

## 「賽馬會鼓掌·創你程計劃」

### 2021-2022 生涯發展實踐資助活動

#### 青年(參加者)問卷範本

#### [活動前]

#### 請刪去不適用者

姓名: \_\_\_\_\_  
 年齡: 15-17 / 18-20 / 21-24  
 性別: 男 / 女

各位同工, 請在**活動開始前**, 向直接受惠對象收集問卷, 再作分析, 與活動報告一起遞交到秘書處。

請根據你在參加計劃前, 按個人想法, 就以下每條題目選出一個最合適的答案並於該方格內填上「✓」號。

#### 青年生涯調適力

	在參加計劃前, 以下各項能力的發展程度是...	非常不強 (1)	不強 (2)	普通 (3)	強 (4)	非常強 (5)
		非常不強 ← ----- → 非常強				
1.	思考我的未來會是怎麼樣的。					
2.	為未來做準備。					
3.	意識到我必須做出的學業和職業選擇。					
4.	靠自己做決定。					
5.	為我的行為負責。					
6.	依靠我自己。					
7.	尋找機會得到個人成長。					
8.	在做決定前了解各種可能的選擇。					

Created and Funded by 策劃及捐助:

Co-created by 聯合策動:



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



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港教育大學  
The Education University of Hong Kong

Strategic partners 策略夥伴:



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE



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



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong



### 青年生涯調適力

	(續) 在參加計劃前，以下各項能力的發展程度是...	非常不強 (1)	不強 (2)	普通 (3)	強 (4)	非常強 (5)
		非常不強 ←-----→ 非常強				
9.	觀察別人做事的不同方式。					
10.	認真把事情做好。					
11.	學習新的技能。					
12.	逐步發展我的能力。					

### 青年生涯發展能力 - 啟發參與

		非常沒信心 (1)	沒信心 (2)	普通 (3)	有信心 (4)	非常有信心 (5)
		←-----→				
13.	透過參與活動了解我的能力及興趣。					
14.	持續參與我選擇的活動和新體驗。					
15.	參與對我的生涯發展有幫助的活動。					
16.	理解生涯計劃的過程和步驟。					

Created and Funded by 策劃及捐助：



Co-created by 聯合策動：



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港教育大學  
The Education University of Hong Kong

Strategic partners 策略夥伴：



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE



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



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong



YWCA 女青



### 青年生涯發展能力 - 自我認識

		非常 沒信心 (1)	沒信心 (2)	普通 (3)	有信心 (4)	非常 有信心 (5)
		←-----→				
17.	因應我的特質（例如：興趣）考慮不同的生涯選擇。					
18.	保持對實踐生涯理想和目標的希望。					
19.	透過在生活中了解自己以確定我的興趣、能力和價值觀。					
20.	按個人特質（例如：興趣、能力）選擇生涯路徑和路向。					

### 青年生涯發展能力 - 探索多元出路

		非常 沒信心 (1)	沒信心 (2)	普通 (3)	有信心 (4)	非常 有信心 (5)
		←-----→				
21.	說出能夠裝備我實踐生涯目標的學習及培訓途徑。					
22.	按個人和環境因素比較不同的生涯路徑。					
23.	按個人和環境因素選擇最適合自己的生涯路徑。					
24.	辨識我在實踐生涯目標時要面對的個人限制及社會障礙。					
25.	掌握作生涯決定應跟隨的步驟，並了解我作抉擇的方式有甚麼好處及限制。					

Created and Funded by 策劃及捐助：



Co-created by 聯合策動：



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港教育大學  
The Education University of Hong Kong

Strategic partners 策略夥伴：



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE



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



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong



### 青年生涯發展能力 - 生涯規劃及管理

		非常 沒信心 (1)	沒信心 (2)	普通 (3)	有信心 (4)	非常 有信心 (5)
		←----->				
26.	運用個人管理技巧（例如：人際技巧、團隊合作、時間管理、可靠性、誠信、解難能力）以促進我在職場上的表現和發展。					
27.	找到合適的支援及指導去面對未來的職場和生涯發展問題。					
28.	持續地發展我的能力、興趣、價值觀和對工作世界的認識。					
29.	應對未來的生涯過渡和轉變以及當中產生的壓力。					

Created and Funded by 策劃及捐助：



Co-created by 聯合策動：



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港教育大學  
The Education University of Hong Kong

Strategic partners 策略夥伴：



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE CENTRE



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



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong

