



單元十：尋找我的生涯毅力

單元簡介： 培養堅毅的態度，找出提升個人恆毅力的方法。

學習目標： 1. 認識堅毅的態度對生涯發展的重要性；
2. 培養堅毅的態度以執行生涯行動計劃；
3. 找出提升個人恆毅力的方法。

關鍵字詞： #計劃及生涯管理 #生涯毅力 #生涯動力

學習材料：

- 教學簡報
- 擦膠及尺子（每位學生）
- 工作紙：恆毅力大發現
- 工作紙：我的生涯規劃足印[®]「課程 / 職位申請表」

下載教學資源：

- <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic10.html>



教學活動與流程

分享我的生涯規劃足印[◎]

時間：10 分鐘 簡報：P.2-3 工作紙：我的生涯規劃足印 [◎]	<ul style="list-style-type: none">➤ 簡介單元十的學習流程，請學生輪流用一分鐘與鄰座同學分享我的生涯規劃足印[◎]。➤ 導師帶領學生思考以下問題：<ul style="list-style-type: none">○ 你生涯任務座標的分佈是怎樣的？任務事項大多分佈在哪些類別？○ 要在有限的時間內完成眾多任務，需要保持一個怎樣的態度？ [導師可帶出是次單元的學習重點：堅持的態度]
---	--

活動一：「擦」出個未來

時間：15 分鐘 簡報：P.4-5 物資：擦膠及尺子	<ul style="list-style-type: none">➤ 活動規則：每位學生預備一塊橡皮擦及尺子，於一分鐘內擦出碎屑並搓成一條連續的長條。➤ 備註：若擦膠條斷開多節，則計算當中最長的一節長度。導師可預備小禮物予勝出者，增強學生參與的動力。<ul style="list-style-type: none">○ 第一回合：擦膠條最長的為之勝出○ 完成後以尺子量度並記錄。○ 第二回合：擦膠條與第一回合長度之增幅最多者為之勝出○ 導師選出在兩個回合結果增幅最多的學生回答以下問題：「要在第二回合取得較佳的個人成績，當時你的腦海中有沒有什麼想法，以協助自己向目標前進？」 [導師宜引導學生歸納出以下的信念：如「相信自己可以做到」、「勇敢面對挑戰」、「努力邁向目標」、「堅持便可以成功」等]➤ 以上活動旨於引發學生思考「堅毅」這個態度對於成功的重要性，不需集中討論個人能力或環境等其他因素對於活動結果的影響。➤ 導師解說：「你們認為自己是一個堅毅的人嗎？堅毅的態度與生涯發展有什麼關係？我們將在接下來的活動一起了解更多。」
----------------------------------	--



什麼是「恆毅力」？

<p>時間：10 分鐘 簡報：P.6-7</p>	<ul style="list-style-type: none">➢ 導師提問：「你認為一位天資聰穎的運動員，及一位勤奮非常的運動員，哪一位會有較傑出的成就？」➢ 美國心理學家、賓夕法尼亞大學教授 Angela Duckworth 從 2005 年起，一直致力於研究堅毅與成功的關係。經過對不同群組的研究、觀察和分析，她發現無論在什麼情況下，比起智力、學習成績或者樣貌，「恆毅力」是最能預示成功的指標。「恆毅力」(Grit)，指達成長期目標的熱情和毅力，即使在過程中遇到困難和失敗，個人也能堅持下去的能力 (Duckworth, 2016)。➢ Duckworth 亦指出，恆毅力和個人對生活的滿意度有著正面的關係。一個人的恆毅力愈高，他的正面情緒會愈多，愈有可能過著情緒健康的生活 (Duckworth, 2016)。➢ 導師解說：「常言道：『不勞則無獲』。人生就像一場馬拉松，邁向目標的旅程往往需要無比的堅持與毅力。無論你現在認為自己『夠』還是『不夠』，堅毅，最重要是這份能力是可以透過學習而增強的。接下來，我們會尋找一些有效的方法來增加個人的恆毅力。」
------------------------------	---

活動二：恆毅力大發現

<p>時間：20 分鐘 簡報：P.8-10 工作紙：恆毅力大發現</p>	<ul style="list-style-type: none">➢ 分成 4 至 5 人一組，請學生在小組內討論以下問題：<ol style="list-style-type: none">1. 分享一些曾經很想堅持完成，卻在過程中放棄了的事；2. 歸納出導致放棄的因素；<ul style="list-style-type: none">▪ 「我覺得很無聊。」(欠缺興趣)；▪ 「我不想花力氣。」(欠缺練習的決心)；▪ 「這件事對我不重要。」(欠缺目的)；▪ 「我做不來，不如放棄。」(欠缺希望)。3. 就著分享的事件，思考及討論提升恆毅力的方法；4. 把以上內容記錄在工作紙上；5. 寫下個人反思。➢ 完成討論後，導師可以請每組的代表分享一些例子，鼓勵大家一起面對彼此傾向較為容易放棄的事項 (例如：與溫習、時間管理、生活作息有關的事項等)。➢ 導師運用簡報 P.10 總結課堂：「在成長過程中，我們都會有一些很想完成的目標，有些能夠達成，有些卻在過程中放棄了。要令自己變得更堅毅，我們可以學習探索、培養及強化個人興趣；養成有紀律的習慣；培養使命感和人生意義，學會時常懷抱希望，同時亦能讓自己的人生更添幸福感。」
--	---



我的生涯規劃足印¹⁰「課程 / 職位申請表」

時間：5 分鐘

簡報：P.11

工作紙：我的生涯規劃足印¹⁰

- 請學生在課後完成我的生涯規劃足印¹⁰，為單元十一的面試體驗作準備。學生需選擇一個自己希望入讀的課程或應徵的職位，填寫申請表。
- 導師可運用附頁上的申請表範例，與學生講解填寫方法。

課程 / 職位 申請表			
課程 / 職位名稱	西廚文憑課程		
個人資料			
中文姓名	英文姓名	性別	
陳大文	CHAN TAI MAN, Victor	男	
英文通訊地址			
Flat 501, Block 1, Future Garden, Future Bay, Kowloon, Hong Kong			
電郵地址			
chan.tm@myfuture.com			
教育 (按接受教育的日期順序列出)			
曾就讀的學校、學院和大學	就讀年級	就讀日期 (月 / 年)	
		由	至
CLAP 學院應用學習課程	應用學習課	09/2017	08/2019
鼓掌中學	中一至中六	09/2013	08/2019
N/A	N/A	N/A	N/A
課外活動 / 工作經驗 (按工作 / 課外活動完成的日期順序列出)			
校內學會 / 公司 / 機構 / 課外活動名稱	活動 / 工作崗位	日期 (月 / 年)	
		由	至
家政學會	幹事	09/2014	08/2019
CLAP 西餅店	兼職蛋糕製作助理	07/2017	07/2018
事業教育學會—西餅師工作體驗計劃	侍應及飲品調製師	10/2017	06/2018
曾獲獎項 / 個人成就 (按獲得獎項及資格的日期順序列出)			
頒發機構	獎項 / 資格	簽發日期 (月 / 年)	
CLAP 咖啡學校	咖啡烘焙入門證書	07/2018	
N/A	N/A	N/A	
N/A	N/A	N/A	
其他技術或專長			
電腦技能 / 外語能力 / 音樂 / 運動 / 設計 / 其他與職位相關的技術或專長：			
電腦技能：MS Word · MS Excel · MS PowerPoint · Photoshop			
外語能力：英文：中等程度；普通話：精通			
3D 蛋糕設計及製作			
諮詢人			
諮詢人姓名	關係		
張葉好	前中六班主任		
備註： 如有個人履歷，歡迎與申請表一併提交。(你可以透過我的生涯規劃歷程內的 Shine · My Profile 建構個人簡歷)			
日期	申請人簽署		
2019 年 7 月 8 日	T. Chan.		

- 完成足印練習的同時，亦請學生思考以下的項目為下節活動作準備：
 - 課程 / 工作內容與特色；
 - 這個課程 / 工作吸引自己的地方；
 - 修畢這個課程 / 這份工作的發展前景；
 - 這個課程 / 這份工作取錄自己的原因；
 - 個人對未來生涯的規劃 / 目標。



延伸活動@「製作我的『Shine 簡歷庫』」

簡報：P.12

工具：登入我的生涯規劃歷程

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

- 請學生登入我的生涯規劃歷程完成「Shine 簡歷庫」，匯出並列印作下節活動之用。
- 「Shine 簡歷庫」製作流程：
 - **步驟一**：登入後按左上角的工具列，於選單上選取「我的簡歷」、
「Shine 簡歷庫」，然後「建立簡歷」；
 - **步驟二**：按「開始使用」並選擇其中一款簡歷範本；
 - **步驟三**：在各項目輸入個人資料，按「保存並繼續」，完成後按「編輯及預覽」，或列印作紀錄。



- 你也可以運用 CV360[®]製作一份展示個人價值觀、態度、能力及知識的嶄新履歷表。



參考資料：

書籍及文獻：

Duckworth, Angela. *Grit : The Power of Passion and Perseverance*. First Scribner Hardcover ed. 2016. Print.

多媒體資源網址：

單元十教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic10.html>

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