附件十九

2025-2026 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 16 日香港大學工程學院三位老師應邀為中六級理組學生舉行升學講座，講師 Ir. Dr. Ryan C.P. Wong 及 Mr. Raymond Pau Chun Man 講解土木工程師的工作及港大土木工程的課程特色；Prof. Kevin Tsia 講解生物醫學工程及港大工程學院的課程改變。(負責人：呂艷蘭)
2. 9月16日香港大學文學院講師Dr Carol Tsang 及盛社校友岑昊哲應邀為中六級文組學生介紹港大文學院課程及大學生活。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
3. 9 月 16 日香港大學入學處高級項目經理吳梓杰先生應邀為中六級學生舉行升學講座，介紹港大最新開辦的課程。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
4. 9 月 25 日舉行午膳時間校友分享會，林悅喬(悅)、許希怡(悅)介紹酒店管理及房地產系課程。(負責人：黃志偉)
5. 9 月 29 日舉行午膳時間校友分享會，張安迪(悅)、何勇琦(潔)介紹心理學及犯罪學系課程。(負責人：何卓蘊)
6. 10 月 2 日舉行午膳時間校友分享會，吳靖晴(悅)、紀志琛(潔)介紹新聞及傳播學系課程。(負責人：吳美芬)
7. 10 月 9 日舉行午膳時間校友分享會，方澤鑫（悅）、蘇洛弘（潔）介紹社會科學及社工系課程。(負責人：何卓蘊)
8. 10 月 10 日舉行午膳時間校友分享會，柯欣然(潔)、植向峰（悅）、范皓僑(恩)介紹物理治療及職業治療系課程。(負責人：譚詠嫻)
9. 10 月 13 日舉行午膳時間校友分享會，馬凱悅(悅)、戴尚衡(悅)、黎一諾(悅) 介紹英文、歷史和翻譯系的課程。(負責人：譚詠嫻)
10. 10 月 14 日舉行午膳時間校友分享會，鄭思律(潔)、黃瑞豐(潔)介紹中大和港大的醫學課程。(負責人：李家傑)
11. 9月30日舉行中三升中四選科講座,呂艷蘭老師講解中四級各班修讀的科目及選科注意事項。(負責人：呂艷蘭)
12. 10 月 17 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、中六班主任)
13. 10 月 21 日舉行午膳時間校友分享活動，王凱聰(盛)、陳琬晴(潔)介紹工程學院。(負責人：李家傑)
14. 11 月 6 日舉行午膳時間校友分享活動，樊子晞(潔)、潘曉晴(潔)介紹人工智能及計算數據科學系。(負責人：呂艷蘭)
15. 11 月 24 日香港中文大學商學院王家徹教授應邀為約 80 位中六學生進行升學講座，講解商學院課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
16. 11 月 24 日香港中文大學新聞及傳播學院導師鄧皓文先生應邀為約 80 位中六學生舉行升學講座，講解其課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
17. 11 月 24 日香港中文大學工程學院周思驍教授應邀為約 80 位中六學生舉行升學講座，講解其課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭)

18. 11月24日香港理工大學建築及房地產學系導師江偉基先生為約80位中六學生舉行升學講座，講解其課程特色及收生要求。(負責人：呂艷蘭)
19. 11 月 25 日舉行午膳時間校友分享活動，潘煒晴(愛社)分享護士行業；另外，香港大學護理系講師 Dr. Thomas Lam 介紹港大兩個護理學課程。(負責人：呂艷蘭)
20. 12 月 5 日為約 20 名中六學生舉行「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」講座，介紹該計劃的報名流程、重要日程及講解相關常見問題。(負責人：呂艷蘭、劉善琛)
21. 12 月 5 日舉行中五家長會，呂艷蘭老師講解本地大學收生要求及海外升學部署，並分享如何協助子女進行生涯規劃。(負責人：呂艷蘭、中五班主任)
22. 12 月 18 日為中五及中六同學講解撰寫 SLP 及 JUPAS OEA 的注意事項。(負責人：呂艷蘭)
23. 2 月 5 日午膳時間舉行「報讀醫科的準備」講座，並介紹「醫學院沉浸式課程 Medstart 2026」及「醫生工作影子計劃」。(負責人：呂艷蘭)
24. 2 月 10 日午膳時間為高中同學舉行「IELTS 簡介會」。(負責人：呂艷蘭)
25. 3 月 11 日班務時間舉行「中四成長營營前會」。(負責人：呂艷蘭、楊偉樂)
26. 4 月 21 日昇普計劃委員 Jayden (Cambridge University)及 Emily(UCL)到校為有興趣的中五級同學舉行「英國名校升學講座」。(負責人：呂艷蘭、譚詠嫻)
27. 4 月 30 日及 5 月 6 日為中六級同學舉行「大學面試講座及升學提醒」。(負責人：呂艷蘭)
28. 5 月 8 日舉行中四級家長會，主講嘉賓為香港輔導教師協會附屬幹事楊庭威老師，分享家長與子女在生涯規劃路上的同行心得。(負責人：楊偉樂、中四班主任)
29. 6 月 24 日為中五級同學舉行「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。
30. 7 月 9 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 27 日八位中四同學出席香港理工大學建築系講座及零碳建築工作坊。(負責人：呂艷蘭)
2. 10 月 24 日九位中四同學參觀理工大學建築系綠色建築及研究中心，體驗 AR/VR 於建築學的應用，並參加利用環保水泥製作小花瓶的工作坊。(負責人：呂艷蘭)
3. 11 月 7 日六位中四同學參加由理工大學主辦的 3D 打印工作坊。(負責人：呂艷蘭)
4. 1 月 31 日五位中五同學獲推薦出席香港中文大學醫學院主辦的 Microbiome Summit 2026，並跟國際著名醫學教授會面。(負責人：呂艷蘭)
5. 1 月 31 日七位同學參加香港中文大學新聞及傳播學院的「Finding 張佬」活動。
(負責人：呂艷蘭)
6. 3 月中四中五級同學參加由伍倫貢學院主辦的免費 IELTS 工作坊。(負責人：呂艷蘭)
7. 3 月 28 日九中五級女同學參加由明日女菁基金會主辦的 Girls Tech Summit 2026。
(負責人：呂艷蘭)
8. 4 月 21 日廿二位學參觀香港水警總區總部。(負責人：呂艷蘭)
9. 4 月 22 日廿二位高中同學參觀香港大學醫學院，出席虛擬解剖學工作坊、護理學工作坊、生物醫學科學體驗講座、內外全科醫學士入學講座。(負責人：呂艷蘭)

10. 5 月 6 日廿二位中五同學參觀香港理工大學職業治療及醫療科技及資訊學實驗室，並出席理大入學講座。(負責人：呂艷蘭)
11. 兩位中五同學獲推薦免費參加 7 月 28-31 日由香港科技大學及騰訊合辦的暑期課程 Exploring An AI-powered Game World。(負責人：呂艷蘭)

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)
2. 7 月 15 至 18 日(09:00 – 17:30)為中六同學提供放榜後咨詢及輔導服務。(負責人：呂艷蘭、何卓蘊、劉善琛)
3. 8 月 12 日為覆卷成功的中六同學舉行網上咨詢會，支援有需要同學進行 JUPAS 改選。(負責人：劉善琛)

四. 生涯規劃課堂活動

- 中一級

  透過青協提供的服務，利用生命教育課及集會時間，進行了兩節生涯規劃課，分別是「My Interest」及「My Assets」讓學生了解自己的興趣、專長、潛能及個人軟性資產，增加自我認識，從而學會欣賞自己。(負責人：林慧嫻)

- 中一至中三級

  於集會時間，青協社工以「青春無限」為題進行講座，帶出時間管理的概念和謬誤，並找出屬於個人的時間管理模式。(負責人：林慧嫻)

- 中三級

  於中三生命教育，安排了兩節生涯規劃課以配合學生升中四選科的需要，分別為「My Type」及「My Choice」。前者以 Learning Style Inventory 為基礎，協助學生了解學習型態與高中選科的關係。「My Choice」讓學生了解夢想和個人特質與選科的關係。另外，亦安排了「選科 16 格」講座，從而幫助學生作出選科的決定。 (負責人：林慧嫻)

- 中四級

  安排兩節生涯規劃課由青協社工教授，主題分別以撰寫個人履歷的「My CV」及探索自身工作價值觀的「My Value」。另外，六月尾舉行「My Job」講座，讓學生擴闊對工作世界的認識。講座後安排了「真人圖書館」活動，邀請了 6 位校外專業人士為學生分享，分別為 NASA 航天工程師、金融科技創業者、政府行政人員、網絡市場推廣、人力資源、職業治療師。學生則按自己的興趣揀選組別。(負責人：呂艷蘭)

- 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」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。中五級亦安排有兩節生涯規劃課，主題是「My Tool」及「眾裡尋科」，前者透過認識升學及就業平台工具，協助同學作出選科的決定。「眾裡尋科」透過 DISC profile 性格測試工具，協助同學了解性格與大學選科的關係。(負責人：呂艷蘭)

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、羅子揚、劉家俊、劉善琛、黃子榮、梁偉雄、黃祖佑)

六. 中四級成長營

於 3 月 18-20 日在烏溪沙青年新村舉行了三日兩夜的營會，由牧羊羊生命培訓中心營辦活動，主題為「生涯規劃」。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：楊偉樂、呂艷蘭、劉家俊、劉善琛、中四班主任)

七. 認識工作世界分享會

6 月 24 日至 7 月 6 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校友講解不同職業工作範疇、前景及入職要求等資訊。分享嘉賓包括 15 位校友 - 陳國堯 (頌社)、梁文傑(頤社)、宋子彥(樂社)、何自麟 (展社)、羅婉萍 (慧社)、謝凱健 (雄社)、孫立希 (驚社)、方展橋(迪社)、吳浩峰 (迪社)、梁展皓(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)。(負責人：呂艷蘭、何卓韻、李家傑、黃志偉、譚詠嫻、吳美芬、劉善琛)

八. 大灣區職涯探索之旅

3 月 30 日至 4 月 1 日 29 位高中學生參加「大灣區職涯探索 x 物理、科技研習之旅」。 三天團當中探索南沙及深圳的高科技大企業，如廣汽科技館、商湯科技、DJI 大疆無人機展廳；另外亦參觀了深圳太空館、香港科技大學(廣州)、深圳工業展覽館。為了解內地對港人創立的創科公司的支援，學生亦參觀了南沙區統戰部港澳青年五樂服务中心及睿創星河科技有限公司。(負責人：呂艷蘭、鄧錫銘、林柏濤、蘇栢揚)

九. 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)

十. 職場體驗/商校合作計劃/工作影子計劃

本年度有 38 人次報名參加職場體驗/商校合作/工作影子計劃。合作伙伴來自教育局的生涯規劃組、本港大機構、香港廠商會、香港輔導教師協會及本校家長。

1. 11 月 26 日 17 位同學參加「探索工程建築工作坊」活動，參觀香港奧雅納辦公室及九龍灣建造業中心。(負責人：鄧錫銘、何卓蘊)
2. 3 月至 4 月期間 11 位中五級同學參加腸胃科醫生工作影子計劃。(負責人：呂艷蘭)
3. 4 月 6-7 日中四級一位同學參加由海洋公園提供的工作體驗活動。(負責人：鄧錫銘)
4. 六位同學獲提名參加 Cathay I Can Fly Youth Academy，最終 2 位同學入選。(負責人：呂艷蘭)
5. 四位同學參加由環境保護署工作影子計劃 2026。(負責人：何卓蘊)
6. 兩位高中同學參加由教育局主辦的「導師計劃」，分別探索航空業和航運業。(負責人：呂艷蘭)
7. 本年度獲香港總商會配對了 ASA Building Materials(HK) Limited，3 月 18 日 ASA 總經理 Dr. Samuel Ng 應邀到校為五光班舉行職業導向講座。(負責人：林柏濤)
8. 7 月 27 日至 31 日三位中五級同學獲推薦參加由香港中文大學舉辦的「暑期醫學臨床計劃」。(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 10 日舉行中六班主任及生涯規劃導師輔導培訓，由呂艷蘭老師向中六班主任及生涯規劃導師分享與中六升學相關的資訊，劉善琛介紹大學提供的計分器的使用方法。

   5 月 8 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 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 9 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. 2 月 11 日至 13 日午膳時間為中六級進行 SLP 補底工作坊。(負責人：劉善琛)
2. 7 月份試後延伸活動期間為中五級分班舉行「撰寫 OLE 工作坊」。(負責人：劉善琛)
3. 6 月 25 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)
4. 「英文版 SLP 個人自述」則於課堂上教授，學生於 8 月至 9 月繳交，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：李家傑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、劉善琛)

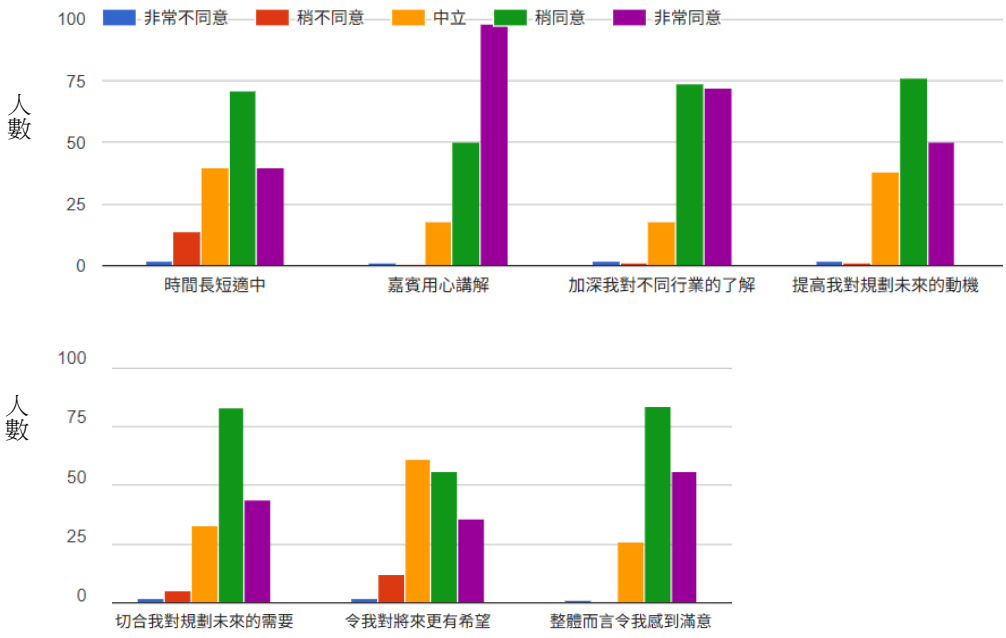
十四.建立校園生涯規劃氛圍

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：房澤豪、劉善琛)

檢討

一、 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。

二、 本年度「認識工作世界分享會」以網上形式進行，共分七場分享了 15 個職業，每場安排不同的時間，讓有興趣的同學可以參加不同的場次。



成功準則：超過八成學生 滿意相關活動，並認為活動能提高他們對不同專業的認識 。

評估及跟進：同學於活動後的檢討回應亦非常正面，167 個活動評估回應當中，87%表示同意是項活動 ≪加深他們對不同行業的了解≫；另外 84%同學對是項活動表示滿意。

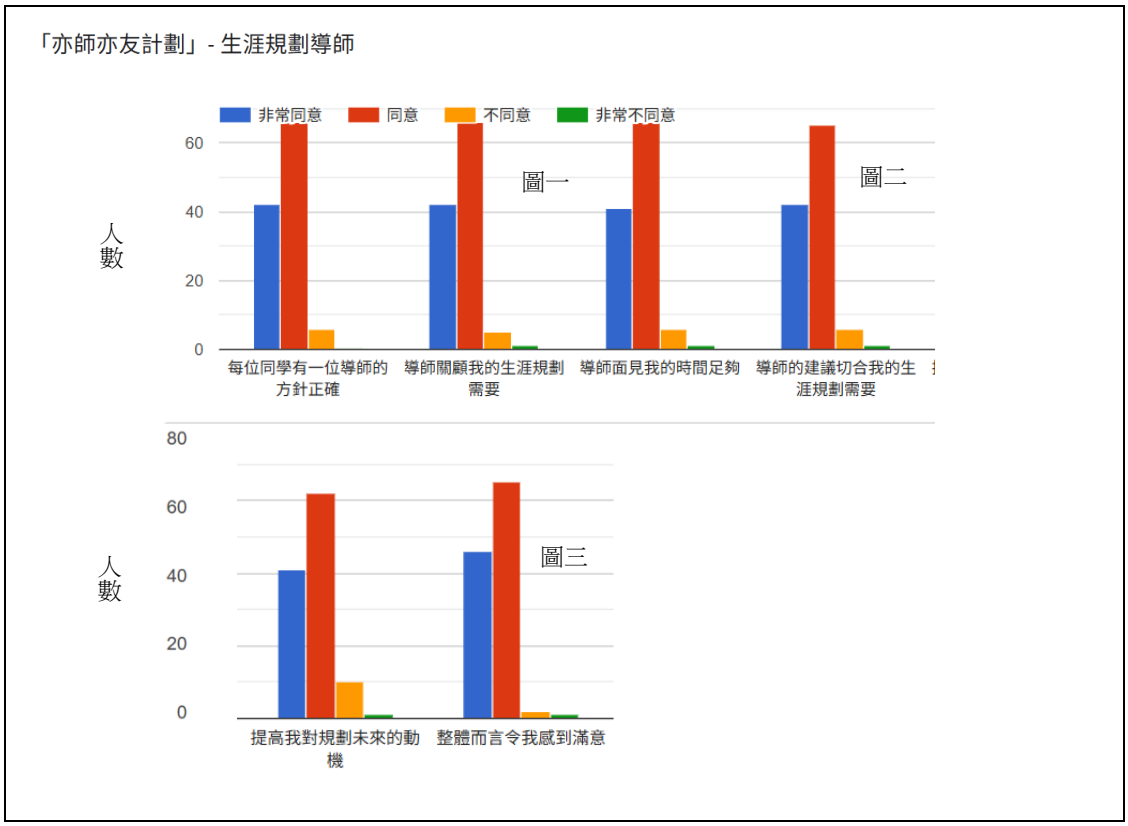
三、 中四成長營完結後，協辦機構以網上問卷形式邀請學生填寫回應。在 167 份回應中，大部份學生同意活動對自身有正面影響。

成功準則：超過八成學生 滿意相關活動，並認為活動讓他們更認識自己。

評估及跟進：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。

以下為各項同學感到滿意的百分比：	以下是同學的反思（最高分數為 6 分）：
➢ 活動內容：92% ➢ 活動地點：90% ➢ 導師表現：92% ➢ 整體滿意程度：93%	➢ 透過這個營會，我對自己有更多認識：4.51 ➢ 透過這個營會，我有更多對未來的想像及反思：4.61 ➢ 我相信自己有能力面對未來的經歷及挑戰：4.49 ➢ 透過這個營會，我更了解到作出選擇背後的原因和動機：4.44 ➢ 這個營會讓我相信人生有很多不同的選擇：4.59

四、 「亦師亦友計劃」檢討分析



成功準則：超過八成學生認為生涯規劃老師能為他們的生涯規劃及升學需要提供協助。

評估及跟進：114個回應當中，95%的同學表示老師有關顧他們的生涯規劃需要(圖一)，94%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，97%回應的同學表示對本計劃感到滿意 (圖三)。

五、 「理想職業探索」專題研習，於中五升中六的暑期完成，同學需上載至生命教育科的 Google Classroom。

成功準則：超過七成學生於這項專題研習中取得70%或以上的分數。

評估及跟進：124位同學(佔全級人數70.2%)已繳交，當中118位同學獲7分或以上(滿分為10分)，佔繳交的同學95%，比預期為佳。

六、 大灣區職涯探索之旅

成功準則：超過八成學生滿意相關活動，並認為活動能提高他們對不同內地企業及職場的認識

評估及跟進：28 位回應的同學當中，27 人(96%)表示滿意是項活動。27 人(96%)同意活動加深他們對所探索的行業或課題的了解。以下是部份學生的反思：

學生反思一：我看到了深圳和廣州的科技創新產業，無論是無人機的操控技術以及應用在攝像頭上的領域，還是 AI 大模型可以實時監測整個城市以避免故障，都讓我對深圳以及廣州的科技化感到驚訝。我也學到了電動車 6 個階段，而且無人車在幾年前好像還是剛提出來的一個概念，可現在已經達到了第五階段，即將到達第六階段，也令我十分驚訝。透過這次的所見所聞，我深刻體會到要不斷學習進步，了解最新的科技以增進自己，同時也了解當前的時事，為以後做計劃。

學生反思二：這次從南沙到深圳的參觀旅程，真的讓我大開眼界，和我之前想像的完全不一樣。之前在課本上看過新能源、人工智能這些內容，以為只是非常基礎片面的科技，但是這次去廣汽科技館、大疆無人機展廳和商湯科技，才親眼見到這些技術不是紙上談兵。原來無人機不只是拿來航拍玩，還能幫農民噴農藥、協助警察巡邏搜救，這些發明真的能解決現實裡的好多問題。去南沙創享灣時，我也才知道內地給我們香港青年創業有這麼多實際的優惠和幫助，之前完全沒了解過；以及聽完學長的講話後，我明白到自己身處一個變幻多端的時代，明白要掌握多元化技能，提升自己的價值，跟緊這個時代。這次旅程讓我發現，自己平時只埋頭讀書，對大灣區的發展認識真的太少了。之後我要多主動了解相關資訊，不要只困在自己熟悉的小圈子裡。

學生反思三：這旅程獲益良多。

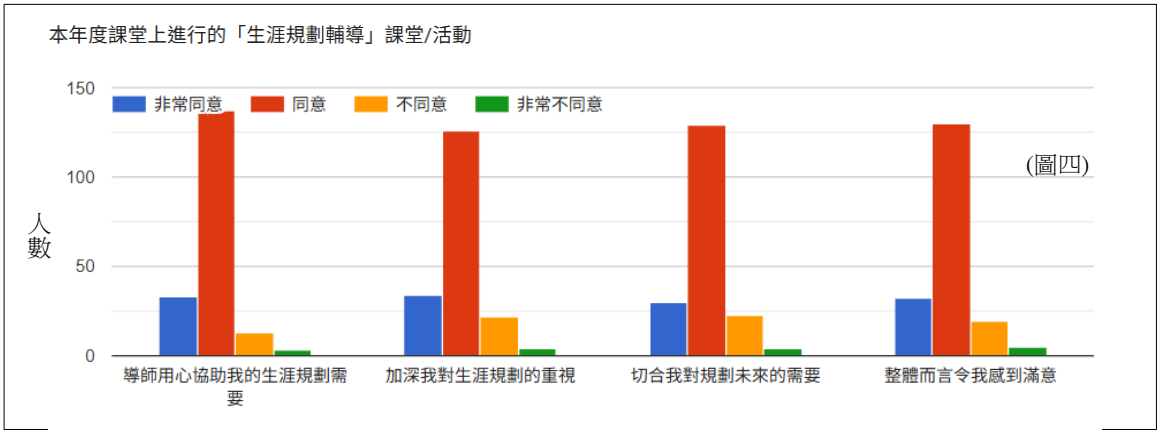
文化方面：我在金坑古鎮看到了不少人穿著傳統中國服和十分多的中國燈飾, 十分充滿中國特色。

企業方面：我看到企業的急速化全面全球性發展, 令我意識到青少年在大灣區發展也是一個不錯的選擇。

科技發展方面：看到很多技術高超構件精細的產物和最新穎的研究, 加強我的國民身份認同和對祖國的驕傲。

而所見所聞中：整個旅途的氣氛都十分融洽,中國人十分有禮貌,我學到的事情就是從文化企業科技發展所見所聞方面意會到的事情。

七、 中五級同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

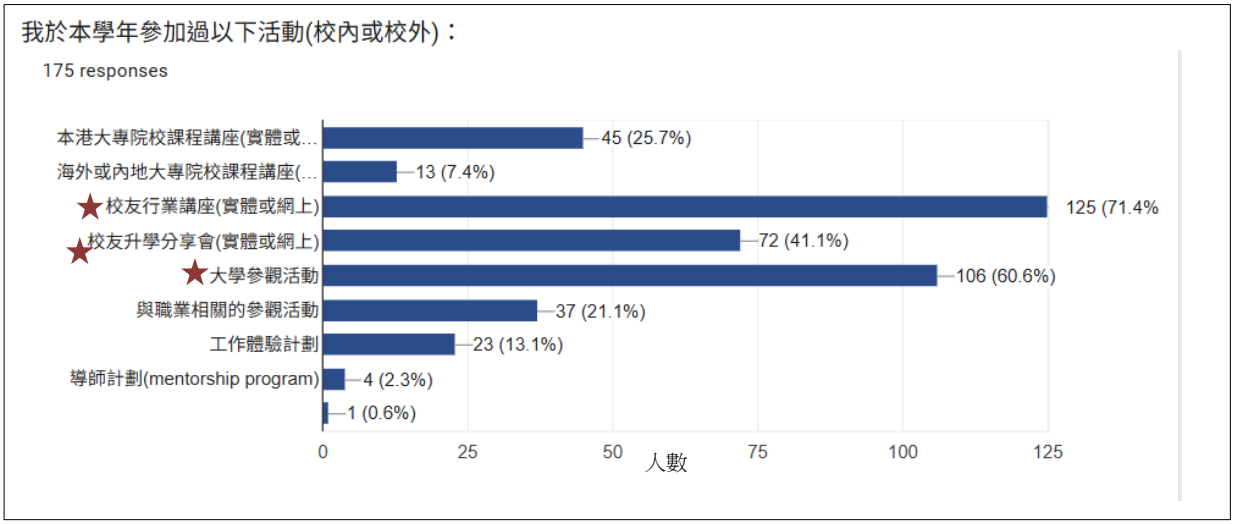


(圖四)

成功準則： 超過八成學生認為生涯規劃課堂及生涯規劃活動提高他們對生涯規劃的動機，並滿意活動的安排。

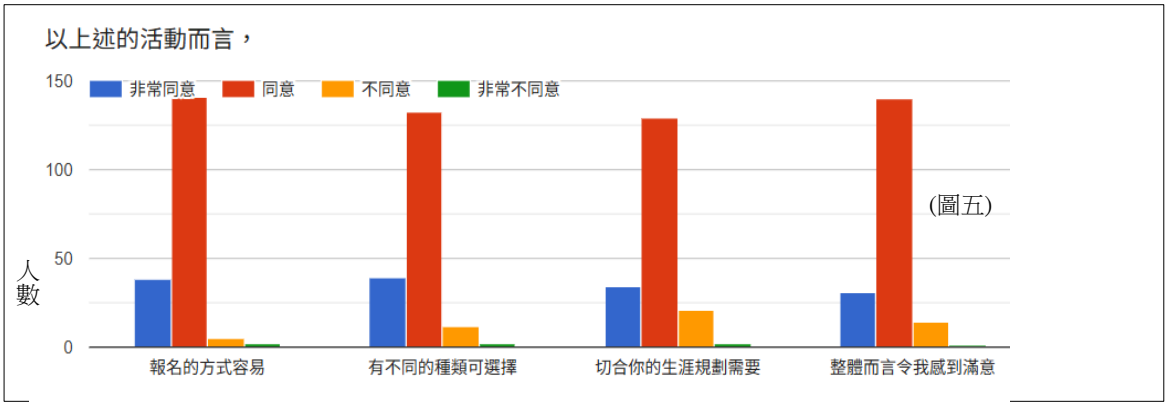
評估及跟進：根據本年度 186 位中五同學的評估回應，162 位同學(87%)表示滿意本學年課堂上進行的「生涯規劃輔導」課堂/活動 (圖四)，159 位同學(85%)認為切合他們對規劃未來的需要，160 位同學(86%)表示課堂加深他們對生涯規劃的重視。

另外，175 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。



成功準則：超過八成學生滿意相關活動安排，並認同活動提高他們對該學科的認識。

評估及跟進：171 位同學(92%)對上述生涯規劃及升學輔導活動表示滿意 (圖五)。另外，在同學的回應當中，有人建議加設獸醫一項及增加適合文科同學的活動。



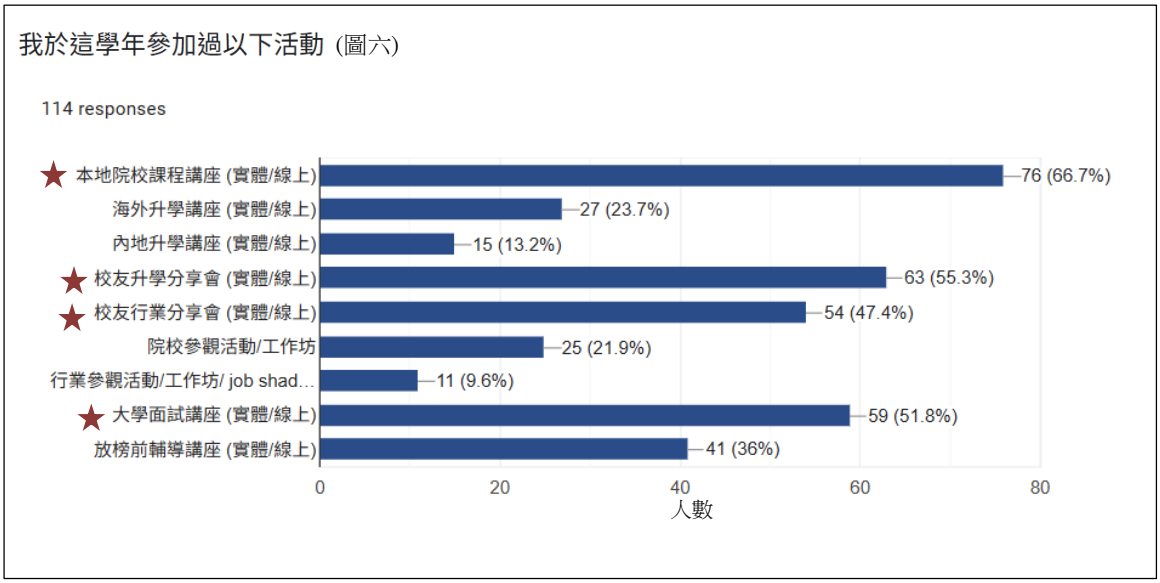
(圖五)

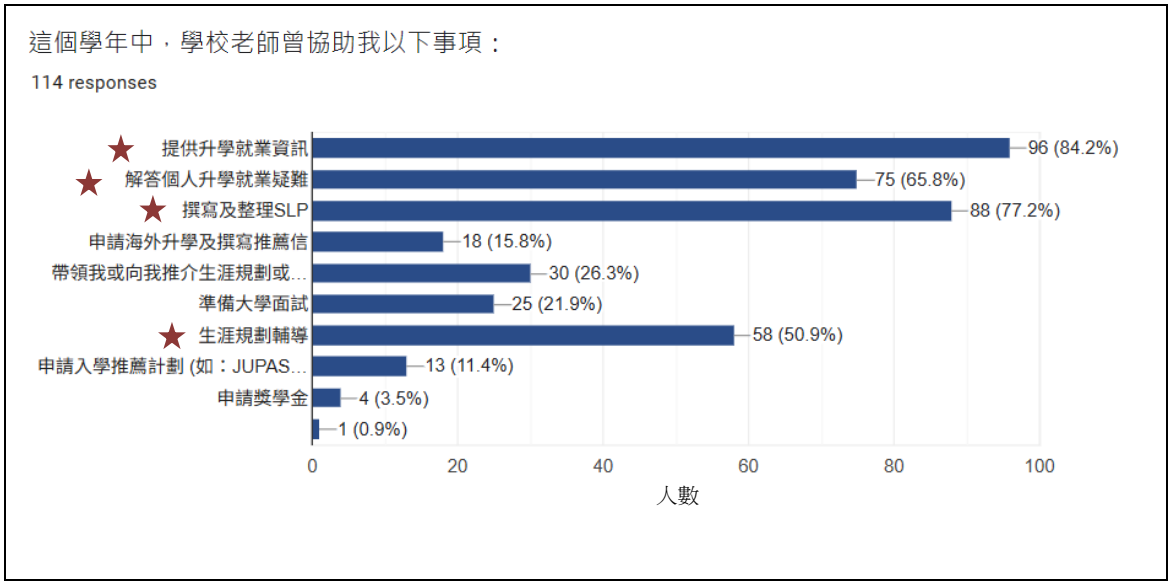
八、 畢業班同學對升學輔導及生涯規劃服務的檢討分析

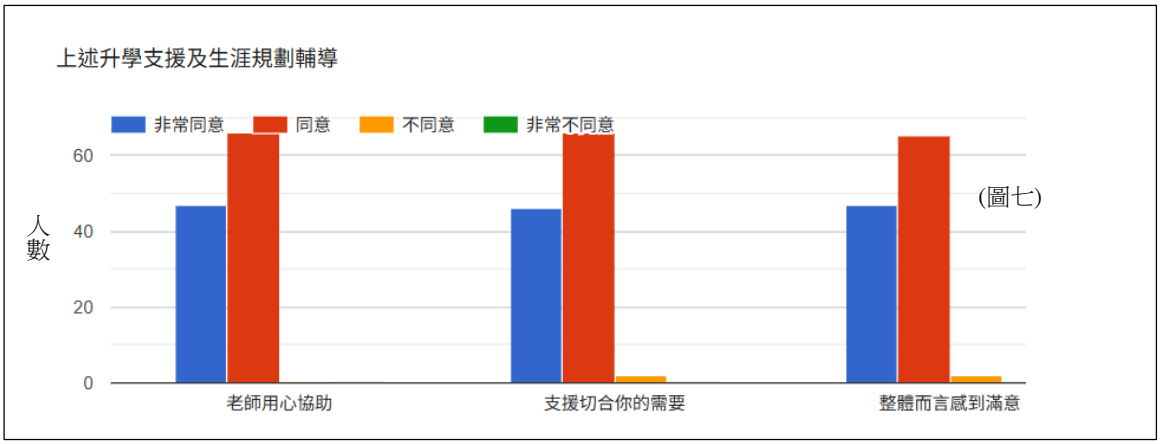
根據本年度 114 位中六同學的評估回應，曾參加學校舉辦不同類別的活動分佈如下： (圖六)

當中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。







(圖七)

成功準則：超過八成的同學對升學輔導及生涯規劃服務表示滿意

評估及跟進：114 位回應的中六學生當中，最多同學表示曾接受學校老師提供的升學及就業資訊。其次是老師協助他們撰寫及整理 SLP，及解答他們的升學就業疑難，生涯規劃輔導等。

整體而言，98%回應的中六同學表示對升學支援及生涯規劃輔導感到滿意或非常滿意。(圖七)

~完~