



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——氣球師Wilson & Manson

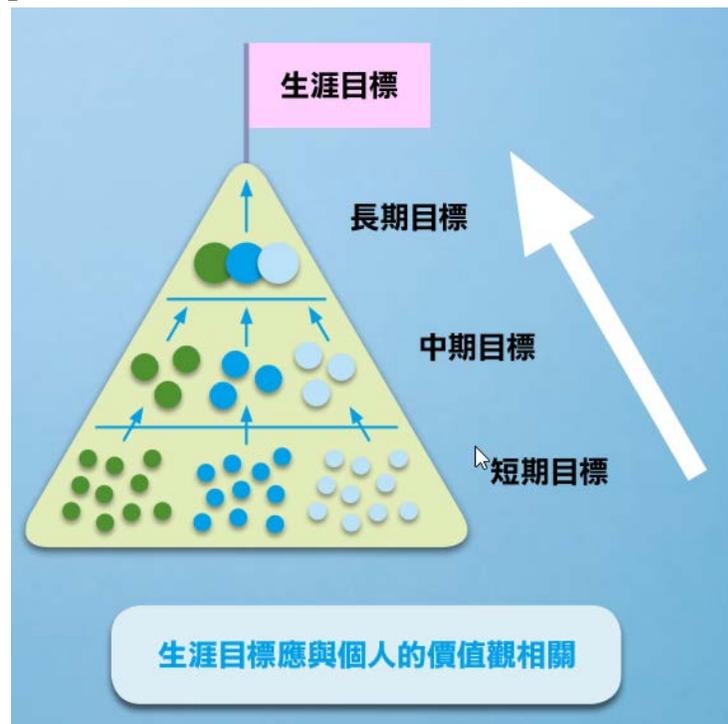
<p>時間：15 分鐘 簡報：P.7-8 短片：「氣球師 Wilson & Manson」 片長：7 分 5 秒 (可播放 1:57-4:34部 分)</p> <p>https:// youtu.be/ IE4NCoGWxtM</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 播放影片，請學生思考以下問題，然後邀請部分學生分享。<ul style="list-style-type: none">○ Wilson受啟發希望成為氣球師後，為了實現這個目標，他做了什麼？ (參考答案：他搜尋了相關課程，並在天津參加了為期4天的專業課程。)(播放 1:57-3:12 部分)○ Wilson舉辦“氣球展覽”的目的是什麼？ (參考答案：他希望通過氣球能為所有人帶來歡樂 / 讓不同階層人士可以有機會欣賞氣球藝術，而不僅僅是那些富有的人。)(播放 3:40-4:34 部分)○ 目標可以促使一個人積極行動。你有這樣的經歷嗎？請與你的小組分享你曾經為追求特定目標而採取某些行動的個人經歷。➤ 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。」
--	--

活動二：回想我曾經的一個目標

<p>時間：20 分鐘 簡報：P.9-14 工作紙：回想我曾經 的一個目標</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 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。<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？➤ 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。」
---	---

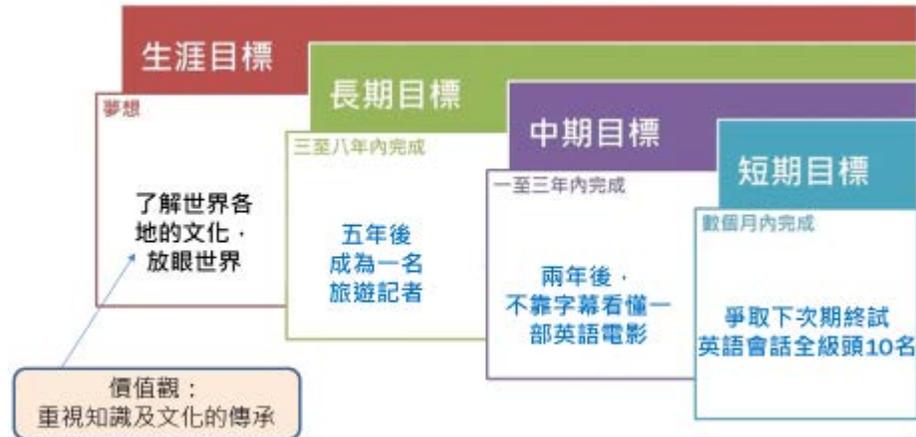


- 導師運用簡報 P.11 講解訂立一個明確目標的五項原則：
 - **Specific 具體的** (能明確了解要達成的事)
 - **Measurable 可量度的** (能清晰界定成功指標)
 - **Attainable 可實現的** (平衡內外因素確保能可行地達到)
 - **Relevant 相關的** (能對個人有一定的意義和價值)
 - **Time Based 有時限的** (能在特定的時間內實踐)
- 以上參考了美國企業家 George Doran (1981) 發表的文章《There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals 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。」

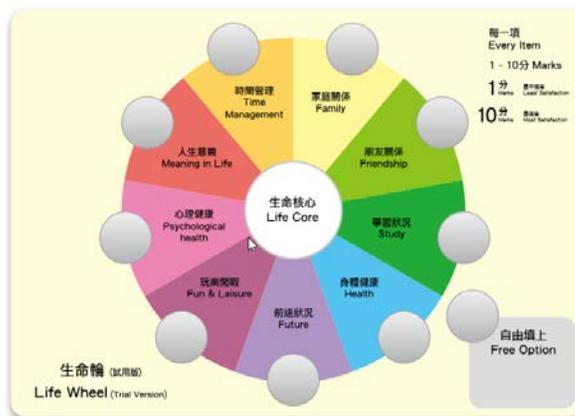
活動三：從生命輪看我的生活目標

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)，及後在小組內分享。(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—氣球師Wilson & Manson：<https://youtu.be/IE4NCoGWxtM>

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