

活出豐盛計劃資源套

單元五：學生手冊

姓名：_____

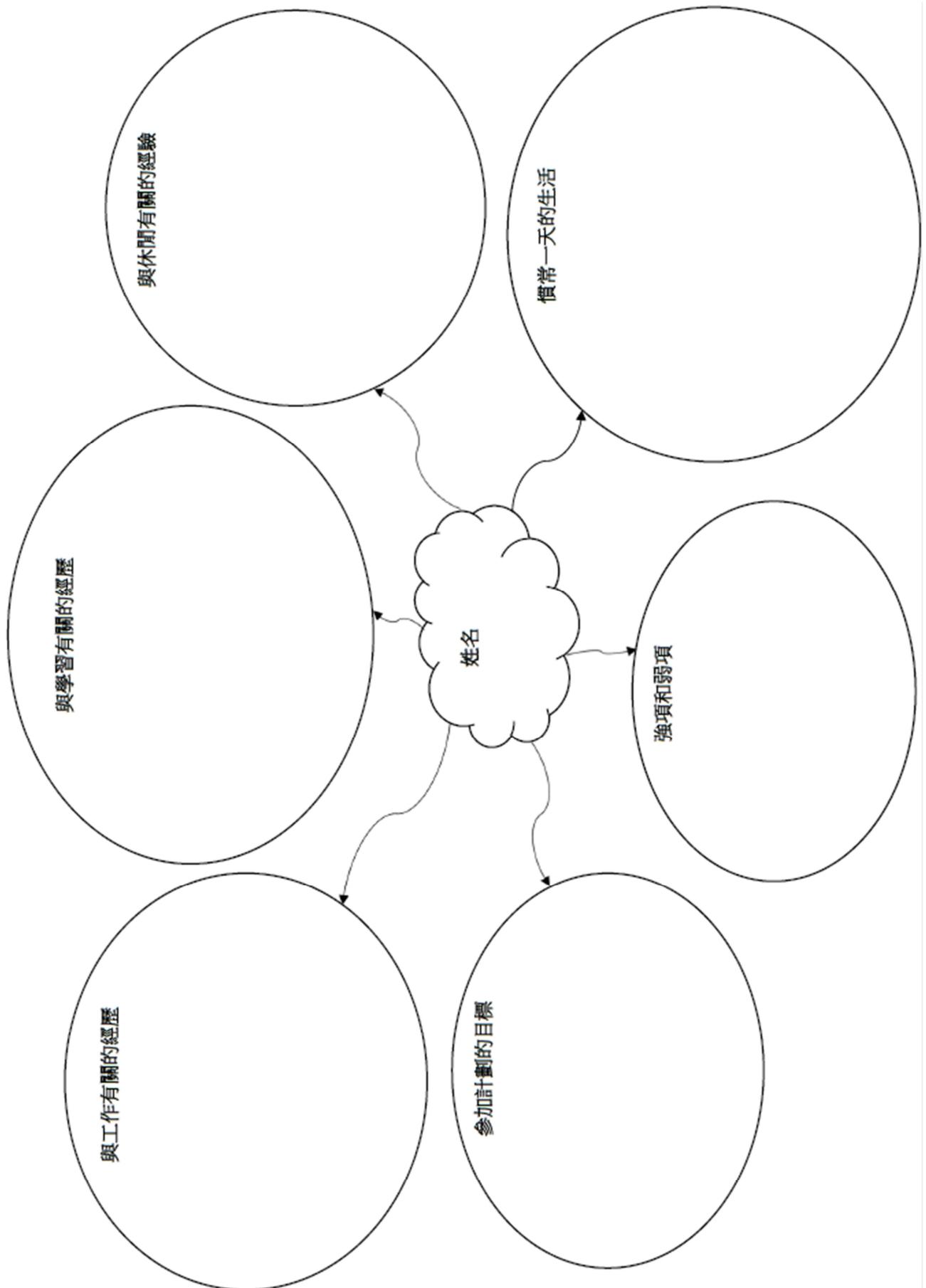
班別：_____

學號：_____

目錄

	頁次	
認識自己篇	導人——關於我	3
	認識自己的興趣	6
	認識自己的能力	9
	認識自己的價值觀	12
探索路向篇	職業與我	15
	升學及就業	17
	職場走訪	20
	學院走訪	21
計劃與行動篇	解難之道	22
	目標訂立	24
	職場體驗	28
試工計劃	29	
出路資料	41	

相關活動：單元一：學生培訓篇→第一章：個別輔導→附件 1：生涯評估面談腦圖



相關活動：單元一：學生培訓篇➡第一章：個別輔導➡附件 3：活動喜好選擇紙

活動喜好選擇

01

職訓學院走訪

請以 1 至 3 排列你最感興趣的 3 個科目。[1 為首有興趣]

商業	體適能及運動教練	設計藝術 (視藝/攝影/平面設計)	建造業基本工藝課程
美容	工商管理	視覺藝術	航空及郵輪
髮型	公共社會服務	傳意設計	旅遊及商業
工程	語言傳訊	時裝設計	廚藝訓練證書
汽車科技	資訊科技	產品及室內設計	酒店款待
飛機維修	印刷媒體	珠寶設計	海事訓練證書
鐘錶		影視製作	

02

行業參觀及工作體驗

請以 1 至 5 排列你最有興趣參觀 / 體驗 的 5 個行業。[1 為首有興趣]

實務型	探究型	藝術型	社交型	企業型	行政型
動物護理	網頁設計	產品設計	幼兒教育	魔術及表演	書店/圖書館
餐飲服務	手機應用程式設計	時裝設計	青年服務	活動統籌	物流管理
食品製作	研究工作	廣告設計	物理治療	國際企業	會計文員
咖啡沖調	資訊科技	攝影	護理	婚禮統籌	行政助理
酒店服務	科學相關	配音	長者服務	銷售	文員
汽車保養	法律相關	藝術創作	接待員	旅遊	
印刷技工		化妝及髮型	航空服務		
健身教練		音樂相關			
-----其他/備註-----					

03

試工體驗 (10 天)

請寫下你想認識更深的工作:

1. _____ 2. _____

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第一章：個別輔導➡附件 2：事業與才能發展自我效能量表

事業與才能發展自我效能量表

姓名：_____

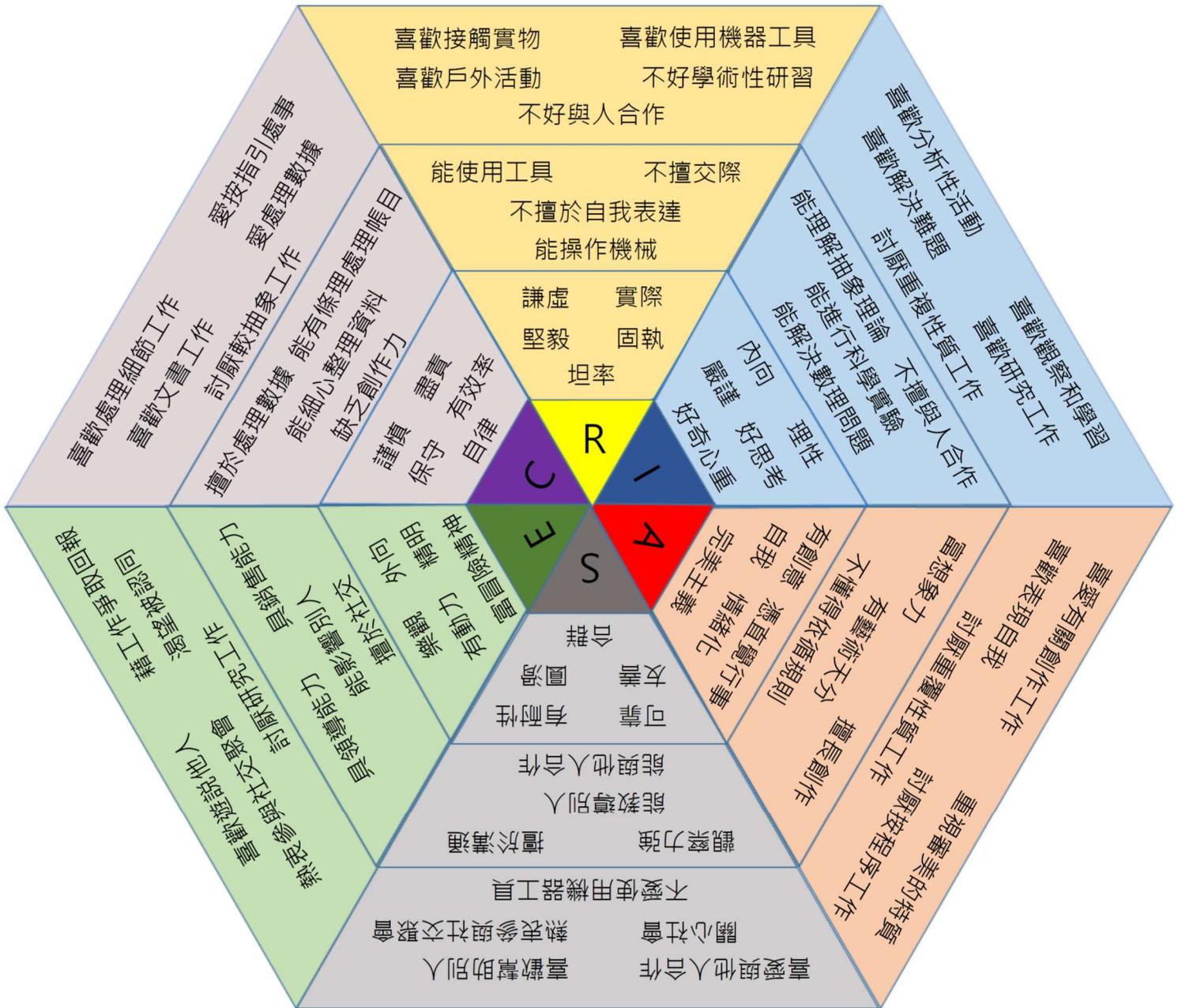
日期：_____

請細心閱讀下列各題，按著你目前能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

我能	非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心
1 發掘自己在某個學科方面的才能。	1	2	3	4	5	6
2 自律地做事。	1	2	3	4	5	6
3 探索自己的職業方向和目標。	1	2	3	4	5	6
4 發掘自己在課外活動方面的潛能。	1	2	3	4	5	6
5 做事勇於承擔責任。	1	2	3	4	5	6
6 就自己選擇的職業方向培養相關的興趣。	1	2	3	4	5	6
7 完成自己在學業上所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
8 做事有條理。	1	2	3	4	5	6
9 知道不同職業對員工專長的要求。	1	2	3	4	5	6
10 選擇一些切合自己興趣的休閒活動。	1	2	3	4	5	6
11 準時完成工作。	1	2	3	4	5	6
12 瞭解目前在學校的學科學習與所選職業的關係。	1	2	3	4	5	6
13 積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。	1	2	3	4	5	6
14 主動幫助他人。	1	2	3	4	5	6
15 瞭解目前學校生活與未來升學和就業的關係。	1	2	3	4	5	6
16 完成自己在課外活動方面所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
17 適當地分配讀書、遊戲及休息時間。	1	2	3	4	5	6
18 告訴別人我喜愛的職業。	1	2	3	4	5	6

連結活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第二節_認識自己的興趣➡附件 2.2：興趣分類六角圖

請在六角圖上圈出能夠形容你的性格、能力與興趣的字詞：



R	個	個
I	個	個
A	個	個

S	個	個
E	個	個
C	個	個

我的興趣代碼：

--	--	--

連結活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第二節_認識自己的興趣➡附件 2.4：職業選擇工作紙

職業選擇工作紙

請把不同顏色的職業貼紙，按自己喜好，不要考慮其他因素，貼上分類表上「會選擇」、「不會選擇」及「有點猶豫」三格內。

會選擇	有點猶豫	不會選擇
		

連結活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第二節_認識自己的興趣➡附件 2.5：職業分類參考資料

	實務型 (R)	研究型 (I)	藝術型 (A)
喜好	喜歡處理事物 喜歡使用機器與工具	喜歡處理事物與觀念 喜歡探索及理解事物與物件	喜歡處理觀念，及與人相處 喜歡閱讀、音樂、藝術活動
個人特質	愛動用雙手做事、直接的、實務的、專注的、刻苦耐勞的	謹慎精準、思想精密、看重理性及邏輯思維	有創意、喜歡表達、直覺型思考
技能強項	操作機器及工具、不介意體力及戶外工作、身體協調能力都較佳	分析及理解能力強、善於思考抽象問題、發現及解決問題	想像能力高、對新鮮事物包容性較強
相關職業	健身教練、紀律部隊、工匠、常見司機職系、技工	科學家、歷史研究、醫生、工程師、程式設計員	設計師、作曲家、電影編劇、演員、攝影師
	社交型 (S)	企業型 (E)	行政型 (C)
喜好	喜歡與人互動，處理人的問題 喜歡關心別人	喜歡與人互動，及處理資料 喜歡領導和說服別人	喜歡處理資料與事物 喜歡依循規則及標準
個人特質	開朗友善、有耐性、富同情心並樂於助人	為人樂觀外向、愛冒險、活躍於社交圈子、充滿鬥志及自信	做事有系統、注重細節、處事獨立、循規蹈矩
技能強項	有教導能力、容易與別人合作 懂得關心及體諒別人	領導、管理及組織、銷售及游說能力	善於執行指引、做事有條理、有計劃、按部就班及有秩序
相關職業	接待員、護理人員、教師、輔導人員	公共關係、酒店經理、地產或保險代理、領隊及導遊、法官及律師、創業家	秘書、文員、行政主任、圖書館職系、配藥員、實驗室技術員、會計師、翻譯員

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第三節_認識自己的能力➡附件 3.4：自我管理能力大檢閱

自我管理能力大檢閱

下列有 52 項的自我管理能力，請按你個人的經驗或別人對你在這些能力的評價

- 第一步：請選擇一種顏色筆，圈出 10 個你認為自己擁有的某一種自我管理能力。
- 第二步：請選擇另一種顏色筆，圈出 3 個你認為自己需要改善的自我管理能力。

冒險	警覺	堅定	精明
自動自覺	真誠	勇敢	平穩
坦白	開朗	關心別人	合作
勇氣	專心	好奇	決斷
動力	變通	隨和	情緒穩定
熱情	強硬	有彈性	友善
慷慨	寬容	熱心幫助	誠實
主動	正直	仁慈	忠誠
開放	樂觀	有條理或整齊	耐性
堅毅	抗壓力	充滿自信	有禮貌
守時	可靠	足智多謀	自律
細心	自力更新	自我表達	幽默感
真摯	自發	圓滑或婉轉	節儉

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第三節_認識自己的能力➡附件 3.5：綜合能力大檢閱

綜合能力大檢閱

我們常常會應用一些綜合能力或技巧來完成工作。請試回想過去曾參與的課外活動、兼職工作或義工訓練等經驗，圈出你曾運用的能力或技巧，並嘗試分享一次經驗。

現實型

製作模型	建築或建造	協調手足活動
用體力搬運物件	栽種植物	飼養動物
安裝配件	在戶外/野外活動	修理事物
操作機器或工具	烹調	

研究型

分析和比較資料或數據	搜集資料或數據和分類	解決問題
作決定	記憶力	發明或創作新觀念或事物
作邏輯性思考或推理	以文字、數字或符號表達想法	
診斷或判斷問題的所在	審查或評估數據、他人或事物	

社會型

輔助別人、提供意見	關心或照顧別人需要	聆聽
與別人建立良好關係	教導別人	表達感同身受
鼓勵別人， 強化或激發別人	照顧和服務別人	引發他人表達和分享
欣賞別人、願意和別人分享成果		

相關活動：單元一：學生培訓篇►第二章：小組培訓►第三節_認識自己的能力►附件 3.5：綜合能力大檢閱
企業型

推銷貨品	領導或指示他人	開創新的工作計劃
組織團體活動	嘗試冒險	管理別人或工作計劃
說服他人接納自己的提議	策劃改變	領導或帶領會議聚會
在一群人面前演講，發表意見		

傳統型

關注細節	點算存貨	計算
處理財政	策劃財務預算	準確地記錄資訊
分類及貯存檔案或物資	清楚掌握詳細資料和數據	清楚處理和組織數據
跟隨指示或說明，按已定步驟完成工作		

藝術型

創作音樂	裝飾或佈置室內、建築物或空間
有創意地處理顏色	有創意地處理空間、面孔或形狀(如攝影)
創作或製造模型或雕刻品	以身體、面部表情和語調 來表達感受或看法
以藝術眼光來觀察或評估事物	以文字或文章有創意地表達感受或看法
唱歌或演奏樂器	以圖畫或圖案來表達感受或看法

(改編自 青少年生涯發展服務培訓計劃教材套)

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第四節_認識自己的價值觀➡附件 4.3：分享紙

「A 餐定 B 餐」

--

「我最重視的人生價值」

1	2	3
---	---	---

相關活動：單元一：學生培訓篇→第二章：小組培訓→第四節_認識自己的價值觀→附件 4.4：工作價值觀鑑定表

工作價值觀鑑定表

1. 鑑定職業：_____

2. 職業聯想：

(可用圖畫／文字／腦圖)

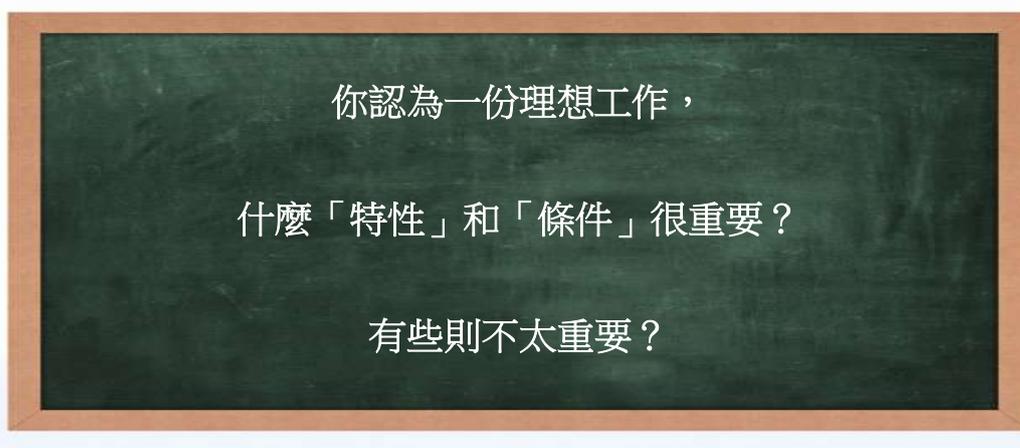
3. 請按對該職業的認識，評估各項工作特性。

4. 圈上分數後，把每一項分數用直線連上。

這個職業.....	非常 不同 意	不同 意	中 立	同意	非常 同意
1 可運用創作能力	1	2	3	4	5
2 工作內容多樣化	1	2	3	4	5
3 涉及體能運動	1	2	3	4	5
4 可發揮個人才能和知識	1	2	3	4	5
5 有挑戰性	1	2	3	4	5
6 有成就感	1	2	3	4	5
7 有權力威望	1	2	3	4	5
8 工作有意義	1	2	3	4	5
9 能改善社會	1	2	3	4	5
10 薪金優厚	1	2	3	4	5
11 有福利	1	2	3	4	5
12 有良好工作環境	1	2	3	4	5
13 和同事一起工作	1	2	3	4	5
14 有晉升機會	1	2	3	4	5
15 有工餘時間給予親友	1	2	3	4	5

相關活動：單元一：學生培訓篇→第二章：小組培訓→第四節_認識自己的價值觀→附件 4.5：我的工作價值觀量表

我的工作價值觀量表



我認為工作.....		非常 不重 要	不重 要	中 立	重 要	非常 重要
1	可運用創作能力	1	2	3	4	5
2	工作內容多樣化	1	2	3	4	5
3	涉及體能運動	1	2	3	4	5
4	可發揮個人才能和知識	1	2	3	4	5
5	有挑戰性	1	2	3	4	5
6	有成就感	1	2	3	4	5
7	有權力威望	1	2	3	4	5
8	工作有意義	1	2	3	4	5
9	能改善社會	1	2	3	4	5
10	薪金優厚	1	2	3	4	5
11	有福利	1	2	3	4	5
12	有良好工作環境	1	2	3	4	5
13	和同事一起工作	1	2	3	4	5
14	有晉升機會	1	2	3	4	5
15	有工餘時間給予親友	1	2	3	4	5

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第五節_職業與我➡附件 5.2：放大鏡工作紙

工作內容

職場走訪/體驗相片

行業名稱

職場走訪/體驗相片

行業元素

興趣指數： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第五節_職業與我➡附件 5.4：求職人檔案

求職人檔案

職業興趣代碼：_____

R 現實	I 研究	A 藝術
S 社交	E 進取	C 平實

喜好：	能力：	價值觀：	性格：

經理人意見：

	職業 1	職業 2	職業 3
建議			
原因			

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第六節_升學及就業➡附件 6.3：模擬選科表

模擬選科表

升學選擇

學生姓名：_____

我的分數：

中 英 數 通 X

我的選科志願：

	第一選擇	第二選擇	第三選擇
學院名稱			
課程名稱			
選擇原因			

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第六節_升學及就業➡附件 6.5：職位申請表

職位申請表 Application Form

申請職位 Position Applied

個人資料 Personal Particulars

英文姓名 Name in English	中文姓名 Name in Chinese
性別：男／女* Sex : Male／Female*	香港身份證號碼 Hong Kong Identity Card
出生日期 Date of Birth	聯絡電話 Contact Tel. No.
聯絡地址 Correspondence Address	
電郵地址 Email Address	

學歷 Education

按日期先後填寫 (in chronological order)

就讀小學／中學／專上院校 School／College／University Attended	月／年 至 月／年 month／year To month／year	獲得之學術／專業資格 Academic／Professional Qualification Acquired

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第六節_升學及就業➡附件 6.5：職位申請表

過去工作紀錄 Employment History

按日期先後填寫 (in chronological order)

公司名稱及地址 Name of Company & Address	職位 Position Held	受僱日期 Period of Employment
		至 To
		至 To
		至 To

課外活動／社會服務 Extra-Curricular Activities／Social Service

按日期先後填寫 (in chronological order)

由 (月／年) From (MM／YY)	至 (月／年) To (MM／YY)	團體名稱 Name of the organization	崗位 Position

茲聲明以上所填報之資料乃本人自願提供並正確無訛。本人授權 貴公司在有需要時查核有關資料。本人明白虛報或隱瞞資料可導致 貴公司不考慮本人的申請。本人明瞭上述資料只用作辦理本人申請 貴公司工作有關的事宜。

I hereby declare that all the information provided in the Application Form is submitted voluntarily and is true and complete. I authorize the company to verify any of the information given herein whenever required. I understand that misrepresentation or omission of any material information may lead to the company not considering my application. I understand that the above information will be used solely for purposes relating to my application for employment with the company.

簽署

Signature

日期

Date

相關活動：單元二：職場活動篇➡第一章：職場及學院走訪➡職場走訪分享紙



姓名: _____

日期: _____

(行業一)	(行業二)	(行業三)
-------	-------	-------

-參觀前-

我的印象	我的印象	我的印象

我想問...	我想問...	我想問...

-參觀後-

我發現到	我發現到	我發現到

我的感受	我的感受	我的感受
原因是...	原因是...	原因是...

我學會了	我學會了	我學會了

興趣指數	興趣指數	興趣指數

相關活動：單元二：職場活動篇➡第一章：職場及職訓院校走訪➡職訓院校走訪分享紙

姓名: _____

日期: _____

(學院名稱)	(學院名稱)
--------	--------

-參觀前-

我想知 [請圈出]

入學要求	學科內容	出路	校園環境	課外活動	認受性	學生表現	實習機會	教師質素
------	------	----	------	------	-----	------	------	------

我想問

我想問

--	--

-參觀後-

我發現到

我發現到

--	--

我的感受

我的感受

 <p style="text-align: center;">原因是:</p>	 <p style="text-align: center;">原因是:</p>
---	--

我學會了

我學會了

--	--

興趣指數

興趣指數

	
---	--

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第七節_解難之道➡附件 7.1：分類工作紙

分類工作紙

- 想像在試工期間，你會有機會遇到什麼問題或特別狀況？
- 請寫在便利貼上，然後分類貼在下面：

日期／時間／地點	
←	→
可以預防	突發
個人需要／個人特別情況	
←	→
可以預防	突發
工作環境／工作內容／同事／顧客	
←	→
可以預防	突發
其他	
←	→
可以預防	突發

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第七節_解難之道➡附件 7.4：解難工作紙

解難工作紙

② 界定問題所在

Who/誰?

Where/地方?

When/時間?

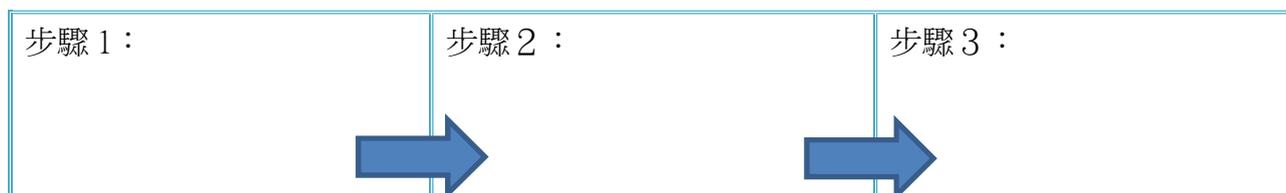
What/事情?

Why/為何?

How/如何?

③ 列出可行方法	④ 衡量後果 (比較各方法的優缺點)	採用 <input checked="" type="checkbox"/>
方法 1:	好處： 弱點：	
方法 2:	好處： 弱點：	
方法 3:	好處： 弱點：	

⑤ 付諸實行



⑥ 回顧及從中學習更好的解決方法」

Q：「在這次經驗中，我學到了甚麼呢？」

Q：「下次遇到同樣的情況，我將會怎樣處理？」

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第八節_目標訂立➡附件 8.1：SMART 原則工作紙

SMART 原則工作紙

- 小美是一個中四女生，為人較被動。最近，她於社區中心學習跳 K POP，練習了兩堂。她希望跳舞有進步，於是訂立目標。
- 以下目標行動符合 SMART 原則嗎？請圈出正確答案。

SMART 原則	行動	答案
具體 (Specific)	1. 我要提升跳舞水平。	是／否
	2. 我要入選學校舞蹈組的選拔。	是／否
可量度 (Measurable)	3. 我平日練習時要專心，以及要多練習。	是／否
	4. 星期一、三、五放學後，我會練習一小時。	是／否
可達到 (Attainable)	5. 每次練習，我能掌握至少五個舞步。	是／否
	6. 每次練習，我能練習好一首歌的舞步。	是／否
實際 (Realistic)	7. 我會約導師和朋友一起練習。	是／否
	8. 我會在家瀏覽 YOUTUBE 練習。	是／否
有時間性 (Timely)	9. 未來，我能參加表演或比賽。	是／否
	10. 於三個月後，我能跳一首歌的舞步。	是／否

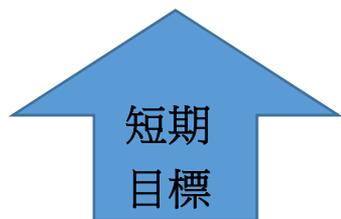
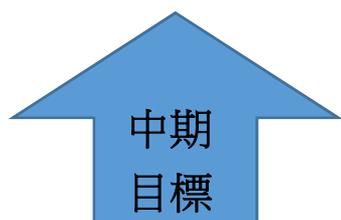
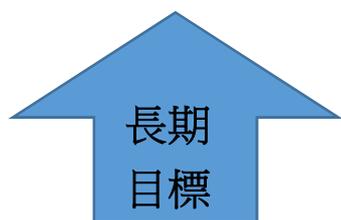
相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第八節_目標訂立➡附件 8.2：長中短期目標訂立

長中短期目標訂立

- 假若小美想成為一位職業舞蹈員，她可以怎樣訂立短、中、長期目標以實踐夢想？



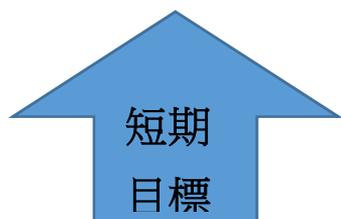
職業舞蹈員



相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第八節_目標訂立➡附件 8.4：目標訂立 DIY

目標訂立 DIY

- 想想自己的興趣或重視的東西，為自己訂立夢想和目標。



S 具體
M 可量度
A 可達到
R 實際
T 有時間性

相關活動：單元一：學生培訓篇➡第二章：小組培訓➡第八節_目標訂立➡附件 8.5：事業與才能發展自我效能量表

事業與才能發展自我效能量表

姓名：_____

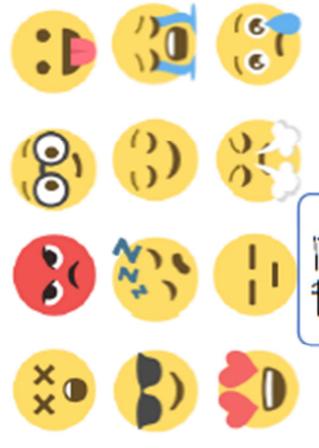
日期：_____

請細心閱讀下列各題，按著你目前能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

我能	非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心
1 發掘自己在某個學科方面的才能。	1	2	3	4	5	6
2 自律地做事。	1	2	3	4	5	6
3 探索自己的職業方向和目標。	1	2	3	4	5	6
4 發掘自己在課外活動方面的潛能。	1	2	3	4	5	6
5 做事勇於承擔責任。	1	2	3	4	5	6
6 就自己選擇的職業方向培養相關的興趣。	1	2	3	4	5	6
7 完成自己在學業上所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
8 做事有條理。	1	2	3	4	5	6
9 知道不同職業對員工專長的要求。	1	2	3	4	5	6
10 選擇一些切合自己興趣的休閒活動。	1	2	3	4	5	6
11 準時完成工作。	1	2	3	4	5	6
12 瞭解目前在學校的學科學習與所選職業的關係。	1	2	3	4	5	6
13 積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。	1	2	3	4	5	6
14 主動幫助他人。	1	2	3	4	5	6
15 瞭解目前學校生活與未來升學和就業的關係。	1	2	3	4	5	6
16 完成自己在課外活動方面所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
17 適當地分配讀書、遊戲及休息時間。	1	2	3	4	5	6
18 告訴別人我喜愛的職業。	1	2	3	4	5	6

相關活動：單元二：職場活動篇 → 第二章：職場體驗及試工 → 職場體驗分享紙

感受



心靈上

我學到



今天的發現/
深刻的片段



技能

今天的經歷，
對自己將來的幫助



姓名： _____

行業： _____

職位： _____

相關活動：單元二：職場活動篇 ➡ 第二章：職場體驗及試工 ➡ 附件 6：試工申請表

試工申請表			
	姓名： 性別： 年齡： 居住地區：	相關能力／ 經驗	審批
第一 選擇		◆ ◆ ◆	
第二 選擇		◆ ◆ ◆	
第三 選擇		◆ ◆ ◆	

備註：



相關活動：單元二：職場活動篇 ➡ 第二章：職場體驗及試工 ➡ 附件 6：試工申請表

時間表

_____年__月

請把需要上課、課外活動、旅行、特別日子、約會、兼職等日子寫在月曆上，以用作評估試工申請之用。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

記事： _____

相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 8：試工計劃_簽到表

試工計劃簽到表

參加者姓名 : _____

參與公司名稱 : _____

協議的體驗時間 : _____ 至 _____

協議的用膳時間 : _____ 至 _____

- ◆ 此表格須存放在參與公司的計劃檔案夾內。
- ◆ 參加者在每天到達及離開時，務必要如實簽寫。
- ◆ 請於體驗完成後將此簽到表交予負責社工。

	日期	學生簽署	到達時間	學生簽署	離開時間
1	/ (星期)				
2	/ (星期)				
3	/ (星期)				
4	/ (星期)				
5	/ (星期)				
6	/ (星期)				
7	/ (星期)				
8	/ (星期)				
9	/ (星期)				
10	/ (星期)				
11	/ (星期)				
12	/ (星期)				

參與公司代表簽署：_____

參與公司代表姓名：_____

相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

活出豐盛計劃

試工計劃之 工作日誌

此日誌須由參加者妥善保存
並於體驗完成後交予負責社工



請用心記錄每天體驗內容

姓名： _____

公司： _____

相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌

我的目標



實務型
(Realistic)



研究型
(Investigative)



藝術型
(Artistic)



社交型
(Social)



企業型
(Enterprising)



常規型
(Conventional)

專門能力

Specific knowledge skills



自我管理能力的

Self-management skills

守時



有禮貌



主動



有責任心



情緒控制



堅持



綜合能力

Functional skills

溝通能力



聆聽能力



計劃能力



組織能力



解難能力



創意思維



相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌

日期：_____（星期____）

我的感受      

今天的工作內容

- 1.
- 2.
- 3.

我最深刻的是……

我想說……

僱主/社工/Mentor的回應……



相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌



日期：_____（星期 ____）

我的感受      

今天的工作內容

- 1.
- 2.
- 3.

我最深刻的是……

我想說……

僱主/社工/Mentor的回應……



相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌

日期：_____（星期 ____）

我的感受      

今天的工作內容

- 1.
- 2.
- 3.

我最深刻的是……

我想說……

僱主/社工/Mentor的回應……



相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌



日期：_____（星期 ____）

我的感受 🍎 ❤️ 😄 😲 😞 😡

今天的工作內容

- 1.
- 2.
- 3.

我最深刻的是……

我想說……

僱主/社工/Mentor的回應……



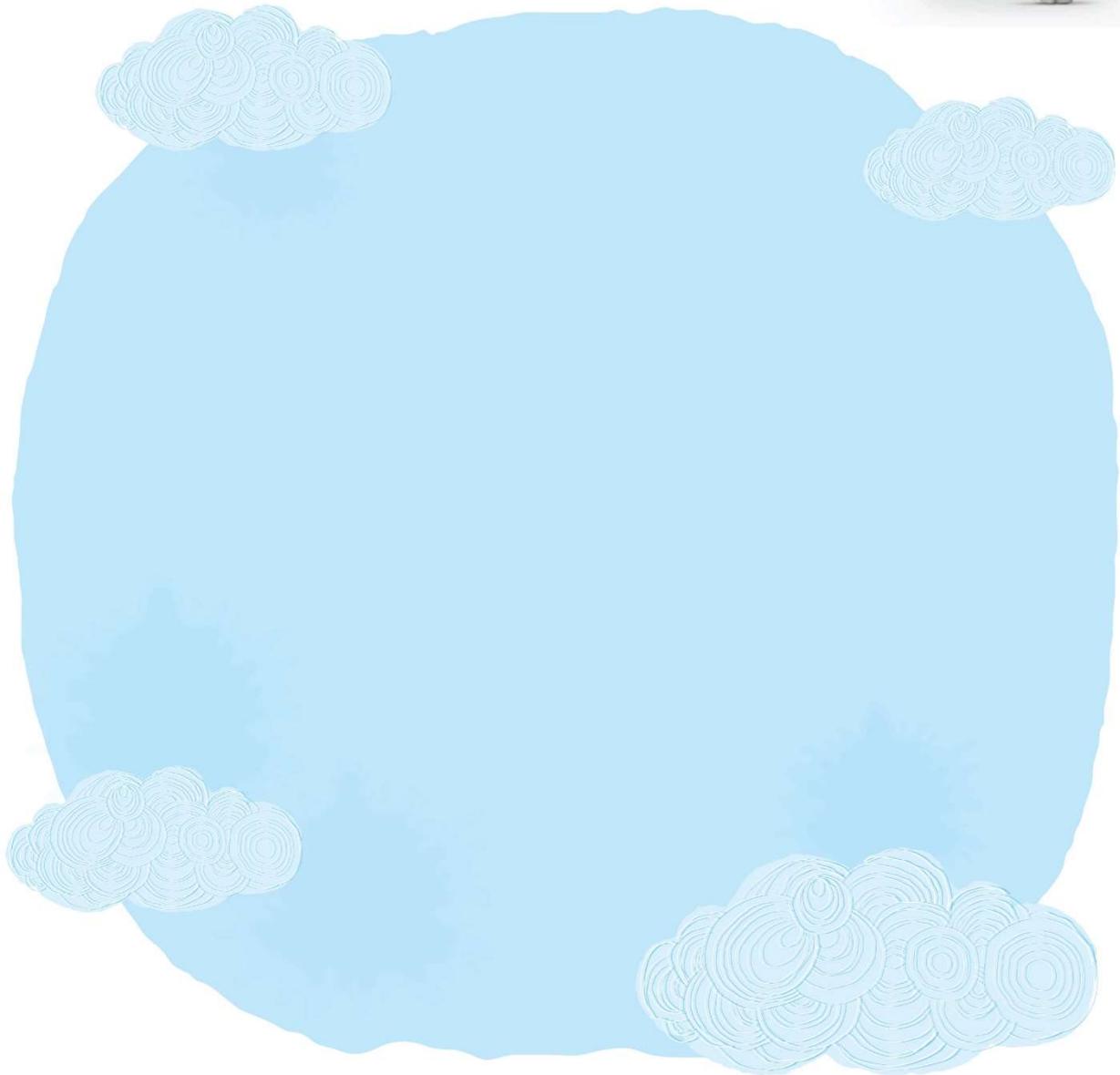
相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌

總結



相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 7：試工日誌

如遇上一些疑難，
又或者想分享，
記得找 _____



加油！支持你！

相關活動：單元二：職場活動篇➡第二章：職場體驗及試工➡附件 9：試工計劃_自我評估表_參加者

試工計劃

自我評估表 (由參加者填寫)

姓名：_____ 機構/公司：_____

*評分為 1-10 分 (1 分-極不滿意，10 分-極之滿意，NA-不適用)

	項目	評分*	建議 / 備註
態 度	1. 守時		
	2. 有禮 (對同事/對顧客)		
	3. 好學、上進		
	4. 積極、主動		
	5. 富責任感		
	6. 誠實		
	7. 能面對壓力		
	8. 懂得舒緩負面情緒		
	9. 勤奮、不怕辛苦		
	10. 有耐性		
技 巧 + 能 力	1. 表達能力 (說話流利 / 懂得利用身體語言)		
	2. 能與別人合作		
	3. 與別人說話時能表示專注 (如點頭 / 眼神專注講者)		
	4. 有良好的觀察能力		
	5. 有系統地完成工作		
	6. 能按指示, 於指定期間內順利完成工作		
	7. 能掌握有關行業的工作技巧/內容		
	8. 在遇到困難和不明白的地方時, 懂得向別人發問		
	9. 解決困難的能力、適應及應變力強		
	10. 具有創意思維		
其 他			

出路資料

教育局 「e 導航」網頁	https://enavigator.edb.hkedcity.net/main/index.php
教育局 新學制下中三至中五離校生進修階梯	https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/futher-studies/local/Study-Paths-for-S3-S5-School-Leavers-under-NAS_c.pdf
教育局 新高中畢業生的進修階梯	https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/futher-studies/local/Study-Paths-for-S6-Graduates-under-NAS_c.pdf
教育局 應用學習	http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/cross-kla-studies/applied-learning/index-1.html

本港供中三至中五及完成中六學生，可報讀院校參考：

院校名稱	網址
明愛白英奇專業學校	http://www.cbcc.edu.hk
明愛社區書院	http://www.cice.edu.hk/
青年學院	http://www.yc.edu.hk
建造業議會	http://www.cic.hk
香港專業教育學院	http://www.ive.edu.hk
製衣業訓練局	https://www.cita.org.hk
香港專業進修學校	http://www.hkct.edu.hk
青年會專業書院	http://www.ymca.edu.hk
香港公開大學李嘉誠專業進修學院	http://www.ouhk.edu.hk
海事訓練學院	http://www.vtc.edu.hk
中華廚藝學院	http://www.cci.edu.hk
展亮技能發展中心	http://www.vtc.edu.hk
香港浸會大學持續教育學院	http://www.sce.hkbu.edu.hk
香港科技專上書院	http://www.hkit.edu.hk/tchk/main.php
嶺南大學持續進修學院	http://life.ln.edu.hk/tc/
香港大學專業進修學院	https://hkuspace.hku.hk/cht/
東華學院	http://www.twc.edu.hk/
耀中社區書院	http://www.yccc.edu.hk/cn/