



聖公會聖匠堂長者地區中心

地址：紅磡戴亞街一號地庫

網址：hccss.holycarpenter.org.hk

電話：2362 0301 內線：206 傳真：2356 1997

督印人：

陳姻如姑娘

(服務經理)

印刷數量：150份

『彩齡學院』進修課程(2019年4至6月)

1. 簡易中國舞(第一季)

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：4月：9、16、30

5月：7、14、21、28

6月：4、11、18(逢星期二)

時間：下午3:00-4:00

地點：紅磡市政大廈5樓舞蹈室

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



0004

2. 健康帶氧舞(第一季)

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。

對象：50-65歲女同學

日期：4月：12、26

5月：3、17、24、31

6月：14、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：\$80

堂數：共8堂

導師：馬素娟老師

名額：25人

*此課程將不會安排補堂

對象：50-65歲女同學



0005

3. 舞出新天地(第一季)

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：4月：12、26

5月：3、17、24、31

6月：14、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：\$80

堂數：共8堂

導師：馬素娟老師

名額：30人

*此課程將不會安排補堂



0006

4. 健體中國舞班(第一季)

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：4月：6、13、27

5月：4、11、18、25

6月：1、8、15(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10堂

導師：黎佩賢老師

名額：15人



0007

5. 清晨妙韻(第一季)

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：4月：1、8、15、29
5月：6、20、27
6月：3、10、17(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



0008

6. 二胡初班(第一季)

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：4月：4、11、25
5月：9、16、23、30
6月：6、13、20(逢星期四)

時間：下午 2:00-3:00

地點：副堂

費用：\$100

堂數：共 10 堂

導師：潘達生老師

名額：6 人



0009

7. 二胡初班延續班(第一季)

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：4月：4、11、25
5月：9、16、23、30
6月：6、13、20(逢星期四)

時間：下午 3:00-4:00

地點：副堂

費用：\$100

堂數：共 10 堂

導師：潘達生老師

名額：6 人



0010

8. 談天說地-識字初階(第一季)

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：5月：3、10、17、24(逢星期五)

時間：下午 3:15-4:15

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



0011

9. 中文書法初階(第一季)

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：4月：9、16、23、30
5月：7、14、21、28
6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



*參加者需自備毛筆墨盒上課

0012

10. 小幅塑膠彩風景畫(第一季)

課程提供學習繪畫主題和嘗試運用不同風格的機會，從而發展個人的興趣和格調。

日期：5月：6、20、27
6月：3、10、17、24(逢星期一)

時間：上午 11:00-12:30

地點：副堂

費用：\$190

堂數：共 7 堂

導師：Irene chan 老師

名額：15 人

*費用已包括堂上使用材料費

*參加者需自備水兜及小毛巾上課



0025

11. 中國水墨畫(第一季)

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：4月：1、8、15、29

5月：6、20

6月：3、10、17、24(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



*參加者需自備毛筆國畫顏料及畫紙

上課需要顏料：花青、胭脂、三青、曙
光、硃磧、鈦白、藤黃

0013

12. 精美穿珠製作(第一季)

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：4月：1、8、29

5月：6、20、27

6月：3、10、24(逢星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：副堂

費用：\$180

堂數：共9堂

導師：張玉老師

名額：10人



0014

13. 得意布藝坊(第一季)

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：4月：8、15、29

5月：20、27

6月：10、17、24(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



0015

14. 輕鬆普通話(第一季)

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：4月：9、16、23、30

5月：7、14、21、28(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



0016

15. 智能手機應用程式(第一季)

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：4月：9、16、23、30

5月：7、14、21、28(逢星期二)

時間：下午1:30-3:00

地點：活動室

費用：\$80

堂數：共8堂

導師：沈瑞民老師

名額：6人



0017

16. 手工粽製作(第一季)

運用彩色棉繩，教授製作粽子技巧，製作出獨一無二手工粽

日期：5月27日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：副堂

費用：\$10

堂數：共1堂

導師：黃寶欣

名額：8人



*需自備 Android 系統的智能手機上課

*費用已包括堂上使用材料費

0018

彩齡謝師聖誕同樂日

活動在 2018 年 12 月 19 日由學生會委員及職員一同籌備及協助當日台上工作，香港活力耆樂會協助台下工作，表演活動由各班組學員組隊參與，令活動過程在充滿節日氣氛下順利完成。



彩齡學院 - 課程概覽

2019 年 7 至 9 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	
14/6(五)	20/6	20/6 (四)	24/6	24/6 (一)	27/6(四)
15/6(六)	(四)	21/6 (五)	(一)	25/6 (二)	
17/6(一)	下午 1:00	22/6 (六) (3 個工作天)	下午 1:00	26/6 (三) (3 個工作天)	