

生涯地圖

學生姓名: Ah Chun

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 |
|-----------|--|---|---|
| 中文 | <ul style="list-style-type: none"> • 每週所花的時間？ • 上課聽講，課後溫習的效率？ • 有沒有「獨門秘笈」？ • (可參考表格中《尋找生命顏色》第24至24頁「如何有效地學習本科」部份) | <ul style="list-style-type: none"> • 你的分數等級？別人如何評價你這方面的能力或成就？ • 你有成功經驗嗎？有沒遇上困難？ • 你有信心在未來兩年取得進步嗎？ | <ul style="list-style-type: none"> • 你會在五、六繼續修讀正修課程的科目嗎？ • 若「是」，你期望在中文文憑試(HKDSE)取得甚麼成績？ |
| 英文 | <ul style="list-style-type: none"> - 每日功課 - 1/2-1小時 - 看書、上網 - 1 hr./day - TV/news - no special tactics - GK: 1/2 hr - 每週有額外操練 - 通識網，每日讀報紙 | <ul style="list-style-type: none"> - 中上，沒有難波，但功課太多 - 我好老師，功課有進步，但可更友好 (oral) - 75/100 in writing - Extension (Calculus) 尚好 manage - 中等 | <ul style="list-style-type: none"> - 沒有選擇! DSE: 4 DSE: 5/5* |
| 數學 | <ul style="list-style-type: none"> - GK: 1/2 hr - 每週有額外操練 - 通識網，每日讀報紙 | <ul style="list-style-type: none"> - 75/100 in writing - Extension (Calculus) 尚好 manage - 中等 | <ul style="list-style-type: none"> DSE: 4/5 |
| 通識 | <ul style="list-style-type: none"> - 通識網，每日讀報紙 | <ul style="list-style-type: none"> - 中等，但興趣不大 | <ul style="list-style-type: none"> DSE: 3/4 正考慮是否 drop 科。 |
| 1X: 物理 | <ul style="list-style-type: none"> - 物理：小量練習 (past paper) | <ul style="list-style-type: none"> - 中等：問中測 - 綜合文件待改好，傾意的L2A | <ul style="list-style-type: none"> DSE: 4/5 |
| 2X: 化學 | <ul style="list-style-type: none"> - 補習 | <ul style="list-style-type: none"> - 70/100, 全班首10名, 正想找姐姐幫忙 | <ul style="list-style-type: none"> DSE: 5/5* |
| 3X: 歷史 | <ul style="list-style-type: none"> - 看書, 上網找資料寫 essay | <ul style="list-style-type: none"> - 姐姐寫 essay | |
| 其他語言: | | | |

目標 2 小進步、大進步

在目標 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、三年的學習定立行動方案。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：

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：

我最期望得到誰的幫助？

- 老師
- 私人導師
- 同學或師兄、師姐 (Henry)
- 其他人，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)

我在哪個地方最有效地學習？

- 在病房
- 在圖書館
- 在家
- 在自修室
- 在其他地方，例如：上網

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 指定的 需要做甚麼具體的工作或行動？
- Measurable 可量度的 怎樣才算達成成功或完成任務？
- 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 有時間的 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那方面多下功夫？那些習慣是最需要改善的？根據 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：

怎樣才算達成目標：

行動方案：

何時完成？

我的目標是： 提升帆時器設計 | 何時作檢討：S.6?
 從何時開始：S.5
 怎樣才算達成目標：取得理想成績，並有他人的讚賞
 行動方案：
 - 每星期上課 (Sat) 3 小時。
 - 寫有時規書籍；用心做設計習作
 - 做 Port folio

我的目標是：

從何時開始：

怎樣才算達成目標：

何時作檢討：

我的目標是：提升 boy 成績 | 何時作檢討：Summer?
 從何時開始：S.4 下學期
 怎樣才算達成目標：各統 papers 都有明顯進步!
 行動方案：
 ① Vocab log book
 ② 補習班 (週四好?)
 ③ 每週一篇 essay on my log book
 何時完成？
立即開始
??

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。

座標 3 我的高中學習計劃 (建議升中五前完成)

| 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：_____

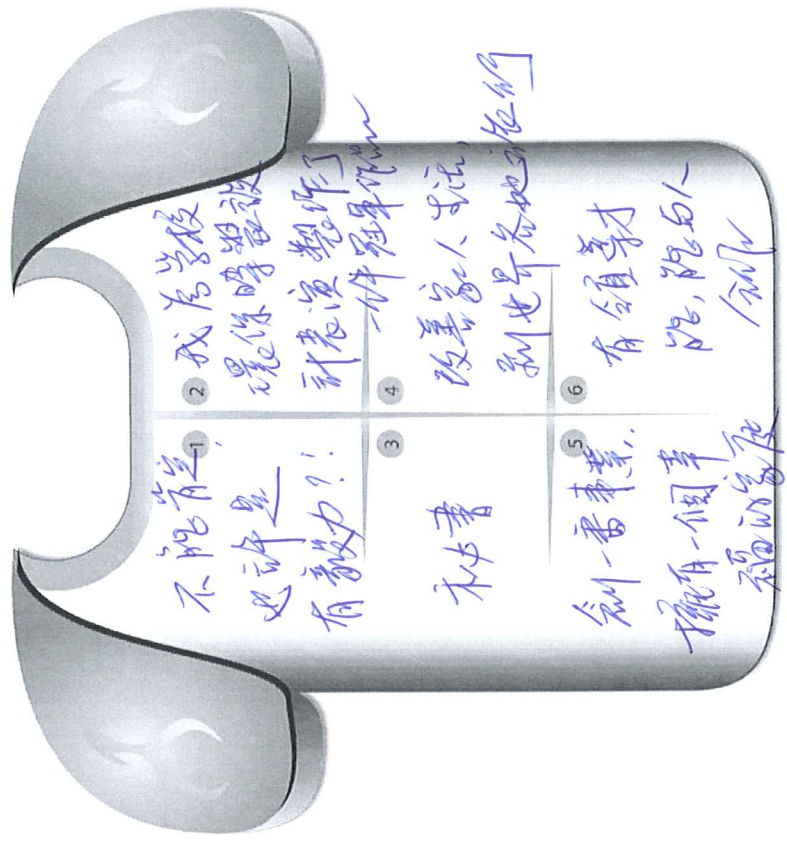
| | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 必修科目： 中文 英文 數學 通識 | 選修科目： 1X: 2X: 3X: |
| 應用學習課程 (如有)： 1. 2. | 其他特別的學習目標 (如有)： |

4R：我的戰衣 #1

下圖一件劃分成6個部分的戰衣，請你在不同部分上，以文字或繪圖等方式表達下列各項，有機會的話與同行伙伴分享。

- 第一部分：個人優點
- 第二部分：最深刻的成功經驗
- 第三部分：一位熟悉你的朋友認為你不適合的職業
- 第四部分：如果你明天便會贏得一筆可觀的獎金，那麼從現在起至未來十年你會做甚麼？
- 第五部分：在你65歲時，希望你完成的兩件事是甚麼？
- 第六部分：與你合作的人(同班同學、活動組織的成員)會怎樣形容你？

我的戰衣



1.在「4R」訓練的運動參與及德育活動中，青少年生涯發展導師應：增加社會服務活動之部分教材。該教材其由教育統籌局青少年發展委員會及青年發展基金資助，香港社會服務聯會編印。

4B：我的特質*

「特質」的定義很廣泛，這一站所指的是一種「個人管理態度」(self-mangement strategies)；個人管理態度是共通能力，是持續的、穩定的表現。它直接影響我們學習和參與活動的表現和成就。下列有1-56項的個人管理態度，請按你個人的經驗或別人對你在這些態度的評價，在右欄用黑色筆✓ 出你的分數，然後，請一位熟悉你的伙伴用紅筆✓ 出於各項目對你的評價。

| 個人管理態度 | 非常弱 ← | | | | | → 非常強 | | | | |
|------------|-------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 冒險 | | | | | | | | | | |
| 2. 認真 | | | | | | | | | | |
| 3. 堅定自信 | | | | | | | | | | |
| 4. 精明 | | | | | | | | | | |
| 5. 自愛 | | | | | | | | | | |
| 6. 真誠 | | | | | | | | | | |
| 7. 勇敢 | | | | | | | | | | |
| 8. 平穩 | | | | | | | | | | |
| 9. 坦白 | | | | | | | | | | |
| 10. 愉快 | | | | | | | | | | |
| 11. 關心別人 | | | | | | | | | | |
| 12. 合作 | | | | | | | | | | |
| 13. 勇氣 | | | | | | | | | | |
| 14. 專心 | | | | | | | | | | |
| 15. 好奇 | | | | | | | | | | |
| 16. 決斷 | | | | | | | | | | |
| 17. 樂意參與 | | | | | | | | | | |
| 18. 願意 | | | | | | | | | | |
| 19. 隨和 | | | | | | | | | | |
| 20. 情緒穩定 | | | | | | | | | | |
| 21. 熱心 | | | | | | | | | | |
| 22. 強硬 | | | | | | | | | | |
| 23. 有彈性 | | | | | | | | | | |
| 24. 友善 | | | | | | | | | | |
| 25. 傾聽 | | | | | | | | | | |
| 26. 判斷力 | | | | | | | | | | |
| 27. 熱心幫助 | | | | | | | | | | |
| 28. 誠實 | | | | | | | | | | |
| 29. 主動 | | | | | | | | | | |
| 30. 正直 | | | | | | | | | | |
| 31. 仁慈 | | | | | | | | | | |
| 32. 忠誠 | | | | | | | | | | |
| 33. 開放 | | | | | | | | | | |
| 34. 樂觀 | | | | | | | | | | |
| 35. 有條理或整齊 | | | | | | | | | | |
| 36. 耐性 | | | | | | | | | | |

個人管理態度

37. 堅毅
38. 在壓力下有好表現
39. 充滿自信
40. 有禮貌
41. 守時
42. 可靠
43. 足智多謀
44. 自制或克己
45. 自信
46. 自力更新
47. 自我表達
48. 幽默感
49. 真摯
50. 自然或自發
51. 圓滑或婉轉
52. 節儉
53. 機密
54. 寬容
55. 可信賴
56. 多元性

非常弱 ← 1 2 3 4 5 非常強

暫停思考再出發

比較你自己與伙伴的選擇，兩者間在哪些地方有明顯差異？為甚麼會出現這些差異？

列出你較強的5項個人管理態度，擁有這些態度對你的學習和參與的「其他學習經歷」或活動有何影響？

列出你認為最需要增強的3項個人管理態度，為甚麼是這3項？有何提升或改善的行動方案？

4C：我的理想人生

這一節，老師或輔導人員會主持拍賣會，並解說守則。

每個人對「理想生活」都有不同的期望。這期望源自我們的價值觀；而價值觀是左右我們選擇的最關鍵因素之一。假設你擁有一百萬元參與這個拍賣遊戲，你會如何分配以投得你最想要的東西？（可投多於一項）

| 項目 | 你最希望得到的5個項目 (可用✓/填於表格) | 建議的投資價(自己) | 成交價(別人) (若於班內進行拍賣遊戲， 可填此項) |
|-------------------|---------------------------|------------|----------------------------------|
| 1. 港幣一億基金 | ✓ | 50000 | |
| 2. 高挑戰性的生命 | | | |
| 3. 三百六十五天環遊世界 | | | |
| 4. 從沒有苦悶的一刻 | | | |
| 5. 長壽與健康 | | | |
| 6. 美酒佳釀任君選 | | | |
| 7. 健康體魄 | ✓ | 30000 | |
| 8. 理想職業 | | | |
| 9. 青春常駐 | | | |
| 10. 家傳服務 | | | |
| 11. 無憂信用卡 | | | |
| 12. 圖書館 | | | |
| 13. 運動比賽或節目門票 | | | |
| 14. 私人島嶼 | | | |
| 15. 自由自在 | | | |
| 16. 理想住宅 | | | |
| 17. 事業有成 | | | |
| 18. 主理自己的生意 | ✓ | 100000 | |
| 19. 終身免費音樂會/話劇/電影 | | | |
| 20. 沒有歧視的世界 | | | |
| 21. 大名鼎鼎 | | | |
| 22. 永遠青春 | | | |
| 23. 藝術界的天之驕子 | | | |
| 24. 改善環境 | | | |
| 25. 學術成就 | ✓ | 200000 | |
| 26. 受重視的助人者 | | | |
| 27. 永恒的愛 | | | |
| 28. 自信心 | ✓ | | |
| 29. 完美的婚姻 | | | |
| 30. 健康的外型 | | | |
| 31. 模範父母 | | | |
| 32. 自覺性 | | | |
| 33. 改善別人的生活 | | | |

暫停思考再出發

透過這活動，你對個人價值是否了解多些？這些價值曾經影響你作學業上或生活上的決定嗎？可與你的伙伴分享一些例子。

助我成長的經歷

| 我的任務 / 目標 | 過程中遇過的障礙 (一些我必須克服的困難) | 我曾怎樣應付和解決? (不同的技能, 例如: 領導才能、主動積極、解難能力等) | 結果如何? (我能達成目標嗎? 有甚麼成功經驗或回報? 又或是失敗?) | 成果和成功的證明 |
|------------------------------|---------------------------|---|--|---|
| APL 博覽會 展 → 得到經驗和機會 | - 時間 - 被評的質素 - 合作 | - 用了一個星期通宵設計 - 訂好每位 - 分工打電 - 幫前做的話, 幫到好 - 一件件做給 | - 成功! - 得到好評 - 尚可以! | - 可以多次表演 - 展現作品 - 義工隊的成員 - 社會的肯定 - 是我們的成果 - 錯過了個機會, 但也累積 |
| 義工小組 → 主持活動 | - 大比義 - 工作分配 - 好多程序 | - 各樣世界 - 各樣人 - 好擔心 - 好緊張 | - 當然 - 地流淚了! - 失聲! | |

5B：「我的成長故事」說了些甚麼？²

分析個人成長的經歷是有難度的，但細心思考和反省後獲得的結果具有極高的參考價值。耐心地重溫自己在5A站紀錄的故事，你可啟發你認識自己的能力。請用黑/藍筆以✓表示你的能力及個人特質，將你的故事告訴同行伙伴（也可以是一位熟悉你和另一位對你認識不深的同班同學）後，再請他用紅筆以✓表示你有該項能力。

| 能力類別 | 我的能力 | 能力的例子 |
|------|-----------------------------|--|
| 物理技能 | 身體的能力 | <input checked="" type="checkbox"/> 良好的手眼協調 <input type="checkbox"/> 靈活地控制手指 <input type="checkbox"/> 柔韌的身體 <input checked="" type="checkbox"/> 良好的手眼協調 <input type="checkbox"/> 動作敏捷及有力 |
| | 處理器材的能力 (例如：泥膠、水或金屬) | <input checked="" type="checkbox"/> 工藝、縫紉、使用工具 <input type="checkbox"/> 切割、雕刻 <input type="checkbox"/> 製造模型、塑造 <input type="checkbox"/> 剪畫 <input checked="" type="checkbox"/> 靈巧地使用雙手 |
| | 操作儀器或工具的能力 (例如：食物、工具或樂器) | <input type="checkbox"/> 扭送地執行工作 <input type="checkbox"/> 制作、加工、烹調 <input type="checkbox"/> 維修、保存或翻新 <input type="checkbox"/> 靈巧地使用工具 <input type="checkbox"/> 指揮、控制場地 <input type="checkbox"/> 裝置、控制場地 |
| | 建設的能力 | <input type="checkbox"/> 建造或重建 <input type="checkbox"/> 製作、重造模型 <input type="checkbox"/> 令植物開花結果 <input type="checkbox"/> 善於照顧、訓練及飼養動物 <input type="checkbox"/> 善於整理、照料及管理 |
| 思考能力 | 照顧植物或動物的能力 | <input type="checkbox"/> 照顧、搜集及研究資料 <input checked="" type="checkbox"/> 以訪問或觀察方式收集意見 <input type="checkbox"/> 具靈敏的觀察、聽覺、嗅覺、味覺或觸覺 <input checked="" type="checkbox"/> 開始全新概念 |
| | 搜集及創見 | <input type="checkbox"/> 比較相似和差異 <input type="checkbox"/> 處理數字或計算 <input type="checkbox"/> 提出分析或分解處理問題 <input type="checkbox"/> 整理、分類、統一、排序 <input type="checkbox"/> 設計一個能循序漸進地完成的目標 |
| | 邏輯思考 | <input checked="" type="checkbox"/> 思考或改善計劃 <input type="checkbox"/> 計畫、示範或製作模型及軟件 <input type="checkbox"/> 綜合零碎的資料 <input checked="" type="checkbox"/> 討論資料及解決問題 <input type="checkbox"/> 決定、評估及作出建議 |
| | 綜合管理 | <input type="checkbox"/> 紀錄能力 <input type="checkbox"/> 貯藏及整理資料 <input type="checkbox"/> 重整資料及意見 <input type="checkbox"/> 應別人能靈敏地找到所需的資料 <input type="checkbox"/> 強強的記憶力及抄寫能力 |

² 取材自 Bolles, R. N. (2008). *What Color is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers*. California: Ten Speed Press.

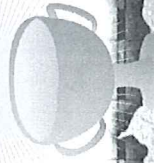
| 能力類別 | 我的能力 | 能力的例子 |
|--------|----------|---|
| 處理人際關係 | 與個人有關 | <input checked="" type="checkbox"/> 服從指示及幫助他人 <input checked="" type="checkbox"/> 良好的溝通能力 <input type="checkbox"/> 良好的寫作能力 <input type="checkbox"/> 指導、教授或訓練他人 <input checked="" type="checkbox"/> 建議、輔導、訓示、說服或扮演顧問 <input type="checkbox"/> 診斷、治療他人 <input type="checkbox"/> 接受群體大眾 <input checked="" type="checkbox"/> 評估、觀察及挑選別人 <input type="checkbox"/> 說服或鼓勵他人 <input type="checkbox"/> 代表他人發表意見 <input type="checkbox"/> 自律 <input checked="" type="checkbox"/> 責任感 |
| | 與組織或他人有關 | <input type="checkbox"/> 有效地與群體溝通 <input type="checkbox"/> 擅長在陌生人前表演 <input checked="" type="checkbox"/> 領導他人投入參與活動或遊戲 <input type="checkbox"/> 領導小組討論 <input type="checkbox"/> 游說、辯證意見 <input type="checkbox"/> 輔導、建議群體 <input type="checkbox"/> 管理、指揮人群 <input checked="" type="checkbox"/> 帶領小組完成指示 <input type="checkbox"/> 帶領、作為試驗者 <input type="checkbox"/> 成為創立、發起、創辦、發行的角色 <input type="checkbox"/> 在爭論中成為中間人 |

暫停—思考—再出發

根據「能力的例子」一欄，列出5項你最擅長的能力：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

可否分享這些共通能力體現在學習或追尋個人目標的經驗？





這單元協助你找出與個人事業發展有關的個人特質。

目標 事業面面「觀」

6A：「夢」之旅

你在成長歷程中，曾經考慮過或夢想過哪些職業？你還記得為甚麼你會選擇這些職業嗎？是因為一個你敬佩的人、個人興趣，還是因為一次深刻難忘的參觀？舉例，中國太空人楊利偉先生訪港，從此你夢想當上「太空人」，探索宇宙……兩年之後，你的夢想是運動員，那是因為你愛上了籃球運動……

夢想不斷在變是很正常的，當然，也有人自小已堅持某個夢想職業，一直未有放棄。在下面的人生時間線畫上你的夢想職業，還有你喜歡那職業的原因（可自行加上適當數量的標框）。完成整個圖畫後，你有甚麼發現？

4 歲，幼稚園學生，
我的夢想是 警察，
原因：
好威風

6 歲，小學一年級，
- 香港小姐，
- 想到別人讚我。

8 歲，數學家，
- 幼年我的數學成績最好。

剛來到這個世界，那是 1990 年

12 歲，
漫畫家
- 有趣，又不用讀書

15 歲，
律師
- 朋友說我呆又好
- 又想說話，又有地位。

19 歲，
漫畫家/設計
- 我真的喜愛設計，但太難了，有壓力!

現在是 2009 年，
我已是一 19 歲

6B：工作的價值*

下列有1-25項的工作價值，請在右欄用黑色筆✓出每項對你的重要性。

| 工作價值 | 重要性 | | | | |
|-----------------|--------|---|---|---|--------|
| | 1 毫不重要 | 2 | 3 | 4 | 5 非常重要 |
| 1. 工作保障 | | | | | |
| 2. 有藝術感的工作 | | | | | ✓ |
| 3. 薪金優厚 | | | | ✓ | |
| 4. 安穩的生活 | | | ✓ | | |
| 5. 工作性質多樣化 | | | ✓ | | |
| 6. 個人發展 | | ✓ | | | |
| 7. 獨立地工作 | | | ✓ | | |
| 8. 步及體能運動 | | | ✓ | | |
| 9. 需運用創作能力 | | | ✓ | | |
| 10. 威望 | | ✓ | | | |
| 11. 有歸屬感 | | | ✓ | | |
| 12. 冒險 | | | ✓ | | |
| 13. 有工餘時間與親友 | | | ✓ | | |
| 14. 文化身份認同感 | | | ✓ | | |
| 15. 成就感 | | | ✓ | | |
| 16. 可發揮個人才能和知識 | | | ✓ | | |
| 17. 工作環境 | | | ✓ | | |
| 18. 良好的晉升機會 | | ✓ | | | |
| 19. 和群體一起工作 | | ✓ | | | |
| 20. 有權力 | | | ✓ | | |
| 21. 有意義的工作 | | | ✓ | | |
| 22. 與同工有良好的工作關係 | | | ✓ | | |
| 23. 豐厚的收入 | | | ✓ | | |
| 24. 遠眺別人 | | | ✓ | | |
| 25. 改善社會 | | | ✓ | | |

小結：對你而言，工作的首五個最重要的價值是甚麼？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6C：擇業交叉/剔³

你將會獲發一疊職業卡，請把所有卡分類為『會選擇』、『不會選擇』及『有點猶豫』大類。分類後，先簡單檢視結果，有何發現？



6D：「選」與「不選」？

先取出『不會選擇』的一組，列出不選擇那些職業的具體原因，如：『需要面對很多人』、『工作模式單調和重複』或『社會地位低』，部分原因或會重複。

注意：原因必須具體，請把較含糊的原因如：『沒有興趣』或『沒有相關能力』加以說明，並列出沒有哪方面的興趣或能力。

然後取出『會選擇』的一組，把組內各職業分類，並列出你會選擇的具體原因，如：『有晉升機會』或『人工高』。

「不會選擇」的原因

1. 好視同是「對教育/機械」
2. 部份專業水平低
3. 部份及職業保障
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

「會選擇」的原因

1. 有挑戰性
2. 多
3. 對人只是對着數字/機器
4. 給予變化
5. 我的能力成績應有希望
6. 有專業身份地位
- 7.
- 8.
- 9.

*「1」把紙之活紙剪成內筒形外筒形改日維三維(D3D)的《專業探察器》手冊，由地理工程學院及社會科學系發展及推廣處出版。

請你參看已分類的職業卡右下角之編號，然後在下表適當的位置加上✓，以便於往後的活動使用。

職業選擇總表

| 編號 | 職業 | 職業代號 | 會選擇 | 不會選擇 | 有點猶豫 | 編號 | 職業 | 職業代號 | 會選擇 | 不會選擇 | 有點猶豫 |
|----|--------|------|-----|------|------|----|--------|------|-----|------|------|
| 1 | 人事經理 | S E | ✓ | — | — | 25 | 軟件工程師 | I R | — | ✓ | — |
| 2 | 小說家 | A I | — | — | — | 26 | 新聞報導員 | S C | — | — | ✓ |
| 3 | 化驗員 | R I | — | — | ✓ | 27 | 會計師 | C S | — | — | — |
| 4 | 心理學家 | S I | ✓ | — | — | 28 | 電腦操作員 | C R | — | ✓ | — |
| 5 | 文員 | C R | — | ✓ | — | 29 | 圖書館管理員 | S A | — | — | — |
| 6 | 地產經紀 | E S | — | — | ✓ | 30 | 歌星 | A E | — | — | ✓ |
| 7 | 百貨公司經理 | S E | ✓ | — | — | 31 | 演員 | A E | — | — | — |
| 8 | 作曲家 | A S | ✓ | — | — | 32 | 漫畫家 | A E | — | — | — |
| 9 | 投資分析員 | C I | — | ✓ | — | 33 | 精算師 | I R | — | — | — |
| 10 | 物流控制員 | C R | — | — | — | 34 | 語言治療師 | S A | — | — | — |
| 11 | 社工 | S E | — | — | ✓ | 35 | 銀行櫃位員 | C S | — | — | — |
| 12 | 社會學家 | I E | — | — | ✓ | 36 | 廚師 | R A | — | — | — |
| 13 | 科學研究員 | I R | ✓ | — | — | 37 | 廣告創作人 | A E | — | — | — |
| 14 | 飛機工程人員 | R E | — | — | — | 38 | 髮型師 | S E | — | — | — |
| 15 | 飛機師 | R I | — | — | — | 39 | 導遊 | E S | — | — | — |
| 16 | 時裝設計師 | A S | — | — | — | 40 | 廣播工程師 | R I | — | — | — |
| 17 | 校長 | S E | — | — | — | 41 | 餐廳侍應 | E C | — | — | — |
| 18 | 記者 | A S | — | — | — | 42 | 醫生 | S I | — | — | — |
| 19 | 酒樓經理 | E S | — | — | — | 43 | 藥劑師 | I R | — | — | — |
| 20 | 高中教師 | S A | — | — | — | 44 | 警察 | S C | — | — | — |
| 21 | 售貨員 | A E | — | — | — | 45 | 攝影師 | A R | — | — | — |
| 22 | 專欄作家 | A E | — | — | — | 46 | 護士 | S I | — | — | — |
| 23 | 諮詢律師 | E S | — | — | — | 47 | 百貨公司老闆 | E S | — | — | — |
| 24 | 貨車司機 | R C | — | — | — | 48 | 文職公務員 | C S | — | — | — |

點算一下你選擇的職業卡左下角展示的兩個英文職業代號出現的次數，初步了解自己職業性向類型。

| 職業代號 | 性向類型 | 曾出現次數 |
|------|-------------------|-------|
| R | Realistic 現實型 | 1 |
| I | Investigative 探究型 | 3 |
| A | Artistic 藝術型 | 8 |
| S | Social 社會型 | 10 |
| E | Enterprising 企業型 | 7 |
| C | Conventional 傳統型 | 1 |

最常出現的兩個職業代號順序為：S 及 A / E

暫停思考再出發

比較你在本座標裡各站內曾選擇及不選擇的各職業的原因，並找出一些你的擇業條件或準則，如『我主要考慮高薪和高社會地位的工作』或『有較多自主空間的工作是很重要的』。儘量檢視自己有沒有其他隱藏的準則，如『選擇與自己相同性別為主的職業』或『符合個人宗教信仰的職業』等。

我考慮及不考慮選擇某工作的準則包括：

- 準則一：_____
- 準則二：_____
- 準則三：_____
- 準則四：_____
- 準則五：_____

對於以上的職業選擇，你有甚麼需要或願望可以得到滿足？(如：『我可以經常出國旅遊』、『我可以得到別人認同』、『我可以認識更多朋友』)

6F: 探索RIASEC*

請用黑色筆 ✓ 出最能代表你的性格、興趣和所具備相關能力的描述。進行這活動前，可重溫你在座標5的結果。請你的同行伙伴或熟悉你的朋友或同學用紅筆在上表 ✓ 出他們對你性格、興趣和能力的評價。

| 《我的職業性向》 | | 相關能力 | | 選擇頻次 | |
|----------|---|---|---|------|----|
| 性向類型 | 性格 | 興趣 | 相關能力 | 自己 | 伙伴 |
| R | <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 整潔 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 幽默 <input type="checkbox"/> 重實證 <input type="checkbox"/> 依賴自己 <input type="checkbox"/> 自卑 | <input type="checkbox"/> 喜歡接觸實物 <input type="checkbox"/> 好使用機器工具 <input type="checkbox"/> 喜歡戶外活動 <input type="checkbox"/> 喜歡學術性研習 <input type="checkbox"/> 不好與人合作 | <input type="checkbox"/> 操作機械 <input type="checkbox"/> 使用工具及物件 <input type="checkbox"/> 不擅於自我表達 <input type="checkbox"/> 不擅交際 | 4 | 3 |
| I | <input type="checkbox"/> 聰明 <input type="checkbox"/> 內向 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 理性 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 嚴謹 <input type="checkbox"/> 好思考 <input type="checkbox"/> 好奇心重 | <input type="checkbox"/> 喜歡分析性活動 <input type="checkbox"/> 喜歡觀察和學習 <input type="checkbox"/> 喜歡解決問題 <input type="checkbox"/> 喜歡研究性質工作 <input type="checkbox"/> 厭惡重複性質工作 | <input type="checkbox"/> 理解抽象理論 <input type="checkbox"/> 分析、評估及解決管理問題 <input type="checkbox"/> 進行科學實驗 <input type="checkbox"/> 不擅與人合作 | 9 | 10 |
| A | <input type="checkbox"/> 衝動 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 情緒化 <input type="checkbox"/> 自我 <input type="checkbox"/> 無秩序 <input type="checkbox"/> 完美主義 <input type="checkbox"/> 忽重實行事 | <input type="checkbox"/> 愛與創作有關工作 <input type="checkbox"/> 重視審美的特質 <input type="checkbox"/> 喜歡表現自我 <input type="checkbox"/> 討厭按程序工作 <input type="checkbox"/> 厭惡重複性質工作 | <input type="checkbox"/> 豐富想像力 <input type="checkbox"/> 獨具創作 <input type="checkbox"/> 有藝術天分 <input type="checkbox"/> 不懂得依循規則 | 12 | 11 |
| S | <input type="checkbox"/> 合群 <input type="checkbox"/> 友善 <input type="checkbox"/> 仁慈 <input type="checkbox"/> 圓滑 <input type="checkbox"/> 可靠 <input type="checkbox"/> 有耐性 <input type="checkbox"/> 樂於助人 | <input type="checkbox"/> 喜歡與他人合作 <input type="checkbox"/> 喜歡幫助別人 <input type="checkbox"/> 關心社會問題 <input type="checkbox"/> 熱衷參與社交聚會 <input type="checkbox"/> 不愛使用機器工具 | <input type="checkbox"/> 與他人合作 <input type="checkbox"/> 教導和幫助別人 <input type="checkbox"/> 重洞察力 <input type="checkbox"/> 溝通技巧 <input type="checkbox"/> 善解人意 | 8 | 10 |
| E | <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 樂觀 <input type="checkbox"/> 有動力 <input type="checkbox"/> 精明 <input type="checkbox"/> 有野心 <input type="checkbox"/> 主導性強 <input type="checkbox"/> 具冒險精神 | <input type="checkbox"/> 喜歡遊說他人 <input type="checkbox"/> 環工作獲取回報 <input type="checkbox"/> 熱衷參與社交聚會 <input type="checkbox"/> 渴望被認同 <input type="checkbox"/> 厭惡研究性質工作 | <input type="checkbox"/> 管理和領導能力 <input type="checkbox"/> 銷售能力 <input type="checkbox"/> 游說能力 <input type="checkbox"/> 影響別人的能力 <input type="checkbox"/> 擅於社交 | 8 | 9 |
| C | <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 認真 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 有效率 <input type="checkbox"/> 自律 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 服從性強 | <input type="checkbox"/> 喜歡處理細節工作 <input type="checkbox"/> 愛按指定指引處事 <input type="checkbox"/> 喜歡文書性工作 <input type="checkbox"/> 愛處理數據 <input type="checkbox"/> 討厭較抽象的工作 | <input type="checkbox"/> 處理數據能力 <input type="checkbox"/> 系統化作文書處理 <input type="checkbox"/> 有條理地處理脈自 <input type="checkbox"/> 細心整理資料/報告 <input type="checkbox"/> 缺乏創作力 | 1 | 2 |

- 根據我的選擇，最能代表我的兩個職業代號順序為： A 及 I
- 根據同行伙伴的選擇，最能代表我的兩個職業代號順序為： A 及 I/S
- 根據你在6E「初遇RIASEC」選擇職業卡的結果，最常出現的兩個職業代號順序為：
S 及 A/E

暫停~思考~再出發

請與同行伙伴或以小組形式深入討論「我的職業性向」、「他人看我的職業性向」、「職業卡選擇結果」三者的相同和差異之處，並嘗試找出原因。

總結後，最能代表你的兩個或三個職業性向代碼（順序列出）為

恭喜你！你已完成了自我探索的挑戰！
你已完成的座標6的所有活動，它們將成為座標7：「我希望將來.....」的基礎部份。

網頁小貼士

- 如果你對事業評估活動有興趣，可在以下網址找到額外資料及比較你的結果：
- 香港輔導教師協會：
 • Career Interest Inventory 事業興趣評估 (中文版)
 • 由中文大學教育心理學系系主任梁湘明教授根據Holland理論開發，適用於香港的事業興趣評估工具
 • 完成網上評估後，學生可得到一份個別評估報告
 • 學生可向學校升學及就業輔導老師查詢，或瀏覽網頁 <http://www.hkcnrgm.org>
- 香港青年協會：
 • 包括4個免費事業興趣評估
 • <http://yen.hkysg.org/hkyyen/vlife/banking/Tests/TestMain.htm>
- 事業興趣評估方法(SDS)：
 • 使用由美國心理評估中心研發的Holland model，需收費US\$9.95
 • <http://www.self-directed-search.com>
- The Career Key：
 • 根據Holland model所作的專業評估，需收費US\$7.95
 • <http://www.careerkey.org/>
- 綜合能力免費調查：
 • http://www.c.umn.edu/kmc/career_transfer_survey.html
- 領導能力免費測試：
 • <http://www.stewartcooper.com/jobsearch/freejobsearchtests.shtml>



7A: 重訪我的「彩」蜜派對

記得在《尋找生命的色彩》生涯規劃檔案中你完成過的「彩」蜜派對（第14-21頁）嗎？它透視了你的個人性格、技能、喜歡參與的活動、高中課程的例子、持續進修及職業舉例。

試根據你已完成的《尋找生命的色彩》及前頁各站的活動，列出你的興趣和目標：

- 5項不同的持續進修科目，例如會計、心理學、化學或酒店管理等等；如果你並不清楚自己的個人特徵與持續進修的關係，可翻閱第41至45頁參考。
- 列出5項你感興趣的工作，例如會計師、心理醫生、程式設計員及廚師等等，可參考第53至60頁以荷倫代碼分類的香港職業列表

試檢視這些學科/課程與你的性格、興趣和能力，以及現正修讀的高中學科，有哪些**配合**和**不配合**的地方。

請順序列出你最想進修的學科/課程

1. Design → Appl. Design; HkA 修讀 (AE)
2. Arts. → 求我的學業成績
3. English. → HkA 也好修
4. 日本研究 → HkA 是個人愛好!
5. → 日本漫畫是個人愛好! 日本研究也很有趣!

請順序列出你最想做的職業* (包括職業卡或曾考慮或夢想的職業)

1. Designer (AS/AE)
2. Journalist 英文、歷史、個人職業、HkA、及興趣
- 3.
- 4.
- 5.

暫停·思考·再出發

比較你最想進修的學科，課程和你最想做職業，它們有沒有相似或相似的地方？為甚麼？

又×中。歷史或學科/職業尚算有些聯繫。但化學科似乎就... APL設計是某相類了!

到現時為止，你覺得你能成功修讀有關學科或做到理想職業的機會有多大？為甚麼？

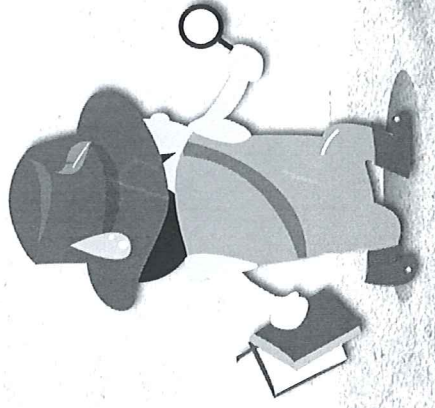
對公開試沒有把握，也不了解大學收生要求及競爭

根據上述的答案，你有甚麼行動計劃以增加成功的機會？你會怎樣做？

一 我應將時間放在英文、歷史等，而改乘理科(數學、化學)嗎？

你在列出學習目標和理想職業時有沒有困難？為甚麼？

一 不肯定這些職業上的前景，也不肯定家人是否支持，還有目標嗎？



請參考已完成的各站，再完成這份生涯規劃檔案

背景資料

姓名：

阿真

日期：

6/09

就讀學校：

目標 1.3

教育背景

| 香港中學文憑 (HKDSE)修讀科目 | 校內 成績 | 目標 HKDSE 等級 | 所獲的 HKDSE 等級 |
|-----------------------|----------|-------------------|--------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

目標 4.5

3項最感興趣的活動
(包括學業或非學習的範疇)：

目標 4

我的職業代碼：

目標 2

我的學習模式及策略

目標 4.6.7

其他興趣、職業性向、傾向、事業評估的結果：(如有)

目標 6

我認為事業應該是……(如：有意義的、高回報的)

目標 7

3項與職業代碼有關，
而最感興趣的升學、訓練課程：

目標 7

3項與職業代碼有關，而最感興趣的工作：

目標 5.6.7

我希望將來的個人發展是……
