

## 2023-2024 年度生涯規劃及升學輔導工作報告

### 1. 校內講座／座談會

1. 9月4日為中六級全體同學舉行「升學講座」，提醒同學為本地及外地升學應作出的準備。(負責人：呂艷蘭)
2. 9月18日加拿大 University of Toronto 的收生經理 Jessica Chow 到校為有興趣到加拿大升學的中六同學舉行入學講座。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
3. 10月1日盛社校友梁鈞凱、陳凱琳應邀於網上舉行「英國名校校友分享會」，向高中同學分享報讀英國名校的心得及英國留學的生活。(負責人：呂艷蘭)
4. 10月4日香港中文大學新聞及傳播學院陳藝強助理教授應邀到校為中六文組同學進行升學講座，介紹新傳系兩個課程的特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
5. 10月4日香港科技大學工商管理學院蕭錦榮教授應邀為中六文組同學進行升學講座，介紹商學院各課程。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
6. 10月4日香港科技大學招生及外展組主任李婷芝小姐應邀為中六文組同學進行升學講座，介紹科大最新的入學要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
7. 10月4日香港科技大學理學院收生及入學經理 Ms. Shirley Pang 應邀為中六理組同學進行升學講座，介紹科大理學院的不同課程；另外，就讀 IRE 課程的現屆學生分享進行科研的樂趣和大學生活。(負責人：呂艷蘭)
8. 10月4日香港中文大學信息工程學周思驍助理教授應邀為約 90 位中六學生進行升學講座，簡介中大工程學院提供的不同課程，及講解信息工程學的課程內容。(負責人：呂艷蘭)
9. 10月13日舉行中六級家長會，講解本地大學聯合招生計劃的重要事項及簡介聯招以外和海外升學的途徑。(負責人：呂艷蘭)
10. 10月25日香港中文大學商學院古紀達博士授應邀為約 80 位中六學生進行升學講座，講解其課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
11. 10月25日香港理工大學建築及房地產學系導師江偉基先生應邀為約 80 位中六學生進行升學講座，介紹地產及建設測量學及物業管理學的課程特色。(負責人：呂艷蘭)
12. 10月25日香港大學工程學院謝堅文教授應邀為約 80 位中六學生進行升學講座，講解生物醫學工程學系與工程學的課程特色。(負責人：呂艷蘭)
13. 10月25日香港大學吳梓杰收生主任應邀為約 80 位中六學生進行升學講座，講解港大最新的收生要求及選擇課程的注意事項。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
14. 11月24日鷹社校友何天源為約 40 位中五文組學生舉行升學講座，分享如何應對公開考試及講解澳洲升學資訊。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
15. 12月1日舉行中五級家長會，羅子揚老師講解如何協助子女進行生涯規劃，呂艷蘭老師介紹本地大學收生要求及海外升學部署。(負責人：呂艷蘭、羅子揚)
16. 12月8日舉行中三級家長會，呂艷蘭老師簡介中四提供的科目組合及本地大學的基本收生要求，李灝峰副校長講解升中四選科編班機制，讓中三級家長了解選科的部署。另外，愛群社社工分享如何協助子女選科。(負責人：李灝峰、呂艷蘭)
17. 12月15日潔社校友吳哲朗連同三位「昇普計劃」的委員，到校為約 70 位中五學生進行「英國著名大學升學講座」，分享劍橋、牛津及 G5 等院校的申請手續及部署。(負責人：呂艷蘭、李家傑、關旻浩)

18. 2月23日為有意到內地升學的中六學生舉行「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」網上講座，講解這項計劃的報名流程、重要日程、申請校長推薦詳情及到內地升學的概況。(負責人：劉善琛、呂艷蘭)
19. 4月10日中五級同學舉行「撰寫SLP個人自述」講座，講解撰寫個人自述的技巧及須知；並介紹暑期進行的升學及生涯規劃活動，及提醒同學要為來年作出的升學準備。(負責人：呂艷蘭)
20. 5月6日為中六級同學舉行「大學面試須知」網上講座，呂艷蘭老師講解出席大學面試須留意的事項，並給同學有關本地及海外升學的提醒。(負責人：呂艷蘭)
21. 7月11日舉行中六級放榜前輔導會暨家長會，會上邀請了學友社陳天惠社工講解聯招改選策略及畢業生其他出路，呂艷蘭主任提醒同學有關放榜日須知及申請覆卷安排。(負責人：呂艷蘭)

## 2. **參觀活動、校外講座及工作坊**

1. 10月31日10位高中同學參觀半島酒店，並觀察酒店房務、餐飲部員工的工作。(負責人：呂艷蘭)
2. 11月2日7位高中同學參觀瑪嘉烈醫院，參觀病房、洗腎中心，並學習心肺復甦法(CPR)及心臟除顫器的使用。(負責人：呂艷蘭)
3. 11月4日11位中三至中五女同學到香港故宮博物館出席「FutureGen 明日女菁領袖峰會2023」，當中三位同學參加了「智GO想像·創科創意競賽」。(負責人：梁偉雄、呂艷蘭、劉善琛)
4. 五位中六同學報名參加香港中文大學體育運動科學系「本科課程體驗日」。(負責人：劉善琛)
5. 2月3日四位中五同學參加由香港中文大學新聞及傳播學院主辦的「Finding張佬」活動。(負責人：呂艷蘭)
6. 3月7日十六位中三至中五同學參觀位於西灣河水警總區總部，認識水警執勤的裝備及水警無人機隊運作，又參觀模擬駕駛倉並一嘗使用巡邏及追截訓練的模擬系統，最後登上水警輪參觀，並來回維港一圈。(負責人：呂艷蘭)
7. 3月15日廿多位中五同學參觀香港大學醫學院、包括護理學及中醫學教學設施，並出席AR為本眼科教育工作坊及內外全科醫學士入學講座。(負責人：關旻浩、劉善琛)
8. 3月19日廿多位中三至中五同學參觀香港理工大學 - 職業治療及視光學教學設施，並了解相關行業及課程的入學資訊。中三同學更獲物理治療系講師方展橋學長(旭社)帶領參觀物理治療診所，觀察物理治療所用的設備。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
9. 3月24至25日8位高中同學參加由醫學院學生組織AMSAHK主辦的醫學院沉浸式課程MedStart。(負責人：呂艷蘭)
10. 4月13日四位高中同學參加由樹木拓展基金舉辦的「QF帶你進入樹藝及園藝業」，透過實習式體驗了解樹藝及園藝業的工作及行業。(負責人：劉善琛)
11. 4月16日多倫多大學士嘉堡校區副教務長Prof. David Zweig到校探訪，並為三十多位中五同學舉行演講會，主題為Organizational Behaviour。(負責人：呂艷蘭、李家傑)
12. 7月30日14位中四及中五級同學參加由滙豐銀行慈善基金與青年成就香港部合作舉辦的青年創業體驗計劃夏令營，以設計思維活動和商業計劃設計培養躍進新經濟及未來職場所需的技能。(負責人：劉善琛)
13. 8月16至18日3位中五同學參加由港大及中大醫科生主辦的認識醫科活動MeetMed。(負責人：呂艷蘭)

### 3. **生涯規劃輔導活動／小組活動討論**

不定期於放學或午飯時間為有需要的同學舉行升學諮詢、生涯規劃輔導活動及小組面談活動。(負責人：呂艷蘭、羅子揚)

### 4. **課堂活動**

#### ➤ 中一級

配合中一新生剛升讀中學，生涯規劃課在上學期安排了與中學生活想像有關的「你想校園生活」、學習時間分配的「時間緊迫」兩課；下學期則在考試後安排與檢視升中學習有關的「學習態度檢視」一課。(負責人：羅子揚)

#### ➤ 中三級

中三生命教育配合學生升中四選科的需要，設計了一系列的課題，讓學生探索人生目標、思考職業選擇，並由各科主任拍攝選科短片，從而幫助學生作出選科的決定。同時加插「發掘個人能力興趣」及「尋找人生意義」兩課生涯規劃課。(負責人：梁振忠、羅子揚)

#### ➤ 中四級

中四級被安排有兩節集會時間進行生涯規劃課。兩節課分別安排於成長營前後，以加強連繫。兩課分別為反思生命意義的「超越生涯規劃」及反思人生價值觀的「人生拍賣會」。(負責人：羅子揚)

#### ➤ 中五級

中五生命教育設計了職業探索的課題，學生需要完成一份「理想職業探索」的專題習作，透過研習，同學對自己理想職業進行探索，從而更深入了解這些職業是否適合自己，並部署自己的學習計劃和升學抉擇。中五級亦被安排有兩節集會時間進行生涯規劃課，分別為認識未來職業的「行業大雜燴」及了解個人強弱的「人生定向 SWOT」。另外，部分中五班務節也被安排進行生涯規劃，以校本工作紙與中五級學生探索個人能力取向和特徵，並認識不同行業。(負責人：梁振忠、林慧嫻、羅子揚)

### 5. **「亦師亦友」計劃**

每位中六級同學獲安排一位生涯規劃導師，負責輔導同學的生涯規劃及支援他們的升學部署。(負責人：羅子揚、呂艷蘭、中六級班主任、黃志偉、李家傑、譚詠嫻、張浩嘉、何卓蘊、馮君玲、關旻浩、黃子榮、梁偉雄、黃祖佑)

### 6. **中四級成長營**

中四成長營於3月4至6日進行。在浸信會愛群社會服務處的協助下，於烏溪沙青年新村舉行了三日兩夜的營會。活動涉及個人能力和價值觀的認識、回顧成長對自己的影響、模擬人生等。活動問卷反映大多數學生認同是次營會擴闊了學生對人生各範疇的想法，以及能夠協助反思過去，整合自身過往經歷及得著。(負責人：羅子揚)

### 7. **認識工作世界分享會**

6月25日至7月5日舉行中五級「認識工作世界」網上分享會，邀請了不同專業界別的嘉賓為中五級同學講解各職業範疇、前景及入職要求等資訊。分享嘉賓除了林萱晴小姐，還包括16位校友 - 陳國堯(頌社)、何自麟(展社)、羅婉萍(慧社)、龍寶霞(慧社)、謝凱健(雄社)、孫立希(驚社)、周

浩庭 (驚社)、江穎怡 (驚社)、吳浩峰 (迪社)、梁展皓 (迪社)、張嘉琳 (翹社)、林子喬 (哲社)、鄧浩旻 (創社)、林筠皓 (創社)、葉為 (創社)、顏朗峰 (臻社)。(負責人：呂艷蘭、羅子揚、李家傑、黃志偉、譚詠嫻、何卓蘊、劉善琛)

## 8. **生涯規劃資訊發布**

設立生涯規劃 IG 平台，發佈有關生涯規劃活動宣傳、海外升學資訊及中三選科的簡介，並持續進行高中選修科簡介分享。(負責人：羅子揚、何卓蘊、洪子晴)

## 9. **青年生涯規劃活動資助計劃**

- 本年度與浸信會愛群社會服務處合作「青年生活世界設計」，進行生涯規劃工作坊(包括中一級、中三級、中四級和中五級)和暑假兩星期職場實習。(負責人：羅子揚、何卓蘊)
- 浸信會愛群社會服務處於12月1日及4月19日為中五級學生於班務節進行生涯規劃活動。(負責人：羅子揚、何卓蘊、中五級班主任)
- 浸信會愛群社會服務處於1月24日及4月10日的集會時段為中四級同學進行兩次生涯規劃活動。(負責人：羅子揚、何卓蘊、中四級班主任)

## 10. **職場體驗/商校合作計劃/工作影子計劃**

- 一位中四同學參加由香港文化藝術發展中心舉辦的「未來職場接班人—高中生職場體驗計劃」。(負責人：羅子揚)
- 透過香港總商會的商校合作計劃，與斯程教育及英士律師行合作，在暑假舉辦了「與大律師對談」的職場體驗活動，共6位中三至中四同學參與。(負責人：何卓蘊)
- 全年共38位學生申請參加教育局商校合作計劃，最終6人入選並完成職場體驗。(負責人：羅子揚、房澤豪、鄧錫銘)
- 與浸信會愛群社會服務處合作，在暑假期間進行職場體驗計劃，共9名中三至中五同學參與。(負責人：羅子揚)
- 4位中四同學參加由環境及生態局(環境)／環境保護署舉辦的「工作影子計劃2024」，在暑假期間進行三天職場體驗，工作範疇包括氣候變化、廢物管理、鄉郊環境保育及可持續發展(負責人：何卓蘊)

## 11. **教師培訓**

### ➤ 定期培訓

本年度為生涯規劃導師及中六班主任進行了共2次生涯規劃輔導培訓，讓老師掌握生涯規劃輔導技巧及接收最新的升學資訊，支援老師解答學生的升學及生涯規劃問題。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)  
9月27日舉行中六班主任及生涯規劃導師培訓會議，由呂艷蘭老師分享最新升學相關資訊及推動「亦師亦友」計劃的開展，劉善琛介紹大學收生網站。

5月7日舉行「生涯規劃導師分享會」，由呂艷蘭主任分享輔導弱勢中六學生的心得。另外，所有生涯規劃導師會主動聯絡未達3322+2的學生，給予他們適切的支援，並鼓勵他們報讀EAPP課程或海外學校，以作保險。

➤ **放榜前培訓**

7月11日為中六班主任及生涯規劃老師針對放榜須知事宜進行了一次教師培訓，內容環繞 JUPAS 選科策略、課程入學計分方法及畢業生其他出路。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)

12. **SLP 工作坊**

- 七月試後活動期間為中五級各班舉行「撰寫 OLE 工作坊」。(負責人：劉善琛)
- 7月10日進行中文版「SLP 個人自述」工作坊，各班中文科老師於8月至9月期間批改同學的個人自述。(負責人：馮君玲及中五級中文科老師)
- 「英文版 SLP 個人自述」則於課堂上教授，學生於9月或以前繳交，各班英文科老師於9至10月期間批改同學的個人自述。(負責人：李家傑及中五級英文科老師)

13. **推廣校外生涯規劃活動**

宣傳及鼓勵同學參加校外生涯規劃活動及協助同學報名事宜。(負責人：呂艷蘭、羅子揚、劉善琛)

14. **建立校園生涯規劃氛圍**

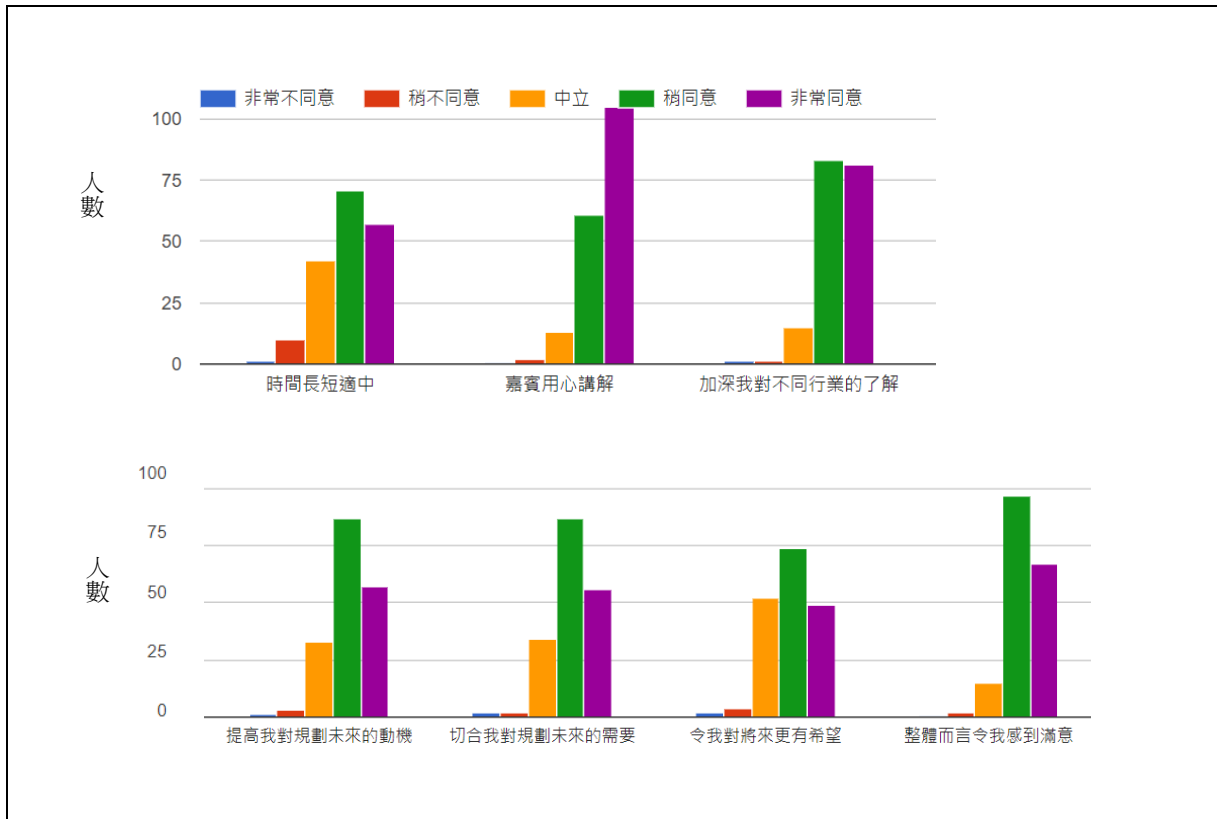
在學生報和英文學生報加入「生涯規劃資訊」，透過介紹升學途徑、行業及生涯規劃貼士加強校內學生思想個人生涯規劃。(負責人：羅子揚、房澤豪、陳俏華)

15. **海外活動**

生涯規劃小組與校內老師籌辦海外活動，透過全方位學習津貼的支持，在7月4-9日為18名中三及中四學生安排了沖繩電波流浪之旅。活動中學生須放下電話，回復「路在口邊」的模式，加強與人的溝通，了解個人特徵及強弱之處。(負責人：羅子揚)

## 檢討

- 特別感謝黃子榮副校長、梁偉雄老師及黃祖佑老師義務協助升學輔導組及中六班主任支援中六同學的生涯規劃及升學需要。
- 高中年級除了使用電郵、Student Forum 和 WhatsApp 即時通訊平台之外，近年亦利用 Google Classroom 發放 SLP 參考資料及升學資訊給中五、中六級同學，以便檔案管理；學生亦透過 Google Classroom 上載 SLP 的「個人自述」及「My First 10 JUPAS Choices」。另外，「生涯規劃」IG 平台亦不時發佈有關生涯活動宣傳。
- 本年度「認識工作世界分享會」以網上形式進行，每組別安排不同的時間，讓有興趣的同學可以參加超過一個分享會。同學於活動後的檢討回應亦非常正面，181 個活動評估回應常中，91%表示同意是項活動 <<加深他們對不同行業的了解>>；另外 91%同學對是項活動表示滿意。唯部份同學認為應安排嘉賓更多時間分享，亦有同學表示未有他們感興趣的專業分享。建議對個別專業有興趣的同學，為他們提供聯繫渠道，讓同學可以直接聯絡校友。



- 中四成長營完結後，協辦機構以網上問卷形式邀請學生填寫回應。在 147 份回應中，大部份學生同意活動對自身有正面影響。

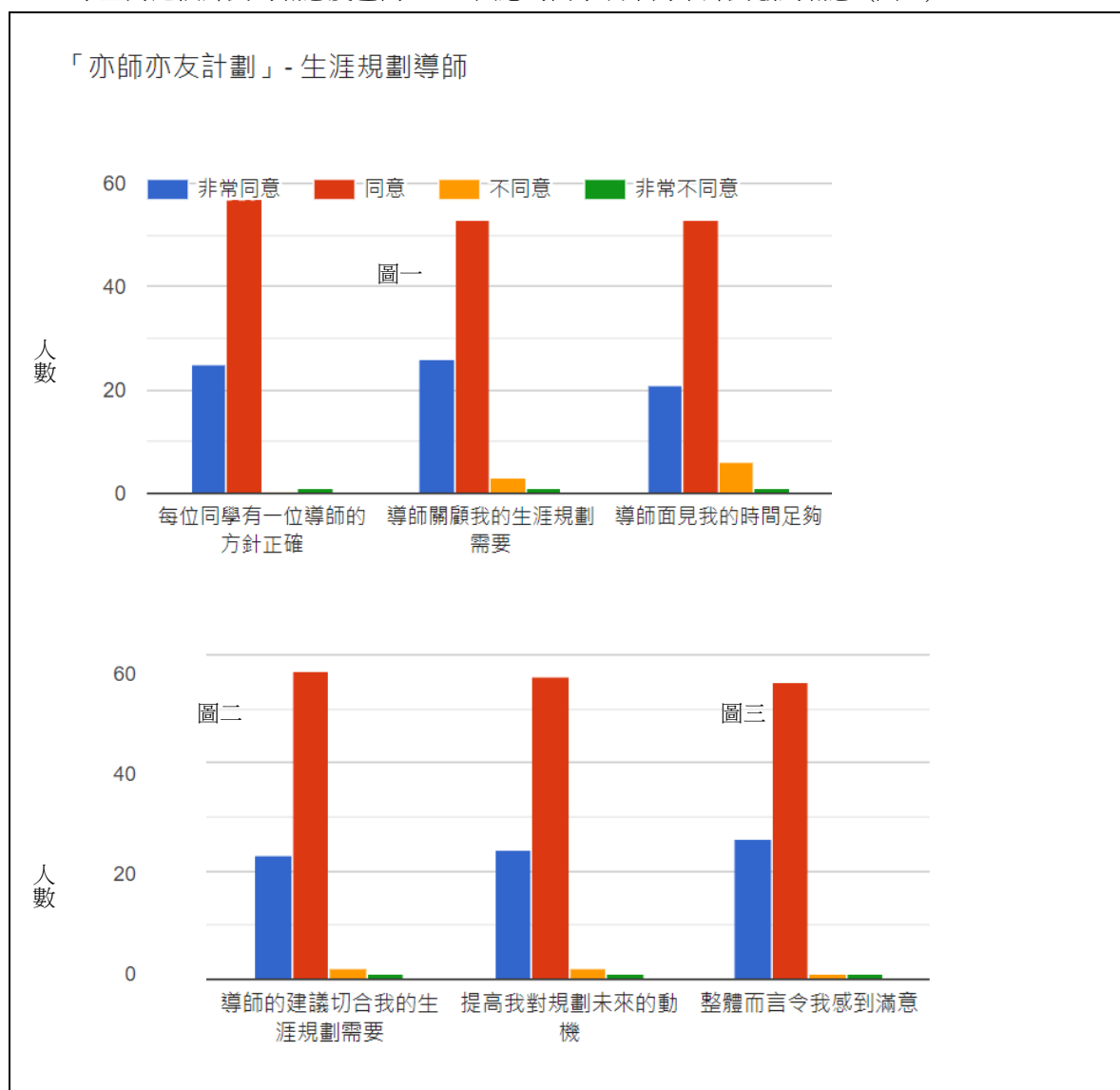
問卷評分以 6 分為最高，以下為各項平均得分：

- 活動時間安排：4.33
- 導師表現：4.82
- 活動場地及設施：4.33
- 是次活動能讓你重新反思過去，整合自身過往經驗及得著：4.44
- 整體評分：4.55

活動問卷反映大多數學生認同是次營會擴闊了學生對人生各範疇的想法，以及能夠協助反思過去，整合自身過往經歷及得著。

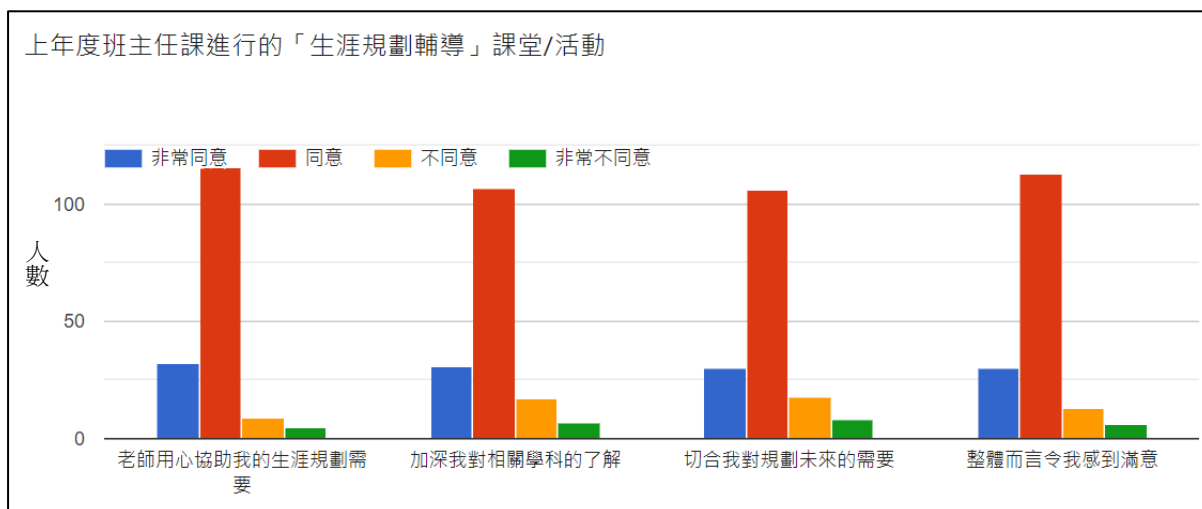
- 「亦師亦友計劃」檢討分析

81 個回應當中，95% 的回應認為生涯規劃導師關顧他的生涯規劃需要（圖一），96% 認為導師的建議切合他的生涯規劃需要（圖二）。然而，有 7 位同學認為導師未能給予充足時間面見他們。整體而言，學生對這個計劃的滿意度甚高，98% 回應的同學表示對本計劃感到滿意（圖三）。

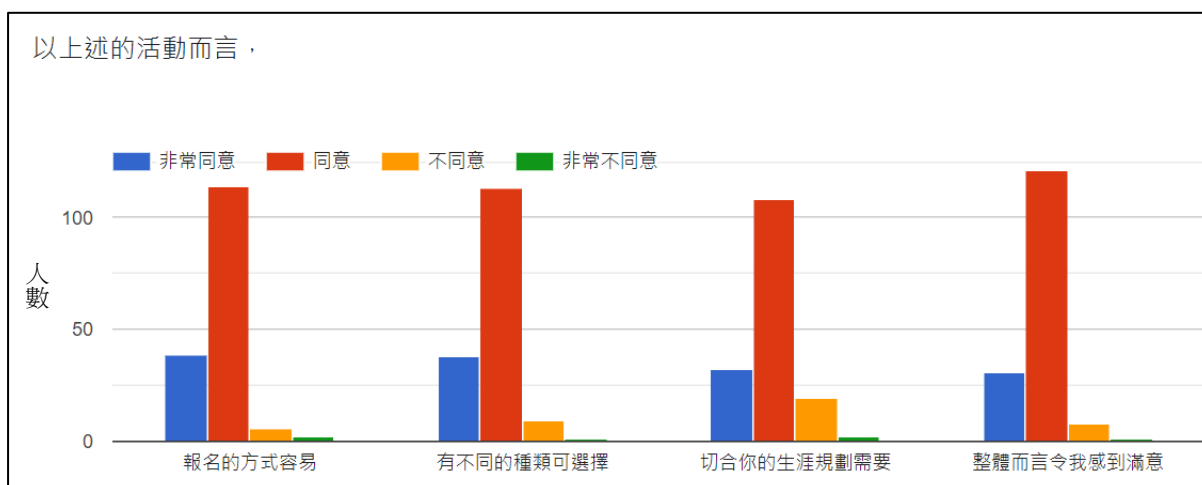
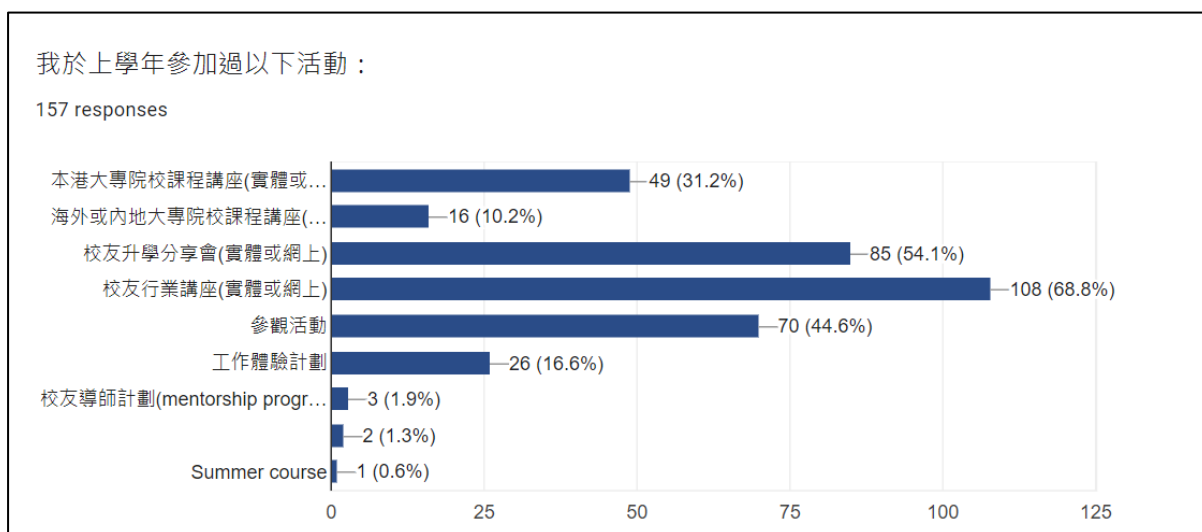


- 中五級同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

根據本年度 162 位中五同學的評估回應，88%同學表示滿意本學年班主任課內進行的「生涯規劃輔導」課堂/活動。



另外，157 位中五同學表示曾於這學年參加過以下活動。當中表示滿意或非常滿意以下所舉辦的活動的同學佔 94%。

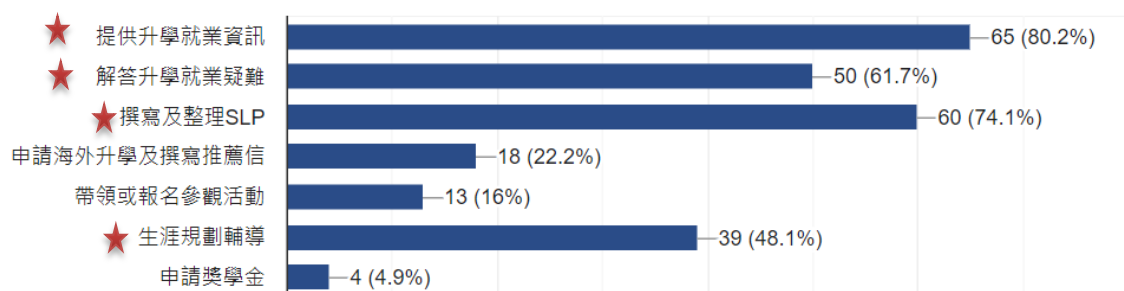




● 畢業班同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

根據本年度 83 位中六同學的評估回應，98%的同學表示曾接受本校老師提供的升學和生涯規劃服務，而當中最多同學表示曾接受升學就業諮詢、協助撰寫及整理 SLP、生涯規劃輔導等服務。唯 83 位回應的中六同學當中，33%表示本年度沒有參加自願性的升學或生涯規劃活動，部份原因是時間未能配合，或已清楚規劃未來的方向。為了提高中六同學參加自願性生涯規劃活動，讓他們較容易安排時間，建議於新學年的延長午飯時段舉行大學學科分享會，邀請就讀大學的校友回校，跟中五及中六同學分享和交流。

這個學年中，學校老師曾協助我以下事項：



~完~