

# 我的E-課堂

## 單元八：訂立我的生涯目標

姓名：\_\_\_\_\_

### 《活動三：從生命輪看我的生活目標》

班別：\_\_\_\_\_

1. 目標設定的範疇十分廣泛，可以包括：

1	家庭關係 ( Family ) : 家人彼此關係係——溝通、相處時間及質素
2	朋友關係 ( Friendships ) : 朋友及感情關係係——朋友的鼓勵及支持
3	學習狀況 ( Study ) : 讀書溫習的狀況係——反思空間及全腦發展
4	身體健康 ( Health ) : 身心健康狀況係——睡眠質素，飲食習慣等
5	前途狀況 ( Future ) : 升學就業的狀況係——興趣，能力，信心及裝備
6	玩樂閒暇 ( Fun and Leisure ) : 日常的娛樂及興趣活動
7	心理健康 ( Psychological Health ) : 情緒控制、表達及抗逆力 ( 面對逆境的能力 )
8	人生意義 ( Meaning in Life ) : 思考及探索人生意義及理想
9	時間管理 ( Time-Management ) : 時間及金錢管理

2. 你有多滿意你現時的狀況？請在生命輪上標示你的滿意程度（1-10分，10分為最滿意），並在小組內分享你的看法。

