



ARK LIFE EDUCATION HOUSE

方舟生命教育館

方舟生命教育館

培訓系列介紹 2024-2025





生命，是一份珍貴的禮物

作為生命的同行者，我們本著以生命影響生命的信念，打造「為生命鼓掌 C.L.A.P.」生命教育體驗活動，從認識生命、欣賞生命、尊重生命及探索生命四個方向反思自己與自身、他人、社會以至整個世界的聯繫，找回生命這份珍貴禮物的意義。

我們更配合「價值觀教育課程架構」，以體驗式學習活動融合傳統教育的手法，培育參加者持守正面的價值觀；透過互動的生命教育學習活動，為參加者提供體驗生命中重要課題的機會，從而反思及應用相關的經驗，發掘個人而獨特的意義之外，更能實踐良好的生活態度和行為。

當下活著 活在當下 觸動人心

活動特色

1. 『為生命鼓掌 C.L.A.P.』生命教育體驗活動

根據教育局指引，按生命教育的學習內容框架重點投放在「認識生命」、「欣賞生命」、「尊重生命」、「探索生命」四個學習層次上，全面配合學校課程發展。配合新高中學制，為學生提供多元化及獨特的其他學習經驗 (OLE)，全方位豐富他們的知識，達至全人發展。

配合德育及公民教育發展，以不同的生活事件 (Life Events) 作介入點，啟發中小學生對不同價值觀及生活態度的思考。

配合「**價值觀教育課程架構**」，培養參加者十個首要培育的價值觀和態度：**堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、關愛、守法、同理心、勤勞**

2. 以體驗式學習法 (Experiential Learning) 作為介入手法，讓參加者從互動的經驗中，獲取感悟 (Insight)，並透過反思 (Reflection) 而作出正面積極的轉變。

3. 度身訂造 (Tailor made) 式活動設計，可配合學生及學校需要而作出相應的調整，進一步深化學習。

目錄

愛自己系列

1. 身心與情緒健康系列

1.1 情緒小管家	P.5
1.2 情理兼備	P.6
1.3 快樂人生	P.6
1.4 畫出平靜	P.7
1.5 新興運動	P.7

2. 生涯規劃系列

2.1 劃出未來	P.8
2.2 創出你想人生	P.8
3. 認識自我	P.9

愛他人系列

1. 多元智能：反轉生命教育館	P.10
2. 我們這一家	P.11
3. 孝親工作坊	P.11
4. “觸”得到的愛－親子按摩	P.12
5. 親子旅行日	P.12
6. 尋找友情的足跡	P.13
7. 桌遊一聚	P.13

愛社會系列

1. 生命領袖訓練	P.14
2. 快樂團隊	P.14
3. 國家情懷與價值	
3.1 欣賞與尊重	P.15
3.2 選擇與為自己負責任	P.15
3.3 接納與關懷	P.16
3.4 守法小先鋒	P.16
4. 正向品德	P.17
5. 義工培訓	P.18

愛自然系列

1. 方舟遊蹤	P.19
2. 馬灣名偵探	P.19

生死培訓系列

1. 吾生悟死－生死探索之旅	P.20
2. 離別中體驗愛	P.20
3. 重遊人生路	P.21

企業培訓及度身訂造培訓系列 P.22

對外培訓及支援服務： 主題講座／工作坊 P.23

愛自己系列

1

身心與情緒健康系列

1.1 情緒小管家

有不少人認為，新一代年青人抗逆能力下降，引致不少成長問題。其實，長遠要令年青人提升抗逆力，必要社會、教育、家庭至個人經驗等互相配合，才能有效提升年青人的抗逆力。

活動先從個人層面出發，透過不同的訓練提升解難能力（效能感）、思維上的彈性（樂觀感），增加學生對自我的覺察力、專注及自我的接納，達至「情」「理」兼備，提升學生抗逆的能力。

學生藉著不同的體驗活動，可以發現自己面對困難的想法和方法；分享提升對自我理解及擺脫思維的陷阱，從而讓他們發展內在能力，面對未來的逆境及挑戰。

合適對象：小學生

建議活動時數：2 小時

收費：\$170 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 學習檢視自我情緒
- ✦ 認識情緒
- ✦ 學習有效情緒管理

學習目標

- ✦ 提升思維彈性
- ✦ 發掘內在能力及資源
- ✦ 增加自我覺察力
- ✦ 了解情緒特質

培養價值觀

堅毅、尊重他人、關愛

1.2 情理兼備

「抗逆力」是我們成長中不能缺少的能力，幫助我們轉化逆境而令生命更強大。即使面對不同困難或失敗，我們都有能力正面、積極地回應挑戰，適應逆困境。

在面對挑戰與困難時，我們亦會容易受到不同的情緒所影響，令我們感到不安，難以前行。為保持有效抗逆力，我們需要學習保持情緒管理和保持正面心態來面對日常不同的挑戰。

合適對象：中學生

建議活動時數：2 小時

收費：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 學習制定計劃以解決困難
- ✦ 培養正面思想與心態
- ✦ 學習有效溝通和解難的技巧
- ✦ 基本情緒管理

學習目標

- ✦ 提升思維彈性
- ✦ 發掘內在能力及資源
- ✦ 增加自我覺察力

培養價值觀

尊重他人、關愛、同理心

1.3 快樂人生

鞏固快樂因子，樂觀積極面對人生，「快樂」其實人人都有份！

快樂隨處可見，只要打開心房感受生活，不管我們是富或貧，也值得擁有快樂。

合適對象：長者

建議活動時數：2 小時

收費：65 歲或以上長者：\$170 / 位 / 2 小時

64 歲或以下成人：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 以體驗式活動，體驗以不同角度看事物得到的樂趣
- ✦ 透過活動讓參加者作不同的嘗試，為生活增添養份

學習目標

- ✦ 明白和體會快樂的來源，開心正向面對人生
- ✦ 轉化對事物的看法，發現生命中令自己快樂的禮物
- ✦ 鼓勵以積極及樂觀心態面對人生，真正體會人生的喜樂與珍貴

培養價值觀

關愛、堅毅

1.4 畫出平靜

現今都市人均面對學業、工作及生活帶來的長期壓力。若未能適時減壓，對身心有著一定影響。透過不同藝術創作，放下令人心煩的事情；並走進由顏色、線條及圖案構成的放鬆空間。即使你未有任何繪畫基礎，都能創作出意想不到的美滿畫作。

項目選擇及活動建議時數

和諧粉彩 (2 小時)

透過柔和的粉彩藝術，用簡單的手指繪畫技巧，讓人得著幸福而和諧的感受

收費：\$300 / 位 / 2 小時

禪繞 (2 小時)

專注在筆尖，享受這創作過程中內心的平靜，沉澱心靈，享受當下

收費：\$300 / 位 / 2 小時

圓圈繪畫 (2 小時)

以圓形為基礎，創作以合作、包容及連繫為主題的橫額，重視人與人之間支持及互相欣賞，達至合作、包容、創作

收費：\$280 / 位 / 2 小時

(內容及目標會因應參加者的情況而調整)

活動內容

- ✦ 認識個別藝術項目之理念
- ✦ 體驗個別藝術項目

學習目標

- ✦ 發現生命中更多的可能性
- ✦ 學習欣賞自己
- ✦ 透過藝術創作減壓，為生活注入動力

培養價值觀

關愛、尊重他人、同理心

合適對象：幼稚園親子 / 小學生 / 中學生 / 大專生 / 長者

以上收費以包括活動所需物資

1.5 新興運動

一同起步 一同進步

有別於常見的主流運動，新興運動提供了一個平台，讓不同能力的參加者皆可一起享受運動的樂趣，創建共融。

項目選擇及活動建議時數

✦ 地壺 ✦ 躲避盤 ✦ 芬蘭木柱 ✦

(內容及目標會因應參加者的情況而調整)

合適對象：幼稚園親子 / 小學生 / 中學生 / 大專生 / 長者

建議活動時數：2 小時

收費：\$300 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 認識個別活動的發展歷史
- ✦ 學習個別活動的規則
- ✦ 體驗個別競賽活動

學習目標

- ✦ 正面接受新挑戰
- ✦ 保持活力，為生活注入快樂動力
- ✦ 實踐運動精神，培養正向品格

培養價值觀

堅毅、尊重他人、守法

愛自己系列 2 生涯規劃系列

2.1 劃出未來

生涯規劃是一個深思熟慮的過程，讓我們持續地規劃和選擇屬於自己的人生，當中包括各個重要的範疇：工作、學業、人際關係等等，學生按照自己的能力與動力，追求心目中的生涯發展方向。

我們深信，每個人都可以尋找獨一無二的生命意義，並以此作為活動的重點；透過體驗活動，幫助參加者計劃人生、「劃」出未來。

作為小學生，參加者可以透過活動反思日常經驗，並為自己好好規劃生活，了解自己的能力與喜好，為未來探索獨特的生命做好準備！

合適對象：小學生

建議活動時數：2 小時起

收費：\$170 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 認識與反思個人強、弱項和夢想
- ✦ 學習訂立具體而可行的目標
- ✦ 擬定初步升學規劃

學習目標

- ✦ 加強個人自信心
- ✦ 學習透過規劃短期目標，掌握訂立目標的重要性和技巧
- ✦ 了解生涯規劃中自己的能力、重要經驗及喜好與人生規劃的關係

培養價值觀

責任感、承擔精神、勤勞

2.2 創出你想人生

富裕的社會使人著迷，亦使人迷茫。

一些大眾傾向將生命的價值與金錢掛鉤，生命的意義以利己作依歸。

有時我們又會反思：人生是否只有追逐物質、名利及個人主義這個導向？

當處身大時代變化之中，青少年如何才找到屬於自己的人生路，活出自己的生命？

合適對象：中學生

建議活動時數：2 小時起

收費：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 認識與反思個人強、弱項
- ✦ 了解個人職業性向
- ✦ 學習訂立具體而可實性的目標
- ✦ 初步生涯規劃

學習目標

- ✦ 付出與努力，是人生路上必然發生的過程
- ✦ 鼓勵順境自處、逆境自強
- ✦ 學習從環境中作出選擇，開啟獨立思考，為自己的選擇承擔後果

培養價值觀

堅毅、責任感、承擔精神、勤勞

3 認識自我

只要讓年青人真正認識自己，才能燃點他們對生活的期盼，啟發他們自發參與，認清自己的目標；成功就能事半功倍。

合適對象：中學生 / 大專生

建議活動時數：2 小時起

收費：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 認識個人強、弱項
- ✦ 透過不同性格測試了解自己

學習目標

- ✦ 讓學生加強對自己的認識，發掘自己的獨特性

培養價值觀

尊重他人、承擔精神

建議性格測試

1. Personality Dimensions 性格透視

由加拿大 Career/LifeSkills Resources (CLSR) 於 2003 年推出的一種自我探索工具。他們認為人與生俱來就有四種不同的性格系統。這四種性格系統驅使我們在探索自尊時會採取不同的行為表現。而每種性格都有自己的顏色、符號及簡短描述。

每個人都會包含這四種性格的特質。通常我們會偏向於一種或兩種顏色，這被稱為「主色」。表現出主色的個性，會讓我們感到最舒服和自在，就好像我們使用習慣書寫的手來寫字一樣。理解性格類型的目的不是要將人「歸類」為固定的類型，而是幫助人們了解和欣賞自己和他人的性格特徵。

2. D.I.S.C

每個人都有獨特的性格特質，而這些特質會影響個人的思維、喜好和行為。DISC 分析是一個旨在協助了解個人的行為偏好。行為習慣是能夠學習及改變，當認清自己的目標時，DISC 有助提醒我們建立有效的良好行為。

(需因應測試版權而額外收費，詳情可與本館職員查詢。)

愛他人系列

1. 多元智能：反轉生命教育館

所有關係都是需要耐心經營的，親子關係亦然，作為家長的你又願意投放多少資源與時間去增進親子彼此間的關係？

「多元智能」理論是 1983 年由美國哈佛大學迦納 (Howard Gardner) 教授所提出的，他發現不同的腦部機能連繫著不同類型的智慧，而這些智能暫時可分為八種，涵蓋的範圍比 IQ 和 EQ 更為廣泛。

我們根據多元智能的範疇，設計了不同的挑戰活動，小朋友藉此能動動手腳及腦袋，與家長互相合作，讓他們有機會更了解彼此的強項與長處之餘，更能透過玩樂，促進親子關係。

八個挑戰主題智能包括：語文、數理邏輯、空間、肢體動覺、音樂、人際技巧、內省及自然。

活動內容

- ✦ 多元智能挑戰活動
- ✦ 能力表現簡評

學習目標

- ✦ 增進親子關係
- ✦ 啟發小朋友多元智能
- ✦ 在愉快環境中學習

培養價值觀

尊重他人、關愛、勤勞

合適對象：幼稚園親子 / 小學生親子

建議活動時數：2 小時

收費：\$200 / 位 / 2 小時

2. 我們這一家

父母為家庭忙裡忙外，孩子為家庭努力成長。彼此都在為這個「家」作不同的付出！

你是否忙著為家庭賺錢工作，專心聽孩子說話的時間卻少之又少？你是否忙著替你孩子打點穿的吃的、選學校、興趣班和語文班，卻不知他今天心情如何，發生了什麼事？我們有否真正看到對方的貢獻？有否欣賞過對方的努力？能否明白與接納對方的長短？愛孩子就要做愛孩子的事，學習如何傳遞『真正的愛』予你的孩子。

「家」的連繫不是單方面付出，而是雙方的努力成果。透過互動體驗的活動，讓我們都能共同經歷與發現家的力量。

合適對象：幼稚園親子 / 小學生親子

建議活動時數：2 小時

收費：幼稚園 及 小學生：\$170 / 位 / 2 小時
家長：\$230 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 學習正面溝通技巧
- ✦ 認識包容與體諒的重要性
- ✦ 反思各人家中的崗位與角色

學習目標

- ✦ 明白溝通的要訣，促進親子間的有效互動，發掘家人的不一樣
- ✦ 欣賞及尊重各家庭成員對家庭的付出與責任，鼓勵大家「愛要說出口」
- ✦ 創造珍貴的共同回憶與經驗，將所學運用在日常當中
- ✦ 以家為中心、學習欣賞與包容

培養價值觀

尊重他人、關愛、勤勞

3. 孝親工作坊

孝順父母是中國的傳統美德，古人亦常言「百善孝為先」。

父母、祖父母等長輩一直無微不至地照顧小孩，願意無條件地為他們付出，不望回報。為人子女或後輩的，應當孝順和關懷他們，主動問候、尊重、體諒和照顧他們，多與他們聊天、溝通，了解他們的需要，甚至反思自己平日的行為，是否合乎孝道，以報答父母的養育之恩。

合適對象：小學生

建議活動時數：2 小時起

收費：\$170 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 培養正確與父母相處的觀念
- ✦ 從日常生活中認識自己盡孝的表現
- ✦ 學習感謝和珍惜父母的照顧和關心

學習目標

- ✦ 學習何謂「孝順」？體諒父母的辛勞，學懂感恩
- ✦ 培養良好品格，學習尊敬長輩和關心父母

培養價值觀

尊重他人、關愛、孝順、感恩

4. “觸”得到的愛 – 親子按摩

我們的觸感，自胎兒起開始發展，透過母體作媒介，不單使我們能夠學習感知世界和其他人的感受，更能加強胎兒與母親的連系，從而使胎兒建立自信和安全感。按摩是透過撫觸加強我們觸感上的刺激，讓我們重新感受胎兒時的安全感，使我們感到放鬆與舒緩。藉由皮膚與皮膚之間的接觸，對感覺神經傳遞不同的訊息及愛意，以達致改善、調節及提升個人身、心、靈健康的效果。

活動內容

✦ 基本親子按摩技巧

學習目標

✦ 學習親子間以行動表達愛意

培養價值觀

關愛、同理心

合適對象：幼稚園親子 / 小學生親子

建議活動時數：2 小時

收費：幼稚園 及 小學生：\$280 / 位 / 2 小時
家長：\$300 / 位 / 2 小時

5. 親子旅行日

我們給予親子一個接近大自然的開心假期，香港挪亞方舟提供一系列結合玩樂、遊學和大自然元素於一體的多元化設施及活動，為親子帶來寓學習於旅遊的新體驗外，亦可建立正面價值觀。

位置鄰近馬灣公園，園內小徑依山而建，廣植林木與花卉，是一個結合自然、教育與藝術的綠化公園。讓親子可輕鬆接觸大自然，欣賞藍巴勒海峽及翠綠小島的遼闊景致，遠離煩囂。

合適對象：幼稚園親子

建議活動時數：全天

收費：幼稚園生：\$300 / 位 家長：\$350 / 位

* 以上費用已包括方舟門票一張及午餐盒一個

活動內容

✦ 親子旅遊
✦ 午餐盒
✦ 指定手工環節

學習目標

✦ 輕鬆渡過愉快親子日

培養價值觀

尊重他人、關愛、勤勞

6 . 尋找友情的足跡

孩子需要走出父母的「呵護」，與同齡的小孩一同打滾及成長，感受友情中所帶來的挑戰與歡樂，這才是孩童成長的印記。

在成長過程中，朋友佔著一個很重要的位置，有時我們會因為自我滿足而忽略朋友的需要，交友時處處碰壁；有時更會因為朋友的緣故而與人交惡，充份展示「情與義值千金」及「兩齋插刀」的精神。甚至於朋友的道路上會讓我們變得迷失，不自覺地隱藏了「真我」。

究竟怎樣才是最真摯、最寶貴的友情？

合適對象：小學生、中學生、大專生

建議活動時數：2 小時起

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時

中學生、大專生：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

✦ 學習付出與關懷，建立互愛的友誼。

學習目標

✦ 感受包容與體諒的重要，從而學習相處之道。

✦ 明白友情不是趨炎附勢及「埋堆」，而是真心的關懷、支持及包容。

✦ 從「利己」走到「利他」，感受當中帶來的喜悅。

培養價值觀

尊重他人、關愛、同理心

7. 桌遊一聚

桌上遊戲大多使用紙質材料或精美模型，毋需高科技與精密儀器，有著更純粹更質樸的遊戲性，著重人與人之間的交流與互動，更能拉近彼此的關係。

合適對象：幼稚園親子 / 小學生 / 中學生 / 大專生 / 長者

建議活動時數：2 小時

收費：幼稚園 / 小學生 / 65 歲或以上長者 – \$170 / 位 / 2 小時

中學生 / 大專生 / 64 或以下成人 – \$190 / 位 / 2 小時

活動內容

✦ 學習個別活動與遊戲規則

✦ 體驗個別活動與遊戲

學習目標

✦ 學會等待，尊重規則

✦ 與同伴分享快樂

✦ 透過解難培養思考及計劃能力

培養價值觀

尊重他人、關愛、守法

愛社會系列

1. 生命領袖

有人說領袖才能是天賦的，但其實每個人也有成為領袖的條件。若能加以發掘和雕琢，在人生的旅程上你、我、他／她，也有能力為自己及別人的生命導航，成為一位對自己負責、有承擔、有責任感、為團隊貢獻和啟發的生命領袖。

合適對象：小學生 / 中學生 / 大專生

建議活動時數：2 小時

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時
中學生 / 大專生：\$190 / 位 / 2 小時

(內容及目標會因應參加者的情況而調整)

活動內容

- ✦ 學習領袖應有特質
- ✦ 培養責任感

學習目標

- ✦ 認識及了解自己的優點與缺點
- ✦ 學習與別人溝通，以易地而處的溝通方法達至雙贏
- ✦ 了解同伴的真正訴求，並以樂觀和欣賞的心態鼓勵士氣，發揮進步的原動力

培養價值觀

堅毅、責任感、承擔精神

2. 快樂團隊

團隊合作除了可以促使工作順利完成，亦是我們成長的契機！單靠一己之力，難以處理或面對外來的挑戰與困難。若擁有團隊的力量，不但讓我們獲得友誼及加強溝通能力，更能透過團體合作令我們體驗與人一同努力的快樂。

合適對象：小學生 / 中學生 / 大專生 / 長者

建議活動時數：2 小時起

收費：小學生 / 65 歲或以上長者：\$170 / 位 / 2 小時
中學生 / 大專生 / 64 歲或以下成人：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 學習正向溝通與信任的重要性
- ✦ 學習團隊精神
- ✦ 檢視自己在團體中擔任的角色

學習目標

- ✦ 提升團隊精神
- ✦ 走出自我，體驗與人共處、與同伴協作的快樂
- ✦ 學習以正確及合宜的心態與人合作

培養價值觀

尊重他人、關愛

3 國家情懷與價值

3.1 欣賞與尊重

尊重在於即使大家各有不同的想法，大家亦能互相包容，共同遵守一樣的規則。

雙向尊重是維繫人與人之間和諧的基礎。在與人產生意見分歧時，尊重能幫助我們代入別人的角色，互相理解，從而化解矛盾，達致和而不同。缺乏尊重會傷害人與人之間的情誼。在關係中保持合宜的禮貌，專注聆聽他人的意見，同時真誠地表達自己的看法，就能在關係中彼此尊重，尋找共識。

合適對象：小學生 / 中學生 / 大專生

建議活動時數：2 小時

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時
中學生 / 大專生：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 教導學生明白每個人都有獨特的價值觀，學懂尊重差異與規則的重要性。
- ✦ 學習擬訂行動計劃，實踐對他人的尊重。

學習目標

- ✦ 學習反思如何保持仁慈與寬宏
- ✦ 學習欣賞與尊重

培養價值觀

尊重他人、誠信、同理心

3.2 選擇與為自己負責任

生命不停的轉變，每個人亦需面對不同的選擇。我們亦會根據個人意願或是價值觀等作出選擇，在作出決定後，你曾否有後悔？決定前又有否仔細衡量過選擇的後果？學懂理性分析處境，在選擇後勇於承擔個人得失，為自己負責任。

合適對象：小學生 / 中學生 / 大專生

建議活動時數：2 小時起

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時
中學生 / 大專生：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 體驗活動：經驗突如其來及不能預測的轉變

學習目標

- ✦ 學習接納及欣賞，不做傷害生命的事
- ✦ 學習如何積極面對困難及學習正面處理轉變帶來的情緒反應

培養價值觀

尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、守法

3.3 接納與關懷

日常生活中，我們每個人都會遇上不同程度的困難，善用同理心便能互相幫助。我們可以留意生活中的小事情，多點思考及關顧別人的感受，嘗試從對方的角度出發了解對方的需要，共建和諧社會。

合適對象：小學生 / 中學生 / 大專生

建議活動時數：2 小時起

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時
中學生 / 大專生：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

✦ 體驗有需要人士的難處

學習目標

- ✦ 建立自尊與自愛的生命。
- ✦ 感恩自己的擁有，並學習接納別人與自己的不同。
- ✦ 學習以同理心理解他人。

培養價值觀

尊重他人、責任感、承擔精神、誠信、守法

3.4 守法小先鋒

建立群體意識有助培養學生的守法意識。生活在社會中，遵守法規是公民的基本責任，以保障社會上大眾的利益，促進彼此和諧共處；守法也包含律己和慎獨的意思，是個人行為的約束，將之內化成為價值觀的一部分，而並不僅是為了避免刑罰而在行為上服從法規。

合適對象：小學生

建議活動時數：2 小時起

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 了解守法重要性
- ✦ 解決在道德實踐過程中遇到的困難

學習目標

- ✦ 培養孩子正確的價值觀
- ✦ 學習為自己負責任

培養價值觀

守法、承擔精神、尊重他人

4. 正向品德

孩子如有健康良善的品格發展，遇到挫折困難時就能勇於承擔責任、妥善處理問題。「品格教育」讓孩子從認識自己、尊重自己、發展自己開始，更進一步關心他人，做出對社會甚至對世界有貢獻的事。當孩子擁有「誠實、正直」的品格，日後更能坦然面對自己的錯誤並改正，對提升學習能力也有幫助。

合適對象：小學生

建議活動時數：2 小時起

收費：\$170 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 了解道德價值的重要性
- ✦ 在生活中以行為落實良好的品格
- ✦ 解決在道德實踐過程中遇到的困難

學習目標

- ✦ 培養孩子正確的價值觀
- ✦ 強化道德感與品格

培養價值觀

堅毅、尊重他人、責任感、承擔精神、誠信、關愛、同理心

5. 義工培訓

每一個人都可發揮所長，貢獻自己，服務他人，以生命影響生命。

透過投身義務工作，除了可以幫助有需要的人，更可以讓義工學習分享愛、珍惜及欣賞生命，也透過服務使用者的生命讓義工有所裨益。

為了讓義工有效地參與服務，足夠的訓練及正確的心態尤其重要，因此合適的訓練讓義工掌握及了解義務工作的本質和意義，並透過生命教育加強對生命的反思，建立積極及無私的服務精神。

合適對象：小學生 / 中學生 / 大專生 / 長者

建議活動時數：2 小時

收費：小學生 / 65 歲或以上長者 – \$170 / 位 / 2 小時
中學生 / 大專生 / 64 或以下成人 – \$190 / 位 / 2 小時

此活動可加設 正向心理學、活動設計課程 或 義務工作督導服務，本館亦可為團體安排進行相關義工服務。有關收費及詳情可與本館職員查詢。

活動內容

- ✦ 學習義務工作的價值
- ✦ 學習義工需要的特質
- ✦ 學習義務工作心態及技巧

學習目標

- ✦ 明白義務工作的意義。
- ✦ 讓參加者學習接納自己，從而接納他人的缺失及不完美，以欣賞和正面的態度服務他人。
- ✦ 加強團隊合作精神，提升服務質素。

培養價值觀

關愛、同理心

✦ 愛自然系列 ✦

1. 方舟遊蹤－為你的遊歷增添樂趣

香港挪亞方舟象徵「愛」與「生命」，透過不同的主題展館與活動宣揚關愛與和諧，籍著定向活動，於方舟內遊走不同的地方，努力完成指定任務以及探索正確答案，解答難題以換領神秘大獎！

合適對象：幼稚園親子 / 小學生親子

建議活動時數：2 小時

收費：幼稚園 及 小學生：\$280 / 位 / 2 小時
家長：\$300 / 位 / 2 小時

* 以上費用已包括方舟門票一張

活動內容

- ✦ 方舟及馬灣定向活動
- ✦ 體驗解難與堅毅

學習目標

- ✦ 認識有關方舟、文化及自然相關的知識
- ✦ 學習為目標付出，享受過程及成果
- ✦ 透過解難培養思考及資料分析能力

培養價值觀

尊重他人、責任感、關愛

2. 馬灣名偵探 (包含戶外)

團體化身偵探，一同遊走於馬灣不同角落，透過完成不同的團體任務，尋找失落的線索，偵破失竊事件。

合適對象：中學生及 大專生

建議活動時數：2 小時起

收費：中學生 / 大專生：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 團隊偵探遊戲
- ✦ 學習制定計劃以解決困難

學習目標

- ✦ 認識有關方舟、文化及自然相關的知識
- ✦ 學習為目標付出，享受過程及成果
- ✦ 透過解難培養思考及資料分析能力

培養價值觀

堅毅、責任感、承擔精神、關愛



生死培訓系列

1. 吾生悟死—生死探索之旅

大部份人都知道，死亡是必然的過程；但提起死亡，我們往往只會想到負面的東西。

然而，認識死亡，卻能帶給我們深厚的反思；探索人生，理解生與死究竟是什麼的一回事，學習如何珍惜擁有，把握當下讓愛說出口，重新領悟生命的價值。

合適對象：中四以上學生 / 大專生

建議活動時數：7 小時

收費：\$400 / 位 / 7 小時

* 此費用不包括旅遊巴及午餐

活動內容

- ✦ 上午：殮殯葬導賞團，參觀墓地、棺木專門店等與死亡有關的地方。
- ✦ 下午：體驗式學習活動，讓學生親身經歷別離及感受死亡所帶來的震撼，啟導他們由死看生，感受生命中的喜悅。

學習目標

- ✦ 實地考察與接觸，了解本地殮殯葬的實況，拉闊學生對死亡的認知。
- ✦ 透過體驗活動，啟導學生反思生命的意義，領悟活著的道理。
- ✦ 深化與培養生命價值觀：珍惜、接納、感恩。

培養價值觀

關愛、珍惜生命、活在當下

2. 離別中體驗愛

心理學家阿德勒曾經說過，「人生是為最美好的離別做準備」。

當處於物質富裕環境下，人們在想得到更多的同時，亦會因害怕失去而感到徬徨、不安。當別離出現，讓我們「自動化」的人生得以解除「自動模式」，破除一切「理所當然」的思想，重新感受生命，發現幸福不是必然。

擁有與失去是人生必然會出現的過程，只有以愛來豐富生命的厚度與寬度，才可以轉化及承受生命中的缺失。

合適對象：中四以上學生 / 大專生

建議活動時數：7 小時

收費：小學生：\$170 / 位 / 2 小時

中學生 / 大專生：\$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 模擬體驗生命中不同的別離，學習如何以愛與失去共存。
- ✦ 傳授「轉念大法」的秘訣，學習由失變得，從失去中感受愛。

學習目標

- ✦ 從別離學會如何發掘生命中的美好
- ✦ 學習以積極樂觀的心態去看待生命中的缺失
- ✦ 明白生命因付出而有愛，也因施予而獲得更大的快樂

培養價值觀

同理心、珍惜生命、活在當下

3. 重遊人生路

人生已過了大半個世紀，銀髮族的他們對死亡有更深刻的感受，縱然人生閱歷豐富，已嘗盡人生各種得失，當晚年面對生活上、角色上、身體上的轉變時，深切感受到死亡的存在，令他們感到患得患失，陷入無奈惶恐當中。

「未知死，焉知生」，只有了解死亡，才懂得生命。

只有以愛才能超越死亡的恐懼，以愛擁抱生命，以愛活在當下……

合適對象：長者

建議活動時數：2 小時

收費：65 歲或以上長者 – \$170 / 位 / 2 小時
64 或以下成人 – \$190 / 位 / 2 小時

活動內容

- ✦ 回顧及檢視自己的生命歷程，學會欣賞自己、接納自己及肯定自我價值。
- ✦ 了解自己身心靈的需要，調適自我的心境。
- ✦ 認識死亡，超越對它的恐懼，坦然面對。
- ✦ 善用有限的時間、精力與資源，規劃未來的方向。
- ✦ 回饋生命中重要的人，主動表達及釋放內心的情感，以愛擁抱自己及他人的生命。

學習目標

- ✦ 鼓勵長者發掘生命中的美善之處，為生命注入正能量
- ✦ 認識死亡的本質，從而超越對死亡的恐懼
- ✦ 以行動珍惜身邊所愛，活出有愛的生命

培養價值觀

堅毅、關愛



企業培訓及度身訂造培訓系列

我們深信每個人都具備不同的才能，尚待發掘，當每位僱員都能釋出蘊藏的潛能，並加以善用，便能讓每位僱員各展所長，提高團隊士氣與協作，成為企業珍貴的人力資源。

本館耐心聆聽企業需要，配合生命教育理念，加上我們培訓範疇的專業經驗，為企業設計「合身、合心」的培訓方案，引發個人及團體的內在潛能，提升僱員及企業的能力與表現。

我們不單為企業提供體驗式學習培訓項目，亦可為企業安排講座式培訓。

我們所提供的培訓項目內容包括：

團隊訓練

透過不同遊戲及培訓，提升你的團隊士氣和溝通

生死教育：由死看生再去愛

藉著生命故事，由死看生，檢視內在價值，學習活在當下。

有效溝通：發掘你的溝通模式

認識與了解不同類型的溝通模式，摒棄溝通時的壞習慣，增進職場溝通技巧。

卓越管理：共融 Z 世代

共融 Z 世代有效了解新世代員工的需要，認識年青員工的價值觀與強弱項，反思如何激勵新一代員工，配合機構發展理念，提升工作能力。

社會責任及義工培訓

協助並為企業與團體建立緊密的社會責任合作伙伴關係，除安排舉辦義工服務外，亦為企業提供適切的義工培訓服務，推動企業義工服務，建立企業正面形象。

提升自我

良好的時間管理、豐富的創意思維、正面解難的態度都是職場內需要具備的優秀條件，透過培訓項目讓員工提升自我與自信心，加強企業競爭力。

身心健康：當下得力之旅

檢視個人工作與生活模式，學習培養自愛力量，平衡情緒，改變負能量。

度身訂造

我們亦致力因應團體的需要及期望，「度身訂造」最合適的培訓項目，歡迎學校、企業、社會服務團體商討合作安排。

* 以上培訓項目最少 15 人起，有關收費及詳情可與本館職員查詢。

對外培訓及支援服務：主題講座 / 工作坊

「與生命同行 T.R.U.E. 生命教育活動」藉著欣賞生命 (Treasure)、尊重生命 (Respect)、認識生命 (Understanding) 及探索生命 (Exploration) 四個方向反思成長歷程中的點滴，從而肯定生命的價值，並找到不同的生命禮物，重整屬於自己的生命意義。

活動內容

✦ 欣賞生命 ✦

接納及欣賞自己生命的轉變，愛惜生命
理性分析處境，勇於承擔個人得失。
勇於接受挑戰，並以樂觀態度面對逆境。

✦ 尊重生命 ✦

尊重他人，關懷自己與他人
平等待人，與他人建立關懷和尊重的關係。
接納不同的喜好及生活習慣，以包容態度
接納不同人的局限。

* 以上服務均提供網上面授支援 *

* 有關詳情請向本館職員查詢。*

服務模式

互動工作坊	主題講座
人數：每 30 人	人數：每 30 人
收費：\$3200/ 小時	收費：\$1500/ 小時

✦ 認識生命 ✦

自我接納，肯定生命價值
欣賞個人獨特之處及接納自己的優與缺。
明白生命的寶貴，肯定生存的價值及意義。

✦ 探索生命 ✦

超越自我，追求生命理想，展現生命韌力
探討生、老、病、死中的得失，發現生命的
可貴。
鼓勵發展個人興趣和潛能，從而探索生命的
可能性。

香港挪亞方舟
聖雅各福群會 — 方舟生命教育館

電話：3411 8881

傳真：3411 8882

電郵：aleh@noahsark.com.hk

網址：www.aleh.org.hk

地址：香港新界馬灣珀欣路 33 號香港挪亞方舟一樓

督印：張美虹女士（聖雅各福群會 — 青年服務高級經理）