

1. 課程名稱:太極不倒翁

開課日期:19/1-16/3 共8堂 (16/2 除外)

時間:逢星期一，下午2:30-4:00

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)

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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀伸展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

2. 課程名稱:手語及手語歌研習班

開課日期:19/1-23/3 共8堂 (16/2 &16/3 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:理工大學課室待定

簡介:學習中、港通用手語，透過情境練習，辭彙及會話，配合手語歌曲，促進人際溝通及與聽障人士交流，傷健共融。

3. 課程名稱:彩色素描(自癒畫)

開課日期:20/1-17/3 共8堂 (17/2 除外)

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:B4畫紙/48色油性木顏色/擦膠,學員亦可待導師第一堂講解後,再按課程需要自備

4. 課程名稱:中國書法研習班

開課日期:20/1-17/3 共8堂 (17/2 除外)

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。

5. 課程名稱:鉛筆素描基礎畫班

開課日期:20/1-17/3 共8堂 (17/2 除外)

時間:逢星期二,上午11:30-1:00

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/擦膠,學員亦可待導師第一堂講解後,再按課程需要自備

6. 課程名稱:開口便能說日語

開課日期:20/1-24/3 共8堂 (17/2 & 17/3 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:理工大學課室待定

簡介:開口便學速成日語，旅遊購物，人際溝通，方便易記；配合學習拼音及基本文法，方便學習，配合日本常用口語及生活點滴，效果更佳，情境練習，如親歷其境。

7. 課程名稱:肌力運動進階班

開課日期:21/1-25/3 共8堂 (18/2 & 4/3 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: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):報讀伸展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

8. 課程名稱:新春花藝

開課日期:21/1-11/2 共4堂

時間:逢星期三，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$320

導師:甘雪芬女士(草月流2級師範常任參與資格)

上課地點:理工大學課室待定

簡介:新春期間擺放合時的水仙及家居花藝，既可美化空間、又可增添節日氣氛。課程介紹水仙花的栽種歷史、產地、企頭水仙切割方法等，理論與實習並重。家居插花選用時令花材點綴家居，並講解鮮花處理及保養等知識。由於臨近情人節，亦加插教授情人節保鮮花擺設。

學員第一堂自備:大約8頭水仙頭兩個(1盒8個)及界刀，第二至第四堂的材料待導師在第一堂講解後才購買

9. 課程名稱:生成式人工智能與生活

開課日期:21/1-25/3 共7堂 (18/2 - 4/3 除外)

時間:逢星期三，上午10:30-中午12:00

費用:HK\$560

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」在日常生活中應用的技巧(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)

10. 課程名稱:輕鬆學水彩與速寫-基礎體驗篇

開課日期:21/1-18/3 共8堂 (18/2 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，水彩是一種簡易之繪畫媒介，戶外寫生是自信的培養，課堂循序漸進，由淺入深，學習如何觀察、構圖、透

視、比例、明暗陰影、用色和水彩表現技巧等等。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。

學員自備:12色透明水彩及畫具300g 水彩畫紙(詳細第一堂導師會講解)

11. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:21/1-25/3

共8堂 (18/2 & 4/3 除外)

時間:逢星期三，上午11:30-中午1:00

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: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):報讀伸展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

12. 課程名稱:隨心隨意畫禪繞

開課日期:21/1-11/2

共4堂

時間:逢星期三，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:梁美麗女士(禪繞畫認證導師)

上課地點:理工大學課室待定

簡介:無需畫技，不用費神，隨意畫條線，畫個圈圈，就成了一幅小小的藝術品。既能消閒解悶，又能健腦減壓。農曆年來了，我們可親手畫出自己的利是封或年畫掛飾。

學員自備:黑色01針筆/PN筆、3.5英吋白色紙磚、2 B鉛筆、紙筆

13. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)

開課日期:22/1-19/3 共8堂 (19/2 除外)

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。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

14. 課程名稱:齊齊動腦筋-拼圖樂

開課日期:22/1-19/3 共8堂 (19/2 除外)

時間:逢星期四, 下午2:30-4:00

費用:HK\$640

導師:龍德義先生(香港中文大學理學士(數學)、哲學碩士(數學)、學位教師教育文憑和哲學碩士(教育心理學))

上課地點:理工大學課室待定

簡介:透過經典拼圖遊戲「七巧板」和「五連方萬年曆」,帶領學員進入益智與創意的世界。課程內容包括介紹拼圖的基本技巧:「靜式」與「替換」方法,課程設計以「簡單易懂」為原則,令學員活化腦力、提升專注力與耐性、訓練手眼協調、激發思考與創做力、並在無壓力下輕鬆掌握拼圖的訣竅完成各種圖形組合。無論學員是初次接觸拼圖,還是已有相關經驗,本課程皆能為大家帶來愉快而充實的體驗。

15. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:22/1-19/3 共8堂 (19/2 除外)

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:葡萄、蟹爪菊、竹、梅花、麻雀、紫藤花、劍蘭。就以上所學的選一件來做創作視覺藝術作品。

學員自備:羊毫筆(大/小)、狼毫筆(大/小)、兼毫筆(大/小)及勾線筆、宣紙、12色顏料一盒、調色碟、盛水器及畫氈

16. 課程名稱:腦當益壯的思考智慧

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 除外)

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:建基於對腦袋的基礎認知, 進一步了解腦袋如何運作及「腦」當益壯的方法, 回應學員保持腦力的迫切需求, 深化學員對創意的串連、聯想、多向、逆向的思考能力, 配合生活議題的應用及實踐; 並加入正向思維的原素, 駕馭情緒, 化敵為友, 推動創意思維更上一層樓。

17. 課程名稱:初級綜合舞A班

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀伸展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

18. 課程名稱:隨心歌唱養生班

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 除外)

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！

19. 課程名稱:體驗塑膠彩

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 除外)

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: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，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，整個課程將完成3至4幅作品。學員亦會互相欣賞與交流，務求樂在其中，享受過程，感受繪畫的樂趣。

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

20. 課程名稱:初級綜合舞B班

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 除外)

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

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):報讀伸展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

21. 課程名稱:益氣養肺養生班

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 除外)

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:【益氣養肺功】是導引養生功法系列之一,全套共有八式。它是提高肺功能和防治傷風感冒、急慢性氣管炎、肺氣腫等呼吸系統疾病的經絡導引動功。該功法結構嚴謹、連貫圓活,動作簡單、新穎大方,受到廣大群眾,尤其是中老年朋友和慢性病患者的歡迎和喜愛。

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):報讀伸展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

22. 課程名稱:輕鬆學水彩(進階篇)

開課日期:23/1-20/3 共8堂 (20/2 除外)

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: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

23. 課程名稱:AI 助你融入生活-入門班

開課日期:26/1-23/3 共8堂(16/2 除外)

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:理工大學課室待定

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協助日常生活,包括語言處理、影像辨識、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

24. 課程名稱:初級Zumba健身排舞班

開課日期:26/1-23/3 共8堂 (16/2 除外)

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練，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練，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):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

25. 課程名稱:西洋書法高階

開課日期:26/1-23/3 共8堂 (16/2 除外)

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。

學員報名後附材料清單自購(詳細第一堂導師會講解)

26. 課程名稱:西洋書法進階

開課日期:26/1-23/3 共8堂 (16/2 除外)

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:西洋書法進階適合有基本哥德式字體認識的學員，延伸哥德式Old English字體的裝飾和變化，設計花樣美化的效果。

學員報名後附材料清單自購(詳細第一堂導師會講解)

27. 課程名稱:舒痛伸展班

開課日期:27/1-24/3 共8堂 (17/2 除外)

時間:逢星期二, 上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:吳紅寬女士

上課地點:理工大學課室待定

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):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

28. 課程名稱:用數碼相機拍攝菲林照片

開課日期:27/1-5/2 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\$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:理工大學課室待定

簡介: 1)認識數碼攝影和菲林攝影的異同 2)示範使用富士Fujifilm數碼相機拍攝模擬菲林效果(Film simulation)的照片 3)示範使用 PhotoShop軟件修輯照片4)示範使用DxO Filmpack軟件制作菲林效果照片; 5. 探討基本攝影構圖技術。

29. 課程名稱:養生保健穴位班

開課日期:27/1-24/3 共8堂 (17/2 除外)

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: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。

30. 課程名稱:書法入門~行書基礎班

開課日期:28/1-25/3 共8堂 (18/2 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:以元趙孟頫《陋室銘及楚辭、遠游》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

31. 課程名稱:簡易中國舞班

開課日期:28/1-25/3 共8堂 (18/2 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，溫習之前的舞蹈(新疆舞)，排練飄扇舞和新舞(響板)。

學員請穿着輕便服飾及鞋，並自備一把中長度飄扇和一對響板

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

32. 課程名稱:基礎瑜伽

開課日期:29/1-12/3 共6堂 (19/2 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、力量和平衡感,為進一步的瑜伽訓練打好基礎。

學員穿著輕便服裝和運動鞋,並自備瑜伽墊、瑜伽磚、拉力帶、毛巾、水

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):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:優雅時尚輕齡穿搭

開課日期:3/2-3/3 共4堂 (17/2 除外)

時間:逢星期二,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:理工大學課室待定

簡介:課堂以實用為核心,導師Vincent Chan會分享逆齡配色秘訣、修身剪裁關鍵及舒適材質選擇、解讀名牌高級的穿搭法、認識貨品真偽,從細節提升整體造型。學員可穿著自選服裝參與,在課堂交流中激發穿搭靈感,學習透過衣着提升快樂感與活力。課程特別強調「樂齡美學」,讓你不僅穿出年輕感,更能享受打扮的樂趣,擁抱更美好的第二人生。

34. 課程名稱:如何飲用普洱茶

開課日期:5/2-5/3 共4堂 (19/2 除外)

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:理工大學課室待定

簡介:香港人喜愛飲用普洱茶,如何正確飲用普洱茶呢?普洱茶分為生茶與熟茶,不同雲南地區的普洱茶風味亦各有差異。普洱生茶與熟

茶在製作工藝、沖泡方法、品飲方式及儲存條件上皆有所不同。沖泡普洱茶時，常用的茶具包括蓋碗與紫砂茶壺，了解這兩者的區別，有助於你更好地選擇適合自己的茶葉與茶具。

學員自備:60 ml以下的品茗杯

35. 課程名稱:古典欣樂

開課日期:25/2-25/3

共4堂 (11/3 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:以嶄新角度獲得欣賞古典音樂的品味。自1685年音樂之父巴赫出生以來，古典音樂已成為奢華與藝術氣息的代名詞。不論是蕭邦為女贊助人所寫的非凡鋼琴小品，或是貝多芬為拿破崙所作的交響曲。作曲家在每一個音符細節均展現了高雅與創意。課程內容：經典樂章之選、藝術與音樂-配合M+博物館「趙無極：版藝匠心」展覽、18世紀中國風音樂。本課程旨在為任何程度學員增添聽覺與音樂情感的精緻感受。

36. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:26/2-19/3

共4堂

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。

健康聲明及問卷(體能活動適應能力問卷與你):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

37. 課程名稱:活齡人士的消費行為面面觀

開課日期:3/3-24/3 共4堂

時間:逢星期二，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

導師:連龍章先生

上課地點:理工大學課室待定

簡介:我們經常被各式各樣的產品訊息和形象所吸引，包括產品優惠、價格折扣、贈券、服務套票、優惠積分，形成購買意欲。本課程內容包括:1)市場消費與長者生活息息相關 2)長者消費心理剖析與消費行為解讀 3)店鋪售賣者如何影響長者消費 4)長者購買過程的心路歷程，並以實例作解說和引用個案作討論，了解消費者心理及為何有些長者會決定購買。

38. 課程名稱:味遊法國

開課日期:6/3-27/3 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: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。

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:26/2-3/3 共4堂

時間:星期一至五(除星期三外)，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

費用:免費