



Nam Wah Catholic Secondary School

天主教南華中學



九龍倉「學校起動計劃」
「職」出前路,我做得到!
生涯規劃日

23-1-2021 (星期六)



Nam Wah Catholic Secondary School

天主教南華中學



生涯規劃日

日期: 23-1-2012(六)

時間: 08:30-12:20

地點: 網上

***同學需按照被安排的時間登入出席**

- 通告將於星期一派發

成功有「鑰」 Chit-chat環節



行業體驗



溝通及面試技巧 工作坊



真人圖書館



參與上午時段的學校

時間：上午**8:30**至下午**12:20**

1. 救世軍卜維廉中學
2. 天主教南華中學
3. 五育中學
4. 佛教大光慈航中學
5. 香海正覺蓮社佛教正覺中學
6. 中華基督教會方潤華中學
7. 佛教沈香林紀念中學

參與下午時段的學校

時間：下午**1:00**至**4:50**

1. 香港聖公會何明華會督中學
2. 高雷中學
3. 保良局朱敬文中學
4. 明愛聖若瑟中學
5. 港九潮州公會中學
6. 炮台山循道衛理中學
7. 佛教黃鳳翎中學
8. 仁濟醫院第二中學
9. 鐘聲慈善社胡陳金枝中學

活動時間表

上午時段	活動一	活動二	活動三		活動四
	成功有「鑰」 Chit-chat Session	行業萬花筒	「職」「興」話你知及 「大學生活，是咁的」 (約60位學生會被安排參加)	工作坊 (其餘學生會被安排參加)	行業體驗
08:30 – 08:50	老師利用大會提供的Zoom連結為學生點合及檢查學生是否已使用大會提供的「登入Zoom名稱」				
08:50	學生按活動時間表及獲分配的組別進入網址				
09:00 – 09:35	All	/	/	/	/
09:45 – 10:30	/	消防處: 職業講座 (Group A)	「職」「興」話你知及 「大學生活，是咁的」 (Group B1)	工作坊: 職場溝通攻略 (稅務學會) (Group B2)	(Group C)
10:40 – 11:25	/	香港國際航空學院: 成就你成就航空專才 (Group B)	「職」「興」話你知及 「大學生活，是咁的」 (Group C1)	工作坊: 職場溝通攻略 (稅務學會) (Group C2)	(Group A)
11:35 – 12:20	/	香港國際航空學院: 成就你成就航空專才 (Group C)	「職」「興」話你知及 「大學生活，是咁的」 (Group A1)	工作坊: 面試技巧 (美聯物業) (Group A2)	(Group B)



行業體驗 (上午時段)

		企業/機構	職業	行業	項目名稱
1	R	海港城	維修技術員	物業管理	黏出新天地
2	R	馬哥孛羅酒店-香港	房務員	酒店房務	眼明手快精英隊
3	I	YWCA	遊戲程式設計員	資訊科技	創出虛擬世界
4	E	YWCA	咖啡調配師	餐飲	沖出前途
5	S	YWCA	物理治療助理	醫護	軟硬兼「師」
6	A	梁黃顧建築師(香港)事務所	建築師助理	建築	夢想創家園
7	C	連卡佛	店舖助理	零售	一眼關七



活動目的：助學生以多元角度了解自己的特質及

照顧不同
學習需要
及能力的
學生

多角度發掘
自己的特質
及價值

認識自己
的技能及志
趣

協助學生
自己，
出生涯



VASK



興趣發展



家居/斯舍照顧



義務工作
(機構舉辦)



工作探索活動及
職業培訓



試工計劃
(無僱傭關係)



正式

價值觀(V)

- 基本信念和準則
- 可轉移應用

態度(A)

- 對事情、行為、地方、事物、角色等的看法、評價及心理傾向。

技能(S)

- 可帶着走的能力

知識

- 專門的知識

於活動當中對自己的發現！

價值觀 Values

人生中所重視及追求的理想目標

追求舒適的生活	重視財富	注重個人聲望
利他主義	嚮往自由	重視私隱
追求世界和平	重視身心健康	重視夥伴關係
追求美麗的世界	注重健康活動	注重宗教信仰
注重發揮才能	重視享受	重視責任感
追求成就感	注重坦誠	敢於冒險
注重進步/晉升機會	注重謙卑	重視安全
喜歡創造美好事物	重視個人獨立性	追求自律
喜歡聯繫他人	追求內心動盪	追求自我肯定
注重權威	享受智能活動	重視與他人的互動
重視自主	喜歡相互依靠	重視社會認可
重視歸屬感	待人以善	注重靈性
追求舒適	注重生活方式	重視地位
關心他人	注重忠誠	追求刺激的生活
關心及保護環境	喜歡管理別人	重視與上司的關係
願意順從	重視成熟的愛情	遵循傳統
注重創意	注重理性分析	重視友誼
將工作與生活分開	注重個人能力提升	注重工作條件及工作環境
重視經濟回報	追求權力	追求工作的多樣性
重視平等	追求公平	追求智慧

於活動當中對自己的發現！

態度 Attitudes

對他人、行為、地方、事物、角色或活動的個人

有志向	專注	尊重他人
有影響力	慷慨大方	具責任感
有抱負	感激他人	自信
有權威	勤力	自主
爽朗率直	誠實	自律
為他人著想	謙虛	處事認真
處事謹慎	富有好奇心	真誠待人
愉快	勤謹可親	善處關係
著重承諾	忠誠	寬容待人
開闊別人	處事成熟	信任別人
願意合作	開明	值得信任
彬彬有禮	樂觀	樂於改變
有創意	熱情	願意接受
有批判性	有耐性	渴望學習
處事果斷	堅定毅力	尊重不同
無私奉獻	堅持不懈	工作主動
全心投入	正面	
富同情心	積極主動	
精力充沛	守時	
熱心	理性	
公正	注重實際	
忠實	深慮的	
靈活彈性	可靠	



於活動當中對自己的發現！

技能 Skills

能夠妥善處理日常生活及大多數工作的技能

主動學習能力	人際能力	規劃能力
精確聆聽能力	訪談能力	精密工作的能力
適應能力	判斷能力	演講能力
行政/文書能力	語文能力	解決問題能力
分析/邏輯思考能力	領導能力	編寫程式能力
藝術能力	聆聽能力	公開演說能力
護理能力	財務資源管理能力	進行質量控制能力
教練能力	物資管理能力	閱讀能力
比較能力	人力資源管理能力	研究能力
電腦運用能力	處理轉轉能力	資源調動能力
協調能力	調解能力	自我表達能力
諮詢能力	指導能力	自我管理 ability
創意思考能力	監測能力	服務/招徠能力
批判思考能力	磋商能力	示意能力
客戶服務能力	計算能力	社交能力
決策能力	操作和控制器材能力	領導能力
使用文件檔案能力	監控器材運作能力	綜合能力
駕駛能力	運作分析能力	系統分析能力
維修設備能力	口語溝通能力	教學/培訓能力
選用工具能力	組織能力	工藝能力
個人理財能力	感知能力	時間管理能力
設備安裝能力	表演能力	即時解難能力
指示能力	說服別人能力	寫作能力

於活動當中對自己的發現！

知識 Knowledge

擁有能夠完成任務並達到預期標準的知識

行政和管理相關知識	地理相關知識	心理學相關知識
生物相關知識	歷史與考古相關知識	公共安全和保安相關知識
建築和施工相關知識	資訊科技相關知識	銷售和宣傳相關知識
化學相關知識	法律和政府相關知識	社會創新相關知識
中文相關知識	數學相關知識	社會學與人類學相關知識
文書處理相關知識	機械相關知識	電子通訊相關知識
通訊和媒體相關知識	醫學和牙科相關知識	治療和輔導相關知識
電腦和電子產品相關知識	人事和人力資源相關知識	運輸及物流相關知識
客戶和個人服務相關知識	哲學與神學相關知識	
設計相關知識	物理相關知識	
經濟和會計相關知識	生產和加工相關知識	
教育和培訓相關知識	由義務工作建立的知識 (請註明)*	
工程與科技相關知識	由家庭/鄰舍照顧建立的知識 (請註明)*	
藝術相關知識	由興趣發展/專注興趣(堅韌)建立的知識 (請註明)*	
食物生產相關知識	由工作探索活動/職業培訓建立的知識 (請註明)*	
外語相關知識	由試工/營運試驗計劃建立的知識 (請註明)*	
	由有關工作經驗建立的知識 (請註明)*	
	掌握相關行業/範疇的原理、懸缺和技術要門 (請註明)*	
	了解如何操作相關行業/範疇工具/機器/材料/數據 (請註明)*	
	掌握解決相關行業/範疇實際操作問題 (請註明)*	
	掌握與相關行業/範疇有關的資訊 (請註明)*	
	其他: (請描述)*	



Sweet Company咖啡師的VASK

V價值觀

- * 喜歡創造美好事物
- * 注重創意
- * 重視安全感

A態度

- * 專注
- * 有耐性
- * 認真

S技能

- * 選用工具能力
- * 主動學習能力
- * 進行質量控制能力

K知識

- * 原材料成份及用途
- * 調製用具及設備操作技巧
- * 沖調咖啡的製作方法和程序



參與活動之前

- 學生須填寫1份問卷
- 填寫班別及學號
- 完成整份問卷

1

填寫職業性向測試問卷



2

*大會根據問卷結果
為每個同學安排適當的行業體驗

*每位學生均須於活動前完成問卷及從
學校拿取活動物資參與活動

*事前沒有報名的學生恕未能即場參加

你的能力測試評估

請你在以下表格 A 各格中，圈出你認為每一種職業能力在該職中的自我評分，如你圈出數字越大，表示你認為你的能力在該職中愈強。

表格 A

	程度		在程度中				程度
機械操作能力	1	2	3	4	5	6	7
科學研究能力	1	2	3	4	5	6	7
藝術創作能力	1	2	3	4	5	6	7
解釋表達能力	1	2	3	4	5	6	7
商業管理能力	1	2	3	4	5	6	7
服務執行能力	1	2	3	4	5	6	7

活動前學生須知....

經學校派發，每位學生會獲發活動物資一份，內附：

1. 職業性向測試問卷評估結果一份
2. 學生須知及Zoom連結表一份 (附有電子版場刊連結及活動檢討問卷連結)
3. 參與行業體驗活動的物資一份
4. 上網數據卡 (只適用於獲大會派發

「學校起動」計劃 - 「職」出前路，我做得到!

姓名: _____
班級: _____
日期: _____

職業性向測試問卷結果

簡介
這項職業性向測試，是根據Holland的職業興趣理論，從理論出發，我們可以根據人的不同傾向來區分他們的工作性格。

Realistic(現實型) Investigative(研究型) Artistic(藝術型)
Social(社會型) Enterprising(企業型) Conventional(常規型)

第一部份
請按下列標準，在 _____ 處填上分數：
1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____

第二部份選擇 - 職業性向測試結果

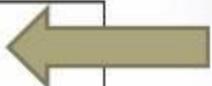
類別	A(藝術型)	I(研究型)	S(社會型)	E(企業型)	R(現實型)	C(常規型)
自然	0	0	0	6	2	5
專業/權力	0	0	0	7	0	0
領導	2	2	0	6	2	7
自力經營/商人	2	2	2	6	2	5
自力經營/專業	4	6	3	4	4	5
總計	8	10	5	20	10	22

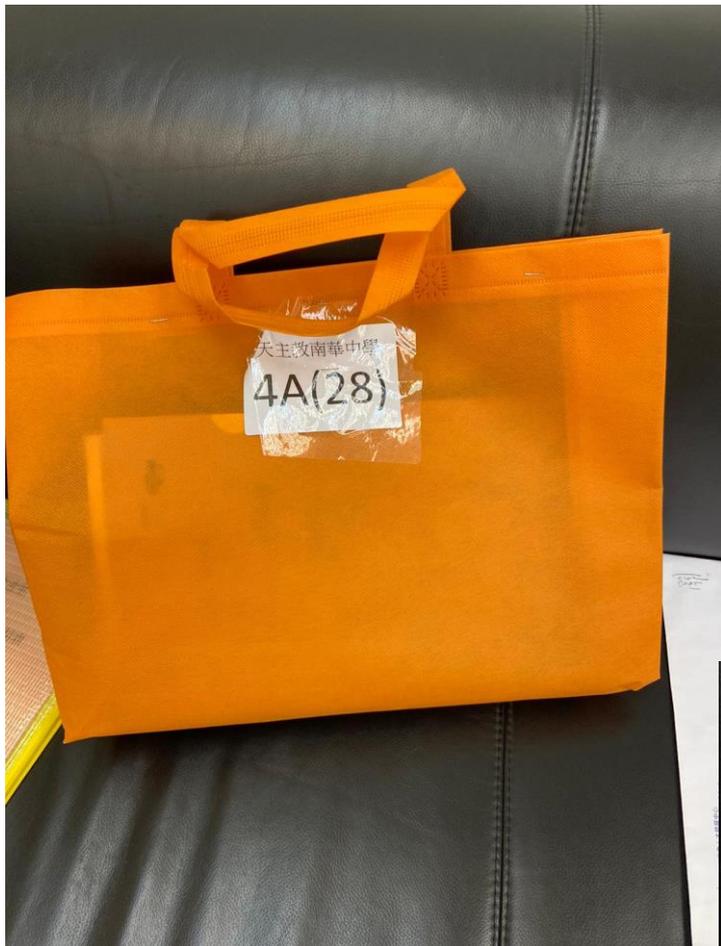
職業性向圖

解釋圖例：
A(藝術型) I(研究型) S(社會型) E(企業型) R(現實型) C(常規型)

你的職業性向是： _____
你的職業性向是： _____
你的職業性向是： _____

活動須知及Zoom連結表 (樣本)

學校:	五育中學	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">登入 Zoom 名稱: NY4C19</div> 			
班別:	4C (19)				
時間	類別	Zoom 會議 ID	Zoom 密碼	加入 Zoom 會議連結	<ol style="list-style-type: none"> 登入Zoom名稱 (NYK4C19 → 五育中學4C班19號) 以上述登入Zoom名稱登入活動
0830-0850	向學校老師報到、點名及將用戶名稱更改為大會提供的「登入 Zoom 名稱」	898 1177 5598	146ZDQ	https://us05web.zoom.us/j/89811775598?pwd=Q0tqSDRuU20zS3V5bjNjd3lnaitGdz09	
0900-0935	成功有「鑰」 Chit-chat Session 影片	844 3303 6013	265876	https://us02web.zoom.us/j/84433036013?pwd=U0lGdThMcGx0bjloRGFFaUE5RFdaQT09	
0945-1030	行業萬花筒	844 3303 6013	265876	https://us02web.zoom.us/j/84433036013?pwd=U0lGdThMcGx0bjloRGFFaUE5RFdaQT09	
1040-1125	行業體驗: 黏出新天地	844 3303 6013	265876	https://us02web.zoom.us/j/84433036013?pwd=U0lGdThMcGx0bjloRGFFaUE5RFdaQT09	
1135-1155	「職」「興」話你知	844 3303 6013	265876	https://us02web.zoom.us/j/84433036013?pwd=U0lGdThMcGx0bjloRGFFaUE5RFdaQT09	
1155-1220	大學生活, 是咁的	844 3303 6013	265876	https://us02web.zoom.us/j/84433036013?pwd=U0lGdThMcGx0bjloRGFFaUE5RFdaQT09	
匯出前路 我俾得型 Shape Our Future: WeCan!					



- 先看看大會資料包內的學生須知及Zoom連結表

提提你

- 同學**必須準時**出席每個環節的活動。
(計算出席)
- 開鏡頭。
- 如有需要當日可回校進行網上活動。
- (請盡早聯絡班主任作安排)
- 在完成最後一項活動後，請按 附上的連結完成問卷。
- 可預先準備問題向講者發問。
- 有技術問題請即時**致電或WhatsApp 56805391/56826627**向大會工作人員尋求協助。

活動當日如出現技術問題需要支援：

可以WhatsApp或致電
聯絡大會技術支援

56805391

56826627





Nam Wah Catholic Secondary School

天主教南華中學



活動簡介

<https://drive.google.com/file/d/0B9kVIEWvVHNVREM0TGNkSjh3dVk/view?usp=sharing>