



香港青年協會  
*the hongkong federation of youth groups*

青年就業網絡  
*Youth Employment Network*

SLASH  
POINT

## Slash GOAL + 斜槓試業計劃 – 課堂介紹

斜槓青年經過 7 個月的培訓、試堂與實踐，正式開展「Slash GOAL +」斜槓試業計劃，計劃為期約一年，為大家帶來**中國歷史文化**、**身心健康 ( Wellness )**、藝術創作、科藝與環保各種新體驗。課堂選擇豐富，適合不同年齡的朋友，有興趣舉辦活動的學校/企業/機構，歡迎與我們聯絡。

參與「Slash GOAL +」更是展示企業對社區關懷的好機會，企業只要同時參與「慈善 2+1」，即可贈送社區一項免費活動；參與「斜槓課堂」讓企業員工感受公司關懷的同時，亦能透過「心意行動」顧及弱勢社群的身心靈健康。

計劃期間：即日起至 2026 年 12 月 31 日

對象：學校、企業、非牟利機構及政府 / 公營機構

場地：由參與的機構 / 學校提供

收費：分正價及優惠價兩種

\* 優惠價適用於：學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

課堂名稱/ 目錄	主題	頁數
<b>A.1- 3 導師介紹 — Ah Bee</b>		
A.1 中國非物質文化遺產 — 茶百戲	中國歷史文化	<a href="#">p.3</a>
A.2 中國非物質文化遺產 — 螺鈿工藝	中國歷史文化	<a href="#">p.4</a>
A.3 大漆工藝 — 漂漆	中國歷史文化	<a href="#">p.5</a>
<b>B.4 - 6 導師介紹 — Crystal</b>		
B.4 中國非物質文化遺產 — 掐絲琺瑯工作坊	中國歷史文化	<a href="#">p.6</a>
B.5 中國非物質文化遺產 — 竹編工作坊	中國歷史文化	<a href="#">p.7</a>
B.6 中草藥養生錘工作坊	中國歷史文化	<a href="#">p.8</a>
<b>C.7 - 9 導師介紹 — Tim、傑 sir</b>		
C.7 迷你傳統中式家具木工班	中國歷史文化	<a href="#">p.9</a>
C.8 多肉夜燈/提燈木工班	中國歷史文化	<a href="#">p.11</a>
C.9 多肉機器人木工班	Wellness	<a href="#">p.12</a>
<b>D.10 導師介紹 — Miu Miu</b>		
D.10 種出營養好心情	Wellness	<a href="#">p.13</a>
<b>E.11 導師介紹 — 鹿仔</b>		
E.11 好好啲啲 — 祝福手繪「字」癒工作坊	Wellness	<a href="#">p.14</a>
<b>F.12 - 14 導師介紹 — Carrie</b>		
F.12 大笑瑜伽工作坊	Wellness	<a href="#">p.15</a>
F.13 正念靜心生活	Wellness	<a href="#">p.16</a>
F.14 頤鉢認識與體驗	Wellness	<a href="#">p.17</a>
<b>G.15- 17 導師介紹 — Cyan</b>		
G.15 兒童繪本靜觀瑜伽工作坊	Wellness	<a href="#">p.18</a>
G.16 頤鉢靜觀工作坊	Wellness	<a href="#">p.19</a>
G.17 咖啡渣再生工作坊	環保	<a href="#">p.20</a>
<b>H.18 -19 導師介紹 — Kay</b>		
H.18「草本啟航」中藥探索及健康生活工作坊	中國歷史文化	<a href="#">p.21</a>
H.19 秤不離砵工作坊	中國歷史文化	<a href="#">p.22</a>
<b>I.20 導師介紹 — Angel Bee</b>		
I.20 面部及身體彩繪班	藝術	<a href="#">p.23</a>
<b>J.21 導師介紹 — Winnie</b>		
J.21「我」的繪本及戲劇藝術工作坊	Wellness	<a href="#">p.24</a>

## A.1 中國非物質文化遺產 — 茶百戲

# 中國歷史文化 # STEAM



**簡介** 茶道美學，非遺技藝。本課堂將與參加者一同穿越時空，返到宋朝，體驗盛極一時的茶百戲，深入淺出認識中國茶文化和歷史演變。

**內容**

- 認識宋代點茶文化及發展
- 動手點茶、在茶上畫花

**對象** 小學生、中學生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$3120	\$2290
11 人或以上	每位加收\$288	每位加收\$212

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

### 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 年澳門科學館頒發傑出 STEAM 教學獎的榮譽。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。

<https://www.instagram.com/busybeeworkshophk/>

## A.2 中國非物質文化遺產 — 螺鈿工藝

# 中國歷史文化 # 藝術



**簡介** 螺鈿鼎盛於明清兩代，廣泛用於裝飾家具和日常器皿。螺鈿工藝以其繁瑣精細的工序見稱，獲列入國家級非物質文化遺產名錄。本課堂將講解螺鈿鑲嵌技巧和歷史發展，讓參加者體驗親手鑲嵌螺鈿胸針的樂趣。

**內容**

- 認識螺鈿鑲嵌及歷史發展
- 動手鑲嵌螺鈿小胸針（簡單圖案）

**對象** 小學生、中學生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$3120	\$2290
	11 人或以上	每位加收 \$288	每位加收 \$212

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

### 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 年澳門科學館頒發傑出 STEAM 教學獎的榮譽。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。

<https://www.instagram.com/busybeeworkshophk/>

## A.3 中國非物質文化遺產 — 漂漆

# 中國歷史文化 # STEAM



**簡介** 成都漆藝獲列入國家級非物質文化遺產，具有實用與藝術結合的獨特魅力。本課堂將講解漆藝的歷史文化和技術，參加者可自由配搭顏色，親手製作漂染扇、布袋或燈罩。

**內容**

- 認識大漆藝術及技術
- 動手製作漂漆工藝

**對象** 任何人士

**人數** 上限 30 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$2640	\$1940
	11 人或以上	每位加收 \$240	每位加收 \$176
	備註	作品選擇：扇子、布袋 (每位另收 \$15)、燈罩 (另行報價)	

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

### 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 年澳門科學館頒發傑出 STEAM 教學獎的榮譽。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。

<https://www.instagram.com/busybeeworkshophk/>

## B.4 中國非物質文化遺產 — 掐絲琺瑯工作坊

# 中國歷史文化 #藝術



**簡介** 掐絲琺瑯，又稱景泰藍，融合了傳統工藝和藝術美學，參加者可以使用色彩豐富的琺瑯配合金屬絲線，一勾一線描繪出獨特的圖案，再配以杯墊、行李牌等，讓藝術融入日常生活中。本課堂旨在提升參加者對中國傳統文化的興趣，同時可根據學校或機構的中華文化主題活動調整內容。

**內容**

- 認識掐絲琺瑯的歷史及工藝
- 認識中國傳統配色及圖樣
- 製作掐絲琺瑯

**對象** 高中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 2 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$3120	\$2290
11 人或以上	每位加收\$300	每位加收\$220
備註	作品選擇：杯墊、行李牌、鏡盒（每位另收\$10）、小木盒（每位另收\$20）、玻璃托盤（每位另收\$40）	

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

**導師介紹**



**Crystal**

熱愛手工藝，主要從事中國非遺技藝創作、藝術手繪、身心靈健康等工作，曾與政府機構、團體及商業機構合作，致力為參加者提供互動、有趣且具有教育價值的課程，透過實踐和創作培養自信和才能。

<https://www.instagram.com/craffee lane/>



## B.5 中國非物質文化遺產 — 竹編工作坊

# 中國歷史文化



**簡介** 竹編工藝既有獨特的美感，又能編製成各種實用品和裝飾品。從點心蒸籠到夏季涼蓆，都是香港常見的竹編成品。此工作坊將教授如何運用傳統竹編技巧，手工製作扇子、吊飾、杯墊等日常用品，希望參加者能感受當中的質樸趣味。

**內容**

- 非遺竹編歷史及工藝介紹
- 製作竹編工藝品

**對象** 小學生、中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人或以下	\$2400	\$1760
	11 人或以上	每位加收\$228	每位加收\$168
	備註	作品選擇：扇子、吊飾、膠鑲嵌杯墊（每位另收\$20）、小竹籃（每位另收\$20）	

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

### 導師介紹



### Crystal

熱愛手工藝，主要從事中國非遺技藝創作、藝術手繪、身心靈健康等工作，曾與政府機構、團體及商業機構合作，致力為參加者提供互動、有趣且具有教育價值的課程，透過實踐和創作培養自信和才能。

<https://www.instagram.com/craffeeelane/>

## B.6 中草藥養生錘工作坊

# 中國歷史文化 # Wellness



**簡介** 中草藥既可以入藥，又可作日常保健之用。此工作坊所製作的養生錘將以艾草為主要材料，透過拍打身體不同部位的經絡，讓艾草療效深入體內，達致養生舒緩的功效。

**內容**

- 介紹植物製成「香·藥」的知識
- 製作養生錘
- 拍打保健操

**對象** 小學生、中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 50 人

**時間** 1 小時

**特別須知**

- 場地須提供電腦及螢幕
- 不適合孕婦或蠶豆症患者參加

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$2400	\$1760
	11 人或以上	每位加收\$228	每位加收\$168

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

### 導師介紹



#### Crystal

熱愛手工藝，主要從事中國非遺技藝創作、藝術手繪、身心靈健康等工作，曾與政府機構、團體及商業機構合作，致力為參加者提供互動、有趣且具有教育價值的課程，透過實踐和創作培養自信和才能。

<https://www.instagram.com/crafeelane/>



## C.7 迷你傳統中式家具木工班

# 中國歷史文化



## 簡介

本課堂製作的中式迷你家具，由導師自家設計及生產，並由導師獨家編制課堂。參加者體驗製作迷你家具的同時，亦會學習到入榫卯、卡榫、拼合等中式傳統木工技術。工作坊亦會分享木材保養知識，讓參加者了解更多木材的重要性和價值。

## 內容

- 認識中式木工文化及設計理念
- 製作迷你木枱家具
- 傳統木工技術體驗（木刨、木工鋸、鑿、入榫）
- 認識木材 / 家居保養方法

## 對象

中學生、大專生、成人、長者

## 人數

上限 30 人

## 時間

1.5 小時

## 特別須知

- 場地須提供電腦及螢幕
- 為確保參加者安全使用工具，非成人的參與團體須另派一位職員協助

## 每堂費用

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$3120	\$2290
11 人或以上	每位加收\$288	每位加收\$212

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



### Tim

90 後設計師，兼畫班及手工班導師，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。

### 傑 sir

現職木工師傅，工作資歷逾 7 年，曾修讀室內設計，與 Tim 一同經營「木革新」工作室。善於運用傳統木工工具和現代工具 Laser cut、CNC 等製作自家木工產品。期望跳出框框，為新一代傳授有趣創新的木工工藝。

<https://www.instagram.com/cartanstudio>

## C.8 多肉夜燈 / 提燈木工班

# 中國歷史文化



(圖左：多肉夜燈；圖右：多肉提燈)

**簡介** 多肉植物配上導師自家設計及生產的小提燈 / 小夜燈，為生活增添一份暖意！參加者將親手製作木燈作品，學習鋸木、打磨、黏合、上油等中式傳統木工技巧，同時掌握木材家具保養知識和多肉植物種植小貼士，享受木工和栽種的樂趣。

**內容**

- 學習簡單的木工技巧 ( 打磨、黏合、組裝 )
- 製作多肉夜燈 / 提燈
- 認識木家品保養方法

**對象** 中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$3360	\$2470
	11 人或以上	每位加收\$312	每位加收\$229
	備註	作品選擇：多肉夜燈、多肉提燈 ( 每位另加\$30 )	

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

**導師介紹****Tim**

90 後設計師，兼畫班及手工班導師，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。

<https://www.instagram.com/cartanstudio>

## C.9 多肉機器人木工班

# Wellness



**簡介** 多肉機器人木工班由導師自家設計及生產，融合綠色元素，帶領參加者親手製作機器人，學習入榫卯、卡榫、拼合等傳統木工技巧，以及木材家具保養知識。

**內容**

- 學習簡單的木工技巧（打磨、黏合、組裝）
- 製作多肉機器人
- 認識木家品保養方法

**對象** 中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$2880	\$2120
11 人或以上	每位加收\$276	每位加收\$203

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Tim

90 後設計師，兼畫班及手工班導師，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。

<https://www.instagram.com/cartanstudio>

## D.10 種出營養好心情

# Wellness



**簡介** 透過親手種植和品嚐微菜苗，加深對健康飲食的認識，吃出好心情。課堂加入五感體驗及園藝治療的元素，透過觀察小菜苗和小食製作體驗，啟發正向思維。

**內容** 活動可選擇一堂或兩堂課：

- 現場種植微菜苗和學習種植、護理、收割等技巧
- 簡易小食製作及分享 \*
- 介紹微菜苗及各種植物的營養價值

\* 註：如選擇一堂課：參加者會用導師提供的菜苗製作小食；

如選擇兩堂課：參加者於第二堂收割自己種的菜苗來製作小食

**對象** 高小學生、中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 20 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$2160	\$1590
11 人或以上	每位加收\$192	每位加收\$141

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

**導師介紹**



**Miu Miu**

曾於營養中心及學童飯商擔任營養師，具服務幼兒、特殊教育需要和長者機構的經驗。她積極向大眾推廣食農教育，為不同團體提供多元活動，包括園藝、食品科學、營養學、家政學、STEM和藝術等知識和技能，希望幫助大家每天吃出健康。

<https://steponeat.com/>



## E.11 好好啱啱 — 祝福手繪「字」療工作坊

# Wellness



## 簡介

在現代急促的生活節奏中，我們經常只關注社會發生的大小事，卻偏偏忽略了感謝自己和身邊的人。祝福手繪「字」療創作是一個深層的心靈療癒，讓我們專注當下，欣賞每個人的價值，將內心的情感和故事以祝福的文字和插圖呈現出來。

## 內容

- 介紹祝福手繪寫法
- 以水彩背景和祝福字句構思及創作

## 對象

成人、長者、家長

## 人數

上限 10 人

## 時間

1.5 小時

## 每堂費用

人數	正價	優惠價*
5 人及以下	\$1200	\$900
6 人或以上	每位加收\$216	每位加收\$159
備註	作品可改為小夜燈、相架等，需另行報價	

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## 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》。她擁有多年社福機構活動舉辦的經驗，近年主力創作「祝福手繪」( Blessive Brush )，以此製作成明信片、裝飾品、小擺設等不同類型產品，鼓勵以文字表達感受，學習認識自己、分享祝福。

<https://www.instagram.com/hillhealing>

## F.12 大笑瑜伽工作坊

# Wellness



## 簡介

當事情發生，我們可以哭可以難過，同時也可以選擇笑著面對。大笑瑜伽是由印度醫生 Dr. Madan Kataria 發明的一種分享大笑方法，讓參加者像小孩般一起開懷大笑。持續大笑能提升身體的含氧量，使我們心情愉快，改善健康狀況，提升效率、情緒智商和逆境智商，並有助改善睡眠質素及應對各種都市壓力病。

## 內容

- 大笑練習
- 放鬆練習

## 對象

任何人士

## 人數

上限 100 人

## 時間

1 小時

## 特別須知

參加者須穿舒適衣服

## 每堂費用

人數	正價	優惠價*
20 人或以下	\$1800	\$1320
21 至 50 人	\$1920	\$1410
51 至 100 人	\$2040	\$1500

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Carrie

早年因工作壓力一度出現情緒問題，發現個人身心健康的重要性，自2013年起開始修習正念、禪修及靜觀，後來遠赴美國進修，取得認證禪繞老師資格 (CZT) 及多個頒銜相關認可資格。數年前更成立CarrieFish Zentangle療心家，開展教學工作。

<https://carriefish.art>

## F.13 正念靜心生活

# Wellness



(靜心活動中途會把燈光調暗，所以本相片偏暗)

## 簡介

正念靜心練習讓我們提升覺察力，不再公式化、「自動波」作出反應，而是有覺察地回應。透過生活化的練習，讓情緒流動，找回內在力量，靜觀當下，安好自心。正因為有這份覺察力，我們會看到自己永遠有選擇，讓我們不只活在當下，更要活好每個當下，就在日常生活中，看見自己的選擇。

## 內容

- 呼吸練習
- 多個正念練習

## 對象

任何人士

## 人數

上限 100 人

## 時間

1 小時

## 每堂費用

人數	正價	優惠價*
20 人及以下	\$1800	\$1320
21 至 50 人	\$1920	\$1410
51 至 100 人	\$2040	\$1500

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Carrie

早年因工作壓力一度出現情緒問題，發現個人身心健康的重要性，自2013年起開始修習正念、禪修及靜觀，後來遠赴美國進修，取得認證禪繞老師資格 (CZT) 及多個頒銜相關認可資格。數年前更成立CarrieFish Zentangle療心家，開展教學工作。

<https://carriefish.art>

## F.14 頌鉢認識與體驗

# Wellness



**簡介** 聲音當下出現，當下消失，透過聆聽聲音，讓我們即時回到當下，配合頌鉢的低頻聲音，讓人感覺沉穩安定、寧神放鬆；加上振動頻率與 70%由水組成的身體產生共振，能幫助身體進行自我梳理，放鬆繃緊的部位。活動會介紹頌鉢的起源，每位參加者均會接觸到鉢，學習敲打方法，嘗試為自己及他人敲打頌鉢，感受聲音的美妙。

**內容**

- 認識頌鉢
- 學習操作頌鉢
- 分組敲打頌鉢

**對象** 任何人士

**人數** 上限 100 人

**時間** 1.5 小時

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
20 人及以下	\$2640	\$1936
21 至 50 人	\$2760	\$2030
51 至 100 人	\$2880	\$2120

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Carrie

早年因工作壓力一度出現情緒問題，發現個人身心健康的重要性，自2013年起開始修習正念、禪修及靜觀，後來遠赴美國進修，取得認證禪繞老師資格（CZT）及多個頌鉢相關認可資格。數年前更成立CarrieFish Zentangle療心家，開展教學工作。

<https://carriefish.art>



## G.15 兒童繪本靜觀瑜伽課程

# Wellness



**簡介** 工作坊結合幼兒瑜伽繪本、放鬆呼吸練習、靜觀瑜伽和頌鉢聲音浴。透過共讀、瑜伽動作、呼吸訓練和聲音療愈，參加者將體驗身心靈的平衡，促進放鬆和冥想，並享受頌鉢聲音的深度放鬆。

**內容**

- 音樂熱身
- 結合音樂、遊戲和戲劇元素，教授瑜伽動作、正向靜觀、幼兒瑜伽繪本共讀

**對象** 幼兒、小學生

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時

**特別須知** 場地須提供瑜伽墊

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$1200	\$900
	11 至 20 人	\$1800	\$1320
	21 至 30 人	\$2280	\$1680

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Cyan

註冊教育工作者、尼泊爾認證頌鉢療愈師、Yoga Alliance 國際認證瑜伽導師，關注身心靈健康，致力提供精神及情緒健康工作坊、體驗式活動、課堂和服務。期望參加者從了解自己開始，逐步提升生活和內在健康素質。

[https://www.instagram.com/soul\\_healer\\_hk/](https://www.instagram.com/soul_healer_hk/)



## G.16 頌鉢靜觀工作坊

# Wellness



**簡介** 在急促的生活節奏中，放鬆和自我照顧變得尤其重要。透過頌鉢的音頻和振動，再結合頌鉢演奏和靜觀放鬆，參加者將達致深層的放鬆狀態。

**內容**

- 頌鉢演奏，放鬆身體
- 靜觀放鬆減壓
- 頌鉢練習體驗

**對象** 中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時

**特別須知** 場地須提供瑜伽墊

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$1200	\$900
11 至 20 人	\$1800	\$1320
21 至 30 人	\$2280	\$1680

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



**Cyan**

註冊教育工作者、尼泊爾認證頌鉢療癒師、Yoga Alliance 國際認證瑜伽導師，關注身心靈健康，致力提供精神及情緒健康工作坊、體驗式活動、課堂和服務。期望參加者從了解自己開始，逐步提升生活和內在健康素質。

[https://www.instagram.com/soul\\_healer\\_hk/](https://www.instagram.com/soul_healer_hk/)

## G.17 咖啡渣再生工作坊

# 環保 # Wellness



(圖左：咖啡渣手工梘；圖中：咖啡渣塔香；圖右：咖啡渣蠟燭)

**簡介** 一同探索咖啡渣環保又有趣的一面！透過製作實用環保作品，認識咖啡渣的再利用價值，建立綠色生活態度。

**內容**

- 認識咖啡渣的再利用價值及方法
- 製作環保作品
- 作品選擇：咖啡渣手工梘、咖啡渣蠟燭或咖啡渣塔香

**對象** 高小學生、中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$2160	\$1590
11 人或以上	每位加收\$180	每位加收\$132

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



**Cyan**

註冊教育工作者、尼泊爾認證頤鉢療術師、Yoga Alliance 國際認證瑜伽導師，關注身心靈健康，致力提供精神及情緒健康工作坊、體驗式活動、課堂和服務。期望參加者從了解自己開始，逐步提升生活和內在健康素質。

[https://www.instagram.com/soul\\_healer\\_hk/](https://www.instagram.com/soul_healer_hk/)

## H.18「草本啟航」中藥探索及健康生活工作坊

# 中國歷史文化 # Wellness



**簡介** 本課堂是中草藥和養生保健的入門班，透過小遊戲了解自己的體質，以及季節更迭與飲食的關係，從而擇膳而食，達致藥食同源的效果。參加者更可親手學習使用秤砣，進一步認識中醫藥的歷史文化。

**內容**

- 認識五行與飲食的關係
- 了解個人體質
- 學習使用秤砣

**對象** 高中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$2160	\$1590
	11 人或以上	每位加收\$180	每位加收\$132

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Kay

因家人從事海味生意，自小與海味及中草藥為伴，其後修讀中藥藥劑高級文憑，並與妹妹一同創立「山。海。關」品牌，關注青少年的身心健康，致力推廣中國傳統草藥及養生知識。她亦獲民政及青年事務局頒發社會資本動力獎。

<https://www.instagram.com/kwan.sum.lee>

## H.19 秤不離砵工作坊

# 中國歷史文化 # Wellness



**簡介** 本課堂旨在增加青年對中草藥的認識，深入淺出介紹秤砣的歷史文化，讓他們親身學習秤砣使用方法，以及季節更迭、五行與飲食的關係，提升對健康和飲食的關注。

**內容**

- 介紹秤砣的歷史文化
- 認識五行與飲食的關係
- 學習使用秤砣

**對象** 高小學生、中學生、大專生

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時

**特別須知** 場地須提供電腦及螢幕

每堂費用	人數	正價	優惠價*
	10 人及以下	\$2160	\$1590
	11 人或以上	每位加收 \$180	每位加收 \$132

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



**Kay**

因家人從事海味生意，自小與海味及中草藥為伴，其後修讀中藥藥劑高級文憑，並與妹妹一同創立「山。海。關」品牌，關注青少年的身心健康，致力推廣中國傳統草藥及養生知識。她亦獲民政及青年事務局頒發社會資本動力獎。

<https://www.instagram.com/kwan.sum.lee>



## I.20 面部及身體彩繪班

# 藝術



**簡介** 認識面部和身體彩繪的用具，學習不同圖案彩繪技法和海綿印模的運用。為有志投身義工服務、專業彩繪師提供入門階梯。完成兩堂課後，可繪製基本圖案，於不同類型活動中進行彩繪，添加氣氛。

**內容** 視乎安排的堂數調整課堂內容

- 教授不同的彩繪畫法
- 教授海綿印模技巧
- 繪製各式各樣的圖案

**對象** 高小學生、中學生、大專生、成人、長者

**人數** 上限 20 人

**時間** 1.5 小時

**特別須知**

- 可選擇繪畫於皮膚上或導師提供的練習板上
- 本課堂採用澳洲入口的 Fusion 彩繪顏料，具防敏安全證明，可參考官網資訊：<https://fusionbodyart.com/pages/safety-information>

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$3360	\$2470
11 人或以上	每位加收\$300	每位加收\$220

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

**導師介紹**



**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。她曾擔任專科藝術教師多年，完成國際面部彩繪證書課程，有志於傳授彩繪專長予青年，讓他們開拓多一個發展方向。

[https://www.instagram.com/angel\\_bee\\_studio](https://www.instagram.com/angel_bee_studio)



## J.21 「我」的繪本及戲劇藝術工作坊

#Wellness #藝術



**簡介** 以藝術及戲劇為媒介，透過認識、回顧、更新、欣賞等讓參加者探索自己，建立正面的人生觀。每堂均會安排戲劇活動、繪本分享及藝術活動，有動有靜。

**內容**

- 繪本分享、藝術活動
- 包括立體創作、平面繪畫、繪本創作、和諧粉彩、團體合作畫等

實際活動會因應參加者的年齡和需要調整

**對象** 任何人士

**人數** 上限 30 人

**時間** 1 小時 15 分鐘

**每堂費用**

人數	正價	優惠價*
10 人及以下	\$1440	\$1060
11 至 20 人	\$2040	\$1500
21 至 30 人	\$2760	\$2030

\*適用於學校、非牟利機構、政府部門及公營機構

## 導師介紹



## Winnie

數年前辭去全職工作，在沒有任何繪畫訓練下，靠著大無畏的精神，不斷創作及繪畫，成為插畫師，著作有網上故事《不用怕！我在這裡》引發不少讀者的共鳴。她善於透過戲劇及藝術與參加者一起感受內在情緒，透過藝術讓他們找到自我、活出獨特的自己。

<https://www.facebook.com/hellovinniegmailcom>