香港培正中學

附件二十

2026/27 學年

生涯規劃及升學輔導工作計劃

活動大綱：

| 目標 | 項目 | 目標學生 | 策略及預期成效 | 成功準則 | 評估方法 | 時間 | 負責部門<br>及負責人 | 涉及資源 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 加強學生的自我認識並尋找個人目標 | 「學生個人學習」概覽 (SLP) | 中五至<br>中六級 | 透過撰寫 SLP 的個人自述及其他學習經歷，讓學生反思高中的學習歷程及計劃將來。 | 超過九成學生完成 SLP，並在「個人自述」中有深度的反思。 | 學生撰寫 SLP 的表現 | 中五至<br>中六 | 升學就業輔導<br>-呂艷蘭、劉善琛 | 中英文授課老師<br>生涯規劃教學助理 |
| | 生涯規劃課 | 中四級<br>中五級 | 與機構合作進行生涯規劃活動。中四學生認識個人價值取向和人生追求；中五學生認識工作世界，並了解個人強弱以制定未來目標。 | 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。 | 師生意見回饋 | 學年內<br>部份班務節、集會時間 | 生涯規劃小組<br>-呂艷蘭 | 中四班主任<br>中五班主任<br>校外生涯規劃服務機構 |
| | 生命教育課 | 中一至<br>中三級 | 在各級生命教育課程內加入自我認識的元素。 | 超過八成學生完成工作紙，並能寫出有關自己的強項、弱項、興趣和理想。 | 工作紙表現 | 全學年<br>部分課節 | 生命教育<br>-楊偉樂<br>生涯規劃小組<br>-呂艷蘭 | 各級生命教育老師 |
| | 成長營 | 中四級 | 與機構合作舉行 3 日 2 夜體驗營，透過「模擬人生」、「尋找生命拼圖」、「人生八課」等活動，幫助學生認識自我、反思人生，並作出更適切的生涯規劃。 | 超過八成學生滿意活動的安排；並認為成長營令他們更認識自己、對未來有更多的想像和反思、能面對未來的挑戰、及作出選擇的背後原因及對機。 | 學生電子問卷回應 | 三月份 | 生命教育<br>-楊偉樂<br>生涯規劃小組<br>-呂艷蘭 | 中四班主任<br>生涯規劃小組<br>全方位津貼<br>生命教育委員會津貼 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 認識工作世界並建構工作觀 | 「理想職業探索」專題研習 | 中五級 | 透過專題研習方式，鼓勵學生搜尋心儀職業的入職條件及工作詳情。 | 超過七成學生於這項專題研習中取得 70%或以上的分數。 | 研習報告上載至 Google Classroom | 中五升中六暑假 | 生命教育<br>-楊偉樂<br>升學就業輔導<br>-呂艷蘭 | 中五生命教育老師<br>生涯規劃教學助理 |
| | 「認識工作世界」網上分享會 | 中五級 | 邀請校友，以網上講座形式介紹不同的專業，啟導學生未來的職業選擇。 | | | 年終考試後 | 升學就業輔導<br>-呂艷蘭 | 升學就業輔導老師<br>校友 |
| | 工作體驗和影子計劃 | 中四級<br>中五級 | 聯絡不同職業校友以提供工作/影子體驗予參與學生，加強對相關職業和自我的了解。<br>另外參加教育局商校合作計劃和機構所提供的工作體驗活動，加強對相關職業和自我的了解。 | 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。 | 學生電子問卷回應 | 全年 | 生涯規劃小組<br>-鄧錫銘、陳凱成 | 商校合作計劃<br>教育局<br>香港總商會 |
| | 「大學生涯分享會」 | 高中 | 在午饍時段安排大專生活及學科分享會，邀請校友嘉賓分享，加強學生對未來的想像。 | | | 全年一次 | 升學就業輔導<br>-呂艷蘭 | 校友 |
| | 大灣區職涯探索之旅 | 中四中五有興趣同學 | 三日兩夜旅程，參觀大灣區的不同專業、工作環境、前景和機遇。 | 超過八成學生對旅程滿意，並認為活動能提高他們對不同內地企業及職場的認識。 | 學生電子問卷回應 | 全年一次 | 生涯規劃小組<br>-呂艷蘭 | 大灣區職涯探索津貼 |
| | 學生報<br>職業介紹專欄 | 全校 | 與校內學生報合作，就主題故事帶出相關生涯規劃資訊。經校內刊物建立各級學生思考未來工作的氛圍。 | | | 全年二次 | 生涯規劃小組<br>-房澤豪 | 學生報小組 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 協助學生作出知情選擇 | 「亦師亦友」計劃 | 中六級 | 每位中六同學獲分配一位生涯規劃導師，各生涯規劃導師以 2-3 人小組形式約見，了解學生的學習狀況、升學部署，並提供適切支援給學生。 | 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 | 年終檢討及學生問卷回饋 | 全年 | 升學就業輔導-呂艷蘭 | 升學就業輔導主任<br>中六班主任<br>「亦師亦友」計劃參與老師 |
| | 教師培訓 | - | 為高中班主任、升學就業輔導及生涯規劃老師提供最新的升學資訊及生涯規劃輔導技巧。 | | | 全年 | 升學就業輔導-呂艷蘭 | 升學就業輔導主任<br>升學就業輔導助理 |
| | 大學升學講座及校友分享 | 中四至中六級 | 讓學生多認識不同課程的收生要求及課程內容。 | 超過八成學生滿意相關活動安排，並提高他們對該學科的認識 | 學生問卷回饋 | 全年 | 升學就業輔導-呂艷蘭 | |
| | 大學學科參觀 | 中四至中六級<br>(自由參與) | 讓學生透過參觀活動認識不同課程的要求、學習環境、畢業生出路。 | | | 全年 | 升學就業輔導-呂艷蘭 | 生涯規劃教學助理學校資助部份交通開支 |
| | 推廣大學舉辦的講座及暑期課程 | 中四至中五級<br>(自由參與) | 透過參加大學主辦的講座及暑期課程，讓學生對大學專科更認識。 | | | 全年 | 升學就業輔導-劉善琛 | 生涯規劃教學助理 |
| | 升中四選科講座 | 中三級 | 於生命教育課時段，以講座形式，介紹選科機制；並提醒學生選科時要配合日後的生涯規劃。在家長會加入家長講座環節，協助家長轉換管教角色，以協助者身份指導子女選科決定。 | 學生清楚自己對不同科目的能力和興趣，並了解選科流程和機制。超過八成學生升中四時入讀首三志願的課程選項。 | 師生意見回饋 | 中三選科前 | 學務處-李灝峰<br>升學就業輔導-呂艷蘭 | 生命教育課 |