



單元十二：生涯過渡與管理

單元簡介	:	整合「個人生涯之旅」，學習以樂觀及敢於冒險的態度迎接未來發展。
學習目標	:	<ul style="list-style-type: none">● 培養樂觀及敢於冒險的態度以把握不同的生涯機遇；● 鞏固及整合「自我認識」、「探索多元出路」和「計劃及生涯管理」的學習，裝備個人面對生涯過渡的挑戰。
關鍵字詞	:	#計劃及生涯管理 #生涯樂觀 #生涯冒險 #成長性思維 #生涯過渡 #座右銘
學習材料	:	<ul style="list-style-type: none">● 教學簡報● 工作紙：機會在我手（活動物資）● 工作紙：我的生涯之旅● 便條貼（每位學生 5 張）
下載教學資源	:	<ul style="list-style-type: none">● https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic12.html



分享我的生涯規劃足印 ⑪

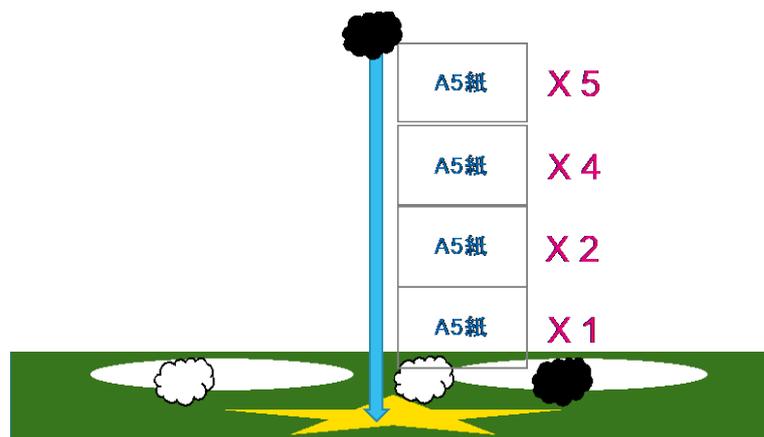
時間：10 分鐘
簡報：P. 3
工作紙：我的
生涯規劃足印
⑪

- 簡介單元十二學習流程，請學生分享我的生涯規劃足印⑪，並說明這些生涯資源如何協助個人面對生涯過渡與將來學業及事業上的發展。
- 如遇到對自我生涯資源覺察較少的學生，導師可以請其他同學就對這學生的認識（如：性格特質、個人能力），給予正面的回饋。

活動一：機會在我手

時間：15 分鐘
簡報：P. 4-7
工作紙：機會
在我手

- 導師以簡報 P.6 講解活動流程及規則：
 - 活動分兩個回合進行，二人一組，每組獲派一張「機會在我手」工作紙，組員需剪下長方形部分以製作紙球，用作投擲目標之用；
 - 二人分「A」、「B」兩方輪流擲球，直至六球全部投擲完畢（停留在目標盤上的紙球有機會被其他紙球所移動），在三個回合內累積分數較多者為之勝出；
 - 計分方法：
 - 綠色區域：2 分
 - 白色區域：5 分
 - 黃色區域：10 分
 - 正方形外：0 分
 - 紙球處於兩個範圍的邊界時，取其較低的分數。
 - 每次投擲紙球，組員均可以選擇在四個不同的高度投放，從而獲得不同比例的倍數的分數：
 - 第一級：離開桌面 1 張 A5 紙短邊的高度（得分 X 1）
 - 第二級：離開桌面 2 張 A5 紙短邊的高度（得分 X 2）
 - 第三級：離開桌面 3 張 A5 紙短邊的高度（得分 X 4）
 - 第四級：離開桌面 4 張 A5 紙短邊的高度（得分 X 5）





- 第一回合完結後，導師提問：「剛才的經驗怎樣？面對不同難度的挑戰，你有保持敢於冒險的態度嗎？（可從投擲高度的級別反映）」
- 導師給學生一分鐘修正紙球形狀或投擲策略，然後進行第二回合活動。
- 第二回合完結後，導師提問：「你在第二回合運用了什麼改善策略？當中曾經出現什麼想法 / 信念協助你完成任務？」

- 美國心理學教授 Carol Dweck(2006)認為人成功與否是取決於他們的思維模式(Mindset)。具「**成長性思維**」(Growth mindset)的人勇於接受挑戰、選擇堅持、視努力為邁向成功的方法、從別人的建議中學習和著重歷程大於結果(Dweck, 2006)。只要能夠實踐成長性思維，我們便可以樂觀面對生涯挑戰，視每個經歷（不論正面或是負面）皆有協助自己的生涯發展的地方，並且能夠思考更多的可能性、從多角度看待事件，探索多元出路。

- 導師請按以下句式反思活動的經驗，指出無論活動的結果如何，也可以透過以下角度，培養成長性思維：
 - 「**雖然 ... 但是 ...**」：面對挫折時，探索多元可能；
 - 「**我學到 ...**」：將每個生涯經歷視為自己的學習點；
 - 「**我還可以 ...**」：發現、發展及發揮自己的潛能；
 - 「**...未成功，只是尚未達到...**」：相信生涯是持續發展的，時常抱有希望。

- 導師解說：「生涯目標能否達成，有部分因素與環境因素相關，但亦有大部分是個人能夠控制的。重要的是我們能夠保持樂觀、裝備敢於冒險及努力嘗試的態度，才能應對種種未知的挑戰。儘管曾經訂下的目標未必全部能夠達成，但我們也可視之為暫時未達到(Not yet)而已；只要我們不斷嘗試，因應不同的情況而靈活地調整生涯行動計劃，運用『成長性思維』，探索不同的可能性，便能讓自己一步步地邁向生涯目標。」



活動二：分享我的生涯之旅

時間：20 分鐘
簡報：P.8-14
工作紙：我的生涯之旅
物資：便條貼
(每位學生 5 張)

- ▶ 請學生在課堂前完成「我的生涯之旅」工作紙上的第 1 至 11 項內容，以作活動之用。如學生在單元一至單元十一曾在我的生涯規劃歷程上完成足印練習，「我的生涯之旅」將隨每節練習逐步填妥。
- ▶ 以下是「生涯之旅」的範例 (如要放大此圖，可參閱簡報 P.13)：



- ▶ 導師以簡報 P.9-13 介紹圖上不同範疇所代表的意義，並重溫不同部分相關的課堂內容，協助學生鞏固過往課堂的學習經歷。
 - 生涯規劃有如策劃一個航海尋寶的旅程，我們可以從思考以下幾個問題開始，策動一個屬於自己的「生涯之旅」。





<p>我現在身在何處？ 啟發參與及自我認識：</p> <ol style="list-style-type: none">① 個人興趣② 工作價值③ 能力④ 性格特質⑤ 生涯角色⑥ 障礙與限制⑦ 支援網絡	<p>我希望到哪裡？ 探索多元出路：</p> <ol style="list-style-type: none">⑧ 生涯發展目標	<p>我如何到達那裡？ 計劃及生涯管理：</p> <ol style="list-style-type: none">⑨ 行動計劃⑩ 生涯動力⑪ 獨特之處⑫ 座右銘 (在此節活動三完成)

- 導師引導學生思考上述問題，然後以 5 分鐘整理他們的生涯故事。導師亦可製作一張個人的「生涯之旅」作範例，與學生分享。
- 分享流程：
 - 每位學生獲得 5 張便條貼，並需要於 10 分鐘內向不少於 3 位同學分享自己的生涯旅程，分享中需運用一些個人經歷 / 生命故事來解釋各項目，包括相關的人物、事物、時間、地點等內容；聆聽者需要積極聆聽，當同學完成分享後先作口頭回饋，然後把內容寫在便條貼上送予對方，以展示對同學生涯發展歷程的支持與同行。
 - 學生可就以下範疇作出回饋（可於便條貼上畫上符號以作分類）：
 - **欣賞 (+)**：具體地表達欣賞之處；
 - **有待提升 (!)**：指出有待提升的地方，並給予建議方案；
 - **有趣 (♥)**：具體描述有趣或具啟發性的地方；
 - **有疑問 (?)**：具體地指出希望了解更多的地方。
- 鼓勵學生以說故事的形式分享生涯之旅，有助整理個人特質，強化自我概念；同時將生活經驗賦予意義，找出生命的主題。這對生涯發展的下一步及目標設定有很大的幫助。



活動三：生涯座右銘

時間：10 分鐘
簡報：P.15-16
工作紙：我的
生涯之旅

- 完成分享「生涯之旅」後，導師引導學生填寫「項目⑫ 座右銘」的部分，以鼓勵和提醒自己在生涯旅程上努力前行。如果學生在未有想法，可讓其寫下最喜歡的一句話 / 一句觸動自己的歌詞。導師也可以蒐集一些名人雋語，或分享自己的座右銘作示例。



- 參考美國生涯發展學者 Savickas (1998)，座右銘 (Motto) 當中包含了一些建議和生活智慧，提示着人們如何獲得滿足或是他們所追求理想的生活模式 (Savickas, 1998)。座右銘某程度反映著人的信念，並隨著大大小小的人生經歷得以確立及釐清。我們可以鼓勵學生透過持續參與及不斷的反思，逐步追尋生涯發展的動力來源，亦成為他們面對生涯過渡挑戰的保護因子 (Protective factor)。



總結及展望

時間：5 分鐘
簡報：P.17
工具：登入我的生涯規劃歷程

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

- 導師以簡報 P.17 總結課堂：「透過參與我的E-課堂，讓大家逐步裝備各項生涯發展所需要的知識、態度及技能，並且發掘自己的亮點及資源，就像「生涯之旅」上的小船逐漸準備就緒，揚帆向著屬於自己的生涯目標邁進。要知道航程的每一步都將會充滿奇遇，有時候我們能夠勇往直前；有時候卻要繞道而行，或需要補充更多的燃料。儘管如此，只要我們能夠保持著**好奇**、**堅持**、**靈活變通**、**樂觀**及**敢於冒險**的態度，把握不同的生涯機遇，享受其中，便能活出豐盛的生命。」
- 課程所授的知識可配合其他生涯教育介入活動作出跟進及實踐應用；導師亦可運用「我的生涯之旅」工作紙於個人及小組輔導。
- 導師可鼓勵學生持續探索我的生涯規劃歷程平台上的各種功能，豐富並記錄個人的生涯發展歷程。



參考資料

書籍及文獻：

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

Savickas, M. L. (1998). Career style assessment and counseling. In T. Sweeney (Ed.), *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed., pp. 329-359). Philadelphia, PA: Accelerated Development.

多媒體資源網址：

單元十二教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic12.html>

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