



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.trainforlifefourney.com
截止日期 2018年2月28日

心繫生活每一程



港鐵「‘Train’ 出光輝每一程」計劃 2018

提名參選學生準則

前言

此計劃將邀請本港註冊中學參與，每所參與之中學將可提名最多五名學生(中三至中五年級)參加遴選。

提名準則

獲提名參與遴選之學生，需符合以下條件：

- 甲、 本計劃之遴選準則將側重於學生之品德、操行和潛質，所以獲提名學生需要有良好的操行表現，同時能夠展現自己對未來的追求和理想。
- 乙、 該學生於該學年校內之中國語文科、英國語文科、數學科或通識科成績，需獲最少兩科合格或以上評級。
- 丙、 該學生需承諾可完成本計劃之全部活動，若學生經考慮後未能完成本計劃中任何活動，應將機會讓於其他學生。
- 丁、 校方在提名時應優先考慮具潛質但因家庭環境或其他原因而未能獲得全面培訓機會的學生；而校方在遞交報名表格時，亦必須附有老師陳述提名之原因(請不多於 40 字)。

提名表格須附以下各項文件

- 甲、 每名獲提名之學生需遞交一份已填妥及簽署之提名表格，表格並須附有老師陳述提名之原因及簽署作實，所有提名表格需由該學生所屬學校蓋章，校方需清楚註明提名之次序。本計劃亦將以該排序作優先遴選準則。
- 乙、 獲提名學生之成績表副本(最近的一份)。而該成績表副本須包括能記錄學生之品德及操行表現的部分。

獲提名學生之作品要求

每名獲提名之學生須以「十年後我眼中的香港」為題目，創作一份可表達該意念之作品，作品形式不限，可包括模型、圖畫、漫畫、詩歌、歌詞、1分鐘短片、文章(中英均可)等等，如為立體作品，則不鼓勵超過9吋x12吋x9吋之體積。

(備註：學生只需於面試當日攜同作品正本出席，不用於提名時提交。)

面試細則

評選委員會將從提名之學生內篩選最多三百名學生參加面試，並從中再挑選二百名學生參與此計劃(並同時選出三十名作後補名單)。

獲選之學生若最後放棄參加本計劃，後補名單上之學生將獲機會補上。

面試形式

- 甲、 將以六至八人一組集體面試形式進行
- 乙、 每名參與面試之學生將獲一分鐘自我介紹，一分鐘個人作品展示及講解，共兩分鐘
- 丙、 約 20 分鐘小組討論時間，學生對其他參賽者之作品的提問和回應亦為遴選考慮因素

面試要求

- 甲、 展示作品之方法及技巧（語言表達技巧能力評估）
- 乙、 時間管理能力（善用兩分鐘展示及講解）
- 丙、 表達個人意念之能力（思維能力、組織能力）
- 丁、 如何保持良好之相處氣氛（活潑生動及友善等）
- 戊、 小組討論時對他人作品所作之反應（手法及內容，即場反應）

「具潛質學生」獎項¹

此計劃特設二十名「具潛質學生」獎項，旨在鼓勵參與此計劃之學生能積極投入及學習，並且希望激發他們可以應用在計劃中所學習之知識及技巧，亦作為認可及嘉許曾積極努力學習之學生。

獎項及詳情

- 甲、 從二百名參加學生中選出二十名具不同潛質學生並予以獎勵。
- 乙、 二十名「具潛質學生」均可獲港鐵公司送贈價值港幣 \$ 500 港鐵站商店現金券²及獎狀予以表揚。
- 丙、 評選委員會再從二十名「具潛質學生」中挑選五名最突出之參選學生作為「最具潛能學生」。五名「最具潛能學生」均可額外獲港鐵公司送贈價值港幣 \$ 1,000 港鐵站商店現金券及獎狀予以表揚。
- 丁、 根據參加學生於面試時的作品，選取八名學生得到最佳演繹大獎及均可獲港鐵公司送贈港鐵站商店現金券及獎狀予以表揚：冠軍一名（價值港幣\$500 港鐵站商店現金券）、亞軍一名（價值港幣\$300 港鐵站商店現金券）、季軍一名（價值港幣\$200 港鐵站商店現金券）及優異獎五名（價值港幣\$100 港鐵站商店現金券）。
- 戊、 獲選學生可免費參與此計劃；港鐵公司將為參與學生提供「一個月免費乘車證」³乙張，供學生於計劃期間免費乘搭港鐵#；此外，出席率達 80%的學生可獲頒證書，以供申請校內個人經歷學習時數。

¹有關「具潛質學生」之評選準則與獎項詳情並非最終定案，如有任何修改將於計劃內通知學生。

²使用港鐵站商店購物現金券詳情，可瀏覽：http://www.mtr.com.hk/ch/customer/shops/shop_coupon.html

³學生須同意及填寫「一個月免費乘車證」之申請表格，並交回港鐵公司以作記錄。

評選準則

- 甲、 評選委員會將由港鐵公司代表及參與本計劃之導師及組長組成，並以學生於計劃中各活動之表現及個人改進作為評選標準，而學生對自我及他人評價亦會在考慮之列。
- 乙、 學生於課堂學習首天會作自我及他人(即同組學生)評估，而每組組長亦會作出初步小組評估各組員。
- 丙、 在工作坊完結前，學生再次作自我及他人評估，組長亦再次作出小組總結評估，加上計劃導師之觀察後，便選出獲頒發「具潛質學生」之學生。

提名後須注意之日子:

事項	日期
截止收取提名表格	2018年2月28日(星期三)
以書面個別通知學校及學生面試名單	2018年3月9日(星期五)
面試(其中一天)	2018年3月24日(星期六)
	2018年4月6日(星期五)
	2018年4月7日(星期六)
以書面個別通知學校及學生獲選參加計劃之名單	2018年4月18日(星期三)
截止收取學生參加同意書	2018年5月2日(星期三)
以書面個別通知學校及學生獲選參加計劃之後補名單(如適用)	2018年5月9日(星期三)
截止收取後補學生參加同意書	2018年5月23日(星期三)
港鐵「Train」出光輝每一程」計劃 2018	2018年7月16日(星期一)
	至 2018年8月3日(星期五) (其中約8天半時間)

港鐵「Train」出光輝每一程」計劃 2018 詳情

1. 計劃目標

- 擴闊眼界及建立人際網絡，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；
- 提升對社會事務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。

2. 培訓方法

計劃採取多元化培訓方法，配合不同的學習模式，方法包括：
體驗式學習、講授、分享、心理測驗等

3. 培訓日程表(*詳情並非最終定案，如有任何修改將於計劃首個工作坊內通知學生。)

活動	內容	日期 (時間)		地點
第一部份： 工作坊 (2天)	<ul style="list-style-type: none"> • 自我認識 • 情緒管理 • 壓力及衝突處理 • 創意思維訓練 • 面對逆境、鍛鍊意志力 	2018年7月16日(一) 及 2018年7月23日(一)	全日 09:30-17:30	香港兆基 創意書院 (九龍仔聯合道 135號)
第二部份： 體驗營 (3天) *分兩批進行	<ul style="list-style-type: none"> • 訓練學員對自己、他人、社區有更深入反思及認識 • 提高領導才能與技巧 • 溝通技巧 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 職場準備 • 了解生涯規劃 • 加強批評性思考能力及對社會事務的敏感度 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 學習建立團隊精神，領導才能 • 發掘個人強項及能力，提升自信心 	2018年7月17日(二) 至 2018年7月19日(四) 或 2018年7月19日(四) 至 2018年7月21日(六)	全日 (需留宿)	香港傷健協會 賽馬會傷健營 (薄扶林水塘道 75號)
第三部份： 港鐵參觀、 工作體驗及 實踐 (3天)	<ul style="list-style-type: none"> • 參觀港鐵車務控制中心，車廠、車站及培訓中心 • 港鐵服務大使培訓及實習 • 了解基本的市場分析技巧及實習 	2018年7月24日(二)至 2018年7月26日(四)	全日	港鐵公司車務控 制中心/ 欣澳及 迪士尼站/港鐵公 司培訓中心/ 車站/車廠等
結業禮	<ul style="list-style-type: none"> • 課程結業禮及學習分享(由參與學生組織) 	2018年8月3日(五)	下午	香港兆基 創意書院 (九龍仔聯合道 135號)