

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](mailto:aleh@noahsark.com.hk)

網址： [www.aleh.org.hk](http://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



方舟生命教育館  
培訓系列介紹  
2020-2021



## 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」及「與生命同行 T.R.U.E. 生命教育活動」，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。透過回顧成長的歷程及展望未來的藍圖，發現生命的禮物，探究生命的價值，以至重整生命的意義。

我們以體驗式學習活動融合傳統教育的手法，與社會上不同的人士一同探討成長歷程的意義。互動的生命教育學習活動，提供經驗生命中的重要課題的機會，從而反思及應用相關的經驗，並發現個人而獨特的意義。

**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」及「與生命同行 T.R.U.E. 生命教育活動」
  - 根據教育局的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。
  - 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，啟發學生對不同價值觀及生活態度的思考。
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。

	愛·自己系列	.....06	26.....	親子體驗系列
	「情」朗的一天 - 了解你的情緒 (小學生、中學生、大專生)	..... 07	27.....	我們這一家 - 增進親子間溝通 (小學生/中學生及其家長)
	正向「理」「情」- 與逆境同行 (小學生、中學生、大專生)	..... 09	28.....	親子情緒對對碰 - 了解彼此需要、強化心靈支援 (小學生/中學生及其家長)
	性格透視® (Personality Dimensions®) - 認識自我 (中學生、大專生)	..... 09	30.....	成人培訓系列
	惜·關係系列	..... 10	31.....	信任的力量
	尋找友情的足跡 - 探索友情關係 (小學生、中學生、大專生)	..... 11	31.....	團隊的力量
	快樂團隊 - 發揮團隊最大力量 (小學生、中學生、大專生)	..... 12	32.....	當下得力身心之旅
	溝通零距離 - 學習面對面的溝通 (小學生、中學生、大專生)	..... 13	33.....	由死看生再去愛
	繫·社會系列	..... 14	34.....	與生命同行T.R.U.E生命教育活動 - 對外培訓及支援服務
	義工訓練 - 學習分享生命、分享愛 (高小學生、中學生、大專生)	..... 15	35.....	學生系列：尋找生命的禮物 - 主題講座/工作坊
	生命領袖 - 為自己、為別人生命導航 (高小學生、中學生、大專生)	..... 17	36.....	家長系列：親子關係 - 主題講座/工作坊
	珍·生命系列	..... 18	36.....	家長系列：生命教育繪本應用工作坊
	從缺失中看擁有 - 發現重要、珍惜擁有 (小學生、中學生、大專生)	..... 19	38.....	其他服務簡介
	創出「你」想人生 - 承擔選擇、勇敢向前 (中學生、大專生)	..... 19	39.....	價目表
	靈·生死系列	..... 20		
	「吾生·悟死」生死探索之旅 - 探索生命方向及意義 (中四或以上)	..... 21		
	從缺失中體驗愛 - 從死亡中發現愛 (中學生、大專生)	..... 22		
	生死教育認知及體驗工作坊 - 以開放態度認識死亡 (高小至初中)	..... 23		
	重遊人生路·步出愛一生 - 整理人生歷程、勇於嘗試 (長者)	..... 24		

## 愛·自己系列

愛自己，並不是自私，而是為自己生命負責的表現。

試問未能好好愛惜、了解自己，何以去照料其他事情？

讓愛由被動化為主動，學習了解自己的感受及想法，踏出愛自己的第一步！



## 「情」朗的一天 - 了解你的情緒

科技的進步，人們會以微博、社交網站及手機隨時發表意見，以文字代替說話，不需要面對面以語言表達自己的想法及感受，久而久之忘記了如何合適地表達自己，甚至不懂自己真正的感受。今天重新檢視自己，學習了解自己的情緒，以正確的態度表達自己的快樂與憂愁，做個陽光燦爛的學生。

### 學習目標

- 了解不同的情緒特質。
- 檢視回應情緒方法，可以帶來正面或負面的影響。
- 學習建立正確表達情緒的渠道及方法。

### 活動對象

小學生、中學生、大專生





## 正向「理」「情」 - 與逆境同行

有不少人認為，這一代的青少年抗逆能力下降，導致不少青少年問題。其實，長遠要增加抗逆力，必須由社會氣氛、教育、家庭至個人經驗等等各層面做起，才能有效提升學生抗逆力。

從個人層面出發，不同的訓練能夠提升解難能力（效能感）、思維上的彈性（樂觀感），增加對自我的覺察力、專注及自我的接納，達至「情」「理」兼備，對學生提升抗逆能力亦甚有幫助。

透過不同的體驗活動，學生可以發現自己面對困難的想法和方法，透過分享提升自己的理解及擺脫思維的陷阱，從而讓學生發展內在能力，面對逆境及挑戰。

### 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。

### 活動對象

小學生、中學生、大專生

## 性格透視 - 認識自我

每個人最終做到了甚麼、達成了甚麼，很大程度由自己造成的。很多人不知道自己要甚麼；有些人擁有夢想或理想，但卻不能實踐出來。為甚麼呢？可能是因為對自己的認識不足、訂立目標和計劃錯誤，而且在實行時不能貫徹始終等。要成就自己的未來，需要強而有力的自我管理能力的。

### 學習目標

- 令學生對自己加深認識，發掘他們自己的獨特性和優勢，並建立有意義的人生目標。
- 鼓勵學生建立正確的習慣、製訂行動計劃，並有效運用時間、管理情緒、與別人建立良好關係，以達到自己的夢想。
- 使學生明白自己對社會及家人的責任，為自己的家庭及社會作出貢獻。

### 活動對象

中學生、大專生



人際關係代表個人與他人的一種聯繫，形成一個網絡。

然而它可以成為生命的強大支撐，同時亦可以徹底摧毀生命。

在虛擬關係的普及下，我們能否負責任地堅持真誠的關係？  
注入愛與關懷，使人與人之間的關係變得更真實與堅固，  
是成長的重要基石。

## 尋找友情的足跡 - 探索友情關係

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「兩鬢插刀」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？

### 學習目標

- 學習付出與關懷，建立互愛的友誼。
- 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。

### 活動對象

小學生、中學生、大專生



## 快樂團隊 - 發揮團隊最大力量

現代社會中，科技叫我們常於虛擬世界打滾，我們與人的關係是既熟悉又陌生。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，難以處理及面對錯綜複雜的世界。擁有團隊的力量，不但讓我們擁有友誼及學習溝通的機會，而且透過團體合作令我們體驗與人一同努力的快樂。

### 學習目標

- 學習與人合作的有效元素：溝通及信任，提升團隊的快樂。
- 走出自我，體驗與人共處、與同伴合作的快樂。
- 學習集結每一個人的力量，團結一致，將各項挑戰及困難迎刃而解。

### 活動對象

小學生、中學生、大專生



## 溝通零距離 - 學習面對面的溝通

現今世代，人人機不離手，電子產品成為我們生活不可或缺的一部分，青少年更可稱為電子世代，他們慣於投入互聯網的虛擬世界，多選擇於網上發表意見及與人互動，往往忽視了與人在現實世界溝通共處的重要性。

的確，科技進步有助加強溝通，我們可以更方便地與人聯繫，但長期以鍵盤代替說話又是否好事？當青少年漸漸缺乏與人進行面對面溝通的機會，只會怯於在人前表露自己的想法，對社交和表達能力亦有一定程度的影響，到底如何可以使青少年重拾與人在現實世界溝通的美好？

### 學習目標

- 了解與人溝通的重要性，反思影響溝通的要素。
- 檢視溝通的方法，學習與別人進行有效的溝通，並鼓勵於人前以說話表達自己。
- 體驗與人面對面溝通的美好，鼓勵多與人在現實世界的互動。

### 活動對象

小學生、中學生、大專生



## 繫 · 社會系列



當關係成為強大的網絡，慢慢我們組成了「社會」。每個人都是社會的一份子，我們不單止追求個人的幸福，更要兼顧別人及大自然的幸福，才能令社會更美好。

所以，讓我們學習以身作則，顧己及人，締造更美好的生活環境！

### 義工訓練

#### - 學習分享生命、分享愛

每一個人都可發揮所長，貢獻自己服務他人，並且能以生命影響生命。

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。

#### 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。

#### 活動對象

高小學生、中學生、大專生







## 生命領袖 - 為自己、為別人生命導航

有人說成功領袖是天生的，他們與生俱來便擁有作為成功領袖的魅力，然而，每個人也有成為領袖的條件，並在人生的旅程上，有能力為自己及別人的生命導航。

作為未來的領袖，時下的年青人卻背負著「自我」、「脆弱」、「不擅溝通」等「惡名」，當下即打破框架，貫徹學習、親身體驗，成為一位真真正正對自己負責、為團隊貢獻的生命領袖。

“ As we look ahead into the next century, leaders will be those who empower others” - Bill Gates

### 學習目標

- 認識及了解自己的優缺點。
- 學習與別人溝通，以易地而處的方法達至雙贏，使障礙變成推動力。
- 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。

### 活動對象

高小學生、中學生、大專生



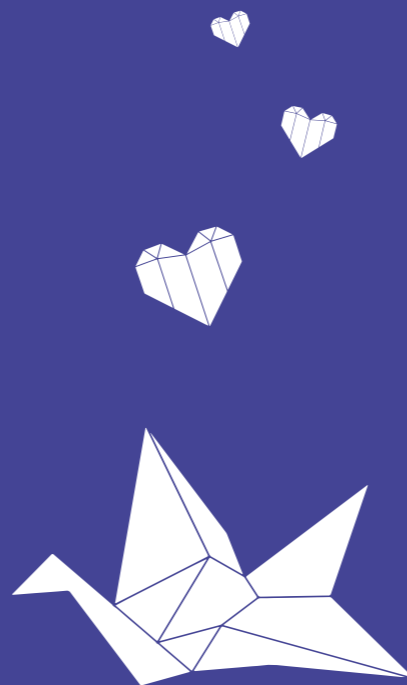
## 珍 · 生命系列

生命的可貴之處，在乎擁有甚麼？

當「珍惜生命」成為既定的口號，我們已忘記去思考「珍惜生命」的原因。

生命必須經過實在的體驗以及個人反思，才能正真為「珍惜生命」下定論。

透過感受失去、檢視擁有及思考未來，尋找答案。



18



19

## 從缺失中看擁有 - 發現重要、珍惜擁有

現今的孩子，在被溺愛的溫室下成長，沒有經歷過風雨，這反而令他們變得脆弱，不懂得何謂缺失，更不懂得「擁有」的可貴。每天，大家也經歷不同的得與失，這就是我們成長的過程，也讓我們生命過得更完整。是好是壞，在於我們如何看待成長中的得與失。

其實，幸福往往就在轉念之間。

### 學習目標

- 學習轉化對挑戰及困境的看法，建立正面及積極的人生態度。
- 學會如何發掘生命中的美好，以樂觀的心態去看待生命中的缺失。
- 體會生命的多樣性及發現生命中的可能性，重燃對生命的希望。

### 活動對象

小學生、中學生、大專生

## 創出「你」想人生 - 承擔選擇、勇敢向前

身處貧富懸殊的社會，年輕一代往往將生命的價值以金錢作單位，生命的意義以利己作依歸，人生是否只是一場追逐金錢、名利及個人主義的遊戲？然而，這是否唯一的出路？如何才找到屬於自己的人生路？

### 學習目標

- 明白若要找到自己的人生路，是需要付出努力。
- 體驗人生路上會遇到不同的境況，鼓勵順境自處逆境自強。
- 學習從環境中作出選擇，訓練獨立思考。

### 活動對象

中學生、大專生

## 靈 · 生死系列

「人生不是一支短短的蠟燭，而是一支由我們暫時拿著的火炬，我們一定要把它燃得十分光明燦爛，然後交給下一代的人們。」 - 蕭伯納

生有時，死有時，既不能避免，亦無從選擇。

只有了解死亡，才懂得如何活著。

就讓我們一起由死看生，學習活在當下，持守人生。



## 「吾生·悟死」生死探索之旅 - 探索生命方向及意義

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，當中極具我們反思的價值；探索人生，理解到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。

### 學習目標

- 實地考察與接觸，了解本地殮葬的實況，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，領悟活在當下的道理。

### 活動內容

- 上午：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。

### 活動對象

中四或以上學生



## 從缺失中體驗愛 - 從死亡中發現愛

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。當死亡出現，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。

### 學習目標

- 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。

### 活動內容

- 模擬體驗生命中最大的缺失：死亡，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。
- 透過分享，學習把「愛」化成行動，為自己及他人的生命注入「愛」。

### 活動對象

中學生、大專生

## 生死教育認知及體驗工作坊 - 以開放態度認識死亡

生死教育，除了是生命與死亡的課題，更是認知與情感的結合，藉著明白生命的可貴及死亡的意義，能夠重新找到生命的意義。

此活動分兩天進行，第一天為到校工作坊，第二天為方舟生命教育館體驗活動。

### 學習目標

- 從認知層面認識喪葬的知識及了解死亡的本質。
- 從情感層面感覺對離別的感受及情感的整理。
- 體會生命的珍貴。

### 活動對象

高小至初中

### 活動人數

上限60人

### 生死教育認知工作坊 (四選一) (1.5小時)

- 死亡照相機 - 死亡的本質
- 殯儀大笄地 - 透過認識喪禮禮儀，了解生死兩相安與關係
- 好好說再見 - 如何對待離別的關係
- 如果只剩下一點點 - 如果所有事物和情感，包括生命都只餘下一點點，我們下一步會如何？

地點：學校提供場地

### 生死教育體驗工作坊 (2小時)

地點：方舟生命教育館



## 重遊人生路·步出愛一生

### - 整理人生歷程、勇於嘗試

有生必有死，是大家深知的自然定律。

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。

愛能夠肯定生命的意義，愛也能超越死亡的恐懼。

#### 主題一：重遊人生路

##### 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。

#### 主題二：步出愛一生

##### 學習目標

- 明白生命無常，學習珍惜現在。
- 回顧人生不如意事，發掘自己的強處，明白心態影響面對結果的感受。
- 鼓勵長者學習感恩，發掘生命所遇見的美好。

##### 活動對象

長者



## 親子體驗系列

家是塑造人的地方，也是成長的本源，讓父母及孩子一同培育愛的地方。

愛的培育，由父母開始。

要讓孩子學習去愛，必須讓孩子經驗愛。

要培育出愛，先培育我們的內心。

邀請你以好奇的眼光及接納態度，與孩子進入生命的發現之旅！



## 我們這一家 - 增進親子間溝通

你愛你的孩子嗎？你肯定？

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？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。

『孩子小的時候，幫他們扎根；孩子長大了，給他們翅膀。』

與孩子一起打造愛與發現之旅。

### 學習目標

- 明白溝通的要訣，促進親子間的有效互動。
- 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」。

### 活動內容

- 學習「先聆聽、後發表」的溝通心法。
- 透過體驗活動，發掘家庭成員的優點，打破固有的認識，學習彼此欣賞。
- 化衝突為了解，藉此促進彼此關係。

### 活動對象

小學生/中學生及其家長





## 親子情緒對對碰 - 了解彼此需要、強化心靈支援

家是塑造人的地方，也是成長的本源。可是當情緒爆發，父母與子女猶如「火星撞地球」，到達不可收拾的地步，然而，很多時候我們只是未能找到衝突及情緒的原因，未能好好梳理情緒，加上未能好好梳理情緒，以致出現很多親子之間大惑不解的相處問題。

情緒的出現提醒我們自己心理上及生理上的需要，所以如何表達及管理自己的情緒才是關鍵。父母正是孩子性格形塑最重要的關鍵，一個快樂與自信的孩子是需要父母的愛與同理心，感受孩子所感受的事情，做孩子愛做的事情。

### 學習目標

- 了解情緒的本質，學習情緒管理的方法。
- 明白說話及言語之間的「情緒密碼」，發現相處互動之間的秘訣。
- 鼓勵以感恩及欣賞建構親子關係，發現家庭關係的美好。

### 活動內容

- 學習閱讀孩子「心靈」的需要，掌握建立自信與快樂的心法。
- 掌握處理情緒心法，別讓自己愛得太累。
- 以行動表達愛，鼓勵愛得及時、珍惜彼此之間這無可替代的關係。

### 活動對象

小學生/中學生及其家長



## 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，亦需要加強團隊的歸屬感，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

- 了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。
- 鼓勵彼此在矛盾及衝突中成長，嘗試走出自己的安舒區。
- 綜合團隊內的資源，發揮協同效應。

## 信任的力量

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

互信的關係可帶「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。建立信任更是打造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。

### 信任重點

- 解開人與人關係的結構及信任的防衝性溝通機制。
- 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。
- 掌握如何透過信任，發揮創意、達致協同作用及建立高效能團隊。



## 成人培訓系列







## 當下得力身心之旅

有人說「宇宙在乎手、轉變在乎心」。

要達成身心協調、心定神閑，不單是要調息及放鬆身體，更需要整個人內心的改變，從心開始，並擁抱自己的生命，放下淤塞的負面情緒與壓力，找回生活中的愛與力量。

### 旅程重點

- 了解「身」、「心」與「念」的關係，觀察自己身心的變化，從而舒緩生活的緊張情緒，擁有平靜的心。
- 培養自愛力量，平衡情緒，改變負能量，轉化低潮。
- 解構正向心理，檢視自己的工作及生活模式，學習安寧與自愛的生活。



## 由死看生再去愛

每日面對繁重的工作，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，重新整理當下的感受的方向，再次為自己的生命掌舵。

「只要你學會死亡，你就學會了活著。」《最後十四堂星期二的課》

### 感愛重點

- 組織個人的故事，由死看生，檢視個人的價值與生活的現況。
- 聆聽自己內心的聲音，感受生命之喜悅，活著就是體驗愛。
- 學習感受自己內心的需要，愛自己所做的事、人和物；為工作及生活增添養份。

## 與生命同行TRUE生命教育活動 對外培訓及支援服務



## 學生系列 尋找生命的禮物 - 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。

### 服務模式

工作坊	講座
人數：最多50人	人數：20人起
\$945/小時	\$840/小時



### 到校活動主題

#### 欣賞生命

接納及欣賞自己生命的轉變，不做傷害生命的事。

- 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缺點。
- 明白生命的寶貴，肯定生存的價值及意義。

#### 尊重生命

尊重他人，關懷珍惜自己與他人。

- 以平等態度待人，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、死的階段，透過失去，發現生命的可貴。
- 鼓勵發展個人興趣和潛能，從而發現生命的可能性。

\*有關詳情請向本館職員查詢。

## 家長系列 親子關係 - 主題講座/工作坊

### 服務模式

工作坊	講座
人數：最多50人	人數：20人起
\$945/小時	\$840/小時

### 到校活動主題

#### 愛與被愛

如何向子女說「我愛你」

- 學習回應子女的所需、所言及所想，以正面說話及行為表達對子女的愛。

#### 尊重與接納

如何與子女攜手成長

- 尊重子女的獨特性，接納他們的個性，並允許子女探索自己的才能與長處，正面肯定他們的價值。

#### 傾聽與表達

如何與子女建立「對話」

- 「對話」不只是與對方說話，或單方面講完自己想講的說話，是不帶著主見、說教及解釋等意圖。只有專注傾聽，才可讓說話進入內心，才能建立真正的對話與關係。

\*有關詳情請向本館職員查詢。

## 家長系列 生命教育繪本應用工作坊

我們相信「生命教育，從家庭開始」，因為父母與孩子的互動能夠促進子女在情意及品格方面的發展。繪本是其中一個媒介，透過共同閱讀及伴讀時間，不但強化親子間溝通及關係，更藉著彼此交流、思考及討論，幫助兒童建立個人價值觀及肯定自我。

### 服務模式

工作坊	講座
人數：最多50人	人數：20人起
\$945/小時	\$840/小時

### 到校活動主題

理論課

- 介紹挑選合適繪本的原則。
- 兒童情緒及認知發展階段。

伴讀技巧培訓課

- 親子伴讀技巧介紹。
- 學生伴讀技巧介紹。

輔導技巧課

- 基本輔導技巧。
- 了解及掌握回應孩子情緒的技巧。

\*有關詳情請向本館職員查詢。



## 其他服務簡介



如閣下有其他主題建議，歡迎致電3411 8881與我們聯絡提出意見。

### 「度身訂造」服務

我們亦可為你的團體「度身訂造」最合適的培訓活動，範疇包括：生命教育、生死教育，團隊及領袖訓練、親子關係、教師及家長專業培訓。歡迎學校、社會服務機構及宗教團體商討合作安排。如有查詢，請致電34118881與本館職員聯絡。

我們曾經度身訂造的服務類別包括：

- 自我認識及自我探索
- 生涯規劃
- 目標訂立
- 壓力管方
- 溝通
- 親子繪畫靈修
- 企業社會責任活動設計

### 公眾人士活動簡介

本館深信生命的學習不一定發生在課堂，而是需要個人的反思和感受的整理。學習會隨著人生的變化以不同的形式出現，每個人的想法及感受也是獨特的，當生命能夠有空間交流，這就是學習的時候。2020-2021 年度，方舟生命教育館將會推出活動，歡迎公眾人士參與，交流生命的經驗和想法，讓我們更接近自己的心，一同發掘生命的禮物。

內容包括：

- 生死教育問題探討
- 閱繪本·讀生命
- 其他主題

## 價目表

		小學生/65歲或以上長者	中學生/大專生/64歲或以下成人
愛·自己系列	「情」朗的一天 - 了解你的情緒	\$95/位/2小時 \$115/位/3小時	\$105/位/2小時 \$135/位/3小時
	正向「理」「情」- 與逆境同行		
	性格透視® - 認識自我		
惜·關係系列	尋找友情的足跡 - 探索友情關係	\$95/位/2小時 \$115/位/3小時	\$105/位/2小時 \$135/位/3小時
	快樂團隊 - 發揮團隊最大力量		
	溝通零距離 - 學習面對面的溝通		
繫·社會系列	義工訓練 - 學習分享生命、分享愛	\$95/位/2小時 \$115/位/3小時	\$105/位/2小時 \$135/位/3小時
	生命領袖 - 為自己、為別人生命導航		
珍·生命系列	從缺失中看擁有 - 發現重要、珍惜擁有	\$95/位/2小時 \$115/位/3小時	\$105/位/2小時 \$135/位/3小時
	創出「你」想人生 - 承擔選擇、勇敢向前		
靈·生死系列	「吾生·悟死」生死探索之旅 - 探索生命方向及意義	\$95/位/2小時 \$115/位/3小時 (長者)	\$220/位/7小時 (中四或以上學生)
	從缺失中體驗愛 - 從死亡中發現愛		\$105/位/2小時 \$135/位/3小時
	生死教育認知及體驗工作坊 - 以開放態度認識死亡 (1.5小時到校活動+2小時方舟體驗活動)		\$125/位 (高小學生)
親子體驗系列	重遊人生路·步出愛一生 - 整理人生歷程、勇於嘗試	\$95/位/2小時 115/位/3小時 (長者)	\$105/位/2小時 \$135/位/3小時 (長者)
	我們這一家 - 增進親子間溝通		
	親子情緒對對碰 - 了解彼此需要、強化心靈支援		