



# 澳門科技大學

MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

博雅學院

School of Liberal Arts

## 職場理念與生涯規劃

本課程已納入  
教育局  
持續進修發展計劃

### 課程簡介

本課程涵蓋了職業生涯規劃的各個方面。從課程中，可以瞭解職業生涯規劃的完整過程，知曉如何設計一個操作性強的職業規劃服務專案，以及如何應用正式評估、非正式評估的相關技術等。關於職業生涯規劃技術的論述體系性強，內容深入淺出。結合簡報，小組討論和分享。

### 教學目標

如何構建一個屬於自己的人生規劃和職業生涯

### 課程大綱

教學安排：

- 二十一世紀的職業趨勢與選擇(3小時)
  - 回顧工業及科技革命對世界事物所產生的變化
  - 預視社會變遷對學生未來生活及工作的影響
- 理解青年人生涯規劃的重要性(3小時)
  - 介紹職業生涯發展階段的理論
  - 分辨職業輔導與生涯規劃的異同
- 引發個人夢想與現實面的考量(3小時)
  - 評估及發掘學員興趣與能力的評估方法
  - 對比觀察日常喜好與專業評估分析的利弊
- 探索生涯規劃中的闊度及深度(3小時)
  - 解構將會沒落及未來冒升的職業類別
  - 因應個人體質、性格及能力，尋找合適的發展機會
- 實習為模擬對象進行生涯規劃(3小時)
  - 收集模擬評估對象的個人資料
  - 與模擬評估對象進行生涯規劃
- 掌握不同生涯規劃階段的變化(3小時)
  - 平衡職業與心理發展的同步需要
  - 認知個人條件與社會需求，促進有效的抉擇與行動
- 處理學員的生涯規劃(3小時)
  - 分析不同學員的強弱項
  - 開拓可供他們發展必須注意的事情
- 啟動執行個人生涯規劃的習慣(3小時)
  - 參加者實習個人生涯規劃的步驟
  - 運用恰當的期望管理策略，發揮理性與感性的平衡
- 豐富生涯規劃體驗及設計體驗活動(6小時)
  - 構思及進行多元化的職業體驗活動
  - 個案分享

**教學對象** 教育人士、家長、社工及有興趣的專業人士

**報名地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 6 樓 博雅學院

**上課地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 (確實地點將於確認開課時以手機短訊通知)

**上課日期****授課語言** 廣東話（輔以中文或英文教材）

課程編號：2104130297-0	2021年8月開放登記 開課日期可參考報名系統	週一、二 19:00-22:00	總課時為30小時
-------------------	----------------------------	---------------------	----------

\*確認成班後透過短信形式另行通知

**課程費用** MOP 3,120**收生名額** 20 人**\* 報名注意事項 \* 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00) [公眾假期除外]**

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://sla.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的QR Code，選擇 **<商業和管理>** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
2. 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
3. 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

**查詢** 電話：8796 1998 電郵：[sla@must.edu.mo](mailto:sla@must.edu.mo)網頁：<http://www.must.edu.mo/sla/diploma-certificate-programs>

- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 [sla@must.edu.mo](mailto:sla@must.edu.mo) 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校提供內部培訓，按機構不同要求(主題/時間/地點)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。