

2018 / 2019 學年教學設計獎勵計劃

餘暇活動班：生涯規劃

參選類型：教案

參選編號：C026

參選類別：單元

參選科目：餘暇課程

實施年級：高一至高三

簡介

隨著澳門經濟快速發展以及周邊環境變化，澳門的發展面臨著一些挑戰，衍生出一些社會問題，特別是各大賭場及娛樂場所，很大可能增加了年青人不勞而獲、投機的心態，導致誤入歧途，盡毀一生。有見及此，本人認為學生在求學階段，應及早進行生涯規劃教育，這是必須的，因為能培養出學生認識自我、個人規劃、設立目標和事物反思的能力。透過生涯規劃教育，讓學生獲得所需知識、技能及正確態度，以配合自己的興趣、能力、方向作出明智的升學或就業選擇，並將事業/學業抱負與全人發展及終身學習連結。

生涯規劃包含著學習、發展、知覺、角色認知、探索、教育、工作、敬業等內涵。是個人從內在、外在找到自我學習、生活工作上的平衡點，選擇一種生活方式，把學習、工作與生活理想結合在一起。人生規劃是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。

學生面對現實審慎規劃，將有助於個人充滿希望與信心，並產生有目標、有優先順序的步調。近年來，由於終生教育的推廣與生涯發展理念的倡導，遂使個人的人生規劃發展受到相當的重視。對於青少年生涯發展的正確建立與選擇是迫不及待的，以增進執行能力，落實人生規劃，瞭解自我的生涯發展狀況，使自己能在社會的多元變遷、科技日新月異的發展過程中，不斷的進步與成長，確保未來生涯發展的成功。

目次

| | |
|------------------|--------|
| 簡介 | P1 |
| 目次 | P2-3 |
| 教學進度表 | P4-5 |
| 壹· 教學計劃內容簡介 | |
| 一. 教學目標 | P6 |
| 二. 主要內容 | P6 |
| 三. 設計創意和特色 | P6 |
| 四. 教學重點 | P7 |
| 五. 教學難點 | P7 |
| 六. 所有教學用具 | P7 |
| 七. 教學課時 | P7 |
| 貳· 教案、試教評估、反思及總結 | |
| 第一課教案 | P9-P11 |
| 第二課教案 | P12-18 |
| 第三課教案 | P19-23 |
| 第四課教案 | P24-28 |
| 第五課教案 | P29-34 |
| 第六課教案 | P35-39 |
| 第七課教案 | P40-47 |
| 第八課教案 | P48-56 |
| 第九課教案 | P57-67 |
| 參· 教學圖片 | |
| 第一課 | P68-70 |
| 第二課 | P71-74 |

| | |
|-----|--------|
| 第三課 | P75-78 |
| 第四課 | P79-80 |
| 第五課 | P81-82 |
| 第六課 | P83-85 |
| 第七課 | P86-87 |
| 第八課 | P88-89 |
| 第九課 | P90 |

肆·附錄

| | |
|--------|-----|
| 相關課件教材 | P91 |
| 課堂照片 | P91 |
| 課堂短片 | P91 |
| 延伸活動 | P91 |
| 輔助教學資料 | P91 |

教學進度表

| 節數 | 課題名稱 | 課題內容 | 授課時間 (年-月-日) | 課時 (分鐘) |
|----|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 1 | 第一課節 角色定位 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學們對生涯規劃的理念。 2. 同學清楚自己現況。 3. 對人生策劃作出重要啟示。 4. 他們對事情不要只看單方面，要多想、多聽別人的意見，顧及他人感受，以致達到思想與行為一致成熟。 | 2019年 3月27日 | 80 |
| 1 | 第二課節 自我探索 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過人格分析，了解自我。 2. 分析個人價值觀行為。 3. 通過預設定的遊戲，了解及分析同學們對物質的價值觀及個人理財觀念。 | 2019年 4月3日 | 80 |
| 1 | 第三課節 思考與角度 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 思考角度決定結果。 2. 改變自己根深蒂固的想法。 3. 從改變自己面對事情的態度出發。 4. 通過活動，認識各種事物可能存在的價值 5. 發掘自己看不到的內在潛能 6. 如何在社會中自我定位。 | 2019年 4月10日 | 80 |
| 1 | 第四課節 抉擇 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 盡力發揮自己所能，勇於表達自己抉擇。 2. 能踴躍履行自己的決定。 3. 能傾聽自己內在的聲音，以了解自己的意願。 4. 學會選擇，勇於承擔。 5. 認識生命中每一個抉擇都會帶來不同的結果 6. 對處理事物的分析力及判斷力的訓練及判斷 7. 學習如何面對及防止再次發生 | 2019年 5月8日 | 80 |
| 1 | 第五課節 活動管理 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解時間的特性及重要性，感覺時光飛逝和不可逆轉。 2. 檢視個人的時間管理狀況。明白珍惜時間、合理利用時間的意識。 3. 有效的時間管理方法。 | 2019年 5月15日 | 80 |
| 1 | 第六課節 形象 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養個人形象，代表著個人習慣。 2. 衣著整潔、校服端正、良好言談舉止修養的重要性。 3. 不注意自己的形象往往會帶來別人的白眼，將來也難找到好的工作。 4. 「個人特色」結合「生涯規劃」才能等於好的 | 2019年 5月22日 | 80 |

| | | | | |
|---|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|
| | | 「良好形象」。 | | |
| 1 | 第七課節 財務規劃 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立良好的用錢習慣，是財務規劃的第一步。 2. 不要讓開銷超出收入。 3. 追縱自己的花費 4. 適當地存錢到帳戶 5. 認清自己想要的 6. 傳達正確的理財觀念 7. 72法則的計算法 | 2019年 5月29日 | 80 |
| 1 | 第八課節 財務規劃實踐 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何使用財務計算機。 2. 複利息概念以及計算。 3. 了解金錢時間值概念以及計算。 4. 分析一般財務管理存在問題的基础。 5. 了解計算機在財務管理中進一步運用的建議。 | 2019年6月5 日 | 80 |
| 1 | 第九課節 財務規劃實踐 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 繼續承接第八課之金錢的時間值。 2. 為未來退休後生活策劃作準備。 3. 計算出退休後之生活費用。 4. 早日財務自由的重要性。 5. 劃出精采退休生活，寫出美麗動人的人生。 6. 回顧整個課程知識。 | 2019年6月 12日 | 80 |

壹 · 教學計劃內容簡介

一. 教學目標

生涯規劃是一個持續並終身的過程，以達致人生在不同年齡階段完成不同的目標。

1. 人生規劃教育是培養學生認識自我、個人規劃、設立目標和反思的能力，以及認識銜接各升學就業途徑方面，扮演一個重要角色。
2. 人生規劃教育的目標不能單透過在學生需要作出升學或就業選擇時提供的輔導或諮詢服務而達致，有效的人生規劃教育及升學就業輔導應與學校的課程聯繫，透過生涯規劃教育，讓學生獲得所需知識、技能及態度，以配合自己的興趣、能力、方向作出明智的升學或就業選擇，並將事業或學業抱負與全人發展及終身學習連結。
3. 培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。沒想清楚人生目標，可能只會瞎忙一生！盡早規劃，成就不後悔的人生。「時間花在哪裡，成就就在哪裡」，想要讓時間運用發揮人生最大價值，第一件事就是找出自己的目標，一旦能夠持續投入，一步一步完成目標，自我實現。

二. 主要內容

生涯規劃的歷程：中學生規劃可分為三個階段：

1. 認識自我，透過多元化活動，建立健康人生觀，訂定學習及升學方向。
2. 深化個人於生涯規劃的定位，包括了解高中選科策略及與將來升學的關係，開始認識各行各業，從而對自己的生涯規劃作初步定位。
3. 了解個人成長歷程與生涯發展的關係，自我探索及了解個人特質與潛能。
4. 探索生涯角色與生涯發展、克服所遇到的困難。
5. 建立積極面對升讀大學的及就業的概況，掌握多元出路的資訊。
6. 懂得如何使用財務計算機，可以為未來規劃有著更準確預測。

三. 設計創意和特色

1. 本教案主要是以學習過程為主導，教學過程重視學生主動及積極參與，通過啟發性的遊戲，引導學生主動發現問題，探究問題並提出解決方案。放棄了過往經常以使用的目標為本的教學方法。
2. 編寫教材時，內容配合社會或生活事件，切入單元主題，以引起動機，並注意教材內容應具時代性與前瞻性，並使理論與實務得以兼顧。
3. 生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調學生能實際運用於個人的生涯發展歷程中，因此宜透過生動活潑且與個人切身相關的活動，引發學生對生涯的關切，產生探索及規劃生涯的意願，進而有效學習相關的能力、培養適切的人生態度。
4. 每節課堂主題均包含認知、情意與相關活動演練及遊戲活動。
5. 按照課程安排而進行個人或分組去商討處理問題，分組的相互協商後，各自的思維和智慧能被整個群體所共享。

四. 教學重點

1. 知覺：學生必須要了解自己，盡早決定自己生涯規劃發展；同時也要清楚目前的生活習慣或學習方面，有沒有不如意、不滿，或不愉快的情況，這些都要面對及解決的。
2. 自我評估：重新檢討自我的學習態度、自我認識及對事物價值觀判斷等。
3. 探索：善用各種資源，做出不同的抉擇，去除不合意的，對於合意的選項加以比較，作出決定。
4. 統整：平衡各項相關因素，如人、事、物、時間、空間限制等，重新評估自我的理念。
5. 投入：選擇確定後，不忘初心、不怕艱辛、努力嘗試，達成目標。
6. 付諸實現：克服困難，不斷嘗試、不怕失敗、勇於承擔、排除障礙、堅持理念。
7. 再評估檢討：對於生涯的改變、決定，思考是否符合當初所期望的。

五. 教學難點

1. 學生未有具體長遠目標，對個人生涯規劃方向迷糊。
2. 老師在短時間內把學生的長年累月習慣一下改變，是有一定難度的。
3. 由於家庭生活安定，大部分學生的幸福指數較高，對於生涯規劃發展沒有什麼迫切性，或積極性推動實行。
4. 老師對學生生涯規劃培訓不足，須加強接受培訓各類課程。學校應多推動相關生涯規劃課程。

六. 所有教學用具

基本教具：黑板、粉筆、鉛筆(按人數)、剛筆、馬克筆、財務計算機

多媒體教具：電腦、投影機、投影幕、相關影片、純音樂

教學課件：教師設計的簡報(PPT)

小組活動素材：工作紙、假紙幣、鼓、鑼一對、眼罩、銀行單、口琴、結他、適當零食

七. 教學課時

教學課時共 9 節，每節 40 分鐘。

貳. 教案、試教評估、反思與建議

| 第 1 課節 | | | | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|------------------------------------|----------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 人數：(24 人) | | 學生具備 基本要求 | 學生思想 及行為要 良好，學 習態度認 真。 | |
| | 教學時數： 80mins | | | | |
| | 課堂名稱： 角色定位 | | | | |
| | 課堂目標： 1. 老師得悉同學們對人生規劃的理念。 2. 同學清楚自己現況。 3. 對人生策劃作出重要啟示。 4. 他們對事情不要只看單方面，要多想、多聽別人的意見，顧及他人感受，以致達到思想與行為一致成熟。 | | | | |
| 課堂重點與 難點 | 1. 與人相處的之道。 2. 要互相尊重、了解及體諒。 3. 做事亦不能一意孤行去做。 4. 思想不要存在局限性，要多想、多聽其他人的意見。 | | | | |
| 學生情況分析 | 由於在中學時期，很少學校會提供人生規劃之正規課堂，所以要先理解學生對人生規劃的認知，而對日後的教學有所改善或幫助。 | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、第一課(PPT) | | | | |
| 序號 | 教學過程及操作 | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | 熱身運動 共需時： 15 分鐘 教學程序： (1. 老師先用 5分鐘 給予學生對生涯規劃的看法，並對課程的期望) 老師：什麼是生涯規劃？為什麼你們報讀這個課程，期望在課程內可以得到什麼？ (2. 之後 5分鐘 讓學生互相分享，交流不同的看法) 老師：大家思想完後，現在請同學們出來分享對生涯規劃的看法。 | | | | |

(3. 同學們分享完後，老師向學生講述生涯規劃的目的：5分鐘)

老師：生涯規劃簡單說，就是面對未來的歲月，做好構思與有所安排。根據社會發展的需要和個人發展的志向，對**自身有限資源**進行合理的配置，對自己的未來的發展道路做出一種預先的策劃和設計，使我們在規劃人生的同時可以更理性的思考自己的未來，針對未來所預期的目標，配合時間的先後，加以有效處理。成功的生涯規劃應是自我的期許加上突破困境的信心與行動。盡早（多從學生時代）開始培養自己綜合能力和綜合素質。

第二部分

課堂活動

需時：45 分鐘

程序：

(1. 老師利用 PPT 的形式，用 10 分鐘先向學生們講解故事人物及背景。大學畢業生小張、小張媽媽和公司老板)

老師：今天的課堂活動，就是讓大家代入以下故事的角色。

首先介紹小張，他是位大學畢業生，在社會工作已有一段時間，但他覺得現在的工作學不到東西，沒有什麼前程，打算放棄現職後，就完成自己心願，環遊世界。

角色代入：

大學畢業生



小張畢業後找到一份工作，工作一段時間後，覺得該份工作學不到什麼，個人沒有什麼發展前景，打算離職，之後環遊世界。

第一課

老師：另外，就是介紹小張的公司老板，他很滿意小張的工作表現，決定如果他再為公司服務多兩年，便會為他升職加薪。

角色代入：

公司老板



覺得小張工作表現很好，決定如果他在公司多工作兩年，便會升職加薪。

第一課

老師：第三位就是小張媽媽，她堅持反對小張離職，並且環遊世界，她想小張認真地繼續工作，儲多一點錢便買樓和結婚，同時小張也可以經常陪伴媽媽身邊。

角色代入：

小張的媽媽



反對孩子離職，認為應繼續工作，待儲蓄多一點便買樓或作結婚之用，同時孩子亦可在她身邊。

第一頁

(2. 學生分組討論)

老師：在故事裡有三個角色，請你們選擇自己喜歡的角色，按同一角色進行分組討論，討論一些理據來支持自己的角色，我會給你們 10 分鐘。



角色 討論

第一頁

(3. 分組討論後，老師給予同學們 20 分鐘 進行互相辯論，在過程中，組員可以對代表作補充，而老師擔任評審員，必要時加以協助使辯論能繼續。)

老師：經分組討論後，現在每組選出一位代表坐在前排，面向同學，進行角色互相辯論，看哪一組最有說服力。在過程中，組員可以向隊友提供協助或補充，老師就是評審員角色。可以開始：

第三部分

課堂總結：

共需時：20 分鐘

教學程序：

(1. 先給予學生 15 分鐘，分享在討論或辯論過程中遇到的問題，老師記錄同學分享，以便了解他們的問題並加以解決。)

老師：辯論結束了，請大家回到自己座位。想問下大家剛才在討論或辯論中遇到什麼問題？有沒有同學想分享一下？

(2. 老師用 5 分鐘 向同學作課堂總結)

老師：先跟你們說，討論結果無論怎樣，是沒有正確答案的。正如你們學生時期，沒有任何工作或很多人生經歷時，往往在抉擇某事，有時可能會堅持己見，不聽取任何人的意見，導致經常產生很多問題，遇到很多不必要的困難。

特別是對自己最親的人(如父母、兄弟姊妹)，往往對他們最沒有禮貌、最為放肆、不太懂愛惜或珍惜他們的每一話。建議同學們回家後，靜心思考老師所談的問題，是否與自己有關？希望同學們課後

| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 能作自我反思，並將舊有惡習改除，多聽別人的意見並加以分析，最後作最合適自己的決定。使自己思想上能變得逐漸成熟。 |
| 教學總結 | 本課首先安排學生講述自己對生涯規劃的理解以及對本課程的期望，對學生及教師有一定的幫助。因為在分享的過程中，學生保持著精神狀態去聽取別人的意見，讓他們更了解自己內心及當前的需要，老師亦可通過對他們想法向同學們加以分析，互相溝通，更加了解他們，可使同學們跟老師的關係加深，未來課程更加順暢。 |
| 學生們的分享 | 同學們對生涯規劃的目的分享如下： 1) 有部分同學首先是有一份工作，之後便要拍拖、買樓、結婚、生小朋友，再做爺爺等。 2) 另有幾位同學要搵大錢、要做大生意(如：開設玩具工廠、遊戲機大王、軟件開發商等等)。 3) 有些要 30 歲前，環遊世界，錢不是一個問題。 4) 有 4 位同學不知道的目為何，還未有安排。 |
| 參考資料 | 1. 百度百科-角色定位 2. MBA 智庫百科-角色定位-HR 管理的最高境界 |
| 教學反思 | 這種形式是按學生的意願來分組，跟平時上課按學習能力(包括成績、課堂參與度、學習態度等；即是高、中、低三種水平的學生都能包含到各組別中)來進行分組有所不同。同學們之間由於有共通點，容易互相呼應，更加投入小組討論。 教師根據同學們對人生規劃理念的筆錄，當今學生的確是相當幸福，沒有受過什麼挫折，就是因為他們的幸福，更加要盡早改正他們一些觀點與角度，否則影響到將來的個人發展。所以在餘下的課程內，會加插一些元素，目的是改善同學們一些處事的觀點。 |
| 整個教學之難點 | 由於學生缺乏工作經驗，很多時想出來的問題比較不切實際。 |
| 未來展望 | 能面對現實審慎規劃，將有助於個人充滿希望與信心，並產生有目標、有優先順序的步調。近年來，由於終生教育的推廣與生涯發展理念的倡導，遂使個人的生涯發展受到相當的重視。對於青少年生涯發展的正確建立與選擇是迫不及待的，以增進執行能力，落實生涯規劃，瞭解自我的生涯發展狀況，使自己能在社會的多元變遷、科技日新月異的發展過程中，不斷的進步與成長，確保未來生涯發展的成功。 |

| 第 二 課 節 | | | | | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|-------------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 | 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24人) | | 學生具備 基本要求 | 盡情參與課堂活動及分享 |
| | 教學時數： | | 80mins | | | |
| | 課堂名稱： | | 自我探索 | | | |
| | 課堂目標： | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解自己的興趣、價值觀及需要。 2. 瞭解自我及自我評價、生理、人格、情緒的心身發展特質。從客觀的角度看到自己是個怎麼樣的人。 3. 學生學習到對事物或行為的價值觀，都是決定個人行為的心理狀態。 | | | |
| 課堂重點與難點 | 當我們作判斷時，除了受個人的價值取向影響外，也會受到未知環境因素及當時的心理狀態影響。所以同學面對日常生活中的重要抉擇及衝擊時，必須留意。 | | | | | |
| 學生情況分析 | 有部分學生不願意面對自己，因為可能在學習、家庭、朋輩、交友中，產生不愉快的經驗，而這些不愉快的經驗無形中累積起來，成為人格體系，這都深深影響自己，這體系不具彈性，會影響他們所看、所想及所賦予的意義，從而對人生價值觀有所改變。 | | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、短片、假鈔道具、零食、銀行發票、零食(視乎人數)、第二課 PPT | | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | <p>課堂熱身：人格分析</p> <p>共需時：20分鐘</p> <p>(1. 使用 PPT，老師先派給每位同學一張個性特質圖表，用5分鐘時間，他們根據自己的性格特質圈選出來。通過圖表，讓他們選出自己擁有的十個核 心特質個性。)</p> <p>老師：今天是第二課自我探索，現在派給你們每人一張個性特質圖表，請根據自己的性格特質圈選出來。</p> | | | | | |

下列是我們常用來形容人格特質的一些字眼，仔細想想你自己具備了哪些特質？

| 順從 | 重視物質 | 溫和 | 坦白 | 自然 | 害羞 | 勤奮 |
|--------|------|------|-------|------|--------|------|
| 誠實 | 有恆心 | 穩定 | 謙虛 | 實際 | 分析 | 獨立 |
| 喜歡解決問題 | 理性 | 內向 | 好奇 | 重視方法 | 冷靜沉着 | 批判 |
| 具科學精神 | 遠見完成 | 深謀遠慮 | 親和力 | 人緣佳 | 喜歡與人接觸 | 樂於助人 |
| 為他人著想 | 隨和 | 寬宏大量 | 善體人意 | 溫暖 | 合作 | 循規蹈矩 |
| 喜歡規律 | 缺乏彈性 | 節儉 | 缺乏想像力 | 傳統保守 | 謹慎 | 有調理 |
| 按部就班 | 負責任 | 複雜善變 | 喜歡變化 | 缺乏條理 | 想像力豐富 | 崇尚理想 |
| 情緒化 | 直覺的 | 不切實際 | 不喜從眾 | 獨創性 | 較衝動 | 感性 |
| 富冒險性 | 精力充沛 | 善表達 | 慷慨大方 | 自信 | 有領導能力 | 活潑熱情 |
| 積極主動 | 喜歡表現 | 說服力強 | | | | 第二課 |

← 圖表

(2. 老師利用以下 PPT 給 8 分鐘學生顯示不同類型人格擁有不同的特質，讓學生先分析自己屬於哪類人格，然後讓他們分享一下。)

實際型的人具有順從、坦率、謙虛、自然、堅毅、實際、有理、害羞、穩健、節儉等特徵。

研究型的人具有分析、謹慎、判斷、好奇、獨立、內向、精確、理性、保守、好學、有自信等特徵。

藝術型的人具有複雜、想像、衝動、獨立、直覺、創意、理想化、情緒化、感情豐富、不重秩序、不服權威、不重實際等特徵。

社會型的人具有合作、友善、慷慨、助人、仁慈、負責、善溝通、善解人意、負洞察力、理想主義等特徵。

企業型的人具有冒險、野心、抱負、樂觀、自信、有衝勁、追求享樂、精力充沛、善於社交、說服他人、獲取注意、管理組織等特徵。

事務型的人具有順從、謹慎、保守、自律、謙遜、規律、堅毅、實際、穩重、重秩序、有效率等特徵。

老師：我將會顯示不同類型人格擁有不同的特質給你們看，你們自己分析一下自己屬於哪類人格。

老師：分析後，有沒有人想說一下自己的特質個性呢？

(如果沒有，老師可以抽點同學分享，用 5 分鐘時間讓他們在人群中多表達，既可練膽量，又可練語言組織能力)

(3. 之後，老師按以下 PPT 2 分鐘向學生作活動小結)

小結

每個人都有自己的優點的，世界上沒有一個完美的人，也沒有一個完全是邪惡的人，只要瞭解自己，便會寬容地接納自己，進一步才會勇於接納別人，建立到良好的人己關係。

第三課

老師：從分析後可見，每個人都有自己的優點的，世界上沒有一個完美的人，也沒有一個完全是邪惡的人，只要瞭解自己，便會寬容地接納自己，進一步才會勇於接納別人，建立到良好的人己關係。人格分析的目的係，愈認識自己人格特質的人，愈能掌握自我成長方向與人際關係，更可將這些認識應用於助人工作與心理治療。

至於我們要建立良好的人際關係。人際關係是一個龐大的資源庫，人際關係越廣、越好，你的工作就越容易開展。要和家人、朋背建立良好的人際關係，這就要求學會溝通，說話能說到別人

第二部分

的心坎裡。

自我反思

共需時：**20 分鐘**

(1.老師先給同學播放影片大約 **3 分鐘**)



老師：現在播放一段影片給大家看看，播放期間，由於字幕較快，所以老師會讀出片內相關的題目。

(片播放後，老師可等到整個問題顯示出來時，把影片暫停，用 **5 分鐘** 讀出問題和選項給學生們)

老師：片中問題係，當你進入一個有很多鏡子的房間裡，這時你觀察周圍會發現？

- A. 除了自己，一個人也沒有
- B. 可以看到很遠的地方，並有幾位遊客
- C. 周圍不遠處有幾位遊客
- D. 周圍聚集了很多人

(給學生 **1 分鐘**，選出合適的答案但不用說出，放在心裡，只有自己知道)

老師：你們所選的項目不用說出來，放在心內。

(2.看過影片後，老師用 **10 分鐘** 對每一個選項向學生作詳細分析。當每個選項出來後，可按暫停影片，老師讀出每個選項的特質，閱讀給學生知道)

老師：現在我會讀出每個選項的特質，請大家聽聽選項內容。

- A. 屬於極端自我中心者，你的心思完全被自我意識所佔有，習慣以自我為中心，以至於其他人、事、物，都很難喚起你的興趣。更無法轉移你的注意力。
- B. 屬於自我意識與他人意識明確的類型。你把自我與他人的界限定得十分清楚，注重自我空間的保留。同時你也是一個注理性的人，凡事都注重合理。同時也相當注重自己的知識和思考能力，不輕易受他人的意見左右。
- C. 屬於自我保留意識的人，但是你對於自我的觀念不是太明確，有時候意識不到自己自我意識所佔的比重，因而容易受到他

人影響。

D. 屬於較為缺乏自我意識的人。你相當害怕獨處，對人際關係過分依賴，同時也是非常容易受到他人的左右。

心理學家皮亞傑認為各年齡階段的人或多或少都會保留著若干程度的自我中心傾向。每個人都有一定的自我中心，採取積極的態度對待自我認同是正常的。

(3. 老師用 1 分鐘作小總結)

老師：人時常看不清自己的缺點與優點在哪裡，需要藉由別人的鏡來反思自我，了解自己。不斷的自我反思，才可更清楚自己的位置和特質，從而可以不斷調整及修正。不同的個性有著不同的生涯發展，選擇出不同的職業，貢獻於社會。

第三部分

課堂活動： 食物天堂

共需時：**30 分鐘**

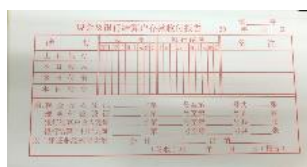
遊戲前準備

1. 預先安排數位學生幫忙數個零食部(分散人流)和辦理銀行手續。(視學生數量而定)，
2. 購買一些道具錢。(可在網上教育用品商店買到)
3. 提供一些飲品及食物，越多越好。(當然要視乎老師的預算)
4. 每項食物標示價格。(視乎食物多少而定)
5. 準備銀行入數單，以便學生存款。
6. 食物價目表

(以下是遊戲前準備的物品)



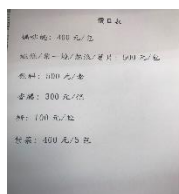
道具錢



銀行發票



飲品



零食

食物價目表

遊戲程序:

(1. 老師先讓協助老師工作的學生安排好零食部門。如把枱排好、貼上食物價格及銀行辦理工作，需時大約 **3分鐘**。之後用 PPT 講解遊戲，需時 **3分鐘**，派發道具錢約 **3分鐘**)

老師：現在我們開始今課的遊戲節目，就是食物天堂，首先我會派發每人 1500 元面值的道具錢，之後你們可以用該筆道具錢自行到零食部排隊購買心愛的零食，零食價錢均貼在牆上。你們也可把一部份的錢到銀行存款。我會給你們 **20分鐘**，購買零食後可自由進食。可以開始。

(遊戲講解 PPT 如下)



遊戲小總結需時: **6分鐘**

(2. 給同學作遊戲小總結)

老師：遊戲後，你們開心嗎？有沒有同學到銀行存款？有沒有買到喜歡的零食？請你們分享一下。

(3. 聽聽同學們不同的回應：可能是開心、買到喜歡的食物等等；之後老師可跟隨以下文字作遊戲總結。)

老師：通過遊戲“食物天堂”，不論你們將全部錢用來買零食，又或者將部分錢或全部錢作為儲蓄，都可瞭解到你們對一些事物的看法。亦可以看到你們對事物的價值觀。對處理事物判斷對與錯、做選擇時取捨的標準。對自己當前有益的事物才有正價值。對有益或有害的事物評判的標準就是一個人的價值觀。價值觀也可以說是一種深藏於個人內心的準繩，是在面臨抉擇時的一項依據。所以自小要培養有良好的價值觀，每當作決定前要多思想、多了解事情，不要情感大於實際需要，要衡量如果決定做了某事後，發生了最差最差的情況，但自己都可以有能力承擔或處理的話，那就去做吧。但如果自己衡量到不能承擔，就請三思而後行了，再想辦法或直接不做了。

有很多人經常都犯著同一個錯，就是只見眼前利益，或當前對自我感興趣的事，就不理後果先做了，結果便非常後悔。所以通過這遊戲，我想帶出同學們，當你們想買一樣自己喜歡的東西時，請先唸唸究竟是否必要的，還是把錢儲起來再作決定。因為只有良好的價值觀，明確清晰，才會有良好的判斷力，積極面對困難，人生路途上不會走上歪路，只要走得正確，將來生活才會美好。你們要記著這一句話：“你的價值對你是非常重要的，最好適合你的環境。如你善用環境、善用價值，對你應該很有幫助的。”



第四部份

課堂總結

共需時: 4 分鐘

(老師可跟著以下內容作總結)

老師：講記價值觀，我就想同你們提及人生觀。你們可以看看自己的人生觀，比較偏向經營社會事業，或者經營生活，或者經營興趣。人生觀跟社會關係非常密切，人生觀包括對社會和其他人的態度，這一部份我想比較容易瞭解。另外對於行為取向、積極消極，這只是人生觀的問題。底下把人生觀跟價值觀放在一起來看，如果你沒有一定的價值觀，人生觀會顯得自由但空洞。但如果你的價值觀是混淆的，你的人生觀則會迷惘、迷失。最好是價值觀不但明確，而且屬於高的價值觀，如果你的價值觀是高的話，來定你的人生觀，雖然非常明確，但是你的負擔非常重，但是這種負擔會有意義，會有寄託。如果你的價值觀很明確，但是比較屬於層次低的，例如感官，其實也還好。它不是那麼痛苦，但是還算快樂。如果我們能真正先了解自己個性特徵，知道本身的優缺點，處事因個人能力去履行或實現的話，那麼你們在過程中便會得心應手，更有條理去實現自己目標，不會走太多冤枉路。

所以，我今天講的人生觀希望你們回去自己考慮一下，看看你們是什麼樣的人，你以後想做什麼樣的人，你以後想要什麼樣的東西。

| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學總結 | 從第一部分人格分析到第三部分食物天堂遊戲裡，學生先了解到自己個性，再通過這種現實遊戲，學生們慢慢開始認識自己對事物的價值觀、思想與心理行為等等。整體上學生參與度高。雖然一朝一夕不能讓全部學生接受及改變，但希望通過這課能對學生有所啟發。 |
| 參考資料 | 1. The News Lens-《價值觀領導力》:「價格 vs 價值」有公式推算-2018.12.10 2. 張文隆-商周出版-《價值觀領導力:緊抱核心價值觀，盡展卓然領導力》 |
| 教學反思 | 整節課我採用遞進式方法，注意教學內容的環環相扣，設計上總體比較新，知識傳授條理基本清楚，重難點突出，學生對知識的掌握情況較好，也基本實現了情感態度與價值觀的目標。在具體教學中，基本做到了輕鬆引入、生活課堂、知識小總結、內容拓展、課堂實練、情境昇華。但總的來說，雖然感覺這堂課的設計基本完成教育教學目標，但還存在問題，比如，本課最難的是情感態度價值觀目標的達成，可是在課堂生成時總感覺到不了那個高度，正所謂“情到濃時方恨少”，在今後的工作中，還需要繼續努力。 |
| 整個教學之難點 | 人最大的絆腳石便是自己，因為瞭解及改變自己都是不容易的。但人卻是組織中最重要的資產，提升自我的創造力，所以要不斷提點學生，要有美好的將來，就要有一個良好的價值觀，才有準確的判斷力。 |
| 未來展望 | 1. 同學真正瞭解自我評價，寬容地接納自己後，釋放心裡的壓抑情緒，同時亦接受別人建議，要多聽，多問，多關心，建立出良好的人際關係。 2. 希望學生學習到個人價值觀行為，使學生對周圍的客觀事物(包括人、事、物)的意義、重要性的評價及看法。通過價值觀和本身價值決定個人的行為的心理基礎，增強個人判斷力，使未來活得更美好。 |

| 第 三 課 節 | | | | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|--------------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24人) | | 學生具備 基本要求 |
| | 教學時數： 80mins | | | | |
| | 課堂名稱： 思考與角度 | | | | |
| | 課堂目標： | | | | |
| | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 思考角度決定結果。 2. 改變自己根深蒂固的想法，才有機會創造人生的改變。 3. 從改變自己面對事情的態度出發。 4. 任何的限制，都是從自己的內心開始的，創造改變唯一的方式就是開始做，哪怕做錯也是一種開始。 | | 創意想法 或不怕艱辛，完成自我目標。 | |
| 課堂重點與 難點 | 思想造就行動，行動則養成習慣，習慣創造出性格，性格則決定未來的命運。習慣並不是隨時就可以養成的，它需要堅持和重複的行為來形成習慣。所以學生要一下子改變思想和習慣是不能的，需要持之以恆。 | | | | |
| 學生情況分析 | 在澳門，經濟發展迅速，人們比過往生活好了，很多學生衣食無憂，還有些學生可以從父母中隨手可得到自己想要的東西，從而他們缺乏了迫切感。思想上覺得是理所當然，對很多東西欠缺動力。 | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、PPT(第三課)、鉛筆(每位同學一支) | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 |
| 第一部分 | 熱身運動：創意想象 共需時：10分鐘 1. (老師可用 8分鐘，讓學生看看 PPT 內的圖片，再問學生這些東西可以變成為什麼？之後可按照 PPT 的圖片向學生展示) 老師：你們覺得這些汽水罐可以變成怎樣？ (圖片如下) (可讓學生自由作答) 老師：非常多謝你們給予的創意分享。我的分享就是這樣。 | | | | |



PPT
可變成
→



老師:再來看看下一幅圖

(老師繼續向學生給予多個圖片，如 PPT 所示，讓他們再作分享)



PPT

可變成
→



PPT

可變成
→



可變成
→



可變成
→



可變成
→



2. (繼續用 PPT 向學生講解每件事情都有兩面的)

老師: 同學們，這是個硬幣，正面是公，反面是字，每件事情都可從兩面看的，你的角度不等於他的角度。甚至有時不止兩面看的。



3. (之後，老師用 **2分鐘** 向學生作熱身活動小結)

老師：我們從以上多個圖示可以了解到，一個人雖然無法改變外在的環境因素，卻可以從改變自己面對事情、事物的態度開始，想法變了、態度變了，就有機會改變原本無法改變的事情，過上一個沒有抱怨、幸福的人生。

第二部分

活動時間：以物易物

共需時：**40分鐘**

(1. 老師用 **PPT** 顯示鉛筆，之後用 **5分鐘** 派發鉛筆及講解活動要點)

老師：現在是活動時間，大家看見圖中的一支鉛筆，我想將這支鉛筆送給你們每一位。



(2. 活動開始)

老師：大家是時候在校園到處走走，活動一下，不要坐在室內了。
現在我給你們 **35分鐘** 時間，就是將手中的鉛筆去證明它在你眼裡的價值吧！現在可以開始。

35分鐘

如何證明這支鉛筆的價值

第三部分

活動小總結

共需時：**15分鐘**

(這個活動小總結主要是給學生的，老師會向同學詢問有關這支鉛筆的價值證明了多少？並記下學生的分享。)

第四部分

老師：大家好！經過了 35 分鐘的活動，想請問大家對這支鉛筆證明了什麼呢？現在給大家 **15 分鐘**，你們可否出來分享一下你們在活動中所得到的經歷呢？

課堂總結

(學生分享完後，老師便作課堂總結。)

共需時：**15 分鐘**

(主要由老師主講，可根據以下文字作深入總結。)

老師：大家分享得非常精采，大部分同學換了一些特別的東西回來，但有個別同學沒有換到什麼，仍然是一支鉛筆。但無論換多、換少、特別與否，都不緊要的，因為這個只是遊戲，你們得到的結果只是你們一直的想法而已。即係，如果你認為這一支是鉛筆，沒有什麼價值，它就是一支鉛筆，結果就是沒有什麼價值。但如果你覺得它不只是一支鉛筆，而是你心中認為的某個價值，或某樣物品的話，通過你的堅持與執著下，相信結果離你的目標不太遠了。

有時候，改變自己根深蒂固的想法，才有機會創造人生的改變。或許我們改變不了別人，卻可以從改變自己開始。你不能左右天氣，但你可以改變心情。你不能改變容貌，但你可以掌控自己。其實，一個人內心某些根深蒂固的想法往往會阻礙著我們改變，只有打破原本的認知才能讓自己不斷成長茁壯。有時候要改變自己，就要先改變自己根深蒂固的想法，環境不會適應我們，但我們要學著適應環境，必要時就改變自己既有的認知。思想造就你的行動，行動則養成你的習慣，習慣創造你的性格，性格則決定你的命運。習慣並不是隨時就可以養成的，它需要堅持和重複的行為來形成習慣。習慣就像一把雙面刃，好的習慣可以幫助你更上一層樓，壞的習慣卻可能成為阻礙你的絆腳石。要讓成功變得更容易，就要想辦法讓習慣成為自己的助力，有了好習慣，做事情就會變得更有效率也更容易。

當然，一個人選擇用什麼樣的態度面對人生，選擇用什麼樣的態度面對自己，將會決定自己會成為什麼樣的人。因為態度比能力更重要。生命是一種長期且持續累積的過程。生命的價值不在它的長度，而是在深度與寬度。當你決定要做什麼事之後，情況並不會變得容易，所以要擁有堅強的意志，才有辦法度過和克服。就正如當你覺得這支鉛筆不再是一支鉛筆的價值時，你一定會竭盡所能去證明它的價值是不一樣的。

| | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>每樣東西都有它的價值，視乎你看它是什麼；同樣每個人都有他的價值，所以必須要了解自己的價值，才會活得快樂。當我們遇到問題或困難時，很多情況下都有兩面甚至多面的看法，所以千萬不要害怕或輕易放棄，因為最終結果都是由你主宰，由你來承擔的。</p> <p>請記著，這世上沒有差的工作，只有差的工作態度，而我們的工作或學習態度完全取決於我們自己。一個人或許不能改變世界，但是，只要願意認真面對生命，不管挫折與困境是如何的襲擊而來，你一定可以擁有更精彩的人生。</p> <p>馬雅·安哲羅曾經說過：「如果你不喜歡某些事物，就改變它。如果你無法改變，就改變你的態度」。</p> | |
| 教學總結 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生通過活動，實踐了思考改變直接跟心態之間的關係是非常重要的，思考角度不同, 心態不同了，行為出現的結果就不同。 2. 學生明白到改變自己根深蒂固的想法，才有機會創造人生的改變，所以不斷要 Think Big. 3. 解決內心的限制，一切都是從自己的內心開始的，創造改變唯一的方式就是開始實行，哪怕做錯也是一種開始，不試永遠都是失敗的。 4. 明白到改變心態，習慣就改變；改變習慣，行為就改變；改變行為，命運就改變；改變命運，也就間接改變了自己的人生。 | |
| 參考資料 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 詹長霖-天下雜誌-《換角度思考和質疑確定性，是創新性的源動力！》2018.5.25 2. 抹茶貓-每日頭條-《精英思維：如何多角度思考》2017.9.1 3. Rory Sutherland-TED Talk-《思考角度決定一切》2012.7.18 | |
| 教學反思 | <p>通過活動教學，大部分學生能投入參與，根據老師的提示，為求完成自己的課業，走遍全校跟同學或老師進行易物，更有些還走到校長室裡跟校長打交道。能把自己高高在尚的位置降低，這些思想及行為是好的。</p> <p>雖然大部分同學們對於自己的思想行為較為明確，但是他們沒有較多的方法使自己思想行為更 think big, 導致以物易物不夠多，更有一些同學覺得換了便可。所以未來應該要求學生們要以一換十作為目標，加大他們的思想行為及個人膽量。</p> | |
| 整個教學之難點 | <p>有些學生難於啟齒去要求其他同學易物，因為他們都怕被拒絕，不敢開口。</p> | |
| 未來展望 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 相信不斷發揮正能量，就能改變學生的消極態度，就能間接改變他們的生命。 2. 希望未來可以影響到學生更加積極的態度去享受生命，更加喜歡自己。越來越清楚自己的目標，並且安排自己的人生。 3. 不斷鼓勵學生們，他們都有著獨特的才華，不管順境或逆境，他們都必須將自己身上的才能發揮到極致。 | |

| 第 四 課 節 | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------|-------------------------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | | 班級 | 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24 人) | | | 學生具備 基本要求 | 不怕失敗、 勇於承擔、 虛心學習。 |
| | 教學時數： | | 80mins | | | | |
| | 課堂名稱： | | 抉擇 | | | | |
| | 課堂目標： | | 1. 盡力發揮自己所能，勇於表達自己抉擇。 2. 能踴躍履行自己的決定。 3. 能傾聽自己內在的聲音，以了解自己的意願。 4. 學會選擇，勇於承擔，從逆境的感悟中成長。 | | | | |
| 課堂重點與 難點 | <p>要讓學生學習到，當做決定時之所以困難，很多都認為是因為這些選擇往往會影響未來更多的事，跟著這個決定隨之而來的每件事都有利有弊，而且也難以分高下。往往誤解這些選項之中，一定有一個正確無誤，但事實是，他們根本沒有唯一完美的選項。</p> | | | | | | |
| 學生情況分析 | <p>因為他們只是學生，所以遇到過的事和遇到過的人都非常少，因為沒有足夠的對比樣本，每一件新發生的事情都能激起你強烈的新鮮感，包括戀情，於是學生便有較大概率沉溺於自己的幻想中，而且人有自我說服的本能，他們更容易陷於此。</p> | | | | | | |
| 教材準備 | <p>電腦、投影機、PPT(第四課)、數個樂器(小鼓一個、結他、口琴、鑼一對、眼罩·按每組一個計算或任何可以發出聲音的物件)，小禮物自訂</p> | | | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | <p>何謂抉擇?</p> <p>共需時：3 分鐘</p> <p>(老師可用 PPT 和以下個人建議向學生解釋何謂抉擇)</p> <p>老師：我們人的一生中常處於抉擇之中，如：念哪一間大學？選哪一種職業？娶哪一個女子？... 等等傷腦筋的事情。一個人抉擇力的多少，可以顯示其人格成熟與否。</p> <p>人生的高度，一半始於個人努力，一半源自眾多的選擇。人生的敗筆，也多存在於選擇當中，有三種選擇大家一定要注意：一. 不會選擇：盲目攀高，心神分離，難修正果；二. 不堅持選擇：心易旁顧，朝秦暮楚，難成其大；三. 不斷地選擇：胸無大志，似萍戲水，如草隨風，難得善終。</p> | | | | | | |

我一直相信苦盡甘來，梅花香自苦寒來，只要足夠努力，沒有什麼過不去的坑。即便我很笨，我記憶力不好，我情商低，我語言表達能力差，但是，我可以選擇努力，我可以慢慢改變，或者十年前我是那麼的微不足道，但是十年後我的進步不言而喻，因為我相信：越努力越幸運。

人生路上，又風有雨，有陰有晴，有喜有悲，有失敗也有成功，既然選擇了自己的路，關鍵是你有沒有選擇堅持走下去。

第二部分

活動時間 鼓聲隨心動

共需時：**55 分鐘**

活動準備 **5 分鐘**

(1. 老師先以 PPT 介紹圖片)

老師：同學們看到圖中，當他們打鼓時，你有什麼感覺？

(2. 讓學生輕鬆作答，老師對同學的想法加些建議)

老師：鼓的力量是打鼓中的顯出「定、勁、覺、鬆」，全部在於專注與覺察，放鬆與回歸之間，真實就會自然顯現。



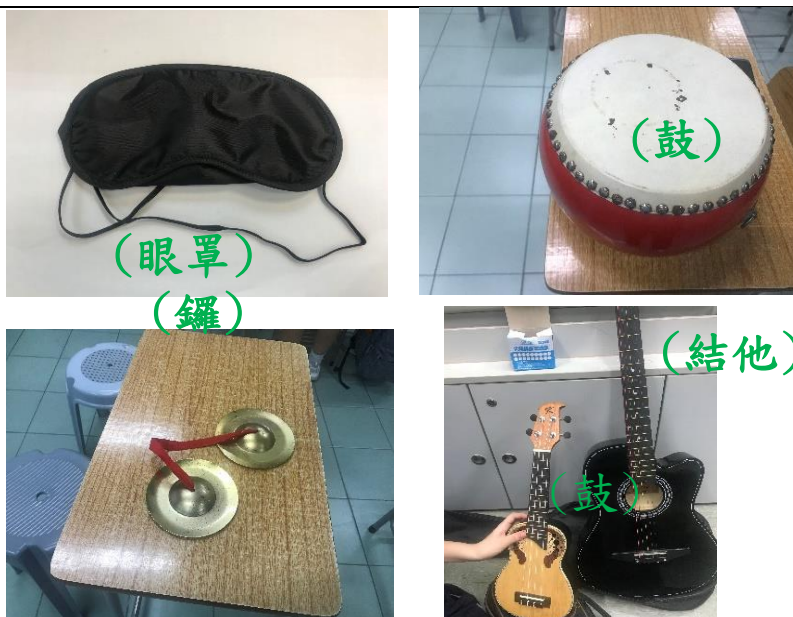
在鼓棒提起與落下的空間「唯一聽見的聲音是呼吸，唯一感受的振動是「心」。

當一個表演者站到舞台上，自會受到各種內外因素干擾表現。藉著聆聽自己的鼓聲，我們學習放下、清空自己，以一種澄明的狀態去觀照自己身心的一呼一吸一靜一動。當看清自我的內心時，就可以覺知自己在舞台上的各種來和去、每一個行動選擇、以及與其他人的互動。

(3. 老師解釋鼓的力量後，便根據 PPT 介紹遊戲規則)

講解活動規則：**5 分鐘**

(遊戲材料)



老師：以小組競賽方式進行，每組大約 4 人，每小組均選出一位主角，戴上黑色眼罩，而其他隊隊員利用課室的枱檯為下一隊學生做出不同的迷宮。活動開始時，第一隊隊員把隊中的主角戴上黑色眼罩並且順時針自轉 8 圈（次數可依實際狀況修訂）後，隊中的另外一人便以鼓聲來引導主角行走方向，主角必須聽從鼓的指揮，從迷宮開始點出發，聽從鼓聲引導直至走出迷宮為止。在行進迷宮的過程中，其他隊的隊員可以不斷用其他樂器發出干擾聲干擾主角和引領者。時間愈短完成迷宮者即為勝利者。

(4. 讓學生用枱檯準備迷宮路線，第一隊學生開始為比賽準備，包括帶眼罩及自轉等，然後便從第一隊開始)

遊戲開始：40 分鐘

老師：一切都準備好吧！現在第一隊可以開始了。

(5. 遊戲結束後，用 5 分鐘進行頒獎)

遊戲小總結：7 分鐘

(6. 老師問學生問題，小總結由學生回應為主。)

老師：(1) 在進行整個遊戲的過程中，你想到了什麼？有怎麼樣的想法或感覺？

老師：(2) 你們對於鼓聲可以帶領你們嗎？點解？

(7. 學生小結完後，老師進行課堂總結。)

老師：多謝大家對活動的分享。接著我會進行這課堂的總結。

第三部分

課堂總結：

共需時：15 分鐘

(課堂總結由老師主講，可以按以下個人意見作為第四課總結)

老師：同學們，通過這個鼓聲隨心動的活動，當我們在人生重大的事作抉擇時，身邊總有許多的親人、好友不斷地、熱情地給我們寶貴的意見及理由，以提供我們做參考，而這些意見就如在遊戲當中，其他同學用樂器所發出你認為是干擾的聲音一樣，這些是我們自己想要的聲音嗎？我建議你們可以聽一聽這些意見和聲音，取長補短，但千萬別忽略了當初你所定的選擇，就是你在鼓聲中帶動下完成自己目標的任務。因為這些聲音可能會帶你到別處，不是你所想要的目的地。每個抉擇都有自己的想法，不時要「傾聽內在的聲音」，就如我們所聽到的鼓聲一樣，讓自己告訴自己——什麼是我要的！作個比如：人生的重要大事就如同食什麼早餐一樣，是困難的決定，你要在所有隨之而來的影響間做出選擇，每一邊都有好與壞的影響因素，不論選擇哪一個，都不會有全盤皆贏，或全盤皆輸的局面。你的人生由誰做決定？

不是每個人都可以對自己人生作出決定的，對於不擅長做決定的人可能曾經想過，如果世界上每一個選項都能分出高下，那麼我們所需要做的是，只要以理性選出最合理的選項，所有現成的、最合理的因素，都會幫到我們決定出最合適的職業、找尋到人生另一半伴侶和所有大小事等等，這樣的生活似乎會輕鬆得多、簡單許多。但毋須抉擇的人生也亦隱藏著巨大的危機。其實在生活中，我們已經讓太多現成的理由為我們做決定，讓恐懼和擔憂控制自己的心，由外在的理由來決定自己的選擇，最後淪為了「理由的奴隸」。與其永遠讓外在的「理由」幫你做決定，不如將自己放入選項之中，為自己「創造理由」，讓自己成為決定的那個「理由」。如同學們到大學升學，所選修的科目一樣，因為我喜歡化學，所以我要當化學老師；因為我喜歡建築物，所以我要當建築師，因為我喜歡籃球，所以我要當職業籃球員；或者因為我喜歡安靜，所以我要住在郊外等等。要做到讓自己創造的理由來支持你做的決定，而非讓理由為你做決定。不要從外界賦予事物的理由成為做決定的關鍵，而是要從內心(就如鼓聲一樣)去找尋自己的理由及方向。做自己生命的主宰者，在做決定之前，問自己哪一個選擇才是真正的自己？但當面對難以做決定的時刻不妨改變你的思維，將這些時刻視為難得的機會。讓你能改變做決定的看法：「人生的決定雖然艱難，但正因為身為人類的我們擁有這份獨特能力，讓我們能創造屬於自己

| | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>的理由，讓自己成為理想中的那個人。做決定的挑戰和困難並非痛苦的根源，相反地，那是珍貴的禮物，讓我們能成為獨一無二的自己。」</p> <p>最後，任何選擇，選定了就走下去，好的收穫，不好的經歷，都要勇於承受！人生裡不可能什麼便宜都能占盡！人的成長，大多是從逆境的感悟成長而得來的！所以，困難挫折不一定是壞事！能挺過反省成長了，就是自己的財富！不管我們如何抉擇都會有利有弊，亦不存在選擇後各方面都會受益的！如果沒有能力去判斷，猶豫不決，那就要順其自然了。看看時間逼着你走哪一步，最後再作打算。</p> | |
| 課堂總結 | <p>同學在選擇升學路向時，往往會受主觀願望影響判斷，故此理性分析是不可或缺的：從多一些角度作客觀的、較長遠的分析，比較不同的可行方案，是抗衡「一時衝動」的良方。同時，同學如能設定底綫，為個人選擇作最壞打算，定下底綫作重新部處方案、修訂規劃方向的準備，就算天氣不似預期，成績比想像中好或壞了，先做好部署，探索多一些可能，便可減低因估計錯誤而造成的影響。</p> | |
| 參考資料 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日頭條.《人生能不後悔自己生命的抉擇》2018.12.29 2. Smart M. 今周刊.《你的人生來到抉擇的岔路？認清5件事，做出最好決定》2018.4.12 3. 劉玉鈴.Google 圖書館.《生涯發展與心理輔導-生涯決定》.2007 | |
| 教學反思 | <p>可參考之處：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整個活動教學過程中，能帶起全體同學高度參與，同學們很投入地去做他們所想的，積極配合老師的課程規則。學生分享感受較為真實，本人相信這是成功的一課。 2. 大多數學生覺得鼓聲絕對可以帶領他們，因為每次同學激鼓時，鼓聲好像跟自己的心連繫一樣；有個別同學很專業答出，因為低頻音可以帶動大腦神經細胞的低頻活動，產生共振效應。整體上，在遊戲進行時，大家都覺得高興及興奮，很想盡快到終點。 <p>不足之處：該課程只有80分鐘時間太短，導致學生和老師所要分享的內容不夠完整。建議下次應把該門課分為兩節。</p> <p>有些同學回應當時身邊很嘈，完全聽不到鼓聲；有些同學在過程中被其他同學的笑聲或掌聲所騷擾，很難繼續前進；更有些同學表示曾跟了其他樂器的聲音走，結果走錯了方向。這點建議下次要控制一下其他嘈音。</p> | |
| 整個教學之難點 | <p>凡事學會三思而後行，選擇以後，就不再後悔，並對自己的選擇勇於負責吧！</p> | |
| 未來展望 | <p>通過這課堂，希望令學生們了解到無論是升高中選擇選修科，還是中學畢業班同學選擇升學、培訓及職業出路，這些都是對未來有一定影響力的生涯抉擇，所以同學們應要花一點時間了解升學就業資訊。要懂得如何作出適合自己的抉擇，如何有系統地整理個人和環境的狀況，讓學生們對自己選的選擇更有信心、更願意為自己的抉擇付出努力。</p> | |

第 五 課 節

| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 | 高中 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--------------|
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24 人) | | 學生具備 基本要求 | 有良好的 時間觀念 |
| | 教學時數： | | 80mins | | | |
| | 課堂名稱： | | 活動管理 | | | |
| | 課堂目標： | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 使學生理解時間的特性及重要性，感覺時光飛逝和不可逆轉。 2. 協助學生檢視個人的時間管理狀況。明白珍惜時間、合理利用時間的意識。 3. 學習有效的時間管理方法。 | | | |
| 課堂重點與 難點 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生體會到時間的緊迫性，加強自控能力。 2. 其次是要學生掌握科學的合理利用時間的方法，并在日常的學習生活中運用。 3. 不斷調整好自己的心理狀態，持之以恆，培養出良好的用時習慣。 | | | | | |
| 學生情況分析 | 中學階段的青少年自我意識還沒有完全形成，自控能力不強，加上學習負擔和心理壓力不斷增加，使一部分學生的學習效率降低。所以把握時間及使用是有效學習的關鍵。當進入中學階段後，學生對科學利用時間的意識不太清楚，他們還未培養出自主學習的習慣，更不用說對時間的良好管理。 | | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、PPT(第五課)、工作紙(時間管理象限表、時間便條) | | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | <p>熱身運動 “謎語”</p> <p>共需時：15 分鐘</p> <p>1. (老師用 5 分鐘，按照 PPT 讓學生猜出兩個謎語，老師先不給予答案，讓學生們自由回答。)</p> <p>老師：世界上什麼東西是最長又是最短的，是最快又是最慢的，是最能分割的又是最大的，是最不受重視又是最令人惋惜的，沒有它，什麼事情都做不成；它使一切渺小的東西歸於泯滅，使一切偉大的東西生命不絕？</p> | | | | | |

(1) 世界上什麼東西是最長又是最短的，是最快又是最慢的，是最能分割的又是最大的，是最不受重視又是最令人惋惜的，沒有它，什麼事情都做不成；它使一切渺小的東西歸於派滅，使一切偉大的東西生命不絕？



2. (老師接著問第二個謎)

老師：世界上有一家奇怪的銀行，它會給每人都開了個賬戶，每天都往大家的賬戶上存入同樣數目的資金，令你當天用完。不准把餘額記賬，不准預支和超支。如果用不完第二天就自行作廢。請問，這家銀行每天給我們存入的到底是什麼？

(2) 世界上有一家奇怪的銀行，它會給每人都開了個賬戶，每天都往大家的賬戶上存入同樣數目的資金，令你當天用完。不准把餘額記賬，不准預支和超支。如果用不完第二天就自行作廢。請問，這家銀行每天給我們存入的到底是什麼？



學生的回答：(有些還在想；有些說出正確的答案時間。)

3. (老師給兩個謎底都是時間後，之後用5分鐘對謎底進行解釋)

老師：謎(1) 因為它無窮無盡，所以最長；又為因它轉瞬即逝，所以最短。在等待的人眼裡，它是最慢的；在享樂的眼中，它是最快的；計劃可以把它任意分割；毅力又可以使它無限擴展。在當前，它最容易被忽視；過後察覺到又是最惋惜。沒有時間，什麼事情都做不成。時間不會保留任何不值得紀念的東西；時間又會讓所有崇高的東西生命常青。

老師：謎(2) 時間的確是上天分配給每個人的，是絕對公平公正的，沒有偏私，每天 24 小時，1440 分鐘，86400 秒。

4. (老師用5分鐘作小總結，並多問一個問題，這個問題學生可以不作答。)

老師：學生們請講解一下，有關兩則謎語中你們領悟到什麼？

時間的確是上天分配給每個人絕對公平的東西，每天 24 小時，1440 分鐘，86400 秒。同樣的時間，有時你會覺得光陰似箭，有時你會覺得度日如年。你什麼時候會覺得時間不夠用？什麼時候會感到不知如何消磨時間？

在我們的學習生活中，認識時間、把握時間、科學管理好時間非常重要。今天我們一起學習如何科學管理時間。

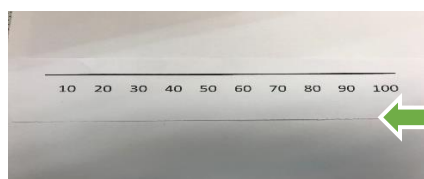
第二部分

課堂活動一：撕紙遊戲

共需時：20分鐘

(老師先根據 PPT 用大約 10 分鐘 時間，向同學們講解活動規則，並派發工作紙條。)

老師 1. 現在發給你們每人一張紙條，紙上寫著從 10 到 100 的數字，這數字代表著我們的人生時間。



(數字紙條)

老師：每個人都有自己的夢想對嗎？你認為什麼時候會實現到自己夢想呢？現在讓我們先撕去我們已經度過的歲月，因為過去的光陰我們是無法挽回。然後再撕去夢想後面的紙。看看每個人還剩下多少時間？剩下的就是我們實現夢想的所有時間。但在這段時間內，我們還要繼續撕掉餘下的 1/3 (睡眠時間)、撕去食飯、清理個人衛生、交朋友、運動、娛樂等等的時間。

(讓學生按步驟進行活動)

老師：你們現在的紙條應該已所剩無幾了，請你們拿著剩下的紙條，告訴我，還有多少時間？現在剩下的紙條就我們能夠實現夢想的時間了。

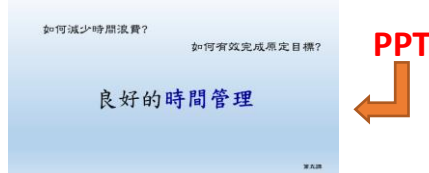
遊戲小結：

(老師用 2 分鐘 作小結之前，先給予學生 8 分鐘 時間分享，老師細心聆聽，並可作出適當的回應及記錄。)

老師：經過遊戲後，大家要清楚，整張紙條在七除八扣後，所剩無幾，我們要面對現實的是，人生的時間有限而且短暫，很多時我們將今天必須完成的事拖延到稍後時間才完成，或有的甚至放棄。既然我們活在世上，一天有 24 小時可以運用，如睡覺、食飯、休息、朋友聚會、娛樂、學習等等；便要好好珍惜擁有的時間，不要把它白白浪費。



我們應更加清楚時間所具備的基本特性。所以如果有一個良好的時間管理習慣，我們便更有效地履行所安排的任務，減少時間浪費又可有效完成原定目標。



時間管理並不是要把所有事情做完，而是要更有效地運用時間。時間管理的目的除了要決定該做些什麼事情之外，另一個很重要的目的是，決定什麼事情不應該做；它不是完全的掌控，而是降低變動性。時間管理最重要的功能是透過事先的規劃，作為一種提醒與指引。

第三部分

課堂活動二：時間管理象限

共需時：**25 分鐘**

遊戲程序：

1. (首先花 **5 分鐘** 用 **PPT** 向同學解釋四個象限的內容或要求。)

老師：從表格內所看到，我們可以按以下四種情況作為時間管理先後順序。**一. 既緊急又重要的事**：就是不能丟掉不管、不能拖後再辦、不能授權的事，按照優先順序自己親自去完成。**二. 緊急但不重要的事**：就是學會授權，將能派出去的事盡量派給他人做，這樣可以節約時間做最重要的工作。**三. 不緊急但重要的事**：就是把一些偏離目標的精神情緒活動，次要的工作、信息資料不全的工作，暫時掛在一邊，待有空時再去處理。**四. 既不緊要又不重要的事**：就是把一些與目標無關的事，無效益的事，差的事丟掉不管。

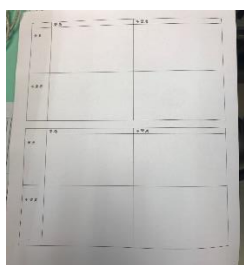
時間管理象限

| | 緊急 | 不緊急 |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 重要 | 不能丟掉不管、不能拖後再辦、不能授權的事，按照優先順序自己親自去完成。 | 把一些偏離目標的精神情緒活動，次要的工作、信息資料不全的工作，暫時掛在一邊，待有空時再去處理。 |
| 不重要 | 學會授權，將能派出去的事盡量派給他人做，這樣可以節約時間做最重要的工作。 | 把一些與目標無關的事，無效益的事，差的事丟掉不管。 |

PPT

2. (用 **20 分鐘** 向學生派發時間象限工作表，並按老師要求填寫表格)

老師：我現在向大家派發時間象限表格，請同學們回顧一下上個週末，做了哪些事？重要還是不重要？緊急還是不緊急？每件事所花費的時間約是多少？請按剛才所提到的情況將所有事情寫在表上，但你們一定要實事求是，越詳細越好。



時間象限工作紙



活動小總結：10 分鐘

(讓學生分享一下，過去週末的生活大小事，讓學生多一點反思自己做過的行為。)

(在小總結中，很多同學分享到周末最多的活動是：訓覺、打機、睇戲。只有少數安排時間學習。對於這情況，老師必須加強時間安排重要性的意識。)

第四部分

課堂總結：10 分鐘

(老師用 PPT 顯示時間管理建議)

老師：

1. 設立有挑戰但可實現的目標：應該做好每天、每周、每月以及每年的工作目標計劃。目標如果不明確，你又怎麼知道自己有沒有實現目標。有效的目標必須是明確的、清晰的、具體的。你必須能夠迅速判斷目標是否成功實現。明確的目標能夠加強注意力做好每一步的規劃贏得成功。
2. 設定所有工作的完成期限：你必須將這些活動統統計入時限，列出工作時間表，逐一確定在何時開展活動，以及活動持續的時間。在工作啟動之後，你可以對照這份時間表，核實各項工作的完成情況。
3. 在精力最充沛時做最用腦力的工作：要保持腦力充沛和提高工作效率，才能積極投入工作。
4. 不要推遲你不喜歡但重要的事情：如果一不喜歡就推遲甚至不做，那麼你的工作便會堆積如山，到最後只會把全部放棄。
5. 不重要的事便遲一點做：除非你有多餘的時間，否則都不要立刻去做，因為你身邊還有很多事情等著你去完成的。
6. 分析你在時間管理方面的障礙：都不離三點。就是一. 不清楚自己的目標。二. 完全無組織能力。三. 沒有說‘不’的能力。
7. 確立你不希望被打擾的時間：每天至少要有半小時到一小時的“不被干擾”的時間去完成一部分的目標。
8. 一次只做一件事：如果同時間做很多事情，其實並非真的「同時」，腦袋只是在不同目標之間快速轉換，長期下來不但耗費腦力，甚至會傷

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 害大腦。注意力被迫在極短時間內跳來跳去，反而干擾了專注力，影響更大的是會引發焦慮情緒。事實上，「一次一事」才是最有效率且不會浪費時間的方法。 |
| 課堂總結 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 提高平時學習效率 有的同學也懂得珍惜時間的意義，但有拖拉習慣，應該一小時做完的作業卻拖了兩小時。學生應訓練自己堅持不朽的習慣，遇事馬上做不要往後拖，必要時設定完成期限，提高學習效率。 2. 善於利用零碎時間： 大段時間固然我們要珍惜，零星時間也不能浪費。零碎時間最好做些簡單作業，如背誦、記憶詞彙、默公式(數學)等。 |
| 參考資料 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間管理的十一條金律.《黨政論壇》-2008年2期 2. 黎勇,韓漢博.淺談高校管理者的時間管理[J].華南熱帶農業大學學報,2006,12(4) 3. 鄭春曄,吳劍.大學生涯與職業規劃.經濟科學出版社,2009.01. 4. 馬繼昌.心理健康教育高中《時間管理》模塊我的時間我做主——中學生時間管理教學設計西安市第三中學 |
| 教學反思 | <p>滿意點:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通過課堂上兩個活動，學生基本上意識到人生短暫，時間不等人，要掌握好時間管理，才不會浪費人生，有更好的發展和展望。 2. 了解到有效的時間管理實用性。 3. 正確確立目標，按步驟、時間，一步一步完成。 <p>不足之處:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於學生的大部分寶貴時間都在課堂上度過，若課堂時間管理不好，聽課效果不高，學習就事倍功半，效果大打折扣。 2. 要經常提醒自己，重新規劃一下上課時間，再規劃好教案，把課堂時間管理及質量做得更好。 |
| 整個教學之難點 | 對於一節課內能夠改變學生多年的舊有習慣是沒有可能的。所以要經常對學生作出提醒，多訂立短期目標。 |
| 未來展望 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 通過未來的課程，希望學生能夠自覺定訂目標，並且能夠按所訂立的時間內獨立完成。 2. 在未來升讀大學時，能夠在有關學習時間管理上，發揮高效率作用。 |

| 第 六 課 節 | | | | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24 人) | | 學生具備 基本要求 |
| | 教學時數： | | 80mins | | |
| | 課堂名稱： | | 形象 | | |
| | 課堂目標： | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生培養好個人形象，因為個人形象代表著個人習慣。 2. 讓學生明白衣著整潔、校服端正、良好言談舉止修養的重要性。 3. 學生明白到，如不注意自己的形象往往會帶來別人的白眼，將來也難找到好的工作。 4. 「個人特色」結合「生涯規劃」才能等於好的「良好形象」。 | | |
| 課堂重點與 難點 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 找出真正自己的形象。 2. 改變過往的習慣。 | | | | |
| 學生情況分析 | <p>校服已成為中小學生穿著時間最長的服裝，所有學生無一例外都很關注中學生的形象問題，都愛美、追求美，都對時裝很感興趣。社會在不斷發展，人們水平不斷提高，服飾美、形象美早已成為人們生活的重要方面。學生有自己敏銳的嗅覺和對流行時尚的感知，學生有自己的審美觀。中學生正處於青春期的，對自身形象十分關注。服裝是形象的一個重要方面，而對於現在校服，學生中有種種反應，例如：雖然學校規定強調學生穿著整齊校服，但仍有些學生把校服改短或收窄，為求做到潮流款式。</p> | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、PPT(第六課)、幾首純音樂、白紙、筆(可顏色筆)、鋼筆、馬克筆 | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 |
| 第一部分 | <p>課堂活動一：音樂隨心動</p> <p>共需時：30 分鐘</p> <p>教學程序：</p> <p>(1. 老師準備幾首純音樂播放給學生聽(包括不同樂器)，並要求每位學生準備一張白紙、筆或顏色筆。</p> <p>(2. 老師用 3分鐘 講解音樂隨心動的注意事項。</p> | | | | |

老師：今天我們一開始就玩一個跟音樂有關的遊戲好嗎？我會為你們播放 4 段不同風格、不同樂器演奏的音樂；每首音樂時間大約 2 分鐘，當純音樂在播放之際，你們同時可以寫出對這首音樂表達你內心的感受。當每首音樂播放完畢後，我會再給你們 1 分鐘時間整理好你的感受。之後我會播放下一首音樂，大家準備好未？現在開始播放第一首音樂。

(3. 老師開始播放音樂，以此類推，看看所有音樂播放後，同學們有什麼感想。

老師：剛才看見你們很投入地享受音樂，現在我會給你們 10 分鐘時間作音樂分享，我想邀請你們當中一些同學分享一下你們所寫的故事，並解釋為什麼有此情感。

(如果學生們很受這個遊戲啟發，老師可以跟據時間情況讓學生們再聽一遍音樂，感受音樂中蘊含的語言。)

(4. 老師作小總結：5 分鐘)

老師：大家所編制出來的感覺非常好，我們在日常中其實可以通過音樂傳遞信息，音樂具有感化人、塑造人、拯救人的作用。人們在進行強體力勞動時，為了減輕精神上的壓力，都會聽一些音樂作舒緩。音樂在我們日常生活中的作用不盡相同，但實際上，音樂是日常社会生活得真實寫照和反映。它不是一成不變的，而是隨著時代的變化而變化的。無疑，音樂在人們生活中有著重大作用，就好像我們需要用語言互相溝通一樣，好難想像，如果沒有音樂，這個世界會變成什麼樣？因為它已佔據了我們生活中的一定位置，可以調低生活的緊張、單調的生活，使我們的神經得到放鬆，有益於身體健康，給人聽覺愉悅，可以淨化人的靈魂，排除憂愁和悲傷，使我們從痛苦中解脫。

音樂是培養美好品德的重要工具，培養美好的品行修養以及樹立正確的審美觀起到獨特的作用。音樂可從心靈深處來潛移默化地影響我們，培養我們愛家人、愛自然、愛學習、愛工作等優良品德。德國偉大音樂家貝多芬認為：音樂是比一切智慧、一切哲學更高的啟示。

第二部分

課堂活動二 我的標誌

共需時：35 分鐘

教學程序：

(1. 老師可以通過 PPT 用 10 分鐘，展示一些適合學生的標誌樣例。如果在網上搜索可能會發現[禁止吸煙][有毒物品]等標誌，網上也有一些有趣的標誌，會使以下的遊戲更加充滿趣味性。

老師：我們在日常生活中會遇到很多標誌，今天我打算通過標誌的方式進行交流，他們有傳達觀點的、有講述故事的、或有發出警告的，表達出各種想法。接下來我會為大家展示一些樣例。

(趣味性標誌)

PPT





老師：看完這些有趣的標誌後，我想問一下大家，平時我們與別人交流時除了使用語言外，還有哪些交流途徑呢？

（老師得到學生的答案如用文字、肢體語言、手勢、繪畫、藝術作品的途徑等進行交流。）

（2. 老師安排任務給予學生。）

老師：你們今天的任務是自己設計一個標誌，標誌展示的內容由你自己決定，這個標誌就是屬於你的個人形象。如你可以畫兩個握手的人表示他們是朋友，也可以做一個標誌告訴我們你內心的想法或你所追求的梦想。我們只是在做遊戲，並不是參加比賽，所以大家不必擔心，不必緊張，你們的作品不需要太專業，這個遊戲的重點在於大家的積極參與。如果你需要幫助，請舉手示意我，我會到你身邊協助你的想法。如果你很有藝術細胞，可以多幫幫身邊的同學。你將有 **15分鐘** 時間創作標誌，遊戲結束前我會給大家倒計時信號。創作時間結束後，大家就可以欣賞自己的作品了。如果你覺得自己的創作時間不夠，也不要擔心，遊戲結束後你可以繼續創作和完善，你也可以把未完成的作品帶回家去充實完善，明天再把成品圖帶到教室來。

（3. 讓學生分享自己的標誌：**10分鐘**）

第三部分

老師總結：**10分鐘**

老師：你們分享後，我發覺大家的標誌設計相當漂亮，要記著，你所設計的標誌代表著你自己，代表著你的個人形象，代表著你的個人習慣，代表著你的未來。一個人的形象應該要為自己增一點光輝，當你的形象成為有效的溝通工具時，那麼塑造和維護個人形象就成了一種投資，長期持續下去會帶來豐厚的回報，讓美好的價值積累，讓個人消費增值。

給人良好的印象並非意味着你長得很漂亮，打扮得很時髦，或者看起來很聰明。歸根結底，是要讓對方感到心情愉悅，這就是形象禮

| | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>儀的本質。</p> <p>得體的塑造和維護個人形象給初次見面的人有良好第一印象，包括髮型、衣著、表情、言談舉止、待人接物、女士的化妝及飾品等。初次與別人接觸的時候，說話要注重語言，不能說髒話，不然，別人就會感覺你這樣的人太沒有修養。同時，對人要有禮貌，要講禮節。你的形象就是你自己的未來，在當今激烈競爭的社會中，一個人的形象遠比人們想像的更為重要。</p> <p>我覺得外表看起來乾淨，舒服就很不錯了，濃妝艷抹，嬌柔造作。而良好的形象不僅僅是外表，還有包含內在氣質和文化修養，而後者往往比前者更重要。例如找工作，首先你給人家的是外在形象，我們不需要美若天仙，但至少五官端正，衣着整潔。這樣你受關注的機會就比別人多了。其次，在你的言談舉止中你將展示出你的內在氣質和文化修養，就如剛才我給你們享受的音樂一樣，使你們心境清靜，所以如果你的內心經常平穩，言行舉止內在好，就會增加你在別人心目中的分量，別人也會對你刮目相看，這樣你受到重用的機會就比別人多了。所以說，一個人的形象是很重要的，當你內外兼備的時候，你會發現自己不知不覺已經高人一籌了。今節課到此結束，再會!!</p> | |
| <p>課堂總結</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能開始思考自己在家人、朋友和老師心中的位置。 2. 學生明白到，要成功就要從思想上作出改變。 3. 如果不注意自己的形象，將來交朋結友，甚至找工作都會遇到困難。 4. 有良好的習慣，才會有良好的形象，但要學生一下子改變為良好的習慣是不太可能的，只好潛言默化。 | |
| <p>參考資料</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 百度文庫. 論述音樂在生活中的作用 2. 瑞生. 每日頭條《個人形象管理之你的形象決定你的收入》2014.12.30 3. 陳麗卿. 形象團隊 About us 《形象培訓》2004 | |
| <p>教學反思</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以把學生的形象標誌作品貼在板上，讓同學們欣賞。 2. 教師事先設定3-4個話題供給學生設計形象標誌，這樣可以讓學生們多一點例子去創作設計；比如情感類的發怒、恐懼、驚喜等，也可以是動作類的滑雪、籃球、游泳等。 | |
| <p>整個教學之難點</p> | <p>在設計自己的標誌時，有些學生完全沒有設計頭緒，不太清楚自己，顯得個人風格乏味。</p> | |
| <p>未來展望</p> | <p>希望學生通過活動，使學生從設計個人的標誌當中，能夠找到自己，找到個人習慣，找到個人形象，找到自己未來。能逐漸建立好個人形象，成為日後有效的溝通工具，使到自己能夠持續發展。作為老師的我，也會不斷提醒學生日常生活的言行舉止。</p> | |

第 七 課 節

| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 | 高中 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|--|--------------|--------------------------------------------------------------|
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24 人) | | 學生具備 基本要求 | 1. 懂得運算 2. 消費者信貸的方法 3. 建議維持良好的個人信貸記錄的方法 4. 理財與投資的分別 |
| | 教學時數： 80mins | | | | | |
| | 課堂名稱： 財務規劃 | | | | | |
| | 課堂目標： 1. 建立良好的用錢習慣，是財務規劃的第一步。 2. 不要讓學生的開銷超出他們的收入。 3. 追縱自己的花費 4. 適當地存錢到帳戶 5. 認清自己想要的，也許並不是你需要的 6. 傳達正確的理財觀念給學生 7. 72 法則的計算法 | | | | | |
| 課堂重點與難點 | 1. 對一般只會以零用錢或新年利是錢購物的中學生來說，消費信貸的概念絕對是一件難於理解的事，因為他們在生活上沒有太多接觸，部分學生大多只能了解消費信貸的概念，所以較難幫助學生深化所學，以及轉化成為長期記憶。 2. 較難單從本課的內容讓學生正視正確的消費態度及其對人生的重要。 | | | | | |
| 學生情況分析 | 現時部分高中學生都會找一份兼職，賺些零用錢，像是超商門市店員、加油站、補習等。多了這筆收入，不僅可以支應跟同學們出去吃喝玩樂的開銷，但大部分學生對理財規劃毫無所悉。有儲蓄概念的人只是把錢存在銀行，有些人甚至會全部花光，因此，希望能透過這門課，給學生一些關於財務規劃的知識。 | | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、PPT(第七課)、計算機 | | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | 理財規劃講解 共需時：25 分鐘 教學程序： (1. 老師透過多張 PPT，向學生解釋內容，每張投影片可按以下文字作講解，增加同學們對理財的知識。) 老師：為何我們要作財務規劃呢？ | | | | | |



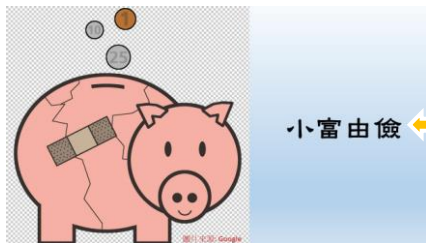
← PPT

老師：正所謂大富由天，必須配合天時地利人和。



← PPT

老師：小富由儉(靠自己努力賺錢最實在，並且省錢便是賺錢，所以小富是可以自我達成。

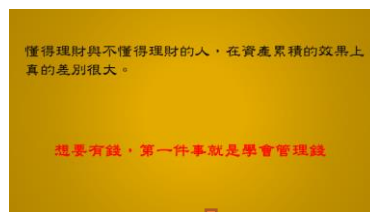


← PPT

老師：如果想達到中富，那就要有方法。懂得理財與不懂得理財的人，在資產累積的效果上，真的差別很大。想要有錢，第一件事就是學會管理錢。



PPT



老師：增加收入最快的方法，就是薪水。



老師：有很多人經常嫌銀行利息低，成天想著高回報的投資工具，如股票、外幣、甚至融資後進行槓桿投資等，目的是放大收益。這幾點我只是提一提便可了，不在這裡多講，如果你們想了解，下課時可以再問我。當然學生不能正職工作，但我必須提醒你們，在學業成績許可下，才可以考慮兼職，否則一定會做成嚴重的反效果，到時得不償失。若無辦法增加收

入，那就必須要減少支出。不要老是埋怨自己連基本的開銷都不夠用，哪裡還有多餘錢可以儲蓄或管理。

(2. 老師用 PPT 內的問題，向學生舉例子之後作答)

舉例：

假設今天您走進一間服裝店，看中一雙非喜歡的衣服，店員表示這只剩下一件，沒有打折。您雖然很喜歡這衣服，但是價錢實在太貴了，這時，店員竟然自己將衣服拿到櫃檯準備為您結帳，請問您會作什麼反應？

PPT

選項

1. 不好意思拒絕，直接付錢。
2. 向店員表示有折扣才願意買。
3. 拒絕店員，繼續逛其他鞋店，貨比三家不吃虧。

老師：現在舉個例子讓你們作答：假設今天您走進一間服裝店，看中一雙非喜歡的衣服，店員表示這只剩下一件，沒有打折。您雖然很喜歡這衣服，但是價錢實在太貴了，這時，店員竟然自己將衣服拿到櫃檯準備為您結帳，請問您會作什麼反應？

- (1. 不好意思拒絕，直接付錢。
- (2. 向店員表示有折扣才願意買。
- (3. 拒絕店員，繼續逛其他鞋店，貨比三家不吃虧。

(3. 讓學生選擇後，老師可提供一些方法)

老師：你們如果選了 1 的話不用告訴我，因為當下選了 1 的，不好意思拒絕，直接付款的大有人在，是否有很多類似情境，導致自己把錢花在不該花的地方呢？

(4. 用 PPT 向學生提供一些精打細算的方法)

學會管理錢：精打細算

1. 要擬定購物訂單
2. 逛街便是逛街
3. 交通與購物時間成本
4. 店家所有的促銷活動
5. 贈品的迷思
6. 用信用卡消費

PPT

老師：大家如果想學會管理錢，一定要懂得精打細算。以下我同你們分享幾點，請大家記住：

1. 要擬定購物訂單：避免因為折扣誘惑，而買一些現時不會用的東西。
2. 逛街便是逛街：可能有時一時性起，看到自己喜歡的東西，千萬別衝動，忍一忍，再等一下，若真的很喜歡再買。
3. 交通與購物成本：
4. 店家所有的促銷活動：不要因為某店在做大特買而又浪費不必要浪費的金錢。
5. 贈品的迷思：不要因為有贈品而買了一些對現在不急用的商品。

第二部分

課堂活動 營銷心理

共需時:20 分鐘

活動程序:

(1. 用 PPT 給予學生 5 分鐘看圖，之後讓他們講一下對圖片有什麼看法。)

老師：現在是活動時間，請大家看看以下幾幅圖。

The diagram illustrates a sequence of promotional activities. It starts with a yellow box labeled '課堂活動' (Class Activity). An arrow points to a photograph of a stall with a sign that says '只有今天 1支10元' (Only today, 1 for 10 yuan). Another arrow points to a pink circular sign for '\$1 ONE DOLLAR HOLLA' flip flops. A third arrow points to a '女神节' (Goddess Festival) poster with a QR code. A fourth arrow points to a '50% OFF' sign for in-store purchases. A final arrow points to a 'Fortress' store sign for 'Apple 優惠' (Apple promotion) with a price list.

| 型號 | 原價 | 特價 |
|-------------------------------------------------------|---------|---------|
| iPhone 5S 32GB - Space Grey / Silver | \$6,388 | \$5,998 |
| iPhone 5S 64GB - Space Grey / Silver | \$7,188 | \$6,798 |
| iPad Air | | |
| iPad Air Wi-Fi + Cellular 16GB - Space Grey / Silver | \$4,888 | \$4,578 |
| iPad Air Wi-Fi + Cellular 32GB - Space Grey / Silver | \$5,088 | \$5,298 |
| iPad Air Wi-Fi + Cellular 64GB - Space Grey / Silver | \$6,488 | \$6,018 |
| iPad Air Wi-Fi + Cellular 128GB - Space Grey / Silver | \$7,288 | \$6,798 |
| iPad Mini Retina Wi-Fi | | |
| iPad mini Retina 128GB Wi-Fi - Space Grey / Silver | \$3,488 | \$3,158 |

PPT

(2. 給 5 分鐘時間讓學生主動分享，目的是了解學生使用零用錢的情況。老師在他們分享時，可適當引導學生了解自己的消費行為。)

老師：看完後，你們可否舉一些例子，如在什麼情況下會用錢去購買自己的心頭好？

(3. 學生分享完後，老師用 10 分鐘時間作活動總結)

老師：只要我們覺得自己缺少什麼，比如食物、金錢、或者時間等，就可能會念念不忘，以至讓自己的想法發生偏移，容易讓人的大腦裡產生一連串強烈的需求感。這就是常見的營銷心理。

想像一下這樣的場景：某一日，你本來只是在街上隨意逛逛，突然

間看到一個服裝店搞大促銷，你被吸引進去看了一下。在隨便看看的過程中，你發現有件衣服很喜歡，但你並沒有打算購買，你只是感興趣。可是當你看到店內的促銷廣告寫着“周年慶優惠，全場 5 折，只限今天！”於是，你又考慮了一下，再次摸摸那件衣服，遲遲不肯放手。你最後安慰自己說：“今天不買，就錯過了這麼好的價格了…還是買了吧！”

如何更有效地影响或改變你的開支行為？你必須先了解營銷心理。當合理地了解它們後，不但给你的開支帶來一定的改善，還可以给你的生活帶來改變。

第三部分

基礎複式計算法： 72 法則

共需時：30 分鐘

教學程序：

(1. 先問一問學生什麼是 72 法則，通常情況下，他們都不知道的；之後老師用 25 分鐘時間並用 PPT 作詳細解釋，建議用以下文字。)

老師：同學們，想問一下什麼是 72 法則呢？

雖然你們現在沒有工作，但不緊要的，主要是我想提早給予你們一些理財概念，盡早為未來的你打算。好多時候，我們可聽到周邊的人經常說投資，包括父母，親戚等。所以投資並非對我們是一件陌生的事。投資市場上的商品有千千萬萬種，一般而言，最常比較的就是投資工具的回報率！但是，一般投資新手對投資回報率 1%、2%、5%... 的數字，可能只知道越大就越好，但實際上是沒有感覺的。

舉例來說，如果你現在 25 歲，你有 30 萬要做投資，

這時候有兩個選項放到你眼前(其實根本是同一種投資工具)：

1. 直接投入 30 萬，每 1 年回報率給你 12%。
2. 直接投入 30 萬，6 年後給你 60 萬。

兩個選項，你會覺得哪一個比較直覺呢？

投資時，一般人都想知道何時能翻倍

舉例來說，如果你現在 25 歲，你有 30 萬要做投資，這時候有兩個選項放到你眼前(其實根本是同一種投資工具)。

1. 直接投入 30 萬，每 1 年回報率給你 12%。
2. 直接投入 30 萬，6 年後給你 60 萬。

兩個選項，你會覺得哪一個比較直覺呢？

← PPT

對你們而言，當看到選項一，你會覺得：『嗯，真的很不錯耶！比買保險好。』

但當你們看到選項二時，可能會想：『哇！賺一倍了，我 6 年後剛好可以拿這筆錢結婚了！』心中起碼有個清晰數字，更加有感覺，所以你會選擇選項二。



所以，為了讓自己更快對某樣投資工具有感覺，你應該要知道：
『如果我買這個投資工具，我的錢多久會翻一倍』

(2. 向學生解釋，為什麼翻倍要用 72 這個數字呢?)

老師：為何我們要用 72 這個數字呢？

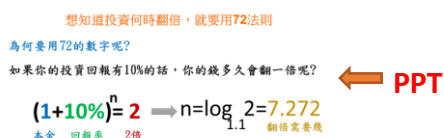
我們現在直接用一個例題來算給你看：

如果你的投資回報有 10% 的話，你的錢多久會翻一倍呢？可以用數學老師所教的 Log 知識計算。

(老師可把以下的算式寫在黑板上或在 PPT 內顯示)

$$(1+10\%)^n = 2 \quad \Rightarrow \quad n = \log_{1.1} 2 = 7.272$$

本金 回報率 2倍
2倍
1.1
翻倍需要幾年



老師：從上面的數學教學中，我們知道，大概花 7.2 年的時間，10%回報率的工具就可以幫助你把錢翻一倍！『7.272』和『72 法則』好像有關係…沒錯！72 法則就是從這樣子的數學式中衍伸出來的經驗公式！

(3. 用 PPT 教導學生如何引用 72 法則)

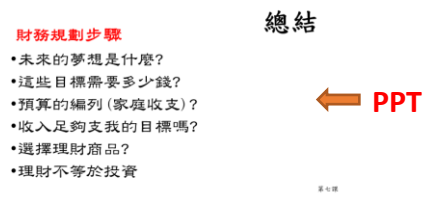
老師：同學們，所謂的 72 法則，就是你把 72 當作分子，回報率當作分母，得到的結果就是『翻倍需要的年數』。



老師：如果你的回報率是 10%，大概要 7.2 年；如果你的回報率是 5%，只要 14.4 年就可以翻倍。經過詳細解釋後，同學們明白嗎？

(4. 給學生 5 分鐘用計算機試驗 72 法則)

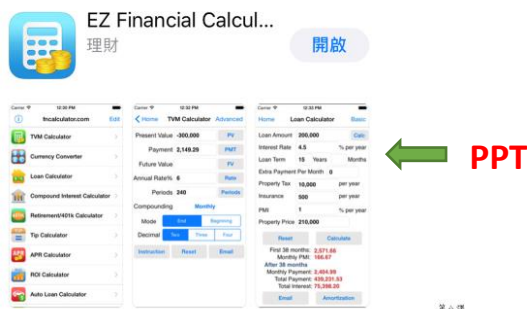
老師：現在由同學用 72 法則去計算一下，但這裡要提一點，由於 72 法則計算方法是複式利率計算，所以不能一年內把本金翻 1 倍的。請同

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>第四部分</p> | <p>學們開始吧，如有問題可以舉手問我。</p> <p>財務規劃總結</p> <p>共需時：5 分鐘</p> <p>(老師用 PPT 表達理財規劃的步驟)</p> <div style="text-align: center;"> <p>總結</p>  <p>← PPT</p> </div> <p>財務規劃步驟</p> <ul style="list-style-type: none"> • 未來的夢想是什麼? • 這些目標需要多少錢? • 預算的編列(家庭收支)? • 收入足夠支我的目標嗎? • 選擇理財商品? • 理財不等於投資 <p>老師：所以我們要從現在開始，不僅要有財務規劃的概念，還要懂得理財規劃的步驟，才能為自己未來打算。未來的夢想是什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未來的夢想是什麼？ 2. 這些目標需要多少錢？ 3. 預算的編列(家庭收支)？ 4. 收入足夠支我的目標嗎？ 5. 選擇理財商品？ 6. 理財不等於投資 | |
| <p>課堂總結</p> | <p>當學生對所有目標無法同時達成時，應按以下的順序解決問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 調整不必要的消費：應買則買，不要浪費金錢。 2. 提升儲蓄額：包括零用錢、利息、工資(如許可) 3. 調整目標額：如果定目標遠遠超出自己能力，應適當調整。 4. 調整目標達成年限：目標時限不要太長，以免惰性增加。 5. 懂得運用 72 法則：可以更清楚自己的理財規劃。 6. 提高回報率。(最後手段，我認為應該審慎考慮，否則容易承擔過多的風險) | |
| <p>參考資料</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 維基百科. 《72 法則》 2. 阿升. CMoney. 理財小學堂. 《什麼是 72 法則? 何時投資會翻倍的超簡單算法》 2013. 4. 30 3. MBA 智庫百科. 《72 法則》 | |
| <p>教學反思</p> | <p>年青人用錢比較隨意，想用就用了。到了月底父母出糧前，通常發現資金緊張，但如果借錢，還是需要還的，賺的錢又不夠多，但花的錢卻是超標。</p> <p>在課堂中對學生的花錢理念教育還是不足，日後會加以強調這方面的教育。</p> | |
| <p>整個教學之難點</p> | <p>讓學生理解老師所授的內容不難；最難的便是，現今大多數澳門學生沒有經濟煩惱，亦沒有迫切性，對於花錢的概念仍是要加以提醒及教育。</p> | |

未來展望

1. 通過這課堂，我希望每個同學都有一個夢想，不久將來能實現財務自由。
2. 如果有一個目標，必須一點點地去實現，要分解成小目標。
3. 還有就是記賬和花錢以及投資的規劃，一定要好好規劃，并形成自己的習慣。對於一點點累計經驗和不斷累積財富，只要自己肯做，一樣是可以的。
4. 理財第一步，就是同學們能規劃每個月的各項開支，養成記賬好習慣。今天開始實行！

| 第 八 課 節 | | | | | | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--------------------------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 | 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24 人) | | 學生具備 基本要求 | 1. 要具備基礎運算意識 2. 頭腦要清晰 |
| | 教學時數： | | 80mins | | | |
| | 課堂名稱： | | 財務規劃實踐 1 | | | |
| | 課堂目標： | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得如何使用財務計算機。 2. 懂得複利息概念以及計算。 3. 了解金錢時間值概念以及計算。 4. 分析一般財務管理存在問題的基础。上述計算機運用對理財管理的作用。 5. 了解計算機在財務管理中進一步運用的建議。 | | | |
| 課堂重點與難點 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 要學生清晰通貨膨脹和回報率概念。 2. 財務計算對於學生來說是比較新鮮的。 3. 當使用財務計算機輸入數據時，思想上有點混淆不清。 | | | | | |
| 學生情況分析 | 大部分學生對理財概念、金錢與時間之間的關係都不清楚。 | | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、學生手提電話(可上網)、財務計算機 App | | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | 財務計算機認識及下載 共需時： 10 分鐘 教學程序： (1. 老師先給同學 3 分鐘 介紹一下財務計算機的作用，可按照以下文字講解。) ↓ 老師：計算機在財務管理中的應用越來越廣泛了，已成為企業財務管理的必要手段。計算機的應用改善了企業財務管理環境，提高了理財管理水平，有效地解決了財務管理中存在的問題。 (2. 給學生大約 7 分鐘 下載的相關的財務計算機 App。) 老師：同學們現在可以利用你們的手機，下載財務計算機 Apps，為了統一大家的計算機型號，建議你們用老師所介紹的這個 App。如圖： | | | | | |



第二部分

計算複利息

共需時:15分鐘

(1. 老師先問同學什麼是複利息? 之後再用 3分鐘時間作解釋。)

老師: 大家下載了好嗎? 下載好的話我們便開始下一個問題。想問一下大家, 什麼是複利息呢?

(可讓學生 2分鐘時間講述一下...)

老師: 複利息就是將投資得來的利息再投資, 令財富增長加速! 計算複利息和單利息所需的資料相似, 但複利息包含複合的次數 n 。複利息是利息按本金及利息支付, 並按固定週期複合增加。

(2. 老師用 10分鐘時間通過 PPT 向學生例舉複利息的例子。)

老師: 現在舉個例子: 以一筆本金\$1,000, 年利率 10%的 5 年投資進行分析。利用以下表格簡單列出各項的計算:

例子: 以一筆本金\$1,000, 年利率10%的5年投資進行分析。利用以下表格簡單列出各項的計算:

| 年期 | 年初投資金額 | 年間所得利息 | 年末投資金額 |
|----|----------|-------------------------------|--------------------|
| 1 | 1,000.00 | $1000.00 \times 0.1 = 100.00$ | $1000.00 + 100.00$ |
| 2 | 1,100.00 | $1100.00 \times 0.1 = 110.00$ | $1100.00 + 110.00$ |
| 3 | 1,210.00 | $1210.00 \times 0.1 = 121.00$ | $1210.00 + 121.00$ |
| 4 | 1,331.00 | $1331.00 \times 0.1 = 133.10$ | $1331.00 + 133.10$ |
| 5 | 1,464.10 | $1464.10 \times 0.1 = 146.41$ | 1610.51 |

← PPT

老師: 最初本金 1000 元, 經過第一年 10%的年利率回報後, 從表內可以看到第一年年尾投資總金額為 1100。之後, 第二年以 1100 元為本金, 再以 10%為年利率, 到年底時的總額為 1210 元; 因此, 到 5 年後, 可以看到 1610.51 的總額。經過這個例子, 可以知道複利息比起單利息的投資效果顯注更大。我們可以利用計算機把結果計出來。複利息基本等式:

(A 為本利投資額、P 為本金、r 為年利率、n 為年期)

$$A = P (1 + r)^n$$

(3. 老師用使用計算機和上面等式，向學生計算剛才的問題)

老師： 返回剛才的問題，可以用以上公式計算出年末投資金額。本金

P=1000，利率 r 為 10%，年期 n 為 5，所以簡單地得出：

$$A=1000(1+0.1)^5 = 1,610.51$$

複利息

基本等式

$$A = P (1 + r)^n$$

A = P (1 + r)ⁿ
本利額 本金 利率

例子：以一筆本金\$1,000，年利率10%的5年投資進行分析。利用以下表格簡單列出各項的計算：

| | |
|------------------------|----------|
| $A = 1,000(1 + 0.1)^5$ | P=1,000, |
| =1,610.51 | r=0.1 |
| | n=5 |

← PPT

第八課

第三部分

如何使用財務計算機

共需時:10 分鐘

(1. 要求所有學生下載了相關的 App，之後用 PPT 顯示相關數據輸入步驟。)

老師： 由於時間有限，今天我教你們只是 App 內的部分功能，但也是最常用的功能。請大打開相關 App，之後我們按下紅色圈著的圖標，如 PPT 所示。



← PPT

第八課

老師： 之後我們看見一些簡寫英文字母，分別是 PV 為現值、FV 為將來值、Rate 為利率、Periods 為年期、Monthly 表示按月、Annually 表示年，END 為年尾結算、Beginning 為年頭結算、至於 PMT 為每次存入的數目。

CTM 20:44 53%

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment PMT

Future Value FV

Annual Rate% Rate ← PPT

Periods Periods

Compounding Monthly

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

第八課

老師：今天我們可以將剛才的計算方法，運用在財務計算機內，由複雜轉為簡單化，現在可以按之前老師所舉的例子輸入相關數據，PV 為 1000 元現值，一年 10% 利息，在 Rate 欄輸入 10，年期 Periods 為 5 年，所以輸入 5，但要切記，因為現在年期和利率是以年來計算，所以將下面 Monthly 按一下，之後選擇 Annually 便可，由於以整年年尾計算，所以選擇 END，如 PPT 圖示。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value 1,000 PV

Payment PMT

Future Value FV

Annual Rate% 10 Rate

Periods 5 Periods ← PPT

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

第八課

老師：輸入了相關資料數據後，現在我們要求 5 年後，1000 元在每年假設 10% 利息回報下，將收到多少的本利和？所以是要求 FV 的將來值，只要我們按 FV，便可以得到答案了。如 PPT 紅圈所示。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value 1,000 PV

Payment PMT

Future Value 1,610.51 FV ← PPT

Annual Rate% 10 Rate

Periods 5 Periods

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

老師：我們通過財務計算機，跟複利息的基本等式，可以計算出相同的答案(負數看成正數便可)。這樣相比，運用財務計算機計算較為方便得多了。

第四部分

實操練習

共需時：**20 分鐘**

(給學生舉二個例子，讓學生進行實操練習，看誰可以計算正確。)

老師：同學們，現在你們可以自己試一下。現在以一筆本金\$3,000，年利率5%的10年投資進行分析，10年後可以得到多少本利和？

實操練習1

以一筆本金\$3,000，年利率5%的10年投資進行分析，10年後可以得到多少本利和？

PPT

第八課

(大約給學生**5分鐘**時間計算，盡量每位同學都明白如何輸入，之後老師用**5分鐘**時間給他們講解，如**PPT**所示。)

老師：第一條答案為\$4886.68。大家計算得對嗎？按題目內容，由於本金為3000元，所以PV為3000。年利率為5%，所以輸入Rate為5。年期為10年，所以Periods輸入10。由於是年尾總結，要選擇END。現在是要知道10年後3000元的將來值，所以按FV便得出此答案了。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value **PV**

Payment **PMT**

Future Value **FV**

Annual Rate% **Rate**

Periods **Periods**

Compounding **Annually**

Mode **End** Beginning

Decimal **Two** Three Four Five

Instruction **Reset** **Email**

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

PPT

第八課

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value 3,000 PV

Payment PMT

Future Value -4,886.68 FV

Annual Rate% 5 Rate

Periods 10 Periods

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

(2. 第一條實操問題解答後，老師按 PPT 給予學生另一個例子)

老師：大家對於輸入數據有沒有問題呢？如果沒有，現在給大家另一條題。問題是：姑媽打算當你 28 歲時，即 15 年後將會給你 1,000,000 元，現在她到銀行參加了一項儲蓄計劃，計劃是 15 年間年利率固定不變，每年為 3.5%，現在她想知道要支付給銀行多少錢，才可在 15 年後滾存至 1,000,000 給你呢？

(老師讓學生用 5 分鐘時間計算，盡量讓所有學生計算出來，之後老師用 5 分鐘通過 PPT 給予學生答案並加以解釋。)

老師：根據題目內容，由於姑媽要 15 年後有 1,000,000 元，所以 PV 為 1,000,000。年期為 15 年，所以 Periods 為 15。利率為 3.5% 不變，所以 Rate 為 3.5。現在要存多少錢在銀行，所以要求是現值 PV？按 PV 便得出 596,890.62。如 PPT 顯示。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment PMT

Future Value 1,000,000 FV

Annual Rate% 3.5 Rate

Periods 15 Periods

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

< Home TVM Calculator Advanced ?
 Present Value **-596,890.62** PV
 Payment PMT
 Future Value 1,000,000 FV
 Annual Rate% 3.5 Rate ← PPT
 Periods 15 Periods
 Compounding Annually
 Mode End Beginning
 Decimal Two Three Four Five
 Instruction Reset Email
 Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

第五部分

金錢的時間值

共需時:20 分鐘

(1. 給同學大約 10 分鐘，讓他們討論，10 年後的五元跟現在的五元相比，哪一個面值較大，為什麼？分享一下自己的睇法。)

金錢的時間值



(2. 老師再用 5 分鐘 時間，按 PPT 跟學生作解釋)

老師：答案：五元較值錢。

原因很簡單，今天，如果你有\$1,000，你可將錢存在銀行收取利息。十年後，你肯定可以取得比\$1,000 多的款額。所以，與十年後的1,000 比較，當然是今天的\$1,000 較值錢！其實就是意味著錢經過通貨膨脹後會貶值一樣。

答案： 現在的5元較值錢

原因很簡單，今天，如果你有\$1,000，你可將錢存在銀行收取利息。十年後，你肯定可以取得比\$1,000 多的款額。所以，與十年後的1,000 比較，當然是今天的\$1,000 較值錢！其實就是意味著銀紙，經過通貨膨脹後會貶值一樣。 ← PPT

(3. 老師給予學生 **3分鐘** 作例子計算，讓他們熟練操作。之後用 **2分鐘** 向學生作解答)

老師：現在給你們計算一下。假設現在你有 5,000 元，經過五年的通貨膨脹後，5 年後多少錢才等於現在的 5,000 元呢？假設這五年內每年的通脹固定是 3%。

例子：假設現在你有 5,000 元，經過五年的通貨膨脹後，5 年後多少錢才等於現在的 5,000 元呢？假設這五年的通脹固定是 3%。

答案：**5,796.37**



老師：答案便是 5,796.37。如何計算出來呢？大家可以看看 **PPT**。



老師：現在有 5000 元，即 PV 為 5000。五年內每年的通脹為 3%，所以 RATE 為 3。由於 5 年後，所以 Periods 為 5。再求 FV=? 所以得出 5,796.37。

課堂總結：

第六部分

共需時：**5分鐘**

老師：通過財務計算應用，希望你們對時間與金錢有一個基礎概念，亦同時必需要了解到時間就是金錢。現在的金錢與將來的今錢之間的分別。徹底要明白財務計算機功能，如什麼是現在值、什麼是將來值、什麼是回報率、什麼是利息、什麼是複式利率滾存等等。懂得如何使用財務計算機，輸入數據，可以很快計算出想要的數值。回到家後，可以反覆練習，為下一堂課作好準備。

| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課堂總結 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能讓學生認識財務計算機。 2. 學生了解如何使用財務計算機。 3. 明白到基本理財概念及基礎輸入數據運算。 4. 了解到複式利率滾存的威力。 5. 時間與金錢之間的重要關係。了解到為什麼時間會使到金錢貶值的概念。 6. 學生明白到利息回報的好處，金錢不要被通貨膨脹所吞食。 |
| 參考資料 | <ol style="list-style-type: none"> 1. |
| 教學反思 | <p>可參考之處:經過這堂課，大部分學生明白到金錢與時間之間的緊密關係，改善日後做出不必要的浪費。時間寶貴，必須珍惜。老師把所有理財的基礎傳給學生，每一步驟都只細分析並作出適當的回應。</p> <p>不足之處:由於課堂時間有限，學生提問到一些問題時，都不能盡答。如：為何會有通貨膨脹產生、為什麼銀行會給顧客回報利息呢？什麼投資可以得到高回報等等。所以這一點可能就要留待課後回答同學了。</p> |
| 整個教學之難點 | 由於學生們很少接觸這類財務分析等知識，所以每步驟都要詳細指導，為求使他們充分明白理財概念。 |
| 未來展望 | <ol style="list-style-type: none"> 7. 希望越來越多學生領悟到複利息、金錢時間值之重要性，對於日後確定儲蓄目標或退休計劃很有幫助。 8. 日後能開展更多的延伸相關課程，讓更多學生學習到有關知識。 9. 希望未來更多學生在中學時期便要開始實行財務規劃，能為自己財政方面策劃得更好。 |

| 第 九 課 節 | | | | | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|----------------------------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | | 班級 | 高中 |
| 課堂簡介 | 科目：餘暇活動班 | | 人數：(24 人) | | 學生具備 基本要求 | 具備 最基 本的 理財 知識 |
| | 教學時數： | | 80mins | | | |
| | 課堂名稱： | | 財務規劃實踐 2 | | | |
| | 課堂目標： | | <ol style="list-style-type: none"> 繼續承接第八課之金錢的時間值。 為未來退休後生活策劃作準備。 計算出退休後之生活費用。 早日財務自由的重要性。 劃出精采退休生活，寫出美麗動人的人生。 回顧整個課程知識。 | | | |
| 課堂重點與 難點 | <ol style="list-style-type: none"> 要學生面對退休生活。 要理解如何計算出退休生活的費用。 | | | | | |
| 學生情況分析 | 中學生對退休生活沒有什麼大的反應，如果要比，可能遊戲機、看戲或打球更加有迫切感，一想到便馬想去做。所以希望他們通過課程，對此有所改觀。 | | | | | |
| 教材準備 | 電腦、投影機、學生手提電話(可上網)、財務計算機 App | | | | | |
| 序號 | 教學過程 | | | | 教學評量 | |
| 第一部分 | <p>退休生活計算</p> <p>共需時：30 分鐘</p> <p>教學程序：</p> <p>(1. 老師回顧有關第八課的財務計算機用法，之後用 3 分鐘向學生講解有關為何要作退休生活計算。)</p> <p>老師：同學們，今堂是生涯規劃的最後一課。先回顧一下有關上一課的內容，就是財務計算機如何計出現值(PV)、將來值(FV)、年利率(Rate)、年期(Periods)、每期投入資金(PMT)等等。你們還記得如何用嗎？今課我們講一講退休生活費用如何計算出來。退休這個字，從父母或者親戚口中，我們都經常聽到的，他們都好擔憂退休生活如何，原因一. 怕錢不夠去支持退休生活；二. 又怕自己太長</p> | | | | | |

命，把全部退休金用完後又怎麼辦呢？所以我的角度看，只為提早為自己退休作準備，才可盡早消除這些憂慮。所以今天我就教大家如何使用財務計算機，把退休生活費用計算出來。

(2. 老師向學生舉例子，讓學生們嘗試計出答案。)

老師：儘管退休對你們來說是很遙遠的事，但由於你們很快便接觸社會，甚至投入工作，所以必須要先了解你真正的需要。首先，我們要合理地想想，究竟我們什麼時候退休？

舉個例子：假設現在我 23 歲，剛出來社會工作，月薪只有 \$20,000，個人消費大約 \$10,000 (包括衣、食、住、行)，每月給父母生活費 \$7,000，剩下 3,000 月作不時之需或儲蓄處理；自己打算 50 歲退休，如果到 50 歲時，個人生活要求不高，所有情況不變下，每月跟現在一樣的個人消費，你能計算出他到 50 歲時要儲多少錢才夠他的退休生活呢？

(3. 建議教師可使用以下文字向學生作思維分析。)

老師：首先，我們從第八課學到的，金錢的時間值概念與計算方法，根據例子，現在每月 \$10,000 元個人消費，到 50 歲時還差 27 年時間，假設未來 27 年期間，通貨膨脹率 3% 不變，那麼便要先計出 27 年後多少錢才等於現在的 \$10,000 現值。

(4. 老師先讓學生計算一下。再用 PPT 給予解釋及答案。)

老師：同學們，得到答案嗎？從問題可見，現值(PV)是 10,000，通脹(Rate)是 3%，年期(Periods)為 27。

老師：現在求現值的 \$10,000 在 27 年後是多少？所以按 FV。等於 22,212.89，即到 50 歲時每月要花 \$22,212.89。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value 10,000 PV

Payment PMT

Future Value -22,212.89 FV

Annual Rate% 3 Rate

Periods 27 Periods ← PPT

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

第九課

(5. 用 PPT 開始引導，並向學生用以下文字解釋如何計出退休生活的費用。)

老師：根據 2018 年澳門科技大學可持續發展研究所預測，澳門預計人均壽命為 84 歲。如果 50 歲退休的話，那麼到 84 歲還有 34 年的退休生活；由於退休後是要每月支出退休金，所以我們把全部數據轉化為以月計算。在(PMT)每月支出輸入\$22, 212. 89；由於退休後的 34 年裡，每年都會有通脹的，假設未來平均每年通脹率為 3%(根據澳門統計普查局顯示)，我們要把 Rate 改為每月的，即是 (Rate)=3/12=0.25；再加上 34 年退休生活，即 34 年=408 個月，所以時期(Periods)輸入 408；因為每個月要支出\$22, 212. 89，所以 Compounding 也改為 Monthly。

(了解同學們是否有問題，之後老師繼續講解。)

根據2018年澳門科技大學可持續發展研究所發表：

← PPT

研究指本澳出生預期壽命84.6歲全球第四

第九課

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment 22,212.89 PMT

Future Value FV

Annual Rate% 0.25 Rate

Periods 408 Periods ← PPT

Compounding Monthly

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

第九課

老師：由於到 50 歲時要儲蓄到一筆費用，用來支持未來 34 年的退休生活，所以按 FV 將來值計算出來；

← PPT

老師：即是到了 50 歲時，需要\$9,458,152 的退休生活費用，每月以 \$22,212.89 個人消費，通過每年通脹率為 3%，可足夠應付餘下 34 年的退休生活。大家明白嗎？計出來的退休生活費相當之龐大。所以盡早懂得概念，可以盡早計劃，

(了解同學們是否有問題，之後老師繼續講解。)

第二部分

學生實踐案例

共需時：30 分鐘 (個案分析 1)

(1. 老師按 PPT 讀出案例後，給學生大約 10 分鐘去計算。)


老師：陳老師今年 45 歲，月薪約 3 萬元，已婚，沒有子女，打算 60 歲與妻子一起退休。退休後，希望每月能有足夠資金應付以現時 2.5 萬的每月開支。

個人資產方面：

自住物業：700 呎單位(已供滿，時值 400 萬)

古董收藏物：500,000 元

個案分析 I：陳老師



個人背景：
陳老師今年 45 歲，月薪約 3 萬元，已婚，沒有子女，打算 60 歲與妻子一起退休。退休後，希望每月能有足夠資金應付以現時 2.5 萬的每月開支。

個人資產方面：
自住物業：700 呎單位(已供滿，時值 400 萬)
古董收藏物：500,000 元

圖片來源: Google 第九課

← PPT

老師：現在給你們 10 分鐘時間計算一下陳老師需要多少錢才可退休？

請問陳老師到60歲時，應該要有多少錢才能應付退休後的開支呢？



圖片來源: Google

第九課

← PPT

(2.10 分鐘時間內，老師可看看同學的情況怎樣，可作適當協助，之後用 5 分鐘向學生解釋計算過程。)

老師：首先我們去輸入 PV 現時值\$25,000，在 15 年後(60 歲-45 歲)便退休；即 PV 為 25,000；假設通脹率為 3%不變，即 Rate:3；Periods 為 15。以每年 Annually 複式計算。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value 25,000 PV

Payment PMT

Future Value FV

Annual Rate% 3 Rate

Periods 15 Periods

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

老師：現要計算出 15 年後\$25,000 的將來值 FV，如 PPT 所示。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value 25,000 PV

Payment PMT

Future Value -38,949.19 FV

Annual Rate% 3 Rate

Periods 15 Periods

Compounding Annually

Mode End Beginning

Decimal Two Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

第九課

老師：得出 15 年後\$38,949.19 等於現在的\$20,000。之後再以人均壽命 84 歲減去期望退休年齡 60 歲，得出退休生活年期為 24 年。所以輸入每月支出(即 PMT)為 38,949.19，退休生活年期 Periods 為 24 年 X 12 月=288 月，再加以每年不變的通脹率(Rate)為 3 除 12 個月=0.25；以每月(Monthly)為複式計算。輸入數據如 PPT。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment **38,949.19** PMT

Future Value FV

Annual Rate% **0.25** Rate

Periods **288** Periods

Compounding **Monthly**

Mode **End** Beginning

Decimal **Two** Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

第九課

老師：現在要計算出到 60 歲時，要儲到多少錢(FV)? 才可以支付未來 24 年的退休生活。按 FV

CTM 21:23 65%

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment **38,949.19** PMT

Future Value **-11,559,479.77** FV

Annual Rate% **0.25** Rate

Periods **288** Periods

Compounding **Monthly**

Mode **End** Beginning

Decimal **Two** Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

第九課

老師：得出 24 年的退休生活費需要\$11, 559, 479。

(個案分析 II)

(1. 老師按 PPT 讀出另一個個案後，再給學生大約 10 分鐘時間去計算。)

老師：李先生今年 30 歲，月薪約 5 萬元，已婚，經常與太太旅遊，享受生活，並打算 65 歲退休，退休後為了不要影響現在的優質生活，退休後希望每月能有以現時 5 萬元現值的開支。

個人資產方面：

自住物業：1200 呎單位(已供滿，時值 800 萬)

私家車：200,000 元

個案分析 II: 李先生



個人背景：

李先生今年 30 歲，月薪約 5 萬元，已婚，經常與太太旅遊，享受生活，並打算 65 歲退休，退休後為了不要影響現在的優質生活，退休後希望每月能有以現時 5 萬元現值的開支。

個人資產方面：

自住物業：1200 呎單位(已供滿，時值 800 萬)

私家車：200,000 元

圖片來源: Google

← PPT

老師：現在再給你們 10 分鐘時間計算一下李先生需要多少錢才可退休？

請問李先生到65歲時退休時，應該要有多少錢才可以繼續享受人生呢？



圖片來源: Google

第九課

← PPT

(2.10 分鐘時間內，老師看看同學的輸入情況，是否已有很大進步；之後用 5 分鐘向學生解釋計算過程。)

老師：跟剛才差不多，我們去輸入 PV 現時值\$50,000，在 35 年後(65 歲-30 歲)便退休；即 PV 為 50,000；假設通脹率 3%不變，即 Rate:3；年期(Periods) 為 35。以每年 Annually 複式計算。如 PPT 所示。

← Home TVM Calculator Advanced ?

| | | |
|---------------|--------|---------|
| Present Value | 50,000 | PV |
| Payment | | PMT |
| Future Value | | FV |
| Annual Rate% | 3 | Rate |
| Periods | 35 | Periods |

Compounding: Annually

Mode: End (selected), Beginning

Decimal: Two (selected), Three, Four, Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

老師：現要計算出 35 年後\$50,000 的將來值 FV，如 PPT 所示。

← Home TVM Calculator Advanced ?

| | | |
|---------------|-------------|---------|
| Present Value | 50,000 | PV |
| Payment | | PMT |
| Future Value | -140,693.12 | FV |
| Annual Rate% | 3 | Rate |
| Periods | 35 | Periods |

Compounding: Annually

Mode: End (selected), Beginning

Decimal: Two (selected), Three, Four, Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

老師：得出 35 年後\$140,693.12 等於現在的\$50,000。之後再以人的平均壽命 84 歲減去期望退休年齡 65 歲，得出退休生活年期為 19 年。所以輸入每月支出(即 PMT)為 140,693.12，退休生活年期 Periods 為 19 年 X 12 個月=228 月，再加以每年不變通脹率(Rate)為 3 除 12 個月=0.25；以每月(Monthly)為複式計算。

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment **140,693.12** PMT

Future Value FV

Annual Rate% **0.25** Rate

Periods **228** Periods

Compounding **Monthly**

Mode **End** Beginning

Decimal **Two** Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

← PPT

老師：便可以計算出到 65 歲時要儲到多少錢(FV)，才可以支付未來 19 年的優質退休生活？

< Home TVM Calculator Advanced ?

Present Value PV

Payment **140,693.12** PMT

Future Value **-32,848,588.38** FV

Annual Rate% **0.25** Rate

Periods **228** Periods

Compounding **Monthly**

Mode **End** Beginning

Decimal **Two** Three Four Five

Instruction Reset Email

Note: Enter the known values and click the Button on the right to calculate the corresponding unknown value.

老師：所以 19 年的退休生活費需要 \$32,848,588。

第三部分

課堂總結：

共需時：15 分鐘



← PPT

(總結便是跟學生解釋退休規劃是否重要？可按以下本人親身經歷向學生作解釋。)

↓

老師：同學們，經過這課以下我所說的，只是個人意見。對於部分年輕人

來說，這麼早便講退休，甚至什麼退休規劃，會否早了一點呢？根據我所了解，的確可能對某部分青年來說是早了一點。但從我過往的畢業生告知，他們已在社會工作了一段時間，經常口邊都掛著，「想早點退休，但又怕不夠錢。」；有些朋友又說，從未打算做退休規劃，到 65 歲時取政府的生果金、央積金，自己再慳一點便有問題去養活自己；更有些說，到時先算啦。

他們有這些消極的想法，主要有幾種因素：

一、由於要照顧家庭，家庭或子女開支很大，已佔了工資的一大部分，生活經濟緊張，沒有多餘的時間和金錢去思考退休，所以積蓄有限。

二、有些人可能對未來存有恐懼心理而不作任何規劃，或者選擇逃避，他們所存有的恐懼思想，可能是包括：房價的上漲、家庭，社會及工作的壓力等等。選擇一切都不理的態度去度日如年，結果真正要面對問題時，壓力更大。

三、很多年輕人都喜歡出外旅遊，每次一放假，就約埋三五知己，或一家人到世界各地旅遊。我們總是發現剛旅遊回來的人，常在社交平台上發表：「明天，又要回到現實世界了！」等字句。可以說是旅遊回來後，既花費了金錢，又要適應放低玩的心情，回到崗位繼續工作的感覺，都不好受的。除非家底富裕，否則經常旅遊的人都很難儲到積蓄，不夠節儉。十年過後，越玩越窮，所剩的積蓄無幾。其實幾乎每個人都喜歡旅遊的，包括我；但都要有條件才可以這樣做的。當然，這裡我並不是意味著大家不應該去旅行，而是適當的旅行可以舒緩生活上的壓力，也可增加工作上的動力。

以上三點都是我們日常生活中隨處可見的，既然我們活到那麼不自在、那麼困苦，那麼卑微，那麼不爭氣，為什麼不盡早作一些未來的規劃打算呢？規劃未來並非等同規劃退休。只是不想把你年輕時賺回來的錢，過早享受在自己身上；同時亦不想把金錢現值經過時間洗禮，被通貨膨脹蠶食得一干二淨。越遲打算退休，成本便越大啊！因為你已沒有太多時間去讓你的資金滾存了。

我的理財概念便是把辛苦儲存的積蓄(母雞)養大，讓她不斷地為我生蛋。做到被動收入。當你能做到有被動收入時，無論是旅遊、失業、退休等等事情發生在你身上，你都會迎刃而解，完全不會有恐懼的心理。當你能做到有被動收入時，早日財務自由，對於你做人、做事的信心也大增，個人魅力盡顯，不會畏首畏尾，對以後生活模式都不同。所以有句說話永遠記在心，就是「辛苦頭十年，享受三十年。」

至於如何可以做到每月或每年有被動收入，這個涉及到投資的風險，我在這裡不方便給予任何意見，將來你們有機會遇到很多選擇

第四部分

生涯規劃課程回顧

共需時：5 分鐘

老師：同學們，經過了九堂課的生涯規劃課程，由第一課的角色定位、第二課自我探索、第三課思考與角度、第四課抉擇、第五課活動管理、第六課形象、第七課財務規劃、第八課財務規劃實踐 1、以及今天的財務規劃實踐 2。



老師：希望大家有所得著，從認識自己到為自己人生作出規劃，通過課程希望你們能認識自我、個人規劃、設立目標和事物反思的能力。透過生涯規劃教育，讓你們獲得所需知識、技能及正確態度，以配合你們自己的興趣、能力、方向作出明智的升學或就業選擇，並將事業/學業抱負與全人發展。所以我要求大家寫一份感想給我，這可以對我日後為課程得到改進，亦可給予老師一個教學反思的機會。字數不限，隨心而發吧！最後，謝謝你們的參與。



← PPT

| | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>課堂總結</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生整體上很專心使用財務計算機。 2. 個人理財方面獲益良多，很有新鮮感。 3. 退休對於學生們來說可能是太早，就是由於他們還有時間，所以可以用相對少的本金把母雞養大的道理。 4. 他們了解到年老才打算退休是太迫切的，因為時間不多，所以要用大量本金去退回時間差。因為時間就是金錢。 5. 回顧所學的生涯規劃課程，全課程作總結，要求學生逐漸一步一步落實自己的人生規劃，瞭解自我的生涯發展狀況，使自己能在社會的多元變遷、科技日新月異的發展過程中，不斷的進步與成長，確保未來生涯發展的成功。 |
| <p>參考資料</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 力報. 研究指本澳出生預期壽命 84.6 歲全球第四. 2018 年 11 月 22 日 2. 澳門統計暨普查局. 消費物價指數. 2018 年 12 月 |
| <p>教學反思</p> | <p>可作參考:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂能讓學生多參與、不紙上談、計算方法較為有效且實際。 2. 知識點貼現生活化，可讓學生提早知道自己真正需要。 3. 可讓自己為未來打算，生命更有意義，活得更有光采。 <p>不足之處:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 應給予學生更多計算機會，包括現值、退休生活費用等等。 2. 讓他們設計個案分析，另課堂更多元化。 |
| <p>整個教學之難點</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 因為學生年輕，根本從未想過退休，何況要他們清楚自己實際退休生活費用。 2. 要改變他們對退休的想法，退休其實距離他們不是很遠的。 |
| <p>未來展望</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能讓更多中學生認識到生涯規劃的重要性。 2. 珍惜我們現有的一切，適當地運用時間，要真正了解到時間就是金錢的道理。 3. 培養出節儉的美德。 4. 早日實現財務自由。 5. 經過自身的努力及個人成長，將來能享受到美好的生活。 |

參. 教學圖片

課堂 (Aula n.º) 第 一 課

參賽編號

C026

作品名稱

生涯規劃

課堂名稱

角色定位

第一部分 熱身運動

(老師在講解生涯規劃的目的)



第二部分 課堂活動



(老師在講解課堂活動內容)

(學生們投入地進行角色分組討論)



(每組代表都各持充分理據，表現得相當突出。)



同學們辯論得相當激烈



(遊戲結束後，同學主動分享感受，吸引了其他同學的注視)

第 二 課

參賽編號

C026

作品名稱

生涯規劃

課堂名稱

自我探索

第一部分： 課堂熱身

人格分析

(在活動中，學生認真地圈出自己的特質)



(老師分析不同人格後，同學們勇於主動表達自己的特質個性)



第三部分 遊戲

(食物天堂)

(工作人員正為遊戲作準備)



(學生高興地購物)



(銀行職員為客戶存款)



(學生在銀行的存款單)



第 三 課

參賽編號

C026

作品名稱

生涯規劃

課堂名稱

思想與角度

活動時間：以物易物



←(老師向學生講解活動要點)



(老師親手派鉛筆給每位同學，目的是讓他們感覺到要珍惜啊！他們顯得很高興。)



← (學生們開心地開始活動)

(餘暇班同學向校內其他同學進行換物)

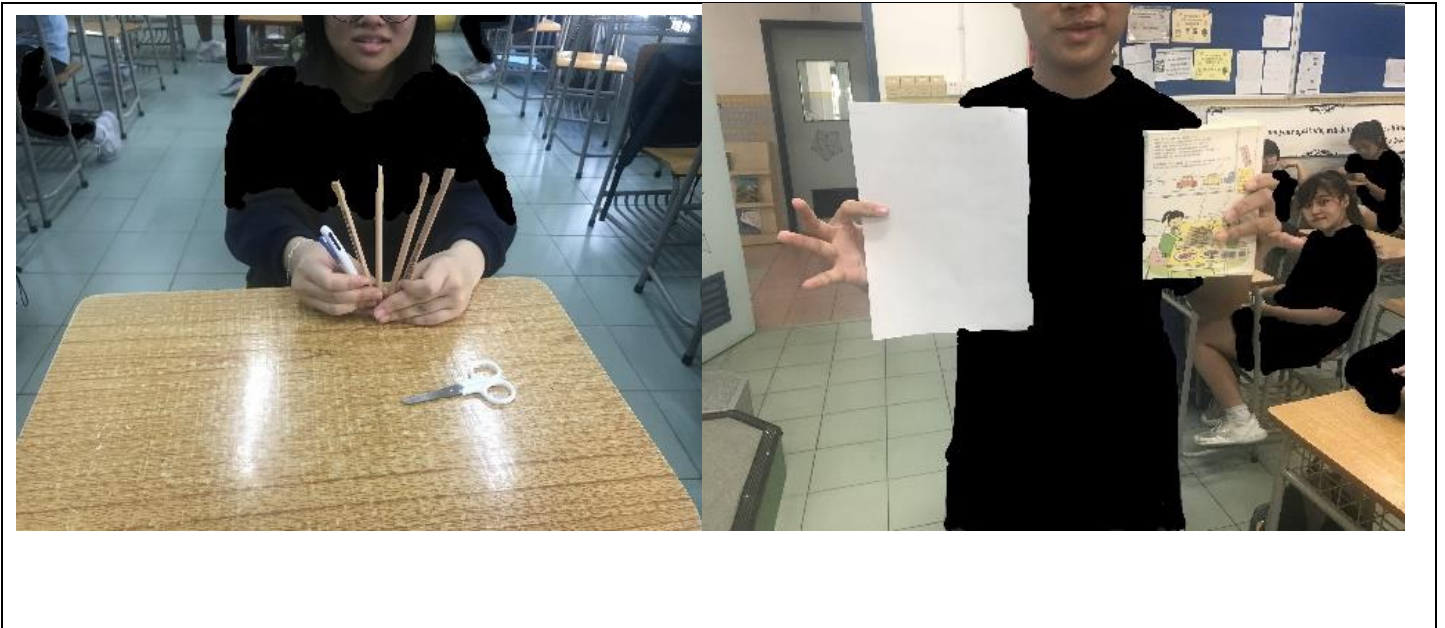


(同學在總結中，分享在換物時遇到的經歷)



(同學們在展示活動中的成果)





第 四 課

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|----|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | 課堂名稱 | 抉擇 |
|------|------|------|------|------|----|

活動時間 鼓聲隨心動

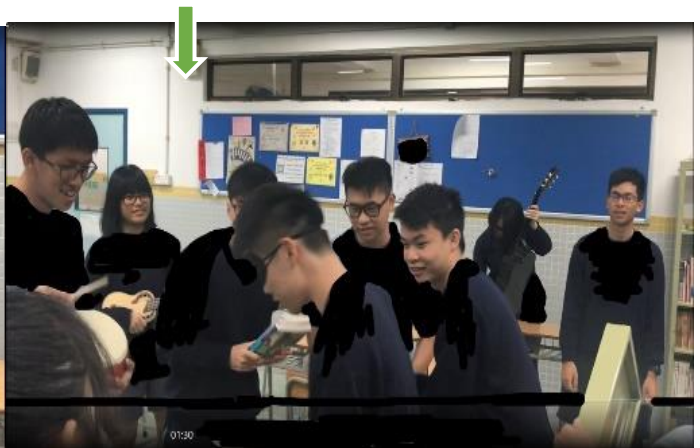
(學生正在準備遊戲)



(學生正用枱檯設計迷宮)



(學生們非常投入地進行遊戲活動)

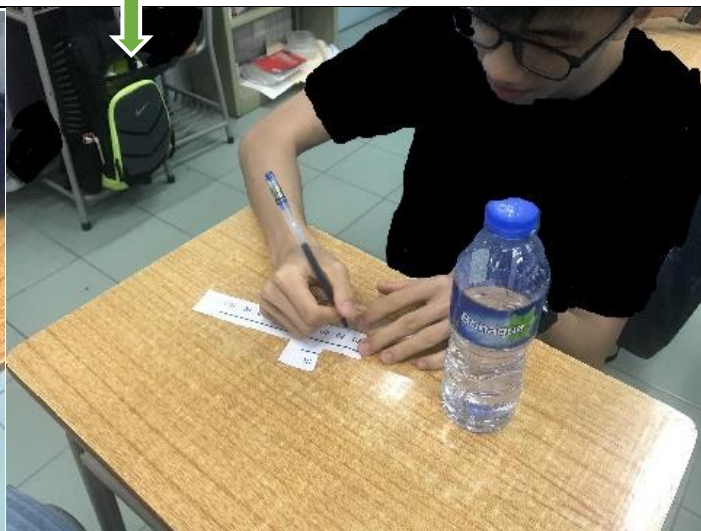




第 五 課

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | 課堂名稱 | 活動管理 |
|------|------|------|------|------|------|

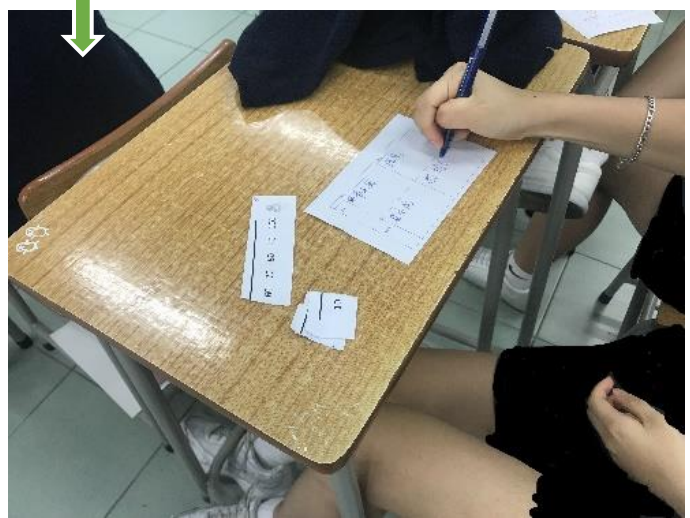
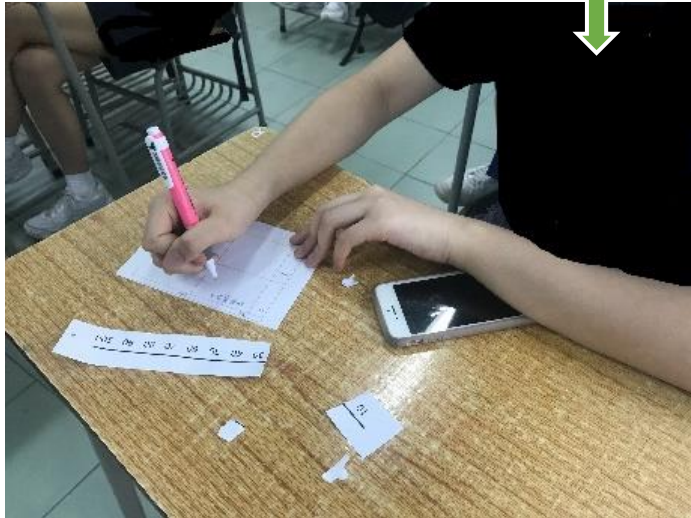
課堂活動一：撕紙遊戲 (活動中，學生認真地規劃時間)



(學生在撕紙遊戲後，進行分享)



課堂活動二. 時間管理象限 學生在反思上週的活動時間安排



學生在分享自己上週末的生活



課堂 (Aula n.º) 第 六 課

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|----|
| 參賽編號 | C026 | 作品名稱 | 生涯規劃 | 課堂名稱 | 形象 |
|------|------|------|------|------|----|

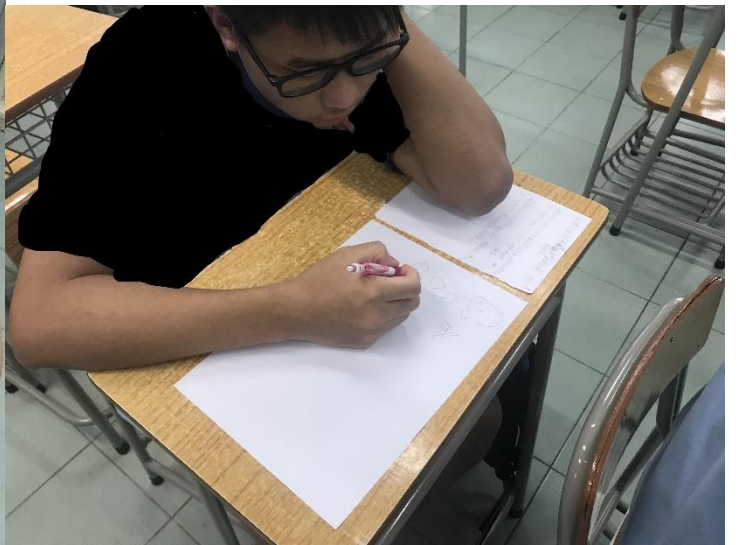
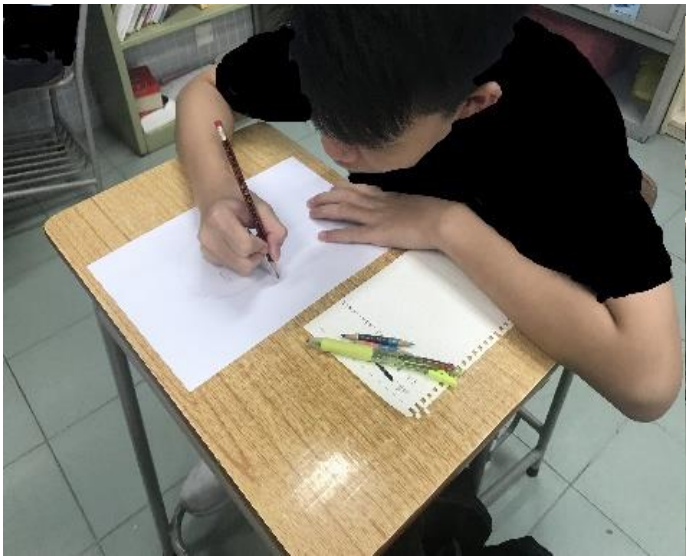
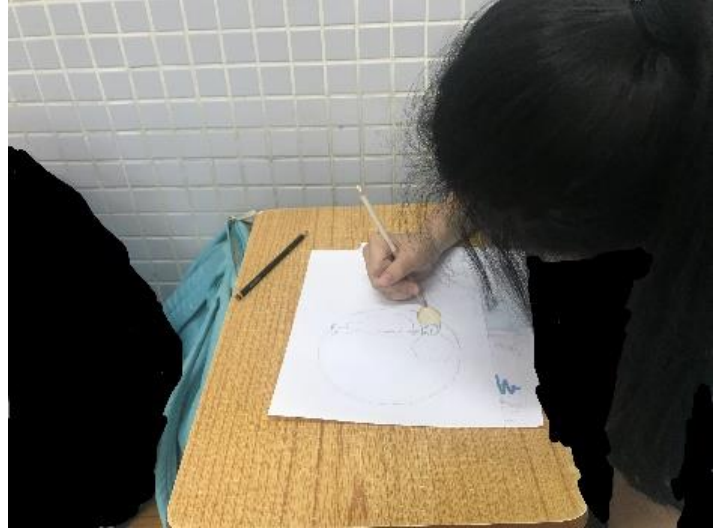
課堂活動一：音樂隨心動

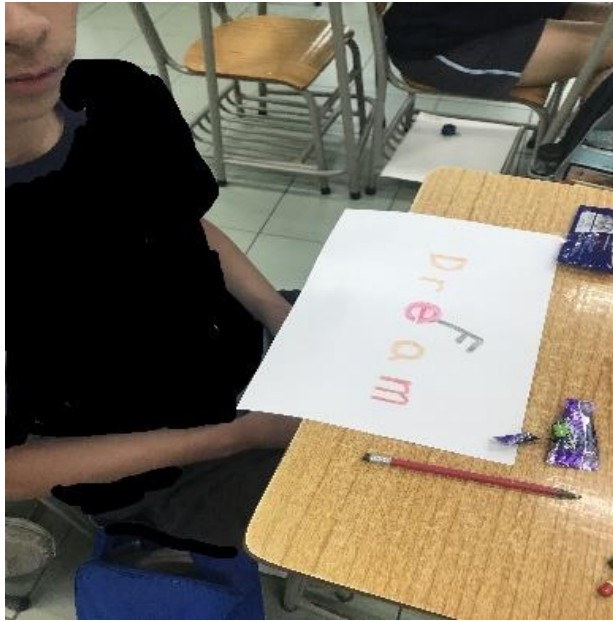
(學生在分享從音樂中編制出來的故事)



課堂活動二 我的標誌

(學生正在專心地設計屬於自己的標誌)





學生在分享自己設計的標誌



課堂 (Aula n.º) 第 七 課

參賽編號

C026

作品名稱

生涯規劃

課堂名稱

財務規劃

第二部分 課堂活動

營銷心理

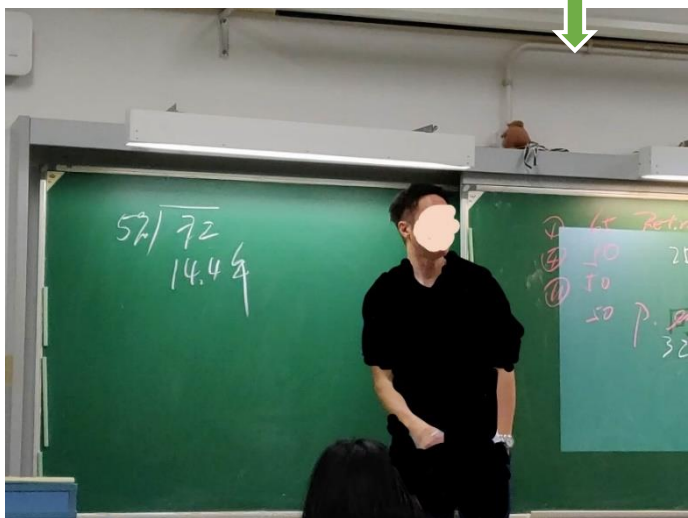
學生在講述如何使用零用錢的情況



第三部分 基礎翻倍計算法:

72 法則

老師教導同學 72 法則原理及如何使用



同學展示如何操作 72 法則



課堂 (Aula n.º) 第 八 課

參賽編號

C026

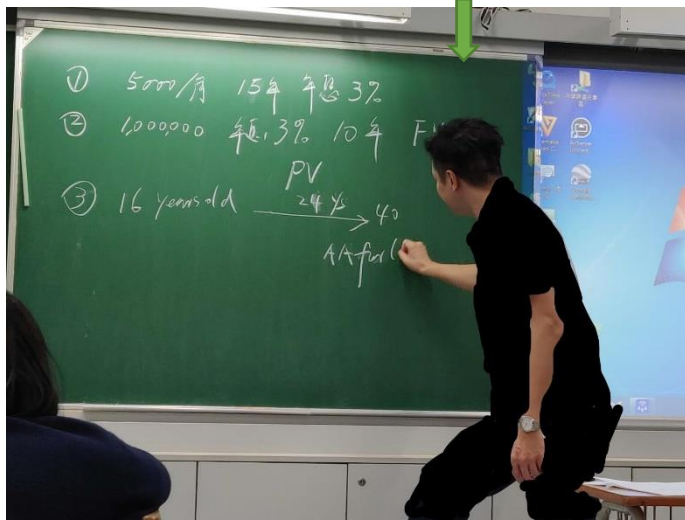
作品名稱

生涯規劃

課堂名稱

財務規劃實踐 1

老師向學生講解計算方法



同學們在思考如何計算



同學們在講述計算的步驟



課堂 (Aula n.º) 第 九 課

參賽編號

C026

作品名稱

生涯規劃

課堂名稱

財務規劃實踐 2

學生們在計算退休生活費用



肆. 附錄

相關課件教材：參照附件 C026 生涯規劃教材課件及影片

課堂照片：參照附件 C026 所有課堂照片

課堂短片：參照附件 C026 課堂短片

延伸活動：參照附件 C026 延伸活動(學生感想及作品)

輔助教學資料：參照附件 C026 課堂工作紙及用具