



校園社創體驗學習活動

主題一：定型觀念 / 既定思維

學習目的：讓年青人反思長者的定型觀念，消除年齡障礙，打破既定思維；發展客觀、明辨思維的能力，培養平等心及跨代團結的精神。

適用科目：德育、通識、體育

「真人圖書館」

透過第一印象、運動配對、照顧方式等小活動，讓學生了解定型觀念，並由長者親身講述練習瑜伽後的幸福感。

目的	反思定型觀念，打破既定思維，建立「慎思明辨」能力
對象	中四至中六
人數上限	30人
時長	1.5小時
場地	學校內
費用	\$100/位，最低消費\$1,500

「跨代瑜伽練習體驗」

由導師帶領樂齡瑜伽學員與學生一同練習瑜伽。

目的	體驗長幼共融、培養學生對長者的正面觀念，建立平等心
對象	小三至小六、中一至中六
人數上限	15人
時長	1小時
場地	學校內
費用	\$80/位，最低消費\$1,000

「社區服務學習」

學生到訪社區或瑜樂伽教室，協助導師指導長者練習瑜伽。

目的	讓學生與長者互動，學習與長者溝通技巧，體驗跨代團結的喜悅
對象	中一至中六
人數上限	8人
時長	1.5小時
場地	地區長者中心或瑜樂伽教室
費用	\$1000/活動

主題二：生涯規劃 / 社創規劃

學習目的：認識自己，認識生命，探索社會創新的機遇、知識和技巧，為事業規劃作出準備。

適用科目：德育、通識、常識



『「瑜樂伽」社創之路』

以個案形式，由「瑜樂伽」創辦人分享從商界高管走向社創的個人故事，並詳細介紹「瑜樂伽」的業務規劃及階段性目標。

目的	為學生提供真實社企個案，作為生涯規劃的參考
對象	中二至中六
人數上限	100人
時長	1.5小時
場地	學校內
費用	\$100/位，最低消費\$2,000

『瑜伽「心渡遊」』



戶外旅遊行程，參觀有機農莊，由瑜樂伽創辦人或農莊主人分享個人生命的蛻變，並由導師帶領大家體驗戶外瑜伽。

目的	從親近大自然中，體驗生命的喜悅，並思索人與大自然的關係
對象	小四至小六、中一至中六
人數上限	20人
時長	5小時
場地	戶外有機農莊
費用	\$250/位（不含交通費）

聯絡我們

電話：6010 1909

電郵：info@silveryoga.com.hk

地址：九龍荔枝角青山道608號榮吉工業大廈A座11樓1102室

網站：www.60yoga.com



瑜樂伽 Silver Yoga

