

# 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，但在作決定之前，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，除有助從中探索個人潛質和感興趣的事業範疇，也是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！

你永遠的支持者 上

