

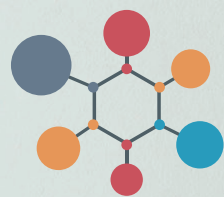
# 我的E-課堂 課程簡介

我的E-課堂旨於以一系列的課程協助學生在高中階段逐漸探索及鞏固生涯發展方向，讓他們掌握相關的知識、技巧和概念，作出知情的抉擇。

課程以「青少年發展與介入框架」(Youth Intervention and Development Framework, YDIF)為藍本，從「啟發參與」開始，協助學生逐步「自我認識」、「探索多元出路」，以至裝備「計劃及生涯管理」的知識和技巧，同時讓教師能有系統地在學校開展生涯指導課程和相關活動及信心。以下是四個生涯發展的重要元素：



1



#### 啟發參與：

- 投入新的經驗
- 擴展個人與他人及社會的聯繫
- 保持參與事業及生涯規劃活動的興趣

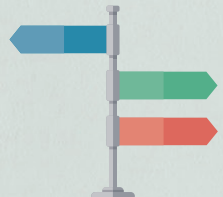
2



#### 自我認識：

- 認識自己，了解個人對工作和生活的期望及夢想
- 參與自我反思及自我提升活動
- 將個人認知與事業路徑連結

3



#### 探索多元出路：

- 認識如何尋找多元出路和不同形式的工作及事業
- 認識如何比較不同出路及決定其優次
- 認識如何訂立事業及生涯目標

4



#### 計劃及生涯管理：

- 獲取支持及機會，克服障礙去達成事業及生涯目標
- 管理事業轉型及發展
- 為個人工作及生活訂下優次

## 課程設計及架構

整個課程共有十二課節，分三個階段進行，每課節包括主題引入、小組討論、個人反思及延伸活動等，讓學生能循序漸進地學習、掌握及應用所學的生涯知識與技巧，培養個人生涯發展的動力。

### 第一階段：中四

- 單元一：個人興趣發展
- 單元二：探索個人價值觀
- 單元三：個人能力培養
- 單元四：我的性格特質

### 第二階段：中五

- 單元五：我的生涯角色
- 單元六：探索多元出路
- 單元七：支援網絡的助力與阻力
- 單元八：訂立我的生涯目標

### 第三階段：中六

- 單元九：我的生涯任務清單
- 單元十：我的生涯毅力
- 單元十一：我的閃亮時刻
- 單元十二：生涯過渡與管理

## 網上學習平台及教學資源

課程配合一站式生涯發展及個人管理網上平台「我的生涯規劃歷程」，讓學生把課程所學記錄，加強生活中的實踐與應用，同時逐步建構個人生涯歷程集。另外，教師可以在課程教學資源共享平台瀏覽及下載教學資源，方便選材及剪輯使用。

我的生涯規劃歷程  
一站式生涯發展及  
個人管理網上平台

<https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/>



我的E-課堂  
教學資源共享平台

<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/>



如對我的E-課堂有任何查詢，歡迎與我們聯絡。

Career Guidance Section, Education Bureau  
教育局升學及就業輔導組

電郵地址 Email : [mylp\\_portfolio@edb.gov.hk](mailto:mylp_portfolio@edb.gov.hk)

電話 Telephone : (852) 3698 4126

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

