

 2025-2026学年 本科生升学指导			
 常规指导 (面向全校在读学生)	一对一升学咨询 提供升学一对一咨询，咨询内容包括但不限于：申请规划、流程指导、选校建议、文书撰写和模拟面试等方面	全年开放，预约咨询，面向所有年级学生 高峰期： 2025年9月8日-2025年10月30日期间 每周一至周五 9：00-12：00；13：30-17：00 日常时间： 每周二、周四 14：00-17：00	预约链接： https://apply.cuhk.edu.cn/matrix-base/rs/plan/CSC 每周五17:00开放下周席位预约 咨询地点：学生中心 304室 咨询时长：30min/次 申请季学生： 如线下席位紧张且咨询需求迫切，请参考下方专项指导中的"线上导师选校及文书咨询"部分，提交申请表，咨询请求将尽快安排，确保能及时获得咨询
	本校学生 升学案例查询	全年开放，预约查询 每周一至周五 9：00-12：00；14：00-17：00	预约链接： https://apply.cuhk.edu.cn/matrix-base/rs/plan/CSC 每周五17:00开放下周席位预约 查询地点：学生中心 304室 查询时长：30min/次
	校外升学案例及 教育机会查询	任意电脑终端在线查询，无需预约	连接校内网或VPN，使用学生ID和密码登录： https://furtherstudydb.cuhk.edu.cn/user/login/cn
	院校宣讲会及升学活动	学期内举办，按需报名 活动概览： · 海外院校或项目宣讲会 · "听君一席话"教授分享活动 · 升学文书写作训练营 · 托福/GRE模考活动 · 升学开放日等	关注CPDO官网、活动邮件及微信公众号推送
 升学专项指导 (仅面向申请季学生)	升学高级课程 辅助申请季，课程内容涵盖网申、文书写作、面试等内容	9月-10月，无需报名	参考本文件第三页"生涯发展课程"安排，参加适合自己的课程 本学期课程安排见： https://career.cuhk.edu.cn/news/view/tag/kcjs
	线上选校名单咨询 & 文书咨询 专业导师以线上形式提供申请季指导 满足申请季学生迫切升学咨询需求	9月-次年6月，预约使用 提交预约申请后2个工作日内，学生将收到确认邮件及咨询方式；具体咨询时间由导师和学生确定	预约链接： https://cuhkszcsc.mikecrm.com/xMOytvY (链接在2026年6月之前有效) 须知： · 预约选校名单，须提交初步选校名单 · 预约文书修改指导，须提交文书初稿 · 预约文书头脑风暴，建议提交CV等辅助资料 咨询方式：线上（腾讯会议） 注意事项： · 提交预约申请后，请关注学校邮箱后续安排邮件 · 咨询结束后，请务必填写咨询评价反馈表 · 如对咨询有任何疑问，请及时联系CPDO 文书写作相关资料： https://career.cuhk.edu.cn/news/view/tag/ws zd
	文书润色 外籍文书专家对申请终稿文书进行润色	9月-12月，预约使用 每位同学一篇文书润色使用限额	润色文书为个人陈述或院校附加文书，不含CV 收稿：每周两次，周一、周四的17:00前 返稿：对应次周一、周四电子邮件返还 文书终稿发送至： careerservice@cuhk.edu.cn 请严格按以下格式提交： · 邮件标题：文书润色-姓名-学号-申请专业 · 文书标题（word文档）：姓名-学号-申请专业 不接急件
	CPDO 申请信息分享群 群内定期分享申请季关键时间点、材料准备、申请案例以及升学相关问题答疑	9月-次年7月	中国学生：请搜索学校邮箱，邮件标题为"CPDO 升学信息分享群入群邀请"的邮件 International Students: Please join the WeChat group of your class. 进群须改群昵称为"年级-姓名-学院" 无法核实身份的同学，群管理委员会清理出群
	升学导师 计划升学的准毕业生都将被分配一位升学导师，在大四学年提供升学指导	9月-次年7月	可与所在学院升学就业团队联系，获取导师联系方式 升学申请过程中如有疑问，同学们都可以与自己的导师进行沟通

*请注意，活动日程的任何变更应以最新邮件通知为准。如有任何疑问，请联系大学职业规划与发展处（CPDO）

官方网站：<https://career.cuhk.edu.cn/en>
邮箱：careerservice@cuhk.edu.cn
电话：0755-23515888
地址：学生中心304室



2025-2026学年 本科生就业指导

 常规指导 (面向全校在读学生)	一对一就业咨询 咨询内容涵盖职业兴趣探索、职业动机发现等	全年开放，预约咨询： 每周一至周四 13:30-15:00 (SFI、HSS、MUS学生建议优先联系学院咨询) 可预约时间段可能每周不同，请登录预约系统查看最新信息。	预约链接：https://apply.cuhk.edu.cn/matrix-base/rs/plan/CSC 每周五17:00开放下周席位预约
			咨询地点：学生中心 304室
			咨询时长：30min/次
	职业测评工具 运用职业兴趣、职业性格测试工具等，助力职业探索	霍兰德职业兴趣自测 全年开放，无需预约 简介： 霍兰德职业兴趣理论是最具影响力的职业发展理论和职业分类体系，主要用于从兴趣的角度出发来探索职业指导的问题，有利于做出职业选择、职业设计、职业调整，从整体上认识和发展自己的职业能力。	测评入口： https://www.mynextmove.org/explore/ip
		MBTI®职业性格工作坊 不定期开放，邮件报名 简介： MBTI®是世界上应用最广泛的性格测评工具，主要建立在卡尔·荣格的感知与判断理论基础上，个人可以使用其MBTI®结果来理解自身偏好的学习模式、评价自身与岗位的匹配程度并更好地进行时间管理和压力管理。	关注CPDO活动报名邮件
		职业探索活动 帮助学生了解不同行业，规划未来职业道路	学期内举办，按需报名 · 职业兴趣类活动 · 企业参访类活动 · 行业分享类活动 关注CPDO活动报名邮件
		校外导师活动 邀请校外导师分享见解，为学生提供近距离与职场大咖交流的机会	学期内举办，按需报名 小型交流会、校外导师答谢会等活动 关注CPDO活动报名邮件
 进阶指导 (面向毕业年级学生)	职业发展高级课程 涵盖职业兴趣、简历修改、行为面试法、无领导小组面试、薪酬沟通等主题	学期内举办，按需报名	参考本文件第三页"生涯发展课程安排" 关注CPDO活动报名邮件
	校园宣讲会及招聘会 提供企业与学生互动的平台	学期内举办，按需报名 2025年秋季暂定举办宣讲会的雇主伙伴包括：招商银行、德勤、华为、蚂蚁国际、oppo、迈瑞医疗、宝洁等	CPDO官网实时发布校招岗位信息： https://career.cuhk.edu.cn/job/search
	CPDO招聘信息分享群 及时分享各类用人单位校招信息	港中深2026届本科生校招群 (仅面向2026届毕业生) 9月-次年7月	请扫描二维码入群 
		港中深2026届公务员&教师求职群 (仅面向2026届毕业生) 9月-次年7月	请扫描二维码入群 
	就业导师 计划毕业后就业的准毕业生都将被分配一位就业导师，在大四学期提供就业指导	9月-次年7月	与所在学院升学就业团队联系获取导师联系方式 求职过程中如有疑问，建议积极与自己导师沟通

*请注意，活动日程的任何变更应以最新邮件通知为准。如有任何疑问，请联系大学职业规划与发展处（CPDO）

官方网站：<https://career.cuhk.edu.cn/>
邮箱：careerservice@cuhk.edu.cn
电话：0755-23515888
地址：学生中心304室



2025-2026学年
生涯发展课程

生涯发展初级课程 大一、大二学生	导论课 大学生生涯发展 ——从职业发展老师视角的剖析	秋季学期（十一月）举办，无需报名 共计两场，内容一致，选择任意场次参加	第一场：11月13日 19:00-20:00，知新楼110 第二场：11月20日 19:00-20:00，知新楼110 关注CPDO官网、活动邮件及微信公众号推送
	职业篇 初步了解职业兴趣，助力专业选择	春季学期（1月-5月）举办，无需报名 课程内容：职业兴趣与专业选择	· 可根据自身时间选择课程参与 · 如已参加相关课程，无需重复参加 · 关注CPDO邮件通知，获得课程信息
	升学篇 了解海外升学基础知识，提前做好规划	春季学期（1月-5月）举办，无需报名 课程概览： · 海外升学知识科普 · 升学要素及时间线规划 · 标化考试准备（面向大二开设）	· 可根据自身时间选择课程参与 · 如已参加相关课程，无需重复参加 · 关注CPDO官网升学讲座板块、活动邮件及微信公众号推送，获得课程信息
生涯发展高级课程 大三 & 研一学生 大四 & 研二学生	职业篇 大三&研一：掌握职业发展核心思维、必备技能与素养，准备暑期实习 大四&研二：辅助秋招，查漏补缺	秋季学期：“早起鸟”暑期实习训练营 10月-12月，无需报名 课程内容涵盖： · 职业兴趣探索 · 求职技能（简历、个人面试、小组面试） · 职场沟通礼仪 · 行业技能 · 案例面试 · 行业探索 · Offer沟通与选择（仅面向毕业班学生）	· 春秋季学期课程内容一致，参与一次即可 · 关注CPDO邮件通知，获得课程信息
		春季学期：职业发展精选核心课 1月-5月，无需报名 课程内容涵盖： · 职业兴趣探索 · 求职技能（简历、个人面试） · 职场沟通礼仪 · Offer沟通与选择（仅面向毕业班学生）	· 春秋季学期课程内容一致，参与一次即可 · 关注CPDO邮件通知，获得课程信息
	升学篇 大三&研一：了解申请流程，定向申请准备 大四&研二：助力升学申请，优化申请策略	秋季学期：“专家指路”升学系列课程 9月-10月，无需报名 课程内容涵盖： · 申请季时间线安排 · 留学网申流程 · 文书写作要点 · 升学面试准备 · 博士申请要点	· 可根据自身时间选择课程参与 · 如已参加相关课程，无需重复参加 · 关注CPDO官网升学讲座板块、活动邮件及微信公众号推送，获得课程信息 · 本学期讲座安排见： https://career.cuhk.edu.cn/news/view/tag/kcjs

* 一年制研究生：请参考研二同学课程安排

* 博士生：毕业前一年请参考研一课程，应届毕业生请参考研二课程

* International Students: Please stay tuned to the emails regarding CPDO International Student Career Development Courses (Career Interests, Job-seeking Skills, Further Study Application, Job Opportunities in China).