



2026-2027 高中選科輔導 家長講座

路德會呂明才中學

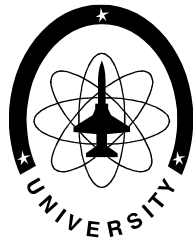
2026年10月25日

中三升中四選科...?

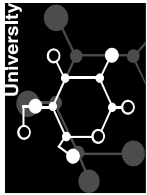


哪兩選修科目適合我的孩子去修讀???

本校開設的選修科



物理



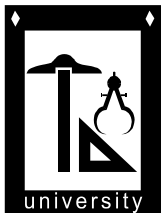
化學



生物



資訊及通



M1

哪兩選修科目適合我的孩子去修讀??

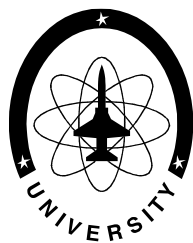
中國歷史

視覺藝術

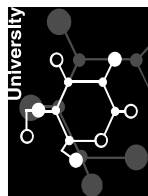
歷史



本校開設的選修科



物理



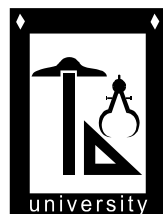
化學



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.....

我有否以為某些科目
出路特別好？

為了孩子不落後於人，要求
子女選擇最「熱門」的科目？

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

家長如何協助子女選科？

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。

如何協助子女選科："三得" + "三不" 政策

家長如何協助子女選科？

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。

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。

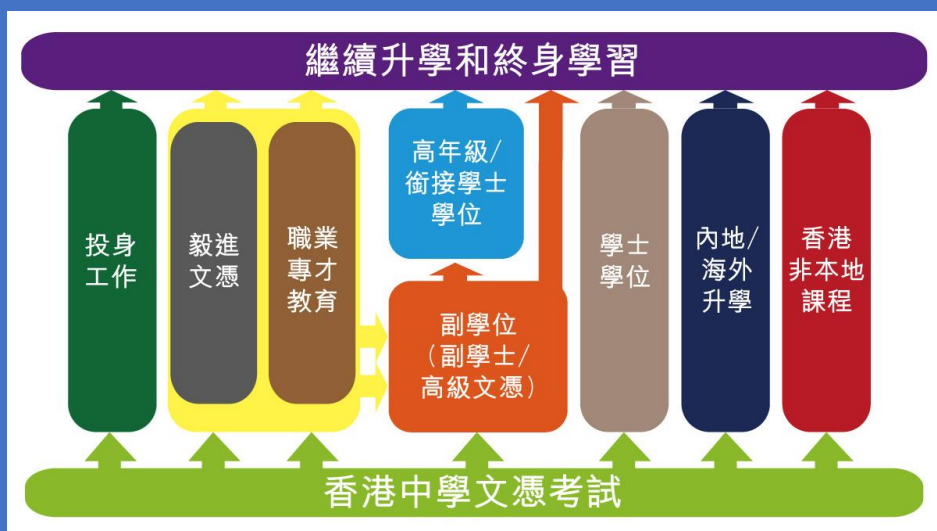
• 註3：資料摘錄自學友社《高中選科及升學指南2022 (電子版)》頁3及頁12。

舉例

影響選科的因素	科目	歷史	中史	經濟	企會財	視藝	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_		/	/	/		/	/				/		
		2 nd	1 st	3 rd		5 th	4 th				6 th		
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_2026a (高中選科資訊講座)

<https://student.hk/ebook/ebookDetails?id=50&columnId=d6f5f167-916c-4875-9f72-c76c7f071fa5> (高中選科及升學指南2026 [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**

RIASEC與高中選科 (參考：香港輔導教師協會)

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**）。

應用學習

- 可於網上閱覽以下資料，進一步了解應用學習課程：
- [應用學習課程資料 \(2026-28年度\)](#)
- [應用學習課程概覽 \(2026-28年度\)](#)
- [應用學習課程 \(2026-28 年度\) 網上資訊平台](#)



ApL 課程 — 有價值的高中選修科目

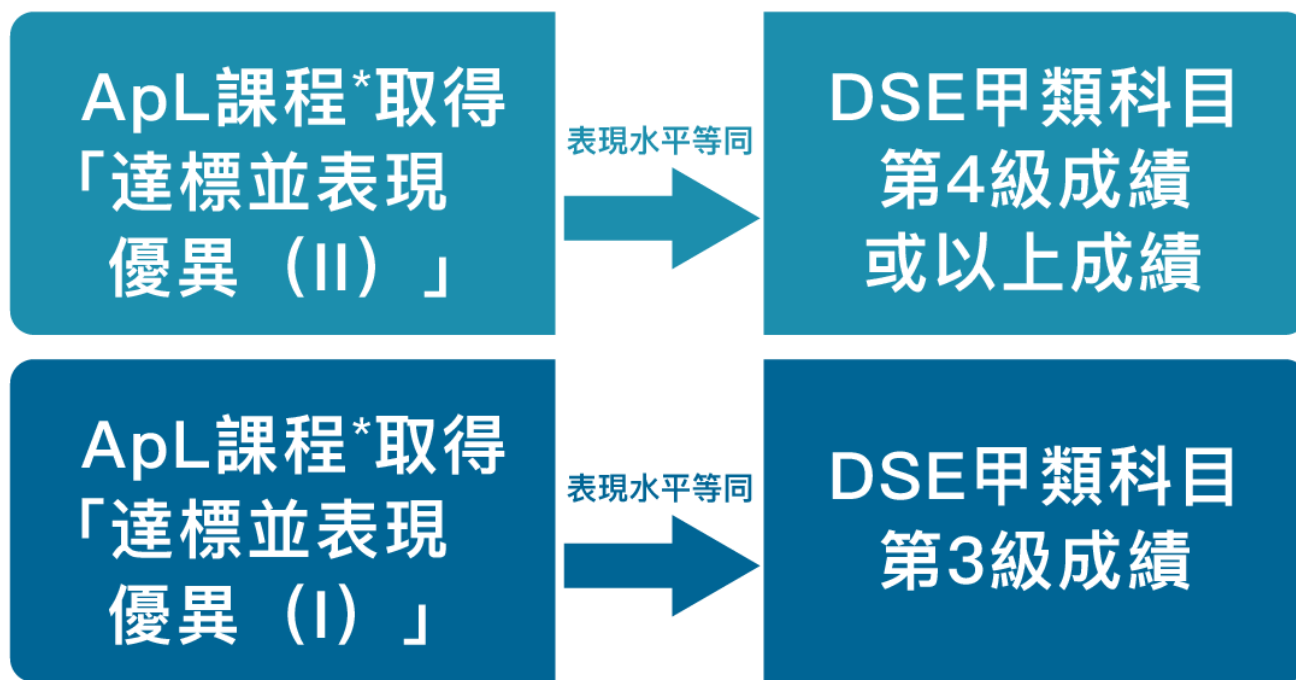
- 屬文憑試乙類科目
- 不設公開考試，評估工作由有關課程提供機構執行
- 透過模擬或真實情境來發展學生的知識，加深認識職業專才教育，幫助他們為升學及就業作好準備
- 課程著重實用的學習元素，與寬廣專業和職業領域連繫，理論與實踐並重
- 應用學習不是職前訓練
- 與其他高中科目相輔相成，構成靈活的科目組合，照顧學習多樣性
- 由課程提供機構發展，並由機構認可的導師教授

學友社 student.hk

資歷認可

- 各大專院校認同學生在應用學習所累積的學習經驗。

個別院校、學院或課程會以應用學習科目作為選修科目、給予額外分數或作為額外的輔助資料。



報讀前的注意事項：

- 你在中四下學期(三月份)報讀時在本校的出席率是否超過90%？ (*低過90%，申請將不獲接納)
- 你是否清楚自己的報讀目的？
- 你的報讀意願是否得到家長的同意及支持？
- 你是否對相關課程有一定的興趣及認知？
- 你是否願意犧牲星期六甚至暑假及長假期進修相關課程？
- 你是否能夠持之以恆，並一直保持80%以上的出席率？
- 如無充分或特殊理由，同學一般要完成中五的應用學習課程才可申請退修
- 成功修讀不代表可退修本校其中一科選修科目

QF Level
資歷級別

Choice of Award Titles for Different Levels
各級別可選用的資歷名銜



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 <u>兩科選修科目達第3級</u> 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 <u>兩科選修科目達第3級</u> 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 <u>兩科選修科目達第3級</u> 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 <u>兩科選修科目達第3級</u> 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 <u>兩科選修科目達第3級</u> 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 <u>兩科選修科目達第3級</u> 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 <u>兩科選修科目達第2級</u> (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 <u>兩科選修科目達第2級</u> (M1/M2可視為一科選修科目)	作額外輔助資料

注意：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



總結：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

