



區本計劃 2016-2017
中學活動推介

請於「學校選擇」一欄以「✓」表示有興趣合辦的小組或活動。(數量不限) 如有其他小組/活動內容建議，可致電 2527 3451 聯絡劉俊希先生以作商討。

活動名稱	目的	地點	節數	人數	對象	學校選擇
小組活動						
「樂在『耆』中」 長者義工服務	透過義工服務去接觸不同的長者，了解他們的生命故事，從而啟發同學對生命的反思，並藉此培養同學關心社會，體驗助人的樂趣。	學校、 長者鄰舍中心	4 節訓練和籌備及 1 節服務	15	中一至中四	
「看不見的愛」 視障人士義工服務	透過義工服務，了解及關注視障人士的需要，從而達至社區共融。	學校	4 節訓練及 1 節服務	15	中一至中四	
「劃」出彩虹- 生涯規劃小組	透過不同活動讓同學更深認識生涯規劃的概念，並協助他們在計劃升學就業時能作出最适合自己的決定。	學校	六節	15	中三至中五	
「男女大不同」 異性相處小組	透過不同類型的活動讓同學認識異性的特質，並學習和異性的溝通技巧，從而建立同學有良好的人際關係和建立正確的戀愛價值觀。	學校	六節	15	中一至中四	
興趣系列						
「舞出活力」 Hip Hop 舞班	透過學習基本舞步，以增加同學對 Hip Hop 舞蹈的認識及提升興趣，讓同學透過舞蹈來展現自己的活力及激發其跳舞的潛能；另外，更能藉著舞蹈來培養同學的自信心及團體合作的精神。	學校	六節	15	中一至中四	
「譜出樂章」 Ukulele 夏威夷小結他班	透過學習正確的抱琴方法，基本按弦與撥弦等入門技巧，以提升同學對小結他彈奏的興趣，享受自彈自唱的樂趣。另外，同學也能學習透過音樂來抒發情感，學習表達自我。	學校	六節	15	中一至中四	
「皮革達人」 皮革製作班	透過皮革製造，讓學生全面了解皮革用品的製作過程，更可讓同學發揮創意，製造出屬於自己的製成品，從而提高自信心。	學校	六節	10	中一至中四	

	「魔」法魅力 魔術訓練班	透過了解不同類型魔術的竅門來培養同學對魔術的興趣，並從學習和表演魔術的技巧來訓練他們的自信心和表達能力。	學校	六節	15	中一至中四	
	航拍新角度	透過學習操控時下流行的航拍攝錄機，學習從不同的角度拍攝出漂亮的畫面，發揮同學的創造力和訓練同學的協調能力。	學校	四節	10	中一至中四	
	「繽紛色彩」 氣球造型班	透過學習掌握氣球技巧、泵氣及打結手法及基本扭法等，扭出各種類別的氣球造型，讓同學發揮創意，以提升自信心。另外，更可透過送贈氣球傳遞正面開心的信息，以鼓勵自己及身邊人。	學校	六節	10	中一至中四	
	「飾物達人」 滴膠飾物製作班	透過學習水晶滴膠的運用及押花技巧，製作充滿自我風格的飾物，從而提高自信心。	學校	四節/六節	10	中一至中四	
	「拼出我天地」 蝶古巴特拼貼藝術	蝶古巴特拼貼是一門簡單易學的手工，透過這門手工能夠將普通或是殘舊的物品煥然一新，既環保又能製造出一件獨一無二的手工作品。	學校	四節	10	中一至中四	
	「活力節拍」 Cajon 木箱鼓班	透過學習擊打木箱鼓班的技巧，配合輕鬆的音樂節拍，讓同學能簡單地享受音樂所帶來的快感，並提升他們的自信。	學校	六節	10	中一至中四	
戶外活動	「生命・歷情」 體驗之旅 (可配合「樂在『耆』中」 長者義工服務一同舉辦)	透過參與體驗館安排的互動歷程，讓同學體驗人生的不同歷程，了解年老過程及反思生命意義，藉此培養同學愛惜光陰及珍惜身邊的人和事。	「生命・歷情」 體驗館	半日活動	24	中一至中四	
	南丫島漁民生活新體驗	透過兩日一夜在漁排上的生活，參與包括餵飼魚兒、修補漁網及跟漁船出海下網捕魚製作等活動，讓同學體會漸漸式微的漁民文化和歷史，從而反思人與大自然的關係。	南丫島漁民 文化村	兩日一夜	24	中二至中五	
	漁民文化新體驗	透過參觀漁村、製作傳統技藝等不同活動讓參加者體驗漁民的生活及獨特文化，從而讓他們感受當中的純樸氣息及漁民生活的變化。	大埔三門仔	半日活動	20	中一至中四	
	「回歸自然」 有機生活體驗	透過體驗有機農耕生活和製作天然成份的日用品和工藝品，讓同學認識及關注本地有機農業，同時認識不同的大自然寶物，提升同學對環保及有機生活的意識。	一對手農舍	全日活動	20	中一至中四	

黑暗中對話體驗館 (可配合「看不見的愛」 視障人士義工服務一同 舉辦)	透過親身體驗活動，讓同學學懂珍惜和欣賞現有，並建立同理心和克服困難的勇氣，培養珍惜當下的積極正面的人生觀。	黑暗中對話 體驗館	半日活動	20	中一至中四	
海洋尋寶之旅	透過參與香港海洋公園學院的體驗活動，讓同學認識園內不同的動植物的特性，以擴闊同學眼界，培養他們愛護地球的生活態度，並且反思保育的重要性。	香港海洋公 園學院	全日活動	20	中一至中四	
野外戰術訓練	透過參與野戰活動訓練同學的領導才能和團隊合作的精神，並能鍛煉他們的自信心和考驗其應變能力。	海灣戰區	全日活動	20	中一至中五	
攀樹體驗訓練營	透過活動，讓參加者可以學習基礎樹木知識；亦可透過攀爬不同的樹木，藉此鍛鍊參加者的思考力及訓練其解難能力，有助加強同學們的自信心。	樹屋田莊	兩日一夜	20	中一至中五	
歷耆者高齡體驗活動	透過配戴特別的體驗裝備，讓參加者感受長者的老化狀況，以培養對長者身心狀態的同理心，孕育愛老、敬老的精神。	戶外	半日活動	20	中二至中五	
都市追縱	透過在港島區內進行的城市定向比賽，讓同學以有限的時間去完成最多的任務，讓同學學習時間和資源分配，並讓同學放下手機、走出屋企，加深認識香港的不同地方和歷史。	港島區	全日活動	15	中一至中四	
露營初體驗	透過兩日一夜的露營體驗，讓同學學習不同的求生技巧，並嘗試思考用不同方法完成任務，提升同學的解難能力和刻苦精神。	東龍島	兩日一夜	16	中一至中四	
國際「X 體驗」	透過不同形式的活動，讓同學體驗第三世界地區人民所面對的艱辛，從而學會珍惜現在所擁有的一切，並學習在逆境中努力生活。	國際十字路 會	半日活動	20	中一至中四	
攻防箭	透過時下流行的攻防箭比賽，讓同學能學習和別人合作，策劃不同的戰略，完成不同的任務，提升同學的團隊合作精神和溝通技巧。	學校	半日活動	20	中一至中四	