



 **友·導向**
Life Buddies

2017-18年度 紀念冊

> 友 • 感 • 言

當今是資訊發達和科技日新月異的時代，青年人擁有無限的發展空間和機遇。但面對多元的出路和選擇，青年人往往可能會摸不清前路，未能認清適合自己的發展方向。

「友•導向」的目標正正是希望透過富人生經驗的友師，引導青年人在發展的道路上找到自己的方向。建基於首年的經驗和各界的大力支持，「友•導向」在2017-18學年再度起航。58支由44個不同政府部門、企業和機構及約70名個人友師組成的友師隊，獲配對至49間中學的約850名高中生，繼續以生命影響生命。

另外，「友•導向」也一直推行「職場體驗」項目。有賴74個機構的大力支持，在2018年暑假共提供了約900個體驗名額，讓青年人透過第一身的體驗，更加了解職場實況，從而為自己的未來發展的規劃作出更好的準備。

「友•導向」得以持續推行，實有賴友師隊、學校和同學們的鼎力支持，為計劃投下信心一票。我們謹此向他們致以衷心的謝意。我們特意編制這本紀念冊，紀錄過去一年各友師隊和友員共同成長的精彩旅程，以及師友之間所建立的珍貴情誼。今年，我們亦專誠收錄「職場體驗」項目的花絮照片，和大家一同見證計劃的成果。紀念冊的設計以「指南針」為題材，配合「友•導向」的宗旨，寓意在友師的啟導下，友員能夠找出適合自己的發展方向，從而邁向正向人生。

「友•導向」將會於2018/19學年繼續推行，啟導青年人朝目標進發，陪伴他們力爭上游！

政務司司長辦公室
2018年夏

目錄

友•感•言

目錄

- 01 九龍工業學校 X 港九勞工社團聯會
- 03 中華基督教會蒙民偉書院 X 德勤公益基金會 (A 隊)
- 05 五育中學 X 新世界發展有限公司
- 07 仁濟醫院王華湘中學 X 電視廣播有限公司
- 09 仁濟醫院第二中學 X 電訊盈科及香港電訊
- 11 天主教新民書院 X 政府資訊科技總監辦公室
- 13 孔教學院大成何郭佩珍中學 X 香港警務處 (C 隊)
- 15 北角協同中學 X 華人置業集團
- 17 可風中學 (薈色園主辦) X 食物環境衛生署及香港天文台
- 19 可道中學 (薈色園主辦) X 路政署
- 21 伊斯蘭脫維善紀念中學 X 香港警務處 (B 隊)
- 23 佛教大光慈航中學 X 消防處 (C 隊)
- 25 佛教孔仙洲紀念中學 X 消防處 (A 隊)
- 27 佛教茂峰法師紀念中學 X 入境事務處
- 29 佛教黃允畋中學 X 衛生署
- 31 沙田官立中學 X 宏美友師隊
- 33 官立嘉道理爵士中學 (西九龍) (A 隊) X 的近律師行
- 35 官立嘉道理爵士中學 (西九龍) (B 隊) X 國際專業管理學會基金有限公司
- 37 明愛元朗陳震夏中學 X 建造業議會
- 39 明愛屯門馬登基金中學 X 畢馬威會計師事務所
- 41 明愛粉嶺陳震夏中學 X 香港警務處 (A 隊)
- 43 青松侯寶垣中學 X 消防處 (B 隊)
- 45 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 X 香港飛機工程有限公司
- 47 香海正覺蓮社佛教梁植偉中學 X 康樂及文化事務署
- 49 香港教育工作者聯會黃楚標中學 X 醫院管理局
- 51 香港教師會李興貴中學 X 機電工程署
- 53 旅港開平商會中學 X 地政總署
- 55 粉嶺禮賢會中學 X 香港體檢及醫學診斷集團有限公司
- 57 基督書院 X 香港寶嘉建築有限公司
- 59 梁式芝書院 X 民政事務總署

- 61 喇沙書院 X 香港電台
- 63 棉紡會中學 X 環境保護署及海事處
- 65 順德聯誼總會譚伯羽中學 X 縱橫二千有限公司
- 67 圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學 X 香港警務處 (D 隊)
- 69 新會商會中學 X 水務署及渠務署
- 71 聖公會呂明才中學 X 德勤公益基金會 (B 隊)
- 73 聖公會林護紀念中學 X 香港機場管理局
- 75 聖公會基孝中學 X 維佳科技有限公司
- 77 聖公會聖三一堂中學 X 香港上海滙豐銀行
- 79 聖公會聖匠中學 X 庫務署
- 81 聖母玫瑰書院 X 中國銀行 (香港) 有限公司
- 83 聖芳濟各書院 X 香港海關
- 85 裘錦秋中學 (屯門) X 土木工程拓展署
- 87 嘉諾撒培德書院 X 養和醫院
- 89 德雅中學 X 政府統計處
- 91 樂善堂王仲銘中學 X 屋宇署
- 93 鐘聲慈善社胡陳金枝中學 X 香港警務處 (E 隊)
- 95 靈糧堂怡文中學 X 政府飛行服務隊
- 97 五育中學 X 個人友師
- 99 佛教茂峰法師紀念中學 X 個人友師
- 101 佛教黃允畋中學 X 個人友師
- 103 官立嘉道理爵士中學 (西九龍) X 個人友師
- 105 明愛元朗陳震夏中學 X 個人友師
- 107 青年會書院 X 個人友師
- 109 香港教師會李興貴中學 X 個人友師
- 111 粉嶺禮賢會中學 X 個人友師
- 113 聖公會聖三一堂中學 X 個人友師
- 115 聖安當女書院 X 個人友師
- 117 「職場體驗」相片集
- 125 鳴謝
- 127 查詢



九龍工業學校 × 港九勞工社團聯會



韓戩迪

透過參加今次「友•導向」師友計劃，讓我認識到更多的朋友和友師。而參觀勞聯亦讓我

知道原來當一名技工並不簡單。我以為一個簡單的拆線看上去非常容易，但當我自己親自動手嘗試的時候就跟想像的完全不同，亦同時讓我感到挫折。不過，幸好還有友師們的支持和鼓勵，我由一拆即斷變到成功，所以我非常感謝支持和鼓勵我的友師們，他們教我不要失敗就放棄，要逆流而上。我很喜歡「友•導向」，因為我學懂了很多生活技能和知識。



張惠敏

很高興被邀請參加「友•導向」師友計劃，這個計劃向我介紹了不同的行業，例如環保業、機電工程

等。讓我對不同行業的認識更多了，不僅是停留在眾所皆知的醫生和教師，更讓我了解到每一種職業都有存在的價值。正如在參觀機電聯會時，師父教我們如何幫電線「開皮」，既不傷害電線本身，又能讓電流通過。這看似容易的操作，其實一點都不簡單。所以，不要小瞧每一種職業，每一種職業都是重要的。



朱錦華

很高興第二年參與「友•導向」師友計劃，今年計劃以活動教學為主，希望同學能夠更容易吸收各行業的資訊，同時增

加師友間互動的機會。當中較為深刻的是有位環保業界人士以身說法，講述由中五畢業再讀毅進，繼而進修，最後成為回收中心主管的經歷，勉勵同學要不斷裝備自己、把握機會。而我在整個參與的過程中，了解到現時青少年的興趣及想法，亦讓我上了寶貴的一課！



譚金蓮

今年是我第二年參與「友•導向」師友計劃，成為友師及聯絡員。今年為同學們籌辦了12個活動，包括不同行業人士工

作經歷及分享、工作場所參觀、勞工法例須知及模擬個案分析、飲食業及機電行業的工作體驗活動等。過程中我們一班友師與同學一起親身接觸不同職業的從業員，在不同的工作場所，參與模擬的工作流程。同學由無興趣到漸漸投入活動，亦對各種職業逐步建立基本的認知。師友們從互不相識，到逐漸記得對方的名字及綽號，建立友誼。轉眼間一學年已接近完結，祝福我們所有的同學，未來能定立志向，努力追尋自己的理想。

活動簡介

這是勞聯友師義工隊與九龍工業學校第二年通過「友•導向」師友計劃合作。勞聯運用不同工會及行業網絡的特點，為學生安排不同行業從業員分享及體驗機會。今學年勞聯亦接受學校意見，為學生擴展更多不同行業的交流及體驗機會，合共12次活動，包括飲食業、機電工程業、環保產業、政府部門的入行分享及行業簡介。另外我們也舉辦了勞工法例班、模擬個案處理、烹飪體驗、政府部門入職及考核簡介、以及求職攻略及全年活動檢討等。通過這些活動，我們希望能夠協助學生面對及展開生涯規劃，定下目標，努力為未來而奮鬥！

中華基督教會蒙民偉書院 X 德勤公益基金會 (A 隊)



黃姬華

德勤是國際四大會計師事務所之一，對於我來說是一個「只可遠觀」、「遙不可及」的機構，所以有機會透過「友・

導向」師友計劃，讓德勤員工成為我的友師，真是感到十分榮幸！

在過去幾個月，我們與友師一同參加了不少活動。記得第一次活動到德勤金鐘辦公室參觀，由友師們為我們介紹公司內的不同部門。我們一眾學生都對辦公室落地玻璃窗外的無敵大海景感到驚訝，我相信可以在這個環境工作，是一件非常幸福的事。

除了與會計行業有關的活動外，友師們還為我們安排了一次餐桌禮儀的「實戰訓練」。友師用輕鬆和親切的語氣教導我們一些能應用於日常生活及職場上的禮儀知識，十分特別！

每次聚會都有機會與我的友師 Cynthia 和 Anthony 見面，大家像朋友般聊天，他們樂於與我們分享個人的經歷及趣事，不知不覺成為我亦師亦友的友師。我也從一開始對德勤的慕名「敬畏」變到真心喜歡德勤，無論是公司環境還是友師們教導我們的真誠態度，我也深深地被吸引。能夠參加這個計劃真的非常幸運！



張穎欣

在「友・導向」師友計劃中，我們四位同學有幸與兩位德勤會計師樓的員工建立師友關係。他們在每次活動中都擔任帶領和引導的角色。兩位友師是我首次認識的會計人士，而其中一位友師更是我的師兄趙朗然。我們都把握每個機會，常常向友師提出「千奇百趣」的問題。友師們面對我們的不同問題，都會耐心地替我們解答，與我們分享寶貴的工作及人生經驗。

透過他們的安排，我有機會認識會計行業的不同部門，發現原來會計師樓有非常多的部門，例如審計部、稅務部、企業管理部等等。這次的計劃對於我來說是一次非常珍貴的體驗。因為會計師是我的理想工作，我非常慶幸能夠參與其中，使我擴闊眼界，還能認識一班願意包容、聆聽和解答我不同疑問的友師們。



黃寶英

參加「友・導向」師友計劃前，會計師樓給我的感覺是嚴肅的、高高在上的。自從第一次與友師們聚會後，才發現友師和德勤裏的成員都很和藹可親。透過不同的活動，我了解不少在會計師樓中不同的工作崗位及行業的文化，讓我對自己的事業更有憧憬。我們的活動地方不只局限於學校和德勤的辦公室，友師還安排我們到一家西餐廳學習「餐桌禮儀」。除了學到西方的餐桌禮儀知識外，我更享受與友師們聊天的時間，我們會分享自己的選修科目和成績，友師們會用不同角度為我們分析，一起探索不同的發展方向。這個計劃不單建立了我和友師們的友誼，更築起了我對未來的展望。



趙朗然

我早於中學時期便對未來、職業和生涯規劃抱有不同疑問。回想起來，我很感恩母校於當年提供不同資訊予一眾準畢業生，又舉辦

升學及求職工作坊讓我們初嚐「現實社會」的困難與挑戰。

我很高興母校為「友・導向」計劃的其中一所參與學校。這個寶貴機會，讓在校同學獲取更貼近現實社會的資訊。而我亦很榮幸，能夠於這計劃下成為友師，向一眾師弟妹分享工作上的趣事和實況，以及我當年所對的困難、疑惑及解決方法。



李芝蕊

在師友計劃中我們有機會與其他學校一起參與當中的活動，為整個師友計劃帶來不同的色彩，同學亦有機會認識不同

學校的同學，擴闊自己的社交圈子。希望自己的分享和指導能讓學生有不一樣的感受，亦衷心盼望同學能找到自己想要的人生路向。

活動簡介

- 「友・導向」起航禮

友師與同學一起出席，為新學年揭開序幕

- 自衛術課程

友師和同學一起學習「自衛術」，增進雙方友誼的同時，學習在遇到一些緊急情況時如何解除自身的危機

- 聖誕聯歡晚會

來自中華基督教會蒙民偉書院、聖公會呂明才中學和佛教茂峰法師紀念中學，超過 200 名的同學和友師共聚一堂，享受節日美食、禮物和遊戲，維繫師友之間的關係

- 惜食堂義工體驗

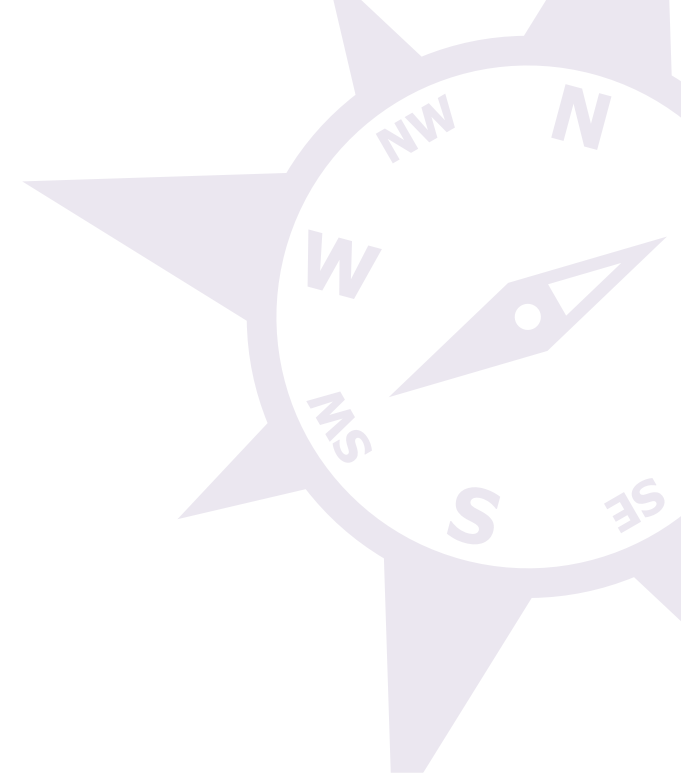
讓同學參與在德勤的全國愛心日的活動中，與友師一起到惜食堂參與一節義工服務，了解廚餘問題之餘，推廣減廢概念

- 回顧及分享

一反以往，由同學主導，透過這個活動作為平台給予他們反思自己在整個師友計劃的得著，並展望來年的活動計劃



五育中學 X 新世界發展有限公司





張一心

參與「友・導向」師友計劃讓我們有機會為年青人打氣，分享自己的人生經驗，幫助他們訂立自己的目標。校外的體驗活

動對促進年青人的全人發展尤其重要，而五育中學同學的主動和積極令人很感動。我們應給與他們更多的學習和體驗機會，例如帶領他們認識不同階層人士，參觀不同行業的運作，走出自己的生活圈子，提升他們向上流動的能力。



張國偉

「友・導向」師友計劃讓友師與同學建立了一個可以彼此認識、了解、交流的平台。這個平台讓青年人可以從友師身

上獲得社會及行業的資訊及動向，在友師的鼓勵和指導下規劃未來。另一方面，友師亦可以借此了解到時下青年人的思考及生活模式，讓我們可以更透徹地了解他們的需要，減低代溝隔膜，並於工作及生活上作出合適的調節。

活動簡介

新世界集團積極動員友師同事舉辦多元化體驗活動予高中生，讓他們擴闊視野，協助他們訂立人生目標。集團友師於活動期間與同學打成一片，並透過關懷、鼓勵及啟導，跟同學分享職業路向的心得，成功發揮「亦師亦友」的精神。



仁濟醫院王華湘中學 X 電視廣播有限公司



楊芷樺

我很慶幸我參與了此項計劃！友師們的熱情和親切感令我們由一開始的陌生人變成好友。雖然中間有許多不同繁複的事項需要統籌，但因為有友師們的陪伴及支持，我在面對困難時變得更有動力及勇氣！

另外，此項計劃亦令我加深了對自己的了解。以前的我，雖然有許多服務及課餘活動，但實際上從未真正的想過將來的路向。透過與友師們的交流，我已經比最初參加活動的我更了解自己，亦已經對將來的路向訂下目標！感謝活動中的友師，給予我們動力！他們不只是導師，亦是我的朋友！



楊仟仟

參加「友•導向」師友計劃後，我得到了寶貴的經歷。當初要接觸 TVB 友師時，難免會有一點緊張。後來經過數次集體活動，互相合作交流，大家之間的隔膜日益減少。可是最精彩的環節不僅於此，區區為一個中學生，又可曾想過能踏入 TVB 一步呢？然而，這個活動給予我參觀 TVB 的機會！從外圍的古裝街，到內裏的拍攝場地皆一目了然，無一環節不讓人感到驚喜意外。在一輪參觀以後，我體會到幕後工作對於一場節目的重要性。所有監製，工作人員都要時刻緊守崗位，務求讓錄影流程不出現一絲錯漏。我完全感受到他們的專業，也提醒我日後對待工作時的正確態度。最後，我很感謝 TVB 給予我們如此難忘的經驗。



Kin Keung

很高興能夠參與「友•導向」師友計劃，成為同學們的同行者，極具意義。曾經也是中學生，無可避免也曾對前路感到迷

惘，充滿挫敗感。雖然並沒有悟出大道理，但當年的經歷和心得，希望能分享予同學，助他們作生涯規劃，正向思考，開拓眼界。與此同時，我也從同學身上感受到青春活力，亦令我重溫生命中不同的難忘片段，和同學相互受益。



Anita Liu

今年的師友計劃瞬間飛逝。與同學一年的相處，由互不認識到臨別依依，確實體驗到以生命影響生命的歷程。我們雖以自己的專業知識與同學分享，盼望擴闊他們的眼界，但同學自身的活力、歡笑和對未來人生尋索的憧憬，也帶給我們一班同行的友師上了薪火相傳，人生的一課。

自己的專業知識與同學分享，盼望擴闊他們的眼界，但同學自身的活力、歡笑和對未來人生尋索的憧憬，也帶給我們一班同行的友師上了薪火相傳，人生的一課。



Tony Wong

今年是我第二年參與「友•導向」師友計劃，真的可以「景物依舊，人面全非」去形容。「依舊」是因為我仍在現職公司與

相同合作夥伴學校一同參與，「全非」是去年短聚的同學今年已升上高中，為DSE公開試努力作預備。當我與新一屆同學互相認識、分享、交流的時候，心情是忐忑的，是苦澀的。眼看著年青人成長，由無知莽撞，到虛心學習，過程是與我們透過不同的工作坊、義工活動及講座，使他們在一般課堂以外，實戰地學習著、做醒著，這實在是一件美事，為大家的工作生活、學習生活添上姿采。

活動簡介

過去一年，TVB 友師義工隊為同學安排了一連串活動，包括有：輕鬆節日聚會如聖誕燒烤會，讓友師跟同學可加深認識；協助同學籌辦學校年宵攤位義賣日；邀請豐富經驗的台前或幕後同事主持「職場工作坊」，分享職場體驗及提供入行須知，以拓闊同學對電視媒體的眼界及了解；並安排模擬職場面試，為同學作面試技巧的裝備；亦帶同學走出課堂，與 TVB 愛心義工隊和長者慶中秋以回饋社會等。另有職場體驗，走訪多個部門了解傳媒企業工作，達至「友•導向」計劃的目的，拓闊同學的視野，早作生涯規劃。



仁濟醫院第二中學 X 電訊盈科及香港電訊



鍾浩文

經過三次不同又新奇又有趣的活動，令我的眼界擴闊了不少，了解更多有關創新科技例如 VR 眼鏡、AR 及物聯網等，還有一些專業人士的演講和面試技巧、西裝的撰擇及談吐技巧等實用知識。

令我最深刻的是去機電房參觀，增加我對網絡連接工作人員的一份敬佩。我們平日一打開手機、電腦便能上網，但幕後有一群默默地努力為我們提供最好的服務的員工，令我對相關的工作感到興趣。還有他們在保安上的嚴謹度絕不馬虎，而那連接著每個人的手機和電腦的電路板也令我大開眼界。加上友師們每次都犧牲自己的工作時間來參加每一次的活動，我在和他們聊天時都能互相學習，真的非常感謝每一位友師花時間教導我們。



謝浩宇

很榮幸學校能給予機會參與本年度師友計劃，有機會認識電訊機樓設備及運作、參觀「io.t by HKT」概念店、參與香港電訊電動方程式賽車錦標賽及社交禮儀工作坊。得到友師無私分享電訊事業發展經驗，令我深入瞭解此大型商業機構的運作模式，對我將來發展有更大啟發。





馬曉斌

這是我第二年參加「友•導向」師友計劃，今年很高興認識一班仁濟醫院第二中學的學生。起初曾有疑問在有限的見面次數中，能否為友員帶來甚麼。活動過後，才明白原來建立一段關係，並不取決於見面次數，而是在於有否真誠地交流分享，一起成長。特別深刻的是在社交禮儀工作坊中，令友員明白看似令人棘手的求職面試，實際上可以透過訓練去克服困難和提升技巧。衷心盼望友員在未來的日子能積極面對各項挑戰，實現理想！

這是我第二年參加「友•導向」師友計劃，今年很高興認識一班仁濟醫院第二中學的學生。起初曾有疑問在有限的見面次數中，能否為友員帶來甚麼。活動過後，才明白原來建立一段關係，並不取決於見面次數，而是在於有否真誠地交流分享，一起成長。特別深刻的是在社交禮儀工作坊中，令友員明白看似令人棘手的求職面試，實際上可以透過訓練去克服困難和提升技巧。衷心盼望友員在未來的日子能積極面對各項挑戰，實現理想！



潘蘭笑

首次參與計劃，作為友師的感覺既新穎又特別，我十分珍惜與年青人結伴同行的機會。回想當天在參觀電動方程式賽車錦標賽的活動上，氣氛熾熱，友員強勁的好奇心推使他們不斷探索，我自己亦深被那股青春氣息感染。作為友師，我嘗試學習用心聆聽年輕人的需要，齊心投入參與活動，彼此互動和分享經驗。我十分欣賞「友•導向」計劃的理念。我想藉此機會鼓勵友員要「友」夢想，「導向」天際飛翔：年青人一夢想成理想，努力追尋，成功不是夢！

首次參與計劃，作為友師的感覺既新穎又特別，我十分珍惜與年青人結伴同行的機會。回想當天在參觀電動方程式賽車錦標賽的活動上，氣氛熾熱，友員強勁的好奇心推使他們不斷探索，我自己亦深被那股青春氣息感染。作為友師，我嘗試學習用心聆聽年輕人的需要，齊心投入參與活動，彼此互動和分享經驗。我十分欣賞「友•導向」計劃的理念。我想藉此機會鼓勵友員要「友」夢想，「導向」天際飛翔：年青人一夢想成理想，努力追尋，成功不是夢！

活動簡介

我們運用企業專長，讓友員掌握及接觸電訊及資訊科技的領域。我們安排的活動包括：

- 參觀香港電訊電動方程式賽車錦標賽，讓友員體驗大型活動的氣氛，並關注可持續發展及電動車等資訊
- 透過 Virtual Reality 虛擬實景的科技，讓友員有新的學習體驗
- 參觀電訊機樓設備，認識機樓的運作，並了解光纖接駁等工作
- 參觀「io.t by HKT」概念店，了解物聯網科技如何連接至日常生活
- 安排集團同事教授面試技巧及社交禮儀，為日後投身社會作好準備



天主教新民書院 × 政府資訊科技總監辦公室



關焯培



經過今次「友・導向」師友計劃，我能夠明白到在政府資訊科技總監辦公室的日常工作，並有機會認識到各位友師。

我十分感謝友師透過他們的親身經歷告訴我們社會的現況，令我們學懂生涯規劃的重要性，為未來有更好的預備。我最印象深刻的活動是模擬面試，因為在面試期間我非常緊張，害怕自己會失手。現在回想起來也覺得十分有趣，得著良多。

錢域勝



在這一年師友計劃中，我體會到很多事情。每一次和友師們一起交流都認識到很多不同的東西。最令人難忘的就是和他

們一起玩小組遊戲，每次我都很開心。

另外特別深刻的是在第三次聚會中，我們每個同學都進行了一次模擬面試，在面試時，心情非常著急，感覺自己猶如好像真的第一次在找工作一樣。有了這第一次的經驗，相信在不久的將來，預備面試時我就更有把握了。



吳文婷

很高興於今年的「友•導向」師友計劃中，認識了一群充滿活力的年青人，了解到他們的校園生活，明白到他們對

未來的期待與困惑。除了向年青人提供資訊科技行業的資料和分享相關工作經驗外，今年我們安排了同學們到數碼港參觀，讓他們親身接觸本地初創企業及國際科技公司，希望加深同學對行業的了解。我們亦舉辦了模擬面試活動，讓同學們體驗見工過程，讓他們增進相關技巧。希望同學們享受今年的活動及得到有用的資訊，好好計劃將來！



顏子豪

我很高興參加了「友•導向」師友計劃。作為一個友師，除了可以幫助同學，令他們了解 IT 行業的發展方向和規劃

人生之外，我自己也獲益良多。這計劃令我有機會接觸一班年青有活力的中學生，了解到時下年青人的興趣，更勾起了不少讀書時的回憶。

活動簡介

在 2017/18 學年，友師隊一共安排五次活動，內容非常豐富，包括：

- 破冰遊戲
- 模擬面試活動：通過見工過程，學習面試技巧
- 資訊科技淺談：令同學對 IT 行業有基本認識
- 友師與同學分享：友師和同學分成小組進行深入交流，友師向同學分享人生經驗
- 參觀活動：參觀本地初創企業、國際科技公司及本部門辦公室，藉此擴闊視野，了解外面工作環境



孔教學院大成何郭佩珍中學 X 香港警務處 (C 隊)



鄧昭輝

這次的活動中，讓我了解到警隊工作的內容，也讓我接觸到警員的工作環境。透過交談，讓我了解到成為警員背後

所付出的努力，令我對自己的生涯規劃作出了反思。

最深刻的活動，是到八鄉少年警訊的永久活動中心。那次活動，我需攀越至七層樓高的繩網陣，所需要的勇氣和體力是從未試過般巨大。最後我攀到了五組繩網陣的其中四組，令我充滿成就感及滿足感，也使我對面對將來的挑戰，增加了一份信心。

及後於下午參觀了指模打印工作坊及模擬警員搜證的過程，了解到當有大事發生時，警察需要仔細的思考，才可回答記者的提問，不然不當的回答會影響市民對警隊的信心及影響警隊的形象。總括而言，這次「友•導向」師友計劃令我獲益良多。





李顯揚

在第一次見面後，我便感受到學生們都對自己的將來有理想，所欠缺的可能是如何處理期望上與實踐上的落差。於是我

以自己的經驗與學生分享在人生可能遇到的難題，希望可以幫助他們少走一點冤枉路。

我們又一起挑戰自己。其中一次在少年警訊八鄉活動中心挑戰繩網陣，最初不論是學生、老師，還是友師都對高空繩網陣望而生畏，但在互相鼓勵下每人都踏出自己的第一步，到最後樂而忘返，當中除了享受過程之外，更重要的是大家在心態上的成長。我非常慶幸自己能成為「友•導向」的一分子。



林錦慶

很高興有機這次機會可以與十多位大埔孔教學院大成何郭佩珍中學的學生打成一片，雖然大家年紀相差一大截，

但透過活動，雙方建立互信，更去到無所不談的地步。記起在其中一次活動中，發覺一位同學心事重重，聆聽他傾訴後，得知他在學習與玩耍的時間分配上出現問題，而與家人出現爭議。在傾訴期間，我透過反覆思考的方法協助該同學找尋解決方法，所以互相信任是非常重要的基石，否則那位同學便不會將其心事告訴我。此外，我感覺到同學們是富有理想的，大部份同學都有自己的目標及勤奮地學習。完成整個活動後，令我體會到提升同學們的主動性及解決問題的能力是非常重要的。



活動簡介

- 帶領友員到少年警訊八鄉活動中心進行戶外遊戲，如繩網陣，希望能鼓起友員的勇氣
- 參觀指模警員打印工作坊並進行模擬搜證，讓友員親身體會警員的工作
- 舉辦悠閒娛樂活動，促使師友們之間互相溝通
- 出席 PTU 學員結業會操，希望藉此吸引友員對警察的工作有更大興趣
- 參加友員的學校運動會，為他們打氣



北角協同中學 X 華人置業集團



呂文祝

我是第一次參加「友•導向」師友計劃，最初不知道應有甚麼的期望，然而每次活動都使我刻骨銘心。記得第一次見到華人置業的友師時，我的心情很緊張，不知道怎樣跟他們聊天。但經過幾個互動遊戲後，我的心情放鬆了下來，也認識了他們，發現他們很友善，好像朋友一樣。雖然見面的時間不長，大概只有三小時，但這足以讓我感受到他們對任何事情的態度，就像人生的態度，都是積極進取、全心投入的。希望我也能夠彰顯出他們的優點，在處理任何事情上都會事半功倍。



鄧詠詩

參加計劃後，我擴闊了視野，例如我見識了公司不同階層和他們的工作範圍和工作流程，有助於我對不同的職業和行業加深了解，並有助我思考將來職業的發展方向，令我可以作出相對的規劃。同時，活動中通過大大小小的精彩環節，增加了我、同學和友師之間的互動交流，也促進我們彼此了解，讓我們因為這個計劃與各位同學、友師及老師建立了良好的友誼，而我也從活動中學會了更多溝通技巧與合作精神。因此我十分感謝每一位參加者的參與和付出。



Clement Chu

最使我印象深刻的，是友師與友員一起探望老人院並提供義工服務。活動中同學們的表現非常好，他們有些更是第一次

當老人院義工的，但在互相合作下，也能一一地按照計劃去完成任務。

而我們也通過公司安排職場參觀和實地工作講解，使同學對我們公司內的各種工作和業務有進一步的了解，達到職場嚮導的效果。

對我個人發展而言，這個有意義的活動使我可以貢獻及回饋社會，讓我一生寫上了更美好的一頁。

Jennifer Lee

透過各種小組遊戲以及探訪長者的義工活動，我們一方面可以幫助社會上有需要的人士，令不少長者過了愉快的早上；另一方面通過友師精心設計的活動，有效地加強了友師與友員之間的相互了解，各展所長。友員可以透過遊戲向友師學習溝通的技巧，從而了解到如何與社會上的其他人合作，擴闊視野。此外，友師和友員一起參與有關活動，令友師對年青人的想法更為了解。年青人是未來社會的棟樑，只要多了解社會，拓寬視野建立目標，努力不懈，理想終可達成。

活動簡介

- 小組遊戲：透過一些加入職業元素的合作性遊戲，令友師與友員互相認識，並令友員認識公司的架構
- 長者探訪義工活動：友師和友員一同參與社區服務，通過合作帶領活動，增加彼此的溝通和合作，令友師了解年青人的想法，亦增加友員對社會上不同階層的了解，擴闊視野
- 公司參觀：讓友員跳出學校的框子，了解商業機構的日常運作、地產及物業管理行業的工作及前景，啟發友員在升學及職業路向的規劃



可風中學（薈色園主辦）× 食物環境衛生署及香港天文台



梁善豪

參與「友・導向」師友計劃，讓我進步和成熟了許多。我不但了解到食環署和天文台員工的職責，也明白到不同儀器的運作，

更明白到對人生應有的良好態度。令我印象最深刻的是參觀天文台總部，看到很多一般市民平日沒有機會看到的設施，例如報道新聞的攝影房及總控制中心。除此之外，我也學會了使用儀器去測量天氣，估計 12 小時後的天氣和估計溫度、風向和濕度，獲益良多。感謝各位友師願意付出休息及工作時間，抽空來教導我們及與我們分享人生經歷，謝謝你們！



梁凱晴

「友・導向」給予我一個難得的機會，了解政府部門的運作及發展，還有工作模式。我們又體驗他們的訓練課堂，

汲取關於管理垃圾站的知識和了解部門員工的培訓模式，於天文台參觀時又能扮演員工接聽市民投訴電話和嘗試天氣預測，了解不同工作會遇到的困難和應對方法。不同的部門參觀和友師的分享亦加深了我對生涯規劃，尋找目標和實行方法的了解，深深思考自己的興趣是甚麼，避免自己選擇後才後悔。友師們安排了一連串的活動去訓練我們不同方面的技巧，這些活動使我變得更有自信，面試技巧亦有所進步，更懂得如何變得更加主動。



李耀暉

2017年令我深刻難忘。年初，小女呱呱落地；年底，有緣參加「友•導向」。成長從非易事，由「學行學走」到「讀書寫字」，再「朝九晚五」，那些年的痕跡已淡然流逝。儘管只有短暫的六次相聚，可風的友員們助我尋回褪色的回憶，並加添色彩。一首老曲因電視劇再度演活——「陪著你走」確實是我們對年青一代最好的承諾。同樣，年青的朋友也要學習放慢步伐，「陪著我走」。衷心祝願各人在「友•導向」中有所得益，前進的路途更添力量。



葉影玲 和 方美寶

時光飛逝，不經不覺我兩已參加了「友•導向」兩年了。期間，我們很開心認識了來自兩所中學的友員，亦有幸今年與天文台的友師合作。透過多次師友活動，讓我們領會到年輕一代的創意思維及對未來生活的嚮往。他們「活在當下」的智慧，「努力不懈」、「不計成敗得失」的拼搏精神，正是「友•導向」賦予我們教學相長，以生命影響生命的回報及鼓勵。

活動簡介

今屆，食物環境衛生署與天文台首次合組友師團隊。師友們先在可風中學互動破冰，並初步探討職業及生涯規劃。其後，友員到訪食環署的訓練學院，分別在面試場地及模擬法庭進行實景模擬面試及法庭角色扮演，同學們的表現尤其活躍及投入。第三次活動是參觀食環署蟲鼠諮詢組，經驗豐富的鼠蟲專家介紹各種害蟲的生態及防治方法，尤如給友員上了一課精彩而實用的生物課。馬不停蹄，師友們再分別走訪天文台京士柏氣象站及尖沙咀總部，一同認識氣象觀察儀器、見證氣象氣球升空、感受天氣預測總部的工作實況及跳入前線同事的工作處境。最後，師友們齊集天文台總部植下幼樹，希望藉此祝願友員的人生旅程如幼苗茁長，果實豐碩。



可道中學 (嗶色園主辦) × 路政署



林芷琦

在參與計劃前，我並不知道自己將來想入讀的學科和目標職業。在活動中，友師安排了一些性格測試和職業性向測試，讓我們逐步了解自己。另外，友師們以自身經驗和知識與我們分享，令我更清晰知道那裡可獲得相關資訊。

最深刻的活動是金錢管理和團隊合作工作坊，友師以真實例子和遊戲教導我們，令我深刻地認識每一個課題，活動中友師與我們打成一片，一起享受遊戲的興奮和刺激。

總括而言，「友•導向」師友計劃中的良師益友讓我獲益良多，感激不盡。



劉曉欣

參加計劃前，我對未來充滿期待，但同時也感到有一些無所適從。我隱約地只知道考上大學後，將來可以找到一份穩定的工作，目標看似很明確，但我卻感到迷茫，怕自己努力過後仍不盡如人意。參與是次計劃，讓我有機會思考未來，和友師分享自己的煩憂和發展方向。友師給我們做了性格測試，給了我一些建議，同時也積極回應我的問題，助我尋找職業的資訊，提供適合升學就業的途徑，並分享自己以前的學習技巧。謝謝來自路政署的義工友師，令我受益良多。





伍樂文

我們在活動策劃時希望在有限的空間和時間內讓學生學到課堂以外的知識，擴闊視野，以及讓我們一班友師與同

學能夠互相認識，彼此分享。我們慶幸各位同學在每次活動中投入參與，從同學活動分享中了解到他們對活動過程中的思考，亦從同學們的問題體會到他們對工程業的好奇。我期望這些活動可以讓同學學習到人生重要的理念，祝願同學們能在未來中學文憑考試獲得理想的成績，邁向成功，達成夢想。



黃卓謙

我很感謝這次「友•導向」師友計劃的發起人，讓我有機會參與這個富有意義的活動與求上進的青少年融成一片。

成年人工作有時乏味，而學生的談吐有朝氣又前衛，亦感染我不知不覺地進入到他們的年青世界，讓我學會了如何懷着一份童心與熱情去接受挑戰。

我亦希望透過這次計劃分享我工作上的所得所感，讓他們知道未來人生上亦都會有一些必需克服的困難。我相信未來一定可以再見證這班學生的非凡成就。

活動簡介

路政署友師隊進行的活動主題包括互相認識、職場性格測試、工程介紹及參觀青嶼幹線訪客中心等。目的除了介紹部門工程師的角色、也讓學生與友師互相認識，建立互信，讓學生認識自己，開始生涯規劃。此外，安排這些活動也希望讓學生學習軟技巧，例如溝通技巧、團隊合作及金錢管理。



伊斯蘭脫維善紀念中學 X 香港警務處 (B 隊)



Iqrah Khalid

The “Life Buddies” Mentoring Scheme has taught me a lot. I have learnt a lot of new things that I have never known before. In particular, I learnt about life skills like how to manage myself without my close friends and make new friends through these activities.

In addition, some other workshops were very useful as well, especially the one about career planning, “How I become zero to hero”. This workshop touched my heart and made me realise that nothing is impossible if we have the will and work hard towards our goals. Moreover, we visited the Police College, and it was a great experience for me as I aspire to become a police officer. I learnt a lot about this college, which I had never expected to learn during my high school journey. Also, I got an opportunity to meet police officers and watched the Annual Parade.

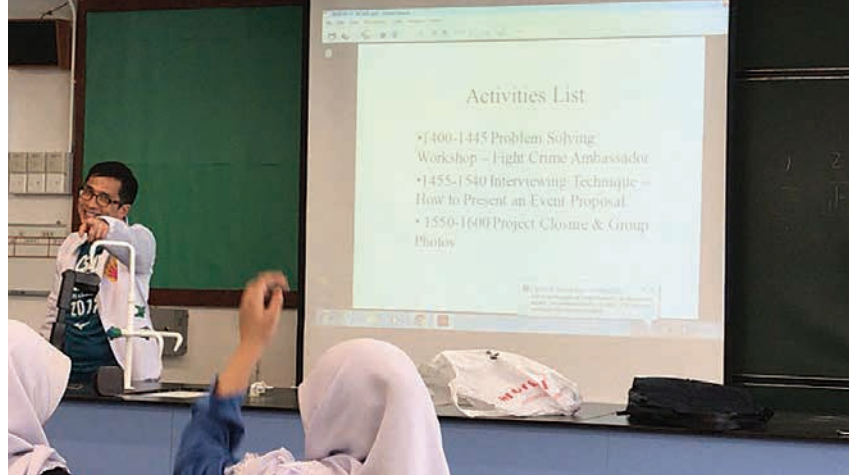
The mentors were really humble and willing to help us for our future career planning. Overall, I found this program very helpful and it boosted my self-confidence.

Fatima Waheed

Through this “Life Buddies” Mentoring Scheme, I have gained more communication skills and learnt to be more confident in front of different people. Besides, I have learnt about teamwork which helped to enhance my social life.

The mentors taught me to look up to inspirational people, for example Mr Max, our school Discipline Head who was awarded the Top 10 Outstanding Youth Award in HK in 2018, and told us that if you work hard, your life can be very successful.

The highlight of the Scheme was an outing which we went to the Hong Kong Police College. It was cold and rainy on that day, yet the police carried on with their foot drill under such extreme weather. I learnt a lot from them.



Tony Lam

眨眼間本年度的「友•導向」師友計劃已經完成。今次我已是連續兩年以友師隊長的身份參與這項富有意義的計劃。

作為香港警務處的一份子，每天在工作上對不同階層和種族人士，深深感受到人際溝通以及經驗傳承對社會發展的重要。

經過兩年的活動，我深深感受到作為友師的確是任重道遠。在此我要感謝主辦單位給予友師的訓練課程、義工們（包括輔警和正規警察同事）及東區警民關係主任辦公室的協助。更要感謝的是伊斯蘭脫維善紀念中學一眾參與活動的師生能夠給予我們義工寶貴機會回饋社會，為培育新一代及促進社會共融盡一分力。多謝各位。

活動簡介

經過連串與學校老師和義工們的工作會面，本隊確立了以經驗傳承為主題，為學生在生涯規劃、學業及個人發展計劃方面進行了為期半年的項目。

項目主要分為參觀黃竹坑警察學院訓練概況、警察招募課招募講座、小組職向準備專題介紹等。內容涵括了不同性格、不同天份同學的需要。在項目未段，本隊更安排學生就防罪減罪及提供活動報告表作項目總結，以訓練同學的思維及組織能力，期望能達致學以致用，準備明天，一步步在友師的引導下邁向將來。

佛教大光慈航中學 X 消防處 (C 隊)



張飛躍

我很榮幸參加了這次的「友•導向」師友計劃，我們和消防員友師進行了多項活動，例如迎新、排球比賽、行山

及4x100接力比賽，這些活動讓我獲益良多。

友師讓我對自己將來的目標變得更加清晰。我向友師表達自己將來想當救護員，他們給了我不少的忠告，並鼓勵我向目標努力，我很感謝他們的支持。

使我印象最深刻的是行山活動，有一位友師向我們講述他在當更時的情況，讓我們了解到消防員工作的艱辛，他們的使命感和堅持，實在令人敬佩。他們對工作的熱誠，更堅定了我的目標。

我衷心感謝各位友師，在我們中學生涯留下非常難忘的回憶。



馬華裕

我很高興可以參加這次「友•導向」師友計劃，我們跟友師們一起打排球、行山、及參與校運會接力跑。若要用一個字來形容這個計劃就是「樂」，從快樂中學習，因為整個活動是很快樂的，同時學到了不少書本以外的知識，例如團隊合作精神、與別人溝通的技巧、急救和繩結技巧等……

令我最難忘的活動就是行山活動，過程中友師不斷鼓勵我們，回到學校，休息了一下，又跑去打籃球，好像完全忘記了疲勞，大家都十分高興。

在行山途中，我跟友師討論了我未來的目標，友師教我面對困難時要想辦法解決，並教我如何可以達到自己的目標。當我知道他們工作24小時後還用自己的休息時間與我們活動，我心懷感激。各位友師，謝謝你們的付出！



金智恒 和 梁錦華



能當上兩年佛教大光慈航中學的友師隊隊長，我們感到十分榮幸。從策劃全年活動，與老師緊密聯繫，與其他友師互相交流，到與學員詳細傾談，「友•導向」計劃不但改變了學員，還感動了我。從友師身上，我感受到他們的無私奉獻，即使當值了24小時，缺乏休息，仍然盡心盡力與學員分享工作經驗，鼓勵學員及早裝備自己向理想進發。從學員身上，我看見他們的進步與改變，我寄望學員們可將從計劃一點一點累積到的正能量繼續向社會發放開去。

活動簡介

- 破冰迎新
透過小組分享交談，讓友師與學生能互相認識
- 團隊訓練活動
透過遠足活動，訓練學生獨立性，了解消防工作及基本急救知識
- 團隊訓練活動
透過校內排球比賽，讓友師與學生建立信任，增進友誼
- 團隊訓練活動
參加學校運動會接力比賽，讓友師與學生混合競賽，增進友誼，打成一遍
- 認識消防及結業活動
舉辦求職講座，簡介消防處架構，介紹招募程序及體能要求，分享投考準備
參觀消防局，與現職業學員分享，藉此讓學生認識投考消防員程序及準備



佛教孔仙洲紀念中學 X 消防處 (A 隊)



吳啓泰

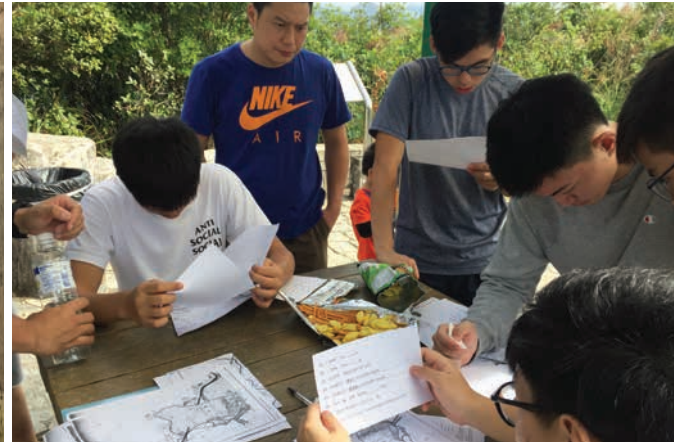
經過這次與消防員們相處後，不但提升了我對消防及救護的認識，我還認清了自己的前路，更提升了我的自信。每一次與消防員的互動，他們都會教授我們一些知識，例如在第一次活動中，他們介紹了有關消防及救護的職責、入職要求等。在行山活動中，我們學到野外定向技能。在最後一次的活動中，我們參觀了百勝角消防及救護學院，讓我接觸了很多平日沒有機會接觸的事物，例如模擬失火的港鐵站、飛機、廢車場等。我們更有機會坐上真的消防車！令我最難忘的是消防及救護學員分享他們受訓的經驗，引導我們認清前路、尋找合適自己的工作。表面上強悍的消防員，放下制服後每位都是十分友善的哥哥，我十分感謝他們願意付出時間參加是次活動，令我們獲益良多。



黃震堯

參與計劃後，讓我認識到香港消防處的運作和消防員的工作，了解不同救援工具及機械的使用。在參觀控制中心時，明白到即使某個部門處於幕後，但其用途也非常重要。在救援工作中，除了前線人員的合作，幕後部門亦功不可沒。

我非常感謝友師們，消防員的工作非常艱辛，體力勞動也非常大，但他們仍獻出空餘時間，帶領我們一班學生，走進消防生活，教導我們一些書本中學不到的知識。我會用「義」字來形容這個計劃，這計劃中的友師是義工，他們很有活力帶著我們，盡量設計一些我們未曾接觸的活動給我們，而且這個活動的內容非常有意義、有價值，是一個值得參與的活動！



許剛豪

今年已是消防處第二年參加「友•導向」師友計劃。汲取了去年的經驗，加上同學們的積極反應，我和我分隊的其他友師

今年再接再厲，希望再次能透過不同的活動，為同學們帶來冷知識及正能量。我們亦務求讓不同背景的青少年了解消防及救護的工作，並與他們分享工作的苦與樂，從而增進他們對消防及救護工作的認識，並藉此以幫助他們拓闊視野，預早規劃未來。

在活動中，我們除了邀請友師向參與的同學分享自己的人生經驗外，亦鼓勵他們與同學互動溝通，從而灌輸正面思維。最開心而又感動的莫過於看到同學慢慢由內斂變得活潑開朗之餘，亦比以往更為自信。我們所有友師都定必盡力為參與的同學籌備更多有趣且實用的活動，鼓勵他們培養將來的志向和為未來計劃，協助他們由學校過渡到職場，增加向上流動的能力，為達致自己訂立的教育、培訓及事業發展的目標作好準備。



張子傑

這是我第二年參與「友•導向」師友計劃了。我們繼續通過深入介紹消防及救護工作、分享人生經驗和舉行一些戶外

活動，從而幫助他們擴闊視野、思考人生及學習一些課堂上沒有的實用知識，令生活更加充實。今年，我們加入繩網挑戰活動，目的除了讓他們認識新事物，還希望透過此活動，讓他們學習正面面對困難及增強個人自信心，這對他們將來投身社會工作必有幫助。最後，希望各友員生活愉快，時常保持正能量。

活動簡介

- 迎新及破冰
友師到訪學校與同學互相認識
- 認識消防及救護
參觀消防局及體能訓練示範
- 團隊訓練活動
教授遠足、山藝及急救知識，增加同學的自信
- 認識消防及救護
參觀消防處調派及通訊中心，拓闊同學的視野
- 團隊訓練活動
戶外挑戰及領導才能訓練營，向同學灌輸正能量
- 認識消防及救護
參觀消防及救護學院和消防及救護教育中心暨博物館



佛教茂峰法師紀念中學 X 入境事務處



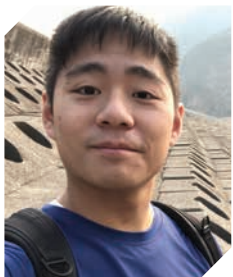
石凱淇

首先，感激老師最初鼓勵我參與「友・導向」師友計劃這個很有意義的活動。透過各項活動，我與友師的關係變得親近，由當初第一次見面只是簡單的點點頭，進展到互相約定下次見面請大家吃零食和聊天。透過工作坊，我變得更有自信，慢慢改變成勇於在人多的環境下發言或作領導的角色。另外從友師們一致的服裝和悉心為我們準備的遊戲，讓我見識到團體精神、尊重、認真的態度。最後，我想感謝入境處的友師，每次放假時都由很遠的地方來到我們學校舉行活動，沒有他們，我們便不能享受每一次的活動。

楊茵同

我一開始以為這個計劃很輕鬆，只是玩遊戲，但在其中一個工作坊中，我們要體驗入境處應徵職員的體能要求。我的體能很差，所以做了一半便哭著放棄了，害怕達不到自己的要求。其後友師鼓勵和陪伴我，使我重新振作起來，繼續往後的活動，突破自己。而且我們見識到入境處友師日常工作的運作情況，明白到他們視工作為使命，亦樂於參與義工服務。最後我想感謝他們的付出，以及表達我對友師們的團結精神之欣賞，令我們對計劃有更深體會。





呂展鴻

「友・導向」師友計劃舉辦第二年，參與的同學都十分投入，令友師們有更大的成功感。還記得當年我遇到升學、投身

社會的問題時，有很大的無助感，我希望透過這個計劃向同學分享自身經驗。今年除了舉辦職場活動外，我們亦帶領同學參與毅行者義工活動，希望他們透過職場及義工活動建立自信，訂立個人發展目標，為將來作出充足的準備。



溫莉群

「落花不是無情物，化作春泥更護花」此詩詞表達了我對參加「友・導向」師友計劃的感受。人生匆匆幾十年光景，雖慨嘆

歲月之無情如流星般飛逝，但只要把握機會，將自己的經驗和得著，分享並鼓勵他人，春風化雨，亦不枉此生。在職志活動中，同學們不但參觀了入境處總部的設施，他們亦有機會了解職場生活。同學們於模擬體能測試、毅行者義工服務、校內定向訓練中，我看見他們盡其能力完成目標，其汗水讓他們明白做任何事都需要毅力及堅持。正所謂教學相長，我透過與同學的相處，接觸了時下青少年的新思想及新玩意。我希望可以繼續參與計劃，為培育新一代出一分力！

活動簡介

我們希望透過破冰活動及團隊遊戲等活動可在短時間內與同學們建立師友關係，好讓我們了解同學們的個人興趣，藉此協助他們訂立個人發展目標。我們特別在迎新會派發「夢想紙飛機」給同學們，讓他們寫下來年目標，希望他們在一年後與友師們一起回顧自己的努力。在職志活動中，我們舉行模擬體能測驗及面試，希望給予同學親身體驗投考紀律部隊的機會。



范文樂

自參與「友•導向」師友計劃後，我對將來前路訂下了一個明確的方向。一開始，我十分迷惘，升讀中四卻對未來沒有方向。不過經過「友•導向」活動以及友師的悉心啟蒙後，使我獲益良多，例如確立到未來想從事的職業。友師和我們亦師亦友，有時會擔當一個老師身份，帶領我們進行活動；有時又會像朋友一樣，互談心事。因此，我非常感激有機會認識到一眾友師。



楊雅妍

計劃能讓我了解自己的職業興趣。眾多友師透過不同形式的活動與我們交流，例如參觀衛生防護中心，讓我們有機會親臨其境去體驗醫護人員的工作，實在難得。友師亦分享了自己的工作經驗並鼓勵我們，有助我進行生涯規劃。





林映彤

「單車可變摩托」是我在「友•導向」師友計劃中最大的得著，而啟發我的就是佛教黃允畝中學的這班同學。

那天擬定了到紅梅谷燒烤場進行減壓分享和燒烤活動，可是早上天陰陰，還下起綿綿細雨。出於私心，我有點想把活動由戶外變成室內。可是，當 Whatsapp 群組的主持人請各位表態是否取消是次活動時，同學們一個接一個地回覆「去」，全數 15 位同學的回覆都是一樣！而其中一位同學更為他們的決定作出一個小小的總結「單車可變摩托」。結果，下午，當我們一大夥人到紅梅谷時，放晴了。我們享受燒烤，更享受大家所分享的減壓方法。唱歌、跳舞、氣功…笑聲在半空凝住了。

謝謝你們重新喚醒我不要輕易放棄的人生態度。



吳淑貞

作為兩個初小學生的母親，工餘的時間實在繁忙。然而，在幫助自己的小孩成長外，我也十分希望能幫助現今的青少年，讓他們更能積極地面對未來。今次是我首次參加「友•導向」這個計劃，服務對象是佛教黃允畝中學的一群中四級學生。在這個計劃中，讓我認識到一班十分難得的夥伴們。如果沒有這麼認真且積極的學生們，沒有這麼盡責且友善的老師們，沒有這麼有熱誠且不計較的友師們，便沒有這麼滿意的效果。希望這麼有意義的計劃能夠延續下去。夥伴們，大家一起加油吧！

活動簡介

「友•導向」衛生署友師隊成員來自不同的辦事處，而服務對象是佛教黃允畝中學的 15 位中四同學。六節活動內容包括體驗遊戲、友師分享、戶外活動和職場參觀，目的是透過不同形式的活動加深同學對自己的認識及了解不同職業的工作崗位和工作內容，並引導同學思考將來升學、職業的路向及生涯規劃。



沙田官立中學 X 宏美友師隊





友師

參加「友•導向」師友計劃是一件很有意義的事，讓我們有機會了解時下年青人，學習怎樣與他們溝通及相處，是一個很好的平台，同時亦讓學生們可以認識和接觸不同行業的成年在職人士。

透過與他們分享我們的人生經驗及職場上的點滴，能讓他們加強對自身興趣和強弱項的了解，並及早訂定個人目標。有了目標，年青人朝着這個方向走，就可以找到自己的出路。

活動簡介

- 舉辦破冰活動，由友師帶領一些團體遊戲，從而希望師友們能互相認識，建立友好關係
- 舉辦職業導向活動，讓友員了解不同行業的運作，挑起他們對未來工作的思考，鼓勵他們及早籌備
- 舉辦以職志相關技巧為題的工作坊，讓同學能為將來投身職場作好準備





官立嘉道理爵士中學（西九龍）（A 隊）X 的近律師行



Vinny

I joined the “Life Buddies” Mentorship Scheme last year and gained lots of knowledge and guidance regarding my future from my mentors.

All of the sessions were really interesting and worthy. The things we learnt can be applied to our daily lives, help shape us to be a better person than we are, and prepare us to face challenges in the future. Among them, my favourite was the workshops about the importance of posture and goal setting. The idea of the power of posture in communication is something completely new to us.

We learnt about how our body posture plays an important role when we are communicating with others. This workshop made me conscious about my postures all the time now. For the goal setting session, I learnt about how to plan our future career path and how to accomplish it as well.

Overall I am really satisfied with my decision of joining this Scheme as I got to learn a lot more than what I had expected. I am very thankful to all our mentors as they spent their precious time teaching us to be someone better from what we used to be. They were so open-minded, friendly, and kind. They were really inspiring and motivating too. Their teachings have indeed made positive impact on my life.



Kaur Bandeeep

I joined the “Life Buddies” Mentoring Scheme in this academic year and have learnt lots of new things which can help my

career development in the near future.

There were many activities held during our sessions with Deacons that were very useful for our personal growth. I especially enjoyed the sessions on interview skills and time management.



For the interview skill session, experienced interviewers taught us how small gestures or words might affect our whole interview significantly, what types of questions could be asked and how we are supposed to answer them, and what an interviewer expects from an interviewee. For the time management session, I learnt how I can manage my time by making a feasible and efficient time table and how I can stick to my goals.

I wholeheartedly thank every mentor for the efforts and time put in in this Scheme. The mentors were always supportive and kind to us. I am so glad that I joined this Scheme as it gave me a wonderful life experience and knowledge which I could not get in school.



活動簡介

The Deacons mentoring team organised a wide range of career-focused activities for their mentees. In the beginning, we held the “Career-oriented – What’s going on in a commercial organisation like a law firm? What do we do in an office?” with a view to facilitating ice-breaking and mutual understanding between mentors and mentees. Through small group chats, we understood each other’s hobbies, interests and career development.

Later on, we organised a workshop on “Develop your interests and talents – What do you want to do in the future?”, hosted by an industrial organisational psychologists. Through interactive games and presentations, mentees were able to have a better understanding of their career planning.

We also conducted a workshop on “How to boost your confidence with body language”. By practising power posture, mentees gained more confidence when public speaking or interviewing, which was highly applicable to their future career.



官立嘉道理爵士中學（西九龍）(B 隊) X 國際專業管理學會基金有限公司



Ella Jayne Coro

When we were first introduced to our respective mentors, most of us were afraid to speak up. However, the mentors, - were all very kind-hearted, and we grew closer to each other as time went by. We had chats on how to pursue our dreams as a young individual and the mentors gave us insights on what career paths should we take in the future. We found it very helpful to our personal growth.

We had our fun times with the mentors as well. The mentors arranged company visits for us. Each trip was unique in their own ways. I thoroughly enjoyed the visit to Finmick, an e-digital marketing company. New graduates introduced us to the recent development of e-digital advertising industry and the career pathway.

Our mentors also arranged useful workshops for us to better understand ourselves through a personality test. It may facilitate my job searching in future. The workshop also gave me insights on how to make a good CV and how to go through a job interview successfully.

I felt so excited that I had the opportunity to join this meaningful mentoring scheme. I had a pleasant time with my fellow classmates and mentors, and it certainly has boosted my self-confidence.



**Bermejo
Mariella
Yzabelle
Dagon**

We started out the “Life Buddies” Mentoring Scheme with very little idea about how the economy worked. Thanks to the efforts of the mentors, they arranged trips to make me know more about the real world situation. For example, they arranged a trip on the banking industry. Although it was difficult for me in the beginning, I was determined to better understand the topic in future.



Out of all the trips, I enjoyed the informative talk at Prudential Insurance Company very much. From the sharing of a manager, we got a fruitful lesson about how to make use of time wisely. The staff elaborated on their own experiences in the company and told us what we should expect to go through if we decide to pursue a similar occupation in the future.

In my opinion, the Scheme was helpful in many ways. I had the opportunities to know more about different promising industries in Hong Kong. I also learnt the difference

skill sets required in different occupations. Moreover, I was inspired by our mentors. For example, I am good at art and I have learnt that I can apply my interest into online marketing. I am very thankful that I was given the opportunity to experience this with my classmates in a comfortable learning environment. I hope that my schoolmates would also get the chance to have this privilege in future.

活動簡介

- 安排參觀不同種類的公司，如電子宣傳公司和保險公司，讓友員們了解不同行業的運作，擴闊他們的視野
- 辦一系列的工作坊，目標希望友員更加了解自己的個性，從而選擇適合的工作發展
- 安排模擬面試活動，令友員親身體現面試的感受，訓練他們的溝通技巧，為將來投考專上學院或職場作好準備





明愛元朗陳震夏中學 X 建造業議會



郭龍騰

一幢平平無奇的建築物，背後隱藏著一眾建造工人長年累月的辛勞，例如室外建築、室內設計裝修、木工、電工等等。

這是我參加建造業議會「友•導向」師友計劃首個活動的最大收穫，由此我對建造業產生了莫大的興趣。

我們分別去了九龍灣訓練中心以及上水訓練中心參觀，而印象較為深刻的便是到訪九龍灣訓練中心。當我進入中心的時候，眼前並沒有出現我想象中的工地訓練場所，反而看見創新及高科技的景象，映入眼前的是一台台的電腦，後來我才知道了這些是設計建築時用的。我們還嘗試用這種 Building Information Modeling (建築信息模型) 技術的設計程式，進行了建築物的參觀，說實話還真的很有趣呢！



張君翹

參加這個計劃前，我認為建造業只顧及建造樓宇的和裝修，不過我發現其實建造業工作還包括建築樓宇測量、屋宇

裝備監工、粗細木工、電器裝置科、油漆粉飾科、雲石裝飾科等等，包羅萬有，原來這一個行業是很多姿多彩和高度自動化的。

參觀建造業議會九龍灣訓練中心讓我了解到相關從業員是怎樣一天一天、齊心合力建造一幢高智能大廈，體驗到不同部門和工種從業員的刻苦工作。我自小就喜歡機械人和砌模型，喜歡控制這些大大小小的機器，因此對機械維修尤其感興趣。我覺得「友•導向」的活動很有趣，很期待下一次的活動。



曾令義

響應機構號召，懷著謙卑學習的心態參加了是次的「友•導向」師友計劃。通過一系列的活動，我感受到隊友的投入和熱誠。參與學生在活動過後發表的感想，顯現在他們真摯的表情上。我期待繼續參與如斯有意義的活動。



梁趣凝

第二年參與這計劃，這隊建造業議會友師隊就好像一家人一樣，我們來自不同部門，擔任不同崗位，日常見面機會不算多。但這個計劃讓我們多了一分溝通，多了一分了解。每一次活動，在同學身上我們得到了更多，探究了更多年青人遇到的疑惑，讓我們在工作上也多了一分動力。

活動簡介

建造業議會第二年參與「友•導向」師友計劃，同事汲取首年的經驗，在活動中加強建造業的元素，包括參觀議會的多項培訓設施，加上同事們在培育年輕人方面的豐富經驗，身體力行，為明愛元朗陳震夏中學的同學安排了六節活動。主要活動包括小組討論和參觀議會訓練中心及戶外訓練場的開放日等。希望透過各項活動、參觀和講解，讓同學可以多加理解建造業學員的學習情況，以及投身建造業的前景。



明愛屯門馬登基金中學 × 畢馬威會計師事務所



**Yagui
Keithlyn Joy
Menor**

I joined the “Life Buddies” Mentoring Scheme this year because I wanted to have

more workplace experiences and gain more knowledge about different career paths. Besides, I wanted to know more about myself through this Scheme, including my strengths and weaknesses.

In our first meeting, we all got a chance to talk to every mentor, including Jackie and Connie whom I knew from my internship at KPMG. We were happy to have the opportunity to ask them about their jobs and they shared insightful knowledge with us. They listened to our problems and gave us useful advice too.

I want to thank all the mentors, because I was able to get answers that I had been looking for from them. I learnt more about how to plan my future and developed interpersonal skills, such as how to prevent from making my future boss mad.



Bibi Aleena

We have faced many challenges and learnt many things since the day we were born. In fact, every new day is a day for learning. After joining

the “Life Buddies” Mentoring Scheme, I have learnt many life and career-related lessons.

I was in S.3 when I first joined this Scheme. On the first day, we did a self-introduction with our mentors. All of the mentors were so approachable and we became friends in no time. Although we did not learn much about career related topics, we met many people whom we could call our friends.

Bit by bit, we learnt many more things related to our career. We enjoyed the mentoring sessions because it was different from the traditional learning style. We also had some outings with our mentors, including one to Sai Kung. Our mentors also taught us many life lessons like how to concentrate and excel in a task after practicing repeatedly.

Overall, it was a useful and meaningful Scheme that could be beneficial for someone with their career planning. This Scheme also gave us opportunities to interact with different people. This will surely help us to be more confident in ourselves.



Karan Talwar

If you look up the definition of a “Life Buddy”, it means friends who are always there for each other. Before I became a mentor under the “Life Buddies” Mentoring Scheme, I did not know what to expect from this experience, but I could say that very quickly I realised that this is an enriching experience for me as well. The kids I interacted with are a reflection of what I hope to see in my younger children a few years from now. I found it fascinating to hear the mentees’ perspectives and the energy that they have!

As a mentor, I provided advice based on my experience and knowledge. I work with mentees to identify possible hurdles that they may face and provide guidance and suggestions to smooth the way ahead. It was amazing to see how receptive the mentees are! They looked for opportunities to experience the world and through our continuous interactions we challenged their thinking and nudged them to stretch their abilities and take ownership of everything that they do. With every interaction, I saw them grow as individuals and hope we can always be there for each other.



Venus Wong

This is my second year joining the “Life Buddies” Mentoring Scheme with Caritas Tuen Mun Marden Foundation Secondary School.

The students were energetic and proactive to interact with us. I was lucky to have a group of mentees with different nationalities and different ages.

We joined the “Outward Bound Corporate Challenge” with the mentees to complete various challenging and exciting tasks and games. It was amazing that our mentees have great team spirit and sportsmanship.

Although my role is a mentor, in fact I learnt a lot from my mentees during our interactions. Their kindness, braveness and curiosity will lead them to be better people and I hope they can make use of these characteristics to contribute to society in future.

I understood that they were sometimes confused about their future career and studies. I was always happy to share my life experience for their reference, and also listen to and advise them when they encountered difficulties or needed help.

I strongly recommend my colleagues, and other companies or citizens to participate in this meaningful Scheme. This will be a fruitful experience for you.

活動簡介

我們在 11 月 17 日第一次會面，讓友師和同學們能有機會認識對方，為師友計劃揭開序幕。

在 1 月 27 日，五位友師和六位同學參加了 Outward Bound Corporate Challenge，通過一連串的考驗，加深彼此之間的瞭解和提升團隊精神。

我們亦於 3 月 24 日舉辦了燒烤同樂日，除一同慶祝農曆新年外，也讓師友之間聯絡感情。

我們計劃在 5 月份到科學園遊覽，以及於 6 月份安排同學到公司參觀。



明愛粉嶺陳震夏中學 X 香港警務處 (A 隊)



黃嘉豪

我一向對警察這職業充滿好奇和興趣。在這次計劃中，我與不少警察友師有交談的機會，了解他們以往入職的往事，也開始解答了我對當警察的疑問。我對友師最深刻的印象是一起在學校燒烤時，在輕鬆的氣氛中了解他們的工作情況，使我對警察這職業充滿憧憬。我很感謝老師和友師安排這次計劃，令我更清楚自己的志願，將來向警察或政府行業發展，謝謝你們！



翁家樑

今個中四學年，我們整班同學參加了「友•導向」師友計劃。最難忘的一次是警務處友師為我們舉辦一連串歷奇活動。那天友師為我們預備了很多物資，很早就來到學校佈置場地。我們分五至六人一組在校園不同的角落完成有趣又有挑戰性的任務，當中訓練我們的解難能力、溝通技巧和合作精神。

我很感謝各位友師願意抽空陪我們一起成長。最後，我想和將來參加「友•導向」的同學說，這是一個很有意義的計劃，除了可以和友師交流，還可以認清自己的理想工作、提升人生技能和擴闊視野。





謝明偉

我在多次的活動內與友員的互動體驗中，發覺「友•導向」師友計劃的構思很好。友員可以透過計劃走出課

室及朋輩生活，接觸更多的外界人士和事物，從而提升他們的知識領域及面對外界人物的適應能力，為未來投身社會有更充足預備，促使他們更有自信邁向明天，對我而言亦透過活動更開闊眼界。

我亦希望鼓勵各友員，社會上很多成功或對社會有貢獻的人士很多都出身於基層，經歷過不斷的學習、努力、嘗試才能有所成就。未來大家尚有很多經歷要走過，只要懷著自信努力向前走，耀眼的彩虹就在你前方。



陳勇

我今年第二次參與「友•導向」師友計劃。這計劃讓我增進了不少的知識，包括與年輕人接觸和溝通的技巧。每一位友

師在社會上均已累積一定的人生經驗，希望透過雙方分享過程中，將正面的價值觀及經驗教導予同學。起初，見到同學們的參與及投入度均較差，但隨著接觸的增加及信任的建立，不斷看到同學們的進步和改變，包括主動表達自己的想法和意見。對我而言，本計劃非常成功，加強了自己溝通的能力，同時，可以為社會作出貢獻亦給予我很大的滿足感。

活動簡介

本隊的友師來自正規及輔警人員，友師們均希望透過本計劃擴展學生們的視野，灌輸正面的價值觀，希望他們找到自己的光明道路去貢獻社會。

本隊除第一次的「破冰」活動外，亦曾帶領學生參觀機動部隊畢業典禮，希望他們能看到紀律的重要性，整齊的步操是不斷練習後的成果。

另外，友師帶領了學生參觀譽宴集團位於尖沙咀的旗艦店。學生們有機會參觀廚房，並實習嘗試做侍應生，許多看似輕鬆的事，要處理得宜亦非想像中容易。透過負責人講述自己的生平故事，不斷奮鬥、改善及堅持才能得到今天的成果。希望同學們能學到書本上得不到的知識，擴闊眼界及視野，為自己的未來定下目標。



青松侯寶垣中學 X 消防處 (B 隊)



鄭駿業

我興幸能參與「友•導向」師友計劃，讓我有機會參觀消防局及消防指揮中心，更到了少年警訊資訊中心參與刺激的歷奇活動。首先參觀消防局，令我了解消防員的裝備及車輛，更認識到消防員的日常工作。另外，參觀消防指揮中心，令我有機會了解消防車及救護車輛的調配程序，真是讓我大開眼界。不過最深刻的就是到訪少年警訊資訊中心參與歷奇活動。那次歷奇活動需要我們挑戰繩網陣，起初我有小小害怕，但經過友師的鼓勵後，我鼓起勇氣踏出信心的一步，最後成功完成挑戰五次攀爬。總括而言，參與這計劃讓我對消防員這個職業有更深的認識，更在歷奇活動中提升自信，突破自己。



蔡晉軒

我覺得這次「友•導向」師友計劃很有意義。我校配對的友師隊是來自消防處的，透過他們的悉心安排，我們有機會參觀消防局及消防指揮中心。而參觀消防指揮中心更令我印象深刻，因為我知道消防指揮中心是很少對外開放讓公眾參觀的。當中讓我了解消防車及救護車輛的調配程序，而且負責指揮調配的工作都是十分專業，除了需要準確了解事發的救援需要外，對事發地方的交通和路面情況的掌握都是十分重要，因此亦講求指揮人員的相關經驗。我覺得這個工作很有意義，因他們是救援工作的「大腦」，他們堅守崗位，讓我們的生命和財產得到保障。



活動簡介

- 參觀消防局和消防指揮中心，由消防員向友員介紹消防車和救護車輛的運作，加深他們對這工種的認識
- 參觀少年警訊中心，並安排富挑戰性的歷奇活動，鍛煉友員的耐力和迫使他們走出自己的舒適區，同時增進友師及友員的關係
- 友師到學校與友員們分享個人成長及工作經歷，讓大家雙向互動，增進彼此認識，鼓勵友員力爭上游



保良局馬錦明夫人章馥仙中學 X 香港飛機工程有限公司





李雋業

我跟「2000後」的友員建立了「亦師亦友」的關係。我們透過彼此交流見聞，從而擴闊視野。帶領友員參觀飛機維修庫是一個難忘的回憶，他們對新事物有著強烈的求知慾，一雙雙光芒的眼眸令我留下深刻的印象。友員令我明白到除了人生歷練外，擁有熱誠都是達到人生目標的重要元素。我會引用蘋果創辦人喬布斯的名言“Stay hungry. Stay foolish.”去鼓勵友員。追夢若飢，永遠不要滿足於過去取得的成就，緬懷過去只會令自己落後於別人！執著若愚，不要被現有的框架限制自己，要有創新的思想及勇於嘗試！



任文俊

或許你，努力之後仍然失望；

或許你，失望之後困倦不休。

回想中六參觀港機，那時很雀躍，投身航空業就成為了理想。可是，後來卻因公開試等一連串失望而把理想放低。

後來，一位老師與我說：「你未真正去試過追逐理想，又怎知道自己一定不行？」於是，我就重新起步，追逐理想。

我們可能會因對自己失望，而徘徊在「不知道將來做什麼」的境況。很想鼓勵大家，無論理想有幾難達到，自覺有多大不足，只要嘗試過，努力過，結果如何，都會無悔。

活動簡介

香港飛機工程有限公司的友師於本年度的計劃中，與保良局馬錦明夫人章馥仙中學的學生成為了師友夥伴。

在各活動中，一眾友師與學員建立了融洽的關係。友師們為有興趣投身飛機工程界的學員提供指導及意見，亦希望讓學員更認識自己，建立自信，向自己的目標努力邁進。



香海正覺蓮社佛教梁植偉中學 X 康樂及文化事務署



黃綺詠

參與「友•導向」師友計劃後，我在各方面都有所得益。

在個人方面，此計劃使我深入了解政府各部門的工作架構及職能，甚至對某些職業更是有煥然一新的看法。例如以救生員一職為例，看似輕鬆悠閑的外表，原來救生員背負著防止泳客遇溺及拯救生命的重任，救生員亦需不斷增值自己、鍛煉身體及具備高度警覺性。而且我明白到自我增值的重要性，為將來的職業作出相應的準備及技能的提升。

這計劃亦擴充了我的視野，讓我知道更多可以選擇的職位，對這些職位有全面而清晰的瞭解。最重要的是，我認識到不同的友師。他們犧牲自己的工餘的時間協助同學成長。友師滿懷熱誠，不止為同學策劃活動，亦與同學建立良好的關係。他們不但會慰問和關心同學，而且盡力解答同學的困惑。有一位友師曾經向我們說過美國前總統肯尼迪的一句名言：「不要問國家可以為你做甚麼，你應該要問自己可以為國家做甚麼。」這句說話仍令我記憶猶新，大大啟發了我的思考，也為自己的將來進一步去好好計劃。

希望往後有機會進一步接觸更多的機構或不同的職業，為我日後生涯規劃作更好的準備。

魯鈺航

很榮幸可以參加這次的「友•導向」師友計劃。感謝一眾友師在百忙之中抽空出席活動，分享他個人的人生經歷，幫助我們規劃自己的發展方向。這次計劃拓闊我的視野，令我更深入了解到不同的職業，例如救生員、圖書管理員及球場管理員。經過職業探訪後，我深深體會到其實每一個職位都十分重要。在眾多活動中，我最難忘的是在維園擔任綠化義工，幫助市民在玩遊戲的過程中獲得關於花和昆蟲的知識。這些體驗對我們的未來發展很有幫助，希望「友•導向」師友計劃來年更精彩。

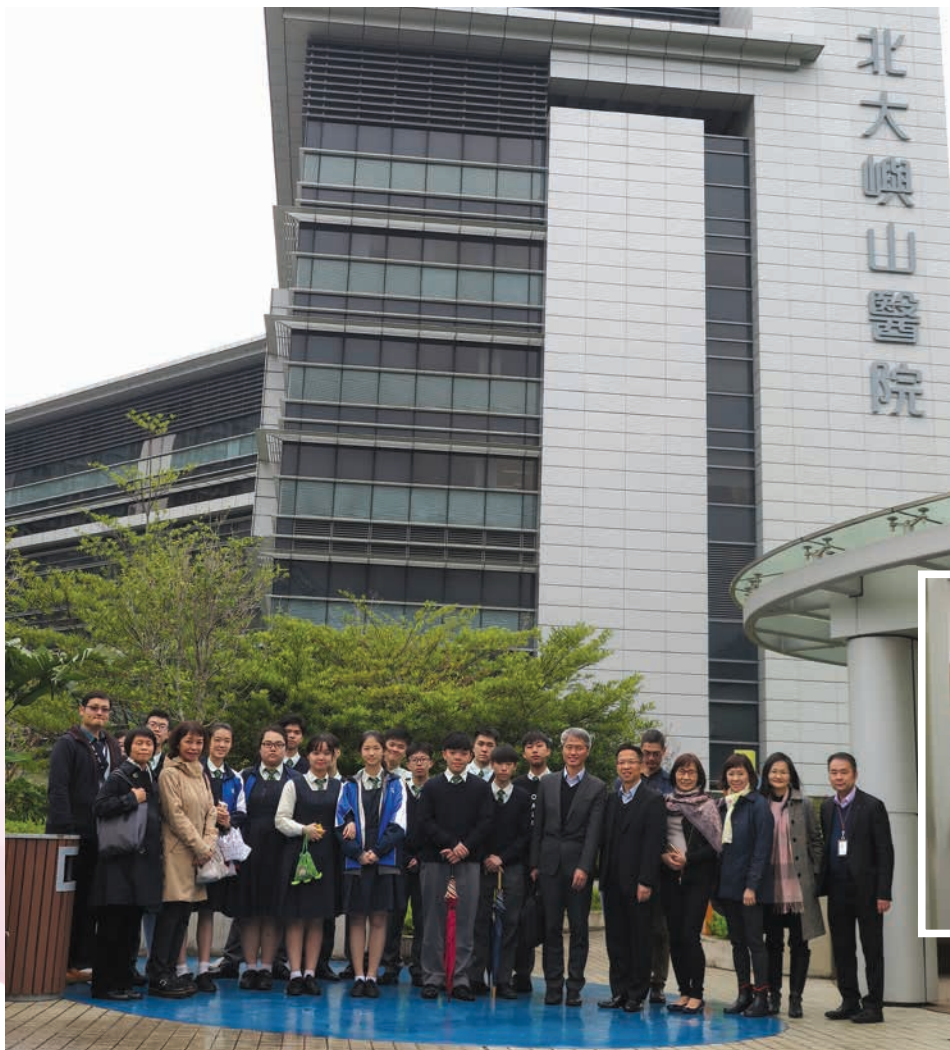


活動簡介

- 舉行職業探訪活動，讓友員了解不同職業，如救生員、圖書館管理員和球場管理員，協助他們策劃未來方向
- 帶領友員到維園擔任綠化義工，從中使他們明白環境保護工作的重要性
- 舉辦自我認識活動，讓友員更了解自己的長處和弱點，並與友師分享，再由友師給予提點



香港教育工作者聯會黃楚標中學 X 醫院管理局



蔡震宇

參與「友・導向」師友計劃讓我獲益良多，讓我對自己未來的認知變得清晰。我覺得師友計劃很「友趣」。友師跟我們分享他們的經歷，讓我們擴闊視野。印象較深刻的是在北大嶼山醫院時，我像小孩一樣，對各事物都充滿好奇心，幾乎隨時都站在最前面參觀。我很感謝我的友師，他教會我們很多，也讓我明白應對每件事充滿好奇心，人生才会有樂趣。



沈元晟

友師在每次活動耐心的教導和講解都令我留下深刻印象，給予了我人生的導向。尤其初次在醫管局時友師的精采介紹和融洽氣氛特別觸動了我。友師一言一語引導我對人生的思考，令我清楚人生方向。北大嶼山醫院先進的設備，優美的環境令我大驚嘆。我們亦帶領友師參觀我們的學校，跟友師邊走邊談，談見解視野，談百變人生，這都化作點點光，融入我的記憶……



雖然活動完結時我感到依依不捨，不過在此希望感謝友師及此計劃讓我們在迷途中找到方向。謝謝，是你們對我不倦的教導。謝謝，不負遇見！



黃慶華

當我被邀請參加這計劃時，自己很快就決定參加了。現今社會充滿競爭性，而且日趨複雜，相比自己的年代，年輕人承受不少壓力。雖然社會有著不同的機會，但年輕人缺乏社會和就業經驗，他們很難去分辨自己未來的發展方向。我希望藉著自己過去失敗和成功的不同經歷，與他們分享，鼓勵他們迎難而上。

我們這醫管局友師隊與一群中四和中五學生分享交流，透過小組討論，參觀醫院及學校，彼此了解。我又協助他們發掘自己強項和興趣，認識未來進修和就業的方向，透過面試技巧的練習，加強了他們的信心和自我認識。雖然他們來自不同的背景，但我卻看到他們都對未來懷著抱負和希望。他們既然是香港的未來，我怎能不支持和鼓勵他們呢？祝願這群年輕人懷著信心，訂立自己的生涯計劃，面對將來，享受其中的苦與樂。

陳月萍

醫管局為師友計劃安排了連串活動，讓友員深入了解香港的公共醫療服務，助他們拓展視野之餘，亦引導他們探索和思考自身的發展方向。我與友員初次分組傾談時，感覺到他們對未來有點迷惘。尤幸這群千禧BB沒有嫌棄與我們的分享「老套」，他們細心聆聽講解或意見後，隨之而來的往往是更雀躍的提問和更熱熾的討論。

我很高興透過這個計劃在職志上給予友員一些建議和鼓勵。過程中，我享受到他們對友師的信任和尊敬，亦深深感受到他們求知的熱誠和實現理想的渴求。付出的時候同時獲益，是我參加這個計劃的最大得著。

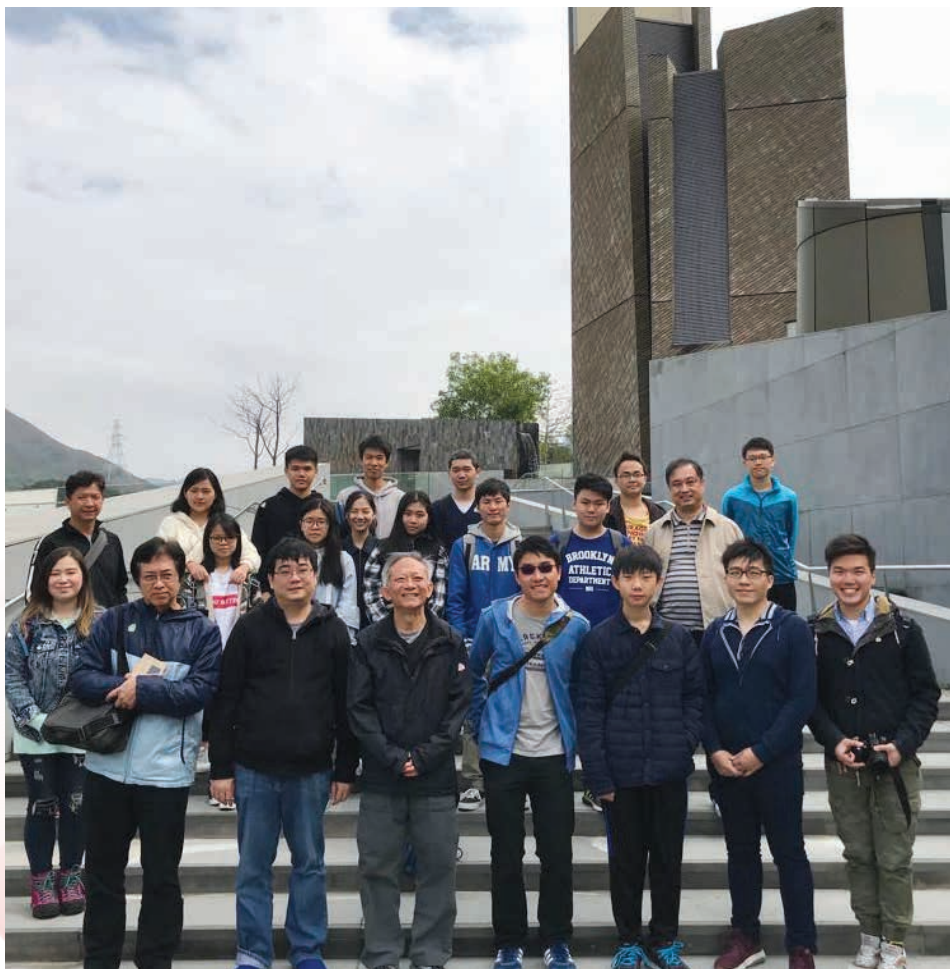
活動簡介

我們希望透過與友師交流，鼓勵友員認識自己，為自己做好生涯規劃，拓闊視野。幫助友員了解醫護行業同時，亦能探索個人事業發展的志向。其中主要活動包括：

- 迎新日：增進友師及組員間的互相了解，讓友員認識醫管局
- 參觀「健康資訊天地」，認識健康相關資訊
- 模擬職場面試及回饋，為職業發展作好準備
- 參觀北大嶼山醫院，了解醫院運作
- 友師到訪學校，學生分享校園生活點滴
- 醫管局職業導向講座，介紹醫護行業的發展路向
- 友師學生分組交流



香港教師會李興貴中學 X 機電工程署



張佳慧

在「友•導向」師友計劃中，我和十多位同學跟隨友師走訪了機電工程署的不同部門，了解他們的工作範疇和服務

對象，例如：火葬場、醫院、消防車維修中心、民航處航天廊等等。透過活動，我了解到機電工程署負責的工作十分廣泛。除此之外，友師亦向我們講解了相關行業的入職要求和發展，讓我們考慮自己的工作意向。「友•導向」師友計劃的活動十分充實，令我們有很難忘的經歷，我在此再次感謝每位友師耐心的教導和分享。



周志鉉

我很慶幸參加了本年的「友•導向」師友計劃。友師帶我們走訪一些於日常生活中難以接觸的地方，讓我眼界大開。

活動中，機電工程署的友師曾帶我們到醫院和火葬場參觀，從而了解他們負責的相關工作。起初我認為醫院或火葬場等設施與機電工程署並沒有關係，但活動後才得悉如沒有機電工程人員進行維修，許多設施都運作不了。我也從參觀消防車維修中心的過程中了解如何連接消防水帶接頭等知識。這些新接觸到的事物對我有極大的衝擊，令我不禁於活動後向其他同學分享，亦令我產生對投身機電工程相關行業的念頭！



李旭東

今這是我第二年參與「友•導向」師友計劃了。首次活動安排在新配對的學校裡玩破冰遊戲，學生和友師們很快便打成

一片。樂見校方除了學術教育方面，在藝術創作、綠化環境及運動方面都給予學生很大的發揮空間，學生們在導賞介紹時也津津樂道。

在學校社工黃姑娘帶領下，一眾學生們都踴躍參與活動。她表示經過過去幾次活動，學生對職場有了初步的概念和認識，更有些學生還訂立了未來的發展方向。

我很欣賞學生們的率性、活潑和投入，期望他們將來有美好的前途！



黃偉達

我已參加了這個師友計劃兩年了。當初我是被這個計劃的理念「以生命影響生命」吸引到，希望為高中生的生涯規劃上作

出親身的示範和感染。在參與活動中，我學到的比付出的更多。除了很高興可以跟年輕人一起談談他們未來職業的理想和憧憬外，認識了一班志同道合的義工同事，也可以籍著活動再一次深入認識我工作的部門所提供的多元化機電服務，增加自己對工作崗位及服務市民的熱誠及自豪感。

在活動中，同學們認識到大學學位不一定是收入可觀職業的前設，對所選職業的興趣和投入，以及終生不斷的學習反而更為重要。藉著不同場地機電設備的參觀及工作範疇的講解，同學們認識到書本外立體的職業體驗，從另一角度思考自己的生涯規劃。

希望藉此再次感謝學校職業輔導老師的辛勞準備、同學們對每次活動的高出席率及投入性、參觀場地同事的詳盡解說及事前準備工作、其他義工同事的參與、以及我們領隊曾偉忠先生不辭勞苦的聯絡及協調工作。

活動簡介

今次是我們第二次參與這個計劃。首先安排了到學校造訪並舉行了一次破冰活動，我們介紹了一些公司的資訊，學生亦作出導賞及帶領我們玩「閃避球」，當中感覺到學生的參與性及主動性！而活動由建立目標開始（射箭），然後認識部門的基本資料（導賞遊及經驗分享）。我們也帶學生到醫院和火葬場，讓他們了解我們的工作其實與生與死有莫大的關係。其它活動務求加深友員在其他服務範圍上的認識，如了解消防車輛及設備維修、並帶領他們到民航處導賞及參觀郵輪碼頭。最後他們可配對心儀的友師作半天的職場影子，並以結業禮形式完成計劃。



旅港開平商會中學 X 地政總署



許敬宜

「友·導向」師友計劃提供機會讓我接觸不同工作，從中獲益匪淺。透過這計劃，加深了我對地政總署的了解。我體驗過

有關測量的工作，例如使用航拍機準確地收集數據，以作繪製地圖之用。另外亦有透過角色扮演的活動，切身處地感受在處理物業糾紛時，如何平衡各持份者的利益，達致理想的方案。

古語有云：「聽君一席話，勝讀十年書」。在計劃中，我有幸能聽到各友師的寶貴經驗分享，即使將來未必從事有關地政的工作，但在友師身上學到的待人處事態度和不同的應變技巧，卻是畢生受用的。



黎希雯

有幸參加「友·導向」師友計劃，不僅讓我有機會認識到地政總署的工作，更讓我對未來人生規劃有多一分了解。

回想當初的膽怯，是友師親切的笑容使我們逐漸變得大膽發問；回想當初的一無所知，是友師循循善誘讓我們對他們的工作有所了解。友師不僅介紹工作內容，更不時關心我平日的學習和生活，還向我們傳授職場經驗和人生道理。有機會深入認識社會上的職業，能讓我們在抉擇人生方向時不單憑道聽塗說，做到「多一分職業的了解，少一分後悔的可能。」



陳勝培

能夠參加地政總署的師友計劃，成為友師，實是萬分榮幸。這計劃讓我能接觸現時的中學生，了解他們的想法，

而在師友計劃活動中，得到的是一個奇妙旅程。

師友計劃與部門配對的，是一所男女校中學，與這校年輕學生相處後，發現他們活潑主動。他們對於不同事物亦有一些新奇有趣的觀點，和這群年輕人在一起時，也使我感覺年輕了。

最後，我要多謝地政總署，給我一個機會去參加「友•導向」師友計劃，我在此衷心祝福師友計劃的學生們，並希望他們長大後，能成為「友•導向」師友計劃的友師，使這計劃得以承傳下去。



吳國良

做了兩年友師，已習慣為同學安排活動。在今年最後一次活動中，我們去到中學，讓同學反為我們安排活動，他們的熱情真的令我感動。

的熱情真的令我感動。

同學在忙碌的功課中，抽時間做精美的PowerPoint去介紹學校，讓我們對旅港開平商會中學有更深了解。同學更為我們安排三個考數學、流行文化和智力的遊戲。在玩的時候，我當然會向同學投訴遊戲很困難，但我實在欣賞同學的心思。

還有連夜趕工的曲奇餅，令我們每一位友師都感到同學的心意。

我會記住和同學相處的時間，也祝願同學在自己的學習和成長上，找到理想的成績。



活動簡介

- 破冰遊戲，地政總署簡介
- 介紹測繪處日常的工作
- 介紹市區重建局工作，中區導賞
- 元朗髻山行，無人機工作示範，介紹郊遊地圖
- 探訪靈基營，介紹香港歷史建築保育和活化古蹟
- 結業禮，在地政總署工作的舊生分享經驗



粉嶺禮賢會中學 X 香港體檢及醫學診斷集團有限公司



吉浩楠



參加「友・導向」師友計劃，不但加深我對職場的認識，對我的個人成長也有很大幫助。衷心感謝各友師悉心安排的所有活動，讓我大開眼界。

所有活動，讓我大開眼界。

首先，透過參觀位於沙田的香港體檢中心，我有機會親眼看到一些以前從未接觸過的醫療器材。中心職員既耐心地向我們介紹他們的日常工作，又詳細解釋每項儀器的功用和操作方法，更授予我們一些健康知識，使我有不少新發現。其次，香港谷歌總部的參觀讓我能置身於世界知名的辦公室，了解公司現時和未來的發展、理想自主的工作環境和充滿挑戰的工作令我嚮往。另外，從其中一次的性向測試活動中，我更了解自己，也加深了我對性格學的認識。這次活動啟發我以後要多認識自己，及多學習如何與人交往。

每次「友・導向」的活動都讓我獲益良多，友師們以友善的態度陪伴我們，給予我們許多意見、鼓勵，解答我們的疑惑，對我們循循善誘。是次活動的經歷，會成為我寶貴的經驗。在此，我謹代表我校同學向各友師衷心致謝。

顏家詠

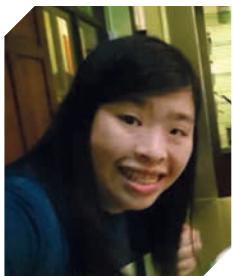


參加這次「友・導向」師友計劃，令我更加了解現實的工作環境和大企業的運作，也學習到很多不同的東西。

首先，我們參觀了香港體檢中心。在香港體檢中心內，我除了可以模擬護士的工作，更有機會親眼看到一般學生不會接觸的專業儀器。除此之外，這次活動也令我更了解體驗中心內的不同工種及他們的日常工作、擔當的角色和責任，令我獲益良多。

然後，我們參觀了 Google 這間大型跨國企業，實在是非常難得的體驗。這個活動令我十分深刻，也感到十分新奇，因為我從沒想過竟然有一間公司會為員工在辦公室內提供多個舒適的飯堂、休息室和康樂設施，甚至有一個寢室，榮獲「最適合工作的公司」果真名不虛傳，感謝職員耐心帶領我們參觀和講解。同時，這次活動亦再次提醒我學習英語的重要性。

「友・導向」的每一位友師都十分友善、亦師亦友，他們不但利用工餘時間為我們籌劃活動，更每一次都耐心地陪伴我們並盡力解答我們任何問題，亦給予我們很多不同的意見。在這裏，我要向友師們表達衷心的謝意。



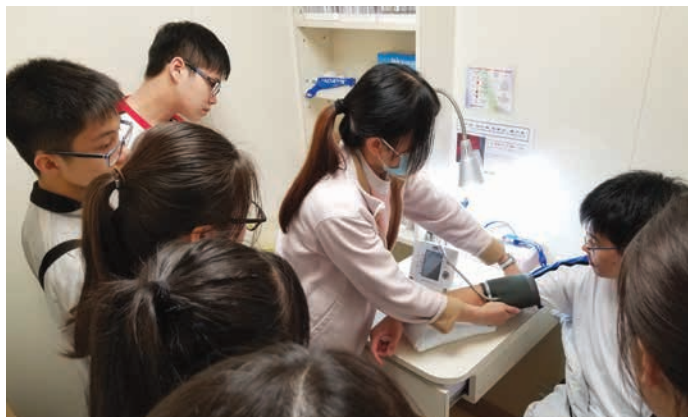
王家怡

2018年，我再次參與了「友•導向」師友計劃，但這次的合作對象是來自粉嶺禮賢會中學的十多位中四學生。

還記得第一次活動的時候，負責主持冰遊戲環節的我一開始感到非常害怕和緊張，而且更顯得有點手忙腳亂，幸好在構思遊戲及準備工作的途中得到同事給予我寶貴的意見及程老師的協助，我才開始有信心去繼續完成這個環節。

其實要在那麼短的時間內能夠打破隔膜是不容易做得到的事情，可是在活動那天，我看到他們透過遊戲能夠打成一片，而且還談得那麼開心，自己心裡面也不禁覺得感動。

雖然這次計劃只有短短一個月的時間，但我們已建立一段寶貴的友誼，而且我在這次計劃中看見同學們勤奮、積極的學習態度，我希望同學們繼續努力裝備自己，去迎接未來一個又一個的挑戰。



陳詠儀

今年再次參加「友•導向」師友計劃。每次看到同學們送上的感謝卡都悲喜交集，真是「開心的時間過得真快，又係

時候講 Bye Bye」。

每年同事們用心構思，務求活動上豐富同學們對本公司的認識。記得他們參觀我們其中一間中心，每位同學化身為員工及客人，穿梭於沙田體檢中心。他們還得到專業同事們的幫助，有問題時也會得到同事的解答。當日大家都帶着滿足和喜悅離開，活動也帶給友師們開心難忘的回憶。

活動簡介

是次計劃中，香港體檢的友師們安排了同學參觀香港體檢沙田分部並邀請有專業資格的同事為同學們介紹各種儀器及服務，增加同學們對醫療行業的認知。

另外，亦安排友師及同學們參觀 Google 香港總部讓同學們多了解網絡巨擘的日常運作及了解 IT 行業，實在大開眼界。

除此之外，友師們亦邀請了專業人士安排同學透過「DISC 個性測驗」，讓同學更加了解自己嘅性格同行事風格，令他們容易找出合適自己的職涯方向。



基督書院 X 香港寶嘉建築有限公司



黃正軒

這個計劃讓我學會了非常實用的面試技巧。友師們教授我們面試要留意的地方及正確的說話技巧。模擬面試更給了我們寶貴的經驗。

這個計劃同時讓同學認識當一個工程師會經歷的事。從寶嘉的香港區總監 Wes 口中得知，在工程界工作，必會認識來自不同國家的人。與人溝通的技巧、開放的心態、虛心不斷學習及勇於嘗試的精神是任何學生都須裝備的。

各項活動中最難忘的回憶是當我訪問 Wes 先生時，他真摯的表情和很有深度的回答。

以一個字形容這個計劃：Worth it !



李嘉禧

參加這個活動後，我的學習經歷豐富了，視野擴闊了，對工程的認識亦變得更深了。在多次的聚會中，參觀港珠澳大橋

是我最難忘的回憶！

一想到自己可以比他人早早登上大橋，更可在橋上步行就覺得十分興奮。在橋上，工程師為我們介紹橋的設計，例如為什麼橋上的燈柱會有高低不同。他們還十分詳盡的解答我們的問題，令我獲益良多。「友•導向」給予我們這次寶貴的機會，讓我們親身感受最真實的設計和獲得更多工程相關的知識。



張熙桐

「友•導向」師友計劃讓我學習到課本以外的軟硬知識。透過多次與友師的交流，他們令我更清楚知道工程這個行業

的入行條件、過程以及可獲得的成就。模擬面試等小組活動更豐富我的實戰經驗，大大幫助我訂立個人目標，向這個行業進發。

在這個計劃中，參觀寶嘉公司和總經理成功之道的分享是我最難忘的活動。沒想過我的大眼睛都有幸能一睹大世界，知道各大小工程背後工程師的付出與得著。

看到友師無私地為我們奉獻，希望將來我都能將我所學的傳揚開去。



Austin Wong

到港珠澳大橋上參觀、和跨國公司董事總經理面對面交流、參與公司的大型活動日…相信這些都是「非一般」的課外

活動。

在過去的大半年間，我們一眾友師和基督書院的友員們一起經歷了種種的活動，希望從中讓友員們對建造業有基本的認識，了解行業中不同的角色及其職責。透過友師們分享自身的經歷，希望友員們對如何規劃、準備、乃至實踐自我生涯有更實質的領悟。將來未必所有友員都加入建造業，但我更希望他們會找到適合自己的人生！



Abigail Tam

Working as a mentor for the second year has given me an opportunity to pass on my experience in facing challenges. It has also given

me a chance to know what the younger generation is thinking these days.

The students have been proactive in engaging us, really wanting to learn more from all the mentors and asking us plenty of questions, especially when we took them to the Hong Kong-Zhuhai-Macao Bridge project site and our head office for a visit.

It has been another fruitful year engaging the students and I hope they have learnt plenty from us. It gave me great pleasure to mentor them alongside with our other colleagues.



活動簡介

年輕人是社會的未來，能夠參與輔導他們成長，是企業回饋社會的機會。基於這個信念，寶嘉友師隊為學員設計了不同形式的活動，以達至數個目標：

- 讓學員認識建築業和了解大型基建工程
- 介紹不同職位的工作性質和要求
- 分享年青人成長路上的機遇和挑戰

主要活動內容包括：

- 參觀港珠澳大橋
- 求職面試工作坊
- 參與「傷健同行」家庭同樂日
- 團隊遊戲及友師分享
- 公司董事總經理分享成長奮鬥經歷及與學員練習商業禮儀



梁式芝書院 X 民政事務總署



陳雅怡

「友•導向」讓我對未來職業有更大的想像空間，引導我探索個人潛能。未來是變幻莫測的，但正因為未知，我們更要及早裝備自己，在友師鼓勵下，我正一筆筆地勾劃自己的夢想。我知道前路會有很多絆腳石，但參加計劃後，我學會凡事只要勇於嘗試便是成功的第一步了。是次計劃中最令人難忘的是認識了一眾益友良師，不論是討論未來前景抱負，或是授以做人處事之道，他們皆給我無限啟發，實有「聽君一席話，勝讀十年書」之感。



陳之琳

感激有機會參與「友•導向」師友計劃，讓我認識了來自民政事務總署的一眾友師。他們不惜放棄自己難得的閒暇時間，為我和同學精心籌劃每一次活動。

通過友師們在活動中的介紹，我了解到公務員工作對個人和社會發展的意義，令從未想過要做公務員的我，在深入了解後萌生向這方面發展的興趣。

更重要的是，在與友師交流中，我對自己未來的升學方向，甚至職業道路也有了更清晰明確的目標，實在是獲益良多。



林美玲

這是我第二年參與「友・導向」計劃的義務工作。在計劃中了解到青年人對於投身社會工作往往感到疑惑，需要一些鼓勵和指導。我們非常注重師友互動溝通，因為交流討論有助同學加深認識職業生涯規劃，探索方向。例如我們會介紹部門不同職系的工作，同學可以詢問各種問題，包括晉升機會、薪酬等，而我們亦會提出不同職系面對的工作情況與同學討論，讓他們知道職場的運作和實況，以及公務員的工作，從而思考自己是否適合投身政府。

良好的師友關係建基於坦誠的溝通，很高興在活動中感受到同學的積極投入，大家輕鬆愉快地分享交流。希望藉着師友的交流協助同學早點規劃自己的路向。

良好的師友關係建基於坦誠的溝通，很高興在活動中感受到同學的積極投入，大家輕鬆愉快地分享交流。希望藉着師友的交流協助同學早點規劃自己的路向。



郭忠良

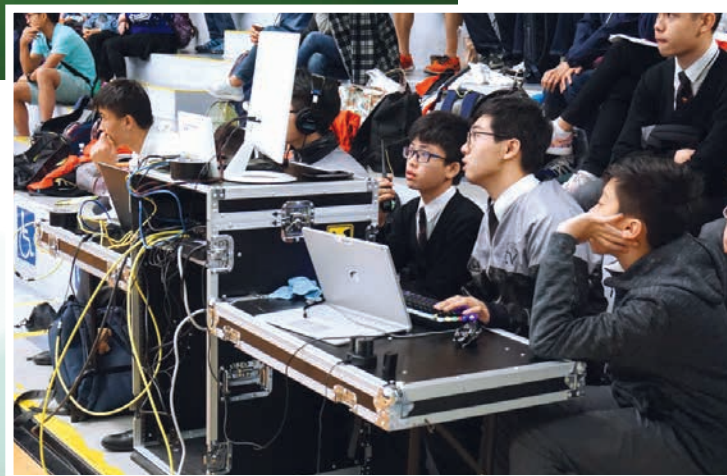
「友・導向」師友計劃是很有意思的職志計劃，友師有機會與學生直接互動，並自行構思活動。我參與這個計劃，希望可以把自己的人生經驗和對社會的認識與同學分享，讓他們規劃人生目標時得到一點啟發。

我們的義工隊到學校為同學舉辦了幾個不同的活動，包括部門工作簡介會和職志小組討論。我介紹了自己的職責和工作情況，同學非常踴躍發問，氣氛融洽。討論的過程中，他們亦談到自己的理想和對工作的期望。同學的態度積極認真，作為友師，我感到非常鼓舞。青年人的熱誠和活力，也讓我更添動力。

我們的義工隊到學校為同學舉辦了幾個不同的活動，包括部門工作簡介會和職志小組討論。我介紹了自己的職責和工作情況，同學非常踴躍發問，氣氛融洽。討論的過程中，他們亦談到自己的理想和對工作的期望。同學的態度積極認真，作為友師，我感到非常鼓舞。青年人的熱誠和活力，也讓我更添動力。

活動簡介

民政事務總署為同學籌辦職志計劃活動，讓他們了解工作世界，以及加深自我認識，從而尋找日後的發展方向。我們向同學介紹部門為市民提供的服務以及不同崗位的工作，並分享工作經驗，讓同學對政府部門的工作有所認識。友師又與同學進行性格分析測試，並一起討論，協助他們更深入地認識自己，發掘興趣和專長，從而探索未來的理想職業和路向。



梁梓禧



在機緣巧合下，我有幸被學校老師邀請加入「友•導向」師友計劃。我在香港電台的活動過程中從一班專業的友師身上學懂了更多的拍攝技巧，以及了解一個專業節目的製作架構和流程，讓作為校園電視台一員的我能在將來的製作中學以致用。是次計劃亦加深我對電視行業的認識，為我將來投身社會提供一個選擇。在此，我更希望向一班友師多月來的悉心指導表達感激，他們的努力和付出令我從這個計劃中獲益良多。

許文睿



經過這次「友•導向」師友計劃後，得著甚多。例如，我能夠更加肯定自己前途的發展方向、擴闊在拍攝和剪接影片方面的知識及視野等。在計劃進行期間，友師們一直在我們旁邊提醒我們並教授我們更多的知識，例如在片場工作的注意事項等，令我們能順利完成計劃之餘還學習到課本以外的知識。在這次活動中，我深深體會到亦師亦友的良好學習氣氛，所以我想藉此感謝為我們前途付出的各位友師們，謝謝你們讓我學到多不勝數的知識。



吳鑫文

與友員的難忘回憶是鼓勵他們發揮自己的創意和想像力。我們整個活動的目標是要求友員自定廣告或宣傳片劇本，拍攝並剪接完成一條三十秒的短片。

還記得我們在第二次活動中，友師和友員一起討論拍攝劇本時，所有友員都異口同聲說：「沒有準備！」。我當時覺得很奇怪，我們有二十多位友員，起碼應有一至兩位友員會有自己的想法，為何所有友員都沒有呢？

後來我們立刻改變了策略，讓每一位友員輪流發表自己的想法。結果出人意料，每位友員都竟然滔滔不絕地將自己的想法說出來，而且創意無限。我們還需要花了不少時間來整合和篩選合適的劇本呢！

我真的深深地上了一課，發現原來友員害怕主動發表自己的意見，要用鼓勵和引導的方法較為恰當。



梁耀基

在這次活動我能感受到同學對面對未來社會，對選擇工作及前途發展的種種疑慮。因此透過這計劃可讓同學們能親身體會到職場上的實況。使他們可思考對前途的抉擇。此外，在這一年跟他們在活動中相處後能認識到年青人對事情的觀點與看法，很多時同學的想法及思維會跟我們很不一樣。但從活動相處中大家可以互相了解對方的看法從而達到彼此了解。在互相交流及參與製作活動過程中，同學可嘗試參與成為一位製作人去接受挑戰，像融入成為我們的一份子去完成目標。

活動簡介

- 破冰遊戲
透過簡單、輕鬆遊戲讓友師親切地與友員接觸，讓友員加速認識友師和接納對方
- 參觀各友師工作間
讓友員親身了解友師的工作環境，涉獵相關行業及專業的職場資訊、入職要求等
- 成功人士分享
邀請高級導演分享拍攝經驗和人生經歷，以鼓勵友員反思，建立正確人生觀及規劃成長目標
- 外勤廣播實地交流
友師與友員共同參與中學學界羽毛球比賽現場直播，讓友員了解專業電視台直播團隊的運作及團隊合作精神的重要性
- 攝影初體驗
在友員學到基本攝影技巧後，根據自己創作的劇本進行初步拍攝，友師從旁協助和支援，引導友員發揮創意，完成自己的作品



棉紡會中學 X 環境保護署及海事處





梁灝榮

我今年是我第二次參與「友•導向」師友計劃。每次由彼此腴腴介紹自己，到交流讀書、生活及工作經歷、分享不同的故事及想法，都令友師及友員反思幸福的將來既是來之不易，亦非遙不可及。希望今年的活動不單是令同學多了解自己理想的職業或學科，亦令他們以一種更正面樂觀的心態接受挑戰。我亦感謝今次的小團隊，各自擔當分享者及聆聽者的角色，令同學更願意分享和投入今年的活動。

劉志成

第一次見到各同學們，看見他們有年青人的希望，雖然不太守規矩，但亦懂得自我控制。

活動開始前，同學們都不太了解自己將來可擔當的工作，而我對於現時學校所提供的課程較為陌生。在大家的交流中，我更了解同學們修讀的科目，我亦從而分享我尋找工作的經驗。雖然同學們未必了解我以往在海上的工作，但同學們已開始從自己的學習科目與工作興趣中慢慢尋找一些路向，達致我所期望的。

活動簡介

今年的主要目標是希望帶給同學對自身喜歡的職業或學科更多認識，亦希望透過分享幫助同學更了解自己強項弱點和建立良好的心態，活動包括：與主題相關的團體遊戲、參觀環保設施、性格分析及模擬面試練習，並於每次活動設有同學和友師的分享時間，希望令每位同學與友師都有更深入的了解及交流。



順德聯誼總會譚伯羽中學 X 縱橫二千有限公司



吳子榮

G2000 設計的師友活動十分精彩，轉眼間已邁向尾聲。回想當天的一點一滴，仍是充滿歡樂，獲益良多。

第一節會面中，大家與友師們仍未熟絡，氣氛尷尬，大家不敢暢言，只是四目交投。但到了破冰的活動，大家與友師莫名出現了一份親切感，大家一起尋找自己的友師，感覺特別新奇。

到了認識自己的環節，我們於工作紙上，填寫自己的特點。相信每位同學必定曾有這想法：「工作紙隨便做，反正沒用」。但最終卻相反，包括我自己，有工作紙配合著友師的指導，我們對人生目標更為清楚。



藍呈欣

光陰荏苒，不知不覺 G2000 的師友活動已經完滿結束，而這次的活動確實令我對前路有明確目標。

首次聚會，我們玩了一些熱身遊戲，令我與我的友師熟絡不少，她亦與我們分享自己的人生歷程，她說：「我們要了解自己，並向自己感興趣的地方邁進。」

第二次相聚，我們要分別寫下自己的優缺點，我的友師在歡聲笑語中也教懂我們如何認識自己，並以行山的故事講述堅毅的重要性。

經過這兩次聚會，我對自己及人生了解更深一層，長路漫漫猶如航行海上，難以預測暴風雨或海嘯的到來，只能隨遇而安，安然接受。



李嘉儀

在今年的「友・導向」師友計劃，同學對未來的憧憬使我印象很深刻。其中有一位同學，他不善於人際溝通，對自己的能

力比較沒自信。然而，他仍勇於改變自己，希望將來能夠成為一位服務旅客的酒店從業員。當然亦有一些同學，對自己的未來仍然未有定向。透過分享自己的經歷，協同學們分析其興趣、專長等，希望給他們一些實質的想法以繼續行未來的路。回想自己以前的學生時期匆匆已過，看到現在的同學們珍貴的青春歲月令我羨慕不已。鼓勵同學們好好珍惜現在年輕的時光，每天開開心心地經歷自己的人生。



張嘉盈

回想起當日查看公司電郵得知「友・導向」師友計劃招募友師，希望能透過參與此計劃跟友員以「過來人」的身份

分享自己這些年來的一些經歷與體會。

透過一連串的交流活動，我了解了時下年青人的想法，發現有些對自己的未來感到迷惘，有些亦為父母對自己加諸的期望感到有壓力。有見及此，每次與

友員會面過後，我們一眾友師亦會開檢討會，希望能安排適切的活動給友員，好讓他們能先加深對自身的認識，再透過不同活動領略學生生涯與工作現實情況的差別，為投身社會做好準備。

作為友師的這段日子，除了能跟新一代互相學習，亦很慶幸能夠認識一群有心有力的友師，真切感受到以生命影響生命的威力。

活動簡介

承接去年，G2000 舉辦不同類型的師友活動，並積極加入新元素，希望能鼓勵同學及早為生涯規劃作好準備。除行業認識、友師個人職涯心得及商務正裝穿搭技巧分享外，我們今年亦加強個人能力及興趣探索環節，幫助同學作更有效的職涯探索。當中，同學在參觀集團總部活動中反應熱烈，不但有機會瞭解公司運作，更首次體驗服裝製作，從中鼓勵同學發揮創意、突破固有框框。藉此，希望能啟發學生選取適合自己的就業方向，把愛好變為事業！



圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學 X 香港警務處 (口 隊)



何詩敏

透過「友・導向」師友計劃，我有機會到不同警察部門參觀，例如警察學校、水警基地及警犬隊訓練學校。過程中，我參與了警

校學員場面盛大的畢業禮，也參觀了水警基地船上內部的不同區域，其中最令我印象深刻的是繩網及高空飛索等歷奇活動。初時我非常害怕，但接受挑戰後成功獲得到滿足感。我發現我們只要願意踏出第一步，就有可能成功。計劃讓我能夠與友師們一起活動和溝通，令我對警察工作有更深入的了解，亦令我對他們有了更深的敬意。希望往後有機會進一步接觸更加多的機構或不同的職業，為我日後生涯規劃作更好的準備。



曾嘉豪

「友・導向」師友計劃不但讓我見識了很多新的事物，更令我確立了自己的目標和價值，實在是獲益良多。

當中最難忘的是宿營活動，友師的演說和繩網活動讓我得到勇氣和自信。原來只要有自信地鼓起勇氣嘗試踏出第一步，往往就能克服難關。同時，團隊合作活動除了令我學會互相信任和團隊精神，也令我明白了做人和做事時都要有責任感。

最後，我要感謝學校、老師和警務處的友師，因為沒有他們的支持和鼓勵，就沒有今天的我。



活動簡介

- 參觀警察不同的部門，如警察學校、水警基地和警犬隊訓練學校，讓友員對警隊工作有全面的認識
- 帶領友員參與繩網和高空飛索歷奇活動，讓他們挑戰自己和建立自信
- 友師們逐一向所有友員講述自己成長和進入職場的經歷，啟發友員對自己的前途作出思考和規劃



新會商會中學 X 水務署及渠務署



莊麗君

這計劃讓友師和學生們親身體驗不同活動和共同學習，將所學融入生活。學習應像釘子一樣，用擠勁和鑽勁面對新世界。

我們也透過各種參觀親身去了解「水」對我們生活的重要性，讓我們將生活中手到拈來的事物與所學融匯貫通。

友師們在活動中向我們提供的職業諮詢使學生對職業的選擇方向也有了更多思考。我現已是一名中四學生，在不久後即將步入社會。友師以前輩的身份與我們交流資訊，對我認清方向有一定的參考價值。

我很感謝友師們的陪伴和所做的準備。他們毫無保留地回答大家的疑問，使我們收穫良多，很感謝他們為我們的付出，也很慶幸能參加這個活動認識他們！



陳珊珊

「友•導向」師友計劃的活動和參觀讓我對水務署和渠務署有更深的認識。其實這兩個政府部門與我們的生活息息相

關。友師除了展示先進的技術如何處理食水和污水外，更是讓我了解到政府不同工種的入職要求和內容。這個活動加深了我對政府工作的認識，對於即將要面對選擇工作的我有莫大的幫助。

除此以外，經驗豐富的友師告訴我如何腳踏實地地完成理想。友師說有一個核心理念十分重要——那就是我們需要有資本才能有選擇。意思是，我們需要有學歷，才能得到主導權，那麼我們的選擇也更多。這將激勵我在學業的路途上更加積極，就算遇到困難也要去克服，去賺取我未來的主動權和選擇權。



張浩銘

我第一次成為「友•導向」的友師，心情既緊張又興奮。一方面擔心所籌備的活動未必能一一符合同學需要，另一方面亦很期待和友員的互動。在七次活動當中，令我最深刻的是友員們在渠務署開放日義務工作的表現，充份發揮了較早前友師在團體合作工作坊所分享的技巧，為參觀的市民介紹攤位活動時也表現得對答如流！參與計劃後我對年輕人的潛能有更進一步的認識，我們只要多給予年輕人機會，他們一定能找到屬於自己的一片天。

同學們都一見如故。幾次活動中，我印象最深刻是在學校舉辦的破冰及慶祝活動。友師們充當夥伴的角色，從旁協助同學們完成團體活動。另外，同學們對自己的未來職業都非常清晰。我認為是次活動非常有意義，我從中感受到理想的工作是開心及富挑戰性的。最後，我希望同學們都能考到理想的大學，長大時回憶起這經驗仍感到學以致用。



張婷

剛畢業，成為職場新鮮人的我，很開心能成為「友•導向」的友師。與我們的同學一樣，我是經歷文憑試的屯門人，因此我與

同學們都一見如故。幾次活動中，我印象最深刻是在學校舉辦的破冰及慶祝活動。友師們充當夥伴的角色，從旁協助同學們完成團體活動。另外，同學們對自己的未來職業都非常清晰。我認為是次活動非常有意義，我從中感受到理想的工作是開心及富挑戰性的。最後，我希望同學們都能考到理想的大學，長大時回憶起這經驗仍感到學以致用。

活動簡介

渠務署和水務署於今年首度合作，為屯門新會商會中學約 20 位同學安排了七次活動。活動的設計圍繞不同主題，包括認識自己和社區、團體合作、職場探訪、求職技巧和生涯規劃。友師安排了不同的活動，由淺入深。由一開始透過輕鬆的團體遊戲學習溝通，到實地參加義務工作，並在最後總結環節時加深友員對自己的了解並作出生涯規劃的建議。



聖公會呂明才中學 X 德勤公益基金會 (B 隊)



盧宗華

德勤眾多友師富金融行業經驗，並願意分享其工作內容，讓我們認識行業的特質。譬如進行工作影子體驗，讓我們親身體會會計師的日常工作程序，以及在社會上扮演角色之重。另外，友師們亦為我們準備一次模擬面試，點出我們的強弱

項作出針對性的指點，教導我們如何在面試中截長補短，對日後升學就業有莫大裨益。

數數共聚過的日子雖算不上多，但那些與友師分享個人憧憬，談及之事無所不及的時間卻最叫人難忘。學貴得師，亦貴得友，經歷過是次活動，可謂是兩者兼得，所得絕對受用終身。



李紫琪

計劃令我對會計行業有更多認識，例如工作影子體驗令我對會計師事務所的日常工作有更深入的體會。活動讓我知道一家會計師事務所的日常運作是非常忙碌的，而且要一心二用。既要處理大量電郵資訊，又要跟進大大小小的審計項

目，需要高度的集中力。計劃幫助我了解自己的發展方向，並為日後作出相應準備。

友師是我的師兄，最難忘的回憶莫過於第一次見面時和友師參觀學校。那天聊了不少友師中學時期的回憶。最後，十分感謝友師用心的教導和照顧，希望你將來不會忘記我們。



鄺祖灝

作為舊生，非常感謝「友•導向」給我這次機會去認識一群師弟妹們，並感恩能夠在他們即將作出人生規劃的時期，陪伴他們參與了這個短暫而珍貴的體驗，更與他們建立了亦師亦友的雙向關係。

儘管現階段的同學們還是比較青澀，未必能夠完全消化過程中的所見所聞，在增加對職場的瞭解的同時，亦可能增添了對前路的一絲懷疑。但仍希望這份經歷能在未來人生路上帶給他們一些啟發，成為支持他們不斷向前、勇於選擇、追求夢想的力量泉源。



珂妤

年輕人是社會的未來棟樑，在平時工作上未必能有太多機會接觸現今的中學生。這個師友計劃則正好提供了這個渠道讓我能夠分享自身的經驗，同時亦在他們身上學到新知識，不斷充實自己。

最為深刻的經歷，不得不提是自己作為友師教導同學一些餐桌禮儀、溝通技巧等職場上應用得到的商務禮儀。不僅是同學，部分友師亦未必了解部分技巧，師友雙方都獲益良多。

活動簡介

• 學校探訪

在友師自我介紹並認識彼此後，同學帶領各自的友師到學校不同地方參觀，互相交流，拉近彼此的關係

• 辦公室參觀

友師帶領著同學在辦公室內不同部門奔走，了解公司日常的運作以及不同專業服務

• 商務禮儀工作坊

由富經驗的友師為同學帶來不同商務上的禮儀知識，例如餐桌禮儀、衣著指導及溝通技巧

• 模擬面試

由友師擔當一天面試官，與同學進行模擬面試，由提交履歷到面試實戰，並從友師的評語中學習

• 職場影子

給予同學一個與他們所屬的友師/德勤同事一起工作的機會，並了解一間提供專業服務的公司的日常流程和運作



聖公會林護紀念中學 X 香港機場管理局



歐穎宜

經過數節的職業導向活動後，我對自己未來的生涯規劃有更清晰的方向。當中最深刻的莫過於到機場參觀，了解機場管理局各工作崗位的工作實況。通過這次計劃的各項活動，我體會到香港社會其實提供予年輕人多元化的出路，不再局限於傳統的商業工作，能夠讓我發揮自己的獨特潛能。我希望這計劃能繼續舉辦，使中學生在友師的個人分享中，了解更多職業的實況，讓他們確立人生目標，裝備好自己，積極地向未來進發。

馬進榮

這次活動實在令我獲益良多。機管局的友師十分友好，有禮貌，令我在待人接物上得到很多啟發。此外，他們亦教會我許多東西，例如餐桌禮儀、面試等實用技巧，還有介紹機管局很多不同的工種，有助我考慮日後的職業發展。而令我最難忘的是到機場參觀，能夠踏足機場禁區，見識到職場的真實情況，實在令我大開眼界。我認為這次活動十分有意義，希望明年亦能繼續舉辦。





陳家榮

透過參與「友・導向」師友計劃，在我們分享成長經驗的同時，感受到這群青少年對未來充滿憧憬。他們既有理想和抱負，也有明確的人生目標，讓我們一班在社會打滾多年的「同行者」不但重拾初心，而且加深了解現今青少年的想法和夢想。這不僅有助我們在工作上與年輕人合作與溝通，也有利我們改善在家中與子女溝通的技巧。感謝這次師友計劃的安排，讓我們獲益匪淺。在此，我祝願參與計劃的同學在未來發揮所長。在人生的道路上，學會不斷從「舒適區」走到「學習區」，積極展現生命的無限可能，爭取個人最佳成績。

活動簡介

- 迎新
 - 互相認識
 - 了解學員對活動期望
 - 介紹機管局，了解機管局運作
- 職業導向
 - 了解自己的職業興趣，讓友員知己知彼，百戰不殆
 - 分享面試前的準備工作、求職面試技巧，提升友員被錄取的機會
- 參觀機場
 - 讓友員了解機場的工作環境及不同職位
 - 友員分享在機場參觀的所見所聞
- 商務禮儀
 - 與友員分享商務禮儀的知識，體現職場上的相互尊重，例如自我介紹、著裝、儀容及商務禮儀及聚餐禮儀等
- 以小組形式對友員進行指導，啟發友員





聖公會基孝中學 X 維佳科技有限公司



黃子恩

「友•導向」師友計劃讓我能夠結識一眾維佳科技的友師，他們循循善誘，並為我們舉辦了不同的活動。友師們協助我

們如何策劃人生目標，對於人生規劃有莫大裨益，讓未來的路能走得更容易。

最感印象深刻的活動是公司參觀，當天友師們向我們介紹不同部門的職務，例如資訊科技人員，讓我更深入了解其工作環境，並讓我對自己未來的路有更明確的方向。再次感謝友師們在百忙之中抽空為我們舉辦不同的工作坊，將來定必實踐所學，學以致用。

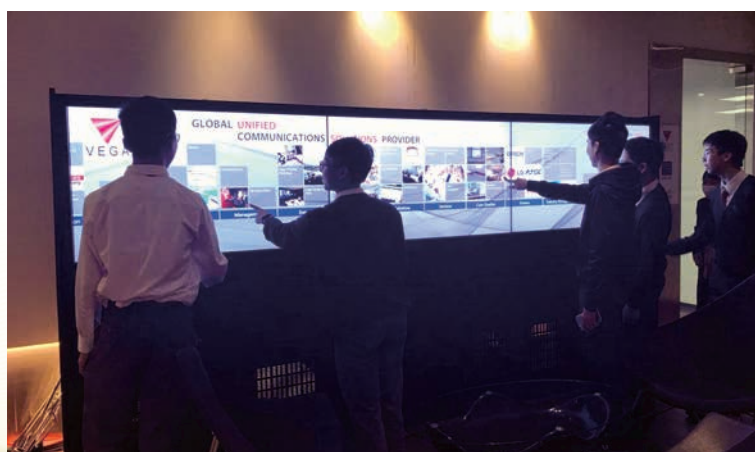


曾亮然

本年度有幸參加了「友•導向」師友計劃，令我曠闊視野，增廣見聞，尤其了解更多與資訊科技相關的知識和工作。透過

參與不同的工作坊，能夠認識自我，令我知道更多適合自己的職業，所以我現在會努力為目標進發。

我們與維佳科技的友師們相處十分融洽，他們都十分熱心地解決我們的疑問，更加難忘的是他們在公餘時帶領我們參觀工作環境。我衷心感謝他們在繁重的工作中抽空教導我們，使我們更加清晰自己的前路。



活動簡介

維佳科技友師隊與一眾友員進行了一系列的活動，務求協助友員們策劃人生目標。其中一個活動我們到了一間安老院進行探訪活動。除了一起參觀院舍設施外，友師和友員亦向一眾老友記噓寒問暖，同時玩遊戲，表演，並派發水果和禮物包。透過有意義的義工活動，友師希望友員可以對將來進入職場，除工作外，有更全面的了解。另外，友師隊也帶了友員們到公司參觀，與他們介紹不同崗位的職責，讓他們了解辦公室的工作環境，以及在科技相關行業的發展前景，鼓勵友員多思考將來的事業志向，並為自己定下的目標作好準備。



聖公會聖三一堂中學 X 香港上海滙豐銀行



張竣稀

「友・導向」師友計劃不知不覺已經結束了。感謝友師們能在百忙之中為我們精心安排活動和遊戲。模擬職場上的面試和職場角色扮演能加強我的溝通技巧，更令我有所領略和感悟。最重要的是活動能令我了解企業的運作，學懂各行各業的知識。師友計劃讓我發掘到對投身商界的興趣，從而令我可以盡早規劃自己未來升學和就業的方向。

最後再次感謝友師們向我們分享自己的經歷，讓我們能夠思考和探索。是次活動能讓我確切體驗到商業社會不同部門的工作，令我獲益良多。



梁藝

透過模擬職場角色扮演，我有機會親身體驗在商界社會不同部門的工作、不同的情景，讓我不斷思考職場上所發生的問題。此外，模擬面試使我能夠了解各部門的入職要求和面試的禮儀和技巧。更重要的是我能了解自己個人的興趣和專長，幫助我規劃未來升學和就業的方向。我衷心感謝友師們為我們預備每一次的工作坊，並很高興能遇到一班充滿熱誠的友師。

最後再次感謝友師們向我們分享自己的經歷，讓我們能夠思考和探索。是次活動能讓我確切體驗到商業社會不同部門的工作，令我獲益良多。



活動簡介

在本學年的師友計劃中，滙豐共有 12 位友師參與，設計了八節活動，希望能讓夥伴學校聖公會聖三一堂中學的同學明白職業性向與事業選擇、職場上需要的能力、與及團體合作精神等等。

活動中 18 位參與的同學分為四組，模擬一間公司四個部門，讓他們在思考部門間要如何合作令公司運作暢順，遇到問題時又要如何立刻應變處理。希望透過這個職場模擬遊戲，啟發同學訂立人生目標，反思應如何裝備自己，積極自動地學習和吸收不同範疇的知識。



聖公會聖匠中學 X 庫務署



羅玲玲

我是一位選修企會財的學生，「友•導向」師友計劃讓我發現政府部門內的會計工作原來是由庫務署的同事負責。在整年的活動

裡，我們有不少時間可以和友師直接交流及聊天，友師們會分享自己的中學生活、升學途徑、工作環境及日常工作的喜與樂。對我未來的生涯規劃，有莫大的幫助。

最後，真的要感謝各位友師，付出這樣多私人時間，籌劃多姿多彩的活動！



潘立宗

友師們安排了一連串的活動，例如：參觀民航處及香港國際機場、模擬面試、義工探訪、錢家有道桌上遊戲、職業講座等。

當中令我印象最深刻的，就是錢家有道的桌上遊戲。在遊戲中，最初我只會不斷用遊戲中的金錢去購買學歷以及工作經驗，卻忽略了保險這個範疇。當不幸遇上意外時，保險有助我應付突如其來的負擔。此外，這模擬人生的遊戲，有助我思考我的未來規劃。

最後，真是要感謝友師們這半年來的精心安排，讓我獲益良多。



盧穎琛

參加師友計劃喚起了自己中學時期的點滴：不願面對考試，Study Leave 都在打機（太鼓達人揮手區）及影貼紙相的日子。「聖經」科

校內試必有的 A 與提不起勁「會計」科的 D，最後會考成績竟然相反是會計 A，聖經 D，討厭至極的科目現成為我維持生計的工作…人生意外之事不斷發生。沒有期望自己的參與可以給予智慧、人生道理、意見，只希望同學有機會透過各友師的經驗分享，知道多一點人生的驚喜、得失，欣然面對往後的各種機遇，把握生活帶給大家的可能。



張逸麟

「如果我早點知道 XXX，我就可以 XXX。」

我抱著這個想法，參加了「友•導向」師友計劃，成為一位友師，向中

學生灌輸一些正面的價值觀。然而，我在友員身上看到年輕人的簡單直接、聽到他們稀奇有趣的想法。他們猶如宇宙般多樣化，每一個都有著無窮的可能性。

比起「師」，我更傾向「友」。我喜歡聆聽他們的想法，鼓勵他們勇於嘗試、自由發展。我傾向分享而非表達自己一些「過來人」的經驗，由他們去選擇自己要走的路。

我慶幸能在他們成長中最重要的階段出現，衷心希望我的影響是正面的。

活動簡介

我們為主修企業、會計與財務概論及經濟，就讀於聖公會聖匠中學的學生計劃了七個活動，分別在七個星期六早上進行。

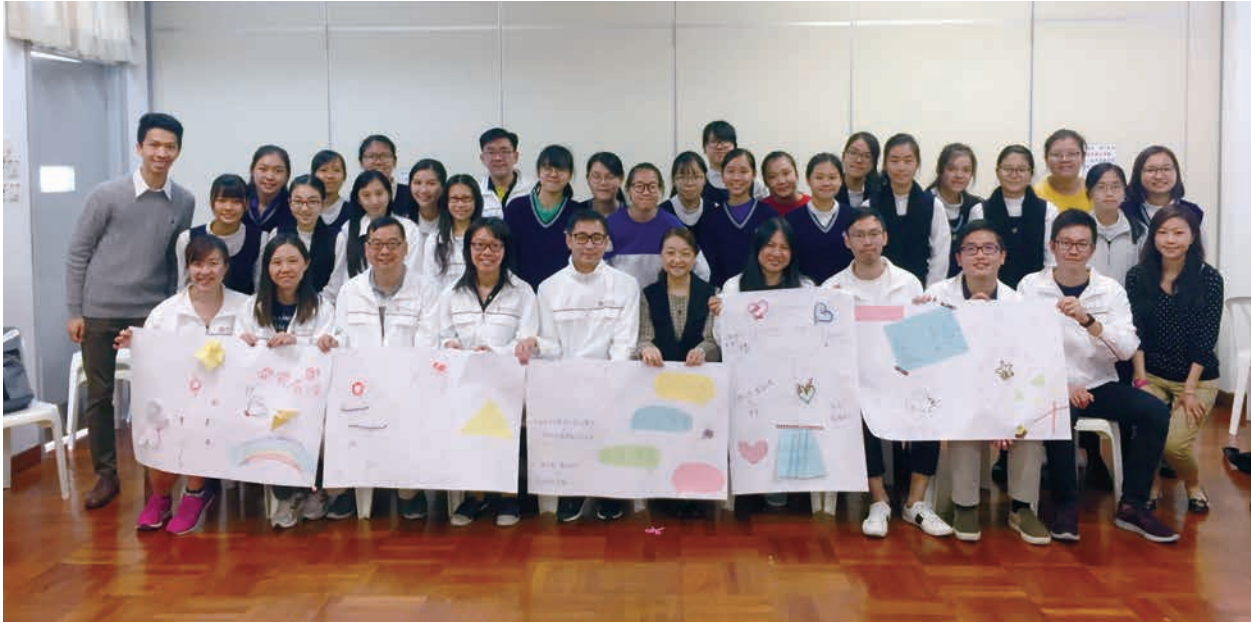
除迎新會透過遊戲互相認識，介紹庫務署、政府及會計的工作外，我們亦為同學們悉心安排了以下活動：

- 個人理財管理，學習相關概念及工具
- 探訪居住在沙田的屋邨的長者，從而了解社會，特別是長者的需要

- 參觀民航處總部的航空教育徑和由香港機場管理局安排的香港國際機場導賞遊，讓同學了解航空業及香港國際機場的過去、現在及未來發展。另外，此參觀也讓同學認識到要維護香港作為區域航空樞紐的地位和聲譽，必須靠著一班群策群力的專業人員共同確保航空及機場的安全及運作順暢高效



聖母玫瑰書院 X 中國銀行（香港）有限公司



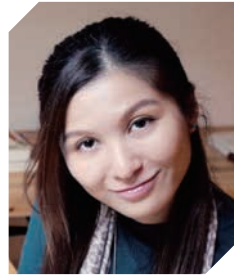


廖偉倫

能夠因應本職工作及人生經驗，通過諸如破冰活動、影子計劃等一系列精心組織的活動給予我的兩名學生啟發和指導，

使我感到振奮，更讓我重溫學生時代的那種活力與熱情。我感謝她們對每一次活動的支持與積極參與。

「友•導向」師友計劃是一個有意義的平台，讓同學們能夠在這裡進步和成長，也讓友師們對這一代的年輕人有了全新認識。我衷心希望這項計劃能為參與的同學們提供更多的可能和方向，令他們能夠開拓眼界，規劃未來，師友並肩，為夢起航，在今後的人生道路上描繪出屬於自己的那一份精彩！



陳惠玲

很榮幸能參與本年度的「友•導向」計劃，成為眾多友師其中之一，為指導青年人出一分力。今年與我行配對合作的是

我的母校，我除了以友師的身分，亦以「師姐」的角色，透過一連串的活動與「師妹」互動交流，協助他們認清人生目標及定立發展方向。回想自己於中學時亦對未來充滿好奇疑問，當時母校亦有類似的計劃，將高中及中一同學作配對，協同學們盡快適應校園生活。今次能成為「友•導向」計劃的友師，由當年的受惠小師妹變為今天友師，實在十分有意義！

活動簡介

在 2017/18 年度的「友•導向」活動中，中銀香港本著給予年青一代啟發及促進青年發展的精神，設計了豐富多彩的活動，獲得配對學校聖母玫瑰書院老師及同學們的熱烈反響和一致好評。

來自不同部門的 16 名友師們在破冰活動、成功有法工作坊及影子計劃中，不僅以輕鬆的活動有效拉近了友師和友員們的距離，更在參觀工作場所的過程中分享個人經驗，寓教於樂，讓同學探討他們的職業發展和未來方向。

我行將繼續以擔當社會責任為己任，用感恩之心回饋廣大社群，在今後的活動中與青年同行，擁抱「希望、信心、抗逆能力」，一起分享快樂和未來，力爭讓每一位香港青年都能夠被培育成有國家意識、具香港情懷、富國際視野，對社會有承擔的人。



聖芳濟各書院 X 香港海關

蘇子滢

成為紀律部隊是我從小到大的夢想，所以我參加這個計劃，希望能有機會加深認識紀律部隊的入職要求及日常工作。在參與這個計劃前，我對海關真的一無所知。現在我才知道原來海關有許多不同的部門及職務，而且日常工作非常具挑戰性，他們每天都需要面對不同的人，又要處理許多突發事件，守護香港的各個關口。這計劃令我更有興趣成為他們的一份子。而且，這個計劃亦令我更加了解到自己必須更努力為將來做好準備，實現夢想。我覺得這個計劃十分值得我們參加，每一位友師都很熱情。記得有一次友師來到學校與我們一同燒烤，當我在外面完成足球比賽回到學校見到他們時，他們不單熱情地歡迎我，更預備了已燒好的食物給我，那一刻我覺得很感動。我很慶幸我有報名參與這個計劃，有時還真的希望這個計劃不會有完結的一天呢！

盧倩倩

還記得第一次聚會的時候，心情是戰戰兢兢的，到底海關關員是不是像電視上看到那麼嚴肅的呢？到底要怎麼跟他們打開話題呢？到了海關總部大樓，與一班關員會面，我這些問題卻通通灰飛煙滅，全因各師友十分友善親切、平易近人，使我們一見如故。

令我最深刻的是參觀「香港海關一百零一年光輝」的主題展覽廊，讓我對香港海關的發展、工作和演變有更多的認識。展覽廊內的展品令我嘆為觀止、增廣見聞。

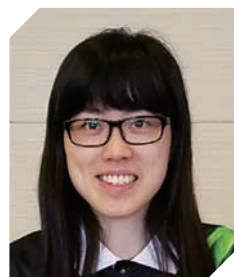
當我參觀海關訓練學院時，有幸接觸緝毒搜查犬，原本很怕狗的我，對狗的恐懼銷聲匿跡，牠們十分能幹、機智，既乖巧又服從指令，真難怪能成為關員的掌上明珠呢！

更想不到的是，我人生的第一面獎牌，居然是與友師 Jill 和 Iris 一同在我校運動會的接力賽中奪得。起初她們提議一起參加接力賽，我立刻拒絕了，試問一個

長期不做運動的人怎參加接力賽呢？但在她們的再三鼓勵下，我終於戰勝了心魔。走上賽道參賽，最後更奪得了亞軍，真的多虧友師的鼓勵，我才能突破自己，感恩有幸與你們結緣！

「友・導向」師友計劃實在令我的人生變得多姿多彩，令到從前一孔之見、膽小怕事的我，如今變得外向開朗。我真的很高興能與你們每一位關員建立這段真摯的友誼，為我的成長路途添上色彩。





江紫珊

很高興有機會參與「友•導向」師友計劃，成為其中一位友師。在數次的分享及活動中，加深了自己對年青人的認識和

了解。最令我印象深刻的一次活動是出席學校舉辦的運動會，在比賽場上為參賽同學們打氣，他們最終在 4 x 100 米接力賽奪得亞軍，大大增進彼此之間的友誼。藉著友師與友員多方面的溝通，我除了希望讓同學了解海關的工作外，更重要的是希望同學們對將來升學及就業路向有更清晰的認識，積極規劃未來，努力裝備自己，向著自己目標出發。



莫采文

我參加「友•導向」師友計劃的友師培訓工作坊後，不但令我對生涯規劃的理念有更深了解，也提升了自己的溝通技巧。

透過不同師友活動中的交流，我逐步和學生建立起一份「亦師亦友」的關係。他們對海關工作充滿好奇，亦勇於發問，我們亦為同學逐一解答及分享各自經歷，希望能夠協助他們規劃未來，也為他們將來投考海關注入一支「強心針」。正所謂「三人行，必有我師焉」，是次計劃令我了解年輕人的想法，獲益良多，實是一次寶貴難得的體驗。

活動簡介

海關友師隊為同學安排不同職場體驗活動，包括參觀海關總部展覽廊、海關訓練學校、和不同口岸等，讓學生對海關職能、日常工作、及招募程序有更深入的认识。活動中友師分享他們職場上的經驗，也鼓勵學生分享自己在生涯規劃方面的想法，讓友師提供指導及意見。友師和同學亦共同參與義工活動，務求從多方面啟發同學，探索及追求自己的夢想。



裘錦秋中學（屯門）× 土木工程拓展署



楊樂儀

在過去一年裏，我學到很多關於土木工程的知識，這不得不感謝一班工程師友師，因為有他們的帶領、陪伴和教導，讓我獲益良多和深受啟發。

自從參與「友•導向」師友計劃後，讓我可以去到自己從未去過的地方見識，例如參觀 T·Park 及中文大學博物館等，令我擴闊眼界，增長知識。每次出外活動或在校活動，內容都準備得十分充裕，讓我們能全程投入其中。這活動計劃豐富了我這一年的校園生活，變得更加充實。

最後，我希望衷心地向友師再說多聲：「多謝你們。希望有機會可以再向你們虛心求教。」

友員

於今年參加土木工程拓展署的活動中，我學懂了很多有關土木工程行業的知識，而且能夠知道很多有關每一個工程師需要做的崗位。藉著這個活動，令我了解到工程師是一個很偉大的工作。日常生活中會經見到基建，例如海底隧道及填海工程，都是工程師所負責的，他們的工作大大改善市民的生活素質。

在這個計劃中，令我留下最深刻印象的，就是模擬面試活動。活動由資深工程師與我們進行模擬面試，他們教導我們面試時需要注意的事情，使我們不要犯錯。而且，他們教導我們如何面對一些困難的問題，當不懂回答問題時，需要懂得隨機應變，使我獲益良多。





朱熹揚

我十分高興能夠參與「友•導向」師友計劃。在計劃中，我遇到了一群朝氣勃勃的友師與友員，在不同類型的活動中共渡了很多快樂的時光。還記得自己在學時，對於未來的職業方向亦感到十分困惑，幸得一班有經驗的師兄指點，才對各行各業有更加深入的認識，所以我深深明白友師的重要性。現在角色掉換，我衷心希望能夠以過來人身份分享自己的經歷，令各友員有所裨益。

最後謹祝各位友員學業進步，繼續努力向夢想進發！

張諾敏

成長路上難免會跌跌碰碰，正如我們籌備活動時都難免遇上困難，幸好有各友師的熱心投入及協助，才能順利完成。我十分欣賞「友•導向」師友計劃，這個計劃讓友員和友師透過不同活動增加認識，讓友員能透過友師的經驗得到啟發，更加深入認識各行各業，可以及早了解自己的興趣和發掘未來想走的路。世界很大，希望我們作為友師能幫助到各友員進一步了解這個世界，找到適合自己的路。

活動簡介

在 2017 年 12 月 8 日，師友計劃的友師和友員第一次見面！我們當天在學校進行了一些破冰遊戲，令大家彼此加深了解。我們亦簡單地討論了這次活動的目的和方向，確保友員們可以在活動中有所得益。

第二次活動是到 T·PARK「源•區」參觀「源•區」不僅是一座污泥處理廠，

是次參觀更能讓友員們學習和體驗到香港的綠色文化，了解政府在環保和保育方面的可持續發展工作。

其他活動包括讓友員們完成一系列的職業性向測試，我們更一起探討不同種類工作的入行方法、前景和特性，並根據性向測試結果和友員性格作出建議和指導。



嘉諾撒培德書院 X 養和醫院



梁穎翹

這次參與「友•導向」師友計劃，令我獲益良多。一眾友師為著有興趣投身醫護界的我們提供了指導及意見，讓我們對醫

護行業有更多的認識。當中，令我印象最深刻的是參與應屆護士畢業班學生的分享。他們分享自身在護士學校的經歷，當然有苦有甘，令我可及早預備，認清自己的性格與能力是否適合投身醫護界，進一步規劃自己的人生。

最後，友師就是我們的同行者，他們的分享和鼓勵，成了我們追夢的動力。友師們，謝謝您！



黃潔儀

能夠成為「友•導向」師友計劃的一份子，是一件很幸運的事。「白衣天使」工作辛苦人人皆知，他們每天都需要不少耐力才

能完成日復日，年復年的任務。

參加這個計劃後，我可近距離接觸「白衣天使」，真正體會到護士的工作平凡但偉大，瑣碎但精密，艱辛而甘心，收成卻是物質不能相比的。這些體驗令我更想成為「白衣天使」，希望用自己的小小力量跟病人一起對抗病魔，給受苦的人一點小小的慰藉。

在尋夢的路上，感激有你們——「白衣天使」！



友師

在「友•導向」計劃的安排下，我們與獲派夥伴學校嘉諾撒培德書院進行了一連串的活動，讓學員更認識自己，促進他們向目標和理想進發。認識友員後，我們很高興得知她們對護理行業產生了濃厚的興趣，令我留下深刻印象。我們感到很榮幸，能夠與一眾社會未來的主人翁分享護理心得及人生經驗，從而成為好友。所謂「青出於藍勝於藍」，我們期望透過這個計劃令友員們認清自己未來的發展路向，亦十分期待將來與護理新力軍共同貢獻社會。

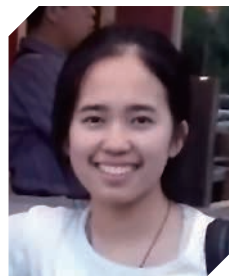
活動簡介

養和醫院護士學校友師隊為友員們準備了多元化的師友活動，期望為友員提供親身體驗及了解醫護行業的機會。其中今年計劃的旗艦項目是邀請了友員到護士學校參觀。友師們準備了生動有趣的遊戲，令友員對護理界有更深入的认识。透過一番熱烈的討論，友師們與友員及護士學生探討了護理界的前景，亦為在場每一位即將面對公開考試及升學就業問題的友員們打氣。

除此以外，友師亦進入校園，與友員進行香薰治療工作坊，一方面在考試前為友員減壓，同時亦可增進友員的相關知識。每一次的師友活動都於歡樂的氣氛下完結，友師們亦期待下一次與一眾友員再會。



德雅中學 X 政府統計處



譚銘悅

參加這次「友・導向」師友計劃實在是意義非凡的一次經驗。在與不同的友師相處談天時，我不僅獲得了許多人生經驗，還更確立了我自己未來的方向。在每次與友師們相處的時候，我們都會玩一些有趣的遊戲，這些遊戲都與職業相關，有助我們加深對各個職業的了解，這對我們選擇未來的職業提供了各種各樣的選擇。

在獲得諸多裨益之外，我亦結識了許多「忘年交」一友師們。在沒見到他們之前，我以為他們是十分嚴肅的人，誰知卻完全相反，他們每個人都十分隨和、好相處。這讓我們初來乍到的心受到了撫慰。在此，我衷心地感謝陪伴了我們這段時日的友師們，與他們相處的點點滴滴我們都將銘記於心，謝謝友師們，也謝謝這段時日彌足珍貴的回憶。



張茜雯

參加「友・導向」後，我獲益良多。不但可以知道更多有關職業的事情，也可從友師分享的人生經歷中學習。在活動中，我可以透過友師用心為我們準備的遊戲、分享、講解，擴闊視野、認識新事物和了解自己的興趣。我十分欣賞友師會用遊戲的方式教導我們。因為透過遊戲，我們可以親身體驗，令印象更深刻和更容易吸收知識。真的很感謝友師們可以在百忙之中抽空，以自身的分享啟發我們。我認為這計劃很有意義，希望這份愛可以一直傳承下去。



袁耀波

我非常有幸能夠成為德雅中學本年度「友•導向」師友計劃的友師。

今年是我第二年參加「友•導向」

師友計劃。剛踏入而立之年，我漸漸發覺計劃中與友員亦師亦友的關係非常難得。透過各種活動和交流，我見到每位友員都能從中開拓視野、擴闊社交圈子，並開始憧憬未來的生活。眼看這群年輕人，也令我回想到十多年前自己對將來的期盼，驀然回首，感受至深。因此，我想藉此機會向我遇到的友員道謝。

最後，借網絡上北京女學生張詠言寫給未來的自己的信中的一句勉勵各位友員：「願你們走出半生，歸來仍是少年。」



謝少盈

當見到部門參與了「友•導向」師友計劃時，心想這是一次很好的機會，以從事統計工作人員的身份去跟一班中學生

分享他們應怎樣去計劃未來的工作。此計劃與我近年的一些想法很相近，期望可以以自己的職業，在公務以外去幫助別人。今年是我第二年參與這計劃，有上一年的經驗，今年較易與一班友員好好相處和融入她們的世界中。我盼望透過跟他們分享我們在職場上的經驗，能夠為他們的人生規劃帶來一點點的啟發。

活動簡介

能夠好好地規劃人生，首先要了解自己，與及認識身處的社會和環境，從而為自己增值及創造優勢。因此，友師義工隊透過一系列涵蓋多個範疇的活動，例如利用「多元智能」理論啟發友員認識及了解自己的專長、興趣及工作志願；亦以有趣和生動的形式向友員分享政府統計處不同職系的特點，與及介紹一些友員感興趣的職業的基本知識、入職要求和前景等；還有透過模擬尋找工作遊戲，希望令友員體會現實生活中未必與心中的期盼一致，並在遊戲的過程中發掘到自己感興趣的工作及領悟人生價值觀。此外，每一次活動都有一段小組分享時間，鼓勵友員向友師分享自己在生涯規劃方面的想法，讓友師為她們提供這方面的指導和建議。





樂善堂王仲銘中學 X 屋宇署



李嘉慧



這次透過參與「友•導向」師友計劃，我實在獲益良多，尤其對土木工程有了初步的理解。首先，友師們很詳細地為

我們解答入職要求，令我更清晰了解未來的方向和目標，提早訂立生涯規劃。令我印象最深的莫過於參觀屋宇署，讓我們走出校園，到不同的地方參觀，擴闊視野，更透過不同活動加強溝通能力。每一次參與師友活動都成為了我難忘的回憶，每一次與友師們心靈溝通，也是前輩們分享給我們的寶貴經驗，感謝他們為我們的付出！

駱振豪



在這次活動中，我們對工程方面的知識突飛猛進，當中有賴各位友師的幫忙，講解工程行業在不同範疇的工作，使我們增廣見

聞，了解行業的架構以及求職要點。從活動中最大的得著是體驗模擬面試，從中學會面試的技巧、準備工作等。此外，這次計劃更幫助我了解自己適合從事哪種行業，例如測量師等，使我獲益良多。

最後，多謝友師抽出寶貴時間，耐心教導我們，同學們亦享受這「亦師亦友」的關係。讓我們上了寶貴的一課，令我們能為將來投身社會提前做好準備，很高興認識你們！



谷峻明

我們的友員一方面要準備中學文憑試，另一方面已開始認真地思考自己將來的職業路向。我們藉此機會介紹部門架構

及工作，讓他們加深對不同職系的認識，擴闊他們對工作的視野。友師們緊密合作，校方積極配合，而學員反應亦非常正面及踴躍。我們還為學員們安排一場模擬面試，好讓他們感受面試時所面對的壓力，為日後面試作充分的準備。最後友師們叮嚀學員必須時常懷著熱誠的心對待將來工作，為社會作出貢獻。

同學們，加油吧！



張曉偉

今年是我第二年參與「友•導向」師友計劃，很高興能再與一班有衝勁、有活力的青少年一齊傾談和分享。同學們起初有點害羞，但不到半天已和友師們暢所欲言，他們的積極和主動令我十分訝異，尤其是他們對建築業的好奇心和興趣更是超乎我的預期。透過活動，我們一眾友師都感受到同學們是一班有理想、有熱誠、及有上進心的未來社會棟樑。同學們，繼續努力！

及工作，讓他們加深對不同職系的認識，擴闊他們對工作的視野。友師們緊密合作，校方積極配合，而學員反應亦非常正面及踴躍。我們還為學員們安排一場模擬面試，好讓他們感受面試時所面對的壓力，為日後面試作充分的準備。最後友師們叮嚀學員必須時常懷著熱誠的心對待將來工作，為社會作出貢獻。

活動簡介

今年我們與同學們一同參與了五場活動，一方面讓同學們認識建築業不同專業的事業發展，啟發他們對這一行業興趣。另一方面，友師亦能接觸及了解新一代的年輕人。首次活動先讓同學們與友師們互相認識，當中包括職業簡介、遊戲、及小組分享。其後活動主要令同學們切實感受屋宇署及建築業的發展機會及其工作的情況，包括有參觀不同機構的辦公室及舉行模擬招聘面試等。



鐘聲慈善社胡陳金枝中學 X 香港警務處 (E 隊)



黃仲緣

「友•導向」師友計劃令我對警隊的裝備加深了解，例如永遠衝在前線的衝鋒車，我還看到車裡面的許多裝備例如有各式槍枝、防暴動的服裝等等，這種種令我們大開眼界。計劃還幫助我們明確自己未來的目標，讓我們知道在文憑試中拿到五科 2 級便可以報考警察，經過幾個星期的培訓後便可以正式成為警察。感謝各位警隊的哥哥姐姐讓我們了解到這麼多有關警察職業的事情，讓我們對未來有了一個目標，可以一直向著這個方向努力。

「友•導向」師友計劃令我對警隊的裝備加深了解，例如永遠衝在前線的衝鋒車，我還看到車裡面的許多裝備例如有各式槍枝、防暴動的服裝等等，這種種令我們大開眼界。計劃還幫助我們明確自己未來的目標，讓我們知道在文憑試中拿到五科 2 級便可以報考警察，經過幾個星期的培訓後便可以正式成為警察。感謝各位警隊的哥哥姐姐讓我們了解到這麼多有關警察職業的事情，讓我們對未來有了一個目標，可以一直向著這個方向努力。



溫瑤孚

這次的「友•導向」師友計劃讓我得着很多。與警隊師兄師姐交談，覺得他們十分親切。他們介紹自己的職責和入職的經歷，講解考試技巧，讓我們加深對行業的認知，真的感謝他們。我們還參觀了屯門大興行動基地，了解不同種類的警車的效能裝備及防暴盾牌的作用和使用法等。友師們還組織了黃金海岸酒店自助餐，我們還額外得到有關酒店運作的資訊。參加了師友計劃，我得到的東西不只是學識，還有與人相處的方法，感謝警員友師們。

這次的「友•導向」師友計劃讓我得着很多。與警隊師兄師姐交談，覺得他們十分親切。他們介紹自己的職責和入職的經歷，講解考試技巧，讓我們加深對行業的認知，真的感謝他們。我們還參觀了屯門大興行動基地，了解不同種類的警車的效能裝備及防暴盾牌的作用和使用法等。友師們還組織了黃金海岸酒店自助餐，我們還額外得到有關酒店運作的資訊。參加了師友計劃，我得到的東西不只是學識，還有與人相處的方法，感謝警員友師們。



黃潔瑩

為給予青年人更多啟發，擴闊視野，警隊代表本年帶領學生到黃金海岸酒店共晉午膳及參觀酒店業務。透過午膳，不但增加學生對警隊工作的了解，亦令同學了解不同地方的地道飲食文化，當中亦包括非華裔學生，讓他們與社會共融。

警隊友師本年亦帶領同學參觀新界北衝鋒隊及交通部，讓他們認識執勤人員的裝備及難忘的執勤經歷。同學們親身體會警察的前線工作，從而了解自己對投身紀律部隊的興趣，亦提升他們對實現夢想的熱誠。

警隊友師本年亦帶領同學參觀新界北衝鋒隊及交通部，讓他們認識執勤人員的裝備及難忘的執勤經歷。同學們親身體會警察的前線工作，從而了解自己對投身紀律部隊的興趣，亦提升他們對實現夢想的熱誠。



溫兆銘

今年服務對象正正是自己居住區份的中學。在眾多活動中，參觀行動基地絕對令我與友員添了一個難忘的回憶。記得活動當日，友員表現雀躍，紛紛向不同單位同事發問與執勤有關的問題。對答中，我留意到多名友員明白執勤絕不容易。話則如此，亦有不少友員在了解過後，下定決心努力讀書，希望將來加入警隊大家庭，服務社會。

人生路漫長，一個人力量亦有限。望友員們他日成長後，能仿效友師們貢獻社會，繼續以生命影響生命。

友員們，勿忘初衷，慎獨！

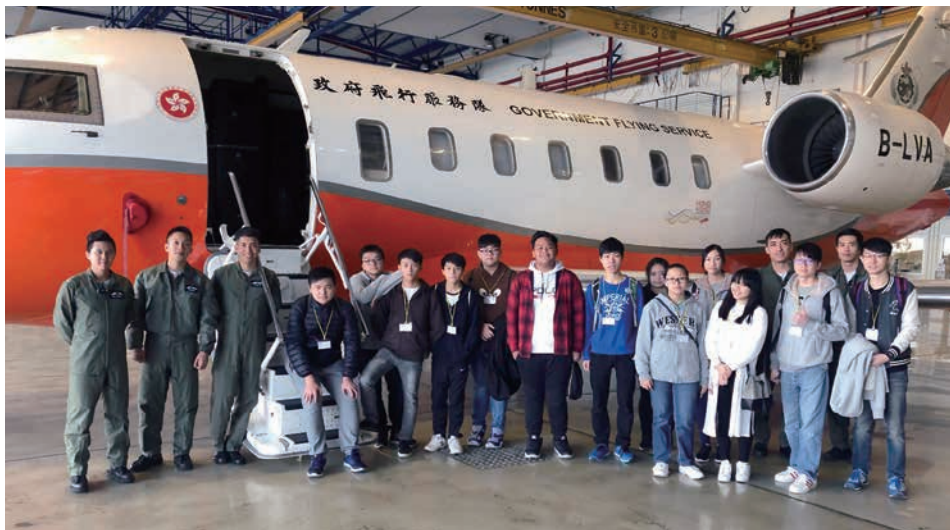
活動簡介

友師隊希望透過「友・導向」師友計劃幫助青年人達成人生的夢想，以不同角度擴闊視野。主要活動包括：

- 警隊招募講座及分享
- 黃金海岸酒店共晉午膳及參觀酒店業務
- 參觀位於屯門大興行動機地的新界北衝鋒隊及交通部



靈糧堂怡文中學 X 政府飛行服務隊



謝澤銘

在參加這個計劃之前，我對飛行服務隊的工作認識不多，我一直認為他們的工作只有救援和救火。經過這個計劃後，發現

他們的工作不止救援和救火，還有運送物資等諸多工作。在行山、參觀飛行服務隊總部及消防學院和燒烤等活動中，大家與友師都有很多不同的交流。就學習、工作和升學的大小問題，友師們分享了自己的人生經歷，讓我獲益良多，更令我對自己的前路堅定不移。現在活動已經結束，我期望明年可以繼續參加此計劃。



劉渙昆

今次計劃特地請來一班和藹可親且身材健碩的香港飛行服務隊成員和我們交流。在數個月的計劃當中，友師們都很樂

意向我們分享他們的讀書心得，並幫助我們為未來準備。我能從友師身上學到待人處事的態度，亦學到一些課本不會教的知識，例如飛行服務隊的運作、遠足的小知識等。期間友師們更解答了我們對前途的問題，所謂「師者，所以傳道授業解惑也」。

我衷心感謝各位義工友師為我們準備了很多活動，亦為我們付出了不少的時間，我感到十分幸運能夠認識到一班大朋友。



張智淵

我參加師友計劃，目的是利用自己的人生經歷和年輕人分享。剛開始的時候，我很懷疑大家會否有「代溝」，但我的懷疑

，在第一次會面就發現是多餘的。還記得第一次會面進行了一些破冰的小遊戲，我發現年輕人們都很投入，而且還有很多的想像力和創意！在後來的戶外活動，他們還展現了活力和不肯輕言放棄的精神。

我相信我們種下在他們心裏的種子一定會發芽！是對未來充滿期望、是積極發揮助人自助、相信自己能力的種子。

所以，只要給年輕人機會，他們一定可以發揮才華！



李嘉榮

不經不覺「友•導向」師友計劃已經過去了大半年，非常慶幸自己能夠參與這次計劃。事前我對此計劃本意的認知是各

位友師以富人生經驗人士的身份和年輕人交流，從而希望對他們未來的學業、工作規劃有所幫助。當我真正加入後，才發覺原來自己在年輕人身上所得到的反而是更多！透過和年輕人的接觸，我深深地感受到年輕人的活力和熱誠。新世代的年輕人對自己的興趣、學業、以至對將來事業的規劃，都比我們在年青時更有遠見，更成熟。



雖然彼此工作和學業都繁忙，見面機會不多，但大家都會以 Whatsapp 群組等社交媒體作交流。從交流中有組員發現我也有閱讀的習慣後，他便熱心地向我介紹更多某作者的作品，實在有令我重拾中學時年輕的感覺。

本年度的計劃已經接近尾聲，希望我們可以好好把握餘下的活動時間去享受過程，也希望在和我們相處的一年時間同學們可以有得著，為他們將來的人生路上帶來啟發。

活動簡介

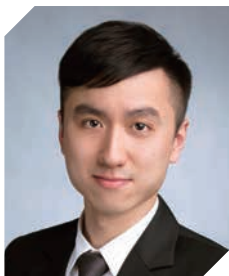
我們的隊伍由政府飛行服務隊的機師和空勤主任組成。過去的大半年我們舉行了各式各樣的活動，包括參觀政府飛行服務隊總部、少年警訊永久活動中心、消防及救護教育中心以及進行山嶺活動等。除了教授基本的山嶺及求生知識，亦令同學們可以了解飛行服務隊及其他紀律部隊的工作，從而感受作為前線拯救的紀律部隊人員的使命感，鼓勵他們日後投身前線紀律部隊工作，貢獻社會。





五育中學 X 個人友師





布鎮權

很高興能夠第二年參與「友•導向」師友計劃，讓我可以再次踏足校園，與年青人相處。透過是次計劃，不單讓我了解時下年青

人所面對的挑戰及困難，同時亦讓我感受到他們的熱情和積極上進的態度，實在令我獲益良多。在此，我希望「友•導向」計劃能持續發展，繼續成為年青人與成年人之間的一個溝通平台，讓我們都能夠從中得益，互相學習。最後，我期待這班擁有無限可能性的年青人在日後發光發熱，成為未來的主人翁。

活動簡介

- 友師參觀校園，由友員介紹學習環境及分享上課心得
- 友師分享個人成長見面對的逆境及挑戰，從而向友員灌輸正面的人生觀
- 戶外燒烤活動，讓師友們在輕鬆的環境中互相認識，建立友好關係





佛教茂峰法師紀念中學 × 個人友師



林麗萍

雖然在這次「友•導向」師友計劃中，我的參與比往年較少，但看到各友師都付出了不少時間和愛心。我相信很多友師都是在職的，但他們在百忙之中，仍然不忘關懷同學，我實在十分感謝他們。

老師

總結而言，同學最需要的是能傾訴心事的友師。正如同學所講，平日無大人願意留心聽他們分享，或校內可傾訴的對象不多。今年的師友活動集中於照顧個別同學的情感需要為主，再輔以各位友師不同的專業知識，使同學可透過友師，了解世界！



活動簡介

個人友師於計劃中扮演同行者的角色，用心地及真誠地聆聽友員分享他們現時學業及日常生活上的點滴，並就他們所面對的困難和挑戰，適時給予他們一些分析和建議。友師與友員藉此建立彼此互信，一同為夢想而努力。





佛教黃允畋中學 × 個人友師





朱敬文



我很高興今年能夠繼續成為「友•導向」師友計劃的友師。今年我除了參加了公司的機構友師隊外，也以個人身份參加，而我服

務的學校就是佛教黃允畝中學。這群學生們都各有自己的特點和強項，更加有自己獨特的思維、目標和理想職業。

而我們的友師團隊有著同一個目標，就是憑我們豐富的工作和人生經驗，帶領並引導學生們揀選自己最適合的理想工作和人生道路。

不經不覺我們的計劃已進行了一半，效果和反應都非常好。從學生們的回應得知友師隊設計的活動的確可以使他們對自己夢想的職業有更深切和詳細的了解。而我們也深深感受到能成功幫助學生的喜悅。

如有機會的話，本人希望明年能夠繼續成為一個更有經驗的友師，指導學生們，使他們茁壯成長，成為更加出色的社會棟樑。

活動簡介

我們的友師隊由六位個人友師組成，而參與計劃的學生也有六位。為了達成職志嚮導這個目標，友師們定了一個以七個項目及為期十個月的計劃，箇中活動包括：破冰遊戲、性格分析、對理想職業的了解和分析、職場體驗、戶外活動及模擬面試等等。

這些活動可啟發學生，讓他們對自己性格作出分析，增強對自己理想職業的認識。而職場體驗及實地考察更使他們對那些職業有更深切感受和了解。最後，模擬面試的目的就是為了可以給他們一些實戰的準備。



官立嘉道理爵士中學（西九龍）× 個人友師



Rai Ashis

It was an honour and privilege to take part in the “Life Buddies” Mentoring Scheme. Under this Scheme, we got to meet different mentors from different professional backgrounds who were outgoing and friendly. During the introduction, the mentors shared their job experiences and told us how they overcame their struggles, which was particularly inspiring to me.

Throughout this Scheme, I got to learn about many new topics. One of such topics was the “Brag Book”, which was an electronic document consolidating all our academic and non-academic achievements. I was very glad to know that it would be very useful for our job interviews in future as it would help us introduce ourselves to the interviewer in a very short amount of time.

Beside the workshops held in school, I also had opportunities to visit our mentors’ working places such as the Mong Kok Police Station and Cathay City, to be exposed to the actual work environment. More importantly, I very much enjoyed the time with our mentors during our outings because I learnt important life lessons and valuable advice from them.

I am really thankful to our mentors for their mentorship and their inspiration. I would also like to thank our teachers for their guidance and letting me take part in the Scheme.

Limbu Bishu

The “Life Buddies” Mentoring Scheme has been a great opportunity for all of us who took part in it. We learnt a lot through this journey, particularly about things necessary for us to develop our career. For instance, we learnt how to present ourselves properly in an interview and how to prepare our CV in an efficient and effective way. The “Brag Book” was one of the important things this Scheme taught me.

All the mentors were very friendly to us and helped us in every way they could and created a path for us towards better understanding ourselves. They helped me figure out what career path would be suitable for me and taught us to take responsibility for the decisions I have made. They also

encouraged me to strive towards my chosen career goal with great perseverance and an attitude of “never giving up”.

The successful stories of our mentors made us realise that the path to success was never easy but not impossible. We learnt that we needed to be determined, work hard and face failures optimistically.

Overall, this Scheme was very helpful and I want to thank our teacher Mr Ngan and all the mentors for providing us with such a wonderful learning opportunity. I would recommend this Scheme to my schoolmates to join in future.



Alex Liu

In the "Life Buddies" Mentoring Scheme, the most memorable experience for me was witnessing the active participation of students and the devotion of all mentors. We have managed to establish the schedule of the entire year at our first meeting. In the sharing session, mentors from all walks of life shared their life experiences. This not only benefited the students, I also learnt a lot. Thanks to the strong social network of our mentors and the facilitation of Mr Ngan, different mentoring activities were held successfully, including a visit to a police station and hearing from police officers on their job duties, an interview preparation workshop held by university students, a sharing session from senior personnel consultants on interview skills, leisurely barbecue activities and so on. These activities gradually established the students' self-confidence and sense of responsibility, and greatly enhanced the students' involvement in the Scheme. In the same time as helping the students, I have also learnt a lot from other mentors' sharing. It was indeed a very treasurable experience.

活動簡介

- 參觀警署與在職警員互動，讓友員了解警察日常工作，協作他們的未來規劃
- 聆聽大學生和資深人才顧問分享面試過程和講解面試技巧，使他們在投考大學及進入職場時有更充裕準備
- 舉行性格培訓工作坊，訓練學生如何成為一個好領袖，以及向他們灌輸正面的價值觀
- 安排戶外燒烤活動，在輕鬆環境下讓師友們互相交談





明愛元朗陳震夏中學 X 個人友師



劉瑞煒

雖然我在參加「友•導向」師友計劃前並沒有太大期望，但卻在過程中獲益良多。我認為參與計劃後有三個主要的得著。首先，我們可以透過與友師的溝通及相處鍛鍊我們的社交能力，作為一名中學生在日常生活只有很少的機會與來自不同階層的社會人士接觸。計劃提供了一個平台給我們學習與他人交流，從而提升我們的社交能力。另外，我們可以從活動和遊戲中釋放我們在學業方面

的壓力，而友師也會鼓勵我們勇往直前。其中最令我印象深刻的是吃芥辣夾心餅的活動，大家於活動中忘卻自我，使彼此關係更進一步。還有，在職業導向及面試工作坊中，友師分享自己的職業、未來社會發展方向及就業前景，讓我們更進一步了解自己未來的發展方向，以便及早規劃未來人生路綫。

活動雖然將接近尾聲，我想向各位友師表達我的感激之情，多謝你們的陪伴及教導。我相信經過這些體驗，我們都能走得更遠、更快。祝你們工作順利，事業有成。



李依琪

通過參加「友•導向」師友計劃，我認識到不同的職業，對我將來在選擇工作時能作更有根據的決定。在友師們分享自己的職業和所屬的公司時，我們了解到不同職業的入職要求及工作性質。從中發掘自己的興趣及規劃自己未來的發展方向。透過這計劃，我認識到社會中不同的人，雖然跟他們只有短短幾次的見面，但跟他們交流時學到不同的思考方式和技巧，我也很享受與他們相處的時光。



活動簡介

- 安排破冰遊戲，讓師友們認識大家，增長彼此關係
- 舉行職業導向及面試工作坊，友師們分享個人的工作歷程，及解答友員們個人發展的疑惑
- 帶領友員進行人生拍賣會遊戲，讓友員反思個人的價值觀，討論金錢的重要性，協助友員規劃未來發展的方向



青年會書院 × 個人友師



黎皓晴

身為一名中六應屆文憑試考生，學業非常繁忙，因此能夠參加的活動較少。友師亦十分體諒我們，為我們提供不少支援。最

深刻的一次活動為一次晚餐聚會。在聚會中，我們在寒冬中吃著暖心的火鍋。友師親自購買食材、下廚，希望能舒緩我們的學業壓力。在此我十分感謝友師為了我們付出。

從這個計劃中，有賴友師的幫助，我更加認清自己的志向，計劃自己的前路。友師提出一個又一個的建議，目的只為避免我們走冤枉路，能順利向著自己目標前進。友師就像我們堅固的後盾，為我們帶來前進的動力。

最後，我很想對各位友師說聲：謝謝你們！



杜佩翹

是次活動實在讓我獲益良多。我學懂了如何在面試中能自信地表現自己；其次，也學懂了如何才能找到自己的道路，也

學懂了找到夢想工作的重要性。現在，我與人面對面交談顯得更有自信，並開始學習如何建立更佳的人際關係。

很高興能在活動中認識到在社會中打滾的前輩們，並能有幸成為我的友師。透過此計劃，能使我得到一個學習的榜樣，從她們身上學到處世之道，改善我自身最大的缺點。



活動簡介

- 安排晚餐聚會，由友師安排火鍋大餐，務求為繁忙的友員打氣，在溫暖和輕鬆的環境下互相交談和認識
- 安排單對單的茶聚，了解友員的未來方向，協助他們找到自己的出路
- 舉辦模擬面試活動，提點友員不同的面試技巧，讓他們為未來做好準備



香港教師會李興貴中學 X 個人友師



彭漪雯

我參加「友•導向」師友計劃已有一段時間。這個經驗，不但改變了我過往對工作的誤解，更深深感受到不同的工作都可以

以為生活帶來色彩。在活動過程中，友師會跟我分享人與人之間的相處技巧，讓我學習到不單是工作上，還是生活上的知識。他們直率且願意分享，讓我也能開放及坦誠地向他們分享我的看法，他們也會樂意接受意見。這毫無顧慮的相處方式，實在十分難能可貴！



黎捷榕

參加計劃之初，我曾擔心與友師溝通時會出現困難，因為擔心他們不太明白我們的想法。幸好，當我開始在活動中認識

不同友師們時，我發現原來他們很健談和開放，還會不時給予支持鼓勵，讓我增加了自信心。他們甚至會主動開啟話題，與我分享生活的所見所聞，讓我感受到他們的溫暖。

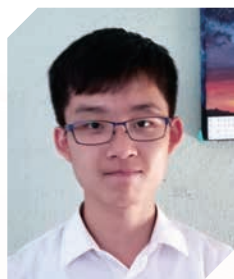


活動簡介

- 安排在大美篤舉行郊外野餐，讓師友們在輕鬆的環境之下互相交談，增長彼此關係
- 參觀饒宗頤文化館，向友員講解館址的豐富歷史，讓他們了解香港時代的變遷和明白歷史的重要性
- 探訪劏房戶低收入家庭，使友員體會香港繁華社會的另一面，擴闊他們的視野
- 舉行討論會，友師們分享自己的經歷和過去的挫折，亦幫助友員策劃個人的生涯規劃



粉嶺禮賢會中學 X 個人友師



陳文杰

很高興能參加「友•導向」師友計劃，計劃讓我對人生以及職場有了更深入的認識，實在獲益匪淺。

首先，感謝諸位友師在工作閒暇之餘安排計劃，親臨指導。如首日大家一起玩遊戲，利用報紙等看似無用的材料搭建不同建築，最終完成了各式各樣的奇妙創作，讓我們明白即使目前我們的人生看似毫無方向，但只要我們鍥而不捨，用心專一，無論資質的高低，只要我們能夠抓住機會，發揮屬於我們的奇思妙想，終會闖蕩出屬於自己的一片天。

其次，當中的一次模擬面試活動讓我覺醒。活動前，我對職場的各類面試毫無想法，本以為能夠草草了事，但過程中才發現，原來面試的技巧要求如此精妙複雜，如面試禮儀、著裝、與面試官的巧妙答辯等等，讓我獲益良多，對日後的各類面試初留印象之餘，更讓我明白了自己的不足與過時的幼稚想法。

總的來說，過程中友師的句句良言都讓我有深刻反思，讓我看到了自己以往所看不到和仍需改善之處，和藹可親的友師們在很多地方給予我不同的意見、鼓勵和幫助，讓我成長了許多，也讓我對未來的人生走向更有自信，充滿希望。在此我謹代表同學們向所有友師表達衷心的感謝。



鄧顯達

參加「友•導向」師友計劃使我獲益良多，每次的交流讓我深入了解各種職業的特徵，釐清我對某些工種的成見及誤解，

擴闊了我的視野，有助我將來投身合適的職業。

另外，「友•導向」與一般講座不同，是互動和雙向的，每次活動友師都準備了不少有關職業的資料，主動分享他們的經驗，並啟蒙我們思考，以作回應交流，從中得到啟發。友師們的熱誠，讓我學習到待人處事的應有態度。感謝友師們悉心的準備和無條件的關愛。

活動簡介

- 安排破冰活動，讓師友從團隊合作中互相了解
- 舉行模擬面試活動，講解面試技巧讓友員為未來升學就業路上更有準備
- 友員帶領友師到他們就讀學校附近參觀，介紹聯和墟、粉嶺和上水一帶，讓友師了解他們的學校環境和日常生活
- 友師向友員分享他們個人的失敗經歷，希望鼓勵友員要積極面對人生，衝破種種難關





聖公會聖三一堂中學 X 個人友師



陳彬材

友師們授予我們專業的學問，同時分享他們獨一無二的人生歷程。他們彷如顏料，在我的天空繪畫斑斕光澤。

參觀香港大學期間，友師用英文與我們交談，增強了我運用英文的信心。看見大學生多元化的生活，令我更有動力要考上大學。友師們在燒烤日向我們細心分析現時經濟前境，令我清楚了解香港的未來趨勢，把握黃金機遇，克服艱鉅困難，成就心中目標。

雖然這次活動完結了，但友師們的啟導並未結束，將一直伴我人生到終章。從此我的天空多了幾份珍稀色彩。



陳小輝

我感到榮幸能參與此活動，最深刻的事，莫過於與友師們行山。不過，醉翁之意不在此，更主要是在過程中有更多機

會和不同界別人士溝通，例如透過用英語和教育界友師交談，我們能提升自己的說話能力；透過與商界友師談天泡茶，我們能更了解將來投身行業的情況和展望。此計劃令我領悟到「勇氣帶來機會；膽怯則流失機會」。雖我們被稱為未來的社會棟樑，但對各行各業的現況卻一無所知，友師們具社會經驗，會將各界形勢最真實地告訴我們及分享他們的經驗，讓學生能未雨綢繆，應付將來各界的挑戰。



李春雷

這次師友計劃非常成功，經過一年的磨合和信任，學校今年和我們友師隊一起合作舉辦了五次活動，有參觀警校和工程

公司、燒烤活動等等。從不同的活動當中，我了解學生們心中的想法，知道他們喜歡互動的聊天，多於課堂上的教學方式，亦了解到他們對生活、對各種職業的疑問，真的很慶幸自己能藉著這師友計劃和學生交流，和友師及老師們共同進退！



李華昌

今年是我第二年做「友•導向」的友師，亦是第一年做協調員。若問我為何做友師，我不需猶疑就可回答說：「這是一個呼

召，要在有限的生命中，抽出一些時間，與大家攜手服務社會，栽培未來的棟樑」。若問值得嗎？我認為只要服務後，心中有平安喜樂，理由就已經足夠了。為何要做協調員？若有能力服務多一些，心中依然平安喜樂，為何不為？至於未來的服務，就只能等待上天的帶領了。

但願各位參與「友•導向」的同學們，在「友•導向」的活動中能獲取更多正能量，得著更清晰的方向走未來的成長路；又能如螢火蟲一般，在有限的生命裡發熱發光。

活動簡介

我們友師隊共有七位個人友師，與 14 位高中生配對。七位友師來自不同背景，可以增強學生的人脈，而今年的師友活動亦非常多元化，有到建築公司及警察學校參觀、燒烤、爬山等。在不同的活動當中，我們希望傳遞給學生一些軟知識和溝通技巧。今年學生的反應非常正面，學校的互信關係亦增強了，十分期待我們的最後一次聚會！



聖安當女書院 X 個人友師





活動簡介

- 進行破冰遊戲，讓友師與友員互相認識，建立「亦師亦友」的關係
- 透過「事業興趣評估工具」幫助友員進一步了解自己的性格特徵，從而初步探索自己的事業興趣，並制訂實踐計劃
- 安排友師與友員進行深入討論，讓友師分享個人經歷，並給予友員機會向友師發問問題，協助他們的生涯規劃

「職場體驗」相片集





香港警務處



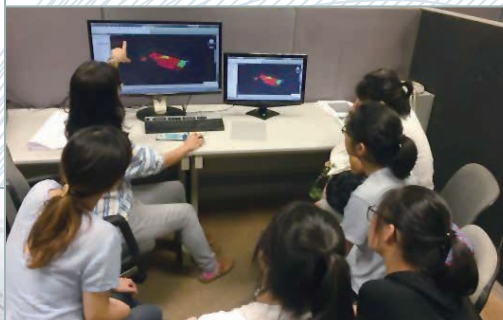
香港郵政



香港房屋
委員會



入境事務處



康樂及文化
事務署



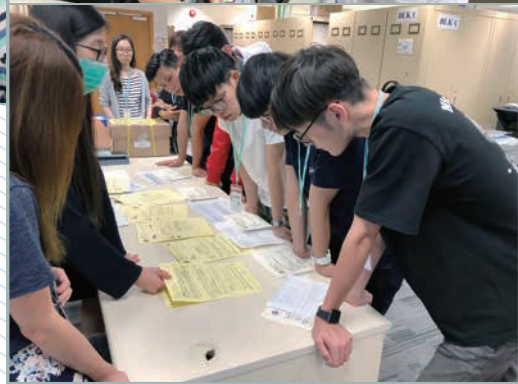
政府資訊科技
總監辦公室



水務署



在職家庭
及學生資助
事務處











香港浸信會
醫院

香港華人
會計師公會

永隆銀行
有限公司

安聯投資



2017/18 學年，「友•導向」師友計劃得以成功推行，有賴以下政府部門、企業及機構的鼎力支持：
(名稱按筆劃順序排列)

入境事務處

土木工程拓展署

土地註冊處

中原地產代理有限公司

中國銀行(香港)有限公司

公司註冊處

水務署

包浩斯國際(控股)有限公司

史蒂文生黃律師事務所

司力達律師樓

民政事務總署

永隆銀行有限公司

在職家庭及學生資助事務處

地政總署

安聯投資

有線寬頻通訊有限公司

宏宗建築有限公司

宏美友師隊

希瑪眼科醫療控股有限公司

李錦記

屈臣氏集團

明德國際醫院

物流及供應鏈多元技術研發中心有限公司

的近律師行

社會福利署

金門建築有限公司

信永中和(香港)會計師事務所

屋宇署

建造業議會

建築署

恒基兆業地產集團

恒隆地產有限公司

政府飛行服務隊

政府產業署

政府統計處

政府新聞處

政府資訊科技總監辦公室

星展銀行(香港)有限公司

洛德亞洲國際有限公司

美聯集團

食物環境衛生署

香港上海滙豐銀行

香港天文台

香港立信德豪會計師事務所有限公司

香港房屋委員會

香港飛機工程有限公司

香港旅遊發展局

香港海關

香港浸信會醫院

香港港安醫院 - 荃灣

香港華人會計師公會

香港郵政

香港電台

香港標準及檢定中心

香港機場管理局

香港賽馬會騎術學校

香港醫思醫療集團有限公司

香港寶嘉建築有限公司

香港警務處

香港體檢及醫學診斷集團有限公司

香港個人資料私隱專員公署

庫務署

海事處

消防處

國際專業管理學會基金有限公司

康樂及文化事務署

畢馬威會計師事務所

規劃署

勞工處

渠務署

港九勞工社團聯會

港鐵公司

華人置業集團

進匯醫務中心

廉政公署

新世界第一巴士服務有限公司 /
城巴有限公司

新世界發展有限公司

路政署

電訊盈科及香港電訊

電視廣播有限公司

維佳科技有限公司

領展資產管理有限公司

德勤公益基金會

養和醫院

機電工程署

衛生署

錦域(香港)有限公司

環境保護署

縱橫二千有限公司

縱橫公共關係顧問集團有限公司

醫院管理局

懲教署

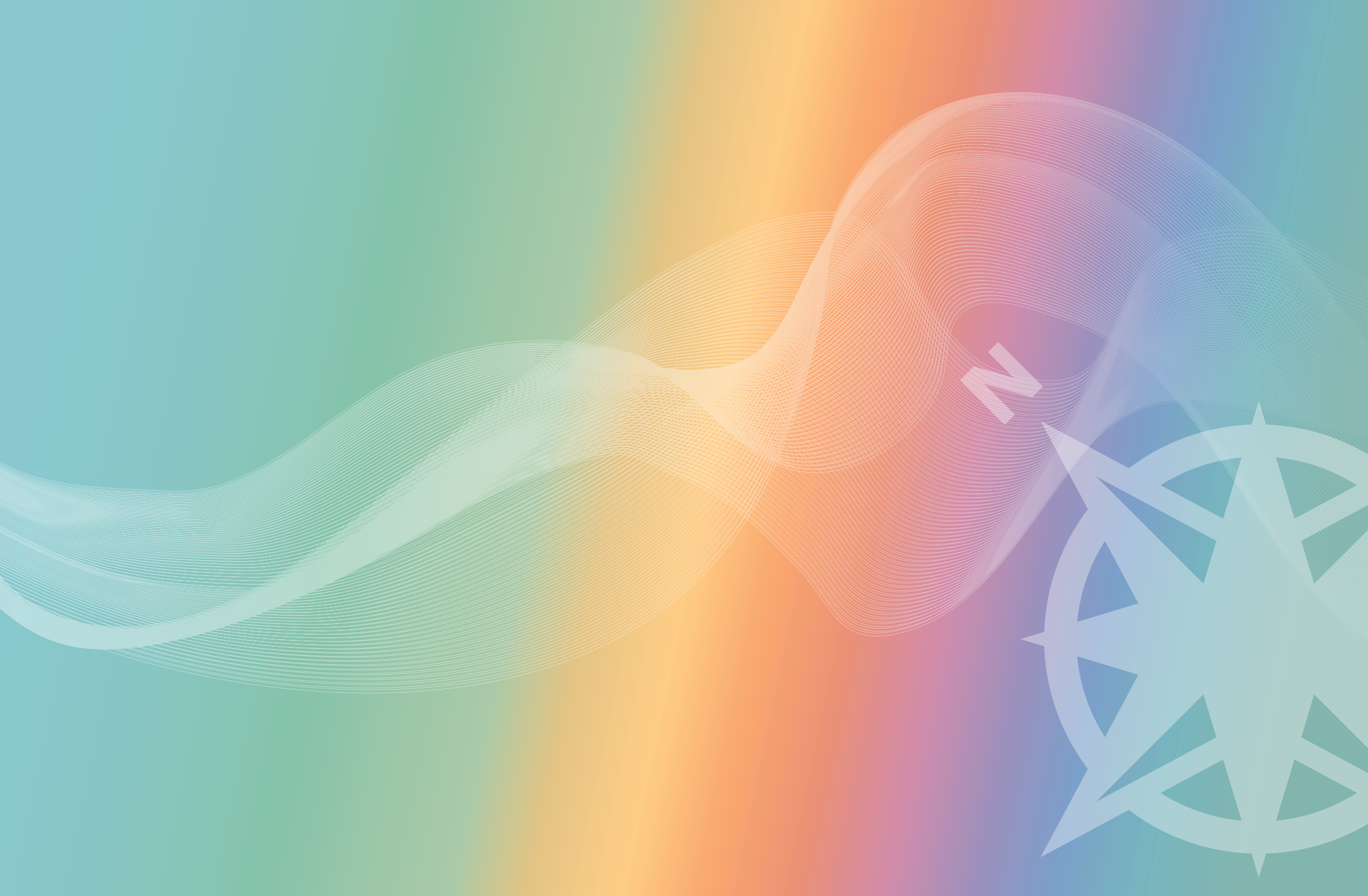


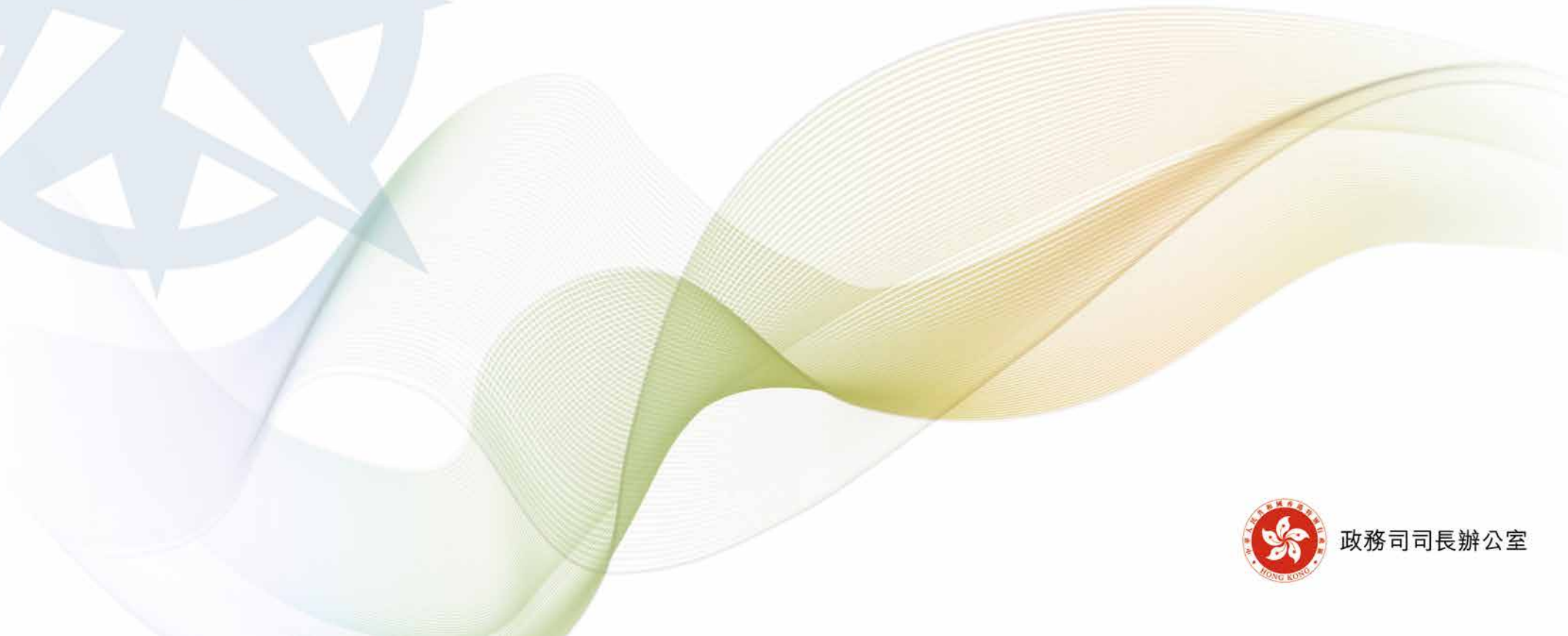
> 查詢



網站：www.lifebuddies.hk | Facebook：[友•導向 Life Buddies HK](#)

電話：[3655 4891](tel:36554891) | 電郵：lifebuddies@csso.gov.hk





政務司司長辦公室