

主辦機構



協辦機構



Facebook專頁

地址：荃灣灰窯角街美德大廈10樓E-G室

電話：8403 6042

電郵：cbsb.hk@gmail.com



2025/26 區本及校本計劃 課程小冊子

Community-based and School-based
Project Booklet



配合教育局區本/校本課後學習及支援計劃的課程

目錄

P. 02

機構介紹

P. 03

課程類別(區本/校本)

P. 04

課程標籤分類

P. 05

功課輔導班

P. 07

語文訓練

P. 08

環保活動及講座

P. 13

文化藝術

P. 20

中華文化

P. 33

中醫藥保健養生

P. 34

生涯規劃

P. 45

STEAM/STEM

P. 48

到校嘉年華

P. 50

參觀/戶外活動

P. 55

體育活動

P. 58

義工服務

P. 60

城市定向

P. 62

合作學校及機構

機構介紹

主辦機構



荃灣發展促進會有限公司
Tsuen Wan Development Association Limited

協辦機構



愛心青年動力義工協會



中國星火基金會
CHINA STAR FIRE FOUNDATION

荃灣發展促進會有限公司(TWDA)

荃灣發展促進會有限公司(下稱“荃發會”)成立於1999年，長期服務於荃灣，為荃灣的發展提出建議，並於2022年註冊成為非牟利慈善團體，旨在為社區提供多元化的服務，對社區發展作出貢獻。

荃發會在區內積極發展多個項目。除了已在地區服務多年的樓宇復修推廣及支援項目，更響應政府在地區發展環保事務推動全民減廢，自2021年起先後開設綠在區區-綠在二陂坊、綠在青衣、綠在石圍角及綠在梨木樹。期間亦舉辦了多個綠色主題的社區及學校工作坊。為更好推行地區服務，在2023年荃發會加入成為關愛隊團體。

此外，本會亦邁向多元化服務範疇，例如青少年服務，教育服務，非物質文化遺產推廣及藝術發展等。

愛心青年動力義工協會 (LPG)

LPG Volunteer Association於2004年成立，是由一群青少年志願組成的義工組織。L代表Love，P代表Power，G代表Group，中文名為“愛心青年動力義工協會”。宗旨是發揚互相關懷、互助互愛的精神，令會員肯定自我價值，加強個人對社會的參與和歸屬感，締造和諧社區。以“無中生有”為理念，意思是化零為整，從無到有，希望青少年發揮創意，用新思維新方法服務社群。

中國星火基金會

於1996年成立，2000年為香港註冊之非牟利慈善機構。中國星火基金會以協助中國老少邊窮地區「匡貧與學」發展經濟及在香港進行慈善活動為宗旨。十六年來，中國星火基金會援助這些地區的經濟項目，幫助他們“生產自助發展經濟”。在香港，亦熱心參與慈善公益事業，捐建扶手欄杆、捐贈醫療車、捐資抗日老戰士活動中心、資助香港傷健協會舉辦活動、舉行社區健康檢查推廣計劃、資助新界區傑出學生選舉、組織香港大專院校學生到內地貧困鄉村“探訪孤兒”“下鄉義教”、舉辦中華文化學習中心等等。

課程類別 (區本 / 校本)

教育局區本計劃 (全額資助)

為協助清貧學生的個人成長及全面發展，教育局推行「校本課後學習及支援計劃」，讓學校及非政府機構為他們提供課後學習活動。學校可與非政府機構協作申請「區本計劃」，為清貧學生提供多元課後學習活動，以提昇他們的學習效能，擴闊他們在課堂以外的學習經驗，並增強他們對社會的認識和歸屬感，以達致全人均衡發展。

區本計劃的活動範疇

範疇	活動性質	
A	A1	功課輔導
	A2	學習技巧訓練
	A3	語文訓練
B	B1	文化藝術
	B2	參觀 / 戶外活動
	B3	體育活動
C	C1	義工服務
	C2	自信心訓練
	C3	社交 / 溝通技巧訓練
	C4	歷奇活動
	C5	領袖訓練

校本課程

配合學校自身的教學目標，根據同學的基礎、需要和興趣，與學校合作設計適合學生的校本課程。培養同學的學習動機，讓同學得到良好的學習體驗，有效地在課程中獲得知識和技能。

校本支援服務的目標

為學生提供多一些支援和機會

- 提昇他們的學習效能
- 擴闊他們在課堂以外的學習經驗
- 增強他們對社會的認識和歸屬感以達致全人發展

在對象學生所屬的鄰里社區，提供支援服務，長遠而言建立支援服務網絡。



課程標籤分類

課程類別：

區本/校本
均可

校本

*區本全額資助 校本課程

課程特色：

免費
參加

戶外
活動

中華
文化

文化
藝術

免費參加

戶外活動

中華文化

文化藝術

課程
可合併

課程可合併

參加者可以自選2個同類課程，合併一起上堂。

課程語言：

中文

ENG

普通話

中文教學

英語教學

普通話教學

建議對象：

幼稚園

小學

中學

每節時間：

1小時

1.5小時

2小時

半日

全日

A1 >> 功課輔導班

A1-01

全科輔導班

圖本/技术
均可
中文
ENG
普通話

每節時間：1.5小時
建議人數：10人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校或社區中心



採用小班教學的方法，提供導師為學生給予課後的學習支援。協助學生解決功課上的困難，並有效率地完成功課，以及掌握完成功課和測考默書的技巧。鞏固學生的學習基礎及協助他們追趕學習進度，並期望能藉此減輕家長及老師們的教學壓力。



A2 >> 學習技巧訓練

A2-01

學科輔導班

圖本/技术
均可
中文
ENG
普通話

每節時間：1.5小時
建議人數：10人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校或社區中心



不少中、小學生面對考試及學業上的問題，未計其它學科，單以中、英語文及數學三個主科都令同學們感到困難，校內的老師們不但要教導班內同學及批改功課，還須要協助處理校內行政工作，而且不同的同學，學習能力各異，老師們不但要教導班內同學及批改功課。

為了可以讓同學們在各個學科爭取進步，減輕老師們負擔，協助老師們為同學們提供學科上輔導。為老師及同學提供合適課程，樂於盡力配合校方老師及同學需要，為其度身訂做學科課程。

學校學科課程：

1. 中文課程
2. 英文課程
3. 數學課程
4. 其他科目 (eg: 地理、可按照學校需要、如非華語學生中文班、寫作等)

A3 >> 語文訓練

A3-01

現代中國文學賞析



校本 小學 中學

愛情小說篇

每節時間：1.5小時
建議節數：5~10節

建議人數：10人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校

課堂以講故事的形式，生動地介紹幾部小說的主要情節和精彩內容，並於講述期間，引導學生代入和討論小說中男女主角的思想、掙扎與抉擇。在故事結束後，也會簡述此部小說在文學史上的意義。課堂介紹著名的作品如張愛玲《傾城之戀》、徐訏的《盲戀》及《鬼戀》、郭衣洞《莎羅冷》等。



志怪小說篇

課堂以講故事的形式，介紹中國古典文學中一些著名的短篇志怪小說，讓學生能從引人入勝的故事中，了解中國古代社會的世態人情。課堂介紹的志怪小說，包括《補江總白猿傳》、《離魂記》、《任氏傳》、《聶小倩》、《續黃梁》、《促織》等。



B1 >> 環保活動及講座

B1-01

環保先鋒培育計劃

面本/校本
均可 幼稚園 小學 中學 課程
可合併

每節時間：1.5小時
建議節數：10節或以上
建議人數：10人
學習地點：學校
建議對象：小學、中學
(請留意特別標註，該課程也適合幼稚園學生)

玻璃蝕刻

課程
可合併



使用玻璃磨砂漿塗抹玻璃表面，創造出紋理和圖案，發揮創意力製作出獨一無二的玻璃樽蝕刻作品。

萬用環保酵素

課程
可合併



利用果皮、黑糖、水等簡單材料製作環保橙皮清潔劑，更有效利用廚餘再生，減少浪費。

環保繽紛走馬燈

幼稚園



採用塑膠作為主要材料製作環保繽紛走馬燈，發揮創意製作屬於自己風格的工藝品。

環保樽蓋和風匙扣掛飾



一款很美麗的日本風格裝飾品，主體運用了回收得來的樽蓋而成，加上布料、繞線、繫上蝴蝶結及吊飾，令樽蓋可以重用。

B1 環保活動及講座

B1-01

環保先鋒培育計劃

面本/校本
均可
幼稚園
小學
中學

環保蜜蠟布



以蜜蠟粒、荷荷巴油、印花布料作材料製作可以重覆使用的環保蜜蠟布。

布藝/舊衣服拼布畫



使用衣服或碎布拼湊出拼布畫，以環保的概念拼湊出獨一無二的環保拼布畫。

環保再造紙體驗

幼稚園



再造紙是利用廢紙或回收紙張作為原料的製紙方式，把廢紙攢碎成漿、鋪平直至風乾製作出再生紙，是在坊間十分常見的製作方式。



“Upcycle”-“升級再造”，有時也稱為創意再利用(Creative Reuse)，意指將廢棄物的原材料升級為擁有更高價值的物品。

蝶古巴特小布袋



蝶古巴特是一種裝飾拼貼藝術，透過黏貼剪下的色紙圖樣，使用特製膠水作為保護層，令圖樣變得貼服及堅固。

環保包裝儲存袋/盒子



一款可重複使用的儲存袋/盒子，外表保留了零食袋/飲品盒原有外觀，內裡可運用鋁紙黏貼方式製作出個人化且可循環使用的儲存袋/盒子，減少浪費。

B1 >> 環保活動及講座

B1-02

環保紙皮攤位製作

區本/校本
均可

中學

每節時間：1.5小時
建議節數：5節或以上

建議人數：10人
建議對象：中學

課程地點：學校



環保紙皮攤位遊戲是一種有趣且互動的方式。這些遊戲使用紙皮和可回收材料製作，讓參與者在遊玩中認識環保的重要性。

本課程將教學生如何製作各種環保遊戲，如拋豆袋、投籃機、擲彩虹、彈珠機和擲圈圈等。這些遊戲適合在各類活動中使用，增添趣味並傳遞環保理念。



從減碳到碳中和講座

B1-03

區本/校本
均可

小學

中學

免費
參加

每節時間：1.5小時
建議節數：1節

建議人數：場地可容納人數
建議對象：小學、中學

課程地點：學校



講座以「碳中和」為題，認識「香港氣候行動藍圖2050」及其四大減碳策略。著重提升學生環保意識及培養減碳生活態度。

B1-04

減廢分類及廚餘回收分享講座

區本/校本
均可

小學

中學

免費
參加

每節時間：1.5小時
建議節數：1節

建議人數：場地可容納人數
建議對象：小學、中學

課程地點：學校



講座介紹廢物分類及廚餘回收的目的，提升學生對環保和資源回收的認識和重要性。

精選手藝推介

圖本/板本
均可以

小學

中學

每節時間：1.5小時

建議節數：10節或以上

學習地點：學校

建議人數：10人

建議對象：小學、中學（請留意特別標註，該課程也適合幼稚園學生）

趣緻扭動樂

本課程旨在結合簡單的扭扭棒，搭配各種不同材料和元素，創造出獨特的手作配件或擺設。參加者將透過扭擰、纏繞、膠水運用及修剪等多種製作技巧，發揮創意，提升小手肌肉發展及眼睛的協調能力。

內容：

向日葵掛件、迷你小動物、仙人掌小盆栽、小熊貓掛飾、創意髮箍、更可配合節日主題，如端午粽子和迷你年桔，增加趣味性。透過動手製作，不僅能提升參加者的創造力，也能讓每位參加者在輕鬆愉快的氛圍中學習和成長。



擴香石花環



以擴香石來散發香氣的裝飾品，參加者用石膏粉製作，擴香石在待乾過程中，加入心儀的花藝裝飾及香精，常用於家庭、辦公室、婚禮及其他特殊場合，增添香氣和視覺上的美感。

環保 | 啡渣紮染工藝



以咖啡渣作染料，體驗利用廚餘進行紮染技術，完成課程後可獲得親自紮染的環保袋成品一個。

馬賽克工藝



以馬賽克膠粒拼湊在杯墊上呈現不同的風格，例如；撞色配搭，漸變色系，或是在作品當中加上花藝裝飾及貼片等，並以石膏填補當中的空缺。

日式隔熱杯墊



麻繩盤起貓咪圖案，加上不織布做隔熱層效果，富創意又實用。

精選手藝推介

幼稚/校本
均可
幼稚園
小學
中學
課程
可合併

靜心海洋瓶



是一款用於舒緩緊張心情的擺設，搖動瓶子時，內部物質會慢慢漂浮、沉降或旋轉，創造出有趣的視覺效果。觀察這些漂浮的物體可以減輕壓力和焦慮，同時提供一種平靜和舒緩的感覺。

紙陀螺



只需幾張正方形的摺紙，就能組合出新奇有趣的紙陀螺。這不僅是一項簡單的手工藝，還能與朋友們一起比賽，增添不少樂趣。

毛巾雀仔(畢業鳥)



運用彩色小方巾，輕鬆製作出可愛又生動的毛巾雀仔。這份既溫馨又實用的小禮物，亦可拆解作為毛巾使用。

左手香系列



市面上的蚊怕水通常含有「待乙妥」(DEET)，這類成分可能對人體及皮膚造成傷害。而本課程使用由左手香葉製作的天然防蚊水，簡單易製，絕對是防蚊的理想選擇。

左手香是一種散發濃郁香氣的植物，其製作的香膏具備多重功效。它不僅能有效止癢，還有助於療癒擦傷和昆蟲咬傷，並能舒緩皮膚乾裂。無論是在外出時還是居家中，左手香防蚊膏都是一款不可或缺的必備良物。

天然潤唇膏



由蜂蠟、橄欖油、乳木果油等天然材料製成，不用擔心致癌物和有害物質，自製的產品可以用的更安心，而且可以加入自己的創意和喜好，做出獨一無二的潤唇膏。

一款廁所清潔恩物，製作簡單，材料當中包含小蘇打及檸檬酸，兩者可產生化學作用，達至爆炸效果，投入馬桶中可去除異味。

精選手藝推介

區本/校本
幼稚園
小學
中學

愛DIY心願牌



把願望寫在繪馬上，然後用彩色筆、貼片等進行裝飾。不僅希望願望成真，心願牌還能成為一件富有意義的裝飾品。

壓花書簽



透過壓花技術製作個性化的壓花書簽。無論是根據自己的喜好選擇主題與款式，還是用作自用、贈禮、留念或珍藏，都是非常合適的選擇。

靜心相框



通過在釘子或其他固定點上繞上線或繩子，創造出各種圖案和形狀。參加者可隨意切換顏色，重疊的線條不但具有視覺美感，製作過程還能提供放鬆和集中的效果。

捲捲紙系列



捲紙藝術(Quilling)，又稱衍紙，是一門以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用捏、折、皺、彎、搓、捻、挑，等方法做出造型，再搭配組成圖案的紙藝。

工作坊內容：

別緻花卉圖案、小盆栽模型、捲捲紙擺設等，亦可配合不同節日主題，增加趣味性，讓每位參加者在輕鬆愉快的氛圍中學習和成長。

#建議使用回收的壁布紙



立體浮雕工作坊



立體浮雕工作坊結合非物質文化遺產與藝術於一身，參加者可藉此了解長洲本土文化，將其融入到作品創作中，並帶回家中留念及擺設。

臉譜繪畫工作坊



透過工作坊了解京劇的文化背景以及面譜的製作和設計，並製作出自己的面譜。

醒獅拓印



拓印為中國傳統技術，參加者可挑選喜歡的水墨顏色，讓水墨隨意塗抹在紙上，透過拓印模留下舞獅的形狀，齊來創造色彩繽紛及獨一無二的舞獅拓印吧！

國潮圖案藍曬製作



近年不少設計師都采用中華傳統的圖案樣式創作文創精品。本工作坊帶領學生透過藍曬工藝（西方十九世紀第一代的曬相工藝），自由選取不同形式，不同時期的中華圖案樣式，如瓦片的花紋，圖騰，象形文字，甲骨文，甚至照片等，製作出獨一無二的精品如書籤、明信片，小布袋。半天的工作坊讓同學感受中華傳統x西方工藝的文創魅力，更可認識中華2000年來的美術語言！

手工藝工作坊



花燈紮作

每節時間：1.5小時
建議節數：10節或以上

建議人數：10人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校



花燈紮作工藝也是香港非物質文化遺產清單的項目。本工作坊讓學員學習入門的花燈紮作工藝。先以竹篾、鐵絲等把骨架紮好，再貼上沙紙或綢布，完成一個完整的燈籠的。

學習目標：

- ▶ 認識不同花燈的應用場合
- ▶ 認識傳統工藝品的造型
- ▶ 認識花燈的製作材料
- ▶ 學員能在家自己設計及製作花

竹編工藝



傳統竹編是用山上毛竹剖成篾片或篾絲並編織成各種用具和工藝品的一種手工藝。工藝竹編不僅具有很大的實用價值，更具深厚的歷史底蘊。一般做生活用品、農業用具。

戲棚搭建模型



戲棚搭建技藝是香港非物質文化遺產。本工作坊介紹一些香港經典的戲棚搭建，如蒲苔島崖上戲棚。學生會認識不同戲棚的搭建技術，及用竹篾製作一個戲棚的局部模型。

學習目標：

- ▶ 保護和傳承文化遺產
- ▶ 培養創造力和解決問題的能力
- ▶ 提升文化認同感
- ▶ 掌握技術技能
- ▶ 促進社區參與和合作

草本香包製作



製作草本香包是一個有趣且有益健康的手工活動，根據你的喜好選擇草本植物。(e.g.薰衣草有助於放鬆和助眠，迷迭香可以提神，薄荷則有清新的香氣)

B1-10 手托木偶粵劇示範及體驗



每節時間：1.5小時
建議人數：10人
建議節數：5節或以上
建義對象：小學、中學
學習地點：學校



手托木偶粵劇是香港非物質遺產清單項目。木偶戲師傅需要手托木偶，操作竹片，表現豐富又靈活的動作。一些傳統的實木木偶，更內置有機關，表現眼睛和嘴唇的細微動作。木偶戲演出配合樂隊，進行“吹”、“打”、“彈”、“唱”等演唱。本活動提供一段木偶粵劇示範，及學生木偶操作體驗。

學習目標：

- ▶ 認識傳統表演藝術
- ▶ 了解傳統的巧妙技藝
- ▶ 認識不同粵劇曲目及故事



B1-11

華夏衣裳青年漢服體驗



每節時間：1.5小時
建議人數：10人或以上
建議節數：5節或以上
建義對象：小學、中學
學習地點：學校



漢服是文化自信的其中重要一環，近年來，越來越多人認識到傳統文化對社會的和諧發展所起到的作用。全球很多地方，包括英國、歐洲等，大中華區包括：台灣、香港、馬來西亞等等，特別是中國內地，都產生一股巨大漢服華服的熱潮。將漢服文化帶入香港，於旅遊景點或不同活動以漢服形式巡遊，加深更多人對漢服的認識。

學習目標：

- ▶ 了解歷史和文化
- ▶ 增強文化認同感
- ▶ 學習禮儀和儀態
- ▶ 提升審美和品味
- ▶ 參加文化活動

B1 中華文化

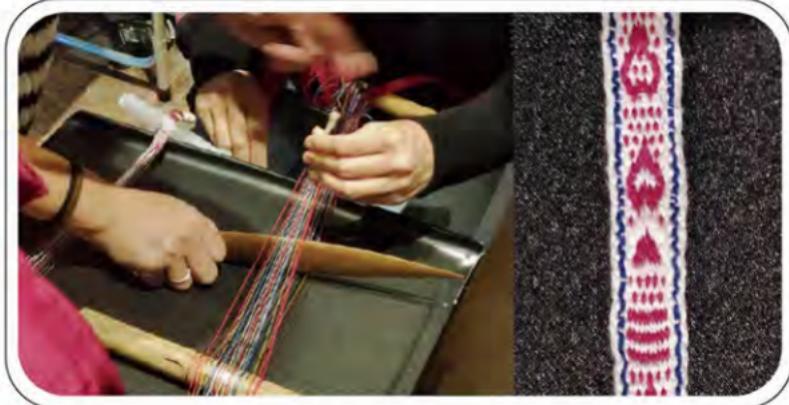
B1-12 客家花帶編織

校本 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時
建議節數：5 節或以上

建議人數：15~20人
建議對象：中學

學習地點：學校



燈帶編織技藝是香港非物質遺產清單項目。客家花帶是客家服飾中重要的元素，按用途分涼帽帶和燈帶等。是表現客家婦女的身份的重要標記。花帶的圖案，也表現了客家人對自然萬物、四時節氣的敬畏傳統。本工作坊介紹傳統客家婦女生活和花帶的關係，亦讓學生體驗花帶編織工序。

學習目標：

- ▶ 認識傳統客婦女的文化
- ▶ 認識客家花帶文化意義
- ▶ 認識客家花帶的編織方法和圖案
- ▶ 了解及探索客家花帶創新之路



B1-13 中國茶道班

校本 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時
建議節數：5 節或以上

建議人數：15~20人
建議對象：中學

學習地點：學校



中國茶文化源遠流長，不但包含物質文化層面，還包括深厚的精神文明層面。本工作坊讓學生認識茶藝，即製茶、煮茶、品茶等三方面的技藝，亦讓學生認識不同產茶地區的氣候，所出產的茶的分別。透過此工作坊，可了解中國茶文化的知識，文學特性和悠久的歷史。

學習目標：

- ▶ 認識中國茶道的文化內涵
- ▶ 認識茶藝的技巧
- ▶ 認識中國不同茶產區的特性
- ▶ 學習中國不同茶派系的地理分佈



麵粉公仔

校本 小學 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時
建議節數：10節

建議人數：15~20人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校



中國麵粉公仔手藝是一種傳統的民間藝術，具有悠久的歷史和豐富的文化內涵。麵粉公仔色彩繽紛，形態萬千，既有傳統特色亦勾起無數的有趣回憶，令人愛不釋手。誠邀您齊來享受這門傳統手工藝帶來的樂趣，在工作坊上，資深導師分享麵粉公仔的歷史和製作技巧，一同完成的可愛麵粉公仔。

學習目標：

- ▶ 認識麵粉公仔歷史背景
- ▶ 製作公仔創意和技巧
- ▶ 製作材料及過程
- ▶ 了解麵粉公仔文化意義，及承載著豐富的文化內涵



粵劇化妝及姿勢

校本 小學 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時
建議節數：5節或以上

建議人數：20~40人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校



妝是粵劇藝術重要一環，顏色對比強烈、眉目分明的妝容，令角色性格鮮明。學員學習到粵劇妝基礎上裝方法，如白色粉底上塗上胭脂，畫上黑色的粗眼眉和眼線，塗上紅色的口紅，面頰兩邊加上的水，修出鵝蛋臉型。學習不同身體語言和造型，表達出不同角色的個性。

學習目標：

- ▶ 認識粵劇的化粧藝術
- ▶ 了解粵劇表達的身體語言
- ▶ 認識不同粵劇角色的特性
- ▶ 了解粵劇塑造不同角色的方法

B1 中華文化

B1-16 客家舞貔貅 川練班(初級)

校本 小學 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時
建議節數：10節

建議人數：20~40人
建議對象：小學、中學
學習地點：學校



舞貔貅是香港非物質遺產清單項目，客家舞貔貅的造型，舞步動作，都蘊含著中國傳統藝術及武術精髓。有別於其他瑞獸的舞步，舞貔貅更有動感，運動量也更大。學員需要透過身體動作，表達貔貅的八態：喜、怒、哀、樂、動、靜、驚、疑。

學習目標：

- ▶ 認識傳統武術和表演藝術語言
- ▶ 認識客家文化歷史
- ▶ 了解中國傳統武術的精神
- ▶ 了解體育鍛鍊團體合作

B1-17 迷你花牌製作

校本 小學 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時
建議節數：5 節或以上

建議人數：20~50人
建議對象：中學
學習地點：學校



花牌製作技藝是香港非物質遺產清單項目。花牌是傳統裝飾紙紮，在香港已有近百年的歷史。有說法認為花牌是中式牌樓的延續。時至今日，新界不少地區依然搭建大型花牌來宣告諸如新店開張、嫁娶、賀壽等喜慶活動。本工作坊教導學員製作迷你花牌，及介紹香港花牌的歷史。

學習目標：

- ▶ 認識花牌與香港歷史的關係
- ▶ 了解花牌和人與人之間的關係
- ▶ 認識花牌製的賀詞應用
- ▶ 了解個人化的迷你花牌

B1 >> 中醫藥保健養生

B1-18 尋找穴位-舒緩壓力按摩實典

校本 小學 中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10節

建議人數：10人
建議對象：小學、中學
課程地點：學校



邀請香港註冊中醫師講解中醫學基本的經絡概念和穴位位置。以工作坊的形式，教導學生找一些常見的穴位，學習按摩穴位，以減輕精神壓力和促進身心平衡。透過本工作坊，學生能認識到基本的中醫學概念，又能學習到舒緩壓力，平衡身心的傳統中醫學技巧，更是瞭解中華文化的實戰課程。

學習目標：

- ▶ 認識到基本的中醫學概念
- ▶ 學習按摩穴位，以減輕精神壓力
- ▶ 認識基本的經絡概念和穴位位置
- ▶ 學習到舒緩壓力，平衡身心的傳統中醫學技巧

B1 >> 生涯規劃

社區導師

偏本/校本
均可 小學 中學 免費
參加

B1-19

每節時間：1.5小時
建議節數：1節

建議人數：場所可容納
建議對象：小學、中學
學習地點：學校或社區中心



訓練成為推動社區交流的角色，透過知識學習及個人分享，共同構建互助互學的環境，提升人對社區的歸屬感。



B1 >> 生涯規劃

B1-20 本地農夫輕度體驗

區本/校本
均可
全日
半日
小學
中學
戶外
活動

每節時間：半日/全日
建議人數：10~30人
建議節數：1節
建議對象：小學、中學
學習地點：機構場地



導賞+工作坊

環保工作坊：環保自動補水瓶/草本止痕藥香膏/環保熱縮片飾「STEAM 動手做」
大自然教室課程/手打檸檬茶。

- ▶ 實驗專題
- ▶ 野外生態知識課程
- ▶ 農夫輕度體驗
- ▶ 漫步大自然

*活動場地：塘福上橫壠嶼南道菠蘿山
*活動詳情請與職員聯絡



B1-21 模擬考古發掘

區本/校本
均可
小學
中學
半日
戶外
活動

每節時間：1.5小時
建議人數：10~20人
建議節數：10節
建議對象：中學
課程地點：戶外/機構場地



長洲文化館附近位置曾為考古發掘現場，曾發掘超過3000件新石器時代文物。
參加者透過活動可以體驗發掘文物的過程及了解文物的歷史。

#機構場地：長洲文化館（長洲新興後街123號）

模擬考古發掘（講座）

校本
小學
中學
1小時

每節時間：1小時
建議人數：場地可容納人數
建議節數：1節
建議對象：中學
課程地點：學校

講師：考古學家

講座時間：30-60分鐘（小學生）
60-120分鐘（中學生）

*考古工具會於講座中向參加者展示



B1 >> 生涯規劃

B1-22 夢飛航-機師體驗計劃

圖本/校本
均可以
中學
小學
半日

每節時間：半日
建議人數：10人
建議節數：1節
建議對象：小學、中學
課程地點：機構場地



體驗飛行的知識工作坊。同學在模擬機艙體驗駕駛兩款飛機（每人共不少於15分鐘），並參加飛行STEM工作坊。導師講解飛行的知識。同學藉此接觸飛行教育，提高其自信心，及訓練手眼協調。



B1-23 夢飛航-到校機師體驗

圖本
半日
小學
中學

每節時間：半日
建議人數：10人或以上
建議節數：5節或以上
建議對象：小學、中學
學習地點：學校



飛機師在香港擁有較高社會地位，讓同學們有機會接觸這個專業資訊，希望藉以刺激他們的上進心，發奮圖強。同學們可認識飛機師的相關壓力與責任心的重要性。這工作坊可以給同學透過模擬器體驗駕駛飛機過程，扮演飛機師角色，培養服從性及領導技能，訓練手眼協調及專注力。學習危機處理、資源分配、語言溝通、自主學習及多方面思考等能力，在有限時間作出合理決定和判斷，遇到困難時沉著應對的能力等。

導師：
現役民航飛機師

課堂流程及安排：

1. 飛機師行業介紹
2. 飛行知識及理論講解
3. 教導駕駛知識及模擬器
4. 同學們模擬駕駛體驗
5. 作一個簡單結尾



(以上相關流程及安排，可與校方商議後決定)

B1

生涯規劃

B1-24

夢飛航·生涯規劃講座



每節時間：1.5小時
建議節數：1節

建議人數：場所可容納
建議對象：小學、中學

學習地點：學校或社區中心



由著名華人飛機師分享奮鬥史，工作經驗，飛行趣事等。為同學介紹航空職業，幫助同學了解航空業的發展，就業機會，晉升階梯。

B1-25

綠在區區店員體驗



每節時間：半日
建議節數：1節

建議人數：10人
建議對象：中學

學習地點：綠在區區店鋪



參與綠在區區店鋪的日常運作，了解綠色行業的發展，擴闊職業視野。

B1-26

音樂人生講座系列



每節時間：1.5小時
建議節數：10節

建議人數：場地可容納人數
建議對象：小學、中學

課程地點：學校禮堂



意大利敲擊樂大賽首位華人冠軍分享他學習的心路歷程，及事業的甜酸苦辣。一個懵懵懂懂的中四生，機緣下接觸到敲擊樂後，決心鑽研音樂，再成為世界冠軍的故事。即使在成名後，迎來的是更多的艱難抉擇。無論是升學、創業、推廣音樂，都是成功與失敗相隨。這講座除了讓學生認識敲擊樂，更重要的是深層感受和思考音樂對人生的真正意義。

學習目標：

- 提升音樂素養
- 促進心理健康
- 發展音樂技能
- 建立社交聯繫
- 增強創造力
- 提升自信心



B1 »» 生涯規劃

B1-27 經典法式廚藝技巧課程

校本 中文 ENG 普通話 小學 中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10節

建議人數：10~20人
建議對象：小學、中學

課程地點：學校烹飪室



擁有法國藍帶資格廚師教授多款法式甜品及法式料理，不同的經典法式廚藝技巧課程，結合甜點及料理，令學員踏入烹煮法國菜的基本步。

學習目標：

- ▶ 法式梳乎厘 Classic Orange Souffle
- ▶ 法式洋蔥湯 French Onion Soup
- ▶ 法式卡邦尼手作意粉 Carbonara (pasta from scratch)
- ▶ 法式田螺或韃靼牛肉 Escargot & Beef Tartare



B1-28

小小律師班

校本 中文 ENG 中學

每節時間：1.5小時
建議節數：5節或以上

建議人數：8~15人
建議對象：中學
學習地點：學校



律師在香港擁有較高社經地位，讓同學們有機會接觸，希望藉以刺激他們的上進心，發奮圖強。同學們可認識香港法律知識，了解自己公民義務及責任，明白在社會上有甚麼可做不可做，培育出奉公守法等公民素質。這工作坊可以給同學透過模擬法庭體驗法庭上審案過程，扮演法官、控辯雙方律師、證人、被告人等角色，學習律師說話及辯論技巧和關於審理案件前準備的工作技巧。



導師：
大律師或律師

課堂流程及安排：

1. 介紹普通法及香港法律背景或精神
2. 介紹法律程序、法律案件分 享及講解關法例
3. 模擬法庭及角色扮演 (法庭工作及程序體驗)
4. 作一個簡單結尾



(以上相關流程及安排，可與校方商議後決定)

生涯規劃

B1-29

基本法及國安法班

校本 中文 ENG 中學

每節時間：1.5小時
建議節數：5 節或以上

建議人數：8~15人
建議對象：中學

學習地點：學校



投考公務員職位，不論職級屬於學位或專業程度抑或低於學位或專業程度但完成中學程度，都必須參與「基本法及香港國安法」公務員測試，並且合格。希望能協助各位同學仔可以通過是次測試，為踏上公務員之仕途機會大大提升，亦可以讓同學更了解自己在香港之權利、公民責任和義務。

課堂流程及安排：

1. 香港基本法及國安法基礎講解及相關案件。(2小時)
 2. 問答及試做模擬公務員基本法及國安法測試。(1小時)
- # 可與校方商議後決定

語言：中文或英語 English (視乎學校需要)

適合：有意畢業後投考公務員工作的同學



B1-30

紀律部隊預備班

校本 中文 ENG 中學

每節時間：1.5小時
建議節數：5 節或以上(每月2節)

建議人數：8~15人
建議對象：中學

學習地點：學校



相信不少同學和青年都有投考公務員，服務香港和市民的心，但發覺不少公務員要求頗高，無須擔心，多個紀律部隊員佐級都正在全年招聘，要求都不需學士學位畢業，如想有安穩前景，此最合適不過。

導師：熟識各紀律部隊員佐級面試及投考測試的導師

內容介紹：

1. 各部隊體能測試及訓練建議
2. 小組面試及遴選面試訓練

(以上流程及安排，可與校方商議後決定)



B1-31

太陽能模型製作

圖本/校本
均可

中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10 節

建議人數：10人
建議對象：中學

學習地點：學校



STEM太陽能模型車製作課程是針對「碳中和」及其減碳四大策略，培育學生對環境保護的興趣、知識及技能，及增強學生對綠色能源應用的思考。



B1-32

社區VR全景漫步製作

校本
半日

中學

戶外
活動

每節時間：半日
建議節數：5 節或以上

建議人數：10人
建議對象：中學

學習地點：戶外



與同學選定一個特色社區地點，在該地點拍攝不同360的全景照片。利用全景圖片製作一條網上VR虛擬漫步路線，再配上文字、視頻、語音等素材。作品在網絡發佈，藉此向大眾介紹該社區獨特之處。同學透過課程可認識VR製作、器材使用、以增強IT技能及自信，並加強對社區的觀察及關注。



B1 >> STEAM/STEM

B1-33 魚胚胎實驗室參觀及工作坊

校本 1小時 2小時 小學 中學

每節時間：1~2小時
建議節數：1節

建議人數：30~60人
建議對象：小學、中學

學習地點：科學園/實驗室



轉基因鯖鰩魚及斑馬魚胚胎毒性測試技術，能在24小時內，快速篩選超過1000種有害物質，能在供應及消費鏈上，確保消費品的安全性。本活動讓學生親身參與講座，並準備樣本，進行測試，收集數據及分析結果等一系列實驗過程，體驗科研人員的職場工作。

魚胚胎實驗講座

校本 1小時 2小時 小學 中學

每節時間：1~2小時
建議節數：5節或以上

建議人數：10人
建議對象：小學、中學

學習地點：學校/科學園



B2 >> 到校嘉年華

B2-01 DIY 嘉年華

校本 全日 半日 小學 中學

每節時間：半日/全日
建議節數：1節

建議人數：場地可容納人數
建議對象：小學、中學

舉辦地點：學校



本項目是按學校主題需要而製作合適的嘉年華活動及攤位。
內容包括：中式剪紙、醒獅拓印工作坊、壓花書簽、愛DIY心願牌、毛巾雀仔、左手香防蚊水、靜心海洋瓶、趣緻扭動樂工作坊系列等。

(*可從B1文化藝術或B1環保先鋒培育計劃任意挑選)



B2 >> 到校嘉年華

B2-02 小丑表演、扭氣球 雜耍(轉碟)、彩繪

校車 全日 半日 小學 中學

每節時間：1.5 小時
建議節數：1 節

建議人數：場地可容納人數
建議對象：小學、中學
舉辦地點：學校



舉辦嘉年華小丑表演、扭氣球和雜耍活動是一個非常有趣且吸引人的選擇，特別適合嘉年華或學校活動。



B2 >> 參觀/戶外活動

B2-03 O・PARK 1- 環保導賞團

校車/校車
均可 半日 幼稚園 小學 中學 戶外
活動

每節時間：半日
建議節數：1 節

建議人數：10~18人
建議對象：幼稚園、小學、中學

舉辦地點：O・PARK1



位於北大嶼山小蠔灣的O・PARK 1是香港首個有機資源回收中心，同學們可以導賞形式參觀體驗「廚餘轉廢為能」之旅，認識園區內設有可將廚餘轉廢為能的發電設施。

B2-04 T・PARK 環保導賞團

校車/校車
均可 半日 小學 中學 戶外
活動

每節時間：半日
建議節數：1 節

建議人數：10-50人
建議對象：小學、中學
舉辦地點：T・PARK



位於屯門曾咀的T・PARK [源・區]是香港首個自給自足的污泥處理設施，同時為提供消閑及具教育意義的環境教育中心。園區設有多個景點供予參觀，另設多用途活動室，供予教授不同類型的環保工作坊。

B2 >> 參觀/戶外活動

B2-05 Y·PARK - 環保導賞團

區本/校本
均可 半日 小學 中學 戶外
活動

每節時間：半日 建議人數：10~18人
建議節數：1節 建議對象：小學、中學 舉辦地點：Y·PARK



Y·PARK「林·區」是香港的園林物回收中心。同學可認識木質的軟硬度、年輪計算方法，參觀木頭工藝品展覽。

B2-06 WEEE·PARK - 環保導賞團

區本/校本
均可 半日 小學 中學 戶外
活動

每節時間：半日 建議人數：10~28人
建議節數：1節 建議對象：小學、中學 舉辦地點：WEEE·PARK



WEEE·PARK是專門處理和回收電子廢物的設施。從落地玻璃窗，同學可看廢棄電子產品的回收和處理過程。

B2-07

參觀綠在離島

區本/校本
均可 半日 小學 中學 戶外
活動

每節時間：半日 建議人數：10~18人
建議節數：1節 建議對象：小學、中學 舉辦地點：東涌綠在離島

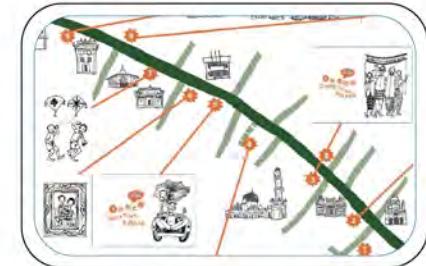


綠在區區是環保署轄下的社區回收網絡，提供回收設備。同學們可以學習正確且乾淨的分類回收流程，並培養良好的分類回收習慣。此外，更可隨着導賞員參觀園內的環保農莊及參與環保工作坊。

B2-08 社區文化-Cultural Mapping應用

區本/校本
均可 半日 小學 中學 戶外
活動

每節時間：半日 建議人數：10人
建議節數：1節 建議對象：中學 舉辦地點：灣仔區/上環區/大埔舊墟/
長洲/元朗舊墟/石澳村/荃灣區



社區的日常生活和傳統節慶等平民生活細節，是城市活化的不可或缺元素。繪製文化地圖(Cultural Mapping)是挖掘這些民生文化的工具。活動帶領學生到香港的一些特色舊區繪製文化地圖。

B2 >> 參觀/戶外活動 (八)

B2-09

本地漁業體驗

區本/校本
均可
全日
小學
中學
戶外
活動

每節時間：全日
建議節數：1節

建議人數：10或以上
建議對象：小學、中學
舉辦地點：機構場地



參觀魚排日常運作，認識本地漁業發展、潮汐、潮退以及有關「藍眼淚」現象。此外，參加者更可在魚排上垂釣，獲得的魚可以帶走。

- ▶ 參觀魚排日常運作
- ▶ 了解本地漁業發展
- ▶ 參加者可以認識釣魚的技巧及所需漁具

*活動詳情請與職員聯絡

B2-10

認識一國兩制參觀香港立法會

區本/校本
均可
半日
小學
中學
戶外
活動

每節時間：半日
建議節數：1節

建議人數：10~25人
建議對象：小學、中學

舉辦地點：香港立法會



香港立法會是香港特別行政區的立法機構，負責制定法律、審議和通過財政預算、監察政府工作等。立法會的運作體現了「一國兩制」的原則，保障香港的高度自治。通過參觀立法會，參觀者可以更深入地了解香港的政治體制和「一國兩制」的實踐，增強對香港特別行政區的認識和理解。

B2-11

海洋主題學習之旅

區本/校本
均可
半日
幼稚園
小學
中學
戶外
活動

每節時間：全日
建議節數：1節

建議人數：30人或以上
建議對象：幼稚園、小學、中學

舉辦地點：海洋主題公園



自選主題行程，可配合學校需要。

B3

體育活動

B3-01

越野跑入門訓練

校本/校本
均可

小學

中學

戶外
活動

每節時間：1.5小時
建議節數：10 節

建議人數：10人
建議對象：小學、中學

學習地點：學校/戶外



協助更加多學生認識越野跑運動，教授技巧避免受傷，為同學準備參加本地越野跑比賽的入門訓練。教練除了具備教練證書外，還具備SCRC（性罪行紀錄核查）及將會因應需要購買專業責任保險。

B3-02

棒球入門訓練

校本/校本
均可

中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10 節

建議人數：10人
建議對象：中學

學習地點：學校



學習棒球基礎的投、接、擊等技術，能夠快速、準確地執行各種動作。培養學生的團隊精神、領導能力、競爭意識和運動技能。

B3-03

高爾夫球教學與訓練

校本

小學

中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10 節

建議人數：200人
建議對象：小學、中學

學習地點：學校



高爾夫球不再是成年人的專利，事關近年愈來愈多家長讓子女學習打高球，訓練思考力、學禮儀、可訓練手眼協調並提升專注力，更重要亦更實的是，高爾夫球能助小朋友升學！

內容主要為：

1. 介紹高球禮儀、服飾、球具認識
2. 介紹在港現有室內 / 外之場所、球場 / 練習場安全
3. 高球專業詞彙
4. 高球規例、遊戲規則
5. 基礎揮桿理論 Q&A時段



B3

體育活動

B3-04

Pilates 普拉提

區本/校本
均可

小學

中學

每節時間：1.5 小時
建議節數：10節

建議人數：10人
建議對象：小學、中學

學習地點：學校



強化核心肌群及加強肌肉耐力，從而達至修身目的。

Tabata 間歇訓練

在短時間內進行高強度的間歇訓練，將肌肉操到極限。



筋膜放鬆班

利用滾筒及按摩球讓肌筋膜放鬆，肌肉伸展及改善姿勢。



C1

義工服務



C1-01

長者中心探訪

區本/校本
均可

半日

小學

中學

戶外
活動

免費
參加

每節時間：半日
建議節數：1 節

建議人數：10-20人
建議對象：小學、中學

學習地點：長者中心、社區中心



建立學生關愛弱勢、樂於奉獻的精神。學生探訪老人中心，為長者安排一連串互動節目和遊戲，藉以送上問候，更讓長者感受濃濃關懷。

C1-02

社區中心義工服務

區本/校本
均可

半日

小學

中學

戶外
活動

免費
參加

每節時間：半日
建議節數：1 節

建議人數：10人
建議對象：小學、中學學習 地點：社區中心



透過培訓，讓學生參與義務工作，發揮所長，關心社區，回饋社會。

C1 >> 義工服務

郊野清潔活動

C1-03

區本/校本
均可
半日
小學
中學
戶外
活動
免費
參加

每節時間：半日
建議節數：1節

建議人數：10人
建議對象：小學、中學

學習地點：戶外



學生除了認識自然生態外，作為使用郊野公園的一份子，可以學習如何協助保持郊野清潔，培養良好的公民意識，例如：

- 1.自己垃圾自己帶走。
- 2.使用可重複使用的盛器及水樽攜帶食物及飲用水。
- 3.攜備適量物資及減少包裝食物，亦可減少產生不必要垃圾。
- 4.協助將可循環再造的廢物分類放入回收垃圾箱。



C3 >> 城市定向

歷史脈絡citywalk-微觀川龍

C3-01

區本/校本
均可
半日
小學
中學
戶外
活動
免費
參加

每節時間：半日
建議節數：1節

建議人數：10-30人
建議對象：中學

學習地點：荃灣區



Citywalk 指城市行走或城市漫步，最早起源於歐洲，泛指以行走、騎行的方式在城市中漫遊，或在講述員的帶領下，從歷史、地理、人文、風俗等深入認識、感受城市的魅力。

荃灣川龍村位於海拔三百米的大帽山腰，風景秀美，歷史悠久。川龍出產的西洋菜馳名中外，山水茶寮享負盛名。您可知這條隱世小村，也記載著香港的重要發展軌跡，一段段溫暖的鄉土記憶？本次導賞將帶您微觀川龍，從小故事看到大時代的香港，認識香港的歷史脈絡，瞭解昔日村民的艱辛，品嘗濃厚的人情味。



C3 城市定向

C3-02 歷史脈絡citywalk-荃灣篇

單本/校本
均可 半日 中學 戶外
活動 免費
參加

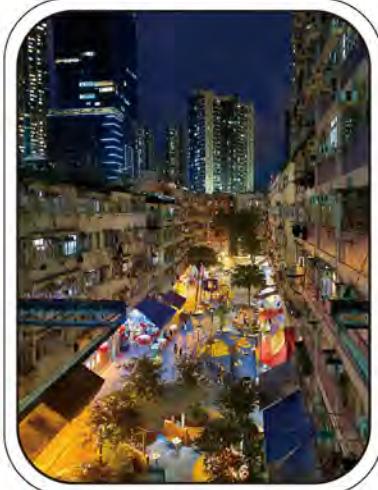
每節時間：半日
建議節數：1節

建議人數：10-30人
建議對象：中學

學習地點：荃灣區



帶領學員行走一條約2-2.5公里長的導賞路徑，認識荃灣近100年來的歷史發展軌跡。加入城市定向環節，讓學生實地感受和觀察荃灣從農村轉變為市區的人文地景變化。



合作學校及機構

學校：(排名不分先後)

- 寶安商會王少清中學
- 博愛醫院歷屆總理聯誼會
梁省德中學
- 廖寶珊紀念書院
- 可風中學(青色園主辦)
- 荃灣潮州公學
- 順德聯誼總會何日東小學
- 樂善堂梁鍾琚學校(分校)
- 荃灣公立何傳耀紀念小學
- 香港浸信會聯會小學
- 青色園主辦可信學校
- 葵涌蘇浙公學
- 佛教林炳炎紀念學校
- 香港道教聯合會圓玄學院
石圍角小學
- 樂善堂張葉茂清幼稚園
- 世佛會觀自在幼兒學校
- 天主教領報幼稚園
- 荃灣聖芳濟中學
- 荃灣天佑小學

機構：

- 新界社團聯會
- 荃灣葵青區婦女會
- 新界青聯發展基金會
- 荃灣區關懷隊
- 綠在區區-綠在離島
- 離島婦聯
- 荃新天地2期
- 荃灣民政事務處
- 市區重建局
- 環保署
- 華永會
- 深青社
- 正山龍獅體育總會
陳梓謙小獅隊
- Number 2 Limited

