

生涯啟航

學友社學校服務組

恭喜同學來到學習生涯的新階段，由於每個人的理想、興趣、能力、價值觀都不同，故此學習並非一場競速比賽，同學們需要依著自己的速度，用心傾聽自己內在聲音，規劃自己的人生，相信大家將畢生受用。

13到18歲是自我探索的重要階段，也是生涯發展的關鍵時刻。愛因斯坦說過：「If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or things.」意思是說你要過快樂有意義的人生，你必須確立人生目標，而不是追隨某些人或追求某些事。生涯規劃不能假手於人，只能靠自己。當你全程投入，你會感受到生涯的美麗和人生的美妙。

生涯探索

那麼，何謂「生涯探索、生涯規劃」？美國伊利諾大學史溫（Robin Swain）博士提出，做生涯決定時要考量「個人」、「資訊」及「環境」三個向度。「個人」包括自己的興趣、性向與價值觀等，「資訊」包括對各種生涯選項的了解與資訊收集，「環境」包括家庭、學校的重要他人影響，及工作、社會等發展趨勢。



資料來源：
林幸台(79)
就業與訓練 P9

訂立目標 邁步向前

升讀高中時，相信同學已為自己的生涯開展了規劃，面對中六選科，同學們又會如何朝著自己的學習生涯目標再一次作出規劃？

在規劃的過程中，許多同學都期待一帆風順，能升讀理想大學、修讀理想學科、尋找最好的工作機會，希望得到最高的學習及工作滿意度、富有生命意義和生涯目標。但無論人生有多正面多順利，我們仍會遇到大大小小的挑戰、得到許多不同的經驗，如同溪流中不同的潮流，稱為「生涯流動」(Niles, Amundson & Neault (2011))。因此，同學期望邁向自己的生涯目標，便需要培養因應挑戰的技能和實事求是的態度。

因應生涯流動 調整目標

有時我們會懷疑當生涯遇上「流動」時，是否代表原定的生涯規劃將中斷呢？相信同學們都明白人的生涯發展是一個持續的終身發展的過程，而每個生涯流動都形成個人的生命，每個經驗對生涯發展都是重要的，它們提供了環境的回饋讓我們了解何時改變、哪些地方維持現狀。故此我們需要緊握「生涯流動」的機會，運用「個人彈性」因應變化，順勢調整生涯目標，重新建構生涯。

那麼，該怎樣善用「生涯流動」呢？讓我們先了解「生涯流動」的內涵，它包括了希望、自我省思、自我澄清、願景、目標設定 / 計劃、執行 / 適應、適應，其中希望感是它的核心概念，希望感能讓我們洞見意義性的目標，幫助個人在任何狀況下看見可能性且付出行動，不輕言放棄。Albert Bandura 以下圖說明：



生涯流動四階段

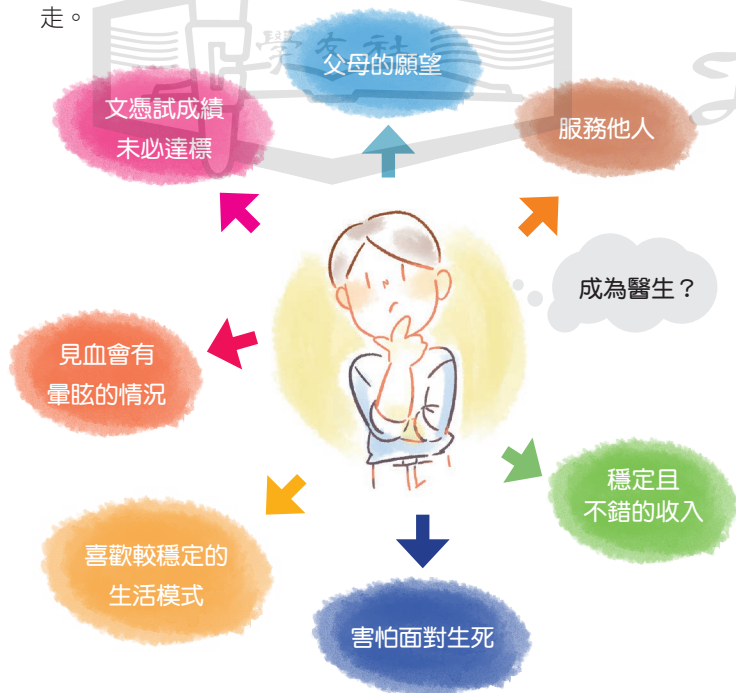
Step 1 回答自己的問題確認想法

首先，我們可運用自我覺察啟發自我省思，即先確認自我的想法、思考、行為及因應環境的能力。可以問一些問題，例如：什麼對我是重要的？我對未來有願景嗎？未來希望如何生活？我們用以下的例子作示範：

- 什麼對我是重要的？
A 能夠做自己喜歡的事情
- 希望未來如何生活？
A 能夠過著有意義的生活
- 有意義的生活定義是？
A 服務他人且有穩定收入以應付生活
- 那我的選擇是？
A 醫生

Step 2 決定我的目標、我的道路

當我們在回答這些問題時，我們已經在逐漸自我澄清，澄清周遭環境問題，然後再聚焦思考問題。這令我們清楚生涯目標，同時，我們亦可透過客觀的工具，如：標準化的心理測驗、詢問師長朋友的眼光，來確認自我特質。當第二步的自我澄清完成後，便能夠進行生涯決定，因為你會知道自己要什麼，該往哪裡走。



Step 3 看見未來的可能性

自我省思和自我澄清後，就進入生涯願景階段，生涯願景就是腦力激盪未來的可能性、確認所希望的結果，更實際地定位生涯。過程個人化且可達性高，當中包括短期目標、長期目標和步驟計劃，在擬定計劃和執行時更能分階段落實。



Step 4 訂立我的目標

經過腦力激盪，確立了生涯願景，我們便需要為此願景訂立短、長期目標、可行的執行計劃。

我的短期目標	入讀放射學學位課程
我的執行計劃	深入認識放射學內容，準備大學入學面試，增加入讀機會。多參與社會服務活動，更深入體會服務他人的意義。

有了每階段的小目標、再有每階段可行的執行計劃，這樣就能一步一步達到願景。

在生涯流動中找到自己

一切準備就緒的同時，我們還是要保持個人彈性，個人彈性是為了因應變化而改變，且能夠適應、能勝任新的角色，剔除舊的角色 (Herr, Cramer, & Niles, 2004, P.127) 在環境與自我的互動中，對新的資訊保持開放，增加新的策略或改變目標等，隨時在生涯流動中找到自己。

許多學生不知道自己要什麼，往往對於畢業有未知的恐懼和擔心，想依照自己的興趣，卻又怕辜負師長們的期待，在生涯規劃抉擇過程中辛苦地擺動，但生涯流動的概念讓我們了解，這是個歷程，需要透過不斷的省思來清晰自己，需要時間。

人生必經挑戰，但若我們能因應生涯中的各種挑戰，「生涯流動」的希望感就告訴我們，當你定義屬於自己的目標，那就能在任何情況下看見可能性。👉

想知多點關於生涯規劃，請瀏覽學友社一站式學生資訊網站 student.hk 的生涯規劃專頁。

高中學生多元出路面面觀

學友社社長 伍德基校長

選報 2017 年大學聯招 (JUPAS) 課程，是中六同學概觀局勢，計劃前路的好時機。現今升學途徑多元化，收生及出路各異，大家應未雨綢繆，多方面了解不同的資料，及早找出最適合自己的出路，著力與心儀出路相關的重心科目。

聯招競爭大 須積極準備

聯招課程競爭仍大

升讀大學聯招院校是不少同學的首選。據大學聯合招生處 (JUPAS Office) 的資料顯示，2017年大學聯招正式遴選有 48,502名申請人，當中有 21,165人 (約44%) 能獲得正式取錄。雖然獲取錄的人數因整體適齡入學人口的減少而相對增加了，但同學仍應全力以赴，將考試目標訂得比最低大學入學要求 (33222) 為高，才有望在本地心儀大學的資助的心儀學位課程佔上一席位。

面試 OEA 重要性不容忽視

據過往文憑試升讀大學成績的要求，平均五科須獲 4 至 5 級才有望升入大學，老牌大學更須達平均 5 級以上成績！在同分情況增加下，大學所舉行的面試、同學的比賽 / 活動的經驗及成就 OEA 等重要性將會更高，部分大學的課程更表明將不會考慮非 Band A 及面試表現欠佳的申請人，同學當然不容忽視。同學亦應多了解大學公布的入學成績換算方法，此舉將有助選報及調配聯招課程，亦避免放榜時方寸大亂。

指定專業 / 界別課程資助計劃 SSSDP

政府早年推出「指定專業 / 界別課程資助計劃」(Study Subsidy Scheme for Designated Professions / Sectors, 即 SSSDP)。計劃於 2018/19 學年，會資助六所專上院校共 37 個課程當中的 2,776 個學額，為合資格學生提供最高 4 萬或 7 萬元學費資助。37 個指定課程屬於十個有殷切人才需求的行業，分別是護理、建築及工程、檢測及認證、創意工業、電腦科學、金融科技、保險、物流、旅遊及款待、運動及康樂。同學須經由 JUPAS 報讀此等 SSSDP 課程。

惟同學須注意，課程之所以被獲納入資助計劃，及透過 JUPAS 招生，是因為業界對此等特定人才的需求，以及確保該課程有公平的收生制度，並非代表有關課程特別優質。同時，計劃內的課程由相關自資院校營辦，獲資助的課程及學額，其課程質素與非受資助的部分是一樣的。在此提醒同學，雖然 SSSDP 計劃內的課程因為獲得資助而學費較為低廉 (不少課程的實際學費較資助大學的學費還低)，有關行業對人才亦有較大的需求，但同學選科不能單純因為有學費資助、就業前景較好，而蓋過自己能力和興趣上的考慮。由於 SSSDP 計劃內的課程大部分屬於專門科目，例如工程、護理，內容有一定難度，如果本身沒有興趣，將來讀起來或會倍感困難吧。

聯招以外課程選擇多

自資學位課程 要求 33222

如未能入讀心儀的公帑資助學士學位課程，同學亦有多種自資專上課程選擇。現時本港有十多間專上學院提供聯招以外的學士課程，包括浸大持續教育學院、城大、教大、公大、樹仁、演藝、THEi、明愛專上、珠海、恒管、東華、明德、能仁、港專、宏恩等。除演藝為公帑資助課程外，其餘合共提供逾七千個自資全日經評審的學士學位課程。此類課程大部分的一般入學要求為「33222」，是成績達標者升讀學位課程的另一考慮。由 2017-18 年起，政府更著力資助自資學位課程的學生，每人每年資助學費最多 3 萬元，令報讀者大增。

副學位要求 資助比自資高

此外，近年不少院校開辦不同的副學位課 (Sub-degree Programme)，副學位包括副學士 (Associate Degree, AD) 及高級文憑 (Higher Diploma, HD)，當中分為公帑資助 (城大、理大、教大及 IVE) 及自資兩類。根據教育局資料，2017-18 年度有二十多所專上院校提供約二萬個自資副學位學額，連同公帑資助的一萬多個副學位學額，合共取錄逾三萬名學生。

副學位課程一般入學要求是文憑試其中五科達第 2 級，包括中、英文。一般而言，公帑課程較自資課程的收生分數為高，過往僅取得最低入學資格 (即 22222) 仍未能入讀聯招副學位課程。不少同學均希望以副學位作踏腳石銜接學士，在副學位課程取得優良成績 (約首兩成) 畢業的同學，可申請銜接入讀四年制學士的高年級課程。

E-APP 專上課程報名平台

為方便同學報讀自資的副學位及學士學位課程，教育局近年為文憑試考生提供專上課程電子預先報名平台 (E-APP)，供同學預先報讀經評審的非聯招副學位和學士學位課程。除 E-APP 途徑外，各院校仍會各自進行獨立招生。

職訓局高級文憑課程

另外，職訓局 (IVE 及 HKDI) 的高級文憑課程同樣要求包括中、英文五科達 22222 成績。除經 E-APP 外，亦透過 VTC 入學網站聯合招生。



多元出路 滿足不同志向

毅進文憑課程 中六畢業可報

未能取得文憑試成績22222的中六畢業生，可考慮報讀毅進文憑課程。修畢毅進文憑將獲視作持有文憑試五科達2級（包括中英文）程度，及獲得資歷架構第三級別的資歷水平。如同時選修數學延伸單元，將被視作持有文憑試五科達2級（包括中英數）程度。同學可用毅進文憑的學歷，報讀或申請相關要求的專上課程 / 政府職位。

職訓局及其他機構 提供多元出路

此外，中六同學亦可報讀職訓局基礎課程文憑、職專文憑，或國際廚藝學院、中華廚藝學院、酒店及旅遊學院文憑或其他專業課程，又或建造業議會等各類職業培訓課程。

報讀課程前

同學報讀各機構開辦的課程前，宜先了解課程的詳細資料。同學可參考政府的資歷名冊 (www.hkqr.gov.hk)，了解辦學機構性質、課程的資歷水平、認受性等因素，盡早計劃升學及進修路徑。

海外升學 早準備多商量

除了本地多元化的升學途徑，同學也可放眼海外。現時，部分國家及地區已為文憑試訂下入學資格，如英國三年制學士學位首年課程至少需要文憑試三科433級；臺灣除讓文憑試考生免試經海外聯招會申請臺灣各院校外，亦招收副學士或高級文憑畢業學生升讀學士課程。至於內地升學，同學可經由「內地部分高校免試招收香港學生計劃」報讀102間內地高校，一般要求為四個核心科達3322。

根據教育局的統計資料，香港中學畢業生的熱門升學地點，依次有：臺灣、英國、內地、澳洲、美國、加拿大，同時本地也有不同的銜接課程幫助同學升讀當地大學。若有意到海外升學，要先與家人商量，考慮能否負擔所需的學費和生活費。考量過經濟能力後，再選定留學地點，決定入讀哪間大學及因應興趣選讀課程。由於升學手續及辦理簽證需時，同學宜及早向有關的諮詢機構或透過海外升學博覽蒐集升學資訊，包括當地的學制、大學的水平及排名、課程的認受性等。

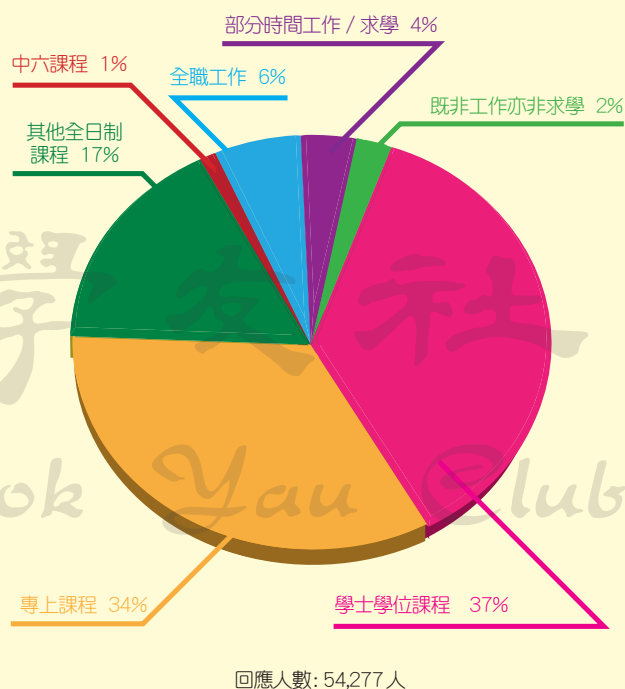
重讀中六 三思究其原因

面對公開試失利，同學或會考慮重讀中六。然而在決定應否重讀前，應先究其原因，是未盡全力、一時失手，還是力有不逮？同學要緊記理想（心儀學系）與現實（重讀能考取的成績）不能存在太大落差，否則夢想只會成空，也枉費多一年的時間。始終文憑試課程有高中三年的學習，要在半年重讀後期望能取得顯著進步，實在不易。同學亦可參考考評局的統計數據，分析不同學科的重考生 / 自修生的考試表現。此外，同學亦須注意各大學所公布的重考及成績合計的計算安排。現時每年重讀中六的人數只約佔考生總數的少數，或許與其他升學出路途徑廣闊有關吧。

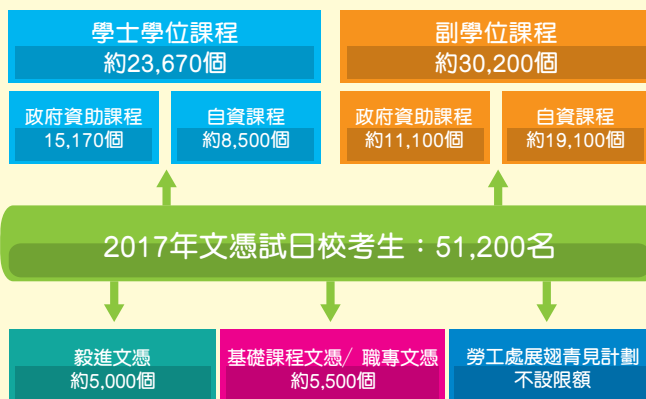
裝備自己 馳騁職場

若失意於DSE試場，同學亦不妨考慮先投身職場或參加公私營機構提供的職業訓練計劃，找到發展方向後按需要持續進修。政府已公布公務員職位的入職要求（文憑試五科2級包括中英文），不少私人機構皆以此作為參考，釐定所需的入職要求。同學可以此預先評估自己在職場上的入職能力，並用兼讀形式考取相關的專業考試或資格，裝備自己，定能馳騁職場。此外，同學要多留意媒體、警方及勞工處的提醒，找工作要腳踏實地，以免誤墮求職陷阱。高中畢業生出路多元化，宜早作準備，積極進取，條條大路通羅馬！👉

2015 / 16 學年中六學生出路統計調查

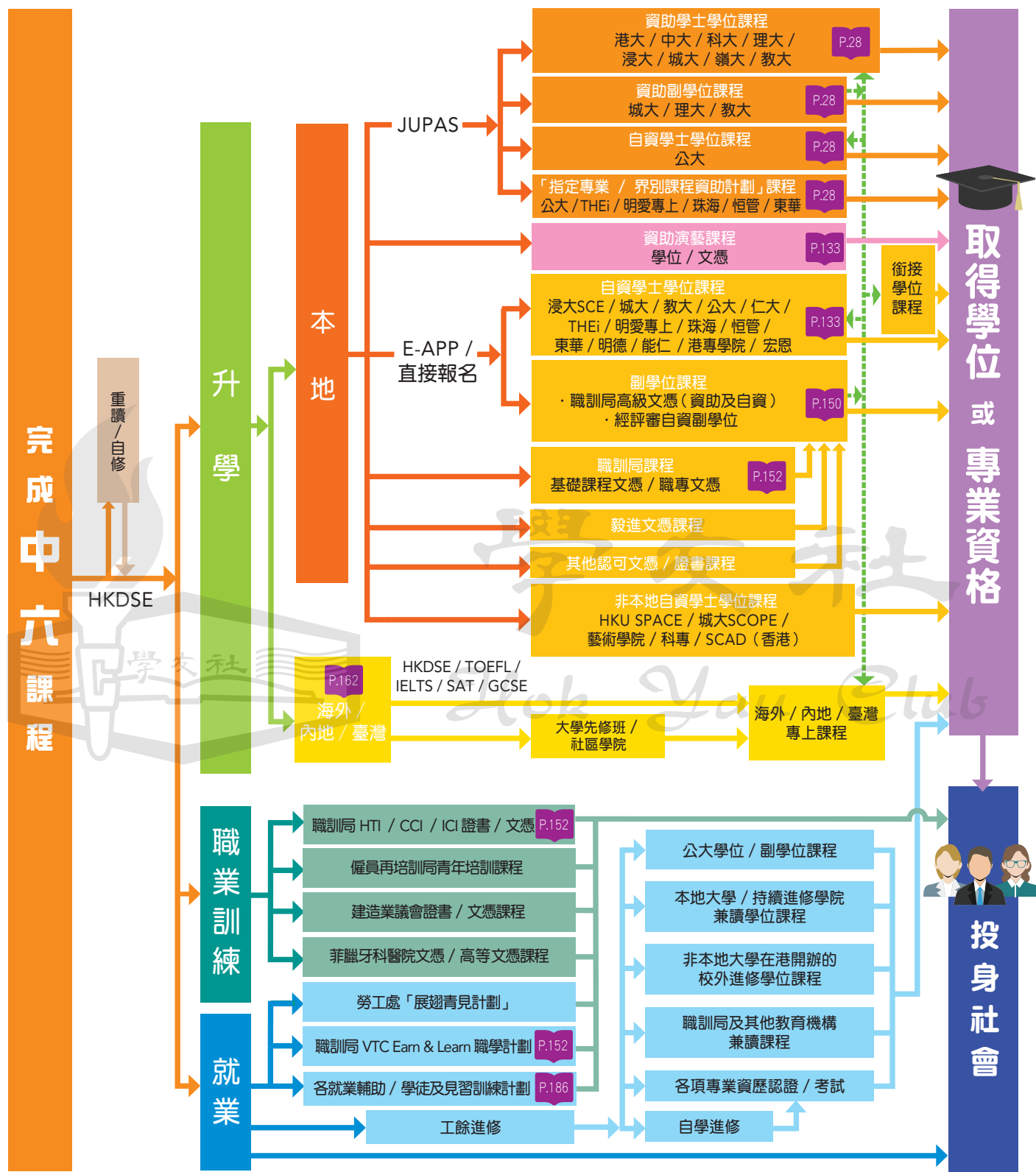


2017 年文憑試考生主要升學出路之學額



高中畢業生出路圖

學友社學生輔導中心



註：- - -> 為副學位銜接出路。

為本指南介紹有關課程的起始頁碼

(2017年10月修訂)

出路行動綜合體

學友社學生輔導中心整理

最低入學要求	課程/出路	學額*
中英數通 3 3 2 2 + 一或兩個選修科 2 / 3 3	JUPAS ■ 資助學士學位課程 港大/中大/科大/理大/城大/浸大/嶺大/教大	約 15,000
	■ 公大自資榮譽學士學位課程	約 1,000
	■ 「指定專業/界別課程資助計劃」課程 公大/THEi/明愛專上/珠海/恒管/東華	約 3,000
	■ 資助演藝學士學位課程	約 160
	E-APP/直接 ■ 自資學士學位課程 浸大 SCE / 城大 / 教大 / 公大 / 仁大 / THEi / 明愛專上 / 珠海 / 恒管 / 東華 / 明德 / 能仁 / 港專學院 / 宏恩	約 5,000
中英 2 2 + 其他三科 2 2 2	JUPAS ■ 資助副學位課程 理大/城大/教大	約 1,900
	E-APP/直接 ■ 職訓局 IVE / HKDI / CCI / ICI 高級文憑課程 (資助及自資)	約 11,000
	E-APP/直接 ■ 自資副學位課程	約 19,100
中六畢業 並符合指定要求	統一平台/直接 ■ 內地 (免試收生/港澳臺僑聯招/獨立)、臺灣、澳門、海外升學	--
	■ 非本地自資學士學位課程 HKU SPACE/城大 SCOPE/藝術學院/科專/SCAD (香港)	--
完成中六	■ 毅進文憑課程	約 5,000
	■ 職訓局 IVE 基礎課程文憑 青年學院職專文憑	約 5,500
	■ 職訓局 HTI / CCI / ICI 證書 / 文憑	--
	■ 建造業議會證書 / 文憑課程	約 160
	■ 認可文憑 / 證書 (資歷級別三) 課程	--
	■ 其他職業課程 (港專/明愛/YMCA/公理高中等)	--
	■ 勞工處「展翅青見計劃」	不設上限
	■ 職訓局 VTC Earn & Learn 職學計劃	--
	■ 僱員再培訓局青年培訓課程	--
	■ 工餘自學/非本地課程/遙距課程/ 各機構就業輔助計劃/學徒及見習訓練計劃	--
	■ 就 業	--

*所錄學額為概約數字，具體學額以當局或院校公布為準。

來源：教育局及院校公布資訊
(2017年10月修訂)

好心情 好狀態 積極備戰 DSE

衛生署學生健康服務
青少年健康服務計劃

DSE 文憑試逐漸臨近，很多應屆考生每天的生活主要在埋頭讀書、操練試題，和考慮升學及就業等問題中度過。面對重要的公開考試，心情可能變得緊張和忐忑不安。為了令自己有更好的狀態去應付考試，你可以在日常生活加入好心情的三大元素：與人分享、正面思維和享受生活。

1. 與人分享 向憂慮說Bye Bye

有時我們因為不想令家人和朋友擔心，或者覺得「講出嚟都冇用」，便把自己感到不開心的事情和難過心情「收收埋埋」。心理學研究發現與人傾訴其實好處甚多。當我們將內心感受以言語表達出來，大腦主導情緒產生的區域的活躍程度會減少，令我們心情變得平伏。此外，別人的經驗和意見可以豐富自己的想法，亦有助我們解決自己一個人想不通的問題。



Sharing

多些與父母、師長和朋友等分享應付考試期間的各種心情，讓他們成為你的情緒支援啦啦隊！

2. 正面思維 見「焦」拆「焦」

備戰DSE的同時，多留意自己腦海中是否有充斥著負面想法，例如：「DSE考得唔好，就乜嘢前途都冇」、「我做乜嘢都做得無人咁好，點樣努力都係無用」這類負面想法會引起焦慮情緒，令我們變得緊張、氣餒、徬徨。

正面思維能產生奮鬥的動力。嘗試用建基於事實的客觀想法（它們通常對事情比較有幫助）去取替負面想法（它們通常對事情沒有幫助），例如：「DSE雖然唔容易應付，不過只要訂好溫習計劃，一步一步去做，應該有成功嘅機會」、「我未必可以完全控制考試結果，但我可以控制自己努力溫習，將來唔會悔疚」。

正面思維亦需配以實際行動，方能令自己有效發揮。你可以根據個人能力，訂立中期和短期溫習目標，然後堅持實行計劃。例如，聖誕假期前要完成溫習六成的課本（中期目標）；這個星期要完成三份模擬考卷（短期目標）。



Mind

正面思維能產生奮鬥的動力，若配以實際行動，能令自己有效發揮。

3. 享受生活 活在當下

日夜備戰DSE，身心就如拉緊了的橡筋，懂得忙裡偷閒，做些既簡單又能令自己享受的事情，對舒緩精神壓力是非常重要的。無論是飲一杯至愛飲品、做柔軟體操，抑或是聽歌，這些輕鬆活動有助我們身心放鬆。應付DSE之餘，也可以Do Something Enjoyable。

你更可以經常做鬆弛練習，包括「漸進式肌肉鬆弛練習」、「腹式呼吸法練習」和「身體掃描練習」等，讓自己進一步獲得放鬆，整理思緒。這些練習的好處是步驟簡單，容易掌握，幾乎在隨時隨處都可以自由練習。



Enjoyment

身心鬆弛練習有助應付壓力和提升學習效能。

考生壓力的來源是甚麼？

雖然考生面對同一個文憑試，但不同類型的同學所面對的壓力都會有所不同。

成績較好的同學，通常會擔心自己的成績是否優異？能否入讀到心儀的課程？這些同學以往一向用心讀書、自我要求比較高，有時可能會出現擔憂的想法，例如：「萬一我『失手』，以往的一番心血就白費了！」、「考不到最好就等如失敗！」、「我沒有時間將所有書本溫習一遍，成績一定會很差！」

成績中游的同學亦想努力讀書，但不知如何能提升學習效能，甚至未能找出自己讀書的問題在哪裏，例如：欠缺時間管理。同時又擔心自己介乎有學位與沒有學位之

間，害怕「萬一要讀副學士要多花一年時間才取得學位。」

有些人可能認為成績下游的同學無甚壓力，甚至是壓力過低，不足夠激起他們的動力去讀書。事實上，這些同學亦有壓力，他們會覺得自己是「陪跑」、「儘管自己多麼努力也不會入到大學」，時刻感到徬徨，不知道自己的將來可以做甚麼。

長時間的備試狀態，考生難免有時會感到焦慮不安，建議考生向信賴的人說出自己的感受去舒緩壓力，同時亦歡迎各位考生及家長瀏覽衛生署YouthCan網頁 (www.youthcan.hk)，以了解更多壓力處理的資訊。

我有焦慮嗎？ 呢啲 Signals 你要知！

生理

- 肌肉疼痛
- 手心冒汗
- 頭痛
- 食慾改變
- 腸胃不適
- 失眠
- 疲倦
- 頭暈



行為

- 坐立不安
- 拖延或逃避處事
- 工作效率低
- 沉溺行為



情緒

- 感到擔憂
- 緊張
- 煩躁
- 忐忑不安



思想

- 難以集中精神
- 想法消極
- 失去自信

