

### 第三章：《新高中科目選擇及個人抱負的探索：尋找生命的色彩》教師指引

#### 設立指引目的

「尋找生命的色彩」生涯規劃的學習工具是一本為老師帶領學生使用而設計的綜合生涯輔導工具。生涯輔導著重學生自身投入及自我生涯規劃，從而尋找、獲得及分析資料的教育。這工具提供綜合豐富的資料，包括初中生發展路向及學科資料，並幫助學生反思不同的學習經歷，體驗連串具考驗的自我發現過程。此項漸進而持續的自我發現，能有效幫助初中學生確認高中學習目標，甚至提升個人學習及社交能力。

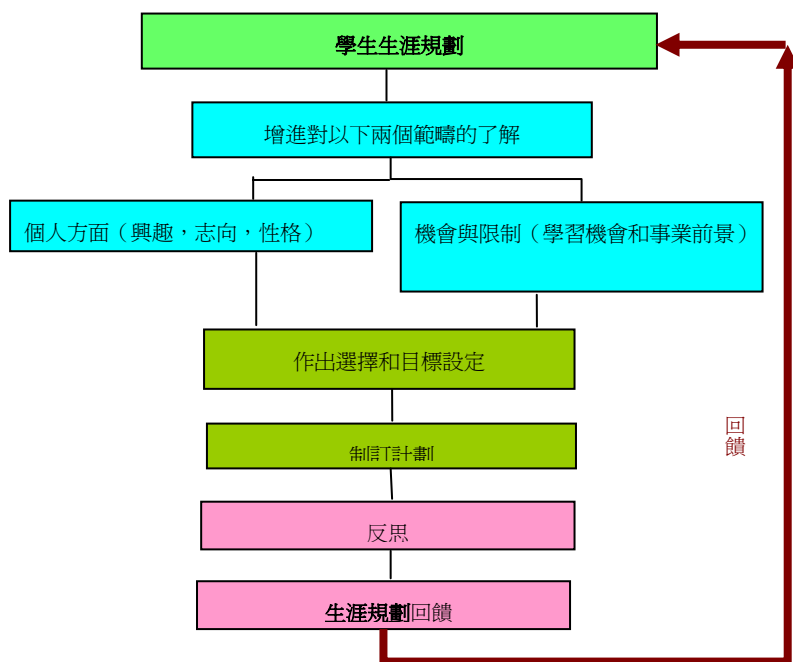
中二及中三學生為自己設立一個初步的高中學習計劃（所謂「初步的」，是指學生效在中三階段為高中三年訂定的初步學習方案。我們的理想是學生經過實踐、第一身體會學習各學科的情況後，能於中四有機會檢視學習情況，考慮更多升學及生涯規劃的因素，從而調整高中學習計劃），必須認真而深入的思考，並建基於以下幾個因素：

- 學生的個人興趣、特質、學業取向及將來的理想職業
- 了解升學及進修機會並切實地達成個人目標
- 學生能把自我認識與將來升學就業的機會掛勾——這是學生必須明白，亦即是我們所指的「充份知情的選擇」（“informed choice”）
- 學生應為自己的選擇負責，因為這個選擇將會影響他們的就業路向及機會
- 學生應最少有一個次選或後備計劃
- 學生需要根據自己的成長經歷，反覆檢視，從而改善個人的學習及事業計劃

以下的概念架構圖概括了上述數點：

（請留意學生生涯規劃是一個持續而循環的反思過程）

圖一：生涯規劃流程圖



《尋找生命色彩》中詳盡的序言是爲了幫助學生及家長達到目標，並能在心理及行動上作好準備以迎接一連串的生涯規劃活動。教師應時常提醒學生以下一些生涯規劃原則：

1 · 作決定前先清除以下一些錯誤的想法

- ◆ 個人意願並不重要，最重要的是在公開考試中取得好成績
- ◆ 我的父母和老師會爲我作出正確選擇
- ◆ 我一定和我的朋友作相同的選擇
- ◆ 爲表現自己的出眾，我要選擇最“熱門”的科目
- ◆ 一個好計劃是不必作調適的，它是我唯一的希望

2 · 找一個支持你的伙伴

在開展你的旅程前，找一個你信任和支持你的伙伴。他可以是你的父母、老師，甚至朋友 — 一個值得信任、願意聆聽和願意給你客觀意見的人。但是，請記著：真正享受學習過程和選擇事業前途的，只有你自己一個而已。

3 · 尋找你的夢想

你的夢想是什麼？你的志願是什麼？你知道如何才能一步一步向理想邁進，並最終取得成功嗎？你懂得回答以上問題並不能保證你會取得成功，但卻能夠大大提高你成功的機會。

4 · 認真思考：“我是誰？”

花時間去了解自己 — 你的夢想，你的興趣，你的性格和你已掌握的技能。相信你是有價值的 — 你可以選擇向目標努力邁進，並貢獻社會。簡單來說，要取得成功，首先要清楚認識自己。

**請明白並謹記：沒有錯誤的選擇，但你必須對你所作的選擇負責任。**

除此以外，小冊子內亦有一個為家長及教師而設計的環節。輔導老師可以給其他教師及家長解釋以下一些原則：

### **給老師和家長的話：**

老師和家長是學生在選科時最關鍵的支持者。老師和家長的支持，能夠幫助學生更清楚認識自己的意願，以至人生目標。但是，老師和家長在給予學生支持和意見的同時，也應給他們適當的**自由度**，使他們在選科的過程中**學習如何選擇**，並為自己的選擇負責。請謹記，我們是學生/子女的支持者，然而，他們應有**足夠的發展空間**去學習和成長。就如何幫助學生尋找生命的色彩，以下是給老師和家長的一些建議：

#### **老師可以…**

- 支援
- 激發
- 尊重
- 體諒學生在作出選擇時的困難和混亂
- 提供詳盡升學資料

#### **為學生提供機會…**

- 反思他們的學習經驗
- 了解他們的興趣、志向和性格
- 試用不同的事業評估工具或興趣評估工具
- 帶領學生參與各類與升學就業輔導相關的活動，並刺激學生思考其事業路向
- 安排與高年級學生及老師交流討論，並且分享他們選科時所遇到的問題

#### **家長可以…**

- 支援
- 激發
- 尊重
- 體諒孩子在作出選擇時的困難和混亂
- 明白每個孩子都是獨特的，而他們所作出的選擇並無對錯之分

#### **協助你的孩子…**

- ◆ 幫助孩子訂立可實現的短期和長期目標
- ◆ 鼓勵他們參加更多課外活動，使孩子得以探索自身潛力和感興趣的事業範疇
- ◆ 完成一份學生生涯規劃小冊子，紀錄及肯定自己各方面的成就
- ◆ 多與孩子討論關於學習、進修、事業發展的問題
- ◆ 與孩子討論他們的興趣和嗜好，共同找出踏上成功之路的方法

幫助學生去確認目標是一件積極而富啟發性的事，要是學生能注重將來的發展，他們便會更有動力去達成理想及努力學習。而生涯規劃的工具不但能幫助學生在學業成績上取得進步，更有助他們去計劃人生，思考未來。

學生生涯規劃的工具的高中學生適用版本亦會跟初中版本有緊密的聯繫，暫名為“*Achieving with your life colours*”。高中版本將會聯繫高中學習和大學學科選擇、擇業決定及人生目標。

### 生涯規劃的學習工具特點

生涯規劃的學習工具並不是本地唯一的升學輔導教材，但值得一提的是這工具具有以下一些特點：

1. 生涯規劃的學習工具是香港輔導教師協會和教育局課程發展處的協作項目。我們尤其關注學生在適應新高中課程時的種種需要，此協作項目是一個良機，把升學輔導融入學校課程發展。香港輔導教師協會在此項目中負責升學就業活動的設計，並邀請不同背景的學校試用生涯規劃的學習工具。而課程發展處則提供大量有關升學的出路資訊及途徑（例如：高中課程所提供的學習機會）。我們相信學生「充分知情的選擇」必須建基於以上兩項資料，亦因此生涯規劃的學習工具是現時唯一**結合了升學就業及新高中學制**的教育指南。
2. 生涯規劃的學習工具的設計容許學生在不同的學習階段，根據自己的能力獨立地完成各「站」。這學習工具讓學生完整並持續地檢視初中及高中的學習歷程，學生甚至可以在中六畢業的時候，加上其他與學業相關或其他學習經歷的資料，結合成一個**清楚而連貫的中學概覽**。這些紀錄絕對能為學生將來「學生學習概覽」(Student Learning Profile; SLP)提供實用的基礎資料。
3. 與工作相關的經歷 (Career-related experience) 是其他學習經歷中重要而不可或缺的一環。與工作相關的經歷應包含更多元素，例如：升學就業輔導的活動應更大程度地融入學校的課程發展。而生涯規劃的學習工具便是在一般全體性交升學輔導活動外，提供一個個人化的升學就業指引。我們所關注的是在現今資源明顯不足的教育界，這工具能否迎合學生的各項升學輔導上的需要；另一項關注這工具能否令學

生投入並學懂為自己的事業及重要的生命抉擇負責——是真正由學生「個人」去規劃自己人生的方向。

4. 學生為自己的選擇負責並不會令他們的需要被忽略。而鼓勵他們為自己負責的原動力應來自他們的社群，例如輔導教師、家長、校友、師兄師姐及其他同學，從而建立一段互信並成熟的互助關係，不同人士的意見亦有助學生的生涯規劃。所以在生涯規劃的學習工具的起點，我們已經強調每位學生也需要一位誠實、能提供有建設建議和可信任的伙伴，一同擁有這次學習經歷。

### 教師的角色

輔導老師將會擔當一個全新的角色。生涯規劃的學習工具並不能單單透過學校行政指令成功實行，而需有合適的場合、足夠的空間、時間表的配合及合理的資源。在學校試點計劃中，我們收集了六所不同學習程度學生的意見（試點學校參與的形式各有不同，有包括整個中二級別的講座，也有十五位學生一班的小組教學）。得出的結果反映學生喜歡並需要一套實用的生涯輔導工具，以幫助他們了解自我認識與高中學習的關係。在小組教學情境下的教師能與學生有更多的互動接觸，教學成效自然較理想，但以「講座」形式進行的，也能收到正面的果效。

除此以外，老師的教學熱誠及專業知識也是有效學習的重要因素之一。部份試點學校的教師設計了一些附加活動，例如請學生繪畫理想工作的概念圖（concept map），亦有教師自備教學簡報，解釋生涯規劃的理念。教師的投入能有效令學生更主動地完成具挑戰性的每一「站」。

在大部份的試點學校也用了班主任課來講解生涯規劃的學習工具，因此輔導教師及班主任亦應需掌握基本的生涯輔導理論，例如荷倫的事業坐標及性格特徵類型，因它提供了大部份生涯規劃的學習工具的背景及理念。有見及此，香港輔導教師協會與課程發展處合作，提供相關的支援及專業培訓予各間採用生涯規劃的學習工具的學校輔導教師及班主任，透過推動持續進修增強教師的專業能量。

以下是學習重點及小提示，讓教師參考使用。我們沒有編寫任何詳細的教案，因為最理想的教學模式不可能是「依書直說」，教師應根據學生群體的背景、需要及其他客觀因素（例如班級人數、學習能力、班主任課的時間分配等），以專業判斷規劃課堂上內容，靈活配合活動及分組模式（例如二人一組或作小組討論），探索最適切的校本生涯輔導模式。

### 建議活動

第1站：為自我探索旅程作好準備

設立第1站是爲了要協助學生了解他們的個人特徵。這一站分爲幾個部份（完成一個部份大約四十分鐘至一小時），學生需要探索一些全新的意念，才能完成所有部份。對初中學生來說，自我探索尤其具挑戰性，因此教師可能需要放慢節拍，多邀請學生向伙伴/小組/全班分享。在這部份教師的角色是協助學生更了解及認識自我。

## 1.1：“我是誰？”— 你的第一個自傳

### 學習目標：

- 作爲自我探索旅程的熱身，學生會開始明白「認識自己」的重要性，亦應意識到同學之間在興趣及事業目標上的差距
- 透過「腦力激盪」（Brainstorming），學生能確認及說出自己的喜好，包括興趣、科目及課內外各種學習經歷等
- 學生能回想一些夢想的職業，並注意到他們的興趣隨著時間而變更
- 學生開始明白這些變更背後的原因，例如他們的價值觀及對將來的期望隨著成長而改變

### 學生樣本：

#### 樣本1：

當我讀幼稚園的時候，我夢想的職業是 開花店 因為 我喜歡種不同的植物，尤其是花。

當我讀小學的時候，我夢想的職業是 時裝設計師 因為 可以設計很多我個人風格的衣服/晚裝。

現在，我夢想的職業是 暫時沒有 因為 很多職業都不是我理想中那麼舒適。

#### 樣本2：

當我讀幼稚園的時候，我夢想的職業是 教師 因為 我看到老師教導學生的時候好像很快樂，小時候很想教導人。

當我讀小學的時候，我夢想的職業是 女警察 因為 我覺得他們很偉大，經常拯救有需要的人，我也想做一個偉人！

現在，我夢想的職業是 時裝/室內設計師 因為 我想將我的設計可以有很多人喜歡，我喜歡做設計。

### 小提示：

- 教師在介紹自我探索這個意念時，應該由淺入深地說明，使學生能反思自己的興趣。教師亦可以邀請學生分享夢想職業，並跟進提問這些夢想背後的原因和想法
- 在進行此部份時，教師和朋輩的角色是主動的「聽」，多給予學生肯定，接納學生多元的（有時甚至是奇怪的！）理想、職業選擇，切忌以批判的、質疑的角度對待學生坦誠的分享
- 多鼓勵及支持學生在群體中討論及分享
- 提醒學生帶備上學年的成績表以填寫 1.2

## 1.2：檢視我的學業成就和學習能力

### 學習目標：

- 學生能分辨到自己所擅長的科目和熱門科目的分別。而該學科分數的高低亦反映了他們的能力
- 學生能將他們對各科的學習能力、興趣具體化（1 至 5 分）
- 利用該表格上的資料，學生能認清自己的強項、弱項及各科的進步空間
- 而在「停一停，想一想！」的部份，填寫表格、以文字紀錄只是其中一種認識自己的方法。學生可以用圖像或分享、小組討論的形式完成這部份。然後重點式紀錄自己的所思所想。最重要的是學生曾經認真思考這些切身的問題，為自己的選擇負責

### 學生樣本：

### 停一停，想一想！

哪些學習範圍最能將你的興趣、學習信心和能力結合起來？

(家政, 電腦, 設計與科技) 方面

你對你的學習潛力有何認識？

其實我不知道我的潛力有多少，  
但我知道自己所喜歡的是哪一科。

你認為自己在學習或學業需在哪方面改進？

我認為自己應有自律性，  
自動自覺溫習，這是我需要改善的。

如需入讀理想的選修科目，你應在什麼科目上多下苦功？有什麼行動方案？

- 1) 我的理想選修科目是視覺藝術
- 2) 我認在設計和視藝多下苦功
- 3) 在學校的學習以外，我會抽空自己練習畫畫

#### 小提示：

- 設立這部份是爲了具體化學生的學習能力，對各科的能力及興趣亦分爲 1 至 5 分
- 學生應根據上學年的成績表填寫表格上的左三列，如沒有修讀該科目可留空該位置
- 教師應叮囑學生認真思考後，才填寫自己的「能力分數」、「學習信心分數」及「興趣分數」

「能力」是指學生過去在學業成績展示的學習能力；「學習信心」即指學生認為自己在將來在修讀此科時有多好的表現，他們亦可能認為在該科能考取好成績是靠運氣或是勤力，而非反映真正的個人能向；「興趣」則是學生對該科的主觀感覺，而真正的興趣應該能從其閱讀習慣或其他學習經歷中得到引證

- 在開初的階段，學生未必能理解或分辨以上三者不同，因此在此部份中，教師可扮演引導者的角色，協助學生了解幾個概念的差別
- 學生可以用自己喜歡的方式去完成「停一停，想一想！」的部份，例如跟伙伴分享、畫圖或小組討論，最重要的是學生曾經認真思考這些切身的問題，這個原則適用於所有「停一停，想一想！」的部份

### 1.3：透過參與校內和校外的不同學習經歷，我學到甚麼？

#### 學習重點：



- 學生能確認三項對自己最具影響力，或最擅長的其他學習經歷
- 學生發現以上三項活動或比賽，曾對自己的興趣、知識、綜合能力及人生態度作出正面影響，而他們比以往更認識自己的強項和弱點
- 學生能指出自己所擁有的綜合能力及個人素質

### 學生樣本：

#### 樣本 1：

其他學習經歷	綜合能力	個人素質
1. 義工活動	處理資料方面的相關能力: (綜合) (整理) 創新 分析 應用數據 解難 應用資訊科技	判斷力 可靠 有創意 (熱心) 適應力強 (能幫忙) (照顧) 圓滑 (有禮)
2. 舍領班	處理人際關係方面的相關能力: 教導 談判 指示 游說 (溝通) (服務) (執行指示) (協助)	(有耐性) (具責任感) 幽默 整潔 (有抱負) (認真) (誠實) (體貼) (隨和) 具冒險精神
3. 交通主任	處理事務方面的相關能力: 處理事件 做事精確 (操作)	(有幹勁) 友善 觸覺敏銳 (學敏)

停一停，想一想！

你可以從以上的其他學習經歷紀錄中評估哪些是最適合自己的學科或職業類別嗎？  
 不可以，因為它們沒有直接的關係。

你能夠應用多少所學到的綜合能力在你的高中選科規劃和抉擇上呢？為甚麼？  
 大部份，因為它們對我將來在處理資料方面，人際關係方面和事務方面也有很大的幫助，可以訓練我對於處理這些方面的能力，提升到學業以外的能力。

### 小提示：

- 在多個自我探索的部份中，對學生而言這部份是較具難度及挑戰性的，因為這涉及學生對抽象理念的認知及自省能力
- 更重要的是，這部份將有助學生把其他學習經歷、（他們喜歡的）傳統課程、自我形象及自我能力掛勾。學生需要運用分析能力及判斷力去完成這部份，這些自我反省的能力對學生在高中階段建立學生學習概覽(SLP)非常

重要

- 建議學生可以跟伙伴或同學，以二人一組的形式完成這部份。在活動中**建立互相支持的氣氛**是非常重要的。
- 請學生回想一些曾經參予的活動，若果學生未曾參加過任何校隊或制服團隊，可以回想一些**日常的工作**（例如做家務、打掃或其他戶外活動）
- 學生需要深思這些活動能培養他們什麼種類的**能力、技能**，若學生能另外想到其他綜合能力及個人特質，可以在空白的位置填寫

## 第2站: 事業座標: 把你的性格特徵，學業和事業取向連繫起來

第2站涉及荷倫之性格類別與工作環境匹配論的理論，教師必須對此理論有基本的認知，才能掌握此站的教學活動設計。

以下是一些荷倫之性格精別與工作環境匹配論的基本理論：

- 職業選擇的過程和結果，是個人性向的顯露
- 興趣測驗是一種性向測驗
- 職業的刻板印象(“stereotype”)有重要的心理和社會含意
- 同一行業的工作者有共同的性向和成長歷史
- 事業發展是一個「人」與「社會環境」互相配對的過程

初中學生的事業取向尚未定形，仍在一個**可變的狀態**。因此在指導學生時，教師不應帶有任何**批判或結論的語氣**。而學生亦應該明白這個性向測驗目的是提供更多與他們興趣、性格及活動有關的資訊，亦有助高中選科及將來進修的潛在取向，而非對將來發展的任何預測。

這部份比較像打開一個天窗，讓學生發掘到更多不同的境地。

## 2.1：「彩」蜜派對及 2.2：由「彩」蜜派對到事業座標：你的興趣檔案

學習重點：

- 使學生認識**個人性格能聯繫到高中課程選擇和將來的職業**
- 學生明白他們需要認真地探究每個性向的內容與相關的升學機會和職業，及合適個人的程度
- 學生能分辨自己首兩個性格傾向類別
- 學生能進一步透過此活動**反思自己的學業與自身興趣、將來抱負的關係**，並定立「我的行動座標」

學生樣本：

停一停 想一想

看過你最喜愛的兩個座標和其他座標後，嘗試把以下的問題和你的生涯規劃連繫起來。  
(你可能要和你的支持伙伴再次一起合作)

你會怎樣管理你的時間使你的潛質和天份能融會在工作或學習上？

我會將我的生活分成兩部分：學習及課餘，並在這兩方面上發揮我的潛質和天分。

你會做或學些什麼，從而得到最大的學習的滿足感？

我會學習急救課程、及訓練小學步驟。在這些活動中，我得到很大的學習滿足感。在急救課程中我可以學習救人；在訓練小學生步驟有很大成就感。

你會怎樣計劃你的高中課程和學習，使你能夠充分善用你的技能，配合你的性格和準備你將來有可能從事的事業呢？

我會在學業上努力讀書，吸收書本上的知識。在空餘時，我會繼續進修。我會參加與課程相關的課外活動，以充實自己。

就你在上述問題的回應，你現在會做或學些什麼，為自己在踏入高中前作好準備？

我現在會努力地讀書，看看對自己對哪一科更加有興趣。我也會參加急救班及訓練小學生步驟，以得到最大的學習滿足感。

#### 小提示：

- 告訴學生「彩」蜜派對中的故事，簡單地介紹六組人不同的性格
- 詢問學生他們會到那一組（可在班房中以活動形式進行），如該組散去後，他們會想到哪一組？
- 應與 2.2 部份一起進行
- 可用一些視覺上的幫助，例如圖畫、錄影或玩具去介紹六組
- 解釋六個組別不同的職業取向，例如興趣、理想職業及個人特質等
- 向學生解釋這些結果並不是對學生升學及職業選擇的任何診斷，而他們在這階段的事業取向也未成形，因為他們的取向及興趣仍會隨時間和經歷而變更
- 鼓勵學生以小組形式討論：事業座標是否切合他們的個人特質，為什麼？

#### 第3站：了解高中課程所提供的學習機會

設立第3站是為了向介紹學生所有高中課程（包括課程大綱、學習能力要求及升學階梯等），某些校本資料（例如選科組合、選科程序）須由校方提供予學生及家長參考。

### 3.1 高中畢業生的升學階梯

#### 學習重點：

- 學生能對**升學路向**有基本的了解
- 學生能了解高中階段的科目選擇及機制，例如：應用學習課程

#### 小提示：

- 簡單地介紹初中畢業生的升學階梯
- 教師應**客觀及理性地**介紹升學階梯，包括本地大學選擇、海外升學方法、副學士課程、高級文憑課程、職業培訓及就讀出路

### 3.2 高中課程架構

#### 學習重點：

- 學生能認識高中課程架構，基本升學要求及修讀額外科目的條件
- 學生能對**高中科目有基本的概念**（尤其他們感興趣的科目），包括學生能夠透過本科的學習學到些甚麼、如何有效地學習該科及該科如何裝備學生為未來作出準備

#### 小提示：

- 教師應清楚地講解高中課程架構
- 可以**簡單地介紹每科的內容**，讓學生能在課堂外有充足的時間再細讀各科詳盡的介紹
- 鼓勵學生在遇上疑問時主動發問
- **解釋作出「充份知情的選擇」的重要性**，學生可以重讀「給學生的信」並重新思考在選擇科目及人生抉擇時的原則（主要是為了**給學生提醒這些重要的觀念及清除一些錯誤的想法**）。科目介紹甚為詳細，所有內容均由課程發展處提供，**甚具參考價值**

### 3.3 選修科目組合及程序

#### 學習重點：

- 學生能清楚了解學校的高中課程架構（包括選修學科、科目組合、輪選機制、中四能否重新審核選擇、可供選擇的應用學習課程等）
- 學生能根據自己的興趣、綜合能力、個人特質、事業目標定立一個**暫定的高中學習計劃**
- 學生能評估高中學習計劃的**可行性**並定下行動方案
- 鼓勵學生多作一個**後備/次選計劃**，並明白次選並不代表失敗



### 學生樣本：

個人選擇成功機會的初步評估：

應該可以成功入到這個班別。  
因為這都是我有興趣的科目，  
而且我認為中國歷史的成績也不錯。

若第一選擇或組合落空了，我的次選是：

班別1。

### 小提示：

- 這部份的資料應由**學校提供**
- 如時間許可，教師可以**小組形式甚至個別約見學生**，了解學生需要或困難
- 教師可視第3站為中三其中一項升學輔導活動（此類活動大多包括家長夜、高中學生分享、不同界別的校友及教師分享等）。學生亦應盡量從多方面涉獵不同層面的資訊，以保持客觀

### 第4站：怎樣到達目的地？

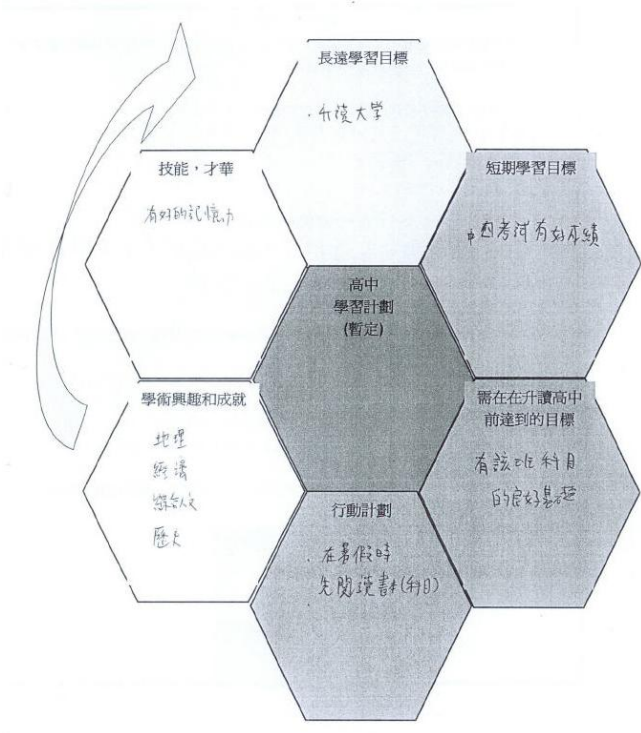
第4站是另一項較具挑戰性的活動，最重要是能**整合生涯規劃的學習工具內的資料**。完成「我的行動座標」後，這學習工具便會成為學生**整個初中生涯的學習經歷回顧**，學生能藉此回顧自己的成長、遇到的機會和限制。而學生亦應為自己的成長及完成首次生涯規劃而感到高興。

這部份的重點是**幫助學生達標**，亦是整個學習工具的**核心項目**。學生將為自己在高中的學習定立目標，教師亦應介紹如何定立一個 **SMART** 目標，然後填寫「我的行動座標」。

### 學習重點：

- 學生能**重溫**第1站至第3站，在重點記錄自己的學習興趣、學業成就、技能及天份，整合後完成「我的行動座標」
- 學生應主動地參予此活動，為達成目標而努力
- 在升讀高中後，學生仍需**持續檢視**自己的學習計劃，並作出適當的調整

### 學生 樣本：



#### 小提示：

- 可舉例說明如何定下 SMART 目標
- 完成「學術興趣和成就」後以順時針方向完成（依隨箭咀指示）
- 引導學生根據較前部份的答案去完成「行動座標」
- 在填寫「行動計劃」一欄前，請學生認真思考自己願意做什麼來配合學習計劃，並仔細地紀錄下來
- 鼓勵學生視「行動座標」為不停進步的目標，並提醒他們作為年青人，會隨著自己的經歷而成長，所以行動計劃、學習計劃、以及事業取向亦可能會不斷轉變，這個暫定的學習計劃需要不斷檢視並作出修訂
- 如繼續採用高中版本的生涯規劃檔案，此「行動座標」將會是十分重要的起點

#### 第 5 站：支持伙伴座標

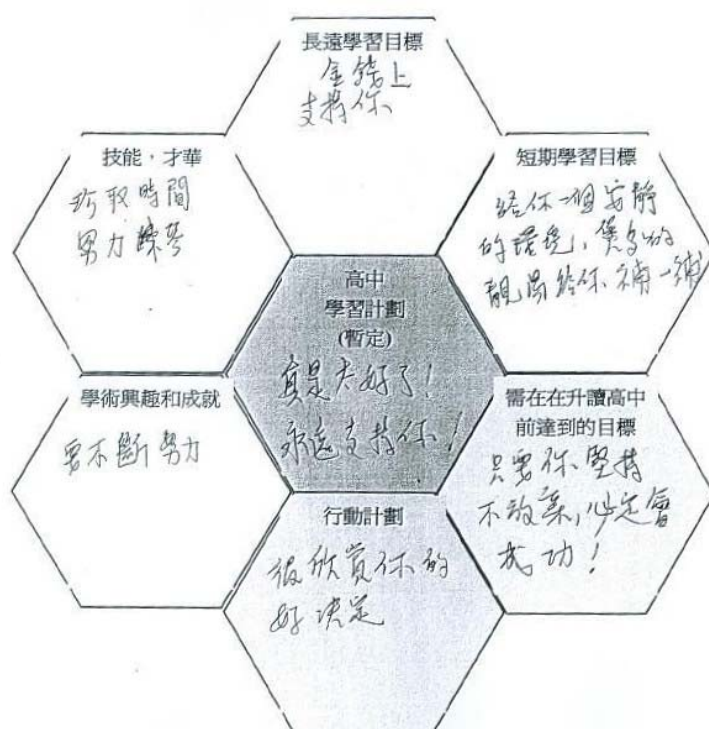
這是生涯規劃的學習工具的最後一站，學生應比前更認識自己、能掌握基本的升學資訊及正在計劃如何落實「行動座標」。第 4 站及第 5 站是生涯規劃的學習工具的小總結，令學生能列出自己的目標，並時常提醒自己需如何落實執行計劃。在第 5 站中，學生可與信任的伙伴分享自己在「行動座標」中的目標，並諮詢伙伴的意見。

#### 學習重點：

- 學生能從伙伴身上感受到支持和關懷

- 學生能學習聆聽及接納伙伴提供的具建設性的意見

學生伙伴樣本：



小提示：

- 鼓勵學生向伙伴分享計劃
- 學生在伙伴檢視及修改「行動座標」後，請他們向同學分享
- 這部份學生可在家中或課餘時間完成