

小學校。大社區

如何透過學校不同的平台及
運用社區資源推行生涯規劃教育

「生涯規劃」是甚麼？

- 將來要做甚麼職業？
 - 你的夢想是甚麼？
-
- 「探索期」(exploration)在各種生活經歷中慢慢體驗和領悟，探索並了解自己不同的層面與深度。
 - 年輕人過早的定下志願 (foreclosure)，沒有經過有系統的探索與反思 (reflection)，就立即進入規劃階段，反而成了規範, 規範了他們的生涯選擇，鎖死了他們的出路(將來若真的需要轉學科/轉行時，就容易被看成是挫敗)。

生涯規劃教育是.....

- 是持續和終身的過程，讓學生在人生不同階段達成不同的**目標**。近年，不少海外及本地學者都認為應在小學階段推行生涯教育課程。
- 不應被誤解為等同於就業輔導。
- 在協助學生更加認識自己的**志向、需要、興趣和能力**
- 初步瞭解職業操守和職場的瞬息萬變，並培養學生日後升學就業所需的**良好的態度**。
- 讓學生對未來路向和工作有更寬廣的看法，更可避免以性別和社會地位定型某些職業而造成**偏見**。

校本生涯規劃推動活動

- 成長課
- 各科配合
- 快樂@愛官——校本輔導活動
- 一人一職服務團隊
- 級本服務學習
- 升中輔導
- KOL訓練
- 小故事大成就
- 小學校大社區
- 了解國家及世界發展

生涯規劃教育四大元素：

- **自我認識**：協助學生體驗個人價值，發掘長處及能力，自我肯定，建立信心；並同時協助學生認識及避免性別及社會地位的職業偏見；
- **升學及職業探索**：協助學生認識升學及事業機會和選擇，按機會及重要性進行分析及評估，排出優次及作出選擇；
- **升學規劃及管理**：推動學生訂立人生及事業目標，並按目標的重要性及後果排出優次，而實踐計劃；
- **與事業發展相關的軟技巧**：協助學生了解、分析及評估自己、學習及社交技巧、決策技巧、訂立長期及短期目標等。

成長課

六年級：我的理想、時間管理、預備升中

五年級：我的性格、金錢管理、展我所長、資源共享

四年級：作個守信的人、分工合作、衝突處理、明智消費

三年級：我的強弱項、作個忠誠的人、責任與自律

二年級：我的才能、作個守時的人、人生滿希望

一年級：聆聽與專注、學習小天地、面對界限

自我認識

升學及職業探索

升學規劃及管理

與事業發展相關的軟技巧

節錄自《新編成長列車》

成長課舉隅——我的理想

- 訪問匯報——訪問家中成員的職業及如何選擇自己的職業，向小組成員匯報；
- 小組討論——分析家中成員根據甚麼因素去選擇現時的職業，包括：性格、興趣及專長；
- 角色扮演——扮演教師、藝人、運動員、消防員、醫生等，了解要如何形式職業的偏好，包括：能力、學業、價值觀等；
- 小組遊戲——透過遊戲，明白自己及現實環境的限制，因而修正自己的選擇；作出理智決定後，會投入新的目標，繼續工作。

各科配合：

- 一年級常識科訪問校長、書記、工友姨姨
- 四年級中文科（說話）自我介紹
- 五年級英文科（說話）自我介紹
- 數學科貨幣、買賣、統計
- 常識科運用和管理金錢、明智的消費抉擇
- 學生學習概覽 **Student Learning Profile**
- 四年級常識科——那些年爺爺嫲嫲返過的工
- “From School to society” **STEAM**跨科學習
- 與共通能力（包括溝通能力、解決問題能力、自我管理能力和協作能力）及正面的價值觀（包括「堅毅」、「責任感」、「承擔精神」、「誠信」）有關的課題。

校本輔導活動「快樂@愛官」

- 獲發一本獎勵小冊子，訂下目標，師長會定期協助檢討及給予意見。
- 有良好表現時，均可獲得印章以作鼓勵。
- 適應新學年的學習生活及加強學生對「正面思維」的認識，全年舉辦了三次「快樂@愛官」級本活動，透過團體活動和遊戲，積極推廣校園正向文化。
- 每位同學均獲派發一個「快樂錢包」，鼓勵同學發掘、累積生活中的快樂及正向事件。



一人一職及服務團隊

- 每班設有一人一職
- 15個服務團隊，佔全校約65%
- 領袖訓練活動(例：風紀隊長培訓班、《憲法》及《基本法》大使)

級本服務學習

小四至小六推行級本服務學習活動，以培養學生與別人溝通的能力，並提升關心別人、樂於服務的精神。

- 四年級探訪獨居長者
- 五年級新春長者盆菜宴
- 六年級協助二年級學弟學妹

升中輔導(四至六年級)

「中學面面觀網上分享會」，邀請區內深受家長和學生歡迎的中學校長及老師為四至六年級家長和學生介紹該校的辦學理念、特色、設施、收生機制及準則等。

做個大方得體的孩子

讓學生認識自己的優點、缺點及認識改進的方法，讓學生更有效地裝備自己，增強自信，以應付未來的升中挑戰，又教導學生掌握面試技巧，並進行升中模擬面試(包括個人及小組)。

心繫家國，愛我中華——國情及正向KOL

- 每兩星期於星期四班主任節「晨光廣播」活動
- 向全校同學發放各正向及國家的資訊，增強對國家的歸屬感。

播放日期	主 題
6/10/2022	介紹「快樂@愛官」校本輔導計劃
20/10/2022	品德情意
3/11/2022	同理心、介紹「清潔比賽」
17/11/2022	幽默笑話分享
8/12/2022	中國文化遺產---紮作
5/1/2023	正向思考
19/1/2023	春節風俗
2/2/2023	中國殘障運動員--以拼搏精神實現夢想
16/2/2023	良好心態
2/3/2023	中華文明之寶---算盤
30/3/2023	守法、介紹「秩序比賽」
13/4/2023	全民國家安全日
27/4/2023	中國醫藥
11/5/2023	中國民間故事---勤勞
8/6/2023	對未來的期盼
15/6/2023	中國國歌的由來

品德教育——抗賭KOL

七位同學參加路德會青亮中心主辦「抗賭Sync with Me」計劃，學習如何各種表達、短片製作及演出技巧，又拍攝短片及直播製作，當中包括於網上社交平台進行直播。

氣候變化——小小識電。惜電 KOL

愛官聯合“地球拯救隊”得到“中華電力”贊助，推出一連數集的「小小識電。惜電 KOL」特輯，由十多位同學以童心童眼，把心中“惜電”和“識電”的想法以短片形式表達出來。

生涯規劃之「小故事·大成就」分享會



為了協助學生認識職業的性質，本校自 2021 年度起舉辦別開生面的「生涯規劃之『小故事·大成就』分享會」，邀請了來自不同界別的社會人士，與學生及家長分享他們如何追求夢想及規劃人生。透過他們的成長故事，讓學生更認識自己的志向、需要、興趣和能力，了解各職場的實際情況、能力要求及技能，並認識多元化能力、正面價值觀及良好的學習和生活態度的重要性，從而積極裝備自己，定立目標，規劃未來升學及就業的發展，應對未來的挑戰。更多精彩分享會，請訂閱愛官 Facebook。



愛官 Facebook



2021-2022 年



愛秩序灣官立小學
崔家祥校長



2021-2022 年



資深音樂人
趙增熹先生



2021-2022 年



香港賽馬會
見習騎師訓練學校
陳念慈校長



2021-2022 年



香港中文大學
物理系高級講師
湯兆昇博士



2021-2022 年



安興紙業集團有限公司
行政總裁及香港四軸機競速會會長
姚冠康先生



2021-2022 年



導演
賀峰先生



2021-2022 年



年青歌手
薛德勇先生



2021-2022 年



年青歌手
梁錫澄小姐



2021-2022 年



雀鳥專家及生態導賞員
關朗曦先生



2021-2022 年



前香港天文台
高級科學主任
莫廩炎先生



2022-2023 年



香港飛行服務隊
直升機高級機長
楊思立先生



2022-2023 年



活動策劃公司
創辦人及作家
小書



2022-2023 年



親子傳媒人及兒童
多媒體創作人
蔡銘理先生



2022-2023 年



漫畫家
卡奇



2022-2023 年



東華三院學生輔導
服務督導主任
萬家偉先生



2022-2023 年



惜食堂伙伴及
資源發展主管
王敏儀女士



2022-2023 年



香港觀鳥會副總監
胡明川女士



2023-2024 年



智方創科有限公司
聯合創始人兼行政總裁
沈國峰先生



2023-2024 年



香港建築中心副主席
廖國安建築師



2023-2024 年



PRISTER 創辦人兼
行政總裁
許佩珊小姐



2023-2024 年



教育心理學家
劉凱靈姑娘



2023-2024 年



言語治療師
楊皓欣姑娘



2023-2024 年



「野外動向
HK Discovery」創辦人
陳嘉俊先生



2024-2025 年



第一屆中年好聲音
季軍得獎歌手
羅啟豪先生

職業資訊



物流及貿易



交通運輸



航空



創新科技



媒體及出版



銀行及金融



地產行業



會計



建築工程及機
電維修



市場推廣及公
關



法律



設計



行政及人力資
源



旅遊



公共行政



教育及培訓



社會及公共服



醫療護理



娛樂及藝術



服務及零售業



其他職業

薪火承傳，培育堅毅勇敢的意志—— 精英運動員的生命分享

- 雷霆土耳其籍中鋒簡達
(Enes Kanter)

- 拯溺代表袁啟禮先生
- 跨欄代表王穎芯小姐
- 游泳代表施幸余小姐
- 體操代表黃曉盈小姐
- 單車代表何兆麟先生
- 羽毛球代表吳芷柔小姐
- 羽毛球代表陳延澤先生
- 羽毛球代表尤漫瑩小姐
- 學界伊藤永希校友
- 視障三項鐵人運動員朱鍵華校友

小學校大社區——取諸社區，回饋社區

- 學校是社區中最主要的教育機構，是社區結構的一部分，學校的措施必須配合社區的目標。
- 社區發展的目標依賴學校教育才能實現，而學校教育亦須仰賴社區的配合始能順利進行，兩者相輔相成，密不可分。
- 重視學生的社區背景，東區是漁村、老人化、廟宇、小店為特色
- 充分運用社區資源，如：社區演變的資料可作為歷史教育或社會科教學之參考，並與社區其他機構密切聯繫配合。
- 以社區全體居民為教育對象，以整體社區為服務範圍。
- 由社區演進與有特色的專業團體合作。

小學校大社區的主題式體驗活動

- 1.長幼共融：愛秩序灣官立小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑
- 2.自然生態教育：全港野外大搜查
- 3.唱民歌學英文：民歌特輯、線上演唱會、民歌馬拉松
- 4.人工智能英語會話：愛官盃線上校際英文會話比賽
- 5.推動社區環保：十區十校聯網《晴天好氣候月刊》
- 6.編程教育：全港中小學無人機比賽
- 7.MAKER AND STEM：愛官科創盃「明日家居」創新科技挑戰賽
- 8.常識趣味化：「玩轉常識 FUN FUN FUN」
- 9.價值觀教育：「御享午餐・結伴同行」計劃

野外大搜查 (常識+中文+英文的混合式學習)

- 疫情期間，常識科邀請天文台高級科學主任莫慶炎校友主講3輯「氣候變化」；可觀自然教育中心暨天文館天文專家許浩強導師主講「月球探究」；香港觀鳥會導師主講3輯「觀察大自然」。
- 四月至五月，一至六年級同學及家長參加「城市自然挑戰賽」，下載iNaturalist 手機應用程式，觀察東區自然生態，合力繪製愛官生態地圖。
- 常識科與語文科合作，透過VR360技術的線上學習資源，彷彿身歷其境，輕輕點擊眼前的動植物，即可仔細觀察其特徵及聆聽語音導賞。這套線上學習資源更附有一系列的本地生物圖鑑，方便同學隨時重溫各種動植物的習性。
- 暑假期間，同學可以虛擬遊覽或親子實地考察，高年級（萬宜水庫）及低年級（大埔滘），並舉辦親子生態攝影比賽。

全港野外大搜查——生態學習的混合式學習

- 與環保機構合作，聯同來自十八區的小學合辦《全港小學野外大搜查》，來自全港**50**多間小學，超過**400**位師生一起透過線上線下多元化的活動，探索香港的大自然。
- 專家網上講座＋網上問答比賽＋虛擬實境平台＋親子自然生態攝影比賽
- 連續三屆，超過**180**間小學參加，反應踴躍。

關注氣候變化——香港環保小先鋒虛擬實境創客計劃

愛官與香港大學合作，聯同十一間友校，舉辦「環保基金香港環保小先鋒：虛擬實境創客計劃」，透過香港大學研發的 **LAVR** 虛擬實境創作平台學生一起使用和創造虛擬實境，配合實體生態導賞及校園工作坊，以創新的沉浸式互動體驗，帶領學生探討因全球氣候變化引致的自然保育問題

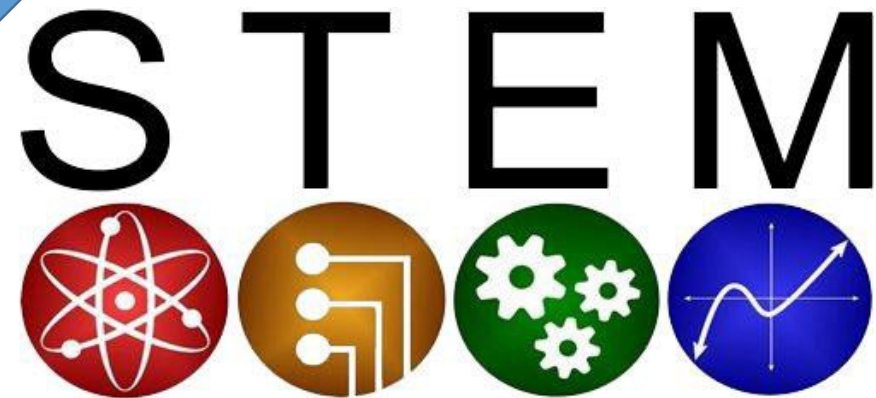
關注氣候變化——「小小識電。惜電 KOL」

愛官一直教導同學關注氣候變化。為進一步提高同學對節能減廢，愛護地球的意識，愛官聯合“地球拯救隊”得到“中華電力”贊助，推出一連數集的「小小識電。惜電 KOL」特輯，由十多位同學以童心童眼，把心中“惜電”和“識電”的想法以短片形式表達出來，創意獨特。



“From School to society” 計劃

推行 STEM + 社會學習，主題為
“**From School to Society**” 計劃，
將學生所學用於**創新概念**以解決社會需要，利用**科技**推動**數碼共融**，
帶領**學生多參與STEM及科研比賽**。



級別	STEM 教育活動	活動目標	與家居、社區及社會 的關係
四年級	環保濾水器	- 運用不同的物料設計和製作濾水器 - 應用科學探究於教育活動中，為已製成的濾水器進行測試。 - 應用編程解決問題，綜合和應用知識與技能嘗試解決日常生活問題。	- 檢視家居用水情況 - 思考加設濾水產品的需要及可行性 - 改善日常用水習慣
五年級	智能交通燈	- 運用不同的物料設計和製作交通燈模型 - 應用設計循環理念於教育活動中，為已製成的交通燈模型進行測試及改良。 - 應用編程解決問題，發展計算思維，綜合和應用知識與技能，嘗試解決社區內的問題。	- 檢視學校附近社區現有行人過路設施 - 為區內居民提供更安全及便捷的行人過路設施
六年級	智能家居 好幫手	- 運用不同的物料設計和製作智能窗簾 - 應用科學探究及設計循環理念於教育活動中為已製成的智能窗簾進行測試及改良。 - 應用編程解決問題，發展計算思維，綜合和應用知識與技能，嘗試解決社會共同關注的議題。	回應社會對「居家安老」及「節能減碳」的共同目標及願景

小學校大社區的教育

- 常識趣味化：「玩轉常識 FUN FUN FUN」

合作伙伴：大細路出版社合作、與三間友校擔任核心，多個企業及社企支持，60多間友校參與，以體驗活動深化學生所學，設計有趣的校本桌遊提升學生學習興趣，進行學習延伸及反思，攜手合作將常識科趣味化、生活化。

 行業卡

 工具卡

 工作地方卡



製成品
或服務



行業
出現理由



影視卡



功能卡



答案言之成理便可

功能卡



當時這行業有
升職機會嗎？

過去

(答錯罰抽2隻牌)

現在這行業的使用
工具是什麼？

現在

(答錯罰抽2隻牌)

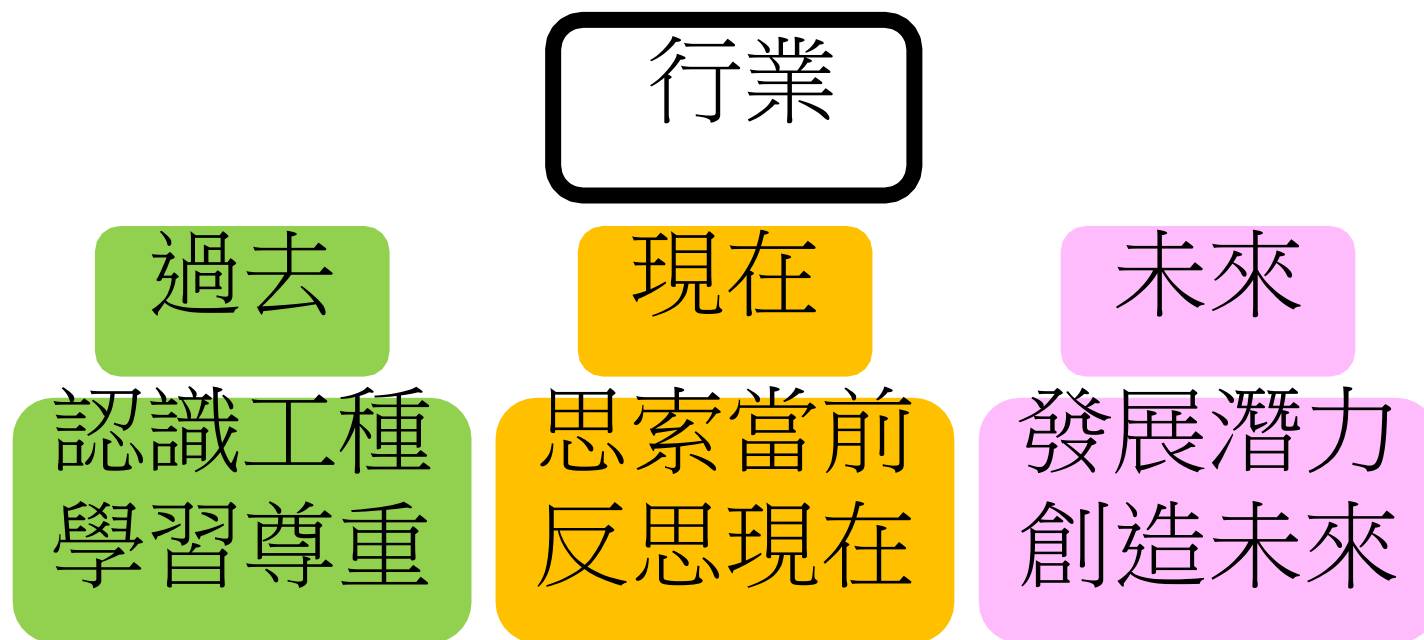
未來還需要此行業嗎？
為什麼？

未來

(答錯罰抽2隻牌)

卡牌遊戲

- 學生透過卡牌遊戲學習



星級導師帶進專業範疇：

- 著名音樂家趙增熙先生
- 香港敲擊樂演奏家錢國偉先生
- 著名歌唱導師馮夏賢女士
- 資深民歌導師余德深先生
- 資深親子及兒童媒體創作人「笨泥爸爸」
- **Hoy TV** 主播蘇順敏小姐
- 漫畫家卡奇小姐
- 前香港單車代表何兆麟先生
- 多位前香港代表隊擔任田徑、羽毛球及單車的培訓工作

從社區尋找伙伴，凝聚更大力量

- **大學伙伴：**
 - 香港中文大學(物理、體育)、香港大學(STEM及計算思維、教育)、
 - 香港教育大學(課堂研究)、北京清華大學(航天科技及科普)
- **專業：**
 - 教育局課程發展處(課堂研究)、香港青年協會(親子關係)、NASA(太空科技)
 - 東華三院學生服務組(家長教育)、香港融尚坊(跨代共融)、大細路出版社合作(桌遊及繪本)、地球拯救隊(環保)、香港觀鳥會(自然保育)、野GUIDE(香港生態)、民歌樂隊(民歌保育)、音樂人趙增熹、駱胤樺、余德深、陳世昌(歌唱、作曲)、夾餅妹卡奇(漫畫)、多位前港隊代表(運動)、Prister、SCALE、天翔科創、iSTEM、LIGHT UP LIFE LTD、創意運動協會、正派遊戲、香港四軸機競速會等等(STEM & MAKER)及多位專業導師(體藝發展)。
- **中學伙伴及小學伙伴**（超過三百間，未能盡錄）

了解國家發展——與內地學校結盟

分別來自北京、廣西、廣東、杭州及河源五地：

1. 深圳市 翠北實驗小學
2. 深圳市 深圳大學附屬教育集團後海小學
3. 廣州市 花都區七星小學
4. 廣州市 花東學校
5. 河源市 公園東小學
6. 北京市 朝陽區黃胄藝術實驗小學
7. 北京市 教育學院附屬海淀實驗小學
8. 北京市 首都師範大學金澤小學
9. 南寧市 逸夫小學
10. 杭州 京東小學
11. 香港 愛秩序灣官立小學



培育國際視野

1. 海外考察：

- 到加拿大哥倫比亞冰川考察氣候變化；
- 到新加坡考察濕地及水資源
- 到澳洲考察獨特的生態系統
- 到加拿大進行交流生計劃
- 到馬來西亞作羽毛球精英訓練
- 到杜拜考察城市規劃

2. 引進國際化的英語學習活動：「NASA Stem-Forward to the moon」、「Fischer Workaround」、以外國課程作參考的英語科學和數學小組、初探航空業、英語辯論訓練班、劍橋英語、TRINITY課程等等。

最潮的生涯規劃——Slash斜槓族

- 源自於紐約時報專欄作家Marci Alboher 的《One Person/Multiple Careers : A New Model for Work/Life Success》，斜槓族是不再滿足於單一職業的工作模式和態度，選擇過一種有多重工作職業及身份的年輕人。
- 穩定收入＋發展不同興趣專長
- 左腦＋ 右腦訓練
- 大腦＋ 身體協調發展
- 寫作+教學+演講+顧問：多樣化的發展
(多元智能發展)
- 一項工作多項職能：不會走入黃昏經濟



啟發學生潛能的理論基礎

從體驗中學習
成功創造成功

範疇	課外活動
體育藝術	足球、乒乓球、羽毛球、排球、我「智」Fit、Go Go Golf
表演藝術	英語戲劇、普通話話劇、司儀訓練班
音樂藝術	小小歌唱家、非洲鼓、手鐘隊、民歌欣賞
視覺藝術	視藝小先鋒、書法、看電影學畫圖 趣味視藝、摺紙樂、繪畫Fun Fun Fun
學術	中文遊戲、我愛「成語」 伴讀大本型、I Love English Stories Story Appreciation、英文提升班 資優數學、趣味數學、魔力橋 環保科技小園丁、日語班、 Fun Fun Chinese (2班)、機械人、普通話集誦
休閒娛樂	棋藝、針織班、IQ大比拼 動動腦砌砌圖、創意布藝、遊戲教室、珠串、網上學習遊戲
協作社交	幼童軍、多元智能、我做到 (2班) 專注解難GO GO高 (2班)

範疇	興趣班及校隊
音樂	小提琴 (初班)、陶笛班、非洲鼓興趣班、敲擊樂校隊、民歌小組、無伴奏合唱小組、合唱團、IPAD電子作曲及編曲課程
運動	乒乓球興趣班、乒乓球校隊、足球興趣班、足球校隊、跆拳道班、羽毛球興趣班、羽毛球校隊、藝術體操興趣班、藝術體操校隊、平衡車興趣班、單車興趣班、單車校隊、輕排球興趣班、排球興趣班、男子籃球興趣班 (P.2-P.5)、女子排球校隊及游泳校隊
數學	奧數培訓班 (P.1) (P.2) (P.3) 奧數校隊 (P.4) (P.5-P.6)
科學實驗及電腦編程	科學實驗及編程興趣班 (P.1-P.3)、VEX IQ編程興趣班、創探科學實驗室 (P.5-P.6)、Marty機械編程興趣班、NASA STEM Forward To The Moon
藝術	中國舞興趣班、中國舞校隊、書畫班 (初班)、書畫班 (進階班)、 創意繪畫班、漫畫創作課程 (P.3-P.6)、戲劇訓練班及爵士舞興趣班 (P.1-P.3)



最新的生涯規劃——人工智能與工作

- 生成式人工智能（**Generative AI**）的出現人工智能可以取代相當於**3億份**全職工作的工作量，其中在歐美約有三分之二的工作崗位，在某程度上可由人工智能代勞，當中以文職類工作較易被取代。
- 以美國為例，辦公室及行政支援行業中，可以由人工智能自動化完成的工作比例最高，達到**46%**，其次是法律工作，有**44%**，建築及工程業、生命、物理及社會科學領域、商業及金融業亦躋身前五位。
- 人工智能能夠勝任工作最少的行業，是建築及地面清潔及維修業，只有**1%**的工作可由人工智能自動化完成，維修、建築及運輸等行業亦較難倚靠人工智能完成工作。
- AI產業也為社會帶來了一定數量的新興職位，如：生成式設計師 (**Generative Design Specialist**)、提示工程師 (**AI Prompt Engineer**)、內容審核員 (**AI Content Reviewer/Content Auditor**)、AI訓練員 (**AI Trainer**)等等

愛官盃線上校際英文會話比賽

- 以四年級同學為對象
- 首個運用人工智能進行英語訓練及評估的比賽，參賽學生可以足不出戶，透過人工智能進行英文會話訓練及完成評估。
- 第一屆超過三十間小學，約1400名同學參加，
- 第二屆有五十六間小學，約7200名同學參加。
- 人工智能會從讀音的準確性（**Accuracy**）、說話的流暢度（**Fluency**）、回答的完整性（**Completeness**）三項範疇給予每位參賽者回饋，並協助糾正參賽者英語會話的發音、聲調等問題。
- 透過二十多天的線上培訓，以人工智能提升他們的英語會話水平，結果顯示千多位參賽者在上述三項範疇都有顯著的進步。

評審建議

- (1) 內容：（五等）文章內容豐富，主題明確，以奧運會和籃球運動員河村勇輝的故事來闡述「努力是夢想與現實之間的橋樑」這一主題，並且結尾時將主題與學校生活和個人夢想相結合，使文章內容更具深度。
- (2) 結構：（五等）文章結構清晰，按照背景、激化、化解和評議的順序進行敘述，符合記敘文的文步結構。首先介紹了奧運會的背景，然後進入到河村勇輝的故事，進一步激化情節，最後對河村勇輝的努力和堅持進行了評議，並將其與讀者的生活經驗相結合，給出了建議和鼓勵。
- (3) 文句：（四等）文章的句子完整，文句通順，能夠清楚地表達作者的意思。
- (4) 詞語運用：（四等）文章的詞語運用豐富，能夠準確地表達作者的意思，如「身高能占盡極大優勢」、「風雨不改」、「承載著我們對未來的憧憬」等，都能夠生動地描繪出情境。
- (5) 錯別字：（三等）文章中沒有發現錯別字。
- (6) 標點符號：（三等）文章的標點符號使用正確，沒有誤用的情況。

整體評核：（五等）整體來說，這篇文章的內容豐富，結構清晰，文句通順，詞語運用得當，並且沒有錯別字和標點符號的誤用，是一篇優秀的作文。改進建議：雖然這篇文章已經很好，但在描述河村勇輝的故事時，可以再加入一些具體的細節，如他在訓練中遇到的困難，他是如何克服的，這樣可以使故事更具說服力，讓讀者更能感受到他的努力和堅持。

文章包含了以下《香港小學學習字詞表》的字詞：第一學習階段：（356個字詞）大多數、羽毛球、為甚麼、一直、大多、大家、大量、小學、不可、不斷、心中、日本、父母、父親、世界、出色、只有、只是、左右、平均、必須、未來、正是、生活、乒乓、任何、各種、地方、多數、年級、年輕、成長、成為、成績、羽毛、老師、而且、自己、但是、努力、困難、希望、我們、找到、決心、沒有、男子、身高、身體、其實、取得、法國、表現、金牌、冠軍、勇氣、挑戰、珍貴、甚麼、美好、要求、音樂.....

第二學習階段：（105個字詞）一鳴驚人、刮目相看、人生、才能、不乏、支持、外圍、生涯、目標、如此、有利、考驗、自律、行動、信念、甚至、高中、動員、參與、堅定、堅持、專業、現實、眾多、創造、提升、無論、然而、給予、開辦、隊友、圓滿、意志、實力、實地、實踐、憧憬、璀璨、養份、戰術、橋樑、歷史、優勢、聯賽、賽事、屬於、體驗、子、己、予、及、乏、以、必、目、任、如、成、自、利、均、投、攻、其、始、定、屆、承、物、迎、挑、甚、界、校、參、將、強、彩、敗、現、創、圍、曾、無、程、越、距、量、須、業、跨、截、鳴、練、緣、論、憑、擁、獨、擊、點、離、獻、屬、驗

生涯規劃的工作心得：

- 是跨科、跨組的課程規劃；
- 從體驗中學習才是最有效；
- 教師必須具備開放的態度與其他專業合作；
- 小學校大社區是核心；
- 必須與時並進，保持年青人的心態；
- 多留意教育局的網站：
- <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/>