

學習技巧
訓練



全人發展
活動



數理訓練



功課輔導班



技能訓練



區本計劃 / 校本計劃 / 其他學習經歷



INTRODUCTION

明愛社區書院簡介

作為推動終身學習的先行者之一，香港明愛自 1963 年起已開展社區及高等教育服務，發展至今已成為香港規模最大的教育機構之一，在港九新界各區都設有院校 / 教學中心，每年報讀學員人數超過 60,000 人次。從 2014 年 1 月 1 日開始，為方便公眾識記，負責社區教育的院校統一改名為「明愛社區書院」。

明愛社區書院作為一所自資院校，是政府及法定團體的其中一個主要合作伙伴，不斷因應社會對教育需要的轉變而靈活地以多種類的課程和形式為學員提供學習機會。目前除了開辦多項全日制高級文憑外，也提供其他多元化課程，包括新來港人士教育、職業訓練及再培訓等，一應俱備。

為了更有效地開展工作，我們與很多伙伴攜手合作，包括本地及海外高等院校、資訊科技界、工商界、社區中心和中學。



區本課程

課程主要是為清貧學生提供多一些支援和機會，以提昇他們的學習效能、擴闊他們在課堂以外的學習經驗，並增強他們對社會的認識和歸屬感，以達致全人均衡發展。

我們的區本課程可因應合資格學生的需要，設計及推行廣泛類別的課後活動，包括功課輔導、全人發展活動，以至技能訓練等，藉以培養學生的自我學習能力，建立他們的自尊心。



校本課程

我們會因應同學的能力、需要和興趣，以及學校本身的期望，協助學校發展適合校內學生的校本課程，強化同學的學習經歷，幫助他們更有效率達成學習目標。



其他學習經歷

「其他學習經歷」是新高中課程內的重要組成部份，包括：德育及公民教育、社會服務、與工作有關的經驗、藝術發展和體育發展。我們為學生提供不同的「其他學習經歷」機會，以靈活的時間規劃，配合學校和學生的需要，為學校度身訂造課程，藉以促進學生的全人及均衡發展，使他們成為終身的學習者，同時，栽培他們具備良好的反思習慣和可持續發展的能力。



CONTENTS

語文及數理訓練

創意英語小劇場	P.9
劍橋英語班 (Starters / Movers / Flyers)	
聽歌睇戲學英文	
英語會話無難度	P.10
普通話 Fun Fun Fun	
千奇百趣日語遊	
韓語多面體	P.11
奧林匹克數學訓練班	
專科訓練班	

社交及學習技巧訓練

MONOPOLY 溝通理財學	P.13
敢作敢言訓練班	
抗逆成長小特工	
自信心訓練：潔膚面部護理篇	P.14
自信心訓練：儀容化妝變靚啲	
個人儀態及餐桌禮儀	
記憶潛能大開發	P.15
時間管理我至叻	
資料記錄處理無難度	

文化藝術

剪出創意藝術坊	P.17
水墨情緣	
扭擰汽球表演家	
哈利波特魔術師	P.18
畫出彩虹	
齊齊 Let's Eat 糕!	
至潮飾物 All-in-one	P.19
紙黏土藝術王	
塑膠彩小畫家	
多元創意藝術家	P.20
口風琴演奏廳	
動感節奏爵士鼓	
結他唱遊繽紛樂	P.21
Ukulele 演奏家	
搖擺 Band Sound 天與地	
敲敲打打來玩非洲鼓	P.22

體育 / 康體活動

- 強身健體羽毛球 / 籃球 / 乒乓球 _____ P.24
舞出真我
體適能 / 小小運動家 _____ P.25
有營創意小廚神

參觀 / 戶外活動

- 身心啟迪 360 _____ P.27
昂坪教室：自然生態 360
昂坪通識教室：文化承傳
昂坪通識教室：全球化 _____ P.28
昂坪通識教室：科技與環境
昂坪通識教室：水鄉大澳昂坪遊
博物館達人 _____ P.29
探索香港在天際
童心童夢衝雲霄
挪亞方舟啟示錄 _____ P.30
濕地公園保育行
Discovery Channel@ 米埔
蝶舞非凡鳳園遊 _____ P.31
海洋公園保育深度行
迪士尼奇妙學習日
行出健康郊遊樂 _____ P.32
暢遊地質公園
香港四圍「蹤」
香港國際機場多面睇 _____ P.33

功課輔導

- 課後 勤 · 練 · 功 _____ P.35

歷奇及領袖訓練營

- 「信 · 得 · 過」自信及潛能導航計劃 _____ P.37
野外訓練營
綠色生活好 · 友 · 營

生涯規劃及職業體驗課程

- 升學適應課程 _____ P.39
來港學童適應課程
認識自己
兩文三語升學面試訓練 _____ P.40
咖啡天地
面部美容及美甲課程
健康護理知多少？ _____ P.41
酒店有前途
婚禮統籌工作坊

課程名稱	小一至小三	小四至小六	中一至中三	中四至中六
語文及數理訓練				
創意英語小劇場	P.9	P.9	P.9	P.9
劍橋英語班 (Starters / Movers / Flyers)	P.9	P.9	-	-
聽歌睇戲學英文	P.9	P.9	P.9	P.9
英語會話無難度	P.10	P.10	P.10	P.10
普通話 Fun Fun Fun	P.10	P.10	P.10	P.10
千奇百趣日語遊	P.10	P.10	P.10	P.10
韓語多面體	P.11	P.11	P.11	P.11
奧林匹克數學訓練班	P.11	P.11	-	-
專科訓練班	-	-	P.11	P.11
社交及學習技巧訓練				
MONOPOLY 溝通理財學	P.13	P.13	P.13	-
敢作敢言訓練班	P.13	P.13	P.13	P.13
抗逆成長小特工	P.13	P.13	-	-
自信心訓練：潔膚面部護理篇	-	-	P.14	P.14
自信心訓練：儀容化妝變靚啲	-	-	P.14	P.14
個人儀態及餐桌禮儀	P.14	P.14	P.14	P.14
記憶潛能大開發	-	P.15	-	-
時間管理我至叻	P.15	-	-	-
資料記錄處理無難度	-	P.15	-	-
文化藝術				
剪出創意藝術坊	P.17	P.17	P.17	P.17
水墨情緣	-	P.17	P.17	P.17
扭擰汽球表演家	P.17	P.17	P.17	P.17
哈利波特魔術師	P.18	P.18	P.18	P.18
畫出彩虹	P.18	P.18	P.18	P.18
齊齊 Let's Eat 糕 !*	P.18	P.18	-	-
至潮飾物 All-in-one	-	P.19	P.19	P.19
紙黏土藝術王	P.19	P.19	-	-
塑膠彩小畫家	-	P.19	P.19	P.19
多元創意藝術家	P.20	P.20	-	-
口風琴演奏廳 *	P.20	P.20	-	-
動感節奏爵士鼓 *	-	-	P.20	P.20
結他唱遊繽紛樂 *	-	-	P.21	P.21
Ukulele 演奏家 *	P.21	P.21	-	-
搖擺 Band Sound 天與地 *	-	-	P.21	P.21
敲敲打打來玩非洲鼓 *	P.22	P.22	-	-

體育 / 康體活動

強身健體羽毛球 / 籃球 / 乒乓球	P.24	P.24	P.24	P.24
舞出真我	P.24	P.24	P.24	P.24
體適能 / 小小運動家	P.25	P.25	P.25	P.25
有營創意小廚神 *	P.25	P.25	-	

參觀 / 戶外活動

身心啟迪 360	P.27	P.27	P.27	-
昂坪教室：自然生態 360	-	-	P.27	P.27
昂坪通識教室：文化承傳	-	-	P.27	P.27
昂坪通識教室：全球化	-	-	P.28	P.28
昂坪通識教室：科技與環境	-	-	P.28	P.28
昂坪通識教室：水鄉大澳昂坪遊	-	-	P.28	P.28
博物館達人	P.29	P.29	P.29	-
探索香港在天際	P.29	P.29	-	-
童心童夢衝雲霄	P.29	P.29	-	-
挪亞方舟啟示錄	P.30	P.30	-	-
濕地公園保育行	P.30	P.30	P.30	P.30
Discovery Channel@ 米埔	P.30	P.30	P.30	P.30
蝶舞非凡鳳園遊	P.31	P.31	P.31	P.31
海洋公園保育深度行	P.31	P.31	P.31	P.31
迪士尼奇妙學習日	P.31	P.31	P.31	P.31
行出健康郊遊樂	P.32	P.32	P.32	P.32
暢遊地質公園	P.32	P.32	P.32	P.32
香港四圍「蹤」	P.32	P.32	P.32	-
香港國際機場多面睇	P.33	P.33	P.33	P.33

功課輔導

課後 勤 · 練 · 功	P.35	P.35	P.35	-
--------------	------	------	------	---

歷奇及領袖訓練營

「信 · 得 · 過」自信 及潛能導航計劃	P.37	P.37	-	-
野外訓練營	-	P.37	P.37	P.37
綠色生活好 · 友 · 營	-	P.37	P.37	P.37

生涯規劃及職業體驗課程

升學適應課程	P.39	-	P.39	-
來港學童適應課程	P.39	P.39	-	-
認識自己	P.39	P.39	P.39	P.39
兩文三語升學面試訓練	-	P.40	-	P.40
咖啡天地	-	-	P.40	P.40
面部美容及美甲課程	-	-	P.40	P.40
健康護理知多少？	-	-	P.41	P.41
酒店有前途	-	-	P.41	P.41
婚禮統籌工作坊	-	-	P.41	P.41

* 由於器材及樂器不屬區本計劃撥款範圍，故課程需用之廚房用具及樂器須由學校提供或同學自行購買。



語文及數理訓練



創意英語小劇場

內 容：活動以家喻戶曉的故事為切入點，同學會參與其中，以創意去重新改寫故事，以英語小劇形式重新包裝，從中同學可以發揮無限想像力，亦可訓練英語表演技巧。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對 象：小一至中六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室

劍橋英語班 (Starters / Movers / Flyers)

內 容：劍橋英語是國際認可的英語評核考試，通過三個學習階段，有系統地訓練同學在聽、講、讀、寫四方面的英語能力，更可改善英文科的成績，培養其英語興趣，加強他們運用英語的信心。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對 象：小一至小六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室

聽歌睇戲學英文

內 容：近年越來越多青少年開始接觸外語的歌曲和戲劇。如果觀賞戲劇只聽廣東話配音，便不能夠原汁原味欣賞箇中的情節。透過歌曲和戲劇，以有趣生動方式讓同學學習英文詞彙，更可訓練他們以英語會話進行交流，加強他們的溝通及協作能力。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對 象：小一至中六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室



英語會話無難度

內容：說話技巧被視為同學對語文科的思考及理解的另類表達形式；本課程透過不同活動形式為同學進行說話技巧訓練，教授同學發出正確的字音，配合適當的語調，清晰地表達自己的思想及感受；亦會根據不同類型說話內容：如故事、報告、對話、情境等來培養同學運用完整的句子，有條理地描述事實。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對象：小一至中六學生

人數：10-15 人

上課地點：學校課室



普通話 Fun Fun Fun

內容：課程旨在提升同學的普通話能力，包括發音及認識廣通用字之別。透過小組課堂活動、練習和互動遊戲，同學能夠在有趣味和有意義的情境中輕鬆地學習普通話，認識發音、分辨讀音特別的詞語、學習詞語。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對象：小一至中六學生

人數：10-15 人

上課地點：學校課室

千奇百趣日語遊

內容：透過歌曲和戲劇，以有趣生動的方式讓同學學習日文詞彙，更可訓練同學學習簡單日文交流，同時認識更多日本的不同文化。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對象：小一至中六學生

人數：10-15 人

上課地點：學校課室



韓語多面體

內容：近十年來韓國文化深入影響著我們，無論音樂、戲劇、電影，都經常可以在我們身邊看見。同學透過歌曲和戲劇，生動地學習韓語，讓他們更有效地體會韓國文化，擴闊視野。

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對象：小一至中六學生

人數：10-15 人

上課地點：學校課室



奧林匹克數學訓練班

內容：奧林匹克數學訓練班是現時學界中重大的活動比賽，本課程為有興趣參賽的同學提供訓練，亦同時設有多項生動有趣與生活化有關的數學題，藉著解答有趣的數學難題，提高同學的邏輯思維與快速運算的能力，並加深他們對學習和應用數學的興趣。

建議時數：30 小時

建議節數：20 節

對象：小一至小六學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室

專科訓練班

內容：本課程旨在訓練同學在學科上的能力，以提升考試成績。

建議時數：30 小時

建議節數：20 節

對象：中一至中六學生

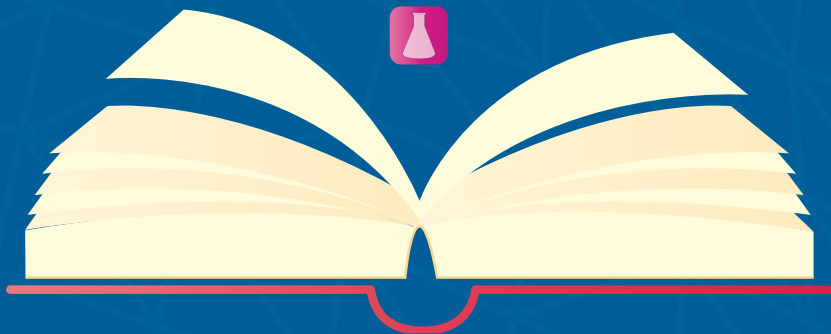
人數：15-20 人

上課地點：學校課室





社交及學習技巧訓練



MONOPOLY 溝通理財學

內 容：大富翁 (MONOPOLY) 是全球最有名氣的版圖遊戲之一，它的基本規則簡單易上手，但遊戲過程十分重視玩家的溝通技巧，玩家要透過交易、游說及投資去取得勝利，是一個非常講求策略和技術的活動。活動能訓練同學的溝通技巧，教授理財概念和培養同學面對勝負的心態。活動除介紹傳統的 MONOPOLY 遊戲，亦會教授較新穎的 MONOPOLY DEAL。

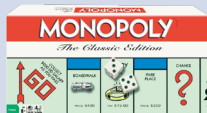
建議時數：16 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中三學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室



敢作敢言訓練班

內 容：說話技巧被視為同學對語文科的思考及理解的另類表達形式；本課程透過不同活動形式為同學進行說話技巧訓練，教授同學發出正確的字音，配合適當的語調，清晰地表達自己的思想及感受；亦會根據不同類型說話內容：如故事、報告、對話、情境等來培養同學運用完整的句子。有條理地描述事實。

建議時數：16 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室



抗拒成長小特工

內 容：新生代兒童在被過分保護的環境成長，欠缺抗逆力、解難能力及自理能力；他們在面對自己的限制，慣於以逃避或依賴的方式去處理問題，容易產生錯敗及自卑感，影響個人成長。活動以小組形式，讓同學學習如果面對限制；提升他們的自理能力，鼓勵同學欣賞獨特的「我」，肯定自我價值，建立積極的態度，培養他們正面成長。

建議時數：10 小時

建議節數：5 節

對 象：小一至小六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室

自信心訓練：潔膚面部護理篇

內 容：讓同學關注自己的儀容，養成整潔的習慣，從而提升自信，亦有助建立人際網絡。

建議時數：8小時

建議節數：4節

對 象：中一至中六學生

人 數：10-15人

上課地點：學校課室或活動室



自信心訓練：儀容化妝變靚啲

內 容：培養同學具有良好的儀容舉止，懂得應用化妝的知識，提升自我形象，從而增強自信，改善人際關係。

建議時數：8小時

建議節數：4節

對 象：中一至中六學生

人 數：10-15人

上課地點：學校課室或活動室



個人儀態及餐桌禮儀

內 容：本課程旨在讓同學學習社交餐桌禮儀，認識日常正確姿態及談吐技巧。

包括：

(1) 餐桌禮儀的基本原則

(2) 個人儀態

建議時數：10小時

建議節數：5節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20人

上課地點：學校課室或活動室



記憶潛能大開發

內 容：課程介紹不同記憶法，配合心理學及其他科學的學理，提高個人記憶力、思考力和專注力。當同學掌握多元思考和記憶方法，便能增強學習上的興趣和信心。

建議時數：6 小時

建議節數：4 節

對 象：小四至小六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室

時間管理我至叻

內 容：讓同學從小學習時間管理，運用空餘時間制定學習及有益身心的健體計劃，對個人身心甚至學習都有極大幫助。

建議時數：6 小時

建議節數：4 節

對 象：小一至小三學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室



資料記錄處理無難度

內 容：同學於學習不同階段，會面對非常多的資料，有效整理及把資料記錄會大大改善學習效率。課程會介紹不同的資料處理及分類手法，及選取重點字眼。

建議時數：6 小時

建議節數：4 節

對 象：小四至小六學生

人 數：10-15 人

上課地點：學校課室或活動室





文化藝術



剪出創意藝術坊

內 容：剪紙藝術是中國民間藝術之一，只靠一把剪刀及一張紙，就能變出千變萬化、富中國色彩的藝術品。透過活動，同學不但能認識傳統中國文化，更能發揮無窮的想像力及創意，藉着展示個人作品，加強同學間的交流，培養同學的自信心。

建議時數：12小時

建議節數：8節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20人

上課地點：學校課室或活動室



水墨情緣

內 容：水墨畫亦稱為「國畫」，是中國的傳統繪畫，在世界美術領域中自成體系。畫家藉由筆墨，將自己的思想感情移入對象中，進而達到物我合一的意境。現代水墨畫自傳統國畫脫胎而出，加入了一些西洋畫的觀念，使水墨畫更加生動，趣意盎然。

建議時數：12小時

建議節數：8節

對 象：小四至中六學生

人 數：15-20人

上課地點：學校課室或活動室



扭擰汽球表演家

內 容：扭汽球講究手腦協調，同學需要加入創意，將汽球扭成各式各樣有趣的物件。透過成果分享，讓同學能加強彼此溝通，建立良好的人際關係，提升自信心及成就感。

建議時數：12小時

建議節數：8節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20人

上課地點：學校課室或活動室



哈利波特魔術師

內 容：魔術對大人小朋友來說，都確實有一種魅力。如果同學能學會表演魔術，對他們的表達能力及自信心都會增強不少。課程教授基本的魔術技巧，及一些基本表演道具的使用方法。同學透過表演不但能為別人除提供娛樂，也能藉此與人建立良好的人際關係。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



畫出彩虹

內 容：繪畫除可讓人表達個人的內心感受外，還能增加個人素質和耐性。同學透過繪畫，不但能享受繪畫的樂趣，透過畫筆和顏色來表達個人情感，也能藉此機會認識不同的藝術品和創作。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



齊齊 Let's Eat 糕!*

內 容：活動透過製作一些創意食品（例如甜品、西餅、糕點），鼓勵同學發揮創意，學習循序漸進的重要性，並珍惜食物。透過製作不同地方特色的甜品和糕點，更可讓同學了解不同地方的鄉土人情，文化歷史。

建議時數：12 小時

建議節數：4 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



*（註：由於器材不屬區本計劃撥款範圍，故廚房用具需由學校提供或同學自行購買）

至潮飾物 All-in-one

內 容：透過製作小飾物，如穿珠、手鏈、電話繩等，讓同學學習不同的製作技巧，培養創作力和專注力。活動亦可加強同學對藝術方面的知識。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小四至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室

紙黏土藝術王

內 容：活動旨在發揮同學的創造力，透過紙黏土就能變出千變萬化的藝術品。同學可以發揮無窮的想像力及創意，藉着展示個人作品，加強同學間的交流，培養他們的自信心。

建議時數：12 小時

建議節數：4 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



塑膠彩小畫家

內 容：塑膠彩和油畫的原理一樣，從色彩學的原理去分析塑膠彩油畫，通過色彩表現藝術。課程中同學會學習使用塑膠彩的基本方法，冷暖色原理及色彩原理；此外，還會學習繪畫靜物畫、風景畫、人物畫的表現筆法，理解油畫肌理質感，認識精細的畫法，多層畫法等。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小四至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室

多元創意藝術家

內 容：課程以多元創意方式來培養同學對藝術的興趣，透過創作過程培養他們的專注力，運用油粉彩，廣告彩及拼貼等混合媒介，體驗各種感官，更會加插黏土手工，加強手眼協調的能力。除學習不同物料的運用外，亦會介紹各類藝術的表達形式，美學概念等。從輕鬆的創作過程中訓練思考及解難能力。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



口風琴演奏廳 *

內 容：課程透過小組教授，令同學循序漸進地認識口風琴音樂、學習正確口風琴發聲及運氣方法、音樂欣賞、吹奏簡單歌曲等，藉此培養同學的音樂節奏感，提高其對吹奏口風琴的興趣，發揮他們的音樂才能。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室

動感節奏爵士鼓 *

內 容：爵士鼓是一個由多種敲擊樂器組成的組合，樂器的種類和數目常因應樂曲的需要而改變。它包括一個小軍鼓、一個低音鼓、一至兩個「湯湯」鼓（從南非土著所使用的一種鼓演變過來）、兩個懸鈸、一個地鼓和一個用踏板控制開合的橫置銅鈸。課程教授有關鼓棍選擇，打鼓的正確姿勢，爵士鼓調音技巧，視譜方法等，能夠訓練同學的節奏感、音樂感及手腳協調能力。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：中一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



結他唱遊繽紛樂 *

內 容：結他的演奏風格比較自由，無論是古典音樂、邊彈邊唱輕鬆的民歌及流行曲，都可以配合其中變化；亦可以與其他人合奏、訓練與人溝通協作。同學從課堂中除了學習一些有趣的音樂知識，邊彈邊唱，享受音樂的樂趣外能，也能學習與人溝通協作，建立良好的人際關係。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：中一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



Ukulele 演奏家 *

內 容：Ukulele 是一種夏威夷的撥弦樂器，課程教授基本的音樂理論，Ukulele 彈奏、視譜方法等，訓練同學的節奏感、音樂感及手腳協調能力。在完成基礎技巧訓練後，同學可以跟隨音樂伴奏，透過學習，培養他們對音樂的興趣及發展其音樂智能。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



搖擺 Band Sound 天與地 *

內 容：本活動提供機會讓同學學習不同樂器的演奏方法，內容包括樂理、伴奏及合奏方法，期望能提升同學對音樂的興趣，發展多元潛能。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：中一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



敲敲打打來玩非洲鼓 *

內 容：非洲鼓屬於敲擊樂，它們強勁的節拍能為樂曲、巡遊、祭典以至各種喜慶日子生色不少。從敲擊樂，學員可以輕鬆地培養音樂感，學習閱譜及簡單的樂理。而通過參與大型群體敲擊樂遊戲，啟發自信心。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

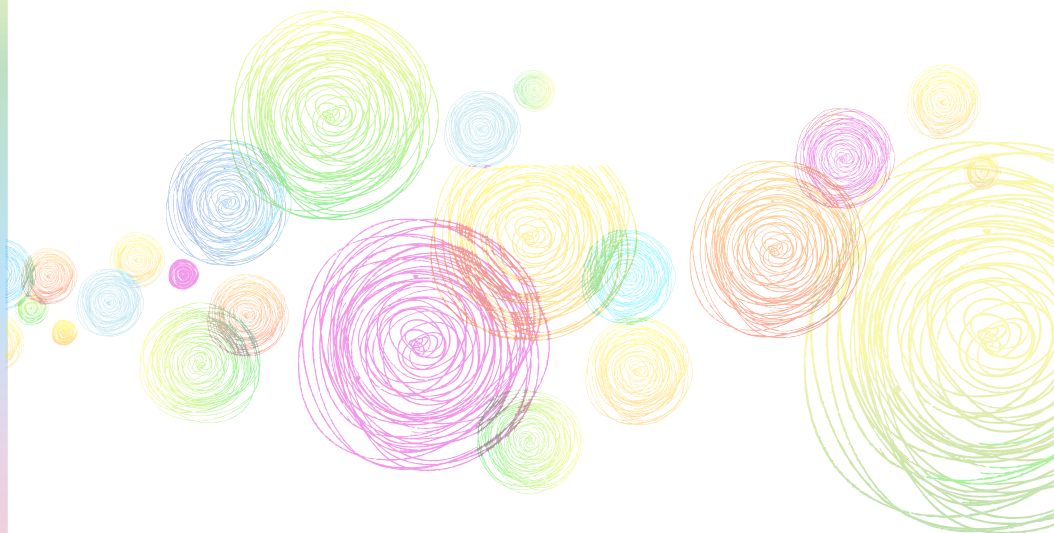
對 象：小一至小六學生

人 數：10 人

上課地點：學校課室或活動室

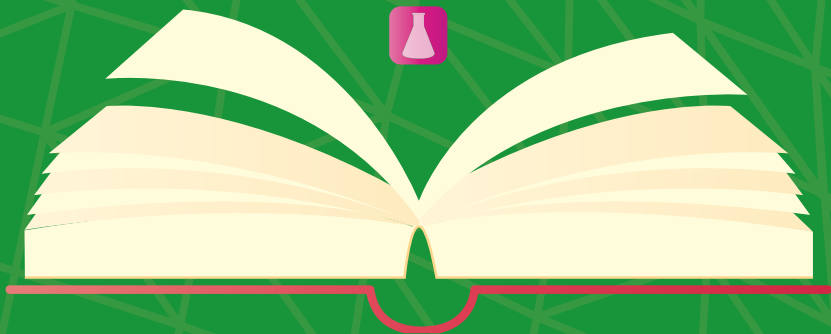


* (註：由於樂器不屬區本計劃撥款範圍，故樂器需由學校提供或者安排同學自行購買)





體育 / 康體活動



強身健體羽毛球 / 籃球 / 乒乓球

內 容：讓同學在課餘期間進行有益身心的體育活動，鍛鍊體魄。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校操場或活動室



舞出真我

內 容：讓同學在課餘期間進行有益身心的舞蹈活動，鍛鍊體魄，增強身體柔韌度及協調力。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



體適能 / 小小運動家

內 容：讓同學在課餘期間進行有益身心的帶氧運動，鍛鍊體魄。

建議時數：12 小時

建議節數：8 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



有營創意小廚神 *

內 容：活動透過製作一些有營養的創意食品（例如麵包、西餅、糕點），增加同學自信心，鼓勵他們發揮創意，透過製作食物獲取成功感之餘，亦學習到循序漸進按部就班的重要性，並珍惜食物。

建議時數：12 小時

建議節數：4 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



*（註：由於器材不屬區本計劃撥款範圍，故廚房用具需由學校提供或安排同學自行購買）



參觀 / 戶外活動



身心啟迪 360

內 容：透過參觀昂坪 360，同學能親身體驗包括全長 5.7 公里的架空纜車及凝聚中華文化特色的昂坪市集，遊覽全球最大的戶外青銅坐佛 - 天壇大佛等景點。

建議時數：5 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中三學生

人 數：15-20 人



昂坪教室：自然生態 360

內 容：透過生動有趣的專題環保講座，加深同學對昂坪自然及文化資源的認識，從而了解和關注自然保育及環境保護工作。同學會乘坐「昂坪 360」，參觀「昂坪奇趣徑」、「心經簡林」，以及「昂坪污水處理資訊中心」或梅窩「廚餘環保農莊」。

建議時數：8.5 小時

建議節數：1 節

對 象：中四至中六學生

人 數：15-20 人



昂坪通識教室：文化承傳

內 容：讓同學應用不同知識，從多角度深入了解香港社會的發展及其在世界之地位。同學會乘坐「昂坪 360」，探討經濟發展對本地傳統文化的影響，分析昂坪 360 所帶動的經濟對大嶼山傳統文化造成的衝擊，解構影響傳統文化保育發展的因素。

建議時數：6 小時

建議節數：1 節

對 象：中四至中六學生

人 數：15-20 人



昂坪通識教室：全球化

內 容：讓同學應用不同知識，從多角度深入了解香港社會的發展及其在世界之地位。同學會乘坐「昂坪 360」，認識昂坪 360 的建造技術、管理系統及未來發展方向，並深入探討昂坪 360 在全球化環境下所遇到的機遇及挑戰。

建議時數：6 小時

建議節數：1 節

對 象：中四至中六學生

人 數：15-20 人

昂坪通識教室：科技與環境

內 容：讓同學應用不同知識，從多角度深入了解香港社會的發展及其在世界之地位。同學會乘坐「昂坪 360」，實地考察昂坪一帶之地貌如何影響天然資源分佈、認識水循環及自然界水質淨化過程，了解人類在水循環中的角色及影響，引領同學探討水資源短缺並探討可持續發展的理念及實踐背後的現實限制。

建議時數：6 小時

建議節數：1 節

對 象：中四至中六學生

人 數：15-20 人



昂坪通識教室：水鄉大澳昂坪遊

內 容：集宗教歷史、文化導賞與生態保育於一身的專題教室，可探索大澳地道的漁村文化，體驗大澳漁民生活及了解大澳珍貴的自然生態。同學會乘坐「昂坪 360」，在「昂坪奇趣徑＋心經簡林」、「昂坪污水處理資訊中心」、「寶蓮禪寺＋天壇大佛」中參觀其中兩項。並可以選擇「大澳水鄉情」深入認識香港最古老漁村的歷史及傳統文化，或「大澳生態行」認識紅樹林及生態保育，探討環境保育與旅遊業持續發展的相互關係。

建議時數：7.5 小時

建議節數：1 節

對 象：中四至中六學生

人 數：15-20 人



博物館達人

內 容：同學透過參觀博物館，學習到書本以外的知識，從而增廣見聞，感受知性探索的樂趣。此活動會讓同學參觀本港其中四個博物館（例如：孫中山紀念館、香港文化博物館、香港海防博物館、香港文物探知館）。

建議時數：12 小時

建議節數：3 節

對 象：小一至中三學生

人 數：15-20 人



探索香港在天際

內 容：「天際 100 學堂」讓同學在 360 度一覽無遺的香港風景之中，探索香港這個國際大都會過去數十年來的蛻變。此外，同學們亦可以在這裡探索課室以外的全方位知識，享受寓教於娛的學習體驗。

建議時數：4 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人



童心童夢衝雲霄

內 容：位於機場的「童夢城通識學園」是一個專門為兒童建置的心智教育場所，是一種嶄新的兒童教育方式；透過職業模擬遊戲中學習，體驗不同行業真實工作崗位而拓展視野，以培養團隊合作和正確的社會價值觀，讓同學可得到一個多元性及持續性的通識學習機會。

建議時數：5 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人



挪亞方舟啟示錄

內 容：挪亞方舟是一個集教育及大自然美景於一身的主題公園。公園提倡關愛與和諧，建立社會正面價值觀及使命感。透過參觀及不同的體驗活動讓同學能夠從遊樂中學習不同範疇的知識及培養良好的生活態度。

建議時數：5 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至小六學生

人 數：15-20 人



濕地公園保育行

內 容：佔地約六十一公頃的香港濕地公園展示了香港濕地生態系統的多樣化及突顯保護它們的重要性。同學可透過遊覽濕地保護區、濕地探索中心體驗濕地生趣，以及欣賞溪畔漫遊徑、演替之路、紅樹林浮橋和觀鳥屋等不同的生態環境。

建議時數：5 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



Discovery Channel @ 米埔

內 容：米埔自然保護區極具生物多樣性，為不同種類的野生生物提供重要的居所。在一年四季裡，都能欣賞到米埔自然保護區內生物盎然的自然美景。保護區極具生物多樣性，擁有豐富的動植物種，遍佈6種濕地，包括魚塘、基圍、潮間帶泥灘、紅樹林、蘆葦叢及淡水池塘。

建議時數：5 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



蝶舞非凡鳳園遊

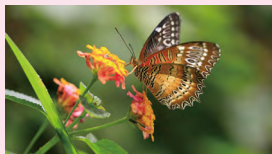
內 容：鳳園位於大埔市郊，距離大埔市中心只有 2 公里，是香港和亞洲區著名的賞蝶地點。據統計資料顯示，鳳園的蝴蝶品種超過 200 種，佔全港總數 240 多個蝴蝶品種的八成，當中約有 50 個品種屬本港不常見的蝴蝶。透過活動，同學可增加對大自然之認知及了解。

建議時數：5 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



海洋公園保育深度行

內 容：同學透過參觀海洋公園學院，經過一系列引發求知慾的互動式課程，讓他們探索動植物的生長環境，就像貝殼類生物濾食水中生物一樣，汲取豐富的知識。在校園外學習常識課，可給同學觀察及接觸大自然的機會，藉此引發他們的習興趣，培養他們更關注環境，善用天然資源。

建議時數：8 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



迪士尼奇妙學習日

內 容：「迪士尼青少年奇妙學習系列」將課室移師到香港迪士尼樂園，學習指導員在數小時的探索旅程中，讓同學們透過日常生活的有趣事物，體現書本上的知識；並透過樂園內創意無限的設施，了解到科學與創意之間的微妙連繫。

建議時數：8 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



行出健康郊遊樂

內 容：居住在現代化社區的同學鮮有機會到郊外進行遠足活動。其實遠足活動除了可讓同學多做運動、呼吸新鮮空氣外，亦可讓他們欣賞到沿途秀麗的景色。本活動會挑選 4 條同學能應付的遠足路線，讓他們一起親親大自然！

建議時數：16 小時

建議節數：4 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



暢遊地質公園

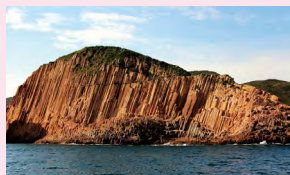
內 容：香港國家地質公園於 2009 年開園，以保育、教育及可持續發展為目標。地質公園融合獨特的自然景觀與人文景觀，分別設有西貢火山岩園區和新界東北沉積岩園區，其中再分八個景區，面積共約 50 平方公里，十分有參觀價值。

建議時數：6 小時

建議節數：1 節

對 象：小一至中六學生

人 數：15-20 人



香港四圍「蹤」

內 容：很多同學對於香港的歷史文化也不太認識，或者大多從課本中學習。要尋回香港舊日的蹤跡也不是難事。此活動會帶同學到富有歷史或文化價值的地方，讓同學透過實地考察了解更多關於香港的大小事。

建議時數：中環舊立法會 / 碼頭 / 石板街、尖沙咀海傍 / 鐘樓 / 星光大道、沙田文化博物館

建議節數：18 小時

建議節數：3 節

對 象：小一至中三學生

人 數：15-20 人



香港國際機場多面睇

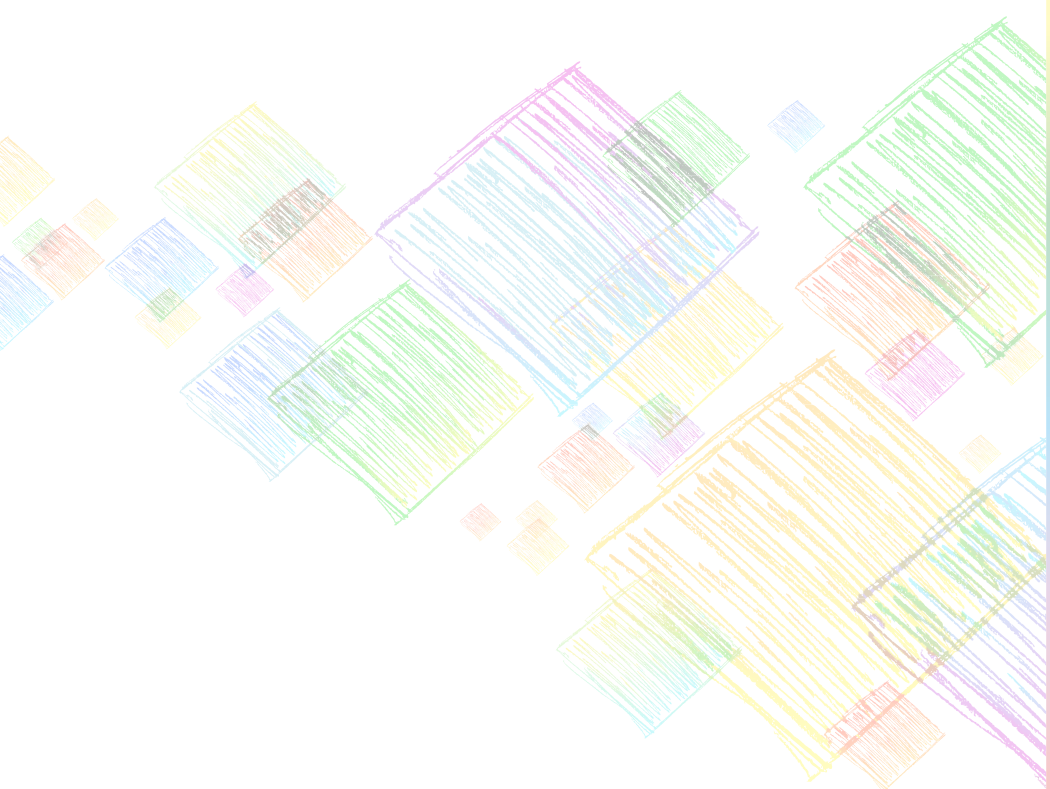
- 內 容：**
- (1) 翔天廊（模擬飛行駕駛艙，讓同學一賞當飛機師的滋味）
 - (2) 星光無間（創意科技之旅，了解電影科技及參與短片製作）
 - (3) 航空探知館（航空探索之旅，介紹關於飛行操作及飛行原理）
 - (4) 認識香港國際機場面貌及運作
 - (5) 一號及二號客運大樓

建議時數： 8 小時

建議節數： 1 節

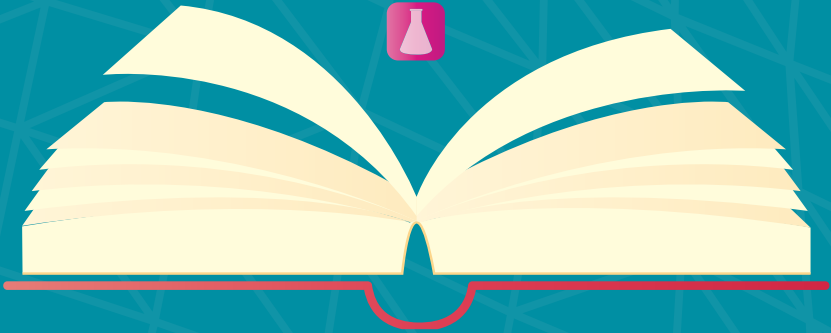
對 象： 小一至中六學生

人 數： 15-20 人





功課輔導



課後勤·練·功

內 容：學習是學校生活其中最主要的一環，同學的功課及學習表現對他們的自信心有很大的影響；但清貧家庭同學得到較少的學習支援，此活動希望以小組導修形式，每星期在課後為同學建立良好的學習基礎及習慣，提供課後即時的學習支援，包括功課輔導及課程導修，為同學訂立學習計劃及目標，改善學生整體的學習表現及學習成果。

建議時數：108 小時

建議節數：72 節

對 象：小一至中三學生

人 數：15-20 人





歷奇及領袖訓練營



「信・得・過」自信及潛能導航計劃

內 容：讓同學學習如何面對不同的困難和挑戰；提升他們的自理能力和自信心，鼓勵同學欣賞獨特的「我」，肯定自我價值，建立積極的態度，於成長路上取得成功，跨過不同的障礙。

建議時數：兩日一夜宿營 / 5 小時日營

對 象：小一至小六

人 數：每組 15-20 人



野外訓練營

內 容：要讓同學學會獨立成長、解決困難和與他人合作，最好的方法是讓他們有獨立思考及決策的機會。於兩日一夜的宿營生活中，不但讓同學學會照顧自己，並透過一些團隊及歷奇挑戰活動的任務，讓他們學習與人相處。此外，藉着回顧學年的學習經歷，讓同學有反思和改進的機會。

建議時數：兩日一夜

對 象：小四至中六學生

人 數：每組 15-20 人



綠色生活好・友・營

內 容：活動以不同的主題活動及實地考察項目，讓同學在自然環境中進行觀察，探索及體驗，從而讓他們提升對自然環境的認知及愛護。

建議時數：半日活動 / 日營

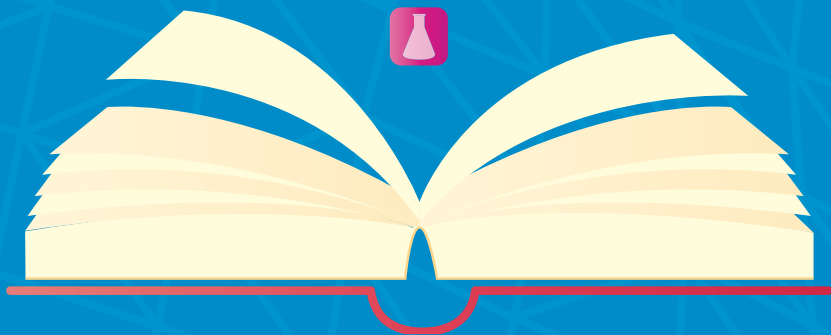
對 象：小四至中六學生

人 數：每組 15-20 人





生涯規劃及職業體驗課程



升學適應課程

內容：課程為升小一 / 中一的同學而設，透過課程讓同學預早適應新的校園環境、課室學習環境和上課模式，從而在新學年開課時，容易融入校園生活，提升學習成效。

建議時數：15 小時

建議節數：5 節

對象：升小一學生 / 升中一學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



來港學童適應課程

內容：透過舉辦適應課程，協助新來港同學打好學習基礎，認識香港文化，解決他們功課上特別是英文科的疑難，提升學習能力，盡快適應香港的生活。

內容包括：英文增潤課 / 個人適應課（繁簡字、廣東話學習等）/ 社會適應課（認識中港兩地文化及其差異，參觀香港社區設施）

建議時數：30 小時

建議節數：20 節

對象：小一至小六新來港學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



認識自己

內容：通過互動式的遊戲，讓同學了解自己的不足，從而認識自己，學習自理和獨立。

建議時數：10 小時

建議節數：5 節

對象：小一至中六學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



兩文三語升學面試訓練

內 容：教授同學面試時的談吐技巧、應有禮儀，提供英語、廣東話及普通話的對答操練，讓他們熟習面試模式及掌握應對之法。

- (1) 面試的不同形式（自我介紹、對答及小組討論等）
- (2) 面試宜忌
- (3) 模擬面試練習

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對 象：小六學生 / 中五至中六

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



咖啡天地

內 容：介紹咖啡的知識和文化，讓同學認識相關的工具及材料，並學習沖調咖啡的技巧，為同學在升學與就業上作準備。

內容包括：

- (1) 咖啡的文化及歷史
- (2) 沖調咖啡的道具、機器及材料
- (3) 咖啡製作方法

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對 象：中一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



面部美容及美甲課程

內 容：透過課程，讓同學學習美容、美甲及皮膚護理的知識與技巧，為他們在升學與就業上作準備。

內容包括：

- (1) 認識各種皮膚種類及護理
- (2) 進行美容護理
- (3) 美甲及手部護理
- (4) 光療樹脂指甲

建議時數：15 小時

建議節數：10 節

對 象：中一至中六學生

人 數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



健康護理知多少？

內容：介紹健康護理服務行業的最新發展前景，透過專業導師的講解及模擬實習，讓同學對護理服務行業有初步的了解，為他們在升學與就業上作準備。

內容包括：

- (1) 急救訓練
- (2) 抽痰機之使用
- (3) 醫院床及體位轉移機之操作
- (4) 傷口包紮示範及學習

建議時數：4 小時

建議節數：1 節

對象：中一至中六學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



酒店有前途

內容：透過介紹酒店各部門的工作概況，讓同學對酒店部門運作有初步的了解，為他們在升學與就業上作準備。

內容包括：

- (1) 酒店各部門分類及職能
- (2) 參觀酒店
- (3) 房務部實習

建議時數：12 小時

建議節數：4 節

對象：中一至中六學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



婚禮統籌工作坊

內容：透過導師的講解及模擬實習，讓同學初步了解婚禮統籌行業的概況和前景，並掌握婚禮統籌的程序和細節，為他們在升學與就業上作準備。

建議時數：12 小時

建議節數：6 節

對象：中一至中六學生

人數：15-20 人

上課地點：學校課室或活動室



* 以上課程之內容、課時、節數均可與學校商議後協定，以便能提供適切的課程，配合學校之需要。

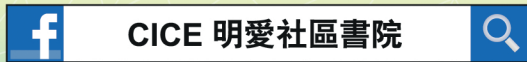
過往推行校本課後學習及支援計劃的協作學校：

小學

- | | |
|---------------|----------------|
| 天佑小學 | 中華基督教會基法小學（油塘） |
| 嘉諾撒小學 | 聖安當小學 |
| 荃灣潮州公學 | 基督教聖約教會堅樂小學 |
| 保良局蕭漢森小學 | 獻主會溥仁小學 |
| 仁濟醫院陳耀星小學 | 慈雲山天主教小學 |
| 順德聯誼總會伍冕端小學 | 樂華天主教小學 |
| 順德聯誼總會梁潔華小學 | 浸信宣道會呂明才小學 |
| 元朗商會小學 | 佛教慈敬學校 |
| 元朗朗屏邨東莞學校 | 香港潮連同鄉會張祝珊紀念學校 |
| 道教青松小學（湖景邨） | 觀塘官立小學 |
| 寶血會培靈學校 | 佐敦道官立小學 |
| 路德會沙崙學校 | 深水埗官立小學 |
| 油蔴地天主教小學（海泓道） | 將軍澳官立小學 |
| 東華三院羅裕積小學 | 黃大仙官立小學 |
| 東華三院李東海小學 | 天水圍官立小學 |
| 聖公會聖約翰小學 | 北角官立小學 |
| 聖公會九龍灣基樂小學 | 筲箕灣官立小學 |
| 聖公會油塘基顯小學 | 李陞小學 |
| 天主教柏德學校 | 聖公會基恩小學 |
| 天主教伍華小學 | 天主教明德學校 |
| 天主教聖安德肋小學 | 嘉諾撒聖心小學 |
| 華德學校 | 香港道教聯合會純陽小學 |
| 聖博德學校 | 匡智張玉瓊晨輝學校 |
| 佐敦谷聖若瑟天主教小學 | |

中學

荃灣聖芳濟中學
聖母無玷聖心書院
觀塘瑪利諾書院
明愛元朗陳震夏中學
明愛粉嶺陳震夏中學
明愛莊月明中學
明愛胡振中中學
明愛聖若瑟中學
明愛屯門馬登基金中學
馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
將軍澳官立中學
中華基督教會基協中學
中華基督教會基道中學
陳瑞祺（喇沙）書院
德蘭中學
天主教普照中學
佛教大雄中學
佛教何南金中學
佛教黃允畋中學
佛教孔仙洲中學
瑪利諾神父教會學校
勞工子弟中學
廠商會中學
救世軍卜維廉中學
仁濟醫院羅陳楚思中學
基督教香港信義會信義中學
元朗公立中學校友會鄧兆棠中學
聖公會李福慶中學
風采中學（教育評議會主辦）
聖伯多祿中學
聖若瑟英文中學
聖文德書院
新亞中學
嘉諾撒聖芳濟各書院
聖保羅書院
聖類斯中學
聖貞德中學
衛理中學
香港中國婦女會中學
瑪利灣學校
新會商會陳白沙紀念中學
粉嶺官立中學
梁文燕紀念中學（沙田）
東華三院陳兆民中學



CICE 明愛社區書院

明愛社區書院

地址：紅磡戴亞街5號

電話：(852)2239 6363

傳真：(852)2770 0788

電郵：ged@cice.edu.hk

網址：www.cice.edu.hk