

6 活動設計

6.1 時間

按計劃團隊的前線經驗，本計劃之學生訓練課程以 7.5 小時的總時數為基礎，每節約為 1.5 小時，共五節。本計劃雖然以每節 1.5 時及五節為基礎，但校方亦可因應學校的課堂的時數去調節為學生訓練課程的時間，相若於兩堂課堂的時間即可。倘若學校未能以 1.5 小時作為每節學生訓練課程的時數，可以將學生訓練課程的節數增至六節，甚至最多八節進行。學校可配合上課時間表去制訂校本的安排，以早會、班主任節、學科課堂、其他學習經歷課堂或放學後進行。

學生訓練課程內容設計以生涯規劃的三個元素為藍本，就「自我認識及發展」、「事業探索」及「事業規劃與管理」等三方面提升非華語學生的生涯規劃的能力。

表格 1 課程主題內容的分配比例

節數	時數	主題	
第一節	1.5 小時	自我認識及發展	前測
第二節	1.5 小時	自我認識及發展	事業探索
第三節	1.5 小時	事業探索	
第四節	1.5 小時	事業探索	事業規劃與管理
第五節	1.5 小時	事業規劃與管理	檢討及後測

6.2 課堂設計

學生訓練課程的課堂設計，每節主要是有四大部份：「簡介本節的內容及重點」、「熱身遊戲」、「生涯規劃評估工具」或「生涯規劃活動及事後解說」及「活動總結」。計劃團隊建議在 1.5 小時的課堂時數，課堂的設計必需包括「簡介本節的內容及重點」、「熱身遊戲」、最少兩項「生涯規劃評估工具」或「生涯規劃活動及事後解說」及「活動總結」。若學校的行政安排只提供每節少於 1.5 小時，教師則可自行調節課堂的設計，可考慮刪減一項「生涯規劃評估工具」或「生涯規劃活動及事後解說」。

學生訓練課程的流程設計例子

活動日期：由學校自行決定

活動時間：建議 1.5 小時 或 兩堂課程 或 其他學習經歷課堂

活動地點：學校課室 / 學生活動室內

活動流程：

時間	活動
5 分鐘	1. 簡介本節的內容及重點
20 分鐘	2. 熱身遊戲
20 分鐘	3. 生涯規劃評估工具或生涯規劃活動 I
10 分鐘	4. 事後解說
20 分鐘	5. 生涯規劃活動 II
10 分鐘	6. 事後解說
5 分鐘	7. 活動總結

在每節課堂少 1.5 小時的情況下，教師可以考慮刪減灰色部份環節。

6.3 生涯規劃評估工具及活動

表格 2 生涯規劃評估工具及活動總表

活動	活動名稱	生涯規劃的三個元素			頁數
		自我認識 及發展	事業探索	事業規劃 與管理	
熱身活動系列					
A	搓搓畫畫	✓			
B	記憶遊戲 - 認識你學習風格	✓			
C	夢想短片放送	✓			
生涯規劃評估工具系列					
D	事業發展自我效能量表（前測及後測）	✓			
E	霍爾蘭職業類型論自評測試量表	✓			
生涯規劃活動系列					
F	手繪生涯	✓			
G	砌橋行動	✓			
H	動物大比拼	✓			
I	HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」	✓	✓		
J	工作體驗申請表格		✓	✓	
K	職業探索活動 - 時裝設計師		✓		
L	職業探索活動 - 律師		✓		
M	職業探索活動 - 企業家		✓		
N	職業探索活動 - 會計師		✓		
O	職業探索活動 - 醫生		✓		
P	你的決定……			✓	
Q	職業價值的配對				
R	批判思考 5 步曲			✓	
S	生涯規劃心智圖			✓	
T	表情公仔層層疊			✓	
U	給未來自己的一封信			✓	

6.3.1 熱身活動系列

計劃團隊為了引起非華語學生的注意及提高參與動機，故此設計了一系列的熱身遊戲，配合不同階段的目標發展進程，從而帶出訓練主題。

在設計熱身遊戲的思考過程中，教師需要考慮如何引入主題及制訂最貼切的理念、訓練主題及具體目標。同時，訂定的目標需要具 S.M.A.R.T. 以下的條件，包括 Specific（具體）、Measurable（可量度）、Achievable（能夠達到）、Realistic（實際可靠）及 Timely（有時限）。

熱身活動例子包括：

- 活動編號 A 搓搓畫畫
- 活動編號 B 記憶遊戲 - 認識你學習風格
- 活動編號 C 夢想短片放送

活動 A：搓搓畫畫

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 3—4 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

泥膠、圖片（附件 2）

活動目標

- 提升學生自我認識，欣賞個人內在的強處及弱處

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 1. 學生以 3 至 4 人成為一個小組，每位學生分配成為學生 A、B、C 及 D。 2. 每次每個小組必需按指示派出一位學生代表（學生 A、B、C 或 D）。 3. 工作員會展示手上圖片予指定的學生，然後學生需要返回小組根據圖片所見只能口述（但不能動手），告訴同組成員用泥膠搓出圖像。 4. 當小組完成製成品後，所有組員需站立示意。 工作員再作核對評分。 此項活動可重複進行 2 至 3 次（視乎學生進度及活動時間）	
5 分鐘	示範 學生提問及澄清 分發活動所需物資 每小組可獲一小盒泥膠。	泥膠
10 分鐘	學生進行任務時間 首輪：圖片題 次輪：圖片題 最終輪：想像題 – 你的夢想	圖片

事後解說指引

1. 老師可以邀請學生分享剛才課堂參與的活動是否對自己或同組成員有新的發現。
2. 以上過程或經驗對你在日後的團隊合作及追尋你的夢想有何效果？

活動 B：記憶遊戲 – 認識你學習風格

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 3–4 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

五十個生字項目（附件 3）、錄音聲帶、A4 白紙、筆

活動目標

- 讓學生發掘個人的學習風格

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 1. 預設五十個生字項目，以多元化及不同語言的名稱為主 2. 教師可以用以下不同的模式進行三輪的活動 <ul style="list-style-type: none">• 第一輪：讓學生在十秒內觀察五十個生字項目• 第二輪：學生需要兩人一組，由工作人員朗讀 / 播放錄音五十個生字項目• 第三輪：學生需要兩人一組，可使用紙筆記下 3. 檢查不同學生的組別能否順序記住五十個生字項目。	
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 第一輪：沒有 第二輪：沒有 第三輪：A4 紙、筆	五十個生字項目
10 分鐘	學生進行任務時間	

事後解說指引

1. 從這三輪的經驗，你在哪一輪能夠記住最多生字？原因何在？
2. 簡介七大的學習風格
3. 回顧剛才的經驗，你認為你應用哪些學習風格？

活動 C：夢想短片放送

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

10 分鐘

物資

21 段有「夢想」的 1 分鐘短片（附件 4）

活動目標

- 讓學生在短片中找到共鳴，思索個人夢想

課堂計劃

時間	內容	物資
2 分鐘	解說任務 短片的背景介紹：香港明愛青少年及社區服務轄下單位明愛賽馬會黃大仙青少年綜合服務的非華語中學生參與聯合國兒童基金香港委員會舉辦，UNICEF HK「零，可以成真」短片項目2014、UNICEF HK「零，可以成真」短片項目2015 製作約21段有「夢想」的短片。	
5 分鐘	短片播放 老師可自由選取其中 4-5 段配合該班學生需要的一分鐘短片，從而引起共鳴。	短片
3 分鐘	事後解說	

事後解說指引

1. 剛才數段短片中，哪一段你最有印象或深刻？
2. 你當中有何感受？
3. 你會不會好像短片的創作人一樣與別人分享你的夢想呢？

6.3.2 生涯規劃評估工具系列

為了進一步探索及了解非華語學生對事業發展的信心程度，計劃團隊利用不同的生涯規劃的評估工具去所有學生檢視自己個人未來的事業發展。

計劃團隊建議在學生訓練課程的第一節及最後一節，安排學生進行「事業發展自我效能量表」的前測及後測。教師可以在收集學生的「前測」及「後測」後作整理而取得相關的數據，可供學校了解整體或個別學生的生涯規劃需要，從而有效地協助學生為事業發展作更充分的準備。

生涯規劃評估工具例子包括：

- 活動 D 事業發展自我效能量表（前測及後測）
- 活動 E 霍爾蘭職業類型論自評測試量表

活動 D：事業發展自我效能量表（前測及後測）

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

15 分鐘

物資

事業發展自我效能量表（前測及後測）（於網頁 http://web.hku.hk/~life/en/en_rp_sei.htm 下載）、原子筆、塗改液或塗改帶

活動目標

- 探討學生對事業發展的信心程度

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	<p>解說任務</p> <p>教師介紹「事業發展自我效能量表」，主要檢視自己能掌握事業發展六大項目的信心程度，包括：事業計劃、事業與兩性的關係、職業培訓的選擇、尋找工作前的準備、尋找工作及設定事業目標。</p> <p>在計劃開始及計劃終結的時候，學生都會填寫這份相同的表格，從而比對學生的轉變。</p> <p>整份事業發展自我效能量表共有 24 條題目，學生需要在每題作出一個選項 1（最不具信心）- 6（最具信心）的評分。</p> <p>在填寫過程，學生可以舉手示意提出提問，老師會即時解答或回應。</p>	
2 分鐘	分發活動所需物資	事業發展自我效能量表
10 分鐘	學生填寫「事業發展自我效能量表」時間	

事後解說指引

1. 老師需要在收集事業發展自我效能量表檢查學生是否已填寫所有題目。
2. 分數計算表格（可於 http://web.hku.hk/~life/en/en_rp_sei.htm 下載供教師作統計之用）。
3. 在收集學生的事業發展自我效能量表（前測）後，老師會整體學生為一個組群去製作一份剖析圖表，運用剖析圖表所顯示分數比對本地同齡學生的參考數字，從而對照該校非華語學生在事業計劃、事業與兩性的關係、職業培訓的選擇、尋找工作前的準備、尋找工作及設定事業目標等方面的信心程度。
4. 若在在收集學生的事業發展自我效能量表（後測）後，老師可以整理從學生搜集所得的前測及後測所得數據，供學校生涯規劃的團隊作參考及比較。教師亦可參考學生的數據去了解個別學生的生涯規劃需要，從而有效地協助學生為事業發展作更充分的準備。

活動 E：霍爾蘭職業類型論自評測試量表

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
 事業探索
 事業規劃與管理

分組

- 個人
 小組

時間

25 分鐘

物資

霍爾蘭職業類型論自評測試量表（附件 5）
 、原子筆、塗改液或塗改帶

活動目標

- 讓學生認識及檢視個人的職業類型的傾向或偏好

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	<p>解說任務</p> <p>教師介紹霍爾蘭職業類型論有六種分類，當中包實務型、分析型、藝術型、服務型、管理型及常規型。</p> <p>整份霍爾蘭職業類型論自評測試量表共有 6 大範疇（RIASEC），學生需要在性格、興趣、相關能力三個方面，選擇多項能夠描述自己的形容詞。</p> <p>在填寫過程，學生可以舉手示意提出提問，老師會即時解答或回應。</p> <p>完成填寫自評測試量表後，學生可自行計算 6 大範疇（RIASEC）每項的得分，並排列最高分的三項範疇。</p>	投影片
2 分鐘	分發活動所需物資	霍爾蘭職業類型論自評測試量表
10 分鐘	學生填寫霍爾蘭職業類型論自評測試量表時間	
8 分鐘	<p>自行核對個人霍爾蘭代碼的結果</p> <p>1) 霍爾蘭代碼分類的香港職業列表 2) 霍爾蘭代碼分類的全球職業搜尋 網上分析工具（www.onetonline.org）</p>	

事後解說指引

1. 此「霍爾蘭職業類型論自評測試量表」建議於學生訓練課程的第一節及最後一節中填寫。
2. 老師可以向同學解釋「霍爾蘭職業類型論自評測試量表」只是一套有系統的工具，按學生的性格、興趣、相關能力去釐定學生的職業類型的傾向或偏好。老師可以強調自評測試的結果只是作一個參考，不是最終結論或答案。隨著學生的成長，在不同階段填寫此份霍爾蘭職業類型論自評測試量表，結果也會有所轉變。老師如發現學生在個人霍爾蘭代碼的結果與個人夢想職業不相符，可以勉勵學生也不必擔心，而應向著個人夢想職業多作深入的了解及行業對在性格、興趣、相關能力三個方面的要求，從而裝備自己，為未來作好準備。

6.3.3 生涯規劃活動系列

計劃團隊參考不同生涯規劃的理論，設計出一系列不同的探索體驗遊戲或活動，從而讓學生經歷「自我認識及發展」、「事業探索」及「事業規劃與管理」三個主要元素：

● 自我認識及發展

計劃團隊在學生訓練課程中，嘗試參考及設計不同的評估工具和活動，讓學生能夠更多元深入地認識自己及外在因素的影響，避免對某些職業及工作定型，並就學習經驗進行多方面的檢討及反思，以加強對成就、素質、性向、能力及個人/事業抱負的全面認識，為日後生涯規劃的歷程作準備。

● 職業探索

計劃團隊在學生訓練課程中，設計不同的表格、工作紙和體驗活動，讓學生探究學習和工作的機會與限制及可提供的選擇，認真識別、篩選及運用與升學或就業選擇有關的升學就業資訊，將工作體驗相關的活動或學習所得的成果與升學、培訓及工作選擇互相結合，為日後生涯規劃的歷程作好準備。

● 事業規劃與管理

計劃團隊在學生訓練課程中，設計不同環節或主題活動，期望讓學生認識、選擇及運用合適的決策技巧，認真比較升學、培訓及職業等方面的選擇，最終能夠作出決定、製訂計劃並付諸實行，從而面對各種轉變及由學習過渡至工作的轉變。

生涯規劃活動例子包括：

- 活動 F 手繪生涯
- 活動 G 砌橋行動
- 活動 H 動物大比拼
- 活動 I HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」
- 活動 J 職業探索活動 - 時裝設計師
- 活動 K 職業探索活動 - 律師
- 活動 L 職業探索活動 - 企業家

- 活動 M 職業探索活動 - 會計師
- 活動 N 職業探索活動 - 醫生

活動 F：手繪生涯

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

30 分鐘

物資

A4 咭紙、顏色筆

活動目標

- 協助非華語中學生從「性格」、「能力」及「技巧（能）」三方面認識自己的特質

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 學生可以在卡紙上畫上自己的雙手，在「常用手」位置上以圖畫或文字方式表達自己的「強項」，而自己的「弱項」則可寫或畫在另一隻手上。 學生可在卡紙的餘下空白範圍分享與生涯規劃相關的資料或感想，例如：「個人興趣及嗜好」、「理想職業」、「父母對他們的期望」、「個人對生涯規劃的看法」等。	PPT 附上參考樣本
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 每位學生可獲一張 A4 咭紙及少量顏色筆	彩色 A4 咭紙、水溶性或油性顏色筆
20 分鐘	學生製作時間	

事後解說指引

1. 計劃團隊成員亦會邀請學生在完成個人作品後，可以在課堂上以小組或公眾演說模式作分享。透過分享的過程，進一步對其自我認識許下認同及肯定。
2. 計劃團隊亦嘗試引入 Human Library 的概念供學生參考，鼓勵學生將其分享加上一個鮮明的主題，並會以攝錄其演說的內容作紀錄，供日後作自我回顧個人在活動之初所訂下的目標或願景。

活動 G：砌橋行動

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 3—4 名學生為一組）

時間

30 分鐘

物資

A4 咭紙, 顏色筆、吸管、夾、泥膠、圖片、繩、膠紙、剪刀、250ML 飲品數包、七巧板

活動目標

- 提升學生團隊合作精神、創意及解難能力

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 學生以3至4人成為一個小組，每個小組必需派出代表完成以下不同的小任務： A. 在報紙之上尋找指定中文字／英文字母 B. 看提供的圖咭，用泥膠搓成圖中所見的物樣 C. 拼七巧板 學生透過完成以上項目以換取部份物資，並在有限的資源及在提定時間下建造一條紙橋用作承載指定物品。	
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 每組學生代表可獲活動清單	任務清單
20 分鐘	學生進行小任務及製作紙橋時間	

事後解說指引

1. 教師可以觀察學生是否在指定時間內完成小任務及製作紙橋。
2. 邀請學生分享在整個過程中個人的表現及小組各成員之間的互動，可就「意見表達」、「籌劃分析」、「工作分配」、「團隊合作」四個範疇之上作回饋。
3. 此外，「成功因素」、「改善方案」也可以是學生分享小組的方向。

活動 H：動物大比拼

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（按相同圖咭的學生人數為一組，若小組人數超過 10 人，建議 4–5 人一組。）

時間

30 分鐘

物資

四款不同動物植物圖咭（包括兔子、金魚、貓頭鷹及四葉草，每款約 10 張或以上，視乎每班學生人數而調節）、大海報紙數張及油性畫筆一盒

活動目標

- 探索自我認識、欣賞個人的內在強處

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 學生可以從四款動物植物圖咭中選擇一款與自己的氣質及特性最為相像。 擁有相同圖咭的學生會組成為一個小組，進行以下的活動。 <題目> 1. 在指定的比賽項目（跑步、靜止、飛翔、游泳），誰會勝出？ 2. 在限時 5 分鐘之內構想及建議最多小組所選定的動物/植物的強處、必勝的比賽項目及箇中的原因 3. 每組輪流表發其認為必勝的比賽項目及箇中的原因，成功游說項目即可獲得指定分數。 4. 得分最多的小組即為勝出隊伍	四款不同動物植物圖咭
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 每組可獲得 1 張大海報紙及油性畫筆 1 支	大海報紙數張及油性畫筆一盒
20 分鐘	活動進行時間	

事後解說指引

1. 教師可以就學生在活動論辯過程中的表現作一個小總結，包括學生最值得欣賞地方。
2. 學生選擇四款不同動物植物各有所長，喻意每位學生擁有個人的長處及強項，只要在合適的崗位或場域就可以全面地發揮。反之，在不利的環境之下，這也可能障礙著學生的發生。
3. 學生反思自己身處學習環境，又是否能夠點出個人之處及被窒礙的地方呢？

活動 I：HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

10 分鐘

物資

HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」表格
(附件 6)、原子筆、塗改液或塗改帶

活動目標

- 了解學生的就業傾向，以便安排日後的職場參觀及工作體驗

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	<p>解說任務</p> <p>HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」表格是一份以政府統計處編制的「香港標準行業分類 2.0 版」作為行業分類的藍本設計而成，當中共有 21 個行業。</p> <p>學生需要在指定時間，在「香港標準行業分類 2.0 版」表格選擇「✓」其中五項感到興趣的行業選項，作為學生心目中的五大理想行業，將成為日後學校舉例生涯規劃活動的參考數據。</p> <p>在填寫過程，學生可以舉手示意提出提問，老師會即時解答或回應。</p>	
2 分鐘	分發活動所需物資	HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」表格
5 分鐘	學生填寫 HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」表格時間	

事後解說指引

1. 此 HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」表格建議於學生訓練課程的第一節中填寫。
3. 教師必須檢查每位學生是否已經填妥表格，已清晰地選擇五項感到興趣的行業選項。
4. 教師收集學生的 HSIC 2.0 「香港標準行業分類 2.0 版」表格後，必須進行統計，以便日後供校方製訂生涯規劃的參考數據。

活動 J：工作體驗申請表格

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
 事業探索
 事業規劃與管理

分組

- 個人
 小組

時間

20 分鐘

物資

工作體驗申請表格（附件 7）、原子筆、塗改液或塗改帶

活動目標

- 讓學生準備一份個人履歷，供工作體驗的機構對學生有初步的認識和掌握

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	<p>解說任務</p> <p>工作體驗申請表格是一份模擬的履歷表，由學生自行填寫，於日後供安排工作體驗環節及轉交僱主之用。表格上所提供資料未必須正確無誤。</p> <p>工作體驗申請表格的內容包括學生姓名、聯絡方法、身份證明文件號碼、教育程度、語言能力及電腦知識等個人基本資料。</p> <p>學生需要在指定時間內，工整地填寫工作體驗申請表格。在填寫過程，學生可以舉手示意提出提問，老師會即時解答或回應。</p>	
2 分鐘	分發活動所需物資	工作體驗申請表格
15 分鐘	學生填寫工作體驗申請表格時間	

事後解說指引

1. 此工作體驗申請表格建議於學生訓練課程的第一節或安排工作體驗環節前填寫。
2. 教師必須提醒學生的種族及宗教只可選擇有一項。
3. 鑑於學生對十八區的分區未必掌握，教師可能需要協助部份同學揀選其居住的地區。
4. 教師必須提醒學生母語只可選擇有一項，而語言則可以選擇多項。
5. 語言方面的口語能力及書寫能力中，自評有五個程度（流利、佳、一般、差、不適應），只能選擇一個。
6. 教師收集學生的工作體驗申請表格後，可以將所得學生資料進行統計，協助分校內學生的背景及特性，有助學校製訂長遠的發展方向和方針。
7. 在工作體驗配對成功後，教師需將學生的工作體驗申請表格交予提供工作體驗的機構或團體，讓僱主可以對參與計劃的學生有初步的認識和掌握。

活動 K：職業探索活動 - 時裝設計師

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

20 分鐘

物資

職業探索活動 - 時裝設計師工作紙（附件 8）、鉛筆、顏色筆、擦膠

活動目標

- 模擬真實工作情景，讓學生透過遊戲，體驗相關行業的工作任務

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	解說任務 請學生想像自己是設計公司的初級時裝設計師，需要在指定時間內完成四款不同的模特兒（兒童、成人男性、成人女性及孕婦）中最少一款服飾設計草圖予選定模特兒對象。 在過程中，學生可以舉手示意提出提問，老師會即時解答或回應。	
2 分鐘	分發活動所需物資	職業探索活動 - 時裝設計師工作紙
15 分鐘	學生進行時裝設計師活動時間	

事後解說指引

1. 若部份學生對此項任務的興趣，教師可以適量調節時間，並鼓勵學生嘗試參與。
2. 學生完成時裝設計師活動後，教師可以邀請學生在設計草圖背後，記下學生對此活動的感受。
3. 教師亦在活動過程中，提示最後 5 分鐘，讓學生更能掌握時間的控制。
4. 教師可以總括課堂所見，總結及欣賞學生在過程中的付出。

活動 L：職業探索活動 - 律師

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 2 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

職業探索活動 - 律師工作紙（附件 9a）、模擬基本法節錄本（附件 9b）、原子筆、塗改液或塗改帶

活動目標

- 模擬真實工作情景，讓學生透過遊戲，體驗相關行業的工作任務

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	解說任務 請學生想像自己是法律援助署的初級事務律師，需要在指定時間內參照模擬基本法節錄本的資料完成律師工作紙 15 題選擇題題目。 在過程中，學生可以舉手示意提出提問，老師會即時解答或回應。 在學生完成工作紙，教師會請學生兩人為一組，交換雙方的工作紙，然後進行答案核對。	
2 分鐘	分發活動所需物資	職業探索活動 - 律師工作紙
15 分鐘	學生進行律師活動時間	

事後解說指引

1. 若部份學生對此項任務的興趣，教師可以適量調節時間，並鼓勵學生嘗試參與。
2. 學生完成律師活動後，教師可以邀請學生在工作紙上記下學生對此活動的感受。
3. 教師亦在活動過程中，提示最後 5 分鐘，讓學生更能掌握時間的控制。
4. 教師可以總括課堂所見，總結及欣賞學生在過程中的付出。

活動 M：職業探索活動 – 企業家

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
 事業探索
 事業規劃與管理

分組

- 個人
 小組（每 4–5 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

不同產品 / 物品（潤手霜、膠紙、退熱貼、毛公仔、抽尺、水杯等）、分鏡圖工作紙（附件 10）

活動目標

- 模擬真實工作情景，讓學生透過遊戲，體驗相關行業的工作任務

課堂計劃

時間	內容	物資
2 分鐘	<p>解說任務 請學生想像自己是企業公司的產品市場推廣部成員。</p> <p>學生可以自由組合，四至五人一組。</p> <p>每組派出一名代表選擇一件產品 / 物品，並需返回小組討論及利用分鏡圖工作紙設計有關產品 / 物品之市場推廣部的廣告。</p> <p>廣告的推廣時間最多一分鐘，學生可以加入話劇、音樂、口號等不同的元素，令廣告的形式更加豐富。</p> <p>教師亦可要求學生加入廣東話的對白/口號會為小組帶來額外的得分。</p> <p>學生的討論及準備時間約為 10 分鐘，廣告演出時間以 1 分鐘為上限。</p>	
10 分鐘	小組代表選擇所需物資及準備時間	不同產品 / 物品 分鏡圖工作紙
8 分鐘	學生進行廣告演出時間	

事後解說指引

1. 若部份學生對此項任務的興趣，教師可以適量調節時間，並鼓勵學生嘗試參與。
2. 學生完成討論及準備廣告後，教師可以容許學生進行排練。
3. 教師亦在活動過程中，提示最後 5 分鐘，讓學生更能掌握時間的控制。
4. 在學生的同意下，廣告的過程會被錄影。
5. 教師可以總括課堂所見，總結及欣賞學生在過程中的付出。

活動 N：職業探索活動 – 會計師

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
 事業探索
 事業規劃與管理

分組

- 個人
 小組（每 4 名學生為一組）

時間

25 分鐘

物資

職業探索活動 – 會計師工作紙、（附件 11）、
 原子筆、塗改液或塗改帶

活動目標

- 模擬真實工作情景，讓學生透過遊戲，體驗相關行業的工作任務

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	<p>解說任務 請學生想像自己是商業公司會計部的職員。</p> <p>公司主管設計是次活動是考職員的精準程度及專注力。</p> <p>（個人能力測試） 學生可按著工作紙的座標提示，在限時（20 分鐘）之內將座標標示於答案紙上，然後組成預設的中文字。學生可按其完成他作品去猜想該中文字及組成詞語。</p> <p>（小組合作測試） 學生可以 4 人一組，分工合作於限時（20 分鐘）之內內將座標標示於答案紙上，然後組成預設的中文字。小組成員可按其完成他作品去猜想該中文字及組成詞語。</p> <p>學生完成任務後，學生可以舉手示意，老師會即可為學生核對其測試的結果是否精準無誤。</p>	
2 分鐘	分發活動所需物資	職業探索活動 – 會計師工作紙
20 分鐘	學生進行會計師活動時間	

事後解說指引

1. 職業探索活動 – 會計師活動可以個人或小組形式進行。
2. 若部份學生對此項任務的興趣，教師可以適量調節時間，並鼓勵學生嘗試參與。
3. 學生完成會計師的活動後，教師可以邀請學生在工作紙上記下學生對此活動的感受。
4. 教師亦在活動過程中，提示最後 5 分鐘，讓學生更能掌握時間的控制。
5. 教師可以總括課堂所見，總結及欣賞學生在過程中的付出。

活動 O：職業探索活動 – 醫生

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 2 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

職業探索活動 – 醫生圖咭（附件 12）

活動目標

- 模擬真實工作情景，讓學生透過遊戲，體驗相關行業的工作任務

課堂計劃

時間	內容	物資
3 分鐘	<p>解說任務 請學生想像自己是某大醫院的初級醫生。</p> <p>醫院主管設計是次活動考驗新手醫生的鑑別能力。</p> <p>（個人能力測試） 學生可按著每組醫生圖咭，在限時（15 分鐘）之內進行配對。學生可以在指定時間內挑戰最少三套或以上的不同醫生圖咭。</p> <p>（小組合作測試） 學生可以 2 人一組，分工合作於限時（15 分鐘）之內進行配對。學生可以在指定時間內挑戰最少四套或以上的不同醫生圖咭。</p> <p>學生完成任務後，學生可以舉手示意，老師會即可為學生核對其測試的結果是否準確無誤。</p>	
2 分鐘	分發活動所需物資	職業探索活動 – 醫生圖咭
20 分鐘	學生進行醫生活動時間	

事後解說指引

1. 職業探索活動 – 醫生活動可以個人或小組形式進行。
2. 若部份學生對此項任務的興趣，教師可以適量調節時間，並鼓勵學生嘗試參與。
3. 教師亦在活動過程中，提示最後 5 分鐘，讓學生更能掌握時間的控制。
4. 教師可以邀請學生分享活動的體驗及感受。
5. 教師可以總括課堂所見，總結及欣賞學生在過程中的付出。

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

20 分鐘

物資

五款不同車輛圖片（包括：巡遊花車、越野四駒車、耀目跑車等，每款約 10 張或以上，視乎每班學生人數而調節）

活動目標

- 尋找個人工作價值取向

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 1. 學生可以從五款不同車輛圖片中選擇一款與自己最喜愛的一款車輛圖片。 2. 在指定不同的條件/情景之下（如雪地），會增加五款以外的新車輛供學生選擇，學生需要自行作出比較，是否改變初衷，選用其他新的車輛？ 3. 在保留或更換車輛時候，學生必須提出堅持或放棄該部車輛的理由	
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 五款不同車輛圖片	五款不同車輛圖片
10 分鐘	活動進行時間	新增車輛圖片

事後解說指引

1. 邀請學生分享個人選擇背後的價值觀及堅持／放棄的理由
2. 讓學生反思「夢想」（喜愛車款）及尋找「職業」（實用車款）時，背後需考慮的各項因素。
3. 啟發學生將活動後的反思連繫到生涯探索與尋找個人工作價值取向

活動 Q：職業價值的配對

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 4–5 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

投影片、職業價值咭（附件 13）

活動目標

- 尋找個人工作價值取向

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 1. 工作員將所有職業價值咭放置在長枱上。 2. 學生需要在指定時間內選擇及配對職業價值 3. 當學生完成配對後，學生需要向全班學生作分享。	
5 分鐘	學生提問及澄清	
10 分鐘	學生進行任務時間	職業價值咭

事後解說指引

1. 讓學生分享在選擇職業價值咭過程中的考慮及結果。
2. 查詢學生以上的職業價值是否跟其個人價值觀互相配合。

活動 R：批判思考 5 步曲

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 4–5 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

批判思考簡報、批判思考 5 步曲要點（附件 14a）
批判思考 5 步曲工作紙（附件 14b）

活動目標

- 讓學生認識批判思考的方法，提升學生個人的決策技巧

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 1. 準備有關批判思考 5 步曲簡報 2. 學生可以以個人形式／4-5 人的小組進行活動 3. 將會播放簡報供學生觀賞 4. 在過程中，學生需要按簡報的內容填寫工作紙上的答案。	
5 分鐘	學生提問及澄清	
10 分鐘	播放短片 學生進行指定的任務	批判思考 5 步曲 工作紙

事後解說指引

1. 邀請學生在簡報播放後，分享有關批判思考方法的五步曲的要點，包括：訂立學習目標（Determine learning objectives）、從發問中學習（Teach through questioning）、實踐（Practice before you assess）、檢視和改進（Review and improve）及檢討（Provide feedback and assessment of learning）。
2. 鼓勵學生以個人生涯規劃的經驗試舉出例說明。

活動 S：生涯規劃心智圖

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 4 名學生為一組）

時間

30 分鐘

物資

大海報紙數張及油性畫筆一盒

活動目標

- 讓學生反思對個人喜愛行業的認識，計劃如何裝備自己

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 學生可以選擇個人/小組(每 4 名學生為一組)的理想職業，以心智圖 (Mindmap)形式展示職業所需要的條件，包括：教育程度、態度及技能，甚至伸延至人際網路和資源，從而去規劃其日後如何實踐及邁向其理想的職志。	
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資	大海報紙數張及 油性畫筆一盒
20 分鐘	活動進行時間	

事後解說指引

1. 邀請學生可以在課堂上以小組或公眾演說模式作分享個人/小組的生涯規劃心智圖 (Mindmap)
2. 透過分享的互動過程，學生能夠表達感受及與學生作意見交流
3. 讓學生對不同的行業之入職要求更為掌握，從而計劃如何裝備自己

活動 T：表情公仔層層疊

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組（每 4 名學生為一組）

時間

20 分鐘

物資

大量迷你表情公仔

活動目標

- 為未來升學或就業抉擇訂立短期的可行目標

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 學生可以選擇個人/小組（每 4 名學生為一組）進行活動，每位學生可獲發數個表情公仔，需在指定時間內設定個人的目標，將最期望的數目或更多的表情公仔疊在一起。 在現場外間環境變化之下，能夠成功穩固疊在一起表情公仔數目最多隊伍，將會是勝出隊伍。 每位學生在活動完結後，可獲表情公仔一個，以作鼓勵及陪伴學生未來生涯規劃的路途。	
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 迷你表情公仔	迷你表情公仔
10 分鐘	活動進行時間	

事後解說指引

1. 訪問學生對今次活動所訂立的目標是否能夠達成？
2. 當中有甚麼考驗或挑戰？（內在因素：個人訂定目標之期望是否恰切；外間環境：因素場地、風向等）
3. 認學生生在活動過程中的付出及努力，期望他們能夠以同樣的心態去面對日後在生涯規劃過程中的挑戰和考驗，清晰及持守自己的目標和方向。

活動 U：給未來自己的一封信

生涯規劃的元素

- 自我認識及發展
- 事業探索
- 事業規劃與管理

分組

- 個人
- 小組

時間

20 分鐘

物資

信紙、信封、貼紙及膠紙

活動目標

- 為未來升學或就業抉擇訂立短期的可行目標

課堂計劃

時間	內容	物資
5 分鐘	解說任務 學生可獲發一份信紙及信封，以書信形式寫下個人對職涯規劃的反思及為未來訂立可行的短期目標。收信人為未來的自己，故此學生以第一身角度與未來的自己展開對話，以最能照顧個人需要去表達個人的關愛、鼓勵和支持。 信件會於中六開學日當日交到學生手上，迎接過去的自己給予自己的叮嚀及祝福。	
5 分鐘	學生提問及澄清 分發活動所需物資 信紙、信封、貼紙及膠紙	信紙、信封、貼紙及膠紙
10 分鐘	活動進行時間	

事後解說指引

1. 「給（未來的）自己的一封信」這項活動是讓學生以第一身角度與未來的自己展開對話，以最能照顧個人需要去表達個人的關愛、鼓勵和支持。
2. 信件會於中六開學日當日交到學生手上，迎接過去的自己給予自己的叮嚀及祝福。
3. 將書信寄回給學生作為提醒及自我勉勵。

參考書目

Duron, Limbach, and Waugh (2006). *Critical Thinking Framework For Any Discipline*, 17(2), 160-166.

Sharf, R. S. (2010). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Brooks/Cole.

Hawkins, P. & Shoet, R. (2006) *Supervision in the Helping Professions*. (3rd Ed) . Maidenhead:Open University Press.

Ho, Y.F., et al. (2013) *Career Mapping: Career Development Tool for Senior Secondary Students* (2013 Ed). The Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters.

香港統計處。(2016年8月17日)《香港標準行業分類2.0版》。

網址：<http://www.statistics.gov.hk/pub/B2XX0017012008XXXXB0100.pdf>

袁文得、艾思柏、許錦屏、梁健文、劉兆瑛、陳茂釗、余文基、柯新艷 (2004)。《事業發展自我效能量表：使用者手冊》。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。