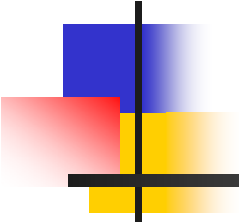


F5 OLE Self-Reflection Training Workshop (1) (13.12.2011)



**By OLEG
STMC
Ms Fan**



1.總結中四繳交下學期自我反思表現的表現

- 大部分同學開始掌握反思技巧，達**第四層次**，撰寫用心，有些同學開始提出升學方向。整體表現妥當。
- 注意：
 - 1.以**選擇較能代表你的特性的活動**來表達自己
 - 2.反思宜**深刻，重質不重量**
 - 3.引入無須打招呼、介紹自己名字的由來
 - 4.語氣宜**大方得體**，切忌口語
 - 5.行文宜**簡潔**，無須多用修辭、引用名言等

1. SLP與NSS JUPAS 簡介

SLP	NSS JUPAS
校內學科成績 (中四至中六)	SRR (校內學科成績 (中六) + 個人素質)
其他學習經歷 (經由學校代報名的活動) (ECAC 負責)	OEA Part I (經由學校代報名的活動) (ECAC 負責)
其他方面的表現/獎項及重要活動 (不是經由學校代報名的活動, 例如: 鋼琴考試、跆拳道考試等) (OLEG 負責) * (同學須自己輸入有關活動資料到iPortfolio內)	Part II (自己報名, 不是經由學校代報名的活動) (OLEG 負責) * (同學須自己輸入有關活動資料到iPortfolio內) * 不包括一些有關語言、音樂的考試, 同學須在 'Other Qualification' 填寫
學生自述 (Self Account) (1000字, 英文)	附加資料 (Additional Information) (300字, 英文)
獎項	20 Programme Choices

2. 完成SLP與NSS JUPAS資料的重要日期 (初稿)

*確實日期將因應實際進度有機會調動

- **SLP Vs NSS JUPAS**
(SRR+OEA+Additional Information)
- **F6畢業試完畢後(3月), 同學可回校領取**
SLP Vs F6 的 1月, 同學須完成NSS
JUPAS 的申請, 包括選科及OEA (活動及
Additional Information)
- *F5 下學期考試具參考價值, 宜全力以赴,
做到最好!

2. 完成SLP與NSS JUPAS資料的重要日期 (初稿)

*確實日期將因應實際進度有機會調動

- *同學須於F5的12月-4月，開始探索自己的升學計劃，初步考慮自己心儀的學系
- F5 的5月，同學須完成 SLP Self Account (1st draft) 及完成輸入 Outside School Performance and Awards 資料
- F5 的7月-8月，同學應進一步考慮自己的升學方向

2.完成SLP與NSS JUPAS資料的重要日期 (初稿)

*確實日期將因應實際進度有機會調動

- F6的9月尾, 完成撰寫SLP Self Account & Additional Information及輸入Outside School Performance and Awards 資料
- F6的10月, 同學須開啟JUPAS 戶口
- F6 的 11月, 學校一定要完成收集同學輸入的OEA Part I資料, 呈交到JUPAS

2. 完成SLP與NSS JUPAS資料的重要日期 (初稿)

*確實日期將因應實際進度有機會調動

- *F6 的11月, 建議同學初步擬定大學選科的排序
- F6 的12月中, 同學須完成自行輸入 OEA Part II 及 Additional Information 於自己的JUPAS 戶口中
- F6 的12月中下旬, 同學須完成大學選科的決定



3. SLP

- **A. 由學校輸入：**

- 學生資料

- 學術成績 (F4-F6)

- 課外活動

(經由學校代為報名參加的活動)

(由ECAC負責)



3. SLP

- **B. 由學生輸入：**
- 校外表現及獎項
(不經由學校代為報名參加的活動，
最多15項)(由OLEG負責)
- 學生自述 (Self Account) (1000字內，英文)
- 負責確認單位：A-學校 B-學生
- *須提供有關證據，如：證書



4. JUPAS (SRR+OEA)

- **A. 由學校輸入：**
- 學術成績 (F6)
- 學生個人素質 (13項) (由班主任負責)
- **OEA Part I**
(經由學校代為報名參加的活動)
(由ECAC+CC負責)

4. JUPAS (OEA+Additional Information)

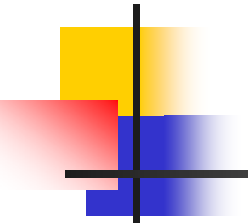


- **B. 由學生輸入：**
- **OEA Part II**
(不經由學校代為報名參加的活動，
最多**15項**)
- **Additional Information (300字, 英文)**



****注意：**

- **OEA** 不包括音樂考試、語文考試、私人教授課程等資格等
- *音樂考試、語文考試的成績，可以在 **Other Qualifications** 中交代
- **Additional Information** (約300字，英文) *宜交代你的性格、升學或就業志向、希望入讀哪一範疇的學系

- 
-
- 負責確認單位：
 - **SRR+ OEA (Part I)-學校**
 - **OEA (Part II)+Addition Information**
-學生
 - *須提供有關證據，如：證書



那麼，
從現在開始，
我可以做些甚麼？



Oh! My god! Today is Monday. Please make this week go fast so I can go partying this weekend!



5. 我要預備.....

- 1. Self Reflection

21/12/2011 11:59pm (網上遞交softcopy)

22/12/2011 (收功課時段交hardcopy)

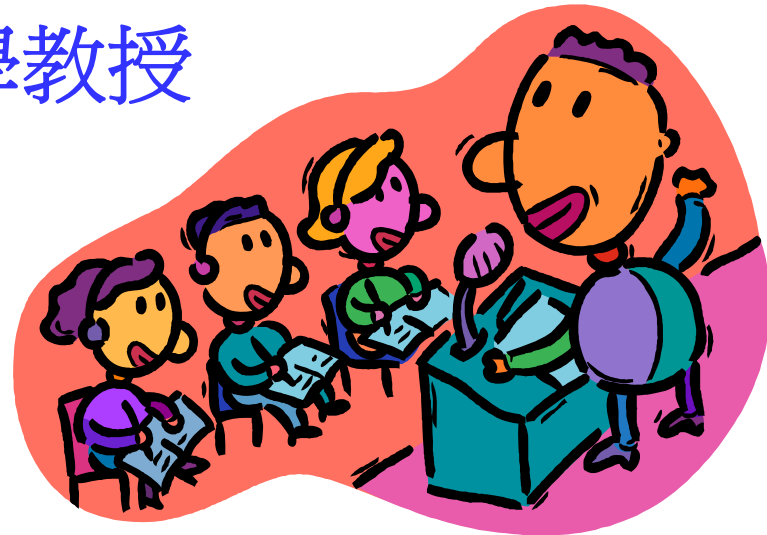
6. 反思六層次

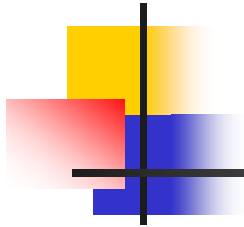
- 見「自我反思工作紙(一)」 P.1



7. 介紹自我反思撰寫技巧

- 閱讀對象：
- 本地大學／大專面試教授
- 外地升學面試大學教授
- 將來僱主





- 應有態度：
- 誠實 (honesty)
- 有誠意 (sincerity)
- 個性化 (ingenuity)

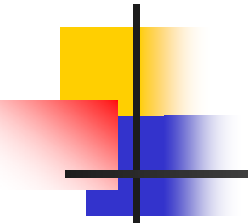


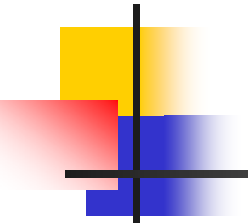


8. 總原則：

- 「說出我的故事」 (Tell my own story)
- 讓日後你升讀大學 / 大專院校時 面試的教授 或 將來的僱主 能更認識你



- 
-
- 宜少用形容詞 (adjectives)，多用動詞 (action verbs)
 - 須多提供「證據 (evidence)」
 - 文字宜簡潔達意，不宜重重複複，必須小心校對 (proof read)

- 
- 切勿抄襲所謂「範文」，因為這等於告訴面試的教授無須看你的自我介紹，因為他們不喜歡千篇一律的介紹。
 - 面試的教授較喜歡「能突出你個人特色/學習經歷」的介紹。

- 
-
- 不過，無論是校內或校外的活動，須由學校報名的活動才可寫在自我介紹中，自行安排參加的活動不在此範疇介紹



9. 範例

- 不要視作**template**，只供參考，切勿硬套有關句子！
- 見附錄
- <http://www.stmc.edu.hk/wp-content/uploads/2011/09/Good-Performance-of-Self-Account-1st-draft.pdf>



10. 自我反思工作紙（一）指引

- 見反思工作紙
- 回家完成hardcopy 及 Softcopy
- publish
- 同學的反思內容將交給班主任參閱
- 再由班主任轉交同學
- 同學可作為中五下學期撰寫「學生自述」(Self Account) 時參考之用



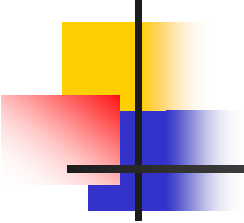
*溫馨提示：

- 1. 介紹自己所參與的活動時，宜 「重質不重量」、「自我介紹更豐富、更立體」，不過字數請勿超過1000字（包括標點符號）。
- 2. 反思層次宜以至少 第四層次 為宜。



大綱：

- **首段**：可用一個主題突出自己的特質，升學志向，宜簡潔達意
- **正文**：介紹自己在學校擔任過的職位及學習經歷 (須篩選，以能突出個人長處、升學目標為首要選擇)，分段交代
- **提供證據**，例如：**'taking the lead of a 50-member voluntary team, we learnt through...'**比**'I am a good leader'**較有說服力

- 
- 每段宜有一個特定主題 (宜用Topic Sentence)，突出個人成長及學習目標／升學就業選擇／個人裝備（性格／興趣／才能）
 - 總結：不要重複首段內容，重申個人志向、抱負、升學或就業理想，宜清晰，直接，給人印象深刻



It can be ...

- **Overcoming adversity**
- **Experiencing personal growth**
- **Revealing the impacts of family history**
- **Reflecting on one's life goal**

**** Proof read carefully, invite comments and even criticism from your supporting partner (peer review)**



11. 介紹反思工作紙的繳交方法及日期

- *網上遞交(Publish softcopy)「自我反思工作紙」截止日期及時間：2011年12月21日 11:59pm
- 列印版遞交(hardcopy)「自我反思工作紙」截止日期及時間：2011年12月22日(收功課時段)
- *同學須認真、負責完成自己的反思紀錄，以便日後呈交教育局及聯招辦事處用



12. 欠交反思工作紙及留堂安排

- 「自我反思工作紙」 **Self Reflection Worksheet** : 同學需在收取日期的收功課時段內立即繳交列印本，否則當作欠交功課論。
- 凡欠交者，將被記欠交功課紀錄，名單將交留堂班，由訓導組處理。同學須於即日留堂補做，並於翌日補交予該班之 **OLE**大使。



13. 其他事項

- **Education & Careers Expo**
- **2012年2月10日 (五)**
- **2:15pm-4:30pm (學校集合,灣仔會展解散)**
- **計OLE時數, 必須出席**
- **同學須預早自行安排私人事務**
- ***有關校內OLE 活動安排, 請自行參閱於9月F5 OLE iPortfolio Briefing Session 所派發的通告**

- 完
- 謝謝!

