生涯发展学院

Life Development Institute

课程与服务手册

课程及服务目录

政府认可公共性质慈善机构

国际生涯发展学会(NCDA)香港伙伴机构

亚太生涯发展学会(APCDA)香港伙伴机构

目录

学院简介 P.3

「五大学习路径 × 八大课程系列」一览 P.5

路径一 自我探索与全人生发展

系列一 自我探索与全人生发展｜生活中的生涯发展 P.7

系列二 自我探索与全人生发展｜人生阶段与特定群体 P.10

路径二 助己再助人

系列三｜生涯同行者 P.13

路径三 专业场景应用

系列四 专业场景应用｜教育与家庭生涯支援 P.16

系列五 专业场景应用｜社福与共融生涯支援 P.17

系列六 专业场景应用｜企业人才与专业服务 P.18

路径四 专业生涯服务认证

系列七 专业生涯服务认证｜专业助人认证 P.20

路径五 培训、督导与方案发展

系列八 培训、督导与方案发展｜培训及服务发展 P.22

生涯發展學院
Life Development Institute

国际认可的专业生涯发展机构

生涯发展学院是政府认可公共性质慈善机构（编号：91/19443），亦是全球首个、百年历史的生涯发展专业机构—国际生涯发展学会(NCDA)于香港的认可授权及继续教育提供机构。

本院同时是APCDA 亚太生涯发展学会的合作伙伴，执行总监冼政乔先生更为APCDA董事、区域委员会主席、香港区代表。

我们致力于推动生涯发展教育的专业化进程，为生涯发展专业提供认证课程、为社会各界提供生涯发展支援，以及为有需要人士提供支援服务。

NCDA National Career Development Association

NCDA CREDENTIALING COMMISSION Select CE Provider Select Continuing Education Provider℠

APCDA Asia Pacific Career Development Association

核心成就

500+
学员（人）

150+
认证国际发展咨询师CDA（人）

250+
认证香港生涯规划发展师LPDF（人）

我们的愿景是

每个人都能在人生不同角色与转变中掌握方向活出自主而幸福的人生

我们的使命：

透过专业培训、服务实践与公众教育，我们带动及汇聚社会各界，建立跨地域、跨界别协作的网络，赋能各人生阶段的人士实现自主的生涯发展。

五大核心价值

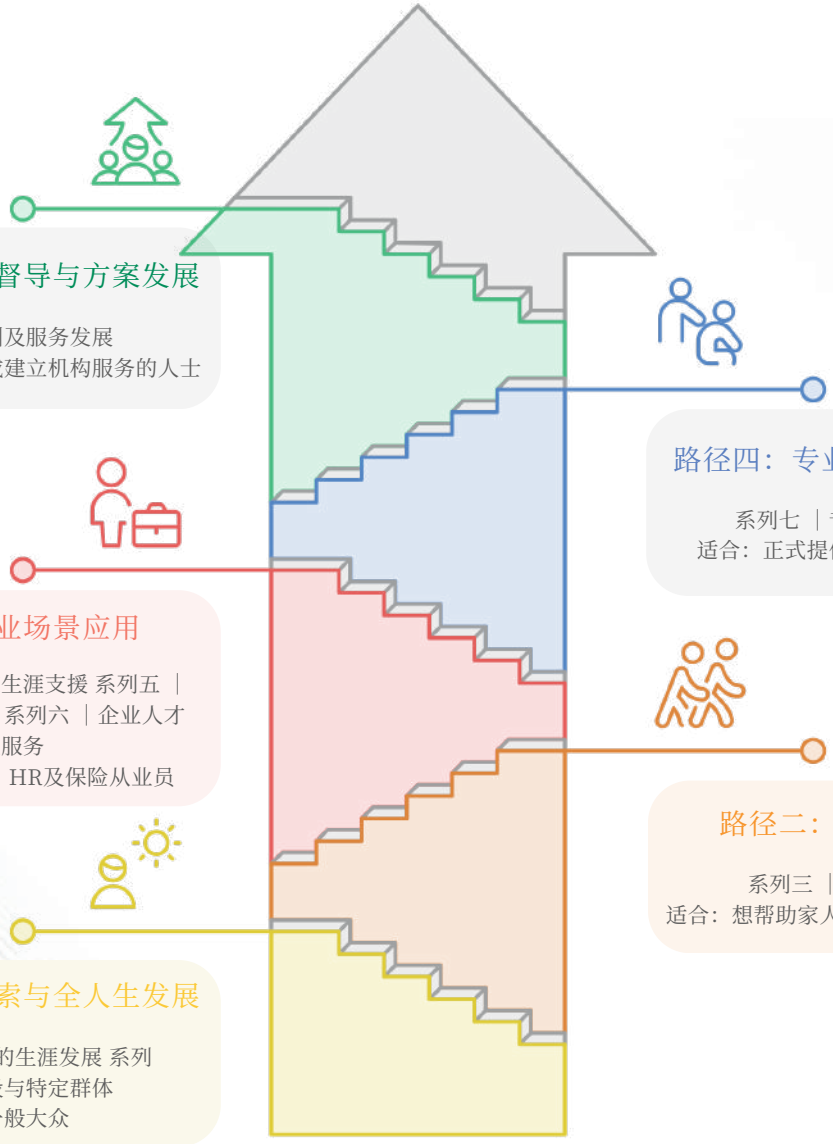
1. 看见全人
2. 坚守专业
3. 正向同行
4. 赋能自主
5. 连结共创

学院网页
www.ldihk.org

了解更多
https://linktr.ee/ldi_hk

联络我们
852 6426-9061

五大学习路径 | 八大课程系列一览



路径五：培训、督导与方案发展

系列八 | 培训及服务发展
适合：想培训、督导或建立机构服务的人士

路径四：专业生涯服务认证

系列七 | 专业助人认证
适合：正式提供生涯服务的人士

路径三：专业场景应用

系列四 | 教育与家庭生涯支援 系列五 | 社福与共融生涯支援 系列六 | 企业人才与专业服务
适合：教师、社工、HR及保险从业员

路径二：助己再助人

系列三 | 生涯同行者
适合：想帮助家人、朋友或同事的人士

路径一：自我探索与全人生发展

系列一 | 生活中的生涯发展 系列二 | 人生阶段与特定群体
适合：一般大众

路径	核心问题	参加者完成后
一、自我探索与全人生发展	我想改善生活、认识自己及找到方向	对自己的价值、角色、选择及方向更清晰
二、助己再助人	我得到帮助后，可以怎样帮人？	能进行简单、安全的日常同行对话
三、专业场景应用	如何把生涯发展应用于原有身份及工作？	能在教育、社福、企业或专业服务中应用
四、专业生涯服务认证	如何提供有理论、框架及伦理基础的服务？	成为具认证及实务能力的生涯助人者
五、培训、督导与方案发展	如何培育助人者及建立完整服务？	能带领课程、督导及发展方案

路径一 自我探索与全人生发展

适合：一般大众

系列一｜生活中的生涯发展

以生活问题作入口，不要求参加者一开始理解「生涯发展」。参加者先从时间、关系、幸福、转变等主题认识自己，再发现这些问题其实与人生角色、价值、方向和选择有关。

1. 生涯1·2·3探索工作坊系列

从一个生活困扰开始，重新看見自己的人生。

时间不够用、工作失去动力、关系容易拉扯、想转变却不知从何开始——这些看似独立的生活问题，其实都与我们重视什么、正在扮演什么角色，以及想过怎样的人生有关。

工作坊以时间管理、心流幸福、亲密关系、沟通、中年转型、50+生涯及人生沙盘等生活化主题切入，透过互动游戏、小组交流及个人反思，让参加者轻松接触生涯发展。活动尾声更会加入「原来这也是生涯」及简单同行体验，让参加者不只认识自己，也感受到理解别人可以带来的改变。

> 适合对象　适合： 希望改善生活、整理自己，但未必接触过生涯发展的大众。

2. 未来生涯蓝图：我的人生方程式

从100种职业，看見你真正想过的人生。

这不是一次替你配对职业的测验。参加者将运用《未来生涯蓝图卡》，从不同职业所代表的工作内容、能力、价值和生活方式，逐步发现自己被什么吸引、抗拒什么，以及心中向往怎样的未来。

透过选卡、分类、比较和二人分享，参加者会把模糊的「我不知道想做什么」，整理成较清晰的兴趣线索、价值取向、可转移能力及探索方向，并订立一项可实践的下一步。

> 适合对象　适合： 面对选科、升学、转职、人生转向，或希望重新认识自己的人士。

《未来生涯蓝图卡》我的人生方程式工作坊

发掘你的性格天赋与100 种职业可能

【蓝图卡】不只是一套卡牌，更是一套视觉化的探索工具，让 100 种横跨传统与新兴领域的职业在你面前一览无遗。每一张卡牌都结合了「工作说明」、「核心职能」、「RIASEC 类型代码」与「职业插图」。透过游戏式的探索，协助你厘清「内在天赋」并对接「世界趋势」，亲手绘制出专属于你的未来生涯蓝图。

卡牌特色

- 从多个专业资料库中精选 100 个具代表性的职业。除了传统领域，更纳入自媒体创作者、电竞选手等新兴职位，并以中英文双语标示，让探索者的真实生活与国际趋势无缝接轨。
- 将繁杂的职业资讯精炼为浅显直观的文字与图像，聚焦于「工作说明」与「核心职能」，结合「RIASEC 类型代码」和「职业插图」，透过简洁的资讯呈现该职业相关内容，让探索过程更轻松。
- 侧重「特质激发」，呈现该性格的「特征」、「优势」与「可能感兴趣的发展方向」。这套卡牌不仅是一套工具，更是一个安全、开放的探索环境，鼓励探索者在成长阶段自由碰撞，规划属于自己的未来蓝图。

应用场景

个人生涯探索	学校生涯辅导
适合一对一 或 小组（4-6人）使用	活动时长：1.5小时或以上

3. 自我人生规划证书课程（SLP）

不是再做一次测验，而是为自己完成一次全人生规划。

当短期工作坊带来启发，这門课程会陪伴参加者更有系统地整理自己的特质、价值、成長经验、人生角色、环境条件和未来期望。

参加者将逐步回答三个重要问题：「我是谁？」「我想走向哪里？」「我可以怎样开始？」并带走一份属于自己的未来生涯蓝图及行动计划。课程以助己为核心，不要求参加者成为专业助人者。

> 适合对象　适合： 希望深入整理人生方向、转变选择及未来行动的人士。

4. AI时代的生涯适应力与人生选择

当职业不断改变，你需要的不是追逐每一个風口，而是建立面对变化的底气。

课程以真实工作转变及AI情境为起点，协助参加者辨识自己可跨行业运用的能力、不能轻易被取代的人本价值，以及未来需要补足的能力。

参加者将学习评估机会与風险、设计小规模尝试，并建立可随环境调整的发展方向，不再因担心被淘汰而盲目报读课程或转职。

> 适合对象　适合： 面对AI焦虑、行业转变、职位重塑或职涯不确定的在职人士。

系列二｜人生阶段与特定群体

直接面向正处于特定人生阶段或转变的人士，让生涯发展不再只被理解为青年升学及求职。

1. 女性生涯启航／妇女重返职场

人生曾经为家庭、照顾或环境暂停，不代表你的能力和可能也停下来。

活动协助女性整理过往工作、学习、家庭及照顾经验，重新发现被忽略的能力与价值，并面对重返职场常见的信心、技能、时间及角色平衡问题。

参加者会带走一份个人能力盘点、可行的工作或进修方向，以及配合现实生活条件的下一步计划。

适合对象　适合：女学生、待业女性、全职照顾者、重返职场妇女及正在寻求事业转型的女性。

2. 探索我的50+生涯蓝图

50岁之后，不只是准备退休，而是重新决定时间、能力和人生经验可以放在哪里。

活动带领参加者盘点累积多年的经验、能力、人脉及人生智慧，思考工作、家庭、健康、学习、兴趣、义工和社会贡献等角色如何重新组合。

透过生命回顾、角色探索及未来蓝图，参加者会发现退休与继续工作之间并非只有二选一，并建立一个更符合自己需要的下一阶段方向。

适合对象　适合：50岁以上人士、退休前后人士及希望开展第二人生的资深工作者。

3. 运动员第一及第二生涯发展

运动生涯可能有终点，但在运动场累积的能力，可以带你走进下一个赛道。

活动协助运动员把自律、抗压、团队合作、目标管理、复原力及公众沟通等经验，转化为其他行业能理解的可转移能力。

参加者会探索运动以外的身份和可能，整理个人故事及优势，并设计学习、实习、工作或创业的下一步，不必等到退役才开始准备。

> 适合对象　适合： 现役及退役运动员、学生运动员、教练及运动员支援机构。

4. 人生转场与角色重建

当旧身份已经改变，新的自己还未形成，迷惘不是失败，而是人生正在重新组合。

课程支援正在经历转职、失业、退休、移居、照顾者重返职场、子女离家或其他重大角色转变的人士。

参加者会整理失去与保留下来的部分，辨识可以带往下一阶段的能力、价值和关系，并透过小规模尝试逐步建立新角色，而不是急于用一个决定解决所有不确定。

> 适合对象　适合： 正处于人生转折，感到身份、方向或生活节奏失去平衡的人士。

路径二 助己再助人

适合：想帮助家人、朋友或同事的人士

系列三 | 生涯同行者

这个系列是路径一与专业培训之间的桥梁。重点不是立即教授大量理论，而是让参加者先得到成功的助人体验，产生：「原来助人不一定很难，我也可以学习陪身边的人想得更清楚。」

生活化主题

先處理自己的困擾

看見價值、角色與方向

原來這也是生涯

微助人體驗

不给答案也可以帮到人

原来我也可以帮到人

助人体验课

一日实务课

听懂・问开・陪行

助己再助人

基础课程

1. 原来我也可以帮到人——生涯同行体验工作坊

你不需要很会说话，也不需要立即给出答案，已经可以让一个人感到被理解。

工作坊以生活难题、互动游戏及二人任务进行。参加者会挑战「忍住不给意见」、尝试三分钟完整聆听、用一条好问题打开新角度，以及透过卡牌协助对方表达想法。

活动结束时，参加者会亲自感受到：助人不是替别人解决问题，而是让对方更清楚自己。这份「原来我也做得到」的成功感，是由助己走向助人的第一步。

适合对象　适合： 曾参加Life123、SLP或其他个人成長活动，想帮助家人、朋友、学生或同事的人士。

2. 听懂·问开·陪行——日常助人三步曲

少一点急着给答案，多一点真正有效的陪伴。

课程把助人方法浓缩成三个人人都能掌握的步骤： · 听懂： 听見对方的处境、感受及真正关心的事情； · 问开： 用合适的问题扩阔视角，发现更多可能； · 陪行： 不替对方决定，陪他选择一个愿意实践的下一步。

课程以实际回覆、错误助人示范、工具卡及二人演练进行，让参加者在轻松气氛中掌握能即时应用的方法。

适合对象　适合： 家長、教师、主管、义工，以及经常被身边人倾诉的人士。

3. 助己再助人——生涯同行者基础课程｜规划发展

由热心帮忙，走向有方法、有分寸的生涯同行。

课程协助参加者把自己的成長经验转化为支援别人的力量，同时避免把自己的答案套用在对方身上。

参加者会探索自己的助人动机及盲点，学习简化的CAREER同行历程、基本助人对话、角色与能力界线，以及何时应停止介入或寻求转介。课程设有生活化个案、模拟对话及回馈，让参加者逐步建立信心。

完成后可把所学应用于日常关系，或衔接教师、家長、社工、HR等场景课程及LPDF认证。

适合对象　适合： 希望较有系统地陪伴别人，但未准备直接报读专业认证的人士。

路径三 专业场景应用

适合：教师、社工、HR及保险从业员

系列四｜教育与家庭生涯支援

协助教师及家長由「替青年安排未来」转向「支持青年认识自己、探索世界及自主选择」。

1. 教师生涯教育与学生同行实务课程

教师不需要替学生选定未来，也能帮助他看得更远、想得更清楚。

课程从教师最常遇到的情境出发：学生没有目标、只按成绩选科、家長期望过高、对未来工作世界缺乏认识。参加者将学习如何透过生涯对话、课堂活动及探索工具，协助学生认识兴趣、价值、能力和环境条件；并把选科、升学及职业资讯转化为学生能理解和运用的选择。课程配合真实学生个案、活动示范及校园应用设计，完成后可直接带回班主任课、辅导及生涯教育活动使用。

适合对象　适合： 教师、准教师、辅导教师、生涯规划统筹及学校社工。

2. 亲子生涯同行工作坊

孩子不是不想规划，有时只是父母问得太急、答案给得太快。

工作坊协助家長看見自己在子女升学、选科及职业选择中的期待与焦虑，理解催促、控制、建议和同行所带来的不同效果。

透过亲子情境、对话比较及简单练习，家長会学习如何少一点盘问和说服，多一点聆听、提问与共同探索，让子女更愿意分享，也逐步建立自主决策能力。

适合对象　适合： 高小至大专学生家長，以及正面对亲子升学或未来方向冲突的家庭。

3. 家長生涯同行者培训

由担心孩子走错路，转化为有能力陪他探索人生。

这不只是一场亲子沟通讲座，而是一套协助家長持续支援子女生涯发展的实务培训。

参加者会整理自己的成長经验、价值及未完成愿望，避免把个人焦虑投射在子女身上；并学习支持动机、自主决策、生涯探索及家庭对话的方法。课程亦会说明家長角色的界线，以及何时需要与教师、社工或专业助人者合作。

完成培训后，参加者可成为家庭中的生涯同行者；具备合适条件者亦可进一步参与种子家長及家長小组带领。

适合对象　适合： 希望深入支援子女、家長领袖、家教会成员及社区种子家長。

系列五｜社福与共融生涯支援

协助社工、辅导员及就业服务人员把生涯视角加入既有服务，并按不同处境、障碍及需要调整方法。

1. 社工及辅导员生涯发展基础培训

当服务对象说「我不知道未来可以怎样」，除了处理情绪，还可以怎样同行？ 课程协助社工及辅导员把生涯视角加入现有个案、小组、青年及就业服务。参加者会学习从服务对象的能力、 价值、角色、环境和机会理解问题，而不只集中于「找一份工作」。

透过个案讨论、探索工具及服务情境，参加者将掌握基本生涯对话、方向探索和行动规划方法，并懂得区分一般生涯支援、深入辅导及需要转介的情况。

适合对象 适合： 社工、辅导员、青年工作者、就业服务及社区项目人员。

2. SEN生涯探索与职场转衔支援

课程协助前线工作者把抽象的「生涯规划」转化为SEN青年能理解、参与及实践的探索历程。

参加者会学习以具体活动、图像、职业情境及真实体验，协助青年辨识能力、兴趣、工作偏好及支援需要；

并设计由校园生活逐步过渡至培训、实习、工作及社区参与的发展路径。

课程同时重视学生、家庭、学校、社工与雇主之间的协作，避免只以诊断或能力限制替青年决定未来。

适合对象 适合： 特殊学校教师、社工、职业训练导师、就业辅导员及SEN服务人员。

3. 社福及共融生涯支援实务证书课程

面对不同处境，真正的专业不是套用同一方法，而是知道如何调整。

课程以社福前线的复杂个案为核心，协助参加者分辨个人能力问题与家庭、文化、经济、制度、身心功能及社会标签所造成的障碍。

参加者将学习调整沟通、工具、目标、活动及服务流程，建立资源连结和跨专业合作。除共同核心外，课程可选修青年、SEN、妇女及照顾者、中高龄、新来港人士或長期失业者等群体专题。

适合对象 适合： 希望深化生涯及就业支援能力的社工、辅导员、项目主任及前线服务团队。

系列六｜企业人才与专业服务

把生涯发展转化为人才管理、团队发展及客户服务能力，让参加者在原有专业上增值。

1. 生涯适应力：HR及管理者的自处与团队支援

员工不一定缺乏动力，有时只是看不見自己的发展前路。

课程先协助HR及主管理解自己在组织变动、人才流失及绩效压力下的状态，再学习如何与员工进行有方向的职涯对话。

参加者将掌握辨识员工动机、发展需要、能力优势及转变阻力的方法，改善一对一面谈、人才发展和团队沟通，让员工看見个人成長与组织需要可以如何连结。

适合对象　适合： HR、部門主管、团队领袖、人才发展及培训人员。

2. 生涯规划 × 保险及财富管理培训系列

由推销保障，提升至理解客户真正想守护的人生。

系列协助保险及财富管理从业员跳出单一产品需要分析，从客户的人生阶段、家庭角色、价值、目标及未来風险理解其真正需要。

一日课程建立生涯需求探询、价值澄清及目标对话；两日进阶课程深化个案概念化、長短期目标、伦理信任、异议处理及方案比较；深度演练日则透过顾问、客户及观察员角色练习，把方法真正转化为面谈能力。

适合对象　适合： 保险顾问、财富管理从业员、团队主管、DD及培训管理人员。

3. AI转型下的员工生涯发展与人才留任

企业需要的不只是教员工使用AI，而是协助他们看见自己在新工作世界中的位置。

课程协助管理层理解AI带来的技能转变、职位重塑及员工焦虑，辨识哪些能力需要更新、哪些经验可以转移，以及哪些人本价值更值得保留。

参加者将学习建立职涯对话、工作重塑、内部流动及个人发展计划，让人才转型不只是一场技术培训，而是员工和组织共同发展的过程。

适合对象　适合： 企业领袖、HR、人才发展、组织发展及转型项目负责人。

路径四 专业生涯服务认证

适合：想正式提供生涯服务的人士

系列七｜专业助人认证

为希望提供正式生涯规划或咨询服务的人士建立理论、框架、工具、实践、伦理及督导能力。

1. 香港生涯规划发展师（LPDF）认证课程

以本地化、实务化的方式，把生涯发展带进你的工作。

LPDF适合希望系统认识生涯发展，但未准备直接进入長时数国际认证的人士。课程涵盖基本生涯理论、助人技巧、探索工具、香港教育与就业环境，以及常見生涯问题的处理方法。

参加者将透过示范、工具操作和情境演练，建立提供基础生涯规划支援的能力，并可把所学应用于教育、社福、HR、培训及个人专业之中。

适合对象　适合： 教师、社工、HR、培训师、家長及希望踏出生涯助人专业第一步的人士。

2. 国际生涯发展咨询师认证课程（CDA／CCSP／GCDF）

一个课程、三项专业认证，从热心助人走向有理据的生涯咨询。

课程透过理论培训、实务演练、真实个案及专业督导，培养学员进行一对一生涯咨询所需的完整能力。

学员将学习生涯理论、咨询历程、个案概念化、评估工具、市场资讯、多元处境、专业伦理及报告撰写，并需要解释为何选择某种介入，而不只是机械式使用工具。

适合对象　适合： 希望提供专业一对一服务、提升现有辅导能力或取得国际认证的助人工作者。

3. 生涯咨询进阶工作坊与督导进修

取得认证不是终点，真正的专业来自持续实践、反思和修正。

进阶系列以真实工作困难为核心，包括个案概念化、进阶助人技巧、伦理判断、跨文化处境、工具整合及督导反思。参加者可带同自己个案问题，在安全的同侪及督导环境中检视盲点、深化判断，并形成具体改善方向。

适合对象　适合： LPDF、CDA、GCDF、CCSP及其他希望持续进修或累积续证时数的生涯工作者。

4. CAREER全人生发展启导框架应用证书

面对选择、转变与不确定，不只找一个答案，而是帮助一个人建立持续发展的能力。

课程教授LDI的CAREER全人生发展启导框架，协助参加者从表面问题看見核心发展焦点，整合个人内在资源、外在环境、人生角色与时间脉络，再把理解转化为方向、实验和行动。

参加者会透过案例、提问设计、服务纪录和完整演练，掌握如何在咨询、培训、教育及服务设计中应用框架。

适合对象　适合： 生涯工作者、教师、社工、教练、HR及希望采用完整全人生发展框架的专业人士。

路径五 培训、督导与方案发展

适合：想培训、督导或建立机构服务的人士

系列八｜培训及服务发展

1. 生涯规划培训导师（LPTI）证书课程

懂得生涯知识，不等于能带领一场让人真正投入和改变的课程。

LPTI协助学员把生涯发展内容转化为有目标、有互动、有反思的学习经验。课程涵盖活动设计、教学示范、提问引导、课堂管理、小组动力及突发情况处理。

学员会经历观摩、备课、演练及回馈，逐步建立在学校、机构和社区带领生涯活动的信心与能力。

适合对象　适合： 教师、社工、培训师、青年工作者及希望带领生涯活动的人士。

2. 国际生涯发展培训师（CDI）认证课程

由带好一场课，进一步成为能培育专业人才的国际生涯培训师。

CDI面向已有生涯专业及教学经验的人士，深化课程设计、专业示范、跨文化教学、案例分析、学员回馈及培训品质。学员将透过实际教学、录影或现场演练、同侪学习及专业评核，建立在不同机构或地域教授生涯专业内容的能力。

适合对象　适合： 资深生涯工作者、课程导师、培训管理者及希望发展国际教学角色的人士。

3. 团体生涯工作坊设计与带领

把一堆理论和活动，变成一场参加者愿意投入、能够反思、真正带走成果的工作坊。

课程带领参加者由需要分析及学习成果开始，设计暖场、体验、讨论、反思与行动环节，并学习处理沉默、抗拒、时间失控及程度差异。

参加者将即场设计并试带一段工作坊，获得导师和同侪回馈，完成后可把成品带回学校或机构使用。

适合对象　适合： 教师、社工、培训师、活动导师及项目人员。

4. 生涯服务方案设计与成效评估

不只办完一场活动，而是建立一套有需要、有成果、可以持续发展的生涯服务。

课程协助机构工作者由服务需要出发，界定目标群体、问题、成果和服务流程，再设计课程、咨询、体验及合作安排。

参加者将学习建立产出、短期成果及長期影响指标，设计前后测、服务纪录、作品和持份者回馈，让机构能清楚回答:「服务带来了什么改变?」 完成后，参加者会带走一份可供内部讨论、合作或资助申请使用的方案初稿。

适合对象　适合： NGO管理层、项目主任、学校统筹、培训机构及生涯服务发展人员。

4. 生涯服务方案设计与成效评估

不只办完一场活动，而是建立一套有需要、有成果、可以持续发展的生涯服务。

课程协助机构工作者由服务需要出发，界定目标群体、问题、成果和服务流程，再设计课程、咨询、体验及合作安排。

参加者将学习建立产出、短期成果及長期影响指标，设计前后测、服务纪录、作品和持份者回馈，让机构能清楚回答：「服务带来了什么改变？」 完成后，参加者会带走一份可供内部讨论、合作或资助申请使用的方案初稿。

适合对象 适合： NGO管理层、项目主任、学校统筹、培训机构及生涯服务发展人员。

> 从生活认识生涯，
> 从助己走向助人；
> 把生涯智慧带回自己的专业，
> 再逐步成为专业助人者、培训师及服务发展者。

生涯发展学院

Life Development Institute

香港九龙观塘伟业街161号The 80|20 9楼905室

+852 6246-9061

info@ldihk.org

www.ldihk.org