



單元八：訂立我的生涯目標

單元簡介：學習訂立目標的方法，並且逐步探索個人的生涯目標。

學習目標：

- 認識訂立目標的重要性；
- 學習如何設定明確的目標；
- 啟發思考及訂立個人生活目標。

關鍵字詞：#計劃及生涯管理 #目標

學習材料：

- 教學簡報
- 工作紙：回想我曾經的一個目標
- 工作紙：從生命輪看我的生活目標
- 工作紙：我的生涯規劃足印®「我的 SMART Goal Poster」

下載教學資源：● <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic8.html>



教學活動與流程

分享我的生涯規劃足印⑦

<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⑦</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 簡介單元七學習流程，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⑦：<ul style="list-style-type: none">○ 分享一個你在生涯發展上遇到的困難，及如何尋求支援網絡的協助。
---	--

為什麼人生要有目標？

<p>時間：5 分鐘</p> <p>簡報：P.4- 6</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 導師提問：「為什麼人生要有目標？」，收集學生的意見然後記錄在黑板上。➤ 參考心理學家 Edwin Locke 和 Gary Latham (2002) 發表的文章中提及，設定目標有以下正面的作用及影響：<ul style="list-style-type: none">○ 使人更有方向；○ 能夠提升表現、增強生產力；○ 增加動力與毅力；○ 能運用個人已有的知識與技能；○ 學習新的知識與技能；○ 獲得滿足感。➤ 導師解說：「目標是個人對未來的期許，人會為此而計劃，並且設法達成。我們可以按照對自我特質的認識及環境上的優勢與限制，去訂定一個適合自己的目標，從而給予個人努力的方向，讓生涯歷程變得有意義。」
---------------------------------	---



活動一：個案分享——我有我的價值

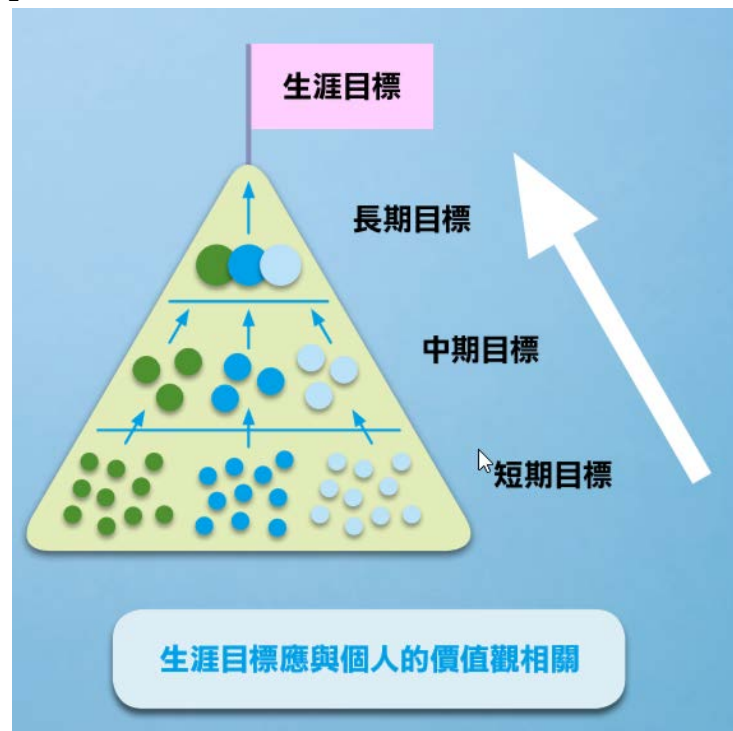
<p>時間：15 分鐘</p> <p>簡報：P.7-8</p> <p>短片：「我有我的價值」</p> <p>片長：9 分 11 秒</p> <p>(可播放 6:38-9:11 部分)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iX3JM3zPRuo</p>	<p>➤ 播放影片，請學生思考以下問題，然後邀請部分學生分享。</p> <ul style="list-style-type: none">○ 個案主角所提及的「兩個人生新目標」是什麼？ (參考答案：參加國際三人鐵頂賽事、參與弦樂團公開演奏) (播放 6:38-7:10 部分)○ 他對「目標」的看法是什麼？ (參考答案：人不能沒有目標，因為有目標每天起來才有衝勁做每件事；每日叫醒自己的是目標而不是鬧鐘) (播放 7:49-8:43 部分)○ 你是否認同他的看法？請在小組內分享一個有關訂立目標的個人經驗。 <p>➤ 導師解說：「個案主角的故事展示了無論人生的歷程及際遇如何，都應該擁有個人生活目標，這可以讓我們增添生活動力及生命的價值。」</p>
--	---

活動二：回想我曾經的一個目標

<p>時間：20 分鐘</p> <p>簡報：P.9-14</p> <p>工作紙：回想我曾經的一個目標</p>	<p>➤ 導師派發工作紙，帶領學生思考以下問題，導師也可以分享個人經歷作例子。</p> <ul style="list-style-type: none">○ 試回想一個你曾經訂立過的目標。○ 這個目標是否符合以下這些條件？<ul style="list-style-type: none">▪ 目標具體嗎？▪ 能夠量度是否成功嗎？▪ 對個人來說可達到嗎？▪ 對個人有意義和價值嗎？▪ 有特定的完成時間嗎？○ 這個目標是否成功？當中的經歷是怎樣的？○ 你認為成功 / 不成功的原因是什麼？ <p>➤ 導師解說：「有沒有曾經試過訂下的目標未能達成？這很可能是因為目標設定時未有清楚界定目標和計劃細節，執行起來時往往與期望有很大的落差。我們可以參考以下的五大原則訂立一個有效而明確的目標。」</p>
--	--

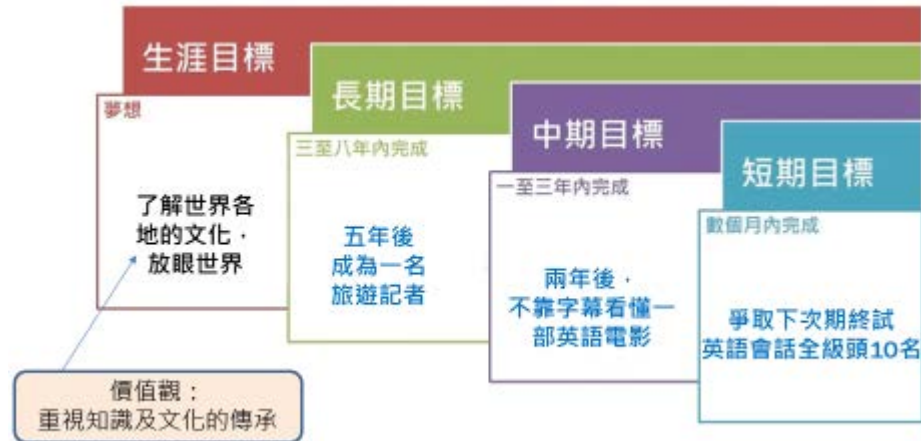


- 導師運用簡報 P.11 講解訂立一個明確目標的五項原則：
 - **Specific 具體的** (能明確了解要達成的事)
 - **Measurable 可量度的** (能清晰界定成功指標)
 - **Attainable 可實現的** (平衡內外因素確保能可行地達到)
 - **Relevant 相關的** (能對個人有一定的意義和價值)
 - **Time Based 有時限的** (能在特定的時間內實踐)
- 以上參考了美國企業家 George Doran (1981) 發表的文章《There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives》，當中提及訂立有效目標的「SMART」五大原則。
- 導師以簡報 P.12 講解目標的類別：「參考澳洲悉尼大學教授 Anthony Grant (2012) 有關目標訂立的一篇文章，目標有大有小，可分為不同層次及不同階段達成。其中的一個策略是按執行的時間，把目標分為短期、中期及長期，並為其計劃不同的行動方案。而每個階段的目標，應互相呼應，循序漸進，以逐步地邁向終極的生涯目標 / 願景。Grant (2012) 亦提出，人較高層次的目的應等同其生涯價值觀。因此，訂立目標亦有助我們彰顯生命的價值。」





- 導師運用以下例子展示如何訂立不同層次的目標。
 - 假設一名中五學生的生涯目標是了解世界各地的文化·放眼世界·試建議他可如何訂立他的短、中、長期目標？



- 從這個例子可見·要達成長遠的生涯目標·應先從踏出第一步開始：
 - **短期目標**：爭取下次**期終試**的**英語會話成績為全級頭 10 名**·以提升自己英語會話的能力；
 - **中期目標**：下一步的目標便是在兩年後·不靠英語字幕看懂一部英語電影；
 - **長期目標與生涯目標**：在職業目標方面·了解多元出路·積極裝備自己在五年後**成為旅遊記者**·向了解世界各地文化的生涯目標進發。
 - 然而·這位學生的生涯目標與他「**重視知識及文化傳承**」的價值觀是一致的·這亦讓他每一步的行動計劃更富意義。
- 訂立目標時·可先作出以下的心態預備·對於目標的達成會有很大的幫助：
 - 我是否真的想這樣做？
 - 對於目標的達成我是否感到興奮？
 - 我會否盡力採取行動去達成目標嗎？
 - 我能否在特定的時間範圍內實現每個行動？
 - 目標的難度有沒有過高 / 過低？如果過高或過低會有什麼問題？
 - 為了達成目標·我有沒有作出妥協的準備？



- 導師解說：「能夠訂立清晰的目標，加上堅持不放棄的態度，是邁向成功的第一步。即使目標最後無法達成，也可以透過檢討，了解自己在哪些地方需要更努力，是生涯發展必經的歷程與印記。」

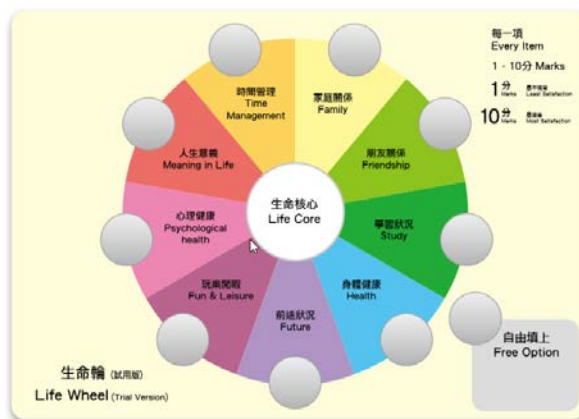
活動三：從生命輪看我的生活目標

時間：10 分鐘

簡報：P.15-18

工作紙：從生命輪看我的生活目標

- 導師派發工作紙，以簡報 P.16 講解「生命輪」。「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(2016) 參考不同有關個人健康與人生價值的文獻，從而制定出「生命輪」，啟發使用者建立自己獨有的人生發展模式。我們可以從以下九個範疇，檢視生活狀態，並設定不同的生活目標：
- 家庭關係 (Family)：家人彼此的關係—溝通、相處時間及質素；
 - 朋友關係 (Friendships)：朋友及感情關係—朋友的鼓勵及支持；
 - 學習狀況 (Study)：讀書溫習的狀況—反思空間及全腦發展；
 - 身體健康 (Health)：身心健康狀況—睡眠質素，飲食習慣等；
 - 前途狀況 (Future)：升學就業的狀況—興趣，能力，信心及裝備；
 - 玩樂閒暇 (Fun and Leisure)：日常的娛樂及興趣活動；
 - 心理健康 (Psychological Health)：情緒控制、表達及抗逆力(面對逆境的能力)；
 - 人生意義 (Meaning in Life)：思考及探索人生意義及理想；
 - 時間管理 (Time Management)：如何運用時間。
- 請學生在生命輪上，以 1 至 10 分標示個人對現時生活的滿意程度 (10 分為最滿意)，及後在小组內分享。(生命輪圖表可看工作紙)





- 導師解說：「人的生涯發展可分為不同的層面，定期透過生命輪去檢視及表達個人於不同範疇的狀態，有助我們增加自我覺察，找出生活的目標及發展方向。」
- 導師運用簡報 P.18 總結課堂：「訂立目標能讓我們找到生活的方向，彰顯個人價值觀，活出意義。而生涯目標的範疇廣闊，可以是多方面的，不只限於學業及職業上的目標。我們可依照 SMART 原則訂立一個相關而實際可行的目標，以增加達成的機會。長遠的生涯目標是由無數細小的目標而組成的，我們應從訂立及實踐短期目標開始，逐步邁向個人的生涯發展願景。」

我的生涯規劃足印®「我的 SMART Goal Poster」

時間：5 分鐘

簡報：P.19

工作紙：我的生涯規劃足印®

- 請學生在課後完成「我的生涯規劃足印®」，並在下節分享：
- 延續活動三，請就生命輪的狀態，按 SMART 原則訂立目標，並且設計一張海報，展示：
 - **Specific**：具體要達成的事
 - **Measurable**：成功的指標
 - **Attainable**：評估是否能夠實現（內在優勢及限制；外在助力及阻力；克服限制與阻力的方法）
 - **Relevant**：訂立這個目標的原因（對個人的意義和價值）
 - **Time Based**：實踐的時間框架
- 導師可運用個人經驗或以下例子說明：
 - 訂立一個有關自我管理的目標：
「反思到個人的時間管理未如理想，經常在上學及約會中遲到，在『自我管理』範疇的滿意程度只有 2 分。」
 - 因此而訂立的一個目標是：

下星期一至五在鐘聲響起前 10 分鐘便要踏進校門。

☑S ☑M ☑A ☑R ☑T



- 鼓勵學生把海報張貼在時常能夠檢視得到的地方，同時把這個目標告訴身邊重要的人，以不時反思並積極地向目標進發。

延伸活動® “Shine My Life Goals”

簡報：P.20

工具：登入我的
生涯規劃歷程

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

- 請學生登入我的生涯規劃歷程的「Shine 簡歷庫」，按 SMART 原則寫下與個人價值觀符合的三個生涯目標（可參考單元二「探索個人價值觀」），以逐步建立個人的生涯願景。

我的人生/生涯目標

寫下的人生/生涯目標

1.

2.

3.

上一步 保存並繼續



參考資料

書籍及文獻：

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。

賽馬會鼓掌·創你程計劃 (2016)。《生命輪 (試用版) 使用指南》。香港：香港中文大學教育學院。

Doran, G. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.

Grant, A. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: An evidence-based framework for teaching and practice. *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 146- 165.

Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

多媒體資源網址：

單元八教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic8.html>

個案分享—我有我價值：<https://www.youtube.com/watch?v=iX3JM3zPRuo>

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