

基督教聖約教會堅樂中學
中五 升學及就業輔導
生涯規劃

姓名：_____ (____) 班別：_____

目標：訂立個人的事業目標，有計劃地規劃現在，成就將來。
務請認真填寫，以便與升學及輔導組老師個別面談之用。
請參考樣本填寫。

第一部分 訂立個人目標

1. 我想從事甚麼職業？（可參考生涯地圖 P63-69） 荷倫代碼：_____

(1) _____ (2) _____ (3) _____

2. 這些職業有何入職條件？（請上網自行尋找或訪問親友）

事業目標	工作簡介	有何特別入職要求(大學畢業？證書？)
(1)		
(2)		
(3)		

3. 我的夢想職業是什麼？(入職要求不作考慮)

4. 這份職業有何入職條件？

5. 從現在起我可以如何裝備自己？

學業：_____

品格：_____

技能：_____

6. 怎樣才可以達到目標？

第二部分 理性預測

必修科 校內成績：	中：____/ ____	英：____/ ____	數：____/ ____	通：____/ ____
選修科 校內成績：	____:____/ ____	____:____/ ____	____:____/ ____	

請填寫具體資料		
	方案一	方案二
預期中的成績 中:____ 英:____ 數:____ 通:____ ____:____ ____:____ ____:____	課程: 院校: 學費: 地址: 電話: 收生成績: 報名方法:	課程: 院校: 學費: 地址: 電話: 收生成績: 報名方法:
比預期好的成績 中:____ 英:____ 數:____ 通:____ ____:____ ____:____ ____:____	課程: 院校: 學費: 地址: 電話: 收生成績: 報名方法:	課程: 院校: 學費: 地址: 電話: 收生成績: 報名方法:
比預期差的成績 中:____ 英:____ 數:____ 通:____ ____:____ ____:____ ____:____	課程: 院校: 學費: 地址: 電話: 收生成績: 報名方法:	課程: 院校: 學費: 地址: 電話: 收生成績: 報名方法:
萬一中文或英文科 不合格， 我打算...		

就以上六個選擇，寫出你選擇該學系/課程的原因及對該學系/課程的基本認識：

預期中的成績（方案一）：

預期中的成績（方案二）：

比預期好的成績（方案一）：

比預期好的成績（方案二）：

比預期差的成績（方案一）：

比預期差的成績（方案二）：

生涯規劃 (樣本)

姓名： 黃小明 (1) 班別： 5A

目標：訂立個人的事業目標，有計劃地規劃現在，成就將來。
務請認真填寫，以便與升學及就業輔導組老師個別面談之用。

第一部分 訂立個人目標

1. 我想從事甚麼職業？ (可參考生涯地圖 P63-69) 荷倫代碼： SCE

(1) 社工 (2) 文員 (3) 研究員

2. 這些職業有何入職條件？ (請上網自行尋找或訪問親友)

事業目標	工作簡介	有何特別入職要求(大學畢業？證書？)
(1) 社工	幫助案主(小組個人輔導, 尋找及申請不同的社區資源), 舉辦活動	大學/大專社工系畢業, 有社工資格
(2) 文員	文字工作, 輸入及整理不同文件	中五程度, 中英文打字每分鐘 40 字
(3) 研究員	數據輸入, 協助進行實驗及研究	大學/大專畢業(任何大學學科都可以)

3. 我的夢想職業是什麼？(入職要求不作考慮)

開甜品店做老闆

4. 這份職業有何入職條件？

資金, 好的做甜品技術, 創意, 管理員工的技巧

5. 從現在起我可以如何裝備自己？

學業：(社工, 研究員) 提升語文(中英文)到 4 或 5, 提升選修科的成績, 令自己可以有起碼 22 分, 可以入讀大學

品格：(社工) 對人友善, 對人有同理心, 面對困難不放棄, 繼續堅持努力下去, 做一個正直的人

技能：(文員) 提升打字速度, 多打中英文字, 學習打字, (社工, 研究員) 閱讀文章速度, 分析能力 (甜品師) 做甜品技巧, 多學不同甜品做法及增加認識

6. 怎樣才可以達到目標？

平常多溫習, 多做 PAST PAPER, 上課留心, 當成績未如理想時去補習班, 多聆聽別人的意見, 代入別人的想法

第二部分 理性預測

必修科 校內成績:	中: <u>162 / 300</u>	英: <u>240 / 400</u>	數: <u>192 / 300</u>	通: <u>162 / 300</u>
選修科 校內成績:	<u>企業, 會計與財務概論:</u> <u>150 / 200</u>	<u>地理: 100 / 200</u>	<u> : _____ / _____</u>	

請填寫具體資料如：課程、院校、學費、地址、電話、收生成績、報名方法等		
	方案一	方案二
預期中的成績 中： <u>4</u> 英： <u>3</u> 數： <u>4</u> 通： <u>4</u> 企： <u>4</u> 地： <u>3</u> _____:_____	課程：中文榮譽文學士 院校：公開大學 學費：約\$54600/年, \$163800/3年 地址：九龍何文田牧愛街30號 電話：2711 2100 收生成績：19 (下四分位數) 報名方法：郵寄,網上,親身交表, JUPAS	課程：應用經濟社會科學榮譽學士 院校：公開大學 學費：約\$54600/年, \$163800/3年 地址：九龍何文田牧愛街30號 電話：2711 2100 收生成績：19 (中位數, 下四分位數) 報名方法：郵寄,網上,親身交表, JUPAS
比預期好的成績 中： <u>5</u> 英： <u>5</u> 數： <u>5</u> 通： <u>5</u> 企： <u>4</u> 地： <u>4</u> _____:_____	課程：社會工作學士 院校：浸會大學 學費：約\$42000/年, \$168000/4年 地址：香港九龍仔浸會大學 電話：3411 2200 收生成績：22.24 (2013 平均分) 報名方法：JUPAS	課程：社會工作榮譽社會科學學士 院校：城市大學 學費：約\$42000/年, \$168000/4年 地址：香港九龍達之路香港城市大學 電話：3442 7654 收生成績：22.24 (2013 平均分) 報名方法：JUPAS
比預期差的成績 中： <u>2</u> 英： <u>2</u> 數： <u>2</u> 通： <u>3</u> 企： <u>2</u> 地： <u>2</u> _____:_____	課程：社會工作副學士 院校：城大專上學院 學費：\$112500/2年 地址：香港九龍達之路香港城市大學 電話：3442 9764 收生成績：22222(中英合格) 報名方法：JUPAS,E-APP,親身交表	課程：應用社會服務 院校：浸大國際學院 學費：\$97500/2年 地址：沙田安睦街8號 電話：3411 3266 收生成績：22222(中英合格) 報名方法：E-APP, 親身交表, 網上
萬一中文或英文科不合格， 我打算...	重讀/IVE 基礎文憑後升上高級文憑	就業, 透過僱員再培訓局參加課程, 裝備自己並尋找工作

就以上六個選擇，寫出你選擇該學系/課程的原因及對該學系/課程的基本認識：

預期中的成績 (方案一)：

對中文有興趣,可以學到不同中文與文化的知識。學習分析不同文章如詞義,中心思想等,亦學習不同的創作如小說,散文等

預期中的成績 (方案二)：

對經濟有興趣, 學到不同的概念。可以把學習的理論應用在生活上

比預期好的成績 (方案一)：

透過學位可以做到社工, 學習到知識和技巧去幫助人。將會學到不同的理論和輔導技巧,完成課程可成為註冊社工

比預期好的成績 (方案二)：

透過學位可以做到社工, 學習到知識和技巧去幫助人。將會學到不同的理論和輔導技巧,完成課程可成為註冊社工

比預期差的成績 (方案一)：

可以成為得到大專學歷再進修社工學士課程,可以找到社工相關的工作。完成課程也是社工,但可工作範圍較學士課程的社工少,例:不能在中學當社工

比預期差的成績 (方案二)：

可以學習不同的知識,而且實用性高,有助讓自己探索學習的興趣。學習內容廣泛,如社會學,心理學的理論和研究都會學到