2025-2026 高中選科輔導家長講座

路德會呂明才中學

2025年10月26日

中三升中四選科...?

哪兩<u>選修科目</u>適合我的孩子去修讀???

本校開設的選修科

物理

化學

生物

資訊及通

M1

哪兩選修科目適合我的孩子去修讀??

中國歷史

視覺藝術

歷史

本校開設的選修科

物理

化學

生物

資訊及通訊科技

M1

經濟

企業、會計與財務概論

地理

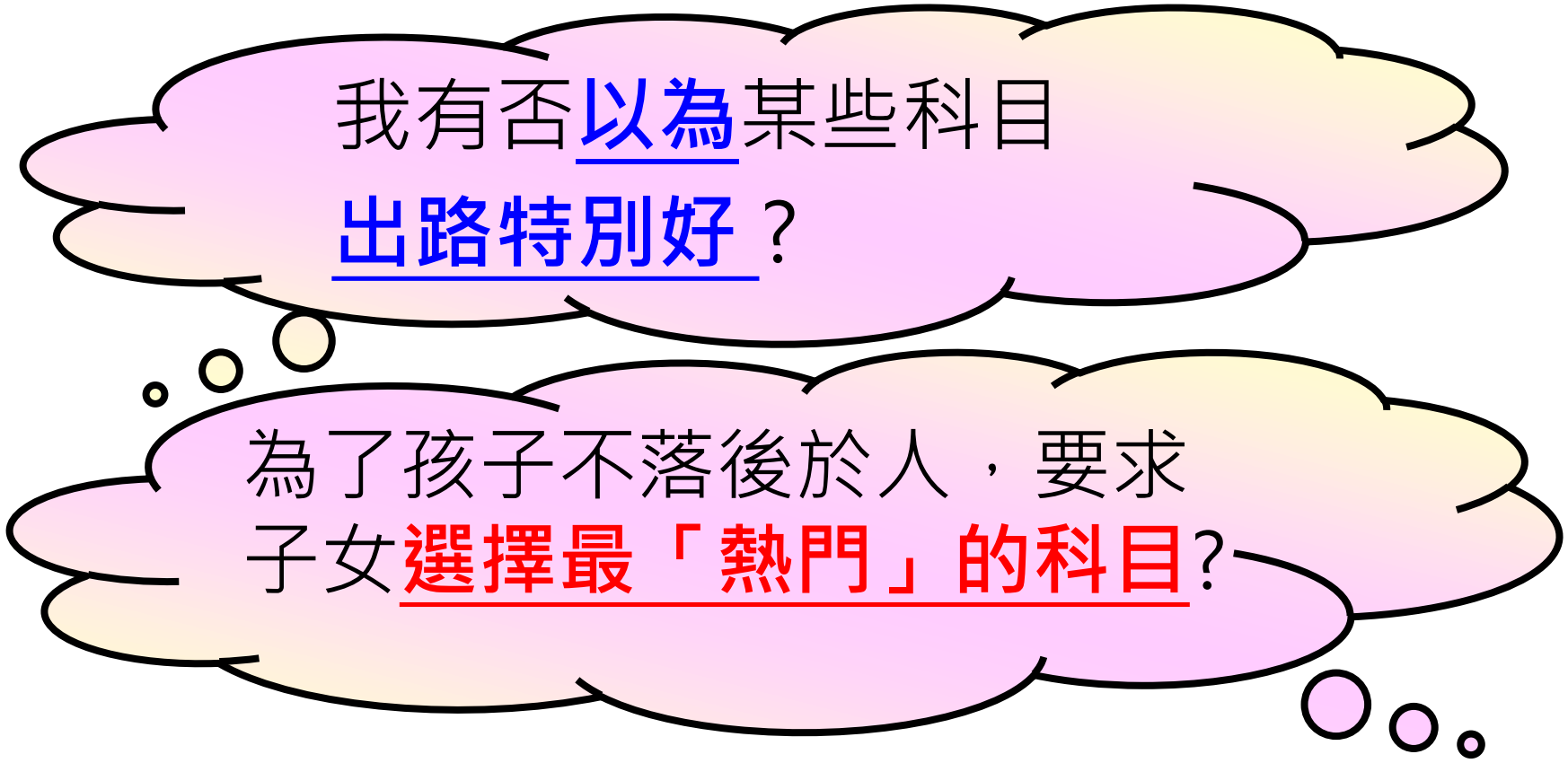
中國歷史

視覺藝術

歷史

家長如何協助子女選科？

- **望子成龍，一些家長會有以下不該的想法.....**



家長如何協助子女選科？

家長可留意...

我了解子女的**志向**及**理想**中的職業嗎？

我**有否**把自己的意願及對子女的期望**強加在他們身上**？

家長如何協助子女選科？

家長可留意...

我有否**時常指斥**子女
的學業能力？

我有否**時常強迫**子女做
能力範圍以外的事？

家長如何協助子女選科？

子女對學習、選科毫不起勁時.....

我有否**縱容兒子逃避現實**？

我有否**激發孩子的動力**？

我有否**幫助孩子訂立具體的**、
可實現的短期和長期**目標**？

協助子女選科時，家長要…

- 了解孩子的能力和方向（包括目標及理想的職業）
- 支援孩子的需要
- 尊重孩子的意向

- 體諒孩子在作出選擇時的困難和混亂
- 與孩子討論他們的興趣和嗜好，共同找出最適當的選擇

選科以後……

家長正面鼓勵、支持！

塞翁失馬， 焉知非福

不能選修期望入讀的科目，

並不註定失敗

科科出狀元，

無論讀甚麼科皆有發展的機會

如何協助子女選科："三得" + "三不" 政策

1. "得" 了解子女的興趣及潛能

每個人都有自己的興趣及潛能，讓其好好發揮，將來或可成為專才。家長應耐心與子女傾談，了解其興趣及發掘其潛能。

2. "得" 了解子女的志向、目標及將來理想的職業

有些同學可已立定志向，但沒有告訴家長，這或許是因為不知父母會否贊成及怕自己力有不逮。若家長能主動去了解子女的目標，與他們討論，相信對子女有莫大幫助。

3. "得" 了解子女的能力

要明白子女在某些學科會有較好或較差的成績，故家長應與子女共同分析其長處或短處。

家長如何協助子女選科？

如何協助子女選科：＂三得＂ + ＂三不＂ 政策

1. "不" 要把自己的意願及對子女的期望強加在子女身上

這樣不單會對子女的選科構成壓力，亦會影響他們將來升讀中四的表現。家長在給予子女意見及替其分析的同時，亦宜留意應讓子女學習自己去作決定，畢竟家長是不能一世替子女做決定的。

2. "不" 要以為某些科出路特別好，某些科特別差

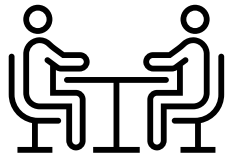
其實，文理科各科要求的技能不同，出路各異，不應如此比較。家長應就子女的興趣、能力和潛質考慮，不應人云亦云地去選擇。

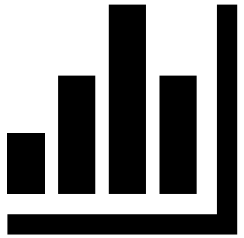
3. "不" 要一味指斥子女的學業能力

倘若子女未能入讀所選取的學科，應鼓勵他們切勿灰心氣餒，也不要懷疑自己的能力，以致影響學習情緒，相反應嘗試從修讀學科中發掘自己的潛能。

家長如何協助子女選科？

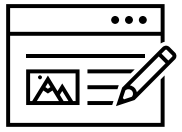
選科原則

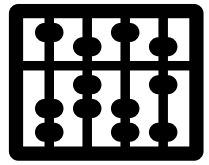




- 能力與潛能
- 性格與興趣
- 理想與志願

- 家人師友的意見
- 學校科目與要求
- 大專課程收生要求
- 就業機會





知己：

選科原則
(需考慮的因素)

- 能力與潛能
- 性格與興趣
- 理想與志願

知彼：

選科原則
(需考慮的因素)

- 家人師友的意見
- 學校科目與要求
- 大專課程收生要求
- 就業機會

學校科目與要求 + 能力與潛能

校方在分派選修科目時會盡可能參照各**同學之意願**，惟最後之決定乃**主要根據**：

- 學生的整體考試成績
- 學生相關科目的考試成績
- **每科之學額及競爭人數**
- **會否額外修讀數學M1**

- 家長可利用以下圖表協助子女整理思緒，透過計分的方式從多方面作出評估。 (*只供參考之用)
- 註1：如果有部分因素是特別重視的，你可以為該因素加分(如x2)。若有其他重視的因素，都可以加入到該圖表中。
- 註2：各項因素由1至5分計算，分數越高代表其重要性或影響程度越大。最後計算各科的總分並作出優次排序。
- 註3：資料摘錄自學友社《高中選科及升學指南2022（電子版）》頁3及頁12。

科目 影響選科的因素	歷史	中史	經濟	企會財	視藝	旅款	地理	物理	化學	生物	資通	M1
性格與興趣 x___												
能力與潛能 x___												
理想與志願 x___												
家人師友的意見 x___												
學校科目與要求 x___												
大專課程收生要求 x___												
就業機會 x___												
總分：												

- 家長可利用以下圖表協助子女整理思緒，透過計分的方式從多方面作出評估。
- 註1：如果有部分因素是特別重視的，你可以為該因素加分(如x2)。若有其他重視的因素，都可以加入到該圖表中。
- 註2：各項因素由1至5分計算，分數越高代表其重要性或影響程度越大。最後計算各科的總分並作出優次排序。
- 註3：資料摘錄自學友社《高中選科及升學指南2022（電子版）》頁3及頁12。

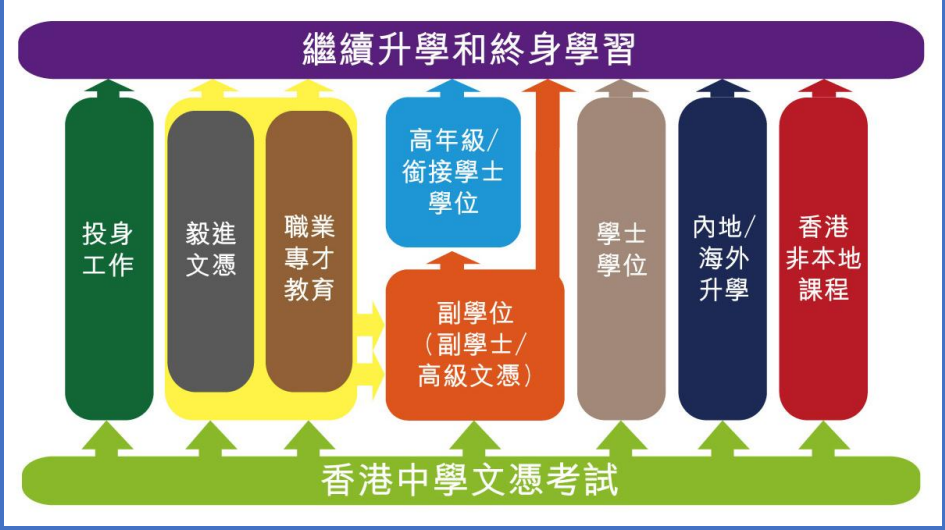
(*只供參考之用)

舉例

科目 影響選科的因素	歷史	中史	經濟	企會財	視藝	旅款	地理	物理	化學	生物	資通	M1
性格與興趣 x_1_	3	2	3		5		2				1	
能力與潛能 x_2_	5x2	4x2	3x2		1x2		3x2				1x2	
理想與志願 x_1_	2	2	4		2		3				1	
家人師友的意見 x_1_	4	4	2		1		3				1	
學校科目與要求 x_2_	3x2	5x2	3x2		2x2		3x2				1x2	
大專課程收生要求 x_0_	/	/	/		/		/				/	
就業機會 x_0_	/	/	/		/		/				/	
	2nd	1st	3rd		5th		4th				6th	
總分：	25	26	19		14		18				7	

所謂「知己知彼，百戰不殆」，高中選科亦離不開這兩方面

選科時可參考...
(了解自己 及
相關資料和資訊)



1. 了解本校高中課程及選科安排， 以及各選修科的基本資料

2. 向老師查詢，以及借閱相關課程大綱及past papers

3. 向家長或其他長輩賜教、查詢及交流，但前設是要將自己的想法坦白交待， 令他們更了解你的意向

所謂「知己知彼，百戰不殆」，高中選科亦離不開這兩方面

選科時可參考...
(了解自己 及 相關資料和資訊)

4. 選科時同時思考自己將來的工作期望，可嘗試從一些性格及職業性向測驗增加對自己的了解

https://www.eduplus.hk/dse/game.jsp (Holland 測試)

http://www.careerplan.hk/assessment/holland-code-assessment/

https://www.arealme.com/career/zh/ (職業測試)

http://m.ting-wen.com/iq/aptitude (性向測驗/能力傾向測驗)

5. 主動上網及閱讀相關資料

https://amp.edb.edcity.hk/tc/index.php (銜接多元出路一站通)

https://amp.edb.edcity.hk/tc/parent_seminar_2025a.php (高中選科資訊講座)

https://student.hk/ebook/ebookDetails?id=44 (高中選科及升學指南2025 [電子版])

https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html (生涯規劃資訊)

***衡量從以上得來的資料及資訊，然後作出最後決定**

http://www.careerplan.hk/assessment/holland-code-assessment/ (Holland 測試)

RIASEC與高中選科（參考：香港輔導教師協會)

https://www.eduplus.hk/dse/game.jsp (Holland 測試)

類型	高中科目例子	職業例子
R- Realistic 實際型	物理、化學、生物、數學、資訊科技、體育	工程師、消防員、機械技術員、遊戲程式員、金融分析師、視光師、網絡系統管理員
I- Investigative 研究型	物理、化學、生物、數學、地理、經濟、企會財、科技與生活	醫生、遊戲程式員、金融分析師、視光師、網絡系統管理員
A- Artistic 藝術型	語文、中史、歷史、音樂、藝術	藝術家、音樂家、作家、編輯、攝影師、舞蹈員、演員
S- Social 社交型	語文、歷史、音樂、藝術、旅款、科技與生活	老師、警察、護士、社工、導遊、心理學家、健身教練
E- Enterprising 企業型	經濟、企會財、旅款	售貨員、市場推廣、導遊、股票經紀、公關
C- Conventional 傳統型	經濟、企會財	會計、金融分析師、文員、電腦操作員、秘書

應用學習

- 應用學習是高中課程的選修科目之一
- 課程內容實踐與理論並重，與寬廣的專業和職業領域緊密連繫
- 配合核心科目、選修科目及其他學習經歷，構成靈活的科目組合，讓學生體驗全面的學習經歷。

同學可於在中五及中六期間，利用課餘時間 (例如：星期六及長假期) 修讀一科應用學習(ApL)課程，一般為其兩年，學費全免，其成績等級亦會顯示於DSE的成績單上 (*但整體課堂出席率必須達80%或以上)。

課程簡介：https://amp.edb.edcity.hk/doc/chi/2025a/EDB_Parents_Seminar_Slide2.pdf

應用學習

- 其他參考資料：

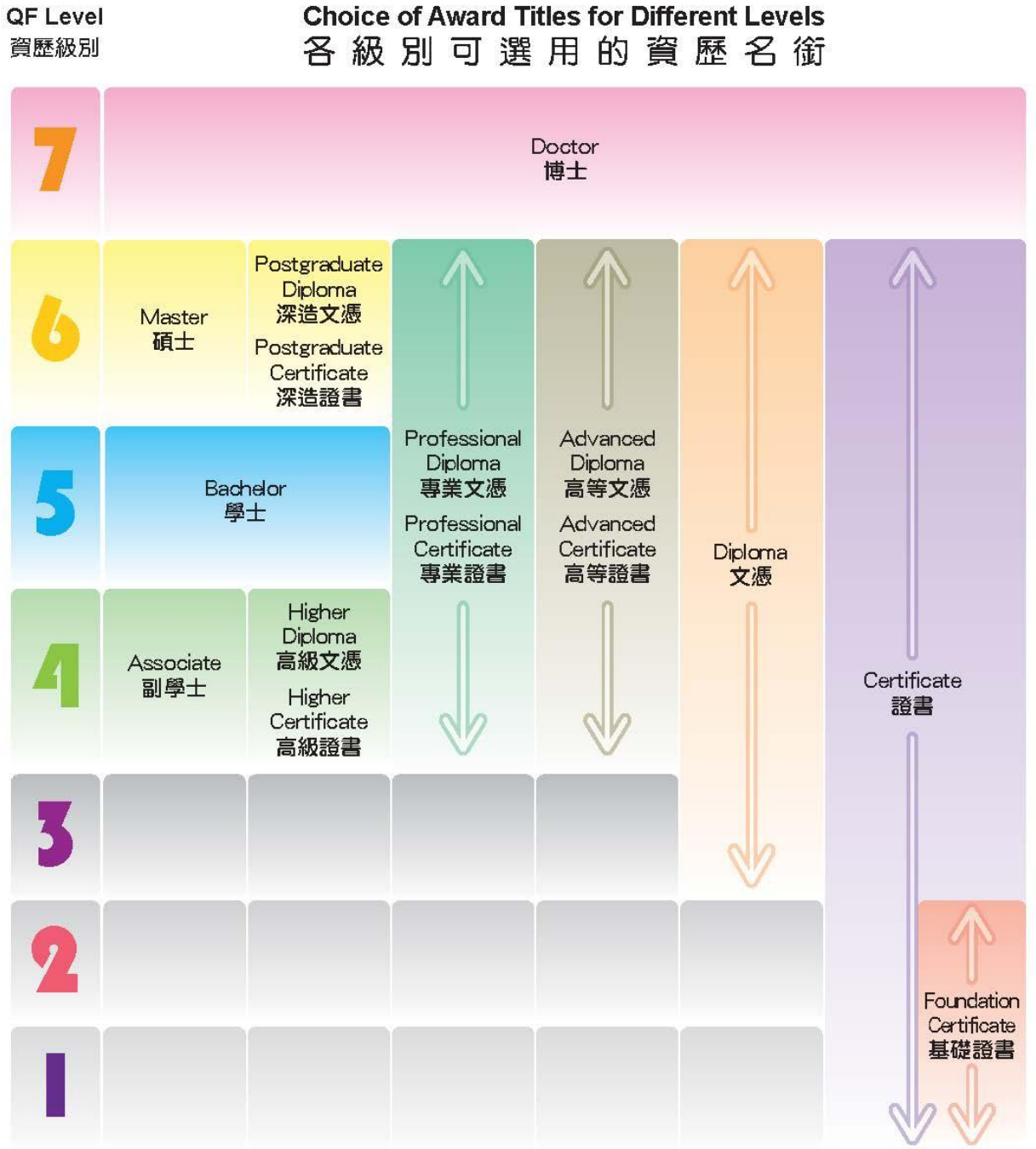
- (2025-27年度ApL簡介)
- 2025-27 年度；2027 年香港中學文憑考試
- 例子：應用學習課程（2025-27年度；2027年香港中學文憑考試）上課資料及開課安排 (模式一)
- 高中選科｜一文拆解！高中應用學習課程(ApL)
- 應用學習常見問題 (二零二三年二月修訂版)

應用學習資歷認可

- 成績分為「不達標」、「達標」、「達標並表現優異(I)」及「達標並表現優異(II)」。

- 達標並表現優異（I）及表現優異達標並（II）分別等同文憑試甲類科目的第三級及第四級或以上成績。

- 學生成功完成課程後，除得到文憑資歷外，亦獲課程提供機構頒發資歷架構第三級證書。



八大院校基本入學要求

院校	一般入學要求	應用學習的認受性/其他
香港大學	**332A及** **兩科選修科目達第3級** **或一科第3級及數學延伸單元達第3級**	「達標並表現優異」作額外輔助資料
科技大學	**332A及** **兩科選修科目達第3級** **或一科第3級及數學延伸單元達第3級**	「達標並表現優異」作額外輔助資料
中文大學	**332A及** **兩科選修科目達第3級** **或一科第3級及數學延伸單元達第3級**	「達標並表現優異」視為X (*只限部份課程)
城市大學	**332A及** **兩科選修科目達第3級** **或一科第3級及數學延伸單元達第3級**	「達標並表現優異」視為X (*只限部份課程)

八大院校基本入學要求

院校	一般入學要求	應用學習的認受性/其他
理工大學	332A及 兩科選修科目達第3級 或一科第3級及數學延伸單元達第3級	「達標並表現優異」視為X (個別學科/課程可能只會考慮相關的應用學習科目)
浸會大學	332A及 兩科選修科目達第3級 或一科第3級及數學延伸單元達第3級	「達標並表現優異」視為X (視覺藝術、傳理、體育、音樂部份課程)
教育大學	332A及 兩科選修科目達第2級 (M1/M2可視為一科選修科目)	「達標並表現優異」視為X
嶺南大學	332A及 兩科選修科目達第2級 (M1/M2可視為一科選修科目)	作額外輔助資料

初中階段 (子女性格表現)

- 開始踏入青春期，生理產生變化
- 容易受到朋輩的影響
- 自尊心和獨立意識較強
- 希望得到別人認同

https://www.fruitfulenglish.com/blog/mika-40/

家長的角色

- 了解子女的興趣、能力和方向（包括目標及理想的職業）
- 協助子女了解各種職業，包括引導子女搜尋相關資訊
- 鼓勵子女多參與課外和社會服務活動
- 鼓勵子女訂立短期和長期目標，然後逐步實行及於適當時反思和修訂目標
- 了解子女學習情況和困難，與學校多溝通
- 給予子女適當的自由度，讓他們發揮所長

(正向思考)