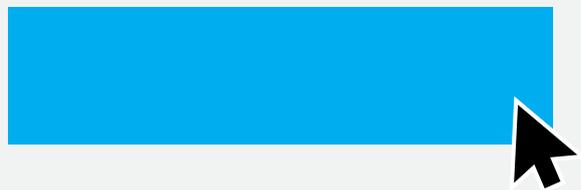
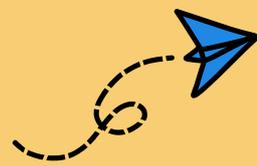




# 理想藍圖



記錄你的感受；  
啟發及建立屬於你的經歷



# 簡介

青年工作者可以使用「**ENOW-VASK圖卡**」，配合「理想藍圖」記錄冊，設計一系列生涯探索的活動：

(1) 「你想人生拍賣會」遊戲中，青少年可以透過競投有限的「**ENOW-VASK圖卡**」，從而提升自我認識，理解個人最珍視的人生價值、態度、技能及知識；

(2) 按照青少年的長處及興趣，安排相關的工作體驗，協助他們探索不同行業，學習實用的工作技能，擴闊他們對出路的選擇；

(3) 青年工作者與青少年進行事後檢討，記錄不同活動當中所發現到的**VASK**以及初步製訂生涯路線圖。



# 「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：

---

---

---

---

---

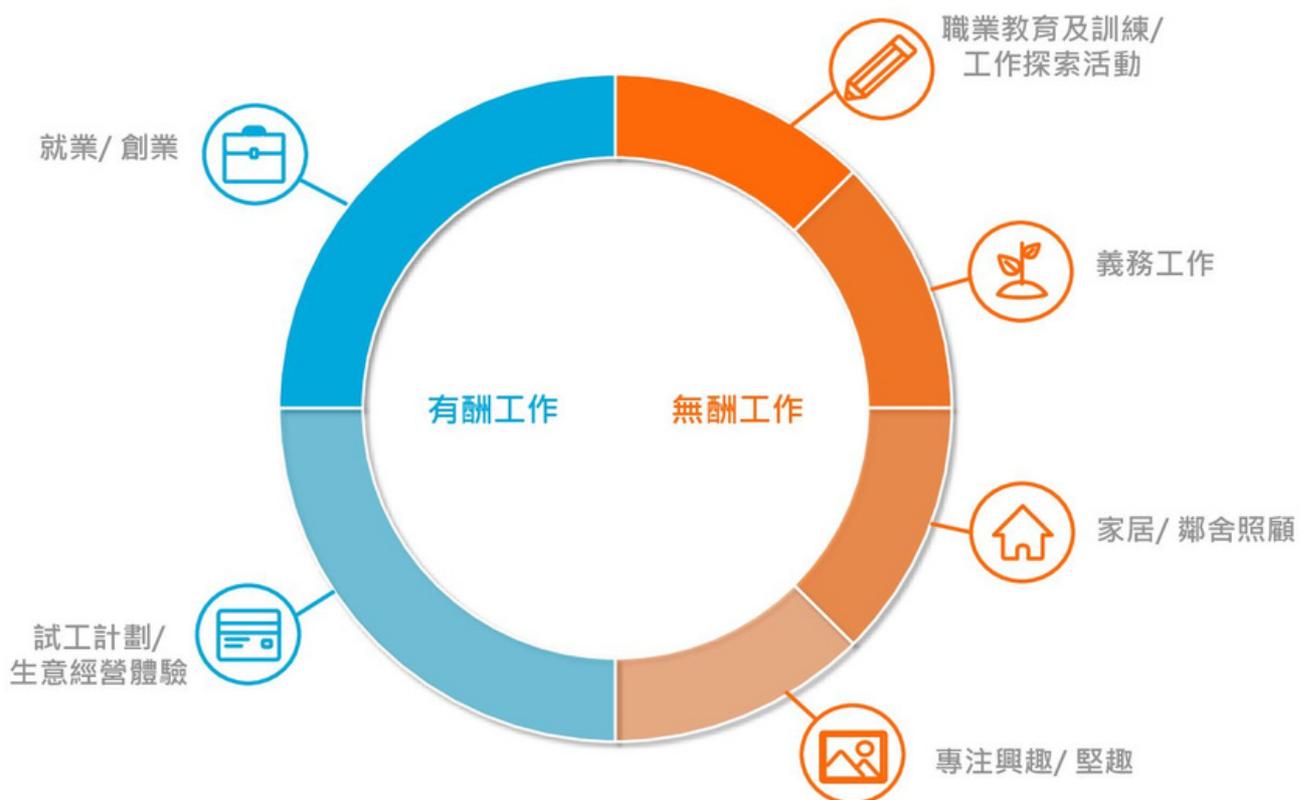
---

# 現在的我

# 延展工作 理念

拉闊對「生涯發展」的視野。例如現今社會對「工作」的定義：除「有酬」工作外，也強調「無酬」工作也能幫助青年人建立個人生涯發展能力。

同時讓青少年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。



# 甚麼是 VASK?



**V**  
價值  
Values

**A**  
態度  
Attitudes

**S**  
技能  
Skills

**K**  
知識  
Knowledge

價值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。

技能幫助我們處理不同的事物、數據,並應付不同的人。

知識包括資訊、技術、竅門、實際方式及方法,有助執行及完成特定工作。

利用**VASK**協助發現自己從各種經驗中所培養的個人特質、了解自己的才能及發展興趣,從而訂立生涯目標和建立競爭力。

# VALUES 價值

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

# ATTITUDES 態度

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

# SKILLS 技能

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

# KNOWLEDGE 知識

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

體驗咗咩  
項目？

做咗咩？

感受？

有咩發現？

行業：

日期：

價值

V

態度

A

技能

S

知識

K

導師給你的啟發： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

體驗咗咩  
項目？

做咗咩？

感受？

有咩發現？

行業：

日期：

價值

V

態度

A

技能

S

知識

K

導師給你的啟發：

---

---

---

---

# 生涯歷程圖

我擁有的...

VALUES 價值

- 
- 
- 

ATTITUDES 態度

- 
- 
- 

SKILLS 技能

- 
- 
- 

KNOWLEDGS 知識

- 
- 
- 

## 行動計劃


# 三年後的我