



# 生涯規劃 教育薈萃

二零一七年三月



教育局

# 目錄

(以學校英文名稱字母排序)

# contents

## 第一章 生涯規劃教育的理論

倡導多元出路 發掘學生潛能 .....	P.6
讓年輕人放眼世界 逐夢未來 .....	P.8

## 第二章 教育局提供的專業支援

建立協助年輕人作生涯規劃的文化 .....	P.12
-----------------------	------

## 第三章 校本生涯規劃教育的規劃與管理

起動全校參與 一切從心出發 .....	P.16
全方位協助學生進行生涯規劃 .....	P.19
規劃與時並進 培育明日領袖 .....	P.22

## 第四章 校本生涯規劃教育的成果展示

認識自我 建構夢想 閃耀人生舞台 .....	P.26
標竿計劃助建人生目標 .....	P.29
有熱忱 敢追求 人生不枉過 .....	P.32
培養學生實現自我價值 .....	P.35
推動全校參與 支援學生尋夢 .....	P.38
創造圓夢機會 締造閃亮時刻 .....	P.41
為人生確立夢想 為夢想奮鬥人生 .....	P.44
人人可教 皆可成才 攜手探索出路 .....	P.47

## 第五章 事業探索活動的落實

工作體驗齊推動 生涯規劃價無窮 .....	P.52
參觀國泰城 追逐藍天白雲夢 .....	P.55
小寵物 大學問 成功在細節 .....	P.58
攜航海夢探索新渡輪 .....	P.61
明日大班 洗衣原來不簡單 .....	P.64
撒下一粒小種子 開拓一遍新天地 .....	P.67
攜手築夢 譜出生命價值 .....	P.70
校本工作體驗計劃助學子明晰目標 .....	P.73
因材施教 導出價值人生 .....	P.76
良師益友計劃探索事業前路 .....	P.79
讓我們的孩子盡情翱翔 .....	P.82

## 第六章 家長及校友的協助與支援

師姐情 父母愛 伴我「劃」出未來 .....	P.86
校友相伴同行 薪火相傳 .....	P.89
善用校友資源協助生涯規劃 .....	P.92
「夢工廠」 從小成功邁向大成就 .....	P.95
家長友伴 伴我啟航追夢 .....	P.98
多方同心合作裝備學生 .....	P.101

## 第七章 總結

深化、優化和普及化發展生涯規劃教育 .....	P.106
-------------------------	-------



# 第一章

## 生涯規劃教育的理論



## 倡導多元出路 發掘學生潛能

生涯規劃是教育中不可或缺的部分，以發掘學生的潛能，使他們能計劃未來的升學及就業途徑、訂定人生和事業的目標及把握未來的機遇。中文大學教育學院院長梁湘明教授表示，在求學階段，生涯規劃教育在培養學生認識自我、個人規劃、設立目標、反思能力和認識銜接各升學及就業途徑方面，扮演一個重要角色，學校安排不同的事業探索活動，引導學生了解不同職業，培養正面的工作態度。

梁湘明教授認同政府近年大量投入資源拓展生涯規劃教育



梁湘明教授分享學校要做好生涯規劃教育，必須訂定清晰的目標，加強升學及就業輔導組教師培訓。



從事教師及輔導員培訓工作逾 30 年的梁教授，對政府近年大量投入資源拓展生涯規劃教育深感認同。「教育局推行生涯規劃教育，讓學生認識自己的性格、興趣、潛能和職業志向等，從而作出知情和負責任的升學及就業選擇。」梁教授分享學校要做好生涯規劃教育必需訂定清晰的目標，加強升學及就業輔導組教師培訓，讓他們具備專業知識，並支援班主任、科任教師和其他學校人員，聯手提供生涯規劃教育。

### 教師擔當重要角色

梁教授指出，高中是從中學教育過渡至專上/職業教育及就業的重要階段。在完成高中教育後，不論學生選擇什麼出路，均會面對與學校生活截然不同的環境，當中面對不少抉擇，甚至障礙，或陷入停滯不前和迷失的局面，內心存在很多焦慮和徬徨。因此，梁教授強調，教師和學校在青少年生涯規劃的過程中，擔當著重要角色。透過校本的生涯規劃教育，學生可以認識自我和多元升學與事業發展路徑，建立事業志向。教師是學生規劃生涯的促進者和同行者，幫助學生探索，提供適切的支援和鼓勵，建立規劃生涯的能力，支持他們實踐抱負和夢想，作出知情的生涯抉擇。梁教授建議加強教師培訓，協助他們結合理論與實踐，並要發展不同的教材和工具，供教師輔導

學生時使用。

### 強化教師輔導技能

梁教授明白教師工作繁重，但生涯規劃是青少年重要的成長任務，學生很需要教師的指導和支持。教師若掌握輔導面談技巧，便能引導學生進深探索，建立生涯方向和目標。教師也要與時並進，留意主流和新興行業的發展。他相信「商校合作計劃」能夠讓中學生對各行各業有更多認識，擴闊視野，在不同層面了解職場。

對於不少家長期望子女將來選擇於高薪行業發展的想法，梁教授分析，人各有不同的潛能，不宜將成功定義於學業成績和高薪行業。生涯規劃教育協助學生找尋自己「做得好」和「享受做」的範疇，透過學習和事業，建立屬於自己的生涯目標和成就。

梁教授勉勵學生在生涯規劃的過程中需要相信自己、開放自己和裝備自己。青少年要相信自己擁有獨特的潛能，不要因為面前的困難和障礙而懼怕，放棄生涯抱負。他們要開放自己，多參與不同的生涯規劃教育活動，掌握就業市場的變化，認識不同的生涯發展路向，建立支援自己的網絡。學生也要裝備自己，透過參與、體驗和學習，建立規劃能力，按步驟積極地實踐所定的生涯計劃和目標。

梁湘明教授勉勵學生在生涯規劃的過程中需要相信自己、開放自己和裝備自己。





## 讓年輕人放眼世界 逐夢未來

近年社會積極提倡生涯規劃教育，香港輔導教師協會主席曾志滔先生喜見政府不遺餘力地推動中學生生涯規劃教育，真正落實多元出路，讓年輕人各展所長。曾先生認為隨著時代的轉變，社會對青少年的要求正不斷提高，新一代年輕人確實需要及早為自己的未來多加思考、反省和準備，不能只跟隨社會既定價值觀而決定自己的人生路向。年輕人應該因時制宜，主動作出反思，以好奇心和探索精神，尋找個人的人生方向和意義。



暑期事業體驗計劃 2016—學生代表與主禮嘉賓、參與機構代表、香港輔導教師協會幹事及出席教師合照。



暑期事業體驗計劃 2016—學生代表分享體驗點滴

香港輔導教師協會副主席何玉芬博士坦言，生涯規劃教育不是新鮮事物，只是 2014 年政府加強相關措施才受到各方廣泛關注。她憶述：「在 1959 年成立之初，本會看到年輕人有需要盡早為自己未來職志、人生路向作準備和探索。現今社會，年輕人的選擇很多，但是同時社會對他們的要求也隨之增加。因此，生涯規劃教育是有推行的必要，年輕人可以從中確認自我興趣和能力，在較早的階段計劃自己的將來，逐步尋找學習和事業目標，並持續在專長的領域中發展和學習。」

### 全人發展 實現自我

在何博士看來，「生涯」二字並非僅指工作，是指一個人在社會裡的不同角色。若細分看，一是理解自己的能力、興趣、方向和目標；二是對前景、不同可能性的探索；三是生涯的管理和抉擇，即如何因應自己的能力、家庭及經濟環境等不同因素，做一個知情的選擇，然後投身其中，為自己的選擇負責任，而隨著時間所累積的經驗和體會，再反思自己的選擇是否正確，認識自身的規限、條件及現實情況，



WYNG Philomathia 學生徵文比賽 2015/16 得獎者及最後入圍者

進一步調整自己的方向，或再做另一次抉擇。

儘管生涯規劃由出生開始，以至退休之後也涵蓋，但是何博士認為教育局針對高中學生來推行生涯規劃教育也是合適的，因為這階段所作的升學、事業及人生方向等抉擇，具有舉足輕重的作用。政府的大力支持，也使學校作出範式轉變，由主要為學生提供升學及就業資訊，轉變為以更協調及有系統的發展性方式加強生涯規劃教育的元素。她強調，生涯規劃教育裡涉及很多正面的價值觀，能讓年輕人明白即使面對挫折也應勇敢面對，甚至將逆境中的



# 生涯規劃教育薈萃

體驗視之為豐富自己人生的一個過程。

## 全校參與 各方支援

近年，大部分學校以全校參與模式推行生涯規劃教育，無論是升學輔導教師、班主任、科任教師及行政人員，他們也有各自的角色，在他們所接觸的學生層面中予以相應支援；生涯規劃教育組教師亦開始著重學生個人的支援工作，他們會主動了解學生的個人需要，因應學生的性格和志向作出建議和支援，並在課堂中引入生涯規劃教育的學習元素及評估工具，協助學生認識自我；同時，學校還會提供不同類型的工作體驗，讓學生參與其中。此外，家長教育方面也有涵蓋，並引進社區、商界、專業界別及校友等支援學生。

為協助學校更好地推行生涯規劃教育，香



曾志滔先生及何玉芬博士帶領香港輔導教師協會支援學校推行生涯規劃教育



港輔導教師協會也作多方面的支援工作。曾先生指出，該會與教育局課程發展處、本港大學及其他部門合作多項計劃，發展初中及高中生生涯規劃教育的學與教資源，舉辦教師培訓工作坊，並與大學學者合作發展本土化的事業興趣評估工具。該會每年亦會與教育局合辦暑期事業體驗計劃，安排高中學生在暑假期間到不同機構作數星期工作體驗，了解各行業的運作，從中認識相關工作所需的能力、態度和其他要求，令他們在踏入工作世界前能好好裝備自己。

何博士希望社會各界可以共同關注年輕人的實際需要，並將這幾年在推動生涯規劃教育的優良經驗回饋整個教育系統，繼而推動下一個更優質的生涯規劃教育。



## 建立協助年輕人作 生涯規劃的文化

由 2014/15 學年政策實施以來，教育局推出一系列措施，支援學校推行生涯規劃教育。教育局為每所合資格學校提供一項經常性的生涯規劃津貼，以聘請額外人手加強專責團隊的能量。由 2016/17 學年起，學校可將生涯規劃津貼轉為常額教席，以便有更穩定的人手，加強學生的生涯規劃教育服務。

教育局亦已加強教師專業培訓以提升教師的能力，包括大幅增加教師培訓課程名額，舉辦不同的教師專業發展活動，如講座、專題研討會及經驗分享會等，並在多個地區組織教師網絡活動，促進專業交流及分享有效的實踐經驗。同時，教育局為學校提供生涯規劃指引及網上資訊，又透過到訪學校，為教師提供專業意見。

為配合不同學生的需要，教育局委託兩所非政府機構，分別為有特殊學習困難及非華語學生舉辦工作體驗計劃，協助他們認識各行各業的情況、入職要求和晉升階梯等。該兩項計劃由 2015/16 學年起為期三年，每年為 15 所中學約 150 位有特殊學習需要的學生，以及 30 所中學約 600 位非華語學生提供服務。我們會總結成功經驗，向學校加以推廣及檢討計劃的成效。

教育局亦全力推動工商機構參與「商校合作計劃」，增進學生對各行各業的認識。自 2014/15 學年，我們著力招募更多商界伙伴，為學生提供事業探索的機會。過去兩學年，無論是伙伴數目、活動數目及受惠人數，均不斷攀升，而活動形式更趨多元化，例如：工作坊、工作體驗及職場影子計劃等，協助學生認清自己的興趣和升學就業方向。以剛過去的 2015/16 學年為例，參與「商校合作計劃」的機構有 140 所，所舉辦的活動有 950 項，受惠的學生人次達 27 萬 5 千，反應十分熱烈，各方面均創下新高。今年，鑑於工作體驗計劃能讓

學生親身了解職場的實況，無論是參與的機構或學生均表示有關計劃對行業發展及個人成長均有裨益，我們舉辦了大型的「工作體驗運動」，得到超過 200 所機構的支持，截至 2017 年 2 月，運動已為學生提供超過 1 100 個工作體驗活動機會。預計在餘下的季度，將能為學生提供更多的工作體驗機會。「商校合作計劃」亦為教師及家長安排活動，讓他們掌握相關知識，協助學生和子女進行生涯規劃。

我們欣見生涯規劃教育獲得社會各界廣泛認同和支持。我們會繼續全力發展生涯規劃教育，包括加強教師的持續專業支援；在全港各區建立區域發展網絡；爭取家長的支持；並通過社交媒體，向家長、商業機構及市民大眾宣傳，以建立協助年輕人作生涯規劃的文化。



工作體驗運動啟動禮



升學及就業輔導講座



「商校合作計劃」活動



教師專業培訓

### 第三章

## 校本生涯規劃教育的 規劃與管理





## 起動全校參與 一切從心出發

「生涯規劃教育是培育何文田官立中學學生成長的重要一環。學校透過安排不同的活動來擴闊學生的視野，鼓勵他們不斷探索，於初中階段認識及發展自我，了解自己的強弱。這有助學生在高中時訂立自己的目標，並發揮個別潛能，對學生的全人發展有莫大裨益。」劉梁路得校長秉持一切從心出發及以學生的需要為首的理念，帶領全校參與生涯規劃教育。



何文田官立中學上下一心，分享願景攜手邁進。



劉梁路得校長運用全校參與模式推行生涯規劃教育

劉梁路得校長表示，學校近年在前任校長領導下，加強生涯規劃教育，由以往主要為學生提供升學及就業資訊，轉變為系統地加強生涯規劃教育，這種範式轉移涵蓋三個元素：自我認識及發展、生涯規劃與管理及事業探索。同時，學校亦轉用全校參與模式，至今漸見成效。

### 整體完備規劃 分享願景美旨

劉校長配合學校的辦學理念及宗旨，從學校行政及以人為本兩方面帶領生涯規劃教育。在學校行政方面，校方把生涯規劃教育定為學校關注事項，讓教師在不同崗位上互相配合，朝向共同目標邁進。劉校長亦促進跨組別合作，如配合生涯規劃教育目標，讓輔導組和成長教育組合作在各級推行不同的活動，培養學生正面的學習和處事態度。此外，生涯規劃及升學就業輔導組與成長教育組、社工、校友及家長協作，舉辦中三級生涯規劃營，讓學生認識自己及了解性格與職業



真情盡吐師友同行

的關係。再者，生涯規劃及升學就業輔導組亦與其他學習經歷組跟非政府機構合辦 Working Reality，讓中五學生在校內模擬職場實景，初步體驗職場的各項要求。再者，劉校長銳意將生涯規劃教育的學習元素融入不同學科，如普通話科於中二級舉行普通話科職業探索比賽，設計與科技科教師帶領中



齊來體驗  
Working  
Reality



# 生涯規劃教育薈萃

四學生參加「恆生——社聯青年職業探索計劃」等。

至於以人為本方面，劉校長不時跟班主任及科任教師分享推行校本生涯規劃教育的願景：「一切從心出發——班主任與學生關係緊密，能引導學生認識自己的強弱和事業興趣，不斷探索，訂定目標，追尋夢想，提升學生學習動機及促進全人發展，幫助他們發揮潛能。」這正是劉校長推展生涯規劃教育的理念。

## 優化輔導服務 盡展學生潛能

劉校長加強班級經營以提升學生自我規劃能力，班主任善用校本設計的人生規劃手冊，有系統地跟學生作個別或小組面談，從而了解他們的志趣及能力。生涯規劃及升學就業輔導組主任梁嘉敏老師表示：「小組面談為中五及中六學生提供適切的輔導服務。」四位學生余穎瞳、何嘉禧、秦啟生及曾煒棠便受惠於多元的生涯規劃教育活動。中三學生余穎瞳自小喜歡科學，收看午膳時播放有關科學家的職業短片，令她更感興趣。與梁老師面談後，她明白除了當科學家外，也有不少與科學有關的工種可供她選擇。中五學生何嘉禧參加生涯規劃營後加深對自己的認識，因為校友在營中的分享，使她立志以翻譯工作為個人目標，並努力邁向



「人生規劃」指路明燈



何文田官立中學於青年職業探索計劃再度奪冠

理想。中六學生曾煒棠則感謝學校安排不同的活動，在與成功人士對話環節中，他眼界大開，並立志做導演。同樣就讀中六的秦啟生同學，在酒店工作體驗中，了解僱主對僱員的要求，並建立了選擇工作的正確價值觀，在興趣與金錢之間取得平衡。

## 凝聚校友力量 家校攜手合作

劉校長深明校友及家長是學校的好伙伴，故邀請校友及家長參與生涯規劃營及擔任師友同行計劃講者，向學生分享人生及擇業的心路歷程。劉校長表示：「本年職業博覽日共邀得30多位各行各業的校友和家長聚首一堂分享職業感悟，學生獲益良多。」

學校推行生涯規劃教育至今，劉校長最感欣喜的是見到學生的轉變。「學生在多元的活動中不斷探索，擴闊視野，找到夢想後，學習態度變得積極。更感鼓舞的是教師也認同生涯規劃教育的成效。」展望未來，劉校長除定期檢視成效外，還會繼續優化及深化現行的生涯規劃教育活動，希望學生自強不息，追求夢想，學有所成，貢獻社會。

# 全方位協助學生 進行生涯規劃

生涯規劃教育一直是保良局百周年李兆忠紀念中學教育的重要一環。「學生必須『立志』才有努力前進的方向，因此，學校要協助學生認識自己，了解多元的出路，進行事業探索與管理。」丁永興校長領導全校師資配合，幫助學生做好生涯規劃。



王沛鈴同學(左二)感謝母親(左一)、趙愛璇老師(右二)及丁永興校長(右一)支持自己向「航海夢」邁進。



丁永興校長領導教師推行生涯規劃教育



丁永興校長對教育局提供生涯規劃津貼的安排表示歡迎，學校運用津貼聘請教職員，提升學校及專責教師團隊的能量，以推動全面的生涯規劃教育及升學就業輔導服務。他強調要做好生涯規劃教育，全校參與是理所當然的，以擴闊和深化現有的升學及就業輔導服務。

## 各持份者協力支援學生

丁校長介紹在學校架構組織上，升學及就業輔導組細分五個核心小組，專責不同層面的升學及就業介入活動，包括生涯規劃班主任課、升學資訊、職業探索、生涯輔導（小組及個人）及參加校外支援服務／教育，協助學生自我認識、訂定目標、進行事業探索、規劃



升學及就業輔導核心小組教師見證學生發揮潛能

與管理，又組織學生擔任升學及就業輔導組大使，讓學生與朋輩分享相關的資訊及經歷。

丁校長分享，學校要全面策劃並推行生涯規劃教育必須讓全校同事明白生涯規劃教育的概念、原則及推行策略等。校方積極鼓勵教師作專業進修，如他們外出進修會安排代課，又邀請不同機構到校為教師作培訓。同時，升學及就業輔導組的成員會帶領班主任於班主任課進行生涯規劃教育，將生涯規劃教育的重點向外擴散至全校教師。

不同持份者的參與對推行生涯規劃教育極為重要，升學及就業輔導組經常組織家長講座和與生涯規劃教育相關的工作坊，與家長保持緊密溝通，不但讓家長更了解生涯規劃教育的重要性及子女升學擇業的意願，亦可令家長在子女升學及就業決策的過程中給予適當的協助和鼓勵。學校同時善用校友的支援，熱心的校友經常回校作不同行業的經驗分享，部分在職校友更讓師弟師妹到職場觀摩學習。升學及就業輔導組亦發掘不少外間機構義務支援學生參加工作影子計劃及工作體驗計劃。



李翰霖校友（左一）於菲臘親王獎學金的頒獎禮與莫嘉麗老師（左二）合照

## 從認識自我中肯定自我

李翰霖校友現為英國劍橋大學工程系二年級生。高中時，成績優異的李校友理所當然地認為自己應該留港修讀醫科。透過不同的生涯規劃教育活動及個人輔導，他發掘自己數學方面的興趣及潛能，更了解自己並非單純希望修讀醫科，而是期望先到海外修讀工程，再把工程的學識融入日後的醫科學習中。父母起初不大支持看似枝節橫生的升學計劃，經過與李校友及教師的溝通，父母終於明白兒子的潛能及目標。在未獲悉是否取得菲臘親王獎學金前，李校友笑謂父母已經暗地裡開始兌換英鎊，並聯絡久未連繫的英國遠房親友，默默地支持他向理想進發。李校友最終不負眾望，榮獲菲臘親王獎學金和英國劍橋大學工程系取錄。李校友計劃完成工程系課程後，將會回港繼續修讀中文大學的環球醫學課程。丁校長很感謝教師積極取得家長支持的付出。

中六學生王沛鈴表示，從小就對航海感興趣，曾參與學校舉辦的國際航運物流及海事訓練學院參觀活動等，加深對航海事業的認識，

於是立志投入有關行業。

起初，王太不大支持女兒沛鈴從事航海工作的志向。後來，王太留意到女兒認真參閱資訊及主動與從事航海的校友交流，漸漸明白女兒的目標及有關行業的發展前景，便與教師共同為女兒的「航海夢」籌劃，使其一步步向人生目標邁進。

負責生涯規劃教育的五位核心小組統籌教師趙愛璇、莫嘉麗、霍炳釗、曹劍雄及許熾均認為，初中生涯規劃教育旨在幫助學生認識自己的特質、天份及興趣等，高中生涯規劃教育則加強事業探索、規劃及管理的元素。為照顧不同學生的需要，五位教師與中三、中五及中六學生進行個人或小組輔導。每當看到學生透過生涯規劃教育活動認識和肯定自我，從而發揮潛能和成長，作為教師就已深感欣慰。



葉志維校友帶領師弟師妹參觀領英公司



校友於中五職業探索日分享升學及就業心得



## 規劃與時並進 培育明日領袖

「皇仁書院的辦學理念是培育明日的領袖，領袖所具備的特質除了超卓的學術成就外，品格、態度及價值觀同樣重要。」李瑞華校長重視生涯規劃教育：「中學階段在人的一生中雖然短暫卻是關鍵。身為教育工作者，我們肩負重大的責任和使命，裝備學生踏入社會，繼而貢獻社會。」



左起：梁子熙同學、林國賢老師、李瑞華校長、利翠芬老師及葉翰鈞同學支持生涯規劃教育。



生涯規劃組與舊生會協辦職業博覽，校友分享從事行業的苦樂及前景。

李瑞華校長肯定生涯規劃教育對學生的重要性，將之定為學校關注事項。她制定清晰的計劃框架，按學生的特質，將辦學理念和生涯規劃教育的學習元素揉合於多元活動及課堂中，促成各個組別、學科及不同持份者參與和協作，帶領學校全面發展生涯規劃教育。

### 全校參與 展現潛能

李校長以縱向及橫向方式領導各個組別推行全校參與的生涯規劃教育。縱向方面，舉例來說，生涯規劃組聚焦幫助初中學生認識自己的強弱、個性及訂定目標，並向中三至中六學生提供個人或小組輔導。而該組亦積極為全校學生進行職業性向測試，安排適切的升學參觀、講座、工作坊及事業探索活動等，以擴闊學生視野。

至於橫向方面，不同功能組別亦一同協力舉辦生涯規劃教育活動，如生涯規劃組與輔導組協作，設計野外定向活動，建立初中學生領導能力，亦加強他們的共通能力，如溝通、解難及協作能力。2015/16 學年，李校長更增設領袖小組，與輔導組及訓導組合作重點栽培中四學生領袖才能，為學生他日擔任領袖生作好準備。



師友計劃提供互動平台，不僅讓校友向師弟分享意見及經驗，亦提供機會給師弟拓展人際網絡。

此外，李校長鼓勵科任教師及班主任在課堂滲入與事業相關的知識、技能、態度及價值觀。不同的科目，如中國語文、英國語文、通識、數學、經濟、地理、企業、會計與財務概論也將生涯規劃教育的學習元素融入教學並安排相關活動。李校長感恩學校擁有優秀的教師團隊，為學生同心協力推動生涯規劃教育。

### 善用資源 師友分享

李校長十分了解學生的需要，深明事業探索活動對學生的長遠裨益。自 2014/15 學年，已舉辦大型校本職業博覽及與其他組織如舊生會及扶輪社等合作，邀請校友及專業人士向中



# 校本生涯規劃教育的成果展示

## 生涯規劃教育薈萃

四及中五學生分享行業資訊及人生經歷，學生反應非常熱烈。同時，李校長善用校友資源，向舊生會倡議引入及發展師徒計劃及工作體驗計劃，為中五及中六學生與校友配對，讓學生與校友交流及到校友工作的機構體驗。校友熱烈支持，如 2015/16 學年來自 10 個不同行業的 15 位校友配對 30 位中五學生進行交流。李校長指出：「兩項計劃希望校友以師兄的身份勉勵師弟及幫助學生了解現今工作世界的要求，並培養良好的品格及責任感。」

生涯規劃組主任林國賢老師及利翠芬老師一致認同校本生涯規劃教育的發展方向，兩人均表示：「以往較著重學生升學選科，現在是有系統地規劃，幫助學生認識自我，在事業探索中建立正面的價值觀及態度，目前已有十多位學生到校友的機構進行工作體驗，學生獲益良多。」中六學生梁子熙參加學校的職業博覽，聆聽從事醫護行業的師兄分享，並與現職醫學教授的校友面談及參觀他的診所，對當醫生有更深層次的認識。中五學生葉翰鈞也立志成為一位醫生，希望透過提供適當的治療幫助別人。經過師兄的分享，兩人明白當醫生不單

要擁有專業的知識，還要有一顆仁心去幫助病人。



李瑞華校長重視生涯規劃教育



中四及中五學生參觀九龍城裁判法院，職場參觀擴闊學生在職業領域的視野。

### 從「生涯規劃」到「人生規劃」

李校長表示，未來將重點培育初中學生個人發展及引領學生認識創新科技等行業，進一步建立學生的國際視野。同時，將優化家長教育，教育家長如何協助完善子女生涯規劃。李校長欣慰學生的特質因生涯規劃教育有充分的發揮，亦見證學生品格的提升，期望每一位學生都能終身學習。她強調：「擁有不斷學習、自省及改進的能力才能成功立足社會；堅守良好的品格才能成為真正的明日領袖。」



左起：2016 年及 2015 年生涯規劃總領袖生葉翰鈞同學和梁子熙同學



## 認識自我 建構夢想 閃耀人生舞台

「生涯規劃教育讓學生認識與發展自己、進行事業探索、規劃與管理，學生裨益非淺。學校為學生安排多元的活動，旨在幫助他們認識自己、發掘興趣及專長，從而建構夢想，訂立目標，繼而實踐。只要找到合適的平台，每一位學生都能在人生舞台上展現光芒！」這是中華聖潔會靈風中學馮瑞興校長一直堅持的信念。



馮瑞興校長（右三）、曾玉鳳老師（右二）鼓勵學生從校園開始認識自己，理清人生方向。

將生涯規劃教育的元素融入德育課堂並緊扣各類型的課外活動、職場及機構參觀和義工服務，讓每位學生有均等的機會參與相關活動，培育學生對學習及工作的正面態度及價值觀，是中華聖潔會靈風中學生涯規劃教育的特色。走進校園，學生的時裝設計和瓷藝彩繪等作品隨處可見。馮瑞興校長表示：「我們盡用學校的空間和資源，於校園走廊設學生作品展示櫃，讓校園的不同角落成為學生展現潛能的舞台，藉此鼓勵每一位學生培養興趣及發揮潛能。」

### 經歷工作體驗 作出知情選擇

中六學生唐嘉珮，在學校的生涯規劃教育活動中，認識自己，並訂定清晰的方向。「我曾經想過當教師或實驗員，中四時參加暑期工作體驗培訓計劃，讓我有機會接觸科學實驗的工作，才發覺實驗室的工作環境不適合自己的性格。後來，透過閱讀學校提供的升學及就業



學生參與暑期工作體驗培訓計劃，擴闊視野。

資訊及參與職業性向測試，發現原來自己有一顆服務別人的心，希望幫助別人，計劃向社會工作方面發展。」

原媛媛同學在中三時經過職業性向測試後，發現自己喜歡與人溝通，適合修讀旅遊與款待科。今年就讀中六的她參加了學校安排的工作體驗活動，到酒店作三天的工作體驗，更堅定自己在旅遊業界發展的決心，原同學解釋：「我發現一所酒店內原來包含不少工種，真令我眼界大開。工作體驗更令我想學好英文及其他語言，好好裝備自己。」而早已憧憬「白衣天使」工作的中六學生葉清怡，在中四時自發到醫院作一個月的工作體驗，便立志從事醫護工作，更努力積極讀書，向著目標進發。



左起：葉清怡同學、原媛媛同學及唐嘉珮同學從生涯規劃教育中發掘自己的興趣，並立定各自的志向。





馮瑞興校長深信，只要找到合適的平台，每一位學生都是舞台上閃爍的巨星。

## 自我了解管理 建立發展方向

三位中六學生透過生涯規劃教育活動發掘了自己的志趣並訂立志向，在生涯規劃教育室與教師一起暢談人生路向。升學及就業輔導組主任曾玉鳳老師笑謂：「這就是我們全力推行生涯規劃教育的『回報』！」曾老師表示：「在訂定人生目標的初中階段，『自我了解』至為重要，因此，我們運用《尋找生命的色彩》，協助學生認識自己的性格及興趣，把所學的知識與理想結合起來，為選科及升學作好準備。而在規劃人生方向的高中階段，我們則著重學生的『自我管理』，透過能力傾向測驗、生涯規劃小組輔導、校友升學及就業經歷分享、職場參觀、工作體驗計劃、中六模擬面試工作坊及學生家長講座等多元的生涯規劃教育活動，協助學生了解自我及工作世界的價值觀，建立個



參與生涯規劃教育的教師喜見學生從理想工作中找到快樂，並不斷改變成長。



曾玉鳳老師（左一）及李錦鋒老師（右一）與學生一起暢談人生路向

人升學及就業方向。」學校以多樣多元的模式、多姿多彩的活動，仔細周全地推行生涯規劃教育。

馮校長見證學生透過融入生涯規劃教育元素的德育課堂、個人或小組輔導及事業探索活動進深認識自己及不斷反思鞏固所學，以致能訂定更清晰的目標，向前邁進，他感恩學生因生涯規劃教育而作出知情的升學及就業選擇。深明學生成長需要的馮校長展望未來，銳意優化師友計劃，並加強開發評估工具，減低出現學生升學時錯選科目的情況。

## 標竿計劃 助建人生目標

「參加學校推行的標竿計劃之後，令我成為教師的理想更為堅定。」基督教香港信義會信義中學的中五級學生劉穎茵同學如此說。

學校推行生涯規劃教育多年，經驗豐富，碩果纍纍。梁冠芬校長表示，標竿計劃讓全校教師成為學生的標竿導師，陪伴學生經歷一系列的生涯規劃教育活動，目的在於協助學生認清自己的能力和興趣，為他們樹立理想的「標竿」，努力裝備自己，為未來投身社會做好準備。



梁冠芬校長（左一）與其標竿小組學生一起進行生涯規劃教育活動，作為同行者給予學生指導及鼓勵。



# 生涯規劃教育薈萃



標竿計劃活動定期於其他學習經歷節進行，透過多元化的生涯規劃教育活動，幫助學生建立人生目標。

## 教師同行 實現自我

學校向來為學生舉行多元化的生涯規劃教育活動，標竿計劃是其中一環。標竿導師作為同行者，陪伴學生經歷不同的活動，並從中給予指導。「我將來想修讀傳理系，跟教師和同學商討後，一起參觀了恆生管理學院的錄影廠。」梁雪瑩同學回憶，恆管傳理系的同學曾向她們介紹怎樣製作一部影片，並談及過程雖然辛苦，卻很有成就感。「我也很想一試拍攝、訪問及後期製作等，我覺得很有趣。」梁同學說道。

升學就業輔導副主任兼梁同學的標竿導師黃鳳芝老師表示，看著她們在參與不同活動後歷經轉變、確立目標，從而更努力發奮讀書。「其實我是個很貪玩的人，總是把重要的事情拖延到最後一刻才做。認清目標後，我學會好好管理自己的時間。現在我會列一個清單，先完成應該做的事情，之後才去玩樂，這樣才能達成夢想。」梁同學補充道。

梁雪瑩同學（右一）與標竿小組同學在參觀恆生管理學院的錄影廠後合影紀念。



校友與師弟師妹分享其升學經歷

## 了解學生 帶來改變

有了「標竿」，學生們的確有所改變。身兼校友與教師的江展冠老師分享了學校在推行標竿計劃後的改變：「我當學生時，同學甚少會訂立目標，有些同學甚至連大學聯合招生辦法的資料也不太清楚。標竿計劃令學生有了明確的方向，對將來更有預算，亦會部署後備的升學計劃。」



左起：黃鳳芝老師、梁冠芬校長及吳玉珊老師。

劉穎茵同學從小希望成為教師，她說：「我一向想成為教師，但一直沒有下定決心，擔心成為教師後工作會很繁忙，又需要應付頑皮的學生。參與標竿計劃後，得以和教師傾談當教師的實際情況、進行職業性向測試，以及參加了不同的活動，令自己能反思未來的方向，堅定了我成為教師的目標，並對將來選科有了更具體的安排。」

升學就業輔導主任吳玉珊老師表示，因為標竿導師會以小組形式陪伴學生經歷不同的生涯規劃教育活動，這種緊密的關係往往能增加活動的成效，更名為學生提供更到位的支援。「我曾和一位學生傾談其職業性向測試的結果，發現他雖然了解自己的強項，但卻對將來沒有明確的方向，課堂表現也不太理想。經過一番鼓勵後，他現在已初步確立日後將從事公共關係或需要和別人溝通的工作，並會繼續積極地探索不同的可能性，他的課堂表現也因此有了明顯的改善。」吳老師表示，每位學生的情況也不同，而標竿計劃正好提供機會讓教師



左起：梁雪瑩同學、江展冠老師及劉穎茵同學。

為學生進行更深入的輔導，並提高了學生對個人生涯規劃的參與度。

因著一群關愛學生的教師，標竿計劃多年來得以順利推行。梁冠芬校長表示，學校已將標竿計劃進一步融入學校的課程，加入更多培育學生發展的元素，幫助他們建立人生觀和價值觀，讓教師能以同行者的身份，鼓勵學生向著自己的「標竿」進發，從而實現真正的「全人教育」。



## 有熱忱 敢追求 人生不枉過

「年輕人要有熱忱，最緊要樂於發夢，敢於去闖，打拼出屬於自己的一片天地，這樣，一生才不枉過。」粉嶺救恩書院邱潔瑩校長率領全體教師，一起為學生的追夢之旅護航。



左起：鄭安怡老師、黃錦葉老師、陳綺婷同學、曾錦榮同學及黃華駿老師支持生涯規劃教育。



學生透過生涯規劃教育活動，認識自己的職業性向。



生涯規劃教師與學生進行小組輔導，解答學生在生涯規劃上遇到的問題。

近年，粉嶺救恩書院的生涯規劃教育不斷拓展，引領學生造夢和追夢的過程日臻完善。邱潔瑩校長介紹，學校以3G(GOAL、GROW、GLOW)作為以學生為本的生涯規劃教育目標，讓中一至中六學生透過職涯、生命成長及學術活動認識自己，釐定人生目標(GOAL)；在多元化及有系統的學習經歷中，不斷成長(GROW)；並在生命中實踐人生使命，發出光輝(GLOW)。

### 班級為本 提升能量

學校的生涯規劃教育，除了由生涯規劃委員會推動外，全校的班主任均扮演相當重要的角色。學校刻意安排生涯規劃教師作為各級聯絡人，並定期透過級會的交流，將生涯規劃教育理念傳給每位班主任，從而裝備教師，在日

常教學生活中，引導學生按照自己興趣和能力，訂立學習計劃及個人成長目標。

生涯規劃委員會主席黃華駿老師指出，學校配有有系統的教師培訓計劃，包括修讀教育局舉辦中學升學就業輔導及生涯規劃基礎證書課程、參觀院校、參加職業講座及教師交流分享會。在學校行政安排上，學校會定期安排教師轉換不同的組別，讓每位教師均有機會擔任生涯規劃教師，從而裝備及推動全體教師，促進專業成長，以支援學生的生涯規劃。

中六班主任鄭安怡老師表示，生涯規劃教師和班主任在輔導學生方面是互相配合：「生涯規劃教師主要利用職業性向測試，協助學生作出理性分析；班主任則按學生在日常學校生活中的表現，幫助他們認識自己。」鄭老師更表示，當學生方向不明確時，熟悉學生的教師作為「具影響力的成年人」往往能支援學生，一步一步尋找自己的人生目標。生涯規劃教師黃錦葉補充：「學校在每學年初都會舉辦『生涯規劃周』，按不同年級學生的發展需要設定學習內容，如中六學生將要面臨公開試，在引導學生作知情的選擇的同時，會教導學生如何舒緩壓力。」



曾錦榮同學參與校內話劇組的演出，向自己的夢想進發。





左起：陳綺婷同學和曾錦榮同學嚮往在校長和教師的鼓勵下一起追夢



陳綺婷同學（右一）參與幼稚園工作體驗活動，向幼稚園學生講故事。

## 良師益友 同行相伴

「中一入學時，我不敢分享自己的夢想，害怕別人懷疑的眼光。」性格外向開朗的中六學生曾錦榮曾一度想放棄自己的演員夢，在多次職業性向測試及教師提供的個人規劃輔導後，終於說出夢想。他指出，學校不斷提供許多機會讓他發揮潛能，如出席專業演員分享交流會、參加學校話劇組以及擔任活動的主持等，讓他不斷進步。「印象最深刻是中三音樂會，我第一次在台上擔任司儀，當時心情既緊張又興奮。我發覺自己非常享受在舞台上的感覺，更加堅定了自己的演員夢。」曾同學接受訪問前剛參加演藝學院的首輪面試，他希望能一步步實踐夢想。

中五學生陳綺婷是喜歡與人溝通交流的樂天派女孩，她對幼兒教育甚有興趣，在班主任的鼓勵下她參加了學校聯課節提供的幼稚園工作體驗活動。在體驗活動中，一方面真實地了解幼稚園教師的工作，另一方面從中獲得滿足感和培養責任感。這個體驗令她更堅定地選擇幼稚園教師作為未來職業。

## 培養學生 實現自我價值

「學生將來面對工作的態度、職業操守以及技能等，與現時所受的教育息息相關。」炮台山循道衛理中學黃定康校長期望學生有充實的人生，找到自我價值，學校在引導學生進行生涯規劃，培養他們良好的品格、習慣及態度，以幫助學生面對未來的挑戰及把握機遇。



教師將生涯規劃教育的學習元素滲入課堂中



左起：魏智偉老師、侯潔瑩老師及秦志偉老師。



黃定康校長指：「面對日新月異的社會狀況，課程的選擇趨向多樣化，調適主流課程，融入職業元素，讓課程切合社會需要是極為重要的。」故此，學校除了在生命教育課堂，滲入生涯規劃教育的學習元素外，亦裝備學生不同行業的知識及技能。

學校生涯規劃教育的其中一項特色是設立資歷架構認可課程。透過課程，學生除了能積累與工作相關的經驗，還能獲得公開認證。炮台山循道衛理中學更是第一所提供資歷架構認可課程的中學。

## 開展 QF 課程 認可學生技能

資訊及通訊科技科秦志偉老師解釋開展課程的原因時稱：「資歷認證能讓業界及公眾認可學生的能力。」在籌備課程時，學校檢視學生需要、和業界溝通及邀請家長提供意見後，最終決定開展電子刊物製作課程。

科技與生活科侯潔瑩老師介紹烘焙（曲奇）證書課程時稱，學校參考以往畢業生的升學資料，發現很多學生畢業後會報讀餐飲業相關的課程。於是有了開辦餐飲業相關課程的構思。在餐飲界人士的建議下，訂立烘焙曲奇的方向。

中五學生 Grace 已經通過測驗拿到烘焙曲奇資格的證書，她於課程中學習烹調技巧和防止食物變壞等知識。回憶自己曾製作的食物，她腼腆地說：「媽媽



學生正準備製作曲奇的材料

覺得我做的很好吃，非常開心。」Grace 還利用暑假時間參加學校提供的工作體驗計劃——在小餐廳當了 10 天侍應。問及辛苦與否時，她笑稱：「辛苦但享受，還學到對待客人的態度。」

目前學校開展了三個資歷架構認可課程，包括電子刊物製作（級別 1）、烘焙（曲奇）（級別 1）、數碼影片拍攝及後期製作（級別 2）。2017 年 1 月將會開辦社交英語課程（級別 1），將來更打算將不同認證課程融入學校主流課程內。

從言談間可見，這些課程對學生來說，是一個肯定。侯老師強調：「這個認證不是學校給的，而是公開認證，所學的課程是能得到業界的認同。」

黃定康校長期望學生有充實的人生



Marco 正在專心剪片

## 認識自我 釐清路向

回想起當年開展課程，侯老師仍感興奮。「第一年開展課程名額是 30 個，50 位學生報名。曾經有學生缺席了部分課堂，回校後便立即向我提出『我們要補堂！』足見學生對課程的興趣。」

「不單學生，家長同樣抱了很大的期望。」秦老師補充道：「通過了不同的資歷認證課程，孩子們的能力獲得認可，學校和家長均倍感欣慰。」

曾於攝影比賽中獲獎的 Marco 稱，自己與攝影的「淵源」是由於中一時拍攝的相片受到教師表揚，及後報名參加數碼影片拍攝及後期製作證書課程，曾剪輯過名為「Hong Kong Tour」的紀錄片。當被問到「每天對著螢幕剪片會不會覺得很沉悶？」曾經修讀相同課程的中五學生 Michael 回答：「將自己的心血堆砌起來當然不會覺得沉悶，看到自己的作品完成反而有很大的成就感。」

秦老師總結：「從課程中看到學生轉變，孩子們從起初不會拿相機，到後期對此行業產生興趣，讓他們了解自己是否喜歡和適合這一

行業。」

「開展生涯規劃教育的主要目的是幫助學生認識個人特質、興趣和能力，引導他們找到合適的出路。」升學及就業輔導組教師林嘉明說：「開展生涯規劃教育後，學生積極投入，認識自我及進行反思。」

綜觀校內生涯規劃教育活動，初中時主要讓學生了解個人特質和興趣，高中階段累積與工作有關的經驗。為此，學校也安排每位中六學生進行工作體驗活動，到不同公司及社區中心進行體驗，按學生喜好，配對他們感興趣的工作。學生培育統籌主任魏智偉老師最後表示：「學校提供多元化及不同層面的生涯規劃教育活動，以照顧每位學生的不同需要。」



學生在餐館進行工作體驗



## 推動全校參與 支援學生尋夢

「學生在規劃未來時如果感到迷惘，不一定找升學及就業輔導組的教師商量，他們很可能會向相熟的班主任或科任教師尋求協助。因此，我們以全校參與模式推行生涯規劃教育，讓所有教師對生涯規劃教育有確切的了解，從而加強對學生的支援。」廖寶珊紀念書院羅靈芝校長表示，生涯規劃教育雖主要由升學及就業輔導組統籌，但班主任、科任教師和其他學校人員的支援實不可少。



左起：劉少平老師、羅靈芝校長、歐綺霞老師及張偉聲老師將生涯規劃教育的學習元素融入學科學習中。

羅靈芝校長在推行生涯規劃教育的過程中，擔當領導角色，運用生涯規劃津貼增聘人手，又安排多位教師修讀教育局開辦的中學升學就業輔導及生涯規劃基礎證書課程，提高教師對生涯規劃教育的重視和使命感。由副教務主任調任至升學及就業輔導組主任的歐綺霞老師，對生涯規劃教育抱同一理念，自接掌新職務以來，不斷從各個渠道豐富自己對生涯規劃教育概念和實踐的認識，並設計相關的教師活動，支援其他教師共同參與全校模式的生涯規劃教育。

歐老師表示，生涯規劃教育並非全新的措施，因為生涯規劃教育與傳統的升學及就業服務交集頗多。不過，為應對時代的轉變，學校需要將沿用的升學及就業輔導服務予以調整，不但擴大對象和範圍，還將焦點由協助學生升學及就業轉移至幫助學生認識自己、進行事業探索及規劃人生。其中一項較重要的調整是將生涯規劃教育的學習元素融入學科當中。

### 學習分享 互勵互勉

歐老師多次於教師專業發展日分享生涯規劃教育理念、原則、學習元素及推行模式等，並邀請校外專業人士到校交流，以加深教師對這課題的認知和認同。歐老師曾示範如何將生涯規劃教育的學習元素滲透進自己任教的生物科中，更為科任教師列舉其他值得參考的例子。

校內很多教師在教學過程中都加入了生涯規劃教育的元素，讓學生獲得所需知識、技能和態度，再配合他們的興趣、能力和目標，從而作出明智的升學及就業選擇。例如任教中文科的劉少平老師在教授《岳飛之少年時代》一文時，考慮到課文中有關岳飛年少立志的內

容，便引導學生從立志著手，讓學生互相討論及分享自己的目標和計劃，確立未來發展的抱負，並將這些目標及實踐計劃寫下來，貼於自己的成長紀錄冊上。家長可以透過紀錄冊了解子女的抱負，並作出鼓勵和支持。在教授《爸爸的花兒落了》一文時，劉老師則引導學生思考前途問題，協助學生審視即將面對的升學和就業方向。

任教企業、會計與財務概論科的張偉聲老師在中三的課堂中播放與該科相關的行業短片，又帶領學生參觀各類型職場，了解商界的工作性質及要求，從而反思自己的興趣、能力



歐綺霞老師（左一）多次於教師專業發展日分享生涯規劃教育理念、原則、學習元素及推行模式。



學生將目標及實踐計劃寫於志向書上



朱漢鋒同學表示，多元化的生涯規劃教育活動有助他認清自己對會計和核數專業的興趣。



及優勢。張老師表示：「學生對這些活動反應熱烈，即使平日比較文靜的學生都主動參與。學生透過活動能夠重新認識自己，令他們認真思考前路。」此外，張老師每年都安排學生參加商業機構舉辦的營商攤位，也在校內舉辦營商活動，讓學生把課堂所學的理论付诸實踐。

中五學生朱漢鋒表示，多元化的生涯規劃教育活動如升學及就業講座、職業性向測試及小組輔導等，有助他認清自己對會計和核數專業的興趣，而到不同的機構參觀以至進行暑期工作體驗，則令他可以更深入地了解相關行業，並從中反思自己的能力，調整自己的方向，對訂定更清晰的發展計劃幫助很大。

## 生涯規劃 結伴同行

歐老師補充，學校除了將生涯規劃教育的元素滲入各學科，還會透過初中的班主任課協助學生了解自己的特質、天份、興趣及成長需要。對於高中學生，則提供小組輔導和參觀大

羅靈芝校長以全校參與模式推行生涯規劃教育



學生於營商攤位把課堂所學的理论付诸實踐

專院校及職場等活動。校友在這課題上是過來人，學校會邀請他們向高年級學生講解不同行業的情況及分享升學的心得。另外，學校舉辦家長晚會與家長保持緊密溝通，不但讓家長了解生涯規劃教育的重要性及子女升學就業的意願，也藉此鼓勵家長在子女升學就業的決策過程中給予適當的協助和支持。

羅校長希望透過全校參與模式的生涯規劃教育，能有效幫助學生認清未來的方向，讓學生得以發揮潛能和優勢，追尋自己的夢想。



## 創造圓夢機會 締造閃亮時刻

「我希望可以開設一所影片製作公司，拍攝微電影，激勵大眾正面思考。」寧波公學中三級學生葉駿霆細訴著自己十年後的事業。

寧波公學運用部分生涯規劃津貼設立校園電視台，聘請導師指導學生製作影片，並向全校發放職業資訊，讓學生體驗製作影片及認識各行各業。短短兩年間，這個小小的校園電視台已經製作了十多輯職業訪談節目，先後邀請了青少年讀物作家、電視節目主持人、律師、科學家、消防員、香港女子足球代表隊隊員、物理治療師等不同行業的嘉賓分享事業上的心路歷程。



寧波公學校園電視台由中一至中五學生組成，有助將生涯規劃教育的概念推廣至全校學生。



# 生涯規劃教育薈萃

葉駿霆同學是校園電視台的副台長，熱愛攝影、剪輯影片的他在電視台找到了自己喜愛又擅長的事情。談到自己的「專業」，葉同學充滿自信地說：「為了拍攝高質量的影片，要主動蒐集資料，提升相關的專業知識。」葉同學在校園電視台的課堂學習及實踐中建立了自信心和滿足感，也萌生了他的「電影夢」。他表示，以考取香港浸會大學電影學院為他的升學目標：「因為有了這個目標，在學業上會更努力。」他希望自己日後拍攝的影片，能帶給社會正能量。

學校成立了生涯規劃小組，由升學及就業輔導主任、生涯規劃主任及 14 位學生組成。中五級學生蘇健輝是生涯規劃小組主席，他表示，小組會在學期初根據不同年級同學的需要，



生涯規劃小組幹事自行撰寫劇本，透過午間廣播劇的形式，鼓勵全校同學追求夢想。



校園電視台成員定期訪問不同行業的嘉賓，幫助同學掌握行業最新資訊。



生涯規劃小組幹事檢視各級同學的成長特色及需要，繼而設計各級主題活動。

要，設計相關的活動，以中一及中二級為例，舉辦一些幫助同學了解職業及個人興趣的活動，如班際職業透視比賽及生涯規劃嘉年華等，亦通過在每班組織生涯規劃閣、早會演講及午間廣播劇，推廣生涯規劃教育。蘇同學說：「參與生涯規劃小組最大的收穫反而是認識自己，從中亦得到豐富的升學及職業資訊，獲益良多。」

侃侃而談的中三學生劉健怡，原來小時性格內向，不愛說話，也甚少參加校內活動。中一那年，適逢學校開始推行生涯規劃教育，幫助學生了解志趣及尋找自己的發展方向。劉同學在課堂上受到教師的啟發，自覺要積極把握人生。劉同學隨後主動參加了全港青少年太空人體驗營及全港青少年科技創新大賽等活動，並在澳洲新南威爾斯大學全港學術評估中取得第一等的好成績。因為這一次的經驗，劉同學重拾自信，認識到自己的強項是理科，因而立志修讀醫科，成為醫生。

## 全校參與 支援學生

將理念實踐毫不容易，幫助學生認識自己、釐清目標和發展方向更非一朝一夕的事。鄧敬池校長表示：「寧波公學生涯規劃教

育有一個願景 NPCS，冀盼學生：永不放棄（Never give up）、發展潛能（Potential）、衝破障礙（Constraint）、成就閃耀時刻（Shining moment），透過引入不同的活動，為學生創造成功的機會。學生不一定要完成一件很偉大的事情，但他們都可以擁有一個屬於自己成就的閃耀時刻。」鄧校長稱，學校的生涯規劃教育強調 5I：製造夢想、期盼（I want），協助思考、組織、計劃（I think），鼓勵踏出一步（I act），創造成功經歷（I can），建立反思習慣（I reflect），幫助學生了解自己，思考前路，訂定個人路向是學校團隊共同的目標，學校致力起動全校參與推行生涯規劃教育，先從幫助教師認識生涯規劃教育開始，再因應本區學生的成長特色與需要，構建具校本特色的生涯規劃教育共同願景，2015/16 學年更將生涯規劃教育列入學校的關注事項，讓其理念滲透到每個科目及每個組別的實踐中。

## 漸次提升 逐步優化

升學及就業輔導主任陳麗娟老師十分贊同學校推行生涯規劃教育的模式，她更謙虛地



左起：劉健怡同學、葉駿霆同學及蘇健輝同學均表示，校本生涯規劃教育課堂有助他們認識自己，從而訂立人生目標。



左起：陳麗娟老師、鄧敬池校長、呂志凌老師  
左上：蘇健輝同學、葉駿霆同學、劉健怡同學

表示：「生涯規劃教育已推行兩年多，由最初向全體教師分享生涯規劃教育的願景及理念，至增加教師對此的認知及建立其實踐的信心，都是邊做邊學。」而生涯規劃主任呂志凌老師將推動生涯規劃教育的歷程比喻為建房子，他認為：「打好地基尤為重要，如能營造校內推行生涯規劃教育的文化，讓每個人在其中都有自己的角色，就能水到渠成。」談到學校未來生涯規劃教育的發展方向，鄧校長及教師均表示，未來會加強班主任推動學生個人或小組輔導，寄望更全面照顧學生的差異，令學生得到全人發展。



## 為人生確立夢想 為夢想奮鬥人生

樂善堂梁植偉紀念中學的學生積極及充滿自信，對自己的未來甚有規劃。學校以「DREAM」為生涯規劃教育發展的理念，D 為 Direction（探索方向）、R 為 Realization（自我認識）、E 為 Experience（經歷與技能）、A 為 Attitudes（探索態度）、M 為 Mentorship（導師引導），推行全校參與的生涯規劃教育，培養學生「為人生而確立夢想 為夢想而奮鬥人生」。



黃連鳳校長（左五）、升學及就業輔導組教師與學生支持生涯規劃教育。



學生放眼世界，盡展潛能。

好基礎。

「積極的我，遇到困難時能以樂觀的態度面對，這樣漸漸練就了我永不放棄的態度。」剛參加

「飛越雲端・擁抱世界計劃」的中

四學生林好芯這樣評價自己。有關計劃是她第一次嘗試策劃整個活動，期間雖然遇到很多困難和挑戰，但她都一一解決。曾參與事業探索活動，當過公司「小秘書」的林同學對於未來的道路，還在思考，她表示：「在參加商校合作活動中，我體會到善於與人溝通的重要，工作上遇到困難要勇於解決。我亦會累積這些經驗作參考及多參加商校家長合作活動，藉此更瞭解自己的能力，仔細考慮未來的發展方向。」

### 放眼世界 展翅上騰

主動、自信的中六學生黃芷婷，去年擔任生涯規劃小組學生主席，帶領全校 60 位生涯規劃學生大使推廣生涯規劃教育活動。很難想像充滿自信的黃同學以往很被動和不喜歡參與學校活動：「沒想到自己能擔任小組主席。」黃同學稱，因為升學及就業輔導組主任周淑芬老師給予機會，令她的領導和溝通能力得到磨練，增加個人自信心，獲得教師和同學的認同，對未來的發展有更明確目標：「我選擇修讀工商管理，提升自己在人力資源分配的能力，成為一位優秀的管理人員是我目前最大的夢想。」

「我夢想成為一位建築師！」中六學生謝森鋒參加學校的師友計劃與師兄分享後立志。在初中時沒有目標，自學校推行生涯規劃教育後，加上教師悉心的輔導，謝同學去年擔任「職業特工隊」學生副主席，變得成熟及有責任感，亦學會時間管理，讓他有更多時間去閱讀建築的書籍及專注學習，為未來成為建築師奠下良



左起：生涯規劃小組學生主席黃芷婷同學及副主席謝森鋒同學為生涯規劃而努力





2015/16 學年「梁中人梁中心」師友計劃啟動禮，超過 70 位校友回校與中六級學生分享經歷，成為同行者。

陽光且自信的前任學生會會長，中六學生吳軍樂，在參加卓越學生領袖選舉時，深刻認識到自身的不足，並積極改善。他說：「通過此次活動，我意識到人不能自滿，要學會聆聽他人的不同聲音。而且要多與不同類型的人進行交流，增長見識，擴大自己的交際圈，放眼世界。」因此，他在規劃自己未來道路時，也擬定了多個計劃，他解釋：「我設計一個多元出路，若在一條路上失敗了，我還有下一條路可以選擇。我絕不會退縮，定勇往直前。」

## 堅守信念 共證成長

升學及就業輔導組主任周淑芬老師、核心成員林栢源老師及張海嫻老師積極推行生涯規劃教育，堅信每一位同學均可成才。三位教師為學生不斷開拓空間，協助他們透過多元活動及工作體驗探索及認識自己，從中建立正確的態度及價值觀，並引入師兄師姐彼此分享交流。同時，亦照顧不同學習需要學生，讓他們有均等的機會發揮潛能。周老師表示：「我們所堅守的信念、學生的成長和轉變，使學校的同工甚至家長也因而受感動，認同及相信生涯規劃教育的重要性及影響力。這正是辛勞工作的最佳回報！」

## 繼往開來 優化服務

黃連鳳校長表示，學校一直重視關愛文化，照顧學生成長的需要。「為學生開拓不同的平台建構夢想，他們的潛能得以發揮，自信心得以建立，因而變得更有動力，為夢想而奮鬥人生。」黃校長感恩教師團隊帶著使命感為學生的長遠福祉全力推行生涯規劃教育。學校在良好的基礎下將更著力推展初中學生生涯規劃教育，建立生涯經歷歷程檔案，更全面進行個人或小組輔導工作，使校本生涯規劃教育向前邁進。



左起：張海嫻老師、周淑芬老師和林栢源老師對學生關愛互勉，協助學生規劃生涯。



黃連鳳校長（左三）對生涯規劃教育發展碩果累累，喜笑顏開。

# 人人可教 皆可成才 攜手探索出路

以「人人可教 皆可成才」為辦學理念的匯知中學提倡全方位升學及就業服務，在「人人有方向、科科有目標、班班有期望」的學校政策下，學校將生涯規劃教育結合正規課程，增加學生對社會的了解和認知，從而建構發展方向。張志文校長認為，在未來社會發展中，無論是升學或就業，資訊將越來越多元化，選擇的路途也日新月異。所以，學校設計六年連貫的生涯規劃教育課程，透過多元化的事業探索活動，讓學生及早了解自己的出路，認識職場世界，在升學與就業的發展方向有更清晰的了解，更好地規劃自己的人生。



秉承「人人可教」信念，「匯知創藝」精神，張志文校長（左三）鼓勵學生追夢。



## 明德紀錄冊伴成長

匯知中學的學生每學年會收到由學校編製的《明德紀錄冊》。這一套六本的小冊子，伴隨同學們整個中學階段。紀錄冊內容豐富，包含明德講座、建構自強人生計劃、義工服務和生涯規劃。學生在填寫紀錄冊時，可以從不同的角度認識自己的興趣和能力，訂立不同階段的學習目標，尋找人生的方向。

中六學生陳嘉恩通過小冊子的評估，發現自己性格外向、喜歡溝通，於是參與戲劇和辯論活動。她憑藉在戲劇和辯論的出色表現，贏得了學校年度「創藝之星」的榮譽。

很難想像自信、快樂的陳同學小學時竟是個不喜歡上學的叛逆女孩，曾經因為成績差，對前途感到迷茫，她進一步解釋：「以前認為自己無可能升讀大學。」但入讀匯知中學後，陳同學透過師兄師姐的分享和教師的悉心教導，重新認識自己，在戲劇和辯論方面找到興趣，並建立自信，學業成績也同時大有進步。

## 走出課室 體驗人生

陳同學說自己原本想修讀會計，通過參加學校組織的「我是銀行家」工作坊，發現自己



學校為學生提供星光舞台，讓他們展現多元才藝。



透過參與多元活動，激發學生潛能，了解自己的興趣和能力。

並不適合做會計師。她說：「我喜歡與人溝通，但會計師大部分時間面對數字。」現在她以升讀嶺南大學中文系為目標，投身教育界，幫助那些與自己經歷相似的學生。

陳同學的例子正是張志文校長所強調——生涯規劃教育不僅是幫學生找一份工作，更重要的是擴闊學生的眼界，培養自我管理、抉擇的能力及建立正確的人生觀和價值觀。

## 提升自信 注入希望

生涯規劃組主任葉偉民老師說，生涯規劃教育最重要的是讓學生，特別是成績不理想的學生，找到希望及方向，給他們有向上流動的機會。

學校升學及就業小組中 29 位教師均任教中六，每位教師負責三至五位學生，以小組的形式與學生交流，並協助他們梳理成長經驗。

中六學生吳啟彥經常參加學校組織的義工活動，了解到自己喜歡服務人的特質。他於中三時本欲選修旅遊與款待科，但因為成績不理想，未能入讀。在升學及就業小組教師的鼓勵下，他明白到不應輕易放棄，於是參加了學校舉辦的工作坊，到香港青年協會康城青年空間體驗酒店管理的工作，為自己的目標而努力。

葉老師坦言，最初負責升學和就業輔導有些吃力，因為學生自信不足，時常否定自己。然而，隨著生涯規劃教育的開展和深化，學生有了明顯的改變。葉老師指出，今年與學生談話時，他們比以前更自信，知道自己的興趣，對於出路也有具體及實在的目標，甚至會自己找尋資訊。令人欣喜的是家長也開始轉變，不再只看重成績，更開始了解自己孩子的興趣和能力，並與孩子一起探索未來的出路。

## 條條大路通羅馬

條條大路通羅馬，學校積極拓展國際教育網絡，與內地、台灣及海外的學校締結為姊妹學校。同時，學校又向學生提供香港以外的升學資訊，讓他們有更多的選擇。

活潑可愛的賴巧兒同學是學校戲劇小組的當家「花旦」之一。喜愛戲劇、電影的她有個「演員夢」，希望未來在演藝方面發展。她得知香港可供選擇的院校並不多後，曾感到徬徨。升學及就業小組教師便鼓勵她，在事業探索方面了解整個行業，而不要只著眼一種職業。同時，在升學方面可選擇香港以外的學校，以拓闊自己的出路。

展望未來，張校長指出，學校會加強體驗課，一方面跟大學、大專院校合作，讓學生實際體驗大學的生活和課程；另一方面會加強商



教師透過小組輔導，為學生總結成長經歷，規劃未來方向。



學校建立「明明德」價值信念，讓學生盡展所長。

校合作，組織更多職場體驗活動，讓學生以短期體驗的形式，及早了解與選修科相關行業實際的運作情況。此外，學校亦會善加利用校友及家長網絡等資源，當中不同行業資深員工來與學生分享。最後，張校長希望能夠全民皆兵，全校的教師均可以參與實踐生涯規劃教育，讓每一位孩子的潛能都得到發揮。



不同行業的校友於「築一橋」活動中，分享其升學及就業經驗，讓學生掌握未來面對的挑戰。



## 第五章

# 事業探索活動的落實





## 工作體驗齊推動 生涯規劃價無窮

為鼓勵社會各界積極參與「商校合作計劃」，建立支持年輕一代生涯規劃的文化，教育局在 2016/17 學年舉辦「工作體驗運動」，並於 2016 年 11 月 18 日在香港科學園會展中心舉行「工作體驗運動啟動禮」，以表揚各參與機構的鼎力支持。超過 200 所工商機構及社區組織參與工作體驗運動，為學生提供事業探索的機會。署理香港特別行政區行政長官林鄭月娥女士、教育局局長吳克儉先生及教育局常任秘書長黎陳芷娟女士等蒞臨主禮及頒發感謝狀予參與是次運動的伙伴，肯定他們的貢獻。來自八所學校共 27 位中學生作為學生大使，參與是次啟動禮的籌備工作及於典禮當日服務來賓，有關工作體驗加深了學生對策劃大型活動的了解。



工作體驗運動成功舉辦，離不開各工商機構和社區組織的熱心參與。



四位學生為「工作體驗運動啟動禮」貢獻力量，並希望在未來策劃更多大型活動。

對自己的興趣和能力有進一步了解，亦發現自己有很多不足，希望未來能改善。「未來我想當機構管理層，這次的體驗是我未來管理公司以及舉辦大型活動的良好經驗。」

### 放棄奪金機會 踴躍參與體驗

作為其中一位學生大使，中華基督教會銘賢書院運動健將黃永祺同學，義無反顧放棄參加學校運動會和極有可能奪金的機會，前往啟動禮現場參與籌備工作。「學校每年均會舉辦運動會，但是，能參與如此盛大的啟動禮機會難得，機不可失！」黃永祺認真地表示。這次體驗不單令黃同學掌握如何隨機應變地解決突發情況，更令他學會如何大膽且大方地與陌生人溝通，收穫甚豐。未來，黃同學希望能更深入參與不同的活動籌備工作，豐富自己有關的經驗。

### 犯錯勿退縮 大膽去面對

「參加是次工作體驗運動啟動禮的籌備工作時，我犯了不少小錯誤，慶幸在工作人員細心的指導下，問題一一解決了。犯錯不要退縮，反而要有顆勇於面對並解決錯誤的心。」另一位學生大使天水圍官立中學劉兆星同學撓著腦袋不好意思地說。通過這次體驗，劉同學

### 盼提升社交能力

學生大使培英中學何樂文同學認為策劃大型活動富有挑戰性，參加這次活動令他看到自己在待人接物上的不足，他細心觀察社會知名人士在面對突發情況時冷靜且不失風範的作風，希望學以致用，藉此提升自己的溝通及應變能力。此外，何同學發現成功籌劃一場大型活動的背後，少不了優秀團隊的通力合作。「一人閉門造車萬萬不可，只有凝聚團隊的力量才能有效率地籌辦活動，這也是社交能力的一種體現。」

### 活動策劃富趣味 未來冀投身其中

此外，學生大使天水圍官立中學曾卓楠同學認為，這次工作體驗是難得且寶貴的經驗，有助提升她在待人接物方面的技巧。將來選擇工作，曾同學坦言自己可能會以這次工作體驗為基礎考慮，以成為活動策劃公關作為未來其





參與工作體驗計劃的企業代表、教師及學生向在場人士分享心得與體會。

中的一個發展方向。

## 凝聚工商機構支持年輕一代

統籌是次「工作體驗運動啟動禮」的教育局升學及就業輔導組高級教育主任邱國麗女士表示：「香港工商機構對舉辦『工作體驗運動』反應熱烈，有超過 200 所工商機構鼎力支持，真是令人鼓舞。感謝各界人士不遺餘力，共同建立協助年輕人作生涯規劃的文化。」

邱國麗女士感謝各界人士不遺餘力，共同建立協助年輕人作生涯規劃的文化。



## 參觀國泰城 追逐藍天白雲夢

成為衝上雲霄的機長，感受飛機在雲端翱翔的快感；成為西裝筆挺的「空中少爺」，體會顧客服務的趣味；成為英氣逼人的飛機維修師，享受與零件交流的樂趣……這些與航空有關的職業是多少男孩兒時的夢想。2016 年 12 月 2 日，英華書院 29 位中一至中六的男生，在鄭鈞傑校長和曾志滔副校長的帶領下來到國泰城，參觀了國泰航空公司（簡稱：國泰）模擬駕駛艙、模擬頭等艙、經濟艙、安全訓練室和航班簽派部等，對航空業中形形色色的工作進行初步了解。



英華書院師生興致勃勃地在國泰城標誌物前合照



## 事業探索 開拓眼界

鄭鈞傑校長表示，學校通常選擇參與涵蓋不同行業和工種的「商校合作計劃」活動，這樣可令學生在一次活動中，對多個行業進行初步了解。雖然很多活動的安排會與上課時間有衝突，但學校都會積極參與，鄭校長認為犧牲一些課堂的時間很值得。「我們堅信課堂學習很重要，但我們也希望讓學生親身體驗和感受社會，拓闊他們的視野。我相信學生偶爾『犧牲』課堂時間，外出參與這樣難得活動，對他們會有很正面和積極的影響。」

對於未來，鄭校長希望多與教育局和商界合作，讓學生獲得更多不同類型的機會去體驗社會。他相信，若整個社會能有「讓下一代多多體驗社會」的觀念，將對學生未來的發展起着不容小覷的積極作用。



鄭鈞傑校長支持學生參與事業探索活動

## 盼得更多體驗機會

「英華書院是一所男校，當有與建築、酒店、旅遊、航空等男孩子特別感興趣的相關活動出現時，學校會大力推介。」英華書院副校長、香港輔導教師協會主席曾志滔先生說。若活動與學生上課時間無可避免發生衝突，學校會提前通知課堂受影響的教師，避免學生錯過重要測驗或個人演講報告。曾副校長表示，校

方也會及時提醒參加活動的學生，回到學校後盡快向教師查詢課堂內容，並向同學借筆記來自學學習以便跟上進度。

曾副校長希望不論是商界、政府機構或是大小型企業，都能在職場方面多給學生提供參觀和工作體驗的機會，並讓一些在工作領域具經驗的人士分享職場經歷和點滴心得。「我認為學生最珍視的應該是能和商界或企業裏的從業員進行交流，這對學生的生涯規劃有很大啟發。」曾副校長說。



曾志滔副校長認為與工商界交流，對學生的生涯規劃有很大啟發。

## 飛機迷盼當「航空人」

「國泰航空本月最新宣傳冊，快拿一本回去要好好研究，又有新機型要引進啦！」進入國泰城大樓，英華書院中六學生李啟生興奮地拿起一本小冊子開始翻閱。這是他第三次來到國泰城，對於裏面的事物，他如數家珍。

李同學四歲起就是位飛機迷，每次參觀國泰城都令他學到新知識，他會將所學與自己已掌握的資訊和知識進行對比，若發現不足便會加倍努力學習。此外，通過這次參觀，李同學開始將「空中少爺」和航空簽派員等崗位列入自己的職業規劃表中，因為這些職業和航空業息息相關，能令他在成為「航空人」的道路上

多一個選擇。

看到「航空人」對待工作的熱情和專業態度後，李同學下定決心投身航空業。「今日參觀後，我更覺得將航空業作為自己未來的職業發展方向是相當正確的，這就是我的興趣所在！」

## 提升語言能力成為「空中少爺」

參觀途中，中五學生陳曉智埋頭在筆記本上奮筆疾書，努力將導賞員介紹的內容記下。「以前我對航空業認識不多，通過此次參觀，對整個航空業的運作多一分了解。而且通過參觀我進一步發掘自己的興趣，也在參觀過程中看到、學到很多新知識，拓闊了眼界，這次參觀很有意義！」陳同學說。

陳同學是一位熱情外向的男孩子，他夢想成為一位「空中少爺」，因為空中服務員可以和世界各地不同文化背景的人交流，十分有意思。通過這次參觀，陳同學了解到空中服務員所必備的基礎素質，其中語言能力是最重要的條件之一，所以他明確意識到自己未來需要選擇語言方面的專業，他強調：「只有培養提升自身的語言能力，學會與人良好地溝通，才能



左起：陳曉智同學及李啟生同學參觀模擬頭等艙



國泰吳家慧女士期望透過事業探索活動，讓學生發掘更多出路。

在申請成為空中服務員時獲得更多優勢。」

## 「商校合作計劃」促雙贏

國泰企業傳訊經理吳家慧女士表示，國泰自2005年起應教育局邀請，參與「商校合作計劃」，合辦參觀國泰航空總部，以增加青少年對航空業的認識及興趣，藉以培育更多未來的航空業人才。歷年活動都十分成功，單在2015年已有約170所學校，共約5000位學生參觀國泰城。學生透過參觀能發掘自己對航空業各個範疇的興趣。航空業所涉及的範疇很廣泛，除了機師外，還有機艙服務員、飛機維修員、機場空管人員等，這些都是學生較少機會接觸的行業，可能之前從未想過要入行，但透過事業探索活動，他們可以發掘更多出路，並因應自己的興趣，規劃自己未來的發展方向。

大部分學生很積極投入參觀，每次參觀後都有不少學生對航空業產生濃厚興趣，更有意投身航空業。所以「商校合作計劃」不但讓學生更了解國泰的工作及航空業發展，同時亦讓國泰更了解青少年對航空業的看法及喜好，對於國泰招攬年輕人才很有幫助。此外，教師和學生通過參觀，了解到國泰為乘客帶來舒適安全旅程及就各個細節的用心付出，這有助提升國泰的企業形象。



## 小寵物 大學問 成功在細節

林璧茵同學原本是一位怕狗的女孩，她在街上看到小狗都會躲開。對她來說，參與學校安排到寵物店進行工作體驗確實是一場挑戰，因為店裏有不少狗隻。訪談間，一隻大狗便踱步走到攝影機前，若無其事地臥坐下。但是，林同學並不慌張，她往下瞥了瞥這隻頑皮的啡色大狗，笑謂：「牠們其實很溫順，不會亂咬人。」

左起：林璧茵同學和甯詠雪同學在寵物店與犬隻玩耍



上述的工作體驗是來自教育局「商校合作計劃」與圓方寵物合辦的其中一項活動。工作體驗活動透過為學生提供真實的工作環境，讓他們有機會於在學期間探索自己未來的升學及就業路向。是次工作體驗範疇包括：寵物用品銷售、寵物美容、領養、寄養及動物醫院，讓學生從多角度認識寵物行業。

### 學懂耐心 不怕麻煩

嶺南中學三位學生在寵物用品及美容店進行工作體驗，嘗試不同工作崗位。甯詠雪同學忙著收拾寵物罐頭，她要把每個罐頭包裝紙上的文字或圖案朝著同一方向擺放。旁人看來此舉意義不大，反正客人只要弄一弄，便會把罐頭的次序、方向全調亂。但正如店鋪經理教導甯同學，正正是這樣細心的整理，才能給客人良好的印象及購買體驗。

顏巧兒同學看著阿威師傅給一隻貴婦犬手剪造型，她目不轉睛地觀察師傅的技巧，師傅運剪如神。奈何這手藝沒法速成，顏同學只能在旁邊剪刀、吸碎毛、消毒器械。但是，她表示學到許多，例如隨後給一隻柴犬洗澡時，如何給它清潔耳朵、眼睛就是一門學問。「我想



阿威師傅向顏巧兒同學傳授替犬隻手剪造型的技巧

將來能成為寵物美容師，今天師傅手把手的教授，有助我將來向這方面發展。」顏同學說。

「這些工作雖然不大困難，但需要耐心和專注，如清潔鋪面時，就得一點點地清理乾淨每個角落。」甯同學在旁補充說。這種對細節的要求，對心性的磨練，無疑能讓人更沉得住氣，對今後的升學及就業，都大有裨益。因為肩上擔著責任，這些學生都做得似模似樣，每位學生已儼然成為寵物店一員了。

### 飼養寵物講責任 求學做事重承擔

責任二字，並不局限在工作過程中。在這幾天的工作體驗裏，三位學生認識到這二字的內蘊，那代表主人與寵物間的契約。談到這裡，顏同學有些痛心。她在領養及寄養中心裏，遇到一隻遭遺棄的大狗，它怕人又認生，幸好店裏職員有情，花時間跟牠重新建立關係，讓牠重拾對人的信心。

何經理補充，這隻狗入宿至今已有月餘，可能由於年紀老邁而且身型龐大，至今仍然無人領養，職員們只能走一步看一步。從這事中，顏同學深切體會到養狗憑的是責任感，要的是一世照顧，不可只圖一時貪玩。其實，負責及



甯詠雪同學在收拾寵物罐頭





圓方寵物 James Chai 以自身經驗勉勵學生要有夢想，然後再努力去實現它，條條大路通羅馬。

承擔這些看似基本卻十分重要的態度，是求學和做事的基石。

## 面對寵物生死 立志拯救生命

路德會呂明才中學的兩位學生在錦田動物醫院進行工作體驗，林泳淇同學曾幫忙給一隻小貓做急救，醫生準備器械，她就負責給小貓輸氧氣。她小心翼翼，生怕有所差池。可惜，事與願違，等醫生做好準備後，這隻小貓已經沒有心跳。當時，她心情沉重，但又必須強抑悲痛，不能影響醫生工作，因為醫生還要做其他手術。

周健朗同學曾認為動物醫院的工作應該很輕鬆的，但這幾天的工作體驗，周同學注意到醫生及護士有時忙得顧不上吃飯，連他自己都成了多面副手，學習同一時間承擔多項任務，清理排洩物、照顧病寵飲食等。最難得的是醫院安排學生從旁觀察手術過程，周同學表示：「這些情景平時根本看不到，過程雖然辛苦，

但並沒有把我嚇怕，反之，激勵我更努力朝著獸醫這目標進發。」

其實，在受訪的五位學生中，有四位明言將來想做獸醫或寵物美容師。就此，圓方寵物創立人 James Chai 也給了學生一些建議。他說，若有志於醫護一行，首先得有好成績，繼而再讀有關的獸醫專業。但隨後他又笑稱自己其實是會計畢業，畢業後從事了5年會計工作，只因從小到大都喜歡動物，最後決定投身寵物行業。初時，由診所助護開始、累積經驗，了解獸醫行業的工作內容及發展，再一步步拓展他的寵物生意。他以自身經驗勉勵同學要有夢想，然後再努力去實現它，條條大路通羅馬。



左起：林泳淇同學及周健朗同學專心聆聽工作人員講解



參與工作體驗的學生與工作人員及犬隻合照

## 攜航海夢探索

# 新渡輪

荃灣聖芳濟中學30位學生懷著對航海業及渡輪公司運作的好奇，來到香港新世界第一渡輪服務有限公司（簡稱：新渡輪），體驗船長和水手的日常工作。在新渡輪營運經理張國偉先生的帶領下，首先為同學簡介渡輪及海運行業的狀況及工作機會，其後參觀渡輪的維修廠房，了解船隻引擎維修工作，並登上新渡輪高速渡輪和普通渡輪學習救生常識，更進入神秘的船長駕駛室，進一步了解渡輪駕駛艙，並一起學習和參觀。



新渡輪張國偉先生希望通過「商校合作計劃」推廣海上運輸行業



荃灣聖芳濟中學師生於新渡輪碼頭合照





張國偉先生帶領學生參觀輪船發動機維修間，並詳細講解發動機運作原理。

## 揭開神秘行業面紗

區子軒同學本身對運輸行業很感興趣，能到新渡輪船廠參觀，並了解香港的海上運輸行業，他覺得很幸運和開心。此外，區同學認為此次活動對他未來選科很有幫助：「我現在唸中六，也在思考未來的人生方向。這次活動加深了我對航海運輸行業的認識和興趣，令我考慮以海上運輸有關的行業作為未來的職業選擇。」



左起：區子軒同學及關天佑同學發現將海事行業納入未來職業的考慮計劃之一也是不錯的選擇

## 海運行業也是好選擇

中六學生關天佑一直認為海上運輸業是冷門的職業，平時鮮有機會深入了解。透過新渡輪工作人員和船長一個上午的詳細介紹，他更了解這行業，並認為他未來的職業規劃能有一個新選擇。關同學說：「以往認為海事行業比較冷門，難有機會得到晉升，所以未曾考慮將來投身該行業。但經過此次工作人員的講解後，我發現將海事行業納入未來職業的考慮計劃之一也是不錯的選擇，這令我的就業選擇更多元化。」此外，能參觀船上的駕駛艙，並對其中的每一個按鈕、雷達、儀錶盤進行了解，也讓關同學興奮不已。他認為這是極為難得的體驗，也是他在此次參觀中學到最多新知識的地方，令他印象特別深刻。

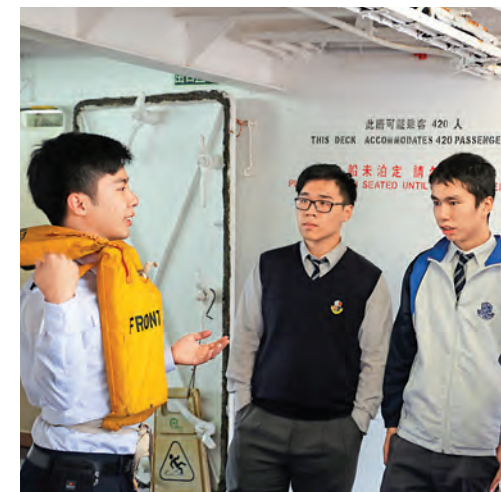


學生用心聆聽工作人員的分享

## 「商校合作計劃」促雙贏

張先生認為，「商校合作計劃」對學生和新渡輪都是一個機會，令雙方都可找到適合自己的機遇。他表示，新渡輪希望通過「商校合作計劃」推廣海運行業，同時，趁此機會讓學生多認識及進一步了解海運行業的特色，並告訴他們該行業的工作機遇與挑戰，最終為學生未來的職業規劃提供更多的選擇。

對於當日的參觀，張先生發現學生都十分投入認真，很多學生都勇於發問，表示對海運行業感興趣，也為他們未來選科和求職增加出路。「自從海上運輸行業被推廣後，已經開始吸引到部分非常優秀的畢業生加入，當中有畢業生願意放棄當初加入金融業工作的考慮，一心加入我們海運行業。他是真的熱愛這份職業，興趣是很重要的！」



在工作人員的示範下，學生認真學習救生衣的穿著方法。



## 明日大班 洗衣原來不簡單

到大班洗衣公司體驗工作前，拔萃男書院陳俊廷同學從未見過如此多的毛巾。偌大的金屬檯面上，白色的毛巾高高堆起，竟成了一座小山丘。眼前的一切曾令陳同學大吃一驚。這些毛巾疊好及捆紮後，便要送往客戶健身房。這難得一見的情境是參與教育局「商校合作計劃」與大班洗衣合作推行的「明日大班」工作體驗計劃過程中，五位中學生的親身體會。



學生積極投入工作體驗

學生於烘乾機前疊枕袋



陳俊廷同學一絲不苟



大班洗衣是與教育局合作推行是次「明日大班」工作體驗計劃的參與企業。五位學生在這裏體驗工作雖只有短短三天，但已由最初抱著好奇玩玩的心態變成充滿工作責任感。每天朝九晚五，穿著藍色制服周轉在各處忙碌，與普通工友一樣幹活，中午也都是一小時用餐。幾天下來，從大熨部、摺巾部到水房、乾衣部，這幾位學生都一絲不苟地做遍了所有流程，且越來越投入。

### 移平毛巾「山丘」

「原本是覺得新奇有趣，才選擇了這個計劃。」在接受訪問時，迦密聖道中學陳芷欣同

學與崔綽怡同學面帶興奮說：「其實我們在家都有幫父母做家務，只是家中並沒有這麼多的毛巾可以摺。」她們所言非虛，數量的確很多，像早前陳同學所見的那座小山丘，最終足足花費了他一個小時才移平。疊完一數，整整十四捆。他笑稱自己最後精疲力盡。

工作體驗辛苦，但並不沉悶。大班洗衣的機械化程度很高，平時街邊洗衣房見不到的大型裝備，這裡都有。學生在烘乾機邊上，等待機器吐出枕袋，再折疊歸類。由於是操作機器，為保安全，工友總會站在一旁指導與保護。道慈佛社楊日霖紀念學校的陶同學說，她剛開始動作不夠熟練時，總有工友在旁相助。



學生把毛巾投入洗衣機



## 分工互助 提高效率

和工友互動只是一部分，學生之間的互動也很多。在摺巾部體驗時，不僅毛巾大大小小，衣服還分男裝、女裝、背心與圓領上衣，種類繁複。於是每個同學都被安排負責一項，專人專項，各司其職。事後，崔同學總結，分工使人熟能生巧，每個人只需熟練掌握數個動作就可以；而且，節省轉換工序的時間，因此，做事會更有效率。

鄭偉業先生期望透過工作體驗，讓學生認識不同行業的運作。



分工以外，還有合作。在大熨部時，因為被套厚重，道慈佛社楊日霖紀念學校的繆同學便需要與人協作，才能將被套送往熨機。

在這班學生中，繆同學總是埋頭做事，很少吭聲。他做起事來一板一眼，認認真真。因為他真正熱愛洗衣這行，將來也願意從事這個行業。在回饋表格中，他也這樣形容自己的工作體會：「我很快樂，因為我學到了很多東西，把衣服分類、攤毛巾和收拾餐巾。我真是很開心、很投入，這會是我難忘的日子。」

事實上，並非所有參加工作體驗的學生都會愛上該行業，好像被那山丘般的毛巾嚇一驚的陳同學認為洗衣是很重覆的工作，即使機器化，對工友的體力和耐性要求也很高。雖然他未有計劃投身有關行業，但是，今次的工作體驗讓他學到溝通、時間管理及團隊工作等共通能力，工友敬業樂業的精神亦令他建立正面的工作態度。不論將來從事何種行業，陳同學都能受益於今次的體驗。

## 職場初接觸 反思規劃路

其實，洗衣業招聘新人並不容易。據大班洗衣經理鄭偉業先生分析，因為工作環境等緣故，洗衣業很難吸引新人，容易造成青黃不接。這次公司選擇與教育局合作，除了是出於公益考慮，想讓學生體驗工作過程，也是想令他們認識到不同行業如何運作。

曾在這裏體驗工作的幾位「大班人」都說：「洗衣原來不簡單。」通過這次體驗，大家都增加了對洗衣行業的認識。只有努力向夢想進發，不難成為各行各業的「明日大班」！

左起：陳芷欣同學及崔綽怡同學做事認真



## 撒下一粒小種子 開拓一遍新天地

「在剛入學的時候，教師們將一粒叫『夢想』的種子撒在我們心底，經過教師及校友長時間悉心的澆灌，它默默地生長，並積聚力量，破土而出，向上開花，終有一日，結出果來。」香港九龍塘基督教中華宣道會鄭榮之中學盧錦鏢校友感謝教師們的無私奉獻，她在學校生涯規劃教育的所得為其人生中一筆寶貴的財富。



左起：陳嘉麗校長與周婉琛校友、林澤萍校友、盧錦鏢校友、嚴勞美意助理校長及陳倩欣老師暢談生涯規劃教育。



# 生涯規劃教育薈萃



學校定期組織面談小組，讓師生交流，定立 SMART goal (S: Specific; M: Measurable; A: Achievable; R: Realistic; T: Time track)。

陳嘉麗校長領導以學生為本的生涯規劃教育，幫助學生全人發展。陳校長表示：「生涯規劃是一連串自我探索及成長的過程，我們深信每位學生都是獨特的，擁有不同的天賦及才能，我們為每一位學生提供生涯規劃教育，希望學生透過參與各類生涯規劃教育活動，逐漸認清個人發展方向及事業目標，開展璀璨的人生。」

## 朋輩升輔員 促教學相長

「我是喜歡動手做東西的人。」盧錦鏢校友介紹自己：「剛入學的時候，我喜歡說話，故盲目地認為自己性格外向，想要從事多與人溝通的工作。後來，經過教師的引導、進行不同的職業性向測試及其他有關生涯規劃教育的學習經歷，我慢慢意識到自己內在的性格特質及能力，適合從事一些計算以及需要動手的工作，現在修讀測量，非常適合自己。」

談及初中時代，林澤萍校友則稱自己是「迷途小羔羊」，只著重讀書，對生涯規劃較為被動。幸得學校每年安排不同的生涯規劃教育活動，包括「事業萬花筒」、資訊講座、工作坊及營商體驗計劃等，讓學生了解不同行業的發展，教師更會每年與學生進行面談，引發她思考。

雖然二人經歷大相逕庭，但她們都曾擔任朋輩升輔員，與剛入學的同學面談。盧校友憶述：「記得有同學說夢想是當電子遊戲競賽員，儘管這看似不可行，但我以學到的 SMART goal 框架引導他，幫助他分析、釐清思路，例如，應如何達成目標，需了解入行途徑及行業情況等。」盧校友指因為大家年紀相約，較易溝通。林校友則指，在幫助同學做生涯規劃分析時，也會和他們分享自己當時的目標，以及這幾年來心路歷程的變化，在協助他們思考前路的同时，也對自己的生涯規劃作出反思。

升學及就業發展委員會教師陳倩欣指出，學校每年會甄選一批高年班學生擔任朋輩升輔員，與低年班同學進行面談，除了因為同輩間較易互相理解，更可以培養他們的責任心及促使他們重新檢視學習計劃及事業方向，共同進步。

## 跨科組生涯規劃教育學習

周婉琛校友目標清晰，並樂於嘗試不同活動。「我曾參加營商體驗計劃，由計劃到實行一手包辦，得到寶貴的營商體驗。最重要是學到社會責任，我們運用計劃內成立的公司的盈利，為肌肉萎縮症患者度身訂造輔助器材，改善他們的生活質素。」



中一級「我的第一個自傳」之「各有不同」工作坊



校本活動「從營商到企業社會責任」：學生公司邀請家政學會與家長合力製作年糕，在學校的中國文化日進行義賣，再將義賣所得收入支持德育及公民教育委員會及設計與應用科技科合辦的「生肌再現計劃」。



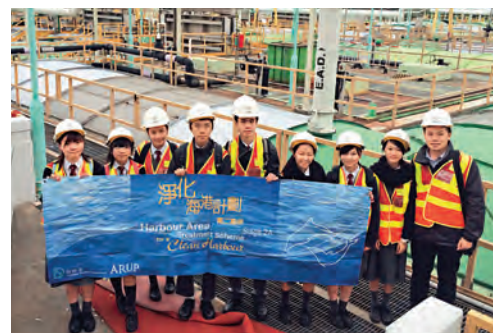
助理校長兼升學及就業發展委員會主任嚴勞美意老師補充說，計劃是校本的延伸活動，名為「從營商到企業社會責任」。以周校友的計劃公司為例：他們公司首先撥出部分盈利作資金，然後邀請家政學會及家長教師會一起製作年糕，並於中國文化日義賣，學生運用從營商計劃中所學到的銷售技巧及市場策略。最後，義賣收益全數資助德育及公民教育委員會及設計與應用科技科合辦的「生肌再現計劃」。學生運用設計與應用科技科學到的知識，並邀請現職物理治療師及職業治療師的校友分享及

學校邀得中菜館行政總廚 Mr Paul Wong 於校本活動「事業萬花筒」與學生分享

指導，設計和製作美觀而實用的輔助器材予肌肉萎縮症患者，器材也被用作該科的校本評核。整個流程，由一筆小資金開始，發展出可持續營運的模式，加上各科組、家長、校友及社會人士的支持與付出，學生能從中接觸到不同行業及實地了解營商情況，亦能協助弱勢社群。

陳校長表示，學校將生涯規劃教育元素融入不同的學習活動中，與科組連繫，進行職業探索，如綜合科學科教師邀請中醫師到校，向中二學生介紹與中醫學相關的科學知識，讓學生深化學習之餘，也可以知道如何成為一位中醫師。

生涯規劃教育是一個撒種的過程，雖然未知收成如何，但學校深信在推行過程中讓學生學到的知識和技能，終會讓他們終生受益。



學生參加工作體驗計劃，親身體驗工程工作。



## 攜手築夢 譜出生命價值

「從學習中明白生命價值，對自己的人生負責，培養正面的價值觀和良好品格，是我們推行『生涯規劃』的目標。」基督教中國佈道會聖道迦南書院李柏雄校長以堅定的目光，娓娓道出推行生涯規劃教育的期盼，他冀望能引導學生找到自己的光明大道。

李柏雄校長冀望學生能  
找到自己的光明大道



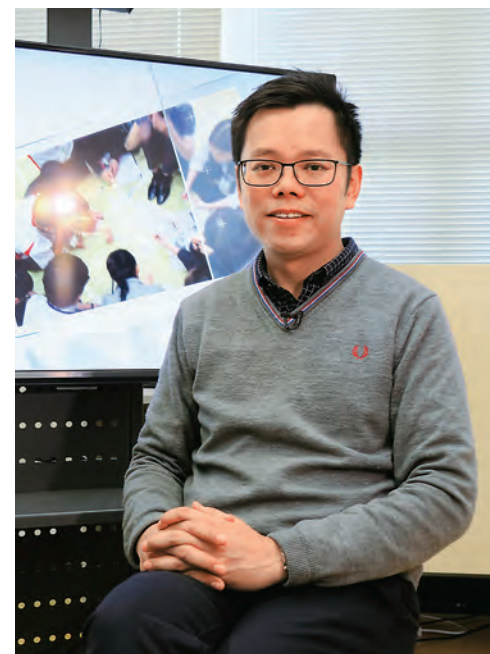
教師透過攤位活動，與學生分享經驗。

李柏雄校長領導學校推行生涯規劃教育已有五、六年時間，學校將生涯規劃教育的學習元素融入生命教育的課堂中，李校長認為學生要明白生命價值，才会有遠大的視野，學生除了求學外，品格的培養也是不可或缺的。

李校長認為要全面推行生涯規劃教育，首要獲家長和學生的認同，為此，學校在這方面下了很多功夫，除了舉辦很多不同的講座外，還積極鼓勵家長參與多元化的活動，親身與子女一起感受。此舉既增進親子關係，又可了解子女的想法。李校長續稱：「生涯規劃教育並非只是在選科時作抉擇，透過生涯規劃教育讓學生評估及審慎運用不同來源的資訊、培養不同的技能和正面的態度，對自己有清晰的了解，讓他們以正面的價值觀和運用合適的策略做抉擇。」

### 生命教育 拓展視野

升學及就業輔導組主任劉振波老師表示：「生涯規劃教育並非只是幫助學生找尋升學及就業方向，我們認為價值教育的層面亦非常重要，學生一定要對自己的人生負責，所以在生命教育科中推行生涯規劃教育，讓學



劉振波老師希望生涯規劃教育能開闊學生的眼光和視野

三位學生表示，參與「築夢迦南」獲益良多。





生可以掌握技能之外，同時亦注重價值觀的培養。」

現時，學校的生涯規劃教育主要從四個範疇支援學生，包括課堂學習、事業探索活動、引入外界資源及進行個人課堂學習輔導，課堂學習由初中至高中。初中生涯規劃教育以自我認識及發展為主；高中則是生涯規劃管理。透過多元的學習，幫助學生探索自己的興趣，開闊學生的眼光和視野，作知情的選擇。

## 以人為本 學以致用

2015/16 學年，學校校監發起「築夢迦南」活動，請來多位工程師和建築師，透過講座、工作坊及實地考察等，指導 40 位中四及中五學生有關工程建築的知識，並舉行了一個學校新翼樓層平面設計比賽，讓學生體驗與實踐，發揮所長。

立志當工程師的黃靜雯同學表示，參與「築夢迦南」讓她了解更多有關工程的知識，是次體驗確令她獲益良多，並能拓闊了她的眼界。黃同學續稱：「活動讓我反思自己是否有能力擔任工程建築工作，繼而去訂定自己的發展路向。」

在比賽中獲得冠、亞、季軍的三位學生陳

吳心裕同學指出，學校舉辦三天生涯規劃日讓她認識不同行業。



黃靜雯同學認為「築夢迦南」讓她反思自己是否有能力擔任工程建築工作

正昊、郭詠彤及莊鎮匡均表示，參與「築夢迦南」是非常難忘的體驗。在實地考察導師早前設計的樓宇和基建項目中，他們了解到「以人為本」的設計理念，要懂得善用環境，以及要從用家角度考量設計。

陳同學認為這次的體驗令他明白到「人」才是我們主要的服務的對象，日後縱使不是從事工程工作，這理念也可於其他工作上運用。郭同學表示，這次活動讓她發掘自己有當建築師的潛能，令她更有信心，日後她亦會修讀相關課程。莊同學表示：「築夢迦南」令他立志成為設計師，更令他學到很多書本以外的重要知識，是一次很好的鍛鍊和體驗。

2016/17 學年，學校更首度舉辦三天生涯規劃日，透過不同的攤位活動、書展、我最喜愛職業投票、教師故事分享等，幫助學生了解興趣、職業及使命的關係。中五學生吳心裕認為活動可以讓她明白公司是如何運作，而且能認識不同的工作性質與範疇，對她日後踏足社會工作，的確有很大幫助。吳同學表示：「學校非常著重我們的生涯規劃教育，協助我們在投身社會前裝備好自己。」

## 校本工作體驗計劃 助學子明晰目標

協恩中學一向十分注重學生的生涯規劃教育，為學生安排各類生涯規劃教育活動，2016/17 學年更是第二年組織校本工作體驗計劃，與 63 所願意提供職位的公司與機構合作，讓全級 164 位中四生參加為期四天的工作體驗，了解職場及社會實況。梁少儀校長期望帶領學生走出課堂，加深了解各行各業，讓學生在真實的工作環境中，認清自己的能力和興趣，建立正面的工作態度和價值觀，對未來的發展有清晰的目標。



梁少儀校長期望帶領學生走出課堂，加深了解各行各業。



# 生涯規劃教育薈萃



鄧文偉副校長表示，學校自行籌備工作體驗計劃，更能切合學生的需要。

## 實踐校本計劃 切合學生需要

鄧文偉副校長表示，與外購服務相比，學校自行籌備工作體驗計劃，更能切合學生的需要，以裝備學生作出知情和負責任的升學及就業選擇。他舉例說，生涯規劃教育推行後，仍舊有不少學生升學時選擇修讀商科，但不再只是片面的認為商界薪金高。透過工作體驗，學生們了解商界的工作性質、入職的學術及共通能力要求等，並結合學校其他的生涯規劃教育活動，例如：校友分享、校本師友計劃及大學資訊日等，反思自己是否適合修讀商科。

## 體驗各行各業 加強通用能力

2016/17 學年，學校給學生提供了約 10 種不同行業的工作體驗機會，包括商業機構、醫務所、律師行、工程機構以及非牟利組織等。升學輔導主任李國良老師感謝同事、家長及校友的幫助，為學生尋找提供工作體驗職位的機構。

李老師著學生們在學校提供的體驗行業名單中選出三項自己感興趣的，升學輔導組教師則根據學生的選擇進行配對。接著，學校會舉行三至四次的簡介會，並預備小冊子，讓學生

掌握在工作體驗前的準備、到機構時的學習點、衣著及態度等。同時，學校會籌辦家長簡介會，向家長清楚講解計劃的目的、安排及其角色。工作體驗前，組長學生要先與公司聯絡，介紹自己，落實第一天到訪的具體安排。

工作體驗的第一天完結後，升學輔導組教師會與所有組長學生通電話了解及跟進當天的情況及困難。第二至四天，教師們會到訪所有機構，了解學生的工作體驗，收集機構的意見，並致送證書及紀念品給公司。

工作體驗結束後，教師收集公司給學生的工作體驗評價，與學生作檢討，讓學生了解自己在工作體驗中的表現以及需要改善的地方。所有參與計劃的學生會於英文科的作文中記下自己的心路歷程，其中六至七組的學生會作小組匯報，與全級中四學生分享所得。

李老師分享組織校本工作體驗計劃的心得時表示，必須為工作體驗計劃清楚定位，它不是工作介紹計劃，而是透過工作體驗，加強學生的共通能力，包括個人規劃、資訊分析、溝通能力、時間管理及反思能力等。「不論他們今後從事何種工作，都能受益於是次工作體驗中學到的共通能力。」李老師強調。



工作體驗結束後，李國良老師與學生作檢討。



參與工作體驗計劃的學生作小組匯報，與全級中四學生分享所得。



謝凱琳同學父母認為工作體驗計劃讓學生找到自己的理想，變得更加成熟。

## 柳暗花明又一村

參與校本事業探索活動的中四學生謝凱琳，被分派到非牟利機構，落區服務弱勢人士，派發飯盒，遠赴沙頭角探訪獨居長者。

謝同學為家中獨女，從小父母呵護備至，從未接觸過社工的工作。她期望透過探索活動到中環酒店或高級寫字樓體驗白領一族的



謝凱琳同學於校本工作體驗計劃落區服務弱勢人士

工作。她坦言獲悉到北區非牟利機構時，感到失望，更想過向李老師申請更換。不過，短短四天的體驗，令謝同學深刻地感受到社會問題。貧富差距懸殊及獨居長者等都不再是書本上的議題，而是自己親眼見證的現實。她深深體會到社企的意義，樂於為弱勢的一群服務。「我希望能成為社工，幫助有需要的人。」她堅定地說。謝同學分享是次工作體驗令她發掘工作的意義，同時讓她更了解自己，第一天工作體驗後，謝同學已經向非牟利機構的負責人自薦於工作體驗計劃後繼續到機構做義務服務。

謝太看到女兒的成長亦十分欣喜，她認為，工作體驗能夠促進學生學會獨立，找到自己的理想，變得更加成熟。「凱琳學懂了關懷別人，更主動了解入讀社工系的要求，積極學習，真的長大了。」



## 因材施教 導出價值人生

匡智屯門晨崗學校致力栽培學生，因應學生個別需要和能力，透過多方面的學習活動、支援和輔導計劃等，讓學生能實踐自我，發展個人潛能。學校一直重視為學生提供不同的實境學習，特別是工作體驗活動，讓學生從中認識和探索自己的興趣和能力，做好生涯規劃，作出知情的選擇。



學生作圖書館管理員工作體驗



家長義工和學生共同體驗工場工作

匡智屯門晨崗學校推行事業探索活動已有多年經驗，除了為高中學生在校內設有工作訓練課程，教授學生與工作相關的知識、技能和態度外，更有為期八星期的校外工作體驗計劃，幫助學生做好生涯規劃。負責統籌學生出路安排的許振威老師指出：「家長和學生往往對將來發展感到徬徨，因此，學校扮演著重要的角色。透過不同的工作體驗活動，讓學生從嘗試中找到自己的出路，並提升自信心，為踏足及融入社會做好準備。」

許老師表示，學校十分著重學生於體驗中的學習，多年前已為學生規劃了一系列與工作相關的課程和訓練，讓他們可以接觸和體驗不同類型的工作，培養他們正確的態度和價值觀。學校每年為學生安排不同的工作體驗，合作機構包括不同行業，如酒店業、安老服務業、餐飲及零售業等，協助學生發掘興趣。學校亦會按他們的能力，加強相關的訓練，讓他們學有所成，幫助他們尋找一條適合自己的出路。

學校社工馮轉屏姑娘補充，學校根據畢業生出路，制定校本生涯規劃教育的工作計劃，通過課程和學習活動的配合，幫助學生發展潛能。馮姑娘舉例，近年學生對個人護理工作感興趣，校方就讓他們認識有關的工作，組織學

生到護老院等進行工作體驗，及到展能中心學習相關課程等，讓他們為投身社會作好準備。

### 職場體驗 建立自信

中六的溫同學曾參與辦公室庶務、包餅製作及咖啡沖調等工作體驗活動。回顧最初參與辦公室的工作體驗，溫同學表示，工作雖然簡單，如協助打印、過膠和碎紙等，但與不同人士接觸有助他改善膽小的性格；第二年溫同學參與咖啡沖調的工作體驗，在過程中學懂了沖調咖啡的技巧，打泡及拉花等都難不倒他，他有很大的成功感，深感自己對餐飲行業有興趣，學校亦特意安排他在第三年進行相關的工作體驗。

「在導師悉心教導下，我認識到工作要嚴謹，沖調中份量的多少會直接影響咖啡的味道，而食物和環境衛生也是非常重要的，工作



溫同學專注沖調咖啡



# 生涯規劃教育薈萃

體驗令我獲益良多。」溫同學表示，工作辛勞並未把他嚇怕，反而令他更專注、用心工作，在三趟的工作體驗中，他最大的得著是學懂與人溝通，讓他對將來更有信心。

同樣就讀中六的楊同學表示，曾到護老院進行工作體驗，他雖然性格害羞，但仍嘗試主動與老人溝通，學懂了溝通技巧，令他非常高興。另外，楊同學一直對魔術表演甚感興趣，學校特意為他安排不同的表演機會，他的表演獲得一致好評，讓他自信心大大增強，有助他訂定明確的方向，計劃於護理及魔術方面發展。



學生於老人中心作工作體驗



學生認真投入



學生到營舍作工作體驗，體驗房務工作情況

## 同行共進 見證改變

家長義工林太多年來積極參與學校工作體驗計劃，非常感激學校的安排，她也在計劃中有深刻體會。林太表示，家長除了可從中協助指導學生之餘，亦可觀察到他們的改變，實在是相當難得。在參與體驗活動中，讓林太最深刻的是看到學生們學懂了自立、溝通和變得積極和主動，更肯定自己的價值，知道自己對社會有貢獻；同時亦擴闊學生的眼界，從中建立自信，對於他們的未來發展有很大幫助。

另一位家長義工孫太則表示，參與學校的工作體驗計劃，讓她收穫豐富。她跟教師和學生到護老院進行體驗，見證了學生的轉變：由初時顯得很不習慣，經常要別人提點他們，到往後逐漸改變，態度積極，工作中表現十分專注和用心。當完成工作後，還會主動與老人家傾談，關心他們。孫太很欣賞學校給予學生探索將來發展路向的機會，準備他們日後踏足社會，也為學生的轉變感到欣慰。

## 良師益友計劃

# 探索事業前路

事業探索是生涯規劃教育中重要的一環，協助年輕人為將來升學及就業作好準備。多位來自慈幼英文學校的畢業生，在過去的暑假參與了學校舉辦的「良師益友計劃—暑期工作體驗活動」，透過工作體驗獲取相關工作所需的知識、技能及應有的態度，從中認清自己的潛能和志向，在離校前對自己未來路向，作出知情和負責任的選擇。



杜玉燕校長透過生涯規劃教育，裝備學生作知情和負責任的升學及就業選擇。



# 生涯規劃教育薈萃

## 職場體驗 探尋目標

近年來，慈幼英文學校越來越重視生涯規劃教育。杜玉燕校長指出，學校由2014/15學年起，在原有的升學及擇業輔導組下特設生涯規劃小組，透過為各級安排不同形式的生涯規劃教育活動，包括職業性向測試、講座、工作坊、企業參觀、暑期工作體驗及個別輔導等活動，引導學生了解自己的特質及潛能，從而思索及建立自己的夢想，訂立目標，並選擇合適之學系及升學途徑。學校與舊生會合辦的「良師益友計劃—暑期工作體驗活動」就是其中一項，計劃安排中六級學生參與暑期工作體驗，讓他們初步接觸職場，探索及思考未來的升學及事業路向。

## 同一個夢想 知情的抉擇

曾參與計劃並有機會到跨國會計公司學習，現時在香港專上學院就讀商業管理副學士一年級的楊俊杰校友，透過暑期工作體驗，令自己修讀會計學的目標更明確。「雖然我在工作體驗中，僅僅能學習並協助處理一般文書及翻譯工作，但在工作環境中，同事的悉心指導令我對會計行業有了初步的認識和了解，並讓我明白在陌生的工作環境中，勇於發問是學習知識及吸收經驗的關鍵。」

現時就讀香港浸會大學國際學院應用科學副學士一年級的林尚禧校友雖未能到心儀的會計界作體驗，他獲派到創新媒體網上購物平台作四星期的工作體驗，但有關的經歷反而令他大開眼界。「能認識到各部門間的運作，以及經歷拍攝工作，豐富而新奇的體

左起：楊俊杰校友及林尚禧校友參加工作體驗後更清晰自己的發展方向



左起：林尚禧校友、郭志德先生、楊俊杰校友彼此分享，互相交流。



學校及校友一致肯定生涯規劃教育的成效



驗，令我感受到工作的趣味！」

「我當時最感興趣的是會計，但經過一個月的體驗後發現該行業每日需處理大量數據，我深感吃力，決定轉向科學及商科方面發展。」現就讀香港科技大學數學系二年級的伍梓穎校友於前年暑期工作體驗到會計師樓工作，經過實際的體驗，對自己的未來定下更明確的方向。

三位最初同樣對會計抱著夢想的學生，在工作體驗過程中，認清自己的潛能和志向，最終作了不一樣的升學抉擇。生涯規劃教育的推行，實在功不可沒。升學及擇業輔導組主任陳鳳玲老師解釋，許多學生對自己心儀的專業認知尚淺，工作體驗可讓他們接觸並了解該行業，更能認識自己，再明確訂定目標。

## 「慈幼仔」互相交流 分享職場苦與樂

校友是生涯規劃教育中重要的持份者。一批批「慈幼仔」步入社會後，始終心繫母校，形成一個強大的校友網絡，故教育局大力推行生涯規劃教育時，一眾校友自發組織事業探索活動，以自己的經歷向師弟分享在事業上的心路歷程。

伍梓穎校友於工作體驗中明白自己不太適合在會計界發展



左起：黃永佳副校長、杜玉燕校長、楊俊杰校友、林尚禧校友、郭志德先生及陳鳳玲老師支持生涯規劃教育。

舊生會委員郭志德先生表示：「母校人才輩出，我們對母校的悉心栽培滿懷感恩、對學校感情深厚，舊生會每位成員都很樂意與師弟交流及分享在事業及人生的經驗，正如杜校長所言，舊生支援隊伍強大，為學生提供各行各業的專業意見和資訊。由舊生發起的『良師益友計劃』，正是由此而來。」

## 家校齊心參與 加強個人輔導

杜校長深深感受到「推行生涯規劃教育是一項極具意義的工作，學校一直大力支持及不斷擴闊和深化升學及擇業輔導服務，連繫不同的持份者協助學生規劃未來。在過程中我們見證學生透過生涯規劃教育活動認識及肯定自我，發揮潛能，倍感欣慰，並樂見他們的成長。」

未來學校將推行生涯規劃前程輔導計劃，藉學校自行研發的成績分析系統及進行個別輔導，幫助高中學生訂立更清晰的目標。黃永佳副校長指出，計劃中的個別輔導希望為學生作出更全面及透徹的輔助。同時，計劃特別加入家長參與部分，藉此提升家長對子女生涯規劃的支援。



## 讓我們的孩子 盡情翱翔

「我們不會給學生一個預設的能力上限，因為學生比他們自己想像更有能力，這就是我們奮鬥的目標！」東華三院群芳啟智學校校長梁永鴻博士堅定地說。學校致力培育中度智障學生，讓學生盡展所長，發揮個人潛能，並開展有意義的人生。他堅信人人生而平等、每個人都有學習和不斷進步的能力、每個人都需要獲得成功感。



東華三院群芳啟智學校  
讓學生盡展所長

梁永鴻校長帶領全體教師，積極推動學生、家長和職員參與推行生涯規劃教育。學校於2014/15學年成立了生涯規劃組，發展全面的校本生涯規劃架構，讓學生得到多方面的支援，為未來作好準備。他希望提供更多的實踐平台，讓學生在活動中不斷突破自我限制，建立與人相處的自信心和培養自發交流的能力，逐步去克服自身的障礙。

### 放飛夢想 盡展所長

為幫助學生了解自己的興趣，培養正確的態度，並啟發他們的潛能，學校為學生提供事業探索活動，包括校內的群芳茶座和洗車訓練，以及到東華三院社企和餐廳等進行工作體驗，讓學生盡展所長。學校亦參加教育局舉辦的工作體驗活動，作事業探索。梁校長認為，雖然體驗活動對學生來說是很大的挑戰，但能提高社會人士對有特殊教育需要學生的認識，彼此接納，

王錫安副校長表示，學生參加事業探索活動後的顯著轉變令他感到欣慰。



校長梁永鴻博士

融洽相處，有助增加大家共同分擔社會責任的機會。

### 孩子轉變 令人欣慰

王錫安副校長表示，學生參加事業探索活動後的顯著轉變令他感到欣慰，當中的改變是學校無法給予學生的。王副校長認為在校外的工作體驗中，學生可以感受最真實的社會場景，這是學校無法比擬的；學生亦在活動中經歷了真實的溝通過程，大大改善了溝通和社交技巧。王副校長舉例說：「在參加大型展銷會的工作體驗活動，曾有遊客向學生查詢某個展覽攤位的位置，學生因為不懂得回應，一直對著遊客說：『那邊那邊那邊』。但經過幾次工作體驗活動後，學生慢慢學會交流與溝通的技巧，能向其他人清楚地解釋事物。」此外，最令王副校長感動的是學生精神面貌的轉



# 生涯規劃教育薈萃

變，每次活動結束回到學校，學生都是精神飽滿且充滿自信的，令學校覺得付出再多也是值得的。

## 成就理想不是夢

學校生涯規劃組組長高蔚明老師表示：「學生們都很珍惜參加校外事業探索活動的機會，因為這些活動可讓他們及早認識社會，幫助他們適應未來的生活。」高老師補充學生參加活動後，變得更獨立，從完全依賴學校教師，逐漸變為自己慢慢嘗試，這個轉變是非常了不起的。

高老師分享一次印象最深刻的事業探索活動，一位學生到洗衣機構進行工作體驗活動，由一位職員導師帶領，提供一對一的指導，互動的相處模式，讓學生逐漸學會與人溝通及聯繫的技巧，並發現自己適合投入有關的行業。

未來，學校將與辦學團體東華三院的不同

部門進行協作，初步構思會由東華三院社會服務科與教育科協作，為院屬特殊學校的學生提供工作體驗活動。相信能為學生提供更多體驗的機會，讓他們的人生更加豐富。



東華三院社企愛烘焙工場為學生提供工作體驗機會



在校內事業探索的洗車訓練中，學生體驗不同工種的要求。



高蔚明老師鼓勵學生參加事業探索活動



## 師姐情 父母愛 伴我「劃」出未來

「我想成為音樂團的指揮！」得到父母的支持，庇理羅士女子中學中四學生何彰容敢於說出自己的「音樂夢」。「彰容父親從商，我們當然想女兒繼承父業，但我們明白是時候放手，尊重女兒作多方面的嘗試。」母親何太支持女兒追尋人生目標。王可兒校友亦表示：「我很高興藉師友計劃與師妹建立緊密關係，鼓勵她們找尋自己的專長及路向，這是身為師姐理所當然並樂意履行的義務和責任。」



庇理羅士女子中學著重生涯規劃教育



吳陳淑儀校長期望學生能規劃出自己的理想人生

庇理羅士女子中學建校多年來培育無數巾幗精英，累積強大的校友網絡。「自生涯規劃教育開展以來，不同事業領域的校友積極參與學校的師友計劃，透過與師妹交流在學在職的經驗，建立彌足珍貴的姊妹情。家教會亦積極參與生涯規劃教育活動，全力支持女兒作多方面發展。」吳陳淑儀校長正正道出校友及家長在生涯規劃教育上擔當了同行者的重要角色。

### 真摯分享 勉勵師妹

「好多師姐跟我一樣，一有空就回母校，關心師妹的學習情況，與她們分享讀書心得及工作的苦樂。」一直熱心參與學校活動，在師友計劃先後擔當升學導師及職業導師的大師姐王可兒校友指出：「庇理羅士女子中學學生多才多藝，但不少未能完全發揮所長，我也曾經歷此困境。因此，我十分支持生涯規劃教育，好讓師妹透過各項活動，從中了解自己的專長和技能，繼而訂立目標，並不斷提升自己。」

從事醫學研究的王校友在師友計劃中為對醫學研究有興趣的師妹提供行業資訊和意見。她坦言，自己從不斷嘗試的過程中，摸索出工作路向：「我在學時對生物科技及食物營養深感興趣，於是努力爭取學習機會，我曾到巴西

參與研究，獨特的體驗令我眼界大開。現在師妹有生涯規劃教育，一定要好好把握機會，勇於嘗試。」

受惠於生涯規劃教育，大部分學生早已訂定目標，黃諾童同學於中四參加校本職業博覽，立志成為一位政務主任。經師友計劃配對後與在政府工作的師姐交流，進一步了解擔任政務主任應具備的條件。喜歡創新科研的黃祖蓮同學和修讀會計的李容樂同學，在師友計劃與師姐交流後，對有關行業有進一步的認識，更堅定自己的目標及方向。

### 用心聆聽 父母同行

學生有信心邁步向前，家長用心聆聽及支持尤其重要。家長何太是學校家教會主席，她認同生涯規劃教育能幫助學生規劃未來。「作為母親，我對女兒彰容的未來發展有一定期望，但我學懂要抱開放的態度，細心聆聽她的心聲，鼓勵她按自己的興趣和能力，規劃未來。現在彰容按自己興趣選定音樂及商業雙線發展。」何太認為不要給孩子太大壓力：「爸爸媽媽永遠都會給女兒無限的支持！」



何太鼓勵女兒按自己興趣和能力選擇未來發展路向





左起：黃慧玲老師及劉宗達老師細談學校的生涯規劃教育項目



一年一度的職業博覽會，師姐師妹聚首一堂，共同規劃未來。

## 全校參與 層層配對

生涯規劃統籌主任黃慧玲老師表示，學校生涯規劃教育的特色是希望培養學生認識自我、訂立目標、反思和掌握規劃人生的能力。「學校注重關顧學生，所以我們分別在中一及中二級推行伴你同行及亦師亦友計劃。伴你同行計劃由高中學生輔導員團隊以小組模式，定期聚會，關心初中師妹的學業及成長，姊妹情誼也由此萌芽。亦師亦友計劃則由科任教師照顧。至於高中的學生，我們與舊生會、大學以及商界合辦一系列與職業有關的活動，讓她們進行事業探索。」



同時，憑藉個人的努力，規劃出理想的人生。」

教師、校友及家長同心推動生涯規劃教育，支持學生為投身社會作好準備。左起：劉宗達老師、家長何太、吳陳淑儀校長、王可兒校友及黃慧玲老師在學校聚首合照。

## 校友相伴同行

## 薪火相傳

英皇書院十分重視學生的生涯規劃教育，自 2010/11 學年推行至今的校本工作影子計劃，一直得到校友的鼎力支持，每年接近一百位中五師弟會跟隨校友到工作環境了解其工作，校友亦毫無保留地與師弟分享工作經驗，充分展現英皇書院薪火相傳的精神。



左起：吳若航老師、鄧啟澤校長和黃嘉慧老師均認同生涯規劃教育的理念。



# 生涯規劃教育薈萃

鄧啟澤校長認為生涯規劃教育對學生、家長及教師而言是多贏的。



鄧啟澤校長對學生於工作影子計劃的得著深感欣慰，他希望透過一系列生涯規劃教育活動給學生自我探索的機會，及早了解自己的興趣和能力，從而釐清自己的人生方向。他認為生涯規劃教育對學生、家長及教師而言是多贏的。學生能作知情及負責任的升學及就業選擇；而家長見到子女有了清晰的方向，懂得規劃自己的未來亦覺欣慰；在教學方面，學生目標明確，學習動機會提升，教學的效能也會提高。

## 助師弟認清方向

李道生校友擔任社工已有二十多年，由母校推行第四屆工作影子計劃便參與其中當導師，他毫不猶豫地支持是因為他十分認同生涯規劃教育。「學生作生涯規劃時，不應只以成績作考量點，必須顧及個人興趣和志向等重要因素，並進行事業探索。」

李先生會在一至兩天的工作影子計劃中，毫無保留地與有興趣從事社會服務行業的師弟分享自己的工作經驗，介紹社工行業的工種、

入職要求面試程序，以至作為一位社工的性格和特質等，當然最重要是為他們提供實踐機會。「我做分享時絕非單向的，我會鼓勵同學互動參與，一方面，我可以了解時下年輕人的所思所想，在分享時會更切合他們的需要；另一方面，我也可以因著他們的個人特質和思考角度給予意見，幫助他們建立正面的態度和價值觀。」

現就讀香港城市大學專上學院社會科學副學士（社會工作）二年級的郭凱達校友，以及中六的駱俊偉同學，正正受到李先生的啟蒙，對社工行業充滿熱誠。郭校友高中時選修物理、化學和資訊及通訊科技，曾經想從眾，選讀工程，但他始終對社會服務的工作有興趣，於是參加工作影子計劃，以了解社工的實際工作。郭校友憶述，李先生安排他跟隨社工帶領不同活動，他深深感到社工助人的工作性質很適合自己。李先生更讓他認清作為社工應具備的條件，讓他能夠做好準備，向目標進發。

駱同學起初沒有想過將來會投身社會服務行業，但在參加計劃的過程中，幸得李先生的分享，讓他對社工行業有另一番理解和體會。「李先生給我很多實際情景題思考，如在某些特殊情況下，作為社工應該如何處理？如何平



左起：李道生校友與工作影子計劃參加者郭凱達校友亦師亦友

左起：駱俊偉同學及陳俊希同學參加工作影子計劃，認清發展方向。



伏當時人的心情及協助他們？是次體驗讓我明白社工的工作，我真的希望將來可以成為一位社工回饋社會。因此，決定在大學聯招的申請中將社工課程放於前列位置。」

## 反思中釐清目標

中六的陳俊希同學也在工作影子計劃中釐清自己的目標。他一直對醫護行業充滿興趣，心儀學系包括醫科及牙科。在計劃中跟隨師兄莊厚明醫生到醫院作工作體驗，令其眼界大開。他除了解醫生的日常工作，還明白醫生的社會責任。「若要成為一位醫生，需要有无比的耐性和良好的溝通技巧，團體合作精神也非

從事人力資源管理的鄭尉崙校友與師弟分享僱主對僱員的要求及期望



常重要。做醫生不能單向錢方面看，而是要看自己有沒有一顆助人的心！」這次體驗後，他進一步釐清自己的方向，正向著成為牙醫這個目標進發。

此計劃的統籌吳若航老師指出，參與計劃的學生不僅對感興趣的行業有更深入了解，更讓他們有機會重新審視自己的目標，當發現實際工作與之前的想法有不同時，可以及早為自己的規劃作出調整或重新部署。為裝備學生參與計劃，吳老師會邀請從事人力資源管理的校友與師弟分享僱主對僱員的要求及期望，吳老師更會與每組學生會見，並預備小冊子，讓學生掌握事前的準備工作、到機構時的學習點及事後撰寫感謝信的技巧等。

生涯規劃及升學就業輔導主任黃嘉慧老師表示，生涯規劃教育能夠在校內推行成功，全賴舊生會的鼎力支持，她感謝校友讓師弟接觸到多種多樣的職業，開闊了他們的眼界，增加他們的閱歷，並樂意成為他們的人生導師。

工作影子計劃小冊子及證書







逾百位校友於職業諮詢日回校分享經驗

## 善用校友資源 協助生涯規劃

作為教育局「專業發展學校」的聖公會曾肇添中學以「校本升學就業輔導師友計劃」為支援項目，致力推廣善用校友資源協助學生進行生涯規劃。於2002/03學年起，在時任校長湯啟康先生的帶領下，推廣生涯規劃教育。現任校長王裕泰先生繼往開來，發展校本生涯規劃教育，王校長認為生涯規劃對學生至關重要：「學生學懂規劃、訂定目標及有策略地朝著志向努力邁進，更能把握未來的機遇。」



左起：尹培軒校友、廖國標校友、譚梁恩瑩老師、王裕泰校長、黃惠珊老師及鄭琬瑩老師支持生涯規劃教育。

在推行生涯規劃教育的過程中，王裕泰校長認為與校友的緊密合作能收事半功倍的效果。升學與生涯規劃組主任譚梁恩瑩老師感謝眾多校友的支持，令學校得以不斷創新並設計不同的支援活動。

### 分享交流 薪火相傳

不同背景的校友往往能照顧個別學生的需要，目前於香港大學就讀文學士（文學研究）及法學士雙學位課程的尹培軒校友從小便對中國文學有濃厚的興趣。譚太笑道：「當年尹培軒一早立志於學術界發展，作大學教授。我曾建議他看闊一點，探索有沒有其他可能性，但他仍相當堅持。後來，因辯論訓練緣故，我介紹了一位辯論經驗豐富的大律師校友給他認識，為他帶來新的想法。」尹校友表示：「校友的分享的確擴闊了我的視野，認識到法學研究、執業及司法等法律相關的事業範疇。」現時，他時常返母校與師弟師妹交流，為他們解答關於法律行業的疑惑。希望將當年得到的支援，給予在校的師弟師妹。

升學與生涯規劃組鄭琬瑩老師為學校校友，她分享當年曾經隱瞞師長報讀演藝課程，幸好得到校友分享對職業及興趣的見解，讓她

反思自己的能力，發覺還是把演藝當作興趣發展會比較適合自己。

升學與生涯規劃組副主任黃惠珊老師指學校每年舉辦的職業諮詢日，為校友與在校師弟師妹建構交流平台。活動當日，過百位校友，包括剛畢業的專上學生、初入社會的職場新鮮人以及畢業多年、具有豐富閱歷的資深從業者，回校與學生和家長分享經驗。學生可根據興趣及志向，接觸不同校友，了解大學課程的最新資訊、校園生活點滴、初入職場的感受以及行業前景等，不少校友更留下聯絡方法供學生日後查問。活動受到學生熱烈歡迎，不少學生認為，參與校本的職業諮詢日收穫甚豐，因師兄師姐與自己的成長背景相近，易於理解自身情況，提供可行的建議。

### 師友計劃 助建網絡

譚太指出，學校生涯規劃教育的兩大特色為善用校友資源及將生涯規劃教育融入學科。她續指，學校透過中四級綜合藝術課進行師友計劃，把百多位中四學生分成五人小組，各組配對三位相同行業但年資不同的校友，讓學生了解行業的發展，與師兄師姐深入探討該行業，並拍攝職業介紹短片，透過校園電視



現職機師的校友於職業諮詢日為家長及學生介紹航空業



# 生涯規劃教育薈萃

台在全校播放。此外，中五英文課的「Career Oscars」活動，安排學生以英語作職業主題演講，為延續師友計劃，學生可選擇於中四時拍攝的職業作演講主題，與校友聯絡，諮詢校友演講內容。中六的劉樂遙同學及曾思樺同學表示，縱然與她們配對的校友從事的行業未必是她們最心儀的職業，但她們總能從中了解到不同行業的情況，最重要是培養正面的價值觀、工作及學習態度，並促進自己思考發展的方向。

廖國標校友當年也曾參與師友計劃，現職護士的他分享：「當年我獲配對的校友從商，讓我見識到以前從未見過的世界。」他坦言，這無疑對自己的人生規劃帶來巨大影響。身為過來人的他笑謂，有些時候，單憑教師苦口婆心規勸，學生未必接受。反而，合眾人之力，在教師規勸後，學長適時指出問題，耐心引導，學生們更易接納意見。他樂見學校進一步推廣生涯規劃教育，也希望舊人帶新人的校友精神可以代代相傳。

多年來，憑著一群有心的教師對學生的關顧，學校得以凝聚眾多校友的力量，並將校友支援融入校內不同的生涯規劃教育活動，結出豐碩的成果。

法律組三位校友於  
2015年職業諮詢  
日與中三至中  
五的學生和  
家長分享法  
律行業資  
訊



現職香港電台總採訪主任的校友帶領師弟師妹及家長參觀電台，讓他們對傳媒行業有更深入的了解。



一組中五學生於 Career Oscars 活動中，用英語向中四班級的學生作音樂相關行業的主題演講。

## 「夢工廠」 從小成功邁向大成就

中華基督教會譚李麗芬紀念中學 8000 平方米的校園內，有三堵攀石牆、創新科技研習中心、有機耕作實驗場等，不是特別大的地方卻容納了學生五花八門的夢想。



左起：陳明姬老師、何美珍老師和林仲華老師協助學生「追夢」。



# 生涯規劃教育薈萃

## 成功始於「發夢」

除了在學校的走廊掛滿了「追夢」學生的報道，學校亦時常邀請校友、學生分享自己「追夢」的故事，令其他學生相信成功就在身邊，夢想並非遙不可及。方順源校長說：「我經常鼓勵學生『發夢』，追尋自己的理想。」方校長認為，有夢想才会有計劃，經過苦幹和長期訓練後，學生會取得小成功，而這個成功經驗將帶領他們追求更大的成功。他深信每位學生的個性和潛能都有所不同，人生的路亦各異，所以學校必須協助學生要盡早了解自己的興趣和長處。

學校除了鼓勵學生「發夢」外，亦引入很多校外資源協助學生「追夢」。其中一項是學習支援主任陳明姬老師邀得大學同學梁顯智先生成立“Project Dream”(「夢想成真」)計劃，該計劃為學生提供現金資助，協助學生實踐夢想。中六學生黃深銘自幼對科技發明有濃厚的興趣，初中時，他多次成功申請現金資助作



方順源校長鼓勵學生「發夢」，追尋自己的理想。



學生積極投入科研

科技發明。累積不少經驗後，2015年，黃同學與師兄合力研發的自潔門柄在英特爾國際科學與工程大獎賽中奪得二等獎，二人更獲得以小行星命名的殊榮。黃同學感謝校方的支持，當日除了物理科教師和英文科教師的特別指導外，更在學校的邀請下得到攝影師校友的幫助為他拍攝門柄的細菌。沒有學校的幫助，黃同學深信自己不會敢去「發夢」，也就沒有今天的小小成就。

何俊迪校友同樣受惠於「夢想成真」計劃，他回想中二時因參加學校的扯鈴班而愛上雜耍，他當年便是透過此計劃，購買了專業的雜耍工具，並組建了一個雜耍義工班，邁出雜耍的第一步。現在他定時會回學校做義工教雜耍，有表演機會時也會帶上師弟妹妹出外表演，累積經驗。他說自己在學校時得到了幫助，感受到溫暖，現在是時候回饋母校。

## 攀石小將的「奧運夢」

多才多藝的校友是中華基督教會譚李麗芬



學生於寵物美容工作坊專心聆聽工作人員講解



模擬放榜工作坊協助中六學生做好準備

紀念中學的寶貴資源，不少校友義務回校協助師弟妹「追夢」，如有「亞洲攀石王」之譽的黎志偉校友現於母校擔任攀石教練。中四學生黃卓楠對第一次見到黎師兄的情形印象深刻，黃同學見到師兄坐著輪椅來授課感到驚訝，後來知道是交通意外導致下半身癱瘓，對師兄永不言棄的鬥志精神感到敬佩。

黃同學在攀石方面具潛質，剛入學時第一次便攀登頂峰，從此迷上了攀石，開始「追夢」。他相信縱使有天份亦要努力學習，才能進步，因此，幾年來黃同學不停練習，不斷參加比賽交流，取得了可喜的成績。他希望將來可以入香港代表隊，代表香港參加2020年東

京奧運會，像師兄一樣在世界上取得排名。

母親黃太指出，卓楠小時候身體不好，經常出入醫院，有時一個學期只有一半時間在學校，所以學業成績並不突出，令她十分擔心卓楠以後的出路，她欣慰的是，卓楠攀石之後培養了運動員心態——冷靜、堅強及有耐心，連鬥志也在比賽中被激發出來，開始敢去「追夢」，樹立自己的目標。黃太認為，生涯規劃教育協助發現學生的閃光點，根據他們的興趣和能力，讓他們走出屬於自己的路。

升學及就業輔導主任何美珍老師指出，學校會邀請家長來學校，通過舉行家長義工活動和家長講座等活動，讓家長更了解孩子的目標，鼓勵孩子去「追夢」。

學校成功經驗來自一位鼓勵發夢的校長，一群支持追夢的教師和一群幫助同學圓夢的校友和熱心人士。



黃太(左一)及黎志偉校友(左二)支持黃卓楠同學的「奧運夢」



## 家長友伴 伴我啟航追夢

「生涯規劃教育推行目的是讓學生認識自我，找到夢想，並將之實現。」真光女書院譚劍虹校長希望真光女兒找到自己的人生地圖，在人生不同的階段和崗位上都能發揮校訓「爾乃世之光」的精神，發光發熱，為社會作出貢獻。



真光女書院全體學生一起參與「真光邦」的啟動禮



家長在工作坊親身體驗事業興趣評估工具

升學及就業輔導組主任鄭紅玉老師表示：「學生在成長的階段，無論是認識自我、訂定升學的目標等方面，均需要支持。因此，學校特別設計生涯規劃家長手冊加強父母與女兒的溝通。同時，成立『真光邦』友伴計劃，讓高中同學以一對一形式跟初中同學配對，成為友伴，旨在希望姊妹班一同認識各行各業發展的趨勢及建立正面的態度和價值觀，彼此分享學習經驗及在成長路上互相扶持。」

### 父母同心支持 孩子展翅翱翔

能言善辯的中五學生余曉彤透過參加不同類型的專業探索活動，於中四時已清楚知道自己喜歡即時傳譯的工作。母親余太工作雖然忙碌，但是為進一步了解女兒的志趣及性向，余太積極參加學校為家長舉辦的生涯規劃工作坊，進行性格測試。「我觀察到曉彤的能力若在營銷方面發展會有出色的表現。」當被問及女兒的選擇有別於自己的期望時，會否感到失望，余太則表示：「女兒的選擇是知情及負責任的，我們夫婦兩人一定尊重，希望她讀得開心。」

腼腆愛笑的中四學生李潔穎自小便喜歡唱歌跳舞，立志考進香港演藝學院追尋她的演藝夢想。「演藝收生門檻相當高，我要努力讀書

才有機會考進演藝。」母親李太清楚了解女兒的志向，全力支持潔穎在藝術方面的發展，不時鼓勵她多參與表演及比賽，並適時給予意見。原來李太是真光女書院的校友，她指出：「母校多年來悉心的栽培，現在是時候讓我回饋母校。」一直與學校保持緊密聯繫的她，主動提出在學校「有緣相聚」職業講座中與學生分享創業之路，並歡迎同學到她的餅店作參觀及工作體驗。李太表示：「當年自己中五畢業後未能繼續升學，但一時失敗不代表永遠失敗，只要清楚方向，努力前進，一定會成功。」

兩位母親一致認同女兒參與學校安排生涯規劃教育活動後變得主動，無論是參與生涯規劃教育活動或是讀書學習，都是正面積極。同時，兩位家長十分感激學校對學生的培育，亦大力支持校本的生涯規劃教育活動。

### 友伴同心同行 真光薪火相傳

中六的吳凱盈同學是學校總升學及就業輔導大使，與中三的曾芷穎同學是其中一對真光友伴，一起推廣學校生涯規劃教育活動。「師姐對夢想的熱忱激勵我追尋夢想。」曾同學感謝師姐對自己的幫助：「我在中三選科時很猶豫，她用心地引導我作通盤的分析，令我作清晰的決定。」



余太（左一）及女兒余曉彤（左二），與李太（右一）及女兒李潔穎（右二）彼此分享心得。





校長、教師、家長、校友及學生全校參與「生涯規劃」。

吳同學目標非常明確，從小喜歡電腦的她曾獲得過學校舉辦的「Apps Design」比賽冠軍，在參加學校多元化的生涯規劃教育活動後，逐步認識到與電腦的相關專業確實適合自己。因此，她報名參加資訊系統工商管理學士講座，了解最新的收生條件和行業發展，為升學做好準備。曾同學曾希望當時裝設計師，參與扶輪社的一次活動後，擴闊了她的眼界，她解釋：「藝術是很廣泛的，自己喜歡的藝術絕不僅僅是時裝設計方面，現在目標有些微轉變，更希望投身藝術行業，所以在選科的時候，會傾向修讀歷史等課程，因為藝術的發展往往受歷史的影響。」

吳同學及曾同學透過學校組織的多元化事業探索活動，逐步認識到適合自己的升學途徑及行業狀況。「我們在『真光邦』中成長，在友伴的扶持下，追尋夢想，一步一步實踐計劃。」

鄭老師表示：「生涯規劃教育推行至今，我們樂見學生更勇於嘗試及珍惜參與事業探索活動的機會，她們的轉變也令教師大為感動。『真光邦』讓初中同學透過師姐的分享，在學業、社交及個人發展得到啟發，同時培養高中同學的溝通技巧及領導才能，達到一同成長的目標。」鄭老師冀盼薪火繼續相傳，發揚真光精神。



中六級學生吳凱盈及中三級學生曾芷穎與其他「友伴」參加甜品製作班



左起：鄭紅玉老師及梅麗玉老師展示生涯規劃家長手冊及學生製作的學生生涯規劃檔案

## 多方同心合作

## 裝備學生

屯門天主教中學素來非常重視對學生生涯規劃教育的支援。學校不斷拓展及優化生涯規劃教育，根據不同年級學生的發展需要，安排相關的生涯規劃教育學習活動，如參觀大專院校、職場參觀活動、「黃昏有約」及商校伙伴計劃等。



賀妙珍校長與參加開拓前路分享會的校友合照





「黃昏有約」活動上，剛升讀大學的陳校友分享選科心得。

為支援學生做好生涯規劃，學校積極邀請家長和校友參與，多方裝備學生作出知情的抉擇。「生涯規劃教育並非單指升學及就業，亦關乎人生方向。如果說中學教育是為青少年提供知識儲備的基石，那麼生涯規劃教育則是青少年建造人生殿堂的必備能力。」王妙菁副校長認為中學生要訂立目標、規劃人生和追尋夢想，而家長與校友的引導是十分重要。

## 家長當導師伴成長

家長是子女生涯規劃的同行者，學校每年定期舉辦各級學生家長晚會及講座，除了分享最新的升學資訊外，家長更被邀請分享如何陪伴子女面對選科，一起「學習」生涯規劃。此外，家長茶聚亦為家長提供輕鬆交流的機會，一同探討與子女建立良好的溝通方法，從而提高子女生涯規劃的決策能力。

「從小到大我都很注重與女兒的溝通，透過與她傾談了解她的興趣和志向。現在她亦會主動和我討論升學的事情，我會細心聆聽她的想法，鼓勵及支持她，畢竟路是她自己走的，作為家長只能陪伴同行。」杜太是學校家長教師會主席，對於孩子的生涯規劃頗有心得。副

主席麥先生也曾於中三選科講座中擔任分享嘉賓，他表示，作為爸爸可能會比較少與子女傾心事，但了解子女的興趣和夢想是非常重要的，所以要更加主動。他也曾自行安排孩子體驗其工作的環境和性質，讓他更明白工作的實況。

## 熱心校友作引路人

在校友支援方面，學校每年為中五學生舉辦開拓前路分享會，邀請從事不同行業的校友分享職場與人生經驗，並將不同行業的校友按學生的興趣進行配對和分組，讓學生與校友進行交流，讓學生清楚明白理想與現實之間的差別。而為參加大學聯合招生辦法的學生舉辦的「黃昏有約」活動，亦邀請了數十位就讀大學的校友為師弟師妹介紹選科的策略和分享經驗，校友們更主動幫助師弟師妹搜集各科入學的要求，建立豐富的資料庫，讓他們作出知情的選擇。

此外，學校於三年前推出師友計劃，讓校友利用電郵與師弟師妹不定期地通訊，分享學習心得及職場經驗，成為他們的伙伴導師。龍



開拓前路分享會以小組形式進行



賀妙珍校長（右二）與家長教師會主席杜太（右一）及副主席麥先生（左一）在三十周年校慶活動中合照

同學通過師友計劃認識較自己年長兩年的趙師兄，龍同學受趙師兄愛好鑽研數學的學習態度影響和啟發，立志要從事數學探究，追求學問。

## 開拓前路 為夢飛行

「以往最關心的是考試及升學，對於自己的事業發展及人生規劃思考不多，生涯規劃工作坊令我思考以後的人生路可如何走，引領我找到了自己的職業夢想。」葉翠茵校友稱。

葉校友表示，學校會不定期舉辦職場講座及工作坊等，並邀請從事各行業的熱心校友與同學分享職場經驗與擇業心得。即使葉校友大學畢業，教師仍給她相關的資訊，讓她得到適切的支援。如近日一位在懲教署任職的校友回校分享工作情況，教師知道葉校友對懲教工作有興趣，便邀請她參加。「以往我只是通過網絡及電視節目略知懲教署的工作，而今次的講座能讓我和在懲教署工作的師姐面對面傾談，使我真正明白這項工作的意義，我希望可以幫



部分校友除於講座分享經驗外，更回校教授皮革班，為同學提供接觸工藝職業的機會。



家長晚會上，家長教師會主席杜太分享如何幫助子女面對選科壓力。

助更生人士重新建立與社會的聯繫。」葉校友躊躇滿志地說出自己的理想。

展望未來，學校計劃進一步擴大家長和校友於生涯規劃教育中的參與，如於開拓前路分享會中邀請家長擔任分享嘉賓，邀請校友提供工作體驗的機會。相信學校、家長和校友多方齊心合力，學生會實踐天主教教育的五個核心價值：愛德、生命、家庭、真理、義德，努力追求真理，擁有卓越的識見、遠大的眼光和從實踐經驗所聚積的智慧，熱愛生命，認識自我，不斷突破自己，在未來的社會中開拓前路，為夢飛行，實踐義德，成為一位愛家庭、貢獻社會的領袖。



# 第七章

## 總結





## 深化、優化和普及化發展 生涯規劃教育

生涯規劃不單止是在升學就業兩者之間作出抉擇，更是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。教育局會繼續積極邀請學校持份者參與，並透過多媒體向市民大眾宣傳，以建立協助年輕人作生涯規劃的文化。同時，我們著力招募更多商界伙伴，以擴大事業探索活動形式和規模，讓更多學生親身了解和體驗不同行業，並安排為家長和教師而設的活動，提高他們對生涯規劃教育的認識和支持。

教育局會因應教師的專業發展需要，繼續為學校及教師提供支援，包括舉辦更多各類型的培訓課程及研討會；以及製作生涯規劃教育的學與教材料及工具，供教師及學生使用。為推動各區持續深化、優化和普及化發展生涯規劃教育，我們先以七個區域（香港東區、灣仔區、離島區、大埔區、北區、觀塘區和西貢區）為試點，建立「區域教師專業發展網絡」，為教師開闢寬廣而專業的交流平台，促進區內教師的專業交流，並回應各區的不同需要。我們會帶領及聯繫區內不同的持份者，包括校長會、家長教師聯會、商界伙伴、非政府機構等，定期會面，以便充分匯聚不同持份者的力量及善用地區資源，推動生涯規劃教育。我們預計將於2016/17學年起的三個學年內將區域發展網絡推展到其他區域，讓各校彼此借鑑，使生涯規劃教育的推行精益求精。

家長在支持和鼓勵子女按照本身的興趣及能力追求人生目標方面，擔當重要角色。我們會進一步向家長提供有關各種進修機會及行業的資料。我們亦鼓勵學校藉家長日及為家長而設的職業資料講座等機會，加強與家長溝通，又鼓勵商界伙伴盡量為家長提供更多認識其行業的活動。

我們相信持續檢討生涯規劃教育的推行情況對籌劃未來的工作，至關重要。故此，我們將聘請專業顧問公司就生涯規劃教育和「商校合作計劃」進行檢視。

## 鳴謝

教育局承蒙以下人士、學校及機構，分享寶貴經驗，謹致謝意。（排名不分先後）

梁湘明教授	香港輔導教師協會
何文田官立中學	保良局百周年李兆忠紀念中學
皇仁書院	中華聖潔會靈風中學
基督教香港信義會信義中學	粉嶺救恩書院
炮台山循道衛理中學	廖寶珊紀念書院
寧波公學	樂善堂梁植偉紀念中學
匯知中學	中華基督教會銘賢書院
天水圍官立中學	培英中學
國泰航空公司	英華書院
圓方寵物	嶺南中學
路德會呂明才中學	香港新世界第一渡輪服務有限公司
荃灣聖芳濟中學	大班洗衣公司
迦密聖道中學	拔萃男書院
道慈佛社楊日霖紀念學校	香港九龍塘基督教中華宣道會鄭榮之中學
基督教中國佈道會聖道迦南書院	協恩中學
匡智屯門晨崗學校	慈幼英文學校
東華三院群芳啟智學校	庇理羅士女子中學
英皇書院	聖公會曾肇添中學
中華基督教會譚李麗芬紀念中學	真光女書院
屯門天主教中學	



# 生涯規劃教育薈萃

編著：香港特別行政區政府  
教育局升學及就業輔導組

地址：九龍九龍塘沙福道 19 號  
教育局九龍塘教育服務中心東座平台

傳真：2770 2012

版次：2017 年 3 月初版

**非賣品**  
本書版權屬香港特別行政區政府教育局所有，  
只供非牟利的教學及訓練用途。



生涯規劃建人才

活出真我創未來

