

## 主題 2：升學及就業理論

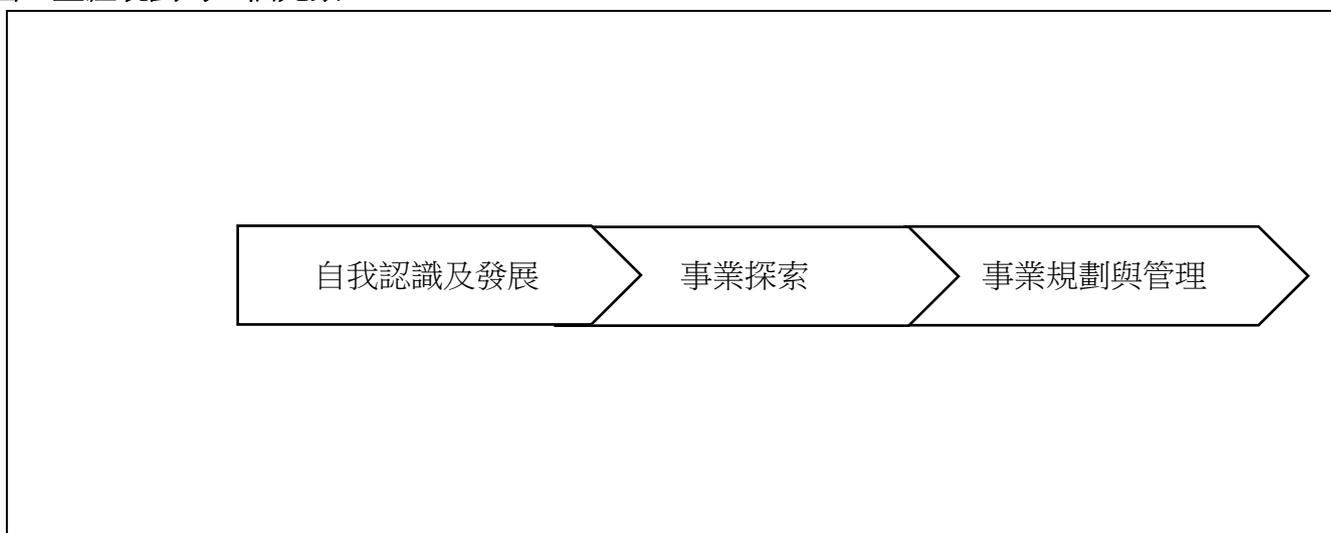
## 理論一：生涯規劃的三個元素

所需時間： 15 分鐘

內容：

參考教育局學校發展分部升學及就業輔導組（2014 年）《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》為藍本，將計劃重點放於自我認識及發展、事業探索和規劃與管理三個生涯規劃的元素。

圖1 生涯規劃的三個元素



- **自我認識及發展**  
認識自己及外在因素的影響
- **事業探索**  
探究學習和工作的機會與限制及可提供的選擇
- **事業規劃與管理**  
作出決定、製訂計劃並付諸實行，從而面對各種轉變及由學習過渡至工作的轉變

**參考書目：** 教育局學校發展分部升學及就業輔導組。(2014 年 5 月)《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》。網址：  
[https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/about-careers-guidance/CLP-Guide\\_Chi\\_15\\_Clear-version.pdf](https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/about-careers-guidance/CLP-Guide_Chi_15_Clear-version.pdf)

## 主題 2：升學及就業理論

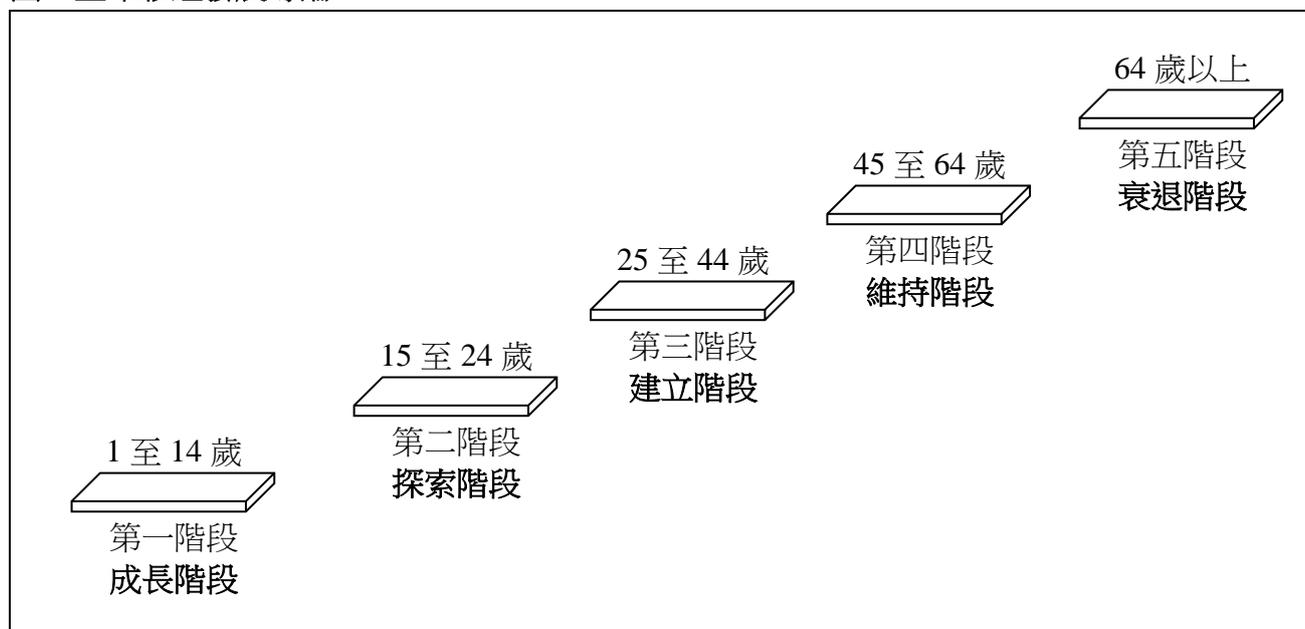
## 理論二：舒伯（Donald E. Super）生命彩虹發展導論

所需時間： 15 分鐘

內容：

教師為非華語學生提供生涯規劃教育，參考舒伯理論之第一階段（1-14 歲）及第二階段（15-24 歲）年齡組群的特性，他們是處於成長階段及探索階段。藉此，教師計劃內容時，以認識工作的意義、實現自我及提供一系列探索學習的機會為重點，以配合其年齡階段的發展和需要。

圖1 生命彩虹發展導論



- 成長期

由一歲至十四歲期間，經與家庭或學校中之重要他人認同，而發展自我概念，需求與幻想為此時期最主要的特質。這個時期的主要任務是發展自我形象，產生對工作世界的正確觀念及了解工作意義。

- 探索期

由十五至二十四歲期間，從學校或工作經驗中，進行自我探索及職業探索。這個時期是透過知識與生活經驗的學習，進行自我檢討，嘗試發掘自己的職業興趣，並做出暫時性的職業選擇。

- **建立期**

由二十五至四十四歲之間，藉由不斷的嘗試及錯誤，以確定職業的選擇是否正確，逐步建立穩固的職業地位。這個時期的重點發展是統整及穩固。

- **維持期**

由四十五至六十四歲之間，個人已逐漸在職場上取得相當的地位，這個時期的重點發展為維持既有的地位與成就。

- **衰退期**

由六十五歲以上，身心狀況逐漸衰退，發展的目標需尋求不同的方式，滿足個人需要。這個時期的重點發展為發展工作之外的新的角色，維持生命的活力，開拓新的生活。

**參考書目：** Sharf, R. S. (2010). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Brooks/Cole.

吳芝儀(2000)生涯探索與規劃：我的生涯手冊

## 主題 2：升學及就業理論

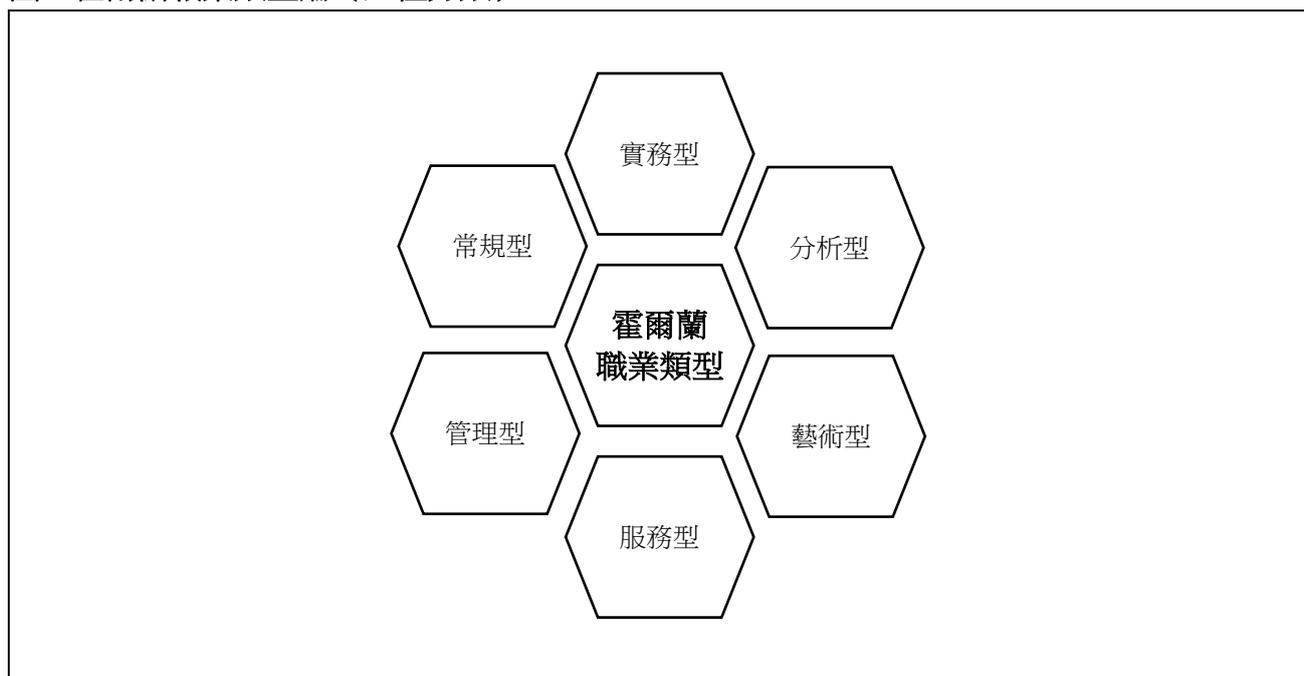
## 理論三：霍爾蘭（John Holland）職業類型論

所需時間： 15 分鐘

內容：

霍爾蘭職業類型論及其分析工具廣泛地於國際使用，適合不同多元文化人口。鑑於本計劃的學生之文化背景極為多元化，故此霍爾蘭職業類型論及其分析工具，極為配合教師提供活動的需要。霍爾蘭職業類型論有六種分類，當中包實務型、分析型、藝術型、服務型、管理型及常規型。按照學生的職涯個性、能力及技巧的自評，分析工具可協助學生檢察出個人職業類型的傾向或偏好。

圖1 霍爾蘭職業類型論（六種分類）



霍爾蘭職業類型詳述如下：

類型	特徵	人格傾向
實務型	順從、坦率、謙虛、堅毅、實際、有禮、穩健	<p>(1) 喜愛實用性的職業或情境，以從事所喜好的活動，避免社會性的職業或情境。</p> <p>(2) 以具體實際的能力解決工作及其他方面的問題，較缺乏人際關係方面的能力。</p> <p>(3) 重視具體的事物或個人明確的特性，如金錢、權力或地位等。</p>
分析型	分析、謹慎、批評、好奇、獨立、條理、謙遜、精確、理性、保守	<p>(1) 喜愛研究性性質的職業或情境，避免企業型的職業或情境。</p> <p>(2) 以研究的能力解決工作及其他方面的問題，亦即自覺自己好學、有自信、重視科學，但缺乏領導方面的才能。</p> <p>(3) 重視科學價值，擁有科學和學方面的能力，但缺乏領導才能。</p>
藝術型	複雜、想像、衝動、獨立、直覺、無秩序、情緒化、理想化、不順從、有創意、有表情、不重實際	<p>(1) 喜愛藝術性的職業或情境，避免傳統型的職業或情境。</p> <p>(2) 以藝術方面的能力解決工作或其他方面的問題，自覺富有表達能力、創造能力，擁有藝術與音樂方面的能力（包括表演、寫作、語言）</p> <p>(3) 重視審美價值與美感經驗。</p>
服務型	合作、友善、慷慨、助人、仁慈、負責、圓滑、善社交、善解人意、說服他人、理想主義、富洞察力	<p>(1) 喜愛社會性的職業或情境，而避免實用性的職業或情境，並以社交方面的能力解決工作及其他方面的問題。</p> <p>(2) 自覺喜歡幫助別人、了解別人、有教導別人的能力，且重視社會與倫理的活動與問題。</p>
管理型	冒險、野心、獨斷、衝動、樂觀、自信、追求享樂、精力充沛、善於社交、獲取注意、知名度	<p>(1) 喜愛企業性質的職業或情境，而避免研究性的職業或情境，並以企業方面的能力解決工作及其他方面的問題。</p> <p>(2) 自覺有衝動、自信、善社交、知名度高、有領導與語言能力、缺乏科學能力，但重視政治與經濟上的成就。</p>
常規型	順從、謹慎、保守、自抑、服從、規律、堅毅、實際穩重、有效率、缺乏想像力。	<p>(1) 喜愛傳統性質的職業或情境，而避免藝術性的職業或情境，並以傳統的能力解決工作及其他方面的問題。</p> <p>(2) 具有文書作業與數字計算的能力並重視商業與經濟上的成就。</p>

參考書目： Sharf, R. S. (2010). Applying Career Development Theory to Counseling. Brooks/Cole.

吳芝儀(2000)生涯探索與規劃：我的生涯手冊