

4月13日(星期一)早上9:00正開始接受2026年4月至6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會)，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:3400 8970 / 3400 8967 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)，每位會員最多只可以報讀3個課程;
- 登記報名後，成功報讀之人士將於報名後三個工作天後收到電郵確認報讀成功;
- 請盡快支付課程費用以確實報名;
- 未收到電郵確認的人士，將會列入後補名單(報登記名單順序5位);
- 開課前5個工作天，如仍未能收到已報名人士之課程費用，該位置將由後補人士填上，後補人士將於開課前3-4個工作天以電話聯絡確認補上;
- 報名後如要取消報讀，請於開課前最少5個工作天以電話或電郵通知本會職員。

註:會籍已過期的會員及想成為活齡匯之人士，請登入以下網址辦理手續。如在辦理過程中遇上問題，可致電3400 8967，同事會提供協助。

網址: <https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/hk>

截止報名:課程開班前4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 1.1 - Gemini 生態系統與 VPN 連接

開課日期:4/5-15/6 共6堂 (25/5 除外)

時間:逢星期一, 上午10:00-11:30

費用:HK\$480

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、實作、互動,教授Google生態系統中的AI工具,特別是Gemini (多模態AI)與 Nano Banana (影像生成引擎),並結合 Google Workspace (Docs, Sheets, Meet)等日常應用。學員將逐步掌握 Gemini的文字、翻譯、摘要功能,以及 Nano Banana的圖片生成與編輯,提升數位自信,將AI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

2. 課程名稱:初級Zumba健身排舞班

開課日期:4/5-6/7 共8堂 (25/5 & 22/6 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:西洋書法~銅版字體 (Copperplate)

開課日期:4/5-29/6 共8堂 (25/5 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:Copperplate 是西洋書法中極具代表性的一種，常用於婚禮邀請函、高級書信或裝飾性文字中。風格雍容華貴：源於銅板印刷技術，早期常伴隨繁複的裝飾花紋優雅流暢的連結：字母與字母之間通常具有流暢的連筆，字形修長且圓潤。本課程適合曾學習西洋書法進階、高階和藝術字的同學參加。

學員自備材料:可插西洋書法筆咀之筆桿和筆咀、不脫色墨水、斜格書寫紙，可於第一課課程介紹後自行選購

4. 課程名稱:AI 助你融入生活~入門班

開課日期:4/5-29/6 共8堂 (25/5 除外)

時間:逢星期一，下午2:00-3:30

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 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

5. 課程名稱:西洋書法~初階

開課日期:4/5-29/6 共8堂 (25/5 除外)

時間:逢逢星期一，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。

學員自備材料:第一堂導師會詳細講解

6. 課程名稱:手機拍攝剪輯工作坊

開課日期:5/5-23/6 共8堂

時間:逢星期二,上午10:30-中午12:00

費用:HK\$640

導師:林榮傑先生

上課地點:理工大學課室待定

簡介:課程專為銀髮一族設計,由基礎開始,透過8堂體驗式學習,全面掌握手機影像創作。學員將學習專業攝影構圖、戶外光源運用,並逐步掌握使用CapCut(剪映)軟件進行影片剪輯、添加特效及音樂,最終能夠獨立製作個人化的精彩短片,為生活記錄更多美好時刻。

學員自備: Android 5.0 以上、iOS 11.0 以上。建議至少預留500MB 以上的儲存空間以供安裝及暫存

7. 課程名稱:開口說日語~進階班

開課日期:5/5-23/6 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:理工大學課室待定

簡介:學習日語詞彙,配合句型及會話,遍及衣食住行、觀光、購物、介紹日本旅遊,地理及文化,活學活用,選唱日本歌曲、情境練習,活潑有趣,適合已修讀日語入門班的人士。

8. 課程名稱:生成式人工智能與生活

開課日期:6/5-24/6 共8堂

時間:逢星期三,上午10:00-11:30

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)

9. 課程名稱:速寫繪畫與水彩~體驗班

開課日期:6/5-24/6 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: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 (第一堂導師會詳細講解)

10. 課程名稱:生成式人工智能和創意圖像

開課日期:6/5-24/6 共8堂

時間:逢星期三，上午11:30-下午1:00

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」圖像生成(Generative AI imaging)的基礎原理,探究人工智能圖像生成在日常生活中的實踐。本課程所涉獵主題:圖像生成導論、圖像生成提示(Prompt)寫作技巧、圖像設計、圖像編輯、圖像修復、動態化圖像、文字嵌入圖像、創作專題圖像(節慶祝福卡、問候卡片、海報、個人化名片、個人化貼紙、動態圖片、等等),運用提示(prompt)讓「生成式人工智能」回應「創意」的圖像;本課程實踐用者友善(user friendly)的方法,掌握「生成式人工智能」在圖像生成的技巧應用(例如CoPilot、Adobe Express和google ai等等)。

學員自備:Android作業系統(OS)的智慧手機(建議Android 12或以上版本)或iPhone手機(iOS 15或以上)

11. 課程名稱:書法入門~行書基礎班

開課日期:6/5-17/6 共7堂

時間:逢星期三,下午2:30-4:00

費用:HK\$560

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:以晉王羲之《大唐三藏聖教序》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

12. 課程名稱:簡易中國舞班

開課日期:6/5-24/6 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:理工大學課室待定

簡介:學習中國舞的基本動作、技巧,和排練新舞蹈。

學員請穿着輕便服飾及鞋,並自備一對響板一把摺扇和一條細絲巾

*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*

13. 課程名稱:進階瑜伽

開課日期:7/5-2/7 共8堂 (11/6 除外)

時間:逢星期四，上午10:00-11:30

費用:HK\$640

導師:黃小萍女士

上課地點:理工大學課室待定

簡介:進階瑜伽班重點使學員透過一連串強化姿勢充滿活力。上堂以伸展姿勢，平衡身體和肌肉，適合想強身健體人士報讀。

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):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

14. 課程名稱:AI 助你創作與分享~入門班

開課日期:7/5-25/6 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:理工大學課室待定

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 YouTube 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

15. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書) ~中班

開課日期: 7/5-25/6 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:理工大學課室待定

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、書法常識、書法歷史源流、書風、介紹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

16. 課程名稱:描繪專題~牡丹花

開課日期:7/5-25/6 共8堂

時間:逢星期四,上午10:30-12:00

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:理工大學課室待定

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

17. 課程名稱:基礎瑜伽

開課日期:7/5-2/7 共8堂(11/6除外)

時間:逢星期四,上午11:30-下午1:00

費用:HK\$640

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):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

18. 課程名稱:一切避「炎」，幸福耆年

開課日期:7/5-11/6 共6堂

時間:逢星期四，下午2:30-4:00

費用:HK\$480

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:理工大學課室待定

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。

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

19. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:7/5-25/6 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，蔬果結構及構圖技法。包括:芭蕉、鬱金香及石榴的花朵、葉及枝幹、蔬果、熊貓、金魚及蟹的結構。就以上所學的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、12色顏料一盒、調色碟、盛水器及畫氈

20. 課程名稱:溝通的智慧(Hearing with Listening, Talking with Speaking)

開課日期:8/5-12/6 共6堂

時間:逢星期五,上午10:00-11:30

費用:HK\$480

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:與人相處需掌握適當的溝通技巧,溝而不通會導致人際衝突。講要用腦,聽要用心,才能說得好,聽得明,令人際生活更和諧美滿。本課程旨在提升學員的有效溝通技巧,幫助理解溝通的過程及障礙。學員將學習如何建立良好的關係,探討有效聆聽的技巧,理解與尊重他人觀點的重要性,並運用適當的身體語言,清晰及正面的表達方式,針對接收者的文化與能力的差異,傳達及調整信息。

21. 課程名稱:初級綜合舞班

開課日期:8/5-10/7 共8堂 (19 & 26/6 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: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。

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

22. 課程名稱:體驗塑膠彩

開課日期:8/5-3/7 共8堂 (19/6 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。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

23. 課程名稱:中級綜合舞班

開課日期:8/5-10/7 共8堂 (19 & 26/6 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。報讀學員必須有舞蹈基礎。

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

24. 課程名稱:味遊法國

開課日期:8/5-12/6 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:法國擁有悠久的歷史、豐富的文化和迷人的風景,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。

25. 課程名稱:舒心平血養生班

開課日期:8/5-3/7 共8堂 (19/6 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: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。

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:輕鬆學水彩~延伸篇

開課日期:8/5-3/7 共8堂 (19/6 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

27. 課程名稱:開口說日語~入門班

開課日期:11/5-6/7 共8堂 (25/5 除外)

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:理工大學課室待定

簡介:先學應用會話,以粵語配合羅馬拼音,情境練習,簡明易學,掌握基礎會話後,再學習五十音及日語句型及文法,相得益彰,適合零基礎人士,由淺入深。

28. 課程名稱:動手學手語興趣班

開課日期:11/5-6/7 共8堂 (25/5 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。日常交往,促進人際關係,助己助人。由淺入深,配合手語歌曲演練,分享別具意義。

29. 課程名稱:舒痛伸展班

開課日期:12/5-30/6 共8堂

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):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:中國書法~研習班

開課日期:12/5-30/6 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: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。

31. 課程名稱:攝影創作實用課程

開課日期:12/5-4/6 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:課程以理論和實習並重。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。

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

32. 課程名稱: 按穴、推拿紓緩痛症班

開課日期: 12/5-30/6 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、香港香薰治療師文憑)

上課地點: 理工大學課室待定

簡介: 課堂上以導師講解示範，學員實習為主。利用推拿按穴手法令全身血氣暢通，紓筋活絡，增強體質，延緩衰老，達到防病，紓緩痛症功效。紓緩痛症包括: 網球肘，肩頸痛，落枕，肩周炎，膝關節痛，腕管綜合症，坐骨神經痛，改善便秘等等。

33. 課程名稱: 趣味書法學習和欣賞(楷/行書) ~初班

開課日期: 12/5-30/6 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: 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

34. 課程名稱: 逆齡美學: 穿出優雅氣派新形象

開課日期: 13/5-10/6 共4堂 (27/5 除外)

時間: 逢星期三，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:本課程以互動為核心，鼓勵學員穿上喜愛的服飾，與大眾交流。亦解釋當代名人的穿搭美學，從中汲取適合自己的風格。除了逆齡色彩應用與精準修身技巧，強調「減法美學」斷捨離的重要性。透過解釋名牌高級穿法與貨品細節，讓每位同學都能在歡笑中提升卓爾不凡的氣度。

35. 課程名稱:禪繞畫~心意咭

開課日期:13/5-24/6 共6堂 (27/5 除外)

時間:逢星期三，下午2:30-4:00

費用:HK\$480

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:輕輕鬆鬆畫一張禪繞畫心意咭，從感謝到加油祝福，邊畫邊放鬆身心。無需畫技，只需要一張紙一支筆就可以。

學員自備:黑色01針筆、3.5英吋白色紙磚、2 B鉛筆、紙筆

36. 課程名稱:柔力球~體驗班

開課日期:14/5-4/6 共4堂

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:理工大學課室待定

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

37. 課程名稱:粉色樂章系列：瑪麗·安東妮與洛可可宮廷音樂沙龍

開課日期:15/5-12/6 共5堂

時間:逢星期五，上午10:30 - 中午12:00

費用:HK\$400

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:在凡爾賽宮的優雅沙毫中，音樂是品味與情感的極致交流。本課帶您走進「瑪麗·安東妮」王后的樂曲時光，從柔美的豎琴(Harp)到引領潮流的古鋼琴 (Fortepiano)，並認識 影響王后至深的恩師 - 18世紀音樂改革作曲家Gluck。從細膩柔美的洛可可音樂出發，跨界探索當時的裝飾藝術、花園文化與珠寶美學。『粉色樂章系列』以女性與古典音樂專題的欣賞課程，在古典樂章中，開啟一場悠然自得的知性優雅之旅。

38. 課程名稱:隨心歌唱養生班

開課日期:15/5-10/7 共8堂 (19/6 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。令上課氣氛變得輕鬆有趣！

39. 課程名稱:席上普拉提

開課日期:21/5-9/7 共8堂

時間:逢星期四，下午3:00-4:30

費用:HK\$640

導師:曾雅珊女士

上課地點:理工大學課室待定

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*

* 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*

40. 課程名稱:肌力運動~進階班

開課日期:27/5-8/7 共6堂 (1/7 除外)

時間:逢星期三，上午10:00-11:30

費用:HK\$480

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*

41. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:27/5-8/7 共6堂 (1/7 除外)

時間:逢星期三，上午11:30-中午1:00

費用:HK\$480

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:養生行/跑

開課日期:27/5-17/6 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: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):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

43. 課程名稱:茶~花茶與綠茶

開課日期:4/6-25/6 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:理工大學課室待定

簡介:春天養生，一杯花茶或清香綠茶，一份平和心境，都能幫助我們把握這個生機勃勃的季節，為全年健康打下良好基礎。那麼，如何正確飲用花茶呢？綠茶的製作工藝與品種繁多，不同風味各有特色，沖泡方法、品飲方式及儲存條件也有所不同。選擇自己喜愛的口味，春天飲用花茶和清香綠茶有助於清熱降火。綠茶的清香能舒緩情緒、提神醒腦，有助於緩解春困，讓鬱結的肝氣得以舒展。

學員自備:60 ml以下的品茗杯

44. 課程名稱:防跌「不倒翁」,「獨立」好輕鬆

開課日期:18/6-9/7 共4堂

時間:逢星期四，下午2:30-4:00

費用:HK\$320

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:理工大學課室待定

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

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:19/5-28/5 共4堂

時間:星期二、四，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 (2026-2027 上學期)

上課日期：2026年9月至12月

報名方法：請留意2026年8月下旬之電郵

費用:免費