

高中事業發展學習工具

# 生涯地圖

學生姓名：

2013

計劃贊助：**教育局**  
Education Bureau

出版：



Hong Kong Association of  
Careers Masters and Guidance Masters  
香港輔導教師協會  
<http://www.hkacmgm.org>

## 目錄

甚麼是我的「生涯地圖」?	p.3
生涯主題一：檢視我的學習經歷	p.6
座標1：回顧你的行動座標	p.7
座標2：小進步、大踏步	p.9
座標3：我的高中學習計劃	p.11
生涯主題二：規劃我的生涯發展方向	p.13
座標4：我是誰？	p.14
座標5：檢視我在學習經歷中學會的技能、能力和將會面對的挑戰	p.19
座標6：事業面面「觀」	p.24
座標7：我希望將來……	p.32
生涯主題三：充分知情的選擇——了解高中課程所提供的學習機會	p.41
座標8：高中畢業生的升學階梯	p.42
座標9：大學之「道」	p.55
座標10：高等教育及進修機會	p.59
座標11：職業機會	p.63
生涯主題四：編寫我的「生涯地圖」	p.71
座標12：我的生涯地圖	p.72
座標13：回顧過去、展望將來——我的生涯劇本	p.76
總結：進度報告	p.82



# 甚麼是我的「生涯地圖」？

## 序言：

「生涯規劃」，是指探索符合自己的人生和事業目標，找尋個人召命，並在不同的生活場所(包括工作、家庭、社區)和活動(工作、學習、休閒)中實踐這些目標的一個漫長歷程——簡單一點，就是為自己的人生尋找可努力的、發揮潛能的方向，就如我們倚仗地圖和指南針，為自己定向、選定一個接一個的座標，直至到達目的地。不同的研究都有近似的結論：具有清晰目標(學業的目標或事業的目標)的年青人能夠在學習上得到更大的滿足感及成就感，亦因此有更大機會成功升讀大學及接受專業訓練。

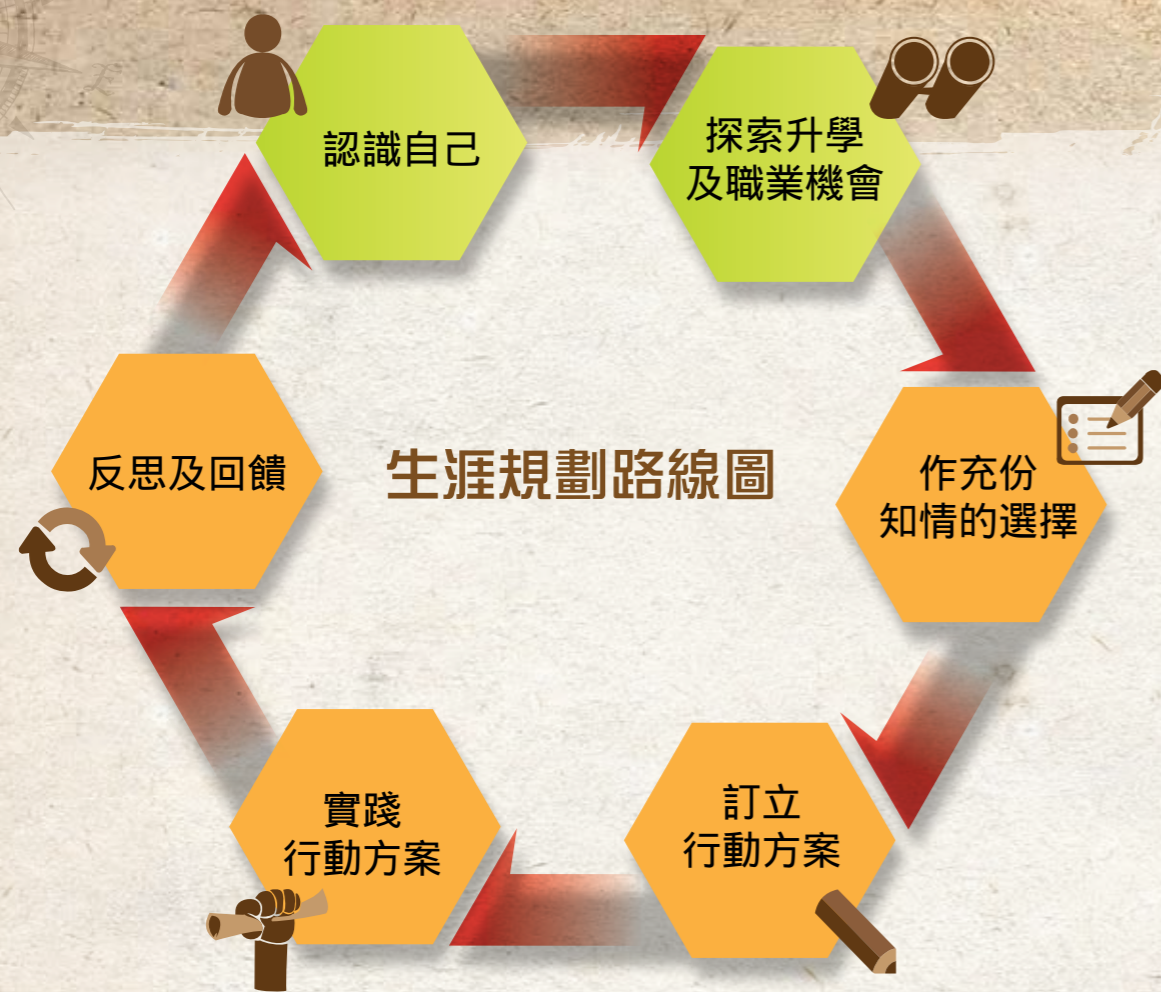
高中學習是一個全新的挑戰。每個年青人，都享有選擇其學業、學習模式和生活模式的權利與責任，而興趣、能力、事業目標，是青年人規劃人生的基礎。這份《生涯地圖》，是初中生生涯規劃學習工具《尋找生命的色彩》的延續。高中學生其中一個關鍵任務是要認真地思考將來的學習及前途，並學習如何發揮自己的潛質。我們這份生涯規劃檔案能成為你高中三年的好幫手，使你能完成以下目標：

- ★ 幫助你認清自己的學業興趣、能力及事業目標
- ★ 提供準確而不偏倚的升學資訊，包括升學機會、就業途徑及支援機制等
- ★ 幫助你建立、檢視、重整個人的學習計劃及事業路向
- ★ 完成整本《生涯地圖》中的活動後，它將成為你個人事業檔案(Career portfolio)的重要部份，不但能為「學生學習概覽」(Student Learning Profile) 搜集資料，幫助你回顧高中階段的學習經歷，也是你在中學階段的成長摘記

何謂「檔案」？此乃學生自我探索的過程及對成長經歷的反思歷程作出紀錄。經過了六年的學習，高中學生應能以此檔案作為事業檔案來幫助他們整理和紀錄個人的成就。

為了要正確選擇自己的前路，年青人需要真正認識自己，明白自己的長處和短處，加深了解課程架構，並編制事業檔案。可是，我們亦需留意對未來的規劃是一個循環的過程——要定期反思過去所作的決定，從成敗得失中評估自己的策略，以作出修訂並更新我們的規劃。





## 給家長的話

家長是年青人在尋找事業方向時最重要的支持者。家長的支持，能夠幫助年青人更有信心認識自己的意願以至人生目標。家長在給予子女支持和意見的同時，也要給他們適當的空間和自由度，使他們在選擇升學、培訓或就業出路的過程中學習如何選擇並為自己的選擇負責。以下是給家長的一些建議：

### 在子女規劃未來的過程中，家長的理想態度是

- 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，但在作決定之先，須細心考慮個人、家庭、經濟以至社會因素，切忌隨波逐流

### 協助你的孩子

- 鼓勵子女訂立可實現的短期和長期目標
- 鼓勵他們在能力範圍內參與不同的學習經歷，從中探索個人潛質和感興趣的事業範疇
- 完成學生生涯規劃檔案，紀錄及肯定子女各方面的成就
- 多與子女討論關於學習、進修、事業發展的問題
- 與子女討論他們的興趣和嗜好、感興趣和有把握的學科或課程，共同找出踏上成功之路的方法
- 多接觸升學、培訓或職業資訊，掌握高中畢業生出路的各類可能性

## 給同學的信

親愛的年青人：

「生涯地圖」不是一本地圖集、路線圖。我們相信，每個年青人都可以為自己選擇事業路向和規劃人生。這份「地圖」幫助你尋找自己的發展座標，特別在感到前路迷惘時重新確認個人信念和信心。每一個「生涯主題」都可令你發現自己多一點點，思考一些小時候未想過或逃避去想的問題；但經歷掙扎而得出的結果，無論是自信心、對升學或就業機會的多一些掌握，都是你邁向下一個「生涯主題」的指南針。

你有想過你能為自己的將來作主嗎？我們相信你可以！你可以為自己的學業及事業作出選擇，但你亦需要理解你的機會和限制，因此你仍要努力學習、了解自己的能力和夢想、確切地實行自己的理想及爭取機會以增加成功的可能性。

### 1. 認真思考：我是誰？

花點時間去了解自己：你的夢想、你的興趣、你的性格和你已掌握的技能。你要相信你是有價值的，而你亦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。

### 2. 尋找你的夢想

你的夢想是甚麼？你的志願是甚麼？你知道如何才能一步一步向理想邁進，並最終取得成功嗎？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。

### 3. 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：真正享受學習過程和選擇事業前途的，只有你自己一個而已。

祝 探險成功！

永遠支持你的人 上

## 生涯主題一： 檢視我的學習經歷

《生涯地圖》是《尋找生命的色彩》的延續。完成《尋找生命的色彩》後，你應該已有一個高中學習計劃。《生涯地圖》的第一個座標，是邀請你誠實地重溫自己的計劃：

- 你能跟得上各學科的進度嗎？
- 你滿意你在各學科的表現嗎？為甚麼？
- 升讀中五前，你是否需要重整你的學習計劃？你願意做甚麼使自己取得進步？
- 你會考慮更改選修科，或修讀一至兩科應用學習課程嗎？

即使你沒有初中生涯規劃檔案，你亦可以用「現在」作一個起點，為自己製作一個詳細的學習計劃。



## 1A：我的行動座標

根據《尋找生命的色彩》中的第47頁，以重點紀錄形式完成以下的「我的行動座標」：



### 暫停~思考~再出發



你認為行動座標的成效如何?為甚麼?

甚麼因素(個人的 家庭的 外在環境的)令你的學習計劃能成功或未能完成?

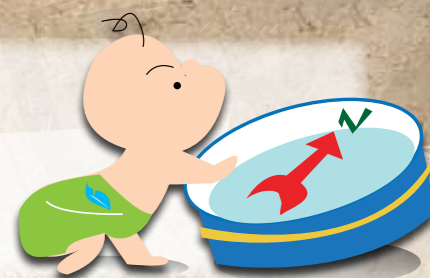
## 1B：我這個高中生做得怎樣？



修讀科目	我如何有效地學習本科？	我的進度	學習目標
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每週所花的時間？</li> <li>• 上課聽書、課後溫習的效率？</li> <li>• 有沒有「獨門秘笈」 (可參考及對比《尋找生命的色彩》第24至44頁「如何有效地學習本科」部份)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你的分數/等級？</li> <li>• 別人如何評價你這方面的能力或成就？</li> <li>• 你有成功經驗嗎？有沒有遇上困難？</li> <li>• 你有信心在未來兩年取得進步嗎？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你會在中五、中六繼續修現正修讀的科目嗎？</li> <li>• 若「是」，你期望在中學文憑試(HKDSE)取得甚麼成績？</li> </ul>
中文			
英文			
數學			
通識			
1X：			
2X：			
3X：			
應用學習/ 其他語言：			

## 座標 2 小進步、大踏步

在座標1中，你有更認識自己的學習嗎？無論如何，你亦應該積極地求取進步及完成目標。這一站將會幫助你為未來兩、三年的學習訂立行動方案。在此之先，你可以先重溫一下自己的學習模式。



### 2A：我的學習模式

怎樣的學習模式最能有助你完成學習計劃？在以下的圖表中  出你慣常表現出來的學習習慣：

#### 我在哪個地方最有效地學習？

- 在班房
- 在圖書館
- 在家
- 在自修室
- 在其他地方，例如：\_\_\_\_\_

#### 最有用的學習材料是甚麼？

- 課本、工作紙或老師派發的筆記
- 自己抄寫、整理的筆記
- 圖表、相片或影像
- 電腦程式或學習軟件
- 其他材料，例如：\_\_\_\_\_

#### 甚麼方法能幫助我記憶？

- 聆聽老師或錄音講解
- 與他人討論
- 閱讀課本或抄寫筆記
- 觀看示範
- 親自做實驗、現場體驗
- 其他方法，例如：\_\_\_\_\_

#### 我最期望得到誰的幫助？

- 老師
- 私人導師
- 同學或師兄、師姐
- 其他人，例如：\_\_\_\_\_

#### 我喜歡以甚麼方式學習？

- 觀賞有關圖像或錄影（以視覺為主）
- 聆聽別人講解（以聽覺為主）
- 親自試驗（以實踐或行動為主）
- 透過教導別人（例如：當朋友的科目導師）

總括而言，最能令我有效地學習的方法包括 ...

## 2B：我的學習目標



還記得你設定行動計劃的基本原則嗎？ - Be“ SMART ”

創造你的行動計劃需要「智慧」- SMART！

- Specific 特定的 → 需要做甚麼具體的工作或行動？
- Measurable 可量度的 → 怎樣才算達致成功或完成任務？
- Achievable 可達到的 → 這工作或行動能否在可見的將來完成？
- Realistic 實際可行的 → 以我現時的能力，我能否處理這工作或行動？
- Time check 有時限的 → 何時能夠完成行動計劃？

經過以上幾項活動後，你能認清自己需要在學習的哪方面多花功夫？哪些習慣是最需要改善的？跟據 SMART 行動計劃，確立一至兩個學習的目標（例如我的目標是：改善數學的能力；我會：(1) 每週完成20條數學練習（切忌流於空泛，例如：努力溫習 — 應考慮：怎樣才算「努力」？可具體地說明溫習的時間、內容、進度嗎？）(2) 跟數學老師討論我的弱項和如何改善）

我的目標是：

從何時開始：

何時作檢討：

怎樣才算達成目標：

行動方案：

何時完成？

我的目標是：

從何時開始：

何時作檢討：

怎樣才算達成目標：

行動方案：

何時完成？

## 座標 3 我的高中學習計劃 (建議升中五前完成)

如果你能為自己的高中學習作主，你會怎樣計劃？為甚麼？為了改變而改變並不能保證有進步。重溫你在座標1的答案，在座標2找找為甚麼你有這樣的決定，與你同行的伙伴商量分析後，才完成關鍵的這一站。

對高中學習計劃的調整：	為甚麼有這樣的調整？	同行伙伴的意見：
1.		
2.		
3.		

## 我的高中學習計劃（最後版本）

訂定學習計劃日期：\_\_\_\_\_

必修科目：

中文

英文

數學

通識

選修科：

1X：

2X：

3X：

應用學習課程(如有)：

1.

2.

其他特別的學習目標(如有)：

# 總結 進度報告

你已經在走過《生涯地圖》的各站了嗎？你有否在過程中學到甚麼？以下的圖表可以幫助你、你的同行伙伴或輔導老師記錄整個過程。請在有關的空格內填上完成生涯主題中每站的日期：

	目標	中四	中五	中六
甚麼是我的「生涯地圖」？	理解甚麼是「生涯規劃」			
生涯主題一：檢視我的學習經歷				
座標1：回顧你的行動座標				
1A我的行動座標	重溫你的學習目標			
1B：我這個高中生做得怎樣？	回顧你的學習成果			
座標2：小進步、大踏步				
2A：我的學習模式	找出你的學習模式			
2B：我的學習目標	定出能幫助學習的行動計劃			
座標3：我的高中學習計劃	決定如何完成你的學習計劃			
生涯主題二：規劃我的生涯發展方向				
座標4：我是誰？				
4A：我的戰衣	能深入地了解自己			
4B：我的特質	找出你最喜歡的學習及工作態度			
4C：我的理想人生	找到你最理想的生活模式			
座標5：檢視我在學習經歷中學會的技能、能力和將會面對的挑戰				
5A：助我成長的經歷	完成撰寫你的成長故事			
5B：「我的成長故事」說了些甚麼？	能分析自己的故事及你所擁有的綜合能力有甚麼關係			
座標6：事業面面「觀」				
6A：「夢」之旅	反映你為甚麼選擇你的理想職業			
6B：工作的價值	認清你的工作價值			
6C：擇業交叉/剔	確定你的事業傾向			
6D：「選」與「不選」？	明白自己選擇的原因			
6E：初遇RIASEC	確認自己的性格特徵			
6F：探索RIASEC	確認自己的性格特徵			
座標7：我希望將來.....				
7A：重訪我的「彩」蜜派對	重溫、了解你的個人性格特徵			
7B：我在學業方面的潛力	探究你的升學選擇			
7C：我在職業方面的潛力	探究你的事業選擇			
生涯主題三：充分知情的選擇 — 了解高中課程所提供的學習機會				
座標8：高中畢業生的升學階梯	了解高中畢業生有甚麼出路			
座標9：大學之「道」	已完成閱讀及確定潛在可能			
座標10：高等教育及進修機會	已完成閱讀及確定潛在可能			
座標11：職業機會	已完成閱讀及確定潛在可能			
生涯主題四：編寫我的「生涯地圖」				
座標12：我的生涯地圖	完成生涯規劃檔案			
座標13：回顧過去、展望將來—我的生涯劇本	完成「我的劇本」			

## Career Mapping : A Career Development Tool for Senior Secondary Students (2013 Edition) 生涯地圖：高中事業發展學習工具 (2013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", in the 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)

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

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)

### Contributors :

Ms. LEE Po Ling

Mr. HO Chun Yan (Christian and Missionary Alliance Sun Kei Secondary School)

Mr. WOO Chun Kit

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

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

Ms. LEE Yuk Yee (Carmel Secondary School)

Ms. SIN Nga Lam, Caroline (Munsang College (Hong Kong Island))

Mr. YEUNG Chung Yiu, Richard (Carmel Holy Word 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

© 2013 All rights reserved. Curriculum Development Institute. Education Bureau.  
ISBN 978-988-19157-3-3

