



## 單元五：我的生涯角色

---

單元簡介：認識個人多元的生涯角色，從而了解自己追求的生活型態，提升人生的滿足感。

---

學習目標：

- 認識個人扮演的不同生涯角色；
- 辨識個人期望擁有的生活型態；
- 思考協調生涯角色的策略。

---

關鍵字詞： #自我認識 #生涯角色

---

學習材料：

- 教學簡報
- 工作紙：生涯角色組合圖
- 工作紙：我的生涯規劃足印©「十年後的想象」

---

下載教學資源： ● <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic5.html>

---



## 教學活動與流程

### 重溫第一階段學習 (單元一至四)

時間：5 分鐘

簡報：P.2-3

➤ 在進入第二階段學習前，導師可與學生重溫四個生涯發展的重要元素：



以上的步驟只為整體的發展方向，並非割裂的分佈，與個人的生涯發展環境相扣，或並列進行。

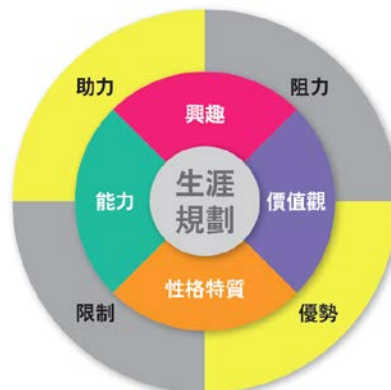
第一階段學習 (單元一至四)

第二階段學習 (單元五至八)

第三階段學習 (單元九至十二)

➤ 透過第一階段的學習，讓學生認識自己的：

- **興趣**：培養及了解個人興趣，讓我們找到生活的動力及滿足感。
- **價值觀**：一些個人重視的信念及原則。了解工作價值，有助尋找工作的目標和方向。
- **能力**：建立可轉移技能，用以應對不同的人生歷程，如升學及就業等，適應不斷變遷的世界。
- **性格特質**：個人在不同場合及環境所表現的行為取向，可作日後升學及職業發展的一個考慮元素。



梁湘明 (2007)；洪鳳儀 (2000)



- 在第二階段（單元五至八）將集中協助學生善用外在環境的資源，了解助力及阻力，探索並訂立初步的生涯目標。

## 分享我的生涯規劃足印④

時間：5 分鐘

簡報：P.4-5

工作紙：我的生涯規劃足印④

- 簡介單元五學習流程，然後請學生在小組內，以一分鐘分享我的生涯規劃足印④，其他組員用半分鐘回應同學的分享：
  - 一項最感到自豪的性格特質；
  - 一項需要改善的性格性質；
  - 以上的性格特質如何協助 / 妨礙你的生涯發展？

## 活動一：我曾扮演的角色

時間：5 分鐘

簡報：P.6-7

- 導師展示簡報 P.7 並且提問：
  - 從小學至現在，你扮演過哪些的角色（例如：子女、休閒者、學生、公民等）？
  - 這些角色有什麼相應的任務與責任？  
(參考答案：子女要孝順父母；休閒者要發展自己的興趣、平衡身心發展；學生要努力求學；公民要履行社會義務等)
- 此活動的目的是引起學生對「生涯角色」這個概念的認識，在下個部分將會作詳細講解。

## 「生涯角色」與「生涯彩虹」

時間：10 分鐘

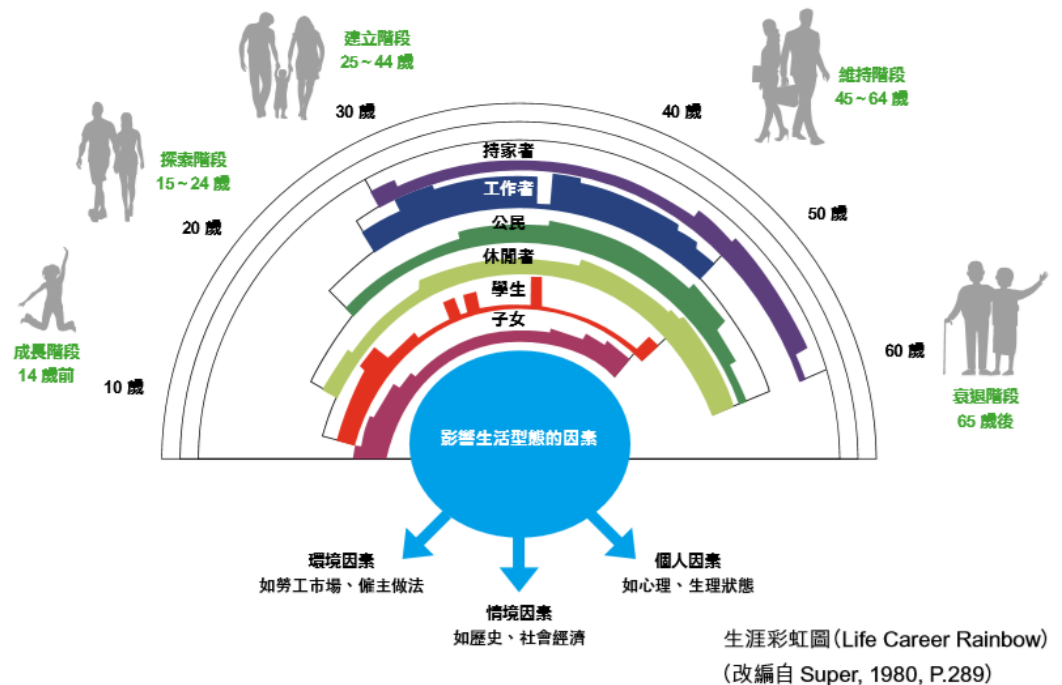
簡報：P.8-9

- 導師運用簡報 P.8-9，講解何謂「生涯角色」及「生涯彩虹」：
  - 美國生涯發展學者 Donald Super (1980) 認為整個人生當中，每個人均不斷地扮演著多元的生涯角色 (Life roles)，主要包括子女、學生、公民、工作者、休閒者及持家者等六個主要角色（後來的學說更擴闊持家者定義至配偶及父母）。
  - 生涯彩虹 (Life career rainbow) 是 Super 用來概括說明人一生的五個重要發展階段及生涯角色的分佈。每個階段都有獨特的職責及不同的發展任務；如在前一階段能夠順利適應，將令往後的階段表現得更



理想。彩虹內不同的顏色，呈現凹凸不平、長短不一的部分，正代表在該年齡階段不同角色所佔的份量。

- 生涯角色的重要性 ( Life role salience ) 及需要投入的比重，受個人及環境因素不斷在發展，塑造出獨特的生涯組合，亦特別反映個人當時的價值觀。
- 生涯角色的大致活躍於四個主要的生涯舞台，包括家庭、社區、學校及工作場所。



- 導師可參考以下有關生涯發展階段及生涯角色的詳細內容 ( Super, 1980 ) :

**五個生涯發展階段：**

➤ **成長階段 ( 0-14 歲 )**

發展個人興趣、能力以及自我概念，且漸漸認識工作世界。

➤ **探索階段 ( 15-24 歲 )**

探索生涯角色及身邊的資源，訂下學業及職業目標。

➤ **建立階段 ( 25-44 歲 )**

實踐生涯目標，特別是事業發展上，累積經驗和能力；並且開始增加作為家庭照顧者的角色。



- **維持階段 ( 45-64 歲 )**

維持角色的職責及已建立的成就。

- **衰退階段 ( 65 歲以上 )**

身心機能逐漸衰退，開始減退積極參與的角色。

**六個主要的生涯角色：**

- **子女**

受父母照顧的角色。在童年時被父母養育照料；在父母年老之際則多花心力照顧與陪伴。

- **學生**

學習及探求知識的角色。身處在知識型的社會，很多人也會不斷自我增值，令學生的角色逐漸延長，甚或成為部分人的終身角色。

- **休閒者**

參與休閒活動的空閒角色。通常在童年、青少年時期較能平衡地發展，在退休後亦會有較多時間充當休閒者。

- **公民**

承擔社會責任，關心社區發展。

- **工作者**

完成工作任務的角色。一般是指有酬工作方面，通常佔據人生的大部分時間。

- **持家者**

在家庭中擔任照顧及教導的角色。持家者的定義在往後漸漸擴闊至配偶及家長這兩個角色。



## 活動二：個案分享—中醫師

時間：10 分鐘

簡報：P.10-12

短片：「中醫師」

片長：7 分 02 秒

(可播放 5:39-  
7:02 部分)

[https://  
youtu.be/--  
ZkAXmEBRQ](https://youtu.be/--ZkAXmEBRQ)

- 導師向學生提問：「什麼是“Slash / ”斜槓族、斜槓青年？」
  - 美國紐約時報專欄作家 Marci Alboher 於 2007 年創了一個新名詞「SLASH」（斜槓青年）。他們向別人介紹自己時，會用「/」（Slash）來區分自己的不同身分 / 職業（Alboher, 2007）。
  - 現今青年有多重興趣及才能，在「工作者」這個生涯角色中，愈來愈多人不再只打一份工，而是同時擁有多重職業和身分，包括有報酬或無報酬的工作（青年創研庫，2016）。
- 導師播放「中醫師」短片，請學生思考以下問題：
  - 短片中的主角同時間有多少個“Slash”身分？  
(參考答案：中醫師/歌手/主持/旁白/基督徒)
  - 他在不同角色之間有著什麼共同目標？  
(參考答案：推廣中醫及正面訊息)
  - 他如何透過不同身分互相補足，以達致他的個人目標？  
(參考答案：進入校園，以歌手的身分唱歌，同時宣揚中醫知識)
- 導師解說：「個案主角的多元身分角色，都是圍繞著他的價值觀及想達成的生涯目標。如有興趣成為斜槓一族，必須了解彈性就業的利弊，充分裝備自己，尤其是適應轉變及自我管理的能力。」



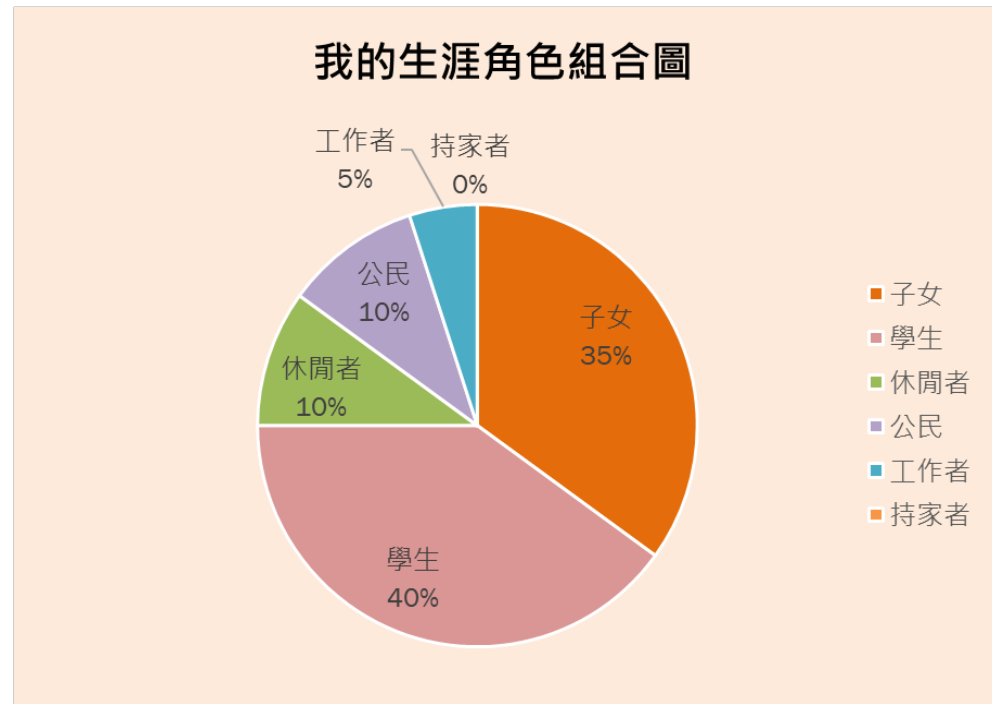
### 活動三：生涯角色組合圖

時間：15 分鐘

簡報：P.13-16

工作紙：生涯角色組合圖

- 導師展示簡報 P.14 的例子，派發工作紙，請學生按投入程度，描畫現時的生涯角色組合，然後完成思考問題：



- 完成生涯角色組合圖後，導師帶領以下的討論：
  - 你現時的生涯角色組合受著哪些因素影響？  
個人因素：興趣、價值、能力、性格特質？  
環境因素：父母、師長、社會期望等？
  - 你滿意這樣的生涯角色組合嗎？有沒有哪些地方需要作出調整？
  - 同時扮演不同生活角色時，曾否試過出現衝突？當時你如何應對？
- 導師可分享自己的例子，令學生更能掌握活動內容。
- 導師以簡報 P.16 總結課堂：「人的一生可以分為不同的發展階段，處於探索階段（15 至 24 歲）的高中學生宜把握不同的學習機會，掌握身邊資源，為未來的升學就業訂下初步的計劃與目標。要避免生涯角色之間的衝突，我們可以從檢視個人價值觀開始，了解想要的生活型態，妥善協調不同角色的優次，才能彰顯生命意義，提升人生的滿足感。」

## 我的生涯規劃足印⑤「十年後的想象」

<p>時間：5 分鐘</p> <p>簡報：P.17</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印⑤</p>	<p>➤ 請學生在課後完成我的生涯規劃足印⑤，並在下節分享：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 列出一個你在十年後想達成的生涯目標；</li><li>○ 要達成這個生涯目標，試想象那時你相應的生涯角色組合會是怎樣？描畫出當時的生涯角色組合圖。</li><li>○ 訪問一個成年人（如學長、老師、父母），了解他在協調生涯角色上的建議。</li></ul>
--	---

## 延伸活動⑤「管理我的生涯角色」

<p>簡報：P.18</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.lifeplanning.edb.gov.hk/</a></p>	<p>➤ 請學生登入我的生涯規劃歷程，運用「日曆」及「生涯任務清單」，列出生涯角色相應的任務日程，以妥善管理自己的生涯角色組合。</p> 
---	---





## 參考資料

### 書籍及文獻：

青年創研庫 (2016)。《新世代的彈性就業模式》。香港：香港青年協會青年研究中心。

洪鳳儀 (2000)。《生涯規劃》。臺北市：揚智文化。

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。

Alboher, M. (2007). *One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success*. New York: Warner Business Books.

Brown, D., & Associates. (2002). *Career choice and development* (4th ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Super, D, E. (1980). Life-Span, Life Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 16 (3), 282-298.

### 多媒體資源網址：

單元五教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic5.html>

個案分享—中醫師：<https://youtu.be/--ZkAXmEBRQ>

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