



聖公會聖匠堂長者地區中心 『彩齡學院』進修課程(2018年10至12月)

1. 簡易中國舞(第三季)

教授中國舞基本動作，透過舞蹈強身健體，增強心肺功能提升力量。

日期：10月：9、16、23、30

11月：6、13、27

12月：4、11、18(逢星期二)

時間：下午3:15-4:15

地點：活動室1-2

費用：30

堂數：共10堂

導師：蘇玉萍老師

名額：15人

*參加者需帶備扇一把



0216

2. 健康帶氧舞(第三季)

由婦女義工導師教授簡易肚皮舞，提升柔軟度及靈敏性，全面性的舞蹈，有效鍛身體，增強心肺功能。

日期：10月：5、12、19、26

11月：2、9、16、23

12月：7、21(逢星期五)

時間：下午3:30-5:00

地點：紅磡市政大廈5樓舞蹈室

費用：100

堂數：共10堂

導師：馬素娟老師

名額：25人(對象：50-65歲女同學)

*此課程將不會安排補堂



0217

3. 舞出新天地(第三季)

由婦女義工導師教授簡易排排舞、拉丁舞，強化身體臀部以下的肌肉，有助提升身體平衡力，並有助減少跌倒的機會。對象：60歲以上男女同學

日期：10月：5、12、19、26

11月：2、9、16、23

12月：7、21(逢星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：紅磡市政大廈5樓舞蹈室

費用：100

堂數：共10堂

導師：馬素娟老師

名額：30人

*此課程將不會安排補堂



0218

4. 健體中國舞班(第三季)

由香港教育學院學生會中國舞蹈藝術義工團擔任本課程義務導師，教授長者中國舞的基本步法和技巧，讓參加者培養美感及鬆弛身心，並達致強身健體的效果。適合初學者參加。

日期：10月：6、13、20

11月：3、10、24

12月：1、8、22(逢星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室1-2

費用：30

堂數：共9堂

導師：黎佩賢老師

名額：15人



0219

一年一度“師生同樂日暨聖誕聯歡”又到啦，彩齡學院學生會委員，正在密鑼緊鼓籌備當中，精彩活動詳情，請留意12月月會通訊。



5. 清晨妙韻(第三季)

本課程以歌唱為介入點，學習為媒介，召集有共同興趣的長者，讓長者培養歌唱的興趣及發揮個人才能。

日期：10月：8、15、22
11月：5、12、26
12月：3、10、17、24(逢星期一)

時間：上午 9:30- 10:30

地點：活動室 1-2

費用：30

堂數：共 10 堂

導師：蘇玉萍老師

名額：50 人



0220

6. 二胡初班(第三季)

本課程讓長者能接觸及認識這種中國民族樂器，教授基本的技巧及演奏簡單樂曲，適合初學者的長者修讀。

日期：10月：11、18、25
11月：15、22、29
12月：13、20(逢星期四)

時間：下午 2:00-3:00

地點：茶水間

費用：100

堂數：共 8 堂

導師：潘達生老師

名額：6 人



0221

7. 二胡中班(第三季)

本課程讓長者能接觸及認識這種中國民族樂器，教授基本的技巧及演奏簡單樂曲，適合曾學習中心二胡中班或有一定基礎的長者修讀。

日期：10月：11、18、25
11月：15、22、29
12月：13、20(逢星期四)

時間：下午 3:00-4:00

地點：茶水間

費用：100

堂數：共 8 堂

導師：潘達生老師

名額：6 人



0222

8. 談天說地-識字初階(第三季)

本課程由熱心經驗義工教授簡單中文日常用的字、詞及短句，使學員透過學習閱讀有趣的文章或健康常識及歌曲，建立學習中文的基礎。適合初學的長者參加。

日期：11月：9、16、23、30(逢星期五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：多功能室

費用：10

堂數：共 4 堂

導師：賴綺梅老師

名額：8 人



0223

9. 中文書法初階(第三季)

由耆樂會義務導師教導長者中文書法藝術的技巧，使參加者建立學習書法的基礎及興趣。

日期：10月：9、16、23、30
11月：6、13、20、27
12月：4、11(逢星期二)

時間：上午 11:00-12:00

地點：副堂

費用：100

堂數：共 10 堂

導師：梁景寬老師

名額：14 人



0224

10. 中國水墨畫(第三季)

教授中國國畫藝術的長者而設，使參加者建立學習的基礎及興趣，適合曾讀初班的長者。

日期：10月：8、15、22、29
11月：5、12、19、26
12月：3、10(逢星期一)

時間：上午 9:30 - 10:45

地點：副堂

費用：100

堂數：共 10 堂

導師：朱寶文老師

名額：15 人



0225

*參加者需自備毛筆墨盒上課

*參加者需自備毛筆國畫顏料上課需要

11. 精美穿珠製作(第三季)

教授多款簡單易學又實用的穿珠首飾，讓初學者可以透過創作獲得樂趣及成就感。

日期：10月：22、29

11月：5、12、19、26

12月：3、10(逢星期一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：副堂

費用：160

堂數：共 8 堂

導師：張玉老師

名額：10 人



0226

12. 得意布藝坊(第三季)

以絨布製作各式各樣不同型態的布公仔，讓參加者能親身從一針一線，到作品完成，享受創作樂趣和成就感。

日期：10月：15、22

11月：12、26

12月：10、17、24、31

(逢星期一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：多功能室

費用：30

堂數：共 8 堂

導師：蘇玉萍老師

名額：8 人



0227

13. 美甲班(第三季)

教授手部護理及按摩，修甲、塗甲油及印貼技巧

日期：11月：15、22、29

12月：13、20、27(逢星期四)

時間：下午 3:00-4:30

地點：多功能室

費用：40

堂數：共 6 堂

導師：蘇金花老師

名額：8 人



0228

14. 皮革製作進階(第三季)

學習製作皮藝技巧後，老友記也可以親手製作出屬於自己獨一無二的皮革作品。

日期：10月：15、22、29(逢星期一)

時間：上午 11:30-1:30

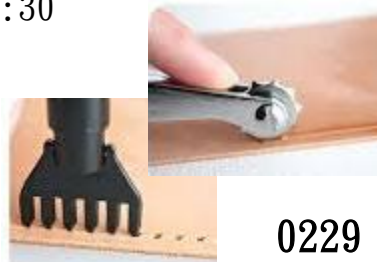
地點：副堂

費用：120

堂數：共 3 堂

導師：李前恩老師

名額：8 人



0229

*注意：課堂需學習操控器材及利器

15. 輕鬆普通話(第三季)

教授普通話日常用語、基礎能力及拼音，透過音樂來學習普通話。

日期：10月：2、9、16、23、30

11月：20、27

12月：4(逢星期二)

時間：下午 3:00-4:00

地點：副堂

費用：80

堂數：共 8 堂

導師：沈瑞民

名額：10 人



0230

16. 智能手機應用程式(第三季)

透過智能手機學習基本應用，及 Apps 下載應用技巧及影音世界其他功能。

日期：10月：2、9、16、23、30

11月：20、27

12月：4(逢星期二)

時間：下午 1:30-3:00

地點：副堂

費用：40

堂數：共 8 堂

導師：沈瑞民老師

名額：6 人



0231

*參加者需自備 Android 系統的智能手機

17. 輕黏土聖誕屋(第三季)

聖誕佳節親手製作DIY 聖誕屋。教授運用黏土製作及教授混色技巧，完成獨特的聖誕擺設

日期：11月：5、12(逢星期一)

時間：下午 2:30-4:00

地點：副堂

費用：40

堂數：共 2 堂

導師：黃寶欣姑娘

名額：10 人



0232

18. DIY 薑餅人曲奇(第三季)

自製充滿香氣粉糰製作薑餅人，及隨你發揮裝飾

日期：12月3日(星期一)

時間：下午 2:30-4:00

地點：活動室

費用：40

堂數：共 1 堂

導師：黃寶欣姑娘

名額：10 人



0233

*參加者需自備食物盒，存放製成品

19. Decoupage 拼貼布袋(第三季)

教授拼貼技巧效果製作和材料運用，配合個人創作意念將不同花紙，餐紙中等圖案拼貼

日期：10月：16、23(逢星期二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：多功能室

費用：40

堂數：共 2 堂

導師：黃寶欣姑娘

名額：10 人



0234

20. DIY 布藝聖誕樹(第三季)

利用布料製作，配上閃亮裝飾，製作獨一無二聖誕樹

日期：11月22日(星期四)

時間：下午 2:30-4:00

地點：活動室

費用：30

堂數：共 1 堂

導師：莫凱柔姑娘

名額：15 人



0235

彩齡學院 - 課程概覽

1 至 3 月份抽籤資料如下

登記日	抽籤公佈		候補名額		公開報名日期
	公佈日期	繳費時段	公佈日期	繳費時段	
7/12(五)	13/12	13/12(四)	17/12	17/12(一)	20/12(四)
8/12(六)	(四)	14/12(五)	(一)	18/12(二)	
10/12(一)		15/12(六) (3 個工作天)		19/12(三) (3 個工作天)	

21

聖匠手創坊

招募義工學習製作手工用品技巧，在組內互相交流製作技巧，過程中策劃及構思新元素心意禮物，在節日及活動中送贈給參加者及嘉賓

日期：10月：5、12、19

11月：2、9、16、23

12月：7、14、21(逢星期五)

時間：上午 10:00-11:00

地點：副堂 堂數：共 10 堂

費用：50 名額：10 人

導師：黃寶欣姑娘 0250

參加者需先登記，將個別聯絡通知安排

22

聖匠智能手機互動

透過智能手機學習基本應用，及 Apps 下載應用技巧及影音世界其他功能。

日期：11月：5、12、19、26 (逢星期一)

時間：下午 3:45-5:00

地點：聖公會聖匠中學 堂數：共 4 堂

費用：10 名額：10 人

導師：聖公會聖匠中學學生 0251

***參加者需自備 Android 系統的智能手機上課**

合辦：聖公會聖匠中學