**教育局生涯規劃教育組**

**生涯規劃短片教材-(7)我的志願**

短片名稱：《我的志願》

連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/13.html>

片長：5分40秒

主題：老師讓我發掘自己的興趣

故事背景：

陳慧珊老師(Miss Chan)受到從前中學老師(杜老師)的影響而當上了教師，她對教學充滿熱誠。在一次偶然的機會，Miss Chan遇上了舊同學畢子熙(亞畢)，他也是受到杜老師的鼓勵，而投身現時的攝影事業。Miss Chan知道學校有些同學對攝影很有興趣。因此她邀請了現職廣告導演亞畢幫忙，為學生安排了一些與攝影有關的活動，嘗試讓更多學生發掘自己的興趣。

**延伸活動**

對象：中三或以上學生

目的：

1. 讓同學了解自己的興趣。
2. 讓同學嘗試對別人的能力作出評價及反思別人對自己能力的評價。
3. 讓同學探討發掘自己興趣的方法。

[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. 生涯發展及探索平台(香港事業興趣測驗)
2. 我的E-課堂 (單元三 ：「個人能力培養」)

**〈活動一〉： 能力大測試**

老師著同學2人一組(最好是互相熟悉的同學)，並請大家交換工作紙，然後按自己的觀察及了解，「🗸」出對方具備的能力及用「🗴」表示對方並沒有這方面的能力。

 看看熟悉你的同學有多了解你？

請將工作紙與一位熟悉你的同學交換。

根據你對這位同學的認識，請「🗸」出他具備的能力，並用「🗴」表示他並沒有這方面的能力。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 維修物件
 | □ 零件裝置 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| * 作曲填詞
 | □ 設計創作 | □ 與人溝通 | □ 教導別人 |
| * 角色扮演
 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

 **表一**

老師請同學取回自己的工作紙，然後「🗸」出自己具備的能力及用「🗴」表示自己並沒有這方面的能力。

看看你的想法

當收到別人對你的評價時，你認同嗎？你對自己的評價又如何呢？

請「🗸」出你具備的能力，並用「🗴」表示你並沒有這方面的能力。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 維修物件
 | □ 零件裝置 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| * 作曲填詞
 | □ 設計創作 | □ 與人溝通 | □ 教導別人 |
| * 角色扮演
 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

**表二**

|  |
| --- |
| 從一個人的「能力」往往也會反映出他的「興趣」。當一個人對某方面有了興趣，他自然會多了解、多練習，因此通常也會有一定的成果，而能力也從而強化起來。例如：一個很喜歡數學的人，他因而不斷鑽研數學，數理能力也自然會強化起來。當然，有些人多才多藝，樣樣精通，他們便要想想哪些才是自己真正需要專注發展的興趣了。 |

**〈活動二〉： 興趣大測試**

老師講解興趣與能力的關係後，囑咐同學「🗸」出自己的興趣及用「🗴」表示自己不感興趣的項目。

以下這些可以是你的能力，但不一定是你的興趣；相反地，有些未必是你現在具備的能力，但絕對可以是你的興趣。

請「🗸」出你的興趣及用「🗴」表示你不感興趣的項目。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 維修物件
 | □ 零件裝置 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| * 作曲填詞
 | □ 設計創作 | □ 與人溝通 | □ 教導別人 |
| * 角色扮演
 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

**表三**

老師可派發活動一及活動二的解說，並根據解說的內容完成計分。

老師著同學將以上三個表的24個選項平均分為六份，每份有4個選項及一個英文字母作代號，如下圖。

請將以上三個表的24個選項平均分為六份，每份有4個選項及一個英文字母作代號，如下圖。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| □ 維修物件R | * 零件裝置
 | □ 科學實驗I | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| □ 作曲填詞A | □ 設計創作 | □ 與人溝通S | □ 教導別人 |
| □ 角色扮演 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人E | □ 促進計劃 | □ 跟從指示C | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

在每一個表中，以「🗸」為「+1」分，以「🗴」為「−1」分，計算每個代號的分數，並將三個表中同一代號的分數相加，填在下表的適當位置。

例如：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ☑ 維修物件 | * 零件裝置
 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| 🗵 使用工具 | 🗵 操作機器 | ☑ 數據分析 | * 數理解難
 |
| 🗵 作曲填詞 | □ 設計創作 | ☑ 與人溝通 | ☑ 教導別人 |
| 🗵 角色扮演 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | ☑ 幫助別人 |
| ☑ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | ☑ 整理資料 |
| 🗵 帶領別人 | □ 處理事情 | ☑ 關注細節 | □ 組織記錄 |

計算結果如下：

|  |  |
| --- | --- |
| R： −1  | I： +1  |
| A： −2  | S： +3  |
| E： 0  | C： +2  |

在每一個表中，以「🗸」為「+1」分，以「🗴」為「−1」分，計算每個代號的分數，並將三個表中同一代號的分數相加，填在下表的適當位置。

|  |  |
| --- | --- |
| R：  | I：  |
| A：  | S：  |
| E：  | C：  |

總結最高分數的一個或兩個代號，這一個或兩個代號最能代表自己。

|  |  |
| --- | --- |
| **Realistic實用型**工具、機械、自然、物理 | **Investigative研究型**分析、調查、觀察、邏輯 |
| **Artistic藝術型**創作、想像、感性、直覺 | **Social社會型**合作、協助、訓練、護理 |
| **Enterprising企業型**領導、談判、企業、策略 | **Conventional事務型**組織、系統、數字、精確 |

根據Holland的職業及性格類型理論，大部分人可被分成六種類型，分別是實用型(Realistic)、研究型(Investigative)、藝術型(Artistic)、社會型(Social)、企業型(Enterprising)及事務型(Conventional)，這六種類型排列成一個[六邊形](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AD%E9%82%8A%E5%BD%A2)，簡稱為RIASEC 六邊形。

老師可向同學解說Holland的RIASEC 六邊形，並提醒他們沒有一個工作領域是百分之百屬於某單一類類型的，而大多數的工作領域都由數個類型組合而成。

老師亦可提醒同學表中的資料只供參考。

下表概括了這六種類型的特徵、性格特質及典型職業。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 類型 | 實用型 | 研究型 | 藝術型 | 社會型 | 企業型 | 事務型 |
| 特徵 | 實際、坦率、順從、專注、自然、堅毅、穩健、節儉、刻苦、保守 | 分析、謹慎、批判、好奇、獨立、聰明、理性、有條理、精確 | 複雜、想像、衝動、獨立、直覺、理想化、有創意、愛表達 | 合群、友善、慷慨、助人、激勵人、負責任、善解人意、理想主義 | 冒險、野心、獨斷、衝動、自信、說服力、精力充沛、善於社交 | 謹慎、保守、自制、服從、規律、堅毅、一絲不苟、有條理、有效率 |
| 性格特質 | 喜歡透過實際動手的方式來解決問題，他們專注在具體事物上，通常透過「實際動手做」來進行學習，比較少與人交談。避免社會型的職業或情境。 | 喜歡透過閱讀與討論來探索觀念，透過思考與分析來解決問題。當需要處理與人有關的問題時，他們會先將焦點集中在相關觀念上，同時收集資料、分析情況，然後才做出決策。避免企業型的職業或情境。  | 比較喜歡獨自與獨立工作，需要藉創造新的事物來解決問題。他們容易沈浸於美感、變化、以及不尋常的景色、聲音、文本與人物，需要相當非制式化的工作環境。 避免事務型的職業或情境。 | 喜歡與別人有親近感、分享感覺、歸屬於群體中，喜歡在比較非制式的環境，其中能夠允許關心他人的彈性，關注的焦點比較放在人及人的需求上，而非在於事物與知識活動上。避免實用型的職業或情境。 | 透過處理人際與管理專案的能力來達成工作目標，藉由承擔風險來解決問題。他們經常全神貫注在推動專案上面，有時會忽視別人或個人的需求。避免研究型的職業或情境。 | 喜歡為別人做事，而不喜歡擁有權力與地位，對於安全感與確定性有強烈需求，藉由請求別人與遵循規則來解決問題。喜歡提前做好準備、注意細節，而且重視資料是否井然有序。避免藝術型的職業或情境。 |
| 典型職業 | 技師、健身教練、視光師、警察、消防員、木匠 | 醫生、研究學者、科學家、數學家歷史學家、 | 藝術家、音樂家、演員、設計師、作家、攝影師 | 教師、神職人員、輔導員、社工、心理學家、護理人員 | 推銷員、政治家、經理人、製片、律師、主管、創業家 | 會計師、編輯、銀行業者、助理、秘書、文員 |

**〈活動三〉： 發掘興趣**

除了透過一些測試外，還有什麼方法去發掘自己的興趣呢？試舉一個真實情況說明。

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

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

老師著同學分小組(3-4位)討論，然後每組分享一個方法及真實個案。

參考答案：參加課外活動、陪朋友參與活動、參觀活動、工作體驗活動、看書、上網找資料…

學生工作紙

**短片欣賞**：《我的志願》

|  |  |
| --- | --- |
| 生涯規劃網站/主頁/家長/影片/生涯規劃短片 −我的志願連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/13.html> |  |

**〈活動一〉： 能力大測試**

看看熟悉你的同學有多了解你？

請將工作紙與一位熟悉你的同學交換。根據你對這位同學的認識，請「🗸」出他具備的能力，並用「🗴」表示他並沒有這方面的能力。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 維修物件
 | □ 零件裝置 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| * 作曲填詞
 | □ 設計創作 | □ 與人溝通 | □ 教導別人 |
| * 角色扮演
 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

 **表一**

看看你的想法

當收到別人對你的評價時，你認同嗎？你對自己的評價又如何呢？

請「🗸」出你具備的能力，並用「🗴」表示你並沒有這方面的能力。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 維修物件
 | □ 零件裝置 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| * 作曲填詞
 | □ 設計創作 | □ 與人溝通 | □ 教導別人 |
| * 角色扮演
 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

**表二**

|  |
| --- |
| 從一個人的「能力」往往也會反映出他的「興趣」。當一個人對某方面有了興趣，他自然會多了解、多練習，因此通常也會有一定的成果，而能力也從而強化起來。例如：一個很喜歡數學的人，他因而不斷鑽研數學，數理能力也自然會強化起來。當然，有些人多才多藝，樣樣精通，他們便要想想哪些才是自己真正需要專注發展的興趣了。 |

**〈活動二〉： 興趣大測試**

以下這些可以是你的能力，但不一定是你的興趣；相反地，有些未必是你現在具備的能力，但絕對可以是你的興趣。請「🗸」出你的興趣及用「🗴」表示你不感興趣的項目。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * 維修物件
 | □ 零件裝置 | □ 科學實驗 | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| * 作曲填詞
 | □ 設計創作 | □ 與人溝通 | □ 教導別人 |
| * 角色扮演
 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人 | □ 促進計劃 | □ 跟從指示 | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

**表三**

**〈活動三〉： 發掘興趣**

除了透過一些測試外，還有什麼方法去發掘自己的興趣呢？試舉一個真實情況說明。

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

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

**活動一及活動二的解說**

請將以上三個表的24個選項平均分為六份，每份有4個選項及一個英文字母作代號，如下圖。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| □ 維修物件R | * 零件裝置
 | □ 科學實驗I | □ 資料搜集 |
| □ 使用工具 | □ 操作機器 | □ 數據分析 | * 數理解難
 |
| □ 作曲填詞A | □ 設計創作 | □ 與人溝通S | □ 教導別人 |
| □ 角色扮演 | □ 繪畫攝影 | □ 與人合作 | □ 幫助別人 |
| □ 說服別人E | □ 促進計劃 | □ 跟從指示C | □ 整理資料 |
| □ 帶領別人 | □ 處理事情 | □ 關注細節 | □ 組織記錄 |

在每一個表中，以「🗸」為「+1」分，以「🗴」為「−1」分，計算每個代號的分數，並將三個表中同一代號的分數相加，填在下表的適當位置。

|  |  |
| --- | --- |
| R：  | I：  |
| A：  | S：  |
| E：  | C：  |

總結最高分數的一個或兩個代號，這一個或兩個代號最能代表自己。

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Realistic實用型**工具、機械、自然、物理 | **Investigative研究型**分析、調查、觀察、邏輯 |
| **Artistic藝術型**創作、想像、感性、直覺 | **Social社會型**合作、協助、訓練、護理 |
| **Enterprising企業型**領導、談判、企業、策略 | **Conventional事務型**組織、系統、數字、精確 |

根據Holland的職業及性格類型理論，大部分人可被分成六種類型，分別是實用型(Realistic)、研究型(Investigative)、藝術型(Artistic)、社會型(Social)、企業型(Enterprising)及事務型(Conventional)，這六種類型排列成一個[六邊形](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AD%E9%82%8A%E5%BD%A2)，簡稱為RIASEC 六邊形。

下表概括了這六種類型的特徵、性格特質及典型職業。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 類型 | 實用型 | 研究型 | 藝術型 | 社會型 | 企業型 | 事務型 |
| 特徵 | 實際、坦率、順從、專注、自然、堅毅、穩健、節儉、刻苦、保守 | 分析、謹慎、批判、好奇、獨立、聰明、理性、有條理、精確 | 複雜、想像、衝動、獨立、直覺、理想化、有創意、愛表達 | 合群、友善、慷慨、助人、激勵人、負責任、善解人意、理想主義 | 冒險、野心、獨斷、衝動、自信、說服力、精力充沛、善於社交 | 謹慎、保守、自制、服從、規律、堅毅、一絲不苟、有條理、有效率 |
| 性格特質 | 喜歡透過實際動手的方式來解決問題，他們專注在具體事物上，通常透過「實際動手做」來進行學習，比較少與人交談。避免社會型的職業或情境。 | 喜歡透過閱讀與討論來探索觀念，透過思考與分析來解決問題。當需要處理與人有關的問題時，他們會先將焦點集中在相關觀念上，同時收集資料、分析情況，然後才做出決策。避免企業型的職業或情境。  | 比較喜歡獨自與獨立工作，需要藉創造新的事物來解決問題。他們容易沈浸於美感、變化、以及不尋常的景色、聲音、文本與人物，需要相當非制式化的工作環境。 避免事務型的職業或情境。 | 喜歡與別人有親近感、分享感覺、歸屬於群體中，喜歡在比較非制式的環境，其中能夠允許關心他人的彈性，關注的焦點比較放在人及人的需求上，而非在於事物與知識活動上。避免實用型的職業或情境。 | 透過處理人際與管理專案的能力來達成工作目標，藉由承擔風險來解決問題。他們經常全神貫注在推動專案上面，有時會忽視別人或個人的需求。避免研究型的職業或情境。 | 喜歡為別人做事，而不喜歡擁有權力與地位，對於安全感與確定性有強烈需求，藉由請求別人與遵循規則來解決問題。喜歡提前做好準備、注意細節，而且重視資料是否井然有序。避免藝術型的職業或情境。 |
| 典型職業 | 技師、健身教練、視光師、警察、消防員、木匠 | 醫生、研究學者、科學家、數學家歷史學家、 | 藝術家、音樂家、演員、設計師、作家、攝影師 | 教師、神職人員、輔導員、社工、心理學家、護理人員 | 推銷員、政治家、經理人、製片、律師、主管、創業家 | 會計師、編輯、銀行業者、助理、秘書、文員 |