



公民、經濟與社會（中一至中三）

支援教材

中一

單元 1.1 自我理解與生活技能

第五部分：


規劃自我人生

（包括自學材料）

教育局

課程發展處

個人、社會及人文教育組



簡介

- 「公民、經濟與社會（中一至中三）支援教材」涵蓋個人、社會及人文教育學習領域範疇一、五及六的必須學習內容，支援學校施教公民、經濟與社會課程。
- 教材提供多元化的學習活動，讓學生學習知識和明白概念、發展技能及培養正確的價值觀和態度，並附有教學指引及活動建議供教師參考。教材亦同時提供閱讀材料，提升學生閱讀興趣。
- 此中一級教材「單元1.1自我理解與生活技能 第五部分：規劃自我人生」是教育局課程發展處個人、社會及人文教育組委託香港公開大學教育及語文學院發展的學與教材料。

單元 1.1 自我理解與生活技能

第五部分：規劃自我人生

目錄

教學設計	
第一及二課節 個人的志趣和才能、環境的機遇與挑戰	頁 4
第三課節 制訂人生目標	頁 6
學習活動	
工作紙一：規劃人生	頁 9
工作紙二：知己：了解自己	頁 11
工作紙三：知彼：探索外界環境	頁 15
工作紙四：定立目標	頁 23
工作紙五：制定目標的原則	頁 26
工作紙六：行動	頁 32
趣味悅讀	
向約翰·卡達德學習	頁 35
自學材料	
自學材料：夢想 Action！	頁 38
參考資料	頁 42

教學設計：

課題：	規劃自我人生	
課節：	3 節	
學習目標：	<ul style="list-style-type: none"> • 了解個人的志趣和才能 • 洞悉環境的機遇與挑戰 • 制訂短期和長期的人生目標 	
第一及二課節（個人的志趣和才能、環境的機遇與挑戰）		
課前準備：	學生於課前預習工作紙一至三，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入： 教師先請學生分享工作紙一「活動一：規劃人生，跟我有甚麼關係？」，並引導他們理解規劃人生與自身的關係，然後簡介人生規劃的定義及解釋人生規劃的四大要素。	15 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> • 活動簡介：教師先讓學生完成工作紙二「活動一：知『己』大搜查」，向學生分享自己的性格、興趣、能力及工作價值觀等，再說明活動一可以幫助我們認識自己。 • 全班討論：教師邀請學生分享自己重視的價值觀和幫助學生反思價值觀對選擇職業的影響，然後進行全班討論。 • 小結：教師綜合解說及向學生提問： <ul style="list-style-type: none"> - 試探討除了性格、興趣、能力及工作價值觀外，還有甚麼因素會影響擇業？ 	25 分鐘
	3. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> • 全班討論：請學生分享工作紙三「活動一：就業環境與職業」的內容，指出就業環境與職業要求息息相關，以及選擇職業時需要注意的地方。 • 教師講解：講解環境分析理論中 SWOT 的涵義，以及自身與環境、外部與內部的關係、有助與有礙實現目標的因素。逐項說明「強」、「弱」、「機」、「危」的內容，藉此讓學生對評估個人 	10 分鐘

	的職場定位有初步概念。	
	<p>4. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小組討論：學生四人一組，討論工作紙三「活動二：強弱機危分析」所提供的個案，根據美玲的情況，用 SWOT 分析結果，辨識內容並整合，從而提供應對及解決方法。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深入了解學生對 SWOT 分析的理解和應用。 ● 小結：認識環境帶來的機遇和挑戰，才能制定更周全有效的計劃。了解自身及環境帶來的機遇和挑戰有利將來擇業 	20 分鐘
	<p>5. 總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師總結第一及二課節的學習重點。 ● 鼓勵學生要對自身及環境有清晰的認知，才能在規劃人生時有更周全的考慮，並深化使用 SWOT 分析的技巧。 ● 提醒學生選擇哪專業作為研習方向是人生規劃的重要部分，為下一部分制定 SMART 目標提供伏線。 	10 分鐘
學與教資源	工作紙一至三	

第三課節 (制訂人生目標)		
課前準備：	學生於課前預習工作紙四至六，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫： 扼要重溫第一及第二課節的學習重點。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：教師就工作紙四「活動一：他們的人生目標」，跟全班討論，並指出每人在不同階段都有各自的目標和方向，我們需要找出屬於自己的人生目標。 ● 全班討論：邀請學生分享在工作紙四「活動二：夢想的圖畫」寫下的志願*。 ● 教師講解：簡介工作紙五「活動一：SMART 目標」，簡介 SMART 原則的由來和定義，核對答案並以例子解釋。 ● 小組討論及同儕學習：學生四至五人一組，完成工作紙五「活動二：你 SMART，我 SMART」的個案研討，並向全班分享答案，共同討論。 ● 小結：教師綜合解說及向學生提問： <ul style="list-style-type: none"> - 制定 SMART 目標有甚麼困難？ - 運用 SMART 原則有甚麼好處？ <p><i>*照顧學習者多樣性：附錄一：「不同類別的目標」讓學生學習如何定立短期、中期、長期及生涯目標，幫助學生進行人生規劃。</i></p>	20 分鐘
	3. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> ● 二人討論：學生自行完成工作紙五「活動三：自己目標，自己定」的制定個人目標活動，並邀請鄰座同學評估目標是否可行。 ● 小結：強調定立目標是良好計劃中不可或缺的一部分，不但能激發鬥志，也能在檢討時知道自己的強弱及進度，以幫助日後修訂計劃。 ● 教師講解：簡介工作紙六「行動」，說明在人生規劃中，學生應該好好裝備自 	10 分鐘

	<p>己，發展興趣和能力，為未來作好準備，並帶出夢想行動小錦囊。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 個人研習：學生完成「我的人生規劃清單」及自行研習自學材料「活動一：行動計劃」，為自己制定一個一星期內達成的短期目標。 ● 學生反思：教師講解自學材料「活動二：檢視與反思」，讓學生與家人或朋友完成「表一：檢視與反思」，以逐步達成目標。 	
	<p>4. 課堂總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師總結第三課節的學習重點。 ● 鼓勵學生定立不同的目標，無論遇到什麼挑戰和困難都要堅持，並作出以下反思： <ul style="list-style-type: none"> - 如何堅持自己，用行動去實現目標？ - 有什麼方法可以衝破難關？ - 有什麼內在、外在的個人特質，助我實現理想？ 	5 分鐘
延伸活動：	學生在課後閱讀附錄一：「不同類別的目標」及附錄二：「趣味悅讀」，學習並反思有關的內容。	
學與教資源	工作紙四至六；附錄一及二；自學材料	

單元 1.1 自我理解與生活技能

第五部分：規劃自我人生

（第一及二課節）

學與教材料

前言

在單元 1.1 自我理解與生活技能 第一部分至第四部分「我們學習了提升生活技能，從而懂得優化自身的方法。在本單元，我們將會學習進一步認清自我，學習如何制定人生目標、運用方法評估外在環境，以及討論如何規劃人生。





教師先讓學生上課前完成工作紙一至二，然後在課堂上進行討論活動和總結。

工作紙一：規劃人生

活動一：規劃人生，跟我有甚麼關係？

細閱以下同學對規劃人生的意見，
然後回答問題。



規劃人生？我只是中一學生，那有能力去處理這麼困難的事情？

小青



爸媽的決定是最好的。我才不操心！

文傑



世界不斷在轉變，計劃也隨之改變！人生規劃？還是等我長大後才算！

明慧







我最清楚自己，未來應該由我決定，而且早些計劃，可以「快人一步，理想達到」。

永昌



1. 你最同意哪位同學的意見？請在該意見加上「✓」並在空白位置寫下原因。

<input type="checkbox"/>	 小青	原因： <i>中一學生的年紀還很小，沒有能力規劃人生。</i>
<input type="checkbox"/>	 文傑	原因： <i>父母見多識廣，人生經驗豐富，當然由他們決定最好。</i>
<input type="checkbox"/>	 明慧	原因： <i>世事多變，現在計劃的東西，將來都會改變，無謂浪費時間。</i>
<input type="checkbox"/>	 永昌	原因： <i>我認為早點計劃，會給我邁向理想的方向，而且有更多時間完成夢想。</i>

甚麼是人生規劃？我只是中一學生有能力
規劃人生嗎？人生要怎麼規劃？

甚麼是人生規劃？

人生規劃指全面計劃人生，是一個持續和終身的過程。隨著年紀漸長，人生規劃會有不同的側重點，也會有不同階段的人生目標。

我們通過學習人生規劃所需要的知識、技能及價值觀和態度，配合個人性格、興趣、能力、價值觀、方向等，來制定、規劃和實踐人生目標。就中學生而言，人生規劃主要著眼於**學習生涯**及**事業生涯**。初中學生處於探索階段，是生涯發展的關鍵時刻。我們愈早開始了解自己、發掘自己的能力、參加不同的活動和與各個行業人士接觸以認識各種行業的就業環境，並定立目標、開展人生計劃，對追求豐盛人生很有利。



節錄及改寫自：香港特別行政區政府教育局（2019），《生涯規劃資訊》；學友社（2020），〈生涯規劃：《實行生涯規劃，主動經營人生！》〉；明報升學網（2018），《只有主動探索 才可做好生涯規劃》。

人生規劃四大元素

我們要做好人生規劃，需要對自己有充分認知（知己），掌握升學途徑、就業市場趨勢及社會大環境等相關資訊（知彼），來幫助我們定立適合自己的目標（定立目標），並付諸行動，努力實現目標（行動）。在工作紙二至五，我們將探討人生規劃的各主要元素。



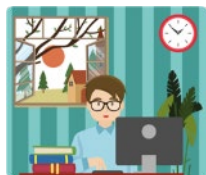
圖 1 人生規劃四大元素

工作紙二：知己：了解自己

知己，是人生規劃的第一個步驟。單元 1.1 自我理解與生活技能 第一部分「認識自己」幫助我們從性格、興趣、能力、潛能等了解自己。另外，我們的價值觀特別是工作價值觀對於人生規劃中定立目標和作出選擇很重要。

價值觀是指個人對於事物（如人、事、物）的意義、作用和重要性所持的評價和態度，而工作價值觀是指個人以事物（如工作環境、薪金、晉升機會等）對自己的重要性作為選擇職業的考慮。我們可以透過檢視工作價值觀來認清自己的價值觀。例如：

有些人會覺得薪高糧準很重要，尋找工作時便會先考慮大公司，因此他們較重視的是薪金和穩定。



有些人希望有更大的工作自由度和自主權，會考慮自僱或兼職，因此他們較重視自由和自主。

還有些人希望幫助別人，會考慮從事醫護工作，因此他們較重視的是對別人的關懷。



事實上，每個人對於人生規劃都有不同的考慮，因為性格和成長環境的不同，即使修讀相同科目的人，他們的需求、期望或夢想會不相同。因此，我們應從性格、興趣、能力、價值觀作為個人定位，並認清自我，從而幫助我們選擇一個更適合自己的人生規劃目標。

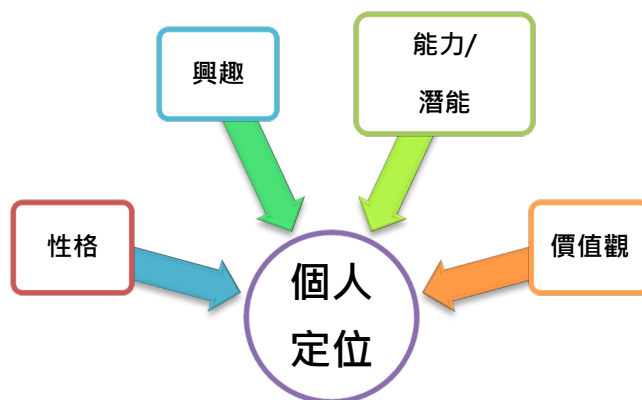


圖 2 個人定位

活動一：知「己」大搜查

根據以下指示，填寫下圖。

- (1) 參考單元 1.1 自我理解與生活技能 第一部分「認識自己」工作紙一活動一，填上你的性格、興趣及能力；
- (2) 完成下頁「工作價值觀量表」，並參考測評結果，在下圖填上你的工作價值觀。



我個性..... (最少選三項)	我喜歡..... (最少選三項)
<i>例如：</i>	<i>例如：</i>
<ul style="list-style-type: none">- 愛獨處- 不容易相信別人- 自己動手去做事，不依賴其他人	<ul style="list-style-type: none">- 閱讀科技雜誌及研究特殊題材- 解決問題並追根究底- 繪畫和設計
性格	興趣
我擅長..... (最少選三項)	我重視..... (就個人所知及參考下頁的工作價值觀量表，最少選三項)
<i>例如：</i>	<i>例如：</i>
<ul style="list-style-type: none">- 心算、邏輯推理、分析力、空間感- 分辨不同色彩- 運用圖像整理及表達資料	<ul style="list-style-type: none">- 能學以致用、發揮所長；工作成就與挑戰- 能有較多決定權- 舒適的工作環境
能力	工作價值觀

工作價值觀量表

本測試目的是希望同學從多角度了解自己。測試結果謹供參考，同學不需要亦不應把它視為對職業定位的嚴格評估標準。如果同學著眼在興趣探索、選課選科、選擇大學專業等，過於依賴測試工具，反而會將人生規劃窄化為職業生涯規劃，切記定時檢視目標的達成情況及配合環境因素，在需要時調整目標，才是最有效的方法。

以下列出 16 項影響個人選擇職業的考慮元素。試根據這些元素對你的重要性來排序。「1」為「最重要」，「16」為「最不重要」。你的優先次序能反映你看重的價值。

考慮元素	次序
1. 個人才能和知識：能學以致用、發揮所長，而且不斷學習成長。	
2. 成就與挑戰：工作有挑戰性，從中獲得成就感。	
3. 多樣化：工作內容豐富及多變化。	
4. 自主權：能有較多決定權。	
5. 明確性：有清楚的流程及規則，而且重視工作的成果。	
6. 同事關係：同事間彼此相處融洽、互助合作，人際關係良好。	
7. 穩定性：不會任意轉變崗位，亦確保不易失業。	
8. 公平性：付出的努力能得到相應的獎勵。	
9. 工作環境：工作環境舒適。	
10. 工作時間：時間穩定，不會時常加班或超時工作，能夠參與工作以外的活動。	
11. 上司重視下屬意見：提出的建議與想法被上司重視。	
12. 讚賞與鼓勵：得到上司的口頭讚賞、肯定或實質獎勵。	
13. 薪金：薪金優厚足以維持良好的生活。	
14. 福利：有良好的福利，例如：醫療、獎金。	
15. 晉升：有晉升機會。	
16. 出差：不需經常出差。	

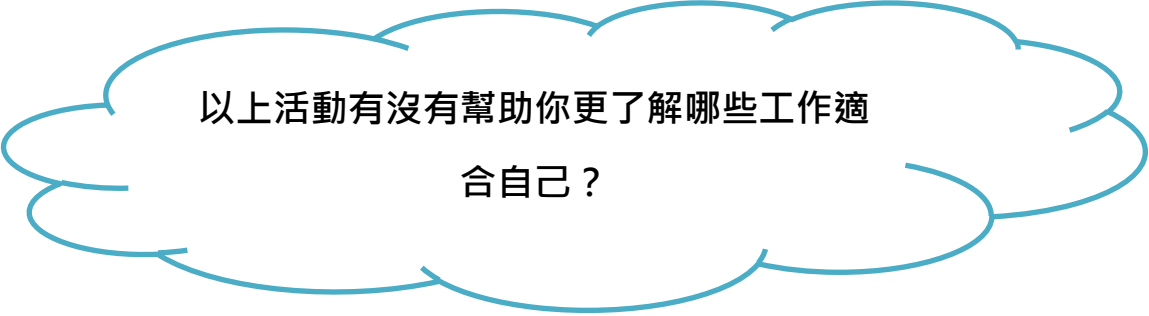
節錄及改寫自：104 測評銀行（無日期），《工作價值觀量表：測驗架構與內容》。

我最重視的元素 (工作價值觀)

第一位：_____

第二位：_____

第三位：_____



以上活動有沒有幫助你更了解哪些工作適合自己？

小結

現在，我們應該對自己的性格、興趣、能力及工作價值觀有更深入的认识。不過，對於將來的發展定位，例如升學和就業，不能只考慮上述元素，還需要洞悉環境的機遇與挑戰，掌握升學、職業等相關資訊。

工作紙三：知彼：探索外界環境

活動一：就業環境與職業

清楚了解就業環境及職業內容，可以幫助我們確立高中選科和將來升學或就業的選項。

最吸引香港大學生的十大僱主

排名	商科生	工程與自然科學生	人文學科生
1	摩根大通	香港特別行政區政府	香港特別行政區政府
2	滙豐銀行	Google	香港迪士尼
3	Google	蘋果公司	Google
4	香港特別行政區政府	微軟	蘋果公司
5	蘋果公司	摩根大通	華特迪士尼公司

資料來源：Universum (2022) , Hong Kong's Most Attractive Employers 2022。

香港大學生主要心儀哪些工作和僱主？
你覺得將來工作時，以上的行業或僱主是
否仍然會這麼受歡迎？為甚麼？

工作大環境的變遷



世界發展日新月異，工作種類、要求和模式也隨之改變。科技帶動互聯網

的普及應用，導致新工種出現，舊工種被淘汰。即使就業市場仍然存在一些恆常工種，但過往一技傍身的想法明顯已不敷應用。現在我們需要擁有多方面的才能，與時並進，不斷更新知識和提升各方面的能力，才能有效適應大環境的變遷。例如 2019 冠狀病毒病疫情促使傳統行業引入新科技，如補習社線上學習、又催生了新行業如外賣速遞平台等，因此，疫情不但帶來生活的轉變，而且亦帶來嶄新的發展機遇。

而且，企業為減低成本，合約制、臨時工、外判服務等僱用模式相繼出現；科技發展也讓一些具創意或喜歡較大自由度的人選擇自僱或創業，如開設初創公司或網店。雖然這些工作收入及時間均不穩定，但卻受到一些青年人歡迎，並且開始蓬勃發展。由此可見，昔日不被看好的工作現今可能大行其道。因此，當我們規劃人生時，工作大環境是必須考慮的。



最理想的工作，真的理想嗎.....

澳洲大堡礁群曾在 2009 年公開在英國、美國、北歐等 18 個國家刊登招聘廣告，吸引了 3 萬 5 千名申請者。



澳洲大堡礁保育員

- ★ 工作內容：餵烏龜、看鯨魚活動，探索大堡礁各島陸地和海洋，並拍照、攝影在網誌上做記錄
- ★ 工作時數：每月工作 12 小時
- ★ 半年薪金：86 萬港元
- ★ 福利：居住在 3 房海景別墅，內有 2 個洗手間、全套設備的廚房、娛樂系統，私人泳池、景觀水療池、日光浴室、大觀景露台以及戶外燒烤設施。

這份當時被譽為「天下第一好工」由一名英國男子本·紹索爾 (Ben Southall) 所獲得。不過，紹索爾事後抱怨工作很忙碌，期間還差點因為被水母蜇傷而毒死，最後連女友都和他分手了。

資料來源：人民網（2013），《澳洲又開招世界最好工作 吃遍高級飯店》；香港經濟日報（2009），《澳洲大堡礁筍工 聘保育員月薪 14 萬》。

為甚麼這麼多人競爭的「天下第一好工」，
被取錄者後來竟然怨聲不絕？

如何選擇職業？

職業種類繁多，我們選擇職業時，首要考慮自己的性格、興趣、能力和價值觀，否則不論是條件多好的職業，不適合自己亦只會徒添壓力和感到難受。即使勉強打拼幾年，最終仍可能因為工作不愉快而轉職。相反，如果性格、興趣、能力和價值觀與職業匹配，我們便能享受工作所帶來的樂趣，取得較高的目的感、滿足感和成功感，也會得到更長遠的發展。



因此，要了解自身性格、興趣、能力和價值觀是否與職業匹配，我們需掌握及分析相關職業的資訊，例如：工作內容、對學歷、能力、經驗等要求、發展前景等。至於就業環境方面，認識不同的行業、了解社會環境及世界發展，有利於推測市場趨勢。家人和師長均可以幫助我們了解自己的價值觀、興趣、能力及事業目標，制定合適策略，亦提供相關資訊供我們參考包括升學機會、就業途徑及支援機構等。這些資源有助我們探索個人職業目標的可行性及定立長遠的生涯目標，亦能按部就班為自己未來人生作好準備。

如你想獲得有關行業與職業的資訊，可瀏覽
香港特別行政區政府教育局生涯規劃資訊網頁
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/career/career-information/index.html>

活動二：強弱危機分析

美國管理學教授威瑞斯於 1982 年提出強弱危機分析 (SWOT Analysis)，是一種可應用於不同層面的情境分析工具。在人生規劃的層面上，此工具幫助我們認清優勢和弱點，評估內外環境的機會和危機，從而進行情境分析，在擇業前進一步清楚自己在職場上的競爭力和定位。

	有助實現目標	有礙實現目標
內在 (歸因於 自身)	<p style="text-align: center;">S</p> <p style="text-align: center;">強項</p> <p>例如：技能、教育水平、專業資格、人際關係和資源</p>	<p style="text-align: center;">W</p> <p style="text-align: center;">弱點</p> <p>例如：弱項、缺點，如學歷水平、相關技能和經驗等未達所要求</p>
外在 (歸因於 環境)	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">機會</p> <p>例如：可能性、可運用的資源</p>	<p style="text-align: center;">T</p> <p style="text-align: center;">危機</p> <p>例如：挑戰、負面或不利因素</p>

圖 3 強弱危機分析

節錄及改寫自：陳澤義（2019），《管理與人生》（第三版）；Wehrich（1982），The TOWS Matrix - A tool for situational analysis. Long Range Planning。



雖然我身材矮小（弱），但我身手靈活敏捷（強），同時我參與籃球新秀培訓班（機）提升實力。雖然職業籃球隊競爭激烈（危），但我憑著獨特且全面的籃球技術，成功在職業籃球隊中佔一席位。

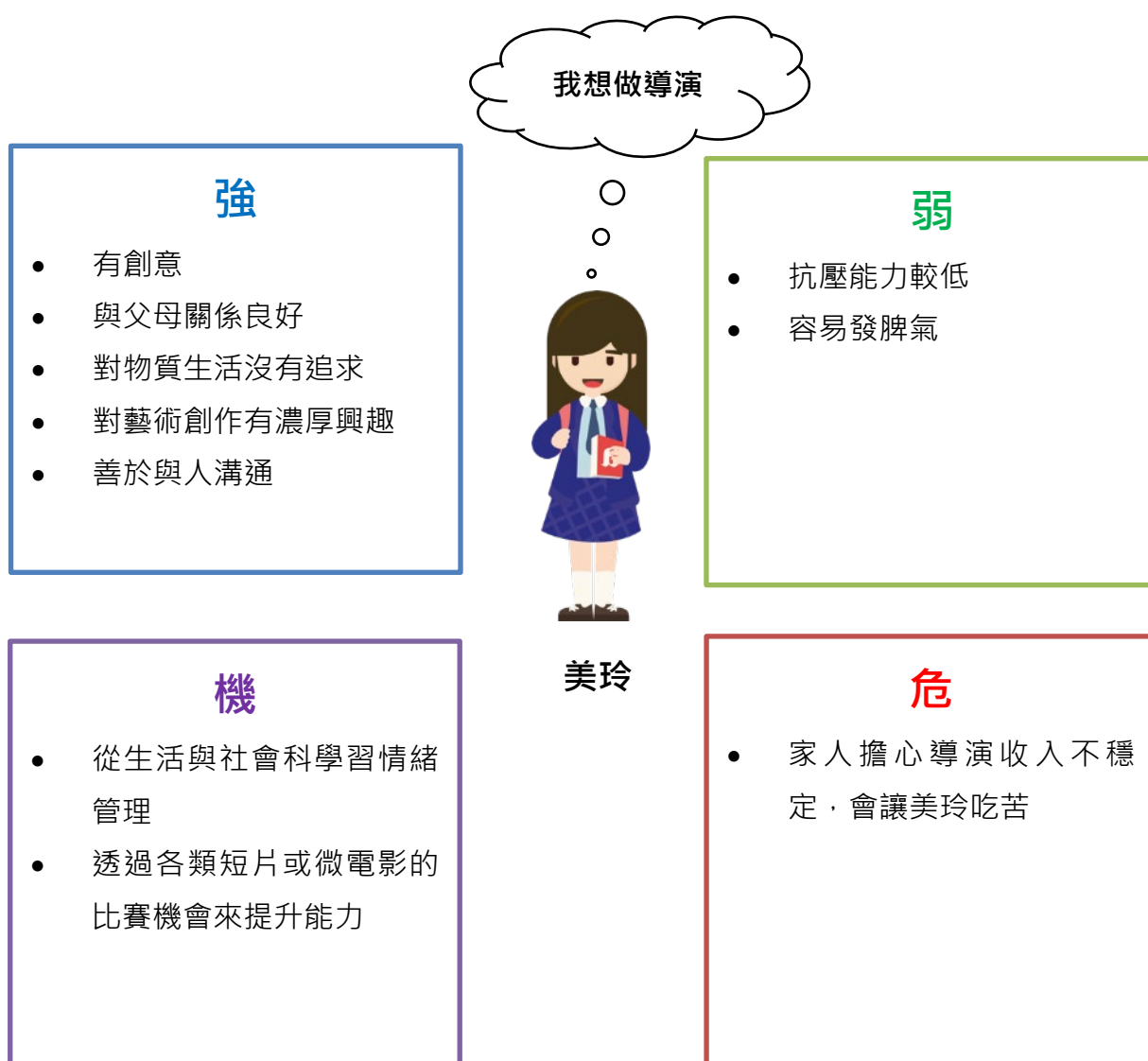
強弱機危個案分析

試細閱以下個案，然後回答問題。

個案 1：「我要做導演！」

職業簡介：

- 導演是一個從事創作的職業。
- 他 / 她需要具備創意和領導能力，帶領工作人員，把劇本製作成一齣精彩的電影或電視劇。
- 他 / 她對拍攝工作及電影或電視劇製作需有全面認識，也要懂得引導演員去表達角色的情緒和思想。
- 他 / 她需要具備良好的溝通能力及堅毅精神來應對工作過程中的壓力。
- 導演要克服收入不穩定的因素。



根據個案 1，假如你是美玲的學長和學姐，你認為她如何利用自己的強項及外在機會處理個人的弱點及環境的危機呢？請在說話框內填寫答案。



學長志強及學姐芷晴

弱 我容易發脾氣和抗壓能力較低，但導演要承受壓力，該怎麼辦呢？

機 例如：你可以在生活與社會科學習情緒管理，並應用所學，提升管理情緒及提升抗壓的能力。



美玲



危 家人擔心導演收入不穩定，會讓我吃苦。我該如何應對呢？

強 你曾經說過自己對物質生活沒有追求，而且與父母關係一向良好，我認為你可以先告訴他們你的想法，再詢問意見。

強 你有創意，對藝術創作有濃厚興趣，又善於與人溝通，這些都有助你成為導演。

我還有甚麼強項及機會，有助我實現夢想？

機 你亦可多參加短片或微電影的比賽，相信定能提升你的能力。

謝謝學長和學姐給我寶貴的意見。



小結

無論將來我們選擇甚麼出路，除了認清自己，更應切合實際環境，才能避免發生現實與想像很大落差的情況。因此，在人生規劃中，及早洞悉環境的優勢及危機是不可或缺的一環。

如你有興趣，也可以參考上述例子，根據個人的情況，進行強弱機危 (SWOT) 的分析。

單元 1.1 自我理解與生活技能

第五部分：規劃自我人生

(第三課節)

學與教材料

工作紙四：定立目標

活動一：他們的人生目標

很多人會將人生分為四道題目，

包括學業、事業、婚姻、家庭。其實，每個人的目標各有不同，在每個人人生階段中也會定立各自的目標。



教師先讓學生回家完成工作紙四至六，然後在課堂上進行討論活動和總結。

根據以下資料，填寫下列人物的目標。

① 我想做一名消防員，將來救急扶危。

一個香港中一學生



例子：她的目標是 做一名消防員。



② 我們的目標是擁有自己的物業，擁有一個家。

一個年輕妻子

她的目標是 擁有自己的物業。



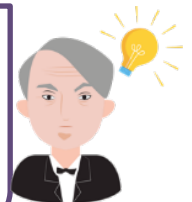
③ 我是作家，就該用作品與讀者見面，離開這個世界之前我總得留下一點東西。

現代文學家、出版家、翻譯家 巴金

他的目標是 寫下出色的作品。

④ 我的人生哲學是工作，我要揭示大自然的奧秘，並以此為人類造福。我們在世的短暫人生中，我不知道還有什麼比這種服務更好了。

發明家 愛迪生

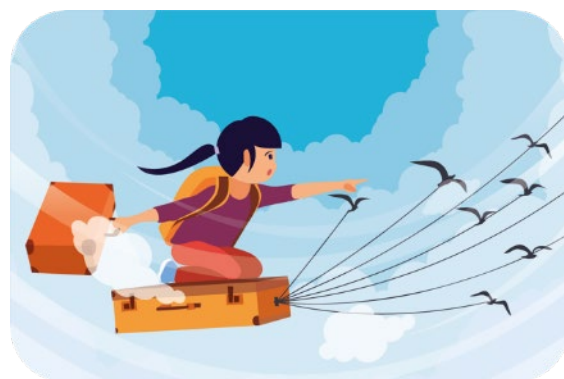


他的目標是 造福人類。

資料來源：四川省作家協會（1999），《建國 50 年四川文學作品選》；蘇楊、高鐵軍、高偉、段斌、劉積山、靳西、高國政、勾良圖（2015），《卡耐基的人生哲學叢書》。

活動二：夢想的圖畫

生涯目標是把夢想實現的步驟。例如：我的夢想是到世界各地幫助受疾病纏身的小孩，生涯目標便可能是無國界醫生。我們為了達成夢想，先要定立相應的短期和長期目標，每個階段的目標都需要與下一個階段的目標相關，才可循序漸進，一步一步令夢想成真。



對於初中學生而言，由「學校」過渡到「社會」是為人生打好基礎的重要階段。在這階段，我們可以定下夢想和人生目標，就像在一張白紙上自由地添加色彩。參考活動一「他們的目標」、工作紙二活動一「知



「己」大搜查」，以及你在單元 1.1 自我理解與生活技能 第一部分「認識自己」曾寫下的目標，在下面空位寫下你的志願，來為自己定下長期目標，從而部署往後的行動策略。

我的志願





知多一點點：不同類別的目標

目標有不同類別，主要以達成目標的時間（短期、中期、長期及生涯目標）和難易度（初階、中階及進階）來劃分。以下是以達成目標的時間來劃分的例子



圖 4 目標的類型

工作紙五：制定目標的原則

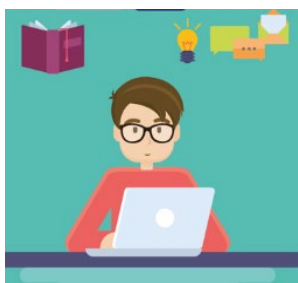
每個人都有各自的夢想，我們應早作規劃，定立良好的計劃，有助夢想實現。

你有希望實現的夢想嗎？我們可以根據夢想定立長期目標，然後據此定立一系列的短期目標。切記各階段的目標需要相關，循序漸進。最終，一個一個小目標組合起來，就能實現大夢想！



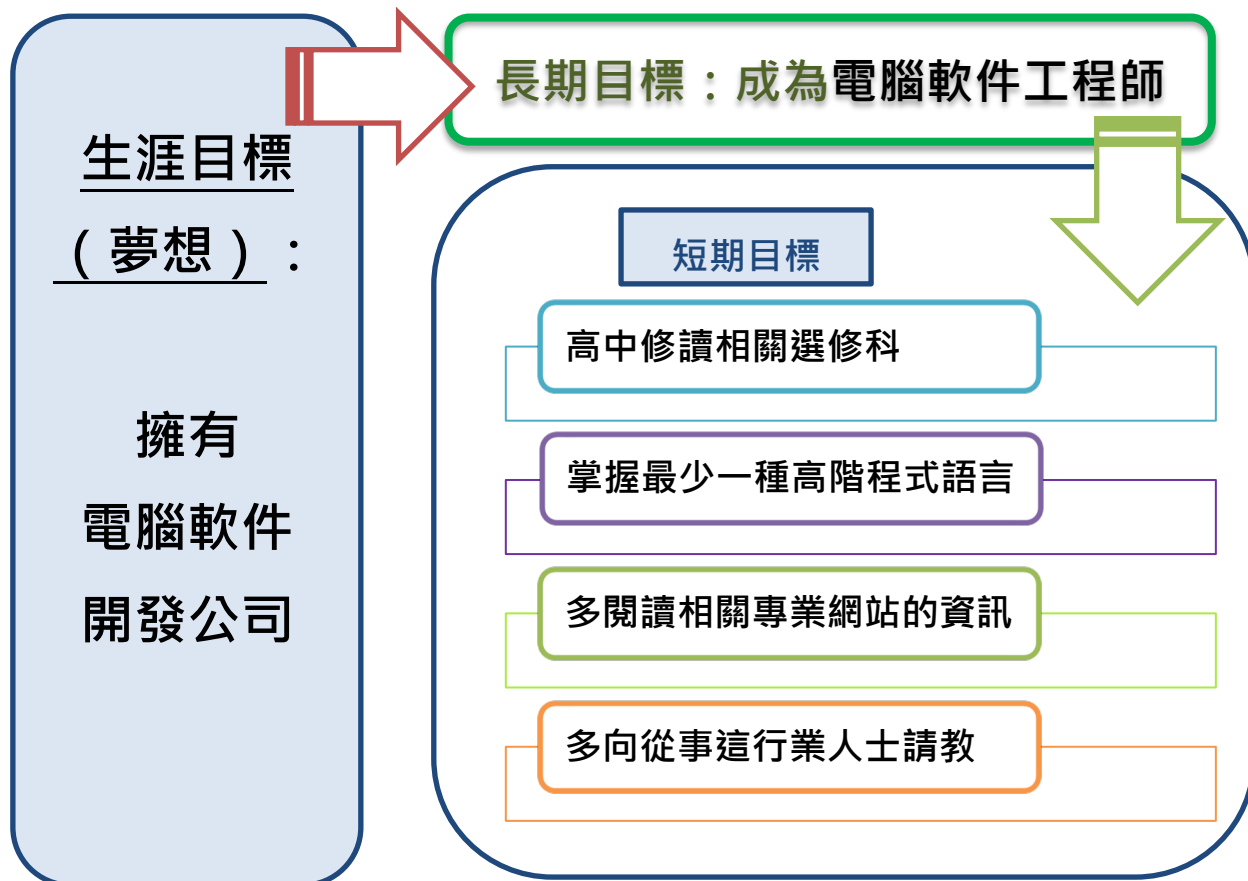
我想創業

智文的夢想是擁有電腦軟件開發公司，以下是他邁向夢想之路。



智文邁向夢想之路

智文



當我們定立了目標，便必須切實執行，不可半途而廢。同時，有效的時間管理是很重要的，因此我們定立任何短期目標時，所預算的時間必須是合理的。不



過，定立了的目標不是一成不變的，而會因應事情的發展或轉變，從而靈活地調整目標。以智文的目標為例，如果他因學校沒有開設相關科目，無法在高中修讀心儀科目，他可將短期目標，修訂為報讀其他教育機構的相近課程，自行進修。只要是朝著同一方向，當中具體內容可因應環境作適當調整，然後在達成一個短期目標後，可定立下一階段的短期目標。

短期目標與長期目標應是密切相關的。另外，隨著年齡增長、個人閱歷愈來愈豐富，以及社會環境的轉變等，我們可能需要重新檢視人生規劃四大元素，然後調整短期和長期目標。



知多一點點

孔子的「吾十有五而志於學，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳順，七十能從心所欲而不踰矩。」可說是人生規劃的典範。

資料來源：呂雙波、田洪江（2016），《讀懂孔子》。



有位著名的詩人曾說過：你是自己命運的主人、靈魂的領航人，要過怎樣的人生全看你自己。因此，不要輕視設定目標的重要，此刻就定下目標，因為在面前不遠處，就是你的未來。

資料來源：馬銀文、吳學剛（2017），《改變人生的99次關鍵抉擇：只有抉擇，人生才有主題；只有抉擇，人生的坎坷才會被踏平》。

活動一：SMART 目標

「SMART 原則」是由管理學大師彼得·杜拉克 (Peter Drucker) 於 1954 年提出，原是一套提高員工效率的目標管理方法，但同時亦適合應用在定立目標上，使我們的目標內容更具體、仔細和實際。它有助我們更加有效地定立明確的目標，清楚掌握達成目標的進度，把夢想變得切實可行。



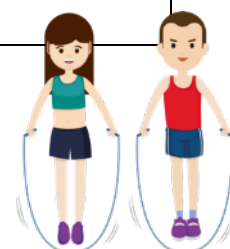
圖 5 制定 SMART 目標

例子 1：我想知道老北京胡同的風貌，我在兩個月內讀完《城南舊事》這本書。

明確的	可量度的	可實現的	相關的	有時限的
了解老北京胡同的風貌	讀完	我在兩個月內讀完《城南舊事》這本書	讀完《城南舊事》	在兩個月內

例子 2：我想強健四肢，增加靈敏度，因此每天下午跳繩 100 次。

明確的	可量度的	可實現的	相關的	有時限的
強健四肢，增加靈敏度	100 次	每天下午跳繩 100 次	跳繩	每天下午



細閱下文目標內容，請在「符合」SMART原則的目標空格加上「✓」。



- 1. 我要提升英語能力。
- 2. 我要提升英語文法能力。



- 3. 我會做10題文法練習，以提升英語文法能力。
- 4. 我會做多些文法練習，以提升英語文法能力。



- 5. 我要一天完成10本英語文法練習。
- 6. 我要一天完成10題英語文法練習。



- 7. 我要到外國生活一年，以提升英語會話能力。
- 8. 我會逢星期五放學後，與同學進行一小時英語會話練習。



- 9. 我會於兩個月內，完成一本中一程度的英語文法練習。
- 10. 我會完成一本中一程度的英語文法練習。

節錄及改寫自：吳寶城（2015），《出路指南》第二冊。

活動二：你 SMART，我 SMART

以 SMART 原則設定目標不單有助我們實現夢想，易於檢視進度，更能清楚知道還有多少事情未完成，與夢想的距離有多遠。

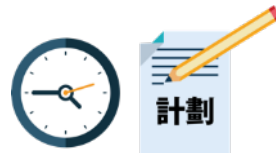


個案一

文慧想提升英語文法能力，明年代表學校參加全港中一級學生英文寫作比賽。

試根據 SMART 原則，為文慧定立短期目標。

文慧的短期目標： <i>例如：</i> <i>代表學校參加明年舉辦的全港中一級學生英文寫作比賽。</i>		
① S	<i>例如：</i> <i>(何事) 提升 <u>英語文法能力</u>，(何時) 代表學校 <u>明年</u> 參加 <u>全港中一級學生英文寫作比賽</u>。</i>	★ 明確的：何事、如何、為何、何人、何時、何地（至少一個）
② M	<i><u>每天完成 10 題</u> 英語文法練習。</i>	★ 可量度的：以數字評估已達到標準
③ A	<i>可以 <u>每天完成 10 題</u> 英語文法練習。</i>	★ 可實現的：能力範圍內可完成
④ R	<i><u>英語文法練習</u> 與 <u>英語文法能力</u> 相關。</i>	★ 相關的：與目標相關
⑤ T	<i>我會於 <u>兩個月內</u>，完成一本中一級程度的英語文法課外練習。</i>	★ 有時限的：如 1 年內完成



活動三：自己目標，自己定

請根據 **SMART 原則**，因應你的志願，定立你 **SMART 短期和長期目標**，目標內容不限，例如：學業成績、父母關係、朋友相處、生活習慣等。寫下目標後，邀請鄰座同學檢視及評估你的目標，並以剔選「✓」表示是否符合 **SMART 原則**。評估同學的目標時，除了要參照 **SMART 原則**，亦需考慮其長期與短期目標兩者是否密切相關。如目標未能符合一些原則或兩者目標相關性的要求，請要求同學重寫並再次進行評估。

我的志願：*例如：著名的小說作家*

• 長期目標：

例如：我希望在 30 歲之前成為職業文學作家，出版兩本作品。

- S
- M
- A
- R
- T

兩者是否密切相關？

- 是
- 否

• 短期目標（其中一個）：

例如：半年內，每兩星期在網上發布一篇不少於 300 字的中文文章，以提升自身寫作能力。

- S
- M
- A
- R
- T

不要忘記

要牢記自己所定立的目標，在接下來的日子努力實現！



教師鼓勵學生自行研習自學材料「夢想 Action!」。

工作紙六：行動

裝備自己

中學生應趁早裝備自己，發展興趣和能力，開拓視野，為未來的升學和就業進行部署和規劃，逐步向夢想出發。

人生規劃小貼士

1. 天生我材必有用。
2. 知識就是力量、等待就是浪費。
3. 跳出框框、盡力做好每件事，並從他人的經驗學習。

1. 勇於嘗試



- 人生的歷程就是不斷探索。

2. 開闊視野



- 瞭解就業市場的情況與社會環境的變遷。

3. 裝備自己



- 參與校內校外的訓練及活動。

4. 發揮所長



- 依照興趣、專長，充分發揮潛力。

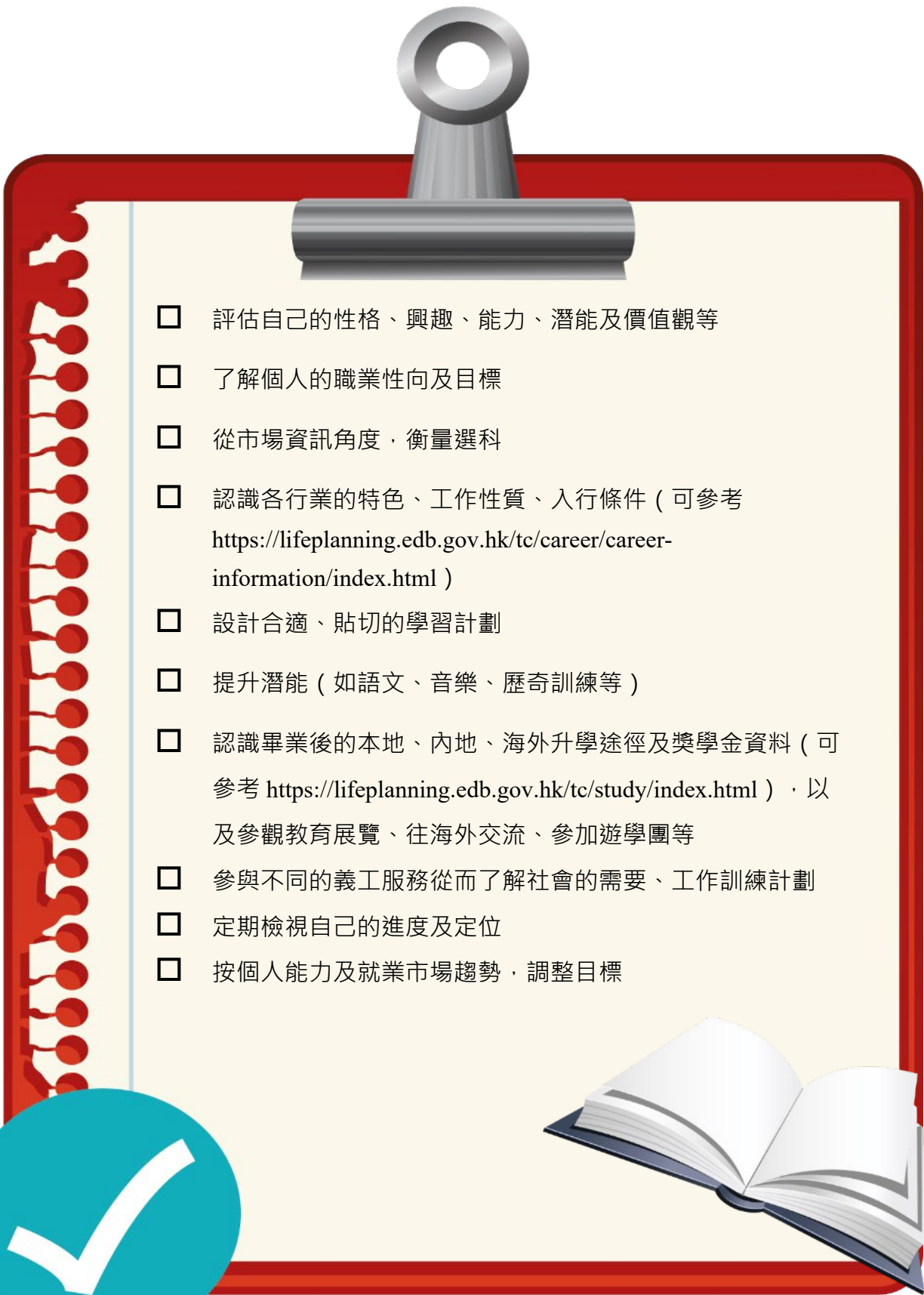
圖 6 夢想行動小錦囊

行動與反思

定立目標無疑能夠為我們提供清晰的方向。青少年要及早作出行動，努力提升自身的知識和技能。同時，每隔一個階段檢視自己的進度和成果，反思計劃和實際行動之間的差異，彌補不足，反思現有目標並定立下一階段的目標。愈早定立目標，實現夢想的時間及機會便愈多，因此我們應立即行動。

我的人生規劃清單

這清單有助你定立目標後，裝備自己、部署行動、定期反思及調整目標。

- 
- 評估自己的性格、興趣、能力、潛能及價值觀等
 - 了解個人的職業性向及目標
 - 從市場資訊角度，衡量選科
 - 認識各行各業的特色、工作性質、入行條件（可參考 <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/career/career-information/index.html>）
 - 設計合適、貼切的學習計劃
 - 提升潛能（如語文、音樂、歷奇訓練等）
 - 認識畢業後的本地、內地、海外升學途徑及獎學金資料（可參考 <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/study/index.html>），以及參觀教育展覽、往海外交流、參加遊學團等
 - 參與不同的義工服務從而了解社會的需要、工作訓練計劃
 - 定期檢視自己的進度及定位
 - 按個人能力及就業市場趨勢，調整目標

總結

人生規劃是一條漫長且持續的道路，當中存在不少未知的變數。初中學生需要盡早探索自我，洞悉外界環境的趨勢，規劃人生的路向並付諸實行。透過定立一系列短、長期目標，有助我們向著同一方向循序漸進，並因應社會和世界的急速轉變調整目標，從而達成夢想，為自己的人生及社會的共同福祉努力奮鬥。



趣味悅讀

附錄二

向約翰·卡達德學習

訂下目標 製定藍圖

約翰·卡達德是世界享譽盛名的探險家。他在 15 歲時把自己一生想做的大事列了一張清單，題名為「一生的志願」，包括到尼羅河、亞馬遜河和剛果河探險；學會駕駛飛機；讀完莎士比亞的著作……等等。他給每一項夢想都編號，一共 127 個目標。43 年後，他在經歷了 18 次死裏逃生的冒險和無數次難以想像的困境後，達成了其中的 106 個目標，並獲得世界探險家的崇高榮譽。

卡達德說：「我製定了這張奮鬥的藍圖，心中有了目標，我就會感到時刻都有事情需要做。」可見，目標對於激勵、保持和鞏固他的進取心，起了很大的作用。


資料來源：mingyanjiaju.org（無日期），《勵志小故事》。



反思問題：

1. 以上人物，對你留下深刻印象嗎？為甚麼？
2. 承上題，你從他的故事學到甚麼？
3. 以上人物並沒有過一個只為個人夢想的人生。他的一生也有為人類社會帶來貢獻。你能從可靠的資料找出他對社會的貢獻嗎？

每個人的人生都是一個故事。從今天起定立目標，編寫自己的故事吧。



自學材料

自學材料：夢想 Action !

活動一：行動計劃

試根據你在工作紙五「活動三：自己目標，自己定」的短期目標，制定一個行動計劃，並開始實踐。一星期後會進行活動二，檢視計劃的實踐進度和成果，並反思計劃與實際情況的差異，從中學習到甚麼。

注：行動計劃的目標是需在一星期內達成的短期目標。

行動開始日期： <u>2021</u> 年 <u>5</u> 月 <u>4</u> 日 計劃完成日期： <u>2021</u> 年 <u>5</u> 月 <u>10</u> 日	
	1. 我的 短期目標 <i>例如：參加學校每年舉辦的繪畫比賽，並以一幅壯麗的風景畫參賽。</i>
	2. 達成目標的 行動 (可參考 SMART 原則如與目標相關、可達成的、明確的、可實現的事情) (可多於 <u>二</u> 項) <i>1. 查找相關繪畫技巧</i> <i>2. 準備相關繪畫工具</i> <i>3. 選定繪畫地點並查找交通路線，與家人相約星期六前往該地點。</i>
	3. 我需要完成的 其他事情 。(與目標不相關，但需要做的事情，如協助弟妹溫習) (可多於 <u>一</u> 項) <i>1. 完成學校功課</i> <i>2. 溫習課本知識</i>
	4. 其他干擾我達成目標的事情 :(與目標不相關，亦非需要做的事情，如打電玩) (可多於 <u>一</u> 項) <i>1. 每晚玩電腦遊戲半小時</i> <i>2. 每星期與朋友打籃球 3 次</i>
	5. 處理方法 :(如：由每日打電玩三小時，減至每日一小時) <i>1. 減少 15 分鐘玩電腦遊戲的時間</i> <i>2. 每星期只約朋友打籃球 1 次</i>



6. 將第 2 及第 3 項的事情按先後次序排列出來。

- ① 完成學校功課
- ② 溫習課本知識
- ③ 查找相關繪畫技巧
- ④ 準備相關繪畫工具
- ⑤ 選定繪畫地點並查找交通路線，與家人相約星期六前往該地點

活動二：檢視與反思

這個「夢想 Action！」活動需要邀請你的家人或朋友參與。詳情如下：

1. 準備：

完成制定活動一行動計劃後，把行動計劃副本交給家人或朋友，請他們注意你這一週內實踐計劃的情況。

2. 檢視與反思（行動計劃結束後）

家人或朋友的意見：請參與這次活動的家人或朋友和你一起檢視並反思你的行動計劃，然後在表一相關位置按照你的實踐進度和成果給予意見、鼓勵及建議後續行動。



我的反思：參考家人或朋友的意見，反思自己在過去一星期的表現，並在下表相關位置內填寫。



表一：檢視與反思

行動	家人或朋友的意見*	我的反思*
1. 計劃的進度 (進度是否理想?)	<input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不理想 達至以上情況的原因： _____ _____	<input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不理想 達至以上情況的原因： _____ _____
2. 計劃的完成度 (是否完成? 完成的程度?)	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> _____ % 完成 <input type="checkbox"/> 沒有完成 達至以上情況的原因： _____ _____	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> _____ % 完成 <input type="checkbox"/> 沒有完成 達至以上情況的原因： _____ _____
3. 成果的滿意度** (成果是否滿意?)	<input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 不滿意，原因： _____ _____	<input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 不滿意，原因： _____ _____
4. 建議的後續行動		
5. 鼓勵說話		
簽名		

*請別選「✓」合適的方格，並在空位寫下意見。

**例如：短期目標是在網上發表一篇文章。一星期後，文章雖按時發表但質素不佳，這就是不滿意的成果。

參考資料

- 104 測評銀行（無日期）。《工作價值觀量表：測驗架構與內容》。
<https://assessment.104.com.tw/paper/workvalue/cont.jsp>
- 人民網（2013 年 3 月 13 日）。《澳洲又開招世界最好工作 吃遍高級飯店》。
https://www.chinadaily.com.cn/hqzx/2013-03/13/content_16304202.htm
- 四川省作家協會（1999）。《建國 50 年四川文學作品選》。四川文藝。
- 呂雙波、田洪江（2016）。《讀懂孔子》。元華文創。
- 吳寶城（2015）。《出路指南》第二冊。學友社。
- 明報升學網（2018 年 6 月 21 日）。《只有主動探索 才可做好生涯規劃》。
- 香港特別行政區政府教育局（2019 年 8 月 15 日）。《生涯規劃資訊》。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html>
- 香港經濟日報（2009 年 1 月 12 日）。《澳洲大堡礁筍工 聘保育員月薪 14 萬》。
[https://paper.hket.com/article/1001629/澳洲大堡礁筍工%20聘保育員月薪 14 萬](https://paper.hket.com/article/1001629/澳洲大堡礁筍工%20聘保育員月薪14萬)
- 馬銀文、吳學剛（2017）。《改變人生的 99 次關鍵抉擇：只有抉擇，人生才有主題；只有抉擇，人生的坎坷才會被踏平》。崧博。
- 陳澤義（2019）。《管理與人生》（第三版）。五南。
- 學友社（2021 年 11 月 22 日）。〈生涯規劃：《實行生涯規劃，主動經營人生！》〉。
<https://student.hk/commonDetail?rid=WS619b60a49ab4c87acb7e3b45&columnId=4fdc66a0-5ae4-4747-8348-7143dbb0d1c9>
- 蘇楊、高鐵軍、高偉、段斌、劉積山、靳西、高國政、勾良圖（2015）。《卡耐基的人生哲學叢書》。青蘋果數據中心。
- Drucker, P. F. (2012). *The Practice of Management*. Butterworth-Heinemann.
- mingyanjiaju.org（無日期）。《勵志小故事》。
<https://mingyanjiaju.org/lizhixiaogushi/>

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

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

Wehrich, 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>

