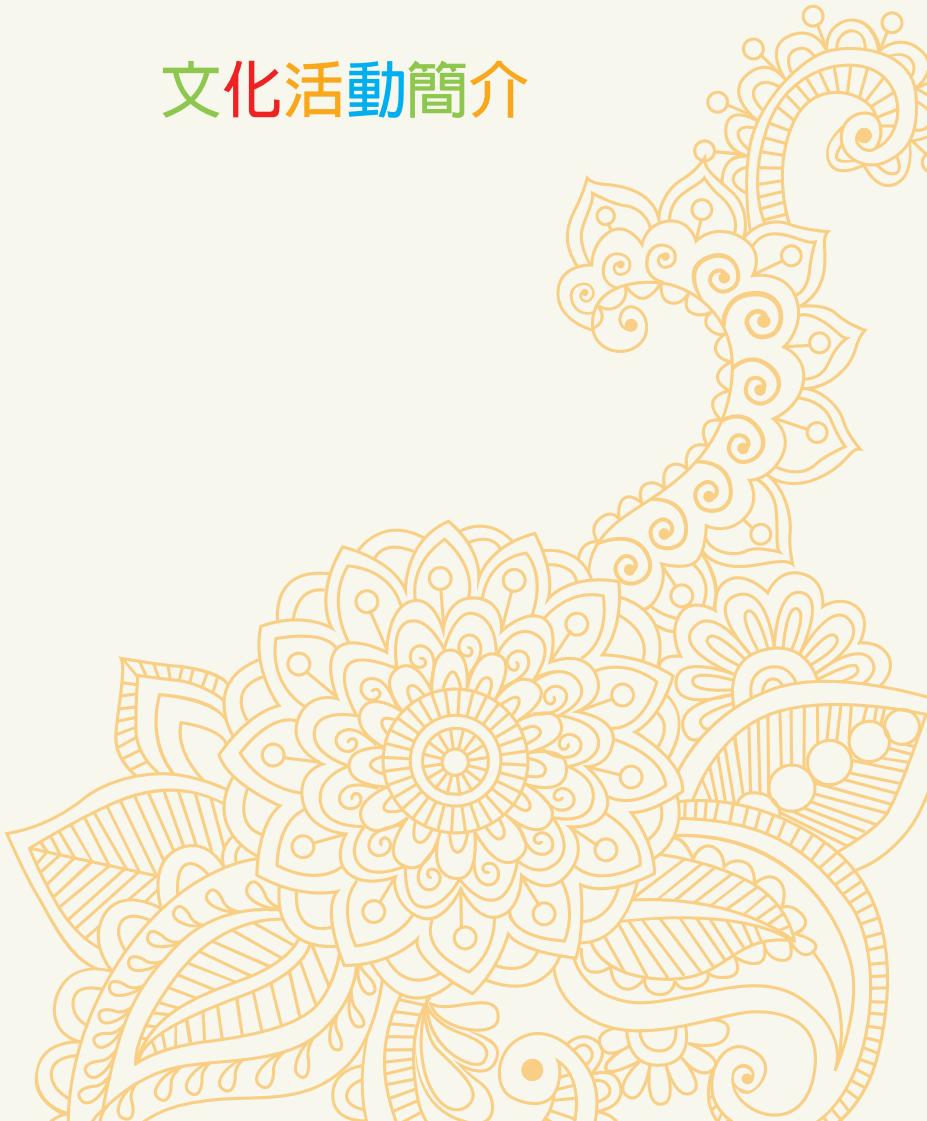




CULTURAL PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化活動簡介





CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

休閒文化藝術體驗

在今天繁忙的都市生活中，有些時候都需要放緩腳步，停下來享受片刻！休閒的南亞文化體驗工作坊，可令你放鬆心神，帶給你愉悦和滿足！

ZenHenna工作坊

ZenHenna 揉合「禪繞畫」及 南亞彩繪藝術，由重覆結構圖案和南亞彩繪的民族圖案組合而成。由經驗豐富的ZenHenna少數族裔導師教授，讓人專注在繪畫時得到身心平靜。

工作坊內容

- 認識ZenHenna 的來源與歷史
- 學習ZenHenna圖案及繪畫技巧
- 創作專屬的ZenHenna
- 學習專注當下，平靜地與心靈溝通

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富經驗的ZenHenna繪畫導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁： www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground





CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING



休閒文化藝術體驗

在今天繁忙的都市生活中，有些時候都需要放緩腳步，停下來享受片刻！休閒的南亞文化體驗工作坊，可令你放鬆心神，帶給你愉悦和滿足！

曼陀羅彩點藝術工作坊

曼陀羅 (Mandala) 藝術創作不僅僅是在點印彩點，創作的過程更被視作自我探索的途徑。參加者不單可以在點印顏色的過程中，完成藝術作品，認識曼陀羅文化之餘，更可放鬆心神，舒解壓力。

工作坊內容

- 曼陀羅圖案及歷史介紹
- 學習曼陀羅點印技巧
- 設計曼陀羅圖案
- 每位參加者可以繪畫1個曼陀羅點印杯墊

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富手工藝製作經驗的文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

休閒文化體驗

在今天繁忙的都市生活中，有些時候都需要放緩腳步，停下來享受片刻！休閒的南亞文化體驗工作坊，可令你放鬆心神，帶給你愉悦和滿足！

瑜伽工作坊

瑜伽文化體驗工作坊可帶給人力量、靈活性和身心舒暢的感覺，我們擁有經驗的瑜伽導師，會帶領參加者認識瑜伽的來源和文化，一同享受休閒的文化體驗！

工作坊內容

- 介紹瑜伽的來源和歷史
 - 學習瑜伽的動作、呼吸運用
 - 由基本開始，循序漸進
- 享受身體伸展、身心放鬆和安靜

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富經驗的瑜伽導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

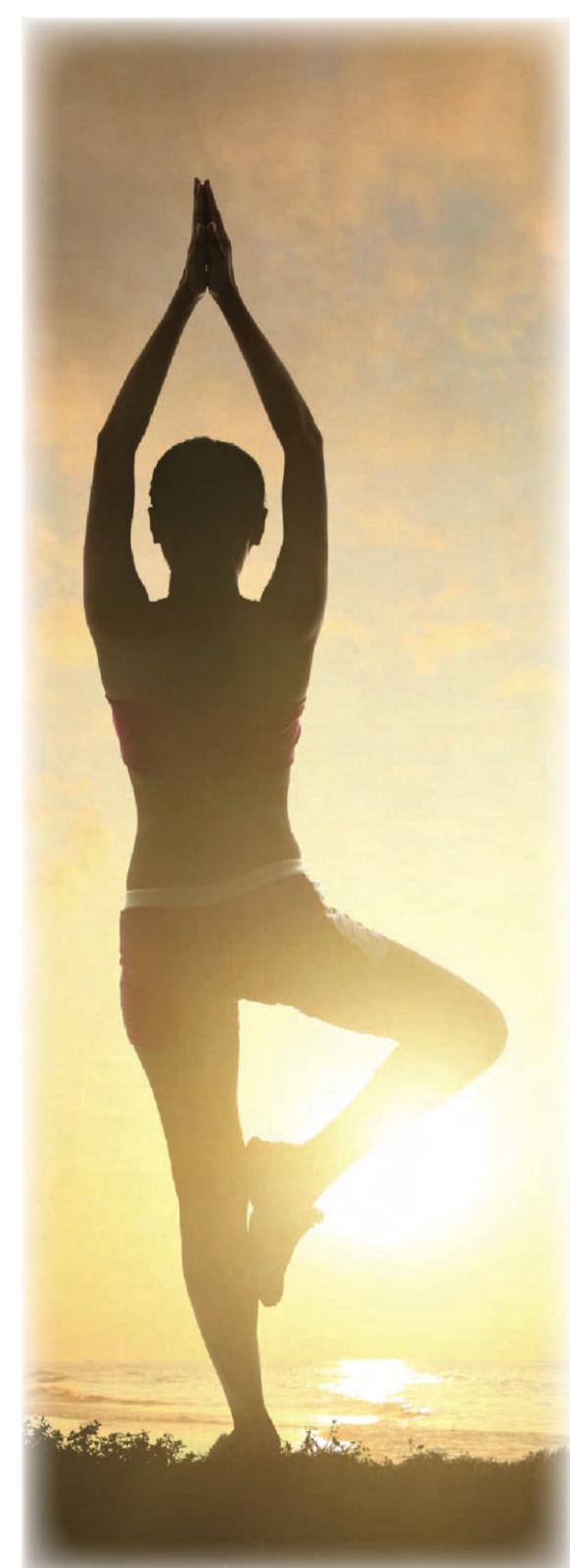
網頁：www.culturalplayground.org



Cultural Playground HK



culturalplayground





CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING



休閒文化體驗

在今天繁忙的都市生活中，有些時候都需要放緩腳步，停下來享受片刻！休閒的南亞文化體驗工作坊，可令你放鬆心神，帶給你愉悅和滿足！

民族舞蹈工作坊

舞蹈是世界共通語言。我們都熱愛跳舞，而不同的舞蹈各有特色。我們的舞蹈工作坊，讓參加者不分年齡界限，以新穎的動作和舞步，一起提升活力、改善協調，感受節拍和展現笑容，改變人與人之間的互動方式。

可供選擇工作坊

- 印度舞 (Bollywood Dance)
- 森巴舞 (Zumba Dance)

工作坊時間

1 - 1.5 小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富經驗的舞蹈導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化藝術體驗

創新意念與傳統技巧的融合

藝術與手工藝以各種各樣的方式塑造及豐富我們的生活，傳統工藝承載的意念和技巧，展現一個社會在傳統、文化甚至宗教的演變。我們的特色手工藝工作坊，將創新意念與傳統工藝融合，為不同文化打開交流的門，讓參加者可以親身體驗，樂在其中！

曼蒂 (Mehndi) 木牌裝飾工作坊

曼蒂 (Mehndi) 是一種南亞藝術將彩繪繪畫在身上，亦常用於南亞的傳統慶祝活動和儀式。參加者可以學習每個圖案背後的特殊含義，並創作自己的藝術木牌裝飾，祝福他們的親人。

工作坊內容

- 認識曼蒂 (Mehndi) 圖案及歷史
- 學習烏都語/印尼語/尼泊爾語的問候語
- 每位參加者可創作1個木牌裝飾

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富手工藝經驗的文化導師

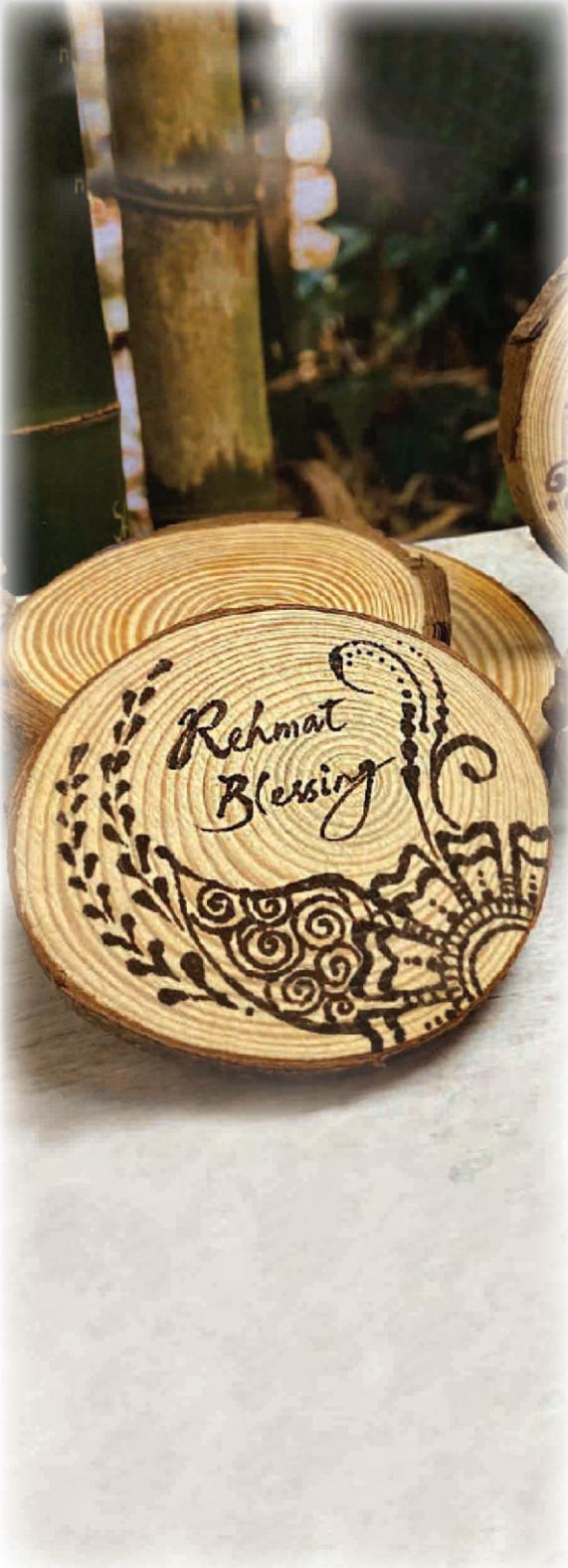
聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground





CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化藝術體驗

創新意念與傳統技巧的融合

藝術與手工藝以各種各樣的方式塑造及豐富我們的生活，傳統工藝承載的意念和技巧，展現一個社會在傳統、文化甚至宗教的演變。我們的特色手工藝工作坊，將創新意念與傳統工藝融合，為不同文化打開交流的門，讓參加者可以親身體驗，樂在其中！

馬賽克相框工作坊

馬賽克以絢麗色彩和獨特美學而令人着迷。即使只利用少數的材料，亦可以令簡約的相框搖身一變成為藝術品，為生活更添品味。

工作坊內容

- 認識馬賽克歷史
- 學習馬賽克的手工藝，在相框上創作個性化的馬賽克圖案
- 每位參加者可創作1個相框

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富製作馬賽克經驗的文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化藝術體驗

創新意念與傳統技巧的融合

藝術與手工藝以各種各樣的方式塑造及豐富我們的生活，傳統工藝承載的意念和技巧，展現一個社會在傳統、文化甚至宗教的演變。我們的特色手工藝工作坊，將創新意念與傳統工藝融合，為不同文化打開交流的門，讓參加者可以親身體驗，樂在其中！

幸運皮革護照套工作坊

人們喜愛用不同形式為他人送上祝福，而我們的文化導師，將利用喻意幸運的南亞民族圖案，教你如何製作幸運皮革護照套，為你下個旅程增添樂趣與祝福！

工作坊內容

- 了解南亞民族圖案的歷史
- 學習皮革工藝基本技術
- 每位參加者可製作1個護照套

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富手工藝製作經驗的文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground





CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING



文化藝術體驗

創新意念與傳統技巧的融合

藝術與手工藝以各種各樣的方式塑造及豐富我們的生活，傳統工藝承載的意念和技巧，展現一個社會在傳統、文化甚至宗教的演變。我們的特色手工藝工作坊，將創新意念與傳統工藝融合，為不同文化打開交流的門，讓參加者可以親身體驗，樂在其中！

南亞民族烙刻藝術工作坊

祝福滿滿千萬句！

藉著民族圖案和少數族裔的祝福語，烙刻在行李牌上，或以曼陀羅彩點藝術繪印在名牌上，各自塑造獨特的風格，讓你下一次旅程倍添姿彩！

工作坊內容

- 介紹南亞民族烏都語
- 認識南亞民族圖案與熱烙技巧 或
- 學習曼陀羅彩點圖案技巧

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富手工藝製作經驗的文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁： www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化藝術體驗

創新意念與傳統技巧的融合

藝術與手工藝以各種各樣的方式塑造及豐富我們的生活，傳統工藝承載的意念和技巧，展現一個社會在傳統、文化甚至宗教的演變。我們的特色手工藝工作坊，將創新意念與傳統工藝融合，為不同文化打開交流的門，讓參加者可以親身體驗，樂在其中！

民族圖案彩繪 (Henna) 工作坊

彩繪 (Henna) 在印度、非洲及中東是相當普及的身體裝飾。利用天然染料，以肌膚作畫布，畫上各類圖案成短暫性紋身；亦可以畫在各類型的物料上，成為獨有的藝術品。

工作坊內容

- 南亞民族彩繪圖案介紹
- 學習南亞民族彩繪圖案繪畫技巧
- 設計南亞民族圖案

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富手繪經驗的文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化藝術體驗

創新意念與傳統技巧的融合

藝術與手工藝以各種各樣的方式塑造及豐富我們的生活，傳統工藝承載的意念和技巧，展現一個社會在傳統、文化甚至宗教的演變。我們的特色手工藝工作坊，將創新意念與傳統工藝融合，為不同文化打開交流的門，讓參加者可以親身體驗，樂在其中！

南亞民族彩繪(henna)曲奇工作坊

彩繪(henna)圖案在印度、非洲及中東是相當普及的身體裝飾藝術。彩繪曲奇就是融入彩繪藝術與食品顏料在曲奇餅上，繪畫個人喜愛的民族圖案，既可自己品嚐，亦可為親朋送上一份窩心。

工作坊內容

- 南亞民族彩繪圖案介紹
- 學習南亞民族彩繪圖案繪畫技巧
- 在曲奇餅上設計南亞民族圖案

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

豐富手工藝經驗的南亞文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground





CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

本地及中國文化 藝術與手工藝技巧的融合

「展示給你，讓你嘗試」是 Cultural Playground 工作坊中的主要理念。我們提供不同中國文化藝術工作坊，包括烹飪、藝術、舞蹈、文化導賞，以達致社會共融，文化交流與傳承。

中國文化藝術工作坊

- 中國書法 / 國畫
- 中國剪紙藝術
- 中國繩結藝術
- 麵粉公仔
- 風箏
- 本地小食品嚐 / 製作

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富製作手工藝的文化導師

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground





CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING



美味文化體驗

世界上有各式各樣的傳統菜式，不同地區的飲食文化都有各自的獨特性。我們舉辦的烹飪工作坊，讓參加者可以學習不同地區的烹調風格，了解各地的飲食習慣，在親身體驗的同時進行交流，深入了解彼此的文化。

尼泊爾美食工作坊

烹飪之旅：尼泊爾家常菜（Dal Bhat）

你想嘗試尼泊爾的美食嗎？透過製作尼泊爾家常菜Dal Bhat（Dal（扁豆）/Bhat（香飯））及各種特色小菜，你將體驗到尼泊爾的獨特飲食文化。一同展開尼泊爾烹飪之旅吧！

- 體驗尼泊爾飲食文化
- 製作Dal Bhat（包括扁豆湯、酸菜、香飯）

工作坊時間

1.5 小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富南亞菜色煮食經驗的尼泊爾文化大使

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

美味文化體驗

世界上有各式各樣的傳統菜式，不同地區的飲食文化都有各自的獨特性。我們舉辦的烹飪工作坊，讓參加者可以學習不同地區的烹調風格，了解各地的飲食習慣，在親身體驗的同時進行交流，深入了解彼此的文化。

巴基斯坦甜品工作坊

椰子拉杜球 (Ladoo) 和 酸奶 (Lassi)

椰子拉杜球 (Ladoo) 是巴基斯坦的特色香料甜品之一；酸奶 (Lassi) 則是一種用酸奶和各種香料製作而成的冰凍飲料。來製作兩款美味的巴基斯坦甜品，體驗他們的飲食文化，學習他們的香料秘方。

- 體驗巴基斯坦的飲食文化
- 與我們的巴基斯坦文化大使一起製作

工作坊時間

1.5 小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富南亞菜式煮食經驗的文化大使

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

電郵：discover.joy@culturalplayground.org



Cultural Playground HK



culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND

DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

美味文化體驗

世界上有各式各樣的傳統菜式，不同地區的飲食文化都有各自的獨特性。我們舉辦的烹飪工作坊，讓參加者可以學習不同地區的烹調風格，了解各地的飲食習慣，在親身體驗的同時進行交流，深入了解彼此的文化。

香料之旅

香料在南亞國家被廣泛使用，除了用於煮食也可用於製作香料茶，讓我們的文化分享大使帶你踏上這趟香料之旅。

- 體驗印度或巴基斯坦茶的文化
- 學習使用多種南亞香料，製成香料茶材料
- 禮盒
- 享用香料茶
- 2選1：印度瑪撒拉茶或克什米爾粉紅茶
- 每位參加者可製作1套禮盒

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富南亞菜色煮食經驗的文化大使

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground





美味文化體驗

世界上有各式各樣的傳統菜式，不同地區的飲食文化都有各自的獨特性。我們舉辦的烹飪工作坊，讓參加者可以學習不同地區的烹調風格，了解各地的飲食習慣，在親身體驗的同時進行交流，深入了解彼此的文化。

粉紅奶茶香料茶包工作坊

克什米爾茶 (Kashmiri Tea)又名粉紅奶茶，是巴基斯坦的傳統節慶飲料。有別於一般港式奶茶，茶稍有咸味，茶色亦為淡淡的粉紅色。參加者可整合各種南亞傳統香料製作成方便烹煮的茶包，呷一口香料奶茶。

工作坊內容

- 了解巴基斯坦奶茶的歷史
- 製作香料奶茶套裝
- 品嚐奶茶
- 體驗巴基斯坦的飲食文化

工作坊時間

1小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富南亞菜式煮食經驗的文化大使

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground



CULTURAL
PLAYGROUND
DISCOVER JOY THROUGH UNDERSTANDING

文化共融活動體驗

走進不同文化的世界

你是否考慮由自己設計一個文化體驗團？
我們可提供不同類型的文化活動，跟你編制
自己喜好的體驗活動，讓你與家人或朋友一
同度過愉快的一天！

度身訂造文化日

可供選擇的文化日內容配搭：

- 文化之旅 + 工作坊
- 2 個文化展位
- 文化敏感度講座 + 文化展位
- 文化午餐 + 文化分享

文化日時間

3 – 6小時

授課語言

英文/廣東話

導師

擁有豐富經驗的文化分享大使

聯絡我們：

Tel 2423 5038 Fax 2428 6708

網頁：www.culturalplayground.org

Cultural Playground HK

culturalplayground