



# Newsletter

## <生涯再規劃>

香港專業輔導協會前任主席崔日雄博士

生涯規劃並不是學生專有的課題，成年人在工作一段時間後，也有機會發現自己迷失於工作，甚至找不到工作的意義。透過進行「生涯再規劃」，他們可以找回工作動力及意義。生涯規劃輔導就是協助當事人探索及反思自己的性格、能力、可轉移的技能、興趣和價值觀。讓當事人進一步認識自己的職業志趣，並明白個人的事業甚至人生發展志向。

中學和大學生在畢業前對就業感到迷惘，或急於就業，可能「有工就做」。事實上有不少人在工作幾年後，感到不如意，或被困於事業上的樽頸位，於是在「去與留」之間掙扎，十分困惑。這時進行上述的生涯再規劃輔導，有助他們尋回適合自己的工作 and 人生意義。因此，不論是初出茅廬的畢業生，還是已在職場上打滾好幾年的人，都應定期進行適切的「生涯再規劃」輔導。

「生涯再規劃」輔導有幾個原則：

1. 協助當事人了解他的興趣、能力、價值觀與目前的工作崗位是否脛合；
2. 鼓勵當事人要把視野放遠一點。有不少喜歡穩定的人，可能會因為不想改變而滿意現狀，但卻不肯定十年後是否仍會安於現狀，這樣，當事人就要為自己的未來，制定一個長遠的計劃；
3. 透過豐富和整理當事人的履歷，包括學歷、工作及義工經驗、人際網絡、考取專業資格等，從而令他確立未來更清晰的目標，開拓更廣闊的視野，讓他為自己製造更多發展的機會。

我們隨着時間、年紀、生活經驗及社會等的轉變，個人的定位和角色都會改變。因此，無論選擇哪一種工作，都要懂得調整心態，多思考工作的意義。要明白工作其實是一種自我實踐，我們工作不單是為了錢，更理想的是要結合興趣和體驗個人身分與價值觀。我們相信「生涯(再)規劃」是一生的課題，因為「機會只留給有準備的人」。

# Special Event on 2 June 2017 (Friday), at City University of Hong Kong

## Conference on “Professional Counsellors Add Values to Educational, Social, Medical and Commercial Sectors”

Jointly Organized by:

- Department of Applied Social Sciences, City University of Hong Kong
- The Hong Kong Professional Counselling Association Limited (HKPCA)
- The Hong Kong Association for School Discipline and Counselling Teachers (HKDCA)

Conference Rundown (as at 2 Mar 2017)

| 上午部份                                          |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題演講                                          | Professor Lawrence Gerstein<br>George and Frances Ball<br>Distinguished Professor of Psychology - Counselling,<br>Ball State University<br><br>王麗斐教授<br>國立臺灣師範大學<br>教育心理與輔導學系 |
| 網上問卷調查的分析與報告<br>「公眾人士及僱主對香港『專業輔導』的理解和受聘機會的看法」 | 謝樹基教授<br>香港大學<br>社會科學學院副院長<br>香港專業輔導協會副主席<br><br>李建文先生<br>香港學校訓輔人員協會副會長                                                                                                       |
| 下午演講部份 (同步進行)                                 |                                                                                                                                                                               |
| 教育界                                           | 李少鶴校長<br>香港能仁專上學院客座教授<br>香港初等教育研究學會主席<br>香港教育行政學會會長<br>香港校董學會秘書長<br><br>伍家珍校長<br>樂善堂梁黃慧芳紀念學校(小學)                                                                              |
| 社福界                                           | 林兆秀先生<br>香港信義會<br>社會服務部助理總幹事<br><br>張錦紅博士、太平紳士<br>香港基督教服務處<br>僱員發展服務專家顧問                                                                                                      |
| 醫療界                                           | 高錫年醫生<br>香港瑪麗醫院精神科<br>退休醫生<br><br>劉家輝醫生<br>兒科醫生                                                                                                                               |
| 商界                                            | 周偉文博士<br>國民亞太風險有限公司資深顧問<br><br>劉傑強先生<br>播道兒童之家義務輔導顧問<br>此時此刻家庭及心理輔導中心創辦人                                                                                                      |

For registration, please visit the organizers' websites around mid-March 2017.

# Upcoming Activities

|           | Name of workshop                                                   | Venue  | Main Speaker/Trainer     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|
| May 2017  | Positive Cognitive behavioural therapy                             | HKBU   | Prof. Petrus Ng<br>吳日嵐教授 |
| June 2017 | A brief discussion of School Guidance and Counselling in Hong Kong | City U | Dr. Florence Wu<br>胡嘉如博士 |

\*For enrolment deadlines, please pay attention to the upcoming news from official website and mass mail to members and potential members.

## Activity Snapshots

**Animal Assisted Therapy:**  
completed on 22 October 2016



**Expressive Arts Therapy:**  
completed on 9 Feb 2017



**Beyond Talk Therapy:**  
completed on 6 January 2017



# 感人故事分享

## <修讀輔導課程後帶給我的改變>

蔡蘊雯 -- 香港城市大學輔導學碩士畢業生

還記得最初報讀輔導碩士課程時，我滿腔熱誠地想著：畢業後可以用「說話」幫助一些心靈上需要醫治的人。

我媽媽在我結婚前 5 天突然病逝，加上修讀這課程的壓力，我終於患上創傷壓力症候群。當時我的工作沒有了，連公屋單位也給房屋署收回了！我整天只有哭、睡和發脾氣，甚至想尋死！過往喜愛熱鬧、以及擁有良善性格的我不知跑到哪裡去。幸好我仍堅持上學，否則便沒有人生意義。雖然上學是我當時唯一的動力，但我仍有自殺的念頭。當我教會的朋友發現我的問題後，便鼓勵及陪伴我去接受哀傷輔導。

我最初想：一個正修讀輔導碩士課程的我，理應明白輔導是甚麼，我為什麼需要接受別人的輔導

？幸好在這「助人自助」的過程中，輔導師不但協助我過渡哀傷，而且提升我與丈夫相處的能力。在這次輔導的過程中，我真正明白甚麼是心理輔導！

在我重燃力量後不久，課程的實習部分也展開了。透過「個案工作實習」，我更加理解每個人的成長都有不同的故事，以及不同的需要。在我報讀這課程前，以為輔導技巧就是只用說話技巧，便能幫助有需要的人。其實，我要學習用心及不批判地聆聽案主的心底話，了解他們的心結所在，再用合適的心理治療，陪伴案主了解自己、尋回自己、走出心靈困局，從而活出最好的自己。

從自己接受哀傷輔導服務，到體驗「個案實習」的歷程，我真正明白輔導工作的意義。

## Frequent Asked Questions corner 常見問題

### FAQ 1 常見問題一

#### What is an Associate Member meaning to me?

- Those who have a **Bachelor's Degree** and having taken at least **100 documented contact hours** of short courses, workshops or seminars in counselling and having participated actively in counselling related work ; or
- Those who hold **Certificates** or **Diplomas** in counselling in a related field.

### FAQ 2 常見問題二

#### How to become a Certified counsellor or Candidacy of Certified Counsellor?

To qualify for professional membership in HKPCA, the individual should field.

- Be graduates of one of the HKPCA accredited master-level degree program (or its equivalent) with a clear "theory" and "practice" component.
- Accumulate **at least 450 hours of supervised practice** of which **at least 150 hours** must be subsequent to the completion of training (i.e. post master client contact hours)
- In addition, a total of at least **100 supervision hours** must be accumulated, of which at least 50 hours must be subsequent to the completion of graduate training (i.e. post master supervision hours).  
**Out of the 100 hours at least 30 percent** of the supervision hours (i.e., 30 hours) have to be individual-based.
- An applicant who has fulfilled **Requirements 1**, but not yet **Requirement 2-3**, may be considered as a Candidate for Certified Counsellor.

\*\*Before considering to apply, it is important to understand:

- Applicant must be our general member as precondition. Otherwise, he/she has to apply and become general membership at the same time and has to renew the general membership every year!
- For details, please visit our official website under  
<http://www.hkpc.org.hk/certification/certification-requirements/>

**Contact Us:** The Secretariat, HKPCA, c/o Dept of Applied Social Sciences, City University of Hong Kong,  
Tat Chee Avenue, Kowloon, Hong Kong  
Tel: 852- 2334 7172 email: [enquiry@hkpc.org.hk](mailto:enquiry@hkpc.org.hk) website: [www.hkpc.org.hk](http://www.hkpc.org.hk)  
Facebook: [www.facebook.com/counsellingHK/](https://www.facebook.com/counsellingHK/)

