

YM  
Young Mothers  
「年青媽媽」  
生涯發展實務介入指引

鼓動力量  
掌握未來

青年工作者適用

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

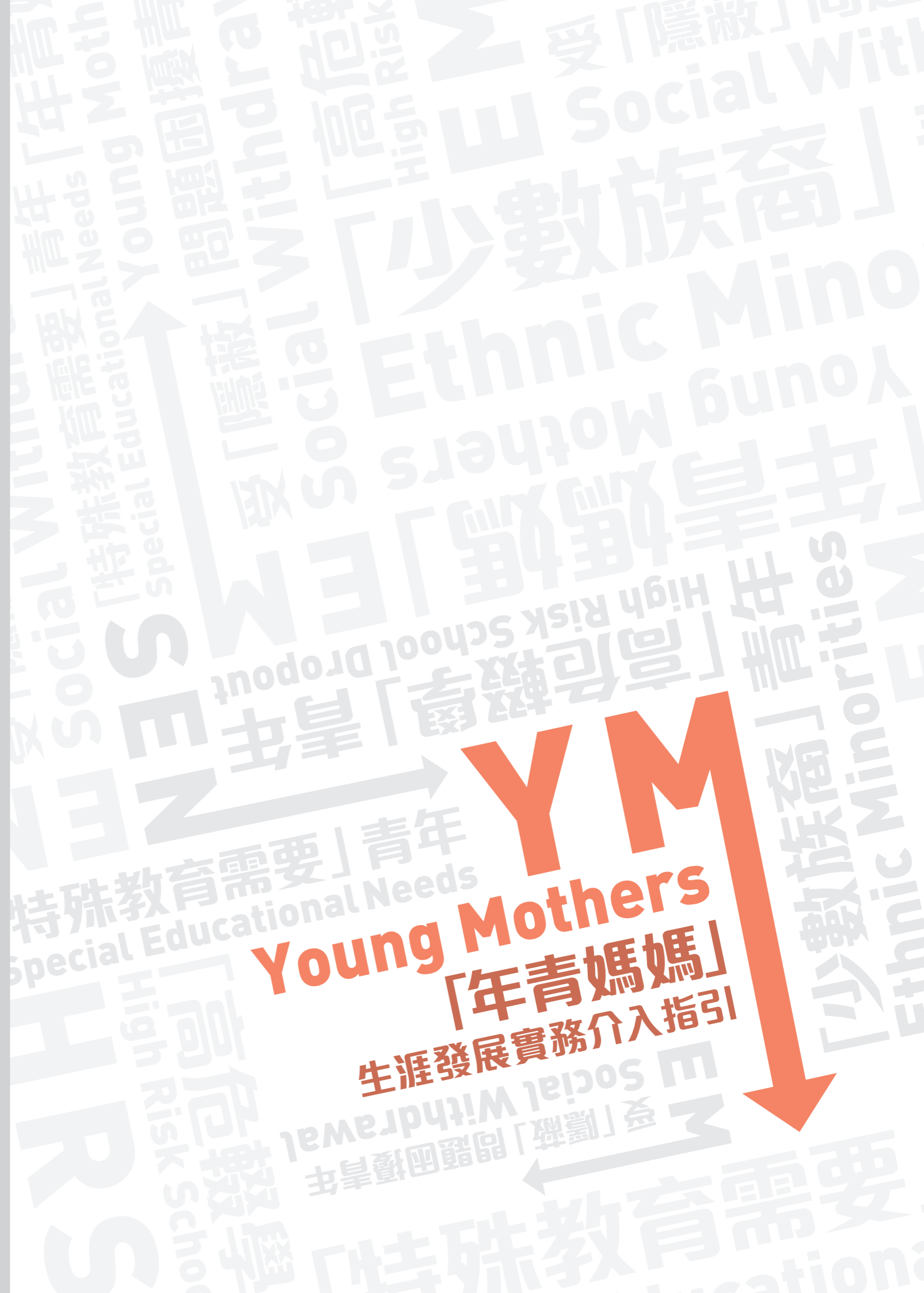
聯合策動 Co-created by



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



**YM**  
**Young Mothers**  
**「年青媽媽」**  
生涯發展實務介入指引

「特殊教育需要」青年  
Special Educational Needs

「特殊教育需要」  
Special Educational Needs

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「特殊教育需要」  
Special Educational Needs

「特殊教育需要」青年  
Special Educational Needs

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

「少數族裔」青年  
Ethnic Minorities

「高危險學校  
High Risk School Dropout

「隱蔽」問題困擾青年  
Social Withdrawal

# 目錄

關於「賽馬會鼓掌·創你程計劃」	4
關於計劃「青少年發展與介入框架」	5
關於「延展工作」理念 (ENOW) 及 VASK	8
<b>1. 年青媽媽的現況和挑戰</b>	<b>10</b>
1.1 「年青媽媽」的概況	10
1.2 「年青媽媽」的特質	12
1.3 青年在生涯發展上的障礙和處境	13
<b>2. 「年青媽媽」於生涯發展上的普遍需要</b>	<b>14</b>
<b>3. 成功案例分享</b>	<b>16</b>
3.1 經歷墮胎再懷孕，因欠支援患上產前抑鬱， 參與活動後找回動力重新起步——Candy	16
3.2 意外懷孕改寫人生軌跡，重返校園裝備自己，為女兒做好榜樣——Lala	19
3.3 帶著囡囡去學紋身只為自己的創作可得到肯定——阿晴	22
3.4 懷著無比意志，從全職年青媽媽逐步成為出色的「Playgroup 助理」 和酒店接待員——Kathy	25
3.5 成長之路雖滿途荊棘，能持續學習和獲實踐機會， 便能成就出更好的自己——Rain	28



<b>4. 「生涯發展」介入服務經驗總結及啟示</b>	<b>31</b>
4.1 「青少年發展與介入框架」之實踐	31
• 啟發參與	
• 自我認識	
• 探索多元出路	
• 計劃及生涯管理	
4.2 建立有利「年青媽媽」生涯發展的支持性環境	33
4.3 活動設計之需注意事項	34
4.4 生涯輔導與個別跟進支援	34



# 關於「賽馬會鼓掌・創你程計劃」

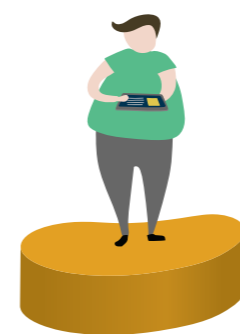
生涯發展是一個很重要的自我發現歷程，在過程中能發掘每個人獨特的潛能、興趣，逐步建構人生事業目標及路向，認清人生方向及社會角色能使人活出更豐盛的人生。由香港賽馬會慈善信託基金撥款五億港元主導推行的「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，於2015年5月展開，為期五年，旨在建立一套實證有效、以青年為本的生涯發展介入模式，推動社會擴闊對成功、工作及人才的論述及理解，共同孕育一個擁抱多元的關愛社會，讓青年人有能力配合個人的價值、態度、技能及知識，作出知情及有意義的人生事業發展選擇，為社會的持續發展注入創新及向前的動力。

## 願景：

推動一個擁抱多元化價值及發展路徑的香港社會，好讓青年人在其生涯發展中找到意義並作出正面的貢獻。

## 使命：

建立實證為本的生涯發展介入模式，拉闊對「成功」、「工作」和「人才」的社會論述和服務實踐，讓青年透過多元途徑追求有意義的生活。



成功

拉闊香港社會對成功的定義，變為推動年青人開拓更有意義和充實的生涯發展，而並非只限於追尋高學歷以及高薪厚職的工作。



工作

啟發社會人士拉闊對工作的定義，相信於生活經驗中所從事的無酬/非正規工作，及其所累積的價值、態度、技能和知識均可轉移至有酬和正規工作和事業發展之上。



人才

倡導每個人都是獨一無二的，擁有殊異不一的稟賦和才華，並具備潛質開發更多元的才能。社會人士和機構應致力推廣一套更廣泛的才能框架界定工作職能，以及招聘和培訓人才。

## 目標：

1. 建立一套適合不同青年人的全方位生涯發展介入模式，提升學校及社福界在生涯發展工作的專業水平；
2. 協助青年人認清自己的事業興趣，並提供全面資訊，幫助他們於人生重要的轉捩點作充分知情的選擇；
3. 提倡多元出路，讓青年人盡展所能，培養他們對人生和事業的正面態度和價值觀；
4. 提升家長及社會人士對生涯發展的認識及參與，並建立跨界別的協作平台，與青年人同行。



## 關於計劃的「青少年發展與介入框架」 (Youth Development and Intervention Framework)

CLAP 採取「一種範式，多重策略」的方法，以切合不同工作對象的需要，從而達致優質果效。生涯發展專家及從業者經過多次文獻審閱和討論後，制定一套獨特的介入模式，名為「青少年發展與介入框架」(Youth Development and Intervention Framework, YDIF)。它為一個多元概念框架，為學校及社區提供生涯發展介入的指引，亦能作為培訓生涯發展專業人員的指南，協助制定培訓重點和內容。在開發相關工具、資源和課程時，此框架及其相關的評估與研究工作亦可作為參考。

根據此框架，青年工作者著力推動青年人成為生涯發展旅程的主人翁，透過經歷四個重要的「生涯發展」過程，並獲取適切的支援及培訓服務，從中培養有助生涯發展的核心能力，以致個人能夠對事業及生涯出路作出初步決定 (Decision)，建立積極正面的生涯身份 (Identity)，發展個人渴望的人生抱負 (Aspiration)。此外，計劃致力聯繫不同界別的人士，包括：師友 / 義工、家長、政府、商界、社福教育界、青年人等六個界別，為青年人創造有利的社會環境，促使他們能按個人專長、興趣和能力，投入有意義的生涯發展。



### 介入信念



鼓掌 • 成就青年人生  
(CLAP for Youth)

鼓掌 • 展現個人能力  
(CLAP for Competence)

鼓掌 • 勇於探索人生  
(CLAP for Adventure)

相信青年人是事業生涯探索計劃 (CLAP) 的「主人翁」和「夥伴」

採納「工作」的延伸定義，包括「有酬」及「無酬」工作 / 生活體驗，從中所獲得的技能可應用至不同生活和職業角色

鼓勵青年人追求有意義的目標和人生歷程，從中展示並運用個人價值觀、興趣和能力



### 事業發展介入策略



- 發展興趣、意識及動力
- 半結構式學習
- 生涯輔導

- 透過服務、義工服務和關懷學習
- 職場學習
- 協助選擇路向及實行

### 社會連結



各界的持份者共同孕育有利青年人生涯發展的支持性社區環境

- 提供機會、資源及網絡予青年人實踐多元生涯發展
- 共建多元工作、才能及成功的社會文化及環境

↓ ↓ ↓  
生涯發展成果

對事業及生涯出路  
作初步決定  
(Decision)

建立積極正面的  
生涯身份  
(Identity)

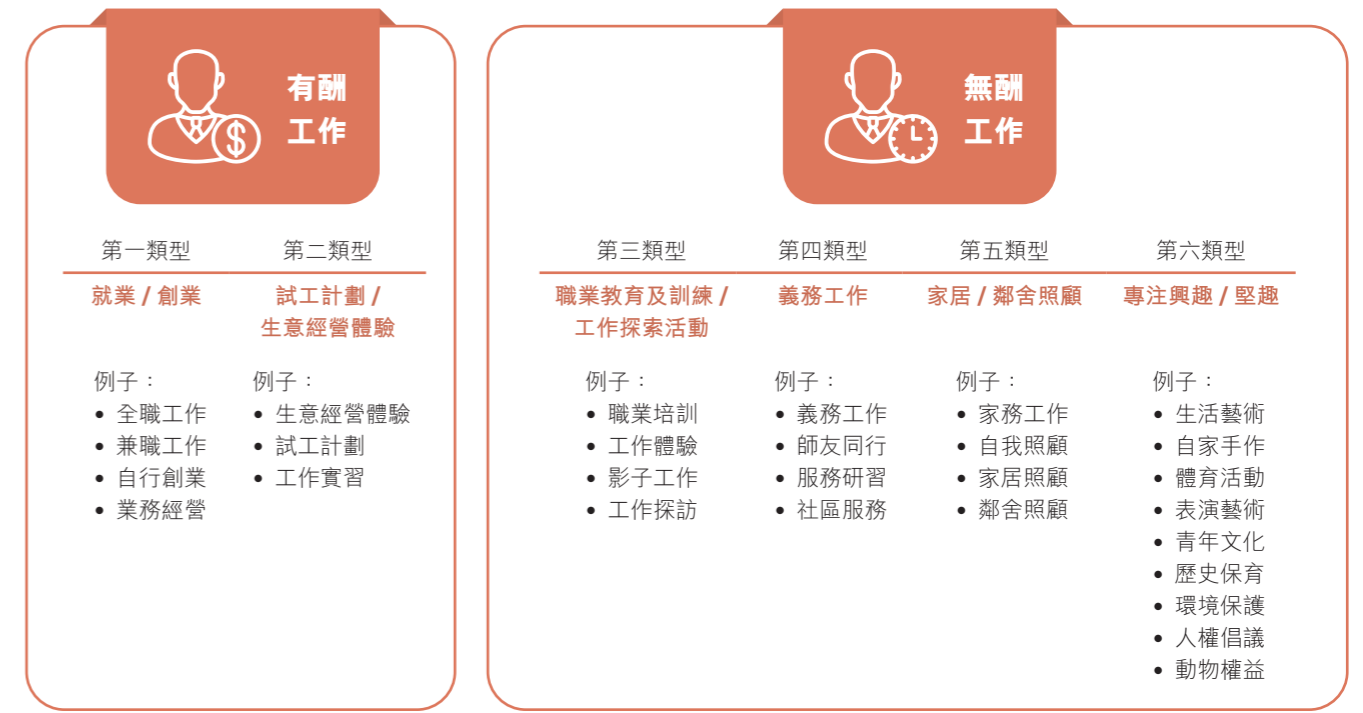
發展個人渴望的  
人生抱負  
(Aspiration)

「延展工作」理念 (Wong, 2015)

關於「延展工作」理念 (ENOW) 及 VASK

「延展工作」理念 (Expanded Notion of Work, ENOW) (Wong, 2015) 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，為建構個人職志身份 (Career Identity) 及生涯發展提供一個重要基石。我們深信個人的獨特生涯發展歷程，均源自一連串由過去、現在、甚至將來的「有酬」或「無酬」工作經驗交織而成，亦是一個有助培養個人專長及能力的重要平台。「有酬」工作屬於各種個人從事擁有或是沒有從屬的僱傭關係，可獲得酬金的工作或職業。而「無酬」工作中或會獲得提供車船津貼、餐飲、其他補貼或機構所提供的個人保險，但卻不和機構存在任何僱傭關係，亦沒有任何薪酬支付。(六項工作類型詳見「延展工作」圖表；Wong, 2015)

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，當中反映著個人興趣及在生命上的追求，啟發生涯探索。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)，促進他們探索能夠發揮自我的不同生涯發展的可能，包括：學習生涯 (Learning Career，簡稱學涯)、閒暇生涯 (Leisure Career，簡稱閒涯) 及職業生涯 (Vocational Career，簡稱職涯)，逐步實踐個人目標，甚至超越自我，貢獻他人及社會。更重要的是青年人從「延展工作」經驗所發展的能力，即是當中所隱藏的價值、態度、技能及知識 (簡稱 VASK) 均可轉移應用至將來職場，以及其他生活場景或生涯角色上 (Wong, 2015)。



透過整理「延展工作」經驗，有助發掘個人的能力，包括：價值、態度、技能及知識 (VASK) (Wong & Yip, 2019)



從「有酬」及「無酬」工作經驗所建立的能力，其中包括價值、態度、技能及知識均可轉移應用至將來職場、其他生活場景或生涯角色上。

# 年青媽媽的現況和挑戰



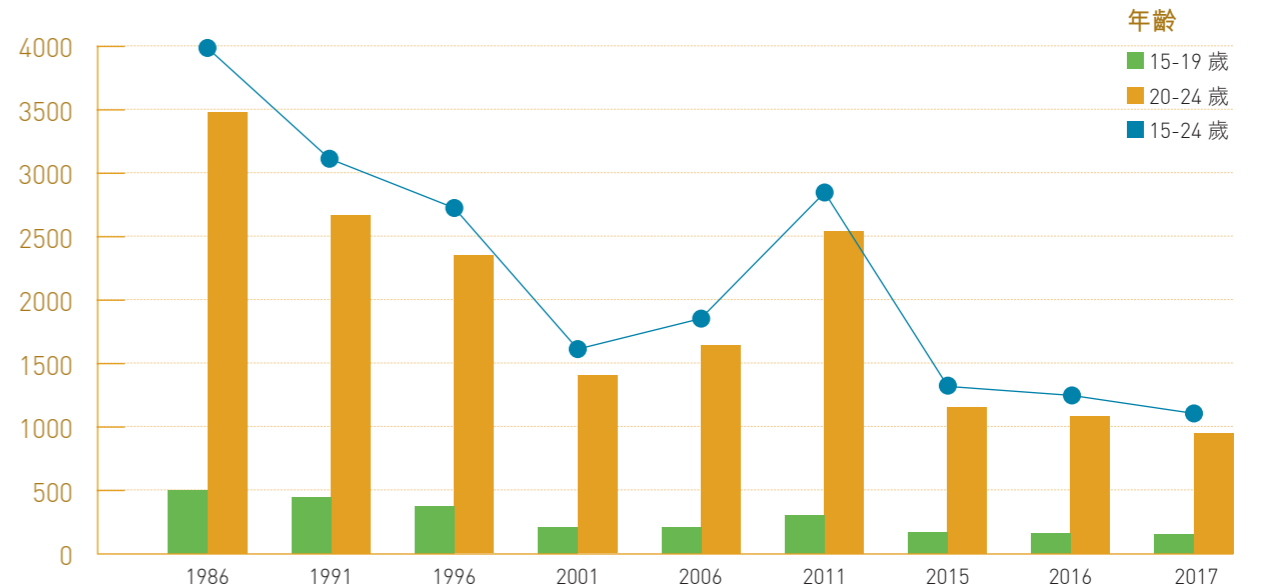
## 1.1 「年青媽媽」的概況

英美等地在 30 多年前已開始針對年輕懷孕 (Teen pregnancy / adolescent pregnancy) 的情況作出研究，並逐漸受到已發展國家社會的關注，研究內容包括年青媽媽出現的成因、年輕懷孕對年青媽媽個人以及嬰兒成長的生理、心理、社經層面的影響。年青媽媽往往需面對的情況包括學歷低、中途輟學、貧窮、就業不穩定、離婚率高、再生育率高，個人發展受限等，同時她們的幼兒在養育照顧上亦容易因其沒有養育經驗而出現健康、發展受限制等等的情況 (Barto, Lambert, & Brott, 2015; Merrick, 1995)。她們當中最常見的挑戰及迫切需要主要是集中在兒童的養育、醫療保健、交通往返、個人往後的續學問題等等。

世界衛生組織以青春期懷孕 (adolescent pregnancy) 作為年青媽媽的統稱，指年齡介乎於 10 至 19 歲之間的少女在非預期性的情況下懷孕。對比其他的已發展國家，香港的官方機構並沒有就年青媽媽劃定的一個年齡範圍以制訂相應的政策。至 2005 年，政府開始分階段推行「兒童身心全面發展服務」，18 歲或以下的孕婦被納入高危孕婦類別，需要個別緊密跟進。

根據《香港女性與男性主要數據》中顯示，1986-2017 年間 19 歲或以下、20-24 歲年齡組別的母親數字在過去 30 年不論在數字以及佔的比例都呈現明顯下降的趨勢（見圖一、二）。以 2016 年活產嬰兒數目 60,856 名計算，除 15 歲以下的母親數字未有相關數字，以每千名 15-19 歲女性計算的活產嬰兒數目中為 2.7 人、15-20 歲則為 4 名、20-24 歲更達 17.8 名 (香港特別行政區政府統計署，2017)。從圖一可見，2015 年後香港每年約有 150-180 個新生兒是由 19 歲以下少女所生的，約 1200-1400 個新生兒是由 24 歲以下的女性所生的。

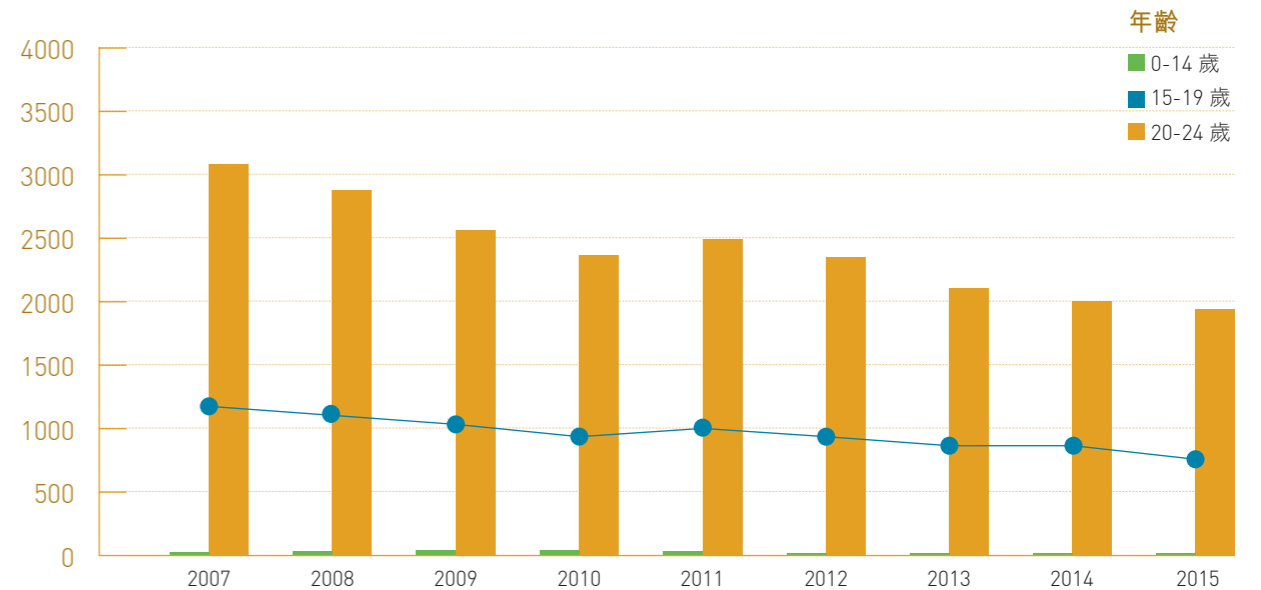
1986-2017 年間活產嬰兒數量



圖一 1986-2017 年間 15-24 歲年齡別婦女活產嬰兒數量

以上的數字是僅以活產嬰兒計算，僅僅展現出青少年非預期性懷孕選擇生下來的嬰兒數目；而青少年非預期性懷孕的另一選擇是中止懷孕，青少年中止懷孕的數字亦是呈逐年下降趨勢。根據立法會的數字，2007 年至 2015 年在認可的醫院或診療所按上述年齡組別劃分的合法終止妊娠數字現存資料中我們可以發現近 10 年 0-24 歲女性在香港認可的醫院或診療所合法終止妊娠數字每年約為 3,000 宗。

1986-2017 年間活產嬰兒數量



圖二 2007 年至 2015 年在香港認可的醫院或診療所合法終止妊娠數字

整合現存文獻資料，若我們以 2015 年的統計數字保守推算，15-19 歲青少女懷孕的數字約為 948 宗左右；而 20-24 歲的青少女懷孕的數字每年約為 3106 宗左右，合共約 4000 宗數。當中，在我們訪談的個案當中，重複懷孕以及以非合法途徑中止懷孕的亦不在少數，故實際的數字應比資料披露的更多。

本地針對年青媽媽的服務，香港提供少女非預期性懷孕服務的社福機構則大多以 22-24 歲或 24 歲以下的非預期性懷孕女性作為服務對象，家計會的中止懷孕服務則以 26 歲以下及未婚女性為服務對象。她們的服務大概可以整理為以下不同的性質與類別（見表 3），主要通過小組式個人輔導進行危機介入的工作，微觀層面的個人能力的培力是當中一個主要的主題，同時近年亦出現較宏觀層面結合職業技能培訓、生計、託兒服務以增強年青媽媽社會資本為框架的項目。儘管不同的機構已經在個別的項目中加入了社會企業、職前培訓以及託管的元素，然而對比應對危機介入方面投入的時間與資源，畢竟所佔的比例並不高。

參考本地的服務需求評估以及服務群體的數據分佈，以下資料將採用本地部份社福機構對年青媽媽的定義，泛指在非預期性的情況下懷孕的年青女性。本計劃主要提供生涯發展服務予 15-21 歲的年青媽媽，部份個案在接受服務時仍在懷孕中，嬰兒年齡大部份介乎於 0-3 歲。然而，前線服務亦觀察到部份年過 21 的媽媽仍然有生涯發展服務的需要，即使坊間有其他針對年輕媽媽的服務，但主要以危機介入、或家庭服務為主，暫未能滿足此方面的需求。

## 1.2 「年青媽媽」的特質

截至 2020 年 2 月底，本計劃五支生涯發展服務隊共服務 155 名年屆 15-21 歲的年青媽媽。根據本計劃的資料及文獻所得，年青媽媽有以下特質：

### 教育程度不高

本計劃的年青媽媽當中有 44% 的學歷只有中三程度或以下，而只有 27% 的年青媽媽有中六或以上的學歷，相比起整體計劃參與年青人有近半數有中六或以上學歷，年青媽媽組群的學歷明顯較低。

由於大部份年青媽媽在求學階段懷孕，而普遍學校對在學懷孕的處理較嚴厲，年青媽媽一般不能繼續學業。因懷孕而輟學的年青媽媽，亦會因為欠缺校方的支持或理解，在產後也難以重返校園，以致令年青媽媽普遍教育程度不高。

### 壓力及抑鬱風險較高

曾有研究指出，少女懷孕承受的壓力往往較一般人大，而重覆懷孕的年輕母親更有較高抑鬱及虐兒風險。香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系於 2015 年的一項研究指出，在 392 名曾於少女時間懷孕的媽媽當中，有 68% 於 19 歲或之前首次生育，年紀最小的只有 11 歲，其中 35%（137 人）有短期「重複懷孕」（即兩年內再次懷孕）的經驗。（大公報，2016）同一研究發現，短期重複懷孕媽媽的虐兒傾向比沒有重複懷孕者高 2.11 倍；患上抑鬱的風險增加 1.88 倍；承受壓力多 1.5 倍。有社工表示，不少年輕懷孕媽媽要獨自面對照顧子女的重任，無論在生理及心理上均承受極大壓力。（明報，2016）



在香港，年輕懷孕的情況亦不是近年出現的社會議題，然而社會普遍對年青媽媽仍有偏見，認為這些年青媽媽咎由自取，普遍帶有色眼鏡視之。社會對於未婚懷孕及過早的性行為仍有強烈的負面定型，令到年青媽媽遭受不少歧視的眼光，承受外界的壓力。同時間，部份年青媽媽因未能得到家人的支持和諒解，要面對家庭內部衝突，婆媳衝突、家人的冷言冷語，對已受著不少壓力的年青媽媽來說，無疑是百上加斤。年紀輕輕已經要承受大量的壓力，再加上部份媽媽會有產前 / 產後抑鬱的情況，精神健康狀況是一個需要關注的面向。

## 1.3 青年在生涯發展上的障礙和處境

### 母親生活模式難求學求職 朋輩支援亦流失

年青媽媽的生活模式及社交圈子因為懷孕及照顧初生嬰兒而有所改變。年青媽媽需耗大部份時間及精神照顧初生嬰兒，生活重心亦放在其身上，對於自身的生涯發展較少關注，即使有求學 / 求職意欲，也很容易因為不能兼顧照顧嬰兒而暫時放下。

另外，由於與年青媽媽同齡的朋友大多未婚或沒有懷孕育兒經驗，生活模式亦有所不同，所以年青媽媽與她們的朋友在生活上的交流漸少，社交圈子亦隨之萎縮，很多年青媽媽在懷孕後都逐漸會失去了舊日的朋友，在面對日常的壓力或苦惱時亦失去了傾訴對象，令她們更感孤單。

社會普遍對年青媽媽有著負面印象，因此年青媽媽亦會擔心旁人目光而較為退縮，較難建立新的支援系統，孤單感亦令年青媽媽的情緒狀況更為脆弱。

### 職涯能力及求職信心偏低

從本計劃年青媽媽的數據中看到，她們生涯發展能力普遍較低。從與受訪者及社工的訪問亦得知，年青媽媽在參與計劃前，對求職業沒多大信心，也不敢有很大期望，認為自己在求職市場並沒有競爭力。

如上述大部份年青媽媽的教育程度不高，令她們在就業或重返校園的選擇較少。驟然的懷孕使她們欠缺職前的培訓及就業準備，同時生產後親職的身份亦與就業市場全職的工作在時間與育兒責任上有所拉扯，使年青媽媽重投社會困難重重，社會資本不斷弱化，人生繼續迷失甚至短期的「重複懷孕」亦加劇個人貧窮的處境（吳惠敏，2011）。

### 「少女」與「母親」的雙重角色難以同步發展

年青媽媽面對年青人與媽媽的雙重角色，面對的困難甚至比成年人懷孕更甚，遠超一般社會大眾想像。仍是少女的青媽媽很多時自己心態也仍未想長大，而初次懷孕往往未有足夠的懷孕期間和產後照顧新生嬰兒的知識與技巧，在旁人眼中看作是不稱職的母親，更容易陷入自責又愧疚的情緒中。

由此可見，年青媽媽一方面要適應新的「媽媽」身份角色，但同時仍是「少女」身份，當中帶著不少矛盾。母親角色令年青媽媽的生涯發展需要較為複雜，作為媽媽很多時會先考慮子女的需要，而將個人的需要放得較後，因而不自覺地積累了不少壓力，她們要面對的困難和挑戰也比一般年青人要多。

然而，正因為年青媽媽會以母親角色為重，很重視照顧好小朋友這責任，因此亦有較高動機去提升自己的育兒知識和技巧，部份年青媽媽亦會意識到自己的生涯發展和下一代也息息相關，會認為自己有好的生涯發展，對下一代也有好的影響，因此在有了小朋友後會更著緊自己的前途和發展，因此年青媽媽有著較高動機和生涯發展的意識。





# 「年青媽媽」 於生涯發展上的普遍需要

處於不同階段的年青媽媽也有不同的特殊需要，剛知悉有孕或仍在懷孕初期的少女，很多時尚未有清晰的決定，少女個人的心態需要調整，也要處理和家人及身邊人的關係，情緒支援及輔導的需要較大；初生嬰兒的媽媽需要適應照顧的工作，通常身心都疲於應付嬰兒的大小需要，會希望掌握更多育兒的技巧和知識，但同時也需要個人的休息時間；待嬰兒較大，年青媽媽適應了照顧工作，就開始能思考個人的未來發展，但通常只在籌劃階段，因年青媽媽會期望照顧小朋友至三歲入學後，才作其他的發展，例如繼續進修或就業。而部份年青媽媽更會懷有第二胎，她的關注重點也會有所不同，會較傾向於家庭的需要，亦可能稍後才會考慮個人的生涯發展。

年青媽媽的母親角色是生涯發展上一個獨特的身份，這身份亦賦予她們獨特的需要和意義。雖然大部份年青媽媽並未以就業作為優先考慮，然而即時的經濟需要，以致長遠的生涯發展，年青媽媽均有其獨特需要：

## 年青媽媽在生活及情感上所需的支援

- 就身份上突如其來的轉變（例如，由全職學生至母親），大部份年青媽媽在心理及生活上均沒有充足的準備。她們一方面要應付日常育兒上的挑戰，另一方面亦要面對生活上的壓力。年青媽媽承受的壓力較大，抑鬱風險也較高，因此精神健康狀況是重要的關注要點，需要有專業的輔導，甚至適當的轉介。
- 面對生活模式上的改變，社交圈子的縮窄及缺乏朋輩在情感上的支援，年青媽媽除了有需要加強育兒方面的知識和技巧，在情感上亦需要得到一定支援。因此，重建朋友關係、甚至支援的網絡，對年青媽媽來說也是重要的情感支援。
- 年青媽媽仍然有少女的一面，仍希望可以和朋友結伴外出遊玩，一起討論有關潮流打扮的資訊，認識一些年齡相近並有相似經歷的朋友，除了可以分享育兒心得，同時也可以分享少女關注的話題。

## 持續學習及探索生涯發展的需要

- 大部份年青媽媽均希望提升自己的育兒知識和技巧，以助她們適應母親的角色，盡好母親的責任。有關飲食的營養知識、嬰兒用品的安全、兒童成長的需要，以致簡單的病痛的照顧技巧，母親們都有很強的學習動機。
- 部份年青媽媽也希望可以善用照顧嬰兒的兩三年時間充實自己，學到一些有助未來生涯發展的知識，例如和就業相關的；也有部份會希望能自己創業小本經營，既幫補收入也能兼顧照顧兒女。因此，一些能獲得社會認可的資歷對年青媽媽也有其吸引力，可以作為未來發展的階梯。



## 建立年青媽媽的信心和可轉移能力

- 年青媽媽需要重建她們面對生活及職場挑戰的信心，所以，為她們製造成功的經驗及拉闊她們的體驗能協助她們自我肯定。同時，轉化她們在家居照顧項目中累積的知識和經驗，發掘她們的長處亦有助她們認識自己，從而協助她們在往後生涯發展上找到合適方向。

## 持份者的了解和接納，建立更為彈性和照顧者友善的環境

- 社會對年青媽媽普遍仍存在著大大小小的偏見，無論是要接受教育、兼職就業還是全職工作，年青媽媽都可能遇到不少阻礙，因為要照顧小朋友的時間因身，即使有動機有能力上課、就業，也會因為團體/僱主未能作出彈性安排，而令年青媽媽難以兼顧。相關持份者看到年青媽媽的強項和能力，並了解到她們的處境，願意作出彈性安排或提供家庭/照顧者友善的措施，會令到年青媽媽有更多的選擇和機會。
- 很多地區也有保障孕婦接受教育權利的政策，但香港仍未有條例可保障年青媽媽上學的權利。同樣地，香港社會環境仍未有充份的家庭友善措施，對一般媽媽也是有著不少限制，因此有關政策上的倡議，爭取更靈活的工作安排，彈性的上班上學措施，將更有助年青媽媽重投社會作出貢獻。



# 成功案例分享

## ○ 案例一

**Candy**  
經歷墮胎再懷孕，  
因欠支援患上產前抑鬱，  
參與活動後找回動力重新起步



### 自少流離失所欠方向

Candy 從小一開始就入住兒童之家，一直到中六畢業。成長中雖沒有家人的陪伴，這些年來，總算有安穩規律的生活，不用顧慮三餐溫飽。離開宿舍後，Candy 跟姐姐居於劏房，她不得不面對現實的經濟問題，她努力打工賺錢養活自己。對於當時的她，工作是首要的，什麼興趣、夢想，想想就好了。她先後當過售貨員、物業管理公司文員、信用咭中心接線生、律師行文員，為的都只是求生活。在律師行工作了一年多，在上司的鼓勵下，Candy 重返校園，並考上了副學士修讀中英翻譯。礙於經濟困拙，難以支撐生活開支，僅僅讀了幾個月，在迫於無奈下放棄學業。

### 被小生命打岔了的人生

返回職場後，Candy 找到了一份穩定的秘書工作，並得到上司的重用。不久，她發現自己意外懷孕了。當時的她頓感迷失，到處問人意見，最終她決定中止懷孕。手術後，Candy 跟男朋友也沒有聯絡，心情既低落又孤單。這次經歷對 Candy 來說是一個非常大的打擊，她辭去了原來的工作，決定去旅行放鬆一下。之後男友再次跟她聯絡，始料不及的是在旅行回來後，短短半年間，她又再發現自己懷孕。

第二次的懷孕再次為 Candy 帶來一連串的疑慮，腦海裡不斷問自己要不要這個孩子。過去墮胎的經歷叫她害怕，遲遲拿不下決定。24 週過去了，她最後決定要把孩子生下來。懷孕期間，Candy 跟男友經常吵架，加上自己沒有工作，經濟上面對很大的困難，當時的她心理上承受著無比的壓力，情緒相當不穩定，甚至有輕生的念頭。後來 Candy 被轉介見精神科醫生，並評估為產前抑鬱。在醫護社工的協助下，她申請了綜援，另外被安排入住「母親的抉擇」的宿舍，這五個月的生活尚且安然渡過。在無限的淚水及痛楚之下，小生命最終順利出世。

### 在自己調製的一杯 cocktail 中找回自己

女兒出生後，Candy 跟男方簽紙結婚了。婚後才兩星期，兩口子吵架不斷，丈夫離家後就再沒有回去。丈夫除了間中給予基本的生活費，就只有 Candy 獨個兒面對照顧小孩的挑戰。猶幸在接受「母



親的抉擇」的服務期間，Candy 遇上了 CLAP 的社工 Rachael。經社工的鼓勵下，「頹廢」又「足不出戶」的 Candy 決心要走出去，為了自己和孩子，她要把自己救回來，不再逃避了。接受了 CLAP 一項專為年青媽媽提供的服務，認識了一群年青媽媽，互相支持和分享育兒經。此外，透過參與不同的課程、遊戲和活動，她更了解自己的想法，認識自己的性格特點、長處和短處。同時，她也學會欣賞別人，不再只看他人的缺點。在一次活動裡，參加者要為屬於自己的人生調一杯酒。對 Candy 來說，以往的人生是漂泊且迷失的。當刻，眼前的那杯酒卻代表著 Candy 對繽紛人生的憧憬，及對一個安穩的家的嚮往。

### 跟小天使一起成長

「別低估小孩子的能力」，這是 Candy 在其中一節活動——親子伴讀」中的一個深刻體會。原以為當時只有 4 個月大的女兒是不會看圖書，當時導師的一句話卻教她難忘，「她不懂表達，並不代表她看不懂」，而眼前的小豆丁正在看書。在不同的親子活動中，Candy 慢慢學會如何跟孩子溝通，更認識孩子的特質，從而了解並建立出一個屬於自己作為媽媽的個人風格。

帶著女兒走的路縱然崎嶇，沿途上 Candy 幸運地得到社工同事、保姆姨姨、同路人的陪伴、扶持和鼓勵。這條路，她不再孤單了。在銳變的過程中，她得到了認同感，慢慢建立自信心，社交圈子擴闊了，更發掘到自己的內在潛能。在照顧及教導女兒的同時，Candy 明白到原來小天使也在暗暗地磨練著媽媽，讓她培養出更大的耐性、更強的抗壓力、更多的同理心。以前的她會認為受人恩惠，其他人為自己付出是理所當然。今天，她深切體會到照顧別人當中的辛酸，她學懂了感恩。

原本灰暗的人生出現了曙光，往後要走的路變得清晰起來。除了照顧孩子，現在的她每星期也會抽兩天帶著女兒到社福機構上班，藉此裝備好自己，與社會接軌，幫助銜接日後的工作。她還有一個希望，就是重返校園完成她的副學士課程，原來對語言的興趣從沒離開過她。增值自己，為了日後找工作也好，為了教導女兒也好，今天眼前的 Candy，真的脫胎換骨了。她突破了自己的限制，成為了一個有承擔、有勇氣、有目標的人。

### 故事主角的成長反思

「當初的決定可能很艱難，難以面對，  
但當你過了這一步，勇敢向前行，  
原有的擔憂都會漸漸消失，困難是會迎刃而解的。」  
「小朋友的出現已成事實，我們沒法逃避。」  
「不要低估自己的能力，關關難過，關關闖。」

——Candy

## 案例分析及實踐智慧分享

### 個案在生涯發展上面對的主要障礙及困難

- 缺乏家庭支援，與伴侶關係不穩定；
- 經濟條件有限，欠缺資源進修；
- 獨力照顧女兒，難以分身進修或工作。



### 個案的主要生涯發展需要

#### 啟發參與

提供空間讓 Candy 可暫時放下照顧嬰兒的重責，啟發其動力去作改變。

#### 支援網絡

為 Candy 建立家庭伴侶以外的支援網絡，以舒緩其壓力，減低無助感。

#### 燃點盼望

讓年青媽媽掌握照顧幼兒的能力，鞏固其親子關係，以讓母親對未來和兒女相處更有信心和盼望。

#### 配合能力及時間的工作機會

期望經濟獨立的 Candy 有基本工作技能，但需要有願意提供彈性安排的僱主才能有所發揮。

### 有利個案生涯發展的主要介入元素

#### 由嬰孩成長知識出發，重啟學習動力

- 以照顧嬰兒的知識引起年青媽媽的學習興趣，令她們開始重拾學習動力。
- 善用照顧好女兒的心態，逐步增強她們成為好媽媽的信心和能力。

#### 重新建立既是少女也是媽媽的新身份

- 課程中加入自我認識、情緒管理、中醫保健護理等元素，提醒母親們在照顧嬰兒之外，也要照顧自己的身心需要。
- 除自我認識，活動中同時啟發母親們對未來的想像，讓母親們認清自己想要的未來，開啟生涯發展的動力。

#### 運用課堂小組分享，建立支援網絡：

- 年青媽媽的小組除了知識傳授，也著重相互的經驗分享，大家互相訴說照顧小朋友的苦惱時，也可以互相給予支持鼓勵，令她們知道自己不是單打獨鬥，不再感到孤單。

#### 提供照顧者友善的工作崗位：

- 年青媽媽的工作能力其實不低，計劃能安排實習機會，讓僱主能發掘到年青媽媽的能力，並願意作出彈性安排，能滿足年青媽媽的就業需要。

## ○ 案例二

### Lala

意外懷孕改寫人生軌跡，重返校園裝備自己，為女兒做好榜樣



#### 得過且過的求學生涯

求學時期的 Lala，沒有什麼遠大夢想，「我的志願」如空姐、幼稚園老師這些念頭，出現不過數天便打消了。上學抱著得過且過的心態，但求完成中六及文憑試就好了，升讀副學士或找工作，也沒所謂。除了上學，當時的她就只有玩樂和兼職工作。每天放學便跟朋友逛街、聊天，或是一起跑到快餐店做兼職，跟朋友相處的日子可算是快樂無憂。

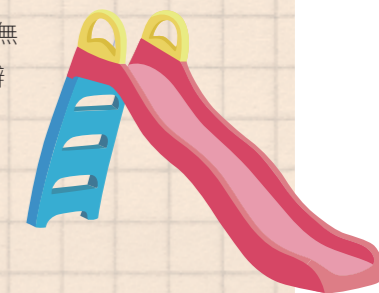
升中六那年的暑假，Lala 發現自己意外懷孕，既擔心又恐懼，內心充斥著無數的掙扎。該如何面對媽媽、學校、朋友？是否要把孩子生下來？之後的路會是怎麼樣？在媽媽及男友的支持下，Lala 在文憑試後把女兒生下來，並跟男友註冊結婚。對於一個 17 歲的女孩來說，那時內心的痛苦和精神壓力，實不足為外人道。

#### 全職媽媽的考驗

Lala 承認當時把事情想得太簡單，女兒出世後，她彷彿失去了所有的私人時間、二人世界、以及跟朋友吃喝玩樂的自由。她把所有時間和精力都投放在照顧孩子和打理家頭細務上，作為新手媽媽，面對照顧寶寶的種種困難和挑戰，難免會感到壓力、挫敗及迷惘，偶爾也會對女兒發脾氣，甚至打罵，或跟丈夫爭執。好不容易熬過最累人的頭兩年時間，雖然偶有埋怨，Lala 已接受了現在的身份和生活。看著小人兒一天一天的長大，媽媽跟女兒之間的愛也與日俱增，更發現女兒在她生命中是多麼的重要，現在凡事也會先考慮女兒才作決定。在單親家庭長大的 Lala 渴望給女兒一個完整的家，她努力學習情緒管理和育兒技巧，參與不同的親子活動，帶女兒出外玩耍，希望孩子能夠快樂成長。

#### 意想不到的收穫

加入 CLAP 之前，Lala 未曾接觸過社工或相關的支援服務，就算在懷孕中最無助的時候，她也抗拒尋找社工協助。一次偶然，她在媽媽群組看到 CLAP 舉辦的 Party Room 親子活動的宣傳短訊，知道場地有波波池和滑梯，有得玩有得吃，又有禮物，就決定帶兩歲的女兒一起去試試。在活動中，有工作人員幫忙看管小孩，難得讓 Lala 有機會喘一口氣，也藉此機會認識了 CLAP 的社工和一群年青媽媽。



及後，Lala 參加了為期三個月的 Yo Life School 課程，這次經驗實在獲益良多。她特別喜歡嬰兒按摩的課堂，從實際的體驗中學到很多為嬰兒按摩的技巧。回家後，Lala 甚至會教導丈夫如何幫女兒按摩，從而促進親子關係。她也學會沖泡花茶，閒時會為自己和丈夫沖一杯來喝，輕鬆一下。導師也給媽媽們傳授了不少實用的育兒技巧、親子遊戲技巧、跟孩子的相處方法。在日常生活中，Lala 學以致用，透用一些有趣的親子遊戲和故事跟女兒互動，對媽媽和孩子來說，也是非常有意思的學習。



## 案例分析及實踐智慧分享

### 個案在生涯發展上面對的主要障礙及困難

- 未能認清未來發展的目標與志向，對前路欠規劃準備。
- 沒有資源及機會探索自己的意向和動力。

### 個案的主要生涯發展需要

#### 啟發參與

提供空間和機會讓 Lala 思考自己未來的發展，而不是只放焦點在女兒身上。

#### 情緒管理、 建立支援網絡

Lala 本身個性欠耐性，獨個面對照顧寶寶的挑戰壓力更大，學習舒緩壓力，及建立可分享支援的友伴關係，可減輕年青媽媽的挫敗和迷惘。

#### 發掘多元出路

成為媽媽的 Lala 對前路感到迷惘，並不知道帶著小孩還可以有甚麼發展，需要給予不同的機會和資訊，以探索發展的可行性。

### 有利個案生涯發展的主要介入元素

#### 由嬰孩成長知識出發，引發參與，重啟學習動力

- 以照顧嬰兒的知識引起年青媽媽的學習興趣，令她們開始重拾學習動力。
- 善用照顧好女兒的心態，逐步增強她們成為好媽媽的信心和能力。

#### 課堂中加入自我照顧及認識情緒的內容，幫助年青媽媽舒緩自身壓力

- 課程中加入自我認識，自我照顧的元素，提醒母親們在照顧嬰兒之外，也要照顧自己的身心需要。
- 也有課堂專門講解情緒，協助年青媽媽們接納並處理自身的情緒。

#### 運用課堂小組分享，建立支援網絡：

- 年青媽媽的小組除了知識傳授，也著重相互的經驗分享，大家互相訴說照顧小朋友的苦惱時，也可以互相給予支持鼓勵，令她們知道自己不是單打獨鬥，不再感到孤單。

#### 設有不同選修科及實習機會，探索年青媽媽就業的可能性：

- 為拉闊年青媽媽對其身份角色的想像，讓其認知到作為照顧者也可有自己的興趣和事業，課程加入不同選修課，例如有一般的文職，也有美甲、網上商店等，也邀請到不同人士來作分享不同學業資訊，以及安排到不同工作崗位實習等，令年青媽媽開始思考自己的興趣，擴闊其在生涯發展上的選擇以及未來的發展。



從前欠缺耐性的 Lala，面對女兒的頑皮，自己的大脾氣就隨之而來。這三個月來，除了導師的教導，社工在過程中為 Lala 付出無條件的關愛、支持和鼓勵，使她更有自信心、耐性和動力繼續向前行，學習成為更好的媽媽。沿途上縱然有起跌，社工總是不厭其煩跟 Lala 傾談、給予安慰和建議，協助她尋找人生方向。班內好友 Phoebe 同樣是功不可沒，她以自身的經驗分享、善意的提點及鼓勵，持續為 Lala 打氣。

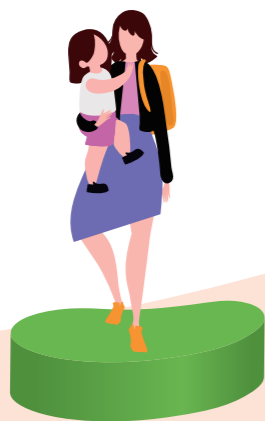
### 女兒的榜樣

雖然加入 CLAP 的時間才短短數個月，無論在做人、處事的態度和育兒知識上，Lala 都有明顯的改進，而且對未來的路向更有想法。在孩子的成長路上，父母難免要面對不同的挑戰。今天的 Lala 比從前更積極、有耐性和責任感，願意努力學習管理情緒，提昇親子和夫妻關係，為了孩子和完整的家，迎難而上。同時，Lala 希望以身作則，好好裝備自己，成為女兒的好榜樣。當年因未有的人生目標，在求學階段未有重視讀書，今天的她珍惜每個學習機會，她將修讀一個英語課程，並計劃待女兒上幼稚園後，報讀毅進課程，為日後作好準備。Lala 渴望將來成為管理層，路雖遙遠，憑著清晰的目標、堅毅和意志，還是可以一步一步向前邁進。

### 故事主角的成長反思

「不要浪費時間，不要錯過自己的學習時間。」

——Lala



## ○ 案例三

### 阿晴 帶著囡囡去學紋身 只為自己的創作可得到肯定



現年 21 的阿晴，外表仍是一個少女的模樣，帶著 2 歲的女兒到處去，難免招來一些好奇的目光。不過乖巧的外表下，阿晴卻有著一顆反叛倔強的心，有著自己的一套想法，不甘心屈服於世俗的標準之下，也不會輕易為他人的目光動搖。

#### 公開試失手令美夢破碎

成長於嚴格的家教下，父母對阿晴很有要求，甚至乎是挑剔，考試默書 100 分也被嫌未夠好，受著嚴厲的督促，阿晴中學時代成績一直都不錯，入讀大學本是囊中之物。阿晴亦很清楚自己的興趣，自小就喜歡畫畫，順理成章希望大學讀藝術相關的學科；預計自己成績起碼有 20 分，可以入讀第一選擇——香港浸會大學的藝術系，似乎一切都很順利。然而在快將應考文憑試時，卻與要好的朋友鬧翻了，情緒大受影響，沒心情溫習、不能專注於考試，因而成績也大失預算，最後只得 16 分，只派得位於香港浸會大學旁邊的香港高等教育科技學院的產品設計課程的學位。

雖然感到失望，阿晴仍然決定入讀，一方面因文憑試的考核範圍及內容有所變動，所以不考慮重考；另一方面以為課程有繪圖設計的機會，也適合發揮所長，所以阿晴也期望自己能完成四年的課程。怎料，開始上課後才發現課程並沒有很多預期中的繪圖創作機會，反而更多是木工的課，阿晴雖然興趣不大，但也繼續堅持上學。

#### 不顧世俗目光堅持信念 學業與母職雙修

就這樣過了三個月，學期中時阿晴發現自己意外懷孕，一向有自己想法的她，不理父母的反對，也決意要將意外的小生命帶到這世上，同時也未有放棄學業，不怕艱辛的她完成了第一年的學習。暑期過後，小生命也來到了這世上，阿晴不放心將照顧小孩的天職假手於人，堅持親力親為地照顧自己的女兒。但照顧初生嬰孩始終是困身的，雖然同學們可以為阿晴的課堂簽到，但她也開始完成不了課程要求的作業，畫作甚至被 BB 撕破，拉扯了近一年，阿晴在第二年過後的暑假決定退學。

#### 退學不停學 持續為自己及女兒增值

退學後，阿晴專心照顧女兒，女兒是生命最重要的一環，但也不甘心人生只能待在家照顧小孩，眼見同齡的朋友不是上學或是工作，都好像比自己能幹。在產檢時認識到風信子的服務，不想自己荒廢渡日的阿晴，間中也會參加風信子的活動，但始終興趣不大。有一日看到風信子宣傳 CLAP 的遊戲小組 (Playgroup) 助理訓練證書課程，因以往也有教小朋友畫畫，對未來投身遊戲小組也有興趣，既然課程可以帶同女兒一同前去，學習更多知識又有助自己未來發展，就決定報名參與。

證書課程的內容確實令阿晴有所得著，知道更多有關小朋友成長的需要、營養知識、肌肉發展等原理，令她更懂得去好好照顧自己的女兒。然而，過了實習的課堂後，也有幫忙在下一期訓練時照顧小朋友，發現自己並沒有足夠耐性去和一班幼兒遊玩，因此放棄了以遊戲小組助理為長遠的發展，反而，她開始重拾從事與繪圖相關行業的念頭。



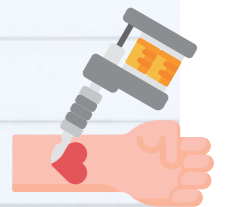
#### 重拾興趣與夢想 向紋身師出發

由於阿晴繪畫的風格比較獨特大膽，她知道一般的行業未必能夠容讓她自由發揮，而她亦在中學時已喜歡紋身，曾希望有朝一日自己的畫作也能被人賞識、能出現在別人的身上。礙於一直不知道入行的途徑，也擔心自己若要發展為紋身師的話會無暇照顧女兒，這念頭便一直只流於空想，想待女兒長大後再實踐。有一天 CLAP 的社工阿堅問阿晴有沒有興趣要紋身展的門票，阿晴才乘勢追問有否紋身師的入行資訊。

CLAP 的社工阿蘇知道阿晴有意成為紋身師後，雖然並沒有相關的資訊和人脈，卻介紹了計劃當中的「夢想成就·不一樣的人生」獎勵計劃給她，並與她一同經歷整個申請過程。得到社工的鼓勵，再加上有額外的資源，阿晴就爭取機會一試。形容自己以往是「玻璃心」，很怕被拒絕、不敢作主動的阿晴，為求達到成為紋身師的目標，敢於走出安舒區，在社工的鼓勵之下，走訪了幾位風格較為吸引的紋身師，主動問是否願意收她為徒，前兩位都沒有回覆，直到第三位，亦是在阿晴中學時替她紋身的一位女紋身師，剛自立門戶，願意收她做學徒，更容許她帶同女兒到店舖學習。

#### 為女兒成為更有自信的自己

阿晴很感恩能夠遇上這位師傅，也很感謝 CLAP 才有這個機會，經歷自己撰寫計劃書，一步一步朝自己的夢想邁進的階段，目標也愈來愈明確。回想當初自己有許多的憂慮，現時才發現其實都是不必要的，能夠做自己喜歡的事情，有了清晰的方向，自己的信心也增加了不少。對阿晴來說，女兒仍是最重要的，但當說到只要學滿一年師，師傅就會讓阿晴在舖正式擔任紋身師時，阿晴的眼神充滿著自信及期盼，原來為自己找到前路和方向也同等重要。



#### 故事主角的成長反思

「不需要憂慮太多，  
勇於嘗試，放心踏出安舒區，  
就會發現很多憂慮是不必要的。」

——阿晴

## 案例分析及實踐智慧分享

### 個案在生涯發展上面對的主要障礙及困難

- 公開試失手，阿晴未能入讀心儀科目，因升學資訊不清晰而最終入讀科目與心目中有很大出入，學習興趣大減。
- 意外懷孕令阿晴難以上學，嘗試繼續學業，但仍因難以兼顧而放棄。
- 因家教嚴厲，阿晴讓女兒出生的決定得不到父母支持，也未有其他支援服務阿晴堅決獨力照顧女兒，難以分身進修或工作。

### 個案的主要生涯發展需要

#### 重拾興趣

從小已清楚自己興趣和方向的阿晴，卻因女兒的出現而要暫時放下，也難以找到可兼顧照顧女兒的課程或工作。

#### 和興趣配合的多元出路和資訊

阿晴心中雖然有心儀的行業，卻沒有途徑去認識和了解更多。

#### 有助其生涯發展的支援和網絡及探索出路的平台和機會

阿晴從沒有假手於人的想法，堅持自己親自照顧女兒，有適當的支援和網絡可助她由困身的照顧工作中解放出來，以開拓自己的興趣發展。

### 有利個案生涯發展的主要介入元素

#### 提供證書課程，提昇其對幼孩成長知識

- 阿晴堅持親自照顧女兒，課程讓阿晴掌握更多照顧幼兒的知識和技巧，進一步提昇親自照顧女兒的能力，增強她作為年青媽媽的信心，也減低當中的壓力，令她有空間思考自己的生涯發展。

#### 重新認識自己，認回自己的興趣和目標

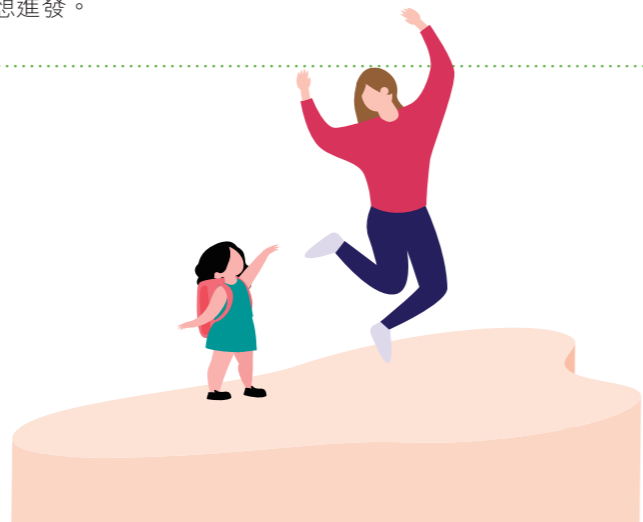
- 課程雖然以 playgroup 助理作主題，阿晴參加亦是想探索成為 playgroup 助理的可行性，但課程的實習機會讓阿晴認清自己的個性和強項，並思考甚麼才適合自己，令阿晴有機會重新認清自己的興趣和目標。

#### 連結不同資訊和資源，向夢想邁進：

- 社工得知阿晴的夢想是成為紋身師後，主動提供紋身師的入行資訊，並提議參加「夢想成就·不一樣的人生」獎勵計劃。

#### 實踐夢想的平台及機會：

- 申請「夢想成就·不一樣的人生」獎勵計劃令阿晴更清楚自己的夢想和目標，有社工從旁鼓勵，以及獎勵計劃提供的資源及連結的機會，令阿晴更有信心向夢想進發。



## 案例四

### Kathy 懷著無比意志， 從全職年青媽媽逐步成為 出色的「Playgroup 助理」和酒店接待員



#### 混混沌沌的日子

Kathy 自少在父母的吵鬧中長大，每當風暴的來臨，她只好躲在睡房裡，不想去面對大人之間的事情。那持續九年的爭吵不休的日子中，也是 Kathy 於成長中最反叛的時期。最終父母決定離婚，Kathy 跟媽媽同住，關係亦算親密，不過跟爸爸就很少見面了。

那時候的 Kathy，沒有目標、沒有人生方向，學業成績也未如理想。完成 DSE 後，便修讀職業訓練局的酒店款待基礎課程文憑，同時做一些客戶服務相關的兼職工作，例如 AIA 嘉年華會。自信心不足的 Kathy，認為酒店工作門檻很高，自己對行業認識不多，加上個人履歷不算出眾，一直未有打算畢業後從事酒店工作。畢業在即，Kathy 發現自己意外懷孕，實在難以置信，覺得前途一片渺茫。當時不過才二十歲的少女，就跟比她年長十年的男朋友結婚，並全心全意養胎。丈夫思想比較傳統，認為太太應該留在家中相夫教子，在照顧及養育孩子的期間，Kathy 承受著很大的心理壓力。

#### 遊戲小組帶來希望

經醫務社工介紹下，Kathy 認識到明愛風信子行動，不過她甚少參與其活動，心裡總是害怕被人標籤、或質疑其育兒能力。直至接觸到 CLAP 的服務及社工阿 So，Kathy 慢慢敞開心窗，開始去思考自己的將來。於 2016 年 5 月，Kathy 參加了第一期的遊戲小組助理訓練證書課程，對全職媽媽而言，課程其中吸引之處就是其托兒服務。她終於可以短暫放下孩子，專心上課的同時，也可以好好放鬆一下。枯燥的生活中，遊戲小組課程正好給予 Kathy 一個難得的機會去探索自己的興趣、能力，當中學到的新知識和技巧，包括兒童情緒管理、食物營養、大小肌肉訓練等，更是學以置用。除了照顧女兒的起居飲食，Kathy 希望能夠跟孩子一起成長，學習更多新知識和充實自己的能力，而不是白白看著自己的青春流逝，一事無成。

完成課程後，Kathy 憑著個人能力及出色表現，成功脫穎而出，獲得於「Pario 兒童·親職教育中心」的實習機會，擔任「Playgroup 助理」。Kathy 細心照顧每一位小朋友的需要，耐心跟每一位家長溝通、相處，由一張白紙變成面面俱圓的助理，得到小組導師及家長們的認同及孩子們的愛戴。兩年的工作體驗，Kathy 不斷學習、不斷提昇，她了解到不同家長和孩子的需要，更懂得如何跟他們溝通，及運用其應變力去面對不同挑戰。



### 勇於突破，發掘潛在力量

這幾年來，社工阿 So 不時給 Kathy 介紹實用的課程和不同的活動體驗，也跟她作真誠的分享和檢討，儼如她的資訊提供者及成長導師，一路上扶持著她茁壯成長。2018 年初，在阿 So 介紹下，Kathy 得到一個突破自己的學習機會，決定辭去時裝店的全職工作，並積極尋找方法妥善安排好女兒的照顧，務求可以安心去進修。萬事俱備，Kathy 最終修畢了為期五星期，由 Generation 創世代跟 CLAP 合作推出的「客戶服務——酒店前線及物業管理」課程。此課程讓 Kathy 加深對酒店業的認識及做好就業準備。體會最深刻的環節就是在不同情境上的角色扮演，當中她能夠應用課堂中學習到的技巧，讓她能於真實體驗之前多作嘗試，有更充足的心理準備面對現實的挑戰。此外，酒店業界的專業人士分享到及到訪不同公司的實地考察，都教她眼界大開。

從課程中，Kathy 慢慢發掘到自己的另一面，除了帶領遊戲小組外，原來自己對酒店前台工作也相當有興趣。經過一番努力，她成功獲得麥當勞道貳號酒店聘請，並擔任前台接待員。從前修讀酒店款待文憑時，Kathy 從沒想到、甚至認為自己不勝任酒店業的前線工作，原來種子一直落在土壤，經過耐心、持續的灌溉，種子也正在發芽了。不知不覺間，Kathy 在酒店工作已差不多兩年了，縱使面對壓力及長時間工作，她卻享受跟客人的互動，更重要的是她找到了工作的歸屬感和滿足感。

### 每次經驗都是未來的踏腳石

無論是 Playgroup 助理或是酒店前台接待員，Kathy 於每一個工作崗位都表現出色，並得到導師或上司的賞識，社工阿 So 也稱讚她很獨立及有想法。從前沒有人生目標，到今天心懷理想，踏踏實實的邁步前行，對 Kathy 而言，每個經歷都是不可多得的成長機會，促使她長大，學習更獨立，更有勇氣去面對困難。四年前的她絕對說不出自己有什麼過人之處，但這些年來所參與的每一個體驗，都讓她深入了解自己的性格特質，更啟發了她的人生觀，原來自己是有能力、有選擇的，而她是可以掌握自己的前路。不甘於平凡的 Kathy，希望在酒店事業上更上一層樓，也有打算繼續進修，同時也要兼顧女兒的成長和學業，還有考慮到丈夫和家人的想法，任何一個決定都不容易。無論如何，眼前的 Kathy 成熟多了，為自己的決定有所反思，對事業、家庭亦有所承擔，她確確實實跟女兒一起成長了。



### 故事主角的成長反思

「不要給小朋友掌控你的一切，年青媽媽不等於要因孩子而停下來。

要找回自己的目標，找回自己的人生，

媽媽的角色更重要是輔助孩子的成長，跟孩子一起成長。

如果你將所有的聚焦都放在孩子身上，

而失去私人生活和個人發展，這樣對自己也不太健康。」

——Kathy

## 案例分析及實踐智慧分享

### 個案在生涯發展上面對的主要障礙及困難

- 欠缺人生目的和方向，對將來並沒有方向及想法；
- 父母離異，成長於單親家庭，缺乏家人支援其生涯抉擇；
- 公開考試成績不理想，信心低落，對行業資訊認識不足；
- Kathy 丈夫思想傳統，期望妻子全職在家照顧子女，令 Kathy 也沒有想過其他發展方向。



### 個案的主要生涯發展需要

#### 啟發參與

需要有不同的生涯經驗去啟發其在生涯發展上的想象及可能性。

#### 探索自己的興趣與能力

需要了解自己在照顧幼兒以外的其他能力和興趣。

#### 探索出路的平台

能提供彈性安排的工作實習平台和機會，讓 Kathy 可透過實習掌握工作技巧，提昇其在有酬工作世界方面的能力感。

#### 透過有系統的課程提昇其能力

透過與其興趣及強項相關的課程，提昇對相關行業的認識和能力感，從而提昇自信心。

### 有利個案生涯發展的主要介入元素

#### 課程配合托兒服務增強投入動機

- 課程的托兒服務可讓 Kathy 暫時放下孩子，可以從媽媽這角色解脫出來，放鬆一下並將焦點放回自己身上。
- 深入認識自己，辨識自己的興趣和能力
- 課程中加入認識自己興趣、能力和強項的活動，啟發母親們對不同生涯發展選擇及未來的想像，讓母親們認清自己想要的未來，啟發在生涯發展的動力。

#### 安排工作體驗及實習，得以學以致用：

- 課程配合工作體驗，每位年青媽媽都必須嘗試成為 playgroup 助理，進一步探索自己的能力，並更清楚是否適合擔任 playgroup 助理。
- Kathy 的細心和耐性得到肯定，在實習中展現出能力，並持續得到兼職的機會，令她認清自己對生涯上的抱負，意識到自己不甘於只當全職媽媽，開始有就業的打算。

#### 持續提供其他學習及工作機會：

- 雖然 Kathy 已有工作，CLAP 的社工仍為她提供不同的課程、資訊及學習機會，讓她能夠持續探索最適合自己的工作，因此當有 Generation X CLAP@JC 的課程時，Kathy 才有機會認清自己的職業興趣，並找到能發揮自己能力、令自己滿意的工作。

## ○ 案例五

### Rain

成長之路雖滿途荊棘，  
能持續學習和獲實踐機會，  
便能成就出更好的自己



#### 艱難崎嶇的成長路

在 Rain 的 10 歲那年，她和弟弟隨父母由內地移居到香港，一家四口居於狹小的劏房裡。除了適應生活及學習上的轉變，當時 Rain 還要面對爸爸的精神問題及父母之間的吵吵鬧鬧。年紀輕輕的她，面對這一大堆成年人的事情，實在不知所措。她選擇了逃避，不想面對家人，故常跟朋友外出去玩。她什麼都想試，不太理會後果，完成中三之後也沒有繼續升學了。

中三輟學後，Rain 於不同的餐廳、咖啡店當過兼職侍應，有時晚上會到酒吧工作。學歷不高、欠缺一技之長，她認為自己的能力就只能局限於餐飲業工作。Rain 覺得從事餐飲工作也不能有長遠發展，心裡雖有不甘，但對前路開始感到迷惘。及後，她報讀了一些相關的化妝基礎課程，當過義務化妝師，也曾跟名師學習過，漸漸發掘出自己的興趣，也曾想過創業，成為一名化妝師。

當前路開始清晰一點之時，向 Rain 迎來的又是另一個人生考驗。當時只有廿歲的 Rain 發現自己意外懷孕了，加上身體虛弱及患有糖尿病，那時候的她實在非常困擾及擔心，也很糾結是否應把孩子生下來。最後，因男友的支持，他倆決定結婚及讓 Rain 專心養胎。那怕多打一份工，丈夫決心要把孩子照顧好，而他確實履行了承諾，Rain 也被他那份責任感給感動了。

突如其來的小生命，令 Rain 迫於無奈把工作、學習、所有喜愛的事情都停頓下來，彷彿要放棄一切，心情難免感到抑鬱。除了要照顧好自己健康，還要照顧初生女兒及餵哺母乳。

#### 突破逆境的力量

對一個年青人而言，既要面對自己的長期病，還要放下自己的事業、玩樂，把自己全部的精力、心機都奉獻出來去照顧一個初生嬰兒，身心所承受的壓力，著實難以言喻。幸得當時的醫務社工轉介 Rain 給明愛風信子行動，讓她接觸到不同的服務而得到適切的支援，得以舒緩轉變帶來的壓力和困難。後來，經風信子的社工介紹，Rain 於 2017 年 10 月認識了 CLAP 的服務及社工阿 So。

在社工鼓勵下，Rain 參加了為期三個月的遊戲小組助理訓練證書課程，獲益良多。從每一位專業的導師的教導及分享下，她學到很多實用的知識，如幼兒的大小肌發展、口肌發展、食物營養、遊戲技巧等等，讓她學習到如何照顧及教導小朋友，學以致用。此外，她認識到其他年青媽媽，明白到原來大家走過的路也不容易，彼此的故事都為對方帶來一份動力。



#### 機會是留給有準備的人

這兩年以來，社工阿 So 見證著一個 7 個月大的手抱嬰兒，長大成會說東說西的小人兒，同時也見證著阿 Rain 的成長，從一個迷惘的年青媽媽，蛻變成一個堅毅、盡責、有自信心的好媽媽，實在讓人感動。為了豐富實踐經驗，阿 So 給 Rain 介紹了機構另一單位的托兒助理的工作，幫忙在托兒室照顧小孩，Rain 二話不說就答應了。Rain 很感恩遇上這個工作機會，除了可以帶同女兒上班，讓她有機會跟其他小朋友相處，自己又可以運用以前學到的技巧帶孩子們唱歌、玩遊戲，從中觀察到不同孩子的需要，學習如何管理課堂及冷靜處理一班小朋友的情緒，簡直一舉數得。在每一次的托兒工作，Rain 都表現專業，既懂得照顧小孩，又守時、盡責、有交帶，阿 So 更稱讚她為 CLAP 的御用「金牌托兒助理」。

#### 荊棘之路成就更好的自己

從前的 Rain 貪玩、不愛惜身體、做事不顧後果，也因為自己的長期病，覺得自己是家人的一個負累，害怕有一天要坐上輪椅，甚至隨時死去。女兒的出現大大改變了 Rain 的命運及其做人態度，今天的 Rain 做任何事情也會多考慮後果，事事以女兒為重，希望盡自己能力把最好的東西給女兒，但願她健康快樂成長。因為自己的病，她意識到要注意健康，愛惜身體，同時身體力行讓女兒明白健康的重要。

透過參加 CLAP 的遊戲小組助理訓練課程及托兒工作的體驗，更立體地讓 Rain 認識到自己的不同面向和性格特質。托兒助理這個身份正是對她的一份認同及肯定，當中她發現自己有耐性、責任心、好學不倦、堅毅不屈的精神，還有一顆愛小孩子的心。每當她看到孩子們的成長，總是給她一份喜悅和動力，驅使她多思考不同的方法去提昇自己。

這兩年，Rain 一家三口都搬回其父母家一起生活，互相照應。以往的隔膜、怨恨都放下了，幾經歷練的 Rain 今天成熟多了，更懂得感恩及珍惜一家人的共處時光。作為一個媽媽，Rain 更加明白其媽媽一直以來對她的支持和愛，而爸爸的健康也有所改善，閒時也跟孫女玩玩。無論在 Rain 的個人成長、育兒、家庭關係、生涯發展等不同方面，這一切一切的進步確實得來不易。

#### 故事主角的成長反思

「相信我得，你都得！沒有什麼事情做不到，  
只要你去克服它，一定能做到。  
不要害怕，不要怕別人的眼光，  
讓你的心靈變得強大，你就能夠做到。」

——Rain





## 案例分析及實踐智慧分享

### 個案在生涯發展上面對的主要障礙及困難

- 未有生涯發展目標：Rain 中三輟學後就任職餐飲業，認為自己學歷不高，欠缺一技之長，沒有目標也欠動力探索。
- 欠缺多元出路資訊：不想長遠於餐飲業發展，但也不知有何選擇。
- 長期病患致身體虛弱，加上擔心困擾，進一步削弱探索生涯發展的動力。
- 意外懷孕後投入母親身份，為女兒好好休養照顧自己身體，放棄了母親身份以外的追求，身心受壓。



### 個案的主要生涯發展需要

#### 啟發參與

照顧嬰兒很困身，Rain 的身體虛弱要照顧女兒更為吃力，需要在照顧女兒以外有喘息空間和機會，讓其有思考生涯發展的空間。

#### 認識自己的能力和興趣

仍在迷惘不知人生方向的時刻便懷孕，其後人生的焦點便放在女兒身上，需要有機會探索自己的能力和興趣。

#### 支援網絡

本與原生家庭關係薄弱，也沒親近的朋友，需要為她建立起情緒支援網絡，及提供其他資訊的渠道。

#### 實踐和展現能力的機會

Rain 起初的自我形象不太正面，對未來也缺乏期盼，需要提供機會讓她發掘並展現其能力，讓她看到自己的價值。

### 有利個案生涯發展的主要介入元素

#### 由嬰孩成長知識出發，重啟學習動力

- 以照顧嬰兒的知識引起年青媽媽的學習興趣，令她們開始重拾學習動力。
- 善用照顧好女兒的心態，逐步增強她們成為好媽媽的信心和能力。

#### 深入認識自己，重新建立既是少女也是媽媽的新身份

- 課程中加入認識自己興趣、能力的活動，啟發母親們對未來的想像，讓母親們認清自己想要的未來，開啟生涯發展的動力。
- Rain 開始發現自己喜歡照顧小孩子，也對小孩有耐性和細心。

#### 運用課堂小組分享，建立支援網絡：

- 年青媽媽的小組除了知識傳授，也著重相互的經驗分享，大家互相訴說照顧小朋友的苦惱時，也可以互相給予支持鼓勵，令她們知道自己不是單打獨鬥，不再感到孤單。

#### 安排工作體驗及實習，得以學以致用，並繼續累積生涯發展能力：

- 課程配合工作體驗，每位年青媽媽都有機會嘗試成為 playgroup 助理，進一步探索自己的能力，並更清楚是否適合擔任 playgroup 助理。
- Rain 也感恩有實習的機會，讓她知道更了解自己的興趣和能力，亦讓她的細心和耐性得到肯定，因此成為「金牌托兒助理」，開拓了新的事業。
- 在托兒助理的工作中，Rain 能累積不少生涯發展能力，包括照顧不同孩子需要、如何安撫孩子情緒、以及建立守時、認真及有交帶的工作態度，有助她日後將所累積的能力轉移應用於其他生涯發展歷程。

# 4

## 「生涯發展」介入服務經驗總結及啟示



### 4.1 「青少年發展與介入框架」之實踐

#### 啟發參與

##### 由嬰孩成長知識出發，重啟學習動力

- 由於年青媽媽都希望能成為一個好媽媽，擺脫他人的標籤，因此渴望學得更多有關照顧嬰孩的知識。因此，課程以育兒及兒童成長的知識長招徠，可引發年青媽媽的學習動機。
- 在課程中加入不同元素，包括兒童成長的需要、嬰兒按摩、保健養生知識、親子伴讀等，除了增進育兒知識，也協助年青媽媽關注自身需要，促進親子關係，更能掌握新技能，逐步建立年青媽媽在照顧幼孩方面的能力感，從而提升個人自信，令她們更有信心和動力持續參與。

#### 自我認識

##### 正面擁抱母親身份角色，加強親子關係

- 大部份年青媽媽都很重視自己作為母親的身份，然而並非每個少女都能克服當中的心理關口，當面對太大壓力，或太多挑戰時，也會對自己的選擇作出質疑，懷疑自己是否適合當媽媽。很多年青媽媽，當小朋友病，或意外受傷，可能都會怪責自己，認為是自己的問題，更可能因此覺得自己不適合當母親。其實任何一個小朋友都會病，都會受傷，而每一個母親都需要學習去當一個母親，然而對「母親」這角色有著不合理的期望反而令年青媽媽有內疚情緒，影響自身精神健康，也影響親子關係。
- 因此，協助年青媽媽去適應和接受母親這個身份角色，對於母親這身份有適當的理解和期望，是讓年青媽媽建立起正面自我觀的第一步。同時，讓年青媽媽更為擁抱母親身份，也可讓她們建立起更親密、更健康的親子關係，更懂得享受從親子關係帶來的滿足感。

##### 在課程設計加強自我認識部份，並以優勢觀點檢視其能力

- 透過引入 ENOW-VASK 概念及相對應的活動，協助年青媽媽發掘及認清自己的強項及弱項，從而幫助她們在往後發展找到合適自己的目標（合適自己的工作 / 報讀課程，為自己未來工作作出準備）；更重要的是讓她們了解在家育兒所獲取的經驗和技能可以應用在未來的工作上，作為無酬工作 (unpaid work) 下，她們所得到的經驗及 VASK 是可以轉移至有酬工作 (paid work)。

##### 肯定年青媽媽的少女身份

- 課程中的自我認識部份提醒年青媽媽同時擁有母親和少女兩個身份，也肯定她們雖然作為母親，同時仍然可以享受少女的生活，要照顧自己的身心需要，以及認清自己的個性、喜好及強項，探索自己的人生目標和抱負，並開始思考自己的未來生涯發展。



## 4.2. 建立有利「年青媽媽」生涯發展的支持性環境

### 探索多元出路

#### 增設不同選修科及工作實習，開拓年青媽媽的不同出路

- 課程的設計加入職業相關元素，讓年青媽媽知道不同行業的要求，特別是一些較受年輕女性歡迎的行業何如美甲師、化妝師、婚禮統籌等。同時，課程加入工作體驗部份，會安排一些對照顧者友善的僱主，給予工作體驗機會，讓年青媽媽探索照顧嬰兒同時工作的可能性。
- 有些僱主能夠讓年青媽媽帶同年紀較小的子女上班，也有僱主容許年青媽媽部份時間在家工作，令她們知道就業也有不同的可能性。社工亦會提供不少社區支援服務的資訊，讓有興趣全職就業的青青媽媽得以積極聯繫有關的托兒服務，有助年青媽媽投入長時間的培訓及工作體驗項目。同時，課程中亦有安排不同人士分享就業的資訊，讓年青媽媽更為掌握不同行業的情況，對不同出路有更多的掌握。因此，給予不同的機會和經驗，能夠讓年青媽媽發掘到未來不同的可能性。

### 計劃及生涯管理

#### 增強照顧子女的能力，建立學習生涯的發展

- 照顧子女有很多的知識和技巧，作為新手母親會發覺自己有很多的不足，因而令年青媽媽提昇了學習動機，願意為子女的福祉去學習更多。這種學習動機的提昇亦是服務介入的重點，能應對年青媽媽即使的需要，一方面加強育兒的能力，另一方面也可協助其開始進修生涯，以助未來進一步的發展。

#### 提昇能力感，增加就業競爭力

- 部份年青媽媽會認為太過年輕懷孕是大大減低了她們未來發展的選擇，認為她們學歷不及別人，又有小朋友的顧慮，很多工作都不能考慮，要再進修也是困難重重，對自己人生的未來失去了期盼。
- 然而，其實年青媽媽仍然年輕，只要有適當的配套，就業進修的機會仍有不少，因此透過服務介入提昇她們的能力感，檢視她們的強項和優勢，令她們對自己的未來有更正面的期待。同時，讓她們掌握更多的能力和知識，加強其就業競爭力。

#### 提供生涯發展相關的進修資訊和機會

- 課程中為年青媽媽提供工作實習機會，應用所學，讓她們體驗到作為年青媽媽同時工作的生活，並清楚為就業要作的準備。



### 網絡

#### 年青媽媽的互助網絡

- 為年青媽媽建立互助網絡，並強化她們的互動聯繫，令年青媽媽均可助人自助，在有需要時有同輩的支援。

#### 家庭支援網絡

- 為年青媽媽的家人，包括其父母或丈夫等家庭成員提供支援，包括情感上或資訊上，以加強家人支援年青媽媽的能力。

#### 行業達人網絡

- 連結不同行業的人士，讓他們對年青媽媽加深認識，以能夠安排不同機會讓年青媽媽有更多行業的資訊和機會。



### 資源

#### 提供配套服務，助年青媽媽投入參與活動

- 為了讓學員安心上課，另外安排人手照顧上課學員的孩子是很重要的一環。因年青媽媽很多時都心繫孩子，若課程中有孩子的哭鬧，媽媽們很難專注上課。因此安排一些專業的保姆/托兒助理，能讓媽媽們可安心放下照顧者的角色，專注於提昇自身的課程中；保姆/托兒助理的持續參與亦有助和年青媽媽及孩子們建立關係。
- 在安排照顧孩子的人手時，可因應孩子的不同歲數及特質作出相應安排，對於較年幼的手抱嬰兒，適合由有陪月或托兒知識的人照顧，年紀略大的小朋友，尤其是男孩子，可能需要由較年青、體力充足又喜歡小朋友的伙伴照顧。同時亦可考慮邀請完成課程的媽媽兼任，提供工作機會之餘，亦能讓學員展現所長，加強其自身信心。
- 年青媽媽參加活動所遇到的首要困難及限制在於如何處理照顧孩子的需要。在活動期間設有托兒室及安排人手照顧孩子，讓孩子和母親在不同的空間活動，這可讓年青媽媽安心進行活動。

#### 重投學習上的支援

- 有部份年青媽媽希望在生產後仍能繼續學業或進修，教育機構應提供充份支援，如富彈性的學習安排及輔導支援，將有助年青媽媽繼續發展其生涯目標。

### 機會

#### 與其他機構協作關係，產生協同效應，填補服務空隙

- 與其他同是提供年青媽媽服務的機構協作，風信子主要負責年青媽媽的危機介入及個案懷孕時的實際及急切需要；及後，本計劃負責透過半結構式課程為年青媽媽的生涯發展提供輔導及往後工作上的轉介。在兩者互補的情況下，年青媽媽能由懷孕至小孩照顧，延伸至往後工作安排，獲得充分支援；所以，本計劃所提供的介入服務正正好比橋樑，能有效地協助年青媽媽擁抱其母親身份，亦能促使她們開拓其自身的生涯發展。

#### 僱主提供年輕媽媽友善的實習和就業機會

- 透過社工與僱主的協商，讓僱主能了解年青媽媽的工作能力及需要（如：因照顧小孩的原因，年青媽媽的工作時間不能過長/兼職及全職上的考慮/年青媽媽工作能力上的考慮），並為她們提供合適的工作環境，這對她們能成功重回職場是十分重要的

### 4.3. 活動設計之需注意事項

#### 強調學習生涯，以學習育兒知識技巧為始，啟發生涯發展動機

- 針對年青媽媽有較高動機提昇自身能力此項特點，活動以實用課程作招徠，會邀請專業導師教授，一方面協助年青媽媽使其在育兒知識及技巧有所增長，直接切合她們在生活上的需要；另一方面透過加入生涯發展元素 (CV360® 及不同行業的介紹)，讓年青媽媽意識到在日常育兒上，亦能開拓或繼續進行自己生涯發展。
- 課程除了加強年青媽媽的育兒技巧，協助他們接受「年青媽媽」這身份及面對當中的挑戰外；另一方面，亦希望培養年青媽媽的一技之長，課程中會加入一些就業 / 創業相關的知識和技巧，以讓她們在重投職場時更有方向和掌控感，例如育兒助理證書，可以有助年青媽媽將其優勢轉移至就業市場。



#### 課程設計加入互助分享元素，建立同儕間的互相支持網絡

- 由於年青媽媽大多希望透過課程能學習到更多有關育兒的知識，使她們更能照顧自己的初生嬰兒及孩子，因此她們的參與及學習動機較為高。然而，年青媽媽的生活有不少因素，有機會窒礙到她們的參與及投入，因此在課程中加入互助分享元素，將有助年青媽媽減輕壓力，並獲得更多關心和支持。
- 朋友關係對這個年齡層尤其重要，建立同伴間的關係，一方面加強她們的支援網絡，另一方面也能進一步提昇她們參與的動力，是一個難得的聚會，可以分享日常生活等。
- 針對為年青媽媽建立新社交圈子，半結構式課程毫無疑問能為年青媽媽們提供了一個有效的平台。她們在這個朋輩網絡下，除了分享生活日常及育兒資訊外，更為她們建立同行者的相互支持。

### 4.4. 生涯輔導與個別跟進支援

#### 輔導注意事項

- 由於年青媽媽年紀尚輕，正處於生涯探索階段，更因為面對照顧小孩的重任及挑戰，所以在情緒上非常容易出現較大的起伏。社工在介入時往往先需要提供情緒上的支援及輔助，待年青媽媽情緒平伏後才能開展相對應的生涯輔導。



#### 輔導安排及工具

- 輔導宜於課程期間於課堂前後為年青媽媽作個別輔導，這段時間也可作較密集的介入及輔導，效果會較為理想；
- 課程完結後，因應年青媽媽未必方便外出，社工可以電話及社交應用程式如 WhatsApp 向年青媽媽們提供個別輔導以跟進情況。

#### 其他相關支援及考慮

- 活動地區與媽媽居住的地區相距遠、交通是否方便，或需要昂貴交通費，也會影響媽媽參加的動力。
- 年青媽媽與小孩（大多少於兩歲）一齊前來上課，出門前需作一番準備，對她們參加課堂構成一定的壓力。活動時間的安排也需要考慮，年青媽媽帶同孩子外出有很多物品需要攜帶，年青媽媽也有機會要回家準備晚飯，太早或太遲都會有所不便。
- 嬰兒有很多突發情況，如：孩子病了、天氣影響等，令年青媽媽未必能如期參與活動。
- 就年青媽媽能否成功開拓生涯發展，除了建基於能否找到自身往後發展的方向及發掘自身相對應的長處，在照顧小孩及在工作上取得平衡是一個關鍵因數。所以來自家人的支持及分擔照顧小孩的責任是十分重要。
- 處於不同階段年青媽媽或有不同服務需要，提供服務時要兼顧不同重點及年青媽媽在不同階段的需要。

### 參考資料

- Barto, H., Lambert, S., & Brott, P. (2015). Career adaptability, resiliency and perceived obstacles to career development of adolescent mothers. *The Professional Counselor*, 5(1), 53-66.
- Merrick, E. N. (1995). Adolescent childbearing as career "choice": Perspective from an ecological context. *Journal of Counseling & development*, 73(3), 288-295.
- 吳惠敏 (2011)。〈少女媽媽要面對的困窘〉。《社情》，34: 17-18。
- 大公報 (2016)。〈小媽媽年增一成最細 11 歲 35% 重複懷孕 抑鬱虐兒風險高〉。(2016 年 1 月 23 日)。香港：大公報，A13。
- 彭健夫、衛士翹 (1995)。《少女懷孕現象：服務與政策的取向》。香港：香港青年協會。
- 明報 (2016)。〈虐兒抑鬱風險高 少女短期重複懷孕〉。(2016 年 1 月 23 日，1 23)。香港：明報，A11。
- 洪雪蓮 (2012)。《年輕媽媽支援及需要問卷調查報告》。香港：明愛青少年及社區服務：香港浸會大學社會工作系。
- 香港特別行政區政府統計處 (2017)。《香港人口趨勢 1986-2016》。香港：香港特別行政區政府統計處。
- 香港特別行政區政府統計處 (2018)。《香港的女性及男性——主要統計數字》。香港：香港特別行政區政府統計處。



## 協助「年青媽媽」生涯發展實務介入指引 出版資料

書名： 協助「年青媽媽」生涯發展實務介入指引  
顧問： 「賽馬會鼓掌•創你程計劃」首席研究顧問（社區）黃昌榮教授  
編輯： 李芝恩女士、葉嘉麗女士、鄭俊華先生  
（排名按姓氏筆劃序）  
採訪及撰寫： 李芝恩女士、李洛文女士  
（排名按姓氏筆劃序）  
研究及分析： 林慶寶博士、馮碧琪女士  
（排名按姓氏筆劃序）  
設計及承印： MI Design  
出版： 香港浸會大學社會工作系「賽馬會鼓掌•創你程計劃」社區支援小組  
出版日期： 2020年8月（初版）  
ISBN： XX  
印刷數量： XX本  
項目名稱： 「賽馬會鼓掌•創你程計劃」  
策劃及捐助： 香港賽馬會慈善信託基金  
聯合策動： 香港中文大學、香港浸會大學  
策略夥伴： 香港輔導教師協會、香港社會服務聯會、香港小童群益會、  
基督教香港信義會社會服務部、香港基督教服務處、  
香港青少年服務處、香港基督教女青年會



### 免費贈閱

©2020 版權屬「賽馬會鼓掌•創你程計劃」所有  
版權所有，如未經本計劃同意，不得以任何方式，在世界任何地區，以中文或其他文字翻印、仿製或轉載本書圖版和文字之任何一部分或全部。為報導、評論、教學、研究、或其他正當目的之必要，在合理範圍內，可作適當的引用，但須註明引用本著作。

## 關於「賽馬會鼓掌・創你程計劃」

生涯發展是一個很重要的自我發現歷程，在過程中能發掘每個人獨特的潛能、興趣，逐步建構人生事業目標及路向，認清人生方向及社會角色能使人活出更豐盛的人生。由香港賽馬會慈善信託基金撥款五億港元主導推行的「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，於2015年5月展開，為期五年，旨在建立一套實證有效、以青年為本的生涯發展介入模式，推動社會擴闊對成功、工作及人才的論述及理解，共同孕育一個擁抱多元的關愛社會，讓青年人有能力配合個人的價值、態度、技能及知識，作出知情及有意義的人生事業發展選擇，為社會的持續發展注入創新及向前的動力。

## About CLAP for Youth @ JC

Achieving a fulfilling life requires more knowledge about oneself and one's impact on society. Career and life development is not an employment service but an exploratory adventure in realising the potential of one's life goals and career pathway. Launched in 2015 with a donation of HK\$500 million by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust, CLAP for Youth @ JC is a five-year Trust-Initiated Project aimed at developing an evidence-based career and life development intervention model and broadening the discourse and practices around success, work, and talent, so that young people can be empowered to make informed and meaningful life and career choices in alignment with their personal Values, Attitudes, Skills and Knowledge. In the long term, we envision a Hong Kong that embraces diversity with multiple pathways, where all young people find meaning in their lives and make positive contributions.

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策劃 Co-created by



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

策劃夥伴 Strategic Partners



香港輔導教師協會  
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited



香港社會服務聯會  
The Hong Kong Council of Social Service



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE  
全人關心 卓越創新  
care for all excel in all



香港青少年服務處



再造紙印製  
Printed on recycled paper

## 聯絡我們 Contact Us

校本支援小組 School-based Team

電話 Tel: 3943 9354 / 3943 9355

電郵 Email: clap@fed.cuhk.edu.hk

社區支援小組 Community-based Team

電話 Tel: 3411 2835

電郵 Email: clapforyouth@project.hkbu.edu.hk