

港鐵 'Train'出光輝每一程 計劃簡介



目錄

計劃簡介

- 計劃目標及活動 2
- 活動形式及評估方法 3
- 嘉許及表揚 4

2017精彩花絮

- 活動回顧 5
- 成效評估 10
- 嘉許名單 11

2018計劃報名詳情 12

學生與港鐵導師的心聲 13

2018計劃時間表 14



計劃簡介

年輕人在社區扮演重要角色。他們是未來的創新者、領導者，以及我們今天所建立的資產的未來看護人，港鐵公司深信投資於青年發展等於對未來的投資。

以中學生為對象的「Train'出光輝每一程」計劃，透過歷奇體驗營、自我認識及生涯規劃工作坊、港鐵工作體驗和實習等活動，在暑假期間為高中生提供獨特的學習旅程，釋放他們的潛能，啟導他們思考及展開生涯規劃，為自己和社區創造光明前路。

計劃目標

- 擴闊眼界，建立人際網絡，藉此互相學習
- 增強自信，建立面對逆境和挑戰時的正面思想及態度
- 激發潛能，提升溝通能力、領導才能及項目管理能力
- 提升對社會的敏銳度及培訓思辨能力
- 認識生涯規劃，了解不同工作的需要及技能

活動

- 三日兩夜的學習體驗營
- 自我認識及生涯規劃工作坊
- 港鐵實習及體驗活動，了解職場運作，例如擔任港鐵「顧客服務大使」，參觀港鐵車務控制中心、車廠及商場



計劃簡介



活動形式

活動以分組形式進行，約十位組員為一組，每組由一位社工擔任組長，並安排港鐵同事擔任導師參與其中，提供支援。

評估方法

學生於計劃前後就多項技能如領導才能、創意、主動學習、溝通技巧、人際關係，以及團隊精神等範疇作自我評估，組長和組員也會為同組組員就以上範疇作評估，從而分析計劃對學生的成效。



嘉許及表揚

計劃特別設立獎項，嘉許積極投入學習的學生，並藉此鼓勵他們活學活用知識及技巧。



- 出席率達80%或以上的參加者可獲頒發列明「其他學習經歷時數」的證書（約70小時）
- 參加者將獲提供「一個月免費乘車證」免費乘搭港鐵
- 五名「最具潛能學生大獎」— 價值港幣\$1,000港鐵站商店購物現金券*及獎狀
- 二十名「具潛質學生」獎— 價值港幣\$500港鐵站商店購物現金券*及獎狀
- 八名「最佳作品演繹大獎」— 獎項包括冠軍一名（價值港幣\$500港鐵站商店購物現金券*）、亞軍一名（價值港幣\$300港鐵站商店購物現金券*）、季軍一名（價值港幣\$200港鐵站商店購物現金券*）及優異獎五名（價值港幣\$100港鐵站商店購物現金券*）

備註：*使用港鐵站商店購物現金券詳情，可瀏覽www.mtr.com.hk/ch/customer/shops/shop_coupon.html



2017計劃花絮

活動回顧 — 工作坊

為期三天的工作坊讓學生透過活動及互動遊戲，完善溝通技巧及團隊精神。其中「親親社區」環節，讓學生透過接觸不同的社區、社福機構或群體，包括長者、兒童、遊客和環保組織等，體現關愛社群的精神。

學生學習製作環保清潔劑，加強環保意識。



透過由美籍藝術家 Hiep Nguyen 所創的圓圈繪畫 (Circle Painting)，學生培養創意及團隊精神。



「加油香港」創辦人周佩波先生現身說法，從一個邊緣少年到成為企業家的經過，其後更創立社企幫助基層，向學生發放正能量，讓學生學習處理逆境的方法。



train 出光輝每一程

- 效益
- 認識自我
 - 管理情緒
 - 擴闊視野
 - 關愛社區
 - 抗逆能力



「牧羊少年咖啡·茶·酒館」創辦人梁迪倫先生分享創業路。



藉著模擬遊戲，讓學生經歷人生不同的進程，提升對各行業的認識，加強學生對生涯規劃概念的認識，從而規劃未來就業及人生的方向。

- 效益
- 建立自信
 - 挑戰自我
 - 發揮潛能
 - 領導才能
 - 團隊精神

活動回顧 — 體驗營

三日兩夜的學習體驗營包括多項具趣味性及講求合作的團體活動，除了提升學生們的自信心，亦訓練團隊合作、批判思考和領導才能。



活動包括「挑戰高峰」，同學們要成功挑戰高峰，首先要敢於踏出安逸生活、嘗試挑戰及衝破自己的界限，以及信任同行者的幫助，更是考驗自己的能力和毅力的好機會。



學生與港鐵導師們齊心協力，利用環保物料在三小時內完成富創意的「港鐵城」，設計展現學生對未來鐵路及社區發展方向的願景。



2017計劃花絮

train 出光輝每一程

- 效益
- 加強觸覺
 - 規劃生涯
 - 了解職場
 - 建同理心
 - 處理危機

活動回顧 — 港鐵實習及工作體驗

計劃為學生在生涯規劃上提供支援。學生於開展計劃前先完成職業性向測試，按測試結果將學生分為「物業」、「車務營運」、「工程」、「科技」及「企業傳訊」五組。

每組學生按其所屬組別的特性分配到港鐵不同部門實習，從工作中體驗，引導他們釋放出該專業範疇的潛能，為計劃未來作好準備。



擔任港鐵「顧客服務大使」，親身體會服務市民的感受。



參觀港鐵車廠及24小時全天候運作的車務控制中心，加深對車務營運的認識。





在港鐵學院體驗模擬車長駕駛系統，了解到行車時不時發生突發情況，學會靈活應變。



學生穿上模擬高齡體驗衣，親身感受長者乘坐港鐵的經驗，培養學生的同理心。



港鐵建築師解釋車站藝術品與社區互相連繫，同時為乘客帶來更好的乘車體驗。



學生製作車站藝術的小冊子，體驗如何將車站藝術結合社區元素。



2017計劃花絮

train 出光輝每一程

- 效益
- 增強自信
 - 發揮所長
 - 團隊合作
 - 項目管理

活動回顧 — 結業禮

學生負責結業禮的籌備及演出工作，包括司儀、音樂劇演出，以及部分拍攝工作，學以致用，共享整個計劃的成果。

港鐵管理層亦在場支持及勉勵學生，並解答學生有關生涯規劃或職場方面的問題。



學生精心撰寫司儀稿及進行多次綵排，使結業禮順利完成。



結業禮在學生們精心創作及演出的音樂劇中完美落幕，為他們留下美好的回憶。台下的學生亦看得投入，為演出學生打氣，台上台下打成一片，場面動人。

成效評估

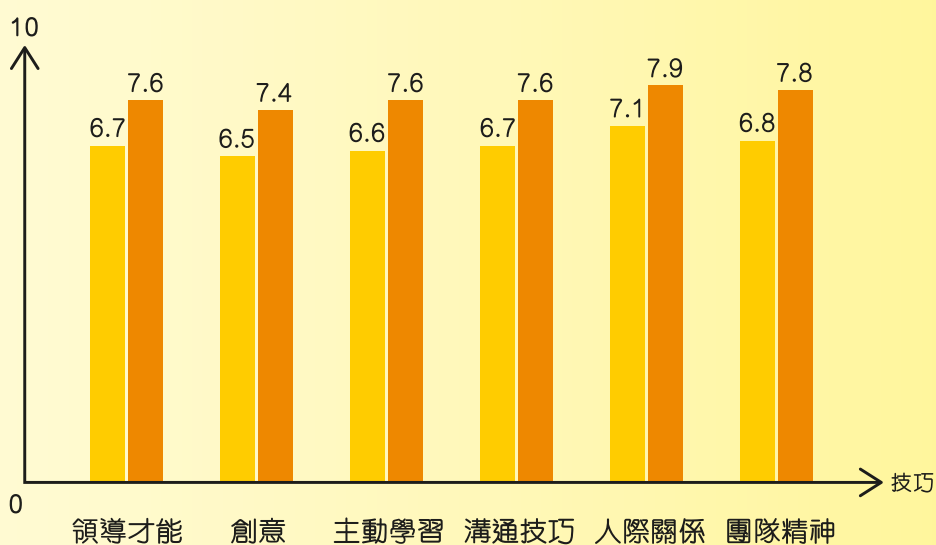
參加者於計劃前後就多項技巧作出評估，綜合結果，學生在領導才能、創意、主動學習、溝通技巧、人際關係，以及團隊精神等範疇上均有所進步。此外，參加者表示享受實習過程，有助增加對職場運作的認識。

綜合評估

● 參與計劃前

● 參與計劃後

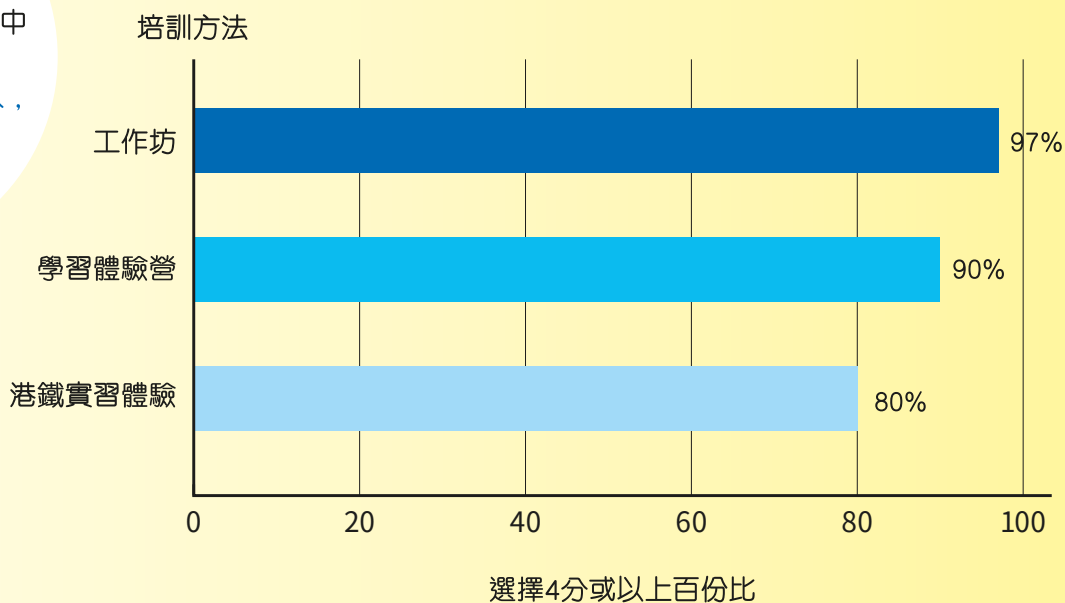
1至10分，10分為最高分



學生對訓練的評價

學生從計劃中各個項目中的得益

1至5分，1分為最低評分，5分為最高評分



嘉許名單

173位參加者來自90多間中學，當中有160位學生的出席率達80%或以上，獲頒證書，佔92.5%。為鼓勵學生應用在計劃中所學到的知識及技巧，特設以下獎項嘉許表現出色的學生。

最佳溝通能力大獎

潘芷渝 香港培正中學
張嘉聰 新界鄉議局大埔區中學
高美兒 聖安當女書院
鄧琬潼 荃灣官立中學
黃沛瑩 保祿六世書院

最具創意潛力大獎

梁皓雲 樂善堂余近卿中學
吳慧茵 九龍塘學校（中學部）
陳銘珊 崇真書院
鄭遠明 聖嘉勒女書院
張俊誠 九龍塘學校（中學部）

最主動學習大獎

張海濤 慕光英文書院
梁文傑 長沙灣天主教英文中學
杜詠欣 宣道會陳瑞芝紀念中學
王凱程 五邑司徒浩中學
徐偉昌 基督教女青年會
丘佐榮中學

最具領導能力大獎

鄭凱怡 沙田蘇浙公學
周昀佑 保良局羅氏基金中學
余敏盈 梁式芝書院
曾潔兒 田家炳中學
江敏秀 聖公會聖馬利亞堂
莫慶堯中學

最具潛能學生大獎

潘芷渝 香港培正中學
周昀佑 保良局羅氏基金中學
吳慧茵 九龍塘學校（中學部）
余敏盈 梁式芝書院
張俊誠 九龍塘學校（中學部）

「10年後我眼中的香港」 最佳作品演繹大獎

冠軍 賴敏琦 聖保祿學校
亞軍 王朗怡 中華傳道會安柱中學
季軍 杜嘉怡 觀塘官立中學
優異獎 鄭凱怡 沙田蘇浙公學
嚴敏怡 樂善堂余近卿中學
黃樂婷 聖羅撒書院
蕭朗晞 Wrekin College
林沅蔚 梁文燕紀念中學

人生 有幾多個暑假？

把握機會，今個暑假參加

港鐵「Train'出光輝每一程」計劃2018

2018年7月16日至8月3日 [為期8天]

適合中三至中五學生 [名額200個]

報名可經學校老師提名或學生自薦參加

師友計劃@港鐵
提升
溝通技巧



VR@港鐵
學習VR
應用實踐



設計Mini City@港鐵
激發
創意思維



實習@港鐵
開展
生涯規劃



協辦機構



循道衛理中心
Methodist Centre



查詢 循道衛理中心

茹小姐 28302101 或 盧小姐 28302102

詳情請瀏覽 www.trainforlifesiourney.com

截止日期 2018年2月28日

心繫生活每一程



學生與港鐵導師的心聲



計劃內容十分豐富，當中最大得著的是學懂與人溝通及相處，亦好開心能夠認識一班好朋友。我平時像一般市民乘坐港鐵返學放學，但透過今次的活動，讓我了解更多港鐵的運作，例如在站內擺設藝術品需要考慮很多因素，尤其是乘客安全，令我學懂凡事應從多角度思考。

林湛妍同學

沙田蘇浙公學



於實習期間，我有機會擔任「顧客服務大使」作月台廣播，原來要準確地作月台廣播並不是想像中容易，作廣播前，我們要掌握鐵路系統的最新訊息及月台上乘客的實際情況，真是少一些應變及觀察能力也不可！我很珍惜這次的機會，擴闊了我的眼界！

李芷婷同學

天主教崇德英文書院



最初只想透過計劃認識多些朋友，誰知在過程中發現了很多令我意想不到的收穫及體會。例如在港鐵工作體驗時，我們隨港鐵建築師欣賞車站內的藝術品擺設，令我明白到其實藝術品不一定只放在博物館內，如果年輕人肯放慢急速的腳步，便會發現身邊很多事物都值得我欣賞。參觀後，我跟組員一起製作藝術小冊子，大家交換意見，是與人合作及溝通的好機會。

崔俊晟同學

聖公會白約翰會督中學



今次是我第一次以導師的身份參與青少年活動，我覺得計劃是一個讓年輕人自我探索的好機會，透過不同的活動使他們了解自己的長處及短處，從而提升他們的能力，建立人生目標。作為港鐵導師，我最深刻的是他們的創意及放膽嘗試的精神，這亦啟發了我在職場面對工作及處理問題時，可嘗試突破自我框框及限制，將不可能的事變成可能。我覺得十分值得向年青朋友推介此計劃。

港鐵導師 — 梁躍昊

高級租務主任



因為工作關係，我經常要在車站發出指令使車站運作暢順，但今次計劃讓我學會跟年輕人相處溝通之道，是要學習耐心聆聽才可以明白年輕人的心聲，而他們的意見往往很有創意及出人意表。平常少接觸年青人的我，亦在活動中看見同學們互相幫助、互補不足的優點，計劃令我從一個新的角度去認識年輕人。

港鐵導師 — 張成昌

站長—專責項目

2018計劃 時間表

接受報名及提名
1月初

截止收取報名或
提名表格
2月28日 星期三

以書面通知學校及
學生面試名單
3月9日 星期五

以書面通知學校及學生獲選
參加計劃之名單
4月18日 星期三

面試
**4月7日
星期六**

面試
**4月6日
星期五**

面試
**3月24日
星期六**

以書面通知學校及學生
獲選參加計劃之
後補名單（如適用）
5月9日 星期三

港鐵「Train'出光輝每一程」計劃

7月16日 星期一

8月3日 星期五

（其中8天半）

community
connect 社區聯繫



出光輝每一程 訓練計劃

港鐵管理處
MTR Management

MTR



協辦機構



循道衛理中心
Methodist Centre

更多分享，請瀏覽



港鐵「Train'出光輝每一程」計劃

MTR Corporation Limited
香港鐵路有限公司