

愛·夢·同行

個人發展計劃表格 (範本)

姓名： 陳夢賞 組別： Y 編號： 116 填表日期： 12-12-2018

類型	職業導向	職業導向	興趣發展	興趣發展
目標	心理學家	藝術治療師	古箏	畫國畫
原因	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 現時都市壓力大，容易患上情緒病，希望透過學習心理學的專業知識，使他們舒緩情緒，生活重軋道。 ➢ 喜歡觀察別人的言行舉止。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 喜歡聆聽別人的困難，並樂於幫助別人解開心結。 ➢ 自幼學習水墨畫，對藝術充滿興趣 ➢ 希望透過圖畫、音樂和溝通知悉病人的問題，幫助脫離困境 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 自中一起已開始學習，視為舒緩減壓力及培養個人修養 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 享受畫水墨畫的平靜和繪畫成功的滿足感
所需資格 / 進程	1.心理學碩士或博士學位	1.修讀美術、心理學及心理治療碩士	1.考獲五級以上	1.一年參加最少一次公開比賽
	2.成為心理學會會員	2.實習時數需達 700 小時	2.參加第 70 屆校際音樂節古箏中級組比賽	2.有機會就去參展
	3.具備最少一年香港認可心理專業工作經驗	3.多參與義工活動，豐富人生閱歷	3.每週上一次課	3.每週上一次課

Sample

發展項目 (課程/購買物品名稱)	課程預計 時間	類別 (請✓表示)			有關技能或課程能幫助 我將來的發展及幫助 (目標)	有關技能、課程 或物品所 需的費用	有關課程 上課地點 /物品購 買地點
		教育	職業 培訓	技能			
提升英文語文 能力	逢星期六 3:00- 5:00pm (2019 年 4 月至 8 月)	✓			<ul style="list-style-type: none"> 幫助在學習專業心理學知識時能得心應手 能順暢地看完一些英語的心理資料或書籍 	\$8250	匯文教室
提升古箏琴技	逢星期五 4:00- 5:30pm (2019 年 4 月至 10 月)	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> 為將來成為古箏老師打好穩定的基礎 學會新的彈古箏技巧，例如：花指，並在 70 屆校際音樂節古箏中級組比賽中獲得 80 分或以上 	\$3200	恩典琴行
提前接觸心理 學和治療學相 關知識		✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> 閱讀心理學書籍幫助瞭解不同種類的情緒病;心靈慰藉的書本開解病人的心結 	\$840	網上/各 書店
提升水墨畫畫 技	逢星期二 4:00- 6:00pm (2019 年 4 月至 12 月)	✓		✓	<ul style="list-style-type: none"> 幫助提升個人藝術造詣,方便將來藝術治療師的發展 目標有最少三幅可比賽/展覽作品 	\$2110	XXX 中學