



## 單元三：個人能力培養

單元簡介： 認識培養可轉移技能的重要性，學習欣賞及長遠發展個人能力。

- 學習目標：
- 認識什麼是「職業技能」及「可轉移技能」；
  - 從經驗中探索個人能力或專長；
  - 了解個人能力與職場的關係；
  - 學習持續發展個人能力的方法。

關鍵字詞： #啟發參與 #認識自我 #工作 #職場 #可轉移技能 #能力

- 學習材料：
- 教學簡報
  - 工作紙：我掌握的能力
  - 工作紙：我的生涯規劃足印<sup>©</sup>「提升我的可轉移技能」

下載教學資源： ● <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic3.html>



## 教學活動與流程

### 分享我的生涯規劃足印②

時間：5 分鐘 簡報：P.2-3 工作紙：我的生涯 規劃足印②	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 簡介單元三學習流程，請學生以小組形式分享我的生涯規劃足印②：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 分享兩個配合小組價值觀的職業，包括職業的工作內容、入職要求、需要的價值觀、態度、技能及知識等。</li></ul></li></ul>
--	---

### 活動一：難忘的童年回憶

時間：10 分鐘 簡報：P.4-5	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 導師展示簡報 P.5 並且提問：「試想想，從幼稚園到小學的階段、或由進入初中至今天，你有那些難忘回憶或片段呢？」目的讓學生從回憶中尋找自己的專長。<ul style="list-style-type: none"><li>○ 導師可以以下提問協助學生思考：<ul style="list-style-type: none"><li>● 有哪些回憶或片段讓你覺得開心或為你個人帶來滿足感的？</li><li>● 在這個回憶或片段中，當中你所扮演的角色是甚麼？你做了甚麼事情呢？</li><li>● 這些讓你難忘的回憶或片段中，你覺得你運用了甚麼的能力 / 個人技能 / 專長去應對當時的情境？</li></ul></li></ul></li><li>➤ 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，個人早期回憶的標題往往是生命故事的濃縮，並呈現其生涯主題。我們可以藉討論此話題，引發學生覺察個人擁有的能力。</li><li>➤ 導師可分享個人的難忘回憶或用其他人作例子引導學生思考此問題。</li></ul>
----------------------	--

### 什麼是「職業技能」及「可轉移技能」？

時間：15 分鐘 簡報：P.6-P.8	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 導師運用簡報 P.6，講解何謂「能力」：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 根據 Oxford dictionary，能力指「可幫助完成工作或活動的一種本領或技能」( "Ability is the possession of the means or skill to do something" );</li><li>○ 每個人賦有不同能力，例如有些人會說英語，有些人懂得如何待人接物</li></ul></li></ul>
------------------------	--



等等，導師也可與學生分享自己擁有的能力；

○ 而能力可以分成兩個方面 (簡報 P.7)：

- **職業技能(Job-specific skills)**：這是特定職業需求的技能。例如會計師需要審計查帳的技能；建築工人需要懂得如何操作建築器械及其他相關工具等。導師亦可嘗試要求學生們舉例，以確保他們明白何謂「職業技能」。
- **可轉移技能(Transferrable skills)**：這種技能可用於多過一個職業及範疇上，又被稱為共通能力(Generic skills)。譬如一個人溝通技巧了得，人際關係良好，在任何行業及工作環境下，也可把這些技能發揮出來。在職場上，僱主希望他們的員工擁有多項可轉移技能以應付工作的不同變化及要求。

➤ 根據 Chu, Tavares, Chu, Ho, Chow, Siu, & Wong (2012)及 Center for Curriculum Redesign (2015)，綜合出以下一些主要的可轉移技能：

- **解決問題的能力(Problem solving)**：除了找出解決問題的方法外，還要兼備洞悉問題的敏銳性及分析問題根源的能力。
- **批判性思考和推理能力(Critical thinking and reasoning)**：能夠運用邏輯及判斷力來決定資料的真確性和合理性，積極且嚴謹地思考，並不會盲目相信全部接收到的資訊。
- **溝通能力(Communication)**：能把訊息正確無誤地傳送予接收者，並且具體地表達自己的想法，理解別人的論點。還需要具備積極聆聽、發問相關問題及保持適當眼神接觸的能力。
- **與人合作(Collaboration)**：能夠發揮團隊協作精神，達到大家的共同目標。在遇到困難時，團隊成員會互相幫助，以整體利益為依歸。
- **創新、創造力(Creativity and innovation)**：能夠運用個人的想像力製造一些從未有人提出及有獨特性的概念、主意、方法和機會。要掌握這技能，必須打破傳統思維，用不同角度去思索問題，從而產生與眾不同及新穎的想法。
- **領袖才能(Leadership)**：指個人能夠擔任領導角色，為團隊釐定目標，並可激發組員一起努力以達成共同目標。作為領袖，必須與團隊成員建立良好關係，不偏不倚。如遇上問題，亦能保持冷靜及持有正面及樂觀的態度尋求解決辦法。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>信息和媒體素養(Information and media literacy)</b>：能夠辨識、解讀、使用及散播獲得的資訊。</li> <li>○ <b>資訊科技能力(Information technology and communication skills)</b>：具學習及懂得利用資訊科技工具 的能力(例如電子郵件或社交網絡等等)，能夠在互聯網上與他人分享資訊。</li> <li>○ <b>自我管理能力(Self-management skills)</b>：能控制個人的言行舉止、思想、情緒、時間運用等，以自我完善，邁向人生目標。</li> <li>○ <b>組織能力(Organization skills)</b>：能把沒有系統或雜亂無章的東西處理得井井有條。亦指個人利用其時間、精力、心思、經驗及資源等等由零開始著手工作，以致達到目標的能力。</li> </ul>
--	---

## 活動二：個案分享—視光師與咖啡師

<p>時間：10 分鐘</p> <p>簡報：P.9-11</p> <p>短片：「視光師」</p> <p>短片網址：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><a href="https://youtu.be/Df7dLhwk6hU">https://youtu.be/Df7dLhwk6hU</a></p> </div> <p>片長：6 分 58 秒</p> <p>短片：「咖啡師」</p> <p>短片網址：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><a href="https://youtu.be/NgxMD4GR8dA">https://youtu.be/NgxMD4GR8dA</a></p> </div> <p>片長：5 分 21 秒</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 導師可選擇播放視光師或咖啡師的影片來讓學生們認識職業技能及可轉移技能的分別：</li> <li>➤ 請學生思考以下問題： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 個案主角在職場上運用了哪些技能是該職業(Job-specific Skills )所需的？</li> <li>○ 哪些是她需要運用的可轉移技能 (Transferable Skills) ？</li> </ul> </li> <li>➤ <b>視光師之職業技能：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 進行眼睛檢查，包括驗度數及檢查眼睛健康；</li> <li>○ 按客人需要，提供不同服務，例如檢查眼鏡度數及眼鏡框的選擇；</li> <li>○ 為客人進行眼睛健康檢查後，建議療程；</li> <li>○ 轉介有需要的客人予眼科醫生。</li> </ul> </li> <li>➤ <b>視光師之可轉移技能：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 能夠與時並進，不斷增值自己；；</li> <li>○ 有耐性；</li> <li>○ 溝通的技巧。</li> </ul> </li> <li>➤ <b>咖啡師之職業技能：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 沖調咖啡；</li> <li>○ 炒豆；</li> <li>○ 杯測等。</li> </ul> </li> </ul>
--	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>咖啡師之可轉移技能：</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 組織能力，如辦公室工作、清潔、清點存貨等；</li><li>○ 溝通技巧，如銷售、與客人溝通等；</li><li>○ 資訊科技能力，懂得使用社交平台；</li><li>○ 信息和媒體素養，能從不同渠道吸收咖啡相關知識。</li></ul></li><li>➤ 導師解說：「從以上個案分享可見，要應付一份工作，除了該職業所需要的專門技能外，亦需要不同方面的可轉移技能所配合。而這些技能往往是從生活中學習及累積而來的，為了未來的學業及職業發展，我們應從現在開始，積極發掘及裝備屬於自己的可轉移技能。」</li></ul>
--	---

### 活動三：我掌握的能力

時間：10 分鐘 簡報：P.12-15 工作紙：我掌握的能力	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 展示簡報 P.13，請學生思考以下問題並記錄在工作紙上：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 在十項可轉移技能中，哪一項能力是你最有信心掌握的？請將它寫於工作紙手掌圖形的姆指上。（如學生不確定，可由導師列舉幾位學生的能力作例子，或可給予學生數分鐘時間跟鄰座的同學彼此回饋）</li><li>○ 請把另外四項你擁有的能力寫在圖形的其手指部分上，以食指為較強，尾指為較弱。</li><li>○ 試分享例子，說明這些你擁有的能力如何在日常生活中展現出來。</li></ul></li><li>➤ 透過表述發現及個人能力，可增強學生的心理資源，讓他們更有信心面對生涯發展上的挑戰。</li><li>➤ 由於部分學生可能不擅於欣賞自己美好的特質，建議導師可以先分享個人例子，以營造欣賞及鼓勵性的氛圍。</li><li>➤ 導師運用簡報 P.15 總結課堂：「每人都擁有不同的能力，其中可轉移技能不受工作種類的規限，可因應不同情況及需要而運用出來，有助擴闊個人的學業 / 事業選擇。現階段我們可藉著參與不同活動，檢視個人能力，培養並提升可轉移技能，以達致個人的生涯抱負及目標。」</li></ul>
--------------------------------------	--



## 我的生涯規劃足印③「提升我的可轉移技能」

<p>時間：10 分鐘</p> <p>簡報：P.16</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印③</p>	<p>➤ 請學生在課後完成我的生涯規劃足印③，並在下節分享：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>第一步</b>：參考活動三「我掌握的能力」的結果，列出兩項你想提升的可轉移技能。</li><li>○ <b>第二步</b>：你會透過參與甚麼校內及校外的活動去提升個人能力，以達致個人的生涯抱負/目標？試列出至少兩項行動計劃。</li></ul>
---	--

## 延伸活動③ " Shine My Ability "

<p>簡報：P.17</p> <p>工具：登入我的生涯規劃歷程</p> <p><a href="https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk">https:// portfolio.lifeplanni ng.edb.gov.hk</a></p>	<p>➤ 請學生登入我的生涯規劃歷程的「Shine 簡歷庫」，記錄個人技能和強項，然後運用「日曆」及「生涯任務清單」，按個人需要訂立發展可轉移技能的計劃及實踐行動。</p>
--	--



## 參考資料：

### 書籍及文獻：

洪鳳儀 (2000)。《生涯規劃》。台北·台灣：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 (2007)。《青少年生涯發展服務培訓計劃教材套》。中國香港：社聯。

Center for Curriculum Redesign (2015). *Skills for the 21<sup>st</sup> century: What should students learn?*

Retrieved from [https://curriculumredesign.org/wp-content/uploads/CCR-Skills\\_FINAL\\_June2015.pdf](https://curriculumredesign.org/wp-content/uploads/CCR-Skills_FINAL_June2015.pdf)

Chu, S., Tavares, N. J., Chu, D., Ho, S. Y., Chow, K., Siu, F., & Wong, M. (2012). *Developing upper primary students' 21<sup>st</sup> century skills: Inquiry learning through collaborative teaching and Web 2.0 technology*. Retrieved from <http://web.hku.hk/~samchu/docs/Chu-2012-Developing-upper-primary-students-21st-century-skills.pdf>

Education Bureau. (2014). *Guide on life planning education and career guidance for secondary schools*. Hong Kong: Education Bureau.

Oxford Dictionary (2017). Definition of skill. Retrieved from

<https://en.oxforddictionaries.com/definition/skill>

Savickas, M. L. (2015). *Life-Design Counseling Manual*. Retrieved from

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

### 多媒體資源網址：

單元三教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic3.html>

個案分享—視光師：<https://youtu.be/Df7dLhwk6hU>

個案分享—咖啡師：<https://youtu.be/NgxMD4GR8dA>

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