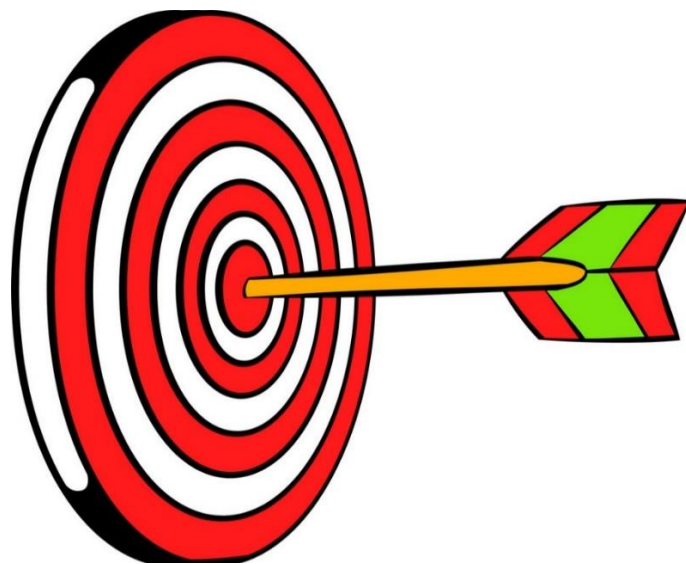


五育中學

中一級

初中生涯規劃手冊



姓名：_____ ()

班別：_____



**If you want to live a happy life,
tie it to a goal, not to people or things.**

-- Albert Einstein

目錄

第一章：認識自己----- 第 1 頁

- ◇ 生涯規劃的過程
- ◇ 全面認識自己
- ◇ 生命歷程紀錄冊

第二章：設立目標----- 第 3 頁

- ◇ 設立目標的作用
- ◇ 目標的層次
- ◇ S.M.A.R.T.目標
- ◇ 我的短期目標

第三章：檢視及修訂目標----- 第 5 頁

- ◇ 檢視目標的方法
- ◇ 第一學段目標檢視
- ◇ 第二學段目標檢視
- ◇ 全年目標檢視
- ◇ 暑期目標



第一章：認識自己

(一) 生涯規劃的過程

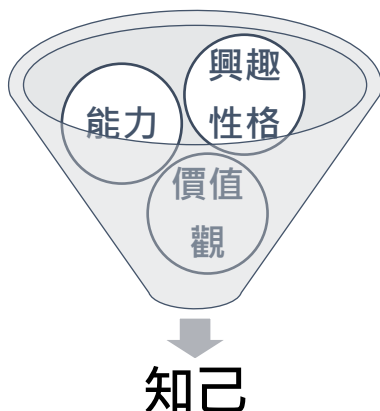
- 生涯規劃是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。

生涯規劃的過程



(二) 全面認識自己

怎樣才算「知己」？



- **興趣性格**：我們會視有興趣的活動為重要而喜歡的事，故願意付出較多時間和關注。而性格往往會使我們對某些事物更有興趣。
- **能力**：全面的個人能力，不只限於學業成績，還包括體藝、專長、軟技能（如組織、溝通）等能力。每個人都有不同的長處與短處、助力與阻力
- **價值觀**：亦即待人處事和作出選擇時所依據的信念和原則。簡言之，即是你會做某決定背後反映的理念。選擇投身法律界，可能是出於正義感，亦可能是出於經濟誘因，這正是價值觀上的差異。

自我透視

姓名：_____ 年齡：_____ 日期：_____

(一) 興趣性格

1. 在小學時，你最喜歡哪一科？又最不喜歡哪一科？（留意：喜歡與否跟能力高低不一定相關。你可能會覺得數學很簡單，但同時覺得數學很沉悶。）

喜歡	不喜歡
<input type="checkbox"/> 中國語文 <input type="checkbox"/> 英國語文 <input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 中國語文 <input type="checkbox"/> 英國語文 <input type="checkbox"/> 數學
<input type="checkbox"/> 常識 <input type="checkbox"/> 體育 <input type="checkbox"/> 電腦	<input type="checkbox"/> 常識 <input type="checkbox"/> 體育 <input type="checkbox"/> 電腦
<input type="checkbox"/> 視藝 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 視藝 <input type="checkbox"/> 其他：_____

2. 你喜歡從事以下哪些活動？

閱讀 寫作 與人聊天 運動 繪畫
 打遊戲機 整理房間 演辯 / 主持 思考問題 其他：_____

3. 試用最多三個形容詞形容自己。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

(二) 能力

1. 在小學時，你最擅長哪一科？又最不擅長哪一科？

擅長	不擅長
<input type="checkbox"/> 中國語文 <input type="checkbox"/> 英國語文 <input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 中國語文 <input type="checkbox"/> 英國語文 <input type="checkbox"/> 數學
<input type="checkbox"/> 常識 <input type="checkbox"/> 體育 <input type="checkbox"/> 電腦	<input type="checkbox"/> 常識 <input type="checkbox"/> 體育 <input type="checkbox"/> 電腦
<input type="checkbox"/> 視藝 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 視藝 <input type="checkbox"/> 其他：_____

2. 你最擅長及不擅長什麼技能？

擅長	不擅長
<input type="checkbox"/> 溝通能力 <input type="checkbox"/> 組織力 <input type="checkbox"/> 團隊合作	<input type="checkbox"/> 溝通能力 <input type="checkbox"/> 組織力 <input type="checkbox"/> 團隊合作
<input type="checkbox"/> 時間觀念 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 邏輯批判	<input type="checkbox"/> 時間觀念 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 邏輯批判
<input type="checkbox"/> 創意 <input type="checkbox"/> 適應力 <input type="checkbox"/> 電腦運用	<input type="checkbox"/> 創意 <input type="checkbox"/> 適應力 <input type="checkbox"/> 電腦運用
<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

(三) 價值觀

1. 你未來想從事什麼職業？為什麼？（簡述即可）

原因：_____

職業：_____



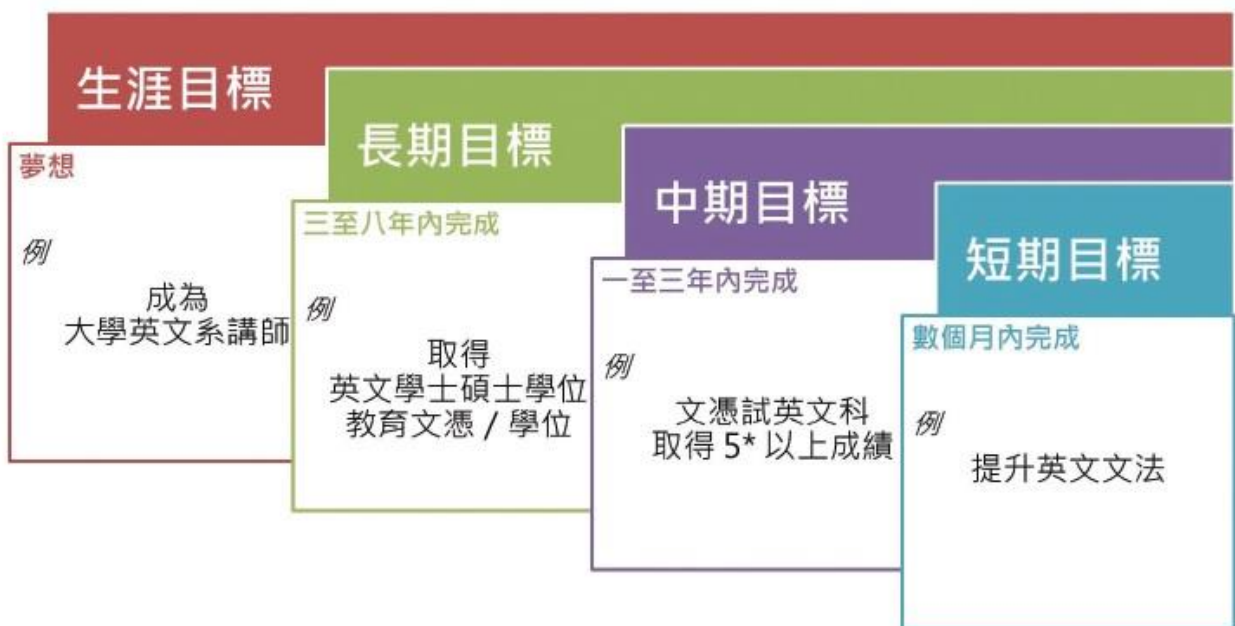
第二課：設立目標

(一) 設立目標的作用

- 夢想看似遙不可及，於上一課，我們簡單寫下了對未來職業的想像。然而，沒有目標與行動策略的夢想只是「妄想」，反之，那才是「理想」。
- 有了目標，我們才能(1) 檢視進度；(2) 提供動力與成功感和(3) 開展下一階段的規劃。

(二) 目標的層次

- 夢想是遠大的，而目標是讓我們一步一步實現夢想的，故此目標可按時間階段分成不同層次。如下圖所示：



(資料來源：學友社)

(三) S.M.A.R.T.目標

具體 (Specific)	可量度 (Measurable)	可達到 (Attainable)	實際 (Realistic)	有時間性 (Time-bond)
有特定的任務，讓我知道要做什麼。	為完成目標設定指標，讓我知道怎樣才算完成任務。	任務是能力範圍內能做到的事，讓我有信心。	現實中的客觀條件能配合，確定任務的可行性。	為完成目標設定時限，讓我知道何時才能完成任務。

不要說	試著說
提升英語能力。	【時間性】兩個月內，每天【具體】完成【可量度】十題【可達到、實際】英文文法練習，以提升英語能力。

我的第一學段目標

思考過程

- (1) 你具體想做到什麼行動？
- (2) 這件事情要在多久之內完成？（第一學段內，大約3個月）
- (3) 你有能力和資源在這時限內完成上述事情嗎？
 - ✓ 做到 → 目標設立完成
 - × 做不到 → 修訂目標

試按以上思考問題，訂立三個，符合 S.M.A.R.T.原則的目標。這三個目標須分別從學業、課外活動和人際關係上設置。

符合原則的目標舉隅：

- 每天都要在班主任抄下功課欄的所有家課，以建立自律習慣。
- 三個月內，每周做三次為時一小時的體能訓練。

目標 1 (學業目標)	
目標 2 (活動目標)	
目標 3 (人際目標)	



第三課：檢視及修訂目標

每個學段的開始，正好是檢視目標的最佳時機。同學可以憑藉測考的分數，初步檢視自己能否達到某些目標。

(一) 檢視目標的方法

第一步

了解目標的要求與條件：
一個符合S.M.A.R.T.原則的目標其實都是一個檢視成效的標準，只要加以比較便知道是否達標。

第二步

分析成功 / 失敗因素：
檢視以往行為，思考能夠 / 未能達成目標的原因與行為。

第三步

修訂目標並建立行動計劃：
根據上述分析，重新擬定一個可達成的目標。

情境例子

- **目標：**兩個月內，每天完成十題英文文法練習，以提升英語能力。
- **情境：**在升上中一的首兩個星期，小明仍然能做到每天完成十道文法練習題目。然而，隨著時日過去，學校的功課愈來愈多，他開始減少每天做的習題數目至三題。加上，開始與同學變得熟稔，同學時常邀約籃球高手小明課後去打球。回到家已經甚晚，更無暇完成文法習題。但是，小明自己亦承認，文法練習太艱深，題型又十分刻板，令好動的他完全提不起勁完成。他寧願把時間花在他心愛的 YouTube 短片上。所以，在實行了一個月之後，小明已經完全放棄了做英文文法練習。

➤ 檢視目標成效：

步驟	分析
(1) 了解目標的要求與條件	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 目標要求的時限為兩個月，小明只實行了一個月→ × 不成功 ◇ 目標要求完成十道文法練習，小明卻只做了三題→ × 不成功
(2) 分析成功 / 失敗因素	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 容讓自己懶惰：自行減少練習數量 ◇ 未能抗拒誘惑：時常應約籃球比賽 ◇ 高估個人能力：文法練習過於艱深 ◇ 忽略個人興趣：喜愛電子多於學習 <p style="text-align: center;">(因素多樣，未能盡錄)</p>
(3) 修訂目標並建立行動計劃	<p>根據上述分析，我們已知，刻板而沉悶的文法練習無助提升小明的英語能力，所以我們應善用他的強項與感興趣的事物，來達致「提升英語能力」的目的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 修訂後的目標：兩個月內，每天在 YouTube 看一段 5 分鐘以內的英語卡通短片，以提升英語能力。 ➤ 具體行動計劃：每天回到家後①先完成學校家課，②再看英語短片，③之後再到球場赴約。回到家如仍有時間，則④可觀看其他網絡短片。

第一學段目標檢視

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (人際目標)
(1) 了解 目標	能否達到： (✓ / ×)	能否達到： (✓ / ×)	能否達到： (✓ / ×)
(2) 分析 成敗 因素	針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？		
		成功	失敗
	原因一		
	原因二		
(3) 修訂 目標	修訂未能達成的目標 / 為已達成的目標，擬定一個要求更高的目標。		
	目標 1 (學業目標):	目標 2 (活動目標):	目標 3 (人際目標):

第二學段目標檢視

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (人際目標)
(1) 了解 目標	能否達到： (✓ / ×)	能否達到： (✓ / ×)	能否達到： (✓ / ×)
(2) 分析 成敗 因素	針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？		
		成功	失敗
	原因一		
	原因二		
(3) 修訂 目標	修訂未能達成的目標 / 為已達成的目標，擬定一個要求更高的目標。		
	目標 1 (學業目標):	目標 2 (活動目標):	目標 3 (人際目標):

全年目標檢視

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (人際目標)
第一學段 目標檢視	能否達到： (✓/✗)	能否達到： (✓/✗)	能否達到： (✓/✗)
第二學段 目標檢視	能否達到： (✓/✗)	能否達到： (✓/✗)	能否達到： (✓/✗)
第三學段 目標檢視	能否達到： (✓/✗)	能否達到： (✓/✗)	能否達到： (✓/✗)
班主任認證 (簽名) *			

* 同學如獲班主任認證，全年均有盡力完成自己所設置的目標，每項認證可用以向升學及就業輔導組老師換取禮物乙份。

暑期目標：試為自己訂立三個在暑假時完成的目標。

目標 1 (學業目標)	<hr/> <hr/>
目標 2 (活動目標)	<hr/> <hr/>
目標 3 (人際目標)	<hr/> <hr/>