

多元策略助學生做好生涯規劃 開拓美好前程

年輕人渴望有美好前程，及早作好生涯規劃，是邁向成功的第一步。教育局非常重視對青年的培育工作，並加強支援學校推行生涯規劃教育，協助學生認清目標、把握機遇，為未來升學及投身社會作好準備。不少學校充分運用本身的優勢，配合校情與學生的需要，發展校本生涯規劃教育課程，並取得理想的成效，他們成功的經驗值得大家借鑑。

為推廣生涯規劃教育，教育局每年舉辦「生涯規劃教育研討會」，邀請學校及教育界人士參與，互相交流、集思廣益。本年度研討會主題是運用職業性向評估工具和個別輔導，協助學生做好生涯規劃。

荃灣聖芳濟中學

三管齊下 全方位助學生規劃人生



▲荃灣聖芳濟中學羅麗蓮副校長（左）和袁詠恩主任攜手合作，透過不同措施和策略，推動生涯規劃教育。



▲與中文科合辦的人物專訪活動：學生透過與師兄對話，了解職場生活及工作之道。

短短六年的中學學習生活轉眼結束，學生畢業時需要為升學或就業作抉擇，徘徊在人生十字路口，難免感到迷惘和困惑。荃灣聖芳濟中學為幫助學生及早認清目標和方向，自2000年起積極推行生涯規劃教育。校方透過全面的校本課程、多元化的體驗活動及個別輔導，三管齊下，引導學生作好生涯規劃，尋找適合自己的路向。

荃灣聖芳濟中學羅麗蓮副校長表示，該校生涯規劃教育有三大目標，第一是幫助學生認識自己，了解自己的個性、興趣、能力、優點和缺點，並將這些特質連結到升學或就業，規劃將來；第二是培養學生正確的價值觀和積極的態度去面對自己未來的事業及生活；最後是擴闊學生視野，裝備他們投身職場所需的知識和能力，順利由學校過渡到工作世界。

校本課程 各級設不同主題

在探索自我和培養價值觀方面，該校發展一套由中一至中六級的校本生涯規劃教育課程，因應

企業探訪 認識職場

職場資訊方面，校方積極聯絡不同的商業機構

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學



▲中六模擬放榜活動

學科滲透生涯規劃元素

生涯規劃教育並非遙不可及，可以與生活息息相關，與學習環環相扣。香港中文大學校友會聯會陳震夏中學將生涯規劃教育滲入學校不同的層面，帶領學生規劃更完善的個人生涯藍圖。

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學張美英副校長指：「校方推行生涯規劃教育的理念是『知行合一』，重點培訓學生態度、知識及抉擇。」意旨培養學生懂得了解生涯規劃的重要性，讓他們能夠從大量升學及就業資訊，作出分析及統整。在教師的引導下作出知情的升學及就業選擇。

張副校長續說：「學校的升學及就業輔導組（簡稱升學組）會讓中一及中二學生透過生活教育科進行生涯規劃教育，如教他們撰寫自傳，從中了解個人強弱項，使他們能夠增長補短。」中三至中六設有生涯規劃課，讓學生獲取更多有關升學的資訊，了解升讀心儀課程需選讀的科目。

學校又舉辦生涯規劃日，讓學生透過遊戲、活動及與社工面談，了解他們的性向、長處及升學路向，為升學及就業計劃奠下基礎。

針對需要個人輔助

為了開拓中四學生的視野及思維，校方便安排他們前往大專院校進行體驗課及到大型企業體驗，了解不同升學途徑及工種，使他們能按個人成績及表現訂立更清晰明確的升學及就業目標。中五學生集中職業體驗，他們會前往本地或內地企業參觀，分別比較「香港年輕人在本地及內地各有什麼工作機遇」，並進行討論。學校更會與香港專業進修學校合作，聯絡不同企業，為學生提供體驗機會。

針對中六學生，升學組會以「分層分組」模式，為他們進行3次小組或個人的生涯規劃輔導。張副校長解釋：「首先按學生成績排名分為7組，進行簡單的升學及就業輔導，了解學取向。再配合學生成績及他們的取向作個人輔導，作出升學及就業目標建議，例如提醒他們若考入讀心儀課程，某些科目的成績需提高等。」

中英文科滲透生涯規劃元素

另外，學校由2015年起，將生涯規劃的概念滲入中文及英文科，張副校長表示：「校方會於適當的課題滲入生涯規劃元素，並製作相關教案。從經驗所得，這方法使學生的學習更有效率及感到更加有趣。」

校方以2015年香港中學文憑試中文作文題目「夢想看似不切實際，其實很有意義」為例，教導學生利用生涯規劃中的「4F 反思法」的理念，包括觀察

校方安排中五學生參加JA學生領袖體驗計劃舉辦的成功技巧工作坊

和非牟利團體，每年舉辦兩次企業探訪及考察活動，讓學生親身體驗不同行業的工作環境和情況，發掘自己的興趣。另外，校方亦邀請商界義工教導學生撰寫個人履歷，以及面試應對技巧，為將來投身社會作好準備。

一對一輔導 個別支援

羅副校長形容，學校推行生涯規劃教育以來，學生對生涯規劃的關注、重視和認識程度均有提高。為進一步深化生涯規劃教育的成效，校方近年增設個別輔導環節，每年9月新學期開始，升學及就業輔導組教師會逐一約見中六級學生，以一對一形式面談，深入了解他們在畢業後繼續升學或就業方面的意向、困難和需要，提供個別的支持和建議。香港中學文憑試放榜後，教師再一次面見學生，因應他們升學、選科或求職就業的目標和公開試成績作比較分析，檢視有關目標是否切實可行，再因應實際情況調整目標及策略，使學生更容易實踐目標。

該校的升學及就業輔導組主任袁詠恩老師指，每名學生的升學或就業取向皆不同，面對問題和需要各異，一對一輔導更能切合學生需要。事實上，學生在訂立升學或就業目標時，除了考慮個人興趣外，往往牽涉到家庭環境和家人意願，問題複雜，只有透過個別輔導，才能找出癥結所在。她憶述，有學生公開試成績非常優異，想入

大學唸生物醫學科學，母親卻反對，希望兒子修讀醫科，二人各持己見，鬧得不愉快。袁主任介入充當「和事佬」，與雙方溝通，幫助他們達成共識，最後該學生入讀自己同樣感興趣、媽媽亦支持的藥劑學。例子說明個別輔導的重要，羅副校長和袁主任均表示，校方未來將會加強在個別輔導方面的力度和支援。



▲中學文憑試放榜，升學及就業輔導組教師代為處理大學聯招改選，並提供意見。



▲（左起）升學及就業輔導組謝嘉穎老師、張美英副校長及陳麗英老師，會為學生進行小組或個人輔導，解答他們選科、升學及就業等生涯規劃的疑問。

相關職業所遇到的挑戰。

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學的升學組，除了因應學生不同成長階段的发展需要，推行生涯規劃教育外，更配合個人輔導，了解學生個人興趣、能力和志向，讓他們發揮潛能，協助他們達到升學及就業目標。張副校長補充：「學校推行生涯規劃教育的初心，不僅局限於為學生計劃高中選修科目、大學課程及將來就業，而是透過學習、課外體驗及輔導等過程，學反思，了解個人不足，樂於改進，並懂得終身學習，以邁向豐盛人生。」



▲高中學生訪問中大教授，了解生涯規劃的重要性。

新生命教育協會平安福音中學

切合學生需要 多樣化生涯規劃教育

學生的升學及就業選擇對人生產生甚大影響，若學校能夠盡早為他們進行生涯規劃教育，讓學生確立目標，給予切合他們需要的協助，能令他們更快踏上成功之路。新生命教育協會平安福音中學以學生為本及全校參與模式，作為推行生涯規劃教育的發展方向。

新生命教育協會平安福音中學學聯輔導組（簡稱輔導組）為初中及高中兩個階段的學生提供生涯規劃教育和活動。黃國源副校長指：「校方推行生涯規劃教育旨在讓學生了解興趣及志向，從而配對合適的升學就業計劃。」

工作體驗 了解職業實際運作



▲林寶言（左）和李煥銑與口同聲指，參加學校舉辦的生涯規劃教育活動獲益良多。

職聯輔導組事務主任連盈盈老師解釋，校方着重啟發中一至中三的學生認識自我及了解個人需要，為高中選科鋪路。職聯組會於會進行關於「自我認識」的遊戲或活動，使學生從中認識自己的特長及興趣；以遊戲節目「亮相」的形式介紹各行各业，邀請從事較「冷門」行業如飼養水晶蝦（作觀賞之用）、當導演的校友返校分享工作狀況，讓學生思考不同的事業發展方向；為他們進行職業性向測試，再參考測試結果，與大學入學要求聯繫，讓學生選讀符合個人性格及感興趣的行業及課程所要求的高中選修科目。

中五學生林寶言憶述：「我素來對旅遊款待業感興趣。測試性向後，結果顯示我偏向藝術型及社會型，代表我的性格友善、善於社交、樂於助人，我認為這樣的性格很適合任職旅遊及款待行業，更使我肯定旅遊款待與款待的決心。」

黃副校長續指：「學校重視中四至中六的學生升學及就業方面的



▲陳雅麗校長（左三）與生涯規劃組的教師，均希望學生可透過校本生涯規劃教育，找到人生方向。

多元策略 推動生涯規劃教育

天保民學校推展生涯規劃教育的理念與願景是藉着個別輔導和多元活動，協助輕中度智障學生建立自理及過獨立生活的能力；同時亦讓學生發展興趣，啟發潛能，從而探索人生方向，為未來的出路作好準備。天保民學校校長陳雅麗表示，校方積極培養學生的社交與情緒管理能力，以便他們易於融入工作環境，懂得與人相處。

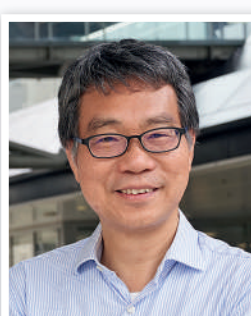
生涯規劃組張瑞珊老師補充，推動生涯規劃教育的策略及形式十分多元化，例如學生從中三開始進行職業性向評估，以了解他們的能力及職業意向，為中四選科提供參考，同時亦透過課堂認識不同的工種，了解各種工作所需的技能，繼而建立正確的工作態度。在中四開展的「個別輔導計劃（IEP）」則着重培養學生的學習、自理及情緒管理等能力。透過個別輔導，教師協助學生認識自我、訂立目標、探討生命意義及為未來生涯（學進、休進、職進）

求和工作技能；英文科教授基本的職業英語；數學科講解如何平衡收入與支出；通識科介紹現今社會的職場概況。除知識層面外，技能培訓也很重要，故此工作技能科提供有關辦公室實務、包裝、清潔及汽車護理、餐飲、庶務等訓練，讓學生漸次實踐中學習。

陳校長續說：「我們鼓勵學生多參與各種課外活動，藉此建立個人興趣，進一步找到人生發展的方向。值得一提的是，我們組織長跑隊，希望學生能鍛煉體魄及毅力，有助在未來工作克服不同困難。」

生涯規劃個人輔導 引導學生探索未來路向

個人輔導 生涯規劃教育核心



▲袁文得博士指，個人輔導在生涯規劃教育中佔有重要地位。

統一行業及工種或會被新興產業取代。學生訂立的生涯規劃目標必須與時並進，因應環境的轉變適時作出調整和修訂。倘若他們能盡早掌握生涯規劃的能力和技巧，善用已建立的「自我導航」系統，從而不斷反思和修訂自己的人生目標，自然可循環環境轉變而帶來的挑戰。

加強師訓 提升輔導效能

至於怎樣有效推行個人輔導，袁博士認為個人輔導最好從初中開始推行，而且有關學校和教師的配合。要達到這個目標，除了需要校方的支持，讓教師有充足的時間外，亦需要提升教師的個人輔導技巧。袁博士指出，學校如能向提供校本訓練，能更有效地引導學生認識自己、訂立人生目標，並為目標尋找實踐的方法。倘若學生遇到問題和困難，教師亦能夠因應學生不同的背景及實際情況，給予針對性支援，如有特別需要，教師更能進一步判斷是否需要把個案轉介給社工或其他專業人士跟進。

最後，袁博士指，在個人輔導的過程中，教師可善用不同的量化和質性評估工具，以提升輔導的成效。前者泛指各式各樣的性向問卷，協助教師分析學生個性、特質和擇業取向；後者包括「夢想實踐卡」，透過遊戲引導學生了解自己，分析在實踐夢想過程中可能遇到的阻礙，以及討論實踐夢想的方法。袁博士提醒，坊間的評估工具五花八門，各有特色，教師宜選擇有本地數據支持的工具作參考，同時可多加善用網上互動性的評估工具。袁博士說：「評估工具只是輔助，最重要是教師要懂得靈活運用，才能發揮最大效益。」

自我導航 毋懼轉變

袁博士解釋，隨著社會急遽變化，一些傳

選擇。」班主任三年一貫照顧同一班學生，與他們建立互信關係，進行班本生涯規劃課前以探討升學及人生方向；此外，職聯組特別為中五及中六的學生安排小組及個人面談，了解他們需要，提供升學及就業輔導；亦會舉辦講座，邀請事業有成及升讀不同類型院校的校友返校，向中六學生分享職場經驗及校園趣事，讓臨近畢業的學生有更明確的升學及就業方向。同時，為了令學生更了解心儀職業的實際工作情況，校方參加教育局「商校合作計劃」，安排學生到職場進行工作體驗。連老師說：「該計劃提供不同類型的職業選擇，讓學生前往各式各樣的職場環境實習，透過親身體驗，找到適合自己的出路。」

與社區院校合作 增強學生面試技巧

學校與社區有緊密聯繫，如職聯組與屯門區香港基督教女青年會（女青）合辦名為「敢創我夢」的生涯規劃教育計劃，該計劃會舉辦工作實習、個人面談、工作假期，以及行業試讀班等活動。連老師說：「該計劃與學校一直推行活動相輔相成，令學生體驗更多元化及全面生涯規劃教育。」曾參加「敢創我夢」的中五學生李煥銑分享：「因我對『社工』這職業感到興趣，在女青的安排下，我前往女青其下的社區中心實習，負責整理文件及照顧小朋友。透過這次活動，使我更了解自己個性及強弱項、社工的工作環境及增強溝通技巧。」

職聯組更為增加了升讀心儀院校的機會，與香港專業教育學院屯門分校、珠海學院及宏恩基督教學院合作，幫助中六學生進行模擬面試，訓練面試技巧。珠海學院及宏恩基督教學院更向該校學生提供優先面試計劃，若學生面試表現良好，還能即場獲得有條件取錄。

進行評估 優化計劃

每次舉辦活動後，職聯組都會派發問卷，收集學生及教師意見，

天保民學校

作規劃。「個別輔導計劃」每年均由班主任、工作技能教師和家長為個別學生進行持續性評估，校方會因應評估結果為個別學生制定和落實短期與長期目標。

另一重要的評估是學生升讀中五時將獲安排到展示技能發展中心進行為期三天的「職業評估」，學校會因應該評估結果及學生各方面的能力表現，協助學生鋪排畢業後的不同出路，如就業、參加職業培訓、進入庇護工場或前往展能中心等裝備自己。

工作體驗 認識職場

學校每年舉辦多元化的生涯規劃活動及與職業相關的學習經歷，內容包括性教育和金錢管理、職安健工作坊及就業講座、參觀社會及轄下零售店、職訓中心等。生涯規劃組主任梁孟平老師指出，學生有機會到職訓中心作數天工作體驗。畢業前，因應能力及興趣，學生更有機會參加為期一個月的實習，在餐廳、咖啡廳、苑舍會所、辦公室等地方累積實務經驗。

除了上述形式外，該校亦善用校本課程及課外活動推展生涯規劃教育。如中文科教導學生閱讀招聘廣告，了解某職位所需的學歷要求和工作技能；英文科教授基本的職業英語；數學科講解如何平衡收入與支出；通識科介紹現今社會的職場概況。除知識層面外，技能培訓也很重要，故此工作技能科提供有關辦公室實務、包裝、清潔及汽車護理、餐飲、庶務等訓練，讓學生漸次實踐中學習。

陳校長續說：「我們鼓勵學生多參與各種課外活動，藉此建立個人興趣，進一步找到人生發展的方向。值得一提的是，我們組織長跑隊，希望學生能鍛煉體魄及毅力，有助在未來工作克服不同困難。」

教師引導思考 助學生計劃美滿人生

生涯規劃教育可透過不同方式進行，例如校本生涯規劃課、職場參觀、工作體驗、升學就業講座等，而「個人輔導」則擔當著「深入探討」的角色。個人輔導的傾談最理想當然是，關乎學生的人生課題，探討他們對未來人生及工作的價值觀，並非只停留在升高中或大學的選科方向。然而，礙於繁重教學工作及教師時間空間有限等因素，為全校學生提供個人輔導的任務，往往難以靠單靠校內升學輔導教師或生涯規劃教師完成，而要透過「全校參與模式」借助班主任協助推行；而因培訓不足，班主任跟學生面談時亦未必能聚焦生進探索和發展，有時候變成與學生討論一般學業和操行問題。另一方面，有教師該會跟學生談生涯規劃，就是要直接提供「答案」，例如升學資訊，甚至升學及就業選擇。然而，學校的輔導人員在個人輔導中主要擔當引導的角色，真正的答案還需學生從傾談中自己去發掘。

大至全級的升學講座，小至個人輔導，目的都是希望學生對自己下一個階段有清晰目標。香港輔導教師協會主席曾志滔認為透過個人輔導改變學生的刻板想法，讓他們知道期望並非虛假就必然讀「神科」。他以高材生讀醫為例指出：「學生如果了解自己，明白讀醫會經歷艱難，而他仍然做這決定，這和因自己成績優秀，覺得讀醫才配得起自己則差天共地。」個人輔導的過程，正正就能讓他們了解自己和外界的機會與限制，從而作出知情的選擇。當中了解自己每個選擇背後的原因，是青少年邁向成熟的關鍵。

注重學生自我探索

曾志滔指出，有些學校因資源有限，個人輔導由班主任主持，部分學生及未受過相關培訓的教師對個人輔導有錯誤的理解，以為個人輔導是「學生問，教師答」。實際上，個人輔導強調學生自我探索，學生應



▲學生參加境外交流團，了解非本地升學途徑。

再作出討論及調整。連老師舉例：「曾有學生認為早年推行的面試活動課程，選擇未能如學生所願，於是我們與各合作院校商討，並讓學生進行兩次選擇，收集學生心儀科目的意願，再安排符合學生興趣的課程面試。」連老師續指：「班主任亦在各項活動中擔當重要的角色，如在『小社會』活動中，中三學生透過模擬人生的遊戲反思學習目標，建構人生藍圖。班主任熟悉學生，參與活動當中，令活動的進行更「貼身」到位。凡此種種的回顧皆能有助檢討活動的成效，優化計劃以切合學生需要。」

新生命教育協會平安福音中學的職聯組除了為學生舉辦各式各樣的生涯規劃教育及活動外，還會在家長長進班中滲入生涯規劃理念，與家長進行生涯規劃課，讓他們體驗子女在校內進行的生涯規劃活動，介紹各類型升學出路的最後資訊。最後，黃副校長總結：「學校為中一至中六學生提供切合需要及多樣化的生涯規劃教育活動，按部就班地解學生升學及就業需求，給予適切的發展機會及幫助，為他們將來各方面發展作好準備。」



▲職聯輔導組事務主任連盈盈老師指，校方着重啟發中一至中三的學生認識自我及了解個人需要，為高中選科鋪路。

各持份者同心協力 助學生規劃人生

學校推行生涯規劃教育，必須獲各方配合及支援，才可事半功倍。該校的社工、言語治療師、教育心理學家、校護和生涯規劃組教師，均各盡其職，同心合力服務學生。至於校外的支援則來自教育局與不同的社區機構開辦的課程及體驗活動，如「高中應用學習調適課程」，讓學生可外出上課，掌握一些實務技能。社福機構也安排學生參觀社會，並讓他們參與社區服務，如探訪長者，以助他們了解職場環境，學習與人共融。另外，家長在面試技巧訓練中，扮演考官，向學生提問。校友也會抽空回校，跟學弟妹分享擇業和工作心得。

談及透過輔導而找到合適路向的成功例子，梁主任舉例說：「有一名曾屬長跑隊的學生鄧潤林，在職訓中心畢業後當倉務員負責「執貨」，他表示貨倉的工作環境很「熱」，也很辛苦，但他堅持克服種種困難，至今已做了六年。他不但把薪金當做零儲蓄，還計劃報讀保安課程，待年長時可轉職大廈管理員。另一名學生連紹明，曾於餐廳做實習，畢業後進讀職訓課程，學習有關西式餐飲業的知識，期望於業內發揮所長。」



▲學校與不同機構合辦的職業體驗活動，讓學生了解職場實際情況。

善用評估·適時輔導

2019生涯規劃教育研討會

教育局將於2019年11月1日（星期五）舉辦「善用評估·適時輔導－2019生涯規劃教育研討會」，邀請學者、專業人士及教育工作者，透過主題演講

日期：2019年11月1日（星期五）
時間：上午9時至下午4時30分
地點：香港知專設計學院

內容：上午－主題演講
（一）培養青少年的生涯和才華發展
（二）人際關係與學生職業學習的融合
（三）如何在學校進行個別輔導
下午－學校、機構及「商校合作計劃」伙伴經驗分享

詳情請瀏覽以下教育局網頁：

生涯規劃網頁：www.edb.gov.hk/lifeplanning 或
「商校合作計劃」網頁：www.edb.gov.hk/bssp