

生涯規劃課：我的美好特質與技能(上)

《航行印記》

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ ( )

一、我的美好特質：

- ✓ 看看同學貼在你身上的「美好特質」標籤貼，除這些特質外，想想自己還有什麼美好的特質，寫在餘下的標籤貼上並把所有「美好特質」標籤貼貼在標籤貼的底紙上。
- ✓ 想想生活中有沒有一些片段是與這些特質相關的？最後揀選五個你最欣賞自己的特質列在右邊位置上。

我的  
美好  
特質

(\*可把標籤貼暫時  
貼在貼紙的底紙上)

我的五大美好特質：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 二、祖氏窗口

請將「美好特質標籤貼」貼在相應的方格內。

	自己知道	自己不知道
他人知道		
他人不知道		

## 三、可轉移技能(Transferable skills)

- 可轉移技能是指個人擁有的一些能力，能由一個環境轉移到另一個環境，例如家庭、學校、有酬 / 無酬工作、校外活動，這些能力在不同的工作都能適用，並不受限於單一的職務/工作。
- 可轉移技能可透過在家裡、學校、社區裡的經驗獲得。

**分析技能**  
(Analytical skills)  
發現 / 收集 / 分析資料、  
邏輯推理、解難

**數字運用技能**  
(Numerical skills)  
計算 / 驗證 / 解釋數據

**人際交往技能**  
(Interpersonal skills)  
人際互動、與人共事、  
協助別人過有意義生活

**組織技能**  
(Organizational skills)  
管理小組或機構的人員、  
領導及激勵組員有效工  
作

**實物技能**  
(Physical skills)  
使用工具 / 科技 / 設備、  
裝配 / 修理物品

**訊息技能**  
(Informational skills)  
組織和處理信息、協調  
活動、辦公室工作、電  
腦應用、企業運作

**傳播技能**  
(Communicative skills)  
有說服力、演講、寫作、  
宣傳

**創意技能**  
(Creative skills)  
想像力、創新、設計、  
以原創作品表達自己感  
受和想法



#### 四、我的可轉移技能

從以下四方面的生活片段，以反思自己現在擁有的以及想發展的可轉移技能。

以\_\_\_\_\_色線連繫自己擁有的相關技能；以\_\_\_\_\_色線連繫自己希望發展的可轉移技能。

家庭生活

學校生活

消閒／興趣  
／校外活動

有酬或  
無酬工作

1  
分析技能

2  
數字運用

3  
人際交往

4  
組織技能

5  
實物技能

6  
訊息技能

7  
傳播技能

8  
創意技能

#### 五、生涯任務—美好特質的呈現：

✓ 請留意自己美好特質在生活中的呈現，並記錄在以下位置：

美好特質	所屬區域	美好特質的具體描述	美好特質呈現的情境及結果		自我欣賞評分
			情境	結果	
【例子】 有憐憫的心	公開區	將我的飯盒一半分給朋友，以免他捱餓	朋友未能趕及買午餐	朋友不用捱餓上課	★★★
					☆☆☆
					☆☆☆

✓ **可轉移技能的應用**

請嘗試應用你的**可轉移技能**，並填寫以下**應用紀錄**：

目標應用的 可轉移技能	可轉移技能的 具體應用描述	可轉移技能應用情境及結果		自我欣賞 評分
		情境	結果	
【例子】 <u>組織技能</u>	帶領義工小組組員討論長者探訪活動安排	籌備下星期六將會到 xx 長者中心探訪	組員已有共識，想好了活動的基本流程，有禮物派發、回憶錄製作及「想當年」活動分享	★★★
				☆☆☆
				☆☆☆
				☆☆☆

**今天我.....**

- 了解和欣賞了：自己的特質
- 了解和欣賞了：自己擁有的可轉移技能
- 準備了：於我的生活中呈現我的美好特質及應用可轉移技能

