

Programme Outline 課程大綱
(星期一 MCC 荔景校園)

時間: 1300-1500 或 1500-1700 (*第一節數時間稍後透過電郵公佈)

Session 節數	Date 日期	Venue	Learning Mode 學習模式	Duration (Hr) 時數(小時)	Topic 主題
1.	Monday 13 Feb	MCC 校園	Face-to-Face 小組面授	1*	Introduction and Grouping 課程介紹&分組
2.	Monday 20 Feb	MCC 校園	Face-to-Face 小組面授	2	Group Session 1 / 小組一 Start My Inner Journey: Aware of my career interests and values 展翅高飛：覺察我的職涯興趣和價值
3.	Monday 27 Feb	-	Independent Learning 自主學習	1	Self-Reflection Exercise 1 / 反思練習一 Me-time: Share and Say My Piece 給自己的時間: 樂中尋我
4.	Monday 06 Mar	MCC 校園	Face-to-Face 小組面授	2	Group Session 2 / 小組二 Uncover My Resources: Activate my personal strengths 發掘內在資源：啟動我的自我強項
5.	Monday 13 Mar	-	Independent Learning 自主學習	1	Self-Reflection Exercise 1 / 反思練習二 Spot and Use My Character Strengths 強項放大鏡
6.	Monday 20 Mar	MCC 校園	Face-to-Face 小組面授	2	Group Session 3 / 小組三 Make My Decisions: Nurture my decision-making efficacy 自己做決定：培育我的職涯決策動力
7.	Monday 27 Mar	-	Independent Learning 自主學習	1	Self-Reflection Exercise 1 / 反思練習三 Notes to self 給自己的錦囊
8.	Monday 03 Apr	MCC 校園	Face-to-Face 小組面授	2	Group Session 4 / 小組四 Use Myself: Construct my career identity and the way forward 運用自我：創建我的職涯身分及前路

Total Duration: 12