

主辦機構



協辦機構



協辦機構



2026/27 區本及校本計劃 課程小冊子

Community-based and School-based
Project Booklet



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



荃發會網頁-教育及活動發展部

地址：荃灣灰窰角街美德大廈10樓E-G室
電話：8403 6042/2797 3288
電郵：cbsb.hk@gmail.com/twda@twda.org.hk



中華文化

功課輔導



環保教育

生涯規劃



配合教育局區本/校本課後學習及支援計劃的課程

*所有課程適合至家長教師會

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. 15	文化藝術
P. 24	中華文化
P. 39	中醫藥保健養生

P. 41	生涯規劃
P. 52	STEAM/STEM
P. 55	到校嘉年華
P. 57	參觀/戶外活動
P. 60	體育活動
P. 63	義工服務
P. 65	城市定向
P. 67	其他活動介紹
P. 69	合作學校及機構

機構介紹

主辦機構



協辦機構



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國鄉村“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：



*區本全額資助

校本課程

課程特色：



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：



中文教學

英語教學

普通話教學

建議對象：



每節時間：



A1

功課輔導班

全科輔導班

區本/校本
均可

中文

ENG

普通話

每節時間：1.5小時

建議人數：10人

建議節數：10節或以上

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。



05

A2

學習技巧訓練

學科輔導班

區本/校本
均可

中文

ENG

普通話

每節時間：1.5小時

建議人數：10人

建議節數：10節或以上

建議對象：小學、中學

學習地點：學校或社區中心



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)

06

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

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



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：幼稚園、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



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

萬用環保酵素



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



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



主體運用了回收得來的樽蓋而成，加上布料、繞線、紮上蝴蝶結及吊飾，令樽蓋可加以重用。

環保先鋒培育計劃

區本/校本均可

幼稚園

小學

中學



“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。

布藝/舊衣服拼布畫系列

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。

環保紙筒創意造型-動物篇



運用廁紙筒創作出不同的有趣動物造型圖案，除了可達到「化廢為寶」的環保理念外。



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



再造紙是利用廢紙或回收紙張作為原料的製紙方式，把廢紙攪碎成漿、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。



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。

環保先鋒培育計劃

區本/校本均可 幼稚園 小學 中學

環保投影小花燈



環保投影小花燈可投影出不同圖案，製作簡單，自由繪製花燈，投影圖案更可自行定制。

環保公仔小夜燈



膠樽製作精美有趣的環保公仔小夜燈，透過放入燈串及繪製圖案，為回收物品延續及點亮生命。

環保樽蓋 Shake Shake匙扣



配搭樽蓋裏的小飾物、花邊及吊飾，當匙扣移動時，裏面的閃石及閃片也隨之移動，好看又好玩。

創意紙藝花果樹



溫馨又可愛的紙藝花果樹，可活動小朋友的小手肌能力外，更可激發創意拼湊成環保迷你盆景。

環保先鋒培育計劃

區本/校本均可 幼稚園 小學 中學

環保和風收納盒



將使用不同環保物料包括：膠樽、紙皮等製作收納盒，當中使用緞帶、布料及串珠等作不同配搭。

環保髮圈Diy



可製作不同的款式造型，除了綁頭髮用途外，亦十分適合當首飾之用。

環保扯線公仔



扯線公仔是由表演者以繩或線操作，令扯線公仔表現出不同動作。將以簡單及環保方式製作扯線公仔。

環保Q版羽毛球掛飾



由舊羽毛球為主要材料，可以配搭不同顏色扭扭條作羽毛球「球裙」，從而達到化廢為寶的環保理念。

環保紙皮攤位製作

區本/校本均可 幼稚園 小學 中學

每節時間：1.5小時 建議人數：10人
建議節數：5節或以上 建議對象：幼稚園、小學、中學 課程地點：學校



環保紙皮攤位遊戲使用紙皮和可回收材料製作，本課程將教學生如何製作各種環保遊戲，讓參與者在遊玩中認識環保的重要性。



從減碳到碳中和講座

區本/校本均可 小學 中學 免費參加

每節時間：1.5小時 建議人數：場地可容納人數
建議節數：1節 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。

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 建議人數：場地可容納人數
建議節數：1節 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

區本/校本均可

幼稚園

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：幼稚園、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

運用扭扭棒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。

製作內容更可配合主題，例如中華文化、節日、動物等等，詳情請向職員查詢。



擴香石花環



以擴香石來散發香氣的裝飾品，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。

環保咖啡渣紮染工藝



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，或是在作品當中加上花藝裝飾及貼片等。

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

區本/校本
均可

幼稚園

小學

中學

課程
可合併

皮革小物製作



皮革製作是流傳多年的製作技藝，透過不同步驟例如：剪裁、打孔、縫合逐步製作精美而漂亮的皮革手工藝作品。

蝶古巴特特式拼貼系列



蝶古巴特特式拼貼系列課程提供多種不同選擇，例如 蝶古巴特小布袋、蝶古巴特帆布袋、蝶古巴特碟子、蝶古巴特燈籠、蝶古巴特盒子等等。

彩虹匙扣



用天然布條製作出漂亮繽紛的彩虹匙扣，彩虹顏色可自由配搭，無論送禮自用也同樣合適。

熱燙拼豆



熱燙拼豆主要使用彩色的塑料珠(拼豆)，通過排列成圖案後，用燙斗加熱形成漂亮的平面拼豆作品。

皮膚彩繪



皮膚彩繪是一種在皮膚上進行暫時性繪畫的藝術形式，本課程將會使用對皮膚安全的彩繪顏料，創造出各種圖案、角色或藝術效果。

曼佗羅仿玻璃彩繪班



通過在玻璃表面或內部應用彩繪顏料，經過設計、繪製等一系列工序，創作出色彩斑斕、圖案豐富的玻璃藝術品。

精選手藝推介

區本/校本
均可

幼稚園

小學

中學

課程
可合併

靜心海洋瓶



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。



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，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



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。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。

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。

環保潔廁梳打球



一款廁所清潔恩物，包含小蘇打及檸檬酸，兩者可產生化學作用，投入馬桶中可去除異味。

精選手藝推介

區本/校本
均可

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。

壓花書籤



透過壓花技術製作個性化的壓花書籤。無論是自用、贈禮、留念或珍藏，都是非常合適的選擇。

靜心相框



通過線或繩子，創造出圖案和形狀。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。

#建議使用回收的壁布紙



精選手藝推介

區本/校本均可 幼稚園 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：幼稚園、小學、中學 (請留意特別標註，該課程也適合幼稚園學生)

輕黏土工作坊



輕黏土是一種可塑性極高的材料，參加者可運用捏、搓、壓及顏色混合技巧，創造出可愛生動的作品。

課堂主題可以根據特定的節日和內容定制，例如：動物世界、中秋佳節、港式點心等，參加者可沉浸享受輕黏土帶來的變化和樂趣。



手工藝工作坊

區本/校本均可 幼稚園 小學 中學 文化藝術

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：幼稚園、小學、中學 (請留意特別標註，該課程也適合幼稚園學生)

中式剪紙



認識和欣賞中國民間剪紙藝術，各種剪紙手法 (對稱剪、五角團花剪等)。掌握剪紙和摺紙的基本技巧、剪紙造型、裝飾底板。

利是封美術品



用設計精美、色彩鮮艷的利是封創作出具傳統特色的美術品如燈籠和小金魚。

書法班-宋詞篇



宋詞為宋代儒客文人智慧精華，本工作坊帶領學員透過書法訓練，學習宋詞的情深。

手工藝工作坊

區本/校本
均可

幼稚園

小學

中學

文化藝術

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，可藉此了解長洲本土文化，將其融入到作品創作中。

中華風拓印團扇



團扇是中國傳統工藝品及藝術品，參加者可透過拓印工藝，於團扇上留下充滿中華風格的獨特圖案。

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。

醒獅拓印系列



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



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），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。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

區本/校本
均可

幼稚園

小學

中學

文化
藝術

每節時間：1.5小時

建議人數：10人

建議節數：10節或以上

建議對象：幼稚園、小學、中學

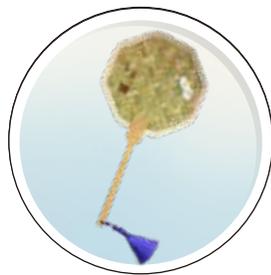
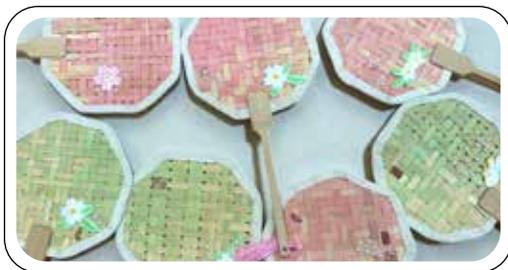
學習地點：學校

花燈製作



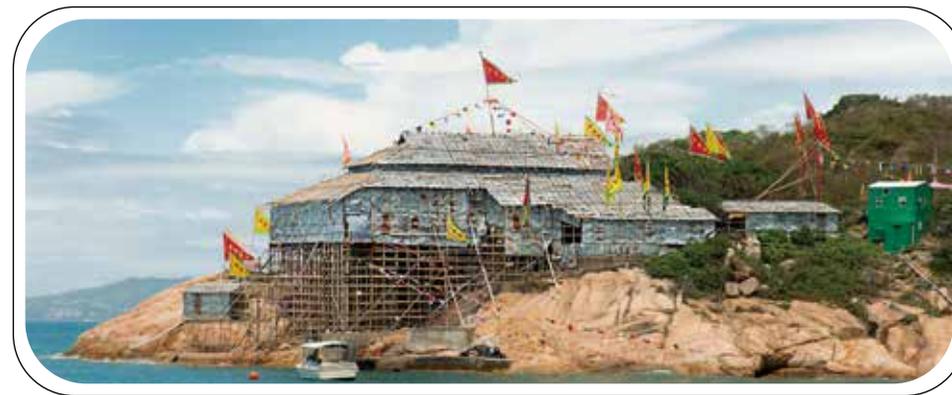
花燈製作工藝是香港非物質文化遺產清單的項目。本工作坊讓學員學習入門的花燈製作工藝。先以竹篾、鐵絲等把骨架紮好，再貼上沙紙或綢布，完成一個完整的燈籠的。

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。

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)

手工藝工作坊

區本/校本均可 幼稚園 小學 中學 文化藝術

中秋特式燈籠系列製作



本課程提供多款創意特式系列燈籠製作,包括 特式蝶古巴特拼貼燈籠、扭扭棒燈籠、蓮花花燈、利是封燈籠及 玻璃畫燈籠等等,可讓參加者有不同的新穎製作體驗,歡渡中秋。

京劇撥浪鼓



撥浪鼓是中國最傳統、古老的樂器之一。承載著深厚的民俗記憶,更可親自為撥浪鼓添上獨一無二的美麗色彩。

國風光影扇



國風光影扇外觀優雅秀麗,成品於光影間輕搖慢曳,扇面能映照出精緻的特式圖案,有著獨特的韻味與意境。

中式特式小食製作

區本/校本均可 幼稚園 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: 10-20人
建議對象: 幼稚園、小學、中學

學習地點: 學校烹飪室



本課程將由專業中式師傅教授製作不同種類中式小食,而課程內容包括(內容可商議):

1. 中式水餃 2. 糖餅 3. 叮叮糖 4. 麥芽糖 5. 糖畫 6. 糖不甩

參加者除了可近距離學習中式師傅的傳統製作手藝外,增進自身的廚藝技能及對中華飲食文化的認識更可,即場品嚐課堂製作的中式特式小食。

手托木偶粵劇示範及體驗

區本/校本均可 小學 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時 建議人數：10人
建議節數：5節或以上 建議對象：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。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



中國傳統漢服體驗

區本/校本均可 幼稚園 小學 中學 文化藝術

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 建議對象：幼稚園、小學、中學 學習地點：學校



漢服是中華民族傳承三千載的傳統服飾，本課程將安排學生親身穿戴漢服及精美配飾，深植中華文化認同，呈現華夏文明風采。

客家花帶編織

校本 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時 建議人數：15~20人
建議節數：5節或以上 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。



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

步操學習(體驗班)

校本 幼稚園 小學 中學 文化藝術

每節時間：2小時

建議人數：20人或以上

建議節數：1節或以上

建議對象：幼稚園、小學、中學

學習地點：操場、禮堂或活動課室



中式步操源於中國軍隊的佇列傳統，動作剛健有力、整齊劃一，體現“威武之師、文明之師”的風範。通過規範的動作訓練、精神風貌的塑造，傳遞國家象徵、集體榮譽與紀律意識，同時增強參與者對國家禮儀文化的認同。

學習目標：

- ▶ 認識中式步操
- ▶ 了解中式步操的歷史與演變過程
- ▶ 正確的站姿與步操姿態
- ▶ 培養團體紀律及禮儀

機械狗-德德 互動教學體驗

校本 幼稚園 小學 中學 文化藝術

每節時間：1.5小時

建議人數：100人

建議節數：1節或以上

建議對象：幼稚園、小學、中學

學習地點：操場、禮堂或活動課室



本活動將安排 Go2 Pro 機械狗「德德」親臨校園或活動現場。「德德」更可穿上不同套裝，配合醒獅、熊貓動作與大眾親切互動。

本活動曾於多場社區嘉年華展出，廣受好評。服務範圍涵蓋校園活動、社區體驗、機構展示及租賃服務。我們更可配合不同主題(如中華文化、節慶、環保等)為「德德」提供專屬造型。歡迎聯絡本會職員查詢詳情及活動安排。





舞獅/客家舞貔貅訓練班(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。

舞獅是香港具代表性的非物質文化遺產。醒獅造型威武, 動作與鑼鼓節奏緊密配合, 展現傳統藝術精髓。其舞步剛勁有力, 極具震撼。學生透過訓練不僅可鍛鍊體能, 更學習以細膩的頭部動作與步法, 靈動傳達獅子的神情。



迷你花牌製作

區本/校本均可 幼稚園 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: 幼稚園、小學、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。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
- ▶ 認識花牌製的賀詞應用
- ▶ 了解花牌和人與人之間的關係
- ▶ 了解個人化的迷你花牌

尋找穴位-舒緩壓力按摩寶典

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。

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

中醫養生健康講座

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：10-30人
建議對象：小學、中學

舉辦地點：課室、社區中心、活動課室或禮堂



講座將由註冊中醫師主理，並從中醫角度講解，包括：健康養生、季節湯水、保健按摩、痛症舒緩等不同的健康資訊，適用於關注健康人士。

西醫專題健康講座

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：10-30人
建議對象：小學、中學

舉辦地點：課室、社區中心、活動課室或禮堂



講座將由登記護士主理，並旨在以西醫角度，為大眾由深入淺出地講解常見健康問題、疾病預防與治療須知，實踐「預防勝於治療」的健康理念。

社區導師培訓計劃

區本/校本均可 中學 半日

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

學習地點：學校



訓練成為推動社區交流的導師，教授工作坊技巧，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。



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
建議節數：1節建議人數：10~30人
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：塘福上橫壟嶼南道菠蘿山
*活動詳情請與職員聯絡



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
建議節數：10節

建議人數：10~20人
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
建議節數：1節

建議人數：場地可容納人數
建議對象：中學

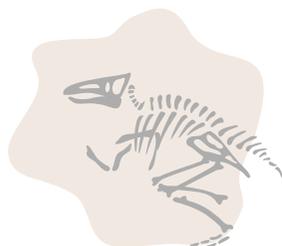
課程地點：學校

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



夢飛航-機師體驗計劃

區本/校本均可 中學 小學 半日

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

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。



夢飛航-到校機師體驗

校本 半日 小學 中學

每節時間：半日
建議節數：5 節或以上

建議人數：10人或以上
建議對象：小學、中學

學習地點：學校



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。

 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)

夢飛航-生涯規劃講座

區本/校本均可 半日 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。

綠在區區店員體驗

區本/校本均可 半日 小學 中學 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：中學

學習地點：綠在區區店舖



參與綠在區區店舖的日常運作，了解綠色行業的發展，體驗店員工作，學習獲得知識，擴闊職業視野。

音樂人生講座系列

校本

小學

中學

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



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



甜品烘焙工作坊

區本/校本
均可

幼稚園

中文

小學

中學

每節時間：2小時 建議人數：10人
建議節數：5節或以上 建議對象：幼稚園、小學、中學 學習地點：家政室、社區中心或活動課室



本課堂將由資深經驗導師教授製作不同種類的甜品，而課程亦可根據學校的設備而作出內容調整，可製作的甜品主題包括：

1. 月見三色丸子
2. 班蘭椰汁千層糕
3. 黑糖珍珠鮮奶茶等

參加者可體驗製作甜品的樂趣外，亦可認識不同的製作原料和特性，從中加深焙乾技巧及有關知識。



職業攝影初禮驗

校本

中文

小學

中學

每節時間：1.5小時 建議人數：10人
建議節數：5節或以上 建議對象：小學、中學 學習地點：課室、社區中心或活動課室



正確運用相機亦是職業攝影師的基本要素，本課程將由專業攝影師作為導師教授，課程內容包括：

1. 攝影理論
2. 構圖與美學
3. 專業相機設定
4. 後期處理及製作等

咖啡拉花體驗課程

區本/校本
均可

中文

小學

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：小學、中學

學習地點：課室、社區中心或活動課室



本課程將會由經驗咖啡師指導，教授咖啡拉花技巧與基礎知識，課程內容包括：

1. 咖啡文化及發展
2. 咖啡製作理論講解
3. 咖啡拉花演示與實踐
4. 手沖咖啡製作演示與實踐

樂活學手語-基礎篇

區本/校本
均可

小學

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：小學、中學

地點：課室、社區中心或活動課室



手語是一種用手勢和表情傳達意思的視覺語言，供聽障人士或有需要人士溝通使用。本課程由淺入深學習不同的手語動作以加深參加者對手語的認識。

熊貓車運竹工作坊

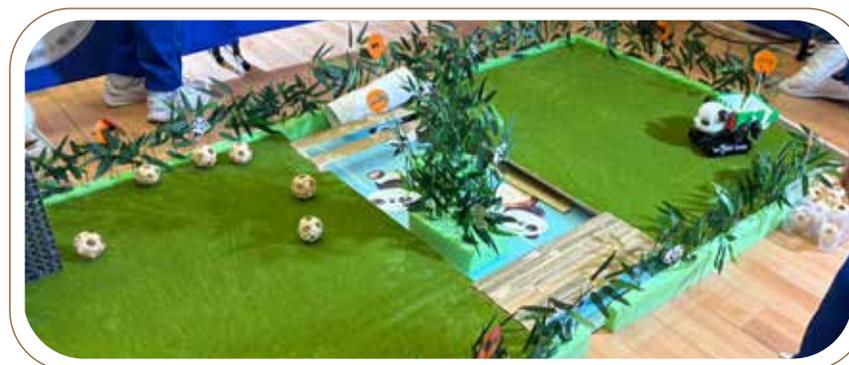
區本/校本
均可

中學

小學

每節時間：1.5小時
建議節數：5-10節建議人數：10-30人
建議對象：小學、中學

學習地點：課室、社區中心或活動課室



參加者可打造自己隊伍的熊貓戰車，並進行挑戰障礙賽，而賽道設有竹橋、感應機關、卸物區等趣味關卡，短時間內循環運送竹球，更大大考驗戰車的速度與精準度。



B1

STEAM/STEM

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。



53

B2

到校嘉年華

中華文化 / 節慶 / 環保主題嘉年華

校本 全日 半日 幼稚園 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：幼稚園、小學、中學

舉辦地點：學校或活動場地



根據學校定制的嘉年華主題(如節日校慶、中華文化週或環保日)，涵蓋活動設計、品質監管及現場執行，針對不同主題策劃多元互動，提供一站式場地佈置、遊戲與工作坊及活動策劃。

學校可於*B1「環保先鋒培育計劃」、「文化藝術」及「中華文化」系列中靈活挑選。如需定制專屬工作坊，歡迎隨時向職員查詢。



54

DIY 嘉年華

校本 全日 半日 幼稚園 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：幼稚園、小學、中學

舉辦地點：學校或活動場地



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。

(*活動可從B1文化藝術、B1環保先鋒培育計劃或B1中華文化內任意挑選, 若要定制工作坊活動, 歡迎隨時向職員查詢。)



小丑表演、扭氣球 雜耍(轉碟)、彩繪

校本 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。



綠色環保導賞團

區本/校本
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：10~30人
建議對象：幼稚園、小學、中學

舉辦地點：環保主題園區



香港設有不同的環保處理設施，包括有機資源回收中心-O·PARK 1、園林物回收中心-Y·PARK「林·區」、污泥處理設施T·PARK [源·區] 及處理和回收電子廢物設施-WEED·PARK，可供學生參觀及進行導賞活動。



社區文化-Cultural Mapping應用

區本/校本
均可

半日

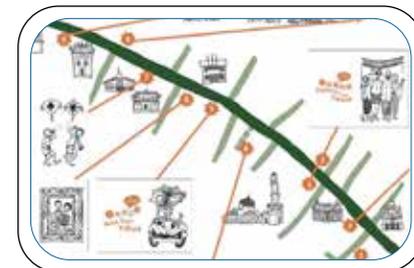
中學

戶外
活動

每節時間：半日
建議節數：1節

建議人數：10人
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。

參觀政府部門/設施

區本/校本
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：10-30人
建議對象：幼稚園、小學、中學

舉辦地點：設施地點



本活動將安排學生參觀政府部門/設施，參加者可了解政府部門運作外，更可提升公民意識。可參觀地點包括：立法會、消防局、警隊博物館、交通安全城、兒童探知館等。

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

主題公園學習之旅

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/香港主題公園



自選主題行程，可配合學校需要。

新興體育活動

區本/校本均可 小學 中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10節或以上

建議人數：30人
建議對象：小學、中學

學習地點：操場、禮堂或活動課室

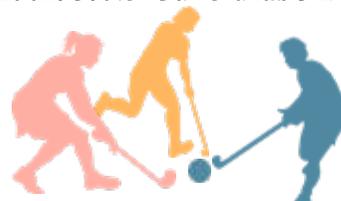


新興運動 又稱「另類運動」泛指非一般傳統運動項目，而部分新興運動是由傳統運動項目演變而成，雖發展歷史比主流運動較短，但其俱備技術規劃、賽制、運動訓練及使用器材等所需元素，深受不同地區的民眾歡迎。

本課程將由經驗導師指導，學生可學習及接觸不同種類的新興運動項目包括：

1. 芬蘭木棋
 2. 躲避盤
 3. 軟式曲棍球
 4. K-pop
 5. 花式跳繩
 6. 地壺
 7. 匹克球等
- 歡迎學校洽談

*課程內容亦可依學校需求調整。



體育活動

越野跑入門訓練

區本/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。

棒球入門訓練

區本/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。

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



高爾夫球訓練思考力、學禮儀、可訓練學生手眼協調並提升專注力。內容主要為：1.介紹高球禮儀、服飾、球具認識 2.高球規例、遊戲規則 3.基礎揮桿理論 Q&A時段 4.介紹在港現有室內/外之場所、球場/練習場安全 5.高球專業詞彙

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



另設Tabata間歇訓練及筋膜放鬆班，短時間進行高強度間歇訓練以及利用滾筒及按摩球達到肌筋膜放鬆，肌肉伸展及改善姿勢之效。

長者中心探訪

區本/校本均可 半日 幼稚園 小學 中學 戶外活動 免費參加

每節時間：半日 建議人數：10-20人
建議節數：1節 建議對象：幼稚園、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。

社區中心義工服務

區本/校本均可 半日 幼稚園 小學 中學 戶外活動 免費參加

每節時間：半日 建議人數：10人
建議節數：1節 建議對象：幼稚園、小學、中學 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。

海岸/郊野清潔活動

區本/校本均可 半日 幼稚園 小學 中學 戶外活動 免費參加

每節時間：半日 建議人數：10人
建議節數：1節 建議對象：幼稚園、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。



歷史脈絡citywalk-微觀川龍

校本 半日 中學 戶外活動

每節時間：半日
建議人數：10-30人
建議節數：1節
建議對象：中學
學習地點：荃灣區



Citywalk 指城市行走或城市漫步，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。認識香港的歷史脈絡，瞭解昔日村民的艱辛，品嚐濃厚的人情味。



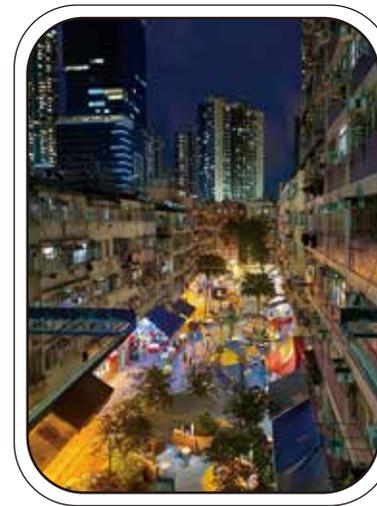
歷史脈絡citywalk-荃灣篇

校本 半日 中學 戶外活動

每節時間：半日
建議人數：10-30人
建議節數：1節
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。



其他活動介紹

荃民葵手齊禁毒活動/講座

小學

中學

免費參加

每節時間：1.5小時
建議節數：1節或以上
建議人數：15人或以上
建議對象：小學或以上
學習地點：課室、社區中心或活動課室



推行一系列禁毒預防教育及宣傳活動，本計劃定期於擺設禁毒街站，舉辦禁毒講座及導賞，培訓禁毒義工，並於區內中、小學推行免費到校禁毒預防教育服務，旨在提升對毒品的認知及抗毒意識，提升建立健康正向生活的重要性，如需舉辦禁毒講座及活動，歡迎隨時向職員查詢。



牽夢牽-婦女療癒互助小組

小學

中學

每節時間：1.5小時
建議節數：10節或以上
建議人數：10人或以上
建議對象：小學或以上
學習地點：課室、社區中心或活動課室



婦女在針織互助小組過程中分享生活上的經驗和困難，建立互相支持的連結，共同成長。此互助小組同樣可適用家長教師會，共同編織美好時光。



合作學校名單

學校：（排名不分先後）

- 寶安商會黃少清中學
- 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（嗇色園主辦）
- 荃灣潮州公學
- 順德聯誼總會何日東小學
- 樂善堂梁錫琚學校（分校）
- 荃灣公立何傳耀紀念小學
- 香港浸信會聯會小學
- 將軍澳循道衛理幼稚園
- 德貞女子中學
- 路德會聖十架學校
- 東華三院陳兆民中學
- 棉紡會中學
- 南丫北段公立小學
- 香港教育工作者聯會黃楚標學校
- 漢師德萃學校
- 嗇色園主辦可信學校
- 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
- 保良局蔡冠深幼稚園
- 荃灣聖芳濟中學
- 賽馬會匡智學校
- 朗屏邨真光幼稚園
- 保良局方譚遠良幼稚園
- 匡智張玉瓊晨輝學校
- 中華基督教會基灣小學

合作機構名單

機構：（排名不分先後）

- 新界社團聯會
- 荃灣葵青區婦女會
- 新界青聯發展基金會
- 綠在區區-綠在離島
- 離島婦聯
- 荃新天地2期
- 荃灣海濱居民促進會（荃灣區海濱關愛隊）
- 荃灣葵青坊眾會（荃灣區愉景關愛隊）
- 綠怡會（荃灣區綠楊關愛隊）
- 環境及自然保育基金
- 香港房屋委員會及房屋署
- 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
- 荃灣青年會（荃灣區郊區關愛隊）
- 香港廣東社團總會有限公司（荃灣區汀深關愛隊）
- 孢子關懷（荃灣區荃威關愛隊）

