



Faculty of Education
The University of Hong Kong



融合與特殊教育研究發展中心
Centre for Advancement in Inclusive and Special Education

「善用評估·適時輔導 – 2019生涯規劃教育研討會」

報告一

培養青少年的生涯和才華發展

袁文得博士

註冊諮詢心理學家、教育心理學家、全球職涯發展師
香港大學教育學院
融合與特殊教育研究發展中心 創意和才華發展實驗室
S3 班主任 (1982)



Email: mtyuen@hku.hk

中國 香港 教育局九龍塘教育服務中心

二〇一九年十一月一日

1

培養創造力和才華發展

<http://caise.edu.hku.hk/talent/>

任務一：停一停 你從哪裡來的

配對活動（2分鐘）

A. 說故事的人：選擇一個項目

與同伴分享您的故事

- 你最喜歡的休閒活動？
- 你最喜歡模仿/尊重的人？
- 你最喜歡的電影？
- 你最喜歡的書/雜誌？
- 你最喜歡的諺語/座右銘？
- 你最喜歡的學校科目/學校活動？
- 你最喜歡的食物/飲料？
- **怎麼和為什麼？**



B. 傾聽者：用心傾聽

3

內容 9:35am– 10:25am

1. 探討培養學生的社會聯繫感、希望、生命意義感、生活技能、**生涯和才華發展的相關研究**（10 min）
2. 相關成功**政策和活動**計劃（10 min）
3. 以香港中學對青少年的生涯發展支持情況為背景，介紹有用的**職涯評估工具**，並分享**個別生涯指導策略**（10 min）
4. 對學校管理者、教師及**生涯規劃教育專業人員**的啟示（5 min）
5. 公開分享交流環節（5 min）

1. 探討培養學生的社會聯繫感、
希望、生命意義感、生活技能、
生涯和才華發展的相關研究
(10 min)

5

阿爾弗利德·阿德勒
個體心理學

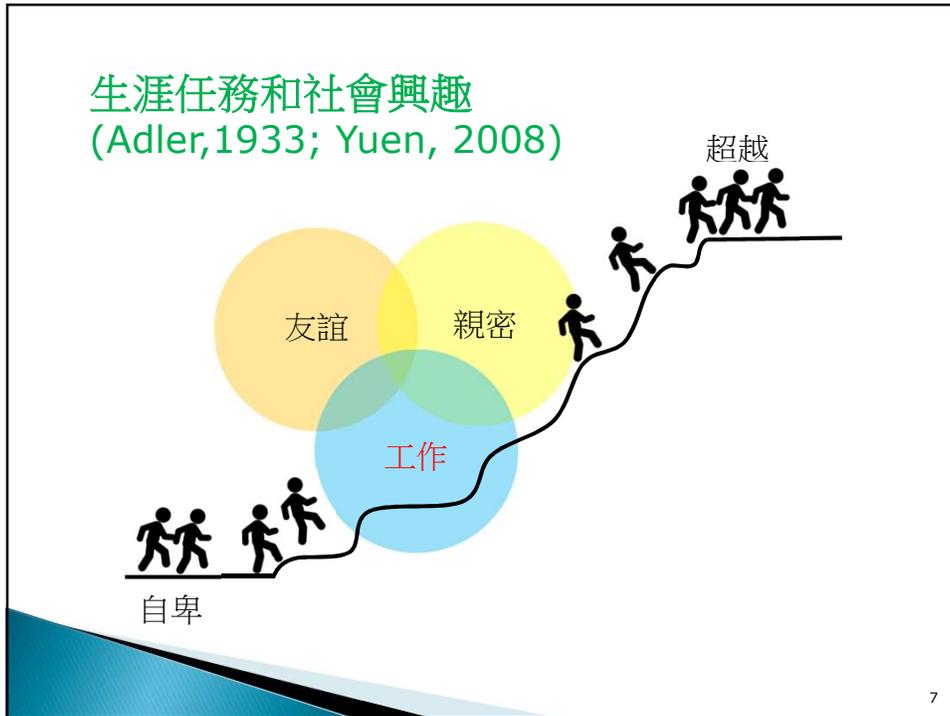
人類靈魂的目標是征服、完美、安全和超越。每個
孩子在生活中都面臨著如此多的障礙，以至於沒有
任何一個孩子不在追求某種形式的意義中成長。

Alfred Adler:
Individual Psychology

*"The goal of the
human soul is
conquest, perfection,
security, superiority.
Every child is faced
with so many
obstacles in life that
no child grows up
without striving for
some form of
significance."*



6



像學習游泳

生活就像學習游泳。不要害怕犯錯誤，因為沒有其他方法能學會如何生活。

---阿爾弗德·阿德勒

(c)2009-19 Mantak Yuen 8

“生活技能發展”研究專案

生活技能發展研究小組（袁文得等, 2001）

生活技能發展自我效能量表（袁文得等, 2004）

在學校推行生活技能課程及全方位輔導計畫的立場宣言

（袁文得等, 2004）

中小學生生活技能課程（袁文得等, 2007）

生活技能發展模型（袁文得等, 2015）

有特殊教育需要的初中生的**生涯規劃教育**（袁文得等, 2019）

<http://web.hku.hk/~life/>

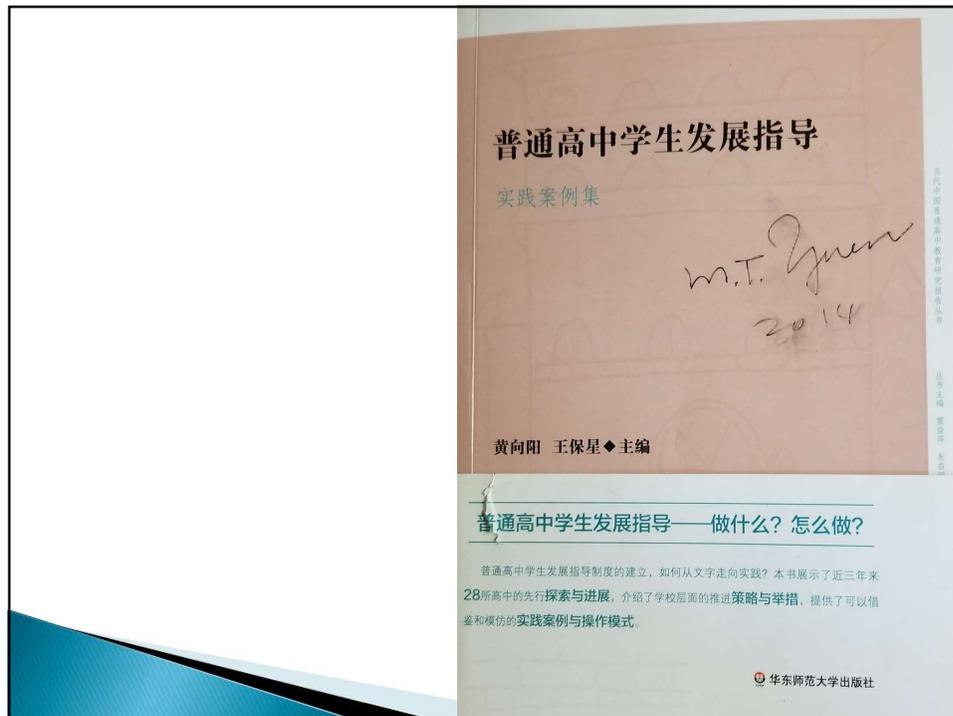
9

使命

我們邀請家長、教師、校長、教育行政人員、大學教師、研究員、輔導人員、社工、顧問人員、心理學家、輔導教師、訓育教師、升學及就業輔導教師、教師教育工作者、輔導教育工作者、健康教育工作者、教育及專業團體、各政府部門和非政府機構參與，共同：

1. 為所有學生在學術、事業、個人與群性和心靈的發展提供機會和支援。
2. 推行配合各班級學生的發展程度的課堂輔導活動。
3. **協助每名學生規劃及發展學業和事業。**
4. 確保有需要的學生能獲得輔助服務，例如個別輔導、小組輔導及協調朋輩關係計劃等。
5. 為教師、家長和學生建構支援系統，例如朋輩指導計劃、教師發展及諮詢服務、**家長教育**、聯課活動和課外活動，以促進學生發展自我和服務社會。（袁文得等, 2004）

10



生活技能 (Life Skills; Real Skills)

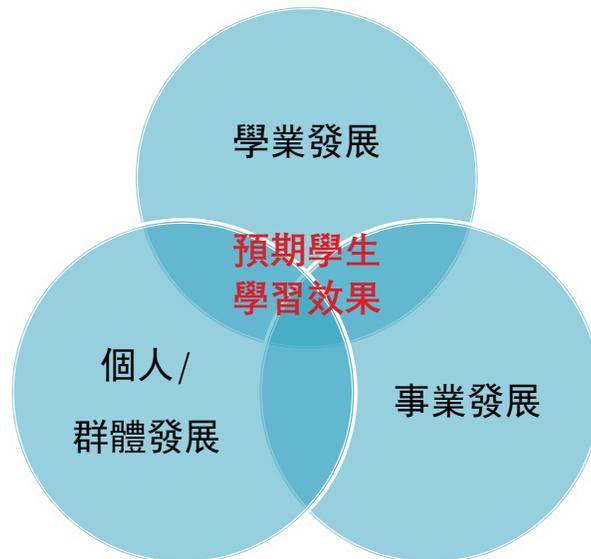
“生活技能”是促進學業進步、個人和群體發展以及職業生涯規劃的日常基本能力。

例如：學習技巧、人際關係技巧、自我管理與領導力技能以及解決問題的技巧（Botvin, 1995；袁文得等，2003）。

例如：“在課堂上積極提問”。

<http://www.lifeskillstraining.com/>

學生學習效果 (香港教育局升學及就業輔導組, 2014, p. 28)



圖：預期的學習效果與學生發展四大領域的關係

13

生涯規劃和職業生涯技能自我效能感

(Life planning and career skills self-efficacy)

個人-群體發展(Personal-social development) :

- ▶ 瞭解自我、個人目標設定、與人合作和團隊精神

學業發展(Academic development) :

- ▶ 時間管理、向朋友學習、教育計畫

事業與才華發展(Talent and career development) :

- ▶ 職業生涯規劃、培訓選擇 (Training Selection)、職業目標設定、職業探索、工作習慣發展、才華發展

(袁文得等, 2016)

https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/about_careers-guidance/CLP-Guide_E_r3.pdf

14

生涯適應力

(馬克·薩維卡斯; 4C; Career adaptability)

Mark L. Savickas & Erik J. Porfeli (2012)

- ▶ 基於與社會和發展任務相關的職業建構理論的自我調整模型，職業適應力資源有4個維度，謂之“適應能力”。
- ▶ 生涯關注Concern、生涯自主Control、生涯好奇Curiosity和生涯信心Confidence
- ▶ 以上適應能力可促進自我調整策略。

15

1. **生涯關注** 關注未來有助於個體展望未來，為下一步可能發生的事做好準備。

“為未來做準備”

2. **生涯自主** 自主使個體能夠通過自律、努力和毅力對自己及所處的環境負責，以滿足下一步行動的需求。

“依靠我自己”



16

3. **生涯好奇心** 好奇心促使個體思考在不同情況和角色中的自我，從而探索可能的自我和別樣的人生腳本。

“尋求個人成長的機會”

(Looking for opportunities to grow as a person)

4. **生涯信心** 這些經由探索所得的經驗和搜索資訊的活動能使個體有抱負和信心去做出選擇並實施生活計畫。

“克服障礙”

(Overcoming obstacles)

17

▶ 增加學生的職業適應力資源或
職業適應能力是職業生涯教育和諮詢的核心目標。

—— 馬克·薩維卡斯



18

生命意義

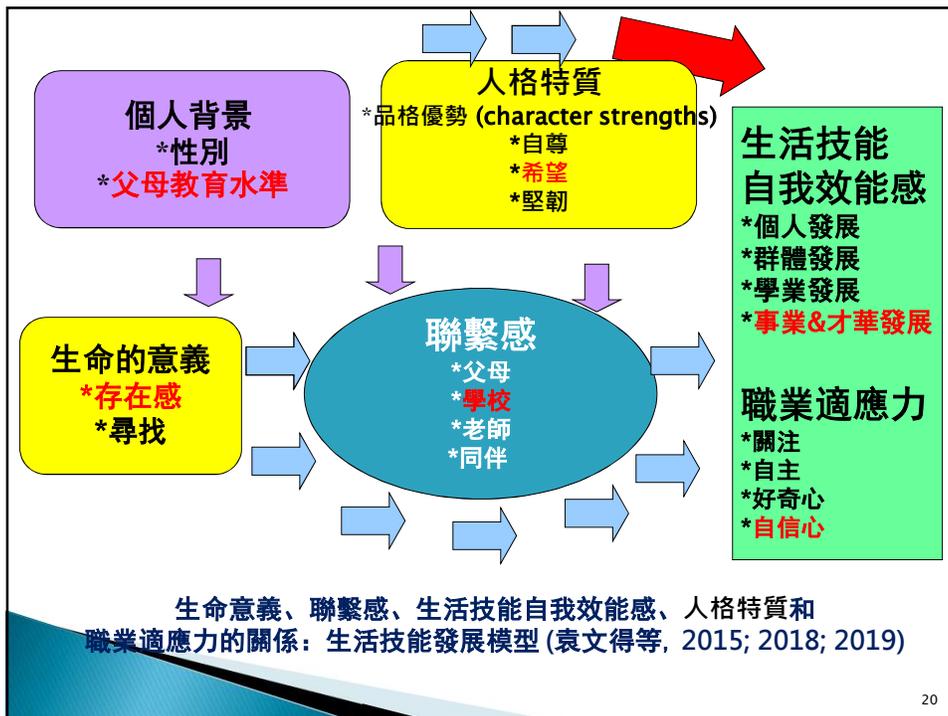
- ▶ 意義並不取決於情境，而是取決於我們賦予這些情景的意義。

——阿爾弗利德·阿德勒

- ▶ Meanings are not determined by situations, but determine ourselves by the meanings we give to situations.

--- Alfred Adler

Source: Adler, A. (1937) *What life should mean to you*. p.14



2. 相關成功政策和活動計劃

- A1 生涯規劃教育的未來路 (陳紫雲女士)
- A2 輔導學生作生涯規劃的各種嘗試
(林桂華女士 楊貞暘女士)
- A3&B3 生涯指紋：探索技能編 (何俊恩先生 葉偉民先生)
- A4 從實踐到了解市場營銷 職業生涯規劃 (簡仲勤博士)
- B1 資優學生的生涯規劃教育 (袁文得博士)**
- B2 透過適切的輔導工作 協助學生多元發展
(袁國明校長)
- B4 與學生同行 – 個別輔導 個案分享
(楊庭威先生 葉泰賢先生 香偉暘先生 黃健邦先生)

21

中學職業和生涯規劃方案

2009年香港實施高中課程改革 (10-12年級)

- ▶ 九年級(初三)末，所有學生開始選科。
- ▶ 十一年級(高二)開學，所有學生要選擇未來教育/培訓方案。

學生自我理解和發展
職業探索
職業生涯規劃和管理

(職業輔導組, 教育局, *Career Guidance Section, Education Bureau, 2014*)

22

中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引 (教育局, 2014)

- ▶ 每年約有50萬元的**經常性現金津貼**，提升專責教師團隊的能量，促進學校加強統籌及推動生涯規劃。
- ▶ 2016/17 學年起，學校可將「生涯規劃津貼」轉為常額教席，以**加強人手**推行生涯規劃教育及相關輔導服務。
- ▶ https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/opencms/lifepanning/theme-area/guide-on-life-planning-education-and-career-guidance/?__locale=zh

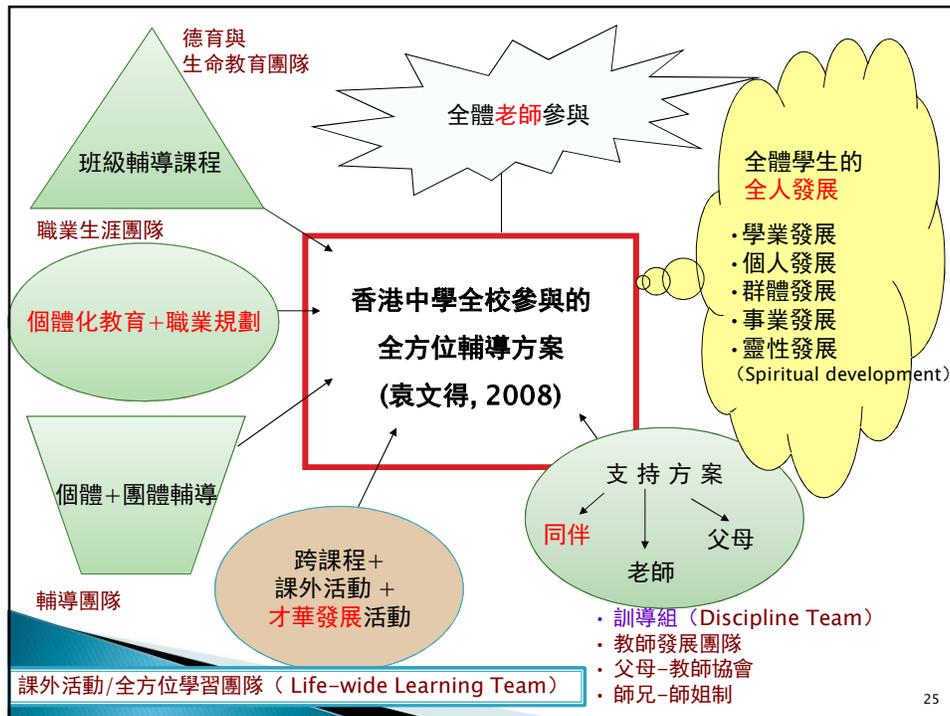
23

有用的校本輔導策略

整合構架、課程、活動和評估：

全方位的校本輔導方案 (Gysbers, 2004; Yuen, 2017)





3. 以香港中學對青少年的生涯發展支持情況為背景，介紹有用的**生涯評估工具**，並分享**個別生涯指導策略**。(10 min)

一年之計，莫如樹穀；十年之計，莫如樹木；
終身之計，莫如樹人。

《管子·權修》- 管仲

事業及才華發展 自我效能感

- ▶ 1-非常沒有信心 2 3 4 5 6-非常有信心
- ▶ 我能.....

CT1. 發掘自己在學科方面的才能。

CT2. 自律地做事。

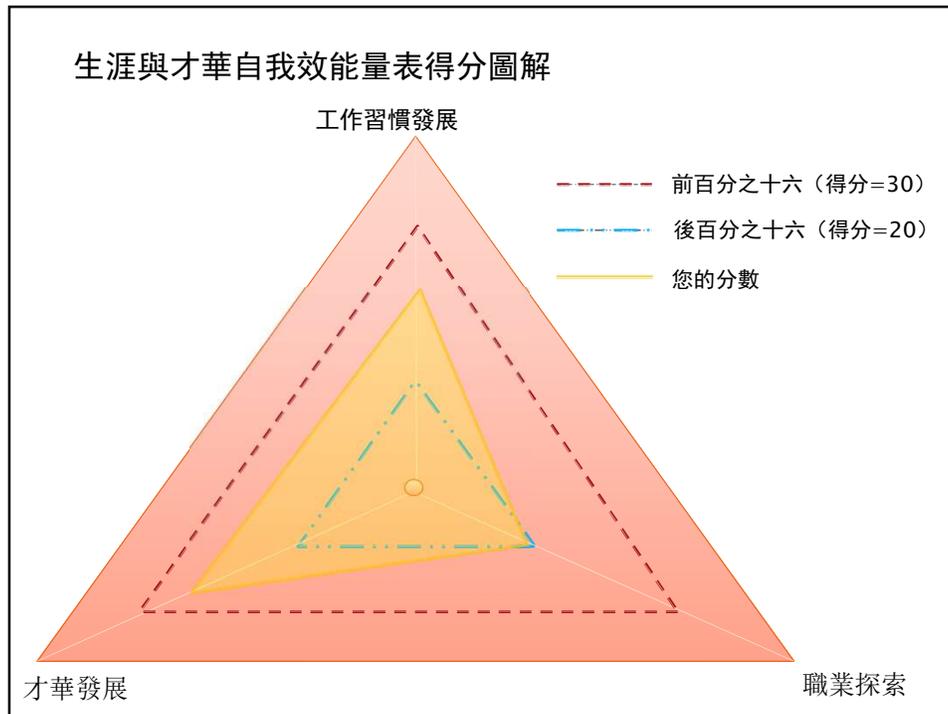
CT3. 探索自己的職業路向和目標。

27

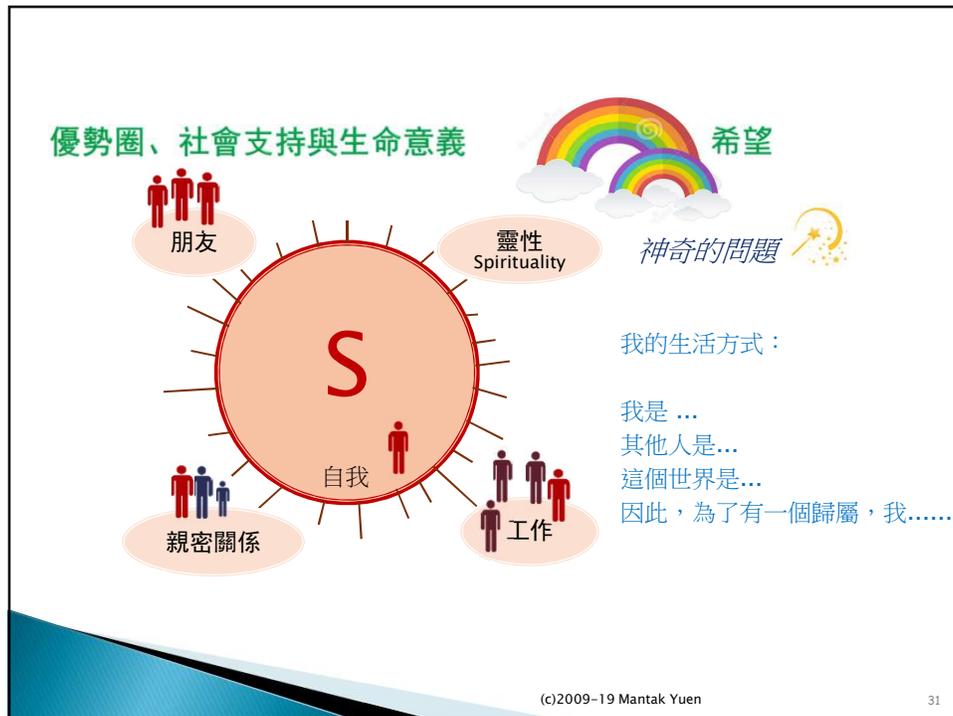
生涯與才華自我效能量表在線測評



請用您的手機掃描此二維碼並填寫量表。



- ▶ 你在使用哪些生活技能上有信心？
- ▶ 請描述你使用這些技能的具體任務情景。
- ▶ 你有什麼感受？你表現得如何？您如何想像這個事件的（即形象化）？你會如何與人分享？ ...
- ▶ 您想進一步發展哪些生活技能？如何發展？



使用生活技能發展自我效能量表進行課程開發和個人規劃

1. 評估學生的發展需要
 2. 評估學生生活技能自我效能輔導課程的效果
 3. 設計輔導課程和完善輔導活動
 4. 規劃個人教育、生涯和才華發展
- ▶ (Yuen et al., 2004)

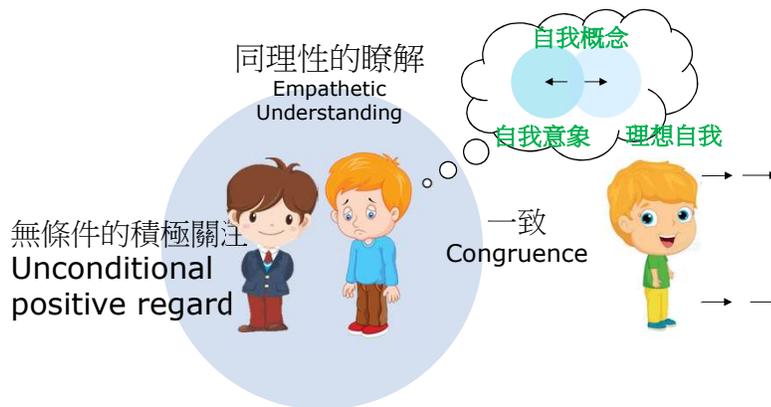
“所有測評和評估實踐僅在治療關係的情況下有效。”

“All assessment efforts and testing practices are effective only in the context of the therapeutic relationship”

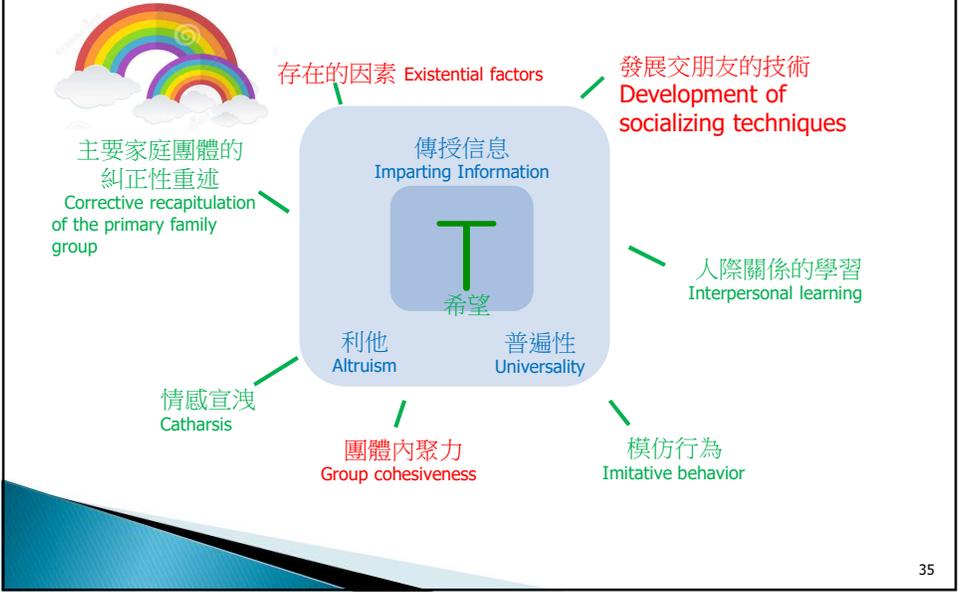
Kottler & Brown (1996)



有效治療關係、自我概念和行為改變
(Rogers, 1951; 1961; Yuen, 2019)



以希望為中心的團體諮詢治療因素 (Yalom, 1970; Yuen, 2019)



資訊支援

教師對學生職業生涯規劃過程中的支持

加強自我探索

情感支持

圖：教師在提供職業相關支援過程中的角色 (Zhang, Yuen & Chen, 2018)

有用的指導策略

▶ 聚焦學生的學習效果：

- 提升學生的生活技能、自我效能感、職業適應力和品格優勢
- 培養學生與學校、父母、老師、同伴和社區的聯繫感
- 幫助學生精通運用生活技能及感到生命意義的存在

37

阿德勒鼓勵諮詢的四個階段 (Sweeney, 2009) (1)

1. 參與。用眼睛傾聽。聆聽故事。

- ▶ 建立治療關係。
- ▶ 合作解決來訪者的問題。
- ▶ 提供支持、尊重、樂觀和鼓勵。

2. 評估。探尋模式。傾聽意義。

- ▶ 瞭解有關來訪者背景、家庭動態和早期記憶的更多資訊。
- ▶ 瞭解來訪者如何發展出對他們不再有幫助的某些思維方式。

(c)2009-19 Mantak Yuen

38

阿德勒鼓勵諮詢的四個階段 (Sweeney, 2009) (2)

3.洞察力。 提供初步的建議和挑戰。

為來訪者的境遇提供解釋。

來訪者既往的經歷如何影響當前所遇到的問題。

由來訪者決定這些解釋是否正確和有用。

4.重新定向。 重新建構舊模式。創造新體驗。

幫助來訪者制定可以在日常生活中使用的策略。

3. 有用的評估學生策略

評估學生的需要和特長

評估學生的需要和特長

學校/方案/個體層面

1. 生活技能自我效能感問卷 (袁文得等, 2004; 簡易版; 袁文得等, 2016), 如:
 - 瞭解自我量表
 - 與人合作與團隊精神量表
 - 時間管理量表
 - 職業生涯規劃量表
 - 職業目標設定量表
2. 學生帶領學生老師家長三方會議
3. 學生個人計畫



41

聚焦於優勢而非不足

發掘才華發展的潛能

(Renzulli & Reis, 2003, p.190-192)

Source:

<http://gifted.uconn.edu/schoolwide-enrichment-model/ttp/>



42

論教育和鼓勵

- ▶ 教育者最重要的工作，或者有人會說是他聖潔的義務，就在於去確保沒有任何孩子在學校裡會感到不自信，並確保即使有個別孩子在入學時已經喪失信心，也能在學校和老師的鼓勵下重獲自信。

——阿爾弗利德·阿德勒

自我接納

“只有我們完全接受自我時，我們才能改變，才能擺脫我們的狀態。隨後，改變悄然而生。”

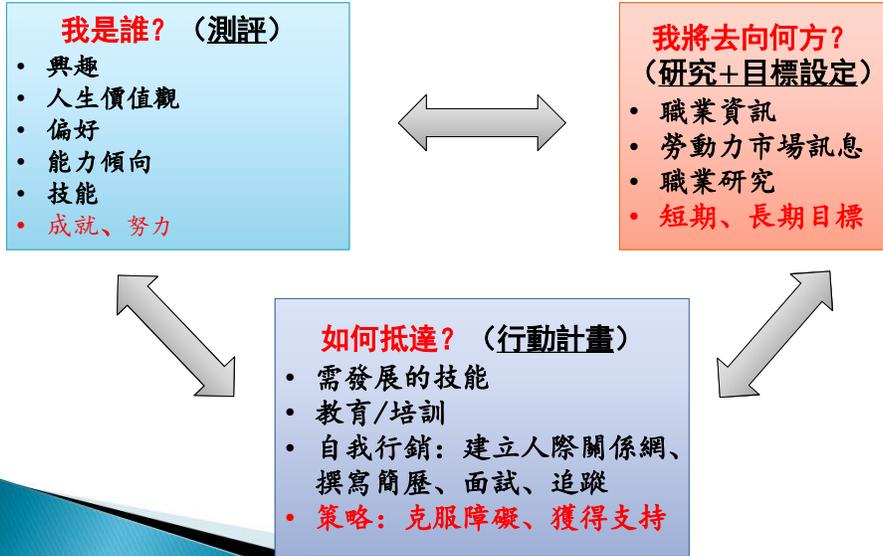
——卡爾·羅傑斯

“we cannot change, we cannot move away from what we are until we **thoroughly accept what we are**. Then change seems to come about almost unnoticed.” --- Carl Rogers

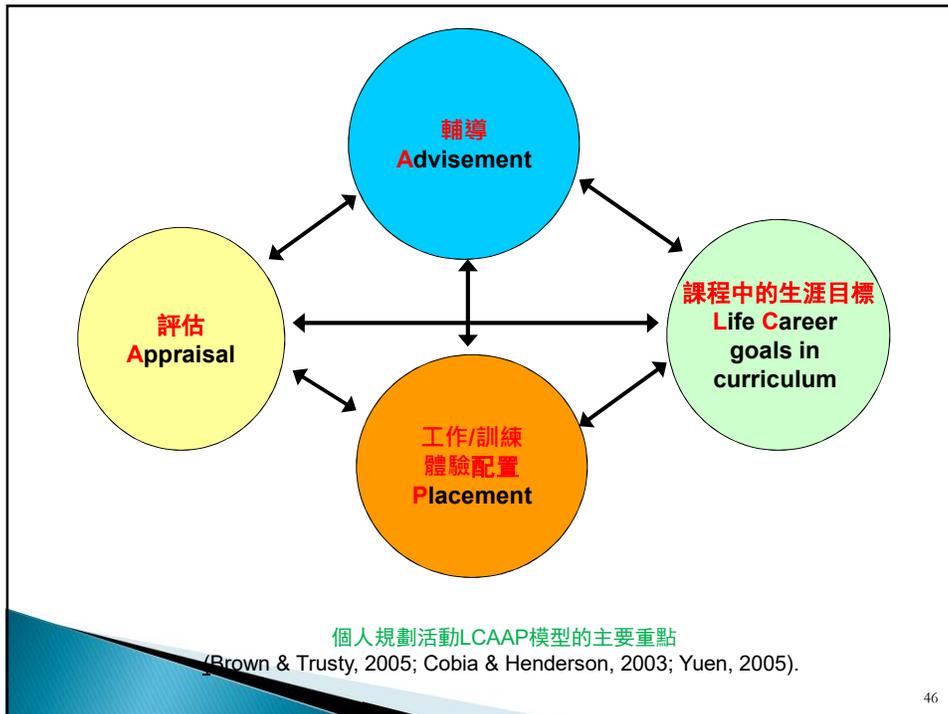


生涯規劃/認識自我的過程

(Life Planning/ Self Knowledge Process) (Ettinger, 1999; Yuen, 2008)



45



46

職業生涯干預的關鍵要素 (Brown et al., 2003)

- a) 寫下目標和未來計畫。
- b) 獲得個性化的回饋。
- c) 收集與工作相關的資訊和機會。
- d) 與具有類似背景的成功模範建立聯繫。
- e) 支持鼓勵學生參與實行職業規劃。

47

Student B

https://www.hkacmgm.org/wp-content/uploads/isp/isp3_toolsonisp/Dreamcrafter2013.pdf

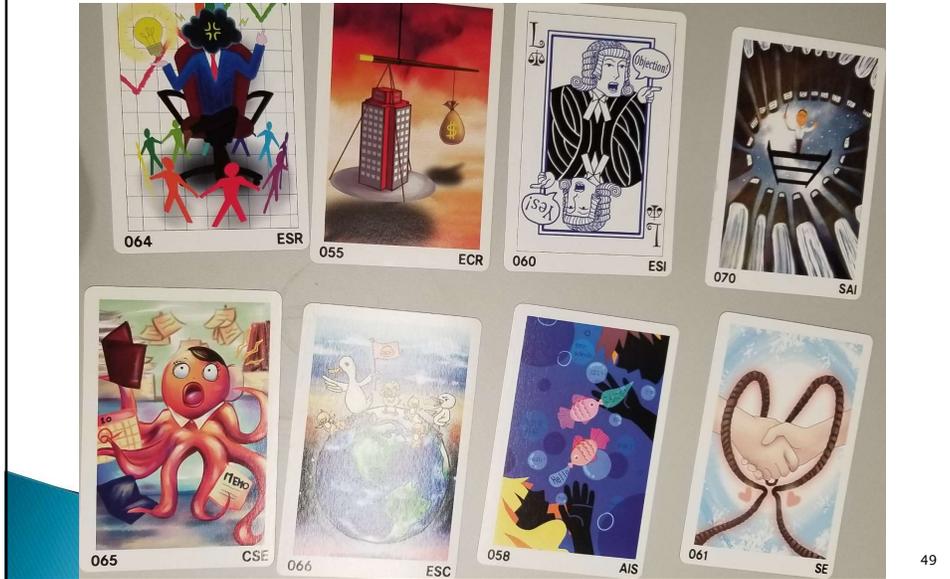


070

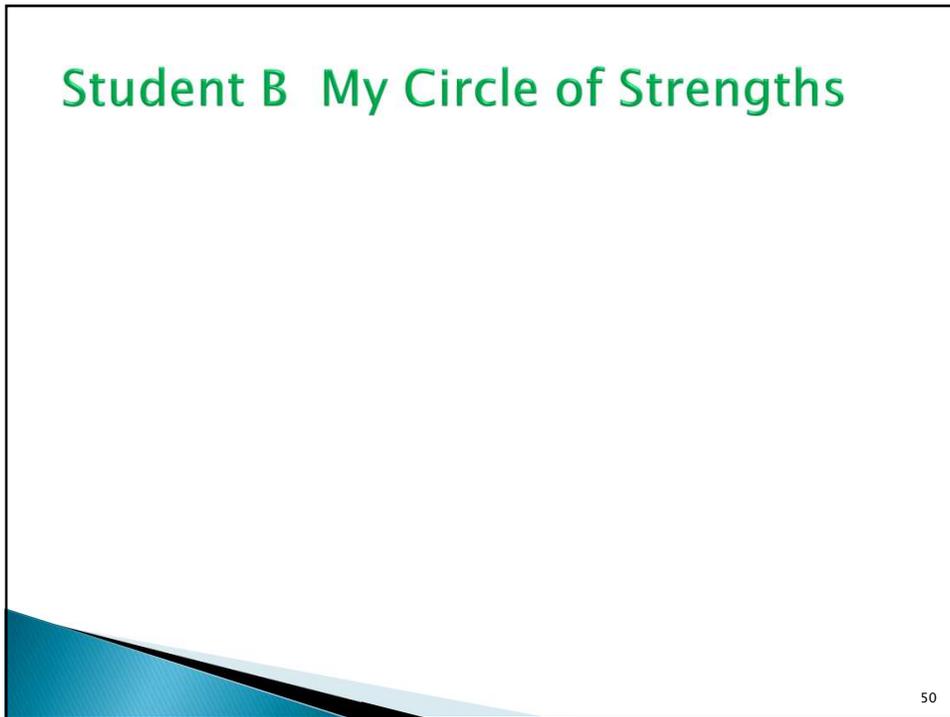
SAI

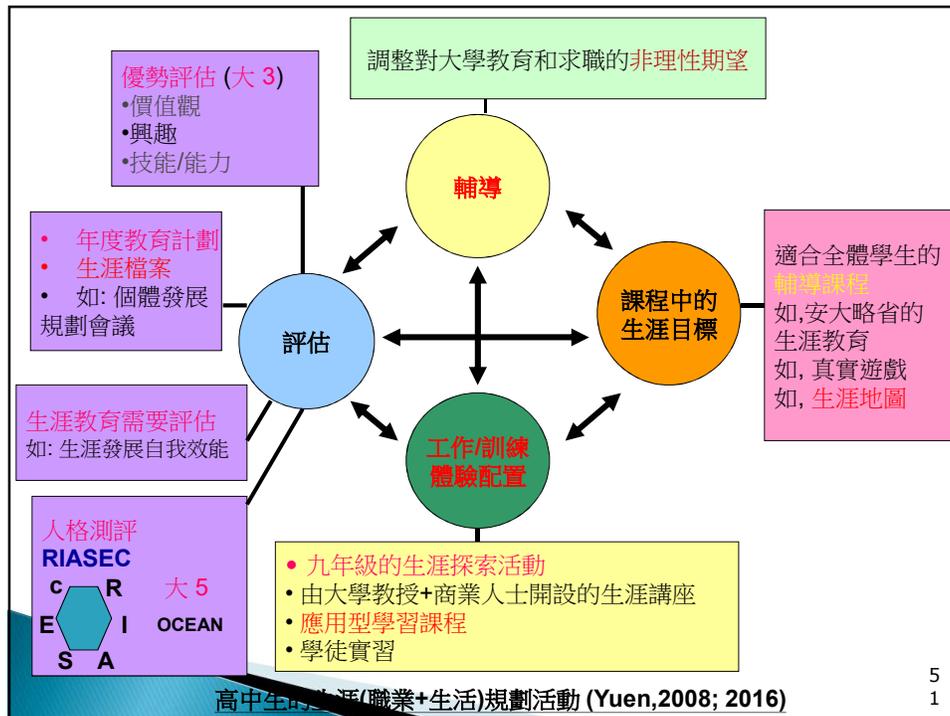
48

Student B My Dream Cards



Student B My Circle of Strengths





▶4. 對學校管理者、教師及生涯規劃教育專業人員的啟示 (5 min)

啟示：如何培養青少年的生涯和才華發展？

(1) 探索自己

1. 與你自己的職業故事聯繫起來
2. 鼓勵學生探索自己的生活、教育和職業選擇
3. 傾聽和開放式的溝通
4. 鼓勵學生與職業諮詢專業人士交談

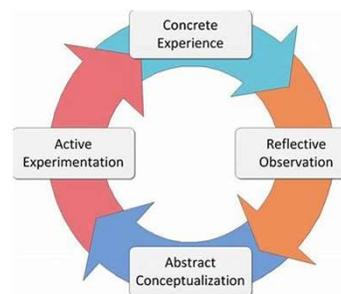


(c) 2019 Mar

啟示：如何培養青少年的生涯和才華發展？

(2) 真實工作/訓練體驗活動的機會

5. 學生可通過參與學校或社區的真實活動提高其生活技能。
6. 幫助學生反思其生活技能發展的機會。
7. 幫助學生設定目標，在學業、才華、事業、及個人-群體發展自我的生活技能。



啟示：如何培養青少年的生涯和才華發展？

(3) 貢獻他人 發展品格優勢、
才華和能力

8. 鼓勵學生反思其經驗：
在完成每項活動後
對他人有何貢獻，自身有何收穫。
9. 協助學生與家長溝通和
班主任合作調整自己的目標和計畫。



(Amatea, et al., 2004; Trusty, Niles, & Carney, 2005)。

55

啟示：如何培養青少年的生涯和才華發展？

(4) 幫助學生發揮才華
和潛能。

10. 及早發現才華和潛能
11. 適當的導師與學員匹配
12. 提供校外優質互動和交流學
習機會
13. 在學校, 促進和展示學生成就



56

關愛、機會、登高、望遠

We care and provide opportunities for nurture talents. Walk an extra mile to broader the future.

(Ho, 2018)

57

任務二： 停一停 你帶回家的是什麼？

配對活動（2分鐘）

A. 說故事的人：
與同伴分享您的故事



- 在這個報告中什麼對我有用？
- 我可以如何在真實的學校情境中應用？

B. 傾聽者：用心傾聽

58

5. 公開分享交流環節 (5 min)



Company 同行



我們願意聆聽、願意陪伴、願意接納...
 無論是無奈、擔憂、疲乏、失落、哀傷、忿怒、絕望

《給守望者》(© 2019 HKACMG)

謝謝，很高興與您保時聯繫

郵箱：mtyuen@hku. hk

網站：

<http://web.hku.hk/~life/>

以偉大的愛做小事情。



61

引用

您可引用本次報告：

袁文得(2019 11月).**培養青少年的生涯和才華發展**.
邀請報告. 善用評估·適時輔導 - 2019生涯規劃教育
研討會. 中國 香港: 教育局九龍塘教育服務中心.
1/11/2019

62

參考文獻

Chan, C. C., Guan, Y., & Choi, Y. W. (2011). Chinese migrant children's mental health and career efficacy: the roles of mentoring relationship quality and self-efficacy. *International Journal on Disability and Human Development, 10*(3), 195.

63

參考文獻

Porfeli, E. J., Lee, B., Vondracek, F. W., & Weigold, I. K. (2011). A multi-dimensional measure of vocational identity status. *Journal of Adolescence, 34*, 853-887, doi: 10.1016/j.adolescence.2011.02.001.

64

參考文獻

Yuen, M., Chan, R.T.H., Chan, R.M.C., Lau, P.S.Y., Gysbers, N.C. & Shea, P. M.K. (2014). *Life skills development, connectedness and meaning in life as displayed by junior secondary school students in Hong Kong: Brief report*. Hong Kong, China: Life Skills Development Project, Centre for Advancement of Inclusive and Special Education, Faculty of Education, The University of Hong Kong.

65

參考文獻

Yuen, M., Chan, R.M.C., Gysbers, N.C., Lau, P.S.Y., Lee, Q.A.Y., Shea, P.M.K., Fong, R. W. & Chung, Y.B. (2010). Enhancing life skills development: Chinese adolescents' perceptions. *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*, 28(4) 295–310.

66

參考文獻

Yuen, M., Lau, P.S.Y., Lee, Q.A.Y., Gysbers, N.C., Chan, R.M.C., Fong, R.W., Chung, Y.B., & Shea, P. M.K. (2012). Factors influencing school connectedness: Chinese adolescents' perspectives. *Asia Pacific Education Review*, 13(1), 55-63. DOI: 10.1007/s12564-011-9176-7

67

參考文獻

Yuen, M. & Yau, J. (2015). Relation of career adaptability to meaning in life and connectedness among adolescents in Hong Kong. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 147-156. doi: 10.1016/j.jvb.2015.10.003

68