

尋找生命的色彩

目標:

「尋找生命的色彩」提供綜合豐富的資料，包括初中生發展路向及學科資料，並幫助學生反思不同的學習經歷。初中學生能確認高中學習目標，甚至提升個人學習及社交能力。

為夢想進發短片：

不負此生! 分享給仍然堅持夢想的你

<https://youtu.be/vdhpVCdcvfc>

夢想始於行動 Peter Dinklage (Tyron Lannister)

<https://youtu.be/2T5AAx5Lycs>





1.1：“我是誰？”——你的第一個自傳

目標：

※學生會開始「認識自己」，亦意識到同學之間在興趣及事業目標上的差距

※透過回想一些夢想的職業，注意到他們的興趣隨著時間而變更並明白這些變更背後的原因

小提示：

提醒學生帶備上學年的成績表以填寫1.2

Harry Potter draw my life：

<https://www.youtube.com/watch?v=Yan9wW6FwA0>

笑波子draw my life 8:04

<https://youtu.be/aGo1NSq3Gg4> (可用1.5倍速播放或由3:25開始播放)

填寫例子

我的名字

我是一個 的人
(用一些詞語來形容你的優點/長處，例如：文靜的、活潑的)

我喜歡
(列出一些你喜歡做的事，例如：逛街、玩遊戲機、聊天)

我最喜愛的科目

我能夠

當我讀幼稚園的時候，我夢想的職業是 教師 因為 我看到老師教導學生的時候好像很快樂，小時候很想教導人。

當我讀小學的時候，我夢想的職業是 女警察 因為 我覺得他們很偉大，經常拯救有需要的人，我也想做一个偉人!

現在，我夢想的職業是 時裝/室內設計師 因為 我想將我的設計可以有很多人喜歡，我喜歡做設計。

1.2：檢視我的學業成就和學習能力

1.2 檢視我的學業成就和學習能力

學習能力可反映你的學習志向和興趣。你在初中取得的學業成績表現了你的學習能力。在以下的活動中，你必須對自己誠實。在最能描述你對某一科目的興趣和學習能力的方格內，「✓」。



主要學習領域	初中科目 (請填上科目名稱)	我的學業成績			能力分數	學習信心分數	興趣分數
		中一	中二	中三	1至5 1→最低 5→最高	1至5 1→最低 5→最高	1至5 1→最低 5→最高
中國語文教育	中文						
英國語文教育	英文						
數學教育	數學						
科學教育							
個人、社會及人文教育							
藝術教育							
科技教育							
體育教育	體育						

版權所有 請勿翻印

目標：

學生能認清自己的強項、弱項及各科的進步空間

字詞解釋：

「能力」= 過去在學業成績展示的學習能力；

「學習信心」= 學生認為自己在將來在修讀此科時有多好的表現，未必反映真正的個人能向；

「興趣」= 學生對該科的主觀感覺

填寫例子

主要學習領域	初中科目 (請填上科目名稱)	我的學業成績			能力分數	學習信心分數	興趣分數
		中一	中二	中三	1至5 1→最低 5→最高	1至5 1→最低 5→最高	1至5 1→最低 5→最高
中國語文教育	中文	65	60	56	3	5	5
英國語文教育	英文						
數學教育	數學						
科學教育							

停一停，想一想！

那些學習範圍最能將你的興趣、學習信心和能力結合起來？

填寫例子

(家政, 電腦, 設計與科技) 方面

你對你的學習潛力有何認識？

其實我不知道我的潛力有多少，
但我知道自己所喜歡的是哪一科。

你認為自己在學習或學業需在哪方面改進？

我認為自己應有自律性，
自動自覺溫習，這是我需要改善的。

如需入讀理想的選修科目，你應在什麼科目上多下苦功？有什麼行動方案？

- 1) 我的理想選修科目是視覺藝術
- 2) 我認在設計和視藝多下苦功
- 3) 在學校的學習以外，我會抽空自己練習畫畫

1.2 停一停，想一想！

學生可以用圖像或文字完成這部份。

填寫例子

其他學習經歷	綜合能力	個人素質
1. 義工訓練	處理資料方面的相關能力： (綜合) (整理) 創新 分析 應用數據 解難 應用資訊科技	判斷力 可靠 有創意 (熱心) 適應力強 (能幫忙) (嚴肅) 圓滑 (有禮) (有耐性) (具責任感)
2. 倉頡班	處理人際關係方面的相關能力： 能力 教導 談判 指示 游說 (溝通) (服務) (執行指示) (協助)	幽默 務實 (有抱負) (認真) (誠實) (體貼) (隨和) 具冒險精神 (有幹勁) (友善)
3. 模型比賽	處理事務方面的相關能力： 處理事件 做事精確 (操作)	觸覺敏銳 (堅毅)

1.3：透過參與校內和校外的不同學習經歷，我學到甚麼？

目標：
 學生透過指出其他學習經歷所獲得的能力和個人素質比以往更認識自己的強項和弱點

1.3 透過參與校內和校外的不同學習經歷，我學到甚麼？

下課後，透過參與各類型的活動（校內或校外），你可以發掘自身的興趣、知識、綜合能力以及對人和對社會的投入和關心。當然，你亦可從中更了解自己的長處和限制。

試想想三個影響你最深**的其他學習經歷（可以是曾經參與的課程、制服團隊、或比賽等）。如果你沒有校內的其他學習經歷，可選擇你的嗜好。透過這些學習經歷，你學到或發揮了甚麼綜合能力呢？綜合能力對你未來的學習甚至工作，都是很重要的。

試在第二行畫出一些你學到或得以發揮的綜合能力。最後，請在第三欄畫出你在其他學習經歷中培養得到的個人素質。

快快到表格上學習去吧！

其他學習經歷* (活動內容簡介)	綜合能力	個人素質
1.	處理資料的相關能力： 綜合意見 整理資料 創新思維 分析策略 應用數據 解難能力 應用資訊科技	判斷力強 可靠 有創意 熱心 適應力強 能幫忙 嚴肅 圓滑
2.	處理人際關係的相關能力： 教導他人 談判技巧 提供指示 游說技巧 溝通能力 服務社群 執行指示 幫助別人	有禮 有耐性 具責任感 幽默 整潔 有抱負遠見 認真 誠實 體貼 隨和
3.	處理事務的相關能力： 處理突發事件 處危不亂 做事精確 準時完成	具冒險精神 有幹勁 友善 觸覺敏銳 堅毅

*「其他學習經歷」正當學校為初中學生安排活動以配合全人發展之需要，這些學習經歷包括智能發展、體育及公民教育、社會服務、職業發展和與工作有關的經驗。

1.3：透過參與校內和校外的不同學習經歷，我學到甚麼？

1.3 透過參與校內和校外的不同學習經歷，我學到甚麼？

下課後，透過參與各類型的活動（校內或校外），你可以發掘自身的興趣、知識、綜合能力以及對人和對社會的投入和關心。當然，你亦可從中更了解自己的長處和限制。

試想想三個影響你最深的其他學習經歷（可以是曾經參與的課程、制服團隊、或比賽等。如果你沒有校內的其他學習經歷，可選擇你的嗜好）。透過這些學習經歷，你學到或發揮了甚麼綜合能力呢？

綜合能力對你未來的學習甚至工作，都是很重要的。

試在第二行圈出一些你學到或得以發揮的綜合能力。最後，請在第三欄圈出你在其他學習經歷中培養得到的個人素質。

快快到表格上尋寶去吧！

其他學習經歷* (活動內容簡介)	綜合能力	個人素質
1.	處理資料的相關能力： 綜合意見 整理資料 創新思維 分析策略 應用數據 解難能力 應用資訊科技	判斷力強 可靠 有創意 熱心 適應力強 能幫忙 開竅 圓滑 有禮
2.	處理人際關係的相關能力： 教導他人 談判技巧 提供指示 游說技巧 溝通能力 服務社群 執行指示 幫助別人	有耐性 具責任感 幽默 整潔 有抱負遠見 認真 誠實 體貼 隨和
3.	處理事務的相關能力： 處理突發事件 臨危不亂 做事精確 準時完成	具冒險精神 有幹勁 友善 觸覺敏銳 堅毅 具領導才能 具危機意識

*「其他學習經歷」：指指學校為初中學生安排活動以配合全人發展之需要，這些學習經歷包括智能發展、體育及公民教育、社會服務、體藝發展和與工作有關的經驗。

小提示：

若果學生未曾參加過任何校隊或制服團隊，可以回想一些日常的工作（例如做家務、打掃或其他戶外活動）

能力弱的班別，老師可以點出幾個校內的活動（如：陸運會），讓學生可作參考

11歲band友：

<https://youtu.be/rVRRtKEPgOI>

1.3 停一停，想一想

學生可以用圖像或文字完成這部份。

停一停，想一想！

填寫例子

你可以從以上的其他學習經歷紀錄中評估哪些是最適合自己的學科或職業類別嗎？
不可以，因為它們沒有直接的關係。

你能夠應用多少所學到的綜合能力在你的高中選科規劃和抉擇上呢？為甚麼？
大部份。因為它們對我將來在處理資料方面，人際關係方面和事務方面也有很大的幫助，可以訓練我對於處理這些方面的能力，提升到學業以外的能力。

填寫例子

2.1 「彩」蜜派對

歡迎來到「彩」蜜派對，身處在這個盛大的宴會中，你會被誰吸引到那一角與有關特質的人談話？



1. 你會被宴會廳裡的那一角吸引？你最希望和那一組人一起渡過整晚的時光？在下面英文字母的相應空格裡寫上「1」。
2. 除了他們，你還會選擇哪一角？在下面英文字母的相應空格裡寫上「2」。

R	I	A	S	E	C
3	2	1	5	4	6

3. 你在上一題的選擇，就是最能代表你的兩種顏色，兩種顏色依次序是……

第一種顏色 A 第二種顏色 I

註1：Adapted and modified from Bolles, R.N.(2008). What Color Is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers. California.

2.1：「彩」蜜派對及2.2：由「彩」蜜派對到事業座標：你的興趣檔案

目標：
學生透過性向測試能分辨自己首兩個性格傾向類別並將性格能聯繫到高中課程選擇和將來的職業

應與2.2部份一起進行（六種性向的解說部份）

不同性格短片（不同血型購物態度行為）

https://www.youtube.com/watch?v=sEel_uwzPaE



2.1 「彩」蜜派對

歡迎來到「彩」蜜派對，身處在這個盛大的宴會中，你會被誰吸引到那一角與有關特質的人談話？



1. 你會被宴會廳裡的哪一角吸引？你最希望和那一組人一起渡過整晚的時光？在下面英文字母的相應空格裡寫上「1」。
2. 除了他們，你還會選擇哪一角？在下面英文字母的相應空格裡寫上「2」。

R	I	A	S	E	C

3. 你在上一題的選擇，就是最能代表你的兩種顏色，兩種顏色依次序是……

第一種顏色		第二種顏色	
-------	--	-------	--

註1：Adapted and modified from Bolles, R.N.(2008). What Color Is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers. California: Ten Speed Press.

2.1：「彩」蜜派對及2.2：由「彩」蜜派對到事業座標：你的興趣檔案

建議活動：

告訴學生「彩」蜜派對中的故事，簡單地介紹六組人不同的性格，詢問學生他們會到那一組，如該組散去後，他們會想到哪一組？

2.2：由「彩」蜜派對到事業座標： 你的興趣檔案

目標：
令學生明白自己的性向類型及反思個人特質

RIASEC短片：

<https://www.youtube.com/watch?v=a2hMnDKF5BY>



停一停 想一想

看過你最喜愛的兩個座標和其他座標後，嘗試把以下的問題和你的生涯規劃連繫起來。
(你可能要和你的支持伙伴再次一起合作)

填寫例子

你會怎樣管理你的時間使你的潛質和天份能融會在工作或學習上？

我會將我的生活分成兩部分：學習及課餘，並在這兩方面上發揮我的潛質和天分。

你會做或學些什麼，從而得到最大的學習的滿足感？

我會學習急救課程，及訓練小學步操。在這些活動中，我得到很大的學習滿足感。在急救課程中我可以學習救人；在訓練小學生步操有很大成就感。

你會怎樣計劃你的高中課程和學習，使你能夠充分善用你的技能，配合你的性格和準備你將來有可能從事的事業呢？

我會在學業上努力讀書，吸收書本上的知識。在空餘時，我會繼續進修。我會參加與課程相關的課外活動，以充實自己。

就你在上述問題的回應，你現在會做或學些什麼，為自己在踏入高中前作好準備？

我現在會努力地讀書，看清楚自己對哪一科更加有興趣。我也會參加急救班及訓練小學生步操，以得到最大的學習滿足感。

2.2 停一停，想一想！

學生可以用圖像或文字完成這部份。

3.1 高中畢業生的升學階梯

目標：

學生能了解升學路向及高中階段的科目選擇及機制，例如：應用學習課程

第3站：

了解高中課程所提供的學習機會及科目選擇

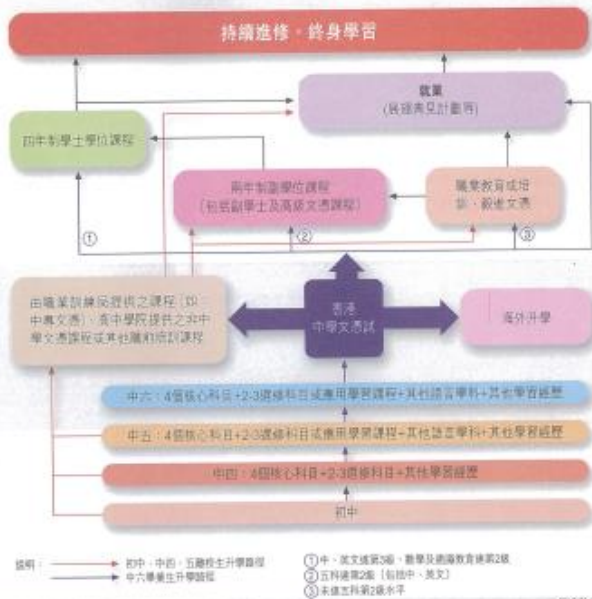
以下將提供在高中學制下的升學路徑及本校的高中課程架構，作為你著手設計高中學習計劃的起步點。

與傳統“套餐式”的選科配搭（文科、理科、商科）相比，新的課程架構確實能為學生在選科時提供更大的彈性。

不過，學生在選科時，除了根據個人興趣，還要諮詢老師和家長的意見，例如學科的人讀要求、科目如何配搭等。請你填寫3.5校本高中課程選科表，讓你更確切地知道你可以選擇甚麼科目和組合。



3.1：高中畢業生升學階梯





3.2 新高中學制下不同學院或學系的特別科目入學要求

(取材料 | 334新學制大學入學要求聯合公佈 | (一二年三月更新) http://34.edu.hk/edu/reltdo/ch/zh/ERL_of_LUGC.pdf)

General Entrance Requirements 基本入學要求

- 3322 in HKDSE for Eng & Chi Languages, Mathematics & LS, 香港中學文憑試英文、中文、數學及通識分別取得三三二二級別成績
- Requiring 4 cores + 1X: CITY U, BU, LU, CU, HKIEd, PolyU (except underlined) 四個核心科目 + 一個選修科目：城大、浸大、嶺大、中大、教院、理大 (下表日間課程須有兩個選修科目)
- 4 cores + 2X: HKU; 四個核心科目 + 兩個選修科目：港大
- 4 cores + 2X OR 4 cores + 1X + 1 Extended Module of Maths: UST; 四個核心科目 + 兩個選修科目或 + 一個選修科及一個數學延伸單元：科大

Required Electives 必需之選修科目	Preferred Electives 建議選修科目	University Courses/Programmes 學系 / 學院 / 課程
	Chinese Literature 中國文學	● HKIEd Language Studies (Chinese major) 教育學院語文研究-中文主修
	Literature in English 英語文學	● CU English 中文大學英文 ● HKIEd Language Studies (English major) 教育學院語文研究-英文主修
	Visual Arts 視覺藝術	● BU Visual Arts 浸會大學視覺藝術 ● CU Fine Arts 中文大學藝術 ● CityU Creative Media 城市大學創意媒體 ● HKIEd Visual Arts, Creative Arts & Culture - Visual Arts 教育學院視覺藝術、創意藝術與文化-視覺藝術
	Music 音樂	● CU Music 中文大學音樂 ● HKIEd Music, Creative Arts & Culture - Music 教育學院音樂、創意藝術與文化-音樂
	History 歷史	● BU European Studies (French), European Studies (German) 浸會大學歐洲研究(法文)、浸會大學歐洲研究(德文)
	Information & Communication Technology 資訊及通訊科技	● CityU Creative Media 城市大學創意媒體 ● UST Engineering 科技大學工程 ● PolyU Business Administration & Engineering (Double degree), Transport Systems Engineering, Electrical Engineering, Electronic & Information Engineering, Industrial & Systems Engineering, Internet & Multimedia Technologies, Mechanical Engineering, Product Analysis & Engineering Design, Product Engineering with Marketing, Engineering (Board Discipline) 港工大學工商管理及工程學(雙學位)、運輸系統工程學、電機工程學、電子及資訊工程學、工業及系統工程學、互聯網及多媒體科技、機械工程學、產品分析及工程設計學、產品工程與市場學、工程學處證書科 ● HKIEd Information & Communication Technology (Secondary Education) 教育學院中學教育-資訊及通訊科技主修
	Design & Applied Technology 設計與應用科技	● CityU Creative Media 城市大學創意媒體
	Economics 經濟	● CU Economics 中文大學經濟
	Physical Education 體育	● HKIEd Physical Education 教育學院體育

3.2 高中課程架構

目標：

學生能知道不同學院的特別科目入學要求，從而盡早計劃在高中選修的科目

可鼓勵學生自行閱讀並在遇上疑問時主動發問，著學生提出問題，老師可以作簡單回應及指導學生閱讀書中有關資料。

3.3 選修科目組合及程序 及 3.4 高中科目簡介

目標：

學生能認識高中課程架構，基本升學要求及修讀額外科目的條件

* 學生自行閱讀，班主任可抽問以檢查同學有否閱讀，鼓勵學生認真閱讀以預備可在師兄師姐入班分享時發問問題

香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Career Masters and Guidance Masters

3.3 高中課程架構

核心科目
中國語文、
英語語文、
數學、通識教育
(課程資料見P.25-27)

其他學習經歷
包括德育及公民教育、
社會服務、體育發展、
藝術發展及與工作有關
的經驗

應用學習課程：
六個學習範疇包括：
● 應用科學
● 商業、管理及法律
● 創意學習
● 工程及生產
● 媒體及傳意
● 服務
(課程資料見P.44)

從20個科目中
選擇2-3個
選修科目(包括應用
學習課程或其他語言)

二十個選修科目：

中國文學 (p.28)	英語文學 (p.29)	化學 (p.33)	物理 (p.33)
生物 (p.34)	組合/綜合科學 (p.32, 35)	企業、會計與財務概論 (p.37)	經濟 (p.36)
旅遊與款待 (p.30)	倫理與宗教 (p.32)	歷史 (p.31)	地理 (p.30)
中國歷史 (p.31)	資訊與通訊科技 (p.41)	科技與生活 (p.38)	設計與應用科技 (p.40)
健康管理與社會輔導 (p.39)	視覺藝術 (p.42)	音樂 (p.43)	體育 (p.43)

24 課程發展及考評資料 (包括課程內容、標準試卷、考試描述等)
http://www.hkeaa.edu.hk/zh-HK/DSE/Subject_Information/SSS/chi_lang/

3.4 高中科目簡介

四個核心科目

中文

必修部分：閱讀、寫作、聆聽、說話、文學、中華文化、品德情意、思辨、語文自學

選修部分：從以下單元中選修3-4個建議單元

- ▲ 名著與改編影視作品
- ▲ 戲劇工作坊
- ▲ 小說與文化
- ▲ 文化專題探討
- ▲ 新聞與報道
- ▲ 多媒體與應用寫作
- ▲ 應講作品選讀
- ▲ 科普作品選讀
- ▲ 普通話傳意和應用
- ▲ 普通話與表演藝術
- ▲ 自擬單元

你能學到些甚麼？

- 語文素養
- 豐富語文積累，培養語感，掌握語文學習方法
- 提高讀寫聽說、探究、創新和自學等能力
- 提高思辨素質、文化修養和審美情趣
- 培養對國家、民族的感情

本科如何幫助你為未來作好準備？

- 打好語文根基，進一步培養獲取知識、探究學問的能力，養成終身學習的習慣
- 發展心智，開拓思維，進一步培養溝通、寫作、思辨、創造等能力
- 享受文學閱讀，體驗中華文化，陶冶性情，培養積極的人生態度，終身受用

如何有效地學習本科？

- 根據自己的興趣、程度、才情、期盼，規劃學習目標
- 積極投入不同的語文學習活動，樂於閱讀，勤於思考，勇於提問，養成良好的語文學習態度和習慣
- 掌握語文學習的方法和策略，不斷自我完善，力求進步

相關網站

- 課程發展及考評資料 (包括課程內容、標準試卷、考試描述等)
http://www.hkeaa.edu.hk/zh-HK/DSE/Subject_Information/SSS/chi_lang/

版權所有 請勿濫用 25

3.5 校本選修科目組合及選修機制

填寫例子

此部份由學校自行提供

X 1 :
物理，生物，化學，資訊科技，中史，
歷史

X 2 :
物理，地理，化學，資訊科技，中史，
經濟

3.5 選修科目組合及程序

目標：

※知道學校的選科內容

※反思自己的能力及制定選科計劃

提醒：

老師可帶出影響選科的因素（學生成績、品行等）以鼓勵學生於本年好好為自己選科作出準備

選科程序（重要日期）：

1月模擬選科
5月正式選科

不同班級班別、組合、學科的要求：

X 1 :
物理，生物，化學，
資訊科技，中史，歷史

X 2 :
物理，地理，化學，
資訊科技，中史，經濟

此部份由學校提供

個人選擇成功機會的初步評估：

應該可以成功入到這個班別。
因為這都是我有興趣的科目，
而且我認為中國歷史的成績也不錯

首選：
生物 + 物理

次選：
資訊科技 + 物理

此部份由學生填寫

第4站：怎樣到達目的地？

學生設定行動計劃時需要「智慧」-(SMART)！

Smart 介紹及例子：

https://youtu.be/q39ce_BBsys

SMART

Specific 特定的

需要做什麼具體的工作或行動？

Measurable 可量度的

怎樣才算達致成功或完成任務？

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？

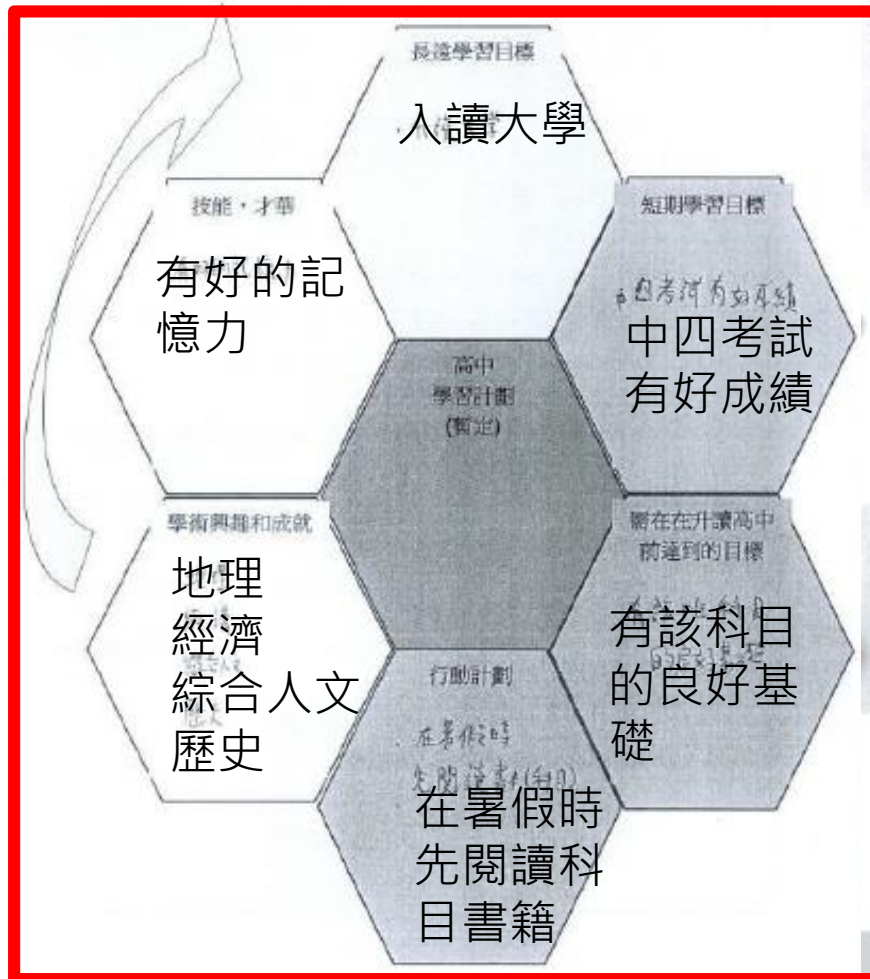
Time check 有時限的

何時能夠完成行動計劃？

我的行動座標

由座標的核心部份開始——寫下你希望在第一年高中課程修讀的科目（包括應用學習課程）。然後跟著次序由 1 至 6 一個接一個地完成其他部分，直至完成整個座標。

填寫例子



第4站：怎樣到達目的地？

目標：

學生能整合先前練習所學，利用SMART定下目標，完成本練習

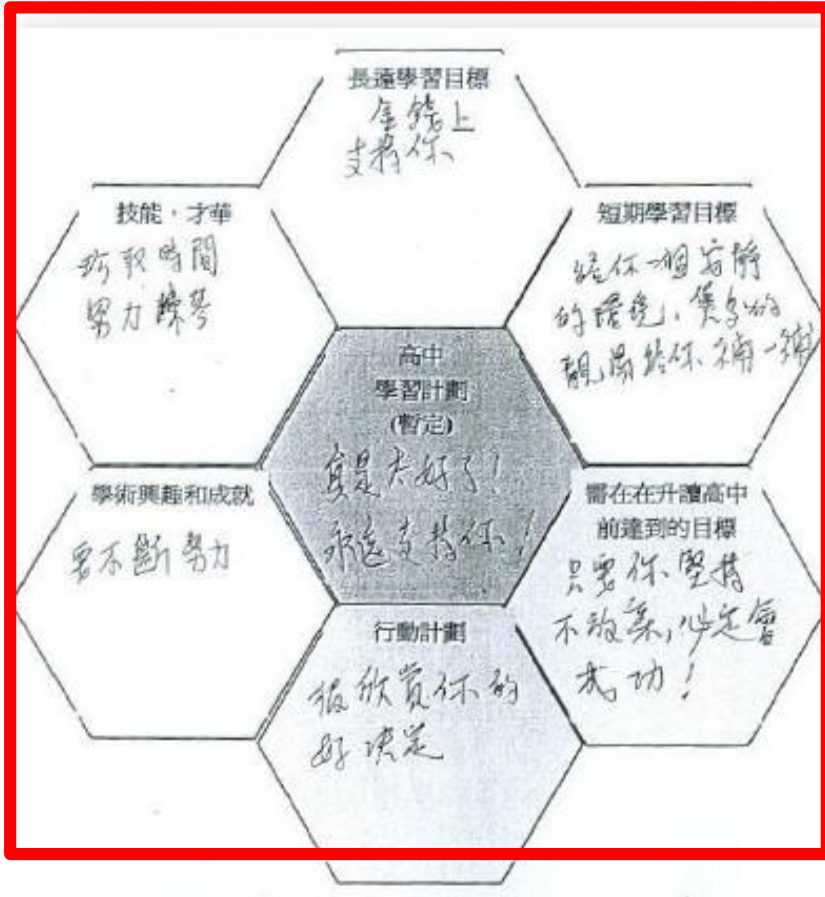


第5站：

支持伙伴座標

填寫例子

恭喜你！你已完成一個階段的個人抱負探索了。但是，一個階段的結束往往是另一個階段的開始——不妨將你在P.47完成的行動計劃座標製作成一張海報，用以提醒你開始及持續進行你的行動計劃吧！



第5站：支持伙伴座標

目標：

同學互相就學習計劃給意見，從而互相鼓勵，為目標加油

學生閱讀這部份學生可在家中或課餘時間完成

與伙伴同行短片

https://www.youtube.com/watch?v=fhoH_2svSLo

<https://www.youtube.com/watch?v=2PdzqunVsul>