



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 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 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 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 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 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 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 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 每節1小時

夢飛行(社區參與)

活動	目的	節數
✓ *環保義工* 小組	讓參加者學習義工元素， 回饋本地社區，增加聯繫， 同時強化參加者自我正面形象。	6節 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 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， 並學習以正確方法紓發情緒。	6節 每節1小時
自我認識 小組	讓參加者認識自己的性格特質， 從中更接納和改進自己。	6節 每節1小時
性教育小組	學習欣賞自己， 並提升參加者的自我保護意識。	6節 每節1小時
升中適應 工作坊	認識及了解中學生活的模式及 將會面對的轉變及抓戰。	1節 每節1小時
升中模擬 面試	讓同學經歷面試的流程及技巧 為升中面試做好準備。	2節 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 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 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 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