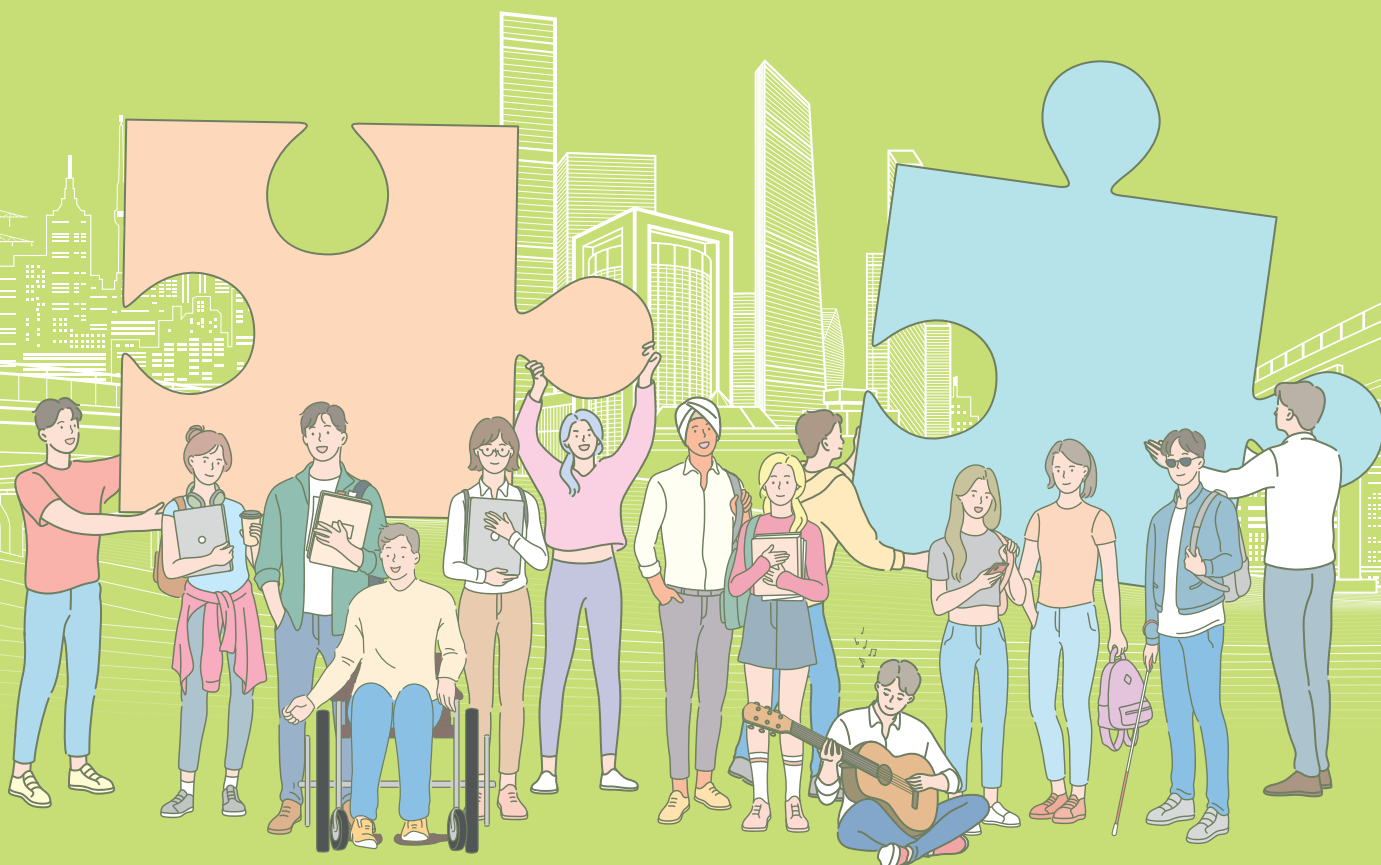


探索 · 了解 · 共融



港鐵青少年計劃 ‘Train’出光輝每一程 計劃簡介

計劃一覽

年青人是未來的領導者、創新者和變革者。港鐵公司一直支持青少年發展，並自2009年起舉辦以中學生為對象的「Train'出光輝每一程」暑期計劃。透過一系列活動，為學生提供獨特的學習旅程，釋放他們的潛能，啟導他們思考未來及展開生涯規劃，為自己和社區創造光明前路。



對象：
2020-21學年
中三至中五學生

工作體驗及探索
行業逐個Look

生涯規劃

了解工作需要
及個人興趣

克服挑戰

建立正面思想
和態度

目標

歷奇體驗
團隊訓練

自我認識工作坊
關愛社區活動

激發潛能

提升領導才能及
項目管理能力

團隊精神

建立人際網絡
促進溝通學習

活動形式

以分組形式進行，每組由社工擔任組長，
並由港鐵同事擔任師友。

嘉許計劃

計劃設立獎項，得獎學生均可獲贈書券及獎狀，以嘉許積極參與及投入學習的學生：

- 出席率達八成以上的參加者可獲頒發列明「其他學習經歷時數」證書
- 參加者在活動舉行期間可乘搭免費港鐵車程
- 獎項包括「最具潛能學生大獎」、「具潛質學生獎」、「最佳作品演繹大獎」



計劃內容



港鐵工作體驗

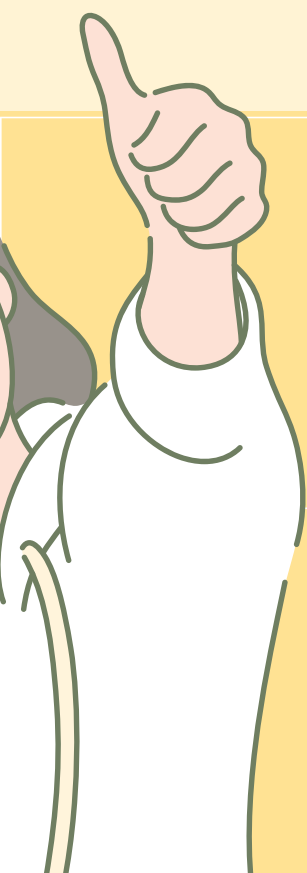
- 由來自不同專業範疇的港鐵職員講解日常工作，讓學生探索並體驗不同的港鐵工作崗位和運作，了解所需技能及發掘個人興趣，為其生涯規劃過程中提供啟導及支援
- 透過了解不同人士的乘車經驗，培養學生的同理心

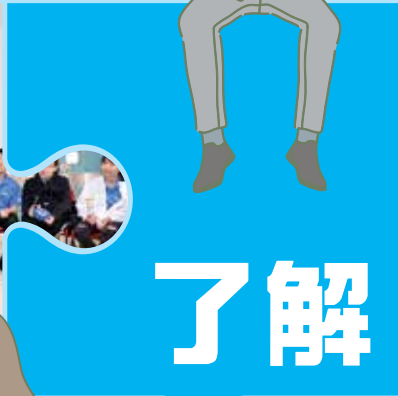
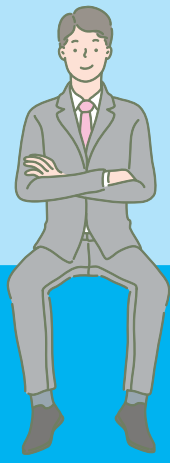
探索



歷奇體驗

- 設有多項歷奇活動及團隊遊戲，協助學生提升自信心、解難能力及溝通技巧，擴大人際網絡及發揮團隊精神





了解



行業逐個look

- 透過職業性向的講解及分析，讓學生了解自己的興趣及專長，以作職涯規劃
- 由不同行業人士分享日常工作情況，學習行業相關技巧和知識；了解入行條件及晉升階梯

共融

建立共融社區

- 「親親社區」由社工安排接觸社區不同群體，例如聽障人士、更新人士、少數族裔人士、長期病患者、清潔工人和拾荒者等
- 讓學生走入社區，培育同理心，關愛有需要人士及建立共融社區



融匯貫通、學以致用

結業禮由歷屆畢業生及現屆參與的學生共同籌備，將他們在計劃中所學應用於項目管理及活動統籌上，並透過表演及不同形式作出分享



2020年度活動情況

2020是港鐵「Train'出光輝每一程」舉行的第12年，在疫情影響下，計劃首次以網上方式舉行。為期4天的旅程中，讓近百名就讀中三至中五的中學生透過網上參與有關生涯規劃、逆境下的靜觀、多個非政府社區服務機構安排的工作坊和分享會，以及港鐵工作分享和體驗。

參加學生經歷不平凡的親身體驗，了解我們如何可以善用科技拉近人與人之間的距離，將不可能的任務變為可能。



物理治療師透過網上視像跟學生分享他的日常工作，學習相關技巧和知識。



來自不同範疇的港鐵職員細心講解各鐵路工種的運作及發展，讓學生了解不同事業機會。



計劃特別邀請了少數族裔人士、更新人士及聽障人士等等，分享他們日常生活，讓學生了解他們面對的種種困難，一起建立共融社會。



2020計劃

嘉許名單

最佳作品演繹大獎

冠軍 顏翊心 聖保祿學校

亞軍 韓雪藍 聖保祿學校

季軍 施舜均 仁濟醫院羅陳楚思中學

優異獎 文珈晞 庇理羅士女子中學
羅嘉穎 東華三院盧幹庭紀念中學

最具潛能學生大獎3名

黃仲賢 聖保羅書院

劉煜鏗 基督教宣道會宣基中學

許倩瑜 聖保祿學校

具潛質學生大獎10名

黃仲賢 聖保羅書院

劉煜鏗 基督教宣道會宣基中學

梁灝然 聖公會基孝中學

王仲賢 余振強紀念第二中學

葉卓熙 高主教書院

馬可慧 東華三院伍若瑜夫人紀念中學

張博堯 五旬節中學

葉慧丹 東華三院伍若瑜夫人紀念中學

蘇宏豐 中華傳道會劉永生中學

許倩瑜 聖保祿學校



參加者感言

顏翊心 2020計劃參加者 聖保祿學校 中四學生

計劃令我感到非常難忘及興奮。當初我收到活動由實體轉成網上進行的消息後，我曾經有點失望，未能與新朋友面對面認識。但當活動開始後，的確令我有點意想不到。從網上的活動中，我能繼續學習新知識，亦能繼續接觸到不同的人，包括社區人士、組長、組員等，這都擴闊了我的眼界。從與組員、同行者及港鐵師友的相處中，我感到他們的熱情，並且盡心盡力的在活動中付出，令活動變得更有樂趣。



黃仲賢 2020計劃參加者 聖保羅書院 中四學生

雖然今年計劃因為疫情需要改為網上進行，但從中所學不減反增。在這四日的活動中，通過一連串的生涯探索及規劃活動體驗，成功讓我從渺無方向的困境中，計劃到實際目標及方向。除此之外，通過不同的團體活動和合作完成的專題研究，並與小組組員的互動與連結中，增強了不少自信心及溝通能力，這有助我的全人發展不只專注於個人成長，亦能學習到待人接物。



陳皓昕 2020年計劃同行者—IT支援 / 2019年計劃參加者

今年首次以網上形式進行計劃，與往年活動不同。作為IT支援組成員，活動前需檢查器材狀態、時刻留意時間及活動進展。原以為只要開電腦，像上堂一樣開Zoom就可以，會相對輕鬆，但原來事前準備功夫比我想像中還要多。開始前怕參加者感到沉悶，幸好他們亦積極參與，令活動順利完成，使我十分有滿足感，並令我明白團隊合作是成功最重要的一環。



蘇穎潼 2020年計劃同行者—小組支援 / 2019年計劃參加者

今年是我第一次以同行者身份參加此計劃，在四天的活動中，從帶領參加者分享個人感受的過程，提升了我的領導才能和溝通技巧。看見組員由一開始相對被動，到最後踴躍發表意見，這是一次非常寶貴、與組員一起成長的經驗。



李紫琳 2020年計劃港鐵師友 港鐵見習人力資源主任

雖然今年的活動移師到網絡上舉行，但豐富的活動內容與生動的交流使師友均樂在其中。於「自我認識工作坊」中，通過性格測試與導師的指導，學生都明白到結合「興趣」和「專長」兩者能幫助他們釋放潛能，為自己寫出一條光明前路。我很榮幸能成為師友一員，與學生分享尋找職涯方向的歷程和工作經驗，以生命影響生命。深願他們未來亦能成為他人、社區的祝福。



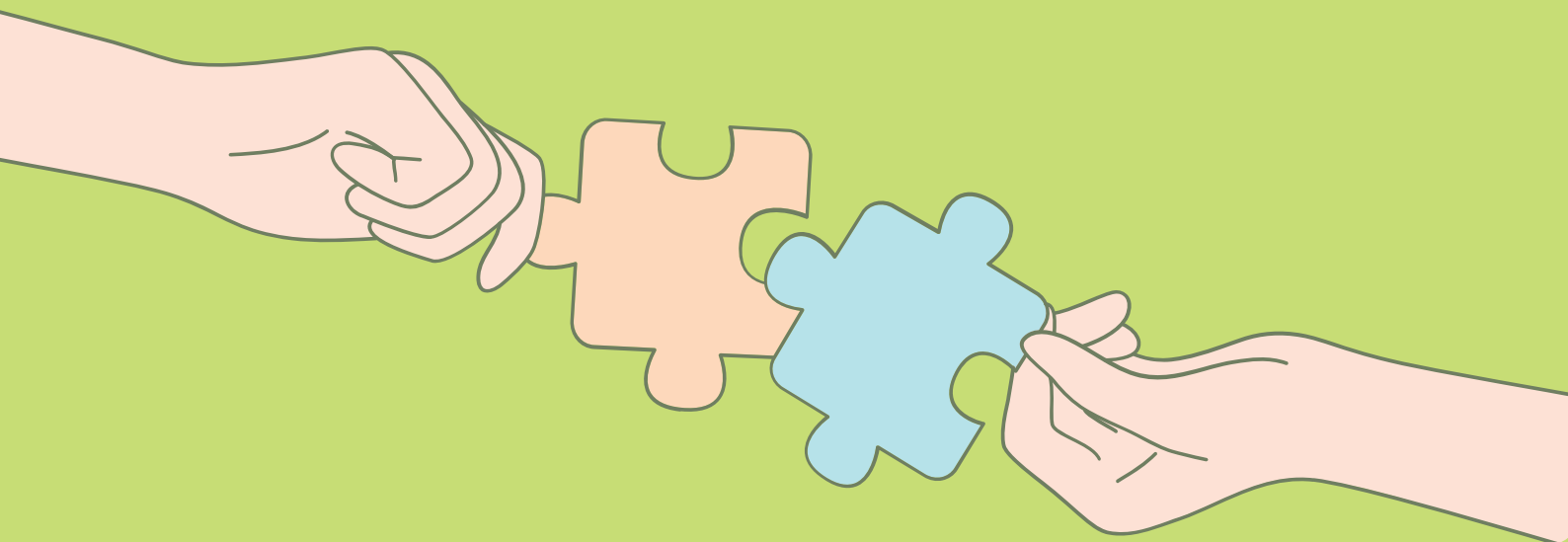
李卓御 2020年計劃港鐵師友 港鐵見習資訊科技主任

學生們在討論期間的積極參與和熱情最令我印象深刻，這個計劃確實為青年人提供了一個很好的平台，激發他們的創造力和想像力。我亦希望這個計劃能夠延續，培育年青一代。



詳情可瀏覽

www.trainforlifeshjourney.com



詳情及報名

循道衛理中心

2534 8184 / 9133 7521

www.trainforlifeshjourney.com



港鐵「Train」出光輝每一程」