通才佳

93-173 175-227

CLAP.CHAT 青年生涯規劃網上支援服務

當值領航員會為你解答在生涯旅程上的疑難，提供意見和資訊，和你一同探索多元出路！請即SCAN入平台！

聯絡我們

校本支援小組

電話：3943 9354 / 3943 9355　電郵：clap@fed.cuhk.edu.hk

社區支援小組

電話：3411 2835　電郵：clapforyouth@project.hkbu.edu.hk

生涯規劃地區服務隊聯絡方法

地區	策略伙伴	電話	網址
香港島及離島	香港基督教女青年會	2559 6310	http://www.ywca.org.hk
九龍東	香港小童群益會	3692 4470	http://clap.bgca.org.hk
九龍西	香港基督教服務處	3580 0110	http://www.hkcs.org
新界東	香港青少年服務處	2420 3522	http://www.cys.org.hk
新界西	基督教香港信義會社會服務部	3956 4433	http://elchk.org.hk/service/ycds/clap

VASK = ∞

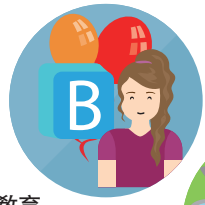
除了學歷之外，同學們還有很多不同的人生經歷，這些經歷往往為我們累積了獨特的VASK，V是價值觀（Values），A是態度（Attitudes），S是技術（Skills），K是知識（Knowledge）。我們考慮職業的時候，常會把焦點放在S和K上面，但卻忽略了不同行業也有特別的V和A，以致入行之後會有一點落差感。同學們計劃將來的時候，不妨先探索自我，也要探索不同出路。VASK無限，而出路更是無限！

我很友善，也很喜歡照顧別人！

如果你同時是一個很有耐性的人，你可以考慮

幼兒園教師

重視夥伴關係，工作上需要與同事的協作及與家長溝通，要求教育工作者精力充沛以面對海量工作，並且要有渴望學習和正面的思想，成為小朋友的楷模。



如果你同時喜歡體驗不同文化，你可以考慮

空中服務員

需要和團隊溝通合作，為客人提供優質的服務，以靈活有彈性的手法處理各樣飛行中的突發事件，以及時刻具備熱情主動的態度，積極為客人解決問題。

我很有同情心，也非常重視生命的價值！

如果你同時很有探究精神，你可以考慮

醫生

為了提供適切的醫療服務，醫生需要具備細心及觀察力強等特質，還要有良好的溝通能力、學習能力和應變能力，透過救傷扶危的工作，使人生充滿意義。

如果你同時對動物很有愛心，你可以考慮

寵物護理員

在照顧寵物的過程中，凡事都要謹慎及專注，以保障動物的福祉為己任，因為每日的工作都與動物的健康有關，特別適合有耐性和責任感的人。

媽媽說我整天都坐在電腦前，一動也不動.....

如果你花很多時間玩遊戲，你可以考慮

電競選手

一個講求團隊合作的工作，面對重重挑戰，個人的能力亦得以提升，適合追求進步的朋友，要求自律的心態，面對困難也要堅持不懈，絕不輕言放棄。

如果你主要是吸收新資訊，你可以考慮

數據分析員

注重理性，面對大量數據時需要清晰的頭腦進行分析，並且需要發揮創意，將原始的數據轉化成有意義的資訊，適合處事認真謹慎，又富好奇心的人。

我最喜歡說話，同學們都說我口才了得！

如果你是雄辯滔滔的類型，你可以考慮

律師

需要具備獨立思考的能力以及清晰的邏輯思維，可以有條理地整理案件，亦要應付龐大的工作壓力；而價值觀方面，需要尊重司法制度及追求公義。

如果你是溫暖關懷的類型，你可以考慮

言語治療師

處理由各種因素引發的語言障礙，需要主動關心別人的特質，以及重視病人私隱；而和藹可親的態度則有助與病人溝通，並要保持正面及謹慎的心態。

「鼓掌X創世代」非一般職前培訓

年輕人離開校園投身社會，往往因為未了解自己的興趣、專長和方向，加上經驗不足，在求職路上徘徊不定，甚至處處碰壁。現年18歲的黃鎮嵐（Thomas）也曾為此煩惱，他透過「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP for Youth@JC）提供的「鼓掌X創世代」職前培訓課程，清楚自己的興趣和強項，更提升信心，並掌握求職面試技巧，以及利用非傳統的履歷表CV360，贏得僱主青睞，覓得理想工作。

Thomas現於亞洲國際博覽館任職客戶服務助理，接待來自世界各地參加大型展覽，或觀看表演節目的人士，為他們提供支援、解答各項查詢。他形容這項工作充滿挑戰，因為每天都接觸不同客戶，他們的文化背景、喜好和要求各有不同，有時更會提出刁鑽問題，相當考驗溝通和應變的能力。雖然要跨區及輪班工作，但Thomas仍樂此不疲，因為工作帶給他很大滿足感，特別是能夠幫助到客戶，即使是一聲簡單的道謝，也是很大的鼓勵，令他更有動力投入工作。Thomas在工作崗位上展現自信和能力，工作表現獲得同事的信任和上司的讚賞，但原來一年多前他曾經為前途感到無助和困惑。

課程實用CV360®履歷全面

Thomas從前對自己的學業成績要求頗高，為應付公開考試，經常要補課測驗。學業壓力加上家事問題的困擾，令Thomas情緒低落，甚至不想上學，勉強完成中四後決定退學。Thomas原打算投身社會，但花了四個多月去探索和思考，仍覺得前路茫茫，沒有出路，什麼也做不到。在徬徨之

01. Thomas（右）喜歡與人接觸的個性，從事客戶服務工作最適合不過。

02. 馬偉瑜指CV360讓僱主更全面了解應徵者的個性和才能。

際，社工建議他參加CLAP for Youth@JC的「鼓掌X創世代」職前培訓課程。Thomas最初也是抱着一試無妨心態參加，但課程較他預期更充實和有用。他指出：「透過課程，我不但了解到什麼是生涯規劃，還學會很多求職面試技巧和職場工作應有的態度。導師更安排我們進行角色扮演訓練，模擬從事客戶服務工作。從中發現原來自己喜歡與人接觸和幫助別人，頗適合做客戶服務工作。」

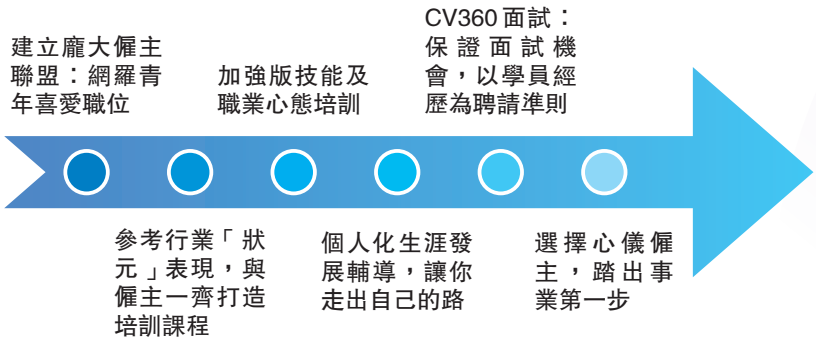
另外，Thomas亦學會如何使用由CLAP for Youth@JC特別設計的CV360履歷表。「CV360比一般履歷表更立體，除了學歷、工作經驗和曾經參與的課外活動等資料外，還可填上從參與工作體驗和課外活動中轉化而來的VASK，即『價值』（Values）、『態度』（Attitude）、『技能』（Skills）和『知識』（Knowledge），讓僱主更全面了解應徵者的個性、強項與特質。」Thomas續稱，在整理CV360的過程中，加深了自我認識，更清楚了解自己的個性、專長和特質，在面試時更有信心向僱主介紹自己。

表現出色獲破格錄用

02

完成職前培訓課程後，Thomas透過課程的轉介，得悉亞洲國際博覽館招聘客戶服務助理。雖然該職位的學歷要求為大學程度，但Thomas有信心能勝任。他利用CV360提交應徵申請，獲得面試機會。面試日當天，跟多名大學生一同參與小組面試，內容包括筆試、角色扮演模擬情境測試。由於事前準備和訓練充足，Thomas展現出自信，憑藉出色的表現，擊敗其他競爭對手，獲館方破格錄用。

亞洲國際博覽館人力資源部總經理馬偉瑜表示：「經過今次與『鼓掌x創世代』合作，我們能發掘更多求職者的潛能。除學歷以外，青年人自身的態度及心態亦是非常重要。CV360能夠彌補一般CV的不足，透過求職者的不同經驗，例如義工服務，可以令我們更易看到其個人特質，有助工作配對。」



CV360®求職升學也適用

CV360是一份嶄新的履歷表，突顯個人從「有酬」和「無酬」的工作經歷中轉化而來的價值、態度、技能及知識（Values、Attitudes、Skills和Knowledge，即VASK）。在Thomas的經歷中，可見CV360在求職面試上可以非常實用，而除此之外，大學面試亦看重學生的VASK。香港浸會大學教務處入學事務總監梁慧兒表示：「大學面試旨在了解學生在成績以外其他方面的能力和潛能，包括他們的個性、對所選報課程的認識和興趣、語言及溝通能力，以及思維是否有創意。」CV360所涵蓋的VASK，對學生準備及應付大學面試也有幫助。

立即使用：

鼓掌 X 創世代

想知道更多CLAP for Youth@JC和創世代的合作？
想了解有什麼適合你的職前培訓？
請即關注非牟利組織創世代Facebook專頁：
https://www.facebook.com/GenerationHKG/

夢想加一點 = 成就

年青人的世界滿載夢想，只要得到發揮所長的機會，定能綻放耀眼的才華。梁民傑（肥傑）和魏里融（Kara）各有志向抱負，他們曾經一度放棄夢想，失意於中學文憑試後更迷失前程。兩人後來透過參與「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP for Youth@JC）的職趣活動，重覓人生方向，更努力向目標邁進。

夢想+自我認識+決心

現年20歲的肥傑熱愛拍攝視像短片，初次執導微電影已獲著名導演王修平讚賞，誰也無法想到，高中時的他，竟然是為了戀愛奮不顧身，還會經常逃學的叛逆少年。長期荒廢學業的肥傑，中學文憑試的成績自然是未如理想。由於中學時期有涉足校園電視台的工作，肥傑便理所當然地報讀了微電影毅進文憑課程，後來卻因為恐懼上學而退學。朋友介紹他到拍攝製作公司擔任攝影助理，但他工作態度懶散而被辭退，之後嘗試不同類型的工作，不再談夢想，但從事自己沒有興趣的工作，令他「當時覺得人生沒意義，沒興趣，也沒有夢想。」

一起面對　克服心結

DSE失手後未能適應工作上的壓力，造成精神崩潰，影響工作表現。在肥傑迷惘失意時，教會朋友介紹他參加CLAP for Youth@JC舉辦的「攝道人」微電影培訓課程。肥傑指，「課程提供性格分析的測試和工作坊，在活動之後有反思環節，認清自己的強項弱項之後，可以更準確的判斷適合自己的工作崗位，了解行業生態，接觸同行業的人，有行內人的意見，令我更有信心，知道自己可以在喜歡的行業裡面充當什麼角色。」

修讀課程期間，肥傑跟其他學員合作拍攝一部微電影。作為導演的肥傑全情投入，他自言為了精益求精，工作有時會太「火爆」，甚至有點脾氣，但事後都會和團隊溝通。「課程設有社工介入的環節，幫助學員認識自己，有問題的時候社工會單獨面見，討論問題。」肥傑曾擔心自己不能勝任導演一職承受很大壓力，將心事跟社工分享，「他提醒我拍攝是團隊工作，我不是孤單一人，所有問題也有團隊夥伴跟我一起去面對。」肥傑在社工開導下，克服心結，他執導的微電影獲導演王修平盛讚短片鏡頭運用出色。初次執導有好表現為肥傑注下一支強心針，而在這次經歷當中，他也認識到自己的長處和興趣，發現自己喜歡拿著鏡頭勝過執導，並立志成為攝影師。

失敗不可怕　不可怕失敗

今天的肥傑，已經脫胎換骨，日間就在健身中心任職接待員，努力賺錢以購買專業的攝影器材，而公餘時間則兼職攝影助理，藉此汲取更多拍攝經驗。他感謝CLAP for Youth@JC在他想放棄夢想的時候出現，透過不同的活動為他重建信心，讓他得以認識電影業內不同的人和事，可以朝著更清晰的方向增值自己，甚至克服了對學習的恐懼，積極投考香港演藝學院，修讀電影攝影或演員課，日後成為舞台劇演員或電影後期製作者。最後，肥傑更以自己的經歷寄語應屆DSE考生，「失敗不可怕，不可怕失敗。年青人不用怕撞板，最重要是認清興趣和方向，努力向前，向夢想進發。」

01. 肥傑的夢想是成為出色的攝影師。

02. Kara希望成為環境保育潛水員，將興趣變事業。

03. Kara最初學習潛水時遇到不少困難，仍然堅持不放棄，為夢想而努力。

03

夢想+裝備自己+勇氣

Kara是充滿愛心的女孩，志願是成為動物飼養員。她自小喜歡飼養小動物，貓、狗、鸚鵡，甚至壁虎等都是她的玩伴。Kara喜歡瀏覽維基百科和Youtube，了解動物知識，談及動物總是如數家珍，滔滔不絕，猶如活字典。可惜，父母擔心出路發展不想她成為動物飼養員，媽媽要求她唸大學、讀商科，將來從事辦公室白領工作。Kara中學文憑試成績未如理想，英文科更只考獲一分。受過挫敗的Kara，深感前路茫茫，不敢再向父母提出自己意願，只好放棄夢想，跟隨父母意願報讀基礎文憑課程。

人生路要自己行出來

這個時候的Kara，對一切都缺乏興趣，她甚至稱自己猶如「一塊石頭，宅在家中，動也不動！」就在此時，她認識了CLAP for Youth@JC的社工，獲推介參加一系列生涯規劃活動，接觸不同行業的實習工作。其中以在台灣小琉球學習當潛水員，進行海底生態保育的工作經驗最難忘。「第一次潛入水底，被一群群魚兒、海龜等海洋生物包圍，感覺相當震憾。原來從事海底保育員工作這麼有意義，很切合我的興趣和個性。」不過，Kara學習潛水過程並不順利，為期七日的潛水訓練中，單是學習呼吸便花了三天，其他學員可以到深水區學習，她還在淺水區域練習水底呼吸。儘管如此，Kara並沒有放棄，更學懂面對困難，從錯誤和失敗中學習，突破自己。經過連串考驗，她最終考取首個入門的開放水域潛水員資格，以及海龜生態潛水員資格。期後更考獲進階開放水域潛水員，現正計劃考取救援潛水員。

02

Kara決意成為潛水保育員，一方面努力工作，例如在海洋公園擔當環境保育教育工作，另一方面努力考取潛水長資格後兼職潛水助教，掙錢購買潛水裝備和到外地考取鯊魚保育員等相關證書和資格。Kara更在專上院校攻讀旅遊及會議展覽高級文憑，希望畢業後能夠銜接旅遊相關的學位課程，涉獵生態旅遊知識，既與潛水及海洋保育有關，也可一圓父母對她讀大學的期望。生涯規劃的意義，在於賦予年青人規劃自己人生的能力，一邊認識自我，一邊探索出路，繼而朝著夢想的方向好好裝備自己。

不少人認為，在公開試中取得好成績，然後入讀名牌大學，是成功的不二途徑。而成績最頂尖的學生，必然是應該選擇醫科或法律等專業，才符合社會上對這些尖子的期望。然而，協恩中學相信，學生公開試成績不足以完全主宰或決定他們未來該投身的行業，以及其終身成就。反而，學生宜先做好生涯規劃，逐步實踐，活出豐盛人生。為此，校方積極參加「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，引入由該計劃研發的生涯發展及探索平台（CLAP e–portal）供高中生使用，幫助他們清楚了解個人性格、能力、事業興趣和夢想，覓得清晰且適合自己的升學目標及就業路向。

CLAP Portfolio “Infinity”

做職趣“speed dating”

梁倩兒（Hayley）在協恩中學就讀中五，以往對自己的生涯規劃並無具體想法，而她的文科成績較理科好。父母希望 Hayley 將來成為專業人士如律師，所以鼓勵她按成績及能力計劃出路。中四至中五期間，Hayley 使用 CLAP e–portal 做事業興趣測驗（Career Interest Inventory, CII）。結果發現在六大類型：現實型、探究型、藝術型、社會型、企業型和傳統型中，自己傾向社會型、藝術型及企業型。此外，她亦透過 CLAP e–portal 探索個人的事業適應度（Career Adaptability Scale, CAAS），了解對未來的關注度、盡責度、好奇心與自信。

報告分析學生強弱項

CLAP e–portal 給 Hayley 的報告，不但分析她有何強項，如屬社會型的人有較佳的人際關係，亦建議她根據個人強項，將來選擇修讀有關公共關係、社會科學或語文的大學課程。報告也列出開辦相關學士和副學位課程的院校名稱，更講解本港有何相應的就業機會。

選路而不是選科

最近，Hayley 應考英國的國際中學教育普通證書考試（IGCSE），期望一試實力。她打算完成香港中學文憑考試後，留港或赴英升讀關於國際關係及包含社會服務元素的大學課程。畢業後，在本港或海外找一份可維生又滿足個人興趣的職業。她父母因看到她漸漸成長，有能力規劃自己的人生，故支持她的計劃，放棄了要求她成為專業人士的想法。

Hayley 提醒有意做生涯規劃的學生，必須花時間認識自己，了解強弱項，還需明白規劃的過程要循序漸進。期間，不妨善用網上資源如 CLAP e–portal，透過當中各種工具及測驗，明白自己更多，並多詢問老師意見，以及跟同輩分享實用資訊、經驗和心得。

01

Hayley的升學目標和就業路向

老師寄語

協恩中學的職業輔導主任李國良老師指出，該校一直有為學生舉辦生涯規劃活動，但仍希望獲得更多資訊與支援；他聽說其他學校的教師分享使用CLAP e-portal的經驗，校方遂報名參加「賽馬會鼓掌・創你程計劃」第二期（2016-2019年），引入CLAP e-portal供中四至中五學生使用，協助他們早點計劃將來。

李老師欣賞說：「使用CLAP e-portal的學生及負責生涯規劃的教師，也可從該一站式電子平台取得學生的報告，幫助老師了解學生在生涯規劃上有何困難。教師可分析學生的答案是否一致，若非一致，反映學生或遇上矛盾，教師便能隨即跟他們詳談。」他又認為，這類個人評估還可讓學生認識更多有關事業發展的資訊，啓發他們積極參加工作實習、大學體驗課程或各種課外活動，藉此逐步認清自己的性格、價值觀、興趣及能力。只有真正認識自己，才可找到人生方向，作出相應的生涯規劃。「有時候成績較好的學生，入到非常專業的科目，例如醫科，但工作後發現自己未必適合，就會思考自己為什麼要選擇這個科目？最後發現行業需要的態度反而和自己的價值觀有偏差。」

李老師表示，這幾年來從「賽馬會鼓掌・創你程計劃」所獲的教師培訓，協助他讓學生、家長和教師漸漸關注生涯規劃與當中重點。最後，他勉勵莘莘學子：「除了要探索各種事物，從中認識自己和擴闊視野外，還要在探索後反思，記錄感想及得著，以便日後可派上用場。」

01. Hayley（左）使用CLAP e-portal，找到適合自己的升學目標和就業路向。右為職業輔導主任李國良老師。

CLAP Portfolio "Infinity"

CLAP Portfolio "Infinity"是一個協助學生了解和實踐生涯規劃的網上工具。透過"Infinity"的功能，青少年和學生能夠撰寫以及回顧個人經歷，包括興趣、價值觀，和過往成就等等，過程由青少年主導，支持自主學習及生涯規劃。透過這些回顧，使用者能夠看見自己的「亮歷」並有系統地規劃人生和事業的方向。"Infinity"的功能亦鼓勵青少年建立生涯目標，並提示他們在生涯發展過程要實踐的行動和任務。使用者亦可把自己的個人歷程集分享給朋友、師長，及其他陪伴和協助面對人生挑戰的人們。

從學校到社區 一路支持 共創你程

DSE放榜，年輕人站在升學或就業的十字路口，難免迷茫和徬徨，需要別人的引導與扶持。粉嶺官立中學（下稱粉官）透過賽馬會鼓掌·創你程計劃（CLAP for Youth@JC）的支援，全面且有系統地推動生涯規劃教育，幫助學生之餘，學校和教師同樣受惠。

粉官由2017年起參加CLAP for Youth@JC，是五十二所網絡學校中之一。該校校長姚寶琼深信學校的使命除了傳授知識，還要關顧學生生涯發展的需要。姚校長說：「年輕人要有長遠目光，按著自己的興趣和能力去發展，努力做到最好就是圓滿、成功。然而，世界不斷在變，年輕人同時要不斷學習，裝備自己，才能面對未來世界的各種變化與挑戰。」

加強裝備 同時為教師升「喱」

成為CLAP for Youth@JC網絡學校，粉官得到計劃多方面的支援。姚校長指，首先是硬件方面，校方透過利用計劃提供的經費資助，翻新校內課室，改建為生涯規劃資源中心，藉已更新場地配套不但定時舉辦生涯規劃教育課程，更有助學生主導學習和推動生涯發展活動。另外，校方亦透過計劃的校本支援小組，為前線教師安排專業培訓。生涯規劃組主任麥佩君老師是參加者之一，她表示前線教師透過培訓便可掌握生涯規劃的理論知識和輔導技巧，提升個人專業水平，在輔導學生時更得心應手。麥老師指：「學校運用CLAP for Youth@JC研發的生涯規劃電子平台，在進行小組或個人輔導時，幫助教師向學生解說個性評估和擇業分析。」

跨界合作 提供多元活動

姚校長和麥老師續指，成為網絡學校，讓校方有機會接觸大學、社福機構和企業，結成合作夥伴，連結外間資源和協助，舉辦更多元化的生涯規劃活動讓學生參加，其中包括：跟中大教育學院合作，舉辦職學大使培訓計劃；安排學生探訪不同企業，了解職場實際工作情況；夥拍社福機構舉辦行業探索、院校參觀、職場特訓等活動。麥老師指：「學生活動結束後認真反思能否從中發掘自己的興趣，將來會否繼續朝相關方向發展。由此反映，學生的生涯規劃意識有提高，特別是中六學生，在規劃升學選科和求職擇業方面較從前主動和用心，這正是我們所樂見的。」

社工接力 繼續支援畢業學生

雷晉亨（Kevin）是粉官的畢業生，在學期間曾參與學校和「賽馬會鼓掌·創你程計劃」香港青少年服務處生涯規劃服務隊（新界東）（下稱中心）合辦的街舞興趣班，當時的他雖然對街舞沒半點天份，但透過活動認識了中心的社工，亦發現自己對音樂和結他的興趣，更拉闊他的生涯發展支援網絡。Kevin自言不太喜歡讀書，早已打算中學畢業後便投身社會。去年DSE放榜後，他感到前路迷濛也頓失方向，惟有見步行步，碰到甚麼兼職工作也嘗試，曾做裝修工人、售貨員和餐廳侍應，因所選工作並非自己興趣，亦缺乏發展前景。正當Kevin煩惱是否繼續如此度日之際，收到中心社工邀請參加中心的結他興趣班。中心社工不但協助他自我認識，發掘自己強項專長，亦見Kevin對學習結他充滿熱情，更破例安排他擔任結他班導師，指導初學者，累積另類工作實習經驗。過程中，Kevin意識到自己原來很喜歡與人接觸和溝通，並發現自己對社工工作的夢想，不但可以幫助別人，而且切合自己的個性。

Kevin決定以中心的社工為榜樣，立志成為出色的社會工作者。他為實現夢想重返校園，目前正在攻讀毅進課程，期望畢業後升讀社會工作高級文憑課程，考取註冊社工資格，一展抱負。Kevin以自身經歷勉勵應屆DSE考生，他說：「年輕人要敢於嘗試，多接觸不同事物，才可找到自己的興趣和方向。認清方向後，就要不怕困難，一步一步向著目標邁進。」

學校和老師在學生生涯規劃方面扮演重要角色，粉嶺官立中學重視學生涯規劃。姚寶琼校長（右）、麥佩君主任（左）和畢業生Kevin均認為，CLAP提供的支援，令學校、老師和學生也受惠。

家長同行　探索前路

每位家長都望子成龍，期望孩子有高學歷，將來找一份具美好前程的職業。然而隨着社會變化，年青人有更多元化的出路，家長的角色，除了負責督促子女學習之外，還要與子女共同成長，積極接觸新資訊，讓子女在規劃人生的過程中，可以作出知情的選擇。

伍永成是三個孩子的父親，大仔兩年前失意於DSE，為了協助兒子重拾方向，他經社工介紹參加「賽馬會鼓掌·創你程計劃」其下的「家長夢想實踐計劃」，透過與兒子「拍住上」，一同參與不同體驗活動來提升親子關係，討論未來方向時更易互相了解。

孩子DSE失手　家長從旁支援

回想大仔DSE放榜日，是彌漫著一片忐忑不安的黑歷史，「兒子的成績一向不錯，考完DSE已滿心歡喜，對考入大學充滿信心，豈料中文科的成績卻未如理想，令他的升學計劃頓失預算。我看見兒子放榜後目無表情、三日未有說話，才驚覺他面對很大壓力，急需外界的支援。」

伍永成立即找來兒子的表姐，分析其成績符合什麼學系的收生要求；另一方面為兒子準備「Plan B」，投入職場又可以有哪些出路。「兒子另一個意向是報讀水電技工，我亦找一些從事裝修的朋友，向他講解投身這行業的實際情況，協助他重新評估這條路是否適合自己。因為孩子規劃人生時只有模糊概念，在細節上未必考慮周全，需要家長從旁作出提點。」

以興趣為先　尋找人生方向

在協助兒子規劃人生上，伍永成給予很大空間，按他們的興趣及能力自由發展，這理念源於自身的反面經歷。「我年青時很喜歡繪畫及設計，畫作獲老師貼堂，亦曾獲廣告公司聘用為學徒，可惜媽媽要我繼續升學，扼殺了這方面的發展，令我感到很不甘心。」

伍永成（左）和陶兆銘博士異口同聲，家長應與子女「拍住上」，引導他們規劃人生方向。

這段經歷深深影響了伍永成教育孩子的方法，計劃前路時要以興趣為先，從而發展未來方向。「雖然大仔現時在城大修讀心理系，但是最近他發現自己對室內設計也很感興趣，我也很支持他報讀相關的課程，無論最後是否在這行業發展，也是一個認識自己、探索自己的過程。人生在不同階段都會有新想法，最重要是能夠按自己的興趣發展，並且有樂於學習的心態。」

與孩子一同經歷　學習新一代溝通法

面對未來，年青人有許多新想法，家長不再是由上而下的管束者；而是與孩子的同行者，他們需要更多與新世代溝通的技巧。為此，伍永成參加了「家長夢想實踐計劃」，加強親子關係。「課堂上有許多有用的資訊，令家長不致與時代脫節，讓我們了解新一代的思考角度、情緒管理、溝通語氣等，拉近彼此的距離。」伍永成也透過計劃提供的資金，完成自己開設圍村導賞團生意的夢想，「現在兒子空閒時也會幫手帶團，並提供改善意見，這些經歷都有助互相了解。」

「賽馬會鼓掌・創你程計劃」聯席研究顧問（社區）、中大社會工作學系副教授陶兆銘博士表示：「在孩子的成長生涯中，家長是重要的栽種者，協助發掘種子（孩子）的特質及能力，並加以用心培育。同時，現今社會瞬息萬變，家長也是學習者，才能與時並進，故『家長夢想實踐計劃』資助家長學習各種技能、實踐自己的夢想，並鼓勵他們與孩子一同參與、經歷，增進親子關係。」

新一屆DSE即將放榜，陶博士勉勵家長與孩子「拍住上」，「家長應盡量給予孩子空間，並於其他親屬組成支援網絡，有需要時提供意見。」；伍永成也說：「我會勸勉孩子：『無論發生何事，只是人生的一種歷練，家人一定會在大後方支持，大可放心作不同嘗試！』」

「成長・拍住上」

想知道家長如何充實自己？
想知道其他家長有什麼心得？
想知道和子女溝通有何技巧？
請即關注「成長・拍住上」Facebook專頁：
https://www.facebook.com/growtogetherhk/

「賽馬會鼓掌・創你程計劃」

生涯發展是一個很重要的自我發現歷程，在過程中能發掘每個人獨特的潛能、興趣，逐步建構人生事業目標及路向，認清人生方向及社會角色能使人活出更豐盛的人生。由香港賽馬會慈善信託基金撥款五億港元主導推行的「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，於2015年5月展開，為期五年，旨在建立一套實證有效、以青年為本的生涯發展介入模式，推動社會擴闊對成功、工作及人才的論述及理解，共同孕育一個擁抱多元的關愛社會，讓青年人有能力配合個人的價值、態度、技能及知識，作出知情及有意義的人生事業發展選擇，為社會的持續發展注入創新及向前的動力。

賽馬會 鼓掌・創你程計劃
CLAP for Youth@JC
Career & Life Adventure Planning

鼓動力量 掌握未來

策劃及捐助

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

策劃夥伴

香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service

BGCA 香港小童群益會

基督教香港信義會 社會服務部

香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關心 卓越創新
care for all excel in all

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

YWCA 女青