



ARK LIFE EDUCATION HOUSE

方舟生命教育館

方舟生命教育館

培訓系列介紹 2025-2026



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 新興運動	P.7
1.5 隨心繪療心室	P.8-9
1.6 鼓動世紀	P.9
1.7 馬灣森林浴	P.10

2.生涯規劃系列：

2.1 劃出未來	P.10
2.2 創出你想人生	P.11
3. 認識自我	P.11

愛他人系列

1. 多元智能大派對	P.12
2. 我們這一家	P.12
3. “觸”得到的愛－親子按摩	P.13
4. 尋找友情的足跡	P.13
5. 桌遊一聚	P.14
6. 與你同行	P.14

愛社會系列

1. 生命領袖	P.15
2. 快樂團隊	P.15
3. 國家情懷與價值	
3.1 欣賞與尊重	P.16
3.2 選擇與為自己負責任	P.16
3.3 接納與關懷	P.16
3.4 守法小先鋒	P.17
4. 正向品德	P.18
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
3. 馬灣探險隊	P.20

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.21
3. 重遊人生路	P.21

一站式幼稚園生命教育培訓專案	P.22
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/互動工作坊	P.23

愛自己系列

真心與情緒健康系列：

1.1 情緒小管家

有不少人認為，新一代的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，必須要社會、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
- ▲ 學習有效管理情緒的方法

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

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

- ▲ 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

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 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

- ▲ 地壺
- ▲ 躲避盤
- ▲ 芬蘭木柱

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

- ▲ 認識個別運動的發展歷史
- ▲ 學習個別運動的規則與意義
- ▲ 體驗個別競賽運動

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



1.5 隨心繪療心室

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，對身心都有著一定影響。

透過不同藝術創作，放下令人心煩的事情；走進由顏色、線條及圖案構成的放鬆空間。即使你未有任何藝術基礎，都能創作出讓你意想不到的美滿作品。

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，讓人得到幸福而和諧的感覺。

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。重視人與人之間的支持及互相欣賞，達至合作、包容、及具創作力的成果。

收費：\$300 / 位 / 2小時

酒精墨畫 (2小時)

使用特殊的酒精墨水和紙張，結合了傳統水墨畫繪畫技巧與現代酒精墨水的藝術表現形式。為自己創造出獨特的色彩與紋理作品，表達內心的感受。

收費：\$300 / 位 / 2小時

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

- ▲ 學習自我欣賞、發現生命中更多的可能性
- ▲ 透過藝術創作減壓，為生活注入正能量

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 (以上收費已包括活動所需物資)

沙畫 (2小時)

結合手工藝和表演藝術，以獨特的視覺效果和表現力，將內心感受透過沙的變化呈現出來，學習面對因改變而來的壓力。

收費：\$300 / 位 / 2小時

浮游花 (2小時)

透過創造漂浮的花卉裝置或藝術作品，學習欣賞平靜美，洗滌心靈。

收費：\$200 / 位 / 2小時

空靈鼓 (2小時)

具有獨特音色和美學的打擊樂器，它發出的音色清脆而富有共鳴，常給人一種平靜和放鬆的感覺，參加者無需任何的音樂基礎都能輕鬆上手。

收費：\$300 / 位 / 2小時

彩虹書法 (2小時)

使用彩虹顏色作書法，增強作品的視覺效果，結合傳統書法技巧，在培養個人修為與耐性的同時，為心內平靜加添正面的色彩。

收費：\$300 / 位 / 2小時

1.6 鼓動世紀

敲擊樂被廣泛認為是一種有效的減壓方式，親手製作屬於自己的樂器，可增強我們的自信心，並且學會如何專注。音樂是天然宣洩情緒的方式，當你演奏親手製作的樂器時，便可將情緒轉化為音樂，提升自己的正面心情，並與他人建立更深的聯繫。

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 (以上收費已包括活動所需物資)

活動內容

- ▲ 親手製作及設計屬於自己的紙皮木箱鼓
- ▲ 進行音樂探索，享受音樂帶來的抒壓體驗

學習目標

- ▲ 減輕壓力，提升身心健康

培養價值觀

關懷、尊重他人

1.7 馬灣森林浴

森林浴 (Shinrin-yoku) 起源於日本，強調與自然的深度接觸，身處茂密森林中，透過與大自然的互動與連繫，學習讓身心平衡與放鬆。

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 / 中學生 / 大專生 / 65歲或以上長者：
\$190 / 位 / 2小時
家長 / 64歲或以下成人：\$230 / 位 / 2小時



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，了解自己的能力和喜好，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

- ▲ 了解森林浴的歷史與理念
- ▲ 體驗森林中的放鬆活動
- ▲ 進行感官探索，享受自然的聲音與氣息

學習目標

- ▲ 增強對自然環境的認識與感受
- ▲ 減輕壓力，提升身心健康
- ▲ 促進親子或朋友之間的情感連結

培養價值觀

關愛、尊重他人

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

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

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

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。

(需因應測試版權而額外收費，詳情可與本館職員查詢。)

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

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

1. 多元智能大派對

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。

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：\$200 /位 / 2小時

家長：\$230 / 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

- ▲ 多元智能挑戰活動
- ▲ 能力表現簡評

學習目標

- ▲ 能力表現簡評
- ▲ 啟發小朋友多元智能
- ▲ 在愉快環境中學習
- ▲ 了解情緒特質

培養價值觀

尊重他人、關愛、勤勞

活動內容

- ▲ 學習正面溝通技巧
- ▲ 認識包容與體諒的重要性

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、責任感、關愛

3. “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，當中包括：刺激、舒緩、安撫及傳達愛意，以達致改善、調節及提升個人身、心、靈健康的效果

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

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



4. 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「兩脅插刀」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」。

究竟怎樣的友情才是最真摯、最寶貴及最舒適？

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

- ▲ 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



5. 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歲或以下成人：\$190 / 位 / 2小時

6. 與你同行

青春是孩子成長的必經階段，但也常成為家庭關係的挑戰期。孩子開始探索自我、追求獨立，而父母可能難以適應這種轉變，導致矛盾與衝突頻生。

試想像孩子的內心世界像是一座尚未探索的城市，充滿活力、好奇心，卻也可能充斥矛盾與不安。父母的世界則像另一座城市，帶著愛與期待，但也伴隨著擔憂和挑戰。當這兩座城市之間的橋樑受阻，應該如何重新連結？

通過互動體驗活動，讓父母與青春期的孩子，一起學習以愛與關懷創造人生故事，為彼此的生命旅程增添溫暖與理解。

合適對象：中學生親子

建議活動時數：2小時

收費：中學生：\$190 / 位 / 2小時
家長：\$230 / 位 / 2小時

活動內容

- ▲ 學習個別活動與遊戲規則

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
(內容及目標會因應參加者的情況而調整)

活動內容

- ▲ 學習正向溝通，減少彼此衝突和磨擦
- ▲ 認識情緒管理的技巧，提升彼此解決衝突的能力
- ▲ 互相檢視過去、現在及未來的家庭關係，幫助了解彼此的想法

學習目標

- ▲ 透過提升親子溝通技巧，進彼此的互相理解，減少誤解與隔閡
- ▲ 建立信任與情感連結，增強家庭凝聚力與歸屬感

培養價值觀

尊重他人、關愛、勤勞

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

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

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
(內容及目標會因應參加者的情況而調整)

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

3.1 欣賞與尊重

尊重在於即使大家各有不同，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

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

- ▲ 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

活動內容

- ▲ 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，除了殘障人士需要大眾的同理外，我們每個人都會遇上不同程度的困難，並需要運用同理心去互相幫助。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

3.4 守法小先鋒

培養學生的守法意識，是要建立群體意識，明瞭生活在社會中，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：\$170 / 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

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，是父母送給孩子一生最有價值的禮物。

「品格教育」與智能開發可說是相輔相成，擁有「誠實、正直」的品格，日後甚至能坦然面對自己的錯誤並改正，較不易發生作弊或「成績至上而惡意排擠同學」的事情，對於學習能力也有幫助。

合適對象：小學生

建議活動時數：2小時起

收費：\$170 / 位 / 2小時



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、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歲或以下成人：\$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

- ▲ 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

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

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禮物！

合適對象：幼稚園及小學生親子/小學生

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

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

收費：中學生 / 大專生：\$200 / 位 / 2小時



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

活動內容

- ▲ 團隊偵探遊戲動
- ▲ 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



3. 馬灣探險隊

馬灣，一個擁有200多年歷史的舊漁村，讓我們一起探險，深入了解馬灣的獨有文化，學習地區歷史的同時，透過定向活動，提升團隊合作的精神。

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：\$200 / 位 / 2小時



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



活動內容

- ▲ 馬灣定向及導賞活動
- ▲ 體驗解難與堅毅

學習目標

- ▲ 認識有關馬灣的文化及自然相關知識
- ▲ 學習為目標付出、享受過程以及成果

培養價值觀

堅毅、尊重他人、關愛

活動內容

- ▲ 上午：殮殮葬導賞團，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，了解本地殮殮葬的實況，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：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



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歲或以下成人：\$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



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

一站式幼稚園生命教育培訓專案

「教師、家長、親子」三合一生命教育旅程

在生命的旅程中，每一個階段都蘊藏著獨特的成長密碼。幼稚園不僅是孩子探索世界的第一站，更是孕育品格、情感與價值觀的搖籃。為此，我們特別推出「一站式幼稚園生命教育培訓專案」，以「老師、家長、幼兒」三位一體的模式，攜手打造溫暖而有力的生命教育支持網。

我們相信，生命教育是愛的傳遞，是智慧的分享，更是心與心的對話。透過專業的培訓課程、互動遊戲與親子共學活動，我們將引導孩子認識生命的珍貴、學會尊重與同理，同時幫助家長與老師掌握陪伴成長的關鍵能力，讓教育不再局限於課堂，而是融入生活的每一刻，讓我們為孩子編織一個更有溫度、更有深度的童年！

生命教育旅程包括1+2+3

1. 教師退修工作坊 (2小時 50人)

配合生命教育理念，為學校教師設計培訓方案，促進專業成長

推介主題：

- 1.1 團隊訓練：提升同事間的默契
- 1.2 教案設計：如何引導孩子認識生命、欣賞生命、尊重生命及珍惜生命

2. 家長講座 (1.5小時 50人)

以生命教育作基礎，配合不同的管教模式與心理學理論，讓家長反思如何引導孩子關懷他人，建立同理心，增強孩子與生活的連繫

推介主題：

- 2.1 從寵物到親人的生命教育，與孩子談生死
- 2.2 在家的自然教育
- 2.3 如何成為子女的好朋友

3. 方舟親子樂 (5小時 100人)

寓旅遊於學習，親子實踐共學體驗，共建優質親子時間。活動已包括午餐盒、挪亞方舟門票及來回旅遊巴士

推介主題：

- 3.1 馬灣天然遊：探索方舟與馬灣的大自然環境，親子合作完成觀察筆記，共同學習大自然的奧妙
- 3.2 方舟遊蹤：於方舟內遊走不同角落，透過共同完成指定挑戰，增進親子間彼此的溝通

合適對象：幼稚園老師及幼稚園親子

收費：\$50,000

如參與人數超過上限，有關收費及詳情可與本館職員查詢

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。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/互動工作坊

「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。

活動主題

推介主題：

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

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

*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

互動工作坊

人數：每30人

收費：\$3200 / 小時

主題講座

人數：每120人

收費：\$1500 / 1小時

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

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：34118881

傳真：34118882

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)