

創會委員

主席 : 周國豐先生
副主席 : 陳錫銘先生、林奕權先生
成員 : 周黃泳霖女士、鄭佑文先生、霍啟文先生、
劉雪文女士、孫鍾婉琪女士、孫林珊亭女士
: 麥齊明先生、馮應林先生、黃泳鏢女士

A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

【我創 我夢】

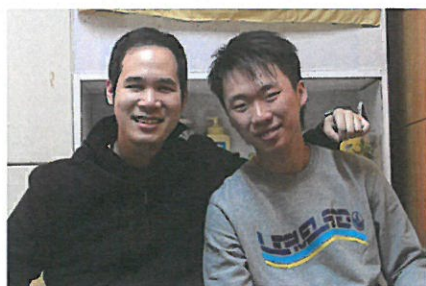
【我實踐】



A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

2017-2019 Mentor Handbook



A-Life Academy主席 周國豐先生

作為計劃創辦人，我深信「年青一代便是香港的主人翁」這個道理。特別是現今年青人去尋找和發展個人的學業事業同時，每每遇上不同的困難和挑戰，這個計劃正好有效地協助年青人建立個人的生涯規劃，為實踐人生目標以達致美好將來。

支持 "A-Life Academy" 計劃或查詢詳情，歡迎聯絡
曾小姐(Candy)或 吳先生(Ryan) 或 瀏覽
<http://www.ymcahk.org.hk/A-LifeAcademy>

地址：九龍長沙灣順寧道259-263號恆寧閣地下及一字樓 (港青長沙灣中心)
電話：2708 8995 傳真：2720 7997
WhatsApp: 5582 1491
電郵：A-LifeAcademy@ymcahk.org.hk

【我創 我夢】
【我實踐】

計劃簡介

A-Life Academy成立於2011年，旨在為就讀新高中學制的青少年提供「兩年」持續性支援服務，希望透過4A服務架構協助同學建立正面的價值觀及自信、學懂面對不同挑戰，重建動力實現理想，確立個人學業或工作方向。

【4A架構】

Academic and Career Attainment

學業及職業支援

- 免費新高中學制科目補習 (由現代教育贊助)
- 讀書或導修小組
- 獎學金計劃
- 頒獎禮及成效評估

Aspiration Accomplishment

實現理想

- 師友計劃
- 夢想自薦計劃
- 海外或內地交流活動

Adversity Management

挑戰自我

- 歷奇輔導及領袖訓練
- 社區參與
- 義工服務

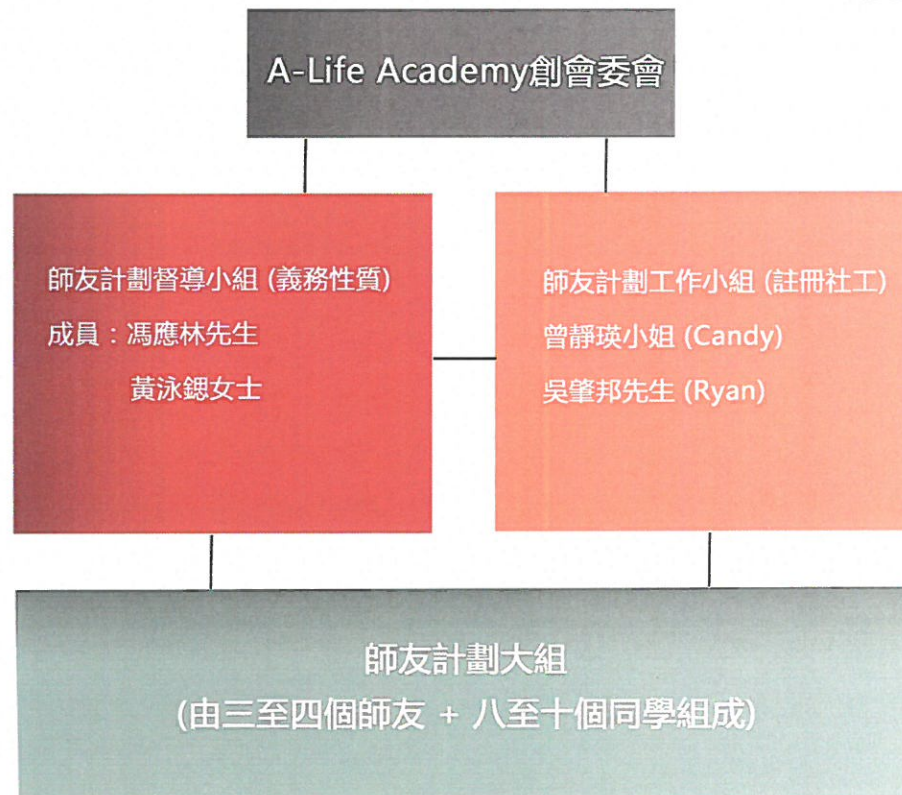
Asset Buidling

資本建立

- 短期工作實習
- 個人成長工作坊
- 升學及就業工作坊
- 舊生會發展



師友計劃架構



師友計劃督導小組及工作小組職責：

1. 協助計劃之進行及履行A-Life Academy內所定立之目標，以確保師友活動內容與計劃目標及理念一致。
2. 收集師友對活動及計劃之意見，定期向A-Life Academy籌委會匯報活動進度，以及討論更有效之方法。
3. 負責及監察日常計劃之運作。
4. 定期檢討曾進行之活動，根據檢討內容及活動所累積之經驗，向籌委會建議及提出更佳之方法，以求進步。



A-LIFE ACADEMY
A DREAM TO ASPIRE
【我創 我夢】
【我實踐】

2017年

9月 結業禮及年度慶典 (2017年9月9日)

10月 選擇補習科目

迎新營 (2017年10月7-8日, 只須參與8/10早上一節)

11月 夢想自薦計劃工作坊

(2017年11月6-10日, 同學只須參與其中一日, 師友不用參與)

12月 師友重聚日

趣味英語活動系列

2018年

1月 /

2月 夢想自薦計劃遞交截止日 (2018年2月14日)

3月 高桌晚宴 (2018年3月)

夢想自薦計劃面試

4月 師友重聚日

歷奇訓練活動

5月 暑期活動報名開始

6月 生涯規劃 / 個人成長工作坊

計劃中期檢討

7月 義工組 / 短期工作實 / 海外交流活動

8月 義工組 / 短期工作實 / 海外交流活動

9月 結業禮及年度慶典

10月 讀書 / 導修小組

11月 讀書 / 導修小組

2019年

1月 讀書 / 導修小組

2月 讀書 / 導修小組

3月 高桌晚宴

4月 趣味英語活動系列

歷奇訓練活動

5月 師友計劃檢討

獎學金申請

6月 生涯規劃 / 個人成長工作坊

獎學金面試

計劃年度檢討

7月 義工組 / 短期工作實 / 海外交流活動

8月 義工組 / 短期工作實 / 海外交流活動

9月 結業禮及年度慶典

師友計劃簡介

A-Life Academy師友計劃為期兩年, 計劃旨在由一班在職師友, 與同學建立「亦師亦友」的關係。



師友計劃目標

1. 陪伴同學成長, 在知識、待人處事、職業生涯規劃等各方面給予意見及指導
2. 鼓勵同學完成新高中課程, 積極備戰文憑試

配對模式



大組模式

每大組將會安排4-5位師友, 配對8-10位同學, 全年一起組織大組活動, 以促進彼此關係。
(預計每年2次大組聚會)



小組模式

一對三的小組模式

於大組內再進行配對, 配對可由組員自行決定或交由本會安排。根據大組人數, 將師友與同學配對為單對單或一位師友對兩位同學的模式。(預計每年最少2次小組聚會)

師友計劃的執行



大組模式

每年至少安排2次大組活動, 由大組自行組織, 如活動內容、日期時間等。亦可參加本會建議之大組活動。



小組模式

一對三小組應不定期進行溝通, 建議每月進行一次互動及溝通, 如透過WhatsApp、Facebook、電郵等互相交流近況。本會亦著重雙方進行面對面之會面, 而小組每年面對面會面次數至少為2次。

注意: 上述只為大會對師友計劃執行之最低要求, 希望師友能把握機會, 增加與同學會面之次數。

師友計劃建議流程



第一年 (2017年10月 - 2018年8月)

- 9/10月 師友簡介會
- 10月 迎新營 (2017年10月8日)-烏溪沙青年新邨(早上9:00-下午1:30)
認識同組同學及師友
- 12月 小組模式正式開始, 可開始與配對同學進行小組互動
BBQ重聚日 (待定) (下午6:00-9:30)
進行第一次大組活動
- 12月-2月 與配對同學相討夢想自薦計劃書內容, 同學必須獲得師友推薦
夢想自薦計劃書截止日期: 2018年2月14日
- 2月 師友中期檢討(只師友參與)
師友訓練營 (日期待定)
- 3月 進行第二次大組活動
- 4月 7-8月 邀請同學交流參與暑期活動之得著
- 2月-8月 師友中期檢討分享會

第二年 (2018年9月 - 2019年8月)

- 9月 年度聚會暨開幕禮
與配對師友進行小組互動(必須以會面模式定立第二年師友聚會方向)
- 10月 師友中期檢討(只師友參與)
- 10月-2月 進行第三次大組活動
- 2月-8月 進行第四次大組活動
- 5月 開始相約配對同學進行計劃檢討
- 8月 計劃檢討會議暨感謝茶會(只師友參與)

師友大組建議方向



我們希望各位同學及師友透過大組聚會及出席大會活動認識對方, 並彼此進行交流。為方便大家策劃大組活動, 以下是大會建議進行之活動方向:

第一個大組活動 (2018年2月前進行)

目標: 互相識及建立關係

活動模式: 聯誼為主, 可舉辦活動如大食會、Board Game、打邊爐等

第二個大組活動 (2018年8月前進行)

目標: 團隊建立

活動模式: 可舉辦活動如打波、攀石、煮飯/整蛋糕、帶領團隊遊戲

第三個大組活動 (2019年2月前進行)

目標: 深化彼此之間的認識及關係

活動模式: 帶領增加溝通技巧的遊戲

第四個大組活動 (2019年8月)

目標: 提升同學學習英文的興趣 (以口語為主)

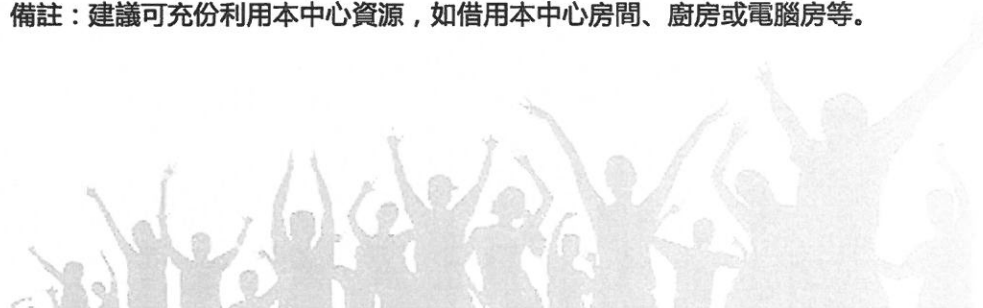
活動模式: 可舉辦活動如英文電影質賞及分享會、英文Mini Game如英文版大富翁等

師友“大組”聚會津貼

每組每年將獲\$1400資助以進行師友大組聚會, 每活動最多有\$700資助。

(詳情請參閱後頁)

備註: 建議可充份利用本中心資源, 如借用本中心房間、廚房或電腦房等。





第二年師友小組會面建議方向

協助同學實踐夢想 或；
建立讀書及將來就業方向

及其他，如：

- 學術支援(如學科補習、閱讀分享會)
- 了解工作世界及應有態度(如面試技巧、行業分享)
- 了解個人的優點及缺點，並研究改善方法
- 分享於A-Life Academy的所學

第一年

著重建立關係

並協助撰寫夢想自薦計劃書內容及跟進、分享自己的夢想及以往實踐夢想的經驗

第二年

繼續跟進夢想自薦計劃書的實踐

協助同學定立夢想的方向 或 將來事業發展方向

- 例如：
1. 透過師友了解工作世界及應有的工作態度
 2. 分享生活上的壓力，以及探討減壓方法

同學與師友面對面會談後，必須與師友拍一張合照，即日以WhatsApp傳送相片予大會，全年見面最多之小組組，別可獲\$500的現金卷以作鼓勵。

(大會會以獲得之相片作為統計準則)

師友小組設有小組資助，以人頭計算，每次聚會每人最多\$50，每人年可獲最多\$100資助。

師友訓練及分享

計劃會定期進行師友訓練及分享會，讓師友彼此溝通及分享得著。

師友指引

師友計劃年期

第一年：2017年10月至2018年8月

第二年：2018年9月至2019年8月

師友承諾

1. 完成兩年持續性支援師友計劃
2. 組織每年2次大組師友聚會 (大組模式)
3. 與配對同學進行每年最少2次小組聚會 (小組模式)
4. 每月與配對同學進行一次互動及溝通 (如透過WhatsApp、Facebook、電郵等互相交流近況)
5. 每年遞交師友會面紀錄
6. 於計劃完結期間，與同學進行檢討，並遞交師友計劃年度檢討報告

上述只為大會對師友計劃執行之最低要求，希望師友能把握機會，增加與同學會面之次數。

師友角色

1. 協助同學了解他們的職涯發展方向，以及了解正確的工作態度。
2. 鼓勵及推動同學定立個人方向及目標。
3. 鼓勵及促進同學擴闊視野，建立人際網絡，及認識社會資源。

師友責任

1. 主動聯絡同組及配對同學，並盡量安排面對面會面，以促進彼此關係建立。
2. 除面對面會面外，亦可透過不同途徑，如WhatsApp、Facebook、Email、QQ等與同學溝通。
3. 主動分享自己的想法外，亦需鼓勵同學多作分享，以達致彼此交流，從而了解同學想法，並適當地給予意見。
4. 積極與同組師友交流及合作，並彼此作出支援，共同建立組內凝聚力。
5. 除自行組織大組及小組的活動外，亦應積極參與大會舉辦之活動，並鼓勵同學分享出席活動後的得著。

師友守則

1. 需確保同學個人資料及分享内容保密。
2. 如遇特別情況，應立即與師友計劃工作小組聯絡，如：
 - 2.1 發現同學身體受傷害、有自殺及自殺傾向時；
 - 2.2 同學參與師友活動期間發生意外，或身體不適以致有危險情況，如心臟病、哮喘等
3. 尊重同學及其家庭持有不同價值觀、信仰。
4. 不應與同學有不恰當之身體接觸及用語。
5. 不可贈送金錢及貴重禮物予同學及其家庭。
6. 應對所有同學持有平等的看法及看待。



與香港基督教青年會之關係



1. 與師友工作小組保持良好合作及溝通，並遵守上述之守則。
2. 活動前將活動基本資料，如活動地點、時間、內容及出席名單交予師友工作小組，以作紀錄。
3. 主動參與大會安排之活動，如師友分享會，促進彼此交流。
4. 尊重師友間之意見，並主動分享個人得著。
5. 歡迎主動向師友工作小組提出建議。

敬請各位師友於活動前以電郵或WhatsApp通知本會，內容如下：

To: A-LifeAcademy@ymcahk.org.hk

標題：師友大組活動通知

內容：

所屬組別：_____

活動日期：_____

活動地點：_____

活動時間：_____

出席名單：

師友：_____

同學：_____

認識同學的背景

1. 中四至中五的同學，正就讀新高中課程
2. 按個別同學情況，有些同學已有清晰的目標及方向，但亦有一部份同學對前景感到很迷惘
3. 同學大多來自低收入或領取綜援家庭，有部份為新移民，家庭經濟能力雖一般，但足以應付日常家庭支出
4. 同學比較被動，不善於製造話題，會談時較依賴師友進行主導
5. 部份同學過分注重學業，忽略建立長遠目標的重要性



師友承諾

本人 _____ 願意參與A-Life Academy，成為計劃師友，亦同意A-Life Academy的理念及所定之守則，亦願意承擔師友之責任，於計劃期間（兩年持續性支援）提供師友督導予同學，並積極參與計劃之活動及訓練。

為確保本會與師友能作有效溝通，請師友注意及遵行以下守則：

1. 本會會定期發放最新資料給同學及師友，並透過電話、電郵、WhatsApp及Facebook作溝通途徑，請師友留意有關內容。
2. 本會將以電話、Facebook及WhatsApp作主要溝通及宣傳途徑，歡迎師友留下Facebook及WhatsApp的聯絡方法，並留意其中之內容，回覆本會邀請。
3. 請主動與所屬師友組別保持聯絡，並指導同學學習分享，與師友建立良好的關係。
4. 本人同意本會將師友的聯絡方法，包括電話號碼及電郵轉交所屬師友組別，包括同組師友及同學，以方便彼此進行交流及溝通。
5. 本人同意本會透過不同宣傳途徑(如：Facebook、網頁等)發佈有關活動的照片，有關照片只作活動分享及宣傳計劃之用。
6. 本人明白如師友未盡責任，拒絕與本會及同學聯絡和溝通，及違反本會定立之師友守則，本會有權在計劃完結前結束與師友合作之關係，並安排師友退出計劃。

師友發展階段 Do' s & Don' ts

階段	Do' s	Don' ts
第一階段 (首2個月) (2017年11月至12月)	<ul style="list-style-type: none"> - 彼此認識及了解期望 - 了解同學的需要 - 發掘彼此認同的溝通模式，及分析可能遇到之困難 - 建立友好的關係 (需持有真誠的態度及保持耐性，尊重對方的優點及缺點) 	<ul style="list-style-type: none"> - 建立由高而下的訓示關係 - 建立家長式的形象 - 建立單向式溝通 - 對對方處境表示過分的同情
第二階段 (後2個月) (2018年1月至2月)	<ul style="list-style-type: none"> - 初步了解同學夢想及期望 - 協助同學完成夢想自薦計劃書 (對同學所持有的夢想應給予鼓勵，並建議同學積極及主動搜尋資料以完成計劃書) 	<ul style="list-style-type: none"> - 對同學夢想及計劃持有反對看法 - 要求同學按自己的方法完成計劃書 - 以老師評核功課的模式去改正同學的計劃書 - 主動搜尋有用的資料並交予同學完成計劃書
第三階段 (後4個月) (2018年3月至6月)	<ul style="list-style-type: none"> - 發展互信及真誠對待之關係 - 根據計劃書內容，進一步協助同學確立個人的發展路向 - 鼓勵同學為追求夢想而繼續努力 (可鼓勵同學對夢想計劃書及面試過程進行反思，亦可透過分享個人經驗，鼓勵同學進一步分享感受) 	<ul style="list-style-type: none"> - 建立過分倚賴的關係 - 建立只有彼此玩樂及說笑的關係
第四階段 (後3個月) (2018年7月至9月)	<ul style="list-style-type: none"> - 與同學作中期檢討，定立第二年發展方向及期望 	<ul style="list-style-type: none"> - 對彼此關係持有不清晰的期望
第五階段 (後7個月) (2018年10月至2019年4月)	<ul style="list-style-type: none"> - 進一步認識同學性格及發展方向 - 根據之前建立之信任關係，及一整年的觀察，給予鼓勵及適當的建議，發掘及肯定同學除學術以外的能力 - 以鼓勵及正面的態度，協助同學建立自信，勇敢確立自己將來的職涯方向 (可選擇參與本會舉辦之小組活動，透過共同參與不同主題的遊戲，反思及分享得著) 	<ul style="list-style-type: none"> - 未能掌握彼此可傾談之內容重點
第六階段 (後4個月) (2019年5至8月)	<ul style="list-style-type: none"> - 檢討及總結兩年師友計劃所學及得著 - 協助同學訂立將來的發展路向 - 向同學解釋有關計劃的完結 - 訂定師友及同學間日後的相處模式 (師友可選擇與學員繼續保持朋友之關係，或終結彼此的聯絡) 	<ul style="list-style-type: none"> - 出現失落及負面之感受 - 對完結的關係感到很沮喪、不安及表示不接受

A-Life Academy師友計劃 大組/小組聚會活動費用申報表



大組資助：每活動\$700，全年最多\$1400)

組員名單：(必須註明小組代表，並於大組代表旁加上“*”號)

同學姓名：(中文全名)

師友姓名：(中文全名)

日期：_____

編號	支出內容 (單價 X 數量)	金額 (\$)	金額用途 / 支出目的
總數：			

備註：

1. 請用單面白紙將收據貼好及編號。
2. 請遞交正式收據，收據影印本將不獲接納。
3. 如沒有獲發正式收據，可使用白頭單據報銷，但費用不可每張多於港幣五十元正。白頭單需有本會同事簽署方為有效。(如有需要，可向職員索取)

注意事項：

1. 小組資助以人頭計算，每次聚會每人每次最多\$50，每人每年可獲最多\$100資助。
2. 每組每年將獲\$1400資助以進行師友大組聚會，每活動最多有\$700資助。
3. 出席大組聚會時，車費可計算在內，但須列明日期、出發及終點、選擇乘坐的交通工具及每程收費。申請者必須個別填寫交通費用申報表，每張申報表之金額不得超過\$30。(不能申請的士費用)
4. 資助並不能用作購買禮物之用，並必須於聚會過程使用。
5. 須以大組 / 小組 單位申請，獲批之費用將發還與組代表，組代表須將費用發還予付費之組員。
6. 請於活動完結後，一個月內將有關之單據正本、車費申報表等交回本中心。

備註：建議可充份利用本中心資源，如借用本中心房間、廚房或電腦房等。

傳真：2720 7997
(曾小姐收)

師友計劃會面紀錄

請於每年8月31日前遞交 (透過電郵或傳真遞交)

電郵：A-LifeAcademy@ymcahk.org.hk

師友姓名：_____

遞交日期：_____

紀錄內容 (由每年9月1日開始紀錄至翌年8月31日)

日期	出席同學姓名 (所屬小組配對同學)	小組 / 大組聚會	聚會模式
例一： 2/12/2017	陳大文 陳小文	大組聚會	於石澳BBQ
例二： 4/12/2017	陳大文	小組聚會	於YMCA長沙灣 中心傾計

師友計劃年度檢討

請師友於計劃完結之前(2019年8月31日前)，建議於2019年5月開始，相約你所屬的同學，一起完成以下檢討問卷：(建議由師友填寫及交回本中心)

師友姓名：_____

同學姓名：_____

(每位同學填寫一張問卷)

檢討日期：_____

我們的得著

1. 你們認為在師友計劃中的最大得著是甚麼？

同學：_____

師友：_____

個人成長

1. 透過師友計劃，同學於個人成長上的轉變是 (請具體列明)

知識上：_____

學習上：_____

態度上：_____

其他：_____

2. 師友對同學將來發展的建議

師友與同學間的關係建立

1. 你認為我們能否建立良好的溝通及關係？

同學：_____

師友：_____

2. 你認為我們怎樣能達到更有效的溝通？

同學：_____

師友：_____

3. 你們對師友計劃的整體建議：

A-Life 活動花絮

暑期活動系列 短期工作實習

由7月開始至8月期間，因應同學之意願，安排同學到不同公司進行實習，本年度提供工作實習機構包括：

- 基督教聯合醫院社區參與及義工服務
- 基督教聯合那打素社康服務
- 香港港麗酒店
- 寧 設計事務所
- 快圖美(遠東)有限公司
- 偉業金融集團
- 嘉雯美容護膚中心有限公司
- Niji Bistro, Noritake
- 周啟邦律師事務所
- 富國資產管理(香港)有限公司
- 港青尖沙咀社會服務部
- 港青會員服務部
- 港青西九龍耀信發展學習中心
- 港青長沙灣中心



同學於暑假裡進行5-10天的工作實習，接觸不同類型的人士，為自己確定未來的方向。

A-Life 活動花絮

暑期活動系列 海外交流活動

柬埔寨服務團

本計劃與開心樹合作，於8月12-16日到訪柬埔寨，探訪當地不同孤兒院，以及貧窮村落，進行交流及服務。



同學早於7月時已開始籌備活動，並於工作坊期間進行試，以確保遊戲進行順利。



同學出發前往柬埔寨，將愛心帶到當地兒童。同學在完成服務團後均表示獲益良多，是一個對自己作出反思的很寶貴機會。

A-Life 活動花絮

高桌晚宴
High Table Dinner

簡介

高桌晚宴 (High Table Dinner) 是大學舍堂的其中一個特色, 參與的宿生都必須穿得正統地吃晚飯, 舍監亦會邀請一些有德望的人來演講, 而嘉賓和重要的人物會坐在比地面水平高一級的Head Table, 所以會有High Table這個名稱。

去年A-Life的高桌晚宴於港青尖沙咀總部舉辦, 我們更有幸邀請到青年事務委員會委員 陳浩庭律師為同學演講, 分享他追求夢想的過程以及鼓勵同學為夢想而堅持。



當晚A-Life籌委成員, 與同學及師友, 一同共進晚餐之餘, 著名運動評述員馬啓仁先生即場分享及勉勵同學。



暑期活動系列

菲律賓宿霧工作實驗計劃

是次活動獲得「逸」酒店集團的贊助, 同學在2017年8月1-5日到宿霧太平洋度假村進行5日4夜的工作實習, 同學分別在度假村中數個不同部門進行實習工作, 並且有機會在經驗豐富的PADI 潛水教練指導下參與初級潛水體驗課程。整個旅程目的為提供學習平台和機會, 使同學能增加工作經驗和作出職前準備, 令他們既可有一個愉快的假期, 同時亦能初嘗工作的滋味。



24位同學在宿霧太平洋度假村, 進行5日4夜的工作體驗之旅。



鳴謝: 「逸」酒店集團 - 贊助住宿及安排實習
加洲保險 - 贊助旅遊保險
孫林珊亭女士 - 贊助機票

A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

【我創 我夢】
【我實踐】

同學心聲

潘立維



參加了兩年的A-Life Academy, 我開闊了自己的視野, 而且認識到我的師友, 建立難能可貴的情誼。而且A-Life Academy又舉辦了一些提升英語興趣的活動, 如英語城市定向, 讓我了解到學習英語的方法。另外, 我更有機會參與柬埔寨之旅, 了解到其他城市的獨特性, 以及當地貧富懸殊的情況。再者, 我亦有參加暑期工作實習, 了解到工作世界。我深深感受到A-Life Academy對年青人的重視, 讓我在過程中獲益良多。

李嘉明



我參加了A-Life Academy的很多很多活動。在知識方面, 有導修小組及補習, 讓我學習到書本外的知識, 以及考試答題技巧; 在到訪柬埔寨時, 我亦學會策劃及帶領遊戲技巧, 更需要與隊友合作, 互相包容, 學懂尊重他人的意見。總括而言, 我在A-Life Academy裡學懂不同的社交技巧, 亦從中建立到自信心, 讓我更有自信去面對不同的挑戰。

梁國柱



在這兩年的A-Life Academy計劃中, 我獲益良多。我不僅獲得師友的寶貴意見, 而且又能參與各式各樣的活動, 透過這些活動, 讓我的自信心有很大的提升, 讓我學會如何與他人相處、讓我融入A-Life Academy的大家庭中, 認識到不同的朋友。不但有學業上的支援, 而且又有海外學習機會。我很感謝社工、同學和師友, 讓我在這個大家庭裡更加了解自己。

陳鈞儀



A-Life Academy讓我得著很多, 她提供了一個豐富的平台, 讓我透過參加不同的活動, 認識不同的朋友, 我們一齊交流和分享, 不僅開展了我的朋友圈, 亦擴闊了我的視野, 讓我得到更多的歡樂和實踐的機會。

余信傑



在A-Life Academy裡, 我認識到一班友善的朋友, 而且我亦參加了不少活動, 如高桌晚宴是讓我有最大的得著, 每年高桌晚宴都會邀請不同的成功人士到場分享他們的成功經驗, 這給予我動力去向著自己的目標前進。而夢想自薦計劃則令我確立了自己的目標, 並讓我向著目標努力奮鬥。透過師友的指導及分享, 令我學懂規劃人生, 而且亦了解到自己的想法。在A-Life的工作實習裡, 我有幸到健身中心工作, 學習到運動管理的知識, 擴闊了我的視野。