



單元十一：我的閃亮時刻

單元簡介：整合個人的生涯身分，發現生涯亮點，建立生涯抗逆力。

學習目標：
1. 學習以靈活變通的態度整合自己的興趣、能力、價值觀及外在機遇，發現個人的獨特之處；
2. 了解申請課程及工作時所需的準備項目；
3. 強化生涯抗逆力。

關鍵字詞：
#計劃及生涯管理 #生涯彈性 #面試 #入學申請 #入職申請 #我的獨特之處
#生涯抗逆力

學習材料：
● 教學簡報
● 工作紙：申請表評分準則
● 工作紙：面試預備藍圖
● 工作紙：面試評分表
● 工作紙：我的生涯規劃足印⑪「我的生涯資源庫」
● 工作紙：延伸活動⑪「面試行裝懶人包」

下載教學資源：
● <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic11.html>



教學活動與流程

分享我的生涯規劃足印¹⁰

<p>時間：15 分鐘</p> <p>簡報：P.2-8</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印¹⁰、申請表評分準則</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 簡介單元十一學習流程，請學生預備我的生涯規劃足印¹⁰作分享之用。 ➢ 導師提問：「以你估計，一般招聘負責人平均用多少時間來看一份申請表？」 [美國《時代雜誌》的一篇文章指出，招聘負責人平均運用 6 秒來閱讀應徵者的履歷及申請表 (Sanburn, 2012)] ➢ 導師解說：「一份理想的申請表及履歷表，能夠協助我們展示個人獨特之處，以增加招聘者對自己的良好印象，爭取面試及被取錄的機會。」 ➢ 導師講解簡報 P.4-7 有關填寫申請表的「宜」、「忌」。 ➢ 導師派發「申請表評分準則」，請學生代入招聘者的角度為鄰座同學的申請表評分，同時簡要地分享自己對申請表的看法及感受。 <p>➢ 導師可以參考簡報 P.8 的內容講解「申請表評分準則」：</p>
符合以下條件，每項獲得 10 分：	
宜：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 細心閱讀：留意標題，並準確地填寫內容 2. 使用合適筆填寫：使用藍 / 黑色的油性原子筆 3. 正確填寫英文地址：包括正確的順序 4. 提供合適電郵：電郵名稱可用英文名及姓氏的簡寫（如：vincent.tm.chan@xxx.com）；避免使用非正式字眼及學校電郵 5. 填寫學科 / 職位的全寫：避免簡稱 6. 列出與學科 / 工作相關技能、認可資格 7. 列出相關經驗：與課程 / 工作直接相關；或對申請有利的知識、技能及態度 8. 填寫所有空格：若內容不適用者，請寫上「不適用」或「N/A」 9. 提供諮詢人：邀請一至兩位了解自己學習或工作表現的人作諮詢人 10. 個人簽名：簽署宜簡潔，容易予人辨認
如遇以下情況，每項扣減 2 分：	
忌：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 字體潦草 2. 錯別字 3. 弄皺 / 弄污表格 4. 塗改表格（盡量避免修改，部分表格不接受塗改液，需清楚刪去並在旁重新寫上） 5. 資料時序錯誤（最近日期需優先填寫，或按表格上的指示）



活動一：一分鐘說出我的亮點

時間：15 分鐘
 簡報：P.9-13
 工作紙：面試
 預備藍圖

- 每人都有不同的生活經驗及獨特的特質，學生可就著工作或課程的要求，靈活地運用這些特點，製作出合適的自我介紹，增加被取錄的機會。
- 導師提問：「完成一份妥善的申請表是成功的開始，下一步我們需要為面試做好準備。若要以一分鐘介紹自己，你會包括些什麼內容？」然後集合學生的意見，列寫黑板上。
- 導師派發及逐一介紹「面試預備藍圖」第 1 至 8 的部分（簡報 P.11），強調自我介紹部分對於面試的重要性：「面試時，自我介紹不單止是交代個人的基本資料，更重要的是讓面試官對申請人的個人特質及經歷作進一步的了解，以評估他是否符合所申請的課程 / 職位。在構思自我介紹的過程中，亦同時讓我們靈活地整合自身的生涯經歷，從中找出個人獨特之處，讓對方留下良好的印象。」
- 學生可參考「面試預備藍圖」的第 8 部分或我的生涯規劃歷程中的「Shine 簡歷庫」（如學生已完成），為《活動一》申請的課程 / 職位準備「一分鐘自我介紹」。
- 導師可以鼓勵學生先把思考到的形容詞、個人經歷全部列寫出來，然後再作篩選及整理，以串連成一整段符合該項申請的自我介紹。
- 例子：

希望申請的 課程 / 職位：	社會工作學士課程
1. 代表自己的 形容詞：	<p><i>代表自己的形容詞</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 好動、愛冒險及樂於助人
2. 我的故事：	<p><i>有甚麼重要的經驗造就今天的你？</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中學期間經常參加義工活動，由參加者到義工隊長 ● 帶領同學設計活動，把意念實踐出來 ● 每次見到受助者十分享受我們的付出時，展現的那一份笑容，是最大的收穫。所以我都希望日後能夠就讀社工，延續助人的工作，希望帶給人微笑
	<p><i>課程/工作內容與特色是甚麼？有甚麼吸引自己的地方？</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 課程中著重實踐（4 次實習） ● 能夠從不同受助者的角度（課程涵蓋從小朋友到長者的介入模式）
3. 申請課程 / 職位的 原因：	<p><i>你的學業/工作計劃是甚麼？</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 希望能夠學習到一些輔導技巧 ● 日後能夠成為有能力的社工



	<p>4. 為何要選擇你？</p>	<p>你的個人特質、價值觀、獨特的能力是甚麼？怎樣回應課程或工作的需求？</p> <p>➤ 過往四年從參加者到策動者的義務工作的經驗，懂得靈活變通</p>
<p>➤ 一分鐘自我介紹範例：</p> <p>我是一位(1)好動、愛冒險及樂於助人的學生，(2)於中學期間經常參加義工活動，由參加者到義工隊的隊長。我曾帶領同學設計活動，並把意念實踐出來，以回應受助者的需要。每次見到他們會心微笑，是我做義工時最大的收穫。所以我希望日後能夠修讀社工，以專業的知識協助有需要的人，帶給人溫暖。我留意到這個課程(2)十分著重實踐，包括需要四次實習；課程亦涵蓋不同對象的介入模式，能協助我全面裝備自己。我希望入讀課程後，(3)能夠認識更多輔導技巧，讓我能夠成為一位有能力的社工，透過服務，傳遞正能量。期望我(4)過往四年從參加者到策劃者的義務工作經驗，及靈活變通的特質有助我應對此課程帶來的挑戰。</p>		

活動二：面試初體驗

<p>時間：20 分鐘</p> <p>簡報：P.14-15</p> <p>工作紙：面試評分表</p>	<p>➤ 二人一組，輪流擔任面試官及面試者，為我的生涯規劃足印⑩所申請的課程 / 職位進行面試。</p> <p>➤ 導師計時 5 分鐘，由面試者運用《活動一》已完成的自我介紹作開始，面試官可以參考「面試評分表」上的問題或自由提問。面試官完成評分後角色互換；</p> <ul style="list-style-type: none">○ 請你介紹一下你對_____（課程）的理解 / 你所認識_____（職位）的工作會是怎樣？○ 你為什麼報讀此課程 / 選擇我們公司？○ 你認為我們這個課程 / 職位需要一個怎樣特質的人？○ 你對這個課程 / 職位，有哪些可預見的困難？你會如何面對？○ 你的生涯發展目標是甚麼？ <p>➤ 導師講解面試時需要注意的事項：除了對課程 / 職位內容的了解，表達能力、言行舉止、與面試官的互動及態度等也是影響面試結果的因素。</p> <p>➤ 雙方完成面試後，分享以下部分：</p> <ul style="list-style-type: none">○ 欣賞對方於過程中表現好的地方；○ 指出對方一項有待提升的地方，並給予具體改善建議。 <p>➤ 導師解說：「為讓招聘者更了解申請人是否適合該課程 / 職位，很多時在收到申請表後會安排面試作遴選。要妥善應對面試官發問的問題，我們可以從學院/公司官方網頁等不同的渠道了解課程及職位的資訊（可重溫單元六</p>
--	--



「多元出路知多啲」部分)。每人皆具備個人獨特的優勢，期望同學能連繫課程 / 職位的要求，加上分享個人生涯的計劃 / 目標，往往能增加被錄取的機會。」

什麼是「生涯抗逆力」？

時間：5 分鐘

簡報：P.16-17

- 導師講解：「剛才我們嘗試了靈活地運用自己所擁有的資源應對面試，這種能力同時有助提升我們的生涯抗逆力，以適應將來的生涯發展挑戰。」
- 導師以簡報 P.16 講解何謂「生涯抗逆力」(Career resilience)，並指出當中的保護因素是生涯發展歷程中重要的資源。
 - 生涯抗逆力是指個人應對不明朗生涯環境的能力 (Grotberg, 2003)，同時是個人作出生涯適應的重要能力 (Tien & Wang, 2017)。
 - Grotberg (2003) 指出，我們可以透過發展以下幾項保護因子，強化生涯抗逆力，包括：
 - (I am) 我擁有的個人強項 / 能力、性格特質、價值觀
 - (I can) 我具備的人際及社交技巧
 - (I have) 我擁有的外在支援及資源
- 我們除了要發展自己所擁有的潛能外，還需要靈活地運用外在的資源，為未來的學習 / 工作做好準備。
- 導師以簡報 P.17 總結課堂：「迎接 21 世紀，我們將會面對不同的新機遇，如能靈活應變地發掘及整合自己的興趣、能力、價值觀及外在機遇，便能找出個人獨特之處及優勢，以回應在學習及工作環境中不同的需求和挑戰。」

我的生涯規劃足印^⑪「我的生涯資源庫」

時間：5 分鐘

簡報：P.18

工作紙：我的
生涯規劃足印

⑪

- 請學生在課後完成我的生涯規劃足印^⑪，以在下節分享。
 - 以靈活變通的態度，列出以下的個人保護因子，想想這些資源如何協助你的生涯發展：
 - (I am) 我擁有的個人強項 / 能力、性格特質、價值觀
 - (I can) 我具備的人際及社交技巧
 - (I have) 我擁有的外在支援及資源
 - 這些資源如何協助你的生涯發展？



延伸活動⑪「面試行裝懶人包」

簡報：P.19

工作紙：延伸
活動⑪

工具：登入我的
生涯規劃歷程

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

- 請學生按活動一所申請的課程 / 職位，構思面試日的衣著及行裝，把內容記錄在工作紙上：
 - 張貼一張展示當天面容及髮飾的個人照片；
 - 拍照並張貼面試當天的衣著；
 - 面試前會準備的東西；
 - 面試當天會帶備的物品；

- 學生亦可把上述資料上載到我的生涯規劃歷程「我的作品集」，作為日後面試的備忘。



參考資料：

書籍及文獻：

- Grotberg, E. H. (2003). What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In E. H. Grotberg, *Resilience for today: gaining strength from adversity*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Sanburn, J. (2012). How to Make Your Resume Last Longer Than 6 Seconds. *Time*. Retrieved from <http://business.time.com/2012/04/13/how-to-make-your-resume-last-longer-than-6-seconds/>
- Tien, H. L. S. & Wang, Y. C. (2017). Career adaptability, employability, and career resilience of Asian people. In K. Maree, *Psychology of adaptability, employability, and resilience*. Switzerland: Springer International Publishing.

多媒體資源網址：

- 單元十一教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic11.html>
- 我的生涯規劃歷程：<https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/>