

生涯指紋

CAREER  
FINGERPRINT

職業咭 · OCCUPATION CARD

## 職業卡活動指引

# 第一部分前言

## >擇業過程中的背後想法

在擇業的過程中，同學會受不少背後想法和價值觀所影響，導師宜多鼓勵同學思考自己選擇和不願選擇某些行業的具體原因，譬如讓不考慮低薪或沉悶工作的同學先問一問自己：究竟要有多少薪酬才謂足夠，什麼樣的工作模式會感到沉悶；求職者或會因過於追求高薪酬的個人慾望而忽略了滿足個人需要，如尋求工作中的意義和可發揮自己的機會，工作內容是否有趣很大程度取決於個人工作態度和價值觀。本單元便是協助同學探索擇業過程中的這些想法。



活動

1

您將會獲得一份職業卡，請把所有卡分類為『會選擇』、『不會選擇』及『有點猶豫』三大類。

活動

2

先取出『不會選擇』的一組，列出您不選擇的具體原因，如：『需要面對很多人』、『工作模式單調和重複』或『社會地位低』，部分原因或會重複，最好以小組形式進行，導師或可以訪問的形式，增加互動和趣味，但要避免他們過份互相影響。

**注意：原因必須具體，請把較含糊的原因如：『沒有興趣』或『沒有相關能力』加以說明，並列出沒有哪方面的興趣或能力。**

活動

3

然後取出『會選擇』的一組，把組內各職業分類，並列出您會選擇的具體原因，如：『有晉升機會』或『人工高』，最好以小組形式進行。

### 注意事項(活動2&3)

- 一：在兩個活動中，同學寫的原因不夠具體如：不感興趣/感興趣、有/沒有足夠能力、工作時間自由、氣氛輕鬆、工作有意義和良好的工作環境等；導師需要求同學加以陳述如：欠缺領導/電腦應用/溝通/編寫/分析力等，並鼓勵他們描述內容。
- 二：有部份答案是需要導師加以演繹的，如工作性質沈悶，導師可引導同學思考沈悶對不同的人有著不同的意義，有些人認為教師每年的工作內容相若，感到非常沈悶，然而有些人則認為教師每年面對不同的學生，有著不同的挑戰，因此是一份甚具意義及挑戰性的工作。
- 三：導師可示範如何協助同學把「會選擇」和「不會選擇」的原因具體化。
- 四：如發現同學寫的原因當中有不正確資訊或不切實際的期望，不用急於澄清；因為此單元主要探討擇業價值觀，資訊可稍後補充和澄清
- 五：如提出的原因不合法或違反道德，不用急於加以批判，以免窒礙討論，導師應自行記下，於單元三或日後再作跟進。
- 六：如當中反映一些自我形象和負面情緒，可引導同學分享內心需要和渴望。
- 七：導師可以大班分享或訪問的形式，增加互動和趣味。

活動

4

請列出職業卡以外，其他您曾經考慮過或夢想過的職業。

活動

5

試比較您在活動2、3及4內曾選擇及不選擇的各職業的原因，並找出一些您的擇業條件或準則，如『我主要考慮高薪和高社會地位的工作』或『有較多自主空間的工作是很重要的』。儘量檢視自己有沒有其他隱藏的準則，如『選擇與自己相同性別為主的職業』或『符合個人宗教信仰的職業』等，最好以小組形式進行。

活動

6

對於以上的職業選擇，我有以下的需要或願望可以得到滿足，如：『我可以經常出國旅遊』、『我可以得到別人認同』、『我可以認識更多朋友』。

### 小總結

此單元有助學生探索計劃其事業，通過討論選擇職業背後的準則，了解自己的價值取向和個人需要，並引發學生深入思考個人目的，到底他們所選的是否個人意願，還是在滿足他人或社會加諸自己身上的期望，促使同學及早訂定升學與事業發展目標。

# 第二部分前言

## > 擴闊個人興趣，制定行動計劃

同學往往因認為自己沒有相關能力而對很多工作卻步，例如有同學認為自己缺乏人際技巧而放棄選擇很多接觸人的行業，然而這些能力是否真的不能改善，還是自己不願意去作出改變呢？事實上，很少個人特質是不能改變，例如：創造力、記憶力和人際技巧都是可以透過訓練如報讀相關課程，多留意別人，通過多聽，多練習來改善；因此不要太早限制自己的興趣，找出提升個人能力的方法，能力感提升了，可供選擇的職業也自然會增多。

本節內容主要協助同學進一步分析自己的興趣能力、個人特質及處境，擴闊個人的選擇，提供一些計劃未來的方向，並作出相應行動計劃。



# 活動1

請將已分類為『不會選擇』及『有點猶豫』的職業卡，重新分類為『如果能得到合理回報我會選擇』、『如果有相關能力我會選擇』及『無論如何也不會考慮』三大類，並於下表記下職業卡右下角之編號，亦請列出職業卡以外的其他職業。（註：可根據活動時間而選擇使用單元一活動四的《職業選擇總表》及附件《職業選擇總表二》，可以小組形式進行。）

# 活動2

根據『如果有相關能力我會選擇』一組，您認為現在自己所欠缺的是哪些能力，並將這些能力分為能改善和不能改善。

# 活動3

請再檢視「不能改善的能力」一欄，這些項目是否真的不能改善，還是您不願意去更改呢？真的不能改善的例子：個人身高，如警察對投考生的身高要求為男性1.6米高；女性1.52米高；並非不能改善的例子：如學歷、經驗和體能等，最好以小組形式進行。

# 活動4

根據『如果能得到合理回報我會選擇』一組，您認為這些工作欠缺的回報是甚麼？並分別其重要性，最好以小組形式進行。

## 小總結

導師可以下列重點作總結：

- (一) 引導學員建立正面而真實的自我效能感及預計成果。
- (二) 發展職業及學習興趣和目標。
- (三) 協助他們把目標具體化和化目標為行動。
- (四) 發展學術及工作的技能，糾正關乎工作表現的問題或障礙。
- (五) 建立學員社會支援網絡。
- (六) 發展一個自我觀和工作觀，協助並鼓勵他們有自信和積極進取。
- (七) 提醒學生個人能力和興趣，是可以通過努力學習來建立的。