

活學課程 2024 年 7 月至 9 月份之新課程將於 7 月 24 日(星期三)開辦。

**報名日期:**

由 2024 年 7 月 3 日(星期三)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!

**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。

**溫馨提示:**

如未續會的舊會員和報名後未入會的人士，請自行登入本中心以下網址進行續會或入會手續，會籍有效期至 2024 年 12 月 31 日(今年免會費)。

<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/hk>

1. 課程名稱:休閒書法班

開課日期:24/7-11/9 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:24/7-7/8 (Z510); 14/8-28/8 (Z506); 4/9-11/9 (待定)

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\*

2. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:24/7-11/9 共8堂

時間:逢星期三,上午10:00-中午11:30

費用:HK\$640

導師:連淑芳女士

上課地點:24/7-31/7 (Z407); 7/8-28/8 (QR402); 4/9-11/9 (待定)

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、瑜珈墊、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\*

3. 課程名稱:休閒行草書法班

開課日期:24/7-11/9 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:24/7-7/8 (Z510); 14/8-28/8 (Z506); 4/9-11/9 (待定)

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，或是草書般的難以辨認，務使學員能創作自己的作品。參加者只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\*

4. 課程名稱:簡易中國舞班

開課日期:24/7-11/9 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:24/7-7/8 (AG206); 14/8-21/8 (BC402); 28/8-11/9 (待定)

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，並自備一把摺扇及筷子一對\*

5. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:24/7-11/9 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(修畢香港中文大學專業進修學院中國水墨畫文憑課程)

上課地點:24/7-28/8 (P306); 4/9-11/9 (待定)

簡介:本課程教授多種花卉及雀、鳥、蟲、魚為主，教導學員基本寫水墨畫技巧及方法適合對中國花鳥水墨畫有興趣人士及初學者報讀並教導學員以花鳥為主題各自創作視覺藝術品如:紙扇/書籤/擺設及賀卡等。

\*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\*

6. 課程名稱:增肌強骨健體班

開課日期:25/7-12/9 共8堂

時間:逢星期四，上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:歐陽名軒先生(香港特別行政區醫療輔助隊首席顧問長官, 國際中醫中藥總會會長, 香港華夏中醫學院顧問院長, 首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

上課地點:25/7-8/8 (N101); 15/8-29/8 (QR402); 5/9-12/9 (待定)

簡介:本課程專為銀髮一族設立, 在音樂節拍當中齊來結伴全身運動針對性增加肌肉鍛煉外, 更提昇強骨效果及減低骨質疏鬆的發生, 以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量。

\*學員自備:瑜珈墊\*

7. 課程名稱:提升時尚品味逆齡穿搭法

開課日期:25/7-15/8 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:BC404

簡介:課程以簡約輕便配襯為基礎, 針對時尚穿搭及個人色彩而設。着重互動教學, 同學們可參與不同場合包括宴會、休閒、運動等配襯討論, 以及分析名人穿搭技巧, 全面提升學員之間交流和分享。課程完成後, 同學們可以分辨適合自己的風格和發揮個人魅力。歡迎追求自信優雅生活的學員參加。

8. 課程名稱:書法入門~隸書基礎班

開課日期:25/7-12/9 共8堂

時間:逢星期四, 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:25/7-8/8 (R401); 15/8-29/8 (R503); 5/9-12/9 (待定)

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\*

9. 課程名稱:阻身阻勢十八適

開課日期:25/7-12/9 共8堂

時間:逢星期四,下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:歐陽名軒先生(香港特別行政區醫療輔助隊榮休首席顧問長官、國際中醫中藥總會會長、香港華夏中醫學院顧問院長、首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

上課地點:QR402 (25/7-29/8); 5/9-12/9 (待定)

簡介:課程專為銀髮一族設立,透過認識”阻力運動”及通過體驗式學習各樣臨床阻力運動模式,在最短有效時間內以自然方法阻止肌肉流失,增強肌肉力量,靈活全身大大小小關節,更提昇筋肌柔軟度。

10. 課程名稱:初級綜合舞

開課日期:26/7-20/9 共8堂 (30/8 除外)

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:26/7-23/8 (N103); 6/9-20/9 (待定)

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\*

11. 課程名稱:小兒推拿實用課程

開課日期:29/7-16/9 共8堂

時間:逢星期一,下午2:00-3:30

費用:HK\$640

導師:區蕙寶女士

上課地點:29/7-5/8 (Z413); 12/8-26/8 (R401); 2/9-16/9 (待定)

簡介:本課程以教授通過推拿小兒特定的穴位來達到調理體質、增強免疫力、促進生長發育。手法簡單易學，方便易行，除了用作保健，應用範圍廣泛，能舒緩孩子常見問題，如專注力不足、過度活躍症、感冒、發熱、咳嗽、鼻敏感、便秘、夜蹄、疳積、遺尿等。

12. 課程名稱:學好基本功，太極更輕鬆

開課日期:29/7-9/9 共7堂

時間:逢星期一，下午2:00-3:30

費用:HK\$560

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:29/7-12/8 (BC402); 19/8-26/8 (N102); 2/9-9/9 (待定)

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。

13. 課程名稱:《我手表我心》手語及手語歌研習班

開課日期:29/7-16/9 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:29/7-26/8 (P307); 2/9-16/9 (待定)

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!

14. 課程名稱:彩色素描畫班

開課日期:30/7-17/9 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:30/7-6/8 (Z413); (13/8-27/8) (R401); 3/9-17/9 (待定)

簡介:教授學員利用木顏色筆,將影像圖畫繪畫在紙張上。老師引導學員如何掌握不同色彩,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/48色木顏色筆\*

15. 課程名稱:解痛按摩手法實務班

開課日期:30/7-17/9 共8堂

時間:逢星期二,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:歐陽名軒先生(香港特別行政區醫療輔助隊前榮休首席顧問長官、國際中醫中藥總會會長、香港華夏中醫學院顧問院長、首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

上課地點:30/7 (N101); 6/8-27/8 (R406); 3/9-17/9 (待定)

簡介:(由零基礎到助己助人舒緩不適)課程本著【求精、求深、求專、求實】的方針,其特色採用課堂講授、現場示教與會員互練相結合,邊做邊講解,讓學員親眼目睹或親身感受個中奧秘。

16. 課程名稱:書法研習班

開課日期:30/7-17/9 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:30/7 (Z405); 6/8-27/8 (R402); 3/9-17/9 (待定)

簡介:書法是中國名列第一的國粹藝術。練習書法,可以提升個人的高貴優雅氣質並可藉此練氣養神、強身健體、益壽延年。「書法研習班」研習楷書、行書、隸書、草書。資歷不限,歡迎愛好書法者報學。

17. 課程名稱:塑膠彩畫班

開課日期:30/7-17/9 共8堂

時間:逢星期二,上午11:30-下午1:00

費用:HK\$640

導師:伍志強先生

上課地點:30/7-6/8 (Z413); (13/8-27/8) (R401); 3/9-17/9 (待定)

簡介:教授學員利用塑膠彩顏料及畫筆,將影像圖畫繪畫在紙張上。老師引導學員如何掌握不同色彩,以不同粗幼畫筆法,以線條及平塗技巧,展現出具立體感的實景和圖像,以深入淺出來學習。

\*學員自備:B3畫紙/18色塑膠彩/畫筆\*

18. 課程名稱:舒痛伸展班

開課日期:30/7-17/9 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:30/7 (N101); 6/8-27/8 (BC404); 3/9-17/9 (待定)

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)\*

19. 課程名稱:開口說日語-進階篇

開課日期:30/7-24/9 共8堂 (27/8 除外)

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:30/7-20/8 (P307); 3/9-24/9 (待定)

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。

20. 課程名稱:日本文化有多Fun?(第21篇)

開課日期:31/7-25/9 共8堂 (18/9 除外)

時間:逢星期三,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$10



導師:胡悅容女士(香港中文大學日本研究碩士)

上課地點:31/7-28/8 (QR514); 4/9-11/9 (待定)

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。

21. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:1/8-19/9 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:1/8-29/8 (R506); 5/9-19/9 (待定)

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\*

22. 課程名稱:太極八法五步養生班

開課日期:1/8-19/9 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:1/8-22/8 (BC402); 29/8 (AG206); 5/9-19/9 (待定)

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、捩、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。

23. 課程名稱:齊來輕鬆學韓語(第十四章)

開課日期:2/8-20/9 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:2/8-30/8 (R506); 6/9-20/9 (待定)

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。

24. 課程名稱:導引保健養生班

開課日期:2/8-20/9 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:2/8-30/8 (N103); 6/9-20/9 (待定)

簡介:導引保健功是導引養生功法系列之一,全套共有八式。導引保健功是以中醫理論為基礎的經絡動功,具有一般保健功能,醫家也將導引術,用為防治疾病,保持健康的手段。適合男女老少鍛煉,長期練習有筋骨舒暢,關節靈活,提升肌肉功能,從而增強體質,強身健體的效果。

25. 課程名稱:輕輕鬆鬆學水彩

開課日期:2/8-20/9 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:2/8-30/8 (P306); 6/9-20/9 (待定)

簡介:水彩畫是一種濕性繪畫媒介,表現方法是透過顏色重疊出現不同的顏色變化。課堂由淺至深,讓大家認識透視,光影,比例,空間,層次等等的概念。加強對繪畫的信心。享受繪畫的樂趣。

26. 課程名稱:西洋書法高階暨米上微刻體驗

開課日期:5/8-23/9 共8堂

時間:逢星期一,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$100

導師:鍾偉昌先生

上課地點:5/8-26/8 (R407); 2/9-23/9 (待定)

簡介:高階課程主要學習孔斯特勒(Kunstler)字體加裝飾花線,再加兩堂米上微刻的體驗,在米上刻上英文名字。

27. 課程名稱:智慧手機素養與生活

開課日期:5/8-2/9 共5堂

時間:逢星期一,上午10:30-12:00

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:5/8-26/8 (R406); 2/9 (待定)

簡介:本課程目標是提升參加者的智慧手機(Smartphone)素養,及瞭解手機對生活的實際放益,能掌握智慧手機的基礎知識,有助應付數碼生活化的需要。本課程共5個主題:智慧手機導論、智慧手機生活圈導論、智慧手機的安全、健康的智慧手機生活、使用智慧手機的管理。

\*學員自備:具有安卓(Android)作業系統(OS)的智能手機(建議Android 6或以上版本)\*

28. 課程名稱:剪紙工作坊

開課日期:5/8-26/8 共4堂

時間:逢星期一,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$50

導師:歐陽月雄女士(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:R401

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。今期會剪貓頭鷹、葫蘆娃娃(賀添丁)、玫瑰花及熱帶魚。

\*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)\*

29. 課程名稱:西洋書法初階班

開課日期:5/8-23/9 共8堂

時間:逢星期一,下午2:00-3:30

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$60

導師:鍾偉昌先生

上課地點:5/8-26/8 (R407); 2/9-23/9 (待定)

簡介:西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作,源遠流長。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。初班主要教導哥德式書法體和數字的運用。

30. 課程名稱:酒精墨水畫創作

開課日期:6/8-27/8 共4堂

時間:逢星期二,下午2:30-4:00

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$165

導師:陳素珊女士

上課地點:R401

簡介:透過酒精、彩墨及簡單器具,以不同方式呈現出具流動性及獨特美感的畫作;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。

31. 課程名稱:養生保健穴位班

開課日期:6/8-24/9 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:6/8-27/8 (R506); 3/9-24/9 (待定)

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。

### 32. 課程名稱:《巴赫與巴洛克音樂和藝術》

開課日期:7/8- 4/9 共4堂 (21/8 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(導師Mandy Chan畢業於香港大學主修音樂,同時取得倫敦聖三一音樂學院古鍵琴演奏文憑(LTCL-Harpsichord)和鋼琴教學文憑(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:7/8 (Z507); 14/8-28/8 (BC404); 4/9 (待定)

簡介:音樂之父巴赫在音樂創作方面十分突破,一生受到的評價卻很兩極,行內人又如何辨別其作品之特質?古鍵琴家Mandy Chan將拆解巴赫的協奏曲、奏鳴曲和歌唱音樂...等,窺探他孜孜不倦的一生。如何辨別巴洛克風格(Baroque)音樂?以及巴洛克多種門派的藝術品。

### 33. 課程名稱:練氣養生歌唱技巧班

開課日期:8/8-26/9 共8堂

時間:逢星期四,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:蔡振超先生

上課地點:8/8-29/8 (P307); 5/9-26/9 (待定)

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,正確及有效的腹式呼吸、發聲練習、歌詞理解,從基本著手改善音色及音準拍子等。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。目的是為了提升歌唱中的、呼吸、氣息、音準、節拍、吐字、咬字、層次、感情、共鳴及台風，使學員能提高演唱技巧。令我們學唱歌變得簡單，更有趣味！

34. 課程名稱:丹尼遜健腦操®之應用(Brain Gym®)

開課日期:9/8-30/8 共4堂

時間:逢星期五，上午10:30-12:00

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$10

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:QR513

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。

35. 課程名稱:樂齡理財有新招

開課日期:9/8-30/8 共4堂

時間:逢星期五，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:謝韶彬女士(特許壽險策劃師(CLP)、國際認證財務顧問(RFC)、核准退休顧問(QRA))

上課地點:R508

簡介:理財是一個不短並且可以有驚喜和驚吓的精彩旅程，後生時要識策劃，到了成為樂齡的我們，更要識管理和保護老本及力爭追過通貨膨脹。讓我們跟隨時代的變化，善用政府的政策優惠，也學習相關新科技，開心的真正達至樂齡。

36. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:14/8-4/9 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:14/8-28/8 (BC404); 4/9 (待定)

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。

37. 課程名稱: Cheer Up Seniors 樂活前輩好規劃

開課日期: 16/8-27/9 共6堂 (30/8 除外)

時間: 逢星期五，上午10:00-中午12:00

費用: HK\$480

導師: 歐陽婉玲女士 (香港心理分析學會前會長、教育心理顧問、婚戀輔導專家、調解員、Points of You Level 4 Master)

上課地點: 16/8-23/8 (R503); 6/9-27/9 (待定)

簡介: 「五高幸福」「四味開懷」「兩不害怕」-人生好規劃唔玩仲等幾時? 活化心靈有妙法，你懂得怎樣持續嗎? 導師會陪你一起經歷生活有驚喜，終極無懼怕，角色常喜樂，愁煩得釋放，傳承有受惠。課堂輕輕鬆鬆，運用精美Points-of-You 圖咭，協助學員感受和表達，令你暢所欲言，輕鬆釋放，自我療癒。安心自在靠自己，不給下一代添麻煩。中年身心優化懶人包課程，對象為銀髮人仕及照顧者的心境需要而設計。

38. 課程名稱: 藝術創作舒心體驗

開課日期: 22/8-12/9 共4堂

時間: 逢星期四，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: 22/8-29/8 (QR514); 5/9-12/9 (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。

39. 課程名稱: 和風小飾

開課日期: 28/8-25/9 共4堂 (18/9 除外)

時間: 逢星期三，上午10:30-中午12:00

費用: HK\$320 另加材料費: HK\$180

導師:Doris Poon

上課地點:28/8 (R503); 4/9-25/9 (待定)

簡介:本課程以流傳自日本江戸時代的傳統手工藝Tsumami Zaiku為藍本，利用日本縮緬布，日本棉布，緞帶，及紗帶等物料，製作成精緻的小花飾物，豐富生活的雅趣。

\*學員自備用具，會在首堂說明\*

40. 課程名稱:禪繞畫進階(1)-基礎黑磚+蕾絲

開課日期:30/8-27/9 共5堂

時間:逢星期五，下午2:30- 4:30

費用:HK\$400 另加材料費:HK\$70

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:30/8 (QR512); 6/9-27/9 (待定)

簡介:禪繞畫進階課程適合對白磚有認識朋友，今期會學習黑磚技巧與禪繞蕾絲，快來參加吧。

\*學員自備:黑色代針筆Mircon 01號(0.25mm)、2號推色紙筆及2B素描鉛筆各1枝\*

41. 課程名稱:禪繞畫進階(3)-基礎茶磚

開課日期:2/9-23/9 共4堂

時間:逢星期一，上午10:30- 中午12:30

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$90

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:禪繞畫進階課程適合對白磚及黑磚有認識朋友，今期會學習基礎茶磚技巧。

\*學員自備:黑色代針筆Mircon 01、2B素描筆、白碳筆、白色啫喱筆#08、Hybrid Dual Metallic Gold各1枝及2號推色紙筆-2枝\*



42. 課程名稱:押花研習班

開課日期:2/9-23/9 共4堂

時間:逢星期一,下午2:30-4:00

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$310

導師:陳俊文先生

上課地點:待定

簡介:嶺南押花藝術是中國非物質文化遺產及環保項目,選取各種天然植物花卉制作不同的產品,將大自然的靈氣及美麗長久保存。本期學習製做四款飾物:1)人體感應小夜燈 2)中秋走馬燈 3)倒置浮游花燈座 4)立體長型木相框內裝飾乾花/永生花/相片/配飾/彩色燈串等等。

43. 課程名稱:社交媒體介紹

開課日期:5/9- 26/9 共4堂

時間:逢星期四,上午10:00-12:00

費用:HK\$320

導師:馮萬年先生

上課地點:待定

簡介:社交媒體已經深入到我們日常生活的各方各面,不僅影響著個人交往方式,也在改變著企業的營銷模式和公共輿論的走向。本課程將系統地介紹社交媒體的基本概念、發展歷程及其在各領域的應用,幫助學員全面理解社交媒體的本質特徵,掌握在不同場景下的使用技巧。

44. 課程名稱:好習慣改變生活質素

開課日期:5/9- 26/9 共4堂

時間:逢星期四,下午2:00-4:00

費用:HK\$320

導師:馮萬年先生

上課地點:待定

簡介:透過課程提供一些常用的好習慣,讓學員能尋找生活意義的方法與技巧。增進學員的身心健康。

45. 課程名稱:攝影創作實用課程

開課日期:6/9-30/9 共16堂 (每節兩堂共3小時)

時間:逢星期一及五, 上午10:00-下午1:00

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:待定

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(PhotoShop & Lightroom) 和基本操作。課程以理論和實習並重。

\*學員自備:可調較拍攝功能的數碼相機 (手機拍攝不適用)\*

46. 課程名稱:味遊法國~法式生活文化欣賞

開課日期:6/9-27/9 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:待定

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、輕鬆法語、探索法式「生活藝術」,了解兩地文化差異,開闊視野。

## **「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:13/8-22/8 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

## **旁聽生計劃 (2024-2025 上學期)**

上課日期：2024年9月至2025年1月

報名方法：會員請留意 2024 年 8 月中之電郵