



知友明天 愛與夢飛行計劃



本地少年 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，並協助他們穩定地過渡升中的階段。

計劃目標

- (1) 協助學員建立具規律的生活
- (2) 提升學員訂立目標及執行能力
- (3) 協助學員建立學業以外的成功感
- (4) 加強學員與家庭的溝通，讓家長欣賞學員的進步

計劃對象

- 有輕微行為問題/缺課/情緒問題/家庭支援薄弱的升小五至升中一學生

[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
(社區
參與)

強化參加者與社區聯繫
提升參加者自我形象

夢飛行
(個人
成長)

加強參加者認識自我、
反思及了解自身需要

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	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
氣球體驗	嘗試建立個人才藝和學會欣賞自己。	6節 每節1小時
美食製作	提升他們對學習的自信心，同時增強參加者的自理能力。	6節 每節2小時
功課輔導	協助參加者完成暑期作業。	6節 每節45分鐘

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
■ 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
■ 家長工作坊	協助家長了解青春期子女的變化	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：_____

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

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER