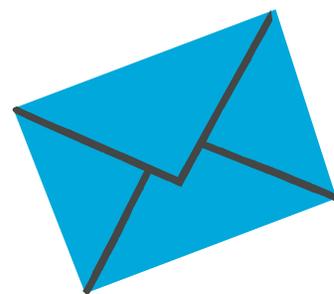




# 學生個人 生涯發展紀錄冊



# 前言



## 歡迎使用CLAP@JC生涯發展記錄手冊!

這本記錄冊協助社工引導青少年記錄並反思在計劃中的各種體驗，無論是學習、閒暇活動還是職涯探索，都能在此留下足跡。透過經驗整理，青少年將更清晰地了解自己的價值觀、態度、技能和知識 (VASK)，並逐步建構他們的個人生涯發展。



# 目錄



- |   |         |      |
|---|---------|------|
| 1 | 啟發參與    | P.1  |
| 2 | 自我認識    | P.5  |
| 3 | 探索多元出路  | P.8  |
| 4 | 計劃及生涯管理 | P.17 |
| 5 | 相集      | P.21 |

# 生涯探索之旅啟動

## 我的生涯路

### ♥ 學業喜好現況

姓名：

填寫日期：

最喜歡的科目

喜歡的原因

最不喜歡的科目

不喜歡的原因

成績最好的一科

成績好的原因

成績最差的一科

成績差的原因



現在的你對生涯發展有沒有什麼目標？如有，是什麼？



# 啟發參與

## 興趣隨心試

(堅趣活動及職場體驗可隨意建議及增減)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 木箱鼓                 | <input type="checkbox"/> 花藝                           |
| <input type="checkbox"/> 結他                  | <input type="checkbox"/> 流行曲歌唱技巧訓練                    |
| <input type="checkbox"/> 寵物美容                | <input type="checkbox"/> 戲劇                           |
| <input type="checkbox"/> 電競賽事製作              | <input type="checkbox"/> 爵士舞                          |
| <input type="checkbox"/> 劍球                  | <input type="checkbox"/> HIP HOP舞                     |
| <input type="checkbox"/> 室內攀石                | <input type="checkbox"/> 導盲犬訓練                        |
| <input type="checkbox"/> 室內滑板 <sup>骨豐驗</sup> | <input type="checkbox"/> 醫療護理                         |
| <input type="checkbox"/> 電競賽車                | <input type="checkbox"/> 美容化妝                         |
| <input type="checkbox"/> 木工製作                | <input type="checkbox"/> 音樂製作                         |
| <input type="checkbox"/> 甜品製作                | <input type="checkbox"/> 躲避盤                          |
| <input type="checkbox"/> 咖啡沖調                | <input type="checkbox"/> 閃避球                          |
| <input type="checkbox"/> 非酒精飲品沖調             | <input type="checkbox"/> IPSC室內氣槍射擊                   |
| <input type="checkbox"/> VR <sup>骨豐驗</sup> 館 | <input type="checkbox"/> 皮革製作                         |
| <input type="checkbox"/> 瑜伽                  | <input type="checkbox"/> 摺紙藝術                         |
| <input type="checkbox"/> 西洋書法                | <input type="checkbox"/> 桌上遊戲                         |
| <input type="checkbox"/> 禪繞畫                 | <input type="checkbox"/> 本地特色活動導賞 <sup>骨豐驗</sup>      |
| <input type="checkbox"/> 陶藝                  | <input type="checkbox"/> YOUTUBE短片拍攝編導 <sup>骨豐驗</sup> |
| <input type="checkbox"/> 銀飾製作                | <input type="checkbox"/> 婚禮統籌活動 <sup>骨豐驗</sup>        |
| <input type="checkbox"/> 其他: _____           |   |



# 多元興趣探索

填寫日期：

1.今天的「興趣探索」範疇是

2.你在「興趣探索」的過程中，心情如何？（可從下列的表情符號中圈出來）



3.你在「興趣探索」的過程中，哪個時刻最享受？

4.你在「興趣探索」的過程中，發現/發揮/了解到自己哪些VASK？

## 價值觀(V)

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 舒適的生活     | <input type="checkbox"/> 個人的全面發展    |
| <input type="checkbox"/> 世界和平      | <input type="checkbox"/> 權力         |
| <input type="checkbox"/> 才能應用      | <input type="checkbox"/> 個人聲望       |
| <input type="checkbox"/> 成就感       | <input type="checkbox"/> 隱私         |
| <input type="checkbox"/> 工作上創造美好事物 | <input type="checkbox"/> 在意與工作夥伴的關係 |
| <input type="checkbox"/> 歸屬感       | <input type="checkbox"/> 責任感        |
| <input type="checkbox"/> 關心他人      | <input type="checkbox"/> 冒險         |
| <input type="checkbox"/> 環保        | <input type="checkbox"/> 安全感        |
| <input type="checkbox"/> 遵從        | <input type="checkbox"/> 自律         |
| <input type="checkbox"/> 創意        | <input type="checkbox"/> 自我肯定       |
| <input type="checkbox"/> 經濟回報      | <input type="checkbox"/> 社會認可       |
| <input type="checkbox"/> 平等        | <input type="checkbox"/> 信仰         |
| <input type="checkbox"/> 公平        | <input type="checkbox"/> 刺激的生活      |
| <input type="checkbox"/> 自由        | <input type="checkbox"/> 重視與上司的關係   |
| <input type="checkbox"/> 身心健康      | <input type="checkbox"/> 遵循傳統       |
| <input type="checkbox"/> 誠實        | <input type="checkbox"/> 友誼         |
| <input type="checkbox"/> 謙卑        | <input type="checkbox"/> 工作的多樣性     |
| <input type="checkbox"/> 獨立        | <input type="checkbox"/> 智慧         |
| <input type="checkbox"/> 內心的平靜     | <input type="checkbox"/> 安全的工作環境    |
| <input type="checkbox"/> 互相依靠      | <input type="checkbox"/> 仁慈         |
| <input type="checkbox"/> 忠誠        | <input type="checkbox"/> 選擇個人生活方式   |

## 態度(A)

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 準確     | <input type="checkbox"/> 樂於助人   |
| <input type="checkbox"/> 冷靜     | <input type="checkbox"/> 誠實     |
| <input type="checkbox"/> 率直     | <input type="checkbox"/> 謙虛     |
| <input type="checkbox"/> 愉快     | <input type="checkbox"/> 獨立     |
| <input type="checkbox"/> 令人欣慰   | <input type="checkbox"/> 積極主動   |
| <input type="checkbox"/> 嚴謹審慎   | <input type="checkbox"/> 富好奇心   |
| <input type="checkbox"/> 願意合作   | <input type="checkbox"/> 樂於終身學習 |
| <input type="checkbox"/> 尊重文化差異 | <input type="checkbox"/> 忠誠     |
| <input type="checkbox"/> 處事果斷   | <input type="checkbox"/> 成熟     |
| <input type="checkbox"/> 注重細節   | <input type="checkbox"/> 思想開明   |
| <input type="checkbox"/> 富同情心   | <input type="checkbox"/> 樂觀     |
| <input type="checkbox"/> 靈活彈性   | <input type="checkbox"/> 有耐性    |
| <input type="checkbox"/> 專注     | <input type="checkbox"/> 堅持不懈   |
| <input type="checkbox"/> 友善     | <input type="checkbox"/> 有禮貌    |
| <input type="checkbox"/> 勤力     | <input type="checkbox"/> 積極正面   |
| <input type="checkbox"/> 守時     | <input type="checkbox"/> 真誠待人   |
| <input type="checkbox"/> 尊重他人   | <input type="checkbox"/> 自信     |



## 技能(S)

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 主動學習的技能  | <input type="checkbox"/> 人力管理       |
| <input type="checkbox"/> 主動傾聽的技能  | <input type="checkbox"/> 機械能力       |
| <input type="checkbox"/> 適應的技能    | <input type="checkbox"/> 數學技能       |
| <input type="checkbox"/> 行政事務技能   | <input type="checkbox"/> 口頭溝通技能     |
| <input type="checkbox"/> 表演技能     | <input type="checkbox"/> 視覺感知能力     |
| <input type="checkbox"/> 教練/監察的技能 | <input type="checkbox"/> 遊說的技能      |
| <input type="checkbox"/> 解難的技能    | <input type="checkbox"/> 分析/邏輯思維的技能 |
| <input type="checkbox"/> 電腦技能     | <input type="checkbox"/> 企劃/組織的技能   |
| <input type="checkbox"/> 合作協調技能   | <input type="checkbox"/> 操作的技能      |
| <input type="checkbox"/> 輔導/調解的技能 | <input type="checkbox"/> 閱讀理解的技能    |
| <input type="checkbox"/> 創造性思維    | <input type="checkbox"/> 科學技能       |
| <input type="checkbox"/> 批判思考     | <input type="checkbox"/> 服務/招待技巧    |
| <input type="checkbox"/> 創新的技能    | <input type="checkbox"/> 人際感知能力     |
| <input type="checkbox"/> 人際交往的技能  | <input type="checkbox"/> 說話的技能      |
| <input type="checkbox"/> 判斷和決策技能  | <input type="checkbox"/> 教學/培訓的技能   |
| <input type="checkbox"/> 語文技能     | <input type="checkbox"/> 時間管理的技能    |
| <input type="checkbox"/> 領導技能     | <input type="checkbox"/> 書寫的技能      |
| <input type="checkbox"/> 物資管理     | <input type="checkbox"/> 財務資源管理     |

## 知識(K)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 行政和管理相關知識            | <input type="checkbox"/> 生物相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 建築和施工相關知識            | <input type="checkbox"/> 化學相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 文書處理相關知識             | <input type="checkbox"/> 通訊和媒體相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 電腦和電子產品相關知識          | <input type="checkbox"/> 客戶和個人服務相關知識                    |
| <input type="checkbox"/> 設計相關知識               | <input type="checkbox"/> 經濟和會計相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 教育和培訓相關知識            | <input type="checkbox"/> 工程與科技相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 藝術相關知識               | <input type="checkbox"/> 第一語言(母語)相關知識                   |
| <input type="checkbox"/> 食物生產相關知識             | <input type="checkbox"/> 外語相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 地理相關知識               | <input type="checkbox"/> 歷史與考古相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 法律和政府相關知識            | <input type="checkbox"/> 數學相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 機械相關知識               | <input type="checkbox"/> 醫學和牙科相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 人事和人力資源相關知識          | <input type="checkbox"/> 哲學與神學相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 物理相關知識               | <input type="checkbox"/> 生產和加工相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 心理學相關知識              | <input type="checkbox"/> 公共安全和保安相關知識                    |
| <input type="checkbox"/> 銷售和宣傳相關知識            | <input type="checkbox"/> 社會學與人類學相關知識                    |
| <input type="checkbox"/> 電子通訊相關知識             | <input type="checkbox"/> 治療和輔導相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 運輸及物流相關知識            | <input type="checkbox"/> 由義務工作發展出的知識(請註明)*              |
| <input type="checkbox"/> 由家庭/鄰舍照顧發展出的知識(請註明)* | <input type="checkbox"/> 由興趣發展 專注興趣 堅<br>趣 發展出的知識(請註明)* |

5.在「興趣探索」的過程中,哪些片段/說話最能刺激你思考自身的生涯發展方向?

6.經過今天的「興趣探索」,你有多大興趣進一步探索這個範疇?  
(1-10分)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.如果想進一步探索這個範疇,你會想做什麼?

(如有需要,請自行列印)

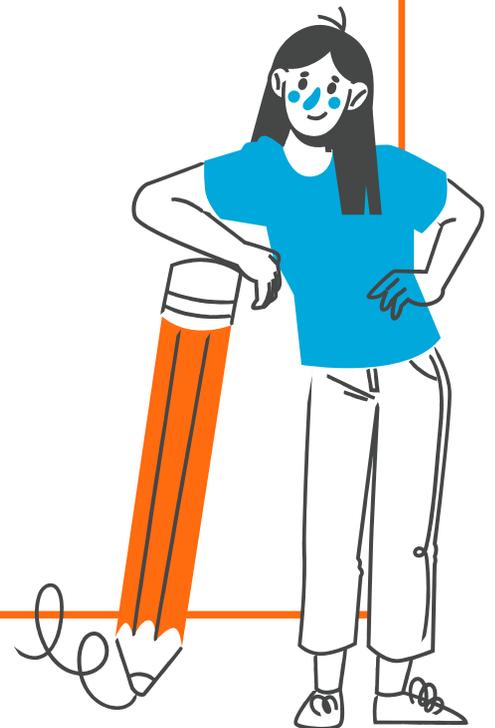


# 自我認識

## ENOW MAPPING

填寫日期：

1. 在紙中央畫一個公仔 或者 寫上你的名字 代表你自己
2. 在白紙空白的地方寫上「曾經做過的家務」
3. 在空白的地方寫上「曾經做過的義務工作」
4. 曾經做過的工作(全職/兼職/Freelance 均可)
5. 曾經試過、玩過或學過的興趣項目
6. 持續有一年經驗的活動，請以一圓圈圈出
7. 持續有三年經驗的活動，請圈多一個圈
8. 持續有五年或以上的經驗，再圈多一個圈
9. 你覺得可以運用這個經驗來賺錢的，寫 \$ 符號在旁邊
10. 總結最重要的三項經驗
11. 在你過去的興趣活動中，選出最令你印象深刻的閃亮經歷，可以是愉快、自豪、滿足，請挑出自己重視的 VASK。



# 職志興趣

填寫日期：

大多數人會想過他們喜歡的職業。請列出你曾經考慮過或夢想過的三項職業

感興趣的原因：

是否會進修相關職業技能？

感興趣的原因：

是否會進修相關職業技能？

感興趣的原因：

是否會進修相關職業技能？

## 支援系統

你覺得現時身邊的人(家人/朋輩/師友)能給予空間和資源去實踐自己的計劃/發揮這個身份嗎?如能夠,他們是誰?

在你有需要做抉擇前路選擇時給予最大支援的人是?

家人對你的生涯發展給予了什麼意見/期望:

## 生涯發展目標

### 學業/進修方面

請列出三個你有意選擇升讀/進修的科目

會否報大學聯招(JUPAS)(中五/六適用)

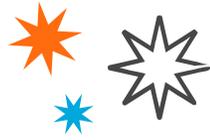
預期可得到的DSE成績(中五/六適用)

### 生涯發展方面:

對自己生涯發展的期望度有多大?(1-10分,10分為很大期望)



# 自我認識



填寫日期：

選一張相片或圖片，代表對小組活動的期望/ 想像

我選擇這張相/ 圖是因為（寫下/畫出這張圖/相吸引你的東西）



給自己一個小鼓勵，你可以用手機拍下一個影像，作為給自己的禮物，讓它可以好好被記得和珍惜，當遇到困難時可以拿出這份禮物陪伴自己，跨過困難，堅持下去。

# 多元職業探索

填寫日期：

1.今天的「職業探索」範疇是

2.你在「職業探索」的過程中，心情如何？（可從下列的表情符號中圈出來）



3.你在「職業探索」的過程中，哪個時刻最享受？

4.你在「職業探索」的過程中，發現/發揮/了解到自己哪些VASK？

## 價值觀(V)

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 舒適的生活     | <input type="checkbox"/> 個人的全面發展    |
| <input type="checkbox"/> 世界和平      | <input type="checkbox"/> 權力         |
| <input type="checkbox"/> 才能應用      | <input type="checkbox"/> 個人聲望       |
| <input type="checkbox"/> 成就感       | <input type="checkbox"/> 隱私         |
| <input type="checkbox"/> 工作上創造美好事物 | <input type="checkbox"/> 在意與工作夥伴的關係 |
| <input type="checkbox"/> 歸屬感       | <input type="checkbox"/> 責任感        |
| <input type="checkbox"/> 關心他人      | <input type="checkbox"/> 冒險         |
| <input type="checkbox"/> 環保        | <input type="checkbox"/> 安全感        |
| <input type="checkbox"/> 遵從        | <input type="checkbox"/> 自律         |
| <input type="checkbox"/> 創意        | <input type="checkbox"/> 自我肯定       |
| <input type="checkbox"/> 經濟回報      | <input type="checkbox"/> 社會認可       |
| <input type="checkbox"/> 平等        | <input type="checkbox"/> 信仰         |
| <input type="checkbox"/> 公平        | <input type="checkbox"/> 刺激的生活      |
| <input type="checkbox"/> 自由        | <input type="checkbox"/> 重視與上司的關係   |
| <input type="checkbox"/> 身心健康      | <input type="checkbox"/> 遵循傳統       |
| <input type="checkbox"/> 誠實        | <input type="checkbox"/> 友誼         |
| <input type="checkbox"/> 謙卑        | <input type="checkbox"/> 工作的多樣性     |
| <input type="checkbox"/> 獨立        | <input type="checkbox"/> 智慧         |
| <input type="checkbox"/> 內心的平靜     | <input type="checkbox"/> 安全的工作環境    |
| <input type="checkbox"/> 互相依靠      | <input type="checkbox"/> 仁慈         |
| <input type="checkbox"/> 忠誠        | <input type="checkbox"/> 選擇個人生活方式   |

## 態度(A)

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 準確     | <input type="checkbox"/> 樂於助人   |
| <input type="checkbox"/> 冷靜     | <input type="checkbox"/> 誠實     |
| <input type="checkbox"/> 率直     | <input type="checkbox"/> 謙虛     |
| <input type="checkbox"/> 愉快     | <input type="checkbox"/> 獨立     |
| <input type="checkbox"/> 令人欣慰   | <input type="checkbox"/> 積極主動   |
| <input type="checkbox"/> 嚴謹審慎   | <input type="checkbox"/> 富好奇心   |
| <input type="checkbox"/> 願意合作   | <input type="checkbox"/> 樂於終身學習 |
| <input type="checkbox"/> 尊重文化差異 | <input type="checkbox"/> 忠誠     |
| <input type="checkbox"/> 處事果斷   | <input type="checkbox"/> 成熟     |
| <input type="checkbox"/> 注重細節   | <input type="checkbox"/> 思想開明   |
| <input type="checkbox"/> 富同情心   | <input type="checkbox"/> 樂觀     |
| <input type="checkbox"/> 靈活彈性   | <input type="checkbox"/> 有耐性    |
| <input type="checkbox"/> 專注     | <input type="checkbox"/> 堅持不懈   |
| <input type="checkbox"/> 友善     | <input type="checkbox"/> 有禮貌    |
| <input type="checkbox"/> 勤力     | <input type="checkbox"/> 積極正面   |
| <input type="checkbox"/> 守時     | <input type="checkbox"/> 真誠待人   |
| <input type="checkbox"/> 尊重他人   | <input type="checkbox"/> 自信     |



## 技能(S)

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 主動學習的技能  | <input type="checkbox"/> 人力管理       |
| <input type="checkbox"/> 主動傾聽的技能  | <input type="checkbox"/> 機械能力       |
| <input type="checkbox"/> 適應的技能    | <input type="checkbox"/> 數學技能       |
| <input type="checkbox"/> 行政事務技能   | <input type="checkbox"/> 口頭溝通技能     |
| <input type="checkbox"/> 表演技能     | <input type="checkbox"/> 視覺感知能力     |
| <input type="checkbox"/> 教練/監察的技能 | <input type="checkbox"/> 遊說的技能      |
| <input type="checkbox"/> 解難的技能    | <input type="checkbox"/> 分析/邏輯思維的技能 |
| <input type="checkbox"/> 電腦技能     | <input type="checkbox"/> 企劃/組織的技能   |
| <input type="checkbox"/> 合作協調技能   | <input type="checkbox"/> 操作的技能      |
| <input type="checkbox"/> 輔導/調解的技能 | <input type="checkbox"/> 閱讀理解的技能    |
| <input type="checkbox"/> 創造性思維    | <input type="checkbox"/> 科學技能       |
| <input type="checkbox"/> 批判思考     | <input type="checkbox"/> 服務/招待技巧    |
| <input type="checkbox"/> 創新的技能    | <input type="checkbox"/> 人際感知能力     |
| <input type="checkbox"/> 人際交往的技能  | <input type="checkbox"/> 說話的技能      |
| <input type="checkbox"/> 判斷和決策技能  | <input type="checkbox"/> 教學/培訓的技能   |
| <input type="checkbox"/> 語文技能     | <input type="checkbox"/> 時間管理的技能    |
| <input type="checkbox"/> 領導技能     | <input type="checkbox"/> 書寫的技能      |
| <input type="checkbox"/> 物資管理     | <input type="checkbox"/> 財務資源管理     |

## 知識(K)

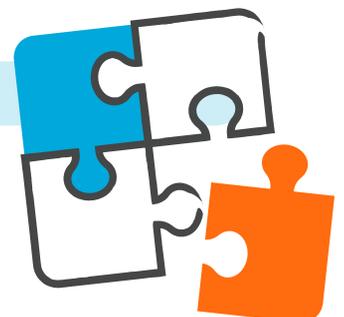
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 行政和管理相關知識            | <input type="checkbox"/> 生物相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 建築和施工相關知識            | <input type="checkbox"/> 化學相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 文書處理相關知識             | <input type="checkbox"/> 通訊和媒體相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 電腦和電子產品相關知識          | <input type="checkbox"/> 客戶和個人服務相關知識                    |
| <input type="checkbox"/> 設計相關知識               | <input type="checkbox"/> 經濟和會計相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 教育和培訓相關知識            | <input type="checkbox"/> 工程與科技相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 藝術相關知識               | <input type="checkbox"/> 第一語言(母語)相關知識                   |
| <input type="checkbox"/> 食物生產相關知識             | <input type="checkbox"/> 外語相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 地理相關知識               | <input type="checkbox"/> 歷史與考古相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 法律和政府相關知識            | <input type="checkbox"/> 數學相關知識                         |
| <input type="checkbox"/> 機械相關知識               | <input type="checkbox"/> 醫學和牙科相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 人事和人力資源相關知識          | <input type="checkbox"/> 哲學與神學相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 物理相關知識               | <input type="checkbox"/> 生產和加工相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 心理學相關知識              | <input type="checkbox"/> 公共安全和保安相關知識                    |
| <input type="checkbox"/> 銷售和宣傳相關知識            | <input type="checkbox"/> 社會學與人類學相關知識                    |
| <input type="checkbox"/> 電子通訊相關知識             | <input type="checkbox"/> 治療和輔導相關知識                      |
| <input type="checkbox"/> 運輸及物流相關知識            | <input type="checkbox"/> 由義務工作發展出的知識(請註明)*              |
| <input type="checkbox"/> 由家庭/鄰舍照顧發展出的知識(請註明)* | <input type="checkbox"/> 由興趣發展 專注興趣 堅<br>趣 發展出的知識(請註明)* |

5.在「職業探索」的過程中,哪些片段/說話最能刺激你思考自身的生涯發展方向?

6.經過今天的「職業探索」,你有多大興趣進一步探索這個範疇?  
(1-10分)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.如果想進一步探索這個範疇,你會想做什麼?



# 持續教育探索

填寫日期：

1.今天的「持續教育探索」範疇是

2.你在「持續教育探索」的過程中，心情如何？（可從下列的表情符號中圈出來）



3.你在「持續教育探索」的過程中，哪個時刻最享受？

4.你在「持續教育探索」的過程中，發現/發揮/了解到自己哪些VASK？

## 價值觀(V)

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 舒適的生活     | <input type="checkbox"/> 個人的全面發展    |
| <input type="checkbox"/> 世界和平      | <input type="checkbox"/> 權力         |
| <input type="checkbox"/> 才能應用      | <input type="checkbox"/> 個人聲望       |
| <input type="checkbox"/> 成就感       | <input type="checkbox"/> 隱私         |
| <input type="checkbox"/> 工作上創造美好事物 | <input type="checkbox"/> 在意與工作夥伴的關係 |
| <input type="checkbox"/> 歸屬感       | <input type="checkbox"/> 責任感        |
| <input type="checkbox"/> 關心他人      | <input type="checkbox"/> 冒險         |
| <input type="checkbox"/> 環保        | <input type="checkbox"/> 安全感        |
| <input type="checkbox"/> 遵從        | <input type="checkbox"/> 自律         |
| <input type="checkbox"/> 創意        | <input type="checkbox"/> 自我肯定       |
| <input type="checkbox"/> 經濟回報      | <input type="checkbox"/> 社會認可       |
| <input type="checkbox"/> 平等        | <input type="checkbox"/> 信仰         |
| <input type="checkbox"/> 公平        | <input type="checkbox"/> 刺激的生活      |
| <input type="checkbox"/> 自由        | <input type="checkbox"/> 重視與上司的關係   |
| <input type="checkbox"/> 身心健康      | <input type="checkbox"/> 遵循傳統       |
| <input type="checkbox"/> 誠實        | <input type="checkbox"/> 友誼         |
| <input type="checkbox"/> 謙卑        | <input type="checkbox"/> 工作的多樣性     |
| <input type="checkbox"/> 獨立        | <input type="checkbox"/> 智慧         |
| <input type="checkbox"/> 內心的平靜     | <input type="checkbox"/> 安全的工作環境    |
| <input type="checkbox"/> 互相依靠      | <input type="checkbox"/> 仁慈         |
| <input type="checkbox"/> 忠誠        | <input type="checkbox"/> 選擇個人生活方式   |

## 態度(A)

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 準確     | <input type="checkbox"/> 樂於助人   |
| <input type="checkbox"/> 冷靜     | <input type="checkbox"/> 誠實     |
| <input type="checkbox"/> 率直     | <input type="checkbox"/> 謙虛     |
| <input type="checkbox"/> 愉快     | <input type="checkbox"/> 獨立     |
| <input type="checkbox"/> 令人欣慰   | <input type="checkbox"/> 積極主動   |
| <input type="checkbox"/> 嚴謹審慎   | <input type="checkbox"/> 富好奇心   |
| <input type="checkbox"/> 願意合作   | <input type="checkbox"/> 樂於終身學習 |
| <input type="checkbox"/> 尊重文化差異 | <input type="checkbox"/> 忠誠     |
| <input type="checkbox"/> 處事果斷   | <input type="checkbox"/> 成熟     |
| <input type="checkbox"/> 注重細節   | <input type="checkbox"/> 思想開明   |
| <input type="checkbox"/> 富同情心   | <input type="checkbox"/> 樂觀     |
| <input type="checkbox"/> 靈活彈性   | <input type="checkbox"/> 有耐性    |
| <input type="checkbox"/> 專注     | <input type="checkbox"/> 堅持不懈   |
| <input type="checkbox"/> 友善     | <input type="checkbox"/> 有禮貌    |
| <input type="checkbox"/> 勤力     | <input type="checkbox"/> 積極正面   |
| <input type="checkbox"/> 守時     | <input type="checkbox"/> 真誠待人   |
| <input type="checkbox"/> 尊重他人   | <input type="checkbox"/> 自信     |



## 技能(S)

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 主動學習的技能  | <input type="checkbox"/> 人力管理       |
| <input type="checkbox"/> 主動傾聽的技能  | <input type="checkbox"/> 機械能力       |
| <input type="checkbox"/> 適應的技能    | <input type="checkbox"/> 數學技能       |
| <input type="checkbox"/> 行政事務技能   | <input type="checkbox"/> 口頭溝通技能     |
| <input type="checkbox"/> 表演技能     | <input type="checkbox"/> 視覺感知能力     |
| <input type="checkbox"/> 教練/監察的技能 | <input type="checkbox"/> 遊說的技能      |
| <input type="checkbox"/> 解難的技能    | <input type="checkbox"/> 分析/邏輯思維的技能 |
| <input type="checkbox"/> 電腦技能     | <input type="checkbox"/> 企劃/組織的技能   |
| <input type="checkbox"/> 合作協調技能   | <input type="checkbox"/> 操作的技能      |
| <input type="checkbox"/> 輔導/調解的技能 | <input type="checkbox"/> 閱讀理解的技能    |
| <input type="checkbox"/> 創造性思維    | <input type="checkbox"/> 科學技能       |
| <input type="checkbox"/> 批判思考     | <input type="checkbox"/> 服務/招待技巧    |
| <input type="checkbox"/> 創新的技能    | <input type="checkbox"/> 人際感知能力     |
| <input type="checkbox"/> 人際交往的技能  | <input type="checkbox"/> 說話的技能      |
| <input type="checkbox"/> 判斷和決策技能  | <input type="checkbox"/> 教學/培訓的技能   |
| <input type="checkbox"/> 語文技能     | <input type="checkbox"/> 時間管理的技能    |
| <input type="checkbox"/> 領導技能     | <input type="checkbox"/> 書寫的技能      |
| <input type="checkbox"/> 物資管理     | <input type="checkbox"/> 財務資源管理     |

## 知識(K)

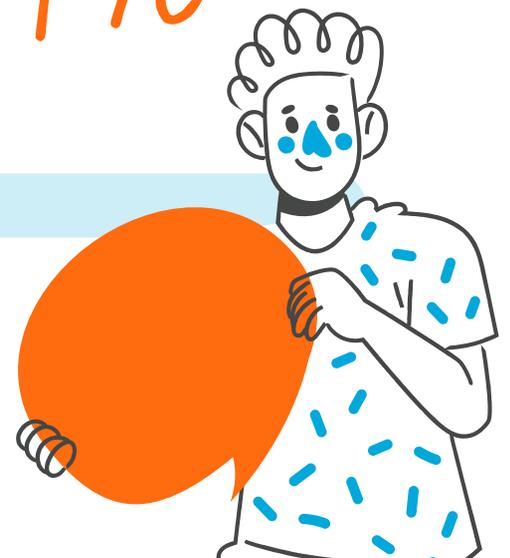
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 行政和管理相關知識            | <input type="checkbox"/> 生物相關知識                     |
| <input type="checkbox"/> 建築和施工相關知識            | <input type="checkbox"/> 化學相關知識                     |
| <input type="checkbox"/> 文書處理相關知識             | <input type="checkbox"/> 通訊和媒體相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 電腦和電子產品相關知識          | <input type="checkbox"/> 客戶和個人服務相關知識                |
| <input type="checkbox"/> 設計相關知識               | <input type="checkbox"/> 經濟和會計相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 教育和培訓相關知識            | <input type="checkbox"/> 工程與科技相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 藝術相關知識               | <input type="checkbox"/> 第一語言(母語)相關知識               |
| <input type="checkbox"/> 食物生產相關知識             | <input type="checkbox"/> 外語相關知識                     |
| <input type="checkbox"/> 地理相關知識               | <input type="checkbox"/> 歷史與考古相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 法律和政府相關知識            | <input type="checkbox"/> 數學相關知識                     |
| <input type="checkbox"/> 機械相關知識               | <input type="checkbox"/> 醫學和牙科相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 人事和人力資源相關知識          | <input type="checkbox"/> 哲學與神學相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 物理相關知識               | <input type="checkbox"/> 生產和加工相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 心理學相關知識              | <input type="checkbox"/> 公共安全和保安相關知識                |
| <input type="checkbox"/> 銷售和宣傳相關知識            | <input type="checkbox"/> 社會學與人類學相關知識                |
| <input type="checkbox"/> 電子通訊相關知識             | <input type="checkbox"/> 治療和輔導相關知識                  |
| <input type="checkbox"/> 運輸及物流相關知識            | <input type="checkbox"/> 由義務工作發展出的知識(請註明)*          |
| <input type="checkbox"/> 由家庭/鄰舍照顧發展出的知識(請註明)* | <input type="checkbox"/> 由興趣發展 專注興趣 堅趣 發展出的知識(請註明)* |

5.在「持續教育探索」的過程中,哪些片段/說話最能刺激你思考自身的生涯發展方向?

6.經過今天的「持續教育探索」,你有多大興趣進一步探索這個範疇?  
(1-10分)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.如果想進一步探索這個範疇,你會想做什麼?



# 我對職場體驗工作崗位的想像

V 價值觀	A 態度
S 技能	K 知識

# 我對職場體驗的期望

\* 是次職場體驗工作崗位

\* 是次職場體驗工作範圍

\* 是次職場體驗得到的機會

\* 其他支援者

\* 職場師友



# 職場學習體驗



## 1 職場體驗前

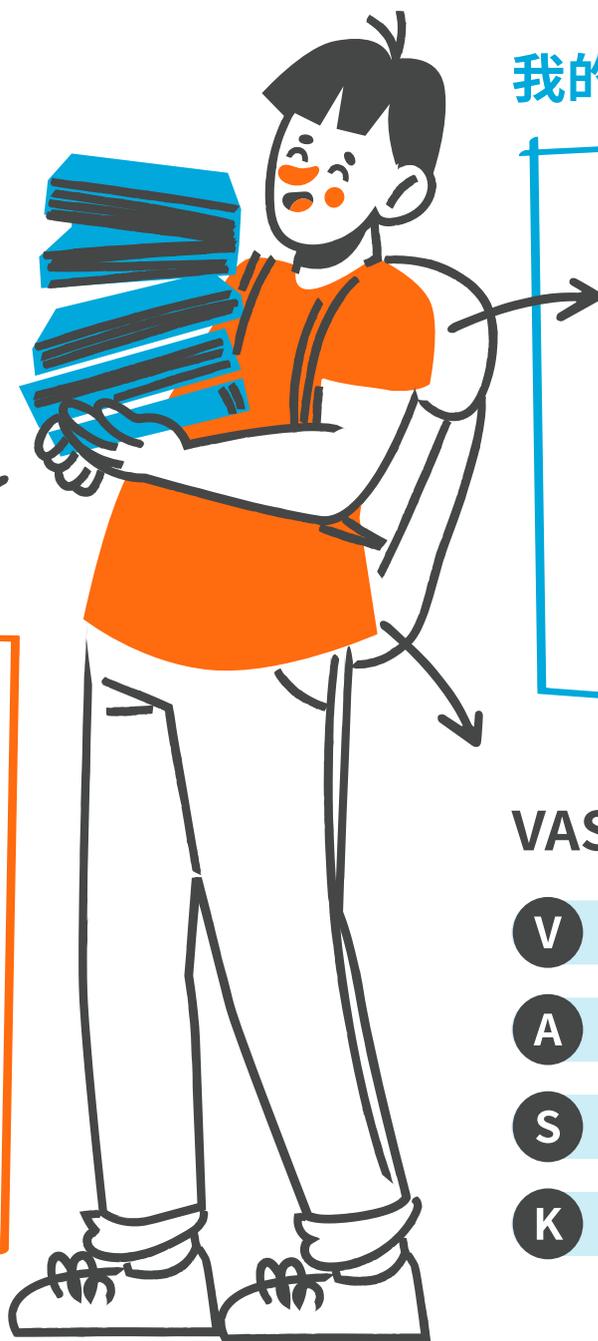
★ 我的VASK/性格特質/強項/能力回顧

職場體驗日期:

職場體驗公司、崗位:

我的生涯探索經驗

自我介紹



VASK

V

A

S

K

★ 如何將自己的VASK及ENOW經驗用於職場學習中

填寫日期：

## 2 職場體驗中

★ 體驗過程帶給我轉化到職涯發展/生活的寶藏



### 我認識了

我對工作崗位的新發現？



### 我成長和運用了

職場體驗過程遇到的困難？我如何解決？我如何適應是次職場體驗的新環境和轉變？  
(從學校進入職場/面對不似預期的境況)



### 我發現了

職場體驗裡，我對自己有哪些新發現？(如態度、能力、資源等)



### 3 職場體驗後

填寫日期:

★ 我對自己VASK的新發現

V 價值觀

A 態度

S 技能

K 知識



完成是次職場體驗後，如果你想繼續在該行業發展，有什麼能力/條件需要提升？



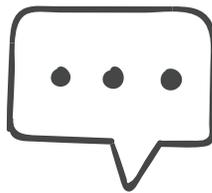
Blank box for writing answers to the question about skills/conditions for improvement.

未來的你想嘗試怎樣的工作或活動？你可如何突破自己？

Blank box for writing answers to the question about future work/activities and self突破.



# 4 職場友師評語



★ 參與職場體驗年青人的特質

V 價值觀

A 態度

S 技能

K 知識

青年人姓名:

職場體驗日期:

職場體驗公司、崗位:

職場友師姓名:

職場友師崗位:

## 對參與職場體驗青年人的深刻見證



給你最深刻印象的表現/事件:

## 對參與職場體驗青年人的肯定

欣賞的地方? 青年人可持續發展的方向及途徑? 請給建議/鼓勵的說話。

## 給參與職場體驗年青人的提醒

# CV360®



:



:

申請人照片  
(可選擇是否提交)

## ✦ 自我介紹

## ✦ 個人學習經驗及所累積的個人專長及能力

主要「有酬」及「無酬」工作經驗



累積的個人專長及能力

### 專注興趣/興趣發展

家居/鄰舍照顧

義務工作

職業專才教育及工作探索活動

試驗性質的工作/業務經營

就業/創業

Values 價值	<input type="text"/>
Attitudes 態度	<input type="text"/>
Skills 技能	<input type="text"/>
Knowledge 知識	<input type="text"/>

## ✦ 學歷/職業/專門技能訓練

日期		曾/現就讀之 學校、學院及大學	就讀班級	所得證書/文憑/學位	頒授日期
由	至				

✦ 獎項 (如超過三個,請附加補充資料)

頒授學會/專業機構	獎項名稱	獲獎日期

✦ 個人在生涯發展歷程上所獲得的評價/回饋

推薦人名稱 (與申請人關係)

✦ 其他

✦ 我的諮詢人

名稱: <input style="width: 90%;" type="text"/>	名稱: <input style="width: 90%;" type="text"/>
職位: <input style="width: 90%;" type="text"/>	職位: <input style="width: 90%;" type="text"/>
聯絡電話: <input style="width: 90%;" type="text"/>	聯絡電話: <input style="width: 90%;" type="text"/>
電郵: <input style="width: 90%;" type="text"/>	電郵: <input style="width: 90%;" type="text"/>

# 我的生涯路線圖



姓名:

日期:

我的短期目標(半年)



達至目標的方法(3)



達至目標的方法(2)



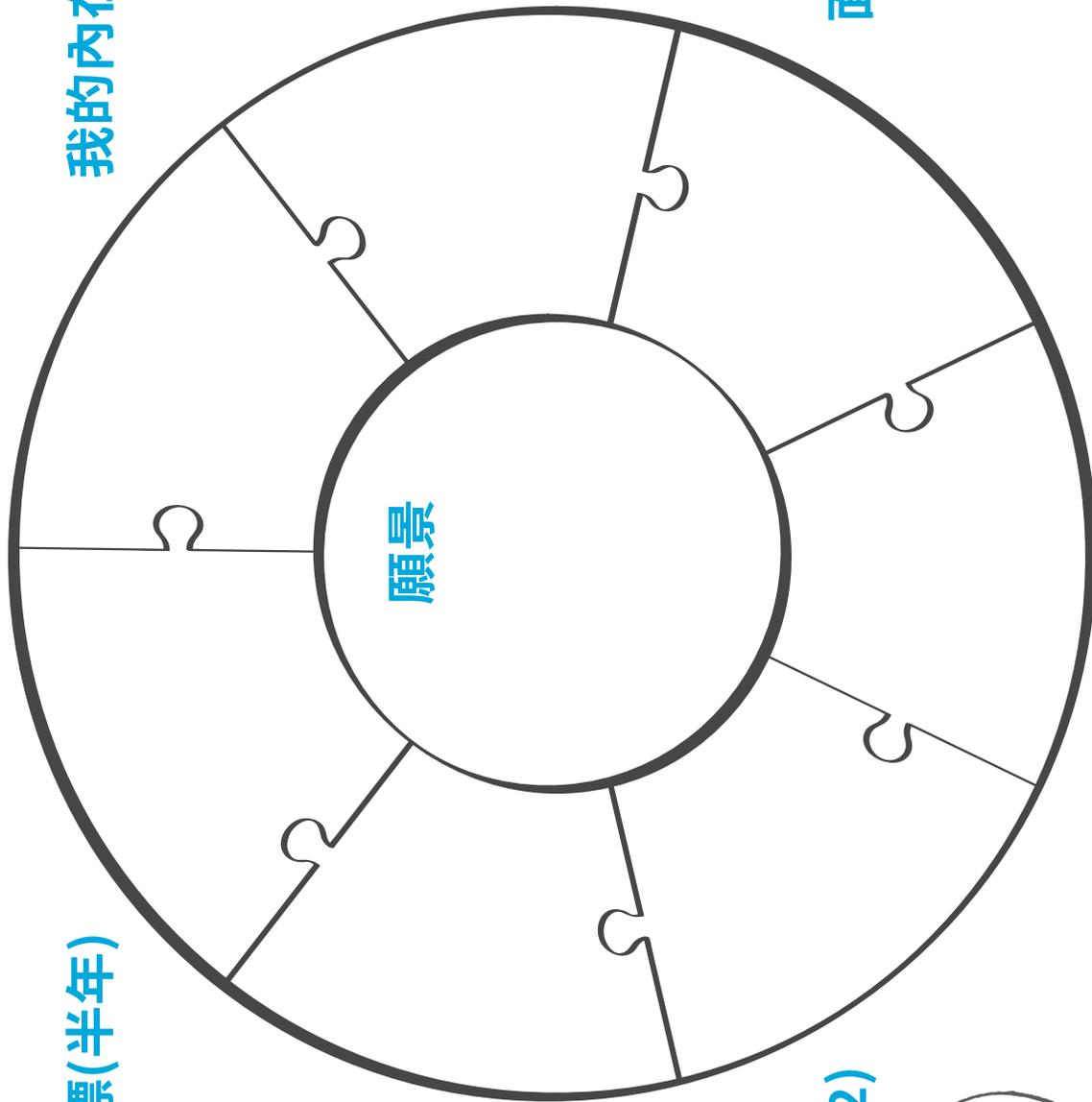
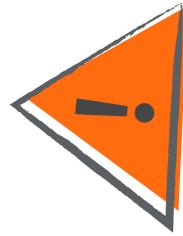
我的內在能力(獨特之處)



我的支援網路



面對的限制



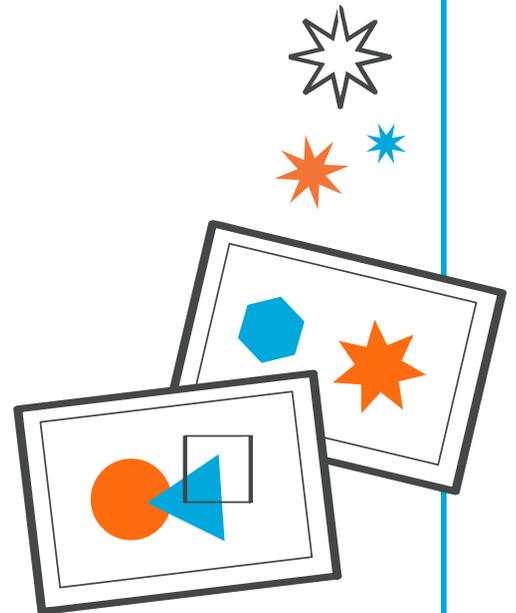
達至目標的方法(1)

# 給未來的你



選一張相片/圖片去表達此刻你對未來生涯發展的想像

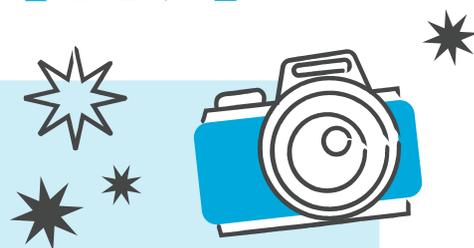
我選擇這張相片/圖片，因為....



你想在這個生涯探索旅程中感謝的人



# 生涯探索之旅相集



## 關於「賽馬會鼓掌·創你程計劃」

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捐助及策劃，致力連繫教育界、社福界及商界，推動生涯發展介入的範式轉移，支持年青人由學校順利過渡至工作世界。

為提升行業標準，本計劃聯同國際顧問及本地專家，設計了系統化的「香港生涯發展自評基準」，支持來自不同背景年青人建立個人抱負、發展相關能力並提升他們在生涯發展歷程中的主動性，探索與其價值、態度、技能和知識相符的多元出路。迄今為止，本計劃已經與144所本地中學、115個青少年服務單位和超過3,000位僱主建立了網絡。

Created and Funded by 策劃及捐助：



Co-created by 聯合策動：



Strategic partners 策略夥伴：



<https://clap.hk>

