

全民健康

活動簡介

活動主要透過了解青少年的VASK，制定與健身相關的活動以推行生涯發展工作，配合講座、課程、考試及實習體驗，啟發青少年對自我的了解及尋找長遠的生涯發展路線。



目標對象

院舍 / 院所青年



機構及服務單位

香港學生輔助會有限公司
荷蘭宿舍

#興趣為本



邀請健身教練及體適能教練分享行業工作內容及入職要求，讓有興趣的宿生透過對比自己的興趣及能力思考投身行業的可能性

#知識建構



招募有興趣的宿生繼續報讀相關證書課程以考取專業教練牌照，以訂立生涯目標及培養個人責任感

#實習體驗



安排成功考取教練牌照的宿生於宿舍為其他宿生提供專業健體訓練，不但可透過實習經驗提升自信及累積個人教學經驗以助日後投身職場，更可藉此啟發更多宿生找尋自己的生涯發展目標

#自我認識



過程中負責社工會透過應用CLAP@JC的生涯發展框架及工具，包括發掘青少年的「VASK」及發展「堅趣」等，協助青少年對自我的認識及生涯的概念

能力值雷達圖



滿意度 9分 是次活動成功幫助目標對象達成既定目標
 “最初以為青少年會因為困難而中途放棄，但他們的表現及投入度令我喜出望外，鼓舞了社工繼續以探索多元出路作介入”

滿意度 9分 是次活動滿足了我的期望
 “一直對健身很有興趣，亦想過把興趣成為職業，此活動可以協助我達到理想，令我全面了解行業發展及在完成活動後考取牌照成為專業健身教練”

成長度 7分 是次活動成功應用CLAP@JC理念、生涯發展框架及元素
 “在活動過程中，參加的青少年明顯對其「VASK」及「堅趣」更清晰，有助他們投入活動及主動學習；配合CLAP@JC的「青少年發展與介入框架」，啟發了社工以「探索多元出路」為目標繼續跟進個案的生涯發展旅程”

參與度 8分 是次活動增進了我的能力及工作經驗 擴闊了我的人際關係
 “從課程中培養出「不服輸」的精神，由於課程需背誦大量專業名詞，為了跟上同學的學習進度，啟發了自己主動學習，甚至找到了適合自己的學習方法應用在讀書方面，將努力的精神由健身班帶至讀書的態度，不輕易放棄”

完成度 7分 是次活動達到預期成效及目的
 “青少年從中學到肌肉運用、機械操作、運動安全及如何計算體脂和IBM等專業知識，更體會到「專業」的重要性，培養出處事認真的態度及與人溝通的技巧”

自我認識度 9分 參加是次活動令我更了解自己的VASK
 “課程中不但學到很多與健身相關的知識，教練更會訓練我們的表達技巧，學習使用專有名詞準確地講解肌肉組織及動作，以有效地進行指導；同學之間亦會互相幫助及鼓勵，整體關係亦有進步”

可持續性 10分 是次活動為目標對象帶來正面的後續影響
 “青少年不但學到很多實用技巧及知識，更成功把興趣專業化，讓他們以發展「堅趣」為根基，繼續探討成為專業健身教練的可行性，增加生涯發展的本錢”

了解度 8分 是次活動啟發了我對多元出路的想法
 “參加這個活動成功增進了很多知識，多了一技傍身，更令我明白可以個人興趣為出發點發展自己的職業，對日後投身社會十分有幫助”

互惠性 9分 是次活動有助探索機構未來方向及幫助社工介入工作
 “CLAP@JC的資助及理念讓本機構及相關社工對未來推動生涯發展工作給予肯定及信心，以了解青少年興趣作介入並幫助他們探索不同職涯發展，讓介入工作更有系統，增加工作效益”

成長度 9分 是次活動幫助我反思及計劃之後的生涯發展
 “活動幫助我更加堅定成為專業健身教練的目標，很感激健身中心提供的實習機會，亦很期待回到宿舍和其他宿生分享我的學習成果”

社工分享及體會

在接觸到CLAP@JC生涯發展理念後，機構社工參加相關課程並從中發現幫助青少年發展「堅趣」的重要性，因此決定申請「生涯發展實踐資助活動」以獲得更多資源協助青少年經歷由興趣成為職業的過程。

有見宿舍中的青少年對運動健身愈來愈感興趣，活動除了介紹健身行業的資歷架構及入職要求外，更應用了CLAP@JC的生涯發展框架發掘青少年的「VASK」，以協助青少年培養對自我的認識及生涯的概念。由於活動過程以青少年的興趣為出發點，成功激發他們的主動性及專注度，他們的投入度大大提升了活動成效。有關「VASK」的應用更成功刺激了青少年主動發掘自己的潛力，透過教練分享個人經歷及作為健身教練需要具備什麼價值觀、態度、技巧及知識等，青少年學會分析個人VASK及自身強弱，以判斷自己是否適合此職業。

「生涯發展實踐資助活動」提供的資源及培訓令社工的介入服務更多元化，透過深入了解青少年的價值觀及態度，加上豐富他們有關職場上的技巧及知識，從而以「探索多元出路」為目標繼續跟進個案的生涯發展旅程。

青少年回饋

參加活動的青少年大多對學習專業健身知識自用很有興趣，而活動啟發了他們以興趣發展為事業的可能性，讓活動整體的吸引力大增，青少年的好奇心及投入度使整個課堂氣氛更活躍。

由於成為專業健身教練需學習的專有名詞及知識很多，不少參加者最初均感到憂慮，但在社工、導師及同學的陪伴及鼓勵下，反而激發起大家的士氣，以鏗而不捨的精神完成目標。由於課程不但涵蓋很多與健身相關的知識，更提供很多實踐機會訓練青少年的表達技巧，這些知識及能力均有助他們的個人成長及日後投身不同行業之用，受益匪淺。

在真正接觸到相關行業後，青少年更加堅定了自己興趣及取向，並深入了解到行業的工作內容及入職要求，有助他們確立長遠的生涯發展目標。