

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

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

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and

Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程系列

Life Skills Development

Comprehensive Guidance Program Series

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

### 事業發展

我的事業計劃

教我如何了解他／她

前途在我手

志在必得之搵工篇

Nice to Meet You (得獎作品)

搵工苦與樂

人生交叉點

成功的前路由今天做起 (得獎作品)

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.

# 事業發展

## 我的事業計劃

**範疇** : 事業發展

**項目** : 事業計劃

**活動名稱** : 我的事業計劃

**鳴謝** : *Missouri Comprehensive Guidance Kit for High School (9-12)*. Columbia, Missouri : Instructional Materials Laboratory.

**活動目標** : 在短短的一生裡面，工作可能佔據了人生中大約二十至四十年，因此選擇一份合適的職業是很重要的。當然這不代表在這數十年裡，我們不會離開同一間公司、同一個職位，但是我們亦應該好好根據自己的能力和興趣，考慮在哪一個行業或範疇發展。本課旨在幫助同學發掘自己的長處及短處，以及如何將這些長處應用至職業選擇方面。

**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** : 「你知道嗎？」工作紙

「前路由我創」工作紙

## 活動步驟：

### 程序一：引起動機

1. 老師要求學生提出他們心目中的一些成功人士的名稱。
2. 接著提問學生他們覺得這些人士的成功之處。如可能的話，學生也可討論這些人士曾遇到的困難及解決的辦法。
3. 以上活動主要是幫助學生明白每個成功人士都有其長處和短處，亦會在成功路上遇到不少困難和障礙。因此，認清自己的優點和缺點，有助學生考慮自己的事業路向及面對工作上的挑戰。

### 程序二：活動（一）

1. 老師派發「你知道嗎？」工作紙。
2. 老師指導同學根據指示，完成工作紙並計算自己所得的分數。
3. 老師再派發分數計算表予學生，他們可從分數看出自己的優點、長處所在，從而可大概看到哪類型的工作適合自己。

### 程序三：活動（二）

1. 老師派發「前路由我創」工作紙。
2. 每兩人一組，輪流訪問對方。
3. 訪問完畢後，同學取回自己的工作紙，並好好保存，以作參考之用。

### 程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 老師總結要找到工作，需要考慮很多因素，包括前途、興趣、能力、待遇等。所以，我們可能需要花費一段很長的時間，甚至轉換數次工作，才能找到理想的工作。
2. 學生需要明白了解自己能夠有效地評估自己的能力和發掘自己的興趣，從而協助探索合適自己的職業。
3. 為了找到理想的工作，除了要認識自己外，學生還要清楚了解不同職業的入職要求，包括學歷、工作經驗和入行途徑等。有機會的話，可多向已投身社會的人士討教，了解最新的勞動市場走勢，為未來作好準備。

## 「你知道嗎？」工作紙

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

1. 請閱讀每一項目，並於格內填上「✓」或「×」，表示喜歡或不喜歡。
2. 完成後，根據計分方法計算最適合自己的工作類型。
3. 選出得分最高的類型，這就是適合你的工作類型了。

如果喜歡，請在格內加「✓」；如果不喜歡，請在格內加「×」。

1. 跳舞 -----
2. 留意最新的科學資訊 -----
3. 管理財產 -----
4. 幫助朋友解決問題 -----
5. 對宇宙有濃厚興趣 -----
6. 修理電腦 -----
7. 幫助弱勢社羣 -----
8. 畫漫畫 -----
9. 對投資有研究/興趣 -----
10. 管理和訓練職員 -----
11. 喜歡做實務 -----
12. 時裝設計 -----
13. 觀察及研究生態環境 -----
14. 對機械有興趣 -----
15. 與人爭辯 -----
16. 喜歡做到收入及支出平衡 -----
17. 修讀化學及生物學 -----
18. 管理一間小規模的公司 -----
19. 與人交際應酬 -----
20. 操作機器 -----
21. 參加團契 -----
22. 熱愛大自然 -----
23. 研究機械零件 -----
24. 喜歡探討人體奧秘 -----
25. 保護環境 -----
26. 聆聽朋友傾訴心事 -----
27. 樓宇建築 -----
28. 對植物有興趣 -----
29. 修讀有關藝術的科目 -----
30. 解決數學問題 -----

## 分數計算表

計分方法 ( 題目裡加✓的得 1 分，加x得 0 分)

類型(一)： 題目 4、7、15、21、26 : 所得的總分\_\_\_\_\_

類型(二)： 題目 3、9、10、16、18 : 所得的總分\_\_\_\_\_

類型(三)： 題目 1、8、12、19、29 : 所得的總分\_\_\_\_\_

類型(四)： 題目 2、11、17、24、30 : 所得的總分\_\_\_\_\_

類型(五)： 題目 5、13、22、25、28 : 所得的總分\_\_\_\_\_

類型(六)： 題目 6、14、20、23、27 : 所得的總分\_\_\_\_\_

### 分析

類型 (一)： 你適宜從事一些服務人羣的工作，涉及範圍包括社會、經濟和政治範疇，例如：律師、社工、教師、傳教士等。

類型 (二)： 你適宜從事關於商業及管理的工作，例如會計、經濟分析員、售貨員、管理人員等。

類型 (三)： 你適宜從事藝術或傳意的行業，例如時裝或室內設計、話劇、廣告、公關等。

類型 (四)： 你適宜選擇一些醫學的工作，例如研究、預防及醫治疾病等。

類型 (五)： 熱愛大自然的你適合選擇有關大自然的工作，例如地球科學、環境保護或天文學等。

類型 (六)： 有關機械工程和科技等工作都很適合你，例如設計、發展工程類型等，包括土木工程、機械或建築等。

## 「前路由我創」工作紙

訪問者名稱： \_\_\_\_\_

受訪者名稱： \_\_\_\_\_

訪問日期： \_\_\_\_\_

訪問地點： \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

1. 你最有興趣的工作是甚麼？ \_\_\_\_\_
2. 這項工作的工作範圍包括些甚麼呢？ \_\_\_\_\_
3. 這項工作最吸引你的是甚麼？ \_\_\_\_\_
4. 這項工作要求的技能或知識包括些甚麼？ \_\_\_\_\_
5. 這項工作的學歷要求是甚麼？ \_\_\_\_\_
6. 你需要用多少時間來達到這項工作的學歷要求呢？ \_\_\_\_\_
7. 你為甚麼覺得這項工作適合你呢？ \_\_\_\_\_
8. 你從甚麼途徑認識這項工作呢？ \_\_\_\_\_
9. 你知道這項工作的待遇是多少嗎？ \_\_\_\_\_
10. 你估計在入職前及後可能會遇到甚麼困難？你有沒有可行的解決辦法呢？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 教我如何了解他／她

**範疇** : 事業發展

**項目** : 事業與兩性的關係

**活動名稱** : 教我如何了解他／她

**活動目標** : 本活動主要目的，是讓學生學習在工作上與異性和睦共處的技巧，包括耐心聆聽他人的說話，並且作積極的理解。學生也要做到情理並重，積極理解別人的感受與做事因由。

**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** : 「明明白白你的心」工作紙  
「說清楚唔怕阻」工作紙



## 活動步驟：

### 程序一：引起動機：你與異性一起工作時，在溝通上有沒有遇過困難呢？

1. 老師於活動前可向學生提問，例如：
  - 你與異性一起工作時，在溝通上有沒有遇過困難呢？
  - 你可以與我們分享該次經驗嗎？
  - 你想學習與異性工作的有效溝通技巧嗎？
2. 進入主題：引導學生進入下一部分的活動。

### 程序二：活動（一）耐心聆聽，積極理解：「明明白白你的心」工作紙

1. 把學生分成二人小組，每組需由一男一女組成（男校或女校除外）。兩位組員自行決定誰是“A”及誰是“B”。若是男校或女校，其中一位學生可嘗試扮演另一性別的角色，從男性或者女性的角度出發。
2. 老師簡介耐心聆聽，積極理解的優點，讓學生初步了解這技巧。
3. 組員“A”先說出工作紙（A）上的句子，由組員“B”練習耐心聆聽，積極理解的技巧（限時五分鐘）。
4. 然後由組員“B”說出工作紙（B）上的句子，由組員“A”練習耐心聆聽，積極理解的技巧（限時五分鐘）。由於沒有固定答案，可自由發揮，只要保留原意便可。
5. 由於每組中包含了兩性的學生，同學可親身體驗異性與自己不同之處。每組再用十分鐘分享組員間彼此改寫後的句子和看法。
6. 兩位組員再用五分鐘，一起完成工作紙的第二部份。同學可親身體驗兩性一起工作時的分歧和相融之處。

### 程序三：活動（二）學習了解別人感受與說明理由的技巧：「說清楚唔怕阻」工作紙

1. 老師簡介了解別人感受與說明理由的優點，讓學生初步了解這技巧。
2. 每組利用十五分鐘完成「說清楚唔怕阻」工作紙，男女組員一起合作，可即時實踐所學的了解別人感受和說明理由這兩種技巧。

### 程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 耐心聆聽，積極明白對方的意思以及情理並重（積極理解對方的感受與理由）對於兩性溝通是很重要的。
2. 而兩性工作及合作時，更要明白兩性是自然地存有分別。明白此道理後，再加上互相尊重，兩性自可和睦共處。
3. 老師鼓勵學生在日常生活中，多與異性溝通，互相合作，自然能做到融洽共處。

## 「明明白白你的心」工作紙(A)

(一) 組員“A”讀出以下的句子，組員“B”嘗試將句子中的『我』字或『我的』改寫成『你』或『你的』。請緊記：沒有固定答案，只要保留句子的原意，便可自由改寫句子中的其他字詞。

例子：當你夜歸時，我感到很不安。

改寫：你很擔心因我很夜才回家。

1. 組員 A：當你沒有反應時，我很生氣。

組員 B：\_\_\_\_\_

2. 組員 A：我很欣賞你對我的幫忙。

組員 B：\_\_\_\_\_

3. 組員 A：我的好友剛移居外地，我很掛念他呢!

組員 B：\_\_\_\_\_

(二) 用三種不同的方法將以下的句子改寫

1. 我在社交場合總感到很不自在。

(a) \_\_\_\_\_

(b) \_\_\_\_\_

(c) \_\_\_\_\_

2. 每次他向我解釋，我就很煩躁不安。

(a) \_\_\_\_\_

(b) \_\_\_\_\_

(c) \_\_\_\_\_

## 「明明白白你的心」工作紙(B)

- (一) 組員“B”讀出以下的句子，組員“A”嘗試將句子中的『我』字或『我的』改寫成『你』或『你的』。請緊記：沒有固定答案，只要保留句子的原意，可自由改寫句子中的其他字詞。

例子： 當你夜歸時，我感到很不安。

改寫： 你很擔心因我很夜才回家。

1. 組員 B：每次看見他/她走近，我就會面紅。  
組員 A： \_\_\_\_\_
2. 組員 B：當他/她一說話，我就忍不住大笑起來。  
組員 A： \_\_\_\_\_
3. 組員 B：當老師叫我的名字時，我總是很高興的。  
組員 A： \_\_\_\_\_

- (二) 用三種不同的方法將以下的句子改寫

1. 我在社交場合總感到很不自在。

(a) \_\_\_\_\_

(b) \_\_\_\_\_

(c) \_\_\_\_\_

2. 每次他向我解釋，我就很煩躁不安。

(a) \_\_\_\_\_

(b) \_\_\_\_\_

(c) \_\_\_\_\_

## 「說清楚唔怕阻」工作紙

以下每一句句子，說話的人都傳達了他的感受及說明理由，你試從他/她的角度了解他/她的感受和理由。

1. 少玲對你說：「我很討厭被別人取笑。我真的很討厭。我與其他女孩子根本沒有不同，他們就是喜歡戲弄我。這使我很生氣，又很孤單。」

你對少玲說：「你覺得\_\_\_\_\_」

\_\_\_\_\_。

因為\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。」

2. 大雄對你說：「我很懊惱人們不明白我與小安的關係。我們是很要好的朋友，但這不是犯法的。有些人總不明白男孩子之間也可以建立親密的友誼。」

你對大雄說：「你覺得\_\_\_\_\_」

\_\_\_\_\_。

因為\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。」

# 前途在我手

**範疇** : 事業發展

**項目** : 職業培訓的選擇

**活動名稱** : 前途在我手

**鳴謝** : 胡慧賢等 (2001)。《繽紛社會探索3 (教師手冊)》。香港：文達出版(香港)有限公司。

**活動目標** : 中五會考對學生來說可說是人生的轉捩點，有的學生選擇升學，有的同學選擇投身社會。即使升學，學生也有很多不同的選擇。除了升讀中六課程之外，不同的政府及非政府機構，例如專上學院、職業訓練局、製造業訓練局及建造業訓練局等，都會提供著重實務工作的課程予離校學生。學生可根據自己的興趣、志願去決定是否報讀這些課程。

**對象** : 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** : 「進修須知」工作紙

## 活動步驟：

### 程序一：引起動機

1. 老師提問學生一些關於職業培訓的問題：
  - 甚麼是職業訓練？\_\_\_\_\_（一些較著重實務工作的技巧訓練課程）
  - 這些職業訓練課程專為哪些人而設？\_\_\_\_\_（為離校生（中三以上）、成年學員提供專業進修途徑；協助學員終身學習、掌握知識和技能，提高就業機會。）
  - 修讀這些訓練課程的出路如何？\_\_\_\_\_（1.獲得相關的就業機會 2.繼續進修銜接課程 3.在職培訓）
2. 老師提問同學有沒有考慮過修讀職業訓練課程？如有，有甚麼課程特別吸引他／她？原因是甚麼？出路又會如何？
3. 老師總結：學生在會考放榜後，可選擇的出路確實不少，除了升讀中六及到外地留學之外，也可報讀由政府資助的展翅計劃、專上院校的校外進修課程、職業訓練局、製造業訓練局及建造業訓練局等機構所提供的職業訓練課程。其他志願機構也提供類似的職業培訓課程。學生需要清楚知道自己的興趣、能力及志願，以便作出最明智的抉擇。

### 程序二：活動（一）

1. 老師預先準備一些關於職業訓練中心如職業訓練局、香港專業教育學院、香港演藝學院、香港基督教青年會專業進修學院和明愛專業及成人教育中心等的課程簡介。
2. 以院校為單位，分為數個不同參閱小區。
3. 老師派發「進修須知」工作紙。
4. 學生根據自己的興趣，到不同的小區參閱有關的課程簡介。
5. 學生根據課程簡介回答工作紙的問題。
6. 老師邀請學生分享自己對不同課程的興趣和認識，以及自己的志願。

### 程序三：總結

老師總結學習重點：

1. 老師鼓勵學生在獲得會考成績後，即使成績未如理想，也不需過於沮喪，甚或感到世界末日，其實同學還有很多不同的升學、就業選擇。
2. 學生可選擇重讀中五，或報讀毅進計劃、展翅計劃、副學士課程；亦可報導一些較著重實務工作的職業訓練課程。在考慮這些選擇時，學生應先考慮自己的興趣、能力、志願等。
3. 每年這些學院都會因應社會需要，增加或刪去一些課程。所以老師應鼓勵學生參觀教育及職業博覽、各院校的開放日，或瀏覽相關院校的網址，以得到最新的消息。

4. 相關網址：

香港專業教育學院 (IVE)	:	<a href="http://www.vtc.edu.hk/vtchome/main.jsp">http://www.vtc.edu.hk/vtchome/main.jsp</a>
職業訓練局	:	<a href="http://www.vtc.edu.hk">http://www.vtc.edu.hk</a>
香港演藝學院	:	<a href="http://www.hkapa.edu">http://www.hkapa.edu</a>
建造業訓練局	:	<a href="http://www.cita.edu.hk">http://www.cita.edu.hk</a>
香港製衣業訓練局	:	<a href="http://www.clothingtraining.org.hk/">http://www.clothingtraining.org.hk/</a>
青年會專業書院	:	<a href="http://www.ymca.org.hk/serviceM/schools/coc/new-cl.htm">http://www.ymca.org.hk/serviceM/schools/coc/new-cl.htm</a>
明愛專業及成人教育中心—九龍	:	<a href="http://www.carldn.edu.hk/">http://www.carldn.edu.hk/</a>
其他有關升學的網址介紹	:	<a href="http://www.lstlcw.edu.hk/t9505/career/same.htm">http://www.lstlcw.edu.hk/t9505/career/same.htm</a>
相關職業訓練機構的網址	:	<a href="http://www.hkprospect.com/local_study/careers_ed.htm">http://www.hkprospect.com/local_study/careers_ed.htm</a>

## 「進修須知」工作紙

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 第一選擇

課程名稱：\_\_\_\_\_ 院校名稱：\_\_\_\_\_

修讀年期：\_\_\_\_\_ 分校地址：\_\_\_\_\_

政府資助／貸款：\_\_\_\_\_ 學費（如知道）：\_\_\_\_\_

報名辦法：\_\_\_\_\_ 截止日期：\_\_\_\_\_

出路（如就業機會，升學機會、銜接大學課程等）：\_\_\_\_\_

### 第二選擇

課程名稱：\_\_\_\_\_ 院校名稱：\_\_\_\_\_

修讀年期：\_\_\_\_\_ 分校地址：\_\_\_\_\_

政府資助／貸款：\_\_\_\_\_ 學費（如知道）：\_\_\_\_\_

報名辦法：\_\_\_\_\_ 截止日期：\_\_\_\_\_

出路（如就業機會，升學機會、銜接大學課程等）：\_\_\_\_\_

### 第三選擇

課程名稱：\_\_\_\_\_ 院校名稱：\_\_\_\_\_

修讀年期：\_\_\_\_\_ 分校地址：\_\_\_\_\_

政府資助／貸款：\_\_\_\_\_ 學費（如知道）：\_\_\_\_\_

報名辦法：\_\_\_\_\_ 截止日期：\_\_\_\_\_

出路（如就業機會，升學機會、銜接大學課程等）：\_\_\_\_\_



## 志在必得之搵工篇

**範疇** : 事業發展

**項目** : 尋找工作前的準備

**活動名稱** : 志在必得之搵工篇

**活動目標** : 就讀中五或中七的學生除了選擇升學外，他們也面對著離校求職的壓力。因此，高中學生需要掌握基本的求職和見工技巧，學習如何填寫求職申請表、撰寫履歷表和求職信。

本活動希望透過實習的形式，讓學生自己填寫求職表，掌握一般的求職技巧，務求讓他們裝備好自己，以配合求職市場的需求。

**對象** : 中五或中七學生

**時間** : 35-40 分鐘

**教學場地** : 課室

**參加人數** : 35-40 人

**教材** : 「模擬職位申請表」工作紙

「模擬履歷表」工作紙

「僱主提問咭」

「學生參考資料：見工須知」

## 活動步驟：

### 程序一：引起動機

1. 老師提問學生在現今的香港，有甚麼途徑尋找工作？讓學生可以自由作答，例如：報章、雜誌、上網、各大專院校的就業輔導中心、勞工處轉介、朋友介紹、公司內部申請等等。
2. 老師提醒學生尋找一份合適的工作，需要「過五關、斬六將」。在這競爭激烈的社會上，只有裝備充足並擁有多種技巧的求職人士才能夠成功求職。因此，學生需要在求職前了解一般見工的儀容、態度，甚至學習填寫表格、撰寫求職信和履歷表，搜集相關資料，作出充分的裝備。

### 程序二：活動（一）填寫「職位申請表」

1. 老師派發「模擬職位申請表」工作紙給學生，指導學生根據自己的個人資料填寫。
2. 老師提醒學生填寫申請表需要注意的地方：
  - 在填寫申請表前，應細心閱讀各項和準備申請表需要的資料。
  - 一般應用黑色或藍色原子筆或墨水筆填寫表格，切忌用其他顏色的筆填寫。
  - 必須提供全部及正確的資料，切忌胡亂捏造任何不實的資料。
  - 字體需要盡量端正和整潔。
  - 如有選項題目，請依從指示例如「刪去不適用」、「剔出正確的答案」、「圈出正確的答案」填寫資料。
  - 請學生留心申請表內的一些細小字詞，因為這些一般都是作為指示之用。
  - 有些工作需要諮詢人的資料，諮詢人可以是求職者的前僱主、上司、老師或教授等，此人必須對求職者的學業成績、品格、工作能力或工作態度等有一定的認識。在申請職位前，必須先得到諮詢人同意作為諮詢人，並事先準備他們的姓名、職位、機構、聯絡地址及電話，以便填表時用。
  - 若學生現在沒有工作經驗，可以假設自己已工作一段時間，並自己模擬就業詳情。
  - 填寫表格後，求職者應重複檢查一次表格。

### 程序三：活動（二）撰寫「履歷表」

1. 老師可提問學生履歷表應包括甚麼資料？（例如個人資料、學歷、工作經驗、嗜好、技能等）
2. 老師提醒學生撰寫履歷表應注意的事項：
  - 編排要整齊美觀，而且資料必須準確清楚。
  - 不宜多過兩頁紙（對於沒有工作經驗的人，一頁紙已經足夠了。）
  - 就學和就業經驗，應以倒序形式列出，首先列出最新的學歷和職位。
  - 已有工作經驗或在職者，須列出工作的職位名稱、職責、工作年期、薪酬等資料。

- 如未能確定上班日期，可寫上「獲確定僱用通知後一個月期」，因一般的機構都需要一個月期的辭職通知。
  - 所有寄出的求職信、履歷表及招聘廣告都應保留副本，留待日後面試之用。
3. 老師派發「模擬履歷表」工作紙，讓學生練習填寫履歷表。

#### 程序四：活動（三）見工須知

1. 每兩人一組。
2. 其中一方扮演僱主，另一方面扮演面試者。
3. 老師派發「僱主提問咭」予扮演僱主的學生，並告訴學生在提問前首先設定應徵職位的名稱。
4. 扮演僱主者可提問面試者：
  - 請你首先介紹你自己。
  - 你對你的事業發展有甚麼長遠的計劃？
  - 你為甚麼申請這個職位？你為甚麼相信自己的個性、特質能勝任這份工作？
  - 你覺得自己有甚麼優點或缺點？這些優點和缺點如何影響你任職本公司呢？
  - 如果你被錄用，你將會對這公司有甚麼貢獻呢？（學生可以自行加上任何他們認為有用的問題。）
5. 學生可調換角色重複演繹一次。
6. 老師派發「學生參考資料：見工須知」予學生，以作參考之用。
7. 如時間許可的話，讓學生分享他們對僱主提問的回應。

#### 程序五：總結

老師總結學習重點：

1. 同學在開始求職前，應細心想想自己會/希望從事哪一類的行業，清楚了解入職的條件及要求。
2. 老師提示學生見工時一定不能遲到，因此最好能在預約面試時間前十五分鐘到達，並放鬆心情準備面試。
3. 在面試前，同學應作充分準備，例如身份證明文件、學歷證明文件、見工儀容等。同時亦應溫習工作要求的知識和技能，例如電腦、速記等。

#### 跟進活動：

1. 學校可以舉辦大型的「模擬招聘會」，並設有不同行業的面試攤位。由老師扮演僱主或人事顧問人員，學生扮演求職者，讓中五或中七的學生親身體驗求職面試的經歷。

## 「模擬職位申請表」工作紙

### A. 個人資料

1. 英文姓名: \_\_\_\_\_ 2. 中文姓名: \_\_\_\_\_  
 3. 性別: \_\_\_\_\_ 4. 身份證號碼: \_\_\_\_\_  
 5. 出生日期: \_\_\_\_\_ 6. 聯絡電話: \_\_\_\_\_  
 7. 傳真號碼: \_\_\_\_\_ 8. 電郵地址: \_\_\_\_\_  
 9. 通訊地址: \_\_\_\_\_

### B. 學歷

#### 1. 就學詳情(按就讀日期順序列出)

學校名稱	就讀班級	就讀日期

#### 2. 公開考試成績(按考試日期順序列出)

頒發機構 (如: 香港考試及評核局)	頒發日期	公開考試 (如: 中學會考)	合格科目及成績 (如: 中國語文(D))

#### 3. 專業資格

持有的專業資格	頒發機構名稱	已達到/將達到的程度	獲取資格的日期

### C. 工作經驗 (按任職的日期順序列出)

機構名稱	職位	工作性質	任職日期

### D. 諮詢人

姓名	任職機構及職位	聯絡電話及地址

E. 申請人簽名: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

## 「模擬履歷表」工作紙

英文姓名：\_\_\_\_\_ (中文姓名 \_\_\_\_\_)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

傳真號碼：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

學歷：

(日期)

(學歷、就讀學校/院校、主要學科成績)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

工作經驗

(日期)

(工作機構名稱、職位和主要職責)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

其他技能：\_\_\_\_\_

課外活動：\_\_\_\_\_

嗜好/興趣：\_\_\_\_\_

諮詢人：(姓名) \_\_\_\_\_

(機構) \_\_\_\_\_

(聯絡電話及地址) \_\_\_\_\_

上工日期：\_\_\_\_\_

要求待遇：\_\_\_\_\_

現職待遇：\_\_\_\_\_ (視乎招聘廣告有否要求)

## 「僱主提問咭」

應徵職位名稱：\_\_\_\_\_ (請學生填上模擬職位名稱)

- 請你首先介紹你自己。
- 你對你的事業發展有甚麼長遠的計劃？
- 你為甚麼申請這個職位？
- 你為甚麼相信自己的個性、特質能勝任這份工作？
- 你覺得自己有甚麼優點或缺點？這些優點和缺點如何影響你任職本公司呢？
- 如果你被錄用，你將會對這公司有甚麼貢獻呢？

(僱主可以自行加上任何你/妳認為有用的問題。)

## 「學生參考資料：見工須知」

### 面試者可以/需要準備的事項

1. 在預約時間大約十五分鐘前到達面試地點，以免遲到。
2. 應對公司職員保持笑容，以禮待人。
3. 緊記向主考員問好和報以微笑。
4. 要保持坐姿端正，與主考員有適量的眼神接觸。
5. 如不太明白主考員的問題，應禮貌地請他重複問題。如不懂得回答問題，要坦白承認。
6. 可在面試結束前提問一些關於該公司和申請職位的問題，以表示你對職位有相當的興趣。
7. 緊記向主考員道謝及說「再見」，然後才離開。

### 面試者不可以/避免做的事項

1. 要親友陪同，這只會讓人覺得你不成熟。
2. 低著頭步入面試房間/地點。
3. 在主考員邀請前已坐下來。
4. 答案太冗長、或只答「是」和「不是」、或自吹自擂。
5. 當主考員重複同一問題時，切忌表露出不耐煩的樣子。
6. 打斷主考員的說話。
7. 急著提問薪酬和福利問題，應讓主考員主動提出。

## Nice to Meet You

- Area** : Career Development
- Category** : Job Hunt Preparation
- Activity Title** : Nice to Meet You
- Designer** : Chung Ho Chi Esther
- Acknowledgement** : Career Times web-page [www.careertimes.com.hk](http://www.careertimes.com.hk), Career Centre, "Tips on Interview"  
MingPao Jump web-page, Job Hunting DIY, Interview Tips  
Hok Yau Club web-page [www.student.com.hk](http://www.student.com.hk), working chapter
- Objectives** : Know the basic skills in interview
- Target Students** : S.5 and S.7 students
- Time Needed** : 35-40 minutes
- Teaching Location** : Classroom
- Group Size** : Around 35-40 students (break into groups of three in the end)
- Materials** : OHP (and slice of student worksheet to work with them)  
Student handout  
"Evaluation for the Interview" (Student's version)

## **Program Procedure :**

### **Procedure One : Introduction**

1. Lecture by the teacher, Emphasizing on the importance of interview in getting a job.

### **Procedure Two : Dressing Code**

1. For the students to know how to dress appropriately to interviews.
2. Give the students a few minutes to complete this part of the worksheet, then go over the 'answers' with them.
3. Give further information of the Do's and Don'ts when giving students the answer (e.g. the wearing of make-up for girls).
4. At the end of this section, students should have a basic idea of what to wear for an interview.
5. By the response of students on the 'answers' of the checklist, teacher can tell how well they understand the dressing code.

### **Procedure Three : The Interview**

1. For the students to have a trail of an interview, and see the flow of it in different role, as well as gathering experience from fellow students.
2. Teacher should give guidelines on how to carry out the trail, especially on the interviewee, before students breaking into groups.
3. The interviewer has the role of carry out the interview, as well as observing the flow of an interview on the other side of the table.
4. The observer has to concentrate on the performance of the interviewee.
5. If space is available, student should practise on how to enter the interview room and greet the interviewer.
6. The setting must have at least a desk in between the interviewee and interviewer, like in a real interview.
7. Teacher must make sure that the students take the trial seriously.
8. From the evaluations with different role, students conclude on what is expected from them at an interview, and how should they response it.
9. Students may make up a Do's and Don'ts list for themselves (under the title 'Notes' given on Evaluation Form).



#### **Procedure Four : Conclusion**

1. Teacher rounds up on the interview trial.
2. Teacher may ask students on their feelings of the trial, or ask a group 'performance' in front of the class.
3. Emphasize on the experience of the trial and how to apply it in a real interview.

#### **Notes**

1. The aim of this activity is for the students to learn on interview skill via their own experience. Therefore, their participation holds an important part in the outcome of it; and the teacher must emphasize on the students taking the trial seriously.
2. The section on Dressing Code is like a warm up and informative. Teacher should not spend too much time on here, but give more time to the interview and the evaluation afterward instead.
3. An ideal trial is for the students to dress up according to the interview dressing code. However, there are difference limitations in practice. Therefore, this may be reduced down to the students' appearances in their school uniform.
4. The space in a classroom is very limited. If possible, this activity may be carried out in special rooms, like the laboratory, for a better interview setting.
5. If the number of students is not a multiple of threes, there may be groups of fours with two observers.
6. Teacher should observe on different groups during the trial and get them back on track, if required.
7. Teacher should give out the above reference web-pages to students, if the students are motivated to look into more information for themselves.

## Student Handout

Interviews last from a 'few' minutes to a maximum of half an hour, usually. Yet the employer will decide who to take from that limited length of time. Therefore, we must get everything correct, in order to increase our possibility of getting the job.

### Dressing Code

How do we dress and our appearances is more important than anything else, surprisingly. It is because they give the employers a first impression of how we are as a person, generally, before they take a look into our achievements in the past. Therefore, when preparing for an interview, we will start from our dressing code.

In the list below, put a *tick* by the ones of *Do's*; and put a *cross* by the ones of *Don'ts*.

#### For Boys

- ( ) Wear a brand new Hawaii shirt with a pair of matching trousers
- ( ) Wear jeans and T-shirts
- ( ) Wear a pair of latest sport shoes
- ( ) Wear a tie
- ( ) Put the folded up paper work in the pockets
- ( ) Wear a pair of dark color socks
- ( ) Hair is neat and well-groomed
- ( ) Let the finger nails be filled with black edges

#### For Girls

- ( ) Wear the latest bright color suit with a mini-skirt
- ( ) Wear a blouses with low cut necklines
- ( ) Wear a pair of medium heel shoes
- ( ) Wear make-up
- ( ) Carry a handbag to hold the paper work neatly and tidily
- ( ) Wear a pair of pattern stockings
- ( ) Leave long hair down
- ( ) Wear simple jewelry or earrings as accessories

Generally speaking, there is no strict 'uniform' for all interviews. We just dress professionally and comfortably to attend our interview. The most important thing is that we dress conservatively to suit the job which we are applying for. If you are still not sure, just remember, be *SIMPLE* and *RESPECTFUL*.

### The Interview

From the moment you enter into the interview room, you are 'being interviewed'. Below are some reminders for you to take note of:

- Do not be late. Arrive at least 10 minutes before
- No chewing
- Greet the interviewer sincerely
- Smile politely through out
- Keep eye contacts with the interviewer
- Sit up straight
- Show confidence
- Nod gently to show you are listening
- Think before answering a question
- Answer in a clear voice
- Be honest to everything you say
- A minimum amount of action when speaking
- Avoid negative body language (e.g. playing with fingers)
- Leave politely

Let us now practice on the interview itself. Break yourself into groups of threes, and in turns, each group member takes the role of

- ◆ Interviewee
- ◆ Interviewer
- ◆ Observer

There will be a maximum of 5 minutes for each interview and the interviewer should ask one or two of the questions prepared for you underneath. All three parties have to fill in the evaluation on the performance of the interviewee at the end of each interview.

### Questions

1. Please describe yourself.
2. Why did you choose this job?
3. Why do you think that you are capable of handling this job?
4. What is your major strength (or weakness)?
5. What is your major achievement in the past?
6. What are you hobbies?

## Evaluation for the Interview

As the Interviewee (Self evaluation)

	Unsatisfied 1	2	3	4	Most Satisfied 5	Remarks
Greeting the interviewer						
Show confidence						
Sitting posture						
Leave politely						

	Never	Vary	Sometimes	Always	Remarks
Smile					
Eye contact					
Nod in response					
Speak clearly					
Think before answering					
Action when speaking					
Negative body language					

As the Interviewer (Name of the interviewee: \_\_\_\_\_ )

	Unsatisfied 1	2	3	4	Most Satisfied 5	Remarks
Greeting the interviewer						
Show confidence						
Sitting posture						
Leave politely						

	Never	Vary	Sometimes	Always	Remarks
Smile					
Eye contact					
Nod in response					
Speak clearly					
Think before answering					
Action when speaking					
Negative body language					

As the Observer (Name of the interviewee: \_\_\_\_\_ )

	Unsatisfied 1	2	3	4	Most Satisfied 5	Remarks
Greeting the interviewer						
Show confidence						
Sitting posture						
Leave politely						

	Never	Vary	Sometimes	Always	Remarks
Smile					
Eye contact					
Nod in response					
Speak clearly					
Think before answering					
Action when speaking					
Negative body language					

Notes

# 搵工苦與樂

**範疇** : 事業發展

**項目** : 尋找工作

**活動名稱** : 搵工苦與樂

**活動目標** : 同學離開學校，進入社會後，都會充滿熱誠地希望找到一份理想的工作。但要在眾多的工作空缺中，找到一份適合的職業有如大海撈針般困難。

在香港，我們能從多種途徑獲得公司、機構的招聘廣告。同時也可通過同事或朋友的介紹，而得到面試的機會。當然，不是每個人都能在短時間內找到適合自己的工作，因此我們需要擁有不屈不撓的精神，憑著個人毅力和充足的預備功夫，定能找到合適的工作。

**對象** : 中五、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** : 「我的理想工作」工作紙

## 活動步驟：

### 程序一：引起動機

1. 老師提問學生是否曾經在暑假時做過暑期工？如有，可請同學分享找到暑期工的途徑、工作經驗及曾遇到的困難等。
2. 老師亦可與同學分享自己的工作經驗和求職時曾遇到的困難和解決辦法等。
3. 老師在此部份可總結：高中學生可以在暑假時，嘗試找尋一些暑期工或短期的工作。除了可以賺取金錢外，還可以得到很多寶貴的工作經驗，包括求職的難題、工作的困難、與同事合作等。此外，學生也可以透過這些工作，更深入了解工作的苦與樂，可以知道自己適合在哪個行業發展之餘，也可以準備好心情，面對將來正式在社會求職的挑戰。

### 程序二：活動（一）「我的理想工作」

1. 老師在上課前要求學生到地鐵站索取最新一期「招職」一本，可以兩人一本（「招職」逢星期二及五在地鐵站免費派發）。
2. 老師也可自備幾本「招職」作參考之用。
3. 老師在課堂上派發「我的理想工作」工作紙予學生。
4. 老師指導學生嘗試在「招職」內尋找自己感興趣的工作，並根據問題作答。
5. 學生完成工作紙後，老師可邀請某些學生分享他們的工作紙內容。

### 程序三：活動（二）「小明的抉擇」角色扮演

1. 將學生分作四至五人一組。
2. 老師可根據以下情景，讓學生作角色扮演，發揮他們的想像空間，並從中了解學生的求職意志：

小明就讀工商管理學位課程，並於半年前畢業。這半年來他並未能找到合適的工作，不是自己不感興趣，就是公司不聘用他。因此，他開始懷疑自己的能力，而且時常怨天尤人……明天，他又會為一份自己非常感興趣的職位面試。然而，時常經歷失敗的他對自己失去信心，並猶豫應否參加面試……假如你是小明，你會如期應試，還是放棄呢？你又如何去裝備自己呢？

3. 學生可以演繹小明在以前面試的情況，現在的心境和情況（是放棄還是如期應試），以及明天面試的情況，以表達他們的意見。
4. 老師應讓學生明白尋找工作之苦與樂，雖然未必能即時找到合適的工作，但我們可以從尋找工作之「苦」中得到寶貴的面試經驗，只要有毅力，終有一天會嘗到獲得聘用的「樂」。但學生也須時常自我裝備，例如練習電腦、語文技巧等，做好充分的預備功夫。

### 程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 學生平時應該多留意最新的就業市場資料，從不同途徑索取或閱讀各大小公司和機構的招聘事宜，為自己的未來鋪路。
2. 由於招聘廣告眾多，學生需要根據自己的興趣、能力和學歷，搜索適合自己工作。
3. 透過了解自己感興趣的職業的招聘條件，例如學歷、專業資格、經驗、性格等，設定為自己的事業目標，裝備好自己以達到所需條件，開創自己的事業。
4. 在求職的過程中，難免會遇上挫折。學生必須保持對自己能力的信心，不應隨便放棄理想，必須擁有毅力，繼續為自己的未來打拚。

## 「我的理想工作」工作紙

1. 你可隨意翻閱整本「招職」，尋找適合自己或自己感興趣的職業。
2. 你可根據目錄搜索你有興趣發展的行業，並揭到相關頁數。
3. 請根據你感興趣的工作回答下列問題。

\*\*\*\*\*

公司：\_\_\_\_\_

職位名稱：\_\_\_\_\_

工作職責：\_\_\_\_\_

### 入職條件

學歷：\_\_\_\_\_

專業資格：\_\_\_\_\_

工作經驗：\_\_\_\_\_

性格：\_\_\_\_\_

電腦知識：\_\_\_\_\_

語言能力：\_\_\_\_\_

薪金/佣金/獎金：\_\_\_\_\_

年假：\_\_\_\_\_

其他待遇：\_\_\_\_\_

在職培訓：\_\_\_\_\_

工作時間：\_\_\_\_\_

醫療保險：\_\_\_\_\_

### 申請方法

地址：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

# 人生交叉點

**範疇** : 事業發展

**項目** : 設定事業目標

**活動名稱** : 人生交叉點

**活動目標** : 面對香港經濟轉型，失業率維持高企，青年人要投身社會工作一定會遇到很多嚴峻的挑戰。所以他們都需要先設定事業目標，裝備自己，才能克服種種工作上的困難。本課旨在幫助同學設定自己的事業目標，掌握達到這些目標的策略及解決在工作上可能遇到的難題。

**對象** : 中五或中七學生

**時間** : 35-40 分鐘

**教學場地** : 課室

**參加人數** : 35-40 人

**教材** : 情景咭共九張



## 活動步驟：

### 程序一：引起動機

1. 老師提問學生曾否寫過「我的志願」的文章？他們當時的志願是甚麼？而現在他們最希望投身的行業又是甚麼？
2. 老師再提問並列出一些學生在選擇職業時會考慮的條件，例如前途、薪酬、興趣等。
3. 老師向學生提出選擇一份適合自己的工作對每個人來說是非常重要的。學生在選擇職業時或在工作上都會遇到很多需要克服的困難和問題，並需要作出適當的抉擇。所以認清目標和學習處理問題是有效而且必須的。

### 程序二：活動（一）

1. 每四至五人一組。
2. 老師派發一張情景咭予每組學生。
3. 每組學生可利用五分鐘討論情景及結局。
4. 討論完畢後，每組可利用三分鐘演出該情景和結局。

#### 情景（一）

小明一直都很喜歡當警察，並立志長大後要成為一個具正義感的警察。但是他的父母卻強烈反對，他們認為警察是一份很危險的工作，並要脅如果小明不聽從他們的勸告便會與小明脫離父子關係。但小明都偷偷地投考警察並成功被取錄……如果你是小明，你會如何告知父母？

#### 情景（二）

志明剛剛考取了博士學位，希望能在大學裡獲得教職。可是大學表示暫時未有空缺，最多只能提供一些研究工作給他，志明覺得他的「壯志未酬」，而薪金和待遇也未如理想。為了此事，志明一直耿耿於懷，情緒低落……如果你是志明的媽媽，你會如何勸解他？

#### 情景（三）

小芳很喜歡下廚，朋友都對她的廚藝讚不絕口，所以小芳決心要成為一個出色的廚師。高級程度會考後，小芳估計自己的成績應不足以升讀大學，所以她報讀了職業訓練局的廚師課程。但成績公佈後，小芳的成績不俗並被報考的大學取錄，同時職業訓練局亦取錄了她……如果你是小芳，你會如何選擇？

#### 情景（四）

志強一直都很想在商界大展身手。大學畢業後，志強同時獲得兩間公司的聘請：一間規模較大的公司，職位較低，薪金只得數千元，但工作性質與志強的理想相符；而另一間的規模較小，薪金較高，但工作性質卻與志強的理想有少許偏差……如果你是志強，你會如何選擇？

**情景 (五)**

三年前，小強因為IT行業的熱潮，於是修讀資訊科技的學位課程。但隨著科技熱潮減退，小強畢業後一直未能找到相關的工作，但他又想學以致用……如果你是小強，你會堅持尋找IT行業的工作，或是退而求其次尋找其他類型的工作呢？

**情景 (六)**

瑪莉在一間頗暢銷的報業機構裡任職記者。一直以來，她都是負責報導本港新聞，但昨天她的上司通知她需要調職往娛樂版部門，她卻十分抗拒當「狗仔隊」。上司告訴她如果拒絕調職便會被辭退……如果你是瑪莉，你會怎樣做？

**情景 (七)**

彼得獲上司指派一項艱鉅的工作，要他帶領全組職員完成一個項目計劃。由於此項目計劃的客人是公司的大客戶，因此這項目計劃可說是關乎公司的生死存亡。可是負責的組員一直都存有心病，互相推卸責任。對於彼得來說，要發動全組職員衷心合作是最困難的工作……如果你是彼得，你會怎樣做？

**情景 (八)**

美清的老闆在她面試時答應她加班會給予補薪，星期六不用上班。但工作了兩個多月，美清每天都需要加班三小時，亦因工作繁重以致每個星期六都要上班，而老闆卻從沒有提及有關補薪一事……如果你是美清，你會怎樣做？

**情景 (九)**

依玲和佳明同屬一間船務公司的文員，她們的職級相同，薪金及其他待遇均相同。但依玲經常在上班時間跟其他職員談天說地，並將工作推給佳明。在老闆面前，依玲卻表現得很落力，而老闆也很受落，對此佳明很不服氣。其他同事都游說佳明告發依玲……如果你是佳明，你會這樣做嗎？

**程序三：總結**

老師總結學習重點：

1. 老師向學生指出在設定事業目標時，應考慮自己的興趣、性格和能力，不應不假思索，一窩蜂去尋找一些流行的行業，而忽略了自己的興趣和前途。
2. 無論在見工時或在工作時，所有人都會遇到不同的難題，包括工作上或人事上的問題。這些問題很多時候都不會在校園生活裡遇到，課本亦不能提供解決的方法。因此在遇到困難時，首先應認清問題，盡量想出一些不同的解決方法，並列出這些方法的好處及壞處，然後選擇一個最可行的方法並付諸實行。
3. 當遇到工作上和尋找工作的困難時，我們都需要找別人傾談和傾訴。我們的長輩或富工作經驗的朋友，都可以是我們的傾訴對象。老師應鼓勵學生在遇到難題時，找別人傾談，說不定他們能提供一些意想不到的看法和意見。

## 情景咕

小明一直都很喜歡當警察，並立志長大後要成為一個具正義感的警察。但是他的父母卻強烈反對，他們認為警察是一份很危險的工作，並要脅如果小明不聽從他們的勸告便會與小明脫離父子關係。但小明都偷偷地投考警察並成功被取錄…… 如果你是小明，你會如何告知父母？

志明剛剛考取了博士學位，希望能在大學裡獲得教職。可是大學表示暫時未有空缺，最多只能提供一些研究工作給他，志明覺得他的「壯志未酬」，而薪金和待遇也未如理想。為了此事，志明一直耿耿於懷，情緒低落…… 如果你是志明的媽媽，你會如何勸解他？

小芳很喜歡下廚，朋友都對她的廚藝讚不絕口，所以小芳決心要成為一個出色的廚師。高級程度會考後，小芳估計自己的成績應不足以升讀大學，所以她報讀了職業訓練局的廚師課程。但成績公佈後，小芳的成績不俗並被報考的大學取錄，同時職業訓練局亦取錄了她…… 如果你是小芳，你會如何選擇？

志強一直都很想在商界大展身手。大學畢業後，志強同時獲得兩間公司的聘請：一間規模較大的公司，職位較低，薪金只得數千元，但工作性質與志強的理想相符；而另一間的規模較小，薪金較高，但工作性質卻與志強的理想有少許偏差…… 如果你是志強，你會如何選擇？

三年前，小強因為I.T.行業的熱潮，於是修讀資訊科技的學位課程。但隨著科技熱潮減退，小強畢業後一直未能找到相關的工作，但他又想學以致用……如果你是小強，你會堅持尋找I.T.行業的工作，或是退而求其次尋找其他類型的工作呢？

瑪莉在一間頗暢銷的報業機構裡任職記者。一直以來，她都是負責報導本港新聞，但昨天她的上司通知她需要調職往娛樂版部門，她卻十分抗拒當「狗仔隊」。上司告訴她如果拒絕調職便會被辭退……如果你是瑪莉，你會怎樣做？

彼得獲上司指派一項艱鉅的工作，要他帶領全組職員完成一個項目計劃。由於此項目計劃的客人是公司的大客戶，因此這項目計劃可說是關乎公司的生死存亡。可是負責的組員一直都存有心病，互相推卸責任。對於彼得來說，要發動全組職員衷心合作是最困難的工作……如果你是彼得，你會怎樣做？

美清的老闆在她面試時答應她加班會給予補薪，星期六不用上班。但工作了兩個多月，美清每天都需要加班三小時，亦因工作繁重以致每個星期六都要上班，而老闆卻從沒有提及有關補薪一事……如果你是美清，你會怎樣做？

依玲和佳明同屬一間船務公司的文員，她們的職級相同，薪金及其他待遇均相同。但依玲經常在上班時間跟其他職員談天說地，並將工作推給佳明。在老闆面前，依玲卻表現得很落力，而老闆也很受落，對此佳明很不服氣。其他同事都游說佳明告發依玲……如果你是佳明，你會這樣做嗎？

# 成功的前路由今天做起

**範疇** : 事業發展

**項目** : 設定事業目標

**活動名稱** : 成功的前路由今天做起

**設計者** : 馮佩欣、張柱威

**鳴謝** : 「心理測驗」相關資料：<http://www.lskc.edu.hk/careers/apptest/apptest.html>

**活動目標** : 中四及中六的學生將會為自己的前途作出重要的抉擇，為了讓學生能有足夠的準備去作出正確的選擇，故設計這個活動，希望學生能透過活動真正了解自己的興趣，在興趣和事業中取得平衡，繼而詳細計劃自己將來的前路。

在過程中，學生能了解到如何有計劃地為每一個目標作出一個能實踐的計劃，將來畢生受用。

在整個活動中，學生能學習與人分工合作去處理各方面的困難。而且，他們能在討論的過程中學懂汲取各方面的意見，而作自我評估，增強分析能力。

**對象** : 中四或中六學生

**時間** : 80 分鐘

**教學場地** : 禮堂

**參加人數** : 全級學生

**教材** : 「達標計劃」工作紙  
「問卷格式」樣本

## 活動步驟：

### 程序一：引起動機

1. 以講座形式進行整個活動。
2. 老師/社工首先介紹講座的目的是希望他們能透過這個活動真正了解自己的興趣，在興趣和事業中取得平衡，繼而詳細計劃自己將來的前路。令學生明白將要面對的問題，希望他們可以有足夠的準備去面對自己的前途。

### 程序二：活動（一）心理測驗

1. 負責老師或社工派發「心理測驗」工作紙。心理測驗問卷可由網上下載，參考網址為：<http://www.lskc.edu.hk/careers/apptest/apptest.html>。這些測驗可測試學生的興趣、能力和適合的工作性質。
2. 老師/社工向學生講解心理測驗的結果，並引導他們如何在興趣和能力中作出平衡。

### 程序三：活動（二）職業講座

1. 負責老師/社工可邀請不同類型機構/公司的代表或人事培訓人員或人事顧問公司職員到校，向學生講解不同職業對求職者的要求。
2. 學生可以初步了解職業市場對求職者的要求。
3. 老師/社工可以鼓勵學生為自己的前途定下一個計劃，幫助自己有效地達成自己的目標和及早了解他們將會面對的困難。通過活動，學生可以有一個具體的概念，明白自己將會面對的人生階段。

### 程序四：活動（三）事業計劃

1. 老師/社工簡單介紹設計「達標計劃」的方法、內容和格式。
2. 老師/社工派發「達標計劃」工作紙，並鼓勵學生根據指引，為自己設計達標計劃。
3. 老師指導學生有關達標計劃的內容：
  - < 職業 > : 學生所計劃選擇的職業
  - < 詳細時間表 > : 按自己的職業要求去詳細計劃每一個步驟，例如考取證書、學習技能或實習經驗時間，並定出一段合理的完成時間。
  - < 反思 > : 反思自己的成功之處、不足之處和需要改善的地方。
  - < 困難 > : 在工作過程中將會遇到的困難，例如需要往內地工作、可否說流利的普通話等。
  - < 解決方案 > : 為所想到的困難找出解決方案，例如請教專家、有關經驗人士、進修等。
  - < 估計需要的資源 > : 例如考取證書的費用、讀書費用、所添置的設備如電腦等。

## 程序五：總結

老師總結學習重點：

1. 老師/社工向學生解釋在心理測驗部份的「心理測驗」問卷雖然來自一些心理學家，但當中所得出的結果都會基於一些假設。所以結果只會作為一部份的參考資料，學生應該根據自己的興趣和能力作出適當的選擇。
2. 老師/社工應鼓勵學生為自己的未來作好準備，因此應該常常留意職業市場的變動、對求職者的要求等，以幫助自己在求職時做到最好。

## 跟進活動：

學校可以在一學年內，分不同時段/月份舉行有關事業計劃的活動：

1. 首先舉行講座，作為活動的序幕，可以令學生明白他們對自己的責任，對自己興趣作出分析和了解。學生也可通過「心理測驗」了解自己的性格、能力和合適的行業。
2. 老師/社工可將學生分組（大約五至六人一組），進行小組討論活動。導師可指導學生及協助學生解決在選擇事業的疑難。學生可在小組中提出自己的問題，導師也可分享自己的經驗。
3. 學生必須通過小組協商，選取他們有志投身的行業。導師為學生安排約見他們選取行業的公司，作為參觀和探訪。學生也可自行聯絡和約見相關的公司，以待導師批准。
4. 學生自行設計問卷，以備參觀公司之用。問卷需首先獲得導師的批閱。學生應盡量善用問卷，以加深自己對該選取行業的認識。學生可錄音或錄影整個參觀和探訪過程，以便日後作分析之用。（可參考「問卷格式」樣本）
5. 完成探訪後，學生需為自己的探訪活動撰寫報告和「達標計劃書」，若學生選擇創業，可提交一份簡短的「創業計劃書」（例如一樣產品或一種服務）。學生在撰寫「達標計劃書」時，應考慮以下的問題：
  - 定下自己的目標後，有甚麼需要準備？計劃的可行性高嗎？
  - 在未來數年，怎樣有計劃地準備自己的目標？
  - 過程中有否遇上甚麼困難（如公開考試）？有甚麼方法和策略去解決這些難題？
6. 再次進行小組討論，讓學生分享他們的計劃和經驗，並作出檢討。檢討後可進行修改，讓學生完善自己的計劃。
7. 在整個活動完成後，優秀的學生作品可作短期展覽，可以選擇在家長日或職業輔導日展出。

## 注意事項：

1. 老師/社工可因應情況，對活動作出適當的調整。
2. 若老師/社工能找到較「心理測驗」更有效的測試方法，亦可自行更改。
3. 老師/社工可以同時邀請已工作的畢業生回校，與學生分享經驗。

## 「達標計劃」工作紙

組員：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

我們的達標計劃：

職業：	
詳細的時間表：	
反思：	
困難：	
解決方案：	
估計需要的資源：	



## 「問卷格式」樣本

### 訪問問卷

日期：\_\_\_\_\_

公司名稱：\_\_\_\_\_ 公司類型：\_\_\_\_\_

成立年份：\_\_\_\_\_ 公司人數：\_\_\_\_\_

受訪職員：\_\_\_\_\_

訪問問題：

若選擇創業，可以參考以下問題：

1. 在當初成立公司時，有甚麼考慮因素？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. 在當初成立公司時，遇到甚麼困難？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. 身為公司決策人，有甚麼必備的條件？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

若選擇求職的，可以參考以下的問題：

1. 貴公司聘請員工需要考慮甚麼條件和因素？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. 你最欣賞員工的甚麼工作態度？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. 貴公司聘請員工的程序是甚麼？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* 學生必須自行設計有關問題，要清楚自己的目標，並設計相關的問題。建議學生設計最少十題的題目，以便深入認識相關的行業和公司。