

童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心  
『2026年5月-2026年7月』「知友明天」愛與夢飛行計劃  
上課時間表

| Week        | 星期一  | 星期二      | 星期三                                                  | 星期四                | 星期五                 | 星期六 | 星期日 |
|-------------|------|----------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----|-----|
| 1           |      |          | 5月13日                                                | 5月14日              | 5月15日               |     |     |
| 11:00-12:30 |      |          | 迎新活動 + 團隊建立 (15:30-17:30)<br><br>家長簡介會 (19:00-20:30) | 社區探索 1             | 前期準備                |     |     |
| 13:30-14:30 | 電影分享 |          |                                                      | 遠足                 |                     |     |     |
| 15:00-16:00 |      |          |                                                      | 圍爐取暖 (15:30-17:30) |                     |     |     |
| 2           |      | 5月19日    | 5月20日                                                | 5月21日              | 5月22日               |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 髮型班 1    | SOUL Keeper 1                                        | 咖啡拉花班 1            | 美容班 1               |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 心事台 1    | 社區探索 2                                               | 生涯規劃小組 1           | 烘培班 1               |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 每周回顧 1   |                                                      | SOUL Keeper 2      | 體能之巔 1              |     |     |
| 3           |      | 5月26日    | 5月27日                                                | 5月28日              | 5月29日               |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 髮型班 2    | 美容班 2                                                | 咖啡拉花班 2            | SOUL Keeper 5       |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 生涯規劃小組 2 | 烘培班 2                                                | 心事台 2              |                     |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 友來友往 1   | SOUL Keeper 3                                        | SOUL Keeper 4      |                     |     |     |
| 4           |      | 6月2日     | 6月3日                                                 | 6月4日               | 6月5日                |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 體能之巔 2   | 美容班 3                                                | 咖啡拉花班 3            | SOUL Keeper 自我關顧工作坊 |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 心事台 3    | 烘培班 3                                                | 生涯規劃小組 3           | TRPG生命抉擇劇場          |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 每周回顧 2   | 友來友往 2                                               | 友來友往 3             |                     |     |     |
| 5           |      | 6月9日     | 6月10日                                                | 6月11日              | 6月12日               |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 髮型班 3    | 美容班 4                                                | 咖啡拉花班 4            | 前期準備                |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 心事台 4    | 烘培班 4                                                | 生涯規劃小組 4           | 寵物美容                |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 友來友往 4   | 友來友往 5                                               | 義工訓練 1             |                     |     |     |
| 6           |      | 6月16日    | 6月17日                                                | 6月18日              | 6月19日               |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 髮型班 4    | 美容班 5                                                | 咖啡拉花班 5            | 端午節                 |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 心事台 5    | 烘培班 5                                                | 生涯規劃小組 5           |                     |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 每周回顧 3   | 畢業活動 前期準備 1                                          | 義工訓練 2             |                     |     |     |
| 7           |      | 6月23日    | 6月24日                                                | 6月25日              | 6月26日               |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 髮型班 5    | 美容班 6                                                | 咖啡拉花班 6            | 前期準備                |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 心事台 6    | 烘培班 6                                                | 生涯規劃小組 6           | 義工服務                |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 體能之巔 3   | 畢業活動 前期準備 2                                          | 義工訓練 3             |                     |     |     |
| 8           |      | 6月30日    | 7月1日                                                 | 7月2日               | 7月3日                |     |     |
| 11:00-12:30 |      | 髮型班 6    | 香港特別行政區成立紀念日                                         | 體能之巔 4             | 畢業活動 (14:00-17:00)  |     |     |
| 13:30-15:00 |      | 友來友往 6   |                                                      | 畢業活動 前期準備 3        | 畢業禮 (19:00-20:30)   |     |     |
| 15:00-16:00 |      | 每周回顧 4   |                                                      |                    |                     |     |     |

|               |
|---------------|
| 心事台 = 表達藝術小組  |
| 友來友往 = 社交溝通小組 |
| 體能之巔 = 運動小組   |
| 圍爐取暖 = 打邊爐    |