



2025-2026学年 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学生建议优先预约学院咨询) 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
		小问题，免预约咨询： 工作日 13：00-13：30	最多30min，学生中心 304室
	职业测评工具 职业兴趣工具、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	关注CPDO活动报名邮件
 进阶指导 (面向研一学生)	职业发展核心课 掌握职业发展核心思维和必备技能与素养 助力暑期实习，夯实求职基础	学期内举办，按需报名	关注CPDO活动报名邮件
	实习生宣讲会及招聘会 提供企业与学生互动的平台	学期内举办，按需报名	CPDO官网实时发布实习生岗位信息： https://career.cuhk.edu.cn/job/search 
	CPDO实习生招聘信息分享群 及时分享各类用人单位实习生招聘信息	港中深2026年暑期实习群 10月-次年7月	关注CPDO邮件获取入群二维码

*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 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
	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
	外校升学案例及 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
	升学系列课程 内容涵盖海外升学知识科普，热门专业申请规划，标化考试准备等	1月-5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
	标准化考试课程	托福、GRE考试课程培训 6月-8月；1月-2月，报名参加	报名：关注CPDO报名邮件 考试介绍及备考资料：标化考试内容及备考简介-相关网站链接.docx
	线上选校名单咨询 & 文书咨询	9月-次年6月，预约使用	· 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 · 具体咨询时间由导师和学生确定，安排灵活
	文书润色	9月-12月，预约使用	外籍文书专家对申请终稿文书进行润色 每位同学一篇文书润色使用限额
 升学专项指导 (仅面向申请季学生)	CPDO 申请信息分享群	9月-次年7月	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
	升学导师	9月-次年7月	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

*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 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).