

個人成長教育與生涯規劃教育分享

聖公會奉基小學

學生輔導教師 (SGT)

黃佩玲主任

推行生涯規劃背景

1. 雖然其他項目表現出色，奉基小學的三年級、五年級學生在2011年度APASO問卷內的「滿足感」及「成就感」中均稍微低於香港常模
2. 家人常為學生作出一切的準備和安排
 - 實踐機會↓
 - 自我管理、訂定目標及實踐計劃技巧↓
 - 自發性和滿足感↓
3. 大部份同學及其家庭太著重學術上的成就，倘若他們的潛能不在學科等方面，他們便認為自己沒有長處

六年生涯規劃目的

- 散播種子階段
- 引導同學和家長重新關注**每個人都有不同的潛能和亮點**
- 讓學生發掘自己的性格、長處、優點清楚了解自己後，訂下**明確而可實踐的目標**，逐步邁向自己規劃的人生滲入**正向心理**元素—讓同學能更堅毅地實踐自己理想及擁有正向的生命

「我們確實沒有辦法讓每位同學都能夠名成利就，但我們可以培育學生能夠按自己的能力、興趣、夢想，訂立及實踐清晰的目標，從而能夠找出屬於自己的舞台，有自信地演出一個滿意的人生。」

生涯規劃成效

- 從2012生涯規劃推行至今，奉基小學學生的「**滿足感**」及「**成就感**」有**顯著的提升，而且更高於香港常模**。
- 2015年度畢業生：母校推行的「發展多元智能，規劃積極人生」活動令我找到自己的長處，訂立了清晰的目標，循序漸進地向著目標進發，更成功獲得九龍華仁書院的取錄。
- 2018年度畢業生：從前，我在數學上一無所知，成績很差。後來，我主動向師長請教，明白了數學當中的道理，現在，我終於在數學上發揮所長了！沒錯，人生總會遇到困難，但只要尋找到適當的方法來解決，就沒有問題了！
- 2017年畢業生家長：發揮潛能和學業本身並非二元發展，並不存在矛盾衝突。如孩子能良好發揮潛能，建立自信心，自然對其學業有正面幫助。
- 2019年畢業生家長：助我們和孩子一起鋪排日後的路，令目標更清晰，希望更易達到，孩子日後能走他喜歡的路。

陳同學的成長分享

就讀本校時情況

陳同學於小學三年級時，從內地來港於本校就讀。剛巧當時本校推行生涯規劃教育，陳同學在學校和家人的協助下，發揮自己的語言智能強項，她還透過學校教授的 **SMART** 法則，明確地訂立學習及練習使用繁體字的目標。陳同學在很短時間便追上學業進度，而且還按自己的興趣，積極參與英語話劇訓練和演出。陳同學畢業後，成功升讀目標中學聖士提反書院。

發展情況

陳同學從奉基小學畢業後，她已為自己夢想訂立清晰目標-追求學術卓越成就和滿足感，與不同背景的高學術水平的學生一同學習及交流擴闊視野。此外，亦會將自己學習到的東西與人分享。因此，她在中四時已成功報讀香港李寶椿聯合世界書院，於去年本已被香港大學法律系錄取，但她選擇前往美國威爾斯利學院長開新一頁。威爾斯利學院是全美排名最高的文理學院之一，穩定位列前五名。由此可見，陳同學目標清晰，並隨著能按步實踐夢想而帶來無比的滿足感。

梁同學的成長分享

「我現時於**VTC**就讀酒店管理學科。我自小參與聖公會奉基小學的生涯規劃教育活動，從中了解八大智能，漸漸發掘自己的潛能，並為自己的興趣和理想訂立清晰的目標以及積極實踐目標。雖然我自知自己的學業成績未如理想，但我一早已訂立清晰的目標，並以此方向實踐。例如我曾與小學同學一起參與電競比賽，並成功獲得香港區冠軍，及後我能成為一位酒店評測**Youtuber**，均是受到學校為學生舉辦六年生涯規劃教育活動的啟發，正如學校舉辦的「人生規劃體驗日」、「八大智能參觀交流活動」等，讓我早早了解自己的強弱項、各行各業、學習為自己訂立目標的重要性，藉此規劃人生。」

生涯規劃基石

- 成長課
- 價值觀教育
- 人生規劃十大元素
- 家校合作
- 成長的天空發展課程
- 正向教育品格強項

PI-3生涯規劃教育

P1: 認識八大智能

P2: 發掘和發揮自己的才能

P3: 認識自己的性格，利用SMART法則訂立目標

- 在1-3年級，同學主要認識自己有什麼才能、性格強項，及利用SMART法則來訂立清晰的目標。
- 以較生動有趣方式教導學生訂立目標的技巧。
- 以「三隻小豬」改篇「三隻小羊」帶出訂立目標的重要性，並運用SMART goal逐步計劃，才能有效地幫助我們往目標進發。

P4 訂立短期、中期、長期目標



生涯規劃體驗日

- 透過參加體驗式的活動和反思課堂，讓同學由淺入深地了解生涯規劃的重要和實踐。
- 模擬小社會的生活經歷。
- 每個同學會抽到不同的起步點，接着自己去體驗和規劃人生，而體驗當中亦會有些同學隨機抽到「命運之神」事件。
- 活動完結後帶領同學反思是次體驗的感受和領會。生涯規劃後續深化活動 — 「時間管理工作坊」。

學生回饋

「我記得我一開始，便是一名富戶，又已獲取部份學歷資格，以為我的人生是贏在起跑線啦，結果中途遇到命運之神，一下子就摧毀我的健康，讓我剛剛開始工作，便遇到工業意外，要長期住院，唉，真是變成慘慘豬！雖然命運之神令我本來的計劃大失預算，但正因為有命運，我們有很多事情也是無法預計的，讓我反思到更加需要珍惜時間，與及要懂得為自己將來作出好兩手準備，凡事盡自己所能，作出妥善計劃，使自己各方面的生活取得平衡。」

「我自己雖然作為遊戲裡面的基層，起步比較困難，但是憑著自己訂立了清晰的目標，包括如何規劃讀書、工作，陪伴家庭，消閒娛樂、金錢管理及身心健康等。雖然過程中，我也遇到命運之神，我曾被減少了部分收入，但是我最開心的，我能夠在體驗過程裡，一步一步地實現自己最初所訂立的目標。」

P5 欣賞自己的性格和才能，訂立目標

「八大智能參觀交流活動」

- 讓同學參觀與自己潛能和興趣相關的機構
- 與有關專業人士交流
- 為日後升學及就業作初步的探索
- 期望同學在學習，以及未來升學方面能作出具體計劃

學生回饋

- 「我們覺得學校這個安排非常好啊，因為一來我們可以知道某些行業的學歷同要求，讓我們能夠好好地裝備自己。二來有同學便是因為這個交流活動，讓他們的意向更堅定。」
- 「活動可以讓我們深入認識各行各業，例如，全港只得**500**位註冊城市規劃師，而且學歷要求一定要完成相關碩士學位。而在香港，暫時只有香港大學提供城市規劃碩士課程。活動讓同學對相關科目產生興趣之餘，更對入讀大學充滿憧憬和動力！」

P6 按自己的興趣、才能、性格，實踐訂立的目標

失敗週活動

- 成功是經歷無數次的嘗試和失敗後的成果。如何在失敗後，還能夠承受痛苦及繼續堅持呢？相信感恩和希望、堅毅和勇敢是很重要的原素。
- **勇敢**→有勇氣面對挑戰，能夠**突破舒適區**和**接受失敗**，從中學習，並堅持繼續前行。
- **希望**→我們懂得感恩，能欣賞美好的事物，對前景充滿期待和希望，便能保持動力，在**困境建立不同可能性**，積極尋找克服困難的方法，向目標出發。
- 因此，我們會在失敗週中，透過一些體驗式活動和反思課堂，讓同學經歷勇敢和希望的重要。

正向歷奇活動

1. 改善**互相尊重**的溝通，加強**合作意識**，增強學生的**解難能力**。
2. 認識在面對困難時，**如何使用成長心態**去處理負面情緒及尋求支援的方法。
3. 讓同學**經歷失敗後**，能有**勇氣再次嘗試**，繼而期待能在往後獲得**成功的體驗**。

滲透式教育

- 「你做得真好」獎賞計劃
- 「奉基銀行」獎勵計劃
- 多元智能獎勵計劃

奉基個人成長檔案PI-6

「奉基人個人成長檔案」目的

1. 同學能認識自己的才能及長處。
2. 同學能認識自己的性格。
3. 同學能了解自己的學習模式，從而找出適合自己的學習方法
4. 同學能為自己訂立及實踐具體的目標。
5. 同學能學習正面的自我反思方法。
6. 同學能儲存成功的愉快經驗。

奉基個人成長檔案特色

1. 按各同學的成長及需要，每一級內容裏面加插特別的元素。
2. 讓同學自由選擇用文字、相片或圖畫紀錄正面回憶。
3. 用小測試的形式以介紹不同的主題及誘發同學的興趣。
4. 設有各年級學生需要共同學習主題。
5. 每月進行簡單自我檢討。
6. 同學成功實踐自己的目標，便可以存入「奉基銀行」積分。