

生活技能發展及全方位
Life Skills Development and
Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程：

活動設計

Life Skills Development
Curriculum :

Activity Plans



總編輯

余文基

Chief Editor

Peter M. K. Shea

編輯

袁文得、劉兆瑛、梁健文、
陳茂釗、許錦屏、艾思柏

Editors

Mantak Yuen, Patrick S. Y. Lau,
Thomas K. M. Leung, Raymond M. C. Chan,
Eadaoin K. P. Hui, Norman C. Gysbers

出版



香港大學教育學院 生活技能發展計劃
Life Skills Development Project, Faculty of Education,
The University of Hong Kong

贊助



教育基金會
Education Foundation of the University of Hong Kong

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程：**活動設計**（附送光碟）

Life Skills Development Curriculum : **Activity Plans** (with CD-ROM attached)

總編輯 : 余文基
Chief Editor : Peter M. K. Shea

編輯 : 袁文得、劉兆瑛、梁健文、陳茂釗、許錦屏、艾思柏
Editors : Mantak Yuen, Patrick S. Y. Lau, Thomas K. M. Leung,
Raymond M. C. Chan, Eadaoin K. P. Hui, Norman C. Gysbers

執行編輯 : 柯新艷
Executive Editor : Sherin S. Y. Ke

出版 : 香港大學教育學院
生活技能發展計劃
Published by : Life Skills Development Project, Faculty of Education,
The University of Hong Kong

電話 Tel : (852) 2857 8542
傳真 Fax : (852) 2858 5649
電郵 E-mail : life@hkusua.hku.hk
網址 Website : www.hku.hk / life
設計與承印 : 當代發展公司
Designed & Printed by : Contemporary Development Co.

贊助 : 優質教育基金
Sponsor : Quality Education Fund

ISBN : 962-8093-22-3

非賣品
Not for sale

二零零五年一月版
Published in January 2005

版權所有 (C) 2005 香港大學教育學院 生活技能發展計劃
Copyright (C) 2005 Life Skills Development Project, Faculty of Education, The University of Hong Kong

歡迎影印取用，請註明出處。
Photocopying is permitted with credit to the source.

各活動 / 課程版權歸原作者所有。若要轉載本書活動 / 課程，作為出版或其他用途，必須先獲原作者的書面許可及註明出處。
The copyright of each activity plan is belonged to the original author(s). For publication matters, please seek written permission from the original author(s) of the activity plan(s) and cite the source.

目錄

序言	4
工作小組成員名單	6
活動／課程總覽	7
學業發展	
與「時」並進	10
學得有理	15
友情歲月之升學篇	20
踏上升學路	25
做個負責任的學習者	29
事業發展	
我的事業計劃	36
教我如何了解他／她	41
前途在我手	46
志在必得之搵工篇	50
Nice to Meet You (得獎作品)	56
搵工苦與樂	62
人生交叉點	65
成功的前路由今天做起 (得獎作品)	70
個人與群性發展	
我就是我	76
生命因你動聽 (得獎作品)	81
逃出生天	86
婚姻過三關	93
我歌我思 (得獎作品)	98
活出健康美麗人生	101
同步向前	106
領袖訓練歷奇活動 (得獎作品)	109
我要爆啦！ (得獎作品)	116
Get the Right Stress in Life (得獎作品)	121
我做錯了嗎？	126
你與「人才」作對	129
戀愛情式 (得獎作品)	133
優遊自在	138
先使未來錢	143
步出彩虹	148

序言

中華基督教會香港區會教育心理服務組
佘文基先生

前線教育工作者與輔導人員掌握了生活技能發展及全方位輔導的理論架構(Yuen et al., 2003; Gysbers, 2003) 和利用學業發展自我效能量表(Yuen et al., 2004)、個人與群性發展自我效能量表(Yuen et al., 2004) 及事業發展自我效能量表(Yuen et al., 2004)，了解校內高中學生在學業發展、事業發展和個人與群性發展這三個範疇的能力，接著便根據有關學生需求的評估結果訂立生活技能的主題，選取適合的課題，在課堂及課堂以外安排和推行有結構性和有系統性的高中學生生活技能課程和活動，以提升學生的學業、個人與群性和事業發展。教師和輔導人員可參考《生活技能發展及全方位輔導計劃系列》中各範疇的自我效能量表使用者手冊中附載的活動建議和書目。

生活技能發展計劃小組於二零零三年十月舉辦「生活技能活動設計比賽」，目的在於徵集本地原創且適合高中學生實際需要的優質生活技能發展活動和工作紙。得到在職老師、社會工作者和正接受師資培訓的學員的支持和參與，就著高中學生生活技能課程中的三個範疇內的各項項目，設計和提供輔導成長課堂和課堂以外的活動。經由本計劃小組的顧問成員甄選後，在個人與群性發展範疇中有得獎作品七份，事業發展範疇中有兩份，得獎者包括關詠賢、張敏怡、黃子峯、譚麗明、張燕芳、鄭祐民、梁翠盈、林淑靜、吳俊雄、黃慧文、張志芬、李廣祥、馮佩欣、張柱威、羅穎欣及鍾皓慈。

本資源手冊輯錄以上各得獎作品，連同本計劃的活動／課程設計小組所設計的二十二個活動／課程，分別隸屬學業發展、個人與群性發展和事業發展三個範疇二十六個項目。除活動程序和工作紙外，並附有電腦光碟，在全港中學派發，供教育同工參考和選用。

教師和輔導工作人員可選取本資源手冊所輯錄的個別活動建議獨立使用，然而本計劃小組建議教師和輔導人員因應本計劃的自我效能量表和其他評估(如教師觀察和學生表現)的結果，有重點和有系統地計劃一系列的生活技能課程／活動，幫助學生整合在學業發展、個人與群性發展和事業發展三個範疇各項目的生活技能，達致全人發展。教師和輔導人員亦可以因應學生和實際的情況，調適本資源手冊所建議的活動／課程內容。活動後宜使用各種方法去評估和檢討活動／課程的成效。

另外，除學生的能力和輔導課程外，全方位輔導計劃還包涵如個人計劃、回應服務、系統支援和資源調配等(Gysbers, 2003)。學校推行生活技能課程時，宜與全方位輔導計劃中其他的元素互相配合，學生才會在一致且有系統的輔導環境中茁壯成長。

參考書目

- Gysbers, N. C. (2002). *Improving life skills curriculum and the comprehensive guidance program: Concepts and strategies*. A keynote presentation at the symposium on Life Skills Development and the Comprehensive Guidance Program, Retrieved May 25, 2002. [On-line] Available : <http://www.hku.hk/life>.
- Yuen, M., Shea, P. M. K., Leung, T. K. M., Hui, E. K. P., Lau, P. S. Y., & Chan, R. M. C. (2003). Enhancing students' life skills development. In Yuen, M., Lau, P. S. Y., Leung, T. K. M., Shea, P. M. K., Chan, R. M. C., Hui, E. K. P., & Gysbers, N. C. (Eds.), *Life skills development and comprehensive guidance program: Theories and practices*. (pp. 5-12). Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Hui, E. K. P., Leung, T. K. M., Lau, P. S. Y., Chan, R. M. C., Shea, P. M. K., & Ke, S. S. Y. (2004). *Career development self-efficacy inventory: Users' manual*. Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Hui, E. K. P., Leung, T. K. M., Lau, P. S. Y., Chan, R. M. C., Shea, P. M. K., & Ke, S. S. Y. (2004). *Academic development self-efficacy inventory: Users' manual*. Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Hui, E. K. P., Lau, P. S. Y., Chan, R. M. C., Shea, P. M. K., Leung, T. K. M., & Ke, S. S. Y. (2004). *Personal-social development self-efficacy inventory: Users' manual*. Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.

工作小組成員名單

統籌及策劃

袁文得博士	香港大學 教育學院
許錦屏博士	香港大學 教育學院
劉兆瑛教授	香港中文大學 教育心理學系
陳茂釗博士	香港浸會大學 教育學系
梁健文先生	青松侯寶垣中學
余文基先生	中華基督教會香港區會 教育心理服務組
艾思柏教授	密蘇里州立大學哥倫比亞校區
柯新艷小姐	香港大學 教育學院

活動／課程設計及編輯小組

柯新艷	游貝琳
張淑薇	徐嘉邦
陳潔瑩	顏培珊
范思為	葉淑明

活動／課程設計得獎者

鍾皓慈	馮佩欣、張柱威
林淑靜	吳俊雄、黃慧文、張志芬、李廣祥
羅穎欣	黃子峯、譚麗明、張燕芳、鄭祐民、梁翠盈
關詠賢	張敏怡

活動／課程總覽

學業發展範疇

活動／課程名稱	所屬項目	適合級別				頁數
		中四	中五	中六	中七	
與「時」並進	時間管理	✓	✓			10
學得有理	學習和應試技巧	✓	✓	✓	✓	15
友情歲月之升學篇	向朋友學習			✓	✓	20
踏上升學路	升學計劃			✓	✓	25
做個負責任的學習者	做負責任的學習者	✓	✓			29

事業發展範疇

活動／課程名稱	所屬項目	適合級別				頁數
		中四	中五	中六	中七	
我的事業計劃	事業計劃	✓	✓			36
教我如何了解他／她	事業與兩性的關係	✓	✓	✓	✓	41
前途在我手	職業培訓的選擇		✓			46
志在必得之搵工篇	尋找工作前的準備		✓		✓	50
Nice to Meet You (得獎作品)	尋找工作前的準備		✓		✓	56
搵工苦與樂	尋找工作		✓		✓	62
人生交叉點	設定事業目標		✓		✓	65
成功的前路由今天做起 (得獎作品)	設定事業目標	✓		✓		70

個人與群性發展範疇

活動／課程名稱	所屬項目	適合級別				頁數
		中四	中五	中六	中七	
我就是我	了解與接受自己	✓				76
生命因你動聽(得獎作品)	明白他人和與人相處	✓	✓	✓	✓	81
逃出生天	拒絕濫用藥物、 酗酒和吸煙			✓	✓	86
婚姻過三關	婚姻和家庭的責任	✓	✓	✓	✓	93
我歌我思(得獎作品)	逆境自強	✓				98
活出健康美麗人生	體能訓練與健康之道	✓				101
同步向前	合作與團隊精神	✓				106
領袖訓練歷奇活動(得獎作品)	領導能力/合作與 團隊精神	✓		✓		109
我要爆啦!(得獎作品)	減壓與情緒處理	✓	✓	✓	✓	116
Get the Right Stress in Life(得獎作品)	減壓與情緒處理	✓				121
我做錯了嗎?	反思能力	✓	✓	✓	✓	126
你與「人才」作對	思考與表達能力	✓	✓	✓	✓	129
戀愛情式(得獎作品)	兩性關係與正確的性 知識			✓	✓	133
優遊自在	運用閒暇時間	✓	✓	✓	✓	138
先使未來錢	理財能力	✓	✓	✓	✓	143
步出彩虹	設定個人目標	✓	✓	✓	✓	148

生活技能發展課程

Comprehensive Guidance

生活技能發展及全方位輔導計劃系列
Life Skills Development and
Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程：

活動設計

Life Skills Development
Curriculum :

Activity Plans

學業發展

與「時」並進

學得有理

友情歲月之升學篇

踏上升學路

做個負責任的學習者

學業發展

與「時」並進

範疇 : 學業發展

項目 : 時間管理

活動名稱 : 與「時」並進

活動目標 : 通過這次活動，學生可以學會妥善分配和掌握時間，為自己編寫時間表，有計劃地做事。使學生明白妥善分配時間和在指定的時間內完成工作，是可以有效地提升做事效率。

對象 : 中四或中五學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「工作紙一」

「我的時間表」工作紙

每組一張大畫紙

每組數枝顏色筆

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師提問學生以下問題，並請學生在「工作紙一」上作答：

- 在這個星期內，你有沒有試過遲起床？如有，多少次？
- 在這個星期內，你曾否因為遲到上學而被罰呢？如有，多少次？
- 在測驗或考試時，你會否因為時間不足夠而未能完成試卷？
- 你有沒有試過因約會遲到而激怒朋友？
- 在上一學期中，你有沒有一些希望完成但最終又因未能完成而感到遺憾的事情？

這項活動能夠讓學生反省自己平日有否妥善運用自己的時間。同時帶出時光飛逝是不能追回的，而我們應該好好利用每分每秒。

2. 自由作答時間，讓學生舉手回答或由老師邀請學生回應以下問題：

- 你們遲到的原因通常是甚麼？
- 你們曾否嘗試作出改善？結果如何？

程序二：活動（一）

1. 先為學生分組，每四至六位學生一組。
2. 老師派發一張大畫紙和顏色筆，著學生自備鉛筆或其他繪畫文具。
3. 學生就題目「會考」進行討論，並繪畫出他們對「會考」這題目的感覺和意見。
4. 整個討論及繪畫的時限為十分鐘。

程序三：活動（二）

1. 完成活動（一）後，每組學生派出一至兩名代表，展示其作品及匯報他們的討論結果。
2. 完成匯報後，老師提問學生以下問題：
 - 你們在整個討論及設計過程中，遇到最大的困難是甚麼？
 - 你們如何分配時間？會否覺得時間緊迫？
 - 你們在分配時間上有否遇到困難？有甚麼可以改善的地方？

這項活動可以讓學生明白妥善安排時間對工作的重要性，從而反省自己是否做得足夠和安排得當。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 有些學生未必能在限定時間內完成討論及設計繪畫活動，因為他們未能充分利用時間，又或者未能做到分配得當。因此可能出現討論時間太長，設計繪畫時間太短，或是出現相反的情況。
2. 學生應學習妥善分配時間，盡量在預定時間內完成所需工作，加快學習和提高工作的效率。

跟進活動：

1. 向學生派發「我的時間表」工作紙，讓學生回家填寫。老師應鼓勵家長共同參與此項活動，如要求他們在學生所編排的溫習時間表上簽署見證，並督促其子女依照時間表工作。
2. 老師可以請學生在一星期後交回「我的時間表」工作紙，並根據學生的報告，作出個別跟進，教導他們正確地分配和掌握自己的時間。

「工作紙一」

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

(一) 你有遇過以下的情況嗎？請回答以下各題，在適當的答案空格內加上一剔(☑)。

1. 在這個星期內，你有沒有試過遲起床？如有，多少次？

 沒有 有，請註明多少次：_____

2. 在這個星期內，你曾否因為遲到上學而被責罰呢？如有，多少次？

 沒有 有，請註明多少次：_____

3. 在測驗或考試時，你有否因為時間不足夠而未能完成試卷？

 沒有 有

4. 你有沒有試過因約會遲到而激怒朋友？

 沒有 有

5. 在上學期中，你有沒有一些希望完成但最終又因未能完成而感到遺憾的事情？

 沒有 有，請註明是甚麼事情：_____

(二) 自由作答時間，請踴躍舉手作出回應。

1. 你們遲到的原因通常是甚麼？

2. 你曾否嘗試作出改善？結果又如何？

「我的時間表」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

請計劃一下自己在未來一星期，每天將會在甚麼時候進行以下的活動。然後根據自己的實際行動，看看自己能否實行此計劃。並且每天由家長進行評估和簽署證明。

- 能如期完成，請在空格內加上(✓)。
- 如遲了15-30分鐘開始進行該活動，請在空格內加上(⊙)。
- 如完全不能如期完成，請在空格內加上(✗)。

工作/活動	預定時間	完成情況					
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
例子：上課	8:30-16:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗
課外活動 (如打球、練琴)							
做功課							
溫習當天課本							
溫習最近一次小 測/測驗/考試的 內容							
上網							
睡覺							
其他，請註明： _____ _____							
家長簽署	_____						

在實際行事時，會否與預定時間相差甚遠？有否遇上困難？

請家長填寫對學生運用時間和實行此計劃的評語（例如是否如期完成、有否偷懶等）：

學得有理

範疇 : 學業發展

項目 : 學習和應試技巧

活動名稱 : 學得有理

活動目標 : 通過這次活動，學生可以從中學習適當的測驗和考試的答題技巧，培養良好的學習習慣，以及在考試和測驗前，作好充足的準備。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「我的學習習慣」工作紙

「學生參考資料（一）：有助學習的溫習方法」

「學生參考資料（二）：應試時的策略」

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 讓學生填寫「我的學習習慣」工作紙，讓他們初步了解自己的學習習慣。
2. 老師教導學生計算自己的得分，分數越高，代表他們的學習態度越好或越正確。計分方法如下：題目1、3、7、9、12、15，答「是」得1分，答「否」得0分；題目2、4、5、6、8、10、11、13、14，答「否」得1分，答「是」得0分。
3. 老師解釋哪些才是良好的學習習慣，並且帶出下一個活動。

程序二：討論活動

1. 每四至六個學生一組，先就有關題目進行討論，有關題目的例子如下：
 - 你是否經常在測驗/考試前臨急抱佛腳？為甚麼？
 - 你有沒有一些讀書/溫習秘訣，可否跟大家分享？
 - 在考試/測驗前夕，你的心情如何？會否過份緊張或者過份輕鬆？
 - 你曾嘗試用甚麼方法來舒緩考試前的緊張情緒？
 - 當你接到考試卷時，通常你第一時間會做甚麼？你認為在答題時有甚麼需要注意的地方？
2. 每組派出兩名代表匯報他們對有關题目的討論結果。老師簡略地列出各組的意見。

程序三：投票活動

1. 將每組學生的意見列出，並就其中兩題問題，包括「最佳讀書/溫習秘訣」、「考試/測驗最應注意事項」，以舉手方式，進行每人一票的投票選舉。
2. 若各組的意見有所相同，老師可以合併一起列出。
3. 老師點算票數結果，並作出簡要報告。

程序四：總結

老師總結學習重點，並派發學生參考資料：

1. 每人都有自己認為有效的一套學習/溫習的方法。而我們應該尊重同學的溫習方法，亦應該明白同學可能受到環境或其他方面的限制（例如居住環境、家庭狀況等）。
2. 當然我們也有一些可提升學生的溫習態度及效率的方法，可讓學生參考（**學生參考資料一**）。
3. 學生應該明白測驗和考試前感到緊張、不安是正常的反應，但這些情緒只會為表現帶來壞影響。所以一些應試技巧也會有助於學生裝備自己（**學生參考資料二**）。
4. 老師應鼓勵學生互相分享自己的學習秘訣，提點其他同學改善壞的學習習慣。

「我的學習習慣」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

你有遇過以下的情況嗎？請回答以下各題，在適當的答案空格內加上一剔(☑)。

- | | 是 | 否 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 5. 我每天晚上都有溫習當天功課的習慣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我很容易受電視機或收音機的聲浪影響。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 當溫習了一個小時後，我會作出小休。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我溫習的地方燈光很陰暗，空氣也不流通。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 每天放學回家，我便會立即上網，跟朋友聊天
(或打機)，直至深夜才作休息。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我只喜歡我喜愛老師所任教的科目。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 在小休時，我會做一些伸展運動或吃一些小食、水果。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 每次想到要開始溫習功課時，我不期然會產生抗拒感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我喜歡跟同學討論功課。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我讀書只為取悅父母和老師。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 當考試或測驗成績不理想時，我第一時間就會埋怨老師。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 每當我完成一項困難的功課時，我會對自己作出小小的獎勵。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我只會在測驗或考試前才溫習。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我相信背誦課文是獲得好成績的唯一方法。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我不會逃避艱深的科目。相反地，我願意挑戰它。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

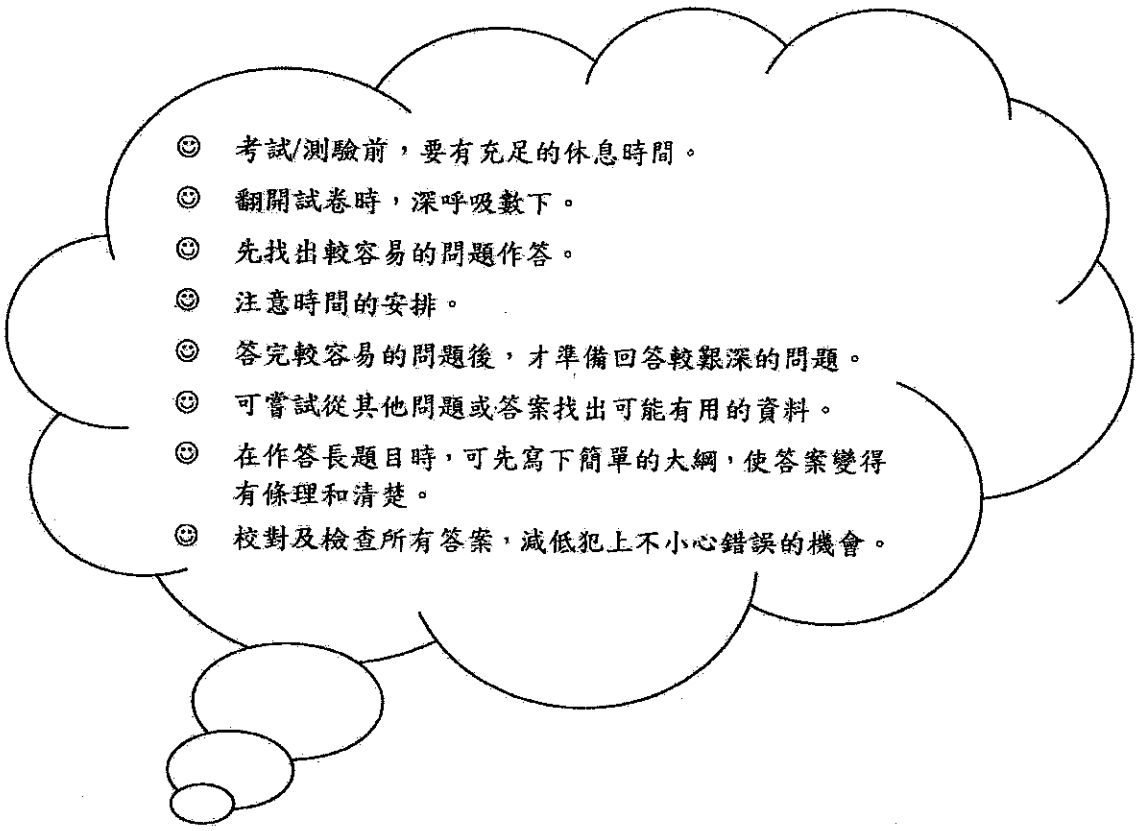
學生參考資料(一)

有助學習的溫習方法

- ☺ 每晚都要抽出時間溫習當天所學的課文。
- ☺ 盡量遠離令你分心的事物，例如電視、電腦、收音機等。
- ☺ 每溫習約一小時，可作短暫休息，例如做一些伸展運動或吃少許零食、水果更為理想。
- ☺ 讓溫習的地方有充足的光線，空氣也要流通，有助提升精神狀況。
- ☺ 限制自己上網、玩電腦遊戲的時間。
- ☺ 嘗試以不同的形式來增加溫習的趣味，例如自己編寫問題，由自己作答；又或以繪圖形式將複雜的課文、問題簡單化等。
- ☺ 可與同學一起溫習，遇有不明白的地方，可提出並互相討論。
- ☺ 在完成一項艱深的功課時，可獎勵自己（例如一杯雪糕、一頓豐富的早餐），使溫習、做功課更添趣味。
- ☺ 鼓勵自己，勇於挑戰自己不喜歡或成績不太好的科目。
- ☺ 溫習時應盡量找出課文的重點，利用間線、螢光筆或圓圈等來強調重點，加深印象。
- ☺ 在功課或課文上遇有不明白的地方，可請教科任老師。

學生參考資料(二)

應試時的策略

- 
- ☺ 考試/測驗前，要有充足的休息時間。
 - ☺ 翻開試卷時，深呼吸數下。
 - ☺ 先找出較容易的問題作答。
 - ☺ 注意時間的安排。
 - ☺ 答完較容易的問題後，才準備回答較艱深的問題。
 - ☺ 可嘗試從其他問題或答案找出可能有用的資料。
 - ☺ 在作答長題目時，可先寫下簡單的大綱，使答案變得有條理和清楚。
 - ☺ 校對及檢查所有答案，減低犯上不小心錯誤的機會。

友情歲月之升學篇

- 範疇** : 學業發展
- 項目** : 向朋友學習
- 活動名稱** : 友情歲月之升學篇
- 鳴謝** : *Missouri Comprehensive Guidance Kit for High School (9-12)*. Columbia, Missouri : Instructional Materials Laboratory.
- 活動目標** : 高中學生往往在選擇升學時，遇到很多不明白的地方，例如如何選擇適合自己的專上學院和學科。向一些有經驗的朋友或學長求助和請教，便能幫助高中學生了解自己的志願、獲得有關資料和解決困難。學長和有經驗的朋友，可以與學生分享自己的親身經驗，提供他們所需的資料和意見，幫助高中學生踏上升學路。
- 對象** : 中六或中七學生
- 時間** : 35-40分鐘
- 教學場地** : 課室
- 參加人數** : 35-40人
- 教材** : 「給學長的信」工作紙
「給學弟、學妹的回信」工作紙

活動步驟：**程序一：引起動機**

1. 老師向學生展示八大院校的課程總覽，並詢問學生是否已開始準備選科，已選科的學生，又有否遇到有關升學和選科的問題？這項活動能夠令學生想起在選科時的問題和困難，讓他們了解並分享自己的問題，並適當地給予他們意見。

程序二：活動（一）

1. 四至六位學生一組，討論並列出他們對有關題目的意見。
2. 老師可自由選擇討論問題：
 - 選科時需要考慮及注意的地方；
 - 中學生活及大專生活的異同；
 - 面對新的學習環境所遇到的問題，例如不規則的上課時間、參加種類繁多的學會活動、認識新朋友等等。
3. 學生可以在討論期間，了解自己和他人的難處，聽取他人的意見，幫助自己清晰頭緒。

程序三：活動（二）

1. 完成活動（一）後，老師可讓學生自由發表意見，與全班同學分享自己的經驗。
2. 老師向學生分享自己的大專生活及選科時的經驗，以加深學生的認識。亦可讓學生自由發問，提出自己的問題，而由老師向他們提供自己的經驗和意見。

程序四：活動（三）

1. 老師邀請一兩位學長回校，向學妹、學弟介紹自己就讀的專上學院和學科資料等。
2. 舊生可分享自己選科的經驗，升讀大專/大學後的生活轉變，曾遇到的困難和面對的方法，以及一些趣聞等等。
3. 學生亦可提出關於選科和選校的問題，與舊生和同學一起討論和分享。
4. 課後，可進行「給學長的信」活動（參閱程序五：跟進活動「給學長的信」）

程序五：總結

老師總結學習重點：

1. 學生在升學選科，甚至應考時可能遇到不同的問題和憂慮，最好能跟朋友分享，汲取他人的經驗，以減低自己的不安。
2. 老師應鼓勵學生在遇到學習和升學選科上的問題時，盡量與他人分享，聽取有經驗人士的意見，例如就讀專上學院的學長和朋友。

跟進活動：

「給學長的信」

1. 老師在課後，將四至六位學生分為一組，每組學生擬寫一封「給學長的信」，以書信形式寫出自己對升學、選科的疑慮和問題、讀書和應考問題，以及其他的查詢。
2. 老師預先邀請幾位剛畢業的舊生幫忙回覆「給學長的信」。
3. 老師收集所有信件後，將信件交予負責回覆的舊生，著他們就學生的問題，擬寫一封回覆信，給予學生適當的意見。
4. 老師可將覆信直接交予有關組別的學生，作為參考。或者利用班主任課時間，將覆信的內容歸納，與學生一起分享舊生的覆信內容，然後再派發覆信予各組學生，以作參考。

「升學講座」

1. 在學校禮堂舉行大型「升學講座」，對象為全體中六及中七的學生。
2. 同時再次邀請多位就讀不同院校的舊生回校，向學妹、學弟詳細介紹自己就讀的專上學院和學科資料等。
3. 舊生可分享自己選科的經驗，升讀大專/大學後的生活轉變，曾遇到的困難和面對的方法，以及一些趣聞等等。
4. 學生亦可提出關於選科和選校的問題，與舊生和同學一起討論和分享。

「給學長的信」

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

每組學生擬寫一封「給學長的信」，以書信形式寫出自己的升學、選科疑慮和讀書、應考問題，以及其他的查詢。請在下款註明你們的名字及日期。

親愛的學長：

學弟/學妹

_____ 上
二零零__年__月__日

「給學弟、學妹的回信」

親愛的學弟/學妹：

學長

_____ 上

二零零__年__月__日

踏上升學路

範疇 : 學業發展

項目 : 升學計劃

活動名稱 : 踏上升學路

活動目標 : 高中學生需要掌握升讀大專的資料，例如大學提供的學科，以幫助自己選讀合適的學科。因此，他們在進行大學選科前，必須對所有大學有基本的認識，例如每間大學提供的學科內容、位置、地點，以及所提供的經濟資助和獎學金等資料。

此項活動可以在學生選科前進行，以加強學生對大學生活的認識。

對象 : 中六或中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「我的升學抉擇」工作紙

「參考資料一」

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 提問學生知不知道大學裡有哪些學科是自己現在所就讀的科目（例如文科、理科、商科等）是可以選擇的？例如就讀文科的可選擇的學科有哪些？
2. 老師並列舉一些文、理、商科的同學都可以選擇的學科，例如工商管理、心理學、會計學、法律、教育等等。

程序二：活動（一）選擇喜愛的科目

1. 老師派發「我的升學抉擇」工作紙給學生，並請學生根據自己的喜好填寫工作紙。
2. 若學生在回答第二部份時，對於大部份的大學學科都沒有太大印象，老師可以提供一些讓學生選擇，例如傳理、公共行政、法律、音樂、心理學、哲學、醫科、翻譯、認知科學、建築、土木工程、電腦工程、機械工程等等。同時老師也可以告訴學生除了大學學科之外，他們也可以就讀一些高級文憑課程，例如飲食業管理學高級文憑、護理學高級文憑、服裝及紡織學高級文憑、測繪及地理資訊學等等。
3. 完成工作紙後，老師可作簡單的總結，告訴學生在選擇大學學科時，應考慮自己的興趣、能力和該學科與自己中六及中七課程的相關程度，切忌選擇一些自己所屬科別不能選擇的學科。

程序三：活動（二）「升學常識知多少」搶答比賽

1. 每四至六人一組，進行分組搶答比賽。老師可自行製作一些有關大學生活的問題讓學生搶答，又或參考「參考資料一」的題目。
2. 這項活動可以讓學生了解自己對大學生活的認識程度，老師也可以從中了解學生對大學生活的基本認識有否缺失，從中補充資料。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 老師需要糾正搶答問題時出現的錯誤，讓學生充分了解大學的生活，裝備自己以迎接未來的生活。
2. 若老師在進行此活動時，已獲得各大專院校的最新課程簡介資料冊，可以在總結部份提供給學生參考，告訴他們可以在簡介資料冊中找到很多有用的參考資料。
3. 老師應鼓勵學生多留意不同院校的課程變更，或最新公佈的資料，作為選科時的參考。有一些學科不只一間院校提供，學生應根據自己的情況作出恰當的選擇。最重要的是學生在選擇院校和學科時，應考慮多項因素，例如自己的興趣、能力、課程學科，甚至院校的環境都可能是因素之一，老師應告訴學生要明智地選出一個最適合自己要求的院校和學科。

跟進活動：

1. 學校舉辦「大學遊」的參觀活動，讓學生親身體驗各間大學的環境和了解課程資料，對象為全體中六及中七的學生。
2. 老師提供一些有關升學的公開講座或各院校開放日的時間和資料，學生可因應自己的興趣自由參加。

「我的升學抉擇」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

1. 請列出你現在所修讀的科目，並圈出你的喜愛程度及有興趣繼續進修該科目或相關科目的程度（1分代表最低；5分代表最高）。

科目名稱	喜愛程度	有興趣繼續進修的程度
a.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
b.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
c.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
d.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
e.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
f.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
g.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

2. 請列出一些你有興趣於大學修讀，但從未在中學接觸過的科目，並於括號內寫出有提供此課程的香港大學名稱。

a. _____ () e. _____ ()
 b. _____ () f. _____ ()
 c. _____ () g. _____ ()
 d. _____ () h. _____ ()

1. 你認為報讀以上的科目需要擁有甚麼條件（例如：學業成績、個人素質、現在選修科目等）？而你又有沒有擁有你所提出的條件呢？

2. 你在選擇合適的科目時會考慮甚麼因素（例如前景、興趣、他人的意見等）？

「參考資料一」

「升學常識知多少」搶答比賽問題紙

問題	答案
1. 全港共有多少間大學參加聯招？	八間
2. 嶺南大學位於十九區中的哪一區？	屯門
3. 哪一個機構為大專學生提供政府資助計劃？	學生資助辦事處 Student Financial Assistance Agency
4. 香港大學有多少個學院？並請列舉其中三個學院。	十個 文學、醫學、建築、社會科學、經濟及工商管理、教育、牙科、工程、理學院、法律
5. 新聞系於中文大學屬於哪個學院？	社會科學學院
6. 科技大學有多少個學院？	四個
7. 哪一間大學是香港唯一一間有宗教背景的大學？	香港浸會大學
8. 哪兩間大學位於同一區？	香港浸會大學及香港城市大學
9. 哪一間大學有時裝及紡織學系的學位課程？	香港理工大學
10. 哪一間大學有提供園林建築碩士課程？	香港大學
11. 哪一間/哪幾間大學有提供中醫課程？	香港大學、香港中文大學、 香港浸會大學
12. 哪一間大學的大學生必須修讀體育課程？	香港中文大學
13. 要成為天文台科學主任，在大學時必須修讀哪個課程？	物理 physics
14. 要修讀建築學系，是否必須於預科時修讀理科呢？	否
15. 聯校運動場屬於哪幾間大學共同擁有的？	浸會大學、城市大學、理工大學
16. 哪間大學提供職業治療學位課程？	理工大學
17. 要完成護理學位課程需要多少年？	四年
18. 除教育學院外，哪間大學都有提供教育學位課程？	香港大學、香港中文大學
19. 港大、浸大及理大，哪一間有酒店管理學位課程提供？	理工大學
20. 哪一間大學是由不同書院組成的？	香港中文大學
21. 毅進計劃的對象是哪些人士？	中五離校生或已年滿21歲且有志進修的成年人
22. 哪間大學有提供遙距副學士課程？	公開大學
23. 報讀副學士課程的最低要求需要完成甚麼程度？	中五或以上

做個負責任的學習者

範疇 : 學業發展

項目 : 做負責任的學習者

活動名稱 : 做個負責任的學習者

活動目標 : 學生每天大部份時間都在學校裡渡過，學校猶如社會的縮影，學生在校內如何待人，直接影響他們將來在社會裡的待人處事態度。因此，學生必須在校內培養良好的學習和待人處事態度，履行自己的權利和責任，尊重他人，遵規守法，學習以正面的行為和態度行事，做個有責任感的學習者。

對象 : 中四或中五學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 每組一張「假如我是巫責任」情景咭

「權利、義務對對碰」工作紙

「我們的權利與義務」壁報紙

活動步驟：

程序一：「假如我是巫責任」活動

1. 將全班學生分成五組，並向每組學生派發情景咭一張。
2. 情景的內容是：「巫責任是一個沒有責任感的學生，同學老是說他／她遲交功課，忘記交還借來的東西。今天，他／她在學校裡又做了一件不負責任的事……」。老師請學生想像、討論，並延續故事的情節和結局，例如：巫責任做了甚麼事情，事件的起因、人物、地點等等，然後以角色扮演形式將故事表達出來。每組的角色扮演時間為三分鐘。
3. 學生可自願或老師可用抽籤／猜拳的形式抽選出其中的三組學生表演他們的作品。表演時，學生需要將故事的結局稍作保留，先讓其他同學猜一猜。
4. 當三組學生都完成他們的故事情節後，老師可與學生討論並推測每組故事的結局會是如何。結局可以是正面的或是負面的，學生可以從推測的過程中，反省自己有否遇上相同的問題。
5. 老師與全班學生一起討論三個故事的情節裡：
 - 每個故事的主人翁犯了甚麼有違學生本份的不負責任行為？
 - 其他角色在面對主角的行為時，又有甚麼感想呢？
 - 你認為每組的結局是甚麼？（可以是正面的或是負面的結局）
 - 三個故事裡，有沒有一些行為你認為就算犯了也不是錯誤的呢？你認為這些行為是不是一些不負責任的行為？
6. 讓三組學生表演他們所設計的結局，看看哪些學生能推測出各個故事的結局。藉以增加學生的投入感。
7. 老師總結活動，根據故事情節和討論內容，總結學生有否過於看重某一些不負責任的行為，而忽略了其他需要注重的行為（例如學生只看重不交功課、遲到早退，而忽略了不尊重他人也是不負責任的行為之一）。老師可向學生反映很多人都會不自覺地犯了一些作為學習者不應犯下的不負責任行為，因此學生必須不斷自我反省，最要緊的是要學會糾正自己，甚或糾正他人，不要讓一些負面的結果繼續下去。

程序二：討論活動

1. 每組學生討論並提出一些作為學生應負的責任和應有的權利，將之寫在「權利、義務對對碰」工作紙上。
2. 根據每組的討論結果，老師可以利用舉手投票的方式，讓學生選出學生在校內應有的正確權利和義務各八項，並編寫成「我們的權利與義務」壁報紙，放大並張貼在課室內的壁報板上，讓學生明白作為一個負責任的學習者應負的義務和應有的權利，互相勉勵和鞭策。對於一些學生提出但並不合理的權利，例如上課時吃東西等，老師可以行使否決權，予以否決。

程序三：總結

老師總結學習重點：

1. 作為一個負責任的學習者，除了履行遵規守法等義務外，也要學習尊重他人，學習別人的長處，考慮自己行為所帶來的後果，避免做出傷害他人的事情。
2. 學生也應明白義務和權利是對等的，他們需要在學校內盡學生的義務，例如保持課室清潔、準時交齊功課等等；也可以行使學生應有的權利，例如共同享用學校的設施、公平參加活動的機會、享有寧靜的溫習環境等。當自己應有的權利被他人侵犯時，學生有權爭取自己的權利，向有關方面投訴或反映。
3. 在作出任何行為時，學生也需要考慮自己行為所帶來的後果及願意為其後果負上責任。

跟進活動：

1. 老師可在班主任堂上，與學生討論並跟進他們有否盡責並行使權利。在實現成為一個負責任的學習者的過程中，有沒有遇到任何難題是需要老師幫助完成的。
2. 老師也可在課餘，舉辦一些「義務工作活動」，讓學生參加一些義務活動，例如清潔社區、探訪老人等等，希望他們能通過親身的體驗，了解如何盡社會責任。

「假如我是巫責任」

情景咕

巫責任是一個沒有責任感的學生，同學老是說他/她遲交功課，忘記交還借來的東西。今天，他/她在學校裡又做了一件不負責任的事……

討論

- ◆ 如果你是巫責任，你究竟做了甚麼事情？
- ◆ 事件的起因是甚麼？
- ◆ 事件是在學校裡的甚麼地方發生的？
- ◆ 事件牽涉了一些甚麼人？
- ◆ 結果又是如何？

請每組同學想像、討論，並延續故事的情節和結局。

角色扮演

請每組同學分配角色，將設計的故事情節以話劇形式演繹出來。時間需在三分鐘內完成。

「權利、義務對對碰」工作紙

組別： _____

日期： _____

請以最短時間寫出你們認為學生在學校內應有的權利和應盡的義務。

權利

義務

「我們的權利與義務」壁報紙

班別： _____

我們承諾遵守以下法則，理當適切地行使自己在校內的權利，盡自己的義務，成為負責任的學習者。

我們的權利	我們的義務
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.