

佛教黃允畋中學  
升學及就業輔導委員會  
「其他學習經歷」夥伴協作計畫  
生涯規畫 08-09 工作簡介

A. 生涯規畫

1. 概念：

「生涯規畫」就是指「個人能考慮自己的各方條件，盡可能對未來作好妥善安排與計畫的過程。」更簡單的說，「就是有系統的計畫與安排，自己這輩子要走的路，進而能過自己所希望的生命歷程。」

因此，從一個階段轉換到另一個階段的過程中，需要有效的生涯發展過程。學校中生涯教育與輔導應有多元化的思考角度，將生涯發展的概念融入教導及學習活動中，讓學生的視野從學術世界延伸到工作世界，一併學習有關學業與職業的基本能力。

2. 目標：

- 2.1. 瞭解自己，培養積極、樂觀的態度及良好的品德、價值觀。
- 2.2. 認識讀書及工作之關係，學習增進生涯發展基本能力。
- 2.3. 認識工作世界所需一般智能，培養獨立思考及自我反省，以擴展生涯發展信心。
- 2.4. 促進個人、學校(教育)、社會及工作間的關係，學習各種開展生涯的方法與途徑。
- 2.5 運用社會資源與個人潛能，培養組織、規畫生涯發展的能力，以適應社會環境的變遷。

3. 要素：

- 3.1. 自我了解：了解個人的能力、興趣、價值觀、個性及父母期望等，進而對自己有清楚的認識。
- 3.2. 對於外在世界的了解：了解目前整個社會的動向，時代的潮流，職業的發展與趨勢，就業管道與工作內容及條件等資料。
- 3.3. 培養個人的生涯能力與決策的能力。
- 3.4. 把自己安置在最適當的位置：當了解自己與外在社會需要後，做出一個最適合自己的選擇。
- 3.5. 訂定目標：抉擇後，訂定個人的短期、中期與長期的生

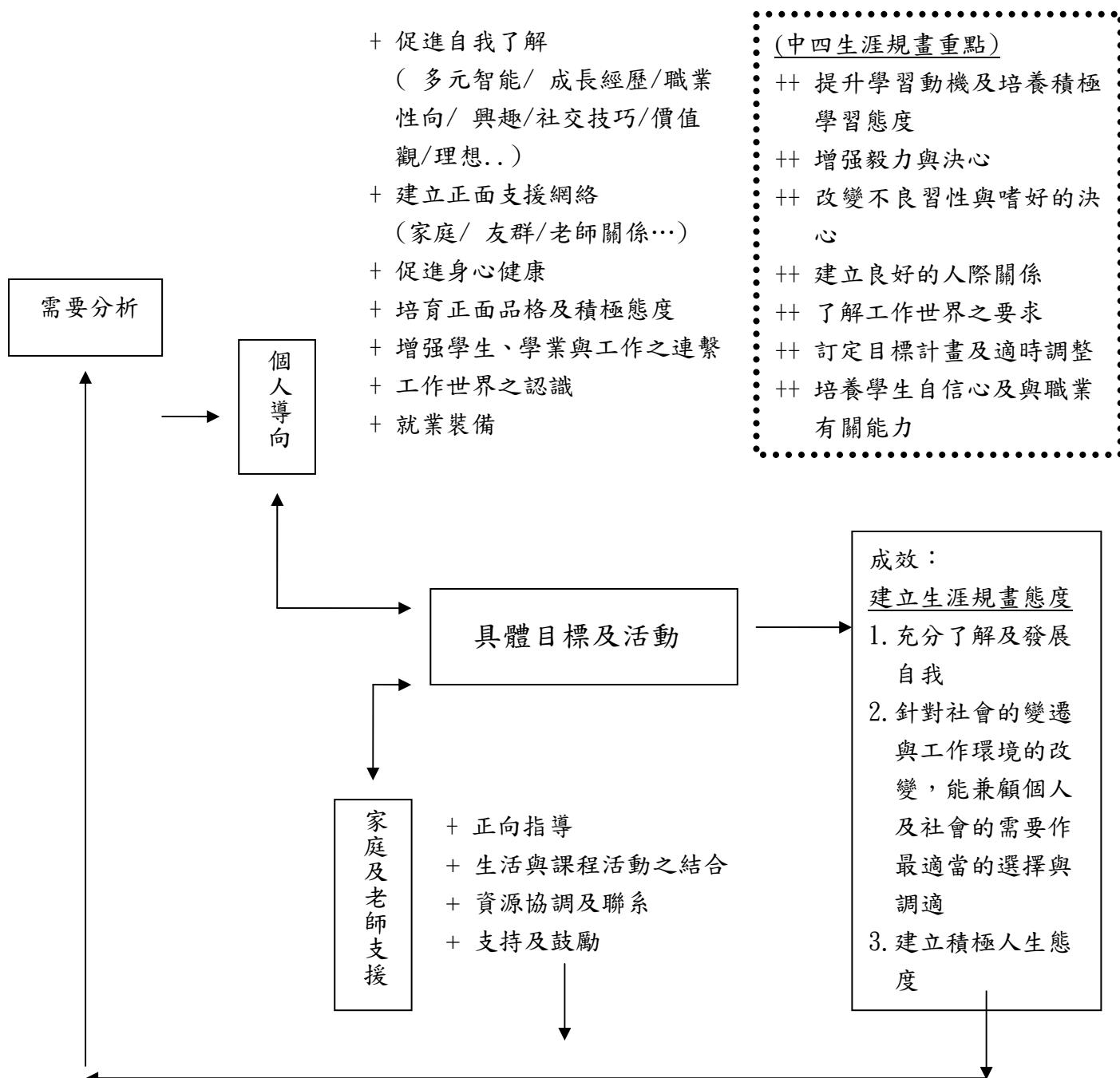
涯目標。

3.6. 行動：有了目標，必須採取行動盡最大的努力去追求、實現。

3.7. 評估及反思：每隔一段時日後，評估抉擇、目標或行動是否適切，檢討要修正的部分，再決定繼續或再重新規畫。

## B. 校本策略

### 1. 生涯規畫策略流程表



2. 中三升中四學生需要及行為問題分析：
  - 2.1. 對自我不了解，低估或高估自己機會及能力
  - 2.2. 沒有人生目標/方向
  - 2.3. 學業成績不理想
  - 2.4. 欠缺危機感
  - 2.5. 缺乏學習動機
  - 2.6. 太多挫敗欠缺嘗試的勇氣
  - 2.7. 對職業/社會行情缺乏了解
  - 2.8. 自我管理能力低
  - 2.9. 容易受不良朋輩影响，是非顛倒，不顧後果
  - 2.10. 追求被愛、被認同、被接納
  
3. 校本目標：
  - 3.1. 提升學生了解及發展個人能力與興趣。
  - 3.2. 協助學生訂定目標計畫，提升自我實現及自我評估能力。
  - 3.3. 培養學生自信心及與職業有關能力，積極計畫生活方向。
  
4. 全方位協作情況

全方位之協作	策略	目標	工作項目
1. 學務、學行、德公社、職升組之協作	1. 中四及中五校園生活與工作世界相關連的重要性	2.1	中四生涯規畫開展營（中三畢業生）
		2.2	自我認識及建立短期及長期目標
2. 班主任及學科老師的角色定位	2. 經驗學習法：強調目標、實踐、經驗鞏固及反思	2.1	生涯規畫的文件夾，整合全年參與生涯規畫之活動
		2.2	讀書方法工作坊（舊生分享/教育心理學家提供意見）
3. 學生需要持續分析及相應策略改變	3. 締造成功感：強調努力、參與及面對挫敗 4. 建立同行者關係：給予支持、鼓勵及啟發	2.2	提升學習動機工作坊： 活出生命色彩 - 與視障人士分享（社會服務）
			夢想成真 - 傷健共融活動（社會服務）
			一切由心出發 - 特殊學校共融活動（社會服務）

		2.3	試工計畫(外聘青協社工安排試工訓練及實習)
		2.3	商業或公營機構工作影子計畫(商台助導、警察工作體驗、I.T. 試工(由國際成就計劃香港部安排))
		2.3	介紹不同行業及市場需要: 參觀海關、國泰城(教育局) 介紹商台助導工作、廠出驕陽 講座:介紹寵物護理、旅遊、就業近況
		2.3	認識升學路向及要求講座
		2.3	應用學習課程
		2.3	職業博覽會:提供機會讓就讀應用學習課程同學,透過攤位及展版介紹課程特色予本校其他學生
		2.3	家長座談會及家長日:提升家長參與,協助中四子女規畫前途

## 5. 成效指標及檢討方法:

### 5.1. 指標

- a. 能發揮個人的潛能
- b. 能了解自己需要及看法
- c. 能嘗試實踐個人理想目標
- d. 能從經驗中自我反省
- e. 能了解職業/市場要求
- f. 能找到個人出路與方向
- g. 有信心建設自己未來

### 5.2. 檢討方法

- a. 策畫小組定期會議
- b. 參加者(老師/學生/家長)之檢討問卷及回饋

**【完】**