**教育局生涯規劃教育組**

**生涯規劃短片教材-(3)跑出真我**

短片名稱：《跑出真我》

連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/10.html>

片長：5分31秒

主題：選擇自己的路對生涯規劃的重要

故事背景：

嘉寧中四時成績稍遜，無心向學，在學校總是獨來獨往，欠目標、欠支援。在中五時，嘉寧因家庭問題而轉校，在新學校認識了駐校社工Natalie，令嘉寧的人生得到改變。Natalie了解到嘉寧在跑步方面很有天份及興趣，故鼓勵她參加校內的長跑隊。現在嘉寧已是學校長跑隊隊長，更會到美國接受專業訓練。透過長跑比賽及訓練，嘉寧亦明白到人生就像一場長跑，要有方向、毅力及信心，為夢想去奮鬥，逐步邁向成功。

**延伸活動**

對象：初中學生（中二或中三學生）

目的：

1. 讓同學思考為目標奮發向前的重要。
2. 讓同學思考「社會價值觀」對選擇職業的影響。
3. 讓同學思考人生有很多可能及選擇，應選最適合自己的路。
4. 讓同學初步訂立自己的短期、中期、長期目標。

[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E-課堂 (單元二 ：「探索個人價值觀」, 單元八 ：「訂立我的生涯目標」)
2. Shine簡歷庫

**〈活動一〉：探討短片內容**

1. 試討論嘉寧轉校前及轉校後**有甚麼轉變**？(包括：心情、目標、學業等)

|  |  |
| --- | --- |
| **前** | **後** |
| **參考答案：**   * 欠目標 * 欠信心 * 孤單 * 寡言   …… | **參考答案：**   * 有目標(長跑) * 重拾信心 * 敢於表達   …… |

1. 你認為嘉寧有以上轉變的**原因**是甚麼？

|  |
| --- |
| **參考答案：**   * 環境的轉變(轉校) * 認識了新的駐校社工 * 得到別人鼓勵 * 透過個別輔導，令嘉寧了解自己的興趣，訂立人生目標 |

1. 若你是嘉寧的父母，你對嘉寧以長跑運動員作為其終身事業/職業有甚麼看法？

(可先寫下個人意見，再2-4位同學一組作討論)

|  |  |
| --- | --- |
| 個人意見﹕ | 小組意見﹕ |

總結：**贊成 / 反對**

原因：

提示﹕老師引導同學思考規劃職業計劃時的考慮因素，例如﹕個人技能、興趣、能力、行業發展前景等。

**〈活動二〉：職業各有特色工作紙**

* 工作紙上十項職業對社會來說重要嗎？
* 你個人認為哪項職業對社會來說最重要？哪項最不重要？請按重要性，逐一排優次，並以一些形容詞形容各項職業。
* 最重要的，填上1字；最不重要的，填上10字。
* 以4人為一組，解釋及比較大家的排序，並嘗試討論出全組認同的排序，然後逐組報告。

請按下列職業對社會的重要性排列次序1-10 （1為「最重要」至10為「最不重要」），然後選一至兩組的形容詞**描述各職業**。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 職業 | 排名 | 形容詞 |
| **零售業員工** |  | 參考答案：待客有禮 |
| **中小學老師** |  | 參考答案：作育英才 |
| **全職運動員(配合影片)** |  | 參考答案：刻苦、自律、職業生涯短 |
| **車輛維修員** |  | 參考答案：技術性、體力勞動 |
| **社會工作者** |  | 參考答案：幫助老弱 |
| **律師** |  | 參考答案：高收入、專業 |
| **中小企業老闆** |  | 參考答案：高收入、自己作主 |
| **醫生** |  | 參考答案：高收入、專業、受人尊敬 |
| **警察** |  | 參考答案：收入穩定、危險 |
| **建築工人** |  | 參考答案：體力勞動、日曬雨淋 |

1. 影響你選擇工作的因素是甚麼：

|  |
| --- |
| 參考答案：收入／興趣／工作環境／社會地位等 |

1. 影響以上職業排名的因素是甚麼：

|  |
| --- |
| 參考答案：收入／工時／工作環境／專業性／學歷要求／社會地位等 |

1. 你的理想工作是甚麼：

|  |
| --- |
|  |

小結：

* 有些人覺得某些職業重要，有些人卻不認同，其實分別在於各人的價值觀不同。
* 因此，了解自己的價值觀，考慮不同職業的社會意義，對訂立長遠目標有很大的幫助。
* 社會上其實有很多不同的職業可供選擇，只是我們常常只關注主流社會認為「理想」的職業。
* 因此，不隨波逐流，忠於自己的興趣，才能找到真正的「理想」。

**〈活動三〉：觀看《龜兔賽跑‧現代版》短片**

|  |  |
| --- | --- |
| [https://www.youtube.com/watch?v=X3IprqYzqus](https://www.youtube.com/watch?v=X3IprqYzqus ) | **討論：短片的信息是甚麼？**   * **各人有不同的能力及目標。** * **不用盲目跟隨別人/社會的價值觀。** * **合作 / 雙贏** |

小結：

* 每個角色在社會上都有它的價值和特色，都需要人去擔當。重要的是擔當的人是否最適合的人，擁有最切合那項職業的才能。
* 因此，了解自己的能力，對訂立長遠目標有很大的幫助。

**總結：**

|  |
| --- |
| * **人生有很多可能和選擇！** * **所謂理想的職業，不止別人常說的那幾項。** * **應選擇最適合自己的路！** |

**〈活動四〉：初步訂立自己的短期、中期、長期目標。**

**例子一：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** | **成為校內長跑隊隊員** |
| **中期目標** | **一至三年內完成** | **成為區隊或香港代表隊** |
| **長期目標** | **三至八年內完成** | **成為全職運動員或代表香港參加世界性比賽** |
| **生涯目標** | **夢想** | **奪得亞運或奧運獎牌** |

**例子二：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** | **提升中文科成績** |
| **中期目標** | **一至三年內完成** | **文憑試中文科取得5\*以上成績** |
| **長期目標** | **三至八年內完成** | **取得中文學士學位/教育學位** |
| **生涯目標** | **夢想** | **成為大學中文系教授** |

**目標可以是不同範疇，如學習、興趣、工作及家庭等。**

**我的目標一：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** |  |
| **中期目標** | **一至三年內完成** |  |
| **長期目標** | **三至八年內完成** |  |
| **生涯目標** | **夢想** |  |

**我的目標二：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** |  |
| **中期目標** | **一至三年內完成** |  |
| **長期目標** | **三至八年內完成** |  |
| **生涯目標** | **夢想** |  |

學生工作紙

**短片欣賞**：《跑出真我》

|  |  |
| --- | --- |
| [生涯規劃資訊網站/主頁/家長/影片/生涯規劃短片—跑出真我](https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/index.html)  連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/10.html> | C:\Users\lioheiieng\Downloads\qrcode_lifeplanning.edb.gov.hk (1).png |

**〈活動一〉：探討短片內容**

1. 試討論嘉寧轉校前及轉校後**有甚麼轉變**？(如：心情、目標、學業等)

|  |  |
| --- | --- |
| **前** | **後** |
|  |  |

1. 你認為嘉寧有以上轉變的**原因**是甚麼？

|  |
| --- |
|  |

1. 若你是嘉寧的父母，你對嘉寧以長跑運動員作為其終身事業/職業有甚麼看法？

(可先寫下個人意見，再2-4位同學一組作討論)

|  |  |
| --- | --- |
| 個人意見﹕ | 小組意見﹕ |

總結：**贊成 / 反對**

原因：

**〈活動二〉：職業各有特色工作紙**

請按下列職業對社會的重要性排列次序1-10 （1為「最重要」至10為「最不重要」），然後選一至兩組的形容詞**描述各職業**。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 職業 | 排名 | 形容詞 |
| **零售業員工** |  |  |
| **中小學老師** |  |  |
| **全職運動員** |  |  |
| **車輛維修員** |  |  |
| **社會工作者** |  |  |
| **律師** |  |  |
| **中小企業老闆** |  |  |
| **醫生** |  |  |
| **警察** |  |  |
| **建築工人** |  |  |

1. 影響你選擇工作的因素是甚麼：

|  |
| --- |
|  |

1. 影響以上職業排名的因素是甚麼：

|  |
| --- |
|  |

1. 你的理想工作是甚麼：

|  |
| --- |
|  |

**小結：**

* **有些人覺得某些職業重要，有些人卻不認同，其實分別在於各人的價值觀不同。**
* **不隨波逐流，忠於自己的興趣，才能找到真正的「理想」。**

**〈活動三〉：觀看《龜兔賽跑‧現代版》短片**

|  |  |
| --- | --- |
| [https://www.youtube.com/watch?v=X3IprqYzqus](https://www.youtube.com/watch?v=X3IprqYzqus ) | **討論：短片的信息是甚麼？** |

**總結：**

|  |
| --- |
| * **人生有很多可能和選擇！** * **所謂理想的職業，不止別人常說的那幾項。** * **應選擇最適合自己的路！** |

**〈活動四〉：初步訂立自己的短期、中期、長期目標**

**例子一：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** | **成為校內長跑隊隊員** |
| **中期目標** | **一至三年內完成** | **成為區隊或香港代表隊** |
| **長期目標** | **三至八年內完成** | **成為全職運動員或代表香港參加世界性比賽** |
| **生涯目標** | **夢想** | **奪得亞運或奧運獎牌** |

**例子二：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** | **提升中文科成績** |
| **中期目標** | **一至三年內完成** | **文憑試中文科取得5\*以上成績** |
| **長期目標** | **三至八年內完成** | **取得中文學士學位/教育學位** |
| **生涯目標** | **夢想** | **成為大學中文系教授** |

**目標可以是不同範疇，如學習、興趣、工作及家庭等**

**我的目標一：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** |  |
| **中期目標** | **一至三年內完成** |  |
| **長期目標** | **三至八年內完成** |  |
| **生涯目標** | **夢想** |  |

**我的目標二：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **目標** | **時間** | **內容** |
| **短期目標** | **半至一年內完成** |  |
| **中期目標** | **一至三年內完成** |  |
| **長期目標** | **三至八年內完成** |  |
| **生涯目標** | **夢想** |  |