港澳信義會慕德中學

2026-2027 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**
9/2026	《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
6/10/2026 23/10/2026 25/2/2027 14/4/2027	《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	校本教材	CFS

15/1/2027	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
16/10/2026	基礎生涯規劃認識	● 協助學生初步認識生涯規劃	初中一二學生	● 週會講座	● 學生對生涯規劃有初步的了解	● 老師觀察	家福會	CFS
30/6/2027	民航處航空教育徑參觀	● 有助學生認識民航處工作流程及香港航空發展	全校	● 外出參觀	● 認識民航處	● 老師觀察	PTA 民航處	TWH

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**
1/2027	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
6/4/2027 14/4/2027	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
15/1/2027	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	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

		趨勢						
16/10/2026	基礎生涯規劃認識	● 協助學生初步認識生涯規劃	初中一二學生	● 週會講座	● 學生對生涯規劃有初步的了解	● 老師觀察	家福會	CFS
30/6/2027	民航處航空教育徑參觀	● 有助學生認識民航處工作流程及香港航空發展	全校	● 外出參觀	● 認識民航處	● 老師觀察	PTA 民航處	TWH

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**
10/2026	《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
6/10/2026 23/10/2026 28/1/2027 25/2/2027	我選我路向	● 協助學生了解自己的性向，從而訂定長遠學習目標 ● 協助學生選擇合適的高中科目	全級	● 以班主任課時段處理 ● 使用校本製作的教材： ● 《我選我路向》引導學生為升高中選科作抉擇	● 70%學生對自己的性向加深認識 ● 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。	● 工作紙分享	校本教材	CFS
15/1/2027	認識新興行業	● 提升學生對新興行業的認	初中學生	● 週會講座	● 學生對社會上不同的行業有更深	● 老師觀察	家福會	CFS

		識，了解社會中不同行業的發展趨勢			入的了解			
14/5/2027	探索職場資訊及工作價值觀	為學生提供不同的生涯規劃資訊，增加自我認識，和掌握不同行業的展。	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
30/6/2027	民航處航空教育徑參觀	有助學生認識民航處工作流程及香港航空發展	全校	● 外出參觀	● 認識民航處	● 老師觀察	PTA 民航處	TWH
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 班主任	MARCO
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更合適之課程	有需要之初中三學生	● 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	MARCO
全年	家長職場計劃	● 了解真實職場環境 ● 認識不同行業的要求及工作流程	初中三至高中二	● 參觀職場 ● 到職場實習	● 70%參與的學生能了解職場的具體運作	● 學生分享	家福會 CLAP@JC 家長 PTA 校友	WWT
全年	大專院校參觀	● 了解大學的校園環境及學習	初中三至高中	● 參觀大學校園環境 ● 了解學院課程	● 70%參與的學生能進一步了解未來	● 問卷調查 ● 老師觀察	家福會 CLAP@JC	MA

		情況 ● 探索大學內可選擇的科目及自己興趣 ● 增加學生的溫習動機	三	● 認識本科的畢業出路及發展潛力	升學的選擇。 ● 活動後令學生對自己所揀選的學科有更深入認識			

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**
9-12/2026	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
29/9/2026	CII 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 ● 幫助本組成員及班主任有更	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。 ● 班主任及升生組老師可以報告結果輔導學生升學需要。	● 80% 學生完成問卷 ● 班主任及升生組老師能透過報告更有效給予意見 ● 學生能更了解自己	● 報告 ● 老師觀察	教育局《我的生涯規劃歷程》網站	MA

		多數據為學生進行個別生涯規劃輔導						
2/2027	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	MA
24/11/2026	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
23/10/2026	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	聖雅各福群會	TWH
26/2/2027	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 ● 為自己再訂下新的長遠目標	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，在新的三年繼續向自己的夢想進發	● 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	MA

2-4/2027	應用學習申請	● 協助學生報讀應用學習課程	高中一學生	● 向學生介紹應用學習課程 ● 協助學生報讀導引課程 ● 協助學生報名	● 適時向學生介紹課程 ● 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	TMF
30/6/2027	民航處航空教育徑參觀	● 有助學生認識民航處工作流程及香港航空發展	全校	● 外出參觀	● 認識民航處	● 老師觀察	PTA 民航處	TWH
7/2027	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	升生組	TWH
全年	早會職業分享	● 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	TWH
全年	生涯規劃記錄	● 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	升生組	TWH

全年	家長職場計劃	● 了解真實職場環境 ● 認識不同行業的要求及工作流程	初中三至高中二	● 參觀職場 ● 到職場實習	● 70%參與的學生能了解職場的具體運作	● 學生分享	家福會 CLAP@JC 家長 PTA 校友	WWT
全年	大專院校參觀	● 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 ● 增加學生的溫習動機	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	● 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科有更深入認識	● 問卷調查 ● 老師觀察	家福會 CLAP@JC	MA

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**
9-12/2026	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

29/9/2026	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	升生組	TWH
24/11/2026	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
16/10/2026	家長晚會	● 向家長介紹聯招系統及不同升學出路	高中二及三學生及家長	● 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	學友社	WWT
22/1/2027	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	LKM4
26/2/2026	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	● 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	學友社	LKM4
5/2027	撰寫求	● 協助學生反思	高中二	● 協助學生了解構成履歷表的重要元素	● 能掌握撰寫履歷表	● 學生個人履歷	英文科	MA

	職信及履歷表	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	學生	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	及求職信的重要元素	表 ● 求識信		
5/2027	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
30/6/2027	民航處航空教育徑參觀	● 有助學生認識民航處工作流程及香港航空發展	全校	● 外出參觀	● 認識民航處	● 老師觀察	PTA 民航處	TWH
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	家長職場計劃	● 了解真實職場環境 ● 認識不同行業的要求及工作流程	初中三至高中二	● 參觀職場 ● 到職場實習	● 70%參與的學生能了解職場的具體運作	● 學生分享	家福會 CLAP@JC 家長 PTA 校友	WWT
全年	大專院校參觀	● 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	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	● 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科有	● 問卷調查 ● 老師觀察	家福會 CLAP@JC	MA

		自己興趣 ● 增加學生的溫習動機			更深入認識			
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方向。	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	升生組	LKM4
全年	生涯規劃記錄	● 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	升生組	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**
29/9/2026	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	升生組	TWH
9-12/2026	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	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

		否 ● 增加學生的溫習動機						
24/11/2026	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
7/10/2026	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	升生組	TMF
16/10/2026	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	學友社	WWT
10-12 月	JUPAS 選科輔導	● 為中六同學安排選科輔導	高中三學生	● 個別輔導	● 學生願意分享 ● 老師提領適切意見	● 老師意見	老師	TWH
27/10/2026	SLP 個人自述撰寫	● 提升學生對面試時的技巧及注意事項	高中三學生	● 週會講座	● 學生能掌握面試技巧	● 老師觀察	家福會	TMF
6/11/2026	聯校模擬面試	● 與其他學校中六學生作模擬面試，為大學面試作好準備	高中三學生	● 講座	● 70%參與學生知悉面試要求 ● 60%參與學生掌握面試技巧	● 學生分享	CLAP JC 大專院校	TWH
3/12/2026	E-APP 講解	● 介紹非聯招升學途徑	高中三學生	● 週會講座	● 60%學生透過系統申論非聯招課程	● 申請紀錄	升生組	TWH

4/12/2026	模擬面試	● 為大學面試作好準備	高中三學生 (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	TMF
13/7/2027	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	升生組	TWH
13/7/2027	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	升生組	TWH
14/7/2027	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	升生組 輔導組 大專院校	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	升生組	Marco
全年	校長推薦計劃 (JUPAS、	● 幫助在課外活動、運動或服務表現突出的	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	● 公平地推薦學生參加計劃	● 推薦紀錄及結果	/	TWH

	內地院校自薦)	同學爭取入讀大學的機會		手續				
全年	家長職場計劃	● 了解真實職場環境 ● 認識不同行業的要求及工作流程	初中三至高中二	● 參觀職場 ● 到職場實習	● 70%參與的學生能了解職場的具體運作	● 學生分享	家福會 CLAP@JC 家長 PTA 校友	WWT
全年	大專院校參觀	● 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 ● 增加學生的溫習動機	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	● 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科有更深入認識	● 問卷調查 ● 老師觀察	家福會 CLAP@JC	MA
全年	生涯規劃記錄	● 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	升生組	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**
9-10/2026	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	/	/	TWH
全年	推薦信	● 為學生報讀其他學校	報讀	● 撰寫中文/英文推薦信	● 準時將推薦信交	● 推薦信紀錄	升生組	TWH

		● 提供輔助文件	其他學校之學生	● 交予校長簽署後以學校信紙打印 ● 著學生向校務處繳交二十元手續費(已畢業者五十元)	給申請學生			
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	升生組 生涯規劃大使	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	升生組 學校津貼	Marco