



香港正覺蓮社佛教陳式宏學校

從全人發展視角
推展
生涯規劃教育

方子衡校長

讓每名孩子都能行
相信每位孩子能行
讓每個生命也精彩

01

健全的身體

02

健全的人格

03

多樣的能力

04

課程設計與實施的方向

全人
發展

● 知情意行的生涯規劃實踐



?

?

哪個年齡段

需要生涯規劃？

對焦校情 發展課程

背景:

- 自1982年創校，至今已有40年歷史。
- 學生主要來自北區本地、跨境、父母雙職和跨代照顧。

現況：

世界潮流、改革轉變撲面而來

鄭燕祥教授：

「這是一個激變的世代，個人求發展，社會求進步，浩浩蕩蕩成了世界的潮流，差不多每樣事物都在變化中，教育的轉變也在所難免。」

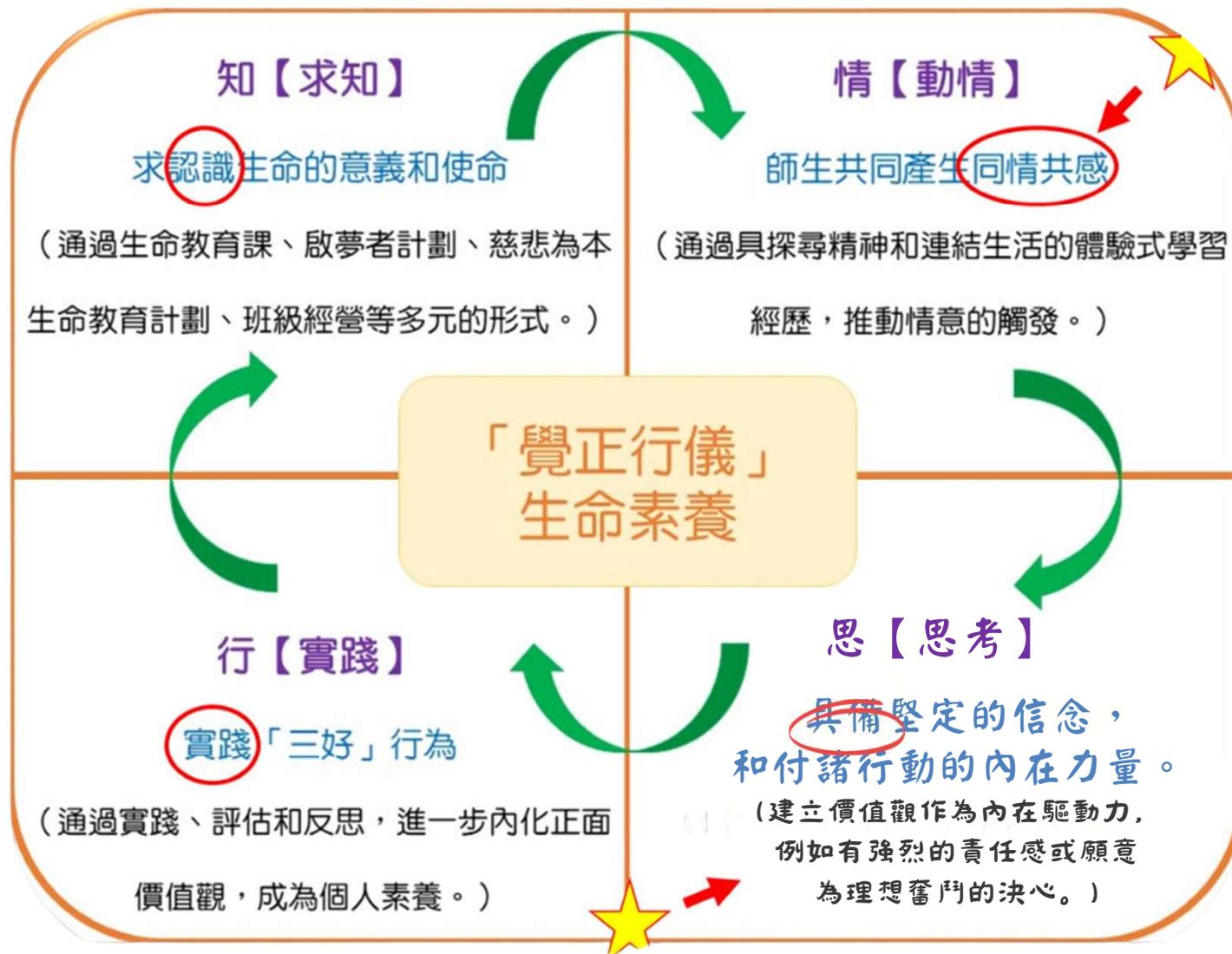
如何從全人發展推展生涯規劃教育？

千里之行 始於足下

栽種習慣 收獲人生



品格素養與人生規劃



怎樣進行校本規劃和推展生涯規劃教育？



有機結合 自然連繫
 多元策略 互相配合
 課堂內外 全校參與



推展模式

有機結合
自然連繫

多元策略
互相配合

全方位學習

家長教育



1

2

3

4



跨課程學習

體驗式學習

課堂內外
全校參與

跨課程學習

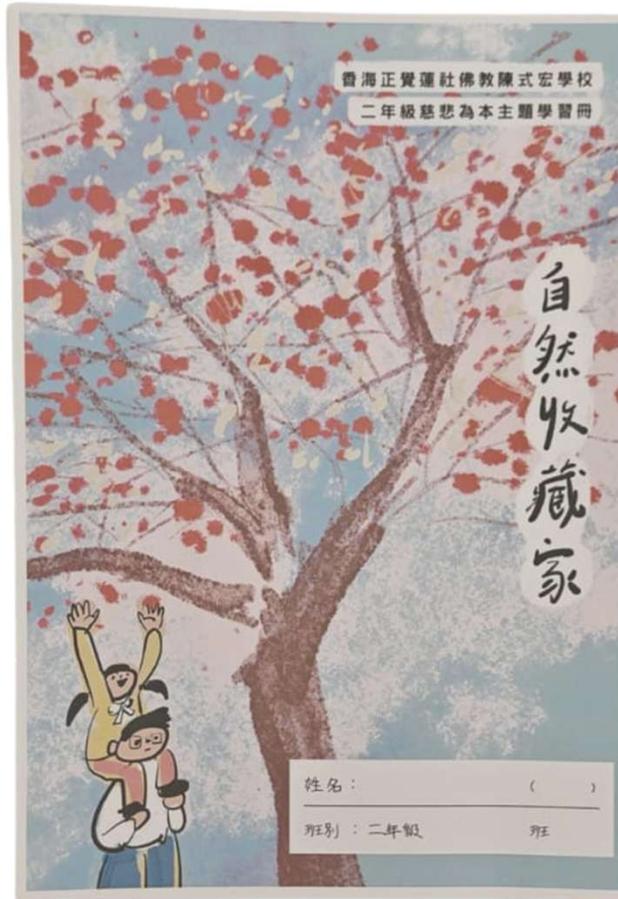
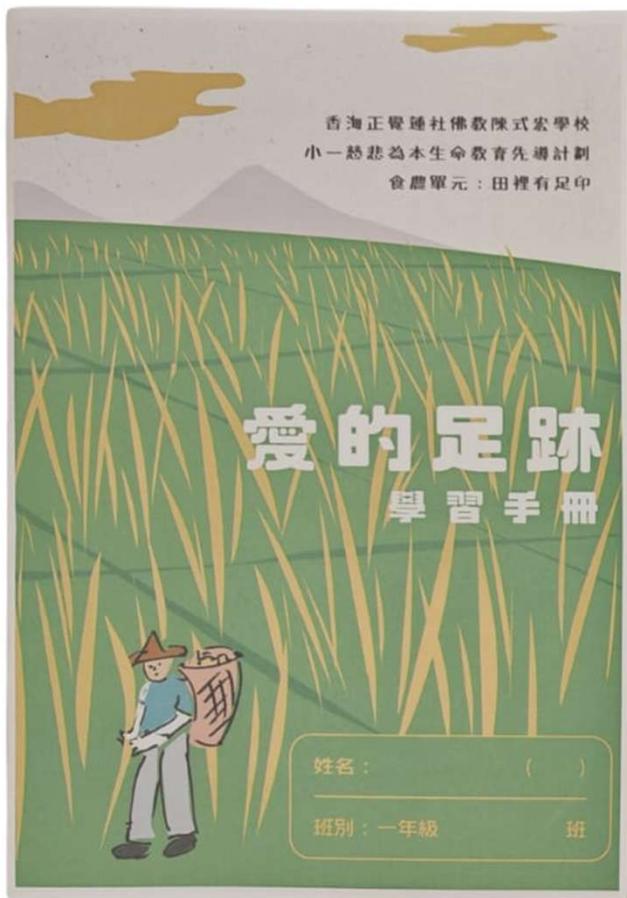
初小

- 1.慈悲為本校本課程
- 2.行走中的科學素養
- 3.才德兼備理財課程
- 4.校本中醫文化課程

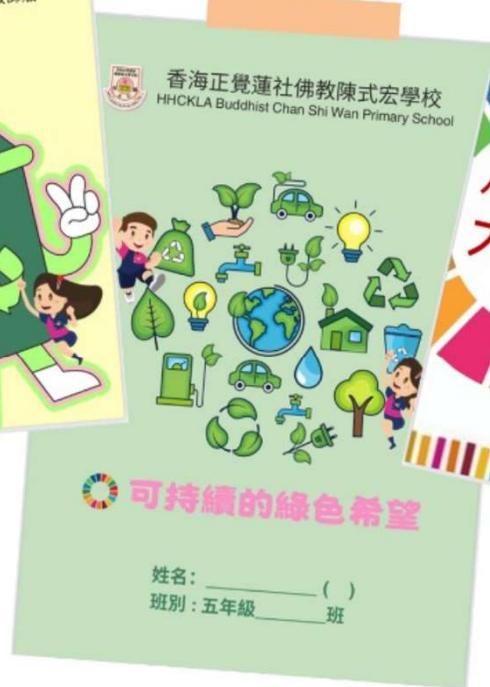
高小

- 1.行走中的科學素養
- 2.才德兼備理財課程
- 3.校本中醫文化課程
- 4.DreamStarter
- 5.成長機地

價值教育「慈悲為本」課程滲透生涯規劃教育



環球課程 ☆ SDG課程



小四至小六

價值教育「慈悲為本」課程滲透生涯規劃教育舉隅

「慈悲為本」素養：

1. 引發同學對自然生命的關注及好奇心，感受自然的生命力，保持對生命的熱情。
2. 探索不同自然物的特性，建立評鑑欣賞，拓闊對事物的觀察和思考。
3. 觀察人（自己及身邊人家人/長輩）與自然之間緊密關係，感受當中的愉悅，產生共感。
4. 面對困難或挑戰時願意與同儕協作與互助，和討論，練習從多角度考量和作出回應。
5. 透過發掘及發現各種自然元素與可用的素材，及各種元素間相互的連繫，感受其中的奧妙。
6. 察覺大自然所賦予的種種，培養謙遜的態度，從心尊重，學懂感恩。

學習目標：

1. 學生能仔細觀察生活中出現的自然物和自然元素與素材，提升對事物的感知能力
2. 學生能運用多角度思考的能力，檢視每個選擇的原因與可能，作出決擇。
3. 學生能引領同學從與人協作、討論，中看見自己和他人的能力。鼓勵同學將自己的想法與人分享及討論，並付諸實行，提升行動力。
4. 學生可以掌握所知所學，透過實作，可以實現所想，建立自信。



第一階段：

悄悄自然的發現，從接觸自然生命，體會不同自然元素之間微妙的關係。



種子與陽光和 黑暗的力量



植物成長記錄

植物的名稱：綠豆芽

記錄日期	植物的樣子 (葉子? 高度? 質感? 香味?.....)	我的心情
四月八日	綠豆發入，長出小牙，沒有香味。	其期待
四月九日	綠豆在開始發芽，顏色變了白色，有小水珠。	開心
四月十日	綠豆在大部分發芽，長多了牙，沒有香味。	開心
四月十一日	綠豆在已經發芽，綠豆中間裂開長出牙。	開心



第二階段：神奇力量的自然



第三階段：自然遊樂場，探索自然物的可塑性與樂趣。



全人發展— 可持續發展的科學素養

透過多元及生活化的環保活動，善用校園空間設立不同的學習區域，例如式宏水母間、海馬之家、陸龜飼養區、小小生態園，結合STEAM教育讓學生學會尊重和珍惜生命，培育學生成為綠色公民。

世界公民的重要概念：

- 可持續發展
- 互利共生
- 保護環境



全人發展— 可持續發展的科學素養



學習目標：

減少海洋污染、保護和永續利用海洋和海洋資源，促進永續發展。

全人發展到生涯規劃教育 — 才德兼備理財課程

體驗模擬社會活動



儲蓄，是為了走更遠的路。
理財，讓生涯規劃道路變得好走。

全人發展到生涯規劃教育 — 才德兼備課程舉隅

年級	中文	英文	數學	常識
一年級	《新年到了》	What are they doing?	星期、月份	齊賀新年
二年級	《只有繩子的玩具箱》	Sharing things	貨幣計算應用題	玩具知多少
三年級	《小敏的手錶》	At the shopping centre	分數的認識(一)	我的好朋友
四年級	《背水慈善行》	Healthy Eating	小數加減混合計算	廣告的魔力
五年級	《野豬麵包店》	Getting around Hong Kong	小數乘法	個人理財
六年級	《論兒童應否使用智能手機》	Problems around the world	百分數的應用	貧窮問題

從全人發展視域 — 融滲優秀傳統文化的生涯拓展

「六心」價值扣連校本
中醫文化課程



繪本教學

- 《我們的藥在哪裡》
- 《中醫藥世界 - 「銅人」非凡之旅》
- 認識「治未病」的概念
- 認識「大醫精誠」的重要性

中草藥初遇記

- 探索學校百草園
- 全校校本中醫藥課程

與中草藥結緣

- 設計中草藥書籤
- 製作中藥花染
- 有機種植(時令蔬果、中草藥)

中醫實踐篇

- 製作薄荷驅蚊水
- 製作香囊
- 親子穴位按摩
- 製作健康湯泡(24節氣)

中藥學習成果巡禮及遊學

- 全校分享中醫藥文化及推廣至社區
- 嶺南中醫藥文化旅學

全方位學習活動

- 孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館
- 雷生春
- 涼茶鋪

動以養形

- 八段錦招式
- 五禽戲

藥食同源

- 《低碳飲食校園約章》
- 親子設計一份健康食譜
- 藥食同源(小兒養生篇)



杏林奇遇：
健康生活與
「六心」價值

推展模式

有機結合
自然連繫

多元策略
互相配合

全方位學習

家長教育

1

2

3

4



跨課程學習

體驗式學習

課堂內外
全校參與

從興趣出發的生涯規劃教育—
看得見的成長

發展八大多元智能，
發揮所長，實踐

「站對舞台，成為天才」！

從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



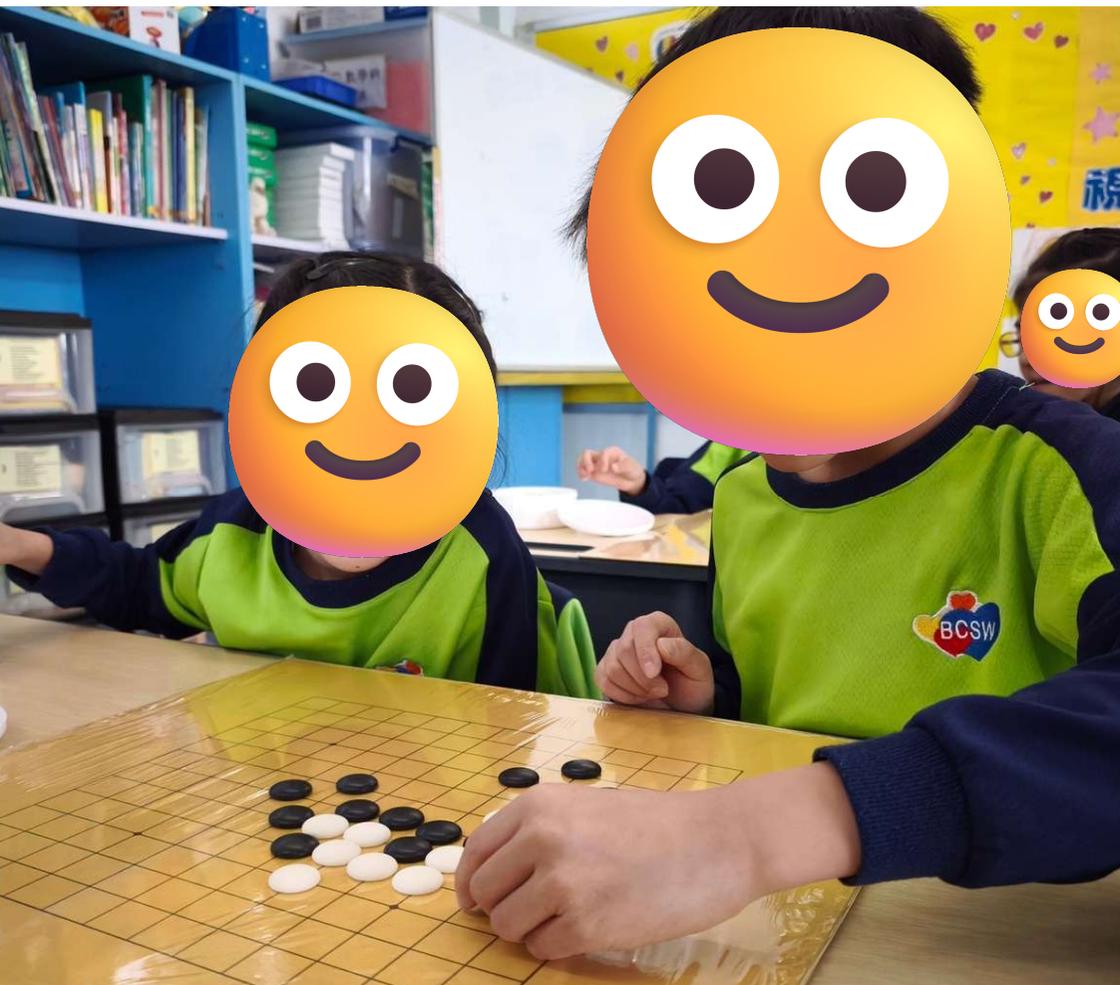
從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



從興趣出發的生涯規劃教育 — 看得見的成長

發展八大多元智能，發揮所長，實踐「站對舞台，成為天才」！



有機結合
自然連繫

推展模式

多元策略
互相配合

全方位學習

家長教育

1

2

3

4

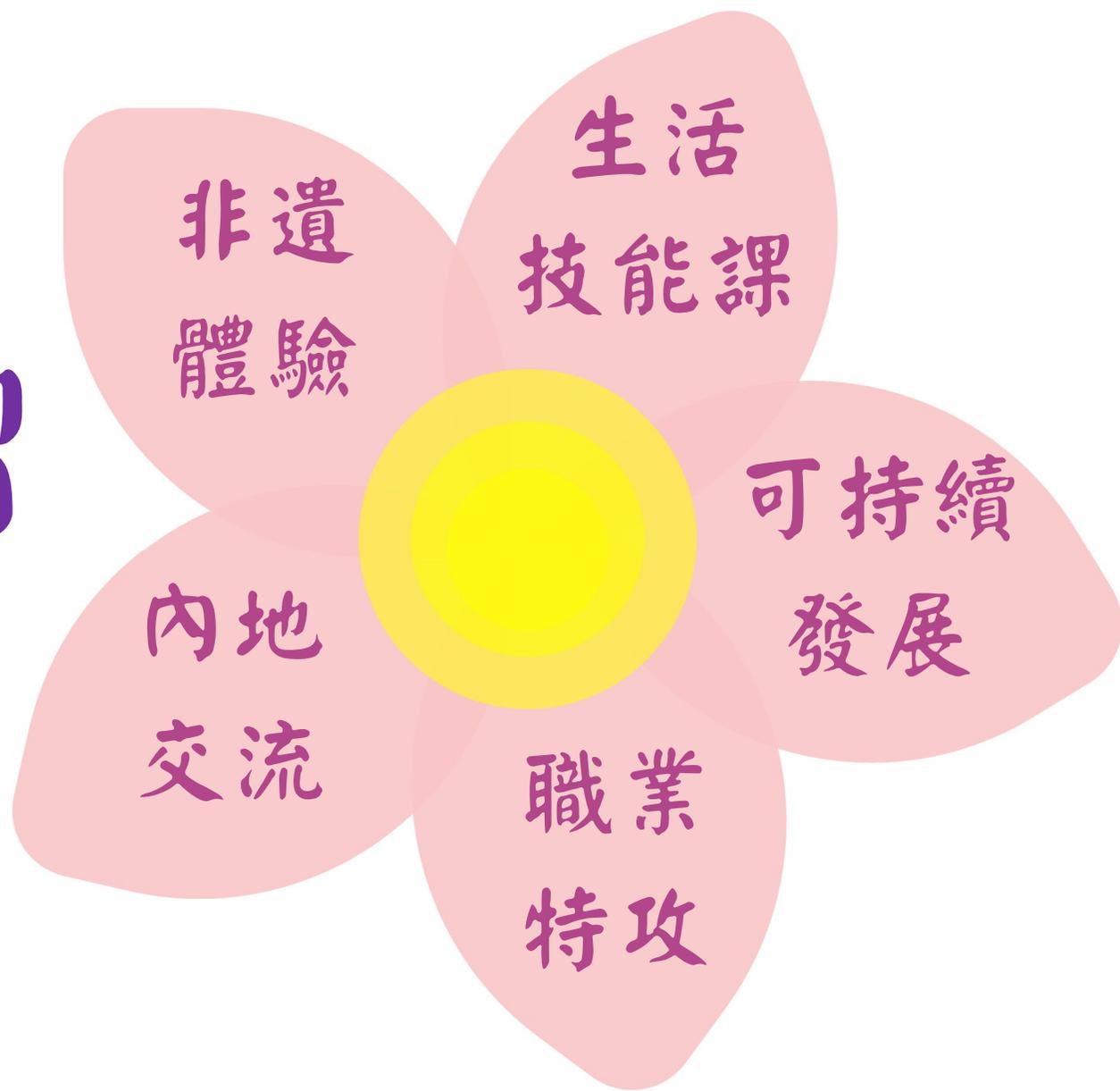


跨課程學習

體驗式學習

課堂內外
全校參與

體驗式學習



生活技能課

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
生活技能課程框架(建議)

著名教育家陶行知提出：「生活即教育，一日生活皆課程。」生活技能課正是將勞動實踐教育和學生的成長生活深度結合，讓學生動手實踐，培養孩子們的生活能力、良好衛生習慣，正確的勞動價值觀和良好的勞動品質，為他們的精彩未來、幸福人生奠定基礎，同時也為經濟發展和社會進步培養棟樑之才。

周次	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
	<ul style="list-style-type: none">• 扭乾濕毛巾的方法，並利用毛巾適當地抹臉• 正確使用洗手間的方法	<ul style="list-style-type: none">• 使用筷子• 簡單打掃: 抹枱、掃地	<ul style="list-style-type: none">• 打開及摺好兩具	<ul style="list-style-type: none">• 清洗碗筷、清潔餐桌	<ul style="list-style-type: none">• 透過閱讀產品說明書，學習操作洗衣機及洗衣標籤	<ul style="list-style-type: none">• 整理個人儀容
	<ul style="list-style-type: none">• 穿校服外套和扣鈕• 按時間表執書包	<ul style="list-style-type: none">• 整理個人的服裝儀容• 結鞋帶的方法	<ul style="list-style-type: none">• 使用膠刀、膠叉及餐桌禮儀	<ul style="list-style-type: none">• 學習的主人(時間小管家)	<ul style="list-style-type: none">• 學習外出遠行的行李箱整理與收納	<ul style="list-style-type: none">• 結領帶
	<ul style="list-style-type: none">• 按時間表執書包	<ul style="list-style-type: none">• 沖泡飲品	<ul style="list-style-type: none">• 做番茄、生菜、雞蛋三明治	<ul style="list-style-type: none">• 簡單縫紉	<ul style="list-style-type: none">• 急救技巧: 簡單處理傷口	<ul style="list-style-type: none">• 使用簡單工具裝嵌簡單家居用品

自理、自主、自信、自立

職涯前瞻體驗

不一樣的學習經歷

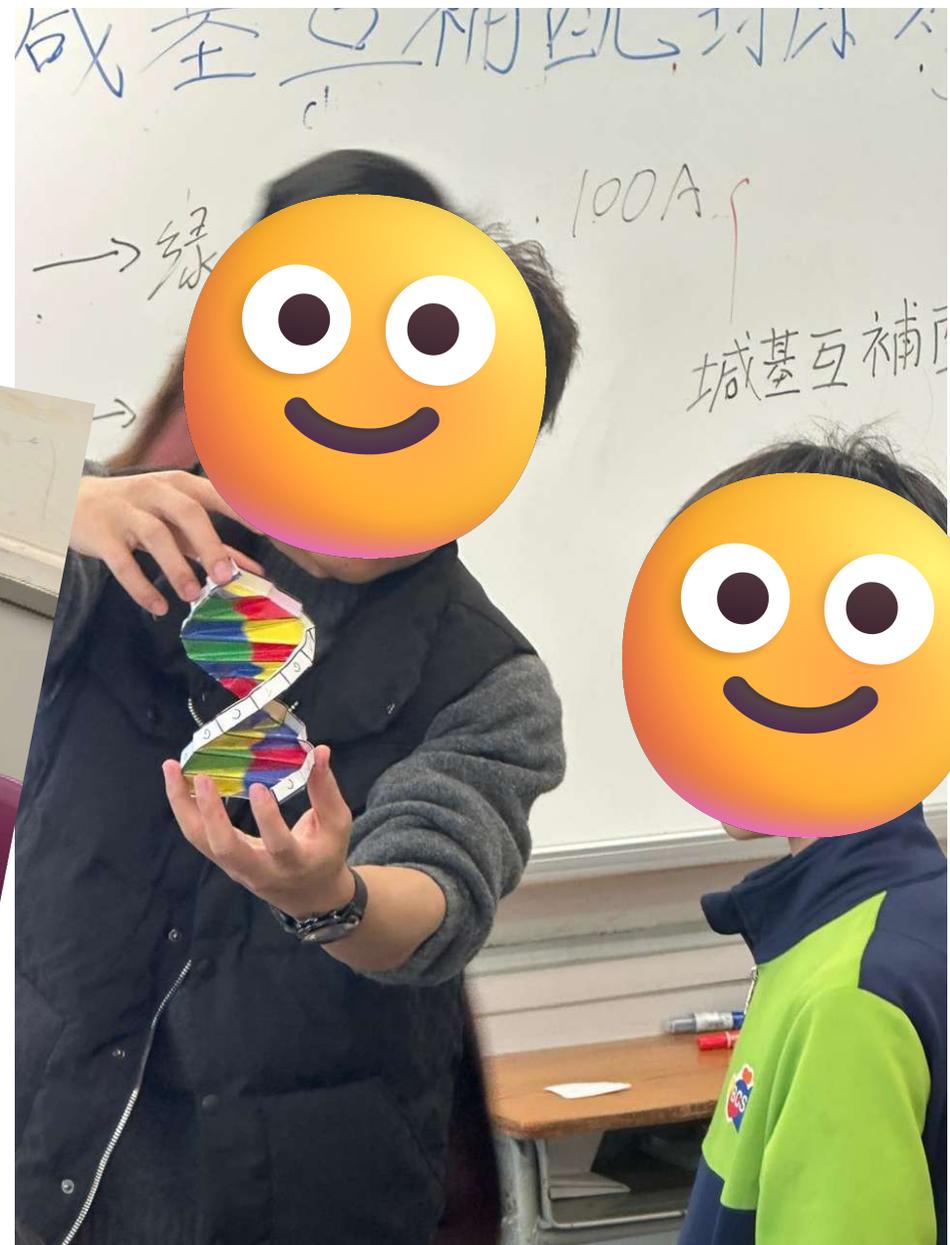
大廚出馬



航天夢飛翔



DNA解碼



小記者大事件



飛躍霓裳



生涯規劃教育 — 突破自我 擴闊視野

廣州的城市規劃發展及自然生態探索之旅

探究大灣區各發展帶來不同的機遇

香港正覺蓮社佛敎陳式宏學校
「粵港澳大灣區城市探索之旅」(2023/24)
學生內地交流計劃

廣州的城市規劃發展及自然生態探索之旅
2023年12月15日(五)

姓名: _____ 班別: _____ 日期: _____



廣州市城市規劃展覽中心



中國科學院華南植物園

各位同學，參訪了廣州市城市規劃展覽中心及中國科學院華南植物園後，你對祖國的發展和進步有甚麼感受？與老師和同學一起分享吧！



活動花絮



生涯規劃教育 — 突破自我 擴闊視野

循聲覓道 — 「香港非物資文化遺產」體驗活動

認識歷史文化及民間工藝

認知、自主探索及學習反思



生涯規劃教育 — 突破自我

四年級自信、自律、自理學習營

學會生活、學會學習，學會做人





生涯規劃教育 — 老吾老以及人之老
服務學習 (老人院探訪)

中華文化與 世界接軌





香海正覺蓮社
佛教陳式宏學校

八日窮遊大世界

姓名: _____

班別: _____ ()

組別: _____

有機結合
自然連繫

理論

價值觀
教育

科學知識

八日窮遊
大世界

個案分享

認識貧窮



給自己的話

第三節 有水萬事足

今天我學到的知識 (Facts and Findings)

人們要走很遠的路去取水,有時他們還會為爭奪有限的水可能引發社會衝突。

我為到這些人和事感恩 (Feelings)

感恩我的父母讓我有乾淨的水喝,也感恩老師告訴我有許多人沒有水喝,珍惜水資源。欣賞你的感恩心!你可以將你學到的資訊與其他人分享,讓他們也能感恩,也會節約用水!

我希望做這些事情,讓地球村變得更好 (Future)

有很多人沒有水資源,我應該珍惜水資源,少用水。有沒有具體行動?例如四分鐘內完成淋浴?



第五節 樽樽有用

今天我學到的知識 (Facts and Findings)

我學到全球經濟發展,家居廢物也隨之增加,造成環境污染問題,這些塑料垃圾污染了環境,亦影響了海洋生物的生態系統。非常清晰,並能夠有層次地表達!

我為到這些人和事感恩 (Feelings)

我要感恩孟加拉的發明家Shirazul Islam,因為他設計了 Eco-Cooler 環保降溫風扇。Eco-Cooler 是一種革命性的辦公室調系統,系統由單層的腐蝕-阻礙製成,無需電力,極易於組裝,更自然降溫。

我希望做這些事情,讓地球村變得更好 (Future)

我希望減少飲用塑膠樽裝的,利用可重用的水樽或玻璃飲品,就可以減少塑料垃圾,減低地球自能源消耗,保護海洋生物和可善用資源,節省金錢等。支持你減廢行動!非常有意義!



家校合作 全人發展視域中的生涯規劃

親職教育

家長大學 學分制

達到20學分
親職教育茶座暨結業典禮
1. 身穿畢業袍與子女拍照
2. 頒發「家長大學」證書

依時出席親職教育活動
獲得1學分

報名參加親職教育
(包括家長講座、親子活動等)

家校合作 全人發展視域中的生涯規劃

親職教育

講座系列	講題	
家長大學	家校合作正能量孩子康健樂成長	
家長大學 「心繫家庭」 家長教育計劃 香港中文大學	「生命之旅」 親職課程	快樂的孩子，同行有你
		一切從親情開始
		不做忘恩負義的父母
	父母個人成長 工作坊	那些年
		未完的故事……
		選擇在你手
	「心思」 子女培育課程	管教有道，適時放手
		給予空間，成就自律
		跳出框框，盡顯才華
家長大學 提升情緒智能(EQ)系列	情緒健康，由家庭做起	
	情緒小寶盒	
	升學身心路	

我手寫我♥的「生涯規劃」

 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
HHCKLA BUDDHIST CHAN SHI WAN PRIMARY SCHOOL

(2024-2025年度)
學生檔案

姓名：
班別：P.1(D)

我最愛的人是 媽媽

我最愛的顏色是 紅色

我最愛做的事是 砌積木

我最擅長的是 創造(砌積木)、跳舞(hip-hop)

我最喜歡的動物是 熊貓

老師名: Spidaria



 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
HHCKLA BUDDHIST CHAN SHI WAN PRIMARY SCHOOL

(2024-2025年度)
學生檔案

姓名：
班別：P.1(B)

我最愛的人是 媽咪/爸爸

我最愛的顏色是 金/紫

我最愛做的事是 畫畫/lego/電視卡通

我最擅長的是 英語會話/畫圖/故事

我最喜歡的動物是 貓/松鼠



全方位學習

家校合作 全人發展視域中的生涯規劃

式宏家的家長日



推展模式

有機結合
自然連繫

多元策略
互相配合

全方位學習

家長教育

1

2

3

4

跨課程學習

體驗式學習

課堂內外
全校參與



全人發展的生涯規劃素養的評估？

全校參與

定期
回顧會議

反思日記

家訪

問卷
調查

工作紙

價值觀
共同排序

深度
訪談

日常
觀察

持續記錄

家長
問卷調查

家宏式

4Rs 精神健康約章

Well being+



2025-2026年度 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校 學生4Rs 自我照顧任務路線

自我照顧 4 大路線

-  **休息線** 充足的睡眠和休息，讓身心有時間恢復精力。
-  **放鬆線** 透過活動來減輕壓力，以促進精神放鬆。
-  **抗逆力線** 建立良好的人際互動和社交網絡，積極參與群體活動和認識新朋友。
-  **人際關係線** 培養面對生活壓力和挑戰的能力，提升心理韌性。

學生4Rs自我照顧任務路線中包含不同任務，同學每星期可以☑紀錄自己完成任務進度，完成指定數量的路線後，將有機會獲得三好孩子積點。

- 完成 1 條路線 - 1 積點
- 完成 2 條路線 - 2 積點
- 完成 3 條路線 - 4 積點
- 完成 4 條路線 - 5 積點



姓名： _____

班別： _____

學生4Rs 自我照顧任務手冊

4Rs自我照顧路線圖

Week 1
1/12 - 7/12

休息線

每晚有7-9小時睡眠，並建立規律固定的睡眠時間

睡前約1小時盡量避免使用電子產品（例如電腦、電視或手提電話等）

睡前若有擔憂的事情，可以將事件寫下，留待明天處理

定時睡



免刺激

釋憂慮

放鬆線

安排自由創作時間，例如自由作畫、隨意舞動身體、享受創意空間，釋放壓力

參觀不同博物館、體育館、郊野公園等，發現新樂趣

自由創作

康體文



找興趣

休閒活動

輕運動

選擇感興趣的活動，例如做手工、唱歌、玩樂器等

不時進行室內／室外休閒活動，例如閱讀、看電影、聽音樂等

低強度運動，例如做家務、公園散步、行樓梯等，也是不錯的選擇



常運動

每天安排特定時間，進行30分鐘的帶氧運動，例如跑步、跳繩、踏單車等

人際關係線

與家人朋友分享每天的趣事、挑戰等，保持情感聯繫

向家人或朋友說些好說話



樂分享

說好話

主動幫

常感謝

主動在課室或家中幫忙做雜務或家務

每星期向兩個親人、朋友、老師、同學等表達謝意



訂立生活作息表，分配好學習、休息和玩樂的時間

對於感壓力的事，例如小測、考試，及早作出計劃

分配好

早計劃

正向思維

視每次挑戰都是一次成長的機會



分配好

早計劃

正向思維

學習正向思維，善用正面自我對話，例如：我只是暫時未做到，透過方法策略，我會做得更好

迎挑戰

給予自己每天一讚，欣賞自己每天的進步

每天一讚

抗逆力線



Very good!

教育局
二零二四年八月

中國教育家 陶行知

先生不應該專教書，

他的責任是教人做人；

學生不應該專讀書，

他的責任是學習人生之道。

謝謝各位！