

總整專案（Capstone Project）

研究項目

在初中宗教課推行生涯規劃課程的教材套

由以下學員提交

潘家智

予香港教育大學

教育榮譽學士（特殊需要）學位課程

提交日期：2024 年 4 月 15 日

聲明

本人，潘家智，聲明此項目報告是在馮鳴龍先生的督導下完成的個人成果，此項成果從未提交予任何大專院校進行審核。

簽 署：	潘家智
學生姓名：	潘家智
日 期：	15-4-2024

目錄

前言-----	5
受訪學生情況-----	5
文獻探討-----	5-6
心理社會發展論	
多元智慧論	
生涯發展理論	
研究設計-----	6
實施-----	7
調整-----	8-10
◆ 調整（一）：縮減部份活動環節	
◆ 調整（二）：修改部份單元主題	
◆ 調整（三）：增加學生互動和回饋機會	
研究結果-----	11-15
◆ 學生習作	
◆ 前測和後測結果比對	
◆ 受訪學生意見	
討論-----	16-18
◆ 原因一：常規課堂模式的限制	
◆ 原因二：習作沒有足夠例子及引導	
◆ 原因三：課堂以外學生沒有機會實踐	
建議-----	19-20
◆ 建議一：改變課堂形式	
◆ 建議二：修改習作題目	
總結-----	21
參考書目-----	22-23

附件一 受訪學生背景資料-----	24
附件二 事業與才能發展自我效能量表-----	25
附件三 已簽署的同意書-----	26-34

前言

本校為傳統文法中學，學術成績受到高度重視。然而，這無可避免製造競爭下的輸家，這些學生在挫敗下感到無力，進而影響自我認同。因此，本研究旨在探索如何透過幫助學生深入了解自己的特質和能力，發掘學業之外的興趣和專長，從而建立清晰的個人目標和發展方向，期望學生能夠在各自的領域中找到成就感，進而促進人格發展。

受訪學生情況

是次研究對象皆為中二學生，經過去年科任老師的觀察，發現他們缺乏信心，及在學業上有挫敗感，不但失去興趣學習，甚至產生自我懷疑，例如：學生 B 在中一時嘗試用功學習，但卻始終無法取得預期成果，令他飽受挫折。由於這些學生已過了中一適應階段，學業上有更多挑戰和困難，故此有必要作出介入策略。

文獻探討

心理社會發展論

Erikson (1977) 提出心理社會發展論，認為每人都會經歷不同時期的發展危機，通過嘗試解決危機，有助發展出健康人格。他指出青年會出現身份認同危機，他們會嘗試尋找自己的角色和方向，包括探討人生觀、價值觀和性格，從而形成協調的自我，若然能順利過度，就能發展出清晰的自我觀念與方向，否則會感到徬徨，窒礙將來發展（陳國威及陳小梅，2004）。

多元智慧論

目前教育環境重視成績，容易讓成績低落的學生體驗失敗，故此採用 Gardner (1993) 的多元智慧論，重視學生不同領域下發展，以獲得成就感。Gardner 反對將人類智力視為單一能力，而每個人都具備不同比例的八項智能，透過鼓勵與增強，最終形成獨特成就（朱錦鳳，2013）。

生涯發展理論

生涯發展學者舒伯 (Donald E. Super) 將人生發展分為五個階段，他認為在第一階段（1-14 歲）中，兒童通過得到他人認同，繼而發展自我概念和自我形

象，而在第二階段（15-24 歲）中，青少年透過學習知識與生活經驗，並嘗試發掘職業興趣，逐漸為人生做出選擇（吳芝儀，2000）。由此來看，在學校推廣生涯規劃極其關鍵，尤其是在中學階段，學生不但經歷身份認同危機，他們亦開始為將來人生作出選擇。

研究設計

教育局（2021）指出不但高中學生需要生涯規劃，在初中階段也要進行，令他們盡早清楚興趣、能力和目標，以更加適切規劃（學校課程檢討專責小組，2020）。故此，在初中推行並實施生涯規劃課是有其必要性。

本校為天主教學校，因此在宗教課中推行生涯規劃課是符合教會教導。根據《天主教教理》，每個人都被天主召叫，人應充分發揮潛能，以回應這份聖召（香港公教真理學會，1996）。由此可見，學校同意生涯規劃的重要性，亦與其宗教教育互相呼應。

是次介入策略是基於天主教價值觀，並結合生涯規劃元素和靜思方法，亦參考《觸動心靈的人生教育》及《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》，從而發展出一套校本第一層支援的初中生涯規劃課程。

實施

課程在十堂中二級宗教課中實行，每堂為四十五分鐘，各班約三十人，目標對象會與其他學生一同上課，目的藉同儕交流，加深學習成效，開展課程前後會有個別訪談，及進行審視教材成效的前測和後測。

教師先以遊戲形式引起學生興趣，然後教師以天主教相關素材作媒介講授知識，其後為靜思時間，讓學生作出反思並完成「心靈札記」作記錄。

引入 / 熱身活動



教師講授



靜思時間



完成心靈札記

圖一：基本課堂結構

以第八堂為例，主題為訂立目標，先請四名學生進行遊戲，其他同學觀察他們為取勝而不斷修訂策略。教師再講授目標訂立原則，以德蘭修女作例子，說明訂立目標的重要性，最後請學生靜思並嘗試擬定目標。

目標訂立原則 (SMART 原則)	
SMART 原則	內容
具體 (Specific)	我要做什麼 (有明確和具體的任務) 。
可量度 (Measurable)	怎樣才算完成任務 (指標或準則以衡量其達成程度或進展) 。
可達到 (Attainable)	我能力 (於能力範圍做到的事) 。
實際 (Realistic)	合乎現實 (於環境、能力和時限內實踐) 。
有時間性 (Timely)	何時完成任務 (為任務設定時限) 。

圖二：第八堂的目標訂立原則

調整

調整（一）：縮減部份活動環節

由於課堂緊湊，未有足夠時間完成所有項目，故此進行刪減。例如：在第一堂中，主要解說課程意義，並讓學生探索自身狀態，因此會介紹何謂靜思及技巧，令他們學會辨別自己感受。然而，由於引入活動需時較預期長，決定刪減介紹靜思影片，反而增加練習靜思時間，使學生在實踐中體驗，相比起以老師直接教授更具成效。

調整（二）：修改部份單元主題

在首六堂，學生加深認識自己性格、期望、價值觀和專長，但每堂只能處理單一範疇，當中沒有連結，使他們對於自我認識過於碎片化，難以整合個人特質。例如：學生在第五堂中知道自己是主見，在第六堂中獲悉人際溝通智能較高分，但中間並無關聯，反而只淪為切割成一片片的特質，故此，決定修訂第七堂作整合，讓學生擁有具體和有系統的個人檔案。在這檔案中，將夢想、性格、價值觀等化作身體各部分，從而帶出這些特質的關聯性，學生透過自己的興趣和能力來實現夢想，亦幫助學生作出生涯選擇時有所參照。

圖三：第七堂的工作紙

原定第八堂為探討升學出路，但大部份人尚未有清晰方向，若要求他們搜集資料亦無從入手，故改為擴闊眼界，增設時間進行職業測試，並使用平板電腦自行探索不同行業，以開拓新想法。

調整（三）：增加學生互動和回饋機會

由於學生於同儕互動中有更多投入感，決定增加學生互動。在第五堂中，學生要根據對其他同學的認識，在工作紙上互相給予性格貼紙，學生 A 在下課後提出能否拍照工作紙留念，證明他們重視同儕回饋。因此，在第八堂中，學生原本需自行閱讀資料，現改為小組形式進行，他們要討論該工作內容和挑戰，以及會否有興趣從事該職業。相比起個人完成的習作，他們更加投入參與並更深入反思。

請寫出你的三個美好特質。

1. 樂於助人

2. 有信用

3. 善良

請根據你在活動中的體驗，回答以下問題：

1. 你收到甚麼性格貼紙？你認為他們為甚麼覺得你有這個性格特質？

有創意

2. 這些貼紙又與你對自己原先的想像相同嗎？原先你覺得自己擁有甚麼性格特質？

不相同

3. 你對於收到這些貼紙有甚麼感受？你對於自己的性格有甚麼新的認識？

很開心，知道其他的性格

知道了我

圖四：學生 A 的第五堂工作紙

受訪人姓名：發哥
 工作名稱：工程師
 工作行業：建築工程及水電維修
 工作內容：

- 測試機械上的零件
- 測試和計算，用電腦控制這些機械
-

工作挑戰：

- 是與人合作
- 相關的經驗和學歷
- 磨合和協調

你會否有興趣從事這份工作？

- 不會，因為我覺得我不會做繪圖等活動
- 不會，因為工作時間不固定
- 不會，因為我不感興趣

圖五：學生 A 的第八堂工作紙

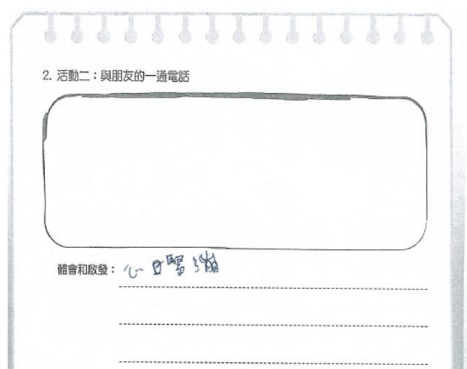
堂節	原定的課堂主題	調整後的課堂主題
第一堂	關顧心靈	關顧心靈
第二堂	他人期望	他人期望
第三堂	成長片段	成長片段
第四堂	價值觀	價值觀
第五堂	性格特質	性格特質
第六堂	天賦愛好	天賦愛好
第七堂	職業聯想與夢想	綜合個人特質
第八堂	升學資訊	設定目標
第九堂	設定目標	職業聯想與夢想
第十堂	展望未來	職業聯想與夢想2

圖六：更動課堂編排

研究結果

學生習作

學生作答過於簡略，老師未能以此充分了解其學習情況。在第一堂中，希望學生回憶與朋友相處並具體描述，但學生 C 只寫「心口緊繃」，老師未能知悉他的想法和原因。



圖七：學生 C 的第一堂工作紙

另外，即使學生完成作答，老師亦無法了解箇中意思。學生 C 畫了一幅畫，有兩隻巨手包圍著一個人，前面則放著書本，只寫與壓力相關。



圖八：學生 C 的第三堂工作紙

在第四堂中，透過救生艇難題，探討價值觀，但學生 A 只簡單填寫「自我優先原則」，老師無法知悉其確切想法。

救生艇難題 

一艘船要沉了，只有一艘救生艇，你可以從以下 15 者之中選出 7 人上船，你會選誰？

老醫生	船長	精通航海的罪犯	傑出青年	得了絕症的少女
妓女	弱智少年	自己	家長	(我沒有) 兄弟姐妹
國際企業經理	暴發戶	孕婦	貪污官員	宗教科老師

反思時間：

自愛先原則

圖九：學生 A 的第四堂工作紙

前測和後測結果比對

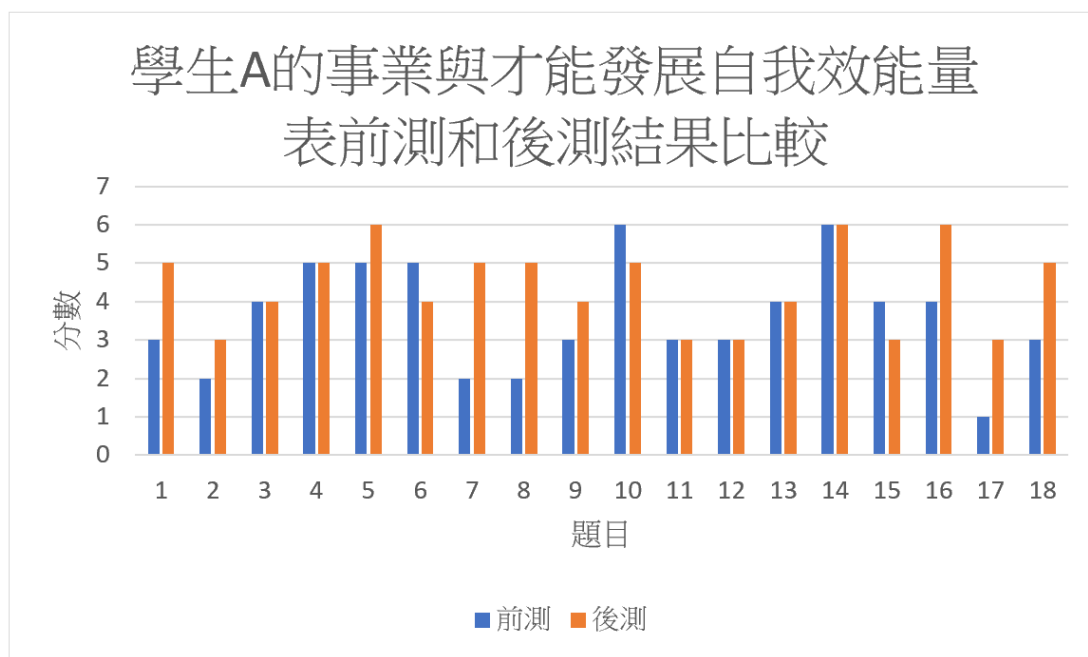
比對合共十八題的結果，四位學生在課程前後的作答分數相若。

在學生 A 的結果中，有十二題是分數一樣或者只相差一分，有四題相差兩分，只有第七和第八題是增加三分。

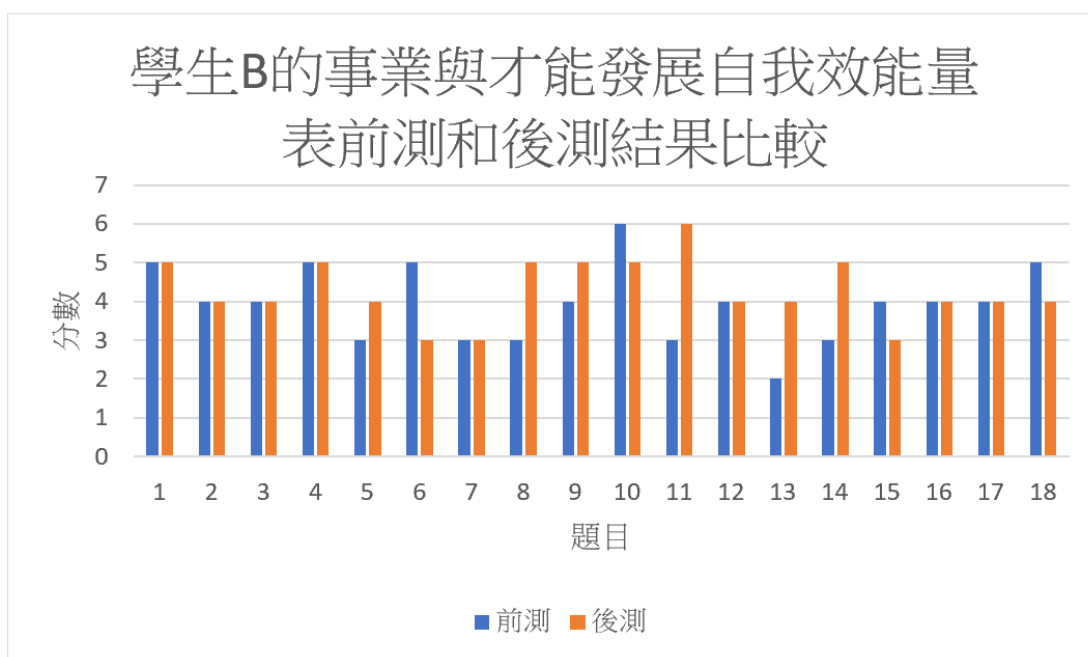
在學生 B 的結果中，有十三題是分數一樣或者只相差一分，有四題相差兩分，只有第十一題是增加三分。

在學生 C 和 D 的結果中，至少十七題都是分數一樣或者只相差一分。

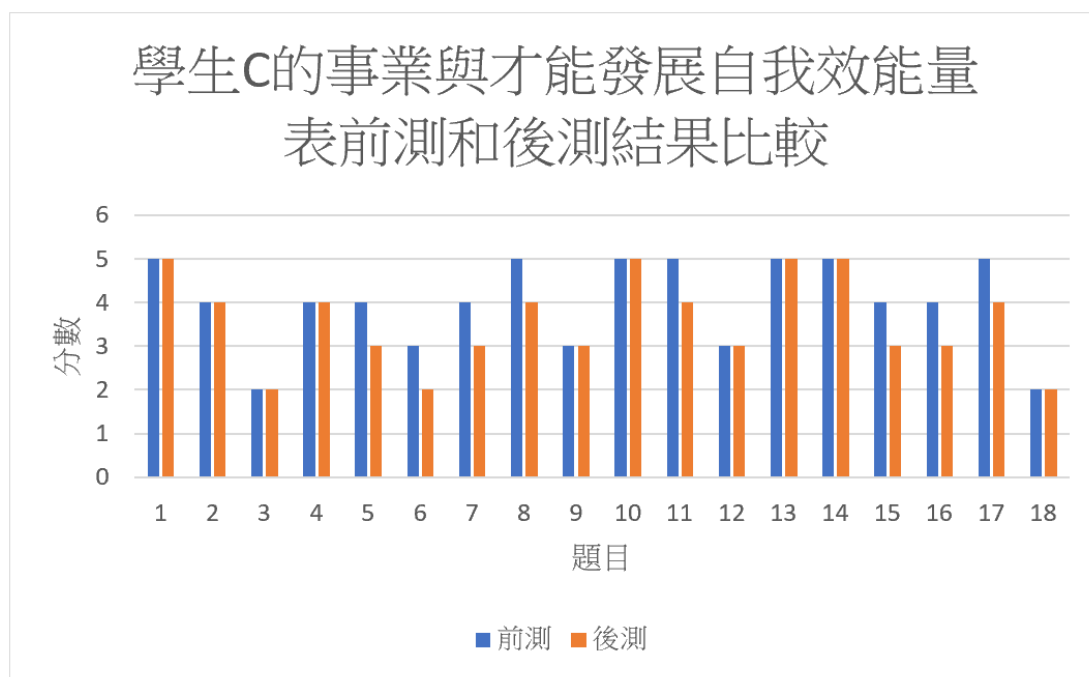
在四位學生的結果中，沒有任何一條題目的分數是顯著上升。



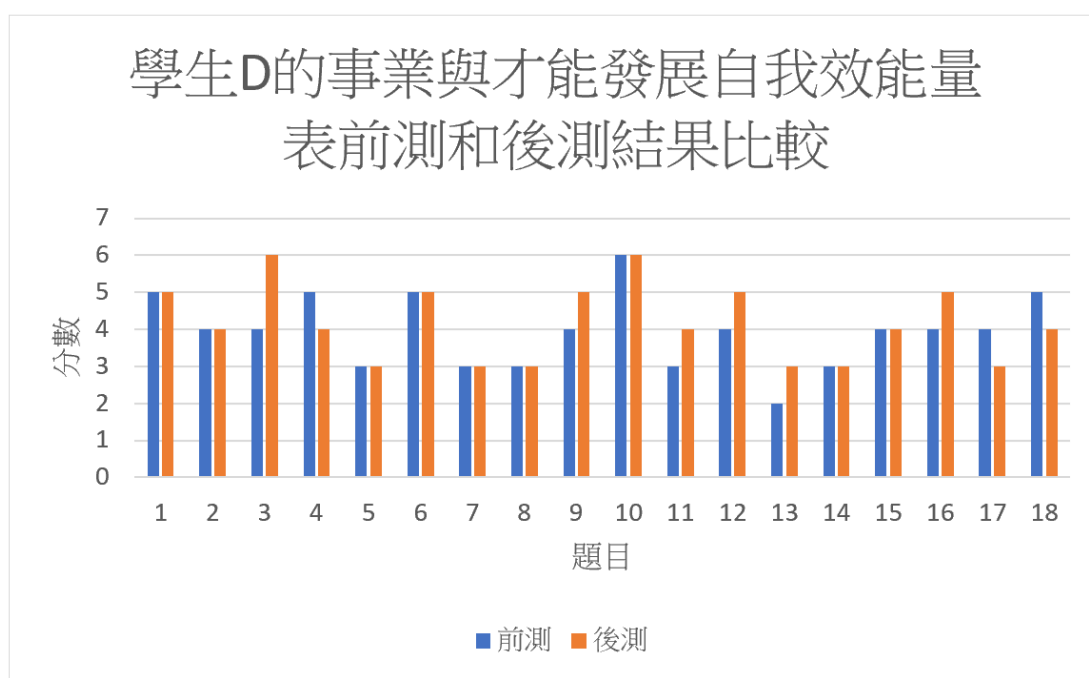
圖十：學生 A 的前測和後測分數比對



圖十一：學生 B 的前測和後測分數比對



圖十二：學生 C 的前測和後測分數比對



圖十三：學生 D 的前測和後測分數比對

受訪學生意見

完成課程後，本人與學生進行第二次訪談，請他們補充習作內容並就課程提出意見。

學生 C 就圖八作解釋，圖中坐在地上抱起兩膝的人是自己，兩隻巨手及怪獸為他的壓力，原來他曾經轉讀另一間小學，當時中文課以普通話授課，其中文科成績開始變差，感覺沉重學業壓力。

而學生 A 亦就著圖九說明，他指出必定要救家人，同時補充原先想救貪污官員，認為他們罪大惡極，要保留性命接受懲罰。

以下為學生對課程的感想。

學生 A：「我覺得別人給予我的性格貼紙工作紙很好，十分驚訝其他人說我有創意，原先也不察覺，但我想起在 **Minecraft** 的設計，我覺得自己亦真的有創意。」

學生 B：「對未來方向清晰少許，心態會積極少許，我會想讀好書，與家人改善關係。」

學生 C：「我了解多些自己，在每一方面都了解多了。」

學生 D：「暫時這十堂課程，令我由想做高薪上班族轉為理財顧問，因為我認為自己的分析能力強。」

討論

根據習作，老師無法清楚知悉學生想法，學生只能初步地得出結果，並沒有深入的發現。分析前後測結果後，發現大部分分數相若，沒有任何題目的分數是顯著上升。在訪談中，學生解釋習作上的結果，令老師較為清楚他們背後的想法，他們對課程有正面評價，認為能發掘自己的個人特質。

可見，習作和前後測的結果顯示課程未見顯著成效，四位學生對課程的補充和評價，有助幫助老師了解想法，並從他們的回饋中顯示了初步的自我認識，但他們仍需嘗試和探索。

以下將會探討是次課程未能達到如期效果的成因。

原因一：常規課堂模式的限制

課程以全班形式上課，令部份學生容易被忽略及參與度不足。由於遊戲只能給少數學生參與，降低部份學生投入程度，亦因為要照顧全班學習需要，無法只針對四位學生作出回饋。全班形式上課亦使學生容易互相干擾，例如：在靜思練習時，當有學生發出聲音或擾亂課堂時，破壞整體學習氣氛和成效。在這模式下，老師將用更多時間照顧不同程度的學生，無法作出進一步提問，刺激學生對於課題更深入的反思。這亦解釋了學生作答不夠詳細的原因，因為反思問題需要經過深入思考和感受後才能準確寫出，故此，學生只能草草書寫完成題目。

1. 請根據你在活動「名字與綽號的啟示」中的體驗，回答以下問題：

a. 剛才在默想中聽到別人給你的名字、稱呼，心裡有甚麼感受？對於自己這個名字，有甚麼新的認識？

b. 家人或他人為你取這名字，反映他們對你有甚麼期望、心願或原因？或者顯出你的甚麼特質、性格、喜好？

2. 現在邀請你就著對自己的期望或個人特質，為自己起一個新名字。

a. 請記下你的新名字，並解釋取名的原因。

圖十四：第二堂的工作紙

原因二：習作沒有足夠例子及引導

由於題目未有足夠提示，導致作答過於簡略，又或者無法得悉他們是否充分理解課堂內容。以學生 D 的作答為例，活動是希望學生進行靜思練習後，嘗試書寫出身體感覺，從而察覺過往容易被忽略的感受。但學生 D 只簡單寫出「我活著」並畫上代表生存的圖案。由此，可以看出題目未能反映老師的期

望，甚至沒有提供足夠例子和引導，導致學生寫出的感受，只達到較淺層的理解。



圖十五：學生 D 的第一堂工作紙

原因三：課堂以外學生沒有機會實踐

由於學生在課堂上未必有深入的想法，而在課堂以外沒有實踐和運用靜思技巧來反思，結果只流於片面的了解和認識。認識自我是需要不斷去思考和進行的過程，當缺乏在家中練習時，他們失去探索的機會。同樣地，即使學生在課堂後有所思考和啟發，但由於他們沒有記錄下來，亦只會白白流失珍貴的素材。

建議

建議一：改變課堂形式

在本課程中，由於希望同儕互動能加深他們對課題的投入，故採用第一層支援進行介入策略。然而，在這模式下卻令時間不足和目標學生的支援不集中，故此，建議改為第二層小組訓練，這樣學生仍能彼此回饋，課堂規劃亦變得彈性，例如：小組改為在放學後一小時進行，當人數變少能更專注學生需要及提升參與度。

在這形式下，老師能有更充裕的時間了解學生背後想法，及即時作出回應。以學生 A 第四堂的工作紙為例，當他說出考慮救貪污官員時，老師能詢問其背後原因，並得知是希望有法律制裁後，老師能解釋讓學生知道原來他十分重視公平，老師亦可就此詢問其他學生意見，問他們曾否有這考量。故此，雙方都能夠更加清楚想法，幫助學生達到認識自己的目的。

建議二：修改習作題目

由於學生在習作回答簡略，老師未能評估學生情況，故此建議增設例子和分拆問題。以學生 C 第一堂的工作紙為例，在想像與朋友通話的情境中，只能夠寫出「心口緊繃」，老師若增設引導問題，例如：「你與誰通話？」或「你們談論甚麼事？」當題目有具體更多提示，學生能發掘到自己的想法和感受。

2. 活動二：與朋友的一通電話

何人？（小學、中學同學？）
哪裡？（家中、學校？）
哪時？（放學後？）

體會和啟發

談論甚麼？（功課、課外活動、遊戲？）
有甚麼心情？（平靜、興奮、失望？）
身體感受？（緊張、放鬆、精神？）

圖十六：修改後的第一堂工作紙

其次，設計部分題目讓學生在課堂外完成，令他們就算在當下未有想法時，他們亦可在其他時間思考。例如：在第二堂中，學生需要思考家人為自己取名背後原因和期望，題目能改為在詢問家人後才完成。藉此增加學生在課堂外繼續思考和練習的機會，他們能記錄這些啟發和感受，從而提升對課題的深度理解。

1. 請根據你在活動「名字與綽號的啟示」中的體驗，回答以下問題。

a. 剛才在默想中聽到別人給你的名字、稱呼有甚麼感受？

b. 對於自己這個名字，有甚麼新的認識？

2. 請詢問家人當初為你取名的原因，並回答以下的問題。

c. 家人或他人為你取這名字，反映他們對你有甚麼期望、心願或原因？

圖十七：修改後的第二堂工作紙

總結

本研究透過為四位在學業中受挫敗的中二學生提供介入策略，希望提升他們的自我認識，從而明瞭自身價值。是次的介入策略為結合聖經故事、生涯教育元素及靜思而成的教材套。

課程只達到學生「初步自我認識」這個目標，研究中發現老師未能在學生習作中了解他們狀況，而在前後測的表現中亦未能確切證明出教材套的成效，但受訪學生表示課程令他們有所得著。

為此，分析出三項原因，包括：常規課堂模式限制、習作沒有足夠的例子引導及課堂以外學生沒有機會嘗試，從而推出兩項建議，分別是改變課堂形式及修改習作題目，以期成效更加顯著。

（字數：4395）

參考書目

- Erikson, E. H. (1977). *Childhood and society* (2nd ed.). London: Paladin Grafton Books.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Book.
- 天主教教育事務處 (2019)。〈香港天主教學校宗教教育新措施〉。香港：天主教教育事務處。
- 朱錦鳳 (2013)。〈多元智能職涯探索量表之發展〉，《教育研究與發展期刊》，9 (4)，頁 29-56。
- 李子建、姚偉梅及許景輝 (2019)。《21 世紀技能與生涯規劃教育》。香港：高等教育出版公司。
- 吳芝儀 (2000)。《生涯探索與規劃：我的生涯手冊》。嘉義：濤石出版社。
- 香港公教真理學會 (1996)。《天主教教理》(初版)。香港：香港公教真理學會。
- 袁文得 (2004)。《事業發展自我效能量表：使用者手冊》。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。
- 陳國威及陳小梅 (2004)。〈青少年自我認同發展之危與機〉，《教育與課程改革：珠三角地區的適應與發展》，頁 113-120。
- 陳國泰 (2018)。〈Erikson 的心理社會發展論在負向人格特質的中小學生輔導之應用〉，《臺灣教育評論月刊》，7 (12)，頁 124-131。
- 教育局學校發展分部升學及就業輔導組 (2021)。《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》(第二版)。香港：教育局學校發展分部升學及就業輔導組。
- 梁湘明 (2005)。〈生涯規劃：跨理論假設與實施策略〉，《亞洲輔導學報》，12 (1 及 2)，頁 79-83。
- 學校課程檢討專責小組 (2020)。《學校課程檢討專責小組最後報告》。香港：學校課程檢討專責小組。

魏紹彤（2013）。《觸動心靈的人生教育：感受內心的律動》卷一：從過去到現在。香港：香港中文大學。

附件一

受訪學生背景資料：

	學生 A	學生 B	學生 C	學生 D
年齡	十三歲	十二歲	十三歲	十四歲
性別	男	男	男	男
班別	2A 班	2A 班	2B 班	2C 班
學習情況	儘管學生知道成績的重要性，但由於礙於能力上未能如願，故此在學業方面感受很多挫敗。	他在以往的小學成績不錯，但直至升讀中一，在校成績始終未如理想，感到灰心失落。	學生對於語文的掌握較弱，但在中學開始接踵而來的功課及考試，這些學習壓力令他難以招架。	他是一名重讀生，已經是第二次的留級，他亦知道需要在學業上多加努力，但需要動力堅持。

附件二

事業與才能發展自我效能量表

請細心閱讀下列各題，按著你目前能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

我能……	非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心
1 發掘自己在某個學科方面的才能。	1	2	3	4	5	6
2 自律地做事。	1	2	3	4	5	6
3 探索自己的職業方向和目標。	1	2	3	4	5	6
4 發掘自己在課外活動方面的潛能。	1	2	3	4	5	6
5 做事勇於承擔責任。	1	2	3	4	5	6
6 就自己選擇的職業方向培養相關的興趣。	1	2	3	4	5	6
7 完成自己在學業上所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
8 做事有條理。	1	2	3	4	5	6
9 知道不同職業對員工專長的要求。	1	2	3	4	5	6
10 選擇一些切合自己興趣的休閒活動。	1	2	3	4	5	6
11 準時完成工作。	1	2	3	4	5	6
12 瞭解目前在學校的學科學習與所選職業的關係。	1	2	3	4	5	6
13 積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。	1	2	3	4	5	6
14 主動幫助他人。	1	2	3	4	5	6
15 瞭解目前學校生活與未來升學和就業的關係。	1	2	3	4	5	6
16 完成自己在課外活動方面所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
17 適當地分配讀書、遊戲及休息時間。	1	2	3	4	5	6
18 告訴別人我喜愛的職業。	1	2	3	4	5	6

附件三

已簽署的同意書

香港教育大學

特殊教育與輔導學系

參與研究同意書(學校)

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

本校同意參加由馮鳴龍負責監督，潘家智負責執行的研究計劃。她/他們是香港教育大學特殊教育與輔導學系的學生/教員。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護本校學生/教師的隱私，其個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願讓本校學生/教師參與這項研究。

本人理解本人及本校學生/教師皆有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

簽署:

校長/ 學校代表*姓名:

王傑

(教授/博士/先生/女士/小姐*)

職位:

校長

學校名稱:

屯門天主教中學

日期:

2014/23

(*請刪去不適用者)



香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書



在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

茲同意敝子弟_____參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。他們分別是香港教育大學特殊教育與輔導學系的教員及學生。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護敝子弟的隱私，其個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願讓敝子弟參與這項研究。

本人理解本人及敝子弟皆有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

父母姓名或監護人姓名：

父母或監護人簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

茲同意敝子弟 參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。他們分別是香港教育大學特殊教育與輔導學系的教員及學生。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護敝子弟的隱私，其個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願讓敝子弟參與這項研究。

本人理解本人及敝子弟皆有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

父母姓名或監護人姓名：

父母或監護人簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

茲同意敝子弟_____參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。他們分別是香港教育大學特殊教育與輔導學系的教員及學生。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護敝子弟的隱私，其個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願讓敝子弟參與這項研究。

本人理解本人及敝子弟皆有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

父母姓名或監護人姓名：

父母或監護人簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

茲同意敝子弟_____參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。他們分別是香港教育大學特殊教育與輔導學系的教員及學生。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護敝子弟的隱私，其個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願讓敝子弟參與這項研究。

本人理解本人及敝子弟皆有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

父母姓名或監護人姓名：

父母或監護人簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

本人 同意參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。她/他們是香港教育大學特殊教育與輔導學系的學生/教員。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護自己的隱私。本人的個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願參與這項研究。

本人理解我有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

本人, _____ 同意參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。她/他們是香港教育大學特殊教育與輔導學系的學生/教員。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護自己的隱私。本人的個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願參與這項研究。

本人理解我有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

本人 同意參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。她/他們是香港教育大學特殊教育與輔導學系的學生/教員。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護自己的隱私。本人的個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願參與這項研究。

本人理解我有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

日期：

香港教育大學
特殊教育與輔導學系

參與研究同意書

在初中宗教教育課推行生涯規劃課程的教材套

本人 同意參加由馮鳴龍負責監督，潘家智執行的研究項目。她/他們是香港教育大學特殊教育與輔導學系的學生/教員。

本人理解此研究所獲得的資料可用於未來的研究和學術發表。然而本人有權保護自己的隱私。本人的個人資料將不能洩漏。

研究者已將所附資料的有關步驟向本人作了充分的解釋。本人理解可能會出現的風險。本人是自願參與這項研究。

本人理解我有權在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

參加者姓名：

參加者簽名：

日期：

總整專案 (Capstone Project)

初中宗教課推行生涯規劃課程的教材套：
《靈性探索——發現神聖的生涯之旅》

由以下學員提交

潘家智

予香港教育大學

教育榮譽學士（特殊需要）學位課程

提交日期：2024 年 4 月 15 日

聲明

本人，**潘家智** 聲明此教材套是在**馮鳴龍**先生的督導下完成的個人成果，此項成果從未提交予任何大專院校進行審核。

簽 署： 潘家智

學生姓名： 潘家智

日 期： 15-4-2024

目錄	頁數
1. 前言	1-2
2. 教學策略	3-4
3. 評估方法	4
4. 課堂內容大綱	5-7
5. 十堂課程計劃	8-36
6. 預期結果	37-38
參考書目	39
附件一 事業與才能發展自我效能量表	40
附件二 十堂心靈札記工作紙	41-51

1. 前言

生涯規劃定義

所謂的「生涯」是泛指人的一生，包括：學業、興趣、工作、家庭，甚至退休生活等領域。故此，生涯規劃教育是一個接連不斷的過程，從而去幫助學生發展出自己的人生旅程（李子建、姚偉梅及許景輝，2019）。

香港教育局（2021）亦指出生涯規劃是持續和終身的過程，從而令學生在人生不同階段達成不同目標。由此可見，生涯規劃教育是建構成長發展的其中一個重要元素，能夠協助人發展前路，並非單純為了選擇職業，而是為了長遠發展和終身學習。

文獻回顧

如上所述，生涯規劃是畢生都要進行的過程，然而，青少年時期卻對生涯規劃的發展尤為關鍵。Erikson（1977）提出「心理社會發展論」，認為每個人在其一生中，都會經歷不同時期的發展危機，通過嘗試解決危機，有助發展出健康的人格。他指出青年期會出現身份認同的危機，青年人會嘗試尋找自己的角色和方向，包括探討自己的人生觀、價值觀和性格，從而希望形成一個協調的自我，若能順利過度，就能發展出清晰的自我觀念與自我追尋的方向，否則就會感到徬徨迷失，窒礙將來的發展（陳國威及陳小梅，2004）。

另外，根據生涯發展學者舒伯（Donald E. Super）提出的生涯發展理論，人生發展分為五個階段，他認為在第一階段（1-14 歲）中，兒童通過在家庭或學校中得到他人認同，繼而發展自我概念和發展自我形象，而在第二階段（15-24 歲）中，青少年透過學習知識與生活經驗，並嘗試發掘自己的職業興趣，逐漸為將來的人生做出選擇（吳芝儀，2000）。由此來看，推廣生涯規劃的課程是十分關鍵，學生不但經歷身份認同的危機，他們亦開始為將來的人生作出選擇。

目前教育環境重視成績，容易讓成績低落的學生體驗失敗，故此採用 Gardner（1993）的多元智慧論，他重視學生不同領域下發展，以獲得成就感。Gardner 反對將人類智力視為單一能力，而每個人都具備不同比例的八項智能，透過練習與增強，最終形成獨特的成就（朱錦鳳，2013）。因此，本課程鼓勵學生探索不同的範疇，發揮強項和潛能，從而能夠最終找出屬於自己的領域。

在宗教教育課實行

根據香港教育局（2021），為配合社會急速的發展和需要，教育局亦致力推動將生涯規劃教育提早至初中階段進行，令學生盡早清楚自己的興趣、能力和目標，以期望可以更加適切地規劃日後方向（學校課程檢討專責小組，2020）。而在上述的指引中，亦建議學校宜制定校本的生涯規劃教育政策和推行策略，將此融入學校課程當中，如：生命教育課、班主任課、德育及公民教育科。

對於天主教學校而言，在宗教課中推行生涯教育，亦符合教會教導。根據《天主教教理》，在第 2461 條提及「真正的發展，是全人的發展。就是讓每人的潛能成長，以回應自己的聖召，這就是天主的召叫。」每個人都被天主所召叫，亦有不同的方式去表現，人們需要充分發揮自己的潛能和才能，並不斷地成長，以回應聖召（香港公教真理學會，1996）。故此，從教會的角度來看，各人都是需要找到自己的本性和特質，並且善用自己的恩典，從而充分發揮所長，以光榮天主。

綜上所述，一個完整的生涯規劃課程對於青年人的發展是不可或缺，尤其是在初中時期的階段上進行，而在天主教學校中，將生涯規劃課程與宗教課程結合，兩者就能相得益彰。故此，本教材套的對象適合所有學生，亦有助那些對自己缺乏足夠的認識和了解，在不同程度中都未能知悉自己的性格、能力、興趣和目標，並且對自己的將來規劃沒有方向的學生，希望他們能在初中宗教課上為自己開展生涯規劃，從而協助他們逐漸建立生命的路向。

2. 教學策略

「靈性探索——發現神聖的生涯之旅」旨在為初中學生提供第一層支援的生涯規劃教育，並回應當今社會的需要，透過在宗教課上實踐並提供教學及個別輔導，以協助學生加深自我認識（性格、能力、興趣、價值觀和目標），從而對規劃個人未來有初步的人生方向。

基本理念

本課程大綱的內涵是以天主教信仰為基礎，只因相信每個人都是由造物主所創造，本身的生命已經是一份禮物，而各人從生命中發展出來的經歷和際遇大有不同，同時，各人都被賦予不同的能力、天賦、喜好和特質，故此期望學生可以在人生中找到特有的使命，並在不斷的慎思和嘗試中累積經驗，逐步向實踐使命的旅程上邁進。

課程大綱

本課程立基於天主教的核心價值觀，結合生涯規劃的元素，以及靜思的方法，來發展出一套校本的初中生涯規劃課程。課程適合在初中的宗教課中實行，並以班本的形式執行。本課程設有十堂，每堂為四十五分鐘的課節，當中由各種的課堂活動和體驗學習而成，在課程中會參考《觸動心靈的人生教育》（2013 年）的教材，以及參照《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》（第二版）（2021 年）而編寫，從而使學生在完成課程後，能夠認識自己和走向個人的使命。

圖一：課程的設計元素



為了令學生加深對自己的認識，是次課程中將會先關注學生的自身情況，透過探索他們的個人經驗和感受，讓他們發掘過去成長的片段和蹤跡，把握當下的自己，瞭解現今身處的階段，以期設定將來人生的旅程和方向。在課堂中，學生將會有互相分享和合作的部份，令到學生可以了解同儕的想法和價值觀，從而幫助他們建構自己的人生路程。

而生涯規劃的三個元素，分別為「自我認識及發展」、「事業探索」及「事業規劃與管理」，則會融入在課堂中，期望學生了解到自我與外在環境的影響，並知悉到未來升學或就業的資訊及不同的考慮方向，繼而逐步計劃人生，從而制訂各種未來為實踐理想而安排的目標，最終能令學生在不同的時期適應人生的轉變。

3. 評估方法

為了掌握本教材套能否讓學生取得預期的學習成果，本教材套將以「事業與才能發展自我效能量表」（可見附件一）（袁文得，2004）作為評估工具，透過數據的比對和分析，從而了解到學生的生涯發展狀況。學生亦需要於課堂內完成心靈札記，本教材套亦提供每一堂的學生範例作教師參考，進而評估到學生能否達到課程目標。

事業與才能發展自我效能量表：該量表由香港大學編制。量表為詢問學生對於在生涯規劃各方面的信心程度，當中包括：學生對自我了解及職業發展的探討，學生會在第一堂和第十堂中完成評測，教師能以客觀的數據評估教材套成效。

心靈札記：學生在經歷課堂活動和體驗後，需要將學習經驗內化和沉澱，並進行靜思，他們探索自己的個人經驗和感受，在心靈札記上填寫反思，教師可以審視學生的作答，從而評估學生能否完成每一堂的課堂目標。

4. 課堂內容大綱

課題	課堂主題	目標
一	關顧心靈	1. 了解人是由身體和內心世界構成 2. 嘗試探索自身狀態和感受的方法 3. 明白了解自己對生涯規劃的重要性 生涯規劃元素： 自我認識及發展
二	他人期望	1. 了解艾力遜理論中青年期的重要 2. 探索自己名字意思以了解家人的期望 3. 發掘自己的名字有助找出個人特質 生涯規劃元素： 自我認識及發展
三	成長片段	1. 了解不同情緒之間各有差異 2. 明白到生命中的回憶依附著情緒存在 3. 發現自己的情緒是了解自己的重要步驟 生涯規劃元素： 自我認識及發展
四	價值觀	1. 發現自己重視的價值觀和信念 2. 明白到行為會反映自己的價值觀 3. 尊重各人的看法和選擇 生涯規劃元素： 自我認識及發展

五	性格特質	1. 明白每個人人生來都是獨特的 2. 認識到可以從旁人的反應中了解自己 3. 分析從他人的回饋和評價中認識自己 4. 願意在生活中與他人互動交流以了解自己 生涯規劃元素： 自我認識及發展
六	天賦愛好	1. 讓學生明白各人有不同的才能和特質 2. 明白各人的能力和特質並無分優次 生涯規劃元素： 自我認識及發展
七	綜合個人特質	1. 學生能夠清楚持續不斷的探索可以提升對自我的了解 2. 學生能夠整合在過去的課堂中擁有的個人特質 3. 明白自己的性格、能力和特質有助找出自己人生的方向 生涯規劃元素： 自我認識及發展
八	設定目標	1. 讓學生認識五個 SMART 原則的概念 2. 運用 SMART 原則的概念來制定個人計劃 生涯規劃元素： 事業規劃與管理

九	職業聯想與夢想	1. 讓學生開拓眼界，認識世上不同的職業 2. 讓學生避免對某些職業及工作定型 生涯規劃元素： 事業探索
十	職業聯想與夢想 2	1. 進行 RIASEC 測試，找出職業代碼 2. 結合個人學習檔案，找出適合自己的職業 生涯規劃元素： 事業探索 事業規劃與管理

5. 十堂課程計劃

第一堂：關顧心靈

- 本節目標：
1. 了解人是由身體和內心世界構成
 2. 嘗試探索自身狀態和感受的方法
 3. 明白了解自己對生涯規劃的重要性

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
8	介紹 1. 先詢問同學四條問題，分別為： ● 如果你有一整天的空閒時間，你會做甚麼？ ● 現在你有一分鐘時間表演，你會做甚麼？ ● 你認為在生活中最重要的是什麼？ ● 你希望自己在未來 10 年後在哪裡？ 2. 教師講解若要清楚回答上述問題，需要分別了解自己有關「興趣」、「才能」、「價值觀」和「未來」。 3. 小結：我們需要了解自己才能計劃和實行將來的行動。
5	教師向學生介紹課程意義，並請學生完成前測。
3	引入 1. 展示一張視覺錯覺圖來詢問學生看到甚麼畫面以及有甚麼感覺。 2. 預期學生回答：圖案不斷扭曲旋轉，覺得暈眩。 3. 教師講解每天的日常事件和忙亂令我們找不到方向，未能思考前路，所以需要平穩的內心，才能開展認識自己的旅程。
7	「我」由甚麼構成？ 1. 先詢問同學以下的問題：究竟是由甚麼構成「我」？ 2. 預期學生回答：原子、粒子、細胞、身體、靈魂等。 3. 教師再解釋人是由身體、感性、知性、心性和靈性的部份組成，以學校教授不同學科來培育不同的部份的能力，例如：體育科訓練身體；音樂和視覺藝術科訓練感性等。 4. 教師再以不同的機器為「身、心、情、理和靈」作比喻，靈性像太陽能板，為「心」提供能量。 5. 小結：關注自己的心靈健康十分重要，否則會影響其他部份的狀況和情況。
5	講述呼吸練習 1. 播放《什麼是靜觀？為什麼 Google 也對靜觀趨之若鶩？ 樹洞香港 TreeholeHK》影片（0:52-3:08） https://youtu.be/9Sma9RJ5Wlo?si=GAmQHe3Pyui0xqfo&t=52

	2. 介紹靜觀呼吸的好處： ● 觀察自己的情緒和身體狀態 ● 有意識地作每一個行動 ● 讓自己變得更有自由
15	呼吸練習 1. 教師講解靜觀呼吸時應有的姿勢和注意事項。 2. 進行兩次的默想練習，從而闡述到上述的概念，令學生親身感覺到靜觀呼吸的好處，以及能體會身體、感性、知性、心性和靈性的分別。 3. 教師會引導學生進行以下情景的呼吸練習，他們需要留意浮現的想法、身體的感覺以及過程中的感受： ● 活動一：呼吸帶來的感覺 ■ 學生需要有意識地進行呼吸，並感覺空氣進出身體的狀態，以感覺到身體這個載體。
3	總結 1. 當我們了解自己，增加對自己的深層認識和連繫感。 2. 人應重視心靈發展，從而認識自己，也認識與他人、萬物和天主的關係。 3. 在生活中設定靜思的時間，有助人接觸自己的內心（靈）、思考自己與世間萬物和創造者的關係。

注意事項：

1. 學生初次做呼吸練習時，容易分心和不集中，學生可能會故意發出聲音，騷擾課堂，故此建議教師預先提醒學生，即使無法集中，亦請勿騷擾同學。
2. 學生的坐姿勢容易傾前，甚至趴在桌上，容易變成睡覺，失去效果，故此提醒學生要有恰當的坐姿。

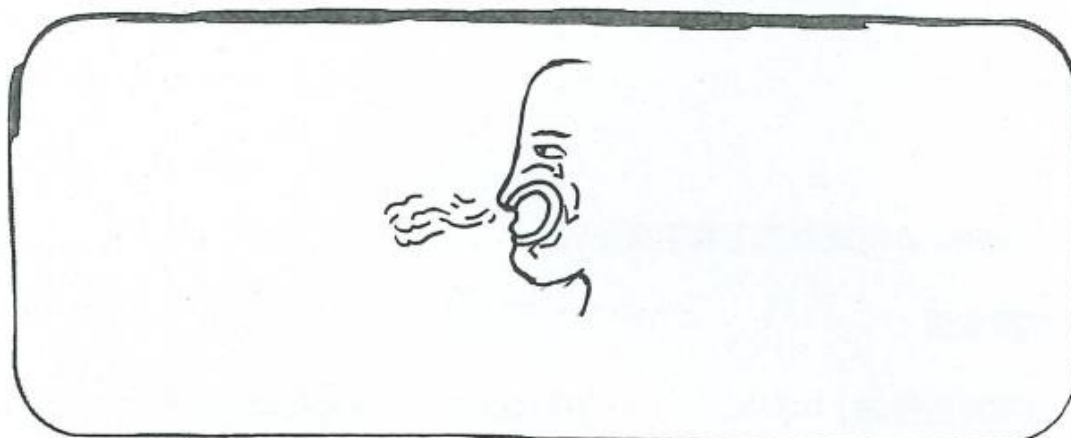
第一堂心靈札記學生範例：

1. 活動一：呼吸告訴我甚麼？



體會和啟發：這刻很平靜，很放鬆，不想這一刻
結束

1. 活動一：呼吸告訴我甚麼？



體會和啟發：當進入狀態時，心情感到極度平靜，身
體感到舒適。

第二堂：他人期望

- 本節目標：
1. 了解艾力遜理論中青年期順利發展的重要
 2. 探索自己名字的意思以了解家人的期望
 3. 發掘自己的名字有助找出自己的個人特質

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
10	介紹 1. 先以影片的方式介紹艾力遜成長八階理論。 2. 教師強調學生正處於青年期的生涯發展危機，尋找自己的角色和方向極其重要。
10	名字的意義 1. 教師會展示出「2023 香港 10 大最受歡迎名字」，從而引起學生好奇自己名字背後的意義。 2. 教師會介紹聖經人物中名字的典故，從而了解名字包含其他人對自己的期望和個人特質。 3. 教師會請學生猜測下列人物的意思： 伯多祿（磐石）；亞巴郎：（萬民之父） 4. 向學生說明名字背後隱含著家人／照顧者的期望或祝福。
20	呼吸練習 1. 教師講解靜觀呼吸時應有的姿勢和注意事項。 2. 教師讚賞上次課堂的表現，並鼓勵學生繼續嘗試投入。 3. 教師會引導學生進行以下兩個情景的呼吸練習，他們需要留意浮現的想法、身體的感覺以及過程中的感受： ● 活動：名字與綽號的啟示 ■ 學生需要有意識地進行呼吸。 ■ 學生需要想像與有人呼叫自己的名字或綽號，從而細味當中名字的意思，並感受自己的情感流動。 4. 最後完成心靈札記。
5	總結 1. 根據艾力遜（Erik Erikson）的人生八階心理社會發展理論，青春期的成長任務是建立自我認同。 2. 名字除了是別人對我的稱呼外，更包含其他人對我的期望。 3. 甚至反映出個人的某些角色、特質和性格。 4. 可以以別人眼中的自己作參考，從而找出或認識自己的特質。

注意事項：

1. 當教師提出學生的名字背後隱含著家人／照顧者的期望或祝福時，要小心用辭，避免使用「爸爸」或「媽媽」字眼，因為部份學生的家庭背景複雜。

第二堂心靈札記學生範例：

1. 請根據你在活動「名字與綽號的啟示」中的體驗，回答以下問題：

- a. 剛才在默想中聽到別人給你的名字、稱呼，心裡有甚麼感受？對於自己這個名字，有甚麼新的認識？

感動，在親人不斷呼喚我的名字，感覺我的名字
很親切。

- b. 家人或他人為你取這名字，反映他們對你有甚麼期望、心願或原因？或者顯出你的甚麼特質、性格、喜好？

認為我會是一個聰聰明明，道德的人。

1. 請根據你在活動「名字與綽號的啟示」中的體驗，回答以下問題：

- a. 剛才在默想中聽到別人給你的名字、稱呼，心裡有甚麼感受？對於自己這個名字，有甚麼新的認識？

因為他叫了我的名字，我沒有任何感受，~~我~~沒有
有抗拒，很自然地應了。

- b. 家人或他人為你取這名字，反映他們對你有甚麼期望、心願或原因？或者顯出你的甚麼特質、性格、喜好？

他們希望我文武方面都有所成。

第三堂：成長片段

- 本節目標：
1. 了解不同情緒之間各有差異
 2. 明白到生命中的回憶依附著情緒存在
 3. 發現自己的情緒是了解自己的重要步驟

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
3	介紹 1. 教師先欣賞同學的心靈札記作答用心，例如：同學在上一次的課堂中，就算不知道自己名字意思，但都嘗試猜測。 2. 並且欣賞學生亦有創作新的名字，當中包含對自己的期望，從而鼓勵學生繼續認真完成。
7	小組遊戲：「情感」詞語大匯集 1. 以每一行為一組，每位學生需於時限內書寫有關「情感」的詞語，例如：「開心」、「憤怒」、「傷心」等。 2. 完成後交由後一位學生繼續填寫。 3. 教師將會讀出學生的詞語，並數出各組填寫的數量。 4. 教師在完結遊戲後，會讀出學生作答的內容，並將部份答案作出討論，例如：「開心」和「愉快」有沒有分別？ 5. 教師解釋出每一個情緒之間都有細微的分別，並且指出我們有時不能準確分辨出情緒。
10	直接教學 1. 播放「玩轉腦朋友」短片。 2. 教師解釋出情緒和回憶的關係，每一段的回憶都依附著情緒，而這些回憶甚至仍然會影響著我們。 3. 教師講述聖經故事「彩衣少年若瑟」（創 37:25-36）被哥哥陷害的故事，從而請學生想像當若瑟想起這段回憶時牽起的情緒，繼而說明回憶和情緒的關聯。
20	呼吸練習 1. 教師講解靜觀呼吸時應有的姿勢和注意事項。 2. 進行兩次的默想練習，從而闡述到上述的概念，令學生進入回憶當中，並勾起過往他們的事件和感受。 3. 教師會引導學生進行以下兩個時期（孩提時代及小學時代）的呼吸練習，他們需要留意浮現的畫面、人物、事件和情緒。 4. 完成呼吸練習後，請學生完成心靈札記，學生會畫出畫面，並且寫出事件和感受。

5

總結

1. 認識自己的情感，也是認識自己的部分。
2. 生命由不同的回憶組成，這些回憶時至今天仍然影響我們。
3. 情緒和感受沒有對錯之分。
4. 每一個真實的感受都應該受到尊重和接納。

注意事項：

1. 學生在遊戲中可能會寫出程度副詞，即是由「開心」，寫成「非常開心」，從而希望獲勝，教師在遊戲後提出這情形，並因此說明出我們的情緒詞彙不足，導致不能準確描述自己的情緒。

第三堂心靈札記學生範例：

1. 成長快拍一：孩提時代



情境、事件：在幼稚園放學後，每天下午都會去遊樂園玩。
 人物關係：和幼稚園同學一起遊玩
 深刻感受：快樂、興奮、刺激

1. 成長快拍一：孩提時代



情境、事件：我哥非逼着我來騎車，摔了巨多次。
 人物關係：哥哥
 深刻感受：无奈

第四堂：心中的價值

本節目標：

1. 發現自己重視的價值觀和信念
2. 明白到行為會反映自己的價值觀
3. 尊重各人的看法和選擇

教學時間： 45 分鐘

時間

活動

10

引入活動

1. 教師述說小狗待售的故事，故事如下：

有一個小男孩走進了一家店門，看著「小狗出售」的寵物店。

「要多少錢才能買得到小狗？」
小男孩問道。

「從三十至五十不等。」
老闆回答。

小男孩伸手到口袋，說：
「我只有兩個五元硬幣，我能看看小狗嗎？」
小男孩問道。

老闆笑著點了點頭，
然後吹了一聲口哨。

這時從店裏跑來了一隻狗媽媽，後面跟著五隻毛茸茸的幼生小狗，最後一隻卻是一跛一跛的往前跑。

「這隻小狗怎樣了？」
小男孩問道。

老闆解釋說：
「經過數個星期，這隻小狗的腿腳是殘缺的。」
小男孩異常興奮地說：
「我就買這隻小狗！」

「這隻小狗不用買，
你若真的想買，
就送給你。」
老闆開口說。

然而這句話讓小男孩十分不高興，小男孩說：
「我不會送你送我，
這隻小狗和其他的小狗一樣值錢，
我會付足價錢買下牠，
我現在只能給你兩個五元硬幣，
但以每個月我會給你五元，
直至牠錢付清。」

老闆搖了搖頭，說：
「你何必買這隻小狗呢！她又不能陪你跳，陪你玩。」

這時，小男孩彎下腰，拉起左邊的褲管，露出嚴重畸形的左腿，
輕輕地說：
「我自己也跑不快，
這隻小狗剛好有個
同病相憐的主人……」

The End

© 2014 香港大學社會科學學院《「14天閱讀」校園之旅》

- 故事重點：由於男孩自身的殘疾，令他願意購買同樣為殘疾的小狗。
- 教師說明出由於個人的不同經歷，導致人們有不同的價值觀。
- 教師在說出小男孩為何要購買小狗的原因前，可以先詢問學生，讓他們猜測背後小男孩背後的想法。

10	直接教學 1. 教師說明價值觀的定義，並以各種名人語錄作例子。 2. 以籃球運動員高比·拜仁的說話「如果你害怕失敗，那你很有可能就會失敗。」從而說明出勇於奮發向上的精神； 3. 亦以德蘭修女說出的說話「即使有幸成聖，我也不會留守天堂，我會走進黑暗，為黑暗中的人燃點亮光。」來反映出她認為要服務窮人的信念。 4. 解釋價值觀如何影響他們的人生，並推動和指引他們採取決定。
20	小組討論 1. 教師先請學生想像一艘船現正沉沒，請他們要挑選出七位上救生艇的名單，並需要想出原因。 2. 然後再讓學生在組內輪流分享自己的選擇及原因。 3. 最後學生需要透過討論而選出上船的七位人選。 4. 各組進行匯報，同學聆聽其他組別選擇的名單和原因。 5. 最後教師會展示出背後的原則，讓各位同學反思自己著重哪些原則和價值，並寫於心靈札記內。
5	總結 1. 每個人心中都有不同的價值觀。 2. 人生經歷與價值觀的建立有著密切的關係。 3. 價值觀促使我們作出不同的生活選擇。

注意事項：

1. 學生在救生艇難題中說明他們的人選和原因後，教師要強調學生不要就此止步，更重要是思考出自己背後的價值觀和原則。

救生艇難題



一艘船要沉了，只有一艘救生艇，你可以從以下 15 者之中選出 7 人上船，你會選誰？

老醫生	船長	精通航海的 罪犯	傑出青年	得了絕症的 少女
妓女	弱智少年	自己	家長	兄弟姐妹
國際企業 經理	暴發戶	孕婦	貪污官員	宗教科 老師

反思時間：

老醫生精通醫術，可以救死扶傷；船長精通航海，可以領導我們回岸；自己可以運人；家長和兄弟姐妹是家人；宗教科老師會幫我閱卷；傑出青年會很多知識，輔助我們解決路上的問題。

救生艇難題



一艘船要沉了，只有一艘救生艇，你可以從以下 15 者之中選出 7 人上船，你會選誰？

老醫生	船長	精通航海的 罪犯	傑出青年	得了絕症的 少女
妓女	弱智少年	自己	家長	兄弟姊妹
國際企業 經理	暴發戶	孕婦	貪污官員	宗教科 老師

反思時間：

自己，家長，兄弟姊妹是為了私心，老醫生
 可以在海上獨當一面，能及時救援，而在海上
 需要一位大智慧者，船長來領導，而暴發戶
 國際企業經理單純為了錢，來給我就業，不給我就業
 好，有價值。

第五堂：發現性格特質

- 本節目標：
1. 明白每個人人生來都是獨特的
 2. 認識到可以從旁人的反應中了解自己
 3. 分析從他人的回饋和評價中認識自己
 4. 願意在生活中與他人互動交流以了解自己

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
3	引起動機 1. 邀請學生分享，「你認為這個世界上最了解自己的人是誰？」 2. 預期學生回答：自己、父母、天主、朋友 3. 「會不會有其他人知道一些關於自己但自己也不知道的事？」 4. 預期學生回答：沒有，因為學生通常認為只有自己才最了解自己，其他人不會比自己更了解自己。 5. 小結：旁人對自己的看法有時可以幫助認識自己。
20	同儕互動活動 1. 教師請學生在紙上填寫認為自己擁有的特質。 2. 教師向學生派發性格特質貼紙，貼紙共有十個性格特質，另外有兩格空白，以讓能力較強的學生可以自行填寫其他的性格特質予其他同學。 3. 教師請學生離開座位在不同同學的簿上貼上貼紙。 4. 返回座位後，請學生檢視收到的貼紙，並與自己原先填寫的性格特質進行比較。 5. 教師進行提問，「你收到的貼紙有沒有跟自己寫的性格特質相同呢？」、「你收到的貼紙有沒有是你預料之外呢？」。 6. 透過提問，可以讓學生知悉原來在別人眼中，自己呈現了原先不知道的面向，又或者更加了解自己的性格特質。例如：學生收到三張不同同學貼上「幽默感」的貼紙，他會意識到原來在旁人眼中，自己是一個幽默感的人，如果他本身不知道自己該性格特質，將啟發他對自己有新的想法；如果他本身亦覺得自己有該性格特質，透過別人的回饋和肯定，他會更加知悉自己是幽默的人。 7. 教師進行解釋，我們可以透過別人的觀察和回饋，從而更加了解自己。
10	直接教學 1. 教師解釋「周哈里窗」的概念，說明每個人的內在都像一扇窗，以自己對於自己的認識以及別人對自己的認識的多少做為劃分的標準，進而組合成四個方塊。 2. 教師並且以「梅瑟與天主的對話」（谷 6:1-13）為例，解釋梅瑟本身認為自己是沒有口才的人，但天主肯定他的角色和能力，令他知道自己有領袖的特質，從而願意接受天主的派遣。 3. 教師解說，我們可以透過別人的回饋，從而了解自己。

10	呼吸練習 讓學生靜思並在心靈札記內，回答三條問題。 ● 你收到甚麼性格貼紙？你認為他們為甚麼覺得你有這個性格特質？ ● 這些貼紙又與你對自己原先的想像相同嗎？原先你覺得自己擁有甚麼性格特質？ ● 你對於收到這些貼紙有甚麼感受？你對於自己的性格有甚麼新的認識？
5	總結 1. 每個人都有不同的性格特質。 2. 我們身邊的同學和朋友，可以幫助我們了解自己。 3. 透過別人的觀察和回饋，甚至可以幫助我們找出與自己相關但不了解的一面。 4. 我們可以在生活中多嘗試參加一些未曾參與的活動，進而了解自己的能力和極限。

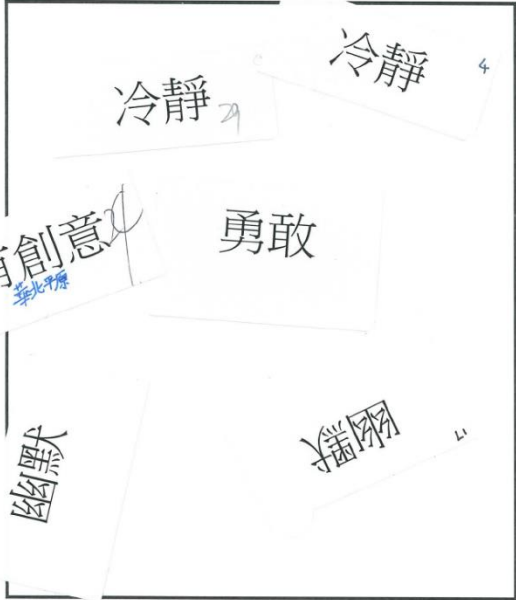
注意事項：

1. 在進行性格貼紙活動前，提醒學生要在工作紙上填上姓名，以資識別。
2. 部份學生可能收到較少貼紙，教師可以替他們貼上貼紙，以幫助他們獲得足夠的回饋。

第五堂心靈札記學生範例：

請寫出你的三個美好特質。

1. 好學
2. 有耐性
3. 冷靜

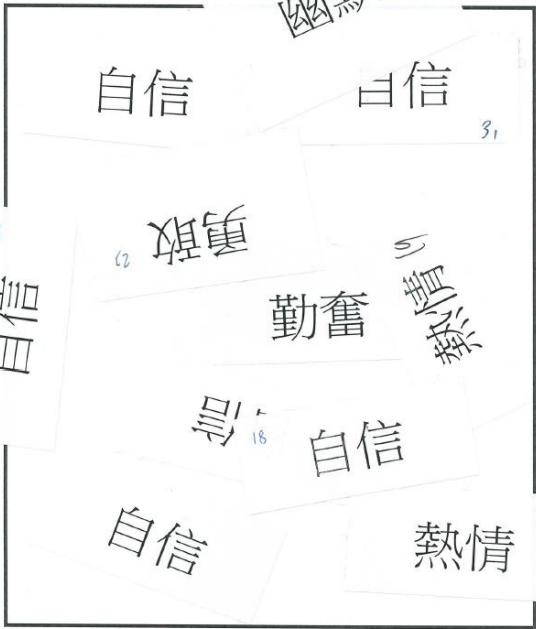


請根據你在活動中的體驗，回答以下問題：

1. 你收到甚麼性格貼紙？你認為他們為甚麼覺得你有這個性格特質？
我收到冷靜性格貼紙，我認為是因為他們看見我平時少說話。
2. 這些貼紙又與你對自己原先的想像相同嗎？原先你覺得自己擁有甚麼性格特質？
一個相同，兩個不相同，原先我覺得自己有好學、有耐性和冷靜的性格特質。
3. 你對於收到這些貼紙有甚麼感受？你對於自己的性格有甚麼新的認識？
我感覺有點驚訝，因為我從不覺得自己是個勇敢的人。

請寫出你的三個美好特質。

1. 樂於助人 good
2. 具同情心 good
3. 自律 good



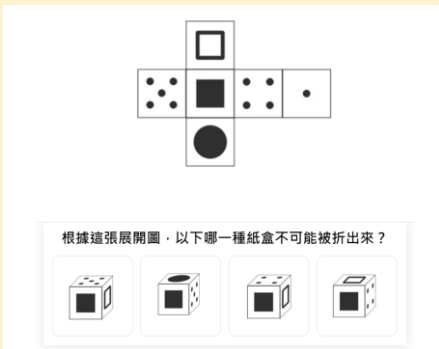
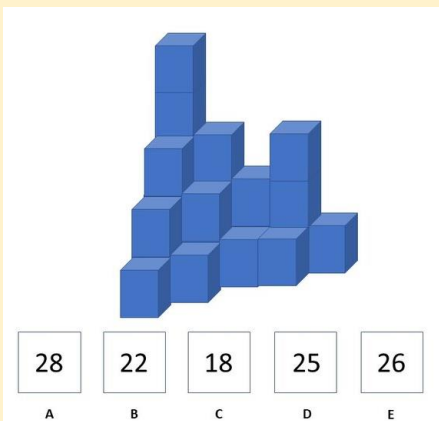
請根據你在活動中的體驗，回答以下問題：

1. 你收到甚麼性格貼紙？你認為他們為甚麼覺得你有這個性格特質？
也許是自信，因為我常常都在同學面前誇讚自己。
2. 這些貼紙又與你對自己原先的想像相同嗎？原先你覺得自己擁有甚麼性格特質？
原先我覺得我是一個樂於助人、自律的人，但這些貼紙與我原先的想像不相同。
3. 你對於收到這些貼紙有甚麼感受？你對於自己的性格有甚麼新的認識？
我收到後得知自己原來是一個熱情、自信的人，覺得自己原來可以更外向，開開心解。

第六堂：展現天賦與愛好

- 本節目標：
1. 讓學生明白各人有不同的才能和特質
 2. 明白各人的能力和特質並無分優次

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
10	引起動機 1. 教師進行三個不同範疇的遊戲，包括語文題、空間題和邏輯題，並邀請學生參與。 2. 教師讚賞各參與者，並指出不同同學的表現反映出各具長處。 3. 小結：每個人擁有不同的天賦和能力。 ● 語文題： 輪流說出以「一」字開始的四字成語，例：一貧如洗。 成語不能重複，每次限時 3 秒，未能說出者敗。 ● 空間題：  ● 邏輯題： 
10	直接教學 1. 教師以聖經故事塔冷通的比喻（瑪 25:14-30）作例子。 2. 解釋每個人都被獲派不同的天賦和能力，需要好好善用和珍惜，否則就如故事中的僕人一樣被收回塔冷通，浪費自己的天賦。

10	多元智能測驗 1. 教師請學生進行多元智能測驗 2. 在學生完成後，知悉自己的智能結果，從而了解自己擁有不同智能的程度高低。 3. 教師解釋八項多元智能的分別，並說明分數不同，代表擁有不同智能程度。例如：在得分較高的智能，就能輕鬆地使用它。在得分中等的智能，使用時尚算舒適容易；而得分較低的智能，雖然未必偏好使用它，但只要願意終身都可以加以強化。 4. 最後讓學生靜思並完成心靈札記，反思活動中的得著。
5	總結 1. 每個人都擁有多方面的智能，但表現和強度則各有不同。 2. 可以從得分的意義，了解自己在八項智能的表現，認識自己對於與它們相關的愛好。 3. 認識如何加強自己在各方面的智能，如何可以強化自己的弱項，發揮個人所長。

注意事項：

1. 教師盡量抽取不同的學生參與遊戲，目的是令大部份的學生增加參與的機會。
2. 學生完成多元智能測驗的時間不一，教師先讓較早完成的學生自行了解各種智能的意思。

第六堂心靈札記學生範例：

2. 就著「智能小測驗」的經驗，回答下列問題：

a. 對於上述的得分，你有甚麼感覺和回應？

我感覺和我預想的一樣是數字數學方面的。

b. 從小測驗的過程或結果，你對自己的天賦和愛好有甚麼新的發現或加深認識？

剛開始不是很確定是否真的喜歡數學方面，現在做完後可能會有點信心。

c. 聽了老師解釋得分的意義，給你甚麼啟發？下列哪一句給你最深刻的感受？請分享你領悟。

一、只要你願意，即使是得分較低的智能，終身都可以加以強化。

二、你這方面的能力是中等的，要有滿意的結果可能還需要一些努力，但它一定可以得到更好的發揮。

三、你這方面的能力已達到不錯的水平，若再進一步努力發展，你可能會成為這方面的專家。

三，因為我本來就想往邏輯方面去發展，但有點迷失自己是否要嘗試，經過這次測驗完全給我重回信心。

2. 就著「智能小測驗」的經驗，回答下列問題：

a. 對於上述的得分，你有甚麼感覺和回應？

知道了自己的強項及長處可以更加了解自己。

b. 從小測驗的過程或結果，你對自己的天賦和愛好有甚麼新的發現或加深認識？

我沒想過音樂這方面會有3星頭，真的沒想過。

c. 聽了老師解釋得分的意義，給你甚麼啟發？下列哪一句給你最深刻的感受？請分享你領悟。

一、只要你願意，即使是得分較低的智能，終身都可以加以強化。

二、你這方面的能力是中等的，要有滿意的結果可能還需要一些努力，但它一定可以得到更好的發揮。

三、你這方面的能力已達到不錯的水平，若再進一步努力發展，你可能會成為這方面的專家。

(一) 就算自己某方面比較差，但只要有人鼓勵我，我相信我可以進步的。

第七堂：綜合個人特質

- 本節目標：
1. 學生能夠清楚持續不斷的探索可以提升對自我的了解
 2. 學生能夠整合在過去的課堂中擁有的個人特質
 3. 明白自己的性格、能力和特質有助找出自己人生的方向

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
10	引起動機 1. 教師先展示句子「人生如__」，請學生為空白位配詞。 2. 教師先給予例子，如：人生如「夢」。 3. 讓學生思考以一樣事物來比喻「人生」，以兩人為一組，互相詢問對方想法。 4. 最後向全班說出組員的答案。 5. 教師重溫聖經故事塔冷通的比喻，以及人生如「遊戲」作例子，解釋每個人都被獲派不同的天賦和能力，但與此同時亦需要持續和不斷的探索可以提升自我理解與成長。
15	直接教學 1. 教師作出課堂回顧，向學生展示以往教學主題 2. 教師解釋過去的課堂活動，有助同學找出自己的個人特質。 3. 教師請學生在表格內先書寫出自己的美好特質，並排出優次，以此來顯示出它們的重要性。
15	反思時間 1. 教師請學生完成「我的個人檔案」。 2. 整個「個人檔案」被設計成一張人型的圖案，學生需要先寫下「腳」的部份，分別為「興趣」和「專長」，然後再向上逐一完成「軀幹」（價值觀）、「上身」（性格），最後完成「頭部」（夢想／期望）。 3. 在過程中，學生需要自行翻閱自己的心靈札記，幫助他們填寫身體各個部份。 4. 由於學生先以興趣和專長開始填寫，這些個人特質幫助學生聯想自己夢想或期望，例如：學生可以從自己的喜好中，想到自己的人生夢想和願望，初步對自己的人生方向有基礎的想法。
5	總結 1. 自我認知是個人成長的基礎。 2. 持續和不斷的反思可以提升自我理解與成長。 3. 特質、愛好影響人生不同的選擇。 4. 發展才能和天賦需要行動和實踐體驗。

注意事項：

1. 部份學生可能缺席之前的課堂，從而未能由以往的心靈札記中摘錄，教師可以讓他們依據對自己的理解完成。

第七堂心靈札記學生範例：

我的個人檔案

夢想/期望

心理學家

性格

- 熱情
- 外向
- 觀察力強
- 有同理心

價值觀

- 安全感
- 誠正
- 成長
- 快樂/幸福
- 健康

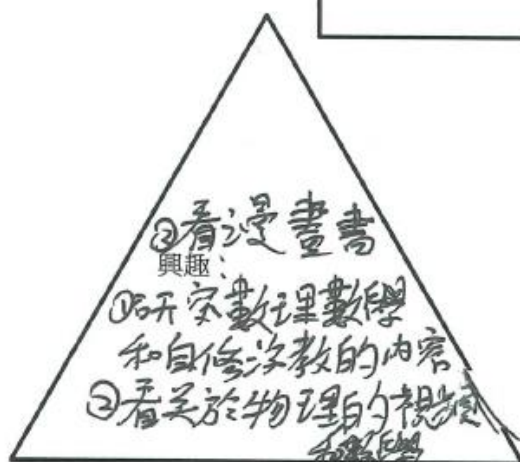
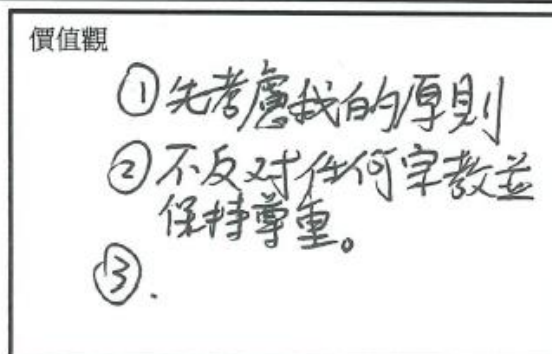
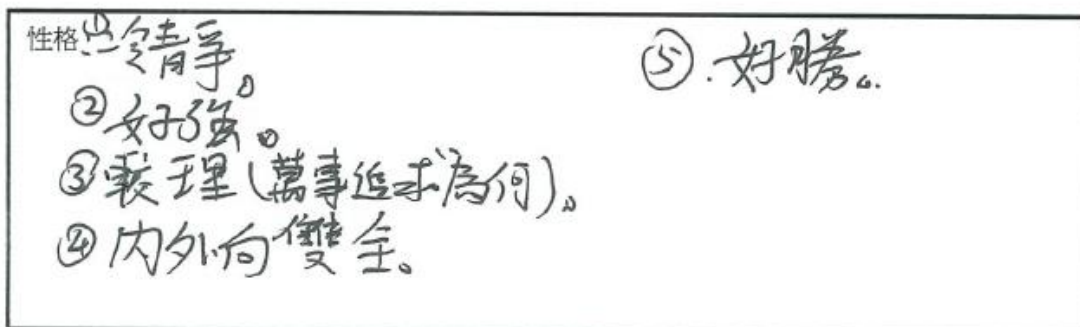
研究興趣

心理學

專長

肯嘢學快

我的個人檔案



第八堂：訂立目標

- 本節目標：
1. 讓學生認識五個 SMART 原則的概念
 2. 運用 SMART 原則的概念來制定個人計劃

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
10	引起動機 1. 教師於黑板上畫一個大型九宮格，每格隨意寫上數目 1 至 9，代表分數。 2. 四名學生分為兩組，每組用五個豆袋來投向數字，最接近 25 分為之勝出。如累計分數超越目標，則當挑戰失敗論，組員也可以選擇不用完 5 次機會。 3. 教師請學生試形容遊戲中的過程。 4. 預期學生回答：思考→討論→訂目標→實行→糾正→再訂目標再實行 5. 你認為為什麼你們會獲勝？ 6. 預期學生回答：我們投擲得準確；我們懂得隨機應對。 7. 教師開始導入「目標訂立」的主題，可以帶出訂立目標以及在過程中不斷作出修訂的重要性。
10	直接教學 1. 教師講授目標訂立原則（SMART 原則）。 2. 教師運用例子說明 SMART 原則中的「具體」、「可量度」、「可達到」、「實際」及「有時間性」的概念。 3. 教師亦會請學生審視這些行動是否符合 SMART 原則。 4. 教師會先展示一些計劃行動，全體學生需要以色紙作答。 5. 每名學生會收到一張綠色和紅色的紙張，分別代表為「符合」或「不符合」。當展示一些計劃行動後，學生一同舉高色紙作回應，這能有助教師評估學生是否理解上述的教學內容。
10	例子解說 1. 教師以德蘭修女作例子，說明訂立清晰目標的重要性，並會詢問學生為「德蘭修女幫助窮人」這件事擬定目標。 德蘭修女想幫助窮人，她可以..... 夢想 幫助窮人 長期目標 在5年內實施完整的職業培訓計劃，並在第六年達到100人實現就業的目標。 有時間性 (Timely) 中期目標 社區中心在3年內擴大服務範圍至每天300個人。 可量度 (Measurable) 短期目標 成立一個當地社區的移動食物分發計劃，每週提供至少200份餐點。 具體 (Specific) 2. 教師指出要根據 SMART 原則，從而制訂短、中及長期目標。

10	反思時間 1. 學生需要思考自己的夢想或希望實踐的事情，從而利用 SMART 原則寫出短期、中期和長期目標。 2. 部分學生因學業成績欠佳，對未來感到迷茫。於訂立目標時，學生會感到困惑，教師可建議學生從感興趣的事情出發，按自己重視的事情訂立目標。 3. 教師可以派發過往的心靈札記，當中包含學生審視自己的興趣、能力和性格，從而幫助學生找出方向。 4. 若學生訂立的目標不夠具體，教師可列舉多些例子作參考。
5	總結 1. 目標為我們帶來方向和動力。 2. 如目標是具體、可量化、可達到、實際和有時間性能幫助我們實現理想。 3. 目標訂立後，我們需要恆心和勇氣去實踐，並要檢討和修正目標再出發，能使我們向夢想邁進。

注意事項：

1. 進行遊戲前，要先騰出足夠的空間進行比賽，並安排前排的學生離開座位，以免在過程中被豆袋擊中。
2. 教師亦可選用重量較輕的報紙球作投擲之用，因為能減少受傷風險，但需留意報紙球有機會在遊戲中途散開。

第八堂心靈札記學生範例：

想想自己的興趣或重視的東西，為自己訂立夢想和目標

SMART 原則：具體、可量度、可達到、實際及有時間性。

夢想	修讀航空航空工程師，成為飛行員
長期目標	大學完成飛澳洲讀飛行課程
中期目標	中六DSE，升大航空航空工程學
短期目標	中三選科選航空有關科目

想想自己的興趣或重視的東西，為自己訂立夢想和目標

SMART 原則：具體、可量度、可達到、實際及有時間性。

夢想	事業 成為劍擊運動員
長期目標	25歲前 拿到教練牌
中期目標	學會所有劍種(三種)
短期目標	每星期練三、四日劍

第九堂：職業聯想與夢想

- 本節目標：
1. 讓學生開拓眼界，認識世上不同的職業
 2. 讓學生避免對某些職業及工作定型

教學時間： 45 分鐘

時間	活動
5	引起動機 1. 教師詢問學生「行業之最」，請學生回答 2. 學生分享他們認為最大壓力、最孤獨、最辛苦的工作。 3. 然後，教師再舉出例子，令學生開拓眼界，認識更多的職業。
20	小組討論 1. 教師將會派發資料，各組的同學將會獲發閱讀材料和工作紙，並請他們各組進行全班匯報。 2. 教師先簡述流程，並作出示範，然後進行分組和分派物資。 3. 這些閱讀材料為不同職業人士的人物專訪，他們都擔任不同行業的工作，例如：航空業的機師、娛樂及藝術業的電視台撰稿員等，他們會在訪問中論及其自己的職業和工作情況。 4. 每三名學生為一組，學生需要各自閱讀人物專訪，並進行討論，最後完成工作紙內容。
15	小組匯報 1. 各組學生向全班匯報討論結果 2. 教師提醒其他學生需要留心各組的匯報內容，並思考出該工作是否為其理想職業。 3. 學生能從別人的分享中，聽到有關其他職業的資料，並拓寬他們對職場的認識。
5	總結 1. 世上有不同的行業和工作，都有獨特的一面。 2. 我們需要依據自己的能力、性格、興趣，來選擇自己的職業。 3. 每種工作都伴隨著難度和限制，並非只有光鮮亮麗的一面存在。 4. 大家多嘗試和探索不同的職業選擇，擴闊視野。

注意事項：

1. 教師在學生進行小組討論時作出巡視，確保學生認真進行討論。

第九堂心靈札記學生範例：

工作名稱：駐場監督及資料撰稿員

工作行業：娛樂及藝術

工作內容：

(3)	寫稿和資料搜集
(11)	與其他人開會，構思節目內容
(15)	後期剪接，選取有趣的內容，製造不同效果

工作挑戰：

(3)	開始拍攝時工作時間不穩定
(11)	在生活與工作之間取得平衡
(15)	溝通問題

你會否有興趣從事這份工作？

(3)	有，因為我對拍攝和溝通都幾好
(11)	不，因為我不擅長和其他人溝通
(15)	有，因為我對製造有興趣，可以發揮創意

受訪人姓名：

工作名稱：財富管理經理

工作行業：銀行及金融

工作內容：

賣保險
賣信託產品
協助客戶管理財富

工作挑戰：

很難得到客戶信任
沒有辦法很有效率地溝通
有時收入不穩定

你會否有興趣從事這份工作？

吳：不會，因為學習經濟很枯燥，有被很多東西
林：不會，因為我不擅長人際交流
孔：不會，首先沒有興趣，其次工作無聊

第十堂：職業聯想與夢想 2

- 本節目標：
1. 進行 RIASEC 測試，找出職業代碼
 2. 結合個人學習檔案，找出適合自己的職業

教學時間： 45 分鐘

時間	活動																												
5	引起動機 1. 詢問學生上一堂有甚麼職業，並請他們分享想選擇哪一種職業。 2. 教師解釋上一堂中，只選出部份的工作介紹，同學需要結合個人特質來找出工作。																												
15	RIASEC 測試（職業代碼興趣測試） 1. 教師請學生完成 RIASEC 測試，找出自己的職業編碼。 https://eduplus.hk/dse/game.jsp 2. 教師在學生作答的過程中作出解釋，因為學生有可能不理解部份題目的意思，例如：「發明代糖產品」，從而讓學生大致理解這些工作內容的特性。 3. 教師介紹六個代碼的意思，並說明不同工作與興趣和性格的關係。 <table><tr><th>職業類型</th><th>專長及興趣</th><th>性格特徵</th><th>相關職業例子</th></tr><tr><td>現實型 Realistic</td><td>• 善於使用機械及運動 • 喜歡接觸實物、器械、動植物及戶外活動</td><td>沉穩、實際、坦率、有耐性、重實踐</td><td>工程師、廚師、工匠、消防員、司機、測量師</td></tr><tr><td>研究型 Investigative</td><td>• 善於觀察、思考、探究和分析 • 喜歡解決問題和學術研究</td><td>有智慧、具分析力、內向、獨立、好學</td><td>醫生、分析員、藥劑師、偵探、精算師、飛機師、天文學家</td></tr><tr><td>藝術型 Artistic</td><td>• 善於表達、審美或創作 • 喜歡與音樂、文化或藝術相關活動</td><td>富想像力、開放、個性獨特、不順從、直覺敏銳</td><td>建築師、音樂及藝術工作者、作家、記者、設計師、廣告創作</td></tr><tr><td>社交型 Social</td><td>• 善於與人溝通和互動，容易相處 • 喜歡教導和幫助別人</td><td>有耐性、樂於助人、合群、善於溝通</td><td>教師、臨床/教育心理學家、護士、翻譯員、社工、運動教練</td></tr><tr><td>企業型 Enterprising</td><td>• 具冒險精神，好競爭，希望得到他人肯定 • 喜歡影響、遊說、管理和領導別人</td><td>自信、外向、有野心、具領導力和說服力</td><td>老闆、律師、政治家、經理、股票或地產經紀、政務主任</td></tr><tr><td>傳統型 Conventional</td><td>• 具文書和數字運作能力 • 喜歡在有清晰規範和特定標準的環境下工作</td><td>謹慎、自律、盡責、可靠、有效率</td><td>會計師、秘書、投資分析員、網絡管理人員、文員、餐飲服務</td></tr></table> 4. 學生在測試中得出的工作代碼，有助他們找出配合個人特質的工作。	職業類型	專長及興趣	性格特徵	相關職業例子	現實型 Realistic	• 善於使用機械及運動 • 喜歡接觸實物、器械、動植物及戶外活動	沉穩、實際、坦率、有耐性、重實踐	工程師、廚師、工匠、消防員、司機、測量師	研究型 Investigative	• 善於觀察、思考、探究和分析 • 喜歡解決問題和學術研究	有智慧、具分析力、內向、獨立、好學	醫生、分析員、藥劑師、偵探、精算師、飛機師、天文學家	藝術型 Artistic	• 善於表達、審美或創作 • 喜歡與音樂、文化或藝術相關活動	富想像力、開放、個性獨特、不順從、直覺敏銳	建築師、音樂及藝術工作者、作家、記者、設計師、廣告創作	社交型 Social	• 善於與人溝通和互動，容易相處 • 喜歡教導和幫助別人	有耐性、樂於助人、合群、善於溝通	教師、臨床/教育心理學家、護士、翻譯員、社工、運動教練	企業型 Enterprising	• 具冒險精神，好競爭，希望得到他人肯定 • 喜歡影響、遊說、管理和領導別人	自信、外向、有野心、具領導力和說服力	老闆、律師、政治家、經理、股票或地產經紀、政務主任	傳統型 Conventional	• 具文書和數字運作能力 • 喜歡在有清晰規範和特定標準的環境下工作	謹慎、自律、盡責、可靠、有效率	會計師、秘書、投資分析員、網絡管理人員、文員、餐飲服務
職業類型	專長及興趣	性格特徵	相關職業例子																										
現實型 Realistic	• 善於使用機械及運動 • 喜歡接觸實物、器械、動植物及戶外活動	沉穩、實際、坦率、有耐性、重實踐	工程師、廚師、工匠、消防員、司機、測量師																										
研究型 Investigative	• 善於觀察、思考、探究和分析 • 喜歡解決問題和學術研究	有智慧、具分析力、內向、獨立、好學	醫生、分析員、藥劑師、偵探、精算師、飛機師、天文學家																										
藝術型 Artistic	• 善於表達、審美或創作 • 喜歡與音樂、文化或藝術相關活動	富想像力、開放、個性獨特、不順從、直覺敏銳	建築師、音樂及藝術工作者、作家、記者、設計師、廣告創作																										
社交型 Social	• 善於與人溝通和互動，容易相處 • 喜歡教導和幫助別人	有耐性、樂於助人、合群、善於溝通	教師、臨床/教育心理學家、護士、翻譯員、社工、運動教練																										
企業型 Enterprising	• 具冒險精神，好競爭，希望得到他人肯定 • 喜歡影響、遊說、管理和領導別人	自信、外向、有野心、具領導力和說服力	老闆、律師、政治家、經理、股票或地產經紀、政務主任																										
傳統型 Conventional	• 具文書和數字運作能力 • 喜歡在有清晰規範和特定標準的環境下工作	謹慎、自律、盡責、可靠、有效率	會計師、秘書、投資分析員、網絡管理人員、文員、餐飲服務																										
20	學生活動 1. 教師請學生依據自己的工作代碼，以及自己的個人特質，在網站中找出自己心儀的工作。 2. 派發以往的心靈札記和學生的個人檔案，請他們根據自己的性格、興趣和能力，找出相對應適合的工作。 3. 學生需要自行查閱資料，並結合課堂所得，完成工作紙。 https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/career/career-information/index.html																												

- | | |
|---|---|
| 5 | <p>教師為課程作出總結，並進行後測以檢視學習成效。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 我們需要依據自己的能力、性格、興趣，來選擇自己的職業。2. 當我們愈了解自己，愈能夠清楚將來的選擇。3. 世上沒有完全適合的工作，只能選擇最符合自己價值觀、興趣和生活目標的職業道路。 |
|---|---|

注意事項：

1. 教師在學生使用平板電腦進行 RIASEC 測試時作出巡視，確保學生不會瀏覽其他網站。
2. 在學生活動中，教師先以自己的職業代碼示範如何找出相關工作。
3. 如果學生本身亦有屬意的職業，歡迎學生以此來完成工作紙。

第十堂心靈札記學生範例：

RIASEC 職業測試結果：A、I、R (空氣!)

工作名稱：攝影師

工作行業：攝影

工作內容：

- 進行戶外或戶內拍攝
- 整理及佈置影樓
- 負責相片後期處理工作，如修相調色

你的個人特質怎樣支持你擔任這份工作？

性格：喜歡獨自工作

興趣：拍攝

專長：擅長構圖

其他：

你需要制定甚麼目標／增強哪些條件來滿足擔任這份工作的要求？

(去解一些修圖軟件，相機的功能，後期如何把
 照片修得更好，構圖，→☆!儲錢買更好的
 相機來拍攝更好的相影片)

RIASEC 職業測試結果：A、E、I

工作名稱：臨床心理學家

工作行業：醫療護理

工作內容：

- 負責病人心理評估的工作
- 參與健康及心理學研究
- 協助策劃及協調臨床心理服務

你的個人特質怎樣支持你擔任這份工作？

性格：熱心助人

興趣：閱讀相關書籍

專長：容易了解他人遇到的困難

其他：

你需要制定甚麼目標／增強哪些條件來滿足擔任這份工作的要求？

我可以在文憑試之後報讀相關的課程。

6. 預期結果

當十節的課堂完成後，學生應達到以下目標：

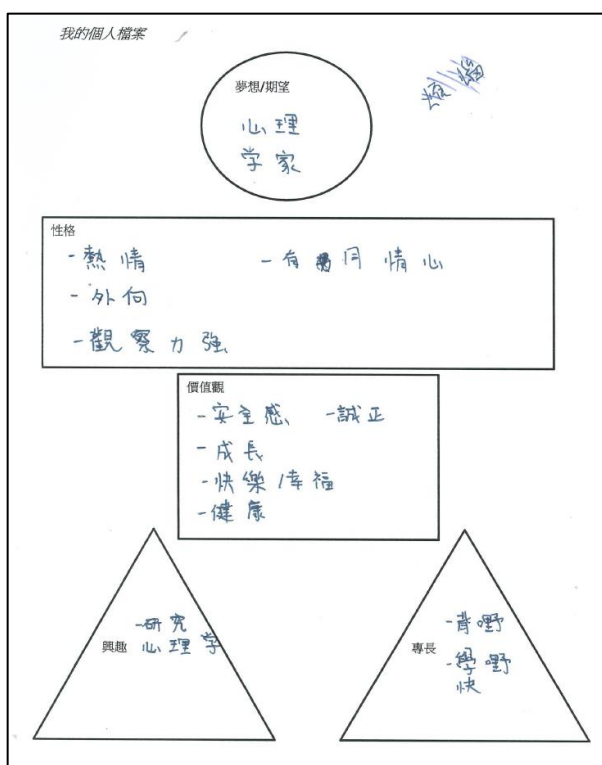
目標

1. 加深學生自我認識（性格、能力、興趣、價值觀和目標）
2. 學生對規劃個人未來有初步的人生方向

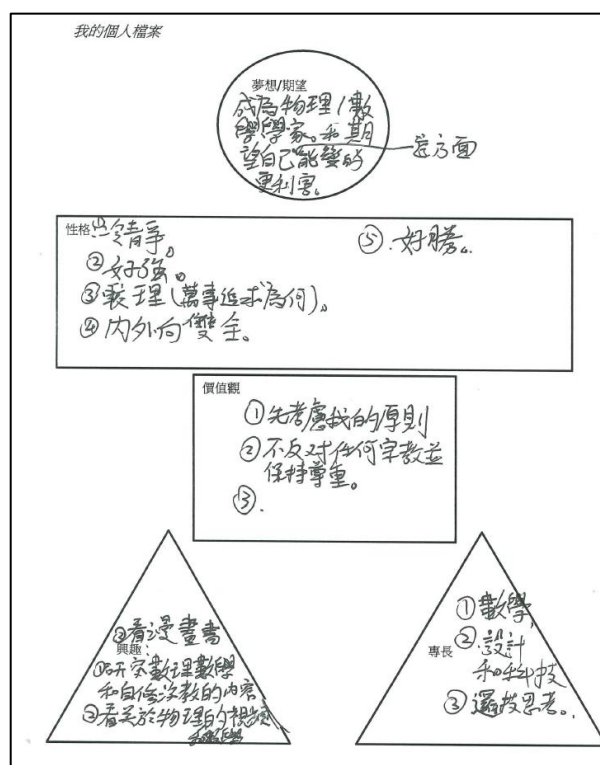
教師可以運用學生的心靈札記、「事業與才能發展自我效能量表」和教師觀察作評估成效，並審視學生能否掌握生涯規劃的三個元素「自我認識及發展」、「事業探索」及「事業規劃與管理」。

在「自我認識及發展」元素中，教師可以審視學生的心靈札記，了解他們能否深入認識自我，並在每一個範疇中進行探索。在第七堂中，該課題的心靈札記是需要根據首六堂的內容而完成，例如：在第二堂中發現別人的期望，及在第五堂中了解自己的性格。故此，學生應能在第七堂的心靈札記中，清楚寫出自己在不同範疇的發現和得著。

圖二：第七堂的心靈札記範例一



圖三：第七堂的心靈札記範例二



學生在之前的課堂中掌握自己的性格、能力、興趣和價值觀，並從中有啟發，發掘出自己的夢想和期望。學生能夠在該心靈札記中參閱過往作答，並反思出這些個人特質如何推動他達成這個目標。

至於在「事業探索」及「事業規劃與管理」元素中，教師可以參閱學生在第八堂和第十堂的心靈札記，他們能夠自行作出生涯規劃，並學會搜尋與生涯相關的知識和運用規劃與管理的技能。學生應能夠在第八堂的心靈札記中，運用訂立目標原則（SMART 原則）清楚為自己訂立夢想和目標，從而一步步向心中的理想邁進。學生亦應能在第十堂的心靈札記中，自行搜索不同職業的資料，並分析自己的個人特質如何支持他擔任這份工作，從而對規劃個人未來有初步的人生方向。

圖四：第八堂的心靈札記範例

想想自己的興趣或重視的東西，為自己訂立夢想和目標
SMART 原則：具體、可量度、可達到、實際及有時間性。

夢想	專業 成為劍擊運動員
長期目標	25歲前 拿到教練牌
中期目標	學會所有劍種(三種)
短期目標	每星期練三、四日劍

圖五：第十堂的心靈札記範例

RIASEC 職業測試結果：A、I、R (空氣:))

工作名稱：攝影師

工作行業：攝影

工作內容：

- 進行戶外或戶內拍攝
- 整理及佈置影樓
- 負責相片後期處理工作，如修相調色

你的個人特質怎樣支持你擔任這份工作？

性格：喜歡獨自工作

興趣：拍攝

專長：擅長構圖

其他：

你需要制定甚麼目標／增強哪些條件來滿足擔任這份工作的要求？

(了解一些修圖軟件，相機的功能，後期如何把相修得更好，構圖 -> 多儲錢買更好的相機來拍攝更好的相片)

在「事業與才能發展自我效能量表」中，教師可以審視學生在完成課程後的結果，並作出前後對比，以提供客觀的數據作評估，從而得悉學生的進度。

參考書目

Erikson, E. H. (1977). *Childhood and society* (2nd ed.). London: Paladin Grafton Books.

Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Book.

天主教教育事務處 (2019)。〈香港天主教學校宗教教育新措施〉。香港：天主教教育事務處。

朱錦鳳 (2013)。〈多元智能職涯探索量表之發展〉，《教育研究與發展期刊》，9 (4)，頁 29-56。

李子建、姚偉梅及許景輝 (2019)。《21 世紀技能與生涯規劃教育》。香港：高等教育出版公司。

吳芝儀 (2000)。《生涯探索與規劃：我的生涯手冊》。嘉義：濤石出版社。

香港公教真理學會 (1996)。《天主教教理》(初版)。香港：香港公教真理學會。

袁文得 (2004)。《事業發展自我效能量表：使用者手冊》。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。

陳國威及陳小梅 (2004)。〈青少年自我認同發展之危與機〉，《教育與課程改革：珠三角地區的適應與發展》，頁 113-120。

陳國泰 (2018)。〈Erikson 的心理社會發展論在負向人格特質的中小學生輔導之應用〉，《臺灣教育評論月刊》，7 (12)，頁 124-131。

教育局學校發展分部升學及就業輔導組 (2021)。《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》(第二版)。香港：教育局學校發展分部升學及就業輔導組。

梁湘明 (2005)。〈生涯規劃：跨理論假設與實施策略〉，《亞洲輔導學報》，12 (1 及 2)，頁 79-83。

學校課程檢討專責小組 (2020)。《學校課程檢討專責小組最後報告》。香港：學校課程檢討專責小組。

魏紹彤 (2013)。《觸動心靈的人生教育：感受內心的律動》卷一：從過去到現在。香港：香港中文大學。

附件一 事業與才能發展自我效能量表

姓名：_____

班別：_____ ()

課程前／後完成

事業與才能發展自我效能量表

請細心閱讀下列各題，按著你目前能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

我能……		非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心
1	發掘自己在某個學科方面的才能。	1	2	3	4	5	6
2	自律地做事。	1	2	3	4	5	6
3	探索自己的職業方向和目標。	1	2	3	4	5	6
4	發掘自己在課外活動方面的潛能。	1	2	3	4	5	6
5	做事勇於承擔責任。	1	2	3	4	5	6
6	就自己選擇的職業方向培養相關的興趣。	1	2	3	4	5	6
7	完成自己在學業上所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
8	做事有條理。	1	2	3	4	5	6
9	知道不同職業對員工專長的要求。	1	2	3	4	5	6
10	選擇一些切合自己興趣的休閒活動。	1	2	3	4	5	6
11	準時完成工作。	1	2	3	4	5	6
12	瞭解目前在學校的學科學習與所選職業的關係。	1	2	3	4	5	6
13	積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。	1	2	3	4	5	6
14	主動幫助他人。	1	2	3	4	5	6
15	瞭解目前學校生活與未來升學和就業的關係。	1	2	3	4	5	6
16	完成自己在課外活動方面所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
17	適當地分配讀書、遊戲及休息時間。	1	2	3	4	5	6
18	告訴別人我喜愛的職業。	1	2	3	4	5	6

附件二 十堂心靈札記工作紙

第一堂心靈札記工作紙



課題：心靈教育與我何干？

日期：_____

姓名：_____

班別：_____

請按課堂的三項活動以圖畫展示腦海中的影象，並描述你從活動所得的體會和啟發：

1. 活動一：呼吸告訴我甚麼？

體會和啟發：_____

©《觸動心靈的人生教育：感受內心的律動》（卷一：從過去到現在）



課題：名字的秘密

日期： _____

姓名： _____

班別： _____

1. 請根據你在活動「名字與綽號的啟示」中的體驗，回答以下問題：

- a. 剛才在默想中聽到別人給你的名字、稱呼，心裡有甚麼感受？對於自己這個名字，有甚麼新的認識？

- b. 家人或他人為你取這名字，反映他們對你有甚麼期望、心願或原因？或者顯出你的甚麼特質、性格、喜好？

2. 現在邀請你就著對自己的期望或個人特質，為自己起一個新名字。

- a. 請記下你的新名字，並解釋取名的原因。

- b. 請運用不同顏色，以自己的新名字為主題，設計一幅圖畫。

©《觸動心靈的人生教育：感受內心的律動》（卷一：從過去到現在）



課題：成長快拍

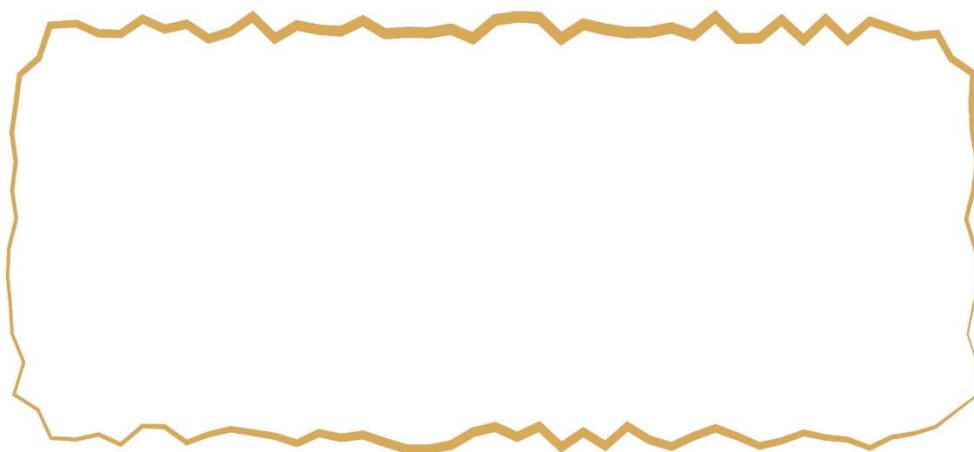
日期：_____

姓名：_____

班別：_____

請將剛才活動中腦海浮現的幾個片段，各畫一幅圖畫。再從三方面描述每一幅圖畫：甚麼情境、事件，人物與你的關係，並當時你最深刻的感受。

1. 成長快拍一：孩提時代



情境、事件：_____

人物關係：_____

深刻感受：_____

©《觸動心靈的人生教育：感受內心的律動》（卷一：從過去到現在）

救生艇難題



一艘船要沉了，只有一艘救生艇，你可以從以下 15 者之中選出 7 人上船，你會選誰？

老醫生	船長	精通航海的 罪犯	傑出青年	得了絕症的 少女
妓女	弱智少年	自己	家長	兄弟姊妹
國際企業 經理	暴發戶	孕婦	貪污官員	宗教科 老師

反思時間：

第五堂心靈札記工作紙

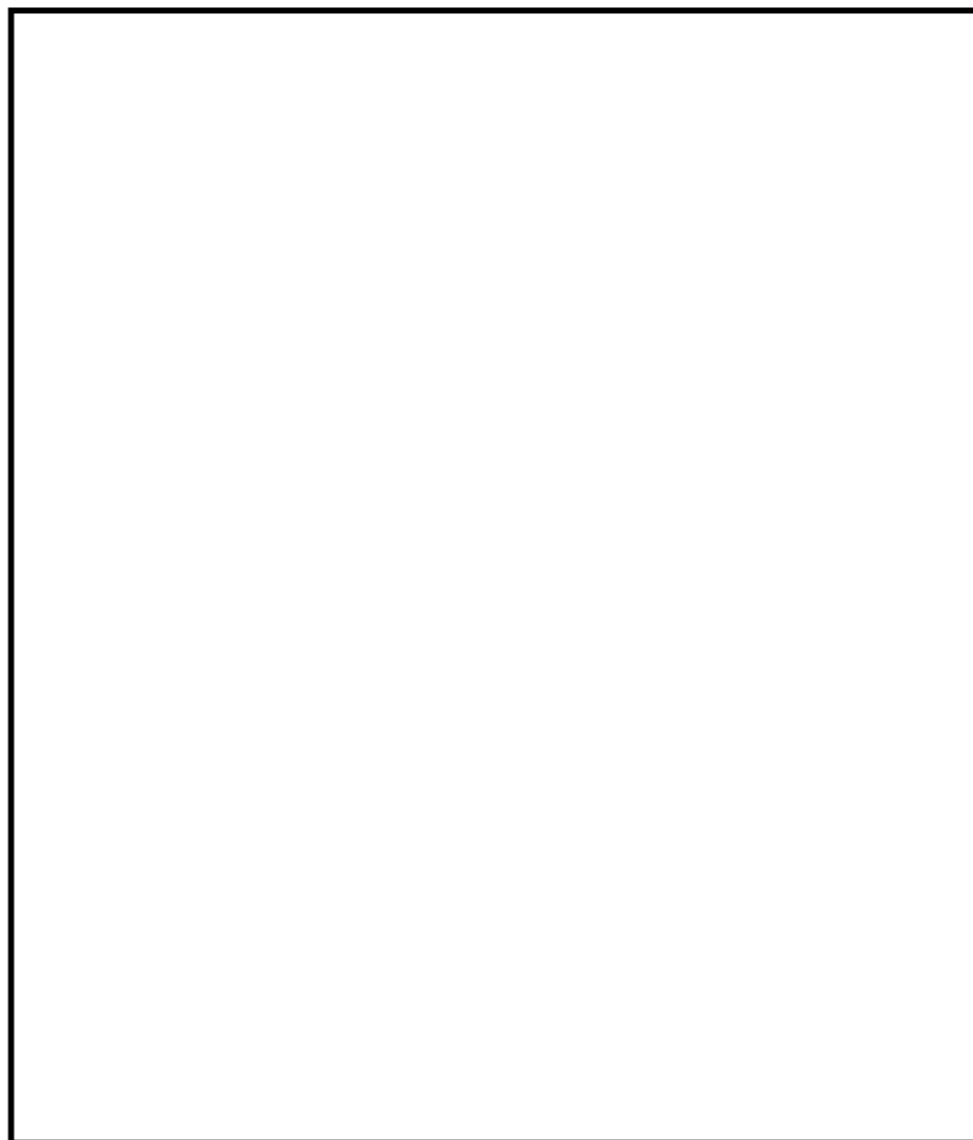
姓名：_____ 班別：_____（ ）

請寫出你的三個美好特質。

1. _____

2. _____

3. _____



請根據你在活動中的體驗，回答以下問題：

1. 你收到甚麼性格貼紙？你認為他們為甚麼覺得你有這個性格特質？

2. 這些貼紙又與你對自己原先的想像相同嗎？原先你覺得自己擁有甚麼性格特質？

3. 你對於收到這些貼紙有甚麼感受？你對於自己的性格有甚麼新的認識？

2. 就著「智能小測驗」的經驗，回答下列問題：

a. 對於上述的得分，你有甚麼感覺和回應？

b. 從小測驗的過程或結果，你對自己的天賦和愛好有甚麼新的發現或加深認識？

c. 聽了老師解釋得分的意義，給你甚麼啟發？下列哪一句給你最深刻的感受？請分享你領悟。

一、只要你願意，即使是得分較低的智能，終身都可以加以強化。

二、你這方面的能力是中等的，要有滿意的結果可能還需要一些努力，但它一定可以得到更好的發揮。

三、你這方面的能力已達到不錯的水平，若再進一步努力發展，你可能會成為這方面的專家。

©《觸動心靈的人生教育：感受內心的律動》（卷一：從過去到現在）

姓名：_____ 班別：_____ ()

我的個人檔案

夢想/期望

性格

價值觀

興趣

專長

姓名：_____ 班別：_____ ()

想想自己的興趣或重視的東西，為自己訂立夢想和目標

SMART 原則：具體、可量度、可達到、實際及有時間性。









班別：_____

姓名：_____ () 姓名：_____ ()

姓名：_____ () 姓名：_____ ()

受訪人姓名：

工作名稱：_____

工作行業：_____

工作內容：

➤
➤
➤

工作挑戰：

➤
➤
➤

你會否有興趣從事這份工作？

➤
➤
➤

姓名：_____ 班別：_____ ()

RIASEC 職業測試結果：_____、_____、_____

工作名稱：_____

工作行業：_____

工作內容：

➤
➤
➤

你的個人特質怎樣支持你擔任這份工作？

性格：
興趣：
專長：
其他：

你需要制定甚麼目標／增強哪些條件來滿足擔任這份工作的要求？

