

佛教黃允畋中學
生涯規劃09-10：「小工程 大改造」共創青雲路：
我的人生規劃 - 反思與展望

學生姓名：_____ 中四：_____班

甲. 檢視我的努力

1) 學業成績

科目	能力 (1分最低 5分最高)	學習信心 (1分最低 5分最高)	興趣 (1分最低 5分最高)
中文			
英文			
數學			
通識			
佛學			
中史			
世史			
生物			
化學			
物理			
經濟			
企論			
商業			
體育			
視藝			
電腦			
地理			

2.其他學習經歷(校內及校外)

☐	中四生涯規劃開展營
☐	自我認識及建立短期及長期目標 (填寫工作紙)
☐	生涯規劃地圖班主任課
	提升學習動機：(從他人經歷啟發個人學習/要努力動機)
☐	i. 活出生命色彩 - 與視障人士分享
☐	ii. 黑暗中對話體驗活動
☐	介紹不同行業及市場需要: 參觀海關
☐	歷奇挑戰活動 (增加抗逆能力/ 促進合作團結)
	社會服務：
☐	i.賣旗活動
☐	ii.大型義工服務：健康生活工程
☐	iii.其他：(請註明)

☐	校內比賽(辯論比賽/ 運動會/ 班際壁報設計比賽/ 歌唱比賽等) 其他：(請註明)
☐	校外比賽(校際朗誦節/ 校際音樂比賽/ 聯校運動會等) 其他：(請註明)
☐	校內學會或組織 請註明：
☐	校外團體或組織 請註明：
☐	訓練課程 請註明：

3.從以上的學習經歷中，你學會甚麼？(可選多個，在括號內填上✓號)

有責任感 ()	處事認真 ()	幫助別人 ()
有耐性 ()	堅持 ()	準時完成工作 ()
服從 ()	體諒別人 ()	臨危不亂 ()
以禮待人 ()	應用資訊科技 ()	時間管理 ()
處理突發事件 ()	與人溝通 ()	領導別人 ()

4.從以上的學習經歷中，你有甚麼重要的成就？(可選多個，在括號內填上✓號)

能認真完成活動 () 取得證書 () 表現優異 ()
 獲獎 () 得到別人稱讚() 其他 ()

乙. 檢視我的學習態度及品行

學習態度及品行	1分最低	5分最高
學習動機		
具責任感		
友善有禮		
合作合群		
堅毅		
具領導才能		
其他：		

丙. 回顧過去一年，你的甜酸苦辣是(曾面對過成功/挑戰/挫折/困擾)……

甜 (成功/ 嘗試 → 令我開心)



酸 (挫折/ 失敗 → 令我沮喪、失



苦、辣 (挑戰/ 壓力/困難/障礙 → 令我苦惱及困擾)



丁. 展望：

1. 這個學期的末期考，我期望(具體寫下希望的成績或願望)：_____

我會(具體寫下準備考試的做法)：_____

2. 我打算於將臨的暑假，會(具體寫下計劃)_____

為自己增值，一步一步踏上青雲路。

