



單元九：建立我的生涯任務清單

單元簡介：檢視個人生涯目標，建立具體可行及優次有序的生涯行動計劃。

學習目標：1. 培養生涯好奇的態度以把握不同的生涯機遇；
2. 擴闊生涯發展的可能性；
3. 設定個人的生涯行動計劃。

關鍵字詞：#計劃及生涯管理 #生涯好奇 #目標 #行動計劃 #時間管理

學習材料：

- 教學簡報
- 工作紙：生涯目標紅綠燈
- 工作紙：生涯任務清單
- 工作紙：我的生涯規劃足印[◎]「我的生涯任務座標」

下載教學資源：● <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic9.html>



教學活動與流程

重溫第一及第二階段學習

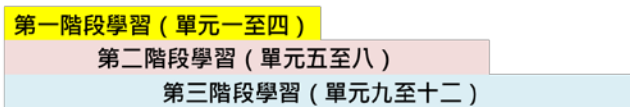
時間：10 分鐘

簡報：P.2-4

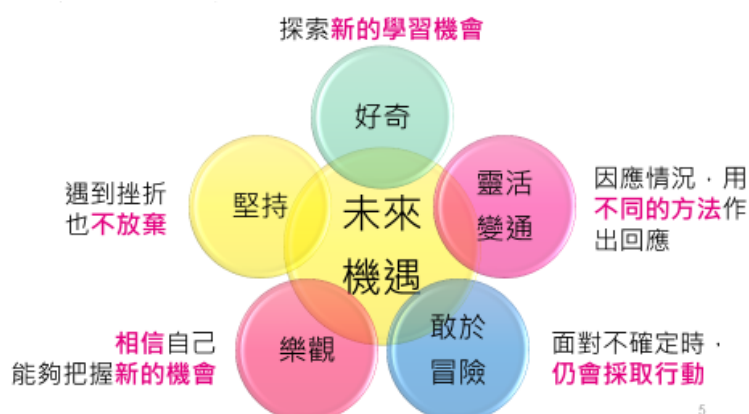
- 導師與學生重溫第一及第二階段（單元一至八）曾探討過的課題及重點：
 - **啟發參與及自我認識**：發掘個人興趣、可轉移技能、價值觀、個人性格特質，以及生涯角色；
 - **探索生涯發展歷程中的助力和阻力**：探索多元出路，了解個人及環境對於生涯發展的優勢與限制，並訂立初步的生涯目標。
- 在第三階段（單元九至十二）將集中協助學生建立**計劃及生涯管理**的能力，課程將以 Krumboltz (1998) 的機緣理論為主軸，透過排列生涯任務的優次、探索生涯動力來源及找出個人的獨特性，從而裝備自己，培育個人於生涯過渡所需的態度及能力，用以面對未來的機遇與挑戰。



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。



- 根據 Krumboltz (1998)，我們可以運用以下五種態度面對未來不同的機遇：





分享及連結我的生涯規劃足印®

時間：10 分鐘

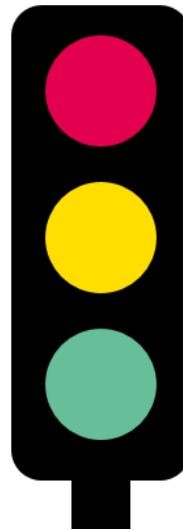
簡報：P.5-7

工作紙：我的
生涯規劃足印
®、生涯目標紅
綠燈

- 簡介單元九學習流程並派發「生涯目標紅綠燈」工作紙，邀請學生運用「SMARTER 原則」評估我的生涯規劃足印®上目標的執行狀況（工作紙第一部分），在稍後部分進行修正。
- 請學生按照目標的執行狀況回答相應的問題：
 - **紅燈：目標仍未開展**
（評估目標的問題：有什麼因素導致目標未能開展？當中面對限制是什麼？）
 - **黃燈：目標進行中**
（評估目標的問題：實踐此目標時，有什麼助力 / 阻力？）
 - **綠燈：目標已完成**
（評估目標的問題：恭喜你已達成所設定的目標！目標的難度可以提升嗎？）

行動目標進行中

1. 實踐此目標時，有什麼助力 / 阻力？



行動目標仍未開展

1. 有什麼因素導致目標未能開展？
2. 當中面對限制是什麼？

已完成行動目標

1. 目標的難度可以提升嗎？

- 導師解說：「SMARTER 目標設定是根據 SMART 目標設定原則（Monahan, Lombardi & Madaus, 2018）[具體的(Specific)、可量度的(Measurable)、可實現的(Attainable)、相關的(Relevant)及有時限的(Time Based)]，加上評估 (Evaluation) 及修正 (Refine) 的元素所制定而成的。除了期望同學能夠訂立生涯目標外，更希望能夠定期審視及優化相應的行動計劃，逐步實踐自己的生涯願景和抱負。」



活動一：8 的可能

時間：10 分鐘

簡報：P.8-10

物資：草稿紙

工作紙：生涯
目標紅綠燈

- 請每位學生預備一張草稿紙，並在兩分鐘內列出答案相等於「8」的算式。完成後，同儕互相檢視，列出最多可能性者為勝出。
- 導師可運用以下提問與學生進行反思：
 - 大家如何完成此活動？
 - 達成「8」的方法有多少個？
 - 構想可能性時遇到什麼困難？
 - 你們用了什麼方法來克服這些困難？
 - 你認為要構想更多的可能性時，當中需要保持怎樣的態度？

（回應的重點應歸納於對生涯發展的「好奇心 Curiosity」這個態度）
- 導師解說：「活動中的答案『8』正如大家的生涯目標，而所運用的不同符號就像我們所擁有的資源 / 獨特的個人特質。只要我們能夠適切地運用，每個數字 / 符號都有其重要意義，讓自己能夠於將來不同的情況下，透過相應的路徑邁向生涯目標。」
- 活動旨在鼓勵學生在設定生涯目標時抱有好奇的態度，以不同的角度構想及尋找多元出路，如「8」一樣，只要轉個角度便是「∞」，代表達成目標的方法是有無限可能的。
- 導師邀請學生於「生涯目標紅綠燈」工作紙第二部分進行目標修正，並透過以下向度思考不同的可能性，從而制定出新的 SMART 目標。



目標仍未開展： 你會如何優化這個目標？

目標進行中： 有什麼其他途徑可達到目標？目標可以如何調整？

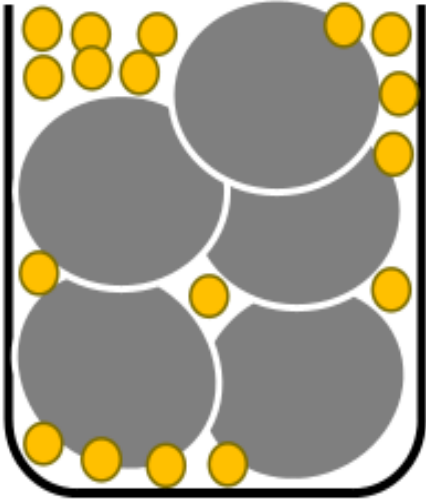
目標已完成： 目標可以如何提升？而新目標將會是什麼？



活動二：中學畢業前的生涯任務清單

時間：10 分鐘	➤ 導師提問：「有什麼目標 / 事項是你在中學畢業前想完成的？」
簡報：P.11-12	➤ 請學生按 SMART 目標原則及完成期限，把希望完成的事項具體地列寫在「生涯任務清單」工作紙上。導師可從旁指導，協助將大目標分拆成不同的小目標，成為可以定期檢視及回顧的生涯任務。（例：在中六畢業前參觀三間感興趣的專上教育學院、本學年參與一次職業分享工作坊、每星期安排三小時做運動等。）
工作紙：生涯任務清單	

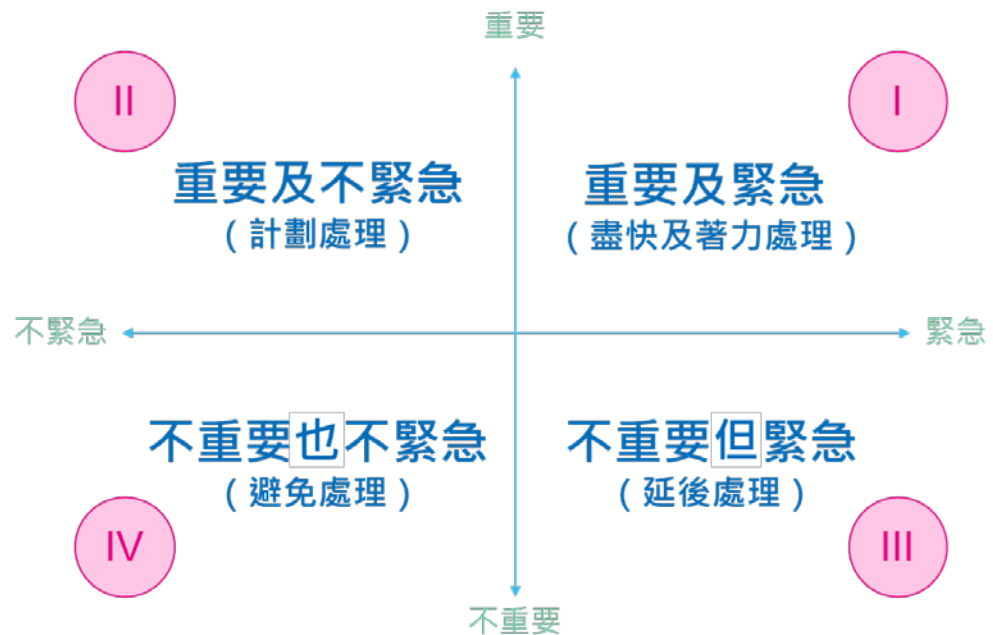
活動三：「重要與緊急」排序法

時間：15 分鐘	➤ 導師提問：「面對眾多想要完成的任務，你是如何分配時間執行的？」
簡報：P.13-19	➤ 導師以簡報 P. 13-16 講解《沙石的實驗》，讓學生了解如何按「重要」及「緊急」原則執行生涯任務：「若我們先完成瑣碎事（先放入沙粒），後處理重要事件（後放入大石），就有機會如實驗一樣，未能在限時內（指定大小的容器）完成所有事情。」
	➤ 導師亦可以預備沙、石及樽等物資，安排學生進行此實驗。
	
	➤ 學者 Steven Covey (2004) 提出 “First things First” 的觀點，將生命的事件根據重要性及緊急性作分類及排序優次（下圖展示出執行的次序由 I 至 IV）：先完成重要的事，後處理不重要的事，這樣能夠使我們更有效率地完成各項事務。



➤ 導師解說：「每個人在不同的生涯角色中都有其相應的任務，當時間有限時，往往未能夠同時兼顧及滿足。正如《沙石的實驗》，我們需要好好整理生涯行動計劃的先後緩急，才能有效地實踐所有的生涯目標。」

➤ 導師運用簡報 P.17 講解「重要與緊急」排序法：



➤ 導師搜集學生「生涯任務清單」上的內容，或運用以下例子展示（簡報 P.18）如何按重要性及緊急性排列事務的優次：

○ 情景：兩日後便是測驗週，一位身兼班會幹事的中六學生排列他任務清單的先後次序：

1. 瀏覽最愛 YouTuber 的新片 (參考答案：IV 不重要+不緊急)
2. 參與為期一天的動漫展 (參考答案：III 不重要+緊急)
3. 溫習測驗內容 (參考答案：I 重要+緊急)
4. 幫爸爸修理快壞掉的手提電話 (參考答案：II 重要+不緊急)
5. 與同學討論下月的班會活動 (參考答案：II 重要+不緊急)
6. 放學後回家小休午睡 (參考答案：IV 不重要+不緊急)

備註：生涯行動項目的重要 / 緊急程度因人而異，以上排序只作參考之用。

➤ 導師運用簡報 P.19 總結課堂：「對生涯發展抱有好奇的態度，嘗試並了解不同出路的可能性，有助我們發掘達成生涯目標的不同方法。當生涯任務眾多，但時間卻有限時，我們便需按重要及緊急程度把事情排列先後優次，並進行時間管理，以提升達成目標的機會。」



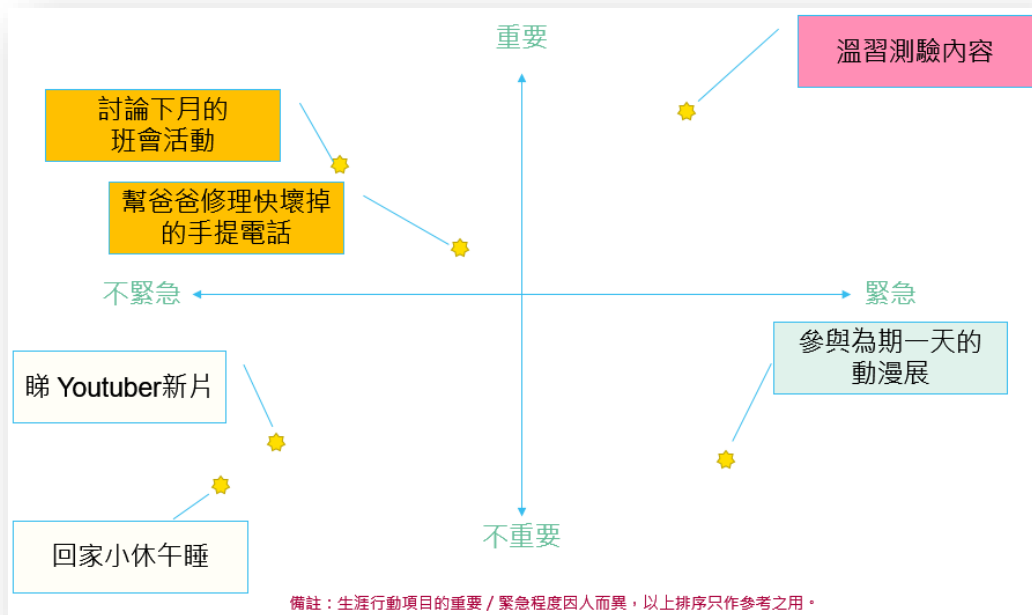
我的生涯規劃足印®「我的生涯任務座標」

時間：5 分鐘

簡報：P.20-21

工作紙：我的生涯規劃足印®、生涯任務清單

- 請學生在課後完成我的生涯規劃足印®，並在下節分享：
- 生涯任務座標使用流程：
 - 第一步：**將活動二「生涯任務清單」上的項目按其重要及緊急程度分類，並標記在表上；
 - 第二步：**於每點坐標上寫上相應生涯行動任務的簡稱。
- 導師展示簡報 P.21 上的例子，請學生按重要性及緊急程度，把活動二「生涯任務清單」上的項目標示在「重要與緊急」座標上。



延伸活動®「生涯 To-do List」

簡報：P.22-23

工具：登入我的生涯規劃歷程

<https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/>

- 請學生登入我的生涯規劃歷程的「生涯任務清單」，輸入我的生涯規劃足印®上所考慮的生涯任務，或選取清單上所建議的項目。同時在「月曆」內列出完成期限，以計劃及提醒自己完成任務。



參考資料：

書籍及文獻：

Covey, S. R. (2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. New York, NT: Simon and Schuster.

Krumboltz, J. D. (1998). Serendipity is not serendipitous. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 390-392.

Monahan, J., Lombardi, A., & Madaus, J. (2018). Promoting College and Career Readiness: Practical Strategies for the Classroom. *TEACHING Exceptional Children*, 51(2), 144-154.

多媒體資源網址：

單元九教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic9.html>

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