

生涯規劃探索手冊



優質教育基金
Quality Education Fund
資源中心 Resource Centre

#4

計劃編號: 2009/0465

目錄 Content

前言-生涯規劃的重要
規劃人生 Step By Step p.2

生涯規劃 4 步曲 p.3

Step 1: 尋夢 p.4-5

「人生大拍賣」-探索夢想人生

Step 2: 自我認識 p.6-12

資源及學習工具介紹

職業性向測試

Step 3: 認識社會環境 p.13-17

各行各業小知識

Step 4: 訂立目標 p.18

「S.M.A.R.T」目標設定法

前言 Introduction

生涯規劃的重要

生涯規劃簡單說，就是面對未來的歲月，做好構思與有所安排。針對未來所預期的目標，配合時間的先後，加以有效處理。成功的生涯規劃應是自我的期許加上突破困境的信心

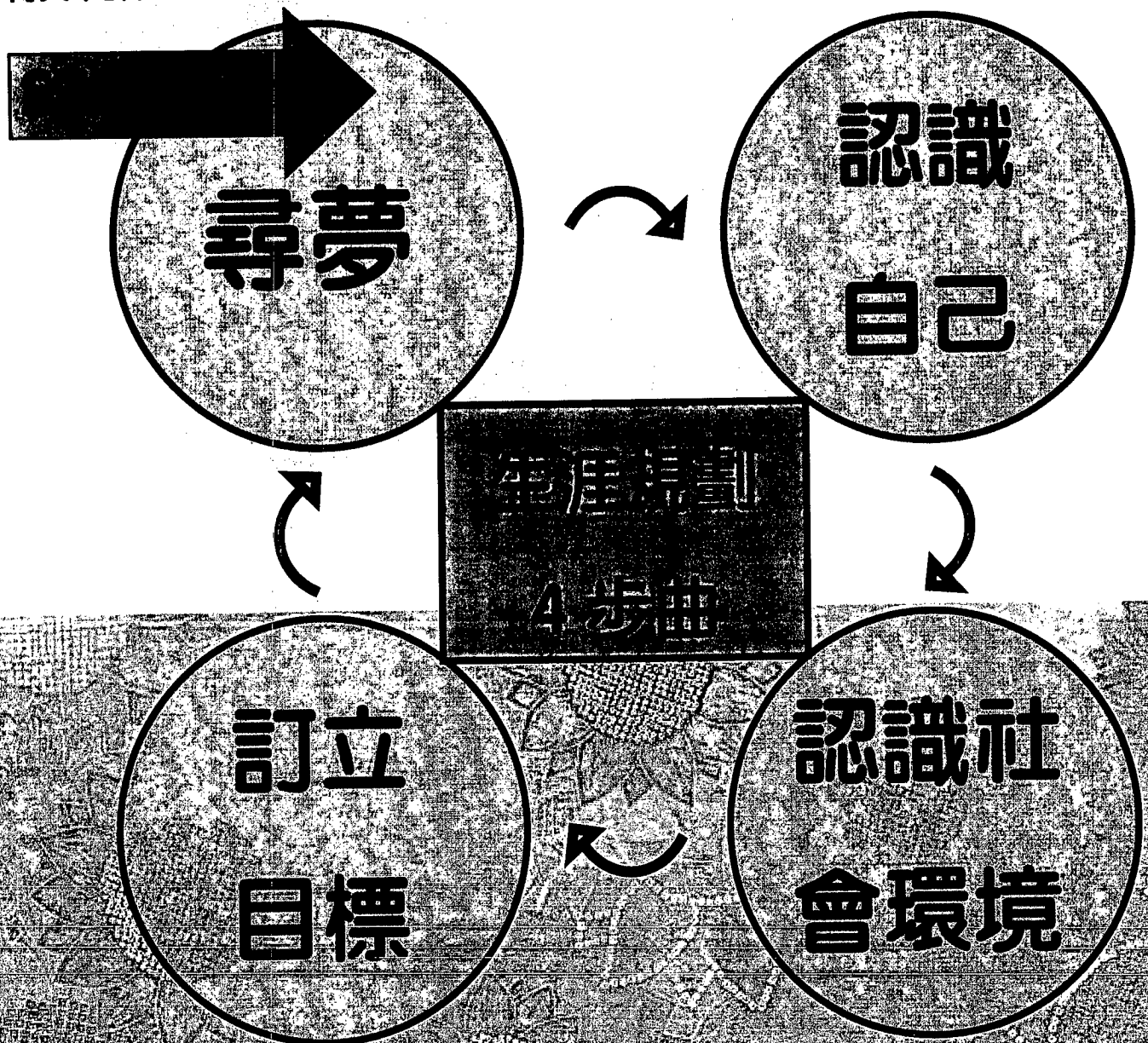
與行動。凡事只要有所準備、規劃、設計、進行，就可以按部就班照自己預定的計劃去推動。因此，一個人對自己的一生做了很好的計劃、周詳的考量，決定好自我奮鬥的目標與方向，即為生涯規劃。

在人生不同的階段中，我們都要面對不同的抉擇，每作出一個抉擇也不容易，每一個抉擇也有可能影響我們一生。爲了要正確選擇自己的前路，每個人都應該爲自己的人生作規劃，而且可早在求學時期便應該開始規劃未來。學生可在求學時期便開始探索自己的夢想，初步思索自己未來的路向，之後再真正認識自己，了解自己的性格、長處、短處及價值觀等，並且多留意社會發展的步伐，亦可從社會中探索適合的資源，如各種升學就業的資訊、條件等，從而找出一條適合自己走的路。最後，訂立個人目標，推動自己一步一步向自己的夢想人生進發。

本書冊將會介紹生涯規劃的四個步驟，並提供一些學習工具及資源介紹，讓老師作爲參考，引導學生規劃人生。

生涯規劃 4 步曲

總括而言，生涯規劃有四個重要的步驟：尋夢、認識自己、認識社會環境及訂立目標。透過尋夢確定人生方向，繼而認識自己及外在社會環境，找出適合自己的路，最後訂立目標，一步一步向夢想前進。生涯規劃是一個循環的過程，在實踐目標的過程中，如發現有問題或不合適，可再修定，之後再繼續探索另一條路。不斷的作出反思，可從成敗得失中評估自己的策略，以修定個人的規劃再前進。



尋夢 Dream

「理想是藉路明燈。沒有理想，沒有堅定的方向；沒有方向，沒有生活。」托爾斯泰
 夢想、理想是人生的方向，也是人努力向前的動力。生涯規劃的第一步，就是要探索自
 己的夢想。規劃人生的旅程，由尋夢開始。

人生大拍賣

在時間和資源都有限的情況下，你所追求的人生是怎樣的？

規則：每人有\$2000 (20 個金幣)，每件貨品底價\$100，每次叫價最少\$100，價高者得。

貨品	優先次序	預計花費	實際投買的價錢
1. 遊覽各地名勝、嚐盡天下的享受及美食			
2. 成為有名的人物，獲社會的尊崇			
3. 幫助病人、窮人等弱勢社群			
4. 從事一份賺大錢的工作			
5. 開創個人事業，做老闆，領導其他人			
6. 擁有千尺豪宅及名車，過著富裕的生活			
7. 從事藝術工作 (演奏樂器、作畫等)			
8. 結識很多朋友，交遊廣闊			
9. 有一個互相愛慕、與你十分投契的情人			
10. 能成為某範疇的專家的工作			
11. 經常陪伴父母、能供養他們/讓父母享受			
12. 出任政府高官，成為一個出色的政客			
13. 有自己的創作 (音樂/戲劇/書/漫畫)			
14. 一個美滿和諧的家庭			
15. 擁有穩定的工作，享受平凡快樂的人生			
16. 成為博學多才的學者			
17. 能充分發揮天賦的工作			
18. 提昇社會公義，為人民謀求福祉			
19. 獨立自主、自由安排時間的工作			
20. 擁有平安而富足的心靈			

尋夢 Dream

活動後反思

1. 你成功投得那些貨品?
2. 你投得的是你計劃之內貨品嗎?
3. 如果你投不到你想要的貨品，你的感受如何?
4. 你覺得應該怎樣才能更成功投得所有想要的貨品?
5. 如果是真的人生，你又認為怎樣才可成功達成夢

拍賣前，學生要思索自己想要些甚麼，再按個人意願排次序，並預算願意花費的。
簡單的模擬人生拍賣尚且需要事先計劃，更何況我們的人生？
劃，所以「生涯規劃」是必須的。

這個大拍賣活動好忒我們人生追求夢想的過程，貨品就是 人生夢想/目標，金錢好比 個人的才能/學歷/時間等，出價的高低好比 我們願意付出的努力和決心，拍賣的過程的爭奪就好像 社會的競爭。

透過這個簡單的活動，讓學生明白規劃人生的第一步，必須有夢想，人生才有方向。有了方向，便能作下一步的規劃了。

認識自己

Understanding Myself

「以人之長補己短，以人之厚補己薄。」 作者：(漢) 劉向

在生涯規劃的過程中，認識自己亦是非常重要的一環。有了夢想，有了人生方向，第二

步就是要找出一條適合自己走的路，向夢想進發。了解自己的性格特質、價值觀、興趣及長處短處等，都有助我們在面對人生重要的抉擇時，作出正確的選擇。例如：高中選科、大學選學系、選擇行業等，都是人生中非常重要的抉擇，因此人人都應該好好的認識自己。

認識自己，其實坊間均有不少的工具可幫助學生了解自己的性格特質、職業性向等。例如邁爾斯-布里格斯性格分類指標 (Myers-Briggs Type Indicator, 簡稱 MBTI), 全球著名的性格測試之一，將人的性格分爲 16 個種類。九型人格 (Enneagram of Personality, 或 Enneagram) 是一種性格分類，基本上把人的性格分成九類。香港還有很多不同的機構都有製作有關生涯規劃的網頁，均有提供不少幫助學生認識自己的工具。

例如：香港青年協會 <http://yen.hkfyg.org.hk/yen/lifebanking/Test/TestMain.htm>

另外，香港青年協會亦有出版有關生涯規劃的教材遊戲「成功在夢」，亦能幫助學生探索個人的興趣及價值觀等。本校的學校社工亦有購置，可供老師使用。

職業性向測試

第一部份

下面列出一百個工作職位，每一個都有一個編號，請在答案紙上「✓」出你喜歡從事的工作。你是否

能夠勝任或者你未受過有關訓練都不重要，也不要注重該份工作的收入，最重要的是你有沒有興趣

你不喜歡從事的工作，請在空格內劃一個「x」，每一題均須作答。

1. 攝影師	26. 編輯	51. 聯絡主任	76. 工程師
2. 簿記員	27. 修樹師	52. 汽車修理員	77. 釋囚協會輔導員
3. 美容師	28. 營業代表	53. 小販管理隊隊員	78. 室內設計師
4. 小說作家	29. 油漆工人	54. 天文台科學主任	79. 校對員
5. 農夫	30. 警察	55. 康復工作者	80. 售票員
6. 律師	31. 監獄懲教職員	56. 導演	81. 的士司機
7. 機械操作員	32. 牙醫	57. 速記員	82. 藝術審評家
8. 廉政公署調查員	33. 幼兒工作者	58. 髮型師	83. 養蜂工人
9. 化驗師	34. 雕塑家	59. 語言導師	84. 業務推廣經理
10. 社工	35. 銀行櫃員	60. 花王	85. 水手/海員
11. 護士	36. 裁縫	61. 馬房工人	86. 交通警察
12. 演員	37. 圖書館主任	62. 商業顧問	87. 法醫
13. 核數員	38. 漁夫	63. 品質控制員	88. 防止自殺會輔導員
14. 廚師	39. 勞資糾紛仲裁員	64. 大廈管理員	89. 廣告設計
15. 專欄作家	40. 測量師	65. 心理專家	90. 抄寫員
16. 動物飼養員	41. 貨倉管理員	66. 家庭計劃指導員	91. 人口普查統計員
17. 公關主任	42. 消防員	67. DJ (唱片騎師)	92. 表演場館帶位員
18. 工程技術員	43. 獸醫	68. 秘書	93. 小學教師
19. 護衛員	44. 神職人員	69. 空中服務員	94. 漁場工人
20. 藥劑師	45. 模特兒	70. 中學教師	95. 保險經紀
21. 醫生	46. 法庭書記	71. 校長	96. 工程管工
22. 戒毒工作員	47. 酒店服務員	72. 動物園管理員	97. 軍人
23. 歌手	48. 翻譯員	73. 人事主任	98. 物理學家
24. 會計文員	49. 郊野公園護理員	74. 電子裝配員	99. 兒童院家長
25. 售貨員	50. 法官	75. 海關人員	100. 漫畫家

第二部份

下面列出四十項活動，你喜歡參予的請於格內劃一個「✓」，學校方面有沒有提供這些活動並不重要，
最重要的是你有沒有興趣，不喜歡參予，請在空格內劃一個「×」，每一題均須作答。

101. 辯論	114. 參加撲滅罪行運動	127. 照顧兒童
102. 模型製作	115. 觀察天象	128. 演出或導演話劇
103. 童軍	116. 探訪及幫忙病人同學	129. 參加文員訓練
104. 化裝實驗 (化驗)	117. 服裝設計	130. 烹飪
105. 義工	118. 打字	131. 準備茶點
106. 繪畫	119. 學習酒店及旅遊實務	132. 填字遊戲
107. 整理收支賬目	120. 寫作/投稿	133. 搜集標本
108. 導遊	121. 替低年級同學補習	134. 學生會主席
109. 閱讀	122. 園藝	135. 製作簡單傢俬
110. 飼養寵物	123. 學習公共關係事務	136. 檢舉垃圾蟲
111. 釣魚	124. 粉飾居所	137. 製作標本
112. 活動策劃	125. 接受體能訓練	138. 參加救傷隊
113. 修理電話	126. 觀察動植物的生長過程	139. 彈奏樂器/唱歌
		140. 學習英語及書寫信件

職業性向測驗：答題紙

第一部份

* 答題次序
與題號並不
一致，留心！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

* 答題次序
與題號並不
一致，留心！

第二部份

101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

類別一 類別二 類別三 類別四 類別五 類別六 類別七 類別八 類別九 類別十

一．藝術工作（類別一）

這類工作適合喜愛透過創作而表現感情及概念的同學，包括：

1. 視覺藝術：繪畫、攝影、雕塑及建築設計等 / 基本藝術：專題旁述或報導
2. 藝術表演：戲劇：製作、導演及表演戲劇、訓練藝員及幕後工作
音樂：歌唱或樂器表演，訓練或指揮聲樂及樂器表演
舞蹈：編排、表演或訓練舞蹈基本步法及技術
體育：職業田徑及體育項目表演
3. 工藝：運用藝術的技巧製造，裝飾或修補各類型物品，或複製照片，平面藝術印刷品

二．文職工作（類別二）

這類工作適合喜歡處理在辦公室內細則事項有興趣的同學，包括：

1. 行政細則：按步驟及規例執行職務：面試、監考、核証、調查、秘書工作
2. 數學細則：運用數學及文職的技巧來搜集，組織，運算及記錄數字資料 / 簿記、核數 / 會計 / 統計報告及分析 / 帳目及稅務運算 / 工資及時間記錄
3. 財務細則：記錄保存，解答詢問及收支帳目
4. 傳達：用口頭方法接受及傳達資料，包括接待及電話機接線工作
5. 記錄處理、文件處理、檔案處理，抄寫及傳遞等

三．一般服務工作（類別三）

這類工作適合喜歡服務別人的同學，其中包括：

1. 款客服務、理髮及美容
2. 顧客服務：為商界顧客提供各種服務，如送報、侍奉飲食等
3. 侍應服務：使他人更舒適、如侍應生、升降機服務員等
4. 售賣服務：包括一般售貨工作及沿街販賣
5. 經理：擔任一般服務工作的行政任務

四．文教工作（類別四）

這類工作適合喜歡文學、純文學、書本及寫作的同學：

1. 文藝：創作性寫作、書評
2. 編輯工作、傳播工作：寫作、編輯、廣播、翻譯及傳譯
3. 教學、學校行政、圖書管理



五．自然界工作（類別五）

這類工作適合喜愛動物、植物及經常在戶外工作的同學。包括：

1. 管理工作：植物及動物
2. 經營及管理農業、漁業、林業及園藝業
3. 專門飼養及種植
4. 指導及隨同工人在農場、牧場、漁塘、森林、苗圃或公園工作
5. 動物訓練工作及一般服務
6. 基本工作：關於植物及動物
7. 在戶外非工業環境內，利用手、工具及機器從事基本的操作

六．憑說服力及影響力的工作（類別六）

這類工作適合喜歡通過高度語言或計算能力來說服及影響他人的同學，包括：

1. 數學及統計：運用高級數學及統計學，以解決難題及進行研究 / 分析、演繹及作出決定 / 資料處理設計
2. 法例：在法律事務上提供意見及作為他人的代表 / 執行司法公正 / 在司法界執業 / 調解
3. 商業管理及行政：合約及索償事宜
4. 財政：運用數學及分析技能，設計財務系統，研究及演繹財務記錄 / 會計及核數 / 風險及利潤分析 / 財務預算及管理
5. 推銷工作：籌款、產品及服務的廣告宣傳，影響他人的行為及思想 / 營業 / 爭取會員及籌募經費 / 公關

七．實務工作（類別七）

這類工作適合喜歡使用機械、工具及其他儀器的同學，其中包括：

1. 管理級工作：管理工廠或技術性操作的系統工程及工藝科技 · 海、陸、空交通的操作
2. 系統的操作：在整個組織系統中操作及維修各樣儀器
3. 品質控制：視察、試驗物料及產品，以確保質素
4. 物料控制：航運、接收貨品及查核存貨 · 預算、編排及保存記錄 · 核對及記錄
5. 工藝：依循既定程序及技術，製造、處理、裝設，及 / 或修理物料、產品，及 / 或結構部份
6. 儀器：機械操作
7. 體力勞動工作

八．保安工作（類別八）

這類工作適合喜歡保衛他人，財物，及防止違反法例及規條的同學，其中包括：

1. 執行法律及安全條例
2. 護衛服務：保護人、儲蓄及財產，以免受到傷害或損失

九．科學工作（類別九）

這類工作適合喜歡發掘、搜集及分析資料，然後把研究結果應用在醫學、生態及科學上的同學，其中包括：

1. 自然科學：數學、物理、化學的科學研究 / 理論性的研究 / 科技
2. 生態：進行有關生物的研究和實驗 / 專門研究動物或植物 / 食物研究
3. 醫學：預防、診斷及治理人類和動物的疾病、失調或損傷
4. 化學工作
5. 研究：工作及科技的研究、社會及行爲科學（如心理學）

十．社會服務工作（類別十）

這類工作適合喜歡協助他人解決難題的同學，其中包括：

1. 社會服務：輔導及社會工作、社會服務方面的行政工作
2. 護理及治療
3. 特殊教學服務
4. 照顧兒童及成人
5. 主要針對別人的實際需要及福利 / 護理病人

認識社會環境

Understanding Social Environment

「在一切大事業上，人在開始做事時要像千眼神那樣察看時機，而在進行時要像千手神那樣抓住時機。」 作者：培根

生涯規劃的第三步，就是要認識我們身處的社會環境。我們要了解現今社會的發展，需要怎樣的人才；我們要了解我們想要做的職業，需要甚麼條件；我們需要了解學校裡、社區裡、社會裡有甚麼資源讓我們善用，有甚麼途徑讓我們可以裝備自己，讓我們最後能通往我們的理想。

最容易能讓學生思考未來人生的圖畫，就是先讓他們想想他們未來的理想職業。雖然，有些學生可能未必能夠立即想到一些具體的職業，但在思考的過程中，也能誘發他們對各行各業的興趣，思考有關將來就業的問題，讓他們更清楚了解自己人生的路向。這樣撒下思考的種子，亦能引發他們自己探索更多有趣的行業資訊，讓他們能及早裝備自己，迎接未來的挑戰。

以下將會簡單介紹一些本校學生多數感興趣的行業資訊，以助老師能向同學作簡單介紹，引發同學的興趣。

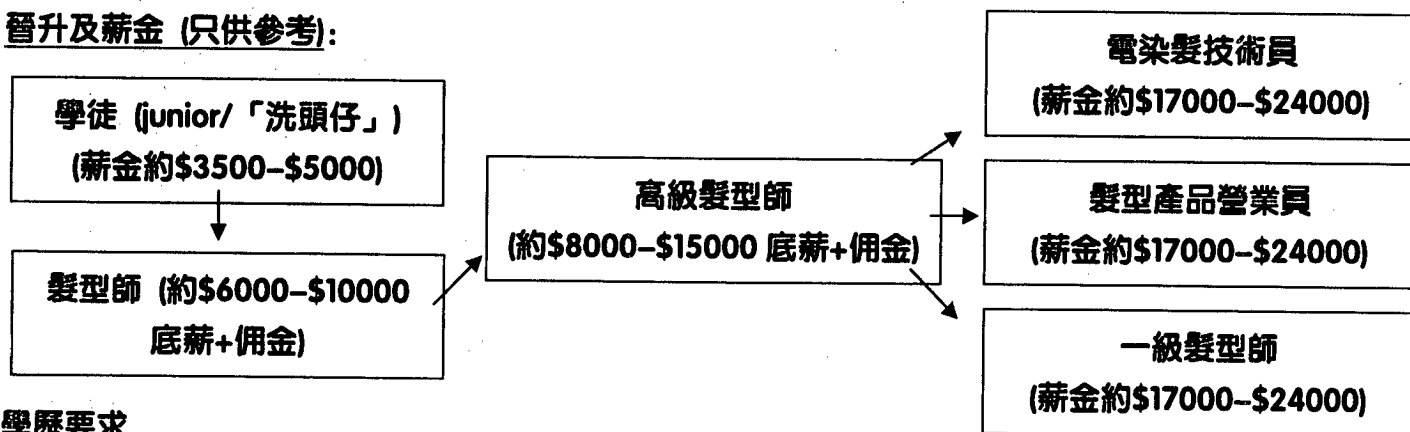
髮型設計

髮型設計業屬於服務性行業，有志投身的人士可以修讀有關的專業課程，考取專業證書資格，或由學徒做起。由於做學徒薪酬低，而且工作時間長，而且經常雙手要濕水及接觸電染髮劑，學習的過程的艱辛可見一斑，故此要入行成為髮型師必須付出無比的決心和堅持。

髮型設計業的相關工作：

新娘髮型設計、電染髮技術員、髮型師等。

晉升及薪金 (只供參考):



學歷要求

無特別要求 (並不等於不用讀書，皆因進修行業知識或工作時均需要一定程度的語文能力)

進修途徑:

1. 香港專業教育學院 www.vtc.edu.hk

2. 香港專業進修學校 www.hkct.edu.hk

3. 明愛毅進計劃 <http://www.cches.edu.hk>

4. 其他私營髮廊或公司均有招聘學徒 (必須小心選擇信譽良好的髮廊或公司)



美容業

有志投身美容業的人士可以修讀有關的專業課程，考取專業證書資格，或由學徒做起。美容業包括化妝、瘦身、護膚、美甲等，除了要懂得相關的技能外，溝通技巧亦非常重要。為客人提供美容服務前，必須清楚了解客人的需要，提供專業意見，才能滿足客人的需要。而且，此行業發展迅速，技術亦會隨潮流而有變化，即使已入行亦必須不斷進修，吸收新的知識。因此，絕不能單單因為愛美便可入行，還要配合個人性格和上進心。

美容業的相關工作：

明星化妝師、新娘化妝、美容院美容師、護膚及化妝品零售等。

晉升及薪金 (只供參考)：

學徒 (薪金約\$1000-\$3000) 初級美容師 (約\$4000-\$5000 底薪+佣金) 美容師 (約\$8000-\$12000 底薪+佣金) 高級美容師 (約\$18000 底薪+佣金) 美容院主任 (約\$18000，淨薪金) 美容院經理 (約\$20000，淨薪金)

學歷要求：

無特別要求 (並不等於不用讀書，皆因進修行業知識或工作時均需要一定程度的語文能力)

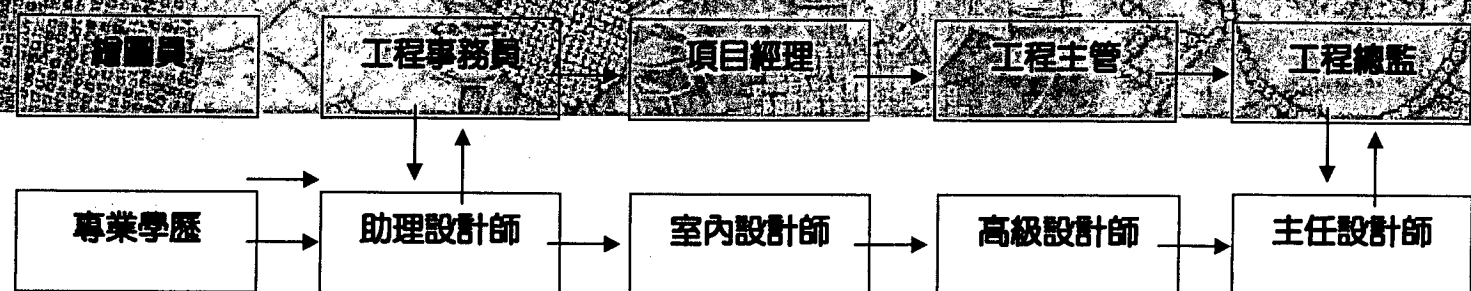
進修途徑：

1. 香港專業教育學院 www.vtc.edu.hk
2. 香港專業進修學校 www.hkct.edu.hk
3. ITEC (International Therapy Examination Council) <http://www.itecworld.co.uk>
4. CIBTAC (Confederation of International Beauty Therapy and Cosmetology) <http://www.cibtac.com>
5. City & Guilds <http://www.city-and-guilds.co.uk>

室內設計

室內設計是一種創意工業，設計的知識十分重要，良好的溝通技巧及市場觸角亦同樣不可缺少。室內設計師需要了解顧客的需要，並了解各類裝修物料的特質，甚至需要到工地實地考察。

晉升途徑(只供參考):

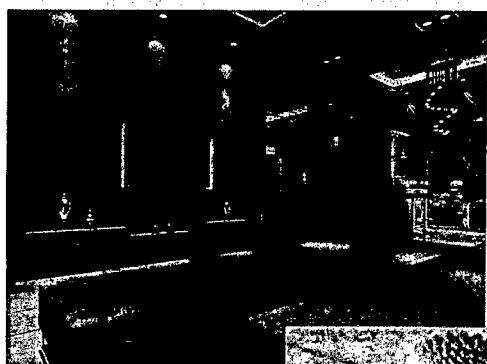


學歷要求:

(由繪圖員做起)中五畢業，有良好語文及數學知識，熟悉電腦設計軟件，有繪圖經驗更佳。

進修途徑:

1. 香港理工大學設計學院 www.sd.polyu.edu.hk
2. 香港專業教育學院 www.vtc.edu.hk
3. 藝術學院的香港藝術中心 www.hkas.edu.hk
4. 明愛專業及成人教育中心 www.carlin.edu.hk
5. 香港美術專科學院 <http://gotoart.edu.hk/en/index.php>
6. 香港傳藝中心 <http://www.cac.edu.hk/>



酒店業

香港旅遊業發長蓬勃，每年有超過 3000 多萬來自世界各地的旅客訪港，令酒店業成爲近年熱門的行業。酒店向顧客提供的服務多元化，酒店的營運亦需要各方面的人才。酒店內分立多個不同的部門，如餐飲部、公關部、營業部、會計部、採購部、前堂部、人力資源部、房務部、工程部及保安部等。

酒店業部份部門的工作、入職要求及薪酬

前堂部：

- 於機場迎接抵港賓客
- 處理賓客訂房要求
- 接聽電話
- 於接待處接待賓客
- 處理賓客的行李

入職要求：

- 中三或以上程度
- 良好英語，懂普通話更佳

房務部：

- 清潔客房
- 按指示供應客房的毛巾、床單等
- 職責範圍內處理賓客所提出的疑問或需要

入職要求：

- 中三或以上程度
- 良好英語，懂普通話更佳

廚務部：

- 爲酒店賓客提供餐飲服務

入職方法：

- 報讀廚藝學院課程
- 於酒店由學徒做起

訂房部文員	\$7,000-\$10,000	經驗 0-3 年
接待員	\$7,000 - \$11,000	經驗 0-2 年

訂房部經理	\$21,000-\$30,000	經驗 6-8 年
訂房部副經理	\$16,000-\$21,000	經驗 3-6 年

進修途徑：

1. 香港理工大學酒店及旅遊管理學院 <http://hotelschool.shtm.polyu.edu.hk/eng/index.jsp>

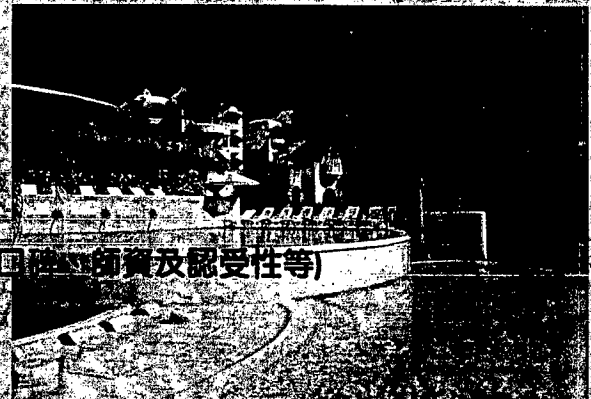
2. 香港中文大學工商管理學院

<http://www.cuhk.edu.hk/chinese/bachelor-degree/business-administration.html>

3. 香港酒店管理學院 <http://www.hotel.edu.hk>

4. 香港大學專業進修學院 <http://hkuspace.hku.hk>

5. 其他坊間提供的酒店管理課程 (由於課程眾多，宜小心比較口碑、師資及認受性等)



訂立目標

Goal Setting

「提升自己的要訣是切勿停留在原地不動，而欲達到此目的，首先要有不滿現狀的心理。但是僅僅不滿足是不夠的，你必須決定下一步往何處去？千萬不要做個只會成天抱怨的懶人。」 作者：麥爾頓

生涯規劃的最後一步是訂立目標，掌握正確訂立目標的方法，自然事半功倍。

「SMART」目標設定法

S - Specific 精確、具體的

假若你希望「成名」，那麼你就要找出你想像中所謂成名的相應位置及狀態。你想做第二個「成龍」？「李嘉誠」？成功「定位」，能使你的力量更集中。

M - Measurable 可量度的

想到好成績？到底怎樣才算「好」？平均分 60 分？80 分？姑且勿論你最「終極的目標」是多少，你現在要問的是：「我見標想要考到幾多分先？」必須具體才可量度。

A - As if Now 想像已經擁有

經常說「想」，不會為你帶來多大的動力。要想像「就像已經擁有」般，你會怎樣？假如你想要的是一百萬，那麼，你現在就想一下「那一百萬該如何運用？」這樣做的話，你的感覺會更加真實，而行動時亦會更賣力。

R - Realistic 實際可行的

如果你在過往平均分連 50 分都沒有，那麼你現在要設定的目標就應該是最少考到 50 分，而不是取得滿分。不切合實際的目標，祇能為你帶來「挫敗感」，並影響你往下去的信心。

T - Timing 時限性

只定下目標而不設定時間去執行，很多時是「空歡喜」。如上說，若你希望最終考入大學某學系，那麼，請你先設定你改善成績的「時間表」。例如：我要在今年期末考試時，進步到考到全級頭 30 名，到明年的期末考時，進步到考到全級頭 10 名。

