

生涯價值觀的探索和評估方法

中文大學教育心理學系

I. 前言

在事業與生涯規劃中，除了事業興趣是該重視的探討範疇外，探索個人的價值觀與能力也是同樣重要及不可忽視的。因此，在這單元中，我們將為大家講解幾個與價值觀相關的重點：1) 價值觀的基本定義及顯示；2) 探索價值觀的方法；及3) 如何善用不同形式的探索工具幫助青少年了解他們的個人的價值觀與能力。透過這些評估方法，輔導工作者便能更有效地辨識不同青少年的個人事業價值觀，以此讓他們更認識自己，從而計劃生涯。

II. 目標

在完成研習這一課後，你應能：

1. 認識甚麼是價值觀及它的顯示；
2. 清楚探索事業和生涯價值觀的方法；
3. 懂得如何運用不同的工具來澄清個人的事業和生涯價值觀。

III. 內容

1. 價值觀評估

價值觀的定義

「價值觀是一些我們從日常行為或行動希望能達致的目標。」

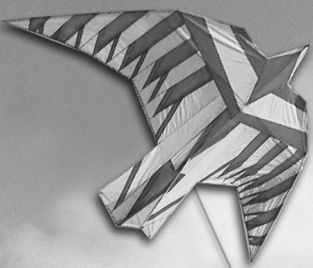
"Values are objectives that one seeks to attain in our daily action / behavior."

Super, 1970

學習活動

1. 甚麼是價值觀，請分享。

2. 請寫下一個價值觀的定義：



1.1. 甚麼是價值觀？

- 一些個人處事（包括行動和作抉擇時引用的）的基本信念和原則。
- 推動個人動機(source of motivation；例如：名譽)和個人滿足感的來源(basis for personal fulfillment；例如：從名譽地位所得的滿足感)。
- 個人評估成就和效能的標準（例如：我滿意我得到的名譽和地位嗎？）。

價值觀是目標，興趣卻是活動 (*Values as objectives, and interests as activity*)

「價值觀帶來目的感，像星星一樣指引個人去到生命空間內的某些地方。那裡可以是意義的中心、需要得滿足的地點和讓興趣得以表達的場所。價值觀比興趣更為基礎根要，因為價值觀表示質量或探索的目標，反之興趣表示那些追求價值觀的活動或事物。」

"Values provide a sense of purpose. They serve as stars to steer by in guiding individuals to specific places within life spaces, places that can be the center of meaning, locales for need satisfaction, and venues for the expression of interests. Values are more fundamental than interests because values indicate qualities or goals sought, whereas interests denote activities or objects in which values are sought."

Super, Savickas, and Super (1996)

學習活動



1. 請列出一些影響青少年處理事業問題的價值觀。

2. 請列出一些你想青少年擁有的工作價值觀。

3. 青少年有沒有「不良」的工作價值觀？請列出一些。

1.2. 要從我們的選擇（Choice）了解價值觀

- 從被選取的行動
- 從沒被選取的行動
- 了解個人價值觀：
 - 在選擇或行動中有明顯的情感反應
 - 不怕讓別人知道
 - 自由選擇
 - 考慮選擇帶來的後果
 - 以行動表示
 - （重複）一致的選擇

1.3. 有不同類別的價值觀，例如：

- 有關道德守則
- 生涯、生活模式
- 工作、事業

1.4. 幫助青少年澄清事業和生涯價值觀：

- 價值觀檢察表（Values checklists）
- 未完成的價值觀句子（Incomplete Sentence）
- 價值觀排咭活動（Values card sort exercise）
- 模擬／幻想活動（Simulated / Fantasy exercises）
- 價值觀清單（Values Inventory）

1.5. 未完成的價值觀句子（Incomplete Sentence）

請參看課後活動

1.6. 工作價值觀排咭活動（Values card sort exercise）

請參看課後活動

1.7. 模擬／幻想活動（Simulated / Fantasy exercises）：生活方式拍賣場

請參看課後活動

學習活動

1. 以上的生涯價值觀探索方法和活動，你覺得那一個對青少年較合用。

2. 如何在個別面談和小組中運用以上的生涯價值觀探索活動？

IV. 工作者於課堂上的經驗分享

1. 影響青少年處理事業問題的價值觀包括：
 - 工作保障
 - 薪金福利
 - 工作環境
 - 與上司及同事的合作關係
2. 希望青少年擁有的工作價值觀包括：
 - 從事有意義的工作
 - 從事可發揮個人知識和才能的工作
 - 對工作之投入、熱誠和堅持（歸屬感）
 - 對工作之珍惜
3. 青少年常見的「不良」工作價值觀包括：
 - 過份著眼於薪酬及其他福利
 - 缺乏對僱主之歸屬感、對工作的投入
 - 祈求舒適的工作環境
 - 期望工作性質多樣化和具趣味
 - 要求有充足的工餘時間作休閒生活
 - 夢想從事不需要負工作間之責任的任務
 - 要求工作要有充足自由度和自主權
 - 需求有良好晉升機會的工作，卻忽略自我能力之提升
4. 工作者認為以上三個生涯價值觀探索的方法及活動都適合，但要注重活動後之解說（Debriefing），才能清楚帶出規劃事業要顧及個人價值觀，例如：
 - 課後活動「未完成的價值觀句子」：與學員討論每個句子內容所表達的意思，才能了解學員真正的價值觀。
 - 課後活動「工作價值觀的選擇」：提醒學員記下每個價值觀的排序，這樣可更全面地分析學員的選擇。
 - 課後活動「生活方式拍賣場」：帶出在現實環境中，好些價值觀是不能完全實現的，應善用有限的資源去達成最重要的價值觀；遇到「事與願違」的情況，便要保持彈性，作適度的妥協。

V. 結論

幫助青少年了解他們的價值觀，是生涯規劃過程中重要環節。在這單元介紹的不同活動，最適合是在小組中進行。輔導工作者需要了解這些活動的目標，並要清楚流程。在小組中互動、分享和解說，必能引發青少年的動力，積極的面向未來。

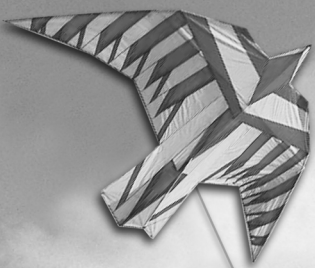
VI. 要旨重溫

下列的一些問題可啟發你思考本單元的重點。在你細心閱讀本單元後，請嘗試作答以下問題，以此測試你對本單元內容的掌握與認識。

- 1) 甚麼是價值觀？
- 2) 如何探索自己 / 他人的事業和生涯價值觀？
- 3) 列出一些能幫助青少年了解他們價值觀的方法和活動。

VII. 參考資料

- Bolles, R. N. (2000). *How to find your mission in life*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Bolles, R. N. (2005). *What color is your parachute: A practical manual for job-hunters and career changers*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Bolles, R. N. (2000). *The three boxes of life: And how to get out of them*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Brown, D. (2003). *Career information, career counseling, and career development (4th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Brown, S. & Lent, R. W. (Eds.) (2005). *Career development and counseling: Putting theory and research into work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Carney, G. and Wells, C.F. (1999). *Working Well, Living Well (5th ed.)*. California: Cole Publishing Co.
- Gysbers, N. C., Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (2003). *Career counseling: Process, Issues, and Techniques (2nd ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Herr, E. L. and Cramer, S. H. (2004). *Career guidance and counseling through the lifespan (6th ed.)*. NY: HarperCollins.
- Holland, J. L. (1997) *Making vocational choice: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.)*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Spokane, A. R. (1991). *Career intervention*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 1, Taking Charge of Your Career Direction (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.
- Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 2, Job Search (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.
- Lock, R. D. (1996). *Career Planning Guide, Book 3, Student Activities for "Taking Charge of Your Career Direction" and "Job Search" (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing Co.
- Pope, M., & Minor, C. W. (Eds.). (2000). *Experiential activities for teaching career classes of facilitating career groups*. Columbus, OH: National Career Development Association.
- Rounds, J. B., & Armstrong, P. I. (2005). Assessment of needs and values. In S. D. Brown, & R. W. Lent, (Eds.). *Career development and counseling: Putting theory and research into work (pp. 305-329)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole. (中文版「生涯發展的理論與實務」由吳芷儀譯 (1996) , 4th edition (1994), 台北: 心理學叢書)。
- 洪鳳儀 (2000) 。生涯規劃。台灣: 心理學叢書。
- 張添洲 (1993) 。生涯發展與規劃。台灣: 五南圖書出版公司。



課後活動

未完成的價值觀句子

Sidney Simon、Leland Howe 和 Howard Kirschenbaum 建議用一個「完成句子」的活動來協助個人釐清價值觀。在下列未完成的句子，請填寫你第一時間想到的意念。在完成所有文句後，請在小組分享並列出一些從文句中可能反映出來的個人價值觀。

價值觀	句子
_____	1. 假如我有一百萬，我_____
_____	2. 我曾聽過或讀過最好的概念_____
_____	3. 我想改變世界的一件事物是_____
_____	4. 我一生中最想要的是_____
_____	5. 我做得最好時是當我_____
_____	6. 我最關注的是_____
_____	7. 我最常會幻想的是_____
_____	8. 我想我父母最希望我_____
_____	9. 我一生中最大的喜樂是_____
_____	10. 我是_____
_____	11. 對我了解的人認為我是_____
_____	12. 我相信_____
_____	13. 假如我只有廿四小時生命，我會_____
_____	14. 我最喜愛的音樂是_____
_____	15. 最能和我一起工作的人是（可有多項）_____
_____	16. 我的工作必須給我_____
_____	17. 我給我子女的忠告會是_____
_____	18. 最好的電視節目是（可有多項）_____
_____	19. 我暗地裡希望_____
_____	20. 在學校裡我做得最好時是當_____
_____	21. 假如在大火中我只能保存一樣物件，那將會是_____
_____	22. 假如我能改變自己一樣東西，那將會是_____

Adapted from: Lock, R. D. (2000). Activities manual for taking charge of your career direction and Job Search (4th ed.). Australia: Brooks / Cole. (p.88).

工作價值觀的選擇

目標： 幫助學員了解自己的工作價值觀，及分辨出各種價值觀在他們心目中的重要程度，並幫助學員認識自己是怎樣界定這些工作價值觀及明白這些價值在他們心目中的定義，幫助他們作出更合適的擇業決定。

學習重點： 讓學員

1. 領會工作價值觀的重要性
2. 了解哪些工作價值觀是對自己最重要
3. 明白在他們作出擇業決定及事業計劃時，工作價值觀是一個重要的考慮因素

人數組合： 不限

需時： 30-40 分鐘

所需教具：

1. 「工作價值觀」工作紙，每人一份
2. 空白紙條，每人五條
3. 筆

活動流程：

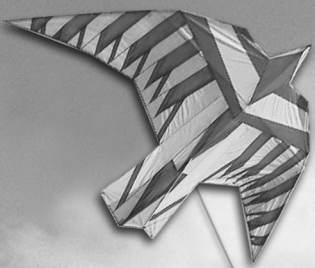
1. 把工作紙分派給學員，並請他們從中選出 10 項他們認為重要的，以「X」作記號。導師可就學員剛才排選時的感受作簡短的討論。
2. 學員各取 5 張小紙條，然後從剛才所選的 10 項價值觀中再選出 5 項最重要的，並續一寫在紙條上。
3. 然後導師告訴學員他會拿走其中一項價值觀，並要求他們從 5 項中選出一項他們願意放棄的項目交給導師。他們作出決定後，導師便要求他們寫出他們是如何界定這價值觀（例：薪金優厚的定義是：「月入 \$20,000 或以上，每年加薪 10% 以上」）。如此類推進行 5 次收回行動。
4. 活動完成後，學員各有 5 項他們認為最重要的工作價值觀，並依優先次序排好，且各有學員所下的定義。

討論分享：

1. 這活動讓學員有機會思考自己的工作價值觀及他們希望從工作中滿足自己那些需要。
2. 工作價值觀可分為「外在」(extrinsic) 和「內在」(intrinsic) 的。「外在」的價值觀是與工作性質本身沒有關係的，如薪金、工作時間、工作環境等。「內在」的則是與工作性質本身有關的，如有意義的工作、工作性質多樣化、有美感的工作等。
3. 討論問題：
 - a. 甚麼工作價值觀對你最重要？為甚麼？
 - b. 你選出的五項工作價值觀和自己心目中的工作有關係嗎？
 - c. 你的理想工作可否滿足你的需要？
 - d. 你的那些需要是你的理想工作不能滿足到的？
 - e. 你認為還有甚麼工作可滿足你的需要？
 - f. 你所選取的價值觀是「外在」的還是「內在」的？這反映了甚麼？
 - g. 在你所選擇的工作價值觀中，它們有沒有互相抵觸？

Adapted from: Niles, S.G. in Pope, M., & Minor, C.W. (Eds) (2000), Experiential Activities For Teaching Career Classes of Facilitating Career Groups.

© 香港中文大學教育研究所，中學生事業發展與輔導計劃 2002



工作價值觀工作紙

學員姓名：

請在下列各項中，選出十項你認為是重要的，並在旁邊的橫線上以「X」作記號。

1. ____ Job security 工作保障
2. ____ Aesthetics 有美感的工作
3. ____ Attractive salary 薪金優厚
4. ____ Life style 生活方式
5. ____ Variety in work nature 工作性質多樣化
6. ____ Personal development 個人發展
7. ____ Independence/autonomy 獨立地工作
8. ____ Physical activity 涉及體能運動
9. ____ Call for creativity 需運用創作能力
10. ____ Prestige 威望
11. ____ Affiliation (feeling of belonging to a group) 有歸屬感
12. ____ Risk 冒險
13. ____ Time for family and friends 有工餘時間給與親友
14. ____ Cultural identity 文化身份認同感
15. ____ Self-realization, sense of achievement 成就感
16. ____ Physical prowess 非凡的體力
17. ____ Use of personal skills and knowledge 可發揮個人才能和知識
18. ____ Working environment 工作環境
19. ____ Good prospect 良好的晉升機會
20. ____ Working with people 和別人一起工作
21. ____ Power/authority 有權力
22. ____ Meaningful job 有意義的工作
23. ____ Good working relationships with colleagues 與同工有良好的工作關係

生活方式拍賣場

目標： 幫助學員了解自己的價值觀和它對事業選擇的影響。

學習重點： 讓學員更了解

- 自己的價值取向
- 別人的價值觀對自己的影響
- 自己的價值觀和興趣是否配合

人數組合： 不限，但以 10-15 人一組

需時： 60-90 分鐘

所需教具：

1. 以拍賣項目制成的拍賣咭（33 張）
2. 拍賣鎚一個
3. 道具貨幣（每人 \$2,000 本金作拍賣用，可選用三種面額：\$1,000，\$500 及 \$100）
4. 「生活方式拍賣表」，每人一份
5. 拍賣項目附註解釋，每人一份
6. 拍賣指南（導師用）

活動流程：

1. 導師在此活動中扮演拍賣官，學員則為參加者。在活動中，學員進入了一個虛擬世界，他們的夢想都可以用錢買回來。學員必需從拍賣表中選出他們想要的夢想，並在緊張刺激的拍賣過程中盡量爭取他們希望買到的項目。
2. 每位學員可有 \$2,000 作投標用，但他們不一定要全數用清。每個項目的底價是 \$100，每次叫價亦以 \$100 為單位。
3. 學員首先在拍賣表上選出他們希望得到的項目，並定下投標價。總投標預算不可多於 \$2,000。拍賣開始後，可視乎情況用低於或高於他所定下的價錢競投，但總開支一定不可以多於 \$2,000。
4. 在拍賣的過程中，學員需記錄自己及其他人的拍賣價，以便討論時用。
5. 拍賣官（即導師）在進行拍賣時，毋需依拍賣項目的次序出售項目，最好是把拍賣項目隨意拿出來拍賣，使學員不能預計各項目會何時出現。
6. 若時間許可，可於每個項目賣出後，給學員數秒時間，讓他們重新分配投標價錢。
7. 學員雖未能購入所有他們想得到的夢想，但他們最初設定的選擇是反映他們的價值觀的一個重要指標。
8. 於整個拍賣活動完結後，導師方可與學員分享「拍賣指南」，作討論之用。

- 討論分享：**
1. 每個拍賣項目代表不同的生活方式，也反映出不同的人生觀和價值觀。導師可與學員分享「拍賣指南」內提及的不同價值觀。
 2. 導師亦可就學員在拍賣過程中的感受作討論。
 3. 討論問題：
 - a. 你為甚麼會追求某些項目？
 - b. 你在拍賣遊戲中體會到自己有甚麼價值觀？
 - c. 你最希望在人生或工作中滿足到自己的甚麼需要？
 - d. 你有否受別人的影響，改變了自己的價值取向？
 - e. 你的價值觀和工作興趣是否吻合？
 4. 導師可在討論中指出人生的資源和時間是有限的（正如每人在拍賣遊戲中只有 \$2,000 一樣）；而我們想得到的東西又會在不能預料的時間出現（正如拍賣項目沒有順序出現一樣），因此學員宜細心思考究竟自己最想追求的是甚麼，否則可能會浪費了寶貴的資源和時間。

© 香港中文大學教育研究所，中學生事業發展與輔導計劃 2002



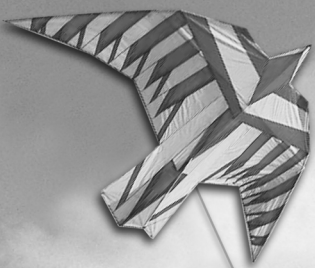
請在此表內填上你願意為每個項目付出的最高價錢、你所投得的項目的價錢及其他項目的售價。

項目	建議的投標價 (自己)	實際投標價 (自己)	成交價 (別人)
1. \$500,000 基金			
2. 富挑戰性的生命			
3. 三百六十五天環遊世界			
4. 從沒有苦悶的一刻			
5. 長壽與健康			
6. 美酒佳餚任君選			
7. 健康體魄			
8. 理想職業			
9. 青春常駐			
10. 家傭服務			
11. 無憂信用咭			
12. 圖書館			
13. 運動比賽或節目門券			
14. 私人島嶼			
15. 自由自在			
16. 理想住宅			
17. 事業有成			
18. 主理自己的生意			
19. 免費音樂會或話劇或電影			
20. 沒有歧視的世界			
21. 大名鼎鼎			
22. 友誼萬歲			
23. 藝術界的天之驕子			
24. 改善環境			
25. 學術成就			
26. 受重視的助人者			
27. 永恆的愛			
28. 自信心			
29. 完美的婚姻			
30. 健美的外型			
31. 模範父母			
32. 自知之明			
33. 改善別人的生活			

拍賣項目及附註解釋

1. **\$500,000基金** - 你二十三歲生日時，將可得到一個價值\$500,000的基金，你每年可提取基金的7%作為利息收入。
2. **富挑戰性的生命** - 你將會生活在大自然的環境，它給你的挑戰，你都可迎刃而解。你會感受到這種挑戰的樂趣。
3. **三百六十五天環遊世界** - 你可在一年內環遊世界，不用負擔任何開支。你可選擇任何自己喜歡的地方，做自己想做的事。
4. **從沒有苦悶的一刻** - 你將會是一個活力充沛的人，沒有憂心苦悶的一刻。你身邊的人都會羨慕你的活力。
5. **長壽與健康** - 你將沒有疾病的煩惱，並可活到超過一百歲。
6. **佳餚美酒任君選** - 你將可隨時得到任何你想吃想喝的東西，並可與家人親友一起享用。你亦可自由選擇進餐的地點。
7. **健康體魄** - 你將會是一個自律地做運動的人，並且享受運動所帶來的刺激和活力。
8. **理想職業** - 你將有一份夢寐以求的職業。你可設定工作的性質、薪金、進升機會、跟甚麼人共事和工作地點等。
9. **青春常駐** - 你可選擇任何一個歲數，並停留在那年齡。
10. **家傭服務** - 你將享有一生的家傭服務，包括洗熨、煮食、家居清潔等。
11. **無憂信用咭** - 你將擁有一張終身、沒有簽賬限額的信用咭。你可在任何百貨公司、商店購買你喜歡的東西，所有開支都有人為你付清，但你買的東西只可自用或是給家人用，不能轉讓給別人。
12. **圖書館** - 你將擁有你想選取的任何書籍，並可隨時加添。
13. **運動比賽或節目門券** - 你和一個朋友可隨意選擇觀看任何運動比賽或節目。
14. **私人島嶼** - 你將可獨擁一世外桃源式的小島，島上備有一切生活所需。
15. **自由自在** - 你可隨時隨地做自己喜歡的事，不受任何打擾。
16. **理想住宅** - 你將擁有一專人特別為你及家人而設計的豪宅，該豪宅坐落的地點亦由你挑選。
17. **事業有成** - 你將具備各種優秀的條件，令你事業有成。
18. **主理自己的生意** - 你將會接收一差勁但仍有商機的生意，你將作出勇敢果斷的決定，使生意逆轉過來，有利可圖。
19. **免費音樂會或話劇或電影** - 你將終身擁有免費觀賞音樂會或話劇或電影的權利。
20. **沒有歧視的世界** - 你將舉辦一項活動，這活動可使世界不再存有歧視。
21. **大名鼎鼎** - 你將會被公認為一個有成就的人，並會被後世所景仰。
22. **友誼萬歲** - 你將會有一小撮很忠實及親密的朋友，你們可坦誠相對，並彼此珍惜這份友誼。
23. **藝術界的天之驕子** - 你將擁有至高的藝術天份，藝術界都給與你至高的推崇。
24. **改善環境** - 你將參與一青年活動，致力改善地球的環境。
25. **學術成就** - 你將會因在校內有出眾的學術表現而獲至高榮譽，並可有一獎學金。
26. **受重視的助人者** - 你將有能力、資源及影響力去幫助別人，你極之受人愛戴及欽佩。

- 
27. **永恆的愛** - 你和你的伴侶將擁有永恆的愛，你們的互信與愛使雙方都感覺到生命的真諦。
 28. **自信心** - 你將會在年輕時已可感受到自我實現的感覺，你並可透過持續的學習和發展，繼續成長。
 29. **完美的婚姻** - 你將擁有完美和諧的婚姻生活。
 30. **健美的外型** - 你將擁有美麗的外型，永沒有肥胖的煩惱，也不用擔心要以做運動來保持身形。
 31. **模範父母** - 作為一個父親或母親，你完全明白孩子的需要，他們樂於和你討論他們的問題和困難。你的孩子都健康、快樂與你享受很美好的時光。
 32. **自知之明** - 你將非常了解自己的感覺和感受，這能力亦可幫助你更了解你身邊的人。
 33. **改善別人的生活** - 你將有能力及機會去改善不及你幸運的人的生活質素。

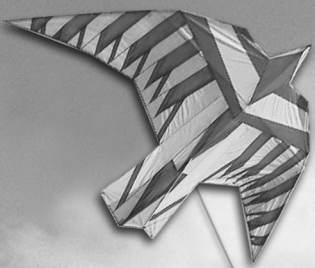


拍賣指南（導師用）

拍賣項目

1. **\$500,000 基金** - 你二十三歲生日時，將可得到一個價值 \$500,000 的基金，你每年可提取基金的 7% 作為利息收入。（財富）
2. **富挑戰性的生命** - 你將會生活在大自然的環境，它給你的挑戰，你都可迎刃而解。你會感受到這種挑戰的樂趣。（冒險，挑戰）
3. **三百六十五天環遊世界** - 你可在一年內環遊世界，不用負擔任何開支。你可選擇任何自己喜歡的地方，做自己想做的事。（自由，悠閒）
4. **從沒有苦悶的一刻** - 你將會是一個活力充沛的人，沒有憂心苦悶的一刻。你身邊的人都會羨慕你的活力。（有活力的生命）
5. **長壽與健康** - 你將沒有疾病的煩惱，並可活到超過一百歲。（健康、長壽）
6. **佳餚美酒任君選** - 你將可隨時得到任何你想吃想喝的東西，並可與家人親友一起享用。你亦可自由選擇進餐的地點。（奢華的生活）
7. **健康體魄** - 你將會是一個自律地做運動的人，並且享受運動帶來的刺激和活力。（健康）
8. **理想職業** - 你將有一份夢寐以求的職業。你可設定工作的性質、薪金、進升機會、跟甚麼人共事和工作地點等。（事業滿足感）
9. **青春常駐** - 你可選擇任何一個歲數，並停留在那年齡。（青春）
10. **家傭服務** - 你將享有一生的家傭服務，包括洗熨、煮食、家居清潔等。（舒適的生活）
11. **無憂信用咭** - 你將擁有一張終身、沒有簽賬限額的信用咭。你可在任何百貨公司、商店購買你喜歡的東西，所有開支都有人為你付清，但你買的東西只可自用或是給家人用，不能轉讓給別人。（財富）
12. **圖書館** - 你將擁有你想選取的任何書籍，並可隨時加添。（知識、智慧）
13. **運動比賽或節目門票** - 你和一個朋友可隨意選擇觀看任何運動比賽或節目。（運動）
14. **私人島嶼** - 你將可獨擁一世外桃源式的小島，島上備有一切生活所需。（財富、奢華的生活）
15. **自由自在** - 你可隨時隨地做自己喜歡的事，不受任何打擾。（自由）
16. **理想住宅** - 你將擁有一專人特別為你及家人而設計的豪宅，該豪宅坐落的地點亦由你挑選。（財富、奢華的生活）
17. **事業有成** - 你將具備各種優秀的條件，令你事業有成。（事業滿足感）
18. **主理自己的生意** - 你將會接收一差勁但仍有商機的生意，你將作出勇敢果斷的決定，使生意逆轉過來，有利可圖。（事業成就感，冒險）
19. **免費音樂會或話劇或電影** - 你將終身擁有免費觀賞音樂會或話劇或電影的權利。（藝術）
20. **沒有歧視的世界** - 你將舉辦一項活動，這活動可使世界不再存有歧視。（社會使命感）
21. **大名鼎鼎** - 你將會被公認為一個有成就的人，並會被後世所景仰。（名氣）
22. **友誼萬歲** - 你將會有一小撮很忠實及親密的朋友，你可坦誠相對，並彼此珍惜這份友誼。（友誼）

- 
23. **藝術界的天之驕子** - 你將擁有至高的藝術天份，藝術界都給與你至高的推崇。
（藝術成就）
 24. **改善環境** - 你將參與一青年活動，致力改善地球的環境。（關心環境）
 25. **學術成就** - 你將會因在校內有出眾的學術表現而獲至高榮譽，並可有一獎學金。
（學術成就）
 26. **受重視的助人者** - 你將有能力、資源及影響力去幫助別人，你極之受人愛戴及欽佩。
（社會使命感，幫助別人）
 27. **永恆的愛** - 你和你的伴侶將彼此深愛對方，你們的互信與愛使 雙方都感覺到生命的真諦。（親密關係）
 28. **自信心** - 你將會在年輕時已可感受到自我實現的感覺，你並可透過持續的學習和發展，繼續成長。（成功感）
 29. **完美的婚姻** - 你將擁有完美和諧的婚姻生活。（家庭）
 30. **健美的外型** - 你將擁有美麗的外型，永沒有肥胖的煩惱，也不用擔心要以做運動來保持身形。（外表）
 31. **模範父母** - 作為一個父親或母親，你完全明白孩子的需要，他們樂於和你討論他們的問題和困難。你的孩子都健康、快樂與你享受很美好的時光。（家庭）
 32. **自知之明** - 你將非常了解自己的感覺和感受，這能力亦可幫助你更了解你身邊的人。
（內心世界）
 33. **改善別人的生活** - 你將有能力及機會去改善不及你幸運的人的生活質素。（幫助別人）



拍賣遊戲工作紙

I. 你最想得到的 5 項東西：

項目	預算購買價錢	對人生目標和的反省	對事業目標的反省

II. 你買到的項目（而不在你最想得到的 5 項裏面）：

項目	預算購買價錢	對人生目標和的反省	對事業目標的反省

Copyright:
梁湘明教授
中文大學香港教育研究所