

年青媽媽之生涯發展

- 從媽媽身份發展出多元技能

CLAP JIC
賽馬會 鼓掌·創你程

策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



為期十年的「賽馬會鼓掌·創你程計劃」由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，是全港首個結合跨界別資源的生涯探索計劃，致力連結學校、商界及社福機構，構建一個與青年共創、可持續發展的生涯發展體系，以令青少年由在學至工作的過渡能更順暢，並鼓勵青年人活出無限可能，於自己獨一無二的人生歷程中踏出新一步。

更多詳情

<https://www.youtube.com/watch?v=FatLma9aGao>



C L A P @ J C

Career · Life · Adventure · Pathways

我們相信，勇敢探索無限可能，才能活出豐盛人生！

› 從CLAP@JC看生涯發展

Career
and Life

重整生命角色



Adventure

享受經歷



Pathways

探索多元出路

「青少年發展與介入框架」

Youth Development and Intervention Framework (YDIF)

1 啟發參與

要啟發青少年開拓多元出路，必須讓他們有機會參與各種新體驗，擴闊人際與社區網絡，持之以恆地參與生涯發展活動

2 自我認識

只有讓青少年真正認識自己，才能燃點他們對工作與生活的期盼和夢想，從而自發參與反思和自我增值的活動，認清自己的人生航道

3 探索多元出路

人生不應設限，有酬或無酬的工作經驗對踏入社會同樣重要。青少年應擴闊人生經驗，以檢視個人興趣及自身強項，開拓多元出路

4 計劃及生涯管理

清晰地管理自己的人生航道，對青少年實現個人事業及發展志向尤為重要；我們需要為他們提供支援與機會，助其平衡人生目標與事業志向，跨過不同挑戰實踐人生目標



- 社工接觸年輕人
- 了解其需要及背景

- 建立生涯發展能力**
- ✓ 基本及核心工作能力
 - ✓ 認知能力
 - ✓ 情緒智商
 - ✓ 與工作相關的技術



- 認識**延展工作理念**，肯定自己過往的經驗及年輕媽媽的角色
- 檢視自身**VASK**，建立**CV360®**
- 一同檢視過去事件，發現被遺忘的經驗



啟發參與

自我認識

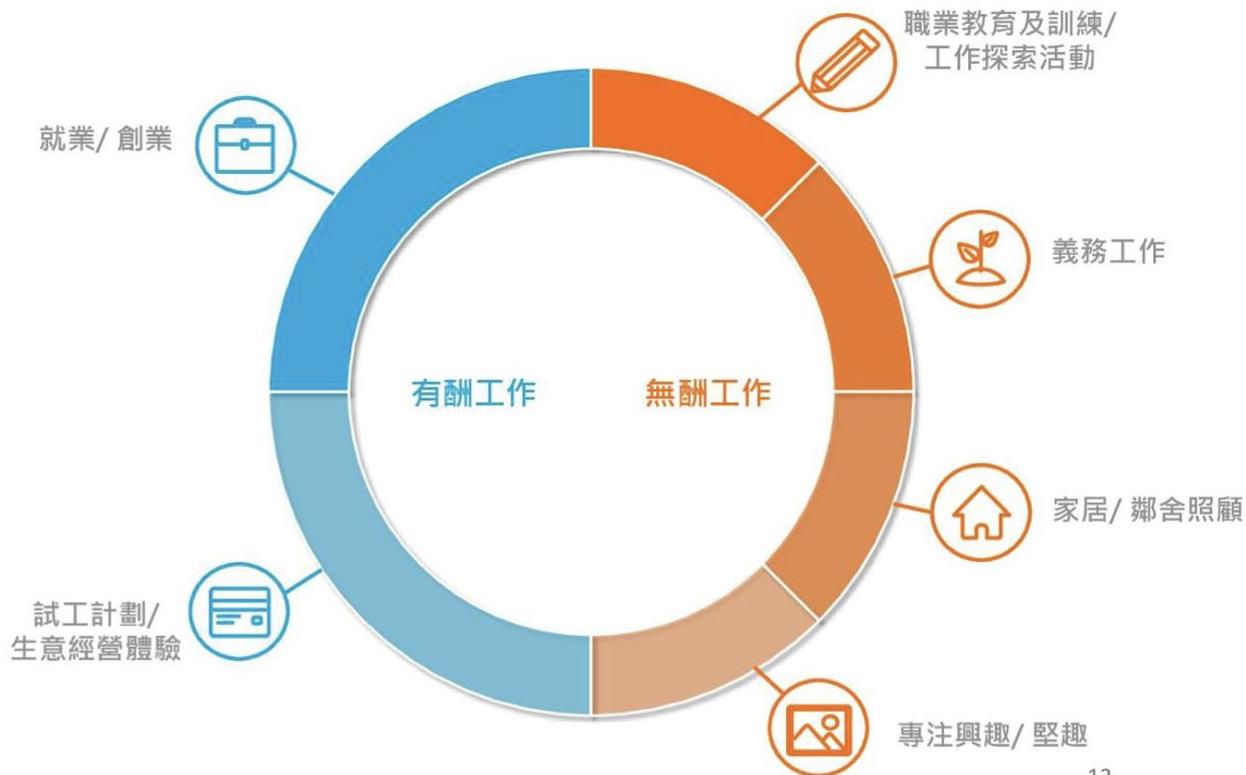
探索多元出路

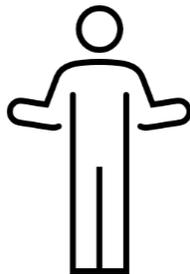
計劃及生涯管理

➤ 延展工作 (青少年的生命故事/經歷的回顧)

Expanded Notion of Work (ENOW)

「延展工作」旨在拉闊現時社會對「工作」的定義，除「有酬」工作外，強調「無酬」工作對幫助青年人建立個人生涯發展能力同等重要，為建構個人事業身份 (Career Identity) 及生涯發展提供一個重要基石。此外，「延展工作」理念的重要性，在於讓青年人拉闊「生涯發展」視野，能按個人成長步伐自主地選擇參與「有酬」及「無酬」工作，當中反映個人興趣及生命追求，啟發生涯探索。





1. 嘗試過、學過，玩過的「興趣」
 2. 做過的「家務」
 3. 參與過的「義工」或「組織」
 4. 做過的「工作」
 5. 維持一年或以上
 6. 維持三年或以上
 7. 維持五年或以上
 8. 最重要的三項經驗 ★
-
9. 寫出三項想發展的項目
 10. 從這三項，發掘參與當中所需要的VASK

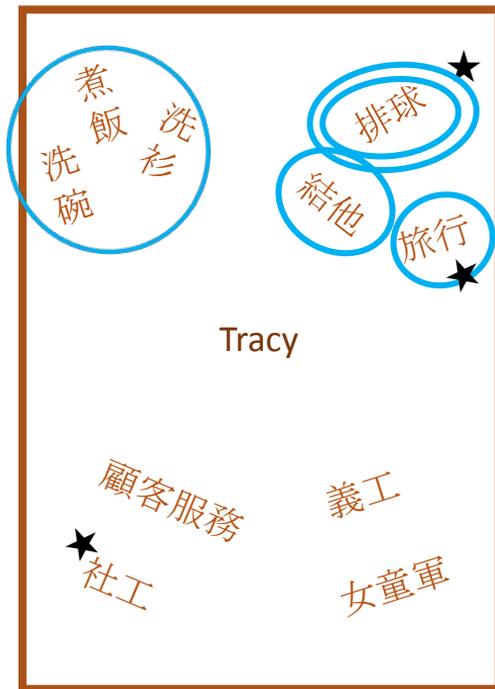
› 從ENOW Mapping看CLAP@JC

發掘深刻經驗

發掘被遺忘的經驗

不同經驗當中的一致性

不同的入手點



談重要的事

談重要的人

談過去經歷怎樣
建構現在的身份

談對未來的想像

➤ VASK

青年人能從檢視「延展工作」經驗中認識自我，發掘個人擁有的專長和能力，包括：價值(Values)、態度(Attitudes)、技能(Skills)及知識(Knowledge)，促進他們探索不同生涯發展的可能，包括：學習生涯(Learning Career)、餘閒生涯(Leisure Career)及職業生涯(Vocational Career)，逐步實踐個人目標，甚至超越自我，貢獻他人及社會。

價值 (Values) ➤

會反映在日常行為中，所包括的信念及原則決定我們每一步的選擇。



◀ 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。

技術 (Skills) ➤

幫助我們處理不同的事物、數據，並應付不同的人。



◀ 知識 (Knowledge)

包括資訊、技術、竅門、實際方式及方法，有助執行及完全特定工作。

ENOW-VASK圖卡



- 回顧「延展工作」經驗
- 發掘個人獨特的VASK（價值、態度、技能及知識）
- 以遊戲方式，與青年人開展探索生涯發展對話
- 小組活動及個人輔導均可使用

青年工作者可以：

- 鼓勵青少年多欣賞自己的長處和特質
- 啟發他們將VASK轉移到生涯及職涯上的不同角色（包括學習生涯、餘閒生涯及職業生涯）



CV360®

CV360® 是一個全方位的履歷表，以展現從生活及工作中獲得的個人價值、態度、技能和知識。

個人經歷

每個人都有自己的個人成長經歷，包括無酬工作和有酬工作經驗。選擇你想要分享的令人印象深刻的一兩個。它可能是你最快樂，最自豪或最令人滿意的經歷。

無酬工作經驗

堅趣 / 專注興趣

家居或鄰舍照顧

義務工作

職業教育及訓練 / 工作探索活動

堅趣 / 專注興趣

我有什麼堅趣/專注興趣？

電競

經歷中擔任了什麼角色或處理過的任務？

法師，參與跨單位合作電競活動

經歷詳情？

社工安排了電競導師分享生涯故事，其後參加了六節電競訓練，亦成功代表大埔參加聯賽

從 26/06/2021



至 04/09/2021



可於每個項目選擇3個形容詞。

價值觀(V)

遵從 × 身心健康 × 獨立 × 選擇形容詞

態度(A)

冷靜 × 積極正面 × 堅持不懈 × 選擇形容詞

技能(S)

主動學習的技能 × 教練 / 監察的技能 × 合作協調技能 × 選擇形容詞

知識(K)

由興趣發展/專注興趣 (堅趣) 發展出的知識 × 電腦和電子產品相關知識 × 通訊和媒體相關知識 ×



陳大文
CHAN Tai Man



3 「有酬」及「無酬」工作經驗

個人經驗

堅毅 / 專注興趣

2012年9月至2015年7月
校內田徑接力賽隊員，十次代表學校出賽並參與恆常訓練

家居 / 鄰舍照顧

2016年至今
協助日常家務工作，清潔及修理家庭電器

正式就業

香港食品公司
2016年6月至2016年12月
兼職咖啡沖調員，負責招待顧客及沖調咖啡飲品



4 價值 / 態度 / 技能 / 知識

個人專長及能力

V 價值

- 注重進步及持續學習

S 技能

- 人際溝通能力

A 態度

- 堅持毅力

K 知識

- 基本咖啡沖調知識



5 個人近年所獲得的獎項

獎項

2015年6月
田徑接力賽冠軍
田徑接力賽協會



6 學歷 / 職業 / 專門技能訓練

學歷 / 職業 / 專門技能訓練

2017年4月
香港咖啡學院
咖啡師試工計劃 - 完成證明



7 推薦人評價

推薦人評價

張小尺——社會工作員

2017年3月
大文對於自己的人生發展有不斷反思，主動參與「麥麥試咖啡師」工作實習計劃來裝備個人成為專業咖啡師。他於工作實習期間表現……



諮詢人

名稱：鄭小明老師
職位：香港中學運動學科老師
電話：3123 4567
電郵：siuming@hkschool.com

名稱：李展兒導師
職位：麥麥試分店經理
電話：2123 4567
電郵：mentor@mmt.com



其他相關資料

(可於這部份分享一些與申請職位有關的最近成就或相片等任何相關資料。)

CV360®

範本



- 社工接觸年輕人
- 了解其需要及背景

- 建立生涯發展能力
- ✓ 基本及核心工作能力
 - ✓ 認知能力
 - ✓ 情緒智商
 - ✓ 與工作相關的技術



啟發

Motivation

- 認識**延展工作理念**，肯定自己過往的經驗及年輕媽媽的角色
- 檢視自身**VASK**，建立**CV360®**
- 一同檢視過去事件，發現被遺忘的經驗

意識

Awareness

- 回顧過去經歷並確立年輕媽媽的能力，鼓勵發展個人事業
- 透過個案及事業輔導，持續跟進個別需要

可能性

Possibilities

- 輟學或**沒有**繼續進修
- 家庭及朋輩關係複雜
- 年輕懷孕，**缺乏**情感及經濟上的支援
- 因成為母親而逐漸遺忘「少女」的身份

突破

Breakthrough

- 邀請參與CLAP計劃
- 以興趣活動的作為自我照顧及情緒認識的介入
- 建立年輕媽媽支援組群
- 發掘個人需要和探索生涯發展能力

探索

Exploration

- 運用青年人技能，連結地區伙伴，讓她們發揮所長
- 在各界提供的資源及支援積極探索多元出路

CLAP@JC工具

- ✓ 延展工作 (ENOW)
- ✓ 價值 (Values)、態度 (Attitudes)、技能 (Skills) 及知識 (Knowledge)
- ✓ CV360®

啟發參與

自我認識

探索多元出路

計劃及生涯管理

➤ 如何知道年青人正經歷第幾柱？



第一階段 - 啟發參與的生涯發展能力量度

按我的需要及價值觀
選擇活動(例如：學
習、閒暇、義工、職場
探索)

透過參與活動了解我的
能力及興趣。

持續參與我選擇的活動
和新體驗。

與師友及支援者保持良
好關係。

擴大我的支援網絡(例
如：老師、輔導員、家
長、同輩)。

與別人分享事業及生涯
發展經歷。

參與對我的生涯發展和
個人成長有幫助的活
動。

理解事業和生涯計劃的
步驟和過程。

處理我在規劃生涯時面
對的障礙、憂慮或困
難。

➤ 第二階段 - 自我認識的生涯發展能力量度

具體形容我的喜惡、
能力/強項和價值觀。

因應我的特質(例如：
興趣) 考慮不同的事業
和生涯選擇。

保持對實踐生涯理想和
目標的希望。

透過在生活中觀察自己
以確定我的興趣、
能力和價值觀。

透過與別人相處(例如：
老師、輔導員、師
友、家長) 認識自己。

透過不同學習和生涯
體驗活動建立我的興
趣和技能。

按個人特質(例如：興
趣、能力)選擇生涯途
徑和路向。

排除一些不符合我特
質的事業選擇和生涯
路向。

說出我初步的事業和
生涯目標。

第三階段 - 探索多元出路的生涯發展能力量度

從不同途徑取得事業和生涯資訊，並評估其可信性。

從相關人士取得有用的生涯資訊 (例如：我有興趣的行業)。

說出那些學習及培訓途徑能夠裝備我實踐事業及生涯目標。

按個人和環境因素比較不同生涯途徑和自己的配合度。

辨識我在實踐生涯目標時要面對的個人限制及社會障礙。

掌握作生涯決定應跟隨的步驟，並了解我作抉擇的方式有甚麼好處及限制。

訂立短期和長期的生涯發展目標，並制定相關行動計劃。

按著我的生涯目標針對性地參與不同學習和體驗活動，以建立豐富的生涯履歷表。

從我的人際網絡中爭取職場體驗機會和參與師友計劃。

第四階段 - 計劃及生涯管理的生涯發展能力量度

掌握求職技巧 (例如：建立履歷表、撰寫求職信、面試技巧)。

跟進就業和培訓申請。

透過人際和社會網絡去取得最新就業及培訓的市場趨勢資料。

運用個人管理技巧 (例如：人際技巧、團隊合作、時間管理、可靠性、解難能力) 以促進我在職場上的表現和發展。

與跟我不同的人在職場上一起工作和合作。

找到合適的支援及指導去面對未來的職場和生涯發展問題。

在未來持續地發展我的能力、興趣、價值觀、對工作世界的認識。

處理在未來可能發生的事業過渡期和轉變及當中產生的壓力。

設定生活方式，發展不同的人生角色 (例如：工作、家庭、學習、閒暇)。

➤ 甚麼人適合生涯發展？

青年生涯發展狀態指數

指數	青年狀態	例子	建議
計劃及生涯管理	6	有信心作出當時最合適的生涯抉擇	<ul style="list-style-type: none"> 根據案主的目標共同制定出生涯發展藍圖，列出不同時限內的任務並付諸實行 鼓勵案主/為案主聯繫社區資源，包括參與職場師友計劃、職場實習計劃、夢想實踐基金或與其目標相關的比賽，豐富個人履歷
	5	已有生涯發展藍圖	
探索多元出路	4	具意向及生涯發展框架，但未能抉擇	<ul style="list-style-type: none"> 為案主安排工作體驗/實習，了解實際工作世界，掌握更多可行出路 為案主提供適時輔導，因應其生涯抱負及實際環境，與案主共同排列不同出路選項的優先次序
	3	具生涯發展方向，但未掌握相關資訊	
自我認識	2	未知自己喜惡及發展方向	<ul style="list-style-type: none"> 為案主安排興趣為本的活動，透過事後檢討共同整理出個人長處，誘發其生涯動機，鼓勵持續參與 回顧案主的延展工作經驗(ENOW)，總結個人獨有的價值、態度、技能及知識(VASK)，探索將不同特質轉移到工作場景的可能性，開拓多元出路
啟發參與	1	對生涯發展欠缺動機	
關係建立	0	危機介入：壓力及情緒	<ul style="list-style-type: none"> 先處理個案危機及嚴重的情緒問題，與案主建立互信關係

➤ 由理論到實踐的開展

- 以YDIF作為評估框架，理解對象的狀態及生涯發展需要
- 配合服務對象的生涯發展階段，提供不同的小組及個人活動
- 活用生涯發展介入工具
- CLAP@JC資源 - <https://clap.hk/support-for-ngos/?lang=zh-hant>

一位年青媽媽的生涯發展歷程





流程

- 主角背景和經歷
- 改變之輪 (Wheel of Change)
- 結合「青少年發展介入框架 - 生涯發展需要」及「價值、態度、技巧和知識 (VASK)」
- 生涯發展的障礙/困難和有利因素
- 應用生涯發展框架的優勢



主角

- 24歲，與5歲兒子及母親同住
- 認證禪繞老師 (2021)
- 和諧粉彩準指導師 (2022)
- 桃手寫.桃手畫 創辦人
- 「年青」及「媽媽」



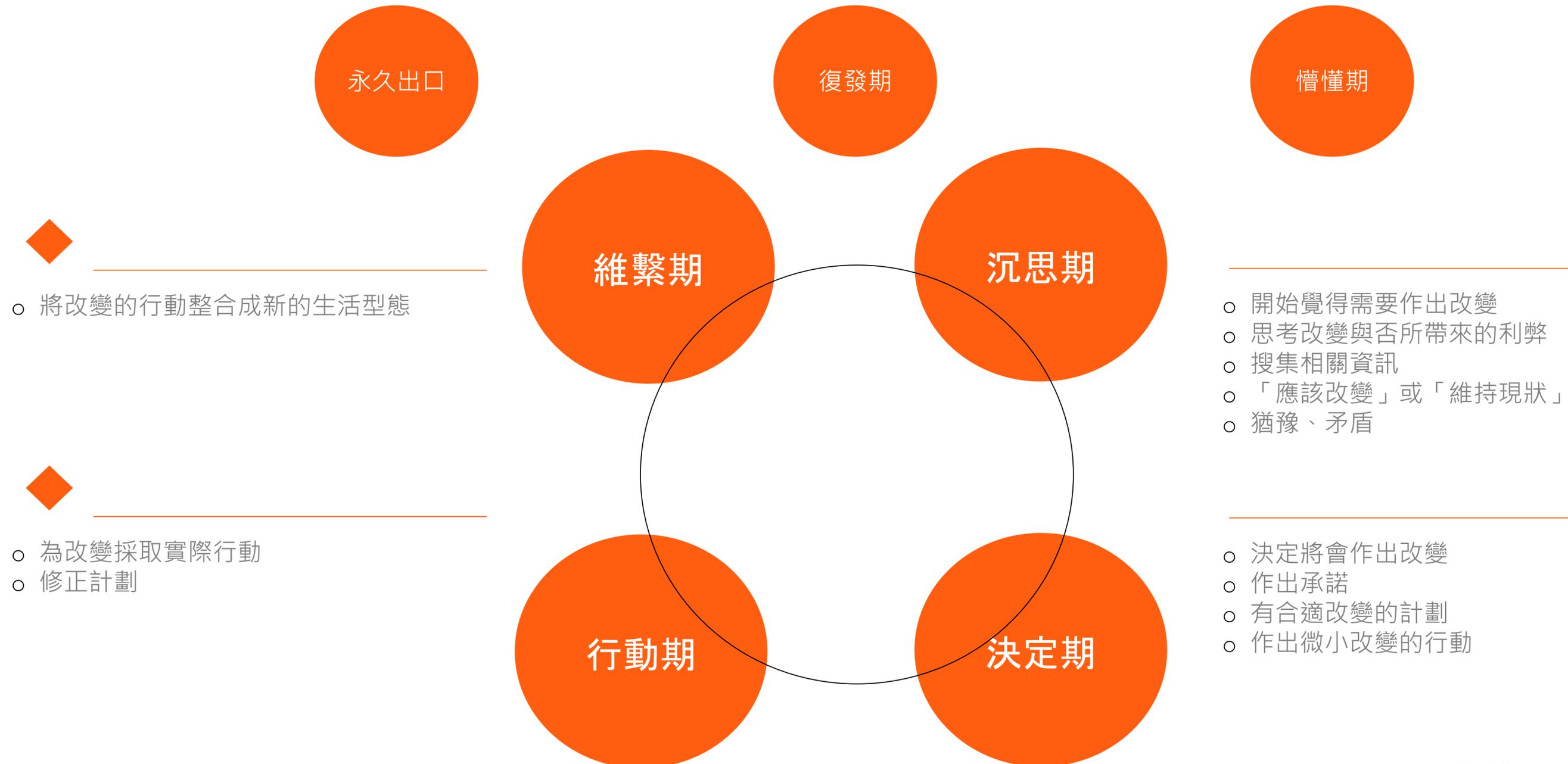
經歷

- 中二輟學，曾當髮型屋學徒和餐廳侍應等工作
- 18歲時意外懷孕，並誕下兒子
- 醫務社工擔心桃桃出現產後抑鬱，轉介精神科及家庭服務社工跟進
- 經鼓勵下參與四節禪繞活動，印象最深刻的是「沒有對錯」

禪繞對個人的影響

- 兒子0-1歲期間，全力投入照顧兒子，感到家人支援薄弱
- 面對極大壓力，曾需依靠安眠藥入睡
- 後來經常在兒子入睡後繪畫禪繞畫，讓自己感到安穩和平靜

改變之輪



沉思期

- 「覺得自己似寵物 - 食、玩、瞓」
- 沒有目標
- 兒子即將入讀幼稚園，希望尋找工作賺取收入

茶餐廳侍應

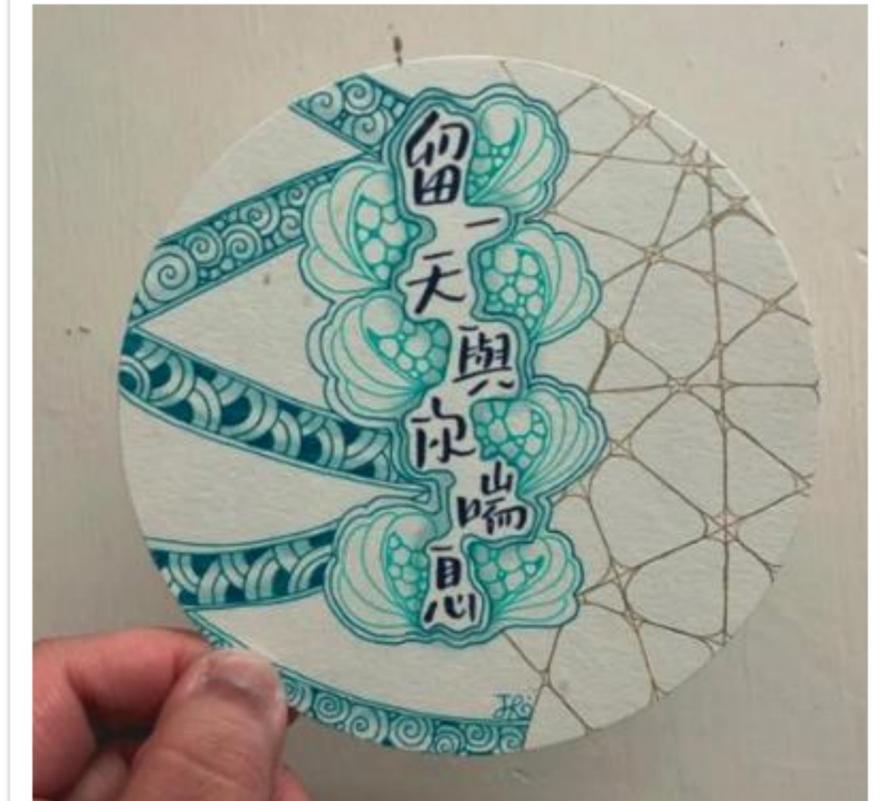
家人反對
茶餐廳結業

「活動助理」

不希望是重覆性和刻板的工作

藝術分享

中文藝術字
與不同年齡對象分享禪繞
於市集擺設攤檔分享禪繞、藝術字和相關作品





決定期



訂立獲取目標 - 認證禪繞老師



時間和費用

- 需要到美國或台灣
- 課程及其他費用





行動期



以教授禪繞賺取收入

完成認證禪繞老師課程

網上課程

物色教授機會

開設Instagram專頁
履歷表和宣傳信

製定教案

教案內容、成本與收費、安排日程
溝通和協商能力





維繫期

維繫與發展



建立更多元化關係

- AIA工作坊及中秋節活動
- 籌辦半年至整年課程



橫向學習

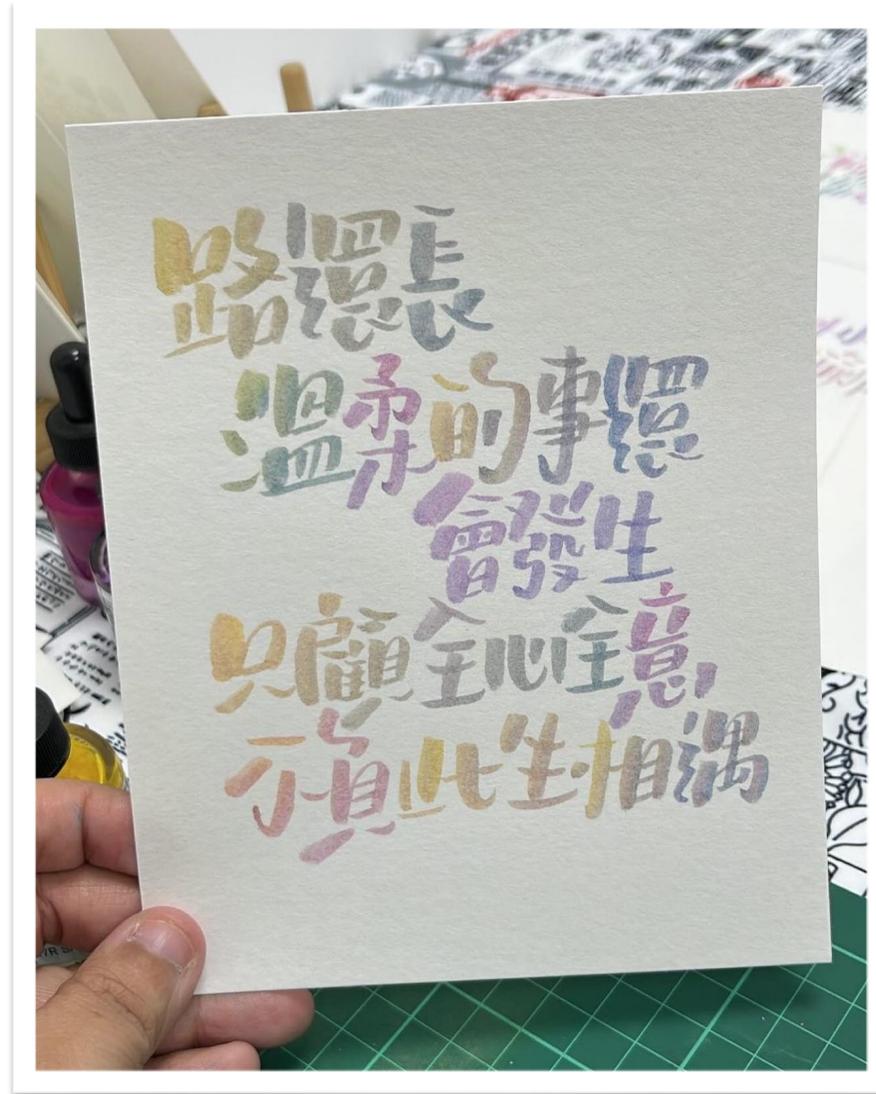
學習更多不同藝術方式





結合「青少年發展介入框架 - 生涯發展需要」及「價值、態度、技巧和知識 (VASK)」





生涯發展的障礙/困難

- 經濟條件有限，欠缺資源進修
- 學歷較低，中二輟學後曾於髮型屋及餐廳工作，欠缺一技之長
- 家人對個案作為「媽媽」的期望
- 「到中心教班 = 出街玩」

有利個案生涯發展的主要介入元素

- 堅趣有利開展「無酬」及「有酬」工作
- 同時具有彈性配合照顧兒子
- 可參與不同程度的學習、體驗及工作機會





應用生涯發展框架的優勢



自我認識

- 燃點對工作與生活的期盼

延展工作概念

- 擴大對「工作」的定義
- 計算「投資」、「回報」和「保障」外，同時重視「意義」

造就更多可能



【媽媽自強】18歲懷孕產子遭受白眼 年輕媽媽學禪繞畫創業
化解產後焦慮

<https://topick.hket.com/article/3340424?r=cpstni>

年輕媽媽的開掛人生 當禪繞畫導師開工作室：實現夢想是一種能力

https://www.hk01.com/article/803702?utm_source=01appshare&utm_medium=referral



「年青媽媽」生涯發展支援服務



連結社會各界人士，共建具「社會支持」、「賦能環境」的社區，以「地區為本」介入手法，增強15-24歲年青媽媽的地區支援網絡，提供一站式「生涯發展」支援服務，促進她們獲得生涯發展的平等機會。



實踐職涯計劃 擁抱母親角色 延續少女夢想

以生涯角色為本之服務設計

「母親」角色

「擁抱母親角色」系列



- 上門育嬰指導計劃
- 親子成長教室
- Yo Life Club

「凝聚社會支持」系列

「學習者」角色

「延續少女夢想」系列



- Grow & Fun 學堂
 - 美甲
 - 勾織
 - 水晶膠
 - 糖霜曲奇



- 地區托兒服務
- 「沿途伴我行」感恩聚會

「工作者」角色

「實踐職涯計劃」系列



- 職前培訓及就業支援
- 提供工作實習
 - 興趣班導師
 - 手作人



擁抱「母親」角色 之支援服務

上門陪月支援及育嬰指導服務



由專業陪月員以師友同行形式，為年青媽媽提供**10天，共40小時上門育嬰指導服務**，儘快適應擔任「媽媽」角色，裝備照顧者技能，減輕產後憂慮，協助範圍：

- 掌握照顧嬰兒技巧
- 個人產後護理
- 建立健康生活方式
- 為嬰兒提供良好的照顧和計劃未來

親子成長教室



由專業幼兒導師指導及過來人分享交流，讓年青媽媽了解幼兒成長需要，掌握親子互動技巧，以助培育孩子的潛能及加強管教子女的信心。內容包括：

- 親子Playgroup
- 幼兒訓練遊戲
- 入學準備
- 家居安全
- 凝聚家庭活動

延續少女夢想

舉辦多元化的興趣小組及技能訓練活動，讓年青媽媽認識個人專長和興趣，探索不同的事物。



編織班



英語學院



持續「學習者」角色
之支援服務



車縫班



烘焙班



手工皂班

實踐職涯計劃-工作體驗



學校活動設計
及物資制作



市集檔主



興趣班導師

實踐「工作者」角色
之支援服務



文書工作



手工藝品製作



託兒服務

提供「年青媽媽」生涯發展支援服務 之 服務設計介入重點及注意事項





「青少年發展與介入框架」

Youth Development and Intervention Framework

一站式「年青媽媽」生涯發展支援服務



1

啟發參與 Engagement

除提供育兒指導，舉辦不同類型的興趣體驗與親子活動，吸引年青媽媽參與的動機。



2

認識自己 Self-understanding

透過各種興趣技能發展，讓年青媽媽認識個人專長和興趣，激發持續參與培訓課程，把「輕趣」發展至「堅趣」。



3

探索多元出路 Career & Pathway Exploration

提供與不同企業及機構合作的職場學習機會，讓年青媽媽透過不同的工作體驗，增進無酬及有酬的工作經驗。



4

計劃及生涯管理 Planning & Career Management

年青媽媽將發展成Slasher，以freelance的形式工作，同時兼顧照顧家庭。

MAME Grow & Fun 學堂

有無諗過可以一邊照顧子女，一邊將自己興趣發展成事業？相信每位MaMa都需要一個“ME TIME”的學習和發展空間。學堂現正招募一班有志將興趣發展成為事業的您加入，為自己的未來人生作準備。

對象: 15-24歲媽媽，子女2歲或以上
人數: 8-10人
時間: 2021年6月至2022年1月
地點: 將軍澳綜合社會服務處

創業/進階培訓/興趣導師

出路

結業禮

興趣體驗
及IG營銷
策略工作坊

興趣技能
初階課程

開學禮

親子Playgroup



日韓美甲



烘焙及糖霜餅製作



嬰兒飾物及玩具製作



車縫及刺繡嬰兒口水肩

啟發參與

認識自己

探索多元出路

計劃及生涯管理



親子Playgroup
興趣體驗

興趣技能培訓
營銷策略工作坊

企業協作計劃
手作達人分享
社區服務
工作實習

發展成為
Slasher，
擔任導師，
連繫中心、
企業、學
校、社福
團體之工
作。

「啟發參與」階段：提供切合角色的新體驗

按年青媽媽應對生涯發展上的新角色需要，透過定期開辦「親子教室」，讓年青媽媽與子女有機會參與各種新體驗，如：親子Playgroup 活動，讓親子共同慢慢認識中心職員、環境及其他年青媽媽與小朋友，擴闊人際與社區網絡，為媽媽日後參與課堂而出現短暫的親子分離作好準備及打好基礎，促進年青媽媽持續參與生涯發展活動的動機。



「啟發參與」階段：增強托兒支援配套 提升生涯發展動機

提供托兒支援服務，安排義工保姆協助照顧嬰幼兒，**擴闊「年青媽媽」之人際支援網絡**，使她們安心投入個人空間(ME-TIME)，讓自己參與各種新體驗，**有助她們能持之以恆地參與生涯發展活動**。

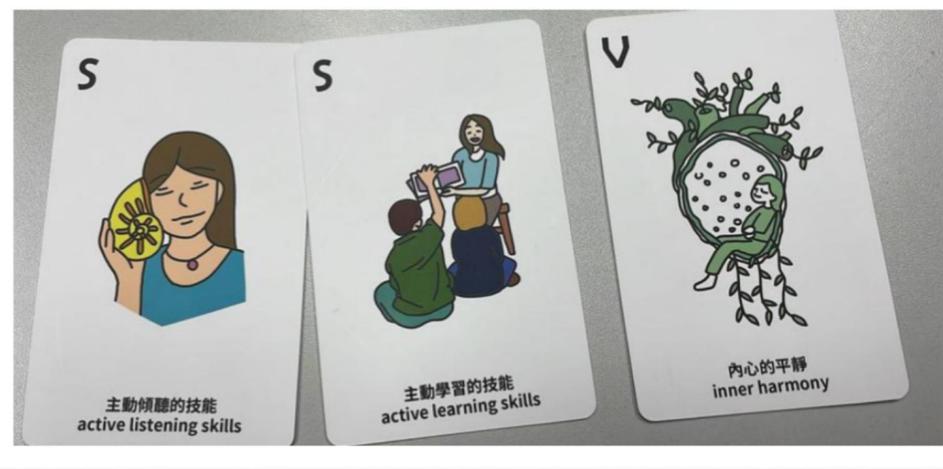


「自我認識」階段: 發掘自己興趣，延續少女夢想

跟烘焙店導師學習「糖霜曲奇」製作技巧，探索個人烘焙興趣及能力，並獲取即時成果，建立個人成功感與滿足感，並從中協助她們發掘自己興趣、能力與特質 (V.A.S.K.)，燃點她們對延續少女的期盼和夢想。



年青媽媽從「新經驗」發現「新我」



「年青媽媽」學員從檢視學習製作「糖霜曲奇」歷程，發掘個人擁有的專長和能力(V.A.S.K)，認清自己。

「探索多元出路」階段: 豐富多元經驗，開拓另類出路

提供她們「有酬」或「無酬」工作的出路資訊與多種發展途徑，為年青媽媽開拓切合她們肩負「媽媽」角色的另類出路，如:在家、網上或彈性實體工作。課堂完成後，安排10小時實習，由學員擔任助教，協助導師教班，累積實務經驗，探索配合個人不同發展階段的工作形式。



教班前準備



導師創業經驗分享



「網上營銷策略」教學



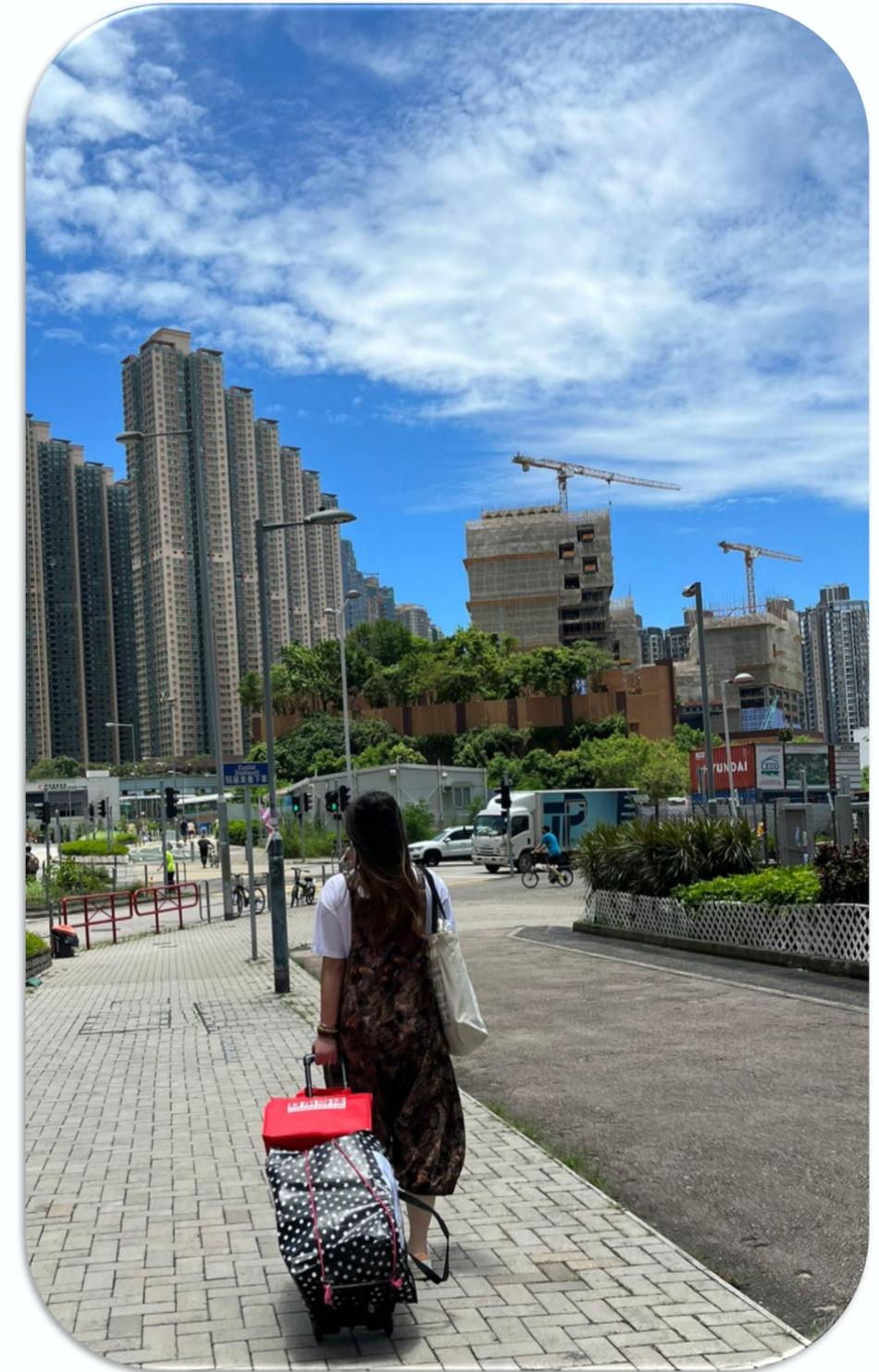
助教實習



導師實習

「計劃及生涯管理」階段：提供足夠支援配套

與學員訂立配合個人的生涯發展目標及行動計劃，並提供支援配套給「年青媽媽」學員作事前準備及教班之用，包括：場地、工具、材料、津貼、托兒及連繫人脈網絡，促進她們開展事業的機會。社工定期跟進及檢視學員實踐 Slasher 後的情況。



「計劃及生涯管理」階段：閃亮生命故事整理 鞏固生涯發展動機

【Shine My Life 我的閃亮被看見了 立體攝影展】

以敘事治療協助重整年青媽媽的生命故事，記錄個人生涯發展歷程中閃亮的一面，轉化成文字，由攝影師將她們美麗的一面呈現出來。



年青媽媽的感受



學習不同的技能
提升競爭能力

"進修英文希望自己
都可以教到小朋友
做功課。"

KAKA



由興趣培養發掘專長和興趣
從而發展出身新的身份

"能夠用自己興趣技能
— 編織" 擔任導師去教
企業義工織頸巾，我覺得自己好
似好勁"

YAN



探索從事烘焙師的興趣
開發自己的多元事業路

"無諗過可以係餅店
做兼職，累積經驗，
希望日後可以自己開
鋪，實現夢想"

LING



尋回自己的價值
延續少女的夢想

"以前學完就會整飾物
比女兒，依家可以做埋
檔主，見到客人買我的
產品覺得好神奇。"

JANET



最新消息 Thank You !



網站: clap.hk



賽馬會鼓掌·創你程計劃 CLAP at JC



@clap_jc



CLAP@JC

