



認識自己的能力

我擁有
甚麼能力呢？



「能力」三大類



專門能力

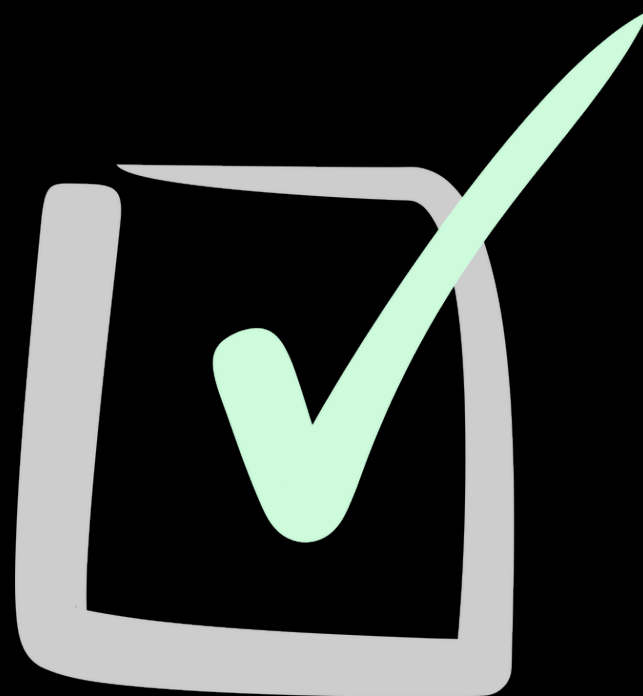


自我管理能力的



綜合能力

檢視自己各項能力



專門能力 SPECIFIC KNOWLEDGE SKILLS

在教育學科上學習到的知識

- 歷史、心理學

在受訓過程中學習的專門知識

- 汽車維修、消防技術

有些轉變較快的知識

- 科技及電腦知識

有些需要經驗累積的專門知識

自我管理能力的 SELF-MANAGEMENT SKILLS

一些個人與環境有關的技能

幫助個人與環境建立良好關係

- 有禮貌、準時、耐性

綜合能力 FUNCTIONAL SKILLS

一些處理人、數字、事物的技能

可應用於不同職業和非職業崗位上

透過生活經驗、學校、其他訓練過程建立和強化

- 計劃及組織能力、溝通能力

專門

教育學科

受訓過程

轉變較快

經驗累積

自我管理

個人與環境

綜合

人、數字、事物

職業和非職業

生活經驗、學校、其他訓練過程中建立和強化

參考資料

- 香港輔導教師協會（2010）。*生涯地圖：高中事業發展學習工具 學生手冊*（2010年版）（頁28-30）。香港：香港輔導教師協會。
- 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73-90）。香港：香港社會服務聯會。