**教育局生涯規劃教育組**

**生涯規劃短片教材-(8)天天天晴**

短片名稱：《天天天晴》

連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/14.html>

片長：9分59秒

主題：老師在學生生涯規劃中的重要

故事背景：

自小夢想成為教師的實習老師龐天晴（天晴），因為在實習期間關懷學生，得到學生的信賴。某天，有兩位對前途感到疑慮的學生找上了天晴。同學當中有擁有目標但未有計劃的，亦有對前途感到迷茫的。天晴嘗試為他們一一梳理疑慮。

在碰壁時，天晴得到學校老師 Miss Chan 與她分享過往輔導學生的經驗，令對學生熱情滿載的天晴增添了一些輔導技巧和方法。天晴最終能夠為學生消除面對前途的疑慮，讓他們繼續追求自己的夢想。

**延伸活動**

對象：高中學生

目的：

1. 引導同學了解電影中「夢想」的意義。
2. 讓同學探討夢想的重要及令他們堅持夢想的原因。
3. 讓同學理解穩定工作的意思，並思考夢想和現實的關係。
4. 讓同學計劃實現夢想的方法。
5. 讓同學思考解決前途問題的途徑。

[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 (擇業困難評估)

2. 我的E-課堂 (單元十二 ：「生涯過渡與管理」)

**〈活動一〉：想一想**

老師可做一些簡單的統計活動，然後指出短片中的「夢想」是與同學未來的理想職業有關。

夢想也可以是…

對美好生活的憧憬。

激勵人們奮發向前的動力源泉。

人類追求和奮鬥的目標。

從字面上講，夢想可以理解為幻想、空想或理想，也許好像有點不切實際。但只要不停探索，不輕言放棄，夢想就能成真。昨天的夢想可能是今天的希望，還可能成為明天的現實。

老師可讓同學安靜地想一想短片中所指的「夢想」是甚麼。答案可以是從小到大想做的事情、一份理想的職業、個人或朋輩的志願、家人的期望、也可以是天馬行空的想法。

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

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

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

**〈活動二〉： 夢想何價？**

老師可著同學分小組(3-4位)討論，然後報告同學的看法，並給予一些個人意見。

有些人從小到大的夢想是當老師、醫生、工程師、廚師、消防員等，若他們能夠實現夢想，這不單可以得著工作的滿足感，更可以維持生計及提升生活質素。但如果夢想不能維持生計，如電影中的同學，他們希望當運動員或作家，你認為他們的想法是否不切實際？你會否效法他們盡情去實現夢想嗎？

「究竟要花多少錢才能買到夢想？」

「若是沒有錢，連做夢的資格也沒有吧。」

「要成為運動員，這怎能**維持生計**？」

「其實我只想兒子用功讀書，將來可以找到一份**穩定**的工作。」

對於以上短片中的對白，你有甚麼看法？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

**〈活動三〉：我的夢想**

老師可著同學分小組(3-4位)討論，然後每組派同學分享其中一位組員的夢想及原因，並給予一些個人看法。

在成長中，你曾考慮過或夢想過哪些職業或工作呢？

從小到大，我的夢想是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，

因為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

參考：

喜歡那些職業的原因：有保障、收入高、社會地位高、穩定、工作環境舒適、有成功感、有挑戰性、有意義、能幫助別人、對社會有貢獻、獨立工作、與別人合作、能領導別人、自由度大、能發揮潛能、切合個人的興趣和能力(藝術工作、研究工作、體能運動、創作能力)、有較多工餘時間、家族事業、家人期望、朋輩影響、人云亦云。

**〈活動四〉：算一算**

假如一個人每天工作8小時，每週工作5天半，每月便工作約180小時，工作時間佔了人生的四分之一，有些工作時間會更長。

我的時間分配

1. 試估計你的一生會花多少時間去工作。

我估計\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歲中學或大學畢業，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歲退休，一生工作的時間為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年。

參考：

一個人假若20至25歲畢業，60至65歲退休，他一生工作的時間為35至45年。

1. 當你的夢想與職業吻合，當然值得高興。假若你只找到一份可以維持生計，但不太感興趣的工作，你會如何分配時間去面對自己的夢想呢？

* 我會一直工作，用工餘的時間去實現夢想。
* 我會一直工作至\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歲，然後提早退休，用\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年時間去實現夢想。
* 我會暫時放下實現夢想，努力工作，尋找工作的樂趣直至遇上機會才改變現況。
* 其他(說明) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**〈活動五〉：夢想地圖**

請同學按著自己的優勢、面對的障礙及所需的資源繪畫自己的未來。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **夢想** | | | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ |
|  |  | |  | 面對的困難： | | | |  | 所需資源： | | | | | ⇧ |
| ⇧ |
| ⇧ | ⇧ |  | | ⇧ |
| 解決方法： | | | | ⇧ |
| ⇦ | ⇦ | ⇧ |
|  | |  |  | | | | | | | | | | | | | ⇧ | ⇧ |
| 改變想法： | | | | | | |  | 興趣或能力： | | | | | | ⇧ |
| ⇧ |
| ⇧ |
| ⇨ | ⇧ |
|  | | | | | | | ⇧ |  | | | ⇧ |
|  | 面對的困難： | | | | |  | ⇧ |  | | | | | | | | | ⇧ |
| 解決方法： | | | | | | | | | | |
| ⇨ |
|  | | | | | | | | | | |  |
| ⇦ | 所需資源： | | | | | | | | | |
|  |
|  | | | | | | |
| ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ |
| ⇧ |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⇧ | ⇦ | 興趣或能力： | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | ⇦ | **起點** | | |
| ⇦ |
| ⇦ |

學生工作紙

**短片欣賞**：《天天天晴》

|  |  |
| --- | --- |
| 生涯規劃網站/主頁/家長/影片/生涯規劃短片 − 天天天晴  連結：<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/videos/14.html> |  |

**〈活動一〉：想一想**

老師可讓同學安靜地想一想短片中所指的「夢想」是甚麼。答案可以是從小到大想做的事情、一份理想的職業、個人或朋輩的志願、家人的期望、也可以是天馬行空的想法。

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

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

**〈活動二〉： 夢想何價？**

有些人從小到大的夢想是當老師、醫生、工程師、廚師、消防員等，若他們能夠實現夢想，這不單可以得著工作的滿足感，更可以維持生計及提升生活質素。但如果夢想不能維持生計，如電影中的同學，他們希望當運動員或作家，你認為他們的想法是否不切實際？你會否效法他們盡情去實現夢想嗎？

「究竟要花多少錢才能買到夢想？」

「若是沒有錢，連做夢的資格也沒有吧。」

「要成為運動員，這怎能**維持生計**？」

「其實我只想兒子用功讀書，將來可以找到一份**穩定**的工作。」

對於以上短片中的對白，你有甚麼看法？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

**〈活動三〉：我的夢想**

在成長中，你曾考慮過或夢想過哪些職業或工作呢？

從小到大，我的夢想是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，

因為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

**〈活動四〉：算一算**

假如一個人每天工作8小時，每週工作5天半，每月便工作約180小時，工作時間佔了人生的四分之一，有些工作時間會更長。

我的時間分配

1. 試估計你的一生會花多少時間去工作。

我估計\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歲中學或大學畢業，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歲退休，一生工作的時間為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年。

1. 當你的夢想與職業吻合，當然值得高興。假若你只找到一份可以維持生計，但不太感興趣的工作，你會如何分配時間去面對自己的夢想呢？

* 我會一直工作，用工餘的時間去實現夢想。
* 我會一直工作至\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_歲，然後提早退休，用\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年時間去實現夢想。
* 我會暫時放下實現夢想，努力工作，尋找工作的樂趣直至遇上機會才改變現況。
* 其他(說明) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**〈活動五〉：夢想地圖**

請同學按著自己的優勢、面對的障礙及所需的資源繪畫自己的未來。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **夢想** | | | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ | ⇦ |
|  |  | |  | 面對的困難： | | | |  | 所需資源： | | | | | ⇧ |
| ⇧ |
| ⇧ | ⇧ |  | | ⇧ |
| 解決方法： | | | | ⇧ |
| ⇦ | ⇦ | ⇧ |
|  | |  |  | | | | | | | | | | | | | ⇧ | ⇧ |
| 改變想法： | | | | | | |  | 興趣或能力： | | | | | | ⇧ |
| ⇧ |
| ⇧ |
| ⇨ | ⇧ |
|  | | | | | | | ⇧ |  | | | ⇧ |
|  | 面對的困難： | | | | |  | ⇧ |  | | | | | | | | | ⇧ |
| 解決方法： | | | | | | | | | | |
| ⇨ |
|  | | | | | | | | | | |  |
| ⇦ | 所需資源： | | | | | | | | | |
|  |
|  | | | | | | |
| ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ | ⇨ |
| ⇧ |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⇧ | ⇦ | 興趣或能力： | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | ⇦ | **起點** | | |
| ⇦ |
| ⇦ |