



想 創 前 圖

青年生涯規劃訓練計劃2022-2025特刊

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

資助  YDC
青年發展委員會
Youth Development Commission

 青年發展藍圖
YOUTH DEVELOPMENT BLUEPRINT

 政府資助 計劃
Government-funded programme

鳴謝民政及青年事務局及青年發展委員會撥款資助



目錄

P1

我們的理念

P2

我們的伙伴學校

P3-4

展翅高飛 - 升學篇

P5-6

職場實地遊 - 就業篇

P7-8

條條大路通羅馬
- 多元出路篇

P9-10

解鎖新技能
- 能力提昇篇

P11

與你同行
- 個人支援服務篇

P12-13

『想創前圖』的
計劃特色

P14-15

我有話說 - 參加者
的心聲與感言

P16

我們的驕傲
- 計劃成果發佈



我們的理念

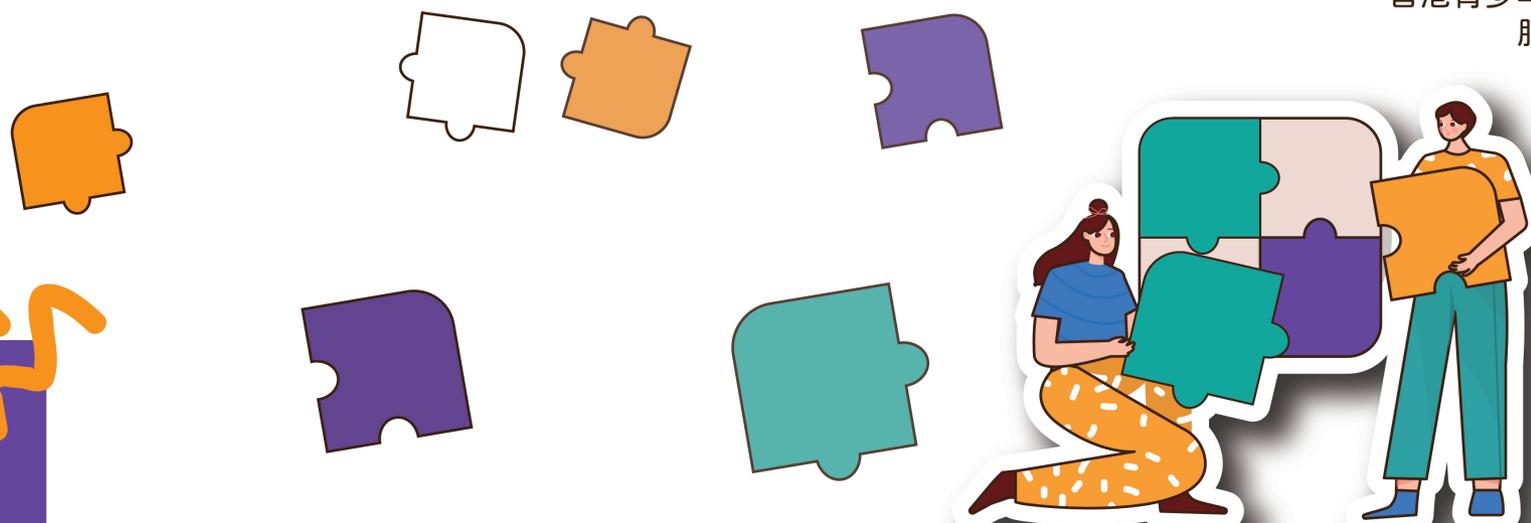
「想創前圖」青年生涯規劃訓練計劃 2022-2025 於過去三年，聚焦於 23 間中學，針對青年在升學、就業規劃上的需要，結合國際理論、校本經驗及本地化元素，在多元校情下推展具系統的生涯發展教育。計劃起步於全人發展理念，強調生涯規劃不僅是升學或就業選擇，更是協助青年建立清晰個人志向、發掘召命、裝備事業所需能力，讓青年能順利由學校過渡到職場，發揮所長。

「想創前圖」活動設計同時積極引用《賽馬會鼓掌。創你程 CLAP 計劃》的核心元素，包括 V.A.S.K.(價值、態度、技能及知識)、CV 360、ENOWS及「香港生涯發展自評基準©」(Hong Kong Benchmarks for Career and Life Development, HKBM©)等等。V.A.S.K.理念強調青年從活動中認識與培養個人價值、行事態度、職場與生活技能及生涯知識，並據此制定可持續發展目標。透過Benchmarks架構，計劃協助學校在政策、校本規劃、專業培訓及跨界協作層面作出系統性提昇，確保生涯規劃服務能回應不同學生的多元發展需要。

配合「十四五規劃」及粵港澳大灣區發展契機，「想創前圖」亦設計新興行業參觀體驗、理財管理工作坊、社交技巧訓練等延展活動，提昇青年對未來多元出路的認識與適應力。三年間，專隊社工與師生家長攜手，以敘事治療、生涯諮詢等專業手法，讓青年能平衡自我與社會期待，建立正面自我觀、邁向自我實現。

承先啟後，「想創前圖」將繼續煉育創新、啟動夢想。藉此特刊見證香港青年生涯規劃的每一刻努力與突破，亦真誠感謝青年發展委員會對計劃的支持，期望來屆有更多同行者與青年人一同踏上屬於自己的前路，創造嶄新的未來地圖。

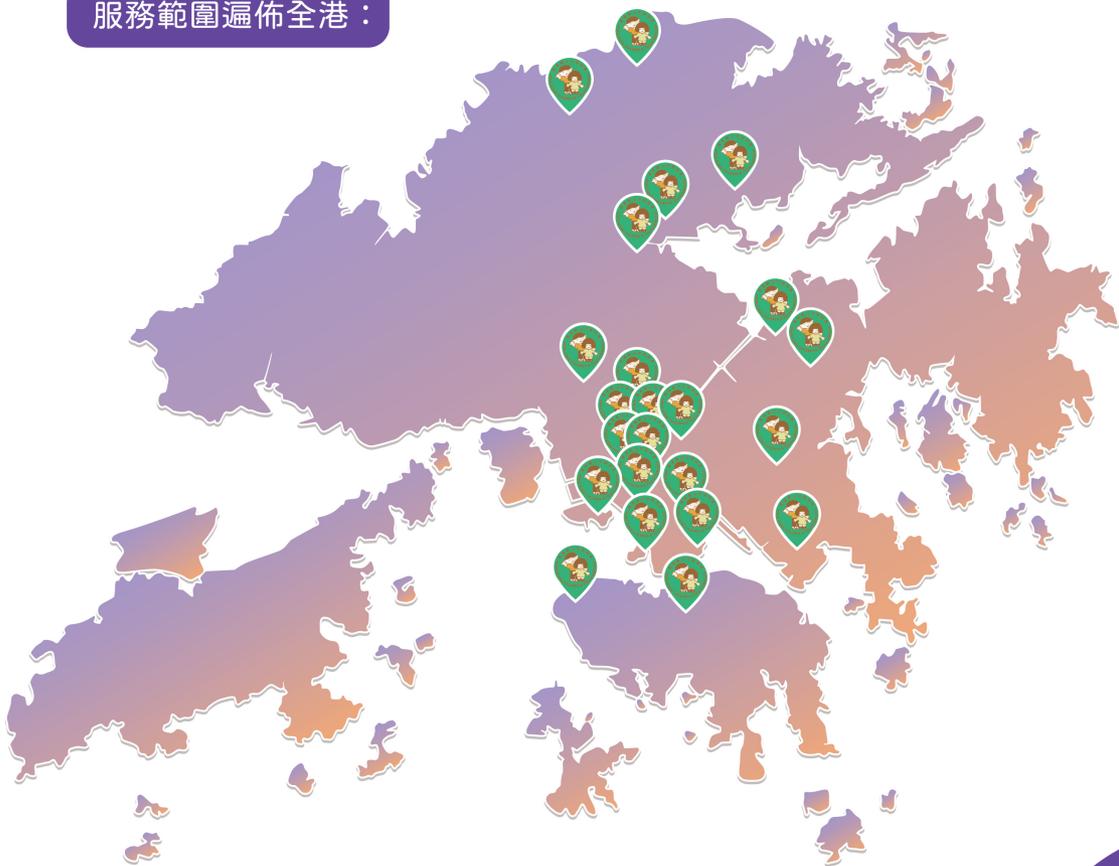
香港青少年服務處
服務總監
何寶賢



我們的伙伴學校

承蒙民政及青年事務局及青年發展委員會的撥款資助，香港青少年服務處的「想創前圖」青年生涯規劃訓練計劃2022-2025在港九新界共23所中學推行。計劃依照青年發展委員會對推動青少年職涯發展的理念而設計，為中學生提供深入、全面且具持續性的個人、小組或全級性的生涯發展支援服務，以啟發和引導青年積極探索多元出路，按不同志趣學習所需技能，規劃個人發展路向以致實現最終目標。

服務範圍遍佈全港：



參與學校(排名不分先後)

五旬節中學

中華基督教會馮梁結紀念中學

孔聖堂禮仁書院

文理書院(九龍)

佛教善德英文中學

東莞工商總會劉百樂中學

保良局朱敬文中學

保良局胡忠中學

基督教香港信義會信義中學

博愛醫院陳楷紀念中學

曾璧山中學(崇蘭)中學

港九潮州公會中學

新界鄉議局大埔區中學

聖公會莫壽增會督中學

聖公會陳融中學

聖公會聖匠中學

聖瑪加利男女英文中小學

鳳溪第一中學

廠商會中學

德愛中學

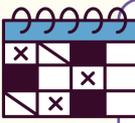
樂善堂梁鈿鋸書院

樂道中學

潔心林炳炎中學



+++



生涯規劃不是要入讀最知名的大學，選擇投考最有前景的學科和進入工資報酬最理想的行業，而是要建立個人事業志向，發現自己的召命，為了事業和人生的理想，願意放下安逸，學以致用，享受追尋事業夢想的滿足感。作為在中學推動「生涯規劃發展教育」工作的一分子，設計合乎校本要求又能引發青年人透過認識自我，知己知彼，連結內外，既學會為自己人生打拼又能平衡社會發展需要，背靠祖國，面向世界，從學校順利過渡至社會工作，在生活上獲得自我滿足的同時又能為社會作出貢獻，就是我們工作的目標。

「想創前圖」青年生涯規劃訓練計劃2022-2025透過**1. 與升學相關**、**2. 與就業相關**、**3. 多元出路**、**4. 個人能力提昇**及**5. 中學生/離校生個人升學和就業支援服務**等五個環節，助中學生/離校生探索和發現更適合自己的發展方向。

展翅高飛-升學篇

計劃重視中學生在升學規劃上的需要，旨在協助他們深入了解個人志向，掌握多元升學途徑，並提昇自我認識與規劃能力。活動內容涵蓋校內外的大型體驗活動及互動工作坊，讓學生不僅能掌握最新的升學資訊，更能透過自評與反思，釐清自己的選科方向與未來升學或就業的規劃。

標誌性活動

體驗模擬放榜

這是一場專為中五、中六學生打造的沉浸式活動，讓同學親身走進「放榜日」的真實情境！活動中，學生將領取屬於自己的模擬成績，並立即展開一連串升學挑戰—包括尋找合適升學就業出路、即場準備個人申請資料、投入升學面試，還要接受臨場的面試技巧鍛煉。同學會按照成績分流，走訪不同升學「攤位」：如

(一) 大學聯招 (二) 非大學聯招 (三) 國內及海外升學 (四) 基礎文憑、職專文憑、應用教育文憑課程或 (五) 就業發展……

每個攤位都設有小組面試環節，需要學生自我介紹或小組討論，讓同學切身體驗被「取錄」或「待定」的緊張氣氛。這種逼真又充滿挑戰的過程，不但讓學生體會升學選擇多元決策的心路歷程，還訓練了他們隨機應變的能力。

活動全程有老師與社工在旁陪伴，適時伸出援手，解答升學迷思，協助同學調整情緒，重新整理個人方向。最後的回顧時間，則鼓勵同學好好反思表現，訂立應考前的最後衝刺策略，為真正的放榜日作充分準備！

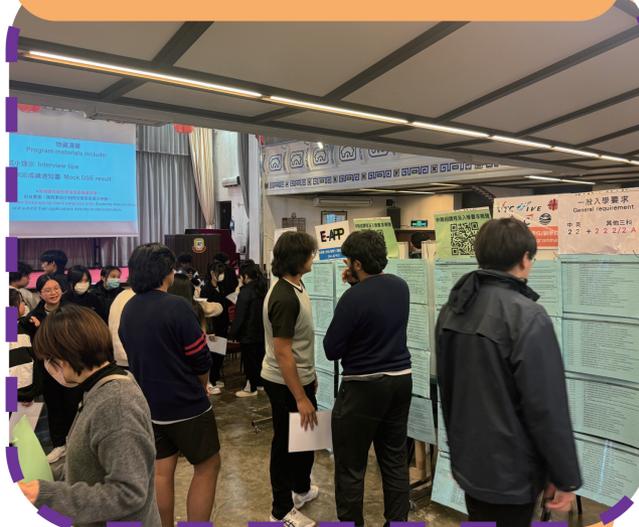


「模擬放榜體驗」大直擊

學生因應模擬放榜的成績選擇自己心儀的科目



社工講解活動流程



學生到相應攤位面試



最後，社工與學生於活動完結後進行解說，鼓勵學生制定策略以達成目標。

【大學及大專院校深度遊】

標誌性活動

這不只是參觀，更是一場深度體驗！社工帶領同學將走進大學及大專院校，親身感受大學校園或職訓中心的活力氛圍。透過導師帶領導賞及師兄師姐現身說法，讓高中生初步認識大專校園的生活點滴。整個行程十分精彩，學生不僅能跟大學或大專學生交流，更能深入發掘每間院校的獨特魅力與課程重點。活動手把手幫助學生摸清升學路向，探索最適合自己的未來發展！

建築與工程



時裝及紡織



酒店及旅遊



職場實地遊-就業篇

在青少年探索未來方向的重要階段，本計劃精心設計了一系列「與就業相關」活動，讓學生提前接觸多元職場，體驗工作生活的實況。計劃中，來自各界的行業達人親自分享自身奮鬥故事，學生透過參與互動講座，從專業人士口中了解行業發展趨勢、職業入行要求及職場工作的日常點滴。其後，學生更有機會親身走訪企業、店舖或工場，參與「探訪工作場地」及「行業試工體驗」，在真實工作場景下親自動手實踐，感受不同崗位的日常運作、團隊合作的節奏，以及服務顧客時的互動。整套活動環環相扣，由初步認識行業，到深入感受工作環境，過程中學生能主動發掘個人興趣和性格特質，提早思考自己未來的職涯路徑。例如，有學生在試工環節中發現自己對創意設計及社會服務特別感興趣、有學生則因為參與企業體驗，學懂溝通協作與應變，更勇於表達自己的想法。這些豐富的行業體驗不僅能擴闊學生的眼界，還讓他們學懂如何分析行業需求與個人優勢，建立自信與持續學習的態度。

每組體驗工作完結後，社工和導師會帶領學生檢視自我表現，並運用 V.A.S.K. 框架回應在過程中所獲得的啟發，共同討論在試工、分享及參觀過程中的感受與收穫，讓學生能更深入地整理自己的職業志向，為升學及就業路上打好強健基礎。

寵物美容



「第一次接觸寵物美容，原來要很細心同耐性的，好滿足啊！」

遊戲與創新科技



「體驗過後才發現，做遊戲並不容易，要兼顧構思、設計同玩家感受，有很大挑戰性！」

「運動治療師除了做運動指導，仲會評估身體狀況，設計合適嘅康復計劃，好專業！」



運動治療



形象設計

「色彩鑒定真的好講技巧，有藝術感和要好細心了解客人需要。」



藝術工藝

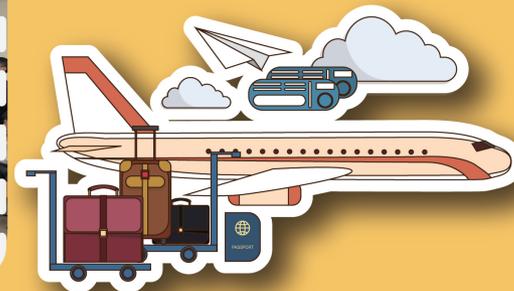
「親身參與興趣班籌備，才知道要預備得很周詳。」



「航空業原來有好多不同的工種，背後有好多專業人員協作，改變了我對航空業的認知。」



航空業



活動能夠順利推展，背後有賴社區聯繫網絡不斷擴展和商戶的參與。透過與本地企業、行業機構以及各大社區夥伴緊密的合作，青年因此有機會接觸到涵蓋不同領域的工作場景。這些寶貴的合作關係不僅提昇了計劃的質素，更讓青年人能在真實的職場環境中真實地體驗，動手嘗試，啟發他們從中認識自己，發掘興趣和潛能。

計劃與60間以上企業/行業人士以不同形式合作，當中包括：Technine·玖創科技、Vinci AI 蘊思智能、香港 01、國富浩華(香港)會計師事務所有限公司、FoodPanda、FSES 豐盛社企學會有限公司、Mother's Choice、Lov Lov coffee、Flair Iron 香港調酒工作室、香港海洋公園萬豪酒店、香港康得思酒店、愛寵專科學院、港恩中醫、港安醫院、Kanny's Living Art Studio、FNTC 健身營養及訓練中心、香港國際航空學院、新翔(香港)有限公司、賽馬會香港足球總會訓練中心.....

在未來，計劃會繼續深化與更多行業伙伴合作，凝聚社區力量，助青年人踏出精彩職涯的第一步。

條條大路通羅馬-多元出路篇

為進一步豐富學生的生涯發展旅程，計劃特別在夥拍中學舉辦多場「多元出路」工作坊。這些活動讓學生從認識自己的興趣和能力出發，學習制定目標、規劃路向和反思過程，務求鼓勵學生發掘個人潛能並主動探索升學或就業的多元選擇路徑。「選科與前路」工作坊是深受學校歡迎的項目，工作坊內容不但涵蓋本地課程資訊、同時亦包含了內地和大灣區的熱門升學選擇、十四五規劃發展及新興行業的引進趨勢等等……學生不論是立志在香港發展，還是有意到內地深造，工作坊所提供的資訊都會引導學生跟上時代發展的節拍，令學生明白求學路上的選擇其實很多元。



內地升學

內地升學

大灣區亦涵蓋廣東省九個城市，當中有不少院校參與「文憑試收生計劃」，香港學生可直接以文憑試成績報名升讀，又或報考「港澳臺僑聯招試」等。

而畢業生亦可獲院校發放《就業協議書》，簽發《就業報到證》，方便在內地求職就業，又或選擇回港發展。



內地升學報名途徑

「文憑試收生計劃」

- 以DSE成績報讀內地院校
- 最低入學要求一般為332A (視乎個別院校要求)
- 每年3-4月開始招生

「港澳台僑聯招試」

- 每年5月開始招生
- 報名學生需應考5門學科
- 參與的內地院校較多，但考試內容以內地課程為藍本

「院校獨立招生」

- 內地高校直接在香港進行招生
- 院校自訂收生準則或入校考試

小組活動特別運用各種新穎媒介，讓學生在遊戲中根據本身興趣和目標裝備自己，逐步累積各種軟硬技能，為實踐理想作好準備。



「桌上導航:目標訂定小組」以桌上遊戲為設計，把目標設定和規劃路線融入其中。同學在組內討論協作時，不止認識自己想法，更會比較不同升學和職業出路的好處和挑戰，學習如何建立策略和訂立目標。社工從旁引導，協助學生認識個人特質並鼓勵同伴間互相支持，令每位組員都能踏實地思考個人未來規劃。

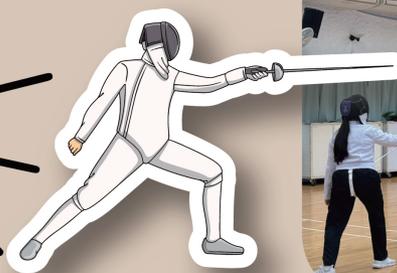


「LEGO(工具)生涯探索工作坊」則以LEGO積木為媒介，讓學生透過創作與建構，將自己的理想和職涯想像變成實體作品，形象化地表達個人職涯想像與生活願景。大家一邊玩樂一邊分享，玩得開心之餘，也能在安全開放環境下勇於表達，逐步訂下屬於自己的成長方向，玩得投入又滿載收穫。

除此以外，「輕趣探索啟動班」和「職業探索堅趣證書課程」也是「多元出路」的主要項目，項目旨在激發學生探索興趣的熱忱。在「輕趣探索啟動班」中，學生透過輕鬆有趣的活動體驗不同領域，點燃發現新興趣的火花，幫助他們更了解自己。至於「職業探索堅趣證書課程」，則是深入的專業課程，鼓勵學生堅持追尋真心熱愛的事物，並認識堅持的意義。這課程不但教授行業知識，還強調培養毅力和專注，鼓勵學生在所選擇的興趣領域中長期投入，穩健發展。

1
輕趣：輕趣作為有意義的興趣項目體驗環境，從青年不知道自己想要什麼來解悶、消磨時間和擺脫生活單調的參與動機開始，藉體驗活動開闊青年眼界。

(參考玩出勇氣—堅趣、輕趣兼備的生涯發展服務手法)



2

堅趣：堅趣是指專注興趣(如街舞、音樂、舞台表演、網絡競技運動、漫畫人物角色扮演、球類活動、魔術、手工藝等)，以至其他倡議保育及環保的活動，青年投放不少時間和精力於種類繁多的「堅趣」活動上，有助他們發揮所長及鞏固價值觀。

(參考香港生涯發展自評基準(社區)工具冊)



過去三年，本計劃營辦的輕趣和堅趣活動以運動和藝術為主，吸引了不少學生的積極參與。運動類活動例如劍擊和踩滑板，讓同學在鍛鍊體能的同時，培養堅持不懈和勇於嘗試的精神。藝術類活動則涵蓋手工藝和攝影等，鼓勵學生的創意發揮。

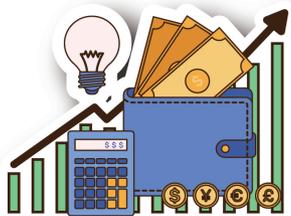
解鎖新技能-能力提升篇

在學生規劃未來的歷程中，外在因素如升學、就業及多元出路，為青年認識社會與探索未來方向提供了廣闊視野和真實體驗；同時，內在因素則著重於個人能力的培養與發展。此主題涵蓋人生管理與理財、正向思維、壓力管理、人際溝通，以及創建與成長相關的生活技能，旨在促進學生自主規劃與持續成長。

模擬理財規劃		
22歲後的財務狀況 (基本資料)		
項目	金額	
1 儲蓄 (利息錢、零用錢、獎學金)	\$ 20,000	
2 學費 (全日制大專學生免入息審查貸款)	\$ 200,000	

期望薪酬: \$ _____

預算支出			
開支類別	內容 (選擇) ✓	金額	總計
1 基本財務	強積公供款(月薪 x5%) 學貸		
2 家居開支	A / B / C		
3 生活雜費	交通 A / B 網費 A / B		
4 飲食開支	A / B / C 衣物 A / B 護理產品 A / B		
5 日常購物			
6 娛樂休閒	旅行 A / B 聚會 A / B / C		



人生管理及理財工作坊

透過模擬理財規劃的過程，學生會試着扮演未來的自己，學習如何管理虛擬的收入和支出，制定預算，安排儲蓄和消費。



表達藝術減壓工作坊

學生透過多元的藝術表達形式如繪畫創作等，探索並表達自身面對壓力的感受，從而學習以藝術方式紓緩情緒、釋放壓力，培養正向的心理健康。



模擬營銷工作坊

學生透過分組扮演僱主與僱員的角色，從中學習與了解面試、企業營運及銷售的基本知識。由確定銷售產品到參與營銷日的銷售活動，學生可實踐不同工作崗位的職責與所需態度，並進一步認識個人的職業性向與潛能。

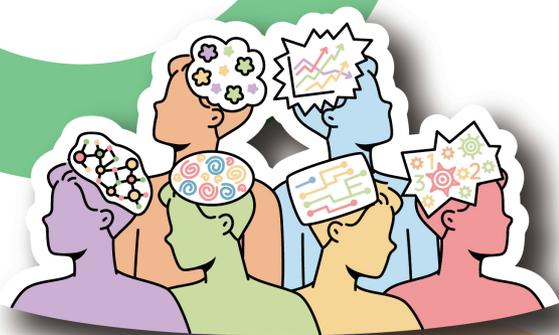


個人形象儀態談吐/社交技巧工作坊

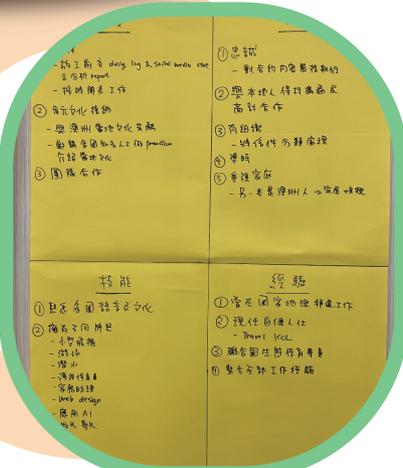
學生前往餐廳進行模擬正式聚餐，學習正確的用餐姿態、餐具使用方法、待人接物的態度及場合應對技巧。導師會即場指導學生如何在不同社交情境中展現自信與尊重，提昇整體儀態與談吐表現。



個人能力提升不單是學生的事，老師們也需要關注自身的成長。計劃設計了「性格透視®與生涯規劃」教師工作坊，專門支援老師們，提昇其在生涯教育上的專業能力。



老師運用專業的性格測評工具及相關活動，深入了解不同性格類型對學生的學習風格、生涯規劃及人際互動所帶來的影響。



『性格透視®』透過四色性格分類——橙色、金色、綠色及藍色，幫助老師更容易識別學生的行為模式和溝通風格。

這不僅讓老師在教學和輔導時能作出更合適的調整，還可以更深入了解每位學生的獨特個性，有助發掘他們的潛能。

工作坊提昇了教師的專業生涯教育能力，讓他們在學生成長路上扮演重要的支援角色，真正做到因材施教。老師們不再只是知識的傳授者，而能成為學生成長的同行者，用更貼近學生的交流方式，陪伴他們走好未來的每一步。



與你同行-個人支援服務篇

這項服務專為對個人生涯發展感到迷茫的中學生及離校生設計，目的是幫助他們在升學和職業發展上作出明智選擇。項目為有需要的中學生／離校生提供深入、全面、具持續性的個人化支援服務，以啟發和引導他們探索多元出路的興趣，並按照自己的興趣規劃個人發展路向和建立所需技能，實現目標。內容包含以下範疇：

1. 個人輔導與持續跟進

透過性格分析、志向測試、職涯諮詢及深入面談，了解學生的興趣和潛能，協助他們設立具體的學習和職涯目標。

2. 轉介及指導

根據學生個別需要，轉介合適的升學路徑（如專上教育、職專教育、職前培訓等）或就業資源（例如勞工處「展翅青見計劃」、僱員再培訓局、職業訓練局及Generation x CLAP@JC課程），社工亦同時在學生報讀課程和申請工作時提供指導和支援。

3. 培訓活動

包括提昇個人能力的工作坊，如人際關係培養、職場體驗、認識職業安全、勞工法例講解等，幫助學生豐富生活經驗。

個人輔導服務以一對一形式進行；培訓活動則採用小組方式，促進學生間的交流和互助。在此，社工的角色尤其重要，社工不僅提供專業指導，也成為學生成長路上的堅實後盾，確保每位學生都能得到適切支援，迎接未來的挑戰與機遇。



中學生／離校生個人升學和就業支援服務



個人輔導支援服務特別設計了方便學生使用的小冊子，內含多種自我探索工具。如九型人格測驗、John Holland 職業代碼、VASK認識自我的工具等...幫助學生深入了解自己的人格特質，依據學生的興趣和性格，推薦合適的職業方向，亦協助學生評估自身強項。這些多元化工具幫助學生更清晰認識自己，從而找到合適自己的升學和就業路徑，讓其生涯規劃更具方向性。

價值(Values)

V

會反映在日常行為中，所包含的信念及原則決定我們每一步的選擇。

A

態度(Attitudes)

指我們對事情的看法和所採取的行動，以及對於人、事、物作出某種反應的意願。

技能(Skills)

S

幫助我們處理不同的事物、數據，並應付不同的人 and 事。

K

知識(Knowledge)

包括資訊、技術、竅門、實際方式及方法，有助執行及完成特定工作。



(參考CLAP@JC VASK遊戲之書36式)

「想創前圖」的計劃特色

1. 以青年發展與介入框架介入

「想創前圖」融合了「賽馬會鼓掌·創你程計劃」青年發展與介入框架中的四柱——啟發參與、自我認識、探索多元出路、計劃及生涯管理。計劃致力於協助學生了解自己，建立清晰的生涯方向，並提昇核心能力，如自我認知、決策能力及反思的能力。除了個人成長，我們亦關注系統性支援的建立，例如連結社區資源、支援網絡及社會資本。透過有系統的活動與介入，協助青年裝備自己，從困惑中找到發展方向，為他們的未來打下穩固基礎。這不只是一次學習經歷，而是不斷循環的人生旅程，讓青年增強信心，勇於規劃自己的前路。

- 參與新體驗
- 擴展人際和社區聯繫網絡
- 持續參與和事業及生涯規劃有關的活動

- 懂得如何探索多元出路及不同形式的工作和事業
- 懂得如何比較不同出路及確定其優次
- 懂得如何訂立事業和人生目標



- 認識自己，了解自己對工作和生活的盼望和夢想
- 參與自我反思和自我增值活動
- 聯繫對個人的認知和可選擇的路徑

- 獲取支持和機會，克服障礙以實現事業及人生目標
- 管理事業過渡和發展
- 平衡工作與生活

(參考CLAP@JC Z世代精準生涯發展服務指南)

2. 強調個人化的支援方式

計劃由註冊社工及教師組成專業團隊，為學生提供全面支援，包括一對一輔導、升學規劃、心理支援及職業諮詢。社工會細心了解學生的興趣、能力與需要，製作貼身的學習與生涯建議。我們亦特別關顧非華語學生的需要，靈活調整教材及活動模式，協助他們克服語言障礙，順利銜接本地教育與職業發展。學生不論背景，都能在安全、包容的環境中探索潛能，找到成長的節奏與方向。這種個人化的支援方式，讓每位參加者都有機會被看見、被理解，並一步步清晰自己的個人路向。



3. 與粵港澳大灣區發展連結

除了本地的升學與職涯選擇，越來越多年輕人開始探索鄰近大灣區城市的發展機遇，在深圳、廣州、珠海、佛山等地，尋求更廣闊的發展空間。「想創前圖」緊貼國家及香港的最新發展步伐，把《十四五規劃綱要》與《粵港澳大灣區發展規劃綱要》融入計劃內容，讓學生了解香港作為大灣區重要城市的角色與機遇。透過「選科與前路」工作坊、行業分享講座、院校參觀等活動，學生能認識創科、文化、製造業等新興產業的發展潛力，掌握未來熱門工種及升學途徑。同時，社工團隊以生活化、互動性的方式引導學生關注時事，開拓國家與國際發展的視野。這不僅是探索升學方向，更是一場讓青年洞悉社會變遷、培養宏觀思維的啟發式學習體驗。



4. 推動師長夥伴協作

計劃重視教師與家長的角色，推動學校、家庭與社區攜手支援學生發展。教師參與行業考察及創業交流活動，了解新興及創科行業的最新趨勢，從而更有效地引導學生。另一方面，我們為家長舉辦職場參觀及專題講座，讓他們親身感受各行業的工作環境，掌握升學與就業新資訊。家長具備更全面的理解後，能在孩子選擇升學或就業時提供更明確的支持與建議。透過三方協作，不但豐富學生的生涯資源，更建立一個共同關心、同行成長的支援圈。





我有話說 - 參加者的心聲與感言

參加這個面試工作坊後，我學到如何正確地進行面試，包括制作履歷表(CV)、改善自我介紹和提昇面試技巧，也明白見工時的儀容有多重要。透過模擬真實的面試情況，我發現自己在面試中的不足，像是準備不夠充分、對時事認識不足，這讓我知道要多看新聞增加時事了解，還要研究更多出路。模擬面試中，社工給予詳細回饋，提醒我要謹慎面對不同院校和科目的要求，不要高估自己，並且學會如何留下好印象。放榜和面試前，我也學會要多準備，包括查看大學的入學條件和面試內容。這個工作坊讓我在面試技巧和自我認知上都有很大進步，為未來升學和求職做好了更全面的準備。



模擬升學面試及放榜 參與學生

我學會了現在就是踏出第一步的最好時機，這段時間要勇於嘗試，敢於走出自己的舒適圈。人生充滿無限可能，要勇敢追求自己熱愛的事情。

數碼媒體行業：我感受到非常專業的教學，並不是純講理論，而是讓我們親自上手做遊戲，令體驗非常充實；這讓我對數碼媒體的運作有實際的認識，也激發了我的興趣。

幼兒教育行業：參觀讓我親身體會到與小朋友互動的快樂，他們都很可愛且積極參與跳舞活動；透過這次機會，我了解成為幼教的條件和對幼兒的態度，也學會了怎樣與幼稚園的小朋友親切地交流，這讓我更清楚自己的想法。

護理行業：我了解護士的日常工作，例如幫助病人處理傷口、量血壓、探熱等，還親自學習了簡單清洗傷口的流程，這讓我對護士這個職業有更多認識，也提昇了我的尊重和理解。

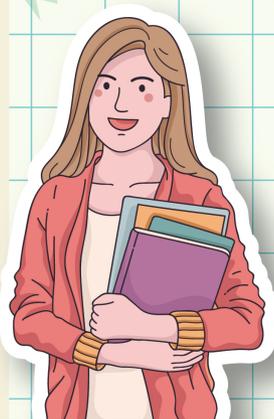
探訪工作場地 參與學生



我明白到樂觀很重要，學會了多觀察身邊的微小事物，這些都能幫助我改善與人的溝通。我知道只有更深入了解自己，才能做出每一步最順心的抉擇，選擇人生的道路時會更有清晰的規劃和認知。透過這次經驗，我開始尋找自己的理想，懂得自我認識和讀書的重要性，也學會了訂立合適的目標，因為這是開始行動前的重中之重。

桌上導航：目標訂定小組 參與學生

我學會了運用不同的輔導工具來提昇學生的自我認識，並啟發他們思考未來發展。我掌握了三套工具卡的使用方法，親身體驗了如何利用這些工具，在小組和班級中進行生涯規劃輔導，並學會運用延伸問題和引導思考的方法協助學生更深入地了解自己和相關職業。社工在工作坊中親身示範工具的應用，並結合教師的實際教學經驗，讓我更能靈活地將工具融入課堂輔導。這些經驗讓我反思到過去曾經面對過失落的學生，有機會是缺乏類似足夠的支援。我特別欣賞社工一邊帶領體驗一邊講解的方式，令我能更有效地掌握工具的運用技巧，為學生提供多元且有趣的輔導活動，協助他們從不同角度認識自己，為未來做好準備。



教師工作坊 參與老師

此計劃活動內容豐富多元，涵蓋職業探索及技能培訓；活動種類形式靈活，適合中學生需求。機構配合校情調整活動內容，社工專業並提供個性化指導。強烈支持延續此計劃，為更多學生進行生涯規劃。

生涯規劃組老師



家長專題講座 參與家長

在這次活動中，我明白了選科時應該考慮多個因素，也和子女一同了解不同科目的未來出路，讓我們更加重視之後的選科決定。我反省到以往有時會將自己的想法強加在子女身上，這次學會尊重他們的意願和內心所想，並嘗試從子女的角度看問題，與他們進行充分的溝通。我感謝學校提供這樣寶貴的機會，讓我更好了解子女的想法和需要。

我們的驕傲 - 計劃成果發佈

「想創前圖」青年生涯規劃訓練計劃在 2022-2025 年間的成效有賴大家積極的參與。三年間，共有 13,677 名學生參與，累計參與人次高達 45,509，涵蓋 3,231 節活動，顯示學生對活動的高度投入與持續參與。而教師方面，則有 354 位老師參與，合共參與 48 節活動，展現出教育工作者對專業發展及學生全人發展的積極投入。家長方面，共有 2,547 人次參與，涵蓋 51 節活動，反映出家長對子女成長與學習歷程的關注與支持。此外，針對中學生及離校青年的個人升學與就業支援服務亦取得重要成果，共有 113 人參與，合共進行了 1,146 節個別支援活動，突顯本計劃在青年生涯發展方面的深度介入與個別化支援成效。整體數據反映出本計劃在促進多元參與、支援學生成長及推動青年升學就業方面的全面影響力。

學生參與人次及節數



(45,509 人次)



(3,231 節)

老師參與人次及節數



(354 人次)



(48 節)

家長參與人次及節數



(2,547 人次)



(51 節)

中學生/離校生個人升學和就業支援服務 參與人數及節數



(113 人數)



(1,146 節)

整體而言，「想創前圖」計劃的參加者整體滿意率是 92.57%。計劃能有效落實，展現出團隊在執行上的努力與成果，推動計劃穩步發展。衷心感謝民政及青年事務局及青年發展委員會的撥款資助，為青年創造寶貴機會，促進多元成長。同時感謝各商戶的積極協作與支持，共同建構具凝聚力的社區平台，讓參與者在實踐中累積經驗，發揮潛能，意義深遠，成果令人鼓舞。



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	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下11及12室	2667 7616	2661 9648
欣安長者日間護理中心	新界沙田馬鞍山恆智街3號欣安邨 欣安商場二期3樓302室	2710 2900	2710 7818
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
小麥田—留宿幼兒中心	新界屯門欣寶路10號菁田邨菁樓1樓	2750 8468	2409 9950
綜合青少年服務中心			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下105-113室	2679 7557	2671 2206
賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第二期 十八座地下及一樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恒安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安 社區中心2-4樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街9號 御庭軒政府大樓2樓	2668 2138	3125 4677
課餘託管服務	於各綜合青少年服務中心均設有 課餘託管服務		
大元課餘託管服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254

單位	地址	電話	傳真
小荳苗學前兒童課餘託管中心	新界沙田馬鞍山保泰街16號 We Go Mall商場2樓202C舖	2601 3338	2601 3328
兒童及青年中心			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里二十號誠和閣地下	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	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
馬鞍山青少年外展社會工作隊	新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心2樓	2328 6903	2328 6523
深宵外展服務			
星島計劃-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			
心弦成長中心	新界荃灣大河道99號99廣場11樓01-05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			
一微^_^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			
守護童行—學前單位 社工服務(沙田)	新界沙田鄉事會路138號新城市中央廣場 第1座17樓1712室	2366 2849	2366 0230
守護童行—學前單位 社工服務(油尖旺)	九龍旺角塘尾道25號俊薈旺角8樓A及B室	3105 3200	3590 6311



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 青年發展委員會撥款資助

印刷數量:1000 本

版權所有©2025 香港青少年服務處

最終財務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(2022-25) 最終財務報告

機構名稱： (中文) 香港青少年服務處
(英文) Hong Kong Children & Youth Services

項目名稱及編號： (中文) 『想創前圖』青年生涯規劃訓練計劃 2022-2025
(英文) Career Aspiration Youth Enlightenment Scheme (E014) 2022-2025

項目	主輪 (港元)	中學生／離校 生個人升學和 就業支援服務 (如適用) (港元)	總額 (港元)
已收妥民政及青年事務局發放的撥款（第一期至第三期撥款）	5,390,228.00	590,112.50	5,980,340.5
收入（如有）			
● 獲資助機構自行承擔	N.A	N.A	N.A
● 贊助（請列明贊助機構名稱，所贊助的細目及金額，並提供證明文件。）	N.A	N.A	N.A
● 利息收入（如有）	N.A	N.A	N.A
● 其他來源（如有，請註明）	N.A	N.A	N.A
實際總支出 ^註	6,426,844.7	960,304.7	7,387,149.4
(d) = (a) + (b) - (c)			
<input checked="" type="checkbox"/> 待發放之剩餘撥款（正數）	1,036,616.70	370,192.20	1,406,808.9
<input type="checkbox"/> 將退還之款額（負數）			
總計：	6,426,844.70	960,304.70	7,387,149.40

註：由項目開展日期2022年9月1日（即“Project Commencement Date”）至2025年8月31日

- 如填妥之最終財務報告有任何修改之處，請在旁簽署確認。

請在適當的方格加上“✓”

主輪

項目收支報告					
支出項目 ¹		核准資助額 (港元)	實際支出 (港元)	參加者收費 /機構自付 /其他收入 支付 (港元)	核實資助額 (港元) (由秘書處 填寫)
(a) 人手	註冊社工(月薪\$25,545 x 1.05 x 5 位 x 36 個月)	4,828,005.0 0	4,828,005.00	N.A.	
(a) 小計:		4,828,005.00	4,828,005.00	N.A.	
(b) 宣傳	生涯規劃計劃特刊 (\$45 x 1,000 份)	45,000.00	17,708.50	N.A.	
(b) 小計:		45,000.00	17,708.50	N.A.	
(c) 活動					
(i) 與升學 相關	1.選科與前路工作坊-物資費	1,854,280.0 0	19,718.60	N.A.	
	2.職前性向測試工作坊-物資費		47,839.90	N.A.	
	3.面試技巧訓練工作坊-物資費		26,107.10	N.A.	
	4.模擬放榜體驗活動-物資費		37,243.60	N.A.	
	5.模擬升學面試-物資費		18,971.50	N.A.	
	6.參觀職業訓練院校/大專院校-旅遊巴		63,095.40	N.A.	
	7.家長專題講座-物資費		3,883.90	N.A.	
(ii) 與就業 相關	8.與行業人士分享講座-嘉賓費		154,665.00	N.A.	
	9.探訪工作場地-嘉賓費及旅遊巴		600,218.90	N.A.	
	10.行業試工體驗-津貼(學生)		100,666.40	N.A.	
	11.新興行業職場探訪(教師篇)- 參觀費及旅遊巴		35,520.00	N.A.	
	12.「支援特殊學習需要學生就業」家長小組-物資費		0	N.A.	

¹ 請按撥款協議所列支出項目分類填寫項目收支報告。

項目收支報告					
支出項目 ¹		核准資助額 (港元)	實際支出 (港元)	參加者收費 ／機構自付 ／其他收入 支付 (港元)	核實資助額 (港元) (由秘書處 填寫)
	13.家長職場參觀-嘉賓費及 旅遊巴		9,300.50	N.A	
(iii) 多元出 路認知	14.桌上導航:目標訂定小組- 物資費		9,482.10	N.A	
	15.LEGO(工具)生涯探索工作 坊-物資費		6,714.50	N.A	
	16.輕趣探索啟動班- 物資 費		78,251.90	N.A	
	17.職業探索堅趣證書課程- 導師費		167,178.70	N.A	
	18.生涯發展大使小組- 物資 費		13,152.40	N.A	
(iv) 個人能 力發展	19.履歷撰寫工作坊-物資費		2,357.90	N.A	
	20.個人形象/儀態談吐及 社交技巧訓練工作坊-導 師費及物資費		32,789.80	N.A	
	21.人生管理及理財工作坊- 物資費		9,256.50	N.A	
	22.表達藝術減壓工作坊 (學生篇)- 導師費及物資 費		48,869.40	N.A	
	23.模擬營銷工作坊-物資費		36,590.30	N.A	
	24.Use of Cards 「青年生涯規 劃輔導」教師工作坊-物資費		5,184.70	N.A	
	25.「性格透視®與生涯規劃」 教師工作坊-物資費		4,985.20	N.A	
	26.「性格透視®一級培訓師」 課程-材料套費用		35,489.10	N.A	
	27.壓力管理工作坊(教師篇)- 導師費及物資費		297.90	N.A	
	28.壓力管理工作坊(家長篇)- 導師費及物資費		6,000.00	N.A	

項目收支報告					
支出項目 ¹		核准資助額 (港元)	實際支出 (港元)	參加者收費 ／機構自付 ／其他收入 支付 (港元)	核實資助額 (港元) (由秘書處 填寫)
(v) 其他活動				N.A	
				N.A	
(c) 小計：		1,854,280.00	1,573,831.20	N.A	
(d) 其他	核數報告費用	10,500.00	7,300.00	N.A	
(d) 小計：		10,500.00	7,300.00	N.A	
總計：		6,737,785.00	6,426,844.70	N.A	

中學生／離校生個人升學和就業支援服務（如適用）

項目收支報告					
支出項目 ²		核准資助額 (港元)	實際支出 (港元)	參加者收費／ 機構自付／其 他收入支付 (港元)	核實資助額 (港元) (由秘書處填寫)
(a) 人手	註冊社工	880,005.00	859,005.00	N.A.	
	活動幹事 (兼職)		21,000.00	N.A.	
	(a) 小計：		880,005.00	880,005.00	N.A.
(b) 宣傳	小單張	4,500.00	0	N.A.	
	橫額		0	N.A.	
	(b) 小計：		4,500.00	0	N.A.
(c) 活動					
(i) 個人輔導及持續跟進服務	程序費	288,720.00	10,159.00	N.A.	
	生涯規劃咭		2,198.60	N.A.	
	生涯發展紀錄小冊子		10,477.60	N.A.	
	參加者交通津貼		754.70	N.A.	
(ii) 轉介服務	參加者交通津貼		0	N.A.	
(iii) 培訓活動	工作坊/體驗活動 (導師費/活動物資/參加者交通津貼)		56,709.80	N.A.	
(c) 小計：		288,720.00	80,299.7	N.A.	
(d) 其他	核數費用	7,000.00	0	N.A.	
(d) 小計：		7,000.00	0	N.A.	
總計：		1,180,225.00	960,304.7	N.A.	

² 請按撥款協議所列支出項目分類填寫項目收支報告。

本機構謹此證明：

- (1) 上述資料全屬正確無誤，同時上列的所有其他收入來源及贊助金額，並無任何遺漏；
- (2) 上列的各項支出只供進行上述項目之用，並屬合理及為有關項目所需；
- (3) 有關項目並無賺取任何利潤；及
- (4) 本報告符合相關的香港法例及香港會計準則。

機構名稱（中文）：香港青少年服務處

機構名稱（英文）：Hong Kong Children & Youth Services

機構地址：香港北角百福道 21 號 16 樓

項目統籌主任姓名：何寶賢女士

機構印鑑：

聯絡電話：2638 0777

電郵地址：swsl@hkcs.org.hk

簽署：

日期：revised on 24 FEB 2026



備註：

1. 項目統籌主任所提供的資料，只供秘書處用於審批撥款有關的事宜。
2. 如機構未能提供所需資料，秘書處可能無法發放剩餘撥款。
3. 項目統籌主任有權查詢及修正此等資料。查詢請電 3509 8029 與秘書處聯絡。