

公民、经济与社会（中一至中三）
支援教材

中一

单元 1.1 自我理解与生活技能

第五部分： 规划自我人生 (包括自学材料)

教育局
课程发展处
个人、社会及人文教育组

简介

- 「公民、经济与社会（中一至中三）支援教材」涵盖个人、社会及人文教育学习领域范畴一、五及六的必须学习内容，支援学校施教公民、经济与社会课程。
- 教材提供多元化的学习活动，让学生学习知识和明白概念、发展技能及培养正确的价值观和态度，并附有教学指引及活动建议供教师参考。教材亦同时提供阅读材料，提升学生阅读兴趣。
- 此中一级教材「单元1.1自我理解与生活技能 第五部分：规划自我人生」是教育局课程发展处个人、社会及人文教育组委托香港公开大学教育及语文学院发展的学与教材材料。

单元 1.1 自我理解与生活技能

第五部分：规划自我人生

目录

教学设计	
第一及二课节 个人的志趣和才能、环境的机遇与挑战	页 4
第三课节 制订人生目标	页 6
学习活动	
工作纸一：规划人生	页 9
工作纸二：知己：了解自己	页 11
工作纸三：知彼：探索外界环境	页 15
工作纸四：定立目标	页 23
工作纸五：制定目标的原则	页 26
工作纸六：行动	页 32
趣味悦读	
向约翰·卡达德学习	页 35
自学材料	
自学材料：梦想 Action！	页 38
参考资料	页 42

教学设计：

课题:	规划自我人生	
课节:	3 节	
学习目标:	<ul style="list-style-type: none"> • 了解个人的志趣和才能 • 洞悉环境的机遇与挑战 • 制订短期和长期的人生目标 	
第一及二课节（个人的志趣和才能、环境的机遇与挑战）		
课前准备:	学生于课前预习工作纸一至三，并完成相关活动。	
探究步骤:	建议课时	
<p>1. 课堂导入: 教师先请学生分享工作纸一「活动一：规划人生，跟我有什么关系？」，并引导他们理解规划人生与自身的关系，然后简介人生规划的定义及解释人生规划的四大要素。</p>	15 分钟	
<p>2. 互动教学:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 活动简介: 教师先让学生完成工作纸二「活动一：知『己』大搜查」，向学生分享自己的性格、兴趣、能力及工作价值观等，再说明活动一可以帮助我们认识自己。 • 全班讨论:教师邀请学生分享自己重视的价值观和帮助学生反思价值观对选择职业的影响，然后进行全班讨论。 • 小结: 教师综合解说及向学生提问： <ul style="list-style-type: none"> - 试探讨除了性格、兴趣、能力及工作价值观外，还有什么因素会影响择业？ 	25 分钟	
<p>3. 互动教学:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 全班讨论: 请学生分享工作纸三「活动一：就业环境与职业」的内容，指出就业环境与职业要求息息相关，以及选择职业时需要注意的地方。 • 教师讲解: 讲解环境分析理论中 SWOT 的涵义，以及自身与环境、外部与内部的关系、有助与有碍实现目标的因素。逐项说明「强」、「弱」、「机」、「危」的内容，藉此让学生对评估个人的职场定位有初步概念。 	10 分钟	

	<p>4. 互动教学:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小组讨论: 学生四人一组，讨论工作纸三「活动二：强弱机危分析」所提供的个案，根据美玲的情况，用 SWOT 分析结果，辨识内容并整合，从而提供应对及解决方法。 • 小组汇报及全班讨论: 邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果、教师及同侪的提问和反思，深入了解学生对 SWOT 分析的理解和应用。 • 小结: 认识环境带来的机遇和挑战，才能制定更周全有效的计划。了解自身及环境带来的机遇和挑战有利将来择业 	20分钟
	<p>5. 总结:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 教师总结第一及二课节的学习重点。 • 鼓励学生要对自身及环境有清晰的认知，才能在规划人生时有更周全的考虑，并深化使用 SWOT 分析的技巧。 • 提醒学生选择哪专业作为研习方向是人生规划的重要部分，为下一部分制定 SMART 目标提供伏线。 	10分钟
学与教资源	工作纸一至三	

第三课节（制订人生目标）		
课前准备：	学生于课前预习工作纸四至六，并完成相关活动。	
探究步骤：		建议课时
	<p>1. 课堂导入及重点重温：扼要重温第一及第二课节的学习重点。</p> <p>2. 互动教学：</p> <ul style="list-style-type: none"> 教师讲解：教师就工作纸四「活动一：他们的人生目标」，跟全班讨论，并指出每人在不同阶段都有各自的目标和方向，我们需要找出属于自己的人生目标。 全班讨论：邀请学生分享在工作纸四「活动二：梦想的图画」写下的志愿*。 教师讲解：简介工作纸五「活动一：SMART 目标」，简介 SMART 原则的由来和定义，核对答案并以例子解释。 小组讨论及同侪学习：学生四至五人一组，完成工作纸五「活动二：你 SMART，我 SMART」的个案研讨，并向全班分享答案，共同讨论。 小结：教师综合解说及向学生提问： <ul style="list-style-type: none"> - 制定 SMART 目标有什么困难？ - 运用 SMART 原则有什么好处？ <p>*照顾学习者多样性：附录一：「不同类别的目标」让学生学习如何定立短期、中期、长期及生涯目标，帮助学生进行人生规划。</p>	5分钟 20分钟
	<p>3. 互动教学：</p> <ul style="list-style-type: none"> 二人讨论：学生自行完成工作纸五「活动三：自己目标，自己定」的制定个人目标活动，并邀请邻座同学评估目标是否可行。 小结：强调定立目标是良好计划中不可或缺的一部分，不但能激发斗志，也能在检讨时知道自己的强弱及进度，以帮助日后修订计划。 教师讲解：简介工作纸六「行动」，说明在人生规划中，学生应该好好装备自己，发展兴趣和能力，为未来作好准 	10分钟

	<p>备，并带出梦想行动小锦囊。</p> <ul style="list-style-type: none"> 个人研习：学生完成「我的人生规划清单」及自行研习自学材料「活动一：行动计划」，为自己制定一个一星期内达成的短期目标。 学生反思：教师讲解自学材料「活动二：检视与反思」，让学生与家人或朋友完成「表一：检视与反思」，以逐步达成目标。 	
	<p>4. 课堂总结</p> <ul style="list-style-type: none"> 教师总结第三课节的学习重点。 鼓励学生定立不同的目标，无论遇到什么挑战和困难都要坚持，并作出以下反思： <ul style="list-style-type: none"> - 如何坚持自己，用行动去实现目标？ - 有什么方法可以冲破难关？ - 有什么内在、外在的个人特质，助我实现理想？ 	5分钟
延伸活动：	学生在课后阅读附录一：「不同类别的目标」及附录二：「趣味悦读」，学习并反思有关的内容。	
学与教资源	工作纸四至六；附录一及二；自学材料	

单元 1.1 自我理解与生活技能
第五部分：规划自我人生
(第一及二课节)
学与教材料

前言

在单元 1.1 自我理解与生活技能 第一部分至第四部分「我们学习了提升生活技能，从而懂得优化自身的方法。在本单元，我们将会学习进一步认清自我，学习如何制定人生目标、运用方法评估外在环境，以及讨论如何规划人生。



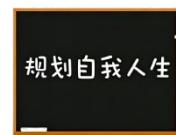


教师先让学生上课前完成工作纸一至二，然后在课堂上进行讨论活动和总结。

工作纸一：规划人生

活动一：规划人生，跟我有什么关系？

细阅以下同学对规划人生的意見，然后回答问题。



规划人生？我只是中一学生，那有能力去处理这么困难的事情？

小清



爸妈的决定是最好的。我才不操心！

文杰



世界不断在转变，计划也随之改变！人生规划？还是等我长大后才算！

明慧



我最清楚自己，未来应该由我决定，而且早些计划，可以「快人一步，理想达到」。

永昌



1. 你最同意哪位同学的意见？请在该意见加上「✓」并在空白位置写下原因。

<input type="checkbox"/>		小清 原因: <i>中一学生的年纪还很小，没有能力规划人生。</i>
<input type="checkbox"/>		文杰 原因: <i>父母见多识广，人生经验丰富，当然由他们决定最好。</i>
<input type="checkbox"/>		明慧 原因: <i>世事多变，现在计划的东西，将来都会改变，无谓浪费时间。</i>
<input type="checkbox"/>		永昌 原因: <i>我认为早点计划，会给我迈向理想的方向，而且有更多时间完成梦想。</i>

什么是人生规划？我只是中一学生有能力规划人生吗？人生要怎么规划？

什么是人生规划？

人生规划指全面计划人生，是一个持续和终身的过程。随着年纪渐长，人生规划会有不同的侧重点，也会有不同阶段的人生目标。

我们通过学习人生规划所需要的知识、技能及价值观和态度，配合个人性格、兴趣、能力、价值观、方向等，来制定、规划和实践人生目标。就中学生而言，人生规划主要着眼于**学习生涯及职业生涯**。初中学生处于探索阶段，是生涯发展的关键时刻。我们愈早开始了解自己、发掘自己的能力、参加不同的活动和与各个行业人士接触以认识各种行业的就业环境，并定立目标、开展人生计划，对追求丰盛人生很有利。



节录及改写自：香港特别行政区政府教育局（2019），《生涯规划资讯》；学友社（2020），〈生涯规划：《实行生涯规划，主动经营人生！》〉；明报升学网（2018），《只有主动探索 才可做好生涯规划》。

人生规划四大元素

我们要做好人生规划，需要对自己有充分认知（知己），掌握升学途径、就业市场趋势及社会大环境等相关资讯（知彼），来帮助我们定立适合自己的目标（定立目标），并付诸行动，努力实现目标（行动）。在工作纸二至五，我们将探讨人生规划的各主要元素。



图 1 人生规划四大元素

工作纸二：知己：了解自己

知己，是人生规划的第一个步骤。单元 1.1 自我理解与生活技能 第一部分「认识自己」帮助我们从性格、兴趣、能力、潜能等了解自己。另外，我们的价值观特别是工作价值观对于人生规划中定立目标和作出选择很重要。

价值观是指个人对于事物（如人、事、物）的意义、作用和重要性所持的评价和态度，而工作价值观是指个人以事物（如工作环境、薪金、晋升机会等）对自己的重要性作为选择职业的考虑。我们可以透过检视工作价值观来认清自己的价值观。例如：

有些人会觉得薪高粮准很重要，寻找工作时便会先考虑大公司，因此他们较重视的是薪金和稳定。



有些人希望有更大的工作自由度和自主权，会考虑自雇或兼职，因此他们较重视自由和自主。



还有些人希望帮助别人，会考虑从事医护工作，因此他们较重视的是对别人的关怀。



事实上，每个人对于人生规划都有不同的考虑，因为性格和成长环境的不同，即使修读相同科目的人，他们的需求、期望或梦想会不相同。因此，我们应从性格、兴趣、能力、价值观作为个人定位，并认清自我，从而帮助我们选择一个更适合自己的人生规划目标。

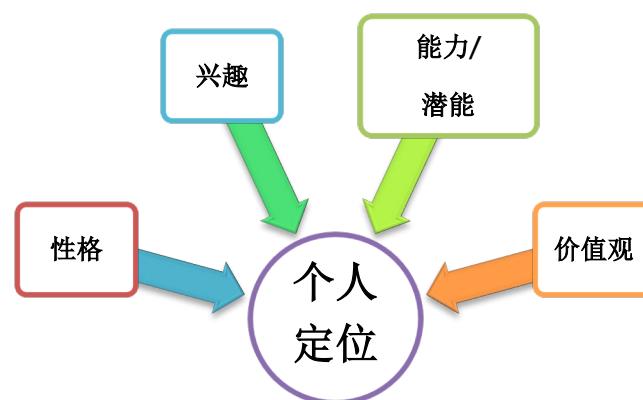
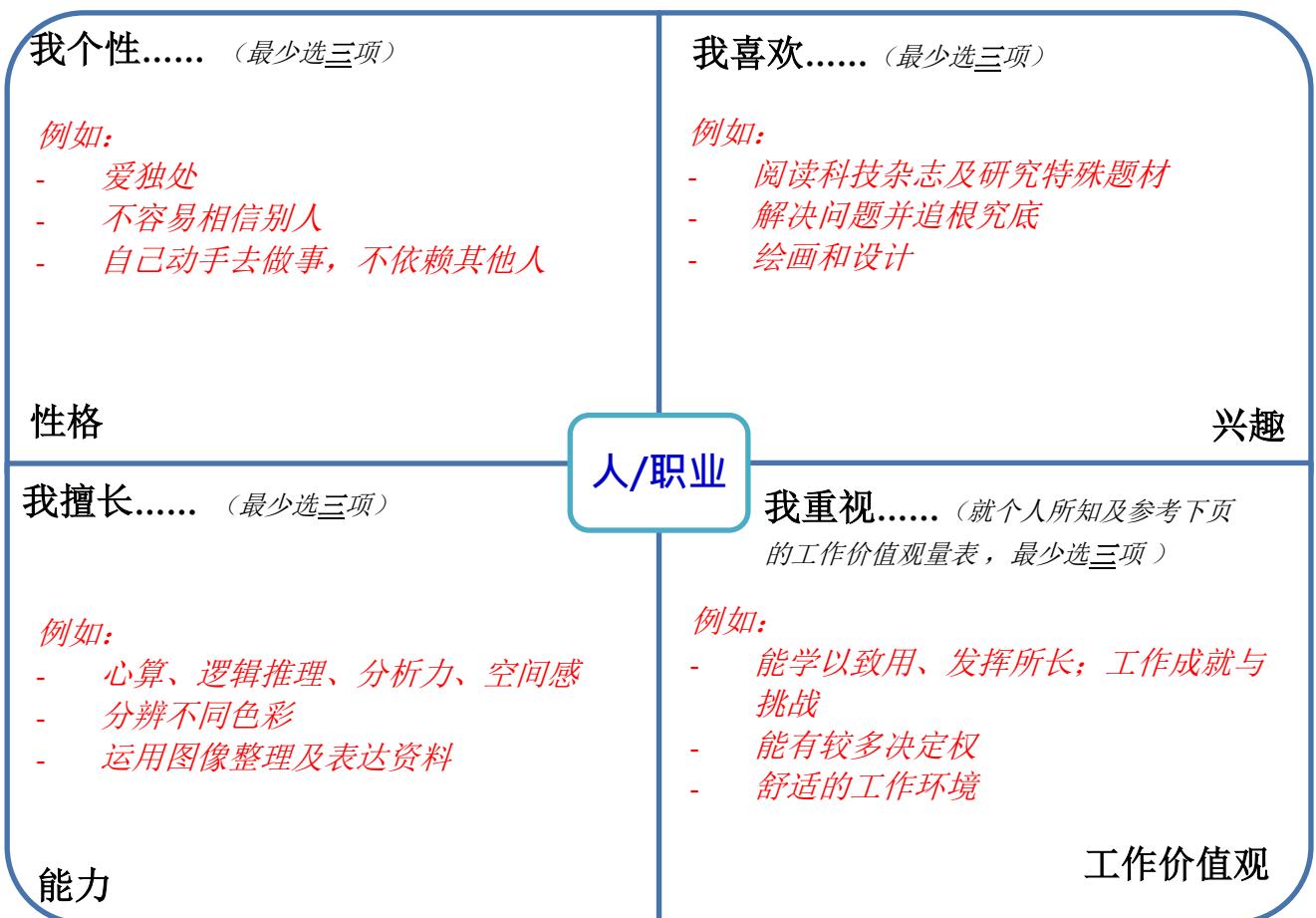


图 2 个人定位

活动一：知「己」大搜查

根据以下指示，填写下图。

- (1) 参考单元 1.1 自我理解与生活技能 第一部分「认识自己」工作纸一活动一，填上你的性格、兴趣及能力；
- (2) 完成下页「工作价值观量表」，并参考测评结果，在下图填上你的工作价值观。



工作价值观量表

本测试目的是希望同学从多角度了解自己。测试结果谨供参考，同学不需要亦不应把它视为对职业定位的严格评估标准。如果同学着眼于兴趣探索、选课选科、选择大学专业等，过于依赖测试工具，反而会将人生规划窄化为职业生涯规划，切记定时检视目标的达成情况及配合环境因素，在需要时调整目标，才是最有效的方法。

以下列出 16 项影响个人选择职业的考虑元素。试根据这些元素对你的重要性来排序。「1」为「最重要」，「16」为「最不重要」。你的优先次序能反映你看重的价值。

考虑元素	次序
1. 个人才能和知识：能学以致用、发挥所长，而且不断学习成长。	
2. 成就与挑战：工作有挑战性，从中获得成就感。	
3. 多样化：工作内容丰富及多变化。	
4. 自主权：能有较多决定权。	
5. 明确性：有清楚的流程及规则，而且重视工作的成果。	
6. 同事关系：同事间彼此相处融洽、互助合作，人际关系良好。	
7. 稳定性：不会任意转变岗位，亦确保不易失业。	
8. 公平性：付出的努力能得到相应的奖励。	
9. 工作环境：工作环境舒适。	
10. 工作时间：时间稳定，不会时常加班或超时工作，能够参与工作以外的活动。	
11. 上司重视下属意见：提出的建议与想法被上司重视。	
12. 赞赏与鼓励：得到上司的口头赞赏、肯定或实质奖励。	
13. 薪金：薪金优厚足以维持良好的生活。	
14. 福利：有良好的福利，例如：医疗、奖金。	
15. 晋升：有晋升机会。	
16. 出差：不需经常出差。	

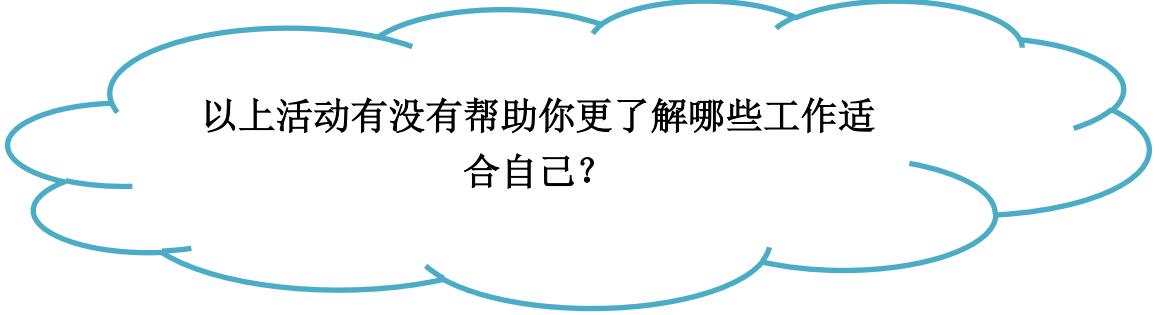
节录及改写自：104 测评银行（无日期），《工作价值观量表：测验架构与内容》。

我最重视的元素 (工作价值观)

第一位：_____

第二位：_____

第三位：_____



以上活动有没有帮助你更了解哪些工作适
合自己？

小结

现在，我们应该对自己的性格、兴趣、能力及工作价值观有更深入的认识。不过，对于将来的发展定位，例如升学和就业，不能只考虑上述元素，还需要洞悉环境的机遇与挑战，掌握升学、职业等相关资讯。

工作纸三：知彼：探索外界环境

活动一：就业环境与职业

清楚了解就业环境及职业内容，可以帮助我们确立高中选科和将来升学或就业的选项。

最吸引香港大学生的十大雇主

排名	商科生	工程与自然科学生	人文学科生
1	摩根大通	香港特别行政区政府	香港特别行政区政府
2	汇丰银行	Google	香港迪士尼
3	Google	苹果公司	Google
4	香港特别行政区政府	微软	苹果公司
5	苹果公司	摩根大通	华特迪士尼公司

资料来源：Universum (2022) , Hong Kong's Most Attractive Employers 2022。

香港大学生主要心仪哪些工作和雇主？
你觉得将来工作时，以上的行业或雇主是否仍然会这么受欢迎？为什么？

工作大环境的变迁

世界发展日新月异，工作种类、要求和模式也随之改变。科技带动互联网的普及应用，导致新工种出现，旧工种被淘汰。即使就业市场仍然存在一些恒常工种，但过往一技傍身的想法明显已不敷应用。现在我们需要拥有多方面的才能，与时并进，不断更新知识和提升各方面的能力，才能有效适应大环境的变迁。例如 2019 冠状病毒病疫情促使传统行业引入新科技，如补习社线上学习、又催生了新行业如外卖速递平台等，因此，疫情不但带来生活的转变，而且亦带来崭新的发展机遇。

而且，企业为减低成本，合约制、临时工、外判服务等雇用模式相继出现；科技发展也让一些具创意或喜欢较大自由度的人选择自雇或创业，如开设初创公司或网店。



虽然这些工作收入及时间均不稳定，但却受到一些青年人欢迎，并且开始蓬勃发展。由此可见，昔日不被看好的工作现今可能大行其道。因此，当我们规划人生时，工作大环境是必须考虑的。

最理想的工作，真的理想吗.....

澳洲大堡礁群曾在 2009 年公开在英国、美国、北欧等 18 个国家刊登招聘广告，吸引了 3 万 5 千名申请者。



澳洲大堡礁保育员

- ★ 工作内容：喂乌龟、看鲸鱼活动，探索大堡礁各岛陆地和海洋，并拍照、摄影在网志上做记录
- ★ 工作时数：每月工作 12 小时
- ★ 半年薪金：86 万港元
- ★ 福利：居住在 3 房海景别墅，内有 2 个洗手间、全套设备的厨房、娱乐系统，私人泳池、景观水疗池、日光浴室、大观景露台以及户外烧烤设施。

这份当时被誉为「天下第一好工」由一名英国男子本·绍索尔（Ben Southall）所获得。不过，绍索尔事后抱怨工作很忙碌，期间还差点因为被水母蛰伤而毒死，最后连女友都和他分手了。

资料来源：人民网（2013），《澳洲又开招世界最好工作 吃遍高级饭店》；香港经济日报（2009），《澳洲大堡礁笋工 聘保育员月薪 14 万》。

为什么这么多人竞争的「天下第一好工」，
被录取者后来竟然怨声不绝？

如何选择职业？

职业种类繁多，我们选择职业时，首要考虑自己的性格、兴趣、能力和价值观，否则不论是条件多好的职业，不适合自己亦只会徒添压力和感到难受。即使勉强打拼几年，最终仍可能因为工作不愉快而转职。相反，如果性格、兴趣、能力和价值观与职业匹配，我们便能享受工作所带来的乐趣，取得较高的目的感、满足感和成功感，也会得到更长远的发展。



因此，要了解自身性格、兴趣、能力和价值观是否与职业匹配，我们需掌握及分析相关职业的资讯，例如：工作内容、对学历、能力、经验等要求、发展前景等。至于就业环境方面，认识不同的行业、了解社会环境及世界发展，有利于推测市场趋势。家人和师长均可以帮助我们了解自己的价值观、兴趣、能力及事业目标，制定合适策略，亦提供相关资讯供我们参考包括升学机会、就业途径及支援机构等。这些资源有助我们探索个人职业目标的可行性及定立长远的生涯目标，亦能按部就班为自己未来人生作好准备。

如你想获得有关行业与职业的资讯，可浏览
香港特别行政区政府教育局生涯规划资讯网页

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/career/career-information/index.html>

活动二：强弱危机分析

美国管理学教授威瑞斯于 1982 年提出强弱危机分析（SWOT Analysis），是一种可应用于不同层面的情境分析工具。在人生规划的层面上，此工具帮助我们认清优势和弱点，评估内外环境的机会和危机，从而进行情境分析，在择业前进一步清楚自己在职场上的竞争力和定位。

	有助实现目标	有碍实现目标
内在 (归因于 自身)	S 强项 例如：技能、教育水平、专业资格、人际关系和资源	W 弱点 例如：弱项、缺点，如学历水平、相关技能和经验等未达所需求
外在 (归因于 环境)	O 机会 例如：可能性、可运用的资源	T 危机 例如：挑战、负面或不利因素

图 3 强弱危机分析

节录及改写自：陈泽义（2019），《管理与人生》（第三版）；Wehrich（1982），The TOWS Matrix - A tool for situational analysis. Long Range Planning。



虽然我身材矮小（弱），但我身手灵活敏捷（强），同时我参与篮球新秀培训班（机）提升实力。虽然职业篮球队竞争激烈（危），但我凭着独特且全面的篮球技术，成功在职业篮球队中占一席位。

强弱机危个案分析

试细阅以下个案，然后回答问题。

个案 1：「我要做导演！」

职业简介：

- 导演是一个从事创作的职业。
- 他 / 她需要具备创意和领导能力，带领工作人员，把剧本制作成一出精彩的电影或电视剧。
- 他 / 她对拍摄工作及电影或电视剧制作需有全面认识，也要懂得引导演员去表达角色的情绪和思想。
- 他 / 她需要具备良好的沟通能力及坚毅精神来应对工作过程中的压力。
- 导演要克服收入不稳定的因素。

我想做导演

强

- 有创意
- 与父母关系良好
- 对物质生活没有追求
- 对艺术创作有浓厚兴趣
- 善于与人沟通

弱

- 抗压能力较低
- 容易发脾气



机

- 从生活与社会科学习情绪管理
- 透过各类短片或微电影的比赛机会来提升能力

美玲

危

- 家人担心导演收入不稳定，会让美玲吃苦

根据个案 1，假如你是美玲的学长和学姐，你认为她如何利用自己的强项及外在机会处理个人的弱点及环境的危机呢？请在说话框内填写答案。



小结

无论将来我们选择什么出路，除了认清自己，更应切合实际环境，才能避免发生现实与想象很大落差的情况。因此，在人生规划中，及早洞悉环境的优势及危机是不可或缺的一环。

如你有兴趣，也可以参考上述例子，根据个人的情况，进行强弱机危（SWOT）的分析。

单元 1.1 自我理解与生活技能

第五部分：规划自我人生

(第三课节)

学与教材料

工作纸四：定立目标

活动一：他们的人生目标

很多人会将人生分为四道题目，

包括学业、事业、婚姻、家庭。其实，每个人的目标各有不同，在每个人生阶段中也会定立各自的目标。

根据以下资料，填写下列人物的目标。



教师先让学生回家完成工作纸四至六，然后在课堂上进行讨论活动和总结。

①我想做一名消防员，将来救急扶危。

一个香港中一学生



例子：她的目标是做一名消防员。



②我们的目标是拥有自己的物业，拥有一个家。

一个年轻妻子

她的目标是拥有自己的物业。



③我是作家，就该用作品与读者见面，离开这个世界之前我总得留下一点东西。

现代文学家、出版家、翻译家 巴金

他的目标是写下出色的作品。



④我的人生哲学是工作，我要揭示大自然的奥秘，并以此为人类造福。我们在世的短暂人生中，我不知道还有什么比这种服务更好了。

发明家 爱迪生

他的目标是造福人类。

资料来源：四川省作家协会（1999），《建国 50 年四川文学作品选》；苏杨、高铁军、高伟、段斌、刘积山、靳西、高国政、勾良图（2015），《卡耐基的人生哲学丛书》。

活动二：梦想的图画

生涯目标是把梦想实现的步骤。例如：我的梦想是到世界各地帮助受疾病缠身的小孩，生涯目标便可能是无国界医生。我们为了达成梦想，先要定立相应的短期和长期目标，每个阶段的目标都需要与下一个阶段的目标相关，才可循序渐进，一步一步令梦想成真。



对于初中学生而言，由「学校」过渡到「社会」是为人生打好基础的重要阶段。在这阶段，我们可以定下梦想和人生目标，就像在一张白纸上自由地添加色彩。参考活动一「他们的目标」、工作纸二活动一「知「己」大搜查」，以及你在单元 1.1 自我理解与生活技能 第一部分「认识自己」曾写下的目标，在下面空位写下你的志愿，来为自己定下长期目标，从而部署往后的行动策略。





知多一点点：不同类别的目标

目标有不同类别，主要以达成目标的时间（短期、中期、长期及生涯目标）和难易度（初阶、中阶及进阶）来划分。以下是以达成目标的时间来划分的例子



图 4 目标的类型

工作纸五：制定目标的原则

每个人都有各自的梦想，我们应早作规划，定立良好的计划，有助梦想实现。

你有希望实现的梦想吗？我们可以根据梦想定立长期目标，然后据此定立一系列的短期目标。切记各阶段的目标需要相关，循序渐进。最终，一个一个小目标组合起来，就能实现大梦想！



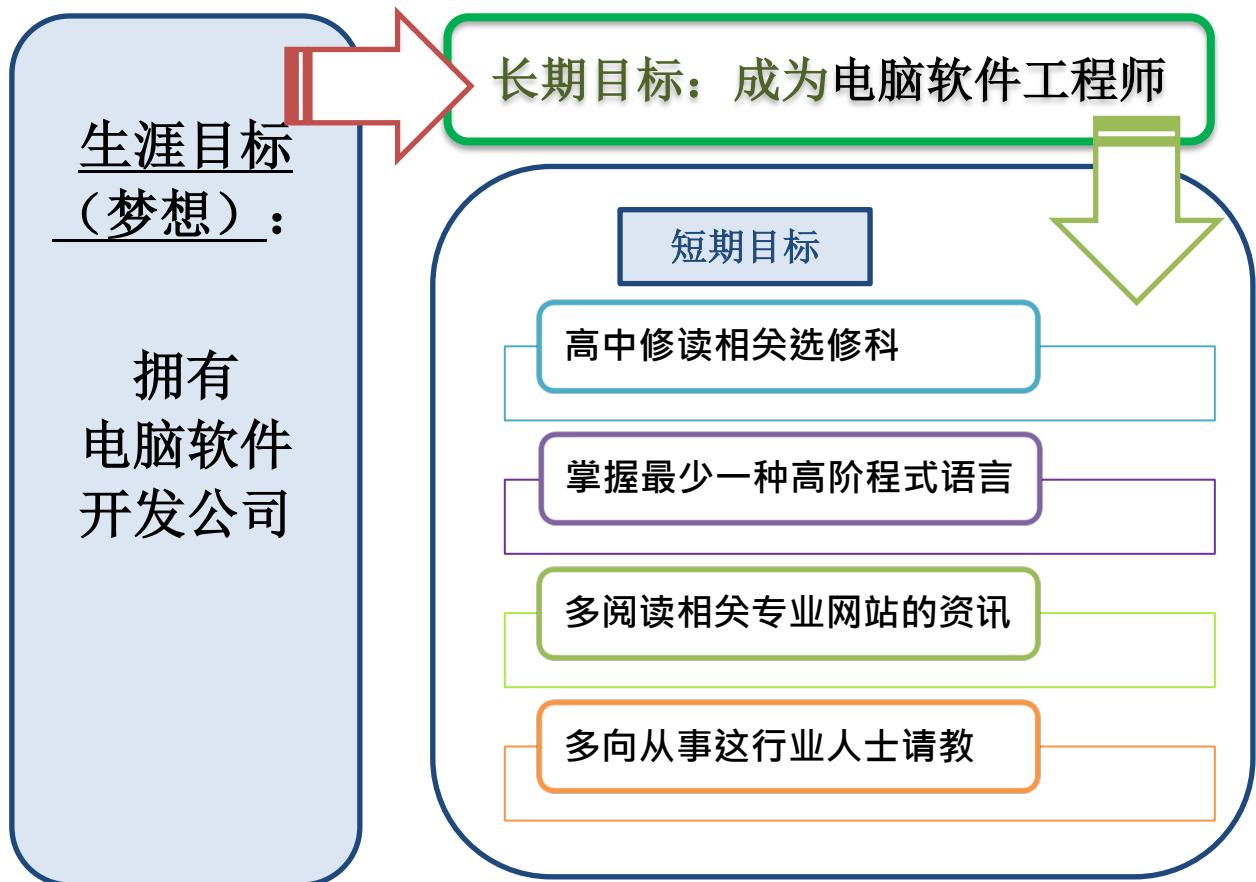
我想创业

智文的梦想是拥有电脑软件开发公司，以下是他迈向梦想之路。



智文迈向梦想之路

智文



当我们定立了目标，便必须切实执行，不可半途而废。同时，有效的时间管理是很重要的，因此我们定立任何短期目标时，所预算的时间必须是合理的。不过，定立了的目标不是一成不变的，而会因应事情的发展或转变，从而灵活地调整目标。以智文的目标为例，如果他因学校没有开设相关科目，无法在高中修读心仪科目，他可将短期目标，修订为报读其他教育机构的相近课程，自行进修。只要是朝着同一方向，当中具体内容可因应环境作适当调整，然后在达成一个短期目标后，可定立下一阶段的短期目标，



短期目标与长期目标应是密切相关的。另外，随着年龄增长、个人阅历愈来愈丰富，以及社会环境的转变等，我们可能需要重新检视人生规划四大元素，然后调整短期和长期目标。

知多一点点

孔子的「吾十有五而志于学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺，七十能从心所欲而不逾矩。」可说是人生规划的典范。

资料来源：吕双波、田洪江（2016），《读懂孔子》。

有位著名的诗人曾说过：你是自己命运的主人、灵魂的领航人，要过怎样的人生全看你自己。因此，不要轻视设定目标的重要，此刻就定下目标，因为在面前不远处，就是你的未来。

资料来源：马银文、吴学刚（2017），《改变人生的99次关键抉择：只有抉择，人生才有主题；只有抉择，人生的坎坷才会被踏平》。

活动一：SMART 目标

「SMART 原则」是由管理学大师彼得·杜拉克（Peter Drucker）于 1954 年提出，原是一套提高员工效率的目标管理方法，但同时亦适合应用在定立目标上，使我们的目标内容更具体、仔细和实际。它有助我们更加有效地定立明确的目标，清楚掌握达成目标的进度，把梦想变得切实可行。

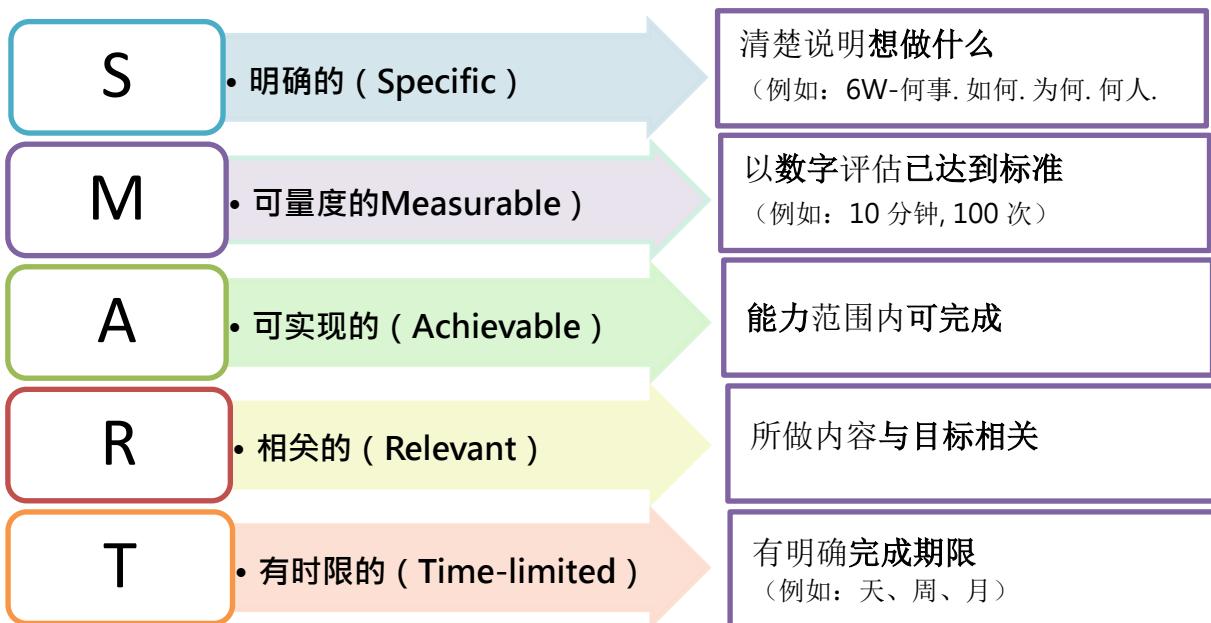


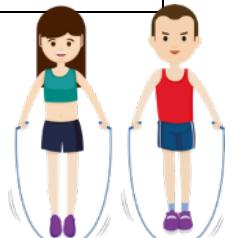
图 5 制定 SMART 目标

例子 1：我想了解老北京胡同的风貌，我在两个月内读完《城南旧事》这本书。

明确的	可量度的	可实现的	相关的	有时限的
了解老北京胡同的风貌	读完	我在两个月内读完《城南旧事》这本书	读完《城南旧事》	在两个月内

例子 2：我想强健四肢，增加灵敏度，因此每天下午跳绳 100 次。

明确的	可量度的	可实现的	相关的	有时限的
强健四肢，增加灵敏度	100 次	每天下午跳绳 100 次	跳绳	每天下午



细阅下文目标内容，请在「符合」SMART原则的目标空格加上「✓」。

S
明确的

1. 我要提升英语能力。
2. 我要提升英语文法能力。

M
可量度的

3. 我会做10题文法练习，以提升英语文法能力。
4. 我会做多些文法练习，以提升英语文法能力。

A
可实现的

5. 我要一天完成10本英语文法练习。
6. 我要一天完成10题英语文法练习。

R
相关的

7. 我要到外国生活一年，以提升英语会话能力。
8. 我会逢星期五放学后，与同学进行一小时英语会话练习。

T
有时限的

9. 我会于两个月内，完成一本中一程度的英语文法练习。
10. 我会完成一本中一程度的英语文法练习。

节录及改写自：吴宝城（2015），《出路指南》第二册。

活动二：你 SMART，我 SMART

以 SMART 原则设定目标不单有助我们实现梦想，易于检视进度，更能清楚知道还有多少事情未完成，与梦想的距离有多远。



个案一

文慧想提升英语文法能力，明年代表学校参加全港中一级学生英文写作比赛。

试根据 SMART 原则，为文慧定立短期目标。

文慧的短期目标：例如： 代表学校参加明年举办的全港中一级学生英文写作比赛。	
--	--

① S	例如： <u>(何事) 提升英语文法能力，(何时) 代表学校明年参加全港中一级学生英文写作比赛。</u>	★ 明确的：何事、如何、为何、何人、何时、何地（至少一个）
② M	<u>每天完成 10 题英语文法练习。</u>	★ 可量度的：以数字评估已达到标准
③ A	<u>可以每天完成 10 题英语文法练习。</u>	★ 可实现的：能力范围内可完成
④ R	<u>英语文法练习与英语文法能力相关。</u>	★ 相关的：与目标相关
⑤ T	<u>我会于两个月内，完成一本中一级程度的英语文法课外练习。</u>	★ 有时限的：如 1 年内完成



活动三：自己目标，自己定

请根据 **SMART** 原则，因应你的志愿，定立你 **SMART** 短期和长期目标，目标内容不限，例如：学业成绩、父母关系、朋友相处、生活习惯等。写下目标后，邀请邻座同学检视及评估你的目标，并以剔选「✓」表示是否符合 **SMART** 原则。评估同学的目标时，除了要参照 **SMART** 原则，亦需考虑其长期与短期目标两者是否密切相关。如目标未能符合一些原则或两者目标相关性的要求，请要求同学重写并再次进行评估。

我的志愿： 例如：著名的小说作家

• 长期目标：

例如：我希望在 30 岁之前成为职业文学作家，出版两本作品。

- S
- M
- A
- R
- T

两者是否密切相关？

- 是
 否

• 短期目标（其中一个）：

例如：半年内，每两星期在网上发布一篇不少于 300 字的中文文章，以提升自身写作能力。

- S
- M
- A
- R
- T

不要忘记

要牢记自己所定立的目标，在接下来的日子努力实现！



教师鼓励学生自行研习自
学材料「梦想 Action!」。

工作纸六：行动

装备自己

中学生应趁早装备自己，发展兴趣和能力，开拓视野，为未来的升学和就业进行部署和规划，逐步向梦想出发。

人生规划小贴士

1. 天生我材必有用。
2. 知识就是力量、等待就是浪费。
3. 跳出框框、尽力做好每件事，并从他人的经验学习。

1. 勇于尝试



- 人生的历程就是不断探索。

2. 开阔视野



- 了解就业市场的情况与社会环境的变迁。

3. 装备自己



- 参与校内校外的训练及活动。

4. 发挥所长



- 依照兴趣、专长，充分发挥潜力。

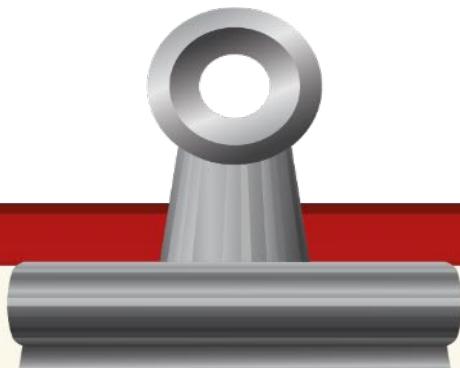
图 6 梦想行动小锦囊

行动与反思

定立目标无疑能够为我们提供清晰的方向。青少年要及早作出行动，努力提升自身的知识和技能。同时，每隔一个阶段检视自己的进度和成果，反思计划和实际行动之间的差异，弥补不足，反思现有目标并定立下一阶段的目标。愈早定立目标，实现梦想的时间及机会便愈多，因此我们应立即行动。

我的人生规划清单

这清单有助你定立目标后，装备自己、部署行动、定期反思及调整目标。



- 评估自己的性格、兴趣、能力、潜能及价值观等
- 了解个人的职业性向及目标
- 从市场资讯角度，衡量选科
- 认识各行业的特色、工作性质、入行条件（可参考
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/career/career-information/index.html>）
- 设计合适、贴切的学习计划
- 提升潜能（如语文、音乐、历奇训练等）
- 认识毕业后的本地、内地、海外升学途径及奖学金资料（可参考
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/study/index.html>），以及参观教育展览、往海外交流、参加游学团等
- 参与不同的义工服务从而了解社会的需要、工作训练计划
- 定期检视自己的进度及定位
- 按个人能力及就业市场趋势，调整目标



总结

人生规划是一条漫长且持续的道路，当中存在不少未知的变数。初中学生需要尽早探索自我，洞悉外界环境的趋势，规划人生的路向并付诸实行。透过定立一系列短、长期目标，有助我们向着同一方向循序渐进，并因应社会和世界的急速转变调整目标，从而达成梦想，为自己的人生及社会的共同福祉努力奋斗。



趣味悦读

附录二

向约翰·卡达德学习

订下目标 制定蓝图

约翰·卡达德是世界享誉盛名的探险家。他在 15 岁时把自己一生想做的大事列了一张清单，题名为「一生的志愿」，包括到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；学会驾驶飞机；读完莎士比亚的著作……等等。他给每一项梦想都编号，一共 127 个目标。43 年后，他在经历了 18 次死里逃生的冒险和无数次难以想象的困境后，达成了其中的 106 个目标，并获得世界探险家的崇高荣誉。

卡达德说：「我制定了这张奋斗的蓝图，心中有了目标，我就会感到时刻都有事情需要做。」可见，目标对于激励、保持和巩固他的进取心，起了很大的作用。

资料来源：mingyanjiaju.org（无日期），《励志小故事》。



反思问题：

1. 以上人物，对你留下深刻印象吗？为什么？
2. 承上题，你从他的故事学到什么？
3. 以上人物并没有过一个只为个人梦想的人生。他的一生也有为人类社会带来贡献。你能从可靠的资料找出他对社会的贡献吗？

每个人的人生都是一个故事。从今天起定立目标，编写自己的故事吧。



自学材料

自学材料：梦想 Action！

活动一：行动计划

试根据你在工作纸五「活动三：自己目标，自己定」的短期目标，制定一个行动计划，并开始实践。一星期后会进行活动二，检视计划的实践进度和成果，并反思计划与实际情况的差异，从中学习到什么。

注：行动计划的目标是需在一星期内达成的短期目标。

行动开始日期： <u>2021年5月4日</u> 计划完成日期： <u>2021年5月10日</u>				
	1. 我的短期目标..... 例如：参加学校每年举办的绘画比赛，并以一幅壮丽的风景画参赛。			
	2. 达成目标的行动（可参考 SMART 原则如与目标相关、可达成的、明确的、可实现的事情）（可多于一项） 1. <u>查找相关绘画技巧</u> 2. <u>准备相关绘画工具</u> 3. <u>选定绘画地点并查找交通路线，与家人相约星期六前往该地点。</u>			
	3. 我需要完成的其他事情。（与目标不相关，但需要做的事情，如协助弟妹温习）（可多于一项） 1. <u>完成学校功课</u> 2. <u>温习课本知识</u>			
	4. 其他干扰我达成目标的事情：（与目标不相关，亦非需要做的事情，如打电玩）（可多于一项） 1. <u>每晚玩电脑游戏半小时</u> 2. <u>每星期与朋友打篮球3次</u>	5. 处理方法：（如：由每日打电玩三小时，减至每日一小时） 1. <u>减少15分钟玩电脑游戏的时间</u> 2. <u>每星期只约朋友打篮球1次</u>		



6. 将第 2 及第 3 项的事情按先后次序排列出来。
- ① 完成学校功课
 - ② 温习课本知识
 - ③ 查找相关绘画技巧
 - ④ 准备相关绘画工具
 - ⑤ 选定绘画地点并查找交通路线，与家人相约星期六前往该地点

活动二：检视与反思

这个「梦想 Action！」活动需要邀请你的家人或朋友参与。详情如下：

1. 准备：

完成制定活动一行动计划后，把行动计划副本交给家人或朋友，请他们注意你这一周内实践计划的情况。

2. 检视与反思（行动计划结束后）

家人或朋友的意见：请参与这次活动的家人或朋友和你一起检视并反思你的行动计划，然后在表一相关位置按照你的实践进度和成果给予意见、鼓励及建议后续行动。



我的反思：参考家人或朋友的意见，反思自己在过去一星期的表现，并在下表相关位置内填写。



表一：检视与反思

行动	家人或朋友的意见*	我的反思*
1. 计划的进度 (进度是否理想？)	<input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不理想 达至以上情况的原因： <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不理想 达至以上情况的原因： <hr/> <hr/>
2. 计划的完成度 (是否完成？完成的程度？)	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> _____ % 完成 <input type="checkbox"/> 没有完成 达至以上情况的原因： <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> _____ % 完成 <input type="checkbox"/> 没有完成 达至以上情况的原因： <hr/> <hr/>
3. 成果的满意度** (成果是否满意？)	<input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 不满意，原因： <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 不满意，原因： <hr/> <hr/>
4. 建议的后续行动		
5. 鼓励说话		
签名		

*请剔选「✓」合适的方格，并在空位写下意见。

**例如：短期目标是在网上发表一篇文章。一星期后，文章虽按时发表但质素不佳，这就是不满意成果。

参考资料

104 测评银行（无日期）。《工作价值观量表：测验架构与内容》。

<https://assessment.104.com.tw/paper/workvalue/cont.jsp>

人民网（2013 年 3 月 13 日）。《澳洲又开招世界最好工作 吃遍高级饭店》。

https://www.chinadaily.com.cn/hqzx/2013-03/13/content_16304202.htm

四川省作家协会（1999）。《建国 50 年四川文学作品选》。四川：四川文艺。

吕双波、田洪江（2016）。《读懂孔子》。台北：元华文创。

吴宝城（2015）。《出路指南》第二册。香港：学友社。

http://www.student.hk/site/?q=system/files/pg2015_b2_part1.pdf

明报升学网（2018 年 6 月 21 日）。《只有主动探索 才可做好生涯规划》。

https://jupas.mingpao.com/non_jupas/只有主动探索-才可做好生涯规划/

香港特别行政区政府教育局（2019 年 8 月 15 日）。《生涯规划资讯》。

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html>

香港经济日报（2009 年 1 月 12 日）。《澳洲大堡礁笋工 聘保育员月薪 14 万》。

<https://paper.hket.com/article/1001629/澳洲大堡礁笋工%20聘保育员月薪14万>

马银文、吴学刚（2017）。《改变人生的 99 次关键抉择：只有抉择，人生才有主题；只有抉择，人生的坎坷才会被踏平》。台北：崧博。

陈泽义（2019）。《管理与人生》（第三版）。台湾：五南。

学友社（2021 年 11 月 22 日）。〈生涯规划：《实行生涯规划，主动经营人生！》〉。

<https://student.hk/commonDetial?rid=WS619b60a49ab4c87acb7e3b45&columnId=4fdc66a0-5ae4-4747-8348-7143dbb0d1c9>

苏杨、高铁军、高伟、段斌、刘积山、靳西、高国政、勾良图（2015）。《卡耐基的人生哲学丛书》。中国：青苹果数据中心。

Drucker, P. F. (2012). *The Practice of Management*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

mingyanjiaju.org（无日期）。《励志小故事》。

<https://mingyanjiaju.org/lizhixiaogushi/>

Neary, S. & Johnson, C. (2016). *CPD for the career development professional: A handbook for enhancing practice*. Bath, UK: Trotman.

Universum (2022). *Hong Kong's Most Attractive Employers 2022*

Weihrich, H. (1982). The TOWS Matrix - A tool for situational analysis. *Long Range Planning*, 15(2), 54 - 66.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0024630182901200>

