



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

灣仔綜合兒童及青少年服務中心
Wanchai Integrated Children and Youth Service Centre

LIFE WORLD DESIGN

青少年生活世界設計系列





序

《重塑自己的生活世界》

資深社工 游達裕

幫助青年人面對未來生活的選擇，不一定是從生涯規劃出發。

未來世界快速轉變，工作類型亦在不斷改變中。如果根據現時的工作世界去規劃，一定趕不上轉變的步伐。有效的介入點，就是當年青人面臨重要的抉擇時，協助他們如何面對，並且建立有用的框架，以使在將來的人生路上，也可應用。

由他們感到迷惑的重要抉擇開始，試以一個青年人陳向前為例，他對前路正感到困惑，不知應否以選擇獸醫為將來的職業。我們可陪他探索以下範疇：

界定生活世界：這個決定會在多少年後達到（由現在開始，修讀那些科目，到最終成為獸醫），將來希望在哪些地方執業。

對未來生活世界的掌握：收集數據，分析未來獸醫在香港（因為對香港有歸屬感）執業的情境，包括可能出現的變化。

瞭解自己：1. 獸醫符合自己的哪些價值觀 / 關注，或滿足自己甚麼需要；再從這些價值觀 / 關注、需要出發，思考其他甚麼理想狀況也值得追尋（另類目標）2. 自己的特性 / 專長，以及所擁有的能力 / 資源等，這些是否有助達成這個目標，或將會遇到甚麼困難。

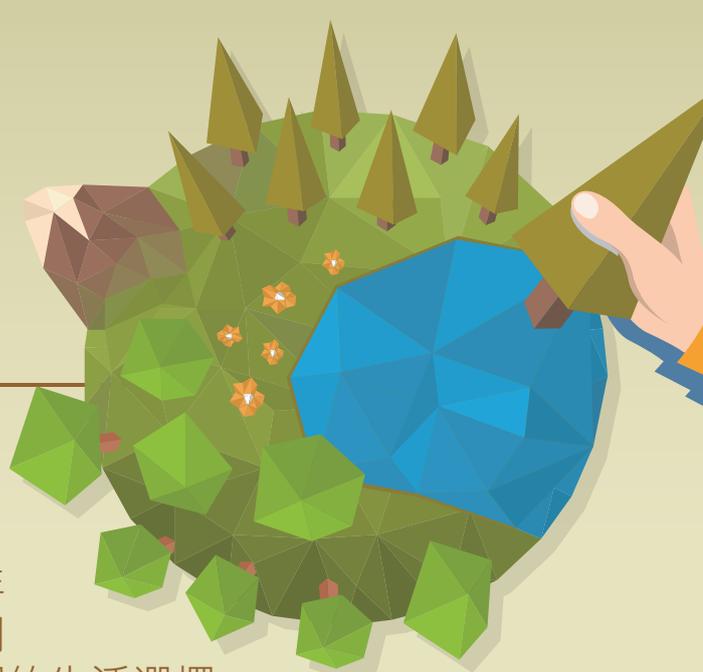
所處環境：身處怎樣的家庭、學校 / 教育制度、社會環境等，這些如何影響達成目標。

擴闊選擇：分析以上資料以後，陳向前對自己和身處環境有更深刻的認識，然後再探索有沒有他更值得追尋的目標。例如他發現自己喜歡與動物相處，可與牠們建立親密感，亦發現自己善於組織工作，而進修成為獸醫將面對極大的困難；因此，日後參與這些動物權益倡議的工作，會更加適合自己。於是，他根據這個方向，再重覆以上的分析。

確立起步點：確定這個方向之後，向前就可以釐清第一步的工作，如計劃現在要進修甚麼科目、認識相關組織、跟志同道合的朋友建立連繫等。

建立有用的框架：最後，我們和向前回顧這個探索過程，總結經驗，希望他將來面對重要抉擇時，這個框架亦有所幫助。我們更可提出一個虛擬的情境，讓他思考，例如有個朋友已找到理想的工作，與女朋友關係穩定，並有不錯的經濟基礎，但到了三十歲，突然想放開這裏所有的工作，與女朋友到非洲貧窮地區照顧孤兒，並感到猶豫不決。那麼，他應該考慮甚麼？怎樣幫他做決定呢？或有沒有其他更適合的出路？





生活世界的反思

現時生涯規劃的焦點往往放在職業的議題上，期望在職場上能作明智的決定及合適的行動。然而沒有人能夠對未來作出十足把握的預測，因此在推行生涯規劃的過程中，可建立青少年面對世界轉變的信心及能力，這樣不但能拉闊青少年對未來理想生活的想像，也豐富了他們的生活選擇。

生活世界設計

運用「知行易徑」(Strategies and Skills Learning and Development, SSLD)的理論及手法，幫助青年人了解自己的需要，在回應社會急速的挑戰下，將知識、策略和技巧融為一體，在滿足個人需要外，也協助他們建立可行目標，付諸行動，以擴闊其世界的種種可能。

顧問團隊

本計劃由Centre for Learning and Change Limited (CLC)作顧問公司，是香港唯一「知行易徑」的培養中心，其顧問團隊成員包括：

曾家達 教授

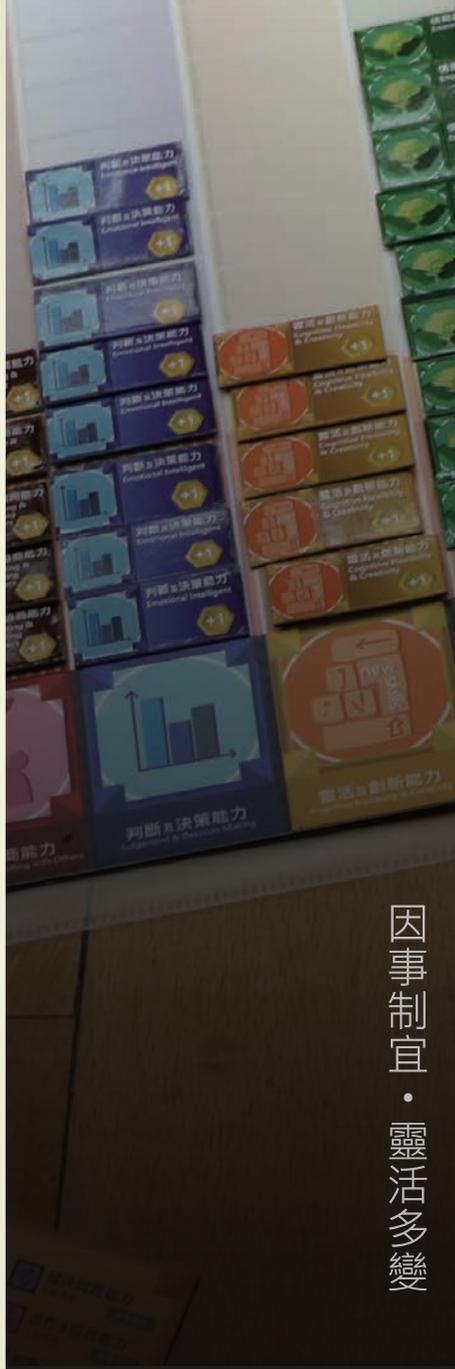
知行易徑始創人。70年代開始在香港從事社會工作及臨床心理學實務，80年代任教於香港大學社會工作及社會行政學系，1989年移居加拿大，90年代開始任教於多倫多大學社會工作學院，2008年獲委任Factor-Inwentash社會工作與全球社群首席教授。曾家達的學術和專業興趣非常廣泛，包括各種心理社會介入、社會科學理論和人文學科。他的工作經驗橫跨社會服務、臨床心理、教育、傳媒、創作、企業管理及國際發展等領域。他在全球化情境中提出知識生產和使用新方向，工作遍佈北美、亞洲、中東和非洲多個國家和地區。曾家達堅持實務為本的知識整合，倡導後職業時代觀點，意圖貫串由臨床實務的微過程到宏觀的大趨勢分析，並在實務中融入新一代人文價值。

游達裕 資深社工

大學畢業後，從事家庭和青少年服務二十多年，曾任教於香港理工大學，教授社工實務課。經過多年的實踐與教學，對許多社工實務範疇都感興趣。學習知行易徑之後，嘗試將它應用到個案輔導和不同類型的小組上，並研發多項實務介入，如個案會議、督導、危機介入等。曾出版《他山之石》、《談說之間》、《知行易徑：基礎與應用》(與曾家達編著)和《知行易徑：應用與反思》(與區結蓮、曾家達編著)等社工實務書籍。



升學就業系列



協助學生拓展事業及生活上的選項，發展職場上的可轉移技能。

Like模擬人生 體驗活動

認清方向·訂立目標·靈活實踐·邁向成就。

人生中總會面對很多抉擇。透過模擬人生活動，學生將體驗成長過程中需要面對抉擇的情況，例如：升學、求職及成家立室等等。我們期望活動能引導他們每次抉擇時先考慮自己的個人需要，並了解人生中不同階段身處的環境及相關資訊，藉此提升學生對社會及工作世界的認識，並為自己的未來及早準備。

對象：初中生 (60-120人)

時間：1節·每節2小時



YouMaker模擬未來世界 體驗活動

成為把握機會的製造者，裝備更多能應付未來生活世界要求的技能，與時並進。一個能力體驗活動，參加者可以從多個模擬工作要求中，了解自己的能力狀況，並與他們探討如何在生活中把握機會，發展這些技能以應對職業世界的各種轉變。

對象：高中生 (60-120人)

時間：1節·每節2小時



i-MAP模擬放榜 體驗活動

學習隨機應變，面對每日變化萬千的社會，也能夠做到因時制宜。

透過為學生提供模擬放榜活動，讓他們體驗放榜的情況，了解相關資訊、放榜前後的流程及面試過程，藉此提升學生規劃升學或就業出路的信心及動力。

對象：中五至中六學生 (60-120人)

時間：1節·每節2小時

Power N3C模擬面試 工作坊

知彼知己·百戰百勝·洞悉時勢·盡展所長·方能突圍而出。

為中六學生提供模擬面試體驗及技巧教授，讓他們體驗升學面試的過程，並掌握面試技巧為將來及早作出準備，藉此提升學面試信心。

對象：中六學生 (20-120人)

時間：1節·每節2小時

升學就業系列



大學遊蹤 體驗活動

高中生即將面對公開考試及升學前路的選擇。為提升學生的動力和訂立明確的目標，對於大專院校有充分的了解是十分重要的。因此安排學生到大學體驗，了解大學的生活及環境，初步認識大學的科目，推動學生積極為自己的理想作準備及提升學生規劃前路的動力。

對象：高中生 (60-120人)

時間：1節·每節2小時



YES I CAN 青少年試工 體驗計劃

若青少年在獨立面對職場前，可以預先了解工作世界的要求，必定事半功倍。因此安排學生透過營會及工作坊，了解職場上的要求及需要注意的地方，緊接有5天的工作體驗，讓他們真實地進入工作世界，體驗工作的滋味。最後互相分享當中的領受，同時激勵他們努力尋找自己的人生路向。

對象：高中生 (每組6-12人)

時間：1次營會·2節工作坊(每節2小時)·5天工作體驗

DREAM 青年營商 體驗計劃

不少青少年對自己的未來都特別擔心及徬徨，我們知道他們若只單靠成績或者金錢，一直升上大專/大學，也無助於他們面對工作世界的種種要求及轉變。因此，我們除了提供營商機會之餘，亦協助他們融入朋輩當中及發掘自己的特獨能力，從而增強自信心，鼓勵他們發揮創意；並且藉此提升青少年個人能力，發掘他們在學業成績以外的潛能。

對象：高中生/大專生 (每組10-15人)

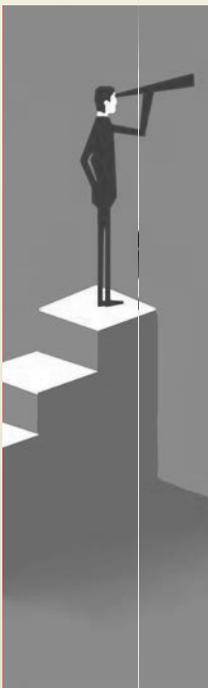
時間：全年計劃 (每年5月開始)

求職達人 小組

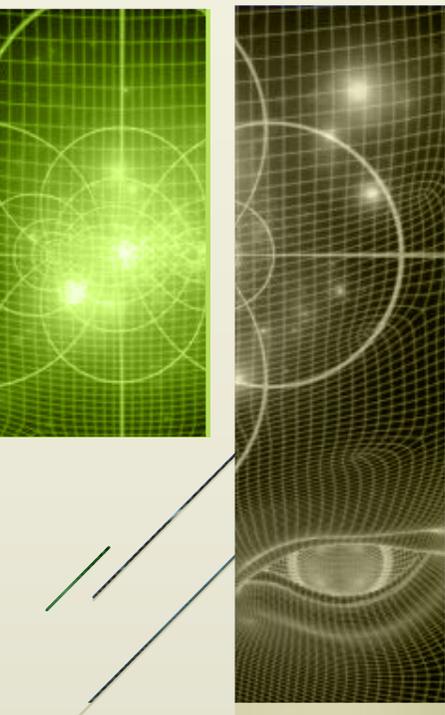
透過為青少年提供一系列的活動，從內至外提升他們的面試技巧，包括儀容衣著、說話內容及坐姿談吐等。同時讓他們體驗求職面試的過程，並掌握面試技巧為將來及早作出準備，藉此提升面試的信心。

對象：高中生/大專生 (每組6-10人)

時間：4節·每節1小時



提升技能系列



未來世界工作技能訓練工作坊

面對瞬息萬變的世界，行業亦不斷發展及改革，以往的行業不一定持續會有，故有需要裝備同學們以應對工作世界的要求。

內容：利用不同活動，讓同學們經驗不同「軟性技能」(Soft Skills) 的重要性，藉此增加同學們的動機，以助日後面對未來世界的挑戰。

對象：中學生 (每節60-120人)
時間：每個技能1節·每節1小時



靈活思維 (Cognitive Flexibility)

協商溝通 (Negotiation)

判斷與決策 (Judgement and Decision Making)

情緒智商 (Emotion Intelligence)

人際協調 (Co-ordinating with Others)

人事管理 (People Management)

創新 (Creativity)

解決複雜問題的能力 (Complex Problem Solving)

批判思考 (Critical Thinking)

時間管理 (Time Management)

生涯輔導系列



重啟導航Re-navigating小組

為一班前路感迷惘或低動力青少年而設計，透過不同活動啟發他們思考及探索個人需要，從而為自己定立方向，重新啟動個人發展動力。

目標：

- (1) 協助參加者探索自我，了解個人特質和個人需要。
- (2) 加強參加者對「需要」和「想要」的理解。
- (3) 擴闊參加者對人生目標的視野，開拓更多實踐目標的可能，從而提升對掌握未來的信心。
- (4) 協助參加者定立個人發展方向及目標。

對象：中三或以上

人數：6-10人

時間：6節·每節1小時



生涯輔導服務

生涯輔導服務將由一名本處社工負責跟進，一般為學生提供八次面談，過程包括：

- (一) 初步評估
- (二) 探索需要
- (三) 定立方向
- (四) 建立目標及策略

*若有個別需要或特殊情況，將會增加2至3次面談節數。

對象：中學生(每節1人)

時間：8節·每節40-50分鐘



專業培訓系列

性格透視[®]工作坊

由合資格教練，運用性格透視工作坊，讓參加者以另一角度了解自己和別人，從而學習與人相處的技巧。工作坊以活動及輕鬆的形式進行，參加者會在約四小時的過程中透過遊戲及練習學到「性格透視」分類的知識。

對象：高中生 / 教職員 (每節25人)
時間：1節 · 每節4小時



Power N3C面談技巧 培訓工作坊

運用「非臨床介入面談技巧」(Non-Clinical Setting Intervention)，當中包括：以共情回應與學生建立關係、掌握他們的需要，從而幫助學生訂立目標及一起修訂實踐的方法。讓老師在繁忙工作中，能有效地運用時間，了解學生的需要及渴望。

對象：教職員
時間：3小時



SSLD結伴同行 家長小組

青少年在探索其生活世界的過程中，家長扮演很重要的角色，如何明白子女的需要，重塑他們的方向，也需要家長們互相探討、學習及支援。

- 目的：(1) 從不同角度探討青少年的行為和特性，了解他們的需要
- (2) 反思親子互動形態，加強正面的親子關係
- (3) 透過經驗學習，掌握有效的生活策略和技巧，以及如何有效地與子女溝通
- (4) 建立家長互助支援網絡

對象：中學生家長 (每組6-8人)
時間：6節 · 每節2小時



聯絡及查詢

香港 灣仔 愛群道36號 3樓

LWD@bokss.org.hk

3413 - 1556