

# 升學輔導及生涯規劃單元活動

主題索引：生涯規劃 升學 就業

## 概 覽

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【生涯規劃】 生涯規劃	講座	初中或 高中	1 小時	從 WHY、WHAT、HOW 出發，探索為何要生涯規劃、何謂生涯規劃，如何實行。	全年
【生涯規劃】 個別輔導	個別 輔導	高中學生	每節 1 小時	運用卡牌工具，為學生提供一對一的生涯服務輔導，讓學生從中得到對未來規劃的想法。	全年
【生涯規劃】 生涯日營	大型 活動	高中學生	另議	透過經驗學習法，認識、嘗試建立自我概念及演練生涯規劃的各個步驟。	全年

## 知 己

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【升學】 選科攻略	工作坊	高中學生	1.5 小時	透過「SDS 職業性向測試」性向測試及活動，讓學生更了解自己的性向及能力，有助選擇大學聯招的學科。	全年
【生涯規劃】 從夢啟航	工作坊	初中學生	1.5 小時	透過活動，協助學生了解自己的價值觀，從而思索及建立自己對未來的夢想。	全年
【生涯規劃】 尋志之旅	工作坊	高中學生	1.5 小時	透過「SDS 職業性向測試」職業性向測試及活動，讓學生認清自己的能力，發掘自己的職業可塑性，及思考達成目標的途徑。	全年

## 知 彼

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【升學】 升中四選科策略	講座	中三學生	1 小時	認識高中學制、高中選科策略及高中選科與大學選科的關係。	9 月至 翌年 4 月
【升學】 聯招選科策略	講座	高中學生	1 小時	介紹大學聯招、講解選科策略及排序注意事項。	9 月至 11 月
【升學】 高中學制 多元出路	講座	高中學生	1 小時	簡述大學聯招，以及介紹聯招以外本地的升學途徑，如：自資學士、副學位課程、其他進修等。	9 月至 翌年 2 月

【升學】 文憑試放榜	講座	高中學生	1 小時	了解最新形勢、介紹放榜準備及策略。	5 月至 7 月
【升學】 內地及臺灣升學	講座	高中學生	1 小時	介紹內地及臺灣升學途徑，為同學提供本地升學以外的出路選擇。	全年
【升學】 海外升學	講座	高中學生	1 小時	介紹海外升學途徑，為同學提供本地升學以外的出路選擇。	全年
【就業】 認識職場世界	工作坊	中四至 中六學生	1.5 小時	透過活動，引發學生思索各行業的性質、內容及要求，讓學生初步認識不同行業的資訊，思索自身未來的理想生活。	全年

### 抉擇與部署

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【升學】 中四選科策略	工作坊	中三學生	1.5 小時	以「SDS 職業性向測試」性格取向測試，讓學生認識自我及對職場的了解，配合選科策略，選出合適的選修科目組合。	12 月 至翌年 5 月
【升學】 模擬放榜	工作坊	中五及 中六學生	2.5 小時	透過活動，提升學生為放榜作預備的意識，並提出作選擇時的策略，衡量得失，及早策劃行動計劃。	全年
【生涯規劃】 訂立目標	工作坊	初中至 高中學生	1.5 小時	學習目標訂立理論，協助訂立具體的目標，並配合出路情況，制定行動計劃。	全年
【生涯規劃】 時間管理 及讀書方法	工作坊	初中學生	1.5 小時	介紹時間管理、讀書方法、記憶法及提升集中力的技巧等。	全年
【生涯規劃】 模擬人生	大型 活動	初中至 高中學生	3 小時	讓學生體驗以新身份，經歷一段人生歷程。在導師帶領下，協助學生建立目標，面對抉擇，規劃人生。	全年

### 行動與反思

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【升學】【就業】 升學 / 就業 面試技巧	講座	高中學生	1 小時	分析及講解升學 / 就業面試準備及注意事項；教導學生適當的面試宜忌，包括儀容、衣著、態度及問答技巧等。	全年
【升學】【就業】 升學 / 就業 模擬面試	工作坊	高中學生	1.5 至 2 小時	分析及講解入學 / 就業面試準備及注意事項；教導學生適當的面試宜忌，包括儀容、妝扮、態度及問答技巧等；以及模擬大專院校入學 / 職業面試程序及解說相關面試技巧，提升學生自信心。	全年

【生涯規劃】 壓力管理	工作坊	高中學生	1.5 小時	分析如何面對及應付學習的壓力。	全年
【就業】 整裝待發 (履歷表及求職信)	工作坊	高中學生	1.5 小時	讓學生學會撰寫履歷表及求職信，學習如何了解自己強項，及掌握推銷自己的技巧。	全年

### 家長支援

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【升學】 如何協助子女 中四選科	講座	中三 家長	1 小時	認識高中學制、高中選科策略、高中選科與大學選科的關係，及如何認識子女特質，澄清常見錯誤選科觀念。	9 月至 翌年 4 月
【升學】 如何協助子女 選擇升學出路	講座	高中 家長	1 小時	簡述大學聯招，以及介紹聯招以外本地的升學途徑，並分享如何進一步協助子女選擇適合的升學出路。	全年
【生涯規劃】 如何協助子女生 涯規劃	講座	家長	1 小時	從 WHY、WHAT、HOW 出發，探索為何要生涯規劃，何謂生涯規劃，及如何協助子女規劃並實行。	全年

### 教師 / 社工支援

主 題	形 式	對 象	時 數	目 標	建議舉辦日期
【升學】 支援高中 教師 / 社工	講座	教師 及 社工	1.5 至 2 小時	簡介如何輔導文憑試學生作出升學抉擇，包括大學聯招選科策略、多元出路或內地 / 臺灣升學，以及輔導技巧，將按學校需要再作調整。	9 月至 翌年 5 月
【升學】 放榜準備	工作坊	教師 及 社工	1.5 至 2 小時	簡介如何輔導文憑試學生作出升學抉擇；提供個案探討、分析、模擬的練習。	9 月至 翌年 5 月
【生涯規劃】 生涯規劃探索	工作坊	教師 及 社工	1.5 至 2 小時	透過學習應用生涯規劃卡牌工具，作為輔導學生的輔助工具；亦為學生的生涯規劃作出提醒 / 建議。	9 月至 翌年 5 月