

「新常態」 全方位學習巡禮

結合社會資源，推動生涯規劃

Connecting society to
promote life planning



人生**100**件 想做的事

選擇10件 你想做的事

看極光	拍一張全家福	去世界級賽事現場	去一次音樂節	和喜歡的人戀愛	拍一次寫真	定期自我總結
一次無計劃的旅程	打卡書籍影視中的經典地標	看一次流星雨	見證自己的蛻變	在星空下露營	見證好朋友的婚禮	將一個浪漫的想法變成現實
勇敢告白一次	得一次第一名	和喜歡的人用同一個耳機聽歌	精通一門外語	在到過的地方既明信片給自己	拍幼時和長大後的對比照	立一份遺囑
寫信給未來的自己	捐血	為夢想瘋狂一次	把房子裝飾成喜歡的樣子	觀鯨	組一次樂隊	和伴侶一起看鬼片
去愛豆的演唱會	看完1000本書	佢喜歡的國家生活一段日子	隨手幫助陌生人	拿一次獎學金	試着原諒一個人	和慚愧的人道歉
看完1000部電影	擁有自己的房子	培養一個興趣愛好	定期儲錢	珍藏呢件凝聚情感的物品	去中國各省市打卡	學會理財
毫無顧忌地大醉一場	遇到個令你心動的人	仲一棵樹	畢業旅行	實現家人的心願	帶父母重拍婚紗照	參加大型的跨年倒數
潛水	(曾經/現在)和寵物一起生活	保留一份孩子氣	第一筆工資給家人買禮物	結識不同國籍的朋友	重回童年居住的地方	與朋友傾夜談心
認真道別一次	創業	做愛心志願者	登記器官捐贈	發表一次演講	給自己買一份為到模糊的禮物	接納自己與諒解自己
完整地看日出/日落一次	有一道拿手好菜	擁有10年以上的自由	體驗鄉村生活	仲有一段刻骨銘心的愛情	談一場校園戀愛	學會斷捨離
拿到駕照	高空跳傘	寫一本書	親手種出食物給吃了	對伴侶認真說一次我愛你	帶家人體檢	
開一間店	一個人去旅行	去西藏	學一支舞	陪家人去旅行	打卡七大洲	
擁有一個死黨	擁有馬甲線/腹肌	完成訂製的減肥計劃	看一場燦爛的煙火	沖洗重要的照片整理成相冊	拜訪恩師	
經濟獨立	與網友成為現實中的朋友	作為選手參加一次大型賽事	邀請親友參加自己的畢業典禮	賺到人生第一個1,000,000	去不同城市生活	
會一種樂器	上一次電視	對家人說我愛你	近距離接觸偶像	記錄生活	當爸爸媽媽	

香港生涯規劃協會 及 浩洋青年商會 2017問卷調查 (本港1,013 名本港中二至中六級學生)

僅有4成學生自信能達成理想，逾6成學生認為缺乏機會

雖然近 8 成受訪者認為「年輕人應勇於追尋夢想」，卻分別只有3成半和4成4的受訪者表示有信心達成夢想及從事感興趣的行業，而阻礙他們達成夢想的因素首4項依次為個人能力不足、學業壓力、社會機會不足和教育制度局限。其中，更有逾6成的受訪者認為「香港年輕人缺乏多元發展的機會」，並有逾7成受訪者認為「香港學生缺乏發掘潛能的機會」。

生涯規劃活動充足,卻未能有助學生規劃生涯

雖然只有分別近1成和近2成的受訪者認為學校和社會上提供的生涯規劃活動不足，然而只有4成多的受訪者認為現時的生涯規劃活動有助於他們規劃生涯。

疫下停課 被迫的在家自學

香港中文大學研究
(本港1,168名中學生)

- 學生感到焦慮
- 為作業煩惱 (81.4%)
- 擔憂學業欠佳 (79.1%)
- 對於無法與同學見面或互動感到鬱鬱寡歡 (60%)。

生涯規劃新常態

體驗式活動

增加互動氣氛，
讓學生更投入，
提升學習效果

個人化設計

除大班活動外，
以個人或小組形式
支援學生發展

全面個人生涯發展

從升學就業廣展至
人生不同角色，讓學
生更全面地規劃人生



結合社會資源？

連結商界

- 行業參觀
- 讓學生提早了解不同行業現況
- 親身體驗不同行業



Connecting Great Minds for FinTech Excellence 攜手匯聚人才 成就卓越金融科技

The University of Hong Kong and Tencent Finance Academy (HK) MOU Signing Ceremony
Tencent Finance Academy (HK) 2019 Kick-off Ceremony
香港大學與騰訊金融學院(香港)合作備忘錄簽署儀式
騰訊金融學院(香港)2019 啓動禮



連結商界

- 帶領青年人出席大型會議
- 參觀大型機構

連結專業界別

- 提供更多職業諮詢給予學生
- 更加了解前路方向
- 以多面向專業知識幫助學生





連結世界

- 提供實習 / 交流機會
- 內地: 北京、天津、浙江、福建、內蒙、大灣區...
- 海外: 保加利亞、羅馬利亞、尼泊爾、俄羅斯、澳洲...

個案分享



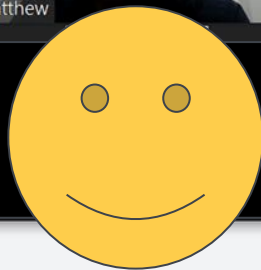


人生沙盤推演

保良局甲子何玉清中學

一款融合了生涯規劃、金融、心理、時間管理等主題的桌遊，由專業教練通過遊戲帶你穿越一生的黃金40年，模擬「現實生活」中自己於不同的機會和情景下的選擇，了解更多自己的思考與行為模式，於未來更懂得作出適切的選擇。





文員 CR

裝修工人 RC

銀行櫃檯人員 CS

售貨員 ES

物理治療師 SI	消防員 RE	營養師 IE	化驗員 RI
醫生 IS	房地產代理 ES	會計師 CE	菌劑師 IC
電腦程式設計員 IR	自營公司老闆 ES	設計師 AE	律師 ES
秘書 CS	警察 SC	機械工程人員 RE	機械服務員 ES
土木工程師 RI	配銷配師 EC	大學講師 SI	

司機
RE

酒店從
業員 SC

公務
員 CS

研究
員 IA

廚師
RC

中區教師 SA	現代畫夫 RC	作家 AE	導遊 ES
移民顧問 ES	提提畫樓 KOL ES	化妝師 SA	義剪服務工作 SC
社工 SE	宗教/神職人員 SA	攝影師 AR	演說人員 AE
護士 SI	寵物教養 SD	記 A	
心理學系 SI	樹藝師 RC	音樂演藝員 A	

3-5節個人諮詢

- 自我認識
- 發掘職涯取向，訂立目標
- 成績報告分析及行動計劃

一對一諮詢

羅定邦中學

- 按學生需要設計諮詢內容，探討個性化、量身定制的成長方案。
- 從認知自己開始，一步步辨清求學、求職的方向、訂立前進目標和計劃
- 提升學習動機，善用課堂和空餘時間持續地增值自己



職場大作戰

香港華仁書院

透過模擬職場遊戲，讓參加者體驗求職過程和簡單工作內容，了解各行業的入職及技能要求，同時體會基本的職場技巧，從中發掘自己的興趣及職業取向，計劃職涯發展的方向，為求職路作好心理和技能的準備。

醫院 清洗傷口





生涯規劃大使

聖伯多祿中學
嶺南中學、羅定邦中學

參加者透過學習不同的生涯規劃知識及活動統籌技巧，例如升學及就業資訊、輔導及支援技巧、策劃活動要素等，以生涯規劃大使身份協助老師在校內組織大小活動，推廣生涯規劃概念。



職業博覽會

邀請20多名嘉賓為全校學生作職業分享，透過與行業人士的互動分享和深入交流，讓參加者了解行業現況和最新發展，認知投身的路徑和條件，掌握第一手資訊；同時藉嘉賓的親身經歷分享，學習職場應有的態度及技能，及早思考個人未來職涯規劃並作好準備。

我們是誰？



協會簡介

香港生涯規劃協會成立於**2016年**，為非牟利的教育組織。我們匯聚社會各界人士，為本港青年及學校提供專業而多元化的服務及活動，鼓勵青年「認知自己，成就自己，貢獻自己」。成立以來，我們持續為青年成長創造更多機會，包括生涯規劃教育支援、行業參觀及職業博覽、領袖才能及職場技巧培訓、社區義工服務和共融計劃、國際及內地交流實習等。

非正規教育
(Non-formal
Education)

體驗式學習
(Experiential
Learning)

正規教育
(Formal
Education)

服務成果(2016年至2021年)：

- 逾200間大專院校、中、小學；逾7,000位師生；培育逾250名青年委員

認知自己，
成就自己，
貢獻自己



更多資訊



網站

[www.lpahk.org/
support](http://www.lpahk.org/support)



Facebook / IG

FB : 香港生涯規劃協會
IG : lpa_hk



服務查詢

6960 6920
Jason郭先生
jasonkwok@lpahk.org