



敬啟者：

《Life Rider》生涯規劃活動計劃

貴子弟參與由民政及青年事務局、青年事務委員會及賽馬會慈善信託基金撥款資助，香港國際社會服務社主辦：《Life Rider》生涯規劃活動計劃，計劃為一個持續性及漸進式的生涯規劃活動，以 S. U. P. E. R. 的活動框架及正向心理學為主要的計劃理念。

活動計劃採納較宏觀的生涯規劃教育概念，希望協助中學生尋找生涯規劃方向。除了升學就業的認識及準備，亦重視對年青人的人生方向、個人興趣及正面價值觀的培育。本計劃於 2025 年 9 月至 2027 年 2 月進行（為期 18 個月），透過一系列的個人能力提升、多元出路認知、升學選擇及職場探索：包括自我認識工作坊、解難工作坊、興趣體驗日、職場參觀、訓練日營、模擬人生體驗活動、工作實習等等，讓學生親身參與，從經驗中學習，以分享及回饋，引導學生尋找自己心儀的道路。

由於獲得民政及青年事務局、青年事務委員會及賽馬會慈善信託基金撥款資助，全期費用全免。本年度之活動內容請參閱通告附件（一）。為讓學生獲得更多生涯規劃相關資訊和活動，本計劃參與學生必須登記成為「連青人網絡」會員，並下載「HKYouth+」應用程式，詳情請參閱通告附件（二）及附件（三）。

另外，在各項活動中，計劃社工及導師將會進行攝影及攝錄，有關之照片及影片將有機會用作主辦機構及資助機構（包括：民政及青年事務局、青年事務委員會及賽馬會慈善信託基金）於其網頁及社交媒體等平台宣傳計劃之用。

如有查詢，可於辦公時間致電 2835 7538 與活動計劃負責社工周頌天先生聯絡。

此致

各家長/監護人



生涯規劃主任

梁曉彤

特殊教育需要統籌主任

劉碩偉

謹啟

二零二五年九月二十五日

✂-----【回條】-----✂

敬覆者：

本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意 小兒/小女參加《Life Rider》生涯規劃活動計劃，同時明白及同意本計劃之活動安排及攝影/攝錄的安排。

此覆

梁曉彤老師、劉碩偉老師

家長簽署：

學生姓名：

班別及學號：

日期：

()

請於 **10 月 3 日(星期五)或以前**交回 307A 室黃兆駿老師

附件一：

學生活動			
活動	日期	地點	內容
「見個面」 組前認識工作坊	2025年 10月13日（一）	慈幼英文學校	透過組前認識工作坊，初步與學生互相建立關係，並鼓勵學生表達對計劃的期望。
「心・路」探索 團——社工校本 服務 (共5節)	2025年10月至 2027年2月	慈幼英文學校 (其中一節為外出 活動)	透過校本小組或外出活動，讓學生跟計劃社工及其他參加者建立互信的關係，藉此推動學生積極參與計劃活動，加強社交情緒學習，提升學生對生涯規劃的了解及反思。
計劃啟動禮 (聯校)	2025年 10月18日（六）	慈幼英文學校	向參與學生介紹計劃目的，內容及流程及以生命故事勵志分享活動作引導等等，鼓勵學生作出參與承諾並啟動計劃。
個別生涯輔導 (一至三)	2025年10月至 2027年2月	慈幼英文學校	透過個別輔導，協助學生更認清自我性格、能力及價值觀，探索及清晰了解個人規劃的方向。
「大腦激鬥」 解難工作坊	2025年 11-12月	待定	透過參與解難活動，提升學生之間的團隊合作、個人解難及決策能力，發掘學生在與人合作上的強弱項。
「相識・相知」 自我認識工作坊 (聯校)	2025年11-12月	待定	透過自我認識工作坊，讓學生增加自我認識，發掘自己優勢強項，並以全新的角度去理解及欣賞人與人之間的異同，促進互相接納和認識。
「有型有格」 形象提升 工作坊	2026年3-6月	待定	透過形象提升工作坊，讓學生學習整理儀容和禮儀的重要性，提升學生自信心和了解職場穿著禮儀，培養職場軟技巧等，藉此建立正面的工作態度。
「興趣體驗遊學 園」興趣體驗日 (聯校)	2026年4-5月	待定	透過興趣體驗日，讓學生了解及認識個人興趣及初探相關職業導向，發掘個人潛能和提升自信心。
「初探職場」 職場參觀 預備工作坊	2027年1-3月	慈幼英文學校	透過學生自主學習策劃和執行實務工作，賦予他們在計劃中的發言權，藉此培養學生的自我決策能力，有助他們洞悉大灣區內外的發展機遇，擴闊生涯路徑。
「職場大步走」 聯校本地及大灣 區職場參觀 (聯校)	2026年3-8月	待定	透過參觀公司和企業，讓學生掌握對不同行業的最新發展及對未來機遇有更多認識，藉此擴闊視野。
工作實習計劃 (預備小組一、 二)	2026年5-7月	慈幼英文學校	透過實習簡介會和職前面試工作坊，使學生對職場的運作有更深入了解，明白不同崗位職務，加強學生溝通及解難能力。

工作實習計劃	2026年7月起 (按實習單位 個別安排)	待定	使學生對職場的運作有更深入了解，明白不同崗位職務，加強學生溝通及解難能力。
Team Up! 訓練營(聯校)	2026年6-7月	待定	透過不同體驗活動，認清個人能力以增強個人自信心，並在訓練團隊合作的同時，引導學生訂立目標、善用時間管理及解難能力。
「回望足跡」 職場參觀回顧 工作坊	2026年9-11月	慈幼英文學校	透過學生參觀後整合及分享本地及大灣區各行業的最新發展及工作內容，賦予他們在計劃中的發言權，藉此培養學生的自我決策能力，同時有助他們洞悉大灣區內外的發展機遇，擴闊生涯路徑。
「My Life」 模擬人生 體驗 (聯校)	2026年10-11月	待定	透過模擬人生體驗，讓學生嘗試人生中不同階段的經歷和選擇，啟發學生思考人生中的重要價值，以及規劃人生的重要性。
夢想故事劇場 (聯校)	2026年10-11月	待定	透過活動，讓學生了解不同的人生經歷，學習如何作出生涯決策，接納目前自己及環境狀況，放眼未來可成就的事，提升夢想力。
基礎生涯規劃活動	待定	慈幼英文學校	透過不同的活動，讓學生學習及體驗不同主題的生涯規劃概念。
成果展示活動 (4節籌備小組)	2026年11月 - 2027年2月	慈幼英文學校	讓學生展示計劃所學並從中獲得成功感。
成果展示活動 (聯校活動)	2027年2月	待定	讓學生展示計劃所學並從中獲得成功感。
家長活動			
計劃啟動禮	2025年 10月18日 (六)	慈幼英文學校	邀請家長參與計劃啟動禮，認識計劃目標，並透過家長見證學生宣誓參與活動，肯定學生的決心，鼓勵學生踴躍參與計劃。
家長 個別諮詢	待定	待定	社工透過不同形式為參與計劃的學生家長提供個別諮詢，讓家長認識子女之現況，了解子女在生涯規劃中遇到的困難及不同之機遇，協助子女規劃多元化的出路。
家長快遞 (聯校)	待定	待定	協助各校家長認識「SUPER」概念，藉此讓家長了解生涯規劃的框架及建立正確的親職生涯規劃概念。
家長成果分享會 (聯校)	2027年2月	待定	讓家長一同分享及見證學生計劃所學



青年網絡已命名為「連青人網絡」，是《青年發展藍圖》其中一項重點措施。「連青人網絡」匯聚一群有活力、多元化和具競爭力，願意積極投身社會建設的青年人，並為會員提供一系列的活動，讓他們發展多元才能及回饋社會。

「連青人網絡」的會員將有機會參與以下項目：

- 才能培訓活動、特色參觀、境外交流等；
- 政府大型活動、社區服務、義務工作等；及
- 不同課題的議論平台，分享觀點等等。

完成登記後，「連青人網絡」的會員將會定期收到有關活動的最新資訊，他們可以按照自己的興趣和發展需要報名參加。

The Youth Network, namely the Youth Link is one of the key initiatives of the Youth Development Blueprint. It helps bring together a group of energetic, diversified and competitive young people who are committed to active engagement in community building. The Youth Link offers its members a wide range of activities and events to develop their diversified talents and contribute to the community.

The Youth Link members would have the opportunities to participate in the following :

- Talent development programmes, special visits, and exchange programmes outside Hong Kong;
- Large-scale government events, community services and voluntary work; and
- Platform for policy discussions and sharing of perspectives on various topics, and more.

Once registered, the Youth Link members will receive regular updates on the above activities, and could sign up for activities based on their individual development needs and interests.

如何成為「連青人網絡」會員？ How to become a member?

掃描二維碼，登記成為會員
Scan QR code to register



「連青人網絡」會員目標對象為年齡介乎12至39歲的青年人。歡迎曾參與各項由政府舉辦或資助的青年發展項目 / 活動參加者登記成為會員。

The Youth Link is specifically designed for young people aged between 12 and 39. Participants of various youth development programmes / activities organised or funded by the Government are welcome to register as members.



查詢 Enquiry
電郵 Email : youthnetwork@hyab.gov.hk



香港特別行政區政府
民政及青年事務局
The Government of the Hong Kong
Special Administrative Region
Home and Youth Affairs Bureau



HK
YOUTH+

HKYOUTH+ 埋你

Together with HKYOUTH+

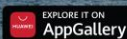
JOIN
US!

立即下載
DOWNLOAD NOW



一站式人氣資訊
熱話活動任你揀

Explore the One-stop Information and
Activities Hub for Hong Kong Youths!



24/7