

VASK

遊戲之精

36
式



倪錫欽教授 //

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」總監（社區、首席研究顧問）及香港中文大學社會工作學系教授

本書之遊戲分成個人輔導、小組及大型活動，可配合各場合的需要，讓青少年以創新的形式，探索生涯發展路向、體驗和歷程。



陳健雄先生 //

香港小童群益會總幹事

VASK 遊戲卡是有趣又有效的活動工具，一方面幫助青少年輕鬆地認識自己，另一方面令青年工作者有機會立體地認識服務對象。本書集結多個創新有趣的小遊戲，好玩好用，高度推介！

李淑霞女士 //

香港明愛社會服務署任部長

這書是一本很好的生涯發展輔導工具書，結集不同同工的經驗智慧，有助同工拉闊青年及不同持份者對生涯發展的想像，有效協助青年探索前程。

翟冬青女士 //

香港基督教服務處總幹事

這書為業界同工提供清晰的介入架構和創新協作實例，以生動有趣點子促進青年人認識延展工作概念，強化他們生涯成長經驗和能力。

李婉心女士 //

香港青少年服務處總幹事

很欣賞推展生涯發展主流化的同工積極在服務中運用 CLAP@JC 的 ENOW-VASK 圖卡，幫助不同類型的青少年認識自己；期望透過 VASK 遊戲之書36式，能與各位關心青少年成長的人士分享實務智慧，共同促進青少年的生涯多元發展。

李淑慧女士 //

香港善導會總幹事

本書不單是實務工具書，更是近年推動青年人以體驗方式檢視、認識、發掘自我，並探索生涯發展可能的智慧總結和寶鑑。

楊建霞女士 //

香港基督教女青年會總幹事

這書結集前線同工的實踐智慧，為業界提供多元化的介入手法，有效協助青年了解個人特質及探索前路方向。

編輯委員會 //

劉慕妍女士
曾文斌先生

前言		03
框架與理念	青少年發展與介入框架	04
	延展工作	04
	VASK	05

個人輔導

1// 三世緣 I & II	06	7// 工作要求有誰知?	25
2// 你我相隔多麼近	14	8// VASK 對對碰	27
3// 內在的價值	16	9// 我們的圖卡	29
4// 尋覓	18	10// 珍珠的特質	31
5// 我所重視的和我所選擇的	20	11// 肯定就係得你知個 D?	33
6// 我的 ENOW 經驗	22		

小組活動

12// 繪形繪星	36	21// 5真1假	54
13// 猜猜職業的 VASK	38	22// 第 N 印象 (VASK 版)	56
14// TASK Killer — VASK	40	23// 工作 VS VASK	59
15// Stop the Bus (CLAP Version)	42	24// 職業放大鏡	61
16// 是日心情	44	25// 給你的「禮物」	63
17// Let's CLAP	46	26// 估下係邊個?	65
18// 猜猜我是誰	48	27// 王者電競卡片	67
19// VASK 包剪揀	50	28// VASK 有誰知	69
20// 職趣 VASK	52	29// 尋找遺失的 VASK	71

大型活動

30// VASK 估估下	72	34// 心靈拼貼 × VASK 卡	82
31// 失驚無神估到你	74	35// Soci Game	84
32// 你想人生拍賣會	76	36// VASK Wall	87
33// 無酬工作重要嗎?	80		

前言

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，是一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。

計劃首五年，我們共建了 VASK 卡及其基礎用法。我們繼承了過往的成果，並在夥伴機構的支持下繼續創新。同工們發揮創意，在青少年服務中推進生涯發展服務，過程中各機構積累了更多應用 VASK 卡的實務智慧和心得。我們期盼透過將經驗結集成書促進交流，讓大家在介入時透過 VASK 卡創造更多價值。今次能集結成書實有賴於下列六間策略夥伴機構同工的無私付出和分享，在此希望對他們致以最高的謝意，排名不分先後：

**香港小童群益會；香港明愛；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及香港善導會。**

為使大家易於翻閱，在編輯上本書試圖以青少年參加者及他所處環境的重要人物作基礎分類，並以個人輔導、小組活動及大型活動等作排序，內容將涵蓋四柱中的不同介入階段，以回應我們所接觸對象及介入手法的多樣性。期盼本書能作為大家提供支援，讓青少年經驗更豐富的體驗，建立獨有的生涯發展路向及因應他們的個人需求，繼續探索生涯體驗和歷程。

青少年發展與介入框架

「青少年發展與介入框架」(Youth Development and Intervention Framework) 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。根據此框架，鼓勵青年人成為生涯發展旅程的主人翁，透過經歷「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(Decisions)，建立積極正面的生涯身份(Identity)，發展個人渴望的人生抱負(Aspirations)。

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

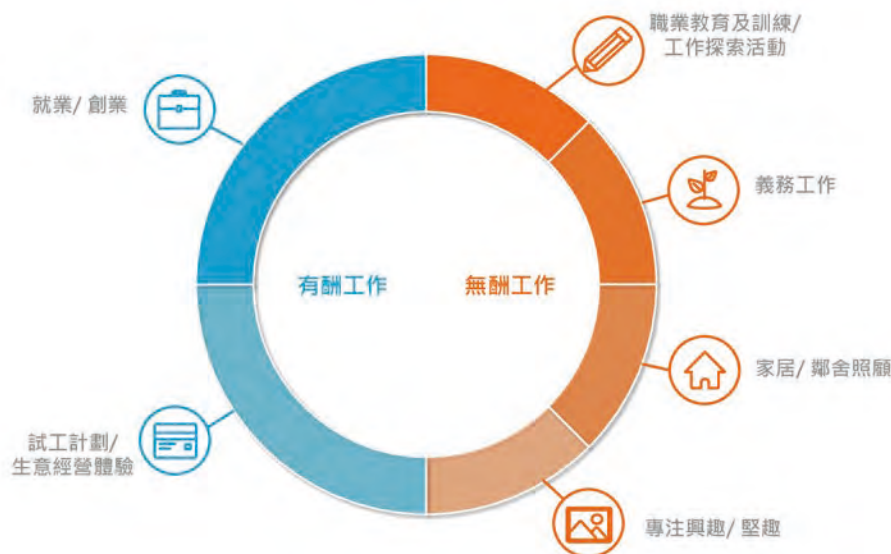
人生不應設限，有酬或無酬的工作經驗對踏入社會同樣重要。青少年應擴闊人生經驗，以檢視個人興趣及自身強項，開拓多元出路。

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。

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。



有酬工作 //

- 就業或創業涵蓋全職工作、兼職工作、自僱行業及社會企業崗位等。
- 試工計劃或生意經營體驗包括各種設有薪津，但不存在僱傭關係的訓練及職場學習計劃，以及試驗性質的營運計劃如年宵攤檔。

無酬工作 //

- 職業教育及訓練或工作探索活動，如：職場培訓、工作體驗、影子工作計劃和工作探訪等，這些無酬的工作機會及培訓有助提升青年人的就業能力。
- 義務工作有助青年人累積寶貴經驗，有利他們日後於慈善組織、社會服務機構、社會企業、合作社，甚至是一些積極推動企業社會責任和共享價值的商業機構內工作。
- 家居或鄰舍照顧包括在組織或機構以外從事的自身照顧、家居或鄰舍照顧，以及社區關懷行動，不論是自願或非自願，同屬無酬工作。
- 專注興趣或「堅趣」，例如：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，青年人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。

(Values) 價值

態度 (Attitudes)

(Skills) 技能

知識 (Knowledge)

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)，簡稱 VASK，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，所包含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。

技能 (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，有助執行及完成特定工作。

三世緣

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

尹浩然

遊戲目的 //

透過 VASK 遊戲卡，回顧自己成長故事及反思對目前生活的影響，並展現在此基礎下可能發展的生活。

遊戲形式 //

個人輔導 / 小組活動

遊戲人數 //

1至10人

所需時間 //

1至2.5小時

遊戲對象 //

青少年 / 社工 / 教師 / 家長 / 社區人士

遊戲物資 //

工作紙

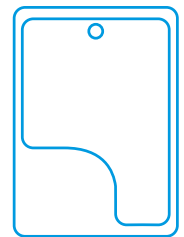
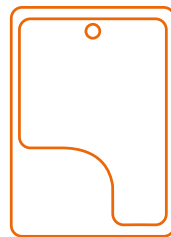
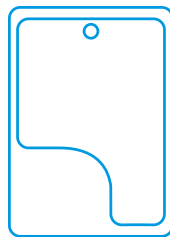
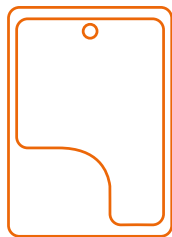
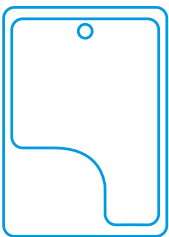
遊戲玩法 //

I：過去 / 現在篇

- 1 邀請參加者在「生命線」上回顧0歲至現在的人生，並在 Y 軸事件對自己的影響及 X 軸歲數上作出記號。
- 2 邀請參加者把所有記號由0歲起到現在連成一條起伏的線。
- 3 邀請參加者簡述每個記號處發生了什麼事件。
- 4
 - 邀請參加者從中選出兩件對自己最有意義的事件，並就當中建立 / 產生 / 反映的 V 及 A 作出分享。
 - 作為小組，則在完成 (3) 後邀請一至兩名組員來評論事件對當事人觸發 / 反映的 VASK，之後邀請當事人作出回應。
- 5 討論在事件後產生的 VASK 對當事人昔日至今的得及失。

活動後的引導性問題 //

- 1 你認為如故事發展在 _ (內容) _ 和當時不一樣 (給予可能例子)，當事人的反應及信念會在何處產生不同？
- 2 假使把當時的 V/A/S/K 換成其他 V/A/S/K (給予例子)，故事的發展 (內容) 又會有何種不同？
- 3 到底是事件 / 命運導致抉擇還是我們的 VASK 導致我們的抉擇？



活動注意事項 //

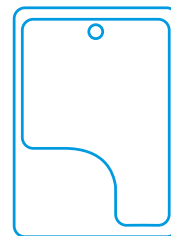
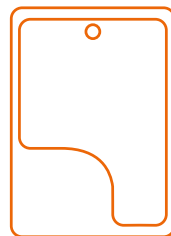
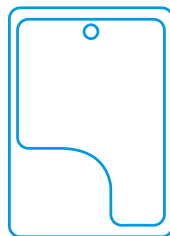
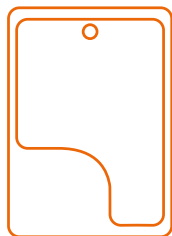
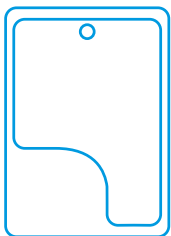
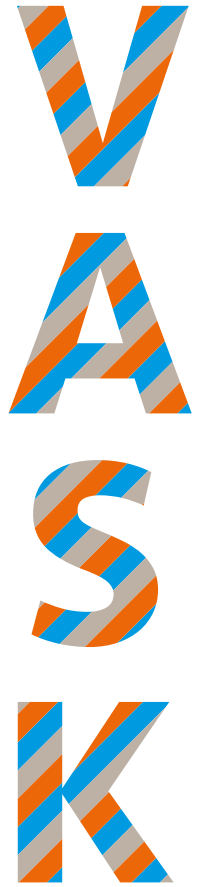
不宜在未建立好關係或熱身情況下推行此活動，可先就一些第三者故事例如動漫、新聞人物或電影等，討論涉及故事的人物 VASK，待彼此熟絡或掌握了 VASK 的分析操作後才增加探討個人層面的分享討論。

遊戲心得及創作背後的理念 //

以第三者角度，抽身地觀察他人故事有助減少被事件觸動情緒或是面對小組成員時產生自我保護，在此基礎下，熟習以 CLD 視角掌握對 VASK 的探討，亦沒有偏離參加者本身的實際人生故事。可在進行遊戲時觀摩有關電影：疾走羅拉。

hashtag //

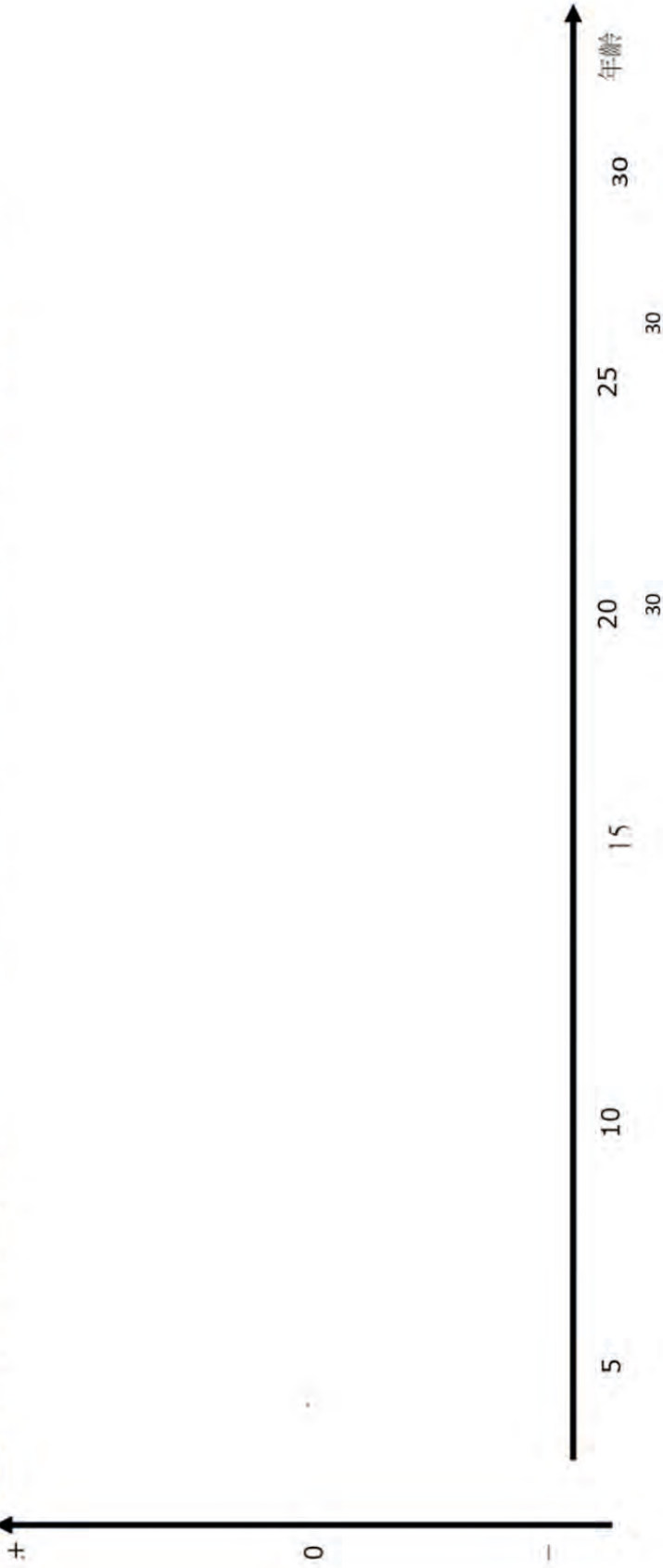
前世今生 # 三世書 # 生命無限 LOOP





香港善導會 _____ 的過去與現在生命旅程故事」

The Society of Rehabilitation and
Crime Prevention, Hong Kong



簡短故事記錄：

三世緣 II

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

尹浩然

遊戲目的 //

- 透過 VASK 遊戲卡，探討現在的 VASK 構成自己的生活內容。
- 展望在此 VASK 下的可能人生發展，探討哪種 VASK 間的改動可以更容易達到自己理想生活模式。

遊戲形式 //

個人輔導 / 小組活動

遊戲人數 //

1至10人

所需時間 //

1至2.5小時

遊戲對象 //

所有人

遊戲物資 //

工作紙





遊戲玩法 //

II：現在 / 未來篇兩節

- 1 邀請參加者在工作紙上分別列出 / 畫上現時生活中的享受片段。
- 2 邀請參加者分享有關享受片段當中包括的 VASK。
- 3 邀請參加者 / 組員互相討論就每人的分享當中是否蘊含更深層次的信念或價值觀。
- 4 邀請參加者就十年後自己的夢想生活繪圖及互相分享。
- 5 選出當中兩個較有趣的夢想，邀請所有組員 / 參加者指出有關夢想背後欲達滿足的 V 及 A，以及要達到該夢想的 S 及 K。
- 6 邀請各組員選出最代表到夢想的 VASK。
- 7 就每位參加在 (4) 選定的夢想生活以 W.O.O.P 方式寫出如何達成目標步驟。
- 8 互相分享，然後要組員 / 當事人自己就有關步驟鬥快說出可能遇上的障礙以及找出即時對應方法。
- 9 投票選出五個最好的對應方法，結合 W.O.O.P 及目標夢想，繪 / 寫出夢想指南針。

活動後的引導性問題 //

- 1 你認為自己對實踐理想有多大信心？
- 2 除了討論到的障礙，你認為還會有什麼難關可能遇上？對應方法會是甚麼？
- 3 在實踐以上夢想時，你想像到任何協助或資源需要嗎？

活動注意事項 //

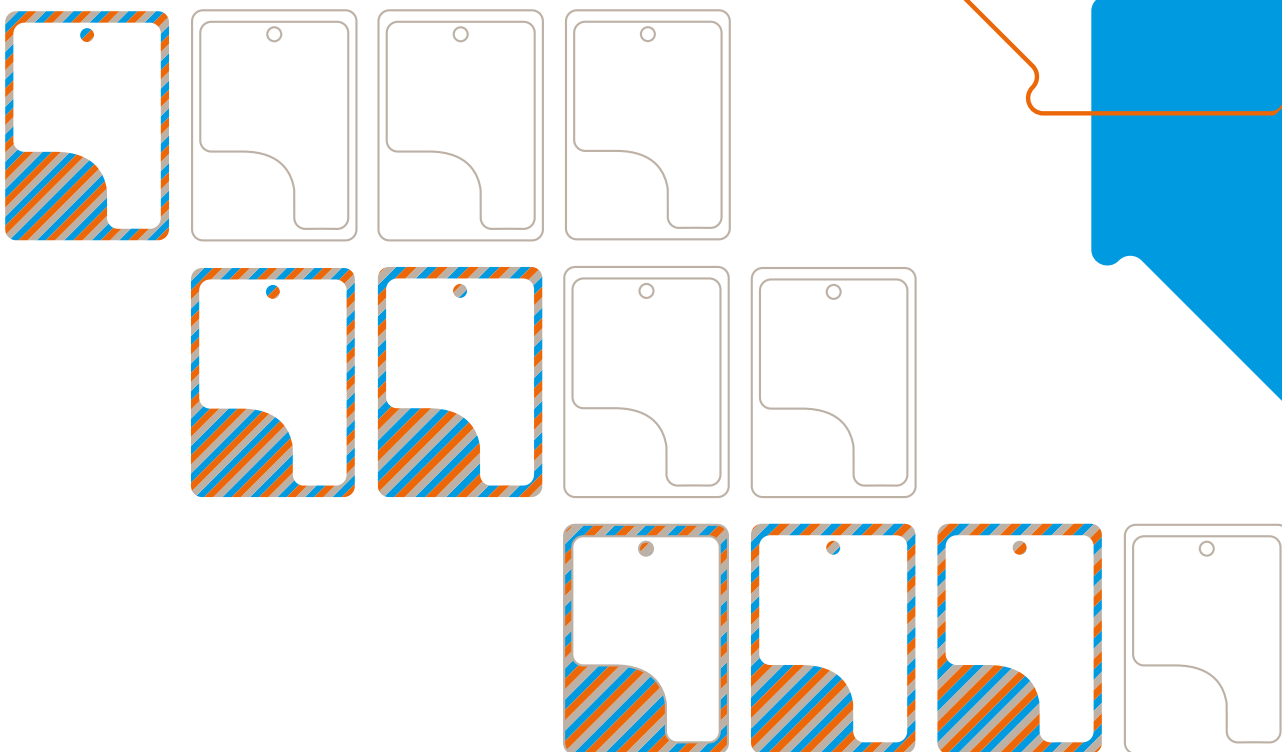
- 1 強調對未來想像可以不着邊際，鼓勵參與者隨意分享想法。
- 2 強調想像障礙時要切身處地作想像，拒絕以批判態度給予意見。
- 3 如發現具體實行計劃時障礙過多，即使考慮資源協助下仍難以實現，工作人員可協助探討有意達成的未來夢想其隱藏的 V 及 A 是否與其他選項有共通點，會否作為另一選擇滿足到當事人的相同需要。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 1 在第一節掌握了 VASK 分析方法後，鼓勵參加者具體落實配合自己 V 及 A 以得到的夢想生活。
- 2 鼓勵參加者再落實生活計劃時多想像種種可能難關以及作出具體對應手段以增加動力。

hashtag //

RemoteViewing # 十年 # 唔躺平
一切從心出發 # 占卜



- 若然發生: ---

• 我就會咁樣行動: ---

• 若然發生: ---

• 我就會咁樣行動: ---

• 若然發生: ---

• 我就會咁樣行動: ---



你我相隔多麼近

遊戲名稱 //

機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

劉綺玲 (Elaine) 香偉揚 (Samuel)

遊戲目的 //

透過 VASK 卡了解自己與目標間的距離。

遊戲形式 //

個人輔導

遊戲人數 //

1人

所需時間 //

30至60分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

白卡、VASK 卡、工種卡



遊戲玩法 //

- 1 主持人邀請參加者選擇一張 VASK 卡最能形容到自己 / 或在白卡中繪畫出自己的模樣。
- 2 與參加者探索適合自己的工種。
- 3 讓參加者在 Values (V)、Attitudes (A)、Skills (S)、Knowledge (K) 各抽取一張卡形容自己。
- 4 綜合這些卡的特質與參加者一起探索有什麼工種符合自己的期望。
- 5 另外也可讓參加者反思 / 調節期望與現實的差距，從而再作出更詳盡的規劃。

活動後的引導性問題 //

綜合這些卡的特質，我們試想像哪些工作符合期望。

遊戲心得及創作背後的理念 //

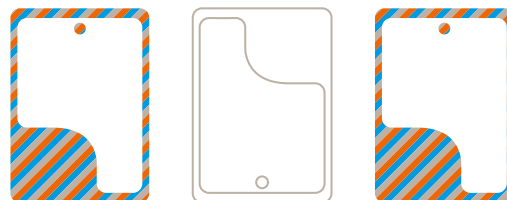
在不同的成長階段，我們也能夠藉着圖卡檢視不同的經驗。只要整理當中累積的成果，年輕人就能夠拉近理想工作和自身特點的距離。

活動注意事項 //

需評估參加者對工作世界的熟知程度，先由他們認識的行業開始遊戲，然後才協助他們對有興趣但未熟知的行業加以了解，以便提升遊戲的流暢性。

hashtag //

探索新選擇 # 自我介紹



內在的價值

遊戲名稱 //

機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

劉綺玲 (Elaine) 香偉暘 (Samuel)

遊戲目的 //

協助年輕人更立體 / 容易
表達自己

遊戲形式 //

個人輔導

遊戲人數 //

1人

所需時間 //

15至30分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡



遊戲玩法 //

- 1 主持人邀請參加者選擇一至三張 VASK 卡形容當他們作出抉擇時思考的東西。
- 2 讓參加者自由聯想卡片上的意思，給予空間讓他們選擇和詮釋。
- 3 主持人透過引領，讓參加者更容易表達自己所重視的事情，也可以讓他們加深印象。

活動後的引導性問題 //

- 1 做抉擇時你在思考的東西是甚麼？
- 2 當中反映哪些你重視的事情？

活動注意事項 //

給予適當的時間讓年輕人作選擇。讓他們自由聯想和表達，工作人員避免添加個人的意思和演繹。

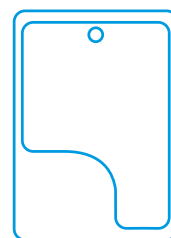
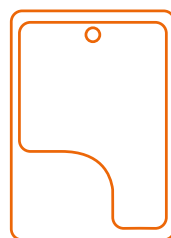
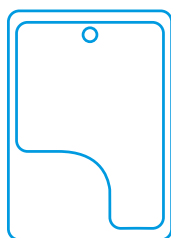
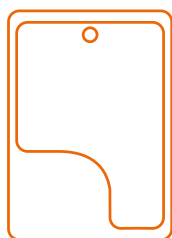
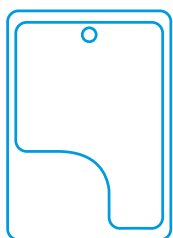
遊戲心得及創作背後的理念 //

給予空間和自由聯想，發掘參加者所重視的事情。

hashtag //

內在的價值

VASK



尋覓

遊戲名稱 //

機構 //

香港明愛青少年及社區服務

遊戲設計師 //

Ada Chan

遊戲目的 //

讓年輕人回顧自己生命中對他 / 她深刻的經歷，並從當中發掘自己獨有的 VASK。

遊戲形式 //

個人輔導

遊戲人數 //

1人

所需時間 //

1小時

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡牌一副、大畫紙一張、藝術物料（如需要）、顏色筆數支、Memo 紙及原子筆

遊戲玩法 //**生涯歷程生命線**

- 1 先由主持人示範講解一下怎樣畫生命線。
- 2 邀請參加者找一個自己舒服的位置靜靜坐下，回想一下過去。
 - 邀請他 / 她在畫紙上畫上 Y 軸和 X 軸，Y 軸代表事件對他 / 她的重要性，X 軸代表時間性（過去、現在）。
- 3 主持人向參加者預告生命線的內容需要與生涯歷程有關（其他有關過去家庭、愛情、朋友的經歷不會於這次生命線上顯示）。
- 4 生命線圖上會顯示以下內容：
 - 參加者曾經歷過的工作、興趣、義工、深刻的活動 / 經歷（以星號顯示活動，線條高低顯示對它的重要性）。
 - 在每段經歷當中給他 / 她的啟示、發現和學習塑造他 / 她成就為一個怎樣的人（例如：在當寵物義工中，令他 / 她發現自己是一個有愛心和耐性的人）。
 - 以另一種顏色在線上顯示生涯歷程當中最艱難的時間。

備註：如果參加者不喜歡寫太多字，可以選擇在桌上找些藝術物料代表他 / 她想說的事情。



結合 VASK

1 當參加者完成生涯歷程生命線後，邀請他 / 她為自己的圖講解一下自己的歷程。

分享方向：

- 過程中發生的事件，得與失及發展了甚麼能力？
- 最艱難的階段是甚麼？為甚麼？他 / 她是如何走過來的？

2 回想過往的歷程，他 / 她覺得對自己的啟發是甚麼？

- 過往能成就今日的他 / 她，他 / 她會形容自己是一個怎樣的人？
- 當參加者分享後，邀請他 / 她在桌上的 VASK 卡中找出多張他 / 她覺得自己最重視的東西是甚麼，他 / 她擁有着怎樣的能力？

3 在眾多已被他 / 她揀選的 VASK 卡當中，由他 / 她找出最具代表自己特質的三至五張卡牌分享作總結。

4 最後，主持人預備 Memo 紙，邀請參加者完成整個歷程分享後，在 Memo 紙上寫出一句他 / 她想自己與自己講的話。

活動後的引導性問題 //

請參閱遊戲玩法內容

活動注意事項 //

- 1 建議主持人預備一個寬敞舒適的環境，讓參加者有足空間默想。
- 2 講解生涯歷程生命線時，提醒參加者知道畫生命線的內容需要與生涯歷程有關（其他有關過去家庭、愛情、朋友的經歷不會於這次生命線上顯示）。
- 3 如參加者對文字書寫較抗拒，可鼓勵他 / 她使用藝術物料。
- 4 提示參加者其過往的經歷沒有對與錯，與主持人分享多少是自己的選擇。

遊戲心得及創作背後的理念 //

讓年輕人擁有一個屬於自己的空間，在主持人的陪同下一同回顧及重整過往經歷的得着，探索自己將來想走的路向。

hashtag //

個人輔導 # 個人獨特性
回顧過去 # 重整經歷
自身資源

我所重視的和 我所選擇的

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教服務處

遊戲設計師 //

陳智森

遊戲目的 //

透過選取和篩選的過程，讓青少年了解及發現自己重視或感興趣的能力和知識，並進一步協助他們訂立目標。

遊戲形式 //

個人輔導

遊戲人數 //

1人

所需時間 //

45至60分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡1套 (只需使用 SK 卡)



遊戲玩法 //

- 1 參加者先憑直覺，將感興趣和不感興趣的技能以及知識分成兩邊。
- 2 然後，從感興趣一邊選擇五張曾發展或有想過發展的技能 and 知識。
- 3 主持人按照參加者所選的五張卡牌，討論為何會感興趣 / 重視，以及打算發展的原因和想法。
- 4 讓參加者在五張卡牌中，選擇一至兩個計劃會在短期開始 / 繼續發展的技能 and 知識。

活動後的引導性問題 //

- 1 你認為這個知識或技能，會在什麼時候在生活中展現出來？
- 2 為何你會對這個知識或技能感到興趣？
- 3 你認為何人會較多展現這些知識或技能？
- 4 為何會選擇這些技能和知識作為短期發展？與另外的又有什麼分別？

活動注意事項 //

- 1 在過程中可着重更多青年人為何重視該技能，多於着重他們是否擁有該技能和知識。
- 2 篩選的過程十分重要，可以留意及多點詢問為何青少年會作出這個篩選的過程。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 1 除了與參加者討論最後選擇的卡牌外，主持人亦可以與參加者討論在篩選過程中，有些卡牌沒有選取的原因，以了解會否是因為在該範疇沒有足夠的資訊，導致未能作出知情選擇（Informed choice）。
- 2 由於 SK 卡多達七十二張卡牌，參加者在選擇的過程中可能會感到疲憊。由於部分卡牌內容相近，如人際交往技能、口頭溝通技能、說話技能等。假如參加者專注力較低或文字理解能力較弱，或會影響他們的投入度。主持人可將某些特質相似的卡牌合併，只選取其中一張，待最後才與他們討論卡牌內容及箇中差異。

hashtag //

我所重視的和我所選擇的

我的 ENOW 經驗

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教女青年會

遊戲設計師 //

葉嘉豪

遊戲目的 //

自我認識；回顧 ENOW 經驗及訂立將來目標。

遊戲形式 //

個人輔導

遊戲人數 //

1人

所需時間 //

1小時或以上；按青年需要

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

ENOW VASK 卡

遊戲玩法 //

- 1 社工可以先抽出六張 ENOW 卡牌，讓青年選擇其中一個 ENOW 經驗開始討論。
- 2 邀請青年深入分享該經驗，包括難忘、感受、經過、一起經歷的人和事、意義。
- 3 向青年深入解釋 VASK 卡牌，讓他們了解 VASK 概念。
- 4 邀請青年選取符合其 ENOW 經驗的 VASK 卡牌，並選取 V、A、S、K 類別的卡牌各三隻，排放在 ENOW 卡牌旁（圖一）；過程中可與青年深入討論已選取的 VASK 卡牌。



- 5 邀請青年從已選取的 VASK 卡牌，從左至右按重要性排列出來（圖二），並了解其選擇的原因。



圖二

進階版：

- 1 邀請青年想像繼續發展該 ENOW 經歷的未來想像（圖三）。
- 2 邀請青年排列出達至未來想像的 ENOW 經驗所需的 VASK 卡牌。
- 3 重複步驟4及5。



圖三

活動後的引導性問題 //

- 1 在選擇這 VASK 卡時有何想法？哪張卡讓你在是次經歷中有新發現？
- 2 在排列 VASK 卡重要性時，你有何考慮？
- 3 怎樣運用已擁有的 VASK 放於將來發展上？希望擁有的特質及長處？

活動注意事項 //

- 1 留意環境是否適合與青年討論及排卡；由於排卡及傾談過程較長，如時間不夠可先拍照以作保留，留待下節再討論。
- 2 青年需要時間表達 / 講述自己的故事，社工需保持耐性，以及好奇心。

遊戲心得及創作背後的理念 //

讓青年透過說故事的形式尋找過往 ENOW 經驗中所獲得 / 發掘到的 VASK，從而引發他們對未來的想像，並嘗試為達至將來的想像訂立目標。

hashtag //

未來想像 # VASK # 排卡 # cardgame
說故事

V
A
S
K



工作要求有誰知？

遊戲名稱 //



機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

劉綺玲 (Elaine) / 香偉揚 (Samuel)

遊戲目的 //

讓僱主透過 VASK 卡檢視 VASK，及了解不同崗位的需要。

遊戲形式 //

個人輔導 / 小組活動 /
大型分享活動 (10人)

遊戲人數 //

1 至 10 人

所需時間 //

30 至 60 分鐘

遊戲對象 //

僱主

遊戲物資 //

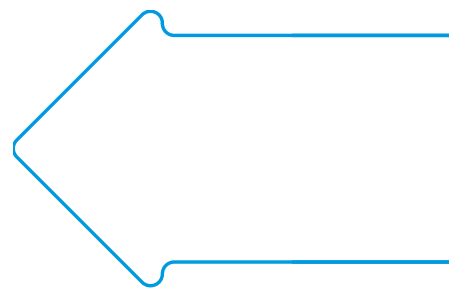
VASK 卡及崗位卡

遊戲玩法 //

- 1 和參加者一起檢視有興趣或有機會入職的工作崗位。
- 2 一起討論在聘請過程中着重哪些 VASK，而這些 VASK 對於參加者來說有什麼是重要的？
- 3 最後，透過贈送一張 VASK 鼓勵參加者。

活動後的引導性問題 //

- 1 過程中，你最深刻的兩項 VASK 是甚麼呢？
- 2 哪一個特質，你期望能夠於未來改進呢？



V
A
S
K

活動注意事項 //

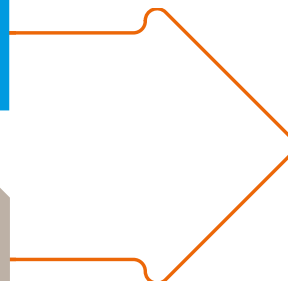
- 1 讓僱主理解可從 VASK 卡認識年青人的特質。
- 2 讓僱主回顧自我生涯上重視的 VASK。

遊戲心得及創作背後的理念 //

僱主透過圖卡過程發現不同崗位中所需要的 VASK，引導他們從不同面向認識年青人的特質，從而開展新的合作機遇。

hashtag //

工作要求有誰知？ # 不同崗位的需要



VASK 對對碰

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

鍾煜曦

遊戲目的 //

讓僱主和青少年互相有更深入的了解。

遊戲形式 //

小組活動 / 面談

遊戲人數 //

2至4人

所需時間 //

1小時

遊戲對象 //

青少年 / 僱主

遊戲物資 //

VASK 卡



遊戲玩法 //

- 1 主持人將 VASK 卡 (Values、Attitudes、Skills 及 Knowledge) 分為四個範疇，並放在桌上。
- 2 讓僱主及年青人分別選擇該行業所需的 VASK，並選出該卡牌（每個範疇選擇3張卡）。
- 3 雙方選擇後，讓對方知道自己的選擇。
- 4 主持人帶領大家進行討論。

活動後的引導性問題 //

- 1 為何你會選擇這張 VASK 卡？
- 2 你在實習 / 工作中有什麼經歷令你有所體會嗎？
- 3 如果雙方選擇不一時，可以要他們嘗試代入對方的角度想，思考為何對方會如此選擇？

活動注意事項 //

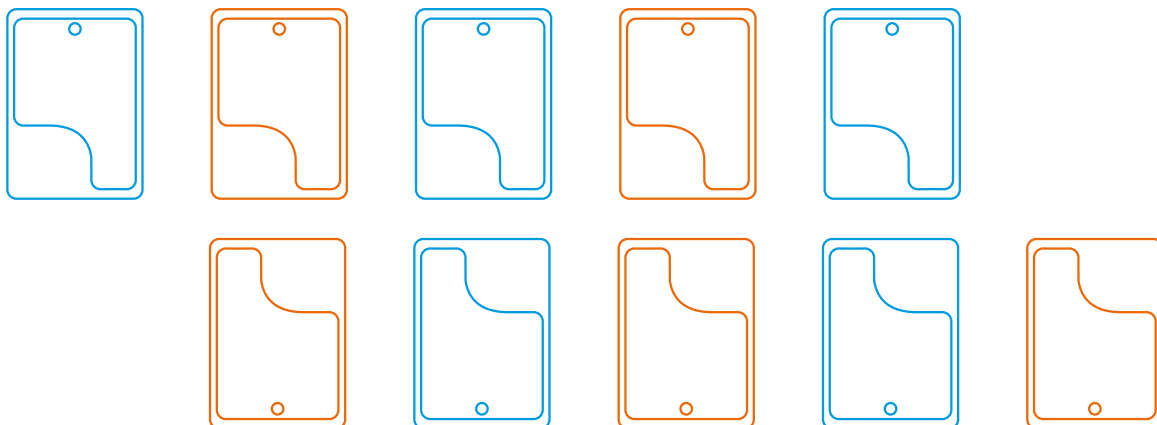
進行開放的討論，避免僱主反對年青人的想法。

遊戲心得及創作背後的理念 //

讓僱主及年青人有更深入的了解，了解大家的期望，讓未來實習 / 工作可以更順利。

hashtag //

工作 # worklifebalance # 上班族 # youth # 年代之爭



我們的圖卡

遊戲名稱 //



機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

黃健邦 (Benny) 香偉揚 (Samuel)

遊戲目的 //

透過不同工具連繫介入
工具和年青人。

遊戲形式 //

個人輔導 / 小組活動

遊戲人數 //

1 人

所需時間 //

10 至 20 分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡、透明卡套、油筆

遊戲玩法 //

- 1 邀請參加者從 VASK 卡中，選擇五張最能夠形容自己的圖卡。
- 2 當中選一張最重要的圖卡，為它戴上卡套。
- 3 在卡套上，畫上不同的東西讓圖卡的內容更貼近你的意思。
- 4 在探索不同的可能性時，邀請參加者分享他所加插的圖案的意義。

活動後的引導性問題 //

- 1 你從哪些情境發現到這些 VASK 呢？
- 2 新加入的東西，對你有哪些意義呢？

活動注意事項 //

每人對圖像的美學定義也有不同，同樣，新加入的元素也有機會代表不同的意義，能讓參與者按意願作選擇性的分享。

遊戲心得及創作背後的理念 //

讓參加者對他所經驗的情境賦予更豐厚的意義。



hashtag //

我們的圖卡

珍珠的特質

遊戲名稱 //

機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

劉綺玲 (Elaine) 香偉暘 (Samuel)

遊戲目的 //

透過圖卡呈現參加者期望在別人眼中的自己。

遊戲形式 //

個人輔導 / 小組活動

遊戲人數 //

1人

所需時間 //

30分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡



遊戲玩法 //

- 1 生涯個案輔導中，讓參加者抽取一張牌代表一直期望被別人看見的特質。
- 2 讓參加者表達為何這個特質是自己最重視、最想呈現、對自身的意義是甚麼？

活動後的引導性問題 //

- 1 這些圖卡代表甚麼意思？
- 2 當中哪一張對你最重要呢？

活動注意事項 //

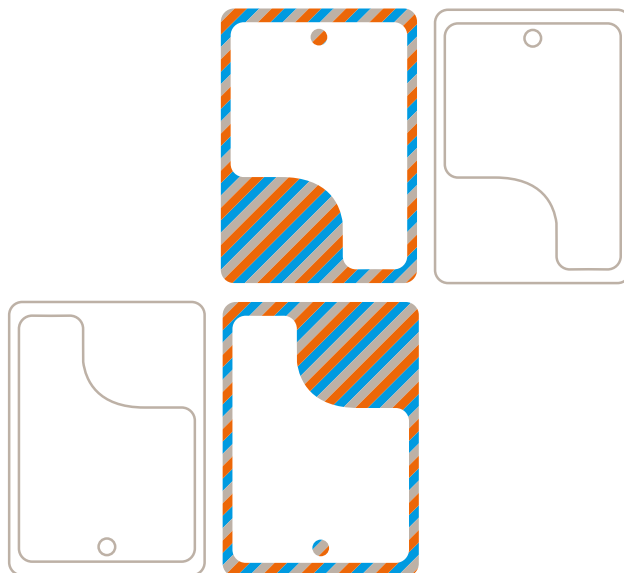
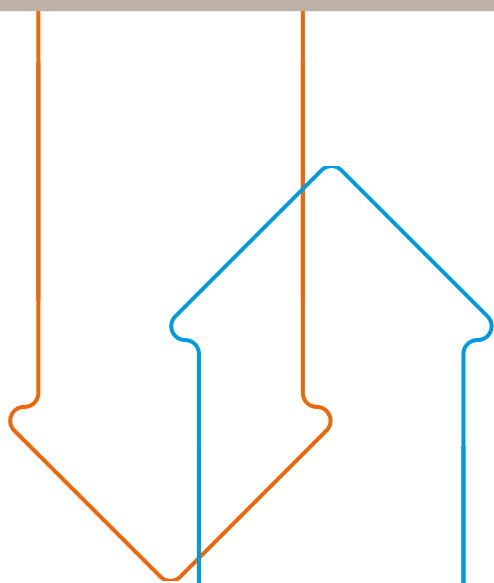
鼓勵年輕人表達，細心聆聽個案說話背後的意思，協助年輕人更全面認識他所重視的價值和情緒。

遊戲心得及創作背後的理念 //

年輕人在成長階段裡，渴望了解別人眼中的自己是怎樣的。我們透過圖卡的過程，引導年青人說出他們的心聲。

hashtag //

珍珠



肯定就係得 你知個 D ?

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

黃梓軒

遊戲目的 //

透過互動，傾談主持人可引導參加者發掘更多 VASK。

遊戲形式 //

小組 / 個人與主持人活動

遊戲人數 //

4至6人

所需時間 //

45分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡

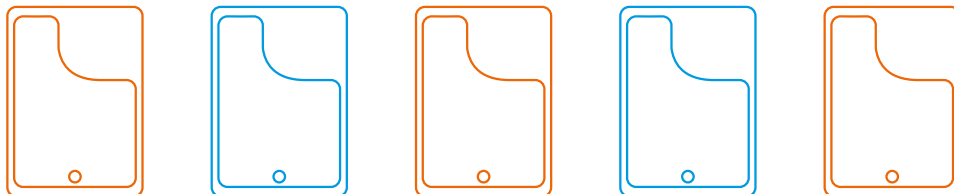
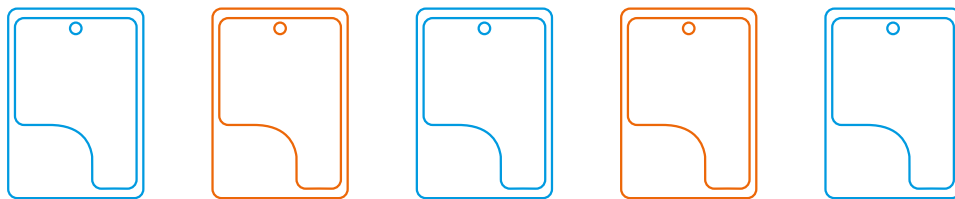


遊戲玩法 //

- 1 將所有 VASK 卡平均攤放在桌上。
- 2 讓參加者在桌上挑選能代表自己以往工作或 ENOW 經驗的 VASK 卡，可多於一張。
- 3 向其他參加者分享，並解釋為何該卡牌能形容自己過去工作或 ENOW 所習得的 VASK。
- 4 主持人 / 參加者再任意抽出其他 VASK，反問參加者這卡為什麼剛才沒有抽出來分享，為何不可代表參加者，細化問題包括：這卡我相信同你提及過的工作或 ENOW 也有關，這卡可更好反映你的技能，不是嗎？你肯定只有你所選取的卡足夠反映你的經驗？
- 5 透過反問，擴展對過往工作或 ENOW 經驗的認知及自我肯定，主持人同時予以正向鼓勵，導向正面思維。
- 6 若參加者未能回應，其他人可協助解釋，邀請大家發掘假想工作或 ENOW 情況，處理事件時會反映，培養的 VASK，分享過去經驗。

活動後的引導性問題 //

- 1 你選擇時有困難嗎？
- 2 你有沒有想過選擇其他卡牌？
- 3 當你發現到原來有更多 VASK，這讓你有什麼感覺？
- 4 當你發掘到原來有更多 VASK，你覺得將來可以如何於工作上融合它們協助你生涯發展上，更上一步？



活動注意事項 //

不一定要受限於 VASK 卡上的形容詞，可以憑着對卡牌圖案的感覺來作出選擇如應用於小組活動，成員若已認識大家，有一定相識，效果會較好。

遊戲心得及創作背後的理念 //

對參加者的分享抱有好奇心，多問他們的工作經歷，以深化自我認識及肯定啟發對往後生涯的規劃。

hashtag //

自我肯定 # life # 人生 # 我有更多



繪形繪星

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

劉慕妍

遊戲目的 //

讓社工以不同角度去分析服務對象的 VASK。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

6人

所需時間 //

30分鐘

遊戲對象 //

社工

遊戲物資 //

海報紙、MARKER 筆、VASK CARD



遊戲玩法 //

- 1 以人形紙分析服務的獨特服務對象（五個服務對象 — 收數佬、帶貨（毒）、參與社會事件青年、黑社會小混混、已康復復元人士），分配以上的五個服務對象予五個小組。
- 2 各小組同工運用海報紙上畫上人形，繪畫出服務對象的形象，如他們的背景、性格、能力、外貌等。
- 3 承接上面的人形紙，讓同事思考人形紙中描述的服務對象，他們可能擁有的 VASK。
- 4 取用 VASK CARD，將所選取的項目放予人形紙上。
- 5 協助同事工檢視服務對象以往的經驗及當中的能力，並轉化這些經驗成為服務對象正面的特質，轉化使年青人能夠肯定自己的能力。

活動後的引導性問題 //

- 1 在活動中，你看到他有什麼特質？
- 2 就你的服務對象的 VASK，如何協助他們將其轉型為正向的特質？



活動注意事項 //

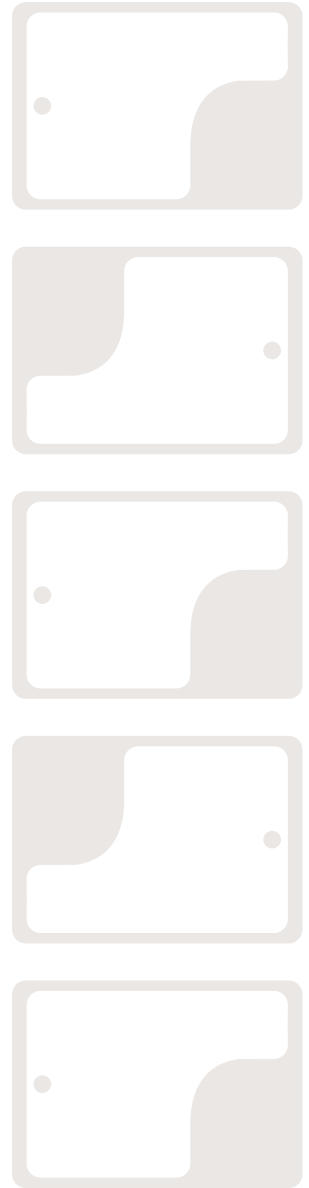
因應不同服務單位，可設計的對象切合所接觸的青年。

遊戲心得及創作背後的理念 //

我們所接觸的弱勢青年，他們過去多是負面的經歷，這個遊戲可讓同事以多角度分析服務對象的 VASK，從而在個案輔導介入中，能讓服務對象有嚮導性地思考及協助轉型，從而擴闊及增強弱勢青年的生涯發展。

hashtag //

多元發展



猜猜職業的 VASK

遊戲名稱 //



機構 //

香港青少年服務處

遊戲設計師 //

譚嘉偉

遊戲目的 //

向家長介紹 VASK 概念及一些較不熟悉的職業，並拉闊他們對工作要求的認知。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

5人

所需時間 //

1小時

遊戲對象 //

家長

遊戲物資 //

職業卡、ENOW-VASK 圖卡

遊戲玩法 //

- 1 主持人將包含不同職業的卡牌放在枱上，然後揀選一位家長隨機抽一張卡牌。
- 2 家長們需思考該職業需要哪些 VASK，繼而在 ENOW-VASK 圖卡揀選自己認為合適的 VASK。
- 3 每位家長都需要輪流講解為何擔任該職業是需要擁有那些 VASK，主持人則擔任促進討論的角色。
- 4 討論完結後，主持人會揭曉答案，而該答案是由訪問擔任該職業的年輕人所得出的。

活動後的引導性問題 //

你認為青少年需要擁有哪些 VASK 才適合擔任該職業呢？

活動注意事項 //

主持人必須先讓家長了解為何會有 VASK 這個概念，而為何不是一如以往只着重學歷來決定年輕人是否適合擔任該職業。

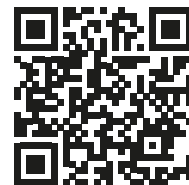
遊戲心得及創作背後的理念 //

主持人認為家長過往很少了解子女的能力或強項，往往認為子女能夠擔任該職業是因為他們的學歷水平，而忽略了子女所擁有的 VASK。



hashtag //

理想職業
家長的期望



可於 <https://clap.hk/job-vask/?lang=zh-hant> 選擇不同的職業。



TASK Killer — VASK

遊戲名稱 //

機構 //

香港明愛青少年及社區服務

遊戲設計師 //

Tracy Tin

遊戲目的 //

讓教師了解學生不同職務 (TASK) 的 VASK，有助配對合適同學參與，也提升教師對同學的認識，促進和諧的學習氣氛。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4至8人

所需時間 //

30至60分鐘

遊戲對象 //

教師

遊戲物資 //

VASK 卡牌一副 (可先篩選較合適使用的 VASK 卡，數量大約參加人數的十倍；二十張有關學生職務卡牌 (下稱 TASK 卡)，例如：行長、班長、各科科長、風紀、學生會秘書、陸運會統籌等。)

遊戲玩法 //

遊戲開始前，主持人先將 TASK 卡洗勻，面朝下。每回合翻開一張 TASK 卡。

- 1 主持人先將已篩選的 VASK 卡牌洗勻，分派給參加者作手牌（每人六張），剩下的放在一旁作中央牌堆。
- 2 每位參加者輪流出牌。參加者如認為有手牌適合於形容該 TASK 卡，便可出一張牌，放在 TASK 旁邊。
- 3 出牌後，其他參加者可立刻提出反對。第一位提出反對的參加者需解釋反對原因，在場參加者立刻進行投票。
 - 如有超過一半參加者同意該反對原因，出牌者便需回收所出手牌，並在中央牌堆中多抽一張手牌。
 - 如沒有一半人數同意，提出反對者便需在中央牌堆中抽多一張手牌。
- 4 如出牌後沒有人反對，便到下一位參加者出手牌。
- 5 如到參加者出牌而沒有合適的手牌可出，該參加者可放棄出牌機會，需棄一張手牌並在中央牌堆中補回一張，輪到下一位玩家出牌。
- 6 當 TASK 卡能成功集齊 V、A、S、K 卡牌各一張，最後出牌的參加者獲勝。
- 7 第二回合，翻開第二張 TASK 卡，重複步驟 1 至 6。
- 8 主持人可自行決定玩多少回合以及計分方法。

活動後的引導性問題 //

主持人可根據教師的分享詢問跟進問題，以下是參考問題：

- 1 剛才的活動中，最深刻的是甚麼？
- 2 活動過程中被反對時，有甚麼感受？自己的學生會有類似經驗嗎？
- 3 活動中，有沒有一些 TASK，會令自己想起某位學生？可否形容一下他是怎樣的人？
- 4 在邀請學生擔任學校職務時，你會讓對方知道背後的原因嗎？如果讓學生知道你能看見他的 VASK，效果會有何不同？
- 5 主持人可邀請教師抽兩張 VASK 卡，根據教師觀察，邀請他們把五位有該素質的學生名字寫下。

活動注意事項 //

- 1 活動前，主持人需提醒教師小組內分享內容均會保密，約定不要對外談及，共同建立一個輕鬆愉快的活動氣氛。
- 2 活動期望可以帶動教師看到學生獨特的 VASK。
- 3 活動雖然看似有對錯之分，但現實情況並非如此。主持人需提醒教師，應尊重每位學生的獨特性，而校內的職務理當可以讓不同性格的學生擔任，前提是教師應多予鼓勵。

遊戲心得及創作背後的理念 //

希望透過此活動讓教師除去固有對不同學生職務的定型，其實每位學生都有獨特的 VASK，如教師可以協助同學認識自己，加以鼓勵學生探索無限可能。

hashtag //

小組活動 # 自我認識

Stop the Bus (CLAP Version)

遊戲名稱 //



機構 //

香港基督教服務處

遊戲設計師 //

蘇芷妍

遊戲目的 //

透過活動，讓參加者認識自己重視或擁有的價值與態度。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

3至10人

所需時間 //

15至30分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡牌一套
(只需使用 Value & Attitude 卡)

遊戲玩法 //

遊戲完結方法：參加者需按主持人指示，在遊戲中選擇五張自己擁有/重視的卡牌，在最後喊叫「完」並將牌攤開。（視乎活動目標及需要，由主持人決定選取擁有還是重視作為選牌準則）

- 1 每人派發五張卡牌，並可翻看各自卡牌的內容。
- 2 餘下的卡牌放中央，輪流向外翻開一張卡牌，並放在中央。
- 3 參加者留意中央揭開的卡牌，如中央翻開的牌比手中的牌更適合自己，則可拍中間的牌一次，把卡牌收到自己手牌中，並與自己的一張手牌交換，放到中央。
- 4 如有多於一位參加者拍卡，最快的1位為成功。
- 5 卡牌放到中央後，其他參加者可以再搶卡牌。
- 6 如果參加者棄置的牌沒有人搶，則可先放在棄牌參加者的旁邊。（方便解說用）
- 7 遊戲需至少輪三至五圈（視乎人數而訂），確保參加者能看到較多卡從而作出選擇。
- 8 當任何一位參加者對手上的卡牌感到滿意，並輪到他揭開卡牌的回合，便可喊叫「完」並將自己的卡牌揭開。
- 9 遊戲完結，所有參加者不可再換卡牌，主持人邀請其他參加者攤開卡牌，並放在桌上，輪流分享。

活動後的引導性問題 //

- 1 為什麼你重視這些卡牌的特質？
- 2 現在手上的牌你滿意嗎？如果滿意，為什麼？如果不滿意，現在再給你一次機會換外面的牌，你會怎麼選擇？
- 3 剛剛有兩張牌你忐忑了一段時間，當時在考慮些什麼？
- 4 剛剛有一張牌你搶得很快，可以告訴我們原因嗎？
- 5 剛剛有一張牌有兩位參加者亦有搶，可以分享一下原因嗎？
- 6 有沒有一些是棄牌，但之後你想選擇？

活動注意事項 //

- 1 在搶卡牌時，需注意安全。
- 2 如果對象為低動機參加者，可以稍為更改遊戲玩法，增加一些競爭元素，例如讓參加者預先選定十張牌，然後再在遊戲牌組中鬥快搶回其中五張。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 這遊戲多用在參加者之間已建立一定的信任關係，並期望再進一步認識自己的時候。遊戲節奏較為輕快，旨在讓參加者投入參與，以及從明快的篩選過程中作出抉擇，以了解自己所重視的 VASK。
- 進行遊戲時，主持人除了負責主持遊戲外，亦需仔細觀察參加者搶牌的速度，聆聽參加者的說話內容，以助遊戲後與他們整理經驗，並探索他們的價值與態度之取捨。
- 主持人更可把參加者最終選擇的卡牌拍照，並在之後與參加者作個別面談時，深入傾談他們的選擇的原因，讓參加者進一步了解自己。

hashtag //

快狠準

是日心情

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

鍾煜曦

遊戲目的 //

熱身及關係建立

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4至10人

所需時間 //

40分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK卡



遊戲玩法 //

- 1 將所有 VASK 卡平均攤放在桌上。
- 2 讓參加者在桌上挑選一張能代表自己當日心情的卡。
- 3 挑選完向其他組員分享，並解釋為何該卡牌能形容自己的情況。

活動後的引導性問題 //

- 1 選擇時有困難嗎？
- 2 有沒有想過選擇其他卡牌？為何最後選擇了這張？

活動注意事項 //

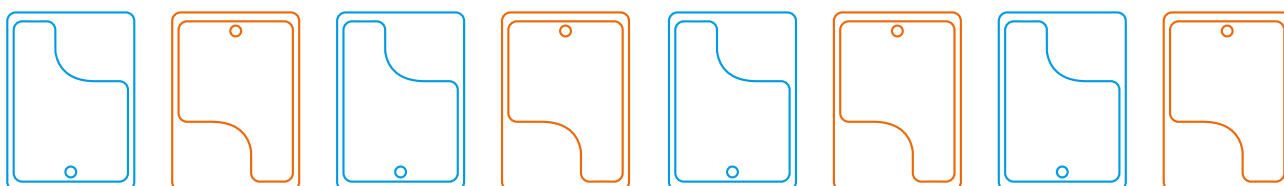
不一定要受限於 VASK 卡上的形容詞，可以憑着對卡牌圖案的感覺來作出選擇。

遊戲心得及創作背後的理念 //

對參加者的分享抱有好奇的心，多問他們近期相關的經歷，以了解其心情。

hashtag //

心情 # life # 人生





Let's CLAP

遊戲名稱 //

機構 //

香港明愛青少年及社區服務

遊戲設計師 //

Cyrus Chong

遊戲目的 //

讓年青人形容及了解自己的 VASK，提升自我認識。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4至6人

所需時間 //

30至60分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡牌一副

遊戲玩法 //

遊戲開始前，主持人把 VASK 卡牌洗勻，疊好並面朝向下。
以下為遊戲步驟：

- 1 主持人從牌疊拿第一張 VASK 卡牌並翻開。如參加者認為該卡牌適用於形容自己，便立即拍手。如沒有任何參加者拍手，主持人便將卡牌放到牌疊底。
- 2 由主持人決定哪一位最快拍手，並邀請該參加者分享一個能夠展現該 VASK 的經歷。
- 3 主持人和其他參加者可以詢問跟進問題。該參加者分享完畢後可獲得該卡牌。
- 4 重覆步驟 1 - 3，最快成功收集一套卡牌（即 V、A、S、K 卡各至少一張，合共四張）的參加者獲勝。

活動後的引導性問題 //

主持人可根據參加者的經歷詢問跟進問題，讓參加者更加留意經歷當中的脈絡和細節，及與其身份建構的關係。

活動注意事項 //

- 主持人於開始前提醒參加者需對其他參加者分享的內容作保密，不要對外談及，共同建立一個舒服、安心的活動環境。
- 參加者分享的內容沒有對與錯之分，主持人和其他參加者需尊重，不應批評或指責。
- 當參加者分享的內容比較少時，主持人應避免加諸壓力，並給予多一點細心、關懷、尊重等，讓參加者願意與主持人同行。
- 為讓遊戲更具娛樂性，參加者可獲取多於一張各類型卡牌，以減慢其他參加者收集卡牌的速度。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 希望透過此活動讓參加者重訪及道出經歷，了解過去的事件如何塑造今天的自己，加強自我認識。
- 自我認識的作用不只在了解個人特質，更有助探索職業選擇、製作 CV360®、準備面試等。

hashtag //

小組活動 # 自我認識

猜猜我是誰

遊戲名稱 //

機構 //

香港明愛青少年及社區服務

遊戲設計師 //

Tracy Tin

遊戲目的 //

促進參加者認識自我，找出自己的 VASK，透過朋輩分享，發掘自己的其他優點。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

6至8人

所需時間 //

15至30分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡牌一副（可先篩選較合適使用的 VASK 卡）、膠紙適量、相同顏色卡紙一疊及每人一枝筆

遊戲玩法 //

遊戲開始前，主持人先將 VASK 卡面朝上，隨意鋪在枱上。

- A 熱身環節：** 主持人隨意抽一張 VASK 卡，給予一條簡單的題目，例如：小組中最有（S：解難技能）的人，所有參加者投票選出，讓參加者初步認識 VASK 卡。
- B 正式遊戲：**
- 參加者仔細在枱面上找出最適合形容自己的 V、A、S、K 各一個（毋須拿起卡牌），直接抄在已寫上自己名字的卡紙上，期間不要讓其他人看到。
 - 主持人協助收集每位參加者的卡紙。
 - 集合所有參加者的卡紙後，主持人可逐張讀出，請在場所有參加者猜是屬於誰的 VASK。
 - 如猜到最後一位參加者時，主持人倒過來請其他人猜他 / 她寫了甚麼。
- C 進化版：**
- 當所有參加者完成 B，主持人可邀請他 / 她們將自己的 Memo 紙貼在 A4 紙上。
 - 小組圍圈坐，將 A4 紙依次序順時針 / 逆時針傳給旁邊參加者。
 - 當收到別人的 A4 紙時，參加者需寫上屬於當事人的 V/A/S/K，不能重複，寫完再傳給下一位，如此類推。
 - 傳一圈直到收回自己的 A4 紙，再進行小組分享。

活動後的引導性問題 //

主持人可根據參加者的表現提出跟進問題，以下是參考問題：

- 1 剛才的活動中，最深刻的是甚麼？
- 2 過程中，你最有信心寫下的 VASK 是甚麼？從何時開始發現自己有這素質？
- 3 過程中，覺得最困難的部分是甚麼？為甚麼？
- 4 收到其他參加者形容你自己的 VASK 時，你有甚麼感覺？令你最驚訝 / 驚喜的是甚麼？
- 5 還有沒有一些 VASK 是你很想別人看到，而大家沒有發現的？那是甚麼？



活動注意事項 //

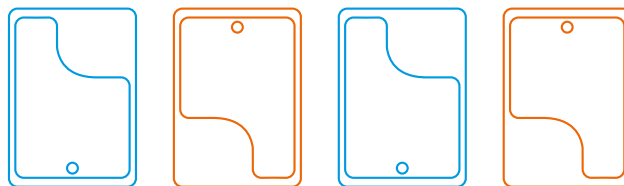
- 活動前，主持人需提醒小組內分享內容均會保密，約定不要對外談及，共同建立一個輕鬆愉快的活動氣氛。
- 活動期望可以帶動參加者了解自己獨特的 VASK。

遊戲心得及創作背後的理念 //

希望透過此活動讓年輕人認識自己獨特的 VASK，透過小組互動，協助他們找出自身潛藏的優點，提升自信心。活動亦能幫助年輕人日後整理 ENOW 經驗及 CV360®。

hashtag //

- # 小組活動
- # 自我認識





VASK 包剪揼

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教女青年會

遊戲設計師 //

葉嘉豪

遊戲目的 //

熱身遊戲；組員間互相認識；啟發青少認識 ENOW VASK 概念。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

8人

所需時間 //

10分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

ENOW VASK CARD

遊戲玩法 //

- 1 先抽出所有 VASK 卡牌，洗牌後隨機派發五張 VASK 卡牌予玩家。
- 2 鼓勵參加者離開自己座位與其他參加者「猜包剪揀」。
- 3 勝出一方可觀看對方所有手牌，並「取走」一張能夠形容自己的卡牌。
- 4 此時勝出的玩家手上會有六張手牌，他需要在原來的卡牌中選取一張不能形容自己的手牌「送給」對方，故所有玩家在完成該回合都會有五張手牌。
- 5 所有玩家都可以主動挑戰其他玩家，邀請對方參「猜包剪揀」，被挑戰的玩家必須應戰。
- 6 建議每回合為兩分鐘，玩家可以在回合中不斷挑戰其他玩家，以獲取最能夠形容自己的五張手牌。
- 7 完成首回合後，社工可以帶領參加者進行簡單的討論。例如了解參加者是否滿意手牌？過程中的感受？下回合想獲取哪一張手牌？在遊戲中有用了甚麼策略？
- 8 主持人可以按玩家人數，以及玩家的反應，以決定遊戲回合次數。建議遊戲進行最少兩個回合，讓玩家能在次回合爭取更多合適自己的卡牌並作分享，以促進討論及互相認識。

活動後的引導性問題 //

- 1 哪些手牌最能夠代表自己？為何？
- 2 過程中的感覺？
- 3 過程中有沒有遇到最想擁有的手牌？是哪一張？為何想擁有那張？
- 4 分享哪些手牌是「已擁有」、「追求中」？

活動注意事項 //

- 1 玩家可能不敢離開座位與其他玩家對戰，社工可以「落場」協助玩家。
- 2 玩家有機會因失去代表自己的手牌而影響情緒，社工可向玩家解釋遊戲是探索自己的過程，可以通過再次對戰去尋求屬於自己的手牌。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 1 每個人都有獨特的特質，沒有高低之分。
- 2 確定個人特質是需要「尋找的過程」。
- 3 每人也會有個人的無酬經驗代表自己，從無酬經驗中發掘的 VASK 可以轉化至日常生活。
- 4 透過熱身遊戲讓同工對小組組員有更深認識，同時亦讓小組組員間互相認識。

hashtag //

包剪揀
VASK
ENOW
無酬
cardgame

職趣 VASK

遊戲名稱 //

機構 //

香港明愛青少年及社區服務

遊戲設計師 //

Daisy Chan

遊戲目的 //

讓青年人初步認識 VASK 卡，整理活動經驗。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

不限

所需時間 //

10 分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡 (兩副或以上，視乎小組數目)



遊戲玩法 //

Level 1 (讓參加者初步認識 VASK 卡) :

- 1 主持人邀請參加者幫忙將一整副 VASK 卡平鋪在桌上。
- 2 主持人則手執另一副 VASK 卡，隨機抽出一張，讓參加者從桌面的卡裡找出相同的，如此類推。

Level 2 :

- 1 主持人向每個小組派發一副 VASK 卡。
- 2 主持人說出指定行業後，每組組員需要挑選符合該行業的 VASK，最快完成者加分。
- 3 邀請每組報告自己的選項和原因，表現最好的組別亦可加分。

活動後的引導性問題 //

- 1 主持人可根據當日參加者曾經歷的行業參觀、職趣分享或相關的生涯發展活動，設定主題，以小遊戲協助參加者整理當天經歷，整合該行業的要求及特色。
- 2 主持人亦可詢問參加者是否具備相關的 VASK，讓他們在過程中思考自己是否合適。



活動注意事項 //

- 1 提醒參加者沒有絕對答案，因每個人能觀察到的都不一樣，鼓勵參加者分享選取該卡的想法，開闊其他參加者對職業的理解。
- 2 可以在 VASK 卡貼上顏色標籤，以免混合多副卡牌。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 1 希望能讓參加者初步接觸 VASK 卡牌。
- 2 透過 VASK 卡，協助參加者分享他們在活動的觀察，以及整理行業要求及特色。

hashtag //

行業 VASK # 眼明手快

5真1假

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教服務處

遊戲設計師 //

蘇芷妍

遊戲目的 //

透過遊戲，讓參加者從自己和別人的觀察中認識自己。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

3至8人

所需時間 //

30至45分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK卡1套 (可選擇只用VA卡或所有卡)



遊戲玩法 //

- 1 主持人將卡牌平均分成參加者人數的數量，並派發給參加者。
- 2 參加者需要在卡牌中選出六張牌，其中五張是能夠形容自己的牌，另外一張則是假的。
- 3 在手上的牌中，參加者可選擇零至六張牌，適合自己則可。假如手上的牌沒有合適的，則可以將手牌給下一位參加者，直至卡牌輪一圈為止。
- 4 參加者在輪牌的過程中可隨時交換卡牌，只需將卡牌放回任何一個牌堆中即可。
- 5 成功選擇六張卡牌後，參加者將其中兩張真，以及一張假的卡牌放在自己前面攤開，然後一起猜出每位參加者假的卡牌。

活動後的引導性問題 //

- 1 分享一下為什麼你認為另外兩張是真的牌？
- 2 篩選的過程困難嗎？甚麼原因？

活動注意事項 //

- 1 活動需要參加者互相有一定認識，或有一些共同經歷才能進行。
- 2 讓參加者分享真牌，避免着眼於假牌的解說。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 遊戲除了能讓參加者認識自己外，亦能從旁觀者 / 身邊重要的人的觀察中看到更多面向的自己。
- 在遊戲時，能鼓勵參加者多用正面的說話分享，同時亦能運用不同小工具，例如紙張、即影即有等，替參加者作記錄。

hashtag //

估你唔到

VASK

第 N 印象 (VASK 版)

遊戲名稱 //

機構 //

香港善導會

遊戲設計師 //

莊浚樂 (JOHNSON)

遊戲目的 //

讓參加者能夠透過「他人的視角」豐富對自己個人特質的認識。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4至10人

所需時間 //

20至30分鐘

遊戲對象 //

任何人士

遊戲物資 //

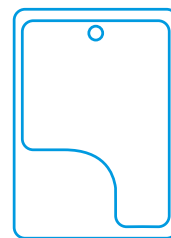
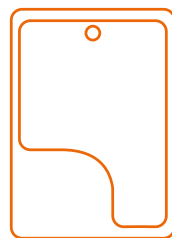
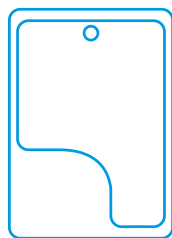
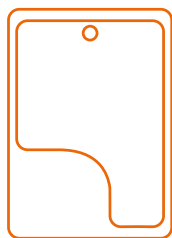
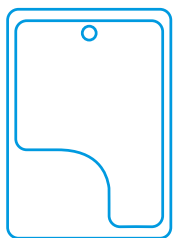
VASK 卡一副 (如有需要可以再加一至兩副卡牌作輔助)

遊戲玩法 //

- 1 每一輪由不同參加者 (一位) 擔任「主角」的角色，而其他參加者則擔任「評論者」的角色。
- 2 主持人請「主角」於「價值觀」及「態度」的卡牌當中，各選出最能夠形容自己的一張牌，並反轉隱藏。
- 3 主持人請「評論者」各自根據與「主角」的相處及觀察，於「價值觀」及「態度」的卡牌當中，各選出最能夠形容「主角」的一張牌，並反轉隱藏。
- 4 當選擇完成後，主持人會邀請參加者同時間開估，比較「主角」與「評論者」各自觀點的相同或相異之處。
- 5 如此類推，重複步驟 1-4，直至所有參加者都能夠擔任「主角」。
 - 選擇的卡牌亦可以利用「技能」或「知識」作篩選，而討論重點則重於外顯的強項或技能。
 - 活動建議用於小組中後期，待參加者間有較深的接觸及認識，效果更佳。
 - 活動亦可用於初期，作小組破冰之用 (第一印象)。

活動後的引導性問題 //

- 1 你為什麼會選擇這張牌去形容自己 / 對方？
- 2 其他人選擇的卡牌當中，有哪一張你是感到認同 / 感到驚訝的？原因是？
- 3 你認為其他參加者了解你嗎？
- 4 其他人選擇的卡牌當中，有哪一張你是感到不認同 / 需要澄清的？原因是？
- 5 其他人對你的評價，是你想給予別人的印象嗎？



活動注意事項 //

- 1 主持人協助參加者闡述自己的觀點時，應配合具體的例子。
- 2 如有需要，主持人可以準備一張空白的卡牌，讓參加者自由發揮。
- 3 主持人提醒參加者於評價別人及自己時，應儘量使用正向詞語（Positive Language）。

遊戲心得及創作背後的理念 //

自我認識並不是一個孤單的過程。青年人透過與他人的互動，亦展現出自己獨有的 VASK。而互動的過程當中，他人對青年的評價，亦反映了青年於社交層面所展現的外我（outer-self）。活動期望可以利用他人視角（others perspective）去幫助青年審視自己的個人特質，讓青年自我探索的過程能夠更加全面及豐盛。

hashtag //

- # 你點睇我
- # 第 N 印象
- # 你懂我
- # 我懂你
- # 有你有我
- # VASK
- # Please Judge me
- # 我是主角
- # MIRROR
- # 第三者角度



VASK



工作 vs VASK

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教女青年會

遊戲設計師 //

葉嘉豪

遊戲目的 //

認識不同工作所需要的 VASK。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4至20人

所需時間 //

1小時

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

ENOW VASK Card、職業卡

遊戲玩法 //

- 1 將參加者分為四至六人一組，每組獲派發一張職業卡。
- 2 參加者根據獲得的職業卡，在小組內討論該職業的特質，以及 VASK。
- 3 派發 ENOW VASK 卡參加者，讓組員在小組討論該職業所需的 VASK，並進行排卡。
- 4 指示組員為該職業排出 V,A,S,K 共四組卡，每組卡按重要程度排出三張卡牌（例子：V1、V2、V3；A1、A2、A3.....）。
- 5 小組匯報，與其他小組成員分享討論內容，包括該職業所需的 VASK，再聽取不同小組組員的意見。

活動後的引導性問題 //

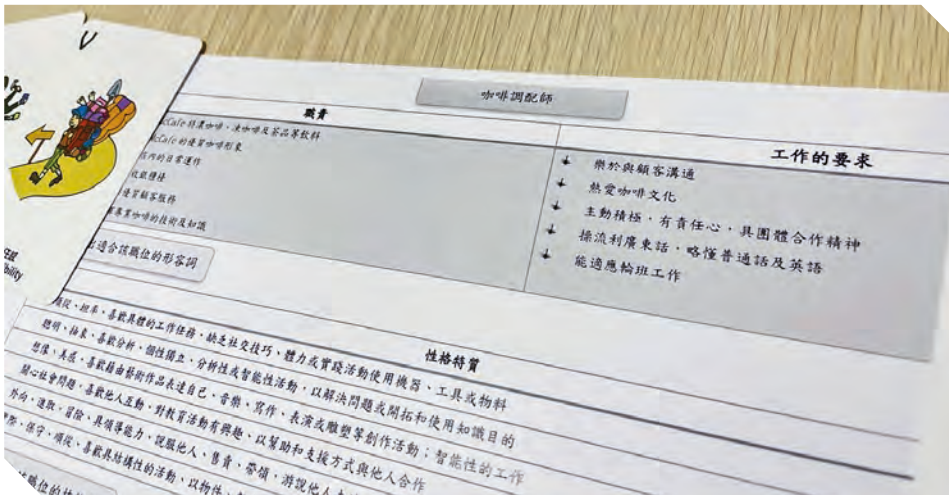
- 1 不同職業所需要的 VASK 是甚麼？你在哪裡得知這些資訊？
- 2 如何能夠獲取該職業所需的 VASK？（透過哪些 ENOW 經驗可以獲取？）

活動注意事項 //

組員有機會對某種職業不太認識，建議可在職業卡內詳細描述該職業的工作內容。

遊戲心得及創作背後的理念 //

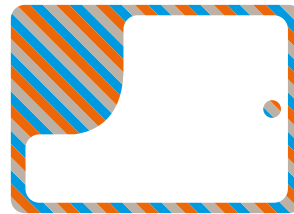
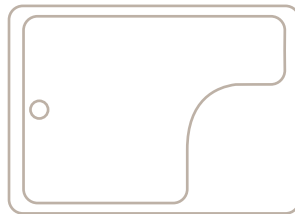
過往我們多在工作實習前與青年進行此活動，讓青年能夠對實習職位有更深的認識，同時可以預計在完成實習後所獲得的 VASK，為青年建立工作目標。



hashtag //

- # VASK
- # enow
- # groupwork
- # 小組討論
- # 職業卡

V A
S K



職業放大鏡

遊戲名稱 //

機構 //

香港明愛青少年及社區服務

遊戲設計師 //

Cyrus Chong

遊戲目的 //

讓年青人學習了解招聘職位所需的 VASK。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4至8人

所需時間 //

1小時

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

每位參加者一副 VASK 卡牌、招聘廣告

遊戲玩法 //

活動開始前，主持人可預先邀請參加者帶同兩至三份他們感興趣的職業的招聘廣告出席。主持人亦可準備一些常見職位招聘廣告作後備使用，以下為活動步驟：

- 1 主持人介紹 VASK 概念。
- 2 主持人選取一些招聘廣告並講解職位所需的相關 VASK。
- 3 主持人邀請參加者分析他們帶來的招聘廣告，辨識該職位所需的相關 VASK。主持人從旁提供協助。
- 4 主持人解說這個分析及辨識能力如何有助參加者的生涯發展及管理（例如如何累積延展工作經驗來發展相關 VASK）。





活動後的引導性問題 //

- 你們需要發展那個 VASK 以達至工作要求？怎樣的個人化行動計劃有助發展那些 VASK ？
- 如何透過了解職位所需的相關 VASK 來幫助自己申請職位及提升面試表現？

活動注意事項 //

- 參加者對某些職位可能欠缺概念或比較全面的認識以致難以辨識相關 VASK，主持人可介紹相關資源或利用持份者網絡協助他/她們了解工作世界。
- 主持人無法認識所有職業，所以不用飾演專家的角色。當遇到不清楚的地方時，可陪同參加者搜索資訊及探索可能性，培養他們自行解難的能力。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 此活動旨在提升及維持於領航階段的年青人的領航技巧，當他們於將來尋找工作時，能夠有能力透徹地分析招聘廣告，展現相關 VASK，提高獲聘機會。
- 另外，當年青人了解自己理想職業所需的 VASK 時，他們便能更準確地定立發展目標，逐步向理想邁進。

hashtag //

小組活動 # 自我認識 # 計劃及生涯管理

給你的「禮物」

遊戲名稱 //

機構 //

香港青少年服務處

遊戲設計師 //

譚嘉偉

遊戲目的 //

讓參加者思考需要裝備或強化什麼 VASK 才能成為「你」想的自己。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

4 人

所需時間 //

1 小時

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

ENOW-VASK 圖、流體畫作品

遊戲玩法 //

- 1 流體畫導師將最後一節流體畫課堂的主題訂為「未來」，參加者就主題透過流體畫方式呈現自己想達成的生涯目標。
- 2 當參加者完成作品後，他們就會以小組的形式進行分享，講解自己對「未來」的想象，並從 ENOW-VASK 圖卡揀選合適的卡牌，思考如何運用個人的 V.A.S.K. 於行動計劃中，逐步地建立正面的生涯身份。
- 3 而其他參加者則會在圖卡各揀選一張送給分享者，鼓勵她需要加以裝備或強化個人的一些特質才能達至其生涯目標。

活動後的引導性問題 //

主持人想邀請你們揀選一張卡牌當作禮物送給分享的參加者，鼓勵她繼續裝備自己，努力向着自己的生涯目標進發，同時亦想你們講解為何揀選該卡牌？



活動注意事項 //

基於流體畫的內容是參加者獨特的想法，主持人切忌過分解讀，應讓參加者自由地詮釋。

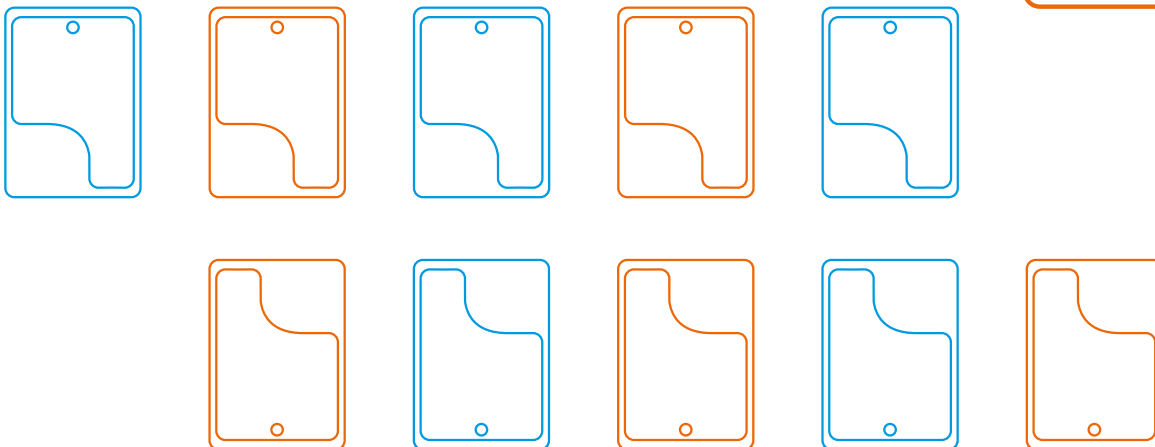
遊戲心得及創作背後的理念 //

藉着「禮物」讓組員對彼此的生涯發展給予支持，同時以有意義的互動為小組畫上句號。



hashtag //

流體畫 VASK



估下係邊個？

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教服務處

遊戲設計師 //

陳智森

遊戲目的 //

互相分享及了解所重視的價值觀和態度。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

5至10人

所需時間 //

45至60分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡一套、Memo 紙、筆



遊戲玩法 //

- 1 參加者先從卡牌堆中選取三個自己重視的 V、A 卡，然後寫在便利貼上。
- 2 在選取的過程中參加者需要把所選的卡牌保密。
- 3 主持人會將其中一人所選擇的三張 V、A 抽出，然後倒數三聲，邀請參加者同時指出誰是選取這三張牌的人。
- 4 猜中的人有一分，而被猜中的人也會有一分。
- 5 主持人會在過程中詢問參加者為何會選對方，亦會訪問卡牌主角。
- 6 最後會計算分數，然後分配獎勵。

活動後的引導性問題 //

- 1 有何經歷令你重視這個特質？
- 2 可否舉出一些例子令你認為對方重視有關特質？

活動注意事項 //

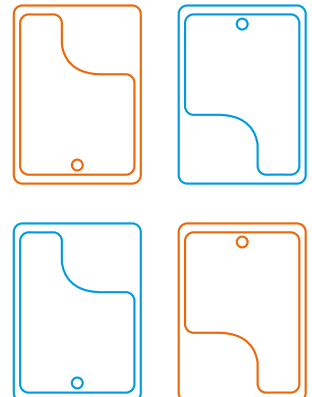
- 1 主要着重對方重視有關特質，而非着重是否真的擁有。
- 2 要留意小組關係，主要用於一些已建立一定關係及有正面關係的小組。

遊戲心得及創作背後的理念 //

希望透過遊戲，一方面讓參與者聆聽別人對自己的分享，另一方面讓他們分享重視的價值和態度。

hashtag //

估下係邊個



王者電競卡片

遊戲名稱 //

機構 //

香港青少年服務處

遊戲設計師 //

譚嘉偉

遊戲目的 //

讓年青人參與每節的王者榮耀電競訓練及比賽後記錄個人的新發現。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

5人

所需時間 //

30分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

王者電競卡片五張、ENOW-VASK 圖卡一副

遊戲玩法 //

- 1 年青人會進行四至五節的王者榮耀電競訓練及一節的比賽，訓練除了包含技術深化外，還包含電競導師的生涯故事分享、電競周邊崗位導師的行業分享及進行行業體驗。
- 2 年青人從團隊間的互動中會逐漸了解自己的角色定位，並從導師的分享中更了解自己在未來想建立甚麼身份。
- 3 年青人於每節訓練及比賽後都需要將對個人 VASK 的新發現記錄在王者電競卡片，以便其後會在個人的生涯輔導時間詳細傾談。
- 4 王者電競卡片恍如一張身份證，除了 VASK 外，年青人亦需填寫自己的暱稱及在王者榮耀中最喜歡運用的英雄人物等資料。



活動後的引導性問題 //

- 1 在剛剛的對戰中，我觀察到你有些情緒，不如你跟我分享一下？
- 2 當時你是生氣 / 傷心 / 失落還是什麼？
- 3 為何你會有這種情緒？

活動注意事項 //

有些年輕人只記得對戰的遊戲畫面，因而難以在 debriefing 部分思考個人的新發現。主持人需仔細觀察並多加描述剛發生的情景，協助年輕人回憶對戰期間的行為、態度及情緒。

遊戲心得及創作背後的理念 //

主持人希望藉王者電競卡片，提升他們的自我認同感，同時間讓年輕人知道自己不是純粹「打機」，而是正在經歷一趟自我認識的旅程。

hashtag //

王者電競



V
A
S
K

VASK 有誰知

遊戲名稱 //

機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

劉綺玲

遊戲目的 //

促進團隊間的互相認識

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

6至8人

所需時間 //

30至60分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 卡



遊戲玩法 //

- 1 邀請各參加者在沒有溝通下，在小組活動前選定一位對象按對他的第一感覺選一張 VASK 卡並說出選擇原因。
- 2 完成小組活動後，再次為該對象選一張 VASK 卡並形容活動過程中的感覺，比較一下前後的分別。

** 帶出彼此需要溝通和相處，不應單靠初次的感覺或第一印象而阻礙自己未來的可能性。

活動後的引導性問題 //

- 1 在你前後所選的卡對比下，有甚麼新發現呢？
- 2 你以往對他人的印象是偏向先入為主還是實事求是？過程中有沒有什麼啟示？

遊戲心得及創作背後的理念 //

資訊科技發達的年代，年輕人慣用網上軟件作為溝通渠道，利用遊戲有助年青人更容易打破團體活動前的尷尬。通過活動前後的比較，讓年青人更客觀了解自己。

hashtag //

VASK 有誰知



尋找遺失的VASK

遊戲名稱 //

機構 //

香港青少年服務處

遊戲設計師 //

譚嘉偉

遊戲目的 //

此為熱身遊戲，讓參加者了解什麼是 VASK，並嘗試思考個人擁有哪些 VASK。

遊戲形式 //

小組活動

遊戲人數 //

20 人

所需時間 //

15 分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

ENOW-VASK 圖卡

遊戲玩法 //

- 1 主持人隨意向參加者派發四張 VASK 卡（每項各一），參加者需思考有哪些卡是能夠描述自己的性格特質，有哪些卡不能描述自己的性格特質。
- 2 然後透過猜「包剪揼」，贏的一方可任意從對方的揀選一張能夠描述個人性格特質的 VASK 卡交換，最快集齊四張合適的卡牌便坐下。

活動後的引導性問題 //

- 1 甚麼事件或經歷可以反映到你這種性格特質呢？
- 2 你覺得這些性格特質可以怎樣幫助你將來的發展呢？

活動注意事項 //

有些參加者欲成為第一個坐下的人而不認真思考圖卡是否真的能夠描述自己的性格特質，因此主持人必須在活動進行前讓參加者知道在活動後會隨機揀選數位參加者訪問。

遊戲心得及創作背後的理念 //

主持人以軟性的手法向參加者介紹 VASK 概念，擺脫過往以「說教」形式講解。

hashtag //

尋找 VASK

VASK 估估下

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教女青年會

遊戲設計師 //

葉嘉豪

遊戲目的 //

團隊建立；互相認識；增加對 VASK 的認識。

遊戲形式 //

大型活動 (20人以上)

遊戲人數 //

4至20人

所需時間 //

約30分鐘，按參與人數而定

遊戲對象 //

任何人

遊戲物資 //

VASK 卡、VASK check list、紙、筆

遊戲玩法 //

- 1 主持人可以按人數和服務需要而將參加者分成若干小組，進行對戰活動。建議每小組最少有四位參加者。
- 2 組員可在分組後選出其中一位組員參戰，並用三分鐘邀請該位組員分享其 VASK (每項選取三張卡牌)，並以紙筆記錄。
- 3 所有小組的參戰者成功記錄他們的 VASK，便可開始遊戲對戰。
- 4 各小組獲發一張 VASK Checklist，用以估計及記錄其右方小組參戰者所擁有 VASK，每估中一張卡牌便可以得到一分。參戰者可以在遊戲中解釋其擁有某種 VASK 的原因。
- 5 主持人可按小組氣氛及組員需要而訂立遊戲的回合次數。

活動後的引導性問題 //

- 1 活動的感覺如何？對其他組員有哪些更深入的認識？
- 2 你眼中的自己與別人眼中的自己有何不同？(每個人都擁有獨有的 VASK，有不同的 ENOW 經驗，沒有好與壞之分)

活動注意事項 //

留意組員間的氣氛，提醒組員 VASK 沒有好壞之分。

遊戲心得及創作背後的理念 //

- 1 透過活動團隊有更深的互相認識，以對戰形式建立團隊氣氛。
- 2 讓參加者透過遊戲初步了解 ENOW VASK 概念。



hashtag //

- # 對戰
- # cardgame
- # 團隊
- # team
- # teamspirit
- # vask

價值觀清單

當個人處事，包括作出行動和抉擇時，引用的基本信念和原則。

個人按自己所追求價值的重要性排序，相對重要的價值會激發個人作出行動。價值會決定態度。

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

資料來源：「賽馬會鼓掌・創你程計劃」

失驚無神估到你

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教服務處

遊戲設計師 //

曾文斌

遊戲目的 //

- 1 加深參加者互相認識。
- 2 讓參加者透過 VASK 卡及他人回饋加深自我了解。

遊戲形式 //

大型活動 (20人以上)

遊戲人數 //

9至30人

所需時間 //

30至45分鐘

遊戲對象 //

青少年、老師

遊戲物資 //

VASK 卡三至五套 (按分組數目而定)

*** 活動前參加者需要事前互相認識及有基本了解

遊戲玩法 //

遊戲帶領者：二人 (主持一人、支援人員一人)

- 1 主持人把參加者平均分成三至五組，每組不少於三人。
- 2 支援人員向每組派發 V、A、S、K 卡的其中一款卡片 (建議按參加者背景，選擇較易顯現他們特質的卡種，可考慮先選用 A 卡組)。
- 3 小組成員按主持人指示攤開該款卡片在組員中間。
- 4 每名參加者以五張 memo 紙分別寫下自己的名字及五張能形容自己的卡片詞語，過程中不要被其他組發現自己的選擇。
- 5 支援人員以手機拍下每人的選擇。
- 6 每組輪流派代表向其選定的目標小組作出競猜，講出該組內成員所選的卡牌。
- 7 計分方法：
 - 若攻擊組猜出防守組的任何一張卡：攻擊組1分、防守組0分。
 - 若攻擊組猜出防守組的任何一張卡，以及該卡屬於誰人：攻擊組2分、防守組1分。
 - 若攻擊組猜出防守組的任何一張卡，以及該卡屬於誰人，並能夠道出與該特質的相關例子：攻擊組3分、防守組1分。
- 8 被估中的人員需把對應的 memo 紙反出來讓大家看見，同時在中間牌陣中補充另一個能形容自己的卡牌詞語。
- 9 限時內，得分最高組別勝出。

活動後的引導性問題 //

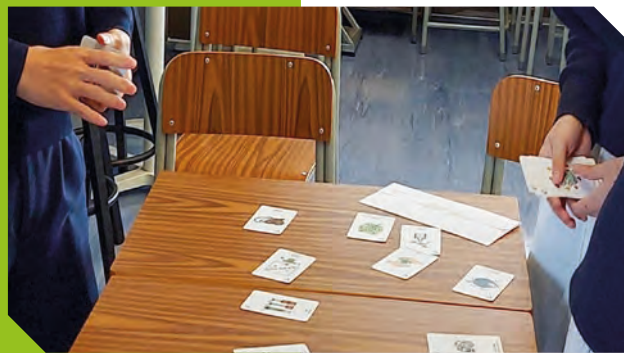
- 1 活動後邀請參加者在內心用一句話與自己對話，肯定自己所擁有的特質。
- 2 組內成員用卡牌向其他人作三十秒自我介紹及一分鐘簡介選擇手上卡牌的原因和意義。

活動注意事項 //

- 1 支援人員可用手機拍下每人的選擇，方便主持人帶領。
- 2 在組中間的卡牌排放需確保組內成員都能看見。
- 3 小組成員可以智囊身份向小組代表提供建議，猜出其他組別成員所持的卡牌及舉出例子去說明這個觀察。
- 4 留意需按參加者能力及互相認識度增加每名參加者手上的持牌數以減低難度。
- 5 在介紹遊戲玩法時，可提醒參加者使用正面和支持性的字眼，主持人亦需留意將一些具攻擊性的負面形容詞重塑為較正面的字眼。

遊戲心得及創作背後的理念 //

創作遊戲是一個不斷玩，不斷試的過程，每次都在體驗中再吸收新的點子，互相觀察學習，過程就好像發現和累積 VASK 一樣。希望透過這個遊戲，讓生活多點有趣的媒介去交流，去互動，讓大家對自己所擁有的特質都大膽地肯定一下，對別人也慷慨地欣賞一下，給自己和彼此一份最好的禮物。



hashtag //

VASK 雷達
世界都被你看透
好高興更深入地認識你



VASK

你想人生拍賣會

遊戲名稱 //

機構 //

香港青少年服務處

遊戲設計師 //

譚嘉偉

遊戲目的 //

協助參加者思考自己想成為一個怎樣的人及了解自己的人生追求。

遊戲形式 //

大型活動

遊戲人數 //

20人

所需時間 //

90分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

人生選項工作紙、理想藍圖紀錄冊

遊戲玩法 //

- 1 主持人先讓參加者知道他們會有二百萬元，然後派發每人一張人生選項工作紙，他們需要思考如何分配二百萬購買想要的人生項目，包括 VASK。
- 2 在拍賣會中，參加者很大機會會想購買同一個項目。這個時候，他們便需要作出抉擇，思考他們有多想要該項目，該項目對他們的生涯發展有多重要。
- 3 完成拍賣會後，參加者需要將他們所投得的項目及運用了的金額記錄在理想藍圖紀錄冊。



活動後的引導性問題 //

- 1 你如何分配二百萬購買想要的項目？
- 2 這些項目對你有何重要？為甚麼想得到？
- 3 你覺得最高興是買到 ____ ？因為有了它， ____
- 4 你很遺憾沒有買到 ____ ？因為沒有了它， ____

活動注意事項 //

在拍賣會的過程中，參加者有機會因投不到自己渴望的人生項目而感到失望或氣餒。因此，主持人需在拍賣會開始前為參加者進行心理建設，好讓他們懂得即時調整自己的計劃。

遊戲心得及創作背後的理念 //

主持人希望透過含競爭元素的拍賣會，刺激參加者有更深入的思考。除了反思自己渴望擁有甚麼 VASK 外，還懂得按重要性排優次，選取那一些項目對其生涯發展是最為重要的 / 較為重要 / 較不重要。

hashtag //

人生拍賣會



「你」想人生拍賣會 — 人生選項工作紙

如果你有二百萬購買你的「你」想人生，你會如何分配金錢來購買、投資下列項目呢？請討論1-10項你最重視的「你」想人生，並排出順序，預估出價金額。

規則：

- 1 起標價5萬，每次喊價需向上加碼1萬以上。
- 2 最終喊三次無人再出價即售出。
- 3 不得借錢，且流標後不可再回頭購買商品。

步驟：

- 1 從14個項目中選出1-10名重視的項目，並寫上重視順序1-10。
- 2 預計每個項目會以多少價值售出。
- 3 會計員（____ 姑娘 / SIR）負責紀錄每個項目最後以多少元售出，並在自己得標的項目上打勾 ✓。活動中並負責計算你們所剩金額。

項目	重視順序	預計出價	中標價	中標者
能自由自在、不受限制的做自己想做的事				
有一群時常聯繫、永遠相挺的好朋友				
有充滿冒險、挑戰與刺激的生活				
能成為最有影響力的人				
擁有健康身體、終生沒有病痛				
擁有心平氣和的解決問題能力，情緒穩定				
能因為有智慧及成熟而常順利幫助他人解決問題				
能成為某個領域或某個技術的高手或名人 (例：餐飲界、電玩界、歌手界、廣告設計界等)				
平安過渡一生				
擁有很好的外貌條件				
(以下可參考「理想藍圖手冊」P.5-6)				
自選項目：擁有一種 ____ 的價值 (VALUES)				
自選項目：擁有一種 ____ 的態度 (ATTITUDES)				
自選項目：擁有一種 ____ 的技能 (SKILLS)				
自選項目：擁有一種 ____ 的知識 (KNOWLEDGE)				

「你」想人生

(自我認識)

在「你想人生拍賣會」中，你如何分配200萬，來購買想要的項目？

這些項目，對你有何重要？
為什麼想得到它？

項目	價錢

我在活動的得着和感受：

無酬工作重要嗎？

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教女青年會

遊戲設計師 //

葉嘉豪

遊戲目的 //

理解無酬工作經驗的重要性。

遊戲形式 //

大型分享活動 (20人或以上)

遊戲人數 //

20人

所需時間 //

45分鐘或以上；按活動需要

遊戲對象 //

教師 / 家長

遊戲物資 //

ENOW VASK 卡



遊戲玩法 //

- 1 主持人可以先抽出四張無酬工作的 ENOW 卡牌，讓參加者選擇其中一個 ENOW 經驗開始討論（建議可選擇較易分享的「興趣/堅趣」或「家務」）。
- 2 將參加者分成四至六人一組，向他們深入解釋 ENOW 概念。
- 3 邀請小組成員在小組內深入分享他們的無酬工作經驗，包括難忘、感受、經過、一起經歷的人和事、意義。
- 4 邀請組員選取合乎其 ENOW 經驗的 VASK 卡牌，並選取 V、A、S、K 類別的卡牌各 3 隻，排放在 ENOW 卡牌旁（圖一）；過程中參加者可以分享已選取的 VASK 卡牌。
- 5 邀請參加者從已選取的 VASK 卡牌，從左至右按重要性排列出來（圖二），並與組員分享。

活動後的引導性問題 //

- 1 在選擇 VASK 卡時有何想法？哪張卡令你在是次經歷中有新發現？
- 2 在排列 VASK 卡重要性時，你有何考慮？
- 3 怎樣運用已擁有的 VASK 放於將來發展上？希望擁有的特質及長處？

活動注意事項 //

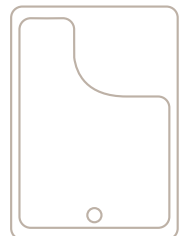
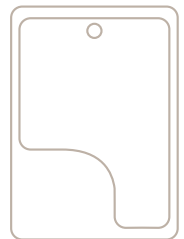
工作環境及熟悉程度或會影響組員在小組分享，建議可以在活動前加入一些熱身遊戲。

遊戲心得及創作背後的理念 //

每個人都需要豐富的無酬工作經驗（青年亦不例外），從無酬工作經驗所得到的 VASK 能夠用於將來的生活及工作上；透過活動讓老師及家長理解青年在學業成績以外，擁有不同的無酬工作值得欣賞及加以發展。

hashtag //

無酬工作 # VASK # 排卡 # cardgame
說故事



心靈拼貼 × VASK卡

遊戲名稱 //

機構 //

香港青少年服務處

遊戲設計師 //

譚嘉偉

遊戲目的 //

用於小組的第一節，年青人透過講述個人的生涯故事及所揀選的VASK圖卡，讓彼此更了解對方，年青人從中亦可整理個人的生涯故事。

遊戲形式 //

大型活動

遊戲人數 //

25人

所需時間 //

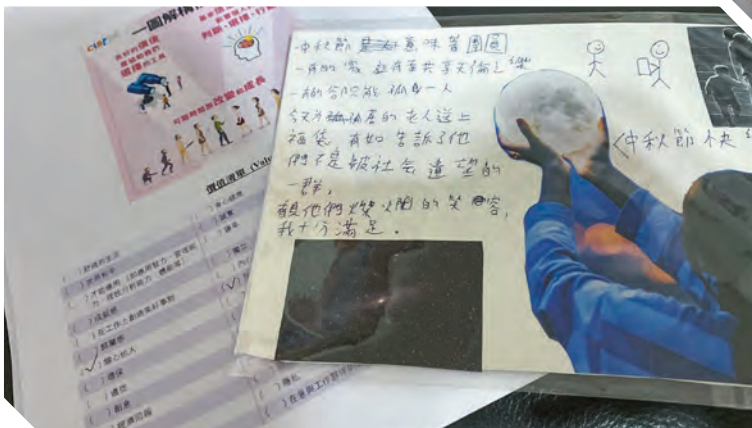
2小時

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

雜誌紙、A5畫紙二十五張、
VASK Checklist 二十五份



遊戲玩法 //

- 1 主持人先將雜誌紙放在枱上，同時派發一張 A5 畫紙及一份 VASK Checklist 予每位年青人。
- 2 年青人先從「最難忘的人生經歷」、「最重視的人和事」及「最渴望得到的東西」這三個方向去整理個人的生涯故事，從而尋找合適的雜誌紙拼貼成一幅作品。
- 3 完成作品後，年青人需要從 VASK Checklist 揀選一些能夠描述其性格特質的詞彙（每項各揀選三個），然後每位年青人都需要在大組分享。
- 4 分享後，年青人將自己的作品放在地上並圍成一個圓圈，讓年青人感受到大家連結在一起的力量，從而加強彼此對小組的歸屬感。

活動後的引導性問題 //

- 1 請你跟大家講解你這幅拼貼的主題及你想分享的生涯故事。
- 2 在這個故事中，哪些屬於你的性格特質能夠在當中呈現出來呢？

活動注意事項 //

有些年輕人的分享內容或會偏離個人的生涯發展，因此主持人需仔細聆聽年輕人的分享，並引導年輕人將分享與其生涯發展扣連。

遊戲心得及創作背後的理念 //

主持人相信運用藝術作為介入手法更能夠觸碰到年青人的情感，有利他們分享。得更為深入及「活生生」，並希望年青人透過揀選合適的 VASK 圖卡，加深對彼此的認識。

hashtag //

個人故事
性格特質

Soci Game

(CLAP Version)

遊戲名稱 //

機構 //

香港基督教服務處

遊戲設計師 //

蘇芷妍

遊戲目的 //

透過活動，讓參加者初步認識自己以及不同出路或職業的 VASK，並從中作出匹配。

遊戲形式 //

大型分享活動 (20人以上)

遊戲人數 //

20至80人

所需時間 //

130至150分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

VASK 大型圖庫 (每組一張)、VASK 一覽表 (每位參加者一份)、筆 (每位參加者一枝)、Soci Game 所需物資

遊戲玩法 //

- 1 活動以模擬社會遊戲形式進行，參加者需於限時內，參與不同攤位的任務，以收集最多的 VASK。
- 2 於活動開始前，參加者會收到一份 VASK 一覽表，並需先選擇五至十個他們認為自己已具備的 VASK 並圈起來。
- 3 活動開始，參加者有三節模擬社會體驗時間。第1節為中三 / 中六 (視乎參加者年級) 畢業後的三年；第二、三節為畢業後的四至十年。
- 4 在第一節時間，參加者會有約二十分鐘時間選擇升學或深造興趣 / 就業或試工 / 義工或家居照顧 / 其他方向或創業 / 娛樂的攤位進行活動。實際內容視乎整體參加者特性而訂，但最好包含這五個範疇讓參加者選擇。
- 5 某些特定攤位需要有指定的 VASK 才能參與，參加者需要運用自己擁有的 VASK 以參與攤位。假如沒有所需的 VASK，可先選擇試工、升學、義工或家居照顧等方向，以收集 VASK。
- 6 每節結束後，參加者可按照體驗後的反思，多選取最多3個認為自己擁有的 VA 卡。



- 7 在第二節，參加者會有約三十分鐘時間，第三節則有約二十分鐘時間選擇升學或深造興趣 / 就業或試工 / 義工或家居照顧 / 其他方向或創業 / 娛樂的攤位進行活動。在第二、三節中間的暫停時間，主持人需協助參加者梳理方向。
- 8 遊戲完結後，主持人需要與約八至十名參加者，以小組形式作活動後解說。

活動後的引導性問題 //

- 1 分享一下你的經歷，以及為甚麼會作出這些選擇。
- 2 有哪些 VASK 是你沒有想像過自己具備的？
- 3 有哪些 VASK 是你沒有想像過你的選擇需要具備的？
- 4 有哪些選擇是因為你沒有某種 VASK 而未能做的？你如何解決？
- 5 現在嘗試整理你的 VASK，分為 (1) 你擁有的、(2) 你重視的、(3) 你需要裝備自己的，並訂立目標。

活動注意事項 //

- 1 提醒參加者不要批判別人的 VASK，只需專注在自己的 VASK 上即可。
- 2 由於活動的攤位範疇較多，所以彈性亦相對大，複雜性亦會提高，建議工作人員可以在就業及升學範疇設定每個最多三個通用任務，其他則可留待參加者自行選擇及由主持人即時出題，再按其選擇給予相應 VASK。

遊戲心得及創作背後的理念 //

遊戲與一般 Soci Game 大致相同，唯這版本的內容更集中在 VASK 與延展經驗上，讓參加者能夠理解各選擇中需要用到的 VASK。以家居照顧為例，不少青少年未必想像到工作或學業以外的經歷能帶給他們甚麼。但在過程中，青少年則能體驗或反思到其經歷帶給他們的 VASK，例如：細心、有耐性、解難技能、服務技巧、外語、法律相關知識等等。

由於這個版本的內容很廣，參加者在不同的選擇上可抱有不同可能性，例如創業、斜槓及其他方向，因此某些攤位能以協助參加者回顧經歷作為主題，以處理參加者的多樣性。

此活動的活動性質為大型活動，以初探及拉闊可能性為目的，未必能夠深入探討個別情況。如情況許可，主持人亦能夠從活動中篩選出潛在對象作深入介入。

由於遊戲設定並沒有太多規範，因此負責攤位的主持人需要十分了解 VASK 卡的內容，才能快速的選擇相應的 VASK 予參加者。活動亦可配合 ENOW Mapping，在活動後解說時使用，讓參加者有系統地作出整理。

hashtag //

多元出路 # 拉闊想像 # 非一般 Socigame

附件**活動流程（以最短所需時間 130 分鐘為單位） //**

時間	內容
10分鐘	活動簡介
10分鐘	選擇5-10個 VASK
20分鐘	第1節模擬社會體驗
10分鐘	整理第1節模擬社會體驗
30分鐘	第2節模擬社會體驗
10分鐘	整理第2節模擬社會體驗
20分鐘	第3節模擬社會體驗
20分鐘	小組活動後解說整理3節模擬社會體驗





VASK Wall

遊戲名稱 //

機構 //

香港小童群益會

遊戲設計師 //

劉綺玲、香偉暘

遊戲目的 //

透過豐富的畫面促進對方
思考和選擇的過程。

遊戲形式 //

大型活動

遊戲人數 //

30至40人

所需時間 //

30至60分鐘

遊戲對象 //

青少年

遊戲物資 //

實貼 (Blu-Tack)、VASK 卡

遊戲玩法 //

- 1 主持人把不同的 VASK 卡貼在牆上，成為 VASK Wall。
- 2 參加者在小組內透過溝通、討論選出他們小組內認為最重要的5張 VASK 卡張貼在白板上 / 牆上。
- 3 邀請不同的參加者瀏覽各組所選出的五張 VASK 卡。
- 4 透過彼此討論再在當中選擇出三張他們認為最重要的 VASK 卡，最後讓各組分享選擇過程中的想法或考慮。

活動後的引導性問題 //

- 1 如何理解卡上的圖 / 詞語的意思？
- 2 這些卡組具哪樣的重要性？這些特質在日常上哪些場景適用？

活動注意事項 //

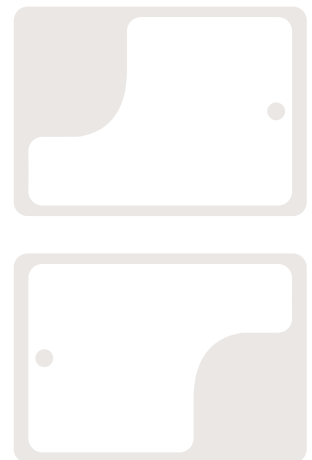
- 1 容許組員之間互相討論和探討，讓年青人作主導。
- 2 工作人員避免過多的評價、建議、分析。

遊戲心得及創作背後的理念 //

善用場地的空間，為參與者提供唾手而得的回顧平台。除此以外，我們也建立了一個環繞身邊的 VASK 環境。

hashtag //

VASK Wall



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策劃及捐助，是一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。

計劃首五年已惠及近30,000名在學 / 非在學的青少年，並為超過4,000名教師及1,800名社工提供生涯發展的專業培訓。結合以積累的實證經驗，以及參考全球生涯發展指標，本計劃將制定出切合本港需要的「香港生涯發展自評基準」，並推展至全港三分之一的中學。計劃亦將為超過70項社區青少年服務及職前訓練注入生涯發展的元素，服務延至160,000名青年人，讓青少年建立積極人生以貢獻社會。

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
The Chinese University of Hong Kong



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

策略夥伴：



<https://clap.hk>