

生涯規劃課：我的美好特質與技能（下）

《航行印記》

姓名：_____ 班別：_____()

一、填寫我的故事

Hi! 我叫_____，又可以叫我做_____。

我最鍾意_____。

平日我得閒嘅時候，我會_____。

我的美好特質是_____、_____、_____、
_____、_____等。

於家庭生活、學校生活、消閒/興趣/校外活動及兼職/義務工作中，我發現我有不少的可轉移技能包括：_____、_____、
_____、_____、_____等。

若善用我的可轉移技能和美好特質，我相信我將來可以_____

_____，
因為我很重視_____。

我期望於中學生涯可以_____，

我亦希望中學畢業後可以_____。

我想像我十年後_____，那麼便好了！

那麼現在我要_____，

讓我的生涯目標能夠實現。





二、 我的短期 SMART 目標 (須於本學期內完成)

Specific (具體的)、Measurable (可量度的)、Achievable (可達致的)、
Relevant (相關的)、Time-bound (有時限的)

T

A

M

R

S

例子：由現在至考試，我會每星期抽出一小時，朗讀英文報紙的社評。

(此目標與長遠目標相關：提升英文口語能力)

《與學術相關的目標》

S M A R T

完成

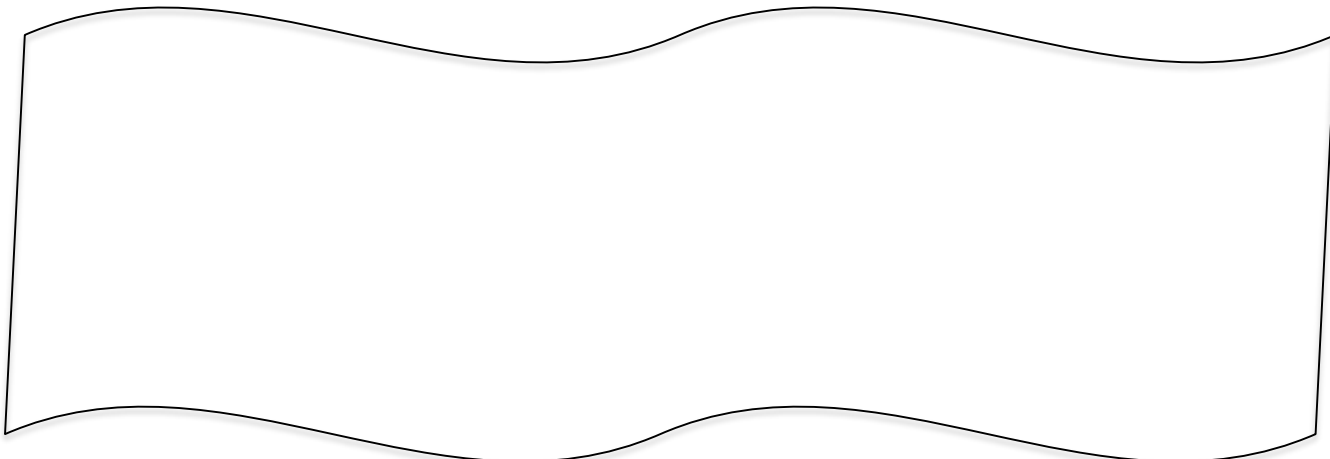
《非學術目標》

S M A R T

完成

三、 生涯任務

請到招聘網站(如：JUMP、JobDB)找一份實現「我的故事」相關的招聘廣告，並貼於空白位置；同學須於下一節分享該職位的工作簡介、如何適合自己的性格特質及如何與「我的故事」相關。



今天我.....

- 回顧了：自己的特質
- 回顧了：自己擁有的可轉移技能
- 反思了：如何善用自己的特質、可轉移技能，以連繫人生目標及召命
- 設定了：短期目標，讓自己的人生目標能夠逐步實踐

