教學建議

本主題旨在培養學生以下的價值觀和態度：
明白生涯規劃的意義，建立對理想生活的期望
運用恰當目標的原則，訂立人生目標

樂善堂梁植偉紀念中學
升學及就業輔導
主題 1：職業與理想生活的計劃

活動目的

讓學生思考對理想生活的期望，並鼓勵他們思考如何將期望轉化為實際可行的人生目標和財務目標。

姓名：_____ (　) 班別：_____ 日期：_____

學習目標

1. 構想適合自己理想的職業及生活方式
2. 認識生涯規劃的概念與目標

活動指引

學生選出他們最重視的五個項目後，老師可詢問學生，假如要實現這些目標，從事的職業怎樣影響實現目標的進度。另外，老師可要求學生訂立實現這些目標的先後次序和期限，然後才訂出所需的財務計劃。

1.1 理想生活大搜查

以下有一系列項目，試從中**選出五項**你認為與你理想生活最接近的項目，並解釋理由。

項目	與理想生活最接近的項目（請加上✓）	理由
每年最少一次到海外旅遊度假一星期以上		
不論職位高低，能從事心儀的工作，並得以滿足生活所需		
成為管理階層		
擁有屬於自己的物業		
擁有健康生活習慣和體魄		
45 歲前退休		
成功開創自己的業務		
每年獲穩定的薪酬升幅，以及有穩定的工作環境		
彈性上班時間		
擁有美滿的婚姻和家庭		
擁有 $1,000,000 儲蓄		
其他：_____		

活動目的

透過提問讓學生思考對未來生活的看法和規劃，明白每個人對理想生活方式的期望，與性格、興趣和能力的關係。

學習活動 1

與身旁的同學四人一組，分享你認為理想生活的項目。
每組選出三個最重要的「理想生活的項目」，並寫在黑板上，向全班同學展示

三個最重要的「理想生活的項目」：		所需的資格/準備
例：	成為管理階層	高學歷、有晉升機會的工作
1.	自由作答，如：擁有 $1,000,000 儲蓄	高收入的工作
2.	自由作答，如：擁有健康生活習慣和體魄	固定工作時間、穩定收入
3.	自由作答，如：成功開創自己的業務	良好人際關係網絡、堅定的興趣嗜好
原因：	自由作答	

學習活動 2

為實現以上理想生活，你需要有什麼資格/準備？在升學就業時，需要如何準備？
就以上你所選定的理想生活項目，寫出其相關所需資格/準備。

提示：		
有晉升機會的工作	固定工作時間	高學歷
專業資格	穩定收入	不穩定但有機會增加收入的工作
良好人際關係網絡	堅定的興趣嗜好	其他：

活動指引

活動中的問題能反映學生的價值觀，而價值觀會影響學生對生活的期望及職業的選擇。老師可要求學生解釋答案，以及答案在多大程度上與性格、興趣和能力相符。完成活動後，老師可要求學生討論要達成活動中提到的生活質素要求，預計須具備的資產及收入條件。老師可向學生強調對生活質素的要求愈高，所需的金錢也愈多。

補充資料

每個人對生活方式的要求按性格和價值觀而有所不同，而當中沒有既定的對錯標準。生涯規劃旨在讓學生探索適合自己的生活方式，並嘗試訂立恰當的人生目標，來達成心目中的生活方式。

1.2 設立目標以達成理想生活

你理想的生活是怎樣的？你的人生目標是甚麼？你會如何作準備，以實現你的理想生活及達到人生目標？

學習活動 3

影片播放 1：生涯規劃與理財學與教資源套

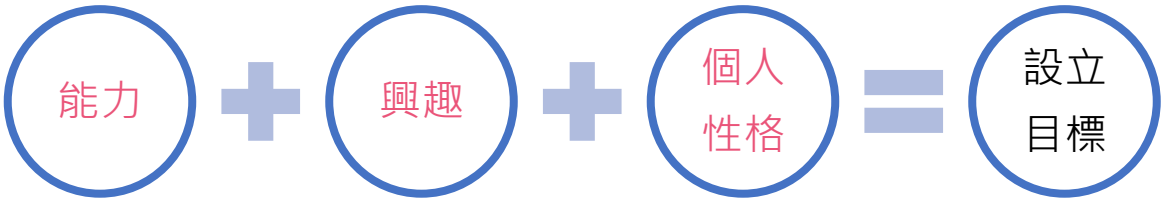
(a) 阿希畢業後，有何升學打算？

他打算到英國升學

(b) 影片中，阿 Mui 的興趣是什麼？畢業後有何目標？

她的興趣是美容化妝，目標是開設美容 online shop

(c) 設立目標三部曲：影片中，設立未來升學、事業發展的目標有哪三個步驟？



(d) 大家是否有一項興趣或目標，讓你也想為著這目標去克服自己的困難呢？

我的興趣是：

自由作答

為了達成目標，是否需要儲蓄協助達成？

自由作答

目標儲蓄金額：自由作答　現有儲蓄：　每月須儲蓄的金額：

職業及升學規劃有助我們發掘興趣和潛能，以及找出適合的事業發展路徑，有更大動力改進及提升自己，長遠可增加收入，以助實現夢想。另外，職業及升學規劃有助我們有策略地選擇學習課程及職業，提高覓得心儀職業的機會，提升收入，讓我們累積財富實現夢想。

你會實行甚麼措施以達成儲蓄？試舉出其中三項。

1.3 恰當目標的原則

恰當目標的原則		例子
具體 (Specific)	目標必須明確不含糊，要有清晰的說明，以及要達成的事項內容	儲蓄$5,000 作旅遊資金
可量度 (Measurerable)	目標應包括實際數值，以助定期評估進展	每月把 10%零用錢作儲蓄
可達成 (Attainable)	目標應是有能力達到，以及在能力範圍內，可持續推進改善	現時每月儲蓄$500，可將新目標訂為每月儲蓄$600，循序漸進增加儲蓄
實際 (Realistic)	實際的目標應是考慮過現實情況與需要，而訂出的目標	現時每月零用錢為$1,000，在考慮收支後，訂出三個月儲蓄$1,000 的目標
有時間性 (Time-based)	目標須在特定時間範圍內完成	希望修讀短期課程，因此訂出三個月儲蓄$5,000 的目標

學習活動 4

指出以下目標是否符合 SMART 原則

✓ / ×	目標
×	我想睇儲錢去韓國旅行
×	現時每日零用錢為$30，我會午餐只吃三文治，步行回家，每日儲$25，三個月內儲$3000
✓	我會在往後三個月，每日儲$10，以儲蓄$1000 買波鞋
×	我每日儲$10，目標儲金$500 買演唱門票

1.4 設定儲蓄計劃以達成目標

設定你的目標(一年期)及所需儲蓄金額：

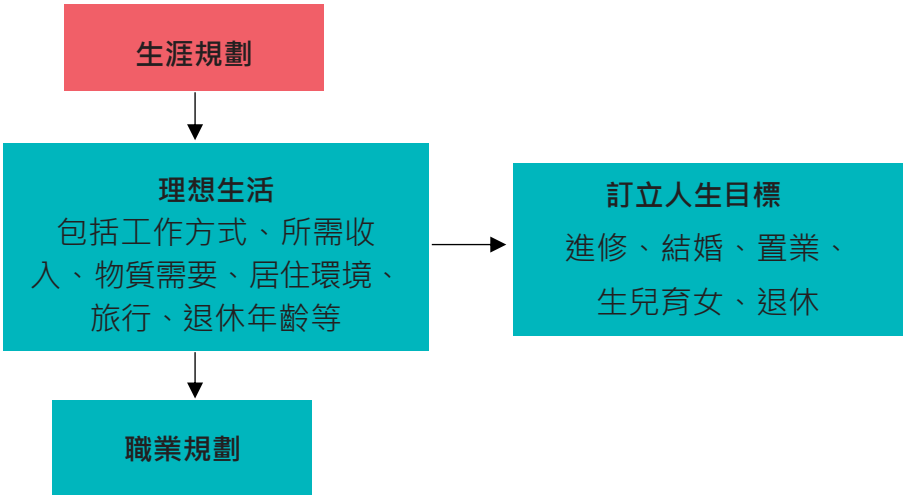
自由作答

目標儲蓄金額：自由作答

現有儲蓄：

零用錢收入 (每月/每星期/每日)：

(每月/每星期/每日)須儲蓄的金額：



樂善堂梁植偉紀念中學

升學及就業輔導

主題1：職業與理想生活的計劃

學習目標

1.構想適合自己理想的職業及生活方式

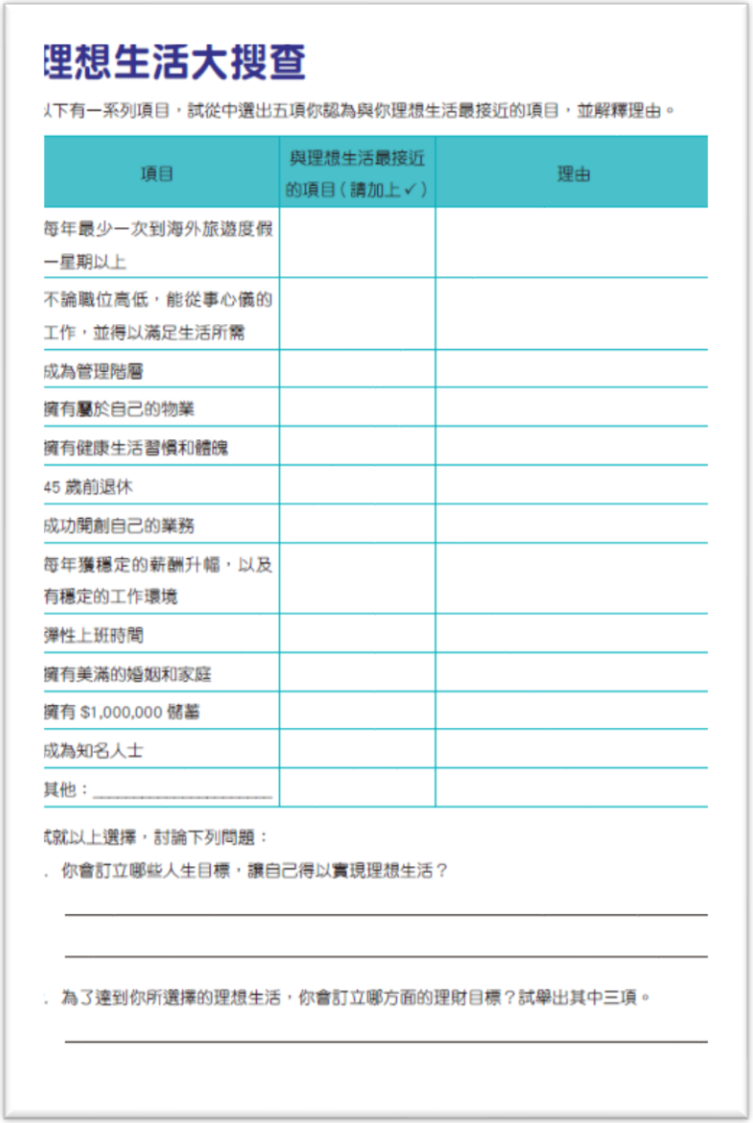
2.認識生涯規劃的概念與目標

1.1 理想生活大搜查

1.1 理想生活大搜查

試從以下方面，試從中**選出五項**你認為與你理想生活最接近的項目，並解釋理由。

- 從事的職業
- 期望收入
- 物質需要
- 居住環境
- 旅行
- 退休年齡



理想生活大搜查

以下有一系列項目，試從中選出五項你認為與你理想生活最接近的項目，並解釋理由。

項目	與理想生活最接近的項目（請加上✓）	理由
每年最少一次到海外旅遊度假一星期以上		
不論職位高低，能從事心儀的工作，並得以滿足生活所需		
成為管理階層		
擁有屬於自己的物業		
擁有健康生活習慣和體魄		
45 歲前退休		
成功開創自己的業務		
每年獲穩定的薪酬升幅，以及有穩定的工作環境		
彈性上班時間		
擁有美滿的婚姻和家庭		
擁有 $1,000,000 儲蓄		
成為知名人士		
其他：_____		

試就以上選擇，討論下列問題：

1. 你會訂立哪些人生目標，讓自己得以實現理想生活？

_____

_____

2. 為了達到你所選擇的理想生活，你會訂立哪方面的理財目標？試舉出其中三項。

_____

學習活動1

與身旁的同學四人一組，分享你認為理想生活的項目。
每組選出三個最重要的「理想生活的項目」，並寫在黑板上，向全班同學展示

三個最重要的「理想生活的項目」：		所需的資格/準備
例：	**成為管理階層**	高學歷、有晉升機會的工作
1.		
2.		
3.		
原因:		

學習活動2

為實現以上理想生活，你需要有什麼資格/準備？在升學就業時，需要如何準備？
就以上你所選定的理想生活項目，寫出其相關所需資格/準備。

三個最重要的「理想生活的項目」：		所需的資格/準備
例：	成為管理階層	高學歷、有晉升機會的工作
1.		
2.		
3.		
原因:		

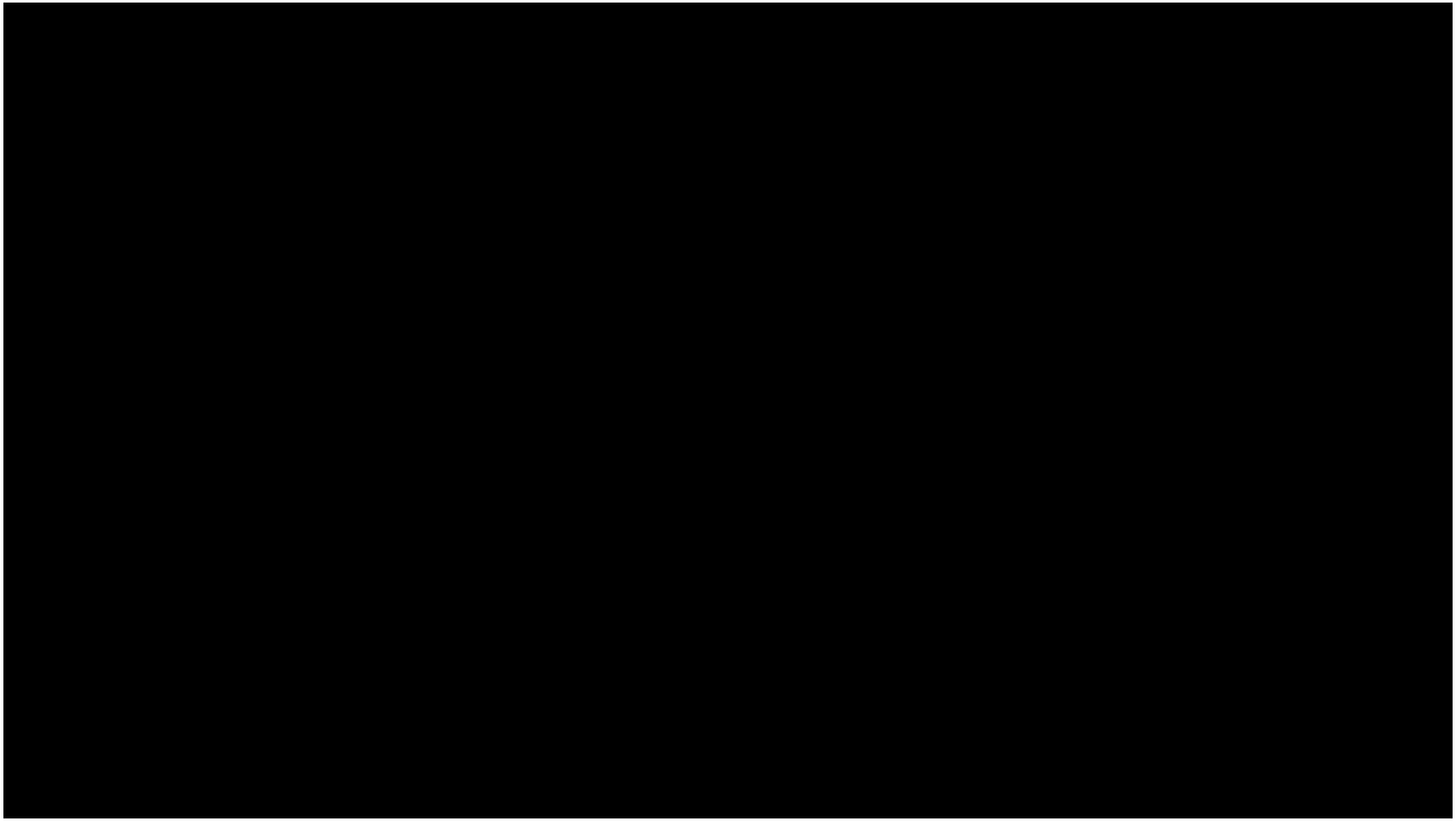
提示：		
有晉升機會的工作	固定工作時間	高學歷
專業資格	穩定收入	不穩定但有機會增加收入的工作
良好人際關係網絡	堅定的興趣嗜好	其他：

1.2 設立目標以達成理想生活

學習活動3

影片播放

https://youtu.be/t4JW9wFejH8



影片播放1：生涯規劃與理財學與教資源套

(a) 阿希畢業後，有何升學打算？

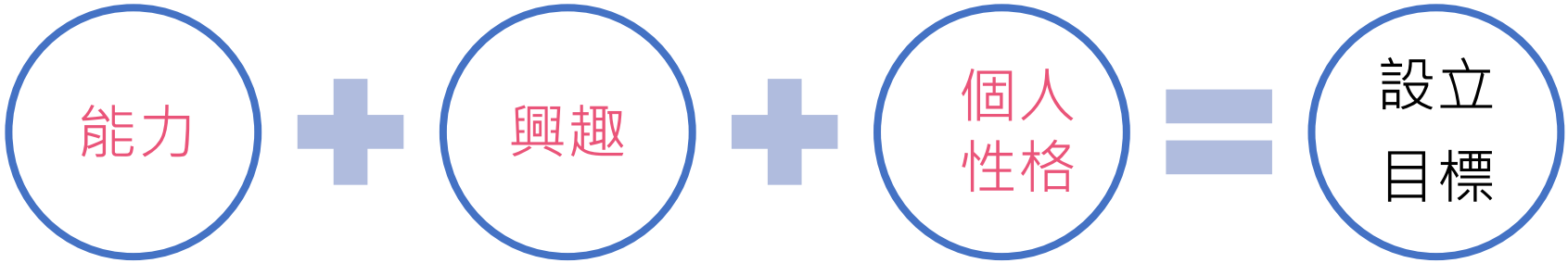
他打算到英國升學

(b) 影片中，阿Mui的興趣是什麼？畢業後有何目標？

她的興趣是美容化妝，目標是開設美容online shop

影片播放1：生涯規劃與理財學與教資源套

(c) 設立目標三部曲：影片中，設立未來升學、事業發展的目標有哪三個步驟？



甚麼是生涯規劃？

參考資料

- 生涯規劃是一個持續和終身的過程，以達致不同階段的人生目標
- 生涯規劃讓學生了解對生活的期望，以及認識各種升學就業途徑，然後依據性格、專長和價值觀，訂定恰當的職涯目標及職業路向，朝長遠人生目標邁進

(d) 大家是否有一項興趣或目標，讓你也想為著這目標去克服自己的困難呢？

我的興趣是：

我希望將來從事的行業 / 工作是：

1.3恰當目標的原則

SMART

恰當目標的原則		例子
具體 (Specific)	目標必須明確不含糊，要有清晰的說明，以及要達成的事項內容	儲蓄$5,000作旅遊資金
可量度 (Measurerable)	目標應包括實際數值，以助定期評估進展	每月把10%零用錢作儲蓄
可達成 (Attainable)	目標應是有能力達到，以及在能力範圍內，可持續推進改善	現時每月儲蓄$500，可將新目標訂為每月儲蓄$600，循序漸進增加儲蓄
實際 (Realistic)	實際的目標應是考慮過現實情況與需要，而訂出的目標	現時每月零用錢為$1,000，在考慮收支後，訂出三個月儲蓄$1,000的目標
有時間性 (Time-based)	目標須在特定時間範圍內完成	希望修讀短期課程，因此訂出三個月儲蓄$5,000的目標

學習活動4

指出以下目標是否符合SMART原則

✓ / ×	目標
×	我想睇儲錢去韓國旅行
×	現時每日零用錢為$30，我會午餐只吃三文治，步行回家，每日儲$25，三個月內儲$3000
✓	我會在往後三個月，每日儲$10，以儲蓄$1000買波鞋
×	我每日儲$10，目標儲金$500買演唱門票

1.3恰當目標的原則

設定你的目標(一年期)及所需儲蓄金額：

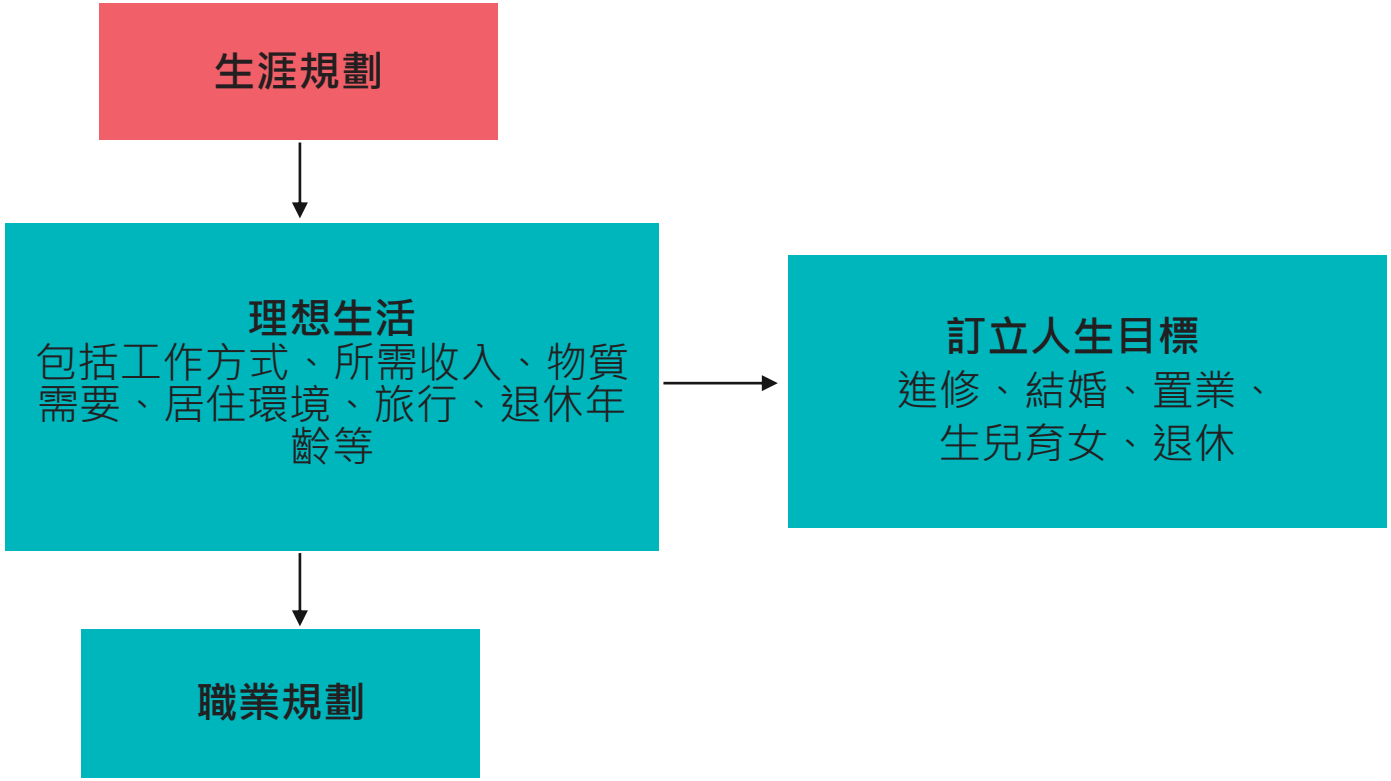
自由作答

目標儲蓄金額：自由作答

現有儲蓄：

零用錢收入 (每月/每星期/每日)：

(每月/每星期/每日)須儲蓄的金額：


生涯規劃
理想生活
包括工作方式、所需收入、物質需要、居住環境、旅行、退休年齡等
訂立人生目標
進修、結婚、置業、生兒育女、退休
職業規劃

中四　經濟科

專題研習假期功課 - 格價精英

日期: 2017 年 12 月 27 日至 2018 年 1 月 3 日
最後完成日期: 2018 年 1 月 3 日

1. **於葵青區內自選三間店舖**，搜集以下指定商品的資料:
   (a) 罐裝可樂
   (b) 三角朱古力 100g
   (c) 合味道杯麵(冬陰功味)

2. 於以下網頁記錄所搜集的資料，並**於網上完成**整份研習

https://goo.gl/forms/mdnYgEdnwEtSZHCP2

3. 三個所選店舖不可屬於同一個連鎖店品牌 (如：長康邨百佳及長發廣場百佳)

4. 於**每間自選店舖**搜集以下資料：

	罐裝可樂	三角朱古力 100g	合味道杯麵 (冬陰功味)
每件價格			
有否以不同數量的包裝出售? 如有, 價格是多少?			
店舖的服務如何? (如 : 退貨條款、最低價格保證)			

5. **於網上回答以下問題**
   (a) 試以租金成本，解釋為何有些店舖商品價格較高?
   (b) 試以商品質素，服務 (包括售後服務)，解釋為何有些店舖商品價格較高?
   (c) 店舖的宣傳會否影響它的商品的定價?試以你取得的資料解釋。
   (d) 作為一個消費者，在購買以上商品時，金錢價格是否你考慮的唯一因素? 如非, 還會考慮什麼其他因素?
   (e) 在你的資料調查中，每人都面對相同的杯麵價格，是否每人購買杯麵的成本都必然相同?試解釋之。
   (f) 如果葵青區交通改善，物流及人流交通更便捷，同一商品的價格差異會擴闊還是收窄?試解釋之。