



校本生涯規劃教育的推行

聖士提反堂中學
陳小慧老師



50th Anniversary
St. Stephen's Church College

聖士提反堂
ST. STEPHEN'S CHURCH COLLEGE

聖士提反堂
ST. STEPHEN'S CHURCH COLLEGE

聖士提反堂
幼稚園·幼兒園
ST. STEPHEN'S CHURCH
KINDERGARTEN · NURSERY



St. Stephen's Church College

8-10
5-7

本校生涯規劃教育的策略

建構生涯規劃－

認識自我，規劃人生

實踐生涯規劃－

籌劃定位，實踐目標

拓展生涯規劃－

認識外在世界及多元出路

中三
班主任課

中一至中二
生活與社會

中四至中六
宗教教育

其他科組

校本生涯規劃教育的推行



中一

中六

校本生涯規劃教育的推行

中一、中二 生活與社會科

10-12節(70分鐘)/學年



個人、社會及人文教育 六個學習範疇

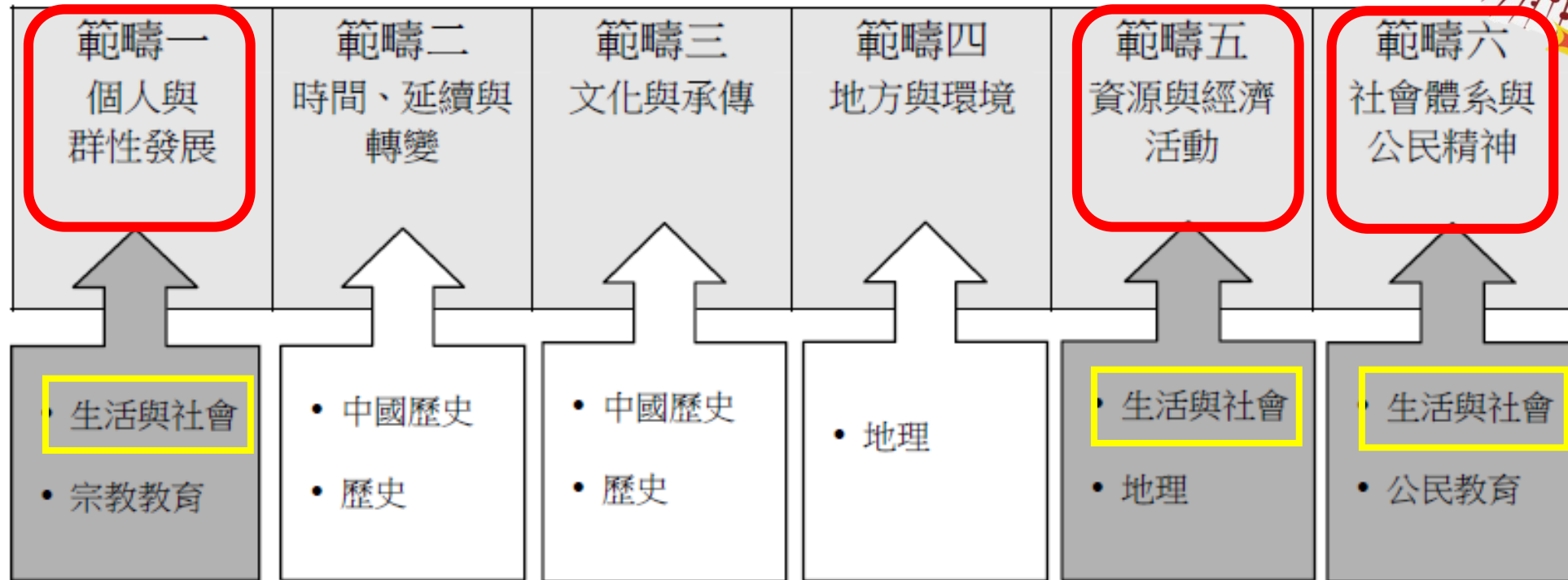
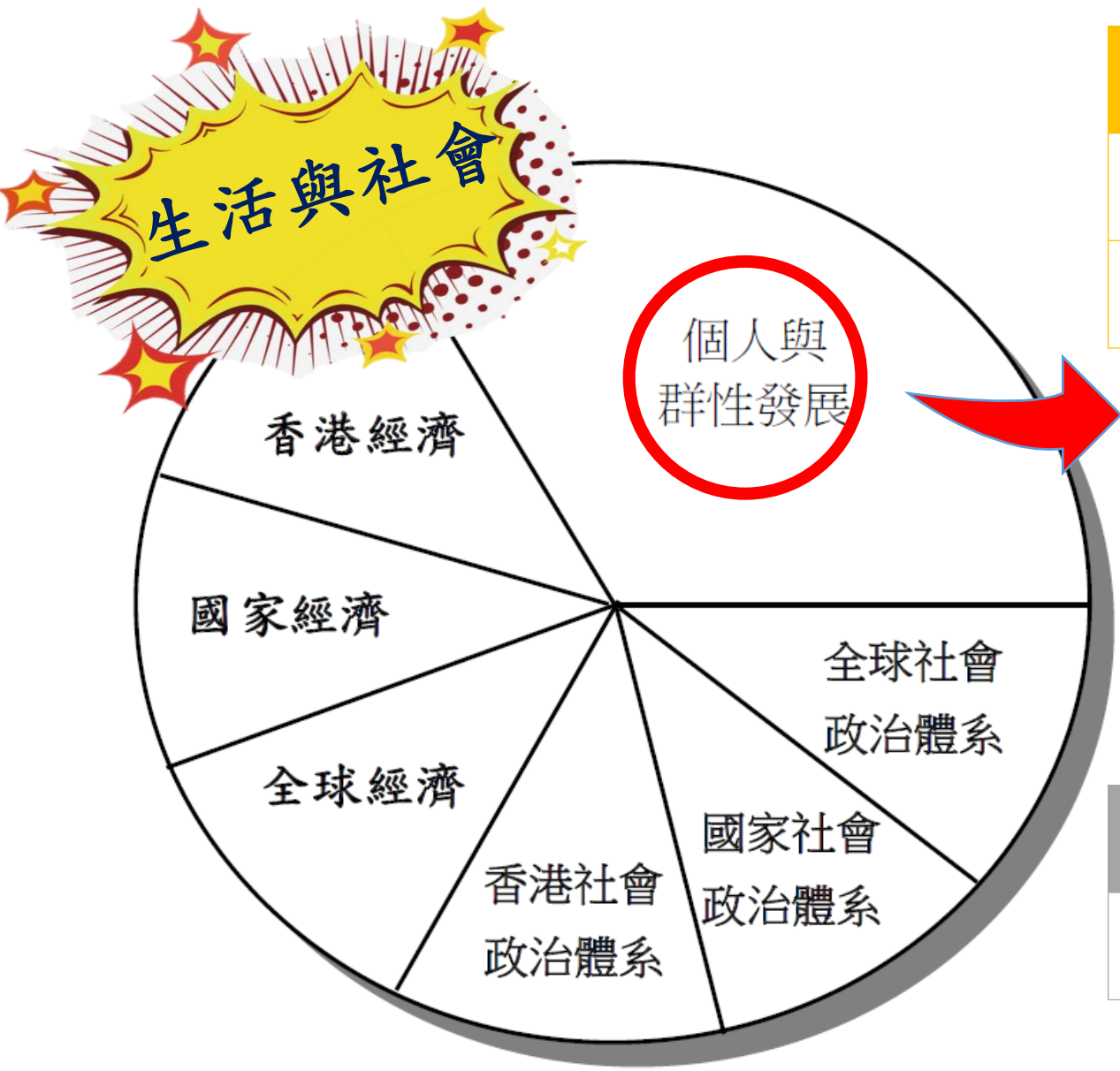


圖 1.2 本學習領域內的各課程與六個範疇的關係



個人成長

認識自己，做個自尊自信的人
鞏固自信，提升抗逆力

人際關係

攜手互助，彼此尊重
駕馭網上友誼

家庭生活

提升家庭凝聚力

知情識性

戀愛認知

生活與社會課程（中一至中三）包含七個範圍的基礎知識

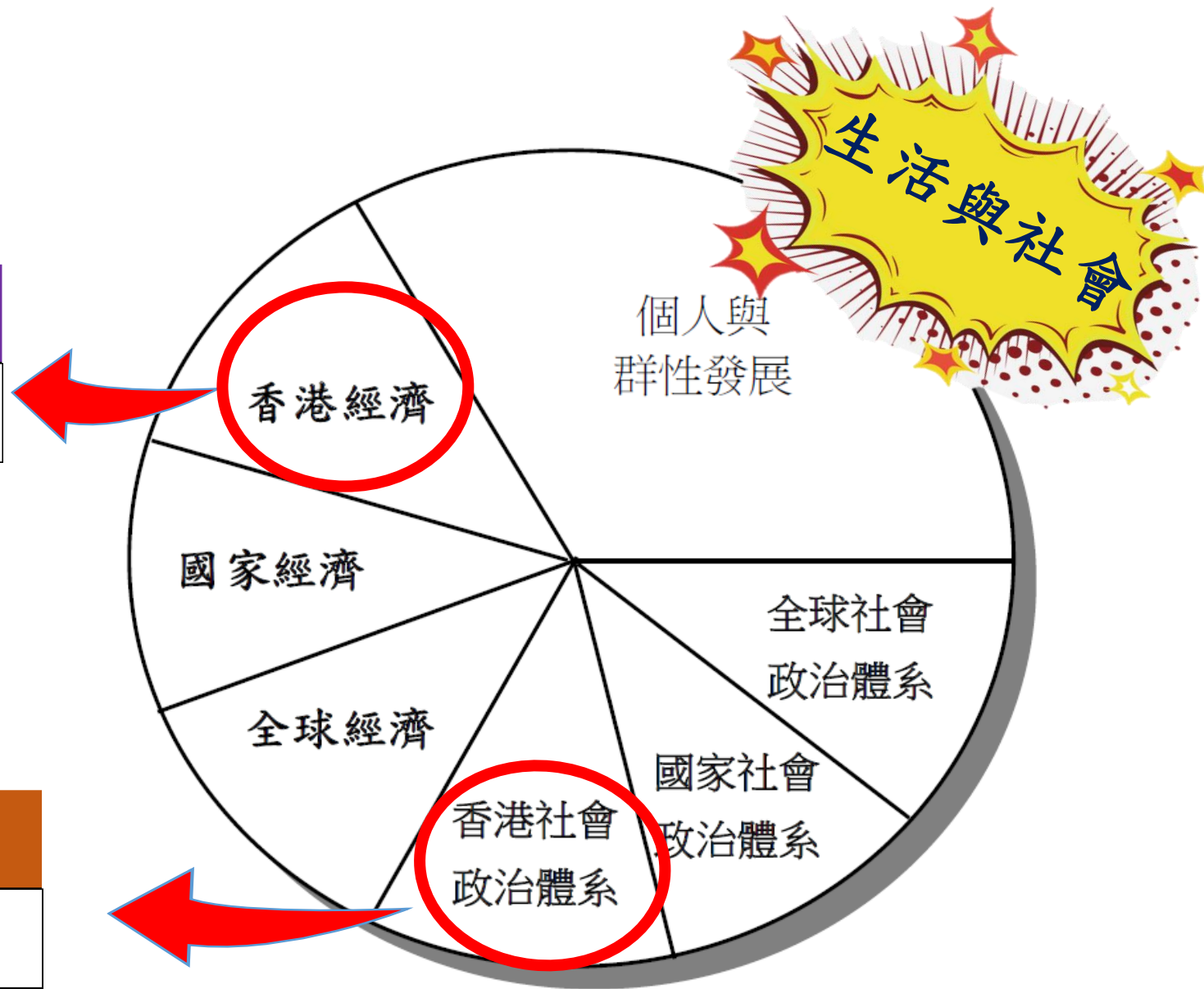
(節錄生活與社會課程指引 p.12)

資源運用

理財有道，做金錢的主人

公民權責

權利、義務及法治原則



生活與社會課程（中一至中三）包含七個範圍的基礎知識
(節錄生活與社會課程指引 p.12)

校本生涯規劃教育的推行

中一



生活與社會科

抗逆工作坊 I



單元：個人成長

自我的確立

瞭解自己的潛能

訂立目標

我的情緒

時間管理

個人理財

我的自畫像

1. 根據你對自己的認識在下表畫出你的自畫像。



2. 方法一：以 5 個形容詞形容自己。(5 分)(方法一與方法二，任選一個完成)

1.	2.	3.
4.	5.	

方法二：用 5 個形容詞及多元智能的分類以句子形容自己。(字數最少 100 字)

我用了開朗來形容自己，因為我凡事遇到一些有困難的時候，我總會向正面的思想，從不會向負面的事情去想。我的中學副班主任，周老師告訴我笑容很燦爛，邀請擔任「早晨大使」；還有我記得有一次，我的中文科老師——廖老師也稱讚我的笑容很可愛，令我覺得有點不好意思。當我或朋友們一起遇到挫折，最後也能夠振作起來。這些例子就是我認為自己開朗的原因。

我的自畫像

1. 根據你對自己的認識在下表畫出你的自畫像。



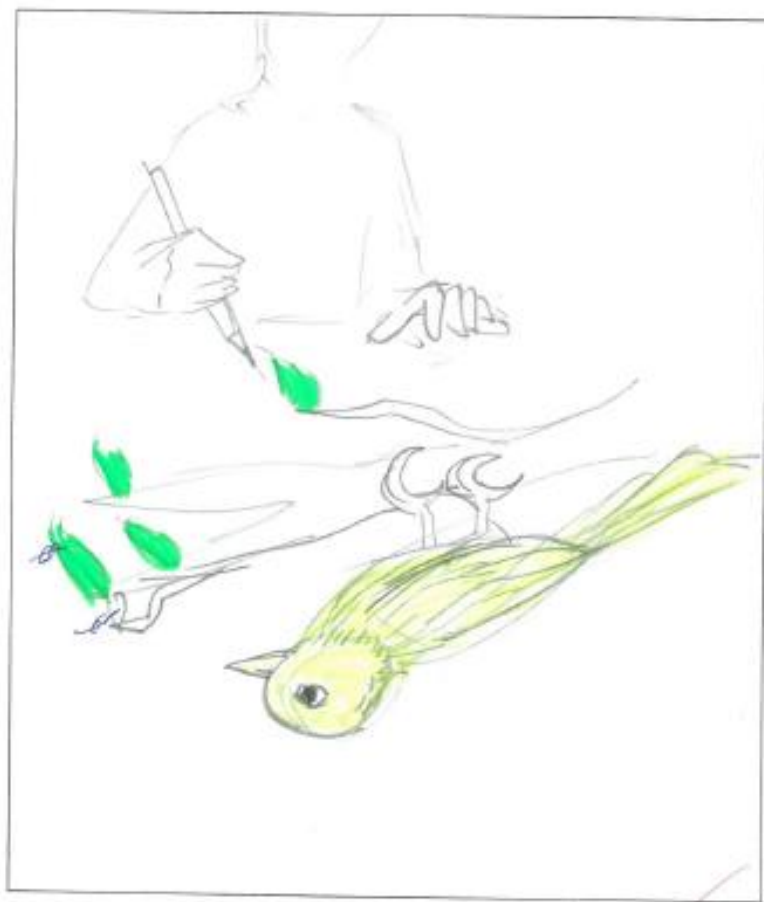
方法二：用 5 個形容詞及多元智能的分類以句子形容自己。(字數最少 100 字)

我覺得自己很活潑，很喜歡運動，也是一個開朗的
人，樂於助人，永不放棄，非常樂於挑戰困難，不過心
胸很窄，很容易生氣，我最極點是別人叫我
的綽號，所以，千萬不要氣我。

2. 方法一：以 5 個形容詞形容自己。(5 分)(方法一與方法二，任選一個完成)

1.	2.	3.
4.	5.	

2. 方法一：試用繪畫方式交代自己的夢想，並用至少 30 字解釋如何實踐自己的夢想



你會如何實踐自己的夢想？(30 字)

我	的	夢	想	是	當	一	名	畫	師
技	術	力	有	提	升	自	己	的	畫
術	術	如	生	出	神	入	的	作	件
同	畫	出	人	物	或	物	的	神	態

2. 方法一：試用繪畫方式交代自己的夢想，並用至少 30 字解釋如何實踐自己的夢想



你會如何實踐自己的夢想？(30 字)

我	會	勤	奮	練	習	，	遇	到	不
明	白	的	地	方	，	我	會	問	跳
舞	老	師	，	也	會	請	教	他	我
有	是	麼	做	得	不	好	的	地	方
，	然	後	進	行	改	善	。		

校本生涯規劃教育的推行

單元：統計

專題報告



在職親友的工作狀況

報告指引：

1. 3-4人一組進行資料搜集、整理及匯報；
2. 設計所需問卷，可使用印刷版或電子版進行，經老師審批後隨即可開展訪問工作；
3. 以小組為單位，最少訪問20位成年人；
4. 搜集及整理資料後，需製作電子簡報一份以進行匯報；
5. 電子簡報內，必需包括受訪人資料、相關圖表、數據描述及結果分析；
6. 分享你們心目中一份理想職業的特徵
7. 每組匯報時間8-10分鐘；
8. 小組匯報分數將計入下學期生活與社會科成績內；

在職親友的工作狀況
問卷調查

本人現正進行一項有關在職親友的工作狀況的問卷調查，希望你能抽空回答以下問題。謝謝！

甲部：有關你的職業（在適當的項目中加上✓）

1. 你現正從事哪個範疇的職業？

- ☐ 漁農業 ☐ 製造業 ☐ 建築業 ☐ 餐飲業 ☐ 旅遊業 ☐ 商業
☐ 運輸業 ☐ 零售業 ☐ 教育 ☐ 紀律部隊 ☐ 醫療 ☐ 銀行/金融
☐ 資訊科技 ☐ 大眾傳媒 ☐ 娛樂事業 ☐ 家庭主婦 ☐ 其他：美容業

2. 你的工作大部分時間是需要面對...（請以 1-3 代表次序）

- ☐ 人/顧客 ☐ 電腦 ☐ 文件 ☐ 其他：

3. 你平均每天工作多少小時？

- ☐ 少於 3 小時 ☐ 3-5 小時 ☐ 6-8 小時 ☐ 9-11 小時 ☐ 多於 11 小時

4. 在通常的一週中，你經常感到有工作壓力？

- ☐ 時時刻刻 ☐ 經常 ☐ 一般 ☐ 完全沒有

5. 在過去一個月，你平均每晚睡覺多少小時？

- ☐ 4 小時或以下 ☐ 5-6 小時 ☐ 7-8 小時 ☐ 9 小時以上

6. 在過去一個月，你有否請過病假？

- ☐ 沒有 ☐ 有（☐ 1 日 / ☐ 2-5 日 / ☐ 6-10 日 / ☐ 10 日以上）

（圈出答案：1 = 非常不同意；5 = 非常同意）

7. 你與同事的相處非常融洽

- 1 2 3 4

8. 你滿意自己的工作待遇

- 1 2 3 4

9. 你能平衡工作與家庭的生活

- 1 2 3 4

10. 你對現時的工作感到滿意

- 1 2 3 4

12. 你有足夠時間陪伴親友

- 1 2 3 4

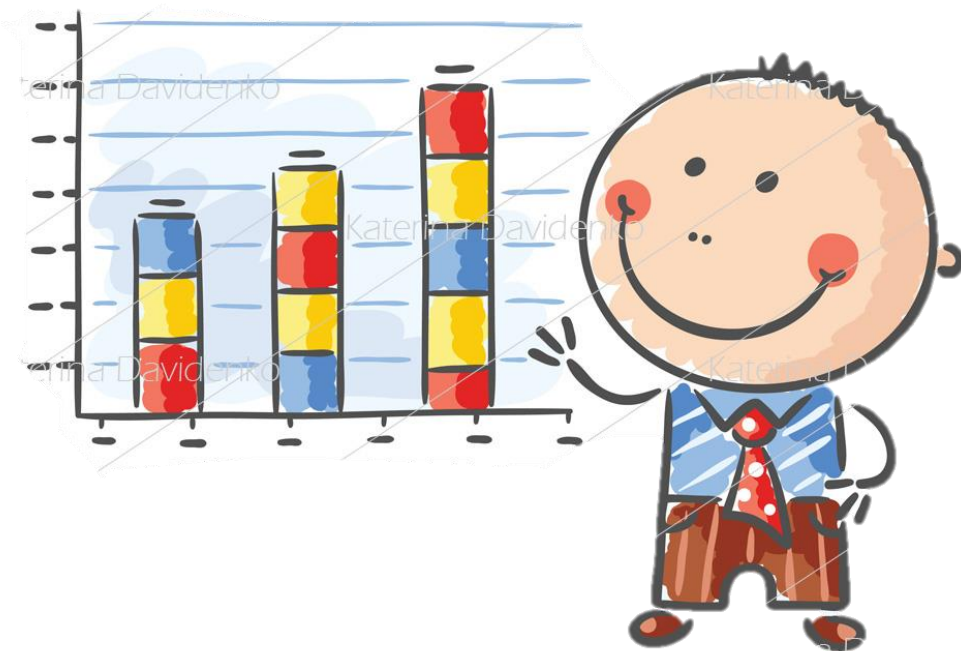
乙部：你的個人資料（在適當的項目中加上✓）

你的性別：☐ 男 ☐ 女

你的年齡：☐ 18-24 ☐ 25-34 ☐ 35-44 ☐ 45-54 ☐ 55-64 ☐ 65 或以上

你的婚姻狀況：☐ 單身 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 喪偶

在職親友的工作狀況



分享你們心目中一份
理想職業的特徵

校本生涯規劃教育的推行

中二



生活與社會科

抗逆工作坊 II



單元：人際關係

溝通的藝術

家庭

友共情

化敵為友

友情在線

戀愛

友情/親情/愛情歌曲分享分析



朋友仔(TWINS)

G：最多握握手 一起散散步

你大量 你寬容→→包容

你是未來濱崎步

C：無論是為甚麼都好

首先最錯我的態度

懊悔昨日那麼嘈

T：然後在霎時之間想起我父母

G：我也不想記起

為當天襯衫似你→→日常生活緊密

T：便心急妒忌

C：其實我都很小器

T：對不起 只因常常在你附近

便拿著你出氣

C：原來朋友仔感情再天真

亦是我永遠也會愛惜的人

T：明日愛他人 也記住學會不要緊

G：**原來朋友比戀人更高分→關係親密**

亦讓我開始懂得不記恨

T：若大家 都敏感

我更要永遠記得拒絕再因小事怪人

為何沒有這條校訓

G：再次握握手 只想你以後

有眼淚 放心流→→分擔喜憂

冷淡令人很難受

C：**無論日後路怎麼走**

彼此老友角色似舊→→友誼不變

以後在動氣關頭

T：回望著這場爭吵想想 也很醜

T：原來朋友仔感情再天真

亦是我永遠也會愛惜的人

明日愛他人 也記住學會不要緊

原來朋友比戀人更高分

亦讓我開始懂得不記恨

若大家 都敏感

我更要永遠記得拒絕再因小事怪人

為何沒有這條校訓

G：**像望著自己的至親→關係親密**

C：往往太奮勇鬥嘴 以後

T：再不懂事過人

如何共我戀人熱吻

友情/親情/愛情歌曲分享分析



親情

Shall We Talk(陳奕迅)

明月光 為何又照地堂

寧願在公園躲藏 不想喝湯→→逃避父母

任由目光 留在漫畫一角

為何望母親一眼就如罰留堂→→驚與父母見面

孩童只盼望歡樂 大人只知道期望→→期望不同，引發衝突

為何都不大懂得努力體恤對方→不會情感支持

大門外有蟋蟀 迴響卻如同幻覺

Shall we talk Shall we talk

就當重新手拖手去上學堂

陪我講 陪我講出我們最後何以生疏

誰怕講 誰會可悲得過孤獨探戈

難得 可以同座 何以 要忌諱赤裸

如果心聲真有療效 誰怕暴露更多 你別怕我

螢幕發光 無論什麼都看

情人在分手邊緣只敢喝湯

若沉默似金 還談什麼戀愛

寧願在發聲機器面前笑著忙

成人只寄望收穫 情人只聽見承諾

為何都不大懂得努力珍惜對方

螳螂面對蟋蟀 迴響也如同幻覺

Shall we talk Shall we talk

就算牙關開始打震 別說謊

陪我講 陪我講出我們最後何以生疏

誰怕講 誰會可悲得過孤獨探戈

難得 可以同座 何以 要忌諱赤裸

如果心聲真有療效 誰怕暴露更多

陪我講 陪我親身正視眼淚誰跌得多

無法講 除非彼此已失去了能力觸摸

鈴聲 可以寧靜 難過 卻避不過

如果沉默太沉重 別要輕輕帶過→欠缺溝通

明月光 為何未照地堂

孩兒在公司很忙 不需喝湯

And shall we talk 斜陽白趕一趟

沉默令我聽得見葉兒聲聲降

校本生涯規劃教育的推行

單元： 今日香港

專題報告



聖士提反堂中學
生活與社會科
中二級專題工作紙

中二 _____

姓名：_____ ()

一、訪問你的親戚或朋友，搜集他從事的職業概況。

訪問對象與你的關係：_____ 訪問日期：_____

職業名稱：_____ 行業：_____

公司名稱：_____ 地區：_____

入職要求：學歷_____ 經驗：_____

從事此職業需要經過哪些專業訓練？

從事此職業需要具備哪些個人特質、技巧和能力？

你的收入大約有多？有甚麼福利？（有沒有勞工/醫療保障、年假、獎金…等等）

晉升機會：沒有 / 有，可晉升為 _____

為何你選擇從事此職業？

此職業的優點和缺點各有哪一些？

在工作中曾經面臨過哪些壓力或困境？

預期的工作滿意度(job satisfaction)：高 / 中 / 低(刪去不適用者)

為甚麼？

二、搜集一則和上題相關的求職資料，並列出有機會在求職過程中或上班過程中遇到的陷阱(3分)

1. _____
2. _____
3. _____

備註：必須列印相關事件作為附件。(1分)

可參考：

1. 勞工處網頁 <http://www2.jobs.gov.hk/1/0/webform/default.aspx> 或
2. 明報求職網頁 <http://jump.mingpao.com/cfm/index.cfm> 或其他報章相關網頁
3. 招職網 <http://www.jiujik.com/> 或其他相關求職網頁
4. 職業字典 <http://yen2.hkfyg.org.hk/jobtionary/>

訪問對象：兒科醫生

一：職業簡介



- * 兒科是全面研究小兒時期身心發育、保健及疾病防治的綜合醫學。其診治對象為青少年時期的健康與疾病。其醫治對象處於生長的過程，其任務是不斷探索兒科醫學，以基礎降低發病率、死亡率，提高兒童保健和疾病防治。

二：入職要求



- * 「內外全科醫學士」修讀年期為五年。三年的時間為臨床訓練，完成醫科課程後，須成為實習醫生，在醫院不同部門工作一年，獲得政府根據「醫生註冊條例」註冊醫生，獲得「醫務委員會」發給執照後，才可在本港執業。

五：壓力，優缺點



- * 壓力：從疾病角度來說，兒童，尤其是新生兒，病情變化快，風險大，再加上孩子不能自己口述病情，所以往往疾病的後果難以預料。
- 優點：不用出去日曬雨淋，遭受風吹雨打，也不用出去做危險和需要力氣的工作，收入穩定。
- 缺點：有些時候可能要一連加班幾日，導致身體疲憊，工作效率降低，惡性循環。

訪問對象：文員



以下的資料是其中一間公司請文員的資料——

職業：文員

行業：批發業

公司名稱：栢輝遠東有限公司

地區：大埔

入職要求：學歷：中五程度



<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20070803/7400850>



墮色情陷阱 上班第一天 被強迫伴唱，做暑期工17歲女學生被姦

【本報訊】一個「聘請文員，月薪9,000」的廣告，令一名急於找暑期工的17歲少女誤墮色情卡拉OK夜總會陷阱，並在上班不足兩小時內，遭一名「大隻佬」嫖客強姦及奪去處女之身。事主偷偷致電友人哭訴，由朋友陪同往醫院檢驗及報警。警方事後往夜總會蒐集證物，並取走夜總會在雜誌上刊登的招聘廣告，不排除有其他少女及學生被該類「假廣告」所騙，沉淪色情場所。記者：林榮海。案中受害人剛滿17歲，去年中五畢業後升讀專上課程，與家人同住天水圍區。她事後向警方稱，本周二早上，她在家中閱讀雜誌見到一則聘請文員的廣告，內容大致是一家公司聘請女文員，月薪9,000元，她於是致電廣告上的電話，相約見工。

見工時保證做文員

當天下午，事主根據對方提供的地點，來到油麻地寶靈街一幢大廈一樓的一家卡拉OK夜總會。該則廣告所請的是文員，翌日上班。第二天早上10時，她填了一份表格然後向她至中午12時許，一名疑是「做PR啦，你放心，個客好」房間內坐一名身高5呎5吋的警方稱，她入房不久即遭強姦，曾有夜總會職員見她稍後用手機致電友人請醫院檢驗及報警。油尖警區人員並不合作，甚至涉嫌強姦走夜總會內的閉路電視影片。

我們從文中分析到的上班陷阱……

公司可能在雜誌上刊登“假廣告”吸引人

面試地方或上班的職責與本身的工作不符

工作時受肉體或財物損傷

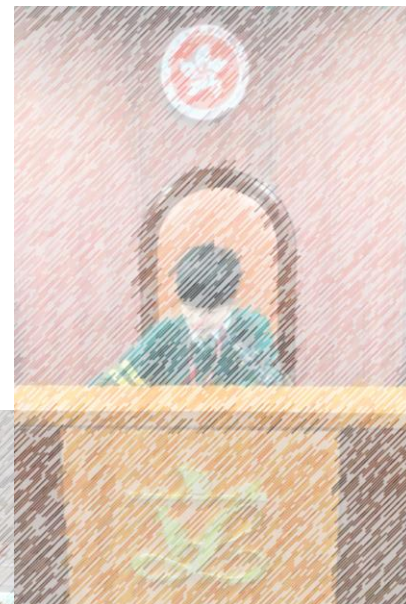
如何防墮陷阱？

- 1. 不要貪便宜，為“掙快錢”接受薪酬吸引但要求不高的工作，勿草率答應擔任應徵過程簡單而容易得到工作
- 2. 不要輕率把個人資料和文件“如身分證號碼及提款密碼”交予他人。面試時注意人身安全。可邀請親友陪同
- 3. 留意公司背景及業務是否合法，勿隨便交費用
- 4. 不要輕易被人說服擔任與招聘廣告不相符而自己又不認識的工作
- 5. 留意新聞時事，辨識騙徒行騙手法。

校本生涯規劃教育的推行

參觀立法會

參觀明報



explore



校本生涯規劃教育的推行



中三 班主任課



4-5節/學年



校本生涯規劃教育的推行

職業性向輔導工作坊

認識自己

=

檢視與夢想達成的距離

→認清夢想是否適合自己

→想方法去跨越

→探索更多可能性



認識自己的途徑

- 參加不同的活動
- 擔任不同的崗位
- 與別人相處中覺察自己與他人的不同
- 別人的意見
- 留意自己對不同事的觀感、反應
- 專業分析
- 自我反省

認識自己的能力不是一朝一夕可做到
希望同學能在日常生活了解自己

千種職業・十種性向

一、藝術工作

適合喜愛透過創作而表現感情及概念的同學

二、文職工作

適合喜歡處理在辦公室內細則事項的同學

三、一般服務工作

適合喜歡服務別人的同學

四、文教工作

適合喜歡文學、純文學、書本及寫作的同學

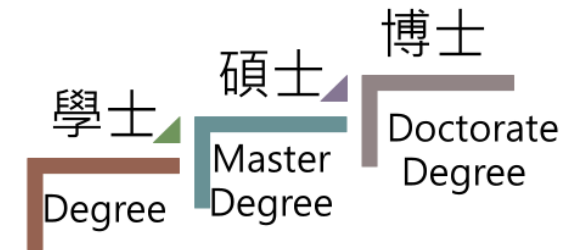
五、自然界工作

適合喜歡動物、植物及經常戶外工作的同學

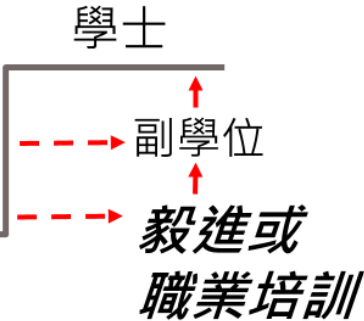
校本生涯規劃教育的推行

高中升學階梯講座

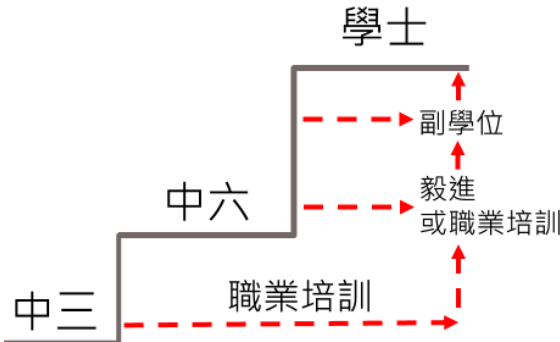
大學學位?



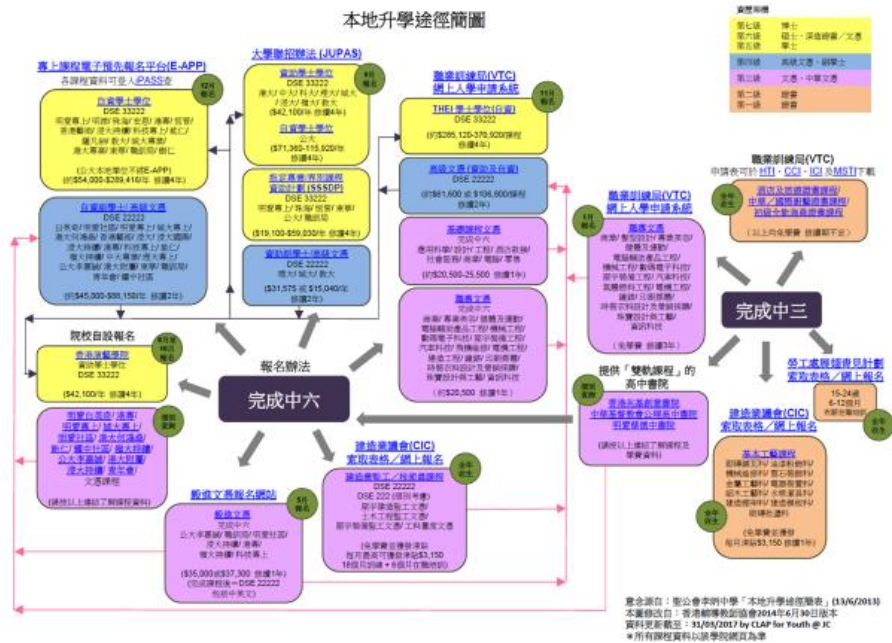
中六升學途徑



中三升學途徑



本地升學途徑簡圖



(取自CLAP網站)

校本生涯規劃教育的推行

JA知安識健體驗坊



JA 小生意大創意



校本生涯規劃教育的推行



中四至中六

宗教教育科



8-10節(70分鐘)/學年



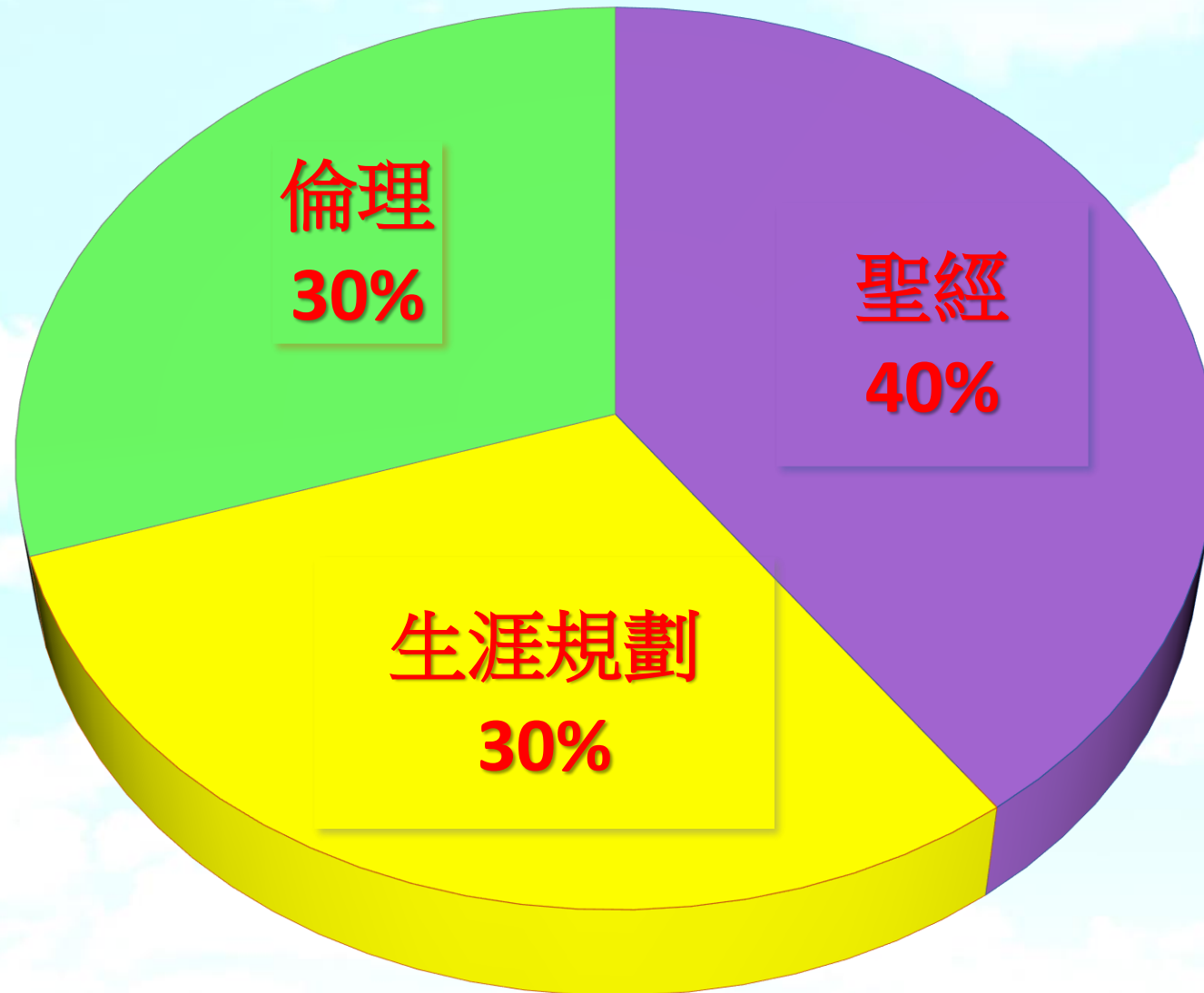
其他科組

協作特別活動



校本課程

高中宗教教育科



校本生涯規劃教育的推行

中四

宗教教育科

生涯主題一：檢視我的學習經歷

座標1：回顧你的行動座標

座標2：小進步、大踏步

座標3：我的高中學習計劃

生涯主題二：規劃我的生涯發展方向

座標4：我是誰？

座標5：檢視我在學習經歷中學會的技能、能力和將會面對的挑戰



校本生涯規劃教育的推行

參觀大學資訊日



中四

全級一起出席一所指定的大學



中五

全級出席最少一所大學/學院



中六

自由出席任何的大學/學院

中四

事前準備：

1. 細閱工作紙，並帶備文具及攝影工具以作記錄
2. 瀏覽有關此資訊日的網頁 <http://www.polyu.edu.hk/as/infodav/> 以便於出發前安排當日參觀的流程。
3. 如你有興趣的學院/學系有安排講座，設計行程時宜加以考慮，盡量爭取時間參觀各學院/學系。

抵達現場：1. 先往資訊站索取地圖/行程表，
2. 隨即前往指定地點向老師報到。
3. 修訂已計劃的參觀行程 (如需要)，避免重複路線。即使你不感興趣、或以為
高不可攀、甚或不明所以的學院/學系，亦不妨參觀。即使你會有意外的發現。



甲部

從地圖/行程表中，揀選其中一個你感興趣入讀的學院/學系課程的簡介講座，專心聆聽介紹，然後完成下列項目。

學院名稱 (Faculty)
學系名稱 (Department)
課程 (Programme)
從講座中，你獲得哪些有關此學院/學系/課程的資訊? (如：
若你希望入讀此學院/學系/課程，你在高中階段應該有 <u>哪</u>
及技能、主動參與哪些活動等)
搜集此學院/學系的簡介單張

乙部

以「理大教育資訊日 2017」為題，寫作不少於 200 字的反思文章一則。

參考內容：


1. 描繪參觀當天的情況。香港理工大學給你最深刻的印象。
2. 從是次參觀中，你曾到訪香港理工大學哪些學院/學系的展覽/講座/示範？
3. 是次參觀如何改變你的學習/人生目標？
4. 就現時你的學習狀況，你應如何改變自己的學習時間表以爲將來升學作好準備？
5. 香港理工大學會否是你將來升學的目標？若不是，哪間專上院校學院/學系是你的目標？為什麼？

[illegible]

請將所搜集的單張加以整理，然後放入 A4 透明文件夾內，工作紙放在最前頁，並於 10 月 12 日或之前呈交。這工作紙將成為你規劃人生的重要紀錄，希望日後能帶給你反思之用。如因病缺席，學生必須自行參觀以另闢院校的資訊日，並於參觀後一星期內，依前段指引交回文件夾，另須遞交仿假信和醫生假條。

參觀大專院校資訊日報告表

姓名 _____	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 中 </div>	班別 _____	班號 _____	交回日期 _____
----------	---	----------	----------	------------



事前準備： 參考各大大學 專上學院 網頁的日期，預留時間前往參觀，細閱工作紙，整理 筆記、相機、飲品、紙扇、帽、錄音工具 人 如有更佳)。

抵達現場： 先往資訊站索取地面行程表，即時計劃參觀行程，避免晝夜路線，如你有興趣的學院 學系有安排講座，設計行程時宜加以考慮，盡量爭取時間參觀各學院 學系，即使你不感興趣，或以為毫不相關，甚或不 理想的學院 學系，亦不妨參觀，也許你會有意外的發現。

拍照紀錄： 請禮貌地邀請受訪者與你一起在學院 學系的景 拍照，若遭拒絕，亦請你僅人在景 前拍照，照片必須呈交作紀錄。

請將有關最有興趣人選的學院 學系派發的資料和所拍攝的照片加以整理，然後放入 A4 文件夾內，報告表放在最前頁，並於指定日期前交給老師，這工作紙將成為你規劃人生的重要紀錄，希望日後能帶給你反思之用。

列出你曾參觀的院校及日期

一、	大專院校名稱：_____	
	參觀日期：_____年 _____月 _____日；	
二、	大專院校名稱：_____	
	參觀日期：_____年 _____月 _____日；	
三、	大專院校名稱：_____	
	參觀日期：_____年 _____月 _____日；	

C 總結

請原班地寫出你參觀過這(些)所大學 專上學院 後，

C) 總結

請簡述並寫出你參觀國道(線)所大學、專上學院後，對你的人生規劃有何影響？(不少於 100 字)



請比較所參觀的院校，哪一家院校你較感興趣且有把握入讀呢？請加以說明。（不少於 100 字）

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

中五

A) 參閱後，談就你最有興趣入讀的學系/課程(最少三個)分別回應以下問題及完成最後總結的部份。

I. 有興趣入讀的學院/學系 (一)

所屬大學、專上院校名稱：_____

A. 列出其入學要求（例如：語文水平、中學必須（或優先考慮）修讀學科）

Circumstance	Percentage (%)
(a) self-defense	95
(b) defense of others	85
(c) defense of property	75
(d) defense of a business	65
(e) defense of a country	15

B. 與你預期的人學要求有什麼差距？原因？

1		2
3		4
5		6
7		8

C. 你對該學院/學系提供的哪些課程內容感到有興趣呢？

.....

應考中學文憑試前應該有那些準備？

1000

入讀後，與你的預期有什麼差距？原因？

100

校本生涯規劃教育的推行

中四 社區體驗活動

社區廚房-另類廚餘回收

參訪少數族裔社企



農莊體驗-川上農莊



社企體驗-手晴家



社區規劃導賞



長者社企-鼓中作樂

社企體驗-銀杏館

生涯規劃澳門旅遊學院體驗團

英文科協作



校本生涯規劃教育的推行

繼續升學?

中四 模擬人生工作坊

工作賺錢?



紀律部隊?



服務行業?

盡情享樂?

校本生涯規劃教育的推行

中五 宗教教育科

生涯主題二：規劃我的生涯發展方向

座標6：事業面面「觀」

座標7：我希望將來……

生涯主題三：充分知情的選擇——了解高中課程所提供的學習機會

座標8：高中畢業生的升學階梯

座標9：大學之「道」

座標10：高等教育及進修機會

座標11：職業機會

生涯主題四：編寫我的「生涯地圖」

座標12：我的生涯地圖

座標13：回顧過去、展望將來——我的生涯劇本



校本生涯規劃教育的推行

參觀教育及職業博覽



教育及職業博覽
報告表

姓名：_____ 班別：_____ 編號：_____ 參觀日期：2016年1月29日

SUCCESS
GROWTH **CAREER**

把握未來大方向

香港教育及職業博覽是一個一站式的活動平台，讓學生以實際的體驗及親身的接觸，瞭解教育及職業的相關知識，並與專業人士交流，建立對未來職業的興趣。本報告表旨在讓學生記錄參觀的學習心得。

主要展品類別：
• 教育
• 商業及工業
• 藝術及設計
• 科學及技術
• 社會服務

職業：
• 商業機構
• 政府部門
• 非牟利機構
• 專業團體

參觀心得：
在參觀過程中，我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

到達博覽後，我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

第一：你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

第二：你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

第三：你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

第四：你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

在這次參觀中，增加了你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

第五：你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

第六：你對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。我對_____的職業及行業有了更深入的了解。

校本生涯規劃教育的推行

中五成績評估 工作坊

3月-5月



工作坊
一

- 了解「學生學習概覽」(SLP)
- 撰寫「學生自述」

工作坊
二

- 進行及解讀香港事業興趣測驗 (CII)

工作坊
三

- 了解近年DSE成績形勢及考生出路
- 認識不同分數組別的升學路徑
- 學生作自我成績評估及分享

工作坊
四

- 進行桌上遊戲：築夢工程

校本生涯規劃教育的推行

工作坊一

- 了解「學生學習概覽」
- 撰寫「學生自述」

「學生學習概覽」包括以下資料：

校

其

校

校外的表現/獎項

學生的自

第一稿 (4月中) → 宗教老師

第二稿 (5月尾) → 班主任

第三稿 (7月初) → 語文老師

最終稿 (10月中) → 語文老師

學生自述的寫作結構

夢想

目標

性格

喜好

歷

活動

升學、
貢獻

校本生涯規劃教育的推行

工作坊二

- 進行及解讀香港事業興趣測驗 (CII)

Holland 的職業性向分類



	第一個	第二個	第三個
依最高分數	I	A	S
依最高的百分等級	I	A	R

附件：根據學生的事業興趣測驗結果相關的大學學科、專上課程（以2011年度課程為參考）及職業參考

A. 大學聯招系統內之課程

課程名稱	開辦機構
Bachelor of Business Administration – Economics	HKUST
BBA (Hons) Business Economics	CITYU
Linguistics	CUHK
BA (Hons) Linguistics and Language Technology	CITYU
BBA (Hons) – Applied Economics	HKBU
BA (Hons) Chinese	CITYU
BA (Hons) in Chinese Language and Literature	HKBU
BA (Hons) in English Language & Literature and BEd (Hons) in English Language Teaching	HKBU
BA (Hons) in English Language and Literature	HKBU
Bachelor of Arts	HKU
Bachelor of Arts (Honours) in Chinese	CUHK
Bachelor of Arts (Honours) in Language Studies - Chinese Major	CUHK
Bachelor of Arts (Honours) in Language Studies - English Major	CUHK
Bachelor of Arts with Honours in Chinese	CUHK
Chinese Language and Literature	CUHK
English	CUHK
BSc (Hons) in Mental Health Nursing	POLYU
BA (Hons) in Film and Media Studies	HKBU

B. 本地副學位或高級文憑課程

課程名稱	開辦機構
Associate of Arts Programme in Cultural Studies	CUTWC
Associate in Language and Culture	PUCC
Associate in Design (Digital Media)	PUCC
Associate of Arts in Digital Visual Design	CCCU
Associate of Arts in Publication Design	CCCU
Higher Diploma in Creative Design (Integrated Graphic Communication)	HKCT
Pre-Associate Degree in Creative Design	LIPACE
Associate Degree in Design	CBCC

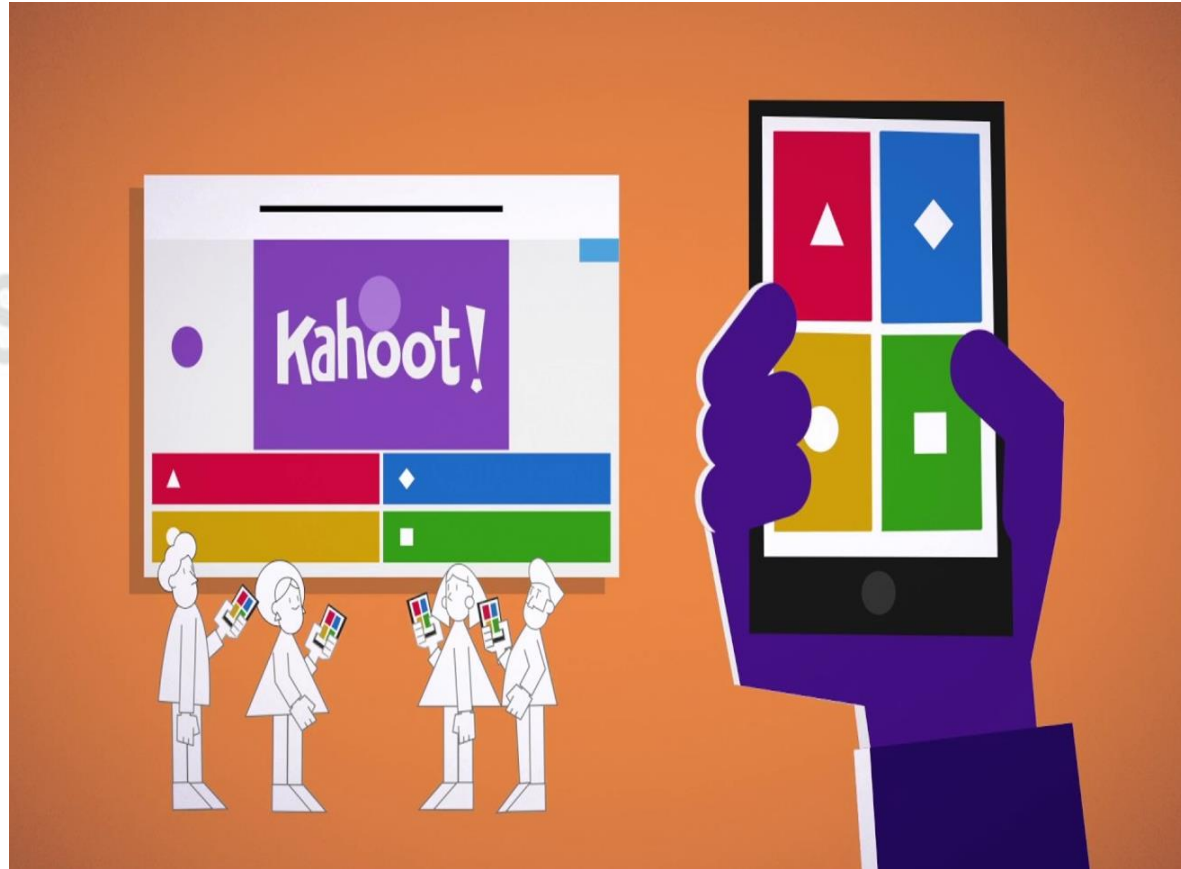
C. 香港職業

中文名稱	英文名稱
研究員	Researcher
節目資料搜集員	Programme Researcher
精神病學家	Psychiatrist
講師 (語文)	Lecturer (Language)
傳譯員 / 翻譯員	Interpreters/Translators
即時傳譯員	Interpreter (Simultaneous)
新聞翻譯員	News Translator
臨床心理學家	Psychologist (Clinical)
講師	Lecturer (General)
講師 (社會科學)	Lecturer (Social Science)

校本生涯規劃教育的推行

工作坊三

- 了解近年**DSE**成績形勢及考生出路
- 認識不同分數組別的升學路徑
- 學生作自我成績評估及分享



2018 DSE的放榜日期是...

15

Skip

0
Answers

Kahoot!



2018.7.11



2018.7.12



2018.7.13



2018.7.14

DSE文憑屬資歷架構的第幾級別？

19

Kahoot!

Skip

0
Answers

▲ 2

◆ 3

● 4

■ 5



資歷架構 Qualifications Framework

- 是一個七級的資歷框架
- 每項資歷均標明一個級別，表明其在框架中相對於其他資歷的定位

職業教育/持續進修

正透過
資歷架構
建立
各級資歷

例如：

通用能力為本課程

資歷架構級別

第七級

第六級

第五級

第四級

第三級

第二級

第一級

學術教育

博士

碩士

學士

副學士/高級文憑

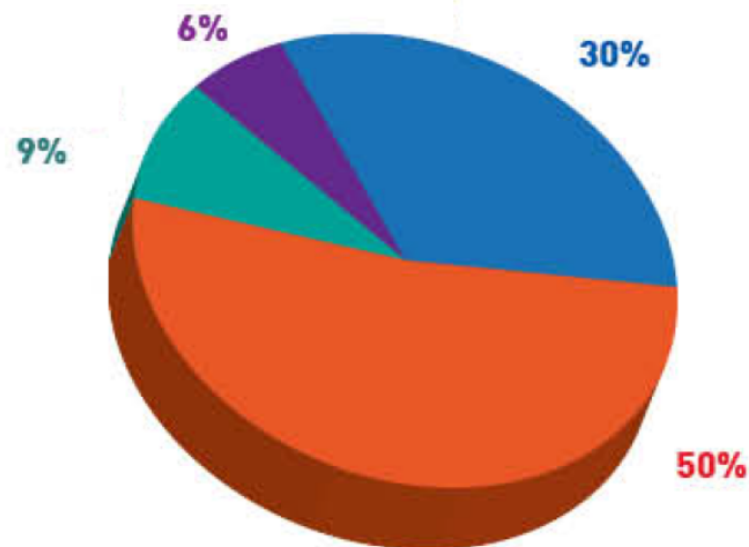
中七/文憑/中學文憑

中五/證書

中三/證書

根據學友社《出路指南2017》，中六畢業生有半數選擇...

2



Skip

0
Answers

▲ 就業

◆ 本地學士學位

● 本地副學位及其他課程

■ 外地升學

以下哪一個 不是 報讀課程的平台？

14

Skip

0
Answers

▲ JUPAS

◆ SSSDP

● VTC

■ E-APP

報讀



聯招
JUPAS

E-APP
專上課程
電子預先
報名平台

職業訓
練局
VTC

校長推薦計劃可讓成績未達入學最低要求的申請人獲得取錄資格。

13



Skip

0
Answers

▲ 是

◆ 非

有超過10間自資專上院校在聯招以外提供學士學位的。

17

Skip

0
Answers

Kahoot!

▲ 是

◆ 非

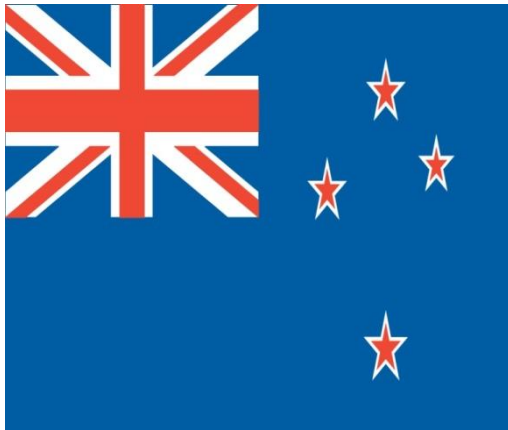
近年也受歡迎的其他海外 升學國家



德國



日本



新西蘭



韓國



新加坡

這位同學 升學最理想的選擇是

Skip

17

中文2級
英文1級
數學2級
通識2級
旅款3級
視藝3級

0
Answers



學位課程



高級文憑/副學士



基礎文憑



毅進文憑

香港中學文憑



3322+2或
以上



大學四年制學士學位

22222或
以上



兩年制副學士學位、
高級文憑

曾報考香
港中學文
憑試



副學士學位先修課程
、基礎文憑



毅進文憑、職專教育
文憑、職訓課程

成績評估Survey

和 DSE後 ...?
問下你



Nickname=
Class + Class
Number

你滿意今年的成績表現嗎?

17

香港考試及評核局
HONG KONG EXAMINATIONS AND ASSESSMENT AUTHORITY
香港中學文憑考試成績通知書
HONG KONG DIPLOMA OF SECONDARY EDUCATION EXAMINATION RESULTS NOTICE

13084489

考生姓名: [REDACTED]
考場號碼: [REDACTED]
考試日期: 15/02/13
科目: [REDACTED]
分級: [REDACTED]
考生編號: [REDACTED]
香港身分證號碼 / 香港旅行證件號碼: [REDACTED]
科目分數: [REDACTED]
考生姓名: [REDACTED]

科目	科目名稱	科目分級	分級等級
Subject	Subject Name / Grade	Subject Level	Component Level
中國語文	CHINESE LANGUAGE	5T-6	2T-3
英語	ENGLISH	4T-5	2T-3
數學	MATHEMATICS	5T-6	2T-3
社會科	SOCIAL SCIENCES	5T-6	2T-3
體育	PHYSICAL EDUCATION	5T-6	2T-3
音樂	MUSIC	5T-6	2T-3
視覺藝術	VISUAL ARTS	5T-6	2T-3
設計	DESIGN	5T-6	2T-3
科學	SCIENCE	5T-6	2T-3
歷史	HISTORY	5T-6	2T-3
地理	GEOGRAPHY	5T-6	2T-3
生物	BIOLOGY	5T-6	2T-3
化學	CHEMISTRY	5T-6	2T-3
物理	PHYSICS	5T-6	2T-3

Skip

0
Answers



滿意



不滿意但有進步



不滿意

你預算自己明年DSE成績表現為

57

HONG KONG EXAMINATIONS AND ASSESSMENT AUTHORITY
香港中學文憑考試成績通知書
HONG KONG DIPLOMA OF SECONDARY EDUCATION EXAMINATION RESULTS NOTICE

13084489

科目 Subject	科目等級 Subject Level / Grade	分級等級 Component Level
中國語文 Chinese Language	5T-6	2T-3
數學 Mathematics	5T-6	2T-3
英語 English Language	4T-5	2T-3
通識教育 General Studies	5T-6	2T-3
生物 Biology	4T-5	2T-3
化學 Chemistry	4T-5	2T-3
物理 Physics	4T-5	2T-3

0
Answers

Skip



最佳五科平均取得 4級或以上



僅符合大學入學要求(3322+2/3)



最佳五科2級或以上(包括中英文)



11222-22222 或以下

你認為你有能力改善現有的成績嗎？



Full Screen

11

Kahoot!

Skip

0
Answers



有能力改善，總有辦法的！



有能力改善，但不知如何是好！



無能為力！

你的學習/溫習方式和策略有需要重新制訂或改變嗎？



Full Screen

Skip

18

0
Answers



有需要



沒有需要

你平均每天能增加投資多少課餘時間在學業上?



Full Screen

Skip

18

Kahoot!

0
Answers



1 小時以下



1 至 2 小時



2 至 4 小時



4 小時以上

自動儲存 關閉

5A 成績評估SURVEY - Excel

登入

共用(S)

檔案常用插入繪圖版面配置公式資料校閱檢視搜尋

A1

✕

✓

fx

	A	B	C	D	E	F	G	H	
1									
2	Question Summary								
3	Players	Q1	你對中六畢業出路(升學或就業)有一些想法或打算嗎?	Q2	你希望入讀.....	Q3	你滿意今年的成績表現嗎?	Q4	你預算自己明年DSE
4	5C14	-	未有想法或打算	-	學士學位課程	-	不滿意但有進步	-	僅符合大學入學要求(332
5	5c03	-	有些想法或打算，但不確實	-	副學位課程	-	不滿意但有進步	-	11222-22222 或以下
6	5C13	-	有想法和打算	-	學士學位課程	-	不滿意	-	最佳五科平均取得 4級或
7	5C16	-	有想法和打算	-	副學位課程	-	不滿意	-	11222-22222 或以下
8	5c15	-	有些想法或打算，但不確實	-	學士學位課程	-	不滿意但有進步	-	最佳五科平均取得 4級或
9	5C18	-	有些想法或打算，但不確實	-	副學位課程	-	不滿意但有進步	-	最佳五科2級或以上(包括
10	5c17	-	有想法和打算	-	文憑課程	-	滿意	-	最佳五科2級或以上(包括
11	5C04LPH	-	有些想法或打算，但不確實	-	基礎文憑/職專文憑/毅進文憑	-	不滿意但有進步	-	最佳五科2級或以上(包括
12	5c19	-	有想法和打算	-	學士學位課程	-	不滿意但有進步	-	最佳五科2級或以上(包括
13	5C 07	-	有些想法或打算，但不確實	-	副學位課程	-	不滿意但有進步	-	僅符合大學入學要求(332

Overview

Question Summary

Question 1

Question 2

Question 3

...

+

◀

▶

學校成績 與 DSE Levels 預算 參考

成績自我估計

學校成績	Levels
91-100	5* or 5**
81-90	4 or 5
71-80	3 or 4
61-70	3
51-60	2 or 3
41 - 50	1 or 2
31-40	1 to 2
21 to 30	1
11 to 20	1 or U
0 to 10	U



HONG KONG DIPLOMA OF SECONDARY EDUCATION EXAMINATION 香港中學文憑試考試成績預算

科目 SUBJECTS	科目等級 SUBJECT LEVEL/GRADE	分部等級 COMPONENT LEVEL
中國語文 CHINESE LANGUAGE	—	
- 閱讀 Reading		—
- 寫作 Writing		—
- 聆聽與綜合能力 Listening and integrated skills		—
- 說話 Speaking		—
英國語文 ENGLISH LANGUAGE	—	
- 閱讀 Reading		—
- 寫作 Writing		—
- 聆聽與綜合能力 Listening and integrated skills		—
- 說話 Speaking		—
數學 (必修部分) MATHEMATICS	—	
通識教育 LIBERAL STUDIES	—	
_____	—	
_____	—	
_____	—	

YEAR: 2019

SCHOOL:
ST. STEPHEN'S CHURCH
COLLEGE

NAME:

CLASS: _____

CLASS NO.: _____

1. 你對自己成績表現的感受如何？

2. 你會怎樣去改善這樣的成績？請列出一些行動策略。

	時間	行動策略
MON		
TUE		
WED		
THU		
FRI		
SAT		
SUN		

不同文憑試成績的出路建議

	理想 (若再努力，成績超過現有成績後可有的選擇)	現有成績	保險 (成績若未如預期而能選擇的)
最佳五科平均取得 4 級或以上	聯招心儀學士學位課程	聯招非心儀學士學位課程	自資學士學位
僅符合大學入學要求(3322+2/3)	聯招非心儀學士學位課程	自資學士學位	副學位課程
最佳五科 2 級或以上 (包括中英文)	自資學士學位	副學位課程	文憑課程
11222-22222	副學位課程	基礎文憑/ 職專文憑	毅進文憑/學徒 訓練計劃/短期 證書課程
中六畢業	基礎文憑/職專文憑/毅進文憑/學徒訓練計劃/ 短期證書課程/就業		

3. 你打算報讀的其中兩科是什麼？

學科	院校
1.	
2.	



HONG KONG DIPLOMA OF SECONDARY EDUCATION EXAMINATION 香港中學文憑試考試成績預算

YEAR: 2019

SCHOOL:
ST. STEPHEN'S CHURCH
COLLEGE

NAME:
Li

CL

CL

科目 SUBJECTS

中國語文 CHINESE LANGUAGE

- 閱讀 Reading
- 寫作 Writing
- 聆聽與綜合能力 Listening and integrated skills
- 說話 Speaking

科目等級
SUBJECT LEVEL/GRADE
3

分部等級
COMPONENT LEVEL
3
2
3
2

英國語文 ENGLISH LANGUAGE

- 閱讀 Reading
- 寫作 Writing
- 聆聽與綜合能力 Listening and integrated skills
- 說話 Speaking

數學 (必修部分) MATHEMATICS

通識教育 LIBERAL STUDIES

生物

化學

經濟

2
2
3
2
1

1. 你對自己成績表現的感受如何?
良好

2. 你會怎樣去改善這樣的成績? 請列出一些行動策略。

	時間	行動策略
MON	8:30 pm - 10:30 pm	溫生熟
TUE	8:30 pm - 10:30 pm	溫習+練習
WED	8:30 pm - 10:30 pm	做數學題目
THU	8:30 pm - 9:30 pm	溫英文生字
FRI	8:30 - 10:30	溫習中文、英文書寫
SAT	3:00 pm - 5:30	溫習生物、化學、經濟
SUN	3:30 pm - 4:30 pm	溫習語文

不同文憑試成績的出路建議

理想 (若再努力, 成績超過現有成績後可有的選擇)	現有成績	保險 (成績若未如預期而能選擇的)
最佳五科平均取得 4 級或以上	聯招心儀學士學位課程	自資學士學位
僅符合大學入學要求 (3322+2/3)	聯招非心儀學士學位課程	自資學士學位
最佳五科 2 級或以上 (包括中英文)	自資學士學位	副學位課程
11222-22222	副學位課程	基礎文憑/ 職專文憑
中六畢業	基礎文憑/ 職專文憑/ 毅進文憑/ 學校訓練計劃/ 短期證書課程/ 就業	

3. 你打算報讀的其中兩科是什麼?

學科	院校
1. 生物	城市大學
2. 物理	香港城市大學





HONG KONG DIPLOMA OF SECONDARY EDUCATION EXAMINATION 香港中學文憑考試成績預算

科目 SUBJECTS

中國語文 CHINESE LANGUAGE

- 閱讀 Reading
- 寫作 Writing
- 聆聽與綜合能力 Listening and integrated skills
- 說話 Speaking

英國語文 ENGLISH LANGUAGE

- 閱讀 Reading
- 寫作 Writing
- 聆聽與綜合能力 Listening and integrated skills
- 說話 Speaking

數學 (必修部分) MATHEMATICS
通識教育 LIBERAL STUDIES

科目等級
SUBJECT LEVEL/GRADE
1 or 2

分部等級
COMPONENT LEVEL

1 or 2
1 or 2
1 or 2
1 or 2

YEAR: 2019

SCHOOL:
ST. STEPHEN'S CHURCH
COLLEGE

NA

CL

CL

1. 你對自己成績表現的感受如何?

2. 你會怎樣去改善這樣的成績? 請列出一些行動策略。

行動策略



SUN 黎天

不同文憑試成績的出路建議		
理想 (若再努力, 成績超過現有成績後可能的選擇)	現有成績	保險 (成績若未如預期而能選擇的)
最佳五科平均取得 4 級或以上	聯招心儀學士學位課程	自資學士學位
僅符合大學入學要求 (3322/2/3)	聯招非心儀學士學位課程	副學位課程
最佳五科 2 級或以上 (包括中英文)	自資學士學位	文憑課程
11222-22222	副學位課程	毅進文憑/學校訓練計劃/短期證書課程
中六畢業	基礎文憑/職業文憑	毅進文憑/學校訓練計劃/短期證書課程/就業

3. 你打算報讀的其中兩科是什麼?

院校

香港專上學院
香港大學



校本生涯規劃教育的推行

工作坊四

- 進行桌上遊戲
築夢工程



校友職場分享會

少年時的夢想

入職經過

入職條件

工作的苦與樂

如何突破限制



校本生涯規劃教育的推行

中六 宗教教育科

憂慮與壓力

馬太福音6:34

- 所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了

腓立比書4:6-7

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

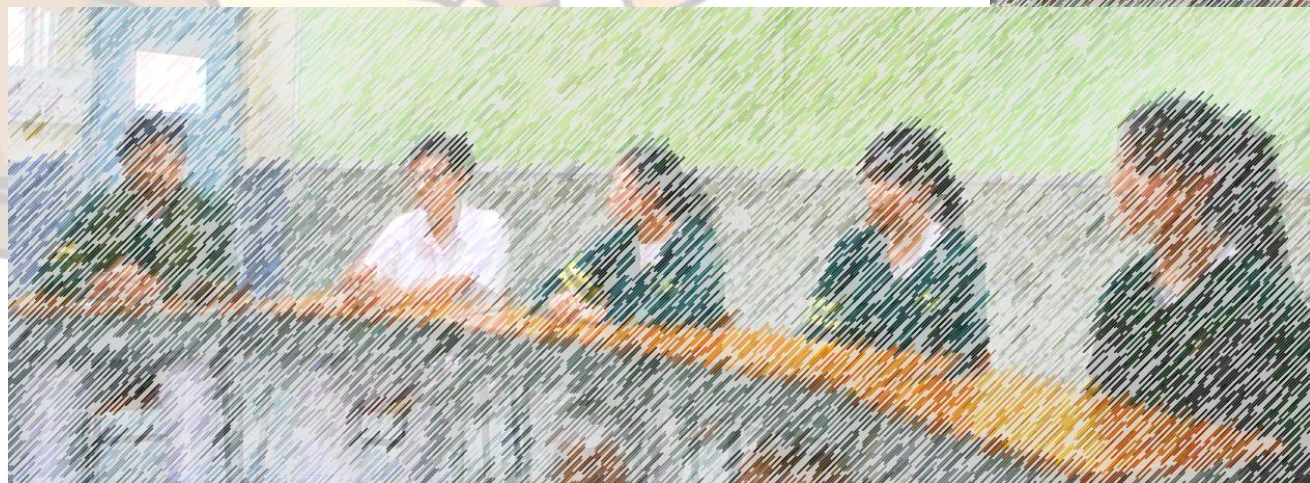
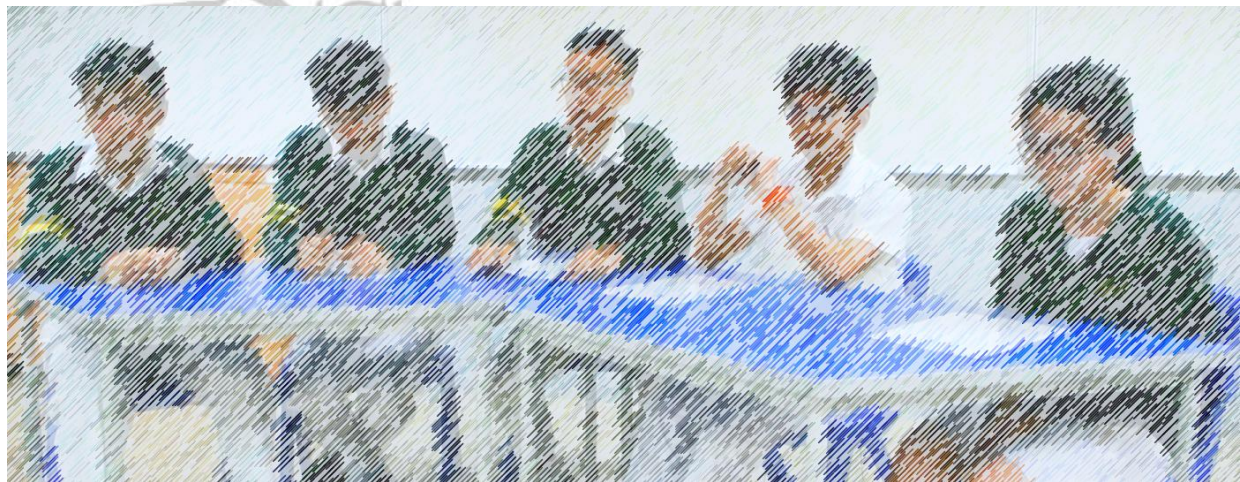
校本生涯規劃教育的推行

小組/個人面談



校本生涯規劃教育的推行

模擬面試工作坊



校本生涯規劃教育的推行

模擬放榜工作坊

班主任
派發
成績單

校友
分享



生涯規劃探索活動－咖啡拉花活動



校本生涯規劃教育的推行



聖士提反
幼稚園·幼兒
ST. STEPHEN'S CH
KINDERGARTEN · NURS

50 St. Stephen's Church College

Thank you



中一

中六

