



2010年版

尋找生命的色彩

新高中科目選擇
及個人抱負的探索



香港輔導教師協會

Hong Kong Association of
Careers Masters and Guidance Masters

計劃贊助：教育局課程發展處

整裝待發：

如何找到你的生命色彩

序言

這是一本協助學生探索個人抱負及生涯規劃的學習工具——每個學生都應該享有自行選擇其學業、學習模式和生活模式的權利與責任；每個學生都可以根據自己的興趣和能力去探索和發展個人抱負，從而踏上成功之路。我們相信，這學習工具將有助同學們為自己的人生盡早作出計劃，鋪設美好前路。

無論是校內或校外的學習經驗，都對學生的發展影響深遠。透過不同的學習經歷，學生能夠從中認清自己的人生目標（無論在學業方面或事業方面），而在過程中所取得的種種經驗以至成功感，亦能成為推動學生向著目標邁進的原動力。

這學習工具是用作協助同學作出決定。在人生的不同階段作出關鍵的決定是甚具挑戰性的，同時亦有助促進個人成長。現在，機會到了——同學即將升讀中四，了解新高中的課程架構是第一個任務。我們相信，所有學生都能享受有別於過往模式的新高中課程所帶來的好處。然而，由於新高中課程的科目選擇極具彈性，初中同學應有充分的準備，才決定自己的新高中選科取向。

為了要正確選擇自己的前路，學生需要真正認識自己，明白自己的長處和短處，加深了解課程架構，並制訂個人生涯規劃檔案，包括新高中及以後的升學目標，以及職業選擇。可是，我們亦需留意對未來的規劃是一個循環的過程——定期反思過去所作的決定，從成敗得失中評估自己的策略，作出修訂並更新我們的規劃。中三階段所作的決定，只是一個起點，經歷實際情況及反思後，你需要檢討、調整和修訂中四、中五及中六的升學就業選擇與路向。

所以，這只是一個開始，
而不是一個不能轉變的定案！

生涯規劃流程圖



給同學們的信

親愛的同學們：

一個新奇刺激的探險旅程即將開始。對於大部分同學來說，這可能是你們第一次為自己的未來作出抉擇和全面的探討。這一本學習工具是讓你認識自己，以輔助你作出科目的選擇，但請緊記一切以你的興趣為主。在你們開始旅程之前，請先做好以下準備：

1. 作決定前先糾正以下一些錯誤的想法

- ✗ 個人意願並不重要，最重要的是在公開考試中取得好成績
- ✗ 我的父母和老師會為我作出正確的選擇
- ✗ 我一定和我的朋友作相同的選擇
- ✗ 為表現自己的出眾，我要選擇最「熱門」的科目
- ✗ 一個好的計劃是不需調適的，我只能以該計劃為唯一希望

2. 找一個支持你的伙伴

在開展你的旅程前，找一個你信任和支持你的同行伙伴。他可以是你的父母、老師，甚至朋友——一個值得信任、願意聆聽和願意給你客觀意見的人。但是請記著：「你」才是最後為自己於學業和職業抉擇承擔責任的人。

3. 尋找你的夢想

你的夢想是什麼？你的職業志願是什麼？你知道如何才能一步一步向理想邁進，並取得成功嗎？你懂得回答以上問題並不能保證你會取得成功，但卻能夠大大提高你成功的機會。

4. 認真思考：「我是誰？」

花時間去了解自己——你的夢想，你的興趣，你的性格和你已掌握的技能。相信你是有價值的——你可以選擇向目標努力邁進，並貢獻社會。簡單來說，要取得成功，首先要清楚認識自己。

祝 探險成功！

你永遠的支持者 上



給老師和家長的話：

老師和家長是學生在選科時最關鍵的支持者。老師和家長的支持，能夠幫助學生更清楚認識自己的意願，以至人生目標。但是，老師和家長在給予學生支持和意見的同時，也應給他們適當的自由度，使他們在選科的過程中學習如何選擇，並為自己的選擇負責。請緊記，我們是學生 / 子女的支持者，然而，他們應有足夠的發展空間去學習和成長。以下是給老師和家長的一些建議，幫助你關心的學生或子女尋找生命的色彩：

老師要...

- ◆ 體諒學生在作出選擇時的困難和混亂
- ◆ 支援
- ◆ 激發
- ◆ 尊重
- ◆ 提供詳盡升學資料

家長要...

- ◆ 支援
- ◆ 激發
- ◆ 尊重
- ◆ 體諒孩子在作出選擇時的困難和混亂
- ◆ 明白每個孩子都是獨特的，而他們所作出的選擇並無對錯之分

為學生提供機會...

- ◆ 反思他們的學習經驗
- ◆ 了解他們的興趣、志向和性格
- ◆ 試用不同的事業評估工具或興趣評估工具
- ◆ 帶領學生參與各類跟升學就業輔導相關的活動，並刺激學生思考其個人抱負
- ◆ 安排與高年級學生及老師交流討論，並且分享他們選科時所遇到的問題

協助你的孩子...

- ◆ 幫助孩子訂立可實現的短期和長期目標
- ◆ 鼓勵他們參加多元化的「其他學習經歷」，使孩子得以探索自身潛力和感興趣的事業範疇
- ◆ 善用這一本小冊子，紀錄及肯定自己各方面的成就
- ◆ 多與孩子討論關於學習、進修、事業發展的問題
- ◆ 與孩子討論他們的興趣和嗜好，共同找出踏上成功之路的方法



第1站：

為自我探索旅程作好準備

每天早上起床後，你洗面照鏡子的時候，在鏡中看見自己，你第一時間想到什麼呢？

“我的名字是克勤”，“我現在十四歲”，“我今天要完成的目標是…”，或者…“我可以肯定我自己是誰……”

個人抱負的探索往往由認識自己開始。很有趣，計劃人生的過程往往能夠幫助你更了解自己——發現一個你從來沒有想像過的「你」！

在第1站中，我們會提供一些有趣的經歷，以協助你開展這趟奇妙的自我探索旅程。當你對於自我性格、能力、學習興趣和事業憧憬，甚至對你的人生目標有更深入的了解時，你就能更有自信地為自己的將來作出選擇。

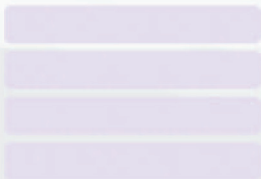


我找到自己了，你找到了嗎？



1.1 「我是誰？」——我的第一個自傳

[Home](#) | [Login](#) | [Sitemap](#) | [Contact Us](#)



我的名字

我是一個 的人

(用一些詞語來形容你的優點/長處，例如：文靜的、活潑的)

我喜歡

(列出一些你喜歡做的事，例如：逛街、玩遊戲機、聊天)

我最喜愛的科目

我能夠

(你所擁有的技能，例如：有系統地整理資料、分析問題)

我需要別人幫助我

(想想一些你需要別人幫助的事，例如：更勤力上進、啟發創意)

當我到圖書館借書或閱讀時，我會選擇以下的類型：

我的興趣

(想想你喜歡的學習經驗，例如：打球、演話劇、繪畫)

我喜歡參與的活動 (在校園內或校外的學習經驗)

原因

我的夢想職業

時間	夢想職業	原因
幼稚園	<input type="text"/>	<input type="text"/>
小學	<input type="text"/>	<input type="text"/>
現在	<input type="text"/>	<input type="text"/>



1.2 檢視我的學業成就和學習能力

學習能力可反映你的學習志向和興趣。你在初中取得的學業成績表現了你的學習能力。在以下的活動中，你必須對自己誠實。在最能描述你對某一科目的興趣和學習能力的方格內“✓”。

主要學習領域	初中科目 (請填上科目名稱)	我的學業成績			能力分數	學習信心分數	興趣分數
		中一	中二	中三	1至5 1→最低 5→最高	1至5 1→最低 5→最高	1至5 1→最低 5→最高
中國語文教育	中文						
英國語文教育	英文						
數學教育	數學						
科學教育							
個人、社會及人文教育							
藝術教育							
科技教育							
體育教育	體育						



停一停，想一想！

填寫表格、以文字紀錄只是其中一種透過反思而認識自己的方法。
你亦可以用**圖像**、**分享**或**小組討論**的形式完成這部份，
然後以**重點式**紀錄自己的所思所想。
最重要的只是你曾經**認真思考**這些切身的問題，為自己的選擇負責！



哪些學習領域最能將你的興趣、信心和能力的結合起來，得到較高的分數？

你覺得最擅長學習哪些科目？為什麼？

你認為自己在學習上需要在哪方面改進？

如需在高中入讀理想的選修科目，你應在什麼科目上多下苦功？要怎樣實行？

1.3 透過參與校內和校外的不同學習經歷，我學到甚麼？

下課後，透過參與各類型的活動（校內或校外），你可以發掘自身的興趣、知識、綜合能力以及對人和對社會的投入和關心。當然，你亦可從中更了解自己的長處和限制。

試想想三個影響你最深的其他學習經歷（可以是你曾經參與的課程、制服團隊、或比賽等。如果你沒有校內的其他學習經歷，可選擇你的嗜好）。透過這些學習經歷，你學到或發揮了甚麼綜合能力呢？

綜合能力對你未來的學習甚至工作，都是很重要的。

試在第二行圈出一些你學到或得以發揮的綜合能力。最後，請在第三欄圈出你在其他學習經歷中培養得到的個人素質。

快快到表格上尋寶去吧！

其他學習經歷* (活動內容簡介)	綜合能力	個人素質
1.	處理資料的相關能力： 綜合意見 整理資料 創新思維 分析策略 應用數據 解難能力 應用資訊科技	判斷力強 可靠 有創意 熱心 適應力強 能幫忙 關顧 圓滑 有禮
2.	處理人際關係的相關能力： 教導他人 談判技巧 提供指示 游說技巧 溝通能力 服務社群 執行指示 幫助別人	有耐性 具責任感 幽默 整潔 有抱負遠見 認真 誠實 體貼 隨和
3.	處理事務的相關能力： 處理突發事件 臨危不亂 做事精確 準時完成	具冒險精神 有幹勁 友善 觸覺敏銳 堅毅 具領導才能 具危機意識

* 「其他學習經歷」：即指學校為初中學生安排活動以配合全人發展之需要，這些學習經歷包括智能發展、德育及公民教育、社會服務、體藝發展和與工作有關的經驗。



停一停，想一想！

邀請你的好友或同行伙伴根據對你的觀察和認識，在上一頁的表格內用另一種顏色圈出你的綜合能力和個人素質。對比他 / 她和你的選擇，兩者有何異同？

我可以從以上的表格中知道最適合自己的學科嗎？為什麼？

我擅長的綜合能力和個人素質能如何幫助我選擇高中科目呢？

Finding Your Colours of Life: NSS Subject Choices and the Development of Career Aspirations (2010 Edition)

尋找生命的色彩: 新高中科目選擇及個人抱負的探索 (2010年版)

Published by

The Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters

Sponsored by

Curriculum Development Institute, Education Bureau, the Government of Hong Kong Special Administrative Region

Through the Project "Preparing students for NSS from a career development perspective", granted by Partnership Scheme with Subject-related Organisations, administered by the Life-wide Learning and Library Section

Project Team:

Advisors:

Prof. LEUNG Seung Ming, Alvin (Department of Educational Psychology, The Chinese University of Hong Kong)

Dr. CHUI Yat Hung (Department of Applied Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University)

Dr. CHEUNG Wai Leung, Raysen (Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong)

Editor:

Dr. HO Yuk Fan (The Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters)

Contributors:

Ms. CHENG Wai Yee, Monica (Holy Trinity College)

Ms. YAU Shun Yee, Flora (SKH Li Ping Secondary School)

Ms. LEE Yuk Yi (Carmel Secondary School)

Mr. WOO Chun Kit & Mr. Richard YEUNG (Carmel Holy Word Secondary School)

Mr. WONG Kwan Bo, Remy (STFA Leung Kau Kui College)

Mr. CHAN Wai Man & Ms. AU Sui Woon (Stewards Pooi Tun Secondary School)

Mr. HO Chun Yan (C&MA Sun Kei Secondary School)

Mr. NG Po Shing (Tak Sun Secondary School)

Ms. CHEUK Suk Chun (CNEC LAU WING SANG SECONDARY SCHOOL)

Ms. LEUNG Ho Sze, Louisa (Fukien Secondary School, Kwun Tong)

Ms. CHAN Hoi Yan (Carmel Holy Word Secondary School)

Ms. TANG Yee Man, Mandy (Ling Liang Church E Wun Secondary School)

Mr. TSUI Yan Cho, Joe (CCC Mong Man Wai College)

Research Assistants:

Mr. IP Ka Chi Antony

Miss WONG Wai Yee, Ada

Miss CHAN Hiu Kwan, Cony

Mr. CHENG Enoch Victor

Finding Your Colours of Life