

6 內地交流

本處自2015年獲民青局及青年發展委員會資助，舉辦青年內地交流及實習服務；亦承辦多間學校和團體的實習、交流和研學活動。期間有超過1,500人參與各類交流、研學及實習活動計劃。更有安排參加內地職業資格考試，接待內地大專學校訪問團。香港職業發展服務處更榮獲「2024年全港傑出學校遊學團嘉許」，以表揚本處為學生提供優質的交流機會，並培養香港的新一代更具國際視野。

交流活動以1至7日研學形式進行，結合主題式參訪、專題任務與反思活動，讓學生在真實情境中深化國家、行業與社會的理解。配備研學學習手冊，引導學生進行觀察、記錄、分析與反思，強化知識吸收與學習成果。

1. 國家發展與城市建設	讓學生親身了解國家在經濟、科技、基建上的最新成就，深化國情認識。參訪國家重大工程；認識國家規劃與大灣區定位；了解城市治理、智慧城市與綠色發展等
2. 創新科技與未來產業	結合國家科技發展與未來人才需求，提升學生STEM與創科視野。參觀創科園區；體驗AI、機械人、智慧製造、生命科技等
3. 歷史文化與紅色資源	透過文化與歷史場景深化學生的國家認同。參訪博物館、歷史遺址、紅色教育基地；認識中華文化、革命歷史與民族精神；體驗傳統文化（書法、非遺工藝、民俗活動）等
4. 行業專題體驗	涵蓋醫療、社會服務、教育、城市管理、商業、文創等行業的實地參觀與專題體驗，讓學生在真實場景中了解行業運作模式、科技應用、人才需求與專業文化。透過企業參訪、示範觀摩、從業員交流及任務式學習，學生能掌握最新產業發展，並從體驗中探索個人興趣與未來升學、職涯方向
5. 兩地青年交流與社會體驗	促進香港與內地學生互動，建立跨地域視野與人際能力。與內地學校進行聯校交流；小組合作、專題研習、文化分享；認識兩地生活方式、價值觀與學習文化等
6. 升學與職涯探索	讓學生了解內地升學、就業與未來發展的實際路向。參訪內地高校；認識內地升學制度、專業特色與校園文化；探索大灣區與內地的職涯機遇與人才政策等

收費

收費將根據學校所選主題、時數、學生人數及活動形式度身訂造。本處會按學校需求提供建議方案及報價，以確保內容與預算配合。

查詢

熱線：5596 5845 

電話 / 電郵：3165 7596 (劉姑娘)：nicole.lau@hkeds.org
3165 7585 (陶姑娘)：abbie.to@hkeds.org
3165 7599 (黃姑娘)：nana.wong@hkeds.org
2326 6805 (總辦事處)：es@hkeds.org

地址：黃大仙下邨(一區)龍華樓地下101至106室(總辦事處)

中心分佈：黃大仙、旺角及元朗



生涯規劃合作項目



專業導師團隊

具備生涯規劃、教育、心理學、各行業及跨地項目經驗

全校參與框架

支援學生、家長、教師三方協作，建立可持續的生涯文化

校本化設計

按學校級別、學生特質及發展目標度身訂造課程

跨地域視野

加入內地交流、內地實習及國際交流，讓學生從體驗中深化生涯探索

對象

高小學生（小四至小六）、初中學生（中一至中三）、高中學生（中四至中六）、大專、大學學生、教職員、家長及其他持份者

香港職業發展服務處於2002年7月成立，是一間非牟利及稅務條例第88條認可的慈善機構。本處以「延續人力資源發展」為服務宗旨，致力提供專業、多元化的就業輔導及培訓服務，推動「終身學習和持續進修」。本處成功獲得香港學術及職業資歷評審局的認可，在2026年4月起可以開辦資歷架構第4級課程。作為僱員再培訓局的培訓機構，本處可以申請開辦該局的資歷級別第4級課程。本處多年來與超過60多間學校合作，為學生及畢業生提供整全生涯規劃服務。



1 個人能力發展

1. 個人能力發展	性格分析；興趣探索與能力；價值觀與動機探索；自我形象與自信建立等
2. 學習與自我管理能力的	目標設定與行動計劃；時間管理與專注力訓練；學習策略與學習模式認識；情緒管理與壓力調適；自我監察與反思能力等
3. 人際溝通與協作能力	團隊協作與角色分工；衝突處理與同理心；公開演說與展示技巧；人際關係與社交能力等
4. 問題解決與決策能力	問題分析與邏輯思維；創意思維與多角度思考；風險評估與選項比較；模擬情境決策（升學、職涯、生活）
5. 生活管理能力	基礎理財概念（收入、支出、儲蓄、預算）；消費判斷與價值觀；風險與責任（貸款、信用卡、合約）；財務規劃與目標設定；陷阱與詐騙辨識等
6. 創新思維	創意思考技巧；設計思維；問題解決與創新方案；跨學科整合能力等
7. 職場語文基礎（中、英、普）	書寫（電郵、備忘錄、簡報稿）；口語表達（簡報、接待、查詢、投訴處理）；行業常用語與情境對話；跨文化與客戶服務溝通；AI輔助語文應用（校對、摘要、翻譯）等

2 升學相關

1. 升學資訊	本地升學途徑（DSE、毅進、副學士、高級文憑、學士）；內地升學（港澳台招生、內地高校、專業課程）；海外升學（英、美、澳、加、亞洲）；大學學科類型與入學要求；升學資訊來源判斷與比較等
2. 選科策略	興趣與能力分析；學科與職業的關係；個人升學路線圖設計等
3. 升學規劃與時間管理	學習策略與成績管理；建立個人升學目標與行動計劃；課外活動與個人履歷規劃；如何累積升學所需的經驗（比賽、義工、專題研習、實習）等
4. 申請技巧與個人展示	個人陳述寫作；面試技巧（小組討論、個人面試）；履歷表與個人發展檔案建立；展示個人能力、經驗與動機；個人形象建立；模擬面試與即場反饋等

3 AI 能力發展

1. AI 基礎素養	認識原理、應用與限制；在各產業中的角色；風險、道德與負責使用等
2. AI 生產力技能	學習進行資料整理、摘要、分析；協助寫作（報告、反思、個人發展檔案）；協助製作簡報、圖像、影片；協助規劃（升學路線圖、學習計劃、職涯方向）等
3. AI 行業應用	酒店／旅遊：客戶服務、需求預測 建造：BIM、自動化安全監察 醫療：醫療影像分析、健康監測 零售：銷售預測、顧客行為分析 城市運作：智慧城市系統、數據分析 教育：教學助手、個別化學習 製造：自動化、品質檢測 社會服務：個案分析、風險評估等
4. AI 升學與就業	協助撰寫個人陳述；模擬面試、生成問題與反饋；協助比較課程、分析入學要求；協助撰寫求職文件等

4 就業相關

1. 行業認識	認識香港八大中心（國際金融中心、國際航運中心、國際商貿中心、亞太區國際法律及爭議解決服務中心、國際航空樞紐、國際創新科技中心、區域知識產權貿易中心、中外文化藝術交流中心）及九個關鍵產業（住宿及餐飲業、城市運作、建造業、教育業、醫療保健業、製造業、零售業、社會服務業，以及旅遊業）等，了解香港未來人才需求、行業發展與跨境合作
2. 職業技能訓練	透過體驗多元行業的真實工作情境，讓學生從具體操作中掌握行業技能、理解專業標準與職場文化
3. 求職及面試技巧	透過履歷表撰寫技巧、個人專業形象建立及模擬面試訓練，讓學生掌握求職所需的核心理能力
4. 職場相關條例簡介與常見陷阱	簡介《僱傭條例》、最低工資、合約責任及職安健等基本權益，讓學生掌握求職與工作的法律基礎。以真實案例講解常見求職與職場陷阱，包括不合理試工、隱藏條款及詐騙招聘，提升風險辨識能力
5. 職場體驗與實務學習	透過真實情境讓學生理解職場要求與工作流程。企業參訪與實地觀察；模擬工作任務；工作實習等
6. 業界人士分享	讓學生接觸多元行業的真實工作者

5 個人或小組輔導服務

1. 個人成長與情緒支援輔導	協助學生處理壓力、情緒與人際困難，提升自我調節能力與心理韌性。讓學生在安全環境中探索感受、建立健康心態，支援其學習與生活適應
2. 人際溝通與社交技巧輔導	透過情境練習、角色扮演與反思活動，提升學生的溝通技巧、衝突處理能力與同理心。協助學生在同學、家庭與未來職場中建立更成熟、有效的人際互動模式等
3. 生涯規劃與升學輔導	以自我認識、興趣探索與能力分析為基礎，協助學生理解升學與職涯路向，並制定個人目標與行動計劃。內容包括升學諮詢、課程選科、面試準備與個人陳述指導等
4. 行為與學習動機輔導	針對學習動力不足、拖延、專注力弱或自我管理困難的學生，提供策略訓練與行為調整支援。協助學生建立學習習慣、提升自律與責任感等
5. 家校合作與家長支援輔導	透過家長會談、家校協作，支援學生在家庭與學校之間建立穩定支持系統。協助家長理解子女需要，提升家庭溝通與共同解難能力

