



Po Leung Kuk
Lo Kit Sing (1983) College

保良局羅傑承(一九八三)中學

Cheung Hong Estate, Tsing Yi, N.T., Hong Kong

香港新界青衣長康邨

Tel: 2497 7110

Fax: 2431 1156

Dear Parents,
各位家長：

P23085

Volunteer Services 義工服務

Po Leung Kuk is always dedicated to serve the needs of all ages through its social service units and to encourage students to participate actively in voluntary social services. In order to achieve the aims, all students are required to complete certain service hours in each academic year [Junior forms – 8 hours ; Senior forms – 12 hours (F.4 students, 4 hours of community service out of the 12 service hours are required)]. There is no requirement for F.5 and F.6. This letter informs parents various volunteer services organized by different bodies (please see Appendix).

It is hoped that parents would encourage your children to participate in some of them. Volunteer services can broaden students' exposure but it is important to have your safety always in your mind.

Please acknowledge the receipt of the circular by signing the online reply slip by 30th January, 2024.

保良局全面推行「一學生一義工計劃」，鼓勵學生積極參與義務工作，回饋社會。為鼓勵同學積極參與義工服務，中一至中三同學必須於每學年指定時間內完成最少八小時義工服務時數，中四同學為十二小時義工服務時數(而其中必須包括四小時社區服務)，中五及中六同學可自由參與。

義工服務組已安排不同類型的義工服務(詳情見附頁)，學生可自由選擇合適服務。同時，各同學進行義工活動時必須注意自身安全。

敬請 貴家長鼎力支持。並於一月三十日前填妥網上回條。

Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College

保良局羅傑承(一九八三)中學

Law Wing Chung, Principal 羅穎忠校長

25th January, 2024 二零二四年一月二十五日



甲、義工活動 (由明愛長康兒童及青少年中心舉辦)

項目	活動	日期	時間 / 地點	注意事項
1	愛 01 · 新春行大運 (2-3 月)	訓練日 23/2 (五)	訓練日 4:00pm – 5:30pm 地點：本中心	名額：3 人(中二至中四) 協助推行親子郊遊活動，帶領小遊戲。
		服務日 3/3 (日)	服務日 9:00am – 2:00pm 地點： 香港島龍虎山郊遊徑 (本中心集合)	
2	愛 02 · 鬥玩 義工活動 (3 月)	訓練日 01/3 (五) 15/3 (五)	訓練日 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心	名額：8 人 (中一至中四) 協助進行簡單互動遊戲，與小朋友或家庭一齊大門玩。
		服務日 22/3 (五)	服務日 4:00pm - 5:30pm 地點：本區戶外場地	
3	愛 03 · 復活節 躲避盤大賽 (3 月)	訓練日 25/3 (一) * 教師發展日	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點： 本區戶外場地	名額：4 人 (中一至中五) 學習及體驗躲避盤的玩法及技巧，協助帶領躲避盤活動予小學生。
		服務日 28/3 (四) * 復活長假期	服務日 4:00pm - 6:30pm 地點：本區戶外場地	
4	愛 04 · 郊遊冒險隊 (4 月)	訓練日 15/4 (一)	訓練日 4:00pm - 5:30pm 地點：本中心	名額：4 人 (中二至中五) 協助進行青少年郊遊活動，以及團隊訓練活動。
		服務日 21/4 (日)	服務日 9:30am - 5:00pm 地點：青衣山徑 (暫定)	
5	愛 05 · 明愛春祭日 (4 月)	訓練日 17/4 (三) * CCA Day 24/4 (三)	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心	名額：12 人 (中一至中五) 協助舉行春祭日、控制人流、協助攤位遊戲、宣傳和佈置場地。 歡迎有心又有力嘅義工們幫手！
		服務日 27/4 (六)	服務日 11:00am - 5:30pm 地點：本中心附近球場	
6	愛 06 · 「藝君子」 創意藝術 義工隊 (4-5 月)	訓練日 19/4 (五) 26/4 (五) 03/5 (五) 服務日 10/5 (五)	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 服務日 4:30pm - 6:00pm 地點： 路德會長青群康中心 (本中心集合)	名額：5 人 (中一至中三) 體驗「毛球拼貼畫」，學習手語，並將兩者結合，與聽障人士一起合作完成任務。 • <u>活動與路德會長青群康中心合作</u>

各活動資料以確認信為準

甲、義工活動 (由明愛長康兒童及青少年中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
7	愛 07 · 兒童 健康檢查 巡禮暨 親子新興 運動會 (5 月)	<u>訓練日</u> 9/5 (四) <u>服務日</u> 11/5 (六)	<u>訓練日</u> 4:00pm - 6:00pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 8:30am - 2:00pm 地點： 明愛馬鞍山中學 (本中心集合)	名額：3 人 (中四至中五) 協助推行親子運動會、管理小學生秩序及於運動會做小幫手。

各活動資料以確認信為準

乙、義工活動 義工活動 (由香港香港小童群益會賽馬會長亨青少年綜合服務中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
8	童 08 · 「健康長宏」 嘉年華義工 (3 月)	<u>服務日</u> 9/3 (六)	<u>服務日</u> 12:30pm - 5:00pm 地點：本中心	名額：25 人 (中一至中五) 協助中心嘉年華運作，設置 6-8 個遊戲攤位 / 換領禮物攤位。
9	童 09 · 低碳新人類 (3-4 月)	<u>訓練日</u> 16/3 (六) 20/3 (三) * 學校假期 3/4 (三) * 復活假期 <u>服務日</u> 13/4 (六)	<u>訓練日</u> 2:30pm - 4:00pm 5:00pm - 6:30pm 5:00pm - 6:30pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 3:00pm - 5:00pm 地點：本中心	名額：8 人 (中一至中五) 善用遊戲和科技推動低碳生活，了解兒童及青少年特性，推行相關的義工服務。
10	童 10 · 大澳定向義工 (3 月)	<u>訓練日</u> 21/3 (四) 28/3 (四) * 復活假期 12/4 (五) <u>服務日</u> 14/4 (日)	<u>訓練日</u> 6:30pm - 7:30pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 9:00am - 6:00pm 地點：大澳 (中心集合)	名額：8 人 (中一至中五) 義工們將設計和策劃定向任務，並帶領中心小朋友到大澳進行定向活動，一起認識和探索不同的社區。 備註： 服務日，設旅遊巴來回接送、義工們需自備午膳費用
11	童 11 · 我是青衣人 (4 月)	<u>訓練日</u> 5/4 (五) * 復活假期 19/4 (五) 26/4 (五) <u>服務日</u> 待定	<u>訓練日</u> 5:00pm - 6:30pm <u>服務日</u> 待定	名額：8 人 (中三至中五) 在青衣社區中探索及訪談，以了解本區有需要的群體以及他們的需要，並運用社會設計工具去幫助構思及籌備服務計劃。

各活動資料以確認信為準

乙、義工活動 義工活動 (由香港香港小童群益會賽馬會長亨青少年綜合服務中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
12	童 12 · 菲林相拍攝 x 青衣深度遊 (4 月)	<u>訓練日</u> 6/4 (六) 13/4 (六) 20/4 (六) <u>服務日</u> 27/4 (六)	<u>訓練日</u> 5:00pm – 6:30pm 地點：本中心 / 青衣區 <u>服務日</u> 10:00am – 1:00pm 地點：本中心	名額：12 人 (中一至中五) 不論是居住在青衣又或是在青衣上學的你，對青衣認識有多少？ 一同探索及用菲林相機記錄青衣鮮為人知的景點，最後以街站方式向區內居民介紹成果。 備註： 中心會提供即棄式菲林相機，參加者無需準備。
13	童 13 · 桌遊義工 (4 月)	<u>訓練日</u> 08/4 (一) 22/4 (一) <u>服務日</u> 18/4 (四) 2/5 (四)	<u>訓練日</u> 4:30pm – 6:00pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 5:30pm – 7:00pm 地點：本中心	名額：6 人 (中一至中五) 認識桌遊的樂趣，一同商討活動日的程序，選出合適小朋友的桌遊，與區內小朋友一起樂在其中。
14	童 14 · 孫仔孫女 教手機 (安卓手機) (4 月)	<u>訓練日</u> 15/4 (一) <u>服務日</u> 22/4 (一) 29/4 (一) 6/5 (一)	<u>訓練日</u> 4:30pm – 5:30pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 4:30pm – 5:30pm 地點 (待定)： 長青邨青葵樓 406- 411 室 / 青荷樓平台 P1 樓層	名額：6 人 (中一至中五) 到長者中心教授長者如何使用安卓手機。
15	童 15 · 南丫島 定向義工 (4 月)	<u>訓練日</u> 17/4 (三) * CCA Day 24/4 (三) 8/5 (三) <u>服務日</u> 4/5 (六)	<u>訓練日</u> 6:30pm – 7:30pm 地點：中心 <u>服務日</u> 9:00am – 6:00pm 地點：南丫島 (中心集合)	名額：8 人 (中一至中五) 義工們將設計和策劃定向任務，並帶領中心小朋友到南丫島進行定向活動，一起認識和探索不同的社區。 備註：服務日設旅遊巴來回接送，義工們需自備午膳費用

各活動資料以確認信為準

Appendix 附件

乙、義工活動 義工活動 (由香港香港小童群益會賽馬會長亨青少年綜合服務中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
16	童 16 · 甜品工房 甜品班義工 (4-5 月)	<u>訓練日</u> 24/4 (三) 8/5 (三) <u>服務日</u> 11/5 (六)	<u>訓練日</u> 5:00pm – 7:00pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 10:00am – 1:00pm 地點：本中心	名額：8 人 (中一至中五) 讓年青義工們化身甜品班小助手，教導小朋友製作甜品，以及協助甜品班運作。
17	童 17 · 送暖義工 (4 月)	<u>訓練日</u> 26/4 (五) 3/5 (五) <u>服務日</u> 11/5 (六)	<u>訓練日</u> 7:30pm – 9:00pm 地點：中心 <u>服務日</u> 10:30am – 12:30pm 地點：青衣區	名額：8 人 (中一至中五) 義工們會先在兩次訓練日中學習和嘗試製作不同的甜品，並於服務日把甜品送給社區上有需要的人。

丙、義工活動 (由香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
18	遊 18 · 小童軍 領袖初哥 計劃 (3 月 - 5 月)	<u>訓練日</u> 1/03 (五) <u>籌備及服務日</u> 16/03 (六) 6/04 (六) * 復活假期 20/04 (六) 4/05 (六)	<u>訓練日</u> 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 <u>籌備及服務日</u> 3:00pm - 3:45pm (預備) 3:45pm - 5:45pm (集會) 地點：本中心	名額：4 人 (中一至中五) 體驗帶領及協助小童軍集會活動，義工每次集會前商討並籌備 1-2 個遊戲，於小童軍集會時帶領小童軍玩遊戲。
19	遊 19 · 幼兒桌遊樂 (3 月 - 5 月)	<u>訓練日</u> 1/03 (五) <u>預備日</u> 21/03 (四) 28/03 (四) *復活假期 <u>服務日</u> 18/04 (四) 25/04 (四) 2/05 (四) 9/05 (四)	<u>訓練日</u> 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 <u>預備日</u> 4:30pm - 5:45pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 4:30pm - 5:45pm 集合地點：本中心 服務地點： 長發社區中心 5 樓幼兒園	名額：6 人 (中一至中五) 義工們會預先學習適合幼兒的桌上遊戲，及學習帶領桌遊技巧，並於服務日到長發社區中心 5 樓幼兒園進行服務，學習與幼兒相處技巧。

各活動資料以確認信為準

丙、義工活動 (由香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
20	遊 20 · CS file 偵探達人 (3 - 4 月)	訓練日 1/03 (五) 預備日 26/03 (二) 服務日 2/04 (二) *復活假期	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 預備日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 服務日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心	名額：4 人 (中二至中五) 義工們先學習桌上遊戲 CS file, 並於服務日帶領小朋友進入 CS file 偵探世界。
21	遊 21· 藝術童樂 (3 月 - 4 月)	訓練日 1/03 (五) 預備日 8/04 (一) 22/04 (一) 服務日 15/04 (一) 29/04 (一)	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 預備日 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心 服務日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心	名額：4 人 (中一至中五) 為兒童籌備並舉辦手工活動。
22	遊 22· 桌遊義工 [矮人礦坑] (3 月 - 4 月)	訓練日 1/03 (五) 預備日 16/04 (二) 服務日 23/04 (二)	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 預備日 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心 服務日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心	名額：4 人 (中二至中五) 學習桌上遊戲「矮人礦坑」，並於服務日帶領小朋友進行此桌遊活動。
23	遊 23 · 桌遊義工 [牛頭王] (3-5 月)	訓練日 1/03 (五) 預備日 30/04 (二) 服務日 7/05 (二)	訓練日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心 預備日 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心 服務日 4:30pm - 6:00pm 地點：本中心	名額：4 人 (中二至中五) 學習桌上遊戲「牛頭王」，並於服務日帶領小朋友進行此桌遊活動。

各活動資料以確認信為準

丙、義工活動 (由香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
24	遊 24· 星期日 學童服務訓 (4-5 月)	訓練日 5/4 (五)* 復活假期 服務日 (待定): 7/4 (日) – 12/5 (日) (其中一個星期日)	訓練日 4:45pm - 5:45pm 地點: 本中心 服務日 2:00pm - 6:00pm (其中 1.5 小時) 地點: 本中心	名額: 10 人 (中三至中五) 為 6-10 歲學童提供訓練/體驗 (如: 小食 / 手工 / 桌遊)。
25	遊 25· 狗場 義工體驗 (4 月)	訓練日 11/4 (四)* Ball Game Day 服務日 (待定): 將於訓練日中與義工們共同商議服務日期 (多為星期六或日)	訓練日 4:30pm - 5:30pm 地點: 本中心 服務日 時間: 待商議後決定 地點: 元朗狗場	名額 8 人 (中三至中五) 義工們將協助進行狗場清潔工作, 並與狗場小狗互動交流。 備註: 需不害怕大型狗隻

各活動資料以確認信為準

丁、義工活動 (由女青 - 青衣綜合社會服務處舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
26	青 26· 關懷社區 囡囡囡囡- 復活節 快樂速遞員 (3 月)	訓練日 11/3 (一) 18/3 (一)* 陸運會 服務日 25/3 (一)* 教師發展日	訓練日 5:00pm - 6:30pm 地點: 長青松柏中心 服務日 5:00pm - 6:30pm 地點: 長青松柏中心	名額: 8 人 (中一至中四) 邀請義工們一起繪畫復活蛋, 並給小學生們準備小驚喜, 一起渡過愉快的復活節。
27	青 27· 後勤戰士- 祝福 IG POST (3 月)	服務日 15/3 (五)	服務日 5:00pm - 6:30pm 地點: 長青松柏中心	名額: 8 人 (中一至中五) 招募有想法、創意心思和有美感觸角的您! 義工們將一起構思和製作「復活節」的 Instagram 慶祝帖子。 備註: 相關帖子將會刊登於本處社交平台。
28	青 28· 上山下海 清潔大使 (3 月)	服務日 16/3 (六)	服務日 10:00am - 12:30pm 集合時間: 9:45am 地點: 青龍頭海灘	名額: 15 人 (中三至中五) 本活動聯乘 Facebook 義工群組「上山下海執垃圾」進行海灘清潔服務。 現招募有興趣清潔海灘, 或想為環境環保出一分力的你。

各活動資料以確認信為準

丁、義工活動 (由女青 - 青衣綜合社會服務處舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
29	青 29 · 夾 Band 出 Show 義工 團 (3-4 月)	<u>訓練日</u> 29/3 (五) * 復活假期 5/4 (五) * 復活假期 19/4 (五) 26/4 (五) <u>服務日</u> 4 月或 5 月 (待定)	<u>訓練日</u> 5:30pm – 6:30pm <u>服務日</u> 日子及時間待定 地點：基督教主恩會 (荃灣楊屋道 88 號 PLAZA88 23 樓 K 室)	名額：6 人 (中四至中五) 招募夾 Band & Jam 歌都十分感興趣的您！ 本中心 Stayouth Band Club 將安排專業的樂隊訓練導師，讓學生學習音樂和樂器。 學生享受夾 Band 之餘，可一起參與大小不同的演出，既能培養音樂興趣，又能給社會大眾帶來正能量。
30	青 30 · APRIL 探訪 獨居長者 AM (4 月)	<u>服務日</u> 6/4 (六) * 復活假期	<u>服務日</u> 9:30am – 12:30pm 地點：長青松柏中心、長康邨及長青邨	名額：20 人 (中一至中五) 義工們將為地區獨居長者送上來自社區及年青人的關心。
31	青 30 · APRIL 探訪 獨居長者 PM (4 月)	<u>服務日</u> 6/4 (六) * 復活假期	<u>服務日</u> 2:30pm – 5:30pm 地點： 長青松柏中心、長康邨及長青邨	名額：20 人 (中一至中五) 義工們將為地區獨居長者送上來自社區及年青人的關心。
32	青 32 · 女青賣旗日 (4 月)	<u>服務日</u> 13/4 (六)	<u>服務日</u> 8:30am - 1:00pm 賣旗地點：九龍區 集合地點： 長青松柏中心集合 (來回旅遊巴接送)	名額：60 人 (中二至中五) 人與人之間的相遇，可以綻放萬千可能。 小小一張貼紙旗，能將您的愛心轉化成別人的希望基石，打開人生中一道可能的大門與天窗。 一旗，一遇，成就萬千旅程。期待義工們來體驗一個有意義又充實的週末。 完成服務後，義工們將獲發「賣旗日感謝狀」以作紀念和表揚。
33	青 33 · 好玩基地 義工招募 (4 月)	<u>服務日</u> 21/4 (日)	<u>服務日</u> 1:00pm – 5:00pm 暫定地點： 長康邨平台	名額：20 人 (中一至中五) 協助本中心舉辦「樂活社區·青衣好玩基地」，成為小遊戲的協作義工，為區內兒童帶來一個快樂、自由和安全的玩樂時間。

各活動資料以確認信為準

丁、義工活動 (由女青 - 青衣綜合社會服務處舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
34	青 34 · MAY 探訪 獨居長者 AM (5 月)	服務日 11/5 (六)	服務日 9:30am – 12:30pm 地點：長青松柏中 心、長康邨及長青邨	名額：20 人 (中一至中五) 義工們將為地區獨居長者送上來自社區 及年青人的關心。
35	青 34 · MAY 探訪 獨居長者 PM (5 月)	服務日 11/5 (六)	服務日 2:30pm – 5:30pm 地點：長青松柏中 心、長康邨及長青邨	名額：20 人 (中一至中五) 義工們將為地區獨居長者送上來自社區 及年青人的關心。

各活動資料以確認信為準

戊、義工活動 (由長者學苑舉辦)

項目	活動	日期	時間	注意事項
36	長者學苑	服務日 2024 年 3 月 – 2024 年 5 月	時間及地點 將個別通知參 加者	名額：10 人 (中一至中五) 招募義工籌備活動給長者，和他們一起活動， 為長者帶來開朗歡樂的時光。 義工們將為長者送上來自社區及年青人的關 心。

各活動資料以確認信為準