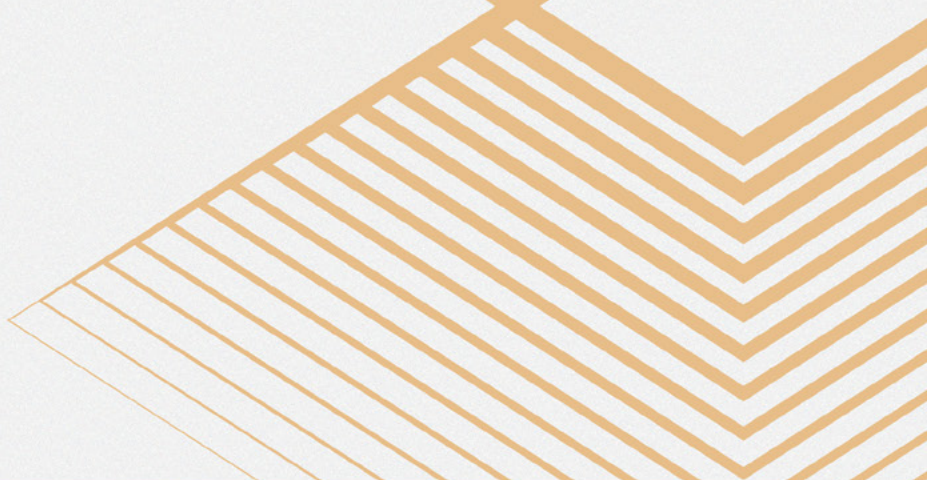


數位時代 成長解碼


2026-2027 年度學校活動



目錄



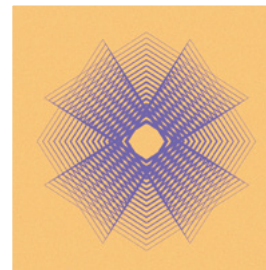
前言：在多變的環境中，與學生尋回成長動力	/P.2
1. 建構數位時代下的整全自我與靈性成長	
焦點企劃：中學生數位健康計劃	/P.6
相關活動	/P.8
2. 開展創意想像與文化探索	
焦點企劃：I. Project CO2	/P.14
焦點企劃：II. 突破文字創作營 2026 — 「作家失蹤了？」	/P.16
相關活動	/P.18
3. 實踐全人職志與人生使命	
相關活動	/P.24
4. 支援老師及家長成為生命同行者	
焦點企劃：I. 「與你同行，連結兩代情」青少年親子營	/P.28
焦點企劃：II. 「青休行旅」教師休整計劃	/P.30
相關活動	/P.32
5. 突破活動一覽表	/P.36



在多變的環境中， 與學生尋回成長動力

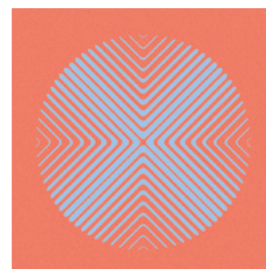
今日的校園工作面對不少現實困難。學生長期置身於網絡資訊中，漸漸變得易受外界評價影響，難以建立穩固的自我價值；加上青少年的社交模式轉變，孤獨感增加，校園內亦缺乏深厚的人際連結。同時，在追求效率的社會環境下，學生的思維容易被既定框架局限，面對 AI 時代帶來的衝擊與不確定的未來，常感到迷惘而缺乏應變的勇氣。面對升學與前途，許多學生對於如何發揮天賦、尋找未來方向感到無從入手。我們明白，老師與家長在回應這些繁複的成長需要時，承受著一定的壓力，實在需要更具體的支援。

針對這些真實處境，我們將「整全成長」的理念化作四個明確的實踐方向。我們不單舉辦活動，更希望與學校各司其職，切實回應學生、老師及家長的需要：



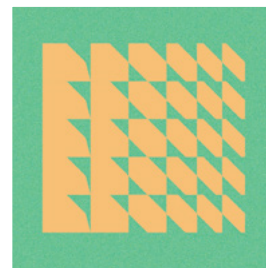
建構數位時代下的整全自我與靈性成長

針對演算法與社交媒體帶來的資訊碎片化，以及虛擬世界中的「比較焦慮」，我們協助學生學習深度辨析，避免在網上評價中迷失。透過心靈素質的培育，引導他們在紛擾的數位環境中認清個人特質，建立正向且穩固的自我形象。



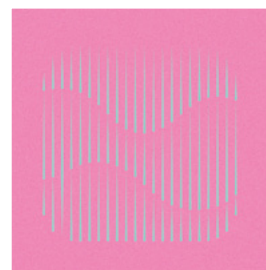
開展創意想像與文化探索

面對現今環境的限制與 AI 的衝擊，我們透過共同創作與文化漫遊，激發同學的想像力以突破現實框架。創意不單是藝術創作能力，更是應對不確定未來的重要軟實力。我們引導學生在多變的時代中，學習以創意開拓新路，靈活應變，看見生命更多的可能性。



實踐全人職志與人生使命

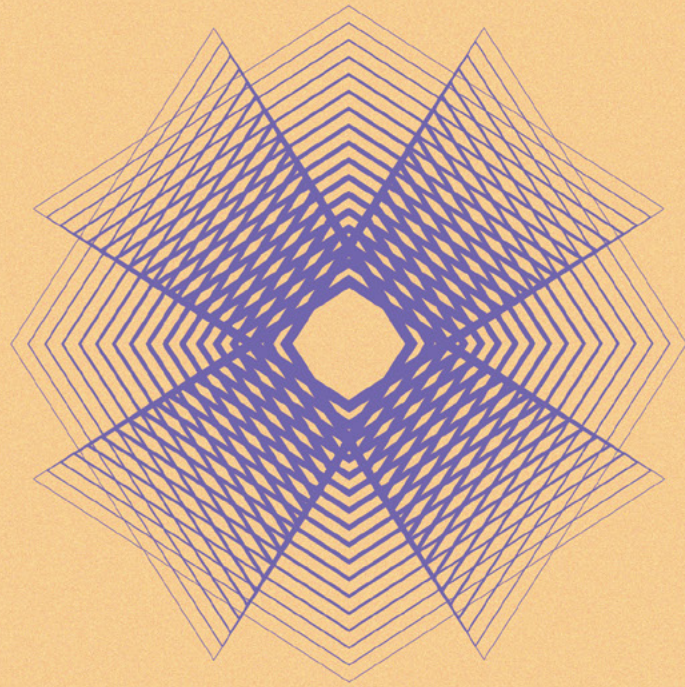
我們引導學生發掘潛能，將天賦與生命意義結合。生涯規劃不只是工具性的選科指引，而是協助學生在嘗試與實踐中，找到其發展方向及人生使命。



支援老師及家長成為生命同行者

學生的成長需要「大人」的參與、同行。我們為老師及家長提供實務工具與情緒支援，強化家校協作。透過技巧訓練與經驗分享，讓老師及家長更有信心回應學生的需要。

這本小書記錄了我們本年度的到校服務。我們期待能與貴校合作，把這些方向落實到校園，為學生找回最真實的成長動力。



建構數位時代下的 整全自我與靈性成長

這系列的活動著重於數位時代下的身心健康。透過認識情緒運作及各類文化體驗，引導學生在網絡資訊的紛擾中沉澱自我。我們結合內省與生活實務，協助學生辨析虛擬世界的影響，從中建立個人素養與內在靈性，在數位環境中尋回平衡且整全的自我。

焦點 企劃

中學生數位健康計劃

背景

在數位時代，社交媒體及人工智能成為青少年生活不可分割的部分。在網絡世界，青少年被精確的演算法影響，容易迷失及欠缺思考；在社交媒體的「凝視」下，青少年面臨評價焦慮，因此他們在別人面前，偏好只展示「會被接受」的人設；社交媒體的運作容易讓青少年以「數位切割」的方式來逃避衝突。這些處境都令青少年怯於探索、難以在現實的摩擦以及人際相處中整合自己，因此難以發現自己的身份價值。

計劃目標及內容

設計理念

結合精神分析學家 Winnicott「真我、假我論說」，以及心理學家 Erikson「心理社會發展理論」的洞見，整理出三大核心介入元素：探索、自身經驗、社交鏡像，並把這些介入的元素包含在一系列的線下活動與線上實踐之中。

本計劃分為兩個階段：

在第一階段：線下活動，學生在一系列具體性的經驗以及與他者相處的觀照中發現自己的特質，整合自己身份價值。另外，學生亦會在一個半公開的網上平台學習整合和表達自己，以及學習應對網上世界的不同聲音。

在第二階段：線上展覽，透過創作藝術或媒體作品於網上展出，學生體驗在網上世界表達自己、應對不同聲音時仍然堅信自己的價值，以及讓不同聲音豐富自己的想法，提升個人數碼韌力。

活動亮點

- **TRPG（桌上角色扮演遊戲）及劇本殺**：透過青少年熱門遊戲，幫助他們探索自己的特質以及重視的價值，放下現實中的「人設」，從而覺察被隱藏的性格特質，並梳理出對自己真正重要的核心價值。
- **石澗體驗「感受現實的限制」**：走進石澗，讓學生在困難及有限制的環境中與人合作來完成任務。
- **半公開網上平台「整合及表達自我」**：學生將在一個半公開的網上平台創作，在導師的引導下，學習將內在碎片化的感受，轉化為的文字、影像或設計。
- **透過藝術創作或媒體作品「鞏固身份價值」**：以「數碼韌力 x 身份價值」為題，創作反映其內心世界的作品，幫助學生將抽象的「我是誰」具象化。
- **聯校網上作品展覽**：學生發揮創意成為創作者，於網上社交平台與網民真實互動及接受評論，培育「數碼韌力」並體驗被看見的張力，最終完成身份價值的整合。

對象

中二至中四學生（名額：每間學校 6-10 人，三間學校參與共 24 人）

週期

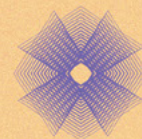
第一階段（5 節線下工作坊）：2026 年 9 月至 1 月

第二階段（3-5 節預備線上及實體展覽）：2027 年 2 月至 8 月

查詢及聯絡

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163（李小姐）/ 2632-0777（潘小姐）

或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



相關活動

1.1 數碼時代的學生生活指南

講座



整合腦神經科學和心理學的理论，為同學解說為何活在數碼時代的自己容易分心、難專注於長期目標、感到社交隔離，以及被抑鬱和焦慮等情緒影響；同時為同學提供「既能擁抱新科技，又能夠重拾動力和生命掌握感」的實用建議。

參考書籍包括：《行為：人類最好和最糟的行為背後的生物學》、《4大關鍵荷爾蒙：活化多巴胺、催產素、血清素和腦內啡》、《多巴胺國度：在縱欲年代找到身心平衡》、《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

1.2 「社交」焦慮

講座



此講座以書籍《失控的焦慮世代》及劇集《混沌少年時》作參考，與同學一起探討現今社交媒體如何對青少年的身心社靈健康造成負面影響；形成青少年在線上及線下的「社交」焦慮。講座鼓勵同學享受社交媒體的同時，也要找回真實連結，好好建立親密社交關係。

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

1.3 網絡時代的必修素養課

講座



在網絡發達、AI 全面覆蓋生活的時代，我們早已不缺資訊，知識也遠不止從學校獲得。真正重要的，是如何獲得所需要的資訊、如何使用內容、分辨內容真偽，以及成為一個負責任的資訊分享者甚至是創作者。講者以多年從事媒體工作的經驗，分享過濾、吸收及整理資訊的技巧，掌握資訊素養，「以人為本」地在社交媒體上與他人互動。

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

1.4 如何成為一個被別人喜歡的人

講座



此講座以《交友的科學》和《做自己就好》這兩本書的理論為基礎，幫助同學思考如何平衡「表達自我」與「尊重規矩」之間的張力，學習真正贏得別人喜愛和尊重的方法——成為一個真誠、安全、有能力了解別人需要的人。

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

1.5 擁抱失去

講座



透過回顧日常失去的經歷，整合不同的哀傷輔導理論，探討面對失去的歷程；並透過不同的故事，鼓勵學生從失去中探索生命意義，提升面對挫敗的抗逆力，從挫敗的歷程中成長。

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

1.6 我們與欺凌的距離

講座



此講座以《一個沒有霸凌的教室》一書作參考，講解校園欺凌和網絡欺凌的影響、識別欺凌行為，讓同學意識欺凌別人與被欺凌的惡性循環，提供應對策略，建立共融和諧校園。講座旨在識別受人際壓力和欺凌所影響的同學，為他們提供進一步支援。

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

1.7 為何總覺得自己不夠好

講座



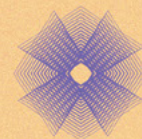
此講座以《做自己就好》和《脆弱的力量》這兩本書的理論為基礎，幫助同學思考如何平衡「做自己」與「滿足別人期望 / 追求別人認同」之間的張力。從學習表達脆弱、信任他人和信任自己——到建立堅強的內在和與人真實安全的關係。

每節 45-60 分鐘

中一至中六

不限

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 (李小姐) / 2632-0777 (潘小姐)
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



1.8 原來愛情是這麼一回事

講座



以 John Bowlby「依附理論」為基礎，與學生反思對親密感和戀愛關係的價值觀，並以線上交友為處境，剖析青年人的情感需要，並從中學會保護自己，建立擁有健康界線的感情關係。

🕒 每節 45 分鐘 🏠 中一至中六 👥 不限

1.9 減壓工作坊

工作坊



a. 心緒流藝術體驗（流體畫）
利用流體畫和自我概念中的三大分類（包括：社會的我、理想的我和現實的我），讓同學認清思緒，得到啟發；藉藝術探索，明白內在需要，並增進個人成長。活動亦適合羣體連結，加深彼此認識。

b. Circle Painting—集體畫（塑膠彩）創作
以「圓圈繪畫」集體畫，讓同學互相建立信任、默契；彼此連結，建立羣體；並可以此進行退修安靜及默想，藉此激發創意、對「美感」有新的體現及共同建立集體創作歷程。

🕒 a. 每節 45-60 分鐘 🏠 中一至中六 👥 a. 6-10 人 1 組
b. 每節 150 分鐘 👥 b. 8-12 人 1 組

1.10 精神健康急救課程（學生互助版）

工作坊



此課程為中學生版本，目標為提升學生的精神健康素養及互助能力，減少對精神健康的污名化，幫助他們識別與回應同儕精神健康需要的信心及技巧。

🕒 每節 60-75 分鐘，3 節 🏠 中三至中六 👥 30 人內

1.11 原來寫作可以療癒 — 《放心寫作》作者分享

講座



《放心寫作》是「以寫作照顧心情」為題，由作者米哈及心理輔導員連倩好小姐分享如何將心事放於寫作，又以寫作來釋放心事；並透過作者分享真實生命經歷，幫助同學學習照顧情緒和釋放壓力的方法。

🕒 每節 45-60 分鐘 🏠 中一至中六 👥 不限

1.12 戶外教育營

營會



「突破」團隊與學校共同制定為學生而設的訓練活動內容，其中包括團隊建立遊戲，歷奇活動，成長訓練等選項。

🕒 2 日 1 夜或 3 日 2 夜 🏠 中一至中五 👥 30 人或以上

1.13 基督信仰主題分享

講座



透過現實生活、文化處境為例子，以信仰的眼光切入，討論不同生活中的經歷，讓學生了解信仰與生活的距離，並一同思考如何踐行信仰價值。具體內容可按學生的需要有所調整。

🕒 每節 45-60 分鐘 🏠 中一至中六 👥 不限

1.14 基督信仰工作坊

工作坊



工作坊的內容多元化，包括團契職員訓練、動漫靈修、圍讀劇本等，主要希望透過不同工具，讓學生再思信仰，與主對話。具體內容及節數可按學生的需要有所調整。

🕒 每節 120 分鐘，節數另議 🏠 中三至中六 👥 40 人內

1.15 另一種福音營

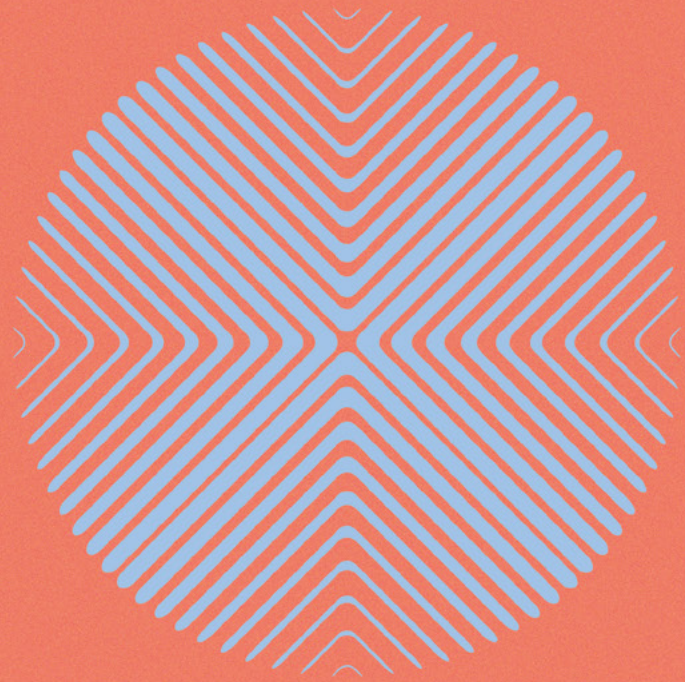
營會



透過互動遊戲、藝術表達、動漫靈修等媒介，讓學生整合生命，思考福音信息。在營會的最後一晚，設有音樂晚會，學生可沉澱營會經歷，與主對話。

🕒 2 日 1 夜或 3 日 2 夜 🏠 中一至中六 👥 不限

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163（李小姐）/ 2632-0777（潘小姐）
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



開展創意思像 與文化探索

這系列的活動透過創意實務與文化探索，引導學生透過集體創作、城市漫遊及多元感官體驗開拓眼界。我們鼓勵學生藉由文字與藝術實踐激發想像力，從中看見生命更多的可能性，協助他們以更廣闊的視野、好奇心、實踐力，勇敢面對未來的挑戰。

焦點 企劃

I. Project CO2

理念

CO2 代表雙重的 CO：Co-Passion 及 Co-Create，而 CO2 於光合作用中是不可或缺的重要元素，能讓大自然展現生命力；喻表青少年能透過藝術探索及表達自己，從而找到自己在社會中的定位和角色，發揮潛能及展現光芒。

目標

藉多元持份者的文化藝術共創歷程以及培育藝術創作技巧，幫助青少年與自我結連，提升他們的能力感與能动性（Agency），從「被動接收者」轉變為「主動共創者」，並透過觀察社區、藝術共創與社區連結，讓青少年找到屬於自己的定位和意義，重拾歸屬感、提升幸福感（Well-being）。

活動亮點

1. 社區人情藝術賞析之旅 — 「啟發與觀察」：欣賞藝術家創作的社區鄰里連結作品，讓學生走進社區，學習尊重不同的生命故事，建立同理心與仁愛。
2. 共感社區人情觀察實錄 — 「跨學科敘事與記錄」：藝術家帶領青年人走進屋邨、山嶺與野外一起寫生，記錄日常互動與人情故事，結合視藝、語文與社會科觀察，提升學生的說故事能力與空間美學。
3. 突破框框共創實驗室 — 「反思與共創」：培養跨學科想像力，透過創意回饋社區，將意念具體化，學習共創與創新表達。



4. 自我藝術對談 — 「幸福感與能力感提升」：以劇場方式，學習運用視覺、形體及聲音等媒介，練習覺察內在能力，在日常中找出美善的人事物，找回身心平衡。
5. 共感共創工作坊及校內展示 — 「承擔與歸屬感」：整理社區發現，籌備校內成果展及工作坊，學習領導力，建立對校園與社區的歸屬感。
6. 共感共創聯校成果展 — 「身份認同與社會連結」：匯集創作成果，於沙田突破青年村舉行聯校展示，呈現青年對社區的觸動，讓青年人及社區「被看見」，並邀請公眾參與，讓學生建立自信、提升自我肯定。

導師：

香港知名藝術家

活動資料

地點：突破青年村、社區、野外

對象：修讀視藝科或對文化藝術創作有興趣的中三至中五學生

名額：20 人

查詢

歡迎致電 26320163（李小姐）或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡

焦點 企劃

II. 突破文字創作營 2026 「作家失蹤了？」

理念

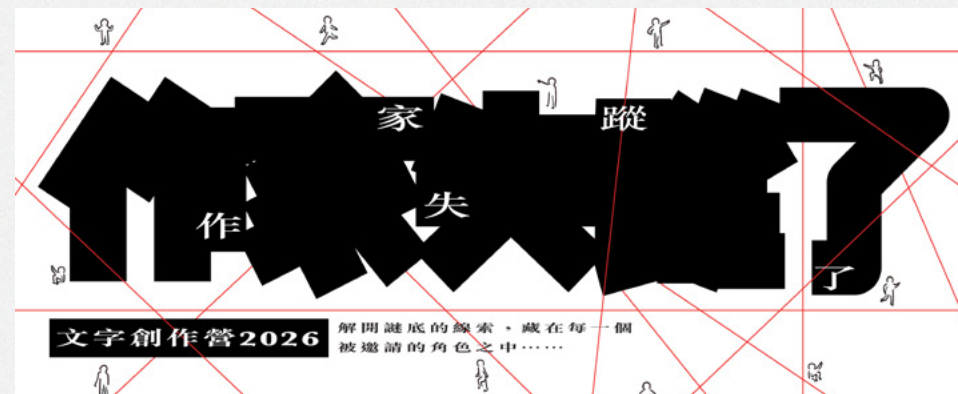
突破多年致力推動閱讀及寫作，由今年開始，我們嘗試設計新穎的書寫體驗，提升青少年的閱讀及寫作興趣。「突破文字創作營」結合教學、遊戲解謎以及共同創作，將寫作化為一次深刻的經驗，長遠營造一個喜歡書寫的羣體，對青少年的全人發展有正面、積極的意義。

目標

為有志於文字創作的中二至中四學生提供創新而活潑的創作經歷、實用的小說創作技巧，提升青少年的寫作興趣及豐富其創作力，並鼓勵他們積極以文字表達自己、與他人交流。

活動內容

「突破文字創作營」是結合寫作教學、遊戲解謎、共同創作等不同元素的聯校文字創作營會。兩日一夜的營會中，由小說作家教授小說角色的創作技巧，參加者並會在「作家失蹤了？」的故事入面投入角色扮演，將「自己」和失蹤作家的故事巧妙地創作和連合起來，共同解開「作家失蹤之謎」。一次異想天開的創作旅程，期望打破同學對書寫創作的既有印象，更加享受以文會友的樂趣。



營會亮點

1. 沉浸式體驗：結合時下流行的「解謎」與「角色扮演 (Role-play)」元素
2. 作家親身指導：由著名作家可洛教授小說角色創作技巧
3. 跨校交流：聚集各校熱愛創作的同學，擴闊學生社交圈，在互動中學習協作與表達，建立同學自信及社交能力

導師及工作坊內容

導師：可洛，香港小說作家、著有《鯨魚之城》以及《來一場文學散步》系列等。工作坊內容關於小說角色的創作技巧，包括角色設定、個人經歷、造型及個性描寫之間的關連等等。

活動資料

營會日期：2026年7月8至9日（星期三、四）

地點：突破青年村

對象：中二至中四學生

名額：30人

費用：\$530元/位

報名

老師如欲了解本年及未來突破文字創作營的資訊，可電郵至 pub@breakthrough.org.hk 查詢詳情。

相關活動

2.1 Draw all you can – 我們的集體創作

工作坊



Draw All You Can 以簡單藝術元素為基礎，加上心理學概念，集眾人之力自由繪出一幅豐富美麗的畫作。透過麥克筆的集體創作，讓學生表達情緒和想法，透過觀察他人的創作，進一步學習共同創作，與人連結，感受彼此狀態，體驗無聲的溝通與互動，建立共創的默契。

🕒 每節 120 分鐘

🏠 中一至中六

👥 10-40 人

2.2 如何成為內容創作者 (content creator)

講座 / 工作坊



分享平台及社交媒體已經成為我們日常生活密不可分的媒體工具，每個人都可以擁有自己的帳號甚至頻道去發表作品以及表達想法。但面向公眾發表內容跟私人圈子內的交流，在內容、處理方式以至影響力都有很大分別，我們應如何以良好的意願創作內容、吸引受眾留意，同時亦兼顧道德責任及社會責任？講者會以傳媒工作的經驗分享，並提供實用的建議。

🕒 講座：45-60 分鐘
🕒 工作坊：60 分鐘

🏠 講座：中一至中六
🏠 工作坊：中三至中六

👥 講座：不限
👥 工作坊：30 人

2.3 那些動漫教我的人生哲學

講座



日本動漫風靡全球，從輕鬆細膩的生活日常，到志氣恢宏的熱血史詩，動漫所營造的想像空間，能為人帶來豐富的人生反思。本講座由突破出版社社長主講，以動漫作品為切入，啟發同學思考人生。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中一至中六

👥 不限

2.4 共遊文化生活空間

參觀及分享



在這個強調「價值消費」的時代，書店不只是賣書，咖啡店也不只是賣咖啡。除了貨品本身，我們更在銷售一種文化價值。本活動將帶領大家深入探討複合式空間的經營設計，分享價值消費的意義與實踐例子，並剖析突破書廊背後的理念與使命。每位參加者更可獲贈紀念品一份，一同反思在商業空間中，我們究竟為顧客設計了怎樣的生體體驗？

🕒 每節 45 分鐘

🏠 中一至中六

👥 15-20 人

2.5 閱讀書寫體驗場

攤位 X 微展覽 X 小書攤



閱讀與寫作不只是功課，更是與人連結及自我表達的工具。在校園內架起攤位，設立互動裝置，以有趣互動的形式及安全的表達環境，讓同學體驗閱讀及寫作的樂趣。

🕒 2 個上課日

🏠 中一至中六

👥 不限

2.6 來一場散步

外出活動



以城市為文本，結合光影與文字細說社區情懷。
《來一場文學散步》作者可洛 / 《城市散步學》作者黃宇軒帶領同學進入社區，以城市為文本，結合光影與記錄。學生將在散步中放慢腳步，觀察社區的微小變化，並以攝影或隨筆記錄當下的發現。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中一至中六

👥 12-15 人

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 (李小姐) / 2632-0777 (潘小姐)
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。

2.7 來一場趣味書店遊

參觀及分享



提及書店，你聯想起的是安靜正經，還是活潑新奇？本活動將帶領向來覺得閱讀刻板的人，透過體驗突破書廊自創的工具，以互動形式探索空間，重拾對逛書店的興趣與好奇心。活動內容涵蓋趣味探索、小組分享及紀念品製作，旨在連結你所喜歡的事，讓師生一同發現書店帶來的全新可能！

🕒 每節 90 分鐘

🏠 中一至中六

👥 15-20 人

2.8 當香港樂壇作為社會實踐——

《給香港樂壇寫笑忘書》作者分享

講座



樂壇跟社會關係從來都存在，也有不同程度介入社會事件或事務，比如八、九十年代非常流行的籌款 Show，到今日樂壇會有關於城市、小眾等等的詞作，還有如周耀輝填詞班所搞的社區參與；都是以不同的方式有社會實踐。《給香港樂壇寫笑忘書》作者闡述樂壇與不同時代社會實踐的關係，不論是 MV 中的香港呈現、或是疫情移民等社會浪潮都會一一探討。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中一至中六

👥 不限

2.9 懷疑人生就去散步——

《這座城市叫香港》作者分享

講座



《城市散步學》作者黃宇軒分享城市觀察、散步學與認識城市的方法，在漫遊我城的步伐中，思索如何紮根這城。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中一至中六

👥 不限

2.10 不止是車迷

《浪漫交通迷解碼》作者分享

講座



擁有 12 種車牌的作者林兆榮，分享他如何從對交通工具的熱愛出發，打破社會的刻板印象；透過細緻的城市觀察，引導學生在熱愛的事物中找回內在專注與自我認同。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中一至中六

👥 不限

2.11 減碳「恒」動日營

營會



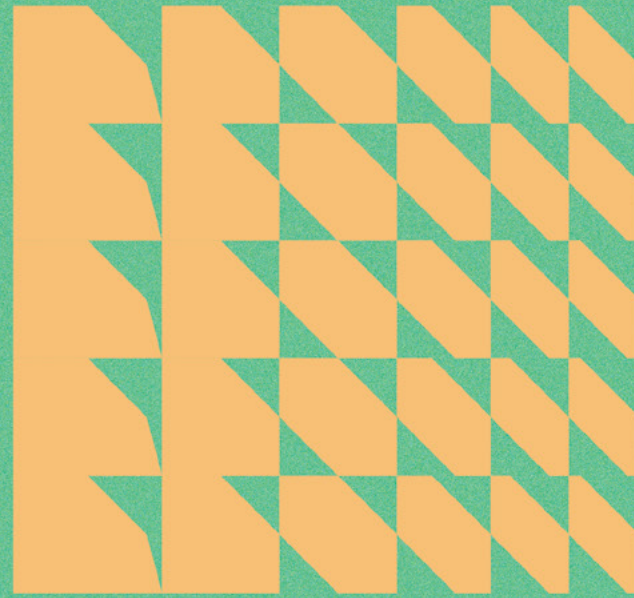
營會讓學生可透過太陽能發電導賞認識可再生能源，亦可藉展覽、升級再造工作坊、團體遊戲或低碳午餐等選項，經驗綠色生活的意義，鼓勵學生實踐低碳生活。

🕒 日營

🏠 中一至中六

👥 20 人或以上

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163（李小姐）/ 2632-0777（潘小姐）
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



實踐全人職志與 人生使命

這系列的活動引導學生從自我特質出發，探索未來職場的多樣可能。透過擇業工具及職人分享，我們鼓勵學生擁抱嘗試與失敗的精神，將個人興趣與人生使命結合，在變動的時代中找到具目標感的職志方向。

相關活動

3.1 未來工作想像指南

講座



講解近年工作發展的改變及發展趨勢，從人工智能與自由工作文化，了解香港處境中青年人所面對的潛在挑戰，以至如何作好準備，探索未來職場發展的可能性。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中四至中六

👥 不限

3.2 生涯規劃工作坊 1.0 (選科巡禮篇)

工作坊



透過性格工具，「個人職業代碼 (Holland's Code)」，幫助學生了解個人性情及能力取向，連結個人興趣，從志趣中發掘未來選科方向；工作坊期望鼓勵學生在思考未來發展時，多以個人特質為本，建立富個人優勢的路徑，培養投身不同領域的信心。

🕒 每節 60 分鐘，2 節

🏠 中三至中六

👥 30 人

3.3 生涯規劃工作坊 2.0 (性格志趣篇)

工作坊



透過 DISC 及十六型性格等工具，協助同學進一步了解個人能力傾向，並從志趣層面，了解未來可能的發展方向；整合個人特質與能力，從生活化的個人興趣中，完成個人自述，學習掌握個人所長，以個人為本思考未來職志發展方向。

🕒 每節 60 分鐘，2 節

🏠 中四至中六

👥 30 人

3.4 生涯規劃工作坊 3.0 (未來職志篇)

參觀 / 工作坊



講解近年工作文化的改變，並了解人工智能如何影響未來職場生態，認知未來需要的能力，思考個人特質與志趣如何結合職志發展；工作坊亦會邀請不同界別人士分享，講解個人特質與志業的關係，展示如何發展主流外的職志。

🕒 每節 60 分鐘，2 節

🏠 中三至中六

👥 30 人

3.5 試一次做編輯

參觀及工作坊 / 講座



網絡媒體盛行的時代，或許人人也當過自己的小編。但談到編輯這個身份，不得不提的一定是書籍出版的編輯。究竟他們真正的工作是什麼？閱讀對他們來說又是怎樣的一回事呢？
不如來經驗一場出版業的大揭秘吧！

🕒 講座：每節 45-60 分鐘

🕒 工作坊：每節 90 分鐘

🏠 中一至中六

👥 講座：不限（到校）

👥 工作坊：15-20 人（參觀）

3.6 嘗試，直至我們找到出路： 青少年如何擁抱試錯精神

講座



青少年在成長過程中少不免面對失敗，透過分享「Trial and Error Lab」的創辦和實踐，幫助同學理解失敗和試錯精神的價值，提升積極正面心態和生命韌力。

🕒 每節 45-60 分鐘

🏠 中一至中六

👥 不限

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 (李小姐) / 2632-0777 (潘小姐)
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



支援老師及家長成為 生命同行者

這系列的活動旨在支援家長與老師，應對數位時代下教養及與青少年溝通的挑戰。透過專業研究、親子營及實務工作坊，我們協助同行者建立身心覺察，學習與青少年深度溝通的技巧。我們期待與師長並肩同行，在變動的時代中成為學生強而有力的生命支持。

焦點企劃

I. 「青休行旅」 教師休整計劃

理念

教師是一份教育與生命培育並重的工作，不少研究也顯示教師工作時數長，行政工作繁重，工作壓力過大，難以有良好的休息及身心整理。有見及此，突破同工早前舉辦營會，希望幫助教師在大自然中得到真正的休息及思考工作的意義，找回適合自己的工作步伐。曾經參加的教師及青年工作者活動後也表示能真正體驗到深度休整，因此，我們期望把計劃推展至中學，以支援更多有需要的教師。

目標

- 幫助教師在大自然中得到深度休息及放鬆
- 協助教師尋找合適的生活及工作步伐
- 整理工作意義及了解自己的需要

活動內容及形式

- 休整日營（突破青年村）
- 表達藝術工作坊（學校 / 突破青年村）
- 教師個人靜修（突破青年村）

導師

突破青年工作者 / 心理輔導員

營會元素

- 大自然漫步、五感接觸、獨處體驗
- 聆聽內心聲音，覺察自我狀態
- 生命重整，深化自我理解
- 同行者交流分享，互相支援

查詢及聯絡：

歡迎致電 2632-0777（潘小姐）

或電郵：btcc@breakthrough.org.hk



焦點企劃

II.「與你同行，連結兩代情」青少年親子營

理念

不少父母反映當青少年子女踏入青春期時，彼此關係變得緊張或漸漸疏離，難以接觸子女的內心世界，溝通變得越來越少及困難。因此，我們特意設計了青少年親子營，促進家長與青少年的互相了解，加強真誠溝通對話，期望幫助他們重建親密的親子關係。

目標

- 加深父母與子女的溝通及了解
- 重建親密關係

活動內容

青少年親子營（全日）

地點：突破青年村

人數：30-50 人

青少年親子工作坊

地點：學校

人數：20-30 人

營會元素

親子合作任務、彼此照顧、加深兩代認識、真誠溝通對話

導師

突破青少年工作者 / 心理輔導員

查詢及聯絡：

歡迎致電 2632-0777（潘小姐）

或電郵：btcc@breakthrough.org.hk



相關活動

4.1 當子女機不離手：

家長如何應對 AI 世代下的教養挑戰

講座



參考書籍《當子女機不離手》和《失控的焦慮世代》，幫助家長認識 Gen Z 身份迷失的一代於成長中的挑戰，及使用手機和抑鬱焦慮的關係。從而反思作為家長在教養上如何抗衡手機文化，幫助青年人增加現實世界的吸引力，提升對網絡世界的免疫力。

🕒 每節 60-90 分鐘 🏠 家長 👥 不限

4.2 當子女說你好煩：如何與青少年子女溝通

講座



了解青少年成長的需要及特徵，學習適切的溝通方式，認識同理心溝通的技巧，與子女建立良好的關係。

🕒 每節 60-90 分鐘 🏠 家長 👥 不限

4.3 喜怒無常？協助子女調節情緒

（辨識及支援青少年情緒健康需要）

講座



認識青少年階段的心理及情緒特點與需要，透過情緒取向治療理論了解情緒系統的運作，幫助家長明白辨識子女情緒的重要，學習協助子女調節情緒的溝通方法及家長身心健康的重要。

🕒 每節 90 分鐘 🏠 家長 👥 不限

4.4 協助子女建立正面的自我形象

講座



幫助家長以人本主義的角度與子女相處，從而讓子女學習肯定自我的價值及接納限制。

🕒 每節 60-90 分鐘 🏠 家長 👥 不限

4.5 失敗乃成長之母：

家長如何支持青年面對挫敗

講座



社會上談成功之道很普遍，對失敗的著墨卻甚少。面對現今的焦慮世代，安全至上成為了家長其中一種教養方式，卻削弱了青少年的反脆弱力。是次講座旨在促進家長理解青少年遇到挫敗時會出現的情緒和行為，幫助青少年預備、經驗和回應失敗，以提升抗逆能力，並培養堅毅精神。

🕒 每節 60-90 分鐘 🏠 家長 👥 不限

4.6 驚怒哀樂情緒卡工作坊

工作坊



提升家長個人對情緒的認識，以學習適當地表達個人的情緒需要及與子女有效地溝通。活動讓家長從情緒卡中了解自己的情緒狀況，認識情緒的能量及多變性。

🕒 每節 3 小時 🏠 家長 👥 20 人

4.7 精神健康急救證書課程（關懷青少年版）

工作坊



幫助家長認識精神健康的概念、認識抑鬱症、焦慮症、飲食失調、濫用藥物、思覺失調的特徵及相關危機，以及理解精神健康急救的重點技巧。

🕒 14 小時
(4 個半天 / 2 個全天) 🏠 家長 👥 20 人

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163（李小姐）/ 2632-0777（潘小姐）
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。

4.8 身心覺察工作坊

工作坊



打開身體不同感官觸覺，連繫大自然的療癒能力，透過感官連繫自己，放慢節奏，聆聽內心感受，並互相分享。



每節 60-90 分鐘



家長



10-16 人

4.9 家長如何面對世代之間的相處矛盾

講座



Gen Z 及 Gen Alpha 成長於急速變化的世界，在交友、學習、職業甚至價值觀等各方面都與父母一代分別甚大，父母既緊張又感難以掌握，面對兩代的相處矛盾更不知如何處理。講者將透過青年相關的研究調查數據以及青年工作的實踐經驗，剖析新一代香港青少年正面對的挑戰，家長如何在給予空間、提供指引、陪伴子女成長等不同拉扯之中，尋找不容易的平衡。



每節 60 分鐘



家長



不限

4.10 從對話到交心—與青春期子女共讀的魔法

講座



你是否覺得孩子上了中學後，彼此的對話只剩下「溫咗書，做好功課未？」和「食咗飯未？」我們將與你一起探索，如何藉由一本好書、一篇文章，打破與青少年子女的溝通隔閡。活動將透過分享實用技巧及親身體驗，讓你發現共讀不是孩子的專利，更是滋養青春期親子關係的奇妙種子。



每節 60 分鐘



家長



不限

4.11 「躺平」？「做唔長」？還是「整頓職場」？

新世代職志發展型態初探

講座



對於新一代青少年來說，職志探索是一個十分漫長的過程。從初中的生涯規劃教育、大學的職場實習到初職的路徑選擇，彷彿也是青少年最現實的成長課題。在不同的成長階段，青少年面對着哪些獨特的處境，他們如何為自己作出相對應的選擇？新一代職場新鮮人的不少做法在「大人」眼中或覺得不易理解，講者會透過研究數據以及青年發展事工的實踐經驗，分享作為青年人的陪伴者，如何營造一個能讓他們尋索路向，也發展自我的土壤。



每節 60 分鐘



家長 / 教育工作者



不限

4.12 以「關係」開始的共學旅程

講座



今時今日的老師非常忙碌，除了追趕授課進度，也負責各種學校活動，當中大部分的時間都需要接觸學生。作為教育工作者，不少老師心底都希望關心學生的成長需要，但對於新一代青少年的面貌和所面對的處境，卻也感到不易掌握。講者將透過青年相關的研究調查數據以及青年工作的實踐經驗，分享新一代香港青少年正面對的挑戰，同時亦思考怎樣在繁重的工作中，讓培育青少年的使命隨心意更新而變化。



每節 60 分鐘



教育工作者



不限

4.13 成為「互為彼此」的羣體

分享會



今天的教會青年牧養工作面對不少挑戰：一方面青少年學業忙碌又要參加各樣課外活動，參與團契的時間和心力不多；而他們面對的成長挑戰，亦不容易理解。講者將透過青年相關的研究調查數據以及青年工作的實踐經驗，剖析新一代香港青少年正面對的挑戰，亦一同思考如何讓青少年投身緊密的信仰羣體，從中得着生命建立。



每節 60 分鐘

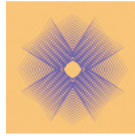


教會青少年事工牧者 /
導師 / 職員



不限

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 (李小姐) / 2632-0777 (潘小姐)
或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



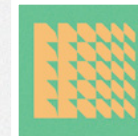
建構數位時代下的 整全自我與靈性成長

- 中學生數位健康計劃
- 數碼時代的學生生活指南
- 「社交」焦慮
- 網絡時代的必修素養課
- 如何成為一個被別人喜歡的人
- 擁抱失去
- 我們與欺凌的距離
- 為何總覺得自己不夠好
- 原來愛情是這麼一回事
- 減壓工作坊
- 精神健康急救課程（學生互助版）
- 原來寫作可以療癒—《放心寫作》作者分享
- 戶外教育營
- 基督信仰主題分享
- 基督信仰工作坊
- 另一種福音營



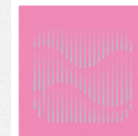
開展創意想像 與文化探索

- Project CO2
- 突破文字創作營 2026 — 「作家失蹤了？」
- Draw all you can—我們的集體創作
- 如何成為內容創作者（content creator）
- 那些動漫教我的人生哲學
- 共遊文化生活空間
- 閱讀書寫體驗場
- 來一場散步
- 來一場趣味書店遊
- 當香港樂壇作為社會實踐—《給香港樂壇寫笑忘書》作者分享
- 懷疑人生就去散步—《這座城市叫香港》作者分享
- 不止是車迷—《浪漫交通迷解碼》作者分享
- 減碳「恆」動日營



實踐全人職志 與人生使命

- 未來工作想像指南
- 生涯規劃工作坊 1.0（選科巡禮篇）
- 生涯規劃工作坊 2.0（性格志趣篇）
- 生涯規劃工作坊 3.0（未來職志篇）
- 試一次做編輯
- 嘗試，直至我們找到出路：青少年如何擁抱試錯精神



支援老師及家長 成為生命同行者

家長

- 「與你同行，連結兩代情」青少年親子營
- 當子女機不離手：家長如何應對 AI 世代下的教養挑戰
- 當子女說你好煩：如何與青少年子女溝通
- 喜怒無常？協助子女調節情緒
- 協助子女建立正面的自我形象
- 失敗乃成長之母：家長如何支持青少年面對挫敗
- 驚怒哀樂情緒卡工作坊
- 精神健康急救證書課程（關懷青少年版）
- 身心覺察工作坊
- 家長如何面對世代之間的相處矛盾
- 從對話到交心—與青春期子女共讀的魔法
- 「躺平」？「做唔長」？還是「整頓職場」？新世代職志發展型態初探

老師 / 教會青少年事工導師 / 青少年牧者

- 「青休行旅」教師休整計劃
- 以「關係」開始的共學旅程
- 成為「互為彼此」的羣體



突破
BREAKTHROUGH

突破青年村
香港新界沙田亞公角山路33號
電話：(852)2632-0000
圖文傳真：(852)2632-0388
電郵地址：breakthrough@breakthrough.org.hk

優 惠 級

Breakthrough Youth Village
33, A Kung Kok Shan Road, Shatin, N. T., Hong Kong
Tel:(852)2632-0000
Fax:(852)2632-0388
Email:breakthrough@breakthrough.org.hk