**教育局生涯規劃教育組**

**生涯規劃短片教材-(2)請聽我說一句**

短片名稱：《請聽我說一句》

連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/9.html>

片長：7分44秒

主題：自我認識．突破界限

故事背景：

林婉君（阿君）是一個寡言、內向的中五學生。熱心的程彥婷老師屢表關心，仍未能打開阿君的心扉。有一次阿君被同學冤枉，幸得程老師和社工陳sir的開解及協助，最終事件水落石出，阿君亦願意踏出一步，參加了由程老師和陳sir安排的一系列認識自我和事業探索的活動。活動讓阿君認識了新朋友，擴闊眼界；同時阿君重新了解自己，並建立自信，其後她更突破自我，擔任學校畢業典禮的司儀，並從程老師手上接過「最佳進步獎學金」的奬狀，感覺既驚且喜。

**延伸活動**

對象：中一或以上學生

目的：

1. 協助同學自我認識，發掘個人潛能。
2. 提升同學自信心，突破自我，邁向成長。
3. 讓同學反思在生涯規劃過程中與己同行的良師益友，帶出互相學習和互相欣賞的信息。

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

1. 我的夢想 (生涯任務清單)
2. 生涯歷程報告
3. 我的E-課堂 (單元一 ：「個人興趣發展」)

**〈活動一〉： 我是誰？**

老師邀請學生重新認識目己，並與同學在班中分享。

重點是讓學生多點欣賞自己，以引入其後之活動。

你認識自己嗎？試以文字或繪圖表達各項，並與同學分享。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **我嘅好朋友會形容我係** | **一樣最鍾意／唔鍾意自己嘅係** | **最開心／沉悶嘅家庭活動係** |
| **我生命中最重要嘅事情係** | **最深刻嘅一個成就／挫敗係** | **鼓勵過我嘅一個人** |
| **成日俾人讚／鬧嘅一句話** | **我嘅家人會形容我係** | **我嘅好朋友認為適合／****唔適合我嘅職業** |

**〈活動二〉： 跳出框框**

老師可以先與學生分享自己一個突破自我的經歷，或班中學生一些進步的轉變和突破界限／引以為傲的新嘗試，並鼓勵學生想一想自己過往的經驗。經驗可以是不同方面的，如擔當學校的職務、參加不同類型的活動或比賽、甚至與同學及家人的相處等。老師可邀請學生在班中分享經驗。

老師可就學生「跳出框框」的經驗分享，繼續與學生探討種種嘗試背後的成功因素，如堅毅的精神、朋輩師長的激勵等。

短片中主角阿君從前是一個內向的女孩，其後透過不同的參與和經歷，擴闊了眼界，並重新認識自己，甚至作出新嘗試，擔任學校畢業典禮的司儀。

你有類似突破自我的經歷嗎？

|  |
| --- |
| http://4.bp.blogspot.com/-IAkhwMZU45A/UCDBSmmaJVI/AAAAAAAABKs/ShmVh8T8PCk/s1600/Wood+Stick+Frame.jpg**從前的我** |

根據短片中主角阿君的經歷和同學的分享，試總結能作出種種嘗試背後的動力。

參考答案：阿君的經歷﹕堅毅的精神、朋輩師長的激勵等。支援網絡的象包括﹕朋輩、父母、老師、友師、輔導員等。

**〈活動三〉：我欣賞你**

短片中主角阿君說過「天生我才必有用」，最後學懂欣賞自己。

看看你身邊的同學好友在規劃自己學業、發展課內或課外活動、培養興趣或追求夢想的過程，你得到什麼啟發呢？試記下他們值得你欣賞和學習的地方。



**我欣賞你……**

**我欣賞你……**



**我欣賞你……**

學生工作紙

**短片欣賞**：《請聽我說一句》

|  |  |
| --- | --- |
| [生涯規劃資訊網站/主頁/家長/影片/生涯規劃短片—請聽我說一句](https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/index.html)連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/9.html> | C:\Users\lioheiieng\Downloads\qrcode_lifeplanning.edb.gov.hk.png |

**〈活動一〉： 我是誰？**

你認識自己嗎？試以文字或繪圖表達各項，並與同學分享。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **我嘅好朋友會形容我係** | **一樣最鍾意／唔鍾意自己嘅係** | **最開心／沉悶嘅家庭活動係** |
| **我生命中最重要嘅事情係** | **最深刻嘅一個成就／挫敗係** | **鼓勵過我嘅一個人** |
| **成日俾人讚／鬧的一句話** | **我嘅家人會形容我係** | **我嘅好朋友認為適合／****唔適合我嘅職業** |

**〈活動二〉： 跳出框框**

短片中主角阿君從前是一個內向的女孩，其後透過不同的參與和經歷，擴闊了眼界，並重新認識自己，甚至作出新嘗試，擔任學校畢業典禮的司儀。

你有類似突破自我的經歷嗎？

|  |
| --- |
| http://4.bp.blogspot.com/-IAkhwMZU45A/UCDBSmmaJVI/AAAAAAAABKs/ShmVh8T8PCk/s1600/Wood+Stick+Frame.jpg**從前的我** |

根據短片中主角阿君的經歷和同學的分享，試總結能作出種種嘗試背後的動力。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**〈活動三〉：我欣賞你**

短片中主角阿君說過「天生我才必有用」，最後學懂欣賞自己。

看看你身邊的同學好友在規劃自己學業、發展課內或課外活動、培養興趣或追求夢想的過程，你得到什麼啟發呢？試記下他們值得你欣賞和學習的地方。



**我欣賞你……**

**我欣賞你……**

**我欣賞你……**



**我欣賞你……**