



HKACMGM  
香港輔導教師協會

# 暑期事業體驗計劃 2021 - 體驗報告

姓名 楊小鳳

學校 旅港開平商會中學

參與機構

CUHK Medical Centre - 香港中文大學醫院

# Part 1 網上講座的得著



# Part 1 網上講座的得著 - 生涯規劃

這次的講座令我進一步明白到生涯規劃的重要性。雖然人生有很多種可能性，我們亦無法預料未來，但透過生涯規劃，我們能夠更加了解自己，令未來的自己即使遇到不如意的情況，仍能隨機應變，為自己創造更多出路，更多選擇。



## 生涯規劃三部曲

### 認識自己

先了解自己是一個怎樣的人，例如興趣，性格，強項等，為自己訂立人生目標。



### 探索機會

根據自己的目標去主動尋找各種升學，就業，或人生發展的機會，認識這個世界。



### 計劃及實行

運用自己擁有的資源，作出選擇，並把計劃實行出來。其後再作反思，進一步認識自己。

# Part 1 網上講座的得著 - 工作體驗的提示

在講座中，講者還給了我們很多工作體驗的提示，這些提示不單在這次活動受用，在未來有其他實習機會時，也能繼續使用。

## 所觀察的

嘗試觀察職場的氣氛，留意該機構中上司與下屬，或同事之間的相處模式，工作態度，從而了解該行業的風格。

## 所學和所做的

如果有機會協助職員工作，可透過完成所分配的工作，學習一些soft skills，例如有效整理文件的技巧。

## 所探索的

探索職場的工作架構和工作環境，以及對員工的要求，判斷自己的能力和特質是否適合該工作。

# Part 1 網上講座的得著 - 履歷準備

過往我並未曾撰寫過履歷，因此這個講座令我對履歷所包括的內容有更深入的認識。

1

## 教育程度

學術背景，例如文憑  
或學士學位

2

## 資格

參與過一些有證書的  
課程或考試

3

## 經驗

學術研究或擔任領袖  
的經歷

4

## 技能

未必是學術方面，例  
如音樂，運動等

5

## 成就

曾在各方面取得的一  
些獎項

**CV is what you use to present yourself, not selling yourself.**

# Part 1 網上講座的得著 - 面試技巧

通過講者的分享，我學會了很多面試要注意的地方。例如在心態方面，我明白到我們應該要以正面的心態去對待面試，無需過分緊張，因為這是一個讓我們表現自己的機會。更重要的是，在面試時我們不應假扮成一個很好的人，而是應該相信自己有好的一面，並且在面試中把它自然地展現出來。

## 面試官想看到我們身上有...



一些我們所用語的能力，以至於未來職場上也能實踐出來。而在二十一世紀特別注重的是soft skills，例如批判性思考能力，臨時應變能力及溝通技巧等。



對工作的熱愛和熱誠，因為只有這樣，我們才會投入工作，有不斷進步的心。



對工作和該行業的期盼，以及對工作環境，文化和人際關係的關注。

# Part 1 網上講座的得著 - 面試技巧

另外，我學習到，在面試的時候，面試官可能會問不同的問題，包括開放式問題，封閉式問題和假設性問題等，但最重要的是我們要知道這些問題背後，面試官想知道的到底是甚麼。

此外，講者還介紹了一些技巧去教導我們如何在回答這些問題時更勝一籌。

## 例子

### STORYTELLING

因為故事是最能夠令人留下深刻印象的，所以透過分享自己真實的經歷和背後帶出的訊息，便有機會觸動他人的心。

### MIRRORING

模仿他人的言行舉止能夠建立親和力，令他人更願意與我們去溝通，互相了解。

**THANK  
YOU**