# 生涯規劃共創美好前程

年青人想有美好的前程，及早做好生涯規劃並訂立可行的目標，是邁向成功的第一步。教育局非常重視培育年青人的工作，除了支援學校推行生涯規劃教育，更透過「商校合作計劃」，讓社會各界和學校合作，為學生提供多元化的事業探索活動，為升學及未來擇業做好準備。以下介紹的3間學校，都是配合校情及學生的需要，推行校本生涯規劃教育。此外，3間不同的「商校合作計劃」機構伙伴，分享如何透過多元化的事業探索活動，協助學生做好生涯規劃。

## 順德聯誼總會鄭裕彤中學
## 訂立校本目標　助學生尋找多元出路

每個學生都有獨特個性，學校推行生涯規劃時，必須策劃具深度、針對學生特質的活動。順德聯誼總會鄭裕彤中學（鄭中）李永揚校長表示，學校每年都會就生涯規劃訂立校本目標，幫助學生尋找最適合的出路；而升學及就業輔導組（升輔組）為不同級別的學生策劃生涯規劃活動外，也為教師提供專業培訓，將生涯規劃資訊透過生活教育課傳遞給學生。

▲李永揚校長（左二）、劉麗嫻副校長（左一）、升學及就業輔導組主任譚卓嘉老師（右二）及劉婥瑩老師（校友）（右一）。

劉麗嫻副校長亦表示，訂立的生涯規劃校本目標，緊扣着學校的關注事項，即「培養正向價值觀，增強學生成就感」。學校透過不同課程及體驗活動，協助學生達成階段性的人生目標，例如參觀大專院校、職場體驗工作坊、師友導航計劃，讓學生在這些學習經歷中不斷成長。

### 模擬放榜 思考前路

學校透過體驗式學習，令學生對升學及就業環境有更深入的認識外，亦可從中發掘他們的個人特質及專長。升學及就業輔導組主任譚卓嘉老師說明，每一個在鄭中畢業的學生都必定參與過不同層面的生涯規劃活動，包括「1次真實職業體驗」、「2次職業性向測試」、「3次模擬人生工作坊」、「4次個別升學輔導機會」、「5次外出參訪機會」及「20個不同行業的認識」。

升輔組為各級學生設計具連貫性的生涯規劃活動，中一、二級著重個人成長，透過與「生活與社會科」跨科組合作，加強學生認識自己、情緒管理及訂立目標。中三級則安排「生涯規劃營」，體驗不同選修科目學習，並邀請老師及校友分享選科需留意的地方、日後如何與大學銜接。

中四至中六級開始有更多職場探索的活動；中五、中六級更會舉辦「模擬放榜工作坊」，用校內考試成績模擬香港中學文憑考試成績單，並且邀請家長一起預演放榜。李校長表示，模擬放榜像真度高，有學生會為成績不似預期而激動落淚，並且認真思考前路及於中五級暑假裝備自己。另一方面，學生成績往往與父母期望有落差，中六級模擬放榜刻意製造親子溝通的場景，促進親子之間的溝通與磨合，在規劃前路上取得共識。另外，學校亦為體育科尖子設「運動員計劃」、科學尖子設「亮麗人生計劃」及「內地升學小組」等，針對個別學生的特質和需要，發放相關升學資訊及貼身協助。

▲「形心攜手鄭中人」加入師友元素，在師兄師姐帶領下，學生對各行各業有更深入的認識。

### 校友資源 深度探索職場

在職場體驗上，學校積極與社福機構、政府部門及商界合作，尋求供學生職場體驗的機會。譚老師認為，這些機會非常難得，有學生可跟隨局長工作，或參觀T•PARK及慈教署，然而名額有限，故學校必須籌劃校本職場體驗活動，讓全體學生均具探索職場的機會。

為此，升輔組策劃了「全方位學習日」（中五級職業學習）、「中五級校本職業體驗3天工作坊」，以及「形心攜手鄭中人」3項校本職場體驗活動。「全方位學習日」分為兩部分，中五級學生上午分組到不同課室進行特定活動，駐場社工從旁觀察他們的職業能力，例如溝通、解難、分析、應變能力等，並事後作出個別反饋；下午學生則參觀不同機構，例如航空公司、寵物護理公司、律師事務所及電視台等，了解職業能力如何在職場上展現。

「中五級校本職業體驗3天工作坊」進一步提升學生對就業的認知。首日工作坊中，學生需要自己撰寫履歷表及求職信；次日學生到心儀的機構面試，並隨即開始體驗工作；最後一天回到校園，反思自己對職業的喜好、需要進修或學習的技能。

至於「形心攜手鄭中人」則是善用校友資源，協助學生了解各行各業的職場現況和校友的人生經歷。校友網絡提供許多特別的工作場景，例如幼兒中心、會計師樓、快餐店、電機房及長者安老服務中心等。中五級的學生可以親臨師兄師姐的工作崗位，對各行業的工作環境和要求有更深刻的體會。劉副校長指出，這項活動亦培育學生的感恩之心，他們在學校接受6年教育後，將來也可以回饋給師弟師妹，發揮薪火相傳的精神。

劉婥瑩老師（校友）指，以往學校生涯規劃活動較靜態，如講座、發放升學資訊；如今有許多有趣的體驗活動，針對學生的不同個性及興趣，她喜見學生對生涯規劃活動的反應熱烈、參與度非常高。

## 北角協同中學
## 強調課程與生涯規劃教育結合

生涯規劃能夠幫助學生了解自己，尋找興趣，從而訂立未來目標。北角協同中學的生涯規劃教育強調推行校本「事業教育」（career education），致力將事業輔導的內容與課程結合。該校的升學及擇業輔導組積極與不同學科的老師及家長合作，為中一至中六各級設計不同活動及目標，協助學生尋找興趣並規劃前程。學校也有照顧非華語學生的需要，所有活動及資料均備有英文版，安排周全。校方今年更參與「Me&MyCity香港青年職業教育發展計劃」，以真實場景進行職業體驗，令學生認識社會運作，體會投身社會工作的感受。

▲「北協旅行社」由學生規劃數個行程方案，再由全校學生投票選出心儀路線。

### 吸收經驗 回饋社會

北角協同中學鳳香港路德會轄下學校，校長梁卓勳博士指，學校除了與路德總會轄下的海外大學建立合作關係，令學生在日後升學有更廣泛的選擇外，香港路德會「教、學、社」綜合學習獎勵計劃亦對學生生涯規劃帶來幫助。「教、學、社」是指教會、學校、社區服務機構三方面合作，讓中三至中五級的學生透過其他學習機會，例如到長者中心、幼稚園、展能中心等機構進行職業體驗，協助他們培養正面的工作價值觀及吸收更多人生經驗，並且回饋社會。

梁校長表示，對於高中學生，實踐尤其重要，因此學校不但與扶輪社合作舉行工作模擬面試，而且與商業機構合作，提供包括在醫院、傳媒機構的事業探索活動。學校更設計了校本的「北協旅行社」計劃，從財政管理、行程規劃、宣傳設計、活動安排及成團出行都由中四及中五級的學生「一手包辦」，令學生能將「旅遊與款待」、「企業、會計與財務概論」等課堂知識，應用到營運「北協旅行社」上。此外，過去每年年宵市場都是不少學生體驗創業的第一課，學校利用「股份認購計劃」的方式籌集資金，讓教師和家長認購股份，完成年宵後要向股東分紅，修讀商科的學生能夠透過活動獲得關於真實工作世界的知識和技能。雖然近年受疫情影響不能經營實體攤位，但是校方鼓勵學生轉戰網購平台，繼續在實踐中獲得經驗。

### 按部就班 計劃未來

協助推動生涯規劃教育的陳靜嫻主任介紹，校方提供的比賽及活動考慮了不同年級學生的需要。例如為中一至中二級學生舉辦升學擇業問答比賽，令學生對生涯規劃有初步認識；到了中三級選科的關鍵學年，學生會進行事業興趣測試，亦特別安排中三級的學生「試讀」高中的選修科目，令學生了解自己的性格、能力及興趣；中四及中五級的學生則主要透過實踐累積經驗；踏入中六畢業之年，學校會提供一系列生涯規劃活動，包括組織參觀大學資訊日，與扶輪社合作進行升學模擬面試，亦會邀請校友分享經驗，舉辦模擬放榜等活動，為學生、家長及老師提供全面的升學及就業資訊，協助學生做好生涯規劃。

▲校長梁卓勳博士（右）和升學及擇業輔導組主任陳靜嫻老師介紹相關計劃

## 三水同鄉會劉本章學校
## 生涯規劃教育的「知」「行」合一　關顧學生成長發展

▲（左起）言語治療師談敏慈、何妙沂副校長、仇恒初校長及社工張翠菁介紹校方協助學生訂立目標的各種計劃。

對於有特殊教育需要的學生而言，學校要更全面地關顧學生的生涯規劃。三水同鄉會劉本章學校仇恒初校長指，學校在2020年訂立未來發展計劃時，其首要關注事項就是「關顧學生成長發展，推動生涯規劃教育」，協助學生根據自己的興趣、能力，尋找適合自己的出路，為未來獨立生活作好準備。仇校長認為，生涯規劃其中一個重點就是希望學生能夠認識自己，而這個過程並非一朝一夕可以達成，是需要從小開始逐步了解自己，從而規劃未來。

### 個案經理統籌 加強各方合作

該校的生涯規劃統籌何妙沂副校長介紹，學校希望生涯規劃教育能做到「知」「行」合一，即除了知道學生在各方面的表現外，更要能夠運用有關資料及數據幫助學生。有見及此，學校因應校本需要，花了兩年時間建立了「connestar」電子系統平台，長遠讓教師及家長能隨時隨地透過網上平台，掌握學生各方面的資料及進行數據分析，從而為他們作出個人化的教育計劃。學校逐步會為每名學生安排老師作為個案經理（Case manager）負責在該平台制訂學生的個人生涯規劃教育計劃（Individual Life Planning Education Plan），由學生入學開始建立全面的電子資料檔案，收集及整理學生於不同範疇的表現，綜合家長期望及分析學生的學習及成長需要，擬訂長期及短期的目標，繼而提供合適的教育及支援。計劃在試行階段已得到不少正面評價，有家長表示，計劃令學生掌握新技能及有明顯的進步。

雖然疫情對學校的生涯規劃教育工作帶來一定影響，不過學校在5年前已開發「Rainbow Star電子書」平台，現時已有大約600本電子書，當中包括不同的生涯規劃職業訓練課程，即使未能進行面授課，教師仍然可以跟進學生的學習和訓練進度。除此之外，學校重視家校合作，透過生涯規劃家中感知協調訓練冊及家中訓練紀錄冊，能讓學生除了在學校獲得適切的訓練外，亦能在家延續訓練，讓學生掌握獨立生活的基本技能。

### 結合多種模式 達成年度目標

另外，學校言語治療師談敏慈指，學校生涯規劃分別以課堂、小組及個別輔導等形式進行。高中學生每星期有兩節生涯規劃課堂，因應學生能力在生涯發展、言語治療、職業治療及護理知識4個範疇上，認識及學習各項知識及技能，以應付日後升學、就業及生活的需要。而小組模式則按學生需要擬訂不同的輔導小組，為學生提供特定的訓練，例如：時間應用、金錢應用、職業及實用英語等。至於個別輔導及訓練計劃方面，校方會先向言語治療師及職業治療師索取報告，與學生及家長面談討論，擬訂年度目標，再按學生的需要給予各種訓練。

除了校內的活動及訓練，學校亦會與校外機構合作舉辦多項活動，令學生更了解自己的興趣，從而選擇未來是升學抑或就業。學校社工張翠菁表示，部分學生可能未有「將來需要工作」的概念，而學校除了安排學生參觀不同職場、社企及訓練中心外，亦教導他們求職途徑，並與校外機構合辦工作體驗計劃及職業技能課程。期間會要求學生寫日誌，記錄及評估自己的工作表現，希望令學生對「工作」有更深入的了解及認識。

▲學生參與匡智會職業探索活動「玩出個未來」



特約專輯

# 商校合作助學生拓視野

## 莎莎化粧品有限公司
## 從「美」開始　讓中學生認識美妝零售業

莎莎化粧品有限公司（莎莎）自2015/16學年起成為教育局「商校合作計劃」（「計劃」）機構伙伴，向學校提供工作體驗機會，引導中學生認識美妝產品銷售企業的概念，以及公司各部門日常運作，讓學生了解真實職場環境。莎莎人力資源總監李軍稱「計劃」極具意義，「計劃」除了讓莎莎肩負社會責任外，亦為年青人提供職場體驗機會，讓他們學習與同事合作及接待客人等人際溝通技巧，及早了解職場需要，認識美妝零售業的實況，從而可以及早裝備自己。李軍進一步解釋美妝零售業是「以人為本」的服務行業，需要大量的生力軍，希望盡量透過「計劃」吸納有志在零售行業發展的年青人。

▲莎莎化粧品有限公司人力資源總監李軍與公司團隊十分支持教育局「商校合作計劃」，讓年青人加深對美妝零售業的營運與發展，可以讓他們及早裝備自己。

### 從「心」出發 尋找個人定位

對於想加入美妝零售業的學生來說，李軍表示現在入行條件較以往更具彈性，學生只需要完成中學課程便符合基本條件。若學生在中學畢業後選修個人護理及美容產品學相關的文憑課程會更具優勢，但最重要的是他們要喜歡從事美妝零售業。「首先要有心理準備接受零售行業的工作模式，因為零售行業是需要輪班工作，每日亦要面對不同顧客，所以性格開朗、主動又有耐性、有良好溝通技巧，加上喜歡銷售、愛打扮、有敏銳的時尚觸覺及熱愛學習新事物，便是具備成為美容顧問的內在條件。」參加「計劃」的學生會到店舖進行工作體驗，嘗試為顧客提供美妝產品建議。當值的美容顧問會從旁指導學生的服務標準、工作態度，及分享工作經驗。莎莎會於工作體驗前為學生舉辦簡介會，簡介平日的工作範疇並作示範；在工作體驗後與學生進行活動檢討。「看見大部分學生經過短短數天的工作體驗後，變得更主動、更自信與人交談，相信他們獲益不少。」

▲工作體驗期間，莎莎美容顧問鼓勵學生以友善、開放的態度與顧客溝通，讓他們了解美妝零售業的日常運作。

### 讓「夢」實現 晉升主管經理

李軍又指出美妝零售業正在經歷新的零售模式「線上線下融合」策略性方向發展，透過大數據可以更了解顧客的喜好並滿足其不斷轉變的需要，現時不少零售業還可以透過網上平台讓顧客選購商品，然後到店取貨，加強與顧客的互動。與此同時，美妝零售業有良好的晉升前景，有相當經驗的從業員可沿晉升階梯晉升至店舖營運經理。

「中學生畢業後加入美妝零售業，可以參加由莎莎安排為期一年的銷售見習生計劃，完成首階段培訓便能晉升為初級美容顧問；若繼續接受在職培訓，表現良好的話，會晉升至美容顧問；其後倘若表現持續良好，有機會晉升到店舖主管及營運經理。另一個發展方向是學習處理辦公室的文書工作，以後勤人員身分支援前線銷售。」李軍表示，店舖的工作有銷售管理、庫存管理、產品陳列管理和人才管理及顧客關係管理；至於辦公室後勤支援部門的工作，則包括品牌管理及產品發展、市場營銷、財務及會計、資訊科技、培訓及人才發展和人力資源等。

李軍建議學生選擇加入哪間公司前，需要留意入職公司的規模與發展前景、銷售產品與服務類別、工作時間和地點、事業發展階梯、是否有完善的培訓課程等。李軍最後勉勵學生，要成為稱職的美容顧問是需要有專業的行業知識，因此要及早計劃未來，裝備自己。

## 大細路劇團
## 透過參與戲劇工作　展開屬於自己的人生舞台

學生除了可以透過學校舉辦的生涯規劃活動，了解職場的最新知識外，亦可走出課堂，參與教育局舉辦的「商校合作計劃」的工作體驗活動，親身接觸社會，感受一下工作是怎樣的一回事，從而了解個人志向、能力和興趣，以及未來工作對他們能力的要求。

大細路劇團自2012/13學年成為教育局「商校合作計劃」機構伙伴後，一直為全港中四至中六級的學生提供就業講座及工作體驗活動，讓學生認識及了解劇團工作。藝術總監林英傑稱：「只要對劇場有興趣，就可嘗試投身相關的演藝、文化工作。戲劇行業不需要高學歷，但已修讀本地及國際認可的相關課程，會有絕對的優勢。坊間亦有不少機構提供短期課程，傳授表演藝術舞台製作行業的知識。」

▲林英傑認為學生親身參與工作體驗是最直接了解職場運作的方法

### 踏出一步 進入職場世界

林英傑認為親身參與是最直接了解職場運作的方法：「透過『工作體驗計劃』，學生可初步了解行業的一般運作。例如一個劇團需要不同的崗位，包括藝術、行政及製作部門，大家需要互相合作，才能讓演出順利進行。」如同各行各業一樣，當中每個崗位就像齒輪一樣，推動着整個劇團向前。林英傑稱：「藝術總監的工作需要決定劇團的藝術發展路向；行政總監和劇團經理要跟不同合作機構洽談不同工作項目，又要與藝術總監一起規劃劇團整體的發展方向。每當有演出，就需要導演、監製、不同範疇的設計師、舞台管理團隊和演員等不同人手。而導演是整個團隊的舵手、監製負責向劇團報告工作進展、項目主任負責編排學校巡迴演出的時間表、舞台管理團隊負責管理及執行舞台上的運作、設計團隊負責舞台上的美學呈現、舞台管理人員協助台上轉換佈景，到了演出時，劇團亦需要前台工作人員協助接待觀眾進場、解說劇場的注意事項、推銷劇目紀念品。演出期間亦需要攝影人員攝影，演出後攝影師及錄影團隊需要製作演出記錄，方便劇團存檔及日後的宣傳工作。」凡此種種，不是親身感受是體會不到真正職場中的大千世界。

▲學生透過工作體驗認識及了解劇團運作

林英傑指，每次當學生完成工作體驗計劃後，他都會親自去了解他們參與體驗後的感受。「大部分學生在校內雖有參加戲劇社組織的經驗，但讀書和做事是兩碼子的事；當體驗過劇團工作後，他們明白到劇團工作不只是安排演出，還要處理門票與接待、解答觀眾對劇目的疑問，以及推廣劇團紀念品等，真正認識到劇團廣泛的工作。」此外，透過工作體驗計劃，學生更學習到團隊合作、溝通的重要性，同時學會放下身段與入場觀眾推廣劇團紀念品。從體驗的過程中，了解到自己的長處及短處，對日後立足社會甚有幫助。

另一方面，林英傑認為籌辦「工作體驗計劃」對機構來說亦有得着：「一方面了解到在外行人眼中，團隊在籌辦活動上有什麼不足，亦可以透過了解參與學生對劇場的想法，從而創作更貼地、更到位的劇目。」

### 在人生舞台上演活自己

工作上學生需要怎樣的知識和態度呢？這令林英傑想起自己年輕時，每每都希望別人給予機會體驗職場，以及和自己分享職場上該如何調整自己，以配合工作需要。已為人父的林英傑，更希望將來子女可以有更多開闊眼界的機會，所以當知道教育局有「商校合作計劃」後，就很想給予機會，讓學生認識劇團行業的運作，同時希望履行社會責任，為培育社會未來棟樑出一點力。

林英傑回憶起讀書時鍾景輝老師提點「返工不要怕蝕底，要經常反思工作上有甚麼地方令自己有得着、要怎樣做才能讓人留下好印象、要如何做才不怕被取代」等。因此，學生要先了解自己的專長，然後再發掘及培養自己的才能，令自己不易被取代，就能繼續在喜歡的行業內發展。此外，林英傑特別叮囑學生要守時、做錯事要有承擔等為人處世的態度。

## 青年成就香港部
## 助學生訂目標　建自信　籌劃未來

青年成就香港部於2001年成立，目標是啟發及培育年青人，為未來投身社會作好準備。青年成就香港部自2008/09學年起，成為教育局「商校合作計劃」機構伙伴，為中學生籌辦多元化的事業探索活動。青年成就香港部行政總裁蔡章慧表示：「我們期望成為學校與工作世界之間的橋樑，令學生盡早了解市場需要，並在知識、技能及態度上，及早裝備自己。」

青年成就香港部每年為學生舉辦超過15個以「活動為本」的課程，例如「學生營商體驗計劃」、「創新營」、「領袖對話」、「職業新世代4.0」、「財策為未來」等。蔡章慧表示，這些課程主要透過體驗實踐及與義務商界顧問交流，重點培育學生企業精神、事業準備及理財知識，幫助學生建立自信以應付未來不同挑戰。這些體驗對社會經濟地位較低的學生尤其寶貴，透過義務商界顧問的經驗分享，他們明白到只要努力嘗試和不輕言放棄，最後也會取得成功。青年成就香港部的活動一直深受學生歡迎，去年更獲教育局「商校合作計劃」頒發「最多元化活動系列獎」及「最多學生參加活動獎」。

▲蔡卓慧認為每個學生皆有潛能，只要提供機會及舞台，加上足夠指導及激勵，他們也可發光發熱。

### 將挑戰化為契機

在資訊爆炸時代，社會瞬息萬變，亦為學生帶來更多未知的挑戰。因此，蔡卓慧認為，學生需有「Grit」的特質，具有追求長期目標的熱情與毅力，並要對新事物充滿好奇心及保持正能量。青年成就香港部自2008/09學年起，成為教育局「商校合作計劃」機構伙伴，為中學生籌辦多元化的事業探索活動。青年成就香港部行政總裁蔡章慧表示：「我們期望成為學校與工作世界之間的橋樑，令學生盡早了解市場需要，並在知識、技能及態度上，及早裝備自己。」

▲「學生營商體驗計劃」為期7個月，為學生提供各類商界經驗及知識分享，例如安排專業設計顧問提供意見，幫助學生「營商」。

青年成就香港部於疫情期間未有停步，將課程重新設計，以網上形式進行，建立網上自學平台，並通過學習管理系統，幫助學生持續學習。因此，參加青年成就香港部的學生和義務商界顧問的人數，在疫情下依然有增無減。

### 商界角色是點金石

蔡卓慧認為，學生通過體驗更加了解自己，明白實際工作需要及多元出路的重要，從而選擇合適自己的路向。曾參加青年成就香港部課程的學生得到啟發後，畢業後在商界發展，並成為了義務商界顧問、贊助人或合作伙伴。由播種、灌溉、成長，再回饋成為泥土和養分，供未來的種子成長，形成生生不息的生態圈。另外，通過義務商界顧問分享，學生亦認識粵港澳大灣區等地的機遇，例如青年成就香港部曾安排香港設計師分享如何為設計取得專利，並在大灣區發展及推廣。學生可借鏡真實例子，了解到在內地發展並非遙不可及。此外，義務商界顧問不單向學生分享經驗，最近亦提供業界最新應用的專業知識，讓青年成就香港部將其融入課程。蔡卓慧表示，商界角色非常重要，不但給予學生寶貴的意見和支持，亦提供真實工作環境，對學生學習及啟發思維帶來莫大幫助。

## 共創協同 — 粵港澳大灣區
## 2022生涯規劃教育研討會

教育局將於2022年11月11日（星期五）舉辦「共創協同 — 粵港澳大灣區」2022生涯規劃教育研討會，邀請專業人士、學者及教育工作者，分享生涯規劃教育的最新發展，就大灣區內地城市及本地行業的最新經濟發展交流心得及經驗，幫助學生做好生涯規劃。研討會的詳情如下：

**日期**：2022年11月11日（星期五）
**時間**：上午8時45分至下午4時15分
**地點**：九龍灣國際展貿中心
**內容**：上午 – 主題內容
（一）大灣區的行業發展及人才需求趨勢
（二）創業
（三）創新與科技
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及教育局培訓行事曆：
生涯規劃資訊網站：www.edb.gov.hk/lifeplanning
「商校合作計劃」網頁：www.edb.gov.hk/bspp

* 教育局將因應2019冠狀病毒病的疫情發展，研討會有可能改以網上直播形式進行，請留意本局日後相關安排的公布。