

POWER T.A.G. 「心·動啟航」 23 - 24 計劃回顧

T 蛻變 自己 
Transformation

成為更好的自己，改變
「你是誰」，並成為
「你想成為的人」

A 實現 所想 
Actualization

務實而行，運用自己所有
的能力，逐步去實現
可行的期望

G 滿足 所需 
Gratification

同時給予和接受，達成
理想和目標，愉快追尋
並獲得滿足感

香港家庭福利會
青少年服務

Power T.A.G. - Boosting Inner Strength Project
「心·動啟航」計劃

以強化青少年及家庭的#內在力量為重點。
參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，
促進他們發展#成長心態，以應付在生命中出現
的心理健康挑戰。

計劃主要服務中學生、家庭及教師，同時與不同
地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，
共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，
並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

23 - 24年度Power T.A.G.「心·動啟航」計劃完滿結束，感謝40間服務中學於過去一年對本計劃的支持，
期望所有參與本計劃之參加者皆有所得著及成長。

承蒙賽馬會慈善信托基金的支持，我們於2024年5月起名命為賽馬會擁抱生命系列2.0「心·動啟航」計劃，
繼續支援青年人、家庭及學校，與各持份者在精神健康挑戰上共同努力。

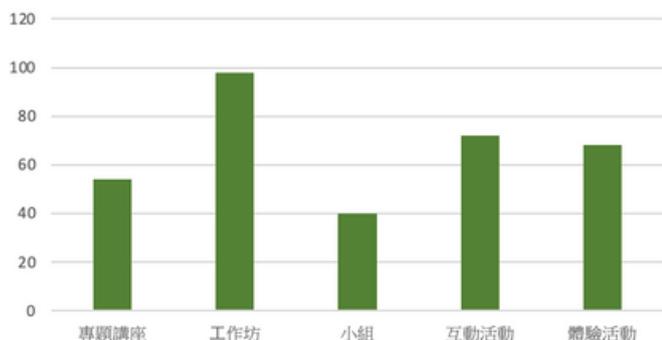


校方如希望直接收取 Power
T.A.G. 未來活動資訊，可填妥
以下表格



於2023-2024年度，共有40間中學參與「心·動啟航」計劃。計劃的活動形式多樣化，學校可按校本需要彈性參與各項活動。綜合學生、家長、教師和社區的活動、參與人次達21,533，活動節數共有332節。不同類型的活動都能直接及間接地回應青年人及家庭的精神健康需要。本計劃亦同時強化了學生、家庭、學校和社區的連繫。參加者對計劃給予正面評價，對所有活動都表示滿意。

共舉辦的節數



本計劃共進行了：

- 工作坊 98 節 參加人次達3237
- 互動活動 72節 參加人次達12,468
- 體驗活動 68節 參加人次達569
- 專題講座 54節 參加人次達5015
- 小組活動 40節 參加人次達244

活動的整體目標為提升學生對精神健康的關注和意識。

青少年活動



新興運動體驗



「我全家都好幸福」家庭攤位

《家戰 - 拆解兩代矛盾》



家長精神健康急救課程(關懷青少年版)

家庭活動

本計劃共製作了6集《家戰 - 拆解兩代矛盾》，目的為透過拆解具爭議性的成長議題，促進青少年及家長溝通並交流想法和價值觀，從而達到彼此尊重和包容。學生，家長及教師觀看的人次達1498。

此外，本計劃舉辦了「我的家長指引-從自身到家庭」小組活動，共9節，出席活動的家長人次為67，家長均表示參與小組後能回顧原生家庭，並反思與原生家庭的相處。

*數字由2023年9月截至2024年8月



「晚晚訓得好」改善睡眠質素
聯校教師網上培訓

本計劃共進行了42節聯校或校本教師培訓及體驗活動，總參加人次達591，以支援教師面對不同情緒需要之學生，並促進他們對於自己身心靈健康的關注，共同營造精神健康友善的校園。

教師活動

社區活動

社區線上探索任務

共有40間服務中學參與，最後獲獎的學生共有83人，參加者能透過是次活動認識社區上有需要人士及相關資源。



社區線上探索任務

Power On社區大使行動

23-24「Power On社區大使行動」



Power On社區大使行動 白籽音樂分享會

23-24年度共招募了30名中三至中五的學生成為「Power On社區大使」，進行了共三個階段的聯校成長活動及成果分享，共19節：

階段一：青年社區 自我探索
通過體驗遊戲及小組活動，進行自我反思及探索。

階段二：鞏固成長 表達我想
Power On社區大使分為「表演組」及「演出製作組」，進行歌唱練習、表演排練及後台準備。

階段三：青聲可見 自我展現
於8月2日順利舉行「白籽音樂分享會」，共有200位觀眾出席。

「創意家•社」 - 「T.A.G.真的」



「創意家•社」

共拍攝了11段與家庭關係及精神健康相關的短片，製作了7段PowerRus友籽時光動畫片，以上短片均放於YouTube平台給予公眾觀看，總觀看人次為2973。



Power On社區大使行動 (2023-2024)

本年度的主題為「青聲可見，自我展現」，Power On大使反思社會和家庭對青年人不同的期望，過程中以成長心態為主軸，鼓勵他們突破社會標籤和自我設限，在迷惘的路上重新定義自己。



Power On 社區大使行動 舉行了一連串聯校成長活動，凝聚來自不同中學的學生，並邀請專業導師帶領唱歌和舞台訓練，以提升他們的信心和能力，用歌聲唱出青年人的想法和情感，藉此培養他們表達自己的勇氣。

「Power On社區大使」於2024年8月2日走進社區舞台，在皇仁書院舉行了「白籽音樂分享會」，共有200位觀眾出席並為學生打氣。他們透過戲劇和音樂向公眾分享作為青年人的心聲，蛻變成能站在舞台上唱出所想所感的一顆顆「凡星」，期望公眾作為青年人的同行者，繼續支持和理解青年人在成長中的掙扎和尋夢的渴望。



公眾人士在分享會後表達他們能真實地聽到青年人的心聲和需要，欣賞青年人有讀書以外的不同面向；也有觀眾表示，分享會能令他更有勇氣追求自己的夢想，可見Power On 大使發揮他們作為青年社區一部分之影響力。



Power On
歷程回顧



音樂分享會
精華片段



音樂分享會
完整片段