



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

青年就業網絡
Youth Employment Network

Slash GOAL 課堂介紹

~ 到校試後活動、暑期包班活動、費用全免~

10 位斜槓導師於去年 12 月起參加 Slash GOAL 計劃，經過一連串的培訓、專業諮詢、課堂實習後，憑著優秀的專長和創新的課堂構思，獲得評審的肯定，在 60 多位參加者中脫穎而出，成功進入最後階段——課堂實習！現誠邀各學校和團體組織學員參與以下由斜槓導師設計的課堂，為他們提供寶貴的實習機會之餘，參與的學員更可免費學到新的知識和技能！

課堂期間：2024 年 6 月 17 日至 7 月 26 日 (實際日期可議)

地點：由參與的學校 / 團體提供

參加方法：請填寫網上表格 <https://bit.ly/3xCpPzS>

詳情請參閱網站：<https://yen.hkfyg.org.hk/slash-goal>

截止報名日期：2024 年 5 月 5 日

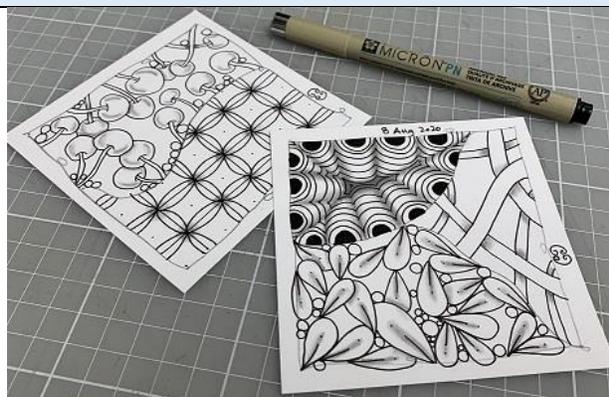


網上報名

課堂名稱/項目	導師	對象	堂數	頁
1. 靜心禪繞畫體驗班	Carrie	中學生	1	p.2
2. 中國非物質文化遺產—招絲琺琅認識與體驗	Crystal	中三至中六	2	p.3
3. 中國非物質文化遺產—茶百戲、造紙術、紡毛絨花藝	Ah Bee	中三至中六	3	p.4
4. 中式傳統迷你家具製作與認識	Tim	中一至中三	1	p.5
5. 搖搖體驗班	Yoyo Wing	中學生	2	p.6
6. 四季精油香水工作坊	Sora	中學生	1	p.7
7. 種出營養好心情	Miu Miu	中學生	1	p.8
8. 面部和身體彩繪入門班	Angel	非牟利團體 14-25 歲	3	p.9
9. 好好啲啲 — 祝福手繪「字」療工作坊	Ruby	非牟利團體 18 歲或以上	2	p.10
10. 「我」的繪本及戲劇工作坊	Winnie	非牟利團體 長者	3	p.11
11. 參與學校及團體的注意事項				p.12

1. 靜心禪繞畫體驗班

覺察力對個人成長、改善情緒、提升專注力及身心健康都非常重要。靜心禪繞畫融入靜心元素，透過學習禪繞畫，提升覺察力，從而好好地自我照顧。禪繞畫簡單輕鬆，適合任何年齡人士，就像進行腦部瑜伽一樣，讓身心放鬆之餘，亦可建立自信，從中獲得滿足感，透過反思繪畫過程更可瞭解自己。



主題	# 靜心 #減壓 #禪繞畫
對象	【中學】中一至中六學生
每堂人數	40 人
每堂時間	1.5 小時
堂數	1 堂
課堂內容	認識禪繞故事及理念、學習禪繞及靜心方法、學習不同的禪繞圖案、創作一至兩幅禪繞畫。
註	人數多於 20 人，場地須提供實物投影機 (Visualizer)。
導師介紹	Carrie Yue，全職禪繞畫導師及身心靈療癒工作者。早年因工作壓力，情緒困擾而影響身心健康，偶然機會下接觸正念、禪修、靜觀，生活漸漸有變化。及後，Carrie Yue 接觸禪繞畫 (Zentangle)，被簡單卻饒富深意的禪繞觸動，2016 年遠赴美國跟隨創辦人學習，成為認證禪繞老師，隨後成立 CarrieFish Zentangle 療心家，並開展教學工作。Carrie 現時的教學對象以成人為主，她有志於中學發展，把禪繞帶入校園。 個人網站: http://carriefish.art

2. 中國非物質文化遺產系列—招絲琺瑯認識與體驗

課堂旨在提升參加者對中國傳統文化的興趣，亦可配合學校或機構的中華文化主題活動。課堂包括教學及製作體驗兩部分，學員不僅可了解招絲琺瑯（又稱景泰藍）的歷史和工藝，更能親手製作出精美的作品，即堂完成帶走。



主題	#中國藝術 #中國歷史與文化 #手作
對象	【中學】中三至中六學生
每堂人數	20 人
每堂時間	1 小時
堂數	2 堂
課堂內容	講解招絲琺瑯的歷史及工藝、講解中國傳統配色及山水圖樣、示範及製作招絲琺瑯
註	場地須提供電源、電腦及螢幕。
導師介紹	Crystal 熱愛傳統工藝，主力從事工藝手作、傳統文化手藝和藝術手繪等工作，致力提供互動、有趣且具有教育價值的課程，讓學生們透過實踐和創作，培養他們的自信和才能。Crystal 曾與政府機構、團體及商業機構合作，有志把這門手藝帶入中學校園。 IG: https://www.instagram.com/craffeelane/

3. 中國非物質文化遺產系列—茶百戲、造紙術、紡毛絨花藝

一連三堂教大家深入淺出認識及體驗三項非遺技藝——(1) 宋代的茶道美學：茶百戲；(2) 有「紙壽千年」美譽的造紙術，動手製作花草紙；(3) 南京絨花工藝，製作仿毛絨花飾物。認識各項工藝背後的歷史和文化，又可動手製作，了解當中的原理和藝術，啟發創造力和科學思維！



主題	#中國藝術 #中國歷史與文化 #手作 #STEAM
對象	【中學】中三至中六學生
每堂人數	20 人
每堂時間	1.5 小時
堂數	3 堂
課堂內容	每堂教授一種工藝，認識其歷史和文化，示範並動手製作。 第一堂：茶百戲 第二堂：造紙術 第三堂：紡毛絨花藝
註	場地須提供電源、電腦及螢幕；視乎學員人數，可能二人一組製作。
導師介紹	Ah Bee 具有多年手作工藝經驗，擁有國家職業人才測評中心高級非遺技藝傳承師資歷。曾獲得 2023 年金蘋果獎頒發傑出 STEAM 教學獎的榮譽。Ah Bee 致力把中國非物質文化遺產技藝融入教學中，創造出獨特而有價值的學習體驗。她的課堂結合 STEAM 教學原則，啟發學生的創造力、科學思維和藝術表達能力。 IG: https://www.instagram.com/busybeeworkshophk/

4. 中式傳統迷你家具製作與認識

本課程由在職木工師父深入淺出教授中式木工藝的特色和文化，並講解入榫卯、卡榫、拼合等中國傳統的木工技巧，並在課堂上製作迷你中式家具，學習真正中式傳統家具的製作方法及木材保養知識。本課堂的迷你家具由導師獨家設計，並加入真實木工所需的技巧、工具和材料，非坊間一般的平價木玩具可比。



主題	#木工 #中國歷史與文化 #中式設計
對象	【中學】中一至中三學生
每堂人數	30 人
每堂時間	1.5 小時
堂數	1 堂
課堂內容	講解中式木工文化及設計理念、示範並製作迷你木家具(枱)、傳統木工工具體驗(木刨、木工鋸、鑿、入榫)、木材/家居保養方法
註	課堂將安排兩位導師教授，為確保學員安全使用工具，學校亦須派一位人手協助。場地須提供電腦及螢幕。
導師介紹	趙胤博，Tim，90 後設計師，畫班及手工班導師，曾為政府設計消防處及警務處流動教育車，超過十年興趣班教學經驗，現時經營一間名為「木革新」的木工及皮革工作室，為客人提供工作坊及訂製商品服務。 IG: https://www.instagram.com/cartanstudio

5. 搖搖體驗班

本課堂由澳洲搖搖大賽季軍的 Yoyo Wing 教學員「玩搖搖」。搖搖並非只是玩具，因生產搖搖技術的進步，大大延長了空轉時間，玩家們能更易做到更多的花式。導師將於課堂教授正確的搖搖技巧，一堂即可學會基本花式。希望大家專注練習花式，暫時忘卻生活煩惱。



主題	#搖搖 #興趣 #減壓 #表演
對象	【中學】中一至中六學生
每堂人數	6 人
每堂時間	1 小時
堂數	2 堂
課堂內容	搖搖基本知識 (不同搖搖種類，不同比賽組別，搖搖保養等)、教授及學習多個搖搖入門花式 (如: 勁力旋風、帶狗散步、狂風掃落葉等)
註	主辦單位將借出每位學員一個搖搖作練習。
導師介紹	Yoyo Wing 學習搖搖超過二十年，於澳洲搖搖大賽得到第三名。曾於澳洲工作假期時以搖搖賣藝為生一年，並於香港不同地方表演。曾出版《貼地慢遊東南亞》，以帶著搖搖去旅行的故事為主題。Yoyo Wing 有志把專長教育下一代，希望在中學組成搖搖隊，帶領他們參與表演和比賽。 個人網站: https://hkyoyowing.com/

6. 四季精油香水工作坊

透過讓參加者進行精油調香，放下都市急促節奏帶來的壓力。從正念聞香當中，參加者能重新打開感官、活在當下，重新認識不同植物，並放下對結果的執著，臣服生命順流。完成課堂後，每位參加者將可完成一支自家調製的香水帶走。



主題	#香水 #調香 #減壓
對象	【中學】中一至中六學生
每堂人數	10 人
每堂時間	1 小時
堂數	1 堂
課堂內容	精油調香原則、香氣輪盤、精油介紹、正念聞香、調製精油、香味分享。
註	場地須提供電腦及螢幕。
導師介紹	<p>Sora，兩年前辭去正職後，一直透過跟靈性、藝術和大自然結緣，綻放靈魂天賦。Sora 更於 2023 年成立「Sora 生活創造所」，創造各種日常用品，包括《鯨魚之歌》創造日記、四季精油香水等，把身心靈覺察帶回生活中每個當下。</p> <p>IG: https://www.instagram.com/sora_by_the_sea</p>

7. 種出營養好心情

透過種植和享用親手種的微菜苗和香草，讓學生學識健康飲食、吃出好心情。課程中加入園藝治療的元素，透過觀察小菜苗和運用小菜苗製作簡易佳餚，引導學生正向思維，積極面對生活的逆境。



主題	#種植 # 園藝治療 # 正向思維
對象	【中學】中一至中六學生
每堂人數	10 人
每堂時間	1 小時
堂數	1 堂
課堂內容	植物介紹、微菜苗營養價值、即場種植、後續種植護理、收割教學、簡易小食製作及分享。
註	課堂將即場製作小食並享用，食物敏感者請自行決定能否食用。場地須提供電腦及螢幕。
導師介紹	MiuMiu · Step On Eat 嘗嚙營養教育創辦人之一，曾於營養中心及學童飯商擔任營養師，具服務幼兒、特殊教育需要、長者機構的經驗。Step OnEat 致力於推動食農教育，為機構設計課程、為個人提供諮詢服務，提供多元化的活動予不同團體，包含園藝、食品科學、營養學、家政學、STEM 和藝術等各個學科的知識和技能，助大家可持續地吃出健康。 個人網站: http://steponeat.com/

8. 面部及身體彩繪入門班

讓參加者學習一門新技能，認識面部及身體彩繪(face painting)的用具、專業的工作態度和注意事項，學習不同圖案的彩繪技法和海綿印模的運用。為有志投入彩繪行業的人士提供入門階梯。完成三堂後，可繪製基本圖案，於節慶和聚會時繪畫，添加氣氛。



主題	#繪畫藝術 # 職業路向 # 節慶娛樂
對象	【非牟利團體】青少年 14-25 歲
每堂人數	20 人
每堂時間	1 小時
堂數	3 堂
課堂內容	<p>第一堂主題：【春天】認識線條、學習各種花的畫法</p> <p>第二堂主題：【動物】繪畫面部蝴蝶和富有立體感的昆蟲</p> <p>第三堂主題：【聖誕節】繪畫聖誕相關的物品和人物</p> <p>並會講解彩繪師的專業工作態度和注意事項等</p>
註	課堂上學員須繪畫於自己的手部和面部。
導師介紹	<p>Angel Bee 畢業於香港演藝學院科藝學院應用美術系，獲得榮譽藝術學士學位，及後於香港教育大學修畢學位教師文憑。曾擔任專科藝術教師多年，亦完成了國際面部彩繪證書課程。Angel 有志傳授彩繪專長予青年人，讓他們開拓多一個發展方向。</p> <p>IG: https://www.instagram.com/face_painting_angelbee/</p>

9. 好好啱啱 — 祝福手繪「字」療工作坊

在急促的生活中，我們常常關注社會發生的大小事，偏偏忽略了感謝自己或身邊人。透過簡單工具畫出文字及插圖，設計不同產品，學習感謝自己及身邊人，欣賞彼此價值。



主題	#正向思維 #關注精神健康 #文字藝術 #繪畫
對象	【非牟利團體】
每堂人數	8 人
每堂時間	1.5 小時
堂數	2 堂
課堂內容	第一堂：示範及創作萬用卡 第二堂：示範及創作燈箱
註	場地須提供電腦及螢幕。
導師介紹	Ruby 鹿仔，文字工作者，相信文字是有「字療」的力量，曾贏得青年作家計劃，著作有《親愛的，請打開信箱》。擁有多於社福機構舉辦活動之經驗，近年主力創作「祝福手繪」(Blessive Brush)，應用於明信片、裝飾品、小擺設。鼓勵以文字表達感受，學習認識自己、分享祝福。 IG: https://www.instagram.com/6ear6eer

10.「我」的繪本及戲劇工作坊

現今世代物資豐富，但大家的心靈卻是很缺乏。因此需要一個抒發及滿足心靈的地方。本課堂透過繪本抒發及感受不同的情緒，並透過特定的戲劇活動表現出自己的感受，亦可感受身邊人，互相溝通及打開心扉，最後利用藝術創作記錄自己的得著，從中完滿自己的情感。



主題	#正向思維 #認識自我 #繪本 #戲劇 #創作
對象	【非牟利團體】長者
每堂人數	20 人
每堂時間	1 小時
堂數	3 堂
課堂內容	第一堂：【戲劇遊戲】牆上的角色，創作：Life-size portrait 第二堂：【戲劇遊戲】心聲迴廊，創作：立體創作 第三堂：【戲劇遊戲】小籠包大 pizza，繪本創作——「我創造我」
註	/
導師介紹	Winnie，藝術同行者及繪本創者，善於透過戲劇及藝術與對象一起感受內在情緒，並喜歡透過藝術令對象找到自我、活出獨特的自己。 FB: https://www.facebook.com/hellovinniegmailcom

11. 參與學校及團體的注意事項

- 1) Slash GOAL 為有志把專長帶入校園 / 團體的斜槓青年，提供一連串的培訓、諮詢和課堂實習，從而提升技能、裝備自己，為大眾提供優質的服務；
- 2) 本課堂費用全免，參與的學校及團體無須繳付費用；但參與的學校及團體必須同意本頁的注意事項；
- 3) 每間學校 / 團體最多可參與一個課堂（內含 1 至 3 堂）；
- 4) 完成課堂後，參與的學校 / 團體須於兩星期內填交一份問卷，以機構角度為導師的課堂提供寶貴意見，而參與的學員亦須即日填交簡短問卷；
- 5) 課堂數量有限，主辦單位有權揀選合適的學校 / 團體參與；
- 6) 實際的參與日期及時間，由三方（參與方、導師、青協）洽談達成；
- 7) 參與的學校 / 團體須負責招募參加者、安排場地、相關器材（如有）及提醒參加者出席；
- 8) 參與的學校 / 團體必須同意主辦單位或導師在課堂上拍攝照片（但**不會**拍攝參加者的正面近照），作為相關的宣傳之用，版權屬主辦單位所有；
- 9) 課堂完結後，學校 / 團體如滿意導師的服務，歡迎自行或透過本會與導師聯絡，洽談合作。

香港青年協會青年就業網絡

查詢：31137999 (Katy)

網站：<https://yen.hkfyg.org.hk/slash-goal>