

1. 課程名稱:西洋書法進階班

開課日期:22/4-17/6 共8堂 (10/6 除外)

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:22/4-20/5 (V316); 27/5-17/6 (R402)

簡介:西洋書法進階班課程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,設計花樣美化效果。

2. 課程名稱:小兒推拿實用課程

開課日期:22/4-17/6 共8堂 (10/6 除外)

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:22/4-20/5 (P302); 27/5-17/6 (P307)

簡介:本課程以教授嬰幼兒全身的特定穴位,配合常用的推拿手法能運用於日常生活之中,以用作保健及舒紓緩孩子常見問題,如感冒、發熱、便秘、咳嗽、便秘、鼻敏感、哮喘、消化不良、以及孩子專注力不足、過度活躍等症狀,應用範圍廣泛,手法簡單易學,方便易行,透過推拿過程中更可增進親子關係。

3. 課程名稱:解痛防跌實務班

開課日期:23/4-11/6 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:23/4-21/5 (CD303); 28/5-11/6 (N102)

簡介: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。

4. 課程名稱:彩色素描畫班

開課日期:23/4-11/6 共 8 堂

時間:逢星期二，上午10:00-中午11:30

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$140

導師:伍志強先生

上課地點:23/4-21/5 (BC305); 28/5-11/6 (R508)

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。

學員需自備:鉛筆、擦膠

5. 課程名稱:書法研習班

開課日期:23/4-11/6 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: 23/4-21/5 (P304); 28/5-11/6 (Z405)

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。

6. 課程名稱:塑膠彩畫班

開課日期:23/4-11/6 共 8 堂

時間:逢星期二，中午12:00-下午1:30

費用:HK\$640 另加材料費:HK\$140

導師:伍志強先生

上課地點:23/4-21/5 (BC305); 28/5-11/6 (R508)

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。

學員需自備:鉛筆、擦膠

7. 課程名稱:舒痛伸展班

開課日期:23/4-14/5 共4堂

時間:逢星期二，下午2:00-3:30

費用:HK\$320

導師:吳紅寬女士

上課地點:BC202

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。

學員需自備:瑜珈墊，長毛巾（約長1米）

8. 課程名稱:長者院前實用急救認識及處理

開課日期:23/4-14/5 共4堂

時間:逢星期二，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:鍾永強先生

上課地點:V316

簡介:專為長者及照顧者學習的內容，包括使用家居急救器材，認識心肺復甦法，家居意外及長期病發作的處理：血壓高，心臟病，中風，糖尿病，耳水不平，腳水腫，暈眩等等。可以及時防止傷勢及病情惡化，理論及實習兼備。

9. 課程名稱:休閒書法班(A)

開課日期:24/4-26/6 共8堂 (1 & 15/5 除外)

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:24/4-22/5 (P304); 29/5-26/6 (R407)

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

10. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:24/4-26/6 共8堂 (1 & 15/5 除外)

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:24/4-22/5 (BC201); 29/5-26/6 (BC404)

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。利用自身體重或負重工具，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。

學員需自備:拉力帶，瑜伽墊，穿著舒適衣服，運動鞋。第一堂無需帶任何工具，待導師第一堂講解後，之後課堂按需要自備

11. 課程名稱:《古典音樂寶藏:文藝復興至維多利亞時代》

開課日期:24/4- 29/5 共4堂 (1 & 15/5 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)和鋼琴教學文憑(LTCL)、並於英國蘇富比藝術學院修畢裝飾藝術證書。

上課地點:24/5-22/5 (R602); 29/5 (R501)

簡介:課程將帶您了解1480-1880年間的歐洲古典音樂。從意大利的文藝復興，到英國的早期浪漫主義，深入講述各個時期的古典音樂大師。您將細細品味他們舉足輕重的作品，及認識欣賞這些音樂的獨特方式，領略其所代表的時代背景及風格。每課均有特別專題:帶您近距離欣賞博物館藏樂器及相關藝術品，探索偉大的藝術如何與音樂相遇。

12. 課程名稱: 日本文化有多Fun? (第20篇)

開課日期: 24/4-19/6 共7堂 (1 & 15/5 除外)

時間: 逢星期三, 上午10:30-中午12:00

費用: HK\$560

導師: 胡悅容女士(香港中文大學日本研究碩士)

上課地點: 24/4-22/5 (DE301); 29/5-19/6 (R408)

簡介: 透過為期7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。

13. 課程名稱: 休閒書法班(B)

開課日期: 24/4-26/6 共8堂 (1 & 15/5 除外)

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: 24/4-22/5 (P304); 29/5-26/6 (R407)

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

14. 課程名稱: 簡易中國舞班

開課日期: 24/4-26/6 共8堂 (1 & 15/5 除外)

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: 24/4-22/5 (BC201); 29/5-26/6 (AG206)

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兩條長絲巾

15. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥-視覺藝術創作

開課日期:24/4-26/6 共8堂 (1 & 15/5 除外)

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:Z413

簡介:教授不同花卉的畫法,今期學習吊鐘海棠、竹、鳶尾蘭、芭蕉、荷花、鳥蟲魚的畫法:蜜蜂/蜻蜓/蝴蝶。並教導每位學員以花鳥畫創作一款視覺藝術品(如:紙扇/書籤/賀咭/擺設等)。

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

16. 課程名稱:練氣養生歌唱技巧班

開課日期:25/4-13/6 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:25/4-23/5 (P303); 30/5-13/6 (P307)

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!

17. 課程名稱:和諧粉彩畫進階

開課日期:25/4-30/5 共6堂

時間:逢星期四,上午10:00-11:30

費用:HK\$480

導師:岑慧儀女士

上課地點:25/4-23/5 (BC305); 30/5 (R406)

簡介:學員能掌握初步繪畫和諧粉彩畫的技巧。進階班的課堂會教授進一步的繪畫技巧。學員需要自備材料。

18. 課程名稱:日本躑動健身功

開課日期:25/4-13/6 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:25/4-23/5 (CD302); 30/5-13/6 (BC402)

簡介:本功法以腳代手,陰柔中帶點剛強靈活,受者氣血得以下調上運六脈暢通並束。課程專為培育一班初學助人自助有心人而設立,通過體驗式學習下,在短時間內以躑動自然方法去激活受者細胞肌肉彈性,快速提昇機體狀態減少水腫(由零基礎到助人照顧家人)。

學員需自備瑜伽蓆一張

19. 課程名稱:活齡時尚品味:服飾、色彩與品牌美學

開課日期:25/4-16/5 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:DE309

簡介:全新編排課程,帶您全方位認識活齡時尚,內容比《活齡男女衣着》更詳盡深入。認識當下Mix & Match 配襯和熱門服飾,近距離了解《個人色彩學》如何令你熠熠生輝,拆解香奈兒等國際品牌的超凡配襯秘密。課堂實踐環節中,您更可參與主題服飾配襯、現場尺寸討論和接觸布料來豐富體驗。品味非金錢堆砌,今天設計師和時裝品牌都以互聯網把時尚知識帶到每一個角落。行內專家Vincent Chan 綜合講述和實踐,與您把遙不可及的時尚,穿出自己的品味。

20. 課程名稱:吾痛吾理八天工作坊

開課日期:25/4-13/6 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:25/4-23/5 (CD303); 30/5-13/6 (BC402)

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。既能夠活學活用助己助人為自己保健養生多一種知識及體驗(由零基礎到助人照顧家人)。

21. 課程名稱:初級綜合舞

開課日期:26/4-21/6 共8堂 (31/5 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:26/4-24/5 (CD303); 7/6-21/6 (AG206)

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

22. 課程名稱:和諧粉彩畫初班

開課日期:26/4-31/5 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:26/4-24/5 (P306); 31/5 (R406)

簡介:在香港金融中心，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多彩的藝術，令自己身心都可以平靜下來。課堂會教授用和諧多彩技巧繪畫圖畫及書籤。

23. 課程名稱:齊來輕鬆學韓語(第十三章)

開課日期:26/4-14/6 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:26/4-24/5 (DE301); 31/5-14/6 (R408)

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:《開口我能說日語-初階》

開課日期:26/4-14/6 共8堂

時間:逢星期五，上午10:00-12:00

費用:HK\$640

導師:陳青楊先生

上課地點:26/4-24/5 (P303); 31/5-14/6 (QR610)

簡介:一切由會話開始，用廣東話注音，先溝通後學習，基礎發音，日用辭彙，深入淺出，購物旅遊，方便快捷，無往不利！

25. 課程名稱:輕鬆學水彩

開課日期:26/4-14/6 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:26/4(V304); 3-24/5(V311); 31/5-14/6 (R402)

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。課堂上亦會讓大家認識透視,光影,比例,空間,層次等等的概念。加強對繪畫的信心。

26. 課程名稱:舒心平血養生班

開課日期:26/4-14/6 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、具有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:26/4-24/5 (CD301); 31/5-14/6 (Z212)

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。

27. 課程名稱:人人都是手機俠

開課日期:29/4-20/5 共4堂

時間:逢星期一,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

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、香港城市大學商業資訊系統理學碩士、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:P303

簡介:智能手機是數碼化社會的重要工具,本課程是協助第三齡人士了解智能手機的基礎知識,掌握操作智能手機的要點,在日常生活中愉快地融入數碼社會。課程共有4個主題:智能手機導論;智能手機生活圈導論;安全享受健康智能手機的生活;使用智能手機的管理。

學員需自備:具有安卓(Android)作業系統(OS)的智能手機

28. 程名稱:剪紙工作坊

開課日期:29/4-20/5 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:R602

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。今期會剪蝴蝶、荷花、孔雀及貓。

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33元)

29. 課程名稱:西洋書法初階班

開課日期:29/4-24/6 共8堂(10/6 除外)

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:29/4-20/5 (V316); 27/5-24/6 (R402)

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:《動手做手語-盡在不言中》

開課日期:29/4-24/6 共8堂(10/6 除外)

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:29/4-20/5 (P307); 27/5-24/6 (QR610)

簡介:用手語表情達意,促進人際溝通,學習日常應用辭彙,手語對談練習,透過角色扮演,情境練習等,由淺入深,易學易明,可以助己

助人，大定家一齊動手吧！

31. 課程名稱:足部自我保健按摩班

開課日期:30/4-18/6 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、香薰治療師文憑)

上課地點:30/4-21/5 (R602); 28/5-18/6 (P306)

簡介:足部按摩歷史悠久，主要通過刺激足部穴位及反射區來調節人體各臟腑之功能，方便易學，效果良好，上課時以實習為主有謂:百病從寒起，寒從腳下生，樹枯根先竭，人老足先衰。

32. 課程名稱:《開口說日語-進階》

開課日期:30/4-18/6 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: 30/4-21/5 (P307); 28/5-18/6 (R508)

簡介:日語辭彙、文法、會話、情境練習(天氣、交通、郵政、醫藥、美容、旅遊、購物、美食、通訊等)。

33. 課程名稱:太極八法五步養生班

開課日期:2/5-20/6 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、具有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:2/5-23/5 (BC201); 30/5-20/6 (QR402)

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。

34. 課程名稱:寫意水墨畫中班

開課日期:2/5-20/6 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:2/5-23/5 (Z412); 30/5-20/6 (R401)

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。

學員需自備: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

35. 課程名稱:數碼相片打印工作坊

開課日期:3/5-24/5 共8堂(每節兩堂共3小時)

時間:逢星期五,上午10:00-下午1:00

費用:HK\$640

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:Z413

簡介:認識打印數碼相片的工作流程、講解影像修輯軟件(PhotoShop)的基本操作、示範使用相片打印機印製照片。

報讀學員必須熟識數碼攝影的原理和技術和電腦操作

36. 課程名稱:禪繞畫初階II

開課日期:3/5-24/5 共4堂

時間:逢星期五,下午2:30-4:30

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$50

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:P304

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-下半部〉學習,快來參加吧。

37. 課程名稱:學好基本功,太極更輕鬆(五)

開課日期:6/5-3/6 共5堂

時間:逢星期一,下午2:00-3:30

費用:HK\$400

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:6/5-20/5 (BC301); 27/5-3/6 (BC404)

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。

38. 課程名稱:押花研習班

開課日期:6/5-27/5 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\$320

導師:陳俊文先生

上課地點:U208

簡介:用天然乾花製作各款非遺及環保產品 1)用AB膠製作立體及平面梳各一把連一套AB膠工具材料套裝 2)擴香石+乾花擺設 3)押花宮庭扇連座 4)24節氣押花畫。

39. 課程名稱:身心伸展活力操

開課日期:7/5-28/5 共4堂

時間:逢星期二,上午10:00-11:30

費用:HK\$320

導師:吳宇雯女士(香港大學運動中心耆力教練、香港伸展運動學會伸展導師、香港伸展運動學會肌筋膜放鬆運動證書、中國香港體適能總會體適能基礎證書)

上課地點:7/5-21/5 (BC203); 28/5 (N103)

簡介:課程根據50+以上人士的體適能及安全原則設計,旨在指導學員正確的運動訓練,提升參加者的體適能狀態,包括心肺耐力、肌耐力、柔軟度。透過有氧運動提高心肺耐力;阻力訓練加強肌耐力,預防肌小症,加強骨質密度,預防骨質疏鬆;改善平衡力,減低跌倒風險;伸展運動增加身體柔軟度,加強關節活動度,達到強身健體的目的。

40. 課程名稱:中醫養生食療

開課日期:8/5-29/5 共3堂 (15/5 除外)

時間:逢星期三,上午10:00-11:30

費用:HK\$240

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:8/5 & 22/5 P307; 29/5 (R502)

簡介:課題包括夏季養生之道;能吃的美容和增強免疫力的食物和趣聞雞、鵝、鴨及其蛋類食用價值與宜忌。這三個題目按上述日子開講。內容通過中醫的理論,深入淺出介紹夏季的衣、食、住、行和適時擇食的養生方法,並從日常生活中,怎樣選擇恰當的食物以強身健體,生動解釋為甚麼要這樣吃,實用有趣、易學易行。

41. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:9/5-27/6 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:Z413

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。

學員需自備: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

42. 課程名稱:味遊法國~法式生活文化欣賞

開課日期:10/5-31/5 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:10/5-24/5 (P302); 31/5 (P307)

簡介:與學員分享花都趣聞、品牌故事、古堡之都、美食節慶、輕鬆法語、探索法式「生活藝術」,了解兩地文化差異,開闊視野.

43. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:22/5-12/6 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:GH404

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。

44. 課程名稱:禪繞畫進階~禪繞布袋

開課日期:27/5-24/6 共4堂 (10/6 除外)

時間:逢星期一,上午10:30-中午12:30

費用:HK\$320 另加材料費:HK\$170

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:QR610

簡介:禪繞畫進階課程適合對白磚有體認識朋友，今期會在袋上畫禪繞畫，分別是小束口袋、斜背袋(有拉連)、帆布環保袋(有拉連)和麻布手提袋。

45. 課程名稱:Google Drive雲端硬碟應用

開課日期:30/5-20/6 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:R402

簡介:Google Drive 雲端硬碟提供了安全、便捷的個人雲端儲存和文件共享服務。你能輕鬆地使用流動裝置、平板電腦或電腦儲存、分享和協作處理檔案和資料夾。Google 雲端硬碟還內建了針對惡意軟件、垃圾郵件和勒索軟件的安全保護，確保你的數據始終安全。透過課程旨在提供學生對Google Drive 的全面了解和運用。通過這四堂課程，學生可以學會使用Google Drive 來有效管理文件、提升團隊協作和保護數據安全。並了解Google Drive 的進階功能，如整合其他應用程式和自動化工作流程。

46. 課程名稱:好習慣改變生活質素

開課日期:31/5-21/6 共4堂

時間:逢星期五，下午2:00-4:00

費用:HK\$320

導師:馮萬年先生

上課地點:R402

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。

47. 課程名稱:細工花小飾物

開課日期:6/6-27/6 共4堂

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:P306

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。

學員需自備用具，會在首堂說明

「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:7/5-16/5 共4堂

時間:逢星期二、四，上午10:00-11:30

費用:免費

上課地點: P302

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9月之電郵