



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



I am the Author of My Life Story: A Self-discovery and Meaning Making Adventure

助人者的自我發現與意義建構歷程
敘說我的生命故事



準助人者分享文集



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
Special Education
& Counselling
特殊教育與輔導學系

序言

在現今多變的社會裡，作為助人專業人員一點也不容易，在守護別人的心靈情緒健康時，他們的個人情緒健康尤其重要。

喜見此計劃以達致輔導員的個人成長為目標，以職業心理學為基礎，將生涯規劃的輔導理念系統地引進「教育輔導文學碩士」課程裡，讓準輔導員在成為正式的專業助人者前，透過述說自己和案主的故事，進一步認識、重新整理及肯定自己的各項價值，整裝待發，成為專業的助人者。

此文集搜集了10多位學生及畢業生實踐所學的心路歷程，當中記錄了他們有血有肉地成為助人者及案主的深刻體會，滿載著他們獨特並個人性的成長印記。感謝他們真誠的坦露，讓我們有幸見證他們在助人專業和個人反思上的成長歷程。

在此衷心感謝同工對培育這群「有心人」的熱忱和努力，不獨為課程注入既嶄新且具啟發性的元素，更重要的是為有心從事輔導專業的準輔導員，帶來在輔導知識和技能以外，難能可貴的個人成長體驗，助人前先自助，為日後成為專業的助人者作好準備。

讀他們的故事時，也讓我們再次思索從事教育及助人工作的初衷。

許明得教授

香港教育大學特殊教育與輔導學系系主任

二零一九年九月



序言

《敘說我的生命故事：助人者的自我發現與意義建構歷程》，甫看書名，隨即令我回想到自己在修讀輔導碩士課程中也完成了一份名為「生涯自傳」(Career Autobiography)的習作。當時恩師梁湘明教授給了我們三條習題，我選擇了這份要求檢視自己生涯歷程的習作，背後源自一個想法：要協助別人整理過去，最好先由自己開始，我就是自己第一個案主！這個想法不但貫穿了我整個輔導學習歷程，也延伸到現在我策劃與領導輔導碩士課程的工作上。我感謝 Grace 在教育準輔導員工作上付出的心思心力，她把促進個人成長的教學內容有系統地放進生涯規劃輔導課程之中，讓準輔導員有方向地學習，也能有具體的掌握。

Grace 這位昔日同窗，在今日培育準輔導員的工作路途上，除了是一位相知相識的好夥伴，也是我的學習對象，就如是在次她在培訓課程中，悉心引入職涯心理學的后現代輔導理論「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling")作為準輔導員的學習框架，為整個輔導課程注入新元素。重溫昔日習作，我是以舒伯的「職業發展階段」(Super's Vocational Developmental Stages)去協助自己檢視職業發展。當日我的分析止於五個階段(1. 成長期；2. 探索期；3. 建立期；4. 保持期；和 5. 衰退期)中的建立期。我相信我這份習作有繼續編寫的價值，正如 Tobert (1974) 所言，事業發展是一個終生的過程，讓我們透過工作身份/角色發展個人的信念、價值觀、才幹、能力、興趣、人格特性及對工作世界之認識。我深信無論是準輔導員，以致培訓人員，適時地在生涯發展理論框架之下回顧與整合生命故事，必能對自己有新的發現！

Tolbert, E. L. (1974). *Counselling for career development*. Boston: Houghton Mifflin.

馮淑珍博士 (Pat)

特殊教育與輔導學系助理教授
教育輔導文學碩士課程統籌主任
二零一九年九月

Preface

As a wellbeing scientist, I am always curious about exploring what factors and interventions can facilitate a successful, happy, and meaningful life. Studies in the area of positive psychology have underscored the importance of a good career in achieving happiness. However, it remains challenging to facilitate optimal career development given the rapid and continuous changes in the global society. Although this means additional work for guidance counsellors, vocational psychologists, and other mental health practitioners, it opens immense opportunities to design and implement solutions that efficiently match the career needs of different student and adult populations. Against this backdrop, Grace has demonstrated courage and wisdom in facing this challenge through conceptualizing and implementing a professional training scheme for counsellors with a special focus on "Life Design Counselling", an evidence-based approach which can yield promising impacts on their personal career growth.

Being her research collaborator on projects advocating for students' holistic development, I have been fascinated with Grace's innovative insights on how improvement of the training among vocational or guidance counsellors may offer appealing benefits to students and other prospective clients. The current collection compiles lessons gained by 12 students and graduates. It documents how participants have deepened their understanding on their personal and career development throughout the training scheme. Reflections compiled in this collection have meaningful implications for changing the face of career counselling training in Hong Kong.

In general, I am happy, proud, and grateful that Grace gave me a chance to collaborate with her on this project. The learning insights of our participants may serve as our fuel to stay passionate in offering the best possible career and psychological services to all types of learners. I am certain that there are still myriads of obstacles derailing people from achieving a happy and fulfilling career but for as long as teachers continuously demonstrate dedication, care, innovativeness, and persistence in designing evidence-based solutions, there is no doubt we can win our battle against career stagnation.

Dr. Jesus Alfonso D. Datu

Assistant Professor
Associate Programme Leader, Bachelor of Arts in Special Education
Department of Special Education and Counselling
September 2019

序言

以職涯心理學之「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling") (下稱 LDC) 作為培訓準輔導員的主題，構思源自過去在筆者生命中遇過的一群中學老師、社工和學生。

以下整合了一些現職中學老師在學習了 LDC 後的回應：

- (一) 提供有系統及意義的介入框架
LDC 為他們與學生進行事業輔導時提供一個可以依循及有系統的架構，有助老師在平日繁忙的教學工作中，以較迅速和便捷的方法介入學生的生涯規劃探索歷程。
- (二) 以能力導向為中心有助提升學生探索的動機
LDC 強調以能力導向的正面問題探索年青人的生涯發展，能有效提升學生敘說及探索自己困擾或問題的動機，從而增強他們敘說生命故事的能力，促進自我認同及價值感，進一步讓他們更有信心及動力為自己當下的人生尋求方向和出路。
- (三) 更整全地看待學生的生涯發展
LDC 以探索學生的能力及個人的身份角色為主體，不止側重於以升學及職業取向的資訊和意見上的提供為主導。一位老師分享了與班中一位學生進行 LDC 時的經驗，她從前認為那位學生無心向學，缺乏方向，每當問他將來去向時，總是乾脆回答老師「不知道」；但當老師以 LDC 模式與該學生進行輔導後，發現學生內心蘊藏著豐富的正向特質和價值觀，並對人生充滿願景和方向，而平日展現的他，只是在眾多的挫敗中洩氣和掙扎的頹廢結果。就這麼簡單的一兩次面談，學生好像尋回自己的價值和定位，在上課時（起碼是該老師的課），他都表現得精神抖擻，重拾上課動機。這些見證，讓老師重新領會生涯規劃是關乎學生的全人發展，包括對價值觀及能力的了解和重整，是整全而非割裂地看青年人的生涯規劃發展。
- (四) 重新發現和認識自己
曾請纓或接受邀請成為 LDC 案主的老師，他們意外地重新認識及發現自己。其中一位老師表示，沒料到竟敘說了從前沒有察覺到的價值觀、心結等，有助他整理繁多紛亂的思緒，讓他頓時思海澄明，有助他預備轉校作更具決策性的崗位。另一位老師在接受 LDC 後回應道：「縱使現在的工作有很多需要妥協的地方，有時候會很沮喪，雖然作出妥協，不過，我仍然清楚自己的原則。此外，工作上有很多地方也可以很自主，可以按照自己的心意 / 原則工作…」她發現生命有更大的掌控和可能性。

此外，筆者和教育輔導文學碩士課程的畢業生曾嘗試為年青人（當中不乏有特殊學習需要的學生）進行個別及小組 LDC，他們均反映對自己有前所未有的發現，更確認自己種種的正向特質和價值觀，重新整合新的自我，面向未知的將來。

就是這群無名的啟導者，讓筆者萌生一個念頭和熱衷：「何不將這些鼓舞的經驗與一群有心從事助人工作的學生分享，一方面先讓他們的生命有所成長，另一方面也幫助他們的案主？」

醞釀這意念期間，幸得 Dr. Jesus Alfonso D. Datu 的支持，並樂意成為此計劃的合作夥伴，一起做夢，進一步討論這想法的可能性，加以修正及完善，計劃漸見雛形。

這想法能夠實現，有賴教育輔導文學碩士課程的統籌主任 Pat 的支持和鼓勵，才能將職涯輔導及 LDC 的課題引進「兒童及青少年發展的當代議題」這課程內，筆者十分感激她的信任和同行，沿路打氣，對此計劃能堅持朝著這方向發展有著關鍵性的意義。

此分享文集能促成，實在感謝特殊教育與輔導學系的大力支持，撥出「教學發展種籽基金」，讓筆者在專心教學之餘，能聘得研究助理魏雯儀女士的協助，在她細緻及盡心盡力的協調下，將一群準輔導員的實踐經驗有系統地匯集成書。此外，也感謝充滿助人熱忱的周芷希小姐（教育輔導文學碩士應屆畢業生）義務為此文集作最後把關，給文字及內容加以潤飾。不得不感激天才橫溢的青年夏朗曦小姐，也是義務為此文集設計封面，她充份表達了人生有如歷險家，以四季比喻多變的人生旅程，在旅程中探索和創造自己生命的可能性和豐富。

在此更要感謝應邀慷慨分享個人成長及專業反思經驗的每一位主角——教育輔導文學碩士課程的學生（2018 及 2019 年畢業）。每一篇都滿載著他們獨特且活生生的生命歷程和見證。再者，其中兩位同學更將 LDC 應用到輔導小組中，將課堂所學到的靈活及極具心思地活現在生涯探索輔導小組計劃內，令人鼓舞。筆者衷心感謝他們無私的分享，他們每一位也值得我們致敬。在此誠摯祝願這群「有心人」把握每個成長契機、持續反思與學習，成為長青的專業助人者，能以盛載別人生命的種種。

現階段，就「助人者的個人發展 / 職涯發展」這課題，此文集涵蓋的內容還是十分有限，當中不少粗疏之處有勞讀者加以討論、修正及賜教。期望此文集能為有志或現正從事助人專業的「有心人」，包括心理輔導員、社工、教師、心理學家等，體現及重溫作為助人者在助人的同時，對自我檢視及成長的重視，真正做到「助人自助」。

當閱讀他們的生命故事時，也許讀者會產生不少迴響。願您停下腳步，寧靜片刻，回顧生命片段，沈澱、整理、肯定，繼續前行！

黃淑萍 (Grace)

特殊教育與輔導學系高級講師

二零一九年九月

目錄

序言

許明得教授	P. 1
馮淑珍博 (Pat)	P. 2
Dr. Jesus Alfonso D. Datu	P. 3
黃淑萍 (Grace)	P. 4

計劃目標及內容綱要

背景、計劃目的、參加對象	P. 8
計劃理念及時間	P. 9
「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling") 的主要概念 (Savickas, 2015)	P. 10

參考文獻

P. 11

反思文集

陳潔冰	我的模範藍本 — 我的祖母	P. 12
陳詠麟	從被遺忘的故事說起	P. 14
鄭浩川	發掘價值，追求成長 • 放下「限制」，尋索「可能」	P. 16
鄭穎恩	彩虹的背後	P. 18
葉嘉潼	生涯規劃的訪談	P. 20
黎惠萍	從今天起	P. 22
劉潔萍	不一樣的生涯規劃	P. 24
李珈琳	尋回夢與想，譜寫「我」故事	P. 26
林凱敏	活出生命，活出本然非應然	P. 28
鄧偉文	「運用自己」— 輔導員由內而外的改變	P. 30
黃匯綺	敘說我的生命故事	P. 32
Jasmine Cheung	The Power of Life Design Counselling to Me as a Person and as a Counsellor	P. 34

「發現號」生涯探索小組實踐經驗分享

(包括計劃書及附件)

小組組長分享	P. 36
小組組員分享	P. 37
小組活動安排	P. 38
小組流程	P. 39

鳴謝

P. 45

計劃目標及內容綱要

背景

起初學習從事助人工作的心理輔導員，要面對案主的種種成長發展需要，不免措手不及，焦慮重重，他們確實需要在專業知識和個人成長上作好裝備 (Hill, et al, 2007)。此計劃的源起，旨在透過教授、演練及實踐職涯輔導學的理論「生涯計劃輔導」 ("Life Design Counselling") (下稱 LDC)，增強初學心理輔導之學員 (下稱「學員」) 在進行輔導時的專業效能及個人反思能力，最終能提升輔導成效 (Sinason, 1999)。

計劃目的

- 教授生涯規劃輔導基要概念及相關技巧，增強學員在進行個人及小組發展性心理輔導的專業技能；
- 引導學員先將 LDC 的理念應用在自己身上，檢視自身的成長發展歷程，從而提升他們作為助人者的自省能力及敏銳度，促進個人成長；
- 鼓勵學員間進行同儕相互練習及實踐，增進其生涯規劃輔導的微觀技巧；
- 集結學員的實踐經驗，作為檢視培訓助人專業人員的學與教參考方向；願景是以發展一套適合本土社會、學界、青少年及成人使用的生涯規劃輔導範式，有系統、簡易地運用及推展至學校、青少年及成人的社群中，讓老師和輔導同業在進行生涯規劃上有依可循。

參加對象

- 教育輔導文學碩士課程的學生，包括：全日制 (2018-19 年度)、兼讀制 (2017-2019 年度) 及畢業生；及
- 具生涯規劃探索需要的青少年 (多數為就讀中學和大專院校的學生) 及在職人士。

計劃理念及時間

計劃中的核心培訓課程引用了職涯心理學的后現代輔導理論「生涯計劃輔導」 ("Life Design Counselling") (Savickas, 2009, 2012, 2015)，由 2019 年度 1 月至 9 月，於 COU6018 的課上教授，分啟蒙、實踐及總結三個階段進行。

階段及時間	主題及活動內容	延伸活動
階段一：啟蒙 2019 年 1 至 2 月	<ul style="list-style-type: none">· 討論香港青少年的生涯規劃發展需要及趨勢· 教授 LDC 的基要理念· 演練及示範該理論的實踐技巧及策略	<ul style="list-style-type: none">· 鼓勵學員成為案主的角色，作敘說故事者，體驗案主的心路歷程，同時也瞭解自己的成長故事與現在的我的關係· 着學員課後在 MOODLE 下載導師的教授內容錄音摘要，重溫課堂內容
階段二：實踐 2019 年 3 至 5 月	<ul style="list-style-type: none">· 學員在輔導實習中，應用 LDC 的理論在個人 / 小組輔導中· 鼓勵學員選擇不同年齡、背景、學歷及人生階段的青少年或成人進行 LDC· 學員記錄及簡短匯報實踐經驗及成長反思· 導師 / 輔導實習督導老師到校與老師 / 社工 / 輔導人員交流及瞭解學員的實踐情況	<ul style="list-style-type: none">· 鼓勵學員持續地反思及記錄實踐期間的學習和成長歷程· 鼓勵學生成為案主，由導師為他們進行 LDC· 展開第一次分享小組，成員包括應屆學員及畢業生，討論 LDC 對他們輔導專業及個人成長上的啟迪，並探索此理論實踐的多樣性
階段三：總結 2019 年 6 至 9 月	<ul style="list-style-type: none">· 反思、討論及總結實踐 LDC 的經驗· 整理及匯集學員的反思和分享記錄	<ul style="list-style-type: none">· 學員呈交反思記錄· 學員自我效能感資料搜集及初步分析

「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling") 的主要概念 (Savickas, 2015)

輔導員的角色	與案主協力的共同建構者，共同探索其生命意義和解決問題的方法。
四個進程	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 建構 (Construct) ✿ 解構 (Deconstruct) ✿ 重構 (Reconstruct) ✿ 共構 (Co-construct)
三項重要元素	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 關係 (relationship) ✿ 反映 (reflection) ✿ 意義建構 (sense-making)
三個主題歷程	<p>敘說自己的故事 (Telling my story) → 聆聽輔導員重述自己的故事 (Retelling my story) → 重新演繹 / 編寫自己的故事 (Enacting / Re-authoring my story)</p>
五條事業建構訪談問題 (Career Construction Interview Questions)	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 兒時最喜歡的三個人物是誰？ ✿ 哪些是你最喜歡或經常瀏覽的網站或雜誌 / 電視節目？ ✿ 在著作或電影中，哪些是你最喜歡的故事？ ✿ 你的人生座右銘是什麼？ ✿ 哪三件兒時往事讓你最深刻？

References 參考文獻

Hill, C. E., Sullivan, C., Knox S. & Schollosser, L. Z. (2007). Becoming psychotherapists: Experiences of novice trainees in a beginning graduate class. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*. 2007 (44)4, 434-439.

Peterson, Christopher & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.

Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling and Development*, 90, 13-19. doi:10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x

Savickas, M. L. (2015). Career counselling paradigms: guiding, developing and designing. *APA Handbook of Career Intervention (vol. 1)*. Foundations. American Psychological Association, 129-143.

Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250.

Sinason, V. (1999). In defense of therapy for training. In: Feltham, C. (Ed.), *Controversies in Psychotherapy and Counselling*. London: Sage.

反思文集

我的模範藍本—我的祖母

陳潔冰

參與了「生涯計劃輔導」的練習後，才發現祖母對我生命的影響有多深遠。一直以來以為自己只承傳了她的直率，直至練習「生涯計劃輔導」時才有更深刻的反思。

個人成長：我與祖母的共通特質—人生抉擇時會犧牲自己的利益

祖母是在 2015 年離世的。她生命的精彩不是因為被動地經歷了戰爭，而在於她的選取（右圖：家母及胞姊與我（左一）的合照）。在我四歲那年，她開始留家照顧我，母親則出外打工。對外向的祖母來說，要她放棄自由與獨立是一種犧牲，可是親情對她來說更重要，她甚至豁出去，把自己的積蓄供我這一個外孫女出國讀大學。可是我們一家並不富有，我從小也不是特別用功。



我也有過與祖母類似的經歷，作出人生決定時不是基於自己得益或怯於對未來的恐懼，而是為了別人。我放下了自己喜歡的美術與生意，去了中國當教會事工十多年。及後也是因為珍惜與家人共聚而回港。雖然親友一直指責自己到中國的決定是自私，我也有懷疑及難過，但重新確認自己「重親情」的特質給我一點安慰。

雖然我還沒有祖母的樂觀與迎向生命的幽默和堅強，但我相信她正正就是「生涯計劃輔導」所說的模範藍本，她就是我的模範藍本。

專業反思：協助案主將主題連起來，不侷限於找工作

我應用了三節「生涯計劃輔導」在一個剛認識的朋友身上。當時她正在轉工，我以為可以幫上忙，誰知她在我們第一次會面之前已找到了一份理想的工作，幸好「生涯計劃輔導」並不侷限在找工作！輔導過程中，我把案主的格言與她其中一個生命主題聯繫起來，通過提問，發現我的聯想與她的想法有所偏差，這才讓我覺悟作為助人者，所有對案主的假設一定要與案主核對才能確實。此外，我也學習到主題之間不必有排他性。在輔導過程中，我找出了案主人生兩大的主題 A 與 B，案主曾提及多次 A，但每次她也說不重要且可以忽略，她更想與我討論的是 B。我還是到了「賦予意義」的階段才把兩點連起來。原來我不需要二者「取」其一，而是幫助案主將這兩個相關的主題連起來。我才恍然大悟！及後，案主也有與我差不多的感受，且她從最後的總結中，得到正面的鼓勵！

日後若有機會，我會繼續使用「生涯計劃輔導」，因為它帶給案主希望。而且，「生涯計劃輔導」開始時不是從過去出發，而是從未來出發，案主可能有個他 / 她不喜歡的過去，但生命是流動的，每個人也不需要過份被自身的過去糾纏著，相反，藉着生涯規劃更可以聚焦盼望與理想，迎接未來。



從被遺忘的故事說起

陳詠麟



我是一個怎樣的老師？有同學說我教學認真，有些說我會盡心預備，有時說我很「可愛」常說笑話。在面對非常忙碌的工作，有甚麼片段是被遺忘的呢？而一直支持著我的力量是甚麼呢？經過了敘說我的生命故事，我能更深入認識和了解自己。它不但讓我在忙碌之中停下來，重新整理自己，還能讓我找到新的方向去面對未來人生的各種挑戰。

個人成長：更了解和確認我的特質

從我小時候的偶像當中，想起我在中小學期間遇上很好的良師。從他們身上，我發現自己喜歡守紀律，而且跟他們一樣，我擁有關心別人和盡心盡力的個人特質。談到我喜歡看的節目，原來我對人生及周遭事物充滿探究和好奇，很想知道世界及未來對人們有何影響。工作雖然忙碌，但我會找尋實用的方法來娛樂，輕鬆一下。根據「何倫六邊形」（Holland Hexagon），我發現自己屬研究型、實用型及社會型。這些特質對我在教學或輔導學生的工作上起了很大的作用。青少年往往遇到不同的人生問題，例如學業壓力、家人和朋友關係，以及感情問題等。除了那份關切、耐心的聆聽及指導（社會型），我發現到作為老師或輔導人員，對學生故事的好奇（研究型）有助學生更了解自己。因著我對他們生命故事的好奇，促進學生深入反思，有助他們發掘自己的核心問題，從而引導他們找尋合適的方法（實用型）來面對他們的生命。在探索我最喜歡的故事書中，發現原來我一直都深信努力是有成果的，而且所得到的收穫能成為

自己及別人的祝福；同時，我更肯定一直支持著我的這一句話：「努力不一定會成功，但成功一定要有努力」。

專業反思：有效幫助案主重新建構生命意義，找到內在資源

在學習輔導的過程中，我曾經使用「生涯計劃輔導」（"Life Design Counselling"）來幫助我的案主重拾自己被遺忘的片段，從五個看似簡單的問題中與他們一同建構生命意義。最深刻的是一位經常遲到且常常表現很沮喪的學生，他非常沮喪的外表可以用「一舊烏雲」來形容。細聽他的故事，他發現自己其實是一個有目標、願意學習，也願意努力改進的學生。在輔導過程中，他發掘及肯定自己的優點，並把這些發現轉移到他的學業上。今年七月，文憑試（DSE）成績放榜，他的成績能達到入讀他心儀課程的最低要求。我為他開心，也願他繼續享受未來的人生路。

與「一舊烏雲」找出他的內在資源是我其中一個成功個案。在努力與他進行「意義建構」的過程中，讓我建立同理心，感受他的辛苦。此外，在積極聆聽案主的故事中，我能更有方向明白案主的核心問題，對症下藥，使輔導過程更有效果。而「生涯計劃輔導」最大的力量，就是讓師生建立更真誠且同行的關係。

從無奈到感恩

對我而言，生命充滿無奈也艱難。我認為做人必須努力向著目標進發，試圖解決人生不同的困難和挑戰。這可能是由我兒時的片段建立了這一種看法。不過感恩我能學習到「生涯計劃輔導」，也感恩今年有一班跟我同行的學生與我一同成長，讓大家都從被遺忘的故事中找到自己的資源。未來，我會努力堅持下去，追求自己的夢想，繼續使用「生涯計劃輔導」，幫助學生進行「意義建構」，發掘更多學生被遺忘了的故事。

發掘價值，追求成長。 放下「限制」，尋索「可能」

鄭浩川

作為一名中學教師，跟很多同業一樣，我會在課餘時間與學生相處。在享受與學生踢球、玩樂隊的同時，我偶爾也會跟他們傾談，聆聽個別學生的煩惱。我珍惜與學生建立亦師亦友的關係，但也期望自己能更有系統、更廣泛地照顧學生，在不同學生有需要時提供「較正式」的輔導，因此修讀香港教育大學的教育輔導文學碩士課程。

專業反思：以個人核心價值為主導，應用於不同情境

進修期間接觸的眾多輔導理論中，我尤其受到 Mark Savickas 的「生涯計劃輔導」理論 ("Life Design Counselling") 的啟發。這套輔導手法以五條問題為引，

再深入探討個人志業上的發展 (Savickas, 2015)。在使用這手法進行小組輔導時，留意到上述五條引入題的內容很生活化，令組員很容易打破隔膜進入狀態，討論更個人的話題。我尤其欣賞此理論提倡以個人核心價值為主導，透過討論這些價值，探索和體現它對案主的重要性。意思是，避免直接提問，



從日常生活話題入手，再由輔導員引導組員討論這些生活話題所反映的核心價值。原來進行輔導的話題是可以很有創意的。這概念鼓勵了我將輔導應用於不同的環境，例如教會的職青小組活動、工作上為學生提供的選科輔導，甚至在我執教的英文科課程也滲入了不少輔導元素。帶領這些小組，不單令我在輔導技巧上有所增益，更重要的是啟發了我對自身的反思。作為組長，與青

少年在小組中坦誠分享，有時不單是覺得自己在助人，而是透過在小組互動和聆聽年輕人的生命故事時，獲得力量。

個人成長：個人本身是成長的資源，「可能」一定比「限制」多

我本以為生涯規劃與我沒有關係，因為既然工作已經穩定，似乎所有發展已成定局。三十而立，四十而不惑。自問我年過三十，奇怪的是在個人發展上仍常感困惑，也曾考慮轉職。以往我常認為很多困惑是自己性格使然，也沒有正視這些困惑，心想或許只是工作不如意。幸好，「生涯計劃輔導」小組幫助我釐清自己的特質，更清晰自己對工作意義的追求，從而追溯這些困惑的來源。我因學習「生涯計劃輔導」而調整了不少觀念，最重要的是切實地體會到「可能」一定比「限制」多。而改變的力量始於自己，如人本治療所提出的一項重要信念：成長的資源是在個人本身 (Rogers, 1976)。

感謝、滿足、發現與展望

分享寫到最後，最想感謝教育輔導文學碩士課程中遇到的每一位同學、講師及督導老師，他們讓我過了很充實滿足的進修年。能認識不同的人是一件很可貴的事，這發現也是「生涯計劃輔導」帶給我的。一直形容自己為內向不好社交，但原來關注人與人之間的關係是我最核心的價值。盼望自己對「人」的關心能成為自己在輔導專業上繼續發展的動力，也望各位在實踐「生涯計劃輔導」中看到生命的各種可能和活力。

Reference

Rogers, C. R. (1976). *Client centered therapy*. London: Little, Brown Book Group.
Savickas, M. (2015). *Life-design counselling manual*. United States: Mark L. Savickas.

彩虹的背後

鄭穎恩

成長路是一個持續的過程，不免有迷惘、缺乏自信的時刻。有人會選擇平庸地原地踏步，但我卻想成為一隻會積穀防飢的勤奮小蜜蜂，殷勤工作，發揮專長，逐步累積閱歷，令成果更有意義，生涯發展更為充實。

個人成長：擁抱自己獨有資源，更自信迎向挑戰

有系統的生涯規劃有助案主更清晰地自我定位。「生涯計劃輔導」突破舊有職業導向測試的框架，以案主為自身故事的編寫者，回望過去，檢視現狀，以更宏觀的自我認識去重塑未來。為了進一步了解其應用，我先以案主的角度去敘述自己的故事。

我長於溫室家庭，父母保護和溺愛，正因如此而變得依賴，獨自接觸新事物、適應新環境都感覺恐懼。特別是面對未知和未能全權控制的風險時，顯得份外軟弱無力，甚至希望逃避。直至從英國大學畢業回港後，習慣了事事預先被安排妥當的我，終需面臨作決擇的轉捩點。沿途上跌跌碰碰，雖不害怕嘗試，但總是力不從心。

學習「生涯計劃輔導」後，我檢視自己人生中不同的重要範疇，例如人際關係、閒暇、回顧深刻片段等，發現一直追求的特質和興趣環環相扣，更不甘心理沒潛能和無視各個機會。我更重視自己真正寶貴的體會，如特別喜歡創新的意念，享受處於真摯和具備助人精神的環境。在意義建構的過程中，個人意識和自我正能量增潤不少，積極正面地發展目標，甚至為現時和預料將迎來的挑戰帶來啟示，變得更自信。裝備好自己，學懂彼此欣賞，努力不懈地勇往直前。我立志成為一名專業助人者，從正向的角度細膩地協助案主一同繪畫出絢麗燦爛的彩虹。

專業反思：存真誠的心，彈性促進案主的整合、認識和接納自我



實踐初期，曾質疑自己是否勝任為案主處理問題。後來發現，只要存真誠的心，運用適切資源就能有顯著的效能。以「生涯計劃輔導」介入，案主擔任更為主導的角色。還記得，曾為一名大學二年級品學兼優的高材生作生涯計劃輔導，案主有著許多天馬行空的小想法，卻不擅於以文字或口述方式表達。了解過其興趣和職業導向後，她嘗試以藝術創作來闡述自己的故事，反而抒發得更自在。這充分體現到「生涯計劃輔導」的彈性，它強調輔導關係的建立和輔導員的敏銳度。會談過程中，結合其他輔導工具和微觀技巧，輔導成效事半功倍。不只在過份鋪排的程序下，反而促進案主的整合、認識和接納自我，釐定可行目標，以自身強項拓展所長，發掘多元化的途徑，作出更合適的選擇去追尋理想，具更強的抗逆力面對各項挑戰，闖出一番新天地。

更珍惜雨後彩虹



有人喜愛和渴望晴天，但我更珍惜雨後彩虹的出現。前路即使崎嶇，選擇即使寥寥可數，出路即使不明確，但及早裝備和身邊良伴的互相鼓勵（我（左二）與教大同學），不斷的自我反思，為獨有的特質及能力加添一份肯定。辛勤過後，必定能像隻不畏風雨、吃苦耐勞的蜜蜂般享受著成果，志得意滿地踏上一條屬於自己的康莊大道。

生涯規劃的訪談

葉嘉潼



在整個生涯規劃的訪談過程中，作為一個實習輔導員，由起初認為自己沒有能力去完成整個輔導，甚至我曾經懷疑五道「生涯建構訪談」問題完成整個輔導的可能性，直到中後期，我才開始發現箇中的輔導核心，明白如何將問題進一步延伸，當中的輔導技巧漸漸得以掌握，在輔導專業及個人成長也有所增長。

專業反思：放下既定主題，與案主同行

第一次應用「生涯計劃輔導」，我一直以助人者的角色協助案主找出人生方向和目標，沒想到，我自己同時也在成長。例如：當我在協助案主探索合適自己的科目時，滿以為輔導進程能夠按心中既定的次序進行，然而，案主當下浮現的種種感受和反應，我不得不學習放下自己的計劃，尊重案主當

下的需要。這些助人歷程有助提昇我作為輔導者的覺察及隨機應變的能力。同時，我為自己更深切體會何謂與案主同行、身同感受而快樂。輔導過程中，有幾位中三學生，正正面對著選科的難題。此時此刻的我設身處地問自己：倘若眼前的案主是



當時的自己，我的選擇又會怎樣？儘管這一切都已經過去了，但從來沒想過原來我會這麼設身處地去感受案主當下的感受。

個人成長：不住勉勵缺乏自信的我



作為一個輔導員，我認為最基本的輔導技巧就是同理心，當案主能夠真正感受到你對他/她的重視和關切，他們會慢慢地信任你並願意跟你分享自己的想法和感受。我進行過多次輔導實習後，欣喜發現自己作為輔導員的自信也相對地提昇了。由於我是個很缺乏自信的人，從小到大對自己的選擇都

比較猶豫，但在學習「生涯計劃輔導」過程中，我不斷自我勉勵：「若然要別人相信自己，首先必須相信自己！」所以我朝著這個目標一直向前往，而我亦願意向較缺乏自信的案主訴說自身經歷，希望他們明白到我曾經和他們一樣，都擁有同一種經驗和感受。隨著時間的過去，我察覺到自己在過程中不住成長和轉變。

總結，我認為自己在「生涯計劃輔導」過程中增強了自信心，令我更加堅信自己能夠完成整個輔導。相信每個人都會擁有一個屬於自己的故事，很期待能夠在未來聆聽更多不同的故事，從中找到各種得著和進步。

從今天起

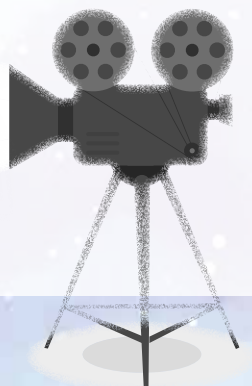
黎惠萍

每年的開始，人們總是很堅決地說「從今天起」這句說話。其實大家有多明白這句說話出來不易。如果這是認真的一句說話，大家又怎會知道這句說話背負了多少經歷，將來又要承擔多少責任呢？

個人成長：生涯規劃有如人生投影機

學習輔導的過程中認識了「生涯計劃輔導」這輔導理論及技巧，這通常廣泛用於青少年。這方法能讓他們有系統、有方法地認識及瞭解自己的需要和長處，讓自己詳細和周全地計劃未來。我反而覺得「生涯規劃」不一定只用於青少年。你可能會笑言，人生已過了大半，還有什麼好規劃呢？又或者，你會說還能在這個年齡重新規劃自己的人生嗎？

我覺得「生涯規劃」的過程就像一部人生投影機，當中你會重新經歷一次自己的生命，再次認識自己，並發現現今的我是如何煉成。回想會令你勾起記憶深層的影像，這些影像是影響一生的重要經驗。此外，也會回憶起一些生命裡非常重要的人，這些人可能已經不在身邊，但其實一直都在心裏。更精彩的是，你會發現自己把他們的特質切切實實的活了出來。



專業反思：幫助案主整合及重建自己的生命旅程

「生涯計劃輔導」會透過五條「生涯建構訪談」問題，幫助案主尋找自己的性格特徵、了解和識別自我概念，尋找最適合自己的職業身份。另外，也讓案主識別出自己理想的工作環境、生活環境和將來的生活模式，比較與目前的情況有多大的落差。當中的問題，能帶領案主從喜愛的故事中反映自己怎樣面對困難，瞭解自己解決問題的風格和方法，從中瞭解自己是一個怎樣的人、如何面對將來的挑戰和了解面對困難的建議。最後的問題是從過去的回憶中瞭解自己，明白現在的自己是怎樣變成的。之後把這些片段組合和重建出自己的生命旅程，更深層地了解過去對自己的意義，並促進自己更堅決去做決定和為將來打算，更切實地實行生涯規劃過程。

藉著生涯規劃，你能深切瞭解自己的需要和能力。
更能堅定的說…

從今天起，從這一刻起，要為著自己的人生向前走……



攝於 2019 往聖彼得堡的旅途中

不一樣的生涯規劃

劉潔萍

人們一談起生涯規劃，便想到關於中學生選科，或是畢業生找尋合適的工作。而我所經歷的生涯規劃，並不只是這些。

專業反思：從解構到建構 — 「解構」從敘說故事開始，再重新「建構」自我

我早前和一位大學生透過「生涯建構訪談」，讓她規劃人生的下一頁。訪談開始時，她回答五條問題的答案都是一些零碎事件，她從中認識到理想的自我、職業興趣、偏好的工作環境和人事等。談到兒時往事時，她記起三段與家人相處的事。解構這三件往事的過程中，她看到自己與家人的關係，並發現在成長的過程中，學習獨立自處的感受。案主詭異解構兒時往事的內容，竟與當下所面對的境況相似。她小時學習獨立，會感到徬徨、害怕，需要家人在旁；現在她畢業在即，將要踏足社會，她應該如何自處？在共建人生寫照時，她清楚自己的目標和想法，更為自己立下明確的行動。



在進行「生涯計劃輔導」過程中，我認為盡可能讓案主表達所想所感，這樣可幫助她發現真實的自己。她當中敘說的事情都是她個人的故事，由那些故事所建構出的生命主題和人生寫照都有她個人的獨特性。她偶爾對自己有些喪氣的說話，那是她認識自己更多的時機，一方面要紓緩她的情緒，另一方面嘗試加強她的自信心，讓她更肯定自己的能力，活出心中的未來。

個人成長：發現生涯契機 - 我具備關愛和喜歡助人的特質

完成生涯建構訪談，我不但對自己加深了認識，更無意中發現自己的工作生涯還有其他的部份。我回想起三段往事，並為每一件事情寫上標題時，忽然看見一些隱藏的內容。將那些內容與其他問題的答案結合起來，我似乎得到一些提示：我的理想自我具備關愛和喜歡助人的特質，而我修讀教育輔導課程後，感覺自己很喜歡這助人的工作，更希望我的特質能在輔導工作中發揮出來，這是意想不到的發現。雖然現時的工作性質跟輔導工作相差甚遠，但我會嘗試尋找機會，希望將來可達成心願。

從敘說故事到尋覓適合的人生方向

在「生涯計劃輔導」過程中，案主不斷敘說和反思自己的故事，使他們對自己有更豐富的了解，從而建構出真實而全面的自我。希望「生涯計劃輔導」能幫助他們擁有嶄新的視角，在面對人生的困難或挑戰時，會做出適合自己的選擇和計劃。



尋回夢與想，譜寫「我」故事

李珈琳

「孩童年代，我們都跌過很多次，才學會走路。可惜長大後，我們忘掉了這段經歷。」

「尋找自己的興趣，發掘自己的長處，努力再努力，距離成功便不遠了。」

— 節錄自《快樂的小路》，區樂民

常言道：「條條大路通羅馬。」面前有著無數的路，該如何選擇？缺乏清晰目標，我們很容易迷失方向，盲從地追趕著世界的變化。美國哲學及教育家約翰·杜威曾指：「經驗 + 反思 = 學習」。生涯規劃是一個持續和終身的過程，讓我們回顧過去的經歷，反思其意義，並預測未來的生活。

個人成長：真誠對待自己，重拾夢想

十多年前教育學院畢業，一股熱誠的踏上教學路。然而，每天追趕著密集的課程，應接著繁瑣的行政工作，處理著形形式式的問題……我開始感到失落與迷茫，對自己的前路產生懷疑與不確定。透過「生涯計劃輔導」，述說自己的故事，那些被遺忘的回憶與夢想，逐漸重現在腦海中。我發現自己所欣賞的人，都有著相似特質——「可信」、「關懷」及「樂助」，這些正是我所渴望被認同的特質。而我喜愛的故事也提醒了我，我

們都有夢想，「有志者，事竟成」。小學畢業時，一位老師在紀念冊中留言：「一人有一個夢想，每人的夢想也不同。夢想可以鼓勵人生，努力進取。」我願意為實現理想而努力付出，但卻因對自己的不信任、害怕面對失敗而選擇逃避。若自己也不認同自己，別人怎認同你？因此，若要重拾我的夢想，續寫我的人生故事，我必先學懂真誠地對待自己。

專業反思：重新發現案主 - 並非放棄，而是不想輸

每個人都有自己獨特的人生故事，作為實踐「生涯計劃輔導」者，最大的挑戰莫過於要嘗試擺脫自己思想與價值的框框，放下「標準答案」，謹記沒有絕對的對與錯。盡量少批評、多聆聽，讓案主能真誠地對待自己。按著案主的路徑，增加對他/她的了解，與他/她一起解構其人生故事。記得曾與一個有學習困難的初中女生進行「生涯計劃輔導」，她因跟不上學習進度，經常在課堂上睡覺，覺得老師很麻煩。在老師眼中，她缺乏學習動機，沒有人生目標，自我放棄。她欣賞的人，都是樣子標緻的「年青偶像」，但其實，除了他們標緻的樣子，她更欣賞他們的才華和堅毅不屈的精神；她所喜愛的電影，看似較血腥暴力，但其實，她鍾情主角能不惜一切地表達自己的忠誠。與該女生一起解構她的人生故事後，發現她並非想放棄，而是「不想輸給別人看」。她希望能擺脫那些使她感到煩惱的「外在控制」，更自在地表現自己的藝術才華。

從「演出」到「編寫」，譜出意義人生

前路漫漫伴你闖，人生充滿著不同的挑戰，「生涯計劃輔導」提醒了我——「我不只負責『演出』自己的人生故事，也可『編寫』自己的人生故事。」讓我們不斷的探索與感受，譜寫出一個個精彩而有意義的人生故事，向夢想進發。

活出生命，活出本然非應然

林凱敏

意大利文學家但丁說：迷失在人生旅途晦暗不明的森林中，想要找到前進的道路，就必須深入省思，了解什麼事情能帶給我們真正的滿足，並在工作與生活中產生自我完全投入的感覺（引自蕭景容，2009*）。

個人成長：從解構自己的故事，到更有能力盛載別人



我對自己的生涯規劃本沒什麼期待，因家庭經濟因素下我有的選擇不多，但仍在好奇地了解「我在工作上所追求的是什麼？」從我的偶像的特質裏，「堅強」、「獨立」與「負責任」是我相信自己已擁有的特質，而最渴望的其實是「樂觀」和「正面思考」，是人前人後都真的感到快樂，在困難中亦不忘感恩努力地生活的態度。生命故事裡讓我發現父母在我心中有著不可取代的地位，因著獨立的需要，隻身到加拿大小鎮上交流，種族歧視和欺凌也不對父母透露半句，人生路不熟和言語上的不通也要堅持讀好書；因著堅強和負責任，強吞工作上的挫折和疲憊，認命於談生活前，要有能力生存和照顧家庭。從前我仍會埋怨自己的不幸，堅強得不心甘情願，但理解到自己所追求的特質是真正的樂觀後，透過思想上的調節讓我學會欣賞自己的承載力，能有勇氣面對可能已改變不了的事實。在解構舊故事的時候，我感受到自己的無力感，但重新建構新故事的時候，我領會到在獲得家人肯定時，也得照顧自己的需求。這些

深刻的學習令我在邁向助人者的路途上，期待盛載案主的故事，也希望忠於自己所選擇的生活，接受並面對生活上的種種挑戰。

專業反思：從生命故事找出深層願望和渴求，達致治療作用

作為實踐「生涯計劃輔導」者，最深刻的經歷是案主在探索生命故事時，覺悟到自己掙扎於滿足丈夫要求而辭去自己鍾愛的幼教老師一職。她擔心破壞家庭和諧是源於自幼在單親家庭長大，被忽略的恐懼。那刻的無助令案主感到悲傷，邊流淚邊訴說著自己對婚姻的不安和憂慮。我使用容許沉默的技巧，給予案主空間去抒發，過程中不加以批判，以同行者的身份去幫助案主找回力量。在重寫生命故事時讓她明白自身已有的特質足以產生內在力量去處理困擾的問題。案主表示三次會面後，由一開始以為只侷限於工作的生涯決定，到生命故事找出其內在深層的願望與渴求，重新掌握對自己生命應有的主權，達到療傷的作用。

學習的過程中讓我理解到生涯規劃不僅是發掘有關工作世界上的興趣和知識上的適配，而是從探索過程中的每一個向度，讓敘說故事者慢慢了解到意義所在，旨在處理伴隨著案主生涯問題的心理議題，了解自己想在生活中取得什麼成就，才真正感到滿足和快樂。

* 蕭景容，金樹人（民 98）「敘述取向生涯諮商中當事人改變歷程」。生活科學學報，13 期，頁 1-28。

「運用自己」— 輔導員由內而外的改變

鄧偉文

我認為作為輔導員，「運用自己」(Use of Self)是很重要的元素。輔導員若能發現自己的內在資源並發揮出來，就能更真實地為案主帶來推動改變的動力，讓案主感受到輔導員的同行，帶來更具治療的關係。這個學期我有幸同時成為「生涯計劃輔導」中的案主及輔導者。揉合兩者的經驗，讓我在輔導的工作中帶來裨益。

個人成長：擁抱內在資源，為自己及別人生命帶來轉變

在接受「生涯計劃輔導」過程中，藉「生涯建構訪談」(Career Construction Interview Questions, 簡稱 CCIQ) 的提問探索活動，我發現在我敬重的三位人物中，原來我早已擁有他們「破格」的想法及「創新」的手法這兩種特質去應對生命中的事情，帶來意想不到的改變。老師協助我探索及引導回想自己的故事時，我才覺察到自己在短時間內能達到現在的身形(用了約一年半的時間，由 232 磅減至 130 磅，見右圖)，就是用了與眾不同的方法及心態去實現。這點讓我確認自己的強項就是能突破固有框架去思考及用嶄新的想法和手法去完成事情，帶來意想不到的效果。



這個覺察驅使我在面對困難時，用突破的手法應付，例如能完成指定的輔導實習時數(由第一學期只得 12 小時，到現在完成了 156 小時)，就是運用這敢於「破格」的特質讓我能游刃有餘地面對似乎不可能完成的挑戰。

上述的經驗，讓我擁抱及珍視自己的美好，更深信每個人都有強大內在的資源，只要找到合適的方法應對，即能改變現狀。故此，我更相信案主有改變自己生命的能力。

專業反思：深信案主是解決自己問題的專家

「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling") 的輔導方法能有效讓自己的內在資源 — 「破格」的想法及「創新」的手法，發揮得淋漓盡致。最深刻是曾遇上一位不善言詞的案主，在探索他的童年回憶 (Early Recollections) 時，摒棄了訪談方式，而運用「食物」的味道來請他去形容兒時的童年片段。這方式有助案主細緻探索及接觸他的內心資源，帶來生命的改變。這經歷讓我體會到「生涯計劃輔導」不是只按既定方式提問，而是可因著案主的需要作出創意的變化，最終目的是在輔導的過程中深信案主是解決其人生問題的專家，並運用自己的內在資源重新賦予其生命故事的意義，轉化美麗人生。

最後，輔導員若能有「運用自己」的經驗，必能讓案主感到輔導員能設身處地幫助他們探索生命歷程，讓輔導更具生命力，帶來更多改變的可能。



敘說我的生命故事

黃滙綺



作為實踐「生涯計劃輔導」者，透過教育輔導文學碩士課程中的專修科目：當代兒童及青少年發展議題，有機會運用「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling")當中的技巧和策略與案主進行輔導。此外，作為敘說故事者的主角，將小故事演變成一個大型故事，豐富了自我理解，並意識到過去的經歷塑造了我的現在，今天的

的選擇也塑造了我的未來。我曾經在做決定時感到困惑，但在思考過程中，透過轉化舊有的觀點，簡化決策，並引發更切合個人需要之行動。

專業反思：專業成長甚多，優化輔導進程

根據馬斯洛的需求層次理論，案主向着自我實現的行為動機進發。在諮詢過程中，像鏡子一樣，它也預示著我的個人成長，不僅要滿足基本和心理需求，還要實現生活中的道德、創造力、自發性和接受度。在這種實踐經驗中觀察了不同案主的做事方式後，我開始思考自己的未來會怎麼樣，並且意識到我必須做出職業選擇。其次，我的專業成長增益甚多，如提問技巧、與案主建立合作關係、融合輔導理論、多角度與案主探究問題成因、保持真誠的態度成為案主的同行者，以及持續評估，最後能優化整個輔導過程，助案主達到諮詢目標。

個人成長：更了解自己，明確地找出屬於自己的人生路

在整個「生涯計劃輔導」實踐經驗中，我發現自己在職業生涯中的適應能力更強。我想深入探討我的問題，例如以前從未考慮過的現有行為、認知和影響。在此過程中，我也相信自己正在尋找能夠幫助我實現人生價值觀的工作。雖然目前還沒有確定的答案，但它清楚地表明我的自我實現是幫助人們滿足未來的需求，如成為兒童遊戲治療師、家庭顧問、父母育兒顧問等等。工作時，呼喚的動機和滿足感令我活出自己的生活目標，更能明確地找出屬於自己的人生道路。

從了解自己、尋獲意義，到開展新的前景

「生涯計劃輔導」("Life Design Counselling")有助於增進自我理解，尋找一些成長的片段對自身價值的意義，消除行為的困擾，開展屬於自己的將來及前景。總括來說，是次經驗令我體會深切，獲益良多。



The Power of Life Design Counselling to Me as a Person and as a Counsellor

Jasmine Cheung



Life Design Counselling (LDC) has surely assisted and equipped me a lot in my counselling journey. The core elements of LDC are three things, including relationship, reflection, and sense-making (Savickas, 2015). My understanding of this theory – it is totally different from the traditional ways of how people solely use a questionnaire or a few sheets of paper to "decide" or "make judgement" on a person's career

path. LDC is so unique that I agree with their beliefs of how people should recall and review their own personal life stories, thus reinvent their future planning on their own (Savickas, 2015).

Personal Growth: I Know Much Better about Myself

As the main character of LDC (as a client), I discover matters that I have never imagined, such as recalling some unpleasant events that were hiding under my subconsciousness since my childhood. Resulting from the issues that happened in my life, there were sadness, regrets, and powerlessness. I was sad and I felt regretful on how I did not make good use of time to spend with my beloved family, and felt powerless that I could not change the fact. However, with the help of LDC, I realize that in order to solve the problems along growing up, I tend to turn my negative emotions into positive qualities like hard-working, optimistic, and passionate. LDC gives me inspiration and insights for my life meaning, hence reconstructs my life stories. I feel especially thankful to my counsellor who accompanies and guides me through the whole LDC journey, and now I truly understand how all these little pieces of puzzles in my life are scraping together to become the Jasmine today. The most rewarding part of LDC is - I know much more about myself.

Professional Reflection : Meaning - making and Empathy as Essentials

As a counsellor-in-training, I had been assigned to a band two secondary school to do my practicum, in which many students were lack of self-confidence and motivation. Some of them even claimed that they wanted to drop out from school because they did not know the reason for continuing to study at school. I was frustrated at first because there were so many of them needed help and guidance, but I did not exactly know what method I should use. Fortunately, after having learnt more techniques of LDC, I tried to apply them on my students and most of them were satisfied with the results and the whole counselling processes. I saw changes in them - they finally found their life goals, either short term or long term, or both. I was glad that LDC had raised their awareness and self-understanding. It also empowered and reinforced their strengths, especially suitable for those teenagers with low self-esteem.

Comparing to other approaches, Life Design Counselling is comparatively easier to adopt because it has a really clear outline and instruction for counsellors to follow step by step. The five Career Construction Interview (CCI) questions seem to be simple but they are actually very useful and powerful. It is essential for a counsellor to make meaning to clients' answers, show appropriate empathy to clients, and understand their feelings by heart. What my clients and I had obtained in LDC - it gives us power of turning unpleasant memory into positive energy.

All in all, the Life Design Counselling is competent to be applied on no matter secondary school students, university students, and even with adults. Most of my clients were satisfied with the results and the whole counselling process. It is definitely a beneficial approach and technique, and I will recommend it to all my colleagues and other counsellors who are interested in the field of career life planning.

Reference

Savickas, M. L. (2015). Life designing with adults: developmental individualization using biographical bricolage. In L. Nota & J. Rossier (Eds.), *Handbook of Life Design: From Practice to Theory and From Theory to Practice* (pp. 135-149). Gottingen, Germany: Hogrefe Publishing.

Savickas, M. L. (2015). *Life-Design Counseling Manual*. Retrieved from <http://www.vocopher.com/LifeDesign/LifeDesign.pdf>

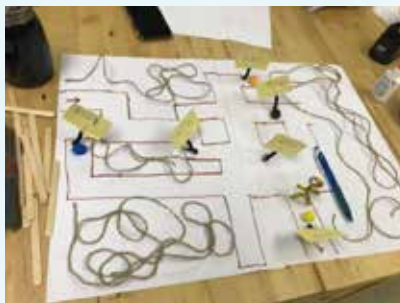
「發現號」生涯探索小組 實踐經驗分享（包括計劃書及附件）

協作機構：U-Fire 樂火青年網絡

小組組長分享

陳詠麟

當初知道要帶這個小組時，十分緊張，腦袋裡充滿疑問。平日我較熟悉輔導中小學生，再者，大專生對生涯規劃小組應該不陌生，那些中三選科講座、中六模擬放榜、大學聯招（JUPAS）報名、小組面談、選科去向等工作，在我的教學生涯裡一點也不陌生。再為大學生做「生涯規劃」是否有點重複？其實所謂生涯規劃並不只是以上的「升學輔導」，它也是一個發現自己人生方向的過程。



故此，在小組及活動安排上，我們暫時把「職業輔導」及「升學輔導」放下來，以「發現號」之名讓小組組員發現自己，重新認識自己，為未來規劃。

正所謂「學以致用」，作為香港教育大學教育輔導文學碩士課程的實習生，我們希望將學到的知識實踐出來，透過反思再實踐，知識就會鞏固。我學到「生涯建構訪談」技巧（Career Construction Interview Questions, 簡稱 CCIQ），而這一套理論又正針對他們的需要，就放膽按著 CCIQ 的五條基本問題為大綱，設計出以遊戲、小手工及討論分享等輕鬆的形式來讓組員回想過去並發掘新的自己的「生涯規劃」小組。初時頗擔心組員覺得小組內容沉悶，又擔心他們不分享，不過因每節都預備了不同的相關又有趣的熱身活動，帶著他們投入當中，整個團體最終能保持良好的小組氣氛。此外，我還親身經歷到書本上所說的小組動力及團體小組的治療元素，也感受到小組輔導令組長及組員成長的威力。

小組內令我最為感動的地方是其中一個成員起初略為被動，不過因為小組內的活動、組員的互動下，她開始投入，亦願意在小組內分享自己的故事及真實的感受。從她所設計的 YouTube 頻道中，她發現自己是一名社交、藝術及研究型的人。及後她更確定長大後要從事教牧的工作。另一個活動是使用味道來表達兒時的經歷，她想起小時候一些「不能原諒自己」的事情，但經過聆聽其他組員對這味道的看法後，她能從另一個角度回想自己，抒發心情，重獲力量。作為組長，見證組員的改變、成長，很滿足。

下一次再有機會帶相關的小組，我也會使用類似的流程。經反思後，我覺得加入資

源卡（如：特質咭、興趣咭、格言咭及需要咭等）會有助鞏固他們在小組中的發現。另外，因著小組內容豐富，組員很樂意分享，故可考慮將每節小組時段延長，由 1.5 小時延長到 2 小時，而節數也可由原來的六節改為八節。

鄧偉文

這個小組中，我經驗到自己的改變與成長。雖然我曾擔當小組組長，但這是第一次帶領大專小組。原來小組中的組員也是初次做小老師，與我情況相似。



在大家的分享中，發現他們所尊敬的人物有著他們已有的特質，就是那願意幫助別人成長的心，而最深刻的是所尊重的人與他們一同「同行」的經驗。我也被提醒，大專組員需要的不只是我們的帶領技巧，更需要是願意與他們「同行」，一同經驗及發現自己，這才是小組的重要元素。小組輔導中，不忘同行，與他們一同探索生命中不同的自己。最感受深的是參加組員們的「青松中學啟導嘉許禮」，看見組員與他們的學生做訪問時，也用了我們在小組中探索問題的技巧去引導他們的學生去感受或接納自己。這個經驗，讓我明白到生命影響生命的莫大能力，輔導員要有同行的態度，也不忘好奇讓他們多作探索，留意到生命的事情也有著改變的力量。最後，改變便會自然而生。

小組組員分享

Connie

參加小組無論對個人成長、教學，以至未來規劃都有很大的得著。整體氣氛都十分輕鬆，都是有質素的交談。導師和組員們都十分專注和認真聽各人的分享，讓我更願意多說自己的心聲和感受；而且每次的活動，都值得讓人反思和學習，也感受到導師們的認真預備。感恩有一班同路人。



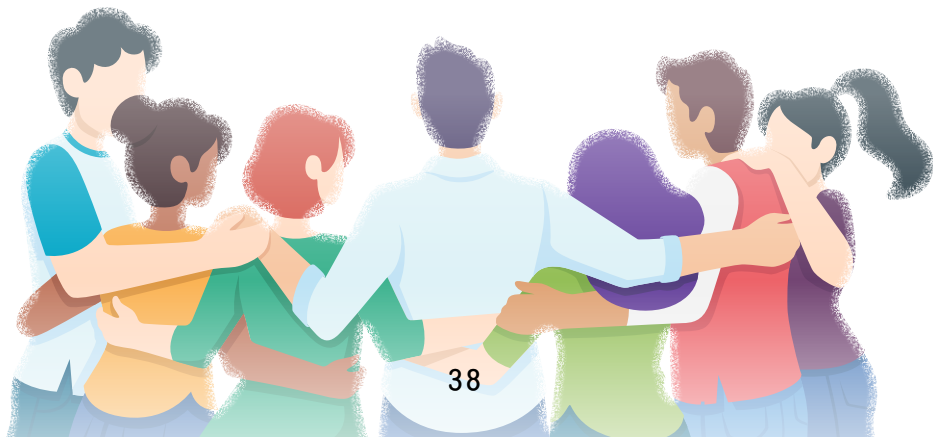
陳曉盈

透過過去數月的小組分享，我認識自己更多。從一開始反思自己仰慕的對象，認識自己的情緒，到利用圖畫分享自己的過去與未來的理想。這些活動能夠幫助我整合自己，釐清及調整自己的目標和方向。另外，過程中聆聽組員的分享和建議也能夠幫助自己多觀察、關顧和接受別人的看法。

小組活動安排

(初稿：陳詠麟、鄧偉文；最後修訂：周芷希)

小組名稱	<< 發現號 >> 生涯探索小組
小組目的	透過理論認知及小組活動，提升組員了解自己的興趣、性格和能力，促進其計劃職業和人生路向的能力感，更有信心達成理想。
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導組員思考 and 了解自己； 2. 學習及應用五種「自由」，以表達願望和期盼； 3. 幫助組員具體呈現自己的夢想，鼓勵追求夢想； 4. 因應個人不同的成長階段和發展需要，學習為自己訂定方向，釐定短期和長期目標； 5. 加強組員對現實工作世界的了解，提升自信和自我增值的動機；及 6. 幫助組員了解自己的工作價值觀，並分辨各種價值觀對他們的重要。
對象	大專學生
人數	4-6 人
小組節數	6
每節長度	120 分鐘
小組性質	職業輔導性



小組流程

第一節：我的特質	物資
目標：透過分享欣賞的人物，發現及認清自己的特質，建立自我概念。	
1. 歡迎及簡介 (15 分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ▷ 安頓 ▷ 組長及組員自我介紹 ▷ 簡介小組及本節內容 ▷ 簽訂小組規則合約 	6 份小組規則合約 6 支原子筆
2. 人物估一估 (附件一) (30 分鐘) <ol style="list-style-type: none"> a. 三人一組，其中兩位背著投影機坐負責猜答案，而另一人負責給提示，只可說出投影機顯示人物的特徵而不能說出他的名字。 b. 第一回合完結時，如組員只能說出一些外在的特質，可引導討論：我們看見的人物，可能只注重別人的「功績」，即看重他的成就或做過的實際事情。如：「他是校長」、「他在圖書館負責辦理借書的」等等。 c. 引導組員在第二回合時，找出人物內在的特徵。例如：「這個人很努力追求夢想，因為他會每天早上練習…」、「這個人很有愛心，很喜歡小朋友，因為…」等。 d. 第二回完結時，可以引導討論： <ul style="list-style-type: none"> • 與第一回合比較，第二回合在表達上有什麼不同？ • 哪個回合讓你更了解該人物？為什麼？ 	附件一簡報 電腦 投影機
3. 最欣賞的人物：除了父母外，在你的成長過程中，你最欣賞誰？ (60 分鐘) <ol style="list-style-type: none"> a. 聽音樂回想：組員聽著音樂，閉上眼睛想想這三位人物。 b. 畫一畫：把剛才想到的三位人物畫在畫紙上，並寫上他們的特質。 c. 鼓勵組員參考「人物特質形容詞」(附件二)引發他們思索人物特質。 d. 每位組員分享自己欣賞的人物及他們的特質。 e. 組長引導組員討論及進行解說： <ul style="list-style-type: none"> 「你會用什麼形容詞形容他們？」 「你欣賞他們哪些地方？」 「他們有沒有共同之處？」 「你覺得自己與他們有什麼相同或不同的地方？」 「那些特質最影響你？」 「他們如何影響你？」 	輕音樂 18 張白紙 3 盒顏色筆 6 份附件二
4. 寫「特質咭」及總結 (15 分鐘) <ol style="list-style-type: none"> a. 把之前大家分享的寫在「特質咭」上(附件六)，完成後交給組長保存。 b. 組長總結。 	6 張附件六 3 盒顏色筆

第二節：我的興趣及喜歡的環境	物資
目標：透過分享自己喜歡的節目類型，發現自己的興趣，配合 Holland 職業興趣理論，認清自己喜歡的工作類型及環境。	
1. 歡迎及簡介（10分鐘） ▷ 安頓 ▷ 重溫上節內容 ▷ 組員自由分享上節給他們的反思、學習，及生活實踐經驗 ▷ 簡介本節內容	
2. 節目開心返埋嚟（15分鐘） a. 組長準備五張雙數及一張單數撲克牌。 b. 組員隨機抽取一張，抽到單數撲克牌的組員要大聲叫「節目開心返埋嚟」，並說出節目類別。例如：「綜藝」、「時事」等（可參考附件三的節目類別）。 c. 其他組員要就節目類別說出相關的電視或 YouTube 節目，如重複其他人的答案便完結該回合，組員可再次抽撲克牌開始下一回合。	5 張雙數及 1 張單數撲克牌
3. YouTube 頻道搶搶搶（附件三及五）（30分鐘） a. 組員兩人一組猜拳，猜勝的組員可到「節目庫」搶自己想要的節目回來。 b. 着組員按節目名稱將節目分類。例如：組員手上有「cooking taste」，他要將「cooking taste」放在「烹飪」上，如組員手上有「杜如風昇龍道攻略」，他要將「杜如風昇龍道攻略」放在「旅遊」上。 c. 完結時，組長引導討論： 「你最想要的是什麼節目？」 「剛才有沒有被搶了自己喜歡的節目？」 「被搶走了有何感覺？」 「哪些節目最多人欣賞？」	3 份附件三及 附件五
4. YouTube 頻道自由創（附件四）（45分鐘） a. 着組員設計一個 YouTube 頻道，並擬訂一天的節目時間表，讓觀眾欣賞。 b. 完成後請組員分享自己的設計成果。 c. 組長引導組員討論及解說： 「哪些節目最吸引你？」 「你最喜歡這些節目的哪些部份？」 「這與你的興趣和個性有多大關係？」	6 張附件四 3 盒顏色筆
5. 寫「興趣咭」及總結（20分鐘） a. 把之前大家分享的寫在「興趣咭」上（附件六），完成後交給組長保存。 b. 派發 Holland 職業興趣理論筆記，並請組員按自己的興趣選出最接近自己的 2 個類型（附件七），彼此分享。 c. 組長總結。	6 張附件六 3 盒顏色筆 6 張附件七

第三節：迎難的態度	物資
目標：透過分享喜歡的書籍或電影人物，了解自己面對困難的態度。	
1. 歡迎及簡介（10分鐘） ▷ 安頓 ▷ 重溫上節內容 ▷ 組員自由分享上節給他們的反思、學習，及生活實踐經驗 ▷ 簡介本節內容	
2. 故事人物猜猜猜（45分鐘） a. 組員在小卡上寫下一個自己喜歡的電影人物，留意不要讓其他組員看到答案； b. 寫完後，把小卡反轉，順時鐘方向傳給兩位組員後停下； c. 組員不可觀看小卡上的答案，並把小卡放在額頭上讓其他組員看答案。組員可輪流透過詢問其他組員「是」或「否」的問題去猜答案，例如：「人物樂觀嗎？」、「是卡通人物嗎？」。	6 張小卡 6 支鉛筆
3. 介紹書籍或電影中的人物（45分鐘） a. 每位組員分享他們喜愛的書籍或電影故事，並把當中的內容、情節及人物介紹出來。 b. 組長引導討論及解說： 「故事中，你最喜歡的人物是誰？」 「故事情節中，最觸動你的情節是什麼？」 「故事中，印象最深刻的人物是誰？」 「你欣賞他 / 她什麼？」 「你覺得自己和該位人物相似嗎？」	
5. 寫「態度咭」及總結（20分鐘） a. 着組員把之前分享的格言寫在「態度咭」上（附件六），完成後交給組長保存。 b. 組長總結。	6 張附件六 3 盒顏色筆

第四節：你有沒有一句最喜歡的說話？	物資
目標：透過探索及分享喜歡的座右銘 / 格言，了解自己的人生信念。	
1. 歡迎及簡介（10分鐘） ▷ 安頓 ▷ 重溫上節內容 ▷ 組員自由分享上節給他們的反思、學習，及生活實踐經驗 ▷ 簡介本節內容	
2. 聽歌考考你（30分鐘） a. 比賽初階：組長用電腦播放歌曲，組員進行說出歌名的比賽，答對最多的勝出。共五個回合。 b. 比賽進階：組長播放歌曲後，着組員說出歌名及歌曲表達的主題。答對最多的勝出。共五個回合。 c. 討論及解說： 「哪首歌最易 / 難被猜中？為什麼？」 「當中有你喜歡的歌嗎？」 「歌曲的主題 / 旋律有哪些與你的個人經歷 / 喜好有關？」	電腦 20 首歌曲
3. 最愛的歌（30分鐘） a. 着組員選出自己最喜歡的歌曲及其中最喜愛 / 印象最深刻的一句歌詞，然後在網上搜尋，輪流播放； b. 每位組員播放歌曲後，其他組員競猜該首歌中分享者最喜歡的那句歌詞； c. 每位組員都播放過自己喜愛的歌曲後，請組員解釋喜歡該歌詞的原因。帶領組員討論及解說： 「這句歌詞和你的經歷有共鳴嗎？是什麼？」 「上次想 / 哼起這首歌 / 句歌詞時，你正經歷什麼處境？」 「這首歌 / 句歌詞如何鼓舞你？」 「這首歌 / 句歌詞，哪些與你的價值 / 信念接近？」	電腦
4. 與格言格鬥（30分鐘） a. 組長預先將一些格言不規則地分散。 b. 組員兩人一組，著組員於限時內砌好制定的格言。 c. 組員可用電話搜尋一些圖片 / EMOJI 或 Sticker 豐富他們表達格言。 d. 完成後，組長引導討論及解說： 「哪一句是你最喜歡的格言？」 「如活動中沒有你喜歡的格言，請分享屬於你的格言。」 「這句說話是如何成為你的格言？」 e. 邀請組員分享一些可以支持或驅使他向前的想法或動力的格言例子。	格言字條
5. 寫「格言咭」及總結（20分鐘） a. 着組員把之前分享的格言寫在「格言咭」上（附件六），完成後交給組長保存。 b. 組長總結。 c. 提醒組員下一節帶一張最深刻的童年照，並在下次小組前保密。	6 張附件六 3 盒顏色筆

第五節：最深刻的童年經歷	物資
目標：透過探索及分享自己深刻的童年經歷，了解自己嚮往的人生方向。	
1. 歡迎及簡介（10分鐘） ▷ 安頓 ▷ 重溫上節內容 ▷ 組員自由分享上節給他們的反思、學習，及生活實踐經驗 ▷ 簡介本節內容	
2. 競猜童年照（25分鐘） a. 請組員先為童年照命名，並寫在 memo 紙上，連同童年照交組長，不要讓其他組員看到； b. 組長把組員童年照及命名貼在牆上，邀請組員觀賞，並競猜照片屬誰； c. 組員可向其他組員介紹童年照的故事。	Memo 紙六張 Blu-tack
3. 食出我心事（25分鐘） a. 先請組員想一件兒時最深刻的的事情； b. 組長請組員去選食物，請組員聯想該食物與自己哪些「印象最深刻的童年回憶」有關； c. 請其他組員一起食； d. 該組員先說出故事內容，而其他組員可就他們所聆聽或在嘗食物的味道後作出回應。	不同味道的食物
4. Emoji 故事（25分鐘） a. 先請組員想另一件兒時最深刻的的事情； b. 用電話中的 Emoji 拼出故事，並讓其他組員嘗試猜； c. 最後由組員說出故事內容。 d. 組長可協助組員整合童年照展館、食出我心事及 Emoji 故事的內容，並引導討論及解說： 「回憶兒時，你想起哪些片段？哪些是你不能忘記的片段？」 「如果你要把兒時回憶於報章刊登，你會用什麼標題命名？」 「三段回憶有什麼相同或不同之處？」 「這三段回憶對現在的你有什麼影響？」	
5. 感想及發現：往事與我的特質（20分鐘） 組長派發各組員的附件六，讓組員重溫自己的特質卡。着組員將剛才提到的三件往事中，需要用上的個人特質作配對，並分享箇中發現。	6 張附件六
6. 特質卡（15分鐘） a. 着組員把之前分享的發現寫在「感想及發現：往事與我的特質」上（附件六），完成後交給組長保存。 b. 組長總結。	6 張附件六

第六節：立體人生展覽館	物資
目標：整合小組經驗，為自己訂立往後的方向。	
1. 歡迎及簡介 (10 分鐘) ▷ 安頓 ▷ 重溫上節內容 ▷ 組員自由分享上節給他們的反思、學習，及生活實踐經驗 ▷ 簡介本節內容	
2. 設計作品 (45 分鐘) a. 着組員用一些圖像、畫紙創作一幅主題為「現在的我」海報或一個作品，作品內容來自過去五節的自我發現及學習（參考附件六）。期間播放輕音樂。 b. 完成後，着組員張貼及展示作品。	輕音樂 6 張附件六 6 盒顏色筆 6 張 A3 畫紙 1 疊雜誌及報章 6 把剪刀 6 支膠水 Blu-tack
3. 介紹作品 (45 分鐘) a. 完成後，請組員在活動室內自由觀賞別人的作品，並介紹自己的作品。 b. 介紹完畢，鼓勵組員發問及互相交流。 c. 組長引導討論： 「各作品中，有沒有呈現一些一致的顏色、光線、構圖、感受、主題？」 「這些主題訴說著什麼故事？」 「你對自己 / 組員有哪些新的認識 / 發現？」 「這些故事對你有多重要？它們如何影響今天的你？」	Blu-tack
4. 送給你的咭及總結 (20 分鐘) a. 每位組員（主角）分享過自己的故事及回應後，鼓勵組員間綜合主角之前寫下的「興趣咭」、「特質咭」、「態度咭」、「格言咭」的內容和對組員新的認識，寫在勸勵卡上，並加上祝福語，送給對方； b. 着組員在附件六上寫下為自己訂立的方向，並與組員分享； c. 組長總結。	6 盒顏色筆 1 盒勸勵卡 6 張附件六

附件一至七

QR 圖見本分享文集底頁。

鳴謝

本「準助人者分享文集」由特殊教育與輔導學系「教學發展種籽基金」贊助出版。

參與計劃並分享經驗的畢業同學（排名不分先後）

陳潔冰	陳詠麟	鄭浩川 (2018年畢業生)	鄭穎恩	葉嘉潼	黎惠萍
劉潔萍	李珈琳	林凱敏	鄧偉文	黃匯綺	Jasmine Cheung

計劃團隊

統籌導師

黃淑萍女士 (Grace)	Dr. DATU Jesus Alfonso Daep
---------------	-----------------------------

分享文集編輯小組

魏雯儀女士	周芷希小姐	夏朗曦小姐 (封面插畫)
-------	-------	--------------

出版資料

印刷：藝科創意製作及印刷有限公司

出版日期：2019年9月

版次：香港第一版

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

非賣品 Not for sale.



《準助人者分享文集》電子版QR圖碼
歡迎讀者透過QR圖碼參閱本文集及附件

非賣品（年月印製）

- 版權為香港教育大學特殊教育與輔導學系所有，使用時必須列明出處。
由特殊教育與輔導學系「教學發展種籽基金」贊助出版



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



Department of
**Special Education
& Counselling**
特殊教育與輔導學系