

生涯規劃通訊

2018-19 年度 (第四期)

生涯規劃課

每個人都是獨特的，每個人的生命軌跡也是不同的，妥善的生涯規劃有助同學認識自我，面對人生路上的挑戰。自 2017-2018 學年開始，我們為初中同學每個月進行一次生涯規劃課。中一的生涯規劃課主要是希望讓學生了解自己的強、弱，以及如何保持積極的態度面對難關；而中二課程的重點則是希望讓學生了解不同的工作，以及工作帶來的苦與樂。課程至今已推行了快兩年，現在讓我們回顧一下這兩年的成果吧。

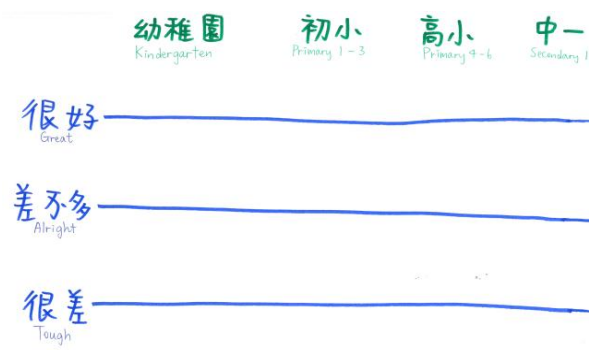
中一級生涯規劃課

	課題及學習目標	價值觀
第一課	[為自我探索旅程作好準備] - 生涯規劃的重要性 - 自我認識	➤ 個人獨特性
第二課	[我的生命線] - 小學生活生命線	➤ 尊重自己 ➤ 尊重別人
第三課	[我的人生任務] - 中一階段的發展任務 - 發揮所長，訂立目標	➤ 自決 ➤ 積極
第四課	[我要勇於嘗試] - 以「祖哈里窗子」認識自己的「公開區域」、「盲點」、「隱藏」及「未知」之處 - 突破自己、勇於嘗試	➤ 堅毅
第五課	[我要堅持到底] - 以曹星如拳手事跡，帶來堅持的重要性	➤ 堅毅
第六課	[我學懂儲蓄] - 儲蓄對於生涯規劃的重要性	➤ 負責任

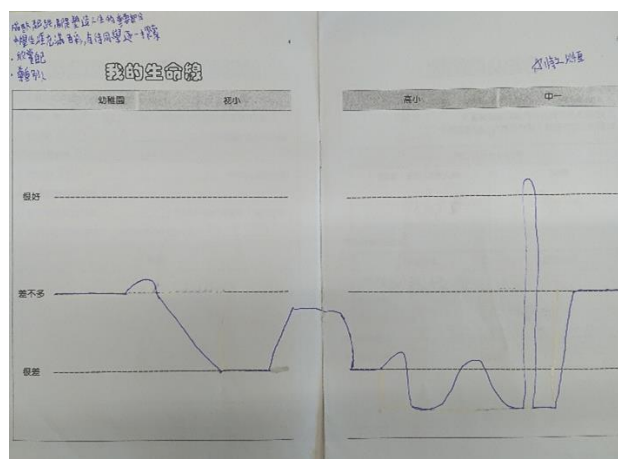
我的生命線

同學於「我的生命線」的課題中，先聆聽老師分享他的人生經歷，了解老師如何跨過生命中的難關，面對人生中必會遇到的低潮。學生從中明白應該以正面的態度面對該些難關，理解悲與喜也是屬於人生的一部分。

其後，同學們互相分享自小學以來遇到的難題，以及如何一一跨過它們。並由老師抽出數位同學向全班作分享。此環節中，同學們首次公開分享一己經歷，表現積極專注，不但加深了同學們之間的認識，教師也能一洗平日嚴肅的形象，與同學們分享心底話，拉近師生間的距離。更重要的是，同學們學習以正面積極的態度面對困難，可謂上了人生道路上重要的一課。



「我的生命線」包括了同學由幼稚園到中一的經歷



同學仔細地繪畫自己的生命線



麥校長在課堂中以自己的成長經歷勉勵同學



中一同學在分享自己的理想職業

中二級生涯規劃課

	課題及學習目標	價值觀
第一課	[認識自己的興趣一] - 初步認識自己的性向 - 初步認識霍爾蘭職業類型論 (Holland Code)	➤ 個人獨特性
第二課	[認識自己的興趣二] - 把同學的性格特徵、學業和事業取向連繫起來	➤ 開放、積極
第三課	[工作價值觀] - 領會工作價值觀的重要性 - 了解哪些工作價值觀對自己最重要 - 明白在作出擇業決定及事業計劃時，工作價值觀是一個重要的考慮因素	➤ 美的訴求、自決、進取
第四課	[入酒店由低做起] - 讓學生認識酒店內的各個工作崗位及職務所在 - 以一位酒店副經理的故事，帶出「堅毅」的價值觀	➤ 堅毅
第五課	[錯了也要提起精神] - 認識與傳媒相關的一些工作崗位及職務所在 - 以一位新聞主播的故事，帶出「堅毅」的價值觀	➤ 堅毅
第六課	[量入為出] - 理財需要規劃，及早養成量入為出的習慣，從小儲蓄 - 避免非理性過度消費	➤ 理性、負責任

中二的課程結合了明報出版的《出路 My Role》，透過書本內的文章分享，讓學生從他人的經歷中了解如何裝備自己，同時也體會工作帶來的不同領悟。

在《錯了也要提起精神》一課中，同學得以認識傳媒行業的不同範疇，再透過片段及學院介紹，了解到如何投身傳媒行業，也釐清了同學們對傳媒行業的誤解——傳媒行業不只是新聞報導或記者工作，還包括公共關係及廣告創作等。而透過閱讀一位新聞主播的職場故事，學生也體會到「錯了也要提起精神」的工作態度，從而鼓勵他們即使遇上挫折，也要振作起來，屢敗屢戰。



同學正在專心地閱讀文章



同學在課堂中投入地與他人分享、討論



同學們熱烈回應提問

認識工作世界固然是生涯規劃課的重點之一，然而，令學生有面對工作或是未來生活中不同的困難的堅毅與氣魄也是不可或缺的重點，藉著老師、同學的個人分享，配合適切的文章，我們希望可譽人會建立出一份遇強越強、不屈不撓的精神和態度。