

生涯規劃建人才 活出真我創未來



高中是從中學教育過渡至專上教育及工作的重要階段，過程中，學生需要面對很多與升學、就業和人生有關的抉擇。學校需要協助學生作出配合個人興趣、能力、意向的升學及就業選擇。生涯規劃教育在這方面扮演一個重要角色，是不可或缺的。

事實上，學校對推行生涯規劃教育及升學就業輔導並不陌生，透過多元化與生涯規劃學習和事業探索相關的活動，讓學生獲得所需的知識和技能，並培養他們正面的態度和價值觀，從而作出知情和負責任的選擇，好好規劃人生。

■就讀於聖類斯中學的鄧浩朗(左)及古力河(右)曾多次參加過教育局及該校舉辦的生涯規劃和職業探索活動。



■聖類斯中學善用教育局津貼，組織學生參觀消防局摩星嶺救護站，圖為救護站職員指導學生利用假人練習急救。



聖類斯中學

多元活動助學生掌握人生

聖類斯中學一向十分注重學生的生涯規劃教育，在過去的一年多以來，除善用政府津貼外，學校不斷投入人力和資源並積極運用校友網絡，為學生提供與生涯規劃及職業探索相關的多元化活動。學校希望通過為學生開辦生涯規劃及職業探索活動，幫助他們更全面地認識自我，更好地規劃未來。

聖類斯中學校長葉偉明博士表示，學校十分注重培養學生對自我的認知，生涯規劃和職業探索不單止拓展他們的視野，幫助他們增加對各行各業的認識，亦可增加他們對於自己性格、成長軌跡、潛能的認識，更好地規劃未來發展的方向。葉博士坦言，生涯規劃教育與學生個人成長同樣重要，亦難以將兩者分割，但生涯規劃貼應運用於幫助學生認識自己的興趣和職業志向，及進行事業探索，一般個人成長的活動可運用其他的津貼舉行。

聖類斯中學升學就業輔導主任陳瑞良老師表示，學校每年為中一至中六所有學生開辦多項校內、外活動，包括職業講座、職場參觀及體驗、工作坊及師友計劃等。其中校外職業探索活動每年多達20至30個，為學生提供了不同的職業探索機會。學校將生涯規劃活動與課堂的學習連結，讓學生全面地學習生涯規劃。

陳老師表示，校友的支持讓學校更有效協助學生進行職業探索，例如「有一個研發組裝環保小巴的舊

生，他帶領20名學生參觀他的公司和廠房，為我們詳細介紹了公司每個部門的工種，部門主管更分享他們的奮鬥史，內容非常豐富。」學生參與事業探索活動的熱情不斷高漲。

吳家慧老師則指出，學生參加職業探索不但能增加他們對不同工種的認識，也能消除一些誤解，並讓他們更加明白自己所學知識的重要性，而且多參與活動後學生往往會變得更加積極，上課也更認真。

就讀中五級的古力河同學表示，職業探索活動幫助他深入了解不同工種的工作職責、入職條件，消除了自己對一些工種的誤解，亦開拓了他的眼界，讓他對自己未來的發展方向和職業取向日益清晰。

就讀中三的鄧浩朗同學則興奮地講述自己參加職業探索的所見所聞並說道：「我參觀過飛機電署、消防救護站、海關訓練學校等，親眼看到了他們認真工作時的樣子，這種體驗真的好難得！希望於高中選讀生物和化學，因為工作體驗活動讓我確定自己未來的發展方向，最想往醫護方面發展。」

■佛教黃允攸中學推行生涯規劃教育多年，葉偉儀校長(前排右二)、郭洪衛老師(前排最右)、黃美寧老師(前排最左)和王家駒老師(前排左二)與黃嘉莉同學(後排最左)、潘寶琳同學(後排中間)和劉冠星同學(後排最右)均切身感受到生涯規劃教育所帶來的裨益。



佛教黃允攸中學

活動體驗添信心 明確未來目標

佛教黃允攸中學已推行生涯規劃教育多年，經驗豐富，碩果累累。校長葉偉儀十分認同生涯規劃教育的理念，積極推動全校師生參與，為培育學生應付未來的挑戰而努力。他說：「我希望我們老師像一盞燈，在學生面對挑戰時，給他們指引，幫助他們判斷、選擇，找到正確的未來方向。」

學校重視學生多元智能發展，每年策劃各類體驗活動和生涯規劃課堂，務求讓每一位學生有機會發掘自己的潛能。學校亦積極與工商界合作，為學生安排各種工作實習機會。葉校長坦言，生涯規劃教育得以順利推行有賴教育局和企業及社區人士熱心的支持，學校會繼續與時並進，為學生提供更完善的生涯規劃和輔導工作。

擔任生涯規劃、升學及就業輔導委員會主任的郭洪衛老師表示，學校重視每一位學生的培育，根據學生不同階段的發展需要，安排適合的輔導活動，藉以加深學生的自我認識，建立目標，並制定長遠計劃，付諸實踐。

輔導經驗豐富的黃美寧老師表示，部分學生對於不同職業的認識較少，學校利用所獲的教育局生涯規劃津貼自行編印生涯規劃手冊，為不同年級學生提供針對性的資訊，加深學生對各職業門檻、資格證書及就業途徑的了解。

今年就讀中四的潘寶琳同學擔任學校生涯規劃升學及就業委員會學生幹事，她表示，在幫助同學收集訊息時，也加深了自己對升學選科和就業途徑的了解，幫助自己對未來規劃進行



■佛教黃允攸中學中四學生參與 Career Live 職業體驗遊戲情況。

新界喇沙中學

生涯規劃開闊眼界 因材施教與學生同行

新界喇沙中學為學生度身打造一系列生涯規劃活動，協助同學在中學階段了解自己的志趣和優勢，為未來開創更多的出路選擇。校長古永康表示，學校一向關注每一位學生的個人成長和升學就業需要，也因應本地、跨境和新移民等不同背景的學生，度身規劃不同的活動課程，協助學生全面發展和成長。他對學校實施生涯規劃的成效感到滿意，指自計劃開展以來，絕大部分學生可更認識自我，建立自信心，初步確立人生目標。

升學及就業輔導組主任沈嘉禮老師表示，學校主要通過周會、工作坊、參觀及接觸舊生計劃等來開展生涯規劃活動，特別是高中個人輔導項目，輔導老師個別見面和跟進中五、六學生，詳細分析個人意向，制定升學就業計劃。同時將教育局提供的生涯規劃津貼適當地用於不同範疇，包括聘請額外教師承擔升學就業輔導教師的授課工作、為學生採購有關生涯規劃教育的教材或評估服務等。學校還嘗試通過家長動員員家長積極參與子女的生涯規劃，深化家校合作。

今年踏入五十周年的新界喇沙中學在推動生涯規劃上擁有一個絕佳的優勢，就是擁有眾多傑出的校友，而且這些在各行各業專精的校友一向積極回饋母校，出錢出力帶領在校的師弟妹認識不同行業和學會正確的工作態度。身為土木工程拓展展高級技術主任(土木工程)的程文亮參與舊生計劃逾十年，他表示，他透過與師弟妹接觸，傳遞自己的人生經驗和工作體會，協助他們初步去了解自己的人生方向。他印象最為深刻的是帶師弟妹到民航處航空教育徑參觀，並介紹工程在發展基建的重要性及航空領域的不同範疇以及職位，希望幫助同學根據自己不同興趣和能力去作適合的選擇。

中六生袁偉俊的志向是成為一名物理學家，在活動中更有機會與一位在香港中文大學教授電子工程的師兄深入交流，了解到物理知識如何應用到不同的科學範疇，加深了袁同學對科學的理解，並開始探索從事應用科學或工程的可能性。此外，師兄也指出英文在從事研究中的重要性，並分享了當初和現在持續學習英文的方法。袁同學表示，參加生涯規劃活動之後，自己還有一個重大的轉變，就是思考問題更全面、更審慎以及學會在訂立計劃時作多重的準備以應付預期以外的情況。



■新界喇沙中學舊生貿易公司經理楊新帶同學到貿易公司參觀。

■新界喇沙中學校長古永康(左一)整合資源推動生涯規劃，連同老師、舊生為學生設計不同的生涯規劃活動。

商校齊參與 學生願成真

張祝珊英文中學

學以致用 促理論與實踐結合

江翠欣老師於張祝珊英文中學任教旅遊與款待一科，她一直十分鼓勵學生參與商校合作計劃活動。她認為直接接觸業界對於學生實踐及鞏固在課堂所學的知識十分重要。商校合作計劃為學校與企業之間搭建橋樑，安排細節，為老師省去不少功夫。疏通渠道之後，學校與企業間的後續溝通也變得順暢，她表示，去年透過計劃成功安排參觀的酒店，更於在未來繼續與校方合作。

為今年學生參觀更具實效，事前她都會準備相關企業的背景資料，並設置參觀重點和問題作為課業，讓學生帶著問題地考察，並在過程中找到答案。她更表示，由於參觀的機會十分難得，故希望學生可以學以致用，反思教材與實踐的異同。

該校的升學及就業輔導主任李啟恩老師表示，學校會根據不同學生的專長、興趣、就業方向及活動內容性質等作出適當建議，鼓勵學生報名參加相關活動，而學生反應熱烈，名額均供不應求。由於今年計劃舉辦的活動無論在層面上和數額上都有所增長，因此大部分同學的需求都得到滿足。在各類活動中，學生對實地參觀、工作坊和工作體驗活動均表現出強烈興趣。

他肯定計劃理念，認為活動為學生提供認識社會，了解行業實際狀況的機會。他們投身該行業的想法，從學生反饋中，更發

現同學們獲益良多，比如參與工作體驗的同學會意識到守時以及責任心的重要性。他認為這有助學生及早樹立正確的人生態度，對於升學、未來就職以及社會生活均有益處。

參加時裝零售業務工作體驗計劃的吳卓嵐同學表示，透過計劃所學到的遠超預期。曾有些不自信的她在體驗中發現自己的可能性，更樂於在未來嘗試不同職業。

現正就讀中五的潘澤添同學和姚禹翹同學則選擇參加了大型百貨公司零售業務工作體驗計劃。兩人均表示，工作體驗讓自己對品牌和零售店的運作流程有更深入了解，與客人接觸的過程中又學到銷售和溝通技巧。潘同學亦意識到，一間店舖的營運不單是商業運作，員工之間的關係及人際交往也是十分重要的環節。姚同學則對於工作環境中的人情味印象頗深，同事間的鼓勵令最初有些擔憂的她信心倍增，並對未來職業生涯有所改觀。

該校旅遊及款待科的中五級學生葉偉輝和中六級學生黃創森的職業目標明確，分別參加了多個計劃活動，其中，領隊工作體驗及酒店人力資源部工作體驗令兩人受益匪淺，更激發從學生反饋中，更發



■筲箕灣東官立中學6A陳芷晴(前排右二)於連鎖鞋店內與員工合照。

筲箕灣東官立中學

助學生接觸社會 增長技能

筲箕灣東官立中學校長鄧啟澤表示，參與商校合作計劃的其中一個得着是學生更加努力學習，這是最大的意外收穫。學生在計劃中認識和體驗職場，可以學懂如何與人相處，做事要負責任等共通能力，從而建立自信心，確立做人目標，更加堅定好好讀書。學校一向配合商校合作計劃的宣傳以及時間的協調，盡力讓更多有興趣的同學能夠參與計劃。同時將教育局提供的生涯規劃津貼適當地運用於不同範疇，包括聘請額外教師承擔升學就業輔導教師的授課工作、為學生採購有關生涯規劃教育的教材等，更好地推動計劃。鄧啟澤校長長期計劃能夠更多元化，深受歡迎的項目名額亦有所增加，讓更多有興趣的學生參與，同時也有關職場體驗項目的報名時間稍微延長，讓師生準備更為充足。

負責宣傳、協調的升學及就業輔導組主任老師指，商校合作計劃是學生了解職場的橋樑，認為學生從職場體驗中學到的不只是工作的技能，更重要的是有機會讓學生了解商業社會的運作，接觸不同工種的體驗，透過實習讓學生擴闊眼界，提升語言表達溝通能力，認識自己的優缺點，這都是幫助他們未來踏入職場必須學懂的基本技能。任老師指學校盡量按學生的興趣配對不同的活動項目，因此，升學及就業輔導組每年發問卷調查，了解學生的性格及升學就業取向，以便籌辦

之活動更能配合學生之需要及興趣。而於活動舉辦前，更特意入課室宣傳，鼓勵學生積極參與。中六陳芷晴、中五廖諾儀和中四鄒家榮，本身都各自有不同理想，但不约而同地參加了零售業務的工作體驗計劃，希望體驗不同的職業，增強溝通技巧。陳芷晴指在計劃中，真正接觸各種類型的客人，有時需要用英文或普通話溝通，鍛煉了自己的語言表達能力；廖諾儀就表示，自己平時較為文靜，不善言辭，參與計劃不但挑戰自我，而且學到整理貨架、溝通、應對不同的技巧，收穫頗多。



■筲箕灣東官立中學謝琳瑤(坐)與王蕪蘭(右一)參加造型創作工作坊，聽從導師講解。



教育局商校合作計劃於2005年推出，目的是推動學校與工商機構合作，帶領學生走出課堂，迎接未來的挑戰，放眼世界，讓他們作好投身社會的準備。透過工商機構提供的非傳統學習平台，學生可了解工商企業的運作及僱主對僱員的要求，認識不同的工種，提升共通能力，建立正確的工作態度和價值觀，幫助他們適應經濟和社會的轉變，最終達成個人發展的目標。

學校可透過計劃幫助學生了解工商企業的運作及僱主對僱員的要求，幫助學生學習正確的工作態度及正面的人生觀。同時，學校可發展更切合學生需要的校本課程、活動及升學就業輔導，支援學生進行職業探索、生涯規劃及實踐個人的升學及就業抱負。



■左起：葉偉焯同學、吳卓嵐同學、姚禹翹同學、潘澤添同學、江翠欣老師以及黃創森同學，紛紛表示參與商校合作計劃活動受益匪淺。



■張祝珊英文中學學生參與零售業務工作體驗。



明愛柴灣馬登基金中學

商校合作計劃點燃學生對未來的熱情

明愛柴灣馬登基金中學曾多次參加教育局商校合作計劃的活動，校長洪詠慈表示，非常感謝商校合作計劃讓學生接觸到多種多樣的職業，開闊了他們的眼界，增加他們的閱歷。她說：「商校合作計劃就好像一粒火種，點燃了學生對未來的熱情，他們多些接觸真實的社會，看到真實的世界，思考的就越多，對自己的生涯規劃也就越上心。」

洪校長表示，明愛柴灣馬登基金中學一直以來都十分重視培養學生長遠規劃的能力，商校合作計劃恰恰可以幫助學生看得更多、更遠。「學生們對工作體驗非常感興趣，每次體驗過後都會興致勃勃地跟我講述所見所聞，還會跟我探討自己未來的理想職業，一次真實的體驗比一百次紙上談兵來得有效！」洪校長笑著說，希望未來商校合作計劃能提供更多學生參與名額。

該校升學擇業輔導主任梁偉雄表示，學校一直十分注重對老師及家長的理念灌輸。「我們會開家長會讓家長明白生涯規劃和工作體驗的重要性，取得他們的負責老師忙不過來時，其他老師樂意利用自己的時間帶領學生參加商校合作計劃的活動。他們認為幫助學生盡早樹立生涯規劃的概念是每位老師的責任。」洪校長並表示，未來會與負責同事一起，繼續在校內推廣商校合作計劃的各項活動，讓學生「看多點，想多點」。

就讀該校中五的譚加祺和蘇子健均參加過商校合作計劃的活動，他們紛紛表示，商校合作計劃開辦的各項活動讓他們接觸到真實的世界，充分了解不同工種的日常工作情况，令他們大開眼界。譚加祺說：「工作體驗最好的地方，就是能讓我們接觸和看到工作的真實情況，雖然底下那些員工都對我們很好，但是工作起來不會有人因為我們是學生就特別優待我們，有錯就指出，一刻也馬虎不得。」她表示，以後會留意與自己興趣有關的活動，如時裝設計、司儀等方面的工作體驗。

蘇子健則對自己參加加工展會的工作體驗歷歷在目，「那次讓我的體驗到作為一名推銷員的辛苦，如何與客人推銷，如何處理客人的糾紛，都需要非常好的溝通能力。」他表示，自己雖然也曾非常緊張，但是慢慢適應後，能良好地完成工作，令自己很開心。蘇子健說，未來會繼續積極參加商校合作計劃的其他活動，尤其是有關機械方面的活動，想向自己的人生目標邁進。



■校長洪詠慈(左)及升學擇業輔導主任梁偉雄(右)，非常感謝商校合作計劃讓學生接觸到多種多樣的職業，增加他們的閱歷。

■譚加祺(右)和蘇子健(左)表示，商校合作計劃的活動可以令他們開闊眼界，接觸到真實的社會。