

## 特殊需要青少年的生涯規劃

### 甚麼是生涯規劃？

一說起生涯規劃，一般人多以為是青少年才需要生涯規劃。事實上，生涯規劃是橫跨一生。最早提及生涯規劃的其中一位華人學者，是國立臺灣師範大學林幸台教授，根據他的著作《生計輔導的理論與實施》有關生涯的定義，生涯是指「包括個人一生中所從事的工作，以及其擔任的職務、角色，但同時也涉及其它非工作或非職業的活動，亦即個人生活中食衣住行育樂各方面的活動與經驗。」〈林幸台，1987〉。

台灣學者黃茂榮〈2004〉指出，生涯是指一生的，生涯內容包括工作、休閒、學習、婚姻等；將工作角色和生活角色妥善的安排，即為生涯規劃。

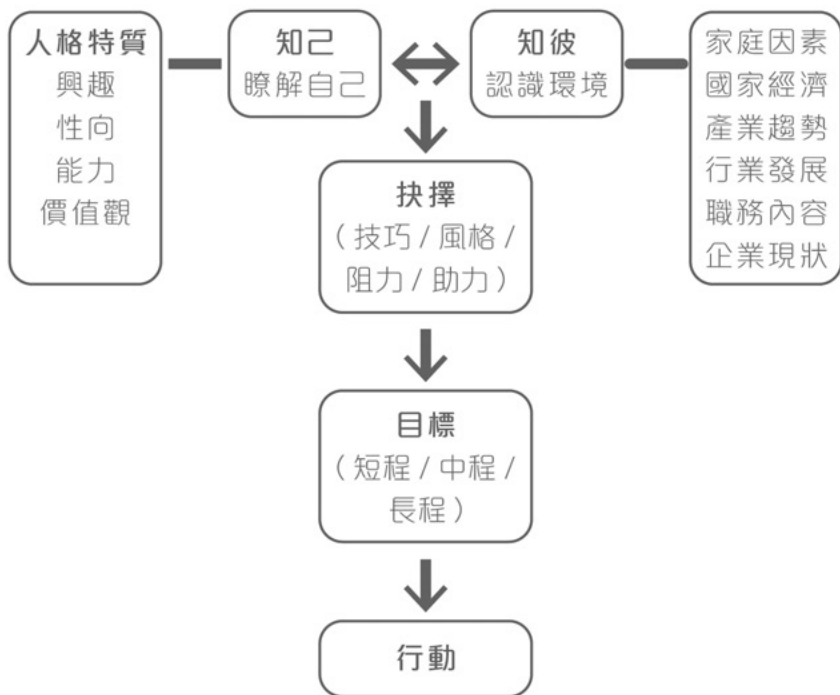
香港特區政府教育局鑑於適齡學生計劃升學及就業的需要，亦於2014年推出《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引（第一版）》，「生涯規劃（Career and Life Planning）並不單指同學作出升學或就業決定，而是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。」

既然生涯規劃這麼重要，那麼如何開展生涯規劃呢？

台灣國立成功大學邵揮洲教授〈1999〉提出生涯決策有三大考慮因素，包括：

1. 能力、興趣、性格及價值觀
2. 社會發展、經濟趨勢、各行各業狀況及就業機會
3. 作出決定的技巧、勇氣、毅力及採取行動等等

香港中文大學並根據林幸台教授於1990年將生涯規劃訂定的三個要素，進一步訂為五個要素〈香港中文大學，2019〉：



### 在不同人生階段的生涯規劃

「生涯」是蘊含整個人生，數十年生命中的成長、經歷、和發展的歷程（林幸台、2007）。本文根據Donald Super的生涯發展理論（Career Development Theory, Life Span Life Space Model），以闡釋人在不同發展階段的生涯規劃需要。Donald Super（1910-1994）的生涯發展理論是20世紀其中一個最具影響力的生涯發展理論，他於1953年在



# 專題

《美國心理學家》(“American Psychologist”)發表文章，提出「生涯」的概念，將人橫跨一生的發展階段 (developmental stages) 劃分為五期，各個階段又有其發展任務 (career development tasks) (Super, 1980; Super, Savickas and Super, 1996)。現加以闡釋如下：

發展階段〈週期〉	發展任務
成長期 / 兒童期 (Growth) 0-14 歲	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 對身邊「重要他人」(如：父母、老師)的認同而發展出自我概念</li><li>2. 隨著年齡漸長，興趣、能力與價值觀的逐漸發展，開始瞭解生涯及工作的意義</li></ol>
探索期 / 青少年期 (Exploration) 15-24 歲	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 在學校及各種生活經驗中，進行自我角色及就業取向的探索，並隨著年齡的增長而扮演不同的生涯角色(如：學生、子女、朋輩等)</li><li>2. 職業偏好逐漸具體化、特定化及實行出來</li></ol>
建立期 / 成年初期 (Establishment) 25-44 歲	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 確立適合自己的行業種類，獲得自己所渴望的職場機會，逐步建立穩固的工作</li><li>2. 學習和其他人建立關係</li><li>3. 發展多元興趣及發掘自我潛能，建立自信及自我形象</li><li>4. 發揮「自發」、「自主」及「自決」的角色</li></ol>
維持期 / 成年中期 (Maintenance) 45-65 歲或以上	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 繼續在職場上專注於工作</li><li>2. 面對職場上新的人事挑戰</li></ol>
分離期 / 成年晚期 (Disengagement) 65 歲或以上	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 身心狀況逐漸老化，接受身心逐漸老化的限制</li><li>2. 從原有職場上退休，發展新的角色</li><li>3. 培養及學習適合退休年紀的運動及生活習慣，建立健康生活模式</li></ol>

台灣學者徐南麗教授〈2001〉亦提出相近的概念，生涯規劃是階段性、延續性、整體性、終生性及獨特性的。不同的學者均不約而同指出，每一個人生涯規劃較為重要的階段，是青少年期到成年初期，即是開始要探索、計劃升學及就業前景的階段，以確認適合自己的職業領域。所以，下文將以青少年期的階段，闡述這個階段中特殊需要青少年的生涯規劃，以及他們家長的角色。

### 特殊需要青少年的生涯規劃

特殊需要青少年在成長的過程中面對各項日常生活及升學就業等等挑戰，他們的升學挑戰較一般青少年大，主流學校的課程未必能夠完全顧及他們的學習、升學等各方面的需要，他們在離開校園後更會在求職或職場上面對不少困難及挑戰。

基於他們的能力或社交限制，學習進度及適應能力較別人慢，對工作內容的理解能力較低，加上職場上其他同事對他們的理解有限，形成一些同儕間的標籤效應，導致他們缺乏正向的自我形象及自信心，並出現負面思想及感受，包括自我效能感低、挫敗感強，因而出現學習動機低弱及工作困惑的情況，形成工作持續性及就業空間狹窄的問題。

協助這批在學、即將畢業、剛剛離校預備公開就業或已在職的特殊需要青少年，及早提供實質支援及精神上的支持至為重要，能讓他們認識自我，發掘自己的興趣，發揮所長及創造夢想。生涯規劃應在發現他們有特殊需要的時候盡快展開。

現時香港各機構均開始有提供不同主題、內容、形式的特殊需要青少年生涯規劃服務，例如協康會「飛躍·里晴」及



# 專題

「啟程·職聘」計劃、東華三院「優越展才」計劃、香港傷健協會「伯·樂計劃」等，它們運用不同的介入理念及介入策略，例如社適共融（Adaptation & Integration）、經驗學習法（Experiential Learning）、強項為本（Strength-based）等，以支援特殊需要青少年及他們的家庭。

從以上各機構提供的服務可見，生涯規劃的具體目標及內容概略包括：

## 個人成長方面：

- ➡ 提升對自我的認識，了解自己的優缺點及能力的限制，探索個人潛能，提升自信，加強自我管理及決策能力，訂定未來發展方向及目標。
- ➡ 提供生涯及職涯規劃服務，包括升學途徑或就業資訊，初步確立自己的職涯方向
- ➡ 招募及建立朋輩同儕支援網絡，提供情緒支援

## 跨專業職業導向服務：

- ➡ 透過專業性向測試及職業技能評估，以評估自己的能力水平、興趣、潛能及職業取向，為未來選取適合自己的行業打好基礎
- ➡ 認識各行各業，了解不同行業的前景
- ➡ 職前訓練及培訓，包括求職及面試技巧、人際交往及社交訓練，以裝備及提升職場技巧
- ➡ 透過工作配對實習，參加不同行業體驗及試工計劃，加強對各職場實際情況的了解，從而增加就業機會，融入社會
- ➡ 社工／生涯指導員跟進實習期間面對的困難及問題，以便協調及提供輔導

### 家長支援方面：

- ▶ 透過不同主題的家長活動，協助他們了解子女的興趣、能力強弱項、特性、生涯及職涯需要，規劃生涯的初步目標和方向
- ▶ 介紹升學和教育途徑，認識各行行業
- ▶ 增強家長的能力，有效支援及協助子女面對工作上的抉擇及需要

### 社區充權方面：

- ▶ 透過公眾教育，加強社會人士認識特殊需要青少年的優點及需要
- ▶ 協助僱主及僱員認識如何與特殊需要青少年溝通及相處，提供充分的支持

透過為不同能力的青少年提供多元化的活動和有系統的指導及生涯規劃，協助及支援特殊需要青少年從認識自己和尋找興趣過程中，發掘自己的人生目標，及早規劃人生及向夢想進發。

最後以國立臺灣師範大學江文雄教授〈2000〉的一段說話作結：「生涯規劃的主角是自己，要知己、知彼，才能做好抉擇，對準目標，勇往直前」。



# 專題

## 參考資料：

Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). "The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary approaches to practice*, (3rd ed.)". San Francisco: Jossey-Bass

林幸台 (1987)。《生計輔導的理論與實施》。臺北市：五南圖書出版有限公司。

林幸台 (1997)。《生計輔導的理論與實施》。台北：五南。

江文雄 (1999)。《生涯規劃活出快樂人生》。台北：師大書苑。

邵揮洲 (1999)。《職業生涯規劃》。網上資源。

中文大學教育心理學系 (2002)。《從校園到工作世界：事業發展理論的一些啟示》。香港：中文大學。

林幸台 (2007)。《復健諮商專業人員角色定位之研究》。《復健諮商》期刊1, 1-16。

教育局學校發展分部升學及就業輔導組 (2014)。《中學生涯規劃教育及升就業輔導指引 (第一版)》。香港：教育局。

彭智華 (2015)。《SEN生涯規劃的重要性》。香港：灼見名家傳媒有限公司。

香港中文大學 (2019)。《全球職涯發展師》。《全球職涯發展師》Module 1, 12。

東華三院「優越展才」計劃 (2019)。  
([jacr.tungwahcsd.org/course-list.php?id=12&lang=tc](http://jacr.tungwahcsd.org/course-list.php?id=12&lang=tc))

香港傷健協會「伯·樂計劃」(2019)。  
([www.hkphab.org.hk/zh-hk/pilo-home-page](http://www.hkphab.org.hk/zh-hk/pilo-home-page))

協康會網頁 (2019)。  
([www.heephong.org/services-and-programmes/youth](http://www.heephong.org/services-and-programmes/youth))