



港鐵「‘Train’出光輝每一程」計劃 2021（暑期網上版）

提名參加遴選學生之準則

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。有興趣的學生亦可通過網上自薦參加(www.trainforlifefourney.com)。

提名準則

獲提名參與遴選之學生，須符合以下條件：

- 甲、 該學生須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。
- 乙、 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（不多於 40 字）。

提名表格須附以下各項文件

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，所有提名表格須由該學生所屬學校蓋章，校方須清楚註明提名之次序。

獲提名學生之作品要求

每名獲提名之學生須以「理想的香港共融願景」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 x 12 吋 x 9 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

評選委員會會邀請所有合資格學生參加網上面試，從中挑選一百名學生參與此計劃，同時選出十名作後補名單。

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。

網上面試形式

- 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須自我介紹一分鐘，並以一分鐘展示及講解作品，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（表達的方法、創意、非語言的表達、語言表達）
- 乙、 時間管理能力（個人兩分鐘時間運用、討論中每次發言時間運用、守時）
- 丙、 表達個人意念之能力（整體組織能力、整體理性思考能力）
- 丁、 與人相處及情緒處理（自我醒覺、對別人情緒敏銳性、待人態度）
- 戊、 反應及靈活程度（開放態度、即時反應、承受挫敗及批評能力）

「具潛質學生」獎項¹

暑假版計劃特設十名「具潛質學生」獎項，以嘉許表現出色的學生。獎項旨在鼓勵參與此計劃之學生能積極投入學習，並且激發他們應用在計劃中所學習之知識及技巧。

獎項及詳情

- 甲、 從一百名參加學生中選出十名「具潛質學生」並予以獎勵。
- 乙、 十名「具潛質學生」均可獲港鐵公司送贈價值港幣 \$ 500 港鐵商場禮券及獎狀予以表揚。
- 丙、 一百名參加者再從十名「具潛質學生」中投票選出三名最突出之學生作為「最具潛能學生」。三名「最具潛能學生」均可額外獲港鐵公司送贈價值港幣 \$ 1,000 港鐵商場禮券及獎狀予以表揚。
- 丁、 根據參加學生於面試時的作品，選取五名「最佳作品演繹大獎」的學生，得獎學生均可獲港鐵公司送贈港鐵商場禮券及獎狀予以表揚：
 - 冠軍一名（獲贈價值港幣\$500 港鐵商場禮券）
 - 亞軍一名（獲贈價值港幣\$300 港鐵商場禮券）
 - 季軍一名（獲贈價值港幣\$200 港鐵商場禮券）
 - 優異獎兩名（獲贈價值港幣\$100 港鐵商場禮券）
- 戊、 獲選學生可免費參與此計劃，並獲發相等於暑期版活動日數之單程車票；此外，出席率達 80% 的學生可獲頒發列明「其他學習經歷時數」證書，以供申請校內個人經歷學習時數。

評選準則

- 甲、 評選委員會將由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、 學生於計劃首天會作自我評估，而每組組長亦會初步評估各組員。
- 丙、 在工作坊完結前，學生再次作自我評估，組長亦再次作出小組總結評估，加上計劃導師之觀察而選出「最具潛能學生」。

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。



提名後須注意之日子：

事項	日期
截止收取提名表格	2021 年 4 月 9 日 (星期五)
電郵個別通知學校及學生面試名單	2021 年 4 月 15-16 日 (星期四至五)
視像面試 (其中一天)	2021 年 4 月 29 日 (星期四)
	2021 年 4 月 30 日 (星期五)
	2021 年 5 月 7 日 (星期五)
	2021 年 5 月 8 日 (星期六)
網上公佈入選及後補名單	2021 年 5 月 31 日 (星期一)
電郵個別通知學校及學生獲選參加計劃	2021 年 5 月 31 日 (星期一) 至 2021 年 6 月 3 日 (星期四)
電郵個別通知學校及學生獲選參加計劃之 後補名單 (如適用)	2021 年 6 月 11 日 (星期五)
港鐵「'Train' 出光輝每一程」計劃 2021 (暑期網上版)	2021 年 7 月 26 日 (星期一) 至 2021 年 7 月 28 日 (星期三) (共 3 天)
結業禮	2021 年 7 月 29 日 (星期四)

港鐵「‘Train’出光輝每一程」計劃 2021（暑期網上版）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；
- 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、John Holland 職業傾向測驗等。

3. 培訓日程表（*詳情並非最終定案，如有任何修改將於計劃開展前通知參與的學生。）

活動	內容	日期（時間）	地點
第一部份： 工作坊 (2 天)	• 自我認識 • 情緒管理 • 壓力及衝突處理 • 創意思維訓練 • 訓練學員對自己、他人、社區有更深入反思及認識 • 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	2021 年 7 月 26 日(一) (09:30-18:00) 至 2021 年 7 月 27 日(二) (09:30-18:00)	網上
第二部份： 港鐵工作體驗 及探索 (1 天)	• 了解不同的港鐵工作崗位和運作 • 了解職業所需技能，發掘個人興趣 • 為學生生涯規劃過程提供啟導及支援	2021 年 7 月 28 日(三) (09:30-17:00)	網上
結業禮	• 課程結業禮及學習分享（由參與學生組織）	2021 年 7 月 29 日(五) 下午	網上