



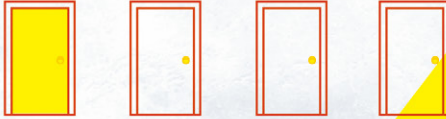
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



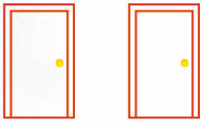
NEWSLETTER

ISSUE
001

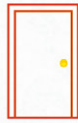
實踐你的
MAKE YOUR OWN



夢
DREAM
想

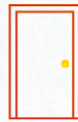
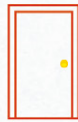
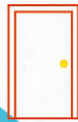
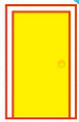


及
&



職業選擇

CAREER CHOICE



//////// 有信心——揀前路 //////////



“乜大專生都需要生涯規劃咩？”

或許有人會問：「乜大專生都需要生涯規劃咩？」對於尚未找到職業生涯方向的大專學生來說，探索與抉擇所產生的焦慮如影隨形。年輕人在就讀中學時，能獲得學校與師長的職學輔導，但升讀大專後，院校提供的較多為職業導向的活動，例如面試技巧、撰寫履歷等，對迷惘的大專生而言，幫助或許未夠全面。缺乏生涯規劃支援的大專生，在面對社會的主流價值觀、家長的期望和迫切的選擇時，往往形成了不少的壓力。



我讀會計，
但原來唔係我嘅理想職業，
點算好呢？

我係咪要轉科呢？

好難啊！
嗰啲工作我應該做唔到！

- 透過與他們的傾談及交流，了解他們所面對的困惑有：
- (1) 對自我的不了解
 - (2) 對所讀的學科沒有興趣
[覺得自己揀錯科]
 - (3) 對所讀的學科與未來發展的關係不清楚
[畢業後唔知做乜好]
 - (4) 對現實工作世界的了解不足
 - (5) 不知如何做決定
 - (6) 對自己的未來感到茫然

我屋企人話升讀大學
先有前途，係咪真架？

我就快畢業喇，
繼續升學定出嚟做嘢呢？



有見大專學生在生涯規劃路上的需要，亦有幸得到香港公益金撥款資助，為大專學生提供創新及全面的生涯規劃服務 - 「讓我閃耀·我的生涯我規劃」。計劃包括兩項大專項目，以下會為大家介紹計劃內容、成果及參加者分享。

Career Orienting 服務學習計劃

#規劃未來

#大專學生

#訓練

#規劃人生

#服務機會

首次與香港理工大學專業及持續教育學院學生事務處合作“Career Orienting (CO Tool)”服務學習計劃，在整個學年內為30位大專學生提供100小時的訓練及服務學習機會。透過一系列的工作坊，增加學生對自我及生涯規劃的認識、提升規劃人生的動力及規劃未來的信心；並提供服務的機會，讓參加者運用所學的知識及技巧，向中學生及大專學生分享。

學習及體驗

各種生涯規劃理論

性格透視、Holland測試



化妝、髮型、面試及演說技巧

Career Live職業體驗遊戲及生命歷程活動

練習及應用



帶領Career Live職業體驗遊戲

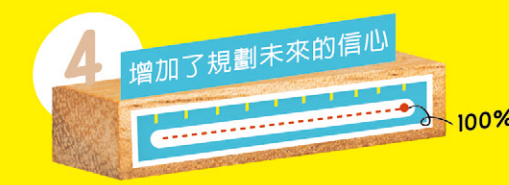


舉辦生涯規劃推廣週



計劃成果

本計劃讓參加者：



/////// 參加者分享



Tony

在計劃中，我參加了一系列有關生涯規劃的活動，包括模擬職場體驗，專業人士分享職場經驗等。在活動過程中，大家相處融洽，輕鬆愉快，令我更容易投入活動。

在眾多活動中，我最深刻的活動就是生命體驗遊戲 (Life Game)，跟隊員一邊遊走香港不同地方，一邊完成合作任務，在模擬人生歷程的過程中，率先讓我們體驗未來人生的不同階段。感謝導師以一個創新遊戲讓我確切地知道人生路上每個選擇的重要性及時間的寶貴。

活動十分多元化，同學除了能認識自己、裝備自己外，亦能了解不同職業的工作內容，有助自己訂立將來的發展目標。當中印象最深的是資深面試官講解面試技巧及注意事項，亦請來經驗豐富的化妝師及髮型師分享一些化妝及個人形象的技巧。我們不但能在面試中運用所授的溝通及表達技巧，亦能在日常生活中好好打理自己的儀容，提升自信心。計劃中亦運用不同的測試，例如自我認識的測試 (Holland test)，使我加深對自己的認識，讓我們能發揮長處，了解不足之處。

此外，參與 Career Live 職業體驗遊戲及生涯規劃推廣週都能體驗不同行業的苦與樂，認清自己的興趣及能力。活動中，我們需要從構思主題，準備物資，設計攤位一步步地進行，過程中需要磨合組員之間的意見，達成共識，這亦令我深深明白到團隊合作的重要性。看著我們自己製作的小冊子一本本送出，同學們收到時的讚美及感謝，組員臉上滿足的笑容，我亦感到非常感恩。我在這個活動認識了自己更多，更勇於表達自己的意見，與不少同學成為好友，獲益良多。最重要的是我能夠學以致用，為學校及同學們作出貢獻，傳遞有關職業、規劃人生方向的訊息。

Lily



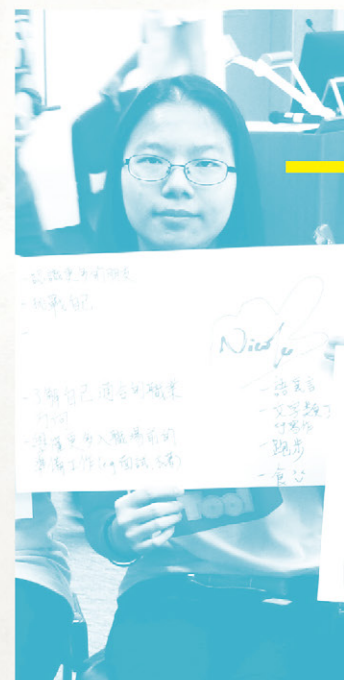
君

這一年好榮幸可以參加計劃中一連串的活動，包括性格分析及職業導向測試，幫助我找到將來的目標。當中比較深刻是性格透視測試，讓我明白到自己的性格特質，適合甚麼類型的工作等等。在課堂上更會分析大家的性格特質，讓我學會應該如何與不同性格的人相處。這些工作坊實用而且有趣，十分值得參加。

當了解自己的性格及適合甚麼工作後，更邀請專業導師指導我們面試技巧，從衣著、化妝至真實對答都包括在內，循序漸進的幫助我們更易吸收當中的知識。另外，除了較靜態的訓練外，計劃讓我們經過培訓後便於聖雅各福群會的 Career Live 職業體驗遊戲協助帶領活動，我們化身成為不同行業的老闆，讓中學生感受從事不同工作的滋味，當中與中學生的互動交流，相當有意義。

Nicole

一次偶然的機遇造就我成為了此計劃「Career Orienteing」的其中一員，跟來自不同課程的同學共同經歷如性格透視、真人圖書館等與自己、與職業相關的體驗，深入地認識和了解自己；增進自身對各行各業不論好壞的認知；同時也逐步增值自己在職業，甚至與人生規劃相關的能力，讓我在不久將來的職業發展上，懂得如何裝備自己，提升競爭力。這些人、事、物，從陌生到熟悉，從未知到掌握，從欠缺到擁有。在這一年間，逐步改變了當初我這個迷茫的女孩。



My Strength My Career 生涯探索服務計劃

透過一系列培訓及團隊合作活動，讓參加者認識自我，加強溝通協作能力。同時，計劃提供帶領中學生職業體驗活動的機會，讓參加者與中學生共同認識個人能力及工作世界，反思及計劃自己的未來。

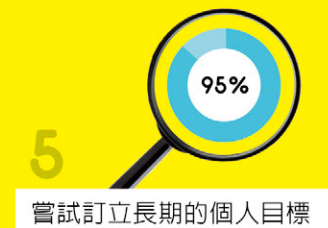
- #認識自我
- #團隊合作
- #培訓
- #職業體驗
- #認識個人能力

對象 任何就讀大專文憑或副學位學生



計劃成果

本計劃讓參加者：



//////// 參加者分享



阿生

剛開始參加活動的時候，知道將要帶領中學生進行活動，我也擔心自己的表現，但我發現當初的憂慮是多餘的，因為計劃中有一連串的訓練，教導我什麼是生涯規劃及如何帶領活動。

計劃中邀請了不同導師透過測驗及活動幫助我認識自己性格、能力，以及邀請了不同行業的從業員分享他們的經歷，令我更加認識不同行業的工作特性、工作內容及要求，再經過活動總結了解個人能力及工作的關係，藉此規劃自己的生涯。同時也有導師透過活動、分享、體驗去訓練我的溝通及演說技巧，增進了我帶活動及小組解說的技巧。

帶領活動更讓我近距離地感受、思考，以及明白Career Live職業體驗遊戲的目的及意義。所以整個計劃十分有效的加深我去明白什麼是生涯規劃，明白個人能力及工作的關係，有助我更加清晰地去計劃自己將來的方向。

最後，我十分感謝計劃裡的各位導師。在整個計劃中，他們細心及盡力地教導我不同的知識及技巧，有助我帶領活動時更加的輕鬆、準確及自信。感謝他們給我這個參與機會，認識到各導師及同學！

在這個計劃當中，我認識了很多新朋友，每一個人都對我很好，亦很認真教導我、領導我，關懷備至。在迎新營中，我學習到守望相助的重要性，要有合作精神，才能與同組成員一起完成目標。同時，亦感受到每位導師和同學的遷就，令我成長了不少。

在訓練期間，由於自己的一些私人問題，令到心情一直處於不穩定狀態，不想笑、不耐煩，但導師們及同學都沒有指責我，反而跟我說如果有什麼不快樂想跟他們分享的話就說。細想起來，十分感謝每位的付出，每位的關愛。

在帶領中學生生涯規劃的同時，亦是我自己需要規劃未來的時候，雖然我是要帶領他們了解工作，但同時卻不知道自己將來要做什么，令我很迷惘。選擇未來的道路，很困難，但感謝在我遇到困難時，引導我思考的每一位導師。

每一次的照顧，每一次的關懷，每一次的了解，每一次的談話，都會令我有所成長，感恩有您們的陪伴。

阿橙



家杰



時移勢易，光陰似箭。

當初被動的我，決不會參加任何活動，希望平安渡過這一年便算了。但2017年9月從老師口中得知這個計劃，便抱著嘗試的心態去遞交表格和面試，幸運的是我竟被錄取了。

起初在一個自我認識的活動中，了解自己的性格和特質，是一個再次認識自己的好機會。而在Career Live的帶領活動，我比預期參加了更多的場次，學習到的東西有很多，例如：領導能力、應變力、帶領小組解說的技巧，使我更加積極參與。我領悟到人生就像每一場的career live，經過不斷的嘗試和體驗，從中認識更多新事物，最後總結一生的成果。

而在規劃方向上，我領悟到的是「條條大路通羅馬。世上只有懶惰的人，因為他們不會去嘗試；世上也有積極的人，因為他們肯勇於面對和嘗試。」沒有什麼是不可能，視乎自己是否去嘗試和挑戰不可能。在此，衷心感謝這個計劃帶給我的各種認識和改變，因為命運掌握在自己手中。

Eder

「Career Live職業體驗遊戲」是屬於每個人獨特而不同的計劃，藉此尋找出不一樣的人生路向。

透過參加聖雅各福群會舉辦的「My Strength My Career生涯探索服務計劃」一系列有趣活動，例如：迎新營、多元工作坊、職場體驗……除了使我們加深了解認識自己外，還擴闊社交圈子，在大專時代留下深刻而難忘的回憶。在擔任活動領袖過程中令我獲益良多，除了能夠協助中學生尋找未來的職業路向外，更加肯定了自己當前走的路，給予我明確指示，從而找到自己興趣慢慢朝着目標進發！



除了使我們加深了解認識自己外，還擴闊社交圈子，在大專時代留下深刻而難忘的回憶。在擔任活動領袖過程中令我獲益良多，除了能夠協助中學生尋找未來的職業路向外，更加肯定了自己當前走的路，給予我明確指示，從而找到自己興趣慢慢朝着目標進發！

阿Mo

參加了這個計劃，讓我學習到很多東西。

在參加計劃之前，我自信心很低，也很少帶領活動。計劃的工作坊讓我進一步認識到自己，知道自己有什麼能力，如何改進自己，從而提升自己能力及反思，還教識了我怎麼帶領活動及小組解說。第一次帶領Career Live活動，我很害怕，說話速度很快，很快完成每一節，不知道同學是否明白。之後我學習嘗試把說話速度變得適中，讓所有同學明白我的說話，問不同問題去讓同學思考，每一次參與Career Live也不斷的進步。



記得我帶小組解說的時候也很緊張，不知道應問什麼問題，也不懂回應學生。經過導師的提醒後，接下來帶領小組解說時，有追問，不斷的進步，每一次都會反思自己哪裏做得好，哪裏做得不好就會改正，從而讓我在之後小組解說有很大幫助。

記得我帶小組解說的時候也很緊張，不知道應問什麼問題，也不懂回應學生。經過導師的提醒後，接下來帶領小組解說時，有追問，不斷的進步，每一次都會反思自己哪裏做得好，哪裏做得不好就會改正，從而讓我在之後小組解說有很大幫助。



//////// 聖雅各福群會生涯規劃服務 //////////

地址：香港灣仔堅尼地道100號賽馬會社會服務大樓14樓

電話：2596 2777

傳真：2596 2774

電郵：ys.sparkle@sjs.org.hk

網址：careersparkle.sjs.org.hk

辦公時間：

星期一至五：上午9:00-下午5:30

星期六：上午9:00-中午12:00

星期日及公眾假期：休息

印刷份數：1,500份

© Career Sparkle 版權所有 不得翻印