



**2021**生涯規劃教育研討會小組分享  
生命教育與  
生涯規劃教育的融合

香港培正中學

呂艷蘭 羅子揚

**2021年11月12日**



# 學校背景

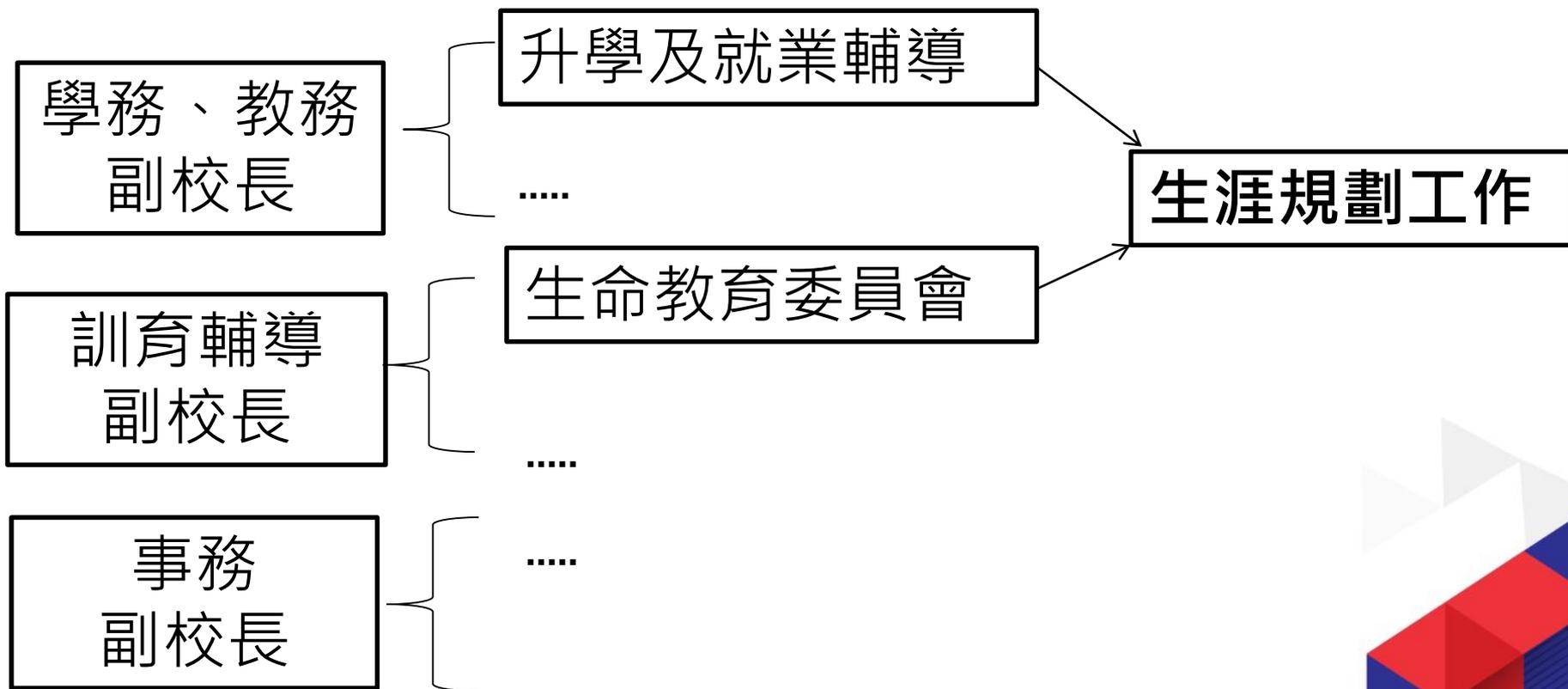
- 基督教辦學團體
- 強調**品德教育**及**學生成長**
- 各級**6**班，共**36**班
- 學生人數約**1100-1200**，每班平均**32-33**人
- 大部份學生來自**中產家庭**
- 去年約**70**位中六同學報讀海外大學，最終**42**人出國升學
- 中一至中五約數十人到海外升學



# 生涯規劃的宗旨

- 以「**標竿人生**」為目標，培育學生認識自我、建立正面價值觀，積極放眼世界，尋找人生方向。

# 學校架構



# 生命教育課

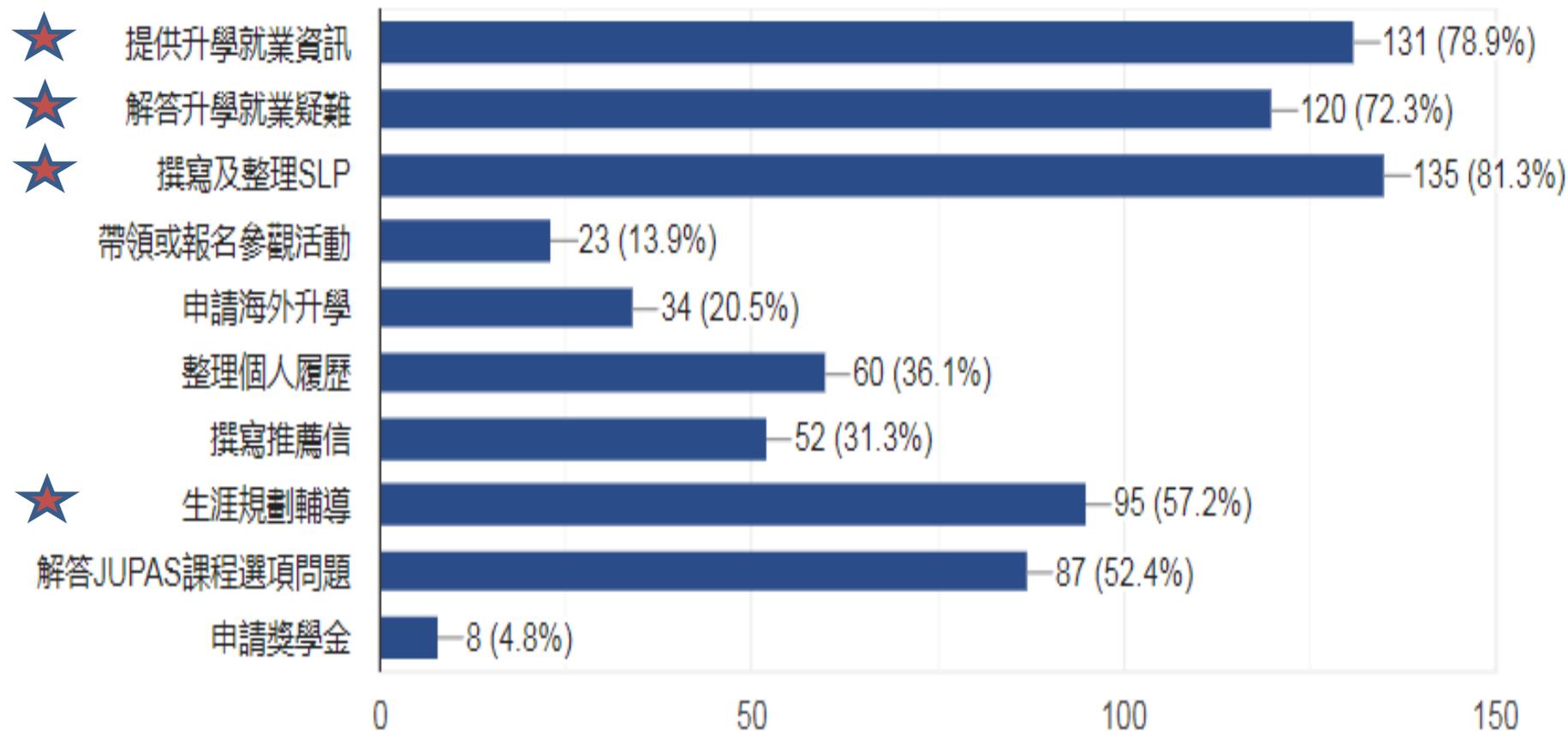
- 糅合聖經課、德育課、個人成長、價值教育及生涯規劃等課題
- 中一二雙班主任制(其中一位必須是基督徒老師)
- 中三單班主任制(基督徒老師)
- 中一至中三班主任，擔任**生命教育課老師**
- 高中生命教育課，由基督徒老師任教

# 升學及就業輔導委員會工作

- 中六生涯規劃輔導 - 「亦師亦友」計劃
- 生涯規劃導師培訓
- 中五「認識工作世界晚會」
- 中五「理想職業探索專題研習」，跟生命教育課合作
- 中三選科輔導，跟生命教育課合作
- 大學升學講座及參觀
- 辦理海外升學事宜
- 解答學生及家長升學查詢
- 協助學生辦理獎學金申請
- 統籌「學生個人學習」概覽 (SLP)
- 報考文憑試及覆卷事宜
- 推廣大學活動、暑期課程及NGO舉辦有關升學或生涯規劃活動

# 2021中六畢業生的評價

- **166**位中六同學回應
- **97%**表示曾接受老師提供的升學和生涯規劃輔導服務



# 「理想職業探索專題研習」

理想職業探索專題研習

125

Turned in

39

Assigned

Turned in

- 中五升中六暑假繳交
- 佔中六生命教育課**10%**分數
- 無提醒、無追交情況下，繳交率**125/164 (76%)**

6A02 鍾浩程  
(2021-2022年  
度) CHUNG HO  
CHING

三個理想職業.pdf  
Turned in

6A04 簡捷 (2021-  
2022年度) KAN  
JET

中五級生命教育  
理想職業探索

5A07\_理想職業探索.pdf  
Turned in

6A05 郭劭智  
(2021-2022年  
度) KWOK KA  
CHI DANIEL

理想職業探索專題研習

理想職業探索專題研...  
Turned in late

6A06 林芷穎  
(2021-2022年  
度) LAM TSZ  
WING

三個理想職業調查

6A11 林芷穎 三個理想...  
Turned in

6A08 梁樂怡  
(2021-2022年  
度) LEUNG LOK  
YI

理想職業探索專題研...  
Turned in

6A09 廖珮婷  
(2021-2022年  
度) LIU PUI TING

理想職業探索專題研...

6A10 盧雪藍  
(2021-2022年  
度) LO SUET  
NAM



6A13 邵如雪  
(2021-2022年  
度) SHAO  
RUXUE

理想職業



6A15 黃卓盈  
(2021-2022年  
度) WONG  
CHEUK YING

認識我的理想職業

6A17 王熙晴  
(2021-2022年  
度) WONG  
NATALIE HEI  
CHING



# 中五級生命教育

## 理想職業探索專題研習

題目: 認識我的理想職業

目的: 同學對自己的理想職業進行探索，從而更深入了解這些職業是否適合自己，並部署自己的學習計劃和升學決擇。

要求: 同學須製作一個簡報，展示三個理想職業的詳細資料，包括:

- 最低入職要求
- 晉升階梯及前景
- 工作範疇，工作任務和使命
- 工作環境及時間，是否需要外出工作及輪班
- 薪酬待遇，是否跟從劃一的薪酬架構?
- 市場的競爭性，是否容易入行?
- 大學畢業後是否仍需進修及考取專業試，才能獲得所需的專業資格
- 如到海外升學，完成課程後，回港是否需要補回專業資格考試才能在港執業?
- **你有什麼計劃邁向你的理想職業?**

# 中六生涯規劃輔導 「亦師亦友」計劃

- 每一位中六學生 配對一位生涯規劃導師
- **17**位導師，每人照顧**5**至**14**名學生
- 導師包括**升學輔導組老師**、**中六班主任**、**義務老師**
- 提供生涯規劃輔導
- 關顧學生的升學部署及學業上的困難
- 連繫學生至相關校友、轉介學生至升學輔導主任



# 生命教育課

## 初中

- 每週兩節
- 兩週一個主題
- 包含聖經課和實踐課

## 高中

- 每週一節
- 全年主題式學習

# 認識上帝 → 認識自己

耶和華雖崇高，卻看顧卑微的人；驕傲的人，他從遠處即能認出。（詩篇 138:6）

我們的上帝擁有很多不同的特質。

祂創造的我們，各自都擁有很多不同的特質。讓我們一同來探討一下。

我們各人都擁有 24 個不同的品格強項，只是不同的人，所擁有強項的多少程度不同。

這 24 個品格強項是：

- 存在於我們每個人
- 不同人所擁有強項的多少程度不同。
- 可發展的
- 可能被過度使用，誤用或未充分利用



你估計自己的三項優勢品格強項是什麼？



1. 在這些強項中，有哪項與第一課所寫的強項相同？

---

2. 我可以在什麼情景下發揮其他的品格強項？(如何運用自己的品格強項？)

3. 訪問家人，覺得自己有哪些強項？從何見得？

# 耶穌的比喻：善用才幹、服事他人

馬太福音 25:14-30

價值觀／態度	共通能力
1. 個人獨特性	1. 協作能力
2. 進取	2. 溝通能力
3. 積極	3. 自我管理 4. 創造力

## 託管基金

耶穌說：「天國又好比一個人要出外遠行，就叫了僕人來，把他的家業交給他們。他按著各人的才幹，給他們銀子：一個給了五千，一個給了二千，一個給了一千，就出外遠行去了。」

1. 若你是那位被託管 5000 塊金幣的僕人，知道其他僕人的數目遠不及你，你有何感受？

“太好了～我是最厲害那個～那我不能令主人失望～”

2. 若你是那位被託管 2000 塊金幣的僕人，知道其他僕人的數目分別是 5000 及 1000，你有何感受？

“還好我不是最差那個...但我也沒比1000多多少...我得加把勁才行...”

3. 若你是那位被託管 1000 塊金幣的僕人，知道其他僕人的數目都比你多，你又有何感受？

“我居然是最廢那個?!不行，我不要墜底...但我是真的廢呀...”

## 員工表現評核

星光大道之星



你可以如何運用你的才幹和能力幫助別人?

我可以利用我的打機和想像力成為 YouTuber  
 給人家消磨時間或者尋得快樂的途徑。

也不錯呀!



# 回顧與展望

- 學年開始/學年中段
- 包括學術能力、交際能力、其他個人特徵

有些科學家努力改變人類的 DNA，原來已經盜取了你的 DNA，製作了另一個你。九月上學，你竟然看見同班的一個插班生就好像是你一樣。不過這人顯然把你的強項大大強化，但同時把你的弱項也加劇了！

你看見這人的強項是什麼？而且有怎樣的表現？

我看見這人的強項是十分整齊，接近有強迫症，另外，這人的數學變得十分強，強得像陳景濶。

看見這人的弱項是什麼？而且有怎樣的表現？

看見這人的弱項是十分內向，害怕人到有自閉症，他整天留在洗手間，直到放學才肯出來。另外，他的運動十分差，連走路都有問題。

你喜歡這個人的表現嗎？

我不喜歡這個人的表現，因為即使有多強的數學能力，如果不願意接觸人，亦難以去發揮自己的才能。加上如果運動這麼差，對長遠的健康會造成負面影響。



人際互動  
是人生  
的必修  
課，加油！

# 延伸課程

- 「個人理財與經濟」和「公民素養」
- 藉學習知識的過程引入生涯規劃元素，包括未來的可能、考慮因素、發掘職志

## 活動二 未來的選擇

現時中三的你，將要面對無數人生抉擇：

中三高中選科、中六大學選科、大學選擇未來職業...每個抉擇環環相扣。

畢業之後，你將要找尋工作。嘗試回答以下問題。

你已經有理想的職業嗎？如有，請寫下。

醫生

理想的工作是「對人」還是「對事」？

對人

薪酬、工時和工作環境如何？

月收超过30000, 不定, 医院

若是能夠，請簡述你的家庭計劃及未來理想生活。

在DSE中取得好成绩, 顺利考入心仪的大学。毕业后有稳定的工作。  
储起足够的存款, 实现环游世界的梦想。

## II) 未來的選擇

觀看短片後與同學進行討論，並記錄討論重點。

<https://www.youtube.com/watch?v=1KeicHzP57w> → 人力資源投資

Q: 若你中六畢業後，你會選擇繼續進修還是直接工作？

繼續進修

該選擇的代價	該選擇的得益
放棄較早出外工作掙錢的機會 支付進修的學費	畢業出來有較高學歷，就職難度較低 可以選擇的工作更多 因為學歷更高，工作的收入會相對較不進修高
· 現時的時間	· 接受性 → 高薪

全部成本:

1) 貨幣/金錢成本

2) 時間/非金錢成本



按照 P.3 活動二的記錄，試與組員分享並列出選擇職業時需要考慮的準則。

- 薪水 - 工時 - 待遇 - 員工保障 - 辛苦程度

- 興趣 - 晉升階梯 - 發展前景 - 福利 - 壓力 - 安全性

- 環境(人际) - 性質 - 意義

有內在. 有外在?  
如何分類?

### 活動三 個人反思

1. 你理想的職業是什麼？

醫生

2. 這份職業為你帶來什麼益處？

高的工資，救到有需要的人，在亲戚互相炫耀之間有榮譽。  
滿足到自己的興趣/理想，自己身體不適可以知道原因而不惊慌（反正就像救死扶傷）

3. 這份職業可有什麼代價需要付出？

大壓力 + 換夜 → 禿頭 → 犧牲頭髮 ∴ 做醫 = 禿頭 + 犧牲頭髮  
做醫生 = 要換夜 + 大壓力  
時間（頭髮）在放工時間如果病人有突發情況要停止手頭的事情回去跟进，花費7年時間去讀、實習要 on call，承受高壓的工作，難以兼顧家庭。  
所以你心目中的醫生是醫院中的？  
家庭醫生/診所的工時較短？~

4. 要達到這個理想，現在的你什麼需要做？

以英文讀生物和化學，在中四選修到生物和化學，DSE取得很好的成績（反正就像要优秀啦）。

5. 在步向理想的過程中，你可能會面對什麼困難？應該如何面對？

更努力備課，提早溫習  
用英文較難理解生物及化學教授的內容。剛入職碰到無力回天的病人可能會令自己情緒低落，應調整心態，想開一點。

# 中四生命教育

課題	範疇
認識自己： 靈命成熟的第二範疇	了解自己
認識自己成長的歷程： 家庭圖	
認識自己成長的歷程： 原生家庭及家庭排序 亞伯拉罕的例子	
認識自己成長的歷程： 成長八階	
我的個人歷史	
自我形象的形成： 四大元素：外表、智能、成就、關係 處理成長阻礙的禱告步驟	接納自己
解決之道： 面對自卑感、失敗感及罪咎感 整合兩極的我	
裡外更生的生命架構	
我的渴求： 基督徒的品格特質 重建尊貴的自我形象	挑戰自己
重塑品格： 踏出安舒區	
重塑品格： 戰鬥或者逃命 (Fight or Flight)	
總結及分享	

## 艾力遜的成長八階學說的應用(2)

仔細看看自己的個人成長歷程，你所描述的重要事件記要，然後

1. 看看艾力遜的成長八階學說的各階段學習項目；
2. 以成長八階描寫自己的個人成長歷程

成長八階	學習項目
1	
2	
3	
4	
5	

直至現在為止，你的五個學習項目發展情況如何？

請分別用五段描述你的情況。

# 生涯規劃雙週會

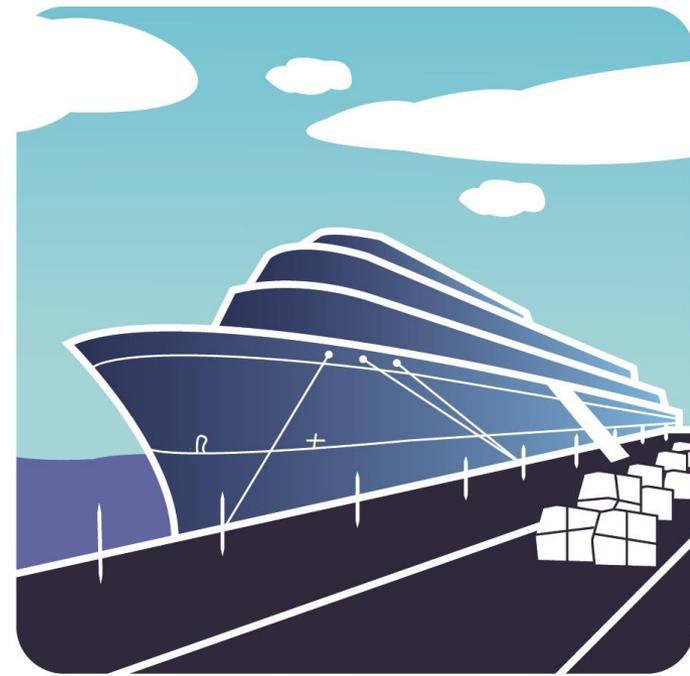
- 班本活動形式
- 中四中五兩級班主任事前一同準備
- 中四：認識個人特徵、價值觀
- 中五：認識外在環境(學業和工作)

# 中四成長營

- 配合生命教育課程進行三日兩夜營會活動  
例：九型人格分組活動
- 環繞生涯規劃主題
- 與機構合作
- 重視解說(**Debriefing**)、記錄反思

# 校本應用程式Port

- 中學旅程中的落腳點
- 屬於學生表達感受和作記錄的避風港
- 個人成長檔案 (**Portfolio**)



- 
- 加入指引問題作反思
  - 對個人強弱加深了解
  - 課外活動、大型活動...

< Guidelines

Students' entries can include the following elements:

- 1. Facts**  
What activities/events do you want to record?  
Which episodes have touched you the most?  
Briefly share about the process.  
What role(s)/ position(s) do you play/ take in this activity?
- 2. Feelings**  
Do you enjoy these activities?  
What are your feelings during the process?  
Try to describe your mood in different wordings.  
Do you like your role(s)/ position(s) in these activities?
- 3. Findings**  
Have you had similar experience before? Do you like participating in these kinds of activities?  
During the activities, did you manage to discover your strengths and weaknesses?  
During the activities, what kinds of character strengths have you exhibited? Are they your most prominent / outstanding character strengths?  
Have you discovered some character traits that you had never noticed in the past?
- 4. Future**  
If the activities were to be conducted once again, what changes would you like to make for improving yourself and the activities further?  
Do the events have any impact on your role in various groups, subject choices or even future career choices?



2021-06-22 14:36:04

why me so 呆..... 我的人生側重點是快樂。在今天的活動中，我首先去了讀書進修，以最近的選擇為起點。接著，就需要去打工賺錢，以獲取適當的金錢去享樂。享樂這個詞看起來很貶義，但卻是我認為非常重要的一環——實質的東西如樓、車、金錢生不帶來 死不帶去，自己的樂趣和學問卻是無窮無盡，跟隨自己的精神。生而有涯，多旅遊、看世界，享受一下，難道不好嗎？而談到今天的人生，我並不是很滿意。雖然自己讀到博士☺，沒有打多少工，輕輕鬆鬆就拿到很多錢，卻感到無所適從，總是缺了一點什麼。是物質？是購物？是工作經驗？不知道🙄但是今天在社交、精神方面卻很不足，沒有修煉友情也沒有靈修機會，大概是因為我總奔走於展覽中心及體育館之間，沒有跳出更遠的範圍。似乎，太輕鬆，也不是件好事——永遠都有生命卡，意味著永遠都不需要跳健康舞回復生命；永遠都有適量的金錢，意味著永遠都不需要埋頭苦幹完成工作；嘗試了創業但卻覺艱難，於是半途而廢中道夭折……太輕鬆，感覺真的不是件好事。用返林溢朗老師整日掛在口邊的說話：「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已！」此句是莊子說的。道家思想，博大精深矣。

2021.6.22

「如果重來一次，你會有同樣的選擇嗎...」  
「你會後悔嗎？」

...

兩個小時後，短短五字，原來已經重擊人心。在自己「死後」，把3000元遞出去給教練的一瞬，不願鬆開的手讓我驀然驚覺 - - 原來自己是會捨不得的。就算只是個模擬的遊戲，也會留有遺憾。

-

先看看我本次人生的側重點 - - 是工作。我只是一味顧著嘗試各種工作，甚至到了一種地步，是哪裡有職位空缺，就去應徵（攤位有位置）。我總是想著把工作任務解得快一點，就會有足夠時間處理其他想要嘗試的工種或體驗，也沒有真正去規劃不同階段應該要優先做甚麼。這一天下來，感覺自己淪為工作奴隸，做遍侍應、打字文員、醫生、文書、教師等等，在模擬人生內「勞碌半生」，也不過是個平凡人罷了.....我只有在朋友的極力勸服下才到了劇場，體驗友情、親情、愛情，可惜只佔整個人生的一小部分。

今天的「人生」，我確實留有太多遺憾，蠻不滿意。其一是時間分配問題，其二是太容易受到別人影響。把時間都投放在工作之上，導致我最後連好好「消費享樂」的機會也沒有。是的，鈔票數量是有一整疊，可我的體力值已經

跌至0/10，也沒有時間去購買自己喜歡的東西，甚至到活動最後一刻都還在擔任教師，去評改試卷。我本來最大的目標是要考上博士生，但或多或少受到朋友的影響，沒有在活動的開始就去嘗試，只有在最後一個考試時段1140-1150才與朋友一起返回禮堂，才發現一切原來已經太晚了。到「60歲」階段的時候，攻讀博士已經需要10張體力卡，比起年輕時漲了一整倍，我再也負擔不起。當被朋友問到為何自己一定要去考博士，我發現我自己也沒有很清楚，或許正是這份遲疑，讓我錯過了最佳的考核時間，未完博士之夢。

這一切一切，都不是活動開始前的我所想像的。

也仿似年華老去，「死後」的我也只是緩緩向導師遞上一疊鈔票。我沒有買到想要的豪宅，沒有攻讀博士。我只剩下一張又一張用勞力換取的銀鈔，可我沒有時間體會它能帶給我的歡樂了。似花已謝，枝葉不過旁飾罷了。

有一種難以言喻的深刻。我不希望自己未來的人生活成今天的樣子。一生很短、一瞬很長，只願我會牢記今天的感受，嘗試從不同的範疇去規劃自己的人生，別再留遺憾。

# 問答時間

