

東華三院伍若瑜夫人紀念中學
生涯規劃計劃書(19-20)

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

2019-20 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						
中一	認識自我，建立目標，提升自理能力，發展社交能力			✓				迎新天地：校園生活體驗之旅	分組進行	9/2019	輔導組	讓同學經歷成長路上的挑戰，從中學學習如何作出適當的抉就	
		✓						大哥哥大姐姐活動：我的中學 Smart Goal	分組進行	9/2019	輔導組	訂立短期目標 (升中適應)	
		✓	✓					中一生涯規劃課堂	分班進行	20/9, 5/11/2019	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	
		✓							大哥哥大姐姐活動：下午茶聚	分組進行	10/2019	輔導組	大哥哥大姐姐與中一同學檢討短期目標(升中適應)
									大哥哥大姐姐活動：午間飯局		11/2019		
中一迎新：班本活動	12/2019												
✓	✓	✓					自我探索體驗日營	全級進行	20/12/2019	課外活動組	從活動中，透過不斷排戰和突破自我，增強學生達至升學目標的信心		

2019-20 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)	✓	✓					訂立目標、堅持自我、培養良好品格	分班/ 全級進行	9/2019- 5/2020	德育及公民 教育組	德育課堂	
			✓					生活教育活動計劃 (coolteen 有計)	分班進行	10/2019	德育及公民 教育組	以濫藥為主題，培養學生正確的價值觀，學生從活動中亦可認識到社工的工作性質	
		✓	✓	✓				自我探索體驗日營	分班進行	20/12/2019	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	
		✓	✓				✓	✓	中二生涯規劃課堂	分班進行	4/10/2019, 27/3/2020	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
							✓	✓	聯校生涯規劃座談會	部份同學參加	9/5/2020	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

2019-20 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	9/2019-7/2020	課外活動組	學生須按個人興趣及能力參與，各展所長
					✓			選科家長講座(家長夜)	學生/家長報名參加	12/2019	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
		✓	✓			✓	✓	生涯發展工作坊	部份同學參加	9/2019-7/2020	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	部份同學參加	9/2019-4/2020	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。
			✓					東華三院德育課程	全級進行/全級參與	1-5/2020	德育及公民教育組	東華三院發展的一套德育教材，應用於東華三院屬校
					✓		✓	學科介紹	分班進行/全級參與	3/2020	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	2/2020	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	1-4/2020	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	3/2020	升學就業組	中五/中六學生向中三學生分享修讀學科經驗
	✓		✓	✓	✓	✓	「師友計劃」職場體驗	學生報名參加	10/2019-5/2020	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
	✓		✓	✓	✓	✓	「師友計劃」個人面談	學生報名參加	10/2019-5/2020	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

2019-20 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)	✓						積極人生觀	全級參與	9/2019-7/2020	德育及公民教育組	德育課
		✓		✓				「瑜躍」小冊子	全級參與	9/2019-7/2020	課外活動組	記錄學生的領導經歷
		✓		✓	✓	✓		『其他學習經歷』	分班進行	9/2019-7/2020	課外活動組	擴闊學生視野和經歷
							✓	壁報設計比賽： 主題為大學開放日	分班進行	11/2019	升學就業組	鼓勵學生親身了解院校與學系特色及要求
							✓	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	5/2020	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	日子待定 2020	課外活動組	進一步加強及發展學生的領袖潛能

		✓	✓	✓				『生涯規劃』訓練營	部份學生參加	7/2020	升學就業組	協助學生按照個人的能力及現實情況，訂立中學畢業後升學路向的目標
--	--	---	---	---	--	--	--	-----------	--------	--------	-------	---------------------------------

2019-20 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	9/2019-7/2020	課外活動組	擴闊學生視野及經驗	
				✓			參觀教育及職業博覽	全級參與	2/2020	升學就業組	擴闊學生升學及職業的視野	
						✓	✓	模擬工作面試講座	全級參與	6/11/2019	升學就業組／英文科	讓學生了解面試所需之技巧
					✓		✓	多元出路家長講座	學生/家長報名參加	3/2020	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	部份學生參加	3/2020	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	3-4/2020	升學就業組	協助同學選就適合從事的行業和選讀將來的學科
		✓			✓	✓	✓	參觀職業體驗館	全級參加	2/2020	升學就業組	以活動形式，讓學生明白不同行業的工作情況
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	沖繩遊學團	部份學生參加	7/2020	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
				✓	✓	模擬工作面試	分班講授/ 分組面試	11/2019	升學就業組 ／英文科	以實戰形式提升學生的 面試技巧	
				✓	✓	認識行業： 1)參觀企業/影子計劃 2)應用學習課程	學生報名 參加	日子待定 周六	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	

2019-20 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	確定路向	✓			✓		✓	模擬放榜	全級參與	11/10/2019	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就，從而訂立升學及就業目標。
		✓			✓		✓	出路講座/大學講座	全級參與	10/2019	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	11/2019	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	12/2019-1/2020	輔導組	訂立學習目標、認識應付考試壓力的方法
				✓				“尋覓理想”音樂會	全級進行	上學期	德育及公民教育組	藉著音樂去喚醒學生去追求理想
								✓	大專院校課程試讀活動	學生報名參加	3/2020	升學就業組

				✓	✓	多元出路家長講座	學生/家長 報名參加	3/2020	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	7/2020	升學就業組	鼓勵學生盡早為自己出 路作安排
				✓	✓	放榜日升學輔導	學生報名參 加	8/7/2020	升學就業組	協助學生適切地為自己的 出路作安排

2019-20 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					
中一至中五	1. 了解自己，培養良好品格 2. 發展綜合才能	✓	✓	✓		✓		學會、制服隊伍、樂器班	全級參加	9/2019- 7/2020	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
中一至中四	認識自我，提升自理能力，發展綜合才能	✓	✓	✓	✓	✓	✓	自我管理能力提升課程	部份學生 參加	11/2019 至 8/2020	訓導組	對象： 中一至中四經常遲到、缺課或紀律欠佳學生
中四及中五	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)	✓		✓				大哥哥大姐姐培訓	分組	9/2019	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。

中四至中五	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)	✓	✓	✓			領袖生隊長訓練	部份學生參加	9/2019	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	
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	部份學生參加	9/2019 全年	訓導組	對象: 操行良好、有使命感及正義感學生	
中四至中五	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)	✓	✓	✓		✓	擔任學生組織各重要職務	部份學生參加	9/2019- 7/2020	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	9/2019- 8/2020	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	10/2019-6/2020	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。
			✓	✓		✓		領袖評分制度	部份學生參加	9/2019- 7/2020	課外活動組	藉老師評核學生領袖的處事和組織能力以提升學生的相關技能

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） \$ 437,160

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

年級： 中一

活動： 自我探索體驗日營 (\$ 20,000)

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

年級： 中二

活動： 生活教育活動計劃(Coolteen 有計)(\$1,400)

以濫藥為主題，培養學生正確的價值觀，學生從活動中亦可認識到社工的工作性質

年級： 中二

活動： 自我探索體驗日營 (\$20,000)

從群體活動中發展職業技能---人際技巧和協商技巧

年級： 中二及中三

活動： 「個人規劃」工作坊及訓練營(主題：領袖才能)(\$20,000)

讓低年級學生更了解自己，訓練判斷能力及啟發領袖潛能

年級： 中四

活動： 「個人規劃」工作坊及訓練營(主題：領袖才能)(\$40,000)

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

年級： 中四

活動： 「中四尋志」訓練營 (\$20,000)

透過二日一夜的活動，協助學生按照個人的能力及現實情況，訂立中學畢業後升學路向的目標

年級： 中四至中五

活動： 生涯規劃講座 (\$1,500)

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

年級： 中五
活動： 餐桌禮儀班 (\$6,000)
學生能掌握基本餐桌禮儀及餐具使用原則，強化社交技巧

年級： 中五
活動： 沖繩遊學團 (\$20,000)
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

年級： 中六
活動： 模擬放榜 (\$12,800)
讓學生親身經歷放榜的流程，了解畢業後的升學選就，從而訂立升學及就業目標。

2018/19 學年帶來的累積盈餘：		\$10,543.00	
2019/20 學年	撥款額：	\$609,900.00	
	預計總支出：	\$598,860.00	
	預計盈餘：	\$11,040.00	
2019/20 學年預計盈餘：		\$21,583.00	(留待 2020/21 學年使用)