

2025 年 10 月至 12 月份之活學課程將於 9 月 24 日(星期三) 開始報名。

電話報名：3400 8970/3400 8967/3400 8369

電郵報名：amyh.wong@polyu.edu.hk

截止報名：每科開班前 4 個工作天。

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，請盡早通知本會職員(電話或電郵)。

所有伸展運動及舞蹈課程

學員必須在開課前最少 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

請先與本會職員聯絡預約，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。

1. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:15/10-10/12 共8堂 (29/10 除外)

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:理工大學課室待定

簡介:教授運動基本知識、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才購買

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

2. 課程名稱:生成式人工智能與生活

開課日期:15/10-10/12 共8堂 (29/10 除外)

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(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:理工大學課室待定

簡介:本課程目標是讓參加者理解「生成式人工智能」(Generative AI)和「分辨式人工智能」(Discriminative AI)的區別,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」和「生成式人工智能」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、和視頻、等等);使用「生成式人工智能」工具,制作個人化的智能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」在日常生活應用的技巧(例如GPT4.0 mini、CoPilot、azure、和google ai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或以上)

3. 課程名稱:書法入門~行書基礎班

開課日期:15/10-10/12 共8堂 (29/10 除外)

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:理工大學課室待定

簡介:課程內容以元趙孟頫《杜甫秋興詩四首》為範本,由基本行書運筆開始,通過一筆一劃學習書寫得一手整齊的行書。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

4. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:16/10-4/12 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:理工大學課室待定

簡介:課程為有興趣了解中國書法藝術,或初學書法者而設。課程會加入趣味書法歷史及相關常識的分享,並介紹欣賞歷代有名的書法作品。同時,導師會按學員的進度,在研習部份作個別調整,希望每位學員都可以學習到基礎筆法技巧、以致提高學員在書寫技巧、興趣和欣賞的能力。

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

5. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:16/10-4/12 共8堂

時間:逢星期四,下午2:30-4:30

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:理工大學課室待定

簡介:本課程教授中國水墨畫基礎技法、用筆、用色及構圖、花卉的結構及枝葉技法畫法。包括:菊花、山茶花、向日葵、荷花、蘭花、水仙花及劍蘭。

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:隨心歌唱養生班

開課日期:17/10-5/12 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:理工大學課室待定

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、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!

7. 課程名稱:疏筋壯骨養生班

開課日期:17/10-5/12 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:理工大學課室待定

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*

8. 課程名稱:家居口腔護理工作坊

開課日期:20/10-10/11 共4堂

時間:逢星期一，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:葉素霞女士(退休康復科護士、香港護理專科學院內科-復康科院士)

上課地點:理工大學課室待定

簡介:課程為需照顧認知障礙患者的銀髮一族而設。中度至嚴重的認知障礙患者，在日常生活中，往往會忘記或忽略口腔清潔而引致牙患(例如:牙週病、牙垢堆積在牙的表面和牙齦之間)。需要長期臥床者，痰涎更會堆積在上腭。牙垢和痰涎的積聚，很容易引發口腔和肺部的感染，嚴重者會因肺炎或敗血病而死亡。讓我們在這理論實習並重的工作坊，一同輕鬆實踐口腔護理。

9. 課程名稱:彩色素描畫班

開課日期:21/10-9/12 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:理工大學課室待定

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

10. 課程名稱:中國書法研習班

開課日期:21/10-9/12 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:理工大學課室待定

簡介:書法是中國名列第一的國粹藝術。學生可以透過學習書法過程，更深入了解中華文化和認識中國歷代書法家的歷史及他們精彩的傳世作品。練習書法，可以益壽延年。本課程理論與實踐並重。

11. 課程名稱:鉛筆素描基礎畫班

開課日期:21/10-9/12 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:理工大學課室待定

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

12. 課程名稱:足部自我保健按摩班

開課日期:21/10-9/12 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:理工大學課室待定

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。

13. 課程名稱:速寫繪畫體驗

開課日期:22/10-17/12 共8堂 (29/10 除外)

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:理工大學課室待定

簡介:繪畫是生活的治癒,戶外寫生是自信的培養,課堂導師會分享戶外速寫怎樣去觀察和構圖,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

14. 課程名稱:簡易中國舞班

開課日期:22/10-17/12 共8堂 (29/10 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:理工大學課室待定

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

學員請穿着輕便服飾及鞋,並自備一把中長度飄扇和兩條八角巾

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

15. 課程名稱:50+魅力逆齡穿搭學堂

開課日期:23/10-20/11 共4堂 (13/11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:理工大學課室待定

簡介:課堂以實用為核心，並設有多個互動及討論環節，學員可在堂上分享自己不同場合喜愛的服裝，一齊交流及互相啟發穿搭靈感。導師 Vincent Chan 會解說「減齡配色秘訣」、「修身剪裁關鍵」及「舒適材質選擇」，協助學員展現最佳狀態。課堂不僅提升外在自信，亦在聚會和影相時更具魅力。當朋友見到學員神采飛揚，社交能量自然提升，幸福感也隨之而來。

16. 課程名稱:初級綜合舞A班

開課日期:24/10-12/12 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:理工大學課室待定

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

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

17. 課程名稱:解鎖創意三步曲

開課日期:24/10-12/12 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:理工大學課室待定

簡介:在現代生活中,我們常常依賴左腦的邏輯思維,卻忽略了右腦的創意潛力。課程旨在引導參加者突破常規思維,以聯想、多向及逆向的思考方法,開拓新的觀點,啟動久未開發的右腦潛能並掌握創意思維的秘訣和技巧。課程的核心在於雙腦的協同運作,充分發揮各自的潛力,互補不足,務求相得益彰,達致「腦當益壯」,減少阿茲海默症的風險。互動式課堂將以不同生活例子,令參加者輕鬆理解課題並學以致用。

18. 課程名稱:塑膠彩初體驗

開課日期:24/10-12/12 共8堂

時間:逢星期五,上午10:00-中午12:00

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:理工大學課室待定

簡介:塑膠彩是一種容易掌握之水性繪畫媒介,具備類似水彩之薄塗方式,亦可如油畫般的厚塗法,顏料可塑性高較為大眾所喜歡。課堂從打稿,混色的技巧開始,導師亦會由淺入深,循序漸進,分享如何簡單構圖,透視,比例,明暗,用色和表現技巧等等,並於堂上到完成作品,整課堂將完成3至4幅作品。

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)

19. 課程名稱:初級綜合舞B班

開課日期:24/10-12/12 共8堂

時間:逢星期五,上午11:30-下午1:00

費用:HK\$640

導師:司徒靜碧女士

上課地點:理工大學課室待定

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

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

20. 課程名稱:輕鬆學水彩體驗篇

開課日期:24/10-12/12 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:理工大學課室待定

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)

21. 課程名稱:Zumba健身排舞初班

開課日期:27/10-15/12 共8堂

時間:逢星期一，上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:司徒靜碧女士

上課地點:理工大學課室待定

簡介:Zumba健身排舞課程結合拉丁舞、有氧運動、間歇訓練和耐力訓練於一身，有效提高熱量消耗、增強心血管和整體塑身效果。Zumba的舞步動作簡單易學，適合所有年齡人士，課程包括以臀肌、腿部、手臂、腹肌和心肌的訓練，從而強化身體核心鍛煉，高消耗熱量，瘦身減重，學員會在派對般的氣氛下不知不覺間鍛煉，達致塑身效果。

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

22. 課程名稱:西洋書法進階

開課日期:27/10-15/12 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:理工大學課室待定

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。

學員自備用具，導師會在首堂說明所需材料

23. 課程名稱:西洋書法初階

開課日期:27/10-15/12 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:理工大學課室待定

簡介:西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作，源遠流長，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。

學員報名後附材料清單自購

24. 課程名稱:中、港手語~路路通(2)

開課日期:27/10-15/12 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:理工大學課室待定

簡介:課程教材全新編輯,教授中港通用手語,配合會話及情境練習,易學易明,範圍包括人際溝通、生活應用、旅遊學習、歌曲表演。每季教授課程內容不同,有興趣報讀者可任何季度加入。

25. 課程名稱:舒痛伸展班

開課日期:28/10-16/12 共7堂 (11/11除外)

時間:逢星期二,上午10:00-11:30

費用:HK\$560

導師:吳紅寬女士

上課地點:理工大學課室待定

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)、網球一個

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

26. 課程名稱:速成日語~簡易明 (2)

開課日期:28/10-16/12 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:理工大學課室待定

簡介:打破傳統沉悶方式,開口就能說日語,旅遊購物,生活實用,通通都會。配合情境練習,點餐議價,一講就明。學習[日本漢字]、節日、祭典、文化傳承,生動有趣。DIY個人自助旅遊手冊獨一無二。每季教授課程內容不同,有興趣報讀者可任何季度加入。

27. 課程名稱:中國六大茶類品鑒與養生

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期四,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:劉家美女士(國家級茶藝師/評茶員/中國茶文化國際交流協會理事)

上課地點:理工大學課室待定

簡介:中國茶文化博大精深,六大茶類(包括綠茶、白茶、黃茶、青茶、紅茶和黑茶)各具特色。每一類茶都有其獨特的工藝、品種,六大茶類茶性不同,瞭解它們的區別,喝對了才能保健養生。

學員自備:60 ml以下的品茗杯

28. 課程名稱:太極不倒翁

開課日期:3/11-15/12 共7堂

時間:逢星期一,下午2:30-4:00

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:理工大學課室待定

簡介:本課程教授一套以楊式太極拳中最為主要和基礎的八式太極拳。內容精煉,簡單易學。透過腿部的訓練,增加下肢肌肉力量,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。適合太極初學者或希望加深了解太極拳的愛好者。

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

29. 課程名稱:基礎瑜伽

開課日期:6/11-18/12 共6堂 (4/12除外)

時間:逢星期四,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$480

導師:黃小萍女士

上課地點:理工大學課室待定

簡介:本課程專為尋求輕柔節奏和修心練習,希望達到減壓效果的人士而設計。課程重點在於講解基礎瑜伽姿勢,正確的體位法和呼吸技巧,以提升柔軟度、力量 and 平衡感,為進一步的瑜伽訓練打好基礎。

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

30. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:6/11-4/12 共4堂 (20/11除外)

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:理工大學課室待定

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，增加運動興趣、並增強體魄、減少醫療開支，達至不用他人照顧。只需用你6小時的時間，開始你的養生目標。

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2025年1月後曾參加此課程之學員則可豁免

31. 課程名稱:非遺工尺譜的前世今生

開課日期:7/11-28/11 共4堂

時間:逢星期五，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:廖寶珠女士(香港演藝學院演藝文憑(粵劇)、香港都會大學李嘉誠專業進修學院粵曲演唱教學專業證書、安利粵劇曲藝基礎證書)

上課地點:理工大學課室待定

簡介:教授粵曲工尺譜，介紹工尺譜和西方簡譜的異同，如何運用工尺譜和西方簡譜唱粵曲。

32. 課程名稱:味遊法國~法式生活文化欣賞

開課日期:7/11-12/12 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:理工大學課室待定

簡介:法國不只是一個地理名詞，它擁有悠久的歷史、豐富的文化 and 迷人的風景，處處洋溢著獨特的魅力。與學員分享及介紹法國不同地區的文化、歷史、名勝景點、來源典故、生活文化與風土人情、美食、音樂、藝術、節日慶典、電影、品牌故事和趣聞等，拓寬視野。

33. 課程名稱:聽明古典-樂在當下

開課日期: 12/11-10/12 共4堂 (26/11 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:理工大學課室待定

簡介:音樂是最貼心的心靈伴侶。而且常聽古典音樂更可促進大腦記憶，抑制帕金森氏症相關的基因。但該從何開始聽古典音樂？本音樂欣賞入門課程內容包括:古典音樂長知識、耳熟能詳的電影音樂、睇畫展學音樂(配合M+博物館12月展覽「趙無極:版藝匠心」)、去聽演奏會前的準備。

34. 課程名稱:簡易家居傷口護理工作坊

開課日期:17/11-8/12 共4堂

時間:逢星期一，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:葉素霞女士(退休康復科護士、香港護理專科學院內科-復康科院士)

上課地點:理工大學課室待定

簡介:課程為銀髮一族和年長照顧者而設。日常生活中，燙傷、灼傷、擦傷、撞傷或被廚刀/刀片鏟傷都會經常發生。對於未傷及真皮深層的傷口，在清潔傷口和癒合的過程中，可以如何減少痛楚和感染，令到傷口乾淨、避免惡化、促進癒合和減少疤痕呢？在這理論實習並重的工作坊，可讓我們一同輕鬆學習和實踐。

35. 課程名稱:禪繞畫進階1-基礎黑磚+蕾絲

開課日期:19/11-17/12 共5堂

時間:逢星期三,下午2:00-4:00

費用:HK\$400

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:理工大學課室待定

簡介:禪繞畫進階課程適合對白磚有體認識朋友,今期會學習黑磚基礎+蕾絲技巧。

學員自備用具,導師會在首堂說明

36. 課程名稱:攝影創作實用課程

開課日期:25/11-18/12 共16堂

時間:逢星期二、四,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:理工大學課室待定

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

37. 課程名稱:剪紙工作坊

開課日期:26/11-17/12 共4堂

時間:逢星期三,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:理工大學課室待定

簡介:中國剪紙在2009年已列入「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。今期會剪聖誕花、天使等。

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

為使活學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:11/11-21/11 共4堂

時間:逢星期二、五，上午10:00-11:30

費用:免費

上課地點: 理工大學課室待定

旁聽生計劃 (2025-2026 下學期)

上課日期：2026年1月至2026年4月

報名方法：會員請留意2025年12月下旬之電郵