



## 單元二：探索個人價值觀

---

---

單元簡介	:	<ul style="list-style-type: none"><li>● 介紹價值觀的基本概念，協助學生探索個人價值觀，啟發他們思考個人價值觀與未來工作的關係。</li></ul>
學習目標	:	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認識價值觀基本概念；</li><li>● 了解六種不同的工作價值；</li><li>● 探索個人重視的工作價值；</li><li>● 思考個人價值觀與未來工作的關係。</li></ul>
關鍵字詞	:	#啟發參與 #自我認識 #價值觀 #工作
學習材料	:	<ul style="list-style-type: none"><li>● 教學簡報</li><li>● 工作紙：我喜歡的一句話</li><li>● 工作紙：我重視的工作價值</li><li>● 工作紙：我的生涯規劃足印②「工作價值與職業世界」</li></ul>
下載教學資源	:	<ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic2.html">https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic2.html</a></li></ul>

---

---



## 教學活動與流程

### 分享我的生涯規劃足印①

<p>時間：5 分鐘</p> <p>簡報：P.2-3</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印①</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 簡介單元二學習流程，然後請學生輪流用一分鐘與鄰座同學分享我的生涯規劃足印①，鄰座同學以一分鐘作出回應：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 分享一項你最喜歡的興趣及有助你發展個人興趣的相關活動。</li></ul></li></ul>
---	--

### 活動一：我喜歡的一句話

<p>時間：10 分鐘</p> <p>簡報：P.4-6</p> <p>工作紙：我喜歡的一句話</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 展示簡報 P.5，請學生思考以下問題，然後邀請部分學生分享。<ul style="list-style-type: none"><li>○ 你喜歡的一句話 / 座右銘是什麼？</li><li>○ 這句話對你有甚麼特別之處或意義？</li><li>○ 這句話如何影響你的生涯發展？</li></ul></li><li>➤ 如學生未能想出喜歡的句子，導師可以給予以下提示啟發學生思考：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 一句曾經令你深刻或觸動到你的句子？</li><li>○ 一句最深刻的歌詞？</li><li>○ 在學校、街道或網絡上，看過最「正」（很棒）的句子？</li><li>○ 你亦可以嘗試設計一句屬於自己的座右銘。</li></ul></li><li>➤ 導師可先分享個人例子作說明，或從網上搜尋一些句子讓學生選擇及討論。</li><li>➤ 這裡參考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，我們可以從個人最喜歡的一句話，了解其所追求的理想生活模式，同時開始探索其生活著重的東西，了解個人價值觀。</li><li>➤ 根據崔永康、張偉良、黃澤蒼、聖雅各福群會生涯規劃服務（2016）的《青少年生涯規劃及個人發展研究》，在思考未來時，相對金錢、形象及名氣等外在價值，中學生會較重視一些內在價值包括良好的關係、貢獻社會及自我成長等項目。</li></ul>
--	---



## 何謂價值觀？

<p>時間：5 分鐘</p> <p>簡報：P.7-9</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 展示簡報 P.7，講解價值觀的定義 (田秀蘭，2015)：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 是一個人對於人 / 事 / 物的主觀看法，並沒有對錯之分，只有重要或不重要的差別；</li><li>○ 當我們做決定時，會按照自己的價值觀作出取捨及訂立優次的標準；</li><li>○ 覺察價值觀可協助個人建立生活目標，體會生命的意義。</li></ul></li><li>➤ 導師展示簡報 P.8 並且提問：「價值觀是先天還是後天形成的？」讓學生在小組內討論並分享意見。</li><li>➤ 導師解說：「價值觀的形成，同時與先天遺傳及後天環境因素有關。價值觀會隨著個人成長、周圍的人或環境 (例如朋輩、大眾傳媒) 而有所改變或發展。但整體上會慢慢變得持久及一致。而生涯價值觀會影響我們對任何事物的決定，尤其是對未來職業的選擇，以下我們會看看一個例子，了解個案主角工作中的價值觀。」</li></ul>
--------------------------------	--

## 活動二：個案分享「節奏生活創辦人」

<p>時間：15 分鐘</p> <p>簡報：P.10-15</p> <p>短片：「節奏生活創辦人」</p> <p>短片網址： <a href="https://youtu.be/yXNVagsA_Zo">https://youtu.be/yXNVagsA_Zo</a></p> <p>片長：7 分 53 秒 (可播放 0:00-5:01 部分)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 導師提問：「人們為何工作？人們是否只為金錢而工作？」</li><li>➤ 請學生思考以上問題，對比自己在觀看影片前後的看法。</li><li>➤ 播放影片「節奏生活創辦人」，目的讓學生了解個案主角的工作價值，請學生思考以下問題。<ul style="list-style-type: none"><li>○ 哪項(些)是個案主角突顯的工作價值？<table border="1" data-bbox="613 1396 1230 1570"><tr><td>成就感 (Achievement)</td><td>獨立性 (Independence)</td><td>認同感 (Recognition)</td></tr><tr><td>人際關係 (Relationships)</td><td>工作/上司的支持 (Support)</td><td>工作條件 (Working Conditions)</td></tr></table></li><li>○ (參考答案：[成就感] (例子：引進日本手造樂器到香港，體現匠人精神(1:59-2:15)；有機會分享音樂(2:29)；為節奏生活感到自豪(3:26)。[人際關係] (例子：享受向客人介紹產品(1:56)；聽學生訴苦(3:16)；向同事學習(5:00))</li><li>○ 你從何得知一個人的工作價值?(參考答案：主角曾說過的話、他在職業上的決定、在選擇或行動中的情感反應等)</li></ul></li></ul>	成就感 (Achievement)	獨立性 (Independence)	認同感 (Recognition)	人際關係 (Relationships)	工作/上司的支持 (Support)	工作條件 (Working Conditions)
成就感 (Achievement)	獨立性 (Independence)	認同感 (Recognition)					
人際關係 (Relationships)	工作/上司的支持 (Support)	工作條件 (Working Conditions)					



- 導師解說：「個案主角能夠透過經營音樂室獲得成就感及人際關係上的滿足，縱使過程中遇上大大小小的困難，但這份重視的價值觀卻成為他堅持的原因及動力。」

## 六種不同的工作價值

時間：5 分鐘

簡報：P.14-15

O\*NET 關於工作價值的  
 網址：

<https://www.onetonline.org/>

- 導師展示簡報 P.14-15，講解工作價值的概念：
  - 工作價值是從價值觀的概念衍生而來的，代表個人在工作中想要得到的事物 ( Super, 1970 ) 。
  - 工作價值的分類繁多，我們可以參考由美國政府開發的生涯規劃工具—The Occupational Information Network(O\*NET)作初步認識，它將工作價值分為六個類別。包括成就感、獨立性、認同感、人際關係、工作/上司的支持及工作條件。

成就感 (Achievement)	注重結果，讓工作者可以運用他們最大的能力，從而得到成就感。
獨立性 (Independence)	讓工作者可以獨立地工作及作決定。
認同感 (Recognition)	工作者有權力及良好的晉升機會，他們通常被認為是有聲望的。
人際關係 (Relationships)	讓工作者為他人提供服務，並與同事友好。
工作/上司的支持 (Support)	為工作者提供支持，例如管理層給予足夠的督導。
工作條件 (Working Conditions)	為工作者提供工作保障和良好的工作條件。

- 如能了解個人的工作價值，有助尋找工作的目標和方向。



### 活動三：我重視的工作價值

<p>時間：10 分鐘</p> <p>簡報：P.16-29</p> <p>工作紙：我重視的工作價值</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 派發工作紙，請學生完成以下問題：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 要成為你的「理想工作」，以下哪些工作需要是重要的？</li><li>○ 在工作紙我第一部分中，選出首五位你認為較重視的工作需要，以 1 至 5 排列（1 為最重要），並完成第二部分的分類配對，及後完成第三部分的反思問題。<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 這些你較重視的工作需要是怎樣分佈的呢？平均分佈還是側重在某些工作價值類別當中？</li><li>▪ 如果工作性質與自己的價值觀接近時，你會有甚麼感覺？</li><li>▪ 你認為甚麼工作/行業能配合你的工作價值？</li><li>▪ 認識自己的工作價值觀，對你未來的工作 / 生涯規劃有什麼啟發 / 影響？</li></ul></li></ul></li><li>➤ 注意：工作紙上的「21 項工作需要」參考 O*NET Work Importance Profiler-User's guide (第三版)，目的讓學生透過揀選工作需要而初步了解自己的工作價值。</li><li>➤ 導師運用簡報 P.19 總結課堂：「每個人都有自己著重的生涯價值，建構著人生的目標及意義，同時亦影響著職業的選擇。不同的職業反映著不同的工作價值，而且或會同時偏重多於一項。故此，擇業時我們需要考慮個人的工作價值是否與職業性質所配合。然而社會新鮮人初進入職場時，未必能找到完全符合心意的工作，我們需要保持彈性和積極的心態，在不同的工作中累積經驗及培養合宜的職場態度。」</li></ul>
---	---

### 我的生涯規劃足印②「工作價值與職業世界」

<p>時間：10 分鐘</p> <p>簡報：P.20</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印②</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 請學生在課後完成「我的生涯規劃足印②」，並在下節分享：<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>第一步</b>：安排學生按最重視的工作價值分成 4-5 人一組（如同一工作價值的學生人數過多，可再分成幾個小組）；</li><li>2. <b>第二步</b>：瀏覽工作紙上的職業網站，選出兩個能夠配合小組價值觀的職業，然後完成第二及第三部分的問題。</li></ol></li></ul>
---	---



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 小組作答題目：<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 感興趣的職業名稱</li><li>▪ 該職業的工作內容、價值觀、態度、技能、知識及入職要求（教育程度、工作經驗等）</li></ul></li><li>○ 個人作答題目：<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 閱覽這份職業的資訊後，對你探索及訂立職業目標有什麼幫助？</li></ul></li></ul> <p>➤ 注意：O*NET 網址上的職業資訊只有英文版本，並以美國地區的情況為本。雖然那些資訊未必能直接運用在本地升學就業的選擇上，但學生仍然可以從中參考不同職業的主要價值觀分類。</p>
--	---

## 延伸活動②「我的工作價值」

<p>簡報：P.21</p> <p>工具：登入我的生涯規劃歷程</p> <div data-bbox="110 1270 435 1409" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p><a href="https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/">https:// portfolio.lifeplanning.edb .gov.hk/</a></p></div>	<p>➤ 登入我的生涯規劃歷程，利用「工作價值」教育應用程式選擇及排列個人工作價值。（導師宜先使用此程式了解詳情）</p>
--	---



## 參考資料：

### 書籍及文獻：

田秀蘭 (2015)。《生涯諮商與輔導：理論與實務》。臺北市：學富文化。

洪鳳儀 (2000)。《生涯規劃》。臺北市：揚智文化。

崔永康、張偉良、黃澤蒼、聖雅各福群會生涯規劃服務 (2016)。《青少年生涯規劃及個人發展研究》。  
香港：香港城市大學應用社會科學系。

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。

[http://resources.hkedcity.net/resource\\_detail.php?rid=912750612](http://resources.hkedcity.net/resource_detail.php?rid=912750612)

National Center for O\*NET Development. *Work values*. Retrieved April 23, 2019,

from [https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Work\\_Values/](https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Work_Values/)

Savickas, M. L. (2015). *Life-Design counseling manual*. Retrieved April 23, 2019, from

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

Super, D. E. (1970). *Work values inventory manual*. Boston: Houghton Mifflin.

U.S. Department of Labor (2002). *Work Importance Profiler-User's guide (3th ed.)*. Washington,

DC: Government Printing Office.

### 多媒體資源網址：

單元二教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic2.html>

個案分享—節奏生活創辦人：[https://youtu.be/yXNVagsA\\_Zo](https://youtu.be/yXNVagsA_Zo)

O\*NET 關於工作價值的網址：[https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Work\\_Values/](https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Work_Values/)

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