

圖書館資源選介
Library Resources List



生涯規劃 Life Planning



引言 Introduction

活出豐盛人生是大部分人的願望，然而怎樣才能令願望成真呢？生涯規劃或許可以幫助你。選大學、擇業、計劃退休等，其實我們一生中不斷進行各種的生涯規劃。不論你現正處於人生哪一個階段，你都可以從這本資源選介中的圖書館資料得到見解。

Living life to the fullest is most people's desire. What can we do to achieve this goal? Life planning might help you. Life planning is a non-stop process throughout our lives, from selecting a college, choosing a career, planning for retirement etc. No matter which stage you are in your life, you may find some insights from the library materials in this resources list.

香港中央圖書館館藏「生涯規劃」資源選介

A Selective List of Library Resources on “Life Planning” in the Hong Kong Central Library

目錄 Content	頁 Page
引言 Introduction	1
I. 中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books	3
II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books	8
III. 網上資源 Web Resources	11

I. 中文書籍及電子書

Chinese Books and e-Books



王長青。《[大學生職業生涯規劃與發展](#)》。南京：南京大學出版社，2017。方正中文電子書。

王俊。《[職業生涯規劃](#)》。南京：東南大學出版社，2016。方正中文電子書。

比爾.柏內特(Bill Burnett)，戴夫.埃文斯(Dave Evans)著；許恬寧譯。《[做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖](#)》。臺北市 新北市：大塊文化出版，2016。HyRead 電子書。

史都華.弗里曼(Stewart D. Friedman)著；胡瑋珊，林步昇譯。《[如何過你想要的生活？：華頓商學院最受歡迎的人生整合課](#)》。臺北市：先覺，2018。HyRead 電子書。

田臨斌著。《[今年開始，人生都是自己的：退休十年，我很好！老黑的無憾樂活告白](#)》。臺北市：時報文化，2016。HyRead 電子書。

西恩.柯維 (Sean Covey) 著；汪芸譯。《[7個習慣決定未來：柯維給年輕人的成長藍圖](#)》。臺北市 [新北市]：遠見天下文化出版，2015。HyRead 電子書。

伍詠光等著。《[邊個想返工：拆解職場新丁 49 道難題](#)》。香港：突破出版社，2017。SUEP 電子書。

共融教室主編。《[職活](#)》。香港：超媒體出版，2016。索書號：783.91 1300

克里斯.古利博(Chris Guillebeau)著；羅耀宗譯。《[你可以不只是上班族：斜槓創業，複業多賺多自由的 27 天行動計畫](#)》。臺北市：大塊文化，2018。HyRead 電子書。

- 肖尚軍，張丹。《[職業生涯規劃與發展](#)》。南京：南京大學出版社，2017。
方正中文電子書。
- 李尚龍作。《[大學不迷茫：願你的青春無所畏懼，亦不留遺憾。](#)》。臺北市
[新北市]：今周刊出版，2018。
HyRead 電子書。
- 邱美華，杜惠英著。《[生涯與職能發展學習手冊](#)》。高雄市：麗文文化事業，
2016。
索書號：528.85 7784
- 余凱，曹新宇。《[大學生職業生涯規劃](#)》。南昌：江西高校出版社，2017。
方正中文電子書。
- 吳慧華主編。《[「港土講地：產業、信仰、生涯規劃」](#)》。香港：生命及倫理研究
中心，2015。
索書號：542.609391 3807
- 邱耀雄著。《[環保北斗星：升學及就業路向](#)》。香港：明文出版社，2014。
索書號：528.85 7794
- 肯.布蘭查(Ken Blanchard)，莫頓.謝維茲(Morton Shaevitz)著；劉盈盈譯。《[人生下半場，更精彩！：4把金鑰重啟人生，創造美好老後](#)》。臺北市 [新北市]：日
月文化出版，2016。
HyRead 電子書。
- 幸仲賢撰文；鍾東芝編輯。《[走出大未來](#)》。香港：新人才文化，2015。
索書號：528.85 4027
- 林沂萱著。《[但願你因工作而閃亮：「獵頭的日常」給你的求職真心提醒，盤點自身技能，放大個人優勢，擁抱那些令你不安的變化！](#)》。臺北市：遠流，2018。
HyRead 電子書。
- 肯恩.費雪(Ken Fisher)，菀菀.霍夫曼斯(Lara Hoffmans)著；洪慧芳譯。《[拆開獲利的糖衣：17個摧毀退休計劃的投資迷思 = The little book of market myths : how to profit by avoiding the investing mistakes everyone else makes](#)》。台北市：天下
雜誌，2014。
索書號：563.5 5490

明愛社區發展服務。《[基層市民的退休生活狀況及對政府退休保障方案意見調查報告](#)》。香港：明愛社區發展服務，2016。
索書號：556.809391 4707

林煒揚等作。《[來吧!轉行創業!](#)》。香港：紅出版(青森文化)，2014。
索書號：494.07 4652

金蘭都，李載赫著；葉雨純，李統一譯。《[站在世界的中心,呼喊未來：歐美亞 10 國工作趨勢觀察報告 = Future : my job](#)》。台北市：先覺出版，2014。
索書號：528.85 8044

韋約翰(Jonathan Watkin)，Alan Taylor 編輯。《[強積金及退休儲蓄手冊 2016-17](#)》。香港：IPI Consulting Group Limited，2016。
索書號：563.509391 1281

香娜.甘迺迪(Shannah Kennedy)，琳黛.密契爾(Lyndall Michell)作；謝靜雯譯。
《[讓我把日子過得明朗一點：20 個從內到外的生活約定](#)》。臺北市：時報文化，2018。
HyRead 電子書。

洪雪珍著。《[要獨立老，不要孤獨老：人生的意義自己定義，走出自己的英雄之旅](#)》。新北市 桃園市：有方文化出版，2019。
HyRead 電子書。

香港中文大學香港亞太研究所電話調查研究室。《[香港青年往內地就業態度意見調查](#)》。香港：智經研究中心，2015。
索書號：528.85 2358

陳振康著。《[生涯規劃 super 上流力](#)》。香港：信報出版社，2017。
索書號：192.1 7550

茱莉亞.卡麥隆(Julia Cameron)，艾瑪.萊弗利(Emma Lively)著；陳文怡譯。《[五十後的精采，來自你的行動與渴望：啟動創造力 12 堂課 X 安頓身心 68 個練習](#)》。臺北市 [新北市]：日月文化出版，2018。
HyRead 電子書。

郭霖。《[自我探索與自我管理](#)》。重慶：重慶大學出版社，2018。
方正中文電子書。

陳澤義著。《[生涯規劃 = Life planning](#)》。台北市：五南圖書出版，2016。
索書號：525.78 7538

- 崔永康，張偉良，黃澤蒼，聖雅各福群會生涯規劃服務作。《[青少年生涯規劃及個人發展研究](#)》。香港：香港城市大學應用社會科學系，2016。
索書號：544.609391 5982
- 強制性公積金計劃管理局。《[退休保障之路](#)》。香港：強制性公積金計劃管理局，2015。
索書號：556.809391 3227
- 張強，李靜怡。《[職業生涯規劃與就業創業指導](#)》。重慶：重慶大學出版社，2017。方正中文電子書。
- 張添洲編。《[生涯規劃](#)》。台北市：五南圖書出版，2018。
索書號：528.85 1133
- 張衛民著。《[大學生創業方法](#)》。北京：中國社會科學出版社，2014。
索書號：528.85 1127
- 喬·安·詹金斯(Jo Ann Jenkins)，波·沃克曼(Boe Workman)作；葛窈君譯。《[50+好好：顛覆年齡新主張](#)》。臺北市 [新北市]：遠見天下文化出版，2017。
HyRead 電子書。
- 費思桐(Brian Fetherstonhaugh)著；金瑄桓譯。《[人生的長尾效應：25，35，45 的生涯落點](#)》。臺北市 [新北市]：天下雜誌出版，2017。
HyRead 電子書。
- 智經研究中心。《[退=憂？：你\(理\)想的退休保障](#)》。香港：智經研究中心，2016。
索書號：556.809391 3100
- 智經研究中心。《[職業專才 築夢未來](#)》。香港：智經研究中心，2017。
索書號：528.89391 1354
- 善寧會編著。《[3G 圓滿人生. 2，退休後的幸福 = Do good, feel good, look good](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2018。
索書號：544.8 1663
- 葉德平，鄭嘉韻主編。《[我要做作家](#)》。香港：培思教育出版，2015。
索書號：487.7 2122
- 經濟日報採訪。《[行業達人秘笈](#)》。香港：香港社會服務聯會，2016。
索書號：528.85 2338

廖義榮，高震宇著。《[無痛退休：戰勝年改、對抗通膨，活到 90 歲也不怕的實理理財術](#)》。臺北市：如何出版社，2018。

HyRead 電子書。

劉揚銘著。《[離開公司，我過得還不錯：成為自由工作者的理想生活提案](#)》。臺北市：時報文化，2019。

HyRead 電子書。

穆臣剛。《[哈佛人生規劃課](#)》。中國法制出版社，2014。

方正中文電子書。

謝劍平作。《[關於人生的 7 項財務思考：7 堂一定要懂的理財投資 X 人生規劃必修課](#)》。臺北市：漫遊者文化出版，2018。

HyRead 電子書。

譚建偉。《[全程化大學生職業生涯規劃：大學生涯 DIY](#)》。重慶：重慶大學出版社，2016。

方正中文電子書。

聽琴的牛著。《[退休做中產：你也可以很優游](#)》。香港：明窗出版，2017。

SUEP 電子書。

Susan Kuang 作。《[斜槓青年：全球職涯新趨勢，迎接更有價值的多職人生](#)》。

臺北市：圓神出版社，2017。

HyRead 電子書。

II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books



Alan Weiss, Marshall Goldsmith. [*Lifestorming*](#). Wiley, 2017.
OverDrive eBooks.

Arment, Ben. [*Dream year : make the leap from a job you hate to a life you love*](#). New York : Portfolio, Penguin, 2015.
Call number: 650.1 ARM

Birkel, Damian. [*The job search checklist : everything you need to know to get back to work after a layoff*](#). New York : AMACOM, 2014.
Call number: 650.14 BIR

Brian Tracy. [*Master Your Time, Master Your Life : The Breakthrough System to Get More Results, Faster, in Every Area of Your Life*](#). Ed.: First edition. New York, NY : TarcherPerigee., 2016.
eBooks on EBSCOhost.

Catherine Kaputa. [*Graduate to a Great Career*](#). Quercus, 2016. OverDrive eBooks.

DK. [*Happy Retirement: The Psychology of Reinvention : A Practical Guide to Planning and Enjoying the Retirement You've Earned*](#). Ed.: First American edition. New York, NY : DK, 2016.
eBooks on EBSCOhost.

Dr. CK Bray. [*Best Job Ever!*](#) Wiley, 2016.
OverDrive eBooks.

Eric J. Robbins. [*Essentials of Retirement Planning : A Holistic Review of Personal Retirement*](#). Business Expert Press, 2014.
ProQuest Ebook Central.

Frederick Vettese. [*The Essential Retirement Guide*](#). John Wiley & Sons, Incorporated, 2015.
ProQuest Ebook Central.

Hampshire, David. [*Living and working in Britain : a survival handbook*](#). Bath : Survival Books. 2017.
Call number: 914.2 HAM

Hampshire, David. [*Living and working in France : a survival handbook : a survival handbook*](#). Bath : Survival Books. 2017.
Call number: 914.4 HAM

- Hampshire, David. [*Living and working in Germany : a survival handbook*](#). Bath : Survival Books. 2017.
Call number: 914.3 LIV
- Hampshire, David. [*Living and working in Italy : a survival handbook*](#). Bath : Survival Books. 2017.
Call number: 914.5 LIV
- Jonathan Watkin, Alan Taylor. [*MPF & retirement savings handbook 2016-17 : a simple & comprehensive guide for employers & employees*](#). Hong Kong: Jonthan Watkin, IPI Consulting Group Ltd., 2016.
Call number: 331.252095125 MPF
- Julie Jason. [*Retire Securely*](#). Sterling, 2018.
OverDrive eBooks.
- Kevin Carey. [*The End of College : Creating the Future of Learning and the University of Everywhere*](#). New York : Riverhead Books., 2015.
eBooks on EBSCOhost.
- Kuther, Tara L. [*Lifespan development : lives in context*](#). Thousand Oaks, California : SAGE Publications, 2017.
Call number: 155 KUT
- Lynn F. Jacobs, Jeremy S. Hyman. [*The Secrets of College Success*](#). Wiley, 2019.
OverDrive eBooks.
- Malveaux, Gregory F. Raby, Rosalind Latiner. [*Study Abroad Opportunities for Community College Students and Strategies for Global Learning*](#). Hershey, PA : Information Science Reference, 2019.
eBooks on EBSCOhost.
- Mandatory Provident Fund Schemes Authority. [*Towards retirement security*](#). Hong Kong : Mandatory Provident Fund Schemes Authority, 2015.
Call number: 331.252095125 TOW
- Maria Carla Chicuen. [*Achieve the College Dream You Don't Need to Be Rich to Attend a Top School*](#). Rowman & Littlefield Publishers, 2016. OverDrive eBooks.
- Marshall, Lorraine A. [*A guide to learning independently*](#). Frenchs Forest, NSW : Pearson, 2014.
Call number: 378.07 MAR
- Michael B. Arthur, Svetlana N. Khapova and Julia Richardson. [*An Intelligent Career : Taking Ownership of Your Work and Your Life*](#). New York : Oxford University Press, 2017.
eBooks on EBSCOhost.

Rebecca Klein-Collins. [*Never Too Late : The Adult Student's Guide to College.*](#) The New Press, 2019.
OverDrive eBooks.

Rick Steiner Ph.D. [*Retirement: Different by Design : Six Building Blocks Fundamentally Changing How Life After Work Is Viewed, Planned For, and Lived.*](#) [United States] : Hatherleigh Press, 2015.
eBooks on EBSCOhost.

Robert C. Carlson. [*The New Rules of Retirement.*](#) Wiley, 2016. OverDrive eBooks.

Sally P. Springer, Jon Reider. [*Admission Matters.*](#) Wiley, 2017. OverDrive eBooks.

Sherrie Nist-Olejnuk, Jodi Patrick Holschuh. [*College Rules!*](#) Potter/Ten Speed/Harmony/Rodale, 2016.
OverDrive eBooks.

Whitbourne, Susan Krauss. [*The encyclopedia of adulthood and aging.*](#) Chichester, West Sussex, UK ; Hoboken, NJ : Wiley Blackwell, 2016. Call number: 305.2403 ENC

III. 網上資源 Web Resources



投資者及理財教育委員會 退休計劃計算機

<https://tool-retirement.ifec.org.hk/tc/main/index.jsp>

香港金融管理局 退休規劃

<https://www.hkma.gov.hk/chi/smart-consumers/retirement-planning/>

香港青年協會 生涯規劃探索

<https://yen.hkfyg.org.hk/lifeplanning/>

香港政府一站通 退休計劃及貼士

<https://www.gov.hk/tc/residents/employment/mpf/employees/planandtips.htm>

政府青少年網站 擇業

<https://www.youth.gov.hk/tc/career-and-study/stories/detail.htm?content-id=2354281§ion=CSA>

教育局 生涯規劃資訊

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html>

學友社 生涯規劃

<http://student.hk/site/?q=topcat/336>

Career Planning Tools | Asia Society

<https://asiasociety.org/education/career-planning-tools>

Educate to Career <https://www.educatetocareer.org/>

How to prepare emotionally for retirement | Age UK

<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/retirement/preparing-emotionally-for-retirement/>

香港公共圖書館館藏存放地點

Location Codes in the Hong Kong Public Libraries

所有書籍 : 請參閱香港公共圖書館目錄
All books Please refer to the Library Catalogue of the Hong Kong Public Libraries for location and status information

方正中文電子書 : 經互聯網使用的電子書
eBooks on EBSCOhost
HyRead 電子書 e- Books Available for Internet Access
SUEP 電子書 www.hkpl.gov.hk/e-books
OverDrive eBooks
ProQuest Ebook Central

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：

For enquiries, please contact duty librarians:

地址 Address : 香港中央圖書館八至九樓
參考圖書館
Reference Library,
8/F & 9/F,
Hong Kong Central Library
電話 Tel. : (852) 2921 0222 電郵 Email :
hkcl_ref@lcsd.gov.hk 網址 Website :
www.hkpl.gov.hk



本刊物由香港公共圖書館於 2020 年 8 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries in August 2020



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館·參考圖書館

Hong Kong Central Library · Reference Library