



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 + 斜槢試業計劃 – 課堂介紹

斜槢青年經過 7 個月的培訓、試堂與實踐，正式開展「Slash GOAL +」斜槢試業計劃，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「斜槢課堂」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
A.1- 3 導師介紹 — Ah Bee		
A.1 中國非物質文化遺產 — 茶百戲	中國歷史文化	p.3
A.2 中國非物質文化遺產 — 螺鈿工藝	中國歷史文化	p.4
A.3 大漆工藝 — 漂漆	中國歷史文化	p.5
B.4 - 6 導師介紹 — Crystal		
B.4 中國非物質文化遺產 — 招絲琺瑯工作坊	中國歷史文化	p.6
B.5 中國非物質文化遺產 — 竹編工作坊	中國歷史文化	p.7
B.6 中草藥養生鍊工作坊	中國歷史文化	p.8
C.7 - 9 導師介紹 — Tim、傑 sir		
C.7 迷你傳統中式家具木工班	中國歷史文化	p.9
C.8 多肉夜燈/提燈木工班	中國歷史文化	p.11
C.9 多肉機器人木工班	Wellness	p.12
D.10 導師介紹 — Miu Miu		
D.10 種出營養好心情	Wellness	p.13
E.11 導師介紹 — 鹿仔		
E.11 好好啲啲 — 祝福手繪「字」癒工作坊	Wellness	p.14
F.12 - 14 導師介紹 – Carrie		
F.12 大笑瑜伽工作坊	Wellness	p.15
F.13 正念靜心生活	Wellness	p.16
F.14 頌鉢認識與體驗	Wellness	p.17
G.15- 17 導師介紹 — Cyan		
G.15 兒童繪本靜觀瑜伽工作坊	Wellness	p.18
G.16 頌鉢靜觀工作坊	Wellness	p.19
G.17 咖啡渣再生工作坊	環保	p.20
H.18 -19 導師介紹 — Kay		
H.18 「草本啟航」中藥探索及健康生活工作坊	中國歷史文化	p.21
H.19 秤不離砣工作坊	中國歷史文化	p.22
I.20 導師介紹 — Angel Bee		
I.20 面部及身體彩繪班	藝術	p.23
J.21 導師介紹 — Winnie		
J.21 「我」的繪本及戲劇藝術工作坊	Wellness	p.24

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，非遗技艺。本课堂将与参加者一同穿越时空，返到宋朝，体验盛极一时的茶百戏，深入浅出认识中国茶文化和历史演变。

- 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 人或以下	\$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遗技艺传承师資歷，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 人或以下	\$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 — 漆漆

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 人或以下	\$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 — 招絲琺瑯工作坊

中國歷史文化 #藝術



簡介

招絲琺瑯，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

- 認識招絲琺瑯的歷史及工藝
- 認識中國傳統配色及圖樣
- 製作招絲琺瑯

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 人或以下	\$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，主要從事中國非遗技藝創作、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/craffeelane/>

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/craffeelane/>

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 人或以下	\$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/craffeelane/>

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 人或以下	\$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 人或以下		\$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 人或以下	\$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 人或以下	\$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 好好咁咁 — 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 人或以下	\$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>

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) 及多個頌钵相關認可資格。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 人或以下	\$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、呼吸訓練和聲音療癒，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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 人或以下	\$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/

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 人或以下	\$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/

G.17 咖啡渣再生工作坊

環保 # Wellness



(圖左：咖啡渣手工皂；圖中：咖啡渣塔香；圖右：咖啡渣蠟燭)

簡介 同一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：咖啡渣手工皂、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 人或以下	\$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/

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 人或以下	\$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 秤不離砣工作坊

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 人或以下	\$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 人或以下	\$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

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 人或以下	\$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>