

2022-2023 年度生涯規劃及升學輔導工作報告

1. 校內講座／座談會

- 8月23日進行「清華北大培正校友分享會」，校友劉映廷(君社)、邱楚棧(愛社)分享清華大學及北京大學的學習情況，呂艷蘭老師介紹清華、北大及復旦大學的「校長實名推薦計劃」。(負責人：呂艷蘭)
- 9月14日為中六級全體同學舉行「海外升學講座」，講解申請海外大學要準備的部署及聯合招生平台。(負責人：呂艷蘭)
- 9月23日中華煤氣培訓學院副院長方啟承先生、高級訓練主任龍尉詩小姐到校為中五級理組同學舉行「職涯講座」，會上介紹該公司的工程師及管理人員的工種及講解面試技巧。(負責人：呂艷蘭)
- 10月5日香港大學經管學院營銷分析及科技副主任范亭亭博士應邀為約80位中六學生進行升學講座，講解其課程特色及收生要求。(負責人：譚詠嫻、郭卓穎)
- 10月5日香港大學入學及學術交流部高級項目經理李婷芝女士應邀為中六學生進行升學講座，講解JUPAS派位機制及介紹香港大學上年度開辦的新課程。(負責人：呂艷蘭)
- 10月5日香港大學電機及電子工程學院生物醫學工程課程統籌主任 Professor Kevin Tsia 應邀為約60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)
- 10月12日中六級舉行本地大學聯招講座，講解有關申請JUPAS的重要事項及簡介聯招以外和海外升學途徑。(負責人：呂艷蘭)
- 10月14日舉行中六家長會，向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。(負責人：呂艷蘭)
- 10月23日盛社校友梁鈞凱、陳凱琳應邀於網上舉行「英國著名大學校友分享會」，向高中學生分享報讀英國名校的心得及英國留學的生活，約有20位中五中六同學出席。(負責人：呂艷蘭)
- 10月26日香港中文大學新聞及傳播學院陳藝強助理教授應邀為約90位中六學生進行升學講座，介紹「新聞與傳播」及「全球傳播」課程。(負責人：譚詠嫻、郭卓穎)
- 10月26日香港中文大學商學院副院長古紀達博士應邀為約90位中六學生進行升學講座，介紹商學院各課程特色及收生要求，並講解「工商管理學士綜合課程」的特式。(負責人：譚詠嫻、郭卓穎)
- 10月26日香港科技大學理學院收生及入學經理 Ms. Shirley Pang 應邀為約50位中六學生進行升學講座，講解理學院的課程特色；另有君社梁智桑校友分享科大的大學生活。(負責人：呂艷蘭)
- 10月26日香港中文大學機械與自動化工程學系黃熙助理教授應邀為約50位中六學生舉行升學講座，介紹中大工程學院的課程及收生要求，並講解「機械與自動化工程學」課程特色。(負責人：呂艷蘭)
- 11月1日及8日中三級舉行「升中四選科」講座。(負責人：李灝峰、呂艷蘭)
- 11月4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，黃子榮副校長講解升中四計分公式、選科編班機制，讓中三級家長了解選科的部署。家長講座部分邀請了浸信會愛群社會服務處的社工，以「家長在子女生涯抉擇上的角色」為題分享。(負責人：黃子榮、呂艷蘭、羅子揚)
- 11月18日邀請了校友葉望風老師(禧社)，分享其魔術師生涯並及後轉換工作範疇成為教師的心路歷程。(負責人：羅子揚)

- 11月25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)
- 12月14日邀請了校友陳浩暉(迪社)，分享其成為記者並轉去任職醫管局公共關係部和天文台推廣部的心路歷程。(負責人：羅子揚)
- 2月1日及2月7日分別為高部和低部學生舉辦集會，題目為「大學生涯分享」。高部集會邀請了石尚泓(盛社、CUHK)、黃煜行(君社、CUHK)、蘇洛弘(潔社、POLYU)、顏朗峰(臻社、HKU)分享；初部集會邀請了石尚泓(盛社、CUHK)、張藝瓊(盛社、HKU)、劉慕言(奕社、CUHK)、李君堯(奕社、CITYU)分享。分享內容包括各自院校特色、大學可參與的活動，帶出多元參與課外活動以加強自我認識的目標。(負責人：羅子揚、何卓蘊)
- 2月16日為中六同學進行「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」網上講座，介紹計劃內容及北京大學的「雅博人才培養計劃」。(負責人：郭卓穎、呂艷蘭)
- 3月24日舉行中四家長會，邀請了區嘉忻女士(1997年啟社)以「廿一世紀的職業發展生涯規範」為題分享。(負責人：羅子揚)
- 3月29日邀請了無伴奏合唱團體「半肥瘦 BOONFAYS AU」的成員，以「斜槓族的生涯」為題分享。(負責人：羅子揚)
- 4月26日為中五全級同學舉行「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)
- 5月2日邀請了三組在22-23年度參加了職場體驗活動的高中同學在低部集會分享其活動所得。(負責人：羅子揚)
- 5月12日香港中文大學醫學院精神科學系黃永昊醫生到校為約40位中五學生舉行升學講座，講解中大醫學院的課程特色和收生資訊，君社校友葉卓穎及奕社校友蘇詠然亦與學生分享了她們的校園生活及實習經驗。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)
- 5月12日香港中文大學醫學院公共衛生學講師翁家俊博士到校為約60位中五學生舉行升學講座，介紹公共衛生的工作。(負責人：呂艷蘭)
- 5月25日為中六級同學舉行「大學面試須知」網上講座，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)

2. **參觀活動、校外講座及工作坊**

- 9月6日24位高中同學參觀「理大設計年展」，活動後校友戴焯堯(君社)帶領同學遊覽校園，並邀請2位視光學老師帶領理組的同學參觀視光學診所。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)
- 10月6日和2月23日與校內「知識之旅」「企業管理概論」課程合辦參觀活動，帶領兩組各26位中五學生前往香港理工大學的教學酒店「唯港薈」參觀，認識酒店各部門運作，並與香港理工大學酒店及旅遊業管理學院的講師對談，了解學院的大學課程。(負責人：羅子揚)
- 10月8日21位中五中六女同學到香港會議展覽中心出席「FutureGen 明日女菁領袖峰會2022」，活動包括「香港著名女性領袖分享會」及「未來技能體驗空間」工作坊。(負責人：呂艷蘭)
- 10月8日兩位中四級同學獲推薦出席由香港城市大學主辦的「老虎班體驗日」活動。(負責人：呂艷蘭)
- 10月29日9位中四理組同學參加了由JAHK主辦的「JA 創新營工作坊」。(負責人：呂艷蘭)
- 11月18日8位中五同學參加由中華煤氣學院主辦的「職涯縮影」計劃，參觀煤氣公司北角總部的控制中心及創新館，並體驗新僱員入職培訓。(負責人：呂艷蘭)

- 12月3日9位中四同學參加了由JAHK主辦的「JA公益編程挑戰賽」。(負責人：呂艷蘭)
- 12月28日4位中六同學參加了由「鄭余雅穎基金會」於香港科學園舉行的「Future Ready Leaders Development Day」。(負責人：呂艷蘭)
- 2月1日10位中五同學出席由中華煤氣學院主辦的「燃氣工作坊」，認識燃氣工程及項目管理技巧。(負責人：郭卓穎)
- 2月4日3位中五同學出席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)
- 2月18日10位中五同學到有機薈低碳農莊參與義工活動，簡單認識低碳農莊的運作及事務，亦把農莊耕種所得的有機農作物捐贈有需要人士。(負責人：郭卓穎)
- 3月9日10位中五同學到中華煤氣公司總部參加工作體驗活動，認識自動化倉庫系統、利用VR技術培訓技術員進行維修；黃昏到煤氣烹飪中心學習餐桌禮儀。(負責人：呂艷蘭)
- 3月15日30位中五同學到香港大學醫學院，出席內外全科醫學士的升學講座，及參觀手術技巧中心、護理學教學設施、中醫學教學設施等校園設施。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)
- 3月17日升學輔導組聯同地理科安排12位中五同學參觀地政總署及出席升學講座。(負責人：黃志偉、蘇文韜)
- 4月1日兩位中四同學參加了由JYC基金會舉辦的CareerXplorer Programme。(負責人：呂艷蘭)
- 4月18日升學輔導組聯同資優教育委員會，安排11位高中同學出席由中大商學院舉辦的「Dialogue with Women Chief Executives 2023」講座，會上幾位商界女性領袖分享她們成長的心路歷程及人生觀。(負責人：張嘉亮、陳凱成、郭卓穎)
- 5月17日約30位中四、五同學參觀香港科技大學，入學處為學生安排了大學入學講座、學生分享、商學院簡介及校園參觀。(負責人：羅子揚、郭卓穎、譚嘉銘)
- 5位中六同學參加由JAHK聯同Lancôme於6月至10月舉辦的「Write Her Future 2023」。(負責人：郭卓穎)
- 5月17日8位中五同學參加CareerXplorer Programme – Bloomberg Corporate Workshop，學習撰寫履歷、面試技巧及進行模擬面試。(負責人：呂艷蘭)
- 7月6日10位同學出席中華煤氣培訓學院主辦的「職涯縮影成就表揚」活動。(負責人：郭卓穎)
- 7月7日8位同學到數碼港香港微軟總部，參加由JYC基金會主辦的「職將啟航-發掘未來技能工作坊」，體驗人工智能和科技應用演示。(負責人：關旻浩)
- 7月17至20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)
- 7月29日一位中五級同學獲推薦參加由香港中文大學商學院主辦的CUHK Teenpreneurs 2023活動。(負責人：羅子揚)

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，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。(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。也與循道衛理優質生命教育中心合作，推行「力Grow」，透過失敗教育，勉勵同學在生涯規劃上無懼挑戰，勇於面對失敗。(負責人：梁振忠、林慧嫻)

➤ 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、李家傑、譚詠嫻、張浩嘉、何卓蘊、馮君玲、關旻浩、黃子榮、黃祖佑、郭卓穎)

6. **中四級成長營**

中四成長營於7月4-6日進行。在浸信會愛群社會服務處的協助下，在西貢北潭涌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。(負責人：羅子揚)

7. **認識工作世界分享會**

6月28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 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)、彭筠喬(驚社)、吳浩峰(迪社)、陳浩暉(迪社)、梁展皓(迪社)、張嘉琳(翹社)、鄧浩旻(創社)、李其昌(創社)、林筠皓(創社)、賴慧琦(愛社)。(負責人：呂艷蘭、羅子揚、李家傑、黃志偉、譚詠嫻、何卓蘊、郭卓穎)

8. **生涯規劃資訊發佈**

設立生涯規劃 IG 平台，發佈有關生涯活動宣傳、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、中二級、中四級和中五級)、中六級模擬面試和復活節兩星期職場實習。(負責人：羅子揚、何卓蘊)
- 10月15日及4月21日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：羅子揚、何卓蘊、中五級班主任)
- 在兩週集會時段(2月15日及3月8日)由浸信會愛群社會服務處和學校各安排一次生涯規劃活動給中四同學。(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**

- 於三月份與保捷行 PROTREK 舉行品牌特賣場活動，為學生提供職場體驗機會。(負責人：羅子揚、何卓蘊)
- 透過教育局商校合作計劃和香港總商會，推行職場體驗活動。(負責人：羅子揚、何卓蘊)
- 四位高中同學獲推薦參加由環境保護署主辦的「工作影子計劃」。(負責人：呂艷蘭、郭卓穎)

11. **教師培訓**

➤ 定期培訓

2022年10月至2023年5月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、羅子揚、郭卓穎)

10月14日舉行生涯規劃導師培訓，講解JUPAS課程、海外升學、校長推薦計劃、直接取錄計劃(SNDAS)等資訊。

5月17日舉行「生涯規劃導師分享會」，由呂艷蘭老師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13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)

12. **SLP 工作坊**

- 七月試後活動期間已為中五級各班舉行「撰寫OLE工作坊」。(負責人：郭卓穎)
- 7月7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」則於中五級課堂上教授，學生於8月前繳交，各班英文科老師於8月至9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**

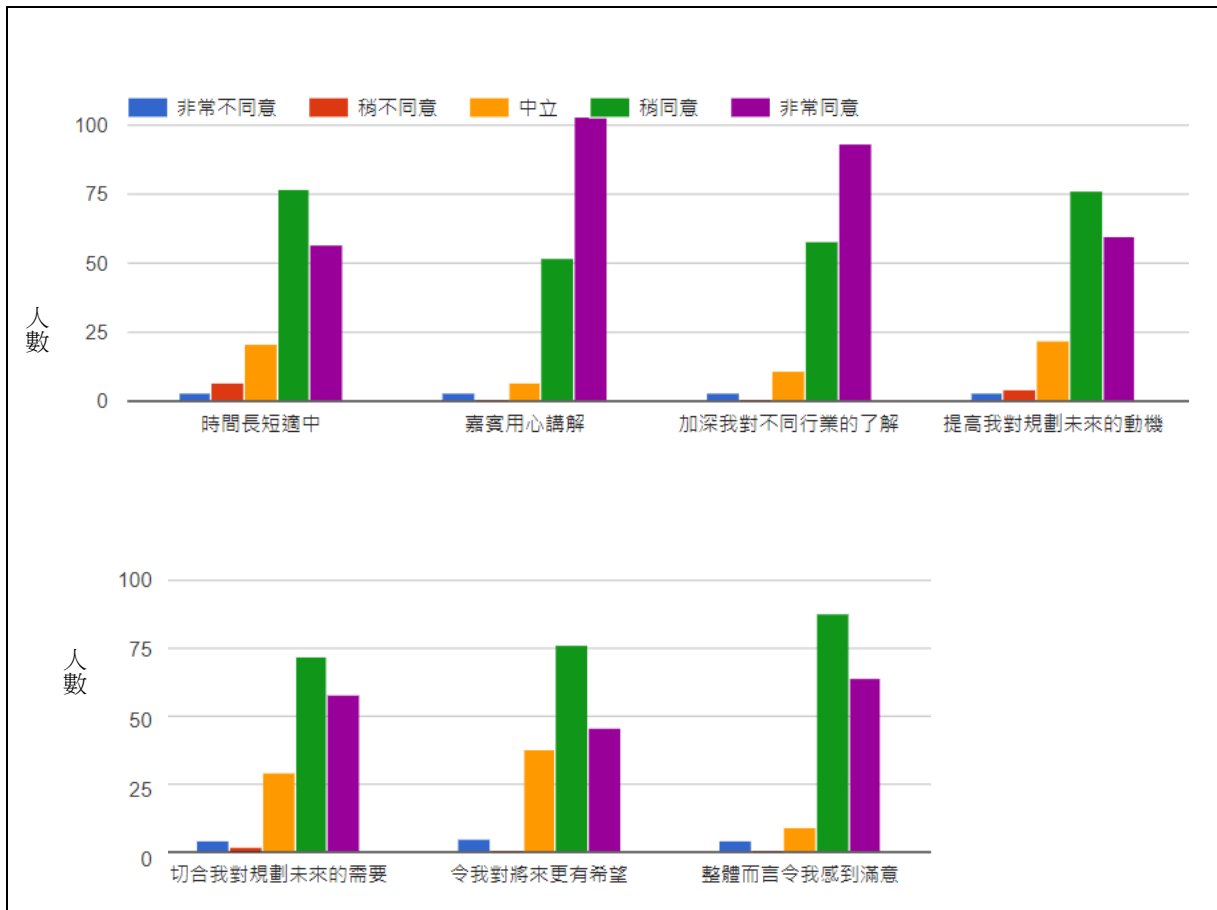
宣傳及鼓勵同學參加校外生涯規劃活動及協助同學報名事宜。(負責人：呂艷蘭、羅子揚、郭卓穎)

14. **建立校園生涯規劃氛圍**

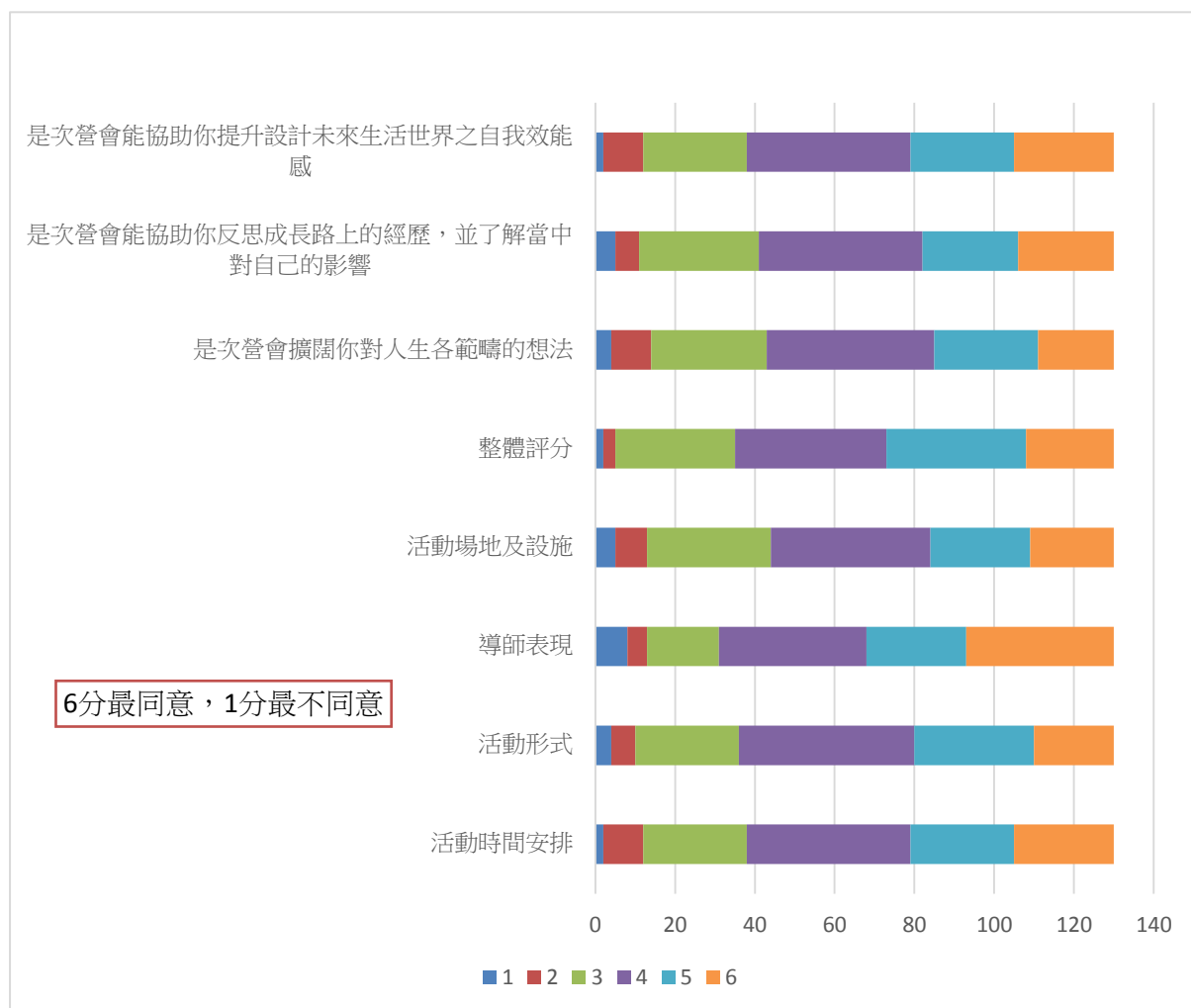
在學生報和英文學生報加入「生涯規劃資訊」，透過介紹香港演藝學院和Cafe，為學生提供戲劇、演藝相關的升學途徑及投身行業的途徑和咖啡師的職業資訊簡介。(負責人：羅子揚)

檢討

- 特別感謝黃子榮副校長和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，這兩年亦利用 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，本年度新開設「生涯規劃」IG 平台，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，165 個活動評估回應常中，93 位同學表示「非常同意」是項活動「加深他們對不同行業的了解」。惟 7 月 10 日的兩組分享，因提醒學生訊息未能早一天發出，以致出席人數未達預期，這是下年度必須改善的地方。

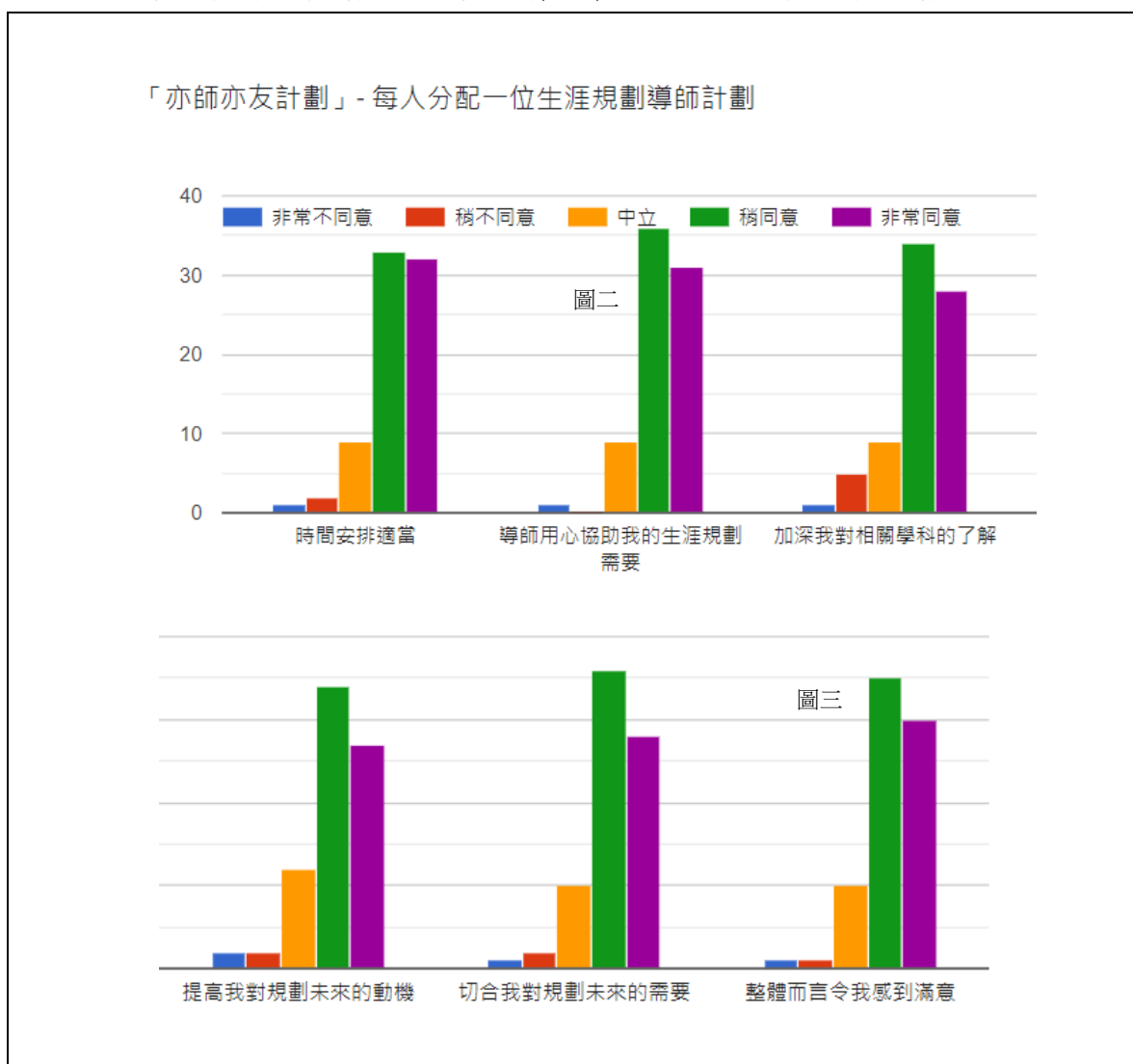


- 中四成長營完結後，協辦機構以網上問卷形式邀請學生填寫回應，在 130 份回應中，大部份學生同意活動對自身有正面影響。



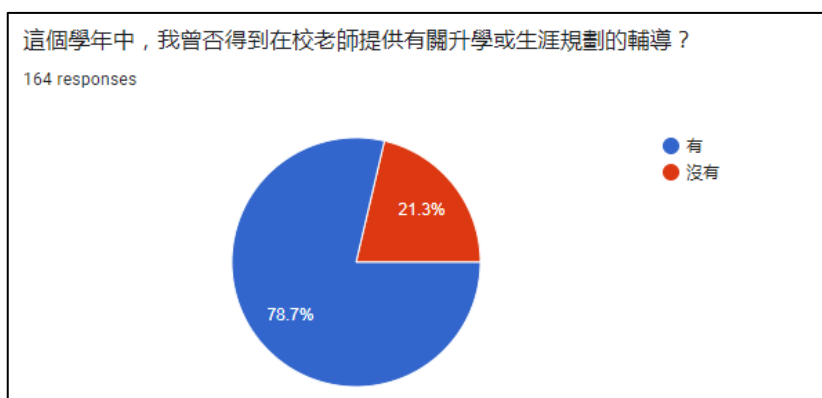
- 「亦師亦友計劃」檢討分析

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 3 位同學認為生涯規劃導師未有付出適當時間協同學；另外，6 位同學表示未能加深他對相關學科的了解。整體而言，學生對這個計劃的滿意度甚高(圖三)，84%回應的同學表示對本計劃感到滿意。



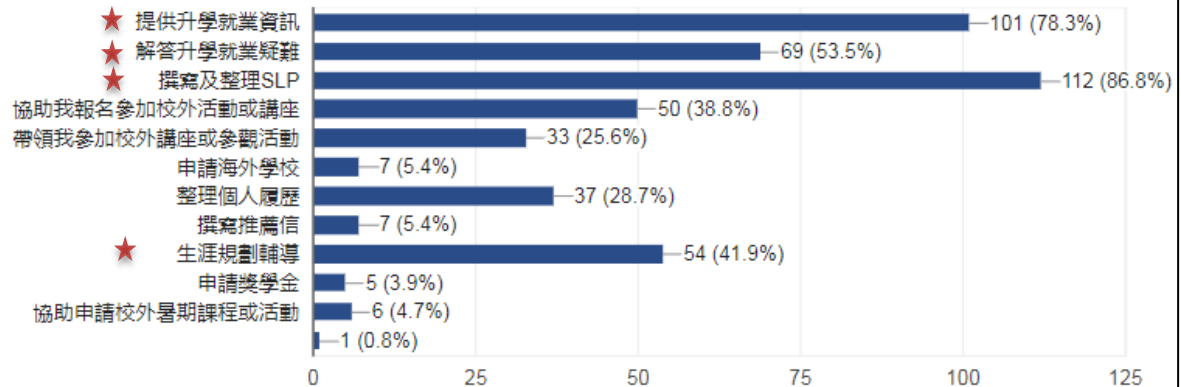
- 中五級同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

根據本年度 164 位中五同學的評估回應，有 78.7%的同學表示曾接受本校老師提供的升學和生涯規劃輔導。92%同學表示滿意本學年進行的「生涯規劃輔導」課堂/活動。



中五學年中，學校老師曾協助我以下事項：

129 responses

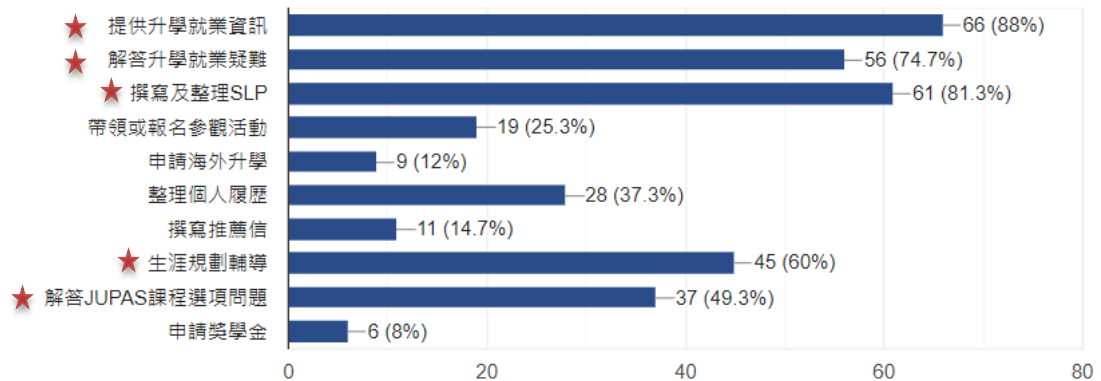


● 畢業班同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

根據本年度 75 位中六同學的評估回應，有 97.4%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、生涯規劃輔導及解答 JUPAS 課程選項等服務。

這個學年中，學校老師曾協助我以下事項：

75 responses



~完~