



# 天保民學校

## 透過個別輔導課 支援學生的生涯規劃

# 生涯規劃核心成員



統籌	沈健明副校長
組長	梁孟平主任 陳美燕主任 趙汝達主任
組員	輕度高中班(B10-B14組)的正副級任 中度高中班(A10-A14組)的正副級任 負責相關級別社工
支援人員	相關科組人員、教育心理學家、家長



# 生涯規劃的工作目標



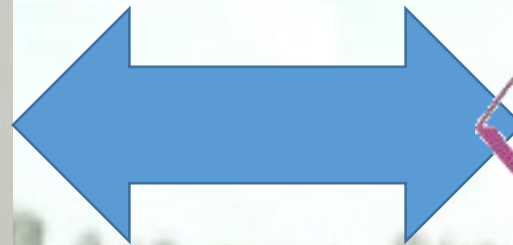
輔導對象	輕度高中班(B10-B14組)學生 中度高中班(A10-A14組)學生
目標	1. 了解每位學生的興趣和能力助他們發揮所長 2. 協助每位學生為未來生涯(學涯、職涯、休涯)作出規劃
實施模式	1. 個別輔導/小組課及生涯規劃活動 2. 職業探索(工作體驗、培訓及實習) 3. 升學就業服務(成人服務的轉介)

# 生涯規劃架構

中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引

第一版

教育局學校發展分部  
升學及就業輔導組  
(二零一四年五月)



校本需要



個別輔導及支援	按學生個別的需要實施(IEP)				
	學習能力、個人自理、處事態度、興趣發展、自我管理(情緒、作息)、社交技巧、工作技能及生命意義等				
	成長伴我行計劃(品行方面培養)		我有一個夢計劃(未來出路的鋪排)		
學生個人規劃	學習興趣及能力的展示	擬訂高中選科計劃	修訂高中學習計劃	職業興趣探索	反思及整理學習概覽及生涯規劃
		學習能向評估	個人性向測試	職業測試(職業興趣、計劃、價值觀)	可轉移能力的評估
					公開就業、職訓選科、工場、展能中心申請跟進
工作體驗	協助家務及班務	協助家務及班務投身	工作影子及工作體驗計劃		
	生涯規劃發展架構(輕度組)				
	工作夥伴計劃				
	辭的導師計劃課程				
	應用學習普通課程				
全校性職業輔導計劃	自我管理及實用技能訓練	選科預備及職業認識(與家長商討)	職場參觀		
			調適課面試預備	職評面試預備	公開就業及職訓模擬面試
			認識公開就業、職訓選科、工場、展能中心的要求		
			認識工作體驗計劃		
			參觀不同行業及培訓中心		
跨課程職業教育	認識各行各業的特色	科目知識與職業選擇的聯繫	個別科目的學習與就業機會的關係		
建立事業及校本課程的推行	基礎知識建構及自我管理	綜合生活教育課程(認識自我、發展興趣、選科預備、探索職業概念、)	生活技能課程、調適課、學習計劃及認識自我	職業技能課程(認識職評要求、認識職場、設定學習及職業目標)	職業及生活技能課程(設定學習及職業目標、職業規劃、面試及求職技巧、職業操守及要求等)
			利用評估工具評估學生的需要，例如:自我管理、社交技巧及工作意識等		
實施不同範疇	小學階段	初中階段	中四	中五	中六
	不同學習階段及規劃內容				

個別輔導及支援			按學生個別的需要實施(IEP)		
	學習能力、個人自理、處事態度、社交技巧發展、自我管理(情緒、作息)、社交技巧、工作技能及生命意義等				
	成長伴我行計劃(品行方面培養)		我有一個夢計劃(未來出路的鋪排)		
學生個人規劃	學習興趣及能力的展示	擬訂高中選科計劃	訂高中學習計劃	職業興趣探索	反思及整理學習概覽及生涯規劃
		學習能向評估	人性向測試	職業測試(職業興趣、計劃、價值觀)	可轉移能力的評估
					公開就業、職訓選科、工場、展能中心申請跟進
工作體驗	協助家務及班務	協助家務及班務服務團隊	工作影子及工作體驗計劃		
			與專業及商界合作夥伴計劃		
			與非政府機構或校本合辦的導師計劃課程		
			應用學習調適課程		
			職場參觀		
全校性職業輔導計劃	自我管理及實用技能訓練	選科預備及職業訓練(與家長商討)	調適課面試預備	職評面試預備	公開就業及職訓模擬面試
			認識公開就業、職訓選科、工場、展能中心的要求		
			認識工作體驗計劃		
			參觀不同行業及培訓中心		
			個別科目的學習與就業機會的關係		
跨課程職業教育	認識各行各業的特色	科目知識與職業的聯繫			
建立事業及校本課程的推行	基礎知識建構及自我管理	綜合生活教育計劃(認識自我、發展興趣、選科預備、探索職業概念、)	生活技能課程、調適、學習計劃及認識自我	職業技能課程(認識職評要求、認識職場、設定學習及職業目標)	職業及生活技能課程(設定學習及職業目標、職業規劃、面試及求職技巧、職業操守及要求等)
			評估工具評估學生的需要，例如:自我管理、社交技巧及工作意識等		
實施不同範疇	小學階段	初中階段	中四	中五	中六
	不同學習階段及規劃內容				



個別輔導及支援		按學生個別的需要實施(IEP)			
		學習能力、個人自理、處事態度、興趣發展、自我管理(情緒、作息)、社交技巧、工作技能及生命意義等			
	成長伴我行計劃(品行方面培養)		我有一個夢計劃(未來出路的鋪排)		
學生個人規劃	學習興趣及能力的展示	擬訂高中選科計劃	修訂高中學習計劃	職業興趣探索	反思及整理學習概覽及生涯規劃
		學習能向評估	個人性向測試	職業測試(職業興趣、計劃、價值觀)	可轉移能力的評估
					公開就業、職訓選科、工場、展能中心申請跟進
工作體驗	協助家務及班務	協助家務及班務投身	工作影子及工作體驗計劃		
			工作體驗計劃		
			工作體驗計劃課程		
全校性職業輔導計劃	自我管理及實用技能訓練	選科預備及職業認識(與家長商討)	調適課面試預備	職評面試預備	公開就業及職訓模擬面試
			認識公開就業、職訓選科、工場、展能中心的要求		
			認識工作體驗計劃		
			參觀不同行業及培訓中心		
跨課程職業教育	認識各行各業的特色	科目知識與職業選擇的聯繫	個別科目的學習與就業機會的關係		
建立事業及校本課程的推行	基礎知識建構及自我管理	綜合生活教育課程(認識自我、發展興趣、選科預備、探索職業概念、)	生活技能課程、調適課、學習計劃及認識自我	職業技能課程(認識職評要求、認識職場、設定學習及職業目標)	職業及生活技能課程(設定學習及職業目標、職業規劃、面試及求職技巧、職業操守及要求等)
			利用評估工具評估學生的需要，例如:自我管理、社交技巧及工作意識等		
實施不同範疇	小學階段	初中階段	中四	中五	中六
	不同學習階段及規劃內容				

個別輔導及支援		按學生個別的需要實施(IEP)			
		學習能力、個人自理、處事態度、興趣發展、自我管理(情緒、作息)、社交技巧、工作技能及生命意義等			
		成長伴我行計劃(品行方面培養)		我有一個夢計劃(未來出路的鋪排)	
學生個人規劃	學習興趣及能力的培養	擬訂高中選科計劃(需與家長協商)/探索個人興趣	修訂高中學習計劃及休涯生活(個人興趣發展)	職業興趣探究及休涯生活(個人興趣的選擇)	生/休涯規劃實踐及檢討(個人興趣的落實)
		學習能向評估(需家長協助)	興趣活動、工作技能及休閒生活體驗		
工作/休涯體驗	自我管理、協助家務及班務、體驗興趣活動	協助家務及班務、投身服務團隊(高能力)、參與不同興趣活動	工作體驗計劃		
			與專業及商界合作夥伴計劃/參與社區機構興趣活動		
			與非政府機構或校本合辦的導師計劃課程/參與校本興趣活動		
			應用學習調適課程/選擇參與不同興趣活動		
			展能中心及工場參觀與體驗		
全校性職業輔導計劃	常規訓練及個人自理	選科預備及職業認識(與家長商討)	調適課面試預備	職評面試預備	職訓模擬面試
			認識職訓選科(能力高)、工場、展能中心的要求		
生涯規劃發展架構(中度組)					
跨課程職業教育	認識各行各業、科目知識與職業選擇的聯繫	生活體驗活動	個別科目的學習與職業培訓及休涯生活的關係		
建立事業及校本課程的推行	基礎知識建構及實用技能課程	綜合生活的課程(認識自我、發展興趣、選科預備、探索職業概念)	生活技能課程、調適課、學習計劃及認識自我	職業技能課程(認識職評要求、認識職場、設定學習及職業目標)	職業及生活技能課程(設定學習及職業目標、職業規劃、面試及求職技巧、職業操守及要求等)
			利用評估工具評估學生的需要，例如:自我管理、社交技巧及工作意識		
實施不同範疇	小學階段	初中階段	中四	中五	中六
	不同學習階段及規劃內容				

## 生涯規劃發展架構(中度組)





個別輔導及支援		按學生個別的需要實施(IEP)			
		學習能力、個人自理、處事態度、興趣發展、自我管理(情緒、作息)、社交技巧、工作技能及生命意義等			
		成長伴我行計劃(品行方面培養)		我有一個夢計劃(未來出路的鋪排)	
學生個人規劃	學習興趣及能力的培養	擬訂高中選科計劃(需與家長協商)/探索個人興趣	修訂高中學習計劃及休涯生活(個人興趣發展)	職業興趣探究及休涯生活(個人興趣的選擇)	生/休涯規劃實踐及檢討(個人興趣的落實)
		學習能向評估(需家長協助)	興趣活動、工作技能及休閒生活體驗		
工作/休涯體驗	自我管理、協助家務及班務、體驗興趣活動	協助家務及班務、投身服務團隊(高能力)、參與不同興趣活動	工作體驗計劃		
			與專業及商界合作夥伴計劃/參與社區機構興趣活動		
			與非政府機構或校本合辦的導師計劃課程/參與校本興趣活動		
階段性重點發展					
全校性職業輔導計劃	人自理	商討)	面試		
			認識職訓選科(能力高)、工場、展能中心的要求		
			認識工作體驗計劃(午間訓練)		
			認識工場、宿舍及展能中心參觀(家長陪同)		
跨課程職業教育	認識各行各業、生活體驗活動	科目知識與職業選擇的聯繫	個別科目的學習與職業培訓及休涯生活的關係		
建立事業及校本課程的推行	基礎知識建構及實用技能課程	綜合生活的課程(認識自我、發展興趣、選科預備、探索職業概念)	生活技能課程、調適課、學習計劃及認識自我	職業技能課程(認識職評要求、認識職場、設定學習及職業目標)	職業及生活技能課程(設定學習及職業目標、職業規劃、面試及求職技巧、職業操守及要求等)
			利用評估工具評估學生的需要，例如:自我管理、社交技巧及工作意識		
實施不同範疇	小學階段	初中階段	中四	中五	中六
	不同學習階段及規劃內容				



# 推行理念—基於學生的成長需要

有自決力

有意願  
及興趣

兒童

有選擇力

有貢獻力

# 推行理念—基於學生的成長需要

有自決力

有意願  
及興趣

溝通

有貢獻力

有選擇力





# 個別輔導發展的聚焦



# 個別及小組輔導課



## 課時安排

高中班級任每週2節(每節35分鐘)  
高中班副級任每週1節(每節35分鐘)

## 模式/策略

1. 按每名學生的需要，提供個別輔導/訓練課
2. 組合相同需要的學生，提供小組形式的課堂輔導
3. 於課餘時間，為學生安排特別輔導(個人/小組)
4. 進行家訪或約見家長，以家校協作模式提供輔導
5. 邀請校外專業人士，為學生提供資訊或輔導
6. 其他模式



# 個別及小組輔導課工作指引



1. 通過閱讀文獻、參與研討會及參觀，加深自己對生涯規劃、學生畢業出路、職能評估及轉介機制的瞭解
2. 認識和運用不同的評量工具/數據分析，以加深對學生的瞭解
3. 按個別學生在自理、儀容、態度、學習、社交、職業技能等方面的評估表現，辨識需要協助改善、發展的範疇
4. 針對學生的個別需要，與學生共同制訂及落實適切的輔導計劃
5. 透過安排不同的學習機會和環境，提升學生的獨立生活、自學或解難能力
6. 按學生的個別能力、性向和興趣，為學生調教適合的學校課程
7. 按需要聯繫相關的專業人士及社區資源，以提供所需的支援



# 個別及小組輔導課實施流程



與個別學生進行生涯規劃評估

綜合初中/過往生涯規劃相關資料

分析學生需要

訂定輔導目標和計劃

進行輔導：以個人輔導、  
小組輔導或其他多元化的  
輔導模式進行

修訂輔導目標和計劃

定期進行評估和檢討

# 初中生涯規劃評估工具

姓名：  班級：  B9 出生日期：  16/1/2003 評量年份：  2018

評量選項註釋："5"-100%達標 "4"-75%達標 "3"-50%達標 "2"-25%達標 "1"-曾作體驗 "0"

## (一)語言智能部分

聽：

1-1 愛聽故事、錄音帶

3

語文表達：

1-2 愛發問、發表

4

1-3 表達時語彙豐富

4

1-4 說話時字句清楚、發音正確

4

1-5 能說出自己的看法與意見

4

1-6 會自編故事、或說故事

3

1-7 表達時有肢體動作與表情

4

閱讀：

1-8 喜愛看書閱讀

3

1-9 喜歡文字遊戲

2

1-10 閱讀後能摘要說出重要情節

3

記憶背誦：

1-11 認字能力強

4

1-12 善於說出人名、事情、生活情節

3

## (二)邏輯數學智能部分

計數：

2-1 能進行數的結合與分解

4

2-2 會以一基準順序排列

4

辨識：

2-3 會說出物體的異同處

4

2-4 有先後、大小、長短等序列概念

4

2-5 懂得分類與配對

3

2-6 能認識日期與時間

4

解決問題：

2-7 對處理問題有很多想法

4

2-8 遇到問題不逃避，會設法處理

3

策略思考能力：

2-9 喜歡從事數學與挑戰性的遊戲

4

2-10 對事情有探究的好奇心與興趣

4

2-11 喜歡推理與想像的故事的問題

3

2-12 對事情因果關係很有概念

4

## 2017/18年度新高中選修科目\_教師建議表

### 請選擇科目

☐ 體育  
☐ 音樂  
☐ 視藝  
☐ 科技與生活  
☐ 設計與科技  
☐ 資訊及通訊科技  
☐ 英語  
☐ 健康管理與社會關懷

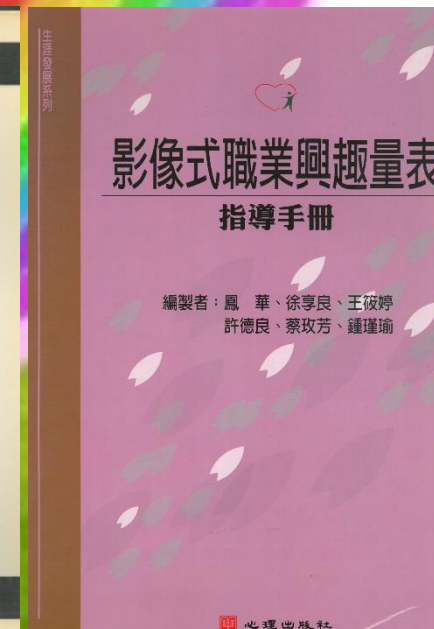
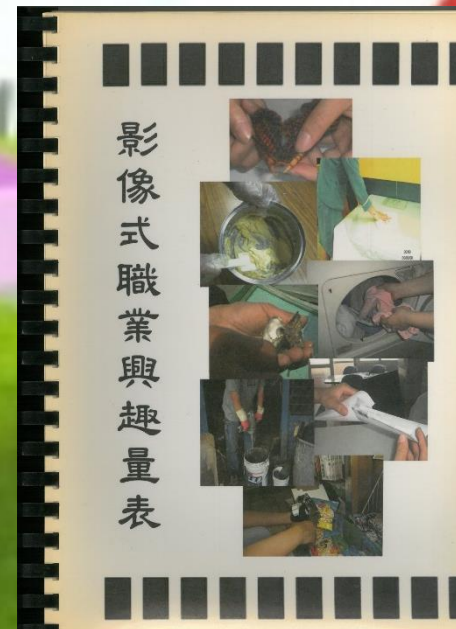
離開

[1-不建議選修 2-可考慮選修 3-適合選修 4-推薦選修]				推薦指數
體育	B10	任耀林	<b>掌握技能</b> 已掌握基本的運動的技巧，運動能力很好 田徑：短跑、接力、跳遠、擲遠 球類：籃球、足球、拍類 體操及舞蹈：平衡力、身體協調、節奏感 體適能：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度 <b>興趣/態度</b> 積極自信、勇於嘗試 專注/協作/積極自信/勇於嘗試/努力嘗試 <b>潛質</b> 身體協調能力、肌耐力、善用餘暇 身體協調能力/肌耐力/爆發力/體適能發展/善用餘暇	4
體育	B10	蔡梓炫	<b>掌握技能</b> 能掌握基本的運動技巧，運動能力不錯 田徑：短跑、接力、跳遠、擲遠 球類：籃球、足球、拍類 體操及舞蹈：平衡力、身體協調、節奏感 體適能：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度 <b>興趣/態度</b> 反應較緩慢、較喜歡球類運動 專注/協作/積極自信/勇於嘗試/努力嘗試 <b>潛質</b> 善用餘暇 身體協調能力/肌耐力/爆發力/體適能發展/善用餘暇	1
體育	B10	馮傑天	<b>掌握技能</b> 能掌握基本的運動技巧，運動能力不錯 田徑：短跑、接力、跳遠、擲遠 球類：籃球、足球、拍類 體操及舞蹈：平衡力、身體協調、節奏感 體適能：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度 <b>興趣/態度</b> 喜歡運動，但上課時欠專注 專注/協作/積極自信/勇於嘗試/努力嘗試 <b>潛質</b> 身體協調能力、體適能發展、善用餘暇 身體協調能力/肌耐力/爆發力/體適能發展/善用餘暇	3
體育	B10	曾嘉浩	<b>掌握技能</b> 田徑及球類運動能力不錯 田徑：短跑、接力、跳遠、擲遠 球類：籃球、足球、拍類 體操及舞蹈：平衡力、身體協調、節奏感	2

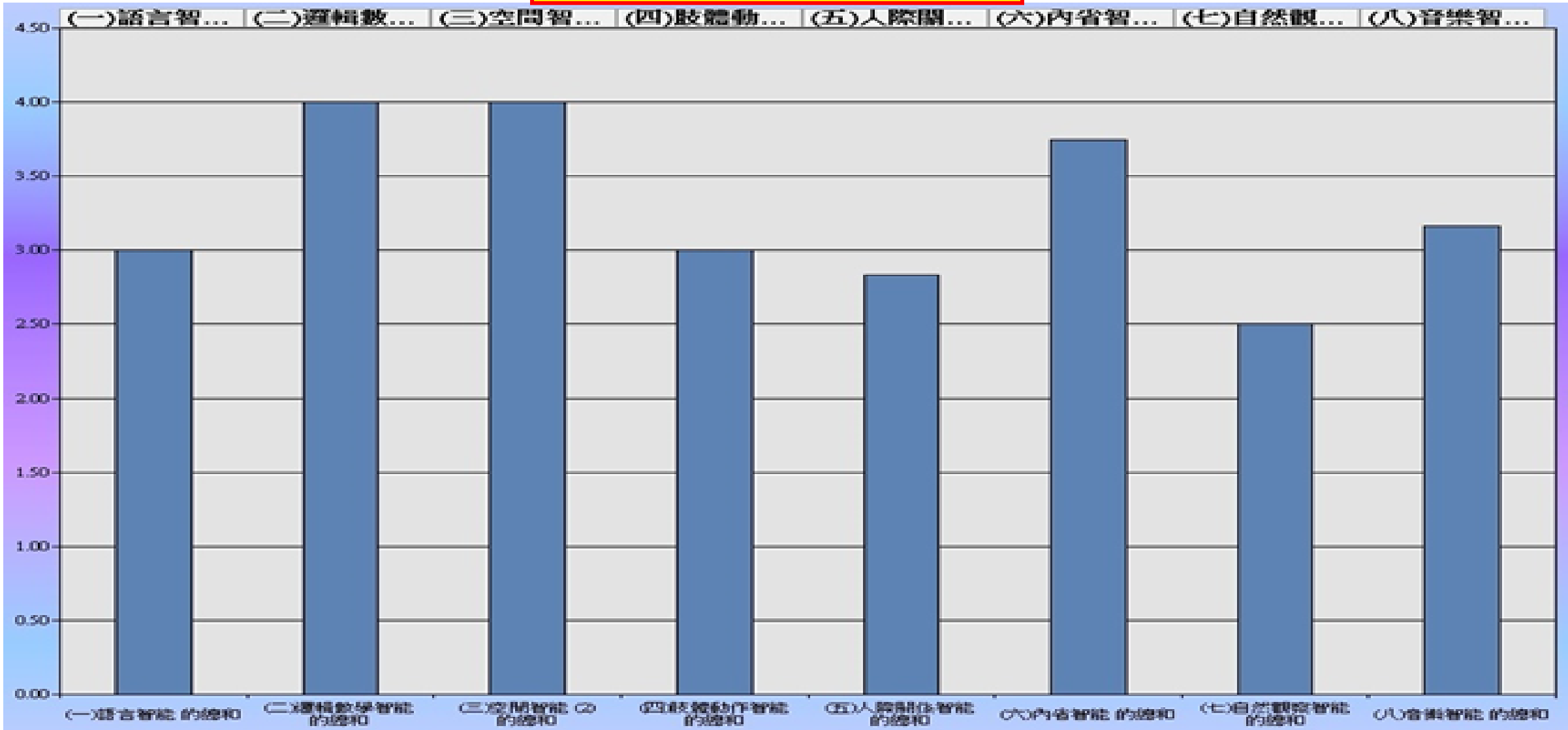
回主頁

儲存

儲存及離開



多元智能分析結果

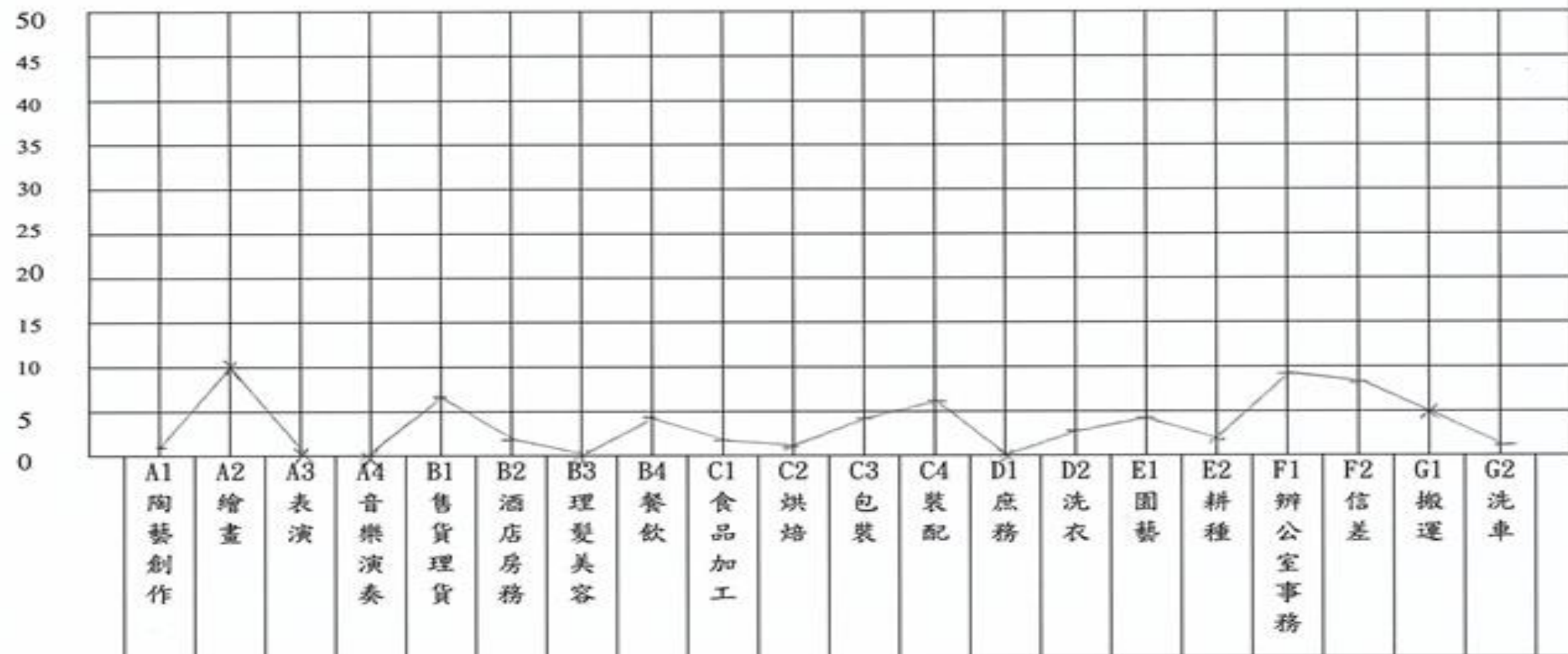


(一)語言智能	(二)邏輯數學智能	(三)空間智能	(四)肢體動作智能	(五)人際關係智能	(六)內省智能	(七)自然觀察智能	(八)音樂智能
3.00	4.00	4.00	3.00	2.83	3.75	2.50	3.17



#### 四. 興趣次領域側面圖分析

### 職業興趣分析結果



\*學生喜歡當港鐵車長!

# 整體學習能力評估

科目↵	掌握技能↵	興趣/態度↵	潛質↵	推薦指數↵
視覺藝術↵	老師稍加引導他便能按個人的意念進行創作，惟技巧有待提升。↵	興趣甚濃，樂意嘗試。↵	甚具潛質，多加引導定能有更大的進步。↵	4.↵
科技與生活↵	能使用縫紉工具縫製布藝作品，能獨立使用簡單廚具處理及烹調食材。↵	具閱讀食譜能力，安全及衛生意識良好。↵	適合選修本科。↵	4.↵
設計與科技↵	能使用一般手工具，並能以繪圖表達個人意念。↵	課堂上主動完成學習，理解工序能力尚可，能認真工作。↵	精細肌能良好，觀察能力尚可。↵	4.↵
資訊及通訊科技↵	能跟從老師運用軟件，亦能運用所學。↵	能遵守指示，對電腦有興趣。↵	具資訊素質。↵	4.↵
英國語文↵	能認讀所有字母，串字能力不錯，聆聽和會話能力普通。↵	被動，不太敢開口練習。↵	尚好。↵	3.↵
體育↵	各項技能良好，身體協調能力佳，體適能良好。↵	樂於參與及嘗試，能認真練習，學習態度良好，惟協作能力方面較弱。↵	具備潛質，有恆常訓練。↵	4.↵
音樂↵	歌唱技巧/節奏/音樂創作。↵	積極參與。↵	創作力。↵	3.↵
健康管理與社會關懷↵	能遵守課堂常規，理解學習內容能力良好。↵	樂意參與課堂活動，學習態度良好，惟較被動。↵	具備潛質，認字能力高，但應變能力尚可。↵	4.↵

學生姓名	初中評估資料	組別： B9	填表日期： 2017/4/
<b>多元智能量表</b> 整體多元智能模式： <input checked="" type="checkbox"/> 於不同智能上有明顯高低。 <input type="checkbox"/> 智能廣泛，很少或是沒有低程度的智能 (一致偏高)。 <input type="checkbox"/> 大部份的智能都落於低程度的範圍內(一致偏低)。 <input type="checkbox"/> 大部份的智能都落於中程度的範圍內。 備註： <input checked="" type="checkbox"/> 。		<b>個人職業興趣</b> 整體職業興趣模式： <input checked="" type="checkbox"/> 於不同職業領域上有明顯高低。 <input type="checkbox"/> 興趣廣泛，很少或是沒有低程度的興趣 (一致偏高)。 <input type="checkbox"/> 對任何工作皆沒有高程度的興趣 (一致偏低)。 <input type="checkbox"/> 大部份的興趣都落於中程度的範圍內。 備註：。	

學生的多元智能強弱項與新高中選科及職業領域興趣綜合表

多元智能強項首三位	多元智能弱項	請圈出科目推薦首三位	請圈出職業領域興趣首三位
<input type="checkbox"/> 語文智能	<input type="checkbox"/> 語文智能	英語、 <b>資訊及通訊科技</b>	售貨理貨、 <b>辦公室事務</b> 、信差
<input checked="" type="checkbox"/> 邏輯數學智能	<input type="checkbox"/> 邏輯數學智能	<b>設計與科技</b> 、 <b>資訊及通訊科技</b>	售貨理貨、 <b>辦公室事務</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 空間智能	<input type="checkbox"/> 空間智能	<b>視藝</b> 、 <b>設計與科技</b> 、 <b>資訊及通訊科技</b>	陶藝創作、 <b>繪畫</b> 、裝配、包裝、理髮美容
<input type="checkbox"/> 肢體動作智能	<input type="checkbox"/> 肢體動作智能	<b>體育</b> 、科技與生活、設計與科技、 <b>視藝</b>	陶藝創作、繪畫、表演、酒店房務、烘焙、食品加工、裝配、庶務、洗衣、搬運、洗車
<input type="checkbox"/> 人際關係智能	<input type="checkbox"/> 人際關係智能	英語、科技與生活、健康管理與社會關懷	表演、售貨理貨、酒店房務、烘焙、理髮美容、餐飲、辦公室事務、信差
<input checked="" type="checkbox"/> 內省智能	<input type="checkbox"/> 內省智能	科技與生活、健康管理與社會關懷	表演、餐飲、食品加工、庶務、洗衣
<input type="checkbox"/> 自然觀察智能	<input checked="" type="checkbox"/> 自然觀察智能	<b>視藝</b>	陶藝創作、 <b>繪畫</b> 、園藝、耕種
<input type="checkbox"/> 音樂智能	<input type="checkbox"/> 音樂智能	音樂	音樂演奏



天保民學校  
生涯規劃評估表

學生姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_

負責老師：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_ 填表日期：\_\_\_\_\_

I. 個人發展

評估內容(以「✓」表示)

生活自理	<p>1. 如廁：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>大便完，不會自己處理 <input type="checkbox"/>小便完，不會自己處理</p> <p><input type="checkbox"/>會表示但要別人帶去 <input type="checkbox"/>不會表示要上廁所 <input type="checkbox"/>包尿布</p> <p>2. 穿脫衣物：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題</p> <p><input type="checkbox"/>穿脫褲有</p> <p>3. 清洗：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題</p>
儀容與外觀	<p>1. 頭髮整潔</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>不梳洗 <input type="checkbox"/>過長 <input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>2. 身體整潔</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>有異味 <input type="checkbox"/>骯髒 <input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>3. 衣著</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>骯髒 <input type="checkbox"/>不整齊 <input type="checkbox"/>衣不稱身 <input type="checkbox"/>其他：_____</p>
態度	<p>做事習慣和態度：</p> <p><input type="checkbox"/>良好 <input type="checkbox"/>不能獨立做事 <input type="checkbox"/>做完事不會把東西收好或放回原處</p> <p><input type="checkbox"/>不注意安全 <input type="checkbox"/>其他：_____</p>
認知學習	<p>1. 閱讀：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>分辨相似字或符號有困難 <input type="checkbox"/>讀的速度慢 <input type="checkbox"/>認的字少</p> <p><input type="checkbox"/>讀時會跳行跳字 <input type="checkbox"/>會讀字句但不懂意思 <input type="checkbox"/>不識字但能看懂圖卡</p> <p><input type="checkbox"/>無法認識圖卡 <input type="checkbox"/>其他：_____</p>

認知學習	<p>2. 書寫：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>握筆姿勢有問題 <input type="checkbox"/>寫字超出格子 <input type="checkbox"/>字體大小不一</p> <p><input type="checkbox"/>寫字速度慢 <input type="checkbox"/>只會寫少數字 <input type="checkbox"/>只會仿寫字 <input type="checkbox"/>只會描字</p> <p><input type="checkbox"/>只會畫線或簡單形狀 <input type="checkbox"/>只會隨意塗鴉 <input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>3. 數學：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>數學應用有困難 <input type="checkbox"/>數學概念差(如大小、多少或數概念等)</p> <p><input type="checkbox"/>數學運算(如加減)有困難 <input type="checkbox"/>只會簡單數數 <input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>4. 學習行為：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>常離開座位到處走動 <input type="checkbox"/>容易分心</p> <p><input type="checkbox"/>不容易記住學習內容 <input type="checkbox"/>常常做事不經思考 <input type="checkbox"/>經常遲到</p>
溝通	<p>1. 主要溝通方式：</p> <p><input type="checkbox"/>口語 <input type="checkbox"/>筆談 <input type="checkbox"/>圖卡或溝通板 <input type="checkbox"/>手勢動作 <input type="checkbox"/>表情 <input type="checkbox"/>聲音</p> <p><input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>2. 溝通效果：</p> <p><input type="checkbox"/>能完全理解他說的話 <input type="checkbox"/>能部分理解他說的話 <input type="checkbox"/>完全無法理解他說的話</p> <p>3. 語言理解情形：</p> <p><input type="checkbox"/>完全聽得懂別人說的話 <input type="checkbox"/>聽得懂語句但無法理解抽象內容</p> <p><input type="checkbox"/>只聽得懂日常生活語彙 <input type="checkbox"/>大部分的話要加上手勢或動作後才瞭解</p> <p><input type="checkbox"/>完全聽不懂別人說的話</p> <p>4. 語言表達情形：</p> <p><input type="checkbox"/>沒問題 <input type="checkbox"/>發音不清楚 <input type="checkbox"/>只會用簡單的句子表達</p> <p><input type="checkbox"/>只會用詞彙或單字表達 <input type="checkbox"/>只會仿說 <input type="checkbox"/>無口語但會用手勢動作表示</p> <p><input type="checkbox"/>完全無表達能力</p> <p>5. 互動能力：</p> <p><input type="checkbox"/>具良好互動能力 <input type="checkbox"/>只與特定人互動 <input type="checkbox"/>偶爾出現互動行為</p> <p><input type="checkbox"/>缺乏互動行為</p>

# 早期校本個別學生生涯規劃評估表

1. 人際關係：

- ☐ 沒問題 ☐ 朋友很少 ☐ 經常與人發生衝突 ☐ 退縮 ☐ 受同學排斥  
☐ 其他：\_\_\_\_\_

2. 遵守團體規範：

- ☐ 沒問題 ☐ 不能遵守指令 ☐ 不懂活動規則 ☐ 參與團體活動有困難  
☐ 其他：\_\_\_\_\_

3. 情緒：

- ☐ 情緒穩定 ☐ 情緒低落 ☐ 經常哭鬧 ☐ 容易恐懼 ☐ 經常焦慮不安  
☐ 脾氣暴躁

4. 幻覺與幻想：

- ☐ 沒問題  
☐ 有幻覺(說明：\_\_\_\_\_)

5. 其他行為問題：(可複選)

- ☐ 沒問題 ☐ 過動 ☐ 離座逃走 ☐ 打人 ☐ 固執行為 ☐ 經常破壞物品  
☐ 故意違規 ☐ 經常說謊 ☐ 有自傷行為(如拔頭髮、撞頭)  
☐ 暴食或過度節食 ☐ 自言自語 ☐ 發出怪異聲音 ☐ 作出怪異動作  
☐ 拒絕上學或逃學 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

1. 下課時間活動安排：

- ☐ 會自己安排 ☐ 要別人提醒 ☐ 要別人帶領 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

2. 潛能發展：

- ☐ 暫未發現潛能 ☐ 音樂方面 ☐ 視覺方面 ☐ 體育方面 ☐ 工藝方面  
☐ 烹飪方面 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

II. 職前準備

- ☐ 職業評估報告(參考存放在社工處的學生個人檔案)，最高分數的兩個工種：

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

- ☐ 初中生涯規劃評估結果(Common-Working-Place:\初中學生生涯規劃資料)，最高分數的兩個工種：

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

評估內容(以「✓」表示)

- ☐ 良好 ☐ 有待提升 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

3. 安全意識

- ☐ 能瞭解工作危險之處 ☐ 有待提升 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

4. 專注與持久力

- ☐ 良好 ☐ 有待提升 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

5. 時間觀念

- ☐ 良好 ☐ 有待提升 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

6. 服從指令

- ☐ 良好 ☐ 有待提升 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

7. 情緒處理

- ☐ 良好 ☐ 有待改進 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

8. 合作性

- ☐ 良好 ☐ 有待改進 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

9. 尋求協助

- ☐ 懂得向他人尋求協助 ☐ 有待改進 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

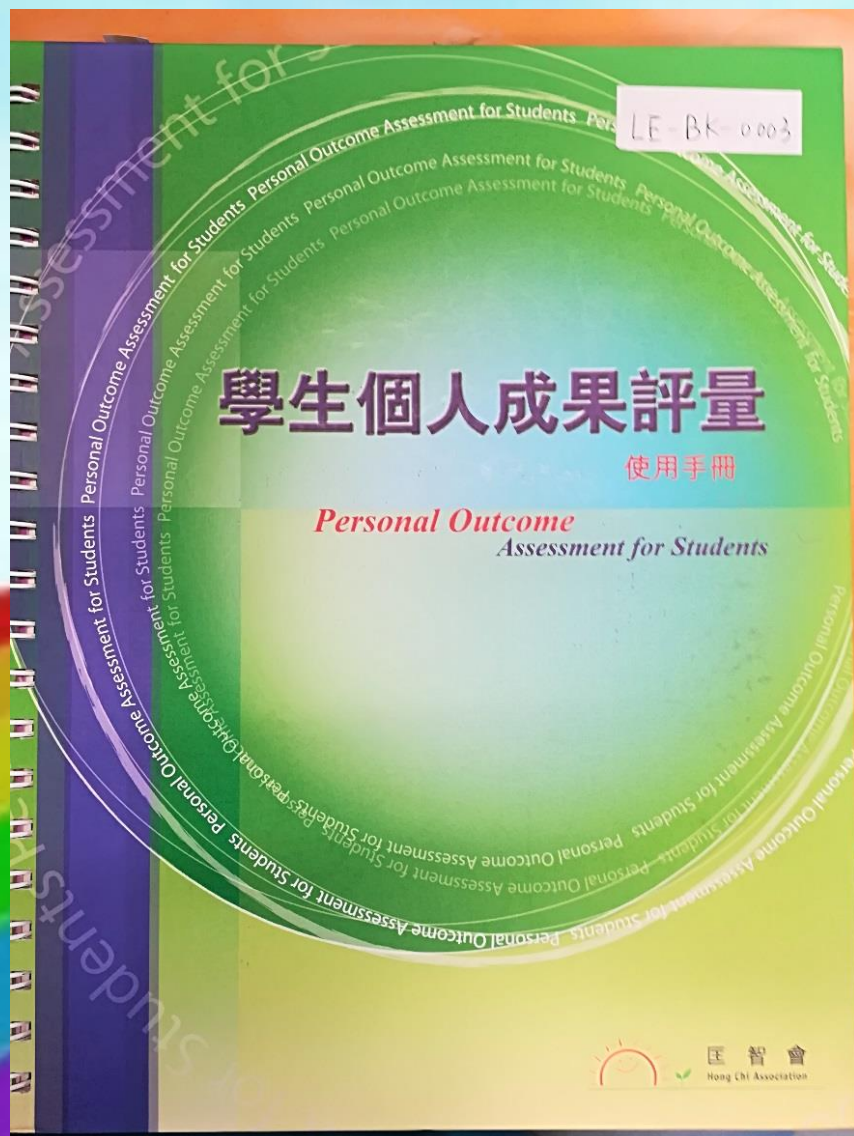
10. 接受他人批評

- ☐ 願意改進 ☐ 有待改進 ☐ 其他：\_\_\_\_\_

# 早期校本個別學生生涯規劃評估表

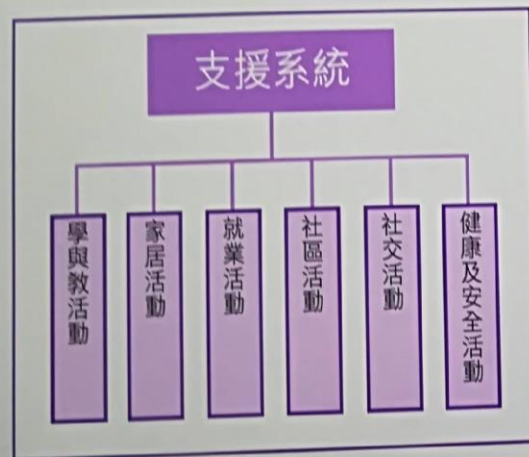


# 生涯規劃評估工具



## 一. 評估架構

### 1. 支援範疇



評量共分六個支援範疇，包括：

1. 學與教活動
2. 家居活動
3. 就業活動
4. 社區活動
5. 社交活動
6. 健康及安全活動

六個範疇共有評估項目261項。

### I. 學與教活動 (共79項)

A. 學校參與	10
B. 學習及運用實用學科的知識	16
C. 運用資訊科技去學習	12
D. 學習及使用自決策略	
D.1 運用決策及解難策略	6
D.2 自我認識	15
D.3 訂定及實踐目標	5
D.4 控制點 <sup>1</sup> (Locus of Control)	5
D.5 運用自我調適策略	10

### II. 家居活動 (共23項)

A. 照顧個人衛生及儀容	5
B. 穿衣	5
C. 基本家務及清潔	5
D. 預備食物及進食	4
E. 參與家居消閒活動	4

### III. 就業活動 (共46項)

A. 求職前的預備	10
B. 學習及應用各種工作技能	10
C. 工作態度	11
D. 與同事及上司相處	8
E. 工作效能	7

### IV. 社區活動 (共43項)

A. 來去自如	8
B. 社區及消閒活動	11
C. 購物及管理金錢	10
D. 關心社會及遵守法律規則	8
E. 為自己及他人倡導權益	6

### V. 社交活動 (共35項)

A. 與人相處	16
B. 認識新朋友及維繫友誼	9
C. 建立親密的關係	4
D. 處理分離	6

### VI. 健康及安全活動 (共35項)

A. 使用及接受醫療服務	5
B. 學校、家居與職業安全	5
C. 性教育及自我保護	11
D. 健康的生活	6
E. 保持精神健康	8

<sup>1</sup> 控制點(Locus of control)指一個人對他的行為及其結果關係的看法。一個有內在掌控(internal locus of control)的人相信自己的能力控制及影響事情的成果，而不是由他人、命運、環境所控。(Wehmeyer et al., 1998)



# 班主任評估(部分內容)

天保民學校

生涯規劃評估表(班主任評估內容)

學生姓名: [REDACTED] 性別: M 出生日期: 12/10/2000 身體狀況: ☐聽障 ☐視障 ☐其他\_\_\_\_\_

請在評估項目的方格內加「✓」

## I. 學與教活動

### 1) 學校參與

	2016-2017 年度				2017-2018 年度				2018-2019 年度				2019-2020 年度			
	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握
1. 除了特殊情況外(例如: <u>覆診</u> ), 能有穩定的出席率。				✓				✓								
2. 表現喜歡上學。			✓					✓								
3. 與同學有融洽的關係。		✓						✓								
4. 與老師有融洽的關係。			✓					✓								
5. 對學校有歸屬感, 例如: 喜歡學校的活動、環境、老師等, 會主動留意學校發生的事。			✓				✓									
6. 對學習表現興趣, 例如: 常主動發問、參與課堂活動。			✓					✓								
7. 積極參與學校活動, 例如: 童軍、口風琴班等。	✓						✓									
8. 積極參與學校的服務活動, 例如: 風紀、領袖生、大哥哥大姐姐計劃。				✓				✓								
9. 積極參與校內比賽, 例如: 運動會。		✓						✓								
10. 積極參與校外比賽, 例如: 特殊奧運會、音樂節。		✓						✓								

# 工作技能老師評估(部分內容)

3)工作態度	2016-2017 年度				2017-2018 年度				2018-2019 年度				2019-2020 年度			
	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握
1.除了特殊情況，例如：生病、看醫生外，不會隨便曠課或缺席工作。				✓				✓								
2.明白及能準時上學/上班。				✓				✓								
3.能專心安靜工作。				✓				✓								
4.能持續及穩定地進行熟悉的工作達二小時或以上。								✓								
5.當工作出錯時，願意接受後果，例如：接受上司的訓示、承認及修正錯失等。			✓					✓								
6.能保持整潔的儀容及穿著合宜，例如：頭髮的整潔、不會配戴誇張的飾物等。			✓					✓								
7.工作表現勤奮，例如：不介意超時工作。			✓					✓								
8.在工作中表現責任感，例如：答應了的事，能盡力完成。			✓					✓								
9.表現誠實可靠，例如：不會盜取公物、金錢。				✓												
10.能刻苦耐勞，例如：接受較長的工作時間及需較多體力勞動的工作，能接受欠佳的工作環境。		✓					✓									
11.當付出努力/完成工作後，會表現開心及覺得是因為自己肯努力，才會			✓					✓								

### III. 家居活動

#### 1) 照顧個人衛生及儀容

## 家長評估(部分內容)

	2016-2017 年度				2017-2018 年度				2018-2019 年度				2019-2020 年度			
	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握
1. 能獨立如廁，包括：有需要時自行上廁所、穿脫褲子、如廁後清潔、沖廁及洗手。	.	.	.	✓	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
2. 能自行洗澡，包括：適當調校水溫、使用沐浴露、清潔身體各部分，及用毛巾抹乾身體。	.	.	.	✓	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
3. 能自行洗頭，包括：適當調校水溫、使用洗頭水、清洗，及用毛巾抹乾。	.	.	.	✓	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
4. 保持儀容整潔，包括：每天洗面、刷牙、梳頭、剃鬚、更換衛生巾等。	.	.	✓	.	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
5. 明白儀容整潔的重要，例如：提昇自我形象，容易被別人接納。	.	.	✓	.	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.

#### 2) 穿衣

	2016-2017 年度				2017-2018 年度				2018-2019 年度				2019-2020 年度			
	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握	未能掌握	部分掌握	大致掌握	完全掌握
1. 自行選擇自己喜愛的衣服配搭。	.	.	✓	.	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
2. 能因應天氣/場合的需要，選取合適的衣物。	.	.	✓	.	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
3. 能自行穿脫衣服。	.	.	.	✓	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
4. 能保持衣物整潔。	.	.	.	✓	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.
5. 能每天替換骯髒的衣物，例如：內衣、褲、襪子。	.	.	✓	.	.	.	.	✓	.	.	.	.	.	.	.	.



# 網上評估工具

## 一人一種顏色

### 一人一種顏色 (DISC profile) :

此性格測驗是參考自 DISC profile，此理論是美國心理學家 Willian Moulton Marston 發展出來。他認為人的性格主要由 4 種因素所組成 - Dominance, Influence, Steadiness 及 Compliance 因此以 DISC 為名。

DISC profile 的分類反映個人的個性、通常行為、動機及在壓力下的表現，有助了解自己的性格，後面確立自我完善的方向。

\* 本測驗旨作參考之用，個人的性格會隨著個人的成長經歷而改變，應該強調自己個性中的積極方面，重點發展自己的優點，同時亦需要學習別人的優點來補救自己的缺點。

資料來源：香港青年協會生涯規劃發展中心

參考資料：True Colors 性格密碼：陳薇薇譯，200，宇宙光出版社

<http://www.axiomsoftware.com/disc/factors.asp>

進入測驗

關閉視窗

In.SMS



## 職業性向測試

* 姓名 Name :	<input type="text"/>
* 性別 Gender :	<input type="radio"/> 男 male <input type="radio"/> 女 female
* 年齡 Age :	<input type="radio"/> 16-18 <input type="radio"/> 19-24 <input type="radio"/> 25-35
* 學歷 Education :	請選擇 Please Select ▼

# 性格及職業性向測試

你的性格偏向為：

Dominance 支配型 = 24%

Influence 影響型 = 36%

Compliance 謹慎型 = 16%

Steadiness 穩定型 = 24%

根據測試，你屬於 **Influence 影響型** 及 **Steadiness 穩定型**  
(分析只列出分數最高的兩種性格偏向)

## Influence 影響型 (36 %)

### 個性及行為

喜歡交朋友、討人喜歡、熱情、健談、富激勵性、喜愛新事物、處事獨立、有彈性、喜歡競爭

### 擅長工作及強項

銷售和宣傳、游說工作、諮詢或執教、激發他人的積極性、團隊合作

### 合適的工作

演員、教師、社工、廣告、公關、傳媒、翻譯、教練、旅遊業、推銷業、營養師、機艙服務員、編輯、議員

## Steadiness 穩定型 (24 %)

### 個性及行為

知足、友善、樂觀、有耐性、責任心強、好奇、愛思考、有創意、洞察力強、喜歡聆聽、善於調解、善於面對壓力、選擇性地進行社交

### 擅長工作及強項

計劃工作、創新、發明新事物、提出新觀點

### 合適的工作

作家、編輯、設計師、輔導員、記者、機艙服務員、實驗室技術員、老師、社工、醫生、護士、幼兒護理、職業治療、藥劑、心理學家、銷售員、客戶服務、獸醫

## 職業興趣 Mix & Match

性別：男

實務性 (Realistic) : 13 低於平均

探究性 (Investigative) : 16 位於平均

藝術性 (Artistic) : 16 位於平均

社會性 (Social) : 18 高於平均

常規性 (Conventional) : 16 高於平均

企業性 (Enterprising) : 15 位於平均

社會類

個人特質

喜歡與人相處，談話和交往，較關心別人的感受和喜歡助人解決問題

工作特質

指一些經常要與他人接觸和服務別人的工作，例如：社工、記者、護士、警察等



在今次的測驗中，我們只從職業興趣方面作分析，在選擇職業時，你還需考慮自己的工作能力、工作態度和就業機會等因素。雖然我們將工作分為六類，但它們是相關的，而且興趣是可以培養的，年青人應作多方面嘗試，培養出多元化的興趣。最後，我想提醒大家，大部分的工作都包含了不同性質的活動，以電器技工為例，雖然我們將它歸類為實務性工作，但它亦牽涉其他類別的工作活動。

實務類 / 探究類 / 藝術類 / 社會類 / 企業類 / 常規類

## 個別輔導課 輔導記錄表

學生姓名：\_\_\_\_\_

組別：\_\_\_\_\_。

學生姓名：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_ 年度：\_\_\_\_\_

老師姓名：\_\_\_\_\_ 頁數：\_\_\_\_\_

「學生需要」分析：1.

摘要：\_\_\_\_\_

類學計劃：\_\_\_\_\_

[illegible]

輔導成果/跟進事項：



學生姓名：                     組別：B11(中五) 年度：2017-2018  
 老師姓名：                     頁數：2

「學生需要」分析：

是自閉症學生，較抗拒自閉症身份，曾表示不想參加自閉症輔導小組。  
 綜合家長、班主任及工作技能評估及過去輔導紀錄中的資料，展示澤銘在學習能力、自理能力、個人儀容衛生、社區往來、工作技能及態度範疇均表現良好，同時澤銘於校內擔任領袖生，表現盡責。惟人際社交、自我接納(自閉症)及興趣培養方面有待提升，隨著澤銘的成長需要，人際相處、興趣培養、職涯探索及自我接納這幾方面尤為重要，本年度將針對這幾方面展開輔導工作。同時幫助澤銘尋找未來職涯的發展夢想，為訂下的目標努力。

現時參與的訓練：1. 2017-2019 年逢週四下午往觀塘展亮修讀數碼攝影及患上出

版的調適課。

2. 逢週二下午參與 HKSAM 羽毛球訓練。

輔導目標：1. 職評前的預備(13/10-17/10 進行職評) 2. 學習接納自己的限制。  
3. 建立良好的社交關係 4. 積極參與課餘活動培養個人興趣。  
5. 發展「我有一個夢」的職業探索計劃。

輔導計劃：1. 以小組及個別輔導熟習職評的模式  
2. 認識自閉症的特徵，接納自己的限制  
3. 以小組遊戲，建立良好的友伴關係，轉派照顧新同學梁庭哲。  
4. 鼓勵參與不同的活動以培養興趣同時可以善用餘暇。  
5. 透過職業性向測試，職訓課程類介找出自己喜歡的職業，以助發展其職涯夢——辦公室實務工作。

個別輔導課 輔導紀錄進度表

學生姓名：		組別：	B11	年度：	2017-2018
日期/課次	個別	小組	輔導內容重點		
15/9(五) 第四節(調適)	✓	✓	1. 簡介本年度個別輔導課的日曆及要求。 2. 講解職業評估測試的內容範疇及預備的方法。		
其他時段跟進	✓	✓	1. 於課內擔任隊長，協助老師處理班務，聽取老師的指示跟辦新同學梁庭哲同學。 2. 參與早上或放學前的種植小組，聽從老師的指示，帶領組員打理五德花園的農作物。 3. 午膳後參與同學間的遊戲小組。 4. 參與週六小農夫培訓班及綠色生活工作坊以培養興趣。		
12/10(四) (第五節)	✓	✓	1. 檢視個人直覺的需要，訂立本年度個別輔導的日曆。 2. 加強職業評估範疇的模擬練習及預備。		
其他時段跟進	✓	✓	1. 進行職業性向測試，了解將來職業的內容以發展興趣。 2. 澤銘於調適課程數碼攝影及患上出版，表示對該課程感興趣。 3. 澤銘表示日後願到展亮修讀辦公室實務。		
30/11(四) 第五節	✓	✓	1. 檢視我有一個夢的計劃一辦公室實務的課程內容。 2. 了解自己的興趣與環境的要求。 3. 觀看辦公室實務的實際工作要項。 4. 檢視課程表顯示澤銘可報讀該課程。 5. 發展我有一個夢的計劃一檢視做事的責任感。		
其他時段跟進	✓	✓	1. 協助班務。 2. 協助圖書部錄取書籍的打報工作。 3. 協助種植小組的組長工作。 4. 協助訓育組分派風紀領袖工作。		
1/2(四) 第五節	✓	✓	1. 介紹辦公室實務的學習範疇，統籌訓練工作流程。 2. 中英文打字練習(每星期三次)。		
中期檢討：			自修程度高，跟從性高，能依照指示完成指派的工作，具良好的責任感，惟社交發展上仍未完善，需進一步提升。辦公室實務的內容仍未完全掌握，需逐步給予體驗，視時進行中英文打字練習，於下學期加入各範疇的訓練(如影印、電腦文件處理、分派物品及訊息的傳遞等)。		
1/2(四) 第五節	✓	✓	1. 檢討上學期個別輔導日曆的成效。 2. 測試中英文打字練習的速度。		
26/4(四) 第五節	✓	✓	1. 文書處理及辦公室實務實習：依規定運用文書處理製作活動備忘、傳遞及派發予有關學生。		
其他時段跟進	✓	✓	1. 督導中英文打字練習的實習及進度。 2. 跟進美術範內工作的情況。 1. 聯絡 2. 派發報紙及文件傳遞工作。 3. 種植小組的組長工作。		

# 計劃進展情況

# 個別輔導的個案例子



學生A



學生B



學生C



學生姓名：                      組別： B11(中五) 年度： 2017-2018  
 老師姓名：                      頁數： 2

「學生需要」分析：「

這是自閉症學生，較抗拒自閉症身份，曾表示不想參加自閉症輔導小組。  
 綜合家長、班主任及工作技能評估及過去輔導紀錄中的資料，顯示澤銘在學習能力、自理能力、個人儀容衛生、社區往來、工作技能及態度範疇均表現良好，同時澤銘於校內擔任領袖生，表現盡責。惟人際社交、自我接納(自閉症)及興趣培養方面有待提升，隨著澤銘的成長需要，人際相處、興趣培養、職涯探索及自我接納這幾方面尤為重要，本年度將針對這幾方面展開輔導工作。同時幫助澤銘尋找未來職涯的發展夢想，為訂下的目標努力。」

現時參與的訓練：1. 2017-2019 年逢週四下午往觀塘展亮修讀數碼攝影及患上出版的調適課。

2. 逢週二下午參與 HKSAM 羽毛球訓練。

輔導目標：1. 職評前的預備(13/10-17/10 進行職評) 2. 學習接納自己的限制。  
 3. 建立良好的社交關係 4. 積極參與課餘活動培養個人興趣。  
 5. 發展「我有一個夢」的職業探索計劃。

輔導計劃：1. 以小組及個別輔導熟習職評的模式  
 2. 認識自閉症的特徵，接納自己的限制  
 3. 以小組遊戲，建立良好的友伴關係，轉派照顧新同學梁庭哲。  
 4. 鼓勵參與不同的活動以培養興趣同時可以善用餘暇。  
 5. 透過職業性向測試，職訓課程類介找出自己喜歡的職業，以助發展其職涯夢——辦公室實務工作。

## 個別輔導課 輔導紀錄進度表

學生姓名: _____	組別: <u>B11</u>	年度: <u>2017-2018</u>	
日期/課程	個別	小組	輔導內容重點:
15/9(五) 第四節(調適)	✓	✓	1. 簡介本年度個別輔導課的日曆及要求。 2. 講解職業評估測試的內容範疇及預備的方法。
其他時段跟進	✓	✓	1. 於課內擔任班長，協助老師處理班務，聽取老師的指示跟隨新同學學習。 2. 參與早上或放學後的種植小組，聽從老師的指示，帶領組員打理三樓花園的農作物。 3. 午膳後參與同學間的遊戲小組。 4. 參與週六小農夫培訓班及綠色生活工作坊以培養興趣。
12/10(四) (第五節)	✓	✓	1. 檢視個人成長的需要，訂立本年度個別輔導的日曆。 2. 加強職業評估範疇的模擬練習及預備。
其他時段跟進	✓	✓	1. 進行職業性向測試，了解將來職業的內容以發展興趣。 2. 澤銘於週三領取數碼攝影及患上出版，表示對該領域感興趣。 3. 澤銘表示日後願擔任觀塘辦公室實務。
20/11(四) 第五節	✓	✓	1. 檢視我有一個夢的計劃——辦公室實務的課程內容。 2. 了解自己的興趣與報讀的要求。 3. 搜集辦公室實務的實際工作要項。
其他時段跟進	✓	✓	◆ 檢視課程發展顯示澤銘可發展職訓課程。 ◆ 發展我有一個夢的計劃——檢視做事的責任感。 1. 協助班務。 2. 協助圖書部發給各班的訂報工作。 3. 協助種植小組的組長工作。 4. 協助訓育組分派風紀領袖工作。
1/12(四) 第五節	✓	✓	1. 介紹辦公室實務的學習範疇，統籌訓練工作流程。 2. 中英文打字練習(每星期三次)。
中期檢討:			積極正面，親從性高，能依照指示完成指派的工作，具良好的責任感，惟社交發展上仍未完善，需進一步提升。辦公室實務的內容仍未完全掌握，需逐步給予體驗，視時進行中英文打字練習，於下學期加入各範疇的訓練(如影印、電腦文件處理、分派物品及訊息的傳遞等)。
1/12(四) 第五節	✓	✓	1. 檢討上學期個別輔導日曆的成效。 2. 測試中英文打字練習的速度。
28/1(四) 第五節	✓	✓	1. 文書處理及辦公室實務實習：依規定運用文書檔案製作活動備忘，傳遞及派發予有關學生。
其他時段跟進	✓	✓	◆ 督導中英文打字練習的實習及進度。 ◆ 跟進義務校內工作的情況。 1. 班務 2. 派發報紙及文件傳遞工作。 3. 種植小組的組長工作。

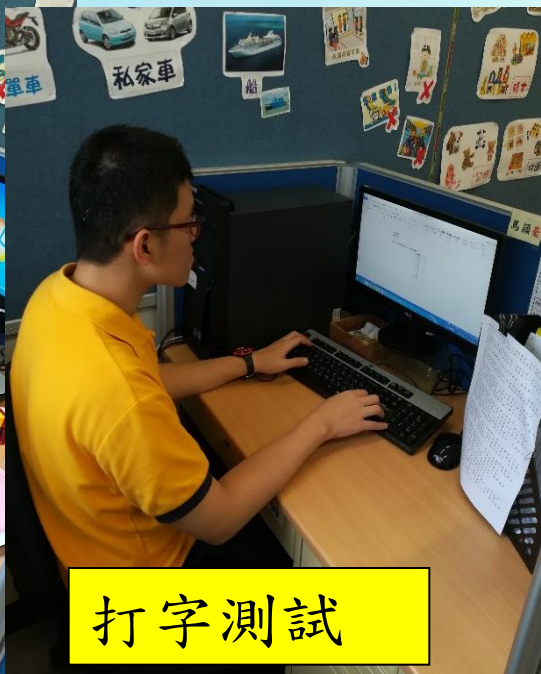
學生 A



# 個別輔導課及訓練情形



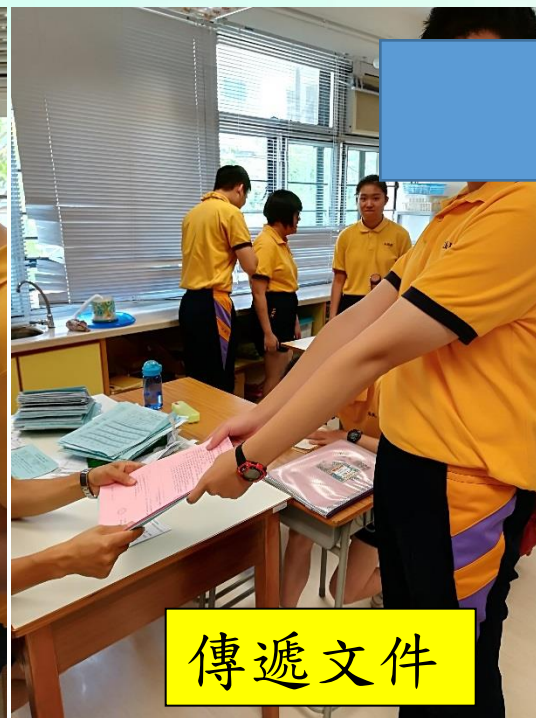
文件處理



打字測試



影印實習



傳遞文件



整理學生作品



小食製作分享



領袖隊長工作



點算及派發報紙



帶領種植小組



# 個別輔導課及訓練情形

天保民學校

## 個別輔導課 輔導記錄表

學生姓名:                      組別: B11 年度: 2017-2018

老師姓名: 梁玉平 頁數: 2

「學生需要」分析:

自閉症學生。現時每週早退參與乒乓球及游泳訓練。於家長評估中顯示在學習、自理能力、個人儀容衛生等均有良好表現。惟在社交應對、善用餘暇、自行往來、情緒管理及與他培養幾方面有待改善。升上高中,各方面仍在適應中,期望能透過有關訓練協助他發揮所長。

輔導目標: 1. 輔導課程的簡介及認識 2. 提升與人溝通的親善信心  
3. 建立良好的社交關係 4. 拓展個人興趣及參與課餘活動

5. 自我管理(情緒管理、自行往來預備)

輔導計劃: 1. 以輔導課程的認識及親善前的預備  
2. 於班中分配指定職責,以加強與老師及同學間的溝通機會  
3. 以小組遊戲,建立良好的友伴關係  
4. 鼓勵參與不同的活動以培養興趣,善用餘暇  
5. 情緒管理技巧訓練

## 個別輔導課 輔導記錄進度表

日期/課節	個別	小組	輔導內容重點
8/9(五) (第七、八節)	✓	✓	高中階段的生涯規劃及生涯簡介會
21/9(四) (第四節)調課	✓	✓	1. 簡介本年度個別輔導課的目標及要求 2. 講解調課的內容及報讀預備
其他時段跟進	✓	✓	1. 於班內協助老師管理課室日誌,主動找老師輔導,加強與老師溝通的信心 2. 參與由老師帶領的遊戲小組 3. 與家長溝通了解其情緒表現及鼓勵實行自行放學的訓練

## 個別輔導課 輔導記錄進度表

學生姓名: 馮俊傑 組別: B11 年度: 2017-2018

日期/課節	個別	小組	輔導內容重點
19/10(四) (第五節)	✓	✓	1. 檢視個人直覺的需要,訂立本年度個別輔導的目標 2. 認識社交溝通技巧
26/10(四) (第五節)	✓	✓	1. 處理因沉迷於YouTube上觀看他人發揚語言或惡語言詞,被一位主流高小學生致電到被檢控事件 2. 了解在家沉迷玩電腦及與父親關係大使的問題
其他時段跟進	✓	✓	1. 跟進於YouTube上發揚語言或惡語言詞的事件 2. 制定在家運用時間的生涯規劃的記錄冊 3. 調解與父親的大使關係
2/11(四) (第五節)	✓	✓	1. 了解調課的內容 2. 考慮自己的興趣而選擇相關的課程
其他時段跟進	✓	✓	1. 跟進家長紀錄的培訓項目,與家長保持緊密合作 2. 開展與郭嘉儀、張嘉智及謝藝倫(港二、三及五)早上跑步的計劃,以建立友誼,培養服從性及耐力
7/12(四) (第五節)	✓	✓	1. 處理與父親的關係並制定關係修補的方法 2. 處理被炒、被、強硬發出「沙沙聲」的恐懼感
其他時段跟進	✓	✓	1. 協助家長的兒教育心理學家尋求解決後備與父親的不理解及被炒、被、強硬發出「沙沙聲」的恐懼感 2. 探討後備恐懼感觸發的原因 3. 實行自行返放學的訓練,減少對母親的依賴
11/1(四) (第五節)	✓	✓	1. 教導正確的五味態度及責任感 2. 探討與人相處的五味技巧
18/1(四) (第五節)	✓	✓	1. 進行調課的中途預備訓練 2. 表達的訓練
中期檢討			問題多多,平時默不作聲,但背後有很多隱憂的問題逐漸浮現,不論長期沉迷看網上電視影片,以致出言惡語與友人起爭執,與父親多年不言不語,適合與母親、與他物品產生異常的恐懼感,於家訪及進步輔導訓練後日漸進步,現時已能自行返放學,與父親關係已修復到一如於假日打球玩樂,上網也有節制,生涯規劃多元化及表達漸有信心,進而與他物品及言語表達大信心,於下學期針對放學遲遲兩方面的問題
15/2(四) (第五節)	✓	✓	1. 言語表達的訓練 2. 建立接觸他物品的訓練方法 3. 加入打字訓練以助克服對手指接觸物品的感受訓練
17/5(四) (第五節)	✓	✓	1. 參與廣播的培訓 2. 接觸他物品的訓練 3. 檢視打字以助克服對手指接觸物品的感受訓練的效果
其他時段跟進	✓	✓	1. 接觸他物品的訓練

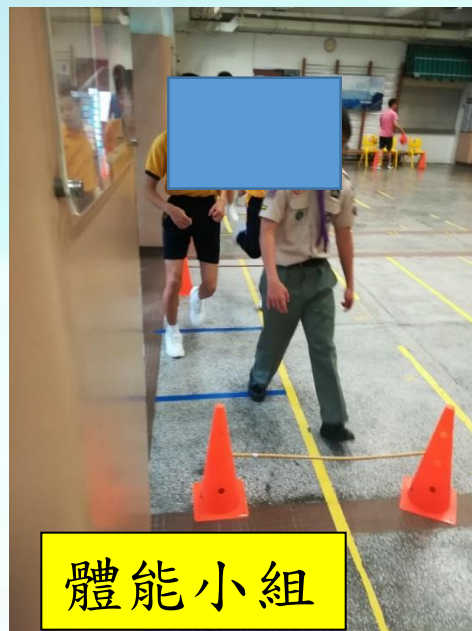
學生B



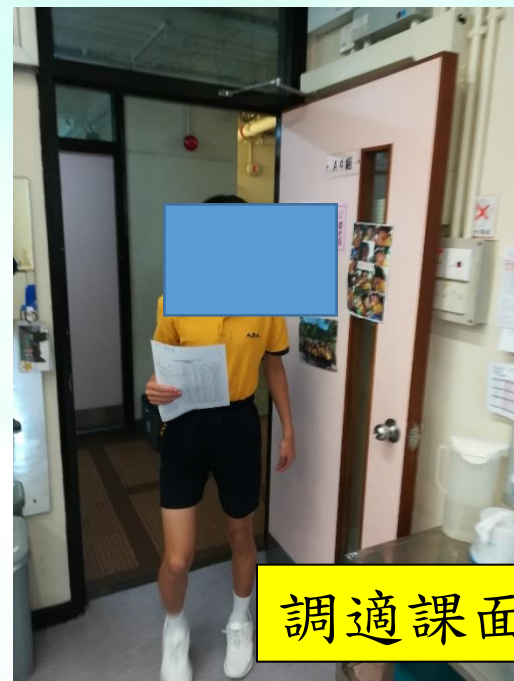
# 個別輔導課及訓練情形



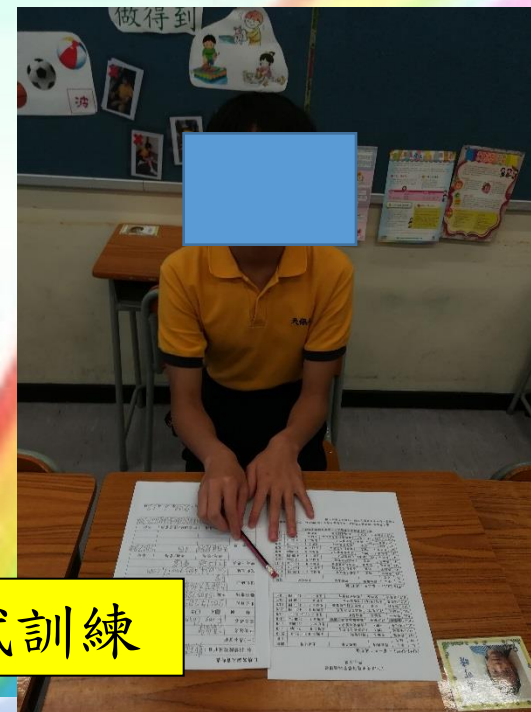
午間小組活動



體能小組



調適課面試訓練



接觸粒狀物



家校合作訓練成效



打字訓練



## 個別輔導課及訓練情形

壬保民學校

個別輔導課 輔導記錄表

學生姓名:  組別: A13 年度: 2017-2018

老師姓名：葉麗庭 職稱：老師

「學生需要」分析：

1. 自理：空間感及身體肌能的協調較弱，很多簡單的自理項目需要別人的提示。

及協助

2. 社交：說話表達方面有進步，喜歡親近熱心的師長，但較少主動與同學交往。

3. 工作性能及態度：樂意工作，但不擅取能去靈活，指力弱，仍未能掌握操控。

簡單的工具及工序

輔導目標：1. 自行處理日常生活中一些簡單的自理項目，減少依賴別人的習慣。

## 2. 學習與同學協作及分享的方法，提升社交的能力

3. 持續提升說話方面的能力，主動表達，加強自信心

#### 4. 學習操控一些簡單的工具，完成工序

輔導計劃：1. 個別輔導：

-細分自理項目的學習進程，包括早上進課室後擺放個人物品及交

切脉、干脉用灸法及从干脉到经音已及切脉宜寸、关、尺三部

一般定在不同的條件下的人員或事情，引起聯想以一種什麼樣

- 工作訓練(應召車、檢査機、救急車、救護車等)

2. 小組輔導：

-與同學一起進行活動，包括遊戲、服務、協作、分享

個別輔導課 輔導記錄進度表

學生姓名：鄧琳

组别: A13

日期/課節	個別	小組	輔導內容重點:
13-9-17(三), 第7節	✓	○	-指認新學年的資料(組別、老師、同學時間表等); -以組別表達個人喜好(人物、活動、地方等);
20-9-17(三), 第8節	○	✓	-在圖書課中學習與同學互動、分享,並選擇自己喜愛的圖書;
27-9-17(三), 第8節	○	✓	-在圖書課中學習與同學互動、分享,並選擇自己喜愛的圖書;
4-10-17(三), 12:40-1:15	○	✓	-歸後整理:收拾個人物品,與同學合作收拾桌面及抹淨桌面;
10-10-17(二), 第1節	✓	○	-擺放個人物品:從書包中取出功課袋及餐具,分別擺放在課室中指定的位置;
1-11-17(三), 12:40-1:15	○	✓	-歸後整理:收拾個人物品,與同學合作收拾餐盤、抹淨桌面及清洗水杯;
8-11-17(三), 12:40-1:15	○	✓	-水果分享:與同學圍坐一起,各自拿出自己帶校的水果端給其他同學分享;
21-11-17(二), 第1節	✓	○	-擺放個人物品:從書包中取出功課袋及餐具,分別擺放在課室中指定的位置;
22-11-17(三), 12:40-1:15	○	✓	-飲品製作:與同學協作沖調果汁,然後分給同學各人分享;
6-12-17(三), 12:40-1:15	○	✓	-遊戲互動:與同學圍坐一起玩玩具「鱷魚牙醫」,學習輪序,建立勝負概念;
20-12-18(三), 12:40-1:15	○	✓	-送禮物:與同學協作將糖果放入小禮物袋中,然後互相送贈,互相道謝;
9-1-18(二), 第1節	✓	○	工作訓練:夾夾夾;
10-1-18(三), 12:40-1:15	○	✓	-遊戲互動:與同學圍坐一起玩玩具「層層疊」,學習輪序,建立勝負概念;
24-1-18(三), 12:40-1:15	○	✓	-掛飾製作:與同學協作做賀年炮仗掛飾,佈置課室;
中期檢討:鄧琳學習態度良好,表達方面有明顯進步但肌能協調差,須持續作手肌控制練習。			
6-2-18(二), 第1節	✓	○	-溝通訓練:以圖卡輔助,擬定在不同的情境,以口語向別人表達需要;

個別輔導課 輔導記錄進度表

學生姓名： 鄧琳

组别: A13

日期/課節	個別	小組	輔導內容重點
7-2-18(三) 13:40-1:15	√	√	-佈置賀年全盒：與同學協作擺放糖果，然後互相款待、互相說出賀年語。
7-3-18(三) 13:40-1:15	√	√	-勝後整理：為同學服膳，用濕布抹淨枱面及派發個人物品。
2-3-18(三) 13:40-1:15	√	√	-音樂欣賞：與同學輪流揀選特歌及點唱。
1-4-18(二) 第1節	√	√	-工作訓練：夾衣夾、珠子入樽、扭樽蓋。
2-4-18(三) 13:40-1:15	√	√	-遊戲互動：與一位同學玩玩具「煮飯仔」，建立輪流概念、與人溝通及協作。
3-5-18(二) 第1節	√	√	-擺放個人物品：從零包中取出功課袋及餐具，分類擺放。
4-5-18(三) 13:40-1:15	√	√	-遊戲互動：與一位同學玩玩具「層層疊」，建立輪流概念、與人溝通及協作。
1-5-18(三) 13:40-1:15	√	√	-食物分享：與同學圍坐一起，協作分派餅食，與同學一起分享。
	√	√	
	√	√	
	√	√	

輔導成果/跟進事項：

---

---



# 個別輔導課及訓練情形



工作訓練-珠子入樽  
、扭樽蓋



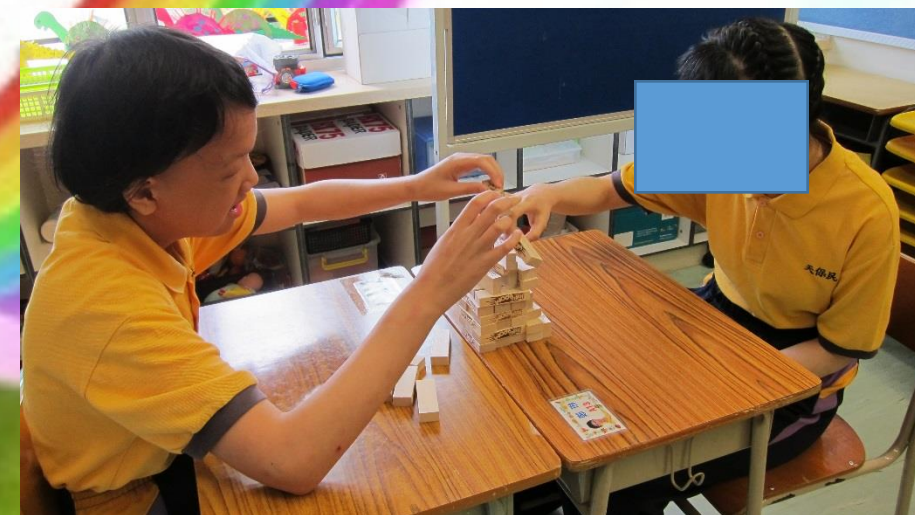
工作訓練-夾衣夾



自理訓練-擺放個人物品



溝通訓練-以圖卡輔助表達需要



玩玩具-建立輪流概念、與人溝通及協作



# 我有一個夢計劃



B13(生涯規劃) 我有一個夢 日期: 月 日

### 尋找我的夢想

## 夢想起飛

每個人都有夢想，對於自己將來的生活及工作，都有一個期望及想法，我們可以想一想，與夢想同行，嘗試將想法變成可行的行動。

我叫 邊皓珮，我將來想做一位 咖啡師、廚師、辦公室助理。

B13(生涯規劃) 我有一個夢 日期: 7 月 16 日

### 尋找我的夢想

請找出有關工作的廣告，貼在方格內，閱讀廣告的內容，並回答問題。

**espuma**  
提供西班牙著名Novell咖啡及多種美食  
現招聘以下全職職位(西餐)  
(中環分店/灣仔分店/尖沙咀分店)

1. 餐廳主任 (中環/灣仔分店)	4. 經驗廚師 (中環/灣仔分店)
2. 水吧	5. 初級廚師 (中環/灣仔分店)
3. 侍應生	6. 清潔及洗碗工

另設新人獎金  
可達HK\$2000元

全職員工福利包括  
新人獎金、勤工獎金、月營業獎金、每月五天例假、9天年假、免費膳食、醫療福利、在職培訓、介紹人獎金等

中環分店地址: 中環皇后大道中626號 626 人事部安排面試。

工作名稱: 初級廚師、水吧

工作要求: 製作甜品、沖飲品

工作內容: 製作食物、製作飲品

工作地點: 中環、灣仔

B13(生涯規劃) 我有一個夢 日期: 月 日

### 尋找我的夢想

請找出有關工作的廣告，貼在方格內，閱讀廣告的內容，並回答問題。

**La Pastre**  
DELICIOUS  
SHUNG WAN 上環 CAUSEWAY BAY 銅鑼灣 TSM SHA TRU 尖沙咀

招聘日 Recruitment Day

員工福利  
• 每天工作9小時  
• 提供1小時膳食  
• 每月6天例假，另享特假及10天年假  
• 生日假期  
• 員工宿舍  
• 交通津貼、醫療津貼、小費及加班津貼  
• 新人獎金  
• 每月營業獎金  
• 勤情性年終獎金

有興趣可致電: 8107 0000 曾小姐、電郵: eey@laspastre.hk 或親臨店內面試

FLOOR	KITCHEN
經理 \$18000-22000	大廚 \$18000-22000
副經理 \$17000-18000	二廚 \$17000
主任 \$13500	三廚 \$15000
侍應 \$13000	廚房學徒 \$13000
兼職侍應 \$900-800	洗碗 \$15000
咖啡師 \$13000	高級甜品師 \$16000
	甜品學徒 \$12500

工作名稱: 咖啡師、甜品學徒

工作要求: 沒有

工作內容: 製作咖啡、製作甜品

工作地點: 上環、銅鑼灣、尖沙咀



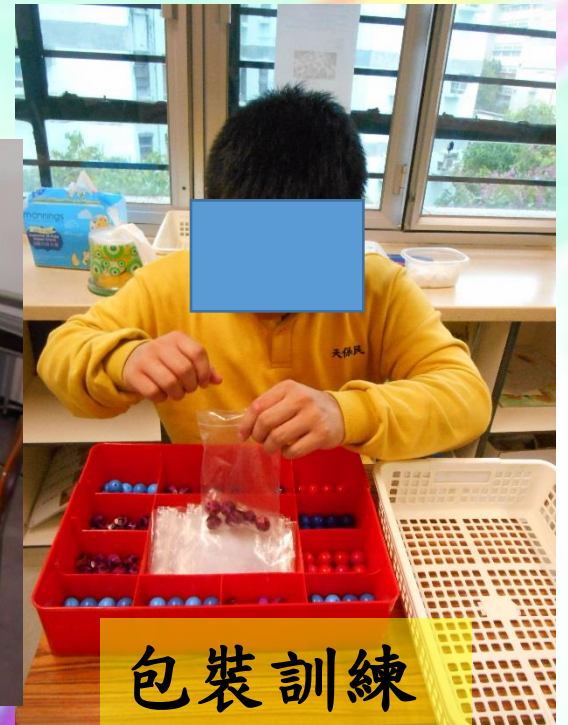
# 午間休閒活動及工作培訓活動



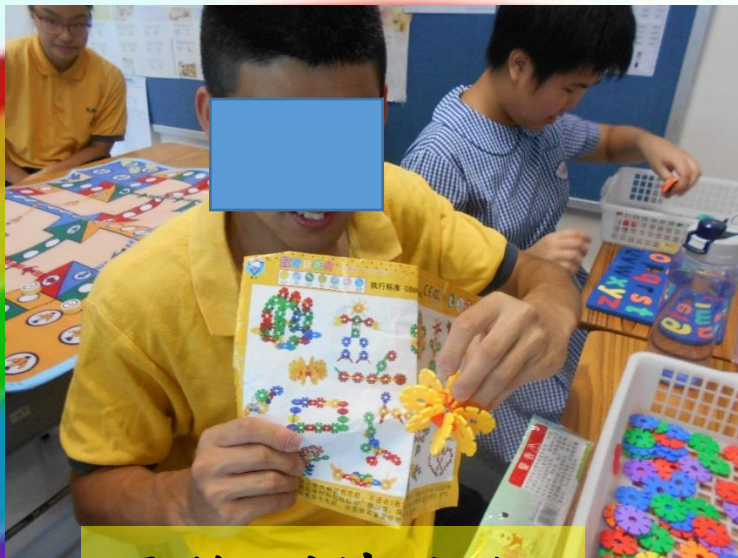
遊戲社交小組



自我保護小組



包裝訓練



思維訓練小組



體能訓練小組



購餐訓練



# 生涯規劃活動(2017-2018)

		節數	對象	檢討
1.	自我認識 及生涯規劃的簡介	2節 (學期初)	中四 8/9/2017 2:10-2:50	簡介高中的成長規劃，讓升讀中四的學生了解自己高中成長各階段的學習進程。
2.	個人儀容	1節	中四至中六 2:10-3:15 6/10/2017(五) 1/12/2017(五)	由班主任協助教授學生基本儀容護理，效果理想。
3.	自我保護講座	1節	中四至中六 2:10-3:15 27/10/2017(五)	由基督教香港信義會葵涌地區支援中心社工到校與高中學生主講自我保護的講座，學生表現投入。
4.	性教育	1節	中四至中六 10, 17/11/2017 6/10/2017(五)	由班主任及校內教育心理學家協助帶領
5.	行業參觀	1節	中五至中六 10/11/2017(五) 1:00-3:15	參觀新生精神康復會轄下的社會企業及培訓中心，還適值於新生餐廳遇到工作體驗的同學
6.	參觀屯門展亮技能 發展中心	1節	中四至中六 10/11/2017(五) 9:30-12:00	當天學生及家長一同參觀屯門展亮技能發展中心開放日

# 生涯規劃活動(2017-2018)

		節數	對象	檢討
7.	藝術體驗	1節	中四至中六 1/12/2017(五)	由牽手香港及PVH國際服裝企業與高中學生一同創作四幅大型畫報，學生十分投入，畫報亦已在校園展示
8.	理財工作坊	4節	(中四至中六學生) 6-21/1/2018(六) (10:30-12:00n.n)	由家福會派員到校舉辦理財工作坊與高中學生及家長，效果滿意。
9.	模擬面試工作坊	8節	中四至中六學生 21/10-20/1/18(六) (9:30-11:30am)	由匡智會地區支援中心派專人教授求職及面試技巧，讓學生全面掌握有關面試的細節，以加強未來職訓面試信心
10.	模擬面試	1節	中六及個別A班學生) 16/1/2018(二) (3:45-5:15 pm)	中六職訓模擬面試，邀請了4位外來專業社工及連同本校兩位社工及班主任協助進行，效果良好
11.	校友分享	1節	中五至中六 2/2/2018(五)	邀請四位畢業生回校分享職訓及工作心得，學生十分投入，與校友有良好的交流
12.	參觀職訓中心	1節	中四及中六及部A班學生 4/5/2018(五)	參觀觀塘展亮職訓中心
13.	輔助就業講座	1節	中五至中六學生 20/4/2018	由勞工處展能就業組派人到校主持



# 學科配合



語文科 鄧耀香港/C組/張耀新老師

個人簡介:

根據自己的個人資料填寫下表。

姓名			
性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	
出生日期	年	月	日
年齡			
出生地點			
家庭狀況	<input type="checkbox"/> 獨生子女 <input type="checkbox"/> 兄弟姊妹 行第_____		

語文科

說話訓練

根據個人簡介填寫下面的資料，然後向老師和同學作自我介紹。

我叫\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_年  
 \_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日  
 出生，今年\_\_\_\_\_歲。我(係屋企嘅  
 獨生子女/有\_\_\_\_\_個兄弟姊妹)。

師長評分:

評分內容	得分 (5分為最高分)				
能清楚/流暢講述個人資料	1	2	3	4	5
能掌握字詞的發音	1	2	3	4	5
說話聲音響亮	1	2	3	4	5
說話速度適中	1	2	3	4	5
有眼神接觸	1	2	3	4	5



## 語文科

科目: 數學

班別: B11/B12

組別: A組 II  
日期:

單元: 收入及支出

認識薪金的計算方法

以薪金的金額分辨時薪/日薪/月薪/年薪。

1.

60週年紀念 僑興電器貿易有限公司

**辦公室助理**  
(茶水及一般服務) 月薪\$8,000

職 位: 辦公室  
薪 金: \_\_\_\_\_  
計算方法: \_\_\_\_\_

職責:

- 負責一般茶水及辦公室清潔
- 維持日常茶水及辦公室正常運作
- 管理廚房/高壓鍋具及水喉
- 清洗廚具和碟等器具
- 清洗廚房及廁所等用具
- 購買日常用品及廚房用品、文件及清潔用品
- 執行上司及主管安排之工作

有意應徵者請將履歷電郵至  
hrdept@shunhinggroup.com  
或致電 2733 3889 約見

www.shunhinggroup.com

Panasonic

2.

加入我們，成為  
**服務大使** (時薪 HK\$33) I'm lovin' it

招聘日(一)  
日期: 2013年11月29日至12月3日 (10:30am - 6:00pm)  
面試地點: 北角海山中心410室(海山中心對面)A座管理層中心(海山中心對面)  
工作地點: 九、新界各分店

招聘日(二)  
日期: 2013年12月4日至12月5日 (12:00pm - 6:00pm)  
面試地點: 九龍深水埗對面78-80號地下及樓上(海山中心對面)  
工作地點: 九龍深水埗分店

查詢電話: 2565 6000  
網上申請: http://www.mcdonalds.com.hk/zh-hant/apply

職 位: 服務大使  
薪 金: \_\_\_\_\_  
計算方法: \_\_\_\_\_

# 數學科



學習目標

- 以薪金的金額分辨時薪/日薪/月薪/年薪
- 按時薪/日薪/月薪/年薪計算收入
- 按收支計算結餘或赤字
- 按收支資料計算結餘

姓名	
班級	S B (數學A組)
組別	B11 / B12
月份	3.1.14 - 7.3.14
任教老師	張耀新老師

堂課

課堂表現

- 學習表現: ☐ 能掌握全部內容 ☐ 能掌握大部分內容 ☐ 能掌握小部分內容
- 完成作業: ☐ 自行完成 ☐ 少許提示下完成 ☐ 協助下完成
- 參與活動: ☐ 主動積極 ☐ 在提醒下能參與 ☐ 較被動
- 學習態度: ☐ 專注 ☐ 在提醒下能專注 ☐ 不專注

天保民學校

## 數學科

# 學科配合



勞工處的就業服務



天保民學校  
通識教育/獨立生活

## 模擬面試評分

觀察同學面試時的表現，用以下表格為同學的表現作評估。

如同學做到的項目，請✓；未能做到的，請✗。

面試者姓名：\_\_\_\_\_

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 進入面試室前先敲門        | ( ) |
| 2. 禮貌地跟面試主考人打招呼     | ( ) |
| 3. 跟主考人握手           | ( ) |
| 4. 待主考人邀請，才禮貌地坐下    | ( ) |
| 5. 坐姿筆直             | ( ) |
| 6. 與主考人保持適量的眼神接觸    | ( ) |
| 7. 保持鎮定和微笑          | ( ) |
| 8. 雙手放在身體兩旁或大腿上     | ( ) |
| 9. 保持安坐             | ( ) |
| 10. 與主考人保持適量的眼神接觸   | ( ) |
| 11. 對主考人的說話作適當的回應   | ( ) |
| 12. 離開前跟主考人道謝及說「再見」 | ( ) |

面試表現：( )✓ ( )✗

評語：\_\_\_\_\_

建議：\_\_\_\_\_

主考人簽名：\_\_\_\_\_

# 通識科



# 校內工作訓練



## 餐飲服務



## 商店工作

## 辦公室實務



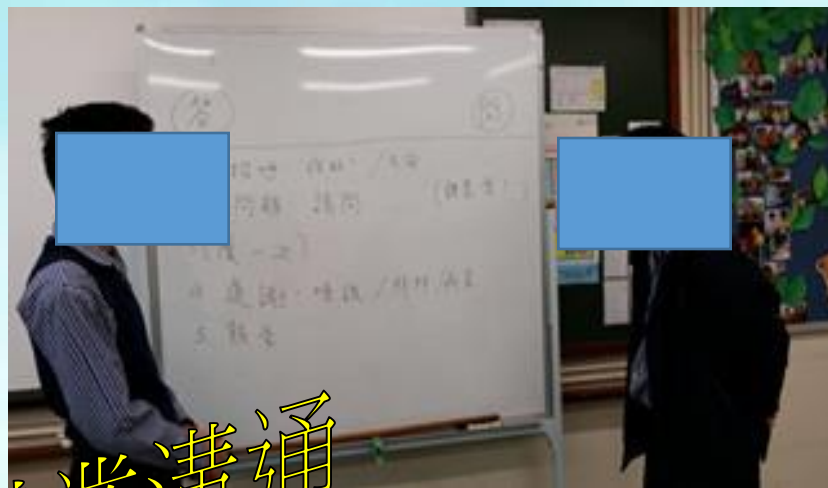
## 清潔工作及汽車護理

# 工作技能

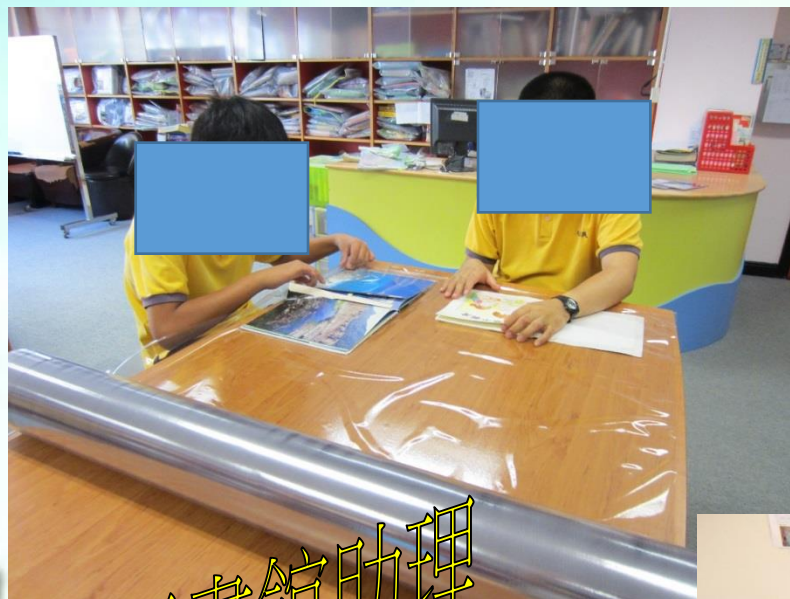


# 校內工作訓練

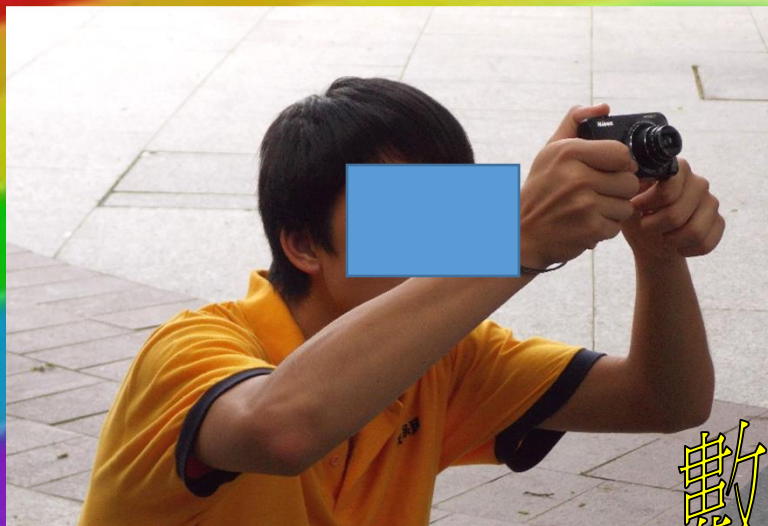
## 工作技能



職業溝通



圖書館助理



數碼攝錄

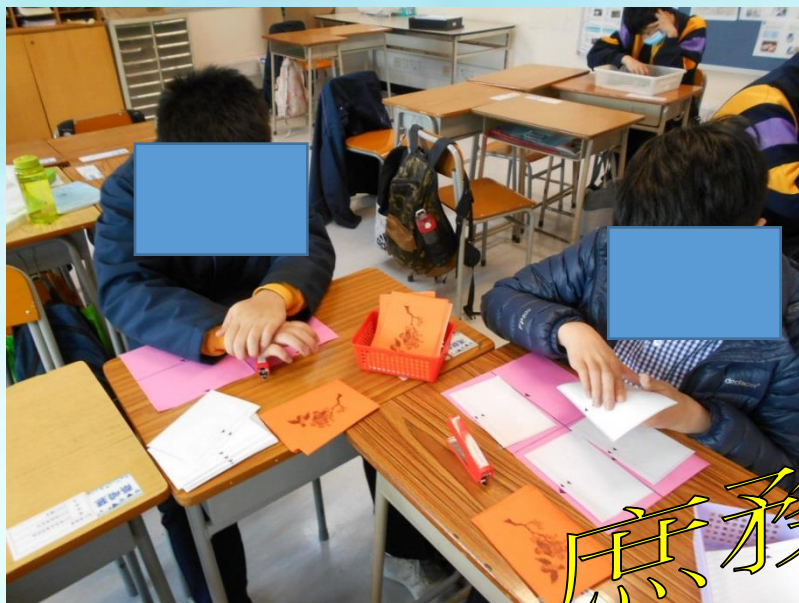


美容及個人護理

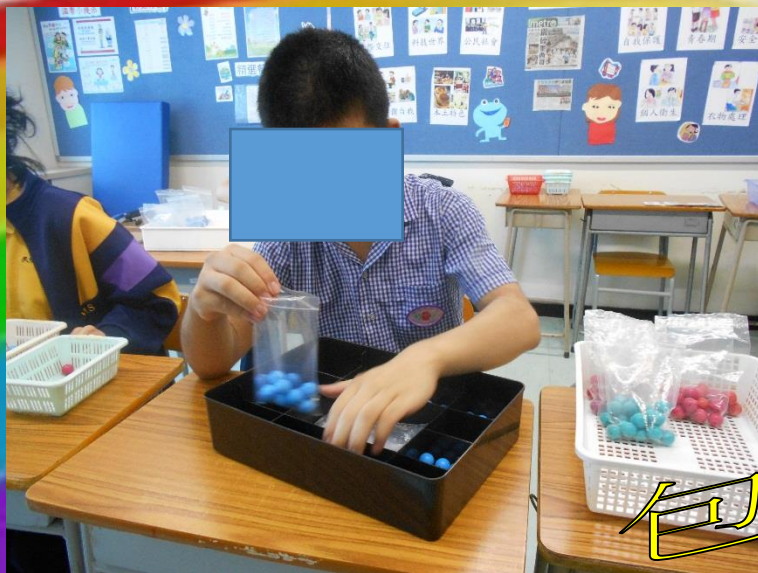


# 校內工作訓練

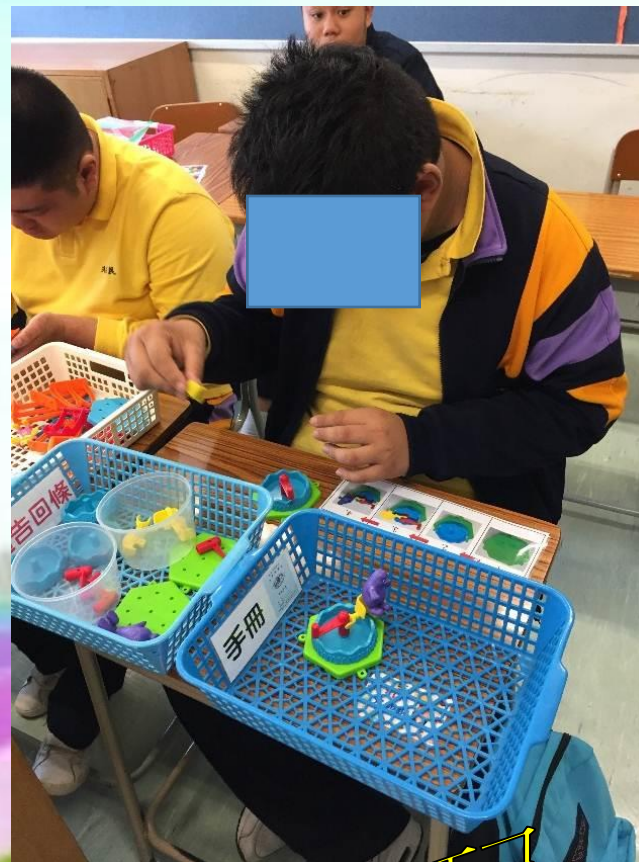
# 工作技能



庶務



包裝



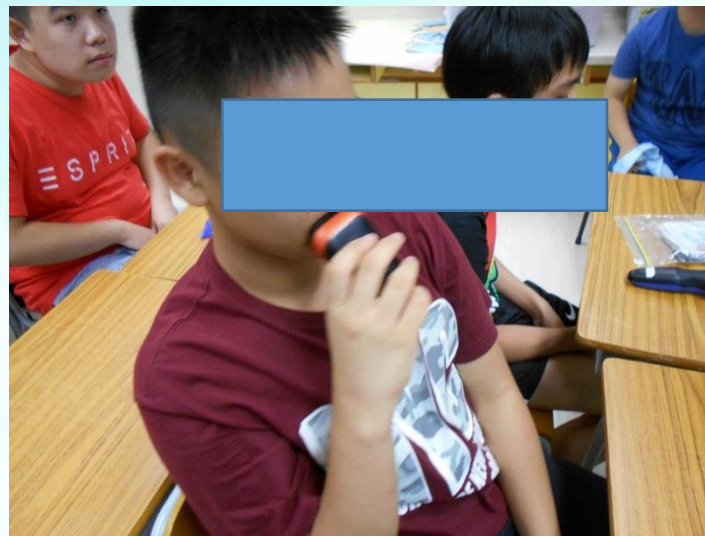
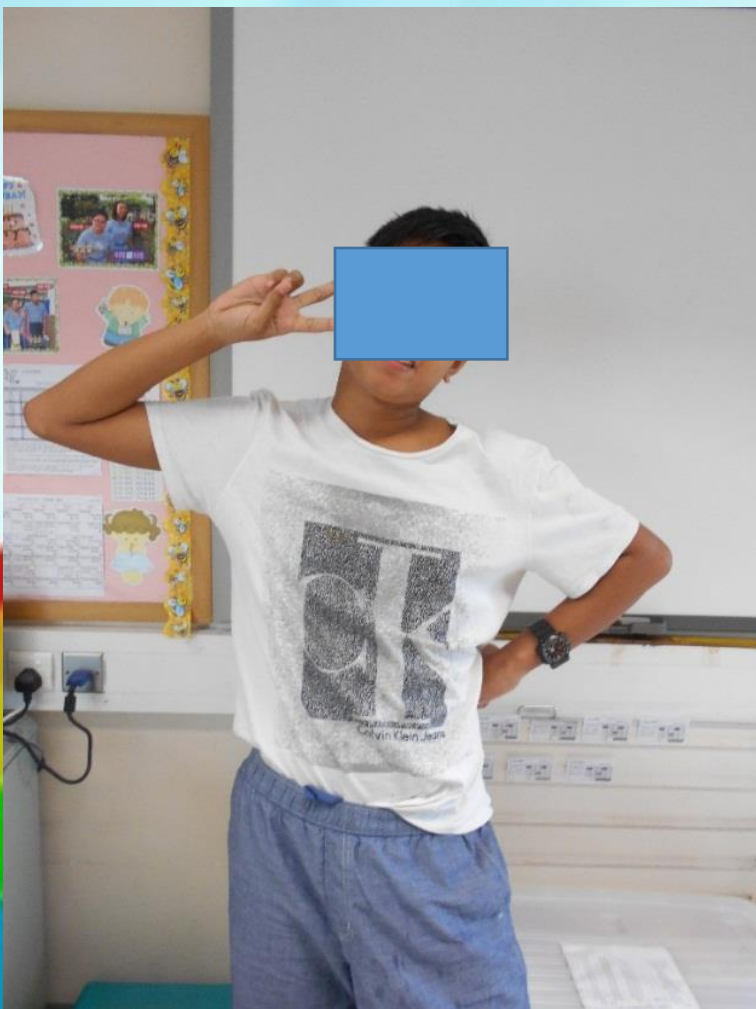
裝配



清潔



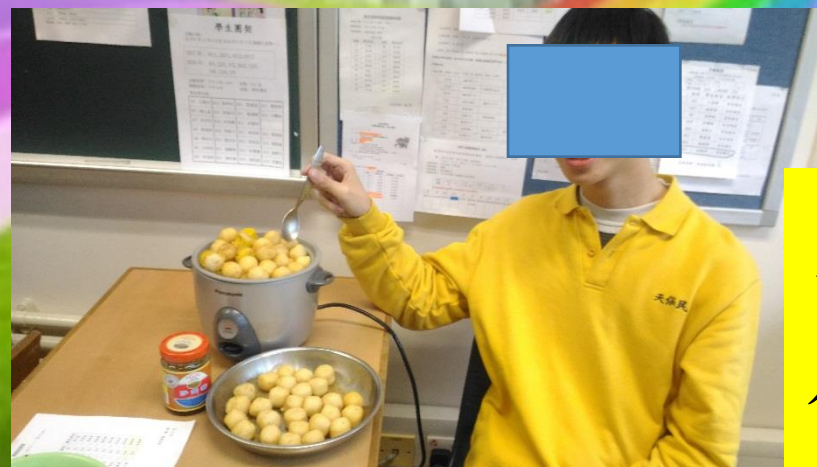
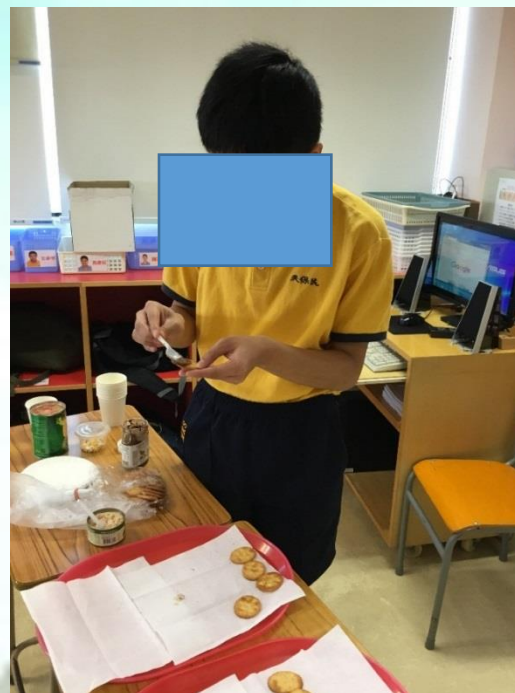
# 與職業相關的學習經歷



個人儀容工作坊



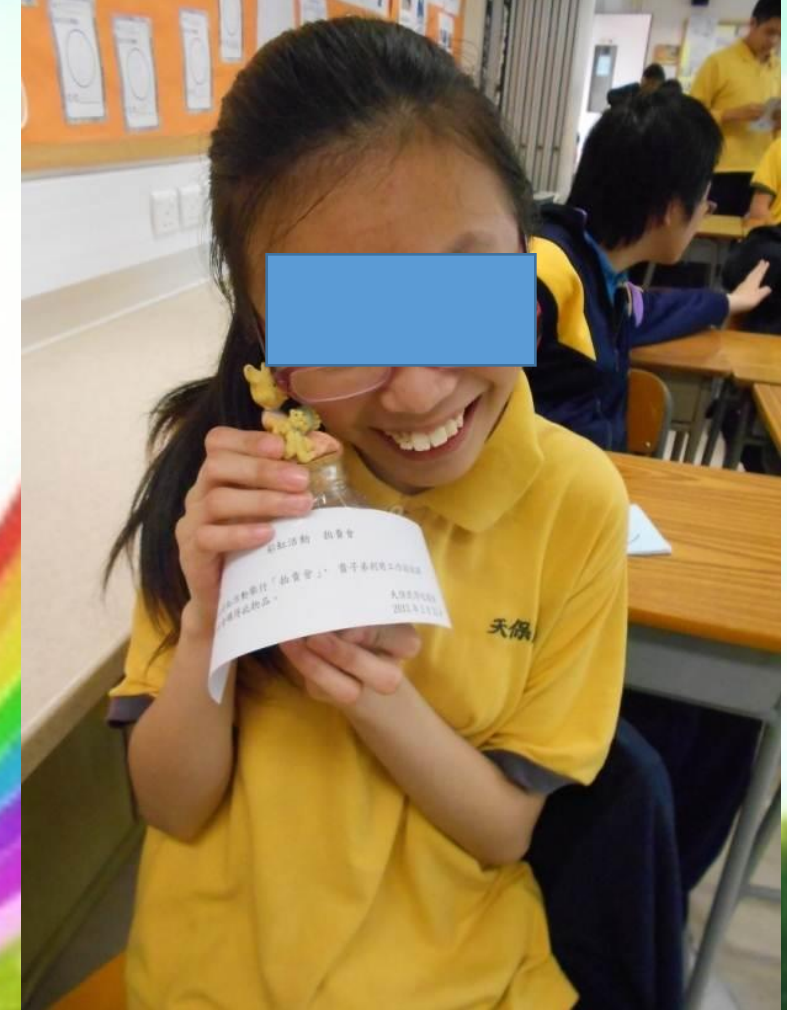
# 與職業相關的學習經歷



籌劃活動以製  
作成果分享



# 與職業相關的學習經歷



拍賣會(金錢運用)



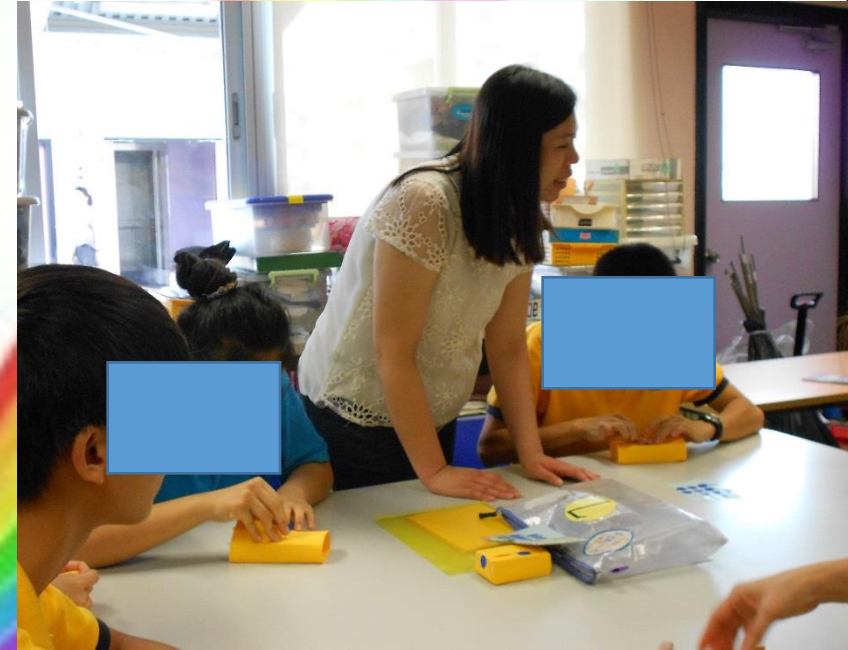
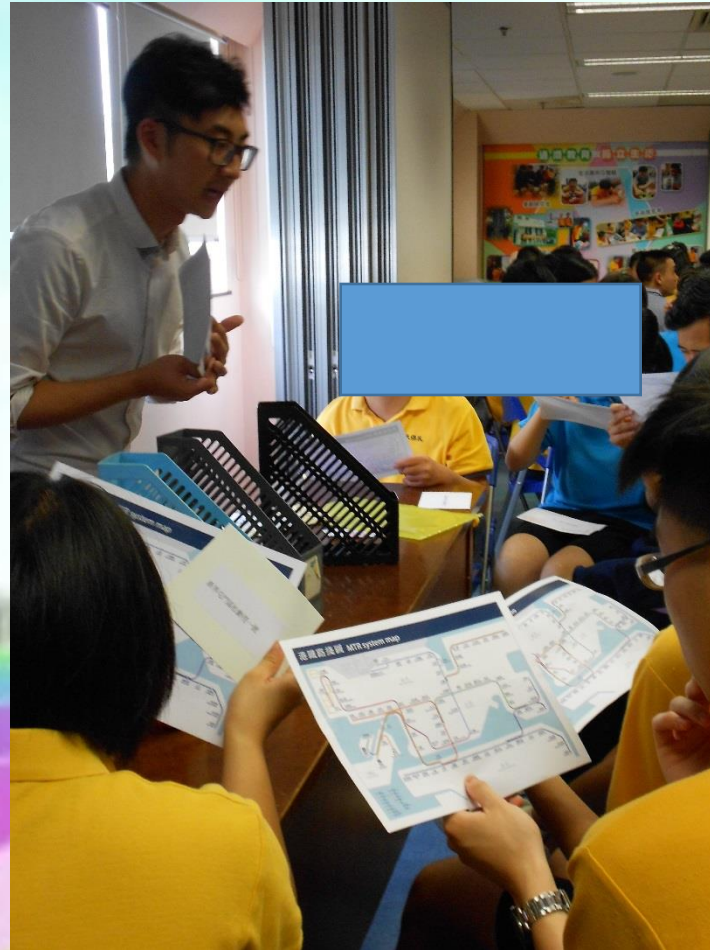
# 與職業相關的學習經歷



理財工作坊



# 與職業相關的學習經歷



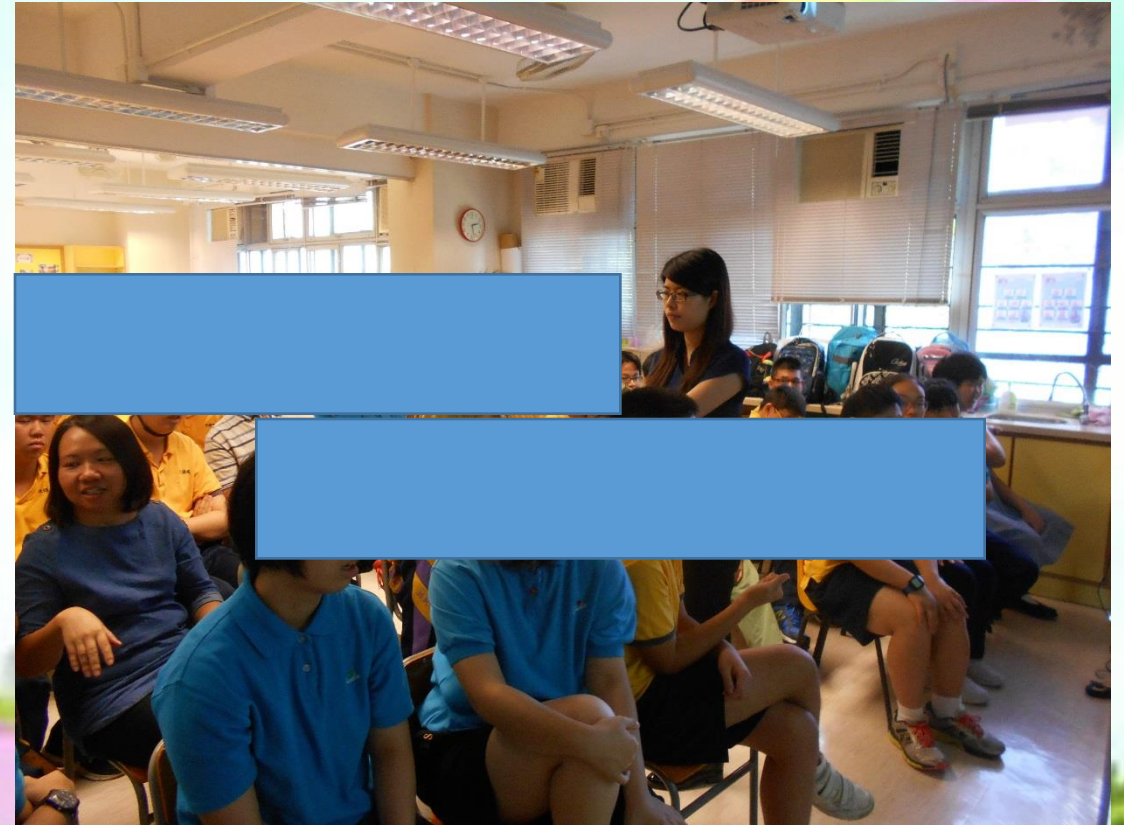
Let's Party 職業導向工作坊



# 與職業相關的學習經歷



自我保護講座



我有一個夢講座



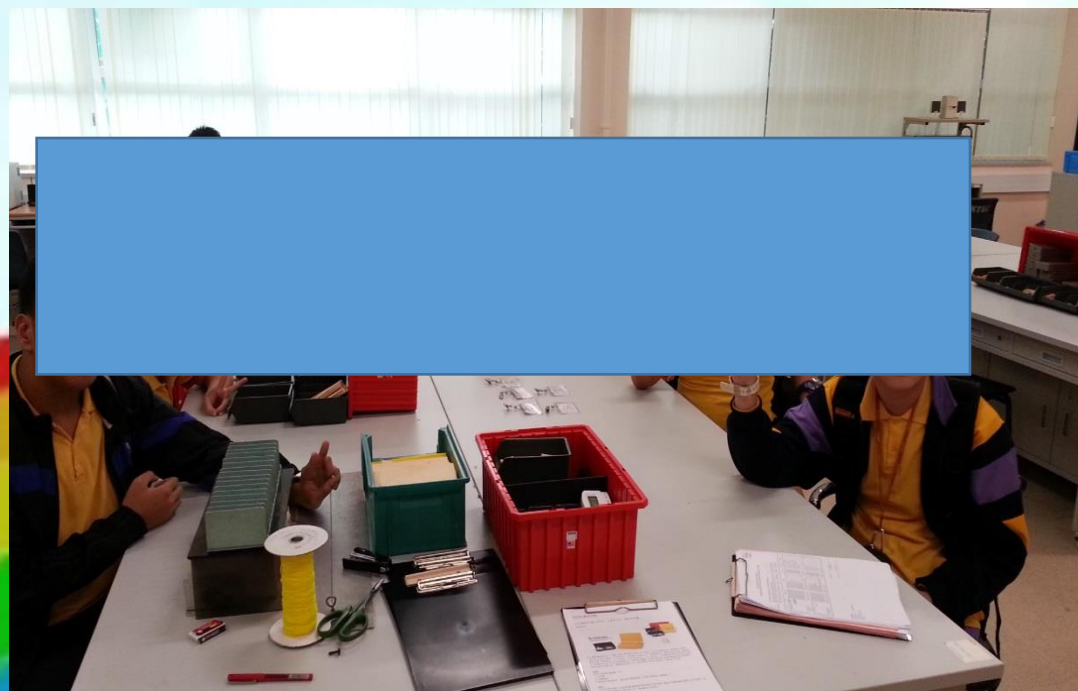
# 與職業相關的學習經歷

## 高中應用學習調適課程(部份)

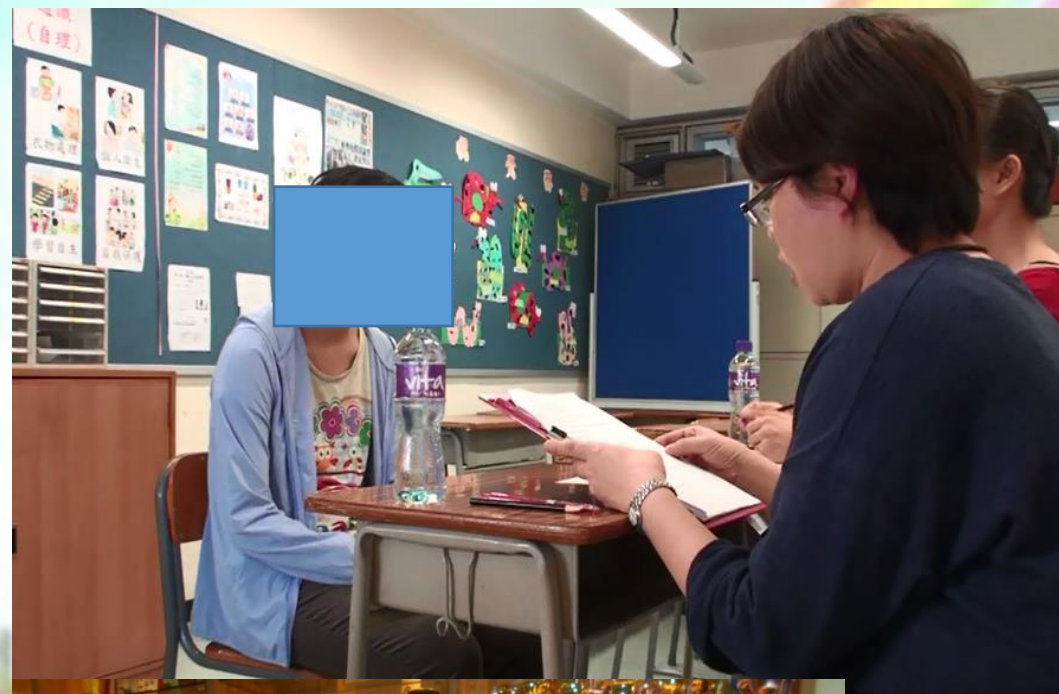
課程名稱	開辦課程機構
舞蹈藝術	聖雅各
聲樂及敲擊樂	聖雅各
數碼攝影及桌上出版設計	VTC(屯門)
包餅製作A&B	VTC(觀塘)
辦公室助理實務	明愛樂務
視覺傳意設計	明愛樂務
初級烘焙實務	明愛樂務
酒店房務	匡智會(大埔松嶺)
環境管理實務課程	匡智會(大埔松嶺)

# 與職業相關的學習經歷

# 出路預備



## 職業評估

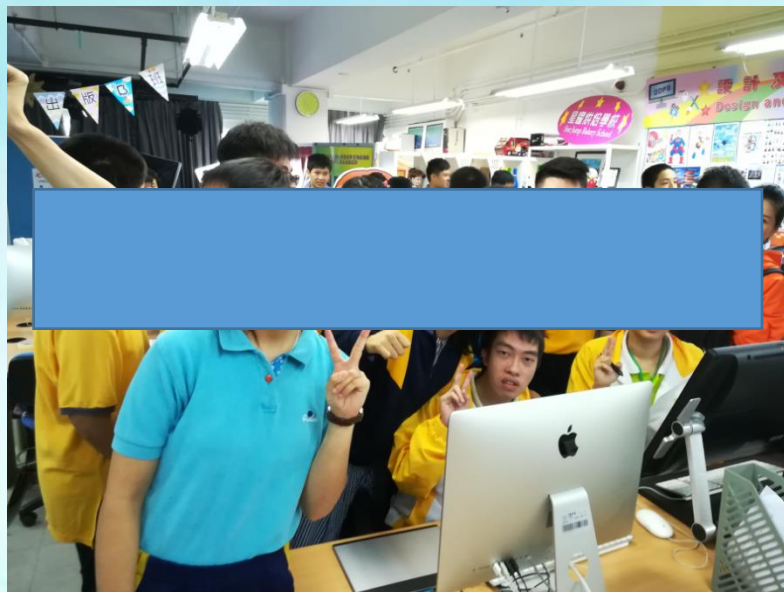


## 職訓模擬面試

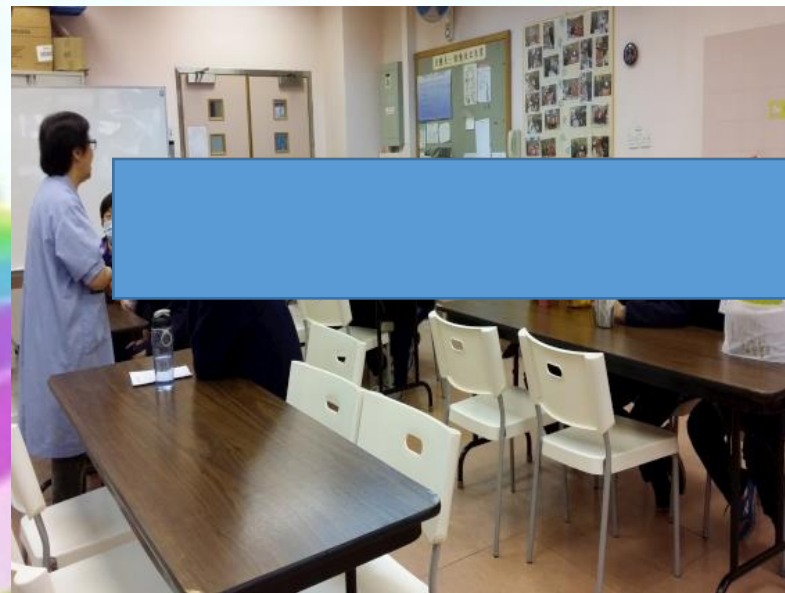


# 職業探索與體驗

## 參觀職訓中心



## 參觀展亮技訓中心



## 參觀明愛樂務



## 參觀匡智會松嶺



# 職業探索與體驗

## 參觀社企工作場所



參觀綜合培訓中心



參觀新生餐廳



參觀社企零售點



參觀天糧包餅公司



參觀恆益物業管理公司



# 職業探索與體驗

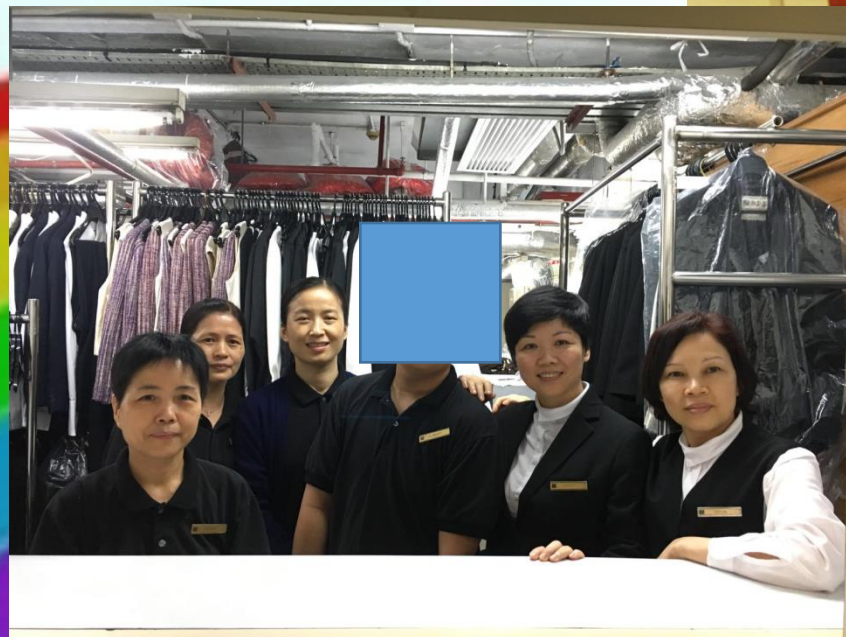
## 職訓中心工作體驗





# 職業探索與體驗

## 親切職場(酒店)共融體驗計劃





# 職業培訓及實習



庇護工場實習



新生餐廳實習



恆益會所實習

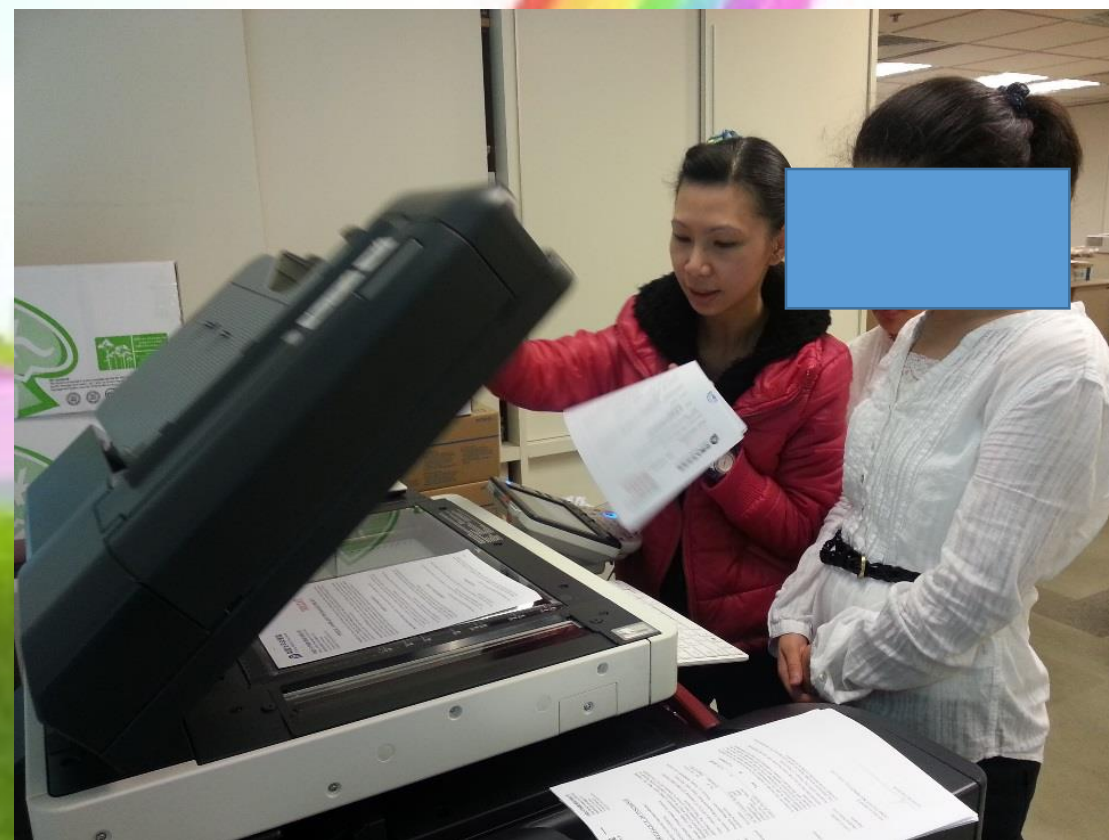






# 職業培訓及實習

## 私人物業辦公室助理實習





# 成人服務轉介及升學就業服務

# 家校合作



畢業生出路講座



家長參觀宿舍及機構





# 其他配套(發展學生的社交、興趣及休涯生活)



活動	週六興趣小組	潛能發展小組
目標	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 配合學生的成長需要</li><li>✓ 培養學生個人學習興趣</li><li>✓ 善用餘暇</li><li>✓ 享受閒暇生活</li><li>✓ 促進社群間之溝通</li><li>✓ 達致均衡發展</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 配合學生的能力</li><li>✓ 啟發學生潛能</li><li>✓ 提升一個平台讓學生的潛能得到展現</li></ul>
次數	全年開設兩期 每期開設十多個興趣小組	全年開設十多個小組
對象	全校學生	

# 生命因你而改變

海星的故事



0:00:01

0:01:26







謝謝！