



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

青年就業網絡
Youth Employment Network

Dream Seeding 夢想小種籽計劃 小學生涯規劃活動概覽 2023-2024

拓闊聯想

探索世界

創造夢想

建立能力



信念

「由學校過渡工作世界」(From School to Work)，是生涯規劃教育一個重要的概念，小學階段是建立夢想和探索世界的重要階段，我們期望為小朋友：

- ▶ 建立正向的自我認知；
- ▶ 培養對世界的好奇心和職業的正確聯想；
- ▶ 培養未來技能和生涯規劃能力；
- ▶ 提升家長對生涯規劃的認識，讓他們能有效地與子女同行

理念

生涯規劃是一個持續作準備、作決定、作評估的自主過程，我們透過「B.O.S.S.」理念，讓青少年掌握生涯規劃四個必要元素，積極投入自己的規劃。



Be positive

可能思想

啟動生涯規劃
的鑰匙



Dream-Oriented

成功在夢

指引生涯規劃
的方向



Strength-based

天生我才

實踐生涯規劃
的資源



Smart choice

英明抉擇

制定生涯規劃
的行動

服務架構

「學校與職場」是每個人生涯規劃的重要環境；「老師及家長」是學生規劃人生的重要伙伴。而小學正是夢想萌芽的黃金階段，我們希望透過有趣生動的活動，讓小學生從中增加自我認識、對世界抱持探索和好奇，從而裝備自己創造屬於自己的夢想。



講座



小四至小六



約60分鐘

夢想探險家

利用電影講解「DREAM」讓同學學習如何發夢

至「醒」行動家

讓同學學習如何訂立 SMART 目標，建立有效的時間管理習慣

升中預備學

預備高小同學升讀中學，探討中小學的分別和生涯需要的適應

我最出色

以正向心理學的六種美德為題材，協同學認識自己的獨特性

未來職人

從科技發展探究職業的演變，介紹十種未來職場技能

抗逆小伙子

協同學認識正負能量的影響，了解快樂憂愁可以互補，並學習感恩的重要性，從而提升學生的抗逆力

興趣號啟航

以不同的興趣引入，讓同學透過了解自己的興趣，可以發展和培養出不同的生涯技能，以John Holland的「職業興趣理論」作分類，了解職業與興趣的關聯，擴闊對職業世界的認識

職業幻想曲

透過講解新興工作型態，提升同學對職場的認知及好奇心，並思考如何發掘個人興趣及技能以配合夢想職業

面試一take過

透過講座讓高小同學了解面試及整理個人履歷的技巧，並及早做好升中面試準備，提升自信

失敗，我不怕

了解失敗在生涯路上是無可避免，與同學分享如何將失敗經驗轉化成個人資產，並讓同學正面看待「失敗」





工作坊



小四至小六



40-60分鐘/節



1社工:1班

個人探索系列

建立自我是從小學習的課題，故此透過個人探索系列，讓同學了解自己的長處和喜好，為將來規劃累積足夠儲備

Amazing Kids 2節

透過活動，欣賞自己的優點，發掘個人強項

預期 ▶ 學習欣賞自己和別人

目標 ▶ 建立個人的強項特質

Ending由我揀 1節

透過故事發展選項模式，讓同學學習正確歸因，建立正向效能

預期 ▶ 讓同學識別正確歸因

目標 ▶ 提升同學解決問題的動機

技能轉移師 1節

透過回想日常生活學習的技能，再思考可轉移到將來哪個職業。在不同情景中，思考不同品格在生活的正面影響

預期 ▶ 了解個人的技能及轉移的可能性

目標 ▶ 了解從課外活動或日常生活學習得來的技能可轉移到未來，如工作或其他生涯發展

品格大搜查 2節

透過不同活動認識不同的品格：「堅毅」、「尊重」、「責任感」、「承擔」、「誠信」、「關愛」

預期 ▶ 認識各種良好品格，從中增加自我認識；

目標 ▶ 培養良好價值觀和正面的態度

FUN學生涯 4節 *可獨立購買*

透過不同主題活動建立生涯規劃能力：同學從活動學習不同待人處事的軟技巧並作出實踐在不同情景中，思考不同品格在生活的正面影響

抗逆多fun 如何在規劃過程中，面對困難及提升自我挑戰

預期目標 建立**自我效能感**及**自我激勵**的習慣

理財多fun 了解理財是生涯規劃重要的一環，如何善用財富達成夢想

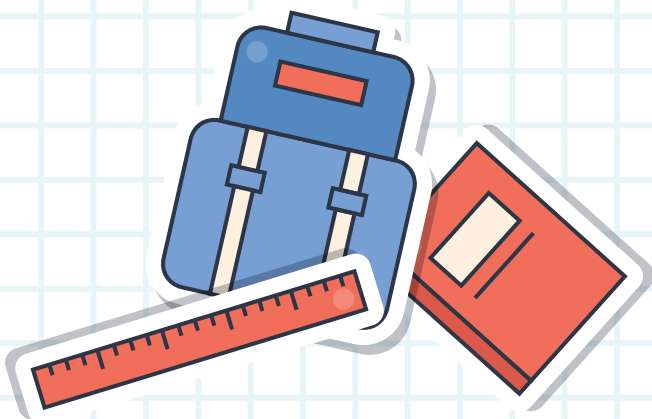
預期目標 訂立目標及制定預算，並培養**量入為出**和**理性消費**的良好理財習慣

協作多fun 透過了解個人和他人的不同能力，於團隊互補不足和學習彼此尊重

預期目標 發掘**個人強項**，學習與**他人協作**完成任務

創意多fun 運用個人創意，在生涯規劃過程中，解決問題和創造突破

預期目標 明白**創意思維**可以學習，培養**好奇心及突破框架**的精神和從生活中發揮創意的習慣



職業探索系列

小孩是充滿好奇心，所以從小讓他們對職業世界感到好奇，可以協助他們累積不同的職業素材和認知，待日後升學就業時，能作出英明抉擇

職業四格窗 2節

透過訪問生活圈內親友，學習認識職業的方法和性質，進行匯報分享鞏固學習所得

- 預期** ▶ 學習了解職業的不同性質
目標 ▶ 建立同學探索職業的自發性

職業冷知識 1節

透過有趣的職業問題，建立正確的職業常識

- 預期** ▶ 發掘同學對職業的好奇心
目標 ▶ 學習探索職業的方法

職業無框框 1節

透過互動活動，讓同學釐清職業定型和界限，從而拓闊夢想選項

- 預期** ▶ 打破職業定型，讓學生創造更多職業可能性
目標 ▶ 認識不同職業新趨勢

小小聯想，多多發現 1節

透過職業聯想技巧，豐富同學對職業的想像力和可能性，從而了解不同工作互相支援的網絡關係在不同情景中，思考不同品格在生活的正面影響

- 預期** ▶ 建立同學的職業聯想能力
目標 ▶ 擴闊同學職業的視野

工作世界找不同 1節

透過互動活動，讓同學去思考校園與工作世界的分別

- 預期** ▶ 了解校園與工作世界的不同
目標 ▶ 建立對職場的認知

職業世一 1節

透過分組問答遊戲，讓同學了解不同行業的特質，誘發他們的好奇心

- 預期** ▶ 了解不同職業的特質
目標 ▶ 提升同學發掘職業的好奇心

升學探索系列

升學是高小同學的共同生涯目標，所以升學的探索旅程是很重要的任務

面試零難度 2節

以小組形式進行模擬升中面試，提升和練習面試技巧，為同學面試做好準備

- 預期** ▶ 認識各種面試的模式和相關技巧
目標 ▶ 進行模擬面試，體驗面試及應用有關技巧

升學自選站 2節

從不同活動中，了解升中抉擇的步驟和條件，從中反思個人升學需要和如何搜集有效資訊

- 預期** ▶ 學習如何搜集有效資訊
目標 ▶ 從個人需要中，羅列選校的選項和排序

體驗活動

築樂園 3小時 - 2節

透過合力建構模型樂園，體驗模擬工作環境，發掘個人未來技能，反思未來技能對就業的重要性

- 預期** ▶ 認識未來技能 (Future Skills)
目標 ▶ 建立同學認知未來技能與就業的關係，引發同學及早裝備自己的未來技能

人數 ▶ 8同事/級
(一節最多可以100位同學參與)

社區Explorer 4節

- 透過走訪社區，觀察社區的資源和特色，了解社區需要及職業的關聯性
- 整合探索內容，進行匯報分享

- 預期** ▶ 認識社區資源和特色;
目標 ▶ 探索社區的需要，建立職業聯想能力

人數 ▶ 可全班進行，6-8人一組

建議組合

	做自己系列	夢想指南針系列	夢想幼苗系列
小四種籽	品格大搜查 + Fun學生涯	小小聯想，多多發現 + 職業無框框	品格大搜查 + 小小聯想，多多發現
小五種籽	升學自選站 + Amazing kids	職業四格窗 + 職業冷知識	Amazing kids + 職業冷知識
小六種籽	面試零難度 + 技能轉移師 + Ending 由我揀	職業冷知識 + 職業世一	技能轉移師 + 職業冷知識



家長服務

孩子成長中，家庭是最重要的基地，父母對生涯的視角，會直接影響孩子如何建構社會，所以生涯規劃，家長的角色是不可或缺的。同時，孩子漸長，家長的影響力會慢慢減退，如何成為孩子的生涯夥伴？或許會成為不少青少年家長的煩惱

夢想研究室

一個共六節的家長小組，目標是透過與家長回顧個人的生涯經歷和淺談生涯理論，讓他們可以學習如何與子女展開生涯話題



小四至小六家長



6-10人



1.5小時/節，可於午膳或周六早上進行

生涯規劃的核心思想

可能思想，正向思維

生涯是如何鍊成的？

生涯價值觀

六宜島

職業性向理論初探及如何應用於親子關係上

生活展覽館

如何從日常生活了解子女的性格特質

生涯對話區

如何與子女進行生涯對話

生涯脈搏

生涯工具的應用和簡介

講座



小四至小六家長

「劃」出未來

何為「生涯規劃」？
如何協助子女從小有規劃的習慣

升中預備課

升中是一個生涯的分水嶺，家長應如何孩子作好準備呢？
在高小階段如何裝備孩子升中的知識、技能和態度呢？

如何成為孩子的夢想嚮導？

分享家長成為孩子夢想嚮導的要訣

香港青年協會致力與青年人與時並進，我們將會以6大未來技能來協助年青人適應未來世界，讓他們能一展所長，6大未來技能包括：**數碼技能、創新解難、人生規劃、溝通協作、全健管理、抗逆應變**。以上活動希望可以培養同學的六大未來技能：

內容	數碼技能 運用數碼科技的能力	創新解難 創意、批判 思考和解難 能力	人生規劃 理財能力、 自學能力、 自我認識、 責任感、對 世界的探知	溝通協作 同理心、尊 重他人、團 隊合作、溝 通技巧、人 際關係	全健管理 自我管理、 精神健康、 情緒管理	抗逆應變 應變能力、 適應能力、 彈性、接受 改變、革新
Amazing Kids			✓	✓		
品格大搜查			✓		✓	
Ending由我揀		✓	✓		✓	✓
技能轉移師			✓			
Fun學生涯		✓	✓	✓	✓	✓
職業四格窗			✓			
小小聯想多多發現			✓			✓
職業冷知識		✓	✓			
工作世界找不同			✓			
職業無框框			✓			
職業世一			✓			
面試零難度		✓	✓			✓
升學自選站			✓	✓		
築樂園		✓	✓	✓		✓
社區Explorer	✓		✓	✓		

機構背景

香港青年協會(簡稱青協)於1960年成立,是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變,青年所面對的機遇和挑戰時有不同,而青協一直不離不棄,關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神,我們透過專業服務和多元化活動,培育年青一代發揮潛能,為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次接近600萬。在社會各界支持下,我們全港設有90多個服務單位,全面支援青年人的需要,並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外,青協登記會員人數已達50萬;而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡,亦有超過25萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下,我們致力拓展12項核心服務,全面回應青年的需要,並為他們提供適切服務,包括:青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

關於我們

香港青年協會青年就業網絡是青協轄下服務單位,以提升青年人的就業能力為服務宗旨。2004年起我們成立「人生理才」計劃,為全港中學及大專院校推行「生涯規劃」教育服務,協助青年掌握生涯規劃概念並提升「生涯成熟度」(Career Maturity)。透過講座、工作坊、性格偏向測試、模擬遊戲、實地考察工作世界等不同方法,讓青年了解不同的升學就業元素,從而訂立目標、儲備就業資產、探索工作世界、實踐規劃。

我們是一支擁有20名社工的團隊,所有活動都以專業社工作為服務提供者,能同時照顧全級同學的需要又能確保服務質素。由2004年開始至今已服務超過10萬名青年人,現時每年平均服務超過100間中學。

香港青年協會青年就業網絡

HKFYG YOUTH EMPLOYMENT NETWORK

電話 Tel: (852) 3113 7999
傳真 Fax: (852) 3170 6173
電郵 Email: yen@hkfyg.org.hk
網頁 Website: yen.hkfyg.org.hk
Facebook: facebook.com/HKFGYEN
WhatsApp: (852) 5480 2042



如對本單位服務有任何查詢,歡迎致電與黃諾彤小姐聯絡,亦可瀏覽本單位網頁取得更多資訊。

<https://yen.hkfyg.org.hk/dreamseeding>



會員平台
Member portal

青協·會員易
easymember.hk

義工搜尋器
Volunteer Search Engine

好義配
easyvolunteer.hk

支持媒體
Supporting Media

M21.hk

< 青年 空間 >
雙月刊

Youth
HONG KONG



下載青協APP

