

研究摘要

近年，歐、美等地推行的休學年 (Gap Year)，被視為生涯規劃策略的其中部分。休學年一般指完成中學學業後，學生在接受大專教育前，騰空一年時間。休學年內，學生可按個人喜好，安排各種活動，如當義工、旅遊及工作體驗等。這概念的用意，是讓學生在升讀大專前，探索世界、擴闊視野，從而增加對個人的了解，並作出適合個人發展的決定。

在香港，2014 年發表的《施政報告》中，政府提出加強中學生涯規劃教育，並自 2014/15 學年起，為有開辦高中課程的中學提供每年 50 萬元額外津貼，為高中學生提供全面的生涯規劃教育。

生涯規劃教育主要協助學生計劃人生、訂定目標。不過，有研究指出，大部分高中學生對自我認識不足、對前路猶豫不決和對生涯抉擇感到困難。這可能與課程多以工作坊或講座形式進行，學生欠缺生活體驗和實踐機會，以致未能確立人生目標有關。

本港近年也有機構運用休學年概念，讓中學生休學一段時間並提供相關支援，希望學生通過實習計劃，尋找自己事業目標。究竟本港中學生、家長或教育界人士對參與休學年有何意見？在高中階段實行休學年又是否可行？

是項研究以就讀本港中學的高中學生為對象，嘗試探討他們對休學年的取態，包括對休學年的認識、參與意向及評價，並了解他們對追求夢想和規劃人生的看法，從而希望就中學推行休學年的可行措施，提出相關建議。

研究主要發現

- 1. 逾一成受訪高中生表示沒有夢想，而表示有夢想的佔逾五成半；另有三成表示不知道。至於受訪高中生未有夢想的主因為未認識自己的能力和興趣。**

是次高中學生問卷調查，在成功收回 905 份有效問卷當中，逾一成 (12.7%) 受訪高中生表示沒有夢想，而表示有夢想的佔逾五成半 (56.7%)；另有三成 (30.6%) 表示不知道或難說。

至於受訪高中生為何未有夢想，結果顯示，主要原因分別為不認識自己的能力 (54.4%)、未發掘到個人興趣 (53.6%)，以及缺乏個人發展方向 (40.8%)；這意味受訪學生對自己缺乏認識。

有參與聚焦小組訪談的高中學生表示，他們沒有夢想是因為自己比較現實，暫時把焦點放於短期的公開考試成績上，對於長遠的目標一般都沒有多想。

- 2. 受訪高中學生普遍認為，時下中學生缺乏發展潛能的機會、生活體驗只屬一般、對個人職志認識也略顯不足。**

調查結果亦顯示，整體受訪學生對「中學生有足夠的生活體驗」的平均分為 5.32，評價一般。至於對「香港中學生缺乏發掘潛能的機會」的評分，其中有逾四成半 (46.3%) 給予 8 分或以上，而平均分為 7.15。

另外，逾半 (53.3%) 受訪學生認同 (6-10 分)「我對個人職志的認識不足」，整體平均分為 5.90。反映受訪高中生認為時下中學生缺乏發展潛能的機會、生活體驗只屬一般、對個人職志認識也略顯不足。

受訪的專家及教育工作者也指出，現時生涯規劃及中學教育比較偏重單向式向學生傳授知識或經驗，缺乏讓學生有自主探索和體驗的機會。

3. 受訪的不同持分者均認同休學年有助增加學生生活體驗，幫助學生尋找人生目標，並為個人發展作準備。

問卷調查結果顯示，整體受訪者對休學年的評價相當正面。受訪學生非常認同「休學年能擴闊學生的視野」，平均分為 8.10。至於他們對「休學年能提升學生的獨立能力」、「休學年有助學生尋找人生目標」及「休學年能增加學生對自我的了解」的三項評分亦相當高，平均分分別為 7.65、7.58 及 7.33；顯示受訪學生對休學年的取態正面。

受訪專家、教育工作者和家長也對中學生參與休學年的反應正面，認為現時學生缺乏生活體驗，並同意休學年可以增加學生的生活經驗、認識自我和尋找人生目標。

4. 七成半受訪高生表示會考慮參加休學年，主要原因為增加生活體驗。至於表示不參加的受訪學生，主要原因為不想延誤學習；但有受訪專家表示付出的數個月或一年時間是值得的。

調查結果顯示，七成半(75.7%)表示會考慮參加休學年，只有極少數(4.6%)表示不會考慮。

在表示會考慮參加的受訪者中，他們參與的主要原因多希望能增加生活體驗(62.9%)。至於表示不打算參加的受訪者中，較多因不想延誤學習(60.0%)。

有受訪專家則認為，若能於休學年期間找到個人目標，幾個月甚或一年時間在整個人生階段來說不算浪費，更可視休學年為成長的加速器，有助個人未來發展。

5. 受訪高中生認為政府財政支援、家人支持及對生涯規劃有幫助，均有助鼓勵他們參加休學年計劃。

在高中學生問卷調查中，問及有哪些因素最能鼓勵學生參加休學年計劃？結果顯示，較多受訪學生認為政府財政支援(67.1%)、家人支持(51.9%)和對生涯規劃有幫助(40.7%)。另外，他們也認為中學相關政策支援(34.9%)、大學入學政策支援(34.8%)，以及社會風氣推動(25.2%)，也有一定幫助。

另外，不少參與小組討論的學生表示，除欠缺資金外，社會大眾對休學年的認識不多，也是其中障礙。如果能夠讓社會上不同的持分者加深認識休學年帶來的正面影響，相信對於鼓勵學生參與休學年有一定幫助；同時有助減低家長對於子女參與休學年的阻力。

主要討論

- 1. 生涯規劃助學生規劃人生。生涯規劃讓學生認識更多升學及就業資訊，並尋找個人興趣和發展方向；不過學生在面對生涯抉擇時，仍感到一定困難。**

中學階段的生涯規劃教育愈來愈受重視。隨著實施新高中學制，學生在中學時期，不單對升學、就業要有認識，對個人興趣及發展路向更需有充分了解，以面對生命歷程中的各項挑戰。

結果顯示，學生在實踐生涯規劃上出現困難，這可能源於他們對自身認識、生活體驗和能力建立方面，均有不足；相信透過不同的體驗活動，有助學生探索不同可能性，增加對個人的了解，從而作出較佳的生涯規劃。

- 2. 中學生缺乏生活體驗與發掘潛能機會。受訪者普遍認同中學生應勇於追求夢想，但認為學生缺乏發掘潛能的機會。受訪專家認為，中學生需要有足夠生活體驗，才能幫助他們認識自我和尋找發展路向。**

雖然受訪者普遍認同中學生應勇於追求夢想，但他們認為時下中學生缺乏發展潛能的機會、生活體驗也屬一般。有受訪專家認為，要有足夠的生活體驗才能幫助學生尋找個人理想和職志的方向；而生涯規劃其中的一個重要元素是生活經驗。中學生面對選科、求職的關口，早點推行生涯規劃、提供生活經歷，有助學生作出適合自己的選擇。

因此，若要更好地幫助學生進行生涯規劃，讓他們有機會深入認識自己和找到人生目標，如果在中學階段增加更多讓學生自主探索和生活體驗的機會，將起積極作用。

- 3. 休學年為中學生提供另一選擇。高中學生對休學年持正面評價，且對參與休學年的意願頗高，希望藉此增加生活體驗、學會獨立和認識不同地方的朋友。**

休學年的原意是希望可以讓青年人騰空一段時間，離開現有的生活圈子，按照個人喜好安排各種活動，從而希望提升參與者的生活體驗和尋找人生目標。

是次研究反映，不論是外地經驗、香港學生、專家、教育工作者，以及家長，他們對休學年的評價相當正面，認為有助增加學生的生活體驗，幫助學生尋找人生目標，為個人發展作準備，對休學年予以肯定。

- 4. 參與休學年的主要阻力。擔心會延誤學習、不習慣長時間不在家、缺乏經濟支持、對休學年認識不足，以及家長取態等因素，均影響香港學生參與休學年的決定。**

高中學生問卷調查當中及焦點訪談中，表示不會參與休學年的原因在於擔心延誤自己的學業、不習慣長時間不在家和缺乏經濟支持。至於受訪的專家、教育工作者指出，參與休學年最大障礙是當中所需要的時間，因參與學生不能如其他同學一樣繼續升學，會感到落後於同期同學。另外，學生完成休學年後返回自己的學習崗位，需要重新適應環境的轉變，可能會造成更大落差。

如何疏解家長和學生對參與休學年的憂慮，如何幫助學生克服經濟困難、使學生有充實的休學年，以至怎樣加強公眾對休學年的認識，讓休學年成為學生一個真正選擇，這些都是推行休學年時必須解答的問題。

- 5. 高中階段是參與休學年的合適時段。逾六成受訪高中生認為，完成中六為最合適參與休學年的時間。而參與休學年需量力而為，未必適合每個人。**

不少受訪學生、教育工作者、專家認為，完成中六學業後是學生參與休學年的理想時間。主要原因是作為一個緩衝期，思考人生目標，

幫助他們尋找有興趣的學科或職業。而同時，也有受訪專家認為，休學年對於中四、中五，成績稍遜或對讀書感到迷茫的學生，也有一定幫助。他們可以暫時離開困惑的讀書環境，利用休學時間，尋找個人職志或方向。

因此，將來如要在中學推行休學年，可以主要針對兩方面學生，一是中六畢業生，需要一段時間思考他們的人生目標，從而幫助他們尋找個人發展方向。二是就讀中四、五年級、成績稍遜或對在校讀書感到迷茫的學生，他們可以透過休學年，尋找個人興趣及理想職業。

建 議

基於上述結果及討論，本研究認為值得嘗試向本港高中學生推廣休學年，藉此讓他們尋找個人目標和增加生活體驗，達至更佳的人生規劃。以下為值得考慮的建議：

1. 設立休學年先導計劃。

建議設立休學年先導計劃，提供一定名額供有興趣或有需要的學生自由參加，並加以評估和檢討成效，作為日後發展的考量基礎。

a. 試行的模式

建議休學年以高中學生為對象，模式主要圍繞交流體驗、工作實習、興趣培養、社會服務等四方面，提供一定的名額，讓有興趣的學生可以自由選擇。

b. 提供指導和支援

建議與現時有舉辦與休學年類似計劃的機構，可以作為先導計劃的試點，專門為高中學生提供工作實習、義工服務、海外交流等的休學年計劃。同時，現時大學與中學的相關輔導組，也可以作為將來支援學生參與休學年。

c. 提供經濟支援

政府可為打算參與休學年的學生，尋找經濟上的支援和配對；模式可參考兒童發展基金的運作形式。另外，亦可參考現時大學對於參與海外交流或實習的學生提供的財政資助。

d. 檢討及評估

現階段可以先導計劃形式推行，讓一定數量學生自行報名參與，並就計劃的運作模式及成效，進行評估和檢討，總結經驗後再決定下一步去向。

2. 設立保留學席的相關制度。

為了能夠讓學生不用擔心參與休學年後的升學問題，建議中學及大專院校容許學生參與休學年，並且為他們保留學位一年，讓他們完成休學年後，可以繼續學業。

3. 加強推廣及宣傳。

建議政府及民間團體協力推廣休學年的概念，例如在不同的中學、大專院校及社區等舉辦分享會，同時也可利用社交媒體，讓曾經參與休學年的學生，分享他們的經驗和心路歷程，從而讓更多學生認識生涯規劃的重要。