



同行並進 - 生涯規劃教育分享系列 2025/26
「校本生涯規劃教育計劃/活動」分享會

校本生涯規劃教育課程的 策劃與執行

講者

仁濟醫院王華湘中學
蘇漢光老師、劉桂眉老師



生涯規劃教育課程的策劃與執行

	分享內容
(一)	仁濟醫院王華湘中學 背景
(二)	升學及就業輔導 團隊架構與分工
(三)	升學及就業輔導 宗旨與執行計劃
(四)	校本生涯規劃教育課程
(五)	初中生涯規劃教育
(六)	Q & A



仁濟醫院王華湘中學背景





仁濟醫院王華湘中學
Yan Chai Hospital Wong Wha San Secondary School
(西貢區 - 將軍澳)

辦學團體：仁濟醫院
創校年份：1999年
學校類別：資助男女中學
班級結構：S1-6共24班

辦學宗旨：
貫徹「**尊仁濟世**」精神，
提供優質全人教育，培育
學生成為國家棟樑。

華湘人特質：

堅毅抗逆
承擔責任
關愛尊重
創意創新

學校使命：

為學生提供多元化的校本課程，讓學生：

1. 懂得獨立思考，明辨是非，建立正面的人生觀；
2. 具備良好的英文和中文(包括普通話)語言能力；
3. 掌握最新資訊科技知識和全球視野；
4. 養成公義和廉潔的品格，以愛心服務社會，愛國愛民。



**升學及就業輔導
團隊架構與分工**

1. 統籌策劃與評估										
總召集人	**									全年
召集人	*	*								全年
會議議程和會議紀錄	**			Min2		Min3	Min1			8月、3月、7月
周年計劃和財務預算	**									6月V1、9月V2
工作進展報告	**	*	*	*	*	*	*	*	*	全年
中期及年終工作和財務報告	**	*	*	*	*	*	*	*	*	2月、6月
家福會「青年生涯規劃活動資助計劃(2025-26)」回饋	**	*	*							7月
2. 生涯規劃教育										
#										
2.1 升就老師	SHK	LKM3	SCC	CMM	SCY	MKW	THC	YCC	KHL	執行月份
S1		1B			1C		1A		1D	全年
S2		2A			2B			2C	2D	全年
S3	3B	3A					3C	3D		全年
S4		4A	4B			4C	4D			全年
S5		5A	5B	5C		5D				全年
S6	6C	6A	6B	6D						全年
2.2 生涯規劃課活動	SHK	LKM3	SCC	CMM	SCY	MKW	THC	YCC	KHL	執行月份
S1：夢想職業探索	**				*		*		*	2-5月
S2：夢想大學探索	**				*		*		*	5月
S3：從夢啟航-邁向高中	*	**					*		*	2-4月
S4：讀書有法-潛能啟迪	**	**	*			*	*		*	9月、2-5月
S5：事業探索-大專攻略	**	**	*	*			*		*	9月、4-5月
S6：聯招攻略-多元出路	*	**	*	*			*		*	10月-12月
3. 生涯規劃服務										
#			#							執行月份
EDB生涯規劃資訊」網上平台及我的生涯規劃歷程網上工具	**	*	*	*	*	*	*	*	*	全年
S3：優異生大學參觀			*		*			**		10月
S3：中四選科手冊及中三家長夜(選科講座)	*	**			*		*	*	*	3月
S4-6：高中升學出路家長講座	**	*	*	*	*	*	*	*	*	10月
S4-6：大專院校資訊日及升學講座			**				*			全年
S4-6：科組協作+DMT升學顧問計劃	**		*				*			全年
S4-6：校友協作-大學升學及職業分享會	*	*	**				*		*	全年
全校：PTA協作生涯規劃工作坊	*		**				*		*	12月
S6：JUPAS申請(PC、SRR、OEA、SLP)	*	**	*			*	*		*	全年
S6：EAPP/VTC升學申請			**				*		*	全年
S6：台灣升學申請、教育展、講座			**		*		*		*	全年
S6：內地升學申請、教育展、講座			**		*		*		*	全年
S6：海外升學申請、教育展、講座	*				**		*		*	全年
S6：校長推薦計劃/推薦信擬寫程序	*	**	*	*	*	*	*	*	*	全年
S6：第十五屆香港中學文憑試放榜及簡介會	**	*	*	*	*	*	*	*	*	7月
S6：第十五屆畢業生升就出路調查	6C	6A	6B	6D						8月
全校：學生文件申請	**	*	*			*		*		全年
4. 與工作相關的學習計劃										
#										
S4-5：商校合作計劃	**		*						*	全年
S4-5：仁濟醫院一中學生醫療服務體驗活動2026	**		*				*		*	6月
S4-5：家福會一手藝實踐暨職業分享工作坊	**				*				*	6月
S4-5：家福會一暑期工作體驗計劃2026	**	*					*		*	6-8月
S4-5：西貢區校長會一中學及幼稚園學生義工夥伴計劃2026			**						*	6-7月
S4：星光大道扶輪社一職業博覽	**	*	*			*	*		*	5月
5. 升學輔導個案跟進										
#										
全校：一般個案跟進	**	*	*	*	*	*	*	*	*	全年
全校：SEN個案支援	*					**			*	全年
全校：家福會-SPECIAL計劃	*					**			*	全年
6. 其他升學及就業支援										
#										
S1-S6：升就科長	**	*	*	*	*	*	*	*	*	全年
升學及就業網頁更新	*			**					*	全年
升學及就業輔導展板	**		*		*				*	全年
升學及就業輔導資源中心(117)圖書館升學資源角	**		*						*	全年
問卷調查及分析	**				*				*	全年
學校通函和LTP英文版翻譯及審閱	*					**			*	全年
香港輔導教師協會	**								*	全年
教師專業發展	**	*	*	*	*	*	*	*	*	全年





升學及就業輔導

副統籌1

總統籌

副統籌2

1. 生涯規劃教育

2. 大學聯招(JUPAS)

3. 校長推薦

4. 中四選科

5. 外間連繫

6. 工作體驗

7. 個案輔導

8. 教師專業發展

11. 大專升學(EAPP)

12. 內地/台灣升學

13. 校友協作

14. 家長協作

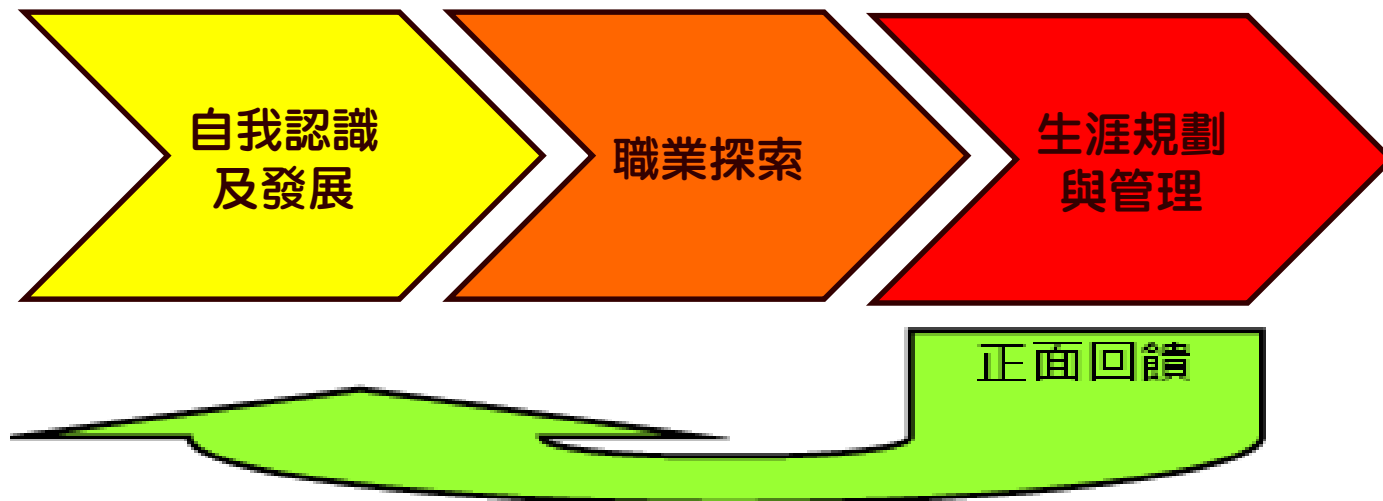


**升學及就業輔導
宗旨與執行計劃**



《教育局生涯規劃資訊》網站

生涯規劃的三個要素

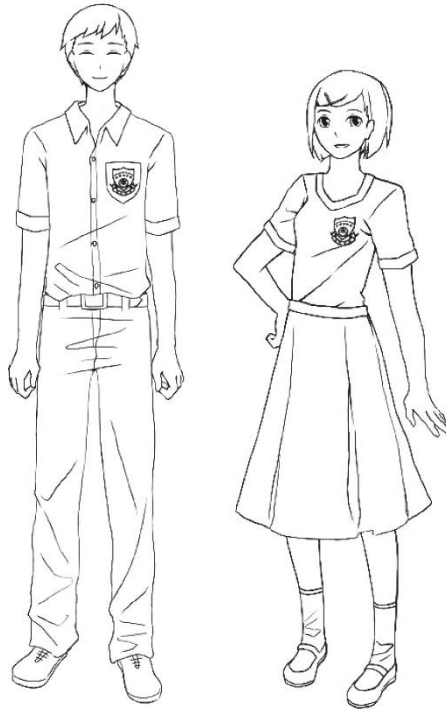


教育局 (2021) 《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》



升學及就業輔導 - 宗旨

家長
支持者



校友
協助者

教師
引領者

職人
啟發者

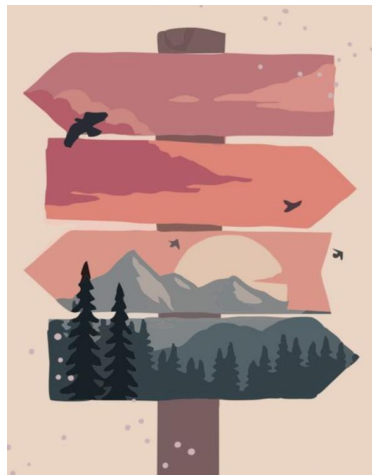


升學及就業輔導 - 宗旨



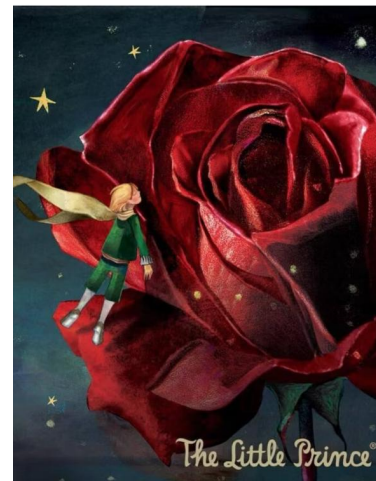
自我探索

Self **Exploration**



生涯規劃

Career **Plan**



職業抱負

Career **Aspiration**



升學及就業輔導 - 宗旨



自我探索

Self Exploration

1. 多方了解自我

2. 學科學習過程

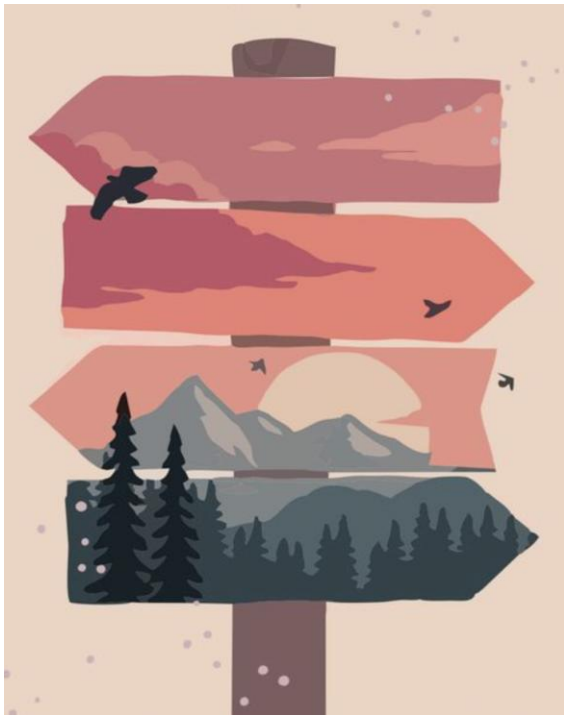
3. 其他學習經歷

學校角色

為學生製造機會



升學及就業輔導 - 宗旨



生涯規劃

Career Plan

1. 拼湊美麗圖畫

2. 多方後備方案

3. 規劃不同途徑

學校角色

為學生提供資訊



升學及就業輔導 - 宗旨



職業抱負

Career **Aspiration**

1. 小王子的寓意

2. 克服路途困境

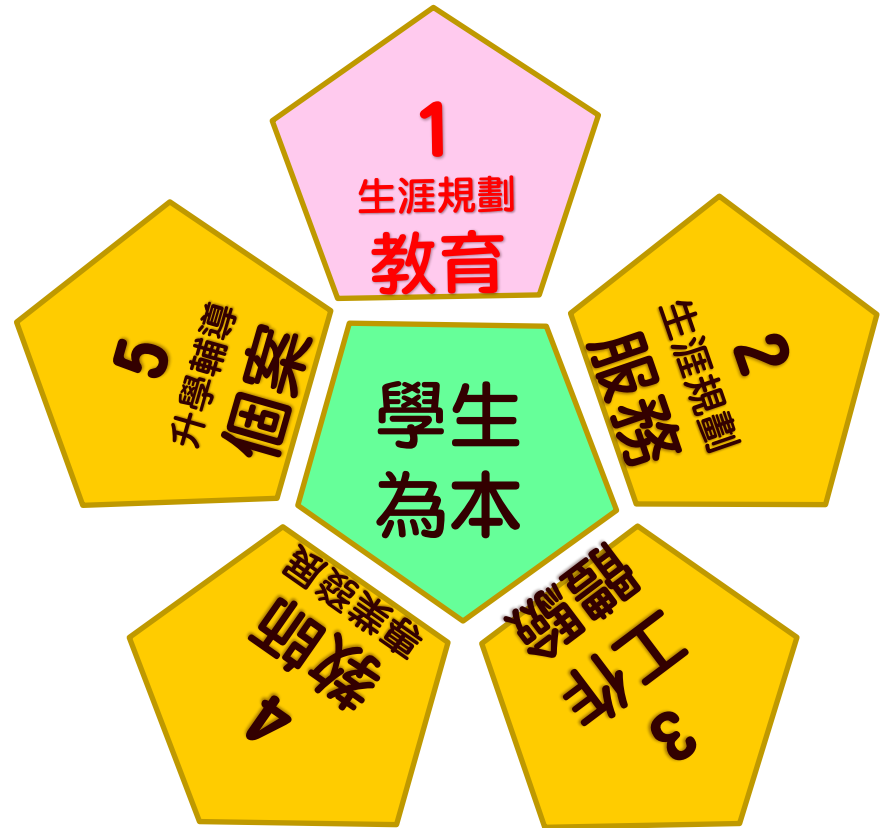
3. 最終達成願景

學校角色

為學生**燃點火光**



升學及就業輔導 - 執行計劃





校本生涯規劃教育課程



校本生涯規劃教育 - 目標

級別	生涯規劃教育目標	
中一	夢想職業探索	提升追求個人夢想職業的動機
中二	夢想大學探索	提升追求個人夢想大學的動機
中三	從夢啟航-邁向高中	探索個人特質並連繫個人抱負與高中科目選擇
中四	讀書有法-潛能啟迪	建立個人學習策略並發展共通能力的重要
中五	事業探索-大專攻略	探索個人職業取向並認識高等教育升學途經
中六	聯招攻略-多元出路	明白大學聯招及非聯招申請策略並探索多元升學出路



校本生涯規劃教育 - 目標

中一

夢想職業探索
(5節)

中二

夢想大學探索
(2節)

中三

從夢啟航-邁向高中
(5節)

中四

讀書有法-潛能啟迪
(4節)

中五

事業探索-大專攻略
(5節)

中六

聯招攻略-多元出路
(7節)



校本生涯規劃教育 - 安排

1. 每班均設升就老師

2. 每班班主任均需旁聽/參與

3. 部分外聘機構帶領課堂

4. 於星期三週會時段進行

5. 部分安排於其他日子/時段

1. 升學諮詢和帶領課堂

2. 中一部分課堂由班主任帶領

3. 職業博覽、模擬面試、模擬放榜

4. 由中央統籌使用

5. 午息或星期六



初中生涯規劃教育



中一生涯規劃教育 – 背景

2020前

1. 以攤位遊戲形式進行
2. 由升就老師帶領高班學生協助設計

2021-2022
2022-2023

1. 以課堂形式及成長課進行
2. 由升就組及輔導組協作設計
3. 由輔導組老師帶領

2023-2024
開始

1. 以課堂形式及生涯規劃課進行
2. 由升就組設計課程及帶領
3. 由班主任帶領部分生涯規劃課



中一生涯規劃教育 – 課程

1. 草擬課程大綱 - 訂立設計理念

仁濟醫院王華湘中學
2025-2026
升學及就業輔導組
中一生涯規劃教育 課程大綱及時間表

上課日期	星期	循環週	時間/地點	主題/目標	單元課題	教學目的	協作組別	導師/老師
2月25日	三	3	15:00-1600 課室	夢想職業探索 提升追求個人 夢想職業的動機	中一生涯規劃課(一) (自我認識)	1. 向同學講解夢想與生涯規劃的關係，鼓勵同學去尋夢； 2. 透過網上平台搜尋夢想職業，了解個人興趣及能力； 3. 透過短片介紹個人夢想職業，建立自信及正面的自我形象。	WWS 升就組	升就老師 班主任
3月11日	三	6	15:00-1600 課室		中一生涯規劃課(二) (自我探索)	1. 透過性格職業小測試，讓同學了解個人性格、能力及職業傾向； 2. 透過生涯規劃資訊網站，讓學生認識更多不同行業的資訊。	WWS 升就組	班主任
3月25日	三	4	15:00-1600 課室		中一生涯規劃課(三) (職業探索)	1. 透過不同職業介紹，讓同學明白工作世界裡具多樣性的職業出路； 2. 透過搜尋行業及職業的資訊，開展個人理想職業的計劃。	WWS 升就組	班主任
4月22日	三	4	15:00-1600 課室		中一生涯規劃課(四) (理想職業)	1. 讓同學認識各類報告形式，加強同學創意性的表達； 2. 依據「我的理想職業檔案」，實踐製作自己理想職業的報告。	WWS 升就組	班主任
5月20日	三	5	15:00-1600 課室		中一生涯規劃課(五) (實踐理想)	1. 透過理想職業分享，加強同學相互尊重和支持； 2. 讓同學明白實踐理想職業需要不斷探索、規劃和管理。	WWS 升就組	升就老師 班主任

班別	班主任	升就老師	升就科長1	升就科長2	升就科長主要職責	學生注意事項
1A(401)	賴怡穎老師 曾慶璋老師	曾慶璋老師	郭天藍(17)	黃昇予(32)	1. 於課堂前開啟電腦及電視機；	1. 如於課室進行活動，請準時於下午三時正安坐課室，並已清理桌面雜物。
1B(402)	馬靖菽老師 黃維列老師	劉桂眉老師	鄭環瑤(2)	鍾廷浩(23)	2. 協助升就老師發放升學及就業資訊；	
1C(403)	陳政澤老師 陳枝榆老師 張順老師	孫俊彥老師	姚逸朗(28)	袁梓傑(30)	3. 協助提醒同學完成問卷或工作紙；	
1D(404)	周樂旻老師 蔡溢桐老師	關浩林老師	李芯誼(8)	帥婉琳(14)	4. 收發生涯規劃課前預習或課後工作紙。	

1. 草擬課程大綱 - 訂立設計理念



2. 草擬教案 - 規劃教學活動及預備教材

仁濟醫院王華湘中學

2025-2026

中一生涯規劃課(一): 自我認識

教案

- 目的：
- (1) 向同學講解夢想與生涯規劃的關係，鼓勵同學去尋夢。
 - (2) 透過網上平台搜尋夢想職業，了解個人興趣及能力；
 - (3) 透過短片介紹個人夢想職業，建立自信及正面的自我形象。

對象： 中一級同學

日期： 2026年2月25日(星期三)

時間： 3:00 – 4:00 p.m.

地點：中一級課室

教具： 簡報、熱身工作紙(A4 一開四)、工作紙

指導老師： THC (1A)、LKM3 (1B)、SCY (1C)、KHL (1D)

程序表：

時間		程序	說明	簡報
3:00 – 3:10 p.m.	10 分鐘	1. 簡介升學及就業輔導組(升就組)	(a) 簡介中一生涯規劃課安排、升就組功能與教師團隊 (b) 簡介什麼是生涯規劃及其重要性	P. 1-11
3:10 – 3:20 p.m.	10 分鐘	2. 熱身活動： <u>猜猜你是誰</u>	(c) 邀請同學寫下有關自己的三個形容詞 (d) 班內同學憑三個形容詞猜是哪一位同學 (e) 簡介「認識自我」的概念和跟生涯規劃的關係	P.12-17
3:20 – 3:35 p.m.	15 分鐘	3. 主題活動(一)： <u>理想中的自己</u>	(f) 同學透過完成工作紙，讓同學記錄現在的自己及未來的自己，藉此反思及了解自身需要、追求，為計劃未來的方向打好根基。 (g) <u>工作紙：上傳至 CG Google Classroom</u>	P.18-20
3:35 – 3:50 p.m.	15 分鐘	4. 主題活動(二)： <u>夢想與生涯規劃</u>	(h) 播放短片(What is Your Dream?)並詢問同學有什麼夢想 (i) 簡介什麼是夢想、夢想的重要性、夢想與生涯規劃的關係 (j) 播放短片(生涯規劃-活出真我)內容，透過用解釋 VASK 的概念，與同學小結夢想對於我們的意義	P.21-28
3:50 – 4:00 p.m.	10 分鐘	5. 總結	(k) 課堂內容總結 (l) 介紹各升就人員，歡迎同學隨時聯絡	P. 28 -33

備註：課堂完結後(一星期內)，各班升就老師須為每位參與同學在 e-class 系統輸入「學生資料」。



中一生涯規劃教育 - 行政

3. 升就老師與班主任角色 - 協作與溝通



4. 善用教育局生涯規劃資訊網站 - 行業與職業

搜尋本網頁的行業與職業



物流及貿易



交通運輸



航空



創新科技



媒體及出版



銀行及金融



地產行業



會計



建築工程及機
電維修



市場推廣及公
關



法律



設計



行政及人力資
源



旅遊



公共行政



教育及培訓



社會及公共服
務



醫療護理



娛樂及藝術



服務及零售業



其他職業

生涯規劃•活出真我 VII (第二集: 寵物美容導師 鄧司泳)



生涯規劃•活出真我 VII (第二集: 寵物美容導師 鄧司泳)


Life Planning Education Section EDB

4. 善用教育局生涯規劃資訊網站 - 學校行政 / 影片



因為我們要面對學生及動物



Watch on  YouTube

鄧司泳修讀寵物美容短期課程後，加入寵物美容行業。其後透過持續進修考取專業資格，成為寵物美容導師。她建議青年人可思考自己對將來的遠景，再投入熱誠將之變成終身職業。香港輔導教師協會「暑期事業體驗計劃」負責人鄭惠儀校長認為，作為家長要給予孩子力量，讓他們多點探索及裝備自己，面對將來的抉擇或挑戰。



中一生涯規劃教育 – 成果分享

夢想職業 分享(一)

- 錄像
- 健美運動員

夢想職業 分享(二)

- 動畫
- 中文老師

夢想職業 分享(三)

- 簡報
- 會計師



中一生涯規劃教育 – 反思

1. 攤位遊戲轉為課堂匯報形式

2. 一次性活動轉為連續課堂進行

3. 升就組主導課程設計及帶領

4. 升就老師與班主任分擔課堂

1. 讓學生透過自主學習探索「夢想職業」

2. 讓學生更深入了解「夢想職業」理念

3. 更有效監察和實施

4. 更有效監察學生製作簡報的進度



中二生涯規劃教育 – 課程

1. 草擬課程大綱 – 訂立攤位遊戲目的

仁濟醫院王華湘中學

2025-2026

升學及就業輔導組

中二生涯規劃教育 課程大綱及時間表

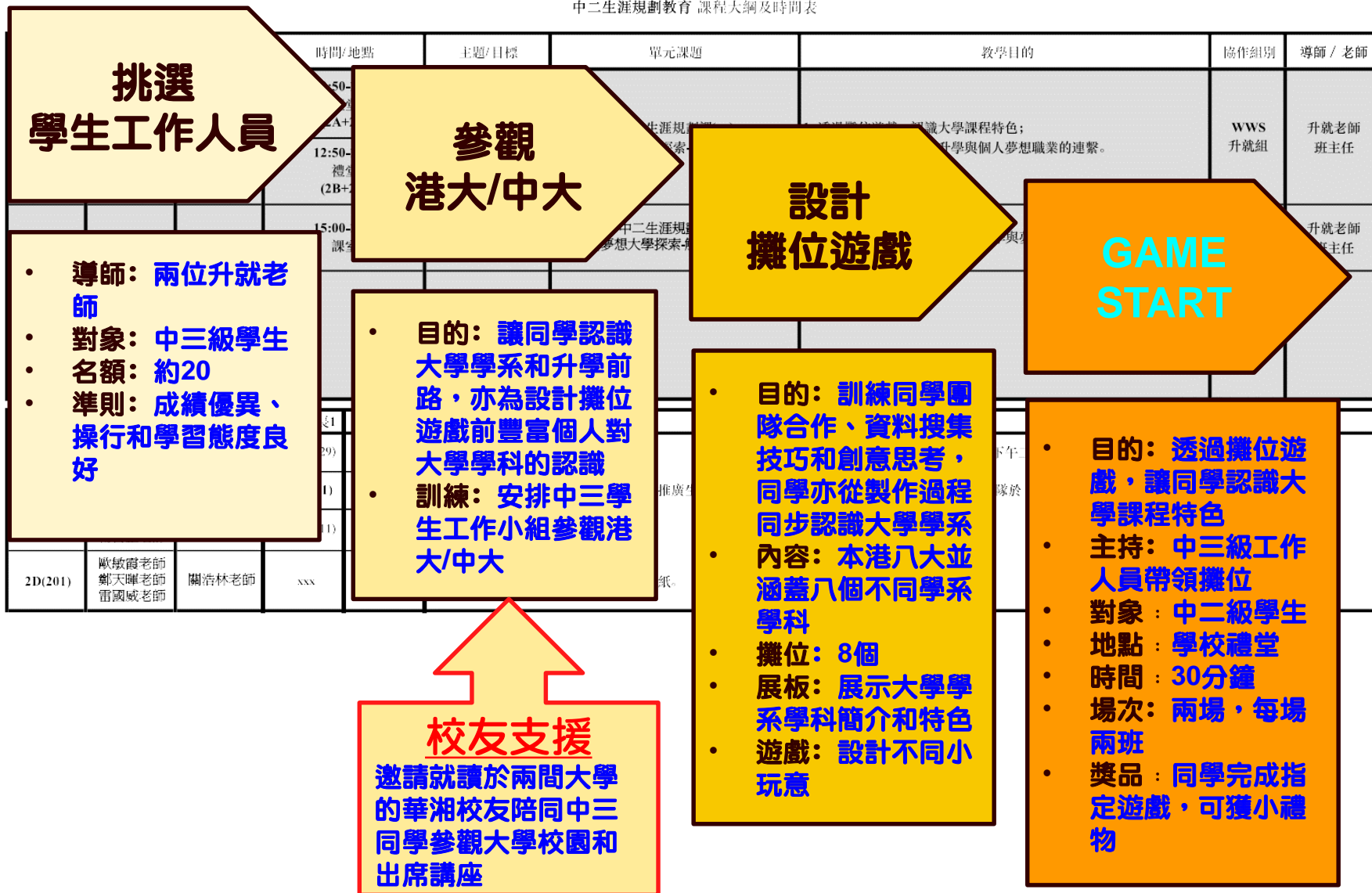
上課日期	星期	循環週	時間/地點	主題/目標	單元課題	教學目的	協作組別	導師 / 老師
5月11日	一	4	12:50-1325 禮堂 (2A+2C)	夢想大學探索 提升追求個人 夢想大學的動機	中二生涯規劃課(一) (夢想大學探索-攤位遊戲)	1. 透過攤位遊戲, 認識大學課程特色; 2. 透過問卷, 探索大學升學與個人夢想職業的連繫。	WWS 升就組	升就老師 班主任
5月12日	二	5	12:50-1325 禮堂 (2B+2D)					
5月27日	三	3	15:00-1600 課室		中二生涯規劃課(二) (夢想大學探索-解說與反思)	1. 透過分享與討論, 反思升讀大學與夢想職業的連繫。	WWS 升就組	升就老師 班主任

班別	班主任	升就老師	升就科長1	升就科長2	升就科長主要職責:	學生注意事項:
2A(301)	馬子慧老師 田根繩老師	劉桂眉老師	譚文哲(29)	吳彥心(12)	1. 於課堂前開啟電腦及電視機; 2. 協助升就老師發放升學及就業資訊, 推廣生涯規劃活動; 3. 協助提醒同學完成問卷或工作紙; 4. 收發生涯規劃課前預習或課後工作紙。	1. 如於課室進行活動, 請準時於下午三時正安坐課室, 並已清理桌面雜物。 2. 如於SAC進行活動, 請依時列隊於下午12:50進入SAC參與攤位遊戲。
2B(303)	孫俊彥老師 黃秀雅老師	孫俊彥老師	陳嘉蔭(1)	梁善堯(9)		
2C(305)	招尚怡老師 楊自正老師	楊自正老師	陳卓恆(11)	李濤沁(21)		
2D(201)	歐敏霞老師 鄭天暉老師 雷國威老師	關浩林老師	xxx	xxx		

2. 設計攤位遊戲 - 成立學生工作小組及開展活動內容

升學及就業輔導組

中二生涯規劃教育 課程大綱及時間表



中三級工作小組 - 參觀中文大學



中三級工作小組

- 參觀中文大學



1. 與大學生對談



2. 出席升學資訊講座



3. 參觀「統計與數據科學系」資訊站



4. 參觀醫學院設備

中三級工作小組 - 工作會議



中二生涯規劃教育 - 「夢想大學」攤位遊戲





中二生涯規劃教育 – 反思

1. 中三工作小組參觀大學及參與攤位遊戲設計

2. 攤位遊戲只涵蓋部份大學學科

3. 早期生涯規劃課受節數的限制

1. 讓中二同學認識大學學系，同時自己亦於籌備過程受惠，有助中四選科

2. 遊戲只作引起動機，設問卷讓同學反思有興趣的大學學科

3. 需加一課節解說「夢想大學」的重要性，同學分享於攤位遊戲過程有何得著



中三生涯規劃教育 – 課程

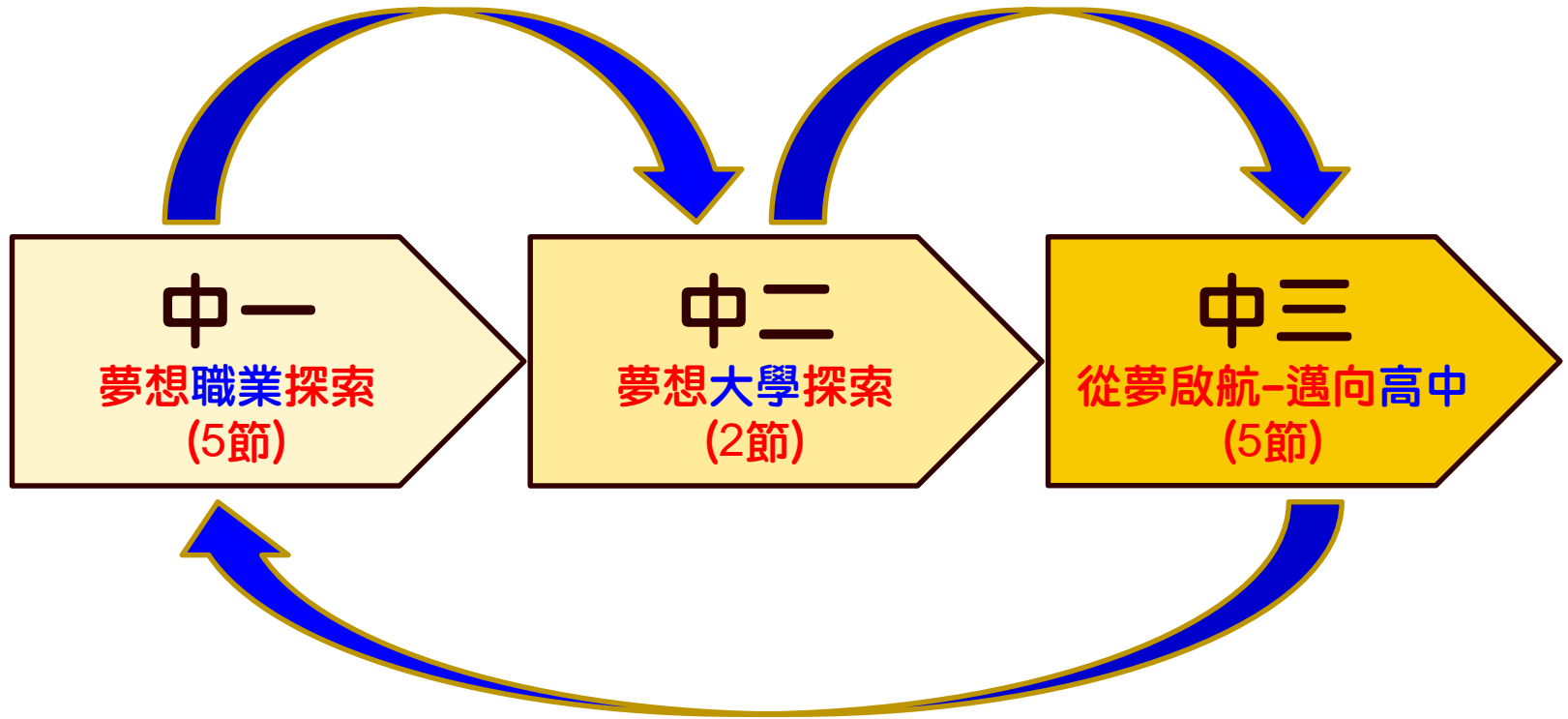
課程大綱 - 以中四選科為目標，並以購買服務方式帶領部分課節

上課日期	星期	循環週	時間/地點	主題/目標	單元主題	教學目的	協作機構	導師/老師
2月4日	三	5	15:00-1600 SAC	從夢啟航-邁向高中 探索個人特質並連繫 個人抱負與高中科目選擇	中三生涯規劃課(一) (生涯規劃簡介)	1. 簡介高中生涯規劃課的安排。 2. 何謂「生涯規劃」?	WWS 升就組	升就老師 班主任
2月25日	三	3	15:00-1600 課室		中三生涯規劃課(二) (自我認識)	1. 透過Holland問卷測試了解自己； 2. 認識Holland性格類型。	循道衛理	循道衛理導師 升就老師 班主任
3月11日	三	6	15:00-1600 課室		中三生涯規劃課(三) (大學課程及選科策略(一))	1. 了解Holland性格類型與職業關係； 2. 明白高中選科考慮因素； 3. 了解高中選科與大學課程收生要求。	循道衛理	循道衛理導師 升就老師 班主任
3月25日	三	4	15:00-1600 課室		中三生涯規劃課(四) (大學課程及選科策略(二))	1. 了解高中選科策略； 2. 討論高中選科常見問題。	循道衛理	循道衛理導師 升就老師 班主任
4月22日	三	4	15:00-1600 課室		中三生涯規劃課(五) (中四選科組合分析)	1. 簡介本校高中課程架構及背後理念； 2. 分享師兄師姐選科組合及入讀大學課程； 3. 明白專業資格對入職該行業的重要性。	WWS 升就組	升就老師 班主任

班別	班主任	升就老師	升就科長1	升就科長2	升就科長主要職責:	學生注意事項:
3A(405)	陳傳德老師 陸俊彥老師	劉桂眉老師	陳可欣(1)	彭樂婷(15)	1. 於課堂前開啟電腦及電視機；	1. 如於課室進行活動，請準時於下午三時正安坐課室，並已清理桌面雜物。 2. 如於SAC進行活動，請依班主任指示列隊並於下午三時進入SAC就座。
3B(406)	張倩兒老師 許詩樺老師	蘇漢光老師	黃逸朗(23)	林尚節(26)	2. 協助升就老師發放升學及就業資訊，推廣生涯規劃活動；	
3C(407)	廖宏晉老師 邢玉娜老師	曾慶璋老師	黃可兒(15)	洪恒毅(21)	3. 協助提醒同學完成問卷或工作紙；	
3D(207)	馮浩恩老師 梁金鳳老師 鍾倩兒老師	楊自正老師	陳睿平(18)	曾培恩(35)	4. 收發生涯規劃課前預習或課後工作紙。	



校本生涯規劃教育 – 執行





Q & A