

# 2026中小學活動概覽



The Boys' Brigade, Hong Kong  
**ANCHOR HOUSE**  
香港基督少年軍 臻訓中心

## ※ 對標教育局「優化校本學習活動支援津貼」範疇

文化藝術／體育活動／參觀／戶外活動／精神健康／社會服務／自信心訓練／社交及溝通技巧訓練／領袖訓練／精神健康活動／學習技巧訓練

★ 旗艦項目系列		大型體驗式學習			
活動	簡介	對象	時長	人數	類別
<b>404 ERROR 三日大型暑期營</b>	回應電子世代迷失與焦慮，參照「4Rs 精神健康約章」。Day1 Refresh ▶ Day2 Reconnect ▶ Day3 Restart，從屏幕回歸實體。	10-18歲青少年	3日 (7/27-29)	1500位	精神健康 自信心
<b>HERE WE GO 學生專題日營</b>	兩大主題：①「高小生涯探索日營」裝備正向思維與自驅力；②「小六升中適應日營」建立抗逆力與責任感、打破同儕隔膜。	高小（生涯探索） 小六升中（適應）	半日／全日	校本	精神健康 自信心
<b>Voyager 歷行號流動歷奇車</b>	由貨車改裝而成的流動歷奇體驗館，直接駛入校園與社區，設低結構歷奇設施，靈活支援學校舉辦各類歷奇活動。	小學至中學 (入校／入社區)	半日／全日	彈性	入校體驗 戶外活動

◆ 個人成長 自信心・社交溝通技巧		自信心訓練／社交及溝通技巧訓練			
活動	簡介	對象	時長	人數	類別
<b>自信心訓練日營</b>	告別「我不行」迎向「我敢試」！透過破格挑戰（同行信任圈／高空繩網／信任的天梯）重建自尊五感。	初小至高中	半日／全日	20-120	自信心訓練
<b>從心出發 自我探索之旅</b>	揉合「性格透視」工作坊與探索生命線，洞察自我與他人行為風格，升級社交溝通技巧，找回歸屬感與效能感。	初小至大專	全日 (或夜晚)	20-60	社交溝通 自我認識
<b>衣食住行 自理營</b>	短時間內學會規劃時間、照顧團隊、求生烹飪。城市定向／原野烹飪／求生技能，鍛鍊責任感與生活解難智慧。	高小或以上	全日 (或夜晚)	20-60	自信心訓練 獨立解難

◆ 個人成長 領袖訓練・團隊合作		領袖訓練			
活動	簡介	對象	時長	人數	類別
<b>明日領袖 育成計劃</b>	採用Action-Centred Leadership (John Adair,1973) 模式：完成任務／建立團隊／發展個人。低結構歷奇＋合作遊戲＋專業領袖技能訓練。	高小至高中	半日／全日	20-120	領袖訓練 決策能力
<b>「神級團隊」 訓練營</b>	採針對群體合作痛點，透過情景合作解難任務確立團隊角色，全面提升溝通協作，建立無堅不摧的團隊歸屬感。	高小至高中	半日／全日	20-120	團隊合作 溝通協作

◆ 個人成長 提升學習成效・生涯規劃		提升學習成效／學習技巧			
活動	簡介	對象	時長	人數	類別
<b>RPG 奇幻人生 策略挑戰</b>	VUCA 時代沒有標準答案。學生於充滿未知挑戰中靈活運用 GROW 模式制定策略目標，訓練決策大腦。高空攀登／定向闖關／製作工程。	初小或以上	半日／全日	20-120	策略思維 解難能力
<b>STEAM 實戰場 科學解難</b>	挑戰建造複雜的「戈德堡機械 (Rube Goldberg Machine)」。連鎖反應機械測試與物理應用學堂，親歷「假設-測試-失敗-優化」工程師思維。	初小或以上	半日／全日	20-120	STEAM 創新思維
<b>歷奇行業睇睇佢 職業體驗活動</b>	「解決問題的能力」是未來必要技能！深入歷奇基地，從安全工程到活動服務，全方位解構歷奇教練的真實運作。	高中或以上 ／大專機構	半日／全日	20-120	生涯規劃 職業導航
<b>肌動樂園 新興運動體驗</b>	告別傳統體育課！主打各類新興運動、障礙賽、體適能挑戰。極速訓練「快速學習」與「適應新事物」的能力。	小學至大專	半日	20-40	適應能力 新興運動

★ 所有活動可按校方目標度身訂造  
★ 超過建議人數可採「分組輪替」雙軌



Anchor House ,The Boys' Brigade, Hong Kong 香港基督少年軍 臻訓中心

香港馬灣 739地段馬灣公園二期馬灣活動中心

http://anchorhouse.bbhk.org.hk

T: (852) 2273-0333

wa.me/85297718967

E: anchor\_house@bbhk.org.hk

F: (852) 2776-1700

# 2026中小學活動概覽



The Boys' Brigade, Hong Kong  
**ANCHOR HOUSE**  
香港基督少年軍 臻訓中心

## ※ 對標教育局「優化校本學習活動支援津貼」範疇

文化藝術／體育活動／參觀／戶外活動／精神健康／社會服務／自信心訓練／社交及溝通技巧訓練／領袖訓練／精神健康活動／學習技巧訓練

精神健康		抗逆力訓練		精神健康活動		
活動	簡介	對象	時長	人數	類別	
正向「神隊友」訓練日營	結合PERMA幸福模型與24性格強項，透過「爭分奪秒」「信任天梯」等歷奇任務發掘優勢，提升抗逆力與正向心理。	小學至中學	全日	20-120	精神健康 正向思維	
轉角總有機壓力處理抗逆力訓練	以高強度歷奇挑戰為載體（高空繩網／團隊紮作工程／歷奇挑戰），讓學生在壓力情境中建立「我做得到」的正向思維。	初小至高中	半日／全日	20+	情緒管理 抗逆力	
「無懼黑夜」夜營	特殊環境（夜行／星空繩網／黑暗拯救行動／密室解碼／生命線）中與恐懼共處，將壓力轉化為破繭力量。	初小至高中	半日／全日（夜間）	20-40	情緒管理 抗壓力	
信望愛探索之旅歷奇福音營	透過歷奇活動體會互助互靠：「靠自己」轉變為「接受幫助」，藉福音分享反思上帝救贖，加深信仰認識。	初小至高中	半日／全日	20-120	情緒管理 正向思維	

精神健康		戶外治愈·保護環境		戶外活動·體育活動   結合精神健康		
活動	簡介	對象	時長	人數	類別	
大自然生態遊(馬灣)	於馬灣豐富的紅樹林與自然生境中洗滌心靈，喚醒環境保護意識與自然	小學或以上	半日／全日	20-50	戶外活動 環境保護	
抱抱攬攬自然感官之旅	專為幼兒及兒童設計！以觀察、聆聽、觸摸與嗅覺重新感受大自然——尋找小植物、植物攬攬，孕育對萬物的尊重。	幼兒或以上	半日	20-50	戶外活動 尊重生命	
獨木舟「星」章訓練	3天課程，掌握獨木舟操控、海上安全意識及自救技巧。完成三星章後可於康文署租艇及報讀中級獎章。	14歲或以上(8-24人/班)	1-3天	8-24	體育活動 證書課程	
立划艇 SUP 證書課程	SUP 板上平衡、基本划行轉向技巧；可進階銜接中級課程。	14歲或以上(8-24人/班)	1-2天	8-24	體育活動 證書課程	
一級運動攀登課程	攀登觀念、器材使用、安全守則、互信溝通；合格者可獲中國香港攀山及攀登總會（HKMCU）證書。	14歲或以上(8-16人/班)	3小時講座+8小時實習	8-16	體育活動 HKMCU認證	

中華文化·歷史傳承		文化藝術活動   國民身份認同			
活動	簡介	對象	時長	人數	類別
中華「橋」楚築橋工作坊	三大主題：歷史工作坊（橋樑工程史）／魯班橋製作（榫卯結構，作品可帶回校展示）／竹搭橋挑戰（可載人竹橋）。	高小至高中	半日／全日	20-120	文化藝術 國民身份認同

另外旗艦項目「創學芳園 FongYuen Study Hall」（三級歷史建築·非遺工作坊·馬灣歷史古蹟）——同屬中華文化傳承類，文化藝術活動及參觀。

凝聚家庭·親子工作坊		學校家長日／親子活動			
活動	簡介	對象	時長	人數	類別
親子歷奇大挑戰	做小朋友的「戰友」！高空繩網互打打氣、「黑暗中同行」緊握彼此的手，化恐懼為信任與默契。	全年齡兒童／青少年（及其家長）	半日／全日	20-120	親子關係 溝通合作
笨爸爸工房木工創作工作坊	通過手作表達愛。創作選擇：小板凳／小汽車／家庭拼圖鎖匙扣／投石器。專業導師指導，親手打造家庭信物。	K2 或以上（親子）	半日	12-24	親子關係 手作藝術

★ 所有活動可按校方目標度身訂造  
★ 超過建議人數可採「分組輪替」雙軌



Anchor House, The Boys' Brigade, Hong Kong 香港基督少年軍 臻訓中心

香港馬灣 739地段馬灣公園二期馬灣活動中心  
http://anchorhouse.bbhk.org.hk  
T: (852) 2273-0333  
wa.me/85297718967

E: anchor\_house@bbhk.org.hk  
F: (852) 2776-1700