

## 2024-2025 年度生涯規劃及升學輔導工作報告

### 一. 校內講座／座談會

1. 9月4日為中六級全體同學舉行升學部署講座，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27日及10月4日舉行「大學生涯分享會」，邀請了吳梓銘(潔社)、蘇洛弘(潔社)、林悅喬(悅社)、許希怡(悅社)、庾霽昊(悅社)及黎韋樂(悅社)，進行不同遊戲及分享，以增加學生對本地大學校園生活、不同院校的文化、文化衝擊及規劃變化。(負責人：何卓蘊)
3. 9月27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」，向有興趣的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日香港中文大學商學院歐陽秋乾博士應邀為中六級文組學生舉行升學講座，講解工商管理學士綜合課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
5. 10月4日香港科技大學人文及社會科學學談儉邦教授應邀為中六級文組學生舉行升學講座，介紹環球中國研究的課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
6. 10月4日香港科技大學工程學院林樑旭教授應邀為中六級理組學生舉行升學講座，講解科大工學院最新課程結構的轉變及收生機制。(負責人：呂艷蘭)
7. 10月4日香港大學醫學院小高雅代教授應邀為中六級理組學舉行升學講座，介紹生物醫學的課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭)
8. 10月10日舉行中六家長會，呂艷蘭老師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)
9. 10月14日舉行午膳時間校友分享活動，盛社校友李止允、黃君彥與岑昊哲介紹英文、英文教育、歷史及德文學系。(負責人：譚詠嫻)
10. 10月16日舉行午膳時間校友分享活動，潔社校友鍾浩程、盛社校友李熙瑜介紹新聞及傳理、社會學及心理學系。(負責人：譚詠嫻)
11. 10月17日舉行午膳時間校友分享活動，盛社校友張綽軒、潔社校友柯欣然、譚曉晴介紹物理治療及職業治療學系。(負責人：呂艷蘭)
12. 10月18日舉行午膳時間校友分享活動，盛社校友黃文定、潔社校友翟凱澄介紹放射學系及職業治療課程。(負責人：李家傑)
13. 10月22日舉行午膳時間校友分享活動，愛社校友潘煒晴及HKU護理學講師 Joanna Ko 介紹護理學課程。(負責人：呂艷蘭)
14. 10月24日舉行午膳時間校友分享活動，君社校友戴逸晴介紹工商管理學學士(法學)及法學士學系程。(負責人：李家傑)
15. 10月24日舉行午膳時間校友分享活動，創社校友麥榮濤介紹言語治療學系。(負責人：呂艷蘭)
16. 10月28日舉行午膳時間校友分享活動，盛社校友李致達、魏子晴介紹商科課程。(負責人：何卓蘊)
17. 11月1日舉行午膳時間校友分享活動，潔社校友陳曉約介紹建築學課程。(負責人：何卓蘊)
18. 11月5日舉行午膳時間校友分享活動，盛社校友陸綺彤、彭花茶(潔)介紹新聞及傳播學課程。(負責人：何卓蘊)

19. 11月8日舉行午膳時間校友分享活動，盛社校友周曉陶、余思齊介紹心理學及社工學課程。(負責人：譚詠嫻)
20. 11月8日舉行午膳時間校友分享活動，潔社校友樊子晞介紹AI課程。(負責人：呂艷蘭)
21. 11月26日為中三全級同學舉行升中四選科講座。(負責人：李灝峰、呂艷蘭)
22. 11月27日香港中文大學新聞與傳播學院鄧皓文博士授應邀為約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)
23. 11月27日香港城市大學社會科學學院副院長程美寶教授及心理學系黃永權博士應邀為約80位中六學生進行升學講座，講解其課程特色及收生要求，黃博士簡介何為心理學。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
24. 11月27日香港中文大學工程學院周思驍教授應邀為約80位中六學生進行升學講座，介紹工程學院各項課程及收生要求，並講解信息工程學系的細節。(負責人：呂艷蘭)
25. 11月27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)
26. 11月29日舉行午膳時間校友分享活動，潔社鄭思律、黃瑞豐及焦采溢介紹醫學院及比較中大及港大醫學院的特色。(負責人：李家傑)
27. 11月29日舉行中五級家長會，介紹本地大學收生要求及海外升學部署，並講解如何協助子女進行生涯規劃。(負責人：呂艷蘭、何卓蘊)
28. 12月13日舉行中三級家長會，簡介中四提供的科目組合及本地大學的收生要求，並講解升中四選科編班機制。(負責人：李灝峰、呂艷蘭)
29. 12月18日四位中四同學－陳子欣、趙穎心、蕭珈晴、李暉澄參加由香港電台舉辦的「傳媒初體驗」種子教育計劃。(負責人：劉善琛)
30. 3月11日由斯程教育安排不同界別的在職人士到校為中三同學進行真人圖書館，先讓學生了解不同行業，再分組與不同行業的在職人士進行對談。(負責人：何卓蘊)
31. 4月7日昇普計劃委員Daniel Shi (Imperial College London)及Isabelle Ho
32. (University of Cambridge)到校為有興趣的中五同學舉行英國高等名校升學講座，分享報讀英國高等學府的部署及撰寫個人自述的心得。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
33. 4月29日及5月7日為中六級同學舉行「大學面試須知」網上講座，簡介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)
34. 5月9日舉行中四家長會，邀請校友及前家教會主席郭愛玲女士作主講嘉賓，向家長講解如何協助子女進行生涯規劃，其後與家長與班主任進行交流。(負責人：何卓蘊、中四班主任)
35. 5月12日香港中文大學新聞及傳播學院高級講師陳惜姿教授到校舉行「未來嚮導」傳播學專題講座，為約20位同學教授寫作技巧及簡介課程。(負責人：何卓蘊、劉善琛)
36. 7月7日為中四級舉行SLP講座，簡介SLP的要求和目的，並提醒同學必須積極參與不同範疇的課外活動。(負責人：劉善琛)
37. 7月10日舉行中六級放榜前輔導會暨家長會，會上邀請了學友社代表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)

## 二. **參觀活動、校外講座及工作坊**

1. 9月14日三位中五理組同學獲推薦出席由中大醫學院主辦的2024 HK HOPE CIENCE DAY 醫學研究講座。(負責人：呂艷蘭)
2. 11月8日5位中五級同學參觀出席香港大學聖約翰學院，並出席高桌晚宴體驗英式大學舍堂的文化。(負責人：呂艷蘭)
3. 2月12日25位中五學生參觀香港大學醫學院設施，出席內外全科醫學士入學講座，並參加了三個工作坊，分別是護理學、解剖學及AR為本眼科教育工作坊。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
4. 3月22日及23日8位高中同學參加由AMSAHK舉辦的Medical School Immersion Programme。(負責人：呂艷蘭)
5. 4月12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概況。(負責人：劉善琛)
6. 6月23日廿多位中五同學參觀香港理工大學－物理治療、職業治療及放射治療課程的教學設施，並了解相關行業及課程的入學資訊。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)

## 三. **生涯規劃輔導活動／小組活動討論**

1. 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、何卓蘊)
2. 7月16至18日(09:00 - 17:30)為中六同學提供放榜後諮詢及輔導服務。(負責人：呂艷蘭、何卓蘊)
3. 8月13日為覆卷成功的中六同學舉行網上諮詢會，支援有需要同學進行JUPAS改選。(負責人：呂艷蘭、何卓蘊)

## 四. **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：何卓蘊)

### ➤ 中三級

中三生命教育配合學生升中四選科的需要，生涯規劃課在上下學期安排了「發掘個人能力興趣」及「尋找人生意義」兩課生涯規劃課，從而幫助學生作出選科的決定。(負責人：何卓蘊)

### ➤ 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「人生爆桶表」及反思人生價值觀的「人生拍賣會」。(負責人：何卓蘊)

### ➤ 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。中五級亦被安排有一節集會時間進行生涯規劃課，了解個人強弱的「個人策略大計」。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、何卓蘊)

## 五. 「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：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、吳美芬、黃子榮、梁偉雄、黃祖佑、羅子揚)

## 六. 中四級成長營

中四成長營於3月12-14日進行。在牧羊羊生命培訓中心(主辦)及循道衛理優質生命教育中心(協辦)的社工協助下，在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：何卓蘊)

## 七. 認識工作世界分享會

6月25日至7月12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。分享嘉賓包括16位校友－陳國堯(頌社)、宋子彥(樂社)、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)、彭筠喬(驚社)、葉懿樂(希社)、吳浩峰(迪社)、何鳴浩(卓社)、張嘉琳(翹社)、張鑑榮(翹社)、鄧浩旻(創社)、林筠皓(創社)、葉為(創社)。(負責人：呂艷蘭、李家傑、黃志偉、譚詠嫻、吳美芬、劉善琛)

## 八. 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：何卓蘊、房澤豪、鄧錫銘)

## 九. 青年生涯規劃活動資助計劃

1. 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)和復活節假期五天的職場實習。(負責人：何卓蘊)
2. 在3月21日及3月28日由浸信會愛群社會服務處為中五級學生於班務節進行生涯規劃活動。(負責人：何卓蘊及中五級班主任)
3. 在5月6日，浸信會愛群社會服務處為5位中六學生於DSE後進行大學模擬面試，提供一些面試技巧，讓學生體驗放榜情況而提升學生信心及規劃前路的動力。(負責人：何卓蘊)

## 十. 職場體驗/商校合作計劃/工作影子計劃

1. 4位中四學生參加由規劃署舉辦的「做個青蔥規劃師－規劃新時代社區」比賽，入圍同學參與城市規劃師影子工作計劃。(負責人：何卓蘊)
2. 19位中二至中五同學參與由青年成就香港部(JA HK)及奧雅納(Arup)合辦的bE inspired! 工作坊進行公司參觀及8位同學參與《創想我城比賽》的工程學比賽。(負責人：鄧錫銘)
3. 透過香港總商會，推行職場體驗活動，參觀亞洲聯合基建控股有限公司的社區工程及粉嶺社區中心，共5位中四至中五同學參與。(負責人：黃啟雋)

4. 全年共 24 位學生申請參加教育局商校合作計劃，最終 14 人入選並完成職場體驗。(負責人：何卓蘊、房澤豪、鄧錫銘)
5. 與浸信會愛群社會服務處合作，在復活節期間進行職場體驗計劃，共 6 名中四同學參與。(負責人：何卓蘊)
6. 2 位中四同學參與由環境及生態局(環境)/環境保護署舉辦的「工作影子計劃 2025」，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：劉家俊)
7. 7 月 14-18 日中五級三位同學獲推薦參加由香港中文大學醫學院主辦的 Summer Clinical Attachment Programme。(負責人：呂艷蘭)

## 十一. 教師培訓

### 1. 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)

10 月 8 日舉行中六班主任及生涯規劃導師培訓會議，由呂艷蘭主任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 6 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 332A+22 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。

### 2. 放榜前培訓

7 月 10 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)

## 十二. SLP 工作坊

1. 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)
2. 7 月 4 日及 5 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 月期間完成批改同學的「個人自述」。(負責人：馮君玲及中五級中文科老師)
3. 「英文版 SLP 個人自述」則於課堂上教授，學生於 8 月中繳交，各班英文科老師於 9 至 10 月期間完成批改同學的「個人自述」。(負責人：譚詠嫻及中五級英文科老師)

## 十三. 推廣校外生涯規劃活動

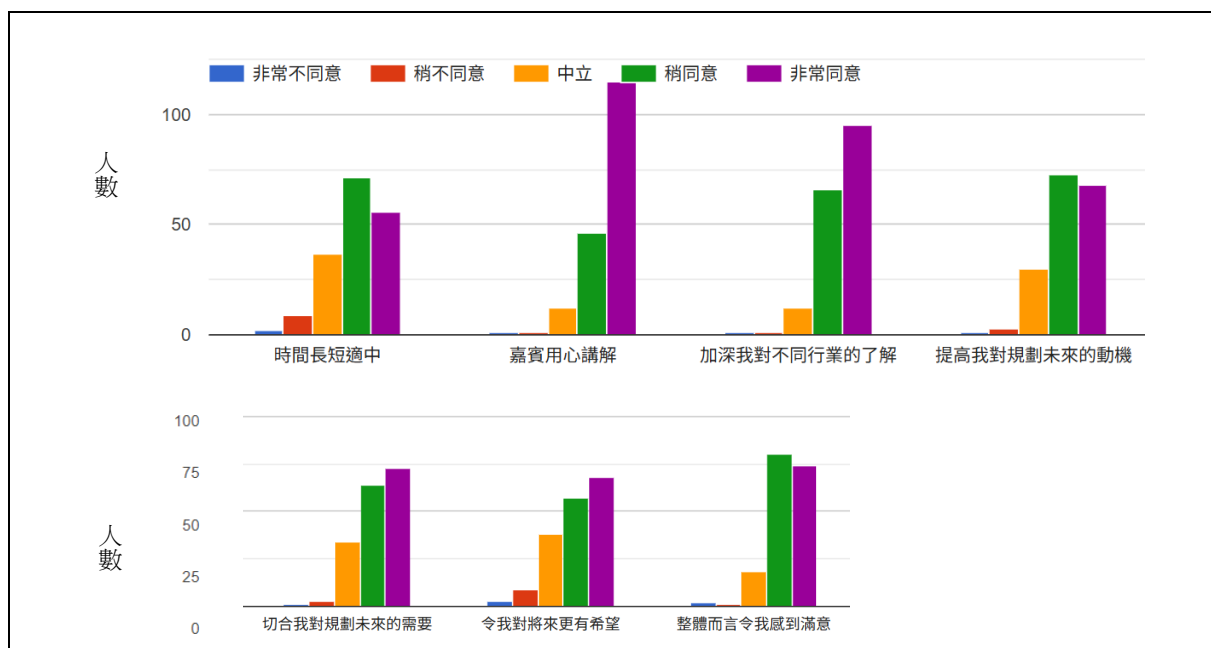
宣傳及鼓勵同學參加校外生涯規劃活動及協助同學報名事宜。(負責人：呂艷蘭、何卓蘊、劉善琛)

## 十四. 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：何卓蘊、房澤豪、劉善琛)

## 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。
- 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，175 個活動評估回應當中，92%表示同意是項活動 <<加深他們對不同行業的了解>>；另外 88%同學對是項活動表示滿意。



- 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 180 份回應中，大部份學生同意活動對自身有正面影響。

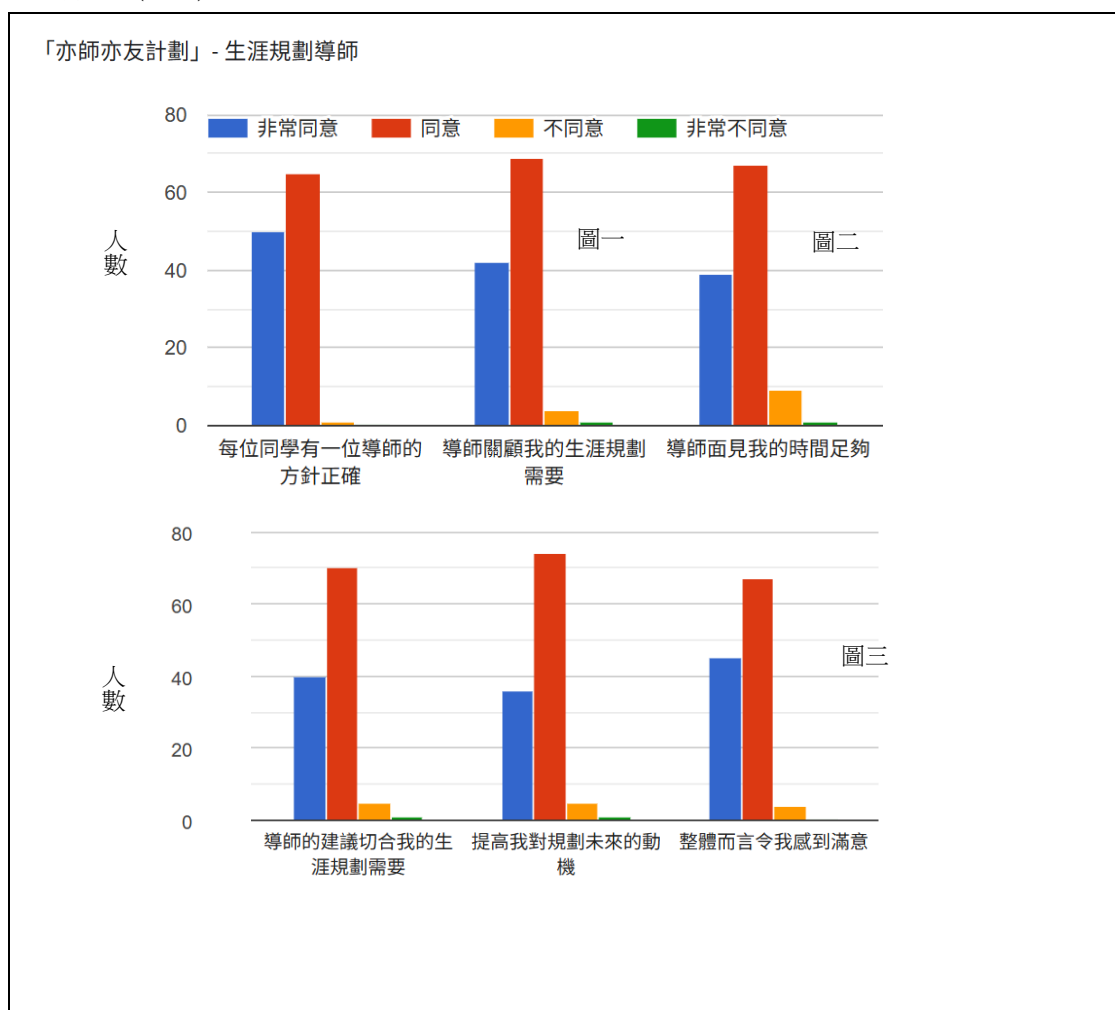
以下為各項同學感到滿意的百分比：

- 活動內容：99%
- 活動時間：92.5%
- 活動地點：98.9%
- 活動流程：96.8%
- 導師表現：98.9%
- 整體滿意程度：99.5%

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。

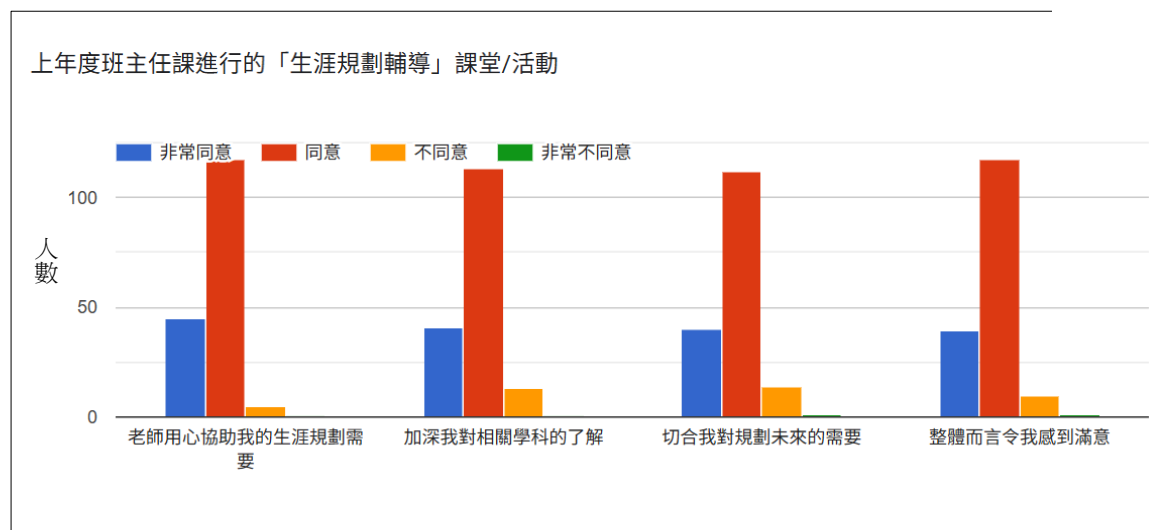
- 「亦師亦友計劃」檢討分析

116 個回應當中，96%的同學表示老師有關顧他們的生涯規劃需要(圖一)，91%同學表示老師提供足夠時間面見他們(圖二)。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)。

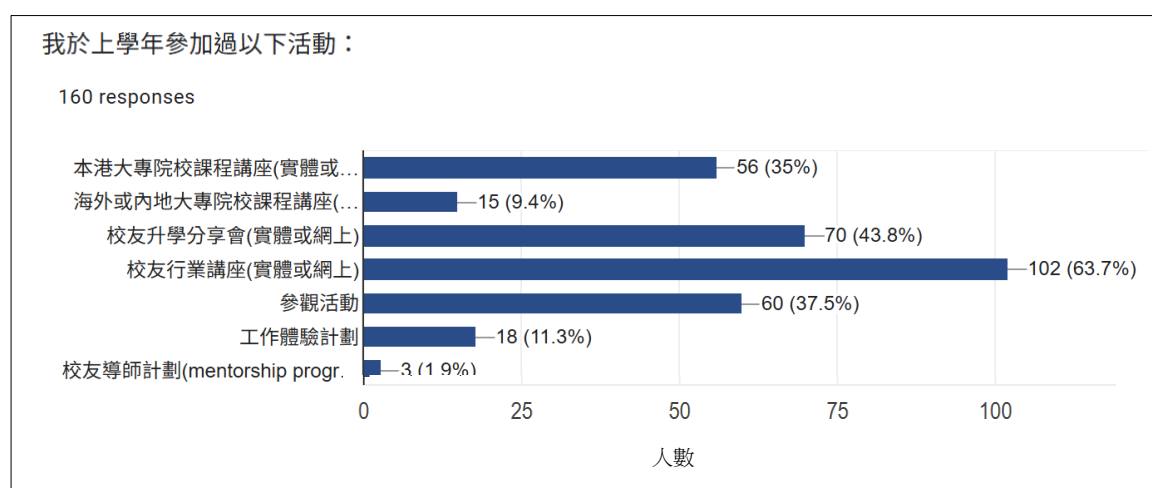


- 中五級同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

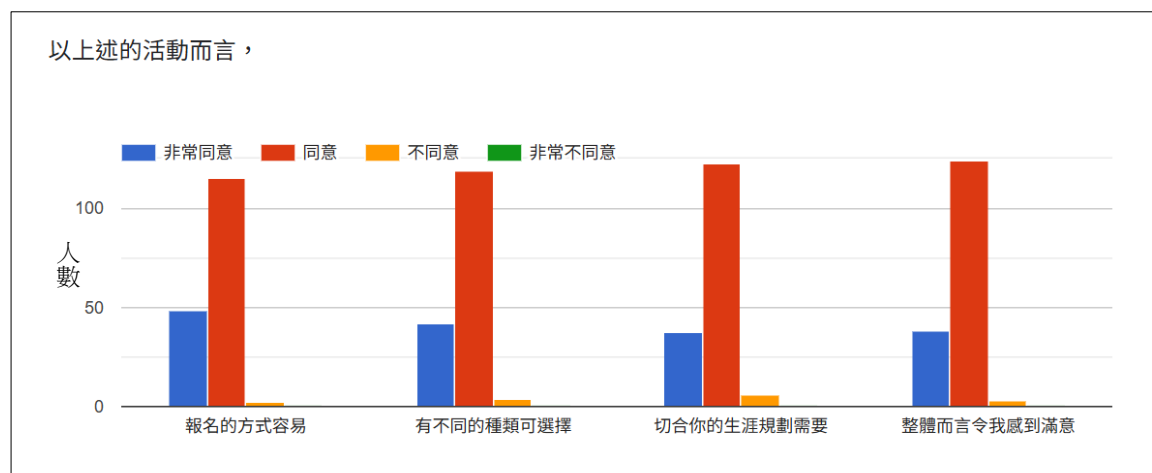
根據本年度 167 位中五同學的評估回應，156 位同學(93%)表示滿意或非常滿意本學年班主任課內進行的「生涯規劃輔導」課堂/活動。



另外，160 位中五同學回應中，表示曾參加生涯規劃及升學輔導活動的人次如下。



160 位同學當中，97%的同學對上述生涯規劃及升學輔導活動表示滿意。



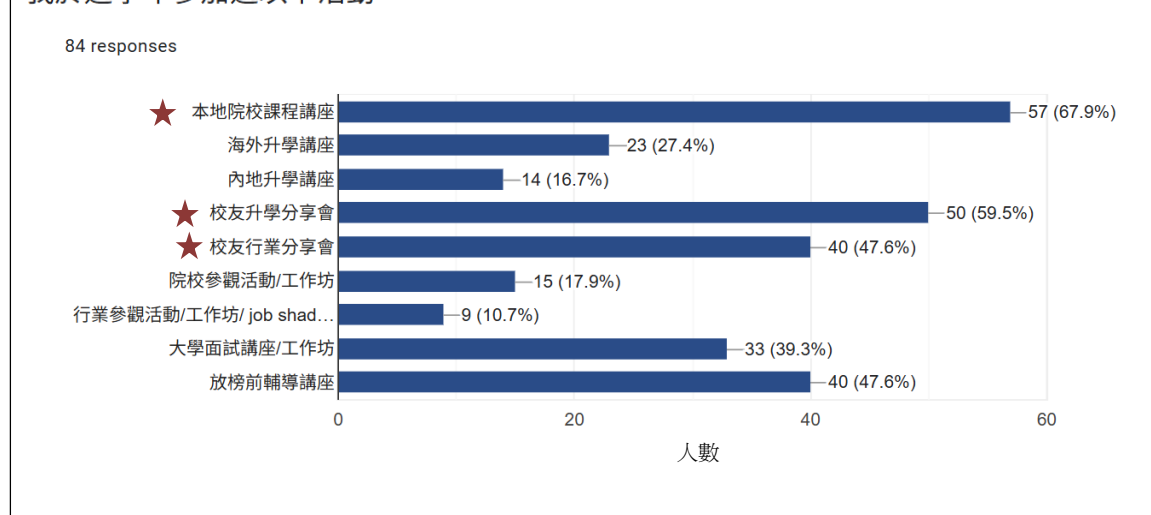


● 畢業班同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

根據本年度 110 位中六同學的評估回應，84 位同學表示曾參加學校舉辦不同類別的活動(圖一)，包括本地或海外升學講座、校友分享會、院校或行業參觀、職場體驗及工作坊、面試技巧講座。當中本地院校課程講座及校友升學分享會參與度最高。

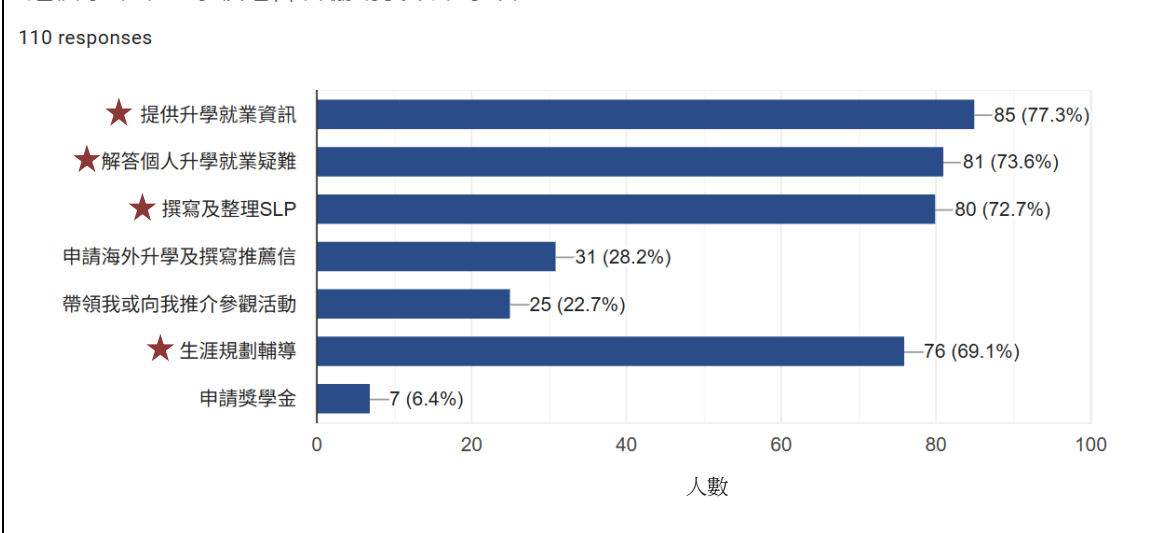
110 位回應的同學當中，28%表示本年度沒有參加自願性的升學或生涯規劃活動，當中 6 位同學表示未有感興趣的學科或行業的介紹活動；9 位同學表示已清楚自己規劃未來的方向，所以沒有參加其他活動。相比去年，參加自願性的升學或生涯規劃活動的比例提升了，主要原因是本學年延長了午飯時間，讓學校有較多空間安排升學講座或活動，本年度共有 12 個講座是利用午膳時間舉行的。

我於這學年參加過以下活動 (圖一)



110 位回應的中六學生當中，有不少人表示曾接受學校老師的支援，如獲取升學及就業資訊及不同的輔導服務，包括解答個人升學就業疑難及生涯規劃；同學亦有出席「撰寫 SLP 工作坊」及參觀活動。整體而言，92%的中六同學對升學支援及生涯規劃輔導表示滿意。

這個學年中，學校老師曾協助我以下事項：



~完~