

班本活動/講座

「跟著快樂上學去」升中活動

內容：讓學生及家長了解中學的校園及學習生活，為升中做好良好的心理準備
時間：1-1.5小時
教育局生涯規劃元素



「時間獎門人」時間管理活動

內容：提升學生時間管理及有效讀書技巧，協助他們有效地運用時間
時間：1-1.5小時
教育局生涯規劃元素



「行行出狀元」職業認識活動

內容：讓學生認識行業工作內容、將來就業機會、面試技巧及業內人士分享
時間：1-1.5小時
教育局生涯規劃元素



「自我探索」升學及職業方向活動

內容：讓學生了解自己的興趣和能力，從而發掘自己的升學及職業方向
時間：1-1.5小時
教育局生涯規劃元素



「我要零壓力」壓力管理活動

內容：分析學生的壓力來源；講解如何面對及應付壓力的方法和技巧
時間：1-1.5小時
教育局生涯規劃元素



「夢想可達到」目標訂立活動

內容：讓學生認識目標訂立的重要性及「SMART」訂立方法，為自己訂立合宜的人生目標
時間：1-1.5小時
教育局生涯規劃元素



價目表



活動名稱	建議人數	時數	費用
模擬/體驗活動			
「夢想分享會」行業體驗	20人	2.5-3 小時	按活動內容安排報價
「奇趣小小兵」興趣體驗	90人	2.5-3 小時	活動人數50人或以下，一律收取基本活動費用\$10,000
「人生體驗開心Share」模擬人生	90人	2.5-3 小時	活動人數達51人或以上，除基本活動費用\$10,000，另向每名參加者收取額外費用(第51-90名：額外收取每名\$180)
「向中學 Say Hi」模擬面試	90人	2.5-3 小時	每場安排6名社工及活動工作人員
班本活動/講座			
「跟著快樂上學去」升中適應	全級/全班	1-1.5 小時	講座： 每場每社工\$1,800
「時間獎門人」時間管理	全級/全班	1-1.5 小時	
「行行出狀元」職業認識	全級/全班	1-1.5 小時	
「自我探索」升學及職業方向	全級/全班	1-1.5 小時	班本活動： 每班每場每社工\$1,500
「我要零壓力」壓力管理	全級/全班	1-1.5 小時	
「夢想可達到」目標訂立	全級/全班	1-1.5 小時	

如有任何查詢，
歡迎與服務單位聯絡



香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務
辦事處：九龍灣臨樂街19號
南豐商業中心412-414室

電話：2834 6863 傳真：2838 6226
電郵：ssw@isshk.org 網址：www.isshk.org



香港國際社會服務社

International Social Service Hong Kong Branch

學校社會工作及
學校支援服務

童夢想人生路



香港國際社會服務社



國際社會服務社為一所國際性非政府機構，成立於1924年，總秘書處設於瑞士日內瓦，致力協助因地域界限而分隔兩地的家庭及兒童。國際社會服務社於1958年成立香港分社，因應香港的社會需要，機構向本地家庭、兒童、青少年、移居人士、長者提供多類型的社會服務。

學校社會工作及學校支援服務

自1981年開始，學校社會工作及學校支援服務已為各中學及小學提供駐校社會工作服務及學校支援計劃，由具兒童及青少年服務經驗的註冊社工及活動工作員提供前線服務，並由資深專業社工負責團隊督導工作。

「童尋夢想人生路」生涯規劃服務計劃(小學)

服務自2014年起為中學生提供生涯規劃服務，由專業社工連結多元的社會資源及中小企業提供生涯規劃活動，包括：班本活動、工作坊、職業參觀及體驗、工作實習等。活動理念著重以經驗學習法讓學生發掘個人優點，提升解難能力及抗逆力，展開個人生涯規劃方向。承傳過去豐富的服務經驗，亦於2017年起延伸為各小學提供「童尋夢想人生路」生涯規劃服務計劃(小學)，深信定能加強高小學生對生涯規劃教育的認知。

活動理念及目的

根據舒柏 (Donald E. SUPER) 的生命彩虹發展論，小學生正處成長階段(6-13歲)，當中充滿好奇心及開始探索不同的興趣，並逐漸形成他們的升學及就業方向。「童尋夢想人生路」生涯規劃服務計劃(小學)透過「S.U.P.E.R.」理念，協助學生尋覓人生方向，有效推行教育局小學生生涯規劃教育中的學習元素：

- 1 自我認識及發展
- 2 升學及事業探索
- 3 升學規劃與管理

S.U.P.E.R. 理論

- S** 突顯個人優勢，認清個人性格和專長，正面看待和發展自己
- U** 拉闊選擇，激發對升學或職業探索的好奇
- P** 提升解難能力，應對繁重課業及多樣化的課外活動，適應升中的轉變
- E** 經驗學習與實踐，體驗個人潛能，認清規劃方向，確立不同階段的目標
- R** 強化抗逆存，敢於迎難而上，裝備自己，實踐理想

S.U.P.E.R. 理論	活動名稱	小四	小五	小六	教育局生涯規劃學習元素
模擬/體驗活動					
E	「夢想分享會」行業體驗	✓	✓	✓	1
S	「奇趣小小兵」興趣體驗	✓	✓	✓	2
S.U.P.E.R.	「人生體驗開心Share」模擬人生	✓	✓	✓	2 3
S.U.P.E.R.	「向中學 Say Hi」模擬面試	✓	✓	✓	2 3
班本活動/講座					
S.U.P.E.R.	「跟著快樂上學去」升中適應			✓	3
E.R.	「時間獎門人」時間管理	✓	✓	✓	3
U.P.	「行行出狀元」職業認識	✓	✓	✓	2
S.U.	「自我探索」升學及職業方向		✓	✓	1
R.	「我要零壓力」壓力管理	✓	✓	✓	3
E.	「夢想可達到」目標訂立	✓	✓	✓	2

教育局生涯規劃元素：1 自我認識及發展 2 升學/事業探索 3 升學規劃與管理

模擬/體驗活動

「夢想分享會」行業體驗

內容：
讓學生探索不同行業的工作性質
時間：2.5 - 3小時
活動形式：體驗活動、實地考察
教育局生涯規劃元素：1

「奇趣小小兵」興趣體驗

內容：
讓學生認清個人性格和專長，發掘自己的職業興趣
時間：2.5 - 3小時
活動形式：攤位遊戲
教育局生涯規劃元素：2

「人生體驗開心share」模擬人生活動

內容：
讓學生了解成長面對的挑戰，提升學生的軟技能(例如：協作和溝通能力等)及培養同學良好學習和生活態度(例如：守時、責任感等)
時間：2.5 - 3小時
活動形式：多元智能攤位遊戲
教育局生涯規劃元素：2 3

「向中學Say Hi」模擬面試活動

內容：
讓學生了解面試技巧，製作個人檔案資料夾。在工作坊結束時，每位同學會獲得一份面試評估表(附設評語及建議)
時間：2.5 - 3小時
活動形式：個人及小組形式面試活動
教育局生涯規劃元素：2