

港澳信義會慕德中學
2025-2026 年度 升學及生涯規劃指導組 周年計劃

升學及生涯規劃指導組主任：譚穎嫻

副主任：劉景文

組員：朱鳳仙、麥曦雪、崔銘峰、王穎潼、文瀚霆

中一 訂立目標								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
9/2025	《我的夢想日誌》 教師培訓	- 讓初中一班主任清晰《我的夢想日誌》的內容及教授重點 - 讓老師共享教授心得 - 提醒老師運用日誌時的注意事項	初中一班主任	- 放學後進行 - 講解整本日誌的主題、內容、及建議活動 - 給予全年時間表及安排	各班最少有一位班主任出席	我的夢想日誌	教師分享	CFS
6/10/2025 24/11/2025 12/1/2026 16/4/2026	《我的夢想日誌》	- 學習訂定目標 - 學生能檢視目標，並適時作出修訂，使自己更容易達成目標 - 學生認識到個人特質 - 培養學生盡力達成自己所定目標的責任感	初中一(分班進行)	- 班主任透過班主任課教導學生運用校本印製的《我的夢想日誌》，要求學生建立個人目標，並須說明如何有計劃地將目標達致，令學生在自己的基礎上不斷求進步。 - 班主任就學生所訂的目標作回饋及提供改善建議，協助學生達成目標。 - 每位學生為自己未來三年訂定個人成長目標。 - 給三年後的自己寫一封信，然後由班主任閱讀及寫下鼓勵說話。 - 三年後(高中一)的學期中段再由班主任發還信件，並帶領學生進行反思。	70%學生認同《我的夢想日誌》有助他們學習訂立短、中長期目標的技巧。 70%學生完成學習歷程檔案反思 80%學生完成「給自己的信」	- 我的夢想日誌 - 給自己的信	\$3000 印刷費用校本教材	CFS

14/1/2026	認識新興行業	提升學生對新興行業的認識，了解社會中不同行業的發展趨勢	初中學生	週會講座	學生對社會上不同的行業有更深入的了解	老師觀察	家福會	CFS
27/6-1/7/2026	日本職涯探索及城市可持續發展考察團	- 參觀當地企業 - 了解不同國家的職業發展趨勢	初中一至高中二學生	- 工作坊 - 參觀 / 講座	70%參與學生能認識不同的企業運作	- 學生分享 - 老師觀察	學校津貼	TWH CYW

中二 提升動機								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
18/11/2025	生涯發展工作坊	- 讓中二學生能以友師作榜樣，訂立學習目標，聽取學習心得 - 友師能透過建立關係，給予學生正面鼓勵及支持，解決他們所面對的困難	初中二	友師將與學生檢視學習目標，了解其學習及適應進度	60%學生認為學校能幫助他們解決成長上所遇到的問題	持分者問卷	家福會	MA
1/2026	職業解密_教師培訓	- 讓班主任清晰工作紙內容及教授重點 - 提醒老師運用日誌時的注意事項	初中二班主任	- 放學後進行 - 講解工作紙的主題、內容、及建議活動 - 給予時間表及安排	各班最少有一位班主任出席	班主任節分享	教師分享	MA

12/1/2026、 11/2/2026	職業解密	透過親身搜集資料，讓學生了解不同職業的特質	初中二	- 班主任會派發職業解密工作紙，透過分享及解釋，然後安排學生以小組形式，選擇介紹一種職業的特質 - 班主任課分享	70%學生能提升對不同工作的認識	老師觀察	校本教材	MA
14/1/2026	認識新興行業	提升學生對新興行業的認識，了解社會中不同行業發展的趨勢	初中學生	週會講座	學生對社會上不同的行業有更深入的了解	老師觀察	家福會	CFS
27/6- 1/7/2026	日本職涯探索及城市可持續發展考察團	- 參觀當地企業 - 了解不同國家的職業發展趨勢	初中一至高中二學生	- 工作坊 - 參觀 / 講座	70%參與學生能認識不同的企業運作	- 學生分享 - 老師觀察	學校津貼	TWH CYW

中三 選科升學								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
10/2025	《我選我路向》 教師培訓	- 協助班主任清晰了解《我選我路向》的內容及教授重點 - 讓老師共享教授心得 - 提醒老師運用教材時的注意事項	初中三班 班主任	- 放學後進行 - 講解教材重點及注意事項 - 給予全年時間表及安排	各班最少有一位班主任出席	工作紙分享	教師分享	CFS
6/10/2025 24/11/2025	我選我路向	協助學生了解自己的性向，	全級	- 以班主任課時段處理 - 使用校本製作的教材：	70%學生對自己的性向加深認識	工作紙分享	教材印刷費	CFS

2/1/2026 12/1/2026		- 從而訂定長遠學習目標 - 協助學生選擇合適的高中科目		《我選我路向》引導學生為升高中選科作抉擇	70%學生認為課程能協助他們探索升學方向和有助選科作抉擇。		\$2250 校本教材	
14/1/2026	認識新興行業	提升學生對新興行業的認識，了解社會中不同行業發展的趨勢	初中學生	週會講座	學生對社會上不同的行業有更深入的了解	老師觀察	家福會	CFS
10/4/2026	SDS 職向評估服務	協助學生了解自身	初中三	- 周會時段，分班舉行 - 由社工透過工作坊形式，帶領學生在訂立目標前，先了解自身特質	70%學生認同工作坊能協助他們了解自己	問卷	家福會	CFS
27/6- 1/7/2026	日本職涯探索及城市可持續發展考察團	- 參觀當地企業 - 了解不同國家的職業發展趨勢	初中一至高中二學生	- 工作坊 - 參觀 / 講座	70%參與學生能認識不同的企業運作	- 學生分享 - 老師觀察	學校津貼	TWH CYW
全年	選科個別輔導	根據學生的興趣、能力、期望及夢想等方向，令學生更準確選擇適合自己的學科	全級	- 由班主任為每位中三學生提供個別輔導，就他們試選給予回饋。 - 每班再抽取特殊個案，由輔導員面見。	70%學生認同班主任能給予他們參考意見	學生選科表	升生組同工	CFS
全年 (視乎需要)	介紹職業訓練局課程	協助學業成績未如理想之初中三同學尋找	有需要之初中三	- 班主任或教務轉介個案 - 家長日時接見學生，介紹合適課程	能讓家長明白子女升學有更多選擇	老師觀察	升生組同工	Marco

		更合適之課程	學生					
全年	職場 / 院校參觀	- 了解大學的校園環境及學習情況 - 探索大學內可選擇的科目，及自己興趣與否 - 增加學生的溫習動機 - 了解真實職場環境 - 認識不同行業的要求及工作流程	初中三至高中三	- 參觀大學校園環境 - 了解學院課程 - 認識本科的畢業出路及發展潛力 - 參觀職場 - 到職場實習	70%參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。 70%參與的學生能了解職場的具體運作	- 學生分享 - 問卷調查	- 旅遊巴津貼 - 家福會 - CLAP@JC - 家長	WWT

中四 認識自我								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
9-12/2025	大學資訊日介紹	- 了解大學的校園環境及學習情況 - 探索大學內可選擇的科目，及自己興趣與否 - 增加學生的溫習動機	高中學生	- 參觀大學校園環境 - 了解學院課程 - 認識本科的畢業出路及發展潛力	參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。	學生分享	JUPAS 網站	WWT
26/9/2025	CII 職業性向評估測	提升學生對自己的職業性向的認識，	全級	透過教育局的「我的生涯規劃歷程」，學生可完成職業性向評估測	80%學生完成問卷 - 班主任及升生組老	- 報告 - 老師觀	教育局《我的生涯規劃歷	CFS

	驗	- 從而初步訂立三年後的發展方向 - 幫助本組成員及班主任有更多數據為學生進行個別生涯規劃輔導		- 驗，了解自己的長處及興趣，為未來來規劃及反思現今。 - 班主任及升生組老師可以報告結果輔導學生升學需要。	- 師能透過報告更有效給予意見 - 學生能更了解自己	察	程》網站	
9/10/2025	舊生分享會	幫助高中學生認識不同大學	高中學生	- 邀請就讀不同大學院校的舊生回校分享其學科內容、就讀要求及校園生活 - 高中學生可直接詢問師兄師姐	參與的學生能進一步了解大學生活	問卷調查	校友	WWT
7/11/2025， 14/11/2025	Career Live 職業體驗遊戲	- 認識社會上不同行業的要求，了解個人興趣及能力 - 為未來工作做好準備	高中一學生	- 學生在模擬的工作環境內，穿上工作制服，運用真實的工具及器材，成為各行各業的員工，盡力完成工作要求。 - 完成工作體驗後，學生會觀察行業短片，透過資深從業員的分享，了解不同行業的工作實況，要求及特質。	70%參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。	學生分享問卷調查	- 旅遊巴津貼 - 活動費用 \$ 28000 聖雅各福群會	TMF
2/2026	CII 職業性向教師培訓	協助教師認識如何分析報告，從而更精準地利用報告與學生面談	高中一及二班主任	- 放學後進行 - 講解如何分析職業性向評估報告 - 講解如何利用報告了解及輔導學生。	各班最少有一位班主任出席	老師分享	教育局《我的生涯規劃歷程》網站	TWH
27/2/2026	看三年前的信	- 讓學生重新檢視三年前所定下的長遠目標能否達成 - 反思自己這三年來的成長與實行 - 為自己再訂下新的	高中一學生	- 班主任向學生派發「給三年後的信」，在取回自己的信件後，學生需檢視自己早前所定下的目標能否完成，以及箇中原因 - 再次為自己訂下新的三年目標，改善這三年來的不足，在新的三年繼	70%學生完成日誌最後部分中的反思 80%參與學生完成「新三年目標」 80%參與學生能把信拿下來	我的夢想日誌	校本教材	CFS

		長遠目標		續向自己的夢想進發				
2-4/2026	應用學習申請	● 協助成績稍遜學生報讀應用學習課程	高中一學生	● 向成績稍遜學生介紹應用學習課程 ● 協助學生報讀啟導課程 ● 協助學生報名	● 適時向目標學生介紹課程 ● 適時為有需要學生申請課程	● 老師觀察 ● 申請結果 ● 學生成績	多元學習津貼支付	TWH TMF
27/6-1/7/2026	日本職涯探索及城市可持續發展考察團	● 參觀當地企業 ● 了解不同國家的職業發展趨勢	初中一至高中二學生	● 工作坊 ● 參觀 / 講座	● 70%參與學生能認識不同的企業運作	● 學生分享 ● 老師觀察	學校津貼	TWH CYW
2/7-4/7/2026	大灣區職涯探索考察團	● 參觀當地企業 ● 了解國家職業發展趨勢 ● 加深對大灣區發展的認識	高中一至高中二學生	● 工作坊 ● 參觀 / 講座	● 70%參與學生能認識不同的企業運作	● 學生分享 ● 老師觀察	教育局津貼	TWH
全年	升輔大使	● 協助傳遞升學及就業資訊 ● 幫助本組教育學生升就路徑及介紹職業性質	高中一及二學生	● 於早會分享及講解不同職業。 ● 協助宣傳、舉行本組相關活動。	● 全校 80%學生曾獲取並閱讀升輔季刊	● 學生分享 ● 問卷調查	免費	LKM4
全年	早會職業分享	● 協助傳遞升學及就業資訊 ● 幫助本組教育學生升就路徑及介紹職業性質	高中一及二學生	● 於早會分享及講解不同職業。	● 全校 80%學生曾獲取並閱讀升輔季刊	● 學生分享	學生	LKM4

全年	生涯規劃記錄 (高中)	● 促進學生思想個人生涯計劃 ● 了解個人職業性向特質	高中學生	● 讓高中學生將其過去學年經驗過有關其生涯的計劃/活動記下來 ● 學生及班主任可作回顧之用	● 60%學生填寫記錄冊	● 老師觀察	免費	TWH
----	-------------	--	------	--	--------------	--------	----	-----

中五 多元升學出路								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
9-12/2025	大學資訊日介紹	● 了解大學的校園環境及學習情況 ● 探索大學內可選擇的科目，及自己興趣與否 ● 增加學生的溫習動機	高中學生	● 參觀大學校園環境 ● 了解學院課程 ● 認識本科的畢業出路及發展潛力	● 參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。	● 學生分享 ● 問卷調查	大學網站	WWT
26/9/2025	聯招介紹講座	● 提升學生對不同升學出路的認識，有助規劃目標	高中二至三學生	● 週會講座	● 學生對不同的升學出路有更深入的了解	● 老師觀察	免費	LKM4
9/10/2025	舊生分享會	● 幫助高中學生認識不同大學	高中學生	● 邀請就讀不同大學院校的舊生回校分享其學科內容、就讀要求及校園生活 ● 高中學生可直接詢問師兄師姐	● 參與的學生能進一步了解大學生活	● 問卷調查	校友	WWT
17/10/2025	家長晚會	● 向家長介紹聯招系統及不同升學出路	高中三級學生及家長	● 家長講座	● 70%家長對子女升學出路有更多了解	● 老師觀察 ● 問卷調查	家福會	MA
18/11/2025	CII Test 職業性向評估測驗	● 提升學生對自己的職業性向的認識，從而初步訂立三年後的發展方向	全級	● 透過教育局的「我的生涯規劃歷程」，學生可完成職業性向評估測驗，了解自己的長處及興趣，為未來來規劃及反思現今。	● 80%學生完成問卷 ● 班主任及升生組老師能透過報告	● 報告 ● 老師觀察	免費	CFS

		幫助本組成員及班主任有更多數據為學生進行個別生涯規劃輔導		班主任及升生組老師可以報告結果輔導學生升學需要。	更有效給予意見 學生更了解自己			
23/1/2026	教育及職業博覽	- 透過博覽會，學生能了解社會不同職業的要求，進而裝備自身。 - 學生可了解更多不同升學出路，有助訂立目標。	高中二全級	博覽會由香港貿發局主辦，當中有不同教育機構及行業的資訊，學生能更具體認識職業及升學資訊，從而確立哪些工作適合自己	70%學生反思升學或就業方向，並填寫活動反饋表 70%學生出席	- 問卷調查 - 老師觀察	貿發局	TMF
2/2026	CII 職業性向教師培訓	協助教師認識如何分析報告，從而更精準地利用報告與學生面談	高中一及二班主任	- 放學後進行 - 講解如何分析職業性向評估報告 - 講解如何利用報告了解及輔導學生。	各班最少有一位班主任出席	老師分享	教育局《我的生涯規劃歷程》網站	TWH
27/2/2026	模擬放榜	以模擬選科、升學及就業環境，讓同學通過體驗活動了解未來路向，並提升自我了解及學習動力。	高中二全級	- 工作坊 - 小組反思	- 活動後令學生反思升學或就業方向 - 能提升學生的學習動力	- 問卷調查 - 老師觀察 - 學生分享	家福會	TWH
5/2026	撰寫求職信及履歷表	- 協助學生反思個人的強項 - 協助學生如何撰寫履歷表及求職信 - 掌握推銷自己的技巧	高中二學生	- 協助學生了解構成履歷表的重要元素及求職信的格式 - 英文科跟進學生撰寫的履歷表，並提供意見，以作修訂 - 課堂後，每位同學擁有一份正式的履歷表，供未來之用	能掌握撰寫履歷表及求職信的重要元素	- 學生個人履歷表 - 求職信	英文科	MA

5/2026	模擬面試	協助學生掌握面試技巧	高中二學生	- 協助學生了解面試需留意的事項 - 讓學生了解如何於面試中呈現個人特質及優勢	能掌握面試技巧	老師觀察	英文科	MA
27/6-1/7/2026	日本職涯探索及城市可持續發展考察團	- 參觀當地企業 - 了解不同國家的職業發展趨勢	初中一至高中二學生	- 工作坊 - 參觀 / 講座	70%參與學生能認識不同的企業運作	- 學生分享 - 老師觀察	學校津貼	TWH CYW
2/7-4/7/2026	大灣區職涯探索考察團	- 參觀當地企業 - 了解國家職業發展趨勢 - 加深對大灣區發展的認識	高中一至高中二學生	- 工作坊 - 參觀 / 講座	70%參與學生能認識不同的企業運作	- 學生分享 - 老師觀察	教育局津貼	TWH
全年	職場 / 院校參觀	- 了解大學的校園環境及學習情況 - 探索大學內可選擇的科目，及自己興趣與否 - 增加學生的溫習動機 - 安排學生到職場參觀，從而使參加的學生對不同界別工作的入職要求、工作性質、晉升條件等有更深的認識。	初中三至高中三	- 參觀大學校園環境 - 了解學院課程 - 認識本科的畢業出路及發展潛力 - 邀請家長加入職場體驗計劃 - 小組座談 - 職場參觀	70%參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。 - 活動後令學生對自己所揀選的學業有更深入認識	- 學生分享 - 問卷調查 - 老師觀察	- 旅遊巴津貼 - 家福會 - CLAP@JC家長	WWT
全年	個別輔導	利用分析學生性格和興趣的工具，協助學生認識自己，並訂立長期職誌目標及短期升學	高中二學生	個人生涯規劃輔導	60%參與學生認同輔導員能幫助他們定長短期升學及就業目標。	- 面談記錄 - 問卷調查 - 老師觀察	/	TWH

		方向。						
全年	生涯規劃記錄 (高中)	● 促進學生思想個人生涯計劃 ● 了解個人職業性向特質	高中學生	● 讓高中學生將其過去學年經驗過有關其生涯的計劃/活動記下來 ● 學生及班主任可作回顧之用	● 60%學生填寫記錄冊	● 老師觀察	免費	TWH

中六 升學及就業準備								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
26/9/2025	聯招介紹講座	● 提升學生對不同升學出路的認識，有助規劃目標	高中二至三學生	● 週會講座	● 學生對不同的升學出路有更深入的了解	● 老師觀察	免費	LKM4
9-12/2025	大學資訊日介紹	● 了解大學的校園環境及學習情況 ● 探索大學內可選擇的科目，及自己興趣與否 ● 增加學生的溫習動機	高中學生	● 參觀大學校園環境 ● 了解學院課程 ● 認識本科的畢業出路及發展潛力	● 參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。	● 學生分享 ● 問卷調查	大學網站	WWT
9/10/2025	舊生分享會	● 幫助高中學生認識不同大學	高中學生	● 邀請就讀不同大學院校的舊生回校分享其學科內容、就讀要求及校園生活 ● 高中學生可直接詢問師兄師姐	● 參與的學生能進一步了解大學生活	● 問卷調查	校友	WWT
13/10/2025	大學聯招申請	● 協助學生辦理聯招申請	高中三學生	● 協助網上申請 ● 放學舉辦	● 80%學生申請成功	● 老師觀察 ● 申請紀錄	免費	LKM4

17/10/2025	家長晚會	向家長介紹聯招系統及不同升學出路	高中三年級學生及家長	家長講座	70%家長對子女升學出路有了解更多	- 老師觀察 - 問卷調查	家福會	MA
10-12 月	JUPAS 選科輔導	為中六同學安排選科輔導	高中三年級學生	個別輔導	- 學生願意分享 - 老師提領適切意見	老師意見	老師	LKM4
18/11/2025	面試技巧講座	提升學生對面試時的技巧及注意事項	高中三年級學生	週會講座	學生能掌握面試技巧	老師觀察	家福會	WWT
4/12/2025	E-APP 講解	介紹非聯招升學途徑	高中三年級學生	週會講座	60%學生透過系統申論非聯招課程	申請紀錄	免費	TWH
5/12/2025	模擬面試 (1.5 小時)	為大學面試作好準備	高中三年級學生 (40)	工作坊	70%參與學生知悉面試要求 60%參與學生掌握面試技巧	調查問卷	家福會	MA
14/7/2026	中六放榜輔導日	讓同學掌握改選策略及最新升學資訊，為放榜作心理準備和計劃	高中三年級學生	講座	60%應屆中六學生出席 80%出席同學掌握講座資訊	老師觀察	免費	TWH
14/7/2026	放榜教師培訓	- 向各班主任講解及更新放榜升學及就業資訊 - 設計升學資訊簡報並發送 - 班主任於放榜期間向學生講解	高中三年級班主任	講座	班主任於放榜期間向學生講解升學資訊	老師分享	免費	TWH

15/7/2026	文憑試放榜	● 提供升學及就業的諮詢服務	高中三學生	● 個別輔導，主要大學和學系改選策略	● 能協助解答同學之提問 ● 每名同學均有老師輔導之機會	● 老師觀察	免費	TWH
8 月	聯招放榜輔導	● 為未能取得學位之同學提供輔導	高中三學生	● 檢視聯招放榜結果 ● 個別輔導 ● 班主任致電關心	● 學生願意分享結果；老師能及時提供輔導	● 老師意見	免費	Marco
全年	校長推薦計劃 (JUPAS、內地院校自薦)	● 幫助在課外活動、運動或服務表現突出的同學爭取入讀大學的機會	高中三學生	● 向相關老師收集提名 ● 召開會議選出人選 ● 要求獲推薦學生繳交相關文件並辦理手續	● 公平地推薦學生參加計劃	● 推薦紀錄及結果	/	LKM4 MA
全年	職場 / 院校參觀	● 了解大學的校園環境及學習情況 ● 探索大學內可選擇的科目，及自己興趣與否 ● 增加學生的溫習動機 ● 安排學生到職場參觀，從而使參加的學生對不同界別工作的入職要求、工作性質、晉升條件等有更深的認識。	初中三至高中三	● 參觀大學校園環境 ● 了解學院課程 ● 認識本科的畢業出路及發展潛力 ● 邀請家長加入職場體驗計劃 ● 小組座談 ● 職場參觀	● 70%參與的學生能進一步了解未來升學的選擇。 ● 活動後令學生對自己所揀選的學業有更深入認識	● 學生分享 ● 問卷調查 ● 老師觀察	● 旅遊巴津貼 ● 家福會 ● CLAP@JC 家長	WWT
全年	生涯規劃記錄 (高中)	● 促進學生思想個人生涯計劃 ● 了解個人職業性向特質	高中學生	● 讓高中學生將其過去學年經驗過有關其生涯的計劃/活動記下來 ● 學生及班主任可作回顧之用	● 60%學生填寫記錄冊	● 老師觀察	免費	TWH

其他								
日期	主題	目標	對象	形式 / 工作內容	成功表現指標	評估機制	資源	負責人
9-10/2025	生涯規劃大使選拔	● 吸納學生成為生涯規劃大使 ● 培養領袖特質	高中一至二學生	● 協助本組宣傳升學及就業資訊	● 學生掌握宣傳技巧 ● 對升學資訊認識加深	/	/	LKM4
全年	推薦信	● 為學生報讀其他學校 ● 提供輔助文件	報讀其他學校之學生	● 撰寫英文推薦信 ● 交予校長簽署後以學校信紙打印 ● 著學生向校務處繳交十元手續費(已畢業者五十元)	● 準時將推薦信交給申請學生	● 推薦信紀錄	免費	TWH MA WWT
全年	升學及就業輔導壁報	● 展示坊間海報，讓同學掌握更全面資訊	全體學生	● 張貼海報 ● 於高中一至高中三班群中張貼超連結	● 有50%學生留意相關資訊	● 網頁瀏覽量	\$1000	CFS
全年	升學及就業參考資訊(書刊及小冊)	● 整理坊間書刊及小冊子 ● 方便學生借閱	全體學生	● 儲存在圖書館 ● 例如職業字典	● 65%學生認同學校能為他們升讀大學做好準備。	● 情意及社交評估問卷	\$2000	Marco