



賽馬會
鼓掌·創你程計劃
CLAP for Youth@JC
Career & Life Adventure Planning

—— 社區為本 —— 家長支援及教育 實務手冊



策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

社區為本介入—— 家長支援及教育 實務手冊



目錄

序言 6

1 介紹 11

1.1「賽馬會鼓掌・創你程計劃」(CLAP for Youth@JC) 簡介 12

1.2「賽馬會鼓掌・創你程計劃」(CLAP for Youth@JC) 框架與理念概要 15

1.2.1 青年發展與介入框架

1.2.2 延展工作概念

1.2.3 CV360®

1.3「賽馬會鼓掌・創你程計劃」(CLAP for Youth@JC) 家長教育介入框架 20

1.3.1 第一層：專為家長而設——CLAP 公眾教育及體驗

1.3.2 第二層：專為家長而設——短期教育及支援

1.3.3 第三層：強化對 CLAP 家長的支援及教育

1.3.4 知識轉移

1.4 ENOW 為本優勢導向的家長支援和教育作為 CLAP 社區為本的介入工作 23

**2「賽馬會鼓掌・創你程計劃」
(CLAP for Youth@JC)
家長支援及教育社區介入背景 25**

2.1 工作及親職概念在當代社會的轉變 26

2.2 家長可為青年營造有利環境 28

2.3 傳授觀點式家長教育之限制 29



**3 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的目標、
理念基礎和社區介入元素 33**

3.1 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的目標 34

3.2 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的理念基礎 34

3.2.1 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的定義

3.2.2 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的特點

3.3 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的社區介入元素 37

3.3.1 強調家長主體經驗

3.3.2 鼓勵家長時刻反思

3.3.3 鼓勵家長子女同行

3.3.4 鼓勵家長子女協作

3.3.5 發掘家長優勢資源

3.3.6 深化家庭社區連繫

3.3.7 啟動家長互相支援

3.3.8 創建家長學習社群

4 CLAP 社區為本家長教育的多元策略 41

4.1 第一層：專為家長而設——CLAP 公眾教育及體驗 42

4.1.1「我前行・你高飛——家長夢想實踐計劃」

4.1.2 家長——青年網絡平台〈成長・拍住上 Grow Together〉

4.2 第二層：專為家長而設——短期教育及支援 62

4.2.1 生涯發展的家長教育

範例一：「父母如何成為子女生涯發展的助力而非阻力」工作坊

4.2.2 敘事為本的家長教育

範例二：「生涯故事的敘與說」計劃

4.2.3 藝術為本的家長教育

範例三：齊齊跨世代小組

4.2.4 經驗學習為本的家長教育

範例四：CLAP YWCA 家長組計劃

4.2.5 家長青年合作為本的家長教育

範例五：「職・興」同行家長青年夥伴計劃

4.2.6 興趣為本的家長教育

範例六：友你同行——家長小組活動

4.3 第三層：強化對 CLAP 家長的支援及教育：家長個案輔導及家長互助小組——專為「非在學在職及接受培訓（NEET）青年」家長而設 122

4.3.1「ENOW 為本，優勢導向」的家長個案輔導

4.3.2「ENOW 為本，故事導向」的家長互助支援小組

5 研究、計劃整體成果及反饋 135

5.1 家長支援子女生涯發展的需要研究 138

5.1.1 家長參與青年子女生涯發展量化研究

5.1.2 育有待學待業青年的家長——親職經歷和需要質性研究

5.2 計劃整體成果 161

5.2.1 家長工作整體成果

5.2.2 家長工作整體成果指標

5.3 家長分享 163

6 參考資料 167

7 編輯小組成員 172



開創親職生涯的多元實踐

在變動不居的後工業社會裡，親職這個詞語，看來蠻有意思。首先，親這個單字既可作為名詞，以涵蓋家長與子女的關係；另外，亦可作為動詞，化作為持續不斷的關愛。職這個單字，若從較狹義的概念出發，總給人聯想起職業、職場等與有酬工作相關的觀念。但若從延展的角度觀之，日常家務起居照顧，通通可理解為無日無之的無酬工作，這當然不單純是勞動力的表現，也是如細水長流般的親子關係的具體表現，甚至是家長終其一身的職志。

親職生涯中的親職實踐從來都不應是一廂情願的，當子女在生涯發展的途程上，碰上如選科、升學、就業等抉擇關口時，父母若只從自成長經歷，或是從主流角度出發，卻沒有考慮子女的意願和掙扎，縱然是萬般好意，也可能被理解為過度監控，貶視了子女的個人興趣和願望。比方說，子女沉醉於非學術興趣，如電玩、音樂、舞台、影音、街舞、魔術，被家長理解為「耽於娛樂」或「不事生產」。父母無視子女在從事興趣發展的過程中所獲得的滿足感和成就感，一味把學業與非學術興趣對立起來，忽視了其他可能性，便容易造成兩代之間的衝突。

親職生涯的實踐，從來都離不開適應子女的生涯發展的階段性需要。要造就有利於兩代的互動和溝通，為人父母亦要懂得放下身段。認識子女的日常生活，其及所從事的興趣，目的不是作出全天候的監控，而是樂於認識以至於走進他們的生活世界，讓子女感受到家長真誠的關愛。進一步而言，就是欣賞子女從日常生活和興趣中所發展的技能 and 知識。比方說，子女較擅長應用現代資訊工具，父母可邀請子女指導自己，甚至成為父母在這方面的導師，無須擔心子女因此而看扁父母，相反，家長亦能在日常互動中，讚賞子女的「有所作為」，讓子女感受父母對其能力的認同，增加自信，從而拉近兩代之間的距離。若能進而造就共同協作的機會，更是美事一樁，如邀約子女一起參與義務工作或參與環保小工程，也是利人利己。父母與子女同行，除卻尊重其個人意願，亦要適時作出支援，包括情感上及知識上的支援，如悉心聆聽，給予個人意見以作考量；也包括資源上的支援，如作出實質的財政支持，鼓勵並協助子女連結家庭以外的網絡，如社區組織或學校等。



親職生涯的多元實踐，就是要引入多元視角，讓家長除卻看見及肯定子女於日常生活所展示的優勢長處，重視延展工作經歷對子女於生涯發展所起的正面作用，支持他們的生涯抉擇、計劃和目標，亦能洞察到父母的個人生涯發展需要和挑戰，甚而讓子女有份參與其中，以締造親職實踐的雙向及多元實踐。父母個人生涯的多元發展，能夠成為子女的良好榜樣，也是最好的「以身作則」。以成長觀念審視自己人生的家長，更能以成長的觀念輔助子女的成長，而延展的工作理念，冀能成為拓展親子關係及親子雙向成長的槓桿。作為助人專業，社工和老師的角色就是通過各種介入，促成家長開發自身資源、機會及網絡，以延展工作理念開展及成就親職生涯的多元實踐，以開創兩代持續生涯發展的新一頁。

於此，衷心感謝陶兆銘教授率領「賽馬會鼓掌·創你程計劃」社區支援小組——家長支援及教育工作小組的團隊編撰這份具深遠意義與具體實踐指導的實務手冊，期盼對推動以社區為本的實踐介入的家長支援及教育的專業同工帶來啟迪和參考，是為序。

黃昌榮
「賽馬會鼓掌·創你程計劃」首席研究顧問（社區）
香港浸會大學社會工作系教授



序言二

親職生涯與家長充權

我有幸在這五年內參與了「賽馬會鼓掌・創你程計劃」（CLAP for Youth@JC，簡稱 CLAP），並專注於家長教育這一範疇。時光荏苒，轉眼計劃已到最後一年。回望過去，我一直問自己，究竟 CLAP 家長教育與坊間普遍推行的家長教育有何不同？

首先，現時家長教育聚焦於培育子女，即認為家長教育最重要之處是教導家長一套有效的教養子女模式，以令子女有更好的成長，或處理出現在子女身上的行為問題。事實上，面對著競爭激烈的全球化社會，青年在生涯發展往往遇到更多困難與挑戰。因此，為人父母自然渴望學習到如何裝備自己及其子女應對新時代的需要和轉變。然而，正因生涯歷程是一場冒險，幫助父母找到面對挑戰和逆境的資源及動力，比學習育兒的知識和技巧更為重要。有見及此，CLAP 家長教育強調父母本身的個人成長、父母自身的生涯和親職歷程，以及其親職動力與優勢（strengths）。

另外，坊間流行的家長教育多集中傳授親職知識和技巧，但不少參加者也未能掌握與善用這些知識和技巧。究其原因，主要是參加者未能深入明白這些知識和技巧背後的意義，以及其與自身及子女生涯發展的關係。CLAP 家長教育認為，要提升家長對親職的投入和自信心，以及對子女生涯發展的支持和鼓勵，關鍵在於一方面協助家長重新敘述與反思他們的生涯故事，另一方面透過引發新的體驗，來擴闊自己對生涯和工作世界的理解，從而加強他們活用這些知識和技巧，與子女在生涯道路上「拍住上」。

更重要的是，CLAP 家長教育相信，家長並不是一群無力者。透過他們反思自己的生涯故事、參與不同的活動從而累積新經驗，以及與其他家長一起互相支持和學習，能令他們重新確認親職生涯的方向，發掘其內在與外在資源。我們深信，父母能深明在生涯道路上盡情發揮自己的重要性時，他們必然將這信念貫徹在親職實踐和培育子女上。

如果要用一句說話總結以上論點，我們認為家長教育應該是一個家長充權的過程。

本實務手冊得以付梓，實在要感謝香港賽馬會慈善信託基金的撥款捐助、香港中文大學和香港浸會大學的計劃團隊，以及五支地區專責服務隊的傾心注力。我衷心盼望本手冊的實務經驗能激勵更多家長、教育工作者及服務提供者攜手創建一個令家長和青年充權的成長環境。

陶兆銘
「賽馬會鼓掌・創你程計劃」聯席研究顧問（社區）
香港中文大學社會工作學系副教授



1

介紹



1 介紹

1.1 「賽馬會鼓掌・創你程計劃」 (CLAP for Youth@JC) 簡介

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。



CLAP 在五年的計劃中，實現了以下目標：

- 1 建立一套適合不同青年人的全方位生涯發展介入模式，提升教師和社會工作人員在生涯發展工作的專業水平。
- 2 協助青年人認清自己的事業興趣，並提供全面資訊，幫助他們於人生重要轉捩點作充份知情的選擇。
- 3 提倡多元出路，讓青年人盡展所能，培養他們對人生及事業的正面態度和價值觀。
- 4 提升家長及社會人士對生涯發展的認識及參與，並建立跨界別的協作平台，與青年同行。



CLAP 同時成立了社區支援小組 (Community-based Team, CBT)，採用延展工作的概念 (Expanded Notion of Work, ENOW)，涵蓋廣泛正式與非正式場合的有酬與無酬的工作 (Wong, 2015)。另一方面，家長在支援青年子女的職業和生涯發展方面發揮著重要的作用；家長亦是青年人的榜樣。計劃一直與家長緊密合作，希望提升他們支援青年子女生涯發展的能力。



圖一：
香港「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(CLAP for Youth@JC) 的計劃項目

基礎資源配套是有效推行事業及生涯發展工作的關鍵，本計劃將致力於發展下列項目：

生涯發展 基礎資源配套



1.2 香港「賽馬會鼓掌·創你程計劃」 (CLAP for Youth@JC) 框架與理念概要

1.2.1 青年發展與介入框架

CLAP 採取「一種範式，多重策略」的方法，生涯發展專家及業界同工經過多次文獻審閱和討論後，制定一套獨特的介入模式，名為「青年發展與介入框架」(Youth Development and Intervention Framework, YDIF)。

「青年發展與介入框架」為一個概念框架，為學校及社區提供生涯發展介入的指引，亦能作為培訓生涯發展專業人員的指南，協助制定培訓重點和內容。在開發相關工具、資源和課程時，此框架及其相關的評估與研究工作，亦可作為參考。

理念有 3 方面

- 1 「鼓掌·成就青年人生」**
相信青年人是事業生涯探索計劃 (CLAP) 的「主人翁」和「夥伴」
- 2 「鼓掌·展現個人能力」**
採納「工作」的延伸定義，包括有酬或無酬工作 / 生活體驗，從中所獲得的技能可應用至不同生活和職業角色
- 3 「鼓掌·勇於探索人生」**
鼓勵青年人追求有意義的目標和人生歷程，從中展示並運用個人價值觀、興趣和能力

4 個發展階段

- 1 「啟發參與」**
青年人能參與新體驗、擴展人際和社區聯繫網絡、及持續參與和事業及生涯發展；
- 2 「自我認識」**
青年人能認識自己，了解自己對工作和生活的盼望和夢想、參與自我反思和自我增值活動、及聯繫對個人的認知和可選擇的路徑；
- 3 「探索多元出路」**
踏入探索多元出路階段時，青年人能懂得如何探索多元出路，和不同形式的工作和事業、懂得如何比較不同出路和確定其優次、懂得如何訂立事業和人生目標；
- 4 「計劃及生涯管理」**
青年人獲取更多支持和機會，克服障礙去實現事業及人生目標、管理事業過渡和發展、平衡工作與生活。

在聯繫及社會支援方面，透過促進一個支持青年人的社區環境，讓其獲得事業身份、有抱負，再結合工作及生涯的意識，然後作出決定及確定選擇，繼而獲得相應的事業發展成果。

1.2.2 延展工作概念

在市場經濟中，當提及「工作」一詞時，大部份人多會聯想到有酬工作，或是職業（employment）。義務工作及其他形式的無酬工作，應該理解為工作（work）還是非工作類別（non-work）？

首先，政治經濟論述把無酬的照顧工作（即家務），視為工作以外的範疇。

在政策制定者、商業機構、以至非政府組織，一向重視在家庭以外、無酬或義務工作對工作者的價值。近年有建議指，與其把有酬工作及無酬工作視為二元對立，倒不如「延展」工作的意涵。

2 類有酬工作：

- 1 正式就業**
涵蓋全職工作、兼職工作、自僱行業及社會企業崗位；
- 2 試工、營運試驗、訓練計劃**
包括各種設有薪津，但不存在僱傭關係的訓練、職場學習計劃，或試驗性質的營運計劃，如經營年宵攤檔。

4 類無酬工作：

- 1 工作探索及職業培訓**
在不同類型的公司的職業培訓活動，如：職場探訪、工作體驗、影子工作計劃和工作實習等；政府及商界人士均認為這些無酬的工作機會，有助提升青年人就業能力。
- 2 義務工作**
青年人參與義務工作，累積寶貴社會經驗，有利他們日後不同行業發展，一同積極推動企業社會責任。
- 3 自身照顧、家居照顧**
做好自身照顧、家居照顧，以行動關懷社區。
- 4 專注興趣、「堅趣」**
若青年人投放時間和精力於自己興趣及「堅趣」上。

例如：街舞、音樂、舞台表演、網絡競技運動等等，可訓練出好的技能、知識及經驗；又例如運動、繪畫、電競比賽、漫畫人物角色扮演、球類活動、魔術、手工藝等，以至其他倡議保育及環保等社會運動，同時有助青年人有良好的價值觀，為未來職業發展路向鋪路。

圖二：
延展工作概念



透過多樣化的工作體驗，青年人能夠找到新的整合模式參與社會活動，同時了解個人職業發展路向。「從青年人出發」，重視他們在不同行業及環境的「無酬工作」經驗，包括網上或離線的興趣、助人與關愛社區的行動；也讓社會了解青年人的價值、態度、技巧及知識，可見「無酬工作」是不錯的另類工作選擇。

「無酬工作」具有「可轉移」及「可轉化」的元素，延展青年人的工作視野，有助他們在生涯發展旅途的探索。

1.2.3 CV360[®]

CV360[®] 是一個嶄新的履歷表，由「延展工作」概念引伸出來。概念提出「有酬」及「無酬」工作經驗的重要性，著重個人發展中的價值、態度、技能及知識（VASK）；而這些重要素質，可轉移到就業世界。（Wong & Yip, 2019）

CV360[®] 包括個人特質，能夠全方位 360 度呈現青年人的強項，肯定青年人在學業以外追求多元化發展。在人才配對及發展方面，為業界啟發新思維。計劃推動家長、青年、商界及公眾對 CV360[®] 的認識、及廣泛認受、拉闊社會對「成功」的定義。

CV360[®] 讓家長明白青年人以「履歷」的方式，將在無酬經歷中所累積到的能力有效展現出來，相比傳統履歷表，更能反映青年人的內在特質。此外，若「工作」定義包括「有酬」及「無酬」經驗，有助家長對「工作」的定義有新的認知，從而協助青年建立正面價值，啟發生涯發展。



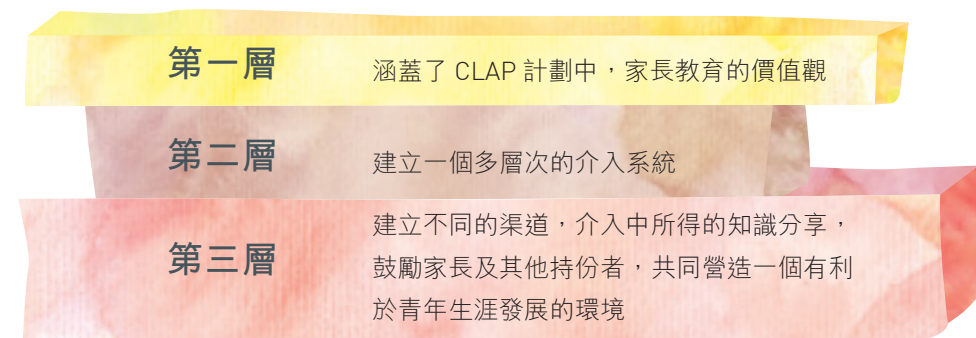
（連結：<https://cv360.org/>）

1.3 香港「賽馬會鼓掌·創你程計劃」 (CLAP for Youth@JC) 家長教育介入框架

在青年人的生涯和事業發展上，家長扮演著非常重要的角色。

家長的人生閱歷豐富，本身具寶貴的資源和能力，是子女以及青年的重要同行夥伴。家長，正是青年人追求生活目標和志向的「榜樣」。家長教育工作，也是 CLAP 計劃的重點之一。

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」，鼓勵家長與青年人同行，在青年子女的生涯發展上，不離不棄地支持，讓青年更認識自己，走出自己的人生路。根據 CLAP for Youth、CLAP for Competence 和 CLAP for Adventure 的假設和價值觀；CLAP 團隊專為「家長」而設計了具有三個介入層面的〈家長教育介入框架〉，詳情如下：



1.3.1 第一層：專為家長而設——CLAP 公眾教育及體驗

第一個層面：鼓勵家長成為子女的「榜樣」及「支持者」

曾舉辦的家長教育體驗活動，包括：

- 1 為學校和社區家長，舉辦家長教育系列講座；以提升其支持子女在探索未來事業、興趣、尋找人生方向上更有動力和能力。
- 2 開展「ENOW 為本，優勢導向」家長教育計劃：「我前行，你高飛——家長夢想實踐計劃」；鼓勵及幫助家長，一起支持青年人、樹立人生目標、一展所長。更有力量與青年子女同行、一同追夢、實現目標和抱負。
- 3 舉行多元出路探訪及體驗活動；透過探訪及體驗活動，家長更認識青年人的多元出路，理解新形式工作，支持子女的職業和生涯方向。
- 4 推行家長青年夥伴同行，促進兩代協作，交流人生經驗和資源。

1.3.2 第二層：專為家長而設——短期教育及支援

介入重點

第二層面介入重點：為深化家長理解生涯發展的資訊，共同反思自身信念與子女生涯發展的聯繫。

介入服務包括：在學校和社區推行短期教育及支援服務；短期課程，涵蓋心理教育、輔導題材；旨在提高促進家長對自身的信念、價值觀、溝通技巧、角色的反思。

1.3.3 第三層：強化對 CLAP 家長的支援及教育

介入重點

第三層面介入重點：為育有特別需要的青年之家長，提供密集式、以學校為本、或以社區為本的家長小組。

- 1 「家長互助計劃」
推展「家長互助小組」，讓家長分享自己的故事，找到夥伴、同路人去互相支持；

「家長互助小組」，透過促進家長對生活經歷的「回憶」和「敘述」，探索親職的正面經驗，從而肯定自己的能力、價值及強項，重尋為人父母的方向。
- 2 「家長——青年協作計劃」
為家長提供一個與青年人一起學習的平台，理解和處理兩代之間普遍存在的溝通障礙。通過跨代活動，培養家長與青年子女有更好的理解、欣賞。在培養「夥伴同行」關係時，家長不僅感到更受尊重和重視，而且增強了親職的信心。

在 2016 年 11 月曾舉辦「職與連場：家長青年職業興趣體驗日」，為家長和青年人提供交流知識、技能、經驗的平台，以及職業和堅趣的體驗。

1.3.4 知識轉移

建立網上學習平台：〈成長·拍住上 Grow Together〉

〈成長·拍住上 Grow Together〉是一個為家長而設的網上平台，旨在建立一個學習社群，與家長「拍住上」，認識青年子女在生涯發展上的需要，思考父母在子女生涯發展上的角色，鼓勵家長支持子女探索前路，共同支援家長在子女生涯發展的挑戰。



網址：www.facebook.com/growtogetherhk

圖三：
〈成長·拍住上 Grow Together〉網上平台介面



1.4 ENOW 為本優勢導向的家長支援及教育作為 CLAP 社區為本的介入工作

家長工作是「賽馬會鼓掌·創你程計劃」其中一個意義深遠的項目，與家長緊密合作，成為重要的合作夥伴，進一步提升他們支援子女生涯發展的意願和能力。

圖四：
家長教育介入框架





2

香港「賽馬會鼓掌・創你程計劃」
(CLAP for Youth@JC)
家長支援及教育
社區介入背景



香港「賽馬會鼓掌・創你程計劃」 (CLAP for Youth@JC) 家長支援及教育 社區介入背景

2.1 工作及親職概念在當代社會的轉變

隨著社會、文化、和經濟環境的急速轉變，香港的工作環境在過去數十年載經歷重大的演變。在現代社會中，工作的角色仍受重視，工作不僅衍生收入、獲得認可、同時被視為是「社會主流」的基本需要。人們相信若能積極地求學，做好職業規劃，方能在事業上獲得成就。



然而，在香港這「後工業社會」(post-industrial society) 中，全球化的經濟導致社會、經濟、政治等方面的風險提高，更多人對未來欠缺安全感和不確定性 (Wong, 2015)。香港社會從以前的「勞動密集型」生產模式流程，轉型為「知識密集型」經濟；貨品由實體轉型至非物質或服務。今天的工作種類變得多元、靈活、及充滿彈性，全球化的環境令市場競爭的壓力越來越大。當資訊和通訊科技持續發展，以及勞動力市場進一步不規則化，職場工種，將變得更多元化、多樣化、及有靈活性 (Wong, 2015)。

當代學者吉登斯 (Giddens, 1991) 和貝克 (Beck, 1992)，認為現今社會在去傳統化 (detraditionalization) 和個人化 (individualization) 的轉型中，傳統規範和文化框架的本體安全感 (ontological security) 漸漸消失，該變化令人進入緊張的狀態，對未來意識到更多危機。不論在教育、職業、家庭、還是生活方式，人們更加強調風險管理 (risk management) 及成就自我 (individualization) (Beck, 1992; Giddens, 1991)。在急速變化的社會經濟中，繁多選擇，令人反思及計劃如何好好生活 (Giddens, 1991; Webb, 2006)。

生活的不確定性，逐漸延伸至「親職領域」，如引發父母感到焦慮，使家長教育 (parent education) 的意義和經驗，需要重新構建 (Furedi, 2002; Lee 等, 2010; Nelson, 2010)。當父母（特別是中產家長）意識到養兒育女存在著風險；而子女生涯發展上的成果，更取決於父母的親職投入 (parental involvement) 時，父母開始嘗試對自己子女的生活，進行更細緻的管理，包括栽培子女的認知、社交、情感等能力等 (Lareau, 2003; Nelson, 2010)。

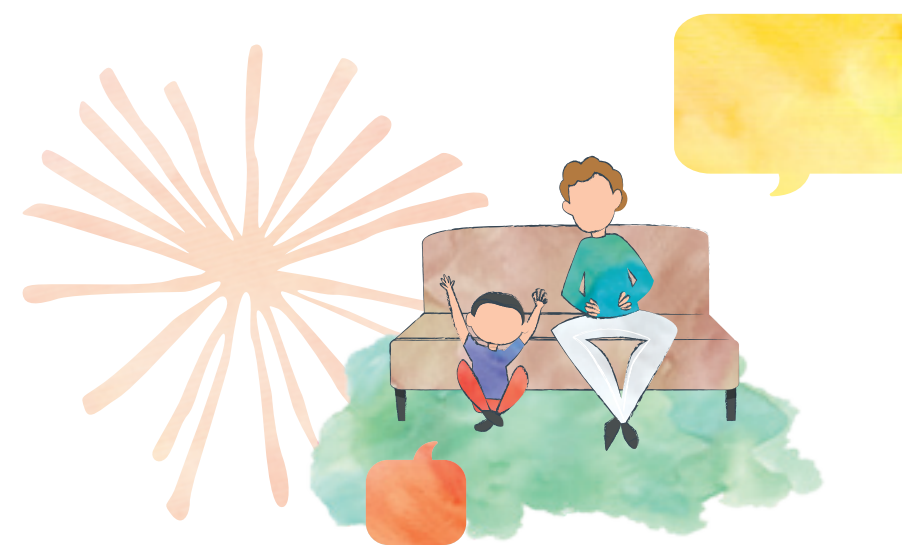
當養育下一代，被視為「需持續參與及投入」時，親職的取向，變成更需要策略性及強化。父母對子女的關係，開始變成「不同形式的干預」和「控制」 (Furedi, 2002)。

當父母對子女的生涯，肩負上越來越多的責任時，這樣責任充滿了無邊無際的不確定性和焦慮 (Suisse, 2006)，從而鼓勵了父母以「工具理性」(instrumental rationality) 的角度，思考如何扮演父母親的角色。他們或會因達不到社會的「標準」而感到困惑和內疚，甚至展開「嚴格的控制」，去介入子女的生活 (Nelson, 2010; Suisse, 2006)。

不少地方認為「親職實踐」，是塑造子女發展成果的關鍵，故開始推動家長教育 (Shulruf, O' Loughlin & Tolley, 2009)。家長一般理解家長教育為由專業人士實施的系統化活動，以傳授課堂的形式，學習對子女成長和發展所必需具有的知識和技能 (Kaminski, Valle, Filene & Boyle, 2008)。

有報導指出，家長教育在多方面已有成效，包括：改變家長固有認知、改善家庭功能和防止子女出現行為問題等 (Kaminski 等, 2008)；另有文獻指，當今家長教育的本質，只是強調家長的不足，並將他們置於需要「再教育」的境地，而不是正面地，把家長描繪成「能夠賦予自己親職生涯意義」的人 (Tilsen, 2007; Wright & Wooden, 2013)。

過往研究又指，除非家長的個人意義能被發掘及認同，否則其知識和技能不會得到鞏固 (First & Way, 1995; Hills & Knowles, 1987; Wolfe & Haddy, 2001)。家長個人的「生活經驗」的整合，很少被視為家長教育的核心。可幸是，最近的研究結果強調「優勢導向」(strengths-oriented) 取代「問題導向」(problem-oriented) 的重要性。以外國學者 Moore 和 Bratton (2010) 的研究為例，優勢導向 (strengths-oriented) 的親職介入，可減少美籍非裔及低收入家庭兩代之間的壓力，及改善子女行為問題。Wright 和 Wooden (2013) 亦指出，由家長自發的親職教育計劃，可增加父母的充權感 (empowerment)，有助改善家人之間的溝通。雖然有這些研究成果作參考，**家長仍需要更多支援，包括如何尋覓親職意義、探索育兒方向等，讓其更有力應對當代親職的挑戰** (To 等, 2018)。





2.2 家長可為青年營造有利環境

當個人面對生活挑戰時，「家庭」總被視為第一個支援站。協助家長尋找及反思作為父母的天職時，更能為青年人營造有利的成長環境。

無疑，父母是子女最早和最親近的「導師」。父母自身的價值觀、態度、養育方式和行為，對子女的成長及發展影響深遠。在協助子女應對生活風險、培養適應力、訂立及實現人生目標方面，父母的角色舉足輕重。

然而，儘管父母不時為子女提供機會、表達關愛、給予建議，他們總不能將自己認定的生命意義，強行加諸子女身上。如能讓家長適切地參與子女生涯發展，先作充分準備是非常重要的。

當父母對親職意義有更多認識，及對子女在生涯發展的需求有更深入理解時，便會更有力量去培育子女，有更多空間作思考和適當抉擇。恰當的親職實踐，能更有彈性地回應子女在生涯發展中的需要，這正可視為父母與子女間，共同成長與經歷的過程，藉此了解子女都是獨一無二的。恰當的親職方法，必須因應子女的個人獨特優勢、特點和發展步伐而有所調適（To 等，2018）。

父母對子女的生涯發展，是直接影響下一代的成長（To & Chan, 2013）。從親子關係、同行和協作中產生的影響，逐步發展至家庭之外，把其關愛，延伸至更多正處於弱勢、缺乏家庭照顧、需支援的年青子女。父母更可透過參與互助群組、社會關注團體等，為下一代締造有利環境（To, lu Kan, Tsoi, & Chan, 2013）。



2.3 傳授觀點式家長教育之限制

自上世紀七十年代，家長教育在香港社會獲認同，影響深遠。家長教育多由受過專業訓練的社會工作者及家長教育專家提供。文獻記錄顯示，家長教育無論是以訓練課程、大型活動、小組工作等活動，皆為家長提供系統化的培訓。培訓旨在提升父母在教育子女的態度、知識及技能為目標（Lam, 2003; Tam 等，2001）。

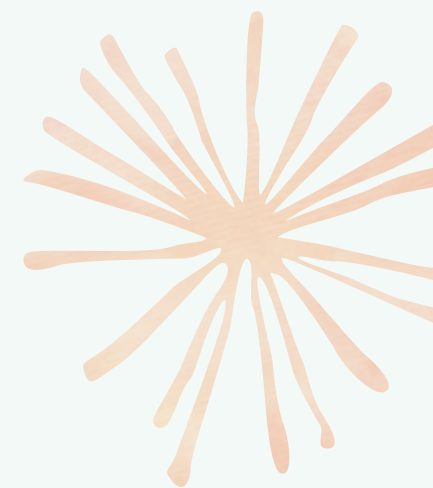
目前的家長教育實踐，主要是以「傳授觀點式」教學（transmission perspective）為核心（Lam & Kwong, 2012; Leung & Lam, 2009; Tam 等，2001; To & Chan, 2013; To 等，2018）。這種偏向於「傳授觀點式」的教學，往往認定父母的知識及技能之不足，因此家長教育多以裝備父母的親職態度、知識和技巧為主（Powell & Cassidy, 2007）。

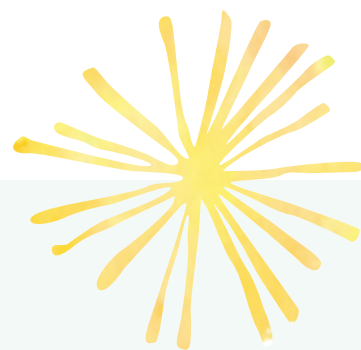


「傳授觀點式」家長教育， 有三方面備受質疑（To 等，2013）

- 1** 傳授觀點式家長教育，指由專業培訓員為家長設計課程，讓家長學習如何改善親子關係、掌握為子女計劃生涯的發展知識及技能（Lam, 2003; Lam & Kwong, 2012; To & Chan, 2013）。可是，父母在著重於裝備及提升子女優勢的同時，自身也可能產生不少壓力和焦慮（LeMoynes & Buchanan, 2011）。
- 2** 當「家長教育」等同於知識和技能培訓，而缺乏結合應用於日常生活上（Hills & Knowles, 1987; First & Way, 1995; Tam 等，2001），家長只感到難以應用所學（Leung & Lam, 2009）。如果家長教育能夠把焦點轉移，家長先釐清為人父母的目標和價值觀，他們才能尋找正面的親職方法（Hills & Knowles, 1987）。因此，探索為人父母的意義、及針對父母個人的生命歷程，才是家長教育的重點（Lantz, 2004; Leung & Lam, 2009; To & Chan, 2013; To, Lu Kan, Tsoi, & Chan, 2015）。
- 3** 現時「家長教育」的實踐，總是假設專業人員比父母更了解子女的發展需要，導致父母盲目地遵循專業人士的建議，而忽略了子女在現實生活上所面對的挑戰。同時，過度關注自身的不足，會導致父母產生壓力和焦慮，減低對養育子女的信心，未能適時照顧子女的需要（Lam & Kwong, 2012; Leung & Lam, 2009; Tilsen, 2007）。而單向式的家長教育，更忽視了家長之間的相互學習，和在社會支援中所獲得的社會資本（Wolfe & Haddy, 2001）。有研究指出，在家長分享的過程中，積極聆聽和真誠反饋，都具有治療性的效用（Soloman 等，2001; Wolfe & Haddy, 2001）。家長之間有意義的互動、朋輩間持續的支援，可讓家長教育持續發展。家長教育實務的兩個重點，應該是「互相學習」和「支援網絡的發展」（To 等，2013）。

以上觀點，對於如何促進家長尋找父母天職的意義，反思及提升支援子女生涯發展的角色、意願和能力，有著重要的啟示。跟傳授式家長教育相反，優勢導向（strengths-oriented approach）能與延展工作概念（expanded notion of work）相結合，成為針對青年子女生涯發展的家長教育，作為重要的理論基礎。





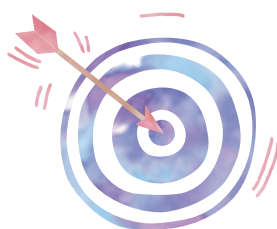
3

ENOW 為本優勢導向
家長支援及教育
的目標、理念基礎和
社區介入元素



3

ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的目標、理念基礎和社區介入元素



3.1 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的目標

「延展工作 Expanded Notion of Work 為本（下稱 ENOW 為本）：優勢導向 strengths-oriented」的家長支援及教育工作，期達以下目標：

- 1 促進家長尋找為人父母的意義，肯定他們在子女的生活和生涯發展中的重要角色；
- 2 提升家長支援子女生涯發展的意願和能力，包括讓子女認識自己、探索及認清自己事業志趣、人生方向、提升支援子女的能力，以達至融洽的親子關係；
- 3 促進兩代人在生涯發展過程中的對話與合作；
- 4 為家長建立互相學習及互助的支援網絡；
- 5 引起大眾關注有特別需要的青年之家長，正面對和子女進行生涯發展的挑戰，加強社會對這一群體的支持。

3.2 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的理念基礎

3.2.1 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的定義

定義 1 建基於優勢導向社會工作（strengths-oriented social work）

Saleebey（1997）認為，所謂優勢導向（strengths-oriented）的服務模式，就是協助服務對象發現、修正、探索和發掘個人的優勢和資源，面對困惑和限制，實現人生目標和價值。優勢導向在家長支援和教育，有著重要的啟導作用。它不但彌補傳統問題導向（problem-oriented）家長工作模式的不足，同時按家長和家庭需要，肯定其優勢和資源。

透過與家長和家庭協作的介入，改善家庭內部的溝通，減輕兩代關係的張力和壓力，逐漸緩解子女的行為問題，幫助家長和家庭獲得更多社會支持（Moore & Bratton, 2010; To 等, 2018; Wright & Wooden, 2013）。

定義 2 於「延展工作」概念 Expanded Notion of Work, ENOW（Wong, 2015）

「延展工作」概念，擴闊了主流論述中對於「工作」的理解。

「延展工作」重新定義「工作」的種類；「工作」不再限於有薪酬的「就業經驗」，「工作」更包括「義務工作經驗」、「家居／鄰舍照顧經驗」、「興趣發展經驗」、「工作探索活動」、「職業培訓經驗」及「試工計劃經驗」* 等等。

對家長來說，「照顧家人」的經驗、參與「試驗性質的營運計劃」（如經營年宵攤檔）、專注於「個人興趣」，包括：學習國畫、登山、製作手工皂、攝影、學習社交舞、設計等等、甚或參與「義務工作」，如傳授縫紉技能予社區人士、種植水仙花頭送贈長者、協助教會的舞台劇製作戲服、擔任野外定向隊伍的領隊等；也是多元生活經驗的一部分，即是「延展工作」中職志生涯的一部分。

家長生活中不同的實踐，所累積的經驗和知識，很值得子女在生涯發展歷程中作借鑒。

3.2.2 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的特點

特點 1 關注家長的全人發展，而非單純知識和技能培養

透過提高家長的個人意識（self-awareness），喚起親職實踐不限於知識和技能方面，而是持續不斷的探索和提升自我（Lam, 2005；To & Chan, 2013）。家長回顧自己人生經驗，並擴展至不同生活面向時，已是培養子女的最佳方法。

特點 2 提升父母反思能力

透過敘說和整合人生經驗，家長能夠深刻地剖析與批判地進行自我反思。這過程幫助家長深入認識自己、以新思維方式去反思個人的親職實踐，讓他們集中做最值得做的事，願意傾聽和關注子女的需要，並嘗試用新方式與子女相處，以正向方法處理家庭衝突等問題（Leung & Lam, 2009）。

* 參考本書第 1.2.2 節（即本書的第 17 頁）

特點 3

加深父母子女間骨肉之情的理解

父母與子女間的骨肉之情，是難以言喻的。這種與子女深入的聯繫是父母與生俱來的「天職」。「優勢導向」的家長支援及教育工作，幫助父母恰如其分地恪守「天職」，激發父母無條件的愛（unconditional love），勇於承擔養育子女的責任，實踐為人父母的承諾（Solomon 等，2001；To & Chan, 2013）。

特點 4

鼓勵父母去發掘子女潛能和優勢，而不是家長的影子或附屬品

讓父母相信所有孩子都有獨一無二的優勢、亮點、是獨特的個體；減少對子女未來有過分擔憂和焦慮；逐步放手讓子女去尋求更多學習機遇和發展空間（To 等，2015）。

特點 5

鼓勵父母與社區建立聯繫

當親子關係和家庭關係和諧，父母有更多時間陪伴子女，也會有更多的能力和資源去關注家庭之外的社區生活。家長投放時間與子女相處，會更了解青年人的需要和能力；與青年人一起令社區充滿愛和關懷（Hannush, 2002；McAdams, 2001）。

特點 6

關注培育社工和家長之間的夥伴關係

在這種平等和互相支持的關係中，家長更放心敘述他們的生命故事及表達意見。社工能透過與家長共同的協作和探索，幫助他們發現個人優勢和資源，並將經驗與社會需要聯繫起來，鼓勵家長去反思社會與自身產生的正面影響，探索改變的可能性（To, 2013）。

雖然以重視優勢為導向的方法，在個人和團體輔導領域，廣泛使用和實踐（Saleebey, 1997）；但這種方法在香港家長支援及教育甚少採用。有見及此，在香港「賽馬會鼓掌·創你程計劃」社區為本介入模式中，以「優勢導向」結合「延展工作」概念，開展了能夠拓展經驗、重視個人及家庭優勢的實務模式。



3.3 ENOW 為本優勢導向家長支援及教育的社區介入元素



3.3.1 強調家長主體經驗

幫助家長回顧和反思個人生活經歷，獲取知識和成長，是 ENOW 為本優勢導向家長教育工作的核心部分。

在親職的範疇，充斥著很多專家的知識和論述。了解專業知識固然重要，但並不能取代家長主體的人生經驗所總結出的真實體驗。因此，重視家長主體經驗，幫助家長整合個人經驗、認識父母天職及意義、理解及接納自己現狀，能反思和總結自身經驗中的智慧，重新調整親子互動模式，可提高陪伴子女生涯發展的信心。

3.3.2 鼓勵家長時刻反思

家長在充滿風險的社會環境，其親職歷程常面對競爭和壓力。外在環境也會影響家長對親職身份的認同。

家長教育工作者或社工，可協助家長透過親職經驗的回溯、整合與反思，能幫助家長建立正向的親職身份，和培育親職的能力；一方面，思考社會文化情境對於自身親職角色產生的期望和設定；另一方面，坦誠傾聽個人內心思想及感受，逐步嘗試改變親職觀念。這種個人反思性對話（reflexive dialogues），讓家長能更有力量去改善生活，提升自我，有助他們陪伴子女探索未來人生路。

3.3.3 鼓勵家長子女同行

家長在子女生涯發展的道路上扮演著重要的角色，與子女之間有著不可分割的骨肉聯繫，也是子女最忠實的夥伴。家長教育多鼓勵家長與青年同行，鼓勵家長向子女分享豐富的人生閱歷和經驗，讓子女在生涯發展的道路上，以「同行者」的角色跟子女互相分享喜與憂，讓子女也能認識自己、發展志趣，拓展經驗，共同經驗人生旅程中的甜酸苦辣。

3.3.4 鼓勵家長子女協作

家長工作不僅需要關注家長本身，家長與子女也需互相協作及互相了解。透過兩代人共同體驗的活動，可促進兩代人合作及交流彼此的經驗和資源。當父母與子女在人生旅程中，有更多共同的經驗及相處時間，就有更多的機會互換思考角色，去理解對方當下的處境，兩代人亦能在「共同協作」的平台上創造新的人生故事。



3.3.5 發掘家長優勢資源

ENOW 為本優勢導向的家長工作，不僅關注家長當下面對的困境，同時發現家長們的優勢和能量。當父母能夠看到自己的優勢，也更容易相信自己能力及價值，在親職實踐中有更大的勇氣和毅力。發掘家長自身的優勢資源，也能夠幫助子女更好地看到父母的強項，兩代人可互相理解和溝通，同時更有方向和動力去走未來的人生路。

3.3.6 深化家庭社區連繫

為了使家長與子女有效迎接各種挑戰，家長教育工作者或可善用社區的資源和優勢，強化家庭與社區的聯繫。一方面，善用社區的優勢資源可為家庭提供實質協助，幫助家庭在服務中獲得改變和成長；另一方面，可幫助家庭主動融入社區；家長和子女可透過參與社區服務，與社區中不同持份者，如社會福利機構、社區居民，社區互助團體等聯繫及獲得支持，讓子女在生涯發展的道路上更有力量和順暢。

3.3.7 啟動家長互相支援

家長教育工作者或社工可為家長社群，營造一個互相學習及互相支持的環境。在互相信任及尊重的群體氣氛下，家長們更願意敞開心扉，與其他同路人分享面對的生活經歷。透過家長之間交流，能使家長之間產生批判性思考，幫助他們檢視主流的家長教育論述，看到在此論述體系之下對於子女生涯發展的影響，以及如何認清親職目標。這種朋輩之間有意義的對話和互相支持，可以促進家長們的持續成長。

3.3.8 創建家長學習社群

除了促進家長之間的互助氣氛，家長教育工作者或社工，與家長一起建立學習社群和社會支持網絡，讓彼此互相交流及培力（empowerment）。家長教育工作者或社工可引導家長，由對自己子女的關注，推展至關注下一代的福祉。鼓勵家長與青年子女同行，成為他們的「導師」和「夥伴」，將自己的經驗和知識、愛和關心傳遞給下一代。





4

CLAP 社區為本 家長教育的 多元策略



4 CLAP 社區為本家長教育的多元策略

4.1 第一層：專為家長而設——CLAP 公眾教育及體驗

在第一個介入層面：CLAP 家長公眾教育和 CLAP 家長體驗方面，自計劃開展以來，截至 2018 至 19 年度，已舉行 240 項家長活動 / 講座，有關總時數已達 680.30 小時。另外，計劃亦開展了「我前行·你高飛——家長夢想實踐計劃」，及家長——青年網絡平台〈成長·拍住上 Grow Together〉，以加強及加深家長公眾教育上的推廣。

4.1.1 「我前行·你高飛——家長夢想實踐計劃」

計劃理念

追尋夢想，不是青年人的專利，家長也可以有夢想。家長尋夢的熱情和幹勁，往往會成為下一代的榜樣，激勵他們勇於尋夢，實現理想。為鼓勵家長身體力行，實踐夢想，「賽馬會鼓掌·創你程計劃」推出「我前行·你高飛——家長夢想實踐計劃」，透過計劃，家長實踐自己的夢想計劃，為自己和子女的人生，增添意義和色彩。

計劃目標

- 為家長提供資助，鼓勵他們身體力行，實踐夢想。
- 喚起家長對追尋夢想的熱情，促進兩代在實踐夢想上的分享和合作。
- 促進公眾人士對家長及青年人尋夢的支持。

計劃詳情

- 對象：育有青年人子女之家長
- 資助金額：實質金額，按夢想計劃的需要和規模而定
- 使用資助金額條款：資助金額只用以鼓勵家長實踐其夢想計劃（計劃需於獲得資助後半年內開展，並於一年內完結）
- 申請手續：家長需於指定截止日期前，填妥並遞交報名表格

評審安排

申請人經初步篩選後，將有機會獲邀請參與評審面試。獲資助家長需配合計劃安排，出席頒獎禮及其他相關活動，包括分享會及媒體訪問等。

評審準則

- 計劃能展示家長：敢於創建、勇於尋夢、突破自我、樂於承擔等精神
- 計劃具啟發和示範作用，可喚醒其他家長和青年人對追尋夢想之熱情，鼓勵更多人身體力行，實踐理想
- 計劃有助促進兩代之交流、合作及承傳，並增進兩代之理解、欣賞和互相支持
- 計劃是可行的

獲獎家長

夢想簡介

截至 2019 年 3 月 28 日，共有 97 位家長及其子女，獲計劃資助實現夢想，詳情如下：

表一：
獲資助申請項目分類如下：

計劃項目分類	例子	數量 *
透過堅趣 (serious leisure) 提升自己	跑馬拉松、踏單車環繞台灣、學習駕駛電單車、報讀音樂課程、舉辦畫展	43
透過事業發展提升自己	接受中醫訓練、推廣母乳餵哺、婚禮籌劃、修讀護理員課程	20
親子協作	踏單車環繞台灣、經營年宵攤檔、舉辦中國畫展、學習 Hip Hop	20
貢獻社會	推廣本地文化、經營二手市場、進行義工服務	32

* 某些項目有多於一項分類





「報讀中藥課程時，我與兒子皆因談及中藥而溝通得更多…更因為互相背默而做到教學相長。」

「沒有想過自己會繪畫，並接觸各種藝術，更沒有想過要大膽創作。愛上繪畫…只有一年多前的事。有人說兒子有繪畫天份，我希望和他一起作畫，了解他的內心世界，從而進一步幫助他。現在發現原來自己都喜歡畫畫，喜歡藝術創作。」

「我在課程中的投入，認真亦令兒女另眼相看，促進他們對學習認真，拼搏無悔的態度。」

「我還記得我大兒子陪我一起參加這個計劃的面試，當時他正在準備考文憑試，但他也盡量抽時間參與，他當時的表現比我還要好呢！」



兩代同行，一同成長

子女有話兒…

「(爸爸)令我覺得其實夢想唔係一啲離我哋好遠嘅嘢，你本身有一個夢想，朝著目標進發，當然好。不過當你未搵到嘅時候，你會覺得可能好迷失，冇咗個方向，唔知點算，唔知自己做緊乜，不過其實夢想可能會係我哋身邊突然出現。又有邊個會估到依家追尋緊導賞員呢個夢想嘅人，係幾年前仲為左自己老婆幫自己報左個導賞員課程，搞到冇時間做屋企嘢而發脾氣呢？」

子女有話兒…

「我覺得係一件好值得高興嘅事，因為一直以來，爸爸都照顧住我哋成家人，要放低自己嘅工作同興趣十幾年，到依家我哋三兄弟都大啦，真係唔係一件容易嘅事，但依家可以有機會去追夢，做返啲自己想嘅，有興趣嘅嘢，我當然替佢高興，同時亦好支持佢啦。(追夢後，)我覺得(爸爸)嘅鬥志比起以前旺盛左，因為佢以前可以話係家庭主夫啦，要做家頭細務之餘又要照顧我哋，以前啲細佬發脾氣要吵，媽媽發脾氣又要吵，所以佢以前係陰聲細氣啲嘅，團火有咁勁。不過依家就好唔同。成日追住啲時間去做嘢，快快手咁做完家務就上網搵資料啦，佢會覺得任何野都係一個機會，會成日問我哋意見，睇下有冇地方可以改進，點先可以勝過其他嘅導賞，有時意見不合嘅時候佢會發好大脾氣，堅持己見，不過當然之後佢都會明白我哋嘅意見係好嘅，所以我覺得佢把火越來越旺，鬥志越來越勁。」

子女有話兒…

「對於家長想講嘅就係嘗試下追夢，搵返自己嘅興趣，因為係你哋追夢嘅同時亦可能有所得益，你哋自己嘅小朋友亦可以有所得益。另外就係放鬆啲唔好成日俾太大壓力個小朋友，唔好太近咩都問一餐，又唔太遠好咩都唔問，維持一個適當嘅距離，好好咁觀察佢哋，怪佢哋之前諗下自己有冇地方做得唔夠好先。青年人好多都其實好識諗，不過現今個個都話讀書最重要，咁有邊個會夠膽做其他嘢呢？希望家長們可以俾多啲支持佢哋，令佢哋有勇氣去嘗試。」



研究人員以問卷調查形式，訪問「我前行，你高飛——家長夢想實踐計劃」的得獎者。問卷分為三部份，分別是「整體評價」、「活動目標」及「個人資料」。首兩部份，分別有四及六條問題，以李克特式進行評級（6 表示「非常同意」，1 為「非常不同意」）。

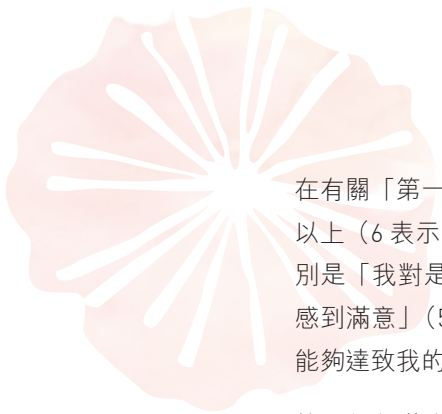
截至 2018 至 19 年度的第三季，已收集 45 份問卷。當中，女性得獎者佔大多數（86.7%）。年齡分佈方面，有六成（60.0%）的家長得獎者，屬 41 至 50 歲。其次，是 51 歲至 60 歲（26.7%），亦有 11.1% 的家長得獎者年齡介乎 31 至 40 歲。

在學歷方面，有接近一半（48.9%）的家長達到大專或以上的程度，而有超過一半（51.1%）家長得獎者擁有中小學程度。同時，超過七成（73.3%）為在職人士；有 84.4% 為已婚人士。

有關計劃得獎者概覽，可見表三。

表二：
計劃得獎者背景資料概覽

	有效百分比（%）
性別	
男	13.3
女	86.7
歲數	
31-40	11.1
41-50	60.0
51-60	26.7
61 或以上	2.2
學歷	
中小學	51.1
大專或以上	48.9
工作狀況	
沒有受薪工作	26.7
有受薪工作	73.3
婚姻狀況	
已婚	84.4
非已婚	15.6
子女狀況	
有子女	100.0
沒有子女	0



在有關「第一部份：整體評價」的結果方面，所有題目的平均分皆達至 5.3 分或以上（6 表示「非常同意」）（見表六）；以最高分數的題目開始作順序排列，分別是「我對是項計劃的評審安排感到滿意」（5.4）；「我對是項計劃的行政安排感到滿意」（5.3）；「整體來說，我對是項計劃感到滿意」（5.3）；及「這個活動能夠達致我的期望」（5.3）。

第二部份共有六項題目，其總平均分達到 5.23（由 5.1 至 5.4）。若以最高的分數的題目開始作順序排列，分別是「更願意支持子女尋找人生方向，實踐夢想」（5.4）；「更有熱情幹勁，實踐自己的目標」（5.3）；「更願意與人交流分享，推廣夢想」（5.3）；「更滿意自己的生活」（5.2）；「更能勝任為人父母的角色」（5.1）；及「更有能力支持子女尋找人生方向，實踐夢想」（5.1）。

評估結果可見，計劃能讓家長勇於尋夢，激勵自己之餘，也能成為子女的模範榜樣（role model），以生命影響生命。同時，家長透過計劃作為平台，推動子女一同協作、一同成長，與他人交流分享夢想。千里之行，始於足下。

表三：
「我前行，你高飛——家長夢想實踐計劃」評估分析——結果撮要（N=45）

	填寫「非常同意」，「同意」或「稍為同意」的總百分比	平均分（1-6）
第一部份：整體評價		
A1. 這個活動能夠達致我的期望。	11.1	5.3
A2. 我對是項計劃的評審安排感到滿意。	60.0	5.4
A3. 我對是項計劃的行政安排感到滿意。	26.7	5.3
A4. 整體來說，我對是項計劃感到滿意。	2.2	5.3
第二部份：活動目標 參與這個計劃後，我		
B1. 更有熱情幹勁，實踐自己的目標。	97.8%	5.3
B2. 更滿意自己的生活。	95.6%	5.2
B3. 更能勝任為人父母的角色。	97.8%	5.1
B4. 更願意支持子女尋找人生方向，實踐夢想。	100.0%	5.4
B5. 更有能力支持子女尋找人生方向，實踐夢想。	95.6%	5.1
B6. 更願意與人交流分享，推廣夢想。	97.8%	5.3



1 【圍村同導賞 夢想齊分享！】

「家長夢想實踐計劃同學會」於2018年11月17日（星期六）舉辦第一次【圍村同導賞 夢想齊分享！】學習之旅活動，邀請「我前行·你高飛——家長夢想實踐計劃」所有獲獎家長及家人參與。

上午由第一屆獲獎家長伍永成先生（Nelson）與義工導賞員，帶領參觀屯門藍地圍村，講解藍地圍村掌故歷史，介紹具百年歷史的陶氏舊宗祠，及別具特色的新宗祠；再由圍村居民分享當地名產——「茶粿」製作方法。

同日下午，基督教香港信義會「賽馬會鼓掌·創你程計劃」生涯規劃服務隊（新界西）經理趙德財社工，分享一份強調個人特質、呈現青年強項，能協助子女探索生涯發展的履歷表——「CV360[®]」。參加者可認識「CV360[®]」、了解子女個人特質、興趣及專長之餘，有機會與其他家長交流，建立學習社群。

活動花絮





2 【與歷史對話 與青年分享】

「家長夢想實踐計劃同學會」再於 2019 年 3 月 9 日（星期六），舉行有第二次【與歷史對話 與青年分享】學習活動，邀請所有獲獎家長及家人參與。

早上參觀位於港島南區，聖士提反書院內的文物徑，文物徑自 2008 年開始推行文物徑導賞服務，由學生導賞員帶領參加者遊覽校內古蹟，細數書院背後的歷史故事，包括：香港保衛戰的最後一刻、日軍拘留營的點滴，一起走過歷史場景，與歷史對話，鑑古知今。

同日下午，由本計劃聯席研究顧問（社區）、香港中文大學社會工作學系陶兆銘副教授與參加者分享「延展工作概念」。讓各家長明白「延展工作概念」與自身生活及經歷息息相關，大家的生活裏也可能包含著不同「延展工作」的故事，一起分享自身故事，互相勉勵。

大會更邀請了香港基督教女青年會生涯規劃服務隊（香港島區）的漫畫導師及學員，與參加者對話，分享青年的夢想與職志。



3 【職志故事、大學生活——兩代故事齊分享！】

於 2019 年 6 月 22 日（星期六），「家長夢想實踐計劃同學會」舉行第三次的學習活動，是次活動主題為【職志故事、大學生活——兩代故事齊分享！】，邀請所有獲獎家長及家人參與。

是次同學會於新界東的火炭及香港中文大學行一連串精彩的活動。上午，參加者分為兩隊，其中一隊參觀香港青少年服務處「賽馬會鼓掌·創你程計劃」生涯規劃服務隊的服務（新界東）的中心、欣賞由堅趣發展成事業的年輕魔術師表演的精彩魔術，伴以由魔術師親自分享其生涯歷程及職志的體驗，笑聲與緊張刺激的過程皆令人深刻難忘。

同一時間，另一隊參觀了一間新成立的天然護理產品公司，由公司的年輕負責人與受聘的青年員工與參加者分享他們個人的職業理想、興趣與追求。各人一邊一同手作天然驅蚊膏，一邊了解天然與健康的知識。大家在分享環節的互動、在製作過程中的專注與合作、對新知的好奇，及豐富的答問，讓活動增添色彩。

是次活動主題亦有「家長夢想實踐計劃」得獎家長及香港青少年服務處社工真情對話的環節，並由計劃的另一位得獎家長作主持，當中，從家長的角度理解家長如何參與子女的生涯發展，道出與子女一起同行的勵志故事。參加者積極聆聽、真誠反饋、及相互學習，家長之間有著充實的社會支援及交流。

下午，由香港中文大學三位本科學生帶領導賞兩所書院——聯合書院和新亞書院，與參加者分享大學生活的點滴，感受兩所書院豐富的人文精神。

最後由本計劃聯席研究顧問（社區）、香港中文大學社會工作學系陶兆銘副教授，為參加者作富啟發性的總結。





活動
評估

家長夢想踐計劃同學會——活動評估

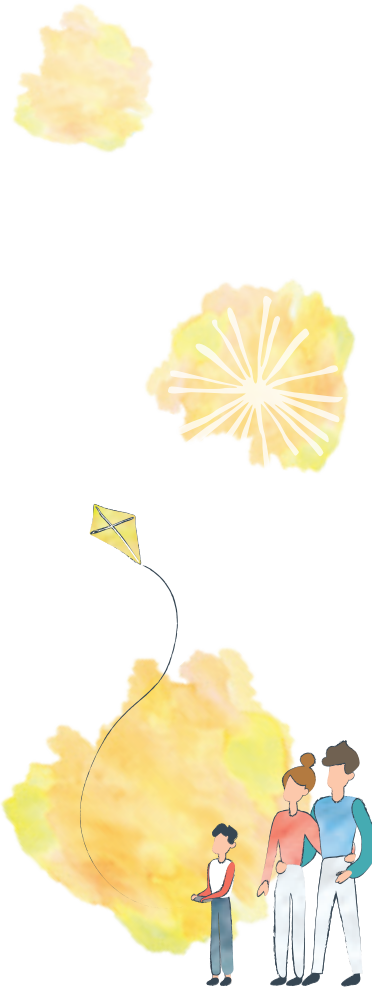
研究團隊在「家長夢想實踐計劃同學會」學習活動完畢後，以問卷調查的方式訪問了家長參加者。問卷分為五個部份，分別是「整體服務——這次協作過程」、「是次協作過程對家長的啟發參與」、「是次協作過程對家長的轉變」、「其他意見」及「個人資料」。首三部份的題目分別共有七、六及十九項，並以李克特式進行評級（6 表示「非常同意」，1 為「非常不同意」）。

在三次同學會活動中，共收集了 82 份問卷。當中，有超過兩成的參加者是男性家長（20.3%）。年齡分佈方面，有接近一半（46.9%）的參加者屬 41 至 50 歲的年齡層。其次是 51 歲至 60 歲（37.0%）；及 31 歲至 40 歲（8.6%）。在學歷方面，有超過三成（37.0%）的家長達到大專或以上的程度，其餘家長（63.0%）亦擁有中小學程度。同時，有超過一半（55.1%）的為在職人士；有 67.1% 的受訪者為已婚人士。

有關「家長夢想實踐計劃同學會」活動參與者的背景資料概覽，可見表五。

表四：
「家長夢想實踐計劃同學會」活動參與者的背景資料概覽（N=82）

	有效百分比（%）
性別	
男	17.9
女	82.1
歲數	
20 歲或以下	1.2
21-30	3.7
31-40	8.6
41-50	46.9
51-60	37.0
61 歲或以上	2.5
學歷	
中小學	63.0
大專或以上	37.0
工作狀況	
沒有受薪工作	44.9
有受薪工作	55.1
婚姻狀況	
已婚	67.1
非已婚	32.9
子女狀況	
有子女	93.8
沒有子女	6.2



家長參與活動後回饋：

1. 「是次活動對你有什麼感受？」

- “...I am so lucky that I am always delighted.” (家長 1)
- “A good trip and a meaningful talk and workshop.” (家長 2)
- 「…原來填 CV 是需要別人聆聽自己的故事，然後去發現、整合自己未察覺的但又已存在的能力！在實踐過程中發現聆聽及整合別人的故事是需要學習的一門功課！很開心能夠出席是次講座，不但對自己能力有一個新的了解，更可以通過「CV360®」協助子女探索生涯發展！學習了實用的自我介紹技巧！」(家長 3)
- 「能夠參加到一間很有特色的中學，覺得學生很幸運，因為該校具有很特別的歷史，若我有機會就讀，也引以為榮，且風景十分優美一理想的讀書環境！」(家長 4)

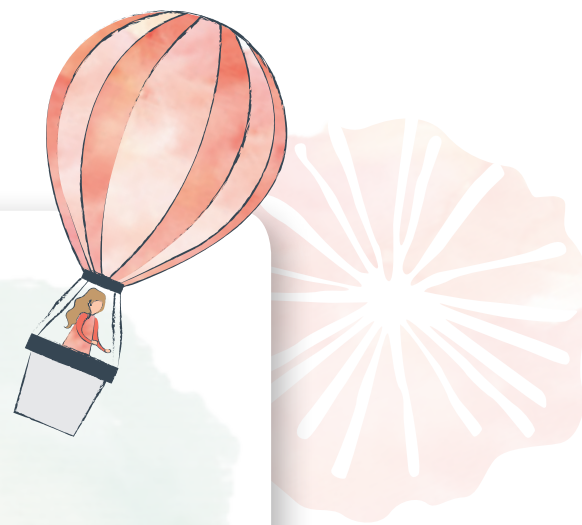
2. 「是次活動對你最大的得著是什麼？」

2.1 …對於子女方面

- “It’s good that my mother had a chance to listen to what the youngsters’ views are. And I think, wish, she may rethink of that.” (家長 1)
- “To let kids learn and explore by themselves” (家長 2)
- “Just try and no fear for failure, will gain and succeed one day” (家長 2)
- 「相信 YWCA 的分享能激勵有理想的學生子女」(家長 4)

2.2 …對於家長自身方面

- “Review my career in a special way, it’s inspiring. And I like the sharing of the girl who is so passionate with drawing comics even though her parents don’t support her.” (家長 1)
- “I am glad that I met and I have talked with some parents today.” (家長 1)
- “Learn about how to teach and let kids learn and explore on their own” (家長 2)
- 「能夠聽了一個有意義的講座，陶教授的分享，讓我更了解自己」(家長 4)



4.1.2 家長——青年網絡平台〈成長·拍住上 Grow Together〉

背景

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」視家長為子女生涯發展的重要參與者、以及為子女締造有利環境的重要支持者。計劃與家長合作，以不同策略鼓勵家長參與子女的生涯發展。

在 2018 年 1 月，計劃推出了一個「面書粉絲專頁」(Facebook Fanpage) 的網上平台〈成長·拍住上 Grow Together〉，定時提供參與子女的生涯發展相關資訊。截至 2018 年 5 月 17 日，在短短 4 個月期間，計劃推出的網上平台已經發布了 80 多篇帖文 Post，吸引了大約 5,314 個「讚好」Like 和 5,526 個「粉絲」Fans，亦即「追蹤者」Follow。

截至 2019 年 9 月 30 日，對網上平台「讚好」(Likes) 和「粉絲」(Followers) 數目，分別達至 12,918 個及 13,334 個，網上平台已經發布了超過 310 篇帖文。

有見於網上持份者回應積極，以及家長對青年人生涯發展資訊有著強烈的需求，相信網上平台有著很大的潛力。計劃希望透過此途徑，促進家長認識 CLAP 的核心價值觀，建立及發展家長的網上學習社區，進一步加強父母——青年子女的對話、同行及協作，促進兩代人之間的理解和支持。

在初步試驗之後，為了提升 CLAP 的核心價值，並於 2018 年 11 月建立了〈成長·拍住上 Grow Together〉群組，讓家長青年直接交流。另建議擴大現有網絡，並將其擴展為以「家長——青年」兩代讀者為主的網上平台，內容包括：

- 將專業發展框架 (PDF) 第一級 (2.0) 所展現的 CLAP 核心知識更有系統地轉化為適合父母理解的網上資料；
- 加強向青年人和父母傳播各種 CLAP 的材料和活動；和
- 促進父母和青年人之間的對話和合作。



目標

- 提供有用資訊，促進家長對子女生涯發展的思考，如支援職業、多元出路探索、職業發展、自主性管理、有效親子關係等；
- 發佈 CLAP 相關活動資訊；
- 促進 CLAP 家長教育的指導價值；
- 通過將專業發展框架第一級（2.0）內容，轉化為適合家長資訊，建立父母支持青年子女生涯發展的能力；
- 倡導多元化、有包容性的工作，才能和成功的定義；
- 提供網上空間，讓家長分享他們的故事、想法，相互學習；
- 促進父母與青年子女生涯發展的同行和協作；
- 讓公眾關注父母在協助子女生涯發展上之需要和經歷。

內容

- 以專業發展框架第一級（2.0）的教材為基礎，根據家長的需求度身訂造，內容圍繞職業的理論基礎、延展工作概念、CV360[®]、堅趣、職業輔導及介入，探索多元出路等；
- 提倡多元有包容性的工作、才能和成功的定義；
- 家長的生命故事、對父母身份的意義作反思、家長的觀點和想法；
- 有關青年子女對父母參與他們生涯發展的反思和故事；
- 家長教育和青年工作者撰寫的文章；
- 家長參與在線（Online）和實體活動（Offline event）報導；
- 分享世界各地，育兒資訊及相關時事新聞等。

運作

在管理運作方面，計劃成立了〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁編輯委員會，成員包括：社區支援小組、校本支援小組、五支地區生涯規劃服務隊，以及香港賽馬會慈善信託基金代表，指導平台方向及監督運作。

日常營運和內容方面，已聘專業網上平台管理公司 New iMedia Solutions Ltd，按〈成長·拍住上 Grow Together〉編輯委員會提供的內容，撰寫面書帖子、管理平台、定期更新帖子（包括插圖、文字、有獎遊戲、相關連結共享等）、製作社交影片（包括提供意念、影片拍攝、幕前幕後安排、後期製作等）；開展社交媒體宣傳、推廣、提升公眾的參與度，並吸引新的網上目標讀者群。

同時聘請一名全職職員，負責與編輯委員會成員、網上平台管理公司及有關持份者協調，並監督平台的運營，協助管理頁面、統籌拍攝短片、家長活動，及為平台成效進行評估。

監測評估

網上平台管理公司會參與及每月提交成效及參與度報告，並為網上平台進行年度評估。

在 2019 年 3 月下旬，〈成長·拍住上 Grow Together〉面書專頁，已突破 10,000 人「讚好」，故藉此機會推出名為〈【萬人讚好 全靠大家先做到！】〉網上調查，以問卷方式收集網民意見，並為專頁作出評估。

問卷有六項結構式（close-ended questions）題目，並以李克特式進行評級（6 表示「非常同意」，1 為「非常不同意」）。分別是：

1. 「讓我更願意支持子女，尋找人生方向及探索他（們）的事業興趣」
2. 「讓我更有能力協助子女，探索他（們）的事業興趣，尋找人生方向」
3. 「讓我更願意支持青年人，探索他（們）的事業興趣，尋找人生方向」
4. 「讓我更有能力協助青年人，去探索他（們）的事業興趣，從而尋找人生方向」
5. 「讓我更希望能參與〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁所舉辦的活動」
6. 「讓我更願意推介〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁予其他人」

另外，問卷有兩項非結構式（open-ended questions）題目，分別是：

1 「你在此平台最大的得著 / 發現是？」

2 「你最希望日後在此平台得到的資訊是？」

在網上問卷調查開展首兩星期，已收集共 516 份家長問卷。當中，有超過七成（73.8%）的參加者是女性。而在年齡分佈方面，有接近四成（38.2%）的參加者屬 35 至 44 歲；其次是 34 歲或以下（29.8%）。45 歲至 54 歲的群組及 55 歲或以上的群組比例相近，兩者的百分比分別為 15.3% 及 16.7%。

至於參與者的子女歲數方面，有超過七成 15 至 21 歲，以及 9 至 14 歲的群組比例相近，百分比分別為 12.0% 及 11.8%，此兩個群組共佔接近整體的四分之一。有接近六成（59.1%）的參加者之子女年齡為 8 歲或以下。另外，有 17.1% 的參加者，其子女屬 22 歲或以上的年齡層。

詳情可見表九。



表五：
〈【萬人讚好 全靠大家先做得到！】〉
網上調查參與家長的背景資料概覽（N=516）

	有效百分比（%）
性別	
男	23.5
女	73.8
參與者的歲數	
34 歲或以下	29.8
35 – 44	38.2
45 – 54	15.3
55 – 64	10.1
65 歲或以上	6.6
參與者的子女歲數	
22 歲或以上	17.1
15 – 21	12.0
9 – 14	11.8
8 歲或以下	59.1



在六項結構式問題（close-ended question）方面，所有項目的平均分，皆達至 5.1 分或以上（6 表示「非常同意」）。

個別的 I. 平均分及 II. 填寫「非常同意」、「同意」或「稍為同意」的總百分比（見項目尾部括號）分別是：

1. 「讓我更願意支持子女，尋找人生方向及探索他（們）的事業興趣」（5.2）（97.3%）
2. 「讓我更有能力協助子女，探索他（們）的事業興趣，尋找人生方向」（5.1）（96.4%）
3. 「讓我更願意支持青年人，探索他（們）的事業興趣，尋找人生方向」（5.2）（96.7%）
4. 「讓我更有能力協助青年人，去探索他（們）的事業興趣，從而尋找人生方向」（5.1）（96.4%）
5. 「讓我更希望能參與〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁所舉辦的活動」（5.2）（97.2%）
6. 「讓我更願意推介〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁予其他人」（5.2）（97.7%）

在問及「你在此平台最大的得著／發現是？」參與者的回應很正面，令人鼓舞。回應內容亦與〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁，及香港「賽馬會鼓掌·創你程計劃」（CLAP for Youth@JC）專頁的目標、理念呼應，令團隊相信可進一步加強平台的分享。

回應例子如下：

- 「養育子女之路縱使不易走，但透過平台上的故事，提醒自己凡事都有很多可能，要抱著正面積極態度」；
- 「讓我更有能力協助青年人，去探索他（們）的事業興趣，從而尋找人生方向」；
- 「平台分享很多的事情都是自己有時沒有發覺的生活日常，看〈成長拍住上〉就像是我的明燈一樣，為我指引方向和啟發我的生活」；以及
- 「最大的得著，就是領悟到『家庭』並非一個名詞，而是一個動詞；而『成長』從沒有過去式，祇有進行式。每個人最大的敵人，是昨日的自己；而最好的朋友，就是明天的自己。」

在問及「你最希望日後在此平台得到的資訊是？」，參與者的回應亦與〈成長·拍住上 Grow Together〉專頁的定位「拍住上」相輔相成。

回應例子包括：

- 「行業趨勢及職業需求」；
- 「青年人及父母互相分享經歷」；
- 「希望以後更多有關如何加強子女願意跟父母相互了解的故事或者方法」；
- 「看到不同家庭的故事」；
- 「更多身邊人的貼地生活資訊，更多正能量、香港開心事分享」；
- 「分享正能量」；
- 「可以幫到青年嘅人生規劃資訊 / 如何子女探索事業」；
- 「親子活動資訊」



發表文章

曾發表有關生涯發展的文章

【成為子女的同行者】	【VASK 與 CV360®】
【可轉移的核心能力】	【家長的職業觀】
【有夢想的人生】	【站在校門前的一句話】
【務實夢想家】	【會考失手校長爸爸：品格比成績更重要】
【人在變，市場在變】	【時代變遷創造無限可能 兩代拍住上】
【幻變生涯，隨機應變】	【家長憂慮 大家應該點應對？】
【探索職業選擇：智慧問題（一）】	【與子女一起 Dream Big Dreams】
【探索職業選擇：智慧問題（二）】	【擁抱天馬行空夢想 讓孩子勇敢飛翔】
【AI 會取代你的工作嗎？】	【DSE 家長錦囊】
【培養能力迎接 AI 世紀】	【# 專家教路】身處大時代 爸媽可如何自處？
【生涯探索，從小至大的準備】	【同仔女關係 像筷子一樣】
【延展工作概念】	【以「潮語」打開與子女話題！】

成功要訣

最受歡迎貼文的成功要訣

- 1 內容與家長讀者群產生共鳴
- 2 適時回應家長需要、提供有用資訊
- 3 擴闊家長的參考角度，讓他們知道與子女不同的溝通方式
- 4 提供不同真人真事的個案分析，讓家長讀者可作參考
- 5 分享不同人士、其他家長、甚至世界各地不同文化背景，父母與子女的相處方式
- 6 不時提醒一些小貼士，回到初心或最基本的愛，讓家長覺得自己有能力作出改變他們對家長支援及教育的目標



4.2 第二層：專為家長而設——短期教育及支援

截至 2018 至 19 年度，計劃已舉行了 60 個家長教育和支援活動。

以下 5.2.1 至 5.2.6 部份，將介紹過往為 CLAP 家長提供五個不同的支援活動，包括：「父母如何成為子女生涯發展的助力而非阻力」工作坊、「『生涯故事的敘與說』計劃 Career Stories Telling and Re-telling」小組，及「家長支援系列——齊齊跨世代」小組等。

4.2.1 生涯發展的家長教育

範例一：「父母如何成為子女生涯發展的助力而非阻力」工作坊

對象

參與「我前行·你高飛——家長夢想實踐計劃」同學會的家長，亦適合育有就讀中學至 21 歲青年之家長

目標

1. 促進家長尋找為人父母的意義，並反思他們在子女的生涯發展中之角色；
2. 提升家長支援子女生涯發展的意願和能力，包括：促進子女的自我理解，支持子女探索及認清自己的事業興趣及人生方向、提升家長支援子女的能力感，以及培養有效的親子關係；
3. 促進兩代人在生涯發展過程中的對話與合作。



節數/ 時間

四節（每節兩小時）

工作坊 第一節

工作坊（第一節）：生涯發展與家長教育

1 今天為人父母在青年生涯發展上有何焦慮和挑戰？

- 社會及經濟環境的急速變化
- 資訊泛濫令家長無所適從
- 父母對今天的工作世界缺乏認識

2 當代社會情境如何影響青年的生涯發展？

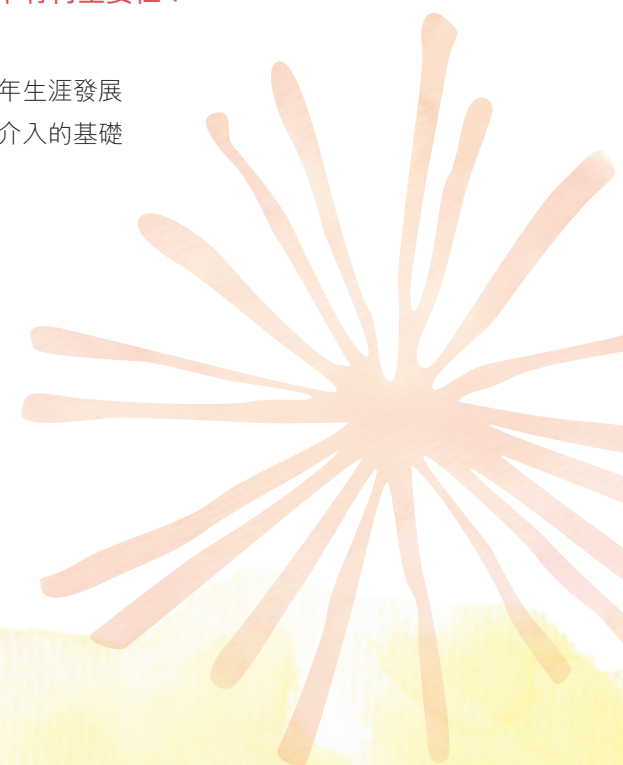
- 傳統工作觀念的影響和限制
- 新經濟模式下工作的新態度、新內容、新要求
- 理解當下青年生涯發展面臨的挑戰對於家長的意義

3 父母如何成為子女生涯發展的助力而非阻力？

- 父母心態的重要性
- 父母對生涯發展的意義須有正確的認識
- 家長作為一個栽種者

4 家長教育在青年生涯發展中有何重要性？

- 家長教育是什麼？
- 父母應從自身出發理解青年生涯發展
- 父母與子女的關係是家長介入的基礎





工作坊（第一節）流程

時間	目的	內容	所需物資
十五分鐘	互相介紹	熱身活動——名字的故事 注意： 1. 帶領者自我介紹 2. 名字的故事，包括如何賦予這個名字的意義 3. 留意參加者的感受 4. 從名字探討父母對子女的期望及當中的代際差異	
二十分鐘	短講	今天為人父母在青年生涯發展上有何焦慮和挑戰？	相關簡報、新聞、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動(1)——花生先生 / 女士 反思青年的獨特性與普遍性，從而理解今天青年在生涯發展上面對的困難 注意： 1. 引發參加者反思，其子女面對的困難也是大部份青年面對的困難 2. 鼓勵參加者分享子女的獨特之處，這也是每一個人的價值所在	花生、工作紙及筆
二十分鐘	短講	當代社會情境如何影響青年的生涯發展？	相關簡報、新聞、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動(2)——圖畫代表我的心 協助家長抒發及反思面對青年生涯發展時的擔憂 注意： 1. 可詳細詢問圖畫內容有何意思，與參加者的想法及感受有何關連 2. 可嘗試請參加者代入圖畫的內容，分享當刻的感受	工作紙
二十分鐘	短講	1. 父母如何成為子女生涯發展的助力而非阻力？ 2. 家長教育在青年生涯發展中，有何重要性？	相關簡報、新聞、短片
五分鐘	總結及祝福	1. 給你一粒種子，可讓生命自由成長綻放 2. 提醒下次帶一張自己兒時的相片	相關簡報、短片、種子

工作坊第二節

工作坊（第二節）：生涯與生涯發展

1 常見家長對生涯與生涯發展的迷思

- 生涯等同職業？生涯發展是職業輔導？
- 每個人一生有最適合他的生涯？
- 生涯發展是為子女精心設計和鋪排一條美好的人生路？
- 生涯發展是使孩子成為人生勝利組？

2 生涯發展的基石：生涯是什麼？

- 生涯發展，是一個深思熟慮的過程，讓人能夠整全的去發展人生路，包括生命中重要的範疇，如工作、學習、人際關係和閒暇。這個過程也要求人在社會環境中按步驟積極地實施所定的計劃（Leung, 2005）。
- 青年的生涯發展，是青年全人發展的一部分，是終其一生、不斷演進的進程。生涯發展，是對於生命的培育，家長在青年人的生涯發展上，扮演著重要的角色，他們的人生閱歷豐富，本身具有許多寶貴的資源和能力，是青年人的同行夥伴。
- 幫助家長認識和理解青年生涯發展的內容，能夠使他們在青年子女的生涯發展上，幫助子女更好地認識自己、發展興趣，並不離不棄地支持子女，讓他們勇敢地走出自己的人生路。

3 青年生涯發展的內容和目標

- 建立積極的生涯信念
- 職志身份的發展
- 理解自己以及理解工作場域
- 建立自我學習以及終身學習的能力
- 學會與他人相處和合作

4 「青年發展與介入框架」
(Youth Development and Intervention Framework, YDIF)

- 「青年發展與介入框架」作為一個概念框架，能為學校及社區提供生涯發展介入的指引，亦能作為培訓生涯發展專業人員的指南，協助制定培訓重點和內容，而這個框架也可供家長參考。對於青年的生涯發展，家長需要和他們一起透過在不同領域的啟發參與，幫助他們更好地認識自己，透過多元出路的探索，幫助獲得生涯發展和管理的能力，最終幫助其建立職志身份。

5 生涯發展的四柱（The Four Pillars）：

- 青年生涯發展的介入過程和能力培育



工作坊（第二節）流程

時間	目的	內容	所需物資
十五分鐘	互相認識	熱身活動——分享自己兒時的相片，從而進入反思自己的生涯發展	
二十分鐘	短講	1. 常見家長對生涯與生涯發展的迷思 2. 生涯發展的基石：生涯是什麼？	相關簡報、新聞、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動(1)——我的生涯篇章 (Career & Life Chapters) 反思自己的生涯發展，從而更了解生涯發展的意義和特質 注意： 1. 帶領者自我分享 2. 留意參加者的感受	工作紙及筆
二十分鐘	短講	1. 青年生涯發展的內容和目標 2. 青年發展與介入框架	相關簡報、新聞、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動(2)——神奇椅子 反思自己在成長路上遇到的助力，從而明白家長在子女生涯發展上角色 注意： 1. 帶領者先作示範 2. 留意參加者的感受	工作紙
二十分鐘	短講	生涯發展的四柱：青年生涯發展的介入過程和能力培育 1. 啟發參與 2. 自我認識 3. 探索多元出路 4. 生涯發展及管理	相關簡報、新聞、短片
五分鐘	總結及祝福	給你一條繩結，記著骨肉之情不會分離	相關簡報、短片、繩結



工作坊第三節

工作坊（第三節）：「延展工作概念」和「CV360®」如何幫助家長重新理解生涯發展？

1

「延展工作概念」（Expanded Notion of Work, ENOW）是什麼？

「延展工作概念」透過六種不同的工作模式，將「有酬」及「無酬」工作結合，突破傳統對於工作的理解，打破了工作和休閒樂趣之間的二元對立的關係。透過生活的長度、闊度及深度，拉闊了人生的經驗，讓人把生活經驗轉化為工作經驗，在工作中豐富人生體驗，發揮所長，提升自我價值。

原來工作不簡單：延展工作的定義和類別

- 專注興趣 / 堅趣
- 家居鄰舍照顧（於家庭等非正式部門）
- 義務工作（於機構組織）
- 工作探索活動 / 職業培訓
- 試工計劃（無僱傭關係）
- 正式就業

如何將延展工作應用到青年生涯發展？

- 透過經驗學習（Experiential Learning）的方法，從經驗中發掘價值、態度、技能與知識（VASK），幫助青年從經驗學習，獲得更多資源、機會和網絡（RON）；
- 4D Principle（建設支持的社會基礎、認同青年的獨特性、以差異性作為資源、以對話作為推動變化的契機）（Wong & Yip, 2019）；
- 過程及能力建設：

1

啟發參與

- 創造新的經驗
- 拓展個人與社區聯繫
- 保持和培育興趣

2

認識自我及發展

- 注入希望，啟發夢想
- 從多元活動中獲得自我反思及提升
- 將個人經驗與生涯發展聯繫

3

探索出路

- 了解不同行業及職業發展模式
- 在眾多職業選擇中排列優次
- 設立生涯及人生目標

4

生涯發展及管理

- 獲得更多機會及面對困境時獲得支援
- 在生涯轉換中獲得主導
- 在生涯與生活選擇中更加自如

- 「延展工作概念」對家長的意義，能與子女一起過多種體驗，拓展視野，與社區聯繫，促進對自我的了解和反思，探索多元出路，確立目標。

2 CV360®

1. CV360® 的基石概念——「延展工作」
2. CV360® 如何能拉闊社會對「工作」、「才能」及「成功」的定義
3. 家長如何透過 CV360® 發掘青年子女個人特質，包括價值、態度、技能及知識（VASK）
4. 家長如何透過 CV360® 協助青年子女發現強項，及追求多元發展



立即試用 CV360® 平台，製作免費履歷表：<https://cv360.org/>



工作坊（第三節）流程

時間	目的	內容	所需物資
十五分鐘	認識自己的特質	熱身活動——互相認識朱古力	不同顏色的朱古力
二十分鐘	短講	1. 原來工作不簡單：延展工作的定義和類別 2. 如何把延展工作，應用到青年生涯發展？	相關簡報、新聞、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動 (1)——能力大測試 反思自己不同方面的能力，從而學習欣賞子女在延展工作經驗的各種能力和強項 注意： 1. 注意安全。 2. 重點不在於成功與否，而在於強調沒有人是完全沒有能力和強項。	能力大測試工作紙、筆
二十分鐘	短講	CV360® 介紹	相關簡報、新聞、短片
三十分鐘	活動	主題活動 (2)——體驗填寫 CV360® 透過 CV360® 發掘家長自己個人特質，包括價值、態度、技能及知識（VASK） 注意： 1. 因時間有限，可選擇填寫某些部份。 2. 邀請家長之間作分享及互相肯定。	CV360®、筆
十分鐘	總結及祝福	給你一枚錢幣，記著自己並不是一無所有	相關簡報、短片、錢幣

工作坊第四節

工作坊（第四節）： 父母如何成為青年子女生涯發展的同行者

1 妨礙家長成為青年子女生涯發展的同行者——五個障礙

- 對失敗的恐懼
- 對資歷的迷信
- 對競爭的迷思
- 對人生的單一想像
- 對成功的狹窄理解

2 以栽種者的心態，培育青年子女的生命

3 理解青年子女行為背後的意義

4 提升青年子女在生涯發展上的「內在動力」

5 在青年生涯發展的介入過程和能力培育中——家長之角色

- 聆聽者（Listener）
- 支持者（Supporter）
- 模範者（Model）
- 故事探索者（Story Explorer）
- 共同學習者（Co-Learner）
- 協作者（Collaborator）
- 資源 / 機會提供者（Resources / Opportunities Provider）





工作坊（第四節）流程：

時間	目的	內容	所需物資
十五分鐘	認識親子溝通的 4A (4A 包括： Aware 覺察 / Accept 接納 / Analyse 分析 / Act 行動)	熱身活動 —— 心情指數	
二十分鐘	短講	1. 妨礙家長成為青年子女生涯發展的同行者之五個障礙 2. 以栽種者的心態，培育青年子女的生命	相關簡報、新聞、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動 (1) —— 派卡遊戲 注意： 1. 將家長分成四至五人一組 2. 鼓勵參加者盡量投入參與，留意派卡和收卡的感受	特製遊戲卡
二十分鐘	短講	1. 理解青年子女行為背後的意義 2. 提升青年子女在生涯發展上的內在動力	相關簡報、短片
二十分鐘	遊戲	主題活動 (2) —— 氣球解難、猜猜畫畫 • 學習及體驗基本親子溝通技巧	氣球、橡根、工作紙、筆
二十分鐘	短講	在青年生涯發展介入過程，和能力培育中，如何發揮家長角色	相關簡報、短片
五分鐘	總結及祝福	給你一個「竹球」，相互纏繞，有苦惱也有甜蜜	相關簡報、短片、竹球

成效
回饋

工作坊成效及家長回饋

是次工作坊參加者，均為「我前行，你高飛——家長夢想實踐計劃」的獲獎家長，成效及回饋可參閱本書第 48 頁及 49 頁。

4.2.2 敘事為本的家長教育

範例二：「生涯故事的敘與說」計劃

背景

主流論述對「生涯發展」常以經濟效益主導，認為有酬工作、在主流學校或大學升學，是唯一選擇；甚或歸究青年人不努力，而未能做到「主流價值期望的生涯發展」；青年人容易被貼上負面標籤，成為被「生涯發展」問題而困擾的一群。

有見及此，計劃以「對話」為契機，打開青年人之間，及與其他持份者之首次溝通，以「生涯故事的敘與說」重新定義「生涯發展」，改寫曾被貼上負面標籤的命運，同時推動支持青年人成長的社會環境，達至生涯職志中有意義聯繫及參與。

理念

「生涯故事的敘與說」計劃，是一個以不同行業及堅趣發展、多元生活模式、多樣的文化觀，及生活態度為訪問主題的計劃。本計劃以 CLAP 青年發展與介入框架（YDIF）作為介入模式，配以敘事實踐手法，以訪談為主的方式，蒐集受訪對象多樣的生涯發展故事，從故事中理解別人；同時看見自己，重新發現生命的意義，進而反思個人的生涯發展。

對象

1. 15 至 21 歲，待業待學狀態 / 被「生涯發展」困擾的青年
2. 青年領航員（Mentor 及 Youth Advisor）
3. 家長
4. 老師



計劃 成果

1. 提升參加者對個人價值觀、態度、技能、知識、個人身份及職業志向的認識；
2. 參加者通過與不同背景、類型人士的訪談對話，對既有主流價值作反思，促進對「工作」的延伸定義，包括：有酬工作、無酬工作、生活體驗；而從訪問中所獲得的技能可應用至不同生活和職業角色；
3. 參加者認同及願意一起促進一個支持青年人生涯發展的社區環境。

計劃 內容

內容

計劃介紹及招募

- 介紹並進行招募
- 招募對象包括：青年、青年領航員、家長及老師

生涯故事訓練

- 為參加者提供 4 節培訓，學習生涯故事的概念、訪問技巧；練習、認識自己的生涯故事等
- 收集參加者有興趣訪問的對象，安排分組訪問

進行訪問

- 把不同類型的參加者，平均分成訪問小組
- 訪問小組先在「組內訪問」，了解彼此生涯故事；透過與別人分享事業及生涯發展經歷，進行回饋，從而了解自己、別人的想法；就社會主流價值，如何對有關行業造成限制作討論，獲取更多生涯發展上有用資訊。
- 安排「對外訪問」，透過訪問不同生活形態、工作類型、堅持興趣而深度發展等的被訪對象，擴闊參加者對「生涯發展」想像。
- 每次訪問完成後，即時與參加者一起回顧、紀錄訪問得著與發現。

回顧及整理訪問內容

- 分別與各訪問小組回顧訪問內容，及當中得著
- 邀請參加者成為訪問內容整理員，協助整理訪問內容，及成果展現工作；再由參加者決定不同的展示形式，從中裝備所需的工作技能。

成果展現

- 完成所有訪問及整理後，邀請所有參加者出席聚會，一同回顧訪問中的得著及個人發現，互相進行回饋，見證彼此在過程中的付出及得著，獲頒發証書。
- 另於 2018 年度 CLAP 學術會議中介紹服務



成果

範例二實踐成果

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」基督教香港信義會生涯規劃服務隊（新界西）之社工郭錦如，曾於 2017 年 9 月至 2018 年 7 月，推行此「生涯故事的敘與說」計劃，並獲得成果如下：

成果

家長的成長和改變



A. 家長自身的個人成長：增進知識、開拓眼界

增進知識：

「除咗工作上有助之外呢，其實都可以講增進自己嘅知識。因為你可以訪問到一啲完全不同背景啦…咁其實呢啲人物，我哋平時普通人嚟講我哋未必都可以接觸到嘅，所以呢個也都係一個好大機會。」（家長 1）



開寬眼界：

「我都係啦，即寬咗個眼界啦，即好多嘢我哋都未曾接觸過嘅，咁，參加完呢個計劃之後呢多咗好多。」（家長 4）

意識提升：

「最記得係要提醒要聆聽啦，唔講住啦，即刻睇下人啲點樣講先啦，唔好假設啦，咁同埋…。我其實係 get 到呢啲嘢，但實際去到真實環境用個時就發覺有啲差異嘅，因為好多 dead air 嘅情況呢，咁我哋就要出聲去講啦，但咁我嘅出發點就係唔想令到好似成個 dead air 啦，或者好似好沉悶呀…咁變咗無形中好似好快出到聲啦，好似感覺俾人嘅感覺，咁變咗我就覺得呢個做唔到平衡…咁變咗就或多或少都有少少嘅…自己嘅假設出咗來先。」（家長 2）



B1. 家長對青年生涯發展的看法（一）：更明白青年人在生涯發展上的困難

體會到 **社會出路** 比以前狹窄：

「我覺得以前我哋，我自己都讀過中三，出咗去做嘢，咁男仔好似學整麵包呀，整車呀，維修，即其實好多嘢學，你鍾意做邊方面，或者甚至乎我自己都做過好多行業啦，即試咗好多行業啦，咁去試啦，去玩啦，年輕嘛，同埋可以試，即無所謂嘅…即到你覺得…我覺得點樣會覺得自己適合啲嘅時候，停落來都未遲嘅…但反而依家點解，依家我覺得啲細路係少咗出路呢…我真係識個朋友，佢…都係讀唔成書嘅，咁出來做麵包師傅，即學整麵包，學咗幾年之後就再出來…自己開咗間細細嘅麵包舖，咁我又覺得，唔錯…但係我諗依家來講，租金呀，其他，未必，係啦，困難好多。」（家長 3）



感受到社會對青年人的 **標籤**：

「唔係話佢哋唔識得去選擇，而係根本上佢哋係唔夠膽選擇，因為，本身個世俗眼光就標籤咗佢哋，係一班冇用嘅人。讀唔成書，咁再加上冇其他各方面嘅支持啦。」（家長 1）

發現成人的想法限制了青年人的 **出路**：

「依家啲人無出路，嗰條路呢係啲大人框死，唔俾佢行，唔俾佢周圍去摸索。即我哋嗰陣時會行住我哋條路。但係依家呢就會話俾你聽，你一定要咁樣行咁樣咁樣。咁我就覺得真係有啲其他嘅出路，佢哋嘅發展空間唔大，我覺得。」（家長 4）

為青年人感到 **痛心**：

「同埋同埋感受到，依家新一代嘅路向呢，係好迷茫，同埋呢，有時有少少痛心添。即通常都唔知點算。即甚至乎好似我大仔咁樣，其實，我好心明我大仔嗰個思維各方面，係知道佢係有自己嘅諗法嘅，又讀書，一直到依家都讀緊書，揀科選科乜嘢都好，都係自己揀，睇得出諗過，即感受得到佢係諗過，但調翻轉頭一樣嘢，好多，因為無論係個屋企環境啦，經濟啦，或者出邊社會啦，各方面原因啦，佢好多嘢想試，但係佢都唔敢試。即我大仔比較好啲，有一個好嘅家庭呀，都算係，咁出邊嘅小朋友，或者父母都要返工嘅時候呢，其實佢好無奈，佢搵邊個幫佢呀？即如果諗到呢一點嘅話，其實佢哋好痛苦。」（家長 1）



B2. 家長對青年生涯發展的看法（二）：看到青年人的能力

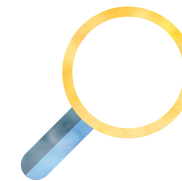
對青年人 **改觀**：

「其實我透過呢個『生涯故事的敘與說計劃』，反而令我最深印象係啲小朋友。反而唔係嗰啲受訪者。因為點解呢？因為，第一，都認識好幾位啦，完全係我心目中係改觀咗嘅，對佢哋呢一班青年人…因為，我見到，我出來受訪問啲細路仔嘅時候呢，根本上佢係…有準備。甚至乎我也都講過佢哋，佢哋訪問嘅問題根本就完全，我自己都有諗過嘅。其實佢哋個思考能力，甚至乎阿 A 係有讀寫障礙的，有讀寫障礙，但係唔代表佢個腦袋冇用嘅，都好精靈，好似去訪問，佢問啲問題問得幾好㗎，係唔錯嘅…佢問個問題出來，受訪者答唔到佢想，想知嘅答案嘅時候，佢會再重複，再問多一次條問題。」（家長 1）



參與的青年人有 **預備**：

「其實我覺得如果呢個計劃，見依家啲小朋友譬如你出去睇佢哋啦，做訪問啦，其實佢哋好似，咦，已經知呢樣嘢，所以其實佢哋返去都有預備，我見到佢哋，其實應該好似有預備，俾我感覺，不會話真係去到好似也都唔知，或者不知自己個角色做咩，不會問嘢，不會。其實佢哋都有，有個諗法。同埋真係佢哋有過『生涯故事的敘與說』嗰個被訪問者呢被訪嘅嘢，佢有問返嗰個受訪者，即受訪者嗰啲嘢啦，即唔會離題啦，我覺得佢哋有去預備嘅。」（家長 2）





B3. 家長對青年生涯發展的看法（三）：改變對生涯發展的理解

生涯發展應由青年人 **主導**：

「其實所謂生涯發展，即你都係想佢哋自己能夠搞定自己啫。咁如果能夠搞定自己，你最緊要話俾佢聽，你有一雙手，有一個頭腦，你做一個正常嘅工作，都可以生活嘅嘛。咪一定要名成利就，或者要咩咩先可以達到嗰樣嘢嘅嘛，我諗嗰個意義唔同。最緊要係你係覺得係用你自己嘅能力去鋪排你嘅生活，我覺得係咁，依家係簡單啲。」（家長 2）

生涯模式的 **選擇** 多種多樣：

「以前就淨係，好似你話，做嘢，結婚，咁樣。但係依家就可能，即好多方面都可以發展，即唔係淨係要傳統嘅行業，係好多我哋諗唔到嘅行業原來都可以有發展嘅空間。」（家長 4）

了解新興行業 職涯 **想像更闊**：

「其實啲社工帶咗好多資訊，有時播片啦，有時同我哋傾，即佢會講一啲你點樣同青年人溝通嘅技巧，同埋話一啲新興嘅職業，電競，YouTube 啦，呢啲呢，其實自己係有諗過。即知道有 YouTube，但係唔知道 YouTube 原來依家已經可以，即我可以搵到咁高收入，自己有諗過，因為自己都唔常睇 YouTube 啦。」（家長 3）

「我反而覺得依家佢哋職業導向裡邊，其實我覺得真係好寬啦，好似 YouTube。哇你有諗過，我係，我有諗過 YouTube 啊，我知道，但係我有諗過原來啲網紅係咁樣賺錢。」（家長 3）



B4. 家長對青年生涯發展的看法（四）：社會應給青年人更多支持

社會應給青年人更多嘗試 **機會**：

「生涯發展我覺得，唔單只係規劃咁簡單…俾機會佢哋嘗試好重要，從而再推落啲嘅就延續性我覺得，視乎返你個規劃需要，個目標係點樣先，需要幾長時間，program（註：小組）個時間又會，又可以做到幾種呢，係咪成個 program 都可以 cover（註：概括）到你，真係可以做到個規劃出來呢？即總之俾你試，佢肯，佢開始，真係開始去試，肯去試，肯去做。」（家長 1）



家長應更 **支持** 青年人：

「所以我覺得個生涯發展其實對家長會有用啲。因為個家長去再跟住去，即跟住，你話就係，嗰個計劃完咗之後係如果改變咗個家長，咁家長對住個小朋友，咁佢就會改變咗佢哋嘅思想，咁就會令到個細路仔都會支持多啲咁樣。」（家長 4）



C1. 與子女關係（一）：對子女的生涯發展更有信心

明白即使子女讀不成書也有 **出路**：

「咁另外好似龐一鳴先生好似唔洗做嘅，無份固定嘅工作都可以生存倒，一年可以去半年嘅旅行咁樣。即令人會好似好羨慕。咁都令到自己眼界都寬咗嘅。咁知道其實將來啲仔讀不到書可以好多種嘅生活模式。咁我諗最緊要要自己有個方向。同埋我覺得最緊要係咪一個壞人先。咁我諗佢一定唔會餓死嘅。」（家長 2）

更開放支持子女 **發展興趣**：

「…以前我細女，你唔搞咁多啦，嚟嗰聲做功課，跟返家姐行咪算，但係依家調翻轉頭，既然佢，即我唔知佢讀咁多書啦，我唔知，係啦，但係呢，其實佢透過 YouTube，其實可能佢知嘅嘢仲會多過家姐，係呀。」（家長 3）



C2. 與子女關係（二）：改善親子關係

與子女有 **更多話題**：

「我話媽咪…我今晚去家長班啦，跟住佢會問做咩嘅，我會話有呀，睇吓啲新鮮行業啦，例如 YouTube 呀，咩叫電競選手呀，哇，跟住，我就會同阿女講，即佢會話俾我聽邊個同學仔打機好叻，又幾靚女嘅，咁掂，打機原來要用腦嘅，因為嗰個女仔小學同學呢已經係話代人打機嘅啦，可以。即佢已經收錢代人打機，跟住我，喂，佢係咪想做電競選手呀，不過讀埋少少唔好咗佢，因為讀書咁叻嘛個女仔，我話唔好咗，繼續讀讀出來先至咁樣。都會同阿女傾嘅。咁同埋佢都會問，即個，好似我訪問木制師，咁我影咗啲相，我會 post（註：發佈）落我哋屋企群組，啊，好得意㗎，係呀，好得意呀，呢個。好似要做到六個禮拜先做得出來。即會同佢傾，佢哋會（另一家長：多咗話題）」（家長 3）

與子女 **溝通改善**：

「咁其實都會發覺自己可以係同屋企人嘅溝通好咗，咁再加上就好似同我仔有時，當我係出邊同青年人一起啦，原來我可以同個啲青年人去咁嘅語氣，或者咁嘅態度講嘢，其實我係…喺屋企時都無必要長時間咁樣都係用一個爹地嘅身份，或者爹地嘅語氣口吻去同佢講嘢。相反，我曾經嘗試過，都有嘗試過啦，點樣講輕啲語氣呀，各方面嘅嘢，就佢幫我手做某啲嘢嘅時候，而佢未必可以即刻去處理嘅時候，我亦都唔會話好似過往咁樣，唔停咁去催佢，可以放慢少少，反正如果慢少少都唔會，影響到個結果嘅。咁我會有呢一個反思㗎呢樣嘢，點解我唔可以放輕啲，等佢唔好有壓力太大㗎。」（家長 1）



C3. 與子女關係（三）：更願意給子女空間，發展屬於他們的人生

面對未知，嘗試 **放開**：

「我個女都係細啦，10 幾歲，咁我唔知佢將來會點樣呢，好老實講，即我會，我會嘗試真係放開啲，其實，到時真係行到邊大家都唔知。連我哋自己都唔知。」（家長 3）



學習 **接納** 子女與自己不同：

「我覺得要睇將來佢嘅發展，我覺得佢鍾意做咩咪就做咩。最多搞得掂咪得囉。但至少我覺得唔好浪費時間，唔好浪費自己嘅青春。但佢嘅立場，我依家大把青春，大家唔會，即佢唔會明我。咁我調翻轉頭我都要明白，佢仲有青春可以咗，我要接受呢樣嘢。係咁簡單。所以比以前係鬆咗啲嘅，其實，係鬆咗啲嘅，係呀。」（家長 2）



D. 家長對計劃回饋：希望能延續家長與青年人溝通和支持的空間

想繼續有機會 **支持勉勵** 青年人：

「我覺得，其實，講得啱，小朋友一樣嘢，去出邊對住其他長輩，或者係好似一啲新嘅家長嘅時候，或者（製造多啲機會），係啦，能夠製造，其實佢個個，加埋佢個個啦，製造多啲機會可以接觸到，可以做一個勉勵嘅作用，一個支持鼓勵嘅作用。」（家長 1）

想 **分享** 父母的經歷和故事：

「或者令到呢個活動，或者呢個計劃更加成功其實我諗係真係要，有時我哋都要了解，俾啲小朋友了解吓父母個個環境，究竟佢個工作環境，或者佢個背後自己都有啲咩困難，或者有咩壓力。等啲小朋友自己都要知道父母自己點解有時唔可以同你咁多時間去相處溝通…咁我諗，做子女都要去嘗試了解吓父母啦。」（家長 2）

4.2.3 藝術為本的家長教育

範例三：齊齊跨世代小組

背景

當兩代人有溝通問題時，如各自沒有去正視，長遠導致缺乏信心與對方溝通，或衍生更多負面情緒，影響家庭關係。透過計劃的家長和青年人的小組平台，可重新建立家長和青年人在溝通上的信心和技巧，並透過互動讓組員有回饋的機會，令兩代之間互相理解。

理念

表達藝術治療（expressive art therapy）是由娜塔莉·羅傑斯（Natalie Rogers）把父親，卡爾·羅傑斯（Carl R. Rogers）的個人中心取向的哲學思想，例如：無條件正向關係、正確的同理等，發展為創造性的表達取向，達致治療效果。

表達藝術治療有助把個人深度情感，及難以言喻的情緒，用象徵性方式表達，形式包括：話劇、音樂、書寫、視覺藝術或肢體動作，並從中透過觀察、回饋和反省得到啟發，增加對自我的認識及接納。

建議小組

建議小組設定

輔導小組，主要以組內的不同互動，通過觀察、學習、體驗、認識自我、探索自我、接納自我，慢慢改善與他人的關係（陳麗雲，2003）。是次小組採用顏料、手作材料配合紅花卡（詳見後頁，工作坊內容）作表達工具，可讓沒有任何藝術訓練參加者易於上手。由於運用表達藝術的小組，通常牽涉到組員較深入的自我表達與探索，故建議小組為封閉式小組（closed-group），小組成員於小組開始前已有基本認識。

小組成員

小組成員設定

為平衡家長與子女的溝通，建議參加家長與子女人數平均，本次小組設定為4位家長及4位青年會員；由於同一家庭參加者容易於投入日常生活的情緒反應，故設計上，組員均來自不同家庭。

節數/長度

小組節數及長度

表達性藝術小組包括不同主題，涉及到兩代之間的課題，從而帶出他們的生活故事，作互相表達、理解和認識。本次小組設定為四節，小組時間主要配合家長及青年的放假時間，如星期日早上。

工作人員

工作人員安排

由於牽涉物資較多，有較多個人及小組分享，建議安排兩位社工帶領。

準備工作

已邀請的四位青年人之個案發展階段，最少進入三柱（探索多元出路）為主，可讓青年人能與家長分享其成長經歷。

在招募青年人參與家長活動並不容易，故以「招募義工」為策略，希望吸引更多青年人參加。加入小組後，社工再相約未來兩節參與時間，讓參加者協助完成整理小組的畫作和分享，及後以畫展的形式予公眾分享。

支援系列

「家長支援系列——齊齊跨世代小組」內容



第一節

時間：兩小時

目的：分享家長與青年人的成長經歷，加強組員互相認識，增進兩代人互相了解活動內容：

時間	目的	內容	所需物資
五分鐘		點名	
二十分鐘	互相介紹	組員分享自己最早的記憶，以作熱身。	
六十分鐘	分享家長及青年人的童年遊戲	由青年組員試玩「舊式玩意」，家長於一旁觀察，然後由家長介紹以往玩法。	畫紙、波子棋、啤牌、紙飛機、吹波膠、康樂棋等
		其後，由家長試用「新式玩意」，並由青年組員觀察，由青年介紹玩法。	手機遊戲、模型、遊戲機、遊戲（寶石商人、三國殺等）
		完成後，互相分享童年玩樂經驗。	
三十分鐘	討論對兩代童年的想法，增進對彼此了解	討論兩代童年生活的異同	白板、A3海報紙及白板筆
五分鐘	總結訊息	童年的需要是安全感 一個安全感的根基，可以成為人生成長的力量，支持一個人面對困難及挑戰。	個案分享故事
提醒下次帶一張和好朋友的合照			

第二節

時間：兩小時

目的：了解彼此在社交上的經驗，理解朋輩在自己人生中的意義及影響

活動內容：

時間	目的	內容	所需物資
五分鐘		點名	
十分鐘	- 小組熱身 - 建立組員間討論氣氛	每人想一個「以往曾經用過」或「想像」一個自己會用來認識異性的手法，並由異性的組員作出評分。	
二十分鐘	互相介紹朋友的相片	各組員介紹自己以往青年期的好朋友，怎樣認識，是怎樣的人，為什麼會成為朋友。	
六十分鐘	分享家長及青年人於朋輩上的成長經驗	各人心裡回想自己與朋友，一個最深刻的經驗；再選一張最似自己經驗的圖片卡，然後，分享那經驗的內容及當中的意義。 各人想像自己如果再認識新朋友，再選出一張與自己有共鳴的相片，互相分享；想想自己會怎樣選擇自己的朋友，選擇的原因及意義。	紅花卡及工作紙
二十五分鐘	總結經驗	1. 組員分享體驗及對自己的新發現。 2. 總結「朋友」是一個重要的部分，在人生不同階段影響著自己。	白板、A3 海報紙及白板筆



第三節

時間：兩小時

目的：透過生命中職涯故事的分享，協助參加者重整其故事經驗。

活動內容：

時間	目的	內容	所需物資
五分鐘		點名	
二十分鐘	- 小組熱身 - 組員間互相認識	1. 組員寫下「踏入 18 歲想做」或「曾做的事」，並分享想法及意義。 2. 訊息：由少年人進入成人期，是一個必經的轉變階段。	白板、A3 海報紙及白板筆
二十分鐘		1. 各組員回憶： - 一個人人生面對重大轉變的時候； - 一件掙扎苦惱的事情； - 一個抉擇的過程。 2. 透過潑墨繪畫*的手法，把自己的感受感覺繪畫出來。	A3 海報紙、塑膠彩、色碟、水、膠枱布、畫筆、紙杯、報紙或膠台布
三十分鐘	組員間分享生涯故事	分成細組（一位家長和一位青年人）分享彼此曾經歷的重大轉變及抉擇事情，介紹畫作及感受。	
二十分鐘	認識其他人的生命故事，並向對方作出回應	組員把對分享對象轉變抉擇感覺，透過自己的理解和感受，透過繪畫的手法表達出來。	A3 海報紙、顏料
二十五分鐘	大組分享	1. 組員分享對他人故事的理解、感受和回應。 2. 組員分享當日的體驗及對自己的新發現。	

* 註：潑畫為潑畫大師 Jackson Pollock 的畫作手法，學員先透過 YouTube 學習，然後以自己的情緒感受選擇一隻配合的顏色，再以畫筆、竹枝或手掌，以潑的方式留下圖案，力度、長度、面積、潑多少顏色和次數由學員決定，直至個人滿意作品便能完成。



第四節

時間：兩小時

目的：透過重整上節畫作，了解參加者對未來期望，同時整合兩代人對彼此的重新認識，編輯成「生命故事畫冊」。

活動內容：

時間	目的	內容	所需物資
五分鐘		點名	
十分鐘	- 小組熱身 - 組員間互相認識	1. 分為兩組 2. 先向兩組出題目，各組可討論兩分鐘；估計有多少人嘗試過問題紙的活動，猜中最接近答案者為勝。	問題紙
六十分鐘	重整個人的生命故事	1. 花五分鐘觀察上節組員完成畫給自己的畫作； 2. 想像自己對未來的期望，跟隨自己的意思和期望，再上面加添、更改畫作、至貼近自己的想法。 3. 完成後，分享各人製作畫作的經驗和對畫作的感覺，對個人的生命經驗，及未來想改變的聯想	塑膠彩、色碟、水、膠枱布、畫筆、紙杯、報紙或膠台布
三十五分鐘	- 整合小組中的個人得著 - 講解生命畫冊	展示首 3 次畫作，讓大家再次重溫。 請各組員分享於 4 次小組中的經驗和得著。 1. 對自己生命的認識； 2. 對青年人 / 家長的新認識和理解，回頭對自己家人的想法； 3. 集結 4 次內容成為一本生命故事畫冊； 4. 大合照	工作紙 前 3 次的畫作存檔 (archive)
十分鐘	檢討小組的成效和活動意見	小組分享及填寫活動檢討表	紙、筆、檢討表

成果

範例三實踐成果

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」香港基督教服務處生涯規劃服務隊（九龍西）之社工陳志遠及梁小群，曾推行此「齊齊跨世代」小組，並獲得成果如下：

1 第一節（記錄）

兩代童年遊戲的異同

家長組的感受：

- 異：玩法複雜、玩心理（高層次）、「戶外」對比「室內」、「互動（實體）」對比「虛擬」
- 同：傳統遊戲相似

青年組的感受：

- 異：有咩玩咩、唔駛太多設備 e.g. 用石頭 or 紙筆、比較多規則或限制、簡單玩
- 同：多人一齊玩、好鍾意玩

經歷過後的新想法：

- 以前覺得自己無可能玩到子女的遊戲，依家原來玩到青年人的新遊戲（狼人）
- 有新鮮感
- 覺得不是太難，可以試下玩，加入子女的遊戲
- 大家的童年都差不多
- 家長的童年都很豐富
- 以前的東西亦很好玩
- 一齊玩很開心（家長和青年人）
- 想家長陪自己打機
- 可以聯絡感情
- 可以互相教
- 預備心情時間去玩

2 第二節（記錄）

各組員透過紅花卡分享對「朋友」的定義：



家長 1： 朋友是可以同甘共苦，可以一起冒險，分享快樂，也分享煩惱，遇到困難也不離不棄。

家長 2： 兩小無猜，不分彼此，一起冒險，共同成長。

家長 3： 陽光，海灘，一大班朋友開心歡聚，玩樂

家長 4： 雖然朋友之間不能經常見到，但是我們在心中，希望我們感情能夠隨時間慢慢一齊變老。



青年 1： 不同的性格。特質的人一齊玩、做事。想到的人，擦出不同的火花，留低美好的回憶。

青年 2： 茫茫人海中遇到朋友並不困難，但要碰上能夠互相幫助、磨合的你就不簡單了。

青年 3： 覺得識朋友、與朋友相處、交友、維繫等是博大精深。

青年 4： 坦誠 / 率直 / 就算古怪又如何，假如是朋友是一起經歷的夥伴，那下一次的歷程，該到那裏去？

題目：成長階段

創作者：家長二

- 畫中的色彩代表他中學時喜歡的興趣
- 黑色就是生活中的劣事
- 凌亂的筆觸就如當年收到成績表時的迷茫。

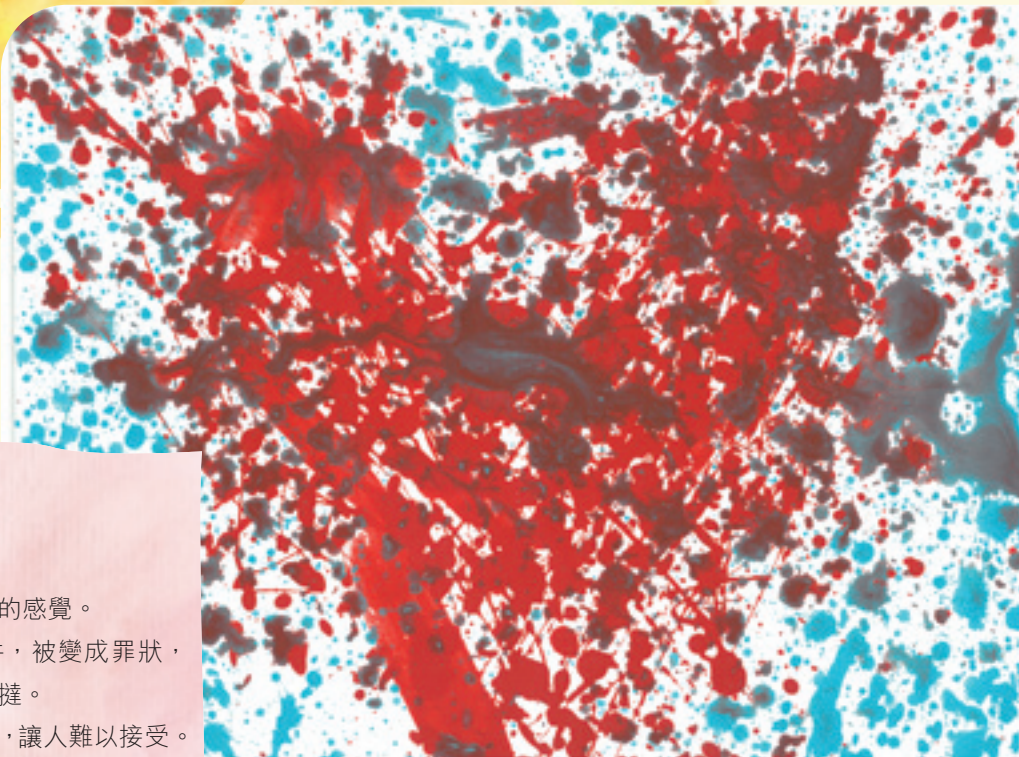


3 第三及四節（畫冊製作記錄 — 參考精選）

題目：背叛

創作者：家長一

- 這是一種被背叛的感覺。
- 寫給家人的信件，被變成罪狀，供長輩訓示，鞭撻。
- 這樣背叛的行為，讓人難以接受。



題目：哀傷（青年四回饋家長一）

創作者：家長一

- 我確實感受到了，那種哀傷的情緒。

家長一潤飾後：

- 這樣的畫面會不會太單調呢？多加一些色彩鮮艷的花草點綴一下吧！

