

活學課程 2024 年 10 月至 12 月份之新課程將於 10 月 28 日(星期一)開辦。

**報名日期:**

由 2024 年 10 月 7 日(星期一)開始至每科開班前三個工作天截止報名。

**報名方法:**

可致電 3400 8970 / 3400 8369 或電郵 amyh.wong@polyu.edu.hk

**註:**

每個課程開課前 7 個工作天以收到報名學員的課程費用作實。若未能收到已報名人士的費用，則當作自動放棄。

報名後如要取消，請來電或電郵通知本會職員，以便將位置騰出給予其他欲報讀之會員。不要在上課前一兩天才通知!

**所有伸展運動及舞蹈課程**

學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)，未能提供者，當作放棄報讀處理，所交費用亦會退回\*

**支票付款:**

支票抬頭請寫「香港理工大學」，支票背面寫上學生姓名、聯絡電話及報讀課程名稱。

郵寄地址:香港理工大學 樂齡與家庭研究中心 活齡匯

陳鮑雪瑩樓 5 樓 R505 室

**如需以現金交付:**

星期一、三、五，早上 10:00-11:30 或下午 2:30-4:00 在大學校門外接見，請先與本會職員聯絡預約。

1. 課程名稱:西洋書法進階

開課日期:28/10-16/12 共8堂

時間:逢星期一,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:鍾偉昌先生

上課地點:28/10-25/11 (V311); 2-16/12 (Z412)

簡介:西洋書法進階班適合有基本哥德式字體認識的同學,延伸哥德式 Old English字體的裝飾和變化,設計花樣美化的效果。

2. 課程名稱:新年剪紙

開課日期:28/10-18/11 共4堂

時間:逢星期一,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:歐陽月雄女士(香港中文大學專業進修學院中國民間藝術文憑、演藝進修學院剪紙課程證書、美國官方認證禪繞畫導師、JPHAA日本和諧粉彩正指導師)

上課地點:R1205

簡介:中國剪紙在2009年已列入「人類非物質文化遺產名錄」,剪紙不單能承傳中國文化,作品既有裝飾功能,亦可餽贈親友。初學、再參加者會剪不同程度作品。今期會剪新年剪紙。

\*學員自備:125毫米(mm)長黑柄剪刀一把(老師建議用張小泉,約港幣33元)\*

3. 課程名稱:西洋書法初階

開課日期:28/10-16/12 共8堂

時間:逢星期一,下午2:00-3:30

費用:HK\$640

導師:鍾偉昌先生

上課地點:28/10-25/11 (V316); 2-16/12 (V304)

簡介:西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作,源遠流長,從普通書信,以至經文抄寫,公文制誥等都會應用。課程旨在讓學員認識西洋美術字的工具,基本概念,技巧及應用等。

4. 課程名稱:《我手表我心》手語及手語歌研習班

開課日期:28/10-16/12 共7堂 (18/11除外)

時間:逢星期一,下午2:30-4:30

費用:HK\$560

導師:陳青楊先生

上課地點:28/10-25/11 (P302); 2-16/12 (QR611)

簡介:利用身體語言、手勢、表情及口型,練習和聽障人士、長者、兒童及社區人士,建立一套易學易明的溝通技巧。配合手語歌曲、故事、話劇、情境練習,效果更佳,日後可參加表演、探訪、陪診等服務!

5. 課程名稱:彩色素描畫班

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期二,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:伍志強先生

上課地點:29/10-26/11 (R402); 3/12(待定); 10-17/12 (P306)

簡介:教授學員利用木顏色筆,將影像圖畫繪畫在紙張上。老師引導初學學員認識基本繪畫知識,以黑色線條勾畫出造形,以線條密集方法呈現色調,並以平塗技巧,展現出具立體感的實物及情境,以深入淺出來學習。

\*學員自備:B3畫紙/48色油性木顏色筆,學員亦可待導師第一堂講解後,再按課堂需要自備\*

6. 課程名稱:鉛筆素描畫班

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期二,中午12:00-1:30

費用:HK\$640

導師:伍志強先生

上課地點:29/10 (R902); 5-26/11 (Z206); 3/12 (Z413); 10-17/12 (P306)

簡介:教授學員利用鉛筆,將影像圖畫繪畫在紙張上。老師引導學員如何掌握不同黑色色調,以線條密集方法,展現平塗技巧,勾畫線條,呈現出具立體感的實景,以深入淺出來學習。

\*學員自備:B3畫紙/2H / HB / 2B / 4B鉛筆，學員亦可待導師第一堂講解後，再按課堂需要自備\*

7. 課程名稱:中國書法研習班

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期二，上午10:00-中午12:00

費用:HK\$640

導師:梁明華先生

上課地點:29/10-26/11 (Z512); 3/12 (待定); 10-17/12 (P304)

簡介:書法是中國名列第一的國粹藝術。為發揚這門藝術，從學生書寫實習中將中國書法歷史變遷而至書法鑑賞和書寫方法教導學員，課程中函蓋:楷書、行書、隸書、草書等字體。理論和實踐並重。入學資歷不限。

8. 課程名稱:舒痛伸展班

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期二，下午2:00-3:30

費用:HK\$640

導師:吳紅寬女士

上課地點:29/10-26/11 (N101); 3-17/12 (CD304)

簡介:課程為50+學員而設，透過輕鬆的伸展運動，令學員放鬆身心，減輕都市人的日常痛症。

\*學員自備:瑜珈墊、長毛巾(約長1米)、網球一個\*

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)，未能提供者，當作放棄報讀處理，所交費用亦會退回\*

9. 課程名稱:穴位推拿紓緩痛症

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期二，下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:陳令先生(國家認可推拿師、香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿

文憑、香港香薰治療師文憑)

上課地點: 29/10 (CF302); 5/11 (P302); 12-26/11 (HJ203); 3-10/12 (DE403);  
17/12 (Z413)

簡介:上課時以導師示範講解,學員實習為主。利用推拿按穴手法令全身血氣暢通、舒筋活絡、增強體質、延緩衰老,達到防病、舒緩痛症功效,舒緩痛症包括:網球肘、肩頸痛、落枕、肩周炎、膝關節痛,改善便秘等等。

10. 課程名稱:開口說日語-進階篇

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期二,下午2:30-4:30

費用:HK\$640

導師:陳青楊先生

上課地點: 29/10(待定); 12/11 (P302); 19/11 (QR514); 26/11 (V315);  
3-17/12 (QR611)

簡介:以基礎日語知識,配合日常生活的情境,擴闊社交、旅遊、購物等日語知識,配合會話、文法學習,進一步了解日本人的生活習慣和溝通技巧,開口便能說流暢日語。

11. 課程名稱:休閒書法班

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期三,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:劉振濤先生(香港書法愛好者協會理事、香港海濤彩墨畫會理事)

上課地點:30/10 (Z405); 6-27/11 (Z210); 4/12-18/12 (Z412)

簡介:體驗中華文化的輝煌成就,亦有休閒養生的作用。本課程從基本入手,教授楷書、行書、隸書,各體的結字和筆法,程度不拘,歡迎有興趣人士參加。

\*學員自備:毛筆、九宮格或是宣紙、墊枱布、墨等等\*

12. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期三,上午10:00- 11:30

費用:HK\$640

導師:連淑芳女士

上課地點:30/10-27/11 (Z208); 4-18/12 (BC302)

簡介:適合初學者或沒有恆常運動之人士。課程教授運動基本知識、運動種類、好處、運動處方等。利用自身體重或拉力帶，由淺入深，進行中等強度阻力運動訓練。鍛煉全身肌群控制力，預防及減少肌肉流失，提升肌力和肌耐力，改善關節靈活度，預防骨質疏鬆，加上平衡訓練，減少跌倒風險。

\*學員自備:拉力帶、瑜伽墊、穿著舒適衣服、運動鞋。如沒有拉力帶，可待導師第一堂講解後，之後課堂按需要自備\*

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)，未能提供者，當作放棄報讀處理，所交費用亦會退回\*

13. 課程名稱:日本文化有多Fun?(第22篇)

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期三，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:胡悅容女士(香港中文大學日本研究碩士)

上課地點: DE403

簡介:透過為期8節的課程於向學員深入講解一些饒富趣味的日本民族，歷史，文化等專題、及引領學員多角度地探究一些值得香港借鏡和思考的日本社會現狀，從而令學員加深對日本文化面貌。導師會按課程需要和學員興趣，邀請嘉賓導師出席課堂，就某些日本文化專題向學員作有關講解。

14. 課程名稱:休閒行草書法班

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期三，上午11:30-下午1:00

費用:HK\$640

導師:劉振濤先生(香港書法愛好者協會理事、香港海濤彩墨畫會理事)

上課地點:30/10-27/11 (Z512); 4/12-18/12 (Z412)

簡介:書法藝術中，行草書最能表達個性，因為行草書有不同的形態，是一種平易近人和自由的書體，行草書不像楷書嚴緊，亦不似草書般

難以辨認。參加者宜對楷書有認識的同學為佳。

\*學員自備:毛筆、九宮格或是宣紙、墊枱布、墨等等\*

15. 課程名稱:書法入門~隸書基礎班

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期三,下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:庾潤華先生(三餘書學社會員、香港中國美術會執行委員、香港紅荔書畫會永久會員)

上課地點:30/10-6/11 (Z511); 13/11 (V316); 20/11-18/12 (Z412)

簡介:由基本隸書運筆開始,通過一筆一劃學習書寫得一手整齊的隸書。透過運用正確的執筆的方法和良好的坐姿,練習書法的基本功。

\*學員自備:毛筆、九宮格或是宣紙、墊枱布、墨等等\*

16. 課程名稱:簡易中國舞班

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期三,下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:蘇玉萍女士

上課地點:30/10-6/11(待定);13-20/11(CD301); 27/11(待定); 4-18/12(BC302)

簡介:練習中國舞的基本動作及技巧,排練新舞,溫習上期學的舞蹈,輕鬆學跳中國舞,所學的舞可作表演。

\*學員請穿着輕便服飾及鞋,並自備一把摺扇及一把圓扇\*

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你),未能提供者,當作放棄報讀處理,所交費用亦會退回\*

17. 課程名稱:電力解構與知識

開課日期:31/10-19/12 共8堂

時間:逢星期四,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:陳貴新先生(屋宇設備工程學(榮譽)工學士、特許工程師、C級註冊電業工程人員)

上課地點: 31/10 (QR514); 7-28/11 (P303); 5-19/12 (P309)

簡介:為有興趣人士講解電力知識,內容包括電力分佈及配置、家居及非家居電力、系統及其安全和電力法例與規管等。

18. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:31/10-19/12 共8堂

時間:逢星期四,上午10:00-中午12:00

費用:HK\$640

導師:曾國輝先生(中國藝術科技研究所美術考級書法第10級)

上課地點:31/10-28/11 (V311); 5-12/12 (V304); 19/12 (P306)

簡介:課程為有興趣了解中國書法藝術,或初學書法者而設。課程在一般相對枯燥的書法練習中,加入趣味書法歷史及相關常識的分享,提高學員對書法的興趣及欣賞能力,同時會按學員學習進度在研習部份作個別調整,希望學員既可以學習到基礎楷書/行書的書寫技巧,也認識到相關的書法常識。

\*學員自備:空白宣紙(米字格或九宮格紙亦可)、毛筆、墨汁、墨碟和書畫毛氈墊\*

19. 課程名稱:逆齡提升時尚品味穿搭法

開課日期:31/10-21/11 共4堂

時間:逢星期四,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:陳聖智先生(考獲日本個人色彩檢定認可證書、美國俄勒岡州立大學學士及英國倫敦中央聖馬田藝術與設計學院文化企業與藝術證書)

上課地點:Z212

簡介:課程着重互動形式教學,以簡約輕便配襯為基礎,針對時尚穿搭及個人色彩而設。同學們可以參與不同場合服裝配襯討論,促進學員之間的交流和分享,導師亦提供專業指導和建議。課程完成後,同學們可以分辨適合自己的配襯風格及顏色,全面發揮個人魅力。歡迎追求自信及優雅生活的學員參加。

20. 課程名稱:丹尼遜健腦操® 26式之應用 (Brain Gym®)

開課日期:31/10-5/12 共6堂

時間:逢星期四,上午10:30-12:00

費用:HK\$480

導師:陳文瑤女士(是許可丹尼遜健腦操®導師及顧問(突破國際,註冊地:美國)及認知障礙症照顧策劃師。

上課地點:31/10 (Z210); 7 & 28/11 (N103); 14/11 (QR514); 21/11 (Z210); 5/12 (DE402)

簡介:丹尼遜健腦操®是認知障礙症訓練方法之一。結合中西醫理論及瑜伽的身體動作,整合腦部各區域,提升認知、專注能力,促進身體協調及情緒控制。以輕鬆遊戲方式分享成效。

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你),未能提供者,當作放棄報讀處理,所交費用亦會退回\*

21. 課程名稱:太極八法五步養生班

開課日期:31/10-19/12 共8堂

時間:逢星期四,上午11:00-中午12:30

費用:HK\$640

導師:趙麗珊女士(心意樂太極學會創會主席、中少林武術段位五段、香港南北國術會教練及裁判證書、並擔任該會資深裁判)

上課地點:31/10-21/11 (待定); 28/11 (BC203); 5-19/12 (BC302)

簡介:太極八法五步是國家體育總局為了更好地推廣及普及太極拳,在現有各流派太極拳的基礎上,從最為核心的八法五步技術入手,即:棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠八種手法,以及進、退、顧、盼、定五種步法,進行了系統的提煉和整理而成。它動作結構簡單,易學易練,是較為理想的太極拳入門套路。

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你),未能提供者,當作放棄報讀處理,所交費用亦會退回\*

22. 課程名稱:解鎖創意智慧

開課日期:31/10-19/12 共8堂

時間:逢星期四,下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:黃振聲先生(城市大學碩士主修教育心理、南澳洲大學碩士主修輔導、美國春田大學學士主修教育)

上課地點:31/10-28/11 (R401); 5-19/12 (DE401)

簡介:「解鎖創意智慧」課程旨在引導參加者暫別傳統慣常的左腦邏輯思考模式,認識自己右腦的功能,在課堂內嘗試轉向創意思考,開拓新的觀點,啟動他們久未開發的創意潛力量並掌握創意思維的秘訣和技巧,使之學以致用;培養參加者靈活思維,「腦」當益壯,減少阿茲海默症的風險。

23. 課程名稱:初級綜合舞

開課日期:1/11-20/12 共8堂

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:司徒靜碧女士

上課地點:1/11(待定); 8/11 (Z212); 15/11 (待定); 22/11 (EF312); 29/11 (待定); 6-20/12 (CD301)

簡介:有研究報告指出跳舞是有氧運動中最能幫助預防認知障礙症。這課程綜合各種舞蹈,組成獨特而簡單的舞步組合,集合排排舞、Cha Cha、Rumba、Para Para和爵士舞等多種舞步於一身,不需舞伴。課程能增強心肺功能,促進血液循環,提升協調能力、柔韌度、靈活性和平衡力。

\*學員請穿著輕便服裝和運動鞋\*

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你),未能提供者,當作放棄報讀處理,所交費用亦會退回\*

24. 課程名稱:齊來輕鬆學韓語(第十五章)

開課日期:1/11-20/12 共8堂

時間:逢星期五,上午10:00-中午12:00

費用:HK\$640

導師:胡悅容女士(香港大學Space韓語高級證書)

上課地點:1-22/11 (待定); 29/11 (V311); 6-20/12 (V304)

簡介:本課程旨在因應現今各界對韓語學習的需求,以輕鬆學習的模式,

教授學員生活韓語和有關韓國的歷史與文化。日後學員無論是觀看韓劇、韓電影、音樂，到韓國餐廳用膳或踏足韓國觀光時，可運用所學，增添接觸韓國歷史，文化和旅遊的樂趣。

25. 課程名稱:疏筋壯骨養生班

開課日期:1/11-20/12 共8堂

時間:逢星期五，下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:趙麗珊女士(心意樂太極學會創會主席、中國少林武術段位五段、香港南北國術會教練及裁判證書、並擔任該會資深裁判)

上課地點:1/11 (待定); 8/11 (DE303); 15/11 (QR514); 22/11 (待定); 29/11 (DE303); 6-20/12 (CD301)

簡介:【疏筋壯骨功】是導引養生功法系列之一，全套共有八式。它是一套預防和治療頸、肩、腰、腿痛、筋力衰弱、不能屈伸、肌肉失養、逐漸消瘦、腰背酸楚、骨弱無力等運動系統疾病的經絡導引動功。其主要特點是：動作舒鬆、幅度宜大、鬆緊結合、緩慢用力....等等。

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)，未能提供者，當作放棄報讀處理，所交費用亦會退回\*

26. 課程名稱:輕輕鬆鬆學水彩延續篇

開課日期:1/11-20/12 共8堂

時間:逢星期五，下午2:30-4:30

費用:HK\$640

導師:吳崇傑先生(香港浸會大學持續進修學院藝術評賞及創作專業文憑、香港美術教育協會執行委員、香港藝術發展局(藝術教育)審批員、香港導賞員學會副會長)

上課地點:1-8/11 (待定); 15-20/12 (V316)

簡介:水彩是簡易方便之繪畫媒體之一，課堂循序漸進，由淺入深，學習簡單構圖、透視、明暗、用色和表現技巧。

\*學員自備:300g 水彩畫紙、12色以上水彩顏色、軟身水彩筆(中號) 1支、調色碟、厚磅水彩畫紙(大約A4-A3)\*

27. 課程名稱:禪繞畫進階(1)-基礎白磚

開課日期:1/11-22/11 共4堂

時間:逢星期五,下午2:30-4:30

費用:HK\$320

導師:歐陽月雄女士(香港中文大學專業進修學院中國民間藝術文憑、美國官方認證禪繞畫導師、JPHAA日本和諧粉彩正指導師)

上課地點:1/11(待定);8/11(R406);15-22/11(V315)

簡介:禪繞畫是一種不需繪畫基礎,讓自己得到平靜,達到放鬆而專注的狀態,所以也被稱為「頭腦瑜伽」藝術。課程將會根據禪繞官方書<禪繞畫入門1-上半部>學習,許多會員期待著,快來參加吧。

\*學員自備用具,會在首堂說明\*

28. 課程名稱:學好基本功,太極更輕鬆

開課日期:4/11-9/12 共6堂

時間:逢星期一,下午2:00-3:30

費用:HK\$480

導師:吳宇雯女士(香港太極總會楊式太極拳註冊導師)

上課地點:4,11 & 25/11(V312);18/11(待定);2-19/12(BC302)

簡介:本課程內容主要教授太極拳的五種基本步法,以及八種基本手法。透過腿部的訓練,增加下肢肌肉量,減慢肌肉流失;加強骨質密度,改善骨質疏鬆;提高平衡力,減低跌倒風險;再透過步法和手法的互相配合,鍛鍊身體、手、眼及腳的協調能力,已達到強身健體的目的。本課程適合太極初學者或希望加深了解太極基礎的愛好者。

\*學員請穿著輕便服裝和運動鞋\*

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你),未能提供者,當作放棄報讀處理,所交費用亦會退回\*

29. 課程名稱:攝影構圖研習

開課日期:4/11 & 25/11 共4堂(每節兩堂,每堂3小時)

時間:逢星期一,下午2:00-5:00

費用:HK\$320

導師:陳策樑先生(英國皇家攝影會會士名銜 (ARPS)、Adobe PhotoShop 認證專家 (ACE)、部份攝影作品被香港文化博物館永久收藏)

上課地點:4-11 (待定); 25/11 (Z411)

簡介:參加者應喜愛攝影,熟悉相機操作,認識數碼攝影原理,曾參加樂齡中心攝影創作課程。本課程將會集中講解攝影構圖的理論,導師藉着不同的照片剖析構圖元素,在課堂上通過導師與學員分享和討論,提升學員的攝影創作能力。學員需繳交攝影功課給導師評核學習成果。

30. 課程名稱:中醫養生食療

開課日期:6/11-11/12 共6堂

時間:逢星期三,上午10:00-11:30

費用:HK\$480

導師:潘劉歡團女士(中醫藥管理委員會註冊中醫,香港浸會大學中醫內科碩士畢業)

上課地點:6/11 (QR504); 13/11-11/12 (DE309)

簡介:內容主要按秋、冬兩季時序,通過中醫小常識,應用於日常生活中,促進健康、增強體質,祛病延年。

31. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:6/11-18/12 共7堂

時間:逢星期三,下午3:00-4:30

費用:HK\$560

導師:譚麗華博士(香港中文大學專業進修學院修畢中國水墨畫文憑課程後教授國畫、香港中國美術會會員)

上課地點:6/-27/11 (V315); 4-18/12(Z413)

簡介:本課程教授中國水墨畫簡介,花卉的畫法:蘭花、鬱金香、竹、山茶花、水仙花和鳥蟲魚的畫法。

\*學員自備:羊毫筆(大/小)、狼毫筆(大/小)、兼毫筆(大/小)及勾線筆、宣紙、12色顏料一盒、調色碟、盛水器及畫氈\*

32. 課程名稱:酒精墨水創作畫-趣味篇

開課日期:7/11-28/11 共4堂

時間:逢星期二，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:陳素珊女士

上課地點: 7/11-28/11 (R902)

簡介:透過酒精、彩墨及簡單材料，以意想不到及有趣方式來進行創作，製成品具創意及獨特風格;且在製作過程中，具自我療癒的果效，作品亦可成為送贈他人的一份別具心裁的禮物。

\*學員報名後附材料清單自購\*

33. 課程名稱:藝術創作舒心體驗

開課日期:8/11-29/11 共4堂

時間:逢星期五，上午10:30-12:00

費用:HK\$320

導師:謝婉瑩女士(英國CPD認證視覺藝術輔導執行師)

上課地點:8/11-29/11 (待定)

簡介:透過不同形式的藝術創作，探索內在自我，抒發情感，舒緩壓力，覺察內心困擾，認識情緒狀態，重整思維模式，有助庫存正能量及復原回彈力。輕鬆理解藝術輔導。

34. 課程名稱:味遊法國~法式生活文化欣賞

開課日期:8/11- 29/11 共4堂

時間:逢星期五，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:陳玉華女士

上課地點:P302

簡介:與學員分享花都趣聞、品牌故事、暢遊各區、美食節慶、音樂文化欣賞、探索法式[生活藝術]，了解兩地文化差異，擴闊視野。

35. 課程名稱:電力安全小百科-家居設備

開課日期:11/11-29/11 共6堂 (逢星期一、五)

時間:逢星期一、五，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$480

導師:姚偉良先生

上課地點:11-18/11 (BC404); 15/11 (DE301); 22/11 (DE306); 25/11 (QR514);  
29/11 (待定)

簡介:課程介紹香港電力系統及家居電器產品的一般安全須知。不良的電力裝置或損壞所引起的火災。

36. 課程名稱:人工智能素養與數碼媒體

開課日期:13/11-11/12 共5堂

時間:逢星期三,上午10:00-11:30

費用:HK\$400

導師:王紀良先生

導師:王紀良先生(香港大學教育應用資訊科技理科碩士、香港理工大學資訊科技理學碩士、香港城市大學商務資訊系統理學碩士、香港教育大學STEM教育文學碩士、香港教育學院教育碩士)

上課地點:13/11 (V304); 20/11 (V311); 27/11 (V304); 4-11/12 (DE402)

簡介:本課程目標是協助參加者了解人工智能(AI)的基礎知識,理解分辨式人工智能(Discriminative AI)和生成式人工智能(Generative AI)的區別,探究人工智能在數碼媒體的應用,提高使用人工智能的安全意識和倫理觀,參加者透過智慧手機體驗人工智能的功能,為未來人工智能化的數碼媒體模式作準備。本課程共5個主題:人工智能基礎導論;數碼媒體應用人工智能導論;數碼媒體應用人工智能的安全;數碼媒體應用人工智能的倫理;數碼媒體應用人工智能的趨勢。

\*學員自備:具有安卓(Android)作業系統(OS)的智慧手機(建議Android 9或以上版本)\*

37. 課程名稱:古典音樂與藝術欣賞—巴赫和巴洛克

開課日期:20/11-18/12 共4堂 (4/12 除外)

時間:逢星期三,上午10:30 - 中午12:00

費用:HK\$320

導師:陳李可欣女士(畢業於香港大學音樂系,同時修讀藝術歷史。她同時取得倫敦聖三一音樂學院古鍵琴演奏文憑(LTCL-Harpsichord)及鋼琴教學文憑(LTCL-Piano)。並於英國蘇富比藝術學院修畢裝飾藝術證書。

上課地點:20-27/11 (BC301); 11-18/12 (BC305)

簡介:你將同時從音樂與藝術中，感受充滿情感與生命力的巴洛克風格。聆聽多首音樂歷史中具代表性的作品，培養你以全新方法欣賞古典音樂。從而了解巴赫(J.S.Bach)如何把音樂深處的原素，化身為古樂(Early Music)演奏家手中的美妙音樂。

38. 課程名稱:禪繞畫進階(4)-茶磚伸延

開課日期:25/11-16/12 共4堂

時間:逢星期一，上午10:30- 中午12:30

費用:HK\$320

導師:歐陽月雄女士(美國官方認證禪繞畫導師、JPHAA日本和諧粉彩正指導師)

上課地點:25/11 (待定); 2/12 (Z413); 9-16/12 (U208)

簡介:禪繞畫進階課程適合對白磚及黑磚有認識朋友，今期會學習茶磚延伸技巧。

\*學員自備用具，會在首堂說明\*

39. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:27/11-18/12 共4堂

時間:逢星期三，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:曾偉忠先生(長跑教練)

上課地點:27/11 (待定); 4-18/12 (DE308)

簡介:結合太極及詠春理念，教授一套養生行路及跑步法，使學員在減少勞損下，借助養生行路及跑步法，增加運動興趣，增強體魄，減少醫療開支，達至不用他人照顧。用你6小時的時間，開展你的養生目標。

\*學員報名後必須在開課前5個工作天填回由本中心提供之健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)，未能提供者，當作放棄報讀處理，所交費用亦會退回\*

## 「友導共學」培訓計劃

為使積極學習課程能持續運作及不斷推陳出新，活齡匯致力培訓第三齡人士成為活齡匯的導師。培訓計劃目的是強化已具備技能的第三齡人士的教學技巧、溝通技巧及課程設計能力，讓他們得以有效地傳遞知識及將技能授予他人，成為彼此的良師益友。

開課日期:26/11-5/12 共4堂

時間:逢星期二、四，上午10:00-11:30

費用:免費

上課地點: 26/11 (R903); 28/11 (R401); 3 & 5/12 (QR611)

## 旁聽生計劃 (2024-2025 下學期)

上課日期：2025年1月至2025年4月

報名方法：會員請留意 2025 年 1 月之電郵