**Worksheet 29**

**課堂指引**

**生涯決策**

**目的 : 本教材希望幫助同學能在升學或就業方面作出適當的生涯規劃決定，亦希望鼓勵同學積極去認識和探索自己、課程內容和職業世界。**

**對象 : 中五或中六**

**時間 : 90分鐘**

**程序一(20分鐘) : 透過簡報(2-5頁)和活動一去刺激同學思考選科時要考慮的因素。可指導同學作生涯決定時應根據個人的獨特情況，以及應全面考慮不同的因素。**

**程序二(10分鐘) : 透過簡報(6-7頁)展示生涯決策的特性和中學時期要抉擇的生涯事件，從而帶出同學將要面對很多重要的抉擇時刻。此外簡報想帶出作生涯決定不是簡單的事，當中只能靠着適當的原則和技巧去揀選較好的選擇，過程中須要用認真的態度去應付。**

**程序三(25分鐘) : 透過簡報(8頁)和活動二，讓同學認識不同的決策風格和了解自己屬於哪一類風格；透過簡報(9頁)帶出充份認識自己和職業或課程資訊有助同學作出較好的抉擇。**

**程序四(25分鐘) : 透過簡報(10頁)和活動三，讓同學認識和應用作生涯決策的正確步驟，老師可帶出決定考慮因素和其比重是主觀的，會受同學的價值觀和成長背景所影響，進而鼓勵同學作生涯決策時，應選擇寧靜的環境去聆聽內心的聲音和重視自己的意願。老師可利用簡報(13頁)的例子解說活動三。**

**程序五(10分鐘) : 透過簡報(11-12頁)展示資料搜集的意見和良好決策的條件，其中可帶出要了解職業資訊，在不同途徑之中，透過工作體驗最能獲得真確的資訊；此外，老師可教導同學可從機構的背景和其發佈資料的動機去判斷升學資訊的真確性。**

**\*\*老師可利用簡報 [(PPT29)生涯決策\_LPIW] 指導學生完成活動\*\***

**活動二附加資料:**

**★直覺型 ●依賴型 ▲猶豫型 ■理性型**

**直覺型： 了解自己卻不認識環境，作決定時全憑感覺，較為衝動，不懂決策步驟和技巧，較少有系統的蒐集其他的相關訊息。**

**依賴型： 不了解自己卻認識環境，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較為被動與順從，很少能有系統的蒐集相關的訊息。**

**猶豫型： 不了解自己也不認識環境，他們缺少作決策的動機，但卻常常處於掙扎，難以下決定的狀態下。**

**理性型： 既了解自己也認識環境，此類型的人能有系統的蒐集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以作出最滿意的決定。**

**工作紙**

**生涯決策**

**姓名 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**班別 : \_\_\_\_\_\_\_\_( )**

**活動一**

**假如你是小明，在揀選大學首志願科目時，你會考慮甚麼因素?請與同學討論你的答案。**

**活動二**

**請選擇以下適合用來形容你的句子，然後計算相關的符號數目。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **01.** | **我常匆促做草率的判斷。** |  | **★** |
| **02.** | **我喜歡憑直覺做事。** |  | **★** |
| **03.** | **我做事時不喜歡自己出主意。** |  | **●** |
| **04.** | **我常讓父母、師長或親友來為我作決定。** |  | **▲** |
| **05.** | **我覺得作決定是一件很痛苦的事情。** |  | **▲** |
| **06.** | **我會多方蒐集作決定所必須的一些個人及環境的資料。** |  | **■** |
| **07.** | **我很容易受別人意見的影響。** |  | **●** |
| **08.** | **我常不經慎重思考就做決定。** |  | **★** |
| **09.** | **當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。** |  | **■** |
| **10.** | **做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。** |  | **★** |
| **11.** | **在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並不打算做任何決定。** |  | **●** |
| **12.** | **我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。** |  | **■** |
| **13.** | **我經常改變我所做的決定。**  |  | **★** |
| **14.** | **遇到需要作決定時，我就緊張不安。** |  | **▲** |
| **15.** | **發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。** |  | **●** |
| **16.** | **我會參考其他人的意見，在斟酌自己的情況來作出最適合自己的決定。** |  | **■** |
| **17.** | **我處理事情經常會猶豫不決。** |  | **■** |
| **18.** | **我常憑一時衝動行事。** |  | **★** |
| **19.** | **做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。** |  | **●** |
| **20.** | **為了避免作決定的痛苦，我現在並不想做決定。** |  | **▲** |
| **21.** | **我做事總是東想西想，下不了決心。** |  | **▲** |
| **22.** | **我會將蒐集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。** |  | **■** |
| **23.** | **碰到難作決定的事情，我就把它擺在一邊。** |  | **▲** |
| **24.** | **經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。** |  | **■** |

**我選擇最多有\_\_\_\_\_\_\_\_\_符號的句子。**



**活動三**

**假設你預計DSE取得平均5科2級的成績，包括中文和英文，請利用下表應用生涯決策的步驟去揀選你的出路選擇。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考慮因素** | **比重****(1-5)** | **出路1****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **出路2****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **出路3****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **得分****(1-5)** | **subtotal** | **得分****(1-5)** | **subtotal** | **得分****(1-5)** | **subtotal** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **( )** **總分** |  | **( )** **總分** |  | **( )** **總分** |

**請用下表比較以上最佳的兩個出路的利弊。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **出路** | **利** | **弊** | **最終****選擇 √** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |