

生涯規劃系列抗逆包

職學定向組

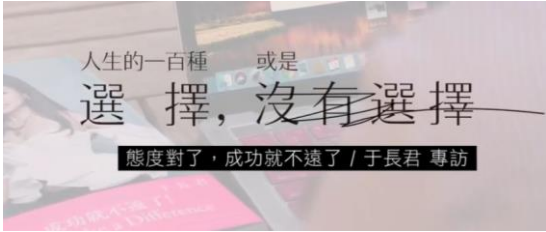
生涯規劃系列

THE BEST WAY TO
predict THE future
IS TO CREATE IT.

- Abraham Lincoln

更新日期: 09/04/2020

資料	主題	概括	活動	備註
1.	永不言棄的態度	NBA 傳奇---Kobe Bryant 意外離開，反映出人生是短暫、無常，為了不要留有任何遺憾，我們都必須全力以赴，持續努力。今天有什麼目標、理想、夢想？你的計劃是怎樣呢？	影片(五分鐘), 反思	 影片: 廣東話致敬：永遠的 NBA 傳奇—Kobe Bryant
2.	未來 10 年會 消失的職業	試想像 10 年之後的世界，有什麼職業會消失，理解新職業的出現，今天我們應裝備自己，迎接未來的挑戰。	討論, 影片(五分鐘), 反思	 影片: 10 種未來將會消失的職業

3.	態度影響高度	命運不能選擇，心態可以選擇，但我們又如何積極面對，裝備自己，令自己過得更充實，更成長？	影片(六分鐘), 反思	 <p>影片: 態度對了, 成功就不遠了--于長君 一百種人生選擇</p>
4.	未來職人小測試	通過小測試，找到自己的興趣。	問答題	<p>生涯規劃系列---未來職人小測試</p> <p>如何找到自己的興趣？如何規劃人生？現在的你可能不清楚、不知道將來會做什麼，也不了解自己喜愛什麼工作、有什麼興趣。那試試以下的小測試，認真回答問題，相信會為你解開一些困惑。</p> <p>問題 1: 5年後你的目標是什麼，想成為怎樣的人？</p> <p>問題 2: 萬一行業消失了/公司倒閉了，你還會想找什麼行業的工作？</p> <p>問題 3: 如果錢/面子都不是問題，全世界工作的薪金都一樣，你會選擇做什麼的工作？</p>
5.	樂天生活五常法	同學了解及養成「五常」(常連繫，常參與，常細味，常學習，常施與) 生活習慣，規劃你的一天。	摘要, 反思	<p>生涯規劃系列---樂天生活五常法</p> <p>為了幫助學生保持身心健康以應付生活上的挑戰，並鼓勵同學了解及養成「五常」生活習慣。五常包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 常連繫：常連繫身邊的人；包括於家中、學校、工作間、社區裡的家人、朋友、同事和鄰居。他們將成為您生命中的基石，請投放時間和他們建立一些聯繫，這將支援及豐富您的每一天。 • 常參與：請到戶外走走看看，嘗試一些令您感覺良好的活動，踏單車、遊戲、園藝、舞蹈或運動。重點是發掘一些合適自己能力及享受的活動。

6.	你的鞋、你的根	工作價值不僅限於其工作前景，還包括其對您的意義及其對社會的貢獻。	影片(六分鐘), 討論	 <p>影片: 《星期三港案》18/4 你的鞋，我的根</p>																																																	
7.	自我認識遊樂場	《生涯規劃：認識自我遊樂場》遊戲程式，讓玩家通過回答一系列的問題和各款體驗小遊戲，了解職業性格與自己的特質。	手機遊戲 程式																																																		
8.	「尋寶遊戲」	通過遊戲，分析「面對逆境的態度」及「面對逆境的方法」，了解到即使面對多大的逆境(現在的疫情)，我們亦要抱有希望，積極地過每一天。	遊戲	<p>► 如何積極面對逆境？</p> <table border="1" data-bbox="1529 898 2067 1233"> <tr> <td>退</td><td>出</td><td>江</td><td>湖</td><td>無</td><td>靈</td><td>修</td> </tr> <tr> <td>休</td><td>一</td><td>緩</td><td>平</td><td>常</td><td>訴</td><td>從</td> </tr> <tr> <td>過</td><td>身</td><td>步</td><td>上</td><td>流</td><td>心</td><td>好</td> </tr> <tr> <td>永</td><td>汗</td><td>跑</td><td>海</td><td>信</td><td>聲</td><td>處</td> </tr> <tr> <td>不</td><td>認</td><td>輸</td><td>拉</td><td>闊</td><td>音</td><td>想</td> </tr> <tr> <td>放</td><td>鼓</td><td>勵</td><td>麪</td><td>通</td><td>天</td><td>曉</td> </tr> <tr> <td>棄</td><td>心</td><td>強</td><td>我</td><td>來</td><td>是</td><td>空</td> </tr> </table> <p>尋寶遊戲</p>	退	出	江	湖	無	靈	修	休	一	緩	平	常	訴	從	過	身	步	上	流	心	好	永	汗	跑	海	信	聲	處	不	認	輸	拉	闊	音	想	放	鼓	勵	麪	通	天	曉	棄	心	強	我	來	是	空
退	出	江	湖	無	靈	修																																															
休	一	緩	平	常	訴	從																																															
過	身	步	上	流	心	好																																															
永	汗	跑	海	信	聲	處																																															
不	認	輸	拉	闊	音	想																																															
放	鼓	勵	麪	通	天	曉																																															
棄	心	強	我	來	是	空																																															

<p>9.</p>	<p>高中選科及升學 指南 2020</p> <p>(適合中三學生)</p>	<p>學生應閱讀指南，並且與老師和父母討論，幫助自己選擇選修科目。</p>	<p>刊物</p>	 <p>http://www.student.hk/site/?q=e_book/1732/3866</p>
<p>10.</p>	<p>中六升學指南 2019</p> <p>(適合中四和 中五學生)</p>	<p>高中學生應閱讀指南，了解中學畢業後他們的學習路徑。</p>	<p>刊物</p>	 <p>http://student.hk/site/?q=e_book/1732/3730</p>