



香港青少年輔導協會
Hong Kong Youth Counselling Association

2026-27年度 學校服務支援活動資料 區本計劃



- 📍 地址：九龍通州街**93號**二樓
- 📞 電話：**2153 9472**
- 📠 傳真：**3580 0240**
- 📱 WhatsApp: **9724 1326 / 9727 0733**
- ✉️ 電郵：**info@hkyca.org.hk**
- 🌐 網址：**https://www.hkyca.org.hk/**

認可註冊慈善團體
稅務編號：**91/8919**



社聯
HKCSS
機構
會員
AGENCY MEMBER

機構簡介

香港青少年輔導協會(Hong Kong Youth Counselling Association, HKYCA)創立於2006年，由一群來自職業訓練局香港專業教育學院及青年學院的朋輩輔導員組成的慈善團體。

本會轄下設有「專科導師網絡計劃」積極與中小學校發展伙伴合作關係，為學生提供全方位的服務計劃其中包括「區本及校本課後支援計劃」、「領袖訓練」、「個人成長計劃」、

「歷奇訓練」及「多元智能」等活動，協助學生確立正面的自我形象及價值觀；在朋輩間建立良好的人際關係，懂得互相欣賞及尊重，並能夠知道社會上弱勢社群的需要，施以援手，推己及人。讓學生除了課堂學習外，也關心他們的其他需要，作全人的發展。

協會宗旨

隨著社會發展，青少年面對時代挑戰和社會要求日益增加，需要從多方面的培育和發展。本會透過舉辦不同活動，發展青少年在個人成長、心智及群體生活等潛能。

區本計劃

宗旨：校本課後學習及支援計劃(課後計劃)主要是為清貧學生提供多一些支援和機會，以提升他們的學習效能、擴闊他們在課堂以外的學習經驗，並增強他們對社會的認識和歸屬感，以達致全人均衡發展。

目的：要在合資格學生所屬的鄰里社區，為他們提供支援服務，長遠建立支援服務網絡。

對象：合資格學生是領取綜合社會保障援助(綜援)或學生資助計劃全額津貼(學生資助)的小一至中六學生；申請機構如與學校協作，則包括協作學校提供的酌情名額。

計劃的主要元素

包括功課輔導、全人發展活動（如文化藝術、體育活動、領袖訓練、義工服務、參觀探訪等），以至技能訓練等。設計課後計劃時，不但應顧及與學校課程有關的學科學習，還應培養學生的自我學習能力，如制訂目標、學習技巧及自我反省等。我們預期這些課後計劃可以培育清貧學生的自尊心和自立能力。課後計劃的主要元素是：

- 發展學生的學習技巧，尤其是組織、保存及應用所學知識的策略；
- 培育學生的自我價值及發展他們的自我照顧能力；
- 發展個人、人際和社交技巧；及
- 建立自尊及與他人合作。

功課輔導



- 以小組形式進行，師生比例(1:8-10)
- 指導學生完成功課，按進度溫習默書、測驗及考試
- 提供課外練習，幫助學生鞏固基礎
- 設學生手冊，加強與家長溝通
- 設獎勵制度，提升學習動機及效能



學習技巧訓練

- 包括速讀訓練、記憶方法、創意思考、專注力訓練、筆記技巧及邏輯思考等
- 再輔以趣味及富挑戰性活動，使學生掌握學習重點，建立適切自己的學習方法。

專科訓練



透過設計遊戲及活動強化聽、讀、寫、講四大能力；並釐清數學概念，以提升學生中英數三主科的學習效能。

- 中文科：愉快學漢字、提升閱讀理解能力
修辭技巧、不同文體寫作技巧
- 英文科：文法班、朗讀班、字詞學習、
拼音、不同文體寫作技巧
- 數學科：強化班、遊戲班、心算技巧



文化藝術

空間智能

訓練學生對視覺空間的分析力、觀察力、邏輯思維及耐性，從而加強其整體學習效能。



立體畫

香港文化立體創作、中華文化創作工作坊、曼陀羅、立體畫創作、臉譜創作、素描、扭氣球、多元化手工藝、西洋書法、輕黏土、剪紙。

和諧粉彩

扭氣球



音樂智能

訓練學生對音調、節奏、旋律或音質的敏感性、歌唱、演奏、作曲、音樂創作等能力。

中國鼓



非洲鼓



夏威夷小結他



體育活動



運動智能

提升學生身體運動智能，善於運用整個身體來表達想法和感覺，以及運用雙手靈巧地生產或改造事物的能力。

匹克球、地壺、躲避盤、芬蘭木棋、空手道、布袋球、自衛術、國王棋、健球、舞蹈 (Hip Hop、社交舞、中國舞、K-pop)



空手道



匹克球



地壺



躲避盤



義工服務

無家者探訪、長者服務、無障礙體驗、社區義工活動，提供各類義工服務培訓，例如：認識自己、溝通技巧、聆聽技巧、帶領活動技巧、認識服務對象需要及學習相處技巧訓練等。



無障礙體驗

計劃以推廣共融的無障礙社會概念為目的。

對象：高小或中學生

特色：透過一系列的體驗活動，讓參加者深刻地思考有不同障礙或需要人士的能力及感受，藉以教育學生尊重、關懷及包容社會上不同人士，達致社會共融。

自信心訓練

人際智能

訓練學生觀察別人的臉部表情、聲音和動作，提升溝通及領導潛能，期望能幫助學生處理個人成長、家庭、人際關係或學習上的問題。

同理心、發展社交技巧、
朋輩輔導員計劃、溝通技巧

內省智能

讓學生了解自己的優缺點，認識自己的情緒、動機、興趣和願望，以及自尊、自省、自律、自主、達成自我實現的能力。

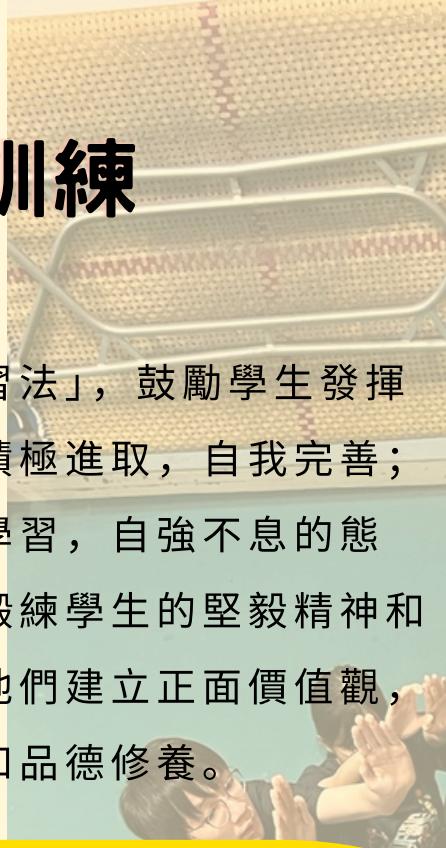
情緒管理、自信小主人、
與壓力共舞、自尊自省、正向思維、
解難能力、提升專注力



歷奇及領袖訓練

自我挑戰

運用「經驗學習法」，鼓勵學生發揮自己的潛能，積極進取，自我完善；培養學生樂於學習，自強不息的態度，長遠有助鍛練學生的堅毅精神和抗逆能力，助他們建立正面價值觀，培養正向思維和品德修養。



歷奇 / 團隊活動



活動項目

遠足、露營訓練、短途夜行、野外求生、
挑戰網陣、低結構冒險、原野烹飪、
黑夜迷宮、山藝訓練、定向、
團隊解難、步操訓練





參觀 / 戶外活動



自然觀察者智能

馬灣、大澳棚屋、挪亞方舟、嘉道理農場、生態文化遊、孫中山史蹟徑、龍躍頭文物徑、中電鐘樓文化館、參觀博物館、文物徑



社區參與

讓學生身體力行參與社區活動，除了能做到關心社區，服務人群，亦能啟發個人潛能，提升溝通技巧，並學習面對困難和挑戰；著重從體驗活動中建立健康的生活方式，長遠栽培他們成為青年領袖，活出豐盛人生。

- 參觀：「大館」、科學館、故宮博物館、其他博物館...
- 社區攝影、寫生



其他校本活動推介

舞動客家麒麟工作坊

獨特的客家文化佔香港文化重要部份，既保留中原傳統，又與嶺南文化結合。舞麒麟不僅在宗教活動中使用，還在促進社區凝聚方面發揮作用。客家舞麒麟於**2014**年被列入國家級非物質文化遺產，也凸顯了其價值。

本工作坊讓學生能深入了解客家文化特色，還能感受到中華傳統文化重視團結凝聚的核心價值，有助培養文化及身分認同。



活動目標：

1. 培養對中華傳統文化的興趣
2. 了解不同文化的故事
3. 明白中華民族本身就是一個擁有多個族群的多元共融的民族
4. 獅頭與獅尾及音樂的配合，領悟與人合作、包容和配合
5. 透過模擬演出創造成就感和自信心

人數：**20-30** 人

時間：**90-120** 分鐘

對象：中學生

內容：

1. 介紹客家文化
2. 介紹龍獅文化
3. 介紹客家麒麟
4. 示範舞麒麟
5. 親身體驗舞麒麟
6. 拍照

中國吉祥物及傳統手作工作坊

藝術是人類表達情感最主要的方式之一，從原始洞穴壁畫開始，人類已經把日常的生活文化、信仰及寄托，透過繪畫形式作出表達。漸漸，每個民族和國家都發展獨特的藝術風格，尤其是祥紋，是多數表現民族內涵的手法，遍佈於日常器具或工藝品上。而中國傳統吉祥物亦反映著中華民族的祈願。

本活動讓學生透過有趣和互動的方式，學習中國傳統文化，利用彩繪引起他們對中華文化的興趣，傳遞我國文化中喜慶吉祥的正能量。

活動目標：

1. 培養對中華傳統文化的興趣
2. 了解中華文化的藝術表達
3. 拓展學生的知識領域，有利培育 **T** 型人才
4. 透過藝術陶冶性情，並發掘學生更多的發展可能性
5. 作品可公開展覽，增強學生自信心

人數：**30 - 40** 人

時間：**120** 分鐘

對象：中 / 小學生

內容：

1. 簡介中國藝術發展史
2. 介紹客家麒麟頭上吉祥物
3. 介紹其他中國傳統吉祥物
4. 介紹中國傳統祥紋
5. 讓學生於迷你麒麟頭上進行彩繪
6. 拍照

其他校本活動推介



中國武術體驗課

中國武術是中華文化重要組成部分，而華南與華北的武術大相逕庭，各自有其獨特風格，國術體驗是希望透過武術，讓學生了解中國的地大物博與風土人情及歷史發展，如何影響著文化和生活。

此外，讓學生透過學習武術鍛煉身體，感受中華文化的團結、武德等精神。通過這個工作坊，學生可欣賞中國武術魅力，感受其深厚文化底蘊，有助加深對中華文化的認同，培養俠義的意識。

活動目標：

1. 培養對國術傳統文化的興趣
2. 了解影響中華文化的不同因素
3. 培育學生德智體群美，均衡發展
4. 提升學生對國術興趣，強健體魄
5. 認識國術重視的武德，建立正確價值觀

人數：40 人以內

時間：60-120 分鐘

對象：中 / 小學生

內容：

1. 簡介中國武術概況
2. 教導國術中的禮儀和含意
3. 介紹華北與華南的環境、歷史及武術分別
4. 體驗國術中的基礎馬步
5. 體驗國術中的基礎拳法
6. 拍照

學做播音主持

內容：

1. 參觀專業錄音室
2. 講解專業錄音室設計及錄音器材；認識專業錄音器材原理及運作
3. 資深廣播導師教授說話及聲音表達技巧
4. 了解播音主持行業發展
5. 學員利用錄音室器材錄製自我介紹，導師即場給予意願提升及改善，有需要時重錄
6. 拍照

時間：3小時

對象：中學生

人數：20-30人



中華文化推廣-變臉文化藝術

讓學生了解及欣賞變臉藝術

中國傳統特色變臉讓人感覺神秘，我們將變臉帶到校園，讓學生可以欣賞到此項中國文化藝術表演。

講解有關變臉的歷史、如何欣賞變臉，表演者的親身分享及學生們的提問，希望讓同學看表演之餘，能真正認識變臉藝術，學生變臉體驗



時間：120 - 180 分鐘

對象：中 / 小學生

人數：20人以上

非物質文化遺產體驗活動

傳統手工藝-菠蘿包製作

菠蘿包約於1960年代在香港冰室流行，深受大眾喜愛的港式麵包。主要由脆皮和包身兩部分組成，菠蘿包製作技藝反映香港中西文化的融合。



內容：

- 認識本地非物質文化遺產
- 介紹菠蘿包與非物質文化遺產關係
- 菠蘿包皮裝作材料之變化
- 親手製作菠蘿包

時間：120-180 分鐘

對象：中 / 小學生



到校繩網陣活動

繩網攀爬、七彩繩梯、魚骨梯、康樂緣
繩下降、同心柱、窗簾繩、飛索、合作
天梯、合作平衡繩、車胎陣、交叉繩、
爆竹梯

人數：30人以上

時間：3小時 - 全日

對象：小學生





其他校本活動推介



康樂緣繩上攀/下降



參加者沿繩在高空靠自己的力量到達地面，或從地面向上攀，有助青少年踏出安舒區(**comfort zone**)，挑戰自己、增強自信。

野外求生訓練



學生在專業教練帶領下在營地進行戶外訓練，學習各種野外求生技能，包括方位定向、野外煮食、急救處理、野外拯救等活動，過程中訓練學生的野外求生及應急技巧，增強他們的解難能力及抗逆力。



認識香港傳統習俗

你知道中秋節大坑為什麼會舞火龍嗎？大澳端午龍舟遊涌和一般的龍舟比賽有什麼不同？人們為什麼要打小人？大埔林村許願樹有什麼作用？

你知道長洲太平清醮有什麼特色嗎？車公是何許人？盂蘭勝會的來歷是什麼？元朗屏山盆菜和什麼事件有關？

「香港是我家」，這些都是香港的傳統習俗，你認識的有多少呢？你知道嗎，當中還有被列入國家級非物質文化遺產名錄啊！透過進一步認識瞭解，以及發掘它們的背後意義，讓您對前人給我們留下的歷史遺產引以為傲。

工作坊：

- 香港文化立體創作：製作平安包、飄色人物、獅頭面具
- 用繪本說故事
- 四格漫畫創作
- 還原「老店」

體驗活動：

- 大澳端午龍舟遊涌
- 大埔林村許願樹
- 銅鑼灣鵝頸橋
- 西貢車公廟
- 元朗屏山
- 長洲

練思考，開眼界

橋橋相連 — 學歷史，知國情



活動內容：

- 專業工程師講解橋樑的基本建築結構，以學校附近構樑設施為例講解，增加趣味性
- 線上鴉片戰爭博物館及虎門大橋、鴉片戰爭遺跡（短片播放）
- 學習鴉片戰爭歷史、國家安全及《基本法》概念

對象：小學生

初小：童來畫橋

高小：童手造橋

人數：**100 - 120**人

地點：學校禮堂

時間：**3**小時



虎門大橋

造橋工作坊

2025 - 26 年度 區本計劃合作學校

港島

般咸道官立小學
新會商會學校
救世軍韋理夫人紀念學校
啟基學校(港島)
嶺南衡怡紀念中學
中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
嘉諾撒書院
香港仔聖伯多祿天主教小學
東華三院徐展堂學校
華富邨寶血小學
余振強紀念第二中學
聖伯多祿天主教小學
孔聖堂禮仁書院
北角官立小學(雲景道)

九龍

黃埔宣道小學
順德聯誼總會胡兆熾中學
聖傑靈女子中學
香港道教聯合會雲泉學校
聖公會德田李兆強小學
獻主會溥仁小學
中華基督教會基華小學
中華基督教會協和小學
伊利沙伯中學
嘉諾撒聖瑪利書院

新界

中華傳道會呂明才小學
可風中學(嗇色園主辦)
嶺南鍾榮光博士紀念中學
柴灣角天主教小學
五旬節靳茂生小學
上水官立中學
鳳溪創新小學
沙田官立小學
佛教黃允畋中學
馬鞍山靈糧小學
保良局蕭漢森小學

大埔舊墟公立學校
港九街坊婦女會孫方中小學
基督教香港信義會禾輦信義學校
中華基督教會基慧小學
東華三院李東海小學
保良局羅傑承(一九八三)中學
聖公會聖約瑟小學
元朗朗屏邨東莞學校
新界鄉議局元朗區中學
香港普通話研習社科技創意小學

2026/27學年校本課後學習及支援計劃(區本計劃)
《區本活動意向書》

本會可按校方需要度身剪裁課程、輔導服務及活動，期望能讓學生能達致全人發展。
煩請填寫此回條，於**2026年3月18日**或之前以傳真：**35800240**或
電郵：**info@hkyca.org.hk**交回。如有查詢，歡迎致電**2153 9472**或**Whatsapp 9724 1326**(黎Sir)或**9727 0733**(Bonnie)聯絡。

學校名稱：_____

聯絡人：_____ 手提電話(可用**Whatsapp**)：_____

本校有意與貴會合辦**2026/27**年度區本計劃，並選出下列項目：

	項目(請“圈”出選項)	人數	節數
1	功課輔導		
2	專科訓練(中文、英文、數學)		
3	學習技巧訓練：速讀訓練、記憶方法、創意思考、筆記技巧及邏輯思考		
4	文化藝術：香港文化立體創作、中華文化創作工作坊、曼陀羅、 立體畫、臉譜創作、素描、扭氣球、多元化手工藝、 西洋書法、輕黏土、剪紙、和諧粉彩		
5	音樂：非洲鼓、中國鼓、夏威夷小結他		
6	體育：匹克球、地壺、躲避盤、芬蘭木棋、空手道、 布袋球、自衛術、國王棋、健球		
7	體育：舞蹈(Hip Hop、社交舞、中國舞、K-pop)		
8	義工訓練及服務		
9	自信心：情緒管理、自信小主人、與壓力共舞、自尊自省、正向思維、 解難能力、提升專注力		
10	社交技巧：同理心、發展社交技巧、朋輩輔導員計劃、溝通技巧		
11	歷奇：遠足、露營訓練、短途夜行、野外求生、挑戰網陣、低結構冒險、 原野烹飪、黑夜迷宮、山藝訓練、定向、團隊解難、步操訓練		
12	領袖訓練		
13	馬灣、大澳棚屋、挪亞方舟、嘉道理農場、生態文化遊		
14	參觀「大館」、故宮博物館、中電鐘樓文化館、孫中山史蹟徑、龍躍頭文物徑、 其他文物徑、博物館		
15	其他：無火煮食、感官大挑戰、定向小先鋒、自理小主人		