

8/25/2021

瑜樂伽

瑜樂伽教室  
(Silver Yoga Lab)

社創體驗學習

Presenter: Duncan Wong



1

- 瑜樂伽簡介

2

- 校園社創體驗學習概要

3

- 過往活動簡述



一起。健康的活著！

## 瑜樂伽簡介

應對的社會問題  
與社會教育的關係



# 應對人口老化

## 社會目的

協助長者積極管理自己的健康；同時推廣長者的正面形象，改變傳統定型觀念。



創辦人先後放棄商界高薪厚職，於2018年創立瑜樂伽，2019年初正式營運。

## 方法

以瑜伽為介入點，讓長者從瑜伽修習中改善身、心、社、靈的全面健康。

## 期望的社會影響力

長者積極面對老化，「健康又長壽」，從而紓緩人口老化對個人、家庭和社會所帶來的問題。



# 挑戰 — 惡性循環

強化



## 負面

體弱多病  
社會負擔  
老頑固

社會負面  
標籤



消極面  
對老化

## 負面

接近死亡  
食古不化  
學習能力減退

強化





# 機遇 — 良性循環

強化



## 正面

感恩付出  
鼓勵支持  
適當關懷

社會正  
向觀點



積極面  
對老化

## 正面

管理健康  
學習新事物  
老有所為



強化



## 負面觀點形成的的原因

- 年齡角色定型（社會及長者）
- 欠缺同理心（社會）
- 未存感恩的心（社會）





## 以瑜伽介入，打破年齡角色定型

- 長者也可以瑜伽
- 長者也可以學習新事物
- 長者也可以老有所為





## 發展策略 — 由點至面，重新看待老年的可能

讓瑜伽  
成為長者運動  
選項

(先：第一步)  
發展樂齡瑜  
伽，協助長  
者管理健康

對象  
長者  
(子女、NGO)



改變長  
者的定  
型角色

(再：第二步)  
推廣長者正  
面形象/減  
少負面定型

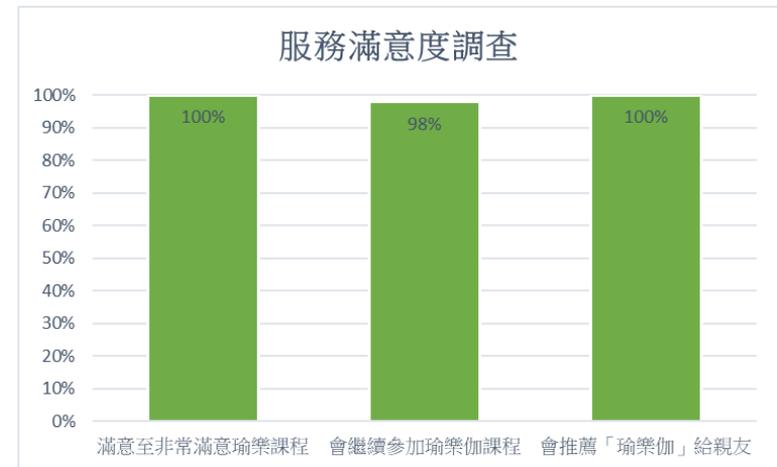
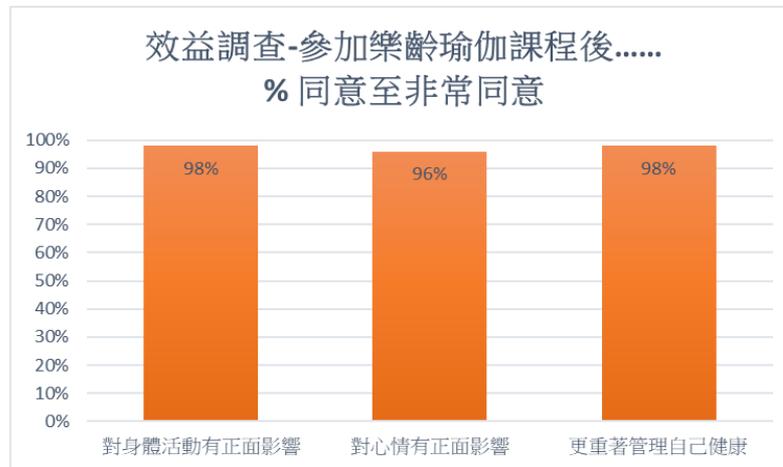
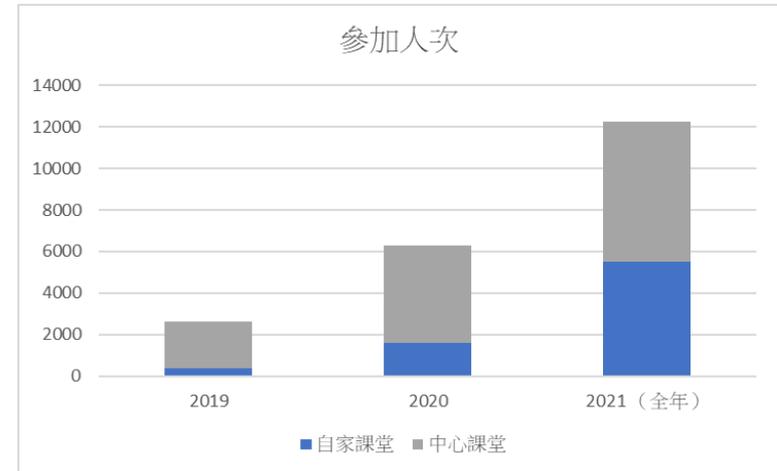
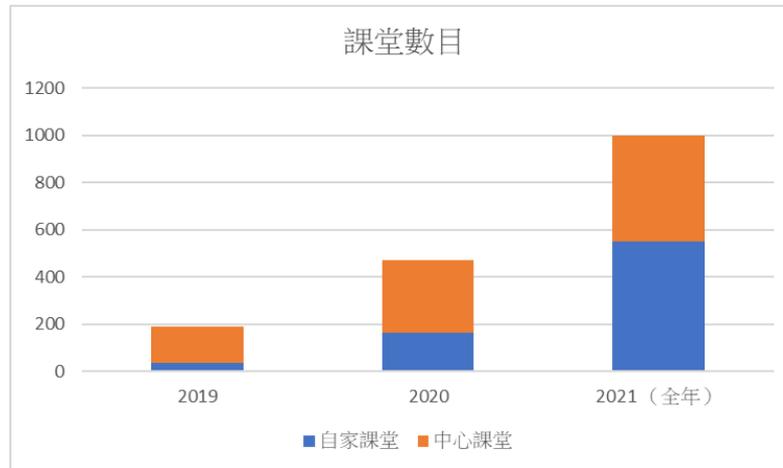
對象  
社會持份者  
(學生、年青  
人、長者等等)

(然後)  
達致期望  
的社會影  
響力



# 《樂齡瑜伽》深受長者喜愛，並能持續營運

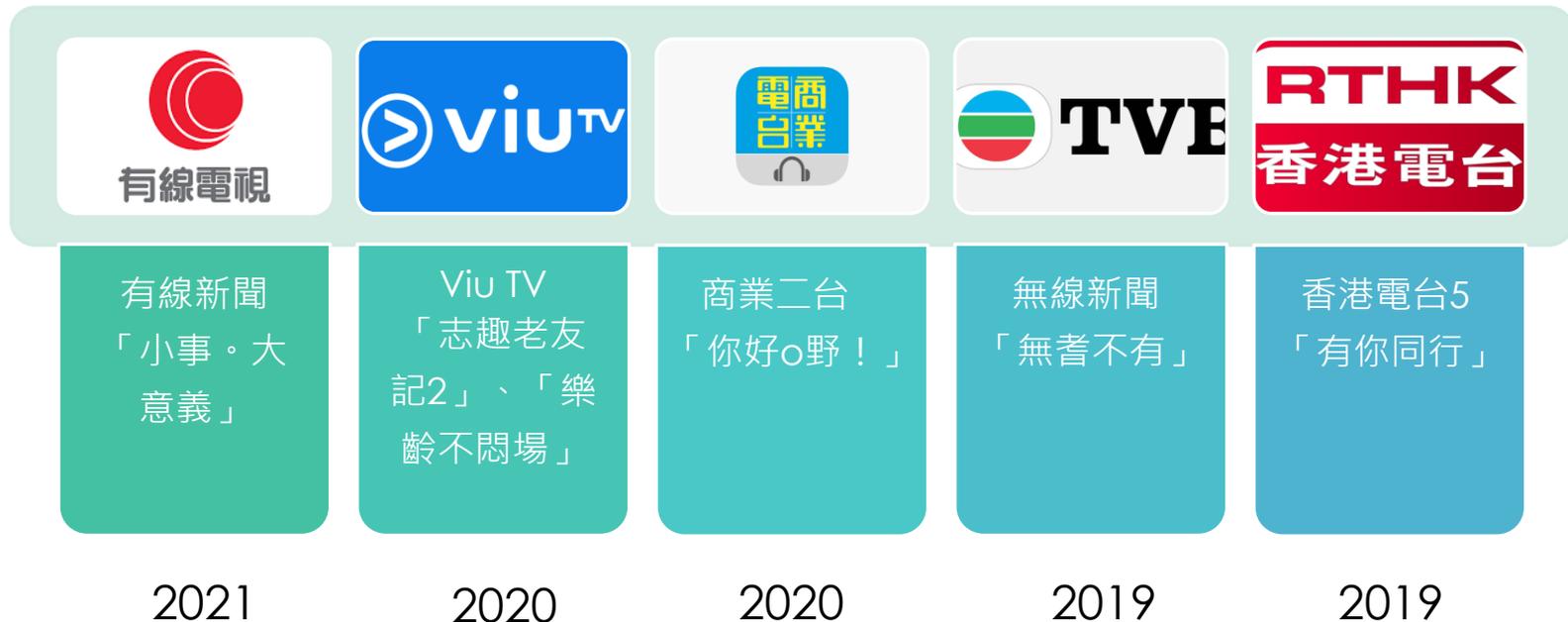
《樂齡瑜伽》既受長者喜愛，並能持續營運，有投資回報，整體發展良好。





## 《樂齡瑜伽》 吸引傳媒報導

「長者 x 瑜伽」有話題性，吸引傳媒/新聞節目報導。





# 第一步初見成果，開始邁向第二步

**1. 開發「樂齡瑜伽」。**測試市場，建立認受性。

6 – 12 months

虧損 (可承受)

**2. 開辦「樂齡瑜伽」課程系列。**對課程效能作定期跟進和研究，確立產品服務的效益，並透過不同渠道推廣「樂齡瑜伽」于長者。

12 – 24 months

整體虧損 / 但活動收支平衡

**3. 展開「銀髮互動」計劃，樂齡瑜伽」導師/導師助手。**培訓有興趣和能力的長者成為「樂齡瑜伽」導師/導師助手，讓長者老有所為，並擴大服務能力和範疇。

24 – 36 months

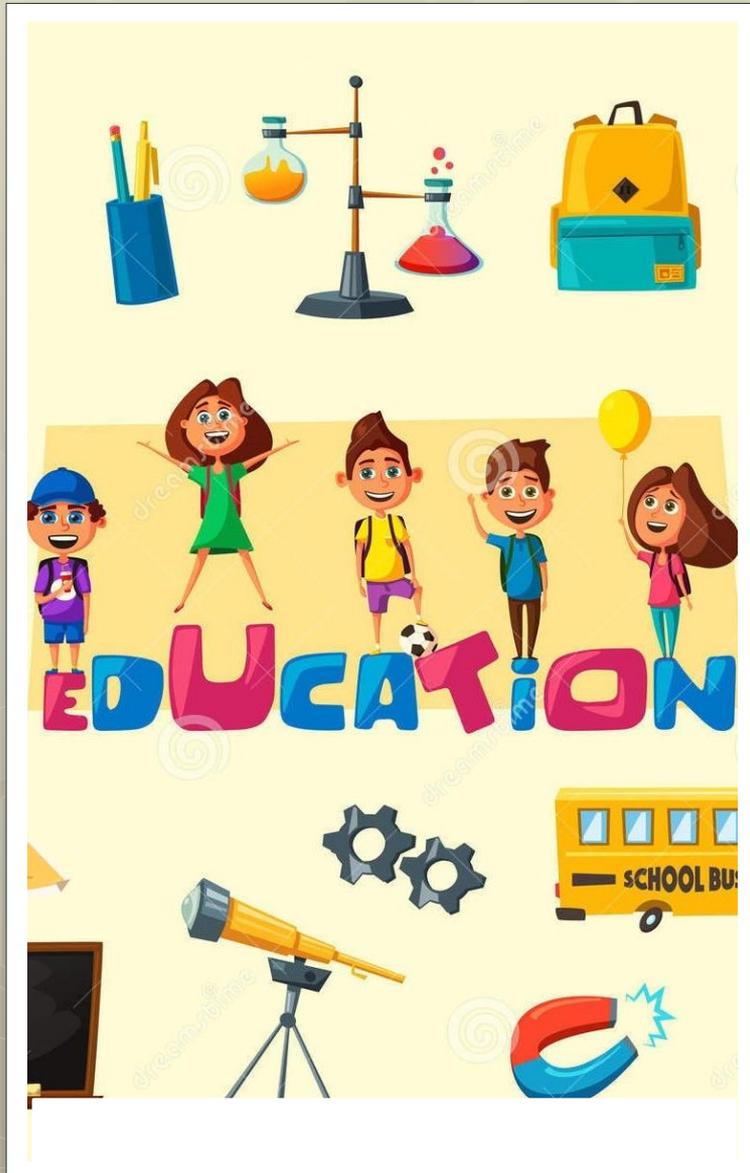
整體收支平衡 / 開始盈利

**4. 擴展「樂齡瑜伽」到各社區長者中心。**擴展服務，為更多長者提供瑜伽練習指導。

36 months onwards

持續維持整體經營盈利

**第二步：  
推廣社會教育**



# 校園社創體驗學習 概要

主題1：定型觀念 / 既定思維

主題2：生涯規劃 / 社創規劃



# 主題 1：定型觀念 / 既定思維

- **學習成果：**
  - 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。
- **全方位基要學習經歷：**
  - 德育及公民教育、社會服務、體藝發展。
- **範疇：**
  - 德育、通識、體育
- **活動形式：**
  - 活動1A：跨代瑜伽練習體驗
  - 活動1B：社區服務學習
  - 活動1C：真人圖書館





# 主題 1：「定型觀念 / 既定思維」學習特色

以行動  
實踐打破定型  
觀念

發展樂齡瑜  
伽，讓瑜伽  
成為長者運  
動選項

參加者在  
反思學習  
的同時，  
亦成為改  
變社會的  
推動者

推廣長者正  
面形象/減  
少負面定型

以實踐成  
果作為體  
驗學習的  
綱領



# 主題 1：活動1A：跨代瑜伽練習體驗

- 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。
- 活動形式：
  - 由導師帶領樂齡瑜伽學員與學生一同練習瑜伽。
- 對象：
  - 小學：P3 – P6；中學：F1 – F6
- 時間：
  - 1小時/班
- 場地：
  - 校內
- 費用\*及人數上限：
  - \$80/位；最低消費：\$1000
  - 15人/班

\*可因應學校的特定要求以作調整





# 主題 1：活動1B：社區服務學習

- 目的：
  - 與長者互動，學習與長者溝通的技巧，體驗跨代團結的喜悅。
- 活動形式：
  - 學生到訪長者中心或瑜樂伽教室協助導師指導長者練習瑜伽。
- 對象：
  - F1 – F6
- 時間：
  - 1.5小時
- 場地：
  - 長者中心或瑜樂伽教室（荔枝角）
- 費用\*及人數上限：
  - \$1000/活動
  - 8人/活動

\*可因應學校的特定要求以作調整





# 主題 1：活動1C：真人圖書館

- 目的：
  - 反思定型觀念，打破既定思維，建立「慎思明辨能力」。
- 活動形式：
  - 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。
- 對象：
  - F4 – F6
- 時間：
  - 1.5 小時
- 場地：
  - 校內
- 費用\*及人數上限：
  - \$100/位；最低消費：\$1,500
  - 30人



\*可因應學校的特定要求以作調整



## 主題 2：生涯規劃 / 社創規劃

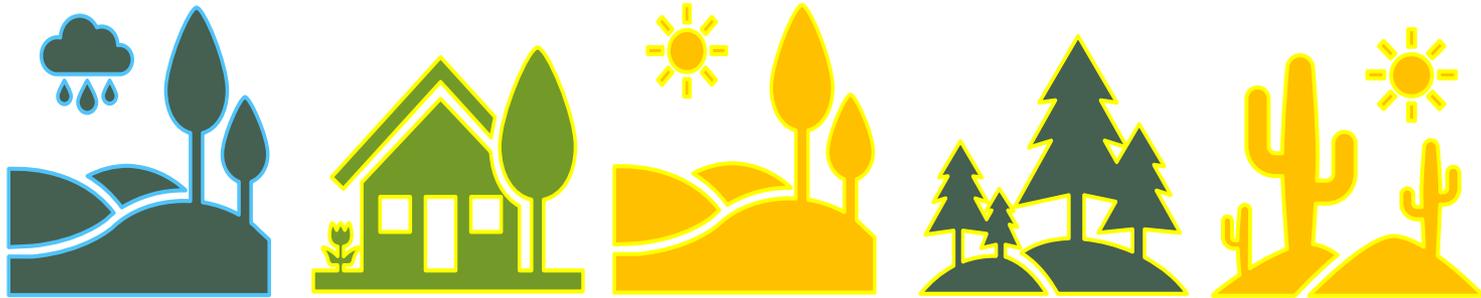
- **學習成果：**
  - 認識自己，認識生命，探索社會創新的機遇、知識和技巧，為事業規劃作出準備。
- **全方位基要學習經歷：**
  - 與工作有關的經驗、社會服務。
- **範疇：**
  - 德育、通識、常識
- **活動形式：**
  - 活動2A：「瑜樂伽」社創之路
  - 活動2B：瑜伽「心渡遊」





## 主題 2：「生涯規劃 / 社創規劃」學習特色

透過瑜樂伽創辦人的親身分享或連結大自然的體驗當中，讓參加者更能認識自己，對生涯規劃不單有「認知」，更有「感知」，從而轉化學生現有思維，邁向更多元的生涯規劃。





## 主題 2：活動2A：「瑜樂伽」社創之路

- 目的：
  - 為學生提供真實社企個案作的生涯規劃的參考。
- 形式：
  - 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。
- 對象：
  - F2 – F6
- 時間：
  - 1.5小時
- 場地：
  - 校內
- 費用\*及人數上限：
  - \$100/位；最低消費：\$2,000
  - 100人

\*可因應學校的特定要求以作調整





## 主題 2：活動2B：瑜伽「心渡遊」

- 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。
- 形式：
  - 戶外旅遊行程，參觀有機農莊，瑜樂伽創辦人/農莊主人分享生命的蛻變，並由導師帶領大家體驗「戶外瑜伽」。
- 對象：
  - P4 – P6; F1 – F6
- 時間：
  - 5小時
- 場地：
  - 戶外有機農莊
- 費用\*及人數上限：
  - \$250/位（不包交通費）；
  - 最低消費：\$3,000
  - 20人

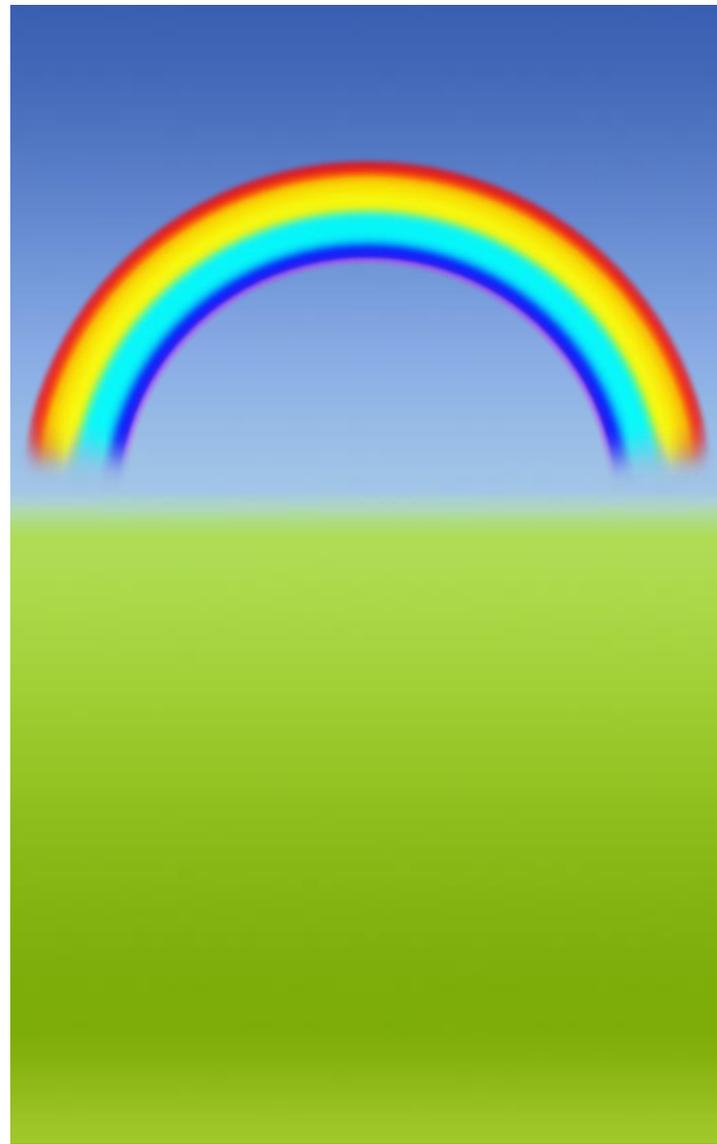
\*可因應學校的特定要求以作調整





# 團隊





此照片 · 作者: 未知作者 · 许可证: [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## 過往活動簡述



## 過往校園社創體驗學習活動

年/月	院校	主題/活動	場地
2021/07	九龍真光中學	社創分享/真人圖書館	校內
2021/06	樂善堂余近卿中學	跨代共融/社區服務學習	長者中心
2021/02	香港專業教育學院 (沙田)	生涯規劃/社創分享	Zoom
2020/01	香港專業教育學院 (沙田)	生涯規劃/社創分享	校內
2019/11	保良局朱敬文中學	生涯規劃/瑜伽練習體驗	校內
2019/10	香港大學 (國際交換生)	社創分享	校外
2019/07	九龍真光小學	跨代瑜伽練習體驗	校內
2019/04	香港大學學生會扶輪青年服務團	生涯規劃/社創分享	校內
2019/02	香港專業教育學院 (沙田)	生涯規劃/社創分享	校內
2018/10	香港專業教育學院 (沙田)	生涯規劃/社創分享	校內



## 學生與長者齊齊練習瑜伽



## 社區服務學習





長者到校與學生交流。



# 真人圖書館



導師帶領樂齡瑜伽學員與學生一同練習瑜伽。



## 瑜 伽 練 習 體 驗





## 與學生簡介瑜樂伽並體驗樂齡瑜伽



## 生涯規劃+ 瑜伽體驗



與學生分享如何踏上社企之路，並解釋社企  
業務策劃的重要性



生涯規劃 + 社創分享



從連結自然和瑜伽中體驗生命



瑜伽「心渡遊」



## 師生反饋信息

(10 Jan 2020) I learned from colleagues that they found extremely difficult to invite warm-hearted guest speaker..... well you two are excellent la 😊

Ms. Katherine Wong,  
Lecturer: IVE, Shatin

(13 Feb 2019) Some of student feedback that they admired to your details analysis of your project. Thanks for your sharing.

(8 Jul 2019) 多謝貴機構教練員工的落力協助，令今天的活動十分成功！希望將來有机会再度合作！🙏🙏

Mr. Max Ho ~ Finance Committee  
Kowloon True Light School Primary Section

(16 Jul 2021) 前幾日我哋舉行左個 pitching 比賽。有搵 KOElderly 師兄師姐返黎分享鼓勵同學。佢哋分享番成個 project 的經過，有特別多謝「瑜樂伽」。佢哋有你和 Duncan coaching 真好 😊

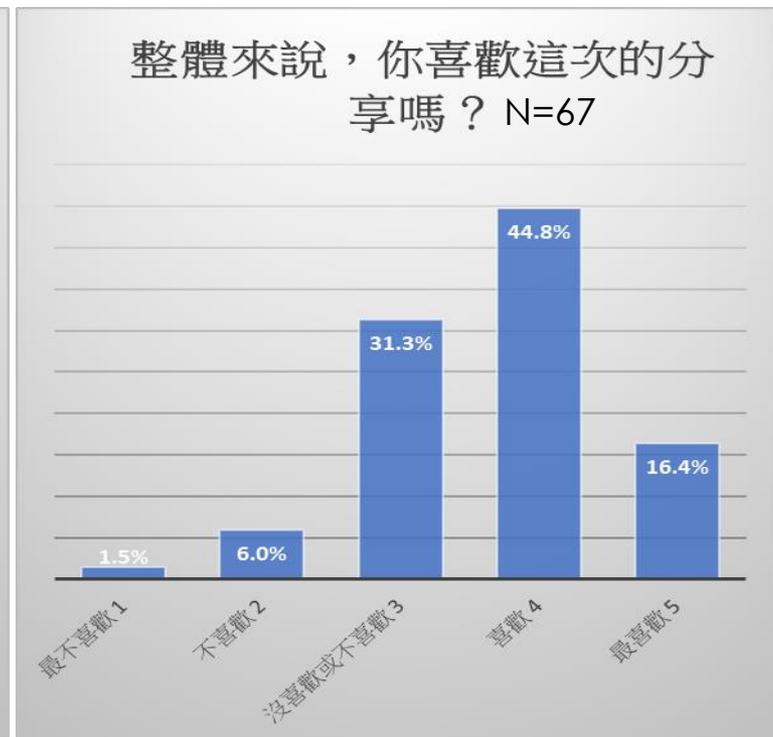
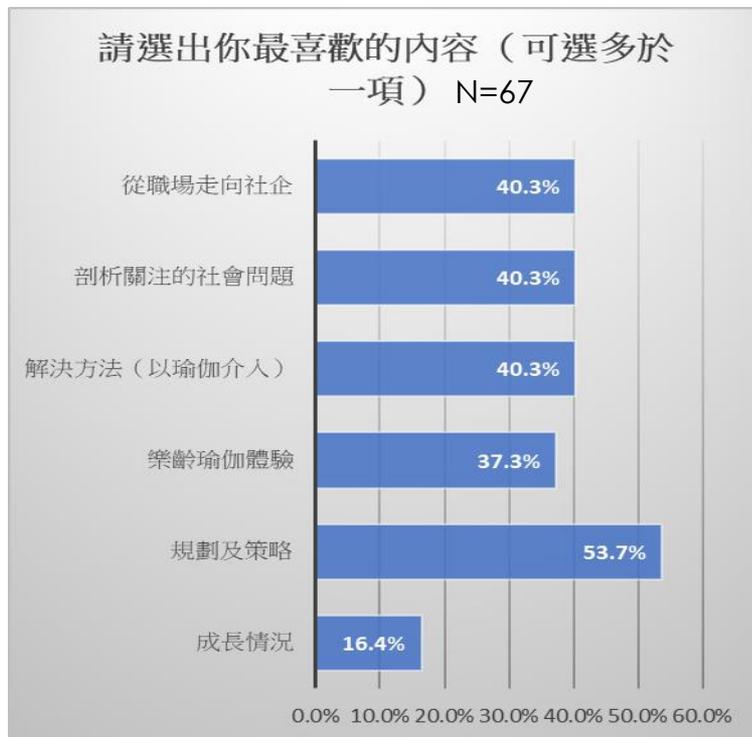
Ms. May Chan,  
Lecturer: IVE, Shatin



# 師生反饋信息

(10 Feb 2021) Thank you for providing the excellent sharing to us. Feedback from students after attending the sharing session is shown in the attachment. The overall feedback is positive. Some findings are interesting. Enjoy!

Lecturer: IVE Shatin  
Ms. May Chan



8/25/2021

謝謝！



電郵：[info@silveryoga.com.hk](mailto:info@silveryoga.com.hk)  
電話：6010 1909



 瑜樂伽 Silver Yoga

[www.60yoga.com](http://www.60yoga.com)