



生活技能發展計劃

學生小冊子

從生活中學習成為近年本港教育的重要使命，學生輔導服務也趨向著重預防和發展的大方向。傳統的學科並未能全面地裝備學生，以面對迅速變化的社會需求。我們期望高中學生能掌握一些生活技能，以加強他們應付不同生活角色的能力，例如子女、同儕、公民、朋友、學習者等等。同時，也裝備學生在自我認識、電腦知識、語文知識、社交技巧、理財、決策與解難、升學及就業計劃等方面的能力，與社會同步並進。

通過學習不同的生活技能知識，可以幫助學生發揮潛能和特長，發掘個人價值觀念及發展自我個性，以解決日常生活遇到的困難和協調人際間的關係。從而讓學生充份認識自我和他人，並以正確的態度看待自己和他人。

高中學生的生活技能範例

以下是一些香港高中學生能夠掌握/需要加強的生活技能，包括學業發展、事業發展、個人與群性發展三個範疇。

學業發展

☑ 時間管理
◆ 做事有計劃。
◆ 在指定時間內，完成需要做的事情。
☑ 學習和應試技巧
◆ 培養良好的學習習慣。
◆ 提升自己的寫作、閱讀、聆聽、說話和計算技巧。
☑ 向朋友學習
◆ 在選擇專上學院時遇到問題，向朋友請教解決的方法。
◆ 在升學時，向朋友索取大學或其他專上學院的資料。
☑ 升學計劃
◆ 為升學找尋資料，作好準備。
◆ 搜集各間專上學院的資料和它們提供的課程內容。

- | |
|-----------------|
| ☑ 做負責任的學習者 |
| ◆ 行使學生應有的責任和權利。 |
| ◆ 遵守學校和課室的規則。 |

事業發展

☑ 事業計劃
◆ 了解自己的能力，以協助自己選擇事業。
◆ 恰當地選擇專上學院開辦的課程，為將來的事業作好準備。
☑ 事業與兩性的關係
◆ 在工作上，發揮作為男性/女性的長處。
◆ 在工作上，與異性和睦共處。
☑ 職業培訓的選擇
◆ 因應經濟環境與人才的需求，選讀一些適合的課程作自我裝備。
◆ 在入讀職業訓練課程前，先作了解。
☑ 尋找工作前的準備
◆ 為自己撰寫求職信。
◆ 為自己撰寫一份履歷。
☑ 尋找工作
◆ 因應自己的興趣及能力，尋找合適的工作。
◆ 尋獲一些機構和人事的幫忙，協助自己尋找工作。
☑ 設定事業目標
◆ 掌握達到在事業上的目標的策略。
◆ 解決達到事業上的目標所遇到的困難。

個人與群性發展

☑ 了解與接受自己
◆ 發揮自己的長處，改善自己的短處。
◆ 接納和喜歡自己。
☑ 明白他人和與人相處
◆ 與別人建立友誼。
◆ 掌握良好的與人相處的方法。
☑ 拒絕濫用藥物、酗酒和吸煙
◆ 避免自己染上酗酒、吸煙或濫用藥物的習慣。
◆ 拒絕有關吸煙或酗酒的引誘。
☑ 婚姻和家庭的責任
◆ 在準備為人父母時，考慮孩子與婚姻的關係。
◆ 在結婚時，考慮各種足以影響婚姻的因素。
☑ 逆境自強
◆ 在面對困難時，掌握解決難題的能力。
◆ 在面對逆境時，可隨機應變。
☑ 體能訓練與健康之道
◆ 掌握保持身體健康的方法。
◆ 培養均衡的飲食習慣。

<ul style="list-style-type: none"> ☑ 合作與團隊精神 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 在參與活動時，與人合作，以達成團隊目標。 ◆ 在參與活動時，處理合作過程中的衝突。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 領導能力 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 在帶領活動時，妥善分配組員的工作。 ◆ 組織和策劃活動。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 減壓與情緒處理 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 在面對壓力時，用正確和適當的途徑抒發情緒。 ◆ 控制自己的情緒。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 反思能力 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 在反省的過程中，得到學習的機會。 ◆ 擁有反思的勇氣和耐力。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 思考與表達能力 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 運用不同的途徑反映自己的意見。 ◆ 具有多角度的思考和分析能力。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 兩性關係與正確的性知識 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 與異性開展正常的朋友關係。 ◆ 與異性維持男女戀愛的關係。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 運用閒暇時間 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 發展一些興趣，令自己在閒暇時的生活更充實和愉快。 ◆ 善用餘暇，參與自己所喜愛的課外活動。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 理財能力 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 做好財政預算。 ◆ 做到量入為出，不會過份浪費。
<ul style="list-style-type: none"> ☑ 設定個人目標 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 策劃如何達到人生中的各種目標。 ◆ 訂立自己人生中的各種目標。

幫助你自己的意見

學業發展

- ☺ 計劃如何加強自己的學習和應試技巧。
- ☺ 有效地管理自己的時間，整理好和運用自己的筆記。
- ☺ 培養良好的學習習慣。
- ☺ 找尋有關各專上學院的入學要求，以及所提供的課程資料。
- ☺ 掌握申請獎學金和助學金的途徑。

事業發展

- ☺ 通過課堂活動和課外活動，發掘自己的潛能和事業興趣。
- ☺ 積極學習不同種類的技能，例如：電腦操作、打字和繪圖等等，以裝備自己尋找有興趣的職業。
- ☺ 對就業抱正確的觀念。
- ☺ 了解就業市場的情況，為自己準備就業計劃。
- ☺ 了解自己在事業上的目標，同時確定一些能夠幫助自己達到目標的方法。
- ☺ 積極參加就業講座和工作坊，幫助自己計劃事業路向。
- ☺ 了解自己修讀的課程和選擇事業的關係。
- ☺ 運用來自學校或者政府和非政府機構的資料和資源，幫助自己計劃將來的事業。
- ☺ 清楚知道持續學習有助自己將來的事業發展。
- ☺ 學習尋找工作技巧，例如撰寫履歷表和求職信、見工技巧等。

個人與群性發展

- ☺ 了解自己的興趣、技能和能力，以幫助自己決定選擇哪一類的學校活動和職業。
- ☺ 確認自己的長處和限制，與父母和老師討論，從而明白發揮長處和改善限制的方法。
- ☺ 了解自己的壓力來源（例如學業壓力或者家庭壓力等），運用適當的方法處理壓力。當你需要協助時，可以向輔導老師或輔導人員請教。
- ☺ 明白作為一個學生應盡的責任，接受自己的行為所帶來的責任。
- ☺ 知道如何去改變自己的目標，切合將來的發展，並了解足以影響達到目標的因素。
- ☺ 知道如何作出一個恰當的決定。同時也要明白現在的決定對將來發展所造成的影響。
- ☺ 明白你和他人之間的不同之處，學會欣賞和尊重他人。
- ☺ 維持一個正確的人際關係和有效的溝通技巧。
- ☺ 與朋友、父母、老師保持和諧關係。如果遇到任何問題，可向他人尋求協助。

版權所有 © 2003 香港大學教育學院生活技能發展計劃。若作非牟利的教育用途，此小冊子可影印取用或傳閱。如需進一步的資料，歡迎參閱本計劃網站：www.hku.hk/life。

查詢電話：2859 1074

傳真：2859 2417

電郵：life@hkusua.hku.hk