



生涯發展學院

Life Development Institute

課程與服務手冊

COURSE & SERVICE CATALOGUE

政府認可公共性質慈善機構

國際生涯發展學會(NCDA)香港夥伴機構

亞太生涯發展學會(APCDA)香港夥伴機構

目錄

學院簡介	P.3
------------	-----

「五大學習路徑 × 八大課程系列」一覽	P.5
---------------------------	-----

路徑一 自我探索與全人生發展

系列一 自我探索與全人生發展 生活中的生涯發展	P.7
---------------------------------	-----

系列二 自我探索與全人生發展 人生階段與特定群體	P.10
----------------------------------	------

路徑二 助己再助人

系列三 生涯同行者	P.13
-------------------	------

路徑三 專業場景應用

系列四 專業場景應用 教育與家庭生涯支援	P.16
------------------------------	------

系列五 專業場景應用 社福與共融生涯支援	P.17
------------------------------	------

系列六 專業場景應用 企業人才與專業服務	P.18
------------------------------	------

路徑四 專業生涯服務認證

系列七 專業生涯服務認證 專業助人認證	P.20
-----------------------------	------

路徑五 培訓、督導與方案發展

系列八 培訓、督導與方案發展 培訓及服務發展	P.22
--------------------------------	------

國際認可的專業生涯發展機構

生涯發展學院是政府認可公共性質慈善機構（編號：91/19443），亦是全球首個、百年歷史的生涯發展專業機構—國際生涯發展學會(NCDA)於香港的認可授權及認可繼續教育提供機構。

本院同時是APCDA 亞太生涯發展學會機構會員，執行總監冼政喬先生更為APCDA董事、區域委員會主席、香港區代表。

我們致力於推動生涯發展教育的專業化進程，為生涯發展專業提供認證課程、為社會各界提供生涯發展支援，以及為有需要人士提供諮詢服務。



核心成就

500+

學員（人）

120+

認證國際發展諮詢師CDA（人）

200+

認證香港生涯規劃發展師LPDF（人）



我們的願景是

每個人都能在人生不同角色與轉變中
掌握方向活出自主而幸福的人生

我們的使命：

透過專業培訓、服務實踐與公眾教育，我們帶動及匯聚社會各界，建立跨地域、跨界別協作的網絡，賦能各人生階段的人士實現自主的生涯發展。

五大核心價值

1 看見全人

2 堅守專業

3 正向同行

4 賦能自主

5 連結共創



學院網頁
www.ldihk.org



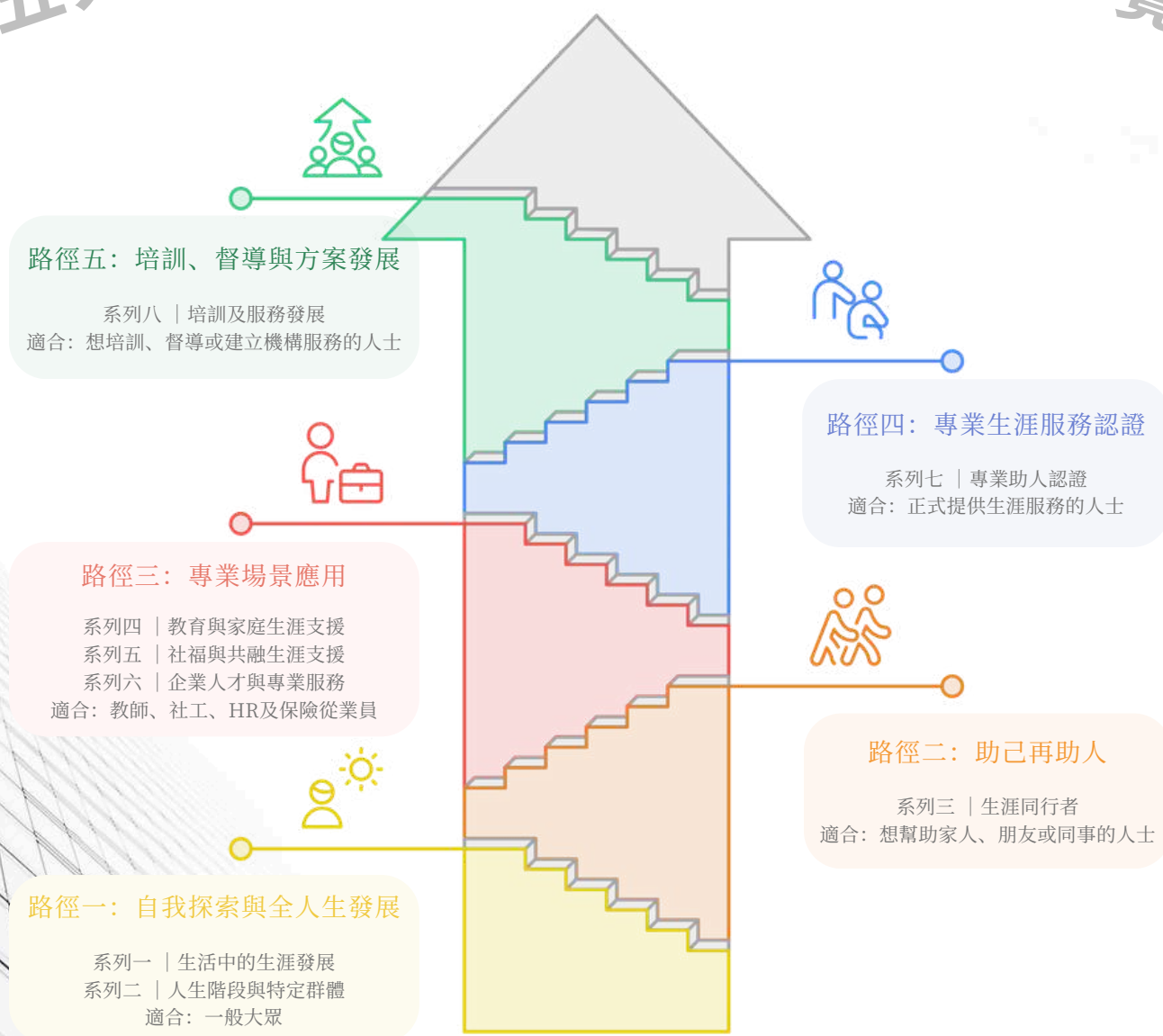
了解更多
https://linktr.ee/ldi_hk



聯絡我們
852 6426-9061



五大學習路徑 | 八大課程系列一覽



路徑	核心問題	參加者完成後
一、自我探索與全人生發展	我想改善生活、認識自己及找到方向	對自己的價值、角色、選擇及方向更清晰
二、助己再助人	我得到幫助後，可以怎樣幫人？	能進行簡單、安全的日常同行對話
三、專業場景應用	如何把生涯發展應用於原有身份及工作？	能在教育、社福、企業或專業服務中應用
四、專業生涯服務認證	如何提供有理論、框架及倫理基礎的服務？	成為具認證及實務能力的生涯助人者
五、培訓、督導與方案發展	如何培育助人者及建立完整服務？	能帶領課程、督導及發展方案

路徑一

自我探索與全人生發展

適合：一般大眾



系列一 | 生活中的生涯發展

以生活問題作入口，不要求參加者一開始理解「生涯發展」。參加者先從時間、關係、幸福、轉變等主題認識自己，再發現這些問題其實與人生角色、價值、方向和選擇有關。

1. 生涯1·2·3探索工作坊系列

從一個生活困擾開始，重新看見自己的人生。

時間不夠用、工作失去動力、關係容易拉扯、想轉變卻不知從何開始——這些看似獨立的生活問題，其實都與我們重視甚麼、正在扮演甚麼角色，以及想過怎樣的人生有關。

工作坊以時間管理、心流幸福、親密關係、溝通、中年轉型、50+生涯及人生沙盤等生活化主題切入，透過互動遊戲、小組交流及個人反思，讓參加者輕鬆接觸生涯發展。活動尾聲更會加入「原來這也是生涯」及簡單同行體驗，讓參加者不只認識自己，也感受到理解別人可以帶來的改變。

適合對象 希望改善生活、整理自己，但未必接觸過生涯發展的大眾。

2. 未來生涯藍圖：我的人生方程式

從100種職業，看見你真正想過的人生。

這不是一次替你配對職業的測驗。參加者將運用《未來生涯藍圖卡》，從不同職業所代表的工作內容、能力、價值和生活方式，逐步發現自己被甚麼吸引、抗拒甚麼，以及心中嚮往怎樣的未來。

透過選卡、分類、比較和二人分享，參加者會把模糊的「我不知道想做甚麼」，整理成較清晰的興趣線索、價值取向、可轉移能力及探索方向，並訂立一項可實踐的下一步。

適合對象 面對選科、升學、轉職、人生轉向，或希望重新認識自己的人士。





《未來生涯藍圖卡》我的人生方程式工作坊

發掘你的性格天賦與100種職業可能

【藍圖卡】不只是一套卡牌，更是一套視覺化的探索工具，讓100種橫跨傳統與新興領域的職業在你面前一覽無遺。每一張卡牌都結合了「工作說明」、「核心職能」、「RIASEC 類型代碼」與「職業插圖」。透過遊戲式的探索，協助你釐清「內在天賦」並對接「世界趨勢」，親手繪製出專屬於你的未來生涯藍圖。

卡牌特色

- 從多個專業資料庫中精選100個具代表性的職業。除了傳統領域，更納入自媒體創作者、電競選手等新興職位，並以中英文雙語標示，讓探索者的真實生活與國際趨勢無縫接軌。
- 將繁雜的職業資訊精煉為淺顯直觀的文字與圖像，聚焦於「工作說明」與「核心職能」，結合「RIASEC 類型代碼」和「職業插圖」，透過簡潔的資訊呈現該職業相關內容，讓探索過程更輕鬆。
- 側重「特質激發」，呈現該性格的「特徵」、「優勢」與「可能感興趣的發展方向」。這套卡牌不僅是一套工具，更是一個安全、開放的探索環境，鼓勵探索者在成長階段自由碰撞，規劃屬於自己的未來藍圖。

應用場景

個人生涯探索

學校生涯輔導

適合一對一或小組（4-6人）使用

活動時長：1.5小時或以上



3. 自我人生規劃證書課程（SLP）

不是再做一次測驗，而是為自己完成一次全人生規劃。

當短期工作坊帶來啟發，這門課程會陪伴參加者更有系統地整理自己的特質、價值、成長經驗、人生角色、環境條件和未來期望。

參加者將逐步回答三個重要問題：「我是誰？」「我想走向哪裡？」「我可以怎樣開始？」並帶走一份屬於自己的未來生涯藍圖及行動計劃。課程以助己為核心，不要求參加者成為專業助人者。

適合對象 希望深入整理人生方向、轉變選擇及未來行動的人士。

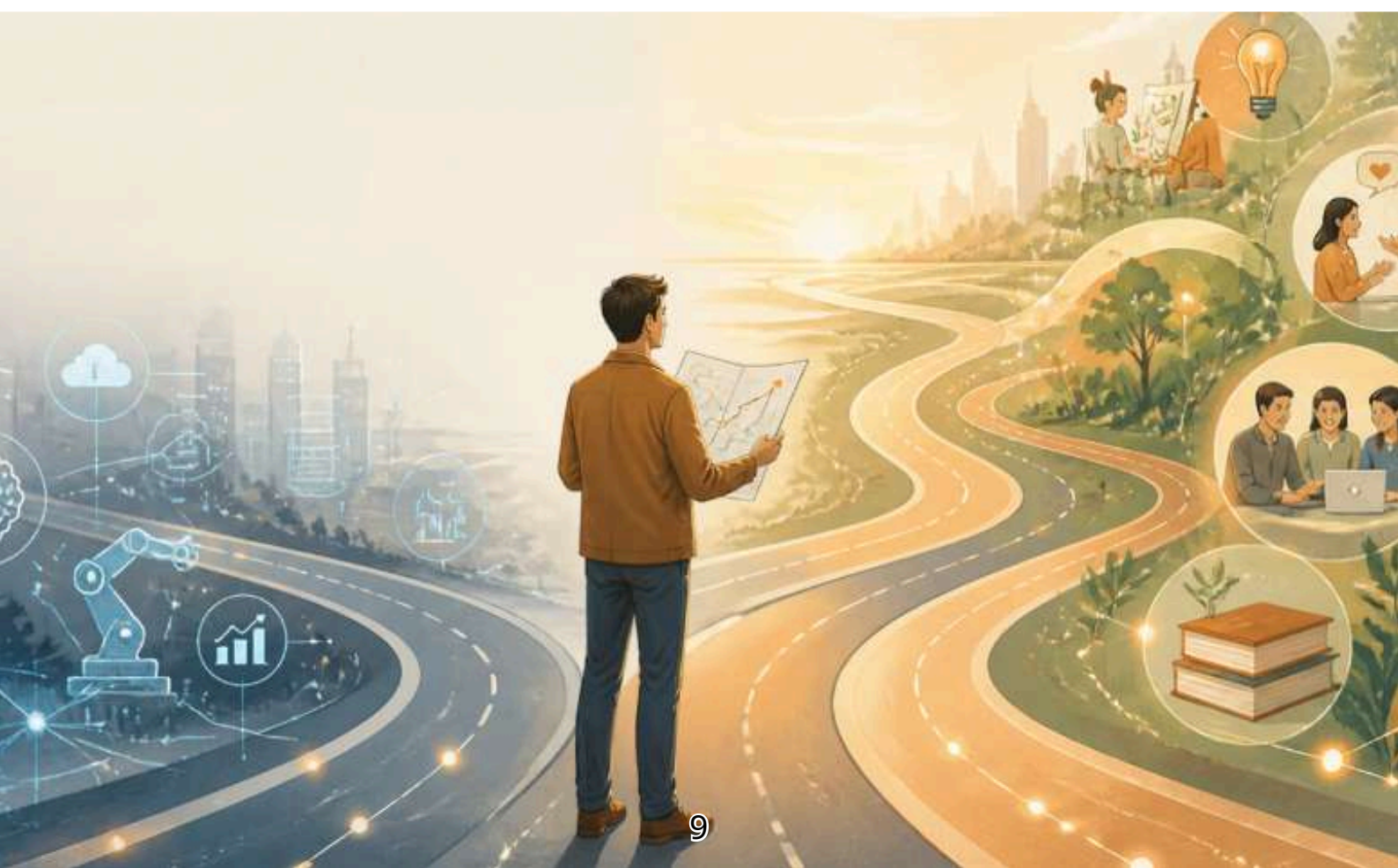
4. AI時代的生涯適應力與人生選擇

當職業不斷改變，你需要的不是追逐每一個風口，而是建立面對變化的底氣。

課程以真實工作轉變及AI情境為起點，協助參加者辨識自己可跨行業運用的能力、不能輕易被取代的人本價值，以及未來需要補足的能力。

參加者將學習評估機會與風險、設計小規模嘗試，並建立可隨環境調整的發展方向，不再因擔心被淘汰而盲目報讀課程或轉職。

適合對象 面對AI焦慮、行業轉變、職位重塑或職涯不確定的在職人士。



系列二 | 人生階段與特定群體

直接面向正處於特定人生階段或轉變的人士，讓生涯發展不再只被理解為青年升學及求職。

1. 女性生涯啟航／婦女重返職場

人生曾經為家庭、照顧或環境暫停，不代表你的能力和可能也停下來。

活動協助女性整理過往工作、學習、家庭及照顧經驗，重新發現被忽略的能力與價值，並面對重返職場常見的信心、技能、時間及角色平衡問題。

參加者會帶走一份個人能力盤點、可行的工作或進修方向，以及配合現實生活條件的下一步計劃。

適合對象 女學生、待業女性、全職照顧者、重返職場婦女及正在尋求事業轉型的女性。

2. 探索我的50+生涯藍圖

50歲之後，不只是準備退休，而是重新決定時間、能力和人生經驗可以放在哪裡。

活動帶領參加者盤點累積多年的經驗、能力、人脈及人生智慧，思考工作、家庭、健康、學習、興趣、義工和社會貢獻等角色如何重新組合。

透過生命回顧、角色探索及未來藍圖，參加者會發現退休與繼續工作之間並非只有二選一，並建立一個更符合自己需要的下一階段方向。

適合對象 50歲以上人士、退休前後人士及希望開展第二人生的資深工作者。



3. 運動員第一及第二生涯發展

運動生涯可能有終點，但在運動場累積的能力，可以帶你走進下一個賽道。

活動協助運動員把自律、抗壓、團隊合作、目標管理、復原力及公眾溝通等經驗，轉化為其他行業能理解的可轉移能力。

參加者會探索運動以外的身份和可能，整理個人故事及優勢，並設計學習、實習、工作或創業的下一步，不必等到退役才開始準備。

適合對象 現役及退役運動員、學生運動員、教練及運動員支援機構。

4. 人生轉場與角色重建

當舊身份已經改變，新的自己還未形成，迷惘不是失敗，而是人生正在重新組合。

課程支援正在經歷轉職、失業、退休、移居、照顧者重返職場、子女離家或其他重大角色轉變的人士。

參加者會整理失去與保留下來的部分，辨識可以帶往下一階段的能力、價值和關係，並透過小規模嘗試逐步建立新角色，而不是急於用一個決定解決所有不確定。

適合對象 正處於人生轉折，感到身份、方向或生活節奏失去平衡的人士。



路徑二

助己再助人

適合：想幫助家人、朋友或同事的人士



系列三 | 生涯同行者

這個系列是路徑一與專業培訓之間的橋樑。重點不是立即教授大量理論，而是讓參加者先得到成功的助人體驗，產生：「原來助人不一定很難，我也可以學習陪身邊的人想得更清楚。」



生活化主題

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

不給答案也可以幫到人

原來我也可以幫到人

助人體驗課



一日實務課

聽懂・問開・陪行

助己再助人

基礎課程



1. 原來我也可以幫到人——生涯同行體驗工作坊

你不需要很會說話，也不需要立即給出答案，已經可以讓一個人感到被理解。

工作坊以生活難題、互動遊戲及二人任務進行。參加者會挑戰「忍住不給意見」、嘗試三分鐘完整聆聽、用一條好問題打開新角度，以及透過卡牌協助對方表達想法。

活動結束時，參加者會親自感受到：助人不是替別人解決問題，而是讓對方更清楚自己。這份「原來我也做得好」的成功感，是由助己走向助人的第一步。

適合對象 曾參加Life123、SLP或其他個人成長活動，想幫助家人、朋友、學生或同事的人士。

2. 聽懂·問開·陪行——日常助人三步曲

少一點急着給答案，多一點真正有效的陪伴。

課程把助人方法濃縮成三個人人都能掌握的步驟：

- 聽懂：聽見對方的處境、感受及真正關心的事情；
- 問開：用合適的問題擴闊視角，發現更多可能；
- 陪行：不替對方決定，陪他選擇一個願意實踐的下一步。

課程以實際回覆、錯誤助人示範、工具卡及二人演練進行，讓參加者在輕鬆氣氛中掌握能即時應用的方法。

適合對象 家長、教師、主管、義工，以及經常被身邊人傾訴的人士。

3. 助己再助人——生涯同行者基礎課程 | 規劃發展

由熱心幫忙，走向有方法、有分寸的生涯同行。

課程協助參加者把自己的成長經驗轉化為支援別人的力量，同時避免把自己的答案套用在對方身上。

參加者會探索自己的助人動機及盲點，學習簡化的CAREER同行歷程、基本助人對話、角色與能力界線，以及何時應停止介入或尋求轉介。課程設有生活化個案、模擬對話及回饋，讓參加者逐步建立信心。

完成後可把所學應用於日常關係，或銜接教師、家長、社工、HR等場景課程及LPDF認證。

適合對象 希望較有系統地陪伴別人，但未準備直接報讀專業認證的人士。



路徑三

專業場景應用

適合：教師、社工、HR及保險從業員



系列四 | 教育與家庭生涯支援

協助教師及家長由「替青年安排未來」轉向「支持青年認識自己、探索世界及自主選擇」。

1. 教師生涯教育與學生同行實務課程

教師不需要替學生選定未來，也能幫助他看得更遠、想得更清楚。

課程從教師最常遇到的情境出發：學生沒有目標、只按成績選科、家長期望過高、對未來工作世界缺乏認識。參加者將學習如何透過生涯對話、課堂活動及探索工具，協助學生認識興趣、價值、能力和環境條件；並把選科、升學及職業資訊轉化為學生能理解和運用的選擇。課程配合真實學生個案、活動示範及校園應用設計，完成後可直接帶回班主任課、輔導及生涯教育活動使用。

適合對象 教師、準教師、輔導教師、生涯規劃統籌及學校社工。

2. 親子生涯同行工作坊

孩子不是不想規劃，有時只是父母問得太急、答案給得太快。

工作坊協助家長看見自己在子女升學、選科及職業選擇中的期待與焦慮，理解催促、控制、建議和同行所帶來的不同效果。

透過親子情境、對話比較及簡單練習，家長會學習如何少一點盤問和說服，多一點聆聽、提問與共同探索，讓子女更願意分享，也逐步建立自主決策能力。

適合對象 高小至大專學生家長，以及正面對親子升學或未來方向衝突的家庭。

3. 家長生涯同行者培訓

由擔心孩子走錯路，轉化為有能力陪他探索人生。

這不只是一場親子溝通講座，而是一套協助家長持續支援子女生涯發展的實務培訓。

參加者會整理自己的成長經驗、價值及未完成願望，避免把個人焦慮投射在子女身上；並學習支持動機、自主決策、生涯探索及家庭對話的方法。課程亦會說明家長角色的界線，以及何時需要與教師、社工或專業助人者合作。

完成培訓後，參加者可成為家庭中的生涯同行者；具備合適條件者亦可進一步參與種子家長及家長小組帶領。

適合對象 希望深入支援子女、家長領袖、家教會成員及社區種子家長。



系列五 | 社福與共融生涯支援

協助社工、輔導員及就業服務人員把生涯視角加入既有服務，並按不同處境、障礙及需要調整方法。

1. 社工及輔導員生涯發展基礎培訓

當服務對象說「我不知道未來可以怎樣」，除了處理情緒，還可以怎樣同行？

課程協助社工及輔導員把生涯視角加入現有個案、小組、青年及就業服務。參加者會學習從服務對象的能力、價值、角色、環境和機會理解問題，而不只集中於「找一份工作」。

透過個案討論、探索工具及服務情境，參加者將掌握基本生涯對話、方向探索和行動規劃方法，並懂得區分一般生涯支援、深入輔導及需要轉介的情況。

適合對象 社工、輔導員、青年工作者、就業服務及社區項目人員。

2. SEN生涯探索與職場轉銜支援

課程協助前線工作者把抽象的「生涯規劃」轉化為SEN青年能理解、參與及實踐的探索歷程。

參加者會學習以具體活動、圖像、職業情境及真實體驗，協助青年辨識能力、興趣、工作偏好及支援需要；並設計由校園生活逐步過渡至培訓、實習、工作及社區參與的發展路徑。

課程同時重視學生、家庭、學校、社工與僱主之間的協作，避免只以診斷或能力限制替青年決定未來。

適合對象 特殊學校教師、社工、職業訓練導師、就業輔導員及SEN服務人員。

3. 社福及共融生涯支援實務證書課程

面對不同處境，真正的專業不是套用同一方法，而是知道如何調整。

課程以社福前線的複雜個案為核心，協助參加者分辨個人能力問題與家庭、文化、經濟、制度、身心功能及社會標籤所造成的障礙。

參加者將學習調整溝通、工具、目標、活動及服務流程，建立資源連結和跨專業合作。除共同核心外，課程可選修青年、SEN、婦女及照顧者、中高齡、新來港人士或長期失業者等群體專題。

適合對象 希望深化生涯及就業支援能力的社工、輔導員、項目主任及前線服務團隊。



系列六 | 企業人才與專業服務

把生涯發展轉化為人才管理、團隊發展及客戶服務能力，讓參加者在原有專業上增值。

1. 生涯適應力：HR及管理者的自處與團隊支援

員工不一定缺乏動力，有時只是看不見自己的發展前路。

課程先協助HR及主管理解自己在組織變動、人才流失及績效壓力下的狀態，再學習如何與員工進行有方向的職涯對話。

參加者將掌握辨識員工動機、發展需要、能力優勢及轉變阻力的方法，改善一對一面談、人才發展和團隊溝通，讓員工看見個人成長與組織需要可以如何連結。

適合對象 HR、部門主管、團隊領袖、人才發展及培訓人員。

2. 生涯規劃 × 保險及財富管理培訓系列

由推銷保障，提升至理解客戶真正想守護的人生。

系列協助保險及財富管理從業員跳出單一產品需要分析，從客戶的人生階段、家庭角色、價值、目標及未來風險理解其真正需要。

一日課程建立生涯需求探詢、價值澄清及目標對話；兩日進階課程深化個案概念化、長短期目標、倫理信任、異議處理及方案比較；深度演練日則透過顧問、客戶及觀察員角色練習，把方法真正轉化為面談能力。

適合對象 保險顧問、財富管理從業員、團隊主管、DD及培訓管理人員。

3. AI轉型下的員工生涯發展與人才留任

企業需要的不只是教員工使用AI，而是協助他們看見自己在新工作世界中的位置。

課程協助管理層理解AI帶來的技能轉變、職位重塑及員工焦慮，辨識哪些能力需要更新、哪些經驗可以轉移，以及哪些人本價值更值得保留。

參加者將學習建立職涯對話、工作重塑、內部流動及個人發展計劃，讓人才轉型不只是一場技術培訓，而是員工和組織共同發展的過程。

適合對象 企業領袖、HR、人才發展、組織發展及轉型項目負責人。



路徑四

專業生涯服務認證

適合：想正式提供生涯服務的人士



系列七 | 專業助人認證

為希望提供正式生涯規劃或諮詢服務的人士建立理論、框架、工具、實踐、倫理及督導能力。

1. 香港生涯規劃發展師（LPDF）認證課程

以本地化、實務化的方式，把生涯發展帶進你的工作。

LPDF適合希望系統認識生涯發展，但未準備直接進入長時數國際認證的人士。課程涵蓋基本生涯理論、助人技巧、探索工具、香港教育與就業環境，以及常見生涯問題的處理方法。

參加者將透過示範、工具操作和情境演練，建立提供基礎生涯規劃支援的能力，並可把所學應用於教育、社福、HR、培訓及個人專業之中。

適合對象 教師、社工、HR、培訓師、家長及希望踏出生涯助人專業第一步的人士。

2. 國際生涯發展諮詢師認證課程（CDA／CCSP／GCDF）

一個課程、三項專業認證，從熱心助人走向有理據的生涯諮詢。

課程透過理論培訓、實務演練、真實個案及專業督導，培養學員進行一對一生涯諮詢所需的完整能力。

學員將學習生涯理論、諮詢歷程、個案概念化、評估工具、市場資訊、多元處境、專業倫理及報告撰寫，並需要解釋為何選擇某種介入，而不只是機械式使用工具。

適合對象 希望提供專業一對一服務、提升現有輔導能力或取得國際認證的助人工作者。

3. 生涯諮詢進階工作坊與督導進修

取得認證不是終點，真正的專業來自持續實踐、反思和修正。

進階系列以真實工作困難為核心，包括個案概念化、進階助人技巧、倫理判斷、跨文化處境、工具整合及督導反思。參加者可帶同自己個案問題，在安全的同儕及督導環境中檢視盲點、深化判斷，並形成具體改善方向。

適合對象 LPDF、CDA、GCDF、CCSP及其他希望持續進修或累積續證時數的生涯工作者。

4. CAREER全人生發展啟導框架應用證書

面對選擇、轉變與不確定，不只找一個答案，而是幫助一個人建立持續發展的能力。

課程教授LDI的CAREER全人生發展啟導框架，協助參加者從表面問題看見核心發展焦點，整合個人內在資源、外在環境、人生角色與時間脈絡，再把理解轉化為方向、實驗和行動。

參加者會透過案例、提問設計、服務紀錄和完整演練，掌握如何在諮詢、培訓、教育及服務設計中應用框架。

適合對象 生涯工作者、教師、社工、教練、HR及希望採用完整全人生發展框架的專業人士。

路徑五

培訓、督導與方案發展

適合：想培訓、督導或建立機構服務的人士



系列八 | 培訓及服務發展

1. 生涯規劃培訓導師（LPTI）證書課程

懂得生涯知識，不等於能帶領一場讓人真正投入和改變的課程。

LPTI協助學員把生涯發展內容轉化為有目標、有互動、有反思的學習經驗。課程涵蓋活動設計、教學示範、提問引導、課堂管理、小組動力及突發情況處理。

學員會經歷觀摩、備課、演練及回饋，逐步建立在學校、機構和社區帶領生涯活動的信心與能力。

適合對象 教師、社工、培訓師、青年工作者及希望帶領生涯活動的人士。

2. 國際生涯發展培訓師（CDI）認證課程

由帶好一場課，進一步成為能培育專業人才的國際生涯培訓師。

CDI面向已有生涯專業及教學經驗的人士，深化課程設計、專業示範、跨文化教學、案例分析、學員回饋及培訓品質。學員將透過實際教學、錄影或現場演練、同儕學習及專業評核，建立在不同機構或地域教授生涯專業內容的能力。

適合對象 資深生涯工作者、課程導師、培訓管理者及希望發展國際教學角色的人士。

3. 團體生涯工作坊設計與帶領

把一堆理論和活動，變成一場參加者願意投入、能夠反思、真正帶走成果的工作坊。

課程帶領參加者由需要分析及學習成果開始，設計暖場、體驗、討論、反思與行動環節，並學習處理沉默、抗拒、時間失控及程度差異。

參加者將即場設計並試帶一段工作坊，獲得導師和同儕回饋，完成後可把成品帶回學校或機構使用。

適合對象 教師、社工、培訓師、活動導師及項目人員。

4. 生涯服務方案設計與成效評估

不只辦完一場活動，而是建立一套有需要、有成果、可以持續發展的生涯服務。

課程協助機構工作者由服務需要出發，界定目標群體、問題、成果和服務流程，再設計課程、諮詢、體驗及合作安排。

參加者將學習建立產出、短期成果及長期影響指標，設計前後測、服務紀錄、作品和持份者回饋，讓機構能清楚回答：「服務帶來了甚麼改變？」

完成後，參加者會帶走一份可供內部討論、合作或資助申請使用的方案初稿。

適合對象 NGO管理層、項目主任、學校統籌、培訓機構及生涯服務發展人員。

4. 生涯服務方案設計與成效評估

不只辦完一場活動，而是建立一套有需要、有成果、可以持續發展的生涯服務。

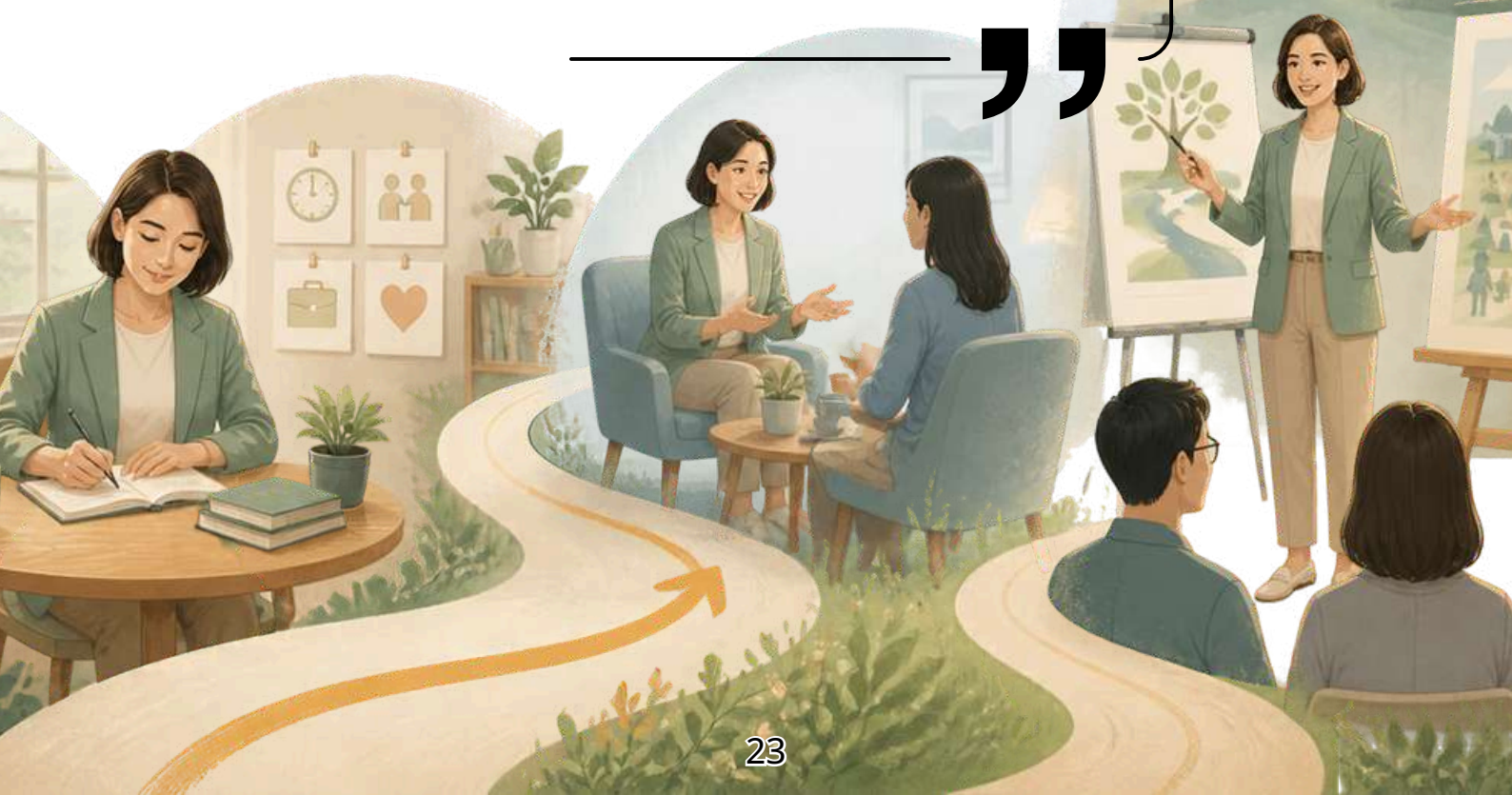
課程協助機構工作者由服務需要出發，界定目標群體、問題、成果和服務流程，再設計課程、諮詢、體驗及合作安排。

參加者將學習建立產出、短期成果及長期影響指標，設計前後測、服務紀錄、作品和持份者回饋，讓機構能清楚回答：「服務帶來了甚麼改變？」

完成後，參加者會帶走一份可供內部討論、合作或資助申請使用的方案初稿。

適合對象 NGO管理層、項目主任、學校統籌、培訓機構及生涯服務發展人員。

從生涯認識生涯，
從助己走向助人；
把生涯智慧帶回自己的專業，
再逐步成為專業助人者、培訓師
及服務發展者。





生涯發展學院

Life Development Institute



香港九龍觀塘偉業街161號The 80|20 9樓905室



+852 6246-9061



info@ldihk.org



www.ldihk.org