



「中學生心理成長及生涯規劃支援計劃」

為青少年同學提供有關生涯規劃的到校服務

計劃特色

「中學全方位成長支援計劃」旨在為中學生提供有關生涯規劃的培訓，讓青少年同學進一步認識自我、了解個人的潛能、掌握個人的興趣及人生方向，提升自信，勇敢面對未來的挑戰，向人生目標努力。此計劃由心理學家及資深學校主任教師策劃、設計及執行，我們的專業人員擁有專業的心理學及教學資格，超過18年本地及國際學校經驗，集心理學家及教師於一身，了解青少年生涯規劃的基本需要，為青少年同學提供度身訂造校本生涯規劃培訓。

計劃內容

本計劃分為自我認識、環境與個人成長、升學與就業三大範疇，基本計劃內容包括以下重點：

自我認識

1.1 少年領袖訓練班

- 目的：透過體驗式學習法，讓成長中的青少年，認識自己，建立自信，提升人際關係及與人相處的技巧，建立團隊精神，增強互信。此外，透過領袖技巧訓練，讓青少年能全面發揮其內在潛能，成為明日的領袖。
- 內容：
 - 本課程以體驗式學習法，配合理論及實踐，以講課、活動、分享、討論、策劃及實踐等形式進行。內容圍繞以下重點：
 - 自我認識 (Knowing yourself)
 - MBTI 職業導向性格測試 (MBTI Personality Type)
 - 聆聽技巧 (Active listening)
 - 溝通技巧 (Communication skills)
 - 團隊精神 (Team work)
 - 建立信任 (Building trust)
 - 組織能力 (Organizational Skills)
 - 表達能力 (Presentation Skills)
 - 解難及思考能力 – 六頂思考帽 (Six thinking hats)
 - 領袖的特質 (Qualities of Leadership)
 - 在培訓課程中，學員間需共同設計、策劃、籌備及執行一項活動或服務，學員可從運用在課程中學到的技巧，體驗推行活動的過程，從實踐中掌握真實的經驗。
- 對象：中一至中四的同學
- 節數：共 10 節（每節 1.5 小時）—包括活動／服務日
- 形式：課外活動課 或 假期活動
- 人數：8 – 12 名
- 老師：陳家慧博士(英國特許心理學家，資深大學講師，學校主任教師，英國杜倫大學心理及教育哲學博士)
- 評估：意見問卷將於課程結束前，派發與每位參加者即場作答，以了解培訓活動的成效



1.2 生涯規劃—自我認識篇

- 目的：透過心理測驗量表及講解，讓學生認識青少年期的身心變化，進一步了解個人的性格及心理狀況，建立自信，勇敢面對成長中的挑戰，訂定人生目標
- 內容：
 - 青少年的成長任務及身心發展
 - 學習風格（VARK 學習風格測量表）
 - 性格導向（Big Five 五大人格測試量表）
 - 青少年的情緒變化及困擾（情緒反應量表）
 - 青少年面對的壓力及減壓方法（青少年壓力量表）
 - 兩性特質及相處（Bem 性別角色量表）
 - 常見的情緒病（青少年憂鬱情緒自我檢視表）
 - 自信心的建立（自尊量表）
- 對象：中一至中六的學生
- 節數：共 8 節（每節 1 小時）
- 形式：（1）午間小聚 — 小組形式 或（2）週會 — 選取其中一個主題 或（3）假期活動
- 人數：（1）午間小聚 — 6 - 20 人 或（2）週會 — 全級 或（3）假期活動
- 老師：陳家慧博士（英國特許心理學家，資深大學講師，學校主任教師，英國杜倫大學心理及教育哲學博士）
- 評估：意見問卷將於課程結束前，派發與每位參加者即場作答，以了解培訓活動的成效

環境與個人成長

2.1 生涯規劃—環境與個人成長篇（心理學會）

- 目的：透過成立心理學會，讓同學認識基礎心理學，了解環境對個人的影響，從而能進一步了解個人與環境的相互關係
- 內容：
 - 心理學的本質
 - 感覺、知覺及錯覺
 - 夢的分析
 - 學習的原理
 - 改善記憶的方法
 - 動機及正向心理學
 - 社會心理（1）— 第一印象、助人行為
 - 社會心理（2）— 從眾、服從
- 對象：中一至中六的學生
- 節數：共 8 節（每節 1 小時）
- 形式：（1）課外活動課 — 小組形式 或（2）週會 — 選取其中一個主題 或（3）假期活動
- 人數：（1）課外活動課 — 6 - 20 人 或（2）週會 — 全級 或（3）假期活動
- 老師：陳家慧博士（英國特許心理學家，資深大學講師，學校主任教師，英國杜倫大學心理及教育哲學博士）
- 評估：意見問卷將於課程結束前，派發與每位參加者即場作答，以了解培訓活動的成效



升學與就業

3.1 生涯規劃－升學與就業篇

- 目的：本課程集理論與實踐學習，同學可認識自己的潛能及興趣，掌握升學就業所需的基本技巧，為面對升學或就業的準備。
- 內容：
 - 升學或職業選擇的原則和方法
 - MBTI 職業導向性格測試
 - 聆聽技巧 (Active listening)
 - 溝通技巧 (Communication skills)
 - 生涯規劃的步驟
 - 個人簡歷的編寫
 - 第一印象與面試技巧
 - 需求階梯與職業價值觀
- 節數：共 8 節（每節 1 小時）
- 形式：(1) 午間小聚 – 小組形式 或 (2) 週會 – 選取其中一個主題 或 (3) 假期活動
- 人數：(1) 午間小聚 – 6 – 20 人 或 (2) 週會 – 全級 或 (3) 假期活動
- 老師：陳家慧博士(英國特許心理學家，資深大學講師，學校主任教師，英國杜倫大學心理及教育哲學博士)
- 評估：意見問卷將於課程結束前，派發與每位參加者即場作答，以了解培訓活動的成效

計劃策劃及執行

陳家慧博士

CPsychol, CSci, AFBPsS, OSHCR, Reg. Teacher, BSocSc(Hons), MPhil, PGDE, PGCESLT, MA, PhD

英國特許心理學家

資深大學講師及學校主任教師

英國杜倫大學心理及教育哲學博士

陳家慧博士為英國特許心理學家、英國特許科學家及英國註冊職業安全及健康顧問，她是英國心理學會資深會員，亦是美國心理學會及香港心理學會會員。陳博士擁有社會科學（榮譽）學士學位、心理學哲學碩士學位、學位教師教育文憑、教學英文學科研究深造證書、教育研究文學碩士及英國杜倫大學心理及教育哲學博士。

陳博士從事心理培訓工作近二十年，於2011年成立Lifetime成長支援中心，現為中心的執行總監，多年來為不少兒童進行初步識別測試及跟進訓練，為家長提供專業諮詢服務，為學校提供學生學習技巧及成長支援課程，亦舉辦不同主題的兒童成長及親子教育講座，更為不同機構提供專業發展活動，深得學生、家長、學校及機構高度評價。

陳博士熱心推廣心理學，分別於香港浸會大學、香港公開大學及香港城市大學，任教大學學士及碩士學位課程，主要科目包括兒童心理學、發展心理學、學生輔導、研究方法及心理學導論。陳博士多年來擔任多所大學（香港中文大學、香港教育學院、香港公開大學、英國新特蘭大學）教育學士學位課程及學位教師教育文憑的啟導老師，專責提供準教師教學實習的培訓工作。1999年獲香港浸會大學頒發優秀導師榮譽。2014年獲香港公開大學頒發十年長期服務獎。

陳博士任教本地中小學校及國際學校近二十年，為資深學校主任教師，主要職務包括英文科科主席、學務主任、教務主任及德育及公民教育主任，對培養兒童的學術及全人發展經驗豐富。她以其兒童教學經驗及心理學的背景，多年來舉辦不同主題的心理發展及親子教育講座，包括提升學習動機、加強記憶力及專注力、學習策略、英文學習、正向心理、兒童抗逆力、兒童發展、家長管教模式、青少年心理成長、壓力管理、情緒表達及管理，積極推廣有效的家庭教育及成長心理健康。

查詢

Lifetime Development

電話：(852) 9042 1016

電郵：info@mylifetime.com.hk

網址：www.mylifetime.com.hk