

在學校進行個別的 升學及就業輔導



崔日雄博士

特許心理學家、認證輔導師及督導、註冊社工、認證全球職涯發展培訓師

香港專業輔導協會理事

教育局家庭與學校合作事宜委員會委員

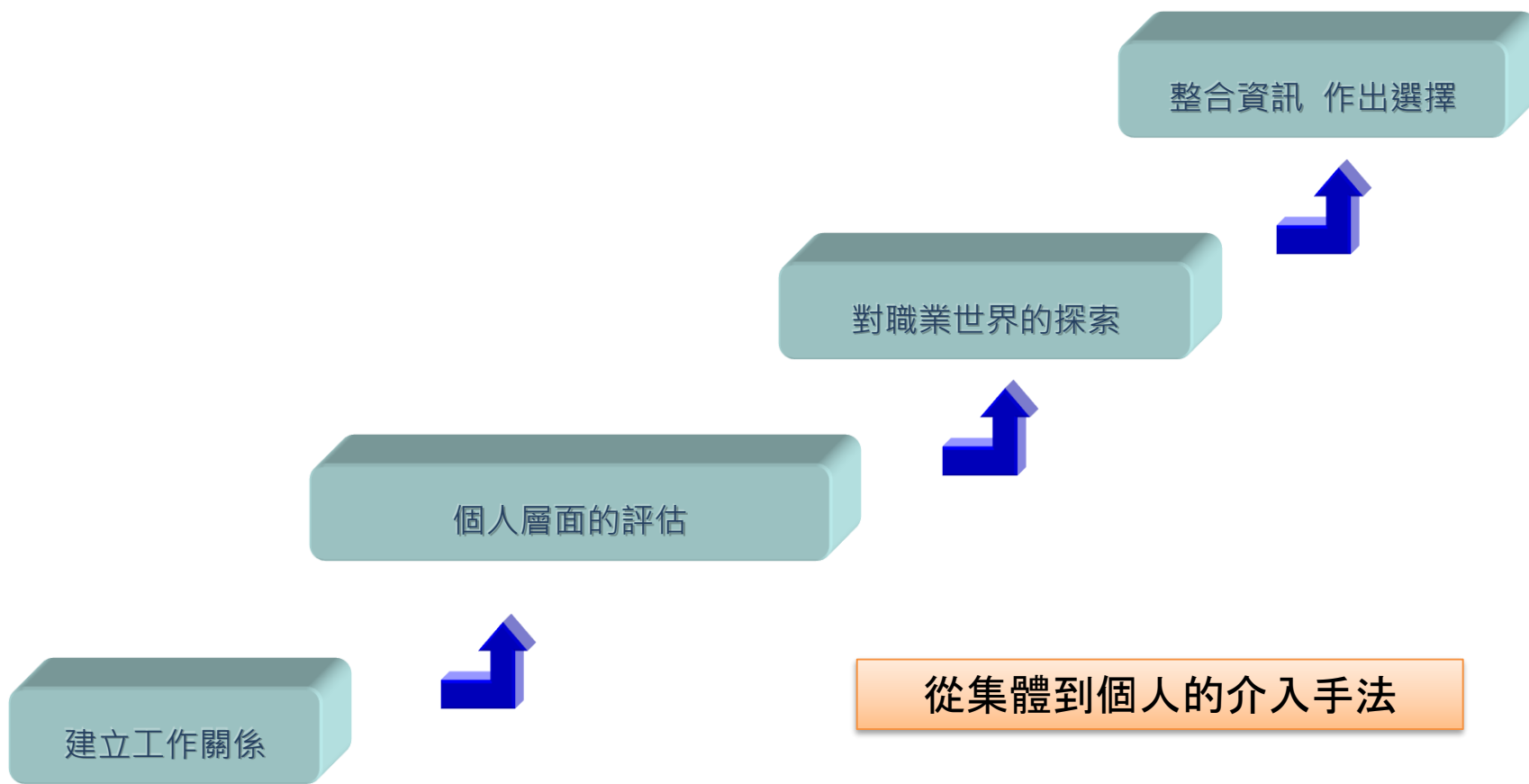
港專學院應用社會科學系教授及系主任



職道生涯規劃輔導協會
Career Plan Association

www.careerplan.hk

升學及就業輔導過程



生涯/事業發展進程

- 了解工作及事業發展內容
- 入職及晉升要求
- OLE, SLP & OEA



如何到達目的地?

我希望到哪兒?

我現在哪裡?

生涯規劃 – 基礎理念 (1)

“**職涯發展由了解自己
及建立自我觀開始**”

*Career and life planning starts
with understanding self and
developing identity*

Identity

Self
Understanding

作出明智的職業選擇

(Frank Parsons, 1909)



職道生涯規劃輔導協會
CAREER PLAN ASSOCIATION

自我了解

認識工作世界

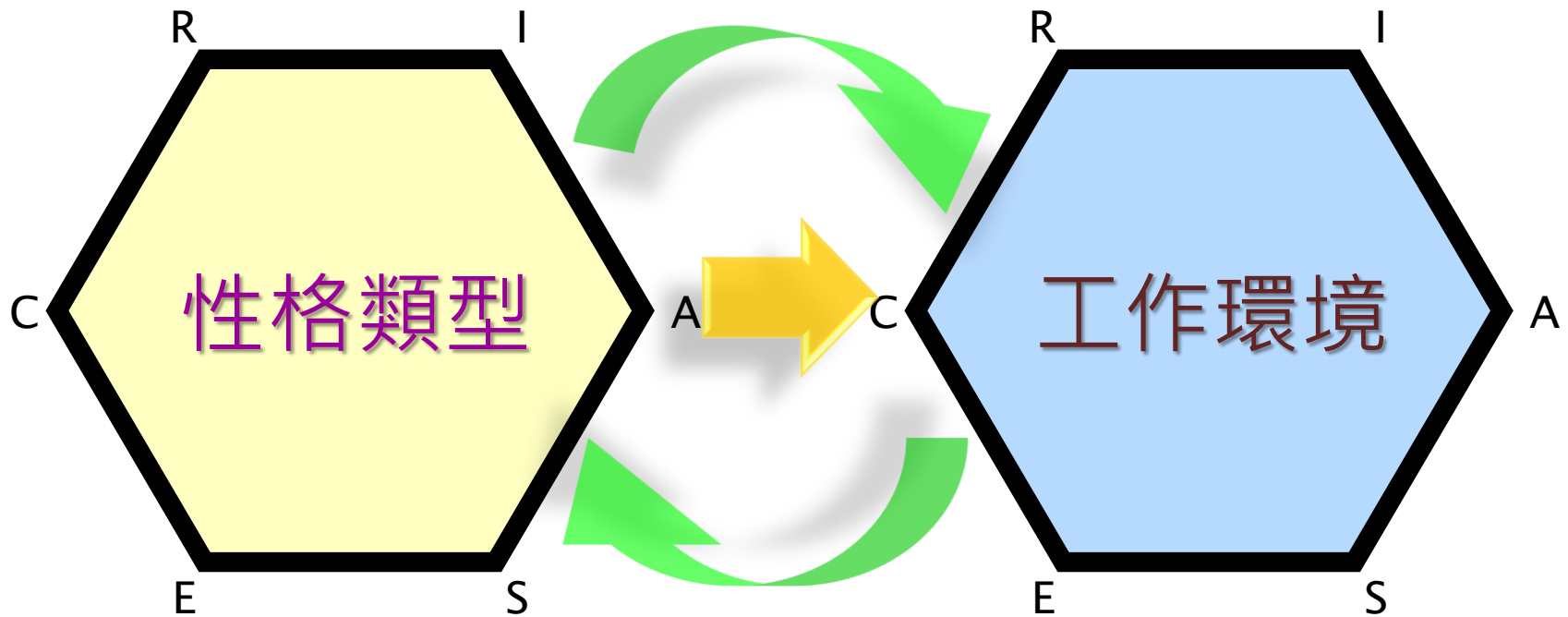
清楚了解個人的性向、能力、
抱負、擁有的資源、知識及

尋找兩者的
匹配與關係

認識
的條
機遇

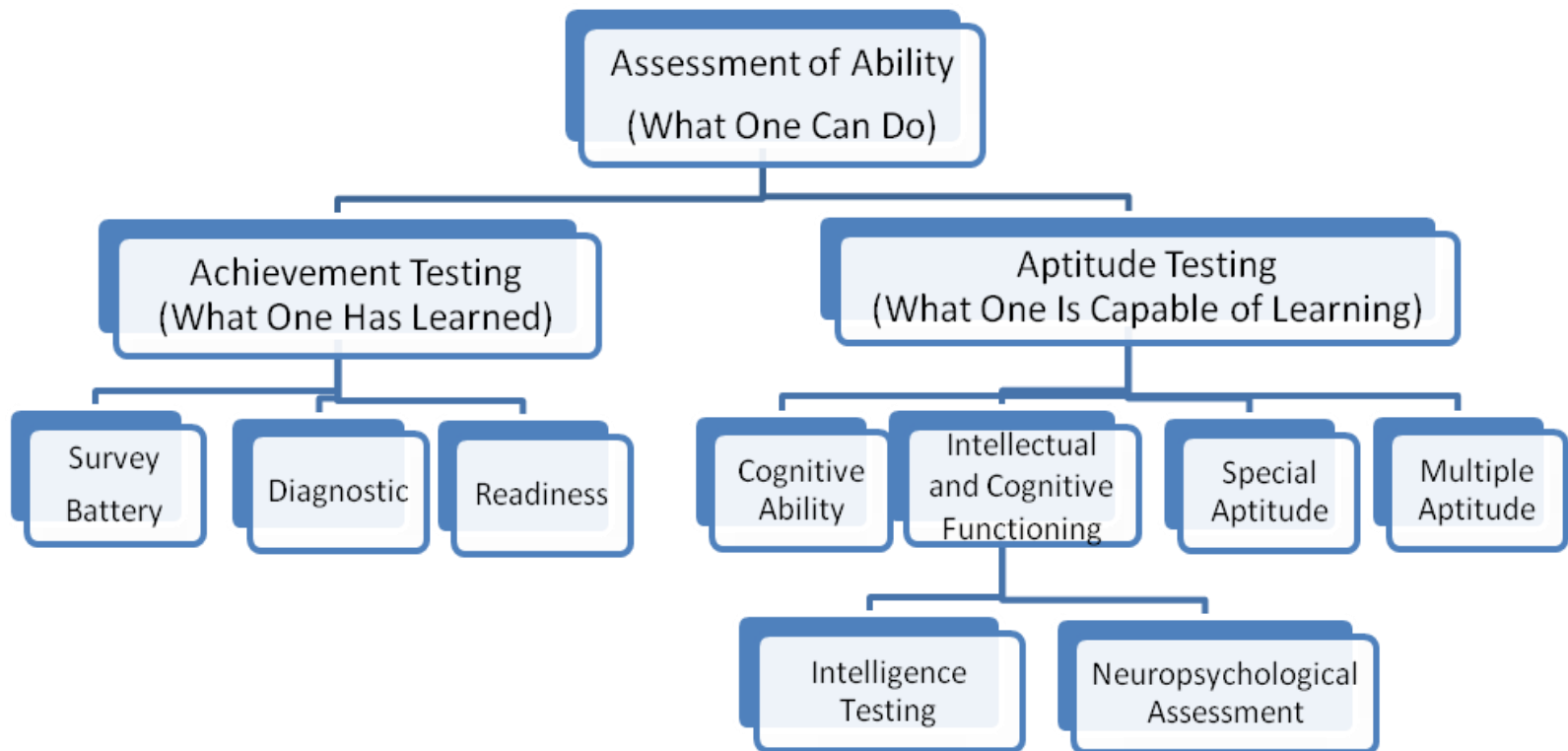
工作對個人的要求、成功
條件、薪酬與福利、入行的
、未來發展的優勢與弱勢
及可持續發展的機會

性格類型與工作環境的關係

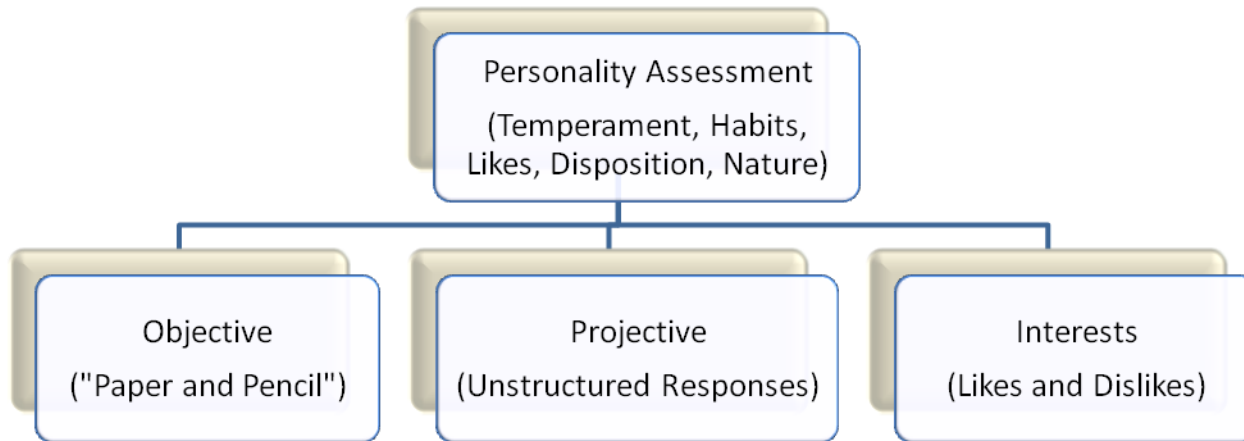


- 我們傾向尋找能發揮個人技巧與能力、能表現個人特質、態度與價值觀的工作環境
- 個人行為受着性格與環境的互動影響

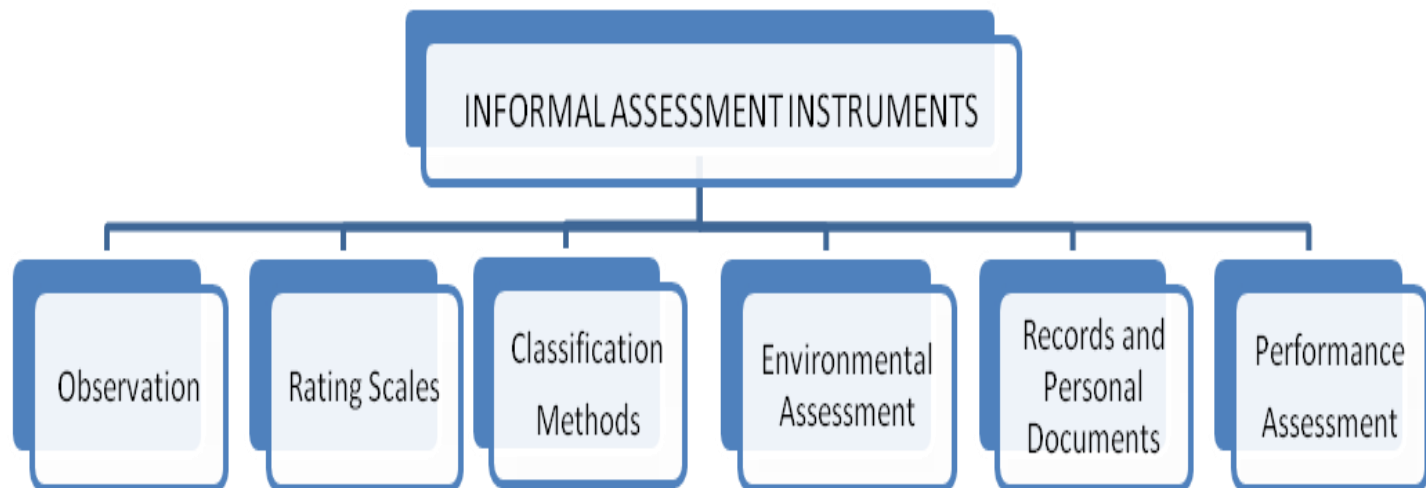
認知層面的評估



情感層面的評估



非正式的評估



工作價值觀

4C：我的理想人生

這一節，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的**價值觀**；而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）



項目	你最希望得到的5個項目 (可用 ✓ 填於空格)	建議的投標價(自己)	成交價(別人) (若於班內進行拍賣遊戲， 可填此項)
1. 港幣一億基金			
2. 富挑戰性的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			
4. 從沒有苦悶的一刻			
5. 長壽與健康			
6. 美酒佳餚任君選			
7. 健康體魄			
8. 理想職業			

工作價值觀

6B：工作的價值[#]

下列有1-25項的工作價值，請在右欄用**黑色筆**✓出每項對你的重要性。

工作價值	← 毫不重要 ————— 非常重要 →				
	1	2	3	4	5
1. 工作保障	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 有藝術感的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 薪金優厚	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 安穩的生活	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 工作性質多樣化	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 個人發展	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 獨立地工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 涉及體能運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

探索對工作的價值觀

6C：擇業交叉/剔³

你將會獲發一疊職業卡，請把所有卡分類為『會選擇』、『不會選擇』及『有點猶豫』三大類。分類後，先簡單檢視結果，有何發現？

6D：「選」與「不選」？

先取出『不會選擇』的一組，列出你不選擇那些職業的具體原因，如：『需要面對很多人』、『工作模式單調和重複』或『社會地位低』，部分原因或會重複。

注意：原因必須具體，請把較含糊的原因如：『沒有興趣』或『沒有相關能力』加以說明，並列出沒有哪方面的興趣或能力。

然後取出『會選擇』的一組，把組內各職業分類，並列出你會選擇的具體原因，如：『有晉升機會』或『人工高』。

「不會選擇」的原因

1.

2.

3.

「會選擇」的原因

1.

2.

不會選擇

I will not consider these occupations

事業探索
練習

48

文職公務員

Executive officer in
the government



CS

探索對工作的價值觀

暫停~思考~再出發



比較你在本座標裡各站內曾選擇及不選擇的各職業的原因，並找出一些你的擇業條件或準則，如『我主要考慮高薪和高社會地位的工作』或『有較多自主空間的工作是很重要的』。儘量檢視自己有沒有其他隱藏的準則，如『選擇與自己相同性別為主的職業』或『符合個人宗教信仰的職業』等。

我考慮及不考慮選擇某工作的準則包括：

準則一：_____

準則二：_____

準則三：_____

準則四：_____

準則五：_____

對於以上的職業選擇，你有甚麼需要或願望可以得到滿足？（如：『我可以經常出國旅遊』、『我可以得到別人認同』、『我可以認識更多朋友』）

對職業發展選擇的喜好

點算一下你選擇的職業卡左下角展示的兩個英文職業代號出現的次數，初步了解自己職業性向類型。

職業代號	性向類型	曾出現次數
 R	Realistic 現實型	次
 I	Investigative 探究型	次
 A	Artistic 藝術型	次
 S	Social 社會型	次
 E	Enterprising 企業型	次
 C	Conventional 傳統型	次

最常出現的兩個職業代號順序為：_____ 及 _____

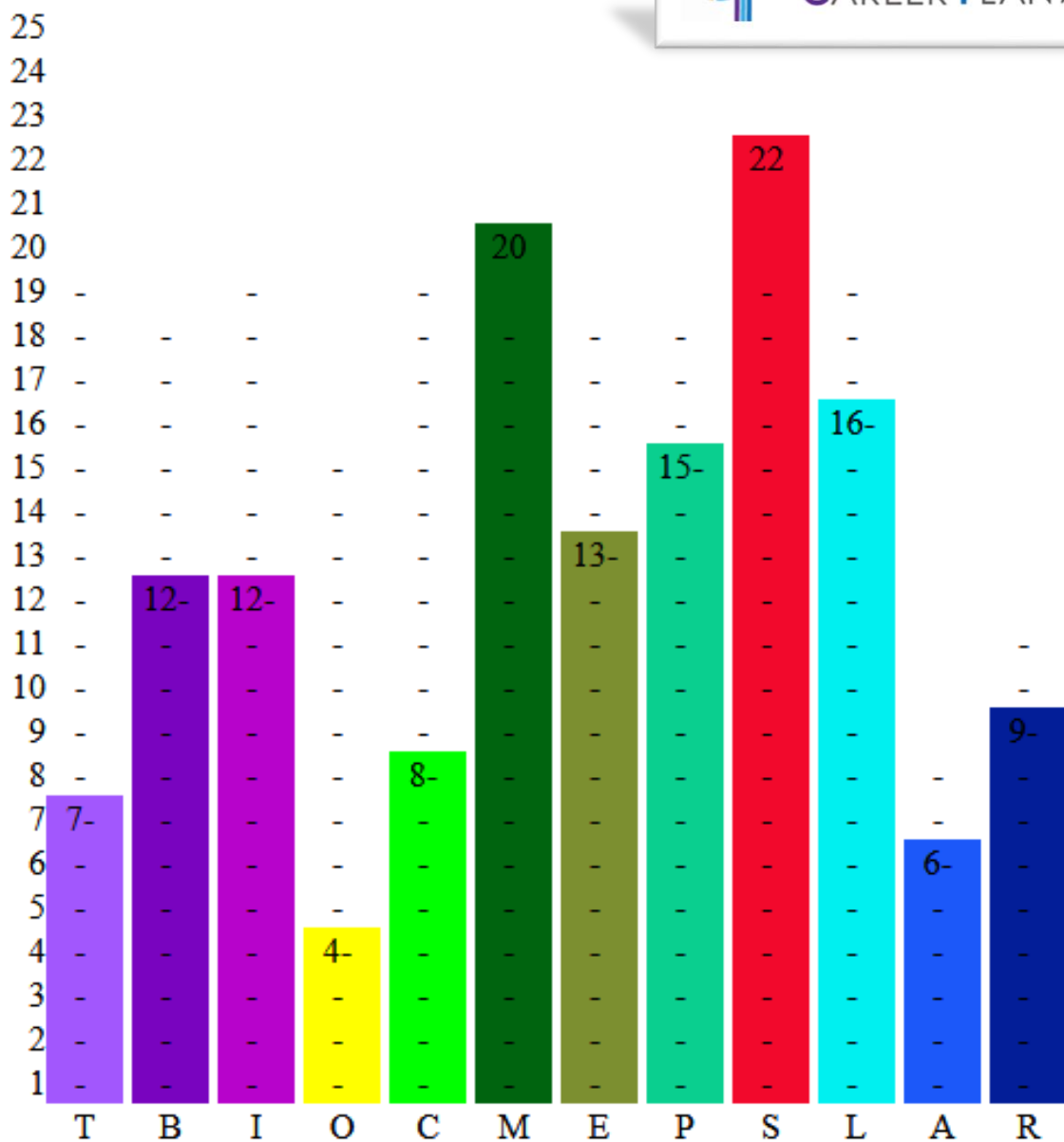
對職業發展選擇的喜好

6F：探索RIASEC*

請用黑色筆 **✓** 出最能夠代表你的性格、興趣和所具備相關能力的描述。進行這活動前，可重溫你在座標5的結果。請你的同行伙伴或熟悉你的朋友或同學用**紅筆**在上表 **✓** 出他 / 他們對你性格、興趣和能力的評價。

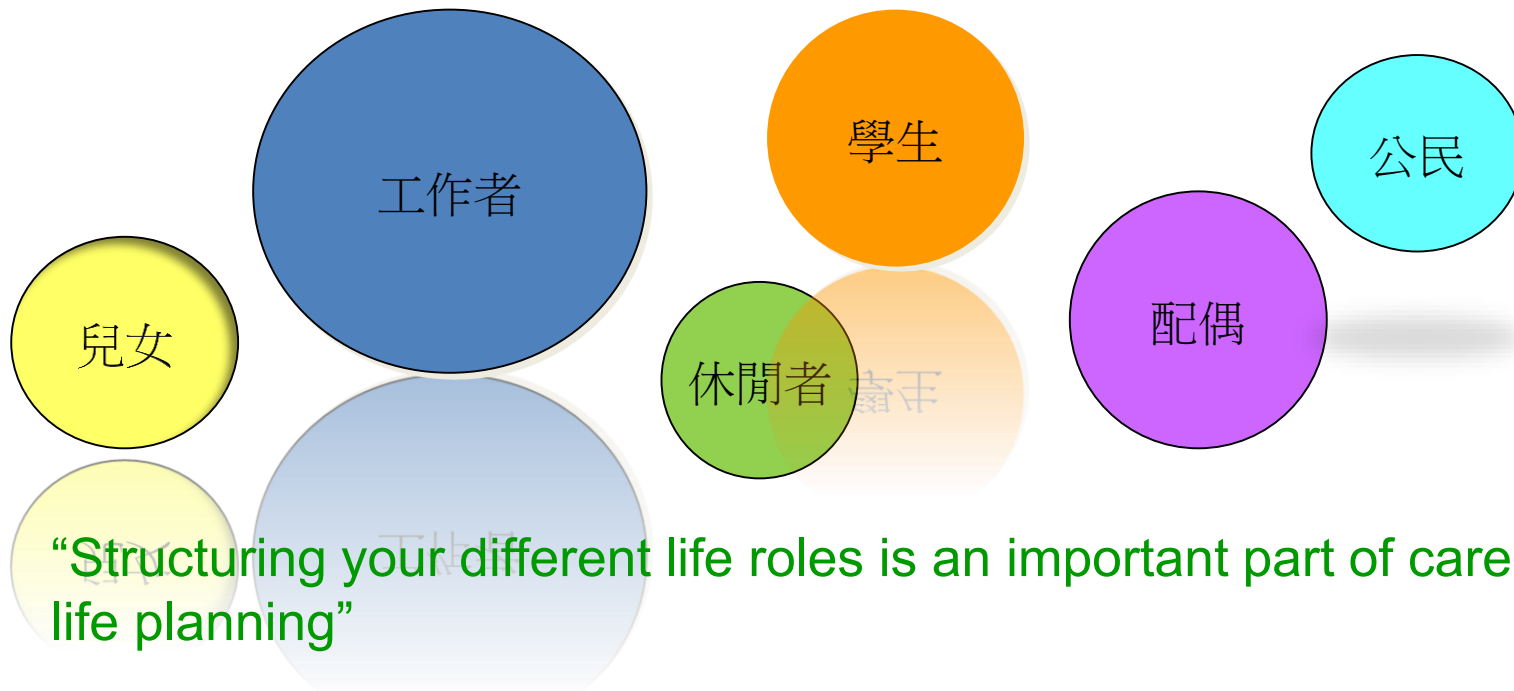
《我的職業性向》					
性向類型	性格	興趣	相關能力	選擇頻次	
				自己	伙伴
R 	<input type="radio"/> 謙虛 <input type="radio"/> 實際 <input type="radio"/> 堅毅 <input type="radio"/> 固執 <input type="radio"/> 重實踐 <input type="radio"/> 依靠自己 <input type="radio"/> 坦率	<input type="radio"/> 喜歡接觸實物 <input type="radio"/> 好使用機器工具 <input type="radio"/> 喜歡戶外活動 <input type="radio"/> 不好學術性研習 <input type="radio"/> 不好與人合作	<input type="radio"/> 操作機械 <input type="radio"/> 使用工具及物件 <input type="radio"/> 不擅於自我表達 <input type="radio"/> 不擅交際		
I 	<input type="radio"/> 聰明 <input type="radio"/> 內向 <input type="radio"/> 獨立 <input type="radio"/> 理性 <input type="radio"/> 精確 <input type="radio"/> 有條理 <input type="radio"/> 嚴謹 <input type="radio"/> 好思考 <input type="radio"/> 好奇心重	<input type="radio"/> 喜歡分析性活動 <input type="radio"/> 喜歡觀察和學習 <input type="radio"/> 好解決難題 <input type="radio"/> 喜歡研究性質工作 <input type="radio"/> 厭惡重複性質工作	<input type="radio"/> 理解抽象理論 <input type="radio"/> 分析、評估及解決數理問題 <input type="radio"/> 進行科學實驗 <input type="radio"/> 不擅與人合作		
A 	<input type="radio"/> 衝動 <input type="radio"/> 有創意 <input type="radio"/> 獨立 <input type="radio"/> 情緒化 <input type="radio"/> 自我 <input type="radio"/> 無秩序 <input type="radio"/> 完美主義 <input type="radio"/> 憑直覺行事	<input type="radio"/> 愛與創作有關工作 <input type="radio"/> 重視審美的特質 <input type="radio"/> 喜歡表現自我 <input type="radio"/> 討厭按程序工作 <input type="radio"/> 厭惡重複性質工作	<input type="radio"/> 豐富想像力 <input type="radio"/> 擅長創作 <input type="radio"/> 有藝術天分 <input type="radio"/> 不懂得依循規則		

職業性向評估報告



生涯規劃 – 基礎理念 (2)

- 生涯規劃包括探討你的不同生命角色，這些角色之間的關係/相互動力，角色的重要性，和他們與你的生命意義與目的的相關。



在日常生活中充實地活出不同角色

- 工作者的角色只是生涯的一部分
- 想一想，在每一個角色中：
 - 你想發揮甚麼特質（別人曾如何形容你）？
 - 有何貢獻？
 - 有何結果？
- 一個角色活得精彩和充實，其積極性是可延續到其他角色的
- 決定甚麼事情是很重要和不重要，學習排列生命的次序

“We must learn to distinguish between what is “merely important” and what is “widely important.” A “widely important goal” carries serious consequences. Failure to achieve these goals renders all other achievements inconsequential”

The Eighth Habit, Steven Covey, 2004

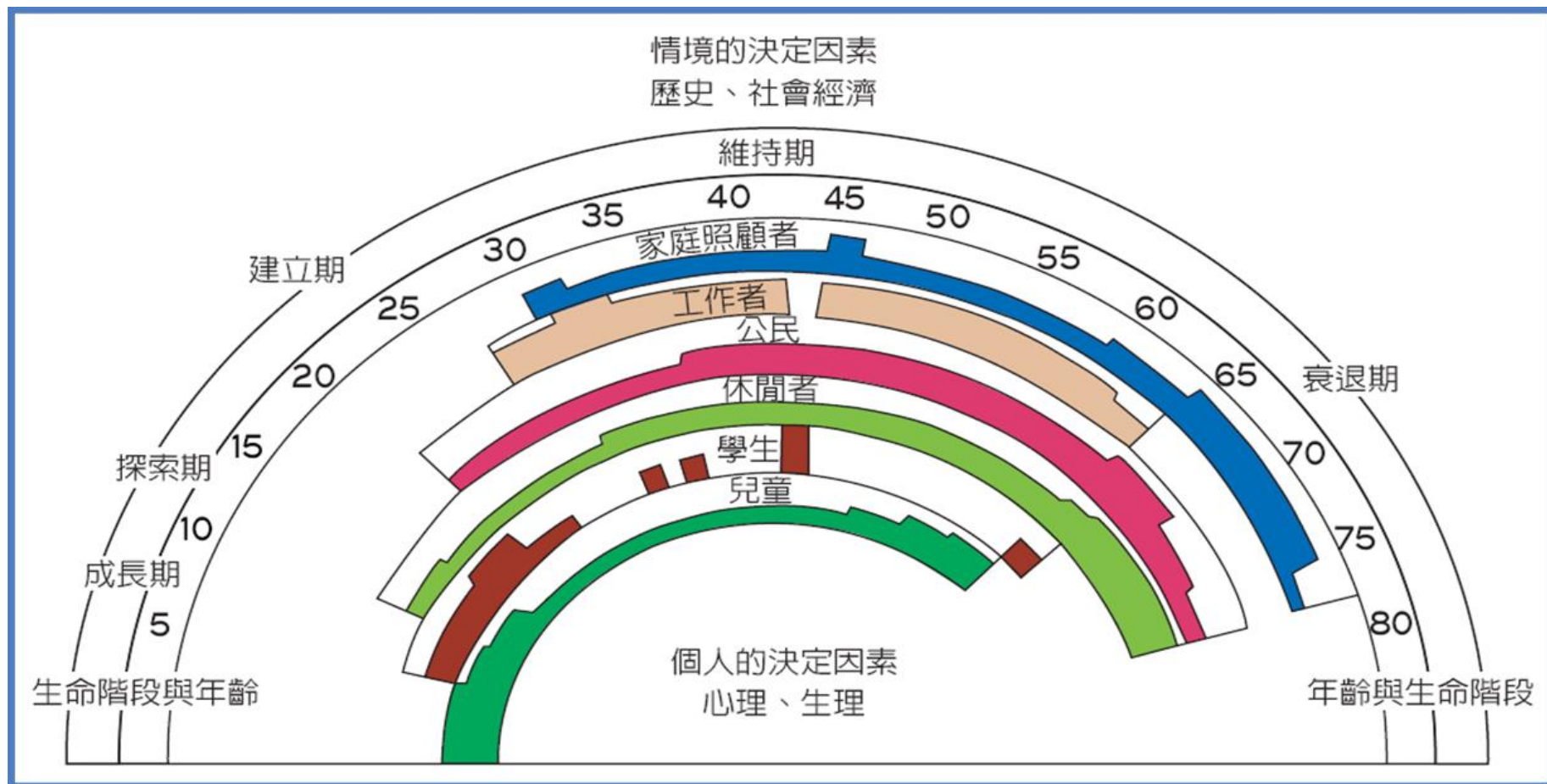
生涯發展階段 (Super, 1990)

- Stage 1: 成長期 (4-13歲)
- Stage 2: 探索期 (14-24歲)



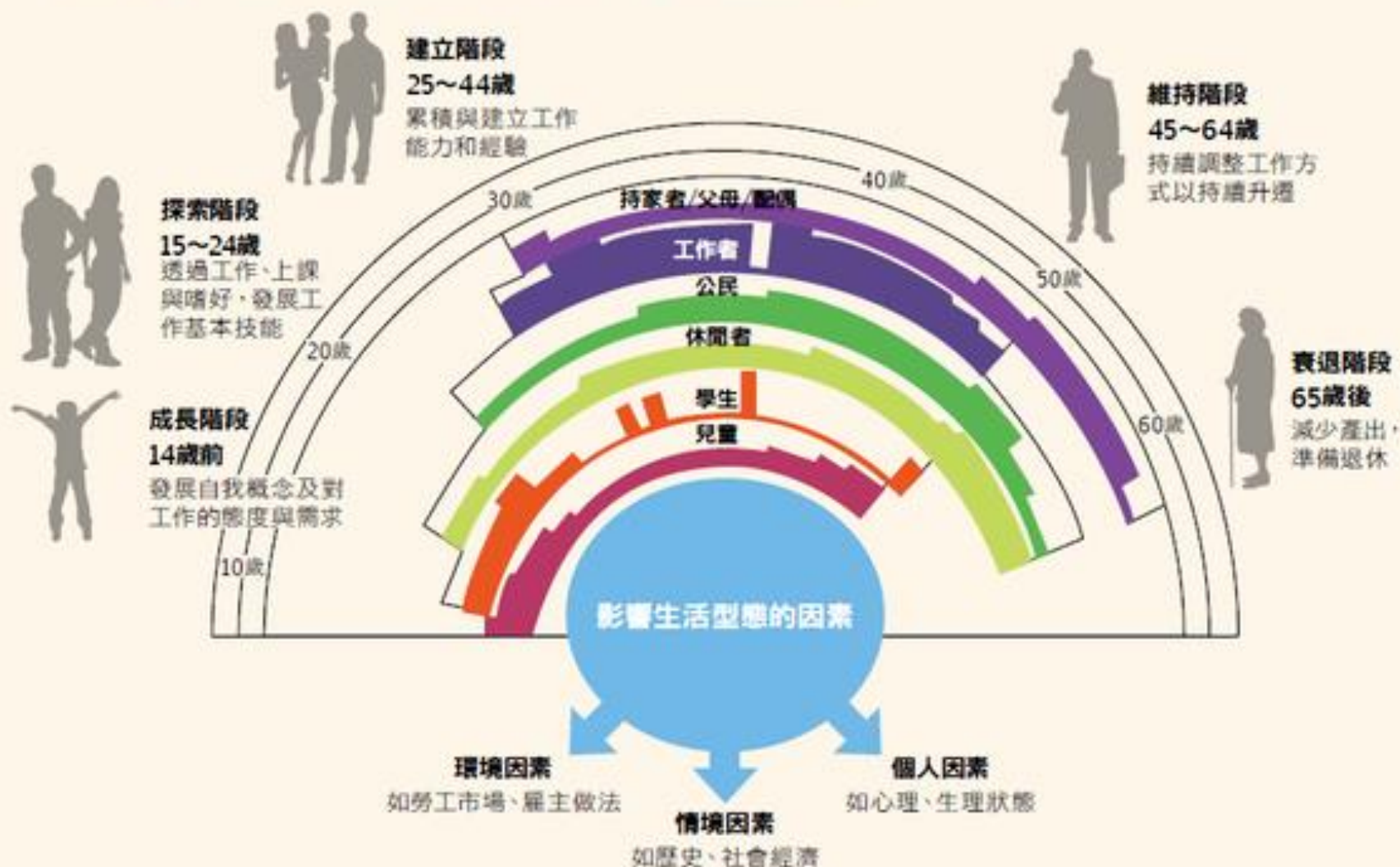
- Stage 3: 建立期 (25-44歲)
- Stage 4: 維持期 (45-59歲)
- Stage 5: 衰退期 (60歲以上)

生涯彩虹圖 (Super 1980)



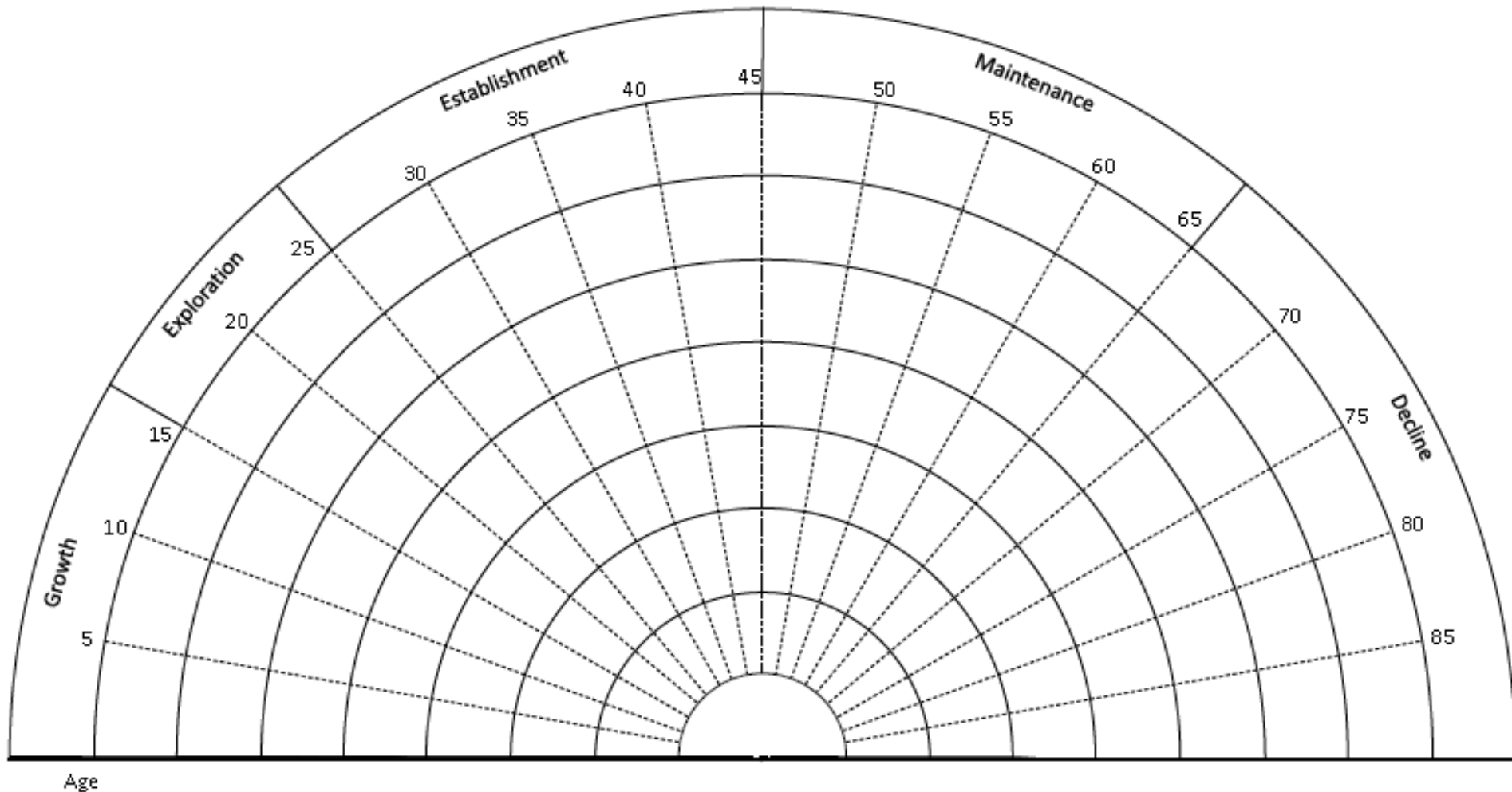
生涯彩虹圖：人生是多重角色的組合

1980年代，美國知名生涯發展學者唐納·舒伯(Donald Super)發現，人所扮演的身分角色影響人生每個階段的心態與行動，據此畫出「生涯彩虹圖」(Life-Career Rainbow)：不同的角色就像彩虹的不同顏色，橫跨人的一生，內圈呈現凹凸不平、長短不一，代表在該年齡階段不同角色的分量。



活動：畫出你的生涯彩虹

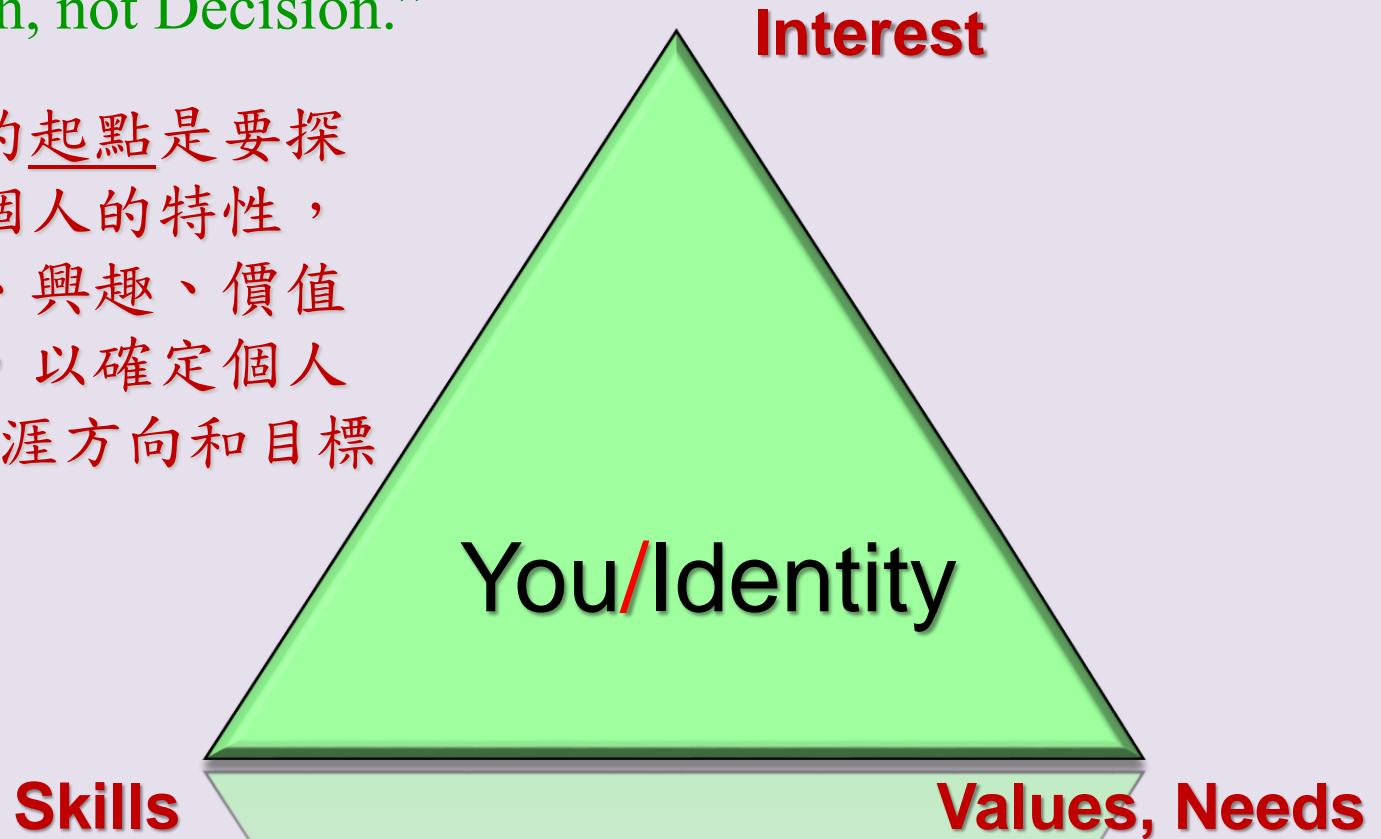
SuperLife Career Rainbow



生涯規劃 – 基礎理念 (3)

- “The beginning point of a decision-making process is Exploration, not Decision.”

生涯規劃的起點是要探索和了解個人的特性，包括需要、興趣、價值觀和技能，以確定個人的事業/生涯方向和目標

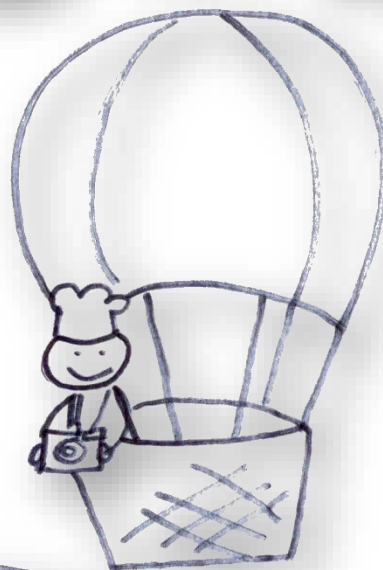
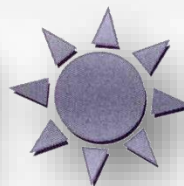


我是誰？



我的夢想是甚麼？

你想未來



實踐理想與自我了解 (互動練習)

- 請舉出一種你以前曾經非常嚮往, 但至今仍無緣實現的 “我的志願”。這些工作當中有哪些特質吸引我? (one unfulfilled occupation daydream)
- 你在就學期間最喜歡的學科是什麼? 是什麼讓你最喜歡? (Academic subject you like)
- 通過以上的兩項問題, 你認識到對方有何特質?

Embrace our “heart” and “mind”; requires time to understand our needs and wants and dreams ... as we learn to balance them with those of our loved ones

30060

Occupational Daydreams

F4

Arts

Female

1. List below the occupations you have considered in thinking about your future. List the careers you have daydreamed about as well as those you have discussed with others. Try to give a history of your daydreams. Put your most recent choice on Line 1 and work backwards to the earlier jobs you have considered.

Occupation		RIASEC	Code		
1. 空姐	ESA	123	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 香港小姐			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 美容師	SEA	132	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 銀行職員	CSE	213	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 文員	CSE	213 2 ² 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 老師	SAE	231	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 主婦	SEC	321	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____		00415107	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		*SEC			

1. 若你完成中學後升讀大專或大學，最想選的主修科目是？(請填一項)

駕駛飛機

2. 你現在最想做的職業是(即最近期的職業選擇，請填一項)：

營業員(產品銷售)

3. 請將其他你曾經想做的職業(特別是近期的)填在下面的空格內。

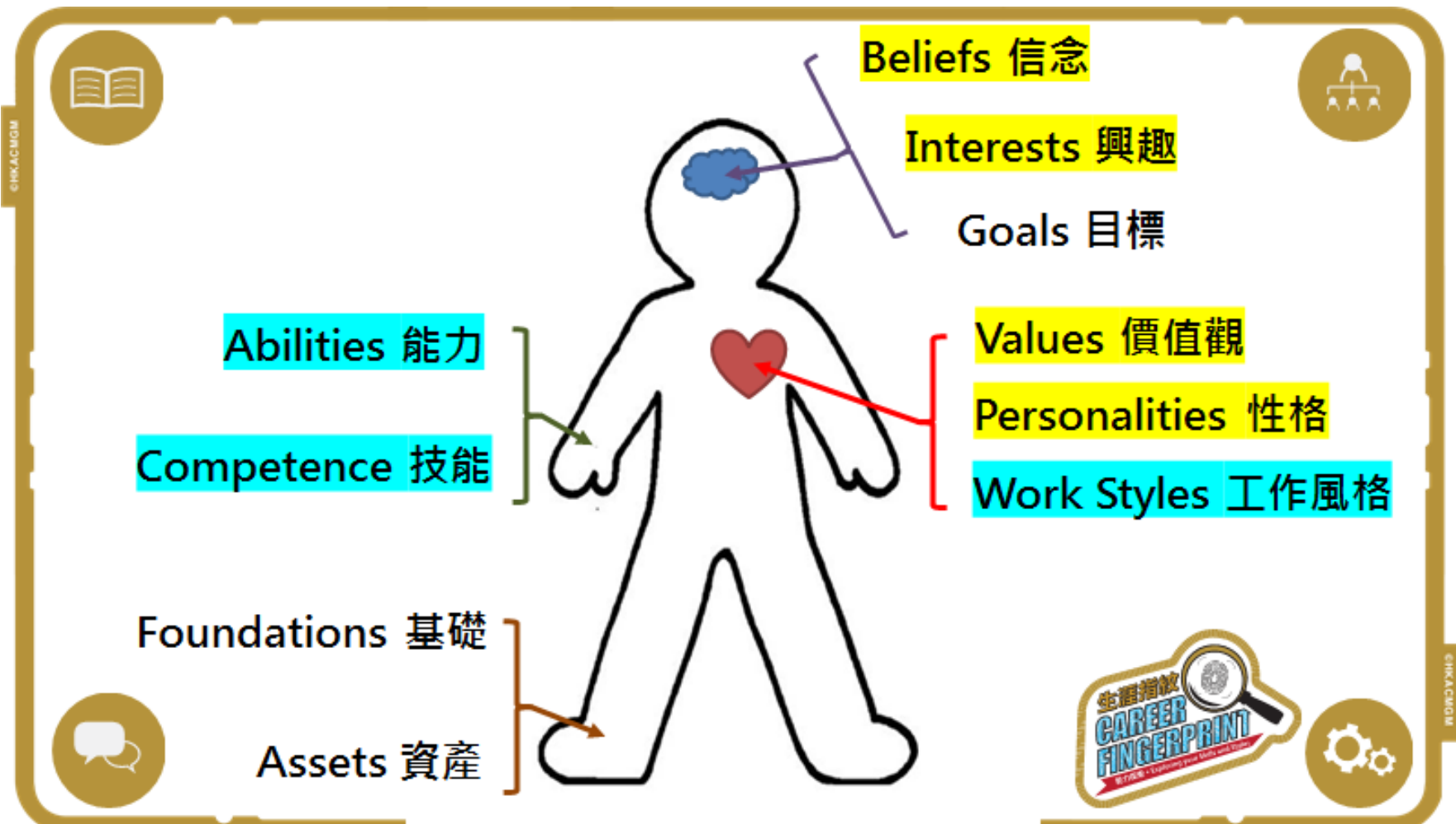
最多可填八項。

曾經想做的職業	你開始考慮這職業時的年齡	現在仍在考慮嗎？ (請圈你的答案)
1. 大學生	13	是 / <input checked="" type="radio"/> 否
2. 有錢商人 E	15	<input checked="" type="radio"/> 是 / 否
3. 娛樂事業老闆 ESA	16	<input checked="" type="radio"/> 是 / 否
4. 技師 R	18	是 / <input checked="" type="radio"/> 否
5. 行政人員 C	19	是 / <input checked="" type="radio"/> 否
6. 文員 C	19	是 / <input checked="" type="radio"/> 否
7. 營業員 SEC	20	<input checked="" type="radio"/> 是 / 否
8.		是 / 否

c: 請將其他你曾經考慮過的職業(特別是近期的)填在下面的空格內。
 最多可填八項。

考慮過的職業	你開始考慮這職業時的年齡	現在仍在考慮嗎? (請圈你的答案)
1. 百萬富翁	F1	<input checked="" type="radio"/> 是 / 否
2. 出版商	27	是 / <input checked="" type="radio"/> 否
3. 物理治療師	F1	<input checked="" type="radio"/> 是 / 否
4. 社工	Dip	是 / <input checked="" type="radio"/> 否
5. 幼師 / 主任	After Dip	<input checked="" type="radio"/> 是 / 否
6.		是 / 否
7.		是 / 否
8.		是 / 否

生涯指紋



生涯規劃 – 基礎理念 (4)

生涯規劃不只是看明天，也要看昨天和今天

- 要有勇氣面對昨天，超越成長障礙，並從以往不同的經驗中找尋“我是誰？”
- 要積極地生活於今天，擴闊對自己的了解和視野。
- 了解昨天和今天的我，我該如何小心走明天的路？

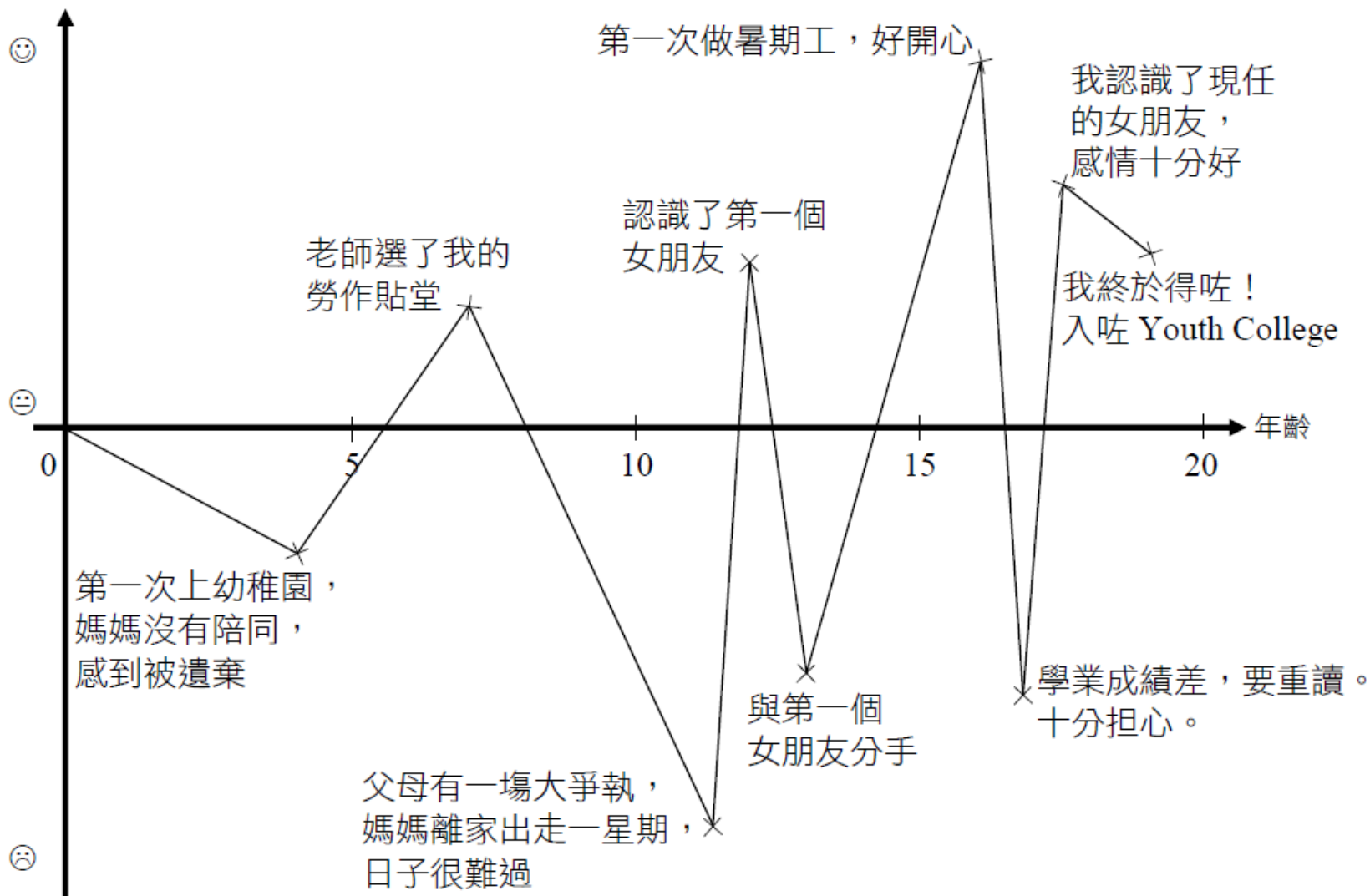


“If you are looking for clues about tomorrow, the signs are to be found in your past and present.”

成長生命線

(例子)

開心 / 難過指數



生涯規劃 - 基礎理念 (5)

職業及生涯規劃是一項持續性的知識獲取和決策過程。

Career and life planning is a continuous process of knowledge acquisition and decision making.

Knowing
Options

Meta-
cognition

Knowing
Self

Decision
Making

重整個人對事業發展的想法

- 評估個人對升學及就業的思考
- 處理負面升學及就業想法的四個步驟：
 - **Identify**(識別)：注意負面的職業想法
 - **Challenge**(挑戰)：考慮這些想法是否有意義並有助於做出選擇
 - **Alter**(改變)：改變負面想法
 - **Act**(行動)：採取行動做出良好的職業選擇

改善對事業發展的想法



Item 1. 沒有任何學科或職業使我感興趣。



很可能你還未找到你的喜好。或許多一些生活體驗會讓你更了解自己的興趣。可試從全職／兼職工作，義工或嗜好方面取得更多生活體驗。

Item 7. 我知道我想做什麼，但我不能為此作出計劃。



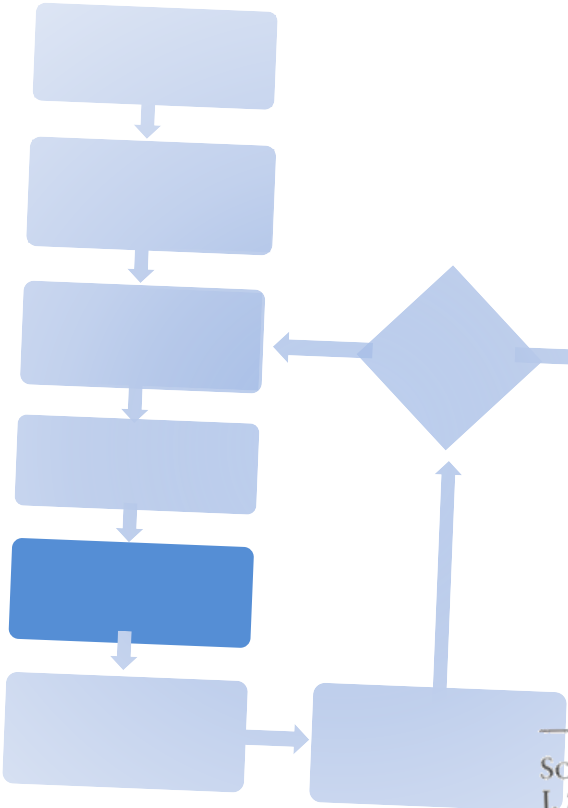
你知道自己想做什麼對事業計劃已是很好的一步。事實是你未清晰下一步會怎樣做。取得更多資料可能可以幫助，又或許你需要作出資料整理。

個人行動計劃 (IAP)

- 升學及就業目標
 - Choose a programme of study
 - Get a job related to education
- 活動有助達到相關目標
 - Learn about entry requirement for the target occupation
 - Talk with professionals in the field
 - Locate possible job openings

Activity to help me reach my goal	People or information resources needed	Activity Order	Date	Activity complete (✓)

Individual Learning Plan



Individual Learning Plan

Career Resource Center
Central Community College—110 Social Science Building

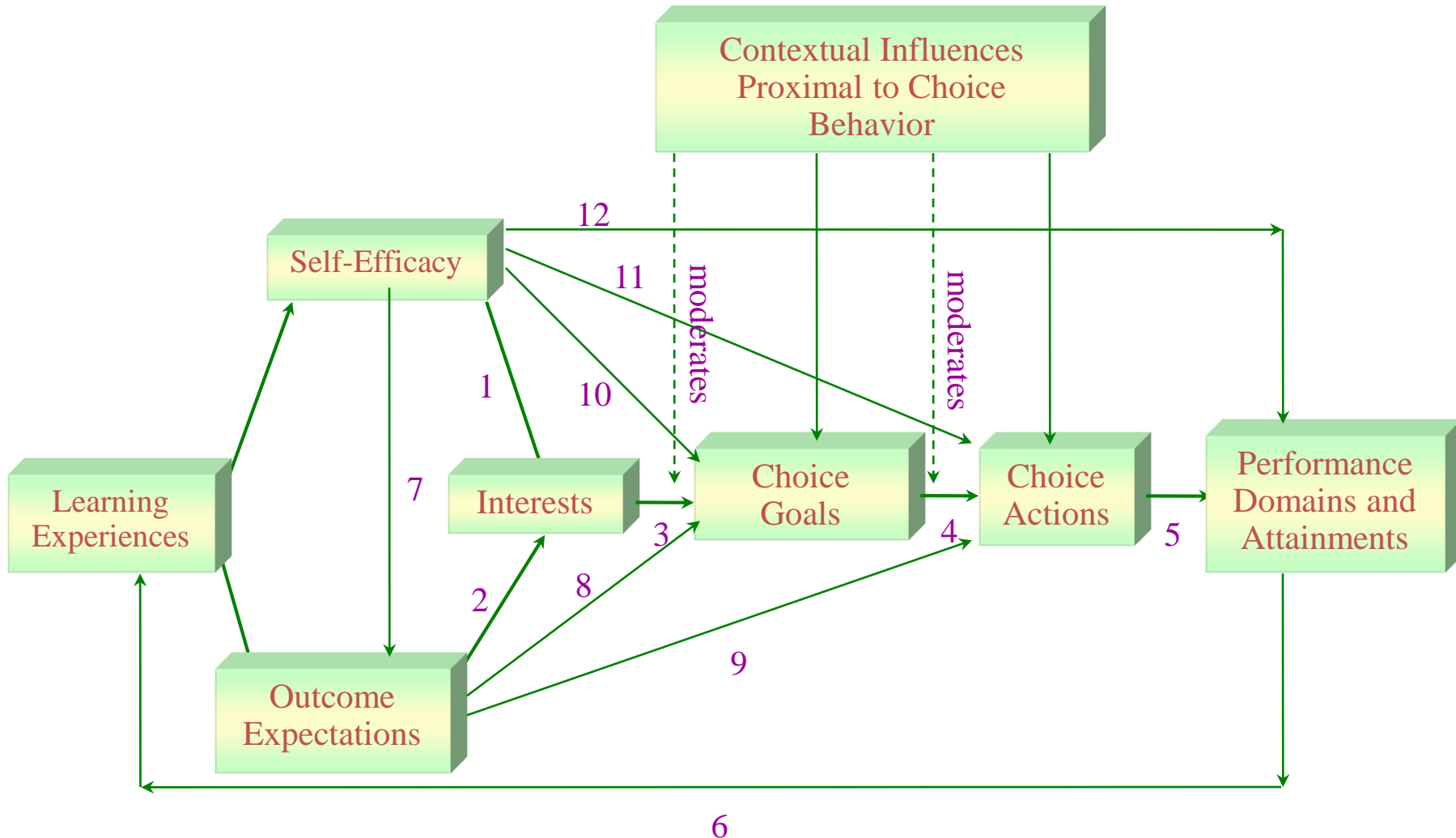
- Goal(s)
1. Understand personal barriers to decision making
 2. Clarify self-knowledge and occupational knowledge.
 3. Improve decision-making skills.
 4. _____

Goal	Priority	Activity	Purpose/Outcome
1, 2 & 3	1	Individual Counseling	Clarify issues and obtain information
1	2	modules EP ϕ and EP α and cognitive exercise	Explore SELF-TALK
1	3	monitor thoughts related to a real decision	monitor SELF-TALK
3	4	module IP ϕ	clarify decision-making knowledge
2	5	OCC-U-SORT + module SK ϕ	Self knowledge and generate options
2	6	SDS: CV	" "
2	7	written summary of self-knowledge	" "
2	8	Career Key + module OK ϕ	Identify resources & obtain occ. info.
2	9	CHOICES	Narrow options
2	10	videotapes, information interviews and shadowing	" "
2	11	Print Materials	" "

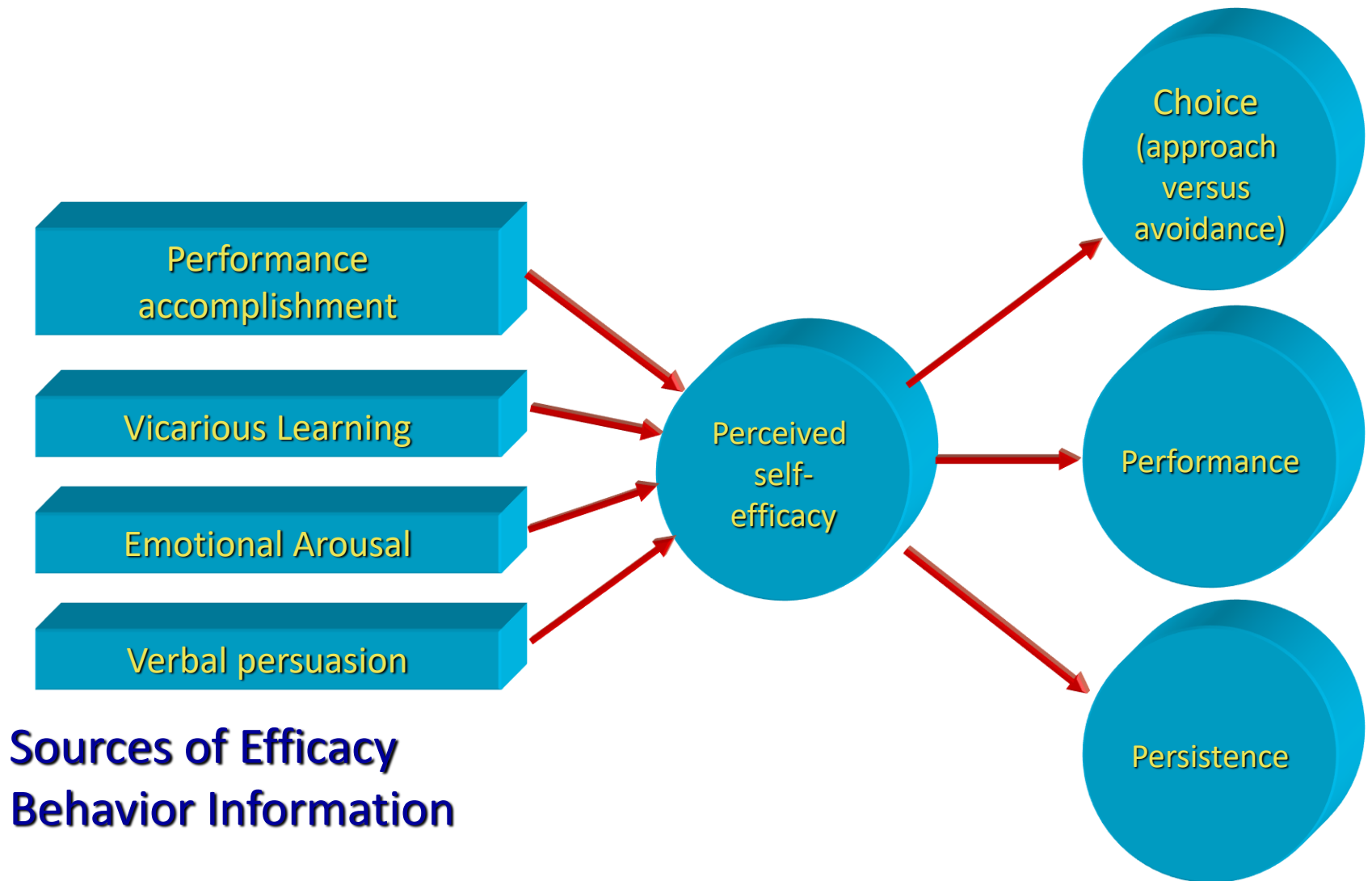
Joe Williams Marilyn Akley 3/12/90
 Client Career Counselor Date

SOURCE: From *Career Development and Services: A Cognitive Approach*, by G. Peterson, J. Sampson, and R. Reardon, p. 231. Copyright 1991 by Brooks/Cole Publishing Company, a division of International Thomson Publishing, Inc.

影響決策行為的因素



影響行為及效能感的因素(Bandura, 1997)



升學及就業輔導的目標

- People need to expand their capabilities and interests, and not base decisions on existing characteristics only.
- People need to prepare for changing work tasks, and not assume that occupations will remain stable.
- People need to be empowered to take action, not merely given a diagnosis.

生涯規劃 – 基礎理念 (6)

興趣

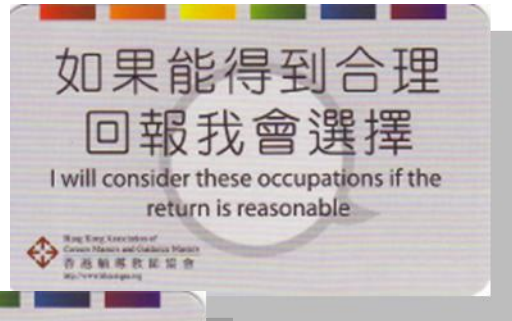
興趣、目標及能力是一種自我建構，是需要培育和持續地發展出來的。

"Interests, Goals & Competence are self-constructed. They can be nurtured and continuously developed"

目標

能力

繼續探索 ...



把 “不會選擇”和 “
有點猶疑”的職業
，再次分類 ...

Please re-choose.....

澄清信念

學科 / 課程三：

	幫助達成目標的	阻礙達成目標的
個人 (內在的)	個人優點：你有甚麼優點可配合這學科？ <hr/>	個人缺點：你有甚麼缺點可能阻礙你學習這學科？ <hr/>
環境 (外在的)	機會：社會上有甚麼機會可助你投入學習這學科？ <hr/>	隱憂：社會上有甚麼隱憂可能阻礙你學習這學科？ <hr/>

如果我有能力
我會選擇

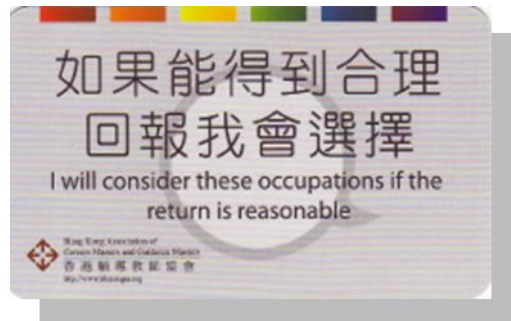
I will consider these occupations if
I am competent

如果能得到合理
回報我會選擇

I will consider these occupations if the
return is reasonable

能改善的能力		不能改善的能力	
1	<hr/>	1	<hr/>
2	<hr/>	2	<hr/>
經討論後認為有可能改善的能力		改善行動方案	
1	<hr/>	1	<hr/>
2	<hr/>	2	<hr/>

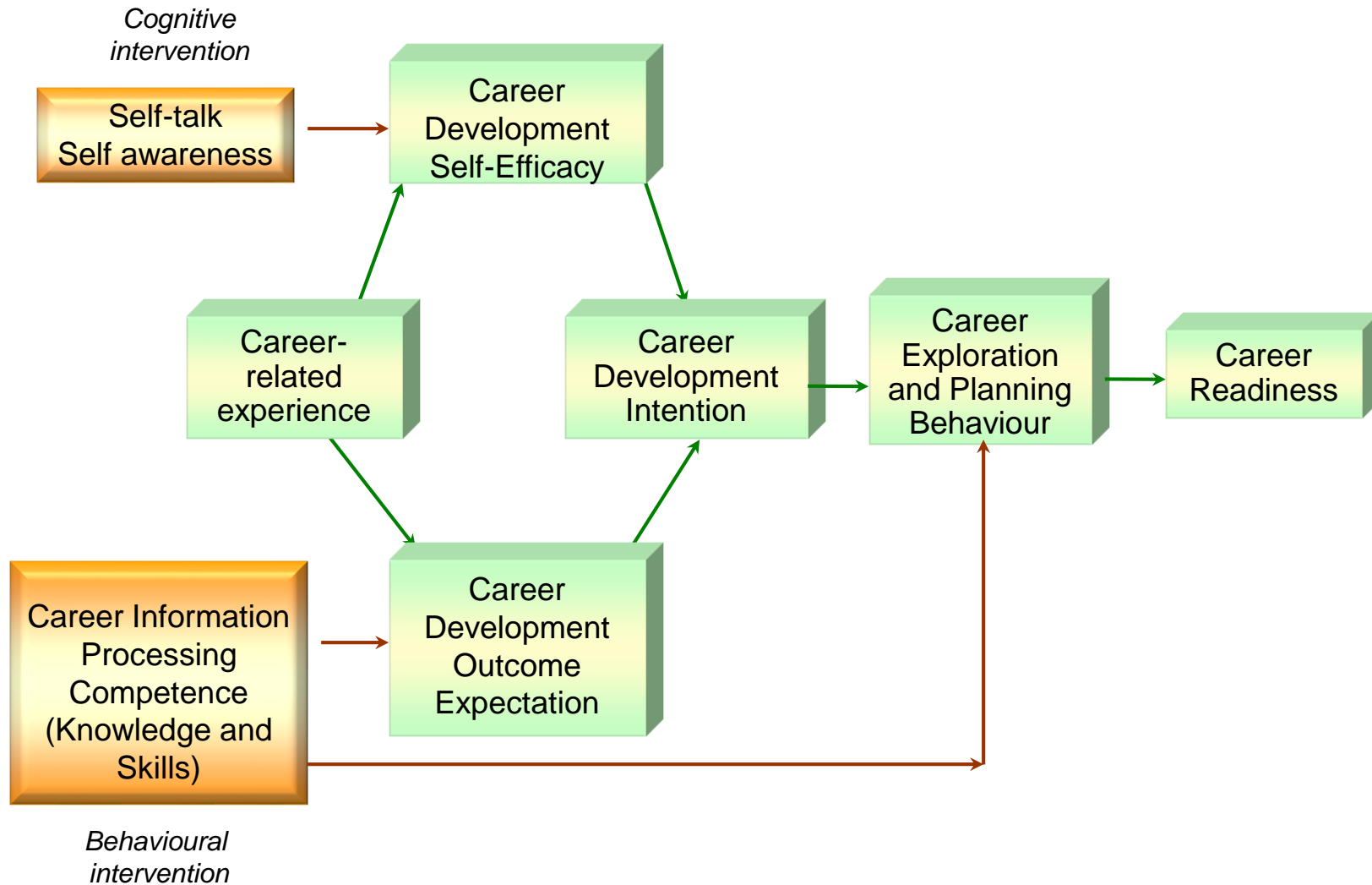
繼續探索 ...



1. Self-efficacy 效能感
 - “Can I do this?”
 - How people view their abilities, which affect their development of career interests
2. Outcome expectations 預計成果
 - “What will happen?”
 - Physical / social / self-evaluative
3. Goals 目標
 - “How much and how well do I want to do this?”
 - relate with interests, translate into actions
4. Barriers and supports 障礙與支持 (e.g. gender role expectations, role models in specific occupations, etc.)

認知行為事業介入法

Cognitive Behavioural Career Intervention (CBCI)



GPA 過程

Cognitive Intervention

Goals

- Dare to dream/imagine
- Understanding myself
- Understanding of the world of work

Possibilities

- Integrating knowledge of self and occupations
- Breaking down goals into smaller goals
- Generating possibilities
- Prioritizing possibilities and decision-making

Action

- Formulating and monitoring action plan
- Reviewing goals and plans

Behavioural Intervention

老師/社工在青少年生涯發展中的角色

- 以學生的角度出發，提供引導及支持。
- 引導學生針對生活型態、未來發展及個人成長之需要進行探索及思考。
- 協助學生作出較周詳、全面的考慮，作知情的決定 (well-informed decision-making)。

職道生涯規劃輔導協會
Career Plan Association

www.careerplan.hk

參考書目：

- Brown,D.(2002) *Career Choice and Development*. John Wiley & Sons, Inc. San Francisco, CA: Brooks/Cole
- Brown,D., Brooks,L.(1991) *Career Counseling Techniques*. Allyn and Bacon.
- Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). *Career counseling : process, issues, and techniques* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Peterson, N. (2005). *The role of work in people's lives : applied career counseling and vocational psychology*: Brooks-Cole Thomson Learning.
- Sampson, James P. (2004). *Career counseling and services : a cognitive information processing approach*. Belmont, CA : Thomson/Brooks/Cole.
- Zunker, V. G. (2006). *Career counseling : A holistic approach* (7th ed.). Belmont, Calif.: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- 崔日雄等(2017). 『生涯地圖』。香港：香港輔導教師協會。
- 崔日雄等(2012). 『我創我夢想』初中學生生涯規劃教材套。香港：香港家庭福利會。