

實務經驗分享

PRACTICAL EXPERIENCE SHARING



ART X MENTAL WELLNESS X
CAREER AND LIFE
DEVELOPMENT (CLD)

簡介

這個計劃是一個創新且特別的計劃，它結合了「賽馬會鼓掌·創你程計劃」所建立的生涯發展框架(Career and Life Development, CLD)

、精神健康以及不同的理論，為青少年提供生涯發展和精神健康方面的支持。

計劃的框架主要分為四個部分：

01 啟發參與

透過表達藝術引導青少年表達自己，激發他們的參與和興趣。

02 自我認識

幫助青少年了解自己的優勢、興趣和價值觀，建立正面的自我形象。

03 探索多元出路

提供多元化的生涯發展資訊和機會，讓青少年探索不同的可能性。

04 計劃及生涯管理

協助青少年初步制定生涯目標，並學習如何管理自己的生涯發展。

在實務手冊中，除了會詳細介紹框架的內容外，還會細緻地描述結合藝術體驗以及精神健康的部分。手冊的內容主要參考青少年生涯發展介入模式 YDIF，並根據青少年的特點進行調整，以確保內容的實用性和有效性。

特色：

- 結合「賽馬會鼓掌·創你程計劃」的框架，提供更具體的實踐指引。
- 融入精神健康和不同的理論，提升計劃的全面性。
- 透過表達藝術引導青少年表達自己，激發他們的創造力和想像力。
- 內容參考青少年生涯發展介入模式，確保內容的實用性和有效性。

目標：

- 幫助青少年建立正面的自我形象和生涯觀。
- 提升青少年的精神健康和福祉。
- 協助青少年探索不同的生涯可能性，並制定生涯目標。
- 培養青少年的生涯管理能力。

簡介

對象：

- 對生涯發展和精神健康有需要的青少年。
- 對藝術有興趣的青少年。

☺☺ 希望這份簡介能幫助你更好地了解這個計劃 ☺☺

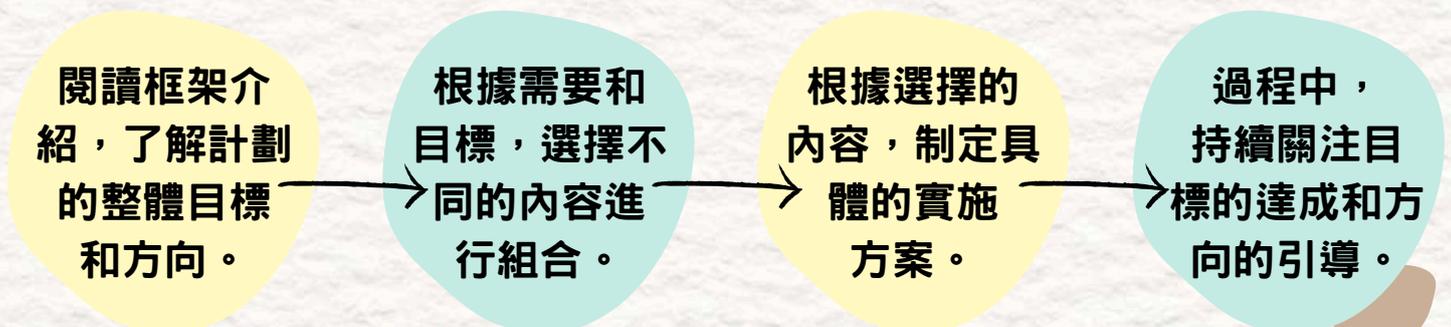
實務手冊的多元功能

除了作為計劃框架的介紹，這份實務手冊同時也提供可供選擇和自由搭配的框架內容。使用者可以根據實際需要和目標，選擇不同的內容進行組合，以達到框架所設定的目標和方向。

多元功能：

- 框架介紹：詳細介紹計劃框架的四個部分，包括啟發參與、自我認識、探索多元出路以及計劃及生涯管理。
- 內容選擇：提供豐富的框架內容，涵蓋生涯發展、精神健康、表達藝術等不同方面。
- 自由搭配：使用者可以根據需要和目標，自由選擇和搭配不同的內容。
- 目標導向：即使選擇不同的內容，仍然可以達成框架所設定的目標和方向。

使用方法：



簡介

注意事項：

- 選擇內容時，需要考慮青少年的特點和需求。
- 內容的搭配需要合理，以確保整體的連貫性和有效性。
- 實施過程中，需要靈活調整，以適應實際情況。

優勢：

- 靈活性高，可以根據不同需求進行調整。
- 內容豐富，可以滿足多樣化的需求。
- 目標導向，確保計劃的有效性。



“希望這份實務手冊能幫助你更好地使用框架，為青少年提供更有效和更有針對性的支持。”

關於WE CLAP

計劃理念	04
計劃目標	05
核心概念	
• 青少年發展與介入框架	06
• 延展工作理念	07
• VASK	08
• 正向少年發展模式	09
• 身心容納之窗	10
• 周哈里窗	11



應用及實踐

服務框架	12
小組介入前工作	14
小組介入工作	
• 情緒覺察及工具	15
• 青少年生涯發展介入模式 (四柱)	
01 啟發參與	18
02 自我認識	21
03 探索多元出路	23
04 計劃及生涯管理	25
實務例子分享	
• 花藝	28
• 一人一故事劇場	29
附錄	30



“ 藝術 X 精神健康 X 生涯發展 ”

計劃理念

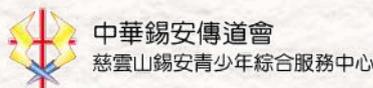
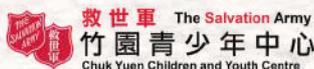
本計劃連結區內9間青年服務單位，以社區為本接觸青少年，以多元藝術手法關注青少年成長需要，透過社會情感學習，以加強管理和穩定情緒的認知，由內在和外在強化青年保護因素，提昇抗逆能力，建立心理安全感，面對逆境。

透過藝術療癒帶來的覺察，讓青少年對自我內在需要的掌握，認識個人興趣及自身強項，加強生命動力，燃點對未來的期盼和夢想，為青年成長正向發展歷程中開拓多元出路，擴闊人生經驗。

計劃讓青少年經歷「生涯發展」過程，獲取適切的支援及培訓服務，從中發掘個人興趣、能力、職志的生涯路向，並培養生涯發展的核心能力，以至個人能夠對事業及生涯出路作出初步決定，建立積極正面的生涯身份，發展個人渴望的人生抱負。



黃大仙地區聯網：



“
面對內在情緒，了解個人能力及潛能，探索多元化生涯發展
”

疫情及經濟變化，青少年面對學業壓力及經濟困難等處境，引起不同程度的精神困擾，對未來充滿不確定，青少年需要面對內在情緒，了解個人能力及潛能，探索多元化生涯發展；以藝術為介入手法，讓青少年對自我內在需要，建立正向發展及免疫力，以「青少年發展與介入框架」，啟發青少年自我認識、探索多元出路，計劃及管理個人生涯航道。

本計劃結合「賽馬會鼓掌·創你程計劃」介入框架及工具，以藝術介入手法推動青年正向成長發展，理解青年的心理狀態及生涯發展需要階段提供整全活動，令青少年在充滿挑戰的環境下，由在學至工作的過渡能更順暢，並期望達到以下目標：

1

關注青年人精神健康，為青年提供空間，了解及接納自己的內在情緒，並加強管理和穩定情緒的認知，建立心理安全感，面對成長逆境。

2

透過藝術探索及體驗，療癒內在情緒，促進群體互動，加強與自我，朋輩和社區聯繫，為生命帶來改變，轉化正面動力。

3

經歷生涯發展歷程，重整生命角色，探索個人職趣，建立生涯發展能力，開拓多元出路，讓青少年看見更多未來發展的可能。

青少年發展與介入框架 Youth Development and Intervention Framework, YDIF

是一個多元概念框架，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，以至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)。

核心概念 — 青少年發展與介入框架

01

啟發參與

- 參與新體驗
- 擴展人際和社區聯繫網絡，持續參與和事業及生涯發展有關的活動

02

自我認識

- 認識自己，了解自己對工作和生活的盼望和夢想
- 參與自我反思和自我增值活動
- 聯繫對個人的認知和可選擇的路徑

03

探索多元出路

- 懂得如何探索多元出路及不同形式的工作和事業
- 懂得如何比較不同出路及確定其優次
- 懂得如何訂立事業和人生目標

04

計劃及生涯管理

- 獲取支持和機會，克服障礙以實現事業及人生目標
- 管理事業過渡和發展
- 平衡工作與生活

“ 延展工作理念
ENOW ”

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。



“價值 (Values)、態度 (Attitudes)、技能 (Skills) 及知識 (Knowledge) (簡稱 VASK)”

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)，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)**

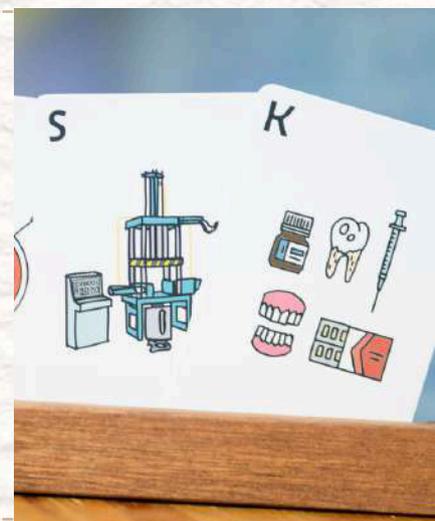
指我們對事情的看法和所採取的行動，以及對於人、事、物作出某種反應的意願。

**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。



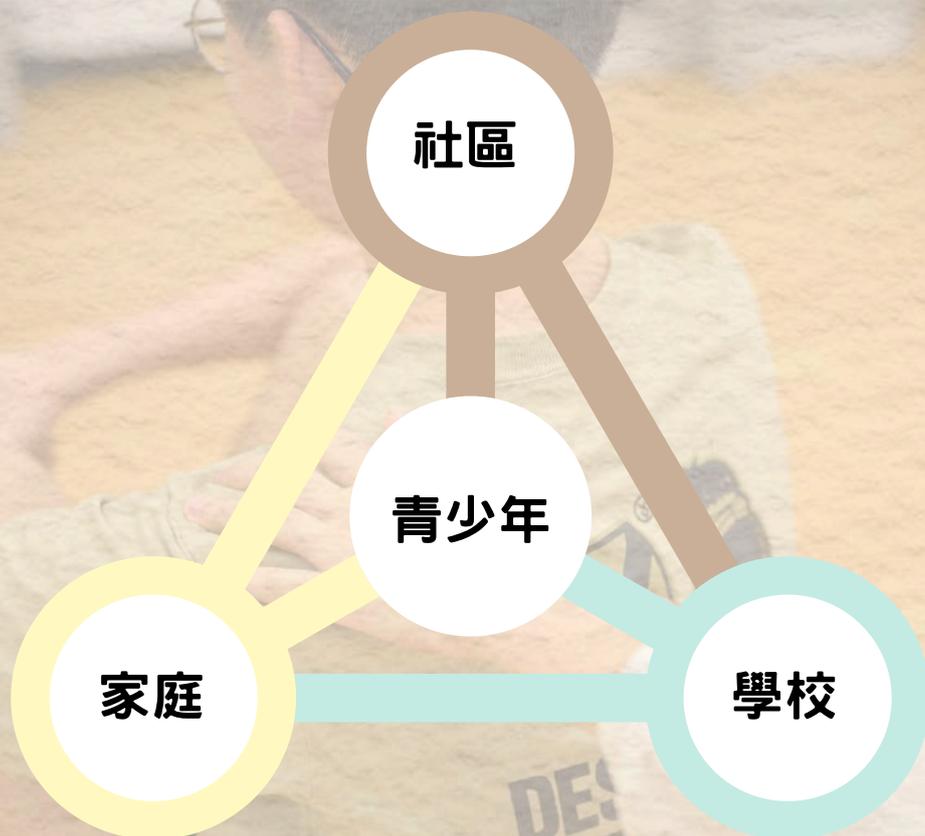
“**正向少年發展模式**
Positive Youth Development,
PYD

”

自1990年代，隨著歐美主張優勢觀點和復原力的概念，提出「正向少年發展模式 (PYD) (Hamilton,1999;Roth & Brooks-Gunn,2003) 的範疇，著眼於青少年的強項、興趣和將來的潛能，而不是把重點放在成長的問題；

重視周遭環境中的支持和機會，尤其成人對青少年的支持更為重要，促成少年健全發展。在現今新常态及充滿逆境的環境下，青少年更需要發展「正向特質」，不僅能幫助他們面對人生挑戰，也能加強他們面對逆境的能力。

PYD 的概念指標為5C，需要發展能力和心理社會素質發展的協同發展，如果青少年的生活環境持續經歷鼓勵和接納，包括家庭、學校、社區等，都能一起為青少年的正向發展努力，這些人與社區資源，就能成為少年的「外在資產」。而當外在資產充足時，青少年的「內在資產」會因此而增加。



“ 身心容納之窗
Window of Tolerance ”

美國精神科醫生Dan Siegel於1991年提出「身心容納之窗(The window of tolerance)」的模型，認為每個人都有一個自動調節情緒的範圍；當身心狀態被壓力逼出了容納之窗，可能進入「過高激發狀態」，會感到焦躁、易怒、失眠、衝動等；也可能進入「過低激發狀態」，會感空虛、無力、憂鬱、失去動力等。

在成長過程中，當個人有越多機會練習調節身心，便會有較寬的「身心容納之窗」的寬度擴闊，便越能夠在面對壓力時，自動調節情緒的範圍更寬闊。而練習調節心身的方法包括：自我覺察當下情緒並且學習接納它；透過專注於藝術創作、從藝術中表達情緒狀態；跟他人分享情緒狀況等。



周哈里窗
Johari Window

社會心理學家Joseph Luft和Harry Ingham提出「周哈里窗（Johari Window）」概念，將自己和他人對於自己的想法交織出四個區域。藉由「周哈里窗」，能夠給予我們一個架構與工具，持續不斷地更了解旁人與自己。這個架構可以在觀察自己成長轉變時使用，也能藉由和他人對話互相挖掘了解。

對自我越有深度認識的人，越能夠讓自己更快樂，研究顯示(陳金燕，1996)，自我了解越高，與我們生活中的自我掌控性有正相關，也通常具有比較快樂和諧的人際關係與身心狀態。我們運用「周哈里窗」作為自我認識的架構，透過運用VASK卡讓青少年認識自己並持續獲取組員回饋；也透過藝術作品分享，讓其他組員作出迴響，從而使四個區域的自我了解更加豐厚。



青少年生涯發展介入模式 (四柱)

計劃服務主要按青少年生涯發展介入模式 (四柱) 分階段以小組及聯合活動兩個範疇推行活動，並在每個階段結合精神健康及藝術元素；小組主要為區內15-24 歲青年提供整全精神健康及生涯發展服務；聯合活動以聯網舉辦地區性活動。



“



青少年生涯發展介入模式 (四柱) 小貼士

”

上述節數只屬參考，工作人員可按實際情況增加或減少各階段的節數。

以「築夢·藝術市集」為例，工作人員可推動組員在中心或社區，向服務使用者或社區人士進行義教，促使組員在此「無酬工作」過程中分享和實踐在「藝術·喚醒」過程中所掌握到的VASK。

另外，「互動工作博覽」活動可轉化為邀請合適的合作伙伴或僱主，以個別或小組形式與組員彼此交流生涯發展歷程，理解生涯發展旅途上可能會面對的困難和機會，引發共鳴及互相支持。

至於在「計劃及生涯管理」階段，工作人員亦可按組員需要，以個別或次小組(sub-group)形式進行生涯發展支援及輔導。



- 組前個別面見目的
- 物色適合伙伴導師
- 體驗式招募活動

組前個別面見目的：

社工可使用參加者面試問題*，了解服務對象背景及現況（包括性格、情緒狀況、個人需要、期望及參與動機等），排除只期望學習藝術知識和技巧的參加者，並配合前測問卷結果，識別合適參與小組的青年，讓對象了解計劃背景及日程。

物色適合伙伴導師：

導師願意支持青年生涯發展及情緒健康，願意透過藝術媒介與年青人分享生涯發展歷程，並能夠/有信心於小組中，將熟識的藝術媒介結合年青人的情緒健康需要及生涯發展共同展現。期望對自身生涯發展歷程/困難有一定的體會，並願意分享個人經驗，開放了解計劃理念，願意於小組中與負責社工共建生涯發展元素。

體驗式招募活動：

除了透過中心及網上宣傳，亦透過藝術體驗日吸引青年參與，除了藝術工作坊，亦邀請藝術導師分享個人生涯發展歷程及行業資訊，以多元化方式讓社區青年認識計劃，啟發參與；此外，亦設公眾投票選出每個藝術行業最需要的VASK。

*參加者面試問題可參見附錄



情緒貼紙

情緒覺察是自我認知的第一步，「覺」是讓青年發現內及辨識情緒的存在，「察」是觀察及理解情緒發生的原因，接受及允許情緒的存在，透過情緒Check in / Check out (CICO)活動讓青年：

- 了解自己的情緒，第一步是要先覺察情緒的存在，希望參加者能透過每節小組前後的情緒覺察體驗活動，認知當下內在情緒，並培養情緒覺察的習慣；
- 促使參加者明白情緒不用區分好與壞，取而代之是客觀地覺察情緒及作合適回應，無須批判或壓抑；

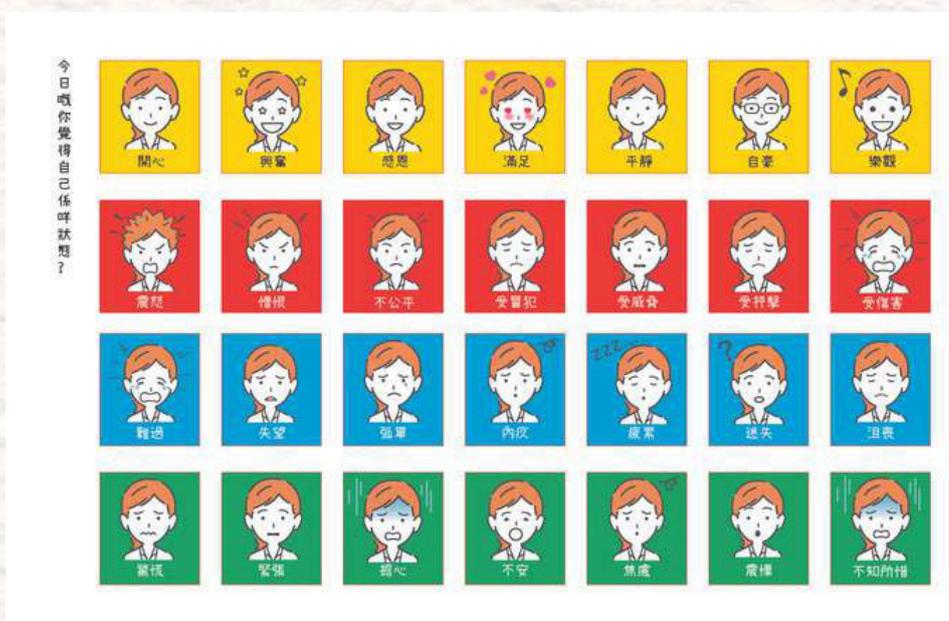
情緒貼紙：

小組階段：每節小組前後的情緒覺察活動
情緒Check-In Check Out(CICO)

目的：認知當下內在情緒，並培養情緒覺察的習慣

使用方法：讓青年在小組前及後記錄當下情緒，青年可選擇使用貼紙或用自己的方式記錄；貼紙的好處有助青年易於表達，在CICO環節，可容讓青年自由選擇分享，不用要求每位參加者都必須分享

預期效果：讓青年人明白情緒不用區分好與壞，能夠客觀地覺察情緒及作合適回應，無須批判或壓抑



- VASK卡、COPE卡或其他合適卡牌
- 個人記錄冊

VASK卡、COPE卡或其他合適卡牌：

小組階段：自我認識階段、每節小組開始前/後

目的：透過圖卡，讓青年人更容易表達自己的情緒、感受及想法
(可作Debriefing用)

使用方法：將圖卡隨機分散貼在牆上或桌上，邀請參加者先觀看每一張圖卡，選出最有感覺，或有助分享自己當下的心情的卡牌。選卡後用1分鐘時間安靜地與選出的圖卡相處，如有對話可以寫下來，再以兩人一組或小組進行分享。

預期效果：讓青年人自行選擇如何利用圖卡表達自己，由其決定分享內容及分享深度

個人記錄冊：

小組階段：每一節小組

目的：培養覺察情緒的習慣、有助日後整理及回顧小組歷程及得著

使用方法：記錄冊可讓青年個人化地設計封面及內頁，除了讓青年記錄小組開始及完結時的心情，亦讓青年記錄當節活動的深刻片段或體會 (文字、圖畫或相片)

預期效果：讓青年人培養記錄情緒及得著的習慣，定期回顧及檢視小組歷程及得著



“



建議進行引導題目

”

假如青年在當刻未能以言語回應以上題目，無須進一步迫使對方，可以簡單回應「可以慢慢感受，覺得合適時再表達或分享」或「可能這刻尚未感受到，都是可以的」

1

此時此刻的心情/感覺是怎麼樣?

2

假設我完全不懂得這份感覺/情緒，你會用甚麼的形容詞，讓我更能感受和明白你此時此刻的感覺?

3

如果有一種顏色最匹配這份感覺/情緒，會是怎麼樣顏色?

4

假如這份感覺變成一個形狀? 它會是甚麼形狀? 現時這份感覺以這個形狀呈現，讓你有甚麼感覺?



自我介紹的建議活動

小組組員互不認識，建議在小組第一節讓青年進行熱身活動，互相介紹及認識，例如以藝術手法自我介紹，此外亦鼓勵青年分享期望自己達到理想中的狀態，並建立藝術小組的契約；此階段期望能透過表達藝術的力量引發青年興趣及持續參與日後的活動，並透過藝術小組的契約建立青年的安全感。

以藝術手法，青年由獨一無二的設計自我介紹，由於沒有特定的分享內容，讓青年可自在地分享。

代表我的名牌圖像

提供不同藝術素材讓青年製作能夠代表自己的名牌，完成後可分享：

- 用了甚麼物資
- 如何設計自己的名字？有甚麼元素？
- 設計的過程感覺如何？

面譜設計

參加者選取不同藝術素材，製作能夠代表自己的面譜；

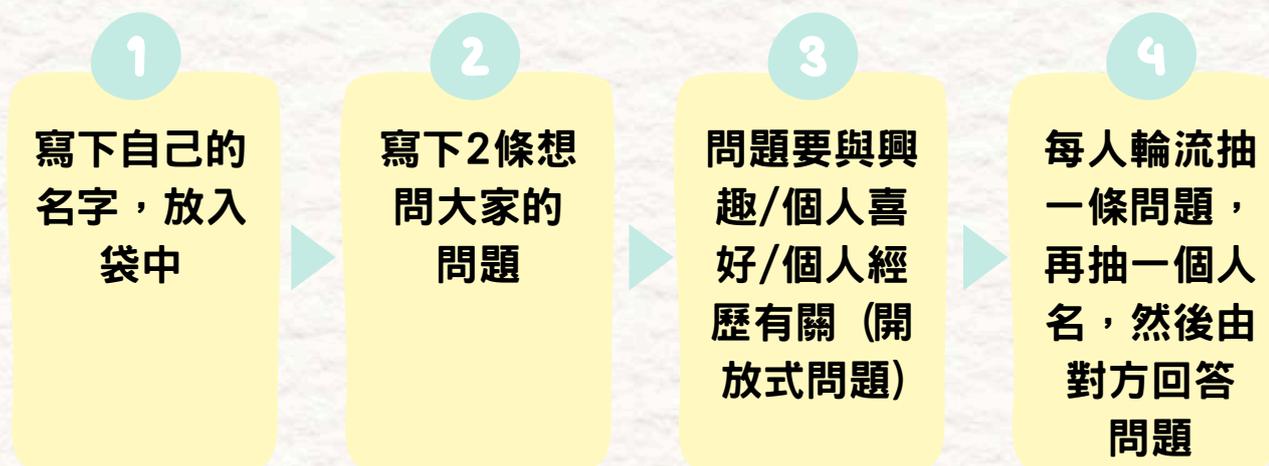
我的名字ICON

從雜誌中撕下自己喜歡的文字、顏色、圖案或圖像，拼貼出代表自己的ICON作自我介紹；

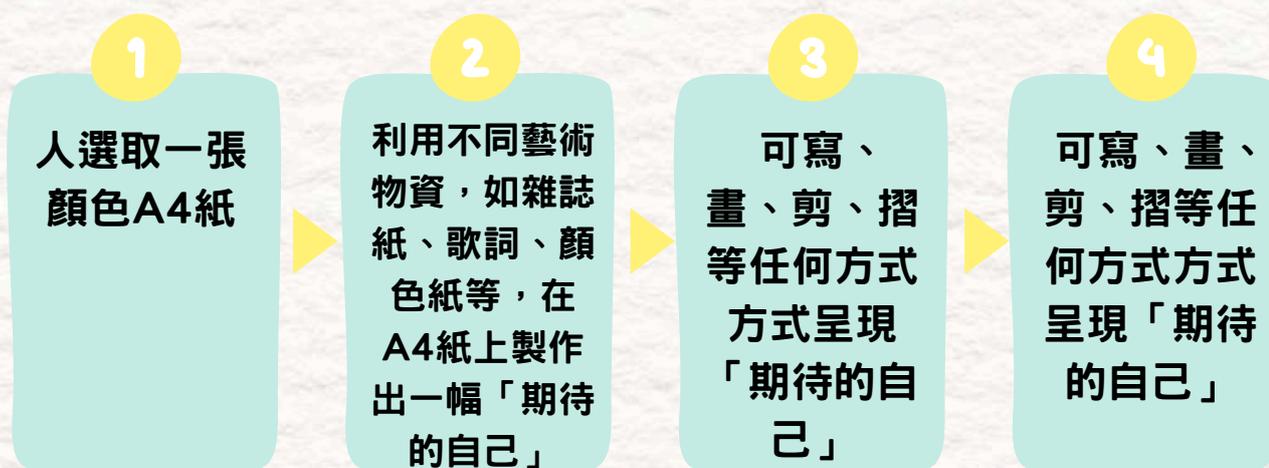


- 熱身活動
- 分享期待的自己

除了以藝術手法自我介紹外，亦可進行簡單的熱身活動：



期待的自己 (分享期望自己達到理想中的狀態)：



建立藝術小組的契約

藝術歷程鼓勵青年隨著自己的步伐去體驗，藝術小組契約能引導青年在創作過程中，同時感受及增加對內在情緒的認知，另一方面亦有助提升組員間的安全感，因為小組中不需要有批評及必須要保密；

以真誠和同理心對待別人
和自己

容許童心、創意和情感自然
流露

表達性藝術沒有對或錯，
接納創作的美與不美

留意自己的身體和感受，
照顧自己

所有的指示乃建議，你可
以選擇不跟從。在此，你
是自己的主人

此經驗會牽動內在的感受
和醒悟，這是有幫助的

用心聆聽，不要評價其他
人或分析他人的作品

保密分享的內容，不會透
露姓名及個人資料

“
透過藝術媒介讓青年探索
情緒及自我
”

青年經過初步互相認識後，便可以進入自我認識階段，透過藝術媒介讓青年探索情緒背後的需要，從而認識自我；青年透過藝術創作，釋放情緒，從而察覺內在真我的情緒及需要；表達和探索生活角色的掙扎，重新認識自己，找到內在和諧的自己，從而達到自我接納；讓青年了解自己能力/強項和價值觀，重拾潛在的創造力和自癒的力量。

內容建議：

每節小組一個主題（例如期待/許願/困難/擔心/煩惱/力量/支持/安全感/安心/舒適狀態/祝福）

“
小組藝術活動開始前和
完成後，邀請組員分享
上述主題
”

“
結合分享主題和藝術創
作，例如以「支持」作
主題，創作匙扣/小巴
牌予自己和他人
”

建議引導題目：

藝術導師負責技術指導，社工亦可在過程中適當地加入引導題目，讓青年更容易地將情緒主題結合藝術；

- 假如這份感覺會隱藏在你身體其中一個部位，可能會是在那裡？邀請你現在掌心對掌心擦暖雙手，放在這身體部位上？有甚麼感覺？有甚麼說話/訊息可以帶給這身體部位/這份感覺？
- 這份感覺會讓你想起誰？她/他是怎麼樣的人？你與她/他有甚麼相似的地方？
- 如果這個主題同你一段人生經歷有關，會是怎麼樣的經歷？這刻回想這段經歷時，你會發現到自己更多甚麼的VASK？

“
為青年整理內在
初步探索生涯路向
”

完成六節的藝術歷程後，可為青年整理內在，回想小組的經歷，尋找深刻的生命印記，讓青年欣賞自己的付出和努力；在整理認識自己及情緒的過程，初步探索自己的生涯路向，定立最初目標。

內容建議：

“
邀請青年分享自己的藝術作品及在藝術經歷當中，最自在的自己是怎麼樣的
”

“
給組員的回饋，促進彼此欣賞和肯定
”

“
透過身心容納之窗讓青年認識內在的情緒的範圍
”

“
透過周哈里窗讓青年發掘更多自我
”

“
透過VASK自我認識，亦可分享「想像今日的你，你的夢想是？」
• 如果可以，同事可以為每個年青人拍下在不同創作過程的照片，讓年青人選出最代表到自己的一張相，再揀選VASK及分享
• 青年將個人VASK記錄，以便日後再檢視
”

裝備實踐生涯目標

青年在藝術歷程階段建立了技能及個人作品，此階段以有酬藝術市集或表演為目標，為了讓青年能實踐所學及發展強項，並學習及培訓途徑能夠裝備實踐事業及生涯目標；青年在市集或表演中展示組員的故事及個人的VASK，透過市集或表演學習新技能，擴展青年人的網絡，並更了解相關的生涯資訊，以籌備市集及表演為媒介，透過學習可轉化的知識技能，實踐所學及發展強項，體驗在市集中有酬的工作經驗。

內容建議：

- (1節) 運用VASK卡(參考VASK遊戲之書36式)與組員探索籌辦市集/表演需要的VASK，參與相關可轉化的知識技能培訓例如攝影、IG營運、小編、市集銷售、產品展示等及導師分享活動(參考資料：role model orientation guideline)
- (1節) 小組也可以探訪相關行業的工作地方，如坊間的市集及表演，作進一步了解
- (2節) 構思和準備如何在市集中展示個人或小組故事；組員整理自己的VASK，準備在市集/表演中與他人分享

鼓勵邀請家人/朋友出席市集



“



市集特色

”

市集除了是青年展現及分享成果的平台，亦是讓大眾認識青年及VASK的機會，建議可用不同設計及工具提升趣味及吸引力，收集大眾對藝術行業的看法可為青年提供多一個參考及討論。



“

情緒Check in體驗：
將情緒察覺活動帶進社區，推動大眾關心及認定自己的個人情緒狀態。

”



“

產品貼紙：
讓大眾認識青年人的VASK和故事及肯定每位青年的獨特之處，青年透過貼紙與顧客分享個人VASK。

”



“

VASK扭蛋投票：
邀請大眾扭出V或A的木牌，利用木牌進行投票，投票題目「你認為木牌上的V或A是職手作職人，還是演藝行業比較需要？收集大眾對藝術行業的看法。」

”

“

嘗試定立生涯目標及完成

”

青年累積了個人VASK及透過市集累積有酬工作體驗，組員經歷以團隊為主的合作活動後（市集/表演），回歸個人的生涯計劃，鞏固整理個人實踐目標，嘗試定立生涯目標及完成 CV360®；透過互動工作博覽提供青年感興趣行業的職人/僱主分享行業資訊及僱主眼中該行業所需的VASK；青年可以認識行業中的人脈，互相認識，也可以由社工繼續跟進其有興趣申請之工作職位。

內容建議：

(2節) | 整理個人VASK及以 CV360® 作個人生涯檔案（網上製作平台）參考資料：CV360®應用指引 20-35頁，準備參與互動工作博覽

參與「薪」動力互動工作博覽

(1節) | ENOW mapping / 行業導賞

(1節) | 總結整個小組歷程

04 計劃及生涯管理（第十三至十六節）



“



工作博覽特色

”

並非傳統的工作配對活動，由於計劃參加者由15-24歲，包括就業及就學青年，工作博覽主要目的是讓青年提供探索多元出路，認識不同行業及工作的平台，讓青年作好準備，並透過人際和社會網絡去取得最新就業及培訓的市場趨勢資料，迎接每一個機會，促進青年的職業和生涯發展，從而讓他們多方面裝備自己。



邀請新興行業分享者：

預先收集青年有興趣的行業或職業，以此為方向邀請行內人，另外亦會邀請新興行業的僱主，希望擴闊青年對不同行業的認識，啟發對個人生涯發展的想像。



以青年興趣分組：

活動形式是分組交流，每組有2個行業的分享者、9個青年及1個社工，活動前會讓青年選出3個有興趣的行業，在分組安排上盡量讓青年與有興趣的行業分享者同組，並由社工帶動下進行交流。

“



工作博覽特色

”



VASK分享：

交流環節主要由社工帶動，每組社工都有一份活動指引，好處是讓社工可清晰及一致地確保交流是在基礎框架下進行；交流內容以行業VASK出發，分享者將行業VASK貼在A3 foamboard上，讓每位青年容易看見，而每位青年亦有一份場刊，圈出個人VASK及記錄活動中最深刻的發現。



場地選擇：

為了讓青年體驗更貼近商業世界，活動場地可選擇酒店或商務中心等，一方面可讓青年擴闊眼界，另一方面，由於場地有別於以往中心活動在社區中心或商場舉行，參與的青年更認真地準備個人介紹及衣著。

“

總結

由情緒出發，以藝術為媒介的生涯發現探索歷程，讓青年擁抱自己的情緒，建立個人情緒調節能力，從藝術中增加自我認識，了解個人特質及強項，再一步步探索未來；對青年而言，這樣的歷程是更加完整及有助日後不論遇到任何變化及選擇，亦可保持力量繼續向前。

”

將主題融入作品

實務例子一：職人VASK

小組階段：第二柱第一節及第六節

目的：

- 讓青年人思考相關行業的特質
- 讓青年人逐漸熟習VASK的理念，有助於小組中建立、發掘及累積VASK

內容：

- 選出皮藝職人/花藝師需具備的特質，每人於VASK各選1張，共4張
- 進行分享，找出組員間有否選取相同的VASK
- 工作人員拍下照片，完成第二柱後，再次問青年人相同問題，看看經歷完6節工作坊後，有否對相關行業的VASK有所改變，重新選出相應的VASK

實務例子二：作品背後的故事

小組階段：第二柱第四節【作品主題：障礙/困難】

目的：利用作品，鼓勵/治癒自己，透過作品承載感情

內容：

- 簡介顏色心理學
- 選取三隻顏色，代表三個困難，並寫下事件和感受，然後進行分享
- 製作乾花花束，然後分享作品（創作意念、想法、承載的故事等）

實務例子三：小組的力量

小組階段：第三柱第一節

目的：

- 讓組員互相欣賞及肯定
- 加深青年人對自己的認識，發現及累積VASK

內容：

- 各人輪流在組員的記錄冊上寫上欣賞對方的特質
- 完成後，各人看看別人對自己的評價（正面），圈出自己已知的特質，用星號標示新發現的特質

將劇場體驗探索自我

實務例子一：情緒貼紙

小組階段：每節小組開首及結尾

目的：

- 讓青年人認知當下內在情緒。
- 讓青年人培養出覺察自我情緒狀態的習慣。
- 鞏固組員關係並加強互相關心。

內容：

- 組員選出情緒貼紙，分享個人情緒狀況及引發情緒的事件。
- 為加強分享動機及趣味，並配合劇場主題。組員先隱藏選出的情緒貼紙，再以面部表情演出，最終由其他組員估出後再分享引發其情緒的事件。
- 每節小組完結同樣分享個人情緒狀況。由社工帶動解說，讓組員體會情緒不分好壞，小組不一定為情緒帶來轉變，接納情緒與所發生事件的連繫，可以隨時間或隨想法而去或重現，無須批判無須壓抑，能夠覺察關注就好了。

實務例子二：一人一劇場體驗

小組階段：第二柱小組第三節至第八節

目的：

- 從藝術學習(一人一劇場) 經驗中探索自我
- 從過程中促進組員互相間情緒支援

內容：

- 組員會學習及體驗一人一劇場中重要的核心元素：儀式 (Ritual)、藝術 (Art)、個人成長 (Personal Development)及社群對話(Community Dialogue) 從而開展檢視個人的狀態。
- 透過不斷的「聆聽及即興表演技巧」體驗，開始嘗試主動聆聽，用更多不同角度去理解事情。
- 從基本的表演形式(流動塑像、轉形塑像、一對對、三段故事、V型、自由演繹等)體驗中嘗試更多的表達，尋找自己更自在的表達模式。
- 整過歷程中由個人到小組，由感受觀察聆聽到回應表達。當中所有故事(主題)全部也來自組員的生活，組員們一同經歷，從陪伴中一同探索新發現。

了解參加者狀態

姓名： [日期：]

CLAP@JC - 全方位生涯發展主流化服務

We. CLAP 鼓掌創你程

參加者面試問題

- 介紹計劃
- 參與原因：
- 對活動的期望：
*工作人員再次澄清計劃內容
- 從「GHQ-12」一般健康狀況問卷，認識參加者：
(了解其需要、性格特質、生活近況、支援網絡、家庭背景)

- 生命重要事件：(可用另一張白紙讓參加者自行填寫)
_____ →
0歲
- 最近壓力指數(1-10分 / 來源? / 用了甚麼方法解決下列困難? / 成效如何?)
 - 個人健康：_____
 - 家庭關係：_____
 - 人際關係：_____
 - 居住環境：_____
 - 經濟問題：_____
 - 學業問題：_____
 - 其他：_____
- 你怎樣看現時的生活?
- 最近面對甚麼挑戰、困難或轉變?

了解參加者狀態

- 你用甚麼方法去面對上述的轉變？(朋友或家人的支持、信念、信仰等)？哪些東西最能夠幫助你
- 你現在希望有甚麼轉變或最關心的是什麼？
- 你有沒有其他需要關注的地方？
- 完成計劃動力？(1-10 分)
- 是否有阻力完成計劃？(如地點太遠?要工作?認識新朋友?)
- 這些阻力你有沒有方法解決？家人是否知悉 / 支持參加是次計劃？

GHQ-12 精神健康問卷

最近幾個星期，你身體有沒有不舒服?你的健康情況如何? 我會逐樣情況問你，請你想一想

最近幾個星期的情況，比較起平時是怎樣的呢? 比較起平時，你最近.....

問題	好過平時	差過平時	與平時一樣	差過平時很多
做任何事都能夠集中精神?	0分	1分	2分	3分
擔心到無法入睡?	0分	1分	2分	3分
覺得大致上做事情都做得不錯?	0分	1分	2分	3分
是否覺得對事情可以自己出主意?	0分	1分	2分	3分
是否覺得經常有精神壓力?	0分	1分	2分	3分
是否覺得不能夠克服自己的困難?	0分	1分	2分	3分
對日常生活感到滿意?	0分	1分	2分	3分
能夠解決自己的困難?	0分	1分	2分	3分
覺得很不關心及悶悶不樂?	0分	1分	2分	3分
對自己失了信心?	0分	1分	2分	3分
覺得自己是個無用的人?	0分	1分	2分	3分
大致來說樣樣事情都頗開心?	0分	1分	2分	3分

「GHQ-12」為一般健康問卷，僅供個人參考之用，並非臨床的診斷，如有任何疑問應尋求專業人士協助。

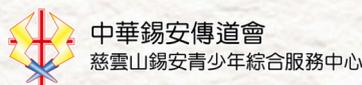
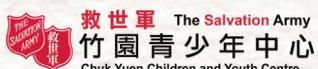
全力支持：



活動為「賽馬會鼓掌·創你程計劃」全方位生涯發展主流化服務



黃大仙地區聯網：



ART X MENTAL WELLNESS X
CAREER AND LIFE
DEVELOPMENT (CLD)