

## 生涯地圖目標



目標：

透過提供升學資訊，包括升學機會、就業途徑及支援機制等讓學生認清自己的學業興趣、能力及事業目標，建立、檢視、重整個人的學習計劃及事業路向

成果：

完成整本《生涯地圖》後，它將成為學生個人事業檔案，幫助他們回顧高中階段的學習經歷，也是中學階段的成長摘記

短片(4分鐘激勵片段):

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5IXQYCJUGNE](https://www.youtube.com/watch?v=5IXQYCJUGNE)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TH2Q7CE8LFC](https://www.youtube.com/watch?v=TH2Q7CE8LFC)



## 2B：我的學習目標



還記得你設定行動計劃的基本原則嗎？－ Be "SMART"

創造你的行動計劃需要「智慧」- SMART！

- Specific 特定的 → 需要做一些具體的工作或行動？
- Measurable 可量度的 → 怎樣才算達成成功或完成任務？
- Achievable 可達到的 → 這工作或行動能否在可見的將來完成？
- Realistic 實際可行的 → 以我現時的能力，我能否處理這工作或行動？
- Time check 有時限的 → 何時能夠完成行動計劃？

經過以上幾項活動後，你能認清自己需要在學習的那方面多花功夫？那些習慣是最需要改善的？根據 SMART 行動計劃，確立一至兩個學習的目標（例如我的目標是：改善數學的能力；我會：(1) 每週完成20條數學練習（切忌流於空泛，例如：努力溫習 — 應考慮：怎樣才算「努力」？可具體地說明溫習的時間、內容、進度嗎？）(2) 跟數學老師討論我的弱項和如何改善）

我的目標是： 改善數學能力  
從何時開始： 9月 何時作檢討： 上學期考試後  
怎樣才算達成目標： 上學期數學成績平均分由50升到55  
行動方案： 每次上課後把當天教的課題溫習一次，不明白就去問老師 何時完成？ 上學期考試

填寫例子

## 2B：我的學習目標

目標：

※ 學生能用「SMART」制定新學年目標

堅持你的目標短片

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=T9BKPCJI9-K](https://www.youtube.com/watch?v=T9BKPCJI9-K)

## 2B：我的學習目標

學生設定行動計劃時需要「智慧」-(SMART)！

SMART	
<u>S</u> pecific 特定的	需要做什麼具體的工作或行動？
<u>M</u> easurable 可量度的	怎樣才算達致成功或完成任務？
<u>A</u> chievable 可達到的	這工作或行動能否在可見的將來完成？
<u>R</u> ealistic 實際可行的	以我現時的能力，我能否處理這工作或行動？
<u>T</u> ime check 有時限的	何時能夠完成行動計劃？

## 1B：我這個高中生做得怎樣？

修讀科目

我如何有效地學習本科？

我的進度

學習目標

- 每課所花的時間？
- 上課聽書、課後溫習的效率？
- 有沒有「偏門秘訣」？
- (可參考及對比《尋找生命中的色彩》第21頁44頁「如何有效學習本科」部份)

- 你的分數/等級？別人如何評價你這方面的能力或成就？
- 你有成功經驗嗎？有沒有遇上困難？
- 你是否心在未來兩年取得進步？

- 你會在中五、中六繼續修讀正修讀的科目嗎？
- 若「是」，你期望在中學文憑試(HKDSE)取得甚麼成績？

中文

閱讀課外書，把好的句子抄下

初中成績：60-70, 有信心進步

期望DSE中取得3級

填寫例子

1X:  
歷史

每星期約用3-4小時溫習

初中成績：70-75有有信心進步

期望DSE中取得4級

3X:

其他語言:

## 1B：我這個高中生做得怎樣？

目標：

◆ 學生檢視自己於各學科的學習進展及成效及訂定目標

櫻桃小丸子定目標片段(0:00-3:20)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATC  
H?V=TGVZL2Q65SM](https://www.youtube.com/watch?v=TGVZL2Q65SM)

## 座標3：我的高中學習計劃

目標：

學生能反思自己在過去一學年的表現並對現有的學習計劃作出調整，在中五實行學習計劃

座標3  
我的高中學習計劃  
(從級升中五起完成)

如果你能為自己的高中學習作主，你會怎樣計劃？為甚麼？為了改變而改變並不能保證有進步。厘清你在座標1的答案，在座標2找找為甚麼你有這樣的決定，與你同行的伙伴商量分析後，才完成關鍵的這一站。

對高中學習計劃的期望：	為甚麼有這樣的選擇？	同行伙伴的意見：
1. 歷史科的溫習時間由每星期3小時增至4.5小時	成績未能達到目標,只有50-55分	可問老師低分的原因,針對解決低分的問題
2.		
3.		

填寫例子

我的高中學習計劃 (最後版本)

訂定學習計劃日期：\_\_\_\_\_

中文 英文 數學 通識	1X: 歷史: 溫習時間由每星期3小時增至4.5小時
應用學習課程 (如有):	其他特別的學習目標 (如有):
1.	要為每一科開設一本筆記, 用自己文字把每課題寫下
2.	

1. 歷史科的溫習時間由每星期3小時增至4.5小時

成績未能達到目標,只有50-55分

可問老師低分的原因,針對解決低分的問題

填寫例子

中: 繼續看課外書, 由其是多看文言文

1X: 歷史: 溫習時間由每星期3小時增至4.5小時

要為每一科開設一本筆記, 用自己文字把每課題寫下

## 我的戰衣 填寫例子



## 4A：我的戰衣

目標：  
鼓勵學生與別人分享他們的成就和未來的目標。

學生可以文字或繪圖形式來完成。

才能短片：

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XFFIIHLD6LK](https://www.youtube.com/watch?v=XFFIIHLD6LK)





## 4B：我的特質

「特質」的定義很廣泛，這一站所指的是一種「個人管理態度」(self-management strategies)；個人管理態度是共通能力，是持續的、穩定的表現。它直接影響我們學習和參與活動的表現和成就。下列有1-56項的個人管理態度，請按你個人的經驗或別人對你在這些態度的評價，在右欄用黑色筆✓出你的分數，然後，請一位熟悉你的伙伴用紅筆✓出於各項目對你的評價。

個人管理態度	非常弱 ←					→ 非常強
	1	2	3	4	5	
1. 冒險	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. 善變	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. 堅定自信	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. 精明	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. 自覺	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. 真誠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. 勇敢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8. 平穩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. 坦白	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10. 愉快	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11. 關心別人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12. 合作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13. 勇氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14. 專心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15. 好奇	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16. 決斷	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17. 樂意參與	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18. 認真	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19. 謙和	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20. 情緒穩定	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21. 熱心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
22. 強硬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
23. 有彈性	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
24. 友善	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
25. 慷慨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
26. 判斷力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
27. 熱心幫助	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
28. 誠實	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
29. 主動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
30. 正直	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
31. 仁慈	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
32. 忠誠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
33. 開放	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
34. 堅強	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
35. 有條理或整齊	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
36. 耐性	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

## 4B：我的特質

思考問題：

1. 學生的答案與其他同學意見的異同
2. 想想個人的強項如何成為學業或其他範疇的發展優勢，那些弱點又可能怎樣限制他們於各範疇的發展和成就？

## 4C：我的理想人生

這一部，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的價值觀，而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）



項目	你最希望得到的0個項目 (可用✓填列表格)	建議的投標價(自己)	成交價(別人) (若無標價內進行拍賣遊戲， 可填此項)
1. 捐幣一萬基金			
2. 富饒艷麗的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			
4. 從沒有百病的一週			
5. 長壽與健康			
6. 美滿佳緣任君選			
7. 絕塵情緣			
8. 絕世饕餮			
9. 青春年華			
10. 家傳萬世			
11. 無憂信用卡			
12. 萬壽無疆			
13. 運動比賽或節目門票			
14. 私人馬車			
15. 自由自在			
16. 理想住宅			
17. 事業有成			
18. 主宰自己的生靈			
19. 終身免費音樂會/戲劇/電影			
20. 沒有歧視的世界			
21. 大木連壽			
22. 友誼萬歲			
23. 翻世界而天之子			
24. 改善環境			
25. 學術成就			
26. 受重視的助人者			
27. 永恆的愛			
28. 自信心			
29. 完美的婚姻			
30. 帥美的外型			
31. 模範父母			
32. 白雲社			

## 4C：我的理想人生 (拍賣遊戲)

目標：

學生能了解自己的價值取向、別人的價值觀對自己的影響，分析自己的價值觀和興趣是否配合。

填寫例子

項目	你最希望得到的0個項目 (可用✓填列表格)	建議的投標價(自己)	成交價(別人) (若無標價內進行拍賣遊戲， 可填此項)
1. 捐幣一萬基金	✓	\$30000	\$45000(同學A)
2. 富饒艷麗的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			

## 4C：我的理想人生

這一部，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的價值觀；而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）



項目	你最希望得到的0個項目 (可用✓填明投標)	建議的投標價(自己)	成交價(別人) (若無買內進行拍賣遊戲， 可填此項)
1. 捐出一筆基金			
2. 富饒艷色的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			
4. 從沒有百病的一刻			
5. 長壽與健康			
6. 美滿佳緣伴君遠			
7. 健康體魄			
8. 理想職業			
9. 青春年華			
10. 家儀服務			
11. 無憂信用卡			
12. 萬事如意			
13. 運動比賽或節目門票			
14. 私人馬車			
15. 自由自在			
16. 理想住宅			
17. 事業有成			
18. 主宰自己的生靈			
19. 終身免費音樂會/戲劇/電影			
20. 沒有歧視的世界			
21. 大名鼎鼎			
22. 友誼萬歲			
23. 藝術界尚天之驕子			
24. 改善環境			
25. 學術成就			
26. 受重視的助人者			
27. 永恆的愛			
28. 自信心			
29. 完美的婚姻			
30. 帥氣的外型			
31. 模範父母			
32. 自覺性			

## 4C：我的理想人生 (拍賣遊戲)

遊戲做法：

老師在此活動中扮演拍賣官，學生則為參加者。老師可隨機拍賣價值觀。若時間許可，可於每個項目賣出後，給學生數秒時間，讓他們重新分配投標價錢。

每位學生可有一百萬作投標用。每個項目的底價是\$10000，每次叫價亦以\$10000為單位。

學生首先在拍賣表上選出他們希望得到的項目，並定下投標價。總投標預算不可多於一百萬。

在拍賣的過程中，老師及學生需記錄自己及其他人的拍賣價，以便討論時用。

## 4C：我的理想人生

這一部，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的價值觀，而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）



項目	你最希望得到的6個項目 (可用✓填明投標)	建議的投標價(自己)	成交價(別人) (若拍賣內進行拍賣遊戲，可填此處)
1. 捐出一筆基金			
2. 富饒艷色的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			
4. 從沒有百病的一刻			
5. 長壽與健康			
6. 美滿佳緣任君選			
7. 健康精氣			
8. 理想職業			
9. 青春年華			
10. 家傳戶曉			
11. 無憂信用卡			
12. 萬壽無疆			
13. 運動比賽或節目門票			
14. 私人島嶼			
15. 自由自在			
16. 理想住宅			
17. 事業有成			
18. 主宰自己的生靈			
19. 終身免費音樂會/戲劇/電影			
20. 沒有歧視的世界			
21. 大名鼎鼎			
22. 友誼萬歲			
23. 藝術界尚天之驕子			
24. 改善環境			
25. 學術成就			
26. 受重視的助人者			
27. 永恆的愛			
28. 自信心			
29. 完美的婚姻			
30. 帥氣的外型			
31. 模範父母			
32. 自覺性			

## 4C：我的理想人生(拍賣遊戲)

討論 / 思考問題：

-你為甚麼會追求某些項目？

-你在拍賣遊戲中體會到自己有甚麼價值觀？

-你最希望在人生或工作中滿足到自己的甚麼需要？

-你有否受別人的影響，改變了自己的價值取向？

-你的價值觀和工作興趣是否吻合？

## 4C：我的理想人生

這一部，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的價值觀；而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）



項目	你最希望得到的6個項目 (可用✓填明名稱)	建議的投票數(自己)	成交價(別人) (若拍賣內進行拍賣遊戲，可填此處)
1. 捐幣一億萬金			
2. 富饒顯赫的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			
4. 從沒有苦悶的一刻			
5. 長壽與健康			
6. 美滿佳緣任君選			
7. 絕塵情懷			
8. 理想職業			
9. 青春年華			
10. 家傳祖傳			
11. 無憂信用卡			
12. 萬壽無疆			
13. 運動比賽或節目門票			
14. 私人島嶼			
15. 自由自在			
16. 理想住宅			
17. 事業有成			
18. 主宰自己的生靈			
19. 終身免費音樂會/戲劇/電影			
20. 沒有歧視的世界			
21. 大名鼎鼎			
22. 友誼萬歲			
23. 翻開世界之天字號			
24. 改善環境			
25. 學術成就			
26. 受重視的助人者			
27. 永恆的愛			
28. 自信心			
29. 完美的婚姻			
30. 帥氣的外型			
31. 模範父母			
32. 自覺性			

## 4C：我的理想人生 (拍賣遊戲)

信息：

1. 每個拍賣項目代表不同的生活方式，也反映出不同的人生觀和價值觀。雖未能購入所有他們想得到的夢想，但他們最初設定的選擇是反映他們的價值觀的一個重要指標。

2. 人生的資源和時間是有限的；而我們想得到的東西又會在不能預料的時間出現，因此學生宜細心思考究竟自己最想追求的是甚麼，否則可能會浪費了寶貴的資源和時間。

## 助我成長的經歷 填寫例子

我的任務/ 目標	過程中遇到的障礙 (一些我必須克服的困難)	我曾怎樣應付和解決? (不同的技術,例如:領導才能、 主動積極、解決能力等)	結果如何? (我達成目標嗎?有 甚麼成功經驗或困難? 又或是什麼?)	成果和 成功的證明
探訪 老人 院	請公公婆 介紹自己 時的反應 不熱烈	加入一個 小遊戲環 節令他們 熱身後才 介紹	大部份 公公婆 願意介 紹自己	公公婆 反應比 之前好, 有較多 微笑會 介紹自 己

## 5A：助我成長的經歷

目標：

◆學生能回想自己的經歷，透過反思當中遇到的困難和解決方法，從而加深認識自己的能力。

如學生未能掌握，老師可利用一個例子作解說，學生可以最少填寫一件事/目標

### 5B：「我的成長故事」說了些甚麼？<sup>2</sup>

分析個人成長的經歷是有難度的，但細心思考和反省後獲得的結果具有極高的參考價值。耐心地重溫自己在5A站紀錄的故事，它可啟發你認識自己的能力。請用黑/藍筆以✓表示你的能力及個人特質，將你的故事告訴同行伙伴（也可以是一位熟悉你和另一位對你認識不深的同班同學）後，再請他用紅筆以✓表示你有該項能力。

能力類別	我的能力	能力的例子
物理技能	身體的能力	<input type="checkbox"/> 良好的平衡協調 <input type="checkbox"/> 靈活地控制手指 <input type="checkbox"/> 柔軟的身體 <input type="checkbox"/> 良好的手眼協調 <input type="checkbox"/> 動作迅速及有力
	處理塑膠的能力 (例如：塑膠、木或金屬)	<input type="checkbox"/> 工具、鑄造、使用工具 <input type="checkbox"/> 切割、磨制 <input type="checkbox"/> 製造模型、塑像 <input type="checkbox"/> 繪畫 <input type="checkbox"/> 靈巧地使用鑿子
	操作機器或工具的能力 (例如：食物、工具或機器)	<input type="checkbox"/> 迅速地執行工作 <input type="checkbox"/> 製作、加工、烹調 <input type="checkbox"/> 維修、保存或翻新 <input type="checkbox"/> 靈巧地使用工具 <input type="checkbox"/> 指揮、控制場地 <input type="checkbox"/> 裝置、教習場地
	建築的能力	<input type="checkbox"/> 建築或重建 <input type="checkbox"/> 製作、重建模型
思考能力	照顧植物或動物的能力	<input type="checkbox"/> 令動物開心起來 <input type="checkbox"/> 善於照顧、訓練及飼養動物 <input type="checkbox"/> 善於護理、照料及溝通
	搜集及創見	<input type="checkbox"/> 撰寫、搜集資料 <input type="checkbox"/> 以訪問或觀察方式收集資料 <input type="checkbox"/> 具體化的觀察、聽覺、嗅覺、其靈敏度 <input type="checkbox"/> 創構全新意念
	邏輯思考	<input type="checkbox"/> 比較相似和差異 <input type="checkbox"/> 處理數字或計算 <input type="checkbox"/> 推展公式或分析處理問題 <input type="checkbox"/> 整理、分類、統一、排序 <input type="checkbox"/> 設計一個能循序漸進地完成目標
	舞台管理	<input type="checkbox"/> 思考或預算計劃 <input type="checkbox"/> 編寫、正劇或製作排練及劇件 <input type="checkbox"/> 評估零件的資料 <input type="checkbox"/> 組織資料及解決問題 <input type="checkbox"/> 決定、評估及作出建議
	記錄及整理	<input type="checkbox"/> 紀錄能力 <input type="checkbox"/> 紀錄及整理資料 <input type="checkbox"/> 組織資料及整理 <input type="checkbox"/> 讓別人輕鬆地找到所需的資料 <input type="checkbox"/> 具體的記憶力及較高能力

<sup>2</sup> 由 M. D. Baker, R. H. (2008). *What Color is Your Future? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers*. California: Ten Speed Press.

## 5B：「我的成長故事」說了些甚麼？

目標：

接續 5 A 練習，學生能知道自己在成長經歷中獲得了什麼能力，從而加深對自己能力的了解和肯定

能力類別	我的能力	能力的例子
處理人際關係	與個人有關	<input checked="" type="checkbox"/> 發從指示及幫助他人 <input type="checkbox"/> 良好的溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 良好的寫作能力 <input type="checkbox"/> 指導、教授或訓練他人 <input type="checkbox"/> 建議、輔導、訓練、說服或扮演顧問 <input type="checkbox"/> 診斷、治療他人 <input checked="" type="checkbox"/> 凝聚群體力量 <input type="checkbox"/> 評估、觀察及挑選別人 <input type="checkbox"/> 說服或鼓勵他人 <input type="checkbox"/> 代表他人發表意見 <input type="checkbox"/> 自律 <input checked="" type="checkbox"/> 責任感
	與組織或他人有關	<input type="checkbox"/> 有效地與群體溝通 <input type="checkbox"/> 擅長在陌生人前表演 <input type="checkbox"/> 領導他人投入參與活動或遊戲 <input type="checkbox"/> 領導小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 游說、游說意見 <input type="checkbox"/> 輔導、建議群體 <input type="checkbox"/> 管理、指揮人群 <input type="checkbox"/> 帶領小組完成指示 <input type="checkbox"/> 帶領、作為試驗者 <input checked="" type="checkbox"/> 成為創立、發起、創辦、發行的角色 <input type="checkbox"/> 在爭論中成為中間人

填寫例子

# 6A：「夢」之旅

目標：

透過回想自己過去的梦想職業及當時想做的原因, 發現在選擇職業理想背後的個人價值、準則。

**座標 6 事業面面「觀」**

這單元協助你找出與個人事業發展有關的個人特質。

**6A：「夢」之旅**

你在成長歷程中, 曾經考慮過或夢想過哪些職業? 你還記得為甚麼你會選擇這些職業嗎? 是因為一個你敬佩的人、個人興趣, 還是因為一次深刻難忘的參觀? 舉例, 中國太空人楊利偉先生訪港, 從此你夢想當上「太空人」, 探索宇宙...兩年之後, 你的夢想是運動員, 那是因為你愛上了籃球運動...

夢想不斷在變是很正常的, 當然, 也有人自小已堅持某個夢想職業, 一直未有放棄。在下方的人生時間線上你的夢想職業, 還有你喜歡那職業的原因(可自行加上適當數量的框框)。完成整個圖畫後, 你有甚麼發現?

現在是\_\_\_\_\_年, 我已是\_\_\_\_\_歲

**填寫例子**

3歲, 幼兒園學生, 我的夢想是 **醫生**  
原因: 生病時醫生照顧得我好

2000

當時我7歲, 小二學生, 我的夢想職業是 **歌星**  
原因: 喜歡唱歌, 想在工作做自己喜歡的事

當時我10歲, 小二學生, 我的夢想是 **護士**  
原因: 喜歡照顧人, 照顧人可以令我有成功感

當時我16歲, 中二學生, 我的夢想是 \_\_\_\_\_  
原因: 可能對社會有貢獻, 而且護士可以給我穩定收入的生活

(如有另一夢想職業轉變, 可填在這格)

(如有另一夢想職業轉變, 可填在這格)

(如有另一夢想職業轉變, 可填在這格)

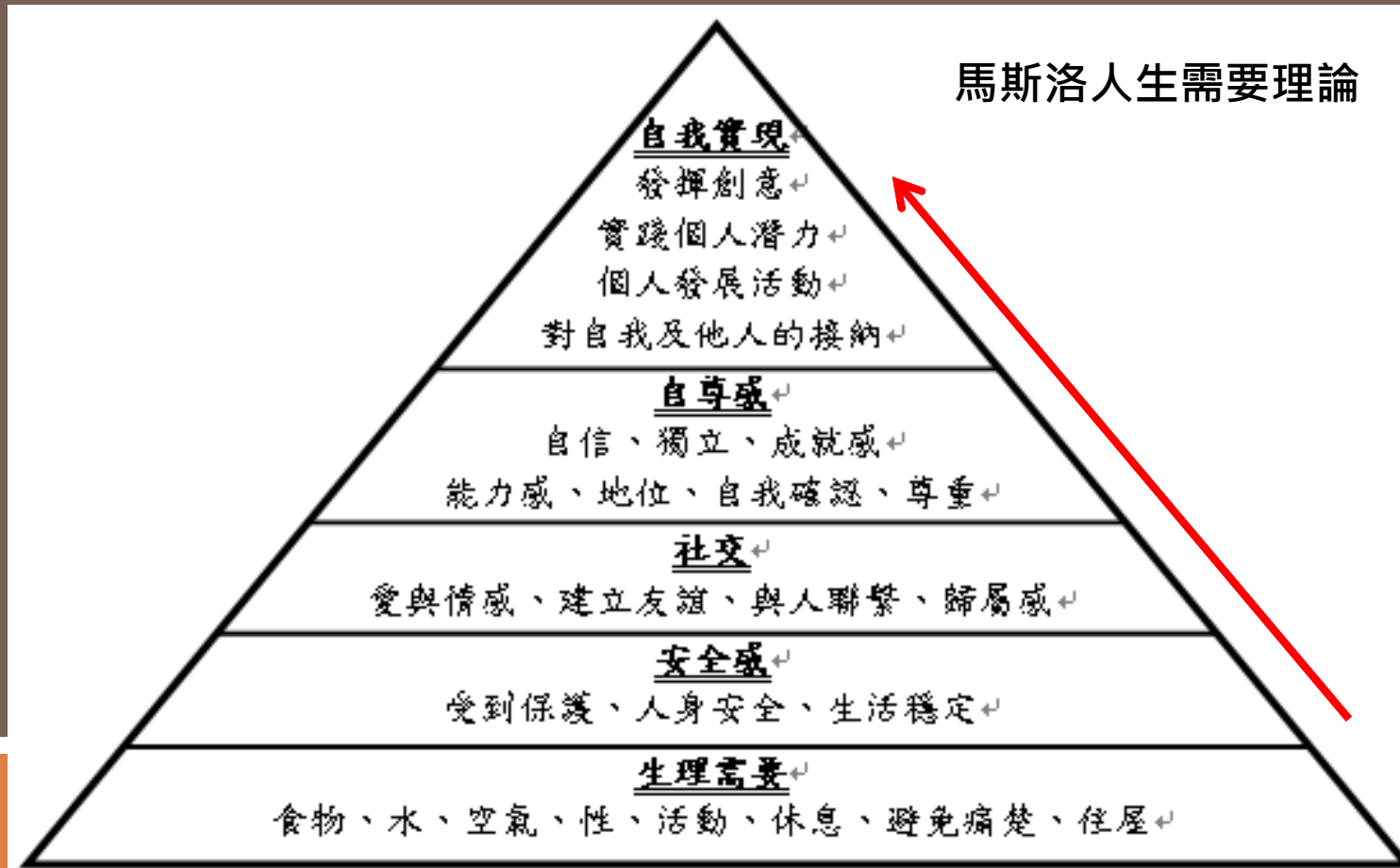


## 6A：「夢」之旅

思考問題：

老師可嘗試將學生所寫的原因分類為下列五類，讓學生反思自己在工作和學習中所獲得的滿足感，並反思箇中的個人目標和深層需要。

1. 你的個人需要在哪方面得到較大滿足，哪方面較少？
2. 個人需要的分析與你的工作和學習動力有何關係？



## 6B：工作的價值\*

下列有1-25項的工作價值，請在右欄用黑色筆✓出每項對你的重要性。

工作價值	← 毫不重要 → 非常重要				
	1	2	3	4	5
1. 工作保障	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 有藝術感的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 薪金優厚	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 安穩的生活	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 工作性質多樣化	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 個人發展	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 獨立地工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 涉及體操運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 需運用創作能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 威望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 有歸屬感	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 冒險	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 有工餘時間給親友	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 文化身份認同感	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 成就感	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 可發揮個人才能和知識	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 工作環境	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 良好的晉升機會	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 和同事一起工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 有權力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 有意義的工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 與同工有良好的工作關係	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 豐厚的收入	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. 追隨別人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. 改善社會	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

小結：對你而言，工作的首五個最重要的價值是甚麼？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## 6B：工作的價值

目標：

學生會了解自己的工作價值觀，及分辨出各種價值觀在自己心目中的重要程度，明白這些價值觀在他們心目中的定義，幫助他們作出更合適的擇業決定。

填寫例子

工作價值	← 毫不重要 → 非常重要				
	1	2	3	4	5
1. 工作保障	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 有藝術感的工作	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 薪金優厚	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 安穩的生活	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. 工作性質多樣化	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 個人發展	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 獨立地工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 涉及體操運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 需運用創作能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 威望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 有歸屬感	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## 6B：工作的價值

建議活動：

1 請他們從中選出10項他們認為重要的，以「✓」作記號。然後從剛才所選的10項價值觀中再選出5項最重要的，以「★」作記號。

2 老師告訴學生他會拿走其中一項價值觀，並要求他們從「★」號的5項中選出一項他們願意放棄的項目寫上「✕」。

3 學生作出決定後，老師便要求他們寫出他們是如何界定這價值觀(例：薪金優厚的定義是：「月入\$20,000 或以上，每年加薪10%以上」)。如此類推進行5次收回行動。

4 活動完成後，學生有5項他們認為最重要的工作價值觀及自己所下的定義，並依願意放棄的優先次序排好。

## 6B：工作的價值

討論 / 思考問題：

- 甚麼工作價值觀對你最重要？為甚麼？
- 你選出的五項工作價值觀和自己心目中的工作有關係嗎？
- 你的理想工作可否滿足你的需要？
- 你的哪些需要是你的理想工作不能滿足到的？
- 你認為還有甚麼工作可滿足你的需要？
- 你所選取的價值觀是「外在」的還是「內在」的？這反映了甚麼？
- 在你所選擇的工作價值觀中，它們有沒有互相抵觸？

## 6F：探索RIASEC

請用藍色筆 ✓ 出題範圍代表你的性格、興趣與你具備和願欲力的領域。進行這項測驗，可幫助你在選擇時的決策。請你的同行伙伴或親朋好友或同學用紅筆在表格右側 / 左側 / 後方對你性格、興趣及能力的評價。

我的職業性向						
性向類型	性格	興趣	職業類別	總分	統計	
R	<input type="checkbox"/> 認真 <input type="checkbox"/> 守時 <input type="checkbox"/> 勤快 <input type="checkbox"/> 負責 <input type="checkbox"/> 誠實 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 有紀律 <input type="checkbox"/> 有責任感 <input type="checkbox"/> 有組織力 <input type="checkbox"/> 有計劃性	<input type="checkbox"/> 喜歡閱讀書籍 <input type="checkbox"/> 喜歡研究科學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究文學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究藝術 <input type="checkbox"/> 喜歡研究歷史 <input type="checkbox"/> 喜歡研究地理	<input type="checkbox"/> 喜歡修理 <input type="checkbox"/> 喜歡用工具做手工 <input type="checkbox"/> 喜歡修理機器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理車輛 <input type="checkbox"/> 喜歡修理傢俬 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電器			
I	<input type="checkbox"/> 聰明 <input type="checkbox"/> 文雅 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 有想像力 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 有求知欲 <input type="checkbox"/> 有探索精神	<input type="checkbox"/> 喜歡分析性活動 <input type="checkbox"/> 喜歡閱讀科學書籍 <input type="checkbox"/> 喜歡研究科學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究技術 <input type="checkbox"/> 喜歡研究數學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究物理	<input type="checkbox"/> 喜歡機械維修 <input type="checkbox"/> 喜歡修理機器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理車輛 <input type="checkbox"/> 喜歡修理傢俬 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電腦			
A	<input type="checkbox"/> 靈活 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 有想像力 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 有求知欲 <input type="checkbox"/> 有探索精神 <input type="checkbox"/> 有冒險精神 <input type="checkbox"/> 有挑戰精神 <input type="checkbox"/> 有競爭精神	<input type="checkbox"/> 喜歡分析性活動 <input type="checkbox"/> 喜歡閱讀科學書籍 <input type="checkbox"/> 喜歡研究科學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究技術 <input type="checkbox"/> 喜歡研究數學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究物理	<input type="checkbox"/> 喜歡機械維修 <input type="checkbox"/> 喜歡修理機器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理車輛 <input type="checkbox"/> 喜歡修理傢俬 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電腦			
S	<input type="checkbox"/> 合群 <input type="checkbox"/> 友善 <input type="checkbox"/> 有愛心 <input type="checkbox"/> 有同情心 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 有毅力 <input type="checkbox"/> 有責任感 <input type="checkbox"/> 有組織力 <input type="checkbox"/> 有計劃性	<input type="checkbox"/> 喜歡與人合作 <input type="checkbox"/> 喜歡與人溝通 <input type="checkbox"/> 喜歡與人交際 <input type="checkbox"/> 喜歡與人分享 <input type="checkbox"/> 喜歡與人幫助 <input type="checkbox"/> 喜歡與人支持	<input type="checkbox"/> 喜歡與人合作 <input type="checkbox"/> 喜歡與人溝通 <input type="checkbox"/> 喜歡與人交際 <input type="checkbox"/> 喜歡與人分享 <input type="checkbox"/> 喜歡與人幫助 <input type="checkbox"/> 喜歡與人支持			
E	<input type="checkbox"/> 合群 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 熱情 <input type="checkbox"/> 有愛心 <input type="checkbox"/> 有同情心 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 有毅力 <input type="checkbox"/> 有責任感 <input type="checkbox"/> 有組織力 <input type="checkbox"/> 有計劃性	<input type="checkbox"/> 喜歡與人合作 <input type="checkbox"/> 喜歡與人溝通 <input type="checkbox"/> 喜歡與人交際 <input type="checkbox"/> 喜歡與人分享 <input type="checkbox"/> 喜歡與人幫助 <input type="checkbox"/> 喜歡與人支持	<input type="checkbox"/> 喜歡與人合作 <input type="checkbox"/> 喜歡與人溝通 <input type="checkbox"/> 喜歡與人交際 <input type="checkbox"/> 喜歡與人分享 <input type="checkbox"/> 喜歡與人幫助 <input type="checkbox"/> 喜歡與人支持			
C	<input type="checkbox"/> 認真 <input type="checkbox"/> 守時 <input type="checkbox"/> 勤快 <input type="checkbox"/> 負責 <input type="checkbox"/> 誠實 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 有紀律 <input type="checkbox"/> 有責任感 <input type="checkbox"/> 有組織力 <input type="checkbox"/> 有計劃性	<input type="checkbox"/> 喜歡閱讀書籍 <input type="checkbox"/> 喜歡研究科學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究文學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究藝術 <input type="checkbox"/> 喜歡研究歷史 <input type="checkbox"/> 喜歡研究地理	<input type="checkbox"/> 喜歡修理 <input type="checkbox"/> 喜歡用工具做手工 <input type="checkbox"/> 喜歡修理機器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理車輛 <input type="checkbox"/> 喜歡修理傢俬 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電器			

## 6F：探索RIASEC

目標：

透過荷蘭職業性向測試讓學生知道自己的性向類型。了解個人能力和技術，符合其興趣及反映個人價值觀的職業，加強他們對自己的具體認識。

填寫例子

R	<input checked="" type="checkbox"/> 認真 <input checked="" type="checkbox"/> 守時 <input checked="" type="checkbox"/> 勤快 <input checked="" type="checkbox"/> 負責 <input checked="" type="checkbox"/> 誠實 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 有紀律 <input type="checkbox"/> 有責任感 <input type="checkbox"/> 有組織力 <input type="checkbox"/> 有計劃性	<input checked="" type="checkbox"/> 喜歡閱讀書籍 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡研究科學 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡研究文學 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡研究藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡研究歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡研究地理	<input checked="" type="checkbox"/> 喜歡修理 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡用工具做手工 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡修理機器 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡修理車輛 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡修理傢俬 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡修理電器		6	2
I	<input checked="" type="checkbox"/> 聰明 <input type="checkbox"/> 文雅 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 有想像力 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input checked="" type="checkbox"/> 有求知欲 <input type="checkbox"/> 有探索精神	<input type="checkbox"/> 喜歡分析性活動 <input type="checkbox"/> 喜歡閱讀科學書籍 <input type="checkbox"/> 喜歡研究科學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究技術 <input type="checkbox"/> 喜歡研究數學 <input type="checkbox"/> 喜歡研究物理	<input type="checkbox"/> 喜歡機械維修 <input type="checkbox"/> 喜歡修理機器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理車輛 <input type="checkbox"/> 喜歡修理傢俬 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電器 <input type="checkbox"/> 喜歡修理電腦			

計算左方所有✓的數目，把總數寫在空格內