

「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。



策劃及捐助



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

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

策略伙伴



尋夢



P.2-7



P.8-13

自動波



P.14-17



P.18-21

JUPAS 我話事!



P.22-27

贏在不怕輸

DSE

#無限可能
#成功新定義



尋
夢

興趣和職業不能並存？

從劇場中覓得真正理想 龍志浩：做社工也可感動人心



能夠將興趣變成職業，是許多人夢寐以求的事。22 歲的龍志浩熱愛音樂和戲劇，年紀輕輕的他已有豐富的街頭音樂與舞台劇演出經驗，成為藝術表演者看似是順理成章。最終，他卻選擇從事社工這份與興趣沒直接關連的職業。但原來這個生涯抉擇的轉變，也是由他發展藝術興趣而萌生。



龍志浩
Loren Lung

從街頭走到舞台 改寫人生劇本

年少喪父的龍志浩，從小就因家境問題遭受同學歧視和欺凌。當時的他沒甚麼志願，「只希望將來過得舒服、平淡一點。」升上高中後，志浩變得逐漸迷失，差點「入黑」、又試過做「隱青」。備戰 DSE 時，更因為精神壓力罹患思覺失調。飽受情緒折磨的他最終只考得兩、三分，眼前一片無助、迷茫。在深宵流連街頭之際，志浩遇上「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP）的社工，讓他接觸音

樂與戲劇，生活從此變得充實和積極。短短三年間，又參演了三季玩出「伙」一系列的表演藝術活動，如主題曲錄音、拍 MV、舞台劇演出等。

志浩認為藝術是很奇妙的東西，不僅幫助自己抒發情感，同時能感染別人。「我熱愛藝術，因為我喜歡面對人，觀眾的反應令我有很大滿足感。能夠帶著結他在世界各地的街頭表演，是我的夢想。」



●志浩（中）參演舞台劇《玩出「伙」——無可取代的美麗》重演的劇照

社工 VS 藝術：大纜都扯唔埋？

既然志浩對藝術有如此大興趣，為何不乾脆把它當成職業？志浩表示，自己也曾想過用結他街頭表演謀生，或是開設音樂教室成為結他導師。雖然這是他熱愛的事，但他不會把藝術當成職業，畢竟夢想與職業有些不同。「若把藝術當成職業，你需要追求美感和技術，每個範疇都要力臻完美，以滿足觀眾。但我追求的並不是這種專業，戲劇和音樂教育對我來說，感染力更大。」

志浩本人也是深受戲劇教育啟發。負責跟進志浩的社工 Michell 表示：「我們設計的劇本大多以青少年的成長為題材。志浩是個有經歷的人，所以他用自己的成長感受演戲，就更得心應手。這排遣了他心中的鬱結，亦有助他了解自己，認清志向。」

「在演戲時，我遇過不少和我一樣飽經挫折的年輕人。若我能以過來人的身份，將藝術的元素融入於社工這職業去幫忙他們，這樣不是更有共鳴嗎？」原來對志浩而言，興趣與生涯的結合，並不是狹窄得要將熱愛的東西原封不動地放進生涯發展中。相反，若他將構成興趣的特質融入於工作，出路便廣得多。藝術發展讓志浩發掘自己熱愛助人的特質，做社工正正就把「以生命影響生命」的精神發揚光大。



●志浩（站立者）和朋友參與街頭表演

異國家長教育：從旅行學習尊重孩子追夢

社工與藝術雙線並行，志浩深知道這份工沒有「錢」途，但當中的滿足感卻非金錢可替代。但對於獨力湊大三名子女的龍媽媽而言，最大的心願便是一家四口不用捱窮，活得安穩。因此，當她得悉志浩的職涯抉擇，起初都極力反對，畢竟夢想與麵包難並存。就這個看似無法紓解的矛盾，CLAP 再度介入，安排兩母子到日本，讓龍媽媽到當地的一個家庭學煮日本菜，尋找夢想。

到日本學廚，對一般人或許是微不足道的事。但對從未出國的龍媽媽而言，是志浩助她成就解鎖。「我不懂日語，全靠志浩翻譯，我才能如願學懂製作壽司和章魚燒。回家後子女對我廚藝的讚賞，給予我很大成就感！」這次異國體驗，不但一圓龍媽媽出國學廚的心願，



●龍媽媽（右）赴日學習製作章魚燒



●龍媽媽和志浩於日本之旅的合照

亦令她明白與子女同行的重要。「我這個小成果也有如此大滿足。志浩也一樣，或許實踐夢想的路上賺錢不多，但見到他在過程中如此懂事，又建立了自信，已很值得欣慰。」

龍媽媽對志浩的尊重和信任，令他更放膽向社工與藝術之路邁進。在 CLAP 舉辦的不同活動中，志浩慢慢地由參加者變成了一個小老師，又會幫忙統籌活動，在街頭表演當伴奏。當年輕人有困擾時，他又會以過來人的身份輔導，做一個回饋角色。今年，他將完成社會工作高級文憑課程，距離成為社工之路又近了一步！

在成長路上跌跌碰碰走過來，志浩寄語正在經歷挫敗的年輕人：「人是可以跌倒，但不要怕失敗。最重要的是你自己要站起來，繼續向前行。也可以望望身邊，或許都有人和你一樣在跌倒，在追夢的旅途上，不只有你一個。」

VASK



只有考試分數才能肯定自己？

無懼失落DSE 奮青「打出火」：拳擊令我學會堅持

「我是誰？」與很多青少年一樣，少年時期的夏誠聰（Benny）對自己總是充滿疑惑，渴望找到能發揮和肯定自我的舞台。在香港的應試教育制度下，學業失意的他又如何憑興趣尋找發展方向，成為拳擊界的 somebody？

夏誠聰
Benny Ha



贏
在
不
怕
輸



不讓分數主宰人生 與拳擊一拍即合

21 歲的 Benny 是一名業餘拳手，年紀輕輕的他打了三場比賽，更到過數間中學擔任拳擊導師。但原來三年前，他仍是個活得很「頹」的青年，不愛讀書，終日打機消磨時間。DSE 僅拿個位數分數的他只想隨便選一科，畢業後找份工作了事。「我覺得自己好廢，冇樣叻。」

正當 Benny 打算向命運低頭之際，他遇上「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP）的社工，按其性格、能力和興趣發展生涯發展，讓他與拳擊結緣。「我愛冒險，但不一定要攀山越嶺，打拳正正滿足我這種心態。」每逢周末，Benny 與一眾 CLAP 參加者上拳擊班，下課後又會約戰，互相切磋。「每位拳手的風格各有千秋，我每次上擂台都既緊張又期待。」

● 每次上課，Benny 會堅持完成所有訓練：跳繩、戰繩、打沙包、舉重……每個動作都絕不馬虎。



贏在「不怕輸」 感激同行者鞭策

拳擊不只講求力量與技巧，也考驗意志和毅力，每位拳手都須忍受刻苦的訓練，且獨自面對對手。對於行動力不高的 Benny，朋輩的支持就是支撐他克服困境的動力。因此，他特別感激那位與他亦師亦友的同行者——王志強（Jason）。

兩年前，Benny 和 Jason 都是 CLAP 拳擊班的參加者，二人年齡和背景相約，共同話題多，所以經常練習對打。在一班十多人當中，他們進步得最快。後來 Jason 轉打全職，更成為 Benny 的精神教練。回想起訓練的日子，Benny 自言初期仍頗懶惰。「起初我未習慣密集訓練，每樣只做到 60 至 70%。但在 Jason 不斷鞭策下，我便達成所有訓練目標。」作為半個師傅，Jason 指出 Benny 的毅力與膽識是兩大成功要素。「練跑時，他由過往四、五公里已叫停，到後來十公里也可堅持下去。對打訓練時，面對比他強的對手也毫不怯場。這種運動員心態很難得。」

儘管首戰以落敗告終，Benny 沒氣餒，更贏得寶貴的實戰經驗與正面心態。「對手的身型和力量都比我強。我覺得自己已發揮到極限，比我日常對打訓練好得多。完成訓練已很棒，能完成比賽就更厲害。我做到能人所不能的事！」這次敗仗更令 Benny 了解自己的不足，於是透過 CLAP 參加私人拳擊課程，集中提升體能、技術與抗壓能力。



● 拳館內有外籍教練和職業拳手，讓 Benny 掌握更多拳壇的實際情況，對比賽的注意事項亦有更深入了解。



● Jason（圖左）對 Benny 的體重控制也訂立很高的要求。在減重的時候，Jason 會要求他遵守飲食控制原則，讓他有更佳的狀態完成訓練及準備比賽。



興趣昇華 啟發生涯發展能力

「讀好書先啦，呢啲 hea 住玩就算啦。」發展拳擊這重大抉擇，少不免令 Benny 遭親友潑冷水。對此，他沒有爭執與反駁，而是用行動應對質疑。經過多番努力下，Benny 終獲得生涯首場勝利，更獲邀到不同學校分享及教學，令他感受到前所未有的成功感。「原來打拳不是我獨自追求的興趣，當我花時間和努力堅持，始終會得到別人的認同。」

談及來年目標，Benny 打算一邊修讀酒店管理，一邊發展拳擊，在年內出戰更大的公開賽，向業餘拳王之路邁進。即使 Benny 不會像 Jason 一樣把拳擊當成職業，當中培養的素質也可應用在其他範疇，尤其是積極、自律態度與時間管理。

「以前放假，我會和朋友打通宵機。接觸拳擊後，

生活充實了，讀書也勤奮些。加上有兼職工作，令我建立恆常的生活規律。拳擊訓練亦讓我意識到做事不能拖，所以找工作時，我會坐言起行做資料搜集。比著以前的我會拖延三、四天。」

能夠把興趣放進生涯發展，固然鼓舞。可是，若連自己喜歡甚麼也不知道，又怎麼辦？就此難題，Benny 和 Jason 鼓勵年輕人抱著開放心態，按自己性格和能力作多方面探索。Jason 起初由泰拳學起，後來發現最愛拳擊；Benny 則是玩空手道，再轉打拳擊。

由當初渾噩度日走到今天，Benny 寄語對未來迷惘的年輕人：「考不上大學也不用氣餒，嘗試發掘其他興趣。我自己就透過發展興趣，學會堅持，可以幫助我探索未來，克服一切困難。」

VASK



認清目標勇往直前

關關難過關關過



還記得小學升上中學的第一天課嗎？陌生環境、陌生同學、陌生老師，身處陌生環境少不免感到徬徨無助。有人適應力強很快融入中學生活；適應慢一點的，變得沒精打采，甚至影響學習進度。郭嘉諾十分明白那種不安情緒，決定用寵物治療協助中一師弟师妹減低孤單感，更在「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP）協助下了解自己熱心助人的特質，找到生涯發展的方向，立志成為與青少年同行的社工。今年雖然成為 DSE 重讀生，但他毋懼眼前難關，在人生路上已設定自動導航系統，朝着目標進發。



一個活動 多重領略

中一第一天上課的情景，郭嘉諾記憶猶新，「感覺很陌生，有擔心過不知如何認識新同學，幸好入學前參加了適應班，交上幾個不同班的同學，小息時可以走在一起聊天。」由於伯裘書院要求每名學生需參加一種課外活動，嘉諾在偶然

下參加了「社會服務團」，第一次活動就是跟老人家一起做皮革小手工。「最初參加義工有點害羞，後來發現老友記很健談，我一句小小問候已令他們樂上半天。」從協助別人中得到的快樂及心靈滿足，成為嘉諾繼續做義工的原動力。

郭嘉諾
Harris Kwok



自動波



助人助己 認識自己

「幫人原來幫到自己」，老生常談的一句話，切實發生在嘉諾身上。有見升中一時在適應班多得師長引路，中四那年他決定參加「小導師計劃」，希望幫助即將升中一的新生適應校園新生活，未當小導師前，需接受一連串訓練，嘉諾就在這時認識 CLAP。「第一堂教甚麼是生涯發展，在有長遠計劃前，原來先要認識自己。」

寵物治療 安撫不安情緒

「小導師計劃」訓練不但讓嘉諾認識自己，更幫助他了解中一生的心理需要，「升中的新生會面對各方壓力，包括學業成績、家庭期望、朋輩關係等，如未能排解壓力，新生可能造出傷害自己的行為。」嘉諾記得導師分享過遇上不开心會找家中貓咪傾訴，於是靈機一動以寵物為媒介，策劃「生命之旅」，協助迷失的中一新生重回學習正軌。

嘉諾先帶中一新生去領養中心探訪被遺棄貓狗的生活，然後舉行工作坊，邀請寵物醫生及長期照顧殘疾貓狗的義工分享，貓狗如何在逆境下堅強拼命生存；最後會請同學回校分享經歷。「我希望同學能夠從動物堅強面對生命然後反思人生，只要堅持，仍可改變自己的未來。」

●畢麗華見到被遺棄的貓貓，恍如看見校內被同學誤解的自己，促使她更有動力照顧貓貓的起居飲食。



●現時讀中三的畢麗華是其中一位參加「生命之旅」的同學，擁有巴基斯坦血統的她以前曾在小學遭同學排擠，所以性格較內向，幸得嘉諾向她招手加入義工團，先到老人院跟老人家製作月餅，之後又到貓舍照顧貓貓，給她發現用自己力量幫人原來很开心，現在更成為社會服務團主席，「沒有嘉諾，沒有今天的我！」畢麗華說。

青年主導計劃 肯定自我價值

完成「小導師計劃」後，嘉諾直言獲益良多，令他明白自己喜歡跟年青人同行，「相對一般講座及展覽，今次以主辦者身份，先了解生涯發展，才去教導中一同學，過程令我反思，透過經歷更能確立自己的目標。」

嘉諾知道自己剛站在人生路的起點，前面將有不同的絆腳石，例如今年重考 DSE 的壓力，但他相信，只要明確認清方向，自然會全速前進，關關難過關關過。



●郭嘉諾表示，「小導師計劃」不但幫助自己認識長處，更協助其他中一生適應校園新生活，能夠真正做到「生命影響生命」，令他感到十分自豪。

VASK

V 價值

關心他人

身心健康

內心的平靜

有耐性

願意合作

思想開明

富同理心

態度 A

S 技能

解難的技能

合作的技能

主動傾聽的技能

創造性思維

知識 K

治療和輔導相關知識

教育和培訓相關知識

策劃活動及應變相關知識

自由選擇對人生負責

從興趣尋覓多元出路



有家長對子女照顧無微不至，事事都有詳細計劃。如果子女欣然接受，當然沒問題；倘若子女有自己意願，少不免會跟父母出現磨擦。幸好，就讀 Band 1 中學的蔡瑞寧（Iris Choi），父母給她很大自由度，從小到大都可以自己話事，由小時候的興趣班，到中四選科，她都跟着自己意願走。在「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP）協助下，Iris 更肯定自己的選擇將有很多就業出路，令她對未來的生涯發展更有信心。



中三與歷史科邂逅

小朋友的興趣班，通常由父母安排。不過，Iris 自小很有主見，她記得小時候嚷着要學鋼琴，爸媽一口答應。Iris 學音樂與否由自己話事；到中四揀科時，同樣以自己意願為依歸。

「升中後對數學理科早已不太感興趣，估不到中三接觸歷史科後立刻愛上，而且愈讀愈起勁，文科成績較好，中四選科時

順理成章揀文科。」當其他人認為歷史沉悶，Iris 卻找出趣味來：「最初接觸西史，我當聽故事一樣，後來發現從前各國的紛爭，跟現代情況相似，值得探討細味。」

有興趣的科目，自然想了解更多，愈了解得多，發現愈有趣，成績相對亦愈好，Iris 相信自己找對了方向，所以選科時決定同時修讀中、西史。

蔡瑞寧
Iris Choi



我話事



讀歷史原來有很多出路

選科前，Iris 有跟父母商量，知道爸媽擔心讀文科的出路，但她對商科及理科沒興趣，心知勉強讀亦不會讀出好成績，最後爸媽尊重她修讀文科的意願。升上中四後，Iris 曾參與由學校安排、CLAP 主辦有關生涯發展的講座，出席分享的講者通通從事較冷門的工作，例如配樂員、環保設計師、自由工作者等，令她相信，讀文科出路可以十分多元化。

講座之外，Iris 亦有參與籌辦年宵攤位活動，第一次接觸競投攤位、入貨、行銷策略、人手分配等固然令她大開眼界，最大得著是過程中明白自己的強項弱項、學懂如何與同學相處，讓她更積極規劃自己的未來。

「活動之後我開始上網做資料搜集，發現讀文史的出路並非想像中狹窄，畢業後既可以當圖書館、博物館管理員，又可以繼續進修，或從事歷史寫作，這都是我理想中的工作。」

原來，Iris 就讀的王肇枝中學一直在學生的生涯發展上提供不同支援，在 CLAP 的協助下，令支援計劃變得更有系統、活動更多元化。王肇枝中學校長鄭思宏認為，學生在初中階段了解自己的興趣及強項對生涯發展十分重要：「中四、中六時選對了自己感興趣的科目，對準事業方向，即使畢業後未必一定從事原先想做的工作，但基礎打得好，對發展其他工種都有幫助。」

●升學及就業組的黃老師說，以往有關生涯發展的活動由老師安排，現在換轉角色由學生主導，好像 Iris 有份參與的年宵攤位，老師只是從旁提供協助，學生可從活動中發掘自己的強項，對生涯發展很有幫助。



最想到海外做文化研究

「完成 DSE 後，當然希望直接升讀大學；如果成績未達標，我會選擇重讀。」Iris 心中早有計劃，最終目標是去海外做文化研究，例如日本，「海外的文化保育發展比香港成熟，以日本為例，較重視歷史文化，而且保育做得好。」Iris 第三科選修日文，語言溝通上毫無問題，何況學校一直有為她們提供海外升學支援。無論 DSE 成績如何，Iris 早已計劃好不同出路。

在父母支持下，Iris 由小時候讀興趣班，到中四選科，都可以跟著自己意願走。她相信，只要結合興趣及強項，可以在眾多出路中找到一條屬於自己的路。

●王肇枝中學校長鄭思宏表示，在 CLAP 協助下，學校有更多資源投放在學生生涯發展活動上，期望日後可以將生涯發展元素滲入日常教學中，讓學生盡早計劃自己的未來。



VASK

V 價值

關心他人

在意與工作夥伴的關係

靈活彈性

樂於助人

態度 A

S 技能

人際感知能力

判斷和決策技能

由家庭 / 鄰舍照顧發展出的知識

銷售和宣傳相關知識

知識 K

勇氣令人走得更遠

從放棄電腦科學士學位 到成為生物科碩士



前面4個故事的主人翁，在「賽馬會鼓掌・創你程計劃」(CLAP)的協助下了解自己興趣及生涯發展方向，曾廣榮 (Dennis Tsang) 直言他們十分幸福，當年的他不太認識生涯發展，中七重讀那年獲JUPAS (聯招) 分配本地大學電腦課程學位，當所有人都認為先入讀大學較穩妥的時候，Dennis 毅然放棄入讀並申請入讀門檻較低的生物科技高級文憑課程。在所有人眼中如斯大膽的決定，源於他對生物科技一份情意結。



● Dennis 於英國碩士畢業典禮中拍照



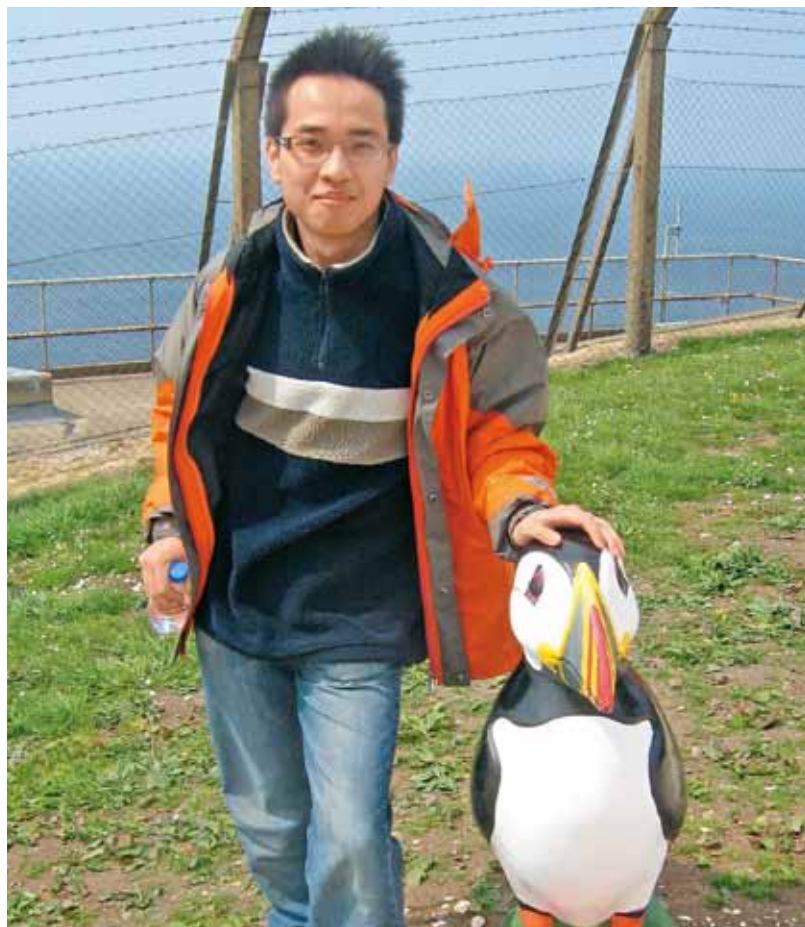
● Dennis 把樣本注入基因芯片進行分析

舅父受癌症折磨 揪心的痛

Dennis 自小對大自然好奇，覺得大自然一花一草很美，偶然會想想豬籠草沒有眼睛為何能夠捕捉昆蟲，如果沒有昆蟲會否餓死等課題，因此中學時特別喜歡上生物堂。怎料中學時期，跟 Dennis 關係密切的舅父患上癌症，「那時我會陪伴舅父出入醫院覆診，一次舅父自責地跟我說：『我覺得自己沒用！（竟然患了癌症）』，當刻感受到甚麼是揪心的痛。」眼見舅父受癌症折磨，Dennis 下定決心找出能夠治療癌症的方案，「我希望日後可以考入大學做有關癌症基因的研究，深信有一天一定可以透過基因治療、幹細胞治療，醫好癌症這個遺傳病。」

首次高考 即告失利

有升讀大學的目標，卻在首次高考中失利，Dennis 連自己都不敢相信成績如此不濟，於是要求覆卷，結果仍是一樣，然而並沒有動搖他對生物科研的追求。「我決定花一年時間自修重讀，每日由 9 時開始溫書做 past paper 至晚上 11 時，然後去補習社參加精讀班，將教材背得滾瓜爛熟。」他形容自己是一個勤力、堅毅而且自律性高的自修生，全年處於備戰狀態，不容許半點鬆懈。



●英國留學期間，前往外島考察雀鳥生態

八號風球 吹不散科研夢

第二次高考，曙光初現，取得入讀大學的資格，不過獲取錄的不是生物科，而是興趣不大的電腦科，「同學建議先入讀一年電腦科，取得好成績後，第二年申請轉讀生物科，我認為電腦科未必讀得好，所以放棄。」Dennis 說，當時沒有太多掙扎，反而申請 IVE 生物科技高級文憑才稱得上冒險。

「報讀 IVE 生物科技高級文憑時已屬申請後期，結果公布後不獲取錄，於是翌日手持中學老師的推薦信，冒着風雨前往柴灣 IVE 應用科學系叩敲門。」Dennis 記得當時快懸掛八號風球，院長正準備離開，「我將我入讀生物科技科的決心告訴院長，他說能否給我學位要視乎有否人退學，還建議我轉讀職業安全高級文憑。」Dennis 始終對「職業安全」興趣不大，但如果「生物科技」沒人退學，自己拒絕入「職業安全」，到時便沒書讀了，他直言，那一刻十分冒險！

原來院長早已給他打動，破例新增一個學位給 Dennis，讓他可修讀生物科技課程。在 IVE 學習期間，Dennis 考獲多個獎學金，有機會遠赴英國 Ulster 大學修讀相關課程共進行癌症研究，兩年後更獲取學士、碩士的學位。



● Dennis 於英國留學時認識的同學



● Dennis Master 畢業



●李家傑博士頒發
嘉許狀予 Dennis

●香港大學基因研究
中心工作 (HKU)



為幫年青人追夢 出一分力

Dennis 如願畢業後在大學進行基因研究工作，期間參與不少義務工作，包括協助病童及家長組織互助小組、撰寫計劃書尋求藥物上的資助，還幫助少數族裔年青人補習生物科，以應付 DSE 考試，遇上有年青人成功申請獎學金到外地升學，他又會以過來人身份分享經驗。

Dennis 說，當年並不認識生涯發展是甚麼一回事，第一次高考成绩亦未符合入讀科研的標準，只知道自己对科研有一份熱情，於是朝着目標走，即使過程迂迴曲折，最後也可有不錯的發展，擁有具意義的人生！「IVE 在學期間，我有機會去港大做科研實習，發現正是自己夢寐以求的工作，令我更

肯定行科研這條路是對的。」

他十分認同青少年該認識自己多一點，可參加一些生涯發展的活動，例如「賽馬會鼓掌・創你程計劃」(CLAP)，同學可透過不同嘗試及經歷了解自己的喜好及長處，對他們在學習及就業上的方向有更明確指引。「知道自己的人生規劃固然好，未清楚亦不打緊，在學期間多些參與不同活動，實習好、交流也好，過程中接觸不同範疇，看看哪方面適合自己。」

Dennis 表示，期待稍後出席 CLAP 主辦、有關生涯發展的講座或研討會，希望以自己例子鼓勵年青人及早認清發展方向，不用走太多冤枉路！

VASK

V 價值

在工作上創造美好事物

工作的多樣性

關心他人

A 態度

尊重文化差異

真誠待人

富好奇心

S 技能

分析 / 邏輯思維的技能

教學 / 培訓的技能

領導技能

K 知識

從寫實驗報告發展出撰寫計劃書

生物相關知識

數學相關知識

Value Attitude

看過以上幾個故事，是否很羨慕主人翁有清晰的生涯發展方向？其實你都做得到，就是從認識自己的**價值 (Value)**、**態度 (Attitude)**、**技能 (Skill)**、**知識 (Knowledge)** 開始！只有明白個人才能，發掘興趣所在，你會發現，生涯發展存在很多可能性！

立刻登入 <https://cv360.org/>

尋找你喜愛的生涯發展方向！



Skill Knowledge



青年生涯發展 網上支援服務



突如其來的疫情，為很多 DSE 考生帶來壓力，對 DSE 重讀生郭嘉諾都一樣，幸好他抱有「態度決定一切，努力改變未來」的心態，即使 DSE 成績仍是未知之數，但他已有多手準備。

如你當刻未有任何準備，對前路感到迷惘，CLAP 的領航員會為你解答生涯旅程上的各種疑難，提供意見和資訊，和你一同探索多元出路！請即 scan 入平台！



我們的團隊	電話	電郵
校本支援小組	3943 9354 / 3943 9355	clap@fed.cuhk.edu.hk
社區支援小組	3411 2835	clapforyouth@project.hkbu.edu.hk
香港基督教女青年會(香港島及離島)	2559 6310	clap@ywca.org.hk
香港小童群益會(九龍東)	3692 4470	clap@bgca.org.hk
香港基督教服務處(九龍西)	3580 0110	clap@hkcs.org
香港青少年服務處(新界東)	2420 3522	clap@hkcs.org.hk
基督教香港信義會社會服務部(新界西)	3956 4433	clap@elchk.org.hk