

# 教育局生涯規劃教育分享

中華基督教會桂華山中學  
鄭禮林校長 ( 9/5/2017 )

- ▶ 什麼是生涯規劃？
- ▶ 三個值得思考的議題
- ▶ 什麼是成功的生涯規劃？

內容

- ▶ 什麼不是生涯規劃？
- ▶ 學生的現況

什麼是生涯規劃？

- ▶ 根據美國顧問公司世邦魏理仕 ( CBRE ) 和中國Genesis公司發表的報告《飛向2030：未來的工作及工作環境》 ( **Fast Forward 2030: The Future of Work and the Workplace** ) 指出，大量的客戶服務 ( Customer work ) 、流程化工作 ( process work ) 以及中層管理人員 ( middle management ) 將在職場上「消失」，排列整齊的傳統辦公室工作區也將變得完全多餘，不是因為它們不適合目的，而僅僅是因為目的已不存在。
- ▶ 這項調查報告訪問了200名亞太地區、歐洲及北美的商界領袖和年輕人。Genesis營運長馬丁陳 ( Martin Chen ) 表示，「**到了2025年，現今50%的工作將不再存在，屆時人們會從事更多具有創意的工作。**」

**值得思考的議題 ( 一 )**  
**50% 的工作會在10年後淘汰**

20大最可能被取代的工作	20大最不可能被取代的工作
1) 電話行銷員	1) 按摩師
2) 房地產資訊蒐集員	2) 生物化學和生物物理學家
3) 下水道工人	3) 宗教活動和宗教教育的指導人員
4) 計算員	4) 公司董事・宗教活動場所和教育
5) 保險評估員	5) 監獄懲教人員
6) 鐘錶維修員	6) 藝術總監
7) 貨物及貨運處理員	7) 牙齒矯正醫師
8) 報稅代理人員	8) 室內設計師
9) 照片沖洗人員	9) 製片人和導演
10) 銀行開戶人員	10) 攝影師
11) 圖書館技術人員	11) 物理治療師
12) 數據輸入人員	12) 時裝設計師
13) 定時裝置裝配工	13) 材料工程師
14) 保險理賠人員	14) 材料科學家
15) 仲介文書業務人員	15) 土壤和植物科學家
16) 訂單文書人員	16) 健康診療醫生
17) 貸款人員	17) 土木工程師
18) 保險估價師	18) 物理治療師助理
19) 體育裁判員	19) 建築師
20) 出納人員	20) 環保工程師

來源：英國牛津大學

ETtoday 東森新聞雲

- ▶ 青年新世界以電話訪問形式訪問了297名18至25歲的年青人，83.5%受訪者認為修讀副學士最主要目的為增加升學機會，但達75.5%人認為副學士對青年人找工作沒有幫助。(經濟日報 2016/7/11)

## 值得思考的議題（二）

副學士職場認受性低 被視升學中途站

- ▶ 校本經驗
- ▶ 校內成績？
- ▶ 水份？
- ▶ 認受性？

## 值得思考的議題（三）

部分台灣/國內大學的收生無需公開試成績。

- ▶ 全校參與模式
- ▶ 「匹配」 / 適合的期望
- ▶ 經歷 > 知識
- ▶ 掌握最新的社會趨勢

什麼是成功的生涯規劃？

# 生涯規劃教育： 提升科組教師能量，促進全校參與

中華基督教會桂華山中學  
胡雁璇老師（9/5/2017）

- ✓訂定校本生涯規劃方針
- ✓訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標
- ✓掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件
- ✓提升各科 / 組對生涯規劃教育的擁有感及成就感
- ✓落實全校參與模式生涯規劃策略
- ✓評估校本生涯規劃教育成效

規劃方針 → 訂立目標 → 掌握條件  
→ 預備科組 → 落實策略 → 評估成效

# 訂定校本生涯規劃方針

## 認識生涯規劃

- ▶ **成功**的生涯規劃？
- ▶ **適切**的生涯規劃教育？

### 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

# 訂定校本生涯規劃方針

## 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

## 認識生涯規劃

- 深思熟慮的**過程**
- 探究自己人生和事業**目標**
- 為自己的人生尋找可努力、發揮潛能的**方向**
- 按步驟**實施**

# 訂定校本生涯規劃方針

## 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效



# 訂定校本生涯規劃方針

## 生涯規劃教育宗旨



## 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

# 訂定校本生涯規劃方針

## 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

## 生涯規劃教育

- ▶ 通過學習經驗
- ▶ 了解學習 / 工作的選擇、人生角色
- ▶ 發展知識、技能及人生態度
- ▶ 知情的選擇

# 訂定校本生涯規劃方針

## 生涯規劃

### 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

- ▶ 著重**階段性發展**，協助個體**訂立角色目標**、建立職志、並於生活及工作上**實踐**

(梁湘明(2005).〈生涯規劃：跨理論假設與實施策略〉。Asian Journal of Counselling. (Vol. 12 Nos. 1 & 2, 79–93).Hong Kong: The Hong Kong Professional Counselling Association)

# 訂定校本生涯規劃方針

## 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

## ► 按部就班的生涯角色發展歷程是

(生涯發展階段理論[舒伯]：

Super, 1969, 1980, 1990 · 載於J.A. Athanasou, R. Van Esbroeck, 2008 · 第120頁)

階段	成長 (growth)	探索 (exploration)	立業 (establishment)	守成 (maintenance)	衰退 (disengagement)
年齡	0-14	15-24	25-44	45-64	65及以上
發展重點	興趣、能力、態度等自我概念	了解自我和工作世界	考慮自我和職業的配合	調整工作、維持職業狀況	減少工作，退休
事業發展任務	自我肯定，建立信心	具體化、特殊化付諸行動實現。	尋獲適當的職業領域，穩定及鞏固	發展新技能以維持在專業領域中既有的地位和成就	工作時數減少；發展非職業性的角色

# 訂定校本生涯規劃方針

## 規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

## 策略總綱

- 1) 針對不同階段學生的個人發展需要（認識自我及建立自信）和事業發展任務，以每個學習階段作為整全的生涯規劃階段
- 2) 訂定階段性發展策略目標
- 3) 透過全校參與模式，各科組配合學生需要，為學生提供及打造不同學習經驗

# 訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

## 策略總綱

- 1) 中一、中二及中四級以職業偏好為重心
  - ▶ 肯定自我價值及技能興趣培養；發揮潛能
- 2) 中三、中五及中六級以職業選擇、就業和職業適應為焦點
  - ▶ 行業了解、試課 / 職業體驗活動

# 訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

範疇		目標	中一	中二	中三	中四	中五	中六
升學 / 職業規劃	7.	作出明智及負責任抉擇			✓			✓
了解工作世界	6.	認識學科 / 行業知識			✓		✓	✓
	5.	認識升學 / 就業途徑			✓		✓	✓
認識自己	4.	發揮潛能		✓		✓	✓	
	3.	培養正面工作 / 學習態度		✓		✓		
	2.	提升人際關係、生活技巧、求職技巧	✓			✓		
	1.	能認識自我(能力、抱負、興趣)	✓			✓		

# 訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

## 校情檢視

學生方面：

- ▶ 個人及群性發展數據
- ▶ 學業及各項**才能**
- ▶ 升學及就業**出路**

# 訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標

規劃方針

→ 訂立目標

生涯教育框架：2013~2014 (各科組與升學及就業輔導的活動)

範疇	目標	班主任	Careers	輔導組	訓育組	公民教育	家教會	校友會	ECA	教師發展	課程發展	科任老師
升學／職業規劃	7. 作出明智及負責任抉擇		安排參與行業體驗活動：S6									
了解工作世界	6. 認識學科／行業知識		參與試課及院校體驗活動：S5	職業體驗活動：SEN				校友分享 (S6)			ENG: NSS (Work-place Communication)	生命導師 (S6)
	5. 認識升學／就業途徑		選科／升學講助(S3~6)生涯規劃工作坊：S5						全方位學習日：參觀勞工處 YES 青年就業起點		商校合作計劃	
認識自己	4. 發揮潛能		安排報讀應用學習課程						校際朗誦節；技藝教育；多元運動			
	3. 培養正面工作／學習態度		習學技巧工作坊 (S1)	義工服務訓練(3W、4W及 5W)	消防訓練活動：S2、S3						LS 課程(S3；4) 生活技能	
	2. 提升人際關係、生活技巧、求職技巧		安排參與面試技巧講座 (S6)／工作坊(S5)	功課輔導 (英文、廣東語及繁體字訓練)：新來港學童	學長培訓：領袖訓練						CHI：求職信撰寫	
	1. 能認識自我 (能力、抱負、興趣)		生涯規劃工作坊：S4						參觀勞工處青年就業起點：S4／5		LS 課程(S2；4) 個人成長	
	目標\科組	班主任	升學及就業輔導	輔導組	訓育組	德育及公民教育	家教會	校友會	課外活動	教師發展	教務 (課程發展)	科任老師
		校風支援委員會										

※註： 六大原則：

- a. 配合學生成長需要
- b. 所有學生參與

- d. 配合興趣、能力、目標
- e. 發展潛能

# 訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

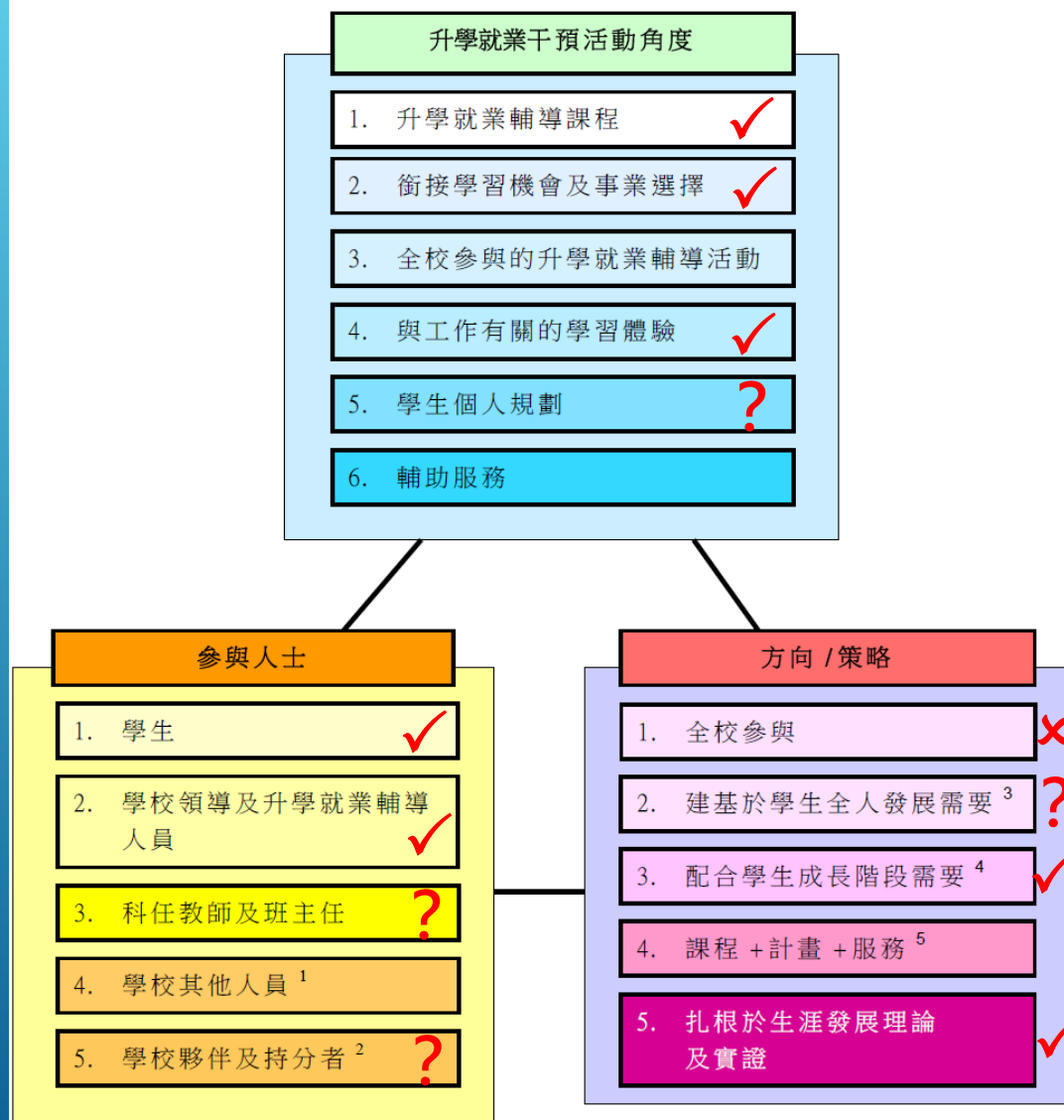
## 學校生涯教育活動(2013/2014)

- ▶ 學習技巧工作坊 (S1) ...
- ▶ 升學講座(S3) ...
- ▶ 參觀升學就業博覽(S4 ; S5) ...
- ▶ 生涯規劃工作坊 (S4 ; S5) ...
- ▶ 出路講座：JUPAS、E-apps、內地升學、台灣升學、大專院校介紹...
- ▶ 出路調查...

# 訂立生涯發展藍圖 及階段性發展目標

## 校情檢視

圖 8：全方位升學就業輔導的要素



規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

# 訂立生涯發展藍圖及階段性發展目標

## → 訂立目標

[illegible]

# 掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

通識教育科讓學生探討的課題，涉及不同處境下的人類境況，藉此幫助學生理解現今世界的狀況及其多元化特質。本科旨在幫助學生在學習過程中聯繫各科的知識，能從多角度研習不同的課題，從而建構與他們所身處的現今世界直接相關的個人知識。本科的獨特性在於培養學生的獨立學習能力和跨學科思考技能。通識教育科協助達到《改革高中及高等教育學制 – 對未來的投資》（教育統籌局 2004，頁 8）中提出的高中課程宗旨，該課程宗旨特別重視培養學生：

- 具備廣闊的知識基礎，理解當今影響個人、社會、國家或全球日常生活的問題；
- 成為有識見、負責任的公民，認同國民身份，並具備世界視野；
- 尊重多元文化和觀點，並成為能夠批判、反思和獨立思考的人；
- 掌握終身學習所需的資訊科技及其他技能。

# 掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

規劃方針

→ 訂立目標

屋條件

科組

策略

成效

## 探討問題

## 相關價值觀和態度

個人在青少年期會面對哪些挑戰與機遇？

- 青少年的自尊受甚麼因素影響？它與青少年的行為和對未來的期望如何相關？
- 為甚麼青少年被賦予某些權利和責任？
- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
- 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對青少年有甚麼影響？
- 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能為何重要？為甚麼有些青少年易於掌握生活技能，但有些卻感困難？

善於應變、責任感、自尊、自我反省、理性、自律、獨立自主

# 掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科目

- 掌握各項生活技能來把握機遇和應付挑戰
  - 討論青少年的成長如何因掌握或缺乏各項生活技能（如訂立目標、化解衝突、建立關係）而受影響
  - 不同生活技能對青少年成長的重要性，如
    - 時間和財政管理 — 達到獨立自主、理性和自律
    - 應付逆境 — 建立積極的人生觀
  - 妨礙掌握各項生活技能的因素，如青少年不切實際的期望，以及協助青少年掌握生活技能的途徑和重要他人
  - 關於掌握生活技能的自我反省，例如了解個人的不足之處；透過日常生活中的觀察和實踐來學習各種生活技能

# 掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

## 了解課程大綱：中國語文

發展方向

以拉差由、云由二與牛蛇公的端宜臨給比十九十始

中  
發

- 發展個人在不同學習範疇個別語文項目的喜好和專長

- 透過父子閱讀、倪聽資訊，探究和體認民族文化的精神
- 創設機會，提供選擇，讓學生在不同學習範疇的個別語文項目，發展個人的喜好和專長
- 多採用全方位學習、跨科活動，讓學生從實際生活和職業環境中學習語文

掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

了解課程大綱：正規課程導入價值建構及生活技能

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

- 語文科：品德情意教育、兩文三語的事業應用
- 通識教育科：情緒處理、人際關係、目標訂定等知識技能
- 各選修科：各專業相關職業技能，例如資訊科技能力、藝術及設計能力等

# 掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

了解組別目標：學生成長小組提供實質體驗機會

- 校友會、家教會：升學 / 就業經驗分享
- 輔導組：生命教育活動
- 課外活動組：技 / 藝訓練
- ...

掌握各部門工作，造就配合生涯規劃教育的條件

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

提升科 / 組能量，配合生涯教育

# 提升各科 / 組對生涯規劃教育的擁有感及成就感

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

## 學校關注項目

2014/2015 領導專業團隊，推動生涯教育

2015/2016 優化生涯教育，構建學生的前路觀

2016/2017 推廣正向紀律，塑造華山人品格特質

# 提升各科 / 組對生涯規劃教育的擁有感及成就感

範疇	目標	中一	中二	中三	中四	中五	中六
升學／ 職業規劃	7. 作出明智及負責任抉擇			升學輔導：選修科展板介紹及初選(11月家長日)			中文科：撰寫個人自述 升學輔導：填寫目標擬定書
了解工作世界	6. 認識學科／行業知識	輔導：職業體驗活動(SEN)；校友會周會：舊生分享職場經驗					
		科學：參觀九龍灣機電工程署	家政：介紹西式食品製作	ENG: NSS Elective (Workplace English) 物理：介紹航空學應用學習課程及飛機維修行業 體育選修：介紹相關行業及升學途徑			
			應用學習課程			社工：訂立生涯規劃工作坊	校友會：校友對談會
	5. 認識升學／就業途徑		各選修科：體驗課	升學輔導：教育及職業博覽			
			ENG: Irish Education Fair				
認識自己	4. 發揮潛能	ECA：課外活動(技／藝教育；多元運動)			安排報讀應用學習課程		
	3. 培養正面工作／學習態度		中文科：說「勤」	中文科：最苦與最樂	中文科：敬業樂業		ENG: Project on successful people 宗教：金錢
		輔導：「我相信，所以我做到」獎勵計劃					
		訓導：學校生活體驗營					
	2. 提升人際關係、生活技巧、求職技巧	ECA：課外活動 (美容、紀律步隊體能訓練)					
		教務：學習技巧工作坊(有效閱讀) 普通話：自我介紹	LS：壓力 ENG: Teen Problems	LS：訂立目標 ENG: Letter of Application	LS：生活技能	ENG: Writing - Student Learning Profile; Speaking- Interview skills	中文科：撰寫求職信及面試技巧
	1. 能認識自我(能力、抱負、興趣)	生命導師：認識自我 ENG: My Profile	LS：自尊	ENG: Aptitude tests	LS：自我形象 宗教：我是誰、我的性格 社工：認識自我工作坊	ECA：全方位學習日 參觀勞工處Y.E.S.青年就業起點	

科任老師：  
生命導師

307 生涯教育資源中心

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 正規課程導入價值建構及生活技能

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- **落實策略**
- 評估成效

### ➤ 中國語文科： 《說『勤』》

#### 題解

#### 說「勤」

《說「勤」》是一篇談論「勤」的文章，作者在文中旁徵博引，並舉出不同的例子，充分說明勤的效用。

《說「勤」》原刊於雜誌《書林》，文章經編者刪節。

**1** 中國有句俗話，叫做「一勤天下無難事」。唐朝大文學家韓愈<sup>①</sup>也曾經說過「業精於勤<sup>②</sup>」。這就是說，學業方面的精深造詣<sup>③</sup>來源於勤奮好學。

**2** 勤，是一種美德。我們所說的勤，就是要人們善於珍惜時間，勤於學習，勤於思考，勤於探索，勤於實踐，勤於總結。古今中外凡有建樹的人，在

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 正規課程導入價值建構及生活技能

### ► 中國語文科：《最苦與最樂》

設題目標：初步掌握文章的內容。

2 理解內容：先閱讀課文，然後回答下列問題。

(1) 作者在第2段中列舉了哪三種情況，以說明人必須負的責任？試找出相應的句子。

對 別人 的責任：凡屬我受過他好處的人，我對於他便有了責任。

對 事情 的責任：凡屬我應該做的事，而且力量能做得到的，我對於這件事便有了責任。

對 自己 的責任：凡屬我自己打主意要做一件事，便是現在的自己和將來的自己立了一種契約，便是自己對自己加一層責任。

(2) 本文旨在勉勵讀者：

- A 勇敢面對人間的苦樂。
- B 吃得苦中苦，方為人上人。
- C 勇於承擔責任，培養正確的人生觀。
- D 仿效聖賢豪傑為國家任重道遠、死而後已的精神。

C

規劃方針

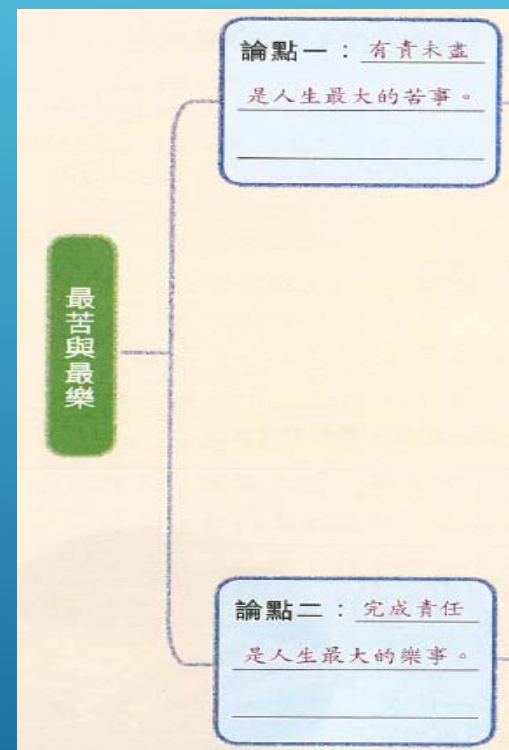
→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ **落實策略**

→ 評估成效



# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 正規課程導入價值建構及生活技能

### ► 通識教育科： 溝通

#### 和見解不同的人相處時應有的態度和原則

和見解不同的人相處時，我們應有的態度和原則是：

1. 以平和冷靜的態度和別人交流意見；
2. 以開放的學習態度，聆聽別人的意見；
3. 虛心接納與自己不同的觀點和意見；
4. 勇於表達自己，必要時要堅持立場；
5. 客觀和理性地分析事實理據；
6. 公正地確保各人有平等權利發表意見、想法和感受；
7. 以事論事，不要人身攻擊。

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ **落實策略**

→ 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 正規課程導入價值建構及生活技能

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ **落實策略**

→ 評估成效

### ► 通識教育科：情緒管理

#### 2. 改變負面的想法

要提高情感商數，適當地管理情緒的根本之道，在於徹底改變我們對事物的負面想法。

##### ABC 理論

心理學家艾利斯指出，人們對引發事件的想法或信念會觸發情緒和行為反應，這理論稱為「ABC 理論」。



圖 4.2 艾利斯的 ABC 理論

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 正規課程導入價值建構及生活技能

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ **落實策略**

→ 評估成效

### ► 通識教育科：壓力處理

#### 2.1 正確處理壓力的方法

處理壓力的方法有多種，在不同的情況下，不同的減壓方法會帶來不同的效果。我們須要按情況作出適當的選擇。

##### A. 避免不必要的壓力

若身負多項責任，自覺沒有足夠的時間和精力同時完成所有任務，就要分辨哪些是必要和不必要的，並分清事情的緩急輕重，分配好時間，以避免不必要的壓力。



圖 2.1 我們應按事情的重要性和急切性安排先後次序，按部就班地完成工作，以避免不必要的壓力。

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 正規課程導入價值建構及生活技能

### ► 通識教育科： 目標訂定

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- **落實策略**
- 評估成效

青少年所訂立的目標宜符合以下 SMART 的要求。

Specific (具體特定的)	目標具體而清晰，例如偉文希望自己在默書和測驗中取得好成績。
Measurable (可量度的)	目標的準則是可以量度的，例如偉文希望期終考試的英文科取得 80 分以上。
Achievable (可做到的)	目標是能力範圍之內可達到的，例如偉文所訂的成績是根據自己能力範圍所能做到的。
Realistic (合理的)	目標是合理的，沒有高估或低估自己的能力，例如偉文沒有過分要求自己取得滿分的成績，也沒有低估自己的能力。
Timed (有時間性的)	目標是有時間性的，需要在某時期之內完成，例如偉文訂下在某段時間內（如學期初至學期終的一段時間）要達成目標。

#### 補充資料 —— SMART

SMART 是目標管理的一種方法，由管理學學者杜拉克 (Peter Ferdinand Drucker) 提出。在管理層面，目標管理讓員工訂立明確的目標，而主管不須給員工太多提示和介入，員工可自行達成目標。

表 3.2 青少年宜訂下符合上述要求的目標，以提升能力和建立自信。

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

學生成長小組提供  
實質體驗機會

► 輔導組：目標訂定

中華基督教會桂華山中學 輔導委員會

2015-2016

## 我的目標

姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

去年的反思.....(學業、品德、服務、課外活動參與等各方面)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

今年 我決志要做到.....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

勉語：

班主任姓名：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_

☐ 達標！

☐ 目標尚未達到，請繼續努力！



# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 學生成長小組提供實質體驗機會

➤ 訓導組：  
警察招募  
到校分享

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 學生成長小組提供實質體驗機會

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

➤ 宗教組：幼稚園工作體驗

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 學生成長小組提供實質體驗機會

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

➤ 校友會：校友  
職場經驗分享

# 落實全校參與模式生涯規劃策略

## 學生成長小組提供實質體驗機會

- 課外活動組：  
參觀Y.E.S.青  
年就業起點

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

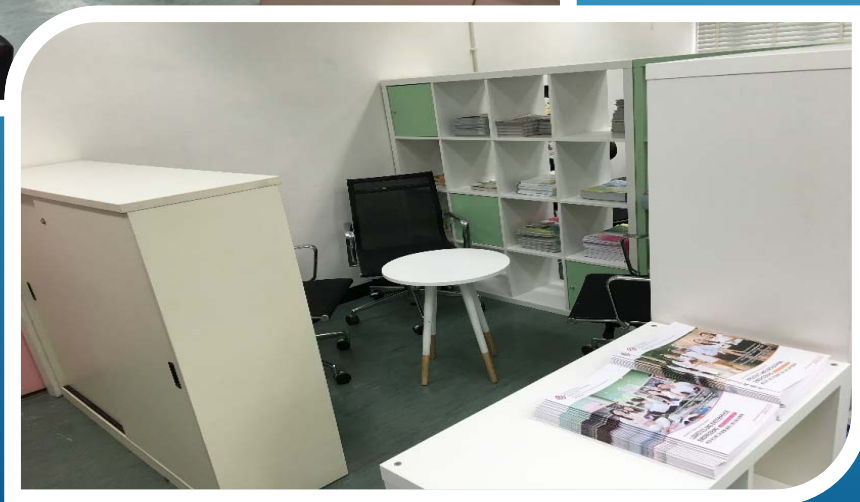
→ 落實策略

→ 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效



資訊樞紐：生涯  
教育資源中心

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 資訊樞紐：科技輔助生涯規劃資訊傳播

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效



# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 資訊樞紐：科技輔助生涯規劃資訊傳播

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組

→ **落實策略**

- 評估成效

u.hk/course/view.php?id=778

香港電台「通識網」 eTVonline 香港電台 (222 封未讀) - winson Podcasts

### 主題 1

#### 生涯規劃工具 Tools on Careers and Life Planning

-  「香港專上學科選擇測評量表」(學友社與公大合作)
-  Academic Programme Preference Inventory (APPI) (by Hok Yau Club and Open University Hong Kong)
-  MBTI职业性格测试完整版
-  MBTI Personality Test Indicators
-  性向測試 Character Test
-  職業字典：香港青年協會

從性格、興趣及行業特性搜尋理想職業

### 主題 2

#### 本港升學：大學聯合招生辦法 Joint Universities Place Allocation System (JUPAS)

-  大學聯合招生辦法 Joint Universities Place Allocation System (JUPAS)
-  資助專上課程學生資助計劃

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 教師專業發展： 工作坊

### 資歷名銜計劃



進修人士可透過資歷名銜計劃了解課程所屬的資歷級別

資歷級別	各級別可選用的資歷名銜					
7	Doctor 博士					
6	Master 碩士	Postgraduate Diploma 深造文憑 Postgraduate Certificate 深造證書	↑	↑	↑	↑
5	Bachelor 學士		Professional Diploma 專業文憑 Professional Certificate 專業證書	Advanced Diploma 高等文憑 Advanced Certificate 高等證書	Diploma 文憑	↑
4	Associate 副學士	Higher Diploma 高級文憑 Higher Certificate 高級證書	↓	↓	↓	↓
3						
2						
1						

註：「文憑」課程須最少有60個學分，「證書」課程不設最低學分要求

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- **落實策略**
- 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 教師專業發展：工作坊

### 二、資歷架構

老師可先到以下網頁了解資歷架構以及部份受資歷認可的行業所提供之課程。然後從資歷架構中以**機電業**為主題，就四大範疇中分辨出不同的課程。

<http://www.hkqf.gov.hk/guic/home.asp>



目的：了解資歷架構的發展以及不同行業在資歷架構下的課程安排。

需要物資：附件 2.1(行業表格)、附件 2.2(老師習作)、附件 2.3(參考答案)

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ **落實策略**

→ 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 教師專業發展：工作坊

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

老師姓名：\_\_\_\_\_

行業：	a. 知識及智力技能	b. 過程	c. 應用能力、自主性及問責性	d. 溝通能力、運用資訊科技及評算能力
Level 1				
Level 2				
Level 3				
Level 4				
Level 5				
Level 6				51
Level 7				

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 教師專業發展：工作坊

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

行業: 美容業	a. 知識及智力技能	b. 過程	c. 應用能力、自主性及問責性	d. 溝通能力、運用資訊科技及評算能力
Level 1	了解美容護理基本知識	運用不同消毒方法及程序	運用與美容相關儀器、安全守則	了解顧客基本服務知識
Level 2	認識傳染病的傳播及預防	運用基本急救	運用美容儀器	與顧客溝通簡單英語
Level 3	了解美容與營養之關係	操作/保養美容儀器	操作/保養美容儀器	掌握代價顧客服務
Level 4	掌握永久性脫毛技巧	評估美體護理效果及建議	操作美容光學儀器	管理美工關係
Level 5	設計人體新繪造型	制定和物營運管理	制定市場推廣策略	推廣美容品牌
Level 6	制定銷售策略	制定評估推廣計劃	檢討和物整體營運策略	制定顧客管理策略
Level 7		及績效		

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 社工：生涯規劃工作坊

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

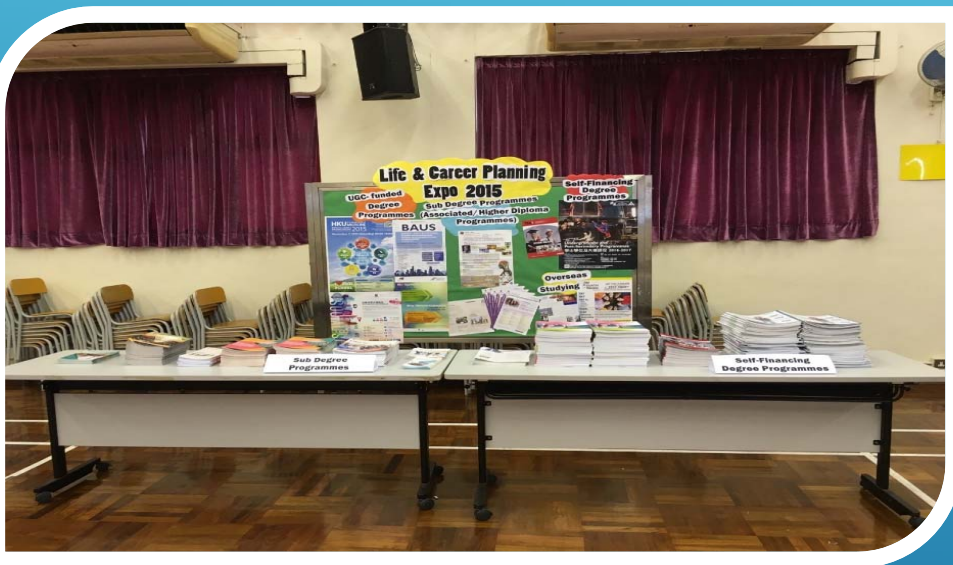
## 校外聯繫：工作體驗

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 關顧個別學生需要



規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 關顧個別學生需要：學生學習歷程檔案文件夾

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效



# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 關顧個別學生需要：學生學習歷程檔案文件夾



## 目標與反思 Goals and Reflection



學術成績  
Academic  
result



## 其他學習經歷 Other learning experiences

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 關顧個別學生需要：學生學習歷程檔案文件夾

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略



# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 關顧個別學生需要：生命導師計劃

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

## 關顧個別學生需要：生命導師計劃

規劃方針

→ 訂立目標

→ 掌握條件

→ 預備科組

→ 落實策略

→ 評估成效

# 落實全校參與模式生涯規劃策略：升輔組

關顧個別學生  
需要：生命導師計劃

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組

→ 落實策略

- 評估成效

## 自我檢視

背景（學業現況、性格等）

活潑，樂觀

個人長處

能言善道，樂於助人

個人弱點及不足之處

懶惰，做事三分鐘熱度，欠耐性

現在及未來目標

現在：DSF 中文 Level 5, 英文 Level 3, 數學 Level 2

通識 Level 3, Block 1 Level 3, Block 2 Level 3

未來：成為服裝界商人，將來回銀母校

# 評估校本生涯教育成效

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略
- 評估成效

- ▶ **成功**的生涯規劃？
  - ▶ **學校**：全校參與；協同效應
  - ▶ **學生**：了解人生角色；發展知識、技能及人生態度；作知情的選擇
- ▶ **適切**的生涯教育？
  - ▶ **匹配**的離校後發展機會

# 評估校本生涯規劃教育成效

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略

→ 評估成效

2015/2016 年度全年檢討報告

	進展情況（達標程度）	所遇困難	解決方法	備註
領袖	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓導組：學校生活營，反應良好</li> <li>● 2015/9/25~26 中一級(19 人)</li> <li>● 2015/12/11~12 中四級(35 人)</li> <li>● 訓導組：2015/10/16~17 領袖訓練營 (22 名領袖生)</li> <li>● 訓導組：東區積極人生計劃（10 名中二學生）</li> <li>● 輔導組：2015/10/20 歷奇活動（中五學生）</li> <li>● 融合教育組及社工：2015/11/11 職業體驗活動[阿貓地攤](9 名中四至中五學生參加，學生投入活動)</li> <li>● 校友會：校友周會分享於 2016/1/20 進行</li> <li>● 校友會：校友對談會於 2016/3/5 進行</li> <li>● 課外活動：化妝班共進行 8 次活動，12 名中四至中五學生參加</li> <li>● 課外活動：體能訓練已進行 15 次活動，20 名中四至中六學生參加</li> </ul>	/	/	/

## 我的理想職業 — 我能勝任！… 嗎？

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_〔 〕 日期：\_\_\_\_\_

你有理想的職業嗎？你又覺得自己是否能勝任？請找出一份理想〔或是「你想」〕職業的招聘廣告，並檢視你是否能勝任。

### 第一步：我有理想！

我的理想職業是：\_\_\_\_\_界別的\_\_\_\_\_職位！

### 第二步：顧主有要求 — 即係咩要求？ (搜尋招聘廣告)

(招聘廣告可從報章招聘頁、網上招聘專頁，例如明報 JUMP，或公司網頁搜尋，零售業餐飲業甚致會張貼於店面門外)

# 評估校本生涯規劃教育成效

### 第三步：所需知識、能力、技能

(在下表填上所需的知識、技能)

知識(學歷？)	(a)
	(b)
	(c)
技能：	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
經驗	



### 第四步：我擁有這些知識、能力、技能嗎？

(你的同學擁有左列的知識、技能嗎？在他／她自我檢視前，替他／她檢視一番罷！

[✓：完全掌握，冇得頂！；○：部分掌握；×：唉！重新努力吧！])

同學 1( )	同學 2( )	同學 3( )	自我檢視



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_〔 〕

第五步：我有我目標

我 (S4) 要勝任 的工作！

我為自己訂立以下目標：

1. 在人生態度方面，我要...

2. 在學業方面，我要  
具體行動包括：

3. 在 能力方面，我希望達到  
具體行動包括：

在 能力方面，我希望達到  
具體行動包括：

在 能力方面，我希望達到  
具體行動包括：

# 評估校本生涯規劃教育成效

我要勝任 的工作！

我為自己訂立以下目標：

1. 在人生態度方面，我要...  
有積極的態度去學習新的事物，  
即使有不好的事發生，也會樂觀面對。

2. 在學業方面，我要  
努力學習，多溫習。在主科方面更要加  
把勁，例如英文要很好才能做到我想做的工作。  
具體行動包括：  
在空閒時間，我會多練英文單詞，更要多  
練習口語，多用英文說話，有不懂就會問老師。

3. 在 金錢 管理 能力方面，我希望達到  
懂得節省金錢，  
對不必要的物品不用執著去買，要學會運用金錢。  
具體行動包括：  
不要買太多零食，衣服等等。然後每  
個月都要把部分零用錢儲起來，規定每個月儲 \$200。

在 時間 管理 能力方面，我希望達到  
把時間分配好，在適  
當時間做適當的事，珍惜時間，用益時間很寶貴。

# 評估校本生涯規劃教育成效

學生成長小組提供實質體驗機會

▶ 輔導組及班主任：  
目標訂定

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略

→ 評估成效

This year, I am **determined** to...

To get better in Maths and Chinese, I also hope to get a good conduct. I am also planning to join my school's basketball team or either hockey team. I will get a good conduct by keeping quiet during class and lessons. And I'm joining extra classes to improve my maths as well as change my diet.

# 評估校本生涯規劃教育成效

## 第二次面談：檢視中六上學期學業表現 (2017 年 1 月)

科目	學生反思(在適當位置加☐)及隨後目標				預期文憑試考獲等級	
					學生	老師
中國語文	進度理想☐	達標☐	仍需努力☐	偏離預期☑	3	2
英國語文	進度理想☐	達標☐	仍需努力☐	偏離預期☑	2	1-
數學	進度理想☐	達標☐	仍需努力☐	偏離預期☑	2	1
通識教育	進度理想☐	達標☐	仍需努力☐	偏離預期☑	3	1
選修科 1	進度理想☐	達標☐	仍需努力☐	偏離預期☑	2	1+
選修科 2	進度理想☐	達標☐	仍需努力☐	偏離預期☐		/

反思及隨後升學 / 就業的目標及行動計劃：(※如有需要；※可以文字、圖畫或任何方法表達)

在學習的方面，我希望的分數分可以提升到一個符合我預期的成績，可以讀到副學士的課程，而我改善的方法是中英文多看範文，多看英文報紙，數學和生物皆是理科，所以我會多操 Post Paper，背公式，和以腦圖的形式溫習。

在態度方面，我認為我的懶惰仍有待改善。而懶惰正是阻礙我學習的一個重要因素，而我相信我能改善的話，我的效能會更高，我會給自己定一個比較實際的目標。

第二次面談	生命導師回饋
日期：17.2.2017	知道自己的不足，把弱點逐一擊破，這很重要，努力！
時間：4:30 pm	
地點：學校	

# 評估校本生涯規劃教育成效

規劃方針

- 訂立目標
- 掌握條件
- 預備科組
- 落實策略

→ 評估成效

(各年級有關生涯規劃活動[全級參與活動])：

範疇	目標	中一	中二	中三	中四	中五	中六
職／學／業規劃	7. 作出明智及負責任抉擇			教務：選修科介紹及初選(3月) LS科：訂立目標	LS：明智抉擇		升學輔導：填寫目標擬定書
了解工作世界	6. 認識學科／行業知識	IS：參觀機電工程署	IS：參觀馬鞍山濾水廠；實驗技巧	校友會：職場分享周會 ENG: Jobs IS：參觀新界北堆填區各選修科：介紹及體驗課	ENG: NSS Elective (Workplace English) LS：生活技能與職業的關係	社工：生涯規劃工作坊	ENG: Reading job adverts
	5. 認識升學／就業途徑			升輔：中三級選科講座	升學輔導：教育及職業博覽 升學輔導：選科／升學講座		
	4. 發揮潛能	ECA：課外活動(技／藝教育；多元運動)			安排報讀應用學習課程		
認識自己	3. 培養正面工作／學習態度	視藝：各類型視藝 創作技巧；IT：各類 資訊科技技能； 音樂：樂器	中文：差不多先生 LS科：壓力		公民教育：廉政劇場 輔導：「我相信，所以我做到」獎勵計劃；校內義工計劃；國民教育：遊學團	中文：論仁、論君子 [理解誠信的重要性]	科任老師：生命導師
	2. 提升人際關係、生活技巧、求職技巧	ENG: Teen Problems LS：共融及溝通 家政：健康、自理 中文科：感謝信	ENG: How to tackle stress problem	ENG: Letter of Application 數學：統計應用及誤用 家政：健康、自理	ENG: Business correspondence LS：生活技能	中文：自薦信 ENG: Interview skills 輔導：歷奇活動	ENG: Writing Curriculum Vitae 數學：統計應用及誤用
	1. 能認識自我(能力、抱負、興趣)	ENG: My Profile 生命導師：認識自我	LS科：自尊	VA：自畫像	LS：自我形象 宗教科：認識自我 社工：認識自我工作坊	ENG: Writing up Student learning profile ECA：參觀勞工處 Y.E.S.青年就業起點	中文：生涯規劃作 文：個人自述
				升輔：輔導及 ECA：「學習歷程檔案」文	件夾		

# 提升科組教師能量，促進全校參與

