



生涯規劃教育

全人發展取向的生涯規劃教育學習元素

沙田公立學校

曾詠茵老師 林亦翰老師

2018年7月12日

背景

本校服務：

- 本校以往由社工專責統籌高中學生的升學及就業事宜：
 - 1. 安排學生往不同的職訓機構參觀及實習、職能評估等
 - 2. 校內工作訓練
 - 3. 提供升學就業的諮詢服務

教育局政策：生涯規劃教育津貼

教育局自2014/15學年起向本校提供「生涯規劃教育津貼」，旨在提升專責教師團隊的能量，進一步擴闊和深化「生涯規劃教育」計劃

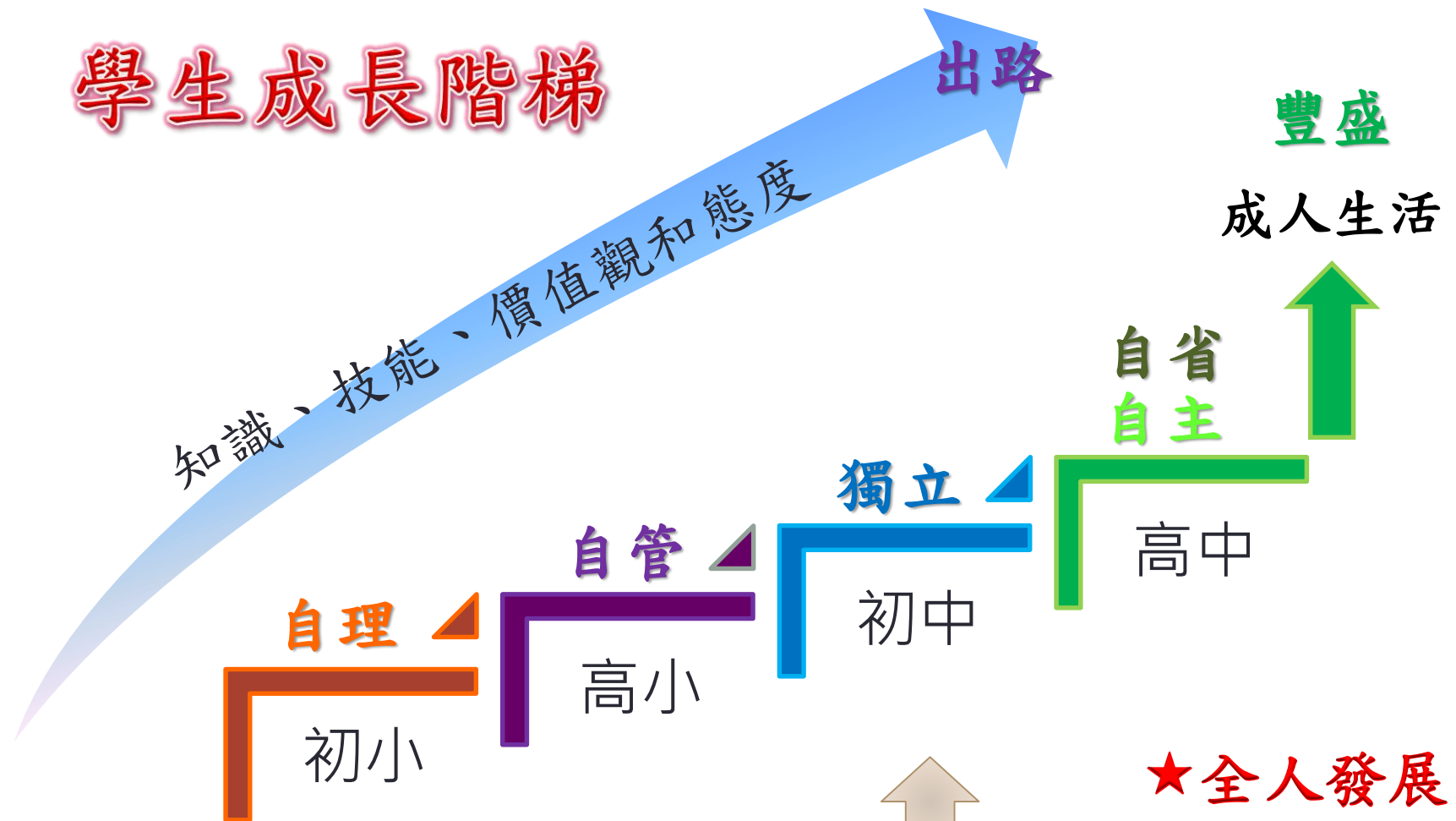
本校回應政策：

於14-15年度成立「生涯規劃統籌小組」，成為學校關注項目之一

生涯規劃教育宗旨

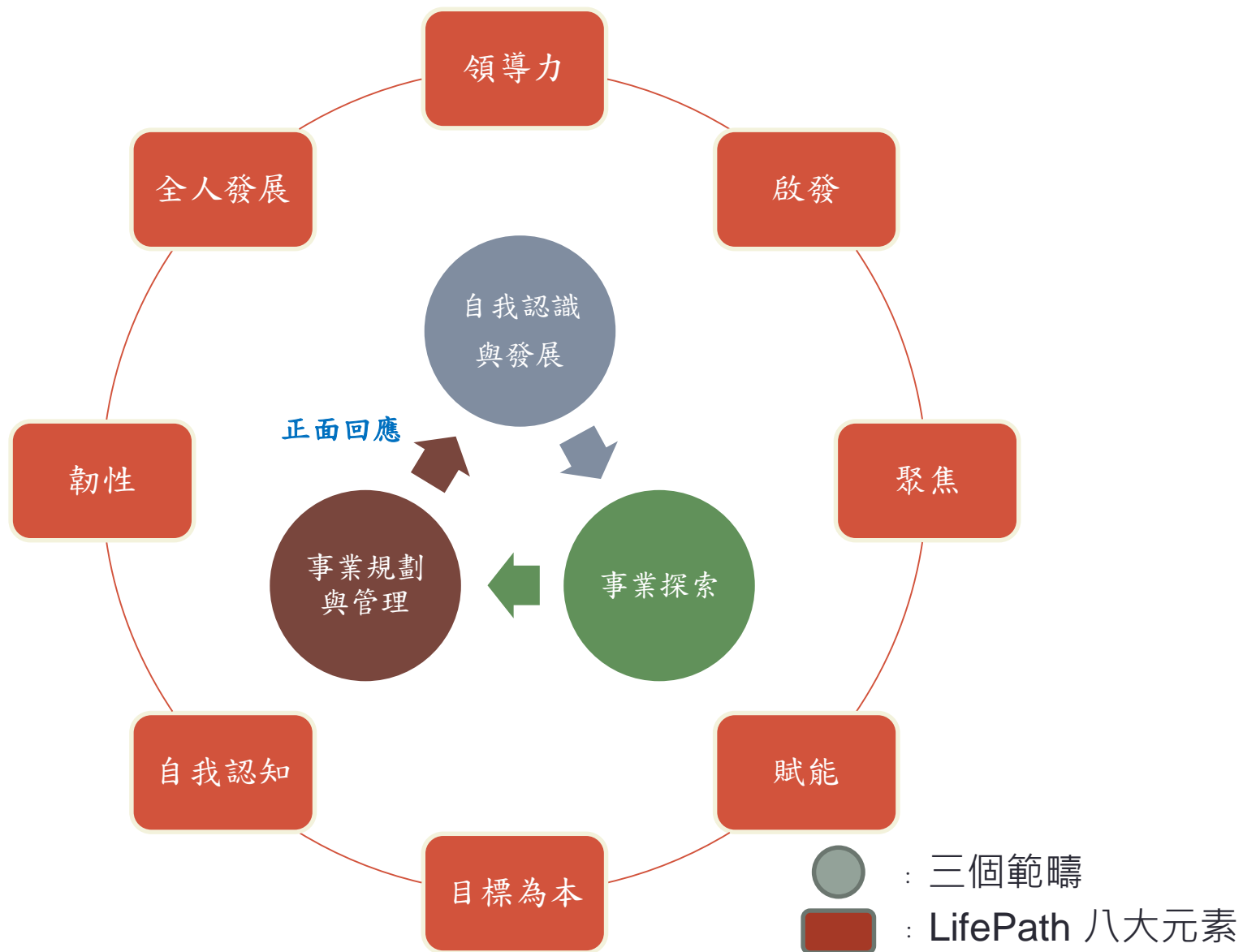
- 本校的辦學宗旨「樂育菁莪、有教無類」，除關注每位學生的學習需要，亦為他們的出路未雨綢繆，希望能在學生的**求學階段**，透過學校的課程**滲入生涯規劃元素**，從小培養他們**認識自我**、**做好個人規劃**、**提升訂立目標**的能力，讓他們能配合自己的興趣、能力、志向，於畢業前為自己的**前路作出合宜的規劃**

學生成長階梯



生涯規劃三大學習元素：
自我認識和發展、事業探索、生涯規劃及管理
整體的學習經驗
(課程、活動、經歷、計劃、服務、輔導、支援)
重要範疇：學習、人際關係、閒暇、工作

本校生涯規劃教育之框架



生涯規劃三個範疇

生涯發展範疇	初小	高小	初中	高中
自我認識與發展	<ul style="list-style-type: none">● 認識在不同場合應遵守的常規● 從師長的評價中建立正面的自我概念● 與師長分享自己的生活● 培養不同的興趣	<ul style="list-style-type: none">● 從師長的回饋中學習如何反思● 將自身的興趣與學業發展互相结合● 與師長分享自己的想法● 嘗試挑戰難度較高的活動或訓練● 覺察自己的強弱項	<ul style="list-style-type: none">● 對個人的性向及能力作自我評估● 運用評估結果建立正面的自我形象● 將自評結果與訂立學業目標互相聯繫● 透過反思及策劃，制訂短期及中期目標	<ul style="list-style-type: none">● 反思學習歷程，以加強對性向、能力及個人/事業抱負的全面認識● 將生涯/事業發展融入個人成長及改變● 制訂中期及長期學習/事業目標

生涯規劃三個範疇

生涯發展 範疇	初小	高小	初中	高中
事業探索	<ul style="list-style-type: none"> ● 培養正面的處事態度 ● 認識身邊不同的人 ● 體驗工作的過程 	<ul style="list-style-type: none"> ● 培養正面的工作態度 ● 從獎賞啟發對工作的正面回應 ● 認識身邊不同的人及職責 ● 認識工作的意義 	<ul style="list-style-type: none"> ● 主動尋求師長的輔導及支援 ● 留意各種選科選擇所帶來的機遇和限制 ● 認識工作的定義及意義 ● 培養正面的工作態度 ● 認識及了解出路的選擇 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識及了解職業、事業、工作、行業及職位之間的差異 ● 認識就業趨勢及相關的進修機會 ● 識別、篩選及運用升學就業資訊 ● 認識勞工法例、職業安全等職業相關事項 ● 了解資歷制度：明白不同升學或培訓選擇的要求及可提供的認可資歷 ● 將工作體驗相關訓練及活動的成果和自身的出路選擇互相結合 ● 認識不同工種的入職需求及晉升路徑

生涯規劃三個範疇

生涯發展範疇	初小	高小	初中	高中
事業規劃與管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 與師長合作訂立及實踐個人的學習流程 ● 收集自己的學習資料 ● 認識及介紹個人資料 	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間管理的運用 ● 計劃閒暇的活動 ● 與師長合作訂立及實踐個人的學習計劃 ● 整理個人學習資料 ● 介紹個人資料及喜好 	<ul style="list-style-type: none"> ● 初步訂立選科升學及就業計劃 ● 留意訂立目標時的外在因素(家庭、同輩等)的影響，並定下優先次序 ● 對高中選科作出知情及負責的選擇 ● 就高中選科制定應變計劃 ● 將高中選科與個人的學習計劃互相聯繫 ● 組織及介紹個人的資料及計劃 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訂立事業目標和抱負 ● 訂立初步的職業性向及相關的培訓目標 ● 評估外在因素(家庭經濟、社會等)的影響，並將之與本身的抱負互相對照 ● 認真比較就業及培訓等方面的選擇 ● 評估及小心運用不同來源的就業和培訓資訊及指引 ● 培養及掌握能夠投身工作的共通能力 ● 考慮及綜合就業趨勢社會需求及經濟狀況納入生涯規劃當中 ● 製作個人學習歷程檔案

LifePath 八大元素

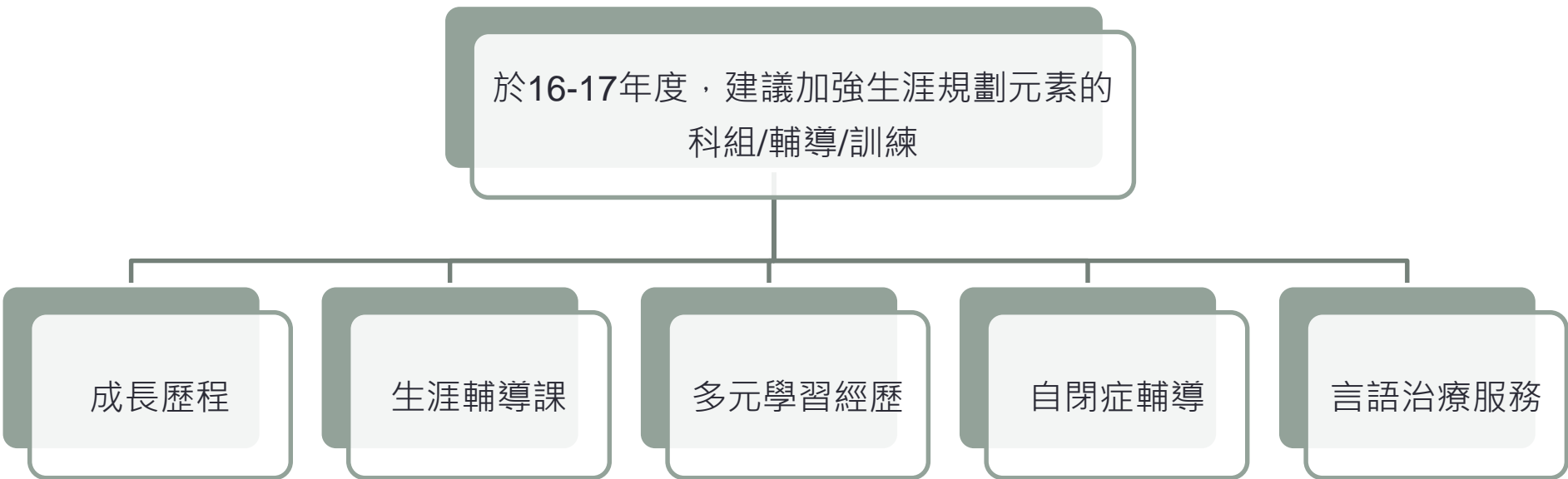
八大元素	初小	高小	初中	高中
領導力 (Leadership)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 完成師長指派的任務 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 照顧課堂上有需要的同學 ➤ 了解別人的想法 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 帶領小組討論 ➤ 正面鼓勵同學 ➤ 評價別人 ➤ 以同理心去了解別人的想法及感受 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習帶領同學進行反思帶領小組完成任務 ➤ 正面鼓勵同學
啟發 (Inspiration)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 對群體生活的認知 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 探索多元潛能 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 對知識的追求 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 對出路擇業的探求
聚焦(Focus)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 專注學習/活動 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 時間管理 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 加強時間管理 ➤ 掌握解難技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分辨及訂立處理事情的優次 ➤ 聚焦完成重要的事務 ➤ 掌握解難技巧
賦能 (Empowerment)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與師長合作決定自己所參加的活動/興趣班 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 為選擇活動/興趣班作知情及負責任的決定 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 為選科和學業作出知情及負責任的決定 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 為出路作出知情及負責任的決定 ➤ 為日常生活事作決定

八大元素	初小	高小	初中	高中
目標為本 (Purpose)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與師長合作訂立目標 ➤ 與師長合作選擇實踐方法 ➤ 按時達成目標 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 制定合乎現實的短期目標 ➤ 選擇實踐方法 ➤ 按時達成目標 ➤ 計劃課餘時間表 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 制定可達成的中期目標 ➤ 選擇實踐方法 ➤ 按時達成目標 ➤ 訂立選科的目標 ➤ 為自己定下的目標作出準備 ➤ 檢視自己的進度 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 制定理想的長期目標 ➤ 訂立個人/事業抱負 ➤ 按目標進行規劃 ➤ 按時達成目標 ➤ 評估身邊檢視進度
自我認知 (Awareness)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識個人資料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識個人興趣 ➤ 了解自己的優點，加以發揮 ➤ 了解自己的短處，作出修正 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 自我評估個人的性向及能力 ➤ 意識自己的想法及感受 ➤ 了解自己的不足，不斷學習 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 加強對性向、能力及個人/事業抱負的全面認識 ➤ 了解自己的限制，接納自己
韌力(Tenacity)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 適應校園生活 ➤ 應付功課的要求 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 應付學習上的要求 ➤ 面對和朋輩相處的問題並按方法解決 ➤ 培養責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 適應升中後的轉變 ➤ 面對和朋輩相處的問題 ➤ 面對困難不放棄 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 適應新高中的學習模式 ➤ 面對將要從學習過渡至職場的轉變 ➤ 面對個人成長的挑戰 ➤ 面對逆境
全人發展(Holistic Development)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在德、智、體、群、美五育均有全面發展 			

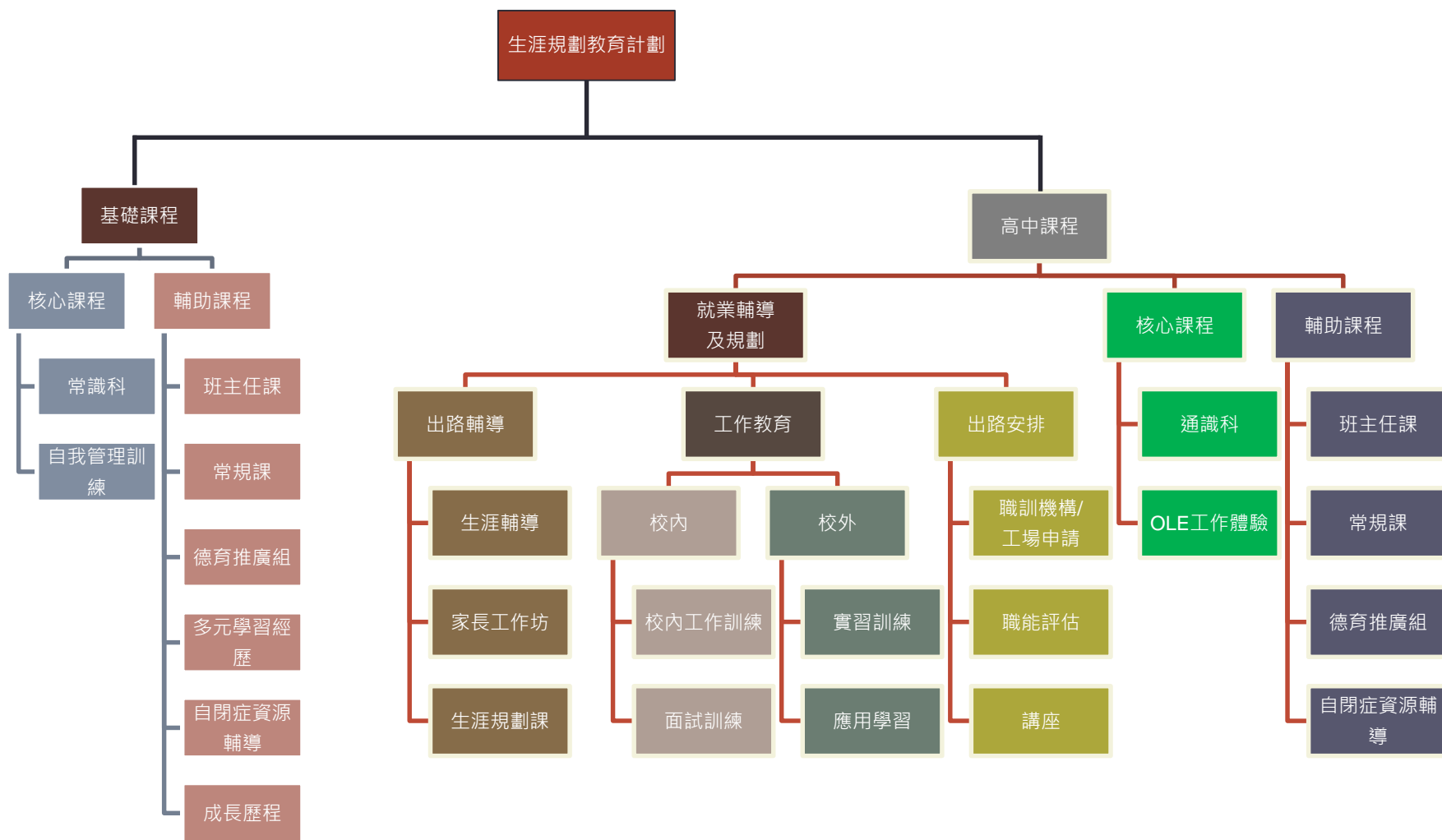
推行策略

1. 課程檢視

- 於上年度透過「校本課程與生涯規劃教育元素檢視表」，檢視及分析校本課程涉獵生涯規劃元素的狀況，並提出一些可持續發展的建議



2. 建立整校課程規劃架構



3.開設新課以銜接高中生涯規劃

初中-成長歷程

- 本年度開設「成長歷程」課，對象為初中學生
- 目標：讓初中學生對生涯規劃有基本的了解和認識，打好穩固的基礎，以便銜接高中的生涯規劃教育
- 最終目標：提升學生為自己的前路作出合宜規劃的能力
- 每周1課節
- 每班按能力分為2組
- 策略：
 - 透過多元化活動讓學生互相學習，並提升自我認識
 - 利用互聯網了解社會工作的現況，進行初步的事業探索

初中-成長歷程

校本「生涯規劃教育計劃」編訂之學習元素

學習範疇	學習目標
自我認識與發展	<ul style="list-style-type: none">● 對個人的性向及能力作自我評估● 運用評估結果建立正面的自我形象● 將自評結果與訂立學業目標互相聯繫● 透過反思及策劃，制訂短期及中期目標
事業探索	<ul style="list-style-type: none">● 認識及了解出路的選擇● 認識工作的定義及意義● 留意各種選科選擇所帶來的機遇和限制● 主動尋求師長的輔導及支援● 培養正面的工作態度
事業規劃與管理	<ul style="list-style-type: none">● 初步訂立選科、升學及就業計劃● 留意訂立目標時的外在因素(家庭、同輩等)的影響，並定下優先次序● 對高中選科作出知情及負責任的選擇● 就高中選科制訂應變計劃● 將高中選科與個人的學習計劃互相聯繫● 組織及介紹個人的資料及計劃

初中-成長歷程

- 校本「生涯規劃教育計劃」編訂之學習元素

學習重點	班別		
	中一	中二	中三
● 自我認識	✓		
● 認識世界職業	✓		
● 認識綜合能力		✓	
● 了解個人素質		✓	
● 性向探索			✓
● 預備升高中的轉變			✓

4.加強生涯規劃輔導

高中-生涯輔導課

- 本年度新開設的課程，對象為高中學生
- 目標：提升高中學生對自我的了解、認識自己的優點和缺點、培養自己訂立目標的能力及了解自己的出路選擇
- 最終目標：提升學生為自己的前路作出合宜規劃的能力
- 每星期一節
- 以個別或小組輔導形式進行

高中-生涯輔導課

• 生涯輔導之學習元素

生涯發展範疇	中四	中五	中六
自我認識與發展	<ul style="list-style-type: none">● 對個人的性向及能力作自我評估● 反思學習歷程，以加強對性向、能力及個人/事業抱負的全面認識	<ul style="list-style-type: none">● 訂立中期及長期學習/事業目標	<ul style="list-style-type: none">● 生涯/事業發展融入個人成長及改變
事業探索	<ul style="list-style-type: none">● 認識及了解職業、事業工作、行業及職位之間的差異	<ul style="list-style-type: none">● 了解資歷制度：明白不同升學或培訓選擇的要求及可提供的認可資歷	<ul style="list-style-type: none">● 將工作體驗相關訓練及活動的成果和自身的出路選擇互相結合
規劃與管理	<ul style="list-style-type: none">● 組織及介紹個人的資料及計劃● 製作個人學習歷程檔案	<ul style="list-style-type: none">● 訂立事業目標和抱負● 訂立初步的職業性向及相關的培訓目標	<ul style="list-style-type: none">● 評估及小心運用不同來源的就業和培訓資訊及指引● 評估外在因素(家庭、經濟、社會等)的影響，並將之與本身的抱負互相對照

高中-生涯輔導課

• 生涯輔導之建議活動

生涯發展範疇	中四	中五	中六
自我認識與發展	<ul style="list-style-type: none">● 彩蜜派對● 學習歷程	<ul style="list-style-type: none">● 彩蜜派對● 行動座標	<ul style="list-style-type: none">● 彩蜜派對● 行動座標
事業探索	<ul style="list-style-type: none">● 認識不同職業● 工作價值	<ul style="list-style-type: none">● 認識資歷制度● 認識升學出路	<ul style="list-style-type: none">● 認識不同的綜合能力
規劃與管理	<ul style="list-style-type: none">● 認識個人資料● 簡介個人資料	<ul style="list-style-type: none">● 整理個人檔案● 職業性向● 訂立事業目標和抱負	<ul style="list-style-type: none">● 閱覽不同的升學及培訓資訊● 整理個人檔案● 職業性向● 訂立事業目標和抱負

沙田公立學校
2017 - 2018 生涯規劃輔導
學生輔導計劃及進度表

輔導班別	中六	輔導教師：	
輔導日期	13/11/2017-26/1/2018	填寫日期:22/1/2018	輔導總節數：8節
參與學生			
輔導策略	1.個別傾談 2.個案討論 3.小組討論 4.搜尋網上資料 5.資料閱讀		
輔導後成效	-三位學生的能力相若，而且都屬中下，所以設計的輔導內容都適合他們需要。 -三位學生由於平日已多番操練面試應對及需要準備的物件，因此效果理想。 -由於三位學生都患有自閉症，因此在理解、表達上有一定的困難。 -較多注意是三位學生不太了解自己，未能表達自己的強弱項，當問題換了，就未能應對。 -對於自己的弱項未能掌握如果改進。		
檢討及建議	-三位學生都需要在家多作練習，平日多表達自己的需要，發現自己的興趣、強弱項等，這樣對自己才有幫助。		

● 透過觀察報告，協助老師為學生訂立輔導目標

● 透過討論、遊戲等幫助學生訂立目標及規劃出路

● 填寫進度表，並定期檢討成效

13/11/2017	- 了解自己	- 寫下自己的強弱項、長短處及興趣 - 能向同學介紹自己	- 三位同學都是能力較弱的學生，在學習過程中，需要提示才能完成 - 於介紹的環節，表現則較理想，可能因多年訓練
20/11/2017	- 改正弱項 - 認識畢業出路	- 說出自己的弱項 - 一起討論下，可說出如何改進自己的弱項 - 認識自己畢業後的出路	- 一位同學都能說出自己的弱項，但在討論及提示下，可說出改進的方法 - 三位同學都能說出自己日後希望報讀的訓練中心及課程
27/11/2017	- 面試前準備 - 找工作	- 填寫履歷表 - 在眾多廣告中，選擇合適的工作	- 三位同學都能填寫履歷，而且大致正確 - 對於選擇職業，仍未有正確概念，不太明白廣告內容，容易選擇錯誤
4/12/2017	/	/	/
11/12/2017	- 面試前準備 - 面試時應有的表現	- 討論面試前的衣著及預備 - 討論面試時應有的表現	- 三位同學都能說出面試前需要預備的衣著、物品及前一

5.加強其他課程的配合

多元學習經歷(初小至初中)

每周2節課

智能發展
 德育及公民教育
 社會服務
 體藝發展
 與工作有關的經驗

學階	2016-2017開辦的組別
初小	遊戲啟潛能、樂動遊戲組、巧手小工匠
高小	兩文三語故事樂/機械人、愉快遊「體藝」、種植樂
初中	扮鬼扮馬俱樂部、關愛校園小工匠

例子：

組別名稱	學習重點	LifePath 八大元素						
		領導力	啟發	聚焦	賦能	目標為本	自我認知	韌力
關愛校園小工匠 (初中)	<ul style="list-style-type: none"> 學習保養、改良及優化校園設備的方法 學習操作各種工具及器材，例如釘書機、手拉車及熱溶槍等 學習安全使用工具及器材的意識 透過實踐「服務校園」的工作，培養關愛校園的態度 	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

班主任課 (全校) 及 常規課 (全校)

每周3節課

每周1節課

學生培育計劃



「一人一職」計劃

高中其他學習經歷

每周4節課

其他學習
經歷

家事實務

工作體驗

藝術體驗

音樂經歷

舞蹈體驗

戲劇體驗

康體發展

旅遊經歷

LifePath 八大元素

領導力

啟發

聚焦

賦能

目標
為本

自我
認知

韌力

全人
發展

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

自閉症資源輔導

基本訓練課程

- ① 學前訓練
- ② 溝通能力訓練
- ③ 自理技能訓練
- ④ 思維訓練
- ⑤ 實用技能訓練
(感知肌能/職前/成長訓練)
- ⑥ 社交及群處技能訓練
- ⑦ 情緒管理訓練

6.善用外間資源

- 外聘服務- 邀請校外機構合辦生涯規劃課、家長培訓
- 商校合作
- 職場參觀和實習
- 職訓機構/工場參觀和實習
- 與大專院校舉辦高中面試訓練

7. 其他輔助課程

- 服務同學(關愛大使、健康大使)
 - 領導力(Leadership)：照顧有需要的同學；正面鼓勵同學
- 風紀隊
 - 領導力(Leadership)：照顧有需要的同學
 - 韌力(Tenacity)：培養責任感
- 制服團隊(男童軍、女童軍、公益少年團)
 - 韌力(Tenacity)：面對困難不放棄；面對個人成長挑戰
 - 領導力(Leadership)：帶領小組完成任務；正面鼓勵同學

深化 / 展望

1. 加強生涯規劃教育階段性成果/目標及課程結連：

- 加強學科聯繫
- 與生涯規劃有關的全方位學習在學校課程不同學階的重點
- 生涯規劃教育各學階發展重點與共通能力的聯繫

2. 整合學生的成長需要

檢視生涯規劃學習元素於課程的實踐狀況

- 檢視課程中缺乏的學習元素，並透過課程組與科組間的協調增強相關元素的推行

A.2.3.3	初中	事業探索	留意各種選科選擇所帶來的機遇和限制	0
A.2.3.4	初中	事業探索	認識工作的定義及意義	6
A.2.3.5	初中	事業探索	培養正面的工作態度	8
A.2.4.1	高中	事業探索	認識及了解職業、事業、工作、行業及職位之間的差異	4

事業規劃與管理	組織及介紹個人的資料及計劃	2
事業規劃與管理	製作個人學習歷程檔案	1
事業規劃與管理	訂立事業目標和抱負	1
事業規劃與管理	訂立初步的職業性向及相關的培訓目標	1

加強學科聯繫 – 生涯輔導

- 培養學生製作個人學習歷程的技巧

16/10/2017	<ul style="list-style-type: none">– 製作學習紀錄冊	<ul style="list-style-type: none">– 認識學習紀錄冊的用途、內容– 能自行製作學習紀錄冊	<ul style="list-style-type: none">– 三位同學都明白學習紀錄冊的用途，至於內容則需提示– 下堂各同學需帶備自己的學習紀錄冊
23/10/2017	<ul style="list-style-type: none">– 製作學習紀錄冊– 制定長短期目標	<ul style="list-style-type: none">– 檢視現有學習紀錄冊內之資料– 嘗試制定短期目標	<ul style="list-style-type: none">– 不太明白學習紀錄冊內之資料排列，而 則較理想； 忘記帶回來

加強學科聯繫 – 成長歷程

- 透過選科講座，提升學生對選科與自身出路聯繫及外在影響因素的認知

中三	(上) 性向探索	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識實際型特徵 ● 認識研究型特徵 ● 認識藝術型特徵 ● 認識社交型特徵 ● 認識企業型特徵 ● 認識傳統型特徵 ● 個人性向分析 ● 運用評估結果建立正面的自我形象 ● 將自評結果與訂立學業目標互相聯繫 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「彩」蜜派對 ● (疊出高遊戲) ● (薯很簡單遊戲) ● (做出真我遊戲) ● (心師樹遊戲) ● (冒險神夾遊戲) ● (星級待應遊戲) ● 性向測驗
	(下) 預備升高中的轉變	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意各種選科選擇所帶來的機遇和限制 ● 初步訂立選科、升學及就業計劃 ● 留意訂立目標時的外在因素(家庭、同輩等)的影響，並定下優先次序 ● 對高中選科作出知情及負責任的選擇 ● 就高中選科制訂應變計劃 ● 將高中選科與個人的學習計劃互相聯繫 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高中選修科簡介 ● 升學的階梯 ● 編排高中選修科心E ● 我的行動座標 ● 支持伙伴座標 ● 升高中講座(預計 5,

整合學生的成長需要

• 推行「成長階梯計劃」

● 編訂及推行「成長階梯計劃」	● 配合學生的成長需要，發展「成長階梯」框架及訂定各學階的發展目標，以制定全面的學生成長培育計劃。	✓	✓	● 檢視有關文件 ● 問卷調查 ● 觀察學生的成長表現	
	● 班主任根據「成長階梯」的目標，制定學生個別培育計劃。		✓		✓
	● 整合「我的承諾」、「學生培育計劃」、「成長階梯」、「生涯規劃輔導計劃」等，建立學生「我的成長階梯檔案」，藉此提升學生的自省能力。		✓		✓