**Worksheet 23**

**職業及生涯規劃活動學習記錄**

**學年 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**姓名 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**班別 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )**

**A. 過去一年曾參加的職業及生涯規劃活動:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **月份** | **活動名稱** | **形式(圈出適用者)** |
| **1** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **2** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **3** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **4** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **5** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **6** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **7** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **8** |  |  | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**B. 從上表中揀選一至三項令你最深刻的活動，反思當中的學習成果:**

|  |  |
| --- | --- |
| **活動編號** | **從活動中獲得的學習成果 (知識 / 技能 / 態度 / 價值觀)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**C. 根據以上的學習經驗和成果，訂立下年的學習或事業目標:**

**目標1 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **

**實踐方法 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**目標2 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**實踐方法 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**老師的話**

****

**D. 老師的話﹕**

**教材指引**

**活動目的 : 利用工作紙讓同學記錄和檢視在過去一年曾參加過的職業及生涯規劃活動，同學可藉此反思當中的學習成果，從而訂立下年的學習或事業目標。**

**對象﹕各級**

**使用方法 : 老師可在上學期完結或學期終結時安排這個活動。在引入時，老師可先幫助同學回顧過去一年學校所舉辦過的職業及生涯規劃活動，可利用相片作附助。在A部份，建議老師指導低年班同學時，先解釋活動的分類。在B部份，建議老師鼓勵同學反思在知識、技能及態度三方面的學習成果。在C部份，建議老師教導同學要填寫具體和可行的目標和實踐方法。在D部份，老師可選擇幫全班同學填寫贈言，或由同學自行決定交給老師填寫；老師可考慮在這部份加入同學的話，以增加活動的互動性。**

**活動時間 : 60分鐘**

**其他建議 : 假如學校想每級都進行這個活動，可將工作紙製作成小冊子，方便同學回顧整個中學階段在職業及生涯規劃活動的學習經歷，亦有助於同學撰寫學生學習概覽的個人自述部份。**

**例子**

**A. 過去一年曾參加的職業及生涯規劃活動:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **月份** | **活動名稱** | **形式(圈出適用者)** |
| **1** | **10月** | **護士學校開放日** | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **2** | **2月** | **紀律部隊講座** | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **3** | **7-8月** | **工作影子計劃** | **講座/參觀/體驗/訓練/**  **師友計劃/個人或小組輔導**  **其他 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**B. 從上表中揀選一至三項令你最深刻的活動，反思當中的學習成果:**

|  |  |
| --- | --- |
| **活動編號** | **從活動中獲得的學習成果 (知識 / 技能 / 態度 / 價值觀)** |
| **3** | **知識 : 認識了酒店行業的各個部門，以及不同職位的工作……**  **技能 : 認識了在工作上的英文用語……**  **態度 : 了解到責任感和英語在工作上的重要性……**  **價值觀﹕工作滿足感很重要** |

**C. 根據以上的學習經驗和成果，訂立下年的學習或事業目標:**

**目標 : 認識更多英文詞彙和改善英文會話**

**實踐方法 :**

**1.每日認識5個英文詞彙**

**2.每星期聆聽30分鐘的英語節目**

**D.** **老師的話﹕**

**老師的話**

***我好欣賞你的上進心，假如你能將計劃持之以恆地實***

***行，我相信你的英語水平必定會有所改進，加油!***

***鍾老師***