



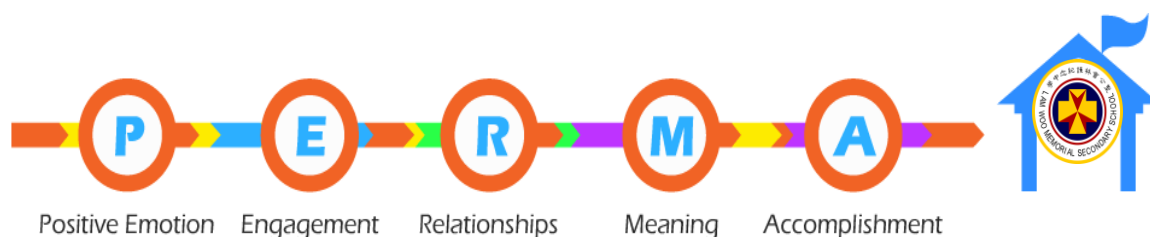
豐盛人生 - 正向教育

關注事項二

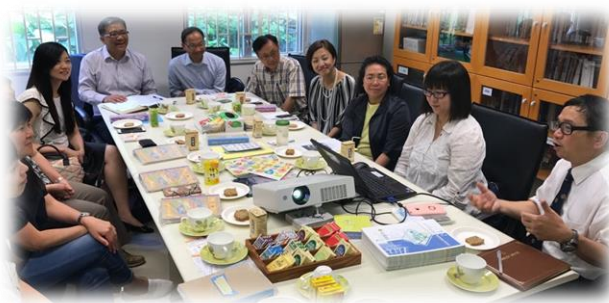
聖公會林護紀念中學 | 2015-2021

2015-2021 本校關注事項二：豐盛人生 - 正向教育

自 2015 年開始，本校以「豐盛人生」作為關注事項二的發展重點。是項「豐盛人生」計劃獲得香港大學、中文大學、理工大學、城市大學、北山堂基金及優質教育基金等各方的支持，得以順利開展。我們以馬丁·沙利文（Martin Seligman）正向心理學之「幸福理論」PERMA Model 及「品格內涵」Character Strengths 為藍本，為本校學生推行正向教育課程。透過早會講座、班主任課、級別活動（如歷奇活動、生涯規劃活動）及全校性活動（如紀念品製作、感恩月、班際壁報設計比賽）等，培養學生正向情緒及人際關係之建立，以提升其逆境智商；也讓學生發展及運用自身的品格強項，為人生定下目標和建立良好的生涯規劃，追求生命的意義，邁向豐盛的人生。



本校積極與不同專業的界別及大專院校合作，向學生、教師及家長推行「豐盛人生」計劃。如聖雅各福群會設計及策劃正向校本課程及學習活動；香港中文大學文化及宗教研究系講師周惠賢博士到本校為家長主講正向教育講座；香港大學心理學系朱可達博士、香港理工大學應用社會科學系梁倩儀教授也曾到本校提供全校教師培訓。家長及教師參與表現積極，反應正面。從教師之意見回饋中，大部分教師表示認同正向教育之理念及採取這方向去幫助學生。



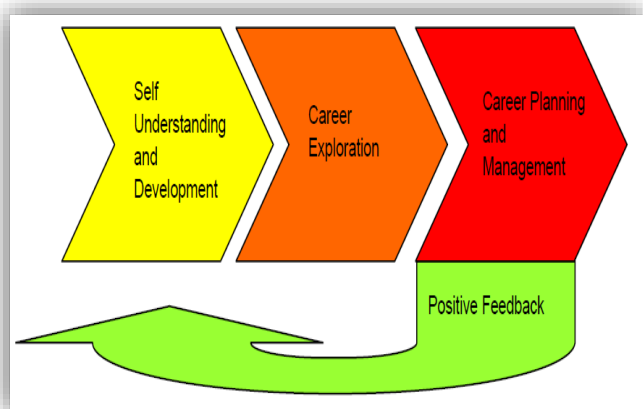
同時，本校有幸獲得城市大學、北山堂基金、教育局等的邀請，和其他學校同工及家長分享本校在推展生涯規劃和正向教育的經驗。

日期	分享會主題
26-4-2016	由香港聖公會西九龍教區與教育局荃灣及葵青區學校發展組合辦之「正向教育與品德培育研討會」
30-5-2016	同行並進 - 生涯規劃教育分享系列 2016：(3)「家校合作推動生涯規劃教育」分享會
21-11-2016	城市大學 - 豐盛人生 - 全校模式推行與正向教育
23-11-2017	北山堂基金講座 - 全校推動正向教育
25-5-2018	正向訓育 Positive Discipline：豐盛人生 - 全校模式參與正向教育
27-6-2018	校本正向教育提升學生抗逆力



生涯規劃 · 豐盛人生

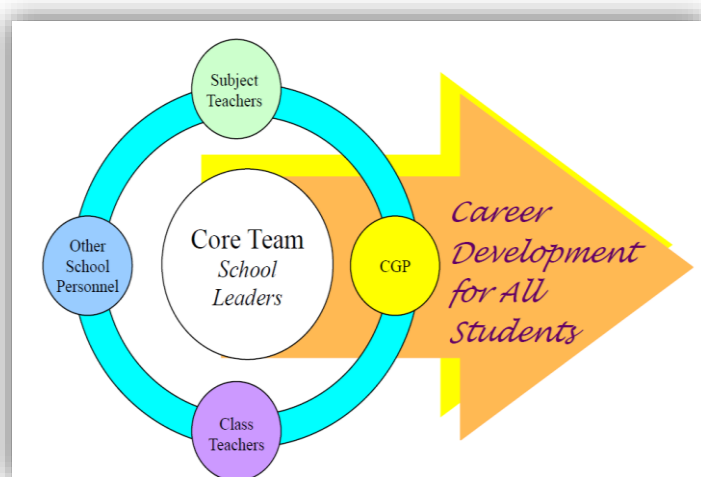
生涯規劃的定義是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。其目的是讓學生在求學階段培養他們認識自我、個人規劃、設立目標和反思的能力，以及認識銜接各升學和就業的途徑。而推行生涯規劃的主要元素有三：一，是自我認識及發展；二，是事業探索；三，是事業規劃與管理。這三個要素之間存著正面關係。透過這個模式，期望學生能學會與事業相關的知識、生涯規劃和工作技能，以及所需的工作態度（教育局，2015）。



對於中學生而言的生涯規劃，主要著眼於學習生涯及事業生涯。我們相信學生若能及早對個人做好規劃，對其成長越為有利，此能有助他們處理及適應從學校到職場的過渡，長遠來說，為其終身學習做好準備，邁向豐盛人生。

Career Guidance Team, Education Bureau (2011),
Recommendations on Career Guidance for Secondary Schools
under the New Academic Structure.

為使學生能有更完備的生涯規劃及全面的升就輔導服務，本校採取全校參與模式來推展生涯規劃教育：由學校領導、關注事項二、升學就業輔導組統籌，再加上其他支援學生發展的組別、科任老師、班主任、家長和校友等多方的力量，全力支援學生的成長發展需要。



Career Guidance Team, Education Bureau (2011), Recommendations on
Career Guidance for Secondary Schools under the New Academic
Structure.

自我認識及發展：

藉著優質教育基金的贊助，並得聖雅各福群會、聖公會基督顯現堂和 Rachel Club 等機構的協助，本校於 2015 年至 2021 年六年的正向教育發展計劃中，因應學生在不同階段的成長需要，於分級早會、周會、班主任課節，甚或課餘時間，安排不同的生涯規劃課程、工作坊、講座和分享會等多元活動予各級學生，使之加深對自己的了解和發展。

階段	發展方向
初中	旨在協助同學探索自己的志趣及學習能力，並探討性格與職業的關係，讓他們在選科路途上有更清晰及客觀的參考，同時對生涯規劃與管理有初步的概念。
高中	透過不同類型的活動，諸如講座、工作坊、參觀或工作體驗計劃等，豐富學生在生涯規劃上的學習經歷，並進行多方面的檢討及反省，明白生涯規劃的重要性，能訂立學習或事業目標。



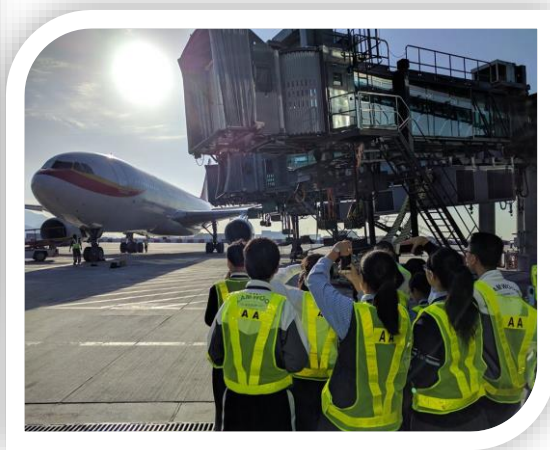
事業探索、事業規劃與管理：

在過往數年，我們致力尋找不同的工作實習機會、職場參觀或校友分享各行各業等活動讓學生參與，使他們在求學時期認識工作世界的有關範疇，如增加他們對工作世界的認識，讓他們對工作就業能力有更深入的理解，並鼓勵學生主動作個人規劃，嘗試思考未來工作方向，以適應從學校到職場的過渡，促使學生邁向豐盛人生。

下文將介紹本校參與的其中兩項計劃：「友·導向」師友計劃和「IMPROved 青年生涯藍圖策劃」。

● 「友·導向」師友計劃

2016-17 學年是扶貧委員會「友·導向」師友計劃起航的第一年，本校有幸自此成為該計劃的夥伴學校，與香港機場管理局一起開展「校本師友」項目。「友師隊」香港機場管理局的友師根據所屬的業務性質及行業特點制定為期約一個學年的職志主題活動，讓本學生透過與友師的互動了解個人興趣及專長，並涉獵機場管理行業和航空專業的職場資訊、入職要求及工作性質等。





「友· 導向」師友計劃還包括「**職場體驗**」項目，計劃聯絡了多個政府部門、企業和公營機構，結集不同行業的職場體驗機會，讓參與的學生透過員工分享及職場影子實習等活動，了解各行各業的職場實況和多元事業的出路和階梯，尋求適合自己志趣的發展方向，訂立目標，計劃將來。

本校中四及中五級學生在過往兩年曾到多個政府部門、企業及公營機構參與「職場體驗」，如房屋署、勞工處、渠務署、民政事務總署、機電工程署、政府資訊科技總監辦公室、旅遊發展局、中原地产、明德醫院和司力達律師樓等，親身體驗職場實況，一嘗工作的滋味。



黃淑珍 5A



非常感謝渠務署給我們這兩天的帶領，讓我們有一個充實的工作體驗。

在第一天，員工帶我們實地講解渠務署的工作，我們參觀了多條渠務署的配管。透過防洪員工的講解，我進一步了解渠務署收集雨水的過程及其重要性。此外，我也認識到防洪人員的工作，明白他們對香港市民的付出。

在第二天，mentor 邀請我到她所屬的辦公室體驗她的工作。這讓我知道渠務署需要處理文書工作外，也學懂了通過文書工作與各個部門聯繫的方法。而且，mentor 帶了我們參觀一些處理污水的管道，並在旁講解處理污水的步驟，令我學會了珍惜食水。由於渠務署的用心帶領，我得到一個充實的工作體驗，對自己的生涯有了進一步的規劃，在此再次感謝渠務署的友師！

Ng Hoi Ying 4E

Thank you for providing us this precious opportunity to visit EMSD. I am very honored to participate in this program. I am also really glad to have such good mentors, who are all very caring and nice to us. They showed us around Hong Kong Velodrome and Sha Tin Heritage Museum during the two days. They brought us to places inside the museum and Hong Kong Velodrome that we are not able to visit normally, to see the system working inside, which is such an unforgettable and rare experience. They also taught us knowledge about engineering, which raised my interest towards this aspect. The experience gained from these two days not only has enhanced my understanding towards EMSD but also has given me some direction my life career.

All in all, I want to express my gratitude to this program and I hope I can join it again in the future.





「友·導向」師友計劃 2018 年更首次舉辦「與司局長同行」計劃，成為主要官員的「工作影子」。

「與司局長同行」計劃於 2018 年七月至八月期間進行，獲選的學生將成為司局長的一天「工作影子」，近距離體驗司局長的工作和政府的運作模式。計劃旨在讓司局長與學生分享職業生涯的經驗之餘，了解學生們對不同政策議題、人生目標，以至香港未來發展的看法和建議，並從中啟發同學們以正面的價值觀從不同角度思考，鼓勵他們各展所長，積極向上流動。



政務司司長暨扶貧委員會主席張建宗（中）在八月十六日與他的「工作影子」林佩嘉同學（左一）等分享參加「與司局長同行」計劃的感受。



陳加恩校長（左一）出席「與司局長同行」計劃分享會。

是次活動共收到 1163 份申請，最後有 34 位脫穎而出，成為司局長的「工作影子」。本校林佩嘉同學經面試後，成功獲得與政務司司長及扶貧委員會主席張建宗同行的機會，在工作影子計劃開展前參與預備工作坊。在計劃完成後，林同學與其他友校同學出席以「規劃將來」為題的分享會，一起分享在計劃過程中所見所聞，以及對未來的看法。



政務司司長暨扶貧委員會主席張建宗（第二排左七）向參加了「與司局長同行」計劃的 34 位同學頒發參與證書。

● IMPROved 青年生涯藍圖策劃

校於 2014 年起與聖雅各福群會合作推展 IMPROved 青年生涯藍圖策劃，提供多元化的活動讓中三至中五級學生參與，如「自我認識工作坊」、「升學選科工作坊」、「面試技巧工作坊」；而「拉闊·行業版圖」（參觀物理治療中心、759 阿信屋、香港港麗酒店、拉斐特等機構）和「工作影子計劃」，則讓學生有機會親身了解工作世界的實況及不同行業的資訊，例如：入行條件、行業特性、行業前景、個人性格要求等。活動中，還有資深員工分享，向同學分享入行經歷和工作的喜與樂。透過認識不同的工作世界，學生們得以擴闊視野，在日後選科擇業時有更宏觀的思考。



再者，更有深受學生歡迎的「Career Live@職業體驗遊戲」，讓他們在模擬的工作場景，運用真實的工具，體驗工作情況，認識不同的工作要求及環境，探索個人志趣及能力，促進學生訂立個人生涯規劃目標。

