

Ark Life Education House

方舟生命教育館

專業培訓項目 2017



ARK LIFE EDUCATION HOUSE

方舟生命教育館

當下得力：

P3 1.1「身心」篇

P4 1.2「心靈」篇

律動生命培訓：

輕鬆減壓系列

P5 1. 開心導航

狀態管理系列

P6 1. 我的英雄旅程

P7 2. 我的最佳狀態

卓越溝通系列

P8 1. 發掘你的溝通模式

團體成長系列

P9 1. 團體的力量

P10 2. 信任的力量

社會責任系列

P11 1. 義工訓練

「度身訂造」服務

我們亦可為你的團隊「度身訂造」最合適的培訓活動，範疇可包括：優質客戶服務技巧、NLP溝通技巧、談判及處理投訴技巧、催眠式銷售技巧、個人領袖才能等，務求確實地切合團隊的需要。如有查詢，請致電34118881與本館職員聯絡。

當下得力：身心篇

「念」，常思也，從心今聲。

一日之計，在於晨。清晨起來，聲從四面八方而來，心領神會，「念」而生。

「正念」有助我們淨化龐大及紊亂的聲音，根除深埋著的各種複雜情結，讓我們得到平靜及愉快的生活。

對工作的熱情怎樣才能長久不變呢？熱情源自內心，要啟動愛的正能量，先由心感受生命的力量。

有說宇宙在乎心。要達致身心協調，心定神閑，不單是要調息及放鬆身體，更需要整個人發乎內心的改變，處理令愛淤塞的負面情緒和壓力。

從心開始，承擔自己的生命，再擁抱他人 — 享受工作中得到的成就感。

「身心」篇重點

1. 透過觀察身和心的變化，
了解自己的身心關係與實相

2. 學習安靜，舒緩日常生活上所有產生的緊張情緒、
了解意識內外衝突，負面情緒及壓力的因由

3. 解構正向面心理學，
檢視自己的工作及生活模式

4. 認識「身體」的需要及力量來源，
為自己播下健康的種籽

5. 建立正念，放下心中的情結，
得以寧靜及平穩面對生活、學習保守內心

6. 培養自愛的力量，平衡情緒，
改變負能量，轉化低潮

7. 學習與情緒轉移，釋放生活及
工作壓力，笑出最佳工作狀態

8. 聆聽自己內在的聲音，管理慾望

3

建議活動時數

2

小時起

活動人數

15

人起

建議對象

適合
任何人士

當下得力：心靈篇

勞勞役役的工作生活、以及林林總總的日常生活事務……

每天也被這些「工作」拖著行，這樣地過日子，是你所想的嗎？
每日面對煩重的工作，讓人漸漸感到迷失，找不到生命的方向。

縱然你未必有能力去扭轉現況，但你有權利去掌控自己的生命，
傾聽你內心的聲音，從心出發，重新整理當下的目標與方向，
享受屬於你的工作，發揮屬於你的才能，這才是屬於你的生命。

「只要你學會死亡，你就學會了活著」【最後十四堂星期二的課】
(Tuesday with Morrie)

「心靈」篇重點

1. 組構個人的故事，由死看生，
檢視個人的價值與工作意義
2. 了解精神層面的需要，
建構正確的價值觀
3. 確立清晰人生定位，
培養正面力量
4. 訂立及教授健康精神層面的生活模式及
實踐方法，為生活及工作注入愛與希望，
建構「你想」工作未來
5. 掌握獲取平安與喜樂的工作方法，
學習分享生命，發揮生命影響生命的力量

建議活動時數

2
小時起

活動人數

15
人起

建議對象

適合
任何人士

開心導航

笑，是與生俱來的情感表達能力；笑，是發放正能量的泉源，可舒緩生活上的煩憂與壓力。開懷地笑，不但可以讓人增加自信，更可感染別人，促進和諧的人際關係，帶來正面影響。

開心重點

1. 了解笑與舒緩工作壓力的關係，
調節主觀經驗感受，釋放負面情緒，
提升面對逆境能力以維持出色工作表現

2. 學習保持健康工作心態

3. 學習情緒轉移，釋放生活及
工作壓力，笑出最佳工作狀態

4. 掌握擊退恐懼與焦慮技巧，
活出健康人生態度

5

建議活動時數

2
小時起

活動人數

15
人起

建議對象

適合
任何人士



讓你重新認識自己，提升個人自信心

我的英雄旅程

當你成為你人生旅程的主角時，你的劇本會怎樣？這正正是你追求理想，轉化陰影，尋找自我、成為自己人生旅途上的英雄的心路歷程。

究竟你可以有一個怎樣有意義的生命？如果上天給予你一個能讓生命更豐盛的感召，你會如何回應？審視你生命中的召喚，跳出安全網，找尋生命導師，踏上學習及轉化之途，超越限制，駕馭內心恐懼，確立人生使命。

旅程重點

1. 在自我審查的過程中，認同自己
需要改變，確立人生目標

2. 嘗試離開固有的安全網，
面對內心陰影，克服恐懼

3. 學習轉念心法，探尋人生意義

建議活動時數

4

小時起

活動人數

10-25
人

建議對象

適合
任何人士

我的最佳狀態

我們的狀態不單反映了我們內心的思想與情緒，更從我們的日常行為表現出來，影響著對自己及他人的態度。狀態管理尤其重要，如何令自己不被負面狀態影響且能即時進入正面狀態亦是成功的關鍵。掌握最佳狀態更令自己充滿正能量去面對每日的挑戰。

學習重點

1. 認識「狀態」，明白其影響力及感染力，學習隨時進入最佳狀態
2. 檢測我們擁有的內在與外在資源，提升面對及解決問題的能力
3. 善用過去的成功經驗及模仿卓越，提升處事動力



7

建議活動時數

4

小時起

活動人數

10-25
人

建議對象

適合
任何人士
(可針對銷售、
客戶服務
前線人員等)

發掘你的溝通模式

不論任何崗位與行業，「溝通」也必然是有助你提升工作效率與人際關係的工具。當你能掌握有效的溝通方法，更能幫助你摒除許多不必要的誤會或挫折，掌握有效的溝通竅門，提升你卓越的工作效能。

溝通重點

1. 認識與了解不同類型的溝通模式
2. 了解及摒棄溝通時的壞習慣，增進溝通技巧
3. 學習與不同模式的人有效地溝通與連繫
4. 增進溝通能力的竅門，學習針對性的提問與回應
5. 學習先跟而後帶，增加親和力以及提升說服能力

建議活動時數

2
小時起

活動人數

10-25
人

建議對象

適合
任何人士
(可針對銷售、
客戶服務
前線人員等)

團隊的力量

現今成功企業最重要的資源，是一班眾志成城且正面積極的團隊。作為團隊之首，都希望擁有身心合一的團隊為公司效力與籌謀，為達致目標，你會如何向他們展示明確的業務方向及企業遠景？

一個有效地運作的企業，除令眾人清晰自己的使命外，亦需加強團隊的歸屬感，並作出實際行動，啟導他們因團隊承諾，成為當中重要的一員。

團隊重點

1. 予解如何整合團隊身份、價值、信念及能力以啟導正面團隊行為

2. 掌握如何調解隊員內在矛盾及與團隊的衝突

3. 重溯重要事件與資源以配合業務策劃

建議活動時數

4

小時起

活動人數

15

人起

建議對象

適合
任何人士

信任的力量

信任是所有關係的基石，更是工作團隊合作中的最重要的一環，建立信任，不單是人與人的關係，更是公司、市場以至社會裡每一件事的必須品。低信任容易製造人和人之間的衝突、部門之間的對立、防衛性和保護性的溝通。

互信的關係可帶來「雙贏」與「互惠」，相信人的人與被信任者都能帶來心靈上的激勵。建立信任更是打做高效能團隊的第一步，高信任的團隊能讓公司以較低的成本和較快的速度創造更好的成果，達致雙贏，達致市場商業上的成功。

基石重點

1. 解開人與人關係的結構及
信任的防衛性溝通機制

2. 明白信任的力量，學習如何讓別人對
自己產生信任，建立影響力的基礎

3. 了解如何培養員工道德品格、
公開透明的動機及合作的能力

4. 掌握如何透過信任，發揮創意、
達致協同作用及建立高較能團隊

建議活動時數

4
小時起

活動人數

15
人起

建議對象

適合
任何人士

義工訓練

義工絕對是珍貴的人力資源，除能協助機構減輕人手壓力外，有時更因為義工目標追求助人理想，表現更能超越我們的期望與想像，藉由義工訓練，促進義工們的工作表現，增加義務工作滿足感與使命感，提昇義務工作的整體質素，回饋社會，一盡社會責任。

訓練重點

1. 了解義務工作，讓義工明白義務工作的意義，了解機構目標及理想使命；
促進機構與個人的一致性。
2. 實務工作訓練，因應實際崗位要求，教導義工掌握所需要的知識，技能及態度。
3. 幫助義工發掘個人潛能，發揮所長。

訓練內容

1. 義務工作基礎理論內容
(了解義務工作概念、服務對象需要及社區資源等)
2. 義務工作技巧 (自我認識、溝通技巧、活動設計、帶領技巧等)

建議活動時數

4

小時起

活動人數

10
人起

建議對象

適合
任何人士



Ark Life Education House

香港挪亞方舟方舟生命教育館

查詢電話：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：李玉芝