



# 聖公會聖匠堂長者地區中心 『彩齡學院』進修課程(2019年1至3月)

## 1. 簡易中國舞(第四季)

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：1月：8、15、22、29

2月：12、19、26

3月：5、12、19 (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



0363

## 2. 健康帶氧舞(第四季)

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：1月：4、11、18、25

2月：1

3月：1、8、15、22 (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：\$90 (對象：50-65 歲女同學)

堂數：共 9 堂

導師：馬素娟老師

名額：25 人

\*此課程將不會安排補堂



0364

## 3. 舞出新天地(第四季)

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。

日期：1月：4、11、18、25

2月：1

3月：1、8、15、22(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：\$90 (對象：60 歲或以上)

堂數：共 9 堂

導師：馬素娟老師

名額：30 人

\*此課程將不會安排補堂



0365

## 4. 健體中國舞班(第四季)

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：1月：12、19、26

2月：16、23

3月：2、9、16、23(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



0366

## 活動回顧

2018 年 11 月份

得意布藝坊及中文書法初階班

在黃埔站社區畫廊

展覽學生作品

謝謝老師及同學們踴躍支持



## 5. 清晨妙韻(第四季)

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：1月：7、14、21、28  
2月：4、11、18、25  
3月：4、11(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



0367

## 6. 二胡初班(第四季)

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：1月：10、17、24、31  
2月：21、28  
3月：14、21、28(逢星期四)

時間：下午 2:00-3:00

地點：副堂

費用：\$90

堂數：共 9 堂

導師：潘達生老師

名額：6 人



0368

## 7. 二胡初班延續班(第四季)

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：1月：10、17、24、31  
2月：21、28  
3月：14、21、28(逢星期四)

時間：下午 3:00-4:00

地點：副堂

費用：\$90

堂數：共 9 堂

導師：潘達生老師

名額：6 人



0369

## 8. 談天說地-識字初階(第四季)

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：1月：4、11、18、25(逢星期五)

時間：下午 3:15-4:15

地點：副堂

費用：\$10

堂數：共 4 堂

導師：賴綺梅老師

名額：8 人



0370

## 彩齡謝師聖誕同樂日

日期：12月19日(星期三)

時間：下午 2:30-4:15

費用：\$10 名額：30 人

地點：紅磡社區會堂(九龍紅磡庇利街 42 號)

對象：彩齡學院證學員

內容：師生聖誕表演，向老師致謝及進行彩齡學院作品展覽環節，讓各位在歡樂聖誕氣氛下，分享喜悅。

負責職員：黃寶欣姑娘

**\*持彩齡學院證學員 12 月 7 日可到接待處直接報名\***



## 9. 中文書法初階(第四季)

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：1月：8、15、22、29  
2月：26  
3月：5、12、19(逢星期二)

時間：上午 11:00-12:00

地點：副堂

費用：\$100

堂數：共 8 堂

導師：梁景寬老師

名額：14 人



\*參加者需自備毛筆墨盒上課 0371

## 10. 中國水墨畫(第四季)

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

日期：1月：7、14、21、28  
2月：11、18、25  
3月：4、11、18(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



\*參加者需自備毛筆、宣紙、國畫顏料  
上課需要顏色：花青、胭脂、三青、曙光、硃磬、鈦白、藤黃 0372

## 11. 精美穿珠製作(第四季)

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功感。

日期：1月：7、14  
2月：25  
3月：4、11、18、25(逢星期一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：副堂

費用：\$140

堂數：共 7 堂

導師：張玉老師

名額：10 人



0373

## 12. 得意布藝坊(第四季)

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，享受創作樂趣和成功感。

日期：1月：14、21、28  
2月：11、18、25  
3月：11、18(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



0374

## 13. 化妝技巧入門(第四季)

是次課程化介紹基本化妝手法、技巧、工具及化妝品的運用。

日期：1月：17、24、31  
2月：21、28  
3月：14、21、28(逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：多功能室

費用：\$40

堂數：共 8 堂

導師：蘇金花老師

名額：8 人



0375

## 14. 皮革製作進階(第四季)

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：3月：11、18、25(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



0376

\*注意：課堂需學習操控器材及利器

## 15. 輕鬆普通話((第四季)

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：1月：8、15、22、29

2月：19、26

3月：5、12(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：沈瑞民老師

名額：10 人



0377

## 16. 智能手機應用程式(第四季)

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：1月：8、15、22、29

2月：19、26

3月：5、12(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



0378

\*需自備 Android 系統的智能手機上課

## 17. 利是封全盒(第四季)

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，餐紙巾等圖案拼貼

日期：1月：7、14(逢星期一)

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：6 人



0379

## 18. 聖匠手創坊(第四季)

招募義工學習製作手工用品技巧，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：1 至 3 月份(逢星期五及二)

時間：上午 10:00-11:00 / 下午 2:30-4:00

地點：副堂

費用：按個別活動收費

負責職員：黃寶欣

\*參加者需先登記，將個別通知安排。\*

## 19. 攀得起

日期：12月24日(星期一)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：荃灣青年空間

集合時間	集合地點
上午 9:15	紅磡站 C2 出口(地面集合)
上午 9:45	荃灣西西鐵站 A2 出口(地面集合)

名額：12 人

費用：參加者需自付交通費用

內容：特別為攀石初學者而設立體驗日，讓參加者輕鬆掌握攀石玩法，並訓練身體的協調能力

負責職員：梁景順先生

備註：參加者須於活動前填寫「健康申報表」

\*\*參加者可在到達指定集合地點，一同前往青年空間\*\*

如有興趣參加者可於 12 月 17 日前向梁景順先生登記