



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

SW

Social Withdrawal

協助受「隱蔽」問題困擾青年
 生涯發展實務介入指引

鼓動力量
掌握未來

青年工作者適用

策劃及捐助 Created and Funded by



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 Co-created by



香港中文大學
 The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
 HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

SW

Social Withdrawal

協助受「隱蔽」問題困擾青年
生涯發展實務介入指引

目錄

關於「賽馬會鼓掌·創你程計劃」	4
關於計劃「青少年發展與介入框架」	5
關於「延展工作」理念 (ENOW) 及 VASK	8
1. 受「隱蔽」問題困擾青年的現況和挑戰	10
1.1 受「隱蔽」問題困擾青年的界定	10
1.2 受「隱蔽」問題困擾青年的特質	12
1.3 青年在生涯發展路上遇到的障礙及困難	14
2. 受「隱蔽」問題困擾青年在生涯發展上的普遍需要	16
3. 成功案例分享	18
3.1 放下校園的烙印，立志成為烘培師——汶廣	18
3.2 跟隨自己時區的步伐，攝出內心一團火——偉廉	22
3.3 肯定自己不討厭學習，只是需要一個有趣學習方式——Elva	25
3.4 一句「值得成為更好的人」，決意為自己重拾書本——雪盈	28



4.「生涯發展」介入經驗總結及啟示	31
4.1「青少年發展與介入框架」之實踐	31
• 啟發參與	
• 自我認識	
• 探索多元出路	
• 計劃及生涯管理	
4.2 建立有利受「隱蔽」問題困擾青年生涯發展的支持性環境	34
4.3 支援受「隱蔽」問題困擾青年生涯發展的介入小貼士	36



關於 「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。

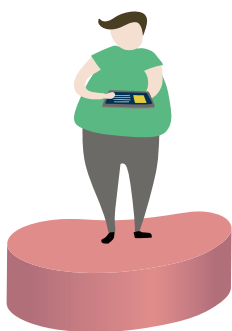
願景：

推動一個擁抱多元化價值及發展路徑的香港社會，好讓青年人在其生涯發展中找到意義並作出正面的貢獻。

使命：

建立實證為本的生涯發展介入模式，拉闊對「成功」、「工作」和「人才」的社會論述和服務實踐，讓青年透過多元途徑追求有意義的生活。





成功

拉闊香港社會對成功的定義，變為推動年青人開拓更有意義和充實的生涯發展，而並非只限於追尋高學歷以及高薪厚職的工作。



工作

啟發社會人士拉闊對工作的定義，相信於生活經驗中所從事的無酬 / 非正規工作，及其所累積的價值、態度、技能和知識均可轉移至有酬和正規工作和事業發展之上。



人才

倡導每個人都是獨一無二的，擁有殊異不一的稟賦和才華，並具備潛質開發更多元的才能。社會人士和機構應致力推廣一套更廣泛的才能框架界定工作職能，以及招聘和培訓人才。

目標：

1. 建立一套適合不同青年人的全方位生涯規劃介入模式，提升學校及社福界在生涯規劃工作的專業水平；
2. 協助青年人認清自己的事業興趣，並提供全面資訊，幫助他們於人生重要的轉捩點作充分知情的選擇；
3. 提倡多元出路，讓青年人盡展所能，培養他們對人生和事業的正面態度和價值觀；
4. 提升家長及社會人士對生涯發展的認識及參與，並建立跨界別的協作平台，與青年人同行。



關於計劃的「青少年發展與介入框架」 (Youth Development and Intervention Framework)

CLAP 採取「一種範式，多重策略」的方法，以切合不同工作對象的需要，從而達致優質果效。生涯發展專家及從業者經過多次文獻審閱和討論後，制定一套獨特的介入模式，名為「青少年發展與介入框架」(Youth Development and Intervention Framework, YDIF)。它為一個多元概念框架，為學校及社區提供生涯發展介入的指引，亦能作為培訓生涯規劃專業人員的指南，協助制定培訓重點和內容。在開發相關工具、資源和課程時，此框架及其相關的評估與研究工作亦可作為參考。

根據此框架，青年工作者著力推動青年人成為生涯發展旅程的主人翁，透過經歷四個重要的「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，以致個人能夠對事業及生涯出路作出初步決定 (Decision)，建立積極正面的生涯身份 (Identity)，發展個人渴望的人生抱負 (Aspiration)。此外，計劃致力聯繫不同界別的人士，包括：師友 / 義工、家長、政府、商界、社福教育界、青年人等六個界別，為青年人創造有利的社會環境，促使他們能按個人專長、興趣和能力，投入有意義的生涯發展。



介入信念



鼓掌 • 成就青年人生
(CLAP for Youth)

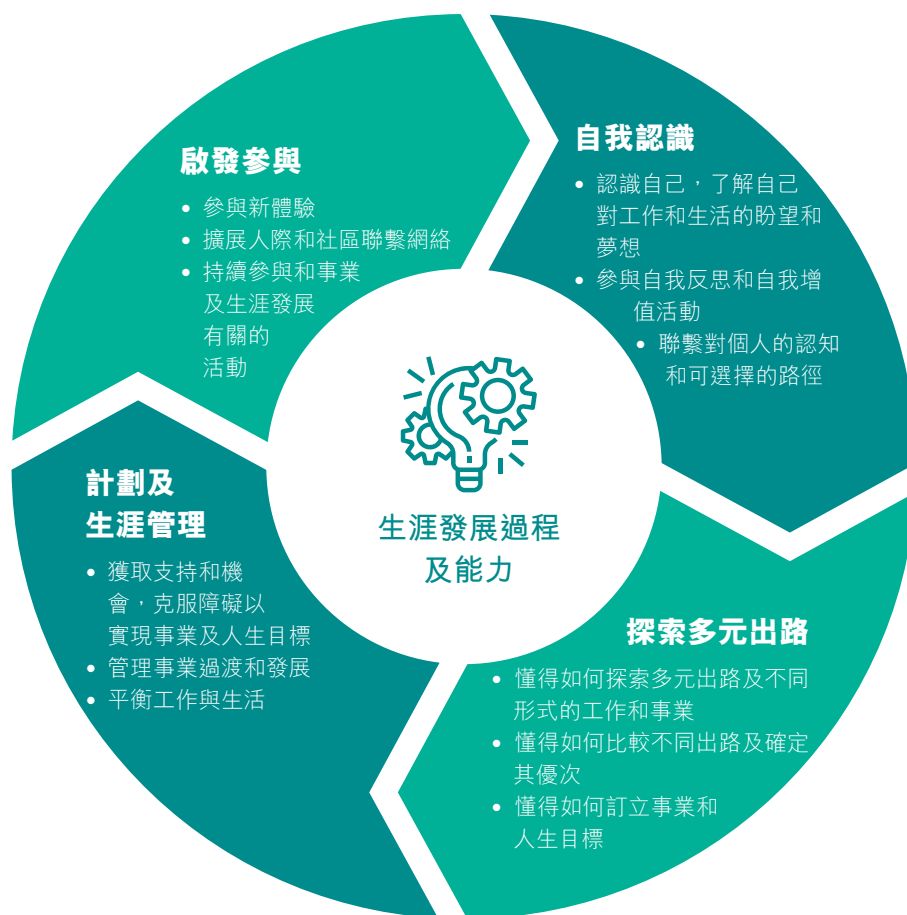
鼓掌 • 展現個人能力
(CLAP for Competence)

鼓掌 • 勇於探索人生
(CLAP for Adventure)

相信青年人是事業生涯探索計劃 (CLAP) 的「主人翁」和「夥伴」

採納「工作」的延伸定義，包括「有酬」及「無酬」工作/生活體驗，從中所獲得的技能可應用至不同生活和職業角色

鼓勵青年人追求有意義的目標和人生歷程，從中展示並運用個人價值觀、興趣和能力



事業發展介入策略



- 發展興趣、意識及動力
- 半結構式學習
- 生涯輔導
- 透過服務、義工服務和關懷學習
- 職場學習
- 協助選擇路向及實行

社會連結



各界的持份者共同孕育有利青年人生涯發展的支持性社區環境

- 提供機會、資源及網絡予青年人實踐多元生涯發展
- 共建多元工作、才能及成功的社會文化及環境

↓ ↓ ↓
生涯發展成果

對事業及生涯出路
作初步決定
(Decision)

建立積極正面的
生涯身份
(Identity)

發展個人渴望的
人生抱負
(Aspiration)

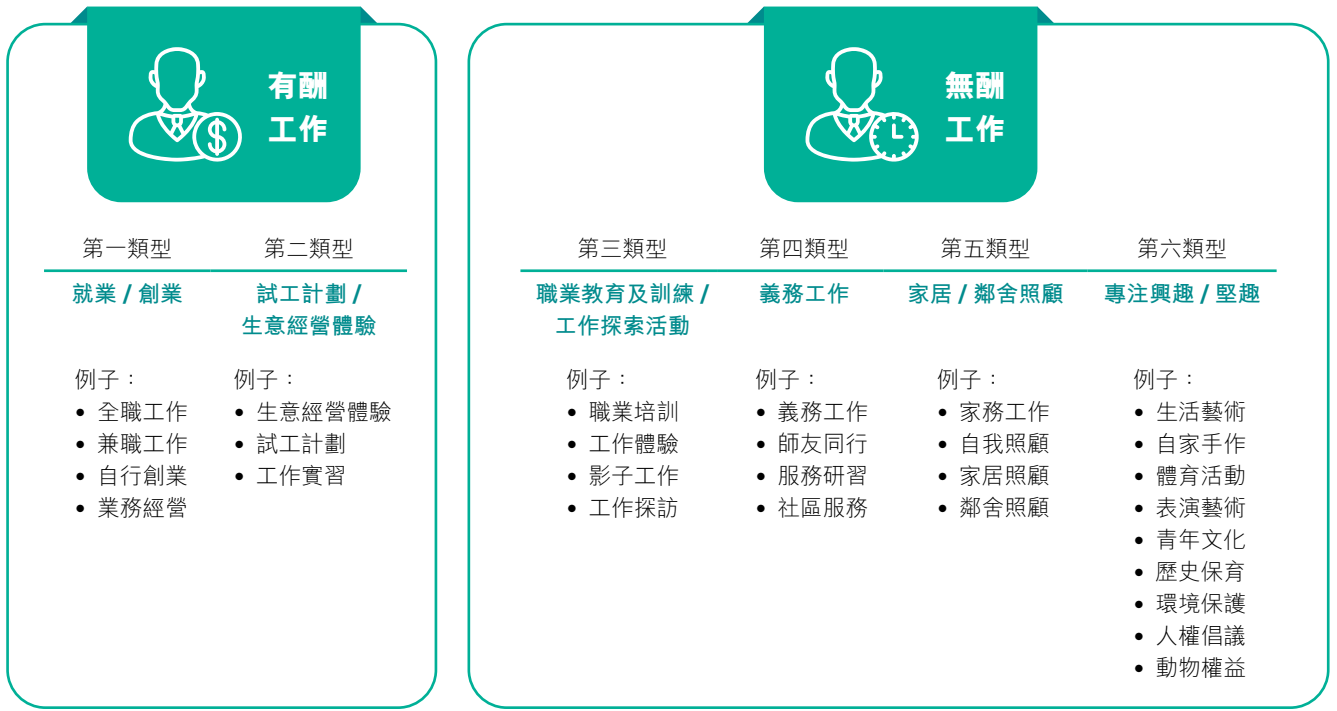
關於「延展工作」理念 (ENOW) 及 VASK

「延展工作」理念 (Expanded Notion of Work, ENOW) (Wong, 2015) 旨在拉闊現時社會對「工作」的定義，除「有酬」工作外，強調「無酬」工作對幫助青年人建立個人生涯發展能力同等重要，為建構個人職志身份 (Career Identity) 及生涯發展提供一個重要基石。我們深信個人的獨特生涯發展歷程，均源自一連串由過去、現在、甚至將來的「有酬」或「無酬」工作經驗交織而成，亦是一個有助培養個人專長及能力的重要平台。「有酬」工作屬於各種個人從事擁有或是沒有從屬的僱傭關係，可獲得酬金的工作或職業。而「無酬」工作中或會獲得提供車船津貼、餐飲、其他補貼或機構所提供的個人保險，但卻不和機構存在任何僱傭關係，亦沒有任何薪酬支付。(六項工作類型詳見「延展工作」圖表；Wong, 2015)

此外，「延展工作」理念的重要性，在於讓青年人拉闊「生涯發展」視野，能按個人成長步伐自主地選擇參與「有酬」及「無酬」工作，當中反映著個人興趣及在生命上的追求，啟發生涯探索。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)**，促進他們探索能夠發揮自我的不同生涯發展的可能，包括：學習生涯 (Learning Career，簡稱學涯)、閒暇生涯 (Leisure Career，簡稱閒涯) 及職業生涯 (Vocational Career，簡稱學涯)，逐步實踐個人目標，甚至超越自我，貢獻他人及社會。更重要的是青年人從「延展工作」經驗所發展的能力，即是當中所隱藏的價值、態度、技能及知識 (簡稱 VASK)，均可轉移應用至將來職場，以及其他生活場景或生涯角色上 (Wong, 2015)。



「延展工作」理念 (Wong, 2015)

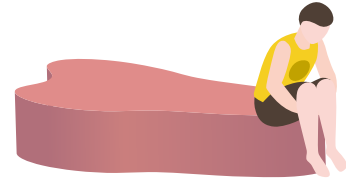


透過整理「延展工作」經驗，有助發掘個人的能力，
包括：價值、態度、技能及知識 (VASK) (Wong & Yip, 2019)



從「有酬」及「無酬」工作經驗所建立的能力，其中包括**價值、態度、技能及知識**均可轉移應用至將來職場、其他生活場景或生涯角色上。

受「隱蔽」問題困擾青年的現況和挑戰



1.1 受「隱蔽」問題困擾青年的界定

「隱蔽」問題算是近二十年左右出現的社會現象，其實不同年齡的人均可有機會受到隱蔽問題困擾。直至今日，不同地方對受「隱蔽」問題困擾青年的學術或官方定義，仍有不同並存在爭議。

事實上，出現一群受「隱蔽」問題困擾青年的社會現象最初源自日本。1980年代始，日本泡沫經濟爆破，導致大量青年畢業生找不到工作，在缺少社會經驗和支援幫助下待在家中。當時，日本稱之為「ひきこもり」或者「引き籠もり」（英文：Hikikomori）。這個詞是由鑽研此議題多年的心理學家齊藤環 (Tamaki Saito) 提出，由「引き」(Hiki) 和「籠もる」(Komoru) 組成，分別為「退隱、抽離」和「隱蔽、社會退縮」。

1998年，Hikikomori: Adolescence without End 成為日本最暢銷的書籍，日本國民便開始關注青年的社會退縮表現。Hikikomori 一詞變得普及，它甚至被納入牛津英語字典 (Oxford English Dictionary, OED)，被定義為「在日本：異常避免社會接觸；嚴重的社會退縮；通常是青春男性，成為一個封閉自我的隱士」。齊藤環 (2016) 指這個現象已經成為 20 世代後期的問題，但強調隱蔽絕非一種疾病或精神疾病，應避免將其造成社會標籤。他指出隱蔽是一種特定狀態，其發生與環境因素和成長路上感到明顯挫折而產生的反應有關，但確認隱蔽可發展出各種疾病的可能性。

及後，日本政府厚生勞動省將 Hikikomori 定義為一種「自我孤立」的現象，形容此群青年「不上學也不工作，他們一直留在家中，拒絕離開住家。除家人外，不會外出與其他人交流，把自己與社會隔離，而此狀態至少持續六個月。」然而，個人凡指出自己因疾病、精神或身體疾病、懷孕、家庭主婦 / 丈夫、分娩或照顧孩子的教育、在家工作、做家務、幫助孩子接受教育而留在家，則排除於隱蔽狀態的定義以外。根據日本內閣辦公室於 2016 年進行的 2016 年的最新調查，估計 15 至 39 歲的日本 Hikikomori 的青年數達到 541,000 人。近期，相關研究建議用以下六項標準來作出診斷 (Tajan, Yukiko, Pionnié-Dax, 2017)：

- ✓ 1. 大部分的時間，而且幾乎每天都把自己關在家裡。
- ✓ 2. 明顯且持續的迴避社交場合。
- ✓ 3. 症狀嚴重地妨礙了正常例行生活像是職業（學術）功能、社交活動或人際關係。
- ✓ 4. 自己知道自己在退縮。
- ✓ 5. 期間長達至少 6 個月。
- ✓ 6. 沒有其他精神疾病說明對社會的退縮和迴避。

至於本港方面，香港基督教服務處於 2004 年開始關注本港青年「隱蔽」現象，並為受「隱蔽」問題困擾青年提供支援服務。跟據香港基督教服務處出版的《隱蔽小百科》就「隱蔽」現象作出的定義，「隱蔽」泛指一群不同年齡及階層人士，處於足不出戶退隱家中生活的社會現象（應、哈、高，2008）。本計劃參考香港基督教服務處對「隱蔽」的定義作為服務對象的識別。以下為大家提供用來識別受「隱蔽」問題困擾青年及其「隱蔽」程度的參考指引：

怎樣確定青年正受「隱蔽」問題困擾？（可自行於 ■ 內 ✓ 上現時情況以作識別參考）

如任何青年出現以下共五項情況，均視為受「隱蔽」問題困擾：

- 1. 與社會上的各項系統缺乏連繫及沒有從事或參與，包括工作、教育、培訓、朋輩及社區，更嚴重者甚至與家庭系統亦缺乏連繫及；
- 2. 人際網絡薄弱：在社交關係中害怕被人孤立、欺凌或拒絕，以致害怕或拒絕與別人接觸或交談及；
- 3. 沒有社會身份地位：如學生、受僱者、受訓者、社區活動參與者等及；
- 4. 在社會處於弱勢及面對不同的社會排斥：如新來港身份、貧窮、年齡、性別、殘障及種族等及；
- 5. 持續超過三個月或以上

如何分辨青年受「隱蔽」問題困擾的程度？（可自行於 ■ 內 ✓ 上現時情況以作識別參考）

確定青年受「隱蔽」問題困擾後，便需按個人與不同社會系統的連繫程度，評估青年受「隱蔽」問題困擾的程度。社會系統，包括外在系統（學校、社區、工作、朋輩）及內在系統（家庭）。個人與社會系統的連繫愈少，「隱蔽」程度愈高。若青年持續超過三個月，出現與以下社會系統的不同連繫狀態，即表示其有不同的「隱蔽」程度。

有否與社會系統維持連繫？			
隱蔽程度	外在系統 (學校、社區、工作、朋輩)	內在系統 (家庭)	經歷此情況多久？
■ 1. 完全隱蔽	沒有	沒有	持續超過三個月或以上
■ 2. 隱蔽	沒有	仍有	
■ 3. 潛在隱蔽	有限度的連繫，但行為上逐漸抽離，包括與有聯繫的系統數目逐漸減少。		在過往的三個月

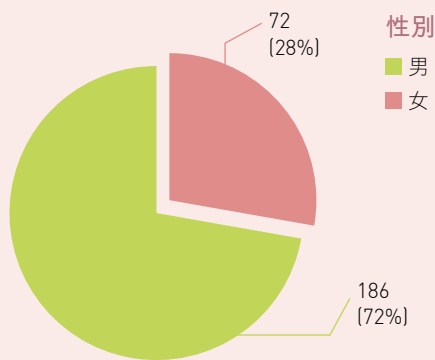


1.2 受「隱蔽」問題困擾青年的特質：

就以上對服務對象的定義，本計劃的五支隊地區生涯發展服務隊於 2015 年至 2020 年 4 月，共服務過 258 名受「隱蔽」問題困擾的青年。有關個案的統計資料，包括性別、年齡、擁有最高學歷、「隱蔽」時段如下：

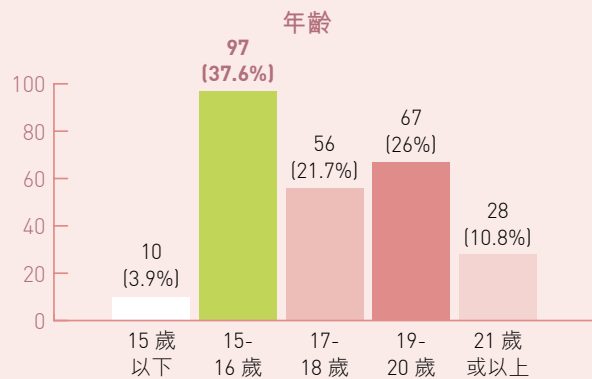
A. 性別

以男性居多，共 186 人，佔總人數 72%。女性只有 72 人，不足三成 (28%)。



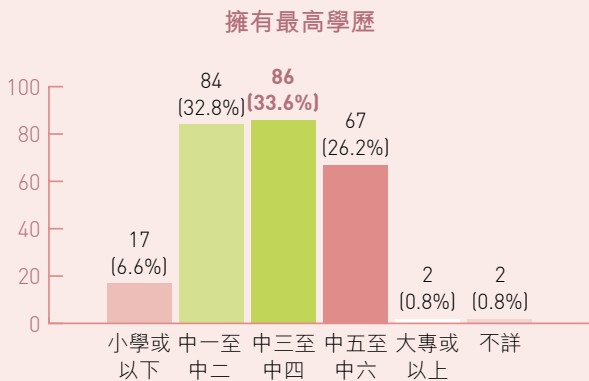
B. 年齡

接近九成 (85.3%) 受「隱蔽」問題困擾的青年集中 15-20 歲，正處於建立自我認同及同輩關係的重要階段。



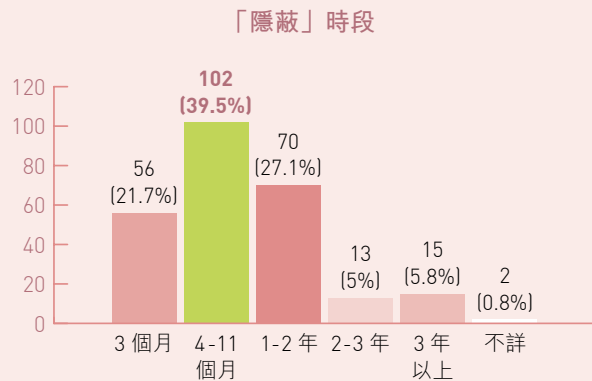
C. 學歷

超過七成受「隱蔽」問題困擾青年擁有最高學歷為中四或以下，不足三成具中五或以上程度。



D. 「隱蔽」時段

佔六成青年的「隱蔽」狀態維持在 3 個月至 1 年以下，有接近四成維持「隱蔽」狀態長達 1 年或以上。



事實上，無論任何性別、年齡、學歷或國籍的人士，都有機會受「隱蔽」問題困擾。而參考有關「隱蔽」的相關文獻資料和本計劃服務數據，以及綜合本計劃中受訪個案青年的分享及前線社工的服務介入經驗，整理出此青年群組分別備有以下特質，以致當長期面對不利其生涯發展的外在環境因素時，他們會易於陷入「隱蔽」狀態。期望有關資料能讓青年工作者或家長及早辨識青年受到「隱蔽」問題困擾的情況，並作適當預防或跟進工作。



缺乏對自己的認識

- 未清晰個人目標、方向、優點、專長、興趣



性格被動內向，不善向別人表達自己情感及想法

- 較沉默寡言，總把情感及想法隱藏在心底，不善向別人表達自己，內心感孤單
- 少有主動尋求別人的協助，渴望別人察覺自己需要，卻不敢接受別人的關心



負面自我形象及價值

- 認為自己一無是處，沒有優點，著眼自己的缺點而常出現自責
- 面對困難或新衝擊會感不安而卻步、退縮，不敢嘗試新事物
- 介意別人的評價，總覺比別人差及不被重視
- 負面思想，牽動負面情緒，易感憂慮、害怕、緊張，常顯悶悶不樂



自覺難與人溝通和相處

- 不善社交，不願主動與人接觸，缺乏友伴，經常獨來獨往
- 不願參與課外或群體活動
- 不喜與別人爭論和發生衝突，寧願順從他人想法

較易陷入「隱蔽」狀況



1.3 其生涯發展路上的障礙及困難

要有效協助受「隱蔽」問題困擾的青年重投社會，建立有意義的生活，青年工作者必須先多了解他們在「生涯發展」上可能遇到的障礙及困難，以助進一步設計適切的介入支援，幫助其重投社區，重投「生涯發展」歷程。

A. 不利青年生涯發展的社會因素

透過整理計劃中受訪青年、個案研究數據及社工提供的資料，綜合出此青年群組在受「隱蔽」問題困擾前的成長階段中，因著各種不利其生涯發展的外在環境因素，以致曾面對過各種障礙或所累積負面挫敗經歷。於下文會列出不利此青年群組生涯發展的社會因素，讓青年工作者或其他重要人士（如家長）作參照，以助其了解具上述特質的青年跌入「隱蔽」狀態的引發點，以及其所面對的各種成長障礙。

i. 面對「單一」主流社會價值，易被評為社會中的「失敗者」

香港社會的主流價值觀多年來追求的成就標準單一，只取決於能否獲得高學歷、高薪酬、高資產。在欠缺多元價值的社會氛圍下，青年易被評為社會中的「失敗者」。此青年群組每當發現自己難以達到社會標準，如：考試成績不理想或名次落後，自然覺得己不如人，而感到自卑。然而，不論他們在個人才藝或興趣，如：手繪漫畫、創作或雜耍上有多精湛或專注投入，卻缺乏師長的認同、肯定及給予發展機會，致令他們懷疑自我價值，久而久之，失去個人持續學習及發展自我的動力。

ii. 在「側重成績考核，忽略均衡發展」的教育制度下，累積挫敗的學習經歷

香港教育制度側重成績考核，間接鼓吹激烈競爭的學習氣氛，卻忽視青年全面認識自己及探索多元發展的重要性。即使此青年組群視上學為己任，惜未能適應競爭性的學習環境，經歷重覆留級、留堂、考試不合格、未能應付老師指定功課的要求而大感壓力，致令他們難以享受學習的樂趣及領悟箇中的意義，逐步失去學習及上學動機，最終負起沉重的「失敗者」身份。

iii. 面對「單一招聘準則，人力資源錯配」職場環境，累積挫敗的職場經歷

香港勞動市場側重以學歷、技術、資歷的專才作為聘用準則，面試形式亦只有利善於自我表達的應徵者。此群組部份青年由於中途輟學或離校，亦不善自我表達，往往被視為低學歷、零經驗、低技術，而多次不獲聘請，陷入待業狀態。即使獲得聘用的一群，惜未能獲得配合個人特質、興趣和才能的工作安排，如：安排「不擅交際」的青年招待客人的職務，致令他們累積挫敗的職場經驗，易於質疑自我價值及能力，打擊自信而出現退縮行為。

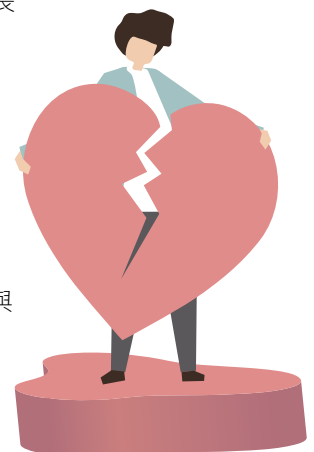
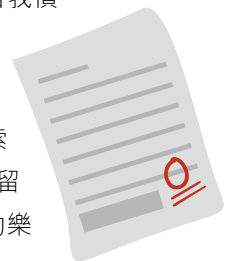
iv. 面對歧視性排斥及人際支援網絡薄弱，引發個人對外在世界的恐懼及憂慮

不論在學校、職場、社區及朋輩間，此群組的部份青年因其身份、身體、語言、社會階層等因素，曾受到師生、朋輩、上司下屬、鄰舍之間的取笑、言語欺凌、排擠、欺壓，長時間持續地為其個人造成心理壓力。這負面人際經歷正加劇青年對人的不安感與恐懼，引致他們面對在學/在職困難時，一般不敢主動求助，以致企業或學校忽略他們的困難及需要，而未有提供正面的支援或未有協助他們建立正面人際支援網絡，令他們易感孤單與無助。

v. 家庭支援網絡薄弱，直接影響青年的自信

家庭理應是令青年感到安全及舒服的地方，而父母則是陪同及支援青年成長的重要角色。然而，面對高壓生活及急速發展的社會，很多父母未必有足夠的時間去了解子女的成長需要，給予他們相應的指導及支持。相反，為了提高子女在社會上的競爭力，部份父母只著眼他們的學業成績，少有支持其發展興趣和才能，致令親子關係間容易出現矛盾，關係變得既疏離又緊張。此關係令他們在面對成長困難時，更易把事情埋藏內心，未能獲得及時支援，以致其自信受到直接的影響。

綜合以上各種有礙青年生涯發展的不利因素，若一群具隱蔽傾向特質的青年在得不到適切的支援下，他們會逐漸建立自我保護機制及自我退縮，減少社會參與，甚至中斷與別人的交往，退出社交生活及社會系統。



B.「隱蔽」時間越長，青年生涯發展障礙越大

經整理本計劃服務對象資料及社工的前線服務介入經驗觀察所得，青年人處於「隱蔽」時間越長，脫離學校或職場環境及人際相處越久，對個人生涯發展的障礙也越大。他們在重啟生涯發展的道路上會遇到以下障礙及困難：

i. 迷失自我，加劇負面的自我評價

處於「隱蔽」狀態時間越長，會失去很多認識自我及探索外在世界的機會，個人的興趣及才能亦難以持續發展。在長時間欠缺正面經驗下，青年人容易遺忘自己擁有的價值、興趣、專長、能力或目標，加劇負面的自我評價，亦害怕要向他人交代隱蔽期的空白經歷，影響其重啟生涯發展的信心。

ii. 生活節奏沉滯，欠缺生活規律影響身心

隱蔽生活的作息通常都較為混亂，不少個案都過得日夜顛倒，多以上網、打機、看漫畫、小說、睡覺等度日，進食不定時，以至欠缺生活規律，甚至未有顧及個人形象及衛生，因而影響身心健康，阻礙他們重新適應社會步伐的能力。

iii. 有機會誘發情緒病，有礙開展生涯發展歷程

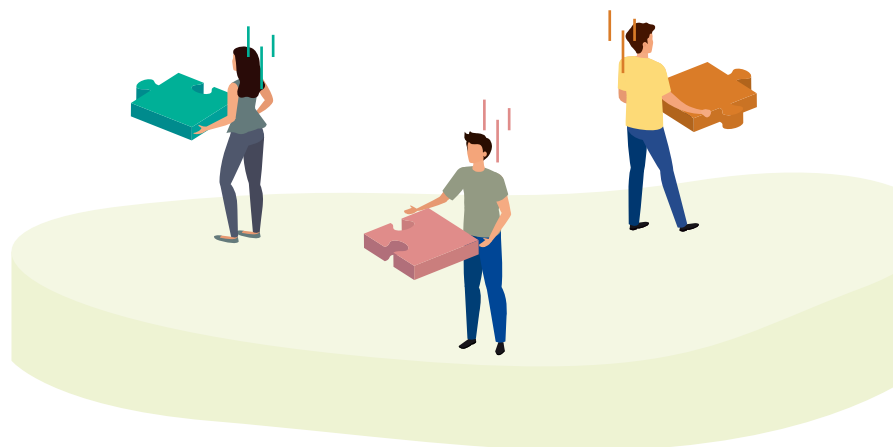
隱蔽並非一種精神或情緒病，但與外界隔離日子越長，越大機會誘發抑鬱、社交焦慮或驚恐情緒，容易出現抗拒、害怕或不習慣與他人接觸，擔心別人的目光，令其人際關係更疏離，情緒不穩的狀況亦有礙青年人開展生涯發展歷程。

iv. 對周邊社區環境缺乏安全感，心理障礙難探索外在世界

越長時間處於隱蔽狀態，越擔心自己與社會發展步伐脫軌。例如部份隱蔽時期較長青年人表示不懂得使用交通工具，擔心未能適應在家以外的生活，認為自己昔日所學過的知識已不足以應付社會的急速轉變。他們對周邊社區環境缺乏安全感，恐懼接觸外在世界的心理障礙，會削弱他們重投社會以及探索多元出路的動力。

v. 社交及語言能力下降，更難建立正面支援網絡

長時間隱蔽在家中，缺乏與外界人士接觸及相處的平台，青年人的日常溝通及社交技能會變得生疏，對以言語表達自己或會感到困難，甚至害怕與人相處，有礙建立有利生涯發展的人際網絡，增加重投社會的難度。



受「隱蔽」問題困擾的青年 在生涯發展上的普遍需要

根據受「隱蔽」問題困擾的青年面對的障礙及困難，要有效協助一群受「隱蔽」問題困擾的青年重投社會及投入生涯發展歷程，並能逐步建立個人事業和生涯目標，一個有利他們生涯發展的環境絕對重要。以下整理出他們於生涯發展歷程上最需要獲得的幫助：

個人獲得正面的新經歷，增強重投生涯發展的動力

此青年群組在升學 / 進入職場面對種種障礙時，少有主動尋求別人的協助，以致未有及時獲得正面的支援。他們獨自面對持續不斷的挫敗經歷，易於懷疑自我價值而感自我迷失，更逐步失去個人發展動力，最終選擇退隱家中。事實上，此青年群組需要一個自由探索自我及多元發展的空間，並可讓他們累積正面學習、職場及人際相處的新經驗，從而為個人建立成功感及能力感，以重燃個人對未來及實踐理想的希望，促使其增強動力，投入生涯發展的歷程。

完整地認識自己，以重建正面身份認同及自我形象

青年因往日累積的挫敗經歷，陷入「隱蔽」狀態，失去了認識自我的寶貴機會，導致自我形象低落。事實上，他們正處於成長階段，經歷著探索自我的歷程，因而極需要了解及清楚自己興趣、喜惡、能力和價值觀，從而認清自己是一個甚麼樣的人，而非只是看見「負面的自己」。更重要是他們需要獲得重要他人（如家人）的分享、支持、認同及肯定自己學習成果及選擇的發展方向，以致建立正面自我價值。要他們放下「隱蔽」的陰影，需要建立一個新身份如：義工、學員、分享者、興趣助理，讓其建立正面的自我。

擴大正面人際支援網絡，重建對人及社會的信心，促進自己與外界的連繫

受「隱蔽」問題困擾的青年雖不善於表達內在情感，卻渴望被關心、被接納、讓其感到有人願意聆聽自己成長經歷及正面回應自己內在需要。同時，他們需要別人同行，陪伴自己逐步踏出家門，重新適應周邊的人和社區環境，並提供合適的支援及指導，協助他們面對未來的職場和生涯發展方面的問題。因此，一個正面、友善、和諧、親切的人際相處環境，對其逐步建立真誠的朋輩關係，維持穩定的友儕網絡是絕對重要的。成功建立正面人際支援網絡，亦有助他們獲得職場體驗機會，又或讓其取得自己有興趣的事業和生涯資訊，讓他們有機會按個人興趣和能力，選擇生涯途徑和路向，重建與社會的連繫。



擴闊個人的生涯視野及增加正面的學習經歷，加強個人重投社會的信心

處於長期足不出戶的狀態，無疑局限青年對外在世界的認知，影響個人思索未來發展的不同可能性。要協助他們順利重投社會及發展自我，即使以「家」作為介入起步點，他們需要多些不同的新體驗及接觸新事物、與職場接軌的相關學習經歷，實踐機會及資訊，從而擴闊個人眼界，使其能訂立個人的短期目標。另一方面，提供參與社區培訓或學習機會，為其豐富個人生涯履歷，減低其向別人交代空白生活經歷的憂慮。

累積有助未來「生涯發展」的相關技能

「隱蔽」在家而沒有接受正規及群體學習的機會，以致一些生涯發展上的重要技能缺乏鍛鍊的機會。因此，他們有「生涯發展」相關技能的培訓需要，以助其能應付生涯發展上的不同挑戰。「生涯發展」相關技能包括：人際溝通及團隊合作、自我抉擇、解難及管理情緒壓力、求職技巧（例如：建立履歷表、撰寫求職信、面試技巧）、時間管理、申請課程或工作的技巧、興趣相關的技能等。



成功案例分享

以下紀錄了四位計劃受助青年的訪問，展示他們如何成功突破「隱蔽」問題的困擾，投入有意義生涯發展的歷程。為了讓青年工作者更能了解他們的心路歷程，藉以掌握如何支援他們的生涯發展，下列故事將呈現受訪青年的昔日成長經歷所遇到的障礙、促使個人生涯發展的重要服務經歷、曾遇上有利他們生涯發展的重要他人及個人的成長後語。

○ 案例一

汶廣

放下校園的烙印，
立志成為烘焙師



負面的師生經歷，造成深深的傷害

眼前的汶廣，目標明確，談吐得宜，難以想像他曾退隱在家七年，不願接觸他人而受「隱蔽」問題困擾的青年。原本他過著愉快校園生活，喜歡上學和同學傾談玩樂，並考到班上的頭幾名；在小四時更成為班長，受到同學及老師的愛戴。

自升上小五後，遇上一位嚴厲的班主任，經常當眾指責他，即使他並無犯錯。雖然他曾嘗試解釋但沒有作用，直至同學出面解釋，老師才願意相信。有次遭班主任無故責罵後，更在不知因由下被奪去班長職位，令他感到很委屈，但一直沒有告知他人。最後，他因為害怕見到那位老師而不喜歡上學，逃避其任教的科目。他的成績因而一落千丈。而本來喜歡說話的他變得內斂，少了和人傾談。

小六時發生的一件事更令他耿耿於懷。畢業宿營期間，他不小心打破東西，被班主任於晚上叫到黑暗的後山，以羞辱性的說話責罵，同時被批評肥胖、質疑他是故意破壞的。此事在他的心中打上深深的烙印，成為不可磨滅的傷害。他記起老師總安排一些情緒失控的同學坐在他旁邊上課，他為了避免受騷擾，需自行拉開桌子，這亦令他感到身心疲累。小六的成績漸退步，升中派位的結果並不理想；家人為他另覓心儀的中學，原以為可擺脫陰影，怎料這位老師的影響卻比想像中深。

對人失去了信心，難以投入群體生活

升中後，汶廣形容自己「屈得太耐，心態唔同咗，唔想同人講任何嘢；對所有人冇信心，總係覺得佢哋眼光好似歧視緊我肥，影響緊自己信心去識朋友」。在校他害怕被別人嫌棄、或暗地取笑，總獨自坐在一邊。有感自己不與人交談很是奇怪，他特意遲到以避開早會和同學交談的時間。雖然他一直認為上學讀書是自己的責任，但漸漸忍受不了在校終日無言的感覺。中一下學期開始，每星期總有一日找藉口不上學，至中二的上學期缺席了30多天，隨後的下學期就不願再上學。然而，他一直沒有告知任何人有關校園經歷。不上學的日子，父親忙著工作，由母親嘗試勸解，但一提到上學他就胃痛起來，看過醫生，亦照過胃鏡，也找不出他的胃痛是源於壓力的因由，後來母親也沒有再強迫兒子上學。

躲在家的日子，不忘尋找學習機會

起初不用上學的日子，他覺得輕鬆自在，不需再面對在校左閃右避的壓力。平日家中沒事做便安坐床上自在的上網、聽歌、打機、看電視至早上十一點才睡覺，晚上十一點起床進食，過著日夜顛倒的生活。三個月後，他對每日如是的生活感無聊，熱愛學習的他面對退學有一番掙扎和不捨。本打算報讀教育局寄來的職訓課程，卻因未足中三學歷而未能成功報讀。此刻，他真的期望可有一個人指導自己如何處理面對別人眼光時的恐懼，讓自己得以重返學習生涯。在家的第四年，他愈來愈怕見人，不願意出門，只有家人才可以是談話的對象。除了打機聽歌，他也喜歡學習新知識，會自行上網搜尋有興趣的資訊、影片等，甚至會自行翻閱學校的中英數課本，希望能夠自學追上進度。他更開始對網上流行的鏡面蛋糕製作產生興趣，會尋找及觀看很多相關的影片。他曾幻想自己能夠一人靜靜地製作出一件精巧可口的蛋糕。他嚮往能製作蛋糕的那份滿足感，想多學一門手藝，挑戰自己。

生命終可遇上真心了解自己的人

其後分別有兩位友善的社工上門探訪，汶廣雖不抗拒她們和自己建立話題，卻感不自在及害怕而默不作聲。至 2017 年，母親向「賽馬會鼓掌·創你程計劃」求助，社工鏗而不捨地上門探訪。於一次探訪中，社工邀請他從一批相片中挑選有興趣嘗試的東西，他很快的揀選了蛋糕製作的相片。他透露擔心自己學歷不足而未能學習蛋糕製作。社工告知他除了升學之外，仍有學習糕餅製作的出路，令他放下心頭大石。更令他意想不到的，是社工和她的同事竟帶同製作蛋糕的材料和工具上門，為他提供了人生第一次的蛋糕製作經歷。他不單感受到這位社工用心了解他的需要，還會為他提供實質的支援，使他頓感生命多了希望。

跟隨自己信任的人，慢慢適應新的環境

對這次的體驗感到有趣味，完成蛋糕製作後又能與家人即時分享成果，讓他們明白讀書外都可學一門手藝。得到家人的鼓勵與肯定，他決定繼續學習蛋糕製作。社工以上門製作蛋糕的設備不足為理由，建議他前往中心，因可有更多的工具去製作出不同的蛋糕。由於汶廣對蛋糕製作產生了濃厚興趣，希望向更高難度挑戰，也不想麻煩別人太多，最終嘗試踏出家門，跟隨社工到中心學習。而在中心一段日子的經歷，他感受到員工的親切和友善，員工們會用心記著自己的名字，讓他逐步重拾對人的信心。友善的氣氛環境令他放下對別人的恐懼，他更能和員工簡單對話和單獨學習糕餅製作。





逐步學習投入群體活動，認清自己的目標

完成糕餅製作體驗後，社工安排他參與一項生涯啟導培訓計劃——「動起來工程」，透過體驗各種動物相關行業，幫助他認識自我及規劃個人發展。由獨個兒跟員工學習糕餅製作至加入「工程」，他得到重新學習群體生活的機會。完成此「工程」後，社工更協助他整理這次經驗所累積的能力，他因而認清自己一直追求「和諧的氣氛」、堅持「互相尊重」的態度，最喜歡「落手落腳整」的工作，而確定自己最熱愛的是「蛋糕製作」。

確立目標，逐步向前邁進

汶廣開始覺得自己需要改變，要為未來作打算，然而他仍希望可提升學歷，讓自己多一點出路的選擇。社工為他提供不同的出路資訊，包括：可獲取糕餅製作技能證書的職訓課程，以及提供有助持續升學的課程等，汶廣重新看到了希望和可行的出路。現時的汶廣覺得自己已經長大，可以靠自己的力量，向著目標進發。透過 CLAP 的轉介，汶廣週末在一間曾實習過的寵物 café 兼職工作。既要面對客人也要協助煮食，但獲得同事的悉心指導及提點，汶廣認為自己能應付自如。下一步，他已決定會報讀毅進課程——「咖啡及烘焙」，因為自己喜歡學習，希望可以獲取基本的學歷以便未來繼續升學。

感恩遇上的一個「她」

汶廣感恩遇上 CLAP 社工 EVA。她協助自己克服恐懼，重建與人建立關係及溝通的自信，這正是讓他可以重投社會工作、讀書的根基。Eva 更讓他找到自己的興趣，知道自己將來想做的事及擁有多條生涯出路。現時的他回看當日的自己，就是太介意別人目光，才令自己愈來愈沒信心，不願被別人看見；其實當時的他最需要聽到一句「唔需要介意別人目光」，可能已足夠鼓勵他走出來。

故事主角的成長反思

「要講出自己的擔心、需要，唔好收埋，別人先幫到你解決」

「第一次覺得唔慣，好正常，慢慢來，一步一步，之後慢慢就會適應。」

——汶廣

案例分析及實踐智慧分享

汶廣的主要生涯發展需要

建立正面人際支援網絡，以獲取安全感及重投社區的動力

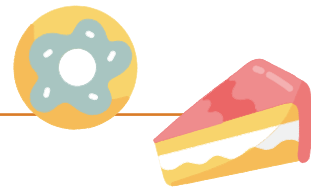
他渴望被他人接納、尊重、關懷、了解及正面支持，免受歧視排斥，讓他重建對人及社會的信心，以致能重投社交生活及與外界的連繫。

認清及確定自己的才能，從而獲取滿足感，並建立正面自我形象

他一直渴望學習新知識，亦希望挑戰自己，能夠學懂一門手藝，以獲取個人滿足感。而他對糕餅製作有初步興趣，但需要獲得實際體驗的機會，以確定自己的興趣與才能，有助建立個人自信。

掌握多元出路的資訊，重拾對個人未來發展及追隨目標的希望

他需要知道各種與自己興趣相關的進修資訊，發掘可以讓他成為「烘焙師」的不同途徑。



有利汶廣生涯發展的重要介入元素

連結不同的社區人士，協助其循序漸進地擴展其人際和社區聯繫網絡

與上門社工至師友的正面連繫：社工上門探訪與其建立信任關係，並按其興趣連繫師友上門指導製餅，讓他感受別人認真了解自己及提供實質支援回應內心需要，重建其對人的信任。

與中心員工至朋輩的正面連繫：社工陪同他前往中心跟師友學習製餅，逐步擴展他與友善員工的交流；促進他對中心建立正面印象，願意參與培訓，學習與朋輩溝通合作。

與社區至職場人士的正面連繫：安排他探訪外間機構與企業，學習與社區人士互動交流。更安排他在曾探訪機構與企業參與工作實習，讓他在熟識的環境跟隨職場師傅學習，逐步投入社會環境。

營造「自選新體驗」的參與平台，啟發青年的生涯發展動力

除為他提供選擇心儀興趣的自我抉擇經歷，亦按其製作糕餅興趣，為他營造家中「新體驗」的參與平台，並獲家人肯定的自豪經歷，以助他肯定個人興趣及能力，建立成功感。

連結不同社區及企業伙伴，提供青年職場學習的機會，促進「認識自己」

「動起來工程」著重連結不同社區及企業伙伴，讓他於真實的職場環境進行行業體驗，啟發他了解自己能勝任「落手落腳」的工作，有助進一步確定烘焙師為生涯發展路向。

提供達成目標的不同途徑，提升個人的希望感

切合他的興趣、能力、期望，提供他傳統升學途徑以外不同學習及培訓途徑的選擇，包括：職訓課程、毅進課程、TEEN 才再現計劃，以滿足他實踐學習成為烘焙師，及提升學歷的個人目標。

○ 案例二

偉廉

跟隨自己時區的步伐，
攝出內心一團火



總是想不通上學的意義

偉廉，17歲，從小就不太享受校園生活，雖說不上討厭，但沉悶乏味的課堂實在讓他難以投入。他一直想不通要上學的理由，上課時不是打瞌睡，就是沒趣的呆在課室納悶。學業追不上，換來老師及家人的責備，加上成績排名的壓力，亦面對被同學排擠，感覺離開學校可以減少一點煩惱。升中後，上學的動力愈來愈低。遇上發燒沒上學的日子頓然覺得輕鬆，開始以病為由逃避一下，後來請病假的次數愈來愈頻密，漸漸索性不再回校。及後，他被學校安排重讀中一，但感與同學難以搭上話題，令他萌生「留在家睡覺、打機、四處散步找點事做，總比在校發呆好」的想法。

封閉自己兩年，終肯接觸新嘗試

輟學以後的時間，他曾嘗試再回校，但始終提不起動力持續下去，唯四處散步裝作上學，待家人外出工作方回家。他希望四處散步能見識多一點，由自己選擇當日路線、目的地及要做的事，喜歡有目標的生活而非別人替自己的規劃。父親知道勉強不了他上學，寧願他留在家，總好比四處走安全。沒有上學的日子，他有時待在家中上網睇 Youtube 或打機；有時愛四處散步，生理時鐘變得不定，大多中午十二至下午兩時才醒來。

然而，四處散步多了，再沒遇上新奇的事，他便開始留在家中。經教育局缺課個案專責小組的轉介，他認識了 CLAP 以及其生涯規劃服務隊的社工 Noel。在還未接觸社工時，他有點猶疑，心想是否又來一個社工迫他上學呢？幸好社工完全沒有為他帶來「要返學」的壓力，只是提議了不少可以參與的活動。然而，少與人面對面接觸的關係，他對中心新環境和群體學習方式有點抗拒，害怕沒能力與陌生人相處，又未認清自己興趣。因此，他應社工邀請到訪中心參觀，只肯與中心同事打招呼，而不敢承諾參與任何活動。

為提升興趣相關技術，第一次出門拜師學藝

大概上 Youtube 看了不同範疇的影片，竟對剪片產生了興趣，更想學影片剪接。「要學剪片」的想法燃起了他一點動力，於是利用網上途徑及資源自學影片剪接的知識和技巧。網絡世界更讓他找到了相關的工作機會。此工作不但可以實戰一下自學的剪片技巧，每次更可獲取四百至一千元收入，並讓他更肯定自己對這方面的興趣。他開始從網上接洽剪片作為自由工作。期間，他察覺自己對技術有所要求，亦會追求新意。為了提升技術，他接受社工邀請到中心，跟隨一位同事 Raymond 作一至兩次的個別學習。獲得他所需的技術後，他滿足地繼續半年在家剪片工作，及後工作的機會不多，他又重回無事可做的狀態。他不喜歡無所事事，亦不享受終日躲在家中浪費時間。這段日子，他形容像在等待自己要發現甚麼似的，內心希望可找到一些目標或新嘗試。社工再次出現眼前，鼓勵他多作體驗再作抉擇，並提供了不少可充實生活的選擇。他慢慢發現不論社工或是中心的其他人都不會給他甚麼壓力，那裡又可以接觸到自己剪接興趣相關的活動，就抱住嘗試心態參與了中心舉行的「攝道人」——攝影訓練計劃，希望學習更多其他範疇如編導、燈光等的影片製作工作。

燃起內心的那團火，對自己多了一份肯定

每個人內心都有一團火，可能較微弱，可能好旺盛。他形容參加「攝道人」計劃，像燃起他內心的那團火，令它燒得更旺盛，更不再熄滅。為期半年的「攝道人」，他按自己興趣報讀了燈光及編導班組，實在地提升了影片製作的知識及技巧。回想開初，他面對同學極之閃縮，幸好大家為同道中人，能透過勾起電影話題而互相認識，兩星期後便熟落了。在編劇及導演班組，他感最大得著是獲得實際體驗編寫故事的經歷，不單燃起他「一係唔做，想做的事就不會 Hea 過」的心態，更認識到自己是一個喜愛思考創意的人，增加了對自己的認同，更有信心形容自己。配合社工的輔導整理實戰經驗，讓他反思了很多。這些經驗令他有了種新的領悟，明白只要向自己興趣方向走，自然用心盡力做，無必要對自己無信心。完成課程後，他在作品展看到播出的成品，對自己多了一份信心及肯定。而對他而言，最大的意義，就是能夠和同學一起做事的過程。

感恩被充滿能量的人感染自己

他感恩「攝道人」幫他擴闊了社交圈子，認識了有共同興趣的年青人，尤其特別充滿能量、積極爭取學習與實踐的同學，成為了他的榜樣。跟他們一起學習時很易被啟發，即使害怕亦敢於突破自己嘗試去實踐。他更慶幸社工 Noel 一直從旁細心觀察他的需要及追求，適時引入資源讓他作抉擇，滿足提升剪片技術的需要、連繫「攝道人」計劃及「TEEN 才再現計劃」，給他動力去延續內心的一團火。他現正投入為期三個月的「Teen 才再現計劃」數碼攝影課程，輕鬆地學習知識，與同學一起四處外出實踐影相、拍攝微電影，他於九月重返校園，修讀青年學院的職專課程，並繼續發展影片制作的興趣，希望將來可完成大專，有機會嘗試導演及編劇的工作。

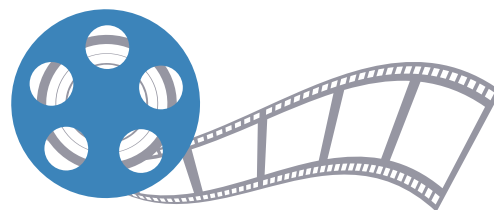


故事主角的成長反思

「每個人都有自己的時區，要跟隨自己時區的步伐，不必急於強逼自己去變或追逐他人的步伐。回想過去曾迷失而停下的日子，給予自己反思及重整自己的機會，都有它的價值和意義。應體驗多些不同範疇，勾起自己興趣，讓自己可有多點選擇去做生涯發展。」

——偉廉

案例分析及實踐智慧分享



偉廉的主要生涯發展需要

擁有掌控自己生涯的權利，提升個人「生涯發展」動力

他以熱愛四處散步，由自己選擇路線及目的地，增進見識作為比喻，表達自己渴望成為生命的主人，由自己選擇的生活目標而非別人替自己規劃。

擴大正面人際支援網絡，重建與社會的連繫

他需要擁有共同電影興趣、互相接納的人際相處環境，及有同行者提供電影興趣相關的支援、指導及相關資訊，有助他選擇合適自己的生涯途徑和路向。

完整地認識自己，以重建正面身份認同及自我形象

他希望認清自己及懂得形容自己興趣、能力和價值觀，而非只是看見「負面的自己」。

著重與職場接軌的學習經歷，有助訂立事業和人生目標

他害怕沉悶的學習方式，需要獲得與職場接軌、能學以致用的實踐機會及有用資訊，促進訂立初步的短期目標，進一步參與社區培訓或學習機會。

有利偉廉生涯發展的重要介入元素

適時提供自我抉擇空間，讓他按個人需要及價值觀選擇的活動

社工尊重青年的步伐，按他的興趣及追求充實生活，適時引入有助裝備他實踐目標的學習及培訓途徑，如：「攝導人」計劃及 TEEN 才再現課程，讓他成為生命主人作自我抉擇。

按他的興趣及需要，連結相關興趣的人際和社區聯繫網絡，擴大有利個人發展的資源

回應對提升剪片技術的急切需要，連繫他與中心同事 Raymond 作個別學習，建立師友關係。透過連繫電影相關興趣的年青人，共同累積實踐經歷，擴大互相激勵的社交圈子。

連結「職趣」達人，提供學以致用的實踐經歷，從中認清自己

邀請把電影興趣及職業結合的達人，為他提供實際體驗編寫故事的經歷，配合社工的輔導整理實戰經驗，讓他反思了很多，認識自己是一個喜愛思考創意的人。完成課程後，提供他展示個人成品的機會，從而對自己作出肯定。

○ 案例三

Elva

肯定自己不討厭學習， 是需要一個有趣學習方式



由美麗憧憬 到夢想落空

談及過往的成長經歷，現年 21 歲的 Elva 任職活動助理，分享了她小一時學習芭蕾舞的日子，夢想長大後成為芭蕾舞導師。學習芭蕾舞的四年間得到很大的滿足感，從掌握舞蹈技巧，至獲得老師的認同，被挑選擔任小助教的角色，都讓她找到一點成就感。可惜家庭經濟轉差，與轉入精英班後沉重的功課壓力，她不懂表達自己對舞蹈的熱忱，無奈接受家人暫停芭蕾舞訓練的安排。失去了熱愛的興趣，卻迎來侵吞她所有時間的功課，她頓然失去生活目標與方向。重提放下了的芭蕾舞，Elva 彷彿仍是失落，心痛失去人生的重要經歷。

要求完整無缺，卻透不過氣來，在衝突關係中，選擇強忍淚水

她小學時的學業成績不錯，卻常為功課做得不夠完美而反覆修改，較同年級的妹妹及同學，往往要花上更多的時間完成習作。她被編配入精英班之後，功課繁多為她帶來沉重的壓力。可惜她不太會表達自己的壓力，只有堅持完成功課。小學五、六年級的時候，她偶爾因速度慢未成功課，繼而產生罪惡感而不願上學。後來缺課次數愈加頻密，學校關注到她的情況，找上一位主任跟進。面對主任嚴厲又充滿責怪的語氣，令她極為害怕，卻不懂表達自己的困難，主任甚至要求母親負上確保女兒上學的責任。自此，母親使用拉、打等各種方式迫使她上學，她漸相信自己是聽話而受罰的，故唯有哭著上學。為免被困在主任室，她每週見主任便強忍淚水以壓抑情緒。壓抑得久，她時會無故哭泣，亦更抗拒上學。

學懂適時尋求協助，源於被真正了解

很難才捱過高小學習生涯，她升讀了一間校風不俗的中學，遇上了一位以小獎品鼓勵她完成功課的班主任，亦很用心理解她的壓力來源，花上不少時間協助她處理功課上的難題。得到班主任的啟發，她學懂思路不順暢時便提早尋求老師協助，這的確令她較從前輕鬆了。然而，追求完美的想法還是為她帶來具大的精神負擔，面對積壓著的功課，她經常徘徊在焦慮又愧疚的情緒，但卻不善於表達自己的感受，令她陷入了「困獸鬥」般的困境，找不著出口。

感激媽媽的照顧及妹妹的陪伴，支持著 Elva 撐過整日在家哭著昏睡的歲月

由於出席率不足，她重讀了中一，中二開始每星期總有兩三日缺席，慶幸考試成績不錯得以升上中三。可惜家人眼中只重視傳統的升學發展，令她感到極大壓力。中三上學數日便沒法繼續上學，只覺在家才能放鬆下來。她很希望獲得別人協助，探索合適自己的出路選擇。為了不煩擾家人，她在家中甚少上廁所、飲水，每日只進食妹妹買回來的一餐。她漸感極度疲累至整天瞓覺，期間更常不由自主的落淚，整個人的能量跌至低點，甚至抗拒與家人溝通。然而，她同樣體會到媽媽的痛苦，很希望媽媽得到外來支援，令媽媽更有力量支援自己。她掙扎了一段時間，決定嘗試接受教育心理學家轉介的醫療服務，讓媽媽得以安心。於就診的日子，她都害怕出門、怕見街上的人與光。即使天氣炎熱，她仍穿上外褸、長褲及帶著背囊，讓自己擁有安全感，而完成就診後便立即回家。



看見親切的小動物，讓她再次動起來

Elva 情緒逐步回復穩定，她經學校社工轉介認識了 CLAP。在妹妹、媽媽及學校社工的陪同下，她到訪在家附近的 CLAP 生涯規劃服務中心。由於不需長時間搭車，她覺得前往中心不算難事，因而沒有退縮。那裡的人親切友善，社工 Eva 根據姊妹的喜好介紹了不同的興趣活動，邀請她們就著自己的興趣參與，令她對中心建立良好印象。其中，「動起來工程」的動物相處體驗活動特別吸引她。她喜歡小動物，一直缺乏接觸渠道，有感貓狗「陪伴」總能給她一份親切、開心、舒服的感覺，令她增添參與的動力。

獲得久違了的成功感，認識自己重視的價值，認清個人前路

在活動裡，她很享受跟與小動物的相處，令她特別深刻的是能夠指令白兔完成任務的成功經歷。透過不同動物相處體驗活動，她加深了對動物的認識，並獲得工作實習經歷，掌握動物行業要求及工作環境，擴闊個人選擇方向及增加抉擇能力。有著妹妹的陪伴，她終順利完成共三十節的訓練活動，獲得久違了的成功感。完成「工程」後，她在持續參與中心的興趣活動過程中，注意到總有一兩位中心活動助理同事協助進行課堂。她對活動助理的工作感到好奇，想像一面工作、一面參與不同的興趣活動似乎很不錯。社工知道她的想法，邀請她以義工身份參與一個月的活動助理工作，從中了解到崗位實際的運作及流程。相對具競爭性的動物行業，她感在中心做助理時特別開心。她了解到開心的感覺是源於自己重視和諧的人際關係和工作環境，亦享受從其他人身上學習新知識並傳授他人。她決定要重獲中三學歷，並向活動助理方向出發。因此，她重返校園完成中三，這次她認清自己不是討厭上學，只是不適合傳統側重功課抄寫練習的學習模式。

感恩她們讓自己重新站起來

她現為中心的全職活動助理，可從工作中接觸不同興趣活動，正好配合她持續學習的目標。對比待業待學的日子，她很滿意自己在這幾年間的進步，更學會彈性處事。她首要感謝媽媽陪伴自己重新站起來。現時，媽媽只希望她開心，能照顧自己和擁有健康的身體便心足了。她亦慶幸遇上讓她感安定的親切社工及義工，幫助她看到了自己的需要及向前的目標。在未來的日子，她希望自己可重拾健康。除工作讀書外，可嘗試更多經歷，擴闊自己眼界，以發掘興趣的方式去學習。

故事主角的成長反思

「浪費了的時間或會影響日後的路，但這經歷是人生的一部份，總有它存在的意義。而每個人的時區都不一樣，發生事情的時間都會不一樣，因此不要著急，先一步一步認識自己，給自己一點時間沉澱。別讓太大的目標壓垮自己，以小目標前進並不算浪費時間。」 ——Elva

案例分析及實踐智慧分享

Elva 的主要生涯發展需要

擁有和諧的人際支援網絡，重建安全感

Elva 自小面對在學適應困難，卻不懂主動尋求助，一直感孤單及無助。她需要被關心、了解及同行支援去處理成長障礙，期望有人陪伴自己踏出家門，重新適應社區並重建個人安全感。

認清自己，累積成功經驗，建立正面自我價值

Elva 嚮往個人勝任跳舞及指令動物的成功經驗。相對在學的挫敗經驗，她渴望能夠參與自己感興趣的事，亦得到別人認同和肯定自我能力，重建個人自信心。

獲得探索多元發展的經歷，擴闊個人生涯視野

在傳統升學外，Elva 有著索取不同發展途徑及資訊的需要。同時，她需要獲得體驗及接觸不同新事物的機會，認清自己的追求及盼望，以增加個人前路選擇及生涯抉擇能力。

增強個人軟性技能，以應付生涯發展上不同挑戰，達致情緒健康

Elva 往往因追求完美而感壓力，但不善表達及不敢主動求助，讓她經常徘徊在焦慮又愧疚的情緒。她需要獲得支援及指導，培養解難及管理情緒壓力、彈性處事、敢於表達自我及主動求助等相關技能，以應付生涯發展上不同挑戰。

有利 Elva 生涯發展的重要介入元素

連結家人及同行者，建立正面支援的人際網絡，增強個人生涯發展動力

連結妹妹、媽媽、學校社工及中心同工，建立正面支援的人際網絡，並安排妹妹同行陪伴參與訓練，增加其安全感。社工以親切態度，按其對動物的興趣，邀請作活動抉擇，讓她感受被尊重而增添參與生涯發展活動的動力。

營造個人成功經驗，重建個人自信心，增強個人生涯發展動力

透過安排不同與動物相處的新體驗活動，為她設定易達成但具挑戰性的任務，如指令白兔完成任務，讓她累積成功經驗，重建個人自信心，增加個人動力參與生涯發展活動。

連結社區伙伴，為她提供與職場接軌的學習經歷，有助探索個人發展方向

按她興趣安排實在職場體驗，包括動物相關行業及活動助理，從中了解實際運作及行業要求，促使她能夠按自己所重視的價值，包括：「和諧人際關係」、「開心工作環境」、「享受傳授知識」及學歷程度，比較不同行業對自己的配合度，最終選擇活動助理工作成為發展方向。



○ 案例四

雪盈

一句「值得成為更好的人」，
決意為自己重拾書本



遇上不明不白的歧視排斥

雪盈形容自己自小就是老師眼中那些「難搞」的學生，上課總愛跟同學嬉玩，小學時已不太追得上學習進度。父母認為她不是讀書材料，沒有特別著緊她的學業名次，她卻自覺到總是比同學落後，難免會感到自卑。升中後，不適應新的環境及社交圈子，變得被動地等待別人邀請交談，過程不太如意。特別與新同學相處得並不愉快，受到他們排斥。她很在意當眾被取笑為「哨牙妹」。為了改善彼此關係，她鼓起勇氣嘗試投其所好，送贈糖果予新同學，可惜換來的並不是接納，而是更多的嘲弄。

羞於向別人啟齒，默默地承受著不能言喻的孤獨

沒有了相熟的同學可陪伴，又難以融入新的圈子，老師對她被言語欺凌的事又知而不問。在學校裡她感覺孤單又無助，時間實在難捱。面對其他同學的嘲笑或無視，她只感害怕，沒有意識到自己是處於被欺凌的位置上，還以為是自己的問題，羞於向家人、社工或朋友訴說自己被取笑的事，只有自己默默地承受那份不安和孤獨，心中疑惑著為甚麼還要上學。

過著漫無目的溜在街上的日子，其實更渴望有別的出路選擇

她開初以病為由不上學，偶爾出現逃學的情況，到後來甚至選擇了不再回校。她一直沒有讓人知道害怕上學的真正原因。沒有上學的日子，她跟隨一個相對談得來的朋友一起逃學，她們會到附近的公園流連，有時間聊一下，或是各自專注地刷玩手機，沒有特別的事可做，但幸得有彼此的陪伴，也可遠離學校令她害怕的人和事。失去上學的動力，她過著一段漫無目的溜街的日子，期間還在朋友家寄宿半年，偶爾才回家和家人進餐。在她輟學期間，教育局缺課組及學校社工曾到家探訪，她覺得對方只是為了交差才來勸她上學，難以與他們傾訴自己逃學的原因，反正她覺得被欺負的事，別人也幫不來。回想起來，她覺得當刻最需要的，不是重返校園，而是上學時有朋相伴。矛盾的是，她希望得到一份陪伴的同時，被欺凌的陰影又令她害怕與人相處，未敢表達自己，總擔心會惹人討厭，很怕在人際關係中再受傷害。

在家的日子其實苦悶不堪，只是找不著其他出路

在外玩樂得多了，開始厭倦百無聊賴的日子，便回到家中，逐漸開展兩年的隱蔽生活。在家她最常做的是用手機看網上小說、動漫、煲劇等，有時連續看過一整晚，累透才去睡，醒了繼續從手機連接的網絡中找她的娛樂。不知時間地過著晝夜顛倒的生活，她也沒有概念那段日子實在過了多久。隱蔽在家久了，手機上已沒有東西好看，她悶得只有看著床架，數著木紋消磨時間，卻找不著其他出路。由於不想見到學校的人，除了媽媽偶然帶她樓下填飽肚子，她絕不外出。



出乎意料之外的上門探訪，吸引了她踏出家門

後來，她被轉介到 CLAP 的生涯規劃服務隊跟進，提到 CLAP 的社工第一次去她家訪時，她笑說沒跟到訪的社工見過面，因為她以為又是教育局派人來叫她去上學，於是躲在房間裝作睡覺。社工其後再一次到訪，她預計他們不是勸讀書就是工作，意想不到那次臨近聖誕的家訪，她看見社工們戴著聖誕帽及零食出現覺得很有趣，感覺像朋友一樣，還用有趣形式介紹自己及不同的興趣活動，反而一點也沒有提及上學的事。少了一份抗拒下，她覺得可到中心一試烹飪及製作甜品，心想到是很好玩的。

從陪伴中重拾信心參與培訓

第一次參與的是甜品製作活動，她慶幸有社工小群一直陪伴在旁，從附近的車站接她到中心，認識了那裡的環境及其他職員，他們的友善令她感到稍為安心。社工跟她一起參與甜品班的，這種陪伴，為當時還是怕與人接觸的她來說絕對重要。體驗過後，第一次與其他學員接觸的感覺不錯，增加了她嘗試更多不同的活動的動力。社工除了像朋友般陪伴著她嘗試發掘不同的興趣，如：圖章製作、烹飪、畫畫、繪圖、電腦打字等，也跟她傾談了很多成長點滴，當中雪盈提及了自小喜愛動物，尤其喜歡小狗，會購買狗隻書籍及雜誌看。剛巧中心有與動物相處為主題的「動起來工程」活動，引發了她的興趣及好奇心，在社工鼓勵下，她參加了這個培訓活動。

「你值得成為更好的人」是一份重要的肯定

參與「動起來工程」，獲得一連串動物行業的體驗機會，不但讓她有機會與動物相處，肯定了自己的對動物的興趣，更加認識與寵物相關的行業及讓她適應與他人相處。當中最吸引她的是導盲犬隻行為訓練的工作實習，跟著導師訓練導盲犬。完成兩日實習，訓練導師感受到她對動物的熱愛，鼓勵她向著自己有興趣的方向再學習。導師給予她的一句說話「你值得成為一個更好的人」，對她來說更是一份重要的肯定，像找到了自己可以發展的方向。她希望將來也可以成為犬隻訓練員。由於導盲犬訓練源自外國，她意識到自己需要一定程度的學歷及英文溝通技巧才可勝任犬隻訓練的工作，因而激發了她重返校園繼續學業的決心，在重返校園後的最近一次考試中，更取得班中第一名。



盼望自己未來再外向一點

「動起來工程」後，她參與了中心舉辦的地壺活動，令她更懂得與人溝通。地壺是團體性的運動，著重隊員間的溝通，她需要和隊友一起學習，一起比賽時又得互相提點。社工一直陪著她去回顧及反思不同的活動經歷，雪盈漸漸對其他人建立信心，與人相處感覺比以前容易、放膽，多了話題，性格也變得開朗。現時，她在學校能主動向同學問好及交談，但仍希望自己可再外向一點。重返校園後，她的短期目標是完成中六課程，以及堅持近來開始的跑步興趣。她說雖然長遠的目標或會變，但肯去嘗試至少會讓自己找到方向。

故事主角的成長反思

「不要害怕，要給自己機會去嘗試，這樣才會遇到願意陪伴及幫助自己的人。」 —— 雪盈



案例分析及實踐智慧分享

雪盈的主要生涯發展需要

感到友伴同行及獲得別人關愛，擁有正面人際支援網絡，重建安全感

雪盈渴望獲得友伴同行，被朋輩接納、關心及正面支持，免受排斥及傷害，重建對人及社會的信心，重投社交生活及與外界的連繫。

確認個人價值，提升自尊感

雪盈需要確認個人興趣及擁有的能力，更期待獲得別人認同和肯定，重建正面自我價值，激發個人前進動力。

自由探索新事物的空間，知悉不同發展的可能性，建立希望感

雪盈渴望在傳統升學發展外，擁有更多的出路選擇，不受單一出路規範及限制。

有利雪盈生涯發展的重要介入元素

社工付出關愛及以友伴同行，有助她重建安全感，逐步擴展人際和社區聯繫網絡

社工並非以解決問題作為介入手法，而是如朋友般交流興趣活動，促使她可自在地按自己的需要選擇活動。而她踏出家門、進入中心新環境、參與第一次體驗活動，社工一直陪伴在旁，成為適應新環境與人相處的重要橋樑，讓她感到被愛、被接納及被尊重，使她能夠逐步擴展人際和社區聯繫網絡，重建安全感。

提供自由體驗新事物的平台，知悉不同的發展可能性，建立對實踐理想的希望感

連結不同的社區伙伴，提供不同單次興趣體驗活動，讓她探索個人興趣和能力。她進一步按自己對犬隻的興趣，參與「動起來工程」培訓，獲得一連串的動物行業相關體驗，不但讓她肯定了自己對動物的興趣，更加認識與寵物相關的行業資訊，讓她按著成為犬隻訓練師的目標，針對性地參與工作實習，為自己建立豐富的生涯履歷。

連結職場導師給予她實質的肯定及生涯資訊，激發她能夠訂立事業和人生目標

職場實習導師就實習表現具體讚賞及肯定對她的興趣、優點與能力，有助她確認自己及其發展方向。此外，提供實在的職場環境及師徒交流培訓資訊，讓她知悉提升英語能力及學歷對實踐成為犬隻訓練師的重要性，激發了她重返校園繼續學業的動力，她更訂立了「完成中六學歷程度」作為生涯發展目標。



「生涯發展」 介入經驗總結及啟示

經整理前線服務人員的介入經驗，不難發現這群性格內向、不善社交、未認清自我及缺乏自信的青年跌入「隱蔽」處境，源於長時間身處在不利其成長的社會環境，引致持續累積挫敗的成長經驗交織而成。此「隱蔽」經歷進一步減低其社交及語言能力，並加劇自我的負面評價，因而對人與外界產生恐懼，窒礙個人重投社會，投入有意義的生涯發展。要有效協助受「隱蔽」問題困擾的青年重投社會及建立有意義的生涯發展，我們必須摒棄把問題個人化的介入角度，而是積極聯繫不同界別的人士，重建有利其成長的社會環境，促進青年人累積正面的成長經驗。

因此，本計劃的地區生涯規劃服務隊採用「興趣主導」生涯發展的介入策略，積極聯繫不同職趣達人，攜手營造有利青年投入新經歷的興趣體驗平台，讓青年從中重拾成功感、滿足感、能力感，成功啟發其生涯發展意識及動力。此外，本計劃團隊積極聯繫不同企業，打造以興趣為主題，並與能和職場接軌的「職場學習」平台，促進青年循序漸進地認識自我至探索多元出路。最為重要的是以定期「生涯輔導」貫穿整個介入歷程，藉協助青年整理投入服務經驗，從中發掘個人所累積的能力，包括：價值、態度、技能及知識，並協助將其能力轉移應用至將來職場、其他生活場景或生涯角色上。

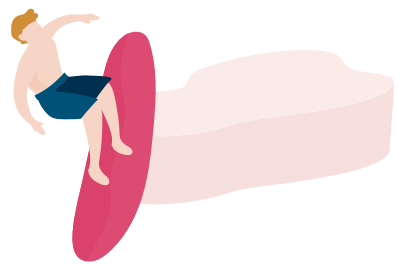
4.1 「青少年發展與介入框架」之實踐

根據「青少年生涯發展介入框架」，以下章節將詳細介紹計劃團隊如何著力推動受「隱蔽」問題困擾的青年成為生涯發展旅程的主人翁，經歷四個重要的「生涯發展」過程，包括：「啟發參與」、「自我認識」、「探索多元出路」、「計劃及生管理」階段，配合「興趣主導」、「職場學習」及「生涯輔導」等主要介入策略提供支援及培訓服務，從而培養有助生涯發展的核心能力，並促使他們能按個人專長、興趣和能力，投入有意義的生涯發展。

啟發參與

顧及青年的安全感需要

- 青年工作者多以上門家訪的方式初步接觸受「隱閉」問題困擾的青年，策略性地先以其「家」作為介入起步點。啟發青年的參與需與其家人或學校共同合作，包括於家訪前溝通了解青年的獨特需要、成長經歷、喜好、興趣等，與家人協調為家訪作配合及準備等。
- 啟發參與階段要著重照顧青年的安全感需要，先由個別體驗活動開始，讓青年逐步適應青年工作者的存在，減低他們對陌生人的不安。其後方逐步鼓勵其參與有其他青年人的單次式興趣小組活動，或較多人的團隊培訓，慢慢幫他們習慣與人相處，再建立人際交往的能力。
- 以實質的陪伴，支援其處理面對新環境與人際相處的憂慮，如：陪伴其使用交通工具前往中心，並採取循序漸進方式，先連結青年與親切友善的中心員工，再逐步擴展人際和社區聯繫網絡，如與他們興趣相關的其他青年人或師友。



以「興趣體驗」元素作為主要介入策略

- 青年工作者初期的上門探訪，以**可在家中體驗的「興趣」活動與青年作初步交流分享**，例如只需基本設備就可進行的烘培、手作活動等，讓青年留在有足夠安全感的地方也能投入興趣體驗。
- **讓青年自選參與「興趣」活動**，為青年提供「興趣點心紙」，讓青年可按個人興趣、需要及價值觀自選活動，表達個人喜好，並投入新的正面經歷。
- 在啟發參與階段，興趣體驗活動的設計應著**重提升個人能力感**，容易令他們獲得即時肯定。活動設計適宜「備有清晰的指引」、「做法簡單易明」、「具挑戰性」及「能獲取即時作品」，例如基本的蛋糕烘培，活動中有可與家人分享的製成品，請青年可從中可感受個人的能力。
- 與青年建立足夠的互信及安全感後，青年工作者可以**藉「興趣」活動吸引他們踏出家門**，例如進一步邀請其前往中心，參與其他對生涯發展和成長有幫助的興趣活動，逐步擴展其人際和社區聯繫網絡。

自我認識

藉新經歷建立自我認識的機會

- 要有效協助經歷過「隱蔽」狀態的青年認識自我，透過興趣活動及能夠與職場接軌的不同體驗，可以讓青年從**新經歷中，了解自己對工作和生活的盼望和夢想**。
- 青年工作者可藉著協助青年**整理及回顧這些新經歷**，促進其自我反思及加深自我認識。
- 透過連結協作伙伴，建立「全面實景體驗 / 模擬情境學習」平台，讓他們有機會在實際的工作崗位展現的特質及才能，並**獲得活動或職場導師的回饋及肯定**，從中認清個人特質及才能。
- 鼓勵青年分享個人獨有而深刻的生活經驗或整理活動經驗。由於他們多在正規學習上曾經歷過挫敗，自我形象傾向負面，青年工作者可**發掘他們在正規學習之外的經歷**，例如容易被忽略的興趣、義工、家居照顧的成功經驗，並以**欣賞及肯定的態度**，鼓勵他們從回顧中整理個人專長、能力和追求。

定期生涯輔導及輔助工具的應用

- 完整的經驗整理對青年生涯發展極為重要，透過**定期生涯輔導**，協助青年從整理經驗中確定個人興趣、能力和價值觀，並反思人際相處經驗，掌握自己的特質和進一步改善的地方。
- 於「隱蔽」日子中青年多缺乏人際溝通及表達自我的訓練，青年工作者可**應用 ENOW-VASK 圖卡**（詳情請參考 https://adm.clapforyouth.org.hk/wp-content/uploads/2019/10/ENOWVASK-Card-Guidelines_Chi.pdf.pdf）**輔助青年表達想法**，分享過往經歷或感受，讓他們更容易表達及反思自己的能力、喜好及追求。
- **運用 CV360[®] 作存檔工具**（詳情請參考 <https://cv360.org/>），協助其有系統地記錄個人經歷及當中的自我發現，可逐步幫助他們從累積的正面經驗中建立正面自我價值。
- 生涯輔導配合 ENOW-VASK 圖卡及 CV360[®] 的應用，青年工作者可進一步支援青年，就著他們對自己的認識及逐步建立的自信，**初步篩選及聯繫符合其興趣及能力的生涯途徑和路向**。



探索多元出路

職場學習體驗

- 青年工作者陪同青年逐步轉移至中心以外的環境，**接觸更多與職場接軌的相關學習經歷**。介入重點為積極連結不同企業伙伴，為青年提供**職場學習經歷**，促使其探索多元出路和不同形式的工作和事業。（詳情請參考「職場學習」計劃 實務指引——<https://adm.clapforyouth.org.hk/wp-content/uploads/2017/04/WPL-Practice-Guidelines.pdf>）
- 按青年特質或有興趣的行業編配「工作實習」機會，以裝備個人了解工作世界及有**興趣的行業實際運作**，同時豐富他們的生涯履歷表。
- 青年工作者應**支援培訓企業設立「師友同行」機制**，為每位學員配對一位願意關顧青年及正面樂觀的「職場啟導師傅」，提供個別指導與分享生涯資訊，同時加強青年的支援網絡。
- 工作實習安排方面，在青年曾參與體驗活動的相同地點舉行會較為理想，**讓他們較易適應環境及人事**。即使未能安排，青年工作者可**陪同青年作實習前探訪準備**，讓其建立初步的印象，增加安全感。

發掘及比較不同出路途徑及資訊

- 協助青年整理實習經驗，檢視個人的特質和才能（價值、態度、技能及知識）和職場環境因素，**比較不同生途徑和他們的配合度**，及**辨識他們在實踐生涯目標時要面對的個人限制及社會障礙**，有助他們進一步思考自己的發展路向。
- 為青年**提供傳統學習以外各種出路途徑的資訊**，鼓勵他們選取配合個人特質及才能的發展路向，有助提升個人希望感及自我掌控能力。避免跟隨社會主流生涯路線，只催促青年重返校園或是進入職場的單一出路。

計劃及生涯管理

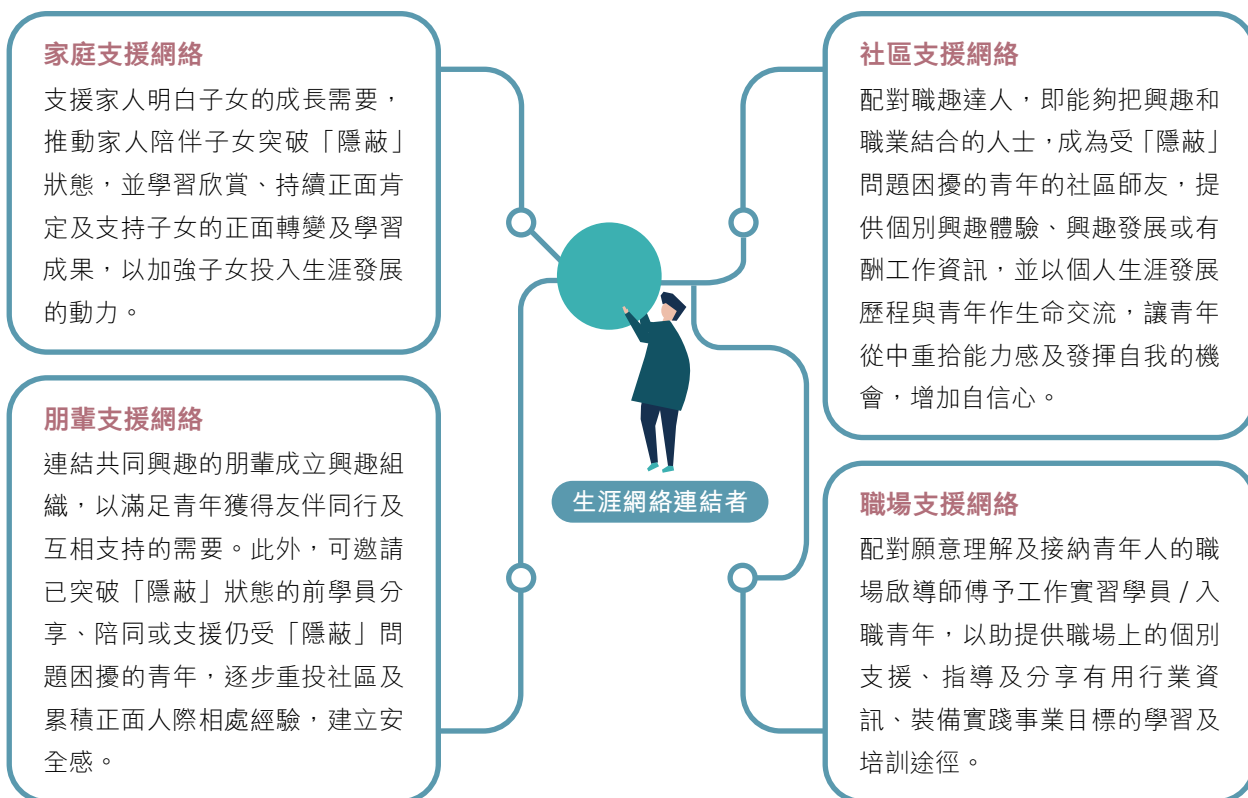
- 「計劃及生涯管理」階段的介入方向，主要以提供個別支援及指導，**讓青年學習爭取獲得別人的支持和機會**，克服障礙以實現事業及人生目標、管理事業過渡和發展及平衡工作與生活。
- **個別指導青年求職技巧**，透過模擬面試訓練，協助他們有系統地整理各種生活經驗、個人專長及能力，並學習求職技巧，包括建立履歷（詳情可上 <https://cv360.org/>）、撰寫求職信、面試技巧等，以爭取獲得聘請、學位及培訓的機會。
- **協助青年跟進就業和培訓申請**，指導青年索取有關最新就業市場趨勢及培訓資料的網上平台，並支援及指導青年有關申請步驟、準備所需資料，協助其順利完成相關就業和培訓申請。
- 於青年入職 / 入學 / 參加培訓前，青年工作者**為其提供技巧指導或訓練**，如：人際溝通及團隊合作、時間管理、解難及管理情緒壓力、辨識交通路線、職場文化的技巧、適應新環境等，以促進青年工作 / 學習上表現和發展，能跟不同的人在職場上一起工作和合作。
- 為青年**配對興趣 / 職業 / 培訓相關的生涯師友**，以支援及指導其面對未來的職場和生涯發展。
- 為有共同興趣之青年**成立興趣組織**，滿足正面朋輩支持及持續地發展個人興趣，鞏固青年的正面朋輩支援網絡，以助建立工作 / 學習以外的新身份。

4.2 建立有利受「隱蔽」問題困擾青年生涯發展的支持性環境

要啟發「隱蔽」青年重新適應社區環境，突破昔日負面人際關係的陰霾或挫敗經歷，去投入生涯發展旅程。我們必須接受「隱蔽」問題困擾青年的生涯發展需要，建立有利他們生涯發展的支持性環境。以下為透過整理受訪青年工作者及學員的分享，扼要營造有利他們生涯發展的支持性環境的三個重要元素：

提供青年連結「新關係」平台，以助建立正面支援網絡

青年工作者擔當「生涯網絡連結者」之角色，協助受「隱蔽」問題困擾的青年重建正面人際支援網絡，不單讓他們重拾對人及社區環境的信心，更有助提升個人際相處技能，促進其投入生涯發展，建立正面自我價值。因此，計劃團隊主力協助青年在家庭、朋輩、社區、職場層面，建立正面的人際支援網絡如下：



提供青年投入「新經歷」的機會，有助啟發動力、認識自我及探索多元出路

青年的生涯發展動力獲得提升後，青年工作者擔當「生涯發展促進者」之角色，推動不同界別的人士，提供青年投入與社會接軌的「新經歷」的機會，裝備其從認識自我過渡至職場世界，建立正面自我身份是極為重要。因此，計劃團隊主力聯繫與不同興趣關連的企業、師友、職趣達人等，提供促進青年認識自我及探索多元出路的「新經歷」的機會：



生涯發展促進者

興趣體驗經歷

聯繫「職趣達人」或社區師友提供青年投入興趣的新經歷的機會，並從中獲得即時成果，有助重建青年的成就感，啟發投入生涯發展動力，從而進一步認清自己的能力、專長及興趣，重建正面自我價值。

職場學習經歷

讓青年置身實際職場環境，全面體驗興趣相關的不同工作崗位，並按個人興趣及特質編配「工作實習」的機會，讓其親身體會實際工作任務及運作流程，有助進一步認清個人的特質及獲取有興趣行業的資訊，啟發個人探索多元出路。

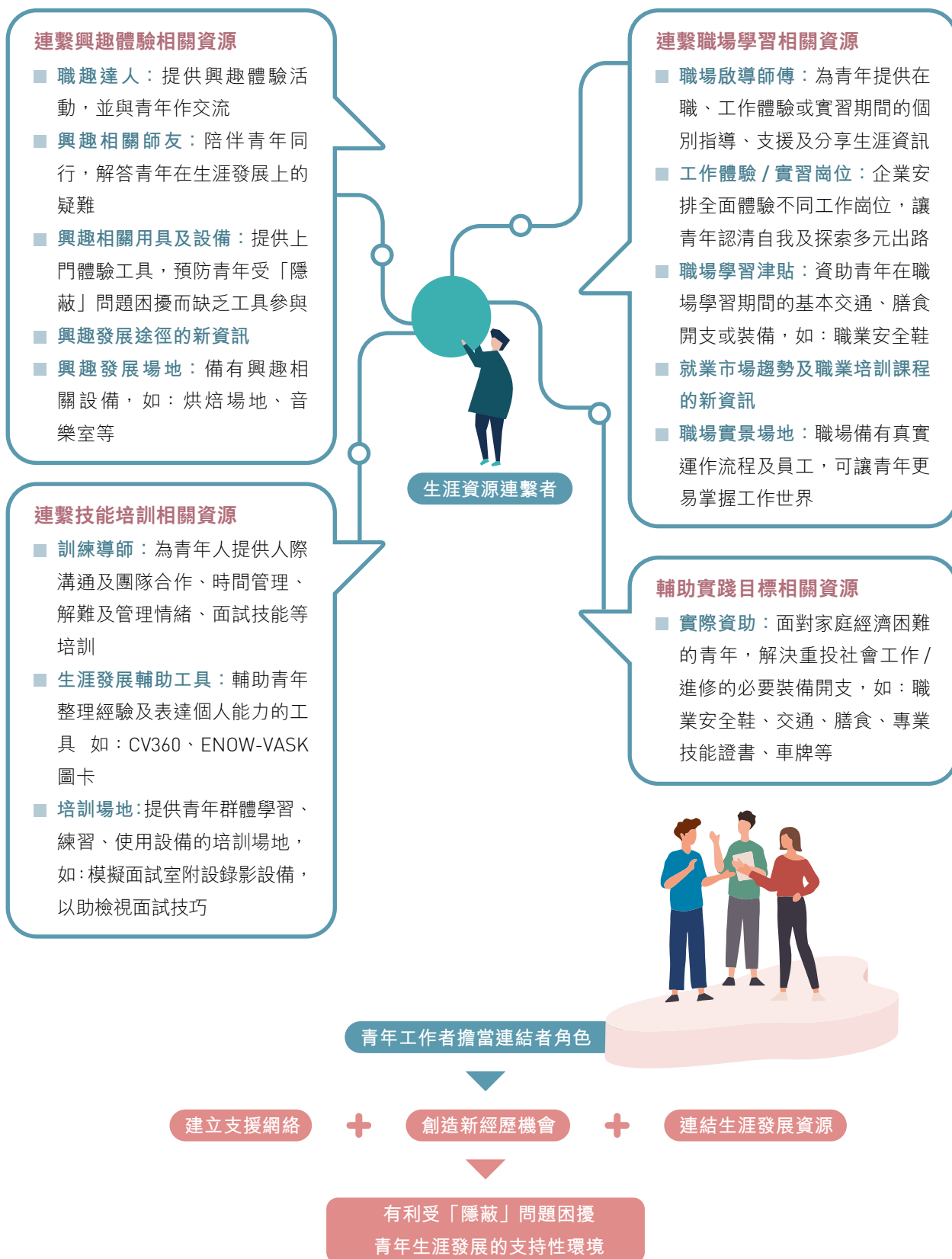
服務社區經歷

安排突破「隱蔽」狀態的青年以生涯發展大使身份，向社區人士分享如何突破障礙，投入有意義生涯發展的故事，並接收社區人士的正面回饋，有助建立正面的新身份。



連繫有助青年個人生涯發展的重要資源

要有效支援青年投入新經歷，從而認清自我及探索多元出路，青年工作者可擔當「生涯資源連繫者」，協助青年連繫有助個人生涯發展的重要資源：



4.3 支援受「隱蔽」問題困擾青年生涯發展的介入小貼士

由於受「隱蔽」問題困擾的青年的負面人際及成長經歷，個人表達能力較遜色，對人及自己均欠缺信心，青年工作者整理支援受「隱蔽」問題困擾的青年的生涯發展介入經驗，分享以下有效的介入智慧：

介入的準備

- 尊重青年為生涯發展旅程的主人翁，讓他們擁有自我掌控的權利，讓青年自由選擇參與，及跟隨他們個別的步伐離開「隱蔽」狀態。
- 青年工作者在接觸青年前，宜主動先聯絡其家人或與學校溝通及了解，策略性地先以其「家」作為介入起步點。
- 探訪時的交流話題主要是興趣活動，絕不涉及重返校園事宜。家訪時可透過細心觀察青年在房間內的擺設，如模型，以便開發青年感興趣的話題。

活動設計及安排

- 任何介入均以滿足「隱蔽」青年的安全感為先，青年工作者是受「隱蔽」問題困擾青年重新適應新環境與人的重要橋樑，營造正面、友善、和諧、親切的人際相處環境有助他們踏出嘗試的一步。
- 青年工作者避免於活動的開首環節，要求青年作自我介紹，令不擅長表達及長時間處於空白生活的他們產生恐懼及不安。
- 興趣或職場體驗活動的設計，應著重提升個人能力感，令他們有機會獲得即時肯定。避免側重競賽的活動設計，免卻在體驗中要再次面對挫敗。
- 在透過活動連繫他人的安排上，設計次序建議應為：上門社工及家人、個別師友 / 同輩、朋輩組群、職場 / 學院導師、社區人士，讓他們可逐步適應群體相處，再建立支援網絡。
- 與合作的活動 / 培訓 / 職場導師、師友、經驗分享者等有緊密的溝通及協調，他們能夠理解青年曾經歷過的狀況及對其接納，會直接影響協作者與青年人間的連結及介入成效。
- 在活動體驗中為「隱蔽」青年建立一個新身份，如：活動義工、培訓學員、分享嘉賓、興趣助理等，讓其建立正面的自我形象。

生涯輔導及跟進支援

- 青年工作者在整個介入過程中需擔當輔導者的角色，提供定期「生涯輔導」貫穿整個服務歷程。
- 以優勢觀點 (Strength-Based Approach) 發掘青年的潛質及可能性，在他們挫敗的正規學習經歷以外，嘗試幫助他們從回顧自身的興趣、義務工作、家居照顧、工作實習等其他方面的經驗，發掘其專長、能力及追求。
- 輔導時需互相尊重、耐心聆聽、欣賞及肯定青年的各種生活經驗的氛圍。青年工作者宜鼓勵青年與別人分享他們感到滿足的經驗，除了可整理個人成長經歷，亦能夠慢慢累積正面回饋。
- 輔導過程可應用 ENOW-VASK 圖卡（詳情請參考 https://adm.clapforyouth.org.hk/wp-content/uploads/2019/10/ENOWVASK-Card-Guidelines_Chi.pdf）或其他輔助工具幫助青年人表達想法及感受。
- 協助青年利用 CV360[®]（詳情可上 <https://cv360.org/>）建立個人檔案，為未來職場 / 重返校園面試作好準備。



參考資料

- 郭乃揚，應鳳秀 (2012)。《隱蔽足跡》。香港基督教服務處。
- 陳康怡，盧鐵榮 (2010)。《青年、隱蔽與網絡世界——去權與充權》。香港城市大學出版社。
- 齊藤環 (2016)。《離居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療》。心靈工坊。
- 澳門社會工作局 (2011)：《澳門隱蔽青年研究》。
- 應鳳秀，哈偉明，高佩怡 (2008)。《隱蔽小百科：知識・介入・啟示》。香港基督教服務處。
- 境泉洋：ひきこもり概念の形成史，(齋藤万比古編著)，ひきこもりに出会ったところの医療と支援，67，中外医学社，東京，2010
- 齊藤万比古 (2014)。ひきこもりの評 支援に関するガイドライン：厚生 働科学研究費補助金ころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療 援助システムの構築に関する研究」。
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual review of psychology*, 60, 141-171.
- Tajan, N., Yukiko, H., & Pionnié-Dax, N. (2017). Hikikomori: The Japanese Cabinet Office's 2016 survey of acute social withdrawal. *The Asia Pacific Journal*, 15(5), 1.
- Wong, V. (2009.) Youth locked in time and space? Defining features of social withdrawal and practice implications, *Journal of Social Work Practice*, 23:3, 337-352.
- Wong, V. (2012). Social withdrawal as invisible youth disengagement: Government inaction and NGO responses in Hong Kong, *International Journal of Sociology and Social Policy*, Vol. 32 Issue: 7/8, pp.415-430.
- Wong, V. (2014). Social work with youth in social withdrawal: in-home and beyond-home intervention modalities. *China Journal of Social Work*, 7:2, 161-174.
- Wong, V. (2015). Youth transition to work in an age of uncertainty and insecurity: Towards an expanded notion of work for insight and innovation. *Journal of Applied Youth Studies*, 1(1), pp.21-41.
- Wong, V. (2019). Social Isolation Experienced by Youth in Social Withdrawal: Toward an Interdisciplinary Analysis and Practice [Online First], IntechOpen.
- Wong, V., & Ying, W. (2006). Social withdrawal of young people in Hong Kong: A social exclusion perspective. *The Hong Kong Journal of Social Work*, 40(1/2), 61-91.
- Wong, V. & Yip, T.C.Y. (2019). Promoting change: The "expanded notion of work" as a proactive response to the social justice issues in career development practice. In T. Hooley, R. Sultana & R. Thomsen (Eds.) *Career guidance for emancipation: Reclaiming justice for the multitude*, pp. 64-80. London: Routledge
- Wong, V. & Yuen, J., Su, X. & Yung, J. (2020). Social isolation experienced by youth in social withdrawal: Towards an interdisciplinary analysis and practice. In Morese, R., Palermo, S., & Fiorella, R. (Eds.) *Social Isolation – An Interdisciplinary View* (pp. 11-26). London: IntechOpen.



協助受「隱蔽」問題困擾青年生涯發展實務介入指引 出版資料

- 書名： 協助受「隱蔽」問題困擾青年生涯發展實務介入指引
- 顧問： 「賽馬會鼓掌•創你程計劃」首席研究顧問（社區）黃昌榮教授
- 編輯： 高佩怡女士、區嘉雯女士、葉家麗女士、鄭俊華先生
(排名按姓氏筆劃序)
- 採訪及撰寫： 李芝恩女士、高佩怡女士、葉家麗女士
(排名按姓氏筆劃序)
- 研究及分析： 郭毅權博士、蕭德健先生
- 設計及承印： MI Design
- 出版： 香港浸會大學社會工作系「賽馬會鼓掌•創你程計劃」社區支援小組
- 出版日期： 2020年8月（初版）
- 項目名稱： 「賽馬會鼓掌•創你程計劃」
- 策劃及捐助： 香港賽馬會慈善信託基金
- 聯合策動： 香港中文大學、香港浸會大學
- 策略夥伴： 香港輔導教師協會、香港社會服務聯會、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、
香港青少年服務處、香港基督教女青年會



免費贈閱

©2020 版權屬「賽馬會鼓掌•創你程計劃」所有

版權所有，如未經本計劃同意，不得以任何方式，在世界任何地區，以中文或其他文字翻印、仿製或轉載本書圖版和文字之任何一部分或全部。為報導、評論、教學、研究、或其他正當目的之必要，在合理範圍內，可作適當的引用，但須註明引用本著作。

關於「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。

About CLAP for Youth @ JC

Achieving a fulfilling life requires more knowledge about oneself and one's impact on society. Career and life development is not an employment service but an exploratory adventure in realising the potential of one's life goals and career pathway. Launched in 2015 with a donation of HK\$500 million by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust, CLAP for Youth @ JC is a five-year Trust-Initiated Project aimed at developing an evidence-based career and life development intervention model and broadening the discourse and practices around success, work, and talent, so that young people can be empowered to make informed and meaningful life and career choices in alignment with their personal Values, Attitudes, Skills and Knowledge. In the long term, we envision a Hong Kong that embraces diversity with multiple pathways, where all young people find meaning in their lives and make positive contributions.

策劃及捐助 Created and Funded by



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

聯合策劃 Co-created by



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 Strategic Partners



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
佛慈小童群益會



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
全人關懷 卓越服務
care for all. excel in all.



香港青少年服務處



YWCA
女青



再造紙印製
Printed on recycled paper

聯絡我們 Contact Us

校本支援小組 School-based Team

電話 Tel: 3943 9354 / 3943 9355

電郵 Email: clap@fed.cuhk.edu.hk

社區支援小組 Community-based Team

電話 Tel: 3411 2835

電郵 Email: clapforyouth@project.hkbu.edu.hk