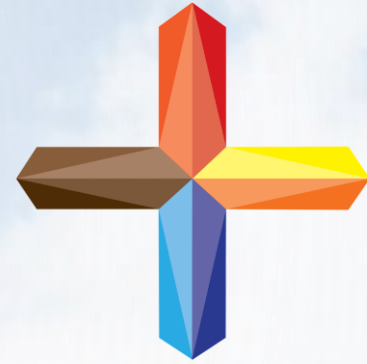




馬鞍山崇真中學



穩步前行：在成長階梯上的築夢者

李潔欣助理校長

鄭恩浩老師 (升學及就業輔導組主任)

陳穎雯老師 (升學及就業輔導組副主任)

馬鞍山崇真中學

基督教津貼中學



馬鞍山崇真中學

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

生涯規劃--讓孩子成為築夢者

夢想，由虛到實，由遠至近，由知到行

- ❖ WHEN
- ❖ WHY
- ❖ HOW



MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

馬崇生涯規劃教育的整體藍圖

SDP 2015-2018

加強生涯規劃教育

SDP 2018-2022

優化生涯規劃教育

成長的階梯

中六：升學和職業選擇

中五：認清升學途徑

中四：高中適應、訂定目標和認識工作世界

中三：高中選科

中二：了解自己和認識職業

中一：升中適應和訂定目標

螺旋深化

中一 升中適應、訂立目標

中二 了解自己、認識職業

中三 高中選科

中四 高中適應、訂立目標、認識工作世界

中五 認清升學途徑

中六 升學就業選擇

□ 有根有基，穩步前行



AN
TSUNG TSIEN SECONDARY SCHOOL



我們要給初中生.....

- 習慣
- 技巧
- 知識/資訊
- 經歷
- 別人的經驗
- 刺激

但必須要有計劃、周全的配套才成事啊!



以《築夢工程計劃書》為**主軸**

周邊**配套**還包括：

參觀、模擬面試、講座、

遊戲、問卷、

工作坊、分享會.....

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

CAREER PLANNING

馬崇初中生涯規劃概況



《築夢工程計劃書》簡介

- 施教時間：班主任課
- 施教時期：橫跨整個學年
- 施教年級：中一至中三
- 三級有部分內容相同



MA ON SHAN
TSUNG Tsin SECONDARY SCHOOL

日期：_____

檢視目標

中二同學們，大家好！你們還記得中一時，填寫過四大目標嗎？升上中二，你也應該繼續培養這個好習慣。請花少少時間，認真填寫下面的目標。

項目	目標	具體計劃	預計竣工日期
學業 成績 方面	<input type="checkbox"/> 在_____科上考獲_____分/ 等級。 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 每天溫習_____小時 <input type="checkbox"/> 自組溫習小組 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	年 月
人際 關係 方面	<input type="checkbox"/> 在新學年待人以誠，結識_____位志 同道合的朋友。 <input type="checkbox"/> 多和父母溝通，多了解體諒父母 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 每天用_____分鐘來和同學真誠分享。 <input type="checkbox"/> 每星期用_____小時來和父母閒談，彼此 增進了解。 <input type="checkbox"/> 經常做_____等家務，讓爸爸媽媽他 們有較多時間休息。 <input type="checkbox"/> _____	
運動 體能 方面	<input type="checkbox"/> (報名)參加_____活動 <input type="checkbox"/> (報名)參加_____比賽 <input type="checkbox"/> 能在_____ (運動項目)中取得 _____的成績/表現。 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 每天做_____ (運動類型)_____分鐘。 <input type="checkbox"/> 每星期練習_____ (比賽項目) _____小時 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
信仰 靈命 方面	<input type="checkbox"/> 多認識基督教信仰 <input type="checkbox"/> 做個認真的基督徒，每天生活更像 基督 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 每星期參加學校團契/_____教會 活動。 <input type="checkbox"/> 每天用_____分鐘讀經、靈修、祈禱 <input type="checkbox"/> _____	
其他 方面			

① 訂立 / 檢視目標

目標檢測站(上)

日期: 14/11

同學們剛完成了中學的第一次統測，讓我們一起來做一個簡單的檢測，並仔細地計劃前面的考試。



(一) 上學期統測成績檢討表 (2016 - 2017 年度)

請同學填寫以下表格

- 請用「✓」號填寫分數及評估欄。
- 請寫出要達成的目標/分數。

科目	分數					評估					測驗前估計的目標/分數
	80-100	66-79	50-65	26-49	0-25	非常滿意	滿意	尚算滿意	不滿意	極需改善	
1. 中文				✓				✓			70
2. 英文		✓						✓			60
3. 數學	✓						✓				65
4. I.S.						✓					60
5. I.H.								✓			50

成績未如理想的主要原因：

(請用「✓」號選擇下列項目，可選擇多於一項)

1. 打機/上網	✓	5. 打波		9. 閒聊	
2. 拍拖		6. 只喜歡讀個別科目		10. 逛街	
3. 睡覺		7. 睇電視		其它：	
4. 玩電話遊戲	✓	8. 上課時不專心			

其它原因：

目標檢測站(中)

日期: 13/2

上學期考試成績檢討表 (2016 - 2017 年度)



請同學填寫以下表格

- 請用「✓」號填寫分數及評估欄。
- 請寫出要達成的目標/分數及令成績進步的方法。

科目	分數					評估					考試前估計的目標/分數
	80-100	66-79	50-65	26-49	0-25	非常滿意	滿意	尚算滿意	不滿意	極需改善	
1. 中文			✓							✓	
2. 英文			✓							✓	
3. 數學			✓							✓	
4. I.S.			✓							✓	
5. I.H.			✓							✓	

② 目標檢測站

你的考試成績有沒有較上學期統測進步？ 有 / 沒有

一、若有進步，請列出進步的原因。(例如：按溫習時間表進行溫習……)

因為我在考考試前比統測更加努力溫習和上課。

二、若沒有進步，請計劃如何在下學期改進成績，請列出方法。

(二) 設計上學期考試溫習時間表

確立學習目標，並製訂溫習時間表，能使學習更有效。



我的上學期考試溫習時間表								家長簽署
	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	
日期	2/12	3/12	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	
科目	中文	英文	數學	I.S.	I.H.	宗教	電腦	
範圍： (擬定 時間表 的參考 示範)	第 1-3 課 課文 問答、 詞語 解釋	G.E. P.1-10	Ch. 1 Ex.1-2	課本 P.1-10	課本 P.1-10		p.1-20	
日期	2/12	3/12	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	
科目	中	英	數	IS	IH	宗教	英文	
範圍	中作	英作	公式	p.10-30	全本	1-3課	程式	
日期								
科目								
範圍								

(二) 設計期終考試溫習時間表

確立學習目標，並製訂溫習時間表，能使學習更有效。



我的期終考試溫習時間表								家長簽署
	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	
日期	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	
科目	中文	英文	數學	I.S.	I.H.			
範圍： (擬定 時間表 的參考 示範)	第 1-3 課 課文 問答、 詞語 解釋	G.E. P.1-10	Ch. 1 Ex.1-2	課本 P.1-10	課本 P.1-10			
日期	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	
科目	數學	IH	IT	中文	RS	IS	英文	
範圍	Ch.1-8	3本書 的內容	Ch.1-11	抄的 的抄 子殺 賣油 氣狂 氣傲	Ch.6-10	Ch.1,2,3	ESM全 字	
日期	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	
科目	中文	數學	普通話	英作	校	裁	IS	
範圍	成語	Ch.10-12	拼音	格式	錯別字 校本文 言文	ay/an/the	Ch.4,5,6	

我的青蔥歲月

年輕的小伙子們，在這個年頭你必定作出許多新嘗試和新挑戰，請你填寫下表，為青蔥歲月裡留下美麗的印記！

項目：例子 1：話劇表演

活動/資格/經驗：60週年綜合晚會

相關機構/團體：區諾山崇真中學

項目：例子 2：義工服務

活動/資格/經驗：崇真會社會服務部賣旗籌款

相關機構/團體：香港崇真會

項目：例子 3：鋼琴

活動/資格/經驗：考獲鋼琴 5 級

相關機構/團體：英國皇家音樂學院

項目：_____

活動/資格/經驗：_____

相關機構/團體：_____

項目：_____

活動/資格/經驗：_____

相關機構/團體：_____

項目：_____

活動/資格/經驗：_____

相關機構/團體：_____

項目：_____

活動/資格/經驗：_____

相關機構/團體：_____

項目：_____

活動/資格/經驗：_____

相關機構/團體：_____

③ 我的青蔥歲月

TSUNG

我學會了！

學期快將完結了，回顧過去一年，你從《築夢工程計劃書》這本冊子上，學會了什麼呢？給你十秒鐘時間，1.....2.....3.....，一時三刻想不起？不如這樣吧，你先翻閱這本冊子一兩遍，重溫一下你的學習足跡，然後回答以下幾條簡單又重要的問題，好嗎？

步驟一：翻閱《築夢工程計劃書》一兩遍

步驟二：回答以下問題

(一)令我留下深刻印象是單元_____ (P. _____)

(答案可多於一個)

(二)承上題，我之所以我如此深刻的印象，是因為_____

(三)今年我學會了_____，

這些知識或技巧有助我_____。



恭喜你，學有所成！
希望你能好好運用
這些新知識及技巧吧！

④ 我學會了

中一《築夢工程計劃書》



- 中一級全年目標：升中適應和訂定目標

月份	課題
9月	我的過去、我的未來
10月	適應校園生活
	適應學習生活
12月	我的夢想與目標
3月	我和老師有個約會

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

我的過去，我的未來

日期：_____

剛升上中學的你，對中學生活充滿期盼的同時，對小學的人和事仍萬分懷念，對嗎？在今天，讓我們透過以下的小檔案，重溫一下小學時期的美好時光，又讓同班同學彼此了解對方在小學時的「光輝歷史」。大家準備好穿越時光隧道沒有？1,2,3 GOGOGO!

想一想

你在小學時曾擔任過哪些職務？
(如風紀、膳長、科長.....)

你參加過什麼學校課外活動？(如
籃球校隊、棋藝小組、合唱團.....)

你最感自豪的是.....

(如某些才能、待人處事的態度、性格特徵等等)

你獲得哪些難忘的獎項？(校內/校外)



適應校園生活

日期：_____

1. 校服與儀表

要端莊自然，整潔大方。所有規定詳列於學生手冊內，請仔細閱讀。

a) 自我檢視：

是 否

1 我的校服穿著整齊，合乎學校指定之要求。

(例：男生的襯衣須束在褲內，女生裙長及膝)

2 我的髮型純樸自然及合乎學校的要求。

(例：不得染髮，額前頭髮不得及眼)

3 我沒有穿戴任何飾物。

b) 跟進：

1. 我會繼續保持以上各項關於校服及儀表的表現。 或

2. 我會於____月____日前改善自己的校服及儀表，改善內容

如下：_____

c) 家長意見 / 鼓勵說話 / 簽名：



SCHO

適應學習生活

日期：_____

一 適應各學科

每學科都有特別的學習模式及要求，認識各科的學習方法能幫助同學有效地學習。

1. 今年眾多的科目中，有哪些科目是新的？

2. 各科目中，你最不喜歡/害怕哪一科？為什麼？

3. 你會怎樣克服你最不喜歡/害怕的一科？

二 善用學校資源

同學於學習上遇到困難時，可使用校內不同的學習輔助，解決有關的困難。

1. 當你在做功課及溫習時遇上難題，你會怎樣處理？為什麼？

2. 同學曾運用以下哪種課後功課輔導途徑，解決功課上的難題：

中英數補習班

大哥哥 大姐姐

學習伙伴

老師

其他：_____



我的夢想與目標

日期：_____

每個人都應該擁有自己的夢想、設計自己的夢想、追求自己的夢想，並且實踐自己的夢想。



我的夢想

想一想，你將來想作出哪些創舉？想在哪門學科上鑽研深造？想在什麼領域出人頭地？有沒有想嘗試的工作？請在下面空白地方寫下(當然，你也可以繪畫啊！)

築夢從來不能一蹴而就，必須靠我們一步一步的建構，最後夢才能築成。各位築夢工程師，須知目標與夢想是對孿生兒，一個有夢想的人，就必定有目標；故此，在各位築夢的過程中，應不斷訂立大大小小的目標，然後努力向著標竿直跑。接下來，請你填寫下列的各個目標，並請經常檢視進度。

在大家填寫各項目標以先，讓我送一個英文字給你作錦囊，這個字就是 SMART，五個英文字母分別代表五個要點，在訂立目標時，請檢視自己夠不夠 SMART 啊！

S (specific)具體：訂立目標要具體，不可含糊，例如想成績進步，不要寫「希望成績能有進步」，而應該寫成「希望下學期考試數學科成績能由不及格升至 70 分或以上」。

M(measurable)可量度：如果目標能量化，就容易看見自己有沒有進步。例如體能方面，你的目標可寫成「十五分鐘內，能用自由式游 5 個直池。」

A(achievable)能達到：若果有位同學說，他希望一年內由初學到獲取八級鋼琴水平，你是否會感到是天方夜譚呢？各位訂目標時，應量力而為啊！

R(realistic)實際：要達到的目標，必須要在實際生活中體現的，這就是可行性。例如某同學個性較內向文靜，她說希望在兩個月內變成外向很會交際的人，並在中一下學年結識全校所有同學，你認為這個目標「實際」嗎？

T(time frame)有時限：訂立目標，切忌「無了期」，這就如沒有訂立目標一樣的了。給自己一個限期，讓自己更有動力和決心，在限期前按部就班地完成目標吧！

項目	目標	具體計劃	預計竣工日期
學業成績方面	<input type="checkbox"/> 在_____科上考獲_____ 分/等級。 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 每天溫習_____小時 <input type="checkbox"/> 自組溫習小組 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	年 月
人際關係方面	<input type="checkbox"/> 在新學年待人以誠，結識_____位志同道合的朋友。 <input type="checkbox"/> 多和父母溝通，多了解體諒父母 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 每天用_____分鐘來和同學真誠分享。 <input type="checkbox"/> 每星期_____小時來和父母閒談，彼此增進了解。 <input type="checkbox"/> 經常做_____等家務，讓爸爸媽媽他們有較多時間休息。 <input type="checkbox"/> _____	
運動體能方面	<input type="checkbox"/> (報名)參加_____活動 <input type="checkbox"/> (報名)參加_____比賽 <input type="checkbox"/> 能在_____ (運動項目)中取得_____ _____的成績/表現。 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 每天做_____ (運動類型)_____分鐘。 <input type="checkbox"/> 每星期練習_____ (比賽項目)_____ _____小時 <input type="checkbox"/> _____ _____	
信仰靈命方面	<input type="checkbox"/> 多認識基督教信仰 <input type="checkbox"/> 做個認真的基督徒，每天生活更像基督 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 每星期參加學校團契/_____教會活動。 <input type="checkbox"/> 每天用_____分鐘讀經、靈修、祈禱 <input type="checkbox"/> _____	
其他方面			

祝願你，早日達成各項「至 SMART」目標！

築夢工程師簽署：_____

填寫日期：_____

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

《我和老師有個約會》

日期: 13/2

在這天，班主任會和各位築夢工程師見見面，就着各位訂立的目標和相應策略，提出意見及分享心得。你知道嘛，班主任老師也是個築夢者，他們擁有豐富的築夢經驗，各位不妨將困難和想法告訴班主任，然後一起共謀對策。

請先用 5 分鐘，填寫下表，然後依照班主任指示，帶同此冊子與老師面談。

項目

學業成績 目標(參考 P.3): 考 50% 之內

	是	否
1. 你達到目標嗎	<input type="radio"/> (答 2)	<input checked="" type="radio"/> (答 3)
2. 這個目標訂得太低嗎?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3. 你是否已竭盡所能完成目標?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. 我的反思(有哪些不足之處? 哪些地方值得欣賞? 有什麼難處?):	<u>不夠努力溫習, 每次溫書時會被電話吸引, 分散注意力</u>	

人際關係 目標(參考 P.3): 認識 100 位同學

	是	否
1. 你達到目標嗎	<input checked="" type="radio"/> (答 2)	<input type="radio"/> (答 3)
2. 這個目標訂得太低嗎?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 你是否已竭盡所能完成目標?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我的反思(有哪些不足之處? 哪些地方值得欣賞? 有什麼難處?):	<u>這個目標很容易達成, 每個人都很樂意結識我。</u>	

運動體能 目標(參考 P.3): 跑得比以前快

	是	否
1. 你達到目標嗎	<input checked="" type="radio"/> (答 2)	<input type="radio"/> (答 3)
2. 這個目標訂得太低嗎?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3. 你是否已竭盡所能完成目標?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我的反思(有哪些不足之處? 哪些地方值得欣賞? 有什麼難處?):		

TSUNG

信仰靈命 目標(參考 P.3): 看完聖經

- | | | |
|------------------|----------------------------------|--|
| 1. 你達到目標嗎 | <input type="radio"/> (答 2) | <input checked="" type="radio"/> (答 3) |
| 2. 這個目標訂得太低嗎? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 3. 你是否已竭盡所能完成目標? | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. 我的反思(有哪些不足之處? 哪些地方值得欣賞? 有什麼難處):

看得很辛苦,但都看不完這本厚厚的聖經

其他

目標(參考 P.3): _____ 是 否

- | | | |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 你達到目標嗎 | <input type="radio"/> (答 2) | <input type="radio"/> (答 3) |
| 2. 這個目標訂得太低嗎? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 你是否已竭盡所能完成目標? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. 我的反思(有哪些不足之處? 哪些地方值得欣賞? 有什麼難處):

班主任給你的建議:

成績要有進步,就要少玩電子產品,而且人際關係好,可以認識更多品行好的朋友。

加油!

班主任簽署: _____

會面日期: 24/3

班主任課

生涯規劃課堂

由校外機構同工負責授課，班主任協助。

中一級主題：讓學生適應中學生活及訂立目標

推行日期：上學期

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

中二《築夢工程計劃書》



- 中二級全年目標：了解自己和認識職業

月份	課題
9月	睇下你點睇（一）
10月	睇下你點睇（二）
3月	我要份好工（一）
	我要份好工（二）

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

睇下你點睇——如何認識自我(一) 日期：_____

我是誰？我是一個怎樣的人？

我跟兒時的自己好像有些不同，性格會改變嗎？

我的性格主要是遺傳父母？我與其他兄弟姐妹出生同一家庭，為何我們的性格如此不同？

為什麼我的缺點多於優點？我相信天生我才必有用，但我有什麼「才」？

我的興趣是什麼？為何我對自己一無所知？

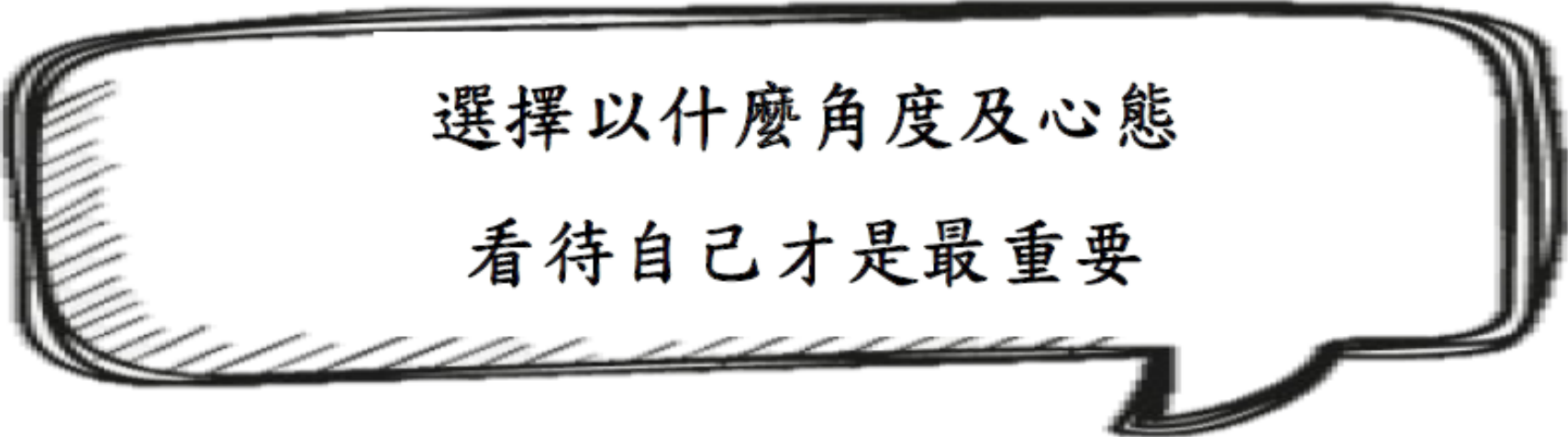
以上問題，或許你有問過自己，或許你沒有想過，究竟我們應該如何認識自己，如何看待自己呢？觀看「孩子能力，先天決定？」，回答下面問題。

研究顯示：個人的能力和成就，天資影響只佔很少部分，更重要是一個人成長時的心態。

1. 你認為自己屬於固化心態(追求別人認同，避免向難度挑戰)還是成長心態(樂於接受挑戰，不介意遇到挫敗)？為什麼？試舉一例說明。

2. 短片中指出不論是大人及小朋友，_____往往決定他是一個怎樣的人。
3. Dr. Dweck 指出每個擁有成長心態的小朋友成長後會否成為愛因斯坦、貝多芬？_____
4. 他提出什麼看法？

5. 從今天起，你認為自己可以作出什麼改變？_____



選擇以什麼角度及心態
看待自己才是最重要

《怪獸大學》一片中，驚嚇專員有沒有共同點？

Scare Card 1: Kowalski Sisters
 Height: 5'7" | Born: October 7 | Home: Michigan
 Bio: The Kowalski sisters have one and a half legs apiece, and instead of feet, millions of tiny tentacles. A few feet away, it does seem a little awkward, but from here it seems like they're just a really, really, really scary duo.

YEAR	COMPANY	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SCORE
1994	MONSTERS, INC.	21	27	31	1	4,327	
2nd	MONSTERS, INC.	22	25	27	1	13,254	
3rd	MONSTERS, INC.	22	43	45	1	15,811	
4th	MONSTERS, INC.	22	35	42	1	22,714	

Scare Card 2: Dorothy Newbern
 Height: 2'2" - 4'2" | Born: June 4 | Home: Van Cough
 Bio: Though infamous across the '90s for her "faded" repertoire, all the industry critics of her previous workbooks have been called to her to rethink scaring. The newly "Whole Dorothy" approach is bringing impressive results in the form of her victims in greater and more powerful volumes.

YEAR	COMPANY	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SCORE
1994	MONSTERS, INC.	51	67	74	1	5,220	
2nd	MONSTERS, INC.	51	87	94	1	10,487	

Scare Card 3: Carla Benitez
 Height: 2'0" | Born: June 24 | Home: Buenos Aires
 Bio: Known as the "Queen of the Scare" for her "one-of-a-kind" scaring repertoire, she's gotten most of her scaring work by scaring victims with the face, and has become a bit of a local hero. Her scaring technique has her own "Carla's Face" and she usually is paid for her scaring work by the company.

YEAR	COMPANY	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SCORE
1994	MONSTERS, INC.	12	18	21	1	1,022	
2nd	MONSTERS, INC.	12	17	19	1	1,049	
3rd	MONSTERS, INC.	14	18	20	1	2,049	
4th	MONSTERS, INC.	14	19	21	1	2,051	
5th	MONSTERS, INC.	17	18	19	1	3,084	
6th	MONSTERS, INC.	11	20	22	1	4,140	
7th	MONSTERS, INC.	12	21	22	1	4,321	
8th	MONSTERS, INC.	12	19	21	1	5,121	

Scare Card 4: Earl Thompson
 Height: 4'0" | Born: September 14 | Home: Midway Park
 Bio: He's one of the oldest, best-known, and most successful scaring professionals in the industry. He's been scaring victims since 1994, and he's got a lot of experience.

YEAR	COMPANY	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SCORE
1994	MONSTERS, INC.	19	19	21	1	1,021	
2nd	MONSTERS, INC.	22	22	23	1	1,791	
3rd	MONSTERS, INC.	27	28	31	1	2,021	
4th	MONSTERS, INC.	27	27	31	1	2,049	
5th	MONSTERS, INC.	24	25	26	1	2,224	
6th	MONSTERS, INC.	16	18	18	1	2,021	
7th	MONSTERS, INC.	17	17	18	1	2,021	
8th	MONSTERS, INC.	23	23	24	1	2,224	
9th	MONSTERS, INC.	11	11	12	1	2,121	
10th	MONSTERS, INC.	14	14	14	1	4,141	
11th	MONSTERS, INC.	11	11	11	1	4,021	
12th	MONSTERS, INC.	14	17	21	1	5,141	

大眼仔如何回應？

每個人都是獨特的，請選擇用正面的角度
及心態看待自己！

睇下你點睇——如何認識自我(二)

日期：_____

一、改變對事物看法的方法

(2) ABC 理論(始創人 Albert Ellis)

孩子有一次向我訴苦，說當天在去廊遇見班主任，他向老師打招呼，而老師竟然視若無睹地走過。孩子因此感到很困擾，折騰好半天，才向我訴苦：「爸爸，我很不開心，老師這樣對我！」

「通常我們做了好事，都希望會有好報，就算沒有，至少有正面的回應，但是是絕對的嗎？」

「絕對又未必，但我向老師打招呼，又不是冒犯他，他沒理由這樣對我！」

「我了解你的心情，但你有沒有想過老師今天是否有點心神不屬？他會否看不到你？他是否趕著上堂而看走了眼？只要確是出於這些原因，那證明錯不在你。」

在艾利斯之「理性情緒治療」中：A→B→C，而 A 是「存在事實」，B 為「看法」或「信念」，C 為「情緒困擾」。例如，A「孩子被人嘲笑」，C「使他焦慮、消沉」，原因是 B，他相信「每個人都應該喜歡他，否則他便受不了」，正因為這個想法，令他承受莫大的困擾，如果他改變 B，相信「有些人不喜歡我是正常的」，他便對排擠他的人一笑置之。

(摘錄自趙榮德：《不一樣的家長》 頁 48-49)

A

*The Actual
Event, Activity,
or Adversity.*

B

*The
Belief
System.*

C

*The
Consequential
Feeling.*

觀看一段有關史力加的片段：



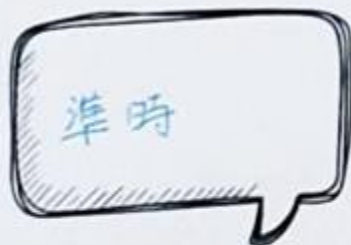
史力加

	A 存在事實	B 看法	C 情緒困擾／結果
士兵	史力加出現	史力加好可怕，是怪物，一定會傷害我。	很害怕，立即逃跑，未能執行命令。
驢仔		沒有什麼特別，不可怕，只是一隻高大的怪物。	成為朋友，可以一起，甚至借宿一宵。

練習：試從生活經驗中，寫出一件事，並嘗試用 ABC 理論，改變對事件負面的看法。(不可重複上面的例子)

	A 存在事實	B 看法	C 情緒困擾/結果
舊有想法		罵回他。	生氣
轉換後的想法	哥哥不知為何 ^緣 就我沒有做甚麼，就被他罵。	知道他要考試，壓力大，才生氣	沒有理會他，也不要令他生氣。

最後，請以正面的角度/心態看待自己，並以四個褒義詞描述自己。



我要份好工(一)

日期：_____

同學，相信你一定想過自己將來做什麼工作，讓我再問問你，為什麼你會選擇這個職業？會不會是因為你的家人正從事這行業？又或者是爸爸媽媽對你的期望？抑或是因為那是份「筍工(理想職業)」，你喜歡它人工高兼有前途呢？

有人認為，職業歸職業，夢想歸夢想，二者不能混為一談。你同意嗎？今天，讓我們透過以下朋友的經歷，令你重新再思考「理想工作」的定義吧！

你會在課堂上觀看幾段短片，請細心觀看，並回答所附問題。最後，你須完成一份求職備忘，留待下次討論之用。

工程是咁的…(片長 02:10)	職場制勝 20180629 時裝設計師及造型師 (片長 11:34)	職場制勝 20190607 電影特效 (片長 10:52)	中藥配藥員:晉升和出路 (片長 01:13)	職場制勝 20170728 職業治療師、護士 (片長 09:45)
				
https://youtu.be/Zveiklbynfo	https://youtu.be/Q1j51ZRJ0CM	https://youtu.be/cjJwgi-4lwo	https://youtu.be/irqmlnbnOIE	https://youtu.be/l5a7azkAZ0g

招聘廣告

中學教師(STEM)

職位要求：

大學或以上學歷，主修數理、電腦、工程學科及資訊科技相關科目優先。

1. 熟識電腦運作及文書處理
2. 編寫程式 App Inventor2、Arduino 等
3. 懂操作鐳射切割機及 3D 打印機
4. 具教育文憑或教學經驗優先考慮

主要職責：

教授初中 STEM 課程

1. 設計及整理電子學習教材
2. 統籌及推廣 STEM 課後活動及比賽
3. 準備 STEM 教材
4. 支援校務工作

申請人請繕履歷，寄：新界沙田馬鞍山道 1 號，馬鞍山中學校長收，請在信封面註明「申請職位名稱」，合則約見。

註冊中醫師 (全職/兼職)

職責：提供中醫臨床服務；協助中醫藥健康教育推廣

入職條件：

持認可中醫學位之香港註冊中醫師

最少具兩年中醫臨床工作經驗

擅長全科及針灸

熟悉電腦操作及中文輸入法

工作時間：星期一至五、星期六上午(全職)

工作地點：流動中醫診所

應徵者請註明申請職位、附上履歷及要求待遇，寄馬鞍山恆心街 5 號馬鞍山藥善堂醫務部收，或電郵：mos@yaosintong.org。

時裝設計師

我們是一間具創意的品牌形象公司。

我們是年青的團隊，希望藉著創意的品牌形象去幫助我們的客戶成功。

如果你想法和我們一樣，而你有信心和有團火能夠一起奮鬥。

請立即把握這個機會。我們會慎重考慮每一位求職者。

入職要求：

大專或以上學歷，主修時裝設計或相關科目

三至五年時裝設計(男女裝)經驗優先

具潮流觸覺及國際視野

熟用 Photoshop / Illustrator

性格外向，喜歡溝通

積極主動，願意超時工作

員工福利：

星期日及公眾假期休息

10 至 12 天有薪年假

員工及家屬醫療福利

購買旗下品牌產品享有折扣

有意者請致電 2222 0000 或將個人履歷，註明要求待遇、可到職日期，寄往觀塘開源道 77 號 MOSTTSS DESIGN 人力資源科收。

(申請人所提供的資料將予保密及只作招聘有關職位用途。)

招聘廣告

駐幼稚園社工

入職要求

1. 註冊社工，持認可社會工作學位或以上學歷
2. 中學會考 5 科合格 (包括中文及英文課程乙) 或同等學歷，並有志服務
3. 具 2 年相關工作經驗優先，經驗不足者，由機構提供在職培訓。
- 4.
5. 主要負責向幼稚園提供駐校社工服務，為學生及家長給予個案輔導、小
6. 向學校教職員提供諮詢及培訓；建立社區網絡並按服務對象的需要發動
7. 遇突發事故時進行評估及危機介入；
8. 協助服務策劃、推廣及成效檢討，並參與推動地區活動工作。
- 9.
10. 每週工作 44 小時，薪金視資歷而定。
11. 需提交性罪行定罪紀錄查核。

應徵者請將履歷及薪金要求，電郵至
recruit@mosttkg.org.hk 或郵寄至馬鞍山幼稚園校長收
所收集資料只用作招聘用途。

Support Engineer - Integrated Facility Engineering (Ref: 201900V1)

Responsibilities

- Undertake a wide range of design tasks for environmental control systems (ECS) including air conditioning, mechanical and tunnel ventilation, smoke control, staircase pressurisation and compressed air at stations, tunnels, depots, ancillary buildings and other railway premises
- Prepare drawings, specifications, design calculations, cost estimates and statutory submissions as well as carry out design verification for project works in operating railway
- Conduct investigations on station facility failures, prepare incident reports, carry out technical studies for asset management, and recommend improvement initiatives to ensure smooth operations of ECS
- Explore new technologies and smart systems such as Internet of Things, Big Data Analytics and Artificial Intelligence to enhance systems efficiency and effectiveness

Requirements

- Degree in Mechanical / Building Services or a related discipline
- A minimum of 3 years' relevant design experience
- Possession of Corporate Membership of a recognised professional institution is preferred
- Good command of both written and spoken English and Chinese

Applications

You are invited to apply online via http://www.mostt.com.hk/job_en or send in your CV stating the position (with reference number) you are applying for by mail to Human Resource Management Department, MOSTT Corporation, G.P.O. Box 007, Hong Kong.

All information provided by applicants will be treated in strict confidence and used for recruitment purpose only. All personal data of unsuccessful applicants will be retained for 6 months for future recruitment purpose and will then be destroyed.



姓名: _____

班別: 2D (1) 班主任: _____

老師
老師

人力資源部主管 (上級一級人員):

應徵 協統中英文幼稚園 (職位)
植園教師

本人從 2 月 22 日的《馬崇求職報》上得悉 貴公司招聘 幼稚園老師，本人深感興趣，故特來函申請。

本人於 23 年畢業於 香港中文大學 (學位/大學名稱)，主修 幼兒教育 (大學主修科目名稱)。

本人對 教師 一職深感興趣，在學時曾熱心參與 義工服務，
女童軍

(寫上相關的學習經歷，例如課外活動、各式比賽、課程、訓練計劃等)本人亦獲得相關工作的認可資歷，包括 幼稚園證書課程

(詳列所獲的文憑、證書)
在 2018 年，本人曾於 沙田平安福音堂 公司任職暑期見習 幼稚園老師 協助 做幼稚園老師 (詳列暑期的工作經驗)。本人在任期間表現積極，上司夏允行先生對此亦甚為欣賞，並允許作為本人的諮詢人。

綜合本人的學歷及暑期工作經驗，相信正符合 貴公司對上述職位的要求。倘能加入貴公司服務，本人定必全身投入工作。

隨函送附個人履歷一份，懇請閱覽。如有任何問題，請隨時賜電 2345 6789。如蒙約見，不勝感荷。倘能賜予面試機會，將不勝感激。

祝工作順利

申請人

謹啟

2019 年 2 月 25 日

Scanned with CamScanner

附件：一. 履歷表 二. 香港中學文憑試證書副本

(中文姓名)(英文姓名 Cecilia)

電話: _____

電郵: _____

@xxx.com

地址: 新界沙田第一城

學歷	20 <u>11</u> --20 <u>16</u>	<u>迦密愛禮信小學</u> (校名)
	20 <u>17</u> --20 <u>22</u>	<u>昂蕪山崇真中學</u> (校名)
	20 <u>23</u> --20 <u>27</u>	<u>香港中文大學</u> (校名)
工作經驗	20 <u>28</u> --20 <u>31</u>	到沙田平安工作
專業資格	20 <u> </u> --20 <u> </u>	
技能	<ul style="list-style-type: none"> - 喜歡和小朋友玩 - 喜歡讀英文 - 有耐性 	
語文能力	流利 <u>英文</u>	
其他學習經歷	\	

要求待遇

每月港幣 13000 元

通知日期

一個月通知

Scanned with CamScanner

中二級 2018-19 築夢工程 《我要份好工!》
姓名: _____ 班別: 2D (1) 日期: 7.3.18

面試的目的是讓公司主管進一步認識你，他們會從你的對答內容及態度，評定你是否適合相關工作。請花少許時間，認真預備下列問題。(注意：下列問題只供參考，未必和面試的題目一樣。)

1. 請自我介紹。

大家好,我叫 _____, 英文叫 Cecilia, 我 27 年在香港中文大學畢業,^{主修幼兒教育}
我曾在到沙田平安福音堂工作 4 年, 其實我有時間, 我
會去做義工服務, 服務一下社會。

2. 你對公司及申請職位有多了解? 你認為你是否勝任此職?

我對這個公司的了解不多, 但我知道這份工做是要喜歡
和小朋友玩, 而且要有耐性, 我認為我可以勝任, 因為我
自己已經很喜歡和小朋友玩

3. 你有何人生目標？你的目標與這份工作有何關係？

我希望在工作在可以了解不同學生的性格。

4. 你認為你的溝通能力、解難能力、適應能力如何？

我覺得自己的溝通能力不會太好，但我的解難能力
能力會比較好，例如：有小朋友介傷了自己，我會先叫
他不哭，然後到醫療室，幫他。

5. 請告訴我們，你在學時曾參加哪些校內外服務、課外活動、校際比賽.....

我在學時，我曾參加了義工服務，女童軍。

敢夢敢想(二)——我要份好工

「模擬面試」反思

1. 面試中哪一個要求/狀況是你意想不到的?

問我長大後的夢想，這個問題是我最意想不到的。因為他突然問我這個問題，我只好即場構思一個答案，因而令我在這一題失了分。

2. 你覺得你獲取錄/不獲取錄的原因為何?

我覺得我獲取錄的原因是因為我有清楚交代自己的背景資料，而且肯定地說出加入這間公司的目的原因。

3. 透過今次面試你有何得著?

我認為我下次應該預早準備可能會問的問題，應減低自己的緊張感，例如：與家人進行面試，盡量適應環境，還可以背記將要說的話。

溫馨提示

1. 希望同學了解自己的興趣，尋找未來的發展方向，並朝著目標作準備，包括：
 - ⊗ 訓練相關技能〈電腦、音樂、語言、體能、舞蹈等〉
 - ⊗ 處事態度〈主動、積極、待人友善、善於與人合作、獨立、勇於承擔等〉
 - ⊗ 課外活動〈如參加學會、當義工、擔任校內職位等〉，豐富人生的經歷，擴闊眼界，結識不同界別的朋友
2. 期望同學好好裝備自己，始終「機會是留給有準備的人」，希望機會到來時，同學能好好抓緊，千萬別與它擦身而過。

中二級生涯規劃活動

推行日期	活動名稱
10月	參觀大學資訊日
下學期	全方位學習日
下學期	生涯規劃課

馬
中
學

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

參觀中文大學資訊日

安排中二學生了解大學校園的情況及教學設施，讓學生以升讀大學為目標。
負責帶隊的高中學生，中二時曾經獲學兄學姊照顧，成為學校的傳統。

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

全方位學習日(中二參觀社企)

- 與德育及公民教育組合辦
- 目標：讓學生了解社企的經營概念。

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

職業介紹周會



馬鞍山崇真中學

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

中三《築夢工程計劃書》



- 中三級全年目標：高中選科

月份	課題
12月	思前想後（一）
2月	思前想後（二）
3月	寫在選科之前

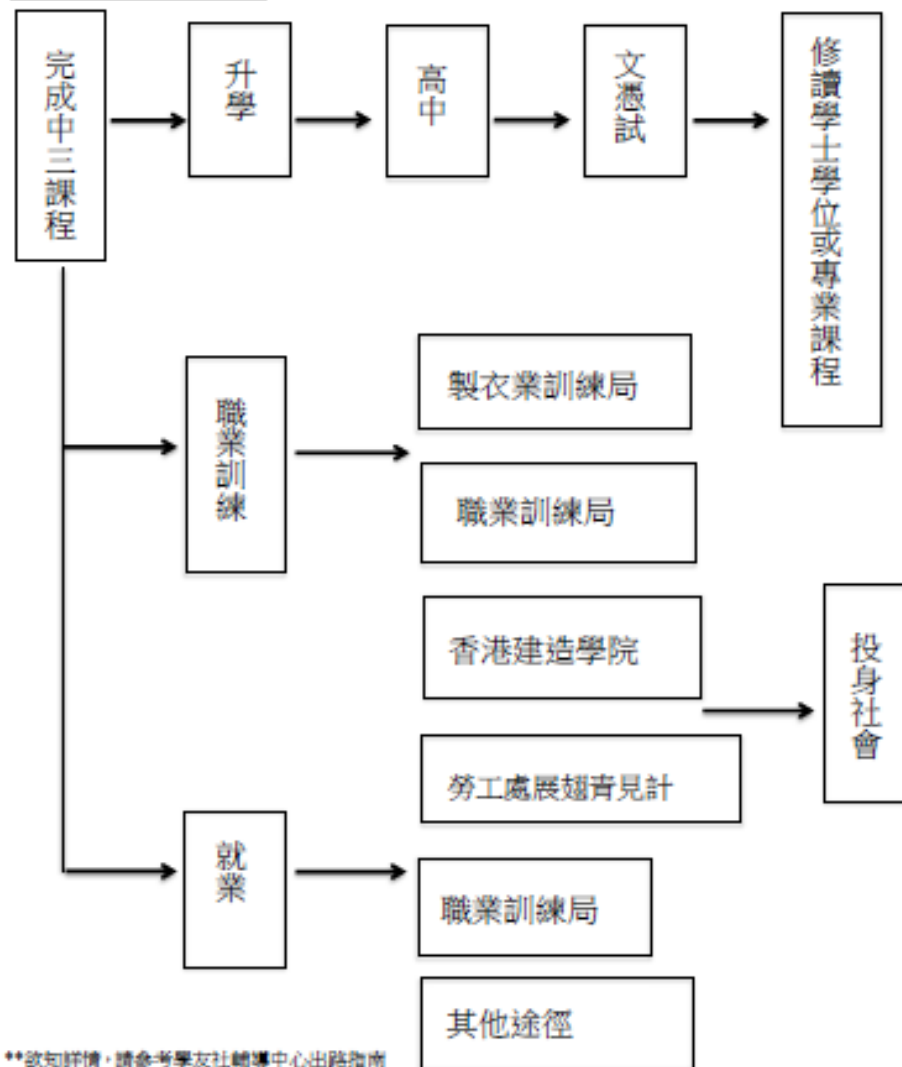
中學
MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

思前想後（一）

日期：_____

中三是人生的「立志期」，同學們面臨人生交叉點，不如一起看看眼前有何選擇。

中學生出路圖



**欲知詳情，請參考學友社輔導中心出路指南



思前想後（一）


面對選科抉擇，你會如何揀選合適的選修科呢？不妨參考以下同學的經驗，以及去年的高中選修科目組合，望能為你提供一些有用的「貼士」。

大家好，我是芝芝，是一名入職三年的註冊護士。我自小體弱，是醫院的常客，幸好一路上遇上很多好醫生、好護士，悉心照料我這個「問題兒童」。小學一年級的作文〈我的志願〉，我已寫上「護士」了。自此我努力學習，平日會主動協助別人，又會幫忙照料家中小狗，餵食、清理大小二便，均由我一手包辦，閒時亦會當義工助人。我亦積極鍛鍊身體，要先把自已照顧好，才有能力照顧他人吧。

中三那年，接觸過文、理、商的科目後，我發現自己在理科的表現較佳，興趣亦較濃厚。再翻查大學聯招（JUPAS）「護理學」課程的收生要求，部分院校會優先考慮曾選修生物、化學或物理的考生，因此與父母、師長商量後，決定選讀理科科目。升入高中後，我才發現課程頗艱深，讀得有點吃力，但我絕不言棄，課後自組溫習小組，又向老師討教，最終成功考上理工大學的護理學學士課程。

大學的五年間，先在校內學習理論，後在醫院實習時實踐所學，與病人互動時，發現一個眼神，一句說話，能讓他們少一點擔憂，多一份信任，更讓我深信自己的選擇是正確的。最終我順利畢業，夢想達成，成為一位註冊護士了。你們的志願又是什麼呢？

選修科組	選修科目					
X1 	經濟 (英) /	經濟 (中) /	中國歷史 (中) /	地理 (中) /	物理(英) /	不修讀 X1
X2	化學(英) /	健康管理與 社會關懷 (中) /	歷史(中) /	資訊與通訊 科技 (英) /		不修讀 X2
X3	企業、會計與 財務概論(英) /	<u>生物 (英) /</u>	生物 (中) /	旅遊與款待 (中) /	視覺藝術 (中) /	不修讀 X3
數學延伸單元*	數學延伸單元一 (M1) (英) /		數學延伸單元二 (M2) (英) /		不修讀數學延伸單元	

2018-19 學年本校的高中選修科目組合

1. 根據芝芝與敏敏的分享，選科時須考慮哪些因素？試寫下其中三項。

(1) 能力

(2) 興趣

(3) 工作

2. 你的志願 / 理想職業又是什麼呢？原因何在？

營養師 因為

思前想後（一）

總結

同學選讀選修科時，有以下注意事項：

① 性格與興趣

② 能力與潛能

③ 理想與志願

④ 家人師友的意見

⑤ 學校科目組合及要求

⑥ 大專課程收生要求

⑦ 就業機會

知己

知彼

思前想後（二）

例子

大學課程名稱：護理學（榮譽）理學士學位（JS3648）（院校：香港理工大學）

	計分方法	入學分數	中	英	數	通	X1	X2	X3
M	4C+2X	29.4	--	--	--	--	--	--	--
LQ		--	--	--	--	--	--	--	--
科目比重（如有）		--	--	--	--	--	--	--	--

額外課程要求：①必須最少兩科選修科目達第3級或以上；

②最高比重科目：中文/英文/數學/通識/生物；

③中、英文書寫及會話能力良好會作優先考慮；

④學生於實習前須通過健康檢查。

思前想後（二）

請同學到學友社網頁（<http://hyc.org.hk/publish/index.php>），查閱《中六升學指南 2021（電子版）》，點選「電子版下載」，然後點選「聯招選科攻略」，再選「聯招課程 2021 年新生入學成績」。從眾多大學課程中，挑選一個感興趣的課程，並填寫大學課程計分表格。

****此部分需要同學預先上網查閱，並於上課前完成，然後在課堂上與同學分享。**

大學課程名稱：_____（院校：_____）

	計分方法	入學分數	中	英	數	通	X1	X2	X3
M									
LQ									
科目比重（如有）									

額外課程要求：_____

寫在選科之前

日期：_____

在這幾個月，你接收了大量的升學選科資料，加上父母兄弟、親戚朋友都給你很多非常寶貴的意見，是否令你感到有點剪不斷理還亂、甚或暈頭轉向的感覺呢？先別怕！今天是一個很好的機會，讓你好好靜下來，沉澱一下你腦內的思想與資料，再下人生中相當重要的決定——選科！

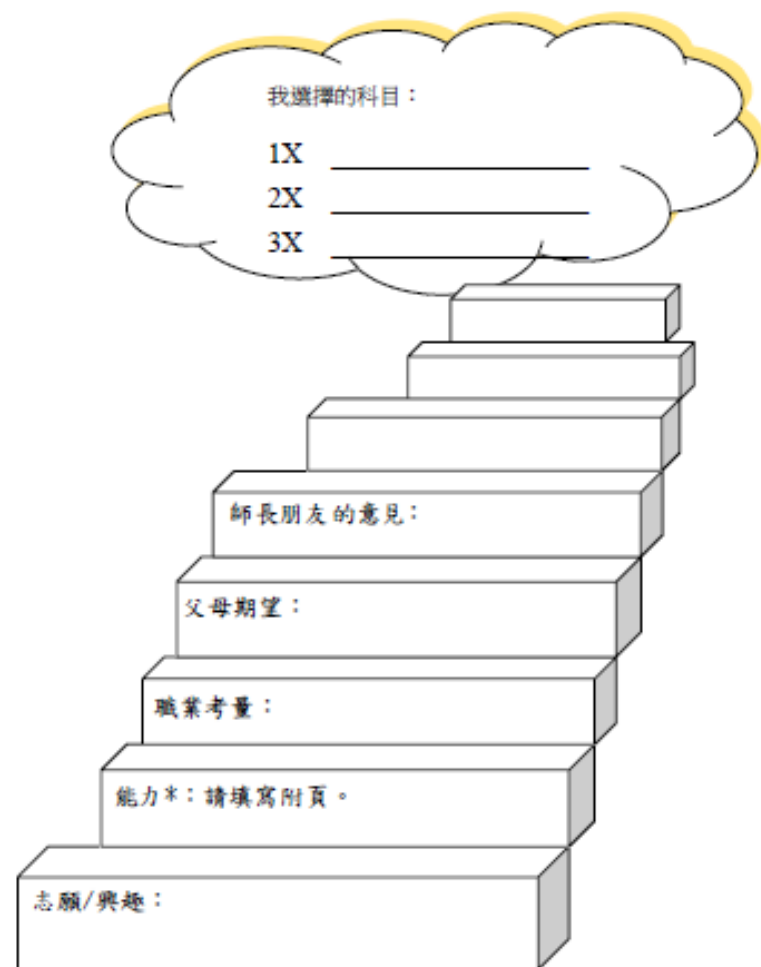
1 關於高中科目(包括核心和選修科)，有什麼問題仍困擾你？試寫下。

2 你選擇科目時，會根據哪些指標來作出決定？試在適當位置加上✓號。

- 父母的期望
- 自己的興趣/志願
- 自己的能力
- 朋友的建議
- 學兄弟的意見
- 老師的評價
- 好友的意願
- 職業的考量
- 其他：_____

3 現在，試在各階梯上填寫相關資料，然後整理出最終答案！

若時間許可，嘗試將結果告訴班主任和同學，讓他們給你一點點意見吧！



成績檢視

科目	分數	全班/全級 排名
中國語文		
英國語文		
數學		
中國歷史		
世界歷史		
地理		
經濟		
物理		
化學		
生物		
電腦		

我的名次：

全班：_____ 全級：_____

我成績較好的科目是：

1. _____

2. _____

3. _____

我成績較弱的科目是：

1. _____

2. _____

3. _____

中三選科輔導

活動名稱	內容/目標	
我有我方向活動	<ul style="list-style-type: none">· 性向測驗及解說· 協助中三同學了解自己	與學校社工合作
中三家長晚會	<ul style="list-style-type: none">· 介紹高中課程及高中畢業生多元出路· 介紹高中選科程序	與教務組合辦
高中學習分享	<ul style="list-style-type: none">· 安排中四或中五學生到中三課室，與中三學生分享高中學習情況。	於周會時間進行

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

高中學習分享



馬鞍山滄東中學

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

全方位學習日(中三理財工作坊)

與德育及公民教育組合辦



馬鞍山德東中學

MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL

回顧及前瞻

- 中四第一個班主任課，會分發三冊初中的《築夢工程計劃書》，讓學生回顧初中的生涯規劃活動。
- 高中《築夢工程計劃書》，會繼續保存不同的活動的反思工作紙。
- 每年學期尾進行的全年活動回顧及學習反思。

中五級全年活動回顧及學習反思



班別: 5__ ()

姓名: _____

回顧本年度生涯規劃教育活動

2021年4月23日	中五家長晚會	介紹升學的途徑及預備工作
2021年5月至6月	「與升輔有約」小組面談	與升學及就業輔導組老師討論升學及事情
2021年7月7日	全方位學習日	大專參觀及/或體驗活動

我學會了 _____

馬鞍山崇真中學
Ma On Shan Tsung Tsin Secondary School

生涯規劃



築夢工程計劃書 第四冊 (高中)



築夢工程師: _____

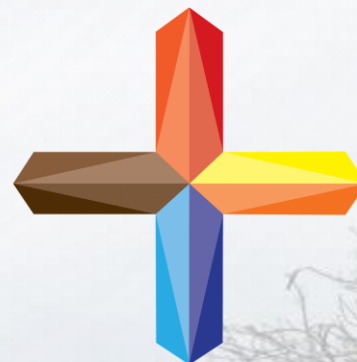
年級: _____

班主任: _____



總結

- 全校參與、協同互補
- 保存記錄、成長鐵證
- 回顧反思、沉澱深化
- 聆聽同行、潤物無聲



MA ON SHAN
TSUNG TSIN SECONDARY SCHOOL