



HKPES

Hong Kong Professional &
Educational Services Ltd
香港專業人才服務機構

6 · 2022

建立職場信徒 見證道在人間

職涯內外

好似未聽過 職涯規劃師是甚麼？

林保照
HKPES 總幹事

以下是林保照（Mark）接受HKPES頻道訪問的對談：

■ 主持人：

大家好，歡迎來到HKPES頻道。今日邀請到香港專業人才服務機構（HKPES）總幹事，林保照，Mark，同大家分享甚麼是職涯規劃師。

Mark，你好，我們通常聽過的，多數像是職業指導員、導師、輔導員、教練等等的助人角色，但這也是我第一次聽到職涯規劃師的角色，請你向我們介紹一下甚麼是職涯規劃師。

■ Mark：

大家好，我們通常認識與職涯發展（Career Development）相關的助人角色，是在中學或大學裡，職業輔導中心的職業指導員，只提供些簡單的學科選擇及職業資訊給學生，以供學生自己選科及選擇職業方向，缺少個人化的職涯發展規劃及諮詢。但職涯規劃師，英文是Career Development Facilitator，簡稱CDF，須接受過職涯規劃的專業訓練，有國際機構認證的證書，是一種新興與職涯發展相關的助人專業角色。職涯規劃師（CDF）的主要工作是幫助那些在職業生涯中感到迷茫，需要面對職涯重要抉擇的職場人士，與他們探索同行，一起更深入認識自己的興趣、強項、熱忱及所重視的價值觀，在職場中展現自我、找到工作方向和意義，作出重要的職涯抉擇及改變行動。CDF像一塊鏡子一樣，反映受助者的優點、盲點，以幫助人們釐清目標，並作出明智的抉擇及行動。

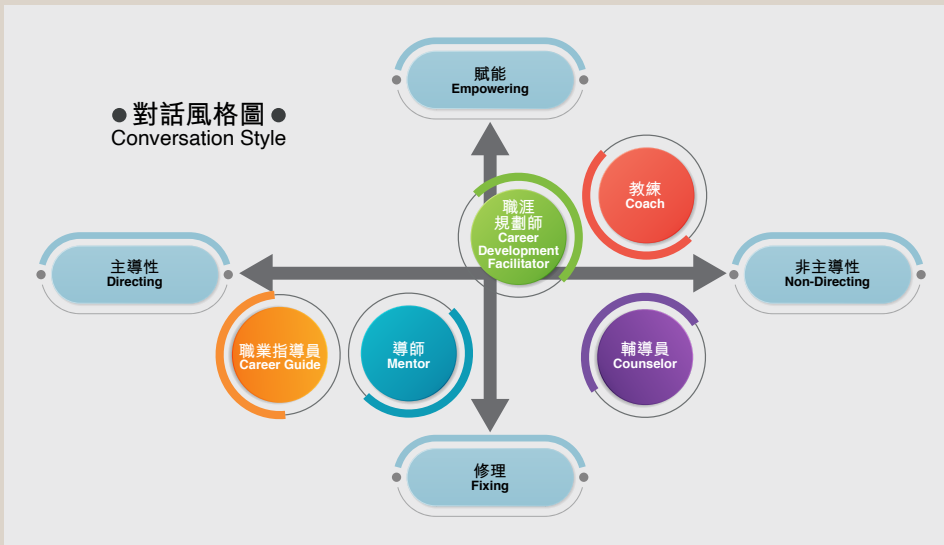
■ 主持人：

明白。即是說，職涯規劃師就像一面鏡子，可以反映人們的優點和盲點，以幫助人們改進並達至更佳狀態。但很多其他助人的角色，例如職業指導員、導師、輔導員、教練，都有近似的鏡子理念，我好有興趣想了解更多，可否請你分享多些關於職涯規劃師與這些其他助人角色之間，有甚麼相似及分別的地方呢？

■ Mark：

好的，除了職業指導員和導師之外，職涯規劃師（CDF）與輔導員、教練，都會用相似的助人方法及技能，都是以心理學家Carl R. Rogers所建立的理念，以受助者為中心的方法（Person-Centered Approach），建立信任的關係，用聆聽、同理心、反饋、提問的技巧，在對談的過程中與受助者同行，一路激勵受助者反思，為受助者加油打氣。當受助者遇到職涯或生涯上的困難，想放棄或感到迷失時，職涯規劃師便會幫助受助者釐清思路，讓受助者頭腦更清醒及有勇氣去面對挑戰。

最不同的地方是對話風格（Conversation Style）方法，職涯規劃師與其他助人角色，在對話中所採用的方法在兩個向度有所不同。第一個向度是主導性（Directing）與非主導性（Non-Directing）的分別，第二個向度是賦能（Empowering）與修理（Fixing）的分別。用這兩個向度構成的對話風格（Conversation Style）圖中，可以看見職涯規劃師與職業指導員、導師、輔導員、教練的定位和分別。



職業指導員 (Career Guide) 由擁有職業領域專業知識的人擔任，會採取一種比較主導性 (Directing) 的態度，去指導受助者，並且以修理 (Fixing) 問題的心態，把職業及行業資訊、找工作的資源、寫簡歷及見工面試的技巧等等解決方案，提供及教導予受助者，幫助他們找到合適的選科、進修途徑或職業崗位，較少聆聽受助者的需要，所以定位在圖的左下方。

導師 (Mentor) 與職業指導員的定位相似，一般由擁有較豐富行業經驗及資歷的人擔任，會採取一種比較主導性 (Directing) 的態度，去指導或教導被指導者 (Mentee)，並且以修理 (Fixing) 問題的心態，告訴受助者自己成功的行業經驗及意見，較少聆聽被指導者的需要，所以定位也在圖的左下方。

輔導員 (Counselor) 則會採取一種比較非主導性 (Non-Directing) 的態度，用同理心聆聽、反遺、提問的技巧，幫助受助者，但輔導一般帶有修理 (Fixing) 問題一些心理、情緒、行為問題為導向，會朝向找出一個治療性的方案，所以會定位在圖的右下方。

教練 (Coach) 也會採取一種比較非主導性 (Non-Directing) 的態度，用同理心聆聽、反遺、提問的技巧，幫助受助者，但教練會以賦能 (Empowering) 受助者作出自己的選擇和行動為導向，會朝向激勵受助者自己主動積極面對問題，自主作出抉擇和行動。面談的議題可以很廣闊，

可以是關於人生的各個方面，例如改善工作表現及技能、發展領導力、提升團隊合作、尋索人生意義及方向、促進身體或精神健康等等，所以會定位在圖的右上方。

職涯規劃師 (Career Development Facilitator) 與教練的定位最接近，也會採取一種比較非主導性 (Non-Directing) 的態度，用同理心聆

聽、反遺、提問的技巧，幫助受助者釐清目標，也以賦能 (Empowering) 受助者作出自己的選擇和行動為導向，會朝向激勵受助者自己主動積極面對問題，自主作出抉擇和行動。但與教練不同的是，職涯規劃師會在適當的時候，提供受助者一些關於職涯發展方向的指導及資訊，所以定位在圖的右上方靠左邊及下面一點點。

近年有一些教練也專注在職涯發展的領域提供教練服務，稱為職涯教練 (Career Coach)，定位與職涯規劃師便相當接近，使職涯規劃師與職涯教練這兩個稱號，有互相交換通用的趨勢。

■ 主持人：

職涯規劃師的服務對象包括甚麼類型的人？

■ Mark：

當今在經濟、科技、社會急速轉變的大環境及新冠疫情的影響下，終生打一份穩定工作或同一個行業的職涯路途已成過去，職業變動已成為今天的常態，使人在職涯上常常遇上很多十字路口。只要是處於任何的職涯十字路口或感到疲倦的人，想了解個人在職涯發展的需要和角色，想更深入認識自己的興趣、強項、價值、熱忱、職業環境、釐清目標的人都合適尋求職涯規劃諮詢。職涯規劃師服務的對象可以很廣泛，包括從大專學生、有經驗的職場人士，至快將退休的人士。

■ 主持人：

清楚了，當我們處於職涯十字路口或感到疲倦

的時候，職涯規劃師可以幫助我們更深入認識自己，釐清目標，繼續向目標前進。

那麼你可否分享一下職涯規劃師能幫助人解決甚麼問題？在甚麼具體情況下，人們真的需要找職涯規則師作諮詢及幫助？

■ Mark :

當然可以。人在不同的人生階段，會有不同的機遇、疑惑和挑戰。例如，在學的年青人面對學科的選擇及畢業後的職業選擇問題；年青人初進入職場後如何適應職場和社會環境、複雜的人際關係；較有經驗的職場人士可能面對重大的工作壓力，考慮轉不轉工，轉行甚至創業、是否轉到更具彈性的工作模式，例如斜槓（Slash）、自由工作（Freelance）等等的問題；也有因預期不到而失業、裁員、待業多年而失去工作方向的人；即使臨近退休的職場人士也可能面對失去工作身份、改變人生跑道而產生很多的疑惑。

所以，每當人對自己的職涯甚至生涯方向感到迷茫、缺乏信心和行動力、或要做出重大抉擇時感到猶豫，都可考慮與職涯規劃師傾談。

■ 主持人：

聽起來當我們遇到重要的職涯轉捩點的時候，職涯規劃師的諮詢及幫助都會非常有用。那麼職涯規劃師在諮詢的過程中會做些甚麼？你能和我們分享嗎？

■ Mark :

職涯規劃諮詢是與一位職涯規劃師面談大約4至8次的過程，視乎面對問題的複雜程度，每次面談1小時，分為4個階段：

首先，每個人都有自己不同的性格、成長背景、經驗，所以職涯規劃師會用不同的職涯規劃工具，心理測試，非主導及賦能的對談模式，與受助者同行，充分了解每個人的興趣、強項、價值、召命、處境和資源。

其次，幫助受助人收集及探討職業市場及工作崗位的的資訊，進而展開更深入的反思性和討論，過程中會刺激受助者多角度思考，克服一些大腦慣

性抗拒改變的信號，從而開啟更多可能合適受助者的工作方向和可能選項，增加創意。

之後，賦權受助者按照個人的興趣、強項、核心價值觀，目標和召命，市場的需求和機遇，作出抉擇，定立出個人獨特的職涯目標及行動計劃。

最後，激勵受助者以行動執行計劃，不斷作出回顧及調整。

職涯規劃師主要是個同行者的角色，在整個過程中與受助者同行，賦權及啟發受助者突破自己，發掘出無限的可能，作出遠見，自主作出抉擇和行動。

■ 主持人：

近年市面上有不同機構舉辦的職涯規劃師專業課程，與HKPES所舉辦的有甚麼分別？

■ Mark :

有見香港的職涯規劃專業發展需求與日俱增，近這幾年有越來越多機構為那些有志了解及運用職涯規劃的相關理念、知識及技巧去幫助別人重尋工作方向及意義的領袖，開辦職涯規劃師專業課程。

HKPES的CBD職涯規劃師專業證書課程，有別於其他職涯規劃師課程，因為HKPES與國際認可的National Career Development Association（NCDA）合作，課程和師資的質素都有保障，學員只要完成HKPES舉辦的CBD職涯規劃師專業證書課程，並通過NCDA專業認證考試後，便可被認證為國際認證職涯規劃服務師（Certified Career Services Provider）。另外，特別的是，HKPES的CBD職涯規劃師專業證書課程以CBD 召命觀（Calling, Being, Doing）為導向，整合聖經教導、職涯規劃和心理學知識，特別適合有基督信仰的領袖，能幫助職場的基督徒尋索召命，發掘出附合基督信仰的工作方向及意義，作出改變及成長。

■ 主持人：

多謝Mark提供了這麼多有關職涯規劃師的資訊和心得。希望大家可以藉著職涯規劃師的服務，找到自己的職涯方向，發揮潛能，活出召命，使我們的人生活得更豐盛！🙏