

新聞稿

青協全新推出「The Connect Hub」 建立「職涯導航生態圈」 跨界別支援平台應對職場轉型

近年本港大專畢業生面臨就業挑戰。在人工智能、數碼和產業轉型的衝擊下，青年面對的難題，不再單純是尋找第一份工作，而是持續適應轉變與重新定位。香港青年協會推出全新項目「**The Connect Hub**」，結合跨界別的職青網絡、職青輔導熱線及就業諮詢，冀建立「職涯導航生態圈」，全方位協助青年探索方向、拓展人脈及發掘更多機會。

香港青年協會媒體輔導中心於2025年10月至2026年3月期間，進行「同傾同行·職時傾」大專學生就業調查，以實地問卷形式，成功訪問583名17至30歲的本地青年，當中包括91名應屆畢業生。結果顯示，青年就業擔憂指數持續偏高，整體平均擔憂分數達6.42分，其中應屆畢業生更高達6.62分，並有六成（60.4%）評分達7分或以上【表2】。

青協督導主任陳英杰引述調查指，受訪青年感到焦慮的三大原因，分別是對求職和面試過程感到緊張（73.1%）、擔心畢業後找不到理想工作（72.9%），以及擔心自己缺乏職場所需技能或經驗（71.7%）【表3】。

此外，受訪青年普遍希望增值自己。近五成八（57.8%）期望獲得實習或見習機會；近四成三（42.5%）期望獲得職場技能訓練【表6】。雖然逾六成九（69.3%）擔心工作壓力影響身心健康【表3】，但逾二成二（22.1%）面對壓力時卻選擇「不處理，任由壓力累積」【表4】，情況值得關注。

在急速變化的勞動市場中，青年要順利過渡至職場，單靠學歷或求職技巧並不足夠，更需要準確的職涯資訊與市場機會、持續發展技能、建立人際網絡，以及適時的輔導及支援服務。「**The Connect Hub**」由青協轄下青年就業網絡、媒體輔導中心，以及舊生事務辦公室攜手推展，參考了哈佛大學Project on Workforce研究提出的「職涯導航」概念，為青年提供全方位的「職場導航生態圈」，陪伴他們適應職場變化及重新定位。

青協督導主任張淑鳳介紹「**The Connect Hub**」具備三大特色，包括（一）**職青同行導航**：安排職青擔任同行者，分享實務經驗，協助青年理解並適應職場轉變；（二）**拓展社會資本**：參考時下青年較流行的輕社交模式進行輕鬆交流，建立同輩支持社群，助青年拓展人際網絡，發掘多元發展機會；（三）**應對靈活工種**：針對斜槓工作、自由職業等新興工作模式，提供持續探索與重新定位的交流平台。

青協發現，不少職場新鮮人在適應工作環境及規劃事業發展時，同樣承受巨大壓力。「同傾同行·職時傾」服務於**2025年10月至2026年7月**期間，共接獲逾**660**宗與就業相關的求助。以下是部分透過「同傾同行·職時傾」熱線及「青年就業網絡」求助的個案情況。

個案一：應屆幼教生遇「結業潮」

應屆幼教實習老師阿欣（化名），實習期間須兼顧課業與教案，壓力沉重。近年本港幼稚園結業潮持續，教席銳減，她寄出多份履歷均石沉大海。畢業在即卻遲遲未能覓得首份正職，對前路深感迷惘，急需清晰的職涯定位及市場轉型輔導。

個案二：離職青年陷入「焦慮循環」

大學畢業、曾任兩份文職的青年阿傑（化名），三個月前因情緒問題離職，長期低能量、情緒低落。儘管積極投寄履歷卻屢屢落空，陷入失業與情緒交纏的惡性循環。他抗拒外出，亦缺乏進修動機，急需職涯輔導與情緒支援雙軌介入。

個案三：身兼多職青年重新整合技能

修讀心理學的阿玲（化名）畢業逾一年仍未獲聘正職，僅靠兼職維持生計。與母親相依為命，經濟壓力沉重，身兼數職令她身心俱疲，對前景倍感迷惘。社工初步介入後，確認其從事「與人溝通」的志向，現正協助她梳理零碎工作經驗與「可轉移技能」，精準匹配合適職位。

青協就業支援服務

香港青年協會全新項目「The Connect Hub」推出「搵工都要__」系列活動，透過識人、放鬆、扮靚及理財四大主題，鼓勵青年透過享用一杯咖啡或進行一次 **Coffee Chat** 的輕連結時間，深入了解不同產業與職位的行內資訊及發展可能性，從而擴闊對未來職涯發展的想像與規劃。詳情可瀏覽網站 alumni.hkfyg.org.hk。

「同傾同行·職時傾」提供匿名熱線及文字輔導（周一至五，下午**12時**至晚上**10時**），並提供面談或視像輔導服務，為職青提供即時支援。詳情可瀏覽網站 mcc.hkfyg.org.hk/talkatwork。

青協「青年就業網絡」單位主任黃民信亦介紹全新試點計劃「**Job Linker**」，專為**25歲**以下，於**2025及2026年**畢業的大學生，提供**1至2次**免費就業諮詢服務，內容涵蓋釐清職涯發展方向、優化履歷表、增強面試技巧、多角度剖析工作能力等。歡迎於辦公時間致電**3113 7999**預約。

附件 青協「同傾同行·職時傾」大專學生就業調查問卷數據摘要

傳媒查詢：

香港青年協會高級傳訊經理
何詠筠女士
電話：3755 7044

香港青年協會傳訊幹事
劉嘉裕女士
電話：3755 7010

香港青年協會 hkfyg.org.hk | m21.hk

香港青年協會（簡稱青協）於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次超過 450 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 90 多個服務單位，全面支援青年的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已達 50 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有超過 26 萬登記義工。在「青協・有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、違法防治、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

facebook page: www.facebook.com/hkfyg

網上捐款平台: giving.hkfyg.org.hk

附件：青協「同傾同行・職時傾」大專學生就業調查問卷數據摘要

日期：2025 年 10 月至 2026 年 3 月

形式：實地問卷調查

對象：583 名 17 至 30 歲的本地青年，當中包括 91 名應屆畢業生

表 1：面對職場，你對以下範疇的期望高低程度由大至小的排序是？（N=583）

	第 1 選擇	第 2 選擇	第 3 選擇	第 4 選擇	第 5 選擇	平均排名	整體排名
	選擇人數（百分比）						
經濟報酬	283 (48.5%)	160 (27.4%)	73 (12.5%)	50 (8.6%)	17 (2.9%)	1.90	1
成長價值	170 (29.2%)	152 (26.1%)	140 (24.0%)	77 (13.2%)	44 (7.5%)	2.44	2
人際價值	49 (8.4%)	90 (15.4%)	165 (28.3%)	181 (31.0%)	98 (16.8%)	3.32	3
企業穩定	43 (7.4%)	99 (17.0%)	115 (19.7%)	156 (26.8%)	170 (29.2%)	3.53	4
彈性工作	38 (6.5%)	82 (14.1%)	90 (15.4%)	119 (20.4%)	254 (43.6%)	3.80	5

表 2：你對自己求職或就業的整體擔憂評分是？（0-完全不擔憂，10-極度擔憂）（N=583）

評分	人數	百分比
0	8	1.4%
1	6	1.0%
2	20	3.4%
3	22	3.8%
4	30	5.1%
5	93	16.0%
6	94	16.1%
7	129	22.1%
8	96	16.5%
9	38	6.5%
10	47	8.1%

平均分：6.42 （其中應屆畢業生更高達 6.62 分，並有六成（60.4%）評分達 7 分或以上）

表 3：職場擔憂指數（N=583）

	極不同意	較不同意	無意見	較同意	極度同意
	選擇人數（百分比）				
我對畢業後能否找到理想工作感到擔憂。	10 (1.7%)	67 (11.5%)	81 (13.9%)	336 (57.6%)	89 (15.3%)
				72.9%	
我擔心自己缺乏職場所需的技能或經驗。	14 (2.4%)	78 (13.4%)	73 (12.5%)	331 (56.8%)	87 (14.9%)
				71.7%	
我對面試或求職過程感到緊張。	11 (1.9%)	69 (11.8%)	77 (13.2%)	310 (53.2%)	116 (19.9%)
				73.1%	
我擔心自己無法適應職場文化或人際關係。	20 (3.4%)	79 (13.6%)	115 (19.7%)	290 (49.7%)	79 (13.6%)
				63.3%	
我對未來職涯和晉升方向感到迷惘。	15 (2.6%)	86 (14.8%)	87 (14.9%)	301 (51.6%)	94 (16.1%)
				67.8%	
我擔心工作壓力會影響我的身心健康。	11 (1.9%)	75 (12.9%)	93 (16.0%)	299 (51.3%)	105 (18.0%)
				69.3%	
我覺得自己在職場上可能會被忽略或不被重視。	17 (2.9%)	89 (15.3%)	163 (28.0%)	257 (44.1%)	57 (9.8%)
				53.9%	
我擔心自己無法達到朋友、家人或社會的期望。	32 (5.5%)	116 (19.9%)	128 (22.0%)	236 (40.5%)	71 (12.2%)
				52.7%	

表 4：當你感到擔憂時，會如何應對？（可選多項）（N=583）

	選擇人次	百分比
自我照顧（如靜觀、呼吸練習、運動伸展等）	331	56.8%
與信任的人（家人、朋友）傾談	380	65.2%
尋找不同娛樂或消遣	325	55.7%
尋求專業協助（如社工、輔導員）	139	23.8%
不處理壓力，任由它自然消失	129	22.1%
其他	7	1.2%

表 5：為了更快適應或投入職場，你會如何裝備自己？（可選多項）（N=583）

	選擇人次	百分比
於在學期間增加實習/其他工作經驗	243	41.7%
多考取專業領域的證書/執照	190	32.6%
進行就業方向輔導	114	19.6%
提升個人溝通能力	208	35.7%
注意個人儀容	106	18.2%
整理自己的履歷或作品	169	29.0%
了解心儀企業的組織文化及崗位需要	153	26.2%
繼續升學或深造以提升競爭力	200	34.3%
暫未有具體方向	55	9.4%
其他	1	0.2%

表 6：你最希望青年服務機構在以下哪方面提供更多支援？（可選多項）（N=583）

	選擇人次	百分比
提供更多實習或見習機會	337	57.8%
增加職涯規劃與個人探索活動	224	38.4%
加強心理健康支援與輔導服務（熱線或網上）	197	33.8%
舉辦職場技能訓練（如溝通、時間管理、情緒調節）	248	42.5%
建立師友制度或職涯導師配對	193	33.1%
提供創業或非傳統職涯探索機會	211	36.2%
其他	2	0.3%

表 7：性別

	人數	百分比
男	169	29.0%
女	414	71.0%

表 8：年齡

	人數	百分比
17	10	1.7%
18	73	12.5%
19	84	14.4%
20	90	15.4%
21	74	12.7%
22	62	10.6%
23	52	8.9%
24	41	7.0%
25	23	3.9%
26	17	2.9%
27	11	1.9%
28	12	2.1%
29	13	2.2%
30	21	3.6%

表 9：年級

	人數	百分比
學士 Year 1	60	10.3%
學士 Year 2	56	9.6%
學士 Year 3	63	10.8%
學士 Year 4	58	9.9%
學位課程（副學士/學士）Year 1	71	12.2%
學位課程（副學士/學士）Year 2	40	6.9%
學位課程（副學士/學士）Year 3	29	5.0%
學位課程（副學士/學士）Year 4	30	5.1%
碩士或以上	144	24.7%
其他/未有透露年級	32	5.5%