

## Supporting Students in Placement with Coaching Skills

Innovative Pedagogical Strategies in VPET Series is funded by the Quality Enhancement Support Scheme (QESS) on the project of "Development of Effective Pedagogical Practices and a Cross-institutional Online Sharing Platform for Hong Kong's Vocational Education and Training (VET)".

## 內容

1. 實習學生的需要
2. 教練流程及技巧
3. 角色扮演

## 常見實習學生的情況

1. 被動
2. 人在心不在
3. 覺得辛苦
4. 不能接受批評/責備
5. 不懂如何與同事相處
6. 其他

## 實習學生的需要

1. 調整心態
2. 提升動機
3. 適應工作環境
4. 學習如何在職場上溝通和建立關係

## 教練(Coaching)是什麼？

- 一個人在A點，想去B點
- 教練不是教他如何去B點
- 教練是激發他自己想到方法去B點

5

## 輔導與教練之分別

### 輔導(Counselling)

1. 回顧過去
2. 疏導情緒
3. 探討成因

### 教練(Coaching)

1. 展望未來
2. 理性思考
3. 計劃行動

6

## 教練需具備



7

## 教練具備的態度

1. 接納
2. 非批判
3. 開放
4. 客觀
5. 自主

8

## 教練流程：GROW模式

### Goal

澄清目標 (長期及是次面談)

### Reality

探討現實之情況

### Options

探索不同選擇的好處及壞處

### Way Ahead

訂定行動計劃



圖片來源  
[http://aspirekc.com/wp-content/uploads/2014/12/grow-model\\_v01.png](http://aspirekc.com/wp-content/uploads/2014/12/grow-model_v01.png)

9

## Goal 澄清目標

1. 你想在實習中學到什麼？
2. 完成實習後，你會有什麼得著/改變/進步？
3. 想像一下你完成實習後，你有什麼不同？
4. 今次面談，你有什麼關於實習的情況最想傾談？

10

## Reality 探討現實之情況

1. 你現在實習的情況怎樣？
2. 分享下你實習的近況？
3. 你遇上什麼困難？
4. 你現在有用什麼情況面對/應付？
5. 你用的方法成效如何？
6. 如果維持現況，是否可以達成你的目標？
7. 0-10分，你評估自己的現況幾多分？

11

## Options 探索不同選擇的好處及壞處

1. 你還可以做什麼？
2. 你可以做什麼改變現在的情況？
3. 這些方法有什麼利與弊？
4. 如果進步一分，情況有什麼不同？
5. 你有什麼方法可以做到此一分的進步？

12

## Way Ahead 訂定行動計劃

怎樣行一下步？

**S – Specific** 請具體一點說明你的行動計劃？

**M – Measurable** 能否量度成效？

**A – Attainable** 是否能做到？

**R – Relevant** 是否與達成你的目標有關連？

**T – Time Based** 什麼時候開始？在什麼時期實行？

13

## 其他發問技巧

作用	問題
提升意識	如何影響你？
挑戰假設	如果你維持此習慣/想法，對你有什麼得著？
建立責任感	你會如何預備，令此目標成真？
鼓勵新嘗試	此新的體驗/方法，對你有什麼好處？
轉變角度	你的同學會用什麼其他的方法？ 如果你是第三者看回自己的現況，你會用有什麼建議給自己？
增加清晰感	對於此目標/現況/方法，你有什麼感覺？
激勵採取行動	在下一星期，你有幾多成機會會實行？

14

## 參考資料

1. **人生教練Life Coaching：助人自助藝術與技巧**  
陶兆輝、劉遠章著  
明窗出版社
2. **Coaching For Performance: Growing People, Performance and Purpose**  
Written by John Whitmore  
Nicholas Brealey Publishing
3. **尋解導向治療－初探篇**  
何會成著  
香港明愛家庭服務

15