

2020-2021 年度生涯規劃及升學輔導工作報告

1. 校內講座／座談會

- 9月23日博華海外升學中心高級教育顧問耿志異及劉瑋培應邀到校，為約70位中六級學生進行英國升學講座。(負責人：呂艷蘭)
- 10月9日舉行中六家長會，呂艷蘭老師向中六學生及家長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。五名君社校友葉卓穎、有泉利香、周朗聰、梁智燊、戴逸晴亦到場分享他們的大學生活及各院校課程的資訊。(負責人：呂艷蘭)
- 10月21日香港浸會大學傳播系副教授兼項目主任麥嘉盈博士應邀到校為中六級約60位學生進行升學講座，講解其學院課程特色及招生要求。(負責人：呂艷蘭)
- 10月21日香港中文大學工程學院助理院長蔡宗衡博士應邀到校為中六級約50位學生進行升學講座，講解工學院各程課程及招生要求；另外，蔡博士亦介紹生物醫學工程的課程細節。(負責人：呂艷蘭)
- 10月21日香港城市大學人文社會科學院副院長李寶倫博士以及社會及行為科學系心理學助理教授黃永權博士應邀到校為中六級約80位學生進行升學講座，講解其課程特色及相關行業發展現況。(負責人：呂艷蘭)
- 10月30日舉行中三家長會，讓中三家長了解選科的部署。何力高校長分享選科要訣；呂艷蘭主任簡介中四級提供的科目組合、本地大學的基本收生要求、選科須知；黃子榮主任講解升中四選科機制及計分公式。(負責人：呂艷蘭、黃子榮)
- 11月11日香港大學文學院副院長宋剛博士及入學及學術交流部高級項目經理李婷芝女士應邀到校為中六級約60位學生進行升學講座，講解其學院課程特色及招生要求。(負責人：呂艷蘭)
- 11月11日香港中文大學商學院副院長兼博社校友王家徹教授應邀到校為中六級約60位學生舉行升學講座，講解市場學內容及介紹商學院課程特色；另外，臻社校友談建彰分享於中大的大學生活。(負責人：呂艷蘭)
- 11月11日香港科技大學理學院副校長梁承裕教授應邀到校為中六級約70位學生進行升學講座，講解其學院課程特色及招生要求；另外，愛社校友趙可宜分享科大的大學生活。(負責人：呂艷蘭)
- 11月20日為有意報讀港大醫科的同學舉行面試須知簡介會，並推薦了八位學生參加香港大學醫學院舉辦的網上模擬面試活動。(負責人：呂艷蘭)
- 12月21日愛社校友黃學而、陳傲峰應邀為17位中五及中六學生進行網上升學講座，講解香港大學及香港城市大學商學院課程特色及招生要求，並分享就讀心得。(負責人：呂艷蘭)
- 12月28日香港理工大學康復治療科學系前職業治療臨床導師兼頤社校友劉頌文應邀為23位中五及中六學生進行網上升學講座，講解職業治療師的工作。(負責人：呂艷蘭)
- 2月26日舉行內地升學講座，為有意報讀內地大學的中六學生介紹「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」。(負責人：郭卓穎、呂艷蘭)

- 3月17日為中三及中四級有興趣學生舉行「應用學習簡介會」，介紹應用學習提供的科目選擇及報讀詳情。(負責人：羅子揚)
- 3月17日舉行「海外升學部署」講座，向中五級全體學生介紹外地報讀大學的聯合招生平台(UCAS, Common Application)、對升學考試的準備及如何加強海外升學的競爭優勢。(負責人：呂艷蘭)
- 4月6日聯同學術發展委員會舉行「清華北大培正校友分享會」，校友劉映廷(君社)、邱楚稜(愛社)分享清華大學及北京大學的學習情況，呂艷蘭介紹清華、北大及復旦大學的「校長實名推薦計劃」。(負責人：梁偉雄、呂艷蘭)
- 4月21日舉行「撰寫 SLP 個人自述」講座，為全體中五級學生講解撰寫「個人自述」須注意事項，並派發材料及樣本供學生參考。(負責人：呂艷蘭)
- 5月18日舉行「大學面試講座」，提醒中六學生有關面試須注意及避免事項，及如何為大學面試作出準備。(負責人：呂艷蘭)
- 7月試後活動期間為中五級各班舉行撰寫 OLE 工作坊。(負責人：郭卓穎)
- 7月12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先生講解聯招改選策略及畢業生其他出路，呂艷蘭主任提醒學生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、校外講座及工作影隨活動

- 12月3日五位高中同學參加由 ARCH Community Outreach 舉辦的巴克萊投資銀行工作坊(Corporate Workshop - Barclays)。(負責人：呂艷蘭)
- 3月18日廿多位中四及中五學生出席香港中文大學商學院舉辦的 The Second Dialogue Session with Women Chief Executives 網上活動。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)
- 4月1日廿多位中四及中五學生參加由 JAHK 聯同德勤推出的「JA 職業新世代 4.0」活動。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)
- 4月1日8位中五同學獲推薦參加由香港大學舉辦的 HKU Taster programme (Engineering)。(負責人：郭卓穎、呂艷蘭)
- 4月7至8日及4月9至10日11位中五級同學參加由香港理工大學舉辦的工作體驗計劃。(負責人：郭卓穎、呂艷蘭)
- 4月24日9位中四及五學生參加由樹木拓展基金舉辦的「體驗樹藝師及園藝師」工作坊。(負責人：郭卓穎)
- 3位中六同學獲推薦申請香港大學的年青科學家計劃 HKU Special Principal's Nomination Scheme for Young Scientist Scheme (YSS)。(負責人：呂艷蘭)
- 5月15日5位中五同學參加由 JAHK 舉辦的「JA 國際貿易工作坊」。(負責人：呂艷蘭)
- 1位中五級同學參加6月至7月期間由香港青年交流促進聯會舉辦「Stage Your Dream」公關及項目策劃人才培訓計劃。(負責人：羅子揚、郭卓穎)
- 7月12至15日中五級2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)
- 4名中五同學入選教育局商校合作計劃 20/21，在暑假期間到中醫治療中心和有機

耕種公司進行職場體驗。(負責人：羅子揚、郭卓穎)

- 67 位中四及中五同學報名參加由香港輔導教師協會主辦的「暑期事業體驗計劃 2021」，經主辦機構遴選後，當中四位同學入選。(負責人：羅子揚、郭卓穎)
- 6 月 23 日十多位高中同學到香港理工大學出席「航天科學家團隊進校園暨當代傑出華人科學家公開講座」活動，由中國工程院院士、國家傑出航天科學專家環繞中國航天工程進行深度分享。學生隨後順道參觀理大的「設計年展」。(負責人：郭卓穎、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. **生命教育課堂活動**

➤ **中三生命教育課**

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，從而幫助學生作出選科的決定；本年度加入了全新課題：「自己的故事自己寫」，幫助學生更有系統檢視自己的過去，從而計劃將來。但是原本設計的「生涯規劃體驗活動」，再次因疫情而無法進行。(負責人：梁振忠、羅子揚)

➤ **中四生命教育課**

中四生命教育課程納入有關「個人成長」、「自我認識」等課題，讓學生對自己有進一步的了解，對自己的人生有更清晰的規劃。為配合中四課題內容，本年度設計了一份年終習作：「了解自己、想像未來」，探索原生家庭對學生成長上的影響和貢獻，並且探索對未來的夢想。(負責人：譚詠嫻、潘曉玲、林溢朗)

➤ **中五生命教育課**

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。(負責人：梁振忠、林慧嫻)

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、黃子榮、李家傑、譚詠嫻、何卓蘊、謝淑晴、黃祖佑、梁偉雄、黃麗賢)

6. **中四級成長營**

中四成長營於 6 月 21-22、24-25 日進行。在浸信會愛群社會服務處的協助下，在校內舉行了四個半天日營。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。同時使用校內程式 PC Port 作每天的活動記錄，讓同學記錄個人反思。(負責人：林慧嫻、羅子揚及中四級班主任)

7. **認識工作世界分享會**

6月29日至7月7日舉行「認識工作世界」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。分享嘉賓包括羅婉萍（慧社）、龍寶霞（慧社）、謝凱健（雄社）、鄧浩旻（哲社）、黃煦庭（希社）、林筠皓（創社）、吳浩峰（迪社）、江穎怡（驚社）、黃嘉偉醫生（廉社）、張嘉琳（翹社）、彭筠喬（驚社）、林子喬（哲社）、黎永傑、陳國堯（頌社）、何自麟（展社）、陳卓朗（迪社）、賴慧琦（愛社）及 Phoebe Chiu。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎、羅子揚、李家傑、黃志偉、譚詠嫻、何卓蘊)

8. **生涯規劃雙週**

- 4月14日和21日在校內為中五潔社進行生涯規劃雙週，班主任透過活動帶領學生認識自我和了解理想職業。(負責人：羅子揚、中五班主任)
- 4月14日和5月26日在校內為中四悅社進行生涯規劃雙週，班主任透過活動帶領學生認識個性和人生價值觀。(負責人：羅子揚、中四班主任)

9. **青年校友計劃**

6月23日10名中四中五同學出席培正同學會「青年校友計劃」啟動禮，並進行校友導師配對；同學於暑假期間跟獲分配的校友會面。(負責人：羅子揚)

10. **教師培訓**

➤ 定期培訓

2020年10月至2021年5月為生涯規劃導師及中六班主任進行了共3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、羅子揚、郭卓穎)

➤ 生涯規劃課共同備課會

中四及中五班主任分別於3月24日和3月22日進行生涯規劃共同備課，並互相分享以往帶領生涯規劃活動的技巧。(負責人：羅子揚)

➤ 放榜前培訓

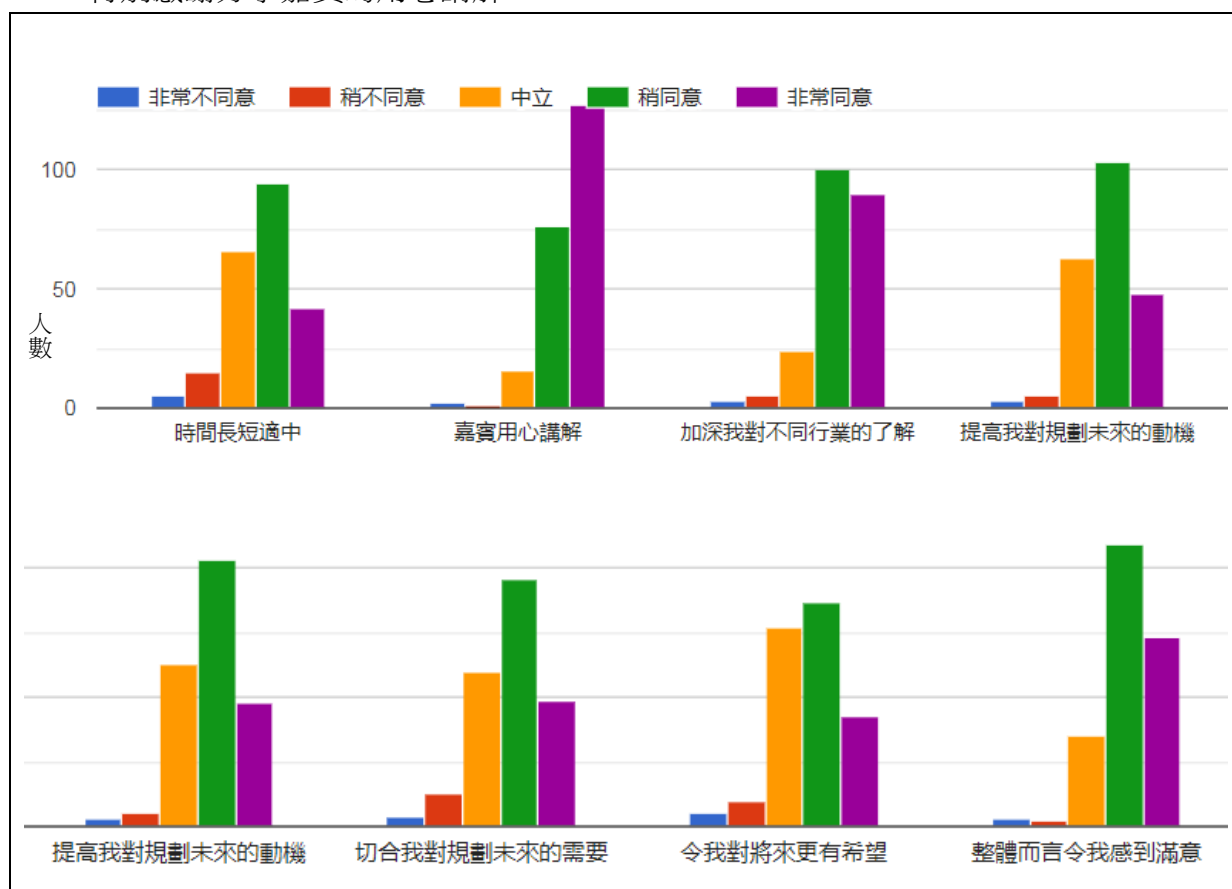
7月12日為中六班主任及生涯規劃老師針對放榜須知事宜進行了一次教師培訓，內容環繞 JUPAS 選科策略、課程入學計分方法及畢業生其他出路。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)

11. **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、郭卓穎)

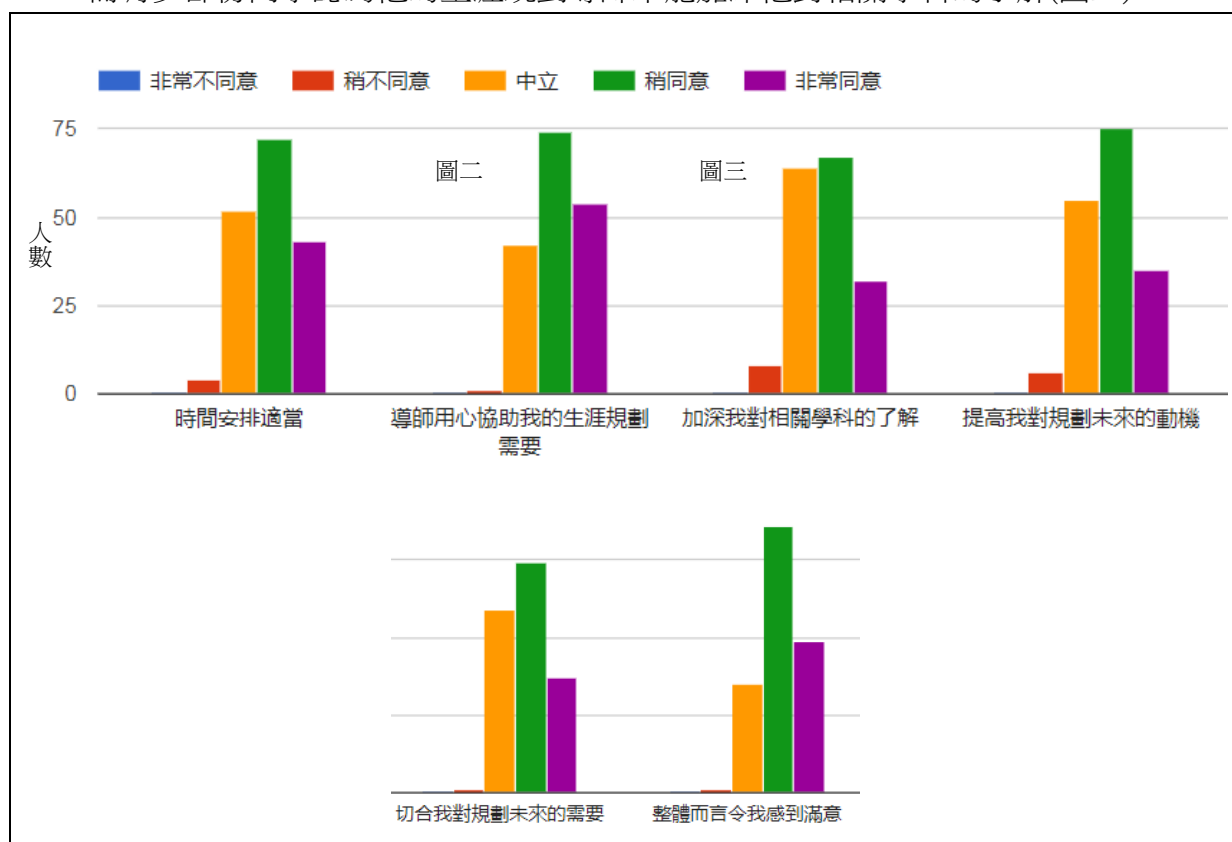
檢討

- 感謝黃祖佑老師、梁偉雄老師和黃麗賢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。
- 本年度中五級除了使用電郵、Student Forum 和 WhatsApp 即時通訊平台之外，亦利用 Google Classroom 發放 SLP 參考資料及升學資訊給中五級同學，以便檔案管理；學生亦透過 Google Classroom 上載 SLP 的「個人自述」。
- 本年度要求中五同學提早於七月下旬上載首 5 項 JUPAS 課程選項至 Google Classroom，八月尾再上載首 20 個課程選項，旨在推動同學於暑假開始探究自己有興趣的 JUPAS 課程和提早作出升學部署。
- 本年度上載了數十篇 SLP「個人自述」的樣本給中五同學參考，希望能協助他們掌握更多撰寫「個人自述」的技巧。
- 本年度「認識工作世界分享會」改以網上形式進行，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，他們特別感謝分享嘉賓的用心講解。

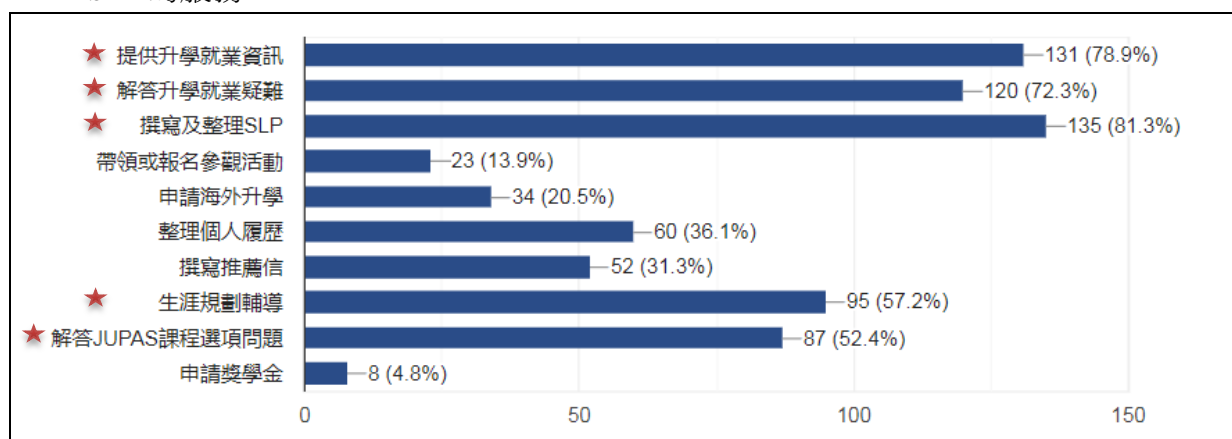


● 「亦師亦友計劃」檢討分析

根據圖二顯示，大部份學生均認為生涯規劃導師用心協助他們的生涯規劃需要；然而有少部份同學認為他的生涯規劃導師未能加深他對相關學科的了解(圖三)。



● 根據本年度 166 位中六同學的評估回應，有 97%的同學回覆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及協助撰寫及整理 SLP 的服務。



~完~