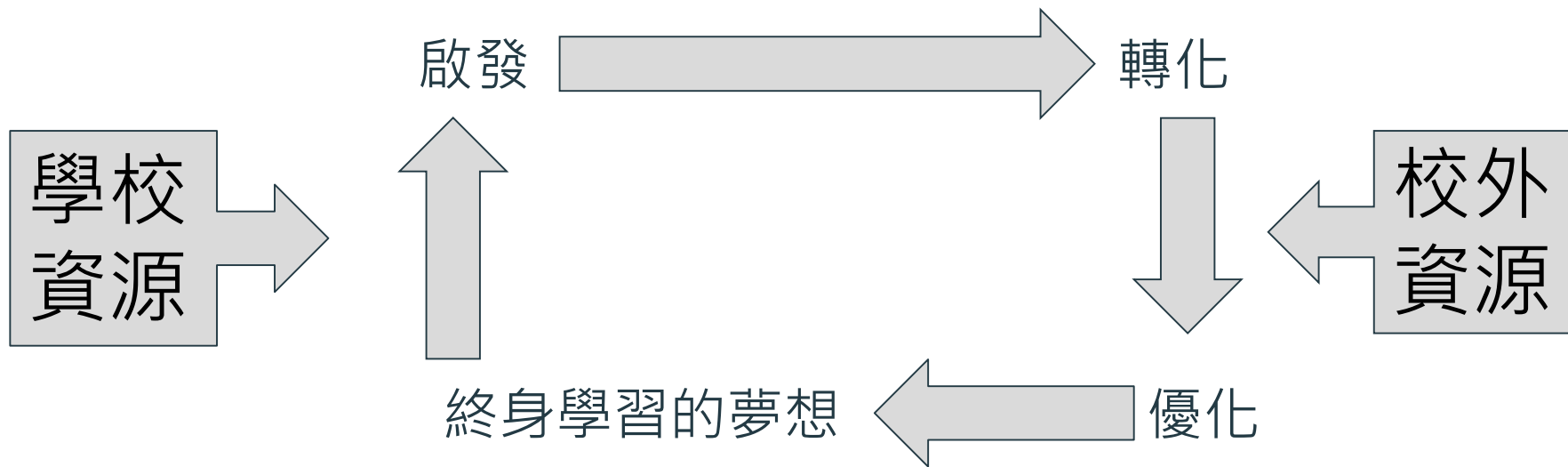


# 創意的生涯規劃

## 生涯色香味

香港神託會培敦中學助理校長  
陳偉文 ( RICKY )

# 從觀察開始



# 校園生涯策劃領袖計劃



# 生涯 · 奇職





## 學生分享 — 盧XX同學

近年來，生涯規劃成了學校教育的重點項目，大大小小的工作坊、參觀和工作體驗都成了其中的關鍵環節。「生涯規劃」是一場漫長的旅程，而學校只是起點，它所發揮的作用是讓每一個同學盡量得到最多的機會去接觸不同的人 and 事物，幫助學生發掘自己的「小宇宙」。這次得到「賽馬會鼓掌·創你程計劃」和學校的支持，我們一眾中六的同學決定把握機會，去尋找「奇職」，帶同學了解更多不同的行業和不同的工作經驗，其中也囊括了不少同學親身的工作體驗分享。生涯規劃其實也可以多姿多彩的，體會別人的生涯規劃時，嘗試不要只停留在特定行業的工作上，而多加留意他們背後的心路歷程，以及他們面對抉擇時的態度，那些精神可能是為你開路的關鍵元素！

# 同學有興趣的職業



## 職業專訪



### Dennis Wong

培敦校友  
已任職16年消防工作  
現時為高級消防隊長

## 烈火雄心-消防員分享

### Q:消防工作是升不上大學的好選擇?

由於公開試成績未如理想,所以Dennis在2002年加入消防,並於期間繼續進修,於2007年成為消防隊長。

### Q:消防的工作範圍有哪些?

「基本上所有跟人命有關的事都與消防有關。」消防處轄下有很多個部門,例如有消防行動總區、消防安全總區、牌照及審批總區、救護總區、消防處總部總區及行政科。工作大致上包括前線工作以及執法,例如執行消防安全條例及危險品條例等。

### Q:職位不同責任有何不同?

消防員的職責是做一些前線的執行工作,如跟從上司命令,是執行者;而消防隊長以上職級則涉及一些人事管理、領導及決策層面上的工作。比較需要有領導能力以及決策力,兩者的要求並不相同。

### Q:消防員最需要的特質是什麼?

「一定要外向和懂得與人相處,消防員之間的溝通和合作很重要,因這會影響在救援時的表現;消防隊長要懂得隨機應變,要將繁多的工作分配先後次序,不能自以為是、優柔寡斷。要從日常訓練中,了解每一個隊員的性格,管理好每一個隊員。」Dennis說。





# 訪問

## 護士篇

組員

錢宛靖 周依霖  
葉安妮 廖穎真



Genelle Wong，曾就讀中文大學護理系，於2014年畢業，畢業後一直在瑪嘉烈醫院做護士至今，現時工作部門為骨科，亦曾於兒科工作。每間醫院也有不同的政策，瑪嘉烈醫院則有一個「三年抱兩」的政策，就是畢業頭三年要去兩個部門工作，部門是自己選擇的，工作滿一年後會讓護士選擇繼續做或是轉部門，而Genelle就選擇從骨科調去兒科，在兒科工作一年後，最後選擇調回骨科。

### 為何會選擇由兒科轉回骨科？

雖然喜歡小朋友，但覺得兒科較沉悶，覺得骨科比較有趣，病例的種類會多一點，例如：有些人是工傷、有些人是跌傷、有些是腰痛等。兒科的病例多數是發燒及肚痛，而且病人都有家長陪同，所以不太需要護理病人。但我比較喜歡接觸及護理病人，所以調回骨科。

### 讀大學至今的經歷

**求學或求職：**讀書不只上堂，還要實習。因教授了一個技巧，如果紙上談兵不實習就不懂如何運用，而且每次實習的情況亦不一樣，所以我們每一個學期都要進行實習。起初實習時很緊張，有一次要幫病人洗傷口，但第一次見到傷口有點嚇人，因為傷口血淋淋，有位同學更嚇到有點頭暈，要老師帶他去休息。

**就職後：**有開心亦有難過地時候，開心的是偶爾收到病人寫感謝卡給你或送贈西餅以答謝你的照顧；但難過的是有一些比較無理的病人，他們不太明白護理的作用，便會投訴護士。例如：有些神智不太清醒的長者會在晚上爬落床，但護士因擔心他們仆倒，所以會替他們穿上安全衣。雖然在穿安全衣前已經通知病友家人，但困難以通知所有家庭成員，未收到消息的家屬到訪時會鬧我們處理不當，令我們覺得不太愉快。因為這件事原本是為病人好，反被他們怪責，委屈的心情實在不是外人所道。



# 訪問

## 運動員篇

### 【百步穿楊 百發百中 箭無虛發】

組員 何均海 韓錦麟



Ben Tsui  
培敦校友  
射箭運動員

Q: 為什麼會選擇成為射箭運動員？

Ben: 在會考中的成績未如理想，所以選擇報考毅進，希望將來投身紀律部隊，可惜當時並未獲取錄，不過卻讓我有額外的時間發展自己在射箭的興趣，在機緣巧合之下，我獲得了所屬的射箭中心聘請，成為場地管理主任，並成為該中心的教練，同時也開展了自己的運動員生涯。

Q: 你認為在香港成為一名運動員的前景如何？

Ben: 我認為在香港成為一名運動員的前景並不太樂觀，因為政府在經濟上的支持不足夠，要成功轉型為一位全職運動員，就必須付出大量的時間和經過慎重的考慮，並且必須在大型賽事上取得極佳的成績，如果想投身運動員，需要刻苦耐勞，動加練習，花大量時間專注於一項運動上。

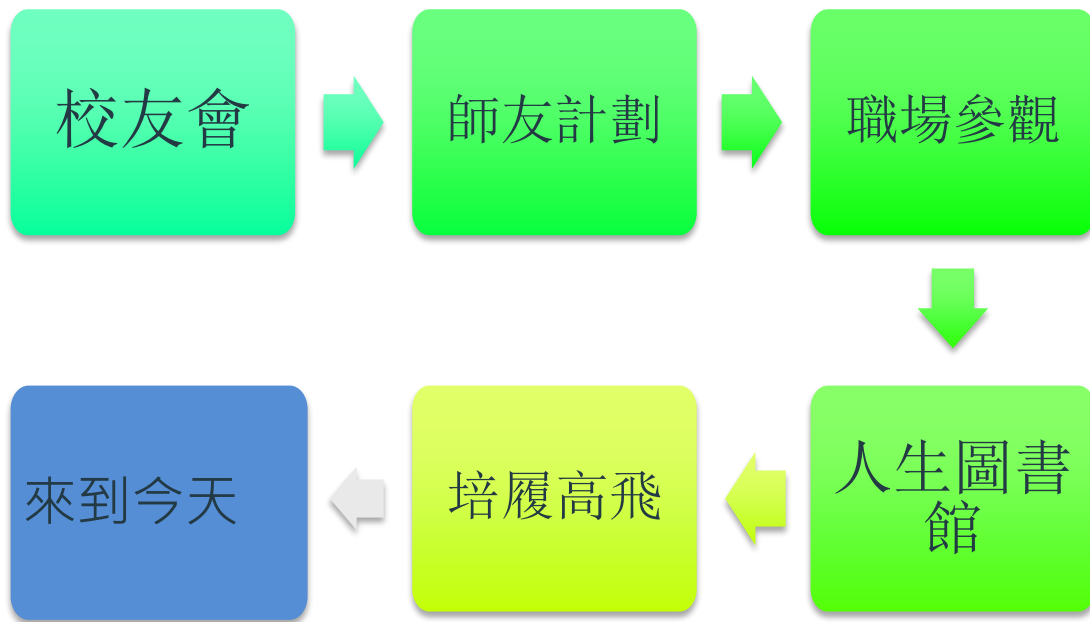


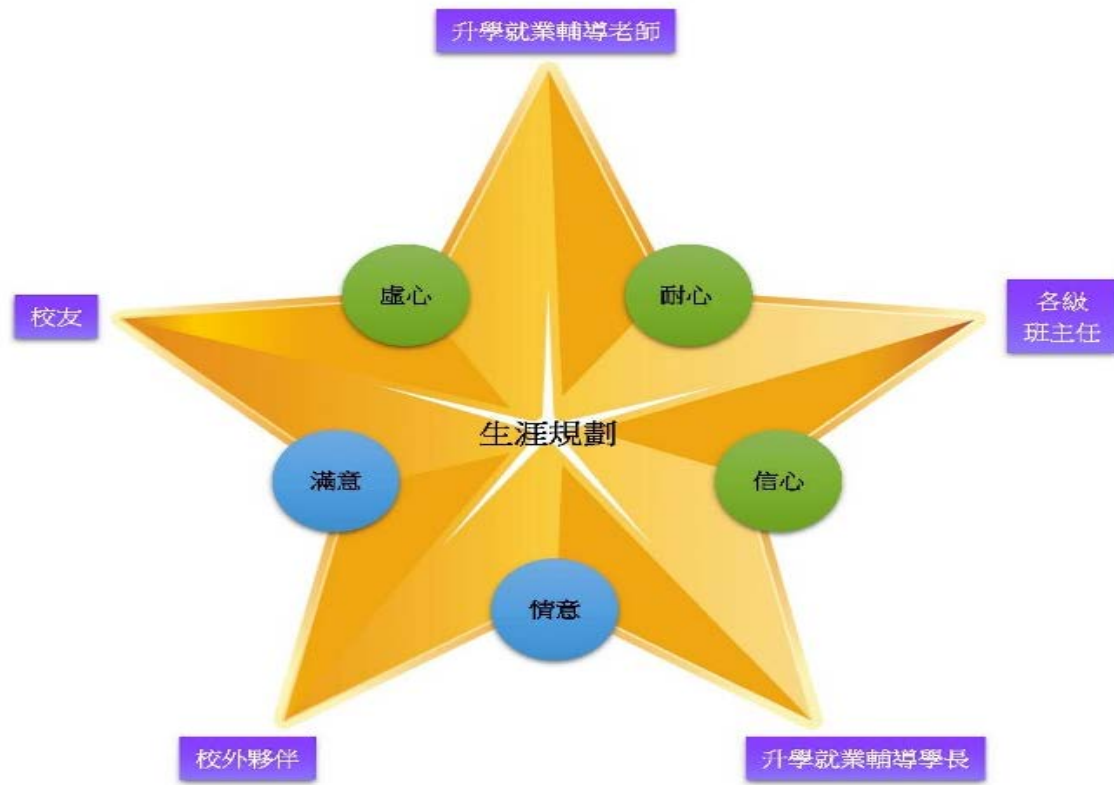


# 培履高飛師友計劃（綜合師友+生涯的計劃）



## 培履高飛師友計劃的緣起







培履高飛督  
導委員會

總負責：蘇校友  
四班班長：梁校友  
                  鄧校友  
                  余校友  
                  江校友

校友+升學就業輔導  
老師+班主任

每班六組，每組約5-6人，全級共24組

三年



## 導師：李察加美雕像作詩，李淑潔譯

- 沒有人留意 你卻看見我在掙扎
- 你大可以走過 卻沒有
- 你的思想 你的笑容
- 說服了我 追求卓越
- 你對我堅定的信心
- 激發我達到目標
- 而假若我不幸落空
- 你仍然守在我身旁
- 有像你這樣的人
- 真是好得無比





## 職場參觀









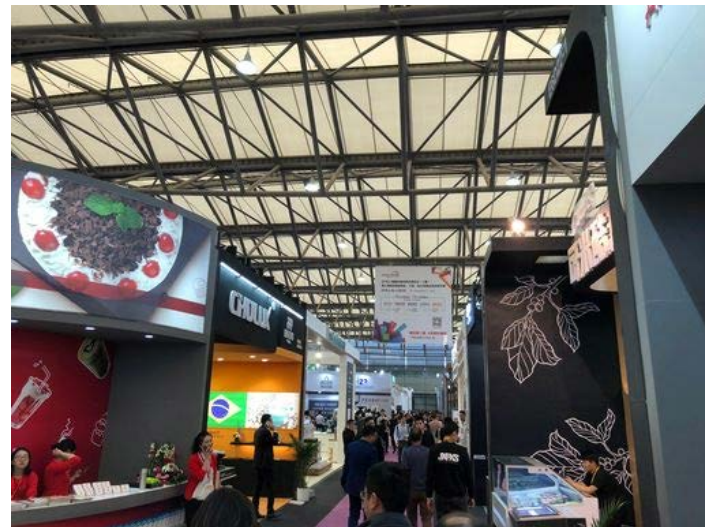
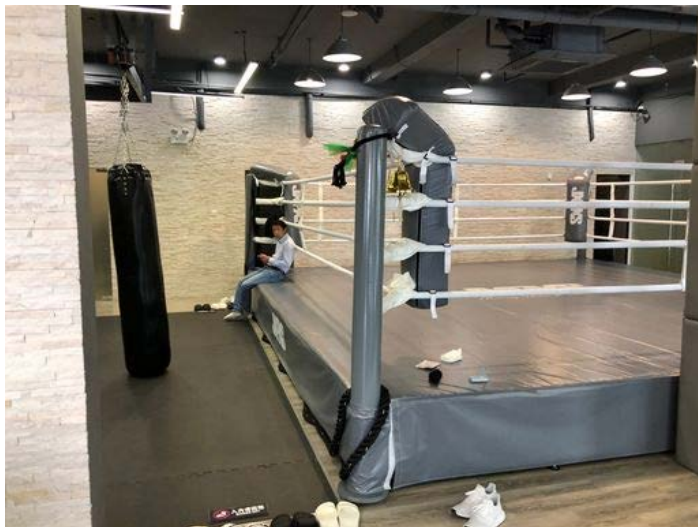






## 港外校友聯繫





# 向校友分享多元升學出路 Train to Trainer





# 一日CEO



# TRIAL & ERROR X培敦手作仔工作坊





# 工作體驗計劃



## 友導向（主題樂園酒店 旅發局 地產發展公司）



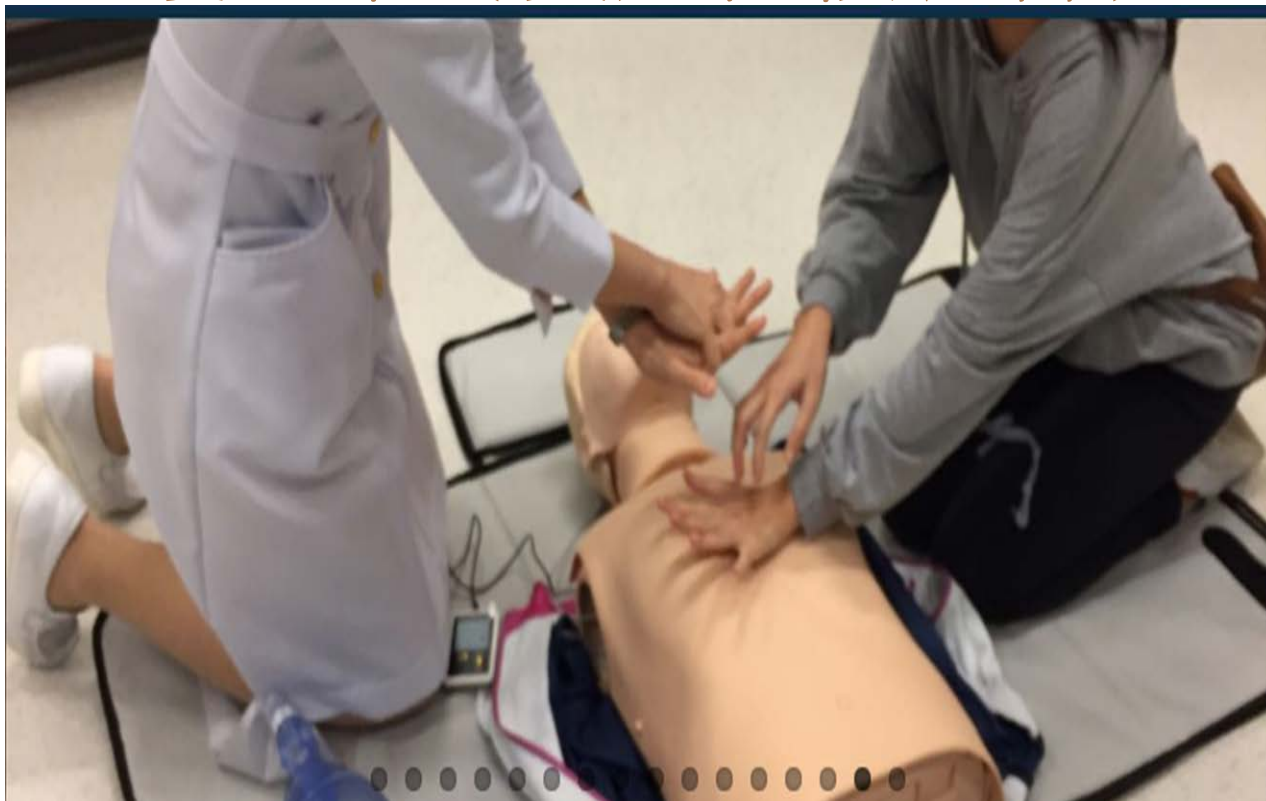
# 三五知己時段



# 黃大仙區議會



# 護理業（黃大仙校長會）





# 最深刻的體驗



# <<印刷及Photoshop工作坊>>



# ENOW職業卡



## 「有酬」及「無酬」工作經驗的重要性

- 積極參與「有酬」及 / 或「無酬」工作，能展現及反映個人擁有的**VASK**，增加自我了解，啟發生涯抉擇。
- 培養個人**價值觀、態度、技能及知識 (VASK)**，而這些**VASK**是能夠轉移至將來職場。

# 「延展工作」概念

## Expanded Notion of Work (ENOW)



← 有酬工作 →		← 無酬工作 →			
第一類型	第二類型	第三類型	第四類型	第五類型	第六類型
正式就業	試驗性質的工作 / 業務經營	職業專才教育及工作探索活動	義務工作	家居 / 鄰舍照顧	堅趣 / 專注興趣
例子： 全職工作 兼職工作 自僱人士 社會企業	例子： 試工計劃 其他有酬之職業訓練計劃以至於單件工作	例子： 職業探訪 職業培訓 工作體驗 影子工作 工作實習 學徒資歷	例子： 義務工作 師友同行 服務研習 社區服務	例子： 家務工作 自我照顧 家居照顧 鄰舍照顧 自主義務工作	例子： 自家手作 體育活動 青年文化 歷史保育 環境保護 人權倡議 動物權益

透過發掘及檢視個人的「延展工作」經驗而增加對自我的了解，進一步探索生涯發展的可能性

獲得或累積的價值觀、態度、技能和知識 (VASK) 可以轉移至工作世界或日常生活平台

## 加強對個人特質和能力的了解 VASK

- 「為什麼我會這樣做？我重視什麼？」

V

Values

價值觀

- 「我對經驗中的人 / 事 / 物有什麼看法？」

A

Attitudes

態度

- 「在經驗中，我獲得 / 運用了什麼技能？」

S

Skills

技能

- 「在經驗中，我獲得 / 運用了什麼知識？」

K

Knowledge

知識

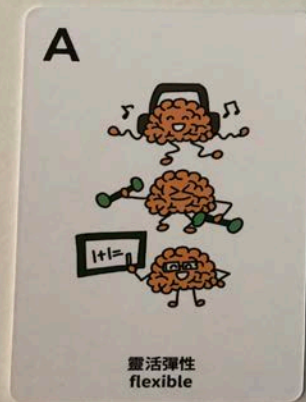
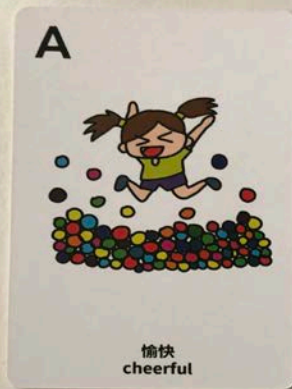
ENOW  
經驗



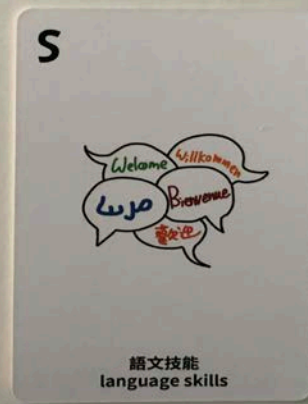
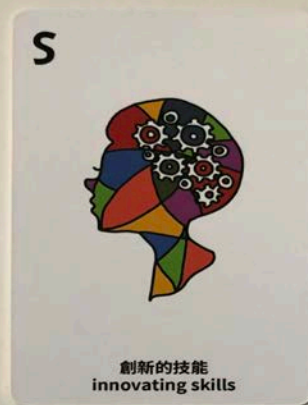
# VALUE 卡舉隅



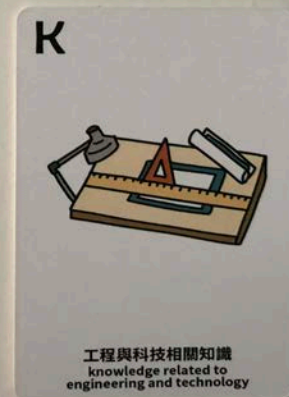
# Attitude 卡舉隅



# Skill卡舉隅



# Knowledge 卡舉隅



## 試玩方法一：眾裡尋卡

- 每人手上隨機有4張卡，同學要在指定時間內，以猜拳形式換到自己心愛的卡。
- 互相分享擁有的卡的特質，並寫下自己VASK的紀錄及適合的工種（工作紙）。

	Value (價值)	Attitude (態度)	Skill (技能)	Knowledge (知識)
擁有的特質				
適合的工種				



	Value (價值)	Attitude (態度)	Skill (技能)	Knowledge (知識)
擁有的特質	公平	守時	企劃/組織 的投遞	外語 相關知識
適合的工種	律師、傳媒(記者)、經理 人力資源			

	Value (價值)	Attitude (態度)	Skill (技能)	Knowledge (知識)
擁有的特質	創意 Creativity	專注 focused	電腦技能 computer skills	設計相關 knowledge related to design.
適合的工種	Game design, website design, 3-dimension model design.			

	Value (價值)	Attitude (態度)	Skill (技能)	Knowledge (知識)
擁有的特質	責任感 responsibility	積極主動 initiative	口頭溝通技能 oral communication skill	醫學和牙科相關知識 knowledge related to medicine and dentistry
適合的工種	醫生, 護士, 牙醫, 藥劑師			

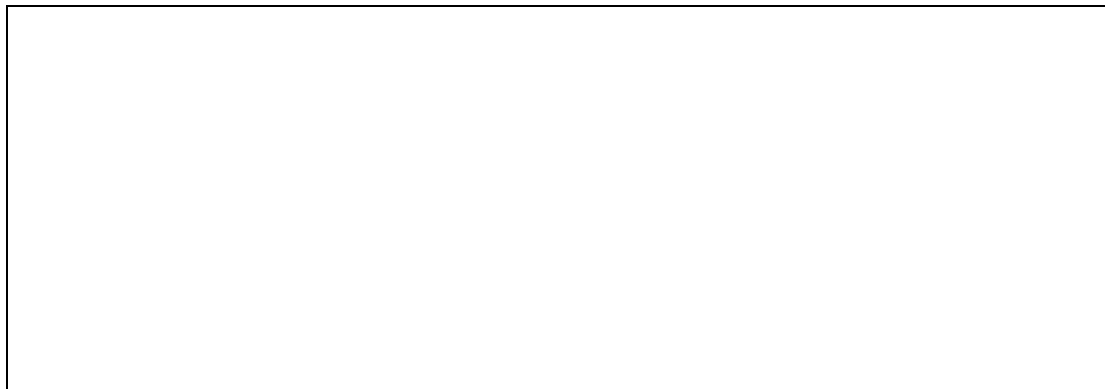
# 試玩方法二： 最《真》的我



## 試玩方法三：各有各精彩

- 同學按本身擁有的四張卡，在老師的指導下思索適合的工種。（工作紙）
- 運用VASK的概念述說自己為何適合有關工作，並嘗試
- 以小組面試模式跟組內師生分享。（工作紙）
- 老師則會對同學的表現作簡單回應。（工作紙）

草稿（請按你以上擁有的特質，起草一分鐘面試短文，作面試分享之用）





## 獸醫

草稿（請按你以上擁有的特質，起草一分鐘面試短文，作面試分享之用）

V → 因自己喜歡動物，並對這份工有歸屬感

A → 承諾會對所有病人說出動物的診斷結果，不會隱瞞

S → 管理好時間，善用時間來醫治動物（eg 手術）

K → 興趣發展出來的知識，因自己本身喜愛動物，並會想了解動物的生活習慣和喜好，從而在這份工運用出來。



適合的工種	心理輔導員 幼稚園老師 會計 夜工
-------	----------------------



草稿（請按你以上擁有的特質，起草一分鐘面試短文，作面試分享之用）

我想做會計，我係一個鍾意整理數據嘅人。首先，我覺得做會計嘅人唔可以私吞公款，所以要誠實，同我嘅價值觀相符。另外，喺知識方面，我知道會計嘅人每日都要對住一大堆數字，所以壓力好大，需要好耐性壓力嘅知識，而心理學嘅知識亦與呢個有關。面對住一堆數字，當然要埋全神貫注，當你唔開心就會 handle 唔到咁多數字，所以態度要開心。會計所需嘅技能係財務資源管理，而我講到鍾意整理數據，所以自我技能係，所以請我啱！thank you.

適合的工種	設計過山車、初創。
-------	-----------



草稿（請按你以上擁有的特質，起草一分鐘面試短文，作面試分享之用）

我覺得我較合適比較數理化，鍾意用腦去思考，而我係修糊理，在設計過山車或初創一些機械的產品，因為設計過山車係一個較刺激嘅工作，因玩過過山車的人的安全交在我手上，<sup>A</sup>我遇到困難並不會容易放棄，反而愈興奮去解決這個問題，<sup>B</sup>我可以較容易處理計劃書，因我经常處理文書相關的東西。

# 老師的回饋



老師的回饋 (√)

	不太滿意	不滿意	一般	滿意	非常滿意
眼神坐姿					
說話清晰					
表達力					
說服力					
運用 VASK					
整體表現					



# CAREER CAFE生涯色香味（參觀友校）



爲了開發新的創意，我們必須用特殊角度，  
觀察一般的現象。



理解的知識越多，我們越有機會發明另類的  
創意公式，因為這表示我們有能力組合更多的  
元素。



準備好了，才見得著眼前的景象。團隊中受過不同學科訓練的人，彼此激發，可以增加創意。





# CAFÉ開張情況





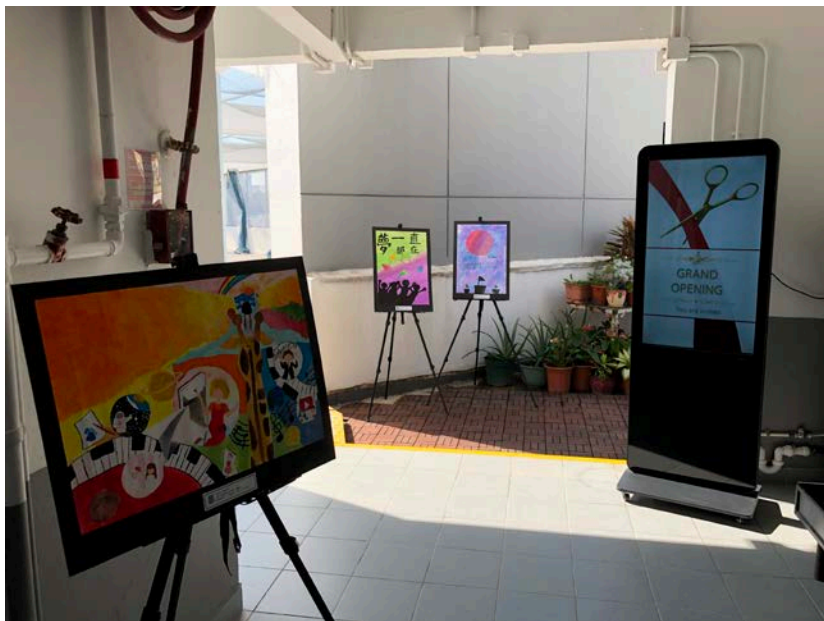
# 非一般的CAFÉ



不止展示作品，還有講解創作概念及過程。



# 最令人感動的場面






與夢想有約

Date with your dream

目的：鼓勵同學及早訂立升學就業目標，與夢想同行。

計劃書內容：

- ◇ 瞭解自己的性向與能力，從而追尋夢想。
  - ◇ 尋找達到自己夢想的途徑（職業/行業路向）。
  - ◇ 基本資歷要求及晉升途徑。
- 

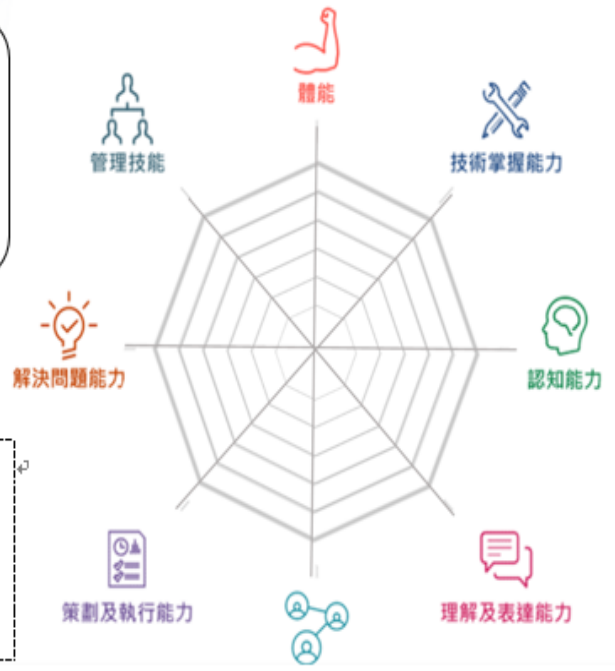


Empty rounded rectangular box for writing.

1. 自己的強項：

2. 夢想的職業：

\*可以繪圖或剪貼形式表示:

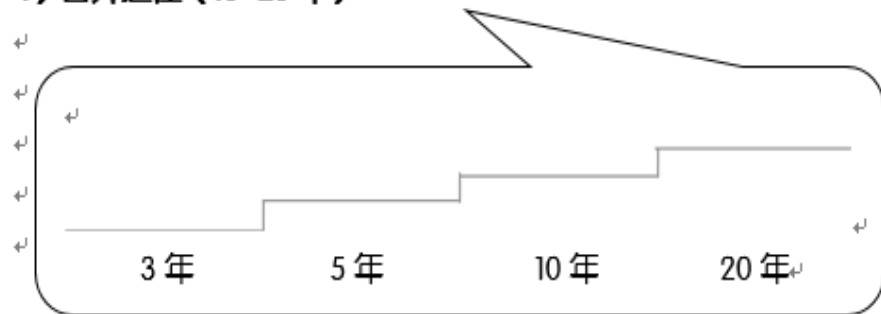


3) 基本學歷要求

Empty rounded rectangular box for writing, with two thought bubble icons to the left.



#### 4) 晉升途徑 (10-20 年)



VTC 職業字典網頁

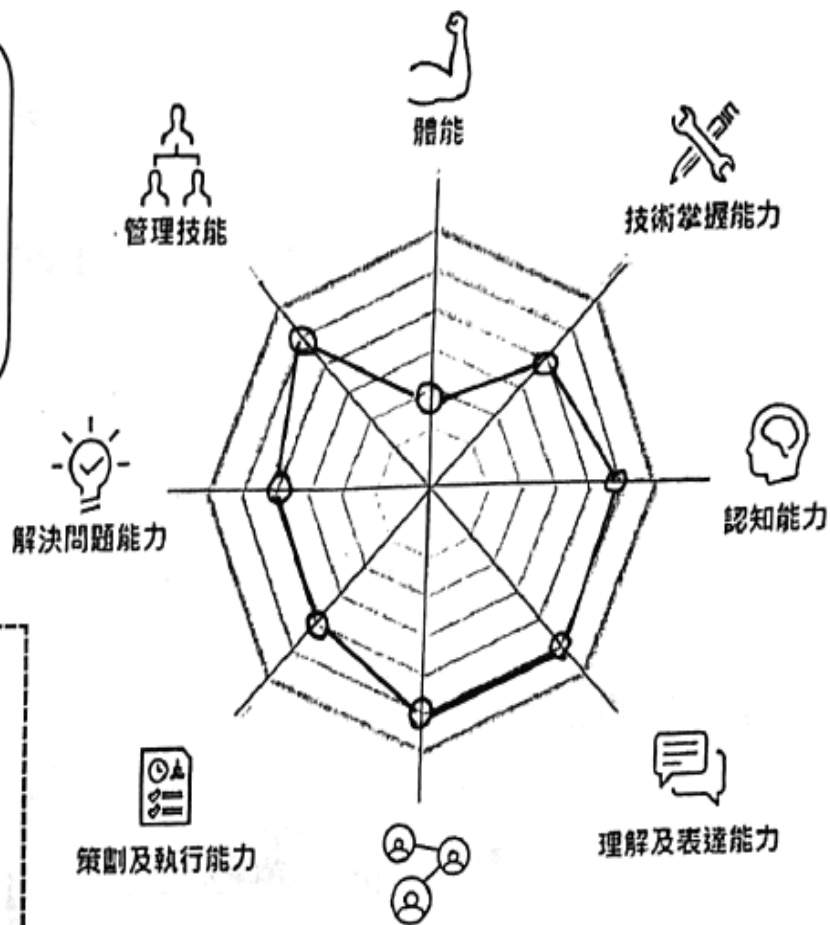
#### 5) 追尋夢想的原因及動力 (100 至 200 字)

A large dashed rectangular box intended for writing an answer to the question about reasons and motivation for pursuing a dream. The box is empty and has a small square icon in the top-left corner.

參考右圖，選出你的強項：  
創作能力強，熱愛影視，能接納  
別人建議和協調，會選用才。

1. 自己的強項：

2. 夢想的職業：監製及導演

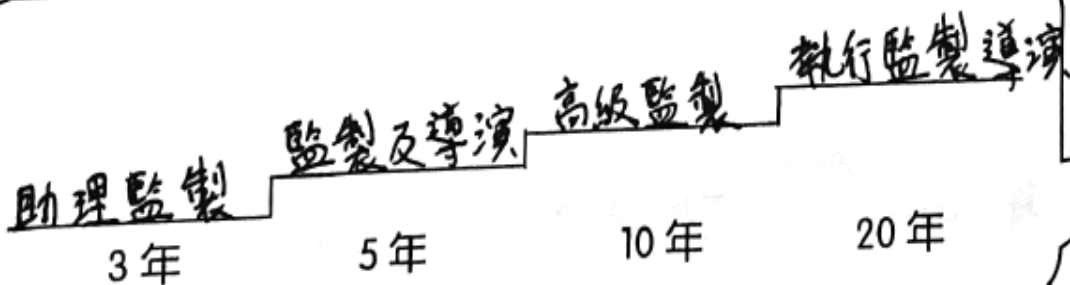


### 3) 基本學歷要求

可參考下方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁  
一般持有媒體、傳播、新聞學、電影製作、演戲或  
藝術管理文憑、學士學位或同等學歷。

### 4) 晉升途徑 (10-20 年)

可參考右方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁



VTC 職業字典網頁

## 5) 追尋夢想的原因及動力 (100 至 200 字)

在我小的時候媽媽常給我講故事，從此之後我就很喜歡創作故事，每次我不開心時，我都會腦補很多故事來讓自己開心。在外面不知不覺的會戴上偽裝的面具，只有創作故事時我才能找回自我，隨著科技的發展，我身邊出現越來越多的新科技，以前看片只能在電視機上看，而現隨時隨地都能看，我也慢慢喜歡上電影和電視劇等，我很想把自己創作的故事分享給別人，看着別人因為我制作的電影和電視劇而歡笑和感動是多麼幸福的事情。如今我發現故事不僅只是給人帶喜樂，它可以是引導者，可以是良師，還可以是一種傳承，電影和電視劇也可以是國家與國家之間的銜接者或民族與民族之間的相互認知的渠道，能把自己民族的文化傳給其他民族知曉，更可以用做記錄，讓不同年代人的思想可以繼續存留，這些都加深了我做導演的決心！我也想在當導演時訓練自己，跟劇組人員合作時學習其他人身上的優點，讓自己變得更堅毅。

參考右圖，選出你的強項：

藝術型  
喜歡解難

1. 自己的強項：

2. 夢想的職業：藥劑師, 樂手

以繪圖或剪貼形式表示：





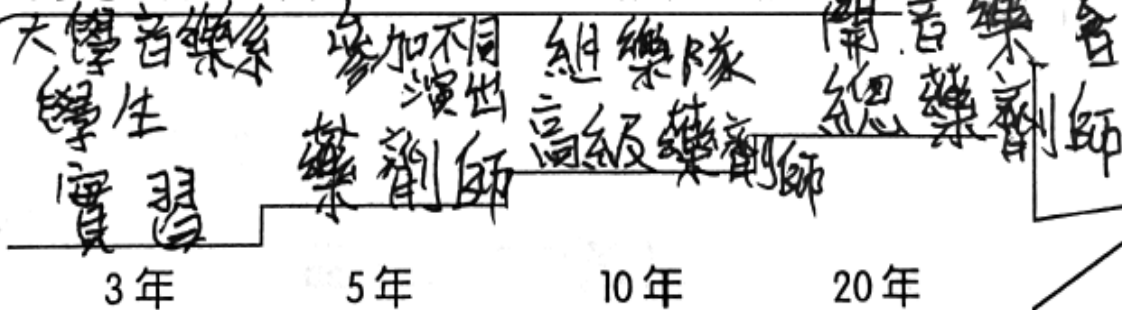
### 3) 基本學歷要求

可參考下方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁

藥劑學學士學位

### 4) 晉升途徑 (10-20 年)

可參考右方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁



VTC 職業字典網頁

能站在舞台上演出是我的夢想，也是我現在正在追求的目標。我從小時候就開始接觸音樂，並立志要在台上參加不同演出和比賽。我是一個比較內向的人，平時很少說話，亦不擅長溝通，但是通過音樂，我可以表達我自己的心情，音樂亦都可以表達文字不能表達的意思，所以我很喜歡音樂的那種獨特，沉醉在音樂裏可以令我感到平靜。

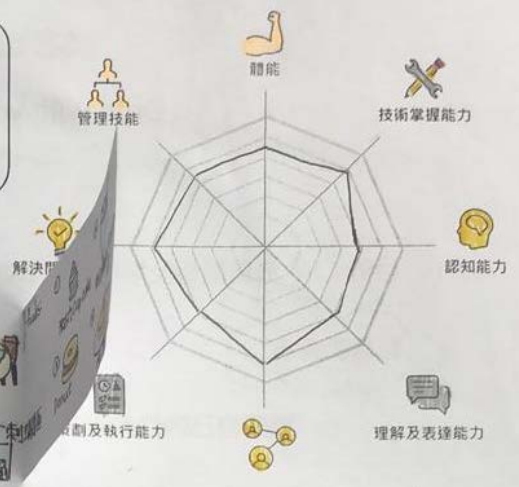
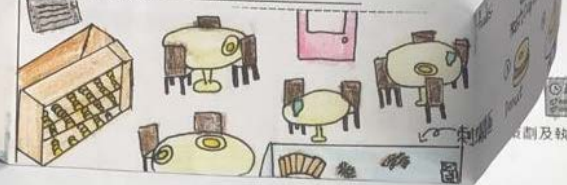
我是一個需要特殊教育的學生，從小到大我都堅持要讀主流學校，這是我自己選擇的，因為我想讓自己嘗試多一些，見識多點這個世界。我明白做樂手對我來說是一個很艱難的目標，因為社會上不是每個人都能夠接受有特殊需要的人士，我亦都要明白自己身體上的限制，但是我不會放棄任何一個演出的機會，因為每一次演出和比賽都是一個突破自我的機會，我要透過音樂證明自己的實力。

除了做樂手之外，我亦想為社會作出一些貢獻，在藥劑師方面，我希望可以尋找到一份穩定的工作，自己養活自己，我亦很喜歡理科，喜歡做實驗和藥物研究。

有很多人問我，做這麼多事情會不會很大壓力，我都會這樣回答：那是我的興趣和夢想，而不是壓力。

參考右圖，選出你的強項：  
 唱歌、手工藝、製作甜品

1. 自己的強項：
2. 夢想的職業：開 Cafe



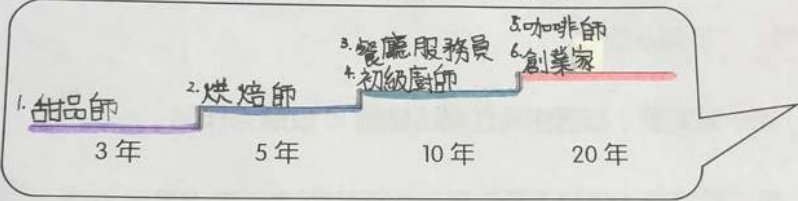
3) 基本學歷要求



可參考下方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁  
 有考取 Barista 資格、國際認可咖啡機構如 SCA

4) 晉升途徑 (10-20 年)

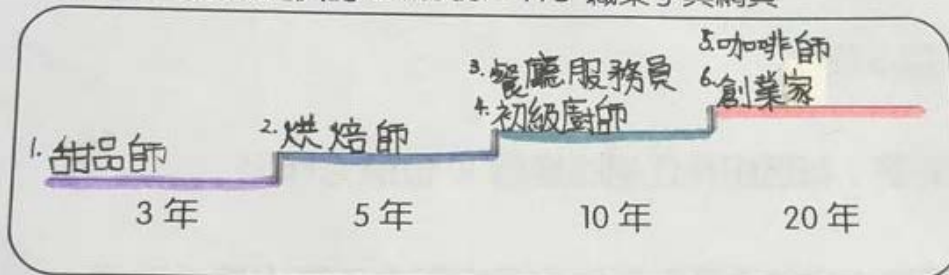
可參考右方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁



VTC 職業字典網頁

#### 4) 晉升途徑 (10-20 年)

可參考右方所提供的 QR code - VTC 職業字典網頁



VTC 職業字典網頁

#### 5) 追尋夢想的原因及動力 (100 至 200 字)



我追尋這個夢想,是因為我和媽媽很喜歡吃甜品,和喜歡製作甜品。這個夢想的起原,是從一件「失敗」的事開始:有一天,媽媽突然說想製作蛋糕,然後我和媽媽就上網查製作蛋糕的過程和材料,就立即出外買材料。回到家後,我和媽媽清潔完用品後,就看着製作蛋糕的教程來製作蛋糕。當我和媽媽做到最後一個步驟:「打蛋白」時,我和媽媽就沒有看清楚原來要用高速打蛋白,我和媽媽覺得太累,所以不理會,照樣將用低速打完的蛋白倒入麥面粉,然後放入焗爐。最後,那個蛋糕發不起,只變了蛋「糕子」,吃起來像砵仔糕,所以我和媽媽在另一天再製作,最後成功了!這件事有一個道理,那就是:「如果沒有經歷過失敗,就沒有成功的一天。」





因疫情  
關係暫  
時取消



# 創意-----來自不放棄（職業卡事件）





**如果我有能力我會選擇**  
I will consider these occupations if  
I have certain abilities



**如果能得到合理回報我會選擇**  
I will consider these occupations if  
the return is reasonable



**無論如何也不會考慮**  
I will not consider these occupations  
in any situations

