

活學課程 2025 年 4 月至 6 月份之新課程將於 5 月 6 日(星期二)開辦。

報名日期

由 2025 年 4 月 14 日(星期一)至每科開班前 4 個工作天截止報名。

報名方法: 3400 8369 / 3400 8970 / 3400 8967 或 電郵 amyh.wong@polyu.edu.hk

註:

每個課程開課前 5 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。

報名後如要取消報讀，請開課前 5 個工作天通知本會職員(電話或電郵)，以便將位置騰出給予其他欲報讀之會員。

所有伸展運動及舞蹈課程

學員報名後必須在開課前最少 3 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。

付款方式

(1) 支票付款

支票抬頭請寫「香港理工大學」/「The Hong Kong Polytechnic University」、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

(2) 現金支付

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:舒痛伸展班

開課日期:6/5-24/6 共8堂

時間:逢星期二,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:吳紅寬女士

上課地點:CD303 (6/5-13/5); BC203 (20/5); 待定 (27/5-24/6)

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)、網球兩個

學員報名後必須在開課前最少3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,如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

2. 課程名稱:彩色素描畫班

開課日期:6/5-24/6 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:V316 (6/5-20/5); 待定 (27/5-24/6)

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,再按課程需要自備

3. 課程名稱:中國書法研習班

開課日期:6/5-24/6 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:P306 (6/5-13/5); R401 (20/5); 待定 (27/5-24/6)

簡介:書法是中國名列第一的國粹藝術。「中國書法研習班」為發揚這門藝術，學生在實習過程裏會認識中國的書法歷史，中國文化的演變進程和歷代知名書法家的獨特風格。書法亦是一種延年益壽，健腦強身的養生活動。本課程函蓋：楷書、行書，隸書、草書等字體。理論和實踐並重。

4. 課程名稱:剪紙工作坊

開課日期:6/5-27/5 共4堂

時間:逢星期二，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教師、JPHAA日本和諧粉彩正指導師)

上課地點:U208 (6/5-20/5); 待定 (27/5)

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。今期會剪康乃馨、雙喜等。

學員自備用具，導師會在首堂說明

5. 課程名稱:鉛筆素描畫班

開課日期:6/5-24/6 共8堂

時間:逢星期二，中午12:00-下午1:30

費用:HK\$640

導師:伍志強先生

上課地點:V316 (6/5-20/5); 待定 (27/5-24/6)

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，再按課程需要自備

6. 課程名稱:攝影創作實用課程

開課日期:6/5-30/5 共16堂

時間:逢星期二、五,下午2:00-5:00(每節兩堂共3小時)

費用:HK\$1,280

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:BC303(6/5 & 13/5); DE309(9/5, 16/5, 20/5 & 23/5); 待定(27 &
30/5)

簡介:認識數碼攝影的原理和相機的規格、曝光調控、理解光圈、快門和
感光度的互相關係、不同焦距鏡頭的攝影效果、攝影構圖技巧、閃
光燈的操作方法、導師示範圖像修輯軟件和照片打印的工作流程和
基本操作。課程以理論和實習並重。

*繳交實習功課:學員可自行拍攝或參加外影活動,拍攝城市面貌、
自然風景、身邊日常等作品,然後在堂上發表,由
導師評審和引導學員互相討論*

7. 課程名稱:養生保健穴位班

開課日期:6/5-24/6 共8堂(20/5除外,24/6補課 下午2:00-5:00)

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:P304(6/5-13/5); 待定(27/5-24/6)

簡介:認識人體經絡穴位,用手法在患者肢體上或穴位上進行的一種物理
治療法,安全易學,簡便有效,按穴法能防病、治病、舒筋活絡、
血液循環、刺激神經,增加血管彈性,是作為保健強身,增強體質,
延年益壽的一種天然方法。

8. 課程名稱:進步日語-快、易、通

開課日期:6/5-24/6 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:P307(6/5-20/5); 待定(27/5-24/6)

簡介:課程內容從日常生活、旅遊購物、歷史文化、手工藝等主題,利用
廣東話注音,由淺入深,不論略有日語知識或進階學習均可報讀。

導師除自行編製筆記、亦編製個人旅遊手冊、自助行程等資料，以令學員可快速學以致用。

9. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:7/5-25/6 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:CD301 (7/5-14/5); BC203 (21/5); 待定 (8/5-25/6)

簡介: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，改善關節靈活性，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，再按課堂需要自備

學員報名後必須在開課前最少3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，如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

10. 課程名稱:古典音樂欣賞-初階班

開課日期:7/5-4/6 共4堂 (21/5除外)

時間:逢星期三，上午10:30 - 中午12:00

費用:HK\$320

導師:Mandy Chan陳李可欣女士(香港大學文學士學位主修音樂、倫敦聖三一音樂學院古鍵琴演奏文憑(LTCL-Harpsichord Performer)、鋼琴教學文憑(LTCL-Piano Teacher)

上課地點:BC404 (7/5); BC305 (14/5); 待定 (28/5-4/6)

簡介:聽音樂有益健康。研究證實，多聽古典音樂有助於提升記憶力並降低帕金森氏症的風險。本課程專為零基礎的學員而設，內容包括:古典音樂的基本元素、耳熟能詳的電影音樂、睇畫展學音樂(配合於《M+ 博物館》、《香港藝術館》和《香港故宮博物館》舉行的展覽，介紹畢加索、塞尚、雷諾阿和凡爾賽宮的藝術及相關古典音樂)。

11. 課程名稱:生成式人工智能與生活

開課日期:7/5-25/6 共8堂

時間:逢星期三,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

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:V316 (7/5-21/5); 待定 (28/5-25/6)

簡介:本課程的目標是協助參加者探究人工智能在日常生活中的應用;本課程所涉獵主題:「分辨式人工智能」(Discriminative AI) 和「生成式人工智能」(Generative AI) 基礎導論、理解運用提示(prompt),讓「生成式人工智能」回應「新」的內容(例如文字、圖像、聲音、和視頻、等等);使用「生成式人工智能」工具,制定個人化的智能ChatBot、生成社交媒體的內容、檢視網上購物的資訊、視覺化個人的旅遊行程、智能化閱讀和寫作、人工智能的安全、倫理和趨勢;本課程實踐用者友善(user friendly)的方法,掌握「生成式人工智能」在日常生活中應用的技巧(例如GPT4.0 mini、CoPilot、azure、和google ai、等等)。

學員自備:Android作業系統(OS)的智慧手機(建議Android 9或以上版本)或iPhone手機 (IOS 13以上)

12. 課程名稱:速寫初探

開課日期:7/5-25/6 共8堂

時間:逢星期三,上午10:30-中午12:30

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:P306 (7/5-21/5); 待定 (28/5-25/6)

簡介:繪畫是生活的治癒,寫生是培養自信,導師會分享速寫如何觀察,透過學習透視,光明陰影等將景物重現畫稿上,務求樂在其中,享受過程。(畫畫是每個人天賦的本錢,學習是一種態度,終生學習亦可提升心靈的滿足,尋找興趣享受人生。)

*學員自備第一堂畫具:A4大細畫簿、鉛筆(如用畫紙則要加畫板墊底)。因應學生自己已擁有的畫具顏色,可

以是水彩、木顏色、鉛筆等等，不用再買，因為速寫可以好多種，導師再會詳細介紹*

13. 課程名稱: 書法入門-篆書基礎班

開課日期: 7/5-25/6 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(香港中國美術會執行委員)

上課地點: Z413 (7/5-21/5); 待定 (28/5-25/6)

簡介: 以吳昌碩《心經》為範本，由基本篆書運筆開始，通過一筆一劃學習書寫得一手整齊的篆書。透過運用正確的執筆方法和良好坐姿，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

14. 課程名稱: 簡易中國舞班

開課日期: 7/5-25/6 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: CD301 (7/5-14/5); BC203 (21/5); 待定 (8/5-25/6)

簡介: 練習中國舞的基本動作及技巧，溫習上期的扇舞，排練新疆舞，所學的舞可作表演用，輕鬆學跳舞。

學員請穿着輕便服飾及鞋，並自備一把摺扇

學員報名後必須在開課前最少3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，如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

15. 課程名稱: 輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期: 7/5-25/6 共8堂

時間: 逢星期三，下午3:00-4:30

費用: HK\$640

導師:譚麗華博士(香港中文大學專業進修學院-中國水墨畫文憑)

上課地點:V311 (7/5-21/5); 待定 (28/5-25/6)

簡介:本課程教授中國水墨畫簡介牡丹,花卉的畫法:梅花、菊花、竹、枇杷、水仙花和烏蟲魚的畫法。

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

16. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:8/5-26/6 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:V311 (8/5-22/5); 待定 (29/5-26/6)

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

17. 課程名稱:趣味油畫棒

開課日期:8/5-29/5 共4堂

時間:逢星期四,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:王咏琴女士

上課地點:V316 (8/5-22/5); 待定 (29/5)

簡介:油畫棒是一種棒形畫材,由顏料、油蠟的特殊混合物製作而成,色彩鮮艷、質地柔軟,使用簡便,極易上手。在課程中,你將認識色彩、掌握基本技法開始,用混色、層塗、刮除、分層等來激發豐富的畫面效果,易於塗抹。學習油畫棒可以幫助緩解壓力和焦慮,有助於提高認知能力和手眼協調能力,通過練習,學員可以提升自己的繪畫技巧和藝術表現能力。

學員自備用具,導師會在首堂說明

18. 課程名稱:溝通和講說:說之以理,動之以情

開課日期:9/5-27/6 共8堂

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

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:P303 (9/5-23/5); 待定 (30/5-27/6)

簡介:傳情達意的關鍵在於「溝通」。溝而不通會導致人際衝突。與人相處需掌握適當的溝通技巧,高效的溝通和講說不僅是理性論述,更需觸動聽眾的情感共鳴。這個課程分享給大家如何將溝通技巧由說話擴展至講說,有效地傳情達意,結合邏輯與情感兩者共融,說之以理,動之以情,情理俱備引起聽眾共鳴並推動積極改變。

19. 課程名稱:初級綜合舞A班

開課日期:9/5-27/6 共7堂 (30/5除外)

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

費用:HK\$560

導師:司徒靜碧女士

上課地點:CD302 (9/5-16/5); BC203 (23/5); 待定 (6/6-27/6)

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最少3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,如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

20. 課程名稱:隨心歌唱養生班

開課日期:9/5-27/6 共8堂

時間:逢星期五,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:蔡振超先生

上課地點:P309 (9/5-23/5); 待定 (30/5-27/6)

簡介:唱歌是有益身心運動,本課程教授流行曲的歌唱技巧,使學員認識歌唱的知識。認識演繹技巧、歌詞理解,從基本著手改善音色。提升學員對歌唱的興趣。每課均教唱中文流行歌曲,講解感情台風處理及聲音控制等演繹方法。令我們學唱歌變得輕鬆簡單,更有趣味!

21. 課程名稱:初級綜合舞B班

開課日期:9/5-27/6 共7堂 (30/5除外)

時間:逢星期五,上午11:30-下午1:00

費用:HK\$560

導師:司徒靜碧女士

上課地點:CD302 (9/5-16/5); BC402 (23/5); 待定 (6/6-27/6)

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最少3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,如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

22. 課程名稱:味遊法國~法式生活文化欣賞

開課日期:9/5-13/6 共6堂

時間:逢星期五,下午2:30-4:00

費用:HK\$480

導師:陳玉華女士

上課地點:HJ203 (9/5-23/5); 待定 (30/5-13/6)

簡介:與學員分享及介紹法國不同地區的名勝景點、來源典故、生活文化與風土人情、音樂、藝術、節日慶典、電影、品牌故事和趣聞等,拓寬視野。

23. 課程名稱:舒心平血養生班

開課日期:9/5-27/6 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:CD301 (9/5-16/5); BC402 (23/5); 待定 (30/5-27/6)

簡介:太極導引養生之【舒心平血功】是以心血管系統疾病的病因、病理為依據,顧名思義就是舒緩心臟、平調血液的功法。具體地說,「舒心平血功」是提高心血管系統機能和防治高血壓、低血壓、冠心病、心率過速、心率不齊、動脈硬化等心血管系統疾病的經絡導引動功,整套動作在柔和舒緩中運行,使全身經脈暢通,氣血周流,加強人體微循環,強健體質,具有有病治病、無病強身的顯著效果。

學員請穿著輕便服裝和運動鞋

學員報名後必須在開課前最少3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,如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

24. 課程名稱:輕鬆愉快學水彩

開課日期:9/5-27/6 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:P306 (9/5-23/5); 待定 (30/5-27/6)

簡介:水彩是一種簡易輕鬆之繪畫媒介,課堂循序漸進,由淺入深,學習簡單構圖、透視、比例、明暗,用色和表現技巧等等。課堂亦會安排互相欣賞,修改,實踐體驗等,務求樂在其中,享受過程。畫畫是每個人天賦的本錢,學習是一種態度,終生學習亦可提升心靈的滿足,尋找興趣享受人生。

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)

25. 課程名稱:西洋書法進階

開課日期:12/5-30/6 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:Z412 (12/5-19/5); 待定 (26/5-30/6)

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。

學員自備用具,導師會在首堂說明所需材料

26. 課程名稱:西洋書法高階暨米上微刻體驗

開課日期:12/5-30/6 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:V316 (12/5-19/5); 待定 (26/5-30/6)

簡介:西洋書法高階主要教授孔斯特勒(Kunstler)字體的技巧寫法、設計花線相連、插圖圖案增加篇幅的美化和動感。最後兩堂課加插米上微刻的體驗。

學員自備用具,導師會在首堂說明所需材料

27. 課程名稱:中、港手語班

開課日期:12/5-30/6 共8堂

時間:逢星期一,下午2:30-4:30

費用:HK\$640

導師:陳青楊先生

上課地點:V311 (12/5-19/5); 待定 (26/5-30/6)

簡介:學習中、港兩地常用手語,日常生活有關的事物-包括衣、食、住、行、新聞時事、旅遊見聞等,無所不談。導師自行編譯手語歌曲,有趣實用,使學習效果更佳。歡迎有興趣利用手語表達情感、幫助聽障人士、長者、或嬰兒等在日常生活中、互相溝通的人士報讀。

28. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:15/5-5/6 共4堂

時間:逢星期四,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:DE301 (15/5-22/5); 待定 (29/-5/6)

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最少3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,如於2024年10月後曾參加此課程之學員則可豁免

29. 課程名稱:禪繞畫進階(1)-基礎黑磚

開課日期:16/5-30/5 共3堂

時間:逢星期五,下午2:30-4:30

費用:HK\$240

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:Z413 (16/5-23/5); 待定 (30/5)

簡介:禪繞畫進階課程適合對白磚有認識的朋友。今期會學習黑磚技巧,報此課程之學員可同時報禪繞畫進階(2)。

學員自備用具,導師會在首堂說明

30. 課程名稱:現代水墨新技法工作坊

開課日期:22/5-26/6 共6堂

時間:逢星期四,下午3:00-4:30

費用:HK\$480

導師:馮寶瑩女士

上課地點:R503 (22/5); 待定 (29/5-26/6)

簡介:本課程教授現代水墨與傳統水墨的分別;認知水墨的工具及其他特色;認識現代水墨畫中的特殊技法,激發學生的創造力及想像力,透過淨心,運用獨有技法,去臨摹古畫。

學員自備:2寸毛掃一把、豉油白碟2隻、大白雲,大狼毫各一枝、圭筆一枝、半生熟宣紙(小量、)半生熟宣咭(2張)

31. 課程名稱:輕鬆逆齡:簡約時尚穿搭新篇章

開課日期:29/5-26/6 共4堂 (12/6除外)

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:待定

簡介:研究報告發現,良好衣著穿搭有助提升50+的自我形象和快樂感,生活滿意度更高,從而延長壽命。歡迎同學在堂上參與各場合配襯及交流討論。課程內容包括:大品牌歷史發展,時裝在藝術上的解讀,學習適合自己的風格,了解時尚基礎概念,探索物料與顏色的配搭技巧,講解配件的重要性與選擇方向。

32. 課程名稱:「星之花」手繞毛線手作

開課日期:2/6-23/6 共4堂

時間:逢星期一,上午10:00-中午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:待定

簡介:輕鬆用手(無需工具)編織一顆顏色鮮豔奪目,構圖美麗的八角星,過程令人專注,舒心減壓。作品可成為掛飾或相架,更可以寫上心願或祝福字句。

33. 課程名稱:iPad上的水墨風華-基礎班

開課日期:5/6-26/6 共4堂

時間:逢星期四,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:王咏琴女士

上課地點:待定

簡介:不用再擔心墨汁打翻、紙張褶皺，iPad作畫輕鬆便捷，隨時隨地想畫就畫。專業老師耐心指導，哪怕您對電子設備不太熟悉，也能迅速上手。創作過程中，不僅能鍛煉手指靈活度，還能激發大腦活力，同時令你開啟傳統與科技融合的奇妙藝術之旅。

學員自備: iPad Pro，iPad pencil，下載 APP: Procreate

34. 課程名稱:蝶古巴特拼貼藝術設計

開課日期:9/6-30/6 共4堂

時間:逢星期一，下午2:30-4:30

費用:HK\$320

導師:簡月英女士

上課地點:待定

簡介:「蝶古巴特」拼貼是一種創作性藝術，透過「任何」喜愛的餐紙「圖案」剪下來，貼到「任何」想貼的「物件」上，都能滿足自己，並發揮個人的藝術潛能；而「蝶古巴特」意指在物體表面黏貼剪下的色彩圖案，使其乏味的物品變得華麗，甚至令一件沒有用的東西或殘物腐朽化為神奇；沒有畫畫天份的也可造出美麗的手工藝品。

報名後將會提供材料清單給學員自行購買

35. 課程名稱:禪繞畫進階(2)-黑磚蕾絲

開課日期:13/6-27/6 共3堂

時間:逢星期五，下午2:30- 4:30

費用:HK\$240

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:待定

簡介:報讀此課程的學員必須對白磚及黑磚有認識或修畢禪繞畫進階(1);學員亦可同步報讀禪繞畫進階(1)及禪繞畫進階(2)，待完成進階(1)後再繼續學習進階(2)。

學員自備用具，導師會在首堂說明

由勞工及福利局和安老事務委員會
轄下「長者學苑計劃」
提供部分資助

「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專業知識及技能的第三齡人士，讓他們得以有效地傳遞知識授予他人。

開課日期:20/5-29/5 共4堂

時間:逢星期二、四，上午10:00-11:30

費用:免費

上課地點:R503 (20/5 & 22/5); 待定 (27/5 & 29/5)

旁聽生計劃 (2025-2026 上學期)

上課日期：2025年9月至2026年1月

報名方法：會員請留意 2025 年 8 月下旬之電郵