

主辦機構：



贊助機構：

民政及青年事務局



## 新聞稿

### Press Release

2022 年 8 月 20 日

## 加強中學生的自信及提升希望感， 有助他們確立個人目標及未來發展方向

新冠疫情下，香港經濟、民生出現了極大的變化。由上學上班模式、購物用餐、優閒娛樂的習慣都一一轉變了。究竟中學生應如何裝備個人條件以回應正在變化的環境？多變(Volatility)、不確定(Uncertainty)、複雜(Complexity)及模糊(Ambiguity)的社會狀況正反映出我們已進入新時代(VUCA 時代)。同時代表現今的青年需要有足夠的信心和抗逆力，去回應這個新時代帶來的轉變及需求。

然而，有調查指出青年特別是高中生，對未來發展傾向悲觀，亦對未能預測的社會環境缺乏信心和產生負面情緒（香港青年協會, 2017; 香港小童群益會, 2021），而且對未來職業發展亦感到有壓力（KELY, 2022）。另一方面，浸信會愛羣社會服務處亦於 2019 年向本港中學生進行生涯規劃相關調查，指出過往為中學生而設的相關培訓主要聚焦於職業配對，協助他們進行性格和心理測驗，就其測驗結果提供相對應的職業建議，但卻忽略了學生個人需要及其身份的發展，未能提升其對未來發展的信心和希望感。

### 回應新時代的生涯規劃服務

有見及此，浸信會愛羣社會服務處在 2019-2022 年期間，獲民政事務局(現稱：民政及青年事務局)撥款及青年發展委員會的支持下，於 14 間合作中學推行名為「青年生活世界設計」的生涯規劃教育計劃。

此計劃有別於過往的生涯規劃課程，我們認為「職業不只是一份工作，而是人生獨特身份的一部份」，除了協助學生訂立升學就業目標外，更會引導學生探索個人需要，發掘自我的長處，提升他們能力感及對未來發展的希望感，在 VUCA 時代確立未來發展方向，思考如何透過工作建立自我身份。

在初中階段，我們集中發掘學生個人強項優勢和技能培訓，以提升學生的能力感和自信心，為未來生涯建造穩健基礎，同時擴闊他們視野，及早對未來發展趨勢有初步掌握，加強適應力。至於高中階段，課程引導學生深度認識自我、以個人需要和渴望出發，探索有用資源和機遇，設計一幅個人專屬的職業發展藍圖；同時，亦裝備學生多角度思維的應變能力，以迎接新時代複雜多變的環境。

## 計劃成效評估研究

於 2021 至 2022 年間，浸信會愛羣社會服務處兒童、青少年及家庭綜合服務與香港理工大學應用社會科學系合作，就此計劃進行為期兩年的服務成效研究。目的是希望了解參加計劃的高中生對計劃的看法，評估活動能否幫助香港高中學生建立未來職業方向，以及計劃的成功要素。是次研究主要採用混合研究方式，透過問卷及焦點訪談，邀請了參與計畫的其中 5 間中學（共 255 名學生）為實驗組，另外，邀請沒有參與計畫的 3 間友好中學作為對照組（共 122 名學生）。

### 研究結果

經過兩年的追蹤研究，發現計劃有效地協助參加學生建立職業方向，其中包括以下三大成效：1) 有效提升計劃學生探索未來職業方向的動機；2) 有助提升學生對未來職業方向的希望感；及 3) 有效地激發學生實踐目標的行動力及確立未來職業方向

#### 1) 有效提升計劃學生探索未來職業方向的動機

從職業身份理論中，我們從三方面分析：包括 1)重要性，2)期盼及 3)能力感。從分析中，發現計劃成功引導學生思考未來發展定位對自己人生的重要性，並提升了他們現在為未來作打算的意願，加強對未來發展的重視程度(約+2%)。同時，有助提升學生對實踐目標的能力感(+3.5%)，促進了他們實踐的動力。於達到未來職業方向的期盼方面，亦約有 2%的提升。

#### 2) 有助提升學生對未來職業方向的希望感，亦同時帶來不安感

學生參加計劃後，擴闊了對未來的想像，不但發現了更多發展的可能性，在思考未來發展時所帶來的希望感亦提升了 4%。另一方面，研究亦發現學生對未來發展產生的不安，部份中學生參加計劃後對未來發展的不安感有所增加(+1.6%)。從焦點訪談中，發現學生在增加了對外界的認知，發現更多發展可能性後，包括世界的轉變和職場的需求，以及未來須要他們更多自主等情況，表現出未有足夠的信心，從而產生不安感。

### 3) 有效地激發學生實踐目標的行動力及確立未來職業方向

從計劃中看到，學生在探索未來及實踐目標上，願意作出更多實際的行動(+6.08%)，包括主動搜集資料、撰寫未來計劃或參與工作體驗等。另外，研究亦指出學生於確立未來職業方向方面，比參與計劃前有顯著的上升轉變(+6.08%)，大部份學生在完成計劃後均能成功訂立個人目標及確立未來方向。

### 其他發現

#### 家庭經濟情況影響了未來職業方向的發展

對自身家庭經濟情況比較滿意的學生在建立未來職業身份各方面的分數都比不滿意的學生為高，包括對未來職業所賦予的重要性、能力感、自信心、希望感、探索行為及確立未來職業身份，然而他們不安的分數也相對低。

## 對未來生涯規劃教育之建議

從研究中，發現學生要面對未來發展的掌握不足，因而未能及早為自己裝備和定立個人目標方向。我們就推行未來生涯規劃教育提供了以下建議：

### 1 推行模式建議

#### 1) 及早提供校本生涯規劃教育

由高小至初中開始進行生涯規劃教育，從小探索自我，發掘個人優勢強項，從而建立自信心及自我效能感。同時，對環境狀況和世界發展有初步的認識，能有助未來探索個人發展的想像和方向，為將來打好基礎，避免因高中才開始接觸生涯規劃而引起突與如其來的壓力和不安。

#### 2) 提供個人諮詢服務

為高中生提供每年最少一次生涯規劃的諮詢，與他們一起度身訂造更切合個人需要的人生設計藍圖，補足因課堂未有足夠時間和空間照顧他們個別化的需要，同時個人諮詢輔導亦比工作坊，能更有效地減低學生的不安感。形式可以以個人或小組模式進行。

#### 3) 為低收入家庭學生提供支援

避免因家庭經濟問題而阻礙學生成長的發展，建議政府或學校為低收入家庭學生提供經濟及發展機遇上的支援，並就他們的自信心方面加強培育，提升自我效能感，從而幫助他們建立穩定且自信的發展。

#### 4) 恆常化生涯規劃教育

將生涯規劃教育納入常規課程，以持續及穩定的模式，更可有效地協助

學生建立良好的職涯身份。高小至初中學生：聚焦培養學生的自我效能感和自主性；高中學生：聚焦集中提升學生動機、認知及行動力。

## 2 生涯規劃教育活動設計方面建議

第一步：了解自己

- 1) **具體化**：將未來生活想像變得具體化，以實質體驗活動為他們創造相關經歷。
- 2) **認識自己**：鼓勵學生思考內心真正需要，並按需要排次序，從而確立目標，建立未來職業對自己的價值。
- 3) **充權自主**：以學生為本，鼓勵學生以個人需要出發，選擇發展方向和實踐方案。

第二步：聯繫自己與社會

- 4) **從別人的故事中學學習(role modeling)**：讓學生看到人生各樣的可能性，別人能做到的，自己也可以，從中建立能力感。
- 5) **優勢角度**：相信每一位學生均擁有天賦，亦能夠透過不同途徑提升個人優勢，以回應社會狀況，從而達成個人生活目標。
- 6) **技能轉移**：學習如何善用自身技能和已有資源，應用於不同方面的領域，以應對複雜多變環境，擴闊學生發展機遇。
- 7) **技能提升**：為學生及早提供職場所須的技能，包括：溝通協作、創意解難等技能，有助學生更容易適應將來進入職場時的身份轉變。
- 8) **與未來趨勢接軌**：社會變遷，生活模式和習慣都轉變了，學生必須有更闊更遠的視野，迎接全球化及科技世界帶來的持續變化。所以課程內容必須與世界接軌，讓學生的發展變得無可限量。

附件：研究結果簡報及摘要

相片說明：

圖片 1: 浸信會愛羣社會服務處與香港理工大學應用社會科學系為中學生生涯規劃作追蹤研究，於 2022 年 8 月 20 日進行「青年生活世界設計」服務框架成效研究發佈會。

(由左至右) 浸信會愛羣社會服務處兒童、青少年及家庭綜合服務中心主任楊浩麟先生、浸信會愛羣社會服務處兒童、青少年及家庭綜合服務社工趙萃樺女士、香港理工大學應用社會科學系研究助理梁梓晴小姐、香港理工大學應用社會科學系助理教授黎可欣博士、浸信會愛羣社會服務處總幹事趙漢文先生、浸信會愛羣社會服務處兒童、青少年及家庭綜合服務社工蔡冠堯先生、浸信會愛羣社會服務

處兒童、青少年及家庭綜合服務團隊隊長蔡鈺婷女士及浸信會愛羣社會服務處兒童、青少年及家庭綜合服務總監周靄婷女士。

圖片 2: 香港理工大學應用社會科學系助理教授黎可欣博士指出名為「青年生活世界設計」的生涯規劃教育計劃，能有效協助參加學生建立未來職業方向。

圖片 3: 宣道會陳瑞芝紀念中學余安琪同學即將升上中六，她參與了名為「青年生活世界設計」的生涯規劃教育計劃並表示活動非常實用性，能幫助她認清未來職業的方向，定下目標，為將來做好準備。

—完—

傳媒查詢，請聯絡浸信會愛羣社會服務處灣仔綜合兒童及青少年服務中心市場推廣主任譚栢楹女士（電話：3413 1532 或電郵：[kathytam@bokss.org.hk](mailto:kathytam@bokss.org.hk)）