

# YOUR Effective CLD intervention to promote personal growth and mental health: How to integrate mental wellness elements in to CLD journey through group work

*prepared by*

*Choi Wan Rhenish Integrated Children and Youth Services Centre*

*Choi Mei Fong, May / Lung Sze Wing, Kitty*

*Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People –*

*Wong Tai Sin*

*Yu Kai Ming, Sparkle*

**CLAPJC**  
賽馬會 鼓掌·創你程



# 目錄content >

## 01 計劃介紹

Introduction of Mental Wellness x CLD journey in Wong Tai Sin consortium

## 02 實務分享及青年人得著

Sharing:

- i. Frontline workers' group practice
- ii. Youth's feedback/ learning

## 03 體驗小組歷程

Experience the group process



介紹「賽馬會鼓掌·創你程計劃」  
全方位生涯發展主流化服務  
(地區聯網)

Introduction of  
Mental Wellness x CLD journey  
in Wong Tai Sin consortium



# 計劃目標 Objectives >

## 關注青少年精神健康

### Concern about youth mental health

為青年提供空間，了解及接納自己的內在情緒，並加強管理和穩定情緒的認知，建立心理安全感，面對成長逆境

## 藝術探索及體驗

### Self exploration through different means of art

整理及療癒內在情緒，促進群體互動，加強與自我，朋輩和社區聯繫，為生命帶來改變，轉化正面動力

## 探索個人職趣

### Exploration on career interests

經歷生涯發展歷程，重整生命角色，建立生涯發展能力，開拓多元出路，讓青少年擴闊人生



# 地區聯網協作 >

## Collaboration in Wong Tai Sin consortium

### 多年協作經驗

Years of collaboration experience

由 2014 年成立至今，每年為青少年舉辦不同計劃

### 集結區內所有青少年服務單位

Gather all youth service units

1. 有助服務廣泛在地區推行及宣傳
2. 有助區內青少年興趣及職志相同的青少年互相交流及連繫，建立人際關係網

### 豐富的推行服務經驗

Experienced in service provision through art

有豐富的藝術手法推行服務經驗，以藝術讓青少年連結內在及社區，認識自我及發掘強項，啟發多元職志發展



# 介入手法：多元藝術 >

## Means: Diverse forms of Arts



樂隊band



小誌Zine



一人一故事劇場  
Playback Theatre



舞蹈K-pop



木工  
woodwork



彩繪Body Paint



花藝Floral Design



咖啡拉花Latte Art



皮革Leather



藍染Indigo Dyeing

# 計劃設計



## 啟發參與

- 藝術體驗日(聯合活動)
- 聚焦小組

## 自我認識

- 聚焦小組

## 探索多元 出路

- 聚焦小組
- 藝術市集(聯合活動)

## 計劃生涯

- 聚焦小組
- 「薪」動力互動工作博覽 / 家長講座 (聯合活動)
- Youth叻實踐基金



# 築夢藝術市集





# 築夢 藝術市集

全力支持：



活動為「賽馬會鼓學·創你程計劃」全方位生涯發展主流化服務



## 產品貼紙 >

目的：

- 讓社區人士認識青年人的VASK和故事
- 肯定每位青年人的獨特之處

“

每個創作人都有屬於自己嘅獨特性  
(Values價值 · Attitudes態度 · Skills技能 · Knowledge知識)  
希望透過作品，你可以更了解我地

”

V

S

A

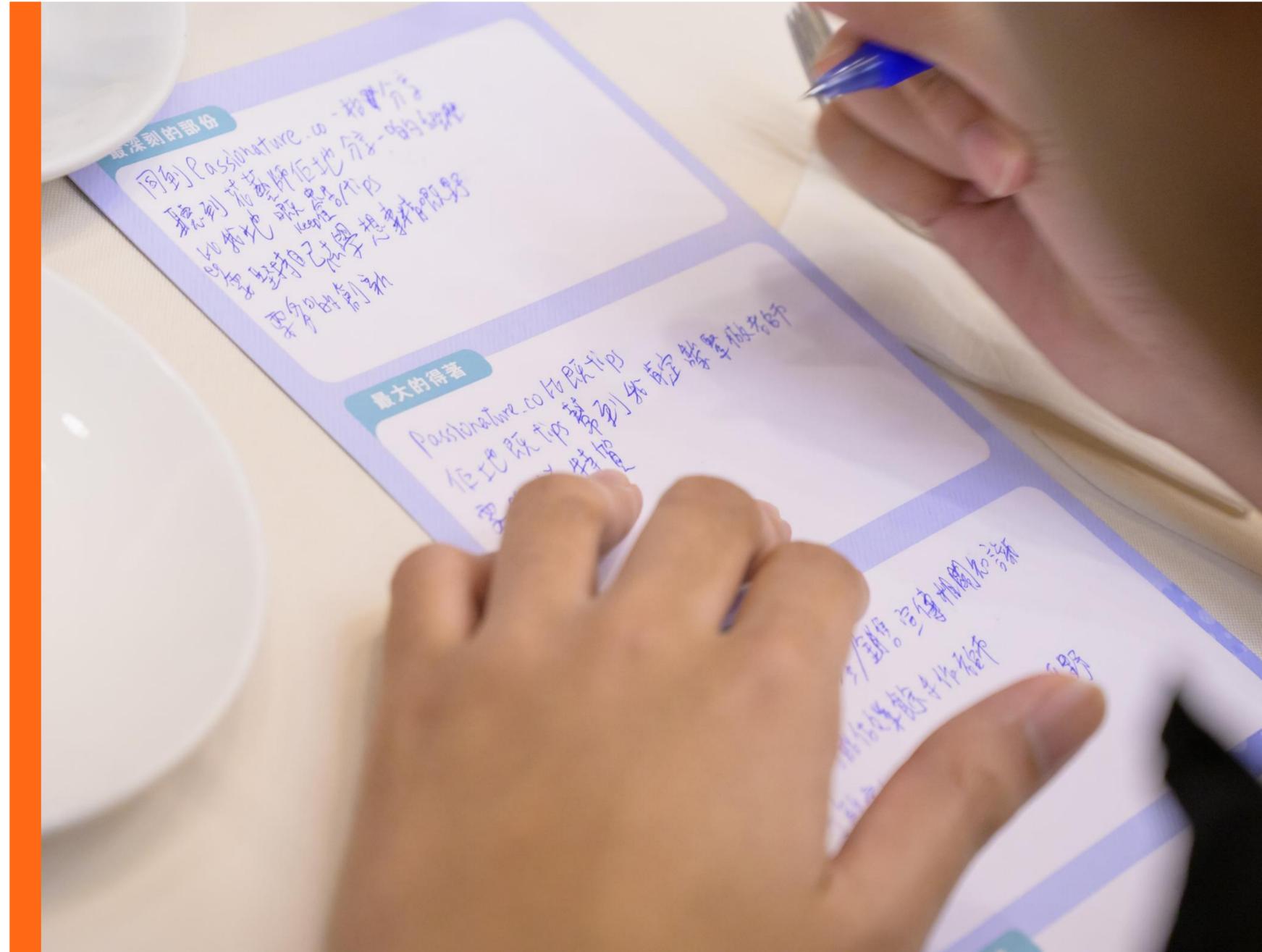
K

# 「薪」動力互動工作博覽



# 工作博覽

有別與一般的工作博覽，特意選取於酒店進行，以開闊青年人的眼界，作為進入職場前一個較正式的體驗



# 藝術同行。家長講座





- 分享：
- ii. 小組實務工作
- i. 青年人的得著及成長
- Sharing: group practice
- ii. Youth's feedback/ learning



# 實務手冊Manual >

目的：

- 為同工提供小組框架及工具，儘管各小組的藝術手法不同，仍能於小組加入相同的CLD元素
- 因應小組進程及青年人需要，選取合適的工具



WE CLAP 鼓掌創你程 (2022-2024)

參加者面試問題

中文全名：	稱呼：	年齡：
<input type="checkbox"/> 在學	院校及科目：	
<input type="checkbox"/> 在職	職業：	
興趣：	有否皮革製作經驗？有 / 沒有	
三個形容自己的詞語：		
參加原因：		
對活動的期望：		

最近壓力指數

(1-10 分 / 來源？ / 用了甚麼方法解決下列困難？ / 成效如何？)

個人健康			
朋輩		學業	
戀愛關係		工作	
家人關係		前途	
人際關係		經濟	

預計自己在小組的參與度：\_\_\_\_\_ (1 為最低、10 為最高)

完成計劃的動力：\_\_\_\_\_ (1 為最低、10 為最高)

是否有阻力完成計劃？(如地點太遠？要工作？認識新朋友？)

這些阻力你有沒有方法解決？家人是否知悉 / 支持參加是次計劃？

# 小組前個別面見 Pre-group interview

目的：

- 了解服務對象背景及現況 (包括性格、情緒狀況、個人需要、期望及參與動機等)
- 排除只期望學習藝術知識和技巧的參加者
- 配合前測問卷結果，**識別合適參與小組的年青人**



# 情緒覺察

## Check in & Check out

- 培養覺察情緒的習慣
- 讓參加者關注個人情緒
- 在小組前及後讓參加者表達當下情緒





# 記錄冊

## Self-record brochure

目的：

- 培養覺察情緒的習慣
- 有助日後整理及回顧小組歷程及得著

用途：

- 記錄小組開始及完結時的心情
- 記錄當節活動的深刻片段或體會 (文字、圖畫或相片)



# 物色適合伙伴導師

## Qualities of art instructors

- 願意支持年青人生涯發展及情緒健康
- 願意透過藝術媒介與年青人分享生涯發展歷程
- 能夠/有信心於小組中，將藝術媒介結合年青人的情緒健康需要及生涯發展
- 對自身生涯發展歷程/困難有一定的體會，並願意分享個人經驗
- 了解CLAP理念，願意於小組中與負責社工共建生涯發展元素





# Photovoice整理經歷



計劃中期以photovoice作為研究方式，好處：

- 從研究角度，可收集年青人的具體及具獨特性的經歷作為數據
- 從年青人角度，可整理經驗及啟發對生涯發展的探索





# 社工角色 >

## Roles of Social Workers

### 促進者 Facilitator

1. 引導青年人覺察內在情緒
2. 引導青年人思考生涯發展方向

### 協調者 Coordinator

1. 與導師協調小組目標及作品主題
2. 與僱主協調期望及工作目標/內容

### 同行者 Companion

1. 與青年人同行，按其步伐提供適切的協助，如個別輔導、工作轉介等
2. 陪伴青年人處理情緒困擾，解決問題

# 實務例子一：職人VASK ▶

小組階段：第二柱第一節及第六節

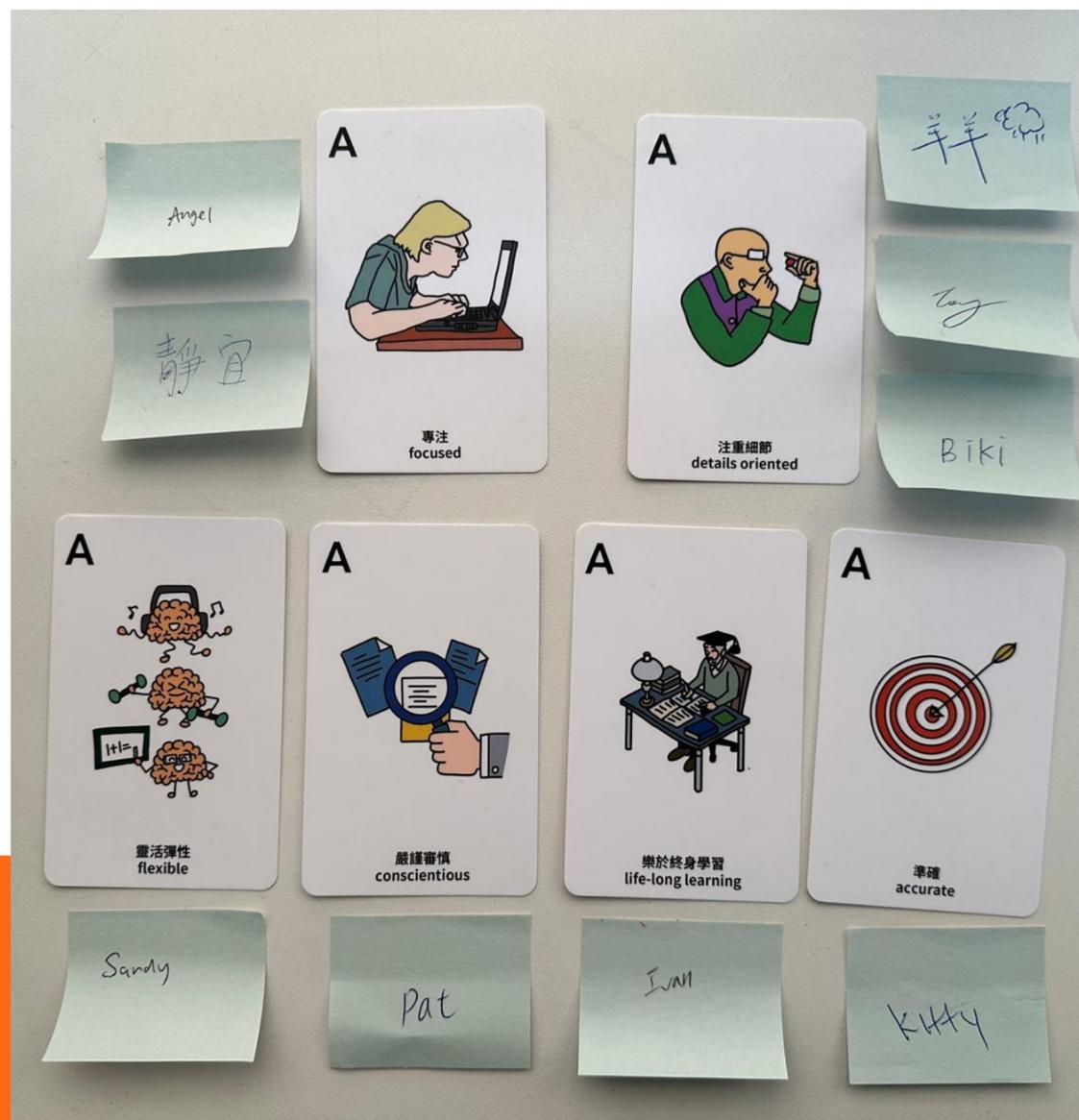
目的：

1. 讓青年人思考相關行業的特質
2. 讓青年人逐漸熟習VASK的理念，有助於小組中建立、發掘及累積

VASK

程序：

1. 選出皮藝職人/花藝師需具備的特質，每人於VASK各選1張，共4張
2. 各人分享，找出組員間有否選取相同的VASK
3. 工作人員拍下照片，完成第二柱後，再次問青年人相同問題，看看經歷完6節工作坊後，有否對相關行業的VASK有所改變，重新選出相應的VASK



# 實務例子二：

## 作品背後的故事

小組階段：第二柱第四節【作品主題：障礙/困難】

目的：

利用作品，鼓勵/治癒自己，透過作品承載感情

程序：

1. 簡介顏色心理學
  2. 選取三隻顏色，代表三個困難，並寫下事件和感受，然後進行分享
  3. 製作乾花花束
  4. 進行分享
- 



## 周哈里窗口 (Johari Window)



# 實務例子三：小組的力量

小組階段：第三柱第一節

目的：

1. 讓組員互相欣賞及肯定
2. 加深青年人對自己的認識，發現及累積VASK

程序：

1. 各人輪流在組員的記錄冊上寫上欣賞對方的特質
2. 完成後，各人看看別人對自己的評價（正面），圈出自己已知的特質，用星號標示新發現的特質

## 一人一故事劇場小組 ▶

# 實務例子：聆聽及回饋 ▶

- 參加者分享個人故事→聆聽組員故事→透過演繹回饋故事分享者
- 透過小組凝聚力量，讓參加者彼此承託，有助建立安全感及希望感
- 一人一故事劇場先讓參加者梳理個人情緒，透過小組分享再探索個人的生涯發展的可能性





# 情緒健康相關的VASK

## Mental Wellness related VASK





# 情緒健康 x 生涯發展 歷程

## Mental Wellness X CLD Journey



### 生涯規劃 (feat. 陳柏宇) - 衛蘭

<p>合乎別人的幸福說明 未來越來越安定 置業結婚 節日同慶 遺忘自己已經 欠熱情</p>	<p>自細聽家長話 標準是要習慣 (標準別要習慣)</p>	<p>(早已為誰放棄了我的荒誕) 不要為誰放棄了你的荒誕 (習慣要照顧每雙俗眼) 別要太介意每雙俗眼</p>	<p>要虛偽活著還是燦爛 這一刻儘管你(我)未能給盛讚 奉信你(我)的荒誕 航線更多總可以揀</p>
---	---------------------------------------	--	--

(Making of Music Video)

# 青年分享Sharing





# 對生涯發展的思維模式的轉變 >

## Changes in thinking patterns about career development

### 興趣為本的介入模式

#### Interest-based intervention model

不再局限於傳統做法，如MBTI、行業分享等，而是從興趣啟發青年人的參與，使生涯規劃活動更為有趣，亦能更貼近青年人的需要

### 擴闊對工作的定義

#### Broaden the definition of work

為青年人提供各類型的ENOW experience，發掘、建立及累積VASK

### 自我認識的重要性

#### Importance of self-understanding in CLD journey

要讓青年人順利進行職涯探索，要先增加他們對自己的認識，包括對情緒的覺察、性格特質、VASK

今日你覺得自己係咩狀態?

體驗小組歷程

Experience the group process

生產日期: 2022.07.01  
有效日期: 2022.07.01  
批號: 000001

今日你覺得自己係咩狀態?

The cards are arranged in a fan-like stack, each featuring a different color and a cartoon illustration of a person's face with a specific emotion. The emotions are labeled in Chinese characters:

- Yellow cards: 開心 (Happy), 興奮 (Excited), 滿足 (Satisfied), 自豪 (Proud), 樂觀 (Optimistic)
- Red cards: 憤怒 (Angry), 憤恨 (Resentful), 不公平 (Unfair), 受威脅 (Threatened), 受辱 (Humiliated), 受傷 (Injured)
- Blue cards: 沮喪 (Dejected), 迷茫 (Confused), 迷失 (Lost), 疲倦 (Tired), 內疚 (Guilt), 後悔 (Regret)
- Green cards: 不知所措 (Helpless), 震驚 (Shocked), 焦慮 (Anxious), 不安 (Uneasy), 緊張 (Nervous), 失望 (Disappointed), 孤單 (Lonely), 難過 (Sad), 痛苦 (Painful)



# VASK投票

目的：

1. 讓社區人士認識VASK的理念
2. 讓青年人了解社區人士對職人及表演者的看法，於小組中加以討論及思考



# Q & A

