

課程編號	課程名稱	課程內容	上課日期	星期	時間	時長	日數	對象 (年齡)	備註	上堂地點	會員價	非會員價
PH3-S23-0054	DIY擴香木花樽工作坊(A班)	了解立體拼圖模型設計，利用平面木板變成立體嘅花樽，創作個人風格花樽。	13/7/2023	四	14:15-3:45	1.5小時	1	12至25歲青年	可自備香水/精油	灣仔PH3	HK\$320	HK\$360
PH3-S23-0055	DIY木藝手繪掛鐘工作坊(A班)	利用簡單彩繪和組裝，創作個人風格的掛鐘擺設。	13/7/2023	四	16:00-5:30	1.5小時	1	12至25歲青年		灣仔PH3	HK\$520	HK\$570
PH3-S23-0056	DIY十字刺繡匙扣工作坊(A班)	運用針線利用十字刺繡方式完成個人風格的圖案，變成獨一無二的匙扣裝飾。	20/7/2023	四	14:15-3:45	1.5小時	1	12至25歲青年		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0057	DIY古風小燈箱工作坊(A班)	製作精美立體小燈箱，可作小型掛燈小擺設，創作個人特色小燈箱。	20/7/2023	四	16:00-5:30	1.5小時	1	12至25歲青年		灣仔PH3	HK\$320	HK\$360
PH3-S23-0058	DIY擴香木花樽工作坊(B班)	了解立體拼圖模型設計，利用平面木板變成立體嘅花樽，創作個人風格花樽。	10/8/2023	四	14:15-3:45	1.5小時	1	12至25歲青年	可自備香水/精油	灣仔PH3	HK\$320	HK\$360
PH3-S23-0059	DIY木藝手繪掛鐘工作坊(B班)	利用簡單彩繪和組裝，創作個人風格的掛鐘擺設。	10/8/2023	四	16:00-5:30	1.5小時	1	12至25歲青年		灣仔PH3	HK\$520	HK\$570
PH3-S23-0060	DIY十字刺繡匙扣工作坊(B班)	運用針線利用十字刺繡方式完成個人風格的圖案，變成獨一無二的匙扣裝飾。	16/8/2023	三	18:00-19:30	1.5小時	1	18歲以上人士		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0061	DIY古風小燈箱工作坊(B班)	製作精美立體小燈箱，可作小型掛燈小擺設，創作個人特色小燈箱。	16/8/2023	三	19:45-21:15	1.5小時	1	18歲以上人士		灣仔PH3	HK\$320	HK\$360
PH3-S23-0062	DIY擴香木花樽工作坊(C班)	了解立體拼圖模型設計，利用平面木板變成立體嘅花樽，創作個人風格花樽。	23/8/2023	三	18:00-19:30	1.5小時	1	18歲以上人士	可自備香水/精油	灣仔PH3	HK\$320	HK\$360
PH3-S23-0063	DIY木藝手繪掛鐘工作坊(C班)	利用簡單彩繪和組裝，創作個人風格的掛鐘擺設。	23/8/2023	三	19:45-21:15	1.5小時	1	18歲以上人士		灣仔PH3	HK\$520	HK\$570
PH3-S23-0064	咖啡拉花體驗工作坊(A班)	大家都喜愛到咖啡廳享受一杯拉花精美的意式咖啡，有沒有想過自己都能親手沖泡？本工作坊將為大家介紹意式咖啡沖煮原理和技巧，並指導大家如何拉出基礎的拉花圖案。	18/7/2023	二	14:15-15:15	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0065	咖啡手沖工作坊(A班)	近年流行著重講究咖啡產地、品種、處理的精品咖啡，手沖是其中一個能表現到咖啡豆原味的一個方法。本工作坊將帶領大家品嚐不同產地咖啡的風味、並嘗試自己沖泡一杯手沖咖啡。(本工作坊將品嚐不加糖、奶的黑咖啡)	18/7/2023	二	12:45-13:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0066	咖啡拉花體驗工作坊(B班)	大家都喜愛到咖啡廳享受一杯拉花精美的意式咖啡，有沒有想過自己都能親手沖泡？本工作坊將為大家介紹意式咖啡沖煮原理和技巧，並指導大家如何拉出基礎的拉花圖案。	25/7/2023	二	14:15-15:15	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0067	咖啡手沖工作坊(B班)	近年流行著重講究咖啡產地、品種、處理的精品咖啡，手沖是其中一個能表現到咖啡豆原味的一個方法。本工作坊將帶領大家品嚐不同產地咖啡的風味、並嘗試自己沖泡一杯手沖咖啡。(本工作坊將品嚐不加糖、奶的黑咖啡)	25/7/2023	二	12:45-13:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330

PH3-S23-0068	咖啡拉花體驗工作坊(C班)	大家都喜愛到咖啡廳享受一杯拉花精美的意式咖啡，有沒有想過自己都能親手沖泡？本工作坊將為大家介紹意式咖啡沖煮原理和技巧，並指導大家如何拉出基礎的拉花圖案。	1/8/2023	二	14:15-15:15	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0069	咖啡手沖工作坊(C班)	近年流行著重講究咖啡產地、品種、處理的精品咖啡，手沖是其中一個能表現到咖啡豆原味的一個方法。本工作坊將帶領大家品嚐不同產地咖啡的風味、並嘗試自己沖泡一杯手沖咖啡。（本工作坊將品嚐不加糖、奶的黑咖啡）	1/8/2023	二	12:45-13:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0070	咖啡拉花體驗工作坊(D班)	大家都喜愛到咖啡廳享受一杯拉花精美的意式咖啡，有沒有想過自己都能親手沖泡？本工作坊將為大家介紹意式咖啡沖煮原理和技巧，並指導大家如何拉出基礎的拉花圖案。	8/8/2023	二	14:15-15:15	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0071	咖啡手沖工作坊(D班)	近年流行著重講究咖啡產地、品種、處理的精品咖啡，手沖是其中一個能表現到咖啡豆原味的一個方法。本工作坊將帶領大家品嚐不同產地咖啡的風味、並嘗試自己沖泡一杯手沖咖啡。（本工作坊將品嚐不加糖、奶的黑咖啡）	8/8/2023	二	12:45-13:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0072	咖啡拉花體驗工作坊(E班)	大家都喜愛到咖啡廳享受一杯拉花精美的意式咖啡，有沒有想過自己都能親手沖泡？本工作坊將為大家介紹意式咖啡沖煮原理和技巧，並指導大家如何拉出基礎的拉花圖案。	19/7/2023	三	19:45 - 20:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0073	咖啡手沖工作坊(E班)	近年流行著重講究咖啡產地、品種、處理的精品咖啡，手沖是其中一個能表現到咖啡豆原味的一個方法。本工作坊將帶領大家品嚐不同產地咖啡的風味、並嘗試自己沖泡一杯手沖咖啡。（本工作坊將品嚐不加糖、奶的黑咖啡）	19/7/2023	三	18:30-19:30	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0074	咖啡拉花體驗工作坊(F班)	大家都喜愛到咖啡廳享受一杯拉花精美的意式咖啡，有沒有想過自己都能親手沖泡？本工作坊將為大家介紹意式咖啡沖煮原理和技巧，並指導大家如何拉出基礎的拉花圖案。	2/8/2023	三	18:30-19:30	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0075	咖啡手沖工作坊(F班)	近年流行著重講究咖啡產地、品種、處理的精品咖啡，手沖是其中一個能表現到咖啡豆原味的一個方法。本工作坊將帶領大家品嚐不同產地咖啡的風味、並嘗試自己沖泡一杯手沖咖啡。（本工作坊將品嚐不加糖、奶的黑咖啡）	2/8/2023	三	19:45-20:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$280	HK\$330
PH3-S23-0076	頸緊膊痛知多少(A班)	經常聽到有人話頸緊膊痛，但你又知唔知點解會出現呢？今次工作坊為你探討頸緊膊痛成因，分享一些簡單處理方法及改善姿勢問題，從而減少頸緊膊痛的出現。	13/7/2023	四	18:30-19:30	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$250	HK\$300

PH3-S23-0077	五十肩係五十歲先有?(A班)	五十肩呢個字眼相信都唔陌生，你又知唔知係咩？真係五十歲以上先有？呢個工作坊將會同大家介紹五十肩，並會分享一些簡單處理方法及預防運動。假設不幸地發生在你身上時，都可以懂得自救。	13/7/2023	四	19:45-20:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$250	HK\$300
PH3-S23-0078	頸緊膊痛知多少(B班)	經常聽到有人話頸緊膊痛，但你又知唔知點解會出現呢？今次工作坊為你探討頸緊膊痛成因，分享一些簡單處理方法及改善姿勢問題，從而減少頸緊膊痛的出現。	31/8/2023	四	19:45-20:45	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$250	HK\$300
PH3-S23-0079	五十肩係五十歲先有?(B班)	五十肩呢個字眼相信都唔陌生，你又知唔知係咩？真係五十歲以上先有？呢個工作坊將會同大家介紹五十肩，並會分享一些簡單處理方法及預防運動。假設不幸地發生在你身上時，都可以懂得自救。	31/8/2023	四	18:30-19:30	1小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$250	HK\$300
PH3-S23-0080	手綁花束工作坊	教授手綁花束基本紮作技巧、鮮花花材處理、配襯及包裝方法。 成品: 大約25-30cm	31/7/2023	一	18:30-20:30	2小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$1,000	HK\$1,050
PH3-S23-0081	婚禮入門花球及襟花班	教授如何製作襟花、手綁球形花束紮作技巧、鮮花花材處理、配襯及緞帶蝴蝶結之綁法 花球成品: 大約25cm	7/8/2023	一	18:30-20:30	2小時	1	16歲或以上		灣仔PH3	HK\$1,400	HK\$1,450
PH3-S23-0082	夏日小花籃工作坊(A班)	運用繽紛豐富的花材，製作出一個夏日小花籃。除了可增進親子感情，亦可訓練小孩手眼協調。 成品: 大約25cm	18/7/2023	二	16:15-17:45	1.5小時	1	8至12歲小學生及家長(親子班)	親子一同完成一份作品	灣仔PH3	HK\$750	HK\$800
PH3-S23-0083	夏日小花籃工作坊(B班)	運用繽紛豐富的花材，製作出一個夏日小花籃。除了可增進親子感情，亦可訓練小孩手眼協調。 成品: 大約25cm	18/7/2023	二	18:30-20:00	1.5小時	1	8至12歲小學生及家長(親子班)	親子一同完成一份作品	灣仔PH3	HK\$750	HK\$800
PH3-S23-0084	珍珠軟陶耳環工作坊(A班)	運用依家比較流行的軟陶黏土來做耳環	17/7/2023	一	15:30-16:30	1小時	1	8至12歲小學生及家長(親子班)	親子一同完成一份軟陶耳環作品	灣仔PH3	HK\$300	HK\$350
PH3-S23-0085	珍珠軟陶耳環工作坊(B班)	運用依家比較流行的軟陶黏土來做耳環	17/7/2023	一	16:45-17:45	1小時	1	8至12歲小學生及家長(親子班)	親子一同完成一份軟陶耳環作品	灣仔PH3	HK\$300	HK\$350
PH3-S23-0086	珍珠軟陶耳環工作坊(C班)	運用依家比較流行的軟陶黏土來做耳環	17/7/2023	一	19:45-20:45	1小時	1	16歲或以上	工作坊課堂內可完成一份軟陶耳環作品	灣仔PH3	HK\$300	HK\$350