

# 教師工作坊

## 理論與實踐

### (附件1)

# 流程

1. 生涯規劃的理念
2. 青少年事業發展理論
3. 你看到什麼？
4. 點點選
5. 另眼相看
6. 生涯規劃活動目標
7. 為有讀寫障礙的學生推行生涯規劃活動需注意的地方
8. 總結及分享

## 活動1：生涯規劃的理念

# 你覺得 什麼是生涯規劃？

而在學生的生涯規劃上，  
我們擔當什麼角色？

# 生涯規劃是

- ▶ 一個深思熟慮的過程，
- ▶ 讓人能整全地規劃一生
- ▶ 包括生命中重要的範疇：
  - ▶ 如工作、學習、人際關係和閒暇。
- ▶ 這過程也要求人在其社會環境中
- ▶ 按步驟積極地實施所訂的計劃。



# 角色

- ▶ 統籌
- ▶ 教育
- ▶ 諮詢

## 活動2：青少年事業發展理論(Donald Super)

1. 成長  
Growth
2. 探索  
Exploration
3. 建立  
Establishment
4. 維持  
Maintenance
5. 衰退  
Disengagement



# Donald Super 事業發展理論



成長

0-14

開始能夠分辨喜歡和討厭

探索

15-24

建立

25-40

維持

41-60

衰退

61+



成長

0-14

開始能夠分辨喜歡和討厭

探索

15-24

透過資訊和經歷認識到行業的選擇和自己的興趣

建立

25-40

維持

41-60

衰退

61+

# 成長

0-14

開始能夠分辨喜歡和討厭

# 探索

15-24

透過資訊和經歷認識到行業的選擇和自己的興趣

# 建立

25-40

從工作經驗中考慮職業與自我的配合  
在大約一兩次的工作轉換中，確認了人生方向並投入當中發展

# 維持

41-60

# 衰退

61+

# 成長

0-14

開始能夠分辨喜歡和討厭

# 探索

15-24

透過資訊和經歷認識到行業的選擇和自己的興趣

# 建立

25-40

從工作經驗中考慮職業與自我的配合在大約一兩次的工作轉換中，確認了人生方向並投入當中發展

# 維持

41-60

以不同的方法調整工作，維持職業狀況與職位

# 衰退

61+

# 成長

0-14

開始能夠分辨喜歡和討厭

# 探索

15-24

透過資訊和經歷認識到行業的選擇和自己的興趣

# 建立

25-40

從工作經驗中考慮職業與自我的配合在大約一兩次的工作轉換中，確認了人生方向並投入當中發展

# 維持

41-60

以不同的方法調整工作，維持職業狀況與職位

# 衰退

61+

減少工作、退休

# 成長

0-14

開始能夠分辨喜歡和討厭

# 探索

15-24

透過資訊和經歷認識到行業的選擇和自己的興趣

# 建立

25-40

從工作經驗中考慮職業與自我的配合在大約一兩次的工作轉換中，確認了人生方向並投入當中發展

# 維持

41-60

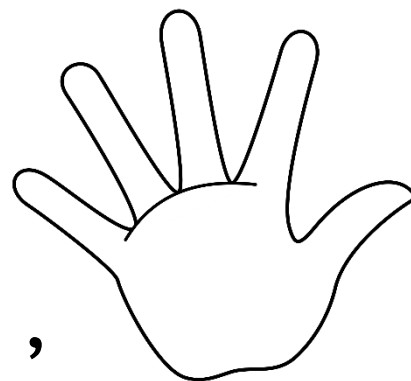
以不同的方法調整工作，維持職業狀況與職位

# 衰退

61+

減少工作、退休

## 活動3：你看到什麼？

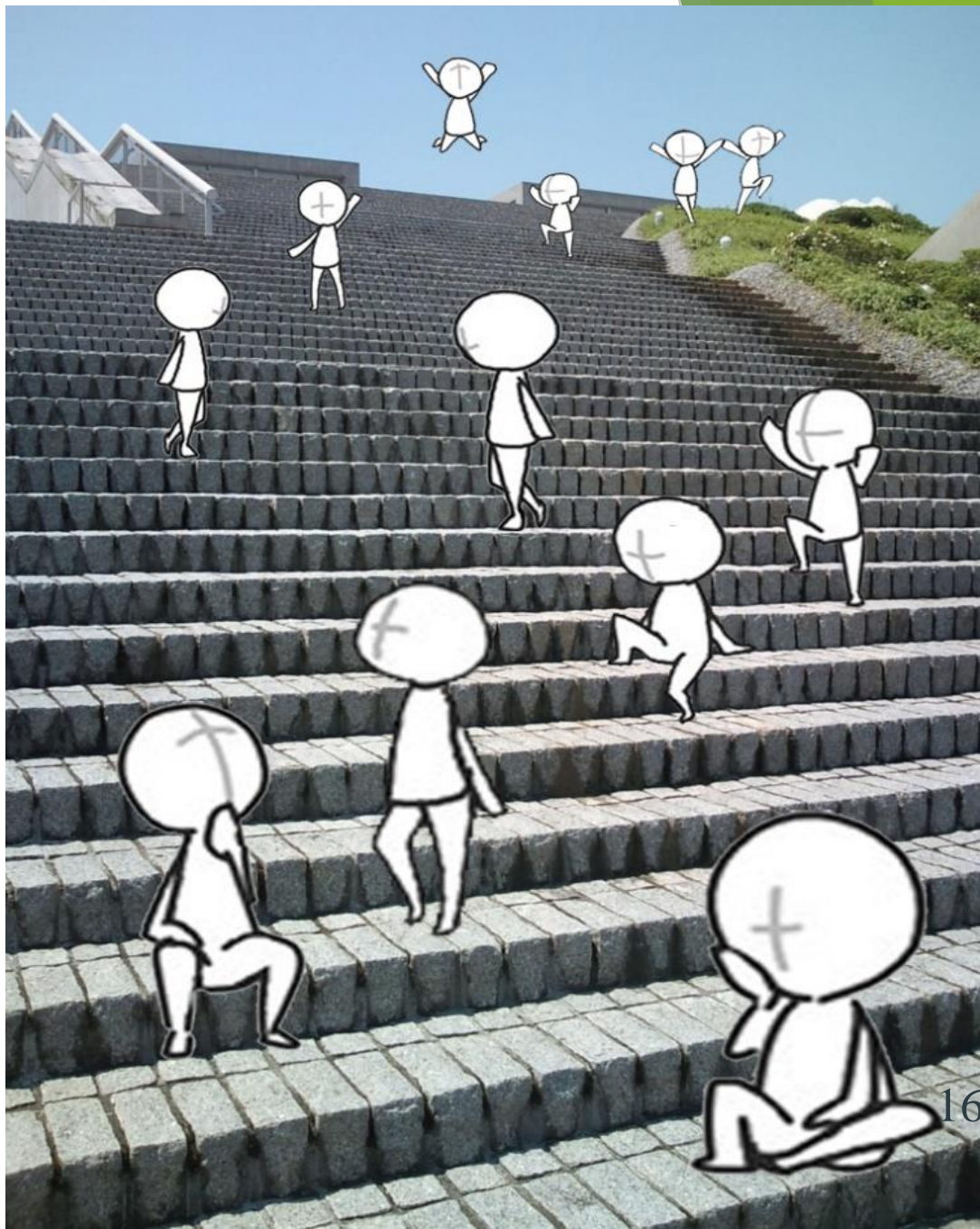


請各小組用十五個形容詞，  
描述有讀寫障礙的學生  
在你心目中的觀感



(W.E.Hill, 1915)

# 活動4：點點選





# 普遍有讀寫障礙的學生的狀況

## ▶ 自我概念薄弱

先天的困難 VS 懶惰

## ▶ 職業意識薄弱

看不見的將來 VS 可以有不同的出路

## ▶ 自決能力偏低

我做不到 VS 有些事情我能做到

# 活動5：另眼相看

<u>醫生</u>	<u>歌手</u>	<u>音樂人</u>	<u>畫家</u>
<u>總統</u>	<u>科學家</u>	<u>企業家</u>	<u>律師</u>
<u>記者</u>	<u>導演</u>	<u>演員</u>	<u>作家</u>

醫生 丁錫全



歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

企業家

律師

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手 蕭敬騰



音樂人

畫家

總統

科學家

企業家

律師

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人盧冠廷



畫家

總統

科學家

企業家

律師

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家  
巴布洛·畢卡索



總統

科學家

企業家

律師

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統李光耀



科學家

企業家

律師

記者

導演

演員

作家



醫生

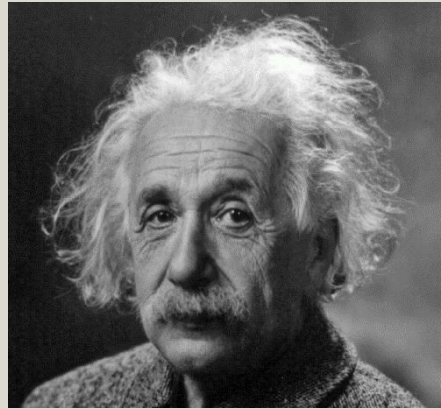
歌手

音樂人

畫家

總統

科學家 愛因斯坦



企業家

律師

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

企業家 李察·布蘭



律師

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

企業家

律師  
班傑明·鮑吉

記者

導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

企業家

律師

記者 唐·麥庫林



導演

演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

企業家

律師

記者

導演史提芬史匹堡



演員

作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

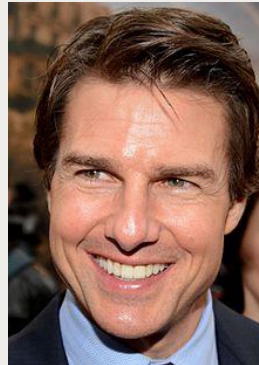
企業家

律師

記者

導演

演員 湯姆·克魯斯



作家

醫生

歌手

音樂人

畫家

總統

科學家

企業家

律師

記者

導演

演員

作家 安徒生



# 活動6：生涯規劃活動的目標

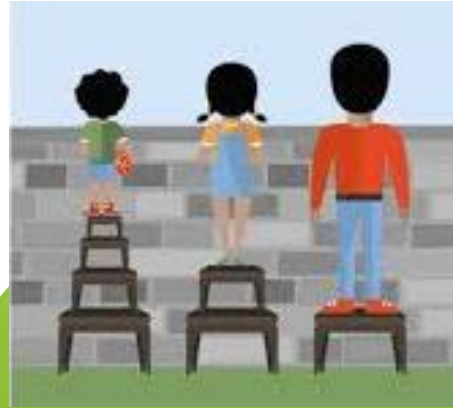
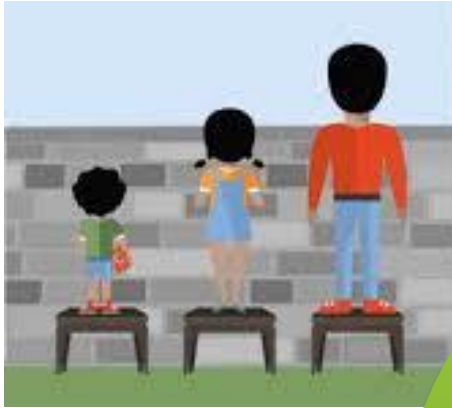


## 生涯規劃

中學生

特殊學習困難的中學生





特殊學習困難的中學生



- 1 • 增強自我認識
- 2 • 辨識強項
- 3 • 發展自信和生涯規劃的技能

生涯規劃



學校

工作世界



# 生涯 規劃



# 學生支援



## 活動7：為有讀寫障礙的學生推行生涯規劃活動需注意的地方

你覺得  
為有讀寫障礙的學生  
推行生涯規劃活動時，  
有什麼需注意的地方？

# 介入方向及態度：

1. 了解讀寫困難，對學生懷積極信念。
2. 給予學生成功的機會。
3. 培養學生的抗逆力。
4. 增強學生解難能力。
5. 了解個別學生的優點和缺點，並強化優點與興趣。
6. 幫助學生接納自己的限制。

# 活動及教材調節：

1. 善用工具及科技資源
2. 給予學生足夠時間
3. 協助整理及組織「碎片」
4. 用心聆聽



# 1. 善用工具：職業貼紙

教師	研究員	插畫家	自資公司老闆
保險代理	髮型師	廣告創作人	圖書館職員
保安員	健身教練	司儀	地產代理
模特兒	飛機師	投資分析員	漫畫家
電玩程式設計	運動員	化妝師	導遊
歌手	機電技術人員	議員	編劇
建築工人	飲品沖調師	醫護人員	雜誌編輯
客戶接待員	專業美容師	會計師	藝人經理人
舞蹈員	文員	餐廳侍應	銀行職員
配音員	作曲家	主持/主播	社工
司機	魔術師	售貨員	治療師
甜品師	記者	演員	電腦操作員
採購員	寵物美容師	配藥員	攝影師
工程師	裝修工人	教練	廚師
救生員	活動助理	設計師	作家
維修員	機艙服務員	紀律部隊	婚禮統籌師

# 1. 善用工具：

## 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的。
- 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

# 1. 善用工具： 情境咭

1	今天是你試工的第三天，10 點要到公司報到。你如常地坐巴士，但不幸遇到塞車，已經塞了半小時，你預計要遲到了，怎樣辦？
2	今天是你試工的第五天，你今早起床的時候肚痛，但昨天同事 A 已安排你這幾天幫手整理文件，你會繼續上班？還是請假休息？怎麼辦？
3	今天是我試工的第一天，我準時到達公司，但同事好像不知道我會來試工，老闆也不在，怎麼辦？
4	試工的最後一天是好朋友生日，之前安排了要去主題公園遊玩，試工和朋友生日都很重要，怎麼辦？
5	我在甜品烘焙店試工，在清洗電動打蛋器時不小心把它跌在地上，然後它就壞掉了，怎麼辦？

# 推行讀寫困難的生涯規劃計劃 需注意：

善用科技資源：教育局「e導航」網頁

<https://enavigator.edb.hkedcity.net/main/index.php>

詳情可參考

活出豐盛計劃資源套 單元一：學生培訓指引

# 活動8：總結及分享