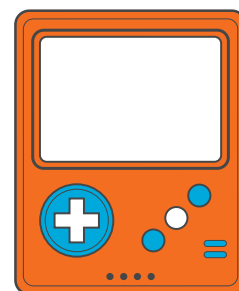
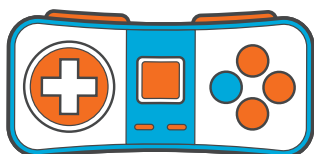


CV360[®]

錦囊



CV 診症

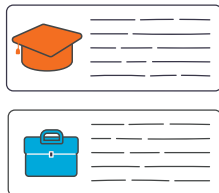
CV360® 被列為在職涯教育及輔導中有效應用數碼工具的最佳實踐範例，是提升青少年自我認識的有效工具，並於2024年收錄在經濟合作與發展組織 (OECD) 的 ODICY 平台中。



撰寫CV360®的步驟



◦RESUME◦



CV360®大致可分四個步驟，由最易撰寫部份即「個人相關資料」為首。而最後撰寫部份為「自我介紹」部份，為整個履歷表的摘要，於整理不同生涯資料後方較易撰寫，因而建議放置最尾部份完成。值得注意，撰寫者對「自我整理」及「自我認識」的程度，亦會按撰寫步驟，循序漸進地有所提升。

「自我整理」及
「自我認識」程度：低

「自我整理」及
「自我認識」程度：高

步驟1

整理個人 相關資料部份



- ✓ 基本個人資料及聯絡方法
- ✓ 學歷/職業/專門技能訓練
- ✓ 獎項

此為較易填寫的部份，包括：搜集、挑選及抄寫基本個人資料，重拾個人成長的片段，以助進一步回顧「有酬」和「無酬」工作經驗。僱主亦藉此部份識別申請者，並了解申請者其個人曾獲取相關或專項技能，以應對職位所需。

步驟2

整理個人經驗、 能力、專長部份



- ✓ 「有酬」和「無酬」工作經驗
- ✓ 個人的專長和能力

這兩項核心部份，透過展示個人的「有酬」和「無酬」工作經驗及從中培養出的個人專長及能力，包括價值、態度、技巧及知識 (V.A.S.K.)，從而讓僱主了解申請者其個人能力與申請職位的適配度。

步驟3

整理可引證 個人能力、專長、 成就的資料部份



- ✓ 其他相關資料
- ✓ 諮詢人
- ✓ 推薦人評價

為提高僱主對申請者其個人能力的確信程度，申請者宜預留充足時間尋找相關資料、曾見證其個人表現及能力的重要人士，用作引證其個人能力、專長、成就及表現等。

步驟4

整理履歷表 摘要部份



- ✓ 自我介紹

此部份是整個履歷表的摘要，扼要個人介紹。一個令人印象深刻的自我介紹絕對能引起僱主的注意，增加面試機會。然而，此部份須於整理不同生涯資料後方較易撰寫。此部份概述個人的主要價值、態度、技能和知識 (V.A.S.K.)，有酬和無酬工作經驗及成就，短期和長期事業目標及期望對公司的貢獻。



與強調展示學歷、工作經驗及技能的傳統履歷表框架有所不同，CV360®的框架重點把「延展工作」經驗及「VASK」作為描寫自身故事的框架，讓青年人全面地展現從自身「有酬」及「無酬」工作經驗所建立的個人專長及能力，包括：價值、態度、技能及知識。CV360®的框架包含以下九個領域：



陳美欣 CHAN Mei Yan

1 自我介紹



自我介紹

我是一位注重進步及持續學習的人，擁有良好人際溝通能力及基本咖啡沖調知識。曾在香港食品公司擔任兼職咖啡沖調員，體會到顧客服務的重要性，並掌握咖啡製作流程。

完成香港咖啡學院咖啡師試工計劃，提升了專業知識及對咖啡品質的要求。校內田徑隊的經歷，磨練出我專注的態度，並懂得團隊合作。我熱愛咖啡文化，渴望在咖啡行業工作，將所學知識及技能應用於實踐，持續精進沖調技術，以專業、熱情的態度服務顧客。

2 基本個人資料及聯絡方法

聯絡方式

T: 0000 0000

E: meiyan@mail.com



個人經驗

堅趣 / 專注興趣

2020年9月至2023年7月

校內田徑接力賽隊員，十次代表學校出賽並參與恆常訓練

試工計劃 / 生意經營體驗

2024年12月至2025年3月

香港咖啡學院

咖啡師試工計劃

就業

2024年6月至2024年12月

香港食品公司

兼職咖啡沖調員，負責招待顧客及沖調咖啡飲品



個人專長及能力

V 價值

- 成就感

S 技能

- 人際交往的技能

A 態度

- 樂於終身學習

K 知識

- 咖啡沖調知識



獎項

2023年6月

田徑接力賽協會

田徑接力賽冠軍



學歷 / 職業 / 專門技能訓練

2025年3月

香港咖啡學院

咖啡師試工計劃 — 完成證明



推薦人評價

張小尺 —— 社會工作員

2025年3月

美欣積極參與咖啡師試工計劃，不斷反思並裝備自己。實習期間，她主動學習，展現對咖啡的熱情，並勇於嘗試。美欣認真負責，待人友善，我相信她能成為一位出色的咖啡師。

諮詢人 8



諮詢人

名稱：鄭小明老師

職位：香港中學運動學科老師

電話：0000 0000

電郵：siuming@hkschool.com

名稱：李展兒導師

職位：麥麥試分店經理

電話：0000 0000

電郵：mentor@mmt.com

其他相關資料 9



其他相關資料

(可於這部份分享一些與申請職位有關的最近成就或相片等任何相關資料。)



基本個人資料及聯絡方法

- ☒ 只需提供用作識別身份的基本資料及聯絡方式
- ☒ 使用正式電郵地址或專為求職而開設的一個新電郵帳戶，電郵名稱宜使用全名，
如chantaiman@gmail.com
- ☒ 註明與工作相關的個人資料，不包括：個人地址、出生日期、星座、婚姻狀況、國籍等資料

學歷/職業/專門技能訓練

- ☒ 以時間倒序方式，列出個人擁有的證書、文憑或學位
- ☒ 確保寫下學府名稱、就讀班級及學科、入學日期(月份和年份)及畢業日期(或預計畢業日期)、領取證書名稱(如有)及頒授日期(月份和年份)
- ☒ 列出曾出席與申請職位有關的短期課程、研討會等

獎項

- ☒ 簡潔列出只與個人申請職位相關的信息，包括最重要的成就或其他榮譽的獎學金、獎品或獎項，有助更清楚向僱主展示個人的能力及做人處事態度，甚至個人抱有很高的目標或成就標準，以增加僱主對個人的深刻印象

個人經驗

- ☒ 展示個人的「有酬」和「無酬」工作經驗
- ☒ 如以申請職位為目標，宜選取能證明其個人累積與這個職位有關能力的主要及重要經驗，否則請省略
- ☒ 如以「自我認識」為目標，宜選取其認為感覺良好，包括自豪、滿意、愉快、成功等經驗作紀錄，有待日後檢視自我的VASK之用
- ☒ 如以「申請職位」為目標，宜列出所有相關經驗，盡可能減少在履歷表留下無法解釋的空白點
- ☒ 強調及列出參與個別經驗的主要時段、活動、角色、責任、經驗、學習及成就



個人的專長

- ☒ 在VASK項目上，將選出的VASK，按程度排列1至3位。
(1-為最突出，如此類推)
- ☒ 如用於工作申請，同樣排列出1-3位合適運用於申請職位的三項價值、態度、技能及知識(V.A.S.K.)，以便在準備面試時提醒自己所需表達的強項



推薦人評價



收集一至兩位前任/現任僱主、師友、導師、職業輔導員等的評價，見證申請人個人成長歷程，展現其個人能力及專長，以確認申請人對職位的適切性

其他相關資料



分享與職位有關的資料，如個人成就，重點應放在發生時間較近的亮點

諮詢人



邀請兩位有一定地位，並了解申請人其學習或工作表現人士為諮詢人。其中一位可為前任/現任僱主，而另一位可以是對申請人熟悉的人如前任/現任上司、老師/導師/講師、教練、師友、社工、輔導員等



務必事先通知及徵求對方的同意，填寫他們希望採用的聯絡方法。如在寄出履歷表時仍未能找到諮詢人，可以在履歷表上註明「因應要求奉上」，再於寄出申請書後尋找諮詢人

CV排版設計



一般會使用到1-3種顏色作為配色



重點文字可使用較大及粗體字體，而其他文字可用較小及正常粗幼度顯示。

製作履歷表時，可能需要使用不同的詞語，可以參考以下列表，豐富其內容：

工作經驗	Employment Experience	
學歷	Education	
技能	Skills	
個人簡介	Summary / About me	
義工經驗	Volunteer Experience	
資歷	Qualification	
諮詢人	Referees	
職責	Responsibilities	

職責例子



協助收銀事宜	Assist with cashier duties
處理客戶服務	Handle customer services
聯絡商界夥伴	Liaise with business partners
管理員工輪值表	Manage employee roster
處理日常文書工作	Handle clerical routine
組織活動予客戶	Organize activities for customers
設計宣傳物資	Design promotion items
製作範本及表格	Create templates & forms
根據顧客要求制定適切服務	Tailor services upon customers' requests
準備物資及活動計劃	Prepare materials & session plans
安排員工工作日程	Arrange work schedules

VASK 參考清單

價值觀(V)

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

態度(A)

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

技能(S)

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

知識(K)

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



姓名：



聯絡電話：



電郵地址：

• 自我介紹

申請人照片
(可選擇是否提交)

• 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

-
-
-

Attitudes
態度

-
-
-

Skills
技能

-
-
-

Knowledge
知識

-
-
-

• 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 (如超過三個獎項，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

.....

.....

.....

.....

重要人士名稱 (與申請人關係)

• 其他

• 我的諮詢人

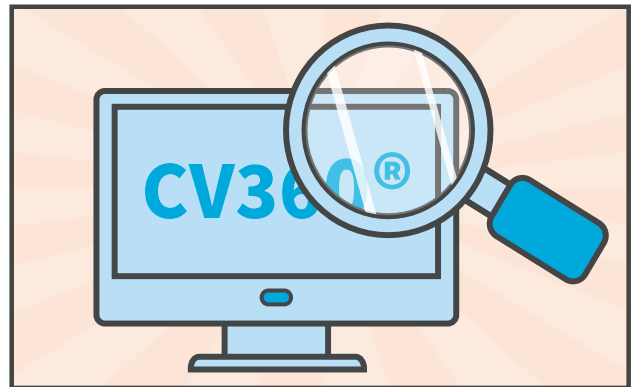
名稱：	名稱：
職位：	職位：
聯絡電話：	聯絡電話：
電郵：	電郵：



有關CLAP@JC 理念影片



CLAP@JC「堅趣
及延展工作概念」



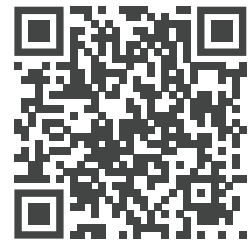
CV360® 影片



CLAP知多啲：
「CV360®」



CLAP@JC 一分鐘學堂！
程人富同麗英教你點寫
全方位CV！



CLAP知多啲：「未來睇
學歷 更要睇人生經歷！」



CV360® 全面展現
你嘅才能！



CV360® 指引及範本



CV360®
應用指引



CV360®範本

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：



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

Co-created by 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

Strategic partners 策略夥伴：



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

善導會
SideBySide



YWCA
女青

Generation
香港 HONG KONG 港



<https://clap.hk>

