

2026 年 10 月 6 日(星期二)早上 9:00 正開始接受 2026 年 10 月至 12 月份之活學課程報名 (此日期時間前發來的報名電郵將不獲處理)，課程詳細資料，請參閱附件。

報名方式：(請細讀下列資料)

- 電話報名: 34008970 / 27667712 或電郵報名 amyyh.wong@polyu.edu.hk，如沒有預先登記而直接寄支票來報名，所報讀的課程可能已經額滿，以免出現不必要的誤會/問題。
- 每位會員在登記報名時，如同一課程，除本人外，只能代一位會員報名(即共兩個名額)，每位會員最多只可報讀 3 個課程。
- 登記報名後，成功報讀之人士將於報名後 5-7 個工作天內收到電郵確認報讀成功。未收到電郵確認的人士，將會列入後補名單。
- 報名繳費經確實後，所有活動及課程恕不接受轉班或會員之間的轉讓，並且嚴禁替代別人出席。
- 如會員因個人理由而退出或缺席活動或課程，樂齡與家庭研究中心恕不會作出退款或補堂。
- 開課前 5 個工作天內如未能收到課程繳費，名額將被取消，不作另行通知。後補人士將於開課前 2-3 個工作天以電話 34008970 通知後補成功。

註:所有會籍將於今年 12 月 31 日到期，請會員自行登入以下網址辦理手續。有意成為活齡匯會員之人士，亦可登入以下網址辦理手續。

1. 登入網址: <https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/hk-hub/new-members/>
2. 尋找:活齡匯 (The Innovation Active Ageing Hub)
3. 續會及新會員 (會員線上續會系統，新會員線上報名系統)

如在辦理過程中遇上問題，可致電 27667712 尋找協助。

截止報名:每個課程開班前 5 個工作天。

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：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

先與本會職員預約在大學校門外接見，星期一、三、五，早上10:00-11:30或下午2:30-4:00。

1. 課程名稱:AI 助你融入生活~入門班

開課日期:26/10-14/12 共8堂

時間:逢星期一，上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:楊德強先生(嶺南學院資訊科技榮譽文憑、英國思克萊德大學工商管理碩士)

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:本課程透過探索、實淺、互動，教授人工智能基礎概念與應用AI助理協助日常生活，包括語言處理、圖片/影像生成、語音識別轉化為生活例子、推薦系統及公共服務，幫助學員掌握AI入門技術，提升興趣、便利日常生活。

學員自備:智慧型手機 (IOS18 / Android 12 或以上)或平板電腦

2. 課程名稱:初級Zumba健身排舞班

開課日期:26/10-14/12 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:香港理工大學校園 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，課程包括以臀部、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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

3. 課程名稱:開口說日語入門班

開課日期: 26/10-14/12 共8堂

時間:逢星期一，上午10:00-中午12:00

費用:HK\$640

導師:陳青楊先生

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:開口即能說日語，一試便能速成學會簡單會話，輔助學習日語50音及拼音，不需要強記。透過靈活學習詞彙及情境練習，由淺入深，適合零基礎及初學人士參加。

4. 課程名稱:錢包守護隊~認識騙局

開課日期:26/10-21/12 共8堂 (7/12 除外)

時間:逢星期一，上午10:30-12:00

費用:HK\$640

導師:陳梁穎怡女士

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:課程由擁有20餘年法律合規從業經驗的導師通過體驗式互動討論，把繁複監管條文轉化為實操指引，識別欺詐風險和騙子常見騙局，洞悉各種詐騙的危險信號，採用真實騙案，做成簡單易懂的防騙教學材料，教大家分辨、舉報可疑詐騙常見騙局，提升市民風險防範能力。

5. 課程名稱:一切避「炎」，幸福耆年

開課日期:26/10-21/12 共8堂 (16/11 除外)

時間:逢星期一，下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:楊信成先生(畢業於香港理工大物理治療系、醫管局退休資深物理治療師:骨骼肌肉系統康復及保健暨膝關節炎保健訓練)

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:香港40%的55歲以上人士有膝部關節炎問題，影響活動及社交能力。運動及功能訓練可以預防個人及改善膝關節問題，亦可以協助親友活動如:步行，上落樓梯和交通工具。

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

6. 課程名稱: 蓆上普拉提

開課日期: 26/10-21/12 共8堂 (9/11 除外)

時間: 逢星期一, 下午2:30-4:00

費用: HK\$640

導師: 曾雅珊女士

上課地點: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 強健的核心肌肉是身體健康與活動能力的基石。課程重點鍛練核心肌群, 配合適當的呼吸, 製造天然護腰, 提高身體的穩定性, 減少因代償、借力導致的腰椎受傷, 改善不良姿勢和體態, 提高柔韌性和平衡防跌能力, 預防或緩解腰背痛, 減少痛症的焦慮, 促進身心健康。

學員自備: 瑜伽蓆、瑜伽磚、小瑜伽/普拉提球、伸展帶(替代品: 不具伸縮皮帶/腰帶-長度由地下至及腰高度)、長毛巾 (30x70cm 或 34x74cm)、水、穿著輕便服裝和運動鞋

7. 課程名稱: AI 1.1-Gemini 生態系統

開課日期: 26/10-21/12 共8堂 (16/11除外)

時間: 逢星期一, 下午2:30-4:00

費用: HK\$640

導師: 楊德強先生(嶺南學院資訊科技榮譽文憑、英國思克萊德大學工商管理碩士)

上課地點: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 隨著生成式 AI (Generative AI) 快速演進至自主代理式 AI (Agentic AI), 人工智慧已不再只是專業工程師的專利, 而是深入每一位樂齡人士與家庭生活的「數位生活秘書」。Google Gemini 生態系統憑藉其強大的原生多模態能力(文字、圖像、語音及影音解讀)、超大上下文視窗, 以及與 Google Workspace (Docs, Sheets, Slides, Calendar, Maps, YouTube) 的無縫整合, 為樂齡學員提供了最便捷、最實用的智慧生活體驗。**(已完成AI入門班/具備應用AI助理基本知識)**

學員自備: 智慧型手機 (IOS18 / Android 12或以上) 或平板電腦或電腦、耳機、麥克風

8. 課程名稱: 舒痛伸展班

開課日期: 27/10-15/12 共7堂 (24/11 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:課程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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心,未能提供者,當作放棄報讀處理

9. 課程名稱:認識「腦」朋友:丹尼遜健腦操® (Brain Gym®) 26式之應用

開課日期:27/10-15/12 共8堂

時間:逢星期二,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:陳文瑤是許可丹尼遜健腦操®導師及顧問及認知障礙症照顧策劃師(香港認知障礙症協會)。

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:丹尼遜健腦操® (Brain Gym®) 是一套適合任何年齡人士、結合中西醫理論、瑜珈及肌應學的特定身體動作。有系統地刺激及整合腦部各區域,提升認知、專注力、身體協調及情緒控制。以輕鬆遊戲方式一起體驗。Brain Gym®也是認知障礙症訓練方法之一。

10. 課程名稱:養生保健穴位按摩班

開課日期:27/10-15/12 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:香港理工大學校園 課室待定

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。按穴法可有防病、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。

11. 課程名稱:開口說日語延展課程

開課日期:27/10-15/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:重溫日常會話，加強學習詞彙句型練習及情境演練，普及衣、食、住、行觀光購物人際溝通歡迎對日語略有認識人士參加。

12. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)初班

開課日期:27/10-15/12 共8堂

時間:逢星期二，下午2:30-4:30

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:香港理工大學校園 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。導師會按學員程度，在研習部份時，作個別學員的學習進度做適當調整。同時，課程會分享趣味書法歷史及書法常識，並介紹欣賞歷代有名的書法作品，希望每位學員可以學習到基礎筆法技巧，亦提高對書法興趣和欣賞的能力。

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

13. 課程名稱:攝影創作實用課程

開課日期: 27/10-19/11 共8堂(每節兩堂共3小時)

時間:逢星期二、四，下午2:00-5:00

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: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 認識數碼攝影的原理和相機的規格; 認識曝光調控, 光圈、快門和感光度的互相關係; 認識不同焦距鏡頭的攝影效果; 認識攝影構圖技巧; 認識圖像修輯軟件的操作。課程以理論和實習並重。學員需要繳交照片在堂上發表, 由導師評審和引導學員互相討論, 照片題材可自由選擇, 例如: 城市面貌、自然風景、身邊日常事物等。

14. 課程名稱: 肌力運動進階班

開課日期: 28/10-16/12 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: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 曾參加肌力運動班, 想增加強度及持續訓練的學員報讀; 課程包括: 1) 深化阻力訓練, 增加強度; 2) 加強核心肌肉訓練, 增加穩定性及全身肌肉控制; 3) 多元訓練提升心肺功能及敏捷度; 4) 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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你): 報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心, 未能提供者, 當作放棄報讀處理

15. 課程名稱: 速寫繪畫與水彩初體驗

開課日期: 28/10-16/12 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: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 繪畫是生活的治癒。課程中會學習分享怎樣去觀察和構圖、透過學習透視、光暗和陰影等將景物重現, 亦會講解水彩如何運用在速寫上。

16. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:28/10-16/12 共8堂

時間:逢星期三，中午12:00-下午1:30

費用:HK\$640

導師:連淑芳女士

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:課程適合初學者，或未有恆常運動，但想開始運動的人士。課程教授: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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

17. 課程名稱:書法入門~行書基礎班

開課日期:28/10-16/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:以唐褚遂良之《陰符經》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楷書。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

18. 課程名稱:居家安危你要知

開課日期:28/10-16/12 共6堂 (18/11 & 25/11除外)

時間:逢星期三，下午2:30-4:00

費用:HK\$480

導師:曾慶光先生(香港理工大學「社會政策及行政」學位、註冊工程師:
註冊電業工程人員(C牌)

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:居家安老,安全第一!透過案例和互動討論,提升長者及照顧者,對家居環境風險認知;避免觸電、火災、跌倒等家居意外發生,增強保護自己能力;課程內容包括:供電及用電安全(附慳電技巧);常見家居意外,AI 資訊,真實案例分享;風險評估及管理,緊急呼援處理;智慧生活樂齡科技介紹;幫助獨居或双老長者,安心在家養老意願。

19. 課程名稱:簡易中國舞

開課日期:28/10-16/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:學習中國舞的基本動作、技巧,和排練新舞蹈。

學員請穿著輕便服裝和鞋

學員自備:響板、一把摺扇、一條絲巾和一把團扇

20. 課程名稱:AI 助你創作與分享~入門班

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期四,上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:楊德強先生(嶺南學院資訊科技榮譽文憑、英國思克萊德大學工商管理碩士)

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:本課程透過探索、實作、互動,教授AI工具在照片、音頻、影片編輯的應用,並以YouTube4與社交平台發佈為成果。所有課程內容均可使用 AI 工具完成,學員只需自備智慧型手機或平板電腦即可參與,電腦為選擇性進階工具。學員將逐步掌握 Canva、CapCut、或其他等工具,提升數位自信,將AI創作與分享融入日常生活。

學員自備:智慧型手機 (IOS18 / Android 12 或以上)或平板電腦或電腦、耳機、麥克風

21. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)中班

開課日期:29/10-17/12 共7堂 (5/11除外)

時間:逢星期四, 上午10:00-中午12:00

費用:HK\$560

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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:曾學習書法初階學員及想提高書寫技巧書法者而設。導師會按學員的程度,作個別學員的學習進度做適當調整。課程包含:中階筆法技巧及結字、墨法介紹;介紹:書法常識、書法歷史源流、書風及欣賞歷代有名的書法作品。研習部分將選取臨摹一些歷代名帖:大字楷書、小楷、行書帖和書札等等。希望每位學員都可以鞏固基礎筆法技巧、提高書寫技巧及對書法欣賞的能力。

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、臨摹書帖(楷書及行書)

22. 課程名稱:專題四時花卉寫意畫班

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期四, 上午10:30-中午12:00

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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:以洛陽牡丹花為主題,基本由花瓣用筆開始,通過一筆一瓣學習,畫得一朶盛放的牡丹。透過運用濕畫法和撞粉法畫出各種姿態,加上堂上練習及指導,完成大小作品。

學員自備:狼毫筆及葉筋筆各一支、大中白雲兼毫筆、生宣紙,墨汁一支、馬利牌中國畫顏色12支(套裝顏色一盒)、白瓷碟、膠水杯及枱毡

23. 課程名稱:基礎瑜伽

開課日期:29/10-17/12 共8堂

時間:逢星期四，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:黃小萍女士

上課地點:香港理工大學校園 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、力量和平衡感，為進一步的瑜伽訓練打好基礎。

學員穿著舒適運動衫褲和運動鞋，並自備瑜伽蓆、瑜伽帶、毛巾或祝君平安白毛巾、水、後備衫更換已備上堂衫汗濕及抹汗毛巾

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

24. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:29/10-17/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:本課程教授中國水墨畫基礎技法、用筆、用色及構圖技法。包括:荔枝、蟹爪菊、萱草、凌霄花、水仙花、鳶尾花及牡丹花、就以上所學的蔬果、花卉及禽鳥蟲魚，創作一件視覺藝術作品。

*學員自備:羊毫筆(大/小)、狼毫筆(大/小)、兼毫筆(大/小)及勾線筆、半生熟宣紙、中國畫顏料、調色碟、盛水器及畫氈。

25. 課程名稱:初級綜合舞班

開課日期:30/10-18/12 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:香港理工大學校園 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。這課程適合初學者。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。**(這課程適合沒有舞蹈基礎的同學報讀)**

學員請穿著輕便服裝和運動鞋

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

26. 課程名稱:解鎖創意智慧

開課日期:30/10-18/12 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

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:在日常生活中，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考(Out of the box)，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，充分發揮左、右腦的各自功能，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。

27. 課程名稱:丙烯塑膠彩體驗及名畫欣賞

開課日期:30/10-18/12 共8堂

時間:逢星期五，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: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 丙烯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。課堂透過作品欣賞到學習如何打稿、混色等的技巧開始，由淺入深，循序漸進學習並分享如何簡單構圖、透視、比例、明暗、用色和表現技巧等等。當中亦會分析西洋名畫與小朋友作品的關係。

學員自備: 12~18色丙烯/塑膠彩顏色、A4以上畫布、中，細號硬身畫筆，第一堂導師會詳細講解

28. 課程名稱: 防跌「不倒翁」、「獨立」好輕鬆

開課日期: 30/10-18/12 共8堂

時間: 逢星期五，上午10:30-中午12:00

費用: HK\$640

導師: 楊信成先生 (畢業於香港理工大物理治療系、醫管局退休資深物理治療師: 骨骼肌肉系統康復及保健暨膝關節炎保健訓練)

上課地點: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 香港30%的65歲以上長者曾經跌倒，嚴重影響他們的活動能力及心理狀況。課程包括防止跌倒，在跌倒時減少受傷、個人或親友跌倒後的合適處理方法。

學員自備: 地蓆及彈性帶

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你): 報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

29. 課程名稱: 中級綜合舞班

開課日期: 30/10-18/12 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: 香港理工大學校園 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。（**這課程適合有基礎舞蹈經驗及曾報讀初級綜合舞的同學報讀**）

學員請穿著輕便服裝和運動鞋

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)：報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

30. 課程名稱:疏筋壯骨養生班

開課日期:30/10-18/12 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:香港理工大學校園 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。

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

31. 課程名稱:輕鬆學水彩(延伸篇)

開課日期:30/10-18/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介: 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。水彩是一種簡易輕鬆之繪畫媒介，課堂循序漸進，由淺入深，透過日常觀察及以過往學習之繪畫技巧進行臨摹及創作，期待完成作品可以展示和交流。課堂安排互相欣賞、修改、實踐體驗等，務求樂在其中，享受過程。

學員自備:12色透明水彩及畫具300g水彩畫紙

32. 課程名稱: 靜觀太極

開課日期: 2/11-21/12 共8堂

時間: 逢星期一，上午10:00-中午11:30

費用: HK\$640

導師: 吳宇雯女士(香港太極總會楊式太極拳註冊導師、靜觀動樂運動導師證書)

上課地點: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 在一呼一吸之間，感受身體的變化；在一動一靜之中，找回身心的平衡。本課程將靜觀練習融入太極基本功，引導學員專注於當下的呼吸與身體感受。透過動靜結合的練習，有助於提升專注力、增強下肢肌肉力量及改善身體平衡能力，降低跌倒風險。課程適合初學者及太極愛好者，由淺入深，從呼吸、動作與身體覺察開始，帶領您踏上身心合一的平衡之旅。

學員請穿著輕便服裝和運動鞋

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你): 報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

33. 課程名稱: 西洋書法初階

開課日期: 2/11-21/12 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: 香港理工大學校園 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。

學員自備材料:第一堂導師會詳細講解

34. 課程名稱:西洋書法高階

開課日期:2/11-21/12 共8堂

時間:逢星期一，下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:鍾偉昌先生

上課地點:香港理工大學校園 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。

學員自備材料:第一堂導師會詳細講解

35. 課程名稱:動手做手語

開課日期:2/11-21/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:研習香港及國內通用手語，促進人際溝通，幫助有需要人士：如聽障人士及長者，涵蓋基本應用手語、日常交談、問路、查詢及陪診等，內容深入淺出，無需經驗，配合練習手語歌曲令學習更有趣味。

36. 課程名稱:禪繞畫的四季花園

開課日期:3/11-1/12 共5堂

時間:逢星期二，上午10:00-中午11:30

費用:HK\$400

導師:梁美麗女士(禪繞畫認證導師)

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:人在自然環境中，情緒會更平靜，更能集中精神。今期就以四季花園為主題，結合禪繞畫的隨性、療癒、規律。不用畫畫基

礎，只需專注筆下，就能畫出溫柔治愈的 四季花園，在繪畫中放鬆身心，療癒情緒。

*學員自備:黑色01針筆、3.5英吋白色紙磚、2 B鉛筆、紙、筆、粉彩、水彩或色鉛筆 *

37. 課程名稱:古典音樂欣賞~名曲精華班

開課日期:4/11-9/12 共6堂

時間:逢星期三，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$480

導師:陳李可欣女士Mandy Chan(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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:聽音樂能有效活化大腦及提升記憶力，醫學研究更指出其有助抑制帕森氏症的基因，對保持身心年輕極之有益。本課程專為零音樂基礎，又對文化和生活質素有追求的樂齡同學而設，從耳熟能詳的經典名曲出發，教授易上手的聽音樂技巧，到拆解貝多芬、莫札特、柴可夫斯基…等作曲家的人生故事趣聞，感受經典樂章精華背後的情感。課程更獨家教授如何運用AI工具，幫你學聽古典音樂。內容包括：古典名曲與音樂家人生故事、清宮中的西洋古典音樂、睇畫展學音樂—法國印象派(配合英國國家美術館正在舉辦的法國印象派展覽「Renoir and Love 雷諾瓦與愛」)。

38. 課程名稱:味遊法國

開課日期:6/11-11/12 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:香港理工大學校園 課室待定

簡介:認識法國西南不同地區的文化、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，如:大巴黎地區盧瓦爾河地區波多爾及新阿基坦大區歐西坦尼。

39. 課程名稱: 普洱生茶品鑒

開課日期: 12/11-3/12 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:30-中午12:00

費用: HK\$320

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: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 透過「山頭風土、廠牌工藝、年份陳化」三大維度, 層層剝開普洱生茶的風味密碼。從易武的柔、布朗的剛, 到大益7542不同年代的轉化軌跡, 帶你建立立體的品鑒座標系。最終, 你將能理性判斷茶品價值, 找到專屬於你的普洱審美哲學。

學員自備: 60ml以下的品茗杯

40. 課程名稱: 穿出好氣質~優雅穿搭基礎班

開課日期: 19/11-10/12 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(Vincent Chan) (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: 香港理工大學校園 課室待定

簡介: 日常穿搭, 許多人都憑直覺揀衫, 其實色彩與配搭是有一套實用程式可以掌握。本課程從基礎日常微調技巧, 到運用AI工具來協助穿搭與選色, 亦會拆解國際品牌的品味精髓, 以舒適布料與剪裁穿出高級感。研究顯示, 得體穿搭可擴闊人際網絡及提升自信。課程以互動分享為主, 從分析名人穿搭到親身實踐, 歡迎初階人士參加。

41. 課程名稱: 養生行/跑

開課日期: 25/11-16/12 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: 香港理工大學校園 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。

學員請穿著輕便服裝和運動鞋

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)：報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

42. 課程名稱:柔力球-體驗班

開課日期:26/11-17/12 共4堂 (3/12除外，7/12星期一補課)

時間:逢星期四，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:戴淑華女士(香港柔力球總會認證教練)

上課地點:香港理工大學校園 課室待定

簡介:柔力球以輕柔畫圓和卸力的動作為特點，強調全身整體的協調和運力，減少勞損或受傷的機會。本課程教授柔力球的基礎動作和技巧、體驗配合音樂律動的套路及感受拋接球的樂趣。

學員可於【淘寶】購買--久久星太極\手柄柔力球拍套裝第四代鋁合金119孔面初學者柔力球拍，亦可待導師第一堂講解後才購買，<https://e.tb.cn/h.i5MFOGKs48iUS8l?tk=C6aMUCCydpJ CZ005>

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你)：報讀運動及舞蹈課程之學員必須在開課前最少4個工作天填回本中心，未能提供者，當作放棄報讀處理

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:19/11-24/11 共4堂(星期四、五、一、二)

時間:上午10:00-11:30

費用:免費

上課地點:19 & 20/11 (V311); 23/11 (R503); 24/11 (V304)

旁聽生計劃 (2026-2027 下學期)

上課日期：2027年1月至4月

報名方法：請留意2026年12月下旬之電郵

費用:免費