

# 升學教育 | 循道中學生涯規劃 增強自我認知尋找出路【619期】

2022-04-14 07:00



中學六年生涯為學生未來升學及就業的重要基石，學生們要為將來鋪路，學校的角色尤其重要。

循道中學由初中起讓學生循序漸進了解職業性向，並提供實用升學就業知識和技巧，也利用強大的校友網絡為學生提供職場資訊。循道中學升學及生涯規劃組主任何淑嫻表示，該校的升學及生涯規劃教育希望為學生提供多元體驗，「讓學生認識自我、探索身邊的人和事、訂立目標，以及提供升學就業支援。」

## 初中重自我形象 助尋職業性向

何淑嫻稱該校初中沒有將生涯規劃獨立成科，而是透過班主任課、全級集會、工作坊、學科課堂、課後活動及試後活動發展生涯規劃。「中一的生涯規劃可作為起點，（學生）認識自我，思考自己是誰。」何淑嫻指中一學生多使用工作紙或小冊子，老師於全級集會先講解工作紙，再讓學生完成。而學校重視親子關係，「因在學生成長過程中，父母角色很重要，所以透過校本小冊子跟工作紙，安排親子互動，也可認識不同職業。」中一小冊子其中一個任務，是由學生訪問身邊大人的實際工作內容和選擇該職業的原因等。

為讓學生及早認識職業規劃，學校為全校學生購入COA Test ( Cambridge Occupational Analysts )，學生完成一百條題目後，測試會作出配對，讓學生知道自己屬於哪個職業性向，升學及生涯規劃組的負責老師也可進一步提供協助。



理財策劃師向學生分享理財的重要。

## 現實職業連結學科

中二學生同樣善用工作紙及小冊子，但內容較中一的複雜，包括嘗試訂立目標。「升學及生涯規劃所指的規劃不僅是職業方面，也講及人生規劃，所以想盡早注入不同元



至於循道中學本年度推出的計畫MCube，旨在將升學及生涯規劃串連至不同學科。升學及生涯規劃組副主任張文卿以中一及中二級中文科為例，當課堂教授有關古代園景的篇章，學校找來曾從事城市設計的舊生拍攝片段講述香港城市設計特色及對園藝設計的感受，以比較古今分別，令學生知道學習內容跟現實生活息息相關。



中三學生往香港迪士尼樂園進行職場參觀。

家長會與科任老師直接溝通

中三可謂中學生涯的交叉點，因學生需面對高中選科，故學校為中三學生安排Careers Day（職業體驗日）。學生於Careers Day舉行前會獲簡介職業規劃，以及由內聯網及教育局網頁提供的就業相關資料。「學生也會繼續做COA Test，COA Test能追蹤學生的升學選擇，當我們為學生進行升學及就業輔導可有更多參考資料。」

何淑嫻說中三學生歲數不足，未能參與工作影子計畫體驗實際工作，但學校會在Careers Day安排職場參觀，中三學生過往曾以分組形式參觀香港迪士尼樂園，了解園內及其酒店運作，如職員示範如何鋪牀和擔任導覽員；參觀香港海洋公園則有機會觀察工作人員如何為不同魚類預備和篩選食物。「工作人員也會分享如何控制表演時間，以及跟觀眾和旅客交流。」新冠疫情下學校調整安排，去年改為邀請非牟利機構舉辦理論及實踐兼備的分組工作坊，透過設置情境讓學生嘗試作出不同選擇，藉此思考理想的生活模式和人生規劃。

以往學校為中三學生舉辦Parents' Night（家長晚會），疫情下改為Parents' Seminar（家長會），為學生及家長提供更詳盡的選科資訊。何淑嫻說家長會舉行前設有Information Exhibition（高中選科資訊展覽），各科主任及老師設置攤位供家長及學生參觀。「當中有各科的筆記、書本、過往DSE（中學文憑試）成績及歷屆試卷，學生和家長也可直接跟各科老師對話。」



黃珮儀校長（左三）跟升學及生涯規劃組教師團隊包括何淑嫻（右一）及張文卿（左二）與香港大學入學組代表會面。

學習面試裝束儀容

循道中學高中設有生涯規劃課，不過並非每班都有常規課堂，部分班別會在班主任課和分級集會等時段安排時間進行。中四繼續有校本工作紙帶動學生規劃，「其中一個活動是假設學生有一千萬元，他們會怎樣處理，希望了解他們是否有實際想法。」高中學生即將面對大學或求職面試，裝備知識之餘，也要兼顧外形。何淑嫻稱學校安排專業人士教導學生自我管理，「包括面試裝束、化妝及社交禮儀等軟技巧。」





中五的模擬放榜工作坊。

擴闊工種認知

中五學生面對實際的升學難題包括報讀大學及升學路向。何淑嫻表示，中五的生涯規劃課程將教授學生如何撰寫經JUPAS（大學聯合招生辦法）報考大學時需提交的OEA（比賽/活動的經驗及成就）。為讓學生更深入認識不同工種，循道中學為中五學生舉辦職業及生涯規劃分享，如香港中文大學醫學院助理院長（外務）兼化學病理學系教授陳君賜為循道中學校友，曾回校跟師弟妹分享在研究及創業路上如何面對不同關卡。

DSE放榜令不少學生焦慮不安，學校每年為中五學生安排模擬放榜工作坊。何淑嫻稱一般利用中五上學期成績為他們預測分數，「他們手持這分數會如何計畫放榜後安排？學科收生分數跟自己成績是否匹配？」

MCube計畫同樣於高中實行。升學及生涯規劃組老師鄧智偉指中五英文科會教授面試技巧，學生需事先準備面試問題，就某公司或工種搜集資料，「也會教導同學如何闡述，多給例子以說服僱主。」張文卿說學校曾同時邀請外間機構的人力資源部職員分享面試實例，提醒學生避免犯錯。





循道中學於過去數年讓中四及中五學生參加「築動職涯•青年敢夢創業市集」，認識不同創業技能，鄧智偉（左一）指他們嘗試產品設計、預算、採購及生產。

強大校友網絡 分享職場經歷

循道中學歷史悠久，擁有強大校友網絡，MCareers Program為舊生和在校學生建立橋梁。舊生為在校生提供職業分享，有興趣的中三至中六學生可報名參加，學生更可與舊生私下聯絡，了解更多職業資訊。除了分享醫生、律師等傳統職業的經歷，張文卿指學校也有邀請新興行業如社交平台Instagram網店店主或從事演藝界拍攝的舊生分享。「疫情下學生留家時間增多，自行發掘很多隱藏的技能，有些學生會自己拍攝影片或成為KOL。」今年MCareers Program的主題為「追夢」，張文卿稱透過舊生分享，讓學生知道努力實踐、付出及裝備自己，興趣也可化作職業。





中六課堂利用桌遊學習規劃人生。

準備大學入學試

課堂活動是中六生涯規劃課的重點，令學生進一步認識自己。在其中一個活動「My S.H.A.P.E.」中，同學要為彼此寫下性格或技能方面值得欣賞的地方，「完成後同學要為自己作印證，整個過程希望學生更認清自己，也透過別人認識自己。」不少大學學系要求面試，生涯規劃課會向學生講解如何準備入學面試。何淑嫻舉例說，不同學院開辦同一學科，學生需要學習如何說出某學院較適合自己的原因。該校過往也曾與學友社合辦職場講座及模擬面試，為中六學生分別講解放榜準備及在課堂舉行模擬面試。

**學生帶領活動 深化升學資訊**

約五年前，循道中學正式成立**Careers Ambassadors Programme**（職業大使計畫），升學及就業輔導大使（下稱大使）以中三至中五學生為主。何淑嫻指學生加入成為大使前，需通過面試遴選，以說明希望擔任大使的原因、工作抱負，以及如何勝任某職位，成功入選的大使將參與各項升學就業或生涯規劃相關活動。何淑嫻說不同職場講座會邀請大使擔任主持，過往家長會也由大使匯報升學資訊，「大使的工作不僅是當場匯報或主持，他們事前也要了解工作程序及場地布置等。」大使有份帶領活動順利舉行，何淑嫻表示成立該計畫是希望鍛煉學生的領導能力。

認識選修科 為上大學鋪路

循道中學畢業生Batsy現為香港大學文學士二年級生，主修日本研究及韓國研究。





Batsy（左）於循道中學擔任升學及就業輔導大使期間，為升學講座擔任主持。

在成立Careers Ambassadors Programme前，循道中學過往於每班邀請兩名學生自薦成為Careers Representative，Batsy中一自動請纓，開始參與生涯規劃活動。由於年資尚淺，當時她在Parents' Night主要負責接待和帶位，但已覺得能提升社交能力。「作為學生代表，需維持學校正面形象，對家長和賓客說話要有禮，他們有困難時也要耐心聆聽，再幫助他們。」中二及中三時，Batsy獲派在Parents' Night匯報，需自行製作簡報及搜集大量資料，例如JUPAS選科資訊或Non-JUPAS（非聯招）的升學途徑。她認為及早接觸相關資訊，可減低對未來的擔憂。「因可盡早規劃和訂立人生目標，也知道就算DSE不小心失手，仍有很多出路。」其後Careers Ambassadors Programme成立，中五的Batsy曾擔任主席。

回想初中的生涯規劃，中三的Parents' Night令Batsy印象最深刻，因她初次真正了解學校提供的選修科。「原來學校有提供其他語言科目，如日語和法語。」Batsy對外語十分感興趣，決定選修日語。



Batsy二〇二〇年於循道中學畢業。

**課堂匯報認清工種要求**  
升上高中後，Batsy透過職業性向測試發現自己性格外向，較適合面對人的工作，如社工和老師。中四生涯規劃課期終分組匯報，Batsy的組別負責匯報社工工作，有機會訪問任職社工的師兄姊，了解社工的日常及實際工作。Batsy因此發現社工不僅需幫助求助者解決難題，「更要聆聽他們的困難和需要，求助者講述困難時可能帶有負面情緒，所以社工的情緒管理非常重要，也要懂得從個案抽身。」

Batsy自言較多愁善感和感性，未必可勝任社工，所以完成生涯規劃的課業後重新考慮路向。她於DSE日語科取得A級成績（最高級別），大學選擇繼續進修日本研究和韓國研究，學習其語言和文化。「希望將來能活用知識，從事翻譯工作。」

[身心保健 | 「網上百子櫃」支援身心 鼓勵SEN學童在家運...](#)

[升學教育 | 英國城市紐卡素亞洲移民少 港童參加女童軍融...](#)

[升學教育 | 循道中學生涯規劃 增強自我認知尋找出路【61...](#)

[活動FUN蹤 | 貫穿新劇季 綫上綫下皆為舞台【619期】](#)

[活動FUN蹤 | 發放奇妙正能量 復活節為你打氣【619期】](#)

[活動FUN蹤 | 喜迎復活節 享受奇妙魔法【619期】](#)

[活動FUN蹤 | 躍動正能量 體驗跳繩魅力【619期】](#)

[更多 ...](#)

循道中學

生涯規劃

升學

星島日報

減\$2購報優惠

每日隨報送優質刊物及資訊

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 周一送<br>《投資王》       | 周四送<br>文化藝術專頁      |
| 周一至日送<br>《碌樓王》專題刊物 | 周四至日送<br>《親子王》換領印花 |
| 周三送<br>《IT廣場》      | 周日送<br>《名廚食譜》      |
| 方駿暉強勢坐鎮《星島馬訊》      |                    |

方駿暉  
強勢坐鎮

眾心至善

培訓超過2萬名專業人士，加強逾12萬5千長者的優質護理，我們與您共創豐盛晚年。

發掘更多鼓舞人心的社區故事  
HKJC.COM/TOGETHER

香港賽馬會

熱門文章

今天 本周 本月

1

[Juicy叮 | 已婚婦稱移民後財力僅夠生活](#)