**教育局生涯規劃教育組**

**生涯規劃短片教材-(10)選‧擇**

短片名稱：《選‧擇》

連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/11.html>

片長：７分5８秒

主題：事業探索活動對生涯規劃的影響

故事背景：

嘉欣是位成績不俗的中五學生，目標為畢業後升讀大學，將來找份安穩的工作。嘉欣在一次工作體驗活動中擔任義工，讓嘉欣反思人生中除了讀書和工作以外的意義，發現原來社會上有很多弱勢社群需要幫助及關注。義工工作的經歷一點一滴地啟發了嘉欣，最後嘉欣更立志成為一位社工。

**延伸活動**

對象：高中學生　（中四學生）

目的：

1. 讓同學了解個人志向與自身經歷有莫大關係。(個人目標或價值觀是生活一點一滴的累積)
2. 讓同學回顧自己的學習經歷與展望未來。
3. 同學透過回顧與整理，初步組織及撰寫我的「個人自述」。(自我了解的過程)

[相關生涯規劃探索工具 -「我的生涯規劃歷程」](https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/)：

1. 生涯歷程報告
2. Shine 簡歷庫
3. 我的作品集

**〈活動一〉：探討短片內容**

1. 短片中，嘉欣向陳老師表達不想參加事業探索活動的原因是甚麼？

參考答案﹕想多花時間在學業上，這對生涯規劃更有幫助。不想浪費時間。

1. 嘉欣自小認為讀書的目的是甚麼？

參考答案﹕滿足父母要求。升讀大學，找份收入穩定的工作，如律師及會計師。

1. 嘉欣在事業探索活動中負責甚麼工作？

參考答案﹕到社福機構的食物銀行擔任義工。

1. 嘉欣在活動中接觸了甚麼人物？

參考答案﹕失明的明哥、獨居婆婆、露宿者強叔

1. 短片結尾交代嘉欣修讀甚麼學科？

參考答案﹕社會工作

**〈活動二〉： 討論嘉欣的時間軸**

短片總結：事業探索活動令嘉欣反思工作的意義和價值。

嘉欣在高中時期因參加事業探索活動 (到社福機構擔任義務工作)，啟發了她立志成為社工，發揮服務社會，關心他人的精神。

從事社會工作

做義工

修讀社工學位

**初中**

**高中**

**將來**

**〈活動三〉： 我的回顧與前瞻**

* 老師可著同學先回顧自己「小學」、「初中」及「高中」的「學業」及「其他學習經歷」的情況。
* 回顧小學至高中階段各科的成績；哪科有興趣；修讀選修科的原因；期望大學修讀哪範疇的學科等。
* 回顧小學至高中曾參加的課外活動；哪次經歷最難忘/最開心/最有滿足感；高中有否擔任學會幹事等。

同學可先回顧自己「小學」、「初中」及「高中」的「學業」及「其他學習經歷(OLE)/ 課外活動 ECA」的情況。

**學業方面**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 小學 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 中文 | 英文 | 數學 | 常識 | 全級排名 |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| (可用分數、符號或圖案表達，如「✓✓」表示「極好」/「✓」表示「好」/「🗶」表示「不好」/「？」表示「忘記」) |

 |
| 初中 | 修讀的學科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ⭘ 中文 | ⭘ 歷史 | ⭘ 中國歷史 |
| ⭘ 英文 | ⭘ 地理 | ⭘ 視覺藝術 |
| ⭘ 數學 | ⭘ 經濟 | ⭘ 體育 |
| ⭘ 生活與社會 | ⭘ 綜合科學 | ⭘ 普通話 |
| ⭘ 資訊與通訊科技 | ⭘ 設計與應用科技  | ⭘ 音樂 |
| 其他科目： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 |
| 高中 | 修讀的學科

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ⭘  | 中國語文 | ⭘  | 經濟 | ⭘ 物理 |
| ⭘ | 英國語文 | ⭘  | 地理 | ⭘ 化學 |
| ⭘  | 數學 | ⭘  | 中國歷史 | ⭘ 生物 |
| ⭘  | 公民與社會發展 / 通識 | ⭘  | 健康管理與社會關懷 | ⭘ 數學M1 |
| ⭘  | 企業、會計與財務概論 | ⭘  | 組合科學（直至2023年止） | ⭘ 數學M2 |
| ⭘  | 資訊及通訊科技 | ⭘  | 旅遊與款待 | ⭘ 歷史 |
| ⭘  | 中國文學 | ⭘  | 設計與應用科技 | ⭘ 音樂 |
| ⭘  | 體育 | ⭘  | 視覺藝術 |  |
| 其他科目： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 大學/專上教育 |

|  |
| --- |
| 有興趣修讀的院校： |
| ⭘香港大學 | ⭘香港中文大學 | ⭘香港科技大學 |
| ⭘香港理工大學 | ⭘香港城市大學 | ⭘香港浸會大學 |
| ⭘香港教育大學 | ⭘香港嶺南大學 | ⭘香港都會大學 |
| ⭘香港樹仁大學 | ⭘其他：（請列明：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_） |
| 選修的學院範疇： |
| ⭘商學 | ⭘法學 | ⭘資訊科技 |
| ⭘傳理 | ⭘理學 | ⭘創意媒體 |
| ⭘教育 | ⭘醫療護理 | ⭘社會科學 |
| ⭘藝術 | ⭘建築工程 | ⭘人文學科 |
| ⭘設計 | ⭘視覺藝術 | ⭘休閑康樂 |
| ⭘其他：（請列明：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_） |
| 我希望報讀的大學/專上教育課程是： (如:社工系、經濟及金融系、會計系等) |
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |

 |

**其他學習經歷OLE / 課外活動 ECA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 小學 | 曾參與的課外活動：

|  |  |
| --- | --- |
| 年份 | 活動/服務/職務 |
|  |  |
|  |  |

 |
| 中一至中三 | 曾參與的課外活動或服務：(如：社會服務 / 排球校隊 / 領袖生)

|  |  |
| --- | --- |
| 年份 | 活動/服務/職務 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |
| 中四至中六 | 期望參加的活動或擔任的職位：

|  |  |
| --- | --- |
| 年份 | 活動/服務/職務 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |

|  |
| --- |
| **回顧後，我想畢業後修讀 或從事 的工作。** |

**〈活動四〉： 我的時間軸**

引導同學參考「嘉欣的時間軸」，整理以上資料後在時間軸上寫上對自己有影響的事件 / 影響個人事業目標的事件。

|  |
| --- |
| **初中****高中****將來** |

**〈活動五〉： 初步整理「個人自述」**

* 同學回顧自己的經歷後，嘗試把個人經歷寫出來。
* 同學初步了解撰寫「個人自述」的過程。

**個人自述**

|  |  |
| --- | --- |
| **興趣及技能**1. 你在中學階段發展了甚麼技能？
2. 你對甚麼學科有特別興趣？
3. 你對甚麼活動有興趣？
4. 你參加了甚麼課外活動？
5. 你有甚麼工作經驗？
6. 你在以上活動中，有甚麼得著？
 | 自己/個人 |

|  |
| --- |
| **自我介紹** |

學生工作紙

**短片欣賞**：《選‧擇》

|  |  |
| --- | --- |
| 生涯規劃網站/主頁/家長/影片/生涯規劃短片 − 選‧擇連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/11.html>  |  |

**〈活動一〉﹕探討短片內容**

1. 短片中，嘉欣向陳老師表達不想參加事業探索活動的原因是甚麼？

1. 嘉欣自小認為讀書的目的是甚麼？

1. 嘉欣在事業探索活動中負責甚麼工作？

1. 嘉欣在活動中接觸了哪些人物？

1. 短片結尾交代嘉欣修讀甚麼學科？

**〈活動二〉﹕討論嘉欣的時間軸**

**短片總結：事業探索活動令嘉欣反思工作的意義和價值。**

嘉欣在高中時期因參加事業探索活動 (到社福機構擔任義務工作)，啟發了她立志成為社工，發揮服務社會，關心他人的精神。

從事社會工作

做義工

修讀社工學位

**初中**

**高中**

**將來**

**〈活動三〉﹕我的回顧與前瞻**

同學可先回顧自己「小學」、「初中」及「高中」的「學業」及「其他學習經歷(OLE) / 課外活動 ECA」的情況。

**學業方面**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 小學 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 中文 | 英文 | 數學 | 常識 | 全級排名 |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| (可用分數、符號或圖案表達，如「✓✓」表示「極好」/「✓」表示「好」/「🗶」表示「不好」/「？」表示「忘記」) |

 |
| 初中 | 修讀的學科

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ⭘ 中文 | ⭘ 歷史 | ⭘ 中國歷史 |
| ⭘ 英文 | ⭘ 地理 | ⭘ 視覺藝術 |
| ⭘ 數學 | ⭘ 經濟 | ⭘ 體育 |
| ⭘ 生活與社會 | ⭘ 綜合科學 | ⭘ 普通話 |
| ⭘ 資訊與通訊科技 | ⭘ 設計與應用科技  | ⭘ 音樂 |
| 其他科目： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 |
| 高中 | 修讀的學科

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ⭘  | 中國語文 | ⭘  | 經濟 | ⭘ 物理 |
| ⭘ | 英國語文 | ⭘  | 地理 | ⭘ 化學 |
| ⭘  | 數學 | ⭘  | 中國歷史 | ⭘ 生物 |
| ⭘  | 公民與社會發展 / 通識 | ⭘  | 健康管理與社會關懷 | ⭘ 數學M1 |
| ⭘  | 企業、會計與財務概論 | ⭘  | 組合科學（直至2023年止） | ⭘ 數學M2 |
| ⭘  | 資訊及通訊科技 | ⭘  | 旅遊與款待 | ⭘ 歷史 |
| ⭘  | 中國文學 | ⭘  | 設計與應用科技 | ⭘ 音樂 |
| ⭘  | 體育 | ⭘  | 視覺藝術 |  |
| 其他科目： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 大學/專上教育 |

|  |
| --- |
| 有興趣修讀的院校： |
| ⭘香港大學 | ⭘香港中文大學 | ⭘香港科技大學 |
| ⭘香港理工大學 | ⭘香港城市大學 | ⭘香港浸會大學 |
| ⭘香港教育大學 | ⭘香港嶺南大學 | ⭘香港都會大學 |
| ⭘香港樹仁大學 | ⭘其他：（請列明：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_） |
| 選修的學院範疇： |
| ⭘商學 | ⭘法學 | ⭘資訊科技 |
| ⭘傳理 | ⭘理學 | ⭘創意媒體 |
| ⭘教育 | ⭘醫療護理 | ⭘社會科學 |
| ⭘藝術 | ⭘建築工程 | ⭘人文學科 |
| ⭘設計 | ⭘視覺藝術 | ⭘休閑康樂 |
| ⭘其他：（請列明：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_） |
| 我希望報讀的大學/專上教育課程是： (如:社工系、經濟及金融系、會計系等) |
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |

 |

**其他學習經歷OLE / 課外活動 ECA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 小學 | 曾參與的課外活動：

|  |  |
| --- | --- |
| 年份 | 活動/服務/職務 |
|  |  |
|  |  |

 |
| 初中 | 曾參與的課外活動或服務：(如：社會服務 / 排球校隊 / 領袖生)

|  |  |
| --- | --- |
| 年份 | 活動/服務/職務 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |
| 高中 | 期望參加的活動或擔任的職位：

|  |  |
| --- | --- |
| 年份 | 活動/服務/職務 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |

|  |
| --- |
| **回顧後，我想畢業後修讀 或從事 的工作。** |

**〈活動四〉﹕我的時間軸**

同學參考「嘉欣的時間軸」，整理以上資料後在時間軸上寫上對自己有影響的事件 / 影響個人事業目標的事件。

|  |
| --- |
| **初中****高中****將來** |

**〈活動五〉： 初步整理「個人自述」**

|  |  |
| --- | --- |
| **興趣及技能**1. 你在中學階段發展了甚麼技能？
2. 你對甚麼學科有特別興趣？
3. 你對甚麼活動有興趣？
4. 你參加了甚麼課外活動？
5. 你有甚麼工作經驗？
6. 你在以上活動中，有甚麼得著？
 | 自己/個人 |

|  |
| --- |
| **自我介紹** |