



## 專題文章

# 以「多元概念框架」介入的青少年

## 生涯發展輔導

香港中華基督教青年會小西灣會所 巫佩雯女士

---



## 以「多元概念框架」介入的青少年生涯發展輔導

香港中華基督教青年會小西灣會所 巫佩雯女士

青少年於成長階段遇上不同衝擊時，輔導服務大致可分為學習教育、成長適應、社交行為、家庭/朋輩關係、沉溺問題等方向範疇，而其中就業輔導亦是青少年主流輔導服務之一。近年，有關本地就業輔導用語，多以「生涯規劃」/「生涯發展」為主，以便更全面讓青少年工作者理解個人生涯發展旅程的重要性及更有效作出介入。

事實上，發展心理學家艾歷·漢博格·艾力遜 ( Erik Homburger Erikson ) 提出的心理社會發展理論認為，個體在發展過程中不斷經歷各樣的「發展危機」 (developmental crisis) ，而個體的「發展任務」 (developmental task) 就是嘗試解決不同階段的「發展危機」，朝向健康的人格發展。而 Erikson 亦指出青少年階段最重要的「發展任務」乃「自我認同」 (self-identity) ，其社會心理危機則是「自我認同和與角色混淆」，更重要的是其正面後果可達至強烈的團體歸屬感並為將來準備計劃，生活將具有意義目的。故此，青少年需要開始選擇人生哲學、宗教信仰、理想、價值觀及目標等作為其人生的內在支持。青少年在面對身心變化的危機中，若能統整過去與現在的經驗，清晰認同自我、建立生活信念、肯定



個人的理想、價值觀及目標，這將有助趨向正面自我概念和人生觀，使其身心發展順暢，而統整的自我亦有助其學習及職業方向的發展，增加其成功機會。承上，青少年生涯發展正正回應以上青少年階段的發展需要，社會工作專業實務亦需要為他們提供專業輔導介入。

### 青少年發展與介入框架

「青少年發展與介入框架」(Youth Development and Intervention Framework)<sup>1</sup>是一個多元概念框架及生涯發展介入的指引，框架包括「啟發參與、自我認識、探索多元出路及計劃及生涯管理」，能作為培訓生涯發展專業人員的指南，協助制定培訓重點和內容。根據此框架，鼓勵青年人成為生涯發展旅程的主人翁，透過經歷「生涯發展」過程，並獲取適切的支援及培訓服務，從中培養有助生涯發展的核心能力，以致個人能夠對事業及生涯出路作出初步決定(Decisions)，建立積極正面的生涯身份(Identity)，發展個人渴望的人生抱負(Aspirations)。

---

<sup>1</sup> 「賽馬會鼓掌·創你程計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃，致力連繫教育界、社福界及商界，推動生涯發展介入的範式轉移，推行青少年發展與介入框架，支持年青人由學校順利過渡至工作世界。



## 延展工作理念

「延展工作」旨在拉闊現時社會對「工作」的定義，除「有酬」<sup>2</sup>工作外，強調「無酬」<sup>3</sup>工作對幫助青年人建立個人生涯發展能力同等重要，為建構個人事業身份 (Career Identity) 及生涯發展提供一個重要基石。此外，「延展工作」理念的重要性，在於讓青年人拉闊「生涯發展」視野，能按個人成長步伐自主地選擇參與「有酬」及「無酬」工作，當中反映個人興趣及生命追求，啟發生涯探索。

青年人能從檢視「延展工作」經驗中認識自我，發掘個人擁有的專長和能力，包括價值 (Values)、態度 (Attitudes)、技能 (Skills) 及知識 (Knowledge)，促進他們探索不同生涯發展的可能，包括：學習生涯 (Learning Career)、餘閒生涯 (Leisure Career) 及職業生涯 (Vocational Career)，逐步實踐個人目標，甚至超越自我，貢獻他人及社會。

---

<sup>2</sup> 有酬工作：就業或創業涵蓋全職工作、兼職工作、自僱行業及社會企業崗位等。試工計劃或生意經營體驗包括各種設有薪津，但不存在僱傭關係的訓練及職場學習計劃，以及試驗性質的營運計劃如年宵攤檔。

<sup>3</sup> 無酬工作—職業教育及訓練或工作探索活動，如：職場培訓、工作體驗、影子工作計劃和工作探訪等，這些無酬的工作機會及培訓有助提升青年人的就業能力。義務工作有助青年人累積寶貴經驗，有利他們日後於慈善組織、社會服務機構、社會企業、合作社，甚至是一些積極推動企業社會責任和共享價值的商業機構內工作。家居或鄰舍照顧包括在組織或機構以外從事的自身照顧、家居或鄰舍照顧，以及社區關懷行動，不論是自願或非自願，同屬無酬工作。



## 青少年堅趣與義務工作的生涯發展輔導

透過參與義務工作，青少年除了能與社區不同人士接觸外，亦有助他們結交新朋友，擴闊人際網絡，認識鄰里和跟自己有相同興趣的人，從而提升社交技巧。青少年擔當義工行善時，內心自然亦會感到快樂，大大提高個人心理健康，減輕壓力和負面情緒。青少年在課餘時參與義務工作不單能幫助別人，擴充自己的生活體驗，同時有助求職及生涯發展。

在參與義工活動時，倘若自己還未完全掌握需要的技能時，這看作為鍛鍊自己及創造個人新技能的好機會，當中包括團隊合作、溝通技巧、時間管理和組織能力等。此外，如果青少年能運用個人興趣或已有的技能投入義務工作(如藝術、運動、多媒體等)，無論青少年本身抑或受助的服務對象都是雙得益彰。值得一提得是，現時不少僱主對應徵者的履歷表包含義務工作經驗有正面評價，對應徵者在職場求職時更具競爭力。

有關「堅趣」理念<sup>4</sup>，大抵鼓勵青少年積極發掘個人興趣，並了解興趣發展之重要，為將來做好準備。作為青少年工作者培養青少年「堅趣」(即認真專注地投

---

<sup>4</sup> 專注興趣或「堅趣」，例如：街舞、音樂、舞台表演、網絡競技運動、漫畫人物角色扮演、球類活動、魔術、手工藝等，以至其他倡議保育及環保的活動，青年人投放不少時間和精力於種類繁多的「堅趣」活動上，有助他們發揮所長及鞏固價值觀。



入的一種興趣)的機會，幫助他們發展自己的個人特質與能力，其中包括價值、態度、技能及知識，並相信這些個人特質與能力均可轉移應用至將來學習、職場等其他生活場景及角色上。

故此，在青少年生涯發展輔導中，青少年工作者需啟發青少年開拓多元出路，提供平台讓他們有機會接觸發體驗新事物，從中讓他們認識自己，燃起他們對生命的熱情與火花，自發參與有酬與無酬的工作，檢視個人興趣與強項，從而更清晰地管理人生航道，助其平衡生活與志向，以致有能力迎向人生大大小小的挑戰。

---

資料來源：「賽馬會鼓掌·創你程計劃」

<https://clap.hk/home-intervention-model/?lang=zh-hant>



## 個案分享：Kimper (自由工作者)

在現今的香港生涯規劃中，教育團體往往忽略了在體制外的職業，例如街舞舞者、漫畫家、詩人、網紅等等，因為這些職業在本地的大學中並沒有專業的學科以作銜接，同時亦鮮有政策去支持這些職業發展，但我們亦不可忽略總有部分青少年的生命熱情就在這些愛好上。以我為例，現時我作為一個舞者，在踏入社會之後，選擇不投身於一份全職工作，而是希望透過自己的愛好去賺取生活所需，當然，除了糊口外，我堅持跳舞這件事，創作自己的舞蹈作品，活出自己滿足的樣子，而我會亦會自稱為浪漫主義者，而構成這種心理特色，我認為是與自己過往的各種經驗有關。





其一是我參與十多年的義務工作經驗，在各種類型的義務工作中明白到即使是沒有回報的付出也可以令我個人感到生命的豐盛及心足，而這種感情是來自服務對象的需求滿足，當我意識自己能夠以自身能力去讓服務對象得到無論是生理或心理上的滿足時，我對自身生命的肯定同時加強，感受到服務對象和自己的生命是可以透過自身的能力而變得充實滿足的，而這種經驗將現實所謂的「回報」排除在外。當你體驗到這種不求回報付出的滿足感時，浪漫主義已在我生命中萌芽了，這種經驗奠定了我對生命價值的看法，亦影響了我日後的生活方式、風格。



其二是我過往有機會接觸不同的興趣愛好，從而找到了自己的生命所屬。我曾經是中學的籃球校隊和手球校隊，中二級期間接觸到街舞，現時街舞成為我生命不可或缺的一部分，閒時會打打籃球感受以往的樂趣。無論是哪一種興趣，活在它們當中讓我感到生命在不斷成長進步，頭腦保持創作及思考，靈魂保持醞釀，



這種生活方式使浪漫主義成長了，把生命的每分每秒活得有意義比現實的酬金更為重要，這使浪漫主義者感到快樂。或者換個表達方式，舞者這種生活方式使我反思自己的生活習慣，如何休息、如何訓練、如何飲食、如何創作、如何持續走下去？這些問題讓我每日保持進步，而我將這種得著視之為「報酬」，它和「有酬」工作的「酬」其實是對等的，只不過這種回報並非現實社會所定義的報酬，因此唯有將我們這種人冠上浪漫主義者的稱號以作區分。

總括來說，我認為生涯發展路程中，許多時候都強調了在體制內的職業導向，而忽略了青少年真正的興趣是甚麼，幫助他們找到堅趣，找到生命所愛是最為重要的，因為這有機會決定了他們的生命是閃耀的還是黯淡無光的。只要幫助他們找到所愛，心靈上的富足也是一種酬報，對將來未能預知路途上仍有力前進，成就自己。