

個人發展規劃（實踐篇）



師友計劃目的是...

使年青人 / 計劃參加者 **開竅**

師友計劃目的是...

使年青人 / 計劃參加者 **開竅**

-bring someone (back) to their *senses* 使其**醒悟**

-an ability to understand, the characteristic of having good judgement
有能力去明白及有判斷力

個人發展規劃...促進開竅



個人發展規劃

個人發展規劃

人生沒有目標，就如一趟沒有地圖指引的旅程。

「個人發展規劃」讓參與學員嘗試制定和實踐具體可行的**短期發展目標**，從而引發他們思考並確立較**長遠的發展方向**。這個過程讓他們有機會細想自己將來想**成為怎麼樣的人和成就甚麼樣的事**，是一次獨特而難得的個人發展經驗。

如何實行

計劃首兩年，學員會在友師和營辦機構的協助下，了解自己的**興趣和發展方向**，訂立個人發展方案。

方案須兼具**長遠和短期發展目標**，並因應所設立的目標來制定行動項目。兩者也以**提升與學業、職業及興趣相關的技能**為主。

學員可於**計劃第二 / 三年運用「目標儲蓄」**來實踐所定立的個人發展方案，並由營辦機構或學校監察進度。

明白規劃目的



生涯的原意

原意為車行的方向或「道路」，隱含有冒險的精神

生涯是指職業、工作、生計

伴隨個人一生所有活動總稱，例如婚姻、家庭



生命中的不同角色不同角色

孩子

學生

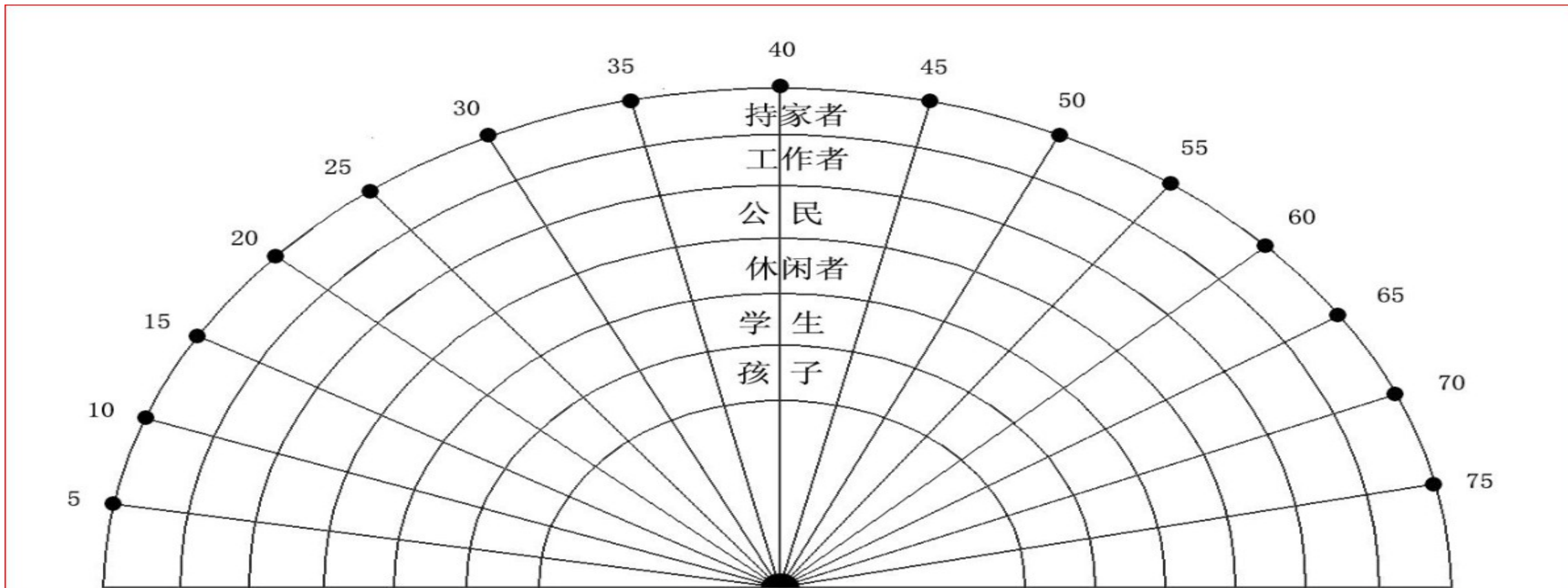
休閒者

公民

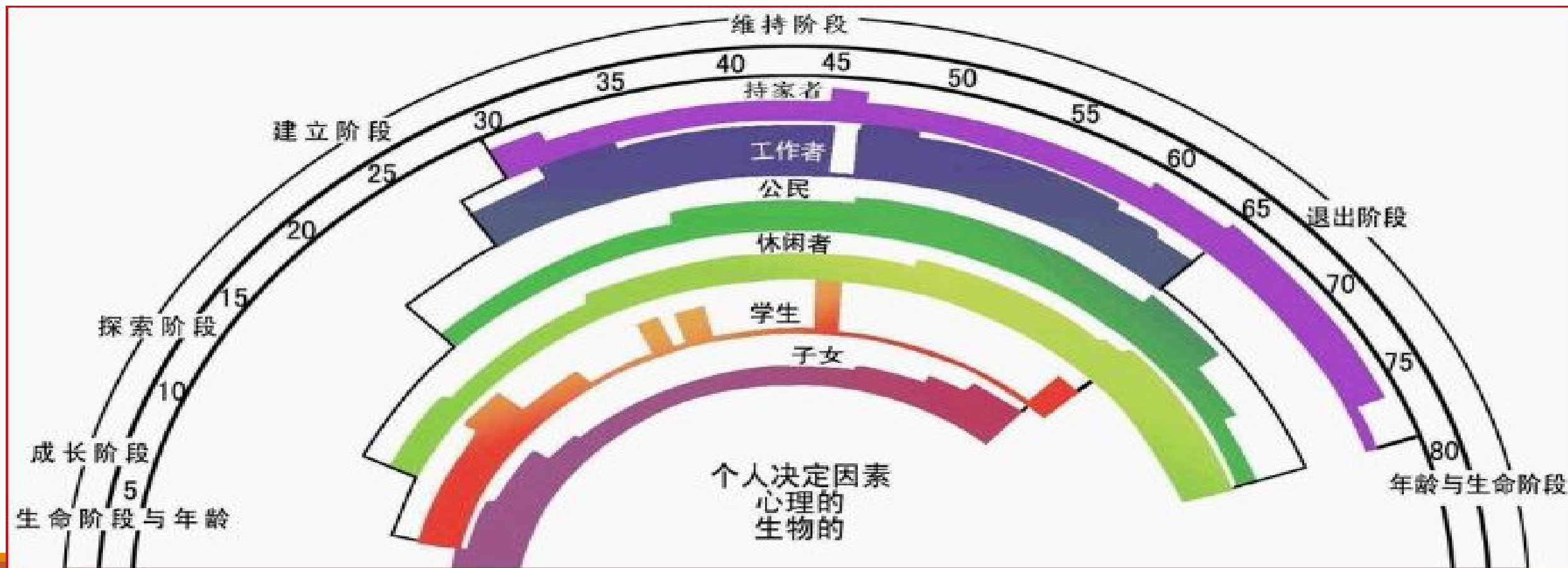
工作者

持家者

生命彩虹圖 (Super)



你的理想生命生命彩虹圖 (Super)



活動一：青少年現在有那角色？可以怎樣訂立目標？

孩子

學生

休閒者

公民

工作者

持家者

學習訂立目標

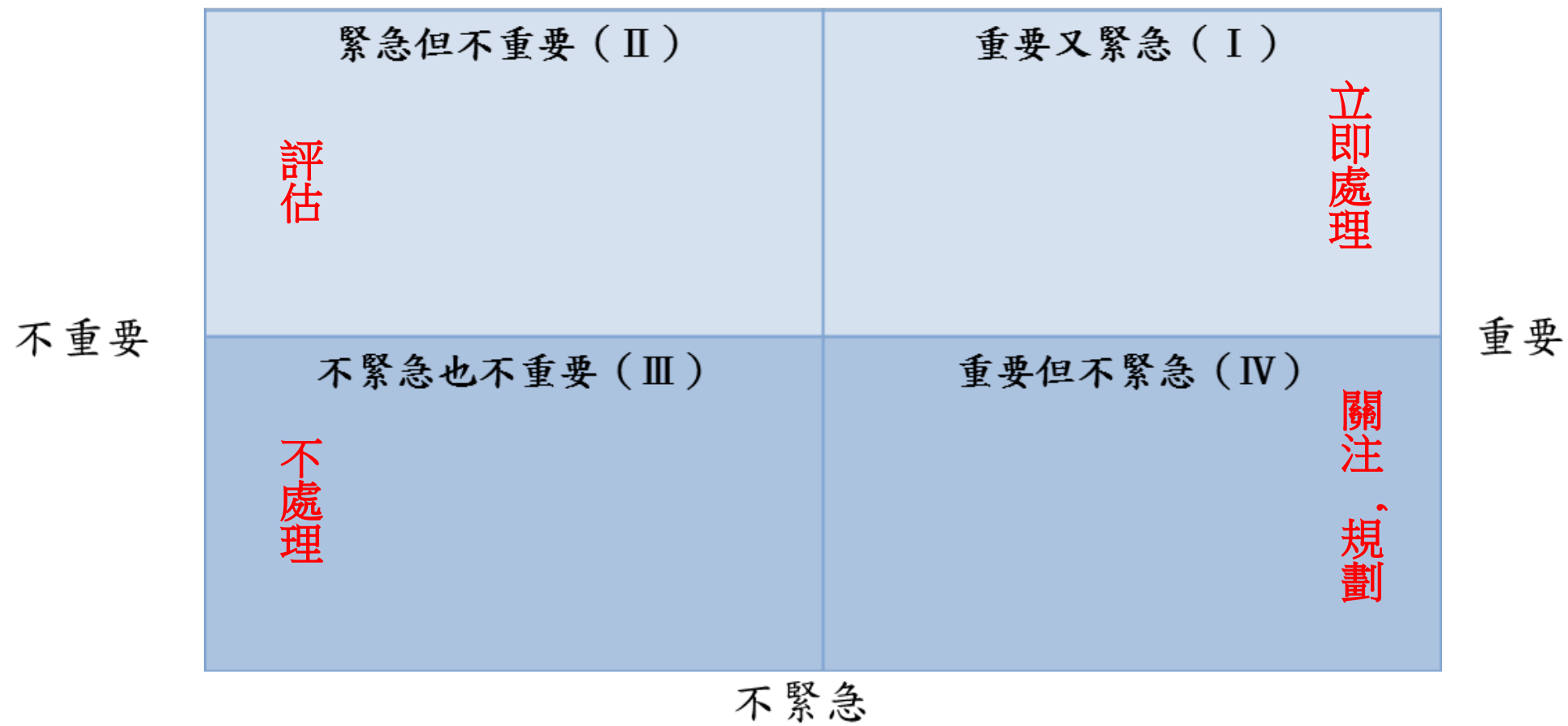
緊急

不重要

重要

不緊急

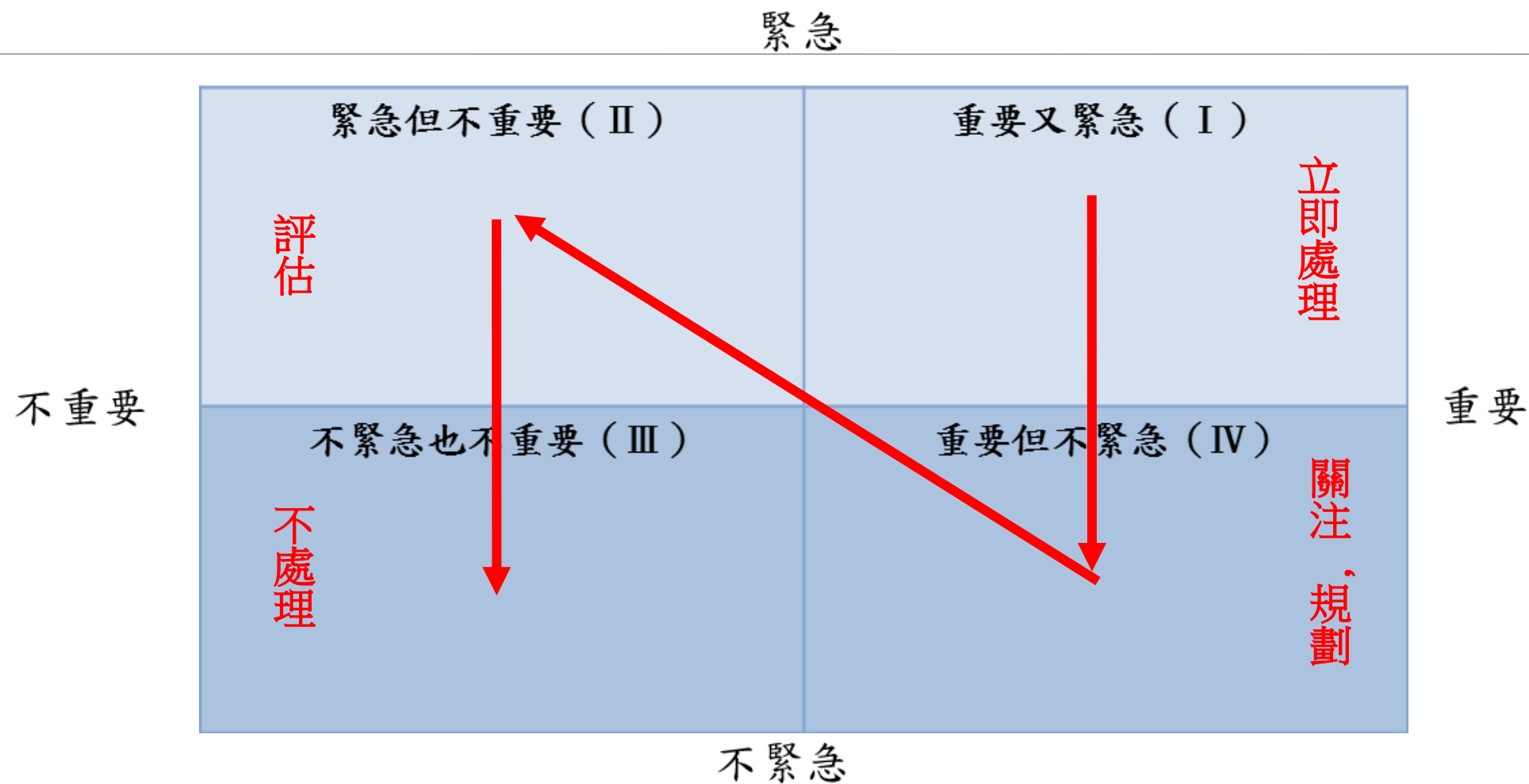
緊急



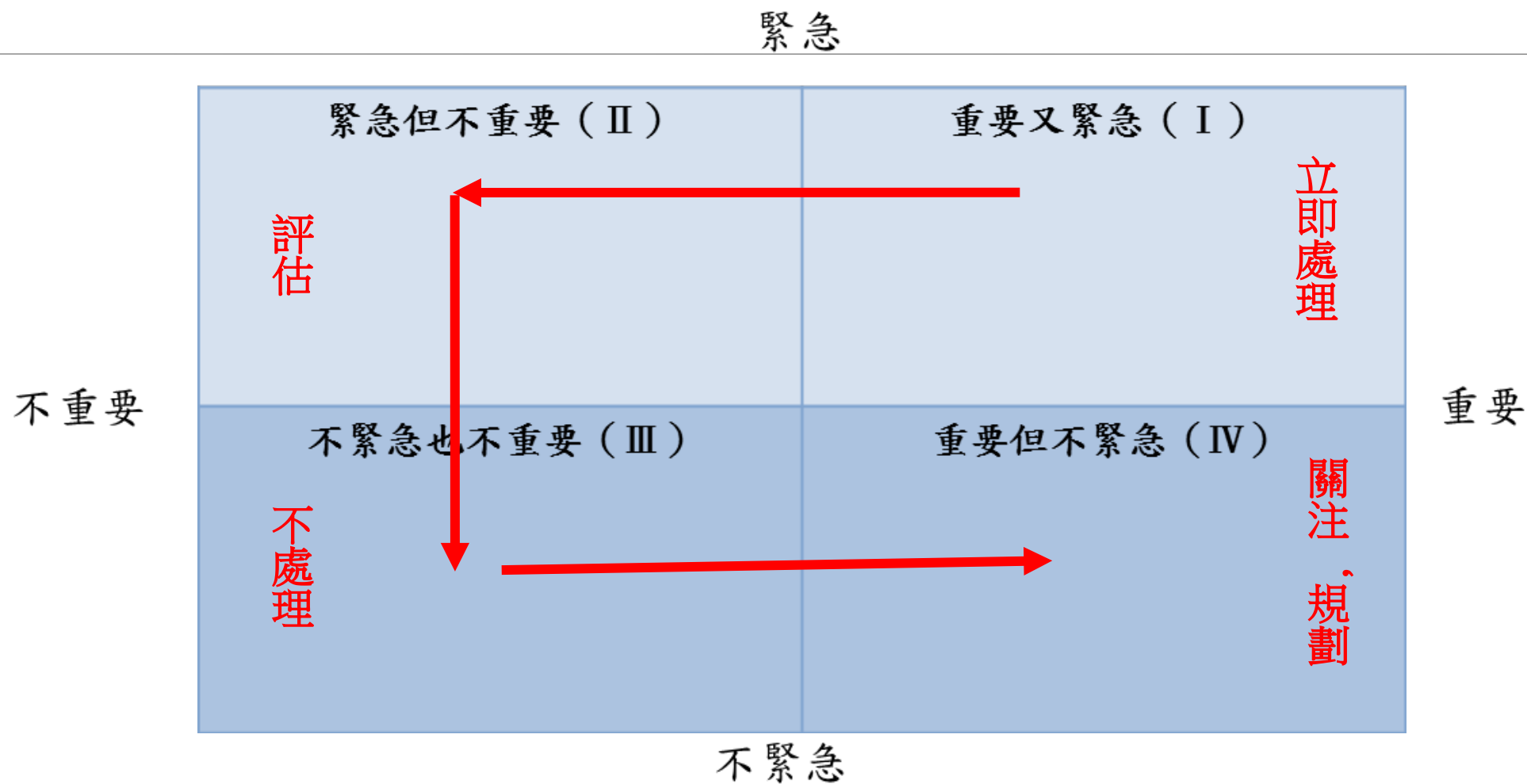
活動二：優先次序

1. 朋友臨時找您，立刻出去跟他看電影，因他約的人甩底
2. 肚子痛，找廁所
3. 三年後考文憑試，因英文能力不高，多做英文習作鍛鍊
4. 在家無聊，重看一套電視不知重播了多少次的周星馳電影

N計劃：優先次序



C計劃：本末倒置

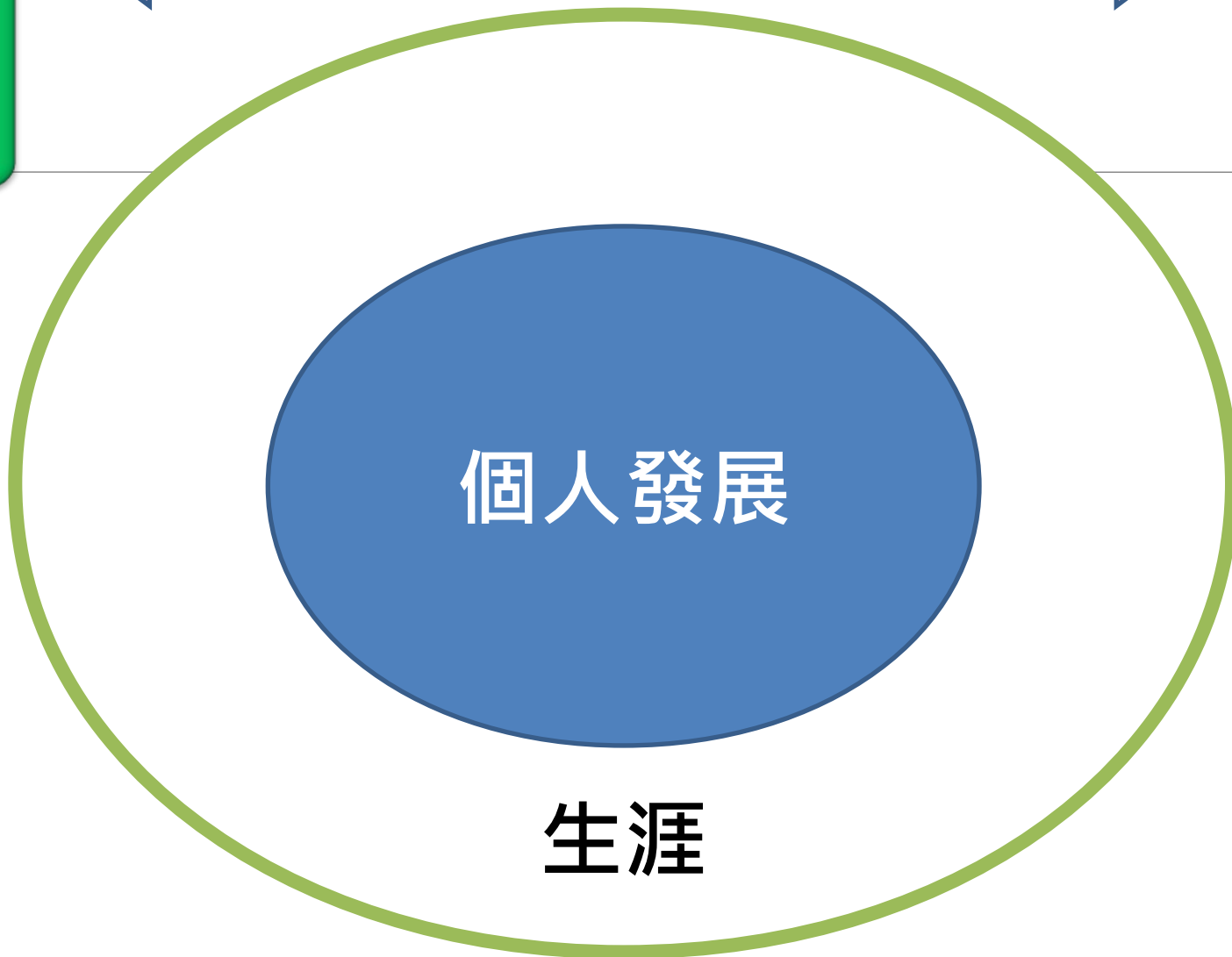


興趣

日後就業

個人發展

生涯



個人發展規劃與職業

強弱機脅 SWOT ANALYSIS

Strength 強項, **W**eakness 弱項,
Opportunities 機會, **T**hreat 威脅

SWOT 分析是市場營銷管理中經常使用的分析工具

細緻的 SWOT 分析, 知道自己的個人優點和弱點

分析有助你去作出決定

SWOT

- S --- Strength 強項, 優勢
- W --- Weakness 弱項, 劣勢
- O --- Opportunity 機會, 機遇
- T --- Threat 威脅, 對手



個人



環境

例子一

小明想做護理人員

S - Strength 強項, 優勢 成績好	W- Weakness 弱項, 劣勢 怕見血	個人因素
O - Opportunity 機會, 機遇 社會需求大	T - Threat 威脅, 對手 DSE 畢業生人數	

例子二

小欣想做空姐

S - Strength

強項, 優勢

樣子似周子瑜



W- Weakness

弱項, 劣勢

比小儀高少少

O - Opportunity

機會, 機遇

旅遊業發展尚可

T - Threat

威脅, 對手

投考空姐的人數增加

環境因素

個人發展規劃與興趣

人生在追尋



很多娛樂都是較自我、短期刺激及快感、
對生命素質的影響不大...



特點

尋找學習 (發發) 樂趣

•發現

經過研究、探索等，看到或找到前人沒有看到的事物或規律



特點

- 發明

創造新的事物或方法



榮久庵憲司, 1961



個人發展

心流 (Flow) , 「神馳」或「靈馳」

(Mihaly Csikszentmihalyi, 1990)

是一種將精神力完全投注在某種個人活動上的感覺；會有高度的興奮及充實感

可與人關係建立

有挑戰性而個人技術配合

靜態 / 動態

經驗從無到有的滿足感

可能跟大自然有關



我的「心流經驗」的經歷



活動四：試分享一種令您有「心流經驗」



年老時...活在回憶中...後悔的是什麼？

比利時一家雜誌 (2003 年) 在全國 60 歲以上的老人做了一次問卷調查 人最後悔的是什麼？

- 62% 的人後悔 -- 對子女教育不夠或方法不當
- 57% 的人後悔 -- 沒有好好珍惜自己的伴侶
- 49% 的人後悔 -- 鍛鍊身體不足
- 只有 11% 的人後悔 沒有賺到更多的錢

個人發展規劃...促進開竅

過「有生活，有生命」的人生！

