

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、黃泳錕女士

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



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 潤寶
<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



A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

2015-2017 STUDENT HANDBOOK

【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服務架構協同學員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。

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

【4A架構】**計劃章則**

1. 準時出席所有訓練及活動
2. 投入一切活動及服務計劃
3. 多與師友及社工分享
4. 對自己所做的一切承擔責任
5. 參加此計劃的學員，必須承諾完成自我成長目標，且盡力考取中學文憑試合格
6. 認同香港基督教青年會之宗旨及方向

注意及必須遵行之守則

1. 本會會定期發放最新資料給同學，並透過電話、電郵、WhatsApp 及 Facebook作溝通途徑，請同學留意有關留言，並主動與本會職員聯絡。
2. 請同學定期檢查電郵，並根據電郵內容，回覆本會。
3. 本會將以Facebook及 WhatsApp作溝通及宣傳途徑，請同學開設Facebook 及WhatsApp Account，留意其中之內容，並回覆本會邀請。
4. 請主動聯絡所屬師友，嘗試學習分享，與師友建立良好的關係。
5. 本會會將同學的聯絡方法，包括電話號碼及電郵轉交師友，以方便師友與同學進行交流及溝通。
6. 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。
7. 本人願意遵守一切A-Life Academy 計劃章則，並當全力投入一切訓練及活動。

本計劃WhatsApp號碼：5582 1491

(此號碼只供傳送及收取WhatsApp，而不作任何電話通訊)

Facebook賬號: A-Life Academy (或搜尋A-LifeAcademy@ymcahk.org.hk)



計劃 時間表

A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

【我創 我夢】

【我實踐】

2015年

- 9月 第二屆結業禮及第四屆開幕禮 (2014年9月12日)
- 10月 選擇補習科目
迎新營 (2015年10月17-18日)
- 11月 夢想自薦計劃工作坊 (2015年11月9-13日, 只須參與其中一日)
- 12月 師友重聚日
趣味英語活動系列

2016年

- 1月 /
- 2月 夢想自薦計劃遞交截止日 (2016年2月15日)
- 3月 高桌晚宴 (2016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 第四屆結業禮及第六屆開幕禮
- 10月 讀書 / 導修小組
- 11月 讀書 / 導修小組

2017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 第五屆結業禮及第七屆開幕禮

A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

【我創 我夢】

【我實踐】

免費新中高學制科目補習
(現代教育贊助)

本計劃獲得現代教育贊助, 每位同學均獲得:

1. 一科免費補習學額
2. 一科半價補習學額

補習由每年約十月開始, 直至翌年六月。

今年有關現代教育補習安排如下, 必須仔細閱讀以下規條:

1. 可揀選任何分校內之任何科目, 但不能選擇導師以下導師:
Patrick Chan, Kris Lau, Simon Chiang, Costa Chan及
Jess Wong所任教的科目
2. 請選擇全免或半價科目時, 將有興趣報讀的學科排列成三個
志願, 本會將盡量協助同學報讀最高志願的一科
3. 獲安排的補習, 將直至2016年6月完結, 期間同學並不能再
選報或轉讀其他科目
4. 請同學到以下網址查閱最新課程時間表:
<http://www.modern.edu.hk/course-schedule.phtml>

同學選科時請認真考慮上課時間、地點的安排。

為確保成效及課堂秩序, 假如發現同學出席率偏低及操行問題而
影響課堂進度, 現代教育有權取消同學的上課資格, 希望同學能
珍惜社會資源, 準時及專心上課。

另外, 如發現同學第一年的出席率偏低, 本中心將不再安排第二
年之免費補習, 敬請留意。

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，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。

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

單對單 / 一對二的小組模式

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

單對單/一對二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，希望同學能把握機會，增加與師友會面之次數。

師友計劃建議流程



第一年 (2015年9月 - 2016年8月)

11月 迎新營 (10月17日-18日)
認識同組同學及師友

11- 1月 參加大會舉辦之重聚日 或 自行舉辦大組活動 (由大組自行策劃)
與配對師友相討夢想自薦計劃書內容，並必須獲得師友推薦

2-6月 舉辦大組活動 (由大組自行策劃)
與配對師友進行小組互動 (如透過會面、WhatsApp, Facebook, Email等)

7-8月 與師友交流參與暑期活動之得著

第二年 (2016年9月 - 2017年8月)

9月 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)

10-4月 自行舉辦大組活動 (由大組自行策劃)
與配對師友進行小組互動(如透過會面、WhatsApp, Facebook, Email等)

5月 相約配對師友進行計劃檢討(必須以會面模式進行)

6-8月 自行舉辦大組活動 (由大組自行策劃)
(作為師友計劃完結，並藉此表達感謝)

師友“小組”建議方向

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

師友“大組”聚會津貼

1. 每組每年將獲\$1320資助以進行師友大組聚會，每活動最多有\$660資助。
 2. 活動必須以大組進行，小組聚會(如與配對師友單對單聚會)不計算在內。
 3. 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. 須以大組單位申請，獲批之費用將發還與大組代表，大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。

A-Life Academy師友計劃 大組聚會活動費用申報表



大組資助：每活動\$660，全年最多\$1320)

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. 每組每年將獲\$1320資助以進行師友大組聚會，每活動最多有\$660資助。
2. 活動必須以大組進行，小組聚會(如與配對師友單對單聚會)不計算在內。
3. 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. 須以大組單位申請，獲批之費用將發還與大組代表，大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。

A-Life Academy師友計劃 大組聚會交通費用申報表



申請者姓名：_____

(全名)

活動日期：_____

活動內容：_____

活動地區：_____

每次最多申請\$50

日期	出發地點	終點	每程收費(\$)	交通工具
		總數：		

(不包括的士費用)

申請者簽署：_____

日期：_____

負責職員簽署：_____

()

日期：_____

齊齊師友大組聚會系列 (建議活動)

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，亦歡迎各組自行舉辦不同活動：



聚會時間：於中心開放時間內進行
(建議星期二至五(晚上6:30 - 9:30)或星期六(2:30 - 5:30或4:30 - 7:30))
聚會地點：港青長沙灣中心
(必須於一星期前向計劃負責同事預約，本會亦可於當晚協助進行活動)

齊齊玩 Board Game

透過全組一起玩時下流行的Board Game，如只言片語、狼人、掘金等，大家歡聚一個晚上
費用：約每人\$20 (買小量零食及飲品)

齊齊煮 嘢食

於中心廚房一起下廚，製作晚餐
費用：約每人\$40-60 (食材費用)

齊齊去 零碳天地 (須自行預約)

零碳天地是香港首座零碳建築。旨在展示環保建築的尖端科技及先進設計，並提高市民對對低碳生活模式的認知及推動行為上的改變。

內容：可申請導賞團參觀 / 自行參觀
地址：香港九龍灣常悅道8號
(Mega Box附近)
入場票價：\$20 / 學生 \$10

中心開放時間：
星期一：下午二時至五時四十五分
星期二至五：上午十時至晚上九時四十五分
星期六：上午十時至晚上七時四十五分
星期日及公眾假期：休息

齊齊整 蛋糕

於中心廚房整甜品，過程中彼此互動
建議甜品：各式芝士或乳酪凍餅/紐約芝士蛋糕/Tiramisu/曲奇/Cupcake...
費用：約每人\$40-60 (蛋糕材料)

齊齊整 手工

內容：一起製作手工的同時，彼此交流心得
建議製作：皮製鎖匙扣 / 民族漢娜 (手繪紋身)
費用：革鎖匙扣：約每人\$40-60 (材料費用)
民族漢娜：約每人\$25-40

齊齊去 黑暗中對話體驗館 (須自行預約)

你們會被特別安排在全黑環境中，視障導賞員會帶領你以一個全新的角度欣賞及體味眼看不見的精彩香港！
地址：美孚景荔徑8號盈暉家居城2樓215室
入場票價：平日 \$150 / 學生 \$75
星期六/日/公眾假期 \$180 / 學生 \$90
可以團體網上訂票
(<http://www.dialogue-in-the-dark.hk>)
查詢電話：2310 0833

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的高桌晚宴於尖沙咀港青總部舉辦，我們更有幸邀請到香港著名運動員葉婉延女士為同學演講，分享她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，著名羽毛球運動員葉婉延小姐即場分享及勸勉同學。



暑期活動系列 義工組

暑假期間義工組總共策劃了兩個活動予區內小朋友，以宣揚健康飲食的訊息，包括：
- 與小朋友一起製作果醬
- 組織遊戲日，傳遞健康飲食資訊。

所有義工服務時數均可以申請免費迪士尼門票及列入校內其他學習經歷(OLE)。



同學當日與小朋友一起製作果醬，與小朋友互動，宣揚健康飲食訊息。

A-LIFE ACADEMY

A DREAM TO ASPIRE

【我創 我夢】

【我實踐】

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
- 基督教聯合那打素醫學診斷服務
- 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
- Fee Tat Global Ltd.
- 周啟邦律師事務所
- 啟泰眼鏡製造廠有限公司
- 港青尖沙咀社會服務部
- 港青會員服務部
- 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10-14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。



一行二十人出發前往柬埔寨，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 獎學金申請

申請資格

由2015年9月開始至2017年5月

- 參與及完成於每個“A”的範疇內最少1個活動：
 - Academic and Career Attainment 學業及職業支援
 - Aspiration Accomplishment 實現理想
 - Adversity Management 挑戰自我
 - Asset Building 資本建立
- 達30%或以上之出席率

評分標準

Part A: 出席率

Part B: 學科成績之進步

(計算包括中、英、數、通識4科主科 + 1科選修科的成績進步)

Part C: 面試表現

Part D: 書面內容

Part E: 獲得師友推薦

Part F: 社工評分

所有申請人將被邀請出席面試，獲獎同學將獲大會頒贈\$500現金及\$1000書卷以作鼓勵。

經由籌委會評審後，表現最優異之同學，有機會獲得\$500現金及平板電腦或手提電腦以作鼓勵。



張婉瑩

我在這兩年間參與A-Life的活動，當中令我獲益良多。A-Life舉辦的義工組，我很高興能參與其中，讓我學會了如何與他人相處、如何帶領活動和遊戲，遇到困難時如何應對。另外，A-Life也有很多實習和實踐的機會，我將學到的知識應用在日常生活上，例如與人相處的技巧、提升個人獨立工作能力，了解個人的長處及短處等，同時我亦希望可以日後將自己所學回饋社會。

張佳航



參加了A-Life Academy後，讓我的自信心得到很大的提升，透過各項活動，我的視野也得到極大的開拓，完成一些以往未嘗試過的事物，例如高桌晚宴、海外義工服務等等，每一項活動都很有意義，讓我從中獲得無數閱歷和知識。此外，師友、同學、社工等的友善和熱情，讓我結識到了不同的朋友，走出學校的圈子。而一些補習和導修小組，也讓我的學業成績有明顯的提升，改善了我在學習上面對的困難，助我更有自信地面對將來。總括而言，加入A-Life Academy令我感到十分快樂，亦十分慶幸能夠參與。



盧詩婷

在這兩年的計劃，我獲益良多。

首先，A-Life Academy 給予我暑期實習的機會，令我可以更加了解現時職場環境，讓我能夠為自己將來作打算。

其次，A-Life義工活動中，亦能讓我從中觀察到他人的優點，及認識到自己的缺點並加以改善；而且我亦學習到如何聆聽別人的意見，改善自己與他人的溝通。

鄺熾樺



於A-Life Academy 活動中，我學會了團隊合作，尤其在迎新營中，小組成員必須互相配合及溝通去完成種種挑戰。小組成員除了同校同學外，還有別校同學，因此在合作的過程中能學會體諒及尊重，亦明白到需要培養耐心和增加自信。另外，在A-Life安排的工作實習中，使我第一次親身體驗到職場的工作氣氛，亦了解到真實的工作環境，我參與的工作實習是與幼兒教育有關，我深刻體會到與小朋友相處時所需要的技巧，而這個體驗亦使我更能確定未來的職業目標和奮鬥方向。



王瑜欣

透過計劃，我認識到不同的新朋友，他們與我一樣，有共同的愛好 - 攝影，於是我們有機會走在一起，完成夢想自薦計劃的一部份。在過程中，我學到的不僅是攝影的技巧，更可以在與他們相處的過程中，感到愉悅。我認為這個計劃幫助了我許多，我師友在過程中不斷指導我們，當遇到困難時，她也不忘給我們鼓勵，與她的交談中，讓我更能夠認識自己。