

中學家長教育資源套

同心共規劃，迎生命機遇

範疇四：促進家校合作與溝通

活動大綱

1) 活動名稱

同心共規劃，迎生命機遇

2) 對象

子女就讀中學的家長 (高中)

3) 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4) 活動形式

講解、討論、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

5) 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 了解學校與家長在支援青少年子女生涯規劃方面的重要性及方法；
- b) 透過家校合作，支援子女進行生涯規劃，引導子女探索志向和能力；
- c) 學習運用 5C 策略：開放溝通 (Communication)、共同目標 (Common goal)、周詳計劃 (Comprehensive plan)、家庭文化 (Culture of family)、家校社合作 (Collaboration between home, school, and community) 以促進溝通、訂立目標和協作決策。

6) 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
	3	引起動機	<ol style="list-style-type: none"> 1) 簡介工作坊目標、流程及教材。 2) 在 2022 年底，香港政府推出了《青年發展藍圖》，全面闡述政府的長期青年發展工作的理念和措施。其中，鼓勵青年積極探索和裝備自己，協助他們進行生涯規劃、支持他們持續進修，以提升就業能力，培養正向思維並能自強不息面對挑戰及困難，為把握未來發展的機遇做好充分準備。 3) 在中學階段的青少年子女面對生涯規劃或會感到徬徨，以下為常見例子： <ol style="list-style-type: none"> a) 「我唔知道揀咩好，唔知道自己想點樣。」 b) 「我鍾意讀呢科，但怕父母反對。」 c) 「我想揀某個學科，但成績可能唔夠。」 d) 「父母不停話呢個好，但我自己唔係咁覺得。」 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 	投影片 (1-5 頁)
1	22	家長在支援青少年子女進行生涯規劃的重要性	家長需要支援青少年子女進行生涯規劃的原因，這有助於提升子女自我認識及制訂未來發展的方向。家長亦可提供情感支持與資源，協助子女面對生涯規劃時的迷茫和挫折。		投影片 (6-15 頁)、工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1a	12	青少年生涯規劃的重要性	<p>1) 邀請家長填寫“中學階段：子女在生涯規劃上的徬徨”工作紙。</p> <p>2) 邀請家長分享，並講解家長在不同發展階段支援子女的生涯規劃常見的角色。</p> <p>a) 幼兒及兒童階段（幼稚園至小學）— 家長代子女規劃 例子： 媽媽：「阿仔，我幫你報咗中心嘅模型班。」</p> <p>b) 青少年階段（中學）— 子女規劃，家長陪伴及提點 例子： 兒子：「阿媽，我已經喺 JUPAS 申請表排完課程優先次序，你唔使擔心啦。」 媽媽：「我記得聽講座時，老師話最好兩手準備，要喺網上報 JUPAS 以外嘅專上課程。」</p> <p>c) 青年至成年階段（大學至就業）— 子女規劃，家長支持 例子： 兒子：「阿媽，我已儲夠錢，我準備下年去英國參加工作假期計劃。」</p> <p>3) 小結：家長一般著重升學及就業抉擇，按成績的優勢考慮子女的學科選擇，升學路徑或職業選擇。面對發展迅速的 21 世紀，為把握未來發展機遇及做好充分準備，青少年子女需要進行生涯規劃。生涯規劃是一個持續和終身的過程，包含自我探索、能力培養、價值觀塑造和訂立自己的志向。家長可透過情感支持、資源提供與正面引導，協助子女積極探索、認識自我及發掘興趣與潛能；訂立志向及裝備自己，以制訂持續進修及提升未來就業能力；及培養正向思維並能自強不息面對挑戰及困難。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 訪問 分享 工作紙 	投影片（8-11 頁）、工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1a		青少年生涯規劃的重要性 (續)	<p>4) 邀請家長根據經驗，分享過往及現在需要與子女規劃什麼？ (可以從以下幾方面思考)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 興趣發展 2. 選擇學校 3. 職業選擇 4. 參加活動 5. 能力培養 6. 訂立志向 <p>例子 1：媽媽看見女兒喜歡游泳，替她報了游泳班，週末又與她一起游泳，藉此培養她對游泳的興趣。</p> <p>例子 2：媽媽問兒子對選擇中學有什麼想法。兒子想選一所離家較遠的學校，他可以每天坐巴士往返學校。媽媽雖然希望兒子選一所離家較近，不用坐車的學校，但是她也尊重兒子的選擇意願。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 訪問 • 分享 • 工作紙 	投影片 (7-10 頁)、工作紙
1b	5	家長在支援青少年子女面對生涯規劃的徬徨時常犯的錯誤和應對辦法	<p>1) 邀請 2 至 3 位家長組成一小組，討論家長在支援青少年子女面對生涯規劃的徬徨時常犯的錯誤，並說出／寫出合適的回應和應對辦法</p> <p>a) 常犯錯誤 1：幫太多，建議太多 例子： 青少年子女：「我唔知道揀咩好，唔知道自己想點樣。」 家長：「我教你揀啦，或者跟張姨個仔揀理科。」</p> <p>b) 常犯錯誤 2：家長平日明確的表態，令子女估計家長會反對而增加心理壓力 例子： 家長：「你信我，做律師才有前途，人工高又有地位。」 青少年子女：「我唔覺得。你成日咁樣講我真係好有壓力！」</p> <p>c) 常犯錯誤 3：打擊子女自信心，太快勸打退堂鼓 例子： 青少年子女：「我想揀呢個學科，但成績可能唔夠好。」 家長：「你嘅成績好難入讀呢一科，改選容易入讀嘅科目啦。」</p> <p>2) 小結：根據文獻，「家長是子女生涯規劃的啟蒙老師」。父母在青少年選擇未來生活的過程中扮演著至關重要的角色。家庭成員之間正向的情感關係和父母正確的育兒方式都會影響年輕人的自尊心、人際溝通能力以及他們對世界的看法，從而影響他們選擇未來生活的方向。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 訪問 	投影片 (11-12 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1c	5	引導子女探索志向和能力	<p>1) 講解生涯規劃目的感，並以例子說明。</p> <p>a) 定義： 「目的感」是指一種持續且明確的願望，想要完成某件事情，這個願望對自己，對社會和世界有重要意義 (Damon et al., 2003)。研究顯示青少年對自己有種「目的感」，就會產生我與別人不同的內在價值感與意義，這就能預測青少年的正向生涯發展 (Hirschi & Valero, 2017)。</p> <p>b) 例子：</p> <p>i) 一個中學生參加了不少社會服務活動，他對社工的工作有了認識，又覺得這份工作有意義，因此在大學選科時就選了社會工作學系。</p> <p>ii) 一個青年人自小跟著爸爸去爬山，觀察大自然各種動植物，令他對地理科產生興趣，他希望未來往地理相關的方向發展。</p> <p>iii) 一個中學生自小喜歡幫忙父母煮飯，並經常觀看烹飪節目，對廚藝產生濃厚興趣。他覺得烹飪不僅能帶來快樂，還能讓人透過食物傳遞情感。因此，他認為這份工作很有意義。後來，他在學校參加烹飪比賽，獲得好成績，這更加堅定了他的志向。於是，在大學選科時，他選擇了酒店及餐飲管理，期望未來成為專業廚師。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	投影片 (13-15 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1c	5 (續)	引導子女探索志向和能力(續)	<p>2) 說明具有生涯規劃目的感的重要性。具備生涯規劃目的感的青少年清楚知道自己的志向和目標。相反，沒有生涯規劃目的感的青少年對自己的生涯規劃感到迷茫，不知道自己該往哪個方向。有或沒有目的感，代表有沒有明確的生涯目標或方向。(Glanzer et al., 2018)</p> <p>3) 講解影響青少年建立「生涯規劃目的感」的因素包括發展階段、環境及兩者共同交互的作用，以下例子輔以說明：</p> <p>例子 1: 一個青少年受到以下因素影響，想成為寵物美容師：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 家庭經驗：自小家中養狗和貓，與動物產生深厚感情 b) 父母態度：鼓勵子女把興趣與工作結合，尊重子女自由選擇職業 c) 社會環境：越來越多人養寵物，寵物美容越來越普遍 d) 學校教育：學校舉辦寵物美容師職業講座，學生了解到寵物美容行業發展 e) 文化轉變：社會文化認為有前途的行業已不限於傳統的醫生、律師等工種 <p>例子 2: 一個青少年受到以下因素影響，想成為內容創作者 (content creator) / YouTuber：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 家庭經驗：自小喜歡拍攝短片，家人經常在家庭聚會中拍攝短片，培養了對影像創作的興趣和信心 b) 父母態度：父母雖擔心內容創作行業的風險，但仍鼓勵子女嘗試新事物，並提醒要兼顧學業與網絡安全 c) 社會環境：社交媒體盛行，越來越多青少年透過 YouTube 和 IG 分享生活，成為潮流 d) 學校教育：學校舉辦工作坊，介紹拍片技巧與網絡行銷，學生了解到內容創作行業的多元發展 e) 文化轉變：社會對「成功」的定義不再局限於傳統職業，越來越多人認同內容創作者是一種新興、有前途的職業選擇 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 	投影片 (13-15 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2	40	運用 5C 策略支援青少年子女進行生涯規劃	5C 策略是家長支援青少年子女進行生涯規劃的重要策略。		投影片 (16-40 頁)
2a	8	5C 策略之一：開放溝通 Communication	<p>1) 5C 策略是家長支援青少年子女進行生涯規劃的重要策略。它歸納了家長在支援青少年子女進行生涯規劃時需注意的五個重點。</p> <p>2) 說明家長在支援青少年子女進行生涯規劃時，開放溝通能促進親子間互相的理解與配合，使每個人都能表達自己的期望、需求和擔憂，從而更好地協調子女的生涯規劃和目標。</p> <p>3) 講解如何進行開放溝通：</p> <p>a) 適當時間：選擇適當的時間和地點，確保大家在輕鬆的環境中進行對話。</p> <p>b) 主動傾聽：鼓勵子女和家長各自表達自己的看法，並認真傾聽子女的說話內容，給予回饋。 例子： 兒子：「爸爸，我最近係到諗我將來想做 AI 工程師。」 爸爸：「哦，聽落好有意思。我都想聽吓點解你對 AI 咁有興趣？（主動傾聽）」 兒子：「我覺得 AI 好有前途，而且我喺學校參加過 AI 工作坊，覺得訓練好有挑戰性。」</p> <p>c) 使用「我」訊息：盡量使用「我」開頭的語句表達感受，如「我感覺...」以減少對立。 例子： 女兒：「我不知道自己未來喜歡做什麼職業。」 媽媽：「當你說你不知道自己未來喜歡做什麼職業的時候，我覺得有點擔心，因為這樣可能會影響你的大學選科，我希望你可以多參加一些活動認識各行各業的工作情況和前景。」</p> <p>d) 開放的態度：保持尊重及鼓勵不同的觀點。 例子： 兒子：「爸爸，我鍾意巴士，以後想做巴士司機。」 爸爸：「哦！你可唔可以講吓你想駕駛巴士嘅原因？」 兒子：「我覺得司機好叻，每日在繁忙的路上開巴士真不容易。」 爸爸：「我知道你想做巴士司機嘅原因，你有無興趣一齊了解多啲巴士司機嘅工作情況？」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 分享 	投影片 (18-22 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2b	8	5C 策略之二：共同目標 Common goal	<p>1) 說明家長在支援青少年進行生涯規劃時，除了解他們的興趣與夢想，尊重他們的個人意願外，家長也需考量家庭整體利益。</p> <p>2) 講解如何制訂共同目標：</p> <p>a) 共同收集資料：共同收集職業、學科等相關資訊，了解不同選擇的優劣</p> <p>b) 討論協商：理解彼此的期望及需求，討論協商制訂符合子女興趣與家庭利益的目標</p> <p>3) 說明制訂共同目標的步驟及例子。</p> <p>a) 例子 1：共同收集資料 爸爸見到女兒填報大學選科表時感到不知所措，他協助上網找尋更多關於各個科目的資料。</p> <p>b) 例子 2：討論協商 兒子：「媽媽，我想去澳洲讀獸醫，我覺得呢行有前景，而且我好鍾意動物。我想以此為我嘅職業。」 媽媽：「好，我都想支持你嘅志向，但目前我哋家庭經濟未必可以輕鬆應付，我哋一齊諗諗有無其他的經濟支援。」 兒子：「不如我查下申請獎學金的資料，如果有獎學金的話，經濟上是否可以應付到？」 媽媽：「好主意。我們一齊了解下關於獎學金的資料。除了申請獎學金外，你還有什麼想法？」 兒子：「如果未能申請到獎學金，家裏經濟環境又不容許我去澳洲升學的话，我打算在香港選修與醫療相關的科目。」</p> <p>c) 例子 3：共同收集資料及討論協商 女兒：「媽媽，我想去讀法律，將來做律師。」 媽媽：「呢個係一個好重要嘅決定，我哋可以一齊收集資料，睇下法律專業嘅課程內容和要求、就業前景，還有需要啲咩預先準備。」（共同收集資料） 女兒：「好啊，我都想知道讀法律係唔係要好擅長辯論，仲有係唔係要花好多時間準備考試。」 媽媽：「我覺得我哋可以列出你嘅興趣同擔心嘅地方，然後睇下法律專業係唔係符合你嘅能力。我希望你選擇嘅科目可以發揮你嘅長處，又可以兼顧未來嘅穩定性。」（討論協商）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 分享 	投影片 (23-27 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2c	8	5C 策略之三：周詳計劃 Comprehensive plan	<p>1) 說明家長在協助子女制訂生涯規劃目標時，需考慮多方面因素，包括子女的興趣與能力、家庭條件及可用資源、潛在的挑戰與風險以及評估各支持系統。周詳的計劃能促進完成生涯規劃目標。</p> <p>2) 講解如何進行周詳計劃：</p> <p>a) 資源評估：了解及評估實現子女生涯規劃目標所需的資源及限制，包括時間、金錢、人力和知識。與子女共同探討家庭，學校及社會資源和其局限性。</p> <p>b) 制訂計劃：制訂行動步驟和明確時間表，考慮潛在風險及延誤的可能性。確定所需資源（如資訊、財務、支持），提前準備。</p> <p>3) 說明周詳計劃例子。</p> <p>a) 例子 1：制訂計劃 爸爸：「為咗預備阿仔未來去澳洲讀獸醫，我們要先了解一下澳洲大學嘅入學要求，提前準備申請資料。」 兒子：「我建議今年暑假去墨爾本旅行，順道去大學了解吓學校環境，好嗎？」 爸爸：「好啊！」</p> <p>b) 例子 2：資源評估 爸爸：「既然你想去墨爾本大學睇吓環境，我哋都要評估吓所需資源，例如旅費、時間、行程和了解當地生活。」 兒子：「我負責上網查機票、住宿和校園參觀活動安排。」 爸爸：「好！你可唔可以幫手做個預算表？包括交通、住宿、校園參觀活動、甚至日常開支。」 兒子：「冇問題，我儘快做完，等下次再傾嘅時候有多啲實際資料來計劃行程。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	投影片 (28-30 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2d	8	5C 策略之四：家庭文化 Culture of family	1) 說明家庭文化反映家長的態度與行為，及支援子女生涯規劃的方式與程度。 2) 講解如何反思家庭文化的影響： a) 成長觀念 ：家長自身成長的環境，會影響家庭價值觀、行為規範及對子女的支持態度。 b) 選擇文化 ：家庭選擇文化會鼓勵子女多元選擇，或限制選擇。 c) 對成就觀念 ：家長自身對職業、學術及人生成就觀念會影響子女的價值取向。 3) 說明反思家庭文化的例子，並就各例子邀請家長猜猜子女心裏所想或想說的話。 a) 例子 1：成長觀念 爸爸：「我由細到大都係靠自己讀書，未試過要補習，但你就科科都要補習，用咗好多錢啊！」 兒子：「我明白爸爸你以前好努力，我都會再加把勁，補習主要係想補下自己嘅弱項，學多啲方法，考得更好。」 b) 例子 2：選擇文化 媽媽：「我以前揀邊間中學，讀咩科目都係問外婆外公嘅意見，由佢哋幫我揀，點似你每件事都要自己揀。」 女兒：「我明白你哋以前好重視家人意見。不過我都想聽你嘅意見之外，都可以有自己的想法。」	● 講解	投影片 (31-34 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2c	8	5C 策略之五：家校社合作 Collaboration between home, school, and community	<p>1) 說明在支援青少年子女進行生涯規劃時，家庭、學校和社會的合作可以整合資源，幫助子女獲得更全面的教育和成長機會。遇到問題時，家庭、學校和社會的合作能夠提供多方面的解決方案，幫助找到最佳的應對策略。</p> <p>2) 講解如何進行家校社合作：</p> <p>a) 向學校尋找資源：主動與老師溝通及多了解學校的生涯規劃活動 [建議導師按校本情況，加入有關活動]</p> <p>b) 家庭參與：鼓勵子女多參加生涯規劃活動，並從旁協助子女反思以提升自己的志向和能力</p> <p>c) 保持溝通：家校雙方溝通以促進彼此了解青少年子女進行生涯規劃的情況、可能面對的困難及解決方法</p> <p>d) 善用社會資源：積極發掘及運用社會資源，加強支援子女的基礎及資源</p> <p>3) 說明家校社合作例子。</p> <p>a) 例子 1：家庭參與 兒子：「學校嚟緊 12 月舉辦 JUPAS 講座，爸爸你去唔去？」 爸爸：「好啊，我聽講填寫 JUPAS 選科好複雜，我都去聽聽，到填表時可以喺你身邊陪吓你、支持你。」</p> <p>b) 例子 2：向學校尋找資源 媽媽：「張姑娘，我好擔心阿女，佢對於大學揀科無咩想法，似乎唔知道自己想點樣。」 學校社工：「我哋會安排唔同嘅活動引導佢思考及規劃，你平日都可以用開放態度同佢傾下佢嘅興趣，多觀察留意下，但唔好迫佢。」</p> <p>c) 小結：5C 內容包括：開放溝通、共同目標、周詳計劃、家庭文化及家校社合作。開放溝通包括選擇適當時間，採取主動傾聽，開放態度及我訊息。共同目標是共同收集資料和討論協商。周詳計劃是要評估資源及制訂計劃。家庭文化是家長反思自己的成長背景，選擇文化和家庭溝通文化對子女進行生涯規劃的影響。最後家校社合作強調家庭參與，善用社會資源，向學校尋找資源和保持溝通。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	投影片 (35-40 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3	20	家長與子女一起進行生涯規劃的溝通技巧	家長與子女一起進行生涯規劃時需留意個人的溝通技巧。		投影片 (41-50 頁)
3a	10	衝突和挑戰的應對方法	<p>1) 講解家長與子女進行生涯規劃時需留意個人的溝通技巧，以下介紹促進溝通的技巧。</p> <p>a) 同理心：設身處地理解對方的感受，並傳達你的理解。 例子：「我見到你在選科時要查找很多資料，我都知道這確實是很頭痛的事情。」</p> <p>b) 「我」訊息：以我字為開頭，說出自己的感受和想法，而不是以你字來製造對立。 例子：「當你說弄不清楚那一大堆選科資料的時候，我覺得有點擔心，因為這樣可能會令你選錯科目，我希望你可以問下老師或社工能否教你處理那些資料的方法。」</p> <p>c) 開放式問句：提出問題鼓勵對方進一步分享自己的想法和感受。 例子：「你覺得讀法律最吸引你的地方是什麼？」</p> <p>d) 情感反應技巧：將對方的情感內容進行概括和重述，使對方感受到被理解。 例子：「見到你一提起法律行業就很興奮。」</p> <p>e) 積極聆聽：專注地聆聽對方所說的話，並給予適當的回應，讓對方知道你在聆聽。 例子：「好啊，你說說，媽媽很樂意傾聽。」</p> <p>f) 刻度問句：一種提問方式，使用一個量表（例如從 1 到 10）進行評估。家長可讓子女將自己當前的感受、狀況或滿意度等放在一個量表進行評估，協助子女更清楚了解自己對某些職業方向、目標或準備程度的看法，並引導其思考如何進一步行動。 例子：「如果以 1 分最低到 10 分最高來表達你對讀法律的興趣，你會給多少分呢？」</p> <p>g) 欣賞與肯定： 例子：「年青人知道自己的興趣愛好，有自己的目標是一件美好的事，媽媽支持你。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	投影片 (42 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3b	10	生涯規劃個案示範	<p>1) 這環節是透過互動故事和分組活動進行個案討論。先播放故事劇場，觀看完畢後進行分組討論。</p> <p>a) 故事一：《我想做廚師》 陳先生經常誇讚朋友的兒子選讀法律，認為律師是有前途的工作，又能賺錢，但是兒子卓軒希望成為廚師，甚至希望將來去法國留學，學習做法國菜，但他沒有同家人商量，認為家人沒有這個經濟能力，也不會支持他去外國讀書。 (動畫連結： https://youtu.be/g02Y2iEGSOY)</p> <p>b) 進行分組討論，導師指示家長按照剛才的故事，討論卓軒的爸爸與兒子對話時出了什麼問題？以及建議該如何說才能有效對話？導師給家長大概 5 分鐘討論，然後邀請每組家長分享討論結果。家長可能說出的答案包括：爸爸專制、一言堂、溝通無效等。導師重點回應溝通無效，即是不能有效令子女說出自己的想法，反而令子女不敢把想法說出來。</p> <p>c) 故事二：《我想做動畫設計》 陳太與女兒卓穎在遊動物園時詢問女兒是否喜歡動物，以及將來是否有意從事與照顧動物相關的工作。女兒回應不想從事該類工作，反而對與繪畫相關的職業更感興趣，特別是人物動畫方面的創作。她還表示，自己在暑假期間會透過觀看 YouTube 學習製作人物動畫。 (動畫連結： https://youtu.be/UEMgTGomEzU?si=Ah-U3YtoMK2ZPvej)</p> <p>d) 進行分組討論，導師指示家長按照剛才故事的情況，討論媽媽與女兒對話時做得好的地方是什麼？以不同的溝通技巧來衡量媽媽是否能做到。導師給家長大概 5 分鐘討論，然後邀請每組家長分享討論結果。家長可能說出的答案包括：同理心、適當時間、刻度問句等。導師重點說明使用技巧所帶來的良好溝通結果，包括溝通氣氛愉快、子女越說越興奮。</p> <p>e) 進行分組討論，導師指示就故事一《我想做廚師》，陳先生與兒子的無效溝通為例，陳先生要如何說話才令親子的溝通更順暢及有良好效果？</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 訪問 角色扮演 	投影片 (43-50 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4	3	總結			投影片 (51-54 頁)、 家長筆記
4a	3	總結、家庭活動簡介及問答	1) 總結工作坊要點： <ul style="list-style-type: none"> a) 家長可以透過一起參與的活動以觀察和發掘子女的潛能，並要適時給予回饋、欣賞及鼓勵，從而引導青少年子女思考未來的方向，促進子女的生涯規劃。 b) 要協助青少年子女建立未來的方向，可鼓勵子女從活動、經驗、感受每天點滴累積，當出現一種持續且明確的願望，想要完成某件事情，這個願望對自己，對社會和世界都有重要意義，子女就可以認識和訂立自己的志向。 2) 向家長講解適合與子女傾談未來生涯規劃的時機： <ul style="list-style-type: none"> i) 一起旅遊時 ii) 一起購物時 iii) 齊齊製作美食或美化家居時 iv) 齊齊學些新技能時 v) 齊齊砌模型時 vi) 齊齊參加義工活動時 3) 問答時間	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 	投影片 (51-53 頁)、 家長筆記
5	2	檢討問卷			投影片 (56 頁)、 問卷

參考資料

- 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>
- 青年發展委員會（2025）。青年事務委員會網站。香港特別行政區政府。
<https://www.ydc.gov.hk/tc/index.php>
- 教育局（2025）。生涯規劃資訊網站。香港特別行政區政府。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/>