

CAREER AND LIFE PLANNING

A LIFELONG PROCESS FOR PERSONAL FULFILLMENT

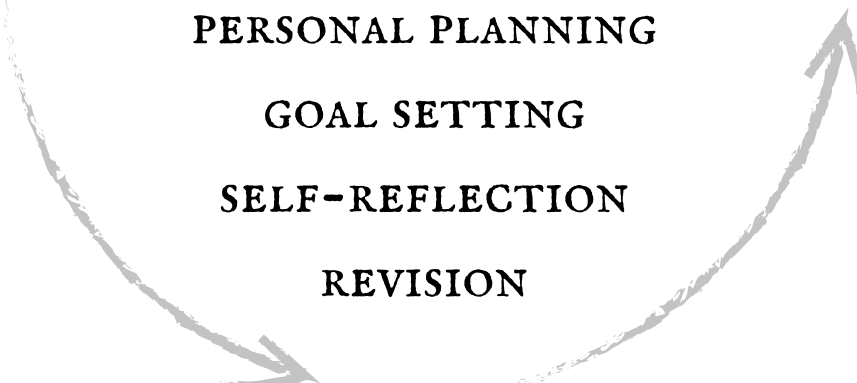
SELF-UNDERSTANDING

PERSONAL PLANNING

GOAL SETTING

SELF-REFLECTION

REVISION



目錄

01

生涯規劃?

- P.3

03

中五下學期

- P.14-16 升學計劃
- P.17 大專院校資訊日

05

有用資料參考

- P.26

02

中五上學期

- P.4-8 升學計劃
- P.9-11 小組升學輔導
- P.12-13 大專課程體驗

04

中六

- P.18-20 升學計劃
- P.21-24 模擬放榜
- P.25 班主任節入班輔導

為什麼我們需要生涯規劃?

在求學階段，生涯規劃是全人發展的其中一個重要元素，目標包括培養學生認識自我、作個人規劃、訂立目標及反思和修訂的能力，以及認識銜接各升學就業及培訓途徑、職業操守及職場資訊。

教育局(2021)。《生涯規劃教育推行策略大綱便覽》。香港:香港特別行政區教育局。

希望同學能積極參與學校以下生涯規劃活動，計劃升學或就業的方向，建立自己，創建未來。

	<u>自我認識</u>	<u>升學/事業探索</u>	<u>個人目標規劃</u>
<u>中五級</u>	生涯規劃 大使培訓	升學出路講座 真人圖書館 大專院校講座 大灣區職涯考察之旅 大專學院課程體驗 暑期事業體驗計劃	小組/個人 升學輔導
<u>中六級</u>	面試班	升學申請預備講座 大專院校講座	模擬放榜 入班輔導 放榜預備日

我的升學計劃表(中五上學期)

興趣: _____

心儀課程: _____

成績比預期高
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

預期成績
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

成績比預期低
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

我的升學計劃表 (參考版本)

興趣: 運動

心儀課程: 護理

成績比預期高
中 英 數 公 選修科

4 3 4 A 4 4

香港都會大學護理學榮譽學士
(普通科) (平均分: 19)

預期成績
中 英 數 公 選修科

3 3 3 A 4 3

聖芳濟名大學護理學榮譽學士
(平均分: 16)

東華學院護理學榮譽學士
(平均分: 17)

成績比預期低
中 英 數 公 選修科

3 2 3 A 3 3

東華學院護理學高級文憑
香港都會大學普通科護理學高級文憑

行動計劃

曾成功改善成績的
具體行動：

曾參與和自己興趣/心儀課程相配的
校外/校內活動：

行動計劃_展望

有什麼事項有助你達成你的升學目標？請按SMART原則及完成期限，把希望完成的事項具體地列寫出來。

期限

希望完成的事項

Specific 具體的 Measurable 可量度的 Time Based 有時限的
Attainable 可實現的 Relevant 相關的

行動計劃(參考版本)

曾成功改善成績的
具體行動:

利用每天零星時間
溫習五個英文生字

曾參與和自己興趣/心儀課程相配的
校外/校內活動:

領袖訓練工作坊

行動計劃_展望

有什麼事項有助你達成你的升學目標？請按SMART原則及完成期限，把希望完成的事項具體地列寫出來。

期限

希望完成的事項

中四升中五暑假前

養成每天花十分鐘練習英文即席
個人短講的習慣

中五上學期前

參與一次職業分享工作坊

中五上學期前

參觀三間感興趣的專上教育學院

Specific 具體的 Measurable 可量度的 Time Based 有時限的
Attainable 可實現的 Relevant 相關的

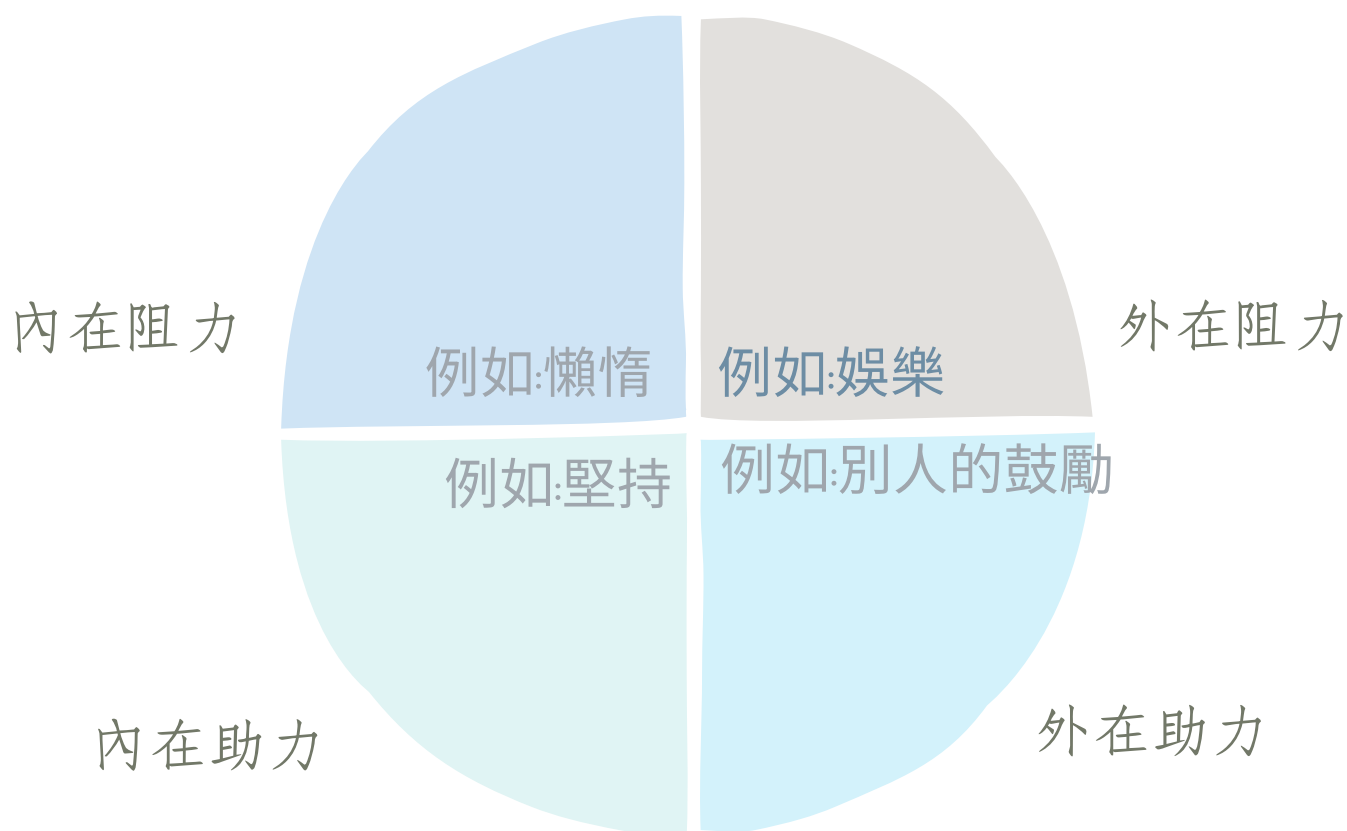
行動計劃檢討

請看看前一頁的行動計劃展望，選擇其中一項行動計劃。

- 1 完成行動 _____% 完成行動 未完成行動
- ☐ ☐ ☐

* 請在合適的選項加上剔號

- 2 請在下表中填寫成功/未能完成行動計劃的原因。



若暫時未能完成行動計劃.....

處理方法

(例如:請好朋友提醒自己)

.....

小組升學輔導(反思)

部份一：院校比較

1(a) 試比較你計劃報讀的課程，在不同院校的課程特色、入學要求和學費。

課程：_____ (例：電腦科學)

院校	課程特色	入學要求	學費
例：都會大學	Blockchain Machine learning Data mining 畢業生經常在比賽中展示他們解決問題和撰寫學術論文方面的實力。自2010年以來，他們已獲得超過30個獎項和榮譽。	最佳5科 中位數：16 下四分位：16	合資格學生可獲每年獲 \$46780學費資助，扣除資助金額後，首年學費為 \$35990

1(b) 承(a)題，你會如何取捨？為甚麼？

小組升學輔導(反思)

部份二：規劃未來

1. 是否有信心規劃未來升學/就業的目標及行動計劃?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(完全沒有信心)

(十足信心)

2. 對於規劃未來升學/就業的目標及行動計劃，你認為你準備得怎樣?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(完全沒有準備)

(十足準備)

3. 以下那一項是你現時規劃未來所面對的問題? (可選多於一個答案)

- ✧ 不了解自己的性格/興趣/才能
- ✧ 不認識本地/外地升學及就業資訊，但知道如何於稍後搜尋資料
- ✧ 不認識本地/外地升學及就業資訊，亦不知道如何搜尋資料
- ✧ 欠缺體驗不同職業機會
- ✧ 缺乏動力規劃
- ✧ 與長輩意見不一致
- ✧ 面對太多選擇，未能作出決定
- ✧ 覺得沒有選擇適合自己
- ✧ 期望與現實不一致
- ✧ 沒有困難
- ✧ 其他: _____ (請註明)

4. 若有升學相關問題，請列明。(升輔老師會於稍後聯絡同學)

小組升學輔導(反思)

部份三：參與學校生涯規劃活動

1. 升學及就業輔導部擬於本年及來年舉辦下列活動，你是否有興趣參加？(可選多於一個答案)

◇ 台灣高等教育線上博覽會

- 日期：10月
- 台灣海外聯合招生委員會籌辦

◇ 生涯規劃大使培訓計劃

- 日期：2/12, 9/12 (4:00-5:30)
- 第一節：探討生活及職業所重視的價值觀，探討目標與能力之間的關係，尋找自我工作方向及生涯道路
- 第二節：增強個人就業技能裝備，如時間管理，建立能力庫

◇ 大灣區中山、廣州職涯探索之旅計劃

- 日期：31/3-2/4 (三天團)
- 教育局籌辦
- 參觀當地創新創業基地、創新科技企業、汽車企業及漁業或農業企業

◇ 內地高等教育展

- 日期：11月/12月星期六早上 地點：香港會議展覽中心
- 國家教育部及香港教育局合辦

◇ 暑期事業體驗計劃

- 日期：7月/8月
- 教育局及香港輔導教師協會合辦
- 在暑假期間到不同的工商機構體驗，了解各行業的運作，工作所需的能力、態度和其他要求

◇ 興福堂師友計劃

◇ 沒有興趣參加任何生涯規劃活動

◇ 其他：_____ (請註明)

2. 總的來說，你認為學校提供生涯規劃相關的協助是否足夠？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

(完全不足)

(完全足夠)

3. 你希望學校提供哪些資源或支援來幫助你規劃未來？

大專院校資訊日(預備)

參觀前，請回應以下問題。

計劃參觀的
大專院校有
何特色？

感興趣的
科系是？

感興趣的科系是否有安
排以下活動？

- 課程諮詢講座 (TALK)
- 互動工作坊 (INTERACTIVE WORKSHOP)
- 迷你課堂 (MINI-LECTURE)
- 體驗課堂 (TASTER SESSION)

參觀時段是否需要預約？

- 須預約 (請立刻預約!)
- 不須預約

希望向當值的學生了解什麼？
(不是學校網站上就能找到的資訊!)

大專院校資訊日(反思)

參觀後，請就你最有興趣入讀的課程回應以下問題。

其入學要求
(例如:語文水平、中學必須
(或優先考慮)
選修學科)

若要入讀該課程，你在應考中學文憑試前應該有哪些準備？

和上述課程當值的大學生傾談後，你獲得什麼資訊？

今次參觀有什麼事令你印象深刻的？

參觀後，對你的人生規劃有何影響？

我的升學計劃表(修定)

興趣: _____

心儀課程: _____

成績比預期高
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

預期成績
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

成績比預期低
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

行動計劃

曾成功改善成績的
具體行動：

曾參與和自己興趣/心儀課程相配的
校外/校內活動：

行動計劃_展望

有什麼事項有助你達成你的升學目標？請按SMART原則及完成期限，把希望完成的事項具體地列寫出來。

期限

希望完成的事項

Specific 具體的 Measurable 可量度的 Time Based 有時限的
Attainable 可實現的 Relevant 相關的

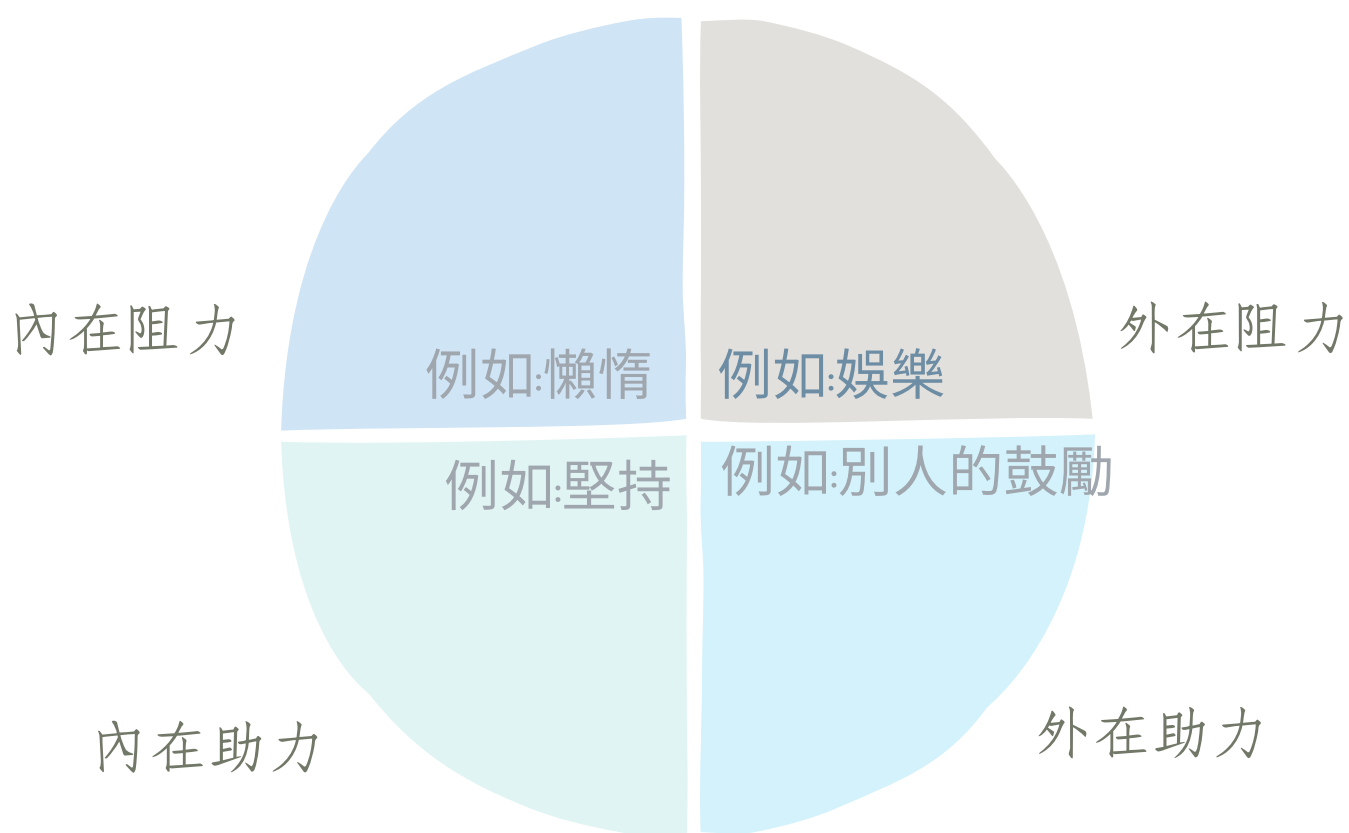
行動計劃檢討

請看看前一頁的行動計劃展望，選擇其中一項行動計劃。

- 1 完成行動 _____% 完成行動 未完成行動
- ☐ ☐ ☐

* 請在合適的選項加上剔號

- 2 請在下表中填寫成功/未能完成行動計劃的原因。



若暫時未能完成行動計劃.....

處理方法

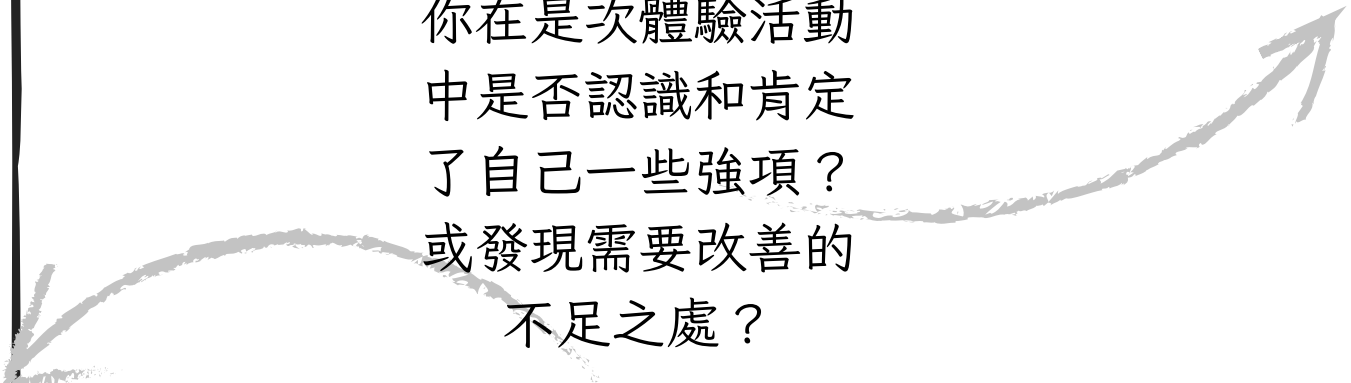
(例如:請好朋友提醒自己)

.....

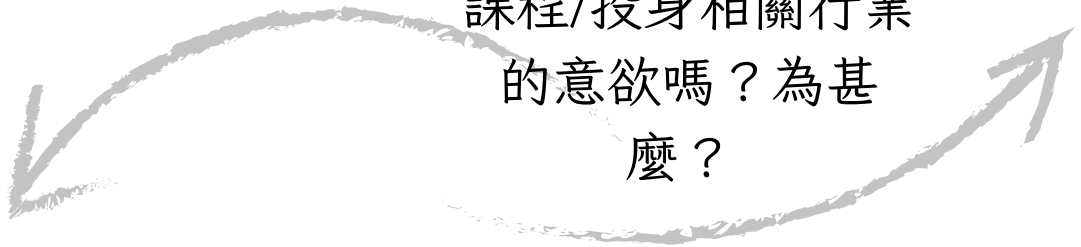
大專院校課程體驗（反思）

參加活動後，請回應以下問題。

你在是次體驗活動
中是否認識和肯定
了自己一些強項？
或發現需要改善的
不足之處？



是次活動會增加你
思考未來報讀相關
課程/投身相關行業
的意欲嗎？為甚
麼？



今次體驗活動有什麼
事令你印象深刻的？



我的升學計劃表(修定)

興趣: _____

心儀課程: _____

成績比預期高
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

預期成績
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

成績比預期低
中 英 數 公 選修科

(平均分: _____)

(平均分: _____)

行動計劃

曾成功改善成績的
具體行動：

曾參與和自己興趣/心儀課程相配的
校外/校內活動：

行動計劃_展望

有什麼事項有助你達成你的升學目標？請按SMART原則及完成期限，把希望完成的事項具體地列寫出來。

期限

希望完成的事項

Specific 具體的 Measurable 可量度的 Time Based 有時限的
Attainable 可實現的 Relevant 相關的

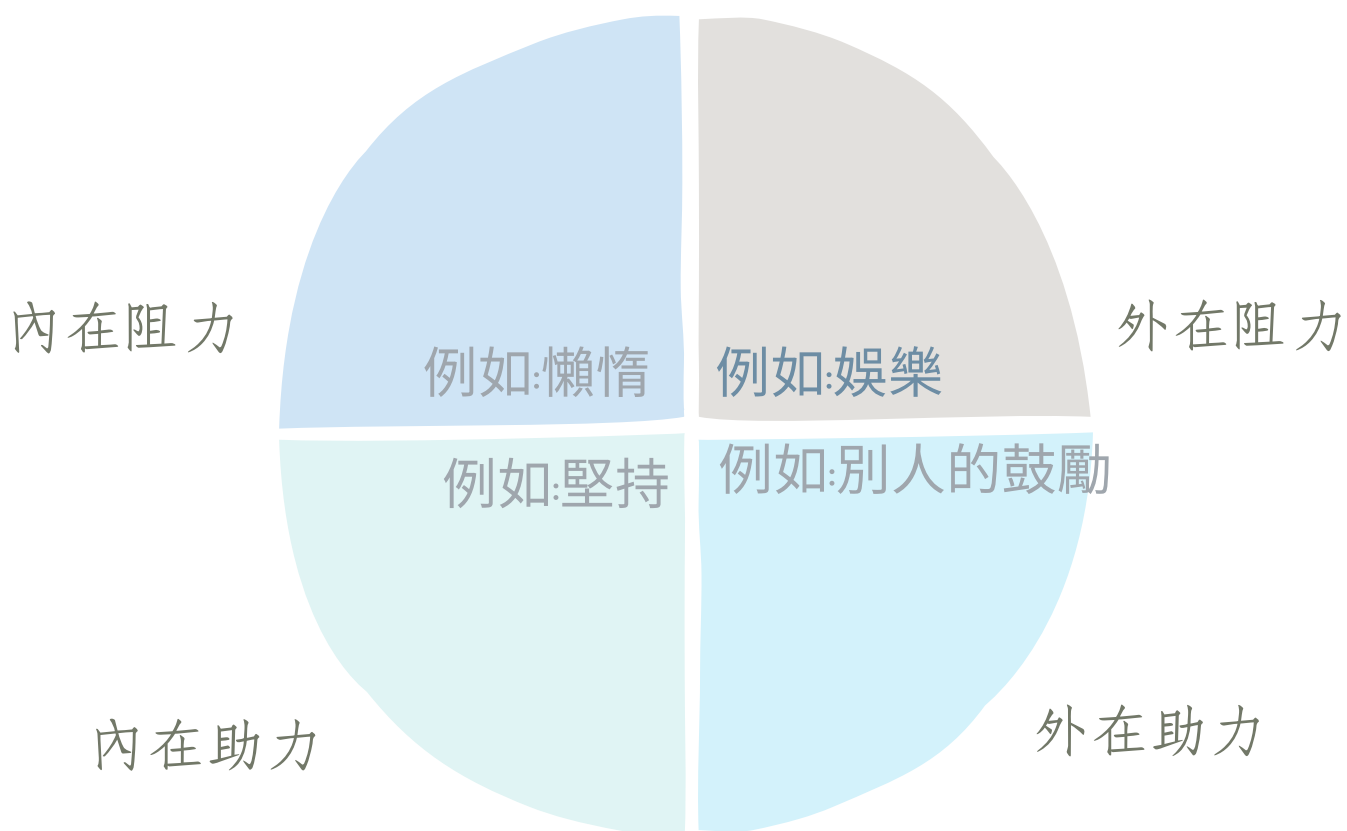
行動計劃檢討

請看看前一頁的行動計劃展望，選擇其中一項行動計劃。

- 1 完成行動 _____% 完成行動 未完成行動
- ☐ ☐ ☐

* 請在合適的選項加上剔號

- 2 請在下表中填寫成功/未能完成行動計劃的原因。



若暫時未能完成行動計劃.....

處理方法

(例如:請好朋友提醒自己)

.....

模擬放榜（預備）

同學須為模擬大專院校面試作準備。請仔細思考自己在高中階段曾參與的各項活動，如何塑造你的性格及幫助你發展不同的才能。

問題一：為何對該課程感興趣？



問題二：你的第一個強項是什麼？有什麼課外活動/比賽證明？

問題三：你的第二個強項是什麼？有什麼課外活動/比賽證明？



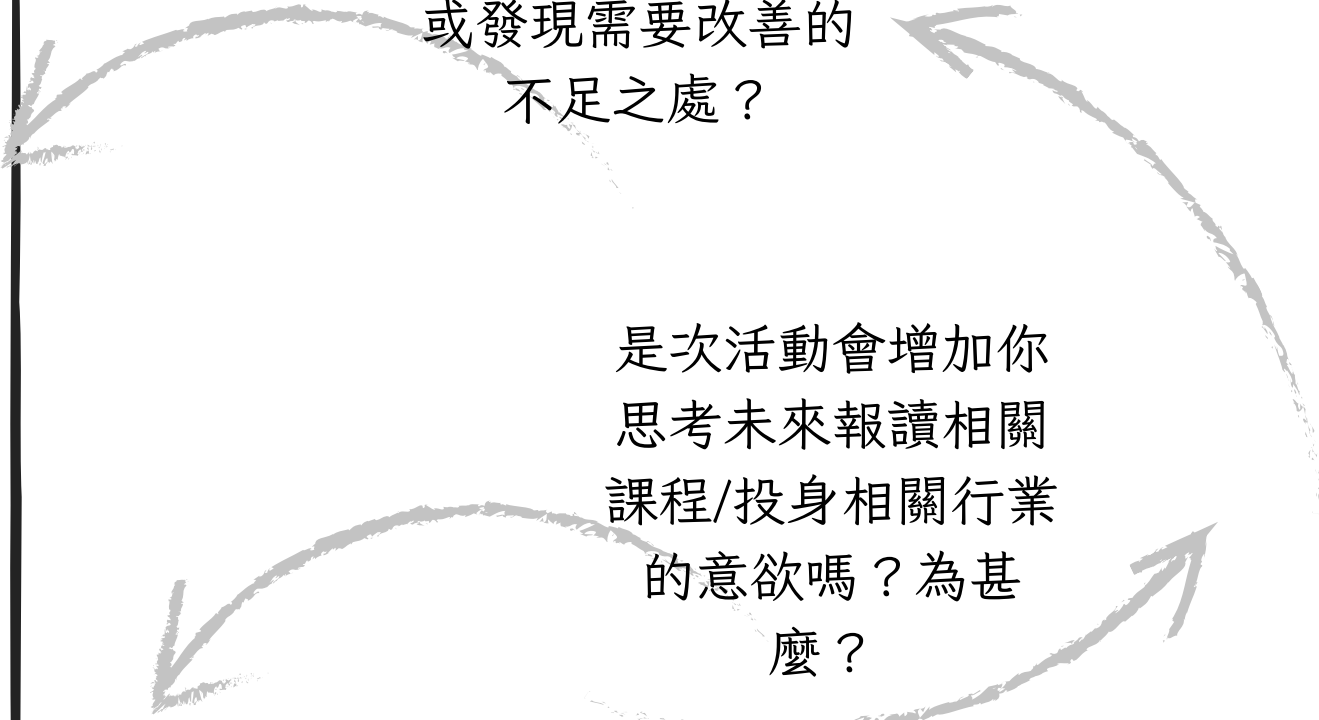
問題四：你的第三個強項是什麼？有什麼課外活動/比賽證明？

模擬放榜（反思）

部份一：反思活動得著

參加活動後，請回應以下問題。

你在是次體驗活動
中是否認識和肯定
了自己一些強項？
或發現需要改善的
不足之處？



是次活動會增加你
思考未來報讀相關
課程/投身相關行業
的意欲嗎？為甚
麼？

今次體驗活動有什麼
事令你印象深刻的？



模擬放榜(反思)

部份二：規劃未來

參加活動後，請回應以下問題。

1. 是否有信心規劃未來升學/就業的目標及行動計劃？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(完全沒有信心)

(十足信心)

2. 對於規劃未來升學/就業的目標及行動計劃，你認為你準備得怎樣？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(完全沒有準備)

(十足準備)

3. 以下那一項是你現時規劃未來所面對的問題？(可選多於一個答案)

- ✧ 不了解自己的性格/興趣/才能
- ✧ 不認識本地/外地升學及就業資訊，但知道如何於稍後搜尋資料
- ✧ 不認識本地/外地升學及就業資訊，亦不知道如何搜尋資料
- ✧ 欠缺體驗不同職業機會
- ✧ 缺乏動力規劃
- ✧ 與長輩意見不一致
- ✧ 面對太多選擇，未能作出決定
- ✧ 覺得沒有選擇適合自己
- ✧ 期望與現實不一致
- ✧ 沒有困難
- ✧ 其他：_____ (請註明)

4. 若有升學相關問題，請列明。(升輔老師會於稍後聯絡同學)

模擬放榜(反思)

部份三：參與學校生涯規劃活動

參加活動後，請回應以下問題。

1. 升學及就業輔導部擬舉辦下列活動，你是否有興趣參加？(可選多於一個答案)←

◇ 台灣高等教育線上博覽會 ←

- 日期：10 月←
- 台灣海外聯合招生委員會籌辦←

◇ 大專院校面試速成班 ←

- 日期：11 月放學時間 ←
- 可於收到大專院校面試邀請後相約導師進行模擬面試←

◇ 內地高等教育展 ←

- 日期：11 月/12 月星期六早上 地點：香港會議展覽中心←
- 國家教育部及香港教育局合辦 ←

◇ 暑期事業體驗計劃 ←

- 日期：7 月/8 月←
- 教育局及香港輔導教師協會合辦←
- 在暑假期間到不同的工商機構體驗，了解各行業的運作←

◇ DSE 畢業生大灣區實習計劃←

- 日期：5 月至 8 月內（其中 50 天）←
- 畢業生在粵港澳大灣區企業中體驗內地職場環境←
- 內地企業實習包括：SS 排名不分先後）中國銀行、中國建設銀行、←
廣州塔、越秀物業、花園酒店、佛山大劇院、華潤電力 SS 知名企業←

◇ 沒有興趣參加任何生涯規劃活動←

◇ 其他：_____ (請註明)←

←

2. 總的來說，你認為學校提供生涯規劃相關的協助是否足夠？←

1← 2← 3← 4← 5← 6← 7← 8← 9← 10← ←

○← ○← ○← ○← ○← ○← ○← ○← ○← ○←

(完全不足)

(完全足夠)←

←

3. 你希望學校提供哪些資源或支援來幫助你規劃未來？←

班主任節入班輔導(反思)

你清楚明白以下重要事項的截止日期嗎？

JUPAS 重要事項截止日期

事項	截止日期
JUPAS 遞交比賽／活動的經驗及成就 (OEA) 資料及上載所需證明文件	
JUPAS 遞交其他學術成績 (語文科目)、音樂考試成績、其他中國語文成績 (ACL)	
JUPAS 遞交學生學習概覽 (SLP)	

E-APP 重要事項截止日期

事項	截止日期
SS 首輪申請截止	
E-APP 次輪申請截止	

放榜後重要事項日期

事項	日期
香港中學文憑考放榜日	
如 E-APP 申請人的文憑試成績符合有條件取錄通知書上的要求，並計劃入讀該課程，按院校指示完成確認學位及繳付留位費／註冊費手續。	
JUPAS 申請人於個別指定時段內修改其課程選擇	
JUPAS 公布正式遴選結果	
JUPAS 獲得正式遴選取錄資格的申請人繳交留位費	

若有升學相關問題，請列明。(升輔老師會於稍後聯絡同學)

有用資料參考

本地升學



教育局生涯規劃組升學資訊



教育局生涯規劃組職業資料



教育局中六學生資訊專業



學友社



經評審自資專上課程資料網
(IPASS)



大學聯合招生辦法
(JUPAS)



自資專上教育資訊平台
(CONCOURSE)



專上課程電子預先報名平台
(E-APP)

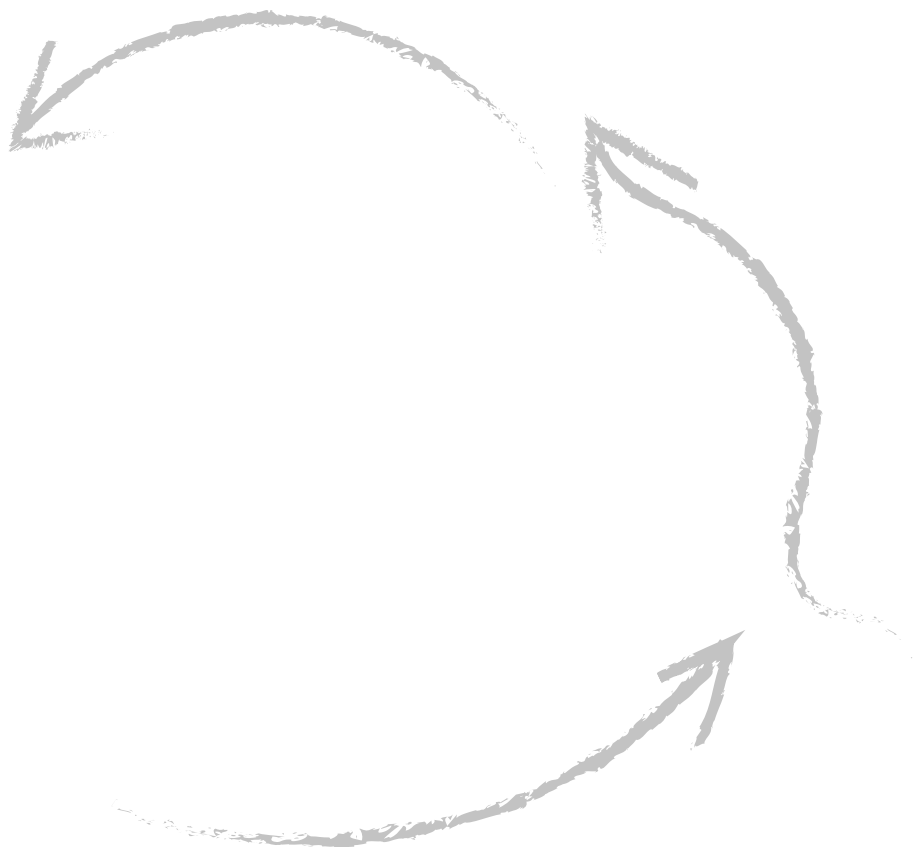
內地/台灣升學



內地部分高等院校免試招收香港學生計劃



台灣公私立大學校院海外聯合招生委員會
香港學生專區



宣道中學

升學及就業輔導部

高中生涯規劃歷程檔案

姓名:

學生編號: S

年度

班別(學號)

2025-2026

()

2026-2027

()