

CLAP Life Design 鼓掌·生涯設計輔導

使用手冊及學生練習本 (試用版)



鼓動力量
掌握未來

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



項目 : 「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」

策劃及捐助 : 香港賽馬會慈善信託基金

聯合策動 : 香港中文大學

香港浸會大學

策略夥伴 : 香港輔導教師協會

香港社會服務聯會

香港小童群益會

基督教香港信義會社會服務部

香港基督教服務處

香港青少年服務處

香港基督教女青年會

2019年11月試用版

目錄

前言

「賽馬會鼓掌・創你程計劃」背景及簡介	3
「青少年發展與介入框架」簡介	4
「鼓掌・生涯設計輔導」先導計劃背景及目的	6

第一章：生涯輔導

1.1 生涯輔導定義及發展	8
1.2 「賽馬會鼓掌・創你程計劃」生涯輔導模式	9
1.3 邁向後現代生涯輔導模式	10
1.4 總結	11

第二章：「鼓掌・生涯設計輔導」理念與實務

2.1 生涯設計輔導發展背景	13
2.2 生涯設計輔導理念簡介	15
2.3 「生涯設計輔導」與「青少年發展與介入框架」的關聯	17
2.4 「鼓掌・生涯設計輔導」流程	18
2.5 總結	59

第三章：「鼓掌・生涯設計輔導」先導計劃： 專業支援及學校經驗分享

3.1 「賽馬會鼓掌・創你程計劃」提供的專業培訓及支援	61
3.2 學校經驗分享	64
3.3 教師感言	72
3.4 結語及展望	74

參考資料及附錄

參考文獻	76
詞彙對照表	79
附錄一：「生涯設計輔導」輔導員執行工具	81
附錄二：「我的生涯故事」學生練習本	86

前言

為了鼓勵青年人探索及發展生涯，「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」積極推動「生涯設計輔導」(Life Design Counselling)。透過敘述和反思生涯故事，倡導青年人探索自己的人生意義和價值，協助他們建立未來生涯發展的方向。

由 2017 年起至今，CLAP 校本支援小組開展「鼓掌 • 生涯設計輔導」的先導計劃，反應良好。計劃團隊為了讓更多人應用「生涯設計輔導」，協助青年人進行生涯規劃，因此結集本地學校試行此計劃的實踐經驗，整合了這本「鼓掌 • 生涯設計輔導」《使用手冊》，給老師及輔導員參考。

這本《使用手冊》提供一個「生涯設計輔導」的指引及面談框架，並可配合《「我的生涯故事」：學生練習本》一併應用。讓老師及輔導員有系統地帶領青年人進行個人反思，建立個人的生涯故事，為未來事業方向作決定。這本使用手冊可以讓讀者更清晰了解各個面談提問之間的呼應，及其背後用意，從而深入了解青年人對生涯發展的想法。

《使用手冊》也為使用者提供生涯設計輔導的實務提示，當中包括適切的提問技巧及提問言詞的例子，並且引入實例以輔助解說，讓老師及輔導員在實踐時，有所依從及參考。《使用手冊》更加入了詞彙對照表，幫助讀者理解此手冊及學生練習本的內容。

此外，「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」的「CLAP Discover 創你程」生涯規劃課程參考了「生涯設計輔導」的概念設計部分教學活動，藉以促進學生的自我認識，探索生涯發展方向。相關課程請瀏覽以下網站：<http://e-portal.clapforyouth.org.hk/curriculum>

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」亦有定期舉辦「生涯規劃發展培訓」專業發展課程，當中有教授基本輔導技巧的單元，老師及輔導員如有興趣參加相關單元以掌握基本輔導技巧，可聯絡本計劃的校本支援小組或社區支援小組，詳情請瀏覽以下網址：<https://www.clapforyouth.org.hk/>

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」 背景及簡介

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」(CLAP for Youth@JC, 簡稱 CLAP) 是全港首個結合跨界別力量, 全面協助 15 至 21 歲在學及待業待學青年規劃前路的項目。此計劃致力建立一套有效且以實證基礎的介入模式、組織專業的生涯規劃工作者團隊和地區服務隊、建構一站式電子平台等, 促進一個支持青年人的環境, 讓他們能夠探索及認清自己的事業身份。

此計劃由香港賽馬會慈善信託基金撥款 5 億港元, 於 2015 年 5 月展開, 為期五年, 並由香港中文大學及香港浸會大學聯合策動, 由校本支援小組 (School-based Team)、社區支援小組 (Community-based Team) 及五支地區服務隊 (District Service Teams) 共同合作, 在全香港推動生涯規劃項目。

計劃涵蓋 52 所網絡學校及二百多所結盟學校, 共二百五十多所本地中學。香港中文大學教育學院「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」校本支援小組協助學校檢視情況, 按學校的需要與期望, 訂定生涯規劃的介入方案與策略, 為學校進行教師專業發展培訓、加強生涯規劃活動及建立與生涯發展相關的基建設施, 如設立生涯規劃資源室, 從而讓學校建立及實行有系統的校本生涯發展計劃。

與老師共同協作時, 校本支援小組根據 CLAP 提倡的「青少年發展與介入框架」(YDIF), 加強學校的生涯規劃輔導。重點發展的範疇包括興趣及意識發展、半結構式學習、事業輔導、服務學習、職場學習、以及協助選擇路向。校本支援小組與老師同行, 發展他們的專業能力, 旨在提升老師對生涯發展及工作世界 (包括有酬與無酬工作) 的認識, 欣賞及發展青少年的多元才能, 鼓勵青少年發掘成功的道路。

「青少年發展與介入框架」簡介

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」參考不同事業發展的相關文獻，制定出「青少年發展與介入框架」（Youth Development and Intervention Framework, YDIF）。此框架由四個生涯發展步驟，及六類生涯規劃介入策略所構成，旨在有系統地展示出青年人實踐生涯規劃的歷程。同時，作為學校和社區於推動生涯規劃介入項目時的概念框架，希望透過結合本地及國際實踐經驗的生涯規劃介入策略，讓其發展的生涯規劃資源、工具及課程能夠得以統整。

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」鼓勵青年人參考「青少年發展與介入框架」，透過參與六類生涯規劃介入策略，實踐四個生涯發展步驟，以達至下列事業發展目標：

讓青年人能夠…

- 建構生涯身份
- 確立生涯抱負
- 作出多元出路決擇
- 建構正面、實際的生涯身份，並引領自己終身事業發展的進程。
- 發展青年人渴望的生涯抱負及目標（教育、事業及休閒）。
- 決定即時性 / 暫時性的教育、事業及生涯出路方向，參與相關生涯規劃活動，一步一步地邁向目標。

「青少年發展與介入框架」：發展步驟

「青少年發展與介入框架」中事業發展的四個步驟分別是：

(i) 啟發參與 (Engagement)

啟發參與是指透過參與不同生涯發展相關活動，啟發探索生涯的動機，繼而投入生涯規劃的過程。青年人都會有動力追求個人未來發展的方向，以達至個人滿足感 (Fulfilment) 和自我實現 (Self-actualization)。「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」旨在透過聯繫青年人，啟發他們參與生涯規劃相關活動，藉以帶出、點燃或重新點燃青年人的動力和熱情。

(ii) 自我認識 (Self-Understanding)

青年人須認識自己，例如了解自身的興趣、能力及價值觀，以助他們選擇合適的生涯發展路向，發揮潛能，為個人帶來滿足感，並且貢獻社會。「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」在學校及社區創造及鼓勵體驗式學習機會，讓青年人看到自己興趣，能力及價值觀的獨特配搭，從而擴大對自我的理解和價值。

(iii) 探索多元出路 (Career and Pathway Exploration)

青年人將探索不同出路的可能性（例如：升學、事業選擇和深度休閒），在這過程中，還需要考慮到社會、個人以及現實環境不同的限制（例如：勞動市場狀況）。透過整合自己的興趣、能力、價值觀和其他相關特質，將不同畫面湊合一幅連貫圖畫並將它們連結成合適的出路過程。「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」旨在（一）賦予青年人力量，讓他們有信心和適應力追求多元出路；（二）連繫不同界別（例如：學校、社區、政府、商界、家長），攜手支持青年人追尋他們的多元出路，實踐他們的夢想，邁向成功。

(iv) 計劃及生涯管理 (Planning and Career Management)

生涯規劃包括掌握技術和能力，以作出「明智」的決定和實踐所作的選擇。青年人必須具備一系列技能，包括如何及從何處獲取訊息、綜合訊息、設定可行的目標、如何整合他們的學習和工作歷程檔案、以及如何在面試中展示自己。計劃及生涯管理是一個終身的過程，過程中透過建立個人、社會和專業能力、提升個人在計劃、實行上的「前瞻性」，加強就業能力、擴闊就業前景，以及獲得未來事業發展機會。

「青少年發展與介入框架」：介入策略

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」介入策略包括以下六個範疇，實際應用時可融合不同的介入策略，讓青年人經歷生涯規劃的歷程。

介入策略	學校的介入例子
(一) 發展興趣、意識及動機	以提升生涯規劃的意識或參與的全校性或班際的活動（例如職場探訪）
(二) 半結構式學習	開展有系統及具發展性的生涯輔導課程及相關活動
(三) 事業輔導	為學生提供短期個人或小組事業輔導
(四) 透過義務工作和關愛中學習	在機構或社區進行的義務工作
(五) 職場學習	工作 / 教育體驗計劃（例如與商界夥伴和 / 或校友合作），推行師友計劃
(六) 協助選擇路向及實踐	支援學生追尋教育、事業和 / 或閒暇活動等出路（例如模擬面試，DSE 支援）

「鼓掌 • 生涯設計輔導」 先導計劃背景及目的

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」以青年生涯發展需要建立框架，讓青年人透過啟發參與、自我認識、探索多元出路和計劃及生涯管理，以達致以青年人為中心的生涯規劃。本計劃引進「生涯設計輔導」，作為學校參考的其中一種輔導介入模式，讓青年人成為自己生涯故事的作者，從故事中反思自己的生命主題、建構生涯意義及發展生涯發展能力。

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」校本支援小組於 2017 年起開展「鼓掌 • 生涯設計輔導」先導計劃，以生涯設計輔導提問框架作基礎，融入 CLAP「青少年發展與介入框架」要素，整合本地學校試行的實踐經驗，並切合香港的情況，發展一個具 CLAP 特色的生涯設計輔導模式。校本支援小組邀請了幾所 CLAP 網絡 / 結盟學校協作，試用具計劃特色的生涯設計輔導，進一步結集試行經驗，將之輯錄於本使用手冊中以供其他學校參考。

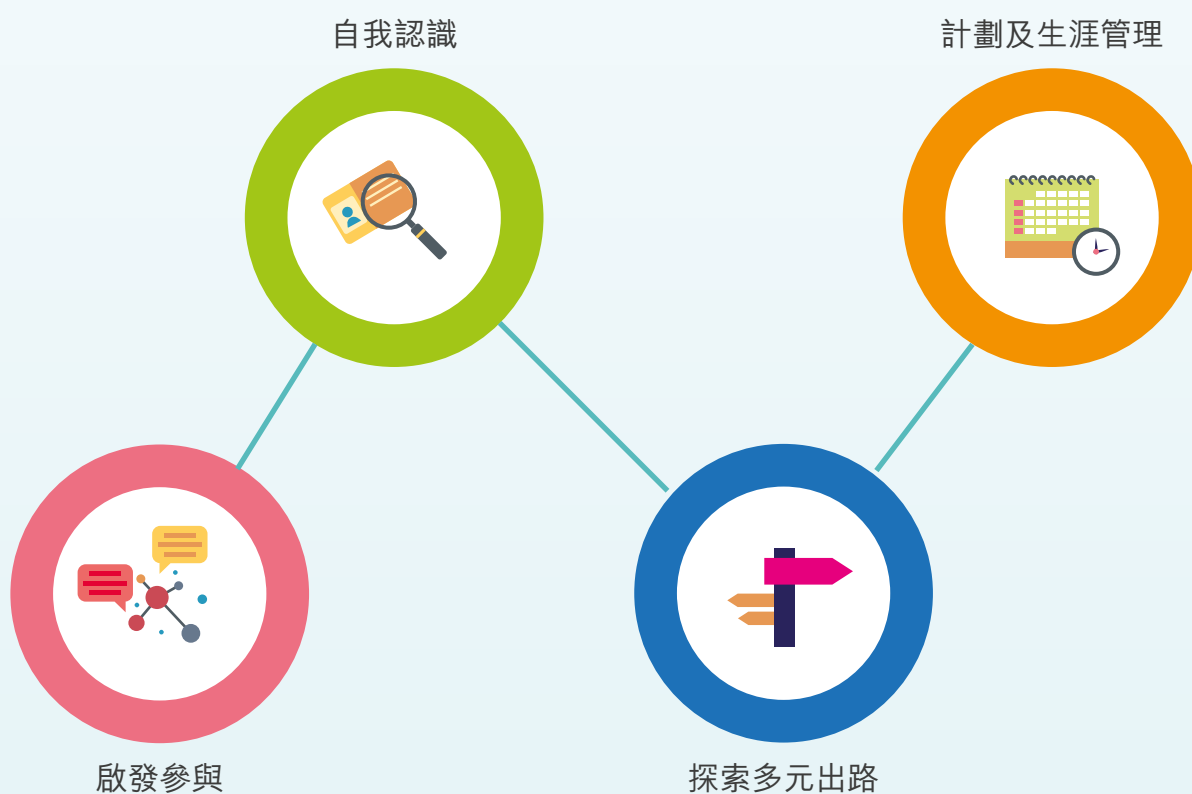
參與「鼓掌 • 生涯設計輔導」先導計劃網絡 / 結盟學校包括：

- 佛教茂峰法師紀念中學
- 佛教孔仙洲紀念中學
- 協恩中學
- 樂善堂梁銶琚書院
- 聖公會李炳中學
- 藍田聖保祿中學

(按學校英文名稱排序)

本章內容導覽

- 1.1 生涯輔導定義及發展
- 1.2 「賽馬會鼓掌・創你程計劃」生涯輔導模式
- 1.3 邁向後現代生涯輔導模式
- 1.4 總結



1.1 生涯輔導定義及發展

1.1.1 生涯輔導定義

生涯輔導是輔導學的其中一個分支，結合了心理學理論及生涯發展理論的實踐模式，促進受導者有系統地進行自我探索（包括興趣、能力、價值觀、生涯目標等）、了解升學、就業及休閒環境選擇，並協助受導者反思和找出適合自己的升學與就業選擇（Busacca, 2017；Zunker, 2016；梁湘明，2005）。不同時期社會、經濟、教育及哲學思潮層面上的轉變將會萌生不同的生涯理論，相應的生涯輔導模式亦隨之而應運而生（Neuer Colburn & Jenkins, 2019；Zunker, 2016；Guichard, 2015）。

1.1.2 生涯輔導的發展

過去百多年來，生涯輔導的發展有三大重要階段的演變—從配對、發展到輔導。第一浪的生涯理論始於 1900 年代，隨著工業革命及第一、二次世界大戰後及實證主義的影響下，個人特質與工作的匹配程度成為了當時生涯理論及輔導的重點（Parsons, 1909; Roe, 1956; Holland, 1959）。第二浪的生涯理論及輔導模式擴展了生涯的廣度、闊度和深度，並且相信生涯發展是一個終生及每個發展階段有不同探索任務的歷程。此階段的生涯發展理論期望透過協助受導者管理自己於不同生涯發展階段中的生涯發展需要及生涯角色定位，藉以發展其生涯成熟度（Career Maturity）及自我概念（Self-Concept）（Super, 1957, 1990）。第一及第二浪的生涯發展理論的設計是假設個人特質是穩定的及工作是有保障的（Busacca & Reh fuss, 2017），但現今工作結構急速變遷，社會存在不確定性，過往的生涯發展理論未能完全有效地回應，所以第三浪的生涯發展理論及輔導模式因而作出調整，著重受導者意義建構的歷程以應對變化急速的工作環境，強化其生涯適應力（Career Adaptability）（Savickas, 2005）。



1.2 「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」 生涯輔導模式

生涯輔導是「青少年發展與介入框架」其中一種介入模式，受導者能夠透過此模式建立事業發展能力。生涯輔導歷程根據「青少年發展與介入框架」分為四個步驟，包括：(i) 啟發參與、(ii) 自我認識、(iii) 探索多元出路和 (iv) 計劃及生涯管理，參考本地實踐情況，上述四個步驟及所佔比重可按受導者的獨特性及需要而靈活調配。以下是就四個步驟的輔導目標作詳細闡述。

生涯發展步驟	生涯輔導目標
(一) 啟發參與	<ul style="list-style-type: none"> 啟發探索生涯的動機，繼而投入生涯規劃的過程 建立生涯輔導關係 釐清生涯輔導目標
(二) 自我認識	<ul style="list-style-type: none"> 找出受導者的興趣、所擁有的技能、重視的價值觀及生涯抱負 回顧過往參與的活動，深入了解受導者的能力、性格、興趣和價值觀 認識環境因素對個人的生涯規劃的影響（例如社會及經濟狀況、家庭背景、父母期望）
(三) 探索多元出路	<ul style="list-style-type: none"> 建立個人對職業及生涯的看法 深化受導者對進修途徑、工作世界和社會環境的認知 找出乎合自己的興趣、能力、價值觀及生涯抱負的進修及職業的可能性 將多元生涯出路優次排序 經深思熟慮作出初步的生涯選擇
(四) 計劃及生涯管理	<ul style="list-style-type: none"> 平衡自己和別人的期望，並了解環境因素對個人職業選擇的限制，作出合乎自我和現實的抉擇 建構能夠克服環境因素限制的生涯行動計劃，以實踐其生涯抱負 尋找支持自己的生涯行動計劃所需的資源、機會及人際網絡

1.3 邁向後現代生涯輔導模式

1.3.1 後現代生涯輔導

上文提及第三浪生涯發展理論及輔導模式 (如後現代生涯輔導)，均以受導者角度回應變化急速的工作世界。後現代生涯輔導較傳統的生涯輔導模式著重引導、協作及受導者主導，並相信適應性及彈性對整個生涯發展歷程十分重要 (Busacca & Rehfuss, 2017)。後現代生涯輔導模式給予一個更具彈性及多元觀點看生涯歷程。以下將簡述後現代生涯輔導模式對比傳統生涯輔導的關鍵轉變 (McAuliffe & Emmett, 2017; Savickas et al, 2009)。

1.3.2 生涯輔導的發展

- (i) **從個人與工作配對到生涯管理**
由於受導者未來的工作環境將會不穩定，將會面對工作、行業或角色上的轉變，某一工作對於受導者來說只是暫時性的合適，所以管理生涯比配對更為重要。
- (ii) **從直接到高靈活性輔導模式**
傳統科學推論模式能有效地回應穩定及可預測的社會需要，但此預測模式未能完全有效回應現今複雜的生涯議題。回應變化急速的社會環境，後現代生涯輔導模式需要讓受導者建立面對多變環境的決策能力，並思考如何重新組合或調整自己的興趣、能力和價值觀以回應新的生涯環境。
- (iii) **從單一觀點到多重觀點的生涯決策**
後現代生涯輔導除了留意科學化評估外，同時亦著重受導者如何敘述其生涯經驗，繼而發掘出受導者對各生涯經驗上的觀點，例如家人期望、對社經地位的看法、人際關係層面等。
- (iv) **從結構化到個人的敘述**
以往依賴量化及結構化的生涯輔導模式找出受導者相對的獨特性及發展模式，後現代生涯輔導模式是建基於工作與人配對及探索生涯發展階段及任務之上，同時亦重視生涯故事的敘述，受導者透過敘述其生涯故事，讓個人身份及對生涯的看法變得更加立體。
- (v) **著重對話的輔導**
後現代主義生涯輔導員相信透過與受導者對話能夠強化受導者對自己觀點的理解，並且能夠更深入地了解其內心世界。在對話的過程，輔導員透過細心聆聽及向受導者提出反思性問題，這樣有助促進受導者內在意義建構過程。輔導員亦協助受導者釐清個人受環境及過往經歷的影響 (包括機遇和限制)，最後，受導者能夠藉此對話模式深化對自己的認識及能夠為將來作出明智的生涯選擇。

1.3.3 後現代生涯輔導員需要的特質

具質素的後現代生涯輔導員需要具備反思性 (Reflexivity)、充滿好奇 (Being Curious) 及促進意義建構 (Sense-making) 的能力 (Busacca & Reh fuss, 2017)。

具反思性：是指輔導員能夠透過受導者的生涯故事以觀察及理解受導者所建構的個人特質，從而理解如何影響其生涯行動和想法。

充滿好奇：是指輔導員透過提問讓受導者自主地審視自己的行為、信念及環境對自己的想法或生涯選擇上的影響。

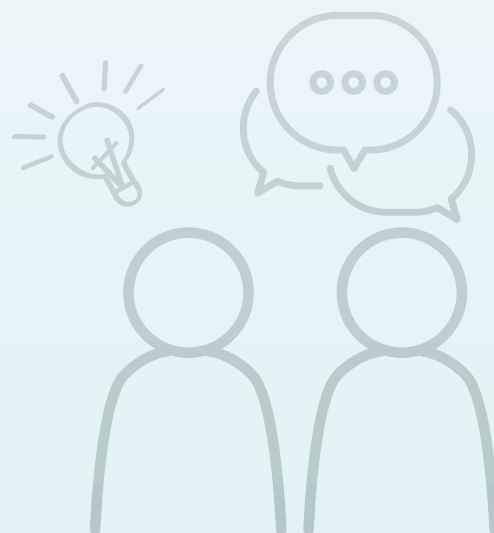
促進意義建構的能力：是指輔導員具備一系列技巧和策略，有助受導者從其生涯故事中探索生涯主題、規律及意義，並共同創建更多可能性及有助生涯發展的故事。

「賽馬會鼓掌•創你程計劃」(CLAP) 期望引進符合香港現今社會狀況的生涯輔導模式，經文獻探討及結集先導試驗計劃的初步正面評價。計劃的一支跨專業團隊於 2018 年 7 月到美國進修「生涯設計輔導」。回港後，團隊不斷優化生涯設計輔導的內容，務求制定出一個適切本地及具 CLAP 特色的生涯設計輔導模式。本使用手冊第二章就着具本計劃特色的「鼓掌•生涯設計輔導」將有詳細介紹。

1.4 總結

面對科技發達及資訊眾多的社會，工作世界不斷轉變，青年人的生涯規劃尤其重要。青年人可透過個人或小組形式的生涯輔導與輔導員互動，從而覺察、了解、探索、反思及回應自己在生涯規劃中面對的挑戰。輔導員需要清楚了解青年人生涯規劃的發展元素（啟發參與、自我認識、探索多元出路和計劃及生涯管理）、他們的生涯發展需要與目標，更全面的照顧個別差異，有利青少年尋覓生涯發展的意義。

透過生涯輔導，青年人可以更深入地探索自己的個人發展，如性格、特質、強項、專長、目標、夢想，反思人生中參與的活動與發展歷程，從而更了解自己與自己重視的價值，發揮潛能，踏出自己獨特的生涯旅程，作出情理兼備、深思熟慮的決定，回應多元變化的人生與挑戰。



「鼓掌 • 生涯設計輔導」 理念與實務

本章內容導覽

2.1 生涯設計輔導發展背景

2.2 生涯設計輔導理念簡介

2.3 「生涯設計輔導」與「青少年發展與介入框架」的關聯

2.4 「鼓掌 • 生涯設計輔導」流程

2.4.1 「鼓掌 • 生涯設計輔導」各面談問題的介紹結構

2.4.2 第一節面談指引：講述我的故事

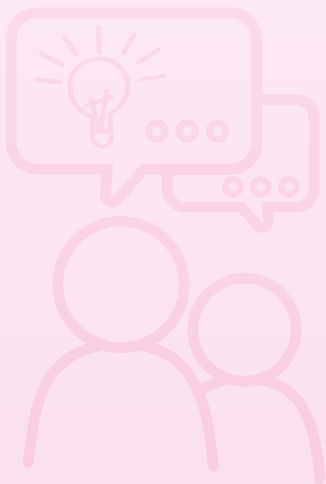
2.4.3 第二節面談前任務：輔導員的準備

2.4.4 第二節面談指引：聆聽我的故事

2.4.5 第三節面談指引：實踐我的故事

2.4.6 第四節面談指引：回顧我的故事

2.5 總結



2.1 生涯設計輔導發展背景

傳統上，生涯輔導的過程是希望透過面談 (interview) 或客觀的評估工具 (objective assessment) 促進受導者尋找與工作相關的自我概念。一般而言，評估工具都是想了解個人興趣、價值觀及能力等 (Swanson & D'Achiardi, 2005)。這些評估工具在職業 / 生涯輔導上當然有其參考的價值。可是它們都未能充分反映每個人的個別差異 (individual differences)。顯然地，在評估工具中獲得相同分數或代碼的人，他們的人生目標、動機、奮鬥歷程、面對問題的應對能力和生活方式等可以是截然不同的 (Savickas, 1995b)。因評估工具往往忽略了受導者所身處的環境因素 (contextual factors) 和建構的世界觀。

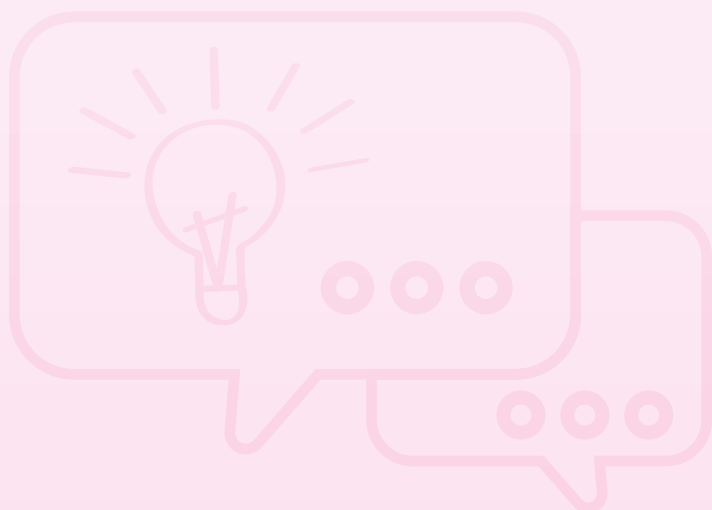
因此，俄亥俄州東北大學醫學院 (Northeastern Ohio Universities College of Medicine) 行為心理學教授 Mark L. Savickas 發展出一套生涯設計輔導 (Life Design Counselling)，讓輔導員可以更全面了解受導者的特質、興趣、價值觀、人生目標和行為。他結合了個體心理學派創始人 Alfred Alder 的理論和建構主義理論 (Constructivism) (Savickas, 1995a; Hartung, 2008)，透過促進受導者敘述生涯故事，從而了解到他們如何建構自己的世界和發掘出自身的意義、價值和內在動機，繼而推動職涯規劃 (Watts & Shulman, 2003)。

以下描述生涯輔導歷史的三大主要範式 (Savickas, 2015, 2019)：

McAdams & Olson (2010) 歸納出在不同生涯輔導範式介入時受導者所扮演的角色，分別是行動者 (Actors)、主導者 (Agents) 及作者 (Authors)。而 Savickas (2019) 將生涯規劃介入手法分為三個重要演進範式，從上世紀 90 年代初期的「事業輔導」，轉到 90 年中期的「事業教育」，再到後現代主義觀的「生涯設計」。「生涯設計」是繼「事業輔導」及「事業教育」以外的第三個範式 (Savickas, 2019, p.12)。

	範式	焦點	受導者的角色
(一)	事業輔導 (能力、興趣、性格特質)	評估分數與 職業配對	作為行動者
(二)	事業教育	階段發展	作為主導者
(三)	生涯設計 (意圖、目的、職志)	故事建構	作為作者

- (i) 事業輔導
焦點在於評估，根據個別的差異及**客觀**的角度將受導者視之為行動者，利用生涯評估結果把個人的性格特質得分的高低，與職業需要相關的特質作出配對，藉以演活自己的個人特質。
- (ii) 事業教育
根據個人發展的**主觀**角度將受導者視之為生涯發展的主導者，每人都會經歷不同的生涯發展階段，受導者透過參與不同的生涯發展任務來協助他們學習新的知識、態度和能力，得以在各生涯發展階段中成長及實現自我。
- (iii) 生涯設計
根據受導者所建構的**生涯設計**角度將受導者視之為作者，受導者是自己生涯故事的創作者及生涯創造者，透過建構自己的生涯故事，從而反思自己的生命主題對其生涯過渡的影響。



2.2 生涯設計輔導理念簡介

2.2.1 生涯設計輔導基本理念

「生涯設計輔導」(Life Design Counselling) 是一個簡短及具結構的生涯輔導模式。重視受導者敘說自己的生涯經驗及故事，強調受導者透過敘說過去故事找出生命中注重的主題和意義，導引受導者找出過去經驗中的解困法則，從而重新建構自己的生涯故事及賦予新的意義，並與未來生涯連結，導引出未來生涯發展方向 (Savickas, 2015)。

「生涯設計輔導」的第一步是以啟導問題先要了解受導者來尋求輔導的目標。整個生涯設計輔導主要是由五大範疇的問題所建構而成，分別是 1) 誰是你兒時欣賞的人物？；2) 你喜歡閱讀媒體例如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體是甚麼？；3) 你現在最喜歡的書籍 / 電影是甚麼？；4) 你喜愛 / 深刻的一句話 / 座右銘 / 格言是甚麼？；5) 你有哪些兒時的深刻片段 (早期回憶)？這五個範疇有助輔導員理解受導者所建構的生涯故事 (Life Story)。輔導員需要細心聆聽受導者回答每條問題中的細節，有需要時更可以提問，以澄清對方的內容重點，甚或要作出具反思性的回應。第一條問題，從欣賞的人物的個人特質和性格，可以反映出受導者理想的自我 (Ego Ideal)、人生的目標，更可以從中找受導者所擁有 / 期望擁有的特質，從而幫助解決所面對的困難 (Taber et al, 2011)。第二條問題，從受導者喜愛的雜誌、電視節目或網站中可反映出受導者心目中理想中的工作環境 (Savickas, 1989)。第三條問題，從書本或電影中故事的主角所面對的困難可反映出受導者當前所面對的生涯問題 (Savickas, 1998)，藉此，受導者可參考故事主角成功克服困難的方法。第四條問題，受導者的座右銘或格言闡述人生的主題，也可能反映受導者的已有個人資源、解決問題策略和行動通則，作為給自己的最佳建議 (Savickas, 1998, 2015)。最後一條問題，兒時的回憶反映受導者的執念 (Preoccupation)，引領着受導者的奮鬥歷程 (Adler, 1937)。

2.2.2 生涯設計輔導的目標

- (i) 透過互動過程讓受導者編寫自己的生涯故事；
- (ii) 這個故事將「我」與工作連繫起來；
- (iii) 探索「人生」與工作的配合；
- (iv) 從工作找到「意義」。

(Savickas, 2019)

2.2.3 生涯設計輔導的要素

- (i) **關係 (Relationship)**：受導者是自己故事的專家，輔導員是生涯設計輔導過程的專家。建立一個互信的關係，受導者的需要已與他們同在，輔導員利用輔導掃除障礙，讓受導者的成長道路更平坦和順利。
- (ii) **反思 (Reflection)**：受導者集中此時此刻的自我反思，反思的內容來自由循序漸進的問題所建構的個人小故事。輔導的過程不集中於受導者的問題，而是為他們建立促進反思的空間。建構小故事的過程讓受導者可以抽身重新審視自己的生活，能夠重建自己宏觀敘事 (Macro-narrative)。這種重新審視後的個人身份，促進受導者有意識及有動力去繼續自己的生涯故事。
- (iii) **意義建構 (Sense-making)**：建構意義指利用文字和故事理解新的情境，以促進受導者作出適配的行動。受導者通過這個過程，為不確定或模糊的處境建構及啟導尋找生涯意義。建構意義的目的讓受導者明瞭人生目標，確立自己的意向，並鼓勵自己實踐對自我的承諾。輔導員參與啟導受導者尋找生涯意義 (sense-giving) 的過程，嘗試透過鷹架式提問 (Scaffolding Questions)，促進受導者對生涯發展的意識及意義建構。受導者創建及發現自己的意義，創造他們自己的意義框架。

(Savickas, 2015)

2.2.4 引進生涯設計輔導的考慮

「賽馬會鼓掌•創你程計劃」引進生涯設計輔導，作為本計劃提供予學校參考的其中一種輔導介入模式，當中考慮了生涯設計輔導以下特點，均可以切合香港提供輔導的文化環境，加上試驗計劃獲得初步正面評價而決定引入的。

- (i) **短期性介入**
香港生活節奏向來急速，生涯設計輔導是一種短期性的輔導介入手法，正好切合香港人的急速生活節奏，只需經過數節面談，受導者一般已能梳理目前所面對生涯轉變的困惑。
- (ii) **具結構並兼容靈活性**
生涯設計輔導提供了一個半結構的面談框架，讓輔導員可以依據此提問結構跟受導者開展建構生涯敘事歷程。除了在面談初期，需以啟動問題了解受導者當下生涯過渡期的困擾或關注問題以外，輔導員可以因應受導者的需要及步伐，靈活調動提問其餘五條問題的次序或作出取捨，使輔導過程更具彈性地回應受導者的需要。
- (iii) **獲得初步正面評價**
在正式推行「鼓掌•生涯設計輔導」計劃前，校本支援小組團隊嘗試在小數參與計劃學校試用此輔導模式進行個人或小組輔導，並提供教師培訓，試行及培訓均獲得正面評價，故此，我們於2017年初起正式推出先導計劃，與幾所CLAP網絡/結盟學校協作試用具CLAP特色的生涯設計輔導，從而結集試行經驗，將之輯錄於本手冊中以供其他學校參考。

2.3 「生涯設計輔導」與「青少年發展與介入框架」的關聯

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」制定一套獨特的「一種範式，多重策略」介入模式，名為「青少年發展與介入框架」(Leung, 2017)。當中強調的四個生涯發展步驟，包括：(i) 啟發參與、(ii) 自我認識、(iii) 探索多元出路和 (iv) 計劃及生涯管理。我們建議此框架是因為我們相信，青年人是其生涯探索與發展的「主人翁」，他們擁有不同的興趣和才能，充滿力量與夢想，在追求人生和職業道路上需要一些支持和幫助來克服挑戰。我們鼓勵青年人透通積極投入上述四個生涯發展步驟，探索生涯規劃歷程，從而認識自我（如興趣、能力、價值觀）、發展興趣及引發潛能、探索不同的人生發展出路作出明智的選擇，以及定立可行的生涯目標，並將此等生涯目標付諸於行。

「生涯設計輔導」正是倡導受導者成為自己生涯故事的作者及生涯創造者，透過建構自己的生涯故事，從而反思自己的生命主題及建構生涯意義。於本手冊中，我們將闡述輔導員如何與受導者共同經歷「青少年發展與介入框架」中的生涯發展步驟。

生涯發展步驟	啟發參與	自我認識	探索多元出路	計劃及生涯管理
生涯設計輔導歷程重點	第一節 講述我的生涯故事 (啟導及探索生涯過渡的關注問題)	第二節 聆聽我的生涯故事 修正我的生涯故事 重構我的生涯故事	第三節 實踐我的生涯故事	第四節 回顧我的生涯故事

「生涯設計輔導」屬於「青少年發展與介入框架」中的生涯輔導介入模式，受導者透過生涯設計輔導歷程，發展以下的生涯發展能力，以助其探索與發掘自己的人生旅程。

- (i) **啟發參與方面**
輔導員將會與受導者探討其生涯關注，讓受導者積極參與生涯規劃的歷程。
- (ii) **自我認識方面**
輔導員將會透過生涯設計面談、聆聽、修正及重構受導者的生涯故事，藉以了解受導者的事業興趣、生涯過渡能力及生涯意向。
- (iii) **探索多元出路方面**
輔導員會就著受導者的生涯意向，與受導者探討其生涯行動目標及多元出路，繼而完成其生涯行動計劃付諸實行。
- (iv) **計劃及生涯管理方面**
輔導員與受導者回顧執行其生涯行動計劃的經驗作出深入反思，以優化及調整其生涯行動計劃，讓受導者能夠有效地面對其生涯過渡。

2.4 「鼓掌 • 生涯設計輔導」流程

「鼓掌 • 生涯設計輔導」團隊以生涯設計輔導提問框架作基礎，融入 CLAP「青少年發展與介入框架」要素，整合本地學校試行生涯設計輔導實踐經驗，以及考慮切合香港的情況，發展了一個具 CLAP 特色的生涯設計輔導模式，並建議可分為以下四節面談進行。

	面談 / 工作流程	輔導員工作重點
第一節面談	講述我的故事	進行生涯設計面談 (包括六題面談問題)
準備第二節面談	準備我 (受導者) 的故事	分析受導者的面談內容，並整合受導者的生涯圖像
第二節面談	聆聽我的故事	敘說並與受導者共同修訂的生涯故事
第三節面談	實踐我的故事	重構受導者的生涯故事，藉以探索多元出路和計劃及管理其生涯
第四節面談	回顧我的故事	促進受導者反思其生涯行動計劃實踐狀況，並作出優化及提升

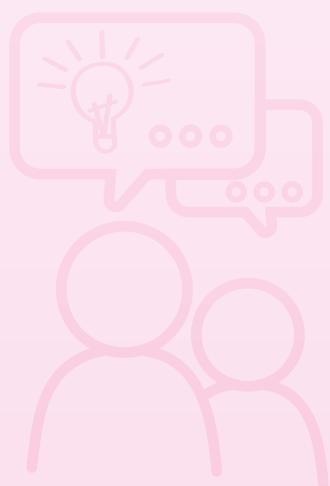
- (i) 第一節輔導員將會與受導者進行生涯設計面談，以了解其生涯關注的地方、探索自己的生涯期望和事業發展興趣及找出面對生涯過渡所擁有的能力。
- (ii) 第二節生涯設計輔導將集中於聆聽經整合後的生涯故事，並作出修正及重構最能代表受導者自己的生涯故事，讓受導者能夠更深入地了解自己及確信自己的生涯能力，面對多變的生涯。
- (iii) 第三節輔導員將會讓受導者結合受導者對自己的認識，共同設定生涯行動目標，一步一步地向自己的生涯目標邁進。
- (iv) 第四節生涯設計輔導將會集中於反思及前瞻生涯行動計劃實踐經驗，為受導者的生涯行動計劃作出調整及提升。

2.4.1 各面談問題的介紹結構

以下內容將會詳細地介紹如何實踐生涯設計面談，以及提供可考慮的提問與跟進問題，讓生涯設計輔導的輔導員使用及參照。

第一節面談包括啟導問題及五條問題，輔導員可以因應受導者的需要及情況靈活應用。以下展示本章闡述每一題面談問題時的介紹結構，在點出每一題面談問題後，將依照以下介紹結構闡述：

- (i) **面談問題理念背景及提問重點**：了解介入及問題的理念；
- (ii) **提問方向 / 目的**：掌握輔導發展方向及預期達到的目的；
- (iii) **提問指標**：了解提問的基本要求；
- (iv) **跟進問題舉隅**：給予配合不同情景的舉隅，了解深化追問的可能性；
- (v) **輔導員自我實踐練習**：體驗回應及思考生涯設計面談問題時所面對的挑戰及其成功心得；
- (vi) **輔導員自我反思站**：透過自我實踐的啟發，藉以思考實踐時需注意的模式；
- (vii) **其他提問可能性 (如適用)**：照顧不同輔導員及受導者的需要，介紹促進輔導效能的工具 / 方法。



2.4.2 第一節面談指引：講述我的故事

第一題（啟導問題）：

你期望輔導員（老師）有甚麼地方可以幫助你面對生涯過渡期的困擾或所關注的問題？

(i) 面談問題理念背景及提問重點

要讓受導者能夠回答此條大問題，輔導員可考慮先提問一些子問題，藉以幫助受導者反思過渡期或現在面對的處境，可以先問有關近況的問題，例如：

- 你現在修讀或考慮選擇修讀的科目及其原因？
- 你曾經想過或現在考慮的職業及其原因？

與受導者建立輔導關係是重要的一步。由受導者的近況作為起點，可以讓輔導員了解受導者近期的日常生活，並開始逐步明瞭受導者現在修讀或考慮選擇修讀的學校科目組合、職業取向及其原因。及後，輔導員探問受導者在生涯過渡中，正在關注或應對的情境或問題。啟導問題可以有助受導者及輔導員雙方共同探討學習、職業及生涯發展中的過程，從而訂立於生涯設計輔導中的輔導目標，與受導者於啟導問題中建立一個互信、同行的關係。輔導員需要應用基本的輔導技巧，以助受導者能夠有效地釐清其生涯困擾或關注，並且能夠更細緻地了解當中的考慮。

輔導員需明白受導者是自己生涯故事的專家（Savickas, 2015）。輔導員可與受導者說明生涯設計輔導的目的及流程，讓受導者理解會經歷的過程。輔導員或可以促進受導者分享自己的近況，於談及近況時，輔導員可以營造較輕鬆的氣氛，初步與受導者建立輔導關係。輔導員亦可因應受導者的選修科目及職業，循序漸進的探問原因及作適當的回應，初步了解受導者部分的生涯故事。

(ii) 提問方向 / 目的

- 以受導者的近況作為主題，了解受導者現在修讀的科目組合、職業取向及其原因。
- 探索並確定受導者正在面對生涯過渡所關注的問題。
- 訂立於生涯設計輔導中的輔導目標。

(iii) 提問指標

- 受導者能夠描述自己現時修讀學科、選修或職業考慮的原因。
- 受導者能夠清晰地描述不少於一個輔導員可以幫助生涯關注的地方。
- 訂立一個於生涯設計輔導中的輔導目標。

(iv) 跟進問題舉隅

情境	跟進問題
未能有效描述近況	<ul style="list-style-type: none">• 你最近發生了甚麼難忘的事情？• 試描述多一點近期令你感受深刻的事情。• 你最近（於生涯規劃中）面對甚麼的情況或問題？
對選擇科目的原因未有想法	<ul style="list-style-type: none">• 你曾經想過或現在考慮選修的科目是甚麼？有甚麼原因或因素令你作出這個選擇？• 你現時修讀的科目或考慮選修某些科目時，有甚麼影響你的決定？• 你參考過甚麼人的意見？• 你對這些意見有甚麼想法？• 你喜歡學習科目中的哪些內容？• 這個學科有甚麼吸引你的地方？
對選擇職業的原因未有想法	<ul style="list-style-type: none">• 你曾經想過或現在考慮的職業是甚麼？有甚麼原因或因素令你作出這個選擇？• 你想在未來從事的職業時，你考慮了甚麼因素？• 你參考過甚麼人的意見？• 你對這些意見有甚麼想法？• 這個職業有甚麼吸引你的地方？• 這個職業有甚麼有趣之處？
對輔導員可以幫助自己面對生涯過渡的關注沒有想法	<ul style="list-style-type: none">• 就你的生涯發展，你現在關注甚麼或重視些甚麼東西？• 試描述多一點你關注的地方或期望。• 你有這個關注或期望的原因是甚麼？• 你對我們就生涯計劃為主題的會談中，有甚麼期望或希望處理的事情？基於你正在面對的情況，你做過了甚麼事情？你又希望做甚麼？

(v) 輔導員自我實踐練習：體會作為輔導員及受導者的感受

- 你最近發生了甚麼難忘的事情？
- 你曾經想過考慮選修的科目是甚麼？
- 你曾經想過或現在考慮的職業是甚麼？
- 你期望生涯設計輔導可以如何協助應對你於生涯上關注的地方？

(vi) 輔導員自我反思站

- 在輔導初期，我做了甚麼與受導者建立輔導關係？
- 我在探索受導者近況時，我作出了甚麼的回應，促進輔導過程的進行？
- 我利用甚麼方法促進受導者思考選修科目及考慮職業的原因？
- 我如何提問，讓受導者思考現在於生涯發展中所關注或重視的東西？
- 在輔導關係建立的初期，我如何與受導者整理內容、歸納重點？
- 我怎樣與受導者一同建立於生涯設計輔導的目標？
- 我如何說明生涯設計輔導的目的及流程，讓受導者理解他們即將經歷的過程？

第二題

在你成長路上，除了父母外，你最欣賞的三個人物（如藝人、網絡紅人、YouTuber、Blogger、Facebooker、故事 / 動畫角色等）是誰？

(i) 面談問題理念背景及提問重點

受導者所欣賞的人物為他們提供了一個榜樣去計劃人生（Erikson, 1968）。這些人物與受導者一樣都面對着相類似的困境和擁有相對應的解難方式。在成長的過程中，受導者會不斷模仿不同的人，學習他們的處事態度，價值觀和方式，慢慢建立出自己的一套待人接物的技巧（Flum, 2001; Gibson, 2004）。這些所欣賞的人就像一面鏡子反映出受導者理想中的自我和人生目標（Savickas, 1989, 1998）。

受導者所欣賞的人物可以是真實人物或是虛擬人物（例如：卡通人物），只要是受導者出於個人意願去挑選出來便可以了。由於原生家庭成員早已出現在受導者的人生之中，這不是出於受導者的個人選擇，所以我們要求受導者挑選家庭成員以外的人物會較具參考意義。

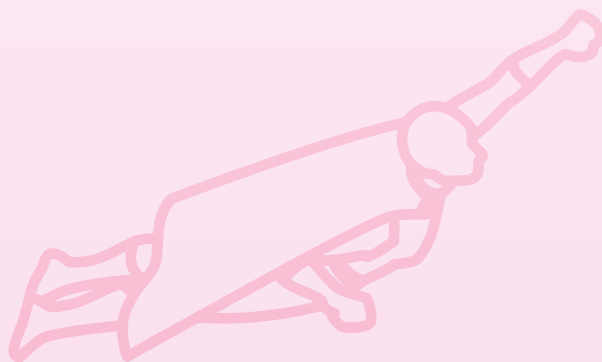
當找出三位所欣賞的人物後，我們需要了解當時欣賞他們哪些地方，嘗試找出這些人物擁有哪些共同 / 不同的特質、價值觀、處事技巧或性格。這些共通點是幫助受導者面對不同人生挑戰的重要資源。受導者所挑選的人物，可能輔導員都認識的，所以需要注意不要加入自己對這些人物的個人觀點或引導受導者對這些人物的評價。我們重視的是受導者對這些人物的個人觀感。

(ii) 提問方向 / 目的

- 探索不同層面的自我概念及自己期望（生命目標），並且為生命的核心問題提供解決方案。

(iii) 提問指標

- 收集到三位不同欣賞的人物 / 角色。
- 每個欣賞的人物 / 角色有最少三個清晰的形容詞作描述。
- 每個欣賞的人物 / 角色需要最少有四句句子作描述（能夠反映受導者所重視該欣賞的人物 / 角色的內在價值）。
- 記錄受導者重複使用的動詞 / 形容詞（反映出受導者對該特質的重視）。



(iv) 跟進問題舉隅

情境	跟進問題
對欣賞的人未有概念或想法	你可以具體地提問： 誰是你幼稚園時 / 小學之前欣賞的人物？ 誰是你兒時尊重的 / 仿效的 / 深刻的人物？
只描述該人物的事件，未有描述該人物的特質	他 / 她是一個怎樣的人？ 他 / 她重視甚麼？ 他 / 她處事時的態度是如何？ 這些特質對你有影響？
只提供給予人物或只描述其特質字眼	了解角色的故事。 試講多一點，他們做了甚麼？ 例如：受導者只說出「真誠」來形容該角色。 可追問：在哪情境，你覺得他 / 她真誠？
只提供了一位欣賞人物	我通常會問三個你欣賞 / 學習的對象，請告知我另外兩個你兒時欣賞的人物。
建立欣賞的人物 / 角色與自身的連繫	他們三個學習對象有什麼共通之處？ 他們有何不同之處？ 你跟他們有何相似之處？ 你跟他們有何不同之處？ 他們如何影響你？ 他們如何影響你成為今天的你？

備註 1：如果不是從幼年開始介紹欣賞的人物，可從童年中期甚至青春期開始提問。

備註 2：由於父母通常被視為指導者，如欣賞的人物是父母，需邀請受導者分享父母以外三個欣賞的人。輔導員可以提問：在你成長路上，除了父母外，你最欣賞的 3 個人物是（如藝人、網絡紅人、YouTuber、Blogger、Facebooker、故事 / 動畫角色等）

備註 3：建議可先問一個欣賞人物，然後再引導他 / 她分享其餘兩個，不要一開始就要求受導者同時提及三個欣賞人物，以免在表達 / 組織上產生混亂。

備註 4：了解欣賞人物的特質，例如人格特質、態度和價值觀，而不單是所欣賞人物的外表。

(v) 輔導員自我實踐練習：體會作為輔導員及受導者的感受

- 誰是你成長路上欣賞的人物？
- 收集到三個不同的人物 / 角色。
- 每個人物 / 角色有清晰的形容詞作描述。
- 列出與自己的生涯關注點有甚麼相關 / 相似的地方？

(vi) 輔導員自我反思站

- 當時回想時有甚麼困難？你當時如何處理？
- 當列出與自己的生涯關注點相關 / 相似的地方時，用了甚麼方法 / 準則來抽取出該元素？
- 聆聽受導者分享他所欣賞的人時，你會覺得掙扎因為心中有不同意的地方 / 很想幫助他說出他所欣賞的地方嗎？你是如何處理這些掙扎呢？

第三題

你喜歡的三種閱讀媒體例如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體（討論區、Facebook、Blog、影像網誌 Vlog、YouTube、Instagram、Snapchat 等）是甚麼？

(i) 面談問題理念背景及提問重點

喜愛的雜誌、電視節目及網站 / 網上媒體是受導者培養興趣的地方。它們就像提供了一個地方 / 媒介讓受導者去發展他的興趣 (Savickas, 1989, 1998)。所以從受導者喜愛的雜誌、電視節目及網站中，我們可尋找到他們喜愛的工作環境的線索。有些時候，受導者的興趣很廣泛，他們可能喜歡看很多類型的雜誌、電視節目或網站。輔導員可以提問受導者通常第一時間看的部分是甚麼？有什麼電視節目是會慣常收看的？另外，亦可了解受導者被這些媒體所吸引的地方是甚麼？這樣便可以較易找到受導者興趣的共通點。輔導員亦可以配合 Holland 的事業興趣和性格類型理論嘗試為受導者的興趣與工作環境作出配對 (Holland, 1997)。

(ii) 提問方向 / 目的

- 找出受導者的職業興趣及適合個人風格的工作環境偏好。

(iii) 提問指標

- 收集到三個具體的例子（閱讀的原因及閱讀後的感受）。
- 受導者所舉出的例子中能夠找出其喜歡相處的人 (People) 或身處的環境 (Place)。

(iv) 跟進問題舉隅

情境	跟進問題
對雜誌未有概念或想法	你經常觀看的是甚麼電視節目？ 你經常觀看的是甚麼網站？ 看看自己的手機，你經常使用的是甚麼 Apps？ 輔導員可舉些例子作提示
只描述感興趣的項目，但未有描述喜歡該項目箇中的原因	你在……中認識到甚麼？ 有甚麼地方吸引你觀看或使用……？ 你怎樣找到有趣的……？ 當中有哪部分令你着迷？ 每次你喜歡看閱讀哪部分？

備註 1：輔導員有機會認識受導者所提及的雜誌、電視節目、網站及 / 或手機程式，輔導員需要細心聆聽受導者所感興趣的地方，這機會與自己所感興趣的部分有所不同。

(v) 輔導員自我實踐練習：體會作為輔導員及受導者的感受

- 你經常觀看的是甚麼電視節目 / 媒體 / 網站？
- 有甚麼元素能夠回應生涯關注點？

(vi) 輔導員自我反思站

- 回想時有甚麼困難？你當時如何處理？
- 當列出自己的生涯關注點相關 / 相似的地方時，用了甚麼方法 / 準則來抽取出該元素？

第四題

你現在最喜歡的書籍 / 電影是甚麼？

(i) 面談問題理念背景及提問重點

書本或電影中的故事之所以吸引到受導者的注意，其中一個原因是故事中的角色面對着與受導者一樣的困境（Savickas, 1989, 1998）。尤其是當角色能絕處逢生，把困局轉危為機，最為吸引受導者的注意。受導者更會不自覺地開始把這些角色視為理想中的自我，好像他們一樣，面對困境也可以一一化解（Taber, Hartung, Briddick, Briddick, & Rehfuss, 2011）。輔導員了解到受導者喜歡的書本或電影後，便可開始向受導者提問他最喜歡的角色是什麼？這些角色有什麼個人特質吸引他的注意呢？輔導員值得探討這些角色的相同 / 不同之處，了解受導者如何理解他們之間的差異，從而使他們可以更鞏固他們的自我特質和解難能力。

(ii) 提問方向 / 目的

- 找出受導者的興趣，探索受導者自身與環境及任務匹配的模式（檢視受導者可能的人生主題（life themes）或生涯劇本（life scripts），以了解當事人採用哪一個故事來塑造自己的人生（Savickas, 2010, 2013, 2019）。
- 找受導者面對不同場景的處世 / 處事模式。
- 找出面對挑戰 / 過渡時所傾向使用的應對策略。

iii) 提問指標

- 使用最少四至五句句子來描述一個故事。
- 描繪出受導者核心的人生問題，以及其認為可行的處理方式 (Savickas, 2010, 2019)。
- 每項需有最少有一個清晰及具體的故事情節，以及受導者對該情節的感覺、信念和價值觀。



(iv) 跟進問題舉隅

情境	跟進問題
沒有喜愛的故事或文章	那麼你最喜愛哪一齣電影或影片？
只提供故事或電影的名稱	這書 / 電影的內容是講述什麼？ 當中你最喜愛的書 / 電影當中的甚麼情節？試略述之。
只片面地描述一個故事，未有提及關鍵情節	憶述那齣電影或影片的最深刻故事情節，那個故事的結局如何？ 假如有一部相機，故事中那一個情節會攝影下來？該情景有甚麼地方讓你感到深刻？ 當中主角作出了怎樣的行動，從而驅使這個結局的出現？
談論喜歡當中故事的原因	當中的故事內容何以對你來說這麼重要？

備註 1：為人們通常會被與自己有類似困境的故事情節所吸引，所以受導者最喜歡的故事往往反映就是受導者目前情況及面對的人生問題（Savickas, 2010, 2019; Taber et al., 2011），需要強調「目前」或「現在」喜歡的情節。

備註 2：由於問題一已集中提問兒時欣賞的人物，故此問題三不用再問及有關故事中人物的問題，以免混淆問題的主線與脈絡。

備註 3：留意故事的情節發展及轉變（建議仔細聆聽受導者如何用自己的話語來描述這個故事，並聽出此故事劇本如何整合其自我與偏好的環境）（Savickas, 2019）。

(v) 輔導員自我實踐練習：體會作為輔導員及受導者的感受

- 你現在最喜歡的書籍 / 電影是甚麼？
- 故事中有甚麼元素能夠回應生涯關注點？

(vi) 輔導員自我反思站

- 回想當時有甚麼困難？你當時如何處理？
- 第一題與第三條問題都提及到受導者所欣賞的人物，你如何整理兩條問題所取得的資料呢？
- 列出與自己的生涯關注點相關 / 相似的地方時、你用了甚麼方法 / 準則來抽出該元素？

第五題

你喜愛 / 深刻的一句話 / 座右銘 / 格言是甚麼？

(i) 面談問題理念背景及提問重點

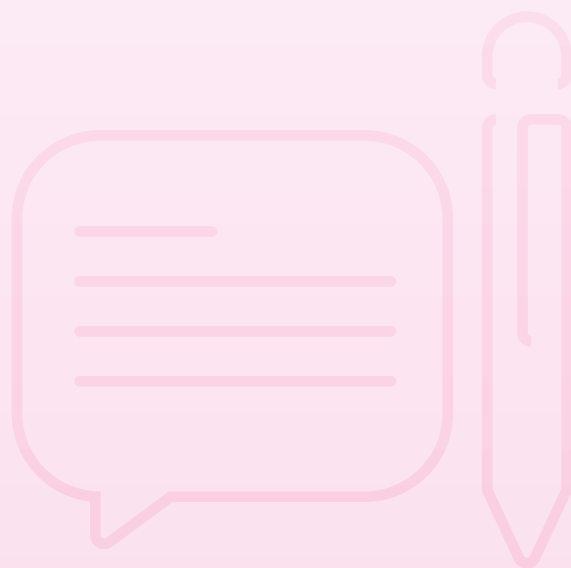
受導者喜歡的一句話 / 座右銘 / 格言當中包含了一些建議和生活智慧。這些說話往往提示着受導者如何可以得到滿足的生活或是他們所追求理想的生活模式 (Savickas, 1989, 1998)。面對逆境時，這些說話更可協助受導者渡過難關。若能夠成為受導者喜歡的話語 / 座右銘 / 格言，該信念需要通過不少人生經歷來認證其話語，故此該話語成為受導者生涯發展上強大的動力來源，繼而促使受導者作出相應的生涯行動。除了一些至理名言外，一些受導者自己創作的或勉勵自己的說話也值得輔導員去探討。

(ii) 提問方向 / 目的

- 找出受導者面對生命的挑戰時所使用的建議。
- 讓受導者能夠聆聽及欣賞自身所擁有的資源、策略和激勵自己的忠告 (Savickas, 2013, 2019)，幫助建立信心及如何成為理想中的自己。
- 探索受導者對世界及社會的看法、他們對自己的建議、解決問題的方法、以及引導自己該如何向前發展的一些想法 (Savickas, 2019)。
- 尋找面對逆境的動力 / 堅持的來源。
- 探索喜歡的一句話 / 座右銘 / 格言背後相關的經歷，從而確認其通過驗證的生涯信念。

iii) 提問指標

- 講出最少一句話 / 座右銘 / 格言。
- 每項需有最少有一個清晰及具體的生涯故事內容支持。



(iv) 跟進問題舉隅

以下是跟進問題舉隅，讓輔導員可按照不同情境作出回應及深化對受導者生涯故事的了解。

情境	跟進問題
未能勾起喜愛的一句話 / 座右銘 / 格言	試想想一些曾經令你深刻或觸動到你的句子。 現在，不如嘗試設計一句屬於自己的座右銘。 你最深刻的歌詞是那一句？ 在學校、街道或網絡上，哪些你看過的句子你覺得很「正」（很棒）？ 可分享一下你的 Whatsapp Status / Instagram #hashtag / Facebook Status。 當遇上逆境 / 不如意時，有哪些激勵自己的說話，令你可以繼續下去？
若該句話 / 座右銘 / 格言是來自家長未能與生涯關注連繫	這句是從家人中學習回來，還有另一句座右銘對你來說有好大的影響嗎？那麼第二句是？
深化了解一句話 / 座右銘 / 格言背後的意義	試多說一點這句話對你有何重要性？ 你如何理解這句說話？ 這句話對你有甚麼特別之處或意義？ 對於這句話，你有甚麼感受或想法？ 在甚麼情況或處境下，你會想到這一句話？ 這句話對你有何重要性？與你有何關係？
受導者的衣服上或隨身物品上有一些文字	這句文字有甚麼意思？ 請告訴我這句句子背後的故事嗎？ 這是你的座右銘嗎？ 這一句說話給了你怎樣的力量？

備註 1：這些喜愛 / 深刻的話語可被視為受導者的自我對話（self-talk），給予自己的自我建議（self-advice），作為一種自癒方法。

(v) 輔導員自我實踐練習：體會作為輔導員及受導者的感受

- 你喜歡的一句話 / 座右銘 / 格言是甚麼？
- 這些說話如何協助自己克服挑戰？
- 有甚麼元素能夠回應生涯關注點？

(vi) 輔導員自我反思站

- 當時有甚麼困難？你當時如何處理？
- 列出與自己的生涯關注點相關 / 相似的地方時，你用了甚麼方法 / 準則來抽出該元素？

(vii) 其他提問可能性

WhatsApp 設定個人狀態所用的語句或圖像，或在 Instagram / Facebook 面書上載的相片或引用別人的句子。

第六題

你有哪些兒時的深刻片段（早期回憶）？回憶當你約六歲或更少時的兒時回憶，試列舉三項。

(i) 面談問題理念背景及提問重點

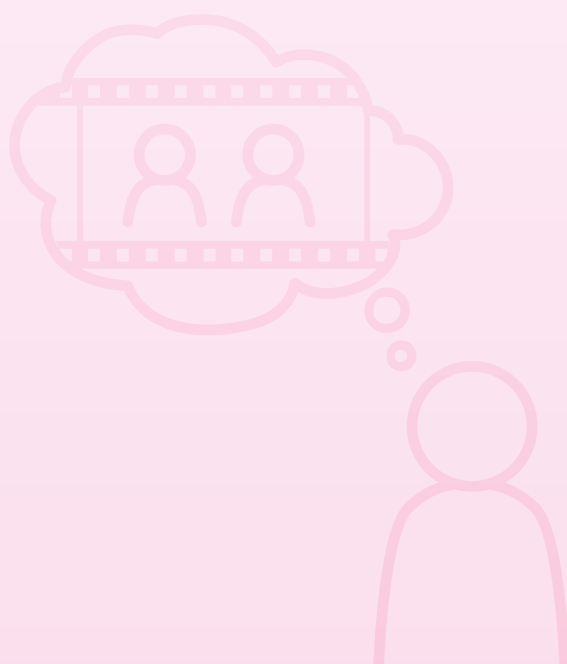
兒時的深刻片段必需是獨立發生的事件，可以引起當事人深刻感受的事情，而不只是籠統地描述兒時的生活片段（Sweeney, 1998）。受導者兒時的深刻片段包含了受導者的自我覺知（Self-Perception）、世界觀（Worldview）和執念（Preoccupation），牽引着受導者在生活中奮鬥（Adler, 1937; Mosak & Di Pietro, 2006）。同時，亦反映了受導者當前所掙扎的事情和獨特的待人接物方式（Savickas, 2005）。很多時，受導者都會執着於記憶細節的真確性，回答問題時有所猶豫，輔導員可以強調我們不是追求每個細節的真確性，而是着重於受導者如何演繹每個兒時的片段。另外，為了找出每個兒時片段的核心意義，輔導員會要求受導者為每個片段設定標題。輔導員需留心標題與片段之中所出現過的動詞，因為這些動詞都反映了受導者如何與世界互動（Shulman & Mosak, 1988）。

(ii) 提問方向 / 目的

- 從受導者的生命故事探索當中的執念 / 原則。
- 尋找受導者對生活的信念、觀點、事業抱負，以及其所關心的事物。
- 探索受導者個人重視的東西與核心價值。
- 發現受導者看待問題的角度，以及探索其走出困境的模式。

iii) 提問指標

- 使用最少四至五句句子描述每一個早期回憶。
- 每項回憶需有最少有一個清晰及具體的生涯故事內容支持（包含起因、事件 / 活動及結果）。
- 需問到具體發生的深刻事件。
- 每個早期回憶需要有一個標題，因這些早期回憶的標題往往是生命故事的濃縮。
- 每個標題中必需包含一個動詞及感覺用詞。



(iv) 跟進問題舉隅

情境	跟進問題
早期回憶只描述事件，未有個人感受	當時你有甚麼感受？
難以勾起早期回憶 / 沒有印象	如果你有一張把最美好的時刻留下的照片，這張照片是怎樣的？你有甚麼感受？對你有何意義？
設定標題前	你對這事件有何看法？ 當提及此經歷時，你現在有甚麼感受？ 於此回憶中，最突出或深刻的時刻是怎樣？ 如你要撰寫一篇有關兒時回憶的文章並刊登於報章內，你會用什麼標題命名？此標題必需包括一個動詞
受導者對設定標題毫無頭緒	若要用一句說話來總結該經歷，該說話會是甚麼？

備註 1：受導者所敘述的兒時深刻的回憶，往往反映了他 / 她現在所處的困境，以及希望在生涯設計輔導面談中解決的問題（Savickas, 2019）。

備註 2：透過引導受導者詳細敘說和重新建構這些早期回憶，可以幫助受導者處理早期生活中所遭遇且持續影響他們的問題（Savickas, 2013）。

(v) 輔導員自我實踐練習：體會作為輔導員及受導者的感受

- 你有哪些兒時的深刻片段？
- 有甚麼元素能夠回應生涯關注點？

(vi) 輔導員自我反思站

- 當時回想時有甚麼困難？你當時如何處理？
- 當列出與自己的生涯關注點相關 / 相似的地方時，用了甚麼方法 / 準則來提取出該元素？

(iv) 其他提問可能性

請在下方的空格內，畫出腦海中的童年片段。

童年片段 (I)	童年片段 (II)	童年片段 (III)
標題	標題	標題

可在輔導過程中利用平板電腦 / 電腦到下列網址製作報章標題，藉此與受導者共同探討兒時深刻的回憶及該回憶對受導者生涯關注的意義。

<https://photofunia.com/categories/magazines/daily-newspaper>

第一節面談：家課作業

第一節面談結束前，輔導員可給予家課作業（生涯探索報告 I），由受導者在家完成，以準備下一次面談。

生涯探索報告 (I)

於下一節的面談時，我們將會透過生涯故事來瞭解及發現自己將來生涯發展的方向。在下一節面談前，請你着力完成生涯探索報告，看看對自己有什麼啟示。

不同的閱讀媒體如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體能夠代表着六個不同範疇的事業興趣。試回想你在生涯設計輔導中喜歡的閱讀媒體，找出它所代表的工作環境代碼，並寫出首三項你感興趣的荷倫代碼於下方的空格內。

（備註 1：你可從第二節練習本查看荷倫代碼對應表，了解有關荷倫代碼的描述。）

第一個代碼	第二個代碼	第三個代碼

請到「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」生涯歷程集平台（CLAP Portfolio *Infinity*）
<https://portfolioinfinity.clapforyouth.org.hk/>，瀏覽「職業簡介」（Occupation Briefs），探索不同興趣與職業的可能性。你亦可透過觀看 CLAP.Pathways 的短片
<https://www.clapforyouth.org.hk/videos/youth/clap-pathways>，儘量記下所有感興趣及希望了解的職業。

	我感興趣的職業		我感興趣的學科
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	

第一節面談：

我感興趣的職業

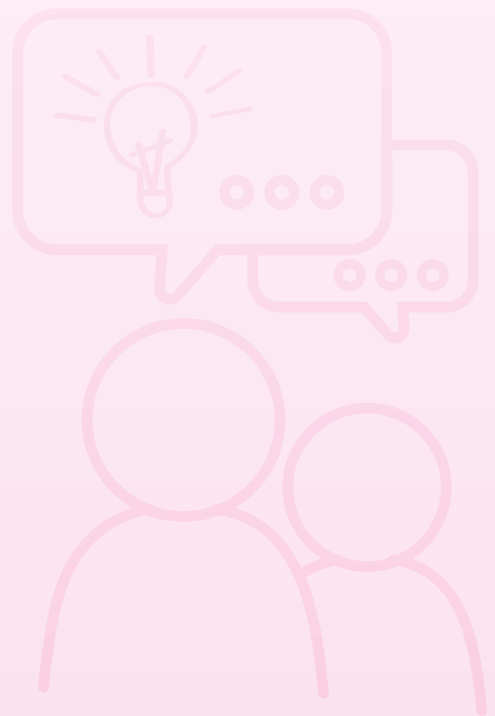
於第一節面談，輔導員如同記者一樣，了解受導者的生涯故事。
生涯設計面談的六條問題彼此有所關連，有助受導者闡明其生命故事和生涯主題。

預告下一節面談的內容

於第二節面談，大家將會共同將第一節面談的數個小故事結合成一個大故事，並用作生涯決策及規劃之用。

給予作業（生涯探索報告 I），由受導者在家完成，以準備下一次面談。

第一節面談需要探討的內容十分豐富，輔導員可按個別需要，可彈性處理問題次序及面談時間的安排。《生涯探索報告 I》課業旨在讓受導者加深自我認識並強化其生涯意圖（Intentionality），以便第二節共同聆聽、修正及重整其生涯故事之用。



2.4.3 第二節面談前：輔導員的準備

準備受導者的故事：建構宏觀敘事初稿

於開展第二節面談前，輔導員需要完成以下七大任務，把受導者的微觀敘事連結成一個宏觀的生涯圖像初稿（Savickas, 2015）。

1. 尋找生命主題的源起 / 尋找受導者對早期回憶的看法 / 整理受導者的觀點
2. 描述自我
3. 將兒時的深刻片段連結到欣賞人物的特質
4. 找出自己的生涯興趣（RIASEC）
5. 編寫自己的角色
6. 應用建議
7. 整合生涯圖像

後續章節將會以同一個案的應用示例以展示生涯設計輔導歷程中的處理模式，讓大家對生涯設計輔導有更詳盡的理解，以下是受導者背景介紹。

受導者背景	受導者背景
個人背景	
級別： 中五級	
性別： 女	
年齡： 17 歲	
選修科目： 生物、化學	
家庭背景	
父親： 會計師	
母親： 家庭主婦	
弟弟： 學生（中二級）	
受導者： 學生（中五級）（選修生物、化學）	
面談月份： 九月	

個案簡述

受導者現年 17 歲，正就讀中五級，其選修科是生物及化學科。她的母親是全職家庭主婦，父親是會計師，而弟弟正就讀中二級。面談原因是由於受導者最近與家人談及前程時，家人的期望與自己的生涯發展方向有落差。家人希望受導者日後報讀會計師相關的課程，完成課程後父親可協助她入行及能夠與父親一同工作。受導者在校活躍於參與不同的課外活動，並享受群體生活，尤其是喜歡參與運動及義務工作相關項目，故此受導者初步是對社工及體育相關的課程感興趣。所以受導者在進行生涯設計輔導前仍未知如何作出決擇並感到迷惘。當完成四節生涯設計輔導後，個案能夠釐清其生涯意向，並能夠積極地實踐其生涯行動計劃，與家人表達其生涯意向，並獲得家人的認同，接受社工、醫護及運動相關方向的可能性。

整理第一次面談內容紀錄表【使用以上個案示例】

1. 你希望於此面談中我可以有麼地方可以有助你面對過渡期的困擾或所關注問題？未知將來出路如何選擇，

選項一：社工 (自己很希望做到的工作)
 選項二：會計 (家人期望及親友工作機會)
 選項三：體育教師 (好玩，是自己的興趣)

2. 在你成長路上，除了父母外，你最欣賞的三個人物（如藝人、網絡紅人、YouTuber、Blogger、Facebooker、故事 / 動畫角色等）是誰？

愛麗斯：貪玩、愛冒險、有創意、勇敢
 李老師：主動關心、很細心、溫柔
 德蘭修女：很偉大、樂於助人、無私（協助弱勢）

3. 你喜歡的三種閱讀媒體例如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體（討論區、Facebook、Blog、YouTube、Instagram、Snapchat 等）是甚麼？

Instagram：更新朋友狀況、分享自己最近狀況、紀錄生活中的小事件
 Facebook：了解家人狀況、睇新聞 / 社會相關議題
 U-Magazine：旅行地點、香港好去處、美食介紹、郊遊路線

4. 你現在最喜歡的書籍 / 電影是甚麼？

主角 Billy 十分喜歡跳芭蕾舞，由於社會的性別定型影響，認為是芭蕾舞只應女孩參與，故此家人極力反對。雖然如此，憑著他的努力及堅持，他跳舞的能力得到跳舞老師賞識，亦為 Billy 寫推薦信，希望推薦他進入很有名的皇家芭蕾舞學院學習，即使如此，其家人都仍然強烈反對。Billy 沒有因此而放棄跳芭蕾舞，反而更加堅持，做好自己，跳好個芭蕾舞，最後得到身邊的人的肯定和支持，爸爸亦認他有跳芭蕾舞的天份，亦放手讓 Billy 繼續跳舞。

5. 你喜愛 / 深刻的一句話 / 座右銘 / 格言是甚麼？

- 快樂是你擁有的及最珍貴的寶物。
- Work Hard! Play Hard!
- 當你想放棄時，回想當初開始的原因！

早期回憶

小時候，我與家人一起到酒樓打邊爐。我跟媽媽一起到取食物區拿食物。返回坐位時，我就偷偷地爬上了BB椅，然後張椅子翻下，自己的頭撞破了並且流了很多血。家人立即報警送我往醫院療傷。

每日都被爺爺很早叫起床吃早餐，然後再送我上學，當時我感到十分疲倦及十分不願意提早起床與爺爺外出吃早餐。但到最後都係選擇與爺爺外出吃早餐。因為這是最簡單及快捷的方法處理。

小學一年級時，第一次參加自己的結業禮，當時獲頒兩個獎項，分別是視藝獎及操行獎。當時父母得知後十分興奮，並且到場支持我。

標題

百厭星跌爆頭，貪玩成困局

半情願與爺爺食早餐

只要堅持，必能有收穫
 人生第一個結業禮、第一次拎獎

任務一：整理受導者的觀點

利用生涯設計面談內容，完成生涯圖像摘要（Savickas, 2015）。

完成**生涯圖像句子 1**：當我面對過渡時，我發現我深層的關注是 _____。

處理流程：

1. 早期回憶與現在的過渡關注連繫

早期回憶與生涯過渡的意義可分成三層的深度（Savickas, 2015）

第一層 • 找出早期回憶為現在的過渡敘述所提供的新觀點

第二層 • 找出觀點背後的執着 / 原則，並轉化成職業

第三層 • 找出促使形成執着 / 原則背後的痛點及過往的傷口，藉以確認生涯發展的動力及目的

2. 找出三個標題的關係或共通點，組織成一個更大的故事。

3. 分析早期回憶的次序的意義：

a. 早期回憶 (I) 通常反映出受導者 **現正面對的困擾**。

b. 早期回憶 (II) 通常透過延伸早期回憶以 **突顯其生涯關注**。

c. 早期回憶 (III) 通常反映出受導者可能的 **解決方法**。

4. 每個標題的意義對現有生涯關注的啟示。

個案示例

	早期回憶 (標題)	生涯關注 / 解決方法
早期回憶 (I) 現正面對的困擾	<u>百厭星跌爆頭，貪玩成困局</u>	<u>擔心跟從自己的意願（成為社工 / 體育教師）後，工作 / 學業狀況未如理想，有可能會成為更多的困擾，或家人會埋怨 / 不開心。</u>
早期回憶 (II) 突顯其生涯關注	<u>半情願與爺爺食早餐</u>	<u>了解家人關心自己的生涯發展方向，但忽視了自己的興趣及想法。</u>
早期回憶 (III) 解決方法	<u>只要堅持，必能有收穫 人生第一個結業禮、 第一次拎獎</u>	<u>相信只要堅持，做好自己，最後都能夠得到別人的肯定。</u>

當我面對過渡時，我發現我深層的關注是 如何堅持自己的發展方向同時獲得家人及重要他人的肯定。

任務二：描述自我

利用生涯設計面談內容，完成生涯圖像摘要（Savickas, 2015）。

完成**生涯圖像句子 2**：我是 _____、_____ 及 _____。

處理流程：

形容詞 / 動詞放於首位通常都有很重要的意義

1. 留意受導者對第一個的模仿對象所使用的 **第一個形容詞**。第一個形容詞對於第一個模仿對象的描述可反映出受導者的主要特質。
2. 留意受導者在描述不同模仿對象時 **重複使用的字或句**。經常使用的字 / 句能突顯受導者的特質。同時，重複的字 / 句亦代表着受導者於不同場景穩定的行為特徵。
3. 留意受導者對模仿對象的 **形容詞的多樣性**，這能夠反映受導者自我概念的豐富程度。
4. 留意受導者 **對立的形容詞**，通常對立的形容詞背後有更深層次的意義。輔導員可引導受導者如何將對立的形容詞建構意義，進行自我建構的過程，從而找出獨特的特質。
5. 留意受導者所使用的副詞（例如：「經常」及「應該」），這反映了受導者對有關特質的追求 / 渴望程度。如受導者使用「經常」或「應該」時，可見受導者十分重視及在意該特質。

個案示例

生涯圖像句子 2：我是 / 希望能夠成為一位 **有勇氣**、**無私** 及 **細心** 的人。

任務三：將兒時的深刻片段連結到欣賞人物的特質

利用生涯設計面談內容，完成生涯圖像摘要（Savickas, 2015）。

完成**生涯圖像句子 3**：我會將 _____ 轉化成 _____ 來解決我在成長上所面對的問題。

目標：受導者將兒時所面對的煎熬轉化成生涯發展的動力，主動參照模仿對象的特質來解決生涯發展上的挑戰。

處理流程：

輔導員於此部分探討早期回憶中發現的觀念及執念，從而轉向討論受導者為何把欣賞的人物視作模仿對象。模仿對象通常展示了受導者解決早期回憶和執念的方法（Savickas, 2012）。有見及此，輔導員需要着眼於理解及構思生涯圖像中的模仿對象如何解決早期回憶中積存已久的問題。輔導員可以利用早期回憶與模仿對象連繫的表格作分析。

任務三：早期回憶與模仿對象關係表

早期回憶的標題	模仿對象的形容詞
_____	• _____
_____	• _____
_____	• _____
_____	• _____
_____	• _____
_____	• _____
_____	• _____
_____	• _____

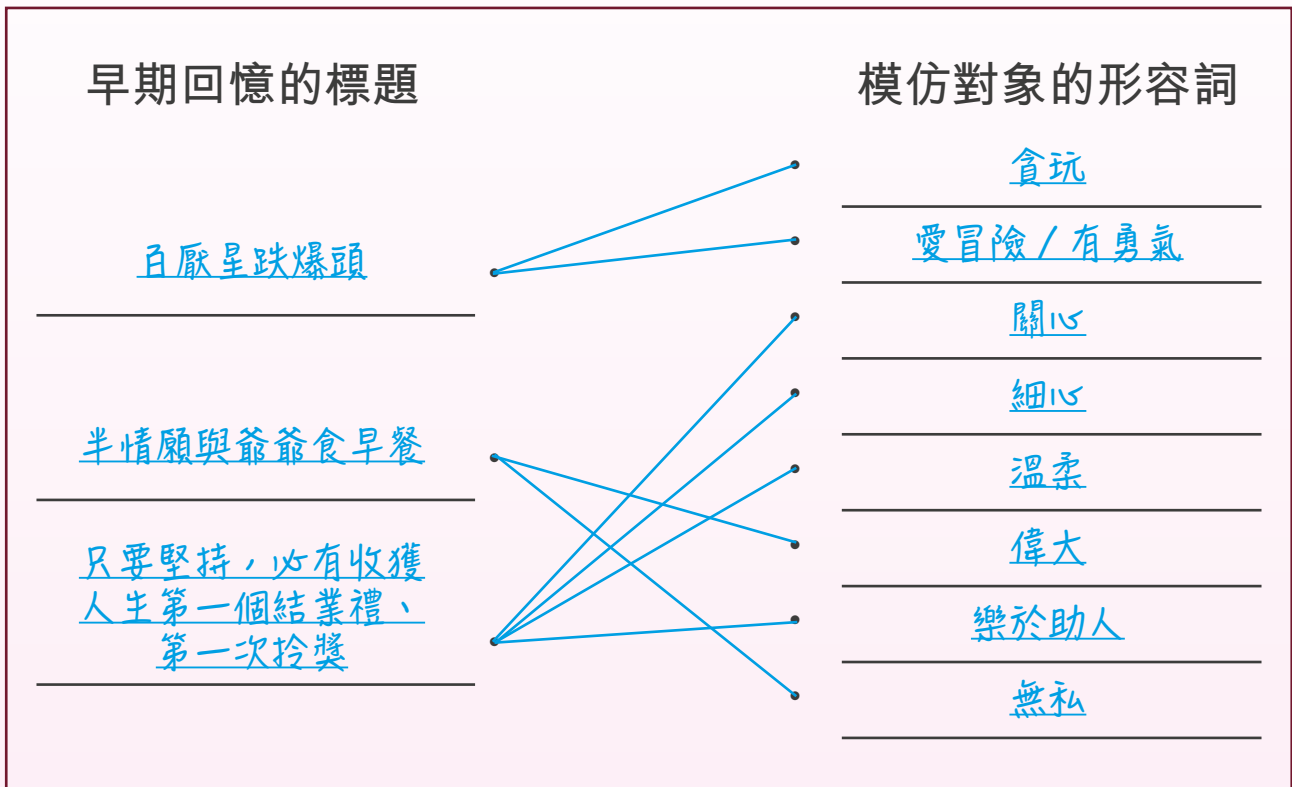
個案示例

步驟一：填上早期回憶的標題及模仿對象的形容詞

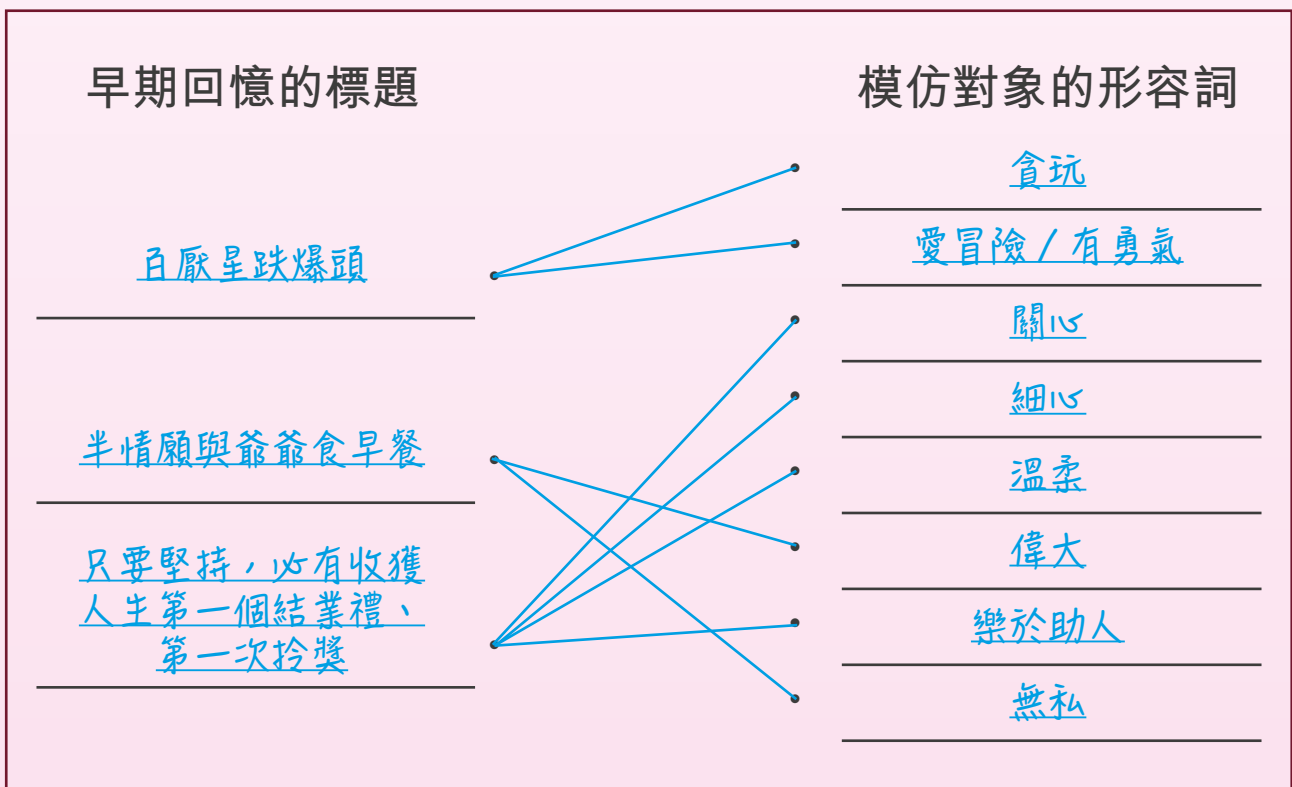
早期回憶的標題	模仿對象的形容詞
_____	• <u>貪玩</u>
_____	• <u>愛冒險 / 有勇氣</u>
_____	• <u>關心</u>
_____	• <u>細心</u>
_____	• <u>溫柔</u>
_____	• <u>偉大</u>
_____	• <u>樂於助人</u>
_____	• <u>無私</u>

步驟二：連結早期回憶的標題與模仿對象的關係

畫上箭號表示其關聯（可重覆選擇）



步驟三：將早期回憶的標題與模仿對象的關係，串連成一個合理的故事 / 敘述



個案示例

生涯圖像句子 3：我會將過去的 不被肯定 轉化成 有勇氣 來解決我在成長上所面對的問題。

任務四：找出自己的生涯興趣（RIASEC）

利用生涯設計面談內容，完成生涯圖像摘要（Savickas, 2015）。

完成**生涯圖像句子 4**：我現在能夠在學業及職業上，運用到從模仿對象身上學習得來的特質。我喜歡周邊的人是 _____；環境是 _____；即使我面對 _____（問題），我可以用 _____（解決策略）的方式來解決問題。尤其是，我喜歡 _____、_____ 及 _____（事業興趣）。

處理流程：

1. 將受導者喜歡的閱讀媒體分析其事業興趣傾向。
2. 簡述其喜歡的內容。
3. 分析其興趣中所發現的喜歡的學習 / 工作環境（Places）、喜歡與人的相處模式（People）、喜歡處理的問題（Problems）及傾向的回應模式（Procedures）。
4. 整合受導者的事業興趣。

雜誌及電視節目與荷倫興趣代碼對應表使用說明

雜誌及電視節目的舉隅目的乃供輔導員參考之用。當考慮電視節目及雜誌與事業興趣的關聯時，應重點考量受導者喜愛閱覽的內容，而非單一將電視節目和雜誌名稱作直接配對。

透過了解受導者所表達的喜好，藉以向他們介紹自身有可能感興趣的事業興趣、與人相處的模式及喜歡的工作 / 學習環境。輔導員可與受導者先了解各荷倫代碼描述，然後與受導者共同探索自己最感興趣的首三項事業興趣，並作簡短的總結讓受導者了解其喜歡的學習 / 工作環境。



雜誌及電視節目與荷倫代碼對應表

工作環境	荷倫代碼描述	雜誌舉隅	電視節目舉隅
R 現實型	機械操作及戶外工作 喜愛實踐、體能活動及體育活動的場所/地方，他們運用機器、工具、身體協調及常理解決具體問題，包括：維修、建築、運輸、動植物及體育活動。	《進攻足球》 《車主》 《野外動向》 《遙控模型月刊》 《鐵騎網誌》	《體育世界》 《山水搜記》 《向世界出發》 《建造業知多啲》
I 探究型	科學及分析 喜愛邏輯思維及好奇心強，愛運用歸因、數學及研究方法去解決有關發現、探索、調查、觀察及鑑定的問題。	《醫·藥·人》 《兒童的科學》 《國家地理雜誌》 《選擇》 《藥食同源》	《學是學非》 《新聞透視》 《鏗鏘集》 《別讓身體不開心》
A 藝術型	具創意及美的追尋 具想像力與情感豐富，運用藝術、電影、音樂及原創性的方法解決美學上有關創意、發明、表演及寫作的問題。	《粵劇曲藝月刊》 《動漫狂熱》 《藝術香港》 《Elle》 《Cosmopolitan》	《勁歌金曲》 《讀上癮》 《藝坊星期天》 《拉近文化》 《文化新領域》
S 社會型	關顧及教育 熱心助人及喜愛社交，運用對話、指示、理解、團隊合作及培育的方法，解決有關教育、照顧、支持他人、社區服務及人際關係等社交問題。	《飲食男女》 《100毛》 《東 TOUCH》 《壹週刊》 《親子王》	《頭條新聞》 《六十分鐘時事雜誌》 《警訊》 《東張西望》 《議事論事》
E 企業型	管理及政治 善於說服他人及有影響力，運用領導、策劃、影響力及機智去解決有關商業、法律及政經等問題，包括：經濟增長、意見、風險及競爭等問題。	《亞洲財經》 《領袖人物》 《資本才俊》 《智富雜誌》 《投資先機》	《財經透視》 《講清講楚》 《視點 31》 《經緯線》
C 傳統型	辦公室及統一工作 做事整齊有序及有系統地組織，運用精密、準確、仔細、自律及謹慎的方法解決文書及程序問題，包括：有關組織、記錄、數據管理及時間規劃等問題。	《置業家居》 《雅舍》 《讀者文摘》 《收藏天地》 《PCM 電腦廣場》	《理想職業》 《瞬間看地球》 《天氣報告》

(改編自 Holland, 1973; Savickas & Hartung, 2012)

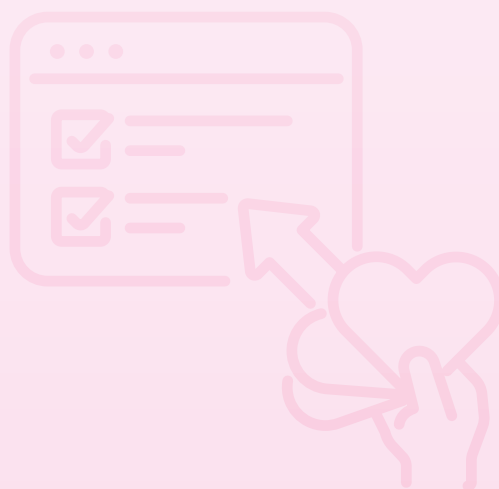
我感興趣的首三項荷倫代碼：

第一個代碼： <u>S</u>	第二個代碼： <u>E</u>	第三個代碼： <u>R</u>
-----------------	-----------------	-----------------

個案示例

雜誌及電視節目名稱	<u>Instagram、Facebook 及 U-Magazine</u>		
內容簡述	<ul style="list-style-type: none"> • <u>更新朋友狀況、分享自己最近狀況、記錄生活中的小事件</u> • <u>了解家人狀況、睇新聞/社會相關議題</u> • <u>旅行地點、香港好去處、美食介紹、郊遊路線</u> 		
喜歡的學習/工作環境 (Places)	喜歡與人的相處模式 (People)	喜歡處理的問題 (Problems)	傾向的回應模式 (Procedures)
<u>大自然、自由、多元化、多變、充滿挑戰、新鮮感</u>	<u>相聚、互動、分享、關懷對方、互相扶持、熱鬧</u>	<u>人際關係</u> <u>時事/社會議題</u> <u>休閒消遣</u>	<u>分析社會現況</u> <u>規劃郊遊路線及美食行程</u> <u>身體力行</u>
荷倫代碼 (首三個)	<u>S</u>	<u>E</u>	<u>R</u>

生涯圖像句子 4：我現在能夠在學業及職業上，運用到從模仿對象身上學習得來的特質。我喜歡周邊的人是 關懷對方、互相扶持；環境是 多元化、熱鬧；我喜歡處理 與人相間的問題及社會制度對人的影響（問題），我可以用 分析時事、與人傾談、身體力行（解決策略）的方式來解決問題。尤其是，我喜歡 社工、護士 及；運動 相關的工作（事業興趣）。



任務五：編寫自己的角色

利用生涯設計面談內容，完成生涯圖像摘要（Savickas, 2015）。

完成**生涯圖像句子 5**：如果我喜愛的情節能夠應用於我的狀況，我將會_____。

處理流程：

1. 找出受導者描述故事中的關鍵情節。
2. 分析其情節所學習到的信念 / 方法。
3. 將其處理方法成為其生涯劇本。

個案示例

輔導員可分析故事中處理難題的方式與受導者來訪的生涯關注問題之間的關係，留意故事中處理難題的方式是否能解決受導者現時面對的轉變難題，以及給予啟示，讓受導者處理現時正在面對的生涯轉變挑戰。

故事中所提及的問題 / 情節	如果採用故事中的對白 / 戲本，我將會
文化及身邊的人不支持自己的理想 / 興趣	堅持、努力做好自己，讓自己能夠被看見

備注 1：此部分通常隱藏着受導者面對生涯轉變或其他尋找輔導原因的答案。

生涯圖像句子 5：如果我喜愛的情節能夠應用於我的狀況，我將會 堅持、努力做好自己，讓自己的目標及想法能夠被肯定。



任務六：應用建議

利用生涯設計面談內容，完成生涯圖像摘要（Savickas, 2015）。

完成**生涯圖像句子 6**：現在我給自己最佳的建議是 _____。

處理流程：

普遍受導者給自己的建議都能夠回應到自己的生涯關注，而該建議對自己的生涯發展是十分重要，很多時只是未有仔細地理解該建議更深層次的意義，這可叫作「不為意的已知」（Unthought Know）（Savickas, 2012）。若在生涯設計輔導中讓受導者覺察到自己的建議能夠回應其生涯關注及幫助其了解箇中意義，便能夠讓受導者繼續生涯探索的歷程。此任務需要輔導員將受導者所提出的建議與其生涯關注合理地連結。

個案示例

生涯圖像句子 6：現在我給自己最佳的建議是 快樂是你擁有的及最珍貴的寶物、Work Hard! Play Hard!、當你想放棄時，回想當初開始的原因！

任務七：整合生涯圖像及應用建議

利用所有生涯設計面談內容，整合生涯圖像初稿（Savickas, 2015）。

處理流程：

1. 將生涯圖像句子順序連接。
2. 檢閱及調整生涯圖像初稿。

個案示例

宏觀生涯敘事初稿

當我面對過渡時，我發現我深層的關注是 如何堅持自己的發展方向同時獲得家人及重要他人的肯定。我是 / 希望能夠成為一位有 勇氣、無私及細心 的人。我會將過去的 不被信任 / 肯定 轉化成有 勇氣、無私及細心 來解決我在成長上所面對的問題。我現在能夠在學業及職業上，運用到從模仿對象身上學習得來的特質。我喜歡周邊的人是 關懷對方、互相扶持；環境是 多元化、熱鬧；我喜歡處理 與人相關的問題及社會制度對人的影響（問題），我可以用 分析時事與人傾談、身體力行（解決策略）的方式來解決問題。尤其是，我喜歡 社工、護士及運動 相關的工作（事業興趣）。如果我喜愛的故事情節能夠應用於我的狀況，我將會 堅持、努力做好自己，讓自己的目標及想法能夠被肯定。現在我給自己最佳的建議是 快樂是你擁有的及最珍貴的寶物、Work Hard! Play Hard!、當你想放棄時，回想當初開始的原因！

輔導員亦可利用此表格將第一節零碎的故事片段整合成一個宏觀的故事，製作成生涯圖像摘要，並於第二節開始時複述給受導者。

生涯圖像摘要：[由輔導員（老師）預備，並向受導者（學生）敘說。]

我的生涯故事	生涯圖像摘要
<p>成長的固有想法 早期回憶</p>	<p>我在意： 如何堅持自己的發展方向同時獲得家人及重要他人的認同及肯定。</p>
<p>自我描述 欣賞的人物 / 模仿對象</p>	<p>我是 / 我期望成為： 勇敢、有創意、愛冒險、細心、偉大、樂於助人及無私的人。</p>
<p>喜歡身處的環境 雜誌、電視節目、 網頁、媒體</p>	<p>在我喜歡的學習 / 工作地方，那裡的人正在從事的活動是： 多元化、有趣及熱鬧。</p>
<p>傾向回應問題模式 在書中或戲中 所喜歡的故事 / 情節</p>	<p>我喜歡的書本或電影情節是： 主角 Billy 十分喜歡跳芭蕾舞，由於社會的性別定型影響，認為是芭蕾舞只應女孩參與，故此家人極力反對。雖然如此，憑著他的努力及堅持，他跳舞的能力得到跳舞老師賞識，亦為 Billy 寫推薦信，希望推薦他進入很有名的皇家芭蕾舞學院學習，即使如此，其家人都仍然強烈反對。Billy 沒有因此而放棄跳芭蕾舞，反而更加堅持，做好自己，跳好個芭蕾舞，最後得到身邊的人的肯定和支持，爸爸亦認他有跳芭蕾舞的天份，亦放手讓 Billy 繼續跳舞。 所以，在這情節中我希望： 堅持自己想做的事，盡力做好自己，最後定能得到身邊的人的肯定和支持。</p>
<p>生涯發展指南針 嘗試運用以上自我 描述、喜歡身處環 境及傾向回應模 式的摘要，寫出一句 引領個人生涯發展 的宣言</p>	<p>我會感到最開心及有動力的時候是，當我： 能夠成為 <u>勇敢、有創意、愛冒險、細心、偉大、樂於助人及無私的人，</u> 所身處地方的人 <u>多元化、有趣及熱鬧，</u> 因而我能夠 <u>堅持自己的理想，得到身邊的重要人物的支持。</u></p>
<p>對自己的建議 鼓舞話語 / 座右銘 / 格言</p>	<p>我的格言包含對個人在處理生涯發展的困惑時的最佳建議。 現時，根據我的生涯發展指南針，給予自己最好的建議是：（請寫下你的格言） <u>快樂是你擁有的及最珍貴的寶物。</u> <u>Work Hard! Play Hard!</u> <u>當你想放棄時，回想當初開始的原因！</u></p>

（改編自 Savickas & Hartung, 2012）

2.4.4 第二節面談指引：聆聽我的故事

第二節的生涯設計輔導將踏入「聆聽我的故事」部分，其中受導者將會經歷兩大建構任務包括「敘說我的生涯故事」及「修正我的生涯故事」，讓受導者產生更清晰的生涯意向。

於第二次面談的開始，輔導員將會向受導者提問：「我們上次見面之後，哪些事情對你來說更清晰了？」。然後，輔導員會問受導者：「會否希望第一節的面談內容作一些補充？」。當完成此部分後，輔導員可以邀請受導者分享其生涯研究報告。

敘說我的生涯故事

當受導者分享其生涯研究報告後，輔導員可以透過講述生涯圖像草稿（見任務七）給受導者，以開啟輔導環節。指導語：「於上一節，你在回應五題主要問題時已談及到不同有關你生涯的小故事，於此部分希望將那些微觀的故事變成一些更宏觀的故事，或者描繪你的生涯圖像。這個生涯圖像有助你聆聽自己的生涯故事，讓你在現在所面對的改變或人生中的轉捩點找出背後原因，及釐清你所作出的選擇。」

敘說生涯故事注意事項 (Savickas, 2019)：

1. 敘說內容需要精簡。
2. 儘量使用受導者的表達結構和對事情的解讀。
3. 重複受導者使用過的短語並抽取出其中的含意。
4. 受導者是唯一能夠賦予過往經歷意義的人，輔導員是敘述受導者對每件事所理解的意義，而非猜測 / 給予其意義。

修訂我的生涯故事

修訂生涯故事不單讓受導者的故事更準確，還能讓受導者思考輔導員重新建構的宏觀敘事，從而對其生涯故事進行反思，繼而作出修訂。這環節是受導者與輔導員共同建構一個更可信及真實的故事。共同建構過程包含了修訂和引伸的過程，輔導員可以向受導者提問，以引發受導者對故事認知上的不穩定性，受導者繼而修定及鞏固其生涯故事內容，讓故事更統一及更匹配自己的生涯發展狀況。透過共同修訂生涯圖像，輔導員和受導者可以將故事優化、解決舊有的衝突、對於事件有重新的定義及強化自尊感讓受導者看待未來生涯的態度更趨樂觀 (Savickas, 2019)。受導者可藉此重新自我定位，回首過去的得着和經歷，從而展望將來，促進轉變和發展的可能性。

修訂生涯故事注意事項 (Savickas, 2019)：

1. 留意受導者的措詞，利用同義詞作出改寫，這有助受導者對事件有新的看法。
 2. 將受導者說的「應該」、「必要」取代成「傾向」、「希望」、「期望」。
 3. 突顯受導者所使用表使強度的副詞，例如「經常」、「非常」等。
 4. 探索隱喻在受導者敘說過程中的的意義。
-

共同修訂我的生涯圖像：[由輔導員（老師）預備，並向受導者（學生）敘說。]

我的生涯故事	生涯圖像摘要
<p>成長的固有想法 早期回憶</p>	<p>我在意：</p>
<p>自我描述 欣賞的人物 / 模仿對象</p>	<p>我是 / 我期望成為：</p>
<p>喜歡身處的環境 雜誌、電視節目、 網頁、媒體</p>	<p>在我喜歡的學習 / 工作地方，那裡的人正在從事的活動是：</p>
<p>傾向回應問題模式 在書中 / 媒體或戲中所 喜歡的故事 / 情節</p>	<p>我喜歡的書本或電影情節是：</p> <p>所以，在這情節中我希望：</p>
<p>生涯發展指南針 嘗試運用以上自我描 述、喜歡身處環境及傾 向回應模式的摘要，寫 出一句引領個人生涯發 展的宣言</p>	<p>我會感到最開心及有動力的時候是，當我：</p> <p>能夠成為 _____</p> <p>_____</p> <p>所身處地方的人 _____</p> <p>_____</p> <p>因而我能夠 _____</p> <p>_____</p>
<p>對自己的建議 鼓舞話語 / 座右銘 / 格言</p>	<p>我的格言包含對個人在處理生涯發展的困惑時的最佳建議。現時，根據我的生涯發展指南針，給予自己最好的建議 / 鼓舞話語是：（請寫下你的話語）</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

（改編自 Savickas & Hartung, 2012）

第二節面談：家課作業

生涯探索報告 (II)

在生涯規劃歷程中，除了需要根據自己的興趣、能力和價值觀外，還需要了解外在環境、工作世界、學科選擇的多元可能性，以設定明智的生涯目標。你可以於這裡記錄進修及工作的可能性，讓自己有充足的資料，作出明智的生涯決策。

使用簡介：利用一分鐘介紹每一學科或職業，請在不同媒體搜索生涯資訊，並於下方列出相關之內容作簡短匯報之用。

內容：學科簡介、入學要求、學費、學科前景 / 出路、喜愛的部分。

<p>社工 高級文憑 / 學士學位 / 碩士學位 33222 / 22222 UGC: \$42100 / 年 自資 ~ \$70000-\$80000 / 年 2年 / 4年</p>	<p>會計 高級文憑 / 學士學位 33222 / 22222 UGC: \$42100 / 年 自資 ~ \$70000-\$80000 / 年 4年</p>	<p>體育教師 學士學位 33222 UGC: \$42100 / 年 5年</p>
<p>學科名稱： 社會工作學學士 / 高級文憑</p>	<p>學科名稱： 工商管理學學士 / 高級文憑 (會計及財務)</p>	<p>學科名稱： 體育教育榮譽學士</p>
<p>內容：工作簡介、行業前景、工作內容、期望當中所扮演的角色、薪金、喜愛的部分</p>		
<p>個案工作 / 社區工作 / 小組工作 範疇廣泛 常見有兒童、青少年、老人、婦女、勞工、地區市民等 社會工作助理 → 助理社會工作主任 → 社會工作主任 薪金：\$21585 起 期望成為駐校社工</p>	<p>管理公司財預安排、構思財務計劃、控制公司成本等 見習會計師 → 會計師 → 專業會計師 → 執業會計師 薪金：\$12000 起</p>	<p>小學：聘請人數較多，需要兼教其他學科機會較大 中學：聘請人數相對較少，專科專教機會較高 薪金：\$30165 起 期望成為中學體育老師</p>
<p>職業名稱：社工</p>	<p>職業名稱：會計師</p>	<p>職業名稱：體育教師</p>

2.4.5 第三節面談指引：實踐我的故事

生涯設計輔導其中一個關鍵目標是強化受導者的生涯意向 (Savickas, 2015)，當聆聽及修正生涯故事後，當中會發現一些自己希望作出改變的地方或肯定自己所作出的選擇。現在可參考當中給自己的「生涯發展指南針」及「建議」，來思考故事所引領自己的生涯發展方向 (Savickas, 2019)。此部分輔導員可邀請受導者根據修訂後的「成功方程式」及「建議」來重新敘說新的生涯故事以面對自己的生涯關注事項。

配合青少年發展與介入框架 (Leung, 2017) 及生涯設計輔導模式 (Savickas, 2019)，從第三節開始，踏入生涯設計輔導將意圖轉化成行動的歷程，接下來受導者開始經歷生涯 PIE 三大歷程 (策劃、執行與評估)，透過輔導員與受導者共同探索生涯故事，將生涯目標轉化成自己的生涯行動計劃，最後為自己的生涯行動計劃作出評估、反思及優化。

實踐我的故事流程

第三節	實踐初步生涯行動	第四節
1. 確定生涯規劃選項 / 目標	1. 實踐生涯行動計劃	1. 評估生涯行動計劃實踐成效
2. 探索生涯多元出路資訊	2. 記錄實踐經歷 (成功因素、挑戰、感受、啟發等)	2. 反思實踐生涯行動計劃
3. 權衡生涯出路優次		3. 優化或提升生涯行動計劃
4. 制定生涯行動計劃		

於策劃部分，輔導員將會與受導者共同探討，把學習興趣明確化。受導者可透過探索多元出路及尋找資訊，以完成期望探索的職業 / 學科清單。輔導員可具體地引用受導者的生活經驗的例子，與受導者透過探討不同的職業 / 學科的可能性，從而實踐生涯目標及生涯圖像中的「生涯發展指南針」。此外，生涯規劃並不單止僅僅找出職業或學業的方向，更重要的是受導者對職業、學科及生涯出路有更深入的了解，以權衡生涯出路的優次。當受導者權衡生涯出路的優次後，受導者將會循着某一生涯方向發展。最後，輔導員和受導者共同設計生涯行動方案，讓受導者將概念上的生涯選擇轉化為實際的行動，成為其生涯任務。

確定生涯選項 / 目標

<p>生涯發展指南針 嘗試運用以上自我描述、喜歡身處環境及傾向回應模式的摘要，寫出一句引領個人生涯發展的宣言</p>	<p>我會感到最開心及有動力的時候是，當我： 能夠成為 <u>勇敢、有創意、愛冒險、細心、偉大、樂於助人及無私的人，</u> 所身處地方的人 <u>多元化、有趣及熱鬧，</u> 因而我能夠 <u>堅持自己的理想，得到身邊的重要人物的支持。</u></p>
<p>對自己的建議 鼓舞話語 / 座右銘 / 格言</p>	<p>我的格言包含對個人在處理生涯發展的困惑時的最佳建議。現時，根據我的生涯發展指南針，給予自己最好的建議是：（請寫下你的格言）</p> <p><u>快樂是你擁有的及最珍貴的寶物。</u> <u>Work Hard! Play Hard!</u> <u>當你想放棄時，回想當初開始的原因！</u></p>

完成敘說我的生涯故事及聆聽我的生涯故事後，現在你已經準備好開展一個屬於你的生涯行動計劃，透過反思你的生涯故事，讓你自己的故事轉化成有意義的生涯行動。一個能夠活出生涯故事意義的目標需要達致 ABCD 四大原則（可達致的、有信心的、具體的及嚮往的）（Savickas & Hartung, 2012），你現可以利用以下表格衡量你的目標是否能夠滿足四大原則。

你的生涯目標

如果生涯目標能夠滿足原則，請於該原則的代表英文字母的空格內劃上「✓」。

優次	生涯行動目標	A	B	C	D
1	與社工了解社工的實體工作內容	✓	✓	✓	✓
3	參與不同的義務工作，了解各服務使用者的特性	✓	✓		✓
2	每星期抽不少於3小時作體能/運動訓練	✓	✓	✓	✓
4	每日抽出1小時溫習生物及化學科	✓	✓	✓	

- A: Achievable (可達致的) 目標是有足夠的時間、資源及精力去完成。
 B: Believable (有信心的) 相信自己能夠完成這個目標的。
 C: Concrete (具體的) 目標是可量度及具體的。
 D: Desirable (嚮往的) 這目標是自己希望完成的。

探索多元出路及權衡生涯發展優次

為了找出受導者的事業興趣和感興趣的工作場景，輔導員可與受導者共同根據生涯圖像及受導者曾考慮過的學科或工作選擇，探索其可能的選擇。如果希望 加入 / 探索更多的學涯及職涯上的選擇，可參照荷倫代碼對應表及「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」的多元出路資源，包括 CLAP.Pathways 及職業簡介（CLAP Occupation Briefs）：

職業簡介 *Occupation Briefs*

大家可登入「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」生涯歷程集平台 (CLAP Portfolio *Infinity*) <https://portfolioinfinity.clapforyouth.org.hk/>，瀏覽職業簡介（Occupation Briefs），探索不同興趣與職業的可能性。在職業簡介中，青年人可以了解到工作要求、工作內容及行業前景。同時亦可了解類近興趣的相關職業可能性，拓寬學業及職業選擇的可能性。

Holland Code - 職業簡介

中文 English

Holland Code

John Holland的事業興趣理論是當代較為流行的興趣理論，也有不少研究數據支持理論不同假設。按照這個理論，我們可以根據人的不同性向和興趣將他們分作六類。

可按此處瀏覽於第二題發現的興趣範疇相關的職業可能性

策劃及捐助 Created and Funded by
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心騎步同進 RIDING HIGH TOGETHER

策劃夥伴 Strategic Partners
HKCSS

聯合策劃 Co-created by
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong
香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

BGCA
香港青年協會
香港中文大學
香港中文大學
香港中文大學
香港中文大學
YWCA
女青

Privacy | Terms of Use | Copyright © 2019 CLAP for Youth @ JC. All rights reserved.

Holland Code - 職業簡介

中文 English



> 職業列表
職業列表

Q

所有職業	現實型	探究型	藝術型	社會型	企業型	傳統型
烘焙師						R
屋宇裝備督察						R
咖啡店服務員						R

Holland Code - 職業簡介

中文 English

> 職業列表 > 咖啡店服務員
咖啡店服務員

- 為顧客提供優質的服務、飲品及食品
- 處理咖啡店日常運作

興趣代碼

R C S

相關興趣代碼職業

- 巴士司機 R C S
- 督學 R C S
- 寵物美容師 R C S
- 郵差 C R S
- 速遞員 C R S
- 送貨員 C R S
- 登記護士 S C R
- 診所助理 S C R
- 病房服務助理 S C R
- 倉務文員 R C E

發現更多
可能性

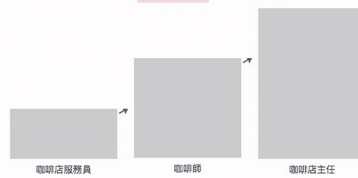
入職資格

- 具備中五或以上學歷程度
- 具備良好溝通技巧及顧客服務態度
- 具備沖調飲品知識
- 操良好廣東話、英語及普通話

入職小貼士

- 如果你想成為咖啡店服務員，現在就準備：
- 具備中五或以上學歷
 - 學習沖調飲品知識
 - 具備人際溝通技巧

晉升途徑



CLAP.Pathways

<https://www.clapforyouth.org.hk/videos/youth/clap-pathways>

當完成瀏覽職業簡介或 CLAP.Pathways 後，請儘量記下所有感興趣及希望了解的職業。

The screenshot displays the CLAP.Pathways website interface. At the top right, there is a logo for 'CLAP for Youth@JC' and a language selector for '中文 English'. The main heading is 'Holland Code - 職業簡介'. Below this, there is a search bar and a grid of video thumbnails. Each thumbnail includes a play button and a title for a specific career path. The visible titles are: 寵物美容師JOEY, 花藝師潘澄, 私人健身與身體靈活性教練Nic, 幼兒音樂導師MissDaisy, 視光師Ivy, 氣球師Wilson&Manson, 落夢電腦 WALTER, 插畫家 WaiWai, 節奏生活創辦人Tom, 蛋糕師李曉霖, 中醫師蔡梓銘, 財經記者, and 咖啡師. On the left side of the page, there is a vertical navigation menu with the letters R, I, A, S, E, C stacked vertically.

制定生涯行動計劃

此階段目標是將生涯目標轉化成行動，故此部分輔導員可與受導者共同制定長期、中期及短期生涯行動計劃，邁向其生涯目標。輔導員可利用「生涯行動計劃表格」與受導者整合自我認識、多元生涯選項、支持自己實踐生涯規劃的資源、生涯目標及確立自己具體而可行的生涯任務。

第三節面談：工作紙

生涯故事給我的啟示：工作紙 (I)

我的生涯發展指南針：

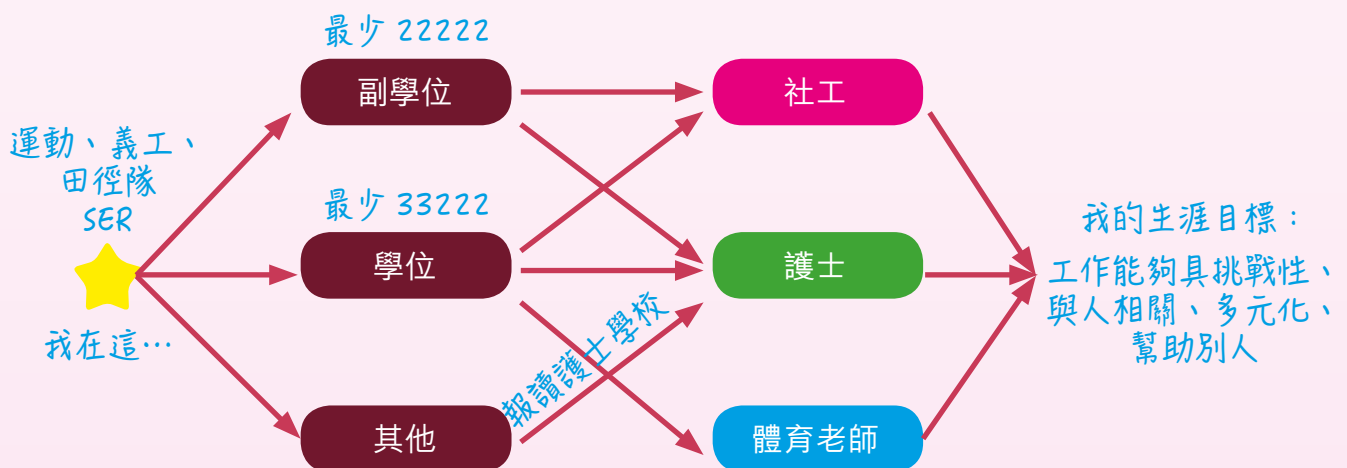
我希望能夠成為一個 勇敢、有創意、愛冒險、細心、偉大、樂於助人及無私 的人，並能夠於 多元化、有趣及熱鬧 的環境中學習/工作，藉此我可以（個人生涯發展宣言）堅持自己的理想，得到身邊的重要人物的支持。

面對生涯發展不同挑戰時，我的建議是：

1. 快樂是你擁有的及最珍貴的寶物。
2. Work Hard! Play Hard!
3. 當你想放棄時，回想當初開始的原因！

多元出路

綜合職業簡介的入職要求及大專學科入學要求，請於以下部分填寫不少於三項可以讓現在的你達至目標的途徑？（請以路徑圖來表示）



我的資源

我擁有的以下的資源，讓我能夠面對實踐以上目標時所面對的挑戰，請在下表圈出自己擁有的資源。

自己	家庭	學校	社區
知識、技能、 態度、價值觀 其他：	父母、兄弟姊妹、 親戚等 其他：	輔導員、 老師等 其他：	學院、 企業代表 其他：


生涯故事給我的啟示：工作紙（II）
 （可供選擇的另一款格式）

我的興趣（我喜歡…）	我的技能（我能夠…）	我的價值觀（我重視…）

多元出路

衡量自己事業興趣、技能、價值觀和綜合職業簡介的入職要求及大專學科入學要求，請於以下部分填寫不少於三項可以讓現在的你達至目標的途徑？（請以路徑圖來表示）

我的生涯目標：



我在這…

我的資源

我擁有以下的資源，讓我能夠面對實踐以上目標時所面對的挑戰，請在下表圈出自己擁有的資源。

自己	家庭	學校	社區
知識、技能、態度、價值觀 其他：	父母、兄弟姊妹、親戚等 其他：	輔導員、社工、老師等 其他：	學院、義工組織、企業代表 其他：

行動目標設定

完成敘說我的生涯故事及聆聽我的生涯故事後，現在你已經準備好開展一個屬於你的生涯行動計劃，透過反思你的生涯故事，讓你自己的故事轉化成有意義的生涯行動。一個能夠活出生涯故事意義的目標需要達致 ABCD 四大原則（可達致的、有信心的、具體的及嚮往的）（Savickas & Hartung, 2012），你現可以利用以下表格衡量你的目標是否能夠滿足四大原則。

你的生涯目標

如果生涯目標能夠滿足原則，請於該原則的代表英文字母的空格內劃上「✓」。

優次	生涯行動目標	A	B	C	D
1	與社工了解他們的工作內容	✓	✓	✓	✓
3	參與不同的義務工作，了解各服務使用者的特性	✓	✓		✓
2	每星期抽不少於3小時作體能/運動訓練	✓	✓	✓	✓
4	每日抽出1小時溫習生物及化學科	✓	✓	✓	

- A: Achievable（可達致的）目標是有足夠的時間、資源及精力去完成。
 B: Believable（有信心的）相信自己能夠完成這個目標的。
 C: Concrete（具體的）目標是可量度及具體的。
 D: Desirable（嚮往的）這目標是自己希望完成的。

要達至這些目標，我需要裝備以下項目：

資歷（學歷、證書、學科要求、工作要求）

急救證書、運動助教或教練證書

其他學習經歷

參與「職業」特工隊、籃球隊

我的 ABCD 目標：

三個月內

提升生物科及化學科的能力完成生涯行動清單

一年內

完成急救證書、參與2個工作體驗活動
參觀2-3所大專院校

兩年內

參與模擬面試
與家人分享其生涯計劃

生涯任務清單

當了解到有不同出路的可能性及需要裝備項目時，還需要有一個具時限的行動計劃。請完成下表，將實踐生涯目標的次序順序地記下。

步驟	生涯任務	完成期限	獎勵
1	與社工及體育科老師了解他們的工作內容	31/12/2018	參加皮革工作坊 (散子包)
2	參與3類或以上義務工作，了解各服務使用者的特性	31/8/2019	參加皮革工作坊 (八達通包)
3	每星期抽不少於3小時作體能/運動訓練	1/10/2018	每次完成後得印花一個，集齊10個後，可獎勵自己一餐壽司午餐。
4	每日抽出1小時溫習生物及化學科	1/10/2018	
5	與生涯規劃老師商討生涯規劃方案	15/11/2018	不需要
6	完成急救證書	31/8/2019	證書已是獎勵

備註 1：同時亦可使用「賽馬會鼓掌・創你程計劃」生涯歷程集平台 (CLAP Portfolio Infinity) <https://portfolioinfinity.clapforyouth.org.hk/> 的「我的夢想 (生涯任務清單)」作記錄，並跟進自己生涯任務的進展。

今天計起兩星期內，我將會完成以下迷你任務：

1

抽出3小時溫習生物及化學科

2

抽不少於6小時作體能/運動訓練

3

與1位社工/體育科老師了解他們的工作內容

完成後我便會得到的獎勵是：

給自己一整天
休息日

2.4.6 第四節面談指引：回顧我的故事

回顧我的故事

完成第三節生涯設計輔導後，受導者需要實踐其生涯行動計劃（Implementation），並將該實踐經驗環節進行回顧及反思（Evaluation）。生涯設計輔導第三節的目標將會利用 David Kolb（2015）的體驗式學習循環作為生涯故事回顧的向度及目標框架。

以體驗建構生涯學習

受導者在初次實踐其生涯行動計劃時，輔導員於這輔導環節與受導者透過體驗學習循環來整合實踐生涯行動方案的歷程，藉以優化及修訂一個適合自己的生涯行動計劃，其體驗學習循環包括具體經驗、觀察反思、形成概念及應用概念（Kolb, 2015）。這個循環無需順序進行，只需按受導者的狀態而於任何一個階段開始。除了具體經驗（實踐生涯任務）外，Kolb（2015）提出每階段最關鍵的提問，以達至該階段的目標，分別是「什麼？」（What?）、「所以呢？」（So What?）及「接下來呢？」（Now What?）。

具體經驗（Concrete Experience）

完成第二節生涯設計輔導後，受導者需要實踐其生涯任務產生具體經驗。在此部分回顧受導者於第二節作出的生涯任務中曾發生過的事件、人物及情況的處理模式，而該處理模式可以是一些困難或正面的經歷，並在此部分總結在實踐的過程中產生的學習經驗。

觀察反思（Reflective Observation）

輔導員除了與受導者回顧經驗外，還需要讓受導者反思實踐生涯任務過程中的感受或體會。透過反思，受導者將實踐經驗轉化成新的學習點，並能夠將想法、感覺、聯想及其他觀察的資料加以統整（Kolb, 2015）。這階段的關鍵問題是「甚麼？」（What?）輔導員將扮演錄影機的角色，讓受導者能夠從另一個角度觀察自己面對生涯過渡歷程的表現，有助受導者於形成概念及應用概念階段更深入理解自己實踐生涯任務時背後的挑戰和得着，認清自己的興趣、能力、價值觀和人生目標。

形成概念（Abstract Conceptualization）

這階段的關鍵問題是「所以呢？」（So What?），旨在找出具體經驗和自身感受之間的關係 / 規律，尤其是探索過程中的情感、想法、行為或觀察是否出現了某種規律，並能夠將此規律延伸並轉化至其他生涯場景。

應用概念（Active Experimentation）

生涯行動計劃體驗若要有成效，受導者需要將「概念」轉化至「應用」的階段，將實踐過程中發現的點子深化或優化，以實踐未來的生涯行動計劃。在這階段的關鍵問題是「接下來呢？」（Now What?），鼓勵受導者將上一階段所得到的延伸思考付諸行動。

提問方向

提問舉隅

發生了什麼事情？
(What has happened?)

提問方向：

1. 整體實踐生涯行動計劃的評價
2. 回顧實踐計劃的狀況
3. 了解受導者在實踐過程中所產生的情感

你的生涯任務進展如何？當中有甚麼挑戰 / 難忘 / 希望分享的事？

在實踐生涯任務的過程當中發生了甚麼事情？亦觀察 / 留意到甚麼？

當中你有甚麼感受？

你原本對此生涯任務有甚麼期望？

有甚麼啟發？
(What are the implications?)

提問方向：

1. 找出具體實踐經驗和受導者自身感受之間的關係 / 規律
2. 探索感受及行動背後所隱含的想法和價值觀
3. 探討困難原因及成功因素並找出其學習點

你從實踐生涯行動計劃學習了甚麼？

你會否發現重複的行動 / 情感發生？

你在實踐生涯行動計劃時，有哪些經歷是喜歡 / 不喜歡？

當時你有甚麼想法令你作出 xxx (行為)？

有甚麼原因令你感到 xxx (感受)？

實踐行動計劃中有何障礙？你從中學習到甚麼？

實踐行動計劃中所出現的成功的因素是甚麼？你從中學習到甚麼？

接下來有甚麼行動？
(What's next?)

提問方向：

1. 應用回顧的得着，深化或優化未來的生涯行動計劃

你會如何應用剛才所談及的學習點來優化 / 深化你的生涯行動計劃？

你可以如何堅持着你的生涯行動計劃？

於未來一個月，你有甚麼跟進行動以面對在實踐計劃過程中的挑戰？

(改編自 Kolb,2015)

2.5 總結

本章簡介「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」引進符合香港現今社會狀況的生涯設計輔導模式，結合了 CLAP 青少年發展與介入框架要素，並以香港的情況及於本地學校試行生涯設計輔導作基礎，制定了一個適切本地及具 CLAP 特色的「鼓掌 • 生涯設計輔導」模式。並介紹這個輔導模式的理念、目的、流程、提問框架及建議的提問方向。Savickas et al.(2009) 指出：「生涯設計輔導的框架是一個終生、全面、考慮環境因素與具預防作用的結構」(p. 244)。本章讓生涯規劃老師及輔導員可以參考使用，與受導者一起回溯生涯故事，全面考慮不同的因素與故事的情節，探索當中的意義，促使受導者發現新的觀點或角度，積極面對現在的生涯發展，邁向未來的新一頁。



「鼓掌 • 生涯設計輔導」 先導計劃：專業支援及 學校經驗分享

本章內容導覽

3.1 「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」提供的專業培訓及支援

3.2 學校經驗分享

3.2.1 協恩中學

3.2.2 聖公會李炳中學

3.2.3 佛教孔仙洲紀念中學

3.3 教師感言

3.4 結語及展望

「鼓掌 • 生涯設計輔導」先導計劃： 專業支援及學校經驗分享

3.1 「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」 提供的專業培訓及支援

「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」為參加「鼓掌 • 生涯設計輔導」先導計劃的學校提供一系列的專業發展課程，我們期望能夠讓參與計劃的教師及前線輔導員可以循序漸進地了解及掌握「生涯設計輔導」(Life Design Counseling) 的基礎理念、實務技巧及應持有的態度，並且為他們提供持續發展的專業支援及交流機會。

先導計劃提供的專業發展包括以下部分：

(i) 核心培訓

核心培訓主要以校本培訓模式進行，有需要時亦可以安排聯校培訓。培訓由校本支援小組提供，以六節工作坊形式進行，每一節工作坊大約個半小時，合共九小時。

培訓內容大綱如下：

工作坊	培訓內容
1	「生涯設計輔導」的基礎認識 <ul style="list-style-type: none">● 重要概念及核心要素● 輔導歷程及基本技巧
2	「生涯設計輔導」面談實務技巧及練習 (I) <ul style="list-style-type: none">● 訂立輔導目標● 導引受導者敘述生涯故事
3	「生涯設計輔導」面談實務技巧及練習 (II) <ul style="list-style-type: none">● 分析受導者所述的生涯故事● 建構宏觀敘事
4	「生涯設計輔導」面談實務技巧及練習 (III) <ul style="list-style-type: none">● 聆聽及重述生涯故事● 重構生涯故事及共構生涯圖像
5	「生涯設計輔導」面談實務技巧及練習 (IV) <ul style="list-style-type: none">● 探索多元出路● 生涯規劃及管理：定立生涯發展目標及行動計劃
6	「生涯設計輔導」面談實務技巧及練習 (V) <ul style="list-style-type: none">● 檢討行動實踐的限制及改善方案

工作坊以講課及實務練習並重。工作坊除了讓參加者對生涯設計輔導有基本的了解，並輔以不同的活動如角色扮演或實務個案分享，加深自己的生涯輔導能力。導師在每節除了講解學習重點外，還預留時間給學員實踐所學，互相練習切磋，同時，亦會即時回應學員在練習時所遇上的問題。

(ii) 實習及督導

校本支援小組導師鼓勵學員學以致用，除了在各培訓課節期間，鼓勵學員互相練習。完成培訓後，導師亦着學員盡快開展實習，與受導對象進行生涯設計輔導面談。

學員實習期間，校本支援小組會提供實習督導，導師會就學員在面談中所遇到的困難及疑問，作出指導及討論。藉以加強學員應用生涯輔導的了解及信心。此外，助人專業透過督導歷程給予反思討論的空間，促進輔導員的專業發展（Carroll & Gilbert, 2005）。

實習督導大致分為個別指導或小組指導兩種，當中督導模式也具靈活性。校本支援小組會因應參與學校校情需要，會跟參與學校商討訂定合適的督導方案及實習督導時間表，務求讓學員在導師指導下安心嘗試實踐所學，掌握相關理論和實務技巧。

(iii) 海外學習及交流機會

先導計劃試行的第二年暑假（2018年7月下旬），「賽馬會鼓掌・創你程計劃」校本支援小組及社區支援小組成員聯同參與先導計劃的老師／輔導員／社工一行十六人遠赴美國 Career Construction Institute，師隨「生涯設計輔導」的始創人 Mark Savickas 教授及其團隊學習，修讀了 Practicing Life Design Dialogues 培訓課程，學習模式多樣化包括：講座、個案輔導示範、面談練習、研討會議等等。此外，參加者更有機會與當地學者、老師及輔導專業人員交流，藉此讓參加者對生涯設計輔導理念加深了解，以及經過富經驗的導師指導下，更能掌握施行生涯設計輔導面談的流程與實務技巧。

回港後，受訓老師及計劃團隊成員會在工作崗位上應用所學，並會與同事及其他學校作經驗交流分享。

(iv) 組織專業學習社群及建立分享平台

為了促進受訓老師／計劃團隊成員應用生涯設計輔導的專業交流，「賽馬會鼓掌・創你程計劃」校本支援小組牽頭成立了「生涯設計輔導」專業學習社群，旨在讓一班生涯設計輔導實踐者提供持續交流的機會，建立朋輩支援網絡及跨領域的專業交流平台。

學習社群定期舉辦「生涯設計輔導」相關技巧練習及個案研討等活動，並以朋輩督導小組模式進行，透過朋輩督導小組成員共同研習生涯設計輔導知識，將理論理解、實踐和輔導技巧結合，有助提升生涯設計輔導實踐者的自我覺察（Christensen & Kline, 2001）、輔導能力（Crutchfield & Borders, 1997）、輔導的質素（Greenburg, Lewis, & Johnson, 1985）和輔導成效（Benshoff & Paisley, 1996）。



專業學習社群聚會



個案分享及朋輩督導學習

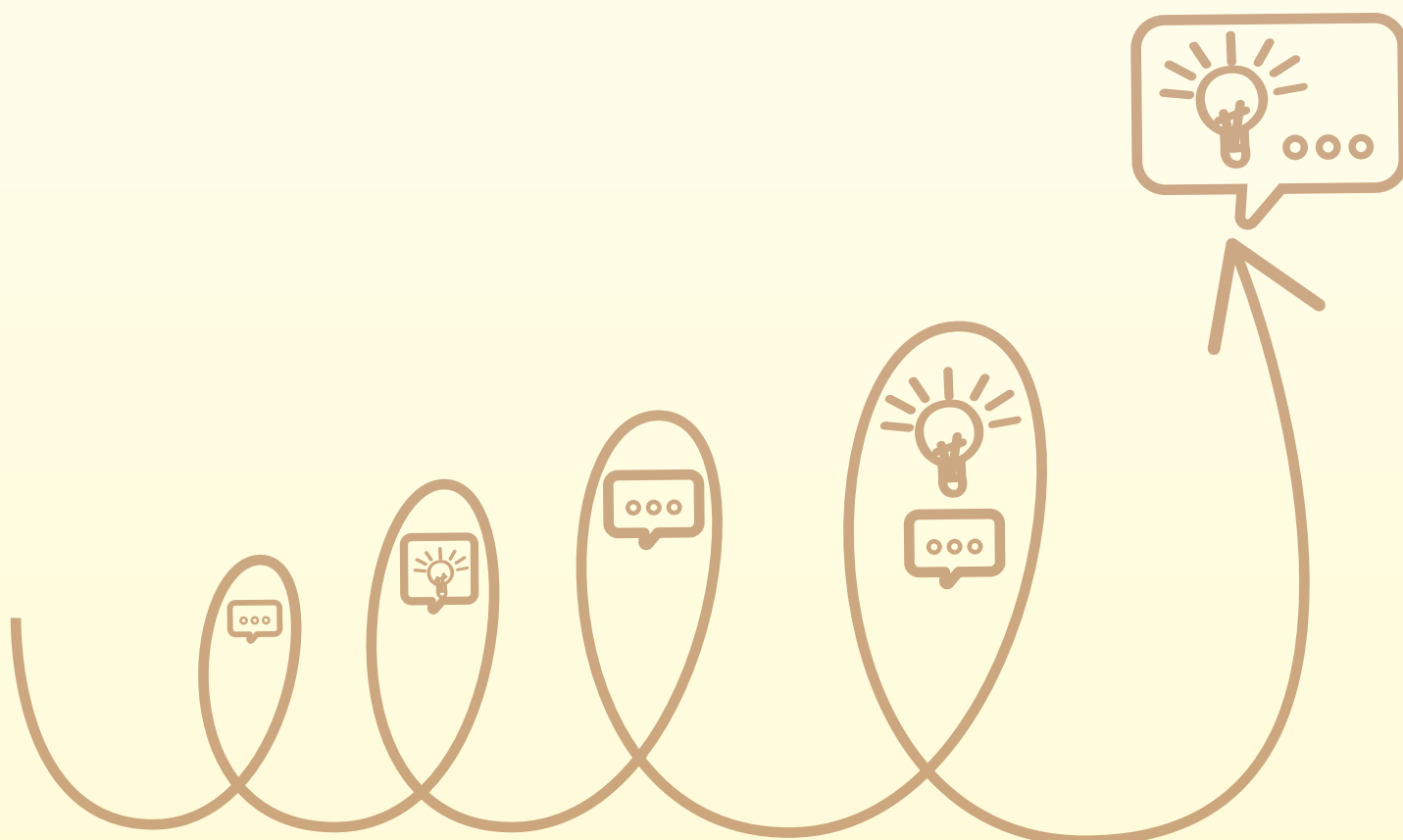
「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」制定了一個朋輩小組督導流程框架，讓學習社群成員更有統地進行朋輩督導。



朋輩小組督導流程框架

朋輩督導重視營造自由、真誠及不批判的分享環境及互相扶持的氛圍。學習社群成員成為大家的同行者，透過經驗分享、回應及反思，藉以促進成員共同成長及面對在實踐路上的挑戰，交流實戰心得。

「生涯設計輔導」學習社群成員是促進社群學習的重要資源，社群成員中包括跨專業人士，若能夠有效地運用成員的專業知識，有助成員間的專業發展。有見及此，朋輩督導小組模式配合生涯設計輔導學習社群的理念，運用成員中的專長，提供一個互動交流及專業分享的平台。



專業成長

3.2 學校經驗分享

3.2.1 協恩中學

學校推行生涯規劃諮詢的背景

在參加「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」(簡稱 CLAP) 之前，協恩中學已經為有需要的學生提供生涯規劃諮詢及跟進的服務。學校希望透過參加「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」，有系統地優化中四至中六級的生涯輔導服務。故此，學校邀請了升學輔導組老師及對生涯輔導有興趣的老師一同參與 CLAP 提供的生涯設計輔導訓練工作坊，藉以提升老師的專業能力，有效地為高中學生提供生涯輔導服務。

應用「生涯設計輔導」的情況

2017 年開始，學校與「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」校本支援小組協作試行「鼓掌 • 生涯設計輔導」先導計劃，作為高中學生的其中一個生涯輔導支援模式。

學校主要在兩方面應用生涯設計輔導

(i) 應用在高中學生生涯輔導方面

在 2016-17 學年，學校邀請 15 位老師接受了生涯設計輔導的培訓。透過課堂講授、角色扮演、討論和反思活動，讓老師掌握生涯設計輔導的知識和實務技巧以進行生涯設計輔導。同時，亦會讓老師明白他們在實踐生涯設計輔導時所扮演的角色及需要注意事項，或可能出現的情況，使老師作好充分準備。完成基礎訓練後，老師嘗試以此輔導方法與校內一些高中同學傾談，協助她們探索生涯發展的需要。來年，升學輔導組成員計劃以生涯設計輔導繼續推行此試驗計劃為同學服務，並與校本支援小組同事商討往後相關的實習和督導安排。

(ii) 課程融入生涯設計輔導元素

該校助理校長蔡老師，巧妙地將生涯設計輔導的元素融入中四視藝科課程。以生涯設計輔導理念作為藍本，蔡老師創新地運用了生涯設計面談問題，以協助學生進行生涯導向的個人反思及找出生命主題。學生以不同的藝術作品、不同的藝術媒介和形式來表達自己的反思和學習歷程，從新的角度述說自己的生涯故事，反思自己在學習過程中所得所感受的，賦予新的意義。

教師專業成長的影響

(i) 增進老師對生涯設計輔導的專業知識

透過訓練，讓老師掌握及明白有關生涯設計輔導的理念、目標、相關概念和輔導歷程，好讓老師了解生涯設計輔導是生涯輔導的其中一種方法。同時，老師獲得難得機會，可以親眼目睹現場輔導示範，並且邀請了該校一位老師參與示範，加深了老師對整個生涯設計輔導實踐過程的了解，從而協助老師們拿捏在真實輔導過程中的互動情況。

(ii) 發展老師掌握的生涯設計輔導基本技巧

老師透過主動參與角色扮演及反思活動，有機會練習及應用生涯設計輔導方法，例如如何恰當地提問、提出跟進問題、如何回應及如何共同建構整個生涯設計輔導的過程。老師經過一連串培訓，已漸漸掌握生涯設計輔導基本技巧，以協助學生作出反思和內省。升學輔導組主任指出訓練效果十分正面，也是他們所渴望的成果。受訓老師們也直言他們感到更自信、更有能力去應用此方法幫助學生梳理他們在生涯發展上遇到的疑惑。

升學輔導組現正計劃如何在未來善用生涯設計輔導，組員及受訓老師繼續會仔細考慮如何適切地應用生涯設計輔導，以協助個別有需要的學生。

(iii) 鼓勵老師創新地將生涯設計輔導元素融入學科及引入恆常生涯規劃活動

完成一系列培訓後，一名受訓老師積極投入應用生涯設計輔導，將相關概念有創意地融入了中四視覺藝術科中。老師吸收了寶貴的經驗，並掌握如何更有效地將生涯設計輔導理念融入課程，從而有助學生細述和細味自己的人生故事。

升學輔導組亦會探討如何善用生涯設計輔導元素於恆常生涯規劃活動中，促使學生對自己加深了解。

對學生的生涯發展的影響

對學生的生涯發展影響的兩大層面：

(i) 學生需要更個人化的生涯輔導

隨著越多老師接受了生涯設計輔導培訓，學校鼓勵老師因應學生生涯發展需要，靈活運用生涯設計輔導以作支援。同時，有著生涯設計輔導的協助，老師們也觀察到學生的改變，見到學生思考更多更廣、加深對自己的認識，例如，個人的價值觀、認為重要事情及熱切追尋的發展路向。

(ii) 日常學習中培養學生的內省能力

老師以創新的手法將生涯設計輔導理念及面談問題活現在視藝科的學習中，好讓學生培養自我反思及內省能力。學生通過生涯設計輔導歷程，從而建構他們的人生經驗和個人反思。學生透過不同的藝術創作展示其反思過程和生涯探索及學習的成果。

建議及展望

協恩中學是「鼓掌・生涯設計輔導」先導計劃學校之一，學校升學輔導組其中一名老師在 2018 年 7 月隨計劃團隊參加了生涯設計輔導美國學習之旅。完成學習之旅後，該名老師也成為計劃的學習社群中的成員，與其他 CLAP 學校老師及前線同工分享實踐經驗和交流心得。此外，這位老師也會在校內與更多同工分享其所得所學。

在課程及升學輔導組發展上，老師們均會在照顧學生多樣性方面多作探討及嘗試應用。

* 以上為協恩中學分享內容的中文譯本，原文請參閱所附上的英文版。

School Experience Sharing by Heep Yunn School

(original text in English)

Background of Career Guidance in School

Before joining the CLAP Project, Heep Yunn School has practiced to conduct consultations and follow-ups to students-in-need. By joining CLAP, the school would like to focus on the systematic advancement of providing career guidance and counselling to the students from S.4 to S.6. To achieve this objective, the school invited Career Teachers and other interested teachers to join the CLAP training workshops on life design counselling, so as to cultivate the teachers' professional competence in conducting career guidance and counselling more effectively to the senior form students.

Application of Life Design Counselling in School

Working in collaboration with the School-Based Team of CLAP, the school has piloted to adopt and practise life design counselling as one of career guidance and counselling support for senior form students since 2017. There are two areas of applying life design counselling into the school context of Heep Yunn School:

- (i) Career counselling training and trials with senior form students
Life design counselling training workshops were delivered to around 15 teachers in the 2016-17 school year. Through lectures, role-plays, discussions and reflective exercises, teachers were facilitated to develop considerable knowledge and skills to conduct life design counselling. Teachers were also guided to understand their roles and consider the possible issues involved in conducting life design counselling to the students to explore their career development needs. After the basic training, some trained teachers tried to practise this approach with some senior form students. The Career Team members have planned to trial run this approach in the coming academic years under supervision from CLAP's staff.
- (ii) Integrating life design elements into curriculum
The Assistant Principal, Ms. Choi, had integrated elements of life design counselling into the S4 Visual Arts curriculum. Using the rationale of life design counselling as the frame of reference, Ms. Choi made innovative use of the Career Construction Interview Questions to facilitate the visual arts students to reflect upon themselves and life themes. Throughout the reflective and learning process, students generate different artworks in different art media and formats, retelling students' life stories and reflecting individualized meaning-making of life with their own feelings and thoughts.

Impact on Professional Development

- (i) Enhancing teachers' professional knowledge of life design counselling
Through the training, teachers acquired more knowledge and information about the rationale, objectives, concepts and process of life design counselling as one of the career counselling approaches. Teachers also had the golden chance to witness a live demonstration with one of the school teachers, which enhanced the teachers to understand the whole counselling process and how the interaction and procedures happened in real-life situation.
- (ii) Developing teachers' fundamental skills in providing life design counselling

By actively involving in role-plays and reflective exercises, teachers had the opportunities to practice the learned methods of life design counselling. Teachers learned how they could ask appropriate questions and follow-up questions, and give responses accordingly to co-construct the whole life design counselling process. Teachers' basic skills in helping students to reflect during the life design counselling were likely to be acquired through the series of training. The trained teachers reflected that they feel more confident, therefore more capable. The career master pointed out, *"that is a very positive effect, a thing that they are looking for"*.

The career team members and trained teachers are planning to actualize their learning with practicing life design counselling with students in need in the near future.

(iii) Encouraging teachers' innovative use of life design in academic subjects and regular CLP activities

After the training series, a trained teacher had the enthusiasm and an innovation idea to integrate life design concepts in visual arts curriculum for S.4 students. The teacher had learned what worked and what could work better from the experiences of embedding life design concepts in the curriculum to enable students to reflect their life stories.

The career team would also explore how to make good use of life design elements in their regular CLP activities to enhance students' self-understanding.

Impact on the Students' Career Development

Two areas of impacts on the students were identified as follows:

(i) More individualized career counselling practices with the students

As more teachers were trained in life design, the school encourages the teachers to conduct related career counselling practices using life design in a flexible way to support students' career development needs. With the help of life-design, the teachers observed that it did make the students think more and understanding more about themselves, their values, what they think is important or they want to pursue.

(ii) Facilitating students' personal reflective abilities in daily learning

The innovative integration of the life design rationales and questions in visual arts learning experiences nourished students' personal reflective abilities. Students experienced through Life Design Counselling process to construct their life experiences and personal reflection. Their reflection on life design process served as a basis of creative ideas, could be expressed through their series of different artworks as the outcomes of the learning and career exploration.

Suggestions & the Way Forward

Being one of the Network Schools in piloting life design counselling approach, one of the Career Team members joined the CLAP learning tour on life design counselling to U.S.A. in July 2018. After the learning tour, the trained teacher has taken part in the CLAP learning community on life design counselling for knowledge exchange and good practices sharing amongst the other CLAP schools and the community practitioners. Her takeaways from the learning community have been spread out in school as well.

For the curriculum and the career team, the teachers are trying to incorporate more of it, in particular to cater the diversity of students' needs.

3.2.2 聖公會李炳中學

聖公會李炳中學在生涯輔導方面已有行常的安排，分別為中五及中六學生進行生涯輔導。校方在上學期安排中六學生跟指導老師面談三次。另外，中五學生在下學期與指導老師面見兩次，藉以達致以下目標：

- (i) 中六級生涯輔導
 - 建立及檢視升學計劃
 - 協助同學報讀各課程
 - 解決同學與升學有關的疑問
- (ii) 中五級生涯輔導
 - 訂立來年升學目標
 - 提升同學學習動機
 - 解決同學與升學有關的疑問

學校參加 CLAP 後，校方希望與 CLAP 的校本支援小組合作，深化老師們對「生涯設計輔導」的認識，以及掌握相關的技巧，讓負責的同事更有效地協助學生進行生涯探索及規劃。

應用「生涯設計輔導」的情況

在 2017-2018 學年，該校的「生涯規劃部」主管及四位組長接受了由校本支援小組提供的「生涯設計輔導」培訓。相關培訓分為 (i) 工作坊及 (ii) 實習督導兩部分。

第一部分 (上學期)：生涯設計輔導工作坊

第二部分 (下學期)：實習及督導

每位受訓老師嘗試應用所學，邀請有生涯規劃需要的高中學生參與「生涯設計輔導」面談。

聖公會李炳中學的實習督導情況較他校特別，該校採用了小組督導形式，實習的老師們可以參與每次督導會議，讓他們可以互相觀察及交流實踐經驗，加上在 CLAP 的學校發展主任諮詢及支援下，更能掌握進行「生涯設計」個別輔導的歷程及應用技巧。

教師專業成長的影響

- (i) 更清晰自己在生涯設計輔導中所扮演的角色
在生涯設計輔導中，老師需在輔導過程中，細心聆聽學生的故事，從中了解學生的興趣，甚至學生對事情感興趣的原因，雖然用在輔導學生的時間比以前多，但的確能有效了解學生的興趣，甚至可以了解到他們所面對的難處。
- (ii) 增進了對生涯設計輔導的認識及掌握相關應用技巧
以往做生涯輔導，多數會與學生一起檢視不同的升學選擇，給予學生足夠的資料，讓學生能獲得知情的選擇。相比之下，生涯設計輔導的訓練，可以豐富我們的輔導經驗，讓我們有一套有效的工具協助學生了解自己，選擇適合他們自己的路。

對學生生涯發展的影響

學生透過反思自己的生涯故事，重新認識自己的能力、職業興趣及對工作的價值觀。從而幫助學生探索未來發展的多樣性，以及定立生涯發展方向。

建議及展望

未來日子，該校希望能集中針對低動機 / 欠清晰生涯目標的學生應用「生涯設計輔導」，希望透過深入面談，讓學生增加自我了解，以及協助他們早日尋找發展方向。

3.2.3 佛教孔仙洲紀念中學

學校推行生涯輔導背景

佛教孔仙洲紀念中學注重學生的整全生涯發展，為學生有系統地安排生涯體驗活動及課程，以培育學生的生涯發展能力。學校深信生涯輔導能夠照顧個別學生的生涯發展需要，並希望每位學生都有機會接受生涯輔導服務。學校每年都會為每位中三、中五及中六級學生提供不少於 2 次的生涯輔導小組，而個別有需要的學生亦能夠經轉介後安排個別生涯輔導服務。透過參與「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，優化學校現有的生涯輔導服務，有賴校本支援小組為教師提供生涯設計輔導培訓、諮詢及督導支援，並於校內共同策動生涯設計輔導模式。

應用生涯設計輔導的情況

於 2018 年 10 月，學校與「賽馬會鼓掌・創你程計劃」校本支援小組協作推行「生涯設計輔導先導計劃」，學校輔導員於 2018 年 7 月隨同「賽馬會鼓掌・創你程計劃」到美國進修「生涯設計輔導」，並將生涯設計輔導於校內實踐。首階段由學生輔導組及事業教育組協作，事業教育組主任吳美蘭老師與學校輔導員共同於校內向學生推行不同的生涯設計輔導模式，包個別和小組生涯設計輔導，學校輔導員同時為教師分享生涯設計輔導模式、諮詢及督導支援。以下將就著各範疇列出實踐重點：

- (i) 先導教師培訓及組織校本生涯設計輔導學習社群
學校輔導員向教師分享生涯設計輔導模式及實踐方法，並於得到學生同意的情況下，安排教師現場觀察生涯設計輔導歷程，讓教師更容易理解及掌握生涯設計輔導內容。下學期亦邀請了事業教育組陳嘉寶老師參與生涯設計輔導學習社群，期望日後能夠邀請更多有興趣的老師、輔導員或社工參與，透過此學習社群促進同工互相交流及為日後實踐生涯設計輔導工作提供一個重要的校本支援平台，讓此模式得以持續發展。學期尾將會整理本學年實踐經驗，再探索下學年符合校情的推展模式。
- (ii) 個別生涯設計輔導
個別生涯設計輔導主要分四節進行，首三節相隔一星期，第三節與第四節相隔兩星期，每節一小時。過往已為 5 位學生完成個別生涯設計輔導。部份學生的面談節數會因應個別的需要而有所調整。回顧過往經驗，個別生涯設計輔導能夠有效地對焦學生的個別生涯發展需要及能夠深入地探討他們生涯關注的地方。學生在生涯設計輔導歷程敘說自己生涯故事，從中發現一些不以為意的人生智慧（Unthought Known），讓學生有新的領悟。
- (iii) 生涯設計輔導小組
生涯設計輔導小組分三節進行，每節一小時三十分鐘，每組 3 至 5 人。過往已進行 3 輪（合共 9 節）生涯設計輔導小組，已有 14 位學生完成生涯設計輔導小組。過往經驗所得，以小組模式進行生涯設計輔導有助組員間共同建構生涯故事，透過學生在小組中分享、回饋及反思，學生能夠共同建構大家的生涯圖像（Life Portrait），找出當中的生命主題（Life Themes），繼而建構可能的生涯行動計劃。

挑戰與前瞻

於學校推行生涯設計輔導最具挑戰是回應學生的「無興趣，無所謂，唔清楚」。從過往實踐經驗所得，最重要的是與學生建立良好的輔導關係，讓學生能夠感到他們的生涯故事是被聆聽、被理解和被接納。當學生感受到輔導員 / 教師是對自己的生涯故事感到好奇，是共構而非教導，是接納而不批判，最後學生將能說出他們的「有興趣、有所謂及有方向」。

另外，由於生涯設計輔導面談時間需要 4 節的時間，生涯設計輔導人手及學生的空間亦是一項重大的挑戰。我們曾嘗試運用小組的模式或於午膳時間中推行生涯設計輔導，輔導效果理想。但是以小組模式需要考慮小組動力（Group Dynamic）問題以及內容保密的處理，當發現小組狀況不理想時，可考慮將兒時回憶的提問抽起處理或以個別面談模式處理，最重要的是一切都應以學生的整體利益為依歸。

反思及回饋

生涯設計輔導團隊的專業發展

從美國生涯設計輔導學習，了解生涯設計輔導要求，讓輔導介入更到位。美國生涯設計輔導學習之旅，讓輔導員能夠體驗生涯設計輔導的歷程及了解在輔導過程中需要注意到的細節，在學習歷程中能夠參與 Prof. Mark Savickas 的生涯設計輔導現場示範，了解如何作出適切的提問，而更重要的是聆聽及個案分析技巧。除此之外，訓練過程中有不少的小組討論及同儕回饋的機會，讓輔導員能夠從中釐清實踐生涯設計輔導概念及焦點，在實踐時能夠更得心應手。

從美國生涯設計輔導學習，發現實踐生涯設計輔導不同的可能性

在美國生涯設計輔導研討會中的工作坊讓輔導員能夠體會到生涯設計輔導不同的應用模式，例如將生涯設計輔導融入課程、圖像敘事結合我的生涯故事等。這些工作坊啟發了輔導員思考如何將生涯設計輔導在香港校本應用並能夠照顧學生的多元需要，亦在校內嘗試執行個人、小組生涯設計輔導及教師專業交流，為求調整至符合校情及學生狀況的生涯設計輔導模式。

參與「鼓掌 • 生涯設計輔導學習社群」，促進知識及技巧上的交流

「鼓掌 • 生涯設計輔導學習社群」由不同專業的人士組成，包括老師、輔導員、社工等。輔導員過往曾參與「鼓掌 • 生涯設計輔導學習社群」所安排的朋輩督導小組、生涯設計輔導於香港實踐經驗分享、理論分享會等，透過社群間的成員互動交流及經驗分享，有助輔導員能夠從多角度深化對生涯設計輔導理解，並且強化其生涯設計輔導能力及個案概念化能力。

輔導焦點轉移：從學生的生活經驗看生涯發展

參與生涯設計輔導培訓後，讓我們拓闊了對生涯發展的觀念，讓生涯輔導服務更加能夠從學生自身出發。生涯設計輔導相信學生的生活經驗蘊含了很多智慧，能夠透過學生回顧自己以往如何克服於生活上所面對的困難，發現將來生涯發展上的重要解決方法。我們的團隊都著重每位學生的生活經驗，促使學生為自己的生命賦予意義，讓他們有信心地踏出理想的生涯冒險之旅。

組織校內生涯設計輔導學習社群：教師經驗交流及傳承

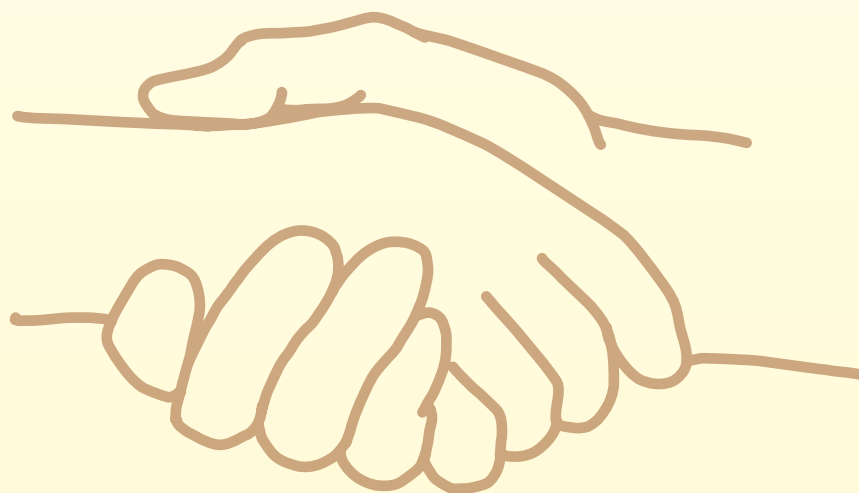
校內生涯設計輔導學習社群著重支持、交流及創新，自 2018 年 10 月以來，教師於學習社群中不斷交流、互相學習及探索校內發展的不同可能性。學習社群讓教師在實踐生涯設計輔導的能力上有所提升，透過個案會議共同掌握處理個案的手法及處理過程中所遇到的輔導盲點，大大提升了生涯設計輔導的質素。除此之外，學習社群成員亦嘗試運用視覺工具 / 策略以協助學生敘說其生涯故事以照顧學生的學習差異。同工分享所得，使用視覺工具 / 策略有助學生逐步表達其生涯故事，從而找出故事間的連結，讓學生找出當中的意義。學習社群另一關鍵意義是在於傳承，期望日後有更多有興趣的同工加入，以舊帶新，讓生涯設計輔導在校內的發展得以延續。

對學生的生涯發展的影響

回顧學生參與生涯設計輔導後，學生能夠更全面地審視自我，發現生涯發展的意義。再者，對比傳統的生涯輔導模式，他們更有動力地實踐其生涯行動計劃。同學透過生涯設計輔導後對自己生涯發展方向更加清晰，讓他們更有目標地建構其生涯。在生涯設計輔導實踐歷程中，最令我們鼓舞的是讓學生能夠從開初認為「無所謂」到最後能夠說出自己期望的生涯發展方向。

建議及展望

綜合本年度多方嘗試的經驗，於下學年焦點將集中於個別及小組生涯設計輔導，並且組織校本學習社群持續進行校本教師經驗分享，讓生涯設計輔導能夠得以承傳及優化。同時，我們現正策劃將生涯設計輔導融入生涯規劃課，期望讓生涯設計輔導能夠照顧不同程度生涯發展需要的學生，從生涯規劃課、小組輔導到個別面談模式。生涯設計輔導十分值得向學界推廣，希望此模式日後有機會能夠推廣給會屬及全港的學校，讓更廣泛的學生能夠體驗生涯設計輔導，準備自己以面對變化急速的社會環境。



3.3 教師感言

受訓老師回饋及分享

自 2017 年一月起至今，曾有系統地接受「生涯設計輔導」培訓的中學老師及前線輔導同工逾 140 位，他們分別來自分佈在港九新界各區的網絡學校，我們看到他們在思考自身及青年人的生涯規劃時，產生了一些移風易俗的轉變。感謝他們真誠地分享了應用「生涯設計輔導」的回饋及互相支持同行的實踐經驗，當中更不乏自己親自接受「生涯設計輔導」，成為受導者；也有不少分享了以此模式與學生進行生涯規劃探索的實戰經驗。以下我們摘錄了同工們部分的分享及體驗精華，期望能讓讀者了解他們應用「生涯設計輔導」的實踐經驗。

專業發展方面

(i) 為學生的生涯規劃反思提供有系統及意義的介入框架

大部份老師及前線同工們反映「生涯設計輔導」的結構性強，為他們與學生進行輔導面談時，提供一個可以依循及有系統的框架，有助老師在平日繁忙的教學工作中，可以運用較迅速和便捷的方法介入學生的生涯規劃探索歷程。

「我覺得我上完呢個 course 我更加 confirm 左我 d belief，而幫到我
我可以點樣 professional d 或者 systematic d 係運用係我教學或者
我日後幫學生 career 方面。」

「我覺得依個就可好俾到一個方向，可以好有 structure 地幫到學
生，慢慢由認識自己開始。」

(ii) 以能力導向為中心的生涯設計輔導，有助提升學生生涯探索的動機

不少老師指出「生涯設計輔導」當中不少是幫助學生了解自己既有價值觀，以及他們如何運用這些已有資源幫助自己處理人生可能遇上的困境或生涯過渡期的轉變。「生涯設計輔導」以能力導向的正面問題導引學生反思當下，能有效提升學生敘說及探索自己困擾或問題的動機，從而增強他們敘說生涯故事的能力，促進自我認同及價值感，進一步讓他們更有信心及動力為自己當下的人生尋求方向和出路。

「我地又好似知道佢地多咗，而佢地又無咁快明白我地背後想問 d
乜野，咁佢答既時候又好似真誠多少少咁。」

「同埋都俾到個方向我，平時同學生做 counseling 果時係可以唔
一定要落去下面的事情。啫係可以由第二個方向入手，慢慢咁一
層一層咁剝開、解構，幫學生去了解自己。」

- (iii) 老師與學生進行生涯設計輔導的導向從“Fit Life to Work”到“Fit Work to Life”不少老師反映，現在進行生涯設計輔導時的範式較先前深了廣了不少。其中，最主要的轉變是現在老師體會以探索學生的能力及個人的身份角色為主體的重要性，而不止側重於以學業成績為主導，或者單純就著學生的成績及對自己興趣有限度的認識，為學生大學選科或就業抉擇上提供意見。一位老師分享了她與班中一位學生進行「生涯設計輔導」時的經驗：

「我從前認為這位學生無心向學，缺乏方向，每當問他將來去向時，總是乾脆回答老師「不知道」；但當我以「生涯設計」模式與該學生進行輔導後，發現學生內心蘊藏著豐富的正向特質和價值觀，並對人生充滿願景和方向，而平日展現的他，只是在眾多的挫敗中洩氣和掙扎的頹廢結果。就這麼簡單的一兩次面談，學生好像尋回自己的價值和定位，在上課時（起碼是在我的課），他都表現得精神抖擻，重拾動機上課。」

這些見證，讓老師重新領會生涯規劃是對學生全人發展，包括對自我價值觀及能力的了解 and 重整，是整全而非割裂的看待青年人的生涯規劃與發展。

個人成長方面

- (iv) 老師作為受導者的自我發現歷程

在培訓過程中，幾位老師請纓或接受邀請成為「生涯設計輔導」的受導者。他們在過程中對自己生命有前所未有的發現及驚訝，確實是培訓小組的意外收穫。其中一位老師表示，在知道五條問題後已早有準備回答已預備好的答案，以為不會有什麼驚喜和發現；怎料，在受導過程中，竟不知不覺敘說了自己沒有預備過的情節，及沒有察覺到的價值觀、心結等，這些發現有助他整理繁多紛亂的思緒，讓他頓時思海澄明，這經歷對他探索未來有著重要的意義。除了「他」以外，我們還見證了不少老師因經歷了「生涯設計輔導」，重新細味生命受啟迪的大小故事。

在「生涯設計輔導」試行初期，更有一位老師分享了她成為受導者完成了三節輔導面談後的得着。她為自己的生涯故事重構新的意義，以下是她生涯寫照的感言：

「縱使現在的工作有很多需要作出妥協的地方，不過，我仍然清楚自己的原則。此外，工作上有很多地方也可以很自主的，可以按照自己的心意/原則工作，與學生建立良好關係，大家互相學習，當工作繁多時，我可以留在教員室靜靜工作；當工作很苦悶/很大壓力時，我可以與學生傾談，感染他們的正能量。現在，我總算遇上一個很友善、默默耕耘的 Panel，她也很尊重我的意見。工作上的短期目標：更熟悉 DSE 新高中課程，因為我只教過一屆新高中，處理好教學內容後才想想發展什麼，或許是支援 SEN 學生方面吧！」

3.4 結語及展望

「鼓掌 • 生涯設計輔導」是一個協助受導者釐清有關個人生涯規劃發展的歷程，在這過程中，受導者從認識自己開始、進而配合個人的特質、夢想及未來的發展方向，而為自己的生涯規劃作出深思熟慮的決定。

輔導的過程中，輔導員需要應用不同的輔導技巧切合受導者之需要，同時掌握受導者個人的生涯規劃路向，讓受導者在輔導員的協助下進一步去認識自己，尋求生涯發展的方向、路徑，進而促進個人的成長。

我們盼望這使用手冊能讓更多學校應用生涯設計輔導，並藉著成立學習社群讓學校互相分享經驗，交流在本地實踐生涯設計輔導的心得，期望讀者能更有效地在本地學校環境中使用，與學生 / 青少年同行，展開其生涯探索及發展的旅程。

青少年面對社會的急速變化，需要為自己的前路作出思量，而輔導員在生涯規劃輔導中佔著不可或缺的角色，所以輔導員對於受導者的個人特質及其發展的歷程需要深切的了解。與此同時，輔導員個人的成長、專業發展，以及增潤相關生涯規劃的資訊也是相當重要，這樣不但提升輔導員的個人素質，更能把整個輔導過程推進一步。因此，本使用手冊期望協助從事生涯規劃的同工提供參考，讓輔導員能與受導者同行，協助他們探索個人在生涯規劃上的發展及意義。



參考資料及附錄

內容導覽

參考文獻

詞彙對照表

附錄一：「生涯設計輔導」輔導員執行工具

附錄二：「我的生涯故事」學生練習本

參考文獻

- Adler, A. (1937). Significance of early recollections. *International Journal of Individual Psychology*, 3, 283-287.
- Benshoff, J. M., & Paisley, P. O. (1996). The structured peer consultation model for school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 74, 314-318.
- Busacca, L. A. (2017). Career counseling in postmodern times: Emergence and narrative conceptions. In L. A. Busacca and M. C. Rehfuss (Eds.). *Postmodern career counseling: A handbook of culture, context, and cases* (pp. 23-36). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Busacca, L. A., & Rehfuss, M. C. (2017). Postmodern career counseling: A new perspective for the 21st century. In L. A. Busacca and M. C. Rehfuss (Eds.). *Postmodern career counseling: A handbook of culture, context, and cases* (pp. 1-22). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Carroll, M., & Gilbert, M. (2005). *On becoming a supervisee: Creating learning partnerships*. London: Vukani Publication.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2019). *Career counseling: Foundations, perspectives, and applications* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Christensen, T. M., & Kline, W. B. (2001). The qualitative exploration of the process sensitive peer group supervision. *Journal of Specialists in Group Work*, 26, 81-99.
- Crutchfield, L. B., & Borders, L. D. (1997). Impact of two clinical peer supervision models on practicing school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 75, 219-230.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Flum, H. (2001). Relational dimensions in career development. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 1-16.
- Gibson, D. E. (2004). Role models in career development: New directions for theory and research. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 134-156.
- Greenburg, S. L., Lewis, G. J., & Johnson, M. (1985). Peer consultation groups for private practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16, 437-447.
- Hartung, P. J. (2008, July). Integrative assessment for career construction. In P. J. Rottinghaus (Chair), *Contemporary career assessment: Integrative approaches for a global society*. Paper presented at the conference of the National Career Development Association, Washington, DC.
- Holland, J. L. (1959). A theory of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology*, 6(1), 35-45.
- Holland, J. L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Leung, A. S. M. (2017). CLAP Models – The Youth Development and Intervention Framework (YDIF), *CLAP Inform*, 2, 1-6.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542.

- McAuliffe, G. J. & Emmett, J. (2017) The postmodern impulse and career counsellor preparation. In L. A. Busacca and M. C. Rehfuss (Eds.), *Postmodern career counseling: A handbook of culture, context, and cases* (pp. 23-36). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Mosak, H. H., & Di Pietro, R. (2006). *Early recollections: Interpretive method and applications*. New York, NY: Routledge.
- Neuer Colburn, A. A. & Jenkins, C. (2019). Historical influences on the practice of career counseling. In D. Capuzzi, & M. D. Stauffer (Eds.), *Career counseling: Foundations, perspectives, and applications* (3rd ed., pp. 1-25). New York, NY: Routledge.
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Roe, A. (1956). *The psychology of occupations*. New York, NY: Wiley.
- Savickas, M. L. (1989). Career style assessment and counseling. In T. Sweeney (Ed.), *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade* (3rd ed., pp. 289-320). Muncie, IN: Accelerated Development.
- Savickas, M. L. (1995a). Constructivist counseling for career indecision. *The Career Development Quarterly*, 43, 363-373.
- Savickas, M. L. (1995b). Examining the personal meaning of inventoried interests during career counseling. *Journal of Career Assessment*, 3, 188-20.
- Savickas, M. L. (1998). Career style assessment and counseling. In T. Sweeney (Ed.), *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed., pp. 329-359). Philadelphia, PA: Accelerated Development.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. Brown & R. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 149-208). New York, NY: Wiley.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Esbroeck, R. V., & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250.
- Savickas, M. L. (2010). Career studies as self-making and life designing. *Career Research and Development*, 23, 15-17.
- Savickas, M. L. & Hartung, P. J. (2012). *My career story: An autobiographical workbook for life-career success*. Retrieved from http://www.careerconstructioninstitute.org/uploads/1/1/2/3/112370035/cci_workbook__2_.pdf.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In Brown, S. D. & Lent, R.W., *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp.147-183). New York, NY: John Wiley & Sons Inc.
- Savickas, M. L. (2015). *Life-design counseling manual*. Retrieved from <http://www.vocopher.com/LifeDesign/LifeDesign.pdf>
- Savickas, M. L. (2019). *Theories of psychotherapy series. Career counseling* (2nd ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/0000105-000>.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (1988). *Manual for life style assessment*. Bristol, PA: Accelerated Development.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York, NY: Harper & Row.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass.

- Swanson, J. L., & D'Achiardi, C. (2005). Beyond interests, needs/values, and abilities: Assessing other important career constructs over the lifespan. In S. D. Brown & R.W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 353-381). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Philadelphia, PA: Accelerated Development.
- Taber, B. J., Hartung, P. J., Briddick, H., Briddick, W. C., & Rehfuss, M. C. (2011). Career style interview: A contextualized approach to career counseling. *The Career Development Quarterly*, 59(3), 274-287.
- Watts, R. E., & Shulman, B. H. (2003). Integrating Adlerian and constructive therapies: An Adlerian perspective. In R. E. Watts (Ed.), *Adlerian, cognitive, and constructivist therapies: An integrative dialogue* (pp. 9-37). New York, NY: Springer.
- Zunker, V. G. (2016). *Career counseling: A holistic approach* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- 梁湘明 (2005)。〈生涯規劃：跨理論假設與實施策略〉。《亞洲輔導學報》，12 (1 及 2)，79-83。



詞彙對照表 Glossary

Abstract Conceptualization	形成概念
Achievable	可達致的
Active Experimentation	應用概念
Agent	行動者
Attitudes	態度
Belief	信念
Believable	有信心的
Career and Pathways Exploration	探索多元出路
Career Aspiration	事業抱負
Career Concern	生涯關注
Career counseling	事業輔導
Career Education	事業教育
Career Identity	事業身份
Concrete Experience	具體經驗
Constructivism	建構主義理論
Contextual factors	環境因素
Desirable	嚮往的
Developing interest, awareness, & motivation	發展興趣、意識及動力
Discourse	論述
Early Recollection	早期回憶
Ego Ideal	理想的自我
Engagement	啟發參與
Experiential Learning Cycle	體驗式學習循環
Facilitating pathway choice & implementation	協助選擇路向及實踐
Holland Code	荷倫興趣代碼
Individual Counselling	個別輔導
Intention	意圖
Knowledge	知識
Learning through service, volunteering & caring	透過義工服務和關愛中學習
Life Design	生涯設計
Life Story	生涯故事
Life Theme	生涯主題
Macro-narrative	宏觀敘事
Micro-narrative	微觀敘事
Motto	座右銘
Paradigm	範式
Planning and Career Management	計劃及生涯管理

Plot	情節
Preoccupation	成長的固有想法
Reflection	反思
Reflective Observation	觀察反思
Role Model	模仿對象
Scripts	生涯劇本
Self-advice	自我建議
Self-perception	自我覺知
Self-talk	自我對話
Self-Understanding	自我認識
Semi- structured learning	半結構式學習
Sense-giving	尋找生涯意義
Sense-making	意義建構
Skills	技能
Values	價值觀
Workplace learning	職場學習
Worldview	世界觀
Youth Development and Intervention Framework (YDIF)	青少年發展與介入框架

附錄一

「生涯設計輔導」 輔導員執行工具



1.1 第一節面談： 生涯設計面談提問紀錄表

1. 你希望於此面談中我可以有甚麼地方可以有助你面對生涯過渡期的困擾或所關注問題？
2. 在你的成長路上，除了父母外，你最欣賞的三個人物（如藝人、網絡紅人、YouTuber、Blogger、Facebooker、故事 / 動畫角色等）是誰？
3. 你喜歡的三種閱讀媒體例如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體（討論區、Facebook、Blog、YouTube、Instagram、Snapchat 等）是甚麼？
4. 你現在最喜歡的書籍 / 電影是甚麼？
5. 你喜愛 / 深刻的一句話 / 座右銘 / 格言是甚麼？
6. 你有哪些兒時的深刻片段（早期回憶）？並給每段一個標題。

早期回憶			
標題			

1.2 第二節面談前任務三： 早期回憶與模仿對象關係表

早期回憶的標題	模仿對象的形容詞
_____	• _____
•	• _____
_____	• _____
•	• _____
_____	• _____
•	• _____
	• _____
	• _____
	• _____
	• _____
	• _____
	• _____

步驟一：填上早期回憶的標題及模仿對象的形容詞

步驟二：連結早期回憶的標題與模仿對象的關係，畫上箭號表示其關聯（可重複選擇）

步驟三：將早期回憶的標題與模仿對象的關係，串聯成一個合理的故事

1.3 第二節面談前任務四及五： 生涯 4P 整合分析表

雜誌及電視節目名稱			
內容簡述			
喜歡的學習 / 工作環境 (Places)	喜歡與人的相處模式 (People)	喜歡處理的問題 (Problems)	傾向的回應模式 (Procedures)
荷倫代碼 (首三個)			

1.4 第二節面談前任務七： 生涯圖像摘要

第二節（敘說我的生涯故事）

生涯圖像摘要：[由輔導員（老師）預備，並向受導者（學生）敘說。]

我的生涯故事	生涯圖像摘要
成長的固有想法 早期回憶	我在意：
自我描述 欣賞的人物 / 模仿對象	我是 / 我期望成為：
喜歡身處的環境 雜誌、電視節目、 網頁、媒體	在我喜歡的學習 / 工作地方，那裡的人正在從事的活動是：
傾向回應問題模式 在書中 / 媒體或戲中所 喜歡的故事 / 情節	我喜歡的書本或電影情節是： 所以，在這情節中我希望：
我的生涯發展指南針 嘗試運用以上自我描 述、喜歡身處環境及傾 向回應模式的摘要，寫 出一句引領個人生涯發 展的宣言	我會感到最開心及有動力的時候是，當我： 能夠成為 _____ _____。 所身處地方的人 _____ _____。 因而我能夠 _____ _____。
對自己的建議 鼓舞話語 / 座右銘 / 格言	我的格言包含對個人在處理生涯發展的困惑時的最佳建議。現時，根據我的生涯發展指南針，給予自己最好的建議 / 鼓舞話語是：（請寫下你的話語） _____ _____。

（改編自 Savickas & Hartung, 2012）

附錄二

「我的生涯故事」 學生練習本



賽馬會
鼓掌·創你程計劃
CLAP for Youth@JC
Career & Life Adventure Planning

我的生涯故事

練習本A

「講述我的故事」

學校名稱：_____

學生姓名：_____

班別：_____ ()

鼓動力量
掌握未來

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

2.1 學生練習本 A：第一節面談 我的近況及生涯發展關注問題

我最近：

我曾經想過或現在考慮升讀的科目是（可列出多項）：

科目			
考慮原因			

我曾經想過或現在考慮的職業是（可列出多項）：

職業			
考慮原因			

在面談中，我期望輔導員（老師）有甚麼地方可以幫助我面對生涯過渡期的困擾或所關注問題？

可以幫助的地方			
原因			

2.1 學生練習本 A：第一節面談

我欣賞的人物

在我成長路上，除了父母外，我最欣賞的三個人物是（如藝人、網絡紅人、YouTuber、Blogger、Facebooker、故事 / 動畫角色等）：

欣賞人物			
欣賞地方—特質			
形容詞*	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

* 最少三個形容詞描述每個欣賞的人物

- 1) 我欣賞的人，他們擁有的相似地方 / 共通特質是：（可列出多項）
- 2) 請圈出自己與欣賞的人物相似之處。



我欣賞的人，他們如何影響我？

2.1 學生練習本 A：第一節面談 我喜歡的閱讀媒體

我喜歡的三種閱讀媒體例如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體（討論區、Facebook、Blog、YouTube、Instagram、Snapchat）等等：



閱讀媒體	1)	2)	3)
吸引地方			
原因			

我喜愛的故事

我最喜愛的故事內容 / 情節是：

可寫 / 畫出最喜愛的情節。

2.1 學生練習本 A：第一節面談 我喜愛的一句話

我最喜愛的一句話（例如座右銘、歌詞、鼓舞話語）是：

這句話對我有何重要性？



我最喜愛的第二句話（例如座右銘、歌詞、鼓舞話語）是：

這句話對我有何重要性？



我最喜愛的第三句話（例如座右銘、歌詞、鼓舞話語）是：

這句話對我有何重要性？



2.1 學生練習本 A：第一節面談 深刻的童年回憶

在我兒時，讓我留下深刻印象的三段童年回憶是：(可以用圖或文字說明)

童年回憶 (I)	童年回憶 (II)	童年回憶 (III)
有何感受？	有何感受？	有何感受？
標題：	標題：	標題：

從回顧以上「講述我的生涯故事」的各題目，現在嘗試在下方空白位置描繪自己的生涯故事 (可以繪畫出來)。

這些童年回憶與我現時的生活有甚麼互相 關連的地方？	它們對我有何幫助？
------------------------------	-----------

2.1 學生練習本 A：第一節面談 下一節準備任務

生涯探索報告 (I)

於下一節的面談時，我們將會透過生涯故事在瞭解自己及發現將來生涯發展方向。在下一節面談前，請你着力完成生涯探索報告，看看對自己有什麼啟示。

不同的閱讀媒體如漫畫、雜誌、報章、網上通訊媒體能夠代表着六個不同範疇的事業興趣。試回想你在生涯設計輔導中喜歡的閱讀媒體，找出它所代表的工作環境代碼，並寫出首三項你感興趣的荷倫代碼於下方的空格內。

(備註 1：你可從第二節練習本查看荷倫代碼對應表，了解有關荷倫代碼的描述。)

第一個代碼	第二個代碼	第三個代碼

請到「賽馬會鼓掌 • 創你程計劃」生涯歷程集平台 (CLAP Portfolio *Infinity*)

<https://portfolioinfinity.clapforyouth.org.hk/>，瀏覽「職業簡介」(Occupation Briefs)，探索不同興趣與職業的可能性。你亦可透過觀看 CLAP.Pathways 的短片

<https://www.clapforyouth.org.hk/videos/youth/clap-pathways>，儘量記下所有感興趣及希望了解的職業。

	我感興趣的職業
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

	我感興趣的學科
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

學生筆記頁

This section contains a large area of lined paper for student notes. The paper has a light blue header and a light gray body with horizontal lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The bottom corners of the paper are rounded.



賽馬會
鼓掌·創你程計劃
CLAP for Youth@JC
Career & Life Adventure Planning

我的生涯 故事

練習本B

「聆聽我的故事」

學校名稱： _____

學生姓名： _____

班別： _____ ()

鼓動力量
掌握未來

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

2.2 學生練習本 B：第二節面談 雜誌及電視節目與荷倫代碼對應表

工作環境	荷倫代碼描述	雜誌舉隅	電視節目舉隅
R 現實型	機械操作及戶外工作 喜愛實踐、體能活動及體育活動的場所/地方，他們運用機器、工具、身體協調及常理解決具體問題，包括：維修、建築、運輸、動植物及體育活動。	《進攻足球》 《車主》 《野外動向》 《遙控模型月刊》 《鐵騎網誌》	《體育世界》 《山水搜記》 《向世界出發》 《建造業知多啲》
I 探究型	科學及分析 喜愛邏輯思維及好奇心強，愛運用歸因、數學及研究方法去解決有關發現、探索、調查、觀察及鑑定的問題。	《醫·藥·人》 《兒童的科學》 《國家地理雜誌》 《選擇》 《藥食同源》	《學是學非》 《新聞透視》 《鏗鏘集》 《別讓身體不開心》
A 藝術型	具創意及美的追尋 具想像力與情感豐富，運用藝術、電影、音樂及原創性的方法解決美學上有關創意、發明、表演及寫作的問題。	《粵劇曲藝月刊》 《動漫狂熱》 《藝術香港》 《Elle》 《Cosmopolitan》	《勁歌金曲》 《讀上癮》 《藝坊星期天》 《拉近文化》 《文化新領域》
S 社會型	關顧及教育 熱心助人及喜愛社交，運用對話、指示、理解、團隊合作及培育的方法，解決有關教育、照顧、支持他人、社區服務及人際關係等社交問題。	《飲食男女》 《100 毛》 《東 TOUCH》 《壹週刊》 《親子王》	《頭條新聞》 《警訊》 《東張西望》 《議事論事》 《六十分鐘時事雜誌》
E 企業型	管理及政治 善於說服他人及有影響力，運用領導、策劃、影響力及機智去解決有關商業、法律及政府等問題，包括：經濟增長、意見、風險及競爭等問題。	《亞洲財經》 《領袖人物》 《資本才俊》 《智富雜誌》 《投資先機》	《財經透視》 《講清講楚》 《視點 31》 《經緯線》
C 傳統型	辦公室及統一工作 做事整齊有序及有系統地組織，運用精密、準確、仔細、自律及謹慎的方法解決文書及程序問題，包括：有關組織、記錄、數據管理及時間規劃等問題。	《置業家居》 《雅舍》 《讀者文摘》 《收藏天地》 《PCM 電腦廣場》	《理想職業》 《瞬間看地球》 《天氣報告》

(改編自 Holland, 1973; Savickas & Hartung, 2012)

我感興趣的首三項荷倫代碼：

第一個代碼：	第二個代碼：	第三個代碼：
--------	--------	--------

2.2 學生練習本 B：第二節面談

第二節（修訂我的生涯故事）

共同修訂我的生涯圖像：[由輔導員（老師）及受導者（學生）共同修訂。]

我的生涯故事	生涯圖像摘要
成長的固有想法 早期回憶	我在意：
自我描述 欣賞的人物 / 模仿對象	我是 / 我期望成為：
喜歡身處的環境 雜誌、電視節目、 網頁、媒體	在我喜歡的學習 / 工作地方，那裡的人正在從事的活動是：
傾向回應問題模式 在書中 / 媒體或戲中所 喜歡的故事 / 情節	我喜歡的書本或電影情節是： 所以，在這情節中我希望：
生涯發展指南針 嘗試運用以上自我描 述、喜歡身處環境及傾 向回應模式的摘要，寫 出一句引領個人生涯發 展的宣言	我會感到最開心及有動力的時候是，當我： 能夠成為 _____ _____。 所身處地方的人 _____ _____。 因而我能夠 _____ _____。
對自己的建議 鼓舞話語 / 座右銘 / 格言	我的格言包含對個人在處理生涯發展的困惑時的最佳建議。現時，根據我的生涯發展指南針，給予自己最好的建議 / 鼓舞話語是：（請寫下你的話語） _____ _____。

（改編自 Savickas & Hartung, 2012）

2.2 學生練習本 B：第二節面談 下一節準備任務

生涯探索報告 (II)

決戰一分鐘 (工作 / 學科匯報)

使用簡介：一分鐘介紹每一學科或職業，請在不同媒體搜索生涯資訊，並於下方列出相關之內容作簡短匯報之用。

內容：學科簡介、入學要求、學費、學科前景 / 出路、喜愛的部分

學科名稱：	學科名稱：	學科名稱：

內容：工作簡介、行業前景、工作內容、期望當中所扮演的角色、薪金、喜愛的部分

職業名稱：	職業名稱：	職業名稱：



賽馬會
鼓掌·創你程計劃
CLAP for Youth@JC
Career & Life Adventure Planning

我的生涯 故事

練習本C 「踏出我的故事」

學校名稱： _____

學生姓名： _____

班別： _____ ()

鼓動力量
掌握未來

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

2.3 學生練習本 C：第三節面談 生涯故事給我的啟示

我的生涯發展指南針：

我希望能夠成為一個 _____ 的人，
並能夠於 _____ 的環境中學習/工作，
藉此我可以（個人生涯發展宣言） _____。

面對生涯發展不同挑戰時，我的建議是：

1. _____
2. _____
3. _____

多元出路

綜合職業簡介的入職要求及大專學科入學要求，請於以下部分填寫不少於三項可以讓現在的你達至目標的途徑？（請以路徑圖來表示）

我的生涯目標：



我在這…

我的資源

我擁有以下的資源，讓我能夠面對實踐以上目標時所面對的挑戰，請在下表圈出自己擁有的資源。

自己	家庭	學校	社區
知識、技能、態度、 價值觀 其他：	父母、兄弟姊妹、 親戚等 其他：	輔導員、社工、 老師等 其他：	學院、義工組織、 企業代表 其他：

2.3 學生練習本 C：第三節面談 生涯故事給我的啟示

個案示例

我的生涯發展指南針：

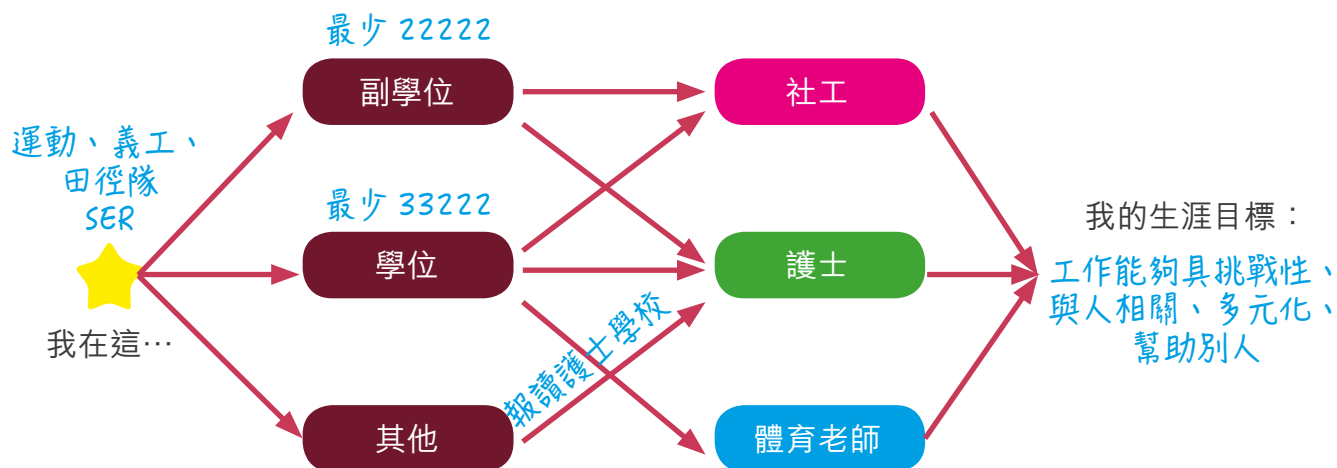
我希望能夠成為一個 勇敢、有創意、愛冒險、細心、偉大、樂於助人及無私 的人，並能夠於 多元化、有趣及熱鬧 的環境中學習/工作，藉此我可以（個人生涯發展宣言）堅持自己的理想，得到身邊的重要人物的支持。

面對生涯發展不同挑戰時，我的建議是：

1. 快樂是你擁有的及最珍貴的寶物。
2. *Work Hard! Play Hard!*
3. 當你想放棄時，回想當初開始的原因！

多元出路

綜合職業簡介的入職要求及大專學科入學要求，請於以下部分填寫不少於三項可以讓現在的你達至目標的途徑？（請以路徑圖來表示）



步驟一 填寫個人背景：包括自己的興趣、學歷、個人經歷、延展工作經驗、荷倫代碼等。

步驟二 填寫生涯目標：可參考生涯發展指南針，亦可用「我希望可以……」為開首，續寫句子。

步驟三 寫出 3-5 項能夠達致目標的多元出路，受導者需要了解各出路的要求（例如：入學成績要求、入職要求、工作經驗要求等）。

步驟四 將出路與自身連結，找出自己需要裝備的地方，亦就是達致多元出路的前設。此部分需要具體（例如：DSE 考獲 21 分或以上、需要考獲歷奇教練證書、考獲車牌等）。

2.3 學生練習本 C：第三節面談 行動目標設定

完成敘說我的生涯故事及聆聽我的生涯故事後，現在你已經準備好開展製作一個屬於你的生涯行動計劃，透過反思你的生涯故事，讓你自己的故事轉化成有意義的生涯行動。一個能夠活出生涯故事意義的目標需要達致 ABCD 四大原則（可達致的、有信心的、具體的及嚮往的）（Savickas & Hartung, 2012），你現可以利用以下表格衡量你的目標是否能夠滿足四大原則。

我的生涯目標

如果生涯目標能夠滿足原則，請於該原則的代表英文字母的空格內劃上「✓」。

優次	生涯行動目標	A	B	C	D

- A: Achievable (可達致的) 目標是有足夠的時間、資源及精力去完成
 B: Believable (有信心的) 相信自己能夠完成這個目標的
 C: Concrete (具體的) 目標是可量度及具體的
 D: Desirable (嚮往的) 這目標是自己希望完成的

要達至這些目標，我需要裝備以下項目：

資歷
 (學歷、證書、學科要求、工作要求)

其他學習經歷

我的 ABCD 目標：

三個月內	一年內	兩年內
------	-----	-----



2.3 學生練習本 C：第三節面談 生涯任務清單

當了解到有不同出路的可能性及需要裝備項目時，我會：

步驟	生涯任務	完成期限	獎勵
1			
2			
3			
4			
5			
6			

備註 1：同時亦可使用「賽馬會鼓掌・創你程計劃」生涯歷程集平台 (CLAP Portfolio *Infinity*) <https://portfolioinfinity.clapforyouth.org.hk/> 的「我的夢想 (生涯任務清單)」作記錄，並跟進自己生涯任務的進展。

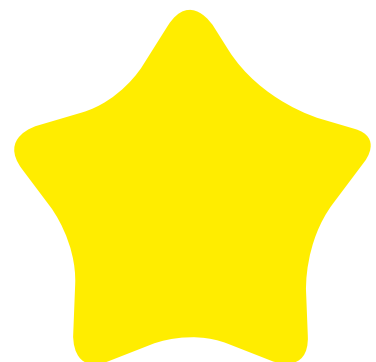
今天計起兩星期內，我將會完成以下迷你任務：

1

2

3

完成後我便會得到的獎勵是：



學生筆記頁

This image shows a large sheet of lined paper designed for student notes. The paper has a red header at the top with the text '附錄二' (Appendix 2) and '學生筆記頁' (Student Note Page). The main body of the paper is white with horizontal lines, and the bottom corners are rounded. The paper is intended for students to write their notes on.

學生筆記頁

This image shows a large sheet of lined paper designed for student notes. The paper has a red header at the top with the text '附錄二' (Appendix 2) and '學生筆記頁' (Student Note Page). The main body of the paper is white with horizontal lines, and the bottom corners are rounded. The paper is intended for students to write their notes on.

關於「賽馬會鼓掌・創你程計劃」

生涯發展是一個很重要的自我發現歷程，在過程中能發掘每個人獨特的潛能、興趣，逐步建構人生事業目標及路向，認清人生方向及社會角色能使人活出更豐盛的人生。由香港賽馬會慈善信託基金撥款五億港元主導推行的「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，於2015年5月展開，為期五年，旨在建立一套實證有效、以青年為本的生涯發展介入模式，推動社會擴闊對成功、工作及人才的論述及理解，共同孕育一個擁抱多元的關愛社會，讓青年人有能力配合個人的價值、態度、技能及知識，作出知情及有意義的人生事業發展選擇，為社會的持續發展注入創新及向前的動力。

About CLAP for Youth@JC

Achieving a fulfilling life requires more knowledge about oneself and one's impact on society. Career and life development is not an employment service but an exploratory adventure in realising the potential of one's life goals and career pathway. Launched in 2015 with a donation of HK\$500 million, CLAP for Youth@JC is a five-year Trust-Initiated Project aimed at developing an evidence-based career and life development intervention model and broadening the discourse and practices around success, work, and talent, so that young people can be empowered to make informed and meaningful life and career choices in alignment with their personal Values, Attitudes, Skills and Knowledge. In the long term, we envision a Hong Kong that embraces diversity with multiple pathways, where all young people find meaning in their lives and make positive contributions.

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

策劃夥伴 Strategic Partners



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited



香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service



BGCA
佛道小字群益會



佛教教育福利會
社會服務部



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關懷·忠誠服務
care for all. 2006 (in all)



香港青少年服務處



YWCA
女青

©2019 版權屬「賽馬會鼓掌・創你程計劃」所有
本書由香港中文大學校本支援小組編製

聯絡我們 Contact Us

校本支援小組 School-based Team

電話 Tel: 3943 9354 / 3943 9355

電郵 Email: clap@fed.cuhk.edu.hk

社區支援小組 Community-based Team

電話 Tel: 3411 2835

電郵 Email: clapforyouth@project.hkbu.edu.hk