

致：活齡匯會員

新一期的活學課程於 2023 年 10 月 24 日(星期二)開辦(隨電郵附上課程資料，請參閱附件)，所有課程均以實體形式教學。

如有興趣報讀之會員，請先以電話或電郵報名，報名後請盡快將費用以劃線支票寄到樂齡與家庭研究中心活齡匯，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，學員在開課前三天將收到本會電郵通知有關上課的資訊。並於每次上課前一至兩天收到二維碼電郵以作學員當天進入校園上課之用。請學員留意電郵：收件箱、濫發郵件箱、垃圾郵件、刪除郵件箱及垃圾桶，查核是否收妥。

報名日期：2023 年 10 月 3 日(星期二)至每科開班前三個工作日截止。

報名方法：致電 34008970 / 34008369/ 電郵 amyh.wong@polyu.edu.hk

資料只設網上版，沒有印刷版本派發，敬請留意。

1. 課程名稱:和諧粉彩畫進階班

開課日期:24/10-28/11 共6堂

時間:逢星期二,上午10:00-11:30

費用:HK\$480

導師:岑慧儀女士

上課地點:Z204(24/10-14/11); V311(21-28/11)

簡介:學員能掌握初步繪畫和諧粉彩畫的技巧。進階班的課程會教授進一步繪畫技巧。學員需自備材料。

2. 課程名稱:休閒書法班(A)

開課日期:25/10-13/12 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:GH404(25/10-8/11); 待定(15-29/11); BC201(6-13/12)

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、篆書各體的結字和筆法,程度不拘,歡迎有興趣人士參加。

學員需自備:毛筆、九宮格或是宣紙、墊枱布、墨等等

3. 課程名稱:和風布花小飾物

開課日期:25/10-13/12 共8堂

時間:逢星期三,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$220

導師:Doris Poon

上課地點:V304(25/10-8/11); Z210(15-29/11); P306(6-13/12)

簡介:節日將至,想親手做小飾物給自己?或給妳的大朋友/小朋友?課程以流傳自日本江戶時代的傳統手工藝Tsumami Zaiku 為藍本,從生活中感悟,利用日本縮緬布、棉布、緞帶、及紗帶等物料,製作髮飾、襟飾、衣飾、及掛飾等唯美

的布花小飾物，以歷久不衰的手工藝和季節花草寄寓的美感，令藝術在日常生活中遊走，豐富生活的雅趣。

學員需自備用具，會在首堂說明

4. 課程名稱: 日本文化有多Fun? (第18篇)

開課日期: 25/10-13/12 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: R602

簡介: 透過為期8節的課程於向學員講解一些饒富趣味有關日本民族，歷史，文化等專題、及引領學員探索一些值得香港借鏡和思考的日本社會現狀，從而令學員加深認識日本文化面貌。導師會按課程需要，邀請嘉賓導師出席課堂就某些日本文化專題向學員作講解。

5. 課程名稱: 休閒書法班(B)

開課日期: 25/10-13/12 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: GH404(25/10-8/11); 待定(15-29/11); BC201(6-13/12)

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、篆書各體的結字和筆法，程度不拘，歡迎有興趣人士參加。

學員需自備: 毛筆、九宮格或是宣紙、墊枱布、墨等等

6. 課程名稱: 簡易中國舞班

開課日期: 25/10-13/12 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:CF303(25/10); GH404(1-8/11); 待定(29/11); AG206(6-13/12)

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。

請穿着輕便服飾及鞋並自備一把中長的飄扇及響板兩對

7. 課程名稱:手作工藝進階(一)

開課日期:26/10-14/12 共8堂

時間:逢星期四,上午10:30-12:30

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$80

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:R508 (26/10-2/11); Z212 (9-30/11); R602 (7-14/12)

簡介:手作工藝品可以多元化,既可自我治癒亦可饋贈他人,課程內以折紙花藝為主,加上其他手藝創作技巧,製作節日手作工藝如聖誕工藝品。

8. 課程名稱:和諧粉彩畫初班

開課日期:27/10-1/12 共6堂

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

費用:HK\$480 另加材料費:HK\$200

導師:岑慧儀女士

上課地點:V311

簡介:香港作為金融中心,人們經常處於繃緊的狀態。完成課堂後,學員能掌握如何透過繪畫和諧粉彩的藝術,令自己身心都可以平靜下來。課堂會教授用和諧粉彩技巧繪畫圖畫及書籤。

9. 課程名稱:齊來輕鬆學韓語(第十一章)

開課日期:27/10-15/12 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:Z411(27/10-24/11); Z413(1-15/12)

簡介:本課程開辦的目的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的韓國的歷史與文化。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,文化和旅游的樂趣。

10. 課程名稱:疏筋壯骨養生班

開課日期:27/10-15/12 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、現為香港南北國術資深裁判,並出席太極比賽擔任裁判工作)

上課地點:待定(27/10); GH404 (3-10/11); V321(17-24/11);
待定(1-15/12)

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。

11. 課程名稱:視覺藝術創作-花卉鳥的畫法

開課日期:27/10-15/12 共8堂

時間:逢星期五,下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:譚麗華博士

上課地點:待定(27/10); V303(17-24/11); Z412(1-15/12)

簡介:教授不同花卉的畫法,今期學習蘭花、水仙花、菊花、芭蕉、荷花、麻雀/金魚/蝴蝶。並教導每位學員創作一款視覺藝術作品(如:紙扇/書籤/賀咭/名信片等)。

12. 課程名稱:攝影創作實用課程

開課日期:30/10-22/11 共16堂

時間:逢星期一、三,上午10:00-下午1:00(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:Z208(30/10); 待定(1/11); V311(6/11); P302(13/11)
P309(8&15/11); 待定(20-22/11)

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。

學員需自備:可調較拍攝功能的數碼相機

13. 課程名稱:西洋書法進階

開課日期:30/10-18/12 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\$60

導師:鍾偉昌先生

上課地點:R402(30/10-6/11); V304(13/11-18/12)

簡介:西洋書法進階課程適合有基本哥德式字體認識朋友,進而延伸哥德式古體英文書法的裝飾和變化,和加上孔斯特勒體的初步認識。

14. 程名稱:新年剪紙工作坊

開課日期:30/10-20/11 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: V315

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的作品。

學員需自備: 125 毫米 (mm) 長黑柄剪刀一把 (老師建議用張小泉, 約港幣 39 元)

15. 課程名稱: 傳統嬰幼兒經絡推拿

開課日期: 30/10-18/12 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: P302

簡介: 本課程以教授嬰幼兒全身穴位的推拿手法, 能疏通經絡、調和氣血、強身健體, 達致康養保健的目的, 應用範圍廣泛, 可舒緩孩子常見問題, 如感冒、發熱、便秘、鼻炎、哮喘、濕疹、疳積、夜啼、遺尿、專注力不足等, 更可增進親子關係。

16. 課程名稱: 西洋書法初階

開課日期: 30/10-18/12 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: R408(30/10); 待定(6-27/11); Z412(4-18/12)

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。

17. 課程名稱: 學好基本功, 太極更輕鬆 (三)

開課日期: 30/10-4/12 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: 待定(30/10-13/11); Z204(20-27/11); BC201(4/12)

簡介:練習好太極步法,改善體質、保護關節、增強腿部力量。本課程內容主要教授太極基本步法,包括:前進步、後退步、橫向步、獨立步;透過腿部的訓練,增加下肢肌肉量,以防肌肉流失;加強骨質密度,預防骨質疏鬆,提高平衡力,減低跌倒風險。本課程適合太極初學者或希望加深了解太極基礎的太極愛好者。

18. 課程名稱:活學活用綜合手語

開課日期:30/10-18/12 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:HJ203(30/10-20/11); P303(27/11-18/12)

簡介:齊來研習,手語一學就會,日常應對旅遊購物陪診得心應手,朗誦歌唱表演無難度,靈活輕鬆聯想教學把握時機報名從速!

19. 課程名稱:書法研習班

開課日期:31/10-19/12 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:Z210(31/10); Z504(7-28/11); R602(5-19/12)

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。

20. 課程名稱:解痛防跌實務班

開課日期:31/10-19/12 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:EF312(31/10-7/11); Z507(14-28/11); BC201(5/9-19/12)

簡介:年紀越大,跌倒後果越嚴重(例如引致骨折),若在獨處時
發生,甚至可能會因失救而導致死亡。本課程專為”下肢問
題及防跌”重點而設計,針對性講解預防和紓緩下肢問題
方法,並透過自我覺醒、改善、增強、新體驗來認識”防
跌”,及通過體驗式學習各樣臨床訓練動、靜態平衡能力與
下肢肌力運動,在最短有效時間內以自然方法增進身體姿
勢平衡控制能力。

21. 課程名稱:彩色素描畫班

開課日期:31/10-19/12 共8堂

時間:逢星期二,上午10:30-12:00

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$120

導師:伍志強先生

上課地點:V311(31/10-7/11); Z409(14-28/11); P304(5-19/12)

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。

22. 課程名稱:塑膠彩畫班

開課日期:31/10-19/12 共8堂

時間:逢星期二,下午2:00-3:30

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$140

導師:伍志強先生

上課地點:GH404(31/10); 待定(7/11); V311(14-28/11); P306(5-
19/12)

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。

23. 課程名稱:開口說日語

開課日期:31/10-19/12 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:GH405 (31/10-7/11); V316(14-28/11); P305(5-19/12)

簡介:用廣東話註音,隨口說日常應用日語,旅遊購物交友學習無往不利,先學會話,拼音文法後續,效果事半功倍。

24. 課程名稱:養生保健穴位班

開課日期:31/10-19/12 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:R503 (31/10); GH404(7/11); HJ203(14/11-19/12)

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。

25. 課程名稱:水彩創作初階

開課日期:1/11-20/12 共8堂

時間:逢星期三,上午10:30-12:30

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$80

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:Z509(1-29/11); V316(6-20/12)

簡介：水彩是濕性繪畫媒體的一種，可以優閒速寫，亦可講求精緻細描，課程透過基礎水彩繪畫技巧，循序漸進發展個人喜歡繪畫風格，享受水彩的水性繪畫樂趣。

26. 課程名稱：剪映影片剪輯應用

開課日期：2/11-23/11 共4堂

時間：逢星期四，上午10:00-中午12:00

費用：HK\$320

導師：馮萬年先生

上課地點：QR512(2-30/11); P307(9-23/11)

簡介：剪輯免費的影片剪輯 App，是個兼具照片與視頻製作的影音編輯軟體，可在影片中加入音樂、文字、視頻分割、旋轉、幾十款濾鏡、動態貼圖，製作專業的相片 MV 與電影特效影片。透過學習讓學員學習自行編輯或設計有趣照片，使生活更加充滿樂趣。

27. 課程名稱：舒唱養生歌唱技巧班

開課日期：2/11-21/12 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：V315(2-30/11); P303(7-21/12)

簡介：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，感情及聲音控制等演繹方法，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。

28. 課程名稱：解痛按摩手法實務班

開課日期：2/11-21/12 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前榮休首席顧問）

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:DE301(2-23/11); DE309(30/11-21/12)

簡介:(由零基礎到助己助人紓緩不適)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。

29. 課程名稱:Google Map使用及手機遺失補救方法

開課日期:2/11-23/11 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:V302

簡介:課程介紹Google Map使用及手機遺失補救方法。

30. 課程名稱:寫意水墨畫初階

開課日期:2/11-21/12 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(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:GH404 (2/11); V315(9-16/11); Z505(23/11); V302(30/11);
P306 (7-21/12)

簡介:教授基本中國水墨畫技巧:用筆、用墨、畫面佈局及著色方
法。主題以花卉、蔬果、水族、山水為主;用寫意生動淺白
方法教授,使學生更易掌握。著重創意及趣味性,提高學生
學習及創作興趣。

註:同學需自備狼毫筆(大/中山水)、羊毫筆(大/中白雲)、圭筆、
墨汁、宣紙、調色碟、12色顏色一盒、盛水器及墊枱用報紙。

31. 課程名稱:解痛有我實務班

開課日期:2/11-21/12 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:待定(2-30/11); AG206(7-21/12)

簡介:本課程專為銀髮一族設立,每堂不同獨立單元專題研習講解不同痛症問題(膝痛失痛、頭頸疼痛、腰痠痺痛、肩膊酸痛等等),以體驗式臨床課堂身教方法講授、X光片檢示分析與學員互練相結合,邊做邊講解,讓學員親眼目睹或親身感受個中預防及紓緩奧秘。為自己保健養生多一種知識及體驗。

32. 課程名稱:聽曲讀歷史-著名史事粵曲鑑賞

開課日期:3/11-22/12 共8堂

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:黃焯鈞先生

上課地點:待定(3-10/11); U208(17/11-22/12)

簡介:選播一些根據中國歷史故事改編而成的廣東粵劇名曲(包括:卧薪嘗膽、西施入吳、完璧歸趙、霸王別姬、昭君出塞、夜際珍妃等),同時選讀一些相關的參考資料,讓學員在娛樂與學習均有所得。

33. 課程名稱:平安三寶和家庭信託的認識

開課日期:3/11-24/11 共4堂

時間:逢星期五,下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:劉業基律師

上課地點:GH405(3/11); BC402(10/11); V314(17-24/11)

簡介:平安三寶可以幫助到當我們健康狀況出現嚴重問題,不能

夠自理的時候，甚至到死亡，我們的財產受到妥善的管理，安排和分配；與及需要接受什麼類型的醫療和醫治。最重要是我們的意願能夠達到實現。家庭/家族信託的成立是以【脫產】為核心概念，對從商人士在法律上令到他們的財產特別有保障。

34. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:7/11-28/11 共4堂

時間:逢星期二，上午10:00-11:30

費用:HK\$320

導師:曾偉忠先生(長跑教練)

上課地點:Z208(7-14/11); Z204(21-27/11)

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。

35. 課程名稱:特色花藝設計

開課日期:7/11-28/11 共4堂

時間:逢星期二，下午2:30-4:30

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$380

導師:簡月英女士

上課地點:待定(7/11); V313(14/11); Z505(21-28/11)

簡介:「與花作伴，以花為友。」不要以為花是奢侈品，總有一天會凋謝、丟掉，所以很浪費，但其實不是。插花就像其他一如畫畫、陶藝等才藝，也是很好的自我對話，可以從完成一個作品中，了解自己，看見自己、並欣賞，接受這樣的自己；也可以紓壓，獲得成就感，找回生活與心靈的平衡，這才是花的最大的意義，不能用金錢來衡量的。

學員需自備花剪

36. 課程名稱:中醫健腦食療與穴位應用

開課日期:8/11-29/11 共4堂

時間：逢星期三，上午10:30-中午12:00

費用：HK\$320

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：QR512(8-15/11); GH404(22-29/11)

簡介：講述腦精靈的訓練和調養方法、日常飲食十要歌，健腦食物、醒腦安神穴位的應用。護眼常識知多少：認識運目保健、按摩健目與預防老花眼，介紹明目養生食療。認識維生素A，B1，B2，B6，B12，C，D，E和K對人體健康的影響和攝取方法。認識九種體質的臨床表現與飲食、養生。按北京中醫藥大學教授對中國人九種體質分類和調養法，了解體質的分型、特徵和對証飲食與調護。

37. 課程名稱：建築物滲漏處理方案

開課日期：10/11-27/11 共6堂

時間：逢星期一、五，下午3:00-4:30

費用：HK\$480

導師：陳振發先生

上課地點：Z412(10 & 17/11); P309(13,20 & 27/11); Z413(24/11)

簡介：近年建築物滲漏情況日見普遍，影響家居和人體健康，由於專業維修滲漏工程技術人員較為缺乏，使滲漏拖延日久後始修葺，維修費將較龐大。本課程講授各滲漏原因，介紹最新科技工程處理方案，使學以致用，解決家居物業滲漏問題。

38. 課程名稱：味遊法國-法國文化生活欣賞

開課日期：14/11-5/12 共4堂

時間：逢星期二，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 時尚花都品牌故事、探索歷史文化、葡萄酒之鄉、感受法式「生活藝術」,了解兩地文化差異,開闊眼界。

39. 課程名稱:Do-Re-Mi 唱遊英語天地

開課日期:17/11-8/12 共4堂

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

費用:HK\$320

導師:羅玉萍女士

上課地點:Z512(17-1/12); V316(8/12)

簡介:學習英文是透過教授參與者學習英文歌詞及詞彙,提升參與者的對英文的學習和興趣。課程內容:Yesterday, Only you, The changing partners...等。

40. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:23/11-14/12 共4堂

時間:逢星期四,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

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:P304

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,加入趣味書法曆史及相關常識的分享,提高學員對書法的興趣及欣賞能力,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。

41. 課程名稱:唱.遊.法蘭西語(第一級)

開課日期:27/11-20/12 共8堂

時間:逢星期一、三,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:劉桂香女士

上課地點:V311(27/11-18/12星期一); 待定(29/11); P302(6-20/12星期三)

簡介:課程內容設計由淺入深,學員繼續透過唱歌及遊戲來學習外語,過程既輕鬆活潑又實用活腦,漸漸地學員自會增添一份法式品味。

42. 課程名稱:節慶禪繞工作坊

開課日期:27/11-18/12 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\$80

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(27/11); V316(4-18/12)

簡介:禪繞畫是一種不需繪畫基礎,而且能達到心靈平靜的繪畫方法,所以也被稱為「頭腦瑜伽」藝術。課程將學習聖誕咭、聖誕星、新年吊飾及紅封包,快來參加吧。

學員需自備:2號推色紙筆2枝、黑色代針筆Mircon 01號(0.25mm)、2B素描鉛筆、白炭筆及白色啫喱筆-08各1枝

43. 課程名稱:押花工作坊

開課日期:27/11-18/12 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\$190

導師:陳俊文先生

上課地點:GH404(27/11); U208(4-18/12)

簡介:1)用天然松果及多種配飾造成的聖誕樹;2)以永生花/乾花做出特別款式手鐲,吊咀,介指全套;3)用透明押花紙巾盒;4)製作自己的平面或立體硅膠模具多個可用於滴膠,擴香石或香薰蠟的產品上。此押花工作坊適合任何人仕參加,以天然真花真葉製作不同的產品。此為非物質文化遺產及環保項目。

「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：9/11-21/11 共 4 堂

時間：逢星期二、四，上午10:00-11:30

費用：免費

上課地點：P303(9&16/11); HJ203(14&21/11)

旁聽生計劃 (2023-2024 下學期)

上課日期：2024年1月至4月

報名方法：會員請留意 2023 年 12 月底之電郵資料