



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：

P26031

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 [F.1 – 6 hours ; F.2 to F.3 – 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 20th September, 2026.

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，中一同學必須於每學年指定時間內完成最少六小時義工服務時數；中二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。並於九月二十日前填妥網上回條。

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

14th September, 2026 二零二六年九月十四日

甲、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
1	青 1 · 精神健康大使 (10 月)	<u>預備日</u> 2/10 (五) 8/10 (四) 16/10 (五) <u>服務日</u> 17/10 (六)	<u>籌備日</u> 4:30pm-6:00pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 2:00pm - 5:00pm 地點：本中心	名額：8 人 (中一至中五) 誠邀各位成為精神健康大使，除了認識與精神健康相關的知識外，也會製作攤位遊戲活動，為社區人士推廣健康生活，關注精神健康。
2	青 2 · 孩子課後 TEA — TEA (10-11 月)	<u>服務日</u> 21/10(三) 11/11(三) 18/11(三)	<u>服務日</u> 4:45pm - 6:15pm 地點：本中心	名額：6 人 (中一至中五) 陪伴小朋友完成功課，並設計茶點食譜，與小朋友一同製作茶點。
3	青 3 · 精英義工招募 (11 月)	<u>服務日</u> 7/11 (六)	<u>服務日</u> 3:00pm - 5:00pm 地點：長青邨/長康邨	名額：10 人 (中一至中五) 誠邀各位義工展現你的魄力與精神，為區內人士及長者送上關懷。透過交流互動，共同營造支持與溫暖的社區氛圍。
4	青 4 · 上山下海 清潔大使 (11 月)	<u>服務日</u> 14/11 (六)	<u>服務日</u> 9:00am-12:30pm 活動地點： 青龍頭海灘 集合地點： 荃灣港鐵站 A 出口	名額：8 人 (中一至中五) 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。
5	青 5 · 童做手工 (11 月-12 月)	<u>服務日</u> 18/11(三) 25/11(三) 2/12(三)	<u>服務日</u> 5:00pm - 6:30pm 地點：本中心	名額：5 人 (中二至中五) 義工們將教導小學生做功課及一起做手工。
6	青 6 · 藝創手作 (11-12 月)	<u>預備日</u> 20/11(五) 4/12(五) <u>服務日</u> 27/11(五) 11/12(五)	<u>預備日及服務日</u> 4:45pm - 5:45pm 地點：本中心	名額：5 人 (中一至中五) 用創意陪伴成長，點亮手作之魂，加入我們，探索「傳統非遺」與「現代實用美學」的無限可能。發揮你的原創奇想，化身靈感導師，帶領小學生將巧思轉化為手作文創。
7	青 7 · 粵曲馬拉松— 愛心券長者服 務籌款義工 (11 月)	<u>服務日</u> 22/11 (六)	<u>服務日</u> 9:00am - 6:00pm 地點：本中心或長青 社區會堂	名額：15 人 (中一至中五) 義工們將協助舉辦「粵曲馬拉松—愛心券長者服務籌款活動」，義工們將擔任不同崗位，包括上門帶領有需要的長者前往活動場地和接待工作等。活動現場將精心安排粵曲表演，讓參與者和觀眾以實際行動支持長者服務項目外，也能感受傳統文化的獨特魅力，讓活動充滿更多溫暖和關懷的力量。

各活動資料以確認信為準

甲、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
8	青 8 · 跨代盲盒遊 (11 月-12 月)	<u>訓練日</u> 11/11 (三) 25/11 (三) 2/12 (三) <u>服務日</u> 5/12 (六)	<u>訓練日</u> 下午 4:30-5:30 <u>服務日</u> 上午 9:00-12:00 <u>活動地點：</u> 女青年會陶哲甫伉儷樂齡中心 (青荷樓平台一樓) 及 葵青區區內	名額：8 人 (中一至中五) 解鎖新技能：學習專業城市導賞及路線規劃技巧。 發揮同理心：貼心考慮長者需求，設計專屬友善路線。 實戰帶團趣：於服務日化身嚮導，與長者一同快樂外遊。 表現自己、服務社區、豐富個人履歷，期待你的加入！
9	青 9 · 後勤戰士- 祝福 IG POST (12 月)	<u>服務日</u> 4/12 (五)	<u>服務日</u> 4:45pm - 5:45pm 地點：本中心	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「聖誕節」和「農曆新年」的 Instagram 慶祝帖子。 備註：相關帖子將會刊登於本處社交平台。
10	青 10 · 童來慶祝聖誕 (12 月)	<u>預備日</u> 1/12(二) 15/12(二) <u>服務日</u> 21/12(一)	<u>準備日</u> 下午 4:45-5:45 <u>服務日</u> 下午 4:45-6:30 地點：本中心	名額：5 人 (中一至中五) 為小朋友設計活動及準備食物，並與小朋友一同慶祝聖誕。

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
11	童 11 · 葵青遊義工	<u>訓練日</u> 14/10 (三) 21/10 (三) 30/10 (五) 4/11 (三) <u>服務日</u> 8/11(日)	<u>訓練日</u> 5:00pm - 7:30pm 地點：本中心/ 葵芳 <u>服務日</u> 9am - 6pm 地點：天水圍， 葵芳及黃大仙	名額：15 人 (中一至中四) 招募一班義工，以葵青區的特色地方（例如葵涌廣場）作主題，共同策劃一個 2 小時的遊覽路線，並向其他地區的青少年介紹。在服務日中義工將與來自各區的青少年走訪天水圍，葵芳及黃大仙三區，共同體驗各區的特色行程。

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
12	童 12 · 長聚一起	<u>訓練日</u> 8/10 (四) 15/10 (四) 22/10 (四) <u>服務日</u> 14/11(六)	<u>訓練日</u> 5pm-6pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 9am - 1pm 地點：青衣	名額：18 人 (中一至中五) 招募一班義工透過藝術創作與設計探訪內容，以提升義工參與感與投入感。
13	童 13 · 運動無界限 義工小組	<u>訓練日</u> 13/11 (五) 20/11 (五) 27/11 (五) <u>服務日</u> 8/11 (六)	<u>訓練日</u> 5:30pm-7pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 9am-2pm 地點：葵青區	名額：12 人 (中一至中四) 招募一班義工以飛鏢作為媒介，透過三節訓練日，讓義工學習及認識飛鏢，並透過飛鏢設計義工服務的內涵，服務社區上有需要的弱勢社群。
14	童 14 · 減壓野餐小隊	<u>訓練日</u> 12/11(四) 19/11(四) 26/11(四) <u>服務日</u> 5/12(六)	<u>訓練日</u> 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 10am - 6pm 地點：本中心	名額：8 人(中二至中五) 為一班小六升中的小學生設計放鬆減壓的一日行程，義工們透過訓練日加深對升中同學的需要及理解，分享他們的經驗，並設計不同的活動在服務日讓參加者可以放鬆減壓。
15	童 15 · 音樂籌備義工	<u>訓練日</u> 30/11 (一) 14/12 (一) 14/1/2027 (四) <u>服務日</u> 16/1/2027(六)	<u>訓練日</u> 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 1pm-9pm 地點：本中心	名額：10 人 (中二至中五) 招募熱愛夾 band 的隊伍，為中心籌備音樂會，有興趣的 band 隊更可借用 band 房練習及獲得不定期表演機會。
16	童 16 · 亨趣滿 FUN 嘉年華	<u>訓練日</u> 16/1/2027 (六) <u>服務日</u> 23/1/2027 (六)	<u>訓練日</u> 2pm-6pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 11am - 5pm 地點：長亨	名額：30 人 (中一至中五) 組織青年義工共同籌備及主導社區嘉年華的策劃與執行，在協作中各展所長，將共融精神由義工團隊延伸至長亨社區。

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
17	遊 17 · 樂活社區行	<u>訓練日</u> 16/10/2026 (五) <u>服務日</u> 24/10/2026(六) 31/10/2026(六) 參加者只需出席 其中一次服務日	<u>訓練日</u> 4:45pm - 5:45pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 9:30am - 11:00am 地點：長發安老院	名額：12 人 (中一至中五) 協助行動不便的安老院院友到 遊覽長發海傍 / 到長發商場超市 購物 / 協助院友購買日用品。
18	遊 18 · 真 · 食物回收	<u>訓練日</u> 06/11/2026 (五) <u>服務日</u> 11 月至 12 月會 在電話群組通 知，參加者只需 出席其中一次	<u>訓練日</u> 4:45pm - 5:45pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 星期六下午 地點：長發商場吉 野家	名額：12 人 (中一至中五) 義工們將分成小組，每個月輪 值協助把從食物回收箱收集回 來的食物分類和整理，再派發 予有需要人士。
19	遊 19 · 兒童聖誕 聯歡會 籌備小組	<u>籌備日</u> 03/12/2026 (四) 10/12/2026(四) <u>採購日</u> 04/12/2026 (五) <u>服務日</u> 12/12/2026 (六)	<u>籌備日</u> 4:30pm - 5:30pm 地點：本中心 <u>採購日</u> 4:30pm - 5:30pm 地點：深水埗 <u>服務日</u> 10:30am - 1:00pm 地點：本中心	名額：12 人 (中二至中五) 義工們將協助小學生舉辦聖誕 聯歡會。
20	遊 20 · 手機醫生	<u>簡介日</u> 13/11/2026 (五) <u>服務日</u> 28/11/2026(六) 05/12/2026(六) 參加者只需出席 其中一次服務日	<u>簡介日</u> 4:45pm - 5:45pm 地點：本中心 <u>服務日</u> 9:30am - 11:00am 地點：長發安老院	名額：8 人 (懂得使用日常生活 手機應用程式的中一至中五) 教授行動不便的安老院院友使 用智能手機的技巧 (例如 WHATSAPP 和 WECHAT)

各活動資料以確認信為準

丁、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
21	愛 21 · 明愛賣物會	<u>訓練日</u> 7/11/2026(六) <u>服務日</u> 22/11/2026(日)	<u>訓練日</u> 5:00pm - 6:00pm 地點：中心舉行 <u>服務日</u> 9:30am - 1:30pm 地點： 荃灣沙咀道球場	名額：8 人 (中二至中六) 協助推行賣物會籌善款活動、整理物品，策劃攤位遊戲，歡迎又有心又有力嘅義工們幫手！
22	愛 22 · 明愛賣物會	<u>訓練日</u> 9/11/2026(一) <u>服務日</u> 22/11/2026(日)	<u>訓練日</u> 5:00pm - 6:00pm 地點：中心舉行 <u>服務日</u> 1:00pm- 6:00pm 地點： 荃灣沙咀道球場	名額：8 人 (中二至中六) 協助推行賣物會籌善款活動、整理物品，策劃攤位遊戲，歡迎又有心又有力嘅義工們幫手！
23	愛 23 · 「童」你開聖誕 Party Show 2.0	<u>訓練日</u> 5/12/2026(六) <u>服務日</u> 12/12/2026(六)	<u>訓練日</u> 5:00 pm-6:00pm 地點：中心舉行 <u>服務日</u> 4:15 pm -5:45 pm 地點：中心舉行	名額：6 人 (中一至中六) 協助帶領活動，學習設計遊戲，帶領活動基本技巧、知識及管理小朋友秩序。

各活動資料以確認信為準

戊、義工活動

項目	活動	日期	時間	注意事項
24	「義起行」 服務學習計劃	<u>工作坊</u> 6/11, 13/11, <u>服務日</u> 20/11 <u>成果分享</u> 27/11	<u>時間及地點</u> 15:45-16:45 地點：學校 <u>時間及地點</u> 待定 <u>時間及地點</u> 待定	名額：15 人 (中一至中三) 學習新技能，訓練服務技巧。 策劃服務內容，進行服務。
25	長者學苑	<u>服務日</u> 2026 年 11 月 - 2027 年 5 月	<u>時間及地點</u> 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