

主辦



香港青少年服務處  
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

資助



民政及青年事務局

# 『想創前圖』

## 青年生涯規劃訓練計劃

2019-2022 特刊



地址：新界大埔廣福邨廣崇樓A101-108室  
電郵：redteam@hkcs.org.hk  
電話：2638 0777  
傳真：2650 7696

出版：香港青少年服務處  
鳴謝：民政及青年事務局及  
青年發展委員會撥款資助

印刷數量：2,500本  
出版日期：2022年8月

版權所有 如有引用 請註明出處

01 機構及計劃簡介

什麼是生涯規劃？ 02

03 生涯發展歷程

活動花絮 04-05

06-07 成果分享

我的VASK 08

09 機構單位聯絡資料



## 機構簡介

香港青少年服務處為多元化社會服務機構，服務包括綜合家庭服務、臨床心理服務、綜合家居照顧服務、離院支援服務、兒童之家、寄養服務、綜合青少年服務中心、課餘託管、青少年中心、學校社會工作服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、濫用精神藥物者輔導中心、網上青年支援服務、學前單位社會工作服務、到校學前康復服務及特別服務計劃。

## 『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃

本處獲民政及青年事務局轄下的青年發展委員會撥款，於2014至2022年間曾為33間中學推行『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃，為其師生及家長提供校本的青年生涯規劃訓練活動，協助其掌握香港的市場發展和行業前景，讓青年人盡早認識及實踐其規劃，為未來升學與就業去向作出明智的選擇。

本機構於2019至2022年間在23所參與中學舉辦多元化的學生生涯規劃活動，當中涵蓋四大主題：

**1 啟發參與**  
職業興趣發展小組、行業試工體驗等

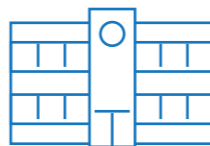
**2 自我認識**  
職前性向測試工作坊、模擬放榜活動等

**3 多元出路**  
選科與前路工作坊、與行業人士分享講座等

**4 生涯管理**  
桌上導航：目標訂定小組、離校後個別輔導支援等

除了為中學生提供生涯規劃訓練外，本計劃亦著重對家長與教師的支援。透過家長職場參觀、「性格透視@一級培訓師」課程及新興行業職場探訪(教師篇)等活動，藉以增加其對生涯發展概念的認識，以協助子女及學生作出合適的生涯選擇。

### 參與學校 (排名不分先後)：



聖公會聖匠中學  
德愛中學  
聖瑪加利男女英文中小學  
東莞工商總會劉百樂中學  
佛教善德英文中學  
博愛醫院陳楷紀念中學  
港九潮州公會中學  
潔心林炳炎中學

廠商會中學  
五旬節中學  
樂善堂梁銶琚書院  
孔聖堂中學  
文理書院 (九龍)  
基督教香港信義會信義中學  
新界鄉議局大埔區中學  
保良局胡忠中學

樂道中學  
聖公會陳融中學  
鳳溪第一中學  
曾璧山(崇蘭)中學  
聖公會莫壽增會督中學  
中華基督教會馮梁結紀念中學  
保良局朱敬文中學



## 什麼是生涯規劃？

### 生涯規劃等於預早準備進入大學的計劃嗎？還是職業輔導與升學諮詢的過程？

生涯規劃就是一趟探索之旅，青年人擔當著探險家的角色。面對選科與擇業的未知世界，青年人啊，你穩帶足夠的裝備嗎？站在岔路口的你，有多大信心選擇合適自己的方向？生涯規劃是一趟能讓你提升自我認識，了解自己的性格與興趣，探索你自身擁有的知識、技能和態度的旅程。在充份掌握升學與就業資訊後，你便能訂立適切的生涯目標，並向著它前行。生涯發展的過程亦不只有你一人，身邊還有你的同伴、友人、家長、老師和社工，他們都會陪伴你一起經歷這個探索旅程。

**現在的你，可曾想過自己未來將報讀哪個課程或投身什麼行業嗎？  
請嘗試圈出你心儀的課程和感興趣的職業吧！（可選多項）**

#### 課程

工	商	管	理	幼	兒	教	育	藝	術
創	意	媒	體	傳	播	系	法	律	學
中	國	語	言	及	文	學	人	類	學
數	據	科	生	物	醫	學	工	程	學
公	共	政	策	與	政	治	獸	醫	學
宗	教	研	究	心	理	學	測	量	學
哲	學	護	理	學	社	會	科	學	理
酒	店	旅	遊	及	房	地	產	創	意
健	康	與	體	育	運	動	科	學	醫

#### 行業

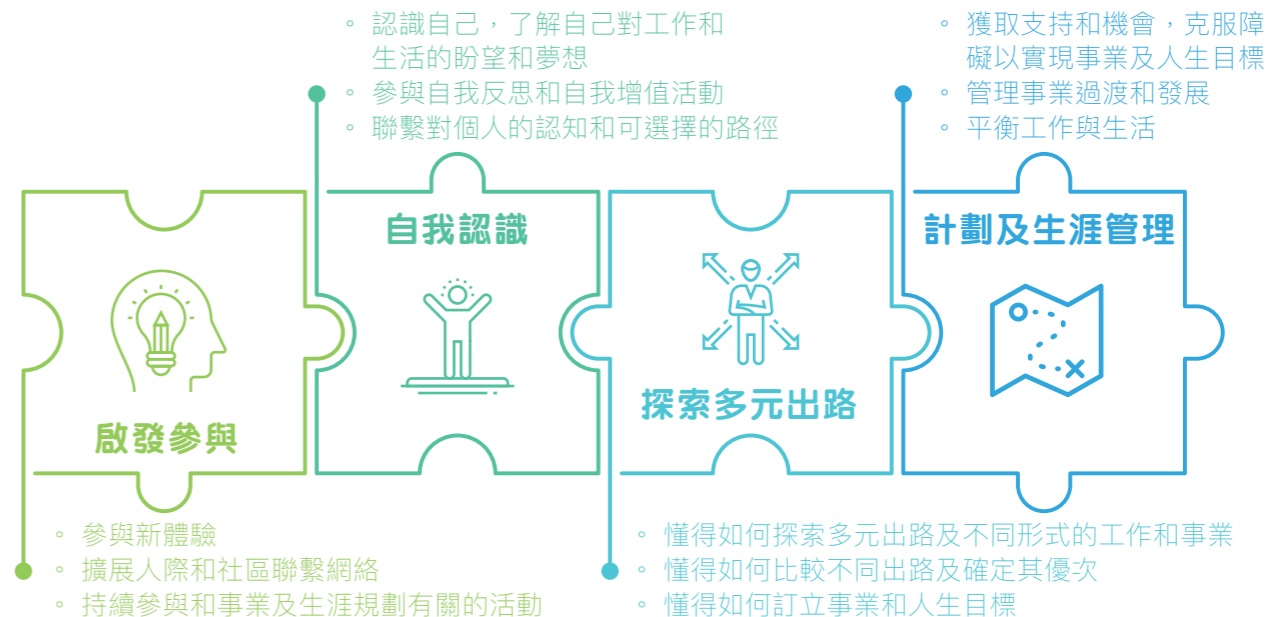
工	程	師	室	內	設	計	師	護	士
健	身	教	練	配	音	員	調	酒	師
物	理	治	療	師	汽	車	維	修	員
幼	稚	園	教	師	保	安	員	社	工
藥	劑	師	機	艙	服	務	員	演	員
會	計	師	遊	戲	演	員	設	計	師
汽	車	治	療	師	秘	書	健	園	計
教	電	腦	遊	戲	程	式	設	計	員
收	銀	員	銀	行	文	員	導	遊	書



## 生涯發展歷程

你心中是否早已鎖定升學或就業的目標，所以認為剛才的小遊戲是個輕而易舉的活動？抑或在你的腦海中充滿著猶豫與不確定，既對課程和職業內容不太掌握，也不知道自己的性格與能力是否合適？其實每個人在生涯發展的過程中都可能遇到不同的疑惑或各種階段性的挑戰。

生涯發展歷程主要包含以下四個元素，著重由興趣引發年青人進入各個階段，在了解個人特質和多元出路資訊後才作出充份知情的選擇及訂立清晰的目標，並按著目標參與不同學習和體驗活動，藉以豐富其生涯經歷。而在過去三年『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃(2019-2022)的活動中，亦滲入了以下元素，幫助大家在升學或投身職場前，好好裝備自己！



各位 同學，  
讓我們回顧 過去3年  
一起走過的生涯 發展旅程吧！



探訪工作場地  
(咖啡師)



職業興趣發展小組  
(化妝師)



職前性向測試工作坊



模擬求職/升學面試

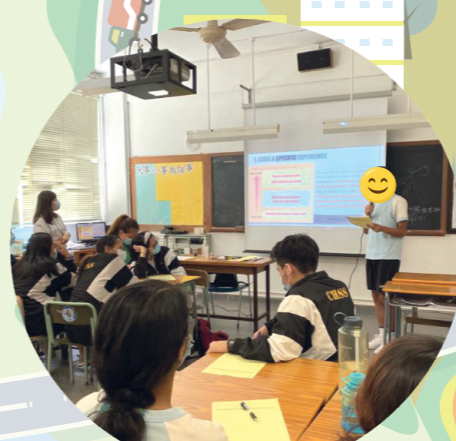
# 啟發參與



行業試工體驗  
(物理治療師助理)



離校生職業體驗  
(社會企業)



面試技巧訓練工作坊

# 自我認識



模擬放榜活動



選科與前路工作坊



「支援特殊學習需要學生就業」家長小組



家長職場參觀  
(寵物美容)

# 多元出路



桌上導航：目標訂定小組



離校後個別輔導支援



家長專題講座

# 生涯管理



與行業人士分享講座  
(酒店業)



參觀職業訓練院校/大專院校  
(酒店及旅遊系)



新興行業職場探訪(教師篇)  
(蠟燭製作)

「性格透視®一級培訓師」  
課程



「性格透視®與生涯規劃」  
家長工作坊



「青年生涯規劃」教師工作坊



家長壓力管理工作坊

『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃(2019-2022)得以順利推行，有賴民政及青年事務局轄下的青年發展委員會撥款資助，而本處亦一直與各持份者保持緊密聯繫和互相協作。以下邀請了計劃的合作學校、商戶及同工分享活動如何協助學生預早作生涯規劃，亦節錄了參加者對生涯規劃訓練活動的意見。

我參觀了復康服務實驗室，當中認識了不同的復康及醫療設施，令我聯想到未來該選什麼科目，也肯定了以後要做什麼職業。

參觀職業訓練院校 / 大專院校參與學生(中六)

這次行業探訪邀請了世界職業電競選手介紹行業發展、訓練模式、入行條件和面對的挑戰等，能讓我清晰地了解電競行業的潛力及如何協助學生準備進入此新興行業，謝謝選手的分享！

新興行業探訪(教師篇)參與老師

I have learned how to properly write a CV and what to do in a job interview, very helpful for my future.

模擬求職/升學面試 參與學生(中六)

大部份參與試工體驗的學生均沒有工作的經驗，故活動前我會先與學生講解合宜的工作態度及面試注意事項，為進入真實職場環境作準備，亦協助舒緩其緊張的情緒。而學生在體驗活動後也能分享自己的VASK，對思考未來升學或就業方向也很有幫助！活動完結時，僱主及指導員(Mentor)也會就學生表現提供回饋，讓他們更認識自己的個人特質。

計劃負責社工 吳姑娘

我最欣賞的活動是行業試工體驗。透過讓學生真實到職場體驗，能協助他們認識自己的特質和社會的需要。此外，由於學校較難聯繫不同公司，故有賴機構協助安排學生到各個行業進行試工。而負責社工亦會在活動前與學生進行職前訓練工作坊及活動後進行回顧及成果分享，更能協助他們裝備自己及鞏固其學習經驗。

生涯規劃組負責老師 呂老師

The workshop provides useful information about DSE and HK University options. I know how to plan for my child after they graduate.

家長專題講座 參與家長

模擬放榜活動能讓學生親身體驗文憑試放榜的流程，例如獲得文憑試成績後申請各類課程的程序、選擇合適的課程進行模擬面試、辦理留位手續等，令他們預早計劃及準備不同的後備方案。

計劃負責社工 梁姑娘

在參與工作坊及完成九型人格測試後，我明白到每個人都是不同的，亦更清楚自己的優點和可改善之處，也了解到自己的性格適合什麼職業。

職前性向測試工作坊 參與學生(中五)

我最深刻的是在綜合青少年服務中心進行行業試工體驗。起初我有點拘謹，不知道怎樣與小朋友相處。在社工汪姑娘的幫助下，我很快便與他們打成一片，才發現原來自己是喜歡服務兒童，內心仍保持著那份童真，而這個活動讓我更了解自己將來的路和社工需具備的特質——一顆童真和熱愛孩子的心。

行業試工體驗 參與學生(中五)

試工活動主要安排學生擔任手工藝班助教的角色，提供教學機會讓他們接觸不同服務對象，例如幼兒、婦女及殘障人士等，陪伴及協助他們完成藝術作品。過程中我亦會提醒學生準時和良好溝通能力於職場的重要性，讓他們更了解真實的工作世界，同時我也鼓勵學生勇於嘗試實踐自己的想法— Well Done is Better Than Well Said!

合作商戶(手工藝行業) Kanny Ng

我們最欣賞的活動是行業試工體驗。學生能透過真實的工作體驗，了解職場要求；而過程中僱主及計劃的負責社工給予學生具體的提醒，協助他們發掘個人強項及特質，並了解自己需要改善之處，由此裝備自己，為將來投身社會作準備。

學校社工 呂姑娘及譚姑娘

在生涯發展歷程中，社工和老師們透過讓你參與不同的課外活動、義務工作、試工體驗或培養「堅趣」（即認真專注地投入的一種興趣）的機會，幫助你們發展自己的個人特質與能力，其中包括價值(Values-V)、態度(Attitudes-A)、技能(Skills-S)及知識(Knowledge-K)均可轉移應用至將來學習、職場等其他生活場景與角色上。現在不妨回想過去三年珍貴的生涯發展經歷，一起整理和紀錄自己的VASK吧！

### 價值 Values

當個人處事，包括作出行動和抉擇時，引用的基本信念和原則

例如成就感、冒險、權力、創意、安全感、關心他人等



### 態度 Attitudes

對人、事、物所持有的看法、評價、反應及落實採取行為的傾向

例如準確、冷靜、處事果斷、誠實、堅持不懈、勤力等



### 技能 Skills

讓個人能妥善處理人、事、物和資訊等能力

例如解難、批判思考、領導、時間管理、創新、邏輯思考能力等



### 知識 Knowledge

一些資訊、秘訣及方法，有助完成特定任務並達到預期標準

例如設計、數學、外語、藝術、心理學、文書處理、銷售相關知識等



## 帶著你所擁有的VASK，一同探索未來的生涯規劃之路！

### 後記：不一樣的『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃...

過去三年，學生、老師與家長在疫情下均努力地適應新常態，從實體面授改以網上課堂，一起學習運用網上平台與媒體軟件。而本計劃於疫情期間亦曾為準離校生提供個人升學和就業支援服務，當中包括線上線下個別輔導、轉介服務、個人能力提升培訓工作坊及職業體驗；以及製作行業「深」友「會」一系列短片（四大主題：助人專業、多元才能、運動發展及藝術創作），務求以不同方式讓學生持續獲得生涯規劃支援。在此再次感謝各合作學校師生的支持與配合，以及同工盡力以不同形式提供服務，讓『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃(2019-2022)得以順利完成。

資料來源：「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(2020)：興趣為本生涯發展介入模式實務指南（青年工作者適用）

單位	地址	電話	傳真
總辦事處	香港北角百福道21號16樓	2366 7271	2721 3563
綜合家庭服務 紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
臨床心理服務	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
長者社區照顧服務 沙田綜合家居照顧服務中心 大埔綜合家庭支援中心 離院的長者試驗計劃(新界東)一幸福樹	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室 新界大埔大元邨泰樂樓地下11及12室 新界沙田安耀街3號匯達大廈305至306室	2640 1008 2667 7616 3990 1500	2683 5345 2661 9648 3702 1071
兒童之家	於九龍及新界區設立9間兒童之家 九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
寄養服務	九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
綜合青少年服務中心 賽馬會會方恒粉 賽馬會會方恒粉 賽馬會會方恒粉 賽馬會會方恒粉 賽馬會會方恒粉 賽馬會會方恒粉	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室 新界上水天龍邨天龍樓地下105-113室 新界荃灣黃埔花園第二期第三座平台 九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓 新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2-4樓 新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓	2653 8514 2679 7557 2414 8283 2356 2133 2642 1555 2668 2138	2638 5370 2671 2206 2412 3570 2334 9963 2643 0476 3125 4677
課餘託管服務 大元課餘託管服務中心	於各綜合青少年服務中心均設有課餘託管服務 新界大埔大元邨泰樂樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254
兒童及青年中心 成和青少年中心	香港跑馬地桂成里20號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
學校社會工作服務	為全港40所中學提供駐校社工服務 請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
地區青少年外展社會工作服務 大埔地區青少年外展社會工作隊 馬鞍山青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室 新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2樓	2667 7780 2328 6903	2667 7149 2328 6523
深宵外展服務 星鳥計劃 - 大埔及北區深宵外展社會工作服務	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
濫用精神藥物者輔導中心 心滋成長中心	新界荃灣大河道99號99廣場11樓01-03室	2402 1010	2614 2695
到校學前康復服務 小海星 - 到校學前康復服務	新界葵芳興芳路223號新都會廣場二座辦公大樓12樓1201室	2366 7222	2366 7262
網上青年支援服務 一徹^_^米網上青年支援隊	新界沙田鄉事會路138號新城市中央廣場二座1719室	3615 8331	3020 6224
學前單位社會工作服務 家愛童行 - 學前單位社會工作服務	九龍尖沙咀漆咸道南23號六字樓	2366 2849	2366 0230

最終收支報告應由項目統籌主任填寫，並必須於撥款協議上所指定日期交抵青年發展委員會秘書處

青年生涯規劃活動資助計劃(2019-22)  
2019/2020 學年額外撥款及優化計劃

最終收支報告

機構名稱： 香港青少年服務處

項目名稱及編號： 『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃 2019-2022  
2019/2020 學年額外撥款及優化計劃 ( 022 )

項目收入	
項目	款額(\$)
已收妥之預支撥款	\$ 124,605.4
機構自行撥款	0
其他贊助或收入（請詳列來源及款額）	0
<input checked="" type="checkbox"/> 待發放之剩餘撥款 <input type="checkbox"/> 將退還之款額	0
總計：	<b>\$ 124,605.4</b>



最終收支報告應由項目統籌主任填寫，並必須於  
協議書上所指定日期交抵青年發展委員會秘書處

青年生涯規劃活動資助計劃(2019-22)  
中學生／離校生個人升學和就業支援服務

最終收支報告

機構名稱： 香港青少年服務處

項目名稱及編號：『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃 2019-2022  
中學生／離校生個人升學和就業支援服務 ( 022 )

項目收入	
項目	款額(\$)
已收妥之預支撥款	\$181,060
機構自行撥款	/
其他贊助或收入(請詳列來源及款額)	/
<input checked="" type="checkbox"/> 待發放之剩餘撥款 <input type="checkbox"/> 將退還之款額	\$150,739.8
總計：	<b>\$331,799.8</b>

最終收支報告應由項目統籌主任填寫，並必須於撥款協議上所指定日期交抵青年發展委員會秘書處

青年生涯規劃活動資助計劃(2019-22)  
最終收支報告

機構名稱： 香港青少年服務處  
項目名稱及編號： 『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃 2019-2022 ( 022 )

項目收入	
項目	款額(\$)
已收妥之預支撥款（第一期至第三期撥款）	\$3,345,027.2
參加者收費	0
機構自行撥款	0
其他贊助或收入（請詳列來源及款額）	0
<input checked="" type="checkbox"/> 待發放之剩餘撥款 <input type="checkbox"/> 將退還之款額	\$163,557.84
總計：	<b>\$3,508,585.04</b>