



## 亞洲歷奇訓練中心

### 青年培訓計劃



**亞洲歷奇訓練中心**致力推動青少年成長及發展的培訓課程，課程透過活動及教材，令學員藉著「體驗式學習」引發他們的領袖潛能。

少年成長階段，除學業成績外，更重要的是建立正確價值觀，培養抗逆力，我們為學校提供不同類型的培訓體驗活動，讓學生發掘個人潛能，增加自信，提高決策及解決問題能力，促進青少年身心健康發展。

透過「體驗式學習」的培訓體驗課程，讓參加學員親身投入參與，反思及感受當中的體驗，從中發現個人的強項及弱項，讓參加者有相互學習及互相協作機會，並反思如何與真實的生活產生聯繫，領略成長中的真正意義，推動個人及團體發展。

#### 課程目標：

- (1) 提高學生的自信心、解難和溝通能力。
- (2) 學生明白合作的重要性，加強團隊精神。
- (3) 提升學校領袖生及服務生的領導能力。
- (4) 提升學生情緒控制和服從團隊規範。
- (5) 增加學生對學校的歸屬感。

因應疫情狀況,現特別安排到校服務,培訓課程由專業導師策劃及帶領,著重安全守則,中心備有不同課程切合需要,導師也可根據 貴校需要修改配合。中心具豐富經驗,過往曾為多間中小學及機構提供培訓。有關收費或其他查詢,歡迎致電 2984 1668 與卓小姐聯絡。

Tel : +852 2984 1668 ;

Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com)

[www.adventureasiahk.com](http://www.adventureasiahk.com)



# 亞洲歷奇訓練中心

## 青年培訓計劃



## 半天歷奇活動(到校)

給初級和中級同學透過歷奇訓練，認識怎樣培養同學自信心、學習社交溝通能力

活動目標：

- 透過歷奇活動、經驗學習手法，培育學員突破自身的能力和個人自我信心挑戰。學員在參與的過程中獲得實際經驗，當這些經驗轉化成  
態度 - 以耐力和毅力面對工作中任何新轉變及新挑戰  
精神 - 奮鬥的思想  
信念 - 以奮鬥者為本，長期艱苦奮鬥，便可應用於日常生活之中。  
每組學員輪流完成相關挑戰專案，個人需要跳出體能、心理舒適區，克服高空活動和心理恐懼，通過與隊員的信任和合作來完成所有任務，其他隊員同時通過提示和鼓勵來協助活動隊員完成任務。
- 提供解難訓練活動幫助全隊學員投入整個課程，藉此進一步加深彼此間的認識，培育團隊合作精神。團隊遊戲可以增強學員之間的凝聚力，提高團結精神。

時間	內容
15 分鐘	集合，介紹教練及助教，了解當日流程 熱身遊戲/教練分組 活動講解
90 分鐘	每組學員挑戰 4-5 項歷奇訓練活動，包括思維導圖,字母乒乓球,繩索任務, 塔式建築,珠行萬里..等等,視乎學員完成狀況
30 分鐘	總結(反思); 活動結束

Tel : +852 2984 1668 ;

Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com)

[www.adventureasiahk.com](http://www.adventureasiahk.com)



# 亞洲歷奇訓練中心

## 青年培訓計劃



### 領袖訓練課程介紹(到校)

#### 課程 一、 領袖的條件與特質工作坊

內容：透過工作坊，為他們介紹領袖思維，精神，從而激發其領導才能。各

小組代表不同類型，以輕鬆形式帶出他們心目中領袖的條件和素質以及追隨者

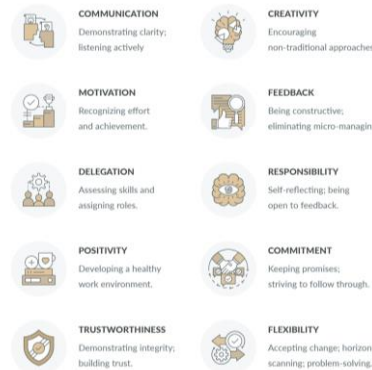
的反應。採用「以行動為主」的領導模式從實踐中學習及 DISC 自我分析認識

自己及隊友長處和弱點，互補不足，讓學生親身體驗及理解領導才和團隊精神的重要性及其實

踐方法。學員將分成不同小組，輪流擔任領導工作，一同接受一連串的挑战。過程中，團隊亦

可以了解自己隊友，從中學習領導的條件與特質、建立團隊方法、解說技巧、行動計畫等。

課節：共 2-3 節；時間：2-2.5 小時； 名額：12 人起



\*\*\*\*\*

#### 課程 二、 DISC 自我分析 工作坊 (上)

DISC 是至今最廣泛應用在性格特質測驗、人際溝通及領導學(向上或向下 ... 特質：步調明快、果斷、執行力高、企圖心強、有話直說、權威風格、個人盡可能支持他所追求的目標；若不同意對方的看法而提出不同建議，DISC 代表的四種個性風格為：支配 (Dominant)、有影響力(Influencing)、... 你如何影響及與他人互動；穩定性(Steadiness)：你如何應對變化和不同層次的活動，性格評估工具，以人類五大首要及 23 種次要性格特質，分析工作上的行為模式。DISC 性格分析解碼及實戰應用技術 ... 瞭解周遭親友、同事、夥伴不同的行為屬性，進而認識、接受、欣賞別人的優點並從中得到益處與合作契機。

➤ DISC 自我介紹



Tel : +852 2984 1668 ;

Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com)

[www.adventureasiahk.com](http://www.adventureasiahk.com)





### 課程三 、 DISC 自我分析 工作坊 (下)

瞭解自己個性的特長，才能發揮在學業上的優勢，對於一個領導者而言，瞭解你的同學屬於哪種人，才能把隊友放在適合的位置，共同達到最有效率的成績。

個性風格可幫助你理解自己和別人

- ◆ 更好的溝通者
- ◆ 解決或防止衝突
- ◆ 欣賞他人差異
- ◆ 增加可靠性並且積極影響他人
  - 性格特質報告
  - 分析結果解說
  - 活動中了解 DISC 代表的四種個性風格的團隊表現



課節：共 2-3 節；時間：2-2.5 小時；名額：12 人起



### 課程三 、 DISC 自我分析 工作坊 (下)

瞭解自己個性的特長，才能發揮在學業上的優勢，對於一個領導者而言，瞭解你的同學屬於哪種人，才能把隊友放在適合的位置，共同達到最有效率的成績。

個性風格可幫助你理解自己和別人

- ◆ 更好的溝通者
- ◆ 解決或防止衝突
- ◆ 欣賞他人差異
- ◆ 增加可靠性並且積極影響他人
  - 性格特質報告
  - 分析結果解說
  - 活動中了解 DISC 代表的四種個性風格的團隊表現



課節：共 2-3 節；時間：2-2.5 小時； 名額：12 人起



課程四、建立自信，溝通能力工作坊



內容：透過工作坊活動建立自信，意志力；團隊精神，團隊成員的相互支持和溝通能力

課節：共 2-3 節；時間：2-2.5 小時；名額：12 人起





## 課程 五、 領袖演練工作坊 (下)



內容：透過工作坊活動，令每位同學有機會將團隊領袖本質表演反映，互相討論，從而啟發大家的相處體諒，建立團隊精神

課節：共 2-3 節；時間：2-2.5 小時； 名額：12 人起



亞洲歷奇訓練中心

青年培訓計劃



## 課程 六、 領袖演練工作坊 (下)

內容：透過工作坊活動, 令每位同學有機會將團隊領袖本質表演反映, 互相討論, 從而啟發大家的相處體諒, 建立團隊精神

課節：共 2-3 節；時間：2-2.5 小時； 名額：12 人起



Tel : +852 2984 1668 ;

Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com)

[www.adventureasiahk.com](http://www.adventureasiahk.com)





# 亞洲歷奇訓練中心

## 青年培訓計劃



### 學生支援訓練簡介(戶外營)

#### 課程 A) 自我認識工作坊

透過模擬升學及就業遊戲，讓學生認清個人目標，思考未來人生方向；並藉着體驗活動讓學生了解個人想法與現實的差距，提升進行未來規劃的動機。

內容：自我認識及覺察；自我期望和別人的期望

建立正面自尊感、如何有效處理壓力、自我反省與分享、害怕失敗和同儕壓力  
定立實際可行的個人/事業目標、自我評估/自我發展計劃的分享



#### 課程 B) 社交技巧訓練

透過自我發現及集體藝術遊戲活動，發展自我價值及對自主權的信心，如何確認及舒發感受，加強溝通技巧，提高應對朋輩壓力及生命衝擊的能力。

內容：透過遊戲輔導，學習表達自己的想法、感受和理解他人，將負面經驗轉化成正面態度，從而能更有能力和信心面對成長中的困難。

- 1) 透過社交故事，教導恰當的社交禮儀
- 2) 利用社交遊戲，訓練人與人溝通的技巧
- 3) 訓練人與人相處和合作的能力

時數：一般全日，其他訓練時數請與本中心協調

營期：請與本中心協調

地點：長洲 Don Bosco campsite/戶外

對象：30歲以下青少年

人數：12人成團

費用：**疫情優惠**現只收\$500/人(原價\$1,500)，包括營費、食材、訓練器材、教練費及活動保險。30歲或以上帶隊導師\$800/人(包括住宿費及食材)，冷氣費另付



Tel: 852 2984 1668; Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com);

Tel : +852 2984 1668 ;

Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com)

[www.adventureasiahk.com](http://www.adventureasiahk.com)



# 亞洲歷奇訓練中心

## 青年培訓計劃



### 青年歷奇培訓(戶外營)

#### 計劃內容：

利用大自然環境、富挑戰性的活動，及領袖訓練元素，增強參加者的學習動機、培訓自信和抗逆力(克服困難的意志)，並利用「經驗學習法」(experiential learning)，及「解說」(debriefing)，使參加者透過經歷、反省、總結經驗及實踐應用，從而改變(transformation) 和成長(grow)。

青少年正處於「自我形象」(self-identity) 建立的階段，喜歡團體生活，充滿活力，模仿能力強，學習迅速，若能協助他們在這發展階段建立自信和自強的健康價值觀，他們必能步向良好的成長路，日後也能成為優秀的領袖，造福人群，回饋社會。

是次訓練以露營、戶外烹飪、及其他富挑戰性的歷奇活動為主，引起學習動機，活動後設反思環節，總結學習心得。

目標：自信、團隊、抗逆力、領袖訓練，訓練模式度身訂造

時數：一般 3 日 2 夜或 2 全日 1 夜，其他訓練時數請與本中心協調

(疫情期間可選擇不過夜)

營期：請與本中心協調

地點：長洲 Don Bosco campsite/戶外

對象：30 歲以下青少年

人數：12 人成團

費用：疫情優惠現只收\$800/人(原價\$1,200)，包括營費、食材、訓練器材、教練費及活動保險。

30 歲或以上帶隊導師\$1,000/人(包括住宿費及食材)，冷氣費另付

Tel: 852 2984 1668; Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com);

Tel : +852 2984 1668 ;

Email: [inquiries@adventureasiahk.com](mailto:inquiries@adventureasiahk.com)

[www.adventureasiahk.com](http://www.adventureasiahk.com)

