

東華三院伍若瑜夫人紀念中學
生涯規劃計劃(22-23)

生涯規劃：幫助學生探索自我，建立合適人生目標，制訂可行的計劃，並加以實踐。

學生現況：

強項

- 守規，有禮，尊敬師長
- 朋輩間關係良好，互相包容
- 師生關係良好，學生大多接受老師意見

弱項

- 對自我不了解，低估或高估個人的能力
- 欠清晰可行的人生目標/方向
- 挫敗後欠缺嘗試勇氣
- 對職業及社會情況缺乏了解
- 自我管理及獨立處事能力薄弱

目標：

透過生涯規劃學生能

1. 瞭解自己，訂立短期和長期的人生目標，加以實踐並適時調整
2. 培養自我管理的良好品格---有責任感、堅毅、自省和獨立處事能力等
3. 加強綜合能力---自理能力、抗逆力、社交能力、領導能力、分析及組織力等
4. 為人生路向作出合適選就---包括選就學科和職業
5. 掌握更多和更準確的升學及職業資訊

每級主題

中一：認識自我，建立目標，提升自理能力

中二：了解自己，培養良好品格(有責任感、堅毅、自省和獨立處事能力等)

中三：認識不同路向，了解人生規劃的重要

中四：發展綜合才能(自理能力、抗逆力、社交能力、領導能力、分析及組織力等)

中五：認清升學就業前路

中六：確定升學就業路向

2022-23 年每級主題及活動

年級	主題	目標						活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註
		訂立人生目標	培養良好品格	加強綜合能力	升學就業抉擇	升學就業資訊	認識工作世界					
中一	認識自我，建立目標，提升自理能力，發展社交能力	✓		✓				中一升中適應：升中準備、認識同學及校園	分班進行	8/2022	輔導組	讓同學經歷成長路上的挑戰，從中學習如何作出適當的抉擇
		✓	✓					中一生涯規劃課堂	分班進行	9/2022	升學就業組	與東華三院合辦「My Way 中學生生涯發展計劃」活動之一，讓學生了解自己的性向及優點，探索及訂立學業和職業的目標
		✓	✓	✓				中一迎新課程	分班進行	9/2022-10/2022	不同組別	協助同學認識校園及適應中學生活
		✓						大哥哥大姐姐活動	分組進行	8-12/2022	輔導組	大哥哥大姐姐與中一同學檢討短期目標(升中適應)
		✓						中一迎新：班本活動	分班及組進行	12/2022	輔導組	
		✓		✓				My FRIENDS Youth 小組	小組形式	10/2022 – 3/2023	輔導組	讓同學學習認知行為理論和正向心理學
				✓				領袖生活動 主題：結領帶方法	午膳班級活動	11/2022 – 5/2023	訓導組	協助同學適應中學生活
		✓	✓					東華三院德育課程及德育課	德育及公民教育課	全年	德育及公民教育組	價值教育

2022-23 年每級主題及活動

年級	主題	目標					活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註	
		訂立人生目標	培養良好品格	加強綜合能力	升學就業抉就	升學就業資訊						認識工作世界
中二	了解自己，培養良好品格(有責任感、堅毅、自省和獨立處事能力等)		✓	✓			樂 TEEN 學堂	課堂活動	全年	輔導組	透過多元化活動，提升同學自信心及幫助同學認清個人特質及朋輩相處。	
			✓	✓			「創出 SUN 天」才藝班	部份同學參加	下學期	輔導組		
			✓	✓			「兩性相處工作坊」	分班工作坊	11/2022	訓導組		協助同學適應中學生活
		✓	✓			✓	✓	中二生涯規劃課堂	分班進行	5/2023	升學就業組	「My Way 中學生生涯發展計劃」活動之一，延展上學年中一課程以了解自己的性向及優點，為未來的學業及職場作出探索及訂立目標為主題
		✓	✓	✓				自我探索體驗日營	分班進行	12/2022	課外活動組	從群體活動中發展職業技能---人際技巧和協商技巧
						✓	✓	聯校生涯規劃座談會	部份同學參加	5/2023	升學就業組	安排相關行業人士分享職業及市場資訊，讓學生認識工作世界
		✓	✓					東華三院德育課程及德育課	德育及公民教育課	全年	德育及公民教育組	價值教育
		✓	✓					禮堂周會	禮堂周會	全年	德育及公民教育組	價值教育

2022-23 年每級主題及活動

年級	主題	目標						活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註
		訂立人生目標	培養良好品格	加強綜合能力	升學就業抉就	升學就業資訊	認識工作世界					
中三	認識不同路向，了解人生規劃的重要	✓		✓				飛越學堂	課堂活、健球體驗活動、歷奇活動	9/2022-4/2023	輔導組	透過多元化活動，提升同學自信心及幫助同學認清個人特質。
				✓				學生會、社及學會實務工作	部份同學參加	全年	課外活動組	學生須按個人興趣及能力參與，各展所長
				✓	✓			中三輔導及生涯規劃	全級	1/2023	輔導組	透過測試了解同學性格特性，並以小組及個別輔導支援同學共覓方向。
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	中三生涯規劃課堂	分班進行	3/2023	升學就業組	「My Way 中學生生涯發展計劃」活動之一，延展上學年中二課程以了解自己的性向及優點，為未來的學業及職場作出探索及訂立目標為主題
			✓	✓		✓		SMART 計劃 2022-23 社區一對一補習計劃	師友計劃	10/2022-10/2023	德育及公民教育組	透過多元化活動，提升同學自信心及幫助同學認清個人特質。
		✓		✓	✓	✓	✓	職場體驗	部份同學參加	10/2022-5/2023	升學就業組	「My Way 中學生生涯發展計劃」之一，從活動中了解職場的要求
					✓			選科介紹	德育及公民教育課	下學期	德育及公民教育組	教授學生在選科路上所需其備的技能

			✓		✓	學科介紹	分班進行/ 全級參與	3/2023	升學就業組	介紹各學科內容及使學生明白選修科目與職業的關係
			✓		✓	學兄學姊選科分享	學生報名 參加	3/2023	升學就業組	中五/中六學生向中三學生分享修讀學科經驗
✓	✓					東華三院德育課程及德育課	德育及公民教育課	全年	德育及公民教育組	價值教育
✓	✓					禮堂周會	禮堂周會	全年	德育及公民教育組	價值教育

2022-23 年每級主題及活動

年級	主題	目標						活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註
		訂立人生目標	培養自管習慣	加強綜合能力	升學就業抉就	認識工作世界	升學就業資訊					
中四	發展綜合才能 (自理能力、抗逆力、社交能力、領導能力、分析及組織力等)	✓		✓	✓	✓	✓	賽馬會浩觀青少年創業培訓計劃	全級參與	11/2022-3/2023	升學就業組	透過活動，讓學生親身經歷企業家的工作世界，有助將來選取適合自己的學科與行業
		✓		✓				「瑜躍」小冊子	全級參與	9/2022-5/2023	課外活動組	記錄學生的領導經歷
		✓		✓	✓	✓		『其他學習經歷』	分班進行	9/2022-5/2023	課外活動組	擴闊學生視野和經歷
		✓		✓	✓	✓	✓	職場體驗	部份同學參加	10/2022-5/2023	升學就業組	「My Way 中學生生涯發展計劃」之一，從活動中了解職場的要求
		✓	✓	✓				自我探索體驗日營	全級進行	12/2022	課外活動組	從活動中，透過不斷挑戰和突破自我，增強學生達至升學目標的信心
		✓	✓	✓		✓		理財工作坊	全級進行	1 /2023	德育及公民教育組	價值教育
		✓		✓				高中適應輔導支援	全級	2/2023	輔導組	透過個別面見及跟進同學升高中之適應情況，共同訂下目標，並支援有需要同學。
							✓	認識行業： 1)工作坊 2)參觀企業/影子計劃	全級參與	5/2023	升學就業組	以親身經歷認識工作世界，有助將來選取適合自己的學科與行業

							3)應用學習先導課程				
		✓	✓	✓			德育課 禮堂周會 德育及公民教育組學生大使	德育及公 民教育課	全年	德育及公民 教育組	價值教育
				✓		✓	「個人規劃」訓練營 (主題：領袖才能)	部份同學 參加	7/2023	課外活動組	進一步加強及發展學生的領袖潛能

2022-23 年每級主題及活動

年級	主題	目標						活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註
		訂立人生目標	培養自管習慣	加強綜合能力	升學就業抉就	認識工作世界	升學就業資訊					
中五	認清升學就業前路				✓		✓	升學講座	禮堂周會	上學期	德育及公民教育組	提供升學資訊
					✓	✓		『其他學習經歷』 -工作有關經驗和藝術發展	分班進行	9/2022-7/2023	課外活動組	擴闊學生視野及經驗
		✓			✓	✓	✓	職業體驗	學生報名參加	10/2022-7/2023	職業體驗	學生報名參加
		✓		✓	✓			PD 性格透視小組	部份同學參加	2/2023	輔導組	配合高中學生規劃將來道路
					✓		✓	多元出路家長講座	學生/家長報名參加	3/2023	升學就業組/家教會	鼓勵家長與學生盡早為學生作升學安排
		✓			✓		✓	生涯規劃課--我的發展路向： 升學與職業目標 模擬聯合招生(JUPAS)	分班進行	3-4/2023	升學就業組	協助同學揀選就適合從事的行業和將來選讀的學科
						✓	✓	模擬面試	分班講授/ 分組面試	4/2023	升學就業組	以實戰形式提升學生的面試技巧
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	餐桌禮儀班 內容包括： 基本餐桌禮儀、餐具使用原則 餐飲體驗活動	西式餐飲 體驗活動 餐桌禮儀 講座	5/2023	旅遊與款待科	學生能掌握基本餐桌禮儀及餐具使用原則，強化社交技巧

2022-23 年每級主題及活動

年級	主題	目標					活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註	
		訂立人生目標	培養自管習慣	加強綜合能力	升學就業抉就	認識工作世界						升學就業資訊
中六	確定升學就業路向	✓			✓		✓	模擬放榜	全級參與	11/2022	升學就業組	讓學生親身經歷放榜的流程，了解畢業後的升學選擇，從而訂立升學及就業目標。
		✓			✓		✓	出路講座/大學講座	全級參與	9-12/2022	升學就業組	幫助學生了解升學前路
					✓		✓	聯合招生(JUPAS)課程選就個別諮詢	學生報名參加	11/2022	升學就業組	幫助學生盡早為自己升學作安排
		✓			✓			文憑試加油站	分班進行	10/2022-1/2023	輔導組	訂立學習目標、認識應付考試壓力的方法
					✓		✓	放榜前講座	學生報名參加	7/2023	升學就業組	鼓勵學生盡早為自己出路作安排
		✓						文憑試放榜日輔導	個別同學	7/2023	輔導組	識別有需要支援之同學並協助其認清路向。
					✓		✓	放榜日升學輔導	學生報名參加	19/7/2023	升學就業組	協助學生適切地為自己的出路作安排

2022-23 年跨年級活動

年級	主題	目標						活動	模式	舉辦時段	負責組別	備註 / 新活動
		訂立人生目標	培養自管習慣	加強綜合能力	升學就業決就	認識工作世界	升學就業資訊					
中一至中三	1. 了解自己，培養良好品格 2. 發展綜合才能認識自我，		✓	✓				守法講座	禮堂講座	11/2022	訓導組	認識法治原則，了解違法青少年須面對的刑責，加強守法意識
		✓	✓	✓				魚菜共生 STEM 課程 內容包括： 學習魚菜共生的理論、製作魚菜共生裝置、維護裝置	部份學生參加	全年	學生支援組	特殊學習需要的學生優先 從活動中讓學生掌握生活技能
中一至中五	認識自我，提升自理能力，發展綜合才能(自理能力、社交能力、抗逆力、分析及組織力)，認識升學擇業前路	✓	✓	✓	✓	✓	✓	生涯規劃、行業介紹、認識自我、毅力評估、步操訓練、體能訓練、外展訓練和參觀...等	25 人或以以下小組	11/2022 至 7/2023	訓導組	提升生自我管理能力的
		✓	✓	✓		✓		瑜珈班/飛鏢小組/健球小組	部份學生	全年	學生支援組	特殊學習需要的學生優先 從活動中身心靈支援學生
		✓	✓	✓		✓		職橋計劃	部份學生	全年	學生支援組	特殊學習需要的學生優先 從活動中讓學生探索職業路向
		✓	✓	✓				學生品德大獎	部份學生	10/2022-6/2023	德育及公民教育組	老師提名，予以獎勵
			✓	✓				社際「生活智慧王」比賽	全級參與	12/2022	德育及公民教育組	讓同學關注生活技能的重要性。全校同學分別以參加者及觀眾形式參與

		✓		✓		✓	✓	手工藝工作坊 內容包括： 多元興趣發展 認識不同手工藝行業的發展 認識行業發展 自信心及表達訓練	部份參加學生	全年	學生支援組	特殊學習需要的學生優先 從活動中讓學生掌握生活技能
		✓	✓	✓		✓		咖啡拉花班及活動 內容包括： 認識咖啡沖調的知識 認識行業發展 自信心及表達訓練	部份參加學生	全年	學生支援組	特殊學習需要的學生優先 從活動中讓學生掌握生活技能
中三至中四級	積極人生	✓	✓	✓		✓		體驗式學習活動	體驗式學習活動	全年	德育及公民教育組	了解社會現況，價值教育
中三至中五	發展綜合才能(自理能力、抗逆力、社交能力、分析及組織力、領導能力)	✓	✓	✓				領袖生 內容包括： ● 領袖生培訓 ● 生存遊戲 War Game ● 全年協助維持校內秩序	部份參加學生	全年	訓導組	培育操行良好、有使命感及正義感學生
中四至中六級	認識自我，發展綜合才能(自理能力、社交能力、抗逆力、分析及組織力)，認識升學擇業前路	✓		✓	✓	✓	✓	性格透視及職場探訪 內容包括： 性格透視工作坊， 職場探訪，了解不同行業的發展	部份參加學生	全年	學生支援組	發展學生的多元智能，具特殊學習需要的學生優先
中四	發展綜合才能(自理能力、抗逆力、	✓		✓				大哥哥大姐姐培訓	分組	上學期	輔導組	透過活動提升同學自信心及認清個人特質，並帶

及 中 五 級	社交能力、分析及 組織力、領導能 力)										領中一同學確立目標。
		✓	✓	✓			領袖生隊長訓練 內容包括： 團隊體驗日營：歷奇訓練、帶 領技巧訓練、解說及事後解說 技巧…等	部份參加 學生	9/2022	訓導組	老師推薦校內表現較出 色的領袖生參加校外訓 練營，期望進一步加強及 發展學生的領袖潛能
		✓	✓	✓		✓	擔任學生組織各重要職務	部份學生	11/2022- 7/2023	課外活動組	鼓勵學生以實戰方式掌 握籌辦活動的技巧和職 業技能
			✓	✓		✓	領袖訓練工作坊	部份學生 參加	11/2022- 7/2023	課外活動組	鞏固學生對所屬學生組 織的責任感及提升學生 的獨立處事能力

監察/評估方法：

學生抽樣問卷調查(量化)/ 相關老師意見調查(質化)/學生活動參與率(量化)/中六學生出路調查 (量化)/ 生涯規劃小組半年檢討(質化)

生涯規劃教育津貼的分配：

活動	活動目標	學生年級/對象	支出 (\$)
1 自我管理能力提升課程	藉各種訓練提升學生的自理能力、守時、合群等基本工作技能及從中了解紀律部隊的工作	中一至中五	60,000
2 『其他學習經歷』活動	以社區服務、藝術發展、德育及公民教育和工作有關經驗為主題等活動，擴闊學生的視野，有助學生訂立中學畢業後的職業目標	中四至中五	10,000
3 生涯規劃活動	透過活動探索讓學生進一步認識自我，從而訂立目標，為將來職業盡早作準備。	中四至中五	10,794
8 模擬放榜	讓學生親身經歷放榜的流程，了解畢業後的升學選擇，從而訂立升學及就業目標。	中六	16,000

2021/22 學年帶來的累積盈餘：	\$96,794.00
2022/23 學年預計總支出：	\$96,794.00
2022/23 學年預計結餘：	\$ 0.00