

2026年6月29日(星期一)早上9:00正開始接受2026年7月至9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：3400 8970 / 2766 7712 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5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。
- 開課後不得轉換課程。

註:有意成為活齡匯會員或會籍已過期的會員，可登入以下網址辦理手續。如在辦理過程中遇上問題，可致電2766 7712，同事會提供協助。

網址: <https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en-hub/new-members/>

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助你融入生活~入門班

開課日期:20/7-7/9 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: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:開口說日語初班

開課日期:20/7-7/9 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:待定

簡介:開口就能說日語,先學速成簡單會話,再學50音及拼音,透過詞彙、句型及情境練習,由淺入深,簡明易學,旅遊、購物皆宜,適合零基礎及初學人士參加。

3. 課程名稱:西洋書法~銅版字體 (Copperplate)

開課日期:20/7-7/9 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:待定

簡介:Copperplate (銅版體)是一種源自17-18世紀英國的經典歐式手寫體,以優雅、流暢和精細著稱。其核心特點在於使用細尖的沾水筆(通常為斜桿)書寫,通過筆尖壓力變化形成鮮明的粗細對比,筆畫帶有大約55度的斜度,整體風格圓潤、連貫,且字體結構華麗、修長。本課程適合曾學習西洋書法進階、高階和藝術西洋字的同學參加。

*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*課程名稱:西洋書法進階。

4. 課程名稱:西洋書法進階

開課日期:20/7-7/9 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:待定

簡介:西洋書法進階班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，設計花樣美化的效果。

學員自備材料:第一堂導師會詳細講解

5. 課程名稱:AI 1.1 - Gemini 生態系統

開課日期:20/7-24/8 共6堂

時間:逢星期一，下午2:30-4:00

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: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

6. 課程名稱:手語興趣班

開課日期:20/7-7/9 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:待定

簡介:學習香港及內地通用手語,促進人際溝通,幫助有需要人士:如聽障人士及長者,適用於基礎交談、陪診等,課程深入淺出,無需經驗,歡迎有興趣人士參加。

7. 課程名稱:蓆上普拉提

開課日期:20/7-7/9 共8堂

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:待定

簡介:強健的核心肌肉是身體健康與活動能力的基石。課程重點鍛煉核心肌群,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*

8. 課程名稱:手機拍攝剪輯工作坊

開課日期:21/7-8/9 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: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

9. 課程名稱:開口說日語進階

開課日期:21/7-8/9 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:待定

簡介:從日常會話開始,加強學習詞彙、句型及情境練習,課題普及衣食住行,旅遊購物、人際溝通等,歡迎曾就讀初階及對日語有初步認識人士參加。

10. 課程名稱:生成式人工智能與生活

開課日期:22/7-9/9 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: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 Gemini、Copilot、z.ai、stable diffusion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)

11. 課程名稱:古典音樂欣賞入門班

開課日期:22/7-12/8 共4堂

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:待定

簡介:本課程專為基礎新手而設,帶您真正聽懂古典音樂,隨時隨地感受音樂之美。其實,許多耳熟能詳的旋律不斷融入我們的日常生活,例如改編自「交響樂之父」海頓協奏曲的旋律「尋晚夜個上海婆鬧我」等,只是我們未曾細心發現。面對莫札特、貝多芬、蕭邦、巴哈等大師作品,音樂欣賞的核心在聽什麼?本課程將以淺白易懂的方式,講解正確的聆聽方法,從大師生平與樂壇趣聞、經典名曲的背景情感表達,到精選樂段的相關重點,循序漸進提升您的音樂感受力,讓您越聽越明白、越聽越喜愛,在優美的樂章中獲得本體滋養與藝術感悟。

12. 課程名稱:生成式人工智能和創意圖像

開課日期:22/7-9/9 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: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、圖像生成進階提示(advanced 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、光線編輯、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),本課程專為對圖像生成提示語法(prompt syntax)感興趣的學員設計,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、Gemini、Dobao、Adobe Express、google ai、和krea ai等等);引

導參與者構建自訂圖像生成模型 (self-constructed model)，根據自身需求，從人工智能的輸出，獲得理想的創意圖像。

學員自備:Android作業系統(OS)的智慧手機(建議Android 13或以上版本)或iPhone手機 (IOS 15或以上)

13. 課程名稱:簡易中國舞

開課日期:22/7-9/9 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: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、一把折扇、一條細絲巾

14. 課程名稱:AI 助你創作與分享~入門班

開課日期:23/7-10/9 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: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:23/7-10/9 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: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、臨摹書帖(楷書及行書)

16. 課程名稱:簡配穿搭優雅形象課程-基礎班

開課日期:23/7-13/8 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:待定

簡介:課程以互動分享形式為主,一同在交流中發掘個人新形象。根據研究顯示,得體穿搭可擴闊人際網絡及提升自信,導師運用入門分析法拆解逆齡穿搭,帶領學員認識基礎配色同修身穿搭技巧,從講解名人穿搭到實踐,歡迎初階人士參加。

17. 課程名稱:基礎瑜伽

開課日期:23/7-10/9 共8堂

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: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:23/7-10/9 共8堂

時間:逢星期四,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: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

19. 課程名稱:輕輕鬆鬆畫花鳥

開課日期:23/7-10/9 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: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:蔬果、芭蕉、蘭花、荷花、葡萄、螃蟹及牡丹、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。

20. 課程名稱:初級綜合舞班

開課日期:24/7-11/9 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: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,課程同樣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

21. 課程名稱:講說的心法

開課日期:24/7-11/9 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:待定

簡介:講說不只是「把話說完」,而是如何同時攻佔聽眾的左腦(邏輯)與右腦(情感)。理性駕馭邏輯,感性創造共贏。為什麼有些人說話,能讓世界為之瘋狂?是先說之以理,再動之以情?還是動之以情,再說之以理,課堂將揭開從「聽見」到「心動」的黃金順序。讓聽眾掌握從「聽見」到「心動」的關鍵轉折。讓你的觀點深入人心,將說服力轉化為行動的改變。「Stay hungry, stay foolish」喬布斯的一句話改變了人生。你的話,也能擁有這種能量嗎?

22. 課程名稱: 塑膠彩體驗及名畫欣賞

開課日期: 24/7-18/9 共8堂 (31/7 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: 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。當中亦會分析西洋名畫與小朋友作品的關係。(亦適合有興趣與親子活動人士參加)。

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: 24/7-11/9 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: 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:導引保健養生班

開課日期:24/7-11/9 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:待定

簡介:導引保健功是導引養生功法系列之一,全套共有八式。導引保健功是以中醫理論為基礎的經絡動功,具有一般保健功能,醫家也將導引術,用為防治疾病,保持健康的手段。適合男女老少鍛煉,長期練習有筋骨舒暢,關節靈活,提升肌肉功能,從而增強體質,強身健體的效果。

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

25. 課程名稱:輕鬆學水彩延伸篇

開課日期:24/7-18/9 共8堂(31/7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: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

26. 課程名稱:初級Zumba健身排舞班

開課日期:27/7-14/9 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: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

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

27. 課程名稱:防跌「不倒翁」，「獨立」好輕鬆

開課日期:27/7-14/9 共8堂

時間:逢星期一，上午10:00-11:30

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: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

28. 課程名稱:太極得力 ~拳理雙優

開課日期:27/7-14/9 共8堂

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:待定

簡介:不少長者熱衷於太極,卻忽略了當中的動作原理與訓練目標,甚至誤解練習重點。本課程結合科學研究,闡釋太極拳的力學與生理基礎,協助學員更安全、更有效地進行訓練。歡迎未曾學過或已學過「太極拳」之朋友參加。

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:舒痛伸展班

開課日期:28/7-15/9 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: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:28/7-15/9 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: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:禪繞畫~心意咕

開課日期:28/7-1/9 共6堂

時間:逢星期二，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:待定

簡介:輕輕鬆鬆畫一張禪繞畫心意咕，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、2B鉛筆、紙筆

32. 課程名稱:足部自我保健按摩班

開課日期:28/7-15/9 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: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，上課時以示範，學員自我實習為主。有謂：百病從寒起，寒從腳下生，樹枯根先竭，人老腳先衰。

33. 課程名稱:趣味書法學習和欣賞(楷/行書)~初班

開課日期:28/7-15/9 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: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:肌力運動進階班

開課日期:29/7-16/9 共6堂 (26/8 & 2/9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: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

35. 課程名稱:速寫繪畫與水彩體驗班

開課日期:29/7-16/9 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: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)

36. 課程名稱:肌力運動班

開課日期:29/7-16/9 共6堂 (26/8 & 2/9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: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

37. 課程名稱:書法入門~行書基礎班

開課日期:29/7-16/9 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: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

38. 課程名稱:養生行/跑

開課日期:29/7-19/8 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: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

39. 課程名稱:專題牡丹花寫意畫班

開課日期:30/7-17/9 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: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

40. 課程名稱:白茶與黑茶品鑒

開課日期:6/8-27/8 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: 待定

簡介: 探索時光醞釀的茶香! 四堂課帶你精通白茶與黑茶。從白毫銀針的毫香, 到老白茶的藥香; 從普洱生茶的霸氣, 到熟茶的醇厚, 完整品鑑不同年份與工藝。理論實操兼具, 輕鬆從入門變高手。

學員自備: 60 ml 以下的品茗杯

41. 課程名稱: 柔力球~體驗班

開課日期: 6/8-27/8 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: 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

42. 課程名稱: 味遊法國

開課日期: 7/8-11/9 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: 待定

簡介: 法國擁有悠久的歷史、豐富的文化及迷人的風景, 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:13/8-18/8 共4堂

時間:上午10:00-11:30

費用:免費

上課地點: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