



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

小學生涯規劃活動概覽

2025-2026



可能思想．成功在夢．天生我才．英明抉擇



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，尤其小學是建立夢想和探索世界的重要階段，我們期望透過有趣生動的活動，為小學生：

1. 建立正向的自我認知
2. 培養對世界的好奇心和職業的聯想
3. 發展未來技能和生涯規劃能力

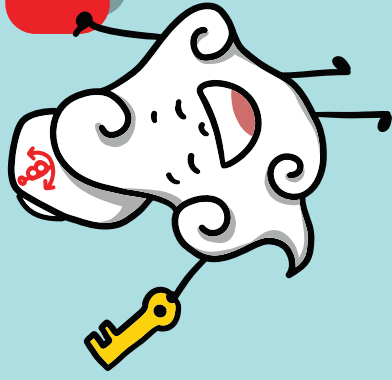
此外，我們也重視家長的角色，期望提升他們對生涯規劃的認識，使其能有效地與子女同行。在這個夢想萌芽的黃金階段，「學校與職場」是每個人生涯規劃的重要環境，而「老師及家長」則是學生規劃人生的重要伙伴。透過這些努力，我們希望讓小學生裝備自己，並創造屬於自己的夢想。

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，替自己做好規劃。

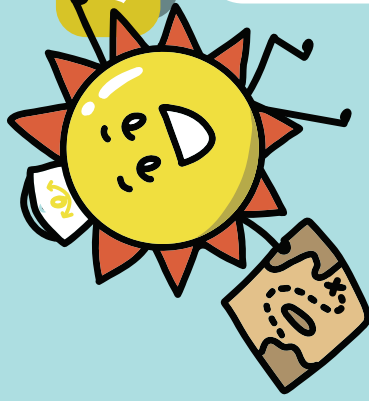


可能思想 (B)



正面積極的信念
正是啟動學生敢
於追逐夢想的重
要鑰匙

成功在夢 (O)



夢想，指引生
涯規劃的路向
，幫助學生找
到明確的目標

小四

小五

小六

希望

鼓勵同學對未來抱持盼望，以積極、樂觀的心態擁抱未來

體驗活動

希望之島探險記

工作坊

Ending由我揀

抗逆力

追夢的過程或會遇到挫折，懂得自我激勵才能在逆境中堅守信念

工作坊

抗逆不倒翁

講座

失敗我不怕

講座

抗逆小伙子

工作坊

Fun學生涯
抗逆多Fun

引發好奇心

讓同學能對世界常常保持好奇，發展探索精神

講座

職業幻想曲

工作坊

小小聯想
多多發現

工作坊

職業四格窗

工作坊

Fun學生涯
創意多Fun

世界觀認識

透過認識工作世界，對不同職業加以聯想，創造更多可能性

工作坊

職業冷知識

工作坊

職業世一

工作坊

工作世界
找不同

方向探索

學懂如何訂立目標，才能為自己找方向

體驗活動

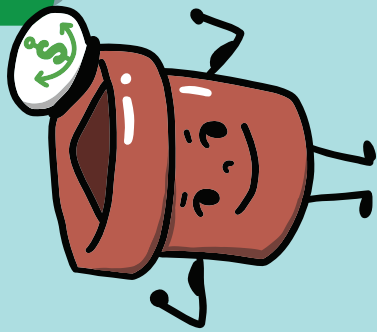
六小島

工作坊

興趣點點點
體驗活動

小小生涯師

天生我才 (S)



天生我才必有用，讓學生明白獨特的長處和潛能是個人寶貴的資產，提升自我價值，成為有自信的人

個人欣賞

自己是最寶貴的資產，發掘個人優點、激發潛能

工作坊

Amazing Kids

工作坊

Fun學生涯
協作多Fun

工作坊

我的A.S.K

個人技能 / 能力

從興趣班、課外活動建立個人技能，提升自信心

講座

千「期」百趣

工作坊

技能轉移師

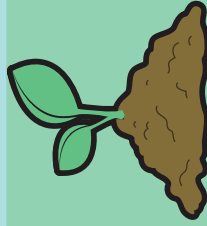
講座

興趣號啟航

體驗活動 築樂園

個人品格

透過認識個人品格、性格或態度，提升自我肯定度



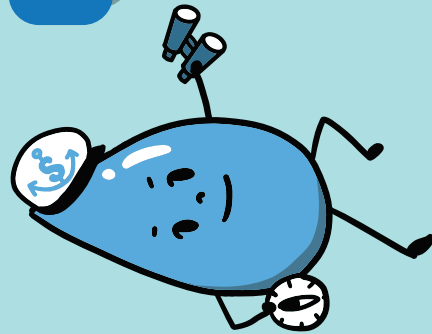
講座

我最出色

工作坊

品格大搜查

英明抉擇 (S)



小學階段中，生活上大小決策或由父母決定，然而成長路上，同學需要學習如何作決定，如何透過每個決定實踐目標

決策力

作決策是生涯規劃中非常重要一環，學會如何作明確的決策，更能清楚自己的方向與目標

工作坊

Fun學生涯
理財多Fun

工作坊

選擇點點點

工作坊

升學自選站

行動力

學會決策，亦需行動來配合，行動是實踐夢想的推進器，提升行動力，朝目標進發

講座

至醒行動家

講座

夢想探險家

講座

升中預備學

講座

面試一take過

工作坊

面試零難度

我們的服務

個人探索系列



工作坊



40-60分鐘/節



1社工:1班



透過個人探索活動，讓同學了解個人的長處和喜好，從小開始建立欣賞的態度、抗逆力、自信、決策力，為將來規劃累積足夠儲備

小四

Amazing Kids 2節 (S)

透過活動，欣賞自己的優點，發掘個人潛能

預期目標

- ▶ 學習欣賞自己和別人
- ▶ 認識及欣賞個人能力

小五

抗逆不倒翁 1節 (B)

以團隊合作遊戲，培養同學應對挑戰之態度及能力

預期目標

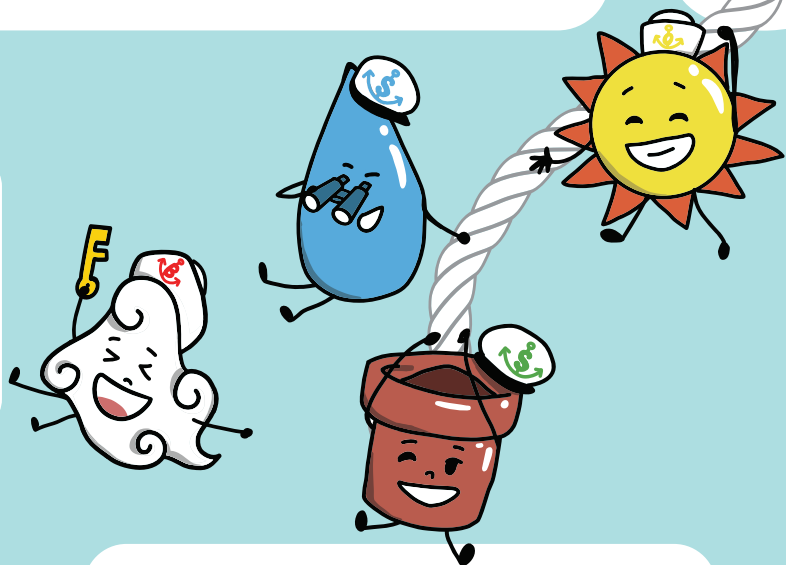
- ▶ 建立自我激勵的習慣，培養正面心態
- ▶ 協助同學發掘個人技能，建構能力感及抗逆力

技能轉移師 1節 (S)

透視日常生活學習的技能，拓闊對未來職業發展的聯想

預期目標

- ▶ 了解甚麼是可轉移技能
- ▶ 了解從課外活動或日常生活的技能如何轉移到職業發展上



選擇點點點 1節 (S)

明白選擇的重要性，於日常生活上學會作出選擇，並轉化經驗應用於未來規劃上

預期目標

- ▶ 「點樣先叫選擇？」(What)
認識「選擇」的定義，明白選擇不僅是生活中的一部分，也是影響人生的重要因素
- ▶ 「點解要做選擇？」(Why)
明白每個選擇帶來的後果，學習明確和負責任地作決策
- ▶ 「點樣做選擇？」(How)
學習作選擇的方法和技巧，增強他們的決策力

小六

Ending由我揀 1節 (B)

利用故事發展選項模式，讓同學學習正確歸因方式，從而建立正向自我效能

- 預期目標**
- ▶ 讓同學識別正確歸因
 - ▶ 提升同學解決問題的動機

興趣點點點 1節 (O)

以遊戲方式，讓同學多角度認識興趣以及發展興趣之重要性

- 預期目標**
- ▶ 「點樣先叫選擇？」(What)
協助同學認識「興趣」的定義
 - ▶ 「點解要做選擇？」(Why)
讓同學了解發展興趣與生涯規劃的關係及重要性
 - ▶ 「點樣做選擇？」(How)
分享發展興趣的方法，從小培養興趣

我的A.S.K 1節 (S)

透過活動認識個人軟性資產：Attitude(態度)、Skill(技能)、Knowledge(知識)，發掘個人優點

- 預期目標**
- ▶ 認識個人軟性資產概念
 - ▶ 協助同學建立個人資產庫，增強自我認識
 - ▶ 學習欣賞自己

品格大搜查 2節 (S)

認識不同的品格：「堅毅」、「尊重」、「責任感」、「承擔」、「誠信」、「關愛」。在不同情景中，思考不同品格在生活的正面影響

- 預期目標**
- ▶ 認識各種的良好品格，從中增加自我認識
 - ▶ 培養良好價值觀和正面的態度

小四至小六

FUN學生涯 4節 *可獨立購買*

透過主題活動建立生涯規劃能力：學習及實踐待人處事的軟技巧

- 抗逆多fun** 如何在規劃過程中，提升解難能力 (B)
- 預期目標** 建立自我效能感及自我激勵的習慣
- 理財多fun** 了解理財能力/技巧？如何有助生涯規劃發展 (S)
- 預期目標** 訂立目標及製定預算，並培養「量入為出」和「理性消費」的良好習慣
- 協作多fun** 了解自己和別人的能力如何於團隊互補不足，學習彼此尊重 (S)
- 預期目標** 發掘個人強項，學習與他人合作
- 創意多fun** 運用創意解決問題，學習突破困難 (O)
- 預期目標** 學習創意思維，培養好奇心及突破框架的精神，學會從生活中發揮創意

我們的服務

職業探索系列



小學是充滿好奇心的一個階段，刺激學生對職業世界的好奇心，能協助他們累積不同的職業素材和認知，於日後升學就業時，能作出英明抉擇

小四

小小聯想，多多發現 1節 ①

透過職業聯想，豐富同學對職業的想像和創造可能性，了解各個工作之間的關係

預期目標

- ▶ 建立同學的職業聯想力
- ▶ 擴闊同學職業的視野

職業冷知識 1節 ①

透過有趣的職業問題，建立正確的職業常識

預期目標

- ▶ 發掘同學對職業的好奇心
- ▶ 學習探索職業的方法

職業世一 1節 ①

透過分組問答遊戲，讓同學了解不同行業的特質，引發好奇心

預期目標

- ▶ 了解不同職業的特質
- ▶ 提升同學發掘職業的好奇心

小五

職業無框框 1節 ①

透過互動活動，讓同學認識職業定型及打破偏見，拓闊夢想選項

預期目標

- ▶ 打破職業定型，讓學生創造更多職業可能性
- ▶ 認識不同職業新趨勢

小六

職業四格窗 2節 ①

透過訪問生活圈內親友，學習認識職業的方法和性質，以匯報鞏固學習

預期目標

- ▶ 學習了解職業的不同性質
- ▶ 建立同學探索職業的自發性

工作世界找不同 1節 ①

透過活動，讓同學思考校園與工作世界的分別

預期目標

- ▶ 了解校園與工作世界的不同，建立對職場的認知

升學探索系列

小六



升中是高小學生的重要里程碑，如何順利適應升學旅程是重要任務

面試零難度 2節 ⑤

以小組形式進行模擬升中面試，提升面試技巧，為同學面試做好準備

預期目標

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

升學自選站 2節 ⑤

從活動了解升中抉擇的步驟和條件，從中反思個人需要及認識接收升學資訊的渠道

預期目標

- ▶ 學習如何搜集有效資訊
- ▶ 從個人需要中，羅列選校的選項和排序



講座



約60分鐘/節

小四

抗逆小伙子

協助同學認識正負能量的影響，了解快樂與憂愁如何互補，學習感恩，提升抗逆力

職業幻想曲

透過講解現今職場的新興工作型態，提升同學對職場的認知及好奇心

千「期」百趣

透過探討興趣背後之成因，讓同學了解培養興趣的重要性

至「醒」行動家

讓同學學習訂立「SMART」目標的方法，建立有效的時間管理習慣

小五

未來職人

科技對職業發展影響深遠，以十種未來職場技能透視職場變化及趨勢，助同學探索未來更多可能性

我最出色

以正向心理學的六種美德為題材，協助同學認識自己的獨特性，提升自信心

夢想探險家

以電影作教材講解「DREAM」，讓同學學習如何夢想成真

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」

小六

興趣號啟航

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

升中預備學

透過認識中小學的分別和適應需要，協助高小學生為升讀中學作好準備

面試一take過

讓高小學生了解面試及個人履歷的重要性，為升中面試作好準備

體驗活動



90分鐘/節

*請於活動前三個月預約

小四至小六

築樂園 2節共3小時 BOSS

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(Future Skills)

預期目標

- ▶ 認識未來技能
- ▶ 了解未來技能與就業的關係，讓同學及早裝備自己的未來技能

8社工/級(一節最多可以100位同學參與)

六小島 2節共3小時 BOSS

透過參與以John Holland的「職業興趣理論」為主題的攤位遊戲，讓同學探索個人性格類型，擴闊對夢想之想像

預期目標

- ▶ 強化同學的自我認識，提升探索未來路向之動力
- ▶ 擴闊同學對職業的視野，了解興趣與職業的關聯

8社工/級(一節最多可以100位同學參與)

小小生涯師 4節 BOSS

- ▶ 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，進行匯報分享及成果展覽

預期目標

- ▶ 認識社區資源和特色
- ▶ 探索社區的需要，建立職業聯想能力
- ▶ 學習整合探索內容，進行匯報分享及成果展覽

6-8人一組(收費每組計算)

希望之島 2節共3小時 BOSS

透過體驗模擬的冒險之旅，鼓勵同學們面對未來的各種挑戰時，培養積極的心態和對未來的盼望

預期目標

- ▶ 通過各種挑戰和故事情境，培養同學的希望感
- ▶ 鼓勵同學在遇到挑戰時，保持積極態度，克服困難

8社工/級(一節最多可以100位同學參與)

家長服務



家庭是孩子成長過程中最重要的基地，家長的角色不可或缺，而家長對生涯的視角，直接影響孩子的視野及未來發展。但同時，隨着孩子長大，家長的影響力漸退，如何成為孩子的生涯夥伴是不少家長的難題

講座



小四至小六家長



60分鐘/節

「劃」出未來

何為「生涯規劃」？
協助子女從小建立有規劃的習慣

升中預備課

升中是一個生涯的分水嶺，讓家長作好準備，在高小階段裝備孩子升中的知識、技能和態度

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

家長小組 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，共4節

「點樣」先係生涯規劃 (What)

協助家長認識何謂生涯規劃及相關理論

「點解」要做生涯規劃 (Why)

讓家長了解自己的角色及與子女進行生涯規劃的重要性

「點樣」做生涯規劃 (How)

簡介生涯規劃工具的應用，講解與子女開展生涯對話的方法及技巧

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450萬。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26萬登記義工。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(簡稱青年就業網絡)是青協轄下服務單位,以提升青年的就業能力為服務宗旨。青年就業網絡自2003年成立,致力推動青年就業支援服務,積極扮演協助青年由校園過渡至工作世界(From School to Work)的橋樑角色,為在學、輟學、待業及在職的青少年提供全面的生涯規劃服務。青年就業網絡重視及早為青年進行人生規劃,裝備職場所需,為青年未來進入工作世界做好準備,以創造更多就業機會。為配合生涯教育和社會發展需要,小學生涯規劃服務——「Dream Seeding夢想小種籽計劃」於2020年起推出,旨在讓青少年從小開始認識自己,加強對未來的自主性;同時協助他們建立職業概念,培養對未來升學就業的探索能力,與社會有所連結,至今已服務逾80間小學。

我們是一支擁有20名社工的團隊,所有活動均由社工帶領進行,並以專業及具備質素的服務照顧全班以至全級學生。

聯絡我們

歡迎瀏覽青年就業網絡網站,了解更多生涯規劃服務。
如學校有興趣參加Dream Seeding 夢想小種籽計劃,請透過以下方法與黃諾彤小姐聯絡及查詢報價。

☎ 3113 7999

☎ 5480 2042

✉ noktung.wong@hkfyg.org.hk

🌐 yen.hkfyg.org.hk/dreamseeding



掃描二維碼瀏覽

Dream Seeding 夢想小種籽網站

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
網站 Website : yen.hkfyg.org.hk
Facebook : facebook.com/HKFIGYEN
Instagram : instagram.com/hkfyg_yen

香港青年協會總辦事處 HEAD OFFICE, THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building
21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2527 2448
傳真 Fax : (852) 2528 2105
電郵 Email : hq@hkfyg.org.hk
網站 Website : hkfyg.org.hk
Facebook : facebook.com/HKFIGY

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