

第四節 認識自己的價值觀

時間：1小時30分鐘

目的：1. 讓學生探索自己的工作價值及生涯價值觀
2. 讓學生認識工作價值及生涯價值觀與工作選擇的關係


活動流程

時間	活動內容	物資準備
15 分鐘	<p>活動 1：引發動機</p> <p>「A 餐定 B 餐」</p> <p>目標：讓學生思考理想工作條件，探索工作價值</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師問：「你認為一份理想工作，有甚麼『特性』和『條件』呢？」學生簡單分享。 2. 把場地分開 A、B 兩個區域；每張投影片有關於工作的一些形容或條件（A 餐定 B 餐），學生需要在五秒內決定，然後移步到選擇區域。 3. 邀請學生簡單分享自己的選擇。導師分配 AB 餐貼紙，學生把貼紙貼在分享紙上。 4. 完成一道題目後，去下一題並重覆以上步驟。 5. 完成所有題目後，導師帶領討論： <ol style="list-style-type: none"> i. 在選擇過程中，有甚麼片段是最難忘？ ii. 有那一張貼紙你覺得是特別重要，為甚麼？ 	<p>附件 4.1： 投影片_認識自己的價值觀</p> <p>附件 4.2： AB 餐貼紙</p> <p>附件 4.3： 分享紙</p>
30 分鐘	<p>活動 2：小組討論</p> <p>「工作價值觀鑑定員」</p> <p>目標：認識工作價值及生涯價值觀與工作選擇的關係</p> <p>流程：</p> <p>第一部份：認識工作價值</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師選一個學生曾經參觀或體驗的行業，邀請學生形容當時內容和情況。 2. 導師聲音導航，學生先閉上眼睛，讓學生進入情境，回想當時走過甚麼地方，見到甚麼職員、正在做甚麼工作、當時進行過甚麼活動等等。 3. 學生化身鑑定員，三至四人一組，每組按對該工作的認識， 	<p>附件 4.4： 工作價值觀鑑定表</p> <p>附件 4.5： 我的工作價值觀量表</p> <p>顏色筆</p>

	<p>填寫「工作價值觀鑑定表」。圈上分數後，把每一項分數用直線連上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 導師邀請每組分享對該職業不同特性的評分及看法。 5. 導師問：「你對這份工作有興趣嗎？為甚麼？」學生簡單分享。 <p>➔ 引導進行第二部份：價值觀與工作選擇的關係。</p> <p>第二部份：認識價值觀與工作選擇的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師問：「你認為一份理想工作，甚麼『特性』和『條件』很重要？有些則不太重要？」每人用十分鐘時間填寫「我的工作價值觀量表」，藉此思考個人對各項工作價值觀的看法，圈上分數後，把每一項分數用直線連上。 2. 完成後，每人都有一條不同的折線；學生二至三人一組，導師帶領討論： <ol style="list-style-type: none"> i. 你們的圖表一樣嗎？組員試互相分享甚麼工作價值觀對你是最重要？ ii. 你希望從工作中滿足自己哪些需要？ iii. 如果你做一份工作，與自己的價值觀接近時，你會有甚麼感覺？ iv. 想一想，你認為有甚麼工作可以滿足你的需要？ 	
25 分鐘	<p>活動 3：深化活動</p> <p>「我最重視的人生價值」</p> <p>目標：透過排卡讓學生探索自己的生涯價值觀</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師在黑板貼上多款人生價值卡，每款卡上寫了生涯價值觀，每張不同。請學生用五分鐘好好觀看卡牌，並挑出最想擁有／最重視的十張和排序。導師作出引導： <ol style="list-style-type: none"> i. 當你挑選出要／不要的卡牌時，覺得容易嗎？ ii. 挑選的時候，你在想些甚麼？ iii. 甚麼對你來說是重要的？ 2. 從十張卡牌中作出抉擇，只可留低三張，貼在分享紙上，導師邀請同學分享： <ol style="list-style-type: none"> i. 在剛才選擇的過程，你有甚麼感受？ ii. 為甚麼這三張卡牌對你來說很重要？ 	<p>附件 4.6： 人生價值卡</p> <p>附件 4.3： 分享紙</p>

	<ul style="list-style-type: none"> iii. 沒有了那張卡牌，你會覺得不舒服？ iv. 你最希望在人生或工作中滿足到自己的甚麼需要？你想追求的是甚麼？ 	
15 分鐘	<p>活動 4：延伸活動</p> <p>「名人故事」</p> <p>目標：鼓勵學生衝破局限，追求人生價值</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師分享故事，主人翁在追求人生目標／夢想的旅途上的經驗： <ul style="list-style-type: none"> i. 主人翁在追求人生目標／夢想時遇到甚麼局限；及 ii. 他／她怎樣衝破局限，向目標前行。 2. 導師邀請同學分享： <ul style="list-style-type: none"> i. 有沒有一件你非常喜歡事情／理想，好像故事當中的主角般，好想繼續堅持去做？ ii. 有甚麼原因推動你好想堅持去做？（探索背後重視的價值） 	附件 4.7： 名人故事
5 分鐘	<p>總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重申生涯價值觀與工作選擇的關係，除薪金外，可考慮不同的特性，如工作時間、滿足感、個人性格、興趣等。 2. 鼓勵學生多嘗試不同活動，了解自己的價值觀，追求人生價值；即使處於不理想的環境中仍能衝破局限，邁向目標。 	

教學建議

<p>活動 1： 小組遊戲 「A 餐定 B 餐」</p>	<p>活動解說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 遊戲中的選擇，反映我們對工作條件、生活模式、道德守則等的要求，這些價值觀，是我們從小耳濡目染的學習得來，影響著目前你日常生活中作出選擇。 而生涯價值觀是因自己的價值觀，影響自己在生涯方向與生活方式的選擇。選擇一項工作時，除薪金外，可考慮不同的特性，如工作時間、滿足感、個人性格、興趣等。 <p>常見情況：</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生選擇時可能會評論其他人的選擇，例如：希望薪金高是「市儈」？希望獨立工作是「宅男宅女」？導師提醒每個人選擇背後的原因各有不同，看法不同也可互相參考，以尊重為前提。 面對很難選擇時，有些學生提出選「中間」（A 或 B 都不選），導師可邀請學生分享當中的思考過程，包容學生難以作出選擇的情況。 <p>活動照片：</p>  <p>圖：學生從選擇 AB 餐貼紙，思考理想工作條件</p>
<p>活動 2： 小組討論 「工作價值觀鑑定員」</p>	<p>活動解說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 少了自己認同的「價值觀」，工作做起來會覺得沒意義、難以持久。相反，當工作特性與自己的生涯價值觀接近時，人能按信念去追求工作意義及目標，會形成一股內在動力，是讓自己滿足的重要關鍵。

常見情況：

1. 第一部份，組別評鑑職業的分數可能會有差異。第一，學生對職業認識的程度不同，或職業有不同崗位，角色和特性不一。第二，學生可能會根據過往經驗把某工作的印象定型。導師不必判斷對錯之分，透過學生討論，多欣賞學生對職業的想像和聯繫經驗，同時鼓勵學生多探索工作不同面向及特性。
2. 如學生未曾有參觀或體驗的經驗，導師可用短片等資料輔助。
3. 在填寫「我的工作價值觀量表」時，有些學生因閱讀困難不明白詞彙意思，導師可把每項讀出來並加一些解釋。

活動照片：

圖：學生填寫「我的工作價值觀量表」

活動 3：
深化活動
「我最重視的人生價值」
活動解說：

1. 卡牌十選三的環節中，有些學生分享如果能擁有最重視的三張卡牌，較易獲得其他卡牌的內容；反之亦然，卡牌消失，其他重視的價值也會跟著受影響。
2. 透過歷程，讓學生探索自己的生涯價值觀，了解甚麼對自己最重要，及此如何影響將來的工作選擇。

常見情況：

1. 當學生拿不定主意，導師可引導：「如果選擇 A 卡牌，可以實現其餘哪些卡牌？」再就其他卡牌來問：「如果選擇 B 卡牌，可以實現其餘

- 哪些卡牌？」然後討論哪一邊比較吸引。
2. 如在過程中發現學生抱有被動或極端的態度，例如過份重視薪金、想甚麼都不做、只想做不需負責任的工作等等，**導師可嘗試發掘背後的原因**。曾經有學生分享重視金錢是因為「家境貧窮，想做的事也做不到，父母很辛苦」，導師可以輔助他**重新演繹**，其實他是「希望改善生活，亦有孝順父母的心」。
 3. 也曾經有學生分享「想甚麼都不做」，原來是因為學習障礙或各種經歷，令他覺得很多事情也做不來，在學校生活不開心，父母的期望令他有壓力。背後其實他渴望有成功經驗、建立自信，導師可以輔助他重新演繹，例如「其實你希望找到自己的能力／希望生活有選擇自由／輕鬆平靜一些」。導師可嘗試邀請其他組員分享類似經歷，運用小組力量。
 4. 較負面的學生，可以另外在個人面談中詳談，協助他梳理想法。

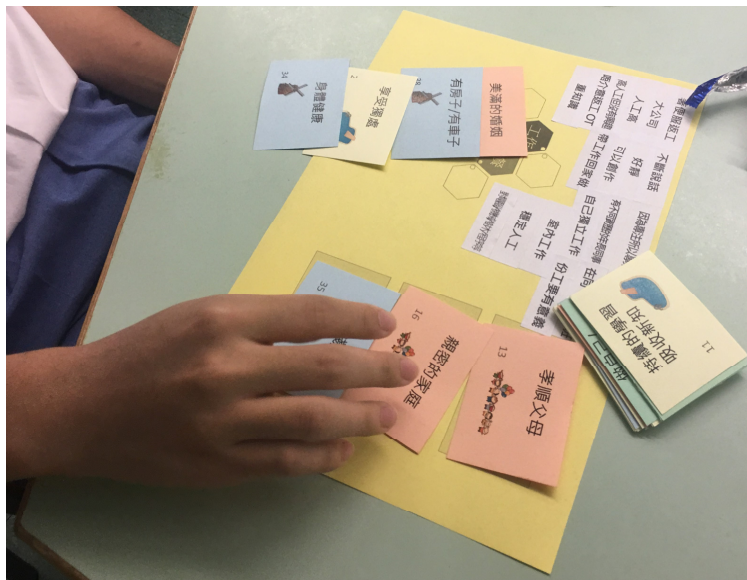
活動照片：



圖：導師在黑板貼上多款人生價值卡



圖：學生觀看卡牌，並挑出最想擁有／最重視的十張卡



圖：從十張卡牌中作出抉擇，只可留低三張，貼在分享紙上

活動 4：
延伸活動
「名人故事」

活動解說：

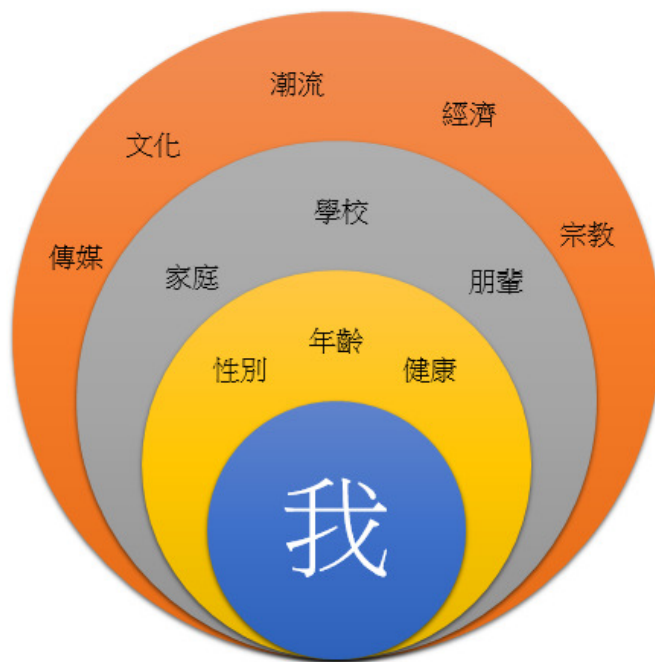
1. 即使抱有正面價值觀和理想，追求的過程不容易，其中一個原因是社會中有不同的想法。例如很多人認為金錢是成功的指標；例如傳統社會對性別有定形印象，認為男性陽剛、女性陰柔，而聯想性別與工作的關係。
2. 故事一：每個人都有有強項和弱項，曹星如不擅長讀書，也可以追尋人生價值或夢想。當他探索到一件自己十分喜歡的事情，會堅持去追求。
3. 故事二：不同性別也應該有平等的工作發展機會，每個人運用能力、興趣去發揮自己。女性也可以成為消防員、運動教練；男性也可以成

	<p>為護士、幼稚園教師。</p> <p>常見情況：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 不少學生分享非常喜歡「打機」，導師可以追問喜歡打機的原因、推動堅持的動力是甚麼。當中反映學生追求的東西：<ol style="list-style-type: none">i. 希望從解難任務中獲得成功感ii. 希望認識更多朋友，朋輩間得到認同iii. 從遊戲中建立自我身份欣賞他們在追求過程中發揮能力和價值，例如耐性、專注、謀略、重視公平比賽等等；導師鼓勵學生把這些已擁有的能力發揮在試工、其他喜歡的事情、生活任務；當投入一件事情可能會獲得意想不到的滿足感，就如打機一樣。2. 學生未想到喜歡做的事／理想是十分正常，因為他們處於探索階段，鼓勵他們勇於嘗試，踏出第一步，他們可以有無限可能性。
--	--

補充資料

生涯價值觀的定義

- 價值觀是當一個人處事（包括評價事物、言行表現、抉擇），他／她背後所持的信念和原則。當選擇職業或工作時，生涯價值觀是支持選擇和方向的根據。
- 價值觀會隨著個人成長、周圍的人或環境（例如朋輩、大眾傳媒）而有所改變或發展。



工作價值及生涯價值觀的探索

- 工作價值觀分為「內在」(Intrinsic)與外在(Extrinsic)兩大類，內在價值是與工作性質有關係的，例如：有意義的工作、藝術感、需運用創作能力、和群體一起工作、工作性質多樣化等。外在價值是與工作性質沒有關係的，例如：薪金、威望、工作環境、有晉升機會等。
- 當自己的生涯價值觀與工作價值觀(工作特質)配合，人能按信念去追求工作意義及目標，會形成一股內在動力，並透過工作滿足個人內在需求。

人生價值卡的運用

- 人生價值卡活動主要輔助我們檢視人生中最重要價值觀有哪些，甚麼人生價值是讓自己滿足的重要關鍵。卡牌內容例子：

類型	內在自我	人際關係	生活形態	現實條件
卡牌內容	平凡生活	友誼萬歲	富挑戰性的生命	有錢
	咩都唔洗做	美滿婚姻	365日環遊旅行	身體健康
	心情平靜	孝順父母	腳踏實地	理想職業
	正義善良	幫助別人	規律的生活	有名譽

- 關於卡牌內容和玩法，導師可於互聯網搜尋相關的資料，並按學生的情況調節內容，以更貼近學生的想法及選擇。

參考資料

1. 香港社會服務聯會（2006）。《青少年生涯發展服務培訓計劃教材套》（頁 101-113）。香港：香港社會服務聯會。取自：<http://webcontent.hkcss.org.hk/cy/Employment%20-%20Training.htm>

附件

- 附件 4.1：投影片_認識自己的價值觀
- 附件 4.2：AB 餐貼紙
- 附件 4.3：分享紙
- 附件 4.4：工作價值觀鑑定表
- 附件 4.5：我的工作價值觀量表
- 附件 4.6：人生價值卡
- 附件 4.7：名人故事