

中学家长教育资源套

同心共规划，迎生命机遇

范畴四：促进家校合作与沟通

活动大纲

1) 活动名称

同心共规划，迎生命机遇

2) 对象

子女就读中学的家长（高中）

3) 时间

本活动所需时间约 90 分钟

4) 活动形式

讲解、讨论、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

5) 活动目标

通过活动，家长能够：

- a) 了解学校与家长在支援青少年子女生涯规划方面的重要性及方法;
- b) 透过家校合作，支援子女进行生涯规划，引导子女探索志向和能力;
- c) 学习运用 5C 策略：开放沟通（Communication）、共同目标（Common goal）、周详计划（Comprehensive plan）、家庭文化（Culture of family）、家校社合作（Collaboration between home, school, and community）以促进沟通、订立目标和协作决策。

6) 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
	3	引起动机	1) 简介工作坊目标、流程及教材。 2) 在 2022 年底，香港政府推出了《青年发展蓝图》，全面阐述政府的长期青年发展工作的理念和措施。其中，鼓励青年积极探索和装备自己，协助他们进行生涯规划、支持他们持续进修，以提升就业能力，培养正向思维并能自强不息面对挑战及困难，为把握未来发展的机遇做好充分准备。 3) 在中学阶段的青少年子女面对生涯规划或会感到徬徨，以下为常见例子： a) 「我唔知道拣咩好，唔知道自己想点样。」 b) 「我锺意读呢科，但怕父母反对。」 c) 「我想拣某个学科，但成绩可能唔够。」 d) 「父母不停话呢个好，但我自己唔系咁觉得。」	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	投影片 (1-5 页)
1	22	家长在支援青少年子女进行生涯规划的重要性	家长需要支援青少年子女进行生涯规划的原因，这有助于提升子女自我认识及制订未来发展的方向。家长亦可提供情感支持与资源，协助子女面对生涯规划时的迷茫和挫折。		投影片 (6-15 页)、工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1a	12	青少年生涯规划的重要性	<p>1) 邀请家长填写“中学阶段：子女在生涯规划上的徬徨”工作纸。</p> <p>2) 邀请家长分享，并讲解家长在不同发展阶段支援子女的生涯规划常见的角色。</p> <p>a) 幼儿及儿童阶段（幼稚园至小学）— 家长代子女规划 例子： 妈妈：「阿仔，我帮你报咗中心嘅模型班。」</p> <p>b) 青少年阶段（中学）— 子女规划，家长陪伴及提点 例子： 儿子：「阿妈，我已经喺 JUPAS 申请表排完课程优先次序，你唔使担心啦。」 妈妈：「我记得听讲座时，老师话最好两手准备，要喺网上报 JUPAS 以外嘅专上课程。」</p> <p>c) 青年至成年阶段（大学至就业）— 子女规划，家长支持 例子： 儿子：「阿妈，我已储够钱，我准备下年去英国参加工作假期计划。」</p> <p>3) 小结：家长一般着重升学及就业抉择，按成绩的优势考虑子女的学科选择，升学路径或职业选择。面对发展迅速的 21 世纪，为把握未来发展机遇及做好充分准备，青少年子女需要进行生涯规划。生涯规划是一个持续和终身的过程，包含自我探索、能力培养、价值观塑造和订立自己的志向。家长可透过情感支持、资源提供与正面引导，协助子女积极探索、认识自我及发掘兴趣与潜能；订立志向及装备自己，以制订持续进修及提升未来就业能力；及培养正向思维并能自强不息面对挑战及困难。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 访问 分享 工作纸 	投影片（8-11 页）、工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1a		青少年生涯规划的重要性 (续)	<p>4) 邀请家长根据经验,分享过往及现在需要与子女规划什么? (可以从以下几方面思考)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兴趣发展 2. 选择学校 3. 职业选择 4. 参加活动 5. 能力培养 6. 订立志向 <p>例子 1: 妈妈看见女儿喜欢游泳,替她报了游泳班,周末又与她一起游泳,藉此培养她对游泳的兴趣。</p> <p>例子 2: 妈妈问儿子对选择中学有什么想法。儿子想选一所离家较远的学校,他可以每天坐巴士往返学校。妈妈虽然希望儿子选一所离家较近,不用坐车的学校,但是她也尊重儿子的选择意愿。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 访问 • 分享 • 工作纸 	投影片 (7-10 页)、工作纸
1b	5	家长在支援青少年子女面对生涯规划的徬徨时常犯的错误和应对办法	<p>1) 邀请 2 至 3 位家长组成一小组,讨论家长在支援青少年子女面对生涯规划的徬徨时常犯的错误,并说出/写出合适的回应和应对办法</p> <p>a) 常犯错误 1: 帮太多, 建议太多 例子: 青少年子女:「我唔知道拣咩好,唔知道自己想点样。」 家长:「我教你拣啦,或者跟张姨个仔拣理科。」</p> <p>b) 常犯错误 2: 家长平日明确的表态,令子女估计家长会反对而增加心理压力 例子: 家长:「你信我,做律师才有前途,人工高又有地位。」 青少年子女:「我唔觉得。你成日咁样讲我真系好有压力!」</p> <p>c) 常犯错误 3: 打击子女自信心,太快劝打退堂鼓 例子: 青少年子女:「我想拣呢个学科,但成绩可能唔够好。」 家长:「你嘅成绩好难入读呢一科,改选容易入读嘅科目啦。」</p> <p>2) 小结:根据文献,「家长是子女生涯规划的启蒙老师」。父母在青少年选择未来生活的过程中扮演着至关重要的角色。家庭成员之间正向的情感关系和父母正确的育儿方式都会影响年轻人的自尊心、人际沟通能力以及他们对世界的看法,从而影响他们选择未来生活的方向。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 访问 	投影片 (11-12 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1c	5	引导子女探索志向和能力	<p>1) 讲解生涯规划目的感，并以例子说明。</p> <p>a) 定义： 「目的感」是指一种持续且明确的愿望，想要完成某件事情，这个愿望对自己，对社会和世界有重要意义（Damon et al.，2003）。研究显示青少年对自己有种「目的感」，就会产生我与别人不同的内在价值感与意义，这就能预测青少年的正向生涯发展（Hirschi & Valero，2017）。</p> <p>b) 例子：</p> <p>i) 一个中学生参加了不少社会服务活动，他对社工的工作有了认识，又觉得这份工作有意义，因此在大学选科时就选了社会工作学系。</p> <p>ii) 一个青年人自小跟着爸爸去爬山，观察大自然各种动植物，令他对地理科产生兴趣，他希望未来往地理相关的方向发展。</p> <p>iii) 一个中学生自小喜欢帮忙父母煮饭，并经常观看烹饪节目，对厨艺产生浓厚兴趣。他觉得烹饪不仅能带来快乐，还能让人透过食物传递情感。因此，他认为这份工作很有意义。后来，他在学校参加烹饪比赛，获得好成绩，这更加坚定了他的志向。于是，在大学选科时，他选择了酒店及餐饮管理，期望未来成为专业厨师。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	投影片（13-15页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1c	5 (续)	引导子女探索志向和能力(续)	<p>2) 说明具有生涯规划目的感的重要性。具备生涯规划目的感的青少年清楚知道自己的志向和目标。相反,没有生涯规划目的感的青少年对自己的生涯规划感到迷茫,不知道自己该往哪个方向。有或没有目的感,代表有没有明确的生涯目标或方向。(Glanzer et al., 2018)</p> <p>3) 讲解影响青少年建立「生涯规划目的感」的因素包括发展阶段、环境及两者共同交互的作用,以下例子辅以说明:</p> <p>例子 1: 一个青少年受到以下因素影响,想成为宠物美容师:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 家庭经验: 自小家中养狗和猫,与动物产生深厚感情 b) 父母态度: 鼓励子女把兴趣与工作结合,尊重子女自由选择职业 c) 社会环境: 越来越多人养宠物,宠物美容越来越普遍 d) 学校教育: 学校举办宠物美容师职业讲座,学生了解到宠物美容行业发展 e) 文化转变: 社会文化认为有前途的行业已不限于传统的医生、律师等工种 <p>例子 2: 一个青少年受到以下因素影响,想成为内容创作者 (content creator) / YouTuber:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 家庭经验: 自小喜欢拍摄短片,家人经常在家庭聚会中拍摄短片,培养了对影像创作的兴趣和信心 b) 父母态度: 父母虽担心内容创作行业的风险,但仍鼓励子女尝试新事物,并提醒要兼顾学业与网络安全 c) 社会环境: 社交媒体盛行,越来越多青少年通过 YouTube 和 IG 分享生活,成为潮流 d) 学校教育: 学校举办工作坊,介绍拍片技巧与网络营销,学生了解到内容创作行业的多元发展 e) 文化转变: 社会对「成功」的定义不再局限于传统职业,越来越多人认同内容创作者是一种新兴、有前途的职业选择 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 	投影片 (13-15 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2	40	运用 5C 策略支援青少年子女进行生涯规划	5C 策略是家长支援青少年子女进行生涯规划的重要策略。		投影片 (16-40 页)
2a	8	5C 策略之一：开放沟通 Communication	<p>1) 5C 策略是家长支援青少年子女进行生涯规划的重要策略。它归纳了家长在支援青少年子女进行生涯规划时需注意的五个重点。</p> <p>2) 说明家长在支援青少年子女进行生涯规划时，开放沟通能促进亲子间互相的理解与配合，使每个人都能表达自己的期望、需求和担忧，从而更好地协调子女的生涯规划和目标。</p> <p>3) 讲解如何进行开放沟通：</p> <p>a) 适当时间：选择适当的时间和地点，确保大家在轻松的环境中进行对话。</p> <p>b) 主动倾听：鼓励子女和家长各自表达自己的看法，并认真倾听子女的说话内容，给予回馈。</p> <p>例子：</p> <p>儿子：「爸爸，我最近系到谗我将来想做 AI 工程师。」</p> <p>爸爸：「哦，听落好有意思。我都想听吓点解你对 AI 咁有兴趣？」（主动倾听）」</p> <p>儿子：「我觉得 AI 好有前途，而且我喺学校参加过 AI 工作坊，觉得训练好有挑战性。」</p> <p>c) 使用「我」讯息：尽量使用「我」开头的语句表达感受，如「我感觉...」以减少对立。</p> <p>例子：</p> <p>女儿：「我不知道自己未来喜欢做什麼职业。」</p> <p>妈妈：「当你说你不知道自己未来喜欢做什么职业的时候，我觉得有点担心，因为这样可能会影响你的大学选科，我希望你可以多参加一些活动认识各行各业的工作情况和前景。」</p> <p>d) 开放的态度：保持尊重及鼓励不同的观点。</p> <p>例子：</p> <p>儿子：「爸爸，我锺意巴士，以后想做巴士司机。」</p> <p>爸爸：「哦！你可唔可以讲吓你想驾驶巴士嘅原因？」</p> <p>儿子：「我觉得司机好叻，每日在繁忙的路上开巴士真不容易。」</p> <p>爸爸：「我知道你想做巴士司机嘅原因，你有无兴趣一齐了解多啲巴士司机嘅工作情况？」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 分享 	投影片 (18-22 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2b	8	5C 策略之二：共同目标 Common goal	<p>1) 说明家长在支援青少年进行生涯规划时，除了解他们的兴趣与梦想，尊重他们的个人意愿外，家长也需考量家庭整体利益。</p> <p>2) 讲解如何制订共同目标：</p> <p>a) 共同收集资料：共同收集职业、学科等相关资讯，了解不同选择的优劣</p> <p>b) 讨论协商：理解彼此的期望及需求，讨论协商制订符合子女兴趣与家庭利益的目标</p> <p>3) 说明制订共同目标的步骤及例子。</p> <p>a) 例子 1：共同收集资料 爸爸见到女儿填报大学选科表时感到不知所措，他协助上网找寻更多关于各个科目的资料。</p> <p>b) 例子 2：讨论协商 儿子：「妈妈，我想去澳洲读兽医，我觉得呢行有前景，而且我好锺意动物。我想以此为我的职业。」 妈妈：「好，我都想支持你嘅志向，但目前我哋家庭经济未必可以轻松应付，我哋一齐谗谗有无其他的经济支援。」 儿子：「不如我查下申请奖学金的资料，如果有奖学金的话，经济上是否可以应付到？」 妈妈：「好主意。我们一齐了解下关于奖学金的资料。除了申请奖学金外，你还有什么想法？」 儿子：「如果未能申请到奖学金，家里经济环境又不容许我去澳洲升学的話，我打算在香港选修与医疗相关的科目。」</p> <p>c) 例子 3：共同收集资料及讨论协商 女儿：「妈妈，我想去读法律，将来做律师。」 妈妈：「呢个系一个好重要嘅决定，我哋可以一齐收集资料，睇下法律专业嘅课程内容和要求、就业前景，还有需要啲咩预先准备。」（共同收集资料） 女儿：「好啊，我都想知道读法律系唔系要好擅长辩论，仲有系唔系要花好多时间准备考试。」 妈妈：「我觉得我哋可以列出你嘅兴趣同担心嘅地方，然后睇下法律专业系唔系符合你嘅能力。我希望你选择嘅科目可以发挥你嘅长处，又可以兼顾未来嘅稳定性。」（讨论协商）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 分享 	投影片 (23-27 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2c	8	5C 策略之三：周详计划 Comprehensive plan	<p>1) 说明家长在协助子女制订生涯规划目标时，需考虑多方面因素，包括子女的兴趣与能力、家庭条件及可用资源、潜在的挑战与风险以及评估各支持系统。周详的计划能促进完成生涯规划目标。</p> <p>2) 讲解如何进行周详计划：</p> <p>a) 资源评估：了解及评估实现子女生涯规划目标所需的资源及限制，包括时间、金钱、人力和知识。与子女共同探讨家庭，学校及社会资源和其局限性。</p> <p>b) 制订计划：制订行动步骤和明确时间表，考虑潜在风险及延误的可能性。确定所需资源(如资讯、财务、支持)，提前准备。</p> <p>3) 说明周详计划例子。</p> <p>a) 例子 1：制订计划 爸爸：「为咗预备阿仔未来去澳洲读兽医，我们要先了解一下澳洲大学嘅入学要求，提前准备申请资料。」 儿子：「我建议今年暑假去墨尔本旅行，顺道去大学了解吓学校环境，好吗？」 爸爸：「好啊！」</p> <p>b) 例子 2：资源评估 爸爸：「既然你想去墨尔本大学睇吓环境，我哋都要评估吓所需资源，例如旅费、时间、行程和了解当地生活。」 儿子：「我负责上网查机票、住宿和校园参观活动安排。」 爸爸：「好！你可唔可以帮手做个预算表？包括交通、住宿、校园参观活动、甚至日常开支。」 儿子：「冇问题，我尽快做完，等下次再倾嘅时候有多啲实际资料来计划行程。」</p>	• 讲解	投影片 (28-30 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2d	8	5C 策略之四：家庭文化 Culture of family	1) 说明家庭文化反映家长的态度与行为，及援持子女生涯规划的方式与程度。 2) 讲解如何反思家庭文化的影响： a) 成长观念 ：家长自身成长的环境，会影响家庭价值观、行为规范及对子女的支持态度。 b) 选择文化 ：家庭选择文化会鼓励子女多元选择，或限制选择。 c) 对成就观念 ：家长自身对职业、学术及人生成就观念会影响子女的价值取向。 3) 说明反思家庭文化的例子，并就各例子邀请家长猜猜子女心里所想或想说的话。 a) 例子 1：成长观念 爸爸：「我由细到大都系靠自己读书，未试过要补习，但你就科科都要补习，用咗好多钱啊！」 儿子：「我明白爸爸你以前好努力，我都会再加把劲，补习主要系想补下自己嘅弱项，学多啲方法，考得更好。」 b) 例子 2：选择文化 妈妈：「我以前拣边间中学，读咩科目都系问外婆外公嘅意见，由佢哋帮我拣，点似你每件事都要自己拣。」 女儿：「我明白你哋以前好重视家人意见。不过我都想听你嘅意见之外，都可以有自己的想法。」	• 讲解	投影片 (31-34 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2c	8	5C 策略之五：家校社合作 Collaboration between home, school, and community	<p>1) 说明在支援青少年子女进行生涯规划时，家庭、学校和社会的合作可以整合资源，帮助子女获得更全面的教育和成长机会。遇到问题时，家庭、学校和社会的合作能够提供多方面的解决方案，帮助找到最佳的应对策略。</p> <p>2) 讲解如何进行家校社合作：</p> <p>a) 向学校寻找资源：主动与老师沟通及多了解学校的生涯规划活动 [建议导师按校本情况，加入有关活动]</p> <p>b) 家庭参与：鼓励子女多参加生涯规划活动，并从旁协助子女反思以提升了解自己的志向和能力</p> <p>c) 保持沟通：家校双方沟通以促进彼此了解青少年子女进行生涯规划的情况、可能面对的困难及解决方法</p> <p>d) 善用社会资源：积极发掘及运用社会资源，加强支援子女的基础及资源</p> <p>3) 说明家校社合作例子。</p> <p>a) 例子 1：家庭参与 儿子：「学校嚟紧 12 月举办 JUPAS 讲座，爸爸你去唔去？」 爸爸：「好啊，我听讲填写 JUPAS 选科好复杂，我都去听听，到填表时可以喺你身边陪吓你、支持你。」</p> <p>b) 例子 2：向学校寻找资源 妈妈：「张姑娘，我好担心阿女，佢对于大学拣科无咩想法，似乎唔知道自己想点样。」 学校社工：「我哋会安排唔同嘅活动引导佢思考及规划，你平日都可以用开放态度同佢倾下佢嘅兴趣，多观察留意下，佢唔好迫佢。」</p> <p>c) 小结：5C 内容包括：开放沟通、共同目标、周详计划、家庭文化及家校社合作。开放沟通包括选择适当时间，采取主动倾听，开放态度及我讯息。共同目标是共同收集数据和讨论协商。周详计划是要评估资源及制订计划。家庭文化是家长反思自己的成长背景，选择文化和家庭沟通文化对子女进行生涯规划的影响。最后家校社合作强调家庭参与，善用社会资源，向学校寻找资源和保持沟通。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	投影片 (35-40 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3	20	家长与子女一起进行生涯规划的沟通技巧	家长与子女一起进行生涯规划时需留意个人的沟通技巧。		投影片 (41-50 页)
3a	10	冲突和挑战的应对方法	<p>1) 讲解家长与子女进行生涯规划时需留意个人的沟通技巧，以下介绍促进沟通的技巧。</p> <p>a) 同理心：设身处地理解对方的感受，并传达你的理解。 例子：「我见到你在选科时要查找很多资料，我都知道这确实是很头痛的事情。」</p> <p>b) 「我」讯息：以我字为开头，说出自己的感受和想法，而不是以你字来制造对立。 例子：「当你说弄不清楚那一大堆选科资料的时候，我觉得有点担心，因为这样可能会令你选错科目，我希望你可以问下老师或社工能否教你处理那些资料的方法。」</p> <p>c) 开放式问句：提出问题鼓励对方进一步分享自己的想法和感受。 例子：「你觉得读法律最吸引你的地方是什么？」</p> <p>d) 情感反应技巧：将对方的情感内容进行概括和重述，使对方感受到被理解。 例子：「见到你一提起法律行业就很兴奋。」</p> <p>e) 积极聆听：专注地聆听对方所说的话，并给予适当的回应，让对方知道你在聆听。 例子：「好啊，你说说，妈妈很乐意倾听。」</p> <p>f) 刻度问句：一种提问方式，使用一个量表（例如从 1 到 10）进行评估。家长可让子女将自己当前的感受、状况或满意度等放在一个量表进行评估，协助子女更清楚了解自己对某些职业方向、目标或准备程度的看法，并引导其思考如何进一步行动。 例子：「如果以 1 分最低到 10 分最高来表达你对读法律的兴趣，你会给多少分呢？」</p> <p>g) 欣赏与肯定： 例子：「年青人知道自己的兴趣爱好，有自己的目标是一件美好的事，妈妈支持你。」</p>	• 讲解	投影片 (42 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3b	10	生涯规划个案示范	<p>1) 这环节是通过互动故事和分组活动进行个案讨论。先播放故事剧场，观看完后后进行分组讨论。</p> <p>a) 故事一：《我想做厨师》 陈先生经常夸赞朋友的儿子选读法律，认为律师是有前途的工作，又能赚钱，但是儿子卓轩希望成为厨师，甚至希望将来去法国留学，学习做法国菜，但他没有同家人商量，认为家人没有这个经济能力，也不会支持他去外国读书。 (动画连结： https://youtu.be/g02Y2iEGSOY)</p> <p>b) 进行分组讨论，导师指示家长按照刚才的故事，讨论卓轩的爸爸与儿子对话时出了什么问题？以及建议该如何说才能有效对话？导师给家长大概 5 分钟讨论，然后邀请每组家长分享讨论结果。家长可能说出的答案包括：爸爸专制、一言堂、沟通无效等。导师重点回应沟通无效，即是不能有效令子女说出自己的想法，反而令子女不敢把想法说出来。</p> <p>c) 故事二：《我想做动画设计》 陈太与女儿卓颖在游动物园时询问女儿是否喜欢动物，以及将来是否有意从事与照顾动物相关的工作。女儿回应不想从事该类工作，反而对与绘画相关的职业更感兴趣，特别是人物动画方面的创作。她还表示，自己在暑假期间会透过观看 YouTube 学习制作人物动画。 (动画连结： https://youtu.be/UEMgTGomEzU?si=Ah-U3YtoMK2ZPvej)</p> <p>d) 进行分组讨论，导师指示家长按照刚才故事的情况，讨论妈妈与女儿对话时做得好的地方是什么？以不同的沟通技巧来衡量妈妈是否能做到。导师给家长大概 5 分钟讨论，然后邀请每组家长分享讨论结果。家长可能说出的答案包括：同理心、适当时间、刻度问句等。导师重点说明使用技巧所带来的良好沟通结果，包括沟通气氛愉快、子女越说越兴奋。</p> <p>e) 进行分组讨论，导师指示就故事一《我想做厨师》，陈先生与儿子的无效沟通为例，陈先生要如何说话才令亲子的沟通更顺畅及有良好效果？</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 访问 角色扮演 	投影片 (43-50 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4	3	总结			投影片 (51-54 页)、 家长笔记
4a	3	总结、家庭活动简介及问答	1) 总结工作坊要点： <ul style="list-style-type: none"> a) 家长可以通过一起参与的活动以观察和发掘子女的潜能，并要适时给予回馈、欣赏及鼓励，从而引导青少年子女思考未来的方向，促进子女的生涯规划。 b) 要协助青少年子女建立未来的方向，可鼓励子女从活动、经验、感受每天点滴累积，当出现一种持续且明确的愿望，想要完成某件事情，这个愿望对自己，对社会和世界都有重要意义，子女就可以认识和订立自己的志向。 2) 向家长讲解适合与子女倾谈未来生涯规划的时机： <ul style="list-style-type: none"> i) 一起旅游时 ii) 一起购物时 iii) 齐齐制作美食或美化家居时 iv) 齐齐学些新技能时 v) 齐齐砌模型时 vi) 齐齐参加义工活动时 3) 问答时间	• 讲解	投影片 (51-53 页)、 家长笔记
5	2	检讨问卷			投影片 (56 页)、 问卷

参考资料

- Bryant, B. K., Zvonkovic, A. M., & Reynolds, P. (2006). Parenting in relation to child and adolescent vocational development. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 149-175. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.02.004>
- Christenson, S. L., & Reschly, A. L. (2010). *Handbook of school-family partnerships*. Routledge.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7, 119–128.
- Fouad, N. A., Kim, S.-Y., Ghosh, A., Chang, W.-H., & Figueiredo, C. (2016). Family influence on career decision making: Validation in India and the United States. *Journal of Career Assessment*, 24, 197–212
- Glanzer, P. L., Hill, J. P., & Robinson, J. A. (2018). Emerging adults' conceptions of purpose and the good life: A classification and comparison. *Youth & Society*, 50, 715–733.
- Hirschi, A., & Valero, D. (2017). Chance events and career decidedness: Latent profiles in relation to work motivation. *The Career Development Quarterly*, 65, 2–15.
- Morrissey, R. A., & Gondoli, D. M. (2012). Change in parenting democracy during the transition to adolescence: The roles of young adolescents' noncompliance and mothers' perceived influence. *Parenting*, 12(1), 57-73. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638872>
- Shafira, C. A., Naurah, T. P., & Malikah, G. N. (2025). The relationship between democratic parenting patterns and the independence of school-age children. *Acta Psychologia*, 3(4), 191-199. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v3i4.73>
- Tucker, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2001). Advice about life plans from mothers, fathers, and siblings in always-married and divorced families during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 729-747. <https://doi.org/10.1023/a:1012233712862>
- 青年发展委员会（2025）。青年事务委员会网站。香港特别行政区政府。
<https://www.ydc.gov.hk/sc/index.php>
- 教育局（2025）。生涯规划资讯网站。香港特别行政区政府。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/sc/index.html>