

**2023-2024年度**  
**校本課程**  
**區本課程**  
**其他學習經歷**





# 明愛社區書院簡介

明愛社區書院隸屬香港明愛的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。現時我們在全港各區共設有 15 個教學及實習中心，提供多元化的社區教育服務。書院開辦的課程大部分已通過香港學術及職業資歷評審局之評審，屬資歷架構第一級至第四級程度。

明愛社區書院以「實踐職專教育、創建學習社群」為目標，為年青學生提供優質的學術和職業導向課程，並培養他們的道德品格，使他們能在工作 and 生活中學以致用。書院亦為在職成人提供專業培訓和活動，協助他們持續進修和參與學習社群，發展所長，服務社會。



## 區本課程

課程主要是為合資格的學生提供多一些支援和機會，以提升他們的學習效能、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，建立他們的自信心。



## 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，強化同學的學習經驗，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：體育發展、藝術發展、價值觀教育、社會服務和與工作有關的經驗。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發展，使他們成為終身學習者，具備可持續發展的能力。







## 目錄

### 語文及數理訓練 - P.8

創意英語小劇場  
劍橋英語班 (Starters / Movers / Flyers)  
聽歌睇戲學英文  
英語會話無難度  
千奇百趣日語遊  
韓語多面體  
中英數專科訓練班

### 社交及學習技巧訓練 - P.12

MONOPOLY 溝通理財學  
自信心訓練：潔膚面部護理篇  
自信心訓練：儀容化妝基本步  
STEM 創意班  
個人儀態及餐桌禮儀

### 文化藝術 - P.16

剪出創意藝術坊  
水墨情緣  
扭擰氣球表演家  
奇幻魔術  
畫出彩虹  
繪本故事班  
齊齊 Let's Eat 糕!  
乾花製作  
飾物 DIY  
紙黏土藝術王  
塑膠彩小畫家  
多元創意藝術家  
口風琴演奏廳  
動感節奏爵士鼓  
結他唱遊繽紛樂  
Ukulele 演奏家  
搖擺 Band Sound 天與地  
敲敲打打來玩非洲鼓



### 體育/康體活動 - P.25

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

### 參觀/戶外活動 - P.28

昂坪教室  
博物館達人  
探索香港在天際  
挪亞方舟啟示錄  
濕地公園保育行  
Discovery Channel@ 米埔  
海洋公園保育深度行  
迪士尼奇妙學習日  
行出健康郊遊樂  
暢遊地質公園  
香港四圍「蹤」  
Green Hub 惜食一日遊  
有機薈低碳農莊 Go Green Organic Farm  
叮叮文化遊  
粒粒皆辛館  
大富翁夢想世界  
香港杜莎夫人蠟像館



### 功課輔導 - P.37

課後 勤·練·功



### 歷奇及領袖訓練營 - P.39

「信·得·過」自信及潛能導航計劃  
野外訓練營  
綠色生活好·友·營  
樹屋田莊

### 生涯規劃及 職業體驗課程 - P.42

升學適應課程  
來港學童適應課程  
認識自己  
升學面試訓練  
咖啡天地  
面部美容及美甲課程  
健康護理知多少?



## 課程一覽表

課程名稱	小一至小三	小四至小六	中一至中三	中四至中六
<b>語文及數理訓練</b>				
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
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
中英數專科訓練班	P.11	P.11	P.11	P.11
<b>社交及學習技巧訓練</b>				
MONOPOLY 溝通理財學	P.13	P.13	P.13	-
自信心訓練： 潔膚面部護理篇	-	-	P.13	P.13
自信心訓練： 儀容化妝基本步	-	-	P.14	P.14
STEM 創意班	P.14	P.14	-	-
個人儀態及餐桌禮儀	P.15	P.15	P.15	P.15
<b>文化藝術</b>				
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
扭擰氣球表演家	P.17	P.17	P.17	P.17
奇幻魔術	P.18	P.18	P.18	P.18
畫出彩虹	P.18	P.18	P.18	P.18
繪本故事班	P.19	P.19	-	-
齊齊 Let's Eat 糕!*	P.19	P.19	P.19	P.19
乾花製作	P.20	P.20	P.20	P.20
飾物 DIY	-	P.20	P.20	P.20
紙粘土藝術王	P.21	P.21	-	-
塑膠彩小畫家	-	P.21	P.21	-
多元創意藝術家	P.22	P.22	-	-
口風琴演奏廳*	P.22	P.22	-	-
動感節奏爵士鼓*	-	-	P.23	P.23
結他唱遊繽紛樂*	-	-	P.23	P.23
Ukulele 演奏家*	P.24	P.24	-	-
搖擺 Band Sound 天與地*	-	-	P.24	P.24
敲敲打打來玩非洲鼓*	P.24	P.24	-	-
<b>體育 / 康體活動</b>				
強身健體羽毛球 / 籃球 / 乒乓球	P.26	P.26	P.26	P.26
舞出真我	P.26	P.26	P.26	P.26
體適能 / 小小運動家	P.27	P.27	P.27	P.27
有營創意小廚神*	P.27	P.27	-	-

## 課程一覽表

課程名稱	小一至小三	小四至小六	中一至中三	中四至中六
<b>參觀 / 戶外活動</b>				
昂坪教室	P.29	P.29	P.29	P.29
博物館達人	P.29	P.29	P.29	-
探索香港在天際	P.30	P.30	-	-
挪亞方舟啟示錄	P.30	P.30	-	-
濕地公園保育行	P.31	P.31	P.31	P.31
Discovery Channel@ 米埔	P.31	P.31	P.31	P.31
海洋公園保育深度行	P.32	P.32	P.32	P.32
迪士尼奇妙學習日	P.32	P.32	P.32	P.32
行出健康郊遊樂	P.33	P.33	P.33	P.33
暢遊地質公園	P.33	P.33	P.33	P.33
香港四圍「蹤」	P.33	P.33	P.33	-
Green Hub 惜食一日遊	P.34 小三	P.34	P.34	P.34
有機零低碳農莊 Go Green Organic Farm	P.34	P.34	-	-
叮叮文化遊	P.35 小三	P.35	P.35	P.35
粒粒皆辛館	P.35	P.35	-	-
大富翁夢想世界	P.36	P.36	P.36	-
香港杜莎夫人蠟像館	P.36	P.36	P.36	P.36
<b>功課輔導</b>				
課後 勤·練·功	P.38	P.38	P.38	P.38
<b>歷奇及領袖訓練營</b>				
「信·得·過」自信及 潛能導航計劃	P.40	P.40	P.40	P.40
野外訓練營	-	P.40	P.40	P.40
綠色生活好·友·營	-	P.41	P.41	P.41
樹屋田莊	P.41	P.41	P.41	P.41
<b>生涯規劃及職業體驗課程</b>				
升學適應課程	P.43 小一	-	P.43 中一	-
來港學童適應課程	P.43	P.43	-	-
認識自己	P.43	P.43	P.43	P.43
升學面試訓練	-	P.44 小六	-	P.44 中五 / 六
咖啡天地	-	-	P.44	P.44
面部美容及美甲課程	-	-	P.45	P.45
健康護理知多少?	-	-	P.45	P.45

\* 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	建議人數：	10 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。透過輕鬆教學，增強同學對學習的興趣和表達能力。



建議時數：	15 小時	建議節數：	10 節
對象：	小一至小六學生	建議人數：	10 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，以有趣生動的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	建議人數：	10 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、對話及情境等等來訓練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	建議人數：	10 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，更可訓練同學以簡單日文交流，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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室		

## 韓語多面體

內容：

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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室		

## 中英數專科訓練班

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：	小一至中六學生	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室		





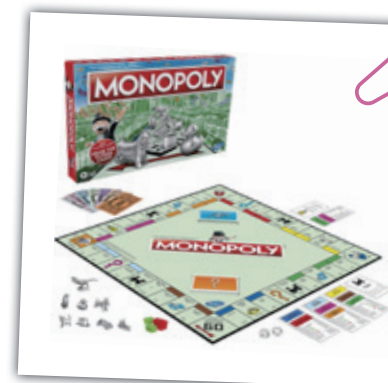
# 社交及學習 技巧訓練



## 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，它的基本遊戲規則簡單易上手，但過程十分重視同學的溝通技巧，他們要透過交易、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，教授理財概念和面對勝負的正確態度。



建議時數：	16 小時	建議節數：	8 節
對象：	小一至中三學生	建議人數：	10 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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

## 自信心訓練：儀容化妝基本步

內容：

培養同學備有良好的儀容舉止，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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

## STEM 創意班

內容：

進行不同 STEM 的遊戲及小實驗，從而培養同學的觀察力及學習不同科學原理。



建議時數：	12 小時	建議節數：	8 節
對象：	小一至小六	建議人數：	10 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	建議人數：	10 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，就能變出千變萬化及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	建議人數：	10 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。同學可藉由筆墨，將自己的思想感情移入畫中，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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

## 扭擰氣球表演家

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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

## 奇幻魔術

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	建議人數：	10 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；而透過畫筆和顏色，就能表達個人情感，亦能藉此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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

## 繪本故事班

內容：

以不同材料自製獨特的繪本，並透過一起閱讀繪本，從而學習分享。



建議時數：	12 小時	建議節數：	8 節
對象：	小一至小六學生	建議人數：	10 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，更可以讓同學了解不同地方的鄉土人情及文化歷史。



建議時數：	12 小時	建議節數：	4 節
對象：	小一至中六學生	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		



## 乾花製作

內容：

教授乾花製作的技巧及學習花材種類、色彩與質感的配搭概念。

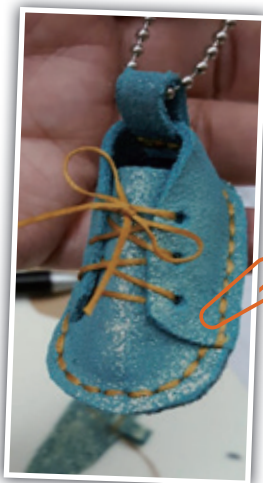


建議時數：	12 小時	建議節數：	8 節
對象：	小一至中六學生	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

## 飾物 DIY

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
建議人數：	10 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	建議人數：	10 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：	小四至中三學生	建議人數：	10 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，更會加插黏土小手工，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	建議人數：	10 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	建議人數：	10 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	建議人數：	10 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，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
建議人數：	10 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	建議人數：	10 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	建議人數：	10 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，同學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，增強自信心。



建議時數：	12 小時	建議節數：	8 節
對象：	小一至小六學生	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

# 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	建議人數：	10 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	建議人數：	10 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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校操場或活動室		

## 有營創意小廚神\*

內容：

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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		



# 參觀/戶外活動



## 昂坪教室

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，從而了解和關注自然保育及環境保護工作。同學可乘坐「昂坪 360」，親身體驗全長 5.7 公里的架空纜車、凝聚中華文化特色的昂坪市集，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」；也可以選擇「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：	8 小時	建議節數：	1 節
對象：	小一至中六學生	建議人數：	10-15 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。



建議時數：	12 小時	建議節數：	3 節
對象：	小一至中三學生	建議人數：	10-15 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，享受寓教於樂的學習體驗。



建議時數：	4 小時	建議節數：	1 節
對象：	小一至小六學生	建議人數：	10-15 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和濕地探索中心來體驗濕地生態，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	建議人數：	10-15 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。透過參觀及體驗不同的活動，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	建議人數：	10-15 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	建議人數：	10-15 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。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，藉此引起他們的學習興趣，讓他們更關注環境，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	建議人數：	10-15 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
建議人數：	10-15 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	建議人數：	10-15 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	建議人數：	10-15 人

## 香港四圍「蹤」

內容：

很多同學對香港的歷史文化不太認識，他們的認知大多從課本中學到，要尋回香港舊日的蹤跡，其實也不困難。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。

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



建議時數：	18 小時	建議節數：	3 節
對象：	小一至中三學生	建議人數：	10-15 人

## Green Hub 惜食一日遊

內容：

同學從田野到餐桌，體驗食物的栽培、烹飪、享用及把廚餘轉化成有機資源的過程。活動包括採收食材、低碳烹飪、惜食體驗及廚餘處理等，讓同學透過豐富的體驗，了解健康低碳飲食的永續生活原則，領悟個人與社會及大地的聯繫。



建議時數：	5 小時	建議節數：	1 節
對象：	小三至中六學生	建議人數：	15-20 人

## 有機薈低碳農莊 Go Green Organic Farm

內容：

同學透過有機農莊內的設施及所安排的活動和工作坊，如學校 STEM 活動、有機食物製作班、小手工班及導賞活動等等，讓他們可親身體驗大自然的樂趣。



建議時數：	8 小時	建議節數：	1 節
對象：	小一至小六學生	建議人數：	20-25 人

## 叮叮文化遊

內容：

讓同學認識電車發展和特色，體驗懷舊電車旅程、分享電車路徑上的沿途風光及今昔生活故事。



建議時數：	5 小時
建議節數：	1 節
對象：	小三至中六學生
建議人數：	25-30 人

## 粒粒皆辛館

內容：

讓同學接觸惜食冷知識，透過互動遊戲、影片及實戰去發掘「粒粒皆辛苦」的真正意義，了解到香港以至全球的食物浪費及飢餓問題，從而領略珍惜食物的重要性。



建議時數：	4 小時	建議節數：	1 節
對象：	小一至小六學生	建議人數：	25-30 人



## 大富翁夢想世界

內容：

配合全息投影和 4DX 體感技術，將「大富翁」(MONOPOLY) 桌遊棋盤元素在虛擬的大富翁市鎮與其神秘大宅中立體呈現，包括銀行、水務局、監獄和機會卡等，讓大富翁遊戲變為體驗館。通過遊戲，同學不但能學習一些基礎的財經知識，領會賺錢和花錢之間的平衡之道，還有助他們建立正確的金錢觀。



建議時數：	4 小時	建議節數：	1 節
對象：	小一至中三學生	建議人數：	25-30 人

## 香港杜莎夫人蠟像館

內容：

蠟像館會不定期更換蠟像，館內有多個不同主題的展館，雲集過百尊全球名人蠟像，同學可真切感受到各個時期的名人。透過精彩好玩的多感官展示，讓同學有一種時光逆轉的感覺，能親歷這些名人所處的時代、事件。



建議時數：	4 小時
建議節數：	1 節
對象：	小一至中六學生
建議人數：	25-30 人

# 功課輔導



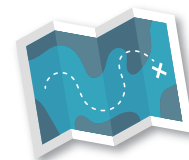
## 課後 勤·練·功

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很影響他們的自信心。很多資源不足的家庭，同學得到的支援相對較少，因此提供此活動，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：	小一至中六學生	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		



# 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，跨過不同的障礙，於成長路上取得成功。



建議時數：	兩日一夜宿營 / 5 小時日營		
對象：	小一至中六學生	建議人數：	每組 10-15 人

## 綠色生活好·友·營

內容：

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，從而提升他們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		
建議人數：	每組 10-15 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	建議人數：	每組 10-15 人

## 樹屋田莊

內容：

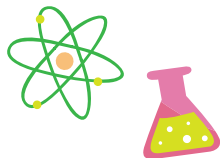
樹屋田莊以傳遞愛護地球和大自然的訊息為主題，提供多元訓練和康樂活動，透過獨特的學習歷程，讓同學在自然環境中進行觀察，寓學習於玩樂中，從而掌握當中技能與環保意識。



建議時數：	半日活動 / 日營		
對象：	小一至中六學生		
建議人數：	每組 20-30 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	建議人數：	10 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。

課程包括：

英文增潤課程 / 個人適應課程 (繁簡字、廣東話學習等) / 社會適應課程 (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	建議人數：	10 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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		



## 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。

課程包括：

- (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 / 中五至中六學生	建議人數：	10 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及材料，並學習沖調咖啡的技巧，為同學在升學與就業上作好準備。

課程包括：

- (1) 咖啡的文化及歷史
- (2) 沖調咖啡的功具、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	建議人數：	10 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好準備。

課程包括：

- (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	建議人數：	10 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好準備。

課程包括：

- (1) 急救訓練
- (2) 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	建議人數：	10 人
上課地點：	學校課室或活動室		

備註：以上課程的內容、課時、節數及建議人數（由活動提供的機構所規定的人數限額除外）均可與學校商議後協定，以便提供適切的課程配合學校之需要。惟區本計劃課程，須按教育局所批核的文件內容進行。由於樂器及廚房用具不屬區本計劃撥款範圍，故有關器材及用具需由學校提供或安排同學自行購買。

# 過往推行校本課後學習及支援計劃的協作學校：

(排名不分先後)

## 小學

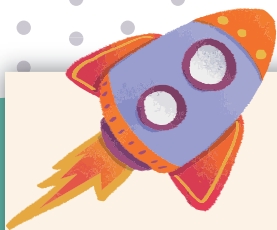
天佑小學	北角官立小學
天水圍官立小學	筲箕灣官立小學
天水圍天主教小學	九龍塘官立小學
天主教柏德學校	佐敦道官立小學
天主教博智小學	將軍澳官立小學
天主教伍華小學	南元朗官立小學
天主教領島學校	愛秩序灣官立小學
天主教總堂區學校	軒尼詩道官立小學
天主教石鐘山紀念小學	荃灣潮州公學
聖博德學校	荃灣商會學校
聖安當小學	元朗朗屏邨東莞學校
聖文德天主教小學	元朗公立中學校友會小學
聖博德天主教小學(蒲崗村道)	九龍靈光小學
聖公會基恩小學	九龍塘天主教華德學校
聖公會牧愛小學	油麻地天主教小學(海泓道)
聖公會仁立小學	佐敦谷聖若瑟天主教小學
聖公會聖約翰小學	彩雲聖若瑟小學
聖公會聖多馬小學	大坑東宣道小學
聖公會奉基千禧小學	慈雲山天主教小學
聖公會油塘基顯小學	秀茂坪天主教小學
聖公會青衣邨何澤芸小學	大埔舊墟公立學校
中華基督教會基慧小學	樂華天主教小學
基督教宣道會宣基小學	樂善堂楊仲明學校
基督教聖約翰教會聖樂小學	嘉諾撒小學
基督教香港信義會紅磡信義學校	嘉諾撒聖心小學
保良局黃永樹小學	台山商會陳元喜小學
保良局蕭漢森小學	光明學校
保良局陳維周夫人紀念學校	光明英來學校
東華三院羅裕積小學	順德聯誼總會伍冕端小學
東華三院李東海小學	獻主會溥仁小學
仁濟醫院陳耀星小學	道教青松小學(湖景邨)
仁濟醫院蔡衍濤小學	李陞小學
香港潮連同鄉會張祝珊紀念學校	華德學校
香港道教聯合會純陽小學	福德學校
香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學	

## 中學

明愛元朗陳震夏中學	香港中國婦女會中學
明愛粉嶺陳震夏中學	香港道教聯合會青松中學
明愛莊月明中學	香海正覺蓮社佛教正覺中學
明愛胡振中中學	龍翔官立中學
明愛聖若瑟中學	粉嶺官立中學
明愛屯門馬登基金中學	梁文燕紀念中學(沙田)
聖母無玷聖心書院	粉嶺教恩書院
聖公會李福慶中學	荃灣聖芳濟中學
聖公會蔡功譜中學	屯門天主教中學
聖文德書院	觀塘瑪利諾書院
聖保羅書院	馬鞍山聖若瑟中學
聖類斯中學	彩虹邨天主教英文中學
聖貞德中學	長沙灣天主教英文中學
聖伯多祿中學	元朗公立中學校友會鄧兆棠中學
聖公會聖匠中學	新亞中學
聖母無玷聖心書院	德雅中學
聖公會李福慶中學	衛理中學
聖公會蔡功譜中學	孔聖堂中學
中華基督教會基協中學	五邑司徒浩中學
中華基督教會基道中學	樂善堂余近鄉中學
中華基督教會基智中學	瑪利諾神父教會學校
中華基督教會方潤華中學	嘉諾撒聖芳濟各書院
中華基督教會蒙民偉書院	迦密唐賓南紀念中學
天主教郭得勝中學	博愛醫院陳楷紀念中學
天主教新民書院	新會商會陳白沙紀念中學
佛教大雄中學	十八鄉鄉事委員會公益社中學
佛教黃允攸中學	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
佛教孔仙洲中學	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
佛教茂峰法師紀念中學	瑪利灣學校
東華三院陳兆民中學	匡智屯門晨輝學校
東華三院呂潤財紀念中學	匡智屯門晨曦學校
東華三院郭一羣中學	匡智張玉瓊晨輝學校
新生命教育協會呂郭碧鳳中學	基督教中國佈道會聖道學校
新生命教育協會平安福音中學	香港西區扶輪社匡智晨輝學校

\* 協作學校數目眾多，未能盡錄





Caritas Institute of Community Education

地址: 紅磡戴亞街5號

電話: (852)2239 6363

傳真: (852)2770 0788

電郵: [whyeng@cice.edu.hk](mailto:whyeng@cice.edu.hk)

網址: [www.cice.edu.hk](http://www.cice.edu.hk)

