

東華三院伍若瑜夫人紀念中學
生涯規劃計劃(20-21)

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

2020-21 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	9/2020	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	9/2020	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
		✓		✓				輔導組中一校園遊蹤	分班進行	9/2020	輔導組	讓同學認識校園，訂立短期目標（升中適應）及班級經營要素
		✓	✓					大哥哥大姐姐活動	分組進行	10/2020	輔導組	大哥哥大姐姐了解中一同學升中後的適應情況，並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	12/2020	輔導組	
		✓	✓	✓				My FRIENDS Youth 小組	小組形式	全年	輔導組	
		✓	✓	✓				自我探索體驗日營	全級進行	12/2020	課外活動組	

2020-21 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)	✓	✓			✓	✓	中二生涯規劃課堂	分班進行	9/2020	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
			✓	✓				樂 TEEN 學堂	課堂活動	10/2020 – 5/2021	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。
			✓	✓				「兩性相處工作坊」	分班工作坊	11/2020	訓導組	從群體活動中了解人際技巧
		✓	✓	✓				自我探索體驗日營	分班進行	12/2020	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
			✓	✓				「創出 SUN 天」才藝班	已參加同學	2-3/2021	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。
							✓	✓	聯校生涯規劃座談會	部份同學參加	5/2021	升學就業組

2020-21 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			✓				學生會、社及學會實務工作	學生報名參加	9/2020-7/2021	課外活動組	學生須按個人興趣及能力參與，各展所長
		✓	✓			✓	✓	生涯發展工作坊	部份同學參加	9/2020-7/2021	升學就業組	「My Way 中學生生涯發展計劃」之一，以個別面談輔導，學生小組活動及大專體驗活動，有助將來選取適合自己的學科與行業。
		✓		✓				飛越學堂	課堂活動、健球體驗活動、歷奇日營	9/2020-4/2021	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。
					✓			選科家長講座(家長夜)	學生/家長報名參加	12/2020	升學就業組/家教會	協助家長及學生認識及決定中四選修的科目
				✓	✓			中三輔導及生涯規劃	全級	1/2021	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。
						✓	✓	學科介紹	分班進行/全級參與	3/2021	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
							✓	中三升學出路	分班進行	3/2021	升學就業組/生活與社會科	於生活與社會科課堂中教授各種升學出路資訊

		✓		✓				體驗式學習活動	分班進行	1-4/2021	德育及公民教育組	培養學生認識自我、設立目標和反思的能力
					✓		✓	學兄學姊選科分享	學生報名參加	3/2021	升學就業組	中五/中六學生向中三學生分享修讀學科經驗
		✓		✓	✓	✓	✓	職場體驗	學生報名參加	10/2020-5/2021	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

2020-21 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)	✓		✓				「瑜躍」小冊子	全級參與	9/2020-7/2021	課外活動組	記錄學生的領導經歷
		✓		✓	✓	✓		『其他學習經歷』	分班進行	9/2020-7/2021	課外活動組	擴闊學生視野和經歷
		✓		✓	✓	✓	✓	「友導向」師友計劃	部份學生參加	9/2020-7/2021	升學就業組	夥伴公司為怡和集團，透過師友活動，讓學生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
		✓		✓	✓	✓	✓	職場體驗	學生報名參加	10/2020-5/2021	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
		✓		✓				高中適應輔導支援	全級	2/2021	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 3)應用學習先導課程	全級參與	5/2021	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
				✓		✓		「個人規劃」訓練營 (主題：領袖才能)	學生報名參加	7/2021	課外活動組	進一步加強及發展學生的領袖潛能

2020-21 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				✓	✓		『其他學習經歷』 -工作有關經驗和藝術發展	分班進行	9/2020-7/2021	課外活動組	擴闊學生視野及經驗
		✓			✓	✓	✓	職業體驗	學生報名參加	10/2020-7/2021	職業體驗	學生報名參加
					✓		✓	升學講座	禮堂周會	下學期	德育及公民教育組	提供升學資訊
					✓		✓	多元出路家長講座	學生/家長報名參加	3/2021	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
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	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	26/3/2021	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
		✓			✓		✓	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	3-4/2021	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
						✓	✓	模擬工作面試	分班講授/ 分組面試	4/2021	升學就業組/ 英文科	以實戰形式提升學生的面試技巧
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	日本沖繩遊學團 內容包括： ● 觀光(景點：文化、歷史、宗教)、參觀及住宿青年旅舍等。 ● 活動主線為和平教育，透	6日5夜沖繩遊學團	7/2021	旅遊與款待科	參觀旅遊業機構，包括主題公園、酒店及航空公司，幫助學生了解各有關行業的工作

過不同的參觀和體驗活動，令學生明白戰爭的殘酷，更珍惜當下所有。

- 旅款科學生會著眼觀察行程中與旅遊與款待業相關的行業狀況，有助加深在課本所學的知識。

2020-21 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	11/2020	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	11/2020	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	11/2020	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	12/2020-1/2021	輔導組	訂立學習目標、認識應付考試壓力的方法
					✓		✓	多元出路家長講座	學生/家長報名參加	3/2021	升學就業組/家教會	鼓勵家長與學生盡早為學生作升學等出路安排
					✓		✓	放榜前講座	學生報名參加	7/2021	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	21/7/2021	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	21/7/2021	升學就業組	協助學生適切地為自己的出路作安排

2020-21 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	培養自我管理習慣	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，	✓	✓	✓		✓		學會、制服隊伍、樂器班	全級參加	9/2020-7/2021	課外活動組	中一至中二學生須按興趣參與兩項活動，中三至中五須參與一項活動，發展學生的多元智能
			✓	✓				法治教育講座	禮堂講座	27/11/2020	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
		✓	✓	✓				健球小組 內容包括： 認識健球運動、紀律培訓、技術培訓、運動領袖培訓、體能訓練	14 人	9/2020-7/2021	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
		✓	✓	✓		✓		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	20 人			
中一至中四	認識自我，提升自理能力，發展綜合	✓	✓	✓	✓	✓	✓	自我管理能力提升課程	25 人或以下小組	11/2020 至 8/2021	訓導組	對象： 中一至中四經常遲到、缺課或紀律欠佳學生
中一	建立目標，生涯規劃、	✓		✓				手工藝工作坊 內容包括：	24 人	2-7/2021	學生支援組	發展學生的多元智能，具特殊學習需要的學生

至中六級	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)						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				優先
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	約 80 人的團隊 (經過面試,取錄部份參加學生)	11/2020 全年	訓導組	對象： 操行良好、有使命感及正義感學生
		✓	✓	✓	✓		參觀生命歷程體驗館	已參加同學	4/2021	輔導組	讓同學了解人生各個不同時段重要的事情,反思及早確立目標
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	部份學生	10/2020	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
中四及中五級	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)	✓		✓		✓	大哥哥大姐姐培訓	分組	10/2020	輔導組	透過活動提升同學自信心及認清個人特質，並帶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	部份學生	11/2020	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	11/2020- 7/2021	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	11/2020-7/2021	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
	✓				✓	✓	友·導向：師友計劃 夥伴公司：怡和集團	部份學生參加	10/2020-6/2021	升學就業輔導組		怡和集團管理層成為我校同學的師友，帶領同學從集團不同部門認識香港的商業環境，工作要求，以致到公司進行模擬面試及職場體驗，讓同學了解現實需求後訂立適切的職業目標。

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：

1. 聘請 1 位教師的薪酬 (一年) \$ 528,540.00

已減少原有組員的教節以便進行生涯規劃輔導工作。

2. 活動

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	50,000
2 運動領袖訓練營 2020-21	培訓運動領袖所需技能及認識運識運動相關行業	中一至中五	5,000
3 『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	6,400
4 「個人規劃」工作坊及訓練營 (主題：領袖才能)	透過三日兩夜的活動，進一步加強及發展學生的領袖潛能，訓練學生文書、賬目處理等籌辦活動技巧和職業技能	中四	40,000
5 生涯規劃講座	探索為何要生涯規劃、何謂生涯規劃及如何生涯規劃，以喚醒學生為來職業盡早作準備。	中四至中五	1,500
6 餐桌禮儀班	幫助學生了解餐飲業的工作性質	中五	6,000
7 沖繩遊學團	參觀旅遊業機構，包括酒店及航空公司，幫助學生了解各有關行業的工作	中五	40,000
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	12,800

2019/20 學年帶來的累積盈餘：	\$107,534.00	
2020/21 學年	撥款額：	\$642,000.00
	預計總支出：	\$690,240.00
	預計不敷之數：	(\$48,240.00) (全數由 2019/20 學年帶來的累積盈餘支付)
2020/21 學年預計盈餘：	\$59,294.00	(留待 2021/22 學年使用)

