



## 單元一：個人興趣發展

---

單元簡介：介紹生涯規劃的基本概念，協助學生探索及發展個人興趣。

---

學習目標：

- 認識什麼是「生涯規劃」；
- 檢視個人興趣；
- 透過參與不同的活動，培養及發展個人興趣。

---

關鍵字詞：#啟發參與 #自我認識 #興趣 #生涯規劃

---

學習材料：

- 教學簡報
- 工作紙：我喜歡的網誌
- 工作紙：我的生涯規劃足印①「探索及發展個人興趣」
- 工作紙：延伸活動①「興趣大搜查」

---

下載教學資源：

- <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic1.html>

---



## 教學活動與流程

### 什麼是「生涯規劃」？

時間：10 分鐘

簡報：P.2-7

短片：「生涯規劃的概念」

短片網址：

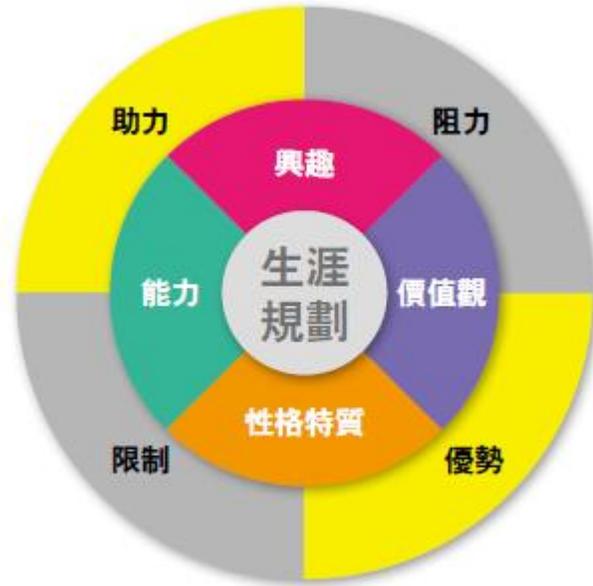
<https://youtu.be/EZ-V0gzd3bQ>

片長：1 分 46 秒

- 導師簡介單元一學習流程，然後向學生提問：「一提及生涯規劃，你想起什麼？」收集學生的意見並記錄在黑板上。
- 播放短片「生涯規劃的概念」，然後運用簡報 P.4，講解生涯規劃的定義：
  - 「生涯規劃是一個深思熟慮的過程，讓人能整全地規劃一生，包括生命中重要的範疇，如工作、學習、人際關係和閒暇。這過程也要求人在其社會環境中按步驟積極的實施所訂的計劃。」（梁湘明，2005）
- 參照「青年發展與介入架構 The Youth Development and Intervention Framework (YDIF)」，導師講解「生涯規劃四步曲」（簡報 P.5），作為生涯規劃的藍圖，包括：
  - **啟發參與**：參與新體驗；擴展人際和社區聯繫網絡；持續參與和事業及生涯規劃有關的活動；
  - **自我認識**：認識自己，了解自己對工作和生活的盼望和夢想；參與自我反思和自我增值活動；聯繫對個人的認知和可選擇的路徑；
  - **探索多元出路**：懂得如何探索多元出路和不同形式的工作和事業；懂得如何比較不同出路和確定其優次；懂得如何訂立事業和人生目標；
  - **計劃及生涯管理**：獲取支持和機會，克服障礙以實現事業及人生目標；管理事業過渡和發展；平衡工作與生活。
- 以上的步驟只為整體的發展方向，並非割裂的分佈，與個人的生涯發展環環相扣，或並列進行。
- 導師提問：「作生涯規劃時，我們要考慮些什麼？」
- 可從學生的回應中初步檢視學生對生涯規劃的認識。
- 這裡參考了洪鳳儀(2000) 及梁湘明(2005) 提出有關生涯規劃的定義，綜合出生涯規劃需要考慮的元素，讓學生明白在規劃個人生涯發展的歷程中，須要不斷探索及檢視：



- 個人的興趣、性格特質、技能和價值觀；
- 個人各方面的優勢和限制，以及當中可能的阻力、助力；
- 從而排列優次，訂出個人的人生及事業目標，並予以行動實踐。



### 活動一：我喜歡的網誌

時間：15 分鐘

簡報：P.8-17

工作紙：我喜歡的網誌

- 展示簡報 P.10-12，請學生在小組內討論以下問題，然後邀請部分學生向全班分享。
  - 以下六類網誌，哪一類比較接近你喜歡的類型？為什麼？(參考後頁圖案)
- 活動一參考了美國行為心理學教授 Mark L. Savickas 在 2015 年發展出的一套生涯設計輔導(Life Design Counseling) 概念作活動藍本，旨在啟發學生思考自己的興趣。學生可列出多於一個喜歡的網誌，如未能確定自己喜歡的網誌類型，可考慮列出其不喜愛的網誌，藉此認識個人的喜惡。
- 運用簡報 P.13 的「John Holland 的事業興趣理論」向學生講解：「RIASEC 這六個字母源自於美國心理學家 John Holland 於 1959 年提出的事業興趣和性格類型理論。這個系統旨在建立『興趣』、『性格』、『職業』之間的對應關係，並以此為職業進行分類。John Holland 認為個人的職業性格特質及其工作環境可被歸納為六種類型，



每一種類型都有其獨特的職業興趣、人格特質及其技能強項，同時與職業取向有很大的關連。理論提出個人特質的類型與職業類型配合的情況下，人會較有滿足感及動力。經過多年的修正及改善，這個系統被廣泛應用在生涯探索與職業分類之中。」

- 展示簡報 P.14-16，講解六類興趣的特性所代表的何倫代碼，引導學生從喜歡的網誌中認識個人興趣：



#### R : Realistic 實際型

- ✓ 現實型的人有運動及機械能力，他們擅於使用機器、工具及物件。他們喜歡接觸實物、機器、工具、動植物及戶外活動。



#### I : Investigative 研究型

- ✓ 探究型的人喜歡觀察、學習、探究、分析、評估和解決問題。他們喜歡一些分析性或智慧性的活動，以及一些以解決難題、開拓或使用知識為目的的活動。



#### A : Artistic 藝術型

- ✓ 藝術型的人喜歡與閱讀、音樂、寫作或藝術有關的活動，他們喜歡運用自己的創意和想像力，也喜歡沒有規範的環境。



#### S : Social 社會型

- ✓ 社會型的人喜歡幫助、教導、輔導或服務他人，他們喜歡與人一起的活動。



#### E : Enterprising 企業型

- ✓ 企業型的人喜歡影響、遊說、管理和領導別人，他們喜歡與他人一起的活動。



### C : Conventional 傳統型

✓ 傳統型的人喜歡處理數據，有文書和數字運作的能力。他們喜歡處理細節，並依循指引工作。

- 展示簡報 P.17，請學生反思以下問題，並完成「我喜歡的網誌」工作紙。
  1. 何倫代碼的形容能夠代表你嗎？請以個人例子說明。
  2. 回顧自己在從事什麼活動時，感到最投入、最難忘，並專注於其中？
  3. 了解個人興趣在下列兩個生涯發展範疇上有什麼啟示？
    - a. 學習
    - b. 休閒生活
- 以上活動只是「John Holland 的事業興趣理論」的初探，讓學生初步認識自己興趣。詳細的何倫代碼可透過填寫職業自我探索量表(Self-Directed Search)而了解，完整的問卷可協助個人了解自己，讓他們知道自己所屬的人格特質類型及其配合的職業類型。此外，學生亦可以透過完成我的生涯規劃歷程的「香港事業興趣測驗」(Career Interest Inventory)，了解更多關於自己的何倫代碼。

## 興趣與生涯規劃

時間：5 分鐘

簡報：P.18-19

- 導師展示簡報 P.18-19，講解興趣與生涯規劃的關係。(Heddy et. al. (2017), Hidi & Renninger (2006), Strong (1955))
  - 興趣可定義為：一種喜歡 / 不喜歡的意向，並附隨進行活動的行動或意念；
  - 興趣並非與生俱來，需經由成長和學習中培養，才會逐漸明確；
  - 興趣對個人學習和動力能帶來正面的影響。
- 何謂個人興趣？可以檢視以下五個條件（梁湘明，2007）：
  - 你會十分留意某活動的相關資訊；
  - 參與某活動時感到喜悅、享受或甚至是興奮；
  - 願意並且積極地參與某活動；
  - 持久恆常地參與某活動；



- 某活動形成生活方向 / 習慣。
- 導師可以分享一個個人經歷作示例，或引用以下個案分享作說明。

## 活動二：個案分享「千層蛋糕師」

時間：15 分鐘

簡報：P.20-23

短片：「千層蛋糕師」

短片網址：

<https://youtu.be/gvAaU91LM9I>

片長：6 分 50 秒

- 播放影片「千層蛋糕師」，目的讓學生了解主角如何將興趣發展成事業，請學生思考以下問題。
  - 她怎樣發展個人興趣？(參考答案：喜愛製作蛋糕→家中研習→網上展示→讓客人網上訂購→開設實店)
  - 她經營蛋糕店時遇到什麼困難？(參考答案：長時間的工作、應付客人的要求、每日重複的工作、獨自一人應付工作等)
  - 她如何克服這些困難？(參考答案：堅持自己選擇的路、得到家人的支持)
  - 在把興趣轉化為事業的過程中，她堅持著什麼信念？(參考答案：認定目標就要去做，不用擔心身邊人如何看待你，做到自己想做的事，他們有一天會欣賞你)
  - 她的夢想 / 未來目標是什麼？(參考答案：開一間咖啡店，提供讓人喝咖啡和吃蛋糕的地方)
- 導師解說：「從個案分享中，千層蛋糕師先確立了她的個人興趣，再嘗試不同的方法，發展其需要的能力，逐漸地把興趣轉變為事業（註：興趣轉化成事業只是其中一種職業與興趣組合的模式）。而且她是有意識地（即有目標地 / 有方向地）持續參與與其興趣相關活動。同時亦須要不斷克服困難，堅守個人信念。」

## 了解及培養個人興趣

時間：10 分鐘

簡報：P.24-25

- 導師提問：「有什麼方法可以了解及培養個人興趣？」
  - **了解興趣**：可從個人關注較多、感受較強和較積極參與的活動中探索。（例：砌模型時特別專注，幾乎不察覺時間的過去，完成後有很大的喜悅和滿足。）
  - **培養興趣**：對有初步興趣的活動，建立持久耐力，使進行該活動成為生活的方向和習慣。（例：嘗試在接著的四個週末，到運動



場慢跑一圈，看看當中經驗和感受。)

- 導師運用簡報 P.25 總結課堂：「生涯規劃讓人整全地計劃一生，而我們可以從啟發參與及認識自我開始。而興趣往往是生涯發展一個重要的考慮因素，讓我們找到生活的動力及滿足感。若我們能夠發掘及培養個人興趣，生涯規劃便會更有方向。當持續發展自己的興趣時，亦能培養其他個人素質和事業技能，有助未來事業發展。」

## 我的生涯規劃足印①：探索及發展個人興趣

時間：10 分鐘

簡報：P.26

工作紙：我的生涯規劃足印①

工具：登入我的生涯規劃歷程

[https://  
portfolio.lifeplanning.ed  
b.gov.hk/](https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/)

- 請學生在課後完成「我的生涯規劃足印①」，並在下節分享：
  - 1. 第一步：探索你的個人興趣**
    - 列出三項你感興趣的活動 / 嗜好，並作簡單介紹。
  - 2. 第二步：發展你的個人興趣**
    - 從上述的興趣中選擇其中一項，列出五個行動計劃，以在日常生活中(包括校內/校外)加以發展。
  - 3. 第三步：記錄及分享你的個人興趣**
    - 上載有關活動的照片至我的生涯規劃歷程的「我的作品集」，並簡述那次經驗(例如：時間、人物、地點、內容等)，然後分享連結；或，
    - 向 2-3 位家人 / 朋友分享你的興趣。

## 延伸活動①：興趣大搜查

簡報：P.27

工作紙：延伸活動①

- 著學生訪問並搜集六位同學 / 朋友 / 師長 / 家人的興趣，記錄在工作紙上。
- 完成後在班上分享，成為班本的「興趣百科」。



## 參考資料：

### 書籍及文獻：

洪鳳儀 ( 2000 )。《生涯規劃》。臺北市：揚智文化。

教育局 ( 2014 )。《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》。擷取自

[https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/about-careers-guidance/CLP-Guide\\_Chi\\_15\\_Clear-version.pdf](https://careerguidance.edb.hkedcity.net/edb/export/sites/default/lifeplanning/.pdf/about-careers-guidance/CLP-Guide_Chi_15_Clear-version.pdf)

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 79-93。

擷取自 [https://hkier.cuhk.edu.hk/journal/document/AJC/ajc\\_v12n1-2\\_79-93.pdf](https://hkier.cuhk.edu.hk/journal/document/AJC/ajc_v12n1-2_79-93.pdf)

梁湘明 ( 2007 )。《青少年生涯發展服務培訓計劃教材套》。中國香港：社聯。

Leung, S. A., (2017). CLAP models –The Youth Development and Intervention Framework (YDIF).

*CLAP Inform, 2, 1-6.*

Heddy, B. C., Sinatra, G. M., Seli, H., Taasobshirazi, G., & Mukhopadhyay, A. (2017). Making learning meaningful: Facilitating interest development and transfer in at-risk college students. *Educational Psychology, 37*(5), 565-581.

Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist, 41*(2), 111-127.

Holland, J. L. (1959). *A theory of vocational choice. Journal of Counseling Psychology, 6*, 35-45.

Savickas, M. L. (2015). *Life-Design counseling manual*. Retrieved from

<http://www.vocopher.com/LifeDesign/LifeDesign.pdf>

Strong, E.K., Jr. (1955). *Vocational interests 18 years after college*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

### 多媒體資源網址：

單元一教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic1.html>

生涯規劃的概念：<https://www.youtube.com/watch?v=EZ-V0gzd3bQ>

個案分享—千層蛋糕師：<https://youtu.be/gvAaU91LM9I>

我的生涯規劃歷程：<https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk>