

▼左起：陳麗娟老師和呂志凌老師



# 營造文化 裝備學生

## 發掘自我 探索未來

獲嘉許狀教師

陳麗娟老師  
呂志凌老師

所屬學校

寧波公學

教學對象

中一至中六

### “教學理念

我們的生涯規劃教育着重通過適切的課程和活動，激發學生主動探索的精神，讓學生了解自己的興趣和能力，懂得深思熟慮，在人生的不同階段能作出明智的選擇。

”





## 教師專訪

我們不難發現，很多學生由於掌握的資訊不足，在選擇修讀科目或課外活動，以至抉擇升學或就業時，都經常猶疑不決，未能作出適當的判斷，往後感到後悔。陳麗娟老師及呂志凌老師於2014年開始推動生涯規劃教育，建構正規課程，將生涯規劃元素滲入課堂及課外活動，協助學生認識自己、探索未來、訂定目標、裝備自己、接受挑戰，讓他們面對大小抉擇時，能作出理性及無悔的決定。

呂老師憶述：「有一個中三學生告訴我，他希望升讀中四級時可選修視覺藝術科，因為他很喜歡繪畫，立志將來當繪畫導師，他已報讀美術課程及考取相關資歷，經常參加比賽，以獲取相關經驗。他冀望累積高質素的作品，助他報讀大學。由於他的意向堅定，他的家人由起初反對，到後來轉為支持他的志向。」這個學生對理想的堅持，令呂老師深受感動。

呂老師回想昔日中三學生在選科時，感到非常困惑，部分學生更未能作出適切的決定。現在他喜見學生有明顯的改變，抉擇時能考慮興趣、能力、性格及學科前景等因素。學生自中一級開始接受生涯規劃教育，先認清自己的性格、能力強項，再了解學制、大學選科與就業的關係等，有助他們作出明智的決定。

### 發掘強項 建立自信

呂老師續稱，許多學生都不了解自己的能力和，當教師請他們介紹自己的強項時，他們大都表示自己完全沒有強項，以致甚麼活動都不願意嘗試。教師在初中的一節生涯規劃教育課，派發40至50張「能力強項卡」，



▲多元工具和生涯規劃遊戲牌

▶呂老師運用「能力強項卡」，讓學生認識自己的強項。



▲學生在課堂上介紹自己的強項

要求學生運用「能力強項卡」了解自己具備的能力。學生透過此活動，加深認識自己的強項。曾有學生被同學評為具創意和表達力強，自此信心大增，主動要求參加科學比賽，以證明自己的能力。結果，他在全港200個參加科學比賽的學生中排名50，成績不俗。若沒有同學的鼓勵，很可能埋沒了他的天分。後來該學生經常參加科學比賽，並獲得不少獎項，更擔任校內及聯校活動的司儀。呂老師直言：「我們的目標就是在課堂上創設機會，讓學生認識自己，再搭建一個平台，讓學生經歷成功，建立自信，發放閃耀光芒。」

### 全校參與 集思廣益

要引發學生對周遭事物的興趣，一點也不容易。陳老師表示：「我們會舉辦職業技能訓練班或邀請不同行業的人士主持講座，讓學生多了解各行業的現況，並透過問卷調查，了解學生對哪些職業感興趣，所得的答案多與熱播的電視劇有關。例如數年前一齣講述空中服務員的電視劇，令不少學生希望成為空中小姐、空中少爺。」兩位教師都認為，學生對潮流感興趣是很自然的事，他們會配合學生的興趣，設計富趣味的活動，讓學生了解更多與該行業相關的資訊，拓寬他們的視野。



▲校園電視台記者訪問各行業人士，掌握職場第一手資料。

學校開辦職業技能訓練班，讓學生體驗與職業相關的技能，教師特別揀選扭汽球、咖啡拉花、皮革製作、髮型設計等富創意及趣味的職業。陳老師說：「不少生日會、宴會或嘉年華會都會邀請專人扭汽球，我們估計開辦的職業技能班會受學生歡迎，誰知原來許多學生已學過，沒有人報名。」事件反映時代在變，潮流也在變。陳老師補充：「推行生涯規劃教育需要全校參與，透過與班主任、各科組教師緊密合作，集思廣益，與時並進，為學生提供適切的學習和體驗活動，才能收理想的果效。」



▲學生在禮堂參加體驗活動

要得到全體教師的支持，同心協力，以全校參與模式推動生涯規劃教育是成功的關鍵。呂老師說：「最重要是讓團隊明白，推行生涯規劃教育並非把所有課程及活動來個翻天覆地的轉變，而是在原有的基礎上適當地加入生涯規劃的元素，便能收到相應的效果。我們重視活動後的檢討和鼓勵學生反思，讓學生整理他們的學習經歷和進行自評。教師會引導學生反思自己的表現，找出自己的強項和弱點，以及有待改善的地方。更重要的

▼物理治療師到學校分享和示範日常工作



是，讓學生學會先「停一停，想一想」，檢視目前自己的狀況和思考未來，為自己的人生作出明智的抉擇。

### 裝備自己 認清方向

學生一般都喜歡從遊戲中學習，例如令最多學生印象深刻的環節，是一個類似「耍盲雞」的體驗遊戲，參與的學生需要蒙着雙眼，在其他同學的提示下找尋物件。由於提示未必清晰，加上同一時間有多個同學給予提示，令蒙着雙眼的學生更感迷惘。呂老師指出，學校的生涯規劃教育着重為學生創設情境，讓他們有所感悟。有中三學生表示，這個中一級課堂遊戲，給他的印象最深刻。他憶述在活動後反思時，發現人生猶如「耍盲雞」，如沒有足夠準備和掌握有用的資訊，便容易迷失方向。這遊戲影響了許多學生，使他們決定積極裝備自己，為未來作出規劃。

陳老師笑言，昔日許多高年級學生慨歎：「如果我們早些知多一點點，便會選讀另一個科目。」自從學校推行生涯規劃教育後，不少學生變得主動積極，勇於嘗試，以證明自己的能力。許多低年級學生踴躍參與各項活動，更會爭取成為學會的幹事。學生的改變，肯定了工作的成效，亦給予兩位教師動力和信心，繼續盡心盡力推展生涯規劃教育。



▲生涯規劃學生服務團隊自編、自導和自演午間廣播劇





## 教學分享

### 全校參與 建立願景

培育學生不能一蹴而就，要推動全校參與生涯規劃，我們須豐富生涯規劃教育的內涵，為不同科目及部門的同事創造發揮的空間。我們以「NPCS」代表校本生涯規劃教育的願景，期盼同工眾志成城，幫助學生發掘及發展其潛能，認清及衝破障礙，覓得自己的舞台，建立積極正面的自我觀。

N	Never give up	我們盼望寧波公學學生永不放棄，規劃人生；盼望他們發展潛能，衝破障礙，成就閃耀一刻，建立積極正面的自我觀。
P	Potential	
C	Constraints	
S	Shining Moment	

▲強化團隊的「6T 模式」

### 「6T 模式」強化團隊

推動生涯規劃教育絕非特聘一、兩名人手，團結幾位同工便可成功。不同組別的教師，如何合作才能相得益彰呢？我們建構「6T 模式」，協助教師強化信念，釋放空間，提升專業素質。

要為孩子照亮道路，教師自己需先發出光芒。因此，我們鼓勵同事對十年後的自己有所期盼，邀請他們利用不同的自我評估工具重新認識自己。我們通過教職員會

議、教師發展日及「點滴師語」，加強全校教師推動生涯規劃教育的意識、動機及能力。

### 推動同事成為課程的同行者

我們以「TIE-CHART」釐清全校所有科組及行政部門的工作性質，整理生涯規劃教育的推行策略。同事發現原來其恆常工作已蘊含生涯規劃元素，既能配合校本生涯規劃教育政策，又能推動科組及部門原來的發展，釋除了疑慮，願意嘗試。

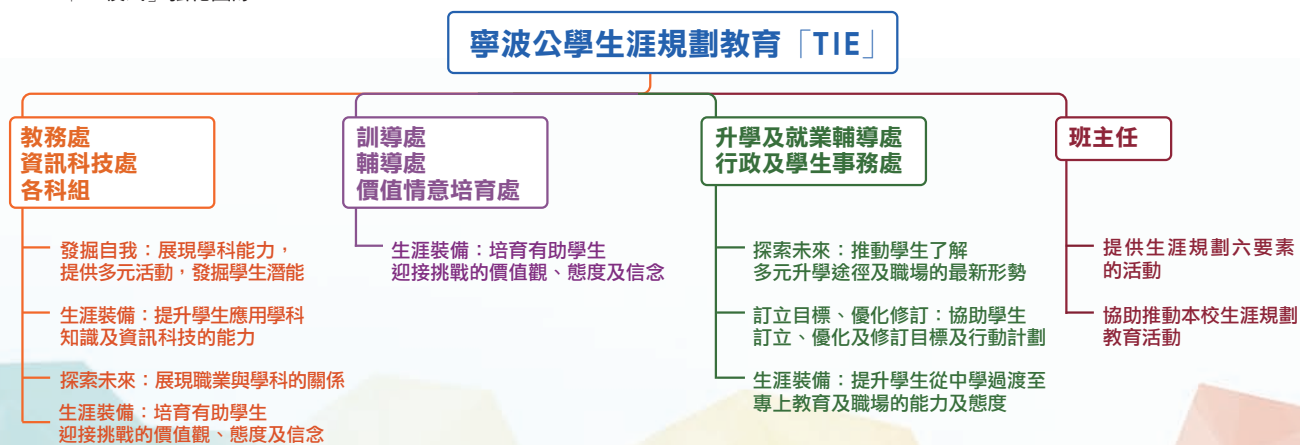
通過「六個一」的策略，我們鼓勵同事為學生創造不一樣的學習經歷，同事反應積極，例如設計「一份」融入生涯規劃教育元素的課業；邀請演藝人員及運動員在課堂上分享其生涯歷程；以閱讀英文招聘廣告為切入點，指導學生分析行業的入職要求，以及撰寫求職信等。部分同事的點子更令人喜出望外，他們在班內設立人才庫，發掘學生的特長；班主任主動與學生更新課室的「生涯規劃閣」，展示最新的升學資訊，可見同事已逐漸變成生涯規劃教育的「同行者」。

### 建立分享文化 互相砥礪

每年學期初，我們請同事以投票方式選出生涯規劃教育培訓的項目，按「由淺入深，從急至緩」的「螺旋式」原則設計校本培訓課程。我們開放生涯規劃課堂，邀請全校同工觀摩，建立分享文化；開展優質課業觀摩，



▲「6T 模式」強化團隊



▲寧波公學生涯規劃教育「TIE-CHART」

商討課業設計，逐步引導同事成為「生涯規劃教育的研究者」。

### 訂立課程框架 確保方向一致

我們訂立校本課程框架——「生涯規劃六要素 WARDEN」，確保各科組、行政部門的發展方向一致。我們設計課程框架時，考慮各個成功因素，例如思考如何讓學生從學校順利過渡到職場。

### 建構六年一貫校本課程

我們就不同年級學生的成長需要，編訂各級的學習重點，建構「螺旋式」六年一貫校本課程。生涯規劃是持續及終身的學習，若學生在初中已掌握生涯規劃的概念，便能把握中學生活的每一個學習機會，所以我們開辦中一及中二級生涯規劃必修科，每星期一節，兩年共 60 節，並設計各級課程大綱及每一課的教學材料。

生涯規劃教育之端在於「營造文化」，學生若缺乏規劃生涯的動機，就仿如一艘沒有櫓槳的小舟，難以啟航。教師恪守學習促進者的角色，運用「體驗—感受—反思—累積—應用」五部曲進行教學，創設情境，讓學生擁有與未來經歷相近的體驗及感受，再引導學生反思，培育學生在日常生活中自主規劃人生。

學生必須徹底「發掘自我」，積極「探索未來」，才能初步「訂立目標」。因此，我們讓學生借助多元工具認識自己，了解自己的特質，「優化修訂」目標，作好「生涯裝備」。例如中一及中四學生分別使用「能力強項卡」及「戰神解碼」，了解自己具備的能力；利用「雲朵中飛翔」及「家庭職業樹」，討論家人的期望及職業對自己的影響；中二及中五學生則分別應用「生涯卡」及參與「價值拍賣大會」，思考自己珍視的價值觀。

學生認識學科及職業知識的多寡，會影響他們規劃自己生涯的能力。我們提出「授人以魚，不如授人以漁」的原則，以「教導學生如何全面地了解職業及學科」和「運用不同的工具了解職業及學科」取代「提供大量有關升學及職業的資料」。

學生在校六年間持續認識自己及探索未來，建立「我的寶庫」，保存所有生涯規劃學習材料，也記錄個人的



▲「生涯規劃六要素 WARDEN」

學習經歷、擔任的職務及獲得的成就和獎項。我們每年預留上學期初、下學期初及學期終結為「班家成長課」，由各級班主任與學生訂立、檢視、優化、修訂目標及行動計劃。



▲龐大的學生服務團隊成為同儕生涯規劃的先行者

### 結語

未來，我們全校同工會繼續在「生涯規劃」的路上與學生並肩同行，提供更多元的學習機會，裝備學生；鼓勵學生積極探索，了解自己，接受挑戰；讓學生能為自己作出明智的升學及就業選擇，並把事業或學業抱負與全人發展和終身學習緊扣起來。



## 評審撮要

“推動學校持份者  
成為生涯規劃的同行者”

小組教師具清晰的教育理念，積極推展具校本特色的生涯規劃教育，培育學生永不放棄的精神，懂得衝破障礙，建立積極正面的人生觀，發展目標清晰。他們有策略地從教師培訓、課程規劃、優化課堂教學和激發學生主動探索方面策劃校本生涯規劃教育，先裝備教師和培訓學生，壯大教師團隊的力量，推動學校持份者成為生涯規劃的同行者，整體策劃周詳，推行策略多元和適切，成效顯著。他們重視檢討和評估，分析有效因素，善用評估數據回饋策劃，展現小組教師具良好的領導能力。

小組教師訂立校本生涯規劃教育課程框架「生涯規劃六要素」，包括「營造文化」、「發掘自我」、「探索未來」、「訂立目標」、「優化修訂」及「生涯裝備」。教師有策略地培育學生成為自己生涯規劃的管理員，建立生涯規劃的習慣。他們按學生的需要，設計校本課程和安排輔導活動，有計劃地以一系列活動引發學生的興趣，協助他們發掘自我，探索未來，思考目標，訂立行動計劃。他們為中一及中二學生開設生涯規劃必修科，以「螺旋式」組織課程，提供整全和有系統的學習經歷，培育學生全人素質；為中三至中六學生安排生涯規劃課，在周會及班主任課時段進行。小組教師善用校內及校外資源，用心策劃生涯規劃教育，積極推動跨科組協作，提供多元學習機會。各科組把生涯規劃教育元素融入學習及工作體驗活動，讓學生有豐富的學習經歷，拓寬視野，發展潛能。

小組教師有策略地培訓學生成為同儕的先行者，建立生涯規劃小組、校園電視台、生涯規劃大使等學生團隊，讓學生發揮朋輩的影響力，甚具校本特色。學生可通過「我的寶庫」和電子版的活動記錄，訂立或修訂生



▲學生透過課堂學習活動，反思自己的能力。

涯目標及行動計劃，以及透過撰寫個人研習報告及學習經歷反思，培養自主、反思能力。小組教師以合作學習模式進行生涯規劃課，教學策略十分適切，有效促進課堂生生互動，學生專心聆聽，投入討論，學習成效不俗。小組教師推動家校合作，積極參與校外分享活動。

整體而言，小組教師具生涯規劃的專業知識和課程領導能力。他們積極進修，有策略地協同同儕進行範式轉移，透過多元策略裝備教師，邀請專家到校進行專業交流，安排公開課、生涯規劃科同儕分享會等，有效提升教師的專業能量，成功感染同儕成為生涯規劃教育的同行伙伴。

### 索取有關教學實踐資料的途徑

📍 學校網址：  
<http://www.npc.edu.hk>

### 聯絡方法

👤 聯絡人：呂志凌老師

☎ 學校電話：2345 5633

📠 學校傳真：2341 8282

✉ 電郵：lpclclm@gmail.com