

香港輔導教師協會2020年周年大會



在“新常態”世界中培養年輕人的聯繫感，
人生意義，生涯和生活技能發展

Nurturing Social Connectedness, Meaning in Life, Career and Life Skills
Development of Young People in our “New Normal” World

袁文得博士

註冊諮詢心理學家、教育心理學家、全球職涯發展師

香港大學教育學院

融合與特殊教育研究發展中心 創意和才華發展實驗室總監

S3 班主任 (1982) 父母 (1993)

Email: mtyuen@hku.hk

2020年10月22日



Centre for Advancement in Inclusive and Special Education
Faculty of Education, The University of Hong Kong
香港大學教育學院融合與特殊教育研究發展中心

培養創造力和才華發展

<http://caise.edu.hku.hk/talent/>



2019 9 香港大學教育碩士 輔導與諮詢 (Guidance and Counseling)



(C)2020 MANTAK YUEN

3

3

“新常態” New Normal

社會經歷一場重大危機之後，

社會大氣候

大眾生活習慣出現永久改變。

前途充滿了不確定性。...

“可教的時刻” **Teachable Moments**，

並提供建立“新常態”的機會。

--- Peter M. Sandman & Jody Lanard (2005). Bird Flu: Communicating the Risk. Pan American Health Organisation / World Health Organisation. p. 5

4

4

你會在這裡？混沌職業理論？ Chaos Theory of Careers 4C2S (CTC; Pryor & Bright, 2003)

Change 變化和不確定性是不可避免的

Complexity 複雜性以及計劃和可預測性的限制

Chance 機會，偶然性和適應性

Creativity “對混亂的自然反應不應該是恐懼，應該是創造力”

Stability 有一定的順序和穩定性

Strengths “認識到自己的局限性有助於我們發展自己的優勢”

--- Bill Bright

<https://www.youtube.com/watch?v=vrpC0pZHUe4&t=119s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AVGA1cQX4D4>

5

給守望者（籽識教育）2019

HKACMGM

<https://www.hkacmgm.org/publication/article/2019/08/30/guardian-2/>

Respect 尊重

尊重多元，以誠實、和平、真誠、平等
作為互相對話和彼此了解的基礎

《給守望者》(© 2019 HKACMGM)

Hope 盼望

保持對下一代和未來的盼望

《給守望者》(© 2019 HKACMGM)

主辦：香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Career Masters And Guidance Masters Limited

協辦：La Violet Education
籽識教育

主辦：香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Career Masters And Guidance Masters Limited

協辦：La Violet Education
籽識教育

6

2019 HKACMG Workshop Norman E. Admunson



7

7

任務一：停一停 你從哪裡來的

配對活動 (2分鐘)

A. 說故事的人: 選擇一個項目 與同伴分享您的故事

- 你最喜歡的休閒活動?
- 你最喜歡模仿/尊重的人?
- 你最喜歡的電影?
- 你最喜歡的書/雜誌?
- 你最喜歡的諺語/座右銘?
- 你最喜歡的學校科目/學校活動?
- 你最喜歡的食物/飲料?
- 怎麼和為什麼?

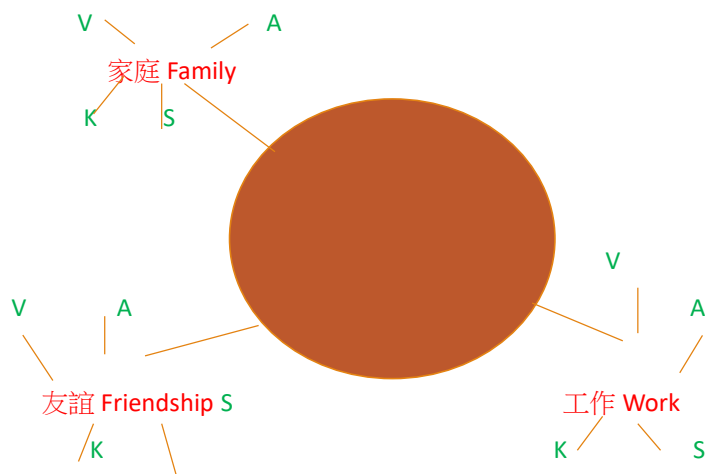
B. 傾聽者: 用心傾聽



8

8

學生B 我的強項圈 VASK



9

9

1. 探討培養學生的**聯繫感**、**人生意義**、**生涯**和**生活技能發展**的**相關研究**

(10 min)

10

10

孔子人生轉型的階段



吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。

《論語·為政第二》

The Master said, "At fifteen, I had my mind bent on learning. At thirty, I stood firm. At forty, I had no doubts. At fifty, I knew the decrees of Heaven. At sixty, my ear was an obedient organ for the reception of truth. At seventy, I could follow what my heart desired, without transgressing what was right." - Lunyu Wei Zheng 2 (translation by James Legge, 1876; Confucius, 551-479 BC)




11

阿爾弗利德·阿德勒 個體心理學 (Adler, 1933)

人類靈魂的目標是征服、完美、安全和超越。
每個孩子在生活中都面臨著如此多的障礙，以至於
沒有任何一個孩子不在追求某種形式的意義中成長。

**Alfred Adler:
Individual Psychology**

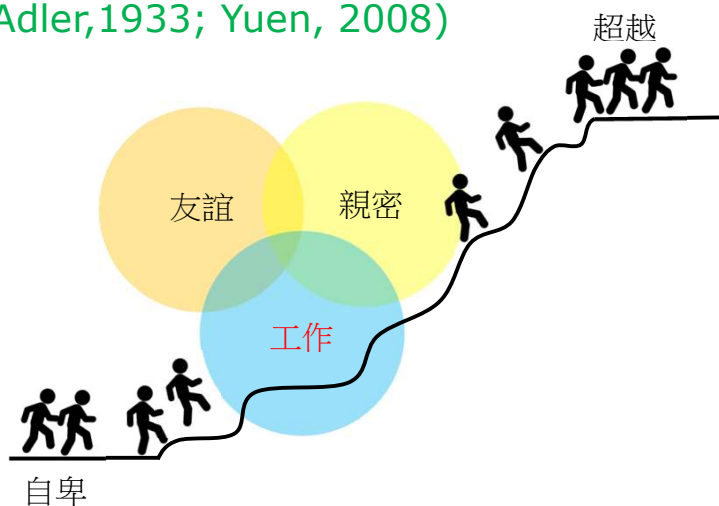
"The goal of the human soul is conquest, perfection, security, superiority. Every child is faced with so many obstacles in life that no child grows up without striving for some form of significance."



12

12

生涯任務和社會興趣 (Adler,1933; Yuen, 2008)



13

13

“生活技能發展”研究專案： 感謝您的鼓勵支持

生活技能發展研究小組 (袁文得等, 2001)

生活技能發展自我效能量表 (袁文得等, 2004)

在學校推行生活技能課程及全方位輔導計畫的立場宣言 (袁文得等, 2004)

中小學生生活技能課程 (袁文得等, 2007)

完美主義，沮喪，孤獨和生活滿意度 (王子健 袁文得等, 2009)

職業適應性與人生意義和聯繫的關係: 生活技能發展模型 (袁文得等, 2015)

有特殊教育需要的初中生的生涯規劃教育 (袁文得等, 2019)

人生意義和學校輔導計劃 (袁文得等, 2020)

<http://web.hku.hk/~life/>

14

14

像學習游泳

生活就像學習游泳。不要害怕
犯錯誤，因為沒有其他方法能
學會如何生活。

---阿爾弗德·阿德勒

(C)2009-19 MANTAK YUEN

15

15

青少年聯繫感 Adolescent Connectedness

(HMACE-SF-17; Karcher & Sass, 2010; Yuen et al., 2012; 2014)



與父母的聯繫

與學校的聯繫 (個人接納，尊重，參與和 支持)

與老師的聯繫

與同伴的聯繫

--- JC Project Well-Being

LIFE + (HKACMGM, 2020) secondary

LITE (HKACMGM, 2020) primary

Karcher, M. J., & Sass, D. (2010). A multicultural assessment of adolescent connectedness: Testing measurement invariance across gender and ethnicity. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 274-289. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019352>

Yuen, M., Chan, R.T.H., Chan, R.M.C., Lau, P.S.Y., Gyibers, N.C. & Shea, P. M.K. (2014). Life skills development, connectedness and meaning in life as displayed by junior secondary school students in Hong Kong: Brief report. Hong Kong, China: Life Skills Development Project, Centre for Advancement of Inclusive and Special Education, Faculty of Education, The University of Hong Kong.

(C)2008-2020 MANTAK YUEN ALL
RIGHTS RESERVED

16

16

Company 同行

我們願意聆聽、願意陪伴、願意接納...
無論是無奈、擔憂、疲乏、失落、哀傷、忿怒、絕望

《給守望者》(© 2019 HKACMGM)

策劃:  香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

設計:  La Violet Education
籽識教育

17

17

人生意義

Meaning in Life

關於一個人的本質和存在的感覺和意義
(Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006, p. 81).

連貫性 Coherence

目的 Purpose 對生活的核心目標，目的和方向的意識

意義 Significance 擁有值得生活的生活 (Martela & Steger, 2016)

1. 絕對不真實 7. 絕對真實

存在，例如 “我了解我的人生的意義。”

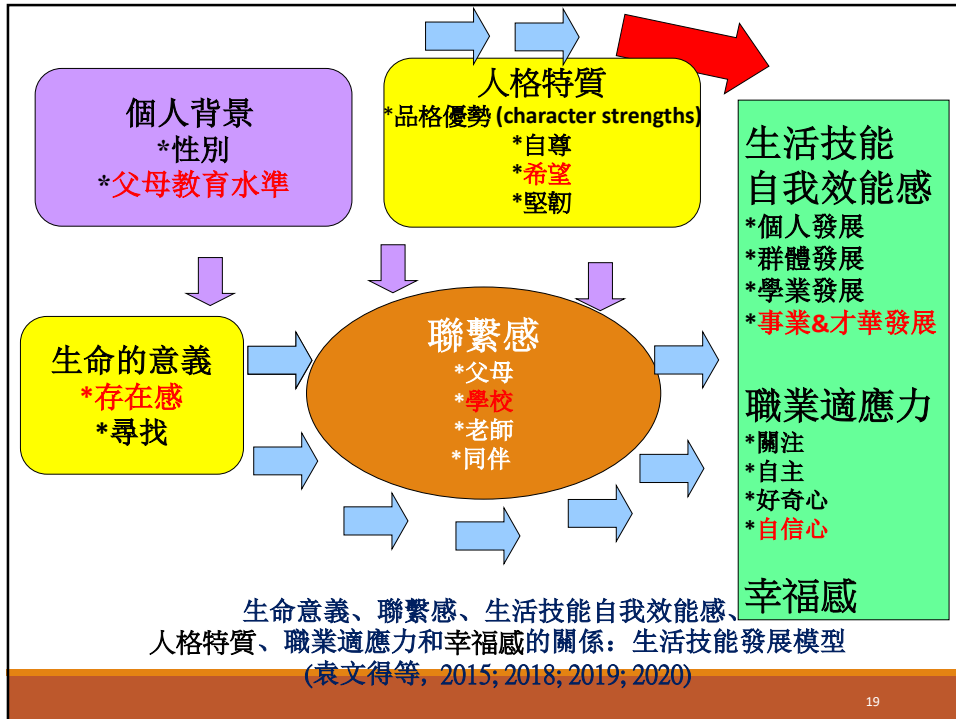
搜索，例如 ‘我正在尋找人生的意義。’

http://www.michaelfsteger.com/?page_id=13

(C)2008-2020 MANTAK YUEN
ALL RIGHTS RESERVED

18

18



19

2. 個人(個性化)生涯指導策略

(5 min)

20

有用的校本輔導策略
 整合構架、課程、活動和評估：
 全方位的校本輔導方案 (Gysbers, 2004)



21

實施個人學習計劃
 Individual Learning Planning in Action

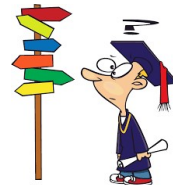
“幫助學生分別制定個人，社會，教育和職業目標，並監督他們在實現這些目標方面的進展”。

“To assist students individually to develop personal, social, educational, and career goals and to monitor their progress towards these goals”.

(Gysbers & Henderson, 2006, p.76)

由專業員工和家長參與，指導所有學生進行個人計劃 例如 師生家長三路會議

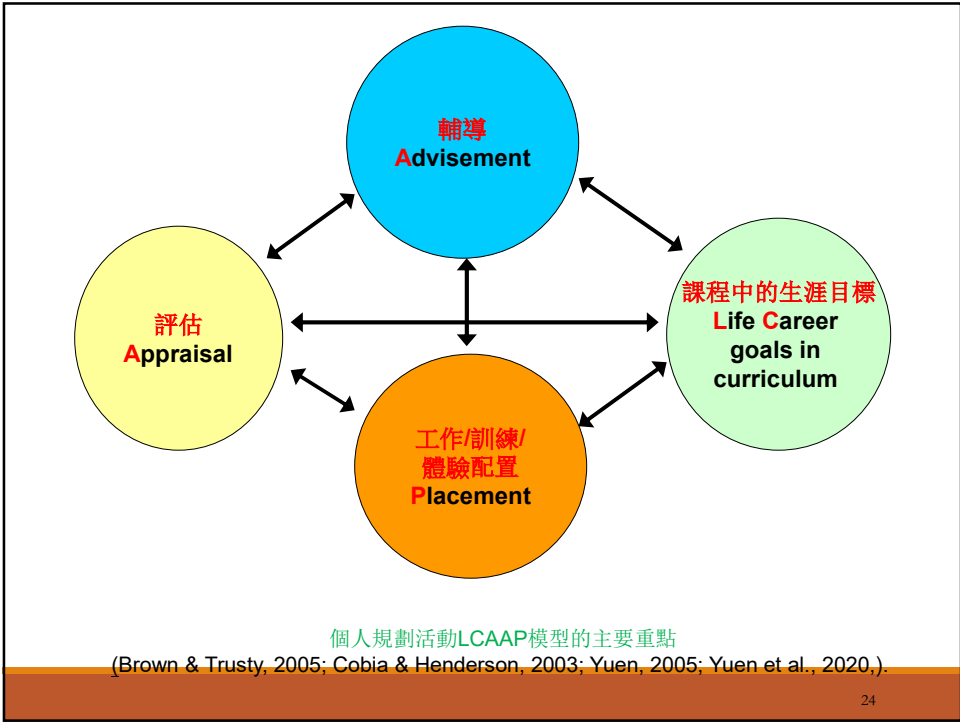
Student Led Conference SID



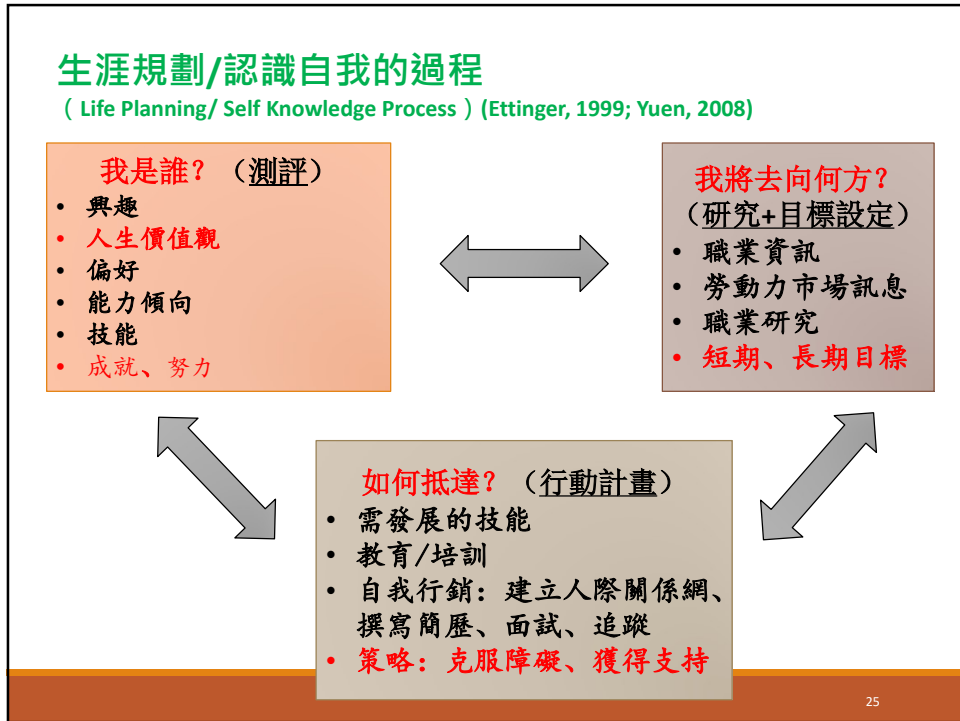
22



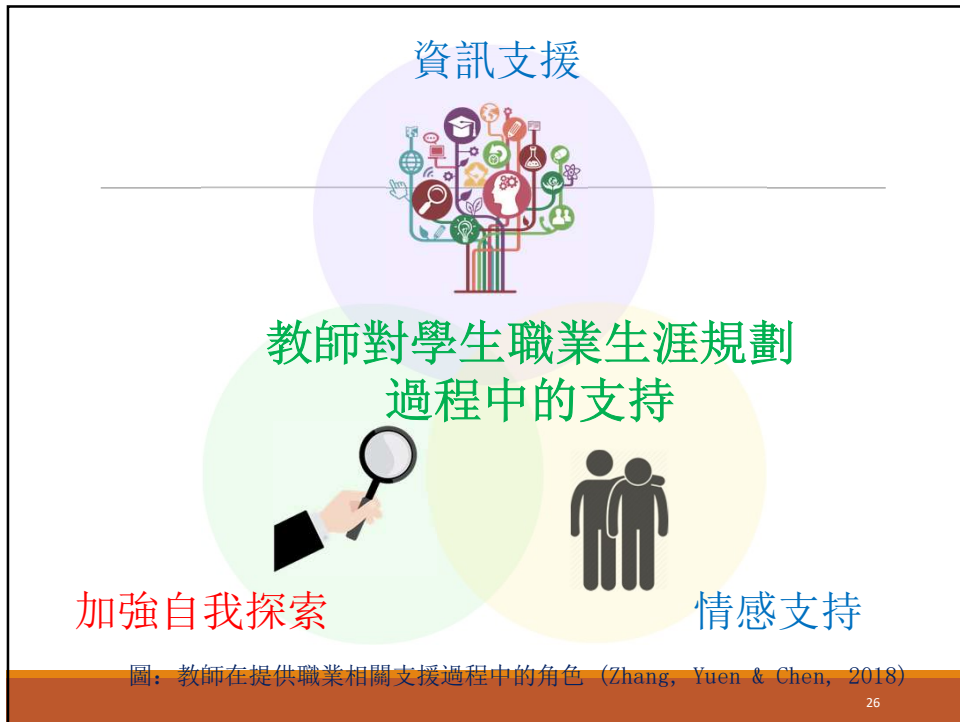
23



24



25



26

聚焦於優勢而非不足

發掘才華發展的潛能

(Renzulli & Reis, 2003, p.190-192)



Source:

<http://gifted.uconn.edu/schoolwide-enrichment-model/ttp/>

**FOCUS ON THE SOLUTION,
NOT THE PROBLEM.**

@successpictures



論教育和鼓勵

教育者最重要的工作，或者有人會說是他聖潔的義務，就在於去確保沒有任何孩子在學校裡會感到不自信，並確保即使有個別孩子在入學時已經喪失信心，也能在學校和老師的鼓勵下重獲自信。

——阿爾弗利德·阿德勒

(C)2009-19 MANTAK YUEN

29

29

關於克服困難

- 克服困難會導致勇氣，自我尊重和了解自己。

- ——阿爾弗利德·阿德勒

-

30

30

自我接納

“只有我們完全接受自我時，我們才能改變，才能擺脫我們的狀態。隨後，改變悄然而生。”

——卡爾·羅傑斯

“we cannot change, we cannot move away from what we are until we **thoroughly accept what we are**. Then change seems to come about almost unnoticed.” --- Carl Rogers



31

31

職業生涯干預的關鍵要素 (Brown et al., 2003)

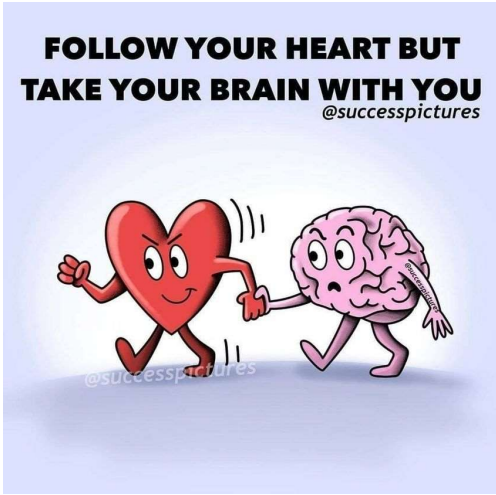
- a) 寫下/畫/步行 目標和未來計畫。
- b) 獲得個性化的回饋。
- c) 收集與工作相關的**信息**和**機會**。
- d) 與具有類似背景的成功**模範**建立聯繫。
- e) 支持鼓勵學生參與**實行**職業規劃。



32

32

**FOLLOW YOUR HEART BUT
TAKE YOUR BRAIN WITH YOU**
@successpictures



Walk with the
Body Mind
Heart Soul

33

33

優勢圈、社會支持、生命意義與希望
(Yuen, 2020)



朋友

靈性 Spirituality

神奇的問題

自我

親密關係

工作

我的生活方式：
我是 ...
其他人是...
這個世界是...
因此，為了有一個歸屬，我.....

(C)2009-19 MANTAK YUEN

34

34

3. 對學校管理者、教師及 生涯規劃教育專業人員的啟示 (5 min)

35

啟示：如何培養年輕人的聯繫感，
人生意義，生涯和生活技能發展

- 1) 探索自己
- 2) 幫助學生發揮才華
- 3) 貢獻他人

真實工作/訓練/體驗活動的機會



(C) 2019 MANTAK YUEN

36

啟示：如何培養青少年的生涯和才華發展？

1. 傾聽和開放式的溝通
2. 與你自己的職業故事聯繫起來
3. 鼓勵學生探索自己的生活、教育和職業選擇
4. 鼓勵學生與職業諮詢專業人士交談



(C) 2019 MANTAK YUEN

37

給守望者 2019 HKACMG

<https://www.hkacmg.org/publication/articles/2019/08/30/guardian-2/>



38

38

任務二： 停一停 你帶回家的是什麼？

配對活動（2分鐘）

A. 說故事的人：
與同伴分享您的故事

- 在這個報告中什麼對我有用？
- 我可以如何在真實的學校情境中應用？

B. 傾聽者：用心傾聽

繪製思維導圖以顯示您在VASK中獲得的收益



39

39

5. 公開分享交流環節（5 min）



40

40

給守望者（籽識教育）2019
HKACMGM
<https://www.hkacmgm.org/publication/article/2019/08/30/guardian-2/>

Care 關愛



以愛相待，不被仇恨蓋過理性，
不以身份、背景、出身標籤別人

《給守望者》(©2019 HKACMGM)

Rest 休息



累了，就要休息，讓我們靜思、沉澱，
也可欣賞、感恩，為重新出發作準備

《給守望者》(©2019 HKACMGM)



香港輔導業協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited



籽識教育
La Violet Education



香港輔導業協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited



籽識教育
La Violet Education

41

41

謝謝，很高興與您保時聯繫

郵箱： mtyuen@hku.hk

網站：
<http://web.hku.hk/~life/>
以偉大的愛做小事情。



‘Not all of us can **do great things**. But we can **do small things with great love**.’

-- Mother Teresa





Centre for Advancement in Inclusive and Special Education
Faculty of Education, The University of Hong Kong
香港大學教育學院融合與特殊教育研究發展中心

42

42

引用

您可引用本次報告：

袁文得 (2020 10月). 在“新常態”世界中培養年輕人的聯繫感，人生意義，生涯和生活技能發展。
 香港輔導教師協會2020年周年大會. 中國 香港:
 寶血會上智英文書院. 22/10/2020

43

43

參考文獻

Yuen, M., Chung, Y.B., Lee, Q.A.Y., Lau, P.S.Y., Chan, R.M.C., Gysbers, N. & Shea, P.M.K.(2020). Meaning in life and school guidance programs: Adolescents' voices from Hong Kong. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 20(3), 653-676.

Yuen, M., Lee, Q.A.Y.& Chung, Y.B.(2020). Meaning in life, connectedness, and life skills development in junior secondary school students: teachers' perspectives in Hong Kong. *Pastoral Care in Education*.
<https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1774634>

44

44

參考文獻

Yuen, M. & Yau, J. (2015). Relation of career adaptability to meaning in life and connectedness among adolescents in Hong Kong. *Journal of Vocational Behavior, 91*, 147–156. doi: 10.1016/j.jvb.2015.10.003

45

45

參考文獻

Yuen, M., Chan, R.T.H., Chan, R.M.C., Lau, P.S.Y., Gysbers, N.C. & Shea, P. M.K. (2014). *Life skills development, connectedness and meaning in life as displayed by junior secondary school students in Hong Kong: Brief report*. Hong Kong, China: Life Skills Development Project, Centre for Advancement of Inclusive and Special Education, Faculty of Education, The University of Hong Kong.

46

46

參考文獻

Yuen, M., Lau, P.S.Y., Lee, Q.A.Y., Gysbers, N.C., Chan, R.M.C., Fong, R.W., Chung, Y.B., & Shea, P. M.K. (2012). Factors influencing school connectedness: Chinese adolescents' perspectives. *Asia Pacific Education Review*, 13(1), 55-63. DOI: 10.1007/s12564-011-9176-7

47

47

參考文獻

Yuen, M., Chan, R.M.C., Gysbers, N.C., Lau, P.S.Y., Lee, Q.A.Y., Shea, P.M.K., Fong, R. W. & Chung, Y.B. (2010). Enhancing life skills development: Chinese adolescents' perceptions. *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*, 28(4) 295-310.

48

48

Yuen M., Gysbers N.C., Chan R.M.C., Lau P.S.Y. and Shea P.M.K. (2010). Talent development, work habits, and career exploration of Chinese middle-school adolescents: Development of the Career and Talent Development Self-Efficacy Scale, *High Ability Studies*, 21, 47-62.
doi: 10.1080/13598139.2010.488089

49

49

Wang, K.T., Yuen, M., & Slaney, R.B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274.

50

50

參考文獻

Sou, E.K.L., Yuen, M, & Chen, G. (2020). Development and validation of a Chinese five-factor short form of the Career Adapt-Abilities Scale. *Journal of Career Assessment*.

<https://doi.org/10.1177/1069072720935151>.

51

51

人生意義 Meaning in Life

關於一個人的本質和存在的感覺和意義

“the sense made of, and **significance felt** regarding, the **nature of one’s being and existence**” (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006, p. 81).

1. 絕對不真實

7. 絕對真實

存在，例如“我了解我的人生的意義。”

搜索，例如‘我正在尋找人生的意義。’

http://www.michaelfsteger.com/?page_id=13

(C)2008-2020 MANTAK YUEN
ALL RIGHTS RESERVED

52

52

生命意義

意義並不取決於情境，而是取決於我們賦予這些情景的意義。

——阿爾弗利德·阿德勒

Meanings are not determined by situations, but determine ourselves by the meanings we give to situations.

--- Alfred Adler

Source: Adler, A. (1937) *What life should mean to you*. p.14

(C)2009-19 MANTAK YUEN

53

53

生活技能 (Life Skills; Real Skills; Well-being Skills)

“生活技能”是促進學業進步、個人和群體發展以及職業生涯規劃的日常基本能力。

例如：學習技巧、人際關係技巧、自我管理與領導力技能以及解決問題的技巧（Botvin, 1995；袁文得等，2003）。

例如：“在課堂上積極提問”。

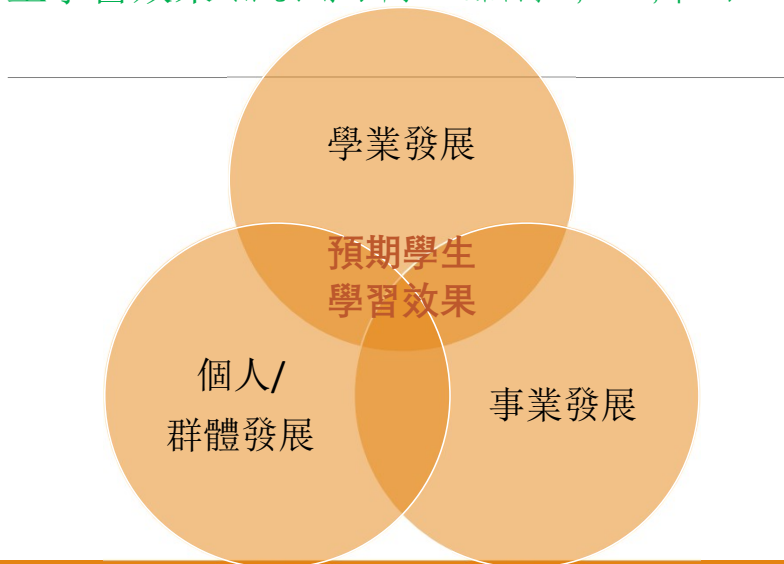
<http://www.lifeskillstraining.com/>



54

54

學生學習效果 (香港教育局升學及就業輔導組, 2014, p. 28)



圖：預期的學習效果與學生發展四大領域的關係

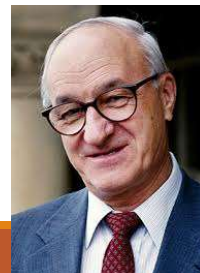
55

55

自我效能 Self-efficacy

個人對自己在特定活動或努力中的能力的看法和信念 (Bandura, 1997)

e.g. ‘我相信我可以在課堂上積極提問。’



(C)2008-2020 MANTAK YUEN ALL RIGHTS RESERVED

56

生活技能自我效能感 Life skills self-efficacy

個人-群體發展(Personal-social development):

瞭解自我、**個人目標設定**、與人合作和團隊精神

學業發展(Academic development):

時間管理、向朋友學習、**教育計畫**

事業與才華發展(Talent and career development):

職業生涯規劃、培訓選擇(Training Selection)、
職業目標設定、**職業探索**、**工作習慣發展**、**才華發展**

(袁文得等, 2016; 2020)

https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/about-careers-guidance/CLP-Guide_E_r3.pdf

57

57

生涯適應力

(馬克·薩維卡斯; 4C; Career adaptability)



Mark L. Savickas & Erik J. Porfeli (2012)

基於與社會和發展任務相關的職業建構理論的自我調整模型，職業適應力資源有4個維度，謂之“適應能力”。

生涯關注Concern、**生涯自主Control**、

生涯好奇Curiosity 和 **生涯信心Confidence**

生涯合作Collaboration 以上適應能力可促進自我調整

策略。(Sou, Yuen & Chen, 2020; Yuen & Yau, 2015)

58

58

增加學生的職業適應力資源或 職業適應能力是職業生涯教育和諮詢的核心目標。

—— 馬克·薩維卡斯



59

59

情感 Affect

正面和負面情感量表

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988; Thompson, 2007; Yuen, Wu & Zhang, 2020)

描述不同感受和情感的單詞列表

問題：考慮自己以及通常的感覺，您通常會感覺到什麼程度：

決不 Never - 1 2 3 4 5 - 總是 Always

沮喪 Upset 敵對 Hostile 機警 Alert 羞愧 Ashamed 啟發 Inspired

緊張 Nervous 堅決 Determined 細心 Attentive 害怕 Afraid

主動 Active

(C)2008-2020 MANTAK YUEN ALL RIGHTS RESERVED

60

60

勇氣與幸福 悲傷 Courage of Happiness and Sorrow

克服困難會導致勇氣，自尊和了解自己。

Overcoming **difficulties** leads to courage, self-respect, and knowing yourself. ---Alfred Adler

既有幸福的勇氣，也有悲傷的勇氣。

There is a courage of **happiness** as well as a courage of **sorrow**. ---Alfred Adler

(C)2009-19 MANTAK YUEN

61

61

生活滿意度

“作為個人的整體評價他或她的生活質量”
(Pavot, **Diener**, Colvin and Sandvik, 1991,p. 150).

對於學生而言，生活滿意度有5個特定領域：
家庭，學校，朋友，自我，生活環境。

1可怕的..... 7高興

例如，“我將對整體生活的滿意描述為：...”

例如，“我對我的學習經歷表示滿意的是：...。”

(BMSLS; Seligson, Huebner, & Valois, 2003; Yuen, 2014)



(C)2008-2020 MANTAK YUEN ALL RIGHTS RESERVED

62

62