



OUTWARD BOUND HONG KONG™

機構簡介

香港外展訓練學校（外展）秉持全球外展網絡三十多間學校的共同使命（Outward Bound International），透過戶外體驗式學習課程，幫助學員發現並發揮個人潛能，懂得關愛自己從而推己及人。本校課程建基於完善的安全及風險管理系統，相關政策及程序參考國際業界標準，並遵循 Outward Bound International 的營運要求，同時榮獲 AEE（Association for Experiential Education）權威認證。本校課程緊密配合教育局多項核心教育政策，包括「**正向價值觀教育**」及「**4Rs 精神健康倡議（Rest, Relaxation, Relationships, Resilience）**」。透過野外探索與團隊挑戰，深度培育學生的**堅毅精神、自我管理、同理心及環境責任感**。

如欲了解詳情、其它課程或資助請聯絡：



association for
experiential education





**OUTWARD BOUND
HONG KONG™**



小學成長訓練營

課程透過循序漸進的戶外體驗活動，配合反思及互動學習，培育學生建立正向價值觀及良好品格。學生將在挑戰中學習自理、自律、團隊合作及關愛他人，逐步建立自信心和責任感。課程融入「成長型思維」理念，鼓勵學生勇於嘗試、從經驗中學習，提升解難能力及抗逆力。透過將戶外經驗連繫至校園及日常生活，幫助學生建立健康的人際關係及積極面對挑戰的態度。



中學領袖訓練營

課程採用「漸進式自主決策」的引導模式，導師會先教授相關技能及建立安全基礎，再逐步鼓勵學員承擔責任，參與團隊規劃、協作及決策過程，讓學生在真實情境中實踐所學。透過戶外探索及挑戰活動，學生能提升自我管理、解難能力、溝通技巧及團隊合作精神。配合系統化反思，引導學生深入認識自我，建立同理心、抗逆力及服務精神，培養具責任感及正向影響力的青年領袖。



*所有課程不需要教師在場支援，可根據學校要求商討。

如欲了解詳情、
其它課程或資助
請聯絡：





**OUTWARD BOUND
HONG KONG™**



小學成長訓練營參考

日數	五日四夜主要行程參考	住宿
第一天	- 集合開場與期望管理、破冰活動 - 結合團隊建立元素的定向活動 - 當日回顧 — 成長型思維	宿舍
第二天	- 水上獨木舟一日旅程 - 碼頭跳水體驗 - 當日回顧 — 認識情緒並培養對他人的同理心	宿舍
第三天	- 遠足旅程 - 野外煮食及營火（篝火）晚會 - 當日回顧 — 以努力為基礎的反思及分享	露營
第四天	- 遠足旅程返回基地 - 清潔及整理裝備 - 當日回顧 — 向隊友及自己表達感謝	宿舍
第五天	- 高空繩索挑戰 - 最終回顧 — 展現「成長前後的自己」	離營
- 三晚宿營及飯堂早晚餐、午餐於戶外野餐、一晚露營及野外煮食。 - 課程內容可能因天氣狀況、團隊狀態、學員準備程度或其他影響課程計劃的因素而有所調動或調整。		

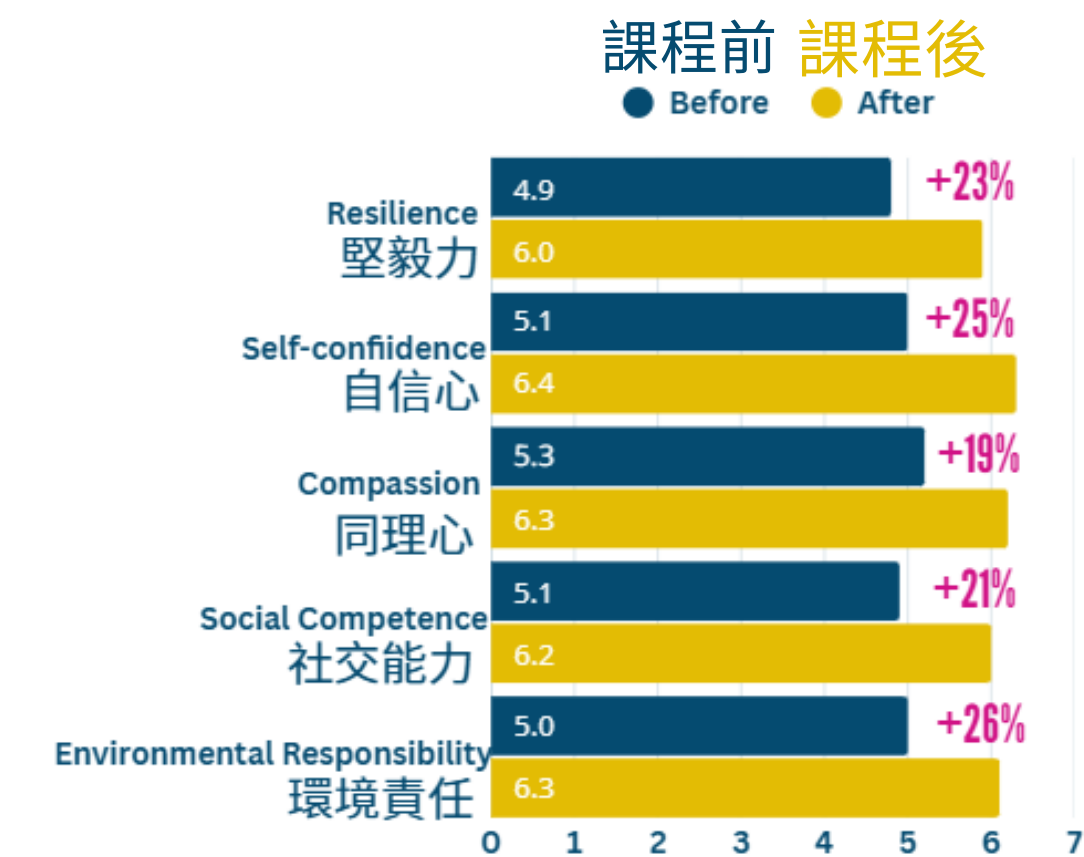
中學領袖訓練營參考

日數	五日四夜主要行程參考
第一天	- 集合與開幕儀式、定調與期望設定 - 破冰活動與團隊建立任務 - 飯堂午餐 - 準備獨木舟或遠足物資及出發至營地 - 野外生活技能（包括戶外煮食、搭建帳篷等）、夜間回顧及反思
第二天及第三天	- 野外生活技能（包括煮食、搭建帳篷等）、收拾並整理全日遠征物資 - 導航至學員自選地點午餐 - 導航至營地 - 野外生活技能（包括戶外煮食、搭建帳篷等）、夜間回顧及反思
第四天	- 野外生活技能（包括煮食、搭建帳篷等）、收拾並整理全日遠征物資 - 繼續遠征至獨處挑戰地點開始獨處挑戰（Solo Challenge，挑戰長短視乎學生情況）
第五天	- 日出獨木舟/遠足挑戰、野外生活技能（包括煮食、搭建帳篷等） - 回基地進行碼頭跳水挑戰 - 飯堂午餐、清理裝備與盥洗 - 最終回顧及反思 — 鞏固經歷並轉化至生活 - 結業儀式 — 慶祝個人與團隊的成就
活動計劃可能因天氣狀況、團隊狀況、參加者準備程度或其他可能影響行程的因素而有所調整。活動亦可根據您的具體需求作出相應修改	

*所有課程不需要教師在場支援，可根據學校要求商討。

2025年參加者成效

根據2025年Outward Bound International的成效問卷結果，青年和成人學員在三日或以上的外展課程後於堅毅力、自信心、同理心、社交能力及環境責任五大維度中，均表現出顯著的正向成長。



*課程前後之自我評估分數比較，外展成效問卷採用 8 分李克特量表 (Likert Scale) *The Outward Bound Outcome Survey uses an 8-point Likert Scale
問卷總數量2,551





**OUTWARD BOUND
HONG KONG™**

association for
experiential education

青年海洋守護者課程

課程由外展與香港大學太古海洋科學研究所 (SWIMS) 攜手設計，結合海洋科學教育與戶外體驗式學習。學員將透過浮潛探索、獨木舟旅程及野外露營等活動，在科研人員指導下參與真實的海洋生態調查及保育工作，了解香港海洋生態及其面對的環境挑戰。課程採用「漸進式自主」學習模式，鼓勵學員觀察、分析及解決問題，並在戶外環境中學習協作與承擔。透過親身探索自然及參與保育實踐，培養科學探究精神、環境責任感、抗逆力及領導才能，成為具可持續發展視野的新一代海洋守護者。

青年航海課程

課程以外展兩艘標誌性的 6.6 米木製帆船為學習平台，帶領學員展開多日沉浸式航海體驗。學員將親身參與帆的調節、掌舵及航海導航等工作，並在瞬息萬變的海上環境中學習觀察、判斷及應變。透過共同面對真實挑戰，學員體驗團隊合作、責任承擔及決策的重要性，將課堂以外的學習連繫至生活中的實際處境。



*所有課程不需要教師在場支援，可根據學校要求商討。

如欲了解詳情、
其它課程或資助
請聯絡：

