

7A：重訪我的「彩」蜜派對

目標：
同學能進一步分析自己的興趣能力、個人特質及處境，擴闊個人的選擇，計劃未來的方向，並作出相應行動計劃。

請順序列出你最想做的職業試檢視這些職業與你的性格、興趣和能力有哪些不配合的地方

(下列為參考例子)

請順序列出你最想做的職業，包括職業卡或曾考慮或夢想過的職業。

1. 飛機師 :
2. 文員 :
3. 護士 :
4. 消防員 :
5. 作家 :

(下列為參考例子)

試檢視這些職業與你的性格、興趣和能力有哪些不配合的地方，最好以小組形式進行。

- 不喜歡分析、評估及解決數理問題
- 厭惡重複性質工作
- 怕污穢／環境不潔
- 喜歡表現自我／害怕責任感太大的工作
- 缺乏創作力／害怕工作收入不穩定

7A：重訪我的「彩」蜜派對

提醒：

協助學生落實考慮自己的升學及職業選擇，望協助同學找出所選職業和個人特質會否有矛盾的地方，檢視矛盾的程度有多深，看看有沒有根本性的矛盾，如希望當教師卻害怕面對群眾；希望加入紀律部隊卻喜歡表現自我等，從中探討此等特質對個人擇業的影響。

教師要鼓勵同學討論為何與個人特質不配合，甚至有矛盾的課程和職業也感興趣的背後因素；探討其矛盾有多大，會否有足夠動力去處理該矛盾。

探討害怕和避免某些活動背後的原因，看看會否有改善的方法。

7B：我在學業方面的潛力 7C：我在職業方面的潛力

目標：

學生能反思現時的情況並設立符合現實情況的行動方案

根據內在個人因素及外在環境因素，來評估某一項課程是否適合自己

學習「作最佳的準備」為目標而努力

SWOT介紹

[HTTPS://YOUTU.BE/MFYKXTKAJU](https://youtu.be/mfyykxtkaju)

SWOT應用例子

[HTTPS://YOUTU.BE/LA2HDTL4BOC](https://youtu.be/la2hdtl4boC)

The image shows two identical SWOT analysis worksheets. Each worksheet is divided into two main sections: '學科 / 課程一' (Subject / Course 1) and '學科 / 課程二' (Subject / Course 2). Each section contains a 2x2 grid. The columns are labeled '幫助達成目標的' (Helping to achieve goals) and '阻礙達成目標的' (Obstacles to achieving goals). The rows are labeled '個人 (Personal)' (Personal) and '環境 (Environmental)' (Environmental). The text in the grid cells provides prompts for students to reflect on their strengths, weaknesses, opportunities, and threats in relation to a specific course.

學科 / 課程一		
	幫助達成目標的	阻礙達成目標的
個人 (Personal)	個人優勢 (Strengths)：你有甚麼優點可配合這學科？	個人弱點 (Weaknesses)：你有甚麼缺點可能阻礙你學習這學科？
環境 (Environmental)	機會 (Opportunities)：甚麼因素 (例如：教育政策) 可能幫助你配合這學科？	威脅 (Threats)：甚麼因素 (例如：經濟不景氣) 可能阻礙你學習這學科？

學科 / 課程二		
	幫助達成目標的	阻礙達成目標的
個人 (Personal)	個人優勢 (Strengths)：你有甚麼優點可配合這學科？	個人弱點 (Weaknesses)：你有甚麼缺點可能阻礙你學習這學科？
環境 (Environmental)	機會 (Opportunities)：社會上甚麼因素可能配合你學習這學科？	威脅 (Threats)：社會上甚麼因素可能阻礙你學習這學科？

7B及7C

「作最佳的準備」，是指你不單注目於個人的主觀想像和意願，還積極搜集、了解、分析，以至主動參與個人目標相關的學科或工作體驗計劃；掌握愈多便愈能作出充份知情的抉擇(**informed choice**)。「願意付出付價」，是指我們為達成目標和理想而作出的努力，包括提升個人能力、爭取成就等。

「作最佳的準備」建議實行方法：

※取得一些自己感興趣的課程資料，包括大學主修課程或其他課程(例如文憑證書)的相關資料

※根據個人的興趣、技巧和價值觀，來評估某一項課程是否適合自己

※認識與所選取的課程有關的就業前景

完成以上步驟後由自己作出選擇。

可獲得就業資料的途徑：

升就網

教育局生涯規劃網站 <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/career/index.html>

V T C 職業資料庫 <https://occupation-dictionary.vtc.edu.hk/tc>

訪問就讀相關學科或從事相關行業的人

7B：我在學業方面的潛力

填寫例子

城大社工系		
學科 / 課程	幫助達成目標的	阻礙達成目標的
個人(內在的)	<p>個人優點 (Strengths)：你有甚麼優點可配合這學科？</p> <p>易與人建立關係， 有好溝通技巧</p> <p>S</p>	<p>個人缺點 (Weaknesses)：你有甚麼缺點可能阻礙你學習這學科？</p> <p>懶散,成績不好,分 數未 達這科要求, 不夠耐性</p> <p>W</p>
環境(外在的)	<p>機會 (Opportunities)：社會上 (例如：教育政策) 有甚麼機會可助你投入學習這學科？</p> <p>學校提供很多義工機 會,可以裝備自己服 務別人的技巧</p> <p>O</p>	<p>障礙 (Threats)：社會上 (例如：經濟大環境) 有甚麼因素可能阻礙你學習這學科？</p> <p>社會上讀社工的人 很多,可能會難找到 工作</p> <p>T</p>

7C：我在職業方面的潛力

目標：

學生能反思現時的情況並設立符合現實情況的行動方案

做法：與7B的做法相似，先作職業資料搜集，然後填寫下表

目標及教學原理與 7B 相似，以下是一些職業探索的例子：

填寫例子

職業一： 酒店經理

	對達成目標有幫助的	阻礙達成目標的
個人 (內在)	個人優點 (Strengths)：你有甚麼優點可配合這份職業？ 1. 喜歡游說他人	個人缺點 (Weaknesses)：你有甚麼缺點可能阻礙你發展這份職業？ 1. 不擅於自我表達
	2. 藉工作爭取回報	2. 不懂得依循規則
	3. 熱衷參與社交聚會	3. 討厭按程序工作
環境 (外在)	機會 (Opportunities)：社會上有甚麼機會可助你投身這份職業？ 1. 政府大力發展旅遊業	隱憂 (Threats)：社會上有甚麼隱憂可能阻礙你投身這份職業？ 1. 旅遊景點安全問題的負面消息
	2. 相關課程的學額增加	2. 隨著行業的發展，相關的人力市場
		逐漸飽和
		3. 鄰近地區的競爭相當大

7B及7C總結

目標：同學透過以上練習能理解到大多數「不能改善的能力」都可轉為「能改善的能力」

提醒：

檢視學生所提出的要求是否與現實情況相乎，是否具體（即有沒有完成的指標及客觀評估的方法）

協助同學訂定短期如半年-1年、長期如3-5年的目標和即時目標。

7C 填寫例子

7B 填寫例子

檢視以上結果，重議或你的職業目標，會認為現在自己所欠缺的是哪些能力？試將這些能力分為能改善和不能改善兩類：

能改善的能力		不能改善的能力	
1	體能	1	市場的觸覺
2	時間管理技巧	2	創造力/創意
3	視力	3	精明細心度

請再檢視「不能改善的能力」一欄，這些項目是否真的不能改善，還是你不願辦法更改呢？真的不能改善的例子：個人身高，如警察對考生的身高要求為男性1.6米高；女性1.52米高；並非不能改善的例子：如學歷、知識和體能等。先與你的同行伙伴討論，再作以下總結：

經討論後認為可能改善的能力		改善行動方案	
1	無幽默感	1	多看笑話
2	市場的觸覺	2	多留意新聞、雜誌和市場資訊
3	創造力/創意	3	報讀創意課程，增廣見聞

檢視以上結果，重議或你的職業目標，會認為現在自己所欠缺的是哪些能力？試將這些能力分為能改善和不能改善兩類：

能改善的能力		不能改善的能力	
1	群體合作	1	音樂的天分
2	不想讀書	2	聽覺
3	電腦軟件應用	3	味覺

請再檢視「不能改善的能力」一欄，這些項目是否真的不能改善，還是你不願辦法更改呢？真的不能改善的例子：個人身高，如警察對考生的身高要求為男性1.6米高；女性1.52米高；並非不能改善的例子：如學歷、知識和體能等。先與你的同行伙伴討論，再作以下總結：

經討論後認為可能改善的能力		改善行動方案	
1	創造力/創意	1	多留意身邊的事物
2	精明細心度	2	報讀 EQ 課程，增強動機

座標 9
大學之「道」

以英倫代碼分類，經大學聯紀科申請的大學課程 (2009年進入學)

代碼代表：
Course Type: D = Degree, A = Associate Degree, H = High Diploma

Institution:
 CITYU = City University of Hong Kong
 HKBU = Hong Kong Baptist University
 POU = The Hong Kong Polytechnic University
 CUHK = Chinese University of Hong Kong
 HKUST = Hong Kong University of Science and Technology
 HKU = Hong Kong University
 LIU = Lingnan University
 HKIEd = Hong Kong Institute of Education
 CUHK = Chinese University of Hong Kong

Realistic 實際型			Academic Program Title	Institution offering degree courses	Institution offering FE or AE courses
General Program Title	Institution offering degree courses	Institution offering FE or AE courses	Accounting	CUHK	
Accounting	CUHK	HKU	Accounting	CUHK, HKU	
Business	CUHK, HKU, LIU		Business Administration	CUHK, HKU, LIU	
Chemistry	HKU		Chemical Engineering	CUHK, HKU	
Civil and Structural Engineering	CUHK		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Electrical and Electronic Engineering	CUHK, HKU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Industrial Engineering	CUHK, HKU, LIU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Manufacturing Systems Engineering	CUHK		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Building Engineering	CUHK, HKU, LIU	CUHK, HKU	Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Mechanical Engineering	CUHK, HKU, LIU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Mechanical Engineering	CUHK, HKU, LIU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Industrial Engineering	CUHK, HKU, LIU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Manufacturing Systems Engineering	CUHK		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Product Innovation Technology	CUHK	HKU	Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Applied Chemistry	CUHK		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Construction (Civil Engineering)	CUHK, HKU, LIU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
AE			Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Applied Physics	CUHK, HKU, LIU, POU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Computer Science	CUHK		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Computer Engineering	CUHK, HKU		Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Investigative 研究型			Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
General Program Title	Institution offering degree courses	Institution offering FE or AE courses	Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	
Architectural Studies	CUHK, HKU	HKU	Computer Science	CUHK, HKU, LIU, POU, CUHK, CUHK	

座標 9：大學之「道」 (J U P A S 內課程)

目標:

※學生能知道有哪些學科與自己的荷倫代碼相符，
 開拓學生的學科選擇及為一些無方向的學生提供方向，
 引發他們思考

※讓學生知道哪些院校有自己心儀的科目，可在
 J U P A S 內選擇

- * 能力較弱的班別可略過此座標，閱讀座標九及十
- * 學生自行閱讀，班主任可抽問以檢查同學有否閱讀

座標 9 至 1 1：思考及提醒

學生可詢問老師的意見，思考有關的課程或工作是否適合自己

個人特徵只是其中一個作升學或就業抉擇時的參考因素，學生應該考慮自己的事業目標、能力、環境限制（例如經濟能力）才下決定，這個決定應該是經過深思熟慮的。

座標 1 2 : 我的生涯地圖

目標：
讓學生總結全書學習經驗，整理資料，完成一個人化而有系統的生涯規劃檔案。

請參考已完成的各站，再完成這份生涯規劃檔案

背景資料
姓名： _____ 日期： _____
就讀學校： **填寫例子**

座標 1.3
教育背景

香港中學文憑 (HKDSE) 修讀科目	校內成績	原學 HKDSE 等級	所獲的 HKDSE 級數
中文	60	3	
英文	50	2	
數學	80	4	
歷史	65	4	
中史	78	5	

座標 4.5
3項最感興趣的活動
(包括學業及非學業的範疇)：
做義工, 打籃球
看書

SAI
座標 4
我的職業代碼： _____

座標 2 我的學習模式及策略
把上課所學的課題用自己文字寫筆記, 做PAST PAPER

座標 4.6.7
其他興趣、職業性向、傾向、專業評估的結果：(如有)

座標 6
我認為事業應該是……(如：有意義的、高回報的)
有意義的, 有個人發展空間

座標 7
3項與職業代碼有關, 而最感興趣的升學、訓練課程：
IED 心理學, CITYU 社工, HKCC 社工

座標 7
3項與職業代碼有關, 而最感興趣的工作：
社工, 幼兒教師, 心理學家

座標 5.6.7
我希望將來我的個人發展是……
找到一份有意義的工作, 可以令我有個人發展空間及工作是有保障的

填寫例子

我的事業計劃(參考座標4-11)

我將來升學或就業的目標

首選目標：CITYU 社工
次選目標：EDUHK 幼兒教育HD
後備目標：CITY 社工副學士

首選目標：社工
次選目標：幼兒教師
後備計劃：文員

我的興趣、技能和知識
如何幫助我達成目標？

擅於與人建立關係，
有助做社工/老師
時與案主/學生建
立關係

除此以外，我還需要甚麼技能
和知識才能達成目標？

幼兒教育及社工知
識，性格需再有多
點耐性

我需要甚麼的行動計劃去幫助自己
完成升學及就業的目標？

努力溫書，令自己成
績能達標，在做事
時放慢，培養自己的
耐性

我需要甚麼的行動計劃去支援自己
完成事業上的目標？

自行做筆記，在處
理事件過後反思自
己當時的情緒及處
理手法會否過急或
太激動

座標12：我的生涯地圖

夢想短片：

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/
WATCH?V=MM9VU78PYKI](https://www.youtube.com/watch?v=MM9VU78PYKI)

激勵不放棄短片：

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/
WATCH?V=GNCEONJ4YPY](https://www.youtube.com/watch?v=GNCEONJ4YPY)

座標 13 回顧過去、展望將來 我的生涯劇本

「其他學習經歷」是建基於你的學習歷程，「學生學習概覽」 Student Learning Profile (SLP) 就是個人學習經歷的結集。好好運用《生涯地圖》裡各個座標，分站給你的資料，要編寫一份能立體展現你的特質、潛力的「學生學習概覽」，絕對有可能。

而這一站將會協助你編寫SLP的第二部份：**個人自述**。要完成這一任務，最大的挑戰是要突出「獨特的你」。寫作功力固然不可少，但關鍵的因素，是要透徹地了解自己的興趣、性格、特徵、技能及個人理想。雖然如此，只要你曾認真地完成屬於你的《生涯地圖》，你將更有把握和信心完成這份「個人自述」。

你的「個人自述」能幫助你：

- 有系統地處理自己的資料，因為你曾認真地選擇、思考及反省自己的長處和弱點
- 就著你選擇了人生的方向和怎樣達成理想，計劃將來
- 透過你已綜合及整理了「其他學習經歷」的紀錄，使別人更容易了解你（可能是大學收生負責人、僱主，或十年後的你）
- 回顧過去、計劃未來

以下是一些能幫助你完成「個人自述」的小提示：

策略 1：找尋你的舞台

● 重溫所有在《尋找生命的色彩》和《生涯地圖》的資料，回顧並紀錄你學業上及學業以外的一切，包括收集成績表、證書、個人履歷，甚至是你曾撰寫的重要文章（例如投稿在校報或校際比賽的文章），再按照**時序排列整理**

● 這些紀錄有否展示你的成就、進步或成長？如有，請攝取這些重要的文件

● 這份「劇本」是一個讓你發光發亮的小舞台，這並不是填補表格便可以完成的部份，相反，這需要你的回憶並細心地計劃、分享你閃亮的時刻

策略 2：踏上舞台前的每一步

一份成功的生涯劇本必須建基於：自我介紹及以高中生的身份介紹自己的潛能。你可以在以下的數點中找一些能展示你潛能、目標或理想的實例：

- 興趣
- 完成過的報告
- 曾擔當的職責
- 成就
- 你認為對你有重大影響的人生事件
- 你曾經克服的挑戰和難關
- 令你想升讀某學科的人生大事
- 令你想升讀某學科或在此類別進修的人
- 促使你以某職業為目標的原因

一些能反映我的個人潛能或專業目標的性格或成長事件：



座標 13：我的生涯劇本

目標：

※學生整合自己的經歷及想法，寫出個人自述

「生涯劇本」能幫助學生：
有系統地處理自己的資料並計劃將來

準備回顧過去或將來面試，因為你已透過學習經歷而更認識自己，亦更了解自己發展的方向

同學完成後可與同行伙伴分享

笑波子DRAW MY LIFE 8:04

[HTTPS://YOUTU.BE/AGO1NSQ3GG4](https://youtu.be/ago1nsq3gg4)

(可用1.5倍速播放或由3:25開始播放)



座標13：回顧過去、展望將來—我的生涯劇本

一些給同行伙伴的建議：

你可先嘗試先肯定同學的努力、長處，以至是願意踏出第一步去嘗試面對挑戰的心；往往，我們在要給予提醒或指出別人不足之處前，先肯定對方的優點，會有更好的結果。

鼓勵他們以第三者的角度檢視自己的文章，鼓勵他們指出可以寫得更好的地方。

慶祝成功—能認真寫成一編自述文章，本身已值得鼓掌！