

五育中學

中四至中六

高中生涯規劃手冊



姓名： _____ ()

班別： _____



I want to look back on my career and be proud of the work, and be proud that I tried everything.

--Jon Stewart

目錄



第一章：認識自己與目標設置----- 第 1 頁

- ◇ 生涯規劃的過程
- ◇ 認識自己
- ◇ 檢視及修訂目標
- ◇ RIASEC 職業性向測試
- ◇ 中四 / 五 / 六級目標設置與檢視



第二章：預計成績與升學路徑----- 第 18 頁

- ◇ 多元出路
- ◇ 資歷架構
- ◇ 學士學位與副學位
- ◇ 條條大路通羅馬 (中四 / 五 / 六級)
- ◇ 課程路向面面觀



第三章：我的繽紛中學生活----- 第 27 頁

- ◇ 初中三年職位紀錄表
- ◇ 中四 / 五 / 六級職位紀錄表
- ◇ 初中三年活動 (參觀 / 服務 / 課外活動) 紀錄表
- ◇ 中四 / 五 / 六級活動 (參觀 / 服務 / 課外活動) 紀錄表
- ◇ 初中三年獎項紀錄表
- ◇ 中四 / 五 / 六級獎項紀錄表



第四章：求職人生----- 第 49 頁

- ◇ 職業類型
- ◇ 職能 (Competency)
- ◇ 應徵信及履歷表
- ◇ 自我介紹與面試

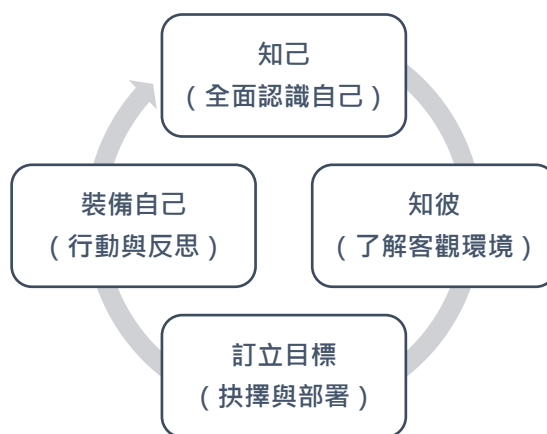
第一章：認識自己與目標設置



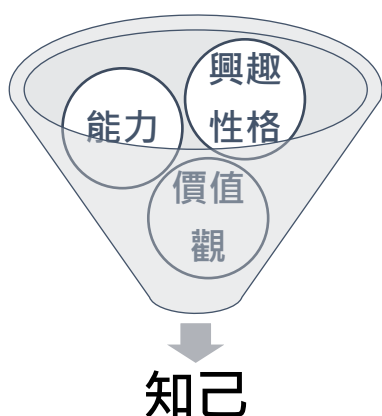
生涯規劃的過程

- 生涯規劃是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。

生涯規劃的過程



(一) 認識自己



- **興趣性格**：我們會視有興趣的活動為重要而喜歡的事，故願意付出較多時間和關注。而性格往往會使我們對某些事物更有興趣。
- **能力**：全面的個人能力，不只限於學業成績，還包括體藝、專長、軟技能（如組織、溝通）等能力。每個人都有不同的長處與短處、助力與阻力
- **價值觀**：亦即待人處事和作出選擇時所依據的信念和原則。簡言之，即是你會做某決定背後反映的理念。選擇投身法律界，可能是出於正義感，亦可能是出於經濟誘因，這正是價值觀上的差異。

自我透視

(一) 興趣性格

1. 你最喜歡哪一科？又最不喜歡哪一科？

喜歡			不喜歡		
<input type="checkbox"/> 中國語文	<input type="checkbox"/> 英國語文	<input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 中國語文	<input type="checkbox"/> 英國語文	<input type="checkbox"/> 數學
<input type="checkbox"/> 通識	<input type="checkbox"/> 資訊科技	<input type="checkbox"/> 體育	<input type="checkbox"/> 通識	<input type="checkbox"/> 資訊科技	<input type="checkbox"/> 體育
<input type="checkbox"/> 視藝	<input type="checkbox"/> 設技	<input type="checkbox"/> 經商	<input type="checkbox"/> 視藝	<input type="checkbox"/> 設技	<input type="checkbox"/> 經商
<input type="checkbox"/> 物理	<input type="checkbox"/> 生物	<input type="checkbox"/> 化學	<input type="checkbox"/> 物理	<input type="checkbox"/> 生物	<input type="checkbox"/> 化學
<input type="checkbox"/> 中史	<input type="checkbox"/> 歷史	<input type="checkbox"/> 地理	<input type="checkbox"/> 中史	<input type="checkbox"/> 歷史	<input type="checkbox"/> 地理
<input type="checkbox"/> 其他：_____			<input type="checkbox"/> 其他：_____		

2. 你喜歡從事以下哪些活動？

- 閱讀 寫作 與人聊天 運動 繪畫
- 打遊戲機 整理房間 演辯 / 主持 思考問題 其他：_____

3. 試用最多三個形容詞形容自己。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

(二) 能力

1. 你最擅長哪一科？又最不擅長哪一科？

擅長			不擅長		
<input type="checkbox"/> 中國語文	<input type="checkbox"/> 英國語文	<input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 中國語文	<input type="checkbox"/> 英國語文	<input type="checkbox"/> 數學
<input type="checkbox"/> 通識	<input type="checkbox"/> 資訊科技	<input type="checkbox"/> 體育	<input type="checkbox"/> 通識	<input type="checkbox"/> 資訊科技	<input type="checkbox"/> 體育
<input type="checkbox"/> 視藝	<input type="checkbox"/> 設技	<input type="checkbox"/> 經商	<input type="checkbox"/> 視藝	<input type="checkbox"/> 設技	<input type="checkbox"/> 經商
<input type="checkbox"/> 物理	<input type="checkbox"/> 生物	<input type="checkbox"/> 化學	<input type="checkbox"/> 物理	<input type="checkbox"/> 生物	<input type="checkbox"/> 化學
<input type="checkbox"/> 中史	<input type="checkbox"/> 歷史	<input type="checkbox"/> 地理	<input type="checkbox"/> 中史	<input type="checkbox"/> 歷史	<input type="checkbox"/> 地理
<input type="checkbox"/> 其他：_____			<input type="checkbox"/> 其他：_____		

2. 你最擅長及不擅長什麼技能？

擅長			不擅長		
<input type="checkbox"/> 溝通能力	<input type="checkbox"/> 組織力	<input type="checkbox"/> 團隊合作	<input type="checkbox"/> 溝通能力	<input type="checkbox"/> 組織力	<input type="checkbox"/> 團隊合作
<input type="checkbox"/> 時間觀念	<input type="checkbox"/> 社交	<input type="checkbox"/> 邏輯批判	<input type="checkbox"/> 時間觀念	<input type="checkbox"/> 社交	<input type="checkbox"/> 邏輯批判
<input type="checkbox"/> 創意	<input type="checkbox"/> 適應力	<input type="checkbox"/> 電腦運用	<input type="checkbox"/> 創意	<input type="checkbox"/> 適應力	<input type="checkbox"/> 電腦運用
<input type="checkbox"/> 其他：_____			<input type="checkbox"/> 其他：_____		

(三) 價值觀

1. 你未來想從事什麼職業？為什麼？（簡述即可）

職業：_____ 原因：_____

RIASEC 職業性向測試

(1) 請在最能代表你的性格、興趣和所具備相關能力的描述加上✓號。

(2) 計分方法:橫向把每個 SDS 代碼之✓號數量加起來成為總和分。

SDS 代碼	性格	興趣	相關能力	總和
R 實際型	<input type="radio"/> 謙虛 <input type="radio"/> 依靠自己 <input type="radio"/> 實際 <input type="radio"/> 坦率 <input type="radio"/> 堅毅 <input type="radio"/> 固執 <input type="radio"/> 重實踐	<input type="radio"/> 喜歡接觸實物 <input type="radio"/> 好使用機器工具 <input type="radio"/> 喜歡戶外活動 <input type="radio"/> 不好學術性研習 <input type="radio"/> 不好與人合作	<input type="radio"/> 操作機械 <input type="radio"/> 使用工具及物件 <input type="radio"/> 不擅於自我表達 <input type="radio"/> 不擅交際	
I 研究型	<input type="radio"/> 聰明 <input type="radio"/> 有條理 <input type="radio"/> 內向 <input type="radio"/> 嚴謹 <input type="radio"/> 獨立 <input type="radio"/> 好思考 <input type="radio"/> 理性 <input type="radio"/> 好奇心重 <input type="radio"/> 精確	<input type="radio"/> 喜歡分析性工作 <input type="radio"/> 喜歡觀察和學習 <input type="radio"/> 好解決難題 <input type="radio"/> 喜歡表現自我 <input type="radio"/> 厭惡重複性質工作	<input type="radio"/> 理解抽象理論 <input type="radio"/> 分析、評估及解決數 理問題 <input type="radio"/> 進行科學實驗 <input type="radio"/> 不擅與人合作	
A 藝術型	<input type="radio"/> 衝動 <input type="radio"/> 無秩序 <input type="radio"/> 有創意 <input type="radio"/> 完美主義 <input type="radio"/> 獨立 <input type="radio"/> 自我 <input type="radio"/> 情緒化 <input type="radio"/> 憑直覺行事	<input type="radio"/> 愛與創作有關工作 <input type="radio"/> 重視審美的特質 <input type="radio"/> 喜歡表現自我 <input type="radio"/> 討厭按程序工作 <input type="radio"/> 厭惡重複性質工作	<input type="radio"/> 豐富的想像力 <input type="radio"/> 擅長創作 <input type="radio"/> 有藝術天分 <input type="radio"/> 不懂得依循規則	
S 社會型	<input type="radio"/> 合群 <input type="radio"/> 有耐性 <input type="radio"/> 友善 <input type="radio"/> 樂於助人 <input type="radio"/> 仁慈 <input type="radio"/> 圓滑 <input type="radio"/> 可靠	<input type="radio"/> 喜愛與他人合作 <input type="radio"/> 喜歡幫助人 <input type="radio"/> 關心社會問題 <input type="radio"/> 熱衷參與社交聚會 <input type="radio"/> 不愛使用機器工具	<input type="radio"/> 與他人合作 <input type="radio"/> 教導和幫助別人 <input type="radio"/> 富洞察力 <input type="radio"/> 溝通技巧 <input type="radio"/> 善解人意	
E 企業型	<input type="radio"/> 自信 <input type="radio"/> 有野心 <input type="radio"/> 外向 <input type="radio"/> 主導性強 <input type="radio"/> 樂觀 <input type="radio"/> 精明 <input type="radio"/> 有動力 <input type="radio"/> 具冒險精神	<input type="radio"/> 喜歡游說他人 <input type="radio"/> 藉工作爭取回報 <input type="radio"/> 熱衷參與社交聚會 <input type="radio"/> 渴望被認同 <input type="radio"/> 厭惡研究性質工作	<input type="radio"/> 管理和領導能力 <input type="radio"/> 銷售能力 <input type="radio"/> 游說能力 <input type="radio"/> 影響別人的能力 <input type="radio"/> 擅於社交	
C 傳統型	<input type="radio"/> 謹慎 <input type="radio"/> 有條理 <input type="radio"/> 盡責 <input type="radio"/> 服從性強 <input type="radio"/> 保守 <input type="radio"/> 有效率 <input type="radio"/> 自律	<input type="radio"/> 喜歡處理細節工作 <input type="radio"/> 愛按既定指引處事 <input type="radio"/> 喜歡文書工作 <input type="radio"/> 愛處理數據 <input type="radio"/> 討厭較抽象的工作	<input type="radio"/> 處理數據能力 <input type="radio"/> 有系統地作文書處理 <input type="radio"/> 有條理地處理賬目 <input type="radio"/> 細心整理資料/報告 <input type="radio"/> 缺乏創作力	

我最高分的三個 SDS 代碼是：

--	--	--

RIASEC 是什麼？

RIASEC 這六個字母所代表的，就是有名的「Holland 職業代碼」系統。這個系統由霍爾蘭 (John Holland) 博士於 1985 年提出，其主要目的在於建立「興趣」、「性格」、「職業」之間的對應關係，並據以對職業進行分類。這個系統可說是目前最被廣為接受的職涯探索工具與職業分類體系之一。

SDS 代碼	高中科目例子	職業例子
R 實際型	物理、化學、生物、資訊科技	工程師、消防員、機械技術員、 遊戲程式員、金融分析師、視 光師、網絡系統管理員
I 研究型	物理、化學、生物、地理、經濟、企會財	醫生、遊戲程式員、金融分析 師、視光師、網絡系統管理員
A 藝術型	語文、中史、歷史、音樂、視藝	藝術家、音樂家、作家、攝影 師、編輯、舞蹈員、演員
S 社會型	語文、歷史、音樂、視藝	老師、警察、護士、社工、導 遊、心理學家、健身教練
E 企業型	經濟、企會財、旅款	售貨員、市場推廣、導遊、股 票經紀、公關
C 傳統型	經濟、企會財、資訊科技	會計、金融分析師、文員、電 腦操作員、秘書

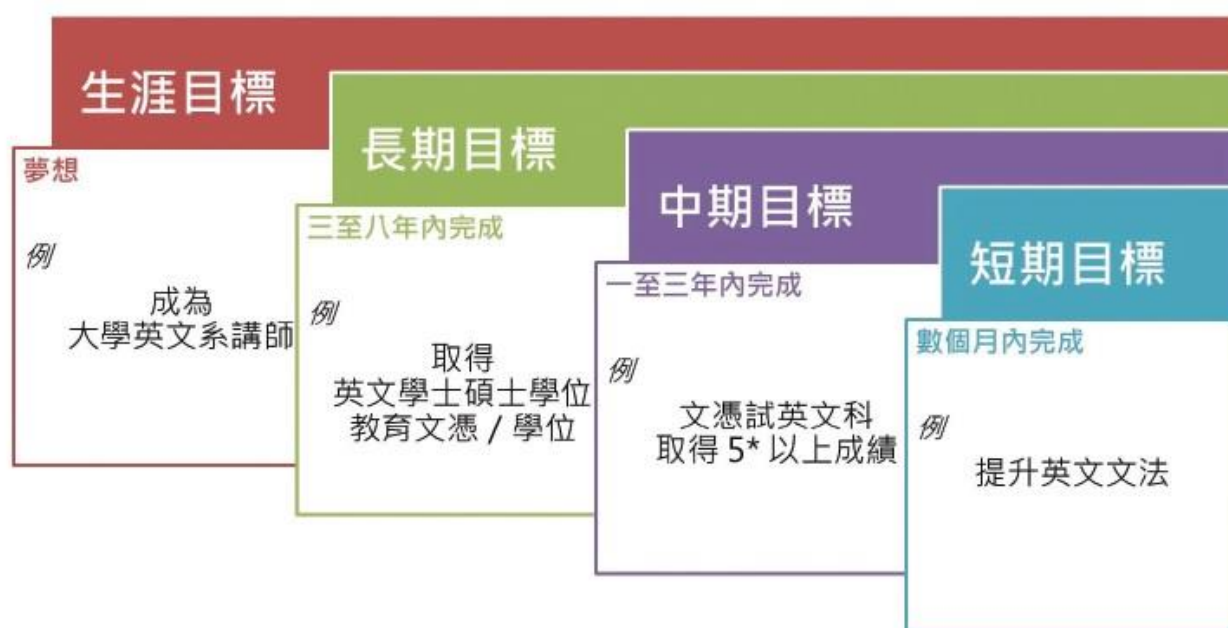
(二) 設立目標

1. 設立目標的作用

- 夢想看似遙不可及，於上一課，我們簡單寫下了對未來職業的想像。然而，沒有目標與行動策略的夢想只是「妄想」，反之，那才是「理想」。
- 有了目標，我們才能(1) 檢視進度；(2) 提供動力與成功感和(3) 開展下一階段的規劃。

2. 目標的層次

- 夢想是遠大的，而目標是讓我們一步一步實現夢想的，故此目標可按時間階段分成不同層次。如下圖所示：



(資料來源：學友社)

3. S.M.A.R.T.目標

具體 (Specific)	可量度 (Measurable)	可達到 (Attainable)	實際 (Realistic)	有時間性 (Time-bond)
有特定的任務，讓我知道要做什麼。	為完成目標設定指標，讓我知道怎樣才算完成任務。	任務是能力範圍內能做到的事，讓我有信心。	現實中的客觀條件能配合，確定任務的可行性。	為完成目標設定時限，讓我知道何時才能完成任務。

不要說	試著說
提升英語能力。	【時間性】兩個月內，每天【具體】完成【可量度】十題【可達到、實際】英文文法練習，以提升英語能力。

➤ 設置目標的思考步驟

具體行動：你想做什麼可見的、非空想的實際行動？

限定時間：這個行動須在多久之內完成？
又，頻次如何？

現實限制：你有能力或資源完成這個行動嗎？

(三) 檢視及修訂目標

1. 檢視目標的方法

第一步

了解目標的要求與條件：
一個符合S.M.A.R.T.原則的目標其實都是一個檢視成效的標準，只要加以比較便知道是否達標。

第二步

分析成功 / 失敗因素：
檢視以往行為，思考能夠 / 未能達成目標的原因與行為。

第三步

修訂目標並建立行動計劃：
根據上述分析，重新擬定一個可達成的目標。

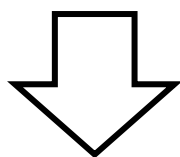
情境例子

- **目標**：兩個月內，每天完成十題英文文法練習，以提升英語能力。
- **情境**：在升上中一的首兩個星期，小明仍然能做到每天完成十道文法練習題目。然而，隨著時日過去，學校的功課愈來愈多，他開始減少每天做的習題數目至三題。加上，開始與同學變得熟稔，同學時常邀約籃球高手小明課後去打球。回到家已經甚晚，更無暇完成文法習題。但是，小明自己亦承認，文法練習太艱深，題型又十分刻板，令好動的他完全提不起勁完成。他寧願把時間花在他心愛的 YouTube 短片上。所以，在實行了一個月之後，小明已經完全放棄了做英文文法練習。

步驟	分析
(1) 了解目標的要求與條件	<ul style="list-style-type: none">◇ 目標要求的時限為兩個月，小明只實行了一個月 → × 不成功◇ 目標要求完成十道文法練習，小明卻只做了三題 → × 不成功
(2) 分析成功 / 失敗因素	<ul style="list-style-type: none">◇ 容讓自己懶惰：自行減少練習數量◇ 未能抗拒誘惑：時常應約籃球比賽◇ 高估個人能力：文法練習過於艱深◇ 忽略個人興趣：喜愛電子多於學習
(3) 修訂目標	<p>根據上述分析，我們已知，刻板而沉悶的文法練習無助提升小明的英語能力，所以我們應善用他的強項與感興趣的事物，來達致「提升英語能力」的目的。</p> <p>➤ 修訂後的目標：兩個月內，每天在 YouTube 看一段 5 分鐘以內的英語卡通短片，以提升英語能力。</p>

【中四級第一學段目標設置與檢視】

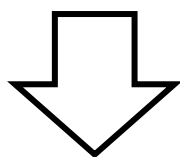
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)									
第一學段 目標設置												
第一學段目標檢視												
了解目標	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)									
分析成效	<p style="text-align: center;">針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 35%;">成功</th> <th style="width: 50%;">失敗</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">原因一</td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">原因二</td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> </tbody> </table>				成功	失敗	原因一			原因二		
	成功	失敗										
原因一												
原因二												



翻到下一頁，設置中四級第二學段的目標吧！

【中四級第二學段目標設置與檢視】

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)									
第二學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
第二學段目標檢視												
了解目標	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)									
分析成效	<p>針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 35%;">成功</th> <th style="width: 50%;">失敗</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">原因一</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">原因二</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				成功	失敗	原因一	 	 	原因二	 	
	成功	失敗										
原因一	 	 										
原因二	 	 										



翻到下一頁，設置中四級第三學段的目標吧！

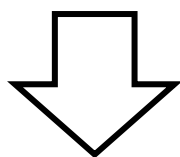
【中四級第三學段目標設置與全年目標檢視】

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)
第三學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
全學年目標檢視			
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (人際目標)
第一學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)
第二學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)
第三學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)
班主任認證 (簽名) *			

* 同學如獲班主任認證，全年均有盡力完成自己所設置的目標，每項認證可用以向升學及就業輔導組老師換取禮物乙份。

【中五級第一學段目標設置與檢視】

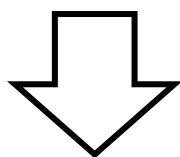
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)									
第一學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
第一學段目標檢視												
了解目標	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)									
分析成效	<p>針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 40%;">成功</th> <th style="width: 45%;">失敗</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">原因一</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">原因二</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				成功	失敗	原因一	 	 	原因二	 	
	成功	失敗										
原因一	 	 										
原因二	 	 										



翻到下一頁，設置中五級第二學段的目標吧！

【中五級第二學段目標設置與檢視】

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)									
第二學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
第二學段目標檢視												
了解目標	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)									
分析成效	<p>針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 45%;">成功</th> <th style="width: 40%;">失敗</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">原因一</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">原因二</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				成功	失敗	原因一	 	 	原因二	 	
	成功	失敗										
原因一	 	 										
原因二	 	 										



翻到下一頁，設置中五級第三學段的目標吧！

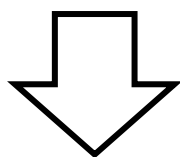
【中五級第三學段目標設置與全年目標檢視】

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)
第三學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
全學年目標檢視			
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (人際目標)
第一學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)
第二學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)
第三學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)
班主任認證 (簽名) *			

* 同學如獲班主任認證，全年均有盡力完成自己所設置的目標，每項認證可用以向升學及就業輔導組老師換取禮物乙份。

【中六級第一學段目標設置與檢視】

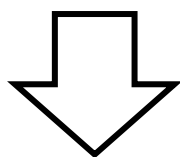
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)									
第一學段 目標設置												
第一學段目標檢視												
了解目標	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)									
分析成效	<p style="text-align: center;">針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 35%;">成功</th> <th style="width: 50%;">失敗</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">原因一</td> <td style="height: 50px;"></td> <td style="height: 50px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">原因二</td> <td style="height: 50px;"></td> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </tbody> </table>				成功	失敗	原因一			原因二		
	成功	失敗										
原因一												
原因二												



翻到下一頁，設置中六級第二學段的目標吧！

【中六級第二學段目標設置與檢視】

	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)									
第二學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
第二學段目標檢視												
了解目標	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)	能否達到： (✓ / ✕)									
分析成效	<p>針對未能達到的目標，你認為原因何在？對於能達成的目標，原因又何在？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 40%;">成功</th> <th style="width: 45%;">失敗</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">原因一</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">原因二</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				成功	失敗	原因一	 	 	原因二	 	
	成功	失敗										
原因一	 	 										
原因二	 	 										



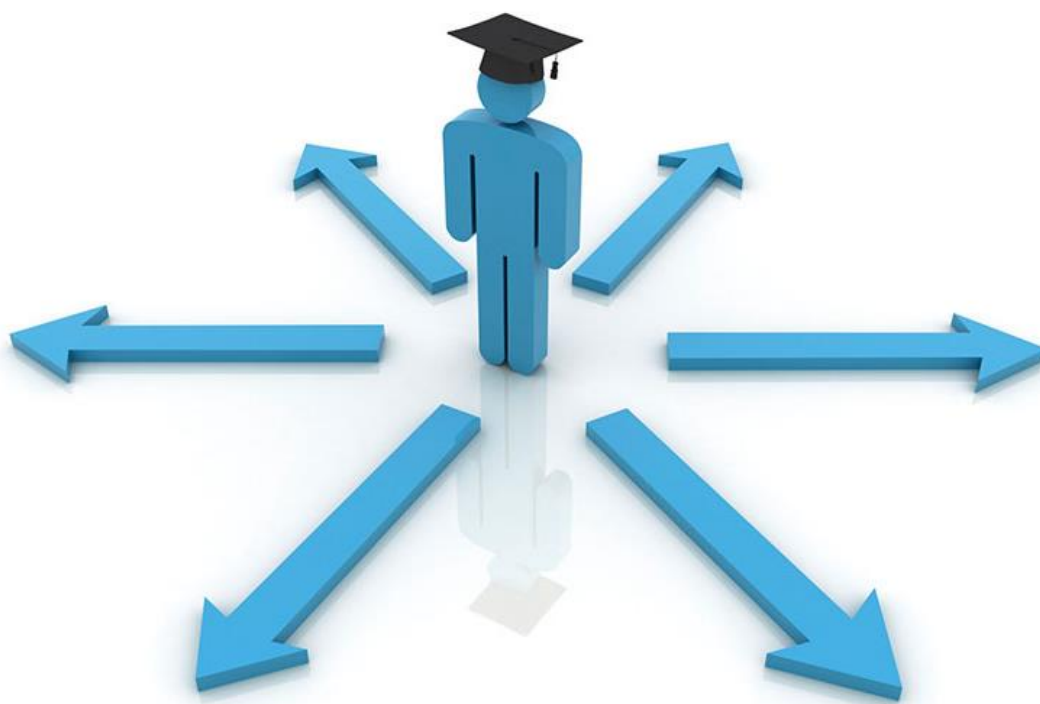
翻到下一頁，設置中六級第三學段的目標吧！

【中六級第三學段目標設置與全年目標檢視】

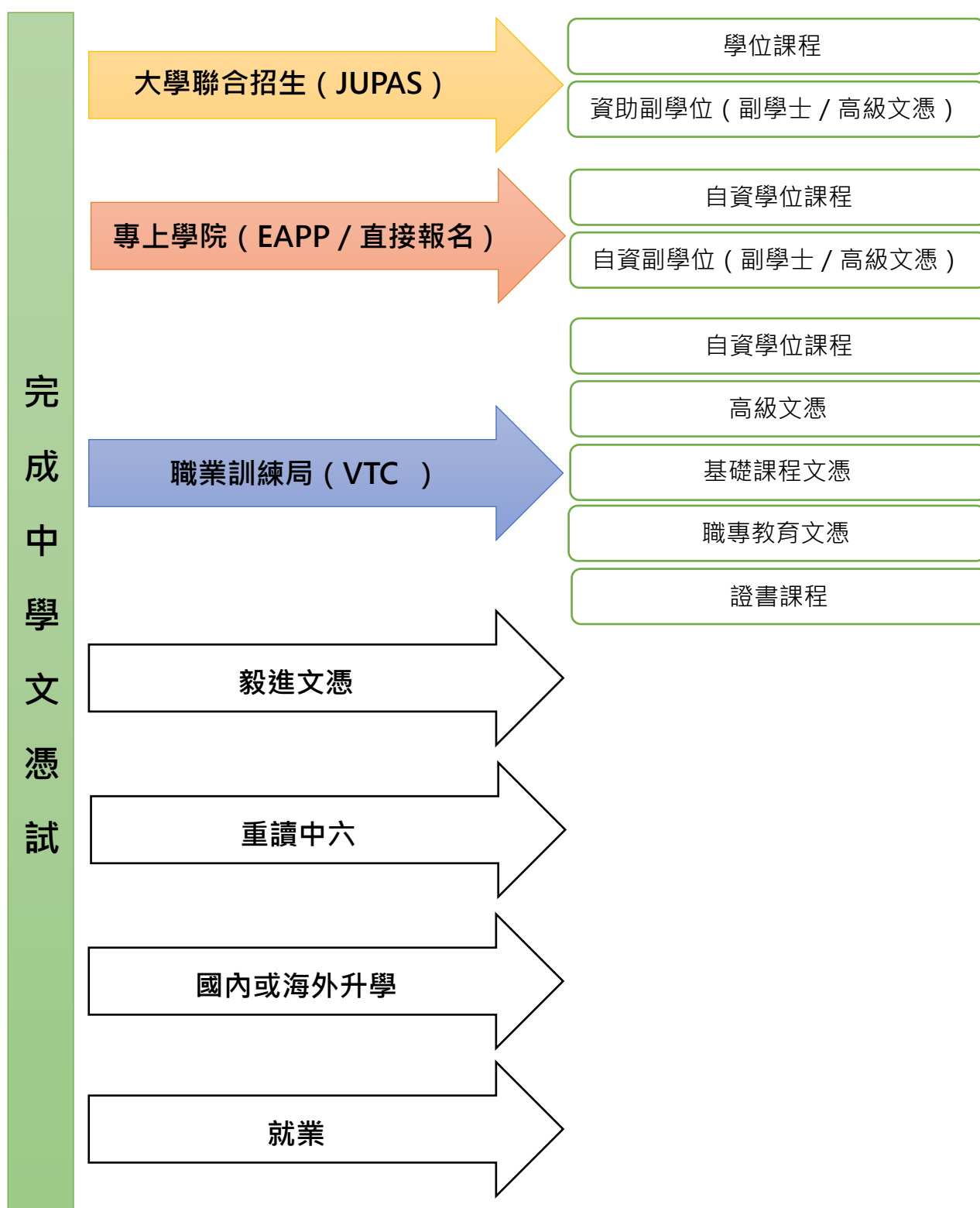
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (其他目標)
第三學段 目標設置	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
全學年目標檢視			
	目標 1 (學業目標)	目標 2 (活動目標)	目標 3 (人際目標)
第一學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)
第二學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)
第三學段 目標檢視	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)	能否達到： (✓ / ✗)
班主任認證 (簽名) *			

* 同學如獲班主任認證，全年均有盡力完成自己所設置的目標，每項認證可用以向升學及就業輔導組老師換取禮物乙份。

第二章：預計成績與升學路徑



(一) 多元出路



文憑試成績與升學出路

文憑試成績基本要求	本地出路選擇
332233	資助學位 (香港大學、中文大學、科技大學、理工大學、城市大學)
33222	資助學位 (浸會大學、嶺南大學、教育大學)、 SSSDP 學位、自資學位
22222 (包括中英文)	副學位課程 (資助或自資)
不足 22222	文憑課程 / 學徒訓練計劃 / 中六重讀 / 毅進文憑 / 就業

(二) 資歷架構

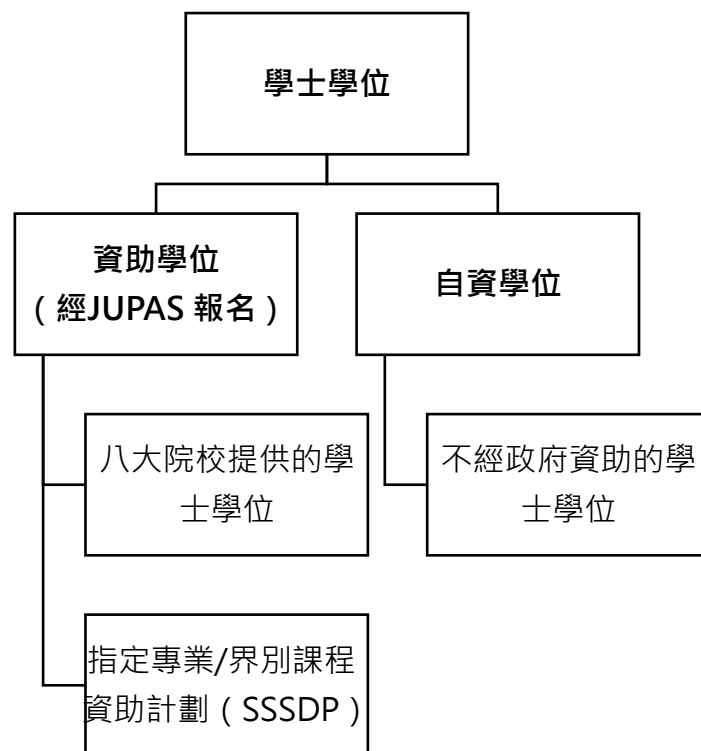
資歷架構由政府所設置，用以為各課程釐定明確及客觀的標準，確保進修人士所獲得的資歷具備對應的課程質素。

資歷架構	同等學歷
第七級	博士
第六級	碩士 / 深造文憑 / 深造證書
第五級	學士
第四級	副學士 / 高級文憑
第三級	文憑 / 毅進文憑 / 專業文憑
第二級	香港中學文憑證書 / 香港高級程度會考證書 / 文憑
第一級	香港中學會考證書

- ✧ 取得香港中學文憑證書後，如成績達標，可立刻修讀第五級的學士學位課程。如成績不達標，則須按對應的成績水平，修讀第三級或第四級的文憑或副學位課程。
- ✧ 資歷架構基本上是一個逐級上升的過程。所以，如考生於文憑試成績不達標，而要修讀第三級的文憑課程。在修畢第三級的文憑課程後，考生須繼續修讀第四級的副學位課程，而不能直接從第三級跳至第五級。

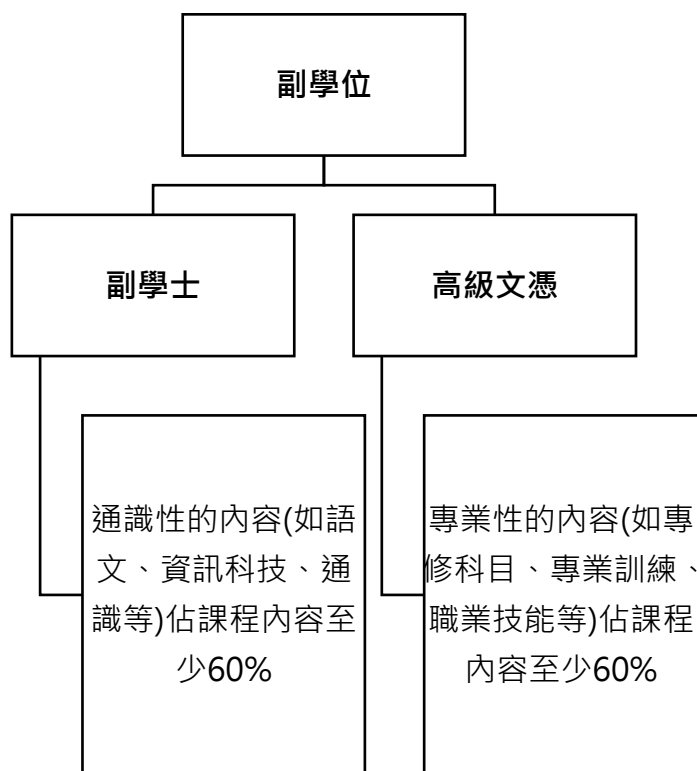
(三) 學士學位與副學位

(1) 學士學位



- ✧ **由八大院校提供的資助學位**：一般意義下的「大學學位」。
- ✧ **指定專業/界別課程資助計劃 (SSSDP)**：由 2015/16 年度開始推行，由政府資助部分自資院校，提供與職業掛勾的學士學位課程。這些職業全為市場所需要，內容較具針對性及專門，以便同學畢業後，能在相關行業發展。
- ✧ **自資學位**：由各大院校所提供的大學學位。由於屬自資性質，課程學費較資助學位高。院校質素亦良莠不齊，同學須謹慎選擇才可。

(2) 副學位



- ✧ **副學士 (Associate Degree)** : 通識性內容為主，學習模式與大學相似，銜接八大院校的比率較高，較適合擅長於傳統讀書模式，而又希望銜接傳統大學學位的同學。
- ✧ **高級文憑 (Higher Diploma)** : 專業性內容為主，學習模式除一般的大課 (Lecturing) 外，亦設有公司實習，讓理論與實際工作結合。銜接傳統大學學位的比率相對較低，原因出於高級文憑較著重工作實務，故畢業生會多投身職場幾年後，再按需要進修。較適合注重操作性、實用性的同學修讀。
- ✧ **兩者均屬資歷架構第四級，均具備銜接第五級學士學位的資歷。**

條條大路通羅馬 (中四級)

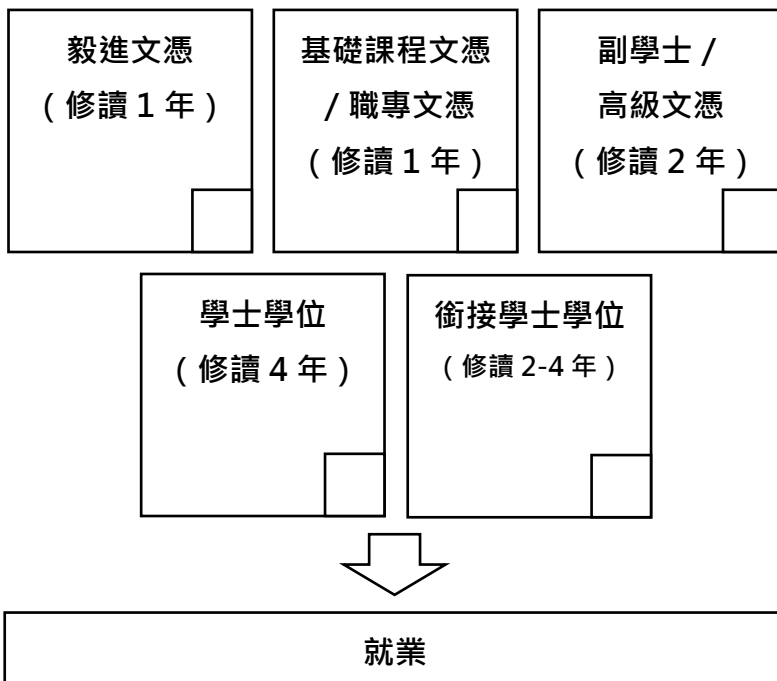
1. 文憑試成績預計

根據你個人的認知，估計自己以下各科的成績：

中國語文	英國語文	數學	通識	選修一	選修二

2. 升學渠道

根據以上成績估計，假設你現在是中六畢業生，你會如何規劃自己的升學階梯？試排列就讀課程的先後順序。



3. 取得大學學位的總體修業年數

_____年

香港是知識型社會，取得大學學位，對於日後就業有莫大幫助。

雖然不是所有人都能一步到位，但是條條大路通羅馬，

只要有心，最終還是可以取得學士資歷。

條條大路通羅馬 (中五級)

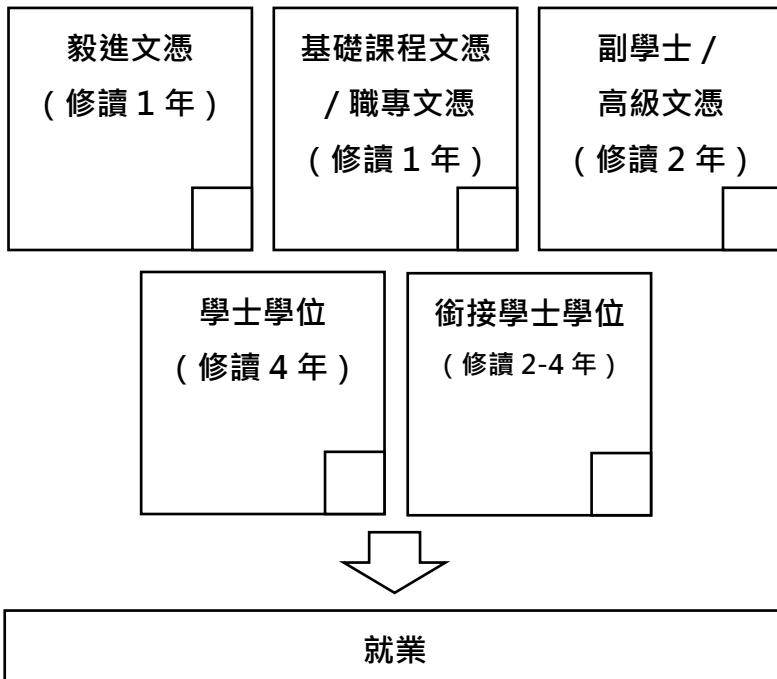
1. 文憑試成績預計

根據你個人的認知，估計自己以下各科的成績：

中國語文	英國語文	數學	通識	選修一	選修二

2. 升學渠道

根據以上成績估計，假設你現在是中六畢業生，你會如何規劃自己的升學階梯？試排列就讀課程的先後順序。



3. 取得大學學位的總體修業年數

_____年

香港是知識型社會，取得大學學位，對於日後就業有莫大幫助。

雖然不是所有人都能一步到位，但是條條大路通羅馬，

只要有心，最終還是可以取得學士資歷。

條條大路通羅馬 (中六級)

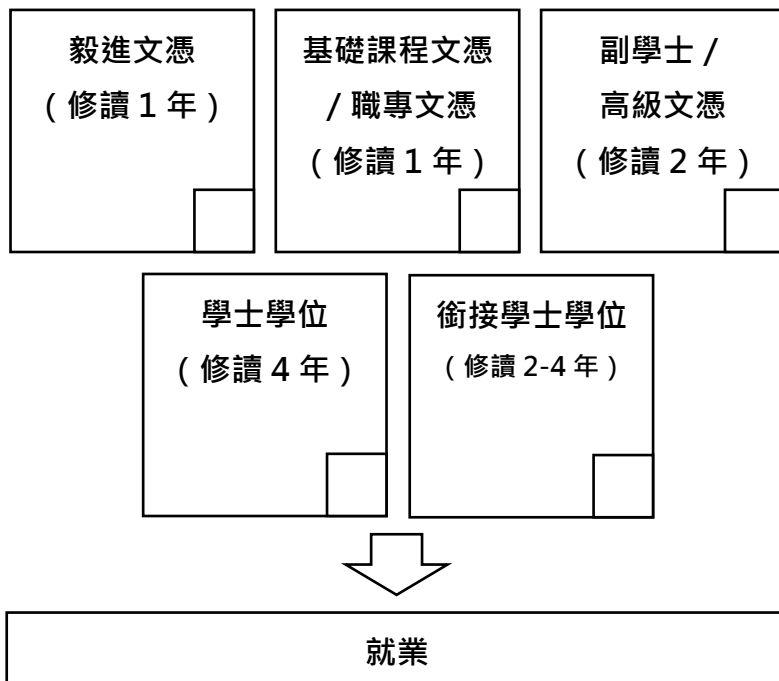
1. 文憑試成績預計

根據你個人的認知，估計自己以下各科的成績：

中國語文	英國語文	數學	通識	選修一	選修二

2. 升學渠道

根據以上成績估計，假設你現在是中六畢業生，你會如何規劃自己的升學階梯？試排列就讀課程的先後順序。



3. 取得大學學位的總體修業年數

_____年

香港是知識型社會，取得大學學位，對於日後就業有莫大幫助。

雖然不是所有人都能一步到位，但是條條大路通羅馬，

只要有心，最終還是可以取得學士資歷。

課程路向面面觀

你未來想從事什麼工作？要做到這份工作，你必須擁有什麼程度的學歷？試用以下網站幫助你構思，並寫下整個學歷階梯。

未來職業： _____



【學士學位】

院校： _____

課程名稱： _____



【副學位（副學士 / 高級文憑）】

院校： _____

課程名稱： _____



【文憑（基礎課程文憑 / 職專文憑 / 毅進文憑）】

院校： _____

課程名稱： _____



VTC 職業字典

<https://occupation-dictionary.vtc.edu.hk/tc>



EDB 職業資料網站

<http://lpecareerinformation.com/new/index.php>

第三章：我的繽紛中學生活



初中三年職位紀錄表

學年	職位	職務
(例) 2018-2019	首席領袖生	安排領袖生工作，協助訓導組老師維持校園秩序。

中四級職位紀錄表

學年	職位	職務
(例) 2018-2019	首席領袖生	安排領袖生工作，協助訓導組老師維持校園秩序。

中五級職位紀錄表

學年	職位	職務
(例) 2018-2019	首席領袖生	安排領袖生工作，協助訓導組老師維持校園秩序。

中六級職位紀錄表

學年	職位	職務
(例) 2018-2019	首席領袖生	安排領袖生工作，協助訓導組老師維持校園秩序。

初中三年活動（參觀／服務／課外活動）紀錄表

學年／日期	活動名稱	活動類型	活動內容
(例) 05/10/2018	陸運會紅社啦啦 隊成員	(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他：_____)	為運動員打氣，參與啦啦隊比賽
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他：_____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他：_____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他：_____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他：_____)	

中四級活動 (參觀 / 服務 / 課外活動) 紀錄表

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
(例) 05/10/2018	陸運會紅社啦啦 隊成員	(語文 / <input type="checkbox"/> 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	為運動員打氣 · 參與啦啦隊比賽
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

中五級活動 (參觀 / 服務 / 課外活動) 紀錄表

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
(例) 05/10/2018	陸運會紅社啦啦 隊成員	(語文 / <input type="checkbox"/> 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	為運動員打氣 · 參與啦啦隊比賽
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

中六級活動 (參觀 / 服務 / 課外活動) 紀錄表

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
(例) 05/10/2018	陸運會紅社啦啦 隊成員	(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	為運動員打氣 · 參與啦啦隊比賽
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	活動名稱	活動類型	活動內容
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
		(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

初中三年獎項紀錄表

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
(例) 05/10/2018	香港學界朗誦節	中一、二男子詩詞 粵語獨誦	(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	冠軍
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

中四級獎項紀錄表

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
(例) 05/10/2018	香港學界朗誦節	中一、二男子詩詞 粵語獨誦	(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	冠軍
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

中五級獎項紀錄表

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
(例) 05/10/2018	香港學界朗誦節	中一、二男子詩詞 粵語獨誦	(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	冠軍
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

中六級獎項紀錄表

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
(例) 05/10/2018	香港學界朗誦節	中一、二男子詩詞 粵語獨誦	(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	冠軍
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

學年 / 日期	比賽主辦單位	比賽名稱	比賽類型	獎項
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	
			(語文 / 體育 / 藝術 / 科技 / 義務工作 / 升學及就業 / 遊學交流 / 其他 : _____)	

第四章：求職人生



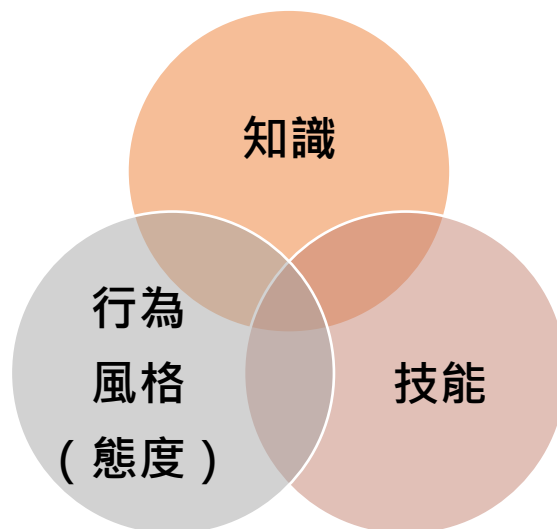
(一) 職業類型

 物流及貿易	 交通運輸	 航空	 創新科技	 媒體及出版
 銀行及金融	 地產行業	 會計	 建築工程 及機電維修	 市場推廣及公關
 法律	 設計	 行政及人力資源	 旅遊	 公共行政
 教育及培訓	 社會及公共服務	 醫療護理	 娛樂及藝術	 服務及零售

(資料來源：教育局職業資料網站)

(二) 職能 (Competency)

◇ 職能是執行特定功能或工作所包含的必須知識、個人價值、技能及態度。



2019 年五大最需要的軟技能

(1) 創意	在人工智能日益先進的年代，人類的創意亦更趨重要，因為人工智能系統只是分析數據及舊意念，但創意者能提出嶄新想法，使公司做事快人一步，邁向成長。
(2) 說服力	即使大家有妙絕的構思，也需說服上司，讓大家去執行，讓構想變成實質產品。繼而撰寫文稿，說服投資者投資或購買產品。
(3) 協調能力	現時很多工作，範圍變得愈來愈廣闊複雜，因此具備協作能力的人，能在職場上跟不同崗位的人做好溝通協調，加快團隊的工作效率，減低出錯率。
(4) 適應能力	工作環境變化萬千，即使大家多年來都是待在同一崗位，也會被要求學會不同的新知識及工作技能，例如學習應用新的電腦軟件來提升效率。
(5) 時間管理	當大家的年資及薪金逐漸增長，工作量也日漸增加，因此必須學會安排不同工作項目的先後次序，且以最少時間，完成最多工作。

(資料來源：MoneySmart，譯自 LinkedIn)

(三) 應徵信及履歷表

(1) 應徵信

- ✧ 目的：用以讓求職者回應招聘廣告，表達自己的該職位的興趣及如何勝任該職位。
- ✧ 主要元素：(a) 回應廣告；(b) 表達對職位的興趣；(c) 指出自己的能力符合該職位的需要；(d) 請求面試機會；(e) 表達對公司的謝意。

應徵信範本 (以「職場實習計劃」為例)

Flat A, 8/F, Sunny Garden Jordan Kowloon	申請人地址
10th May, 2019	日期
Human Resources Manager The Wharf (Holdings) Limited 16/F, Ocean Centre, Canton Road, TST, Kowloon, Hong Kong	收件人地址
Dear Sir/ Madam,	
<u>Application for the Post of Summer Intern (City Super Limited)</u>	
I am writing in response to the Project WeCan Job Shadowing Program 2019 for Ng Yuk Secondary School, inviting applications for the post of _____ 職位 _____ at _____ 公司名 _____.	引言
I am a <u>Secondary Four</u> student at Ng Yuk Secondary School. My elective subjects are <u>Biology and Economics</u> . I have good command of English, Cantonese and Mandarin. My experience of <u>being a Committee Member of Student Union</u> (課外活動、領袖經驗), combined with my field of study, have convinced me that the _____ 申請的行業 _____ is a career option I would like to explore.	申請人背景
This internship programme is a precious opportunity and experience for me in the field of _____ 申請的行業 _____. I do treasure this once-in-a-lifetime opportunity in my secondary school life. With a sense of responsibility and the right working attitude, I would like to try my utmost to fulfill my duty during my internship, which helps me reflect and plan my career in the _____ 申請的行業 _____ early. This post is my first priority and I will learn all the aspects in the industry with passion and enthusiasm.	勝任原因 / 申請原因
I would be grateful if you could arrange an interview so that I can explain my qualifications further. My contact number is 2222-2222 and I can be reached at any time. I look forward to hearing from you. Thank you for your consideration.	希望得到面試機會及聯絡方式
Yours faithfully, Donald Chan Donald Chan (NYSS)	

(2) 履歷表

- ✧ **目的：**以簡潔易懂的方式，呈現與職位相關的資歷及工作經驗。
- ✧ **注意事項：**(a) 簡潔；(b) 用語準確；(c) 分類清晰；(d) 不多於 2 頁；(e) 不是為了展示你做了什麼，而是呈現你造出了什麼成效。

履歷表範本

Human Resources Management Trainee	
<u>Personal Information</u>	
Name:	CHAN TAI MAN (陳大文)
Contact No.:	91112222
Email:	CTM@gmail.com
Address:	Rm3103, Happy Garden, Tai Po, New Territories, Hong Kong
<u>Education</u>	
University of Hong Kong	
Bachelor of Business Administration	
Major: Human Resources Management, Marketing	
<u>Work Experience</u>	
07-08/2019 Summer Internship Trainee, ABC Co.	
<ul style="list-style-type: none">• Provide clerical assistance and analyze research data, to facilitate the completion of various projects.	
07/2018 Human Resources Internship Program Trainee, XYZ Ltd.	
<ul style="list-style-type: none">• First screening of suitable candidates and arrange interviews, to alleviate the progress of recruitment	
<u>Other Skills</u>	
A good command of Microsoft Office Tools.	
<u>Activities</u>	
2017-2018 President of Student Union, HKU	

(四) 自我介紹與面試

- ✧ 面試時的第一道問題，通常是「自我介紹」。一個有效的自我介紹，能讓面試官快速了解求職者，亦能表現自己的表達能力及邏輯思考能力。
- ✧ 自我介紹或回答面試官問題的最大目標，是展現自己的才能，給予面試官良好印象，從而提升自己獲取錄的可能。
- ✧ 面試前應先預想面試官可能問的問題，並提前準備；亦應就所應徵的工作，預備兩三題問面試官的問題，因為每場面試最後的一道問題都必定會是：「你有什麼問題想問我？」當你問了這個問題後，面試官很可能會反問你自己對這個問題的看法，所以你所問的問題應該能展現你對該工作的認識及熱誠。

自我介紹的結構

你是誰？

- 開場就先做一個簡短的職涯總結，這個總結要能展現出你工作經歷中的強項，並且為接下來的第二點埋下「伏筆」。

強項成就

- 列舉 2-3 項你的工作技能，進而帶到你運用這些工作技能達成工作上的哪些成就，也可以加入個人特質，讓面試官更有印象，例如：從工作中培養了定義問題，主動解決問題的能力，這帶來了什麼樣的成果。而你的工作成就務必「明確化」，以數字取代「很多」，而數字最好有「可比性」，例如：增值率。

職涯展望

- 前面 2 點給了面試官求職者的「職涯輪廓」，最後說明一下這個輪廓會如何繼續發展才能完美結束這個故事，這部分的重點在於告訴面試官你的「職涯展望」，而現在應徵的職缺能如何幫助你實現這個展望。

自我介紹該避免的內容

