

團隊攜手 成效益彰



東華三院陳兆民中學
升學及就業輔導組

2011年5月12日



新思維
闖高峰
合乎中道



中四生涯規劃活動

尋找興趣、發掘自我

各有所長





發揮創意

請寫出一個橙的20個用處
(請發揮創意)

數理邏輯

請完成以下數獨

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 8 | 7 | 2 | 3 | 6 | 1 | 9 | 5 |
| 9 | 3 | 5 | 1 | 4 | 8 | 6 | 7 | 2 |
| 1 | 6 | 2 | 5 | 9 | 7 | 3 | 4 | 8 |
| 6 | 2 | 3 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 7 |
| 5 | 9 | 8 | 3 | 7 | 2 | 4 | 6 | 1 |
| 7 | 4 | 1 | 6 | 5 | 9 | 8 | 2 | 3 |
| 3 | 1 | 4 | 9 | 2 | 5 | 7 | 8 | 6 |
| 2 | 7 | 9 | 8 | 6 | 3 | 5 | 1 | 4 |
| 8 | 5 | 6 | 7 | 1 | 4 | 2 | 3 | 9 |

玩法：在9×9格的九宮格中有9個3×3格的小九宮格，並提

手藝出眾





武文弄墨

**Write a Poem in English
on any topic.
(At least 30 words)**



武文弄墨

試以香港特首曾蔭權為題
作一打油詩
(格式，每名七個字，
最少四句)



關心時事

請寫出 5 個導致香港貧富
懸殊日益嚴重的原因及建
議 5 個解決方法



畫藝非凡

請在此紙張上替一組員畫
一幅人像畫
(可以卡通形式表達)

五星級大鼠

1. 天賦人人有
2. 總有人潑冷水
3. 開始時未必如願以償
4. 敢於與別不同
5. 跳出框框大冒險



生涯地圖



生涯地圖：我的行動座標

1A：我的行動座標

根據《尋找生命的色彩》中的第47頁，以重點紀錄形式完成以下的「我的行動座標」：

座標 1
回顧你的行動座標
(給中四升中五學生)

長遠學習目標

短期學習目標

高中學習計劃

技能·才華

學術興趣和成就

需在升讀高中前達到的目標

行動計劃

暫停~思考~再出發

你認為行動座標的成效如何? 為甚麼?

甚麼因素(個人的、家庭的、外在環境的)令你的學習計劃能成功或未能完成?

生涯地圖 • 高中畢業發展學習工具

版權所有 請勿複印 7

生涯地圖：我的戰衣

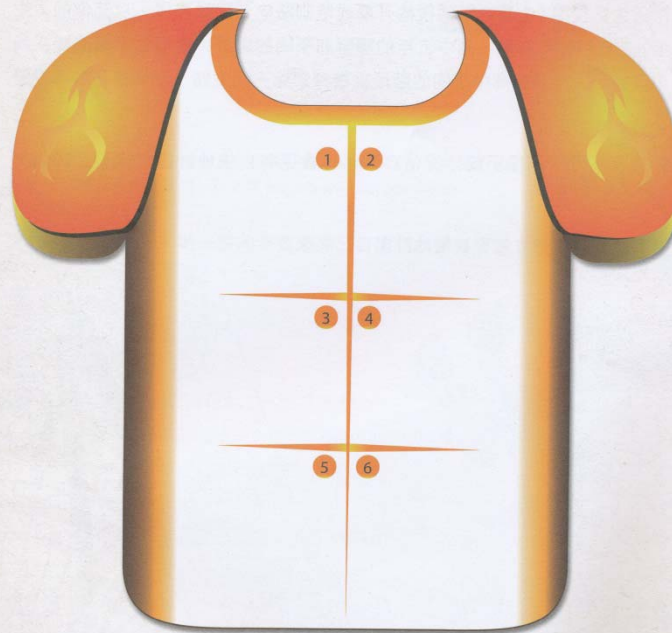
4B：我的戰衣#1

下圖一件劃分成6個部分的戰衣，請你在不同部分上，以文字或繪圖等方式表達下列各項，有機會的話與同行伙伴分享。

- 第一部分：個人優點
- 第二部分：最深刻的成功經驗
- 第三部分：一位熟悉你的朋友認為你不適合的職業
- 第四部分：如果你明天便會贏得一筆可觀的獎金，那麼從現在起至未來十年你會做甚麼？
- 第五部分：在你65歲時，希望會完成的兩件事是甚麼？
- 第六部分：與你合作的人（同班同學、活動組織的成員）會怎樣形容你？



我的戰衣



*有「#」記號的活動參考及修改自吳明燦教授編寫的《青少年生涯規劃服務：培訓計劃教材套》內之部份教材。該教材套由教育統籌局青少年持續發展及培育基金資助、香港社會服務聯會編印。

生涯地圖：我的學習目標

2B：我的學習目標



還記得你設定行動計劃的基本原則嗎？－ Be “SMART”

創造你的行動計劃需要「智慧」- SMART！

- Specific 特定的 → 需要做甚麼具體的工作或行動？
- Measurable 可量度的 → 怎樣才算達成成功或完成任務？
- Achievable 可達到的 → 這工作或行動能否在可見的將來完成？
- Realistic 實際可行的 → 以我現時的能力，我能否處理這工作或行動？
- Time check 有時限的 → 何時能夠完成行動計劃？

經過以上幾項活動後，你能認清自己需要在學習的哪方面多花功夫？那些習慣是最需要改善的？跟據 SMART 行動計劃，確立一至兩個學習的目標（例如我的目標是：改善數學的能力；我會：(1) 每週完成 20 條數學練習（切忌流於空泛，例如：努力溫習 — 應考慮：怎樣才算「努力」？可具體地說明溫習的時間、內容、進度嗎？）(2) 跟數學老師討論我的弱項和如何改善）

我的目標是：

從何時開始：

何時作檢討：

怎樣才算達成目標：

行動方案：

何時完成？

我的目標是：

從何時開始：

何時作檢討：

怎樣才算達成目標：

行動方案：

何時完成？



中五生涯規劃活動

尋找自己在團隊中的角色

砌橋大行動



砌橋大行動



生涯地圖



我的成長故事

5B：「我的成長故事」說了些甚麼？²

分析個人成長的經歷是有難度的，但細心思考和反省後獲得的結果具有極高的參考價值。耐心地重溫自己在5A站紀錄的故事，它可啟發你認識自己的能力。請用黑/藍筆以 ✓ 表示你的能力及個人特質，將你的故事告訴同行伙伴（也可以是一位熟悉你和另一位對你認識不深的同班同學）後，再請他用紅筆以 ✓ 表示你有該項能力。

| 能力類別 | 我的能力 | 能力的例子 |
|------|-----------------------------|--|
| 物理技能 | 身體的能力 | <input type="checkbox"/> 良好的手眼協調 <input type="checkbox"/> 靈活地控制手指 <input type="checkbox"/> 柔軟的身體 <input type="checkbox"/> 良好的手眼協調 <input type="checkbox"/> 動作快速及有力 |
| | 處理塑材的能力 (例如：泥膠、木或金屬) | <input type="checkbox"/> 工藝、縫紉、使用工具 <input type="checkbox"/> 切割、雕刻 <input type="checkbox"/> 製造模型、塑造 <input type="checkbox"/> 繪畫 <input type="checkbox"/> 靈巧地使用雙手 |
| | 操作儀器或工具的能力 (例如：食物、工具或樂器) | <input type="checkbox"/> 迅速地執行工作 <input type="checkbox"/> 制作、加工、烹調 <input type="checkbox"/> 維修、保存或翻新 <input type="checkbox"/> 靈巧地使用工具 <input type="checkbox"/> 指揮、控制場地 <input type="checkbox"/> 裝置、粉飾場地 |
| | 建設的能力 | <input type="checkbox"/> 建設或重建 <input type="checkbox"/> 製作、重造模型 |
| | 照顧植物或動物的能力 | <input type="checkbox"/> 令植物開花結果 <input type="checkbox"/> 善於照顧、訓練及飼養動物 <input type="checkbox"/> 善於護理、照料及清理 |
| 思考能力 | 搜集及創見 | <input type="checkbox"/> 匯編、搜集及研究資料 <input type="checkbox"/> 以訪問或觀察方式收集意見 <input type="checkbox"/> 具靈敏的視覺、聽覺、嗅覺、味覺或觸覺 <input type="checkbox"/> 創造全新意念 |
| | 邏輯思考 | <input type="checkbox"/> 比較相似和差異 <input type="checkbox"/> 處理數字或計算 <input type="checkbox"/> 擅長分析或分部處理問題 <input type="checkbox"/> 整理、分類、統一、排序 <input type="checkbox"/> 設計一個能循序漸進地完成的目標 |
| | 綜合管理 | <input type="checkbox"/> 思考或改善計劃 <input type="checkbox"/> 繪畫、示範或製作錄像及軟件 <input type="checkbox"/> 綜合零碎的資料 <input type="checkbox"/> 組織資料及解決問題 <input type="checkbox"/> 決定、評估及作出建議 |
| | 記錄及整理 | <input type="checkbox"/> 紀錄能力 <input type="checkbox"/> 貯藏及整理資料 <input type="checkbox"/> 重整資料及意見 <input type="checkbox"/> 讓別人能輕易地找到所需的資料 <input type="checkbox"/> 很強的記憶力及抄寫能力 |

²參考：Bolles, R. N. (2008). *What Color is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers*. California: Ten Speed Press.

我的成長故事

| 能力類別 | 我的能力 | 能力的例子 |
|--------|----------|--|
| 處理人際關係 | 與個人有關 | <input type="checkbox"/> 服從指示及幫助他人 <input type="checkbox"/> 良好的溝通能力 <input type="checkbox"/> 良好的寫作能力 <input type="checkbox"/> 指導、教授或訓練他人 <input type="checkbox"/> 建議、輔導、訓示、說服或扮演顧問 <input type="checkbox"/> 診斷、治療他人 <input type="checkbox"/> 凝聚群體大眾 <input type="checkbox"/> 評估、觀察及挑選別人 <input type="checkbox"/> 說服或鼓勵他人 <input type="checkbox"/> 代表他人發表意見 <input type="checkbox"/> 自律 <input type="checkbox"/> 責任感 |
| | 與組織或他人有關 | <input type="checkbox"/> 有效地與群體溝通 <input type="checkbox"/> 擅長在陌生人前表演 <input type="checkbox"/> 領導他人投入參與活動或遊戲 <input type="checkbox"/> 領導小組討論 <input type="checkbox"/> 游說、辯證意見 <input type="checkbox"/> 輔導、建議群體 <input type="checkbox"/> 管理、指揮人群 <input type="checkbox"/> 帶領小組完成指示 <input type="checkbox"/> 帶領、作為試驗者 <input type="checkbox"/> 成為創立、發起、創辦、發行的角色 <input type="checkbox"/> 在爭論中成為中間人 |

暫停~~思考~~再出發



根據「能力的例子」一欄，列出5項你最擅長的能力：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

可否分享這些共通能力體現於學習或追尋個人目標的經驗？

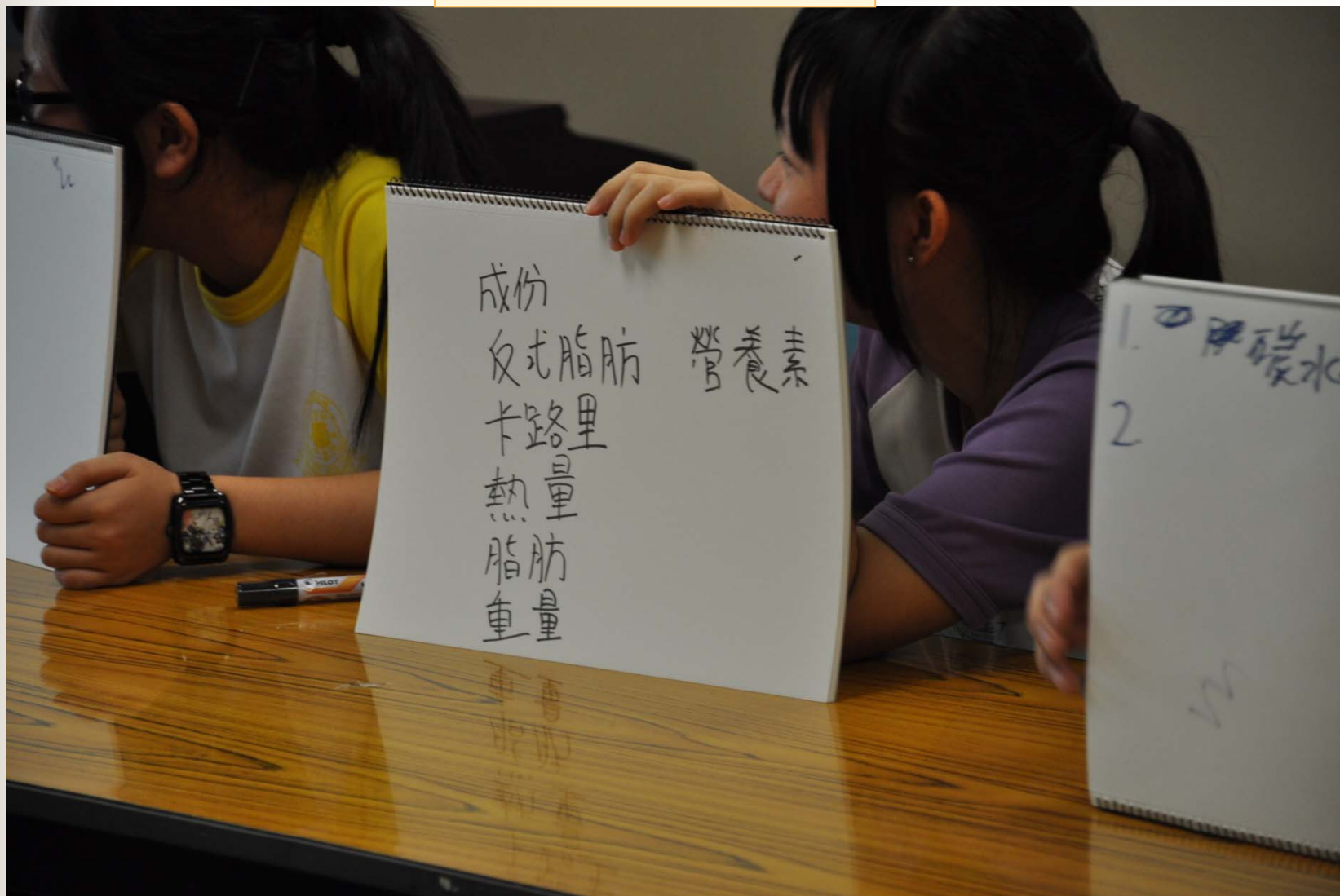




中六生涯規劃營

確立目標 開展事業

唔係小兒科





唔係小兒科

1. 食物標籤1+7的「1」和「7」指甚麼？
2. 請指出與中國在陸上邊境接壤的14個國家？
3. 甚麼是乾物女？
4. 寫出有法律系的3間香港的大學？
5. 中國的「三農」問題是甚麼？
6. 高耀潔和譚作人有甚麼相同地方？
7. 捷古華拉是哪國的人？
8. 「靚模」有甚麼值的我們學習的地方？

拍賣夜話：我的理想人生



拍賣夜話：我的理想人生

4C：我的理想人生

這一節，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的價值觀；而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）



| 項目 | 你最希望得到的5個項目 (可用 ✓ 填於空格) | 建議的投標價(自己) | 成交價(別人) (若於班內進行拍賣遊戲， 可填此項) |
|-------------------|----------------------------|------------|----------------------------------|
| 1. 港幣一億基金 | | | |
| 2. 富挑戰性的生命 | | | |
| 3. 三百六十五天環遊世界 | | | |
| 4. 從沒有苦悶的一刻 | | | |
| 5. 長壽與健康 | | | |
| 6. 美酒佳餚任君選 | | | |
| 7. 健康體魄 | | | |
| 8. 理想職業 | | | |
| 9. 青春常駐 | | | |
| 10. 家傭服務 | | | |
| 11. 無憂信用咭 | | | |
| 12. 圖書館 | | | |
| 13. 運動比賽或節目門票 | | | |
| 14. 私人島嶼 | | | |
| 15. 自由自在 | | | |
| 16. 理想住宅 | | | |
| 17. 事業有成 | | | |
| 18. 主理自己的生意 | | | |
| 19. 終身免費音樂會/話劇/電影 | | | |
| 20. 沒有歧視的世界 | | | |
| 21. 大名鼎鼎 | | | |
| 22. 友誼萬歲 | | | |
| 23. 藝術界的天之驕子 | | | |
| 24. 改善環境 | | | |
| 25. 學術成就 | | | |
| 26. 受重視的助人者 | | | |
| 27. 永恆的愛 | | | |
| 28. 對將來充滿自信 | | | |
| 29. 完美的婚姻 | | | |
| 30. 健美的外型 | | | |
| 31. 模範父母 | | | |
| 32. 自覺性 | | | |
| 33. 改善別人的生活 | | | |

拍賣夜話：我的理想人生





校友分享得幫助的原因

- 有實例，印象深刻
- 能夠知道校友以往的經歷，從中作出學習
- 有學長的經驗，更易了解，更多意見參考
- 能了解將來有機會體驗的大學生活
- 獲得更多資訊
- 知道大學的學系不只有預科的科目
- 分享大學生活和選科心得
- 為我們打氣和加油，「條條大路通羅馬」
- 意見中肯
- 多了解預科的抉擇
- 幫助改善學習方法
- 有經驗作分享，更了解出路
- 給予有用建議

職業取向分享：夢之旅



有型有格：初遇RIASEC



有型有格：初遇RIASEC



有型有格：初遇RIASEC

無論如何
也不會考慮

I will not consider these occupations
under any circumstances

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
<http://www.hkacgm.org>

19

酒樓經理
Manager of a
Chinese restaurant

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
<http://www.hkacgm.org>



20

中學教師
Secondary School Teacher

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
<http://www.hkacgm.org>



有型有格：初遇RIASEC



29

圖書館管理員
Librarian

Hong Kong Association of
Careers Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkacmgm.org



17

校長
School Principal

Hong Kong Association of
Careers Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkacmgm.org



47

自資公司老闆
CEO of your own company

Hong Kong Association of
Careers Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkacmgm.org



有型有格：初遇RIASEC

33

精算師
Actuary

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkmgp.org



04

心理學家
Psychologist

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkmgp.org



12

社會學家
Sociologist

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkmgp.org



23

訟務律師
Barrister

Hong Kong Association of
Career Masters and Guidance Masters
香港輔導教師協會
http://www.hkmgp.org



給自己的情書





給自己的情書



親愛的：_____

踏上中六我感到_____

我有興趣修讀_____

我希望升讀的大學：_____

我現在修讀的科目：_____

我現在擔任的職位：_____

三個月後，我希望_____





事業興趣測驗(網上測驗)

**Career Interest Inventory
(CII)**

On –Line Assessment

一點嘗試：面試訓練



單對單英語面試



以英語進行小組討論



即時回饋



教學相長





活動結束、影響持續
事務完、感情在
靜待、開花