

從初中到高中 中三分享會

12/11/2021

顧許祈雯老師

事業及生涯規劃組



你為何會坐在這裡？

- 關心子女在校的學習和成長
- 了解清楚高中課程的架構
- 希望協助子女順利銜接高中生活



中三級事業及生涯規劃活動計劃

29/9	發掘興趣、裝備自己
12/11	中三分享會：從初中到高中
22-26/11	事業及生涯規劃周
11-12月	認識自己：為自我探索旅程作好準備
15/12	認識環境：了解高中課程的學習機會及科目選擇 / 事業座標：性格特徵跟學業和事業的連繫
11/3	選科講座：學校選科安排及大學入學要求
2-4月	裝備自己：向老師師兄姐查問高中課程
4-7月	個別或小組諮詢輔導

高中課程 架構

核心科目
中國語文、
英國語文、
數學、
通識教育*

選修科目
從20個科目中
選擇2-3個
選修科目 (包括應
用學習課程或其
他語言)

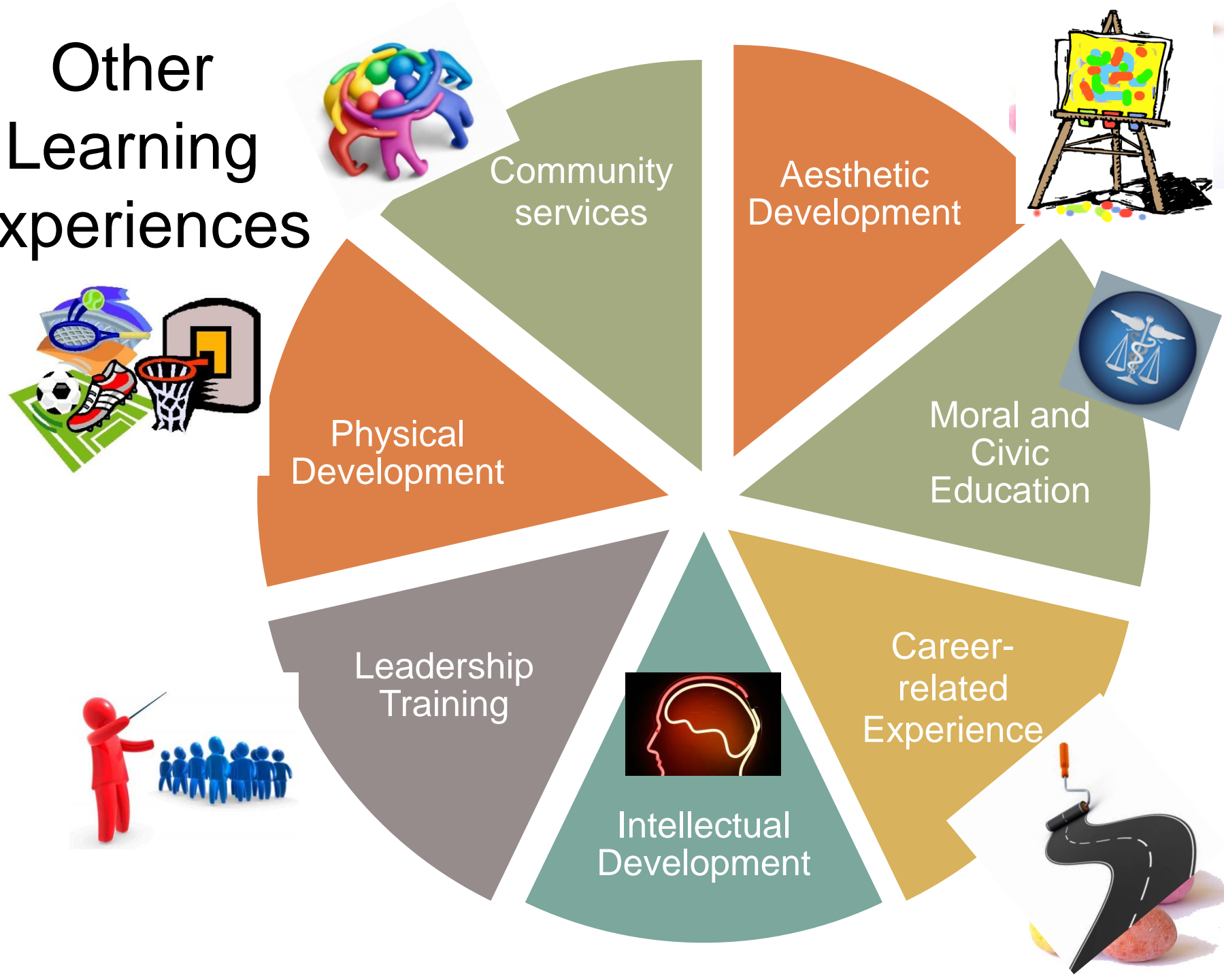
**其他學習經歷
(OLE)**

包括德育及公民
教育、社會服務
、體育發展、藝
術發展、工作相
關的經驗

* 2021-2022 中四改為公民與社會發展科



Other Learning Experiences



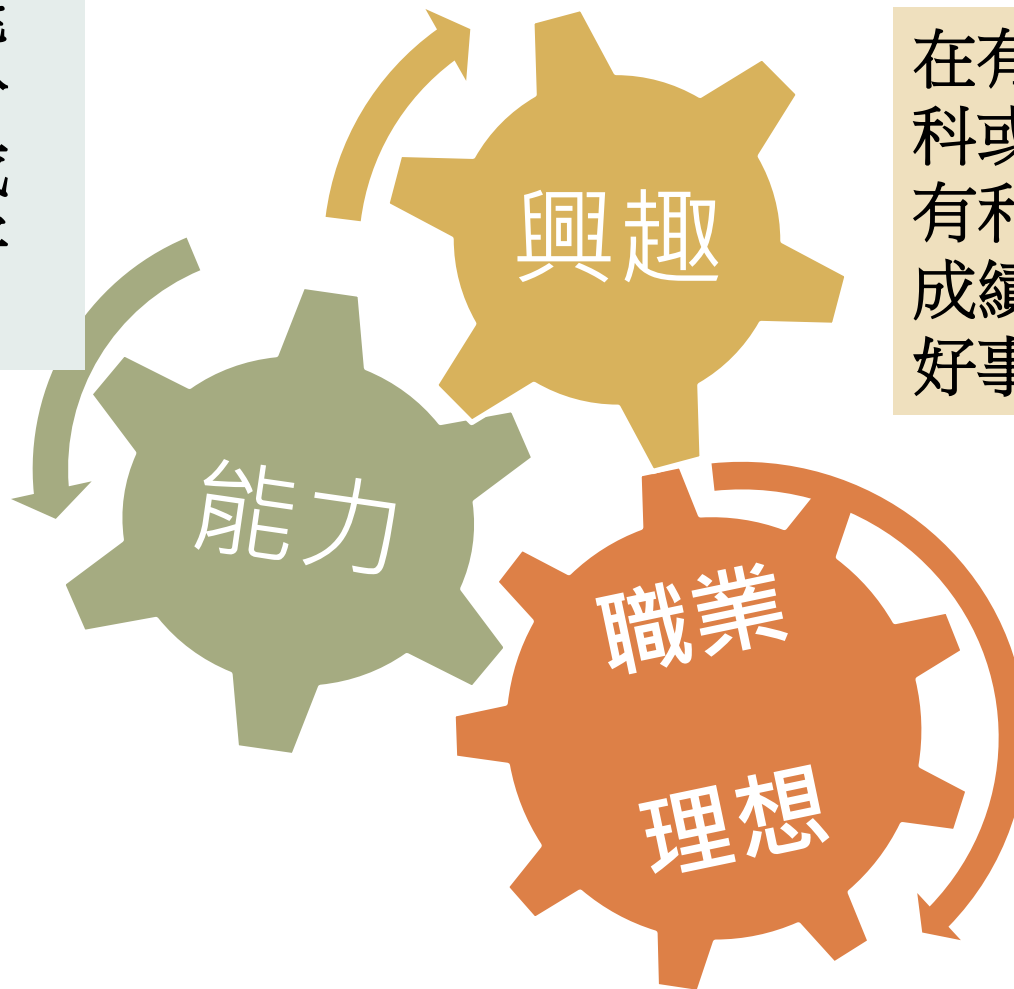
學科組合(2021-2022)中四級

班別	4A	4B	4C	4D
選修科	地理	經濟	生物	化學
數學延伸部分			M1 / M2	
選修科	歷史 / 經濟 / 企財(會計) / 化學 / 資訊及通訊科技			
選修科	中史 / 生物 / 物理 / 企財(管理)			



選科考慮因素

具備相當能力，才能於相關學科或職業作良好發揮

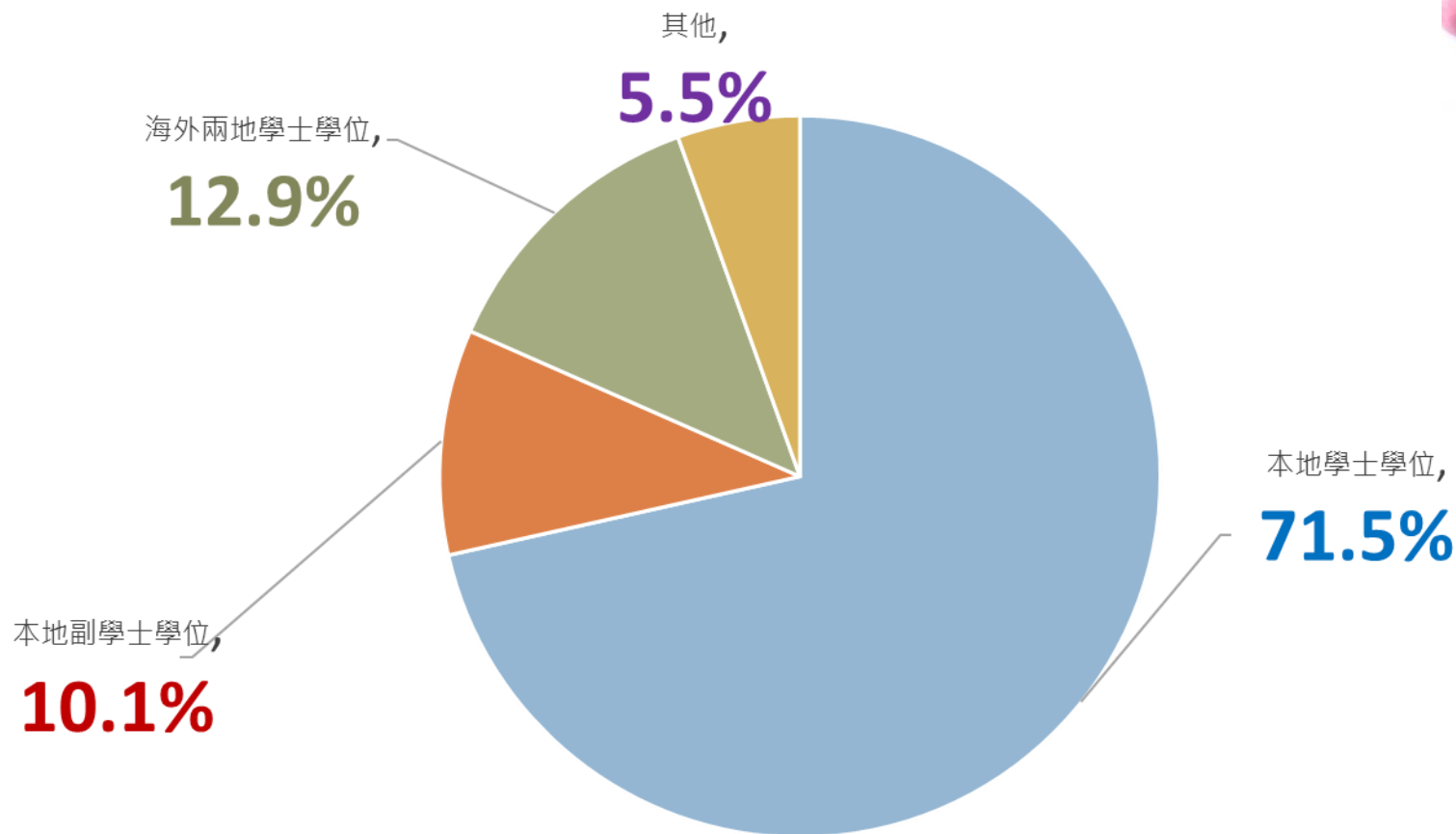


在有興趣的學科或職業發展，有利取得優良成績及發展良好事業。

選修合適的學科或從事有興趣的職業有助興趣的進一步昇華。



迦密中學2021文憑試考生出路



- 本地學士學位
- 海外兩地學士學位

- 本地副學士學位
- 其他



Virtual Information Day 2021



#

大學基本入學要求 (2020-2021)

參與院校	政府資助/SSSDP資助		非政府資助
	學士學位	副學位	學士學位
香港城市大學	3322 + 33 (M1/M2可作一選修科)	22222	---
香港浸會大學	3322 + 33 (M1/M2可作一選修科)	---	---
嶺南大學	3322 + 2	---	---
香港中文大學	3322 + 33 (M1/M2可作一選修科)	---	---
香港教育大學	3322 + 2	22222	---
香港理工大學	3322 + 33 (M1/M2可作一選修科)	22222	---
香港科技大學	3322 + 33 (M1/M2可作一選修科)	---	---
香港大學	3322 + 33	---	---
香港公開大學	---	---	3322 + 2
SSSDP課程院校	22222	22222	---

升學出路的預備



本地大學
大專院校

台灣、內地升學

海外升學



#

轉變@高中



😊	☹️
時間管理恰當	最後衝刺
生活作息取得平衡	通宵達旦
主動尋找知識 鍛鍊高階思維	被動並停留於抄寫背誦
建立良好自理能力	拖延/逃避問題
專注溫習	一心二用、馬虎了事
建立伙伴	做獨行俠



#

Contents

1.	Work Habits	4
	Being Organized	4
	Note-making	
	Examples	
2.	Revision Habits	
	Four Myths that can Destroy Your Success	
	Revision Practices	
	Revision Tools	
	Do's and Don'ts Lists	
3.	Time Management	
	Study Goals	
	Study Schedule	13
	To-Do Lists	13
	Examples	14
	Your Attitude to Time	16
	Procrastination Management	17
	Procrastination Excuses	18
	Motivation Techniques	19
	Priority Matrix	23
4.	Secret of Success Form	27
5.	Checklists	29
6.	Reflections	34

Secrets of Success

A brief introduction of Work Habits,
Revision Habits
and Time Management Skills

Carmel Secondary School





談怎樣處理怒氣)

- Read books on how to manage my emotions.

I can tell this goal is achieved from the following:

- I can manage my emotions better than before, and do not lose my temper as easily as before.
- My relationship with other people, such as my schoolmates, teachers and family members, improves.

NEW

3. **Goal:** Research the senior secondary elective subjects that interest me

Action Plan:

- Speak to the senior form students (at least ____) who take the elective subjects.
- Browse through the textbooks and or DSE papers of the elective subjects in the library.
- Pay attention to teachers introducing the elective subjects during lessons or subject selection talks.

I can tell this goal is achieved from the following:

- I know what the elective subjects are about and what abilities they require.
- I can make informed choices with more confidence.

NEW

4. **Goal:** Explore two university programmes that I am interested in

Action Plan:

- Find out what universities offer the programmes.
- Read the description of the programmes.
- Find out the entrance requirements for the programmes.

I can tell this goal is achieved from the following:

- I know what the programmes are about and their requirements.
- I can review my interest in the programmes.

NEW

5. **Goal:** Serve as a leader in any team/organization/group in school

Action Plan:

- Draft the mission of the team/organization/group.
- Pay attention to the duties of work expected in my position.
- Fulfill my duties with the best effort.
- Reflect on the areas that give me satisfaction and areas that give me challenges.

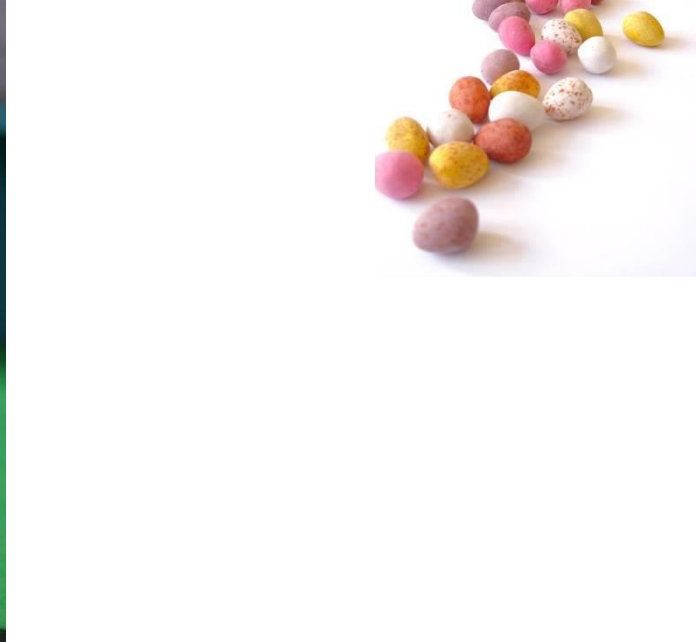
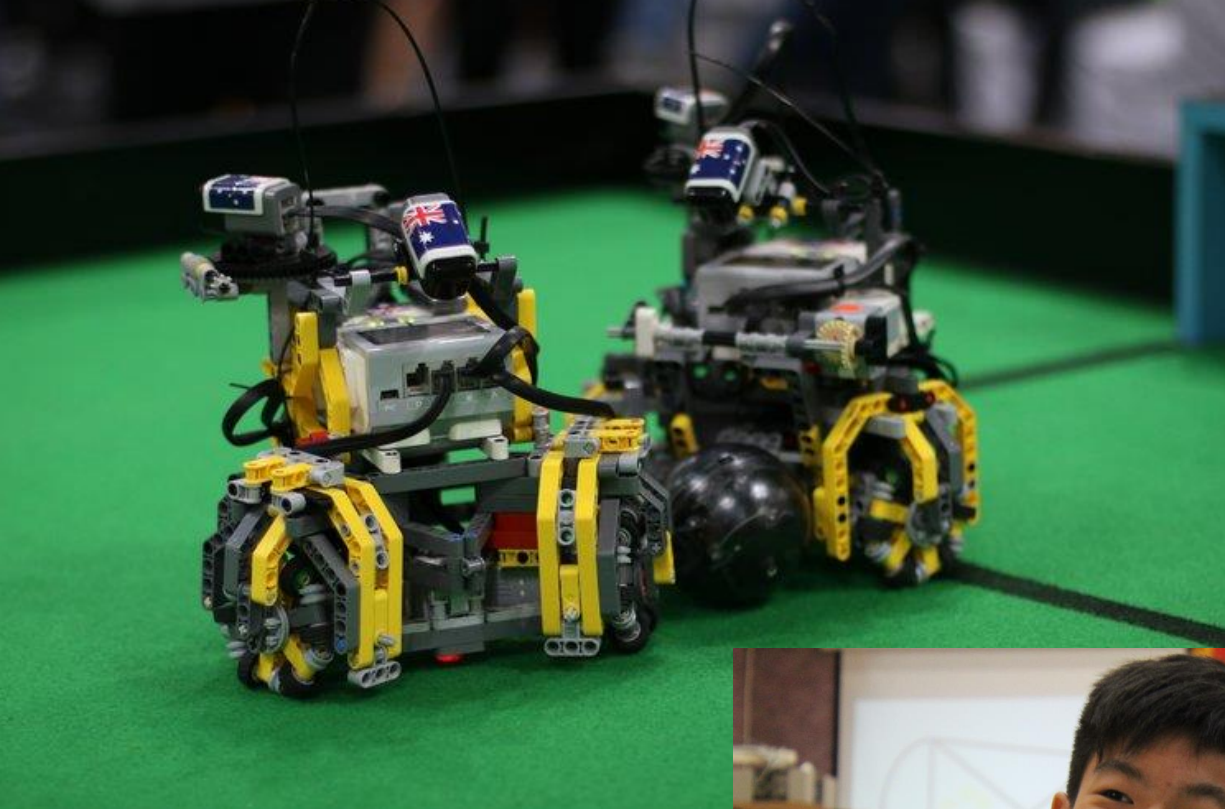
I can tell this goal is achieved from the following:

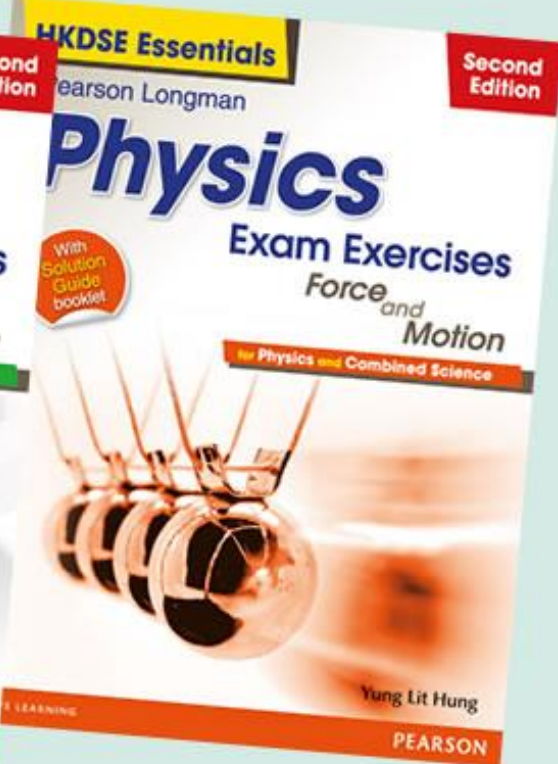
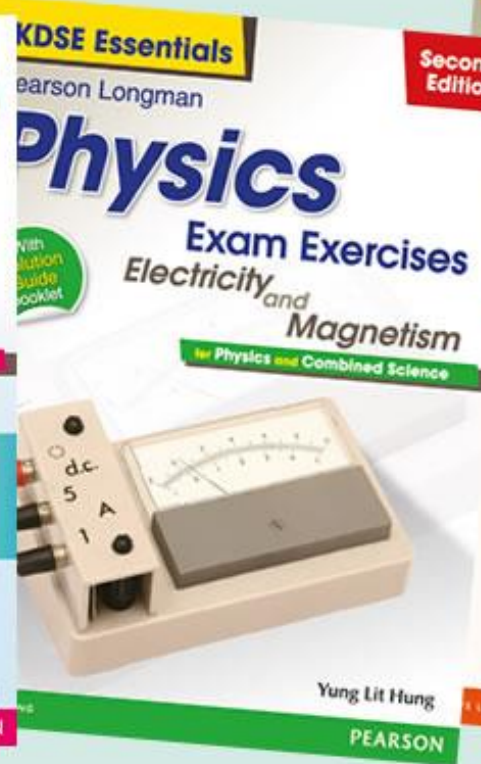
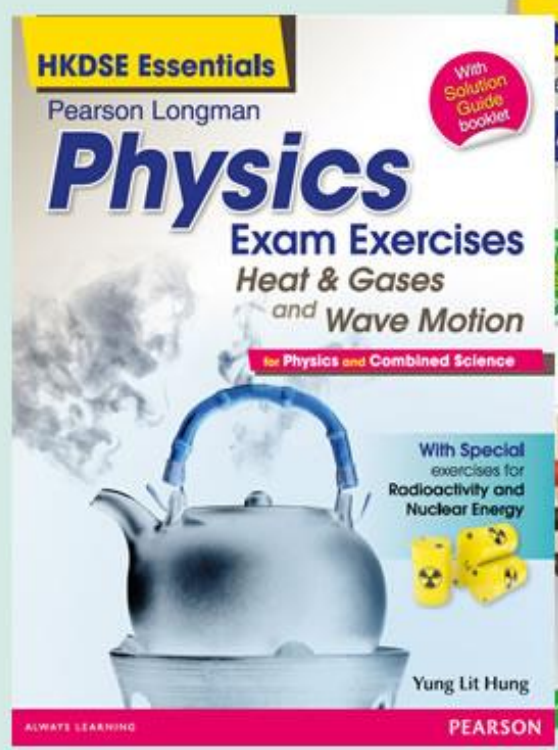
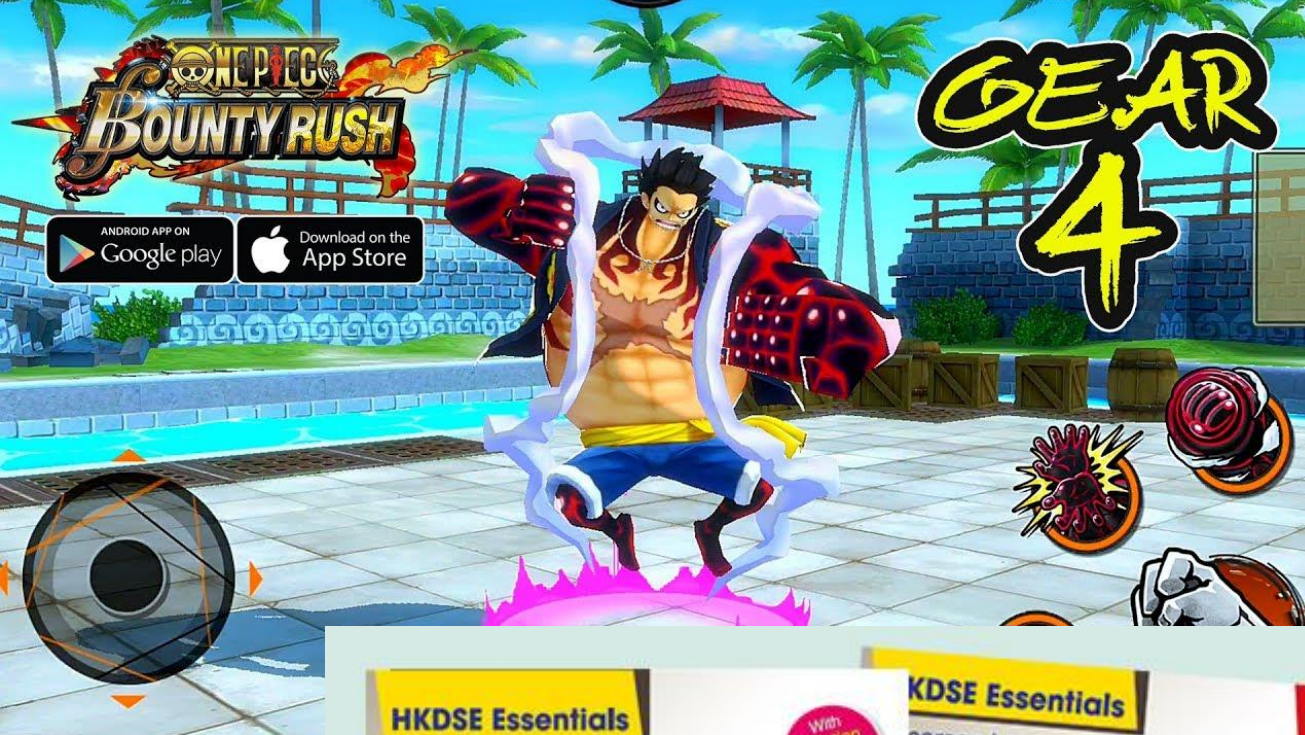
- I can share with my classmates/ parents about the satisfaction and challenges experienced as a leader in my position.
- I understand the importance of working with others in a team.
- I have a sense of success and feel motivated to serve others.



校友分享 林泳彤、鄧慧麟、 尹慧蘭校友









學習方法1: Active recall (主動回憶)

- 主動從腦內提取資訊，而非單方面輸入，能夠鞏固腦內已有知識。

Perceptual Constancies

- ▶ shape constancies
- ▶ size constancies

Visual Perception: Depth

Binocular (2 eyes) Cues

(constructs perception of 3D from 2D images)

- ▶ Disparity
- ▶ Convergence

Pictorial Cues (monocular cues)

- ▶ Interposition
- ▶ Relative size
- ▶ Texture gradient


- ▶ Linear perspective
- ▶ Motion parallax





Young-Helmholtz Trichromatic theory

- ▶ What does it suggest?



*****Opponent-process theory

- ▶ What does it suggest?

Perception

- ▶ Feature Detectors

perception process

- ▶ Bottom-up process
- ▶ Top-down process





****Opponent-process theory

▼ What does it suggest?

eg. some receptors (cones) might be stimulated by red but inhibited by green, while others do the opposite → these combinations help us register color.

We see color thru processes that actually work against each other

💡 RED-GREEN ; BLUE-YELLOW

Opponent-Process theory

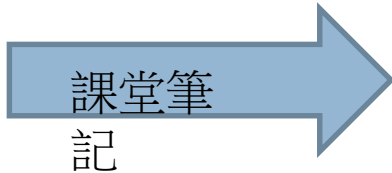
Hering-Hurvich (1950)

Complementary color pairs:

- red- green
- blue-yellow

Afterimage

~ result of rebound to the complementary color state when the illumination of the color is removed

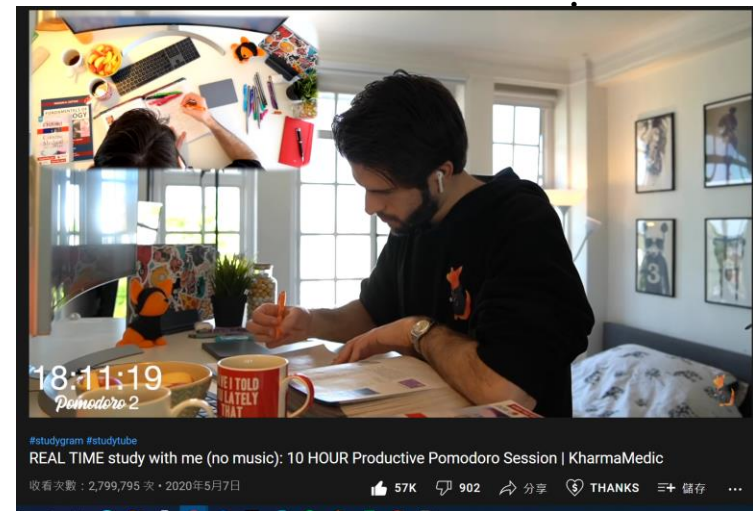
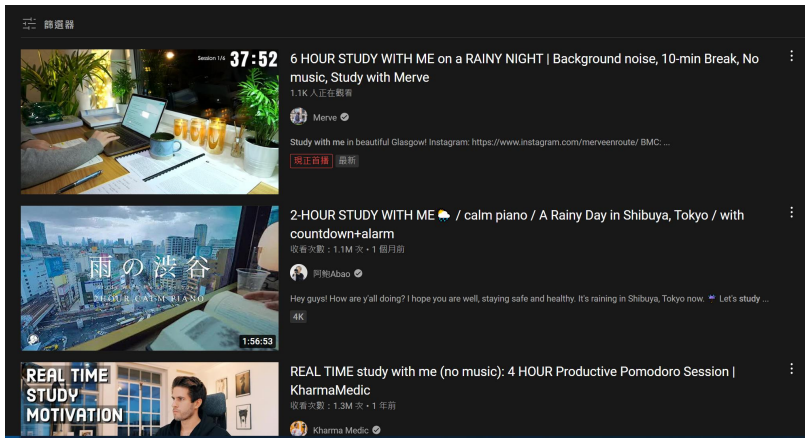


學習方法2: YouTube Videos

A. 'Study with me' videos

• Pomodoro Sessions

50分鐘 學習
10分鐘 休息
50分鐘 學習
10分鐘 休息
50分鐘 學習
10分鐘 休息

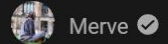




Session 1/6 **37:52**

6 HOUR STUDY WITH ME on a RAINY NIGHT | Background noise, 10-min Break, No music, Study with Merve

1.1K 人正在觀看



Study with me in beautiful Glasgow! Instagram: <https://www.instagram.com/merveenroute/> BMC: ...

現正首播 最新



雨の渋谷
2 HOUR CALM PIANO

1:56:53

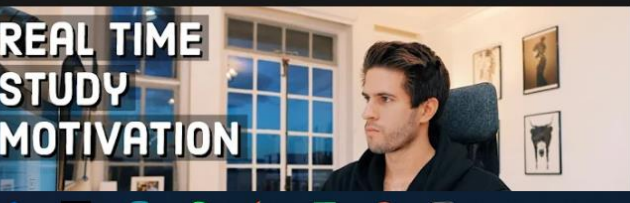
2-HOUR STUDY WITH ME ☁️ / calm piano / A Rainy Day in Shibuya, Tokyo / with countdown+alarm

收看次數：1.1M 次 · 1 個月前



Hey guys! How are y'all doing? I hope you are well, staying safe and healthy. It's raining in Shibuya, Tokyo now. ☔️ Let's study ...

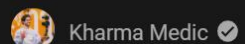
4K



REAL TIME
STUDY
MOTIVATION

REAL TIME study with me (no music): 4 HOUR Productive Pomodoro Session | KharmaMedic

收看次數：1.3M 次 · 1 年前



#



#studygram #studytube

REAL TIME study with me (no music): 10 HOUR Productive Pomodoro Session | KharmaMedic

收看次數：2,799,795 次 · 2020年5月7日

👍 57K 💬 902 ➦ 分享 💰 THANKS ≡+ 儲存 ...

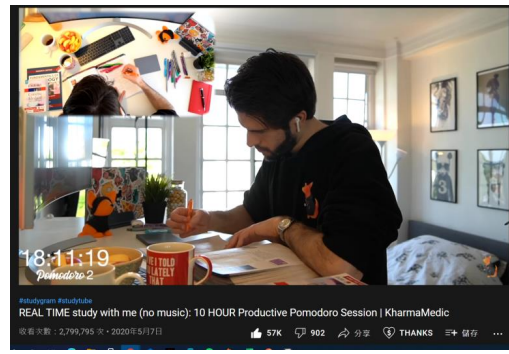
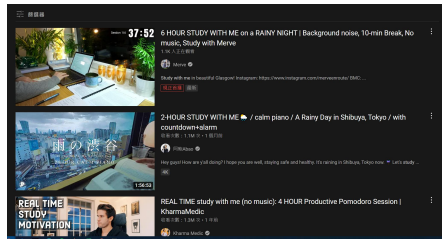




學習方法2: YouTube Videos

A. 'Study with me'

- Pomodoro Sessions

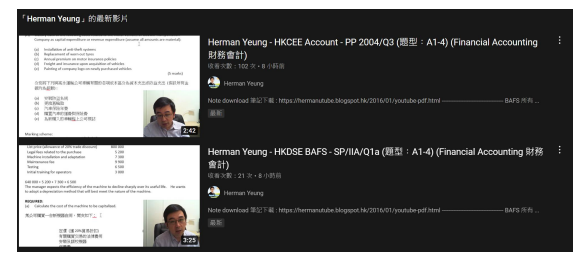


- 50分鐘 學習
- 10分鐘 休息
- 50分鐘 學習
- 10分鐘 休息
- 50分鐘 學習
- 10分鐘 休息
- .
- .
- .

其他方法: 75分鐘學習+15分鐘 休息

B. 教學影片

- Herman Yeung (past papers)



#



「Herman Yeung」的最新影片

Company as capital expenditure or revenue expenditure (assume all amounts are material):

- (a) Installation of anti-theft systems
- (b) Replacement of worn out tyres
- (c) Annual premium on motor insurance policies
- (d) Freight and insurance upon acquisition of vehicles
- (e) Painting of company logo on newly purchased vehicles

(5 marks)

分別將下列與高永運輸公司車輛有關的各項成本區分為資本支出或收益支出 (假設所有金額均為鉅數):

- (a) 安裝防盜系統
- (b) 更換舊輪胎
- (c) 汽車保險年費
- (d) 購置汽車的運費與保險費
- (e) 為新購入的車輛黏上公司標誌



2:42

Marking scheme:

List price (allowance of 20% trade discount)	800 000
Legal fees related to the purchase	5 200
Machine installation and adaptation	7 300
Maintenance fee	9 900
Testing	6 500
Initial training for operators	3 000

$640\,000 + 5\,200 + 7\,300 + 6\,500$

The manager expects the efficiency of the machine to decline sharply over its useful life. He wants to adopt a depreciation method that will best meet the nature of the machine.

REQUIRED:

- (a) Calculate the cost of the machine to be capitalized.

某公司購買一台新機器自用，開支如下:

定價 (獲 20% 貿易折扣)
有關購買交易的法律費用
安裝及調校機器



3:25

Herman Yeung - HKCEE Account - PP 2004/Q3 (題型 : A1-4) (Financial Accounting 財務會計)

收看次數 : 102 次 · 8 小時前



Herman Yeung

Note download 筆記下載 : <https://hermanutube.blogspot.hk/2016/01/youtube-pdf.html> ————— BAFS 所有 ...

最新

Herman Yeung - HKDSE BAFS - SP/IIA/Q1a (題型 : A1-4) (Financial Accounting 財務會計)

收看次數 : 21 次 · 8 小時前



Herman Yeung

Note download 筆記下載 : <https://hermanutube.blogspot.hk/2016/01/youtube-pdf.html> ————— BAFS 所有 ...

最新





家長的角色



IF YOU ARE A PARENT,
OPEN DOORS TO UNKNOWN
DIRECTIONS TO THE CHILD
SO HE CAN EXPLORE.
DON'T MAKE HIM AFRAID
OF THE UNKNOWN,
GIVE HIM SUPPORT.

- Osho



作子女的好伙伴



#

察前景覓興趣 慎選高中學科



中三選科安排在新高中已推行接近十年，一般學校已訂定了選修科目組合及時間表等，但對於中三學生而言，選科仍是一個重要題目。假設家長尊重子女的意願，中三選科是年輕人在成長過程中首次為自己作選擇的階段，哪他們應如何準備？

首先，同學需要認識自己。透過評核、課堂內外的經驗，同學可以檢視自身強弱項。對於一個中三學生，能否說出將來升學的方向或理想的職業，要視乎他有多少事業探索的機會。這時學校可多介紹不同的行業，也可設計一些活動，讓同學搜集不同工作的資料。本校於上月就為中三同學舉辦了聯校中大探訪活動。院校的商學院、工學院及理學院代表分別介紹了學院特色、課程或研究內容、知名學者的成就及就業前景等，出席的同學均聽得十分投入。

其實中三選科某程度上也跟大學選科有關。例如很多工程學院的入學指定選修科是物理，護理課程的指定要求是生物科，同學選科時應多加注意。

留意選科機制 宜與家長共議

此外，同學亦應了解學校的選科機制。以本校為例，會舉辦選科講座，跟家長和學生介紹選修科目組合、計分法和遴選程序等。今年完成講座

後，家教會的同事分享了在家長群組的留言，其中一則指學校在選科安排的事情上透明度高，能幫助家長跟子女

別感激科任老師

選擇從來不容

組合共52個。

有說法認為「不

便可」，這些學

的，是有人同行

路人，可以成

本校某年的

中，家人於「

父母跟子女的

座，最好讓子

訊息，回家後

很多同學都

選擇從來不容易。以本校為例，中三學生可以選擇的科目組合共52個，有理論說選擇越多，焦慮感越增。

也有說法是不要追求最好的選擇，只要選擇夠好了便可。要翻其他的學說，還有很多。

但在選擇路上最重要的，是有人同行。家長、老師、友伴都是同學的同路人，可以成為他們最大的支持。

在本校某年調查，同學考慮選修科的因素中，家人於他人意見方面的得分最高，所以促進父母跟子女的溝通十分重要。

■香港輔導教師協會附屬幹事
李玉怡



尋找生命的色彩



Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters
第五版
香港輔導教師協會

尋找生命的色彩

高中科目選擇及
個人抱負的探索



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of
Careers Masters and Guidance Masters

計劃贊助：教育局課程發展處



Together
MAY WE GIVE
our children
the roots to
grow AND THE
wings
to fly



Thank you! 😊

