

# 生涯規劃 True or False

學生輔導中心社工 周芷楓

在日常生活中不難發現，無論是學生、家長和朋友，又或者社交平台等發放的資訊，都對「生涯規劃」有所誤解，而這些誤會往往會阻礙我們探索多元發展的機會。希望以下的分享，能令大家對生涯規劃有所改觀！

「社會轉變得這麼快，現在規劃好也沒用，我不想把自己框死了。」

“生涯規劃的內容非恆久不變，它是流動的。”

生涯規劃絕對不是一旦決定了就不能更改的。隨著時間、環境、個人經歷等因素的轉變，改變生涯抉擇是正常不過的事。生涯規劃是一套概念、一種態度，透過不斷探索，從而增加對自己的了解、認識身處環境的實況，以及學習如何做決定、如何尋找及實踐當時的人生目標。過程中，我們會裝備相關的軟技巧去面對和處理生涯障礙，亦會不時反省和檢討目前的決定和目標，然後作出調整。這套概念不只講求「謀生技能」，也著重「個人發展」，可讓我們整理過去、檢視現在、準備未來，在人生不同的階段都可以應用。

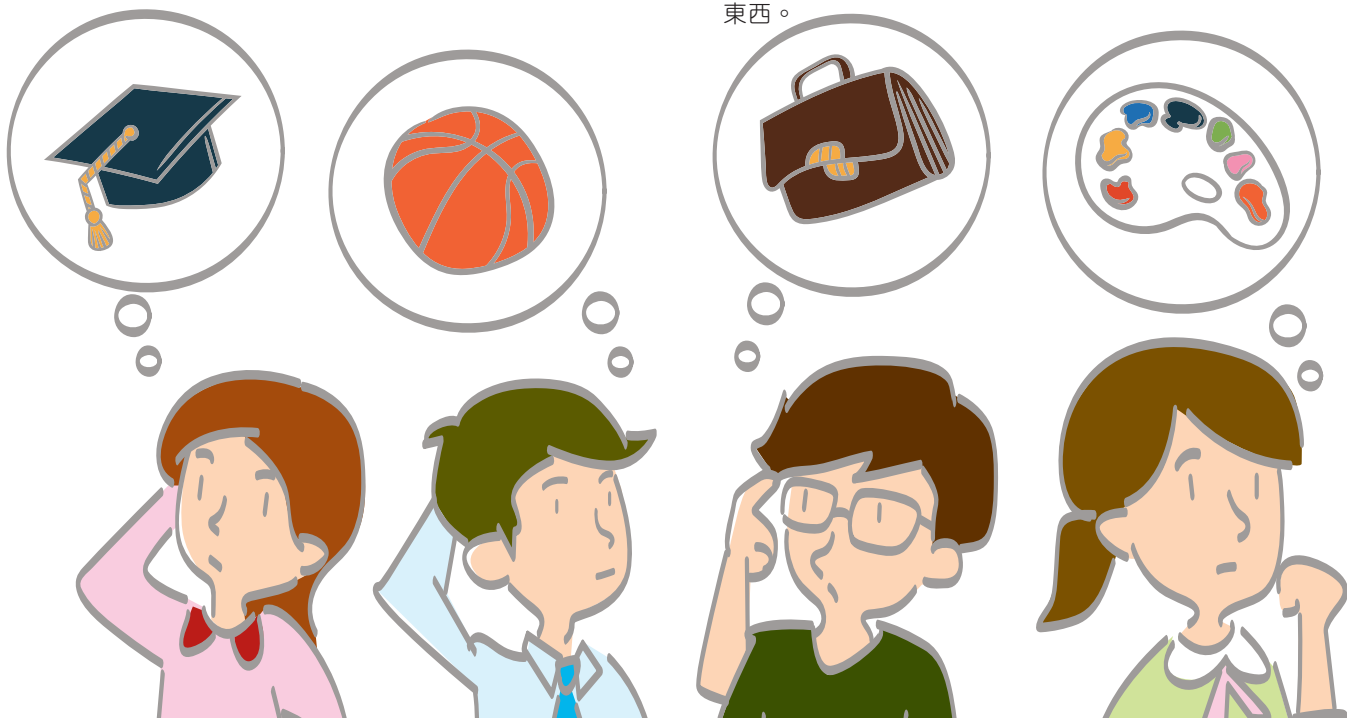
「讀書時入神科，工作時賺很多，才是成功。」

“名成利就不是成功的唯一標準，沒有任何人能為誰定義成功。”

在生涯規劃的概念裡，沒有最好的選擇，只有最適合的選擇。甚麼才是最適合？只有「我」才知道。以學業方面的規劃為例，除了個人能力（例如成績），亦要考慮性格、興趣、價值觀和就業期望等因素。一個最適合的選擇，應該要與以上各方面平衡和匹配，才能令自己感到快樂、得到滿足感，繼而發揮潛能。

我認識的學生中，有位是修讀會計的，畢業後順理成章考取牌照，進入業界知名的公司當會計師，成為高薪厚職的專業人士，符合了社會對成功的標準，令旁人盡是羨慕。可是後來，她轉工了。會計師的工作雖然有可觀收入，但每天只面對文件和數字，使她感到沉悶，也覺得生活和工作都缺乏意義。現在，經過再次進修後，她投身了節目管理行業。雖然收入相對以往減少，但她十分享受面對人、與人溝通交流的工作。

畢竟，每個人在人生中盼望得到的、能為自己帶來快樂的東西都不同。有時聽到有人慨嘆自己物質生活富裕，內心卻空虛，正正因為他們在做的事情或許只是隨波逐流，其中缺乏個人的熱情與渴望。在名與利以外，其實還可以追求使命感、自由、興趣、關係、公義等，這些金錢買不到，卻能安慰心靈的東西。



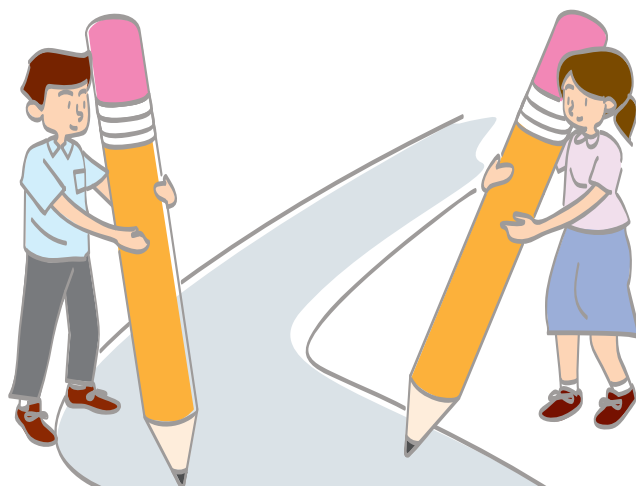
「興趣沒法當飯吃。」

“ 夢想，其實可以用不同的形式實現於現實生活中。 ”

上文提到，做生涯抉擇需考慮多項因素，每個人都會按照這些因素的重要性，排列屬於自己的優次。但有時候，有些抉擇無法滿足所有條件，所以當中必然會有所取捨。最重要、最需要保留的，當然是那些能為你帶來快樂和意義的東西。但在現實生活中，受到外在環境的限制，例如家庭負擔、課程選擇、本地就業市場發展等，有時的確會迫使人們無奈放棄。

其實，要實踐興趣，不止把它變成職業這一種方法。曾經有位學生喜歡音樂，可是全職音樂人不穩定的收入令他卻步。於是後來成為了社工的他便從事音樂治療，亦會在閒暇時教授樂器，更組成了地下樂隊四出表演；有位學生就喜歡體育，在全職運動員以外，他嘗試探索體育事業的其他面向，最終投身籌辦運動比賽的公司；有位學生則喜歡戲劇，思考過背後的原因後，發現做教師同樣可以成為眾人焦點、在很多人面前演講、表現自己。於是他成為了中學教師，並負責管理戲劇學會，同時也是一位自由工作 (freelance) 的舞台劇演員。可見，要實踐理想，可以把它融入工作、投入性質相近的行業或崗位、善用閒暇發展、作為副業、用另一份兼職經濟上支持興趣作為正職等。而且，現今世代的工作模式已不單局限於全職或兼職，還有短期工作合約、實習或暑期工、義工、自由工作、一次性工作、同時間從事多重職業 (slash)、創業或自僱、網上商店等。只要敢於嘗試探索，踏出安舒區，實踐興趣是可以有很多方法和形式。

把夢想成真，從來不是容易的事。但要如何實踐？生涯規劃告訴我們，當中充滿彈性及無限可能。付出努力和堅持後所得到的東西，會令自己數十年後回望時也感到自豪。



如果希望對生涯規劃的概念有更詳盡的認識，可以閱讀本社《出路指南 2019》第2冊 P.2 「生涯啟航」的文章，或在服務時間內致電本社學生專線 (2503 3399) 與輔導員討論，也可以找校內的升學及就業輔導組老師傾談。



# 高中學生多元出路面面觀

學友社社長 伍德基校長

選報2020年大學聯合招生辦法(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。

## 聯招競爭大 須積極準備

### 聯招課程競爭大

升讀大學聯招院校是不少同學的首選,但據大學聯合招生處的資料顯示,2019年度JUPAS正式遴選有44,413名申請人,當中只有20,208人(約45.5%)能獲得正式取錄。雖然獲取錄人數因整體適齡入學年齡的減少而相對增加,但同學仍需全力以赴,將考試目標訂得比大學最低入學要求「3322」為高,才有望在本地大學的資助學位佔一席位。P.40

### 部分院校推彈性收生政策

部分大學新近推出彈性收生措施。中大宣布,若考生應考3個與STEM(科學、科技、工程、數學)相關學科,並考獲最少3粒星,即使DSE成績未達最低「3322」入學要求,也可獲工程學院及理學院予以特別考慮,仍有機會獲安排面試及取錄。科大亦調整收生政策,如考生有其中一科低於成績要求一個級別,但其餘5科合共取得5粒星,亦可獲特別考慮,給予面試及取錄的機會,適用於所有學系。其他院校亦有推行彈性收生政策,詳情可參考「聯招院校彈性收生安排」一文。雖有以上彈性收生政策,具體執行仍視乎個別情況,同學仍不應對核心科目(中英文)掉以輕心。P.44

### 面試OEA重要性不容忽視

據過往文憑試升讀大學的成績要求,平均五科須獲4至5級才有望升讀大學,老牌大學更須達平均5級以上成績。在同分情況下,大學面試、比賽/活動經驗及成就(OEA)等將顯得更為重要。此外,部分大學的課程更表明不會考慮非Band A及面試表現欠佳的申請人,同學應多加注意。同時,同學亦需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JUPAS科目,避免放榜時方寸大亂。P.17

### 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, 簡稱SSSDP)」於2020/21學年資助6所專上院校共37個指定全日制自資學士學位課程,共3,056個學額,為合資格中六畢業生提供最高\$42,800或\$74,600的學費資助。37個指定課程屬於10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。

值得注意的是,SSSDP課程獲納入資助計劃及透過JUPAS招生,是因為業界對特定人才的需要,並為確保該課程有公平的收生制度,而非代表有關課程特別優質。同學在選讀前應仔細留意課程簡介,確保課程內容是自己希望涉獵的範疇。



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,甚至比資助大學的學費更低,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和就業前景較好,就忽視自己在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,例如工程或護理等,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。P.36

### 聯招以外課程選擇多

#### 自資學位課程 要求3322

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。現時本港有十多所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、嶺大、教大、仁大、恒大、演藝、THEi、明愛專上、珠海、東華、能仁、港專、宏恩、耀中幼教等。除演藝為公帑資助課程外,其餘合共提供逾70個自資全日制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「3322」,是成績達標者升讀學位課程的另一考慮。P.161

自2017/18學年起,政府推出「免入息審查資助計劃」(NMTSS),資助就讀自資學位課程的學生。計劃涵蓋17間專上院校,約300個全日制經本地評審本地及非本地自資首年學士學位及銜接學位課程。2019/20學年,每人每年資助額增至最多\$31,300。P.160

#### 副學位要求 資助課程比自資高

不少院校都有開辦副學位課程(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)和自資兩類。根據教育局資料,2019/20學年有20多所專上院校,提供約二萬個自資副學位學額,連同公帑資助的過萬個副學位學額,預計合共有近三萬個學額。

副學位課程的最低入學資格是文憑試五科達第2級(包括中英文)。一般而言,公帑資助課程較自資課程的收生分數為高,過往僅獲最低入學資格的同學,難以入讀JUPAS的副學位課程。



請留意，雖然已獲當局評審，但各副學位課程的院校辦學規模、師資、歷史背景、教學質素、課程內容等均有差異，同學選報時要小心考慮。

不少同學希望以副學位作為踏腳石銜接學士學位，然而，申請銜接入讀四年制學士的高年級課程，需取得優良成績，佔整體副學位畢業生約首兩至三成，競爭相對也大。 P.176

### E-APP報讀專上課程簡單方便

為方便中六同學報讀自資課程，教育局設有「專上課程電子預先報名平台」(E-APP)，供文憑試考生預先報讀經本地評審的非聯招學士學位及副學位課程。除E-APP途徑外，各院校仍會獨立招生。 P.159

### 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報讀外，亦透過VTC「統一收生計劃」招生，同學不妨積極留意。 P.180

## 多元出路 滿足不同志向

### 毅進文憑課程 中六畢業可報

如未能達到副學位「22222」的入學要求，中六畢業生亦可報讀毅進文憑課程。修畢毅進文憑，將獲視作持文憑試五科達第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。如同時修讀延伸數學選修科，將被視作持有文憑試五科達第2級(包括中英數)程度。同學可用毅進學歷，申請報讀相關要求的專上課程或政府職位。

### 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文憑或職專文憑；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；建造業議會等各類職業培訓課程。報讀前，宜先參考資歷名冊(www.hkqr.gov.hk)，查閱辦學機構性質、課程的資歷水平和認受性等要素，儘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達「433」級；臺灣除讓文憑試考生免試經海外聯招申請臺灣各院校外，亦招收副學士或高級文憑畢業學生升讀學士課程；內地則可經「內地部分高校免試招收香港學生計劃」\*報讀逾100所內地高校，一般要求為四個核心科達「3322」。

香港中學畢業生的熱門升學地點主要以臺灣、內地、英國、澳洲、美國、加拿大為主，同時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。

\* 2020/21年度改名為「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」。

## 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，並會多枉費一年時間。始終文憑試課程涵蓋高中三年的學習，要在半年重讀後期望能取得顯著進步，實在不易。

據考評局2018年文憑試考試報告，5,117名重考生中，約73%重考生獲五科達第2級成績，但重考生考獲「33222」成績只佔整體的3.6%；當中若只計算日校重考生，則約有20%，較純自修生為高。而核心科的晉級率則大概介乎17%至55%，中、英文晉至3級的機曾分別為28.5%及17.7%。同學應參考考評局的統計數據，分析不同學科重考生或自修生的考試表現，同時亦須注意各大學的重考成績合計安排。現時每年重讀中六人數都為整體考生總數的少數，同學或可考慮其他相對廣闊的升學出路途徑。

## 裝備自己 馳聘職場

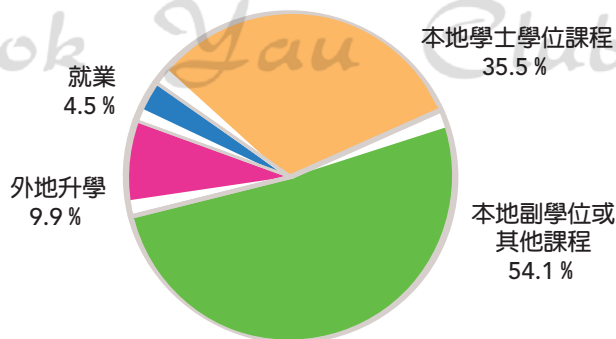
若同學失意於試場，不妨考慮先投身職場，或參加公私營機構提供的職業訓練計劃、學徒訓練計劃，找到發展方向後按需要持續進修。

政府已公布公務員職位的入職要求(文憑試五科達第2級，包括中英文)，不少私人機構皆以此作為參考。同學不妨預先評估自己在職場上的競爭能力，再於就業後用兼讀形式進修、考取相關專業資格，裝備自己，馳聘職場。

若選擇就業，要多留意媒體、警方及勞工處的提醒，找工作時要腳踏實地，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，必能創出一片天！

## 2018/19學年中六學生出路統計調查



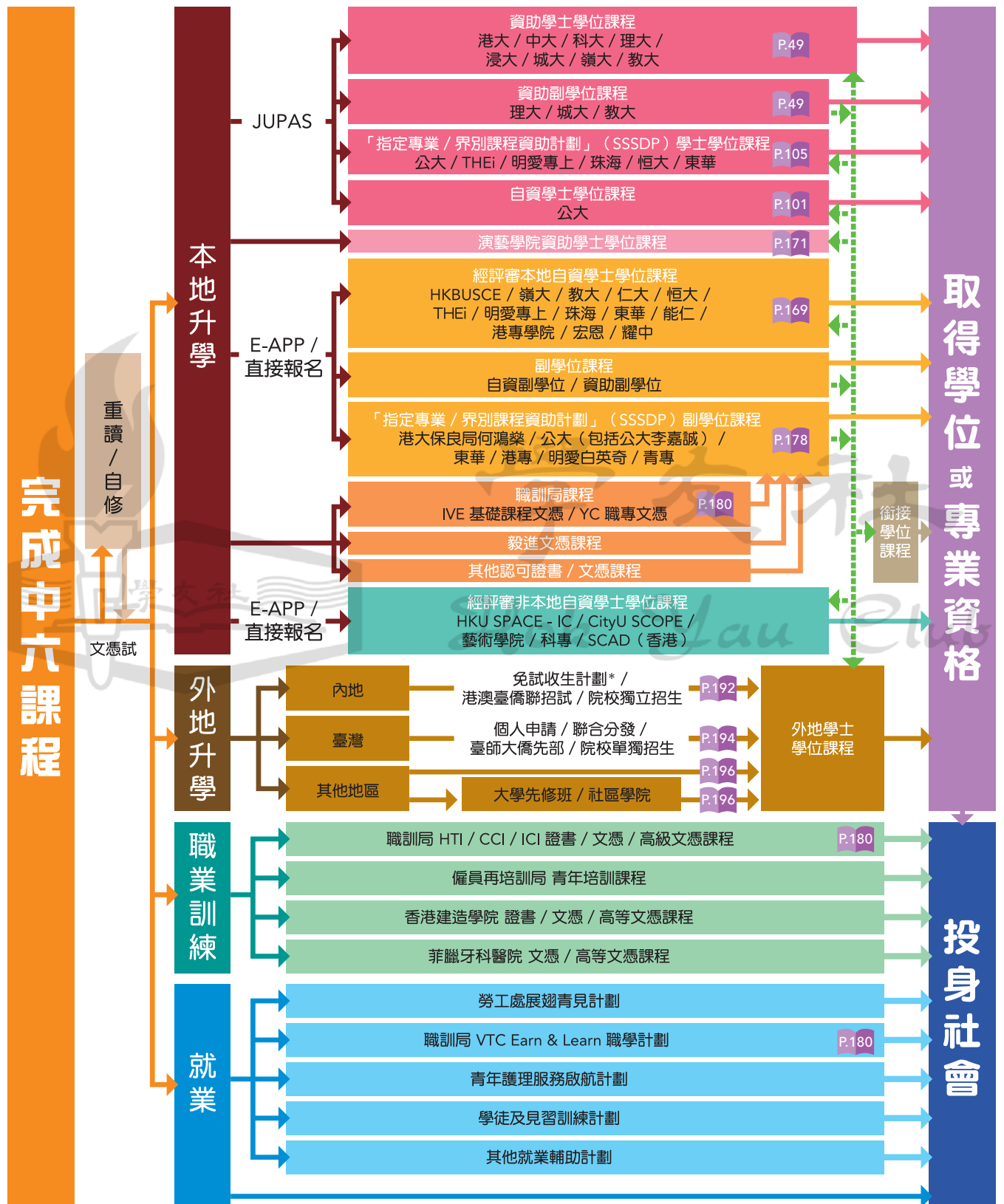
(資料來源：教育局)

## 2019年文憑試考生主要升學出路之學額



註：數字包括「指定專業/界別課程資助計劃(SSSDP)」學額。

# 高中畢業生出路圖



註：——→ 為副學位銜接出路

為本指南介紹有關課程的起始頁碼

(2019年10月修訂)

\* 2020/21 年度改名為「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」。

一般入學要求	課程/出路	學額*
<b>中英數通</b> <b>3 3 2 2</b> + <b>選修科</b> <b>2 / 3 3</b>	<b>JUPAS</b> 資助學士學位課程 港大 / 中大 / 科大 / 理大 / 浸大 / 城大 / 嶺大 / 教大	約15,000 <sup>^</sup>
	「指定專業 / 界別課程資助計劃」(SSSDP)學士學位課程 公大 / THEi / 明愛專上 / 珠海 / 恒大 / 東華	約3,000
	公大自資榮譽學士學位課程	約1,200
	演藝學院資助學士學位課程	約200
	<b>E-APP / 直接</b> 經評審本地自資學士學位課程 (不包括SSSDP課程) HKBUSCE / 嶺大 / 教大 / 仁大 / 恒大 / THEi / 明愛專上 / 珠海 / 東華 / 能仁 / 港專學院 / 宏恩 / 耀中	約4,200
<b>中英</b> <b>2 2</b> + <b>其他三科</b> <b>2 2 2</b>	<b>JUPAS</b> 資助副學位課程 理大 / 城大 / 教大	約1,300
	職訓局 IVE / HKDI / CCI / ICI 高級文憑課程 (資助及自資)	約10,400
	<b>E-APP / 直接</b> 自資副學位課程	約25,200
	「指定專業 / 界別課程資助計劃」(SSSDP)副學位課程 港大保良局何鴻燊 / 公大 (包括公大李嘉誠) / 東華 / 港專 / 明愛白英奇 / 青專	約2,000
<b>中六畢業</b> <b>並符合指定要求</b>	<b>統一平台 / 直接</b> 內地、臺灣、澳門、海外升學	不定
	經評審非本地自資學士學位課程 HKU SPACE - IC / CityU SCOPE / 藝術學院 / 科專 / SCAD (香港)	不定
<b>中六或以下</b>	<b>統一平台 / 直接</b> 毅進文憑課程	約5,000
	職訓局 IVE 基礎課程文憑 / YC 職專文憑	約5,600
	其他認可證書 / 文憑 (資歷級別三或四) 課程	不定
	職業培訓課程 僱員再培訓局 / 香港建造學院 / 菲臘牙科醫院 / 職訓局 (HTI / CCI / ICI) 等	不定
	就業輔助計劃 職訓局 VTC Earn & Learn 職學計劃 / 勞工處展翅青見計劃 / 青年護理服務啟航計劃等	不定
	學徒及見習訓練計劃	不定

\* 所錄學額為概約數字，具體學額以當局或院校公布為準。  
<sup>^</sup> 包括本地聯招及非聯招學額。

來源：教育局及院校公布資訊  
 (2019年10月修訂)