

港鐵 ‘Train’出光輝每一程 暑期計劃2020



train
出光輝每一程

計劃簡介



協辦機構

 循道衛理中心
Methodist Centre

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：

2019-20學年就讀
中三至中五的學生

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。參加者可免費乘搭港鐵參與活動。

嘉許計劃

計劃設立獎項，以嘉許積極參與及投入學習的學生：

- 一. 出席率達八成以上的參加者可獲頒發列明「其他學習經歷」時數的證書
- 二. 「最具潛能學生大獎」（六名）
- 三. 「具潛質學生獎」（二十四名）
- 四. 「最佳作品演繹大獎」（八名：冠、亞、季軍各一名、優異獎五名）

計劃詳情

生涯規劃

一. 港鐵工作體驗及探索

- 學生體驗不同的港鐵工作崗位和運作，了解所需技能，發掘個人興趣，為其生涯規劃過程提供啟導及支援。
- 透過模擬長者乘車經驗，培養學生的同理心。



二. 行業逐個Look

- 青年創業者分享創業挑戰，激勵學生抓緊人生機遇。
- 不同行業人士分享日常工作情況，了解行業相關技巧和知識。



歷奇體驗營

通過多項歷奇活動及團隊遊戲，提升學生自信心及溝通技巧、擴大人際網絡及發揮團隊精神。



關愛社區

由社工安排接觸社區不同群體，例如更新人士、長期病患者、清潔工人、拾荒者和少數族裔人士等，讓學生走入社區，培育同理心及促進社區共融。



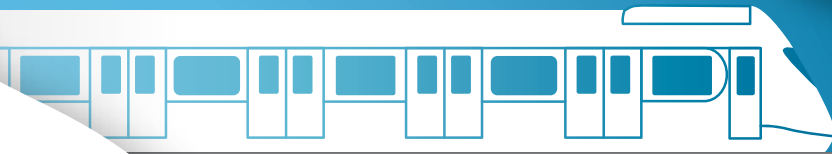
什麼是腦退化症？

腦退化症（即「認知障礙症」），前稱「癡呆症」；患者的記憶力及其他認知功能方向感、語言運用、判斷力會逐漸失去，不可逆轉。現時，全球已有超過一億人口患有腦退化症。



結業禮

由參與學生籌備，將他們在計劃中所學應用於項目管理上，並透過表演分享所學所得。典禮中同時向參加者頒發證書及嘉許表現出色的學生。



2019計劃

嘉許名單

最具潛能學生大獎

黃麗詩 梁式芝書院
潘曉蕾 聖嘉勒女書院
陳敏靖 聖公會白約翰會督中學
白曉穎 華英中學
黃靖苻 優才(楊殷有娣)書院
培日夏 明愛樂恩學校

最佳溝通能力大獎

張凱盈 聖伯多祿中學
白曉穎 華英中學
姚祉欣 嘉諾撒聖家書院
蘇子雯 香港真光書院
培日夏 明愛樂恩學校
李鎂琳 聖安當女書院

最具創意潛力大獎

黃僑偉 新會商會中學
敖峯 麗澤中學
郭芷彤 聖嘉勒女書院
李永康 聖言中學
童淦鈺 樂善堂王仲銘中學

最主動學習大獎

楊承熹 青年會書院
譚智釗 中華傳道會劉永生中學
丘嘉儀 香港真光書院
黃靖苻 優才(楊殷有娣)書院
謝潔儀 可立中學(薈色園主辦)
周子琪 香港道教聯合會鄧顯紀念中學

最具領導能力大獎

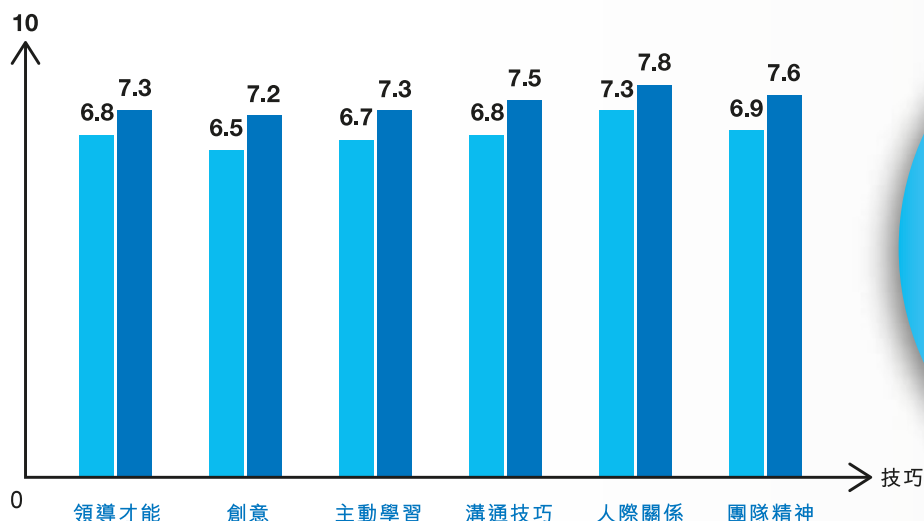
黃麗詩 梁式芝書院
潘曉蕾 聖嘉勒女書院
蘇穎潼 梁文燕紀念中學(沙田)
吳旻翀 華英中學
陳敏靖 聖公會白約翰會督中學
黃逸彤 聖母玫瑰書院
鄧婉彤 聖保祿學校(中學部)

最佳作品演繹大獎

冠軍 謝宛珊 英華女學校
亞軍 劉卓敏 香港培正中學
季軍 沈卓藍 中華傳道會劉永生中學
優異獎 袁峻堯 沙田培英中學
趙思穎 張祝珊英文中學
郭思語 港島民生書院
陳慧珊 聖保祿中學
鄭琴 香港布廠商會朱石麟中學



成效評估



綜合評估

● 參與計劃前

● 參與計劃後

1至10分，10分為最高分

參加者會於計劃前後就多個範疇進行自我評估(詳情如上圖)，組長亦會為各組員作個別評估，從而分析計劃對參加者的成效。從上述評估可見，計劃讓學生在各方面均有所進步。

2019年的參加者中，有92%表示會推薦計劃予親友及學弟學妹。他們亦表示享受工作體驗，認為計劃有助增加對職場運作的認識。

參加者感言



范丞喆 2019計劃參加者

計劃中有不少與參加者合作的機會，讓我學懂如何與他人打破隔膜及交流，加強了個人溝通技巧，最後更讓我變得主動去認識其他參加者，認識了不少朋友。計劃亦有一眾支持、鼓勵大家的工作人員及組員、以及港鐵師友，營造了一個良好的交流環境，讓我變得主動及夠膽去嘗試各項挑戰，從而建立信心及對未來職涯的期盼。

林境雯 2018計劃參加者 / 2019計劃工作人員

今年我以另一個身分再次參加計劃，可謂別有一番體會。作為工作人員，我需同時兼顧參加者的情況及大會的安排，數日的活動加強了我的應變和溝通能力；所學習與經歷得到的，不比參加者少。我亦學會了如何帶動參加者完成任務、建立團隊關係，甚至是帶動組內氣氛，都讓我有一個全新的嘗試。另一方面，我從協助活動中，認識了不少新朋友，與工作團隊建立了默契。



周芷君 港鐵公司見習公司事務主任

今年我以「港鐵師友」的身份第一次參加計劃，除了和學生們一起參與社會服務，亦為他們安排了一場關於活動策劃的職業體驗工作坊。能夠藉著工作為學生的生涯規劃帶來正面的影響，讓我得到莫大的滿足感。同學們無窮的創意、對知識的渴求和對未來的熱誠深深地打動了我，也提醒著我要不斷求進。



2020計劃 時間表

截止報名

3月6日

以電郵通知
學校及學生
面試名單

3月中

面試 (其中一天)

**3月中至
4月**

以電郵通知
入選名單

5月

港鐵
‘Train’出光輝每一程
計劃

7月 (為期約9天)

結業禮

8月7日



詳情及報名

循道衛理中心

2534 8184 / 9133 7521

www.trainforlifessjourney.com



港鐵「Train」出光輝每一程