

粉嶺禮賢會中學

2016 - 2017 生涯規劃教育工作計劃

目標	策略	評估	生涯規劃津貼
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升本校學生及家長對生涯規劃的認識</li> <li>● 協助本校學生了解個人的性格、興趣、能力、潛能、職業性向</li> <li>● 提供機會讓本校學生了解升學及行業最新資訊，並作親身體驗</li> <li>● 協助本校學生探索從學校到未來工作的路徑</li> <li>● 協助本校學生建立及培養正面的工作態度</li> <li>● 增加本校學生訂定目標的意識及動機，從而協助本校學生確立具體可行的目標及升學選擇並建立自我管理的能力</li> </ul>	<p>購買NGO提供的生涯規劃服務，與教師協作舉行以下活動：</p> <p><u>中一至中六級學生(附件一)：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作坊</li> <li>● 參觀(大專院學)</li> <li>● 生涯規劃日</li> <li>● 工作影子計劃</li> <li>● 個案輔導</li> </ul> <p>SEN學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作坊</li> <li>● 個案輔導</li> </ul> <p><u>民政事務署資助(附件二)：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 家長講座</li> <li>● 工作坊</li> <li>● 職場參觀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 觀察</li> <li>● 問卷</li> </ul>	<p>\$126 000</p> <p>(詳情可參閱附件)</p>
合共：			\$ 126 000

## 2016 - 2017 生涯規劃教育工作計劃 支出細項

### 1. 工作坊

對象	主題	建議舉行月份	形式	節數/時數	目標及內容	費用
中一各班 (4班)	認識自己	21/11、 22/11、 23/11、 24/11/2016 放學後	全班活動	每班 1 節	<b>「畫」中有話</b> 目標：提升學生對個人性格及能力的了解，與日後夢想的可能性。 內容：透過 <b>互動遊戲、性格測試、「投射繪畫」(Projective Drawing)</b> 等手法，協助學生認識自己、了解性格特點，從而提升學生了解自己在不同範疇的能力。	<b>\$1500/次 X4 節 =\$6,000</b>
中二各班 (4班)	認識自己	11/10、 12/10、 13/10、 14/10/2016 放學後	全班活動	每班 1 節 (共 4 節)	<b>格「價」專家</b> 目標：協助學生認識個人價值觀、擴闊他們的職業視野。 內容：透過互動形式協助學生認識及建立正確價值觀，加強他們訂立目標的信心及動機。	<b>\$1500/次 X4 節 =\$6,000</b>
中一 (每組 10-15 人)	時間管理	7/2、14/2、 21/2/2017 放學後	小組活動	3 節	<b>掌「時」人</b> 目標：提升學生時間管理的能力。 內容：透過認識「 <b>重要性-迫切性模型(PQM)</b> 」，讓學生學懂分辨「緊急、非緊急、重要、不重要」，掌握時間管理技巧，建立個人合適的時間表。	<b>\$1000/次 X3 節 =\$3,000</b>
中二級 (每組 10-15 人)	目標訂立	7/2、14/2、 21/2/2017 放學後	小組活動	每組 3 節 (2 組 共 6 節)	<b>目標掌門人</b> 目標：提升學生訂立具體可行目標的能力。 內容：透過認識「 <b>S.M.A.R.T</b> 」目標訂立原則，讓學生掌握目標訂立、擬定行動計劃及實踐之方法和技巧，並清晰制定個人的短期及長期發展目標。	<b>\$1000/次 X3 節 =\$3,000</b>

中四 (10-15 人)	自我認識進 深版	2/3、9/3、 16/3/2017 放學後	小組活動	3 節	<u>出「類」拔萃</u> 目標：提升學生對個人性格及能力進一步的了解。 內容：透過 <b>MBTI 性格分類指標</b> ，讓學生進一步了解個人性格特點、強弱項與升學就業之關係。	<b>\$1200/次</b> <b>X3 節</b> <b>=\$3,600</b>
SEN 學生(5- 6 人)(1 社 工：5-6 學 生)	認識自己目 標訂定職涯 銜接	23/11、 30/11、 7/12、 14/12/2016 放學後	小組活動	4 節	<u>規劃棋盤</u> 目標：提升學生的自我認識及對個人職業志向的了解。 內容：透過桌上導航遊戲，加強參加者對自我的認識及了解就業市場趨勢，從而更了解自己的能力和興趣和就業取向，訂定人生目標。	<b>\$1200/次</b> <b>X4 節</b> <b>=\$4,800</b>
SEN 學生(5- 6 人)(1 社 工：5-6 學 生)	人際關係	1/11、 3/11、 8/11、 10/11/2016  12:10 - 1:10pm	小組活動	每組 1 小時	<u>人際多面「睇」</u> 目標：提升學生的人際關係。 內容：透過互動遊戲，提升參加者與人溝通及相處的技巧，促進人際關係	<b>\$1200/次</b> <b>X4 節</b> <b>=\$4,800</b>
SEN 學生 (10 人) (1 社工/導 師：5 學生)	職涯銜接、 職業潛能發 展、求職面 試技巧	2/2017 - 3/2017	小組活動	8 節	<u>夢工場</u> 目標：提升學生工作技能及工作職前準備 內容：透過學習不同的興趣及在職技巧、提升工作技能及工作職前裝備。透過模擬面試、評估及檢討，總結學生的面試技巧及給予適當回饋，讓他們更妥善地裝備自己。	<b>\$1500/節</b> <b>X8 節</b> <b>=\$12,000</b>
<b>總額</b>						<b>\$43,200</b>

## 2. 參觀(大專院學)

對象	主題	建議舉行月份	形式	節數/時數	目標及內容	費用
中三至中六學生(每次30-50人)	參觀大學	全年 (建議參觀科大及中大)	參觀	2次 (每次4-5小時)	<p><b>踏上「大學/大專」路</b></p> <p>目標：提升學生對不同院校及學系的認識，了解入學要求，協助學生尋找升學方向。</p> <p>內容：安排學生到不同大專、大學參加其資訊日，從而提升學生對不同院校及學科的認識，了解院校的校園生活，以啟發學生思考升學方向。</p>	<p><b>\$2900/次</b></p> <p><b>X2次</b></p> <p><b>= \$5,800</b></p>
<b>總額</b>						<b>\$5,800</b>

## 3. 工作影子計劃

對象	主題	建議舉行月份	形式	節數/時數	目標及內容	費用
中四至中六學生(全年人數15人)	行業認識	學校假期 (復活節)	體驗活動	12小時訓練及工作預備及20小時工作體驗	<p><b>工作初體驗</b></p> <p>目標：增加學生工作體驗，了解真實的工作環境及行業概況。</p> <p>內容：透過安排學生到不同行業進行工作體驗，並由一名職員以Mentor角色帶領學生參與有關工作，培養學生正面的工作態度及待人處事能力，並增加工作經驗。行業例如社會服務、幼兒教育、醫院、零售、飲食、酒店等(因應實際情況而安排)。</p> <p>工作體驗會先考慮安排北區/大埔/鄰近地區進行加強對學生的支援及適應。</p>	<p><b>\$800/人</b></p> <p><b>X15人</b></p> <p><b>= \$12,000</b></p>
<b>總額</b>						<b>\$12,000</b>

#### 4. 生涯規劃日

對象	主題	建議舉行月份	形式	節數/ 時數	目標及內容	費用
中四及中五	行業認識	首選 27/6/2017 (六) 次選 3/7/2017 (六)  早上	相關職業人士小組分享(12-15 組)課堂教授技能示範	3 小時 (設有 2 個時段, 每個時段 1 小時)	<p><b>「你」想·理想職業多面體</b></p> <p>目標：了解職業意向，認識行業要求。</p> <p>內容：透過邀請不同行業在職人士，例如空中服務員、電腦程式員、文員、導遊、護士、化妝師、甜品師或攝影師、美髮師、警察/海關人員、咖啡師等，讓學生認識不同行業的人職要求、需要的技能裝備及工作的情況，協助反思個人的職業志趣及發展方向。</p>	\$15,000/次
<b>總額</b>						<b>\$15,000</b>

#### 5. 個別輔導服務

對象	主題	舉行月份	形式	時數	目標及內容	費用
中三至中六 15-20 人 (一般學生 15 人、職專面試學生 5 人)  可按實際情況再作調整	個人生涯評估及輔導  (包括職專面試準備)	2/2017 - 5/2017	個別面見 (個案須由駐校社工或老師轉介)	每個案全年面見 4-6 次 (因應需要而定)每次為 1 堂時間	<p><b>個人發展計劃</b></p> <p>目標：讓學生了解個人能力偏向、認識自己的規劃方向，並製定個人發展計劃。</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過個別指導及輔導服務，為學生提供個人特質評估。</li> <li>● 鼓勵及協助學生探索個人發展方向、制定個人發展計劃。</li> <li>● 向有需要的學生提供就業資訊，提升其對市場狀況的認知。</li> <li>● 向有需要的學生提供報讀中專教育文憑的模擬面試及個人輔導。</li> </ul>	個案輔導 <b>\$1000/人</b> <b>X 20 人</b> <b>= \$20,000</b>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升學生的自我認識，協助學生認識需要加強訓練及發展的範疇，同時發掘學生的長處，肯定學生的價值，提升學生的自我形象。</li> <li>● 輔導遇有升學就業選擇困難的學生，提升學生的人</li> <li>● 有需要時，與家長聯絡</li> <li>● 在有需要時，會轉介至本機構臨床心理學家服務</li> </ul>	
<b>總額</b>						<b>\$20,000</b>

## 6. 小組服務

對象	主題	舉行月份	形式	時數	目標及內容	費用
中五全級	生涯規劃小組評估服務	中五級：上學期及下學期各 1 次  午膳時間	小組 (每組 5-6 人)	每組 1 小時	<p><u>小組評估</u></p> <p>目標：幫助學生增加對自己能力偏向及規劃方向的認識，並製定個人發展計劃。</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導學生反思生涯規劃中需要加強的元素，例如技能、學歷或人際關係。</li> <li>● 鼓勵及協助學生探索個人發展方向、制定個人發展計劃。</li> <li>● 提升學生的自我認識，協助學生認識需要加強訓練及發展的範疇，同時發掘學生的長處，肯定學生的價值，提升學生的自我形象。</li> <li>● 輔導遇有升學就業選擇困難的學生，提升學生的人生方向感。</li> </ul>	<b>\$600/節 X50 節 =\$30,000</b>
<b>總額</b>						<b>\$30,000</b>

## 各項目總支出

項目	費用
1. 工作坊	\$43,200
2. 參觀(大專院校)	\$5,800
3. 工作影子計劃	\$12,000
4. 生涯規劃日	\$15,000
5. 個別輔導服務	\$20,000
6. 小組服務	\$30,000
	<b>總額</b>
	<b>\$126,000</b>

**2016 - 2017 生涯規劃教育工作計劃**  
**民政事務署資助活動細項**

**1. 家長講座**

對象	主題	建議舉行月份	節數/時數	目標及內容
中六家長	就業市場 認識	14/10/2016 (五) 晚上	1 小時	<b>8f 青少年就業新趨勢</b> 目標：強化家長的支援角色。 內容：提升家長對新世代教育資訊的掌握，認識青少年就業情況，並讓家長認識親子管教的方法，以強化家長對子女的支援。
中六家長	精神健康	14/10/2016 (五) 晚上	1 小時	<b>8e 如何關懷子女精神健康</b> 目標：提升家長對壓力處理的認識 內容：協助家長認識子女及自我的壓力狀況，提升家長處理子女及自我壓力的能力。
升中一家長		18/7/2017(二)	1 小時	
全校家長	認識青少年的 生涯規劃	25/2/2017(六) 下午	1 小時	<b>8a 如何協助青少年作生涯規劃</b> 目標：提升家長對青少年生涯規劃的認識 內容：認識青少年生涯規劃的步驟及重要性，家長於青少年子女生涯規劃的角色。
升中一家長		18/7/2017(二)	1 小時	
全校家長	認識青少年成 長特性	25/2/2017 (六) 上午	1 小時	<b>8c 如何親近反叛的青少年</b> 目標：提升家長處理子女行為問題的能力 提升家長對青少年成長特性的認識，並學習處理子女叛逆行為的方法。



## 2. 工作坊

對象	主題	建議舉行月份	形式	節數/時數	目標及內容
中三各班 (4班)	自我認識：選科與個性	待定	全班活動	每班 1 節 (共 4 節)	<b>「科」場達人</b> (選科與前路工作坊) 目標：協助學生了解個人特質與升學選科的關係。 內容：透過 <b>性格透視 (Personality Dimension)</b> 讓學生認識個人特性、強弱項與升學選科的關係，為升讀高中課程作好準備。
中四各班 (5班)	職前性向	下學期	全班活動	每班 1 節 (共 5 節)	<b>我的職業性向</b> (職前性向測試工作坊) 目標：提升學生對個人性格及能力的了解，與日後夢想的可能性。 內容：透過 <b>職業性向測評量表(John Holland)</b> ，讓學生了解個人性格、興趣、能力與個人職業選擇的關係。
中四至中六 10人 x2次	創業體驗	第一次 上學期  第二次 待定	小組活動	6 節 x2 次	<b>創業小組社夜媒體營銷</b> 目標：提升學生對創業過程的認識 內容：讓學生認識社交媒體營銷技巧，並體驗創業的過程

## 3. 職場參觀

對象	主題	建議舉行月份	形式	節數/時數	目標及內容
中三至中六學生(每次 20 人)	參觀職場不同的公司及機構/就業服務機構	17/3、 7/4/2017 1:10pm 後	參觀	每日參觀 2 個地方 (共 4 次， 每次 3-4 小時)	<b>行行出狀元</b> 目標：提升學生對不同行業的認識，了解工作場所的實際環境和情況，並掌握入行要求。 內容：安排學生到不同公司及機構參觀，包括商營機構或公司及勞工處 <b>YES</b> 青年就業起點等，從而了解尋找工作的方向、掌握最新職業資訊、認識職場情況，反思未來就方向。