

香港青年協會 荃灣青年空間

中學生支援計劃活動簡介



單位主任：溫祖亮

分隊隊長：廖駿軒

新界荃灣海盛路祈德尊新邨商業中心 2 樓

電話：2413 6669

傳真：2413 3005

電郵：tw@hkfyg.org.hk



中學生支援計劃活動

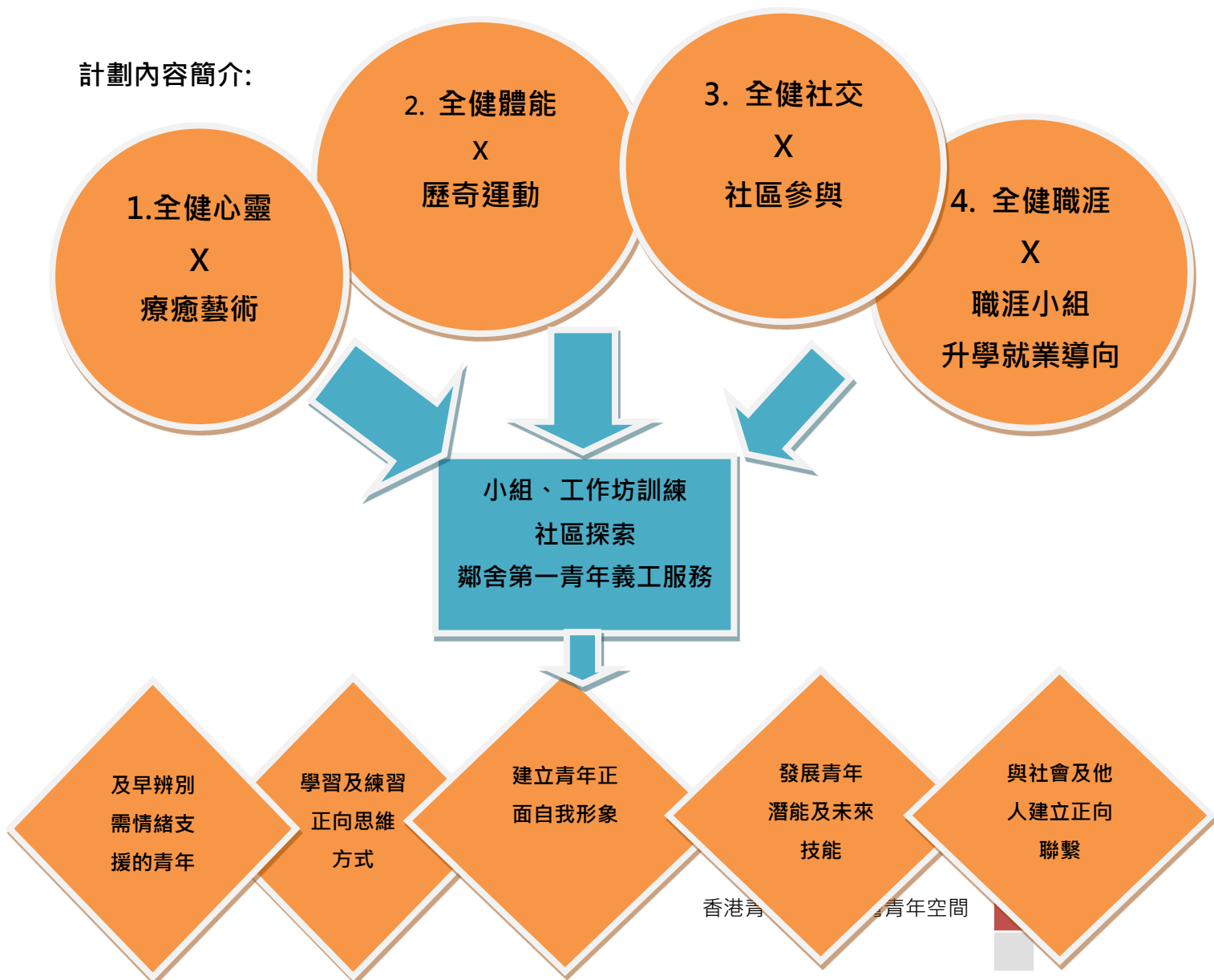
理念:

以"全人發展"為核心理念，透過多元化活動介入，推動踏入人生不同階段的青年人的多面向發展，包括：全健心靈、全健體能、全健社交及全健職涯，助青年平衡發展及認識全人健康的重要性，預防他們遇上情緒或成長上的困擾。另一方面，也裝備青年未來技能，幫助他們將來投身職場，迎接未來挑戰。

目的:

1. 培養青年積極人生態度及追求。提升情緒認識及減壓方法，亦同時提升身體機能，達致身心靈平衡發展。
2. 提升青年自我認識及成長、肯定自我及欣賞他人。
3. 裝備青年未來技能，如全健管理、人生規劃、抗逆應變、溝通協作等
4. 提升學生對社區的關注及歸屬感

計劃內容簡介:



1. 全健心靈系列

1.1 心靈「聊」癒-情緒健康計劃

目標:

1. 透過多元藝術活動，提升學生認識個人特質及關注自身情緒
2. 透過過程中社工和導師帶領思考反思，建立學生正向思維及學習減壓技巧

對象:

中一級至中六級學生（

內容:

1. 自我認識、了解、欣賞
2. 認識情緒健康概念
3. 覺察自身情緒起伏、學習正向思維、管理情緒
4. 成果分享，推廣好心情健康訊息

推行方式:

1. 表達藝術、靜觀及藝術活動
2. 小組訓練
3. 成果分享



1. 全健心靈系列

1.2 Story Playback 一人一故事劇場

目標:

1. 透過劇場小組，助學生學會聆聽、分享故事和健康地抒發情緒的能力
2. 透過團體支持小組，提升學生同理心及尊重等重要抗壓能力
3. 透過劇場表演，增強學生表達自我能力

對象:

中三級至中六級學生

內容:

1. 戲劇暖身遊戲
2. 呼吸與正念練習
3. 基本戲劇訓練
4. 一人一故事劇場展演
5. 團體分享活動

推行方式:

1. 小組訓練
2. 社區服務



2.全健體能系列

2.1 歷奇潛能發展訓練課程

目標:

1. 提升學生表達、溝通、信任和合作能力，提升團體合作精神
2. 引導學生透過歷奇活動學會訂立目標，學習運用不同角度了解事物。並將經驗與人分享，建立正面溝通經驗。

對象:

中三至中六學生

內容:

1. 領袖概念
2. 溝通與合作
3. 生涯規劃



推行方式:

1. 歷奇體驗學習
(例如：高、低結構歷奇體驗)
2. 小組訓練
(例如：攀石體驗班、繩網訓練及戶外攀岩等)
3. 領袖訓練
4. 生涯規劃
(例如歷奇證書及高低結構繩網訓練證書)



2.全健體能系列

2.2 運動義工體驗計劃

目標：

1. 透過運動促進多巴胺分泌，減低學生精神壓力及負面情緒，預防憂鬱
2. 透過新興運動培養新興趣，讓青少年嘗試更多新事物，擴闊眼界

對象：

中一級至中六級學生 (一般學生)

內容：

1. 體驗多元化及新興運動項目
2. 證書考核計劃
3. 體育義工活動



推行方式：

1. 新興運動體驗日 (例如: 芬蘭木棋、躲避盤及地壺等)

2. 體育 x 義工計劃

透過提供義工服務機會，如籌劃親子運動體驗日、探訪活動等培養關愛和服務社區精神，讓青少年一邊運動一邊為社區出一分力。甚至代表學校或青協參與不同運動比賽。



3.全健社交系列

3.1 自選義工服務學習計劃

目標：

1. 建立學生正確價值觀，培養「不計回報·關懷他人」的優良品格及「回饋社會」的健康生活文化
2. 提升學生各方面的共通能力，從而提高學生的學習動力
3. 協助學校建立以全方學習及全人發展為方針的「服務學習計劃」，並建立相關的配套系統

對象：

中一級至中五級

內容：

1. 義工概念
2. 認識服務對象
3. 服務策劃與推行
4. 服務後的反思與檢討



推行方式：

1. 小組訓練
2. 機構探訪
3. 直接服務



3. 全健社交系列

3.2 「鄰舍第一」義工服務系列

目標：

1. 透過參與義工服務，提升學生自信心及對社區歸屬感
2. 提升學生社區參與的機會，增加對弱勢社群的認識
3. 促進鄰里聯繫，增強社區凝聚力，持續發展社會資本

對象：

中一級至中六級

內容：

1. 「鄰舍第一。送米助人」計劃

- 每月下旬上門探訪長者（一般為週末早上）或；
- 每月下旬派發米包予長者及基層家庭（一般為週四、週五下午）



活動內容：

1. 長者服務技巧訓練
2. 認識弱勢社群

2. 「鄰舍第一」年度盛事

- 「鄰舍團年飯」
- 「鄰舍探訪日」
- 「鄰舍節」



3. 全健社交系列

3.3 動物醫生義工服務

目標：

1. 讓學生透過動物輔助治療，提升社區參與的機會及對社區之歸屬感，同時提升自信心
2. 由參加者將個人經驗，透過媒體向社區宣揚愛護動物，尊重生命的信息

對象：

中三級至中六級

內容：

1. 了解動物輔助治療
2. 探討及宣揚愛護動物之訊息
3. 與動物醫生一同出診
4. 多媒體製作訓練



推行方式：

1. 小組訓練
2. 直接服務
3. 多媒體製作訓練
4. 多媒體製作發佈





3. 全健社交系列

3.4 uProject 青年工匠

目標：

1. 向學生提供藝術手作的訓練，啟發青年關注社區及認識荃灣
2. 讓學生體驗不同手作的活動，以攤位義工的形式向區內人士呈現荃灣區的連結及社區情懷

對象：

中三級至中六級

內容：

1. 由導師教授社區手作的知識及技巧
2. 受訓的學生需擔任義工舉辦攤位，教授區內青年，透過作品認識荃灣



推行方式：

1. 小組訓練
2. uProject 成果分享展*

*歡迎老師及親友出席見證學生學習成果和得著。



3. 全健社交系列

3.5 大哥哥大姐姐計劃

目標：

1. 訓練學生成為能照顧、管理及教育兒童的義工哥哥姐姐
2. 為學生提供新體驗及參與義工服務的機會
3. 提升學生各方面的共通能力，並提高學生組織及領導能力

對象：

中一級至中六級

內容：

1. 學生以大哥哥大姐姐的身份為有需要的小學生提供功課輔導
2. 學生帶領小朋友進行團體活動
3. 服務策劃與推行
4. 服務後反思與檢討

推行方式：

1. 小組訓練
2. 小朋友服務



3. 全健社交系列

3.6 uKitchen 青年廚藝計劃

目標:

透過學習及體驗不同廚藝技巧，提升青年對廚藝的興趣，鼓勵青年主動走進社區，以「聯繫」為服務主題，透過食物提升鄰舍間的接觸與聯繫，並推動「健康有營」的飲食文化。

對象:

中一級至中六級學生（一般學生）

內容:

1. 學習廚藝技巧
2. 學習「健康有營」飲食文化
3. 分享成果予社區及鄰舍

推行方式:

1. 小組訓練
2. 直接服務
3. 機構探訪



4. 全健職涯系列

4.1 「職。學」啟程

目標：

1. 透過多元化生涯發展活動，讓學生學習前程規劃的概念及技巧
2. 以生涯規劃版圖遊戲，體驗人生不同歷程，反思規劃的重要性

對象：

中三級至中六級

可選活動主題：

- 個人特質、工作價值探索
- 生涯發展概念、技巧
- 認識行業資訊

小組內容：

1. 性格透視工作坊
2. 「成功在夢」桌上遊戲體驗 *
3. 模擬面試工作坊
4. 升學就業導向



* 「成功在夢」是以生涯規劃為題的版圖遊戲教材，內容模擬人生的求學、就業、參與社會事務、投資等機會，讓參加者體驗人生不同階段。主持會引導參加者訂立人生目標和職志，嘗試作出不同抉擇，經歷得與失，親身實踐生涯規劃。最後反思人生目標達成度，藉此帶出及早規劃前路、作出明智抉擇的重要性。



荃灣青年空間
中學生支援計劃活動回條

(一) 所選服務 (請以☐表示):

1. 全健心情系列

- 1.1 心靈「聊」癒-情緒健康計劃
- 1.2 Story Playback 一人一故事劇場

2. 全健體能系列

- 2.1 潛能發展訓練課程
- 2.2 運動體驗計劃

3. 全健社交系列

- 3.1 自選義工服務計劃
- 3.2 「鄰舍第一」義工服務系列
- 3.3 動物醫生義工服務
- 3.4 uProject 青年工匠
- 3.5 大哥哥大姐姐計劃
- 3.6 uKitchen 青年廚藝計劃

4. 全健職涯系列

- 4.1 「職。學」啟程

(二) 聯絡資料:

學校名稱： _____

聯絡人姓名： _____ 職位： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

預計參加人數： _____ 預計舉辦日期： _____

填表日期： _____

備註:

如有興趣參與此計劃，請將回條以傳真 2413 3005 或電郵 tw@hkfyg.org.hk 回覆，本單位將由專人介紹詳情及商討細節。

