

職場影子或實習師友計劃 學員訓練

CLAP@JC
賽馬會 鼓掌·創你程



活動目的是提升學員:

- ✓ 對CLAP@JC生涯發展概念的認識





CLAP@JC 是為期10年, 結合跨界別資源的生涯發展探索計劃

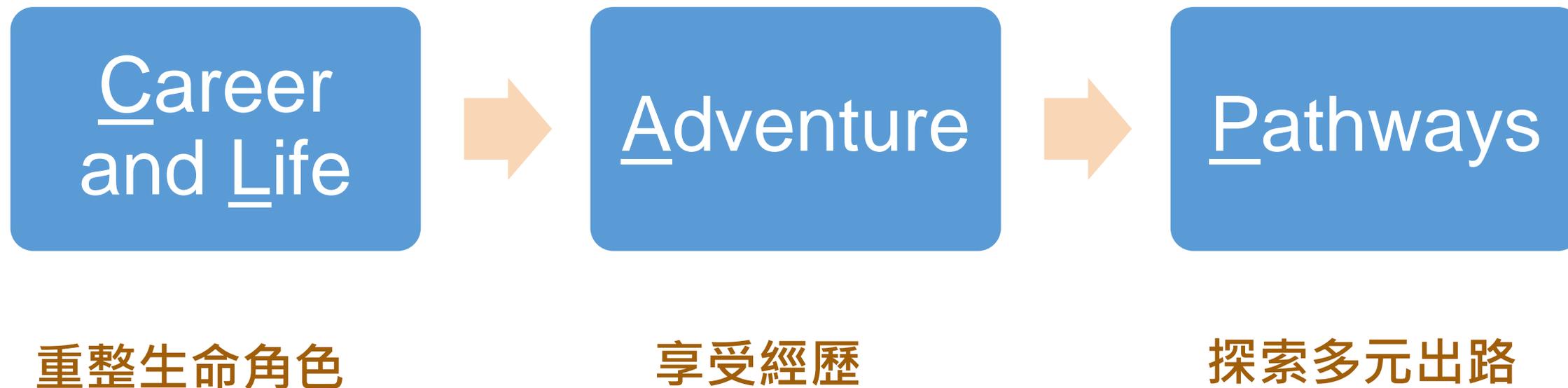


- 連結學校、商界及社福機構
- 與青年共創可持續發展的生涯發展體系
- 順暢地由在學階段過渡至工作階段
- 發掘青年的才能, 創建屬於自己的人生路

Career. Life. Adventure. Pathways

我們相信，勇敢探索無限可能，才能活出豐盛人生！

➤ 從CLAP@JC看年青人的生涯發展



➤ CLAP@JC主要概念和框架

「青少年發展與介入框架」(YDIF)

延展工作理念(ENOW)

價值觀、態度、技能及知識 (VASK)

CV360[®]

「青少年發展與介入框架」 Youth Development and Intervention Framework (YDIF) >

1 啟發參與

要啟發青少年開拓多元出路，必須讓他們有機會參與各種新體驗，擴闊人際與社區網絡，持之以恆地參與生涯發展活動

2 自我認識

只有讓青少年真正認識自己，才能燃點他們對工作與生活的期盼和夢想，從而自發參與反思和自我增值的活動，認清自己的人生航道

3 探索多元出路

人生不應設限，有酬或無酬的工作經驗對踏入社會同樣重要。青少年應擴闊人生經驗，以檢視個人興趣及自身強項，開拓多元出路

4 計劃及生涯管理

清晰地管理自己的人生航道，對青少年實現個人事業及發展志向尤為重要；我們需要為他們提供支援與機會，助其平衡人生目標與事業志向，跨過不同挑戰實踐人生目標



延展工作 (青少年的生命故事/經歷的回顧)

Expanded Notion of Work (ENOW)



➤ 框架與理念

價值觀、態度、技能及知識 (VASK)

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：價值觀、態度、技能及知識，促進他們**探索不同生涯發展的可能**，包括：學習生涯 (Learning Career)、餘閒生涯 (Leisure Career) 及職業生涯 (Vocational Career)，逐步實踐個人目標，甚至超越自我，貢獻他人及社會。

價值觀 (Values) 會反映在日常行為中，所包含的信念及原則決定我們每一步的選擇。

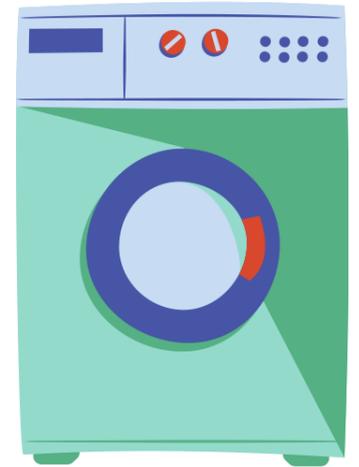
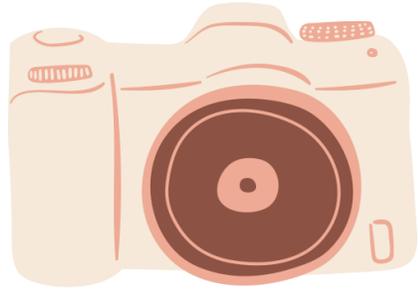
技能 (Skills) 幫助我們處理不同的事物、數據，並應付不同的人。



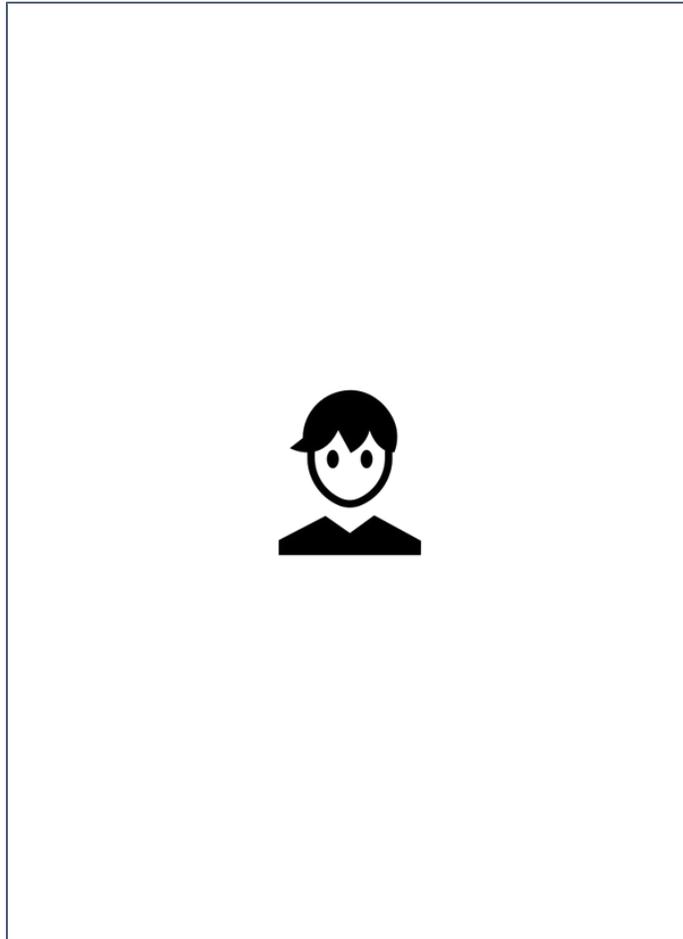
態度 (Attitudes) 指我們對事情的看法和所採取的行動，以及對於人、事、物作出某種反應的意願。

知識 (Knowledge) 包括資訊、技術、竅門、實際方式及方法，有助執行及完成特定工作。

ENOW x VASK 活動



延展工作地圖(ENOW Mapping)



1. 曾做過的「家務」
2. 曾參與的「義工服務」
3. 曾做過的「兼職」
4. 試過，學過或玩過的「興趣」/「體驗」
5. 維持三年或以上
6. 維持七年或以上
7. 兩項對你人生最重要 的經驗加上星號★
8. 一項 你想發展的項目
9. 你一直好想試但未有機會試的體驗

第一項對您 **最重要** 的經驗

第二項對您 **最重要** 的經驗

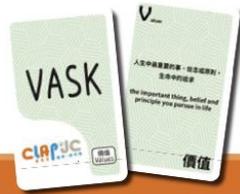


生命中一個 **深刻** 的體驗活動

想把不同**經驗變成職業**
(例如: 興趣、義務工作、家庭照顧...)

價值 VALUES

CLAPJC
賽馬會 鼓掌·創你程



 舒適的生活 a comfortable life	 世界和平 a world at peace	 才能適應 ability utilization	 成就感 achievement	 工作上創造美好事物 aesthetics	 歸屬感 belonging	 關心他人 concern for others	 環保 concern for the environment
 遵從 conformity	 創意 creativity	 經濟回報 economic return	 平等 equality	 公平 fairness	 自由 freedom	 身心健康 health	 誠實 honesty
 謙卑 humility	 獨立 independence	 內心的平靜 inner harmony	 互相依靠 interdependence	 仁慈 kindness	 選擇個人生活方式 life-style	 忠誠 loyalty	 個人的全面發展 personal development
 權力 power	 個人聲望 prestige	 私隱 privacy	 在與工作夥伴的關係 relationships with co-workers	 責任感 responsibility	 冒險 risk	 安全感 security	 自律 self-control
 自我肯定 self-respect	 社會認可 social recognition	 信仰 spirituality	 刺激的生活 stimulation	 重視與上司的關係 supervisory relationships	 遵循傳統 tradition	 友誼 true friendship	 工作的多樣性 variety of work
 智慧 wisdom	 安全的工作環境 working conditions						

態度 ATTITUDES

CLAPJC
賽馬會 鼓掌·創你程



 準確 accurate	 冷靜 clam	 率直 candid	 愉快 cheerful	 令人欣慰 comforting	 嚴謹審慎 conscientious	 願意合作 cooperative	 尊重文化差異 culturally sensitive
 處事果斷 decisive	 注重細節 details oriented	 富同情心 empathetic	 靈活彈性 flexible	 專注 focused	 友善 friendly	 勤力 hardworking	 樂於助人 helpful
 誠實 honest	 謙虛 humble	 獨立 independent	 積極主動 initiative	 富好奇心 inquisitive	 樂於終身學習 life-long learning	 忠誠 loyal	 成熟 mature
 思想開明 open-minded	 樂觀 optimistic	 有耐性 patient	 堅持不懈 persistent	 有禮貌 polite	 積極正面 positive	 守時 punctual	 尊重他人 respectful
 自信 self-confident	 真誠待人 sincere						

技能 SKILLS



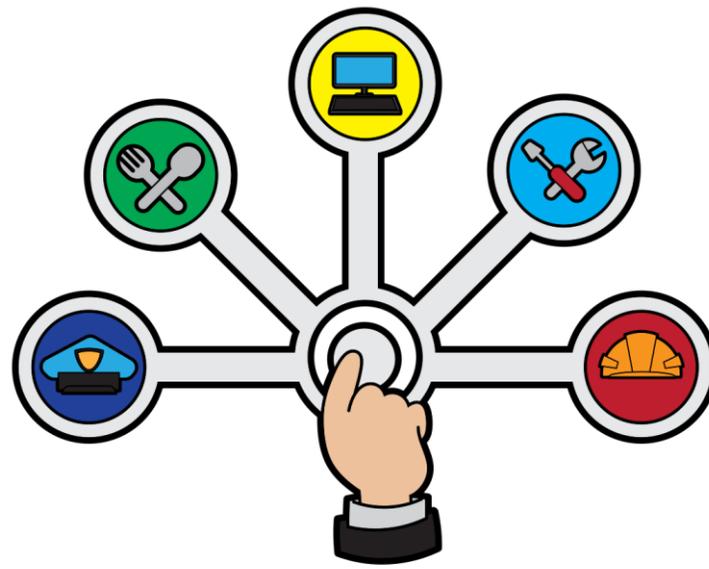
S 主動學習的技能 active learning skills	S 主動聆聽的技能 active listening skills	S 適應的技能 adaptability skills	S 行政事務技能 administrative/ clerical skills	S 分析/邏輯思維的技能 analytical/ logical thinking skills	S 教練/監察的技能 coaching/ monitoring skills	S 解難的技能 complex problem solving skills	S 電腦技能 computer skills	
S 合作協調技能 coordinating skills	S 輔導/調解的技能 counseling/ mediation skills	S 創造性思維 creative thinking	S 批判思考 critical thinking	S 創新的技能 innovating skills	S 人際交往的技能 interpersonal skills	S 判決和決策的技能 judgment and decision making skills	S 語文技能 language skills	
S 領導技能 leadership skills	S 財務資源管理 management of financial resources	S 物資管理 management of material resources	S 人力管理 management of personnel resources	S 機械能力 mechanical skills	S 數學技能 numeracy/ mathematics	S 口頭溝通技能 oral communication skill	S 視覺感知能力 visual perceptual skill	
S 表演技能 performing skills	S 遊說的技能 persuading skills	S 企劃/組織的技能 planning/ organisation skills	S 操作的技能 practical skills	S 閱讀理解的技能 reading comprehension skills	S 科技技能 science skills	S 服務/招待技巧 serving skills	S 人際感知能力 social perceptual skills	
S 說話的技能 speaking	S 教學/培訓的技能 teaching/ training skills	S 時間管理的技能 time management skills	S 書寫的技能 writing skills					

知識 KNOWLEDGE



K 行政管理相關知識 knowledge related to administration and management	K 生物相關知識 knowledge related to biology	K 建築和施工相關知識 knowledge related to building and construction	K 化學相關知識 knowledge related to chemistry	K 文書處理相關知識 knowledge related to clerical	K 通令和媒體相關知識 knowledge related to communications and media	K 電腦和電子產品相關知識 knowledge related to computers and electronics	K 客戶和個人服務相關知識 knowledge related to customer and personal service	
K 設計相關知識 knowledge related to design	K 經濟和會計相關知識 knowledge related to economics and accounting	K 教育和培訓相關知識 knowledge related to education and training	K 工程與科技相關知識 knowledge related to engineering and technology	K 藝術相關知識 knowledge related to fine arts	K 第一語言(母語)相關知識 knowledge related to first language	K 食物生產相關知識 knowledge related to food production	K 外語相關知識 knowledge related to foreign language	
K 地理相關知識 knowledge related to geography	K 歷史與考古相關知識 knowledge related to history and archeology	K 法律和政府相關知識 knowledge related to law and government	K 數學相關知識 knowledge related to mathematics	K 機械相關知識 knowledge related to mechanical	K 醫學和牙科相關知識 knowledge related to medicine and dentistry	K 人專和人力資源相關知識 knowledge related to personnel and human resources	K 哲學與神學相關知識 knowledge related to philosophy and theology	
K 物相關知識 knowledge related to physics	K 生產和加工相關知識 knowledge related to production and processing	K 心理學相關知識 knowledge related to psychology	K 公共安全和保安相關知識 knowledge related to public safety and security	K 銷售和宣傳相關知識 knowledge related to sales and marketing	K 社會學與人類學相關知識 knowledge related to sociology and anthropology	K 電子通訊相關知識 knowledge related to telecommunications	K 治療和輔導相關知識 knowledge related to therapy and counselling	
K 運輸及物流相關知識 knowledge related to transportation	K 由職務工作發展出的知識(請說明) knowledge developed from domestic/nightclub processing (please specify)	K 由職務工作發展出的知識(請說明) knowledge developed from domestic/nightclub processing (please specify)	K 由興趣發展/專注發展(服務)發展出的知識(請說明) knowledge developed from service leisure (please specify)					

VASK In Career





職業運動員



價值
才能應用
遵從
身心健康



態度
專注
勤力
堅持不懈



技能
主動學習
時間管理
適應



知識
教育和培訓
醫學和生物

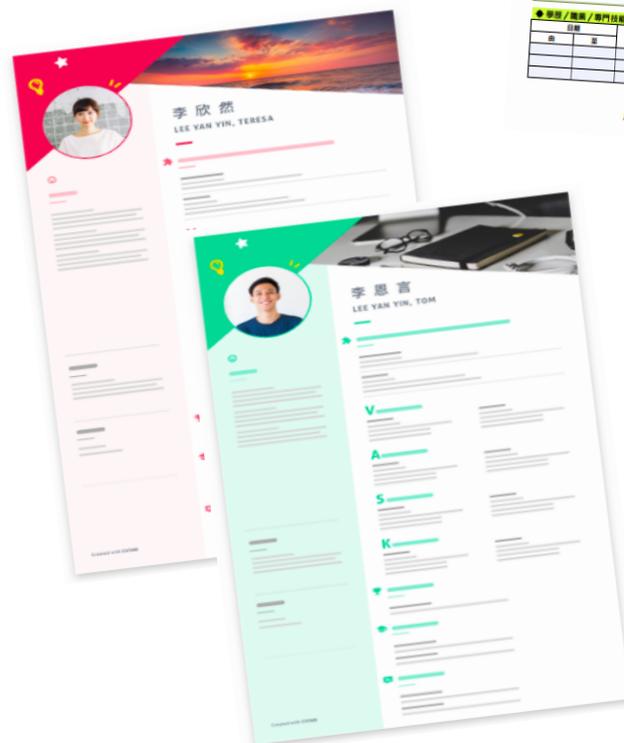
[了解更多](#)





CV360®介紹

以嶄新履歷表作生涯發展介入 CV360®



CV360® 是一個全方位的履歷表，以展現從生活及工作中獲得的個人價值、態度、技能和知識。

個人經歷

每個人都有自己的個人成長經歷，包括無酬工作和有酬工作經驗。選擇你想要分享的令人印象深刻的一兩個。它可能是你最快樂，最自豪或最令人滿意的經歷。

無酬工作經驗

✓ 堅趣 / 專注興趣

家居或鄰舍照顧

義務工作

職業教育及訓練 / 工作探索活動

堅趣 / 專注興趣

我有什麼堅趣/專注興趣？

電競

經歷中擔任了什麼角色或處理過的任務？

法師，參與跨單位合作電競活動

經歷詳情？

社工安排了電競導師分享生涯故事，其後參加了六節電競訓練，亦成功代表大埔參加聯賽

從 26/06/2021



至

04/09/2021



可於每個項目選擇3個形容詞。

價值觀(V)

遵從 × 身心健康 × 獨立 × 選擇形容詞

態度(A)

冷靜 × 積極正面 × 堅持不懈 × 選擇形容詞

技能(S)

主動學習的技能 × 教練 / 監察的技能 × 合作協調技能 × 選擇形容詞

知識(K)

由興趣發展/專注興趣 (堅趣) 發展出的知識 × 電腦和電子產品相關知識 × 通訊和媒體相關知識 ×

陳瑪莉
Mary
Chan



99999999 ☎

👤 自我介紹

我自小熱愛繪畫創作，同時我透過照料家人、參與義務工作、報讀咖啡沖調課程以持續學習及擴闊經驗。個人經歷令我成為一個重視創作、專注認真和細心觀察的人。我現正努力尋找一個注重以熱誠服務客人的咖啡店工作崗位，實現我的目標——成為一位咖啡師。如能成為咖啡師，我希望用心調配優質咖啡及烘焙美食給客人，並加入公司的義工隊繼續教導小朋友繪畫。

陳瑪莉
Mary
Chan



99999999 ☎

CLAP[®]JC
賽馬會 鼓掌·創你程

📁 個人經歷

🏊 堅韌 / 專注興趣

2017-06-26 - 2021-06-08

游泳

👵 家居或鄰舍照顧

2021-04-13 - 2021-04-20

照顧婆婆

👩 義務工作

2021-04-08 - 2021-04-21

兒童繪畫班

👩 就業 / 創業

2021-04-07 - 2021-04-09

香港好味道快餐店

餐務組組員

🎓 學歷

2020-12-26 - 2021-04-26

香港咖啡學院

咖啡沖調證書

🏠 V.A.S.K.

📌 價值觀

- 才能應用
- 創意
- 責任感

📌 技能

- 教學 / 培訓的技能
- 服務 / 招待技巧
- 合作協調技能

📌 態度

- 積極主動
- 注重細節
- 有耐性

📌 知識

- 醫學和牙科相關知識
- 藝術相關知識
- 食物生產相關知識

🏆 獎項

2021-04-08

香港好義工獎

香港義工服務會

👤 諮詢人

梁子喬

繪畫班導師

2021-04-15

繪畫班導師

👤 推薦人

梁子喬

繪畫班導師

+852 99999999

工作體驗經驗總結 參與體驗的學員發揮了...

學員姓名

友師姓名

友師所屬公司

體驗日期及時間

學員在體驗期間發揮了以下的(V)(A)(S)(K)：

體驗崗位

價值觀(V)



態度(A)



體驗內容

技能(S)



知識(K)



對參與體驗的學員的深刻見證 (深刻的片段/說話)



對參與體驗的學員的肯定 (欣賞的地方/可持續發展方向)



對參與體驗的學員的提醒及勉勵

工作體驗經驗總結



Thank You

Special Credits

Graphics

Footnote