



## 單元七：支援網絡的助力與阻力

單元簡介：鼓勵積極尋找、建立及擴大個人的支援網絡，並學習應對其帶來的助力與阻力。

- 學習目標：
- 認識什麼是支援網絡及其對生涯發展的重要性；
  - 了解家人對於生涯規劃的助力與阻力；
  - 反思朋輩壓力對於生涯規劃的助力與阻力；
  - 積極尋找及建立支援網絡。

關鍵字詞： #計劃及生涯管理 #支援網絡

- 學習材料：
- 教學簡報
  - 工作紙：家人對我的影響
  - 工作紙：朋輩 Yes OR No ?
  - 工作紙：我的生涯規劃足印⊙「我的支援團隊」
  - 工作紙：延伸活動⊙「分享我的目標」

下載教學資源： ● <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic7.html>



## 教學活動與流程

### 分享我的生涯規劃足印<sup>Ⓞ</sup>

時間：5 分鐘 簡報：P.2-3 工作紙：我的生涯規劃足印 <sup>Ⓞ</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 簡介單元七學習流程，然後請學生輪流用一分鐘與鄰座同學分享我的生涯規劃足印<sup>Ⓞ</sup>：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 分享你五年後期望從事的職業範疇及達成目標的相關行動。</li></ul></li></ul>
--	---

### 活動一：一位對我重要的人

時間：10 分鐘 簡報：P.4- 8	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 展示簡報 P.5，請學生思考以下問題，然後邀請部分學生分享。<ul style="list-style-type: none"><li>○ 從小到大，當你傷心失意 / 遇到困難時，你會找誰？</li><li>○ 為什麼你會找他 / 她？</li><li>○ 他 / 她能夠給予你怎樣的支援？（情感上/意見上/資源上/其他）</li><li>○ 導師可分享個人例子，鼓勵及引導學生思考。</li></ul></li><li>➤ 導師從學生的分享歸納出青少年的人際支援網絡（Social support）的對象包括：朋輩、父母、老師、友師、輔導員等。</li><li>➤ 美國心理學家 Sheldon Cohen 和 Thomas Ashby Wills（1985）指出，人際支援網絡能成為青少年成長時面對壓力的保護因素。支援的強度愈大，患上抑鬱情緒的傾向愈少。而人際支援網絡可提供不同層面的支援，包括功能層面（即具體地協助完成一些事務；如：學業指導、興趣發展等）、資訊層面（即提供相關的資訊或給予建議等）及情感層面（即獲得關心、信任及肯定，容讓情感的抒發等）。</li><li>➤ 導師解說：「在生涯規劃路上，透過身邊不同人士的支援，有助我們從不同角度了解自己、發掘更多與生涯發展相關的資訊，同時加強個人的心理助力，協助我們實踐生涯目標。」</li></ul>
-----------------------	---



## 活動二：個案分享——攝道人

<p>時間：10 分鐘</p> <p>簡報：P.9-11</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 以簡報 P.10 展示「攝道人」的故事，講述主角如何從家人反對攝影，到最後獲得支持。請學生思考以下問題：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 個案主角的職業目標與爸爸所期望的一致嗎？（參考答案：不一致，爸爸期望他成為紀律部隊，而他卻對攝影感興趣，想成為一名攝影師）</li><li>○ 故事主角怎樣回應家人的反對？（參考答案：他並沒有跟從父親的意願投考紀律部隊；反而向著攝影方面發展）</li><li>○ 故事主角最後怎樣做而獲得家人的支持？（參考答案：他報讀攝影相關課程，家人看到他的用心及付出，最後認同了他向攝影之路進發）</li></ul></li><li>➤ 導師解說：「很多時，父母被認為不明白青少年子女的想法，對於未來發展有著不一致的期望。這情況有沒有發生在你身上？你又是否了解家庭成員，特別是父母對你的期望？接下來我們透過活動三的討論了解更多父母對青少年生涯發展的影響。」</li></ul>
----------------------------------	--

## 活動三：家人對我的影響

<p>時間：15 分鐘</p> <p>簡報：P.12-13</p> <p>工作紙：家人對我的影響</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 導師派發工作紙，請學生選出最少兩位家庭成員，想想他們對以下一些範疇的看法，並在小組內分享：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 工作是.....</li><li>○ 金錢.....</li><li>○ 成就.....</li><li>○ 要過一個怎樣的生活.....</li><li>○ 對我未來的期待.....</li><li>○ 以上哪些家人的看法對你有影響？是怎樣的影響？對你來說是助力還是阻力？</li><li>○ 假如你的生涯目標與家人的期望不一致時，你會怎樣做？以將阻力化為助力？</li></ul></li><li>➤ 青年創研庫（2019）早前公布的「改善中學生涯規劃教育的效能」問卷調查結果顯示，82.2%受訪青年認為，家長對學生計劃未來會造成重要的影響。而</li></ul>
--	---



根據香港城市大學於 2017 年進行的「香港青少年生涯規劃：命題、觀念、父母參與及實踐經驗研究報告」，焦點小組的受訪學生普遍認為家人的支持對生涯規劃是重要的（崔永康、張偉良、魏子林及譚子豪，2017）。

- 導師解說：「家庭成員往往是其中一個最了解個人興趣、能力及性格特質的群體，值得深入了解他們對自己生涯發展的看法及感受。當遇上雙方期望不一致時，積極的溝通是減少衝突的不二法門，我們應嘗試平衡雙方的意願，得出雙贏的方案。」

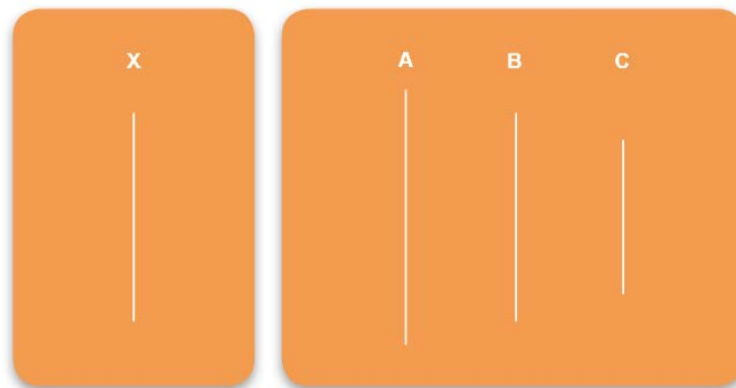
#### 活動四：朋輩 Yes OR No ?

時間：15 分鐘

簡報：P.14-18

工作紙：朋輩 Yes  
OR No

- 展示簡報 P.15，請學生表達他們對於以下題目的意見：
  - 在 A、B、C 三條線條中，哪一條與 X 的長度一樣？(大部分人目測的回應應是 B)



- 美國社會心理學家 Solomon Asch ( 1951 ) 曾經在 1950 年代進行一系列實驗，研究個人受群體壓力的影響。結果 50 個被試驗者中，有 37 個跟隨群眾作出錯誤的選擇（即在上述的問題中，選擇 A 或 C）。
- 導師解說：「當個人的意見與眾不同時，心理上會產生緊張情緒，往往容易自我懷疑，從而對自己的判斷沒有信心。而且因為不願意被孤立，傾向順從多數人的意向，在心理學上被稱為『從眾行為』（Conformity）。在青少年期，朋輩是成長中一個最具影響力的群體，我們需要多加留意朋輩



	<p>壓力對於個人作生涯規劃決定時的影響。」</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 導師派發工作紙，展示簡報 P.16，請學生討論及完成以下問題：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 在你的日常生活中出現過「從眾行為」嗎？試列舉其中一個經驗。</li><li>○ 你認為朋輩壓力對於作生涯上的重大決定有什麼影響？</li><li>○ 你會如何避免朋輩壓力對生涯規劃做成的阻力？</li></ul></li><li>➤ 導師解說：「從眾效應的好處是可以鼓勵合宜的社會行為，以一些成功的朋輩作正面的典範，以仿效他們的行為，作良性的競爭。不過，朋輩壓力也有機會影響個人的判斷，驅使青少年作出一些有違個人價值觀的選擇和行為。因此我們必須學會分析身邊人的意見，為自己作出合宜的生涯決定。」</li><li>➤ 導師運用簡報 P.18 總結課堂：「透過建立不同種類的支援網絡，有助個人從不同角度了解自己，並得到更多生涯發展的資訊，知己知彼。我們應積極尋找、建立及擴大個人的支援網絡，探索及參與以社區為基礎的活動，例如消閒、義務工作、工作實習等。同時，我們也應分析家人及朋輩的意見，以作適合自己的決定。」</li></ul>
--	---

## 我的生涯規劃足印⑦「我的支援團隊」

<p>時間：5 分鐘</p> <p>簡報：P.19</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印⑦</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 請學生在課後完成「我的生涯規劃足印⑦」，並在下節分享。</li><li>➤ 導師派發工作紙，展示簡報 P.19，請學生討論及完成以下問題：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 想想一個你在生涯發展上遇到的困難，你會尋求誰的協助？請列出行動計劃，並記錄結果，於下一節分享。</li></ul></li></ul>
--	--



## 延伸活動⑦「分享我的目標」

簡報：P.20

工作紙：延伸活動⑦

工具：登入我的生涯規劃歷程

[https://  
portfolio.lifeplanning.  
edb.gov.hk/](https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/)

- 請學生找出三位支援網絡中的對象，向他們分享個人的升學就業目標，並把他們的回應記錄下來。
- 學生亦可以運用我的生涯規劃歷程中的「我的夢想（生涯任務清單）」協助分享。

編輯生涯任務清單

類別 類別 篩選 顯示全部

請將需要處理的生涯任務從生涯任務建議 拖曳至左方的我的生涯任務欄格內，你亦可在下方新增生涯任務於清單內。

我的生涯任務	生涯任務建議
與父母分享你的生涯規劃 (及未來夢想)	學習如何作出生活和事業決定(例如：透過閱讀或與你信任的人交談，參與生涯規劃課程等)
辨識/決定一些你有興趣修讀的課程	參與模擬面試訓練 (為升學或投身職場)
	參與與你事業及生涯興趣相關的活動 (校內或校外)
	參與生涯規劃的課堂
	參與工作或職場實習計劃
	檢視自己的經歷，並列出一些你感到自豪的技能
	完成事業興趣測驗，並了解測驗結果
	與一些正從事你感興趣的行業/職位的人士交談
	與一名校友交談，以了解如何為自己及將來建立正面樂觀的態度
	與一些正就讀你有興趣的課程的學生交談

新增 提交





## 參考資料：

### 書籍及文獻：

青年創研庫 ( 2019 )。《改善中學生涯規劃教育的效能》。香港：香港青年協會。

洪鳳儀 ( 2000 )。《生涯規劃》。台北，台灣：揚智文化。

崔永康、張偉良、魏子林、譚子豪 ( 2017 )。《香港青少年生涯規劃：命題、觀念、父母參與及實踐經驗》。香港：青年事務委員會。

梁湘明 ( 2002 )。《青少年生涯規劃服務 培訓計劃教材套》。香港：香港社會服務聯會。

Asch, S.E. (1951). Effects of group pressure on the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men* (pp. 177–190). Pittsburgh, PA: Carnegie.

Cohen, S., & Wills. T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

### 多媒體資源網址：

單元七教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic7.html>

個案分享—攝道人：[https://www.clapforyouth.org.hk/initiatives/media-centre/news\\_20190119](https://www.clapforyouth.org.hk/initiatives/media-centre/news_20190119)

我的生涯規劃歷程：<https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/>