



聖公會油塘基顯小學

S.K.H. Yautong Kei Hin Primary School

2026年6月

『高學力』職人修煉手冊

Approachability

親和力



Communication

溝通力



探究力



Inquiry skills

協作力



Collaboration

推廣力



Impact

和解力



Reconciliation



校長序言



為學生邀請在不同領域具有成就，或在學習路上有不同經歷的嘉賓到校分享的「高學力周會」，至今已踏入第四年。期間，數十位名人聚焦特定的「學習力」，坦誠分享他們的人生故事，常讓學生有所反思和啟迪。本年度，回應關注事項「深化品格教育與跨界協作，創建健康愉快校園」，我們再接再勵，邀請更多不同界別的嘉賓。然而，我們體會到，生命中很多美好的品格特質，並不能割裂地習得和運用，而是講求概念內化、融會貫通，在不同處境中自然地發揮出來。



因此，本年度，我們刻意地將六種核心學習力，包括「溝通力」、「協作力」、「和解力」、「推廣力」、「探究力」和「親和力」凝聚成一個互相扣連的圓環，象徵各項能力之間相輔相成、互為依恃，盼望同學可以好好掌握和運用，並且透過實踐不斷地建構和增強。

另外，為配合本年度學校的學習主題「往下扎根 栽種生命」，我們將嘉賓的分享劃分為三大範疇來展示，文章除了描述其性格背景、獨特遭遇、人生抉擇和轉捩點等等，也在「鑄造未來」這一塊，歸納他們從生命歷程的得失起跌中學到的功課和心得，而這些領受又將帶領他們指向未來哪一些更美更大的目標和方向？盼望學生明白到，無論人生際遇如何，在天父的愛裡，總會有值得學習和前進的地方。

嘉賓的分享有助學生釐清自我價值、強化良好品格、探索外界資源，這些正是生涯規劃不可或缺的核心元素和持續過程。因此，這次我們特意以「生涯規劃」為特刊主題，加入「職業導向」一欄，及以遊戲攻略為設計基礎的「職人卡」，讓學生進一步認清不同專業需要具備的條件和技能，鼓勵學生為夢想作好準備呢。



最後，我們也把握篇幅和機會，選取了本年度數個交流團的精華片段跟大家分享，但願一位又一位嘉賓發人深省的分享、一張又一張趣味與資訊並重的職人卡、一次又一次不同重點的學習交流之旅，能幫助學生開闊眼界，一步一步迎向未來，朝世界走得更遠，願油基每一位同學，都能成為真正的「高學力」人士！



目錄



★從幕前到鏡頭背後・黎寬怡之堅持初衷 P.4-5



★從校園到跳唱舞台・蘇雅琳之破繭追夢 P.6-7



★從牢獄到救恩壇前・曾慧妮之華麗轉新 P.8-9



★從迷惘到靈歌傳響・陳芷盈之福音使命 P.10-11



★從抗癌到謳歌頌揚・林寶莉之禱告重生 P.12-13



★從鐵人到開心速遞・崔錦棠之跨越賽道 P.14-15



★穹蒼下的思考・林超英的環保信念 P.16-17



★極地上的探索・李樂詩的未來啟示 P.18-19

閩港情深 智啟未來 福州姊妹學校交流之旅 P.20



競技無疆 傳承力量 韓國運動文化的體驗之旅 P.21



音樂尋蹤 藝術對話 維也納深度探索的精彩篇章 P.22

4Rs精神健康密碼——「四道」讓彼此的心連結 P.23

夢想啟航 生涯教育「模擬人生工作坊」回顧 P.24



從幕前到鏡頭背後・黎寬怡之堅持初衷

在電視螢幕上，我們常看見外景主持黎寬怡（貓仔）勇敢地出入垃圾屋，或是面對情緒激動的受訪者。但你可能不知道，這位看似大膽的主持人，小時候曾因為緊張到舌頭變藍而被同學取笑，甚至在入行初期，還因為手抖得連麥克風都拿不穩而被批評。黎寬怡的成長之路並非一帆風順，但她憑藉著堅定的信仰、不認輸的韌性，以及一顆溫暖的同理心，成功地將生命中的挫折化為幫助他人的力量。



往下扎根

黎寬怡從小在基督教家庭長大，這份信仰教導她什麼是「無條件的愛」。小學時，她曾因外貌和行為被同學排擠。那段感到委屈的日子裡，她學會透過祈禱尋求平靜，並留意身邊那些微小的關懷。令人驚訝的是，這些不愉快的經歷沒有讓她變得憤世嫉俗，反而讓她更懂得體諒別人的痛苦。中學時，她甚至主動與曾經欺負她的同學和解，兩人最後還變成了好朋友。這段經歷讓她明白：穿透表面的混亂，才能看見別人內心的孤單與傷痛。這也成了她後來採訪社會邊緣人物時，最重要的「心靈鑰匙」。



生命總有盼望，讓我們一起活出生命的溫度與力量。



栽種生命

在主持《東張西望》時，黎寬怡常要面對最惡劣的環境。她曾訪問過一位行為怪異、被鄰居嫌棄的「奇怪叔叔」。她沒有像一般人那樣投以異樣目光，而是耐心傾聽，才發現對方是因為家人離世太過孤單。透過她的鼓勵，這位叔叔最後竟然變成到老人院義演的表演者。她坦言，自己其實非常害怕蟑螂和老鼠，但在充滿鼠患的垃圾屋採訪時，她會透過默禱來克服恐懼。她告訴我們，很多看似奇怪的社會問題，背後往往藏著「心理創傷」。理解了這一點，就能用關懷代替責備。她也特別提醒學生，在網路資訊氾濫的年代，要學會查證，別被假消息誤導，遇到困難更要主動向師長尋求協助。



貓仔姐姐與同學互動交流，分享生命成長故事。



貓仔姐姐與蘇校長對談，分享在生命中，憑著「總有盼望」的信念，活出韌性與力量。



學生對貓仔姐姐的採訪經歷很有興趣，不斷提問交流。



鑄造未來

黎寬怡起初的夢想是當演員，雖然最後成了主持人，這條「非原定」的路卻讓她看見了更多感人的生命故事。她建議同學，面對沒興趣的學科時，試著找出其中的樂趣；同時也要**管理好作息**，因為**好的情緒才是學習的動力**。當被問到如果能回到過去，最想做什麼？黎寬怡真誠地說：「**我會用更多時間陪伴家人**。」她感嘆長大工作後，才發現成績可以追回，但與家人相處的時間錯過就沒了。

黎寬怡的故事告訴我們：無論身處多混亂的角落，只要願意付出真心去溝通，都能找到修復關係的契機。從一個被欺負的小女孩，到一個帶給社會溫暖的記者，她用行動證明了一只要不放棄，生命中「總有盼望」。



貓仔姐姐在分享中強調好奇心與喜樂之心對於「識學」的關鍵作用

職業導向



要成為專業的時事節目主持人，需接受電視製作、主持技巧及形象塑造等專業訓練。個人特質上，必須建立極強的抗壓能力與情緒調節機制，以應對惡劣環境或突發狀況。在實踐中，「溝通力」應提升至更高層次：訪問並非單向發問，而是能代入對方處境，理解其行為背後的邏輯。面對封閉的受訪者，需堅持用持續的關心打開對話之門，並在動盪環境中保持穩定，兼顧資訊傳遞與受訪者心理。

具體準備方面，需磨練敏銳的時事觸覺，學習在鏡頭前展現精準的表達力。除了信任幕後團隊的專業保護，更需具備現場即時調整策略的靈活性，在確保採訪安全的前提下，追求新聞的真實度與深度。唯有兼具同理心與專業判斷，才能在紛雜的資訊中，為大眾釐清事實的真相。

職人卡

職業名稱：時事節目主持



技能導向





從校園到跳唱舞台・蘇雅琳之破繭追夢

從學校圖書館裡安靜整理書架的小管理員，到舞台上以歌聲點亮人心的藝人，校友Ivy So（蘇雅琳）的故事告訴我們：夢想並非遙不可及的星辰，而是需要細心澆灌、由平凡土壤中生長的種子。她用自己的經歷證明，當夢想遇上行動，生命如何在扎根中成長，在堅持中綻放。

蘇雅琳
IVY SO



台上與校長對談交流，分享音樂路上的成長與體會。



Ivy so 分享追夢歷程與音樂路上的成長點滴，並勉勵同學勇於嘗試、扎根實力，在不斷學習與磨練中邁向更好的自己。



往下扎根

中學時期的Ivy So，外表文靜，最喜歡待在圖書館為書本包書、整理書架。這些看似平凡的堅持，其實是她人生最早的「扎根」過程——她在專注與責任中，學會了自律與認真的態度。當時她深受流行音樂影響，心中悄悄埋下了想成為歌手的種子，但她並沒有因此荒廢學業。相反地，她明白，夢想若要走得長遠，必須「根基穩固，舞台才越穩」的道理。她為自己訂下原則：先完成學生的本分，再追求興趣。這種良好的時間管理，讓她在一次選秀機會的出現時，踏出追夢的第一步，就比別人更有底氣。她曾分享，如果當初想得太多、準備不足，可能連出發的勇氣都沒有。



Ivy so 以「大師姐」身份重返母校與全校師生交流分享，勉勵同學勇敢追夢、持續進步。



栽種生命

夢想從來不是瞬間綻放的煙火，而是一段需要耐心培育的歷程。進入演藝圈後，Ivy So發現夢想的實踐需要極大的耐心與毅力。因為起步比別人晚，她必須付出加倍的汗水練習舞蹈，反覆糾正動作。在為動畫電影《玩轉腦朋友2》配音時，她更是**虛心向專業導師請教**，不斷調整聲線，只為了將溫暖與喜悅精準地傳遞給觀眾。追夢路上，外界的評論與壓力在所難免。但Ivy So**她把批評視為養分，在自省中修整不足**。她也深刻體會到，舞台演出從來不是一個人的事，錄音、排舞、燈光，每個崗位都像土壤與陽光一樣缺一不可。在與團隊的互相成全中，她的夢想幼苗逐漸長成了枝葉茂盛的大樹。



Ivy so與師弟師妹合照留念，分享溫馨時刻。



師弟師妹踴躍發問，Ivy so耐心回應與分享。

走得更遠。每一次汗水淋漓的練習、每一次對表演的反思，都是在為未來鑄造更堅實的基礎。

從那個安靜閱讀的女孩，到今天自信閃耀的藝人，Ivy So以行動證明：只要你肯一步一腳印地努力，哪怕起點再平凡，也能在人生的舞台上奏出最動人的樂章。



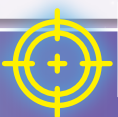
鑄造未來

對Ivy So來說，從來不止於舞台上的掌聲與喝采，而是盼望以歌聲傳遞溫度與力量。她勉勵學弟學妹勇敢嘗試，不因挫折而卻步；主動發掘興趣，在學習中厚植實力。她特別強調，珍惜與家人的溝通與同行，讓理解與支持能讓你



透過對話交流，暢談從校園走向舞台的成長蛻變。在問答互動中，勉勵同學勇敢追尋理想。

職業導向



要成為專業的流行音樂歌手，必須在內涵與實力上同步提升。個人特質方面，除了具備良好的聲線與音準，更要建立穩定的自信與抗壓能力，從容面對舞台光芒與外界評價。自律與堅持同樣重要，因為聲樂訓練與體能鍛鍊皆需日積月累，方能在關鍵時刻展現實力。歌手需具備強大的情感感染力，將生命經歷轉化為歌聲中的靈魂。

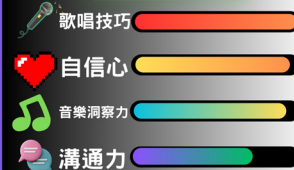
具體準備方面，需系統性地學習聲樂技巧與音樂理論，提升演唱的穩定度。同時，加強舞台表演、舞蹈排練與形象塑造，建立鮮明的個人風格。若能進一步培養作曲或填詞的創作能力，將更有助於拓展發展空間。唯有在實力與品格上同時扎根，持續磨練與成長，才能在競爭激烈的樂壇中，走出屬於自己的音樂道路。

職人卡

職業名稱：流行音樂歌手



技能導向





從牢獄到救恩壇前・曾慧妮之華麗轉新



曾慧妮藉自身著作《完全變態》，見證生命的華麗轉「新」

在許多人眼中，如果一個學生的成績單上寫着「言行不檢、不知悔改」，甚至後來還因為犯錯而入獄，這個人的人生是不是就「完蛋」了？曾惠妮傳道的故事告訴我們：只要願意改變，人生永遠有重新開機的機會。



往下扎根

曾慧妮的童年並不快樂。她在簡陋的寮屋區長大，家裡經常吵架，讓她從小就覺得自卑、沒有安全感。中學時，她變得很叛逆，成了老師眼中的「大麻煩」，身上背負著「十六宗罪、三十六個缺點」。在十六歲那年，她投身模特兒行業，試圖改頭換面，誤以為財富與物質能定義一切。然而，她在二十二歲時卻被控串謀詐騙，最終被判刑四年。面臨牢獄之災與輿論壓力，她一度崩潰到想放棄生命。就在最絕望的時刻，**一次與牧師的傾談和禱告，竟成了生命的轉捩點，一股超越困境的「平安」油然而生**，這份平安似種子一般在她心內扎根、萌芽，讓她帶著一份平靜的心進入監獄，也決定不再浪費生命。在獄中，她努力讀書進修，找回了尊嚴。更不容易的是，有一位室友經常辱罵她，但曾惠妮沒有反擊，反而選擇寬恕與包容，最後竟然感動了對方。同時，母親探監時的真情流露，讓她恍然大悟，體會到一直被忽視的親情，**感恩的根由此深植於心。**



曾慧妮為油塘基顯學生作生命見證

非以役人
乃役於人



曾慧妮的分享使學生獲益良多



栽種生命

出獄後，曾慧妮洗心革面，她努力攻讀神學，以優異的成績畢業，並將自己這段像如蝴蝶般脫胎換骨的過程寫成書，書名就叫《完全變態》。現在，她成了一名傳道人，立志「以生命影響生命」，經常出現在校園和教會中。她最喜歡找那些對學習沒興趣、對未來感到迷茫的年輕人聊天。她現身說法，證明人生的價值，從不由最初的標籤或一時的成敗蓋棺論定。一個曾被視為無可救藥的邊緣少女，竟能**因信仰引領、鍥而不捨的學習，以及選擇寬恕與向善的勇氣，徹底扭轉乾坤。**



曾慧妮在笑談中道出
創造豐盛人生的要訣



信仰令曾慧妮活得有盼望、有意義和有愛



鑄造未來

曾慧妮鼓勵大家，每個生命都會經歷狂風暴雨，但「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香」，**每一次挑戰，都可以是「化過妝的祝福」。**重要的是，**在逆境中依然心存善念，薪火相傳，將自身歷練轉化為照亮他人的光芒。**

從曾慧妮傳道的生命歷程，清晰勾勒出「往下扎根，栽種生命」的軌跡：**在缺乏與風暴中，依靠信念與學習打穩基礎；在得着更新與力量後，將自身經歷春風化雨，滋養更多心田。**這趟從黑暗的幽谷走向晨曦的旅程，見證了生命如何在堅韌與給予中臻於圓滿。



學生對曾慧妮的人生故事深感興趣，踴躍回應

職業導向

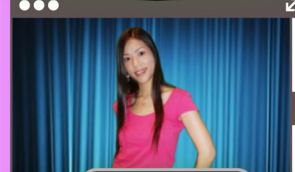


要成為專業模特兒，需進行內外兼修的長期準備。個人特質上，必須建立強大的自信與穩定的情緒，以應對高度競爭的行業壓力；同時需鍛鍊鍥而不捨的堅毅精神與隨機應變的靈活性，以適應多變的工作環境。此外，培養團隊合作的默契與面面俱到的社交智慧，是與攝影師、設計師建立良好協作關係的關鍵。

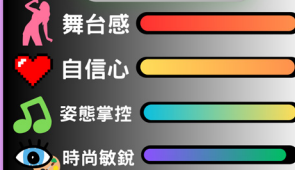
具體準備方面，需嚴格自律地管理外在形象，包含體態雕塑與專業儀態訓練。模特兒應積極累積美學涵養，提升對時尚的感知力與演繹力。由於行業具有更新快速的特性，更應未雨綢繆，預先規劃職業生涯並培養多元化技能。唯有將專業精神融入每一場展演，才能在鎂光燈下展現無可取代的個人風格，實現長青的事業發展。

職人卡

職業名稱：模特兒



技能導向





從迷惘到靈歌傳響・陳芷盈之福音使命



向學生強調要珍惜每秒相聚，並勇敢前行。

在電視節目《中年好聲音》的舞台上，陳芷盈以她堅毅的信念與溫暖的歌聲感動了無數觀眾。這位在舞台上發光的歌手，中學時曾面臨會考零分的巨大挫敗。她的故事告訴我們：成績不能定義一個人的價值。她的故事不只是關於音樂，更是關於信仰和生命的栽培。



非以役人

透過音樂與信仰，放下過往的挫敗，重新出發的生命見證。



往下扎根

陳芷盈從小在教會服事，但她的成長並非一帆風順。除了在中學會考中遭遇零分挫敗，她也常對自己外表、家境等感到自卑。然而，有一次她犯了錯，父母要求她跪在爺爺面前認錯，但爺爺沒有嚴厲責罵，反而流著淚，溫柔而堅定地勸戒她，提醒她不要再令自己人傷心；她一刻頓悟，深深感受到家人的包容。在家人與信仰的支持下，她開始明白，學業成績只是人生的一部分，而不是全部。她也開始學習接納不完美的自己，並確立了以音樂影響生命的志向，透過詩歌敬拜慢慢培養了音樂的實力與靈性。這個信念仿如人生基石，讓她一步步重拾自信。今天作為一位中年歌者，她仍選擇以信仰為根基，讓人從詩歌中吸收養分，令音樂成為生命的延伸。



陳芷盈透過音樂分享神的愛與自己的生命奇蹟



栽種生命

音樂的力量在於能觸動人心，**陳芷盈的歌聲**，像是一顆顆種子，**栽種在聽眾的心田**。她歌唱時，不只是展現技巧，更是在**分享生命的故事**，**傳遞希望與安慰**。無論是福音詩歌，還是舞台上的演唱，她都能讓聽眾在她的歌聲中找到共鳴，她真實的生命見證，讓人也能在生命的低谷中看見神的榮光。她用歌聲陪伴那些受傷的心靈，讓人重新找回勇氣，成為治癒心靈的良藥。她堅持「為所愛的人歌唱」，將家人的感受置於個人榮譽之上，比起名次，她認為惜愛更重要！這讓我們反思：真正的成功不在於比較與排名，更在於是否忠於自己的信念與所愛，也讓人明白，努力可以改變生命軌跡，我們應該多方面作出嘗試，發掘潛能。



陳芷盈用歌聲分享從「零分」到追夢



鑄造未來

陳芷盈在《中年好聲音》舞台上的表現，讓更多人看見了年齡或過去的失敗都不是限制。**即使到了中年，依然可以勇敢追夢，依然可以創造價值。**



陳芷盈用歌聲表達在神中尋找一份永遠的愛

展望未來，她想透過音樂，**培育下一代**，讓更多人在迷茫中**找到自己的使命**。她曾說道：「人的生命很脆弱，我們都不知道是否一定有時間、有明天，我們需要學會珍惜和表達愛。」她希望每個人都能像她一樣，即使起初的土壤貧瘠，只要用心經營，心存感恩，必發現生命永遠有無限可能！



陳芷盈分享如何勇敢跨出去，迎接新開始的經歷。



在信仰與家人的支持下，陳芷盈學習接納不完美的自己。

職業導向



音樂不只是興趣，更可以是一種使命承擔。個人特質上，福音歌手首先需具備真誠的信仰與謙卑的事奉心志。歌聲不只是技巧的展現，更是心靈的見證。在性格上，需具備分享的勇氣與樂群性，將歌唱視為關懷他人的橋樑。保持心靈的純粹與穩定的情緒，才能在傳遞信望愛的過程中，散發出激勵人心的真實力量。

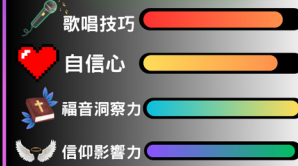
具體準備方面，需不斷磨練音樂技巧，學習聲樂與樂理，並透過教會敬拜團或合唱團累積實戰經驗。除了專業演藝能力的提升，更要深化生命根基，讓作品具備屬靈的深度。福音歌手的工作範疇廣及教會、社區與網路平台，旨在用音樂感動人心，帶領聽眾靠近美善。當信仰與音樂結合，歌手便能成為光，照亮他人的生命旅程。

職人卡

職業名稱：福音歌手



技能導向





從抗癌到謳歌頌揚・林寶莉之禱告重生

當我們在煩惱功課太重或人際關係時，十三歲的林寶莉卻面臨了生死的巨大考驗。一場骨癌，開啟了她長達七年的抗癌之路。她經歷了十次手術，曾經只能靠拐杖行走，但她從不問「為何是我？」，她深信是上帝藉此賦予她獨特的使命——以自身的痛苦與得醫治的見證，最終活出照亮他人的生命。



往下扎根

林寶莉的考驗在中二那年突然降臨。化療帶來的脫髮與嘔吐只是開始，手術後的劇烈痛楚更是連止痛藥都無法壓制。在醫院整整半年的時間裡，她唯一的依靠就是向天父禱告，讓自己擁有力量去面對身上的痛楚。出院後，她的挑戰並未結束。因為手術後的左腳無法正常生長，導致雙腳長短不一，她必須穿著特殊的「鴛鴦鞋」並依賴拐杖行走，整整維持了七年。她因身體的疼痛，每天都要同學幫忙拿書包、課本等，舉步維艱。但亦在這段日子，她感受到的是老師與同學們的滿滿關懷與愛。這讓她下定決心：即便身體有殘缺，也要成為一個有能力回饋、充滿愛的人。因此，她禱告不斷，求神給予堅毅與信念，日後憑自己的力量去回饋他人。她說，若非過程中的堅強、忍耐，以及不絕的禱告，又何以成就今天的她呢？



「我相信上帝，是祂賦予我獨特的使命，要我以自身的經歷去影響他人」



栽種生命

當別人問她為何會患癌時，寶莉的回答充滿了智慧：「我相信是天父賦予我獨特的使命，要我用我自己的經歷去鼓勵別人。」現在，寶莉加入基督教機構，與人交流、頌歌，分享上帝如何陪伴她走過抗癌歷程，引領她成為今天能觸動他人生命的人。她想告訴正在經歷逆境的同學：當遇到挑戰或逆境時，同樣能和她一樣從禱告中獲取力量，走出非凡的人生。在此，她提醒學生不要害怕困難，因生命中的逆境能塑造我們的品格，給我們種出「堅強」的果實，幫助我們成長。



學生提問寶莉為何會患上骨癌？

「如果你可以重新選擇人生，你會想改變甚麼？」



「如果你沒有患上骨癌，你認為你現在的人生會是怎樣的？」



在病榻中
被拯救的林

非以役人

寶莉經歷了十次的手術。每一次的手術，也是往下扎根



感謝寶莉與我們分享抗癌經歷，及得醫治的神蹟



鑄造未來

寶莉從小喜歡新奇的事物，愛與別人交談，一直夢想成為記者，因此，她選擇入讀心儀的新聞及傳理學系。及後，當她知道做實習生的過程中需要經常走動時，對於當時仍要依靠拐杖走路的她，可謂打擊重重。因此，她又一次禱告，希望神助她「重新」，她勇敢接受了最後一次關鍵手術——在腿內置入金屬骨，終於解決了長短腳的問題，讓她能擺脫拐杖，今天能憑自己的雙腳走向社會。寶莉勉勵學生，當對前路感到不安，惘然時，惟有禱告，能帶給我們不絕的動力和信念，創造屬於自己的未來。



職業導向

投身醫療衛生行業，需具備嚴謹的專業素養與深厚的人文關懷。個人特質上，必須培養務實的合作性，在跨專業團隊中清晰溝通，以病人福祉為共同目標。面對複雜病徵與日新月異的技術，需展現鍥而不捨的探究精神，主動接受新的挑戰。此外，真誠溫暖的同理心與高度抗壓性，是撫慰病患家屬並在繁重工作中與同事彼此扶持的關鍵。

具體準備方面，需紮實掌握生物、化學等基礎學科，並預先了解醫療體系的運作模式。建議透過參與醫院義工或相關衛生機構服務，累積臨床實踐經驗。醫療工作常涉及輪班制與緊急狀況，必須具備長時間專注的體力與心理準備。唯有將精準的科學知識與溫暖的人格特質結合，才能在高度考驗的環境中，守護生命的價值。

職人卡

職業名稱：醫學衛生

在病榻中
被拯救的林寶莉

技能導向



醫學知識



判斷力



洞察力



專業性



從鐵人到開心速遞・崔錦棠之跨越賽道



在電視劇《愛・回家之開心速遞》中，我們常看見崔錦棠的身影，但你可能不知道，這位演員曾是香港三項鐵人的代表隊成員，更在快要五十七歲時，奪得世界壯年運動會的跨欄銀牌。崔錦棠的人生就像一場不斷換道的馬拉松，他用行動向我們證明：**只要有夢想，年齡從不是障礙。**

仰賴神的力量，崔錦棠堅定不移地去做自己認為正確的事，因為他深信天父必與他繼續走過人生下半場。



往下扎根

崔錦棠出生時，右耳患有「小耳症」，右耳的缺陷曾讓他被鄰居和同學嘲笑為「無耳仔」，但他沒有因此自卑退縮。他表示：「**我只看到我有的，不看我所沒有的。**」他這份對生命的接納，讓他在**逆境中依然能茁壯成長。**

小時候的他住在旺角空間狹窄的單幢大廈，直到小學五年級搬到屋邨後才開始接觸運動。六年級時，他發現校運會跳高項目還有空位，從未學過跳高的他竟大膽向老師自薦，結果意外拿到第三名。中三時受電視劇《奔向太陽》啟發，主動邀請同學每週跑山兩次，鍛鍊耐力。當他得知自己落選學界運動會代表時，他沒有氣餒，再次主動向老師自薦，成功爭取參加1500米項目的資格。這種「**主動爭取、勇於嘗試**」的態度，為他日後的運動生涯紮下了深厚的根基。



「上帝不會給你超過你能承受的」，要勇於接受挑戰，讓自己不斷進步。





穹蒼下的思考・林超英的環保信念

林超英先生是一位著名的氣象學家，曾擔任香港天文台台長。任內，他不僅在專業領域成就非凡，退休後更成為推動環保的領軍人物。他的故事告訴我們，一個人的專業與價值，源自於年少時的「扎根」，以及對世界的一份責任感。

往下扎根

林超英先生並非天生就是學霸。1960年代，他出身基層家庭，中學升入英皇書院時，面對全英語授課，**曾感到非常吃力，成績也很普通**。然而，中二那年參加童軍的經歷改變了他。為了挑戰一枚少有人考取的天象徽章，他開始到圖書館借閱天文書籍。他從淺入深，一冊接一冊地研讀。這個過程不僅讓他愛上了星空，更產生了意想不到的副作用——他的英文能力在大量閱讀專業書籍的過程中突飛猛進。**憑著這份耐心**，他不僅考取了徽章，**學業成績也穩步上揚**，最終順利進入香港大學並赴英深造，實現了成為氣象學家的夢想。林超英的成長並非一夕之功，**默默的累積，是通往成功的唯一捷徑**。



氣候變化的根源在於過度的消費行為，呼籲大家實踐「by less, buy better」的理念。

栽種生命

退休後的林先生並未過上清閒的生活，反而比以前更忙。他活躍於傳統媒體和社交平台（如YouTube），**呼籲大眾正視氣候危機**。他有一個原則：拒絕商業合作，**只做「不收錢而有益世界」的事**。他曾親臨本校Green Day分享環保知識，提醒我們「消費模式」與碳排放的關係。例如，為了供應全球對牛肉的需求，許多雨林被砍伐成牧場或種植牛飼料。我們在香港吃的一塊巴西牛肉，背後可能藏著雨林消失的代價。他指出，除了工廠排煙，我們**過度消費進口商品的隱性排放，也是推升全球氣溫的主因**。他用這些具體的例子，**在年輕一代的心中種下環保的種子**。



林超英先生強調，讓學生接觸大自然，可以激發他們的愛心，從而實踐節約生活。



從自身做起，為保護地球貢獻一份力量。



基於對萬物的愛，所以實踐環保。



林超英先生對本校舉辦的環保活動「同理愛天地」十分支持。

鑄造未來

面對日益嚴重的生態破壞，林超英先生認為，僅僅感到恐懼是不夠的。真正的改變源自於「愛」—愛大自然、愛這片土地。他呼籲大家以**包容和堅定的信念去守護自然，學習與大自然和諧共生**。對林先生而言，一個人的未來與社會的永續息息相關。他選擇留在香港，持續為本地事務貢獻力量。他提醒我們，「鑄造未來」並不是遙不可及的口號，而是由一個又一個日常選擇累積而成的。例如：少買一件不必要的衣服、減少浪費食物，都是在為下一代築起更美好的未來。

林超英的故事啟發我們：無論起點如何，只要願意深耕興趣、充實自我，並在擁有能力後回饋社會，**我們每個人都能成為守護地球的英雄**。



大家一起實踐環保生活，愛護地球！

職業導向

成為天文台長需具備科學家的嚴謹與管理者的遠見。個人特質上，需善於協作並具備強烈的探究精神，帶領科學家與工程師團隊攻克難關。由於天文研究需多年觀測方能有成，台長必須保持極大的耐心與專注力。在面對氣候變化與大眾質疑時，需具備穩健的諮詢與評估能力，對自身專業有充分認同，能客觀回應外界聲音。

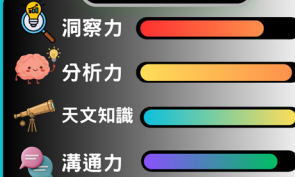
具體準備方面，需深耕氣象學、物理學等專業領域，並掌握數值模式與 AI 人工智能的應用。工作內容包括監測極端天氣、發布預警及推動氣候研究。在決策時，需接納多元意見，同時堅守科學數據與倫理原則。天文台長不僅是科學研究的領軍者，更是守護市民安全的決策者，需在未知的天候變化中，憑藉專業判斷與堅毅性格，提升整體的防災與研究效能。

職人卡

職業名稱：天文學家



技能導向



極地上的探索・李樂詩的未來啟示

李樂詩博士是全球首位踏遍「三極」（南極、北極、珠穆朗瑪峰）的香港女探險家，她曾四度登頂珠穆朗瑪峰，十八次往返南北極。她以攝影、紀錄片與文字記錄冰原的變化。她的故事告訴我們：夢想的種子需要勇氣去灌溉，而守護地球是我們每個人的使命。

往下扎根

李樂詩博士並非天生的科學家，她自小學習繪畫，長大後修讀香港工業專門學院後（理工學院前身），進入商業美術領域，創辦過廣告公司，並在電影界擔任美術指導。這段經歷讓她學會了如何用影像講故事。隨着頻繁出差到世界各地，她的探險夢也逐漸成形。她從小就對《魯賓遜漂流記》等冒險小說愛不釋手，受作品影響，她把探險家視為心目中的英雄。

她也利用業餘時間走訪一百多個城市，旅途中不住酒店、不上餐廳，只吃超市食物。這種看似艱苦的生活，她說正好鍛鍊出堅韌的體能。



李博士希望師生能把這次講座的訊息內化為日常行動，共同為地球的永續發展出一分力。



李樂詩博士蒞校分享她的極地經歷與環境教育心得。

她鼓勵學生多參與科學與生態相關計劃，從小事做起，從自身做起。



作為地球村的居民，我們應與他共存共榮。



栽種生命

1985年是李博士人生的轉捩點。當時中國在南極建立觀測站，她受邀參與展覽設計，被南極的壯麗深深震撼。之後，她爭取成為考察隊中唯一的女性攝影師，當她第一次踏上南極冰原時，心中產生了強烈的使命感：「以後的生命，都會貢獻給科學，我要用自己擅長的藝術去包裝科學，推動科普教育，這樣就不會辜負國家給我的機會。」為了這個志向，她毅然變賣家產，結束成功的廣告事業，全身投入極地探索。她發現，科學數據很難打動一般人，但真實的影像可以。她用攝影機捕捉冰川融化、海冰消退的畫面，將科學事實轉化為動人的紀錄片，讓公眾能感同身受地理解全球暖化的嚴重性。」她將自己的生命「栽種」在極地與科普教育之間，成為科學家與大眾之間的橋樑。

鑄造未來

1997年，李博士成立了「極地博物館基金」，旨在支持極地科學考察並推動公眾教育。她在世界各地主持了無數的講座、著書立說。她曾蒞臨本校「Green Day 同理愛天地」中提到：污染是沒有國界的，極地的冰川融化，最終會影響到我們每個人的生活。她強調，改變未來不一定要做驚天動地的大事，而是要從日常習慣開始：減少浪費、理性消費、珍惜資源，攜手保護地球。她鼓勵年輕一代反思「方便」背後的代價。李博士認為，人雖然渺小，但每個人的小行動累積起來，就能產生巨大的影響力。



李博士以親身經歷與專業表達，示範如何把個人興趣轉化為對社會貢獻。

污染是沒有國界的，極地的冰川融化，最終會影響到我們每個人的生活。她強調，改變未來不一定要做驚天動地的大事，而是要從日常習慣開始：減少浪費、理性消費、珍惜資源，攜手保護地球。她鼓勵年輕一代反思「方便」背後的代價。李博士認為，人雖然渺小，但每個人的小行動累積起來，就能產生巨大的影響力。

李樂詩博士的故事啟發我們：無論你擅長的是藝術還是科學，只要找到自己的使命，並勇敢地為環境發聲，你就能成為「鑄造未來」的一份子。



科學家冒着生命的危險，結集而來的知識和探索，為我們地球未來作出非常有力的貢獻。（李樂詩博士所拍攝的相片）

職業導向

作為極地探險家，必須具備挑戰極限的勇氣與科學研究的嚴謹。個人特質上，需擁有強烈的探究精神，勇於深入未知環境，推動科學邊界的拓展。在極端環境中，清晰的自我認知與自信至關重要，使其能穩定應對壓力，不受他人影響，保持冷靜果斷。同時，需具備靈活的協作能力，接納多元意見並將其融入研究任務中。

具體準備方面，除了需具備地理、氣候等專業知識，更需接受嚴格的體能訓練與野外生存技能培訓。工作內容涵蓋實地數據採集、生態觀測及極地環境評估。探險家必須學會操作精密儀器，並具備應對暴風雪、醫療緊急狀況的處理能力。唯有將卓越的個人性格與精湛的專業技能結合，才能在極低溫與孤寂的極地中，安全且高效地完成探索任務。

職人卡

職業名稱：探險家

李樂詩
香港女冒險家
中國極地博物館基金會
創辦人

分享極地考察見聞及環保發展看法

技能導向

洞察力

分析力

地理知識

探究力

閩港情深 智啟未來 福州姊妹學校交流之旅

懷揣夢想，跨越山海

初春時節，聖公會油塘基顯小學學生帶著滿腔期待和好奇，踏上了福建省福州市的學術文化交流之旅。此行**不僅認識當地學校的學習模式，還深入地**了解福州市的歷史底蘊和文化生活。踏入福州的那一刻起，清新的空氣和優美的城鎮景色給同學留下了深刻的印象。

智慧教學，同窗情深

本校學生與福州教育學院附屬第一小學進行學術交流活動，同學們獲益良多，**體驗了與香港不同的學習方法。**

體育競技與友誼

在籃球與乒乓球課上，專業的師資與先進的輔助器材讓同學大開眼界。在球場上，同學們不但可以大顯身手，更**感受到當地老師與同學的用心指導，建立深厚的友誼。**

學習新體驗

在視藝課和陶瓷課中，老師**透過AI技術，讓同學的繪畫作品「動起來」**，提高學習興趣。在STREAM課中，當地學生與油基學生互相交流，學習不同的知識。

難忘的離別

油基同學在不同的活動中不但學習了新知識，還收穫了很多真誠的友誼，當地學生唱着《友誼地久天長》，**依依不捨地歡送同學，場面感動。**

古城漫步，茶韻悠長

我們遊覽了福建博物院、林則徐紀念館、三坊七巷及福州西湖公園，學生除了被美景吸引，還加深了對文化的認識。

我們亦參觀了茉莉花黑茶文化博物館，同學們可親手觸摸及聞那抹清幽的茶香，體會到閩都茶文化的博大精深，**對這片土地的歷史有深入的了解。**

挑戰自理，學會關愛

對油基同學來說，這次交流是一個很大的挑戰，特別是自理方面，他們需要獨自執行行李和照顧起居，雖然過程中有需要改

蔡臻菁同學：

當我離校時，錯過了與一位同學道別，但這位同學在操場上四處尋找我，最後我們隔着欄杆相視微笑，互相交換聯絡方法，並將親手編織的花朵送給我，成為了此行最溫暖的印記。

關兆軒同學：

我從林則徐身上學習到他為人正直和無私奉獻的精神，他曾說：「苟利國家生死以，豈因禍福避趨之！」，意思是如果對國家有利，我就不可因自己的利益而逃避，這種精神十分值得我們學習。

學生初次接觸製作陶瓷，老師在旁悉心指導，是一個寶貴的體驗！



學生與當地學生建立了深厚的友誼，十分寶貴！

善的地方，在老師的提醒下，他們一步一步學會了如何有條理地處理生活問題。旅途中，學生難免有身體不適的時候，同學們會互相關心、主動讓座和攙扶安撫，**這份患難見真情的同窗愛，讓旅途中的疲累化作了甜美的回憶。**

展望將來，友誼長存

隨著行程的結束，同學們雖然帶著一絲不捨離開福州，但行囊中已裝滿了沉甸甸的知識與回憶。這次福州之行，**不僅拓寬了學生的視野，更在兩地學子心中種下了友誼與文化理解的種子，為未來的兩地交流開啟了更廣闊的可能。**



當地同學用心教導油基學生製作「福魚」，獲益良多！



蘇逸桐：我們一同成功製作「LED燈」，很有成就感！



兩校學生一起融入課堂，學習敲打中國鼓



林信：儘管訓練十分艱苦，但他們並沒有放棄，反而更加努力學習。我被他們感動了，立志向他們學習！

職業導向

擔任教師需具備高度的同理心與邏輯力，能理解學生差異並將複雜知識轉化為易懂語言。個人特質上，教師應對教育充滿熱忱，以身作則建立榜樣，並具備包容多元學習進度的耐性。在當代科技社會，教師的角色已由單純的「知識傳遞者」轉型為「AI 協作者」，需具備開放的心態接受科技變革，引導學生在資訊爆炸的時代保持批判思考。

工作內容方面，涵蓋課程規劃、教案撰寫與班級經營，需維護課堂秩序並輔導學生情緒。此外，需透過評量分析學生成績，動態調整教學策略。行政工作與親師溝通亦是重要一環，需定期與家長聯繫以落實合作。透過利用 AI 工具提升學習效能與即時匯報，教師能讓課堂互動更具深度。唯有持續自我精進，才能在教與學的過程中，成就每一位學生的潛能。

職人卡

職業名稱：教師



技能導向



懷著好奇，走進韓國

交流團踏入了韓國首爾，親眼看看韓國人如何在日常生活中保留文化、如何在體育訓練中把夢想一步步實踐出來。**理解不同民族如何保留傳統，同時走向國際。**

文化之旅：宮殿與博物館看見韓國的傳承

在景福宮，古建築與穿著韓服的遊客構成了一幅古典美圖，國立民俗博物館則具體展示了朝鮮時期的生活型態，從居住空間到日常器物，讓我們感受到韓國的歷史文化。

足球之路：從朴智星一步步看見堅持的力量

足球是韓國的強項，我們在朴智星足球學校，透過專業教練的指導，感受到訓練的用心與要求。大家也認識到名將朴智星，如何憑藉不懈努力登上英超舞台，並持續推動韓國足球的發展。使我們明白，**目標可以很遠，但只要願意一步一步走，就一定會達到。**

現場感受：看足球如何在韓國生根發芽

我們也參觀了足球博物館。讓我們理解韓國足球韓國足球的發展。在韓國足球聯賽比賽現場，「城南FC對金浦FC」的比賽氣氛熱烈，球員在場上落力比賽的態度也感染了每一位觀眾，看台加油聲不斷。體育的魅力在那一刻變得非常具體。



走進仁寺洞傳統大道，街頭有韓國傳統的歌舞表演，店鋪內擺滿充滿韓國特色的商品



學生到朴智星足球學校，參與正規的足球訓練並取得訓練證書

跆拳道體驗：從欣賞到體現、實踐

跆拳道道場體驗同樣精彩，我們欣賞了跆拳道示範表演。

在道場中，教練矯健的身姿讓人屏息。我們練習時發現，跆拳道更需要專注與控制。然後，我們把心願寫在木板上，並用拳頭奮力擊破，我們感到興奮又緊張，明白到**夢想不只是許願，更需要付出行動去實踐。**



大家將願望寫在木板上，然後用跆拳道招式出拳打破，不怕困難，努力實現願望

科學與城市：在街巷裡感受韓國的文化細節

在首爾市立科學館，我們透過互動展覽與實驗，觀察科學原理和現象。透過體驗同樣能打開視野，走進仁寺洞傳統大道，我們看見更多韓國的文化樣貌，街道的氛圍、琳瑯滿目的手藝品與店鋪陳列，展現了韓國文化的細節。



多謝教練們精彩的示範和教導，讓我們感受到韓國的跆拳道精神

韓國料理：用味蕾把文化記在心裡

行程當中，當然少不了韓國美食。從滋滋作響的韓式燒烤、溫暖人心的人蔘雞湯，到濃郁回味的部隊鍋與豬骨煲，當然，泡菜與海帶湯更是韓國人日常飲食常常出現的味道。每一餐都讓同學們體驗到韓國人的熱情。

結語：帶走的不只是照片，而是勇氣與理解

回顧整段韓國體育、文化交流行程，同學們看見了韓國人如何將熱血注入體育，將細節融入文化，**學會尊重不同文化、也學會以更開闊的心去理解世界。**



置身在首爾市內的景福宮現場，有不少遊客穿著韓服參觀，讓我們彷彿走進古時的韓國

職業導向

要成為一名職業足球員，必須在體能極限與戰術智慧上同步精進。個人特質上，球員需展現極強的自律精神與求勝意志，在長時間的枯燥訓練中保持專注。在變幻莫測的球場上，冷靜的應變能力與自信心是決定勝負的關鍵，使其能頂住萬人矚目的壓力完成關鍵一擊。此外，足球是一項高度強調合作的運動，具備良好的團隊社交性、信賴感及集體榮譽感，方能與隊友達成默契，成就戰術意圖。

具體準備方面，需接受系統化的體能開發與專項技術訓練，並深入研習現代足球戰術，提升球商與場上空間感。球員必須養成嚴謹的飲食與作息管理，以延長運動生命，並學會運用數據分析來優化個人表現。除了場上的奔跑，更要培養強大的心理建設，將受傷的挫折與失利的打擊轉化為進步的養分。唯有在體魄、技術與品格上全面扎根，才能在競爭激烈的職業聯賽中，踢出屬於自己的傳奇。

職人卡

職業名稱：足球員



技能導向





音樂尋蹤 藝術對話 維也納深度探索的精彩篇章

本年3月28日至4月5日，本校師生踏上了一場跨越半個地球的藝術文化交流之旅，遠赴擁有「音樂之都」美譽的奧地利維也納。在為期九天的旅程中，學生不僅走訪了歷史悠久的建築與博物館，更透過實地考察、藝術寫生與文化體驗，將課本上的平面知識轉化為立體的感官震撼。這次旅程完美體現「高學力」精神——讓學生主動探索、深度觀察、跨學科連結以及擁抱多元文化的綜合素養。

把歷史建築化為立體教科書



到訪音樂家博物館 讓我們了解更多音樂家的故事

在維也納的街頭，學生們親身見證了帝國昔日的輝煌。從宏偉的聖史提芬大教堂到金碧輝煌的美泉宮，從充滿學術氣息維也納大學到莊嚴的市政大廈與國會大廈，每一座建築都是一部活生生的歷史。

在藝術史博物館中，學生們近距離欣賞世界級的藝術珍品。最難能可貴的是，行程中特別安排了「舊城寫生」環節。學生們在舊城廣場與城堡旁，拿起畫筆，靜下心來勾勒城市的輪廓，是一個難得的體驗。

與音樂巨匠的靈魂對話

奧地利的空氣中彷彿都跳動著音符。要理解西方古典音樂的精髓，沒有比親臨其境更好的方式。學生們跟隨音樂大師的足跡，走訪了莫札特、舒伯特的故居，並在小約翰·史特勞斯廣場與貝多芬廣場駐足。

此外，旅程的足跡亦延伸至《仙樂飄飄處處聞》的取景地米拉貝爾花園。將音樂、歷史與地理完美結合的跨學科體驗。

適逢復活節期間，師生們更走進了熱鬧的復活節市集，感受最真實的城市氣息與節日氛圍。這些點滴的日常體驗，拓寬了學生的國際視野，培養了他們作為世界公民的文化同理心。

帶得走的學習能力

這次奧地利之旅，是本校實踐「高學力」教育理念的完美縮影。學生們帶走的，絕不僅是手機的照片或紀念品，而是一把把開啟未來職業大門的鑰匙。當他們親眼見證過世界的遼闊與多元，未來的藍圖便不再侷限於單一的選項。他們將帶著在維也納淬鍊出的美感、跨文化溝通力與求知慾，在未來的各行各業中，譜寫屬於自己的大師級樂章。



走訪美泉宮讓我們了解奧地利的歷史



到藝術史博物館既能欣賞畫作又可以認識背後的歷史故事



我們還與莫札特相遇呢！



我們在米拉貝爾花園



林茨舊城區建築很宏偉

職業導向

要成為一名專業的藝術家，除了磨練專業技法外，內在的性格特質往往是決定能否堅持下去的關鍵。個人特質上，必須具備敏銳的觀察力與深刻的探究精神，勇於挑戰傳統並探索未知的視覺語言。在創作過程中，堅毅與耐力是不可或缺的，因為一件傑作往往需歷經無數次失敗與推翻。藝術家亦需建立強大的心靈韌性，以從容面對市場的冷遇或外界的非議，始終保持對創作初衷的認同與自信，不隨波逐流。

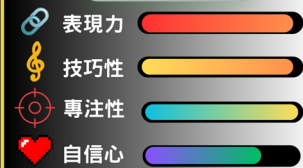
具體準備方面，需紮實掌握各種媒材的運用技巧與藝術理論，建立深厚的美學涵養。除了傳統技法，當代藝術家應具備跨領域思考的能力，嘗試結合新科技或社會議題，拓展創作的邊界。此外，亦需規劃職業生涯，學習作品策展、品牌經營與社交溝通，勇敢地將「最真實的自己」表現出來，變成一份溫暖、啟發甚至改變這個世界的禮物。這不僅僅是一份謀生的職業，更是一種充滿愛與力量的生命選擇。

職人卡

職業名稱：音樂家



技能導向



4Rs精神健康密碼——「四道」讓彼此的互相連結



溫柔地引導學生面對分離，學習運用之前學到的「道愛、道謝、道歉」，將傷感轉化為祝福與珍惜。

在現代急促的生活中，學生的精神健康與情緒智商日益受到關注。本學年，由33 Creative HK Limited主辦的「4Rs精神健康—熊貓之四道劇場」正式啟動，透過劇場《熊貓的心》中「班仔」（Pandy）與導師的引領，為近百名學生開啟了一扇探索內心世界的大門。

一. 探索生命的四種姿態

• 道愛 (Love) —— 學習自我關懷

透過靜觀呼吸法，學生學習感受身體的重量，用雙手擁抱自己，接納內在的情緒。學生看見劇場中班仔與照顧者Sam的溫馨互動，體會到愛不只是對外付出，更是對自己的關照。只有懂得關愛自身，才有能量將這份愛擴散到社區。

• 道謝 (Thank You) —— 發掘隱形的恩典

「道謝」課堂提醒學生發掘隱形的恩典。班仔因功課壓力發脾氣，但在發現房間被默默清理乾淨後，體會到媽媽「隱形的愛」，最終主動牽起媽媽的手道謝並分擔家務。我們常把便利的生活視為理所當然。課程引導我們思考，一份禮物或乾淨的房間背後，有多少人的默默付出？學生從中學學習到，甚至連看似討厭的「功課」也值得感謝，因為它是讓我們增長智慧的契機。這種「深層感恩」，讓學生學會做一個觀察者與幫助者。



學習「動態靜觀呼吸法」

• 道歉 (Sorry) —— 勇於修補裂痕

在這一課，導師用氣球比喻當我們不小心傷害他人時，心中的恐懼與不安，學生明白了情緒如同氣球，不斷積壓憤怒，最終會導致關係破裂。班仔的故事示範了如何放

下「面子」，承認錯誤，讓學生明白真誠的道歉並非認輸或丟臉，而是修復人際關係、獲得心靈平靜的關鍵。

• 道別 (Farewell) —— 珍藏心中的回憶

生命總有聚散，當班仔面對好友小鳥楠楠的離世時，心中難免沈重。導師溫柔地引導學生，道別不代表消失，而是將美好的聲音與回憶存放在心底。透過靜觀練習，學生學習代入他人的感受，培養同理心，明白無論是升學或是親友離去，愛能讓我們在變遷中依然擁有前行的力量。



可愛熊貓Pandy很受同學們的歡迎

二. 走出教室

除了課堂討論，課程最後一站，來到了風景優美的饒宗頤文化館。在趙威廉博士的帶領下，同學們對「四道」有了更深的體悟。在文化館的導賞中，同學們欣賞了「天光雲影」荷花池，在歷史與藝術的氛圍中放鬆身心，並透過「情緒大熊貓工作坊」，在趣味中鞏固所學。

三. 結語：

這場「四道」心靈之旅，讓我們學會了如何更自然地表達情感，並以成熟的心態面對生活中的挫折與分離。掌握這四組生命密碼，不僅能讓我們的情緒更健康，更能讓我們在成長的路上，與世界建立起最溫暖、最深刻的連結，為學生的心理健康與人際互動，奠定了最堅實的基礎。



首堂「道愛」引導學生透過五感體驗，發現日常生活中的愛

職業導向

學校輔導員是專門協助學生解決困擾、守護身心成長的專業職能。個人特質上，需具備深厚的同理心與耐心，讓學生在安全感中感到被尊重。此外，輔導員需對青少年成長充滿熱誠，並具備敏銳的洞察力，良好的溝通技巧，能察覺行為背後的深層需求。

具體準備方面，需完成認可的社會工作或輔導課程。工作內容包括個案輔導、情緒支援與家庭教育諮詢；同時協助教師處理學生違規行為，並協調社區資源提供支援。輔導員不僅是學生的心靈避風港，更是連結學校、家庭與社會資源的關鍵橋樑，致力於營造健康的學習環境。

職人卡

職業名稱：輔導員

技能導向

洞察力

溝通力

親和力

同理心

夢想啟航：生涯教育「模擬人生工作坊」回顧

你想像過自己10年或20年後的樣子嗎？在人工智慧（AI）與科技飛速發展的2026年，未來的職業不再是傳統的「讀書、工作、退休」這麼簡單，而是像一場隨時會變換關卡的「百變職涯」。為了讓學生在瞬息萬變的時代中掌握自主權，我校於九月份特別邀請了仁愛堂 YES 青年學院，為六年級同學舉辦了一場別開生面的「模擬人生工作坊」。這不僅是一場遊戲，更是一次讓我們學會當「生命舵手」啟蒙旅程。

在模擬中體會選擇的力量

本工作坊的核心是一場高度互動的社會模擬遊戲。活動開始，同學們以「公開考試」的成績作為進入社會的起點，這份模擬成績單決定了他們初期的資源與選擇空間。隨後，學生必須在「職場經營」、「進修增值」與「應付生活」三種場景中穿梭。在有限的時間與金錢壓力下，同學們試圖通過工作賺取收入，以達成財務目標並滿足「生活需要」。

過程中，不少同學發現現實與理想的差距：有人因追求短期高薪而忽略了長期進修，導致職涯遇上瓶頸；也有人在面對突發的生活開支時感到措手不及。這些挑戰讓學生直觀地體驗到現實社會的限制，進而反思：「我的人生目標究竟是什麼？」



把興趣變成專業，讓工作成為一件快樂又有意義的事情。

的技能，例如如何進行數位轉型或與人溝通的「軟實力」，對未來的職業世界有更真實的了解。

- **自我覺察 (Self-Awareness)**：這是最重要的一步。在做決定時，你必須了解自己的性格和優點。只有先看清楚「我是誰」，你才不會在眾多選擇中迷失方向。
- **生涯探索 (Career Exploration)**：透過模擬，學生能提早接觸現實職場所需的技能，例如如何進行數位轉型或與人溝通的「軟實力」，對未來的職業世界有更真實的了解。
- **規劃與管理 (Career Planning)**：學習如何設定目標並分配資源。更重要的是培養「韌性」，也就是當環境改變時，你能快速調整計劃，而不是被挫折擊倒。

成為自己生命的主人

生涯不是一場要拼命衝向終點的競賽，而是一段不斷認識自己、擁抱世界的旅程。我們希望透過這次活動，能為六年級學生在規劃人生方向上奠定基礎認知。生涯教育的真諦，在於培養學生的「自主學習力」與「適應力」。當學生能將目前的學習與未來的長遠願景連結，他們將不再是隨波逐流的木頭，而是能主動掌舵、勇敢追尋夢想的航海家。

「模擬人生」雖然只是短暫的體驗，但追尋夢想的航程才剛啟航。願每位同學都能從中汲取力量，成就更好的自己！



多看多聽多嘗試，發掘個人優勢與內在熱情。



不要怕失敗，多接觸不同的新鮮事物，發現自己的潛力。



練習自己做決定，為自己的人生踏實地努力。



學習和不同的人溝通協作，發揮團隊的影響力。



培養終身學習的韌性，不管世界怎麼變都能應付。



透過模擬場景，了解各種職業的樣子。

霍爾蘭
(John Holland)
職業類型論
QR Code連結



https://occupation-dictionary.vtc.edu.hk/tc/career_assessment