

ENOW Mapping

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」
 - 做過一次的就可以寫
 - 例如：打掃、洗衣服、煮飯、家居維修、修理電器或電腦、照顧小朋友、老人、患病的家人等
3. 在空白的地方寫上「曾經做過的義務工作」
 - 例如：賣旗、探訪老人院、學校班長、風紀、學會幹事、學生會、制服團隊、教會侍奉、參與保護動物、其他保育活動等
4. 曾經做過的工作
 - 全職、兼職或一日工作均可
 - 部份人未有工作經驗是正常的
 - 例如：IG Shop、買賣 iPhone 等也可以
5. 之後寫「曾經試過、玩過或學過的興趣項目」
 - 正式上課、自學、朋友教學、參加活動玩過一次都可以
 - 被迫學、自願學的都可以
 - 例如：照顧寵物、種植盆栽、定時上網瀏覽特定資訊都是興趣
 - 放假時間喜歡的活動

6. 持續有一年的經驗，可以轉用另一種顏色筆
7. 持續有三年的經驗，再圈多一個圈
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
 - 有圈 / 無圈的經驗都可以寫 \$，只要能夠運用這項經驗來賺取到收入
10. 總結最重要的 3 項經驗
 - 這 3 項經驗對你 (現在) 最重要
 - 或對你成長經歷來說是最重要經驗均可

ENOW Mapping

姓名： _____

院所： _____

你的延展工作(ENOW)經驗:

在你過去的興趣活動中，最令你印象深刻的閃亮經歷，可以是愉快、自豪、滿足，當中挑出自己重視的 VASK。



V 價值觀		A 態度	
● 舒適的生活 ● 世界和平 ● 才能應用 ● 成就感 ● 工作上創造美好事物 ● 歸屬感 ● 關心他人 ● 環保 ● 遵從 ● 創意 ● 經濟回報 ● 平等 ● 公平 ● 自由 ● 身心健康 ● 誠實 ● 謙卑 ● 獨立 ● 內心的平靜 ● 互相依靠 ● 忠誠	● 個人的全面發展 ● 權力 ● 個人聲望 ● 隱私 ● 在意與工作夥伴的關係 ● 責任感 ● 冒險 ● 安全感 ● 自律 ● 自我肯定 ● 社會認可 ● 信仰 ● 刺激的生活 ● 重視與上司的關係 ● 遵循傳統 ● 友誼 ● 工作的多樣性 ● 智慧 ● 安全的工作環境 ● 仁慈 ● 選擇個人生活方式	● 準確 ● 冷靜 ● 率直 ● 愉快 ● 令人欣慰 ● 嚴謹審慎 ● 願意合作 ● 尊重文化差異 ● 處事果斷 ● 注重細節 ● 富同情心 ● 靈活彈性 ● 專注 ● 友善 ● 勤力 ● 守時 ● 尊重他人	● 樂於助人 ● 誠實 ● 謙虛 ● 獨立 ● 積極主動 ● 富好奇心 ● 樂於終身學習 ● 忠誠 ● 成熟 ● 思想開明 ● 樂觀 ● 有耐性 ● 堅持不懈 ● 有禮貌 ● 積極 正面 ● 真誠待人 ● 自信
S 技能		K 知識	
● 主動學習的技能 ● 主動傾聽的技能 ● 適應的技能 ● 行政事務技能 ● 表演技能 ● 教練/監察的技能 ● 解難的技能 ● 電腦技能 ● 合作的技能 ● 輔導/調解的技能 ● 創造性思維 ● 批判思考 ● 創新的技能 ● 人際交往的技能 ● 判斷和決策技能 ● 語文技能 ● 領導技能 ● 物資管理	● 人力管理 ● 機械能力 ● 數學技能 ● 口頭溝通技能 ● 視覺感知能力 ● 遊說的技能 ● 分析/邏輯思維的技能 ● 企劃/組織的技能 ● 操作的技能 ● 閱讀理解的技能 ● 科學技能 ● 服務/招待技巧 ● 人際感知能力 ● 說話的技能 ● 教學/培訓的技能 ● 時間管理的技能 ● 書寫的技能 ● 財務資源管理	試想一想活動後有什麼新知識有助你完成任務的相關資訊、技術竅門、秘訣、實際知識、實際技能及方法 ● 了解如何操作相關行業 / 範疇工具 / 機器 / 材料 / 數據 ● 與相關行業 / 範疇有關的資訊 ● 相關行業 / 範疇的原理、秘訣和技術竅門 ● 解決相關行業 / 範疇實際操作問題由義務工作發展出的知識 (請註明) * ● 由家庭/鄰舍照顧發展出的知識 (請註明) * ● 由興趣發展/專注興趣(堅趣)發展出的知識 (請註明) *	