



Give a Man a Fish, Feed Him for a Day,
Teach a Man to Fish, Feed Him for a Lifetime!

Learning by Doing Center



查詢

電話：5497-7934 / 6222-1208

地址：九龍旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大廈2501室

電郵：info@lbd-center.com

網址：www.lbd-center.com



簡介

歷程社 Learning By Doing Center Ltd. 本著透過不同類型的培訓項目及社會服務，培訓青少年成為具高質素人才，具備持續學習的態度，願意積極承擔責任去關懷社會和幫助有需要人士，使成為良好公民。



理念

- 度身訂做的培訓項目
- 可持續發展
- 建立關愛文化
- 全人發展



授人以魚不如授人以漁

學長培訓及迎新營

升中為人生中一個必經的歷程，亦是社會角色上的重大轉變。在此人生階段，青年需要承受龐大的壓力，過程中青年亦容易感到徬徨及迷失，本中心冀望透過二日一夜的露營活動，協助青年適應升中生活。

活動內容:

學長篇

學習擔當學長角色及協助學弟適應校園生活技巧訓練
透過小組討論讓其學習如何協助學弟適應校園生活

領袖技巧訓練 人際溝通技巧 同理心技巧

學弟篇訓練包括:

迎新簡介 壓力處理技巧 人際溝通技巧 生涯規劃

活動對象:
升中新生

每位收費: \$220

親子日營

於繁忙的香港，雙職父母與子女溝通的時間日益減少，為加強父母與子女的親密度。本中心現提供親子日營讓各家庭能藉此機會渡過一個開心假期。

工作坊內容 (主題四選一)

1. 家長管教技巧訓練
2. 兒童理財訓練
3. 表達及聆聽技巧訓練
4. 情緒管理訓練

親子工藝坊:

1. 親子手工藝兩項(麵包製作、草織製作、沙樽製作、親子襟章、貝殼彩繪等)
2. 充氣彈床
3. 扭扭波示範及派發

活動時段: 5小時
人數: 100人或以上

每位收費:
成人 \$120
12歲以下兒童 \$ 80
(活動場地及膳食另計)

導師比例:
1位主導師及3位小組導師

性教育工作坊

停一停，想一想！

在抉擇性行為時，你會否因為滿足一時的好奇心和衝動而發生性行為呢？你是否為了維繫雙方感情而發生性行為？你是否因為人有我有，受朋輩影響而發生性行為呢？

活動目標：

- 明白性健康教育基本概念；
- 推廣青少年性健康的知識、技巧及獨特性；
- 鼓勵青少年性反思自身健康；
- 協助與青少年反思性健康的決定。

工作坊流程：

- 青少年的特質；
- 性健康的定義；
- 影響青少年性健康的決定因素；
- 青少年性健康自身反思；
- 協助與青少年反思性健康的決定。

本機構導師：
本中心導師為註冊社工，在性教育或兩性之間相處有著豐富經驗，以活動和討論的方式帶給參加者對「性」有新的看法。

活動對象：
高小及初中生

每位收費: \$100
節數: 1 節 (3 小時)

退修/靈修日營

個人成長工作坊

相信每人也曾經遇過以下其中的情況:

1. 擁有的夢想，往往卻因為某些原因而將夢想暫放一旁；
2. 看到自己缺點又無法改變；
3. 每天繁忙的生活卻未能將生命好好運用；
4. 生活總是欠缺了某些元素而令自我感覺低落；
5. 又或者聽到批評很容易出現負面情緒，影響整天心

項目：三小時工作坊

活動時段：10:00a.m. — 1:00p.m. / 2:00p.m. — 5:00p.m.

人數：20人或以上

每位收費：\$150

導師比例：1位主導師及3位小組導師

義務工作文化推廣服務

義務工作、助人最樂！

理念：

中、小學生擁有無限的創意及潛能，需要的是一個發揮機會的平台。本計劃將為中、小學生提供一個課堂外的學習平台，透過培訓、策劃、執行及反思，學會欣賞自己的優點，建立自信，並勇於面對挑戰。義工培訓及參與義工服務可以拉近中、小學生與社會的距離，加強對社會的歸屬感，關懷社會，在關愛他人同時願意作出承擔，為社會帶來積極正面的影響。

透過度身訂做的培訓項目及參與義工服務，培育參加者的健全品格及良好的公民意識，讓他們達致全人發展。計劃亦配合新學制課程的編排，於「其他學習經歷」(OLE)之社會服務項目中達致可持續發展，藉以支持學校面對新的挑戰，於學校建立關愛文化，同時加強學員對義務工作認識及參與動力，以認真態度投入義工服務。

活動目標：

1. 加強中、小學生對義務工作認識及參與動力，以認真態度投入義工服務；
2. 提升中、小學生對服務不同對象的技巧，認識服務對象需要及服務要訣；
3. 透過活動設計及策劃技巧提升學員組織能力，增加學員自信心，活動除可服務他人外，亦可自我增值。



本機構導師：

本中心多位導師曾為多個慈善團體的義工，亦是義務工作發展局的義工訓練隊的前資深培訓員。為多間中、小學、慈善團體及商業機構提供義工導向(基礎概念)、服務技巧及義工領袖培訓課程。部份導師更是註冊社工，對義工服務及籌備有豐富經驗。另外，本中心數位培訓員亦是2009年香港東亞運動會義工項目中的訓練員及顧問，曾6000多位東亞運義工提供組織、設計、策劃及場館服務的培訓與支援。



義務工作

文化推廣服務

包括：

義工計劃導向及義工基礎概念培訓
義工服務技巧培訓
活動設計及策劃技巧培訓

訓練

分享
檢討

服務
實踐

服務形式：
機構單位探訪、安排
活動、家居探訪服務
等服務活動

服務對象：
長者、殘障人士或其
他區內有需要人士



安排機會予同學將服務日的點滴及得著
集結，分享成果。

檢討及評估

1. 比較事前認知;
2. 進行中/後或分段檢討;
3. 完結前評估;
4. 反思訓練目標是否達到

活動對象：
高小及中學生

收費：
活動收費因活動內
容而定

新來港人士適應服務

社區無邊界!

本服務主要為來港定居未滿一年的新來港學童，以及到港未滿三年但仍有需要的人士，提供學習及生活適應課程和輔導服務等，協助他們紓緩在港生活時所遇到的困難和壓力，透過多元化的活動，如功課輔導，工作坊、活動和參觀等，凝聚區內的新來港人士，加強他們的互助網絡，促使早日適應及融入社區。

活動目標：

1. 協助及支援新來港人士，來港後的適應困難及生活問題，提升他們的自信心及堅毅自強的精神；
2. 建立新來港人士的支援網絡，發揮守望相助的精神，協助新來港人士適應新環境及融入社區；
3. 透過活動讓新來港人士認識香港歷史及文化，推動及建立和諧共融的社區，互相尊重及接納彼此間的不同文化和差異。

服務類型：

生活技能 - 透過語言訓練、職業輔導及培訓等服務，以增強新來港人士的生活能力。

廣東話及認識繁體字訓練；
英語班及中小學補習班；
職業入門課程。

社區認識方面 - 推出不同類型的導向活動，讓新來港人士對香港社會制度、社區設施及使用有所認識。

社區探訪及參觀；
遊覽活動；
社區歷史定向遊；
香港社會制度及公共設施的專題講座

家庭支援方面 - 提供家庭教育及家長教育、互助及支援小組等服務，促進和諧家庭關係。

家庭教育及家長教育專題講座及活動



活動對象：
高小及中學生

收費：
活動收費因活動內
容而定

團隊訓練工作坊

活動內容

1.破冰環節

進行各式各樣的熱身活動，為緊接下來的挑戰做好準備。

2.解難挑戰

利用有限的資源及空間，設法找出不同的方法解決問題，從中學習與人溝通及解決困難的技巧。

3.野外煮食比賽

最後，進行野外煮食挑戰，與其他隊伍比拚同時，了師到隊友們合作的重要性，加強溝通能力。

4.合作項目

發揮創造力，配合團隊合作，在導師指引下，利用有限資源建築長橋。

5.活動檢討及問卷調查

在舒適寧靜的環境進行活動討論，用問卷了解參加者在過程中的領會，將活動中得到的經驗化為日常中能應用的技巧，從而提升青少年的抗逆能力。



職場生涯規劃 快人一步，理想達到！

理念：

高中學生若能正確掌握生涯規劃的方向和目標，必能更有效地為自己前途計劃和準備，活出豐盛人生。課程特點是以學校為本，因應不同情況而度身訂造，並且以事業探索為重點，因應同學志願，配對心儀的行業。



活動對象：
中學生

收費：
活動收費因活動內容而定

活動目標：

1. 掌握工作和事業對人們的意義；
2. 說明什麼是「就業輔導」、「事業輔導」與「生涯規劃」；
3. 認識事業輔導與生涯規劃的範疇、主旨和目標；
4. 列出生涯規劃的基要信念和假設；及
5. 明白生涯規劃對自己成長的重要性。

事業
發展技巧

自我認識

認識
升學路向

認識環境

認識
職業世界

檢討及評估

1. 比較事前認知；
2. 進行中/後或分段檢討；
3. 完結前評估；
4. 反思訓練目標是否達到。

本機構導師：

本機構多位導師曾任職多間公司人力資源管理、培訓拓展及生涯規劃的員工，在行內服務多年，為多間中、小學、慈善團體及公司提供生涯規劃的服務、部份導師更是註冊社工，對就業輔導和升學有著豐富經驗。我們擁有完善職場網絡，可帶領同學參觀或安排工作實習。



職場生涯規劃

訓練內容

初中體驗	高中體驗
自我認識 - 對自己的能力、性格、興趣和價值觀建立初步了解 - 從不同的活動擴闊和發展個人潛能 - 不要過早放棄學業和個人事業抱負	- 對自己的能力、性格、興趣和價值觀建立較深入了解 - 發現和強化個人能力與興趣 - 建立個人的事業抱負
認識職業世界 - 了解何謂工作，和發掘工作對個人的意義 - 了解不同職業類別 - 了解興趣、能力、和個人價值觀與不同職業類別的關係	- 建立個人對職業/事業的看法 - 清楚個人對不同職業類別的適配性(congruence) - 探索不同的可能性，能夠對多個可能適合自己的行業建立深入了解 - 排先後次序 (prioritize)，能列出一些暫時的職業選擇 (tentative choices)
認識升學路向 - 清楚文、理科的選擇與能力和興趣等個人因素的關係 - 了解文、理科與不同職業類別的關係 - 對文、理科的選擇作出深入的考慮 - 了解高中以外的一些職業培訓機會	- 按著能力和興趣等個人因素選擇升學方向 (如大學主修科) - 了解大學/大專主修科與不同職業類別的關係 - 對升學選科和擇業有後備計劃 (計劃B 或計劃C)
認識環境 - 了解他人對自己在升學和職業選科方面的期望 - 認識經濟和政治等環境因素對職業的影響 - 有理想，但明白現實有限制	- 學習平衡自己和別人的期望 - 了解環境因素對個人職業選擇的限制，作出合乎自我和現實的抉擇 (compromise, 妥協)
事業發展技巧 - 學習作出不同人生抉擇的方法和步驟 (making choices and decisions) - 建立人際關係、溝通及與他人合作	- 運用一套適合自己的步驟 (decision-making process) 作出升學與職業的決定 - 強化人際關係、溝通及與他人合作的技巧

團隊訓練工作坊

我為人人、人人為我!



計劃理念：

< 驕陽計劃 > 是一個適合小學及初中學生參加的互動培訓活動，當中包括一系統多元化的團隊活動，以及進行野外煮食比賽。在團隊合作解決挑戰的同時，讓參加者從遊戲中提升抗逆能力以面對成長的挑戰。

每項活動皆由經驗豐富的導師帶領，對青少年絕對是一個有趣而深刻的體驗。

活動目標：

1. 協助學員了解團體精神的重要性；
2. 建立及鞏固彼此關係；
3. 發揮互相支持及激勵的效果；
4. 幫助學員在團體中變得具彈性及適應力。

全日團隊挑戰營

活動時段： 10:00a.m. — 5:00p.m.
 地點： 學校或其他營地
 人數： 30人或以上
 每位收費： \$235

三小時探索挑戰營

活動時段： 10:00a.m. — 1:00p.m. / 2:00p.m. — 5:00p.m.
 地點： 學校或其他營地
 人數： 30人或以上
 每位收費： \$155

備註：

1. 本活動只適合學校學生及青少年服務團體
2. 費用包括導師及活動所需一切材料



本機構導師：

本中心導師曾為多個機構服務，亦有相關活動牌照或證書，在帶領活動和危機處理有著相關豐富經驗。