

同行並進—生涯規劃教育分享系列2024/25 「校本生涯規劃教育計劃/活動」分享會

2025.05.30



寧波公學呂志凌副校長
丘婷婷主任
吳海冬老師

善用評估， 建構更具效能的生涯規劃體驗學習課程

2025.05.30



寧波公學呂志凌副校長
丘婷婷主任
吳海冬老師

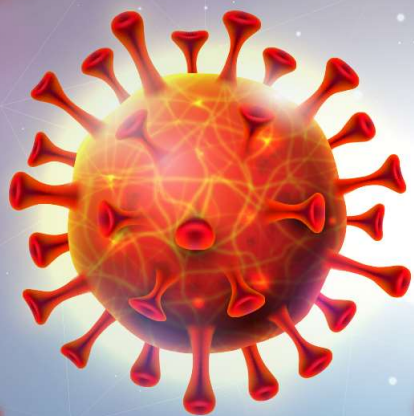


校本生涯規劃教育願景

美國勞動部〈未來工作—21世紀工作的趨勢與挑戰〉（Futurework – Trends and Challenges for Work in the 21st Century）指出，現在學生未來將從事的工作，有65%現在還不存在。



校本生涯規劃教育願景



Covid-19
Pandemic



OpenAI



Bill Gates:

十年內

AI

將取代

醫生

和

教師

hket

香港經濟日報

{大部分工作}
不再需要人類





東西多吸引，也不容易動搖





生涯規劃的定義



金樹人，2014

根據自己原來的樣子，
審時度勢、隨機應變，
選擇一種可以安身立命的生活
方式



生涯規劃的定義

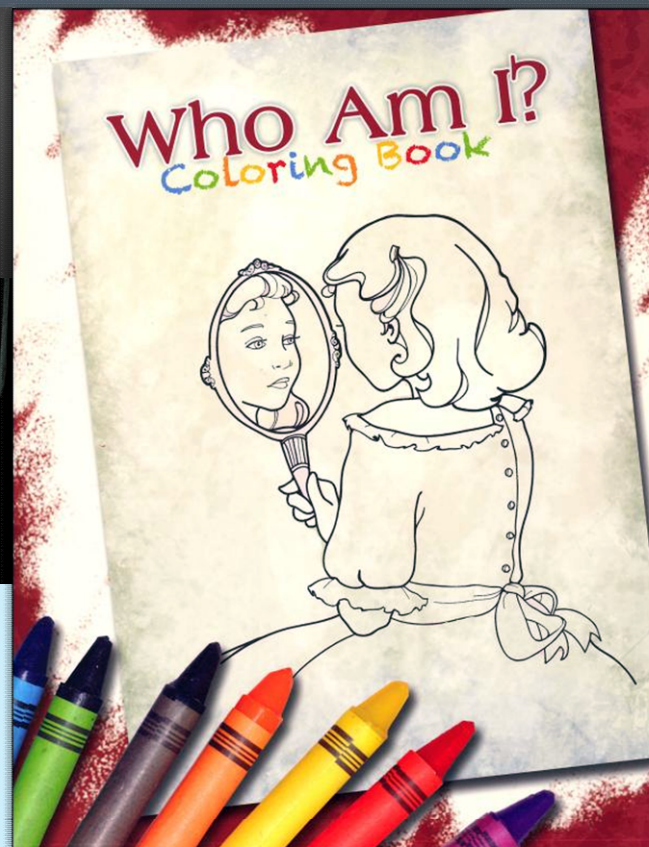
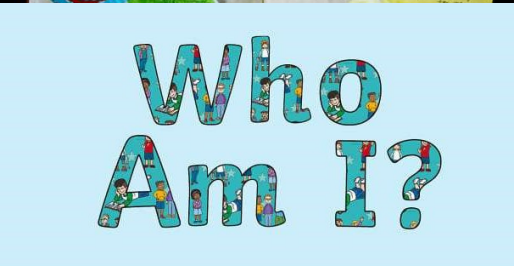
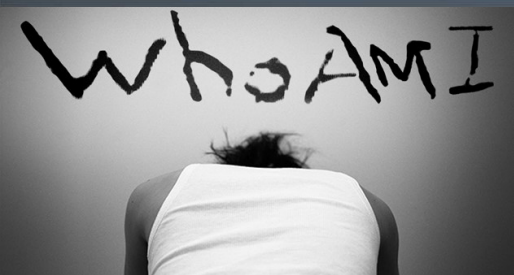


金樹人，2014

根據自己**原來的樣子**，
審時度勢、**隨機應變**，
選擇一種可以安身立命的生活
方式



校本生涯規劃教育願景





寧波公學生涯規劃教育

N : Never give up

P : Potential

C : Constraints

S : Shining Moment

我們盼望寧波學生永不放棄，探索人生。

盼望他們發展潛能，

衝破障礙，

成就閃耀一刻SHINING MOMENT，建立正面的自我觀。



寧波公學生涯規劃教育

N : Never give up

P : **Potential**

C : **Constraints**

S : Shining Moment

我們盼望寧波學生永不放棄，探索人生。

盼望他們**發展潛能**，

衝破障礙，

成就閃耀一刻SHINING MOMENT，建立正面的自我觀。



寧波公學生涯規劃教育

N : Never give up

P : Potential

C : Constraints

S : **Shining Moment**

我們盼望寧波學生永不放棄，探索人生。

盼望他們發展潛能，

衝破障礙，

成就閃耀一刻SHINING MOMENT，建立正面的自我觀。



校本生涯規劃教育課程



6T Model

- Trust (Shared vision)
- Tie (Collective responsibility)
- To Give Direction
- Try
- Training
- To review



校本生涯規劃教育課程

寧波公學生涯規劃教育「TIE」

教務處 資訊科技處 各科組

1 發掘自我：展現學科能力，
提供多元活動，發掘學生潛能

2 生涯裝備：提升學生應用學科知識及
資訊科技的能力

3 探索未來：展現職業與學科的關係

4 生涯裝備：培育有助學生
迎接挑戰的價值觀、態度及信念

訓導處 輔導處 價值情意培育處

1 生涯裝備：培育有助學生
迎接挑戰的價值觀、態度及信念

升學及就業輔導處 行政及學生事務處

1 探索未來：推動學生了解
多元升學途徑及職場的最新形勢

2 訂立目標、優化修訂：協助學生訂立、
優化及修訂目標及行動計劃

3 生涯裝備：提升學生從中學過渡至
專上教育及職場的能力及態度

班主任

1 提供生涯規劃六要素的活動

2 協助推動本校生涯規劃教育活動



校本生涯規劃教育課程

寧波公學生涯規劃教育「六個一」

	生涯規劃六要素	六個一
1	發掘自我、探索未來	引入/舉辦一項活動，開闊學生眼界，發掘學生多元潛能
2	發掘自我、探索未來、生涯裝備	上述活動能培養一項有助學生迎接挑戰的價值觀、態度、信念或能力
3	訂立目標、優化修訂	師生或生生分享一次目標及行動計劃
4	發掘自我	師生或生生交流一次成功的經歷
5	營造文化	實施一種成功激勵學生進行生涯規劃的點子
6	六要素皆可	創造機會，讓學生完成一項自訂且超越自我的計劃



從講題說起

善用評估，
建構更具效能的
生涯規劃體驗學習課程



擇業困難評估CDDQ

擇業困難評估(CDDQ)結果

	分數	依性別分類的百分等級(註2)
擇業困難評估總計 (註1)	5.8	76
分項一：心態準備困難	5.9	78
分項二：資訊缺乏	6.5	80
分項三：訊息衝突	4.9	54

註 1: 擇業困難評估分數由最低1分到最高9分。分數越高，表示在擇業過程感到越困難。

註 2: 百分等級是將你的分數與同性的參考群組數據作比較，分數相對地愈高，百分等級便愈高，最高為100



擇業困難評估CDDQ

生涯信念

《附錄一》

		同意	不同意
1	女性工作和男性工作畢竟不同，像機械工程師、企業經理等工作是不適合女性擔任的。		
2	我覺得男生不適合從事服裝設計、美容師等的工作。		
3	我這個人有沒有價值，完全要看我從事甚麼職業。如果我的工作職位愈高，就顯得我這個人愈有價值。		
4	一個人一輩子只有一個適合他的職業。選擇一個職業或科系之後不能再做改變。		
5	如果未來的事業生涯沒有按照自己原來的計畫去進行，那麼我就不容易成功。		
6	我相信有一份測驗能告訴我將來要做甚麼。		
7	由父母親替我決定未來的職業方向，要比由我自己決定更為恰當。		
8	在我行動之前，必須一切胸有成竹。		
9	在沒有分析完所有資料之前，不太適合做決定。		

生涯信念問卷

B I U ↺ ✕

表单说明

班別 *

- ☐ 1A
- ☐ 1B
- ☐ 1C
- ☐ 1D

女性工作和男性工作畢竟不同，像機械工程師、企業經理等工作是不適合女性擔任的。 *

- ☐ 非常不認同
- ☐ 不認同
- ☐ 認同
- ☐ 非常認同



教育局生涯規劃教育組— 預期學習成果

生涯/事業發展要素	建議的預期學習成果	介入活動
自我認識及發展 認識自己及外在因素的影響	<ul style="list-style-type: none">● 對個人的成就、素質、性向及能力進行實際的自我評估● 運用自評所得的結果，建立自信及正面的自我形象● 將自評結果與訂立學業及事業目標互相聯繫● 透過訂立目標、檢討、反思及策劃，制訂短期及中期目標● 避免對某些職業及工作定型	<ul style="list-style-type: none">● 班主任課● 向學生提供校內外多元及客觀的升學、培訓及職業資訊及資源平台● 初中個人成長課/ 生命教育課● 生涯規劃教育課堂● 融入不同學科課堂，可包括各學科與未來職業的聯繫及可轉移技能的應用，也可融入德育及公民教育課、價值觀教育
事業探索 初步了解學習和工作的機會與限制及整合資訊	<ul style="list-style-type: none">● 識別及運用不同來源的升學就業資訊● 在學校或家中主動尋求師長的輔導或支援● 留意各種升學選擇可會帶來的機遇和限制● 整合資訊，並運用研究技巧，篩選、分析及評估各	<ul style="list-style-type: none">● 與升學、培訓機會、選科相關的輔導● 職場參觀● 職場相關的體驗活動● 升學及就業輔導講座



從中一開始，設計六年一貫課程

- ◆ 中一級及中二級必修科，每星期一節，每年共30節。
2014/15起入學之學生共上60節課，約3300分鐘。



螺旋式遞進：探索未來

中一級

1. 學生認識選擇職業時需考慮的因素。

探索未來—擇業

工作 內容	薪酬 福利	晉升 階梯	行業 發展	入職 要求
----------	----------	----------	----------	----------

2. 審慎搜集、評估、篩選及整合不同來源的資訊。

中四及中五級

1. 學生重溫如何運用求職網站搜集職業資訊，以及了解職業的角度。

2. 學生認識一行多職的狀況。

3. 學生認識彈性就業及斜槓現象的機遇及限制。



從中一開始，設計六年一貫課程



生涯規劃資訊

我的生涯規劃歷程



[主頁](#) [簡介](#) [我的E-課堂](#) [ENG](#)

生涯
規劃

我的E-課堂 [簡介]



- 我的E-課堂旨於以一系列的課程協助學生在高中階段逐漸探索及鞏固生涯發展方向，讓他們掌握相關的知識、技巧和概念，作出知情的抉擇。
- 課程以「青少年發展與介入框架」(Youth Development and Intervention Framework, YDIF)為藍本，從「啟發參與」開始、協助學生逐步「自我認識」、「探索多元出路」，以至裝備「計劃及生涯管理」的知識和技巧，同時讓教師能有系統地在學校開展生涯指導課程和相關活動及信心。
- 整個課程共有十二課節，分三個階段進行，每課節包括主題引入、小組討論、個人反思及延伸活動等，讓學生能循序漸進地學習、掌握及應用所學の生涯知識與技巧，培養個人生涯發展的動力。



從中一開始，設計六年一貫課程

我的E-課堂 > 其他專題：「薪金以外，工作價值」



其他專題：「薪金以外，工作價值」

單元名稱：	「薪金以外，工作價值」
單元簡介：	探索個人工作價值，作為在事業計劃或決定時的一個重要考慮因素。
學習目標：	<ol style="list-style-type: none">1. 讓學生明白在作出事業決定或計劃時，工作價值是一個重要的考慮因素。2. 讓學生覺察自己所重視的工作價值。3. 讓學生明白工作價值對選擇職業及職場上的行為的影響。
課時：	50 分鐘
對象：	中四學生
形式：	課堂模式
內容：	卡牌活動、小組討論及反思練習
更新日期：	2019年4月18日
備註：	協作伙伴：寧波公學
關鍵字詞：	#其他專題 #自我認識 #價值觀 #工作

下載教學物資



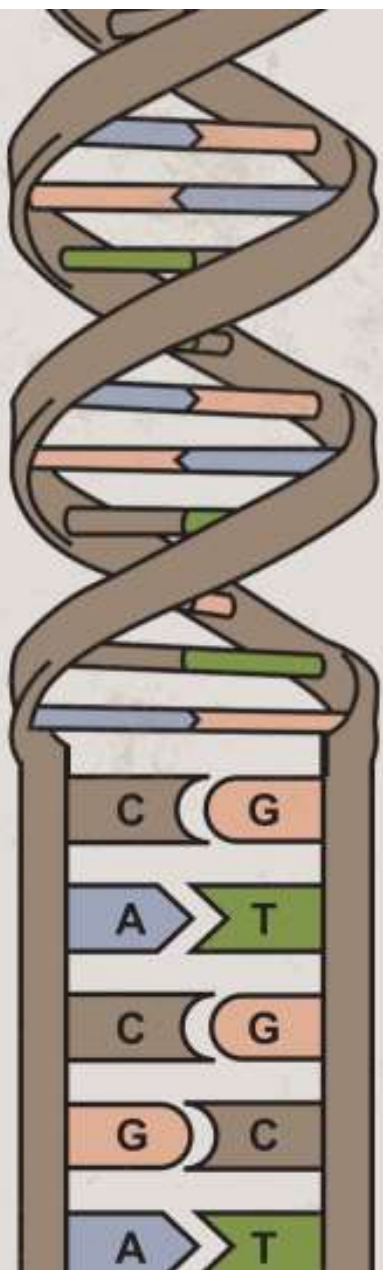
其他專題_薪金以外，工作價值_簡報.ppsx



其他專題_薪金以外，工作價值_教案.pdf



其他專題_薪金以外，工作價值_課堂工作紙.pdf



職業DNA

寧波公學 生涯規劃科

呂志凌老師



課題

1. 明白未來是可以計劃的。
2. 學生能具體說出一項興趣的萌生原因及發展方向，並能連繫自己的職業興趣及職業。
3. 更認識自己的性向特質。
4. 認同人都有獨一無二的能力，且所有能力皆有價值。
5. 察覺自己具備甚麼能力，自我欣賞，以及能力發展的過程。
6. 學生覺察全球化對就業趨勢及可轉移能力的影響，培養學生發展個人長處的意識及習慣。
7. 明白在作出事業決定或計劃時，工作價值觀是一個重要的考慮因素。覺察自己所重視的工作價值，明白工作價值對選擇職業及職場上的行為的影響。
8. 了解作生涯抉擇會受各項因素影響，並知道常見的衝突類型。
9. 覺察全球化對就業趨勢及可轉移能力的影響，培養學生發展個人長處的意識及習慣。
10. 學生重溫如何運用求職網站搜集職業資訊，以及了解職業的角度(如：工作內容、薪酬福利、入職要求、晉升階梯及行業發展)。
11. 學生認識一行多職的狀況、彈性就業及斜槓現象的機遇及限制



校本生涯規劃教育課程



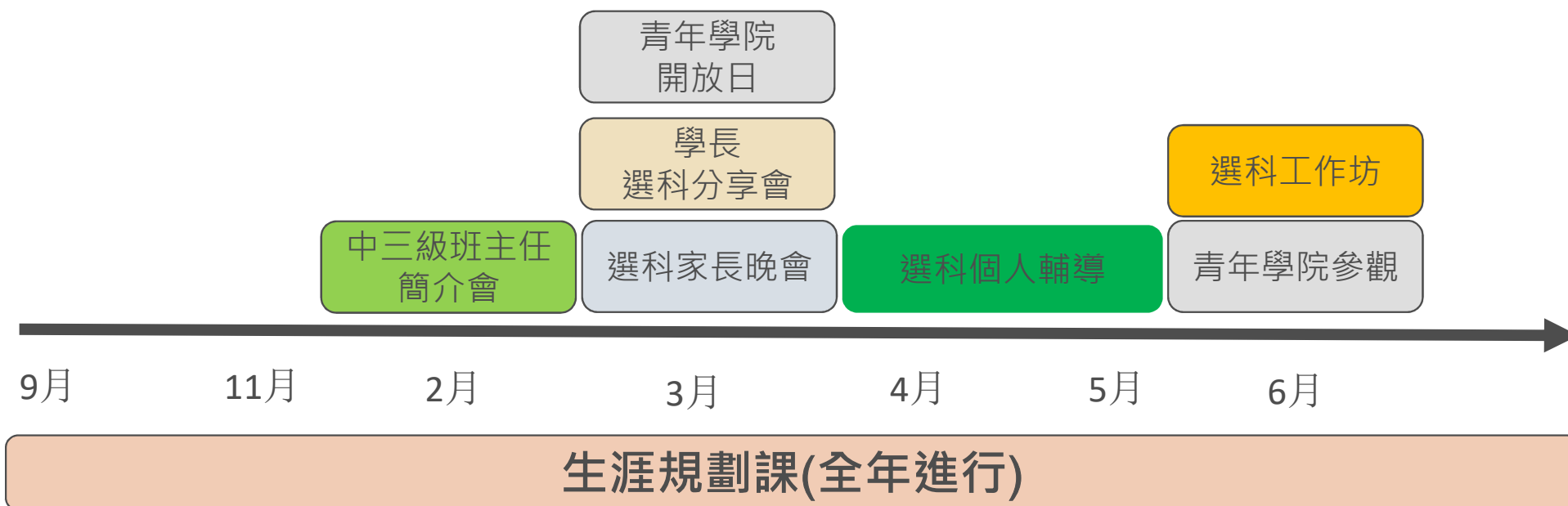


校本生涯規劃教育課程

- ✓ 中三選科
- ✓ 高中職業體驗
- ✓ 中六個人輔導



中三選科





中三選科—學長分享會1.0

- 於禮堂進行
- 科主任在場協助學長
- 同學可到選修科攤位查看學長的筆記，書籍及詢問意見等



中三選科—學長分享會2.0

- 於班房進行
- 學長準備PPT分享心得
- 科主任無需到場
- 學生更盡情發問



中三選科—個人輔導計劃

計劃目標

1. 學生和家長能瞭解多元出路，選擇適合學生的升學方向。
2. 學生能夠按照自己的能力、興趣、性向，及將來的理想職業，選擇適合自己的選修科目。



中三選科一個人輔導計劃

1. 與教務處緊密合作，瞭解學生能力。
2. 初步收集學生選科意願。
3. 提供CII報告予同事參考



中三選科一個人輔導計劃

寧波公學生涯規劃教育處
中三級選科個人輔導紀錄表

學生填寫部分

學生姓名：_____ (____) 班別：_____ 面談負責老師：_____

面談日期：_____

面談成效

請以 1 至 5 分評估個人輔導計劃對你的幫助 (1 分為極不同意; 5 分為極同意)

- 我能說出明確的選科方向。
(3 分或以下請跳至第 3 題; 4 或 5 分請回答第 2 題)
- 我的心儀高中選修科：_____
- 我更清楚影響自己作選科抉擇的因素(如：興趣、能力)，並排列優次。
- 我更有信心作出選科抉擇。
- 我更有動力作出選科抉擇。

老師填寫部分

(一) 面談成效

請以 1 至 5 分評估是次面談的成效 (1 分為極不同意; 5 分為極同意)

1. 學生更明確說出選科方向。	1	2	3	4	5	不適用
2. 學生能夠說出影響自己選科的各項因素 (如：興趣、能力)，並排列優次。	1	2	3	4	5	不適用
3. 學生情感得到支援。	1	2	3	4	5	不適用
4. 學生面談後更有信心作出選科抉擇。	1	2	3	4	5	不適用
5. 學生面談後更有動力作出選科抉擇。	1	2	3	4	5	不適用
6. 老師能夠提供學生所需的資訊/引導學生尋找相關資料。	1	2	3	4	5	不適用
7. 整體而言，老師認為是次面談有成效。	1	2	3	4	5	不適用

(二) 面談難處 (如有)

(三) 需生涯規劃教育處跟進事項 (如有)

中三選科一個人輔導計劃

寧波公學
中四學生選科及生涯規劃問卷調查

S.4 (去年就讀 S.3) 姓名： () 日期：

1. 你怎樣評價升中四選科時的壓力？(0 分為無壓力，5 分為適中，10 分為極大壓力)

無壓力	小壓力	適中	大壓力						
0 分	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 對於正修讀的選修科目的看法：

(每題只選一項，加上「✓」號。)

	Block 1 :				Block 2 :			
	非常同意 ☹☹☹	同意 ☹☹	不太同意 ☹☹	非常不同意 ☹☹☹	非常同意 ☹☹☹	同意 ☹☹	不太同意 ☹☹	非常不同意 ☹☹☹
a 我對現在修讀的選修科目感興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b 我有能力應付我的選修科目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c 我清楚選修科目的課程內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d 我清楚選修科目的評核要求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Block 3 :				Block 3 : 只 語文增潤班 加 後，不 對 Block 3 科目			
	非常同意 ☹☹☹	同意 ☹☹	不太同意 ☹☹	非常不同意 ☹☹☹				
a 我對現在修讀的科目感興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
b 我有能力應付我的科目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
c 我清楚科目的課程內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
d 我清楚科目的評核要求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

3. 以下哪些是你升中四選科時的考慮因素？(最多可選 3 項)

- a ☐ 興趣 b ☐ 與將來大學選科的關係 c ☐ 與日後就業的關係
d ☐ 任教老師 e ☐ 中三相關的學科成績 f ☐ 本校學科於 DSE 成績
g ☐ 他人意見 / 經驗 h ☐ 與相熟同學一起修讀 i ☐ 其他 (請註明：)

4. 以下哪些人物 / 事物影響你升中四的選科決定？(最多可選 3 項)

- a ☐ 自己 b ☐ 同學 c ☐ 學長 d ☐ 老師 e ☐ 家人
f ☐ 朋友 g ☐ 社工 h ☐ 傳媒 i ☐ 社會 j ☐ 其他 (請註明：)

5. 以下哪些活動能有效協助你的中四選科決定？(最多可選 3 項)

- a ☐ 中一、二生涯規劃課 b ☐ 中三班主任課 c ☐ 選科家長晚會 (3 月份)
d ☐ 學長選科分享會 (3 月份) e ☐ 選科工作坊 (6 月份) f ☐ 事業評估工具 (CII) (電腦分析報告)
g ☐ 老師的個人輔導 h ☐ 與他人傾談 i ☐ 其他 (請註明：)

6. 以下哪些活動能協助你進行高中的生涯規劃？(最多可選 3 項)

- a ☐ 海外升學講座 b ☐ 參觀大專院校 c ☐ 本地大專院校入學講座
d ☐ 大學模擬面試 e ☐ 文憑試模擬放榜 f ☐ 網上評估工具 (CII)
g ☐ 職業體驗 h ☐ 職場參觀 i ☐ 職業分享會
j ☐ 小組輔導 k ☐ 個人輔導 l ☐ 認識自己的工作坊
m ☐ 其他 (請註明：)



校本高中職業體驗計劃

S. 1&2

S. 3&4

發掘自我 (Who am I)	W1) 通過評估工具、學習經歷、生活中觀察及與別人相處，初步 <u>覺察</u> 自己的興趣、能力及性格特徵。	W4) 初步 <u>覺察</u> 自己的價值觀。	W 力 W 徵
	W2) 投入參與不同的課外活動和生涯規劃活動， <u>建立</u> 自己的興趣， <u>培養</u> 能力及性格特徵。	W5) 通過評估工具、學習經歷、生活中觀察及與別人相處， <u>確定</u> 自己的興趣、能力及性格特徵。	
	W3) 欣賞並接納自己的優缺點，建立正面的自我形象。	W6) <u>改善</u> 個人短處， <u>發展</u> 個人長處。	

「各職其職」

職業體驗計劃

姓名：_____

班別：S.5_ ()
S.4_ ()

活動紀錄冊

	中二級	中三級	中四級	中五級	中六級
	30 節	6 節	9 節	10 節	9 節
文略 馬 子心 尼朵	✓ 生涯年曆 ✓ 生命紙條 ✓ 我的履歷表 ✓ 職業競逐放大鏡 ✓ 給自己的信	✓ 生涯規劃經驗分享			✓ 模擬取份體驗活動
十 夢記 是誰 飛翔 頁晴	✓ 生涯衝突對碰 ✓ 價值拍賣大會 ✓ 生涯暗	✓ CII ✓ 學習輪	✓ Transferrable Skills ✓ 學習模式 ✓ 價值觀 ✓ BIM ✓ 性格透視	✓ CII + LS ✓ 職業暗	✓ CII + LS
勞工 職業 及 享網 里報	✓ 運用 JUPAS、E-App、E 導航及 Concourse 等網頁 ✓ 小組專題報告	✓ 模擬選科講座 ✓ 中三選科家長晚會 ✓ 選科工作坊 ✓ 學長選科分享會 ✓ 選修科對碰	✓ 一行多職、SLASH、彈性就業模式 ✓ O'Net ✓ 各種其職職業體驗計劃 ✓ 參與大專院校開放日	✓ 參與大專院校開放日 ✓ 生活藝術科：參觀自資院校 ✓ 「人生交叉點」校友分享會	✓ 聯招講座 (聯招報名、內地及台灣升學、EAPP/iPAS S、VTC)
✓ 校園電視台生涯規劃頻道					
✓ 我的寶庫					
✓ 班家長課：訂立目標及行動計劃、反思學習經歷					
✓ 筆尖及個人研習報告		✓ 撰寫高中行動報告		✓ 撰寫學生的自述	
		✓ 撰寫學生的自述			
		✓ 求職面試技巧		✓ 大專面試技巧	



各職其職——職業體驗計劃

職業活動

→ 認識活動：到校分享／職業博覽／企業參觀／工作坊…

→ 體驗活動：影子／實習計劃

中四學生：自選參與最少一項職業體驗活動

承接初中生涯規劃教育(覺察自我)

鼓勵同學爭取更多機會掌握職場第一手資訊

通過真實的職場經歷→確定、肯定自我→拓展潛能→NPCS

「各職其職」 職業體驗計劃

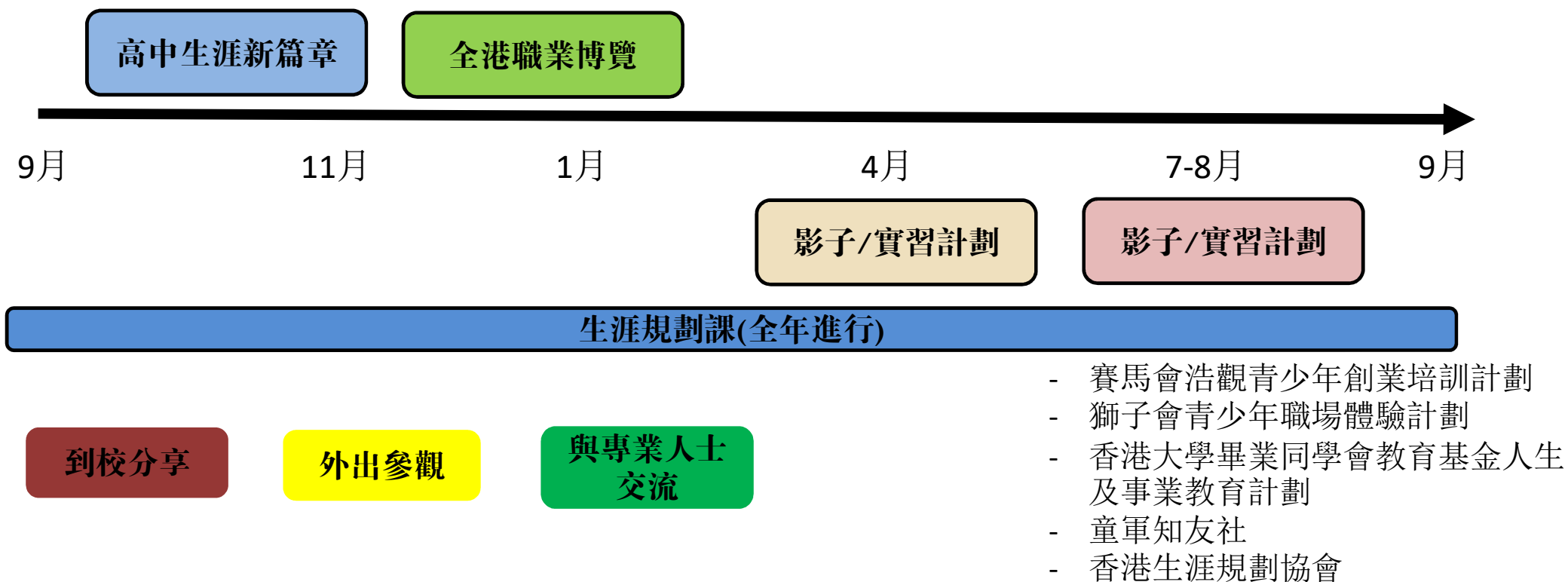


姓名：_____
班別：S.5_ ()
S.4_ ()

活動紀錄冊



訂立目標—建立年度時間表





學生為本—檢視需要，每年修訂

2024「冬聯甘聯」——聯學體驗計劃

行業	最有興趣	頗有興趣	稍有興趣	本學年總票數	22-23 票數	21-22 票數
1.電競、數碼及創新科技	19	11	12	42	44	20
2.教育及社會服務	12	19	13	44	42	31
3.醫療護理	19	6	3	28	38	50
4.會計	9	9	6	24	37	29
5.設計及創意文化產業	10	15	8	33	28	27
6.銀行及金融	7	5	11	23	28	15
7.服務及零售業	1	1	14	16	25	15
8.新聞、媒體及出版行業	1	6	11	18	23	20
9.交通運輸、物流及貿易	3	8	9	20	18	13
10.體育運動	7	11	4	22	18	13
11.法律	6	3	3	11	13	12
12.建築或工程	2	2	2	6	13	25

9月

培訓計劃
計劃
育基金人生

甚麼原

☐ 多

☐ 家

☐ 行

☐ 工

☐ 生

☐ 能

☐ 該

☐ 工

☐ 能發揮自己興趣/所長

最多學生選擇的首4個行業

2.教育及社會服務(44 票) / 1.電競、數碼及創新科技(42 票) / 5.設計及創意文化產業(33 票) / 3.醫療護理(28 票)

重視實踐，為學生提供進入職場的真實機會

中四學生：**自選**參與**最少一項**外出影子/實習活動
 安排：復活節假/暑假期間進行
 時長：影子(1-2天) 實習(3-4天)

學生興趣問卷

高中生涯新篇章
介紹全年計劃

全港職業博覽

9月

11月

1月

4月

7-8月

9月

影子/實習計劃

影子/實習計劃

生涯規劃課(全年進行)

「各職其職」職業體驗計劃
【第一期職業體驗活動】

「各職其職」職業體驗計劃—實習計劃體驗名額(第一期)

所有中四學生必須自選參與一項影子計劃或實習計劃(二擇其一)
 第一期職業體驗活動將安排在復活節假期期間(5/4-16/4)進行
 如學生未能參與第一期活動，可預留時間參加第二期的體驗活動(暑假期間13/7-31/8)

項目	實習職位	名稱	實習公司	外出日期	實習時間	工作地點	注意事項
----	------	----	------	------	------	------	------

深思熟慮—充分知情—成就動機—迎接真實的職場

D	宣傳助理	2	Management Agency	12/4 13/4	9:00-16:00	旺角	前往安平的條件有一項面試
E	店務助理	1	Pacific Coffee	12/4 13/4 14/4	12:30-18:30	九龍灣	/
F	教練助理	2	JUST CLIMB	7/4 8/4 9/4	10:00-17:00	新橋南	/
G	店務助理	1	Pacific Coffee	11/4 12/4 13/4	11:00-18:00	九龍灣	/
H	地產業務助理	4	新地山德士地有限公司	7/4 8/4 9/4 10/4	11:00-18:00	大埔	/
I	宣傳助理	1	Influencer Studio Limited	8/4 9/4 10/4	14:00-18:00	待定	/
J	導師助理	3	賽馬	12/4 13/4 14/4	9:00-12:00 13:00-16:00 9:00-13:00	馬場沙	/
K	運動助教及 前導員	2	電單車賽	8/4 11/4 13/4	9:00-16:00	中環	/
L	店務助理	1	Pacific Coffee	11/4 12/4 13/4	11:00-19:00 11:00-19:00 11:00-19:00	九龍灣	/
M	店務助理	1	Pacific Coffee	12/4 13/4 14/4	9:00-19:00	荃灣	/
N	數學助理	2	香港生產發展局	12/4 13/4 14/4	10:00-17:00	中環	/
O	項目統籌	2	Youth Production House Limited	11/4 12/4 13/4 14/4	14:00-18:00	荃灣	/

到訪公司	外出日期	時間	集合地點	協會聯絡人	公司聯絡人
Pacific Coffee	8月14日 - 8月18日	11:00-19:00	九龍黃大仙龍翔道 黃大仙中心北樓1樓 N111及N112號舖	Yankee Yip 9650 1345 Andy Lau 9738 0832	Poedey 2351 3078

職場影子/實習計劃是一種讓自己在實際工作環境中獲得經驗和技能的教育方式，其核心理念如下：

- 體驗職場世界的真實情況，了解行業/職位所需要的技能和知識
- 從實習中發掘個人興趣，誠實面對自己的長處與弱項
- 認清個人性格及特質，培養職場軟技能
- 建立良好的人際關係，並學會團隊協作
- 應遵守公司規章制度，尊重企業文化，並展示優良的職業道德

影子/實習計劃是一個寶貴的職業體驗經歷，大家應好好把握是次機會，反思自我，提升個人能力，並為未來的職業生涯做好準備。

工作態度及習慣

- 遵從工作場所的工作規則
- 有禮待人，學習與人合作及換位思考
- 虛心學習，要有責任心
- 勇於發問，遇困難時，向同事和上司尋求支援和幫助

- 賽馬會浩觀青少年創業培訓計劃
- 獅子會青少年少職場體驗計劃
- 學畢業同學會教育基金人生教育計劃
- 友社
- 生涯規劃協會

工作服飾

- 應以整潔純樸及端莊為要，帶備外套(如需要)
- 合適衣著：有領上衣、長褲
- 部分公司或有指定之服飾要求，或在體驗期間提供工衣

首日情況

- 出門前，了解天氣及交通狀況
- 預早15分鐘到工作地點
- 到達工作地點時，致電公司聯絡人
- 用心聆聽工作指引

所有中四學生必須自選參與一項影子計劃或實習計劃活動(二擇其一)
 第一期職業體驗活動將安排在復活節假期期間(5/4-16/4)進行

【第一期影子計劃可供體驗項目】 【第一期實習計劃可供體驗項目】



報名連結

Google Form報名表將於星期五晚20:00開放，各項申請請先向傳III
 如有任何查詢，請聯絡陳嘉航老師(Rm322)

*如學生不參與第一期活動，校方將安排學生參加第二期的體驗活動(暑假期間13/7-31/8)

整理活動感悟，讓過往經驗成為持續學習的價值



目錄

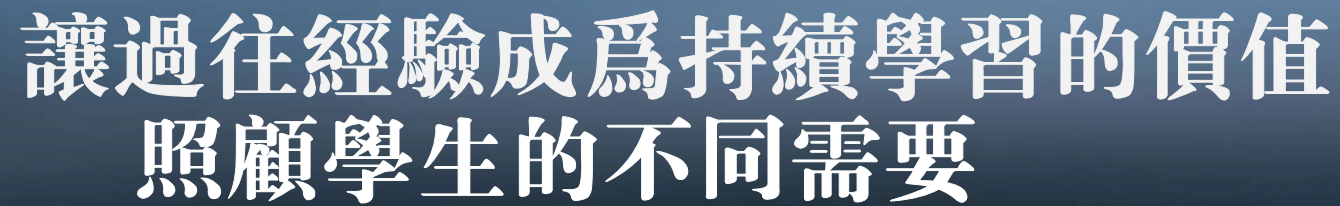
1. 前言..... P.1
2. 目錄..... P.2
3. 「各職其職」職業體驗計劃簡介..... P.3
4. 高中職業體驗活動紀錄總表..... P.4
5. 職業認識活動紀錄（反思報告）..... P.5-21
6. 職場體驗或影子計劃紀錄..... P.22-27
7. VASK 列表..... P.28-32



P.2

高中職業體驗活動紀錄總表

活動名稱	嘉賓職業	所屬行業	日期/ 學年	活動類型
例 興趣發展工作坊	生涯規劃導師	教育	S4 / S5 / S6 10月27日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
1.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
2.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
3.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
4.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
5.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
6.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
7.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
8.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
9.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:
10.			S4 / S5 / S6 月 日	職場參觀 / 分享會 / 講座 實習或影子計劃 / 其他:



運用4F model 帶起反思及借助VASK輔助反思→有效整理不同的職業資訊及反思個人的興趣、能力及價值觀

承上，你擁有哪些 VASK 特質？試思考你的日常生活經驗或學習經歷，加以說明。

經了解後，你覺得這個職業或行業適合自己嗎？為甚麼？

↓↓↓

Future 未來（展望將來）

試列舉 3 個與上述 VASK 代碼相同的職業

職業 A：	職業 B：	職業 C：
相同代碼：	相同代碼：	相同代碼：
原因：	原因：	原因：



讓過往經驗成為持續學習的價值 重點聚焦外出經驗

未雨綢繆

點滴反思

整理資訊

實習 / 影子計劃事前預備

實習機構：_____ 實習職位：_____ 所屬行業：_____

1. 試搜集資料或瀏覽機構網站，簡單說明實習機構的背景／業務範疇／企業文化……

2. 從 VASK 列表中選出你認為與實習職位高度相關(最常應用)的態度、技能和知識。

	代碼	原因
價值 V		
態度 A		
技能 S		
知識 K		

3. 你對是次體驗活動的期望是：

4. 為甚麼你對這個職業／行業感興趣？試說明你選擇該職業／行業的考慮點。(圈出適用者)

選擇原則：興趣所在 / 能力切合 / 能力和興趣俱備 / 前景理想(即就業狀況穩定、高收入) / 純粹好奇 / 夢想職業 / 家人建議 / 其他：_____ (請註明)

5. 構思兩條你對這個職業或行業最感興趣、最想了解的問題。(成功秘訣？生存之道？行業秘聞？)

問題一：	問題二：
答案：	答案：

(必須在適當時間請教上司，由上司解答)[應用技能:SS,S13]

實習反思(DAY 1)

基礎資料

部門：_____

職位：_____

今天的主要工作：_____

簡單分享

你滿意自己今天的表現嗎？

十分滿意 十分不滿意

5 — 4 — 3 — 2 — 1

你對今天工作內容的喜歡程度：

十分喜歡 十分不喜歡

5 — 4 — 3 — 2 — 1

重新出發

重新出發

重新出發

繼續思考

就今天的工作體驗而言，分享一則最難忘的事情。(如工作上的挑戰／與同事相處／與服務對象溝通？你如何解決？)

覺察與反思

今天的工作內容與你的預期有落差嗎？

你對自己有甚麼新發現？

能力解鎖

試根據今天自己的經驗或觀察所得，從列表中選出你認為今天工作項目需要的 VASK。

代碼	原因
代碼：	原因：
代碼：	原因：



活動相片收集區

同學須在整個活動內上傳最少 1 張相片

(工作環境 / 合照留影 / 工作示範等等……)

實習 / 影子計劃總結

職場新發現

FAKE

工作内容 行業前景 薪酬福利 崗位晉升階梯

本地：_____

起薪點：\$ _____

中位數：\$ _____

國內/海外：_____

福利：_____

性格 能力 興趣

你認為是次體驗的行業或職業是否適合自己？為甚麼？如適合，你又會怎樣裝備自己？

面對職業選擇時，你認為自己首要考慮哪項條件？為甚麼？

試連繫自己的日常生活及活動經驗，尋找屬於自己獨特的 VASK 特質!!!

價值觀 Values	態度 Attitudes	技能 Skills	知識 Knowledges
-	-	-	-

每個人都擁有不同的能力和技能，你認為上述 VASK 特質能如何應用在將來的學習活動、訓練或比賽，以達致個人的生涯目標？



小結

2. 大灣區職涯體驗探索之旅（中四級）

為擴闊學生視野及幫助學生了解及裝備自己在大灣區的發展機會，學校安排學生參加大灣區職涯體驗探索之旅，幫助有意在漁業、海洋生物及人工智能研究的學生認識及了解相關職業的入職要求及前景，詳情如下：

日期：	2025 年 7 月 4 日（星期五）至 7 月 5 日（星期六）
地點：	深圳市
名額：	30 人（如報名人數超出上限，將由校方決定）
團費：	全免
參加資格：	(1)本校中四級學生；(2)同學必須持有有效往返內地與香港的證件，包括但不限於身分證及回鄉證。



校本生涯規劃教育課程





善用工具，協助學生作生涯規劃

CII事業興趣測試



中六級個人生涯輔導計劃



善用工具，協助學生作生涯規劃



生涯規劃資訊

我的生涯規劃歷程



註冊 登入

登入 我的生涯規劃歷程

電郵或用戶ID和密碼登入 我的生涯規劃歷程：

⌕ 電郵 / ID

🔒 密碼



驗證碼

登入

[忘記密碼？](#)



[更多有關「智方便」的資訊>>](#)



計劃目標

計劃目標

- ✧ 學生能夠排除不符合個人抱負及特質的生涯抉擇。
- ✧ 學生按個人抱負、個人特質及外在因素作生涯抉擇。
- ✧ 學生制訂應變方案。



事業興趣測驗CII內容

事業興趣代碼

最高分的三個字母

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

- 百分等級是將你的分數與同性的參考群組數據作比較
- 因此，我們可先集中運用「依最高分數」排列的 Holland Code



事業興趣測驗CII內容

第一部分：事業興趣測驗結果

第二部分：擇業困難評估結果

第三部分：結果分析

第四部分：與學生事業興趣測驗結果相符之學位
/副學位/高級文憑課程

第五部分：與學生事業興趣測驗結果相符之職業



事業興趣測驗CII內容

對學科和職業的想法

夢想中的大學課程

平面設計

夢想中的職業

插畫家



事業興趣測驗CII內容

擇業困難評估(CDDQ)結果

	分數	依性別分類的百分等級(註4)
擇業困難評估總計(註3):	6.9	93
分項一：心態準備困難 (Readiness)	8.7	99
分項二：資訊缺乏(Lack of Information)	7.4	90
分項三：訊息衝突(Difficulties related to Inconsistent Information)	4.6	48

- 量度學生生涯決策的困難程度，學生的得分越高，表示困難越大。
- 我們建議以百分值(Percentile-score)檢視問卷結果，若學生的擇業困難百分值為93%，代表他/她的分數高於常模內（Normative group）93%的學生，他/她較需要老師的介入。



個人輔導流程

評估	
目標	
介入—確認階段	
介入—行動階段	

升輔組老師與班主任攜手合作



評估

代號	Step 1：評估		Step 2：目標
	表徵問題	問題描述	
A	Congruence Type A	「夢想中的職業」與「夢想中的大學課程」有矛盾。	1. 引導學生覺察其「夢想中的大學課程」與「夢想中的職業」的矛盾，確認其最終意願，並作調整(如：改變職業選擇、改變大學課程選擇)。
	對學科和職業的想法		
	夢想中的大學課程	夢想中的職業	
	數學	doctor	



評估

B	Congruence Type B	「夢想中的大學課程」或「夢想中的職業」與學生修讀的選修科有 <u>矛盾</u> 。	1. 引導學生覺察其「夢想中的大學課程或職業」與選修科的矛盾，並作調整（如：改變夢想的大學課程/職業）。
	例子：學生正修讀地理及歷史，但他/她的「夢想中的大學課程」為藥劑學。		



評估

C	Congruence Type C	<u>夢想中的大學課程</u> 或 <u>夢想中的職業</u> 與性向(Holland Code) <u>有衝突</u> 。			1. 引導學生覺察其「 <u>夢想中的大學課程或職業</u> 」與性向(Holland Code)的衝突，並按下列情況作調整。																
	對學科和職業的想法				◇ <u>不同意 Holland Code結果，在充分知情下選擇該課程或職業：可不需作調整</u>																
	<div><div>夢想中的大學課程</div><div>夢想中的職業</div></div> <div><div>Enrichment Mathematics</div><div>Teacher</div></div> <div>事業興趣測驗結果 項目分數及事業興趣代碼</div> <div>分項分數</div> <table><tr><td></td><td>R</td><td>I</td><td>A</td></tr><tr><td>活動</td><td>12</td><td>9</td><td>4</td></tr><tr><td>能力</td><td>12</td><td>7</td><td>2</td></tr><tr><td>職業興趣</td><td>9</td><td>4</td><td>2</td></tr></table>					R	I	A	活動	12	9	4	能力	12	7	2	職業興趣	9	4	2	◇ 既同意 Holland Code，又執意選擇該職業或課程：肯定學生知道性向與職業/學科的關係後，交由學生抉擇。
		R	I	A																	
活動	12	9	4																		
能力	12	7	2																		
職業興趣	9	4	2																		
				◇ 同意 Holland Code，不喜歡該課程或職業：可參考與其性向相符的課程或職業。																	



評估

D ↵
Differentiation Type A ↵ Holland Code 之間的差異較小，而且所有字母的百分等級低於50%。 ↵

總分數

活動項目	分數	百分等級(註1)
R	15	41
I	12	39
A	5	32
S	7	15
E	9	33
C	6	26

1. 處理學生的情緒問題[這類學生的自我效能感/自信心/學習動機較低，可能會有憂鬱的傾向]。 ↵
2. 與學生確定最感興趣的範圍(已無必要確定 HollandCode)，並參考與其性向相符的課程或職業。 ↵
3. 能夠排除不符合個人抱負及特質的生涯抉擇。 ↵



評估

E ↵

心態準備困難 ↵

在作出有關事業/學業的選擇↵時，需要足夠的心理準備，包括個人的動機、決策能力和對決策步驟的了解。分數較高(即感到較大困難)的學生，可能會遇到以下困難：↵

- ✧ 缺乏動機作職業決策(例如不覺得有作決策需要，情緒不穩)↵
- ✧ 在決策過程中感到舉棋不定↵
- ✧ 不太明白作職業決策的過程和步驟↵

1. 處理學生情緒問題(如有)↵
2. 制訂行動計劃解決影響他作抉擇的因素↵



評估

F	<u>資訊缺乏</u>	<p>在作出生涯選擇(職業/學業)時，學生需要有足夠的資訊。分數較高(即感到較大困難)的學生，因為遇到以下困難：</p> <ul style="list-style-type: none">✧ 不了解生涯決策的過程和步驟✧ <u>自我認識不足</u>✧ 缺乏對不同種類的選項(如職業/學系)的認知✧ 不清楚如何獲得更多資訊	<ol style="list-style-type: none">1. 指導學生從不同角度了解選項，並會審慎搜集、評估、篩選及整合不同來源的資訊。<ul style="list-style-type: none">✧ 職業：工作內容、薪酬福利、入職要求、晉升階梯及行業發展✧ 大學學科：職學關係(3 種關係)、課程內容、認可資歷、升就情況、學費學額、入學要求及高中要求(3 種關係)2. 通過評估工具、學習經歷、生活中觀察及與別人相處，確定自己的興趣、能力、性格特徵及價值觀。
---	-------------	--	---



評估

G 資訊衝突

在作出生涯選擇(職業/學業)時，學生接收的資訊或會有衝突。分數較高(即感到較大困難)的學生，因為遇到以下困難：

- ✧ 所獲資訊矛盾
- ✧ 個人內心衝突(例如興趣和)能力不符)
- ✧ 重要他人(如父母親)與我的意向有衝突

1. 處理學生的情緒問題(如有)。
2. 制訂行動計劃解決衝突。



個人輔導流程一評估

					Block 1	Block 2	學生 自薦	建議 約見	最終 約見	負責 老師	A	B	C	D	E	F	G
1															V		
2											V	V					
3											V						
4																V	
5											V						
6								V							V	V	
7											V	V			V		
8																	
9								V								V	V
10								V							V	V	V
11								V				V		V			
12											不透露測驗結果						
13																	
14								V			V				V	V	V
15								V			V		V				V



10月份一中六模擬放榜

- 當日流程

1. 學生按自己評估成績
→ 面試爭取有條件取錄
2. 派發模擬成績單
3. 根據模擬成績
→ 面試爭取不同學位

- 面試亦會模擬不同學位，如：學士、副學位等
- 如何確保有效充分利用每一個面試攤位？



放榜前



雨天操場攤位位置圖



禮堂攤位位置圖



放榜後



雨天操場攤位位置圖



禮堂攤位位置圖



10月份—中六模擬放榜

事前準備

- 收集學生的自我成績評估（利用 Google Form）
- 收集各科老師對學生的成績評估（利用 Excel）



7月份—放榜當日 分秒必爭

- 早上獲得DSE成績後立即更新Excel表
- 老師可以立即提供最合適支援，令同學可盡快爭取學位



7月份—放榜後輔導 善用各類資訊 爭取最合適出路

學生成績 22222 : INCLUDE APL, 含民科, M1 332A2 : INCLUDE M1 EXCLUDE APL	中英文一科未達 Lv3 BUT Best 5 \geq 18	JUPAS改選時段	E-APP報名情況			直接透過 VTC 報讀課程	已報讀相應 聯招以外課程	Conditional Offer	
			有報讀 E-APP課程 (請輸入 N / Y)	已遞交報讀 副學位 副學士及高級文憑 (請輸入 0, 1, 2, ...)	已遞交報讀 學士學位 (請輸入 0, 1, 2, ...)				
332A33		18/7_1300 - 19/7_1300	Y	0	0		Not Apply Degree		
ONLY 22222		18/7_1500 - 19/7_1500	Y	2	0			香港大學附屬學院 社會科學副學士	22+222



校本生涯規劃教育課程



6T Model

- Trust (Shared vision)
- Tie (Collective responsibility)
- To Give Direction
- Try
- Training
- To review





寧波公學生涯規劃教育處

分享完畢，謝謝
疏漏之處，祈請 不吝指正！



聯絡方法：

E-mail : career@npc.edu.hk