

2025《清音》第 17 期

「MBTI 以外：我是誰？」 Diving Into The Unknown Self

今期《清音》封面以光譜作意象，並以「DISCOVERY」一字設計成白色的海浪，配合「Diving Into The Unknown Self」的意思，表達每一個人都是與眾不同，正如在光譜之上，在紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫之間，沒有絕對的界限和定義。而我們是要從性格、價值觀、情緒、文化等不同的光譜上，尋找自己的據點，繪出獨一無二的生命光譜。

目錄

02 編者的話

04 人間拾遺

05 MZ 代談性格分析 反映跨代需求？

12 INTJ：MBTI 是我接觸世界的捷徑

16 家長的功課：從 MBTI 學接納與管教

20 如是說：專訪本處教育心理學家何麗芳

20 反思外向性壓力：內向就是處於劣勢？

24 詞與物

24 認識性格分析工具

28 別神化 MBTI

32 鎂光燈外：專訪本地音樂人葉彥延

32 父母離異 音樂中學習面對「瑕疵」

36 深度分析

36 人可以不認識自己嗎？

42 服務介紹

42 賽馬會「嚙·逸」院舍支援計劃

43 本季記事

最新動向、活動回顧、獎項殊榮、調查發布

48 同行者

48 佳節送溫暖 推動普及金融

52 伙伴合作點滴

編者的話

“MBTI 醞釀一場自我探索的文化實驗。”

2024 年，歌手林家謙《ISFP》的專輯，可說是將 MBTI 帶進香港主流文化。「你是 I 人還是 E 人？」、「F 人還是 T 人？」已經在香港人的日常語境之中。MBTI，全名為 Myers-Briggs Type Indicator，俗稱是 16 型人格測試，在疫情隔離期間於韓國崛起，是一股由 MZ 世代（1981-2010）青年群體帶起並成為世界的熱潮。隔離時代，都市人經歷一場孤獨戰，催化人積極對外及對內尋找連結，MBTI 正好能快速回應這兩種文化需求。它不僅成為年輕族群的共通語言、社交焦點、新型的互動方式，亦醞釀一場自我探索的文化實驗。現時在微博追蹤「#mbti#」超過 40 億的瀏覽量；在抖音「#mbti」亦逾 47 億次的播放次數。今期《清音》期望能從多角度探討這股文化浪潮：

一、 浪潮背後的青年需求

現今青年將 MBTI 當作為「社交神器」，彷彿若不知自己所屬的 MBTI 類型，就無法被世界所歸類。MBTI 性格測試為甚麼會成為一種年輕族群的文化工具？「人間拾遺」邀請 MZ 世代中 80 後、90 後、00 後不同年齡的性格測試愛好者，分享這些工具對他們有何意義，如何影響他們的自我認識、未來路向的決策、關係建立等，期望進一步了解年輕族群的價值觀和需求。

二、 審視香港「外向傾斜」的教育文化

香港孩子從小到大，由升學面試、學科 presentation 到畢業表演，其實都在學習如何成為一個外向者，因為外向的人在商業社會中往往更具優勢。我們習慣向外展現，卻鮮有學習向內尋索。幸而，近年的社會氛圍、MBTI 的風潮亦為低調的「I 人」搭建舞台，讓人看見內向特質的價值。這亦是一個契機讓我們一同審視香港向外傾斜的教育文化。本處兒童復康服務教育心理學家亦會分享如何培育內向孩子，成為一朵隱谷中挺拔剛健的「蘭花」。

三、 過度標籤的職場文化

MBTI 已經遠超一種年輕群體的潮流文化，甚至滲透各行各業的職場角落。目前世界前 100 強公司中，有 90% 已引入 MBTI。在網絡搜尋「MBTI」；網上亦充斥「【NGO 熱話】咁 MBTI 人格最適合做社工？充滿熱情、有活力？」、「ESFJ 職業攻略：暖心又可靠適合做醫護/社工？」這類文章；甚至坊間亦開始湧現有關 MBTI 的工作坊。值得深思的是，這種運用方式，會否造成過度標籤，甚至帶來更大的負面影響？本處僱員發展服務「富達盟信顧問有限公司」首席顧問分享在職場上，僱員或機構如何適當地應用不同類型的性格分析工具。

人間拾遺 引言

今期「人間拾遺」，是撿拾內心遺留的一角，或許是一些未曾處理的情緒、不敢觸碰的經歷、未能接納的特質。幾則故事，有剛畢業尋找職涯路向的青年、每天面對情感與理性角力的年輕護士、理性主義至上卻陷於社交挫折的女生、不解壓力來源的 80 後以及尋求管教之道的 SEN 兒童的家長，他們在人生不同階段擔當各種身分角色，同樣透過性格分析工具，提升對自我的認識，幫助自己應對眼前的處境，讓讀者明白「自我認識」其實是一種必需的生存技能。它固然不能夠解決眼前的困境，但卻能夠幫助一個人從認識開始，學習自我接納和認同，即使處於胡同裏，仍有能力摸索出調整的角度和方向。

哲學家尼采有一句名言：「人要成為自己。」成為（becoming）所強調的不是結果，而是終此一生的過程。這個過程，不是轉變，而是尋找本身具備卻仍未發現的能力。因此，今期《清音》以「自我探索」（Self-discovery）為核心，封面結合光譜和海浪作設計意念，正是要表達，每一個人都是與眾不同，正如在光譜之上，在紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫之間，沒有絕對的界限和定義；又如同海洋，無邊無際，就讓我們在人生的浪濤中發現自己更多，別輕易給自己下定義。

人間拾遺

故事 1：MZ 代談性格分析 反映跨代需求？

MZ 世代，被視為數位的原住民（Digital Natives），從小接觸科技、社交媒體，也非常重視個人的價值、生活方式，追求自我實現。在賽馬會 21 世紀綜合青少年服務中心計劃推動下，本處深中樂 Teen 會推行「咖啡店主育成計劃」(計劃)，一群 18 至 24 歲的青年人，正是以 MBTI 為咖啡店的主題，設計一間 Yhour Café，為不同性格類型的客人設計專屬空間和餐單。是次訪問，邀請計劃中兩位 00 後的初職青年、兩位 90 後和 80 後的性格分析愛好者，一起分享「點解鍾意性格分析」，在對談中了解一個跨代的需求。

人物介紹：

Shirley：ENFP 90 後設計師

Wesley：INFP 00 後護士

Athena：ENTJ 00 後助理工程師

Sara：INFP 80 後設計師

Barbara：INFP 80 後主持

社交工具 性格分析工具增強信心

Wesley：有一段時期流行星座，很多人會問我的星座是甚麼；長輩又會問我屬甚麼生肖；這期流行 MBTI，之後又會流行其他工具，又會再做新的性格測試，我只是覺得，社會這麼輕易便確認對方是一個怎樣的人。

對我而言，它只是一種社交工具，一種與人溝通的橋樑。大學時期，有些朋友說自己是 I 型或 E 型，我因純粹想了解這個工具而做測試，但對我不會有太大的影響。

Barbara：如果不認識這些工具又會怎樣？

Sara：搭不上話來？

Wesley：就是這樣。可能因為我是一個情感型，講求共感的人。

Shirley：我就讀高中、剛升上大學那段時期很流行九型人格。那時，大家都做這

些測試，我也跟着做，我覺得對我個人的描述也很神準！後來，又有人說 MBTI 比九型人格更貼合社交的需要。因為我也是一個 F 型的人，既在乎別人對我的看法，也在乎這個環境的人是否感到開心。有了這些工具，我便能夠大概知道對方需要我怎樣與他互動，有些人喜歡趣味的互動，有些人則偏好邏輯對話，不喜歡說太多笑話。這樣，能令我在社交上更順暢。

Barbara：你是一個 E 人，社交上應該沒太大問題吧！為甚麼會想到需要社交工具？

Shirley：這是因為自信心不足，擔心會說錯話。既然有一個社交工具能幫助我，為何不去了解一下呢？

Barbara：真的有幫助嗎？

Shirley：也有些少幫助。當大家都熱衷這個題目，若可參與大家的討論，減少尷尬的情況，大家感到開心。

Athena：大家都怕這種情況。

Sara：Athena，你也會思考如何投入一個群體嗎？如果你很重視一個群體，也會為融入其中而做 MBTI 測試嗎？

Athena：你剛才的問題，是會否為了融入一個群體而做一些我原本不會做的事情？如果我很重視那個群體，我會跟隨大家去做。不過，我跟別人的交流向來點到即止，加上我是一個 T 人，也難以感受到別人的感受，我不參與討論也可以。

不過，T 人也有一個弱點，有時候會不小心傷害人，或很容易掃別人的興致。尤其當身邊有很多 F 人時，我便不敢多言。早前，我參加一關於社區營造及藝術文化的交流團，參觀瀨戶內海藝術祭。團友們都蜂擁至海邊的藝術品拍照，我覺得跟站在碼頭拍攝無異，本想站在碼頭等待其他團友，結果被人說我很掃興。我才想起，係喎，一時忘記了。

我工作的行業是不需要講求情感，但我知道是有點不平衡，日常生活始終需要情理兼備，所以參加遊樂團也讓我能夠平衡一點。

探索生涯路向的焦慮 尋找認同感

Athena：我在大學一年級認識 MBTI，第一次做測試的結果是 ISFJ，其代表人物是工程師，碰巧我現在也是從事工程的行業。那時，我覺得很切合自己啊！也是我想發展的方向，所以覺得給我一種認同感，確認我內心的想法。因為我不是太確定自己內心的想法，需要透過工具或其他朋友去了解自己，而 MBTI 是我其中一種方法。

Barbara：那會否有一種占卜星相的感覺？

Athena：占卜是為了知道未來或未知的事情，但我覺得這個測試是確認我已知道的事實。究竟應該聽從別人的意見，還是相信自己呢？它影響我做決定的心態，令我更加堅定。

Shirley：在大學時期，都會有一些生涯發展的課堂，跟我們探討出路。但在中學階段，印象中學校沒有舉辦過任何關於自我認識的課堂或工作坊。我是在教會中接觸九型人格的性格分析工具。

Athena 剛才說 MBTI 給她一種認同感。而我會形容為一種共鳴感。很多人都覺得我經常三分鐘熱度，所有事情都是「半桶水」，沒有毅力。中學時期，我也會覺得，為甚麼我會這樣呢，為甚麼我不可以堅持做一件事情呢？

Barbara：這是一種自我的質疑。現在的你，有沒有提升對自我的認同感？

Shirley：我的 MBTI 類型是 ENFP，令我最有共鳴的是，讓我明白 ENFP 看似是三分鐘熱度的人，其實只是喜歡探索，對不同人事物充滿好奇心，有很多事情都很想去做。但同時，我明白自己的弱點就是難以集中去做一件事情。現在我了解到自己的特質，會思考怎樣去發揮，容許自己去嘗試，但要求自己每件事情都需要一個總結，繼續嘗試或暫停，都要知道為甚麼。往後若想嘗試同類的事情，可以告訴自己已經嘗試過，知道不適合自己，慢慢地改善「三分鐘熱度」的弱點。

初職的衝擊 性格分析助了解壓力點

Sara：MBTI 除了是一種工具或捷徑以外，對我而言有多一重的意義，就是明白自己如何被世界影響，給我一個探索的方向。在社會上工作一段時日，在與人相處上也發生過很多溝通問題，不知道是自己做錯，還是對方刻意留難，現在我好像找到答案，讓我知道可以放下，不知為何，有一種被安慰的感覺。

那時我剛畢業，初投職場，九型人格比 MBTI 更盛行。我覺得九型人格有一種特色，就是九種人格都有其角色，如領導者、和平者、幫助者等等，這些角色都幫助我理解這個社會的運作。而且，九型人格有一個有趣之處，每人都其代表的數

字，當中提及每人的壓力狀態，當人遇到壓力時，會傾向另一數字的模式，這幫助我覺知自己處於壓力之中。我是一個 4 號仔，當遇到壓力時行為會轉向於 2 號的幫助者，所以，當我發現自己不斷幫助別人，不懂拒絕，便覺知自己正在處於壓力狀態，提醒自己設定界線，關顧自己。

Wesley：我是一名護士，在工作上也會面對一些拉扯。我是一個 F 型人，但有時會掙扎應該先顧及對方的感受，還是處理事情呢？我仍在兩者之間摸索如何平衡，但我比較喜歡自己顧及情感的一面。

Shirley：因為工作忙碌，令你難以情感為先？

Wesley：是的。每分每秒都需要做決定。

Barbara：當你是一個很重情感的人，卻時刻需要做決定，你會否感到很辛苦？

Wesley：超辛苦！尤其我需要管理很多比我資深的年長同事，總會擔心對方不开心、自己資格不足，也比較想從對方身上學習。

Athena：你也是一個受工作影響的人。

Wesley：咖啡店長計劃讓 24 歲或以下的青年參與，去年參與計劃，就是想找緊 24 歲的尾巴，因為 25 歲就會成為社會的齒輪。我不想被工作困住整個人生，想有一件事情可以與工作分開，屬於自己。

Athena：我有同感。初入職場，我感覺自己像一個嬰兒，從低做起，又感覺像一個齒輪，發揮的機會有限，好想嘗試不同角色，看看自己的能力能發揮多少。咖啡店主育成計劃，我們有更多主導性的參與，想在沒有壓力底下做一件事情。

Barbara：為甚麼你們想找緊 24 歲的尾巴？

Athena：18 歲時，從沒想過參加社區中心的活動，但是，當出來社會工作，發覺所有事情的成本都很高，想做一些事情，但卻沒有資源支持。一般青少年中心的服務對象都是 6 至 24 歲的組群，所以趁自己 24 歲仍是青年，把握最後機會參加計劃，對我而言也是一個安慰。

Wesley：在我成為護士之前，已經擁有六年護理工作經驗。但是，當工作的日子愈長，便愈發現除了護理相關資歷，自己沒有其他生存技能。當我知道這個「咖啡店主育成計劃」，我就想如果要在生涯規劃上作出另一選擇，咖啡師會是一個不錯的選項。我現在於一些咖啡班中當導師，也有設計一些咖啡沖調課程。

Barbara：很高興你真的有實踐所學。你對自己在參與計劃後的成長有何感受？

Wesley：我原本感覺處於人生的低潮，但在計劃中，我認識到很多人，嘗試過不同的事情，在咖啡導師的店舖中實習，也能幫助我緩解情緒。早前，我更與計劃中幾個年輕人一同教導 50+ 的銀髮族拉花技巧。因為我們都有研究手沖技法，於是延伸教導長者透過手沖訓練味覺、嗅覺等感官。

以前讀護理學時很辛苦，需要牢記海量的學術名詞，於是每早都喝樽裝咖啡，令心跳加速，後來我感覺不知道自己在做甚麼。於是我去認識手沖法，在慢慢倒水沖煮的過程中，調整自己的心情。我平日七時上班，五時便會起床沖咖啡，讓我覺得自己準備好一天的開始。現在，我也開設新的課程，透過手沖咖啡了解情緒。

Barbara：很開心你們參與計劃後，在個人和生活上都有改變。在計劃中，連結自身經驗作出不同的嘗試，能看出你們對自己的能力多了一份信心和方向感。

總結：跨代青年問題 自我認識不足

南韓檀國大學心理學教授林明浩在 CNN 訪問中曾表示，MBTI 之所以能成為南韓千禧世代和 Z 世代族群的共通語言，因為它能讓人迅速在群體中定位、拉近距離，「在這社會中，提前知道甚麼類型適合自己，比較有效率吧」。他說，MBTI 過去兩三年在南韓興起，正好對應新冠肺炎大流行，人們變得更焦慮，需要一個心理上可以有所依靠的歸屬，這種分類法讓人感覺自己找到同類，藉此尋求慰藉。在上文四人的對談中，他們同樣以此來增強社交信心。

對他們而言，MBTI 的意義遠超於一種社交工具。他們不約而同地在大學至初職階段接觸性格分析工具，在人生重大轉變中同樣面對各種的焦慮，在如何與人相處及自處方面承受不安。這都是源於一種對自我認識不足。有人不理解自己的情緒、壓力來源；亦有人在選擇生涯發展路向上信心不足、缺乏自我認同感、社交信心不足等等問題。值得深思的是，為甚麼自我認識不足，會成為一個跨代的青年問題。

教育局在公民、經濟與社會一科中，提供「自我理解與生活技能」支援教材，鼓勵教師讓學生認識自我的基本概念。不過，在追趕課程及面對沉重的學習壓力，教師與學生能否持續探討自我認識的課題則是一個疑問。2014 年，政府發布《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》，推動生涯規劃教育，自我認識亦是其中一環。不過，在生涯規劃的框架底下，「自我認識」所涉獵的範圍自然有所限制；加上學生最關注的始終是升學選科，也傾重於了解自身的興趣、能力、目標。然而，學生應更全面建立自我價值觀，當中包括安全感、獨特感、能力感、聯繫感

和方向感 (Borba, 1989)。2019 年，教育局發布「檢討香港中學推行生涯規劃教育的成效」報告反映學生參與度偏低，因為他們仍視公開考試獲取佳績為中學階段首要目標；而且，學生反映，雖然透過生涯規劃教育能提升他們的能力感，也能掌握升學資料、認識行業等資訊，但對規劃長遠人生目標的幫助有限。因此，受訪的學校主任也認同應擴寬生涯規劃的學習框架，多關注學生的成長和人生價值觀。

求學時期，學生從幼稚園、小學、中學、大專，能依從學習階梯而上；但從求學到求職，卻像從河流游往茫茫的大海，學生不能再摸石過河，要學習在無邊無際的大海中尋找屬於自己的方向，便發現對於社會的期待與實際的情況有落差。在陌生的環境中面對未曾遇見的境況和壓力，也同時會面對陌生的自己。這時，年輕人才意識到，自我認識忽爾變成一個逼切的問題。而 MBTI，只需透過簡單測驗，便能迅速人格定位，成為他們一個尋找答案的工具。

縱然社會對於年輕族群將 MBTI 視為自我認識的捷徑，抱持懷疑的態度，但對於一些欠缺社交技巧的人而言，不能抹殺它的功能。

參考資料

Borba, M. (1989). *Esteem Builders: A K-8 Self-Esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior and School Climate*. Carson, CA: BL Winch & Assoc./Jalmar Press.

教育局 (2019)。《檢討香港中學推行生涯規劃教育的成效報告》。

https://lifeplanning.edb.gov.hk/uploads/page/attachments/Final-version_12-Apr-19-Summary.pdf

教育局學校發展分部升學及就業輔導組 (2021)。《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引第二版》

https://lifeplanning.edb.gov.hk/uploads/page/attachments/Guide%20on%20LPE%20and%20CG_06092021%20%28TC-Final%29.pdf

人間拾遺

故事 2：INTJ：MBTI 是我接觸世界的捷徑

從小到大，Karen 與人相處的歷程皆跌跌碰碰，焦頭爛額。別人說她「怪」，不易相處。她形容自己「好 data」，像維基百科；而且熱愛歸納，把很多東西組合起來。Shirley 與她自幼相識，形容她是一個資料庫，就像一個活着的電腦系統，硬邦邦似的，直來直往。她的情緒，開心或憤怒，都總是慢了幾拍，因此也難理解別人的傷春悲秋。MBTI 的出現，對 Karen 而言，就像有了一本關於人的辭典。在「怪」以外，讓 Karen 也找到自我詮釋的詞彙，「讓其他人知道我其實是一個怎樣的人。」在看似冰冷的外表下，她或許藏着一個發熱的心。

INTJ：社交需要程式

Karen 的 MBTI 性格類型不難猜，是 INTJ。根據「16 人格測試」(16 Personalities) 的官方網站，指這類型的人頭腦不會休息，「獨狼行為」鮮有顧及別人的感受，而且顯得冷漠。筆者問 Karen 如何詮釋 INTJ 四個字詞，她回應道：「如果從 I、N、T、J 四個英文字詞拆解，這是四分法，有八個 cognitive functions。若配合你以四分法來說明……」字典式的回應，讓現場的人會心微笑，她有點疑惑。

Shirley 有一個更生動的描述，「她的腦中有一個資料庫，每當她認識一個人，腦中就會新增一個檔案。她的記憶力更是匪夷所思，當大家閒聊談起某人，她便從資料庫中找到那人的資料，然後詳細地告訴你。」Karen 就像論文中的註解一般。她的聲線低沉，說話時逐字吐出帶點機械感。Karen 坦言，也有些人說她像個機械人。這些時候，若 Shirley 在旁，通常都會大笑一番，點頭和應。Karen 也會自嘲，幽默回應：「可能我這次扮人扮得不夠真，下次要笑得好啲。」一顰一笑，都是她摸索得來的社交秘訣。

Karen 說，中學時期未曾接觸自我認識的工具，覺得自己也是挺怪奇的。慢慢長大，「我發現其實有些人也和我相近。」這就是韓國心理學教授林明浩所提及的歸屬感。MBTI 將人歸納成 16 種類型，讓她明白人的差異性，「因為眾人的思維模式不同，導致他接收和輸出資訊的方法不一。」人性複雜，難以參透，日常她與人相處，習慣以程式的模式運作。那些需要心領神會的相處潛規則，無法輸入，自然在她程式之外。

Karen：她會接納我

Shirley 認識 Karen 的前同事。有次，前同事們不約而同地問 Shirley：「究竟你是怎樣跟 Karen 相處？」Shirley 便知 Karen 與同事相處間產生了磨擦。這也是意料中事。Shirley 回應朋友說：「你可以問她為甚麼會用這個詞語。因為她經常不小心地錯用一些易生誤會的詞語，但其實她不是這個意思。」與 Karen 對談間，她也會在資料庫中搬出許多學術的用詞。Shirley 續言：「她的表情木納，又會讓人誤會她內心諸多不滿，但其實她只是在思考。又或是，她擔心自己不擅辭令，說話容易傷害人，寧願不說。」Shirley 說。她熟悉 Karen 的為人，就像 Karen 專屬的翻譯機。

她們記得，有一次參與教會的戶外活動，Karen 負責外出買飯。她理性，打算給大家 A、B 餐兩個選擇。誰知，有一人說甚麼都不吃，只吃菜。她下意識說了一句：「吓，咁煩啊！」對方聽罷感到生氣。結果，教會負責人指責 Karen 態度不好，說話傷害人。她當時百般無奈，只是無心之失，並不是故意要傷害對方，為別人付出反被怪責。Karen 續說：「一般人總是先會批判我，但 Shirley 不會這樣。她知道我不是刻意傷害對方，而且她會接納我。」Shirley 能明白她腦袋接收和輸出的模式。

成長習慣自我壓抑 不懂情緒

不過，這種模式有一點好處。面對批評，她沒太大感覺。Karen 說：「或許我習慣不會專注於感覺，感覺未必那麼快會來到。」有時候，Shirley 聽她分享一些生活鎖事，「我的感受湧來的速度快她十倍。有時聽到她一些分享，我會生氣，替她不值。但她卻說：『原來要嬲㗎？』」Karen 自覺情緒的後知後覺，除了因為不理解情緒，更多是習慣自我抑壓。

Karen 初職時期，當時任職的機構建議她尋求輔導，「對方不斷問我覺得怎樣，我會覺得好辛苦。他問我感受，我完全答不上話來，對方也好像感到無奈。」她說：「INTJ，是一種生存機制。」人之性情，先天的影響與後天的塑造，她認為後者佔重。Karen 是家中的老二，有姊姊和妹妹，有感成長中被忽略。「我大學讀甚麼科，反覆說了很多遍，但爸媽仍不知道。」她成長中需要獨立，「很多事情都需要自己『搞掂』，否則世界末日。」因此，她需要強大、理性，為自己構想百種解難方案。她還說，她從前看着大人，才發現原來大人都很情緒化，沒她想像般成熟，家中吵鬧聲不斷，「所以，我習慣對很多事情感到麻木。」

MBTI：學習接觸世界的捷徑

後來，一位修讀社會工作學系的同學對她說：「其實你是沒有那些語言，真的沒有。」同學看見 Karen 的缺乏和需要。終於有一個人，願意扭開她外殼的螺絲，找出斷路的所在。「但是，我其實不知道可以怎樣做。」而 MBTI、九型人格等性格分析的工具，便成為她的說明書。每當她認識新的朋友，心裏會估算對方的 MBTI，然後因應對方的性格類型，在資料庫中搬出一套應對模式。她也會運用自身觀察力的強項，例如留意到對方把手多番藏起來，便會問對方：「你是否感到緊張啊？」她解說，尤其面對 INFP 的內向者，「他們通常喜歡我這樣問，因為他們不喜歡求助，若有人主動開口，他們便不需要用被動的方式來求助，也因此會感到關心和愛。」筆者作為 INFP，表示贊同。Karen 把 MBTI 當作成接觸外在世界的捷徑，「我不是想標籤他人，只是我用來彌補自己的弱項。」

學習表達自己：希望世界更美好觸世界的捷徑

Shirley 指，Karen 小時候連解釋也不會，「至少，現在她會學習用別人聽得懂的言語來解說。這是很大的變化。」其實，她大可繼續對世界沉默，活在自己的舒適圈。常常對別人解釋，是多麼疲累的事情啊！Karen 直言：「起初我會感到疲累，但後來我覺得，如果有些人值得我珍惜，如家人、朋友、好同事，或者對我好的長輩，我真的想了解他們，跟他們相處多一點。這就值得我多花一點時間學習表達自己。」

在訪問之中，Karen 把過去梳理、拼湊的成果，重新敘述成一個關於自己的故事，是一個超越系統更新的大躍進。她自謙是初階者，「但我覺得挺開心的，因為別人對我好，好像我也能有所回饋。」她感恩遇到很多很好的人，「小時候，我也會想用好的一面跟他們相處。或者，當他們不開心或迷失的時候，我也想與他們同行。」這才是她深深處最真實的一面。她需要有人看見她的努力和付出。

Shirley 欣賞 Karen 不斷學習和自我反思。「因為像她這種性情的人，不一定會覺得自己有問題。她大可繼續自我崇拜，也可一輩子覺得自己是對的。但是，Karen 不會。她覺得這樣的自己不夠好，她學習進步，令她重視的人感到開心，她希望這個世界更美。」面對 Shirley 的誇讚，Karen 說聲謝謝。二人老友鬼鬼，Shirley 回她一句：「咁你 Payme 返我。」

說到底，MBTI 僅是一種自我認識的工具，也能讓人理解人的多元性。然而，「愛」才是一個可讓人改變的動力；朋友的接納，為 Karen 打開一個舒適安全的空間，讓她學會自我接納，慢慢地建立對自己和世界的信心，破繭而出，活成一道光。

人間拾遺

故事 3：家長的功課：從 MBTI 學接納與管教

自我認識，並不只是學生的「專利」。孩子要學習自我認識、接納，建立自我認同感，也要先從家長教育開始。本處匯愛家長資源中心（深水埗）舉辦 MBTI 性格透視工作坊。課堂之初，不談孩子，卻從家長自身出發。一幅黑夜的圖畫，已看出各位家長性格的不同。有的說圖畫不合邏輯，有的卻談畫中的感覺；有人只看見畫中央的大樹，卻有人看見蝴蝶的影子。MBTI 這套性格分析的工具，以淺易的方式、四種維度將人的性格傾向大致分成 16 種類型。而工作坊的初衷，正是要讓家長認識人的多元性，才能理解彼此的差異，繼而接納，尋找面對的方式。註冊社工鄧俊義（義 Sir）及 MBTI 認證執行師、程序工作員王鴻悅（Raymond）為說：「我們希望能擴闊家長對親子教育的眼界。」

從「J」型（判斷型）看家長管教的壓力

「十個小朋友有八個都是 P (Perceive)。」一位家長如此說，眾人點頭認同。MBTI 中最後一組英文字詞「P」和「J」，P 是指接收型，較為隨性，着重探索和感知生活的可能性；而「J」則是判斷型，喜歡有條不紊的生活方式。家長的共鳴，源於每天家中都因着功課與孩子上演一場攻防戰。一位家長在工作坊上分享，她昨日陪同兒子到醫院覆診，在等候應診時，媽媽對兒子說：「既然沒事多磨，倒不如做些少功課，不要浪費時間，待會便可以到公園耍樂，好不？」當然，這也是媽媽的一廂情願，兒子只做了兩道題目。媽媽對孩子的扭捏摸不着頭腦，在課上訴苦，「其實，及早完成功課便可安心到公園玩，這不是更好嗎？」

義 Sir 則反問那位家長：「那你小時候是怎樣的呢？」媽媽笑了笑：「我也是這樣。」眾人會心微笑。Raymond 表示，家長經歷過成人的洗禮、社會的教化，學懂生存的方法，也漸漸忘卻自己原來的模樣。而義 Sir 續說，管教本來就是一件很「J」的事情，「所以，很多人當了父母便很難做自己了，為了管教，將自己另一面逼使出來。」這就是家長的壓力來源。義 Sir 認為香港社會有一種意識形態，期望有條理的人迅速判斷下決定。「在職家長需要兼顧工作、家庭生活等大小事情，需要迅速判斷，也增添一重壓力。而對於本來不是這種性格傾向的家長而言，壓力就更大。」工作坊上有不少家長分享孩子與自己的性格大相逕庭。性格差異，也帶來相處上的壓力。「家長的分享，是希望有人明白他們的難處與付出。」義 Sir 說。

換位思考的學習 擴闊家長思維

義 Sir 說：「對於在職家長而言，代入小朋友角度是有困難。」另一位家長又分享，「我的孩子很快便完成了一樣功課。我便說既然有時間，倒不如再做多一樣功課啦！」孩子當然誓死不從。義 Sir 拿了一個比喻，「如果你完成了工作準備放工，上司突然要求你加班，你又覺得怎樣呢？」家長恍然大悟。他續說，家長常對孩子說「做功課對你有益」，「如果老闆要求你 OT，卻說 OT 對你有益處，你認為可行嗎？」Raymond 補充道：「成年人會感到憤怒，孩子同樣有這種感受，只不過孩子會以『扭計』更直接的方式表達情緒。」家長們聽罷也若有所思。義 Sir 遂補充，在工作坊上運用上司與下屬、情侶、親友等不同關係，幫助家長從不同角度「換位思考」，擴闊家長在親子相處上的想法。

接納的功課

小朋友需要學習知識、做功課、規劃生活；而家長的功課則是學習理解、接納和陪伴。義 Sir 說：「工作坊的宗旨，就是要開闊家長對自己及別人的接納。」他認為接納是一種生活態度：「若不接納，又如何面對？」不接納，就是繼續強逼孩子遵從自己的方式，「不理解孩子的難處，也不重視孩子現在想做的事情。大人往往將生活的重點放未來，其實當中有很多未接納的部分，以致在過程中與孩子出現拉扯。不過，接納其實是當下的回應。理解孩子花費七成的努力去做功課，餘下三成未盡之力是他的困難。當家長認同這個困難，才能面對，這就是接納。」大人往往輕易地拋下一句：「你都未盡力。」然而，義 Sir 提醒家長「管」與「教」是兩種事情：「大人經常只是批評孩子做得不好的事情，但卻沒有教導孩子如何面對這『三成』的困難。」

Raymond 在工作坊上經常以左右手作比喻。有些人天生是左撇子，擅長左手寫字，但這不等他永遠不能用右手寫字。「正如有某種性格特質的人，亦會有另一種性格擅長的技能，不要否定孩子的學習能力，是有機會學習得到，只不過在過程中會遇到挑戰。」義 Sir 以此提醒家長，不要輕易抹殺孩子的可能性。

義 Sir：「人的多樣性只會存在差異，卻不會有對錯之分。」正如 MBTI 中四個維度：「I」（內向）與「E」（外向）；「N」（直覺型）與「S」（實感型），前者想像力豐富，後者着重數據；「F」（感知型）與「T」（思考型），前者情感導向，後者着重策略；「P」（接收型）與「J」（判斷型），前者熱愛探索，崇尚自由，後者偏好秩序。而 MBTI 中強調的只是一種性格傾向，而非絕對，「MBTI，能幫助家長明白每一個人的心裏都有一份力量，能因應環境互相學習和成長。」義 Sir 說。Raymond 說：「即使是『J』型的小朋友，他們也有一個學習的階段。」Raymond 提醒，小朋友處於一個不斷接收新知識和探索世界的階段，在成人眼中，小朋友不專注，

換一個角度而言，他們只是努力不斷地接收這個世界各種的資訊，被各樣事情吸引着。他這樣說，給家長一副全新的「眼鏡」看孩子。

家長經常求問教養孩子的策略和貼士。義 Sir 說：「最大的難處，就是沒有金科玉律。」他經常對家長說：「世上沒有 100 分的管教方法。最重要是，知道家庭中最重要的是甚麼。」每個家庭價值不一，也沒有一個標準的答案。但只要能學會接納，只要能找到一個平衡點。「我經常提醒家長回顧家庭的重心，只要記起教育孩子的初衷，自然能做出合適且對家庭負責的決定，這才是出路。」

蘋果樹的比喻

工作坊的尾聲，義 Sir 引用《背離親緣》一書勸勉家長。《背離親緣》(Far From The Tree) 源自西方一句諺語「The apple doesn't fall far from the tree」，意思是孩子像樹下落下的蘋果，不會離父母太遠，中文相近的諺語就是「有其父必有其子」。書中訪問 300 多位孩子與自己不相像的家長，他們面對看似「陌生」難以掌控的孩子而感到焦慮。而匯愛家長資源中心，小朋友大多是有特殊學習需要，或多或少與父母有點不同。家長或會自責採用錯誤的教育方式，甚或質疑未能為孩子提供優質的成長環境，義 Sir 則以書中一棵蘋果樹鼓勵家長：「即使蘋果沒有落在樹蔭下，滾出去了，但蘋果依然是你的孩子。即使這個蘋果不能跟自己在同一環境成長，但你仍可以不同的方式來守護他。」

如是說

專訪 何麗芳 香港基督教服務處 教育心理學家

反思外向性壓力：內向就是處於劣勢？

你曾聽過蒲公英型與蘭花型孩子的比喻嗎？科普作家兼記者 David Dobbs 曾提出這樣一個比喻，以蒲公英比喻外向的孩子，形容其生命力旺盛，無論甚麼環境都能適應生存；而蘭花則好比內向型的孩子，只要提供適合的環境，它的成長發展甚至可以比蒲公英型的孩子更好。雖然作者的重點放於內向孩子的可塑性，但大眾卻將「蘭花型孩子」與高敏、情緒波動、容易受傷劃上等號。資本主義的社會往往被外向文化所支配，總以為外向的人較優勝。

在學校裏，教師總是邀請「優秀」的學生在大型場合中代表演說，「敢於表達的孩子就是優秀」的觀念便植根於大人小朋友的腦海中。外向的孩子能獲得更多的機會是不爭的事實。然而，喜歡表達和自我展現是否優秀的唯一標準？MBTI 熱潮帶起社會對「E 人」和「I 人」的討論，亦是一個契機檢視社會如何被外向文化所支配，反思內向特質的價值。而作為家長，又應如何栽種一朵素雅脫俗、含蓄不露的「蘭花」？

教師：不多表達，難升龍校

本處兒童復康服務教育心理學家何麗芳（Mango）指不少家長對自己孩子具內向性格感到憂慮。她認識一位幼稚園高班學生的家長，其孩子就讀一所「龍校」。該幼稚園每年會挑選八成的學生升上原校的小學。她的孩子性情內歛，平日不大情願回應教師。教師便對家長直言：「如果孩子在最後的學年也表達不多，恐怕未能升上原校小學。」作為家長的她感到擔心。Mango 理解香港家長的壓力，「因為受到社會文化影響，以及實際的考量，家長往往認為外向是較有優勢，這也是非常真實。」但她提醒家長要尊重每一個孩子的獨特性，更不要從負面角度理解內向性格。

重新認識內向的特質

MBTI 無疑讓社會重新認識「外向」與「內向」的定義。這套工具是以心理學家榮格（Carl Gustav Jung）於 1921 出版的《榮格論心理類型》中所提出的觀點為基礎，當中指人的心理態度分為「外向型」及「內向型」兩大類，分別在於兩者的精力流向不同。前者將焦點放於外部世界，即是周遭的人與當下的環境，故積極

與人群接觸；而後者則將精力投放於內在，故享受在獨處中靜思。

Mango 補充道：「社會以為內向就是扭擰，拒絕合作，但其實不然。相反，內向只是一個統稱，當中還有不同的性格特質，如反思性較強、心思細密、敏感度高等等。」韓國作者安炫珍在其暢銷著作《不害怕週一的內向人》中也分析內向者的強項，指他們因對環境的刺激敏感，懂得察言觀色；也因內向者重視事物的本質與精神層面，故擁有強大的思考能力，而且思慮周全。

反思外向性壓力：課堂互動方式單一

不過，當外向文化主宰社會主流價值，內向孩子的強項特質往往難被看見。「面試就是一件殘酷的事情。」Mango 逐指，「內向孩子的特質如思考能力、觸覺敏銳，難於短時間內被觀察得到。」她認為學校的評核方式應更多元化，例如透過進行靜態的活動如閱讀、積木等，觀察及評估小朋友不同的能力，如認知能力、專注力等。她指不論是面試，還是平日課堂，回答提問的互動方式過於單一，「很多教師認為舉手回答問題才是投入課堂的表現。」她經常跟老師分享多元表達教學策略，除言語外，也可以透過繪畫、做動作作表達，「如果小朋友不想說話，可以邀請他出來指出答案；如果他害怕在全班同學前回答問題，也可以請他說給隔鄰同學聽，或在教師耳邊細說。」

文首提及憂慮孩子因寡言未能升讀龍校的家長，Mango 跟對方討論：「如果一所學校未能擁抱不同性情的孩子，是否一間適合他的學校呢？即使孩子的表達能力大有改善，他的小學生活又會否感到快樂？」正如韓國作者安炫珍在書中提出內向者在社會中長期感受到「外向性壓力」，「強逼孩子在不合適的環境，也會影響他長大後的心理質素和精神健康。」Mango 說。

參加朗誦比賽 = 學習社交？

Mango 坦言，很多家長期望能將內向的孩子改變成外向。「例如，家長會幫孩子報讀朗誦班，以為能增加孩子練習與人溝通的機會，但我認為從一個不會溝通的階段，直接跳躍至參加朗誦比賽，這個步伐太快了！」她建議家長可設定不同的小目標，先從靜態的小組活動開始，當孩子在小組交流中感到舒適安全，再循序漸進參與集誦、個人朗誦比賽。Mango 在學校工作中也會為有需要的小朋友提供社交訓練。「如果小朋友欠缺社交經驗，我會將他與其他熟悉的朋友一起進行配對訓練，希望他慢慢從二人組逐步擴展至一個群體。」她坦言有些家長期望孩子完成訓練後便能一下子廣交朋友，「我會跟家長說明訓練可幫助孩子學習建立友誼、展開話題、輪候、分享、協調等社交技巧，但不等同他長大後變成一位『社交王』。」Mango 直說。很多時候，家長對孩子抱持錯誤的期許。蘭花又怎能栽

種出蒲公英來？用心澆灌，卻用錯了心，結果兩敗俱傷。

家長學習「四正」方式 讓內向孩子跳出舒適圈

「人的性格會受不同因素所影響。除了先天性的性格和氣質，後天成長的环境也會影響孩子的性格塑造。」Mango 說。她早前完成一個「兒童選擇性緘默症治療手法」的課程，當中學習親子互動輔導治療。「治療並不是處理兒童本身的問題，而是處理大人與孩子的互動模式。」大人與孩子相處模式，好比栽種蘭花的方式。「很多有社交焦慮的孩童，能使他們開口說話或踏出舒適圈的關鍵，在於大人如何回應孩子。」她說。

本處兒童復康服務一直強調家長與兒童建立正向關係，鼓勵家長以正面方法與孩子互動，透過親子玩樂建立關係，所謂正面互動方法，當中有「四正」：正關注、正讚賞、正指令及正規則。看似容易，但很多時候家長一句不經意的提問，卻會不小心墮入大人主導的互動模式，如家長常問「這是甚麼顏色啊？」、「這兩個相加等於多少？」、「這樣放才對啊！」、「係唔係啊？」、「咩嚟㗎？」等等。Mango 說：「當家長問這些問題時，或多或少都在考驗孩子的認知能力，孩子都在回答大人的問題。雖然也是一種互動，但缺乏自由度，容易限制孩子的表達方式。」她指尤其對於內心較敏感的內向型孩子，因為內心較為敏感，「有些孩子會欠缺信心，介意答錯時別人的反應，所以會感到猶豫。當他們不享受這種互動方式，便會影響他們的表達。」她建議家長學習當「評述員」，意思是描述孩子在做的事情，讓孩子更享受這種互動模式。她提醒，「當未能建立互信的親子關係，孩子便難以建立社交關係。」而建立關係的關鍵，就是進入他們的世界。

詞與物

第一部分：認識性格分析工具

除了 MBTI，坊間還有不同類型的性格分析工具可供選擇，而且可靠度高，行之有效，幫助個人了解自己的性格特質、優勢和適合的職場環境。

一、認識 MBTI 的四個維度

MBTI (Myers – Briggs Type Indicator)，又稱為「邁爾斯-布里格斯性格分類法」，是一項性格評量，將人的性格分成 16 種類型。但值得注意的是，MBTI 並不是一種新發明的性格評量，而是始源於第二次世界大戰時期，因為男性需上戰場，勞動力出現缺口，女性首次被鼓勵投入勞動市場。當時，美國一對母女— Katherine Briggs 與 Isabel Myers，為了協助女性找到自己的定向，便根據瑞士心理學家 Carl Jung 的《人格類型》為基礎，建構麥布二氏心理類型量表雛型。到了 1960 年代，學界、業界反覆研究、修正這套評量工作，發展至今成為人格評量之一。不過，值得注意的是，這對母女並不是心理學家，故這套工具仍存有爭議性。

MBTI 測驗出的性格評量共有四項指標，分別是「產生能量的方式」(E / I)，其實就是在世界中自處的方式，兩者支取或恢復能量的方式不一；「思維模式」(S / N)，就是感知世界，兩者差異主要在於「接收和處理資訊的方式」；決策依據 (T / F) 以及對生活的反應態度 (J / P)，將四項指標的英文字母組合起來，便得知自己於 16 型人格中所屬的性格類型。

充電方式 E 或 I

這裏所指的外向或內向，並不是描述一個人是否擅於交際，而是在世界中自處的方式，只是一種傾向，並非絕對。兩者的差異在於支取或恢復精神力量的方式。

Extrovert 外向：重視外在世界，從與別人的互動中取得動力。

Introvert 內向：重視內心世界，透過自處獲得動力。

認知方式 S 或 N

Intuition 直覺：偏好想像、抽象思考，思維方式相對跳躍，較着重概念，在乎事情背後的意義。

Sensing 實感：務實派，透過五感認識世界，相信所看見的事實，關注事情的細節。

決策方式 F 或 T

Feeling 情感：習慣從情感和價值觀出發，透過共感建立關係，以人能否和平共處做決定。

Thinking 思考：理性思維，看重客觀的原則，以規則、邏輯做決定。

生活方式 P 或 J

Perceiving 理解：喜歡開放、有彈性的生活，運用多元靈活的思維面對世界，重視探索與體驗，適應變化。

Judging 判斷：偏好有條理的執行方式，傾向制定計劃、掌握生活。

二、認識性格透視

性格透視（Personality Dimensions，簡稱 PD）是由加拿大 Career/ LifeSkills Resources (CLSR) 於 2003 年推出的一種自我探索工具。

性格透視的哲學理念認為人與生俱來就有四種不同的性格系統。這些系統驅使我們在探索自尊時會採取不同的行為表現。它分為四種性格，每種性格都有自己的顏色、符號及簡短描述。四種性格類型包括：綠色探究型、金色組織型、橙色多媒型、藍色真我型。

綠色探究型

以問號來表示，綠色探究型天生充滿好奇心，其人生主要的目的是獲得知識、能力和自主權。他們有很強的求知慾，經常問「為甚麼？」，並希望對所有事情都有一個合乎邏輯的答案。他們傾向於從大局或整體上思考，做事講求效率，善於分析事情及理解抽象的理論和概念。

藍色真我型

由兩隻相連的手代表，藍色真我型在生活中尋求意義，因此他們專注於個人成長。藍色真我型需要與他人建立有意義的關係，他們喜歡和諧、平衡和合作。對人與事物有敏銳的觸覺，在群體中往往是一位激勵者。

橙色多媒型

代表符號是感嘆號。他們精力充沛，喜歡刺激和追求興奮的感覺，令他們驚喜的東西最能吸引他們。橙色多媒型需要自由、多樣化，擅長在瞬間觀察、分析、決定和採取行動，也善於隨機應變。

金色組織型

代表符號是剔號。金色組織型注重細節，人生主要的目的是歸屬感。他們重視家庭、傳統和社會意識，他們忠於友誼和人際關係，也樂於為自己所屬群體服務。他們擅長制定政策和程序，喜歡按章辦事。

三、DISC 性格分析

DISC 性格分析是基於美國心理學家 William Moulton Marston 的理論研發，是一個旨在幫助個人識別和利用個人性格優勢，從而提高效率的工具。同時，它可以讓測試者認識到自己在性格上潛在的局限性和盲點。DISC 能用於檢查個人在其環境或特定情況下的行為特徵，分為四類行為模型：

支配型 Dominance

你如何應對問題和挑戰

有信服力、激勵人心、熱情洋溢

影響型 Influence

你如何影響及與他人互動

結果導向、善於執行、競爭力

分析型 Compliance

你如何應對法規

善於分析、注重細節、有系統

穩定型 Steadiness

你如何應對變化和不同層次的活動

友好、善於溝通、有耐心

四、九型人格

九型人格(Enneagram)或稱性格型態學，相傳來自數千年前的中亞和波斯地區。Enneagram 源於兩個希臘詞：「 Ennea 」代表數字「九」，「 Grammos 」則代表尖角。九型人格的圖形「九型圖(Enneagram)」正好是以九個尖角來表達。1977

年出版的《氣質和發展》一書，美國精神科醫生 Dr. Alexander Thomas 和 Dr. Stella Chess 提到，嬰兒出生後第二至三個月便可辨認出九種不同的氣質，包括活躍程度、規律性、主動性、適應性、感興趣的範圍、反應的強度、心理的素質、分心程度、專注力範圍持久性。而史丹福大學教授 David Daniels 則發現這九種不同的氣質剛好和九型人格相配，因而開創了九型人格體系。90 年代起，九型人格備受美國大學推崇，大熱於歐美學術界及工商界，甚至成為全球 500 強企業管理階層的研習課程，並以此培訓員工，建立團隊，提高執行力。

- 一. 改革型/完美者 Reformer / Perfectionist
- 二. 助人型/施予者 Helper / Giver
- 三. 成就型/榮耀者 Achiever / Motivator
- 四. 藝術型/自我者 Artist / Individualist
- 五. 思想型/學術者 Observer / Thinker
- 六. 忠誠型/崇拜者 Loyalist / Team Player
- 七. 活躍型/享樂者 Enthusiast
- 八. 領袖型/權威者 Leader
- 九. 和平型/妥協者 Peace-maker

五、VIA 性格優勢

性格優勢（Values In Action Classification of Strengths, VIA）不是一項測試，更準確而言，是一套評估工具。它由美國心理學家 Christopher Peterson 和正向心理學家 Martin Seligman 共同提出，認為人擁有 24 項的特質，如創造力、好奇心、勇敢、毅力、熱情、愛、社交智能、團隊合作、領導力等等，並且分為「智慧、勇氣、人性、正義、節制、超越」六大美德類別。

六、職場大五™性格分析 4.0

由美國心理學應用認知研究中心基於大五性格模型（Five-Factor Model of Personality）於 1993 年所開發的職場大五性格分析™4.0（簡稱 Big 5），是目前流行的其中一項有效和可靠、以實證為本的性格評估工具，以人類五大首要性格特質，包括經驗開放性（Openness to experience）、盡責性（Conscientiousness）、外向性（Extraversion）、親和性（Agreeableness）和情緒不穩定性（Neuroticism），以及 23 種次要特質，分析個人工作上的行為模式。它強調每個人都會擁有五種首要的性格特質，差異在於程度之別。

職場大五的性格特質評估：

- 經驗開放性 Openess to experience
- 盡責性 Conscientiousness
- 外向性 Extraversion
- 親和性 Agreeableness
- 情緒不穩定性 Neuroticism

=====

參考資料：

- Distinctions Asia (HK) Limited (2025). <http://distinctions-asia.com/program/disc-personality-system/>
- Ellis, Albert; Abrams, Mike; Dengelegi Abrams, Lidia. (2008). Personality theories: critical perspectives. SAGE. ISBN 978-1-4129-7062-4.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. Journal of Research in personality, 37(6), 504-528.
- Human Bond (2024). <https://www.humanbond.com.hk/zh/blog/4-types-in-personality-dimensions>
- NERIS Analytics Limited (2025). <https://www.humanbond.com.hk/zh/blog/4-types-in-personality-dimensions>
- VIA Institute on Character (2025). <https://www.viacharacter.org/character-strengths>

詞與物

第二部分：別神化 MBTI

時至今天，在世界 500 強（Fortune Global 500）企業當中，逾 88% 會以 MBTI 作為招聘測試。瀏覽職場網站，有公司招聘廣告列明優先考慮 MBTI 中某幾類型的應徵者；網上也充斥各類「從 MBTI 找出避雷職業」又或是「從 MBTI 搵到心水好工」等等文章。MBTI 似乎已經影響着香港的職場文化，打工一族在網上紛紛求問：「履歷表應寫上 MBTI 嗎？」然而，更值得思考的是，過度吹捧 MBTI 會否造成標籤化？除了 MBTI 以外，還有甚麼職業導向的性格分析工具？企業或僱員可如何運用，提升個人或團隊的質素呢？

本處僱員發展服務「富達盟信顧問有限公司」（富達盟信）首席顧問、高級經理羅念慈（Nancy）坦言，近期也收到不同企業查詢 MBTI 工作坊，或以 MBTI 作為團隊建立的活動主題。她說：「MBTI 並不是這個世界唯一的性格分析工具。我會先了解公司舉辦活動目的和背後的需要，從而選擇最適合他們的工具。」

每個人都有屬於自己的力量

常聽到有人說：「MBTI 真係好準！」不過，性格測試工具不只講求準確。世上有無數性格測試，亦各有其側重的面向，如何因應不同情況選擇合適工具，並且有「竅妙」地運用才是關鍵所在。Nancy 曾經認識一個個案，他升職時，行政總裁對他說：「你可以的，我信你！」然而，公司沒有給予任何指導或培訓。個案對老闆的肯定感到喜悅。然而，日子久了，他發現與同事們合不來，讓他陷入自我質疑的漩渦，甚乎出現焦慮症狀。「他自我質疑，『是不是我太差？我不能承受這些壓力，是否我的問題？為甚麼別人做得到，我卻做不到？』」她指當時與個案進行輔導時，並沒有選擇 MBTI，而選用 VIA 性格優勢（Values In Action Classification of Strengths, VIA）評估工具，「當他覺得很不濟的時候，運用個性的『力量』幫助他。」她的用意是利用工具中強調的「強項」，對應個案的自我質疑，「讓他相信自己，每一個人都有屬於自己的力量。」

性格分析工具的團體應用

MBTI 將人分成 16 種類型，而 VIA 則強調特質和強項，背後的概念不盡相同。Nancy 強調：「不要只看見對方的不同或做不到的事情，其實每一個人都有自己的力量。」她分享曾幫助一間銀行進行管理訓練，以 VIA 重新檢視每個團隊的組成，分析當中的文化是如何建構出來。「我們按團隊成員的個性和優勢做成圖表，以視覺化呈現成員的分布。」圖表一出，一目了然，發現大多成員都傾側於圖表

的左邊，卻有零星幾位成員於圖表的右邊，顯示成員的性格傾向分布不平均。Nancy 續說，這個團隊很有團隊精神，「其實很好，大家互相合作，建立了一個文化。不過，也會有一些『麻煩』，就是過於着重別人的感受和需要。」她舉例，假若團隊中一人經常提出新點子，或可能被視為不合群、我行我素。「再讓眾人思考應如何運用這些『小眾』力量，讓充滿點子的同事們不被邊緣化。」專業的僱員支援服務，能夠說出一個銀幣的兩面。又如另一種情況，牽涉一個團隊的衝突處理，成員之間只看到對方的缺點。「這種情況，我會建議運用『性格透視』（Personality Dimensions），其好處是非常『正面』，只談人的好處，強調彼此間的不同，而非不好之處。」Nancy 說，「我們不只求同存異，而是要學懂欣賞對方。」

性格傾向不反映能力

最近，在求職網上發現一些公司的招聘廣告，列明優先考慮 MBTI 中某些類型的應徵者。Nancy 笑言：「當然，僱主是有這個權利。」她認為 MBTI 的確能夠反映一個人的處事方式，例如「S」（sensing）類型的人較重視實質的數據；而「N」（intuitive）類型的人則相對能構想更多點子。然而，她強調：「個性不能反映能力。」例如一個「I」人（introvert），不代表他不懂得與人溝通，「只不過當他跟別人溝通後，他需要懂得自我充電的方式。」

金性格分析：助個案理解性格如何影響行為

在個案輔導上，Nancy 更常運用「九型人格」。她表示不時遇到「2 號仔」的團隊領袖（team leader），其顯著的特質就是助人型（helper），「這類型人格的人，別人還未主動開口求助，便會主動幫忙。」樂於助人，固然是一種美德。「但作為 leader，便容易被下屬以為是 micro manager（微管理者）。」打工仔，最怕就是那種「事事關心」的「關心姐」，讓人感覺窒息。「結果，2 號仔又會感到委屈，雙重打擊。」Nancy 說，「我們要做的，就是向他解釋，為甚麼在這種情況下會感到辛苦。」她補充道，性格分析是為了幫助個案明白自己的個性如何影響行為和反應。」她認為九型人格是一個很好的工具。九種人格，並不是要將人定型，「我們可以學習其餘八種性格的優點。不是要完全改變自己，而是 adopt（採納）不同的性格特質。」她續說：「當人能夠理解自己的時候，也要懂得站穩。」Nancy 分享，說曾遇過一個「8 號仔」個案，是一位挑戰者，每事盡心盡力，「作為一位團隊領袖是非常好的。」不過，當上司下屬未能配合，卻又陷入自我質疑的漩渦：「我係咪太認真呢？」即使別人不會為此而生氣，但他也需要接納自己的怒氣。但問題是，會捱幾耐呢？如何轉化自己內心的想法才是最重要的。」

Nancy 認為，MBTI 的冒起能提升大眾自我關注的意識，「令人明白每一個人都有自己的特色。當人能了解自身的特色和價值，也能提升個人的獨特感（selfhood）」

(Borba, 1989)。她認為華人社會尤其着重謙遜的美德，但在成長中卻甚少教導如何認識和欣賞自己。」久而久之，人只會看見自己的缺點。不過，她提醒社會勿神化 MBTI，過猶不及，反倒成為自我標籤。

參考資料：

Borba, M. (1989). *Esteem Builders: A K-8 Self-Esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior and School Climate*. Carson, CA: BL Winch & Assoc./Jalmar Press.

鎂光燈外

專訪 葉彥廷 香港唱作歌手、音樂製作人、鍵盤樂手

父母離異 音樂中學習面對「瑕疵」

行內的人都說葉彥廷（Frankie）是典型的 I 人。2023 年，他發布一首派台歌《社交拒嚟》，歌詞表明心跡「重新界定快樂造詣 社交抵制」。他更分享兒時一個奇怪的習慣，「當我身處嘈雜的地方如酒樓，我總會睡着。」他一直不知所以。直至長大後，認識任表達藝術治療師的女朋友，才讓他知道「原來嘈雜的地方，對我而言太多資訊了，無法好好思考，能量容易耗盡。」Frankie 這兩年先後為歌手陳卓賢及 Serrini 的演唱會擔任鍵盤手，逐漸為人所認識。但原來，他在演唱會中，需要大口大口喝可樂，才能集中精神看樂譜。不過，這只是他其中一個面向。

Frankie 其實也有外向的一面。他補充道：「MBTI 結果顯示，我是 49%外向（E），51%內向（I）！」他相信 2%之差，僅是因為兩者相等的結果，系統無法將其歸類於任何一方的標籤。因此，他說：「性格測試只是自我認識的其中一種工具，但並不等於是。」它或許能提供一個尋索的方向，但並不是「無痛」的捷徑，因為它無法透視原生家庭以及過去的種種，如何塑造今天的自己。相反，自我認識，其實是需要每一個人鑽進過去，把成長中不同形狀的碎片，串連成一個有脈絡的故事。這是一場漫長、有血有肉、更扎實的歷程。而音樂，則為 Frankie「穿針引線」。

學音樂 就是學習認識自己

從小到大，Frankie 都不走在常規之內。幼稚園時期，他看見姊姊吹牧童笛覺得有趣，但姊姊不教他，他便自己摸索出一套獨門的吹奏大法。他隨即示範一曲，把牧童笛當笛子吹，吹出一種中樂的調子，聞所未聞，技驚四座。他還研究以膠紙貼在音孔，吹出有趣的聲音。「當人人都說牧童笛難聽，我要為它平反。」他自言是一個很跳脫的人，中學時期便喜歡創作，大學時期讀創意媒體，畢業後在網頁公司中朝九晚五做打工仔，「那段時間很抑鬱，無緣無故在車上哭，我問自己『究竟在做甚麼呢？』」後來他決定專注做音樂，集唱作人、編曲監製、樂手、導師多重身分於一身。

音樂，一直引導他尋找自己。Frankie 細訴在音樂中自我尋找的歷程，說：「這基本上是分享我的人生。」他說學音樂必然經歷幾個階段：起初他學習樂器，覺得有趣，到了青春期的年少氣盛，把各種複雜的技巧攪和在一起，天花亂墜，刻意表現自己。回頭看，他覺得是源於一種缺乏，「華人家庭很少稱讚小朋友，我想尋

找多一點認同。」過了這個關卡，「接着我再想深一層，應創出自己的風格，便不用比較，不用渴求別人的認同。」不過，到了這時候又會遇到另一種生活與理想、自己與世界之間的掙扎，「為甚麼我要堅持玩音樂？我在追求甚麼？不能賺到財富，倒不如找一份穩定的正職？」跟隨主流還是依從內心，朋友勸勉要做自己，「但也要知道甚麼是自己，才可以做自己。怎樣做自己呢？」Frankie 反思。反省吾身，他笑言若要成名，大可在網上拍些奇怪短片博取流量，「但我認識自己，不會這樣做。我喜歡做音樂，就是因為我喜歡。當我看到有人聽我的音樂而開心地笑，我覺得很好。」可以說，每一個階段的思考，都在通往一個答案：我是誰。

父母離異的抉擇

這是 MBTI 無法給予的答案，因為它只是一種捷徑，但人若要成為自己，是需要持續不斷向內挖掘，像海一般深不見底，永無止境。而且，這是沒有人能逃避的事情。Frankie 說：「我知道自己在一些氣氛嚴肅的環境中，當說到爸爸的時候便會哭。」父母離異，父親患躁鬱症，「他對姐姐很暴力，令她也患上情緒病。」他曾為家庭的離散感到自責，爸媽分開的前一夜，他面對人生最艱難的抉擇，跟誰生活？「我會想，到底是否我令他們離婚呢？」這個痛點像果核一般一直卡在他內心深處，「長大後，我知道這件事情會令我有情緒，所以便會避開。」直至他認識現時的女朋友，「她教我要了解和接納自己的情緒。」

爵士樂中 學習面對瑕疵

「所以，我很害怕抉擇。」Frankie 說，「當別人問我想怎樣時，我總是不回答，又或是給予模稜兩可的答案。」他曾害怕承諾、害怕抉擇帶來的未知，「後來我明白，人生沒可能所有選擇都是對的。」而爵士樂是他突破盲點的轉捩點，「爵士樂的理念，就是要冒險。」其精髓就是當下即興的創作和流動，「你永遠不知道下一秒會發生甚麼事情。」

他喜歡兩位美國爵士音樂家 Herbie Hancock 和爵士樂小號手兼作曲家 Miles Davis。他倆在一次演出中，Hancock 彈錯了一個和弦，Davis 吸一口氣，巧妙地改變旋律，意外地化錯為美。Davis 沒有把它看成錯誤，「它是一個契機，使它有不同變化。」Frankie 說，這個契機也成就他今天的自己，讓他對音樂有新的領悟，「音樂所追求的就是一種瑕疵。」尤其在現場音樂中，所謂的瑕疵，是一種當下情感的表達，「那種瑕疵，一丁點的不同就是一種人性獨特的呈現。」他說，正如 Beatles 的音樂也不是追求完美，讓瑕疵、粗糙感成為他們音樂的標記，創出一種意境來。

音樂的意義：自我表達

人漸長，他在尋索方向中又開始陷入另一種困惑，「無論怎樣彈都彈得不好，不滿足。」湧現很多懷疑人生的問題，「甚麼是好聽？我為甚麼喜歡這種樂器？我想追求甚麼？」他同樣以此等問題讓學生自我敲問，因為他認為學習音樂，就是學習認識自己。

Frankie 坦言，第一次現場聽爵士樂並不喜歡，後來導師彈了一首爵士樂曲，讓他大開眼界，「我以為會猜到下一句的旋律，卻原來不是這樣。」老師奏響「自由」這一曲，蕩魂攝魄。他認為審美是一場自我認識的歷練。他在工作室中隨手拿起一種樂器，都能說出所愛之因由。他說喜歡結他的人性，然後拿起一枝木結他，掃出一個和弦，「我覺得結他很直接，你用多大的力度，它就會給你相應的聲音。」他說，樂器就是自我表達的媒介，相比鋼琴鍵與聲音之間隔着木槌，結他與人的距離更接近。

如何透過音樂認識自己，則要弄清音樂中每一個部分的動機，在每一個細節中敲問靈魂：「為甚麼你要這樣做？」在樂器中，他領會到身體每一個部分，哪怕只是一根指頭，都在表達我在誰。他漸漸發現，自己享受在音樂中能自由表達。「因為小時候不懂得表達。」Frankie 坦言。大概是他的童年經歷有許多難以名狀的感受。「而且因為表達可能會有後果，我更不敢了，所以我需要樂器。」音樂，讓他在一個安全的距離和舒適的空間自由表達。他認為音樂所表達的，不一定是一個訊息，可能只是一種情緒，一個畫面。「音樂有趣的地方，就好像把一個人的秘密加密了。」知音者，自然能心領神會。「所以，在我還年幼時，便明白音樂對我的意義，就是自我表達。」自我認識與自我表達是相輔相承，認識自己的人，也懂得尋找合適的方式向外呈現。他說，自由之所以重要，就是有探索的可能。

無論是 E 人，喜歡探索世界，還是 I 人，喜歡內向尋索，「自由就是很重要。」

深度分析

人可以不認識自己嗎？

如果給你一分鐘時間，你會如何介紹自己？姓名、在哪裏讀書、從事甚麼職業、興趣嗜好？透過自我介紹，讓別人對你有基本認識，同時亦反映你是如何看自己、你對自己的認識有多深。星座運程、各式各樣的心理測驗，以至於熱門的性格測驗工具如九型人格、MBTI、DISC、BIG5 等，相信每個人都曾經接觸過。不論這些測驗是否有科學根據，或你是否相信當中的測試結果，人總是對自己最感興趣，對自己充滿好奇心。

自我覺察的六大方向

自我認識，或稱為自我覺察(self-awareness)一直都是心理學的課題。自我覺察是指一個人能夠有意識地觀察、理解和反思自己的想法、情緒、行為、感受、價值觀、目標，以及與別人互動的方式。自出生起，我們便開始探索外在世界，同時認識自己。心理學家 Philippe Rochat 提出，自我覺察的發展是一個從序漸進的過程，嬰兒從最初不知道自己與外界的界線，逐漸發展出對自我的認識。當幼兒踏入大約 2 至 3 歲，家長會發現孩子在公眾場合時會顯得害羞，回避陌生人的眼光。這些行為反映幼兒發展出自我覺察的能力，意識到自己是世界上獨立的個體。

在許多人眼中，自我覺察是一個自我探索的過程：思考「我是誰？」認識自己，了解自己，從自身發掘答案。心理學家 Tasha Eurich 提出，真正的自我認識不僅需要從自身了解自己，還需要知道別人眼中的自己。她將自我覺察分成了內在自我覺察與外在自我覺察，即你有多了解自己及有多了解別人如何看你。內在自我覺察指的是一個人對自己了解的程度，包括價值觀、能力、想法、感受、行為，以及對他人的影響。外在自我覺察則透過他人了解自己，藉此對自己有更客觀及全面的認識。

避免盲點 了解自我覺察四大類型

在認識自己的過程中，我們容易受自我感覺良好或盲點影響，看不到真實的自己，或活在自我幻想之中。例如一個經常欺負同學的學生，需要教師介入，才明白到自己的欺凌行為如何影響其他同學，及個人與同學的關係。單靠內在自我覺察，或許會有所偏差。從別人的角度看自己，就像一面鏡子，反映出自己看不見的一面，從而加深自我認識。

Eurich 根據內在自我覺察與外在自我覺察的高低，歸納出四種類型，分別為內省

型、覺察型、尋覓型及討好型。

自我覺察的四種類型：

一、尋覓型 低內在和低外在自我覺察

對自我並不了解，不知道自己想要甚麼，也不清楚別人眼中的自己。因此，無論在日常生活或是人際關係中，都容易感到迷失和沮喪，欠缺清晰的人生目標。

二、討好型 低內在、高外在自我覺察

太重視別人對自己的評價，過分專注要成為別人期望的樣子，而忽視了自身的需要。由於討好型的人傾向討好別人，自身需要沒有得到滿足，以致人生缺乏成就感。

三、內省型 高內在、低外在自我覺察

雖然十分了解自己，但不會尋求別人對自己的看法或意見，以致看不到自己的盲點，限制了個人的發展。

四、覺察型 高內在及高外在自我覺察

清楚自己是誰及想要實現甚麼，同時也願意尋求並重視別人的意見。他們能夠在生活中做出明智的決定，發揮自己所長和建立良好人際關係。

「自我覺察」被世衛列為十項生活技能之一

世界衛生組織 (World Health Organisation)將自我覺察列為十項生活技能之一。生活技能泛指能夠讓個人積極地應對日常生活所需要的能力。可見，每個人都應具備自我認識或自我覺察的能力。而且，自我覺察能力影響我們的人際關係、心理健康，以及影響我們作出不同抉擇。

了解自己如何影響別人，以及別人如何看待自己，是建立健康人際關係的重要基礎。自我覺察高的人能夠更準確理解自己在人際關係中的互動模式，了解自己的行為說話如何影響別人，從而調整待人接物的方式，減少誤解和衝突。另一方面，亦讓我們更了解自己在關係中的需要及界線，幫助我們建立健康的關係，避免盲目遷就別人而失去自我。自我覺察能力也有助建立同理心，當我們能夠深入認識自己的感受時，也更容易理解和尊重別人的感受。

自我覺察與心理健康有着密切的關係。讓我們自我認識，學會接納和理解，以友善的態度對待自己，學習愛自己，減少內心不安、自我否定等負面思維及情緒，建立健康的自我概念和自尊心。

自我覺察幫助我們了解甚麼是自己真正需要的。當我們了解自己的價值觀和喜好時，就能夠作出最合適的決定。而在職場上，自我覺察讓我們更清楚自己的優勢、志向和可承受的挑戰，從而能選擇一個合適的行業或在崗位上發揮所長，肯定自我價值，獲得工作滿足感。

自我認識不僅是青年的需要

根據美國心理學家 Erik Erikson 的社會心理發展理論（Psychosocial Developmental Theory），人的一生分為八個發展階段，每個階段都需要克服不同的挑戰。青春期的自我認同形成的關鍵階段，青少年面對「自我認同與身分混亂」的危機。如果發展順利，青少年能從同輩中得到歸屬感，可以健康地與人互動。他們能建立清晰的自我認同，追尋自我方向。相反，如果在這個時期發展不順利，就有可能造成自我角色的混亂，進而出現自我認同危機，生活無目標。去年香港樹仁大學發布一項有關青少年建立自我身分認同重要性的研究，結果發現當中有近八成中學生及超過六成大學生未認定自我身分，他們對生活的滿意度亦較低。

良好的自我覺察能力幫助青少年更清晰地了解自己的興趣、能力和價值觀，促進自我認同。這種自我認同有助於他們在生涯探索階段，作出符合自身特質的選擇，為未來的生涯發展打好基礎。青春期亦是情緒波動較大的時期，自我覺察能力有助於青少年識別和理解自己的情緒變化，學習適當的情緒表達和調節方法，減低誘發心理健康問題的風險。

透過自我覺察，青少年了解自己在社交生活中的互動如何影響別人，從而改善社交技能，建立健康的人際關係。同時，亦更有能力應對同輩之間的壓力及社會期望，讓青少年可以根據自己的喜好、特質和價值觀作出選擇，而不是盲目跟隨潮流或屈服於主流社會期望。

人一生的成長從來沒有停止。對自我的探索亦不限於青少年。在職場上，自我覺察能力高的成年人更了解自己的職業興趣、能力和價值觀，能夠選擇符合自身特質的職業發展方向，從而獲得工作滿足感和成就感。他們亦能客觀地評估自己的工作表現，接受建設性意見，不斷提升專業能力。面對壓力時，自我覺察高的人亦能敏感地識別自身的壓力信號，調整生活節奏，維持身心健康和工作生活平衡。

至於長者，隨着退休和子女獨立，他們需要適應角色和生活方式的重大變化。自我覺察能力幫助長者理解自己對這些變化的情緒反應，學習接納新的身分認同，探索新的生活意義和目標，從容面對當中的轉變，自在享受晚年生活。同時，當長者面對身體機能退化及慢性疾病時，自我覺察能力高的長者較易注意自己身體的變化和健康信號，及時調整生活習慣，積極管理慢性疾病，保持健康的生活模式。他們亦較能關注自己的情緒健康，及早發現情緒的毛病，有助預防和應對孤

獨感、抑鬱症等心理健康問題。

隨着年齡的增長、經驗的累積和環境的改變，自我認識也需要不斷更新。每個人人生階段，我們都會面對不同的挑戰，而自我認識、自我探索是一生的歷程。最重要的是保持開放態度，認識每個當下的自己。

參考資料

- Chan, C. K. Y. (2021). Self-Awareness. Holistic Competency & Virtue Education. The University of Hong Kong. <https://www.have.hku.hk/self-awareness>
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition*, 12(4), 717-731.
[https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00081-3](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00081-3)
- Slavin, R. E. (2002). *Educational Psychology: Theory and Practice*. London: Pearson.
- World Health Organisation. (1996). *Life Skills Education: Planning for Research as an Integral Part of Life Skills Education Development, Implementation and Maintenance*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/338491/MNH-PSF-96.2.Rev.1-eng.pdf>

結語

香港受外向文化所支配，教育文化往往側重向外發展，相對忽略向內的探索。MBTI，無疑將「自我覺察」成為一個新興的詞語，甚至是一個文化潮流，提升大眾的意識。但對普羅大眾而言，自我覺察仍然是一個陌生的詞語。在成年人世界中，自我覺察亦沒有一個正統的學習框架，MBTI 這等性格分析的工具，自然成為許多人唯一能依仗的探索工具。然而，它卻容易使人產生錯覺，誤以為自我覺察能走捷徑，將一次的測驗等同於自我了解。更重要是，很多人忽略了 MBTI 一個特點：人格的四種維度都是一個光譜，並沒有絕對的定義。事實上，自我覺察是一種需要時間建立的能力，終此生持續不斷地練習，且在種種經歷中不斷自我發現，這是一個動態的過程，沒有人是固定不變。

我們大可想像，每人的內心都是一片海洋，不同的深度都有新的景觀。美國組織心理學家 Tasha Eurich 提出一個「深度訓練」的方向，指如果想成為一個真正了解自己人，需要具備七方面的洞察（Seven Pillars of Insight）：一、對自我價值觀的覺察，明瞭指引自己的核心價值是甚麼；二、自我熱情的覺察，探索自己真正熱愛的事情；三、對自我抱負的覺察，抱負與目標略為不同。與其問自己「我想達成甚麼？」更好的問題是「我想從生活中獲得甚麼？」；四、對自己與環境匹配度的覺察，了解自己在怎樣的環境最快樂；五、對自己行為模式的覺察；六、對自我反應的覺察；七、對自我影響力的覺察，明白自己行為對他人的影響。

自我覺察是人生存最重要的能力，影響我們一生中的決策。從自我認識，到學習自我調節，繼而成為我們追求目標的動機、提升同理心、社交技巧及自我認同感，這是每一個人必經的成長路徑。每一種特質都能創造更大的自我價值，就讓我們好好享受這場自我探索的過程，在當中發掘、學習及善用不同特質，一步一步擴張境界，使我們在任何境況中仍有自我驅動的力量。

參考資料：

Tasha Eurich (2017). *Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life*. Crown Pub.

服務介紹

賽馬會「嚙·逸」院舍支援計劃

賽馬會「嚙·逸」院舍支援計劃由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，為期三年，本處是計劃的服務團隊之一，透過員工培訓、環境及設備改善、個案諮詢及介入，與私營安老院舍攜手推動無約束的照顧文化及措施。

本處的服務團隊支援西九龍區的私營安老院舍，推動他們對長輩實踐減約束照顧，讓長輩享受減少約束的生活，從而提升個人尊嚴及生活質素。計劃的專業團隊包括資深護師、物理治療師及職業治療師等，他們與院舍負責人及照護同工一起為長輩訂立及實施個人減約束計劃，又會為安老院舍提供照護設備、安全設施及進行環境改善，以支援院舍實施減約束的照護服務。

本季記事

一、「生活傳情·文化傳承」幼兒創意藝術展

本處幼兒教育服務第 22 屆「幼兒創意藝術展」於 6 月 6 日在賽馬會創意藝術中心開幕，獲多位嘉賓出席支持。本屆藝術展以「生活傳情·文化傳承」為題，展出 410 位小小藝術家在經歷多元感官探索、深入社區體驗及豐富的實地考察後，親手創作出超過 300 件平面、半立體及立體藝術作品，展現出小小藝術家們對生活的細膩觀察、對文化的深刻理解，以及充滿創意與自信的一面。

二、本處參與 S+高峰會「可持續發展目標」討論

本處參與香港社會服務聯會於 5 月 20 日及 21 日舉辦的「S+高峰會暨博覽 2025」，以「全齡友善」(Agether) 為展覽主題，透過模擬友善餐廳的創新設計，呈現不同服務使用者的故事，並展示跨界別合作如何支援不同年齡與需要的人士，實踐「All Ages Together」的願景。同時，本處透過兩個特色展區：「故事工房」及「僱員支援計劃」，展示服務使用者的生命故事，並向企業推動正向職場文化。

此外，本處副總幹事(長者、復康及社區)陳頌皓女士獲邀擔任「認知無界 - 共建友善社區的可能性」討論環節的主持人，與嘉賓探索如何透過跨界別協作建立可持續的認知障礙友善社區；另一討論環節「我們的六分之一：青年精神健康」中，本處學校社會工作服務服務總監韓順心女士以「有自殺危機青年的生命歷程」為題分享，呼籲各界攜手協作，幫助有需要的學生及家庭。

三、關愛校園獎勵計劃 20 周年

本處第 20 屆「關愛校園獎勵計劃」於 5 月 17 日舉行頒獎禮暨論壇，邀得署理教育局局長施俊輝博士, JP 擔任主禮嘉賓。計劃至今參與學校累計多達 858 間，佔全港整體學校約四成半。當日本處發布「關愛校園獎勵計劃 20 周年研究」結果，發現學校愈積極參與計劃，其師生的幸福感及聯結性便愈高；並於論壇上探討如何建立持續關愛的校園文化。

四、融匯：少數族裔青少年參與「反恐閃避球」活動

本處「融匯 - 少數族裔人士支援服務中心」於 5 月 18 日參加由警務處新界南總區防止罪案辦公室、跨部門反恐專責組(反恐專責組)及香港閃避球總會合辦的「非華裔青年·反恐閃避球體驗」活動，並在「反恐精英盃」中勇奪冠軍。活動

在 5 月期間先為少數族裔青少年提供閃避球訓練，作好比賽準備並帶來全新的運動體驗。另透過各式各樣的活動促進多元共融，提升參加者的防罪和反恐意識，讓少數族裔青少年獲益良多。

五、「未畢業先打工」駐校社工體驗計劃

本處學校社會工作服務於 5 月舉辦「未畢業先打工？！」駐校社工體驗計劃，讓香港樹仁大學、香港中文大學、香港理工大學、香港浸會大學及香港城市大學等社工系準畢業生，於中、小學或幼稚園體驗一天駐校社工的工作，透過親身與師生互動、協助活動並與駐校社工交流，讓準畢業生對駐校社工日常工作有更深入的認識及體會，助他們在職涯發展上訂定方向。

六、電台訪問：與少數族裔人士共建健康家庭

本處多元文化、復康及社區服務服務總監張牧恩先生（Mike）、賽馬會共建健康家庭計劃計劃主任敖倩姮（Cindy）聯同香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院助理教授董咚教授於 5 月 11 日接受《商業電台》節目「同途有心人」的訪問，介紹計劃如何推動「人人可持續，齊齊享健康」。

七、本處獲「數碼無障礙嘉許計劃」金獎及長者友善獎

本處於「2024-2025 年度數碼無障礙嘉許計劃」中獲頒「金獎」及「長者友善獎」。此計劃由香港互聯網註冊管理有限公司、數字政策辦公室、平等機會委員會舉辦，旨在表揚企業及機構在其網站及流動應用程式採用無障礙設計。這些獎項不僅表揚本處在推動數碼無障礙上的努力，也肯定了我們為建構關愛共融社會作出的貢獻。

八、本處獲社聯「至善獎」多項殊榮

本處於香港社會服務聯會（社聯）舉辦的首屆「至善獎」頒獎禮上獲得多項殊榮，包括：重塑家聯 - 以連結家的「整全需要」去重塑學前復康服務獲得「卓越服務組別 - 卓越家庭服務獎」及「卓越革新組別 - 卓越使用者共創獎」；社區好幫手 - 支援留港長者服務計劃 獲得「卓越服務組別 - 卓越安老服務獎」。此外，由香港小童群益會、香港明愛、香港青少年服務處、香港基督教女青年會、善導會與本處共同參選的項目「賽馬會鼓掌·創你程計劃亦獲得「卓越革新組別 - 卓越績效獎」。「至善獎」旨在表揚業界在服務社會上的成就和貢獻，以配合社會不斷轉變的需求及業界的新趨勢。

九、本處獲頒「調解為先」承諾書星徽獎狀

本處獲頒「調解為先」承諾書星徽獎狀，並獲邀於 5 月 9 日參加由香港特別行政區法務司主辦的兩年一度「調解為先」承諾活動。本處很榮幸能成為 1,000 家提倡並採用調解解決業務營運糾紛的公司、組織和個人之一。

十、首屆「少數族裔長者家居護理證書課程」畢業禮

本處舉辦首屆「少數族裔長者家居護理證書課程」畢業禮，共 19 位來自尼泊爾、巴基斯坦及印度裔的學員成功通過實務考核及筆試，並獲頒畢業證書。他們將獲聘為本處「少數族裔長者家居支援服務」的專業多元文化照顧員，為本港少數族裔長者社群提供家居照顧服務。是次畢業禮獲社會創新及創業發展基金專責小組秘書處顧凱琦女士、嘉里控股有限公司社區投資及員工參與高級經理李培德先生、樂施會港澳台項目總監黃碩紅女士、香港老年學會總監陳靜宜女士等嘉賓頒發證書，及與學員分享學習體會。

十一、民政署長參觀「融匯 - 少數族裔人士支援服務中心」

4 月 30 日，民政事務總署署長杜潔麗女士, JP、副署長易志宏先生, JP 及觀塘民政事務專員何立基先生, JP 到訪本處「融匯 - 少數族裔人士支援服務中心」，並由少數族裔關愛隊成員分享落區接觸及家訪少數族裔街坊的服務手法及成效；署長隨後參觀中心的青少年活動，跟少數族裔青少年互動交流，了解他們參與中心服務的情況；並參觀傳譯及翻譯中心，了解傳譯及翻譯服務如何協助少數族裔人士使用公共服務，融入社區。

十二、本處於「好僱員嘉許計劃」獲嘉許

本處企業拓展部（企展部）及富達盟信顧問有限公司（富達盟信）在勞工處舉辦的「好僱員嘉許計劃」中獲得嘉許，以表揚企展部有效推廣本處服務和使命、與企業建立良好伙伴關係，並嘉許富達盟信的傑出表現及僱員支援服務對業界所作的貢獻。

同行者

富邦銀行（香港）

佳節送溫暖 推動普及金融

過時過節，不少家庭都會聚首一堂慶祝節日，但對於雙老家庭甚至獨居長者來說，這或許是久違的快樂。五月底臨近端午的一個周末，30 位富邦關懷大使與本處樂暉傲創（長者中心）合辦「端午『粽』有愛」義工活動，與長者一起包糰子，共度溫馨佳節，並為觀塘區內 70 位獨居及雙老長者送上滿愛心福袋，傳遞節日祝福。

「今天的義工活動讓我們喜出望外，除了遊戲環節氣氛熱鬧，更有長者運用即時投影的方式示範包糰。中心的安排相當完善。」富邦銀行（香港）企業傳訊部代表 Sandy 分享說。該公司揀選的義工活動盡量以『趣味為本』，務求同事以有趣的方式服務社會。」她笑言今次前來的義工同事都不懂包糰，但覺得活動有趣有意義，既可陪伴有需要的長者，又可讓同事學習傳統手藝，更可教長者理財及防騙知識，一舉數得。

獨居長者需要關心支持

Elaine 是樂暉傲創的長者義工，也是一位護老者，平日負責照顧丈夫起居生活，閒時會到中心參與活動，做手工，當義工。是次活動的包糰示範正是由 Elaine 負責，只見她動作俐落，兩三下功夫便把糰子包好，現場的義工們都嘖嘖稱奇，掌聲不絕。Elaine 受訪時說：「今天的活動很開心，有人包得快，有人包得慢，但最重要是我們發揮合作精神，一起去完成。」Sandy 則微笑回應：「你們包得很快，好像比賽一樣。不過最重要是你們覺得快樂。」

身為護老者，Elaine 深明獨居長者的孤獨，因此她選擇做義工，致電獨居長者跟他們聊天。「有些老友記很喜歡傾偈，一講就半個小時也不想掛線。」她憶起一位獨居伯伯很需要跟人聊天，渴望有人陪伴。Elaine 也會跟樂暉的職員去探訪獨居長者，「獨居的老友記很需要有人去支持和關心他們。」而在是次義工活動中，富邦銀行（香港）為 70 位觀塘區的獨居及雙老長者派發福袋，與他們寒暄，送上關懷和祝福。

善用專業 推動普及金融

Sandy 說，富邦關懷大使的服務對象並非只有長者，只要是社會上有需要的人也會支持，活動涵蓋食物送贈和與低收入家庭外展活動等。她認為，「大部分長者

都想跟別人拉近距離；對同事來說也想多了解長者正在學習或懂得的東西，一起交流。」正是促成今次包糰活動的原因之一。

於每次義工活動中，該公司都會加入理財教育，為服務對象講解理財知識，就像是次「端午『粽』有愛」義工活動向長者分享防騙資訊，教導他們如何提防騙徒，「這樣就能善用我們的專業，增加我們的金融影響力，把金融知識帶入社區。」Sandy 續說，富邦銀行（香港）一直響應香港金融管理局推動「普及金融」，協助長者，尤其是不便前往銀行或不擅長數碼科技的長者使用銀行服務。「普及金融」的理念是讓各階層人士都獲得基本的銀行服務，以應付日常生活或正當生意營運的需要。

獨居長者 更需防騙知識

被問及與長者溝通的困難和挑戰，Sandy 笑說同事都熟悉如何跟長者溝通，因為他們較多前往銀行分行使用服務，前線同事會耐心地幫助他們，又熟練地講解理財資訊。獨居、不擅交際的長者尤其需要學習防騙知識，而分行就會成為重要的知識渠道。她指是次義工活動亦是很好的機會為長者提供理財教育。

Sandy 分享，富邦銀行（香港）會透過內部通訊提升同事與長者溝通的技巧，並刊登客戶的讚揚。除了起鼓勵作用，也是一個好示範，讓同事知道怎樣才是 good practice（良好實踐），從而提升大家的服務質素。她舉例，曾有同事聯絡長者，細心教導他們如何使用手機銀行應用程式及網上設置等，讓客戶十分滿意，繼而主動表揚。

企業義工 親子齊參與

在「端午『粽』有愛」義工活動中，見到現場有小朋友與義工和長者一起包糰、玩遊戲、派福袋，十分雀躍，原來他們都是義工的子女。「我們平日要維持銀行服務，只能在公餘時間做義工，但這也是同事的休息或家庭時間。」Sandy 說，因此富邦銀行（香港）積極鼓勵同事與家人一起參與義工活動，讓義工時間變成優質的家庭和親子時間，也是教育小朋友的好機會。

而對富邦關懷大使來說，他們也期望多辦適合一家大小的活動，像這次在長者中心的包糰活動，或早前舉辦的植樹和清潔活動等，同事皆攜同親友一起參與，讓原本已具意義的活動更添意義。

聯絡資料：

如欲透過各式伙伴協作活動，共展所長，發揮協同效應，為社會不同有需要人士創造機會，歡迎與本處企業拓展部聯絡。

電郵：partnership@hkcs.org

同行者

此欄目分享本處與伙伴今季度之合作點滴。

一、瞬間看行頭 探索生涯發展

本處「青少年及社會復康」轄下的兒童之家服務、寄養服務、元朗區青少年外展工作隊，及「破格」隱蔽青年生涯發展服務於3月至5月合辦「點聚未來：瞬間看行頭 2.0」生涯探索活動系列，獲六家合作伙伴支持，包括力生控股集團、永年士多、香記咖啡集團、俊鴻機械工程有限公司、智匯食品有限公司，及大正行有限公司，開放公司與工場，讓35位青年實地參觀、體驗和交流，成為他們成長路上的同行者。

二、日本命力 × 安·樂窩居 炮製健康食品

本處「安·樂窩居計劃」與日本命力義工於5月17日陪伴30位兒童及其家長炮製健康食品，由營養師分享健康營養知識；及後結伴前往香港中文大學賽馬會氣候變化博物館參觀及進行生態導賞，用嗅覺和觸覺感受自然生態，提升親子的健康意識及環境保護觀念，共度開心愉快的一天。

三、煤氣、水務署義工 陪留港長者度佳節

端午節前夕，本處與煤氣公司及水務署的「水火共融義工隊」一同陪伴40多位「留港長者」包素粽、玩遊戲，共度佳節。本處調查發現，「留港長者」面對子女移民，其抑鬱及社交孤立風險較高。是次活動讓長者與義工互相關心問候，感受節日溫暖；長者又在活動中學習節約能源知識，煤氣公司更介紹「智醒生活暖萬家」計劃，為合資格長者家庭免費安裝智能控制器，讓長者及照顧者遙距監察煮食爐具。

四、森滙建築義工與「破格」青年翻新單位

本處「破格」隱蔽青年生涯發展服務與森滙建築有限公司的義工攜手合作，為該服務的青年開展別具特色的工藝體驗活動，除教授他們油漆工程的專業知識與技巧外，更與他們一同粉飾服務單位的舊牆壁，讓環境變得更明亮與充滿活力。各參與青年表現積極，從剷底、批灰到上油漆，過程中感受成功感與滿足感之餘，更掌握了實用技巧，激發他們對未來職業的想像。

五、UPS 與 HandsOn 探訪本處長者

5月29日早上，UPS義工團隊在HandsOn Hong Kong的協調下，探訪本處長者中心，與長者一同製作手工藝品，又派發節日福袋，為他們送上關懷與祝福。各UPS義工積極投入活動，與長者用心製作粽子飾品，笑意洋溢，倍添溫暖，為社區注入關愛力量；我們透過長期伙伴HandsOn的支持，再次發揮協同效應，與不同背景人士同行，為有需要的長者送贈暖意，創造有意義的時刻。期待未來有更多連

結關愛的行動，共建共融社區。

六、伙拍萬寧推行「回收藥物計劃」

為減少土壤和水源受到不當棄置藥物的污染，影響大眾健康，本處於 6 月至 7 月期間伙拍萬寧推行「回收藥物計劃」，在尖沙咀總部大樓診所設置「藥物回收箱」，並透過兩隊綜合家居照顧服務隊上門回收藥物，親自將藥物知識帶給正接受服務的長者，共同建設更環保、更健康的社區。

七、銀髮急救 x 樂齡科技社區教學啟動禮

本處副總幹事（長者、復康及社區）陳頌皓女士聯同躍動晚年及社區照顧服務轄下四間傲創的服務對象，出席 6 月 18 日的「銀髮急救 x 樂齡科技社區教學啟動禮」。啟動禮上有醫務衛生局副局長李夏茵醫生、安老事務委員會主席李國棟醫生、香港大學醫學院副院長（臨床事務）黃穎兒教授、省善真堂主席黃任賢博士、護匡創辦人周慶生先生、香港大學急症醫學系系主任譚偉恩教授及臨床副教授衛家聰醫生等出席。本處將持續與各界合作，共建樂齡健康社區。

八、中電義工隊周年大會 分享護老者議題

本處獲邀出席 5 月 15 日中電義工隊 2025 周年大會，並在會上分享本港護老者在日常生活中遇到的困難和挑戰，如缺乏情緒支援、資源配置不足、傳統文化負擔等；又探討企業義工隊能如何支援護老者，包括提供資源及實際支援、培訓及靈活的服務設計等，以減輕護老者的壓力，提升他們的生活質素。期待未來有更多合作，共同為社區帶來正面的改變。

九、公務員事務局、規劃署義工隊 與少數族裔家庭同行米埔自然保護區

本處「耆望 - 少數族裔長者支援計劃」在公務員事務局與規劃署義工隊邀請、並獲香港賽馬會贊助下，於 4 月底與少數族裔長者家庭參觀米埔自然保護區。除了提升他們對自然環境、香港生態的認識外，更加深長幼與跨文化的交流。是次活動更獲得規劃署署長葉子季先生及香港賽馬會對外事務部主管鄭琪先生隨團同行參觀。

十、鑽的 x 留港長者 支援輪椅人士

本處「社區好幫手 2.0」- 支援留港長者服務計劃與「鑽的」展開為期一年的合作計劃，招募留港長者成為義工，學習科技溝通及照顧技巧，並支援輪椅人士外出玩樂，共同建立新的社交生活。此計劃更讓留港長者發揮所長，助人助己，創造美好回憶，活出豐盛人生。

十一、Lalamove x 天天代步 翻新輪椅為本處籌款

本處參與 Lalamove 及康復用品專門店「天天代步」合作推行的「LALA 聲送暖耆妙行」，翻新舊輪椅，並以成本價售予有需要的長者，而所得利潤將全數捐贈予本處，用作支援長者服務，讓更多長者受惠，一同建立關愛社會。

十二、滙豐香港社區節 本處幼兒表演

滙豐幼兒學校（由本處管理）獲邀參與一年一度的「滙豐香港社區節」，成為當中的表演者之一。是次滙豐香港社區節以「同築同行」為主題，首次選址甚具歷史意義的中環街市舉行。滙豐幼兒學校的幼兒以「Life Is A Ride」及《有夢要想》作為表演歌曲，以充滿活力的一面感染在場欣賞的每一位觀眾。寓意人生有滿滿的色彩，鼓勵大家活在當下，寄夢將來。

（全書完）

所有文章歡迎轉載，惟必須註明出處。

出版資料：

督印 翟冬青

製作 企業拓展部

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司