



## 香港賽馬會慈善信託基金-社區計劃 知友明天 愛與夢飛行計劃 少數族裔少年 活動選單 2024-2025 (到校服務)

### 計劃背景

本中心獲得香港賽馬會慈善信託基金-社區計劃贊助，推行「知友明天愛與夢飛行」計劃，透過多元化活動及體驗，加強他們的能力，並協助他們穩定過渡升中的階段。

### 計劃目標

- (1) 為學員提供多元學習及體驗，尋找興趣及職志。
- (2) 提升學員訂立目標及執行能力
- (3) 協助學員及家長擴闊職涯視野

### 計劃對象

有輕微行為問題/遲到/缺課/情緒問題/家庭支援薄弱的小五至小六學生

## [活動範疇]

超越  
自我

培養參加者紀律性  
學習面對困難及挑戰

自我  
增值

提供多元學習機會  
發掘及發展健康興趣

夢飛行

強化參加者與社區聯繫  
提升參加者自我形象

父母  
加油站

強化家長的角色與功能  
以培育參加者健康成長



[\*號活動為必須參與]  
[除\*號活動外，每範疇可再挑選1-2個活動]

### 超越自我

| 活動       | 目的  | 節數          |
|----------|---|-------------|
| ✓ *遊蹤活動* | 讓參加者學習訂立目標，如何能達到自我目標，並學習以團體合作的方式完成目標。       | 1節<br>時間待定  |
| 芬蘭木柱     | 透過參與新興運動—芬蘭木柱，讓參加者有嘗試不同新事物的機會，從而提升能力感及發掘興趣。 | 1節<br>每節1小時 |
| 攀石體驗     | 讓參加者可以有機會嘗試挑戰自我，認識自己在面對挑戰或困難時的反應。           | 1節<br>時間待定  |
| 飛鏢訓練     | 讓參加者可以有機會嘗試挑戰自我，並學習訂立目標。                    | 4節<br>每節4小時 |

### 自我增值

| 活動    | 目的                      | 節數          |
|-------|-------------------------|-------------|
| 桌遊小組  | 提升參加者的合作和解難能力。          | 6節<br>每節1小時 |
| 籃球小組  | 嘗試建立個人才藝和學會欣賞自己。        | 6節<br>每節1小時 |
| 躲避盤訓練 | 提升參加與者的合作及解難能力          | 6節<br>每節1小時 |
| 趣味中文班 | 讓參加者學習中文及廣東話，加深對香港文化的認識 | 6節<br>每節1小時 |

## 夢飛行(社區參與)

| 活動             | 目的  | 節數          |
|----------------|---|-------------|
| ✓ *環保義工*<br>小組 | 讓參加者學習義工元素，<br>回饋本地社區，增加聯繫，<br>同時強化參加者自我正面形象。 | 6節<br>每節1小時 |
| 環保遊蹤           | 讓參加者認識香港環保設施機構及運作。                            | 1節<br>時間待定  |

## 夢飛行(個人成長)

| 活動          | 目的                            | 節數          |
|-------------|-------------------------------|-------------|
| ✓ *情緒小組*    | 認識不同情緒及功能，<br>並學習以正確方法紓發情緒。   | 6節<br>每節1小時 |
| 自我認識<br>小組  | 讓參加者認識自己的性格特質，<br>從中更接納和改進自己。 | 6節<br>每節1小時 |
| 性教育小組       | 學習欣賞自己，<br>並提升參加者的自我保護意識。     | 6節<br>每節1小時 |
| 升中適應<br>工作坊 | 認識及了解中學生活的模式及<br>將會面對的轉變及抓戰。  | 1節<br>每節1小時 |
| 升中模擬<br>面試  | 讓同學經歷面試的流程及技巧<br>為升中面試做好準備。   | 2節<br>每節1小時 |

## 父母加油站

| 活動      | 目的                  | 節數          |
|---------|---------------------|-------------|
| ✓ *結業禮* | 回顧整個計劃，鞏固參加者所學習的事物。 | 1節<br>每節1小時 |
| ■ 親子活動  | 共同製作擺設，加強親子之間的溝通。   | 1節<br>每節1小時 |
| ■ 升中講座  | 了解如何協助子女適應升中新挑戰。    | 1節<br>每節1小時 |

以上活動時間、日期、節數等可與學校商討，以配合學校需要 \*活動需於同一學年完成\*

- 1 填妥回條後，請將回條傳真至 3005 4922 予本中心
- 2 本中心收到回條後，負責社工會致電申請人作出跟進
- 3 當所有活動細節完成協調後，將會電郵「活動確認信」予申請人

學校名稱：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名及職位：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

捐助機構 Funded by

地址：元朗朗屏邨賀屏樓平台216-225室  
電話：2475 5441 傳真：3005 4922



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust