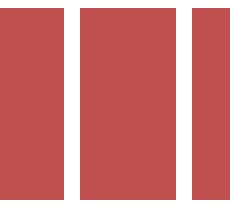


如何在中學進行全校性的生涯規劃教育

How to Implement life planning education through
a whole-school approach in secondary schools

粉嶺救恩書院
黎淑嫻升學輔導主任
陸卓熙升學輔導老師





目錄

1. 學校資料
2. 如何規劃和實施多元化生涯規劃課程
3. 如何有系統地安排各級學生參加多樣性生涯規劃活動
4. 領袖訓練的計劃
5. 老師發展的培訓
6. 如何善用PIE進行生涯規劃組各活動的規劃和檢視
7. 如何在學校進行個人和小組選科輔導工作

生涯規劃委員會成員

- 1.黎淑嫻主任 生涯規劃組主席（人文學科）
- 2.陸卓熙老師 生涯規劃副主席（科學科）
- 3.吳森源老師 生涯規劃組老師（數學科）
- 4.陳智遙老師 生涯規劃組老師（人文學科）
- 5.李綺雯老師 生涯規劃組老師（中文科）
- 6.陳可慧老師 生涯規劃組老師（中文科）
- 7.楊希洵老師 生涯規劃組老師（英文科）
- 8.鄭詩藍小姐 教學助理



我們的使命

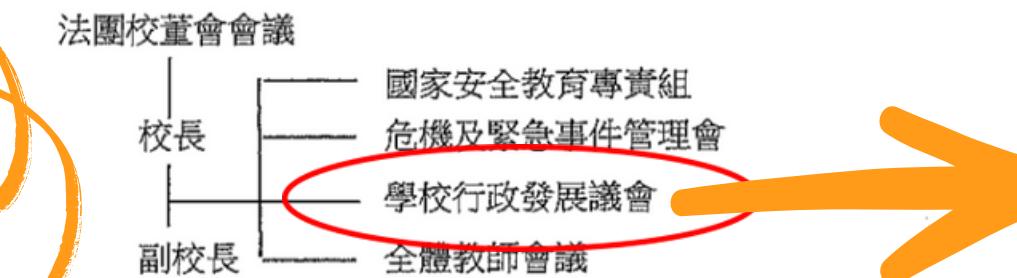
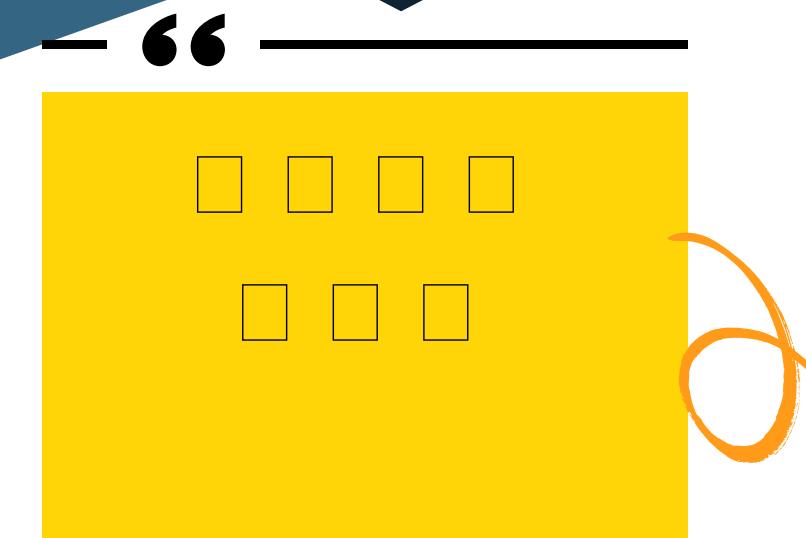
Goal(人生目標)

Grow(不斷成長)

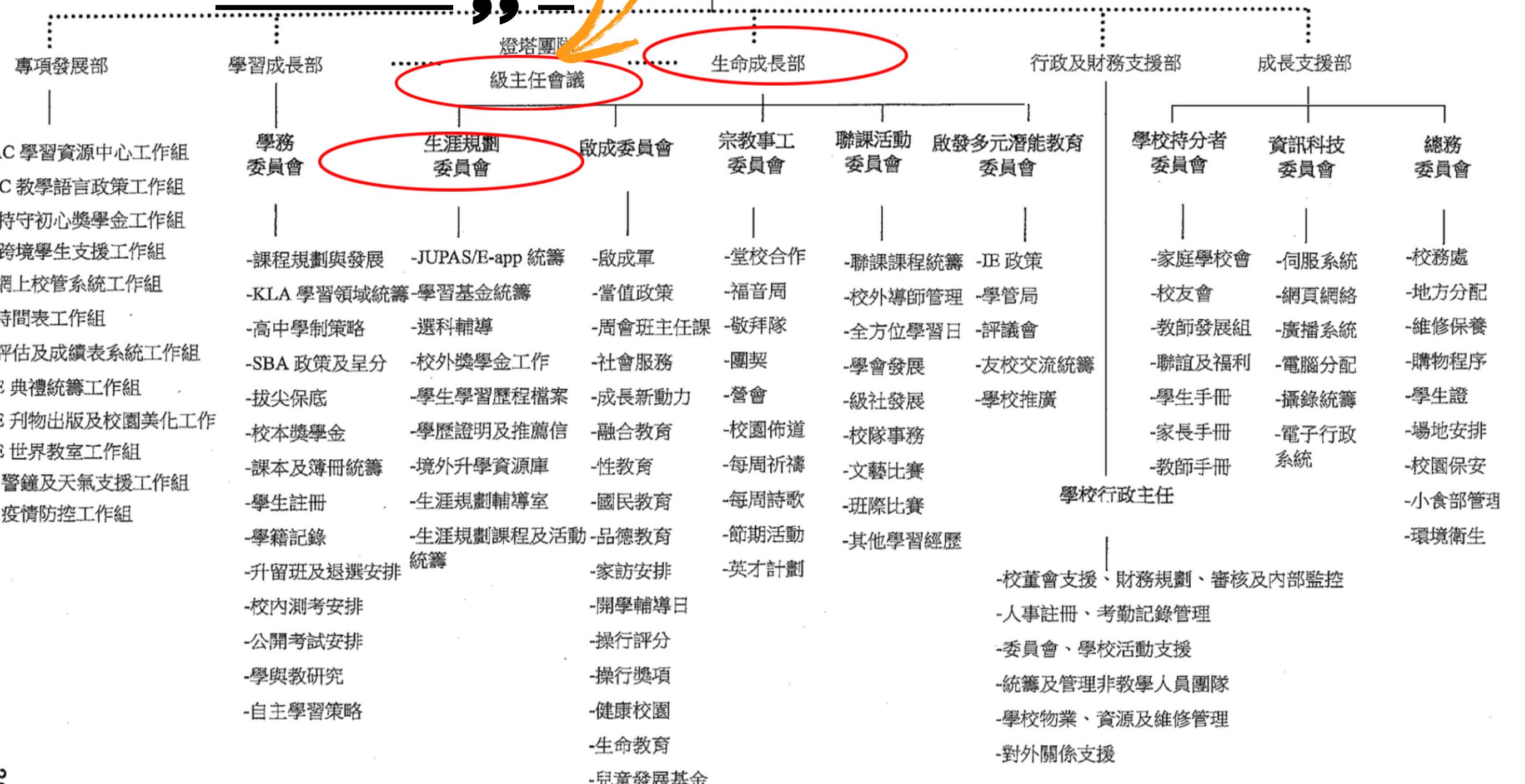
Glow(發光發熱)



我們的組織



學校行政發展議會
每星期一次聚會，



彈性的下午課堂時間表

“

上午課堂時間
8:00-13:25p.m.



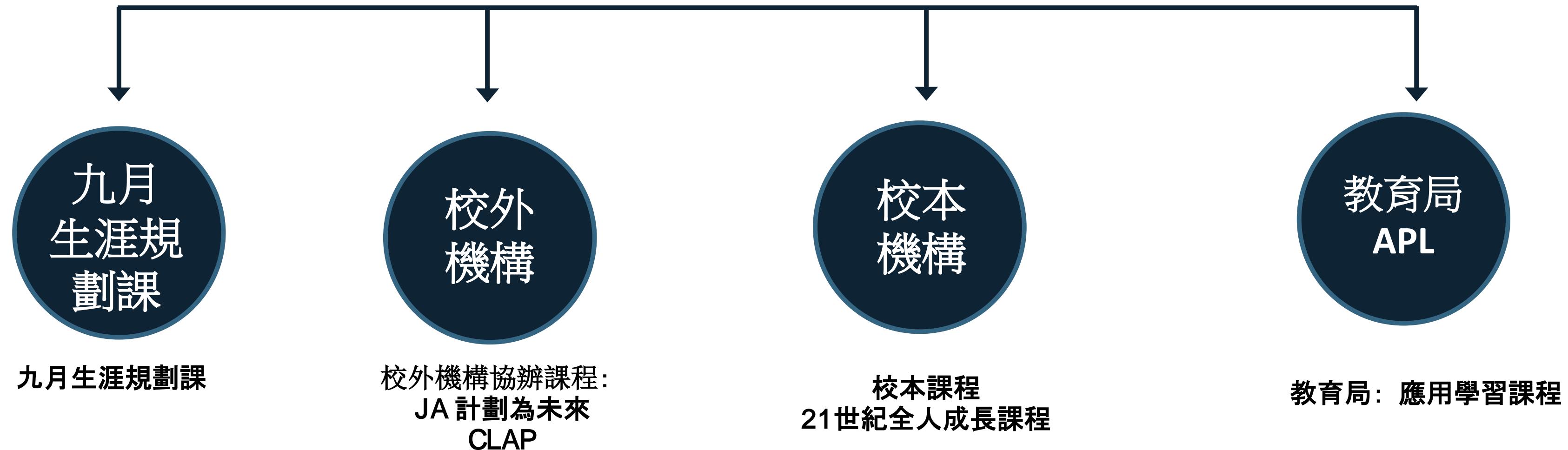
下午反思備課時間
不同級別活動時間表

2:25-3:50p.m.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
S3	班主任課/SRL訓練/OLE	班主任課/SRL訓練/OLE	EL	CL	團契/班主任課/OLE
S4	MA	APL	班主任課/SRL訓練/OLE	SC/班主任課/OLE	團契/班主任課/OLE

多元化生涯規劃課程

多元化課程



多元化生涯規劃課程

九月份生涯規劃課程 (S1-S6)



中一	粉嶺救恩書院的一天	目標訂立 (SMART 生涯規劃)	卓有成效的學習習慣 (一)	卓有成效的學習習慣 (二)	網格言行	CLAP：人生管理工作坊-友儕篇 校外社工
中二	成長篇：覓我專長，各展所長	訂立學習計劃	提升學習效能：摘錄筆記技巧	提升學習效能：學習習慣及方法	彩蜜派對	正直拒絕不恰當行為
中三	友情歲月	筆記摘錄延續篇	生涯旅程的起點	生涯指南針	生涯可以規劃？	
中四	團隊建立，同塑新班級	卓有成效的時間管理	回顧與展望，我的學習計劃	卓有成效的學習習慣	個人檢視，一路向前	生涯發展輔導介入工具：VASK卡 借用工具VASK卡
中五	生涯發展輔導介入工具：VASK卡 借用工具VASK卡	提升學習效能：認識自我學習風格	我的成長故事	我的事業探索 借用VTC網址完成職業評估測驗	《面試必勝》講座 校外社工	career live 職業體驗遊戲 校外活動
中六	電影欣賞《公開試當真》 校外活動	學友社升學講座 校外社工	班主任課			

校外機構支援部份的生涯規劃 課程：香港青少年服務處

中一級：

人生管理工作坊：

友儕篇

中二級：

人生管理工作坊

時間管理篇



專上院校舉辦的面試技巧工作坊：中五級學生

中六級：
打氣小擂台 + 電影欣賞 + 學友社升學講座

JA 計劃為未來 2024-2025

「JA計劃為未來」JA Plan For Future

		JA活動	級別	人數
學生/ 離校生	自我認識及 多元出路	<ul style="list-style-type: none">• 自我認識及生涯規劃工作坊• 「事業萬花筒」速配師友工作坊• 大灣區升學、就業及創業講座	S1-6 S1-6 S4-6	100 100 30
	學業規劃及 升學準備	<ul style="list-style-type: none">• 選科分享及DSE攻略講座• 大專升學申請及面試貼士講座	S4-6 S4-6	130 30
	事業規劃及 職場準備	<ul style="list-style-type: none">• 工作世界4.0講座• 履歷撰寫及模擬面試工作坊• 職場體驗	S1-6 S4-6 S1-6	150 100 30
	個人能力發展	<ul style="list-style-type: none">• 未來技巧工作坊	S1-6	100
	學習資源	<ul style="list-style-type: none">• JA「伴我啟航」青年生涯規劃工具冊		
	家長	<ul style="list-style-type: none">• 工作世界4.0及青年生涯規劃家長座談會		20
教師		<ul style="list-style-type: none">• 青年生涯規劃教師研討及分享會		3

JA 中三自我認識工作坊



JA未來職業技巧工作坊

JA模擬面試工作坊

二十一世紀全人成長課程

中二級（學期或全年制）

1. 中文司儀與演講
2. 定向追蹤
3. 非物質文化遺產（廣彩）
4. Aviation Course
5. 咖啡沖調綜合課程
6. Scientific Investigation
7. 機關王基礎課程
8. 時裝設計



- English Drama
- FIG社企創客課程
- 非物質文化遺產（旗袍）
- 展示藝術：壁畫
- 健康管理與關懷：健康校園大使
- 商科初探：創業計劃
- 媒體及資訊素養培訓：校園記者課程
- 機關王進階課程
- 花藝課程

應用學習課程：Mode 2

（星期二下午課堂）

S4-S5

課程類別：

- 應用英語（英文傳意）
- 應用英語（服務業職業英語）
- 應用心理學
- 創業與創新

多樣性生涯規劃活動

工作體驗

出席職業
博覽會

參與專試院校體驗
課程和升學講座

Starbucks 工作體驗活動 2024

一家一劃學生大使 醫護工作全接觸 2024

舊生回校分享醫護工作
現今就職於北區醫院急症室

高中生物科學生參加一家一劃實習活動



教育基金會有限公司
Education Foundation Limited

香港政府註冊非牟利團體：No. 91/9875

澳門三天文化交流團

日期	抵離地	遊覽項目	早餐	午餐	晚餐	酒店
第一天	香港/澳門	下午15:00 於學校集合，乘坐金巴（散客位）經港珠澳大橋前往澳門，往金蓮花廣場，大賽車博物館，葡式晚餐後，返酒店。安排酒店走火警演練	/	X	✓ 葡國餐	
第二天	澳門	酒店早餐後，開車前往二龍喉公園乘纜車往返東望洋山、東望洋燈塔、聖母雪地殿教堂，前往澳門旅遊塔，參觀兩個觀光層，於塔內享用葡式自助午餐，前往《澳門旅遊大學》參觀，中式晚餐，返酒店	酒店	✓ 葡式自助午餐	✓ 中式粵菜	四星級金皇冠中國大酒店或金龍酒店
第三天	澳門/香港	酒店早餐後，開車前往主教山聖堂，大三巴、大砲台、澳門博物館、民政總署大樓、議事亭前地、澳門科學館，自助午餐後，送往港珠澳大橋澳門口岸乘坐金巴（散客位）返香港口岸區轉旅遊車返學校散團	酒店	✓ 金龍/維景酒店自助午餐		

★行程次序如有更改以當地接待社安排為準

粉嶺救恩書院

出發日期:2024年11月22日 人數:44

★住宿:四星金皇冠中國大酒店或金龍酒店

(由於澳門酒店價格很浮動，以貴校落實後才能決定安排住以上哪一間酒店。以上2間酒店都沒有娛樂場)

★老師團費(每位) HKD1999

★學生團費(每位)HKD1999



伙伴教育基金會有限公司

承辦機構:Jetour Holiday Limited

(牌照號碼):350337

2024年9月20日

教育局主辦

大灣區職涯探索之旅：R2 廣州
職涯探索之旅3天團
2024/11/28-30 (IT科主辦)

大灣區職涯探索之旅：3 惠州
東莞職涯探索之旅3天團
2025 已申請 (SCI科主辦)

資訊科技學生參加教育局舉辦內地交流團

科學科學生參加教育局舉辦大灣區職涯探索之旅

物理科生涯規劃活動

歷史科生涯規劃活動

香港理工大學土木及環境工程學系入學講座和體驗活動

英語會話

S2 試後工作體驗活動： 行行狀元夢 (30-6-2025)

可選參觀香港舊工業時代與現代產業：

印刷廠 - 紙品、大型噴畫
社企 - 回饋社會的工作
米廠 - 香港唯一米廠供應商
鞋廠 - 繡花鞋、手工鞋
豆品廠 - 香港本土豆腐豆漿廠
木廠 - 舊木頭回收廠
縫紉店 - 傳統西裝手工藝
傳統茶店 - 中國茶葉批發商
展覽及工程公司 - 展覽工程的日常

地產業 - 青年解決居所問題的方法
香港首間電競比賽公司 - 新興電競市場
咖啡業 - 炒豆與咖啡制作了解
旅遊業 - 團體旅遊與自遊行的演變
高級院校 - 大學教授的一天
設計師辦公室 - 文字及品牌形象設計
麵包廠 - 民間食品行業
香港釀造廠 - 香港本地酒精飲品手作廠

預期學習成果：

樂途社機構

敢於創新、規劃生涯

深入了解不同行業發展故事

預期結果：學生能將觀察及學習到的知識內化，在文化涵養及行業認知上有所提升。擴闊眼界、讓下一代以承先啟後的精神，敢於創新及創造。

提升文化涵養

體驗生活

S3學生參與幼稚園工作體驗活動

聖雅各福群會

CAREER LIVE 職業體驗遊戲

S4 職業體驗活動

Career Live 活動內容

「CareerLive® 職業體驗遊戲」讓高中學生在模擬的工作環境內，穿上工作制服，運用真實的工具及器材，成為各行各業的員工，盡力完成工作要求。完成工作體驗後，學生會觀察行業短片，透過資深從業員的分享，了解不同行業的工作實況，要求及特質。目標。鼓勵同學用心投入，把握現在擁有的每一個機會，找到屬於自己的路向，邁步向前。
場館共設有6個主題體驗區包括電競及工程、廣告與媒體、款待、醫護、航空服務及其他行業體驗區



活動流程

01

第一步

運用真實道具進行職業探索遊戲。

03

第三步

反思及分享活動得着，定立個人目標

02

第二步

觀賞行業短片，認識職業發展狀況。

04

第四步

總結活動主題

2024 教育及職業博覽 (S4)

內地大學升學講座和暨南大學報名工作坊

2023.12.07



我的前途

- 中六學生
- 6月份一個月的實習

DSE 學生實習計劃

2024

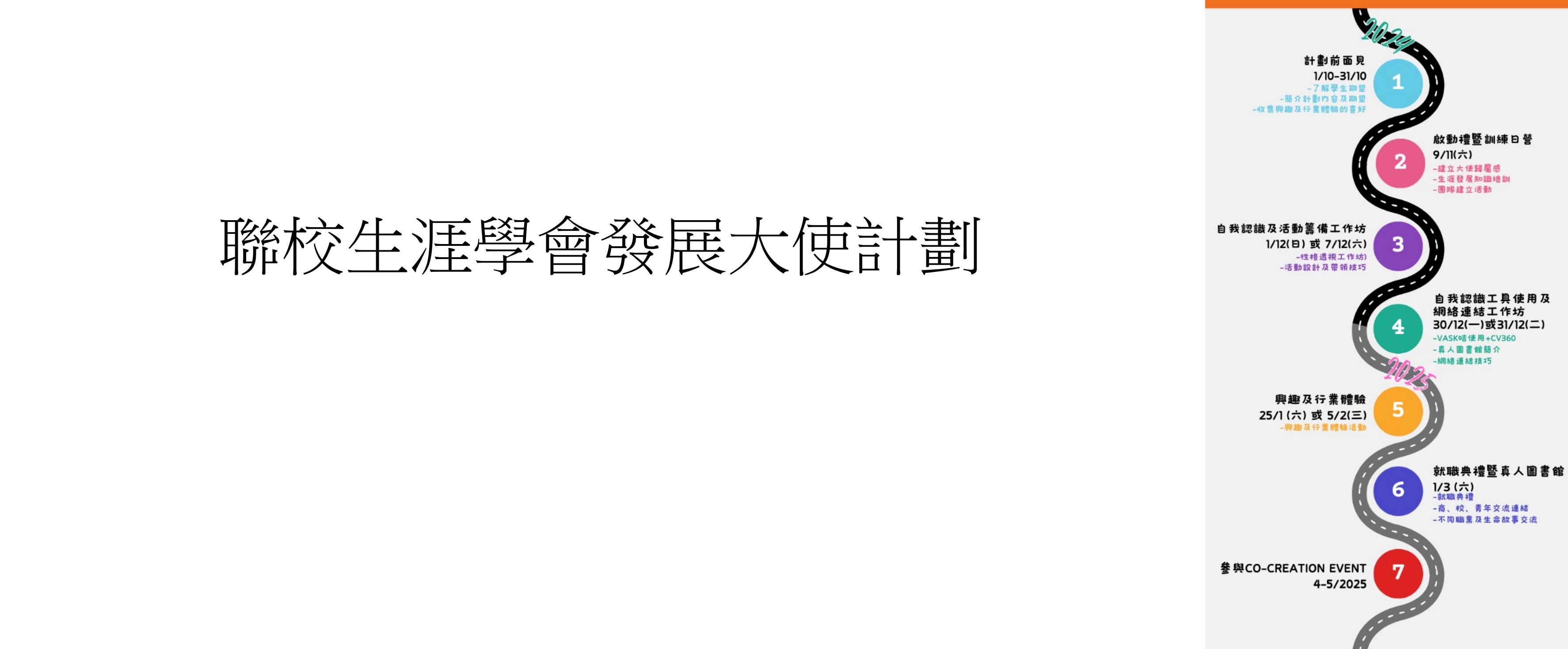
(C) CORPORATE SUPPORTERS



Lining Services Company
Limited

生涯規劃領袖訓練

TIMELINE



聯校生涯學會發展大使計劃

假如你是...



歡迎加入我們的聯校大家庭

聯校生涯學會發展大使與局長對話機會

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」聯校生涯發展
學會「Chill越你想-攜手探索生涯日」

2025年4月30日假香港科學園舉行。

QF 宣傳車到校試點計劃 2025

資歷架構流動車（教育局贊助）
2025.2.28

QF宣傳車到校試點計劃	
學校	粉嶺救恩書院
地址	粉嶺欣盛里3號
到校日期	2025年2月28日
時間	宣傳車到校時間：早上9:00至下午5:30 學生參與活動時間：早上10:00至下午4:30
形式	QF宣傳車將於指定日子到訪學校，在車上及停車位置設置展覽及有獎遊戲予學生參與。校方承諾安排全日最少100名學生於不同時段參與有關宣傳車活動
活動內容	透過互動遊戲，向學生介紹QF及部份已推行QF行業的發展階梯，增加學生對不同行業的了解

重視老師培訓

新視野、掌握最新行業發展

福建考察
深圳考察

出席不同類
型研討會

參加教育局培訓
課程

□ □ Clap JC

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

問題1a:從黃鎮濤先生的分享中，請寫出他所立公司的遠景和使命。

⇒ 請同工寫上個人的姓名和回應

⇒ **THW**

願景：建立一個具有全球競爭力的科技公司，並且將農業科技及知識傳遞下一代，達到可持續發展

使命：

1. 提供卓越的產品和服務：致力於提供高品質、創新和可靠的農產品，以滿足客戶的需求，並提供卓越的售後服務。
2. 推動技術創新和研發：作為一家科技公司的領導者，他重視技術創新和研發，推動公司不斷在產品和解決方案方面取得突破。
3. 建立持續增長的合作夥伴關係：從分享可見，黃先生重視與供應商、合作伙伴和客戶之間的合作，建立長期穩定的合作夥伴關係，共同實現雙贏。



粉嶺救恩書院



中層培訓活動 **2023.12.11**

開拓視野
集思廣益

老師姓名：
日期：



Padlet Drive



《論語》

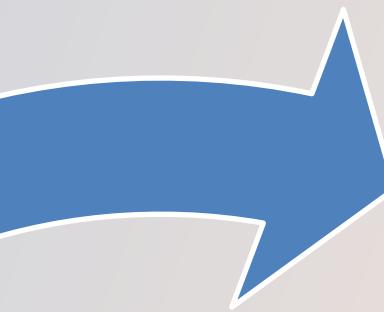
班主任學習

班主任生涯規劃課實踐

Clap Vask Cards 生涯規劃輔導工具教師工作坊

2024.6.19

參觀HKU Space



Evaluation

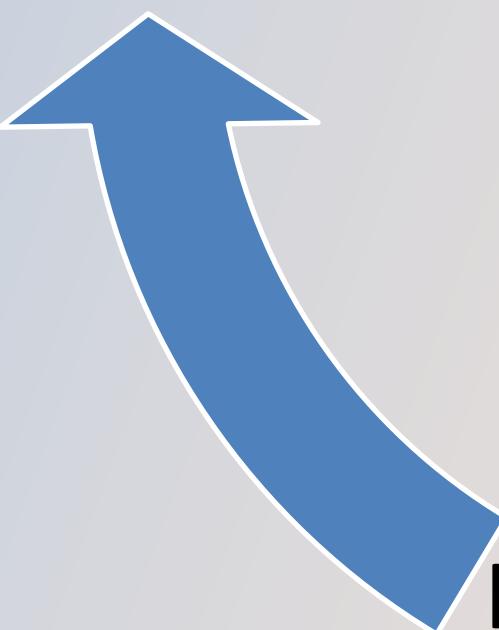
檢討

Planning 計劃

PIE

Implementation

實踐



重視PIE

Planning

計劃

Implementation

實踐

Evaluation

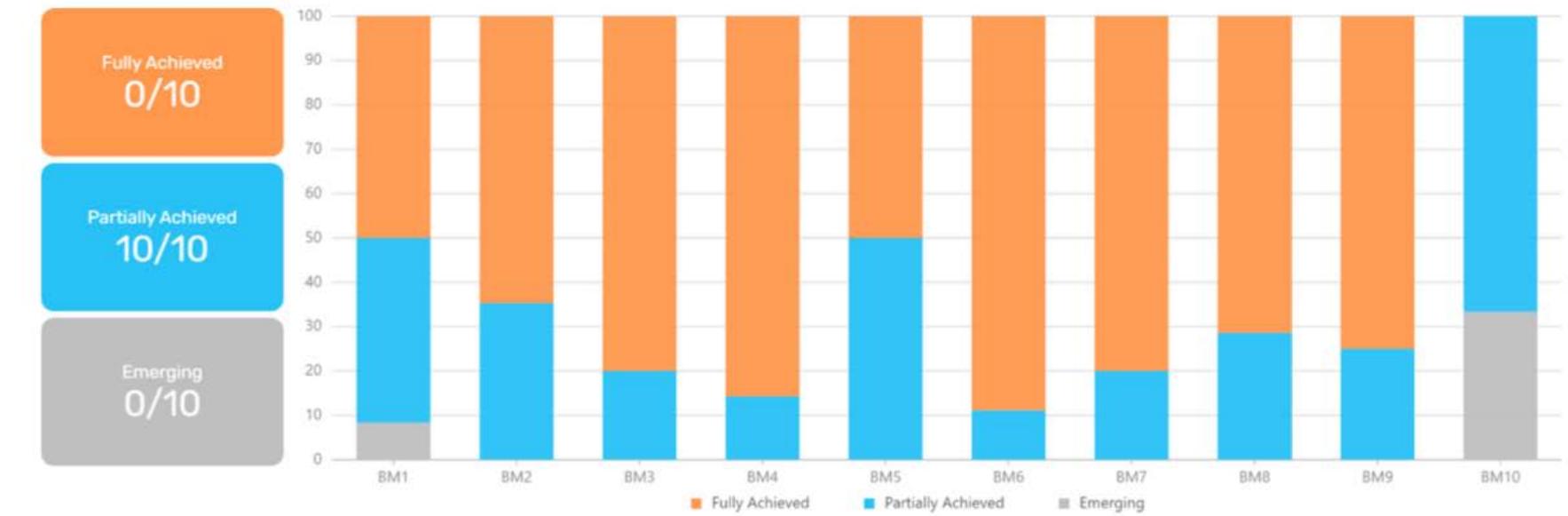
檢討

問卷調查/自評報告

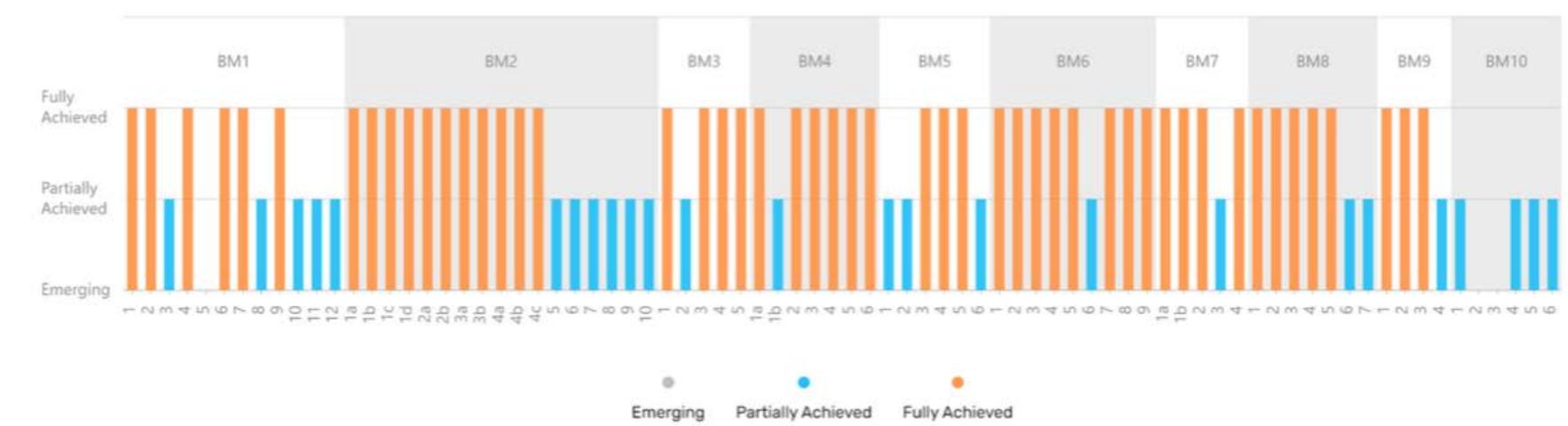


Overview of School Self-Evaluation

This overview shows the key findings of the HKBM self-evaluation and the purpose of the overview is to facilitate shared understanding and discussion on the current CLD practices among school leaders, career leaders/teachers and other relevant educators under the HKBM framework, in light of internal self-improvement.



Achievement Level by Benchmark's Criterion



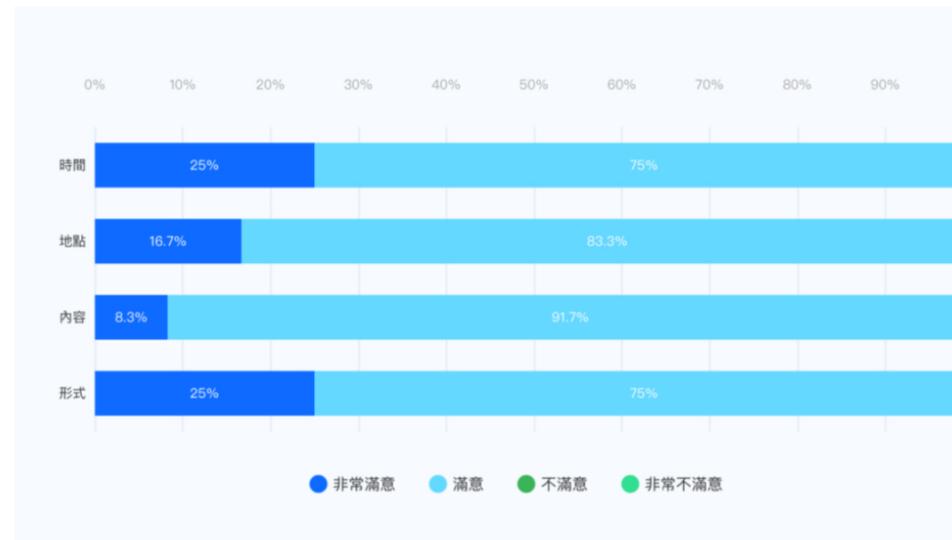
賽馬會鼓掌・創你程計劃 - 香港生涯發展自評基準

<https://www.youtube.com/watch?v=kLDZDgfNWGE>

重視檢討，有助規劃未來的發展（學生問卷及反思）

「iTeen 誠行」參觀廉政公署活動_問卷調查報告

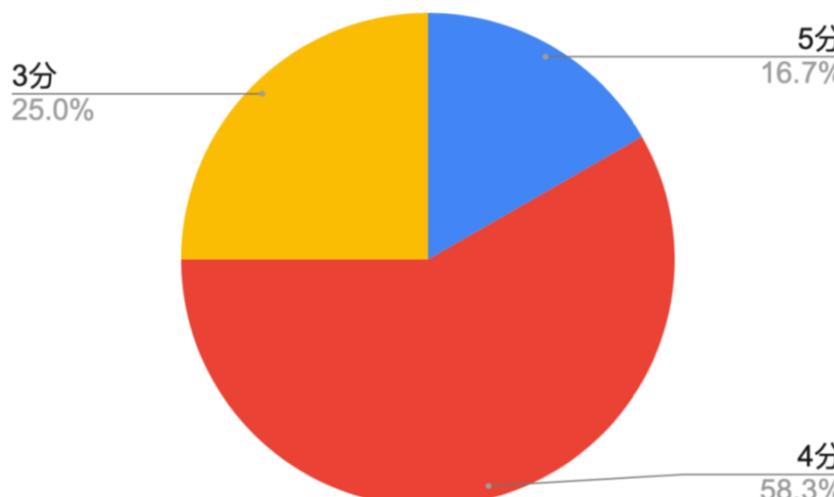
1. 學生對是次活動的意見？



2. 此次參觀廉政公署活動是否能幫助同學加深對 ICAC 職能的認識？

(5 分表示非常同意，1 分表示非常不同意)

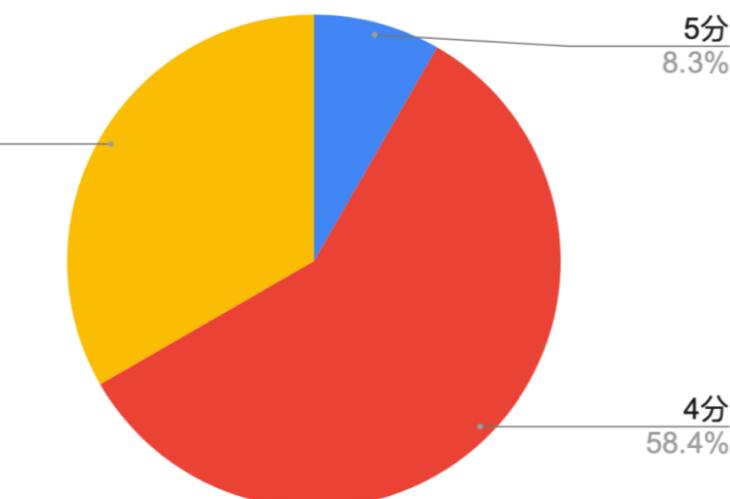
分數	5分	4分	3分	2分	1分
百分比	16.70%	58.30%	25.00%	0.00%	0.00%



3. 你是否認同參與此次活動後，你對維護社會廉潔的重要性和對廉潔意識的理解有所提高？

(5 分表示非常同意，1 分表示非常不同意)

分數	5分	4分	3分	2分	1分
百分比	8.30%	58.30%	33.30%	0.00%	0.00%



4. 同學描述參與是次活動的學習所得：

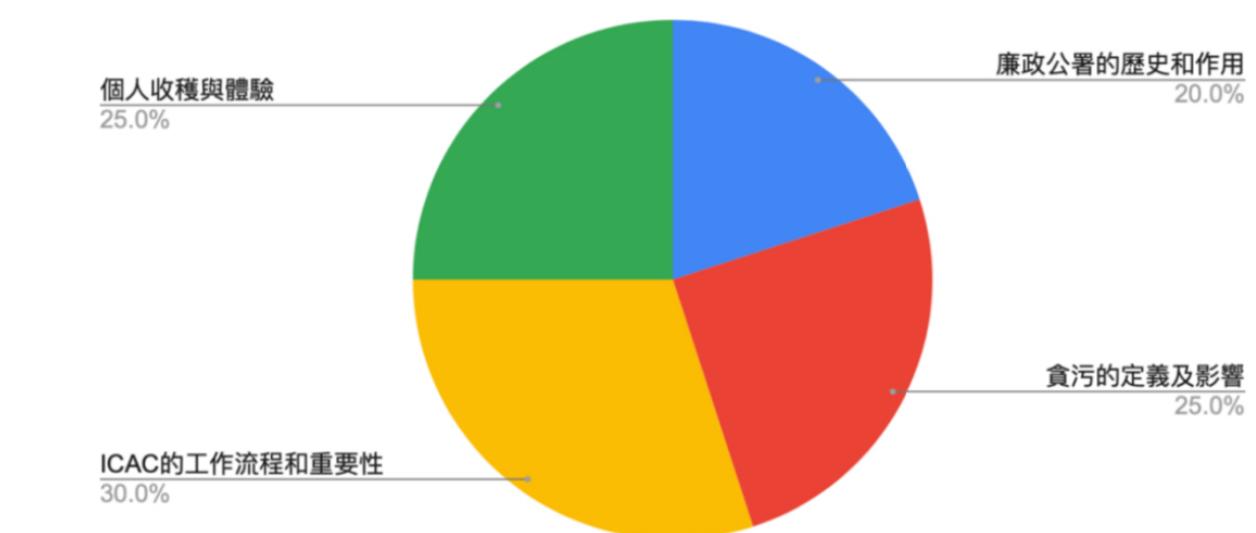
基於學生反饋，共總結出 4 個主要觀點：

廉政公署的歷史和作用 同學通過活動了解到廉政公署的成立背景、歷史發展及其在香港社會中的重要性，如打擊貪污、維護社會穩定等。	20%
貪污的定義及影響 同學學到了貪污的準確定義、構成條件以及貪污行為對個人和社會造成的負面影響，增強了反貪意識。	25%
ICAC 的工作流程和重要性 通過實地參觀和講座介紹，同學了解到 ICAC 的工作程序、職責以及其在處理貪污案件中的關鍵角色。	30%

個人收穫與體驗

同學普遍同意此活動讓他們受益匪淺，增加反貪意識的同時，亦提升了個人對廉政的認識和理解。同時亦有同學提到是次活動回程交通的不便之處，往後舉辦類似地點較遠的活動時，應考慮安排回程巴士給同學。

25%



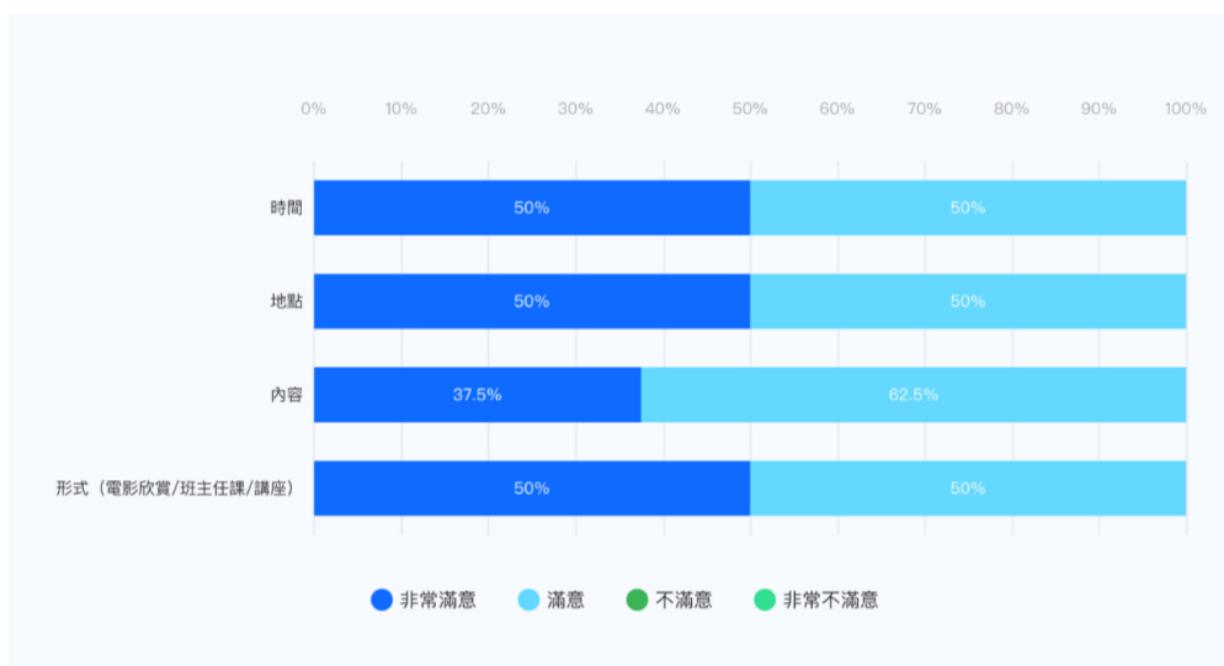
老師問卷調查

中六級老師生涯規劃週問卷調查報告

一、生涯規劃週內的課程內容最能幫助學生是什麼課題？（最有成效排第一）

選項	綜合排序	排序第一	排序第二	排序第三
電影欣賞	1	100%	0%	0%
學友社講座	2	0%	100%	0%
班主任課	3	0%	0%	100%

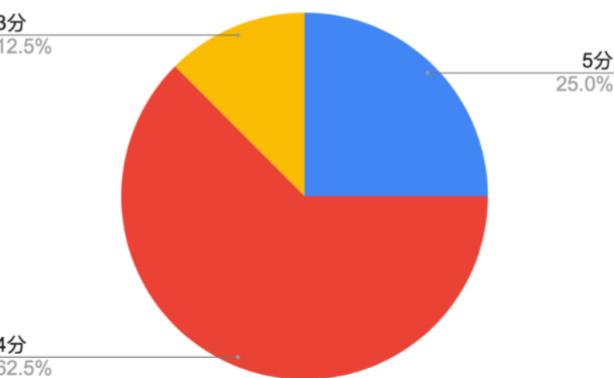
二、對是次活動的意見：



三、你在生涯規劃班主任課中觀察到學生對生涯規劃的興趣程度如何？

(1分為非常低，5分為非常高)

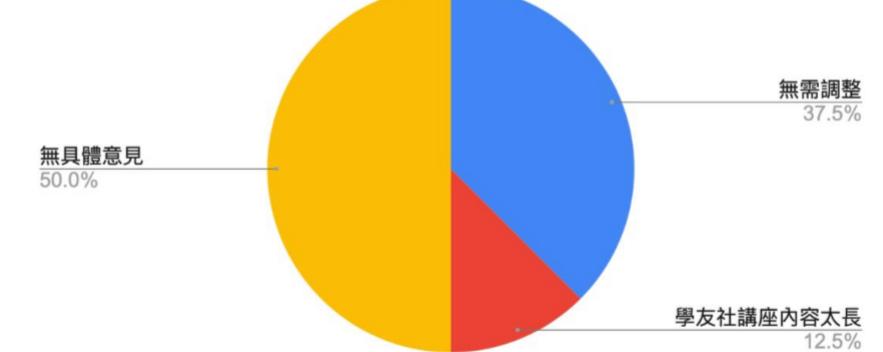
分數	5分	4分	3分	2分	1分
百分比	25%	62.5%	12.5%	0%	0%



四、如再舉辦類似學習內容，有哪些部份需要刪減？

● 基於老師反饋，共總結出 3 個主要觀點：

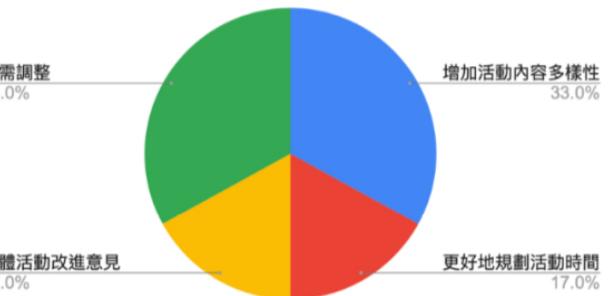
1	無需調整	37.5%
2	學友社講座內容太長，應羅列重點，例如 3-5 張 ppt slide 做總結。	12.5%
3	無具體意見	50.0%



五、如再舉辦類似活動，有哪些部份需要增加？

● 基於老師反饋，共總結出 4 個主要觀點：

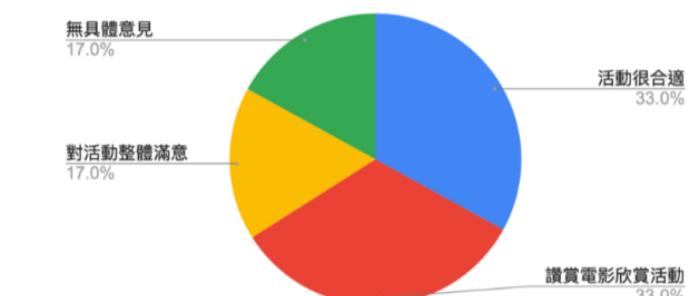
1	可以增加活動內容多樣性，如參觀八大院校，同時對組織學生外出看電影的活動表示讚賞。	33%
2	需要更好地規劃活動時間。	17%
3	有老師提出具體活動改進意見，例如在活動中增加 JUPAS 排序的方向和建議，以及 SLP，幫助學生更明確地找到自己的方向。	17%
4	無需調整	33%



六、於是次生涯規劃週中，學生學會／反省到／聯想到／其他意見：

● 基於老師反饋，共總結出 4 個主要觀點：

1	大多數活動都很合適，活動設計與學生需求貼合。	33%
2	電影欣賞活動多次被老師讚賞，認為可以有效提升學生的學習動力和發奮精神。	33%
3	部分老師表達對活動整體滿意。	17%
4	無具體意見	17%



選科輔導工作

個人化諮詢

S3 TASTER PROGRAMS

學生分流到中四選修課堂
進行體驗課（新安排）

最少填寫3次選科表
個人和小組選科諮詢
選科講座
家長晚會



... > LP > s3 tasted program_2024

類型 使用者 上次修改日期

名稱	擁有者	上次修...	檔案大小	⋮
s3 tasted program_觀課記錄表2024.docx	我	2024年1月22日	187 KB	⋮
s3 tasted program_觀課記錄表2024.pdf	我	2024年1月22日	253 KB	⋮
S3 Taster Programme 課堂安排(V2.).pdf	我	2024年1月22日	303 KB	⋮
S3 Taster programme 學生分科編排1.xlsx	我	2024年1月22日	58 KB	⋮



(2) 觀課記錄表：

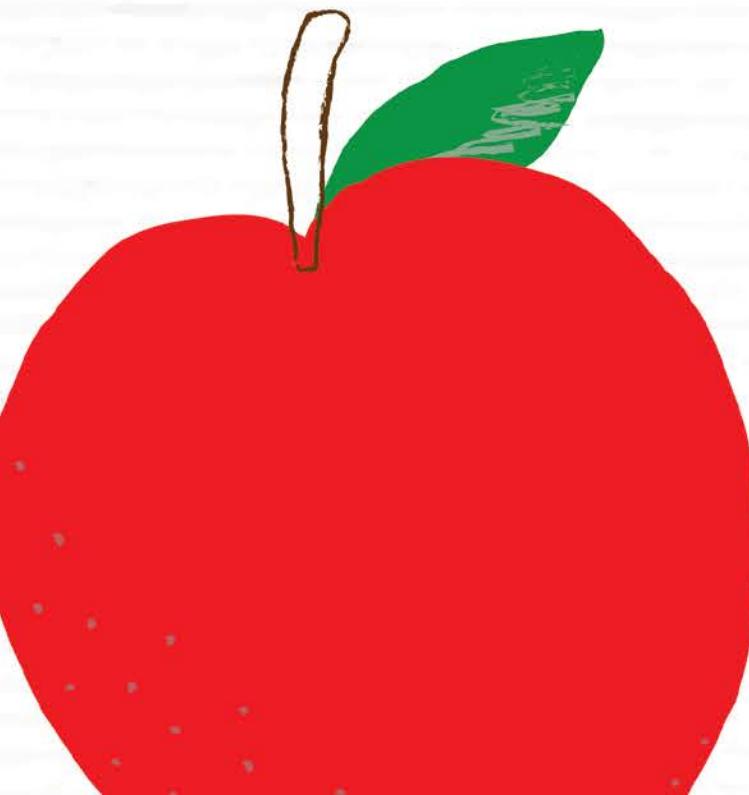
問題	我的回應（請同學以完整句字點例形式回答）
1. 課堂的學習目標是什麼？	
2. 課堂中你看到什麼？ a) 老師透過什麼的學習形式 /活動讓學生學會相關知識？ b) 你覺得課堂的學習氣氛如何？	
3. 這個課堂給予你最深刻的學習片段是什麼？試舉例說明。	
4. 在未上該課堂前你認為高中該科目的學習是怎樣？今天課堂完結後，你又覺得高中該科目學習如何？	在未上該課堂前你認為高中_____的學習是 今天課堂完結後，我認為是 _____ _____ _____
5. 你對該科目的學習有什麼想發問的問題？	
6. 你認為今天的高中體驗課對我的選科有什麼幫助？	

開辦新APL課程講座：

- 中醫藥學基礎
- 生活日語與日本文化



班主任一對一諮詢



午間輔導安排

協助中六同學選擇
Jupas Choices

協助中三同學選擇高中課程

□ □ □ □ □ □ FDO+SADC □ □



主辦機構 Organizer



Member of
JA Worldwide

工作世界4.0及青年生涯規劃家長座談會 Careers 4.0 & Youth Life Planning Parents Seminar

為子女在未來工作取得成功作好準備！
Preparing Your Children for Success
in the Future of Work!



專家分享 Keynote Speakers



家長在青年生涯規劃的角色 Parents' Role on Supporting Youth's Life Planning

羅乃蕙女士
Ms. Shirley Loo
家庭發展基金總幹事
General Secretary, Family Development Foundation



未來工作方向 Insights on Future of Work

馮曉彤女士
Ms. Candice Fung
安永人力資源
Assistant Director, Talent, EY



青年心理健康 Mental Wellness of Youth

林美玲醫生
Dr. Lam Mei Ling, May
香港情緒健康學會創會會長
Founder and President, The Hong Kong Mental Wellness Association



日期及時間
Date and Time

2024年1月20日(星期六) 14:00 - 16:00
20 Jan 2024 (Sat)

語言
Language

粵語並以英語即時傳譯
Cantonese with simultaneous interpretation in English

地點
Venue

教育局九龍塘教育服務中心W301室
W301, The Education Bureau Kowloon Tong
Education Services Centre, Kowloon

歡迎家長及老師免費參加 Free admission

報名截止日期 : 2024年1月10日(星期三)
Application deadline : 10 Jan 2024 (Wed)

民政及青年事務局
Home and Youth Affairs Bureau

YDC 青年發展藍圖
YOUTH DEVELOPMENT BLUEPRINT

感謝民政及青年事務局及青年發展藍圖撥款支持
Acknowledgement of the funding support of the Home and Youth Affairs Bureau and the Youth Development Blueprint

座位有限，立即報名
LIMITED SEATS. REGISTER TODAY

eclass



Thank you!