



香港浸信會醫院區樹洪健康中心

# 香港長者學院

## 課程總覽

## 目標

讓長者體驗學習樂趣及培養學習動機，提倡持續學習、發揮潛能，貢獻社會，達到「老有所學」、「老有所樂」、「老有所教」及「老有所為」的目的。

## 對象

年滿五十歲或以上人士

## 報名須知

1. 學員需帶同香港身份證親臨本中心並填妥報名表格，及繳交所需費用。若學員為中心會員，將獲優先取錄。
2. 學員可以現金或支票支付學費，支票抬頭請註明「香港浸信會醫院」。

## 學員須知

1. 學費收據，須妥為保存。
2. 除經本中心同意，學員一經取錄，不得轉讀其他課程或將學額轉讓予他人。
3. 學員取錄與否由本中心決定，所有課程若報讀人數不足，本中心有權考慮取消或延期開課。
4. 課程如因事故取消，學員可憑學費收據申請退回所繳學費。
5. 除本中心取消或延期之課程外，已繳之學費，概不發還。
6. 學員在每期課堂出席率達 70%或以上，可獲指定之學分，並按累積學分而獲評級頒發證書

## 暴雨或颱風訊號懸掛期間課程及活動安排

訊號		中心開放	中心內活動
<b>暴雨警告訊號</b>			
黃色暴雨警告		✓	✓
紅色暴雨警告		✓	x
黑色暴雨警告		✓	x
<b>颱風訊號</b>			
1 號戒備信號	<b>T1</b>	✓	✓
3 號強風信號	<b>⊥3</b>	✓	x
8 號或以上 烈風或暴風信號	<b>▲8</b> NE 東北	x	x

備註：若在課程前 2 小時懸掛紅色 / 黑色暴雨警告訊號或 3 號強風信號 / 8 號或以上烈風或暴風訊號，則課程暫停。

地址：九龍聯合道 330 號香港浸信會醫院 D 座一樓

電話：2339 8411

傳真：2338 6567

電郵：[phc@hkbh.org.hk](mailto:phc@hkbh.org.hk)

網址：<http://ashhc.hkbh.org.hk/ASHHC/>

## 各課程內容

### <文學院>

#### 語文系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CL001	唱談普通話	10:45-12:15am (逢星期六)	8	\$300	\$375	透過國語歌曲學習普通話的音準、基礎拼音、用語及文法，綜合普通話的傳意能力	3	15 人
CL004	英文班	10:15-11:15am (逢星期二)	10	\$175	\$250	教授日常會話, 如旅行、問路、購物	4	18 人

#### 聖經系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CB001	靈修小組 A	9:30-10:30am (逢星期二)	以三個月計算	/	/	教授聖經，深入查考聖經，並有分享及祈禱時間	4	12 人
CB002	靈修小組 B	10:30-11:30am (逢星期二)	以三個月計算	/	/	教授聖經，深入查考聖經，並有分享及祈禱時間	4	12 人

# <體藝學院>

## 美術系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CA001	國畫 A 班	1:15-2:45p.m. (逢星期二)	8	\$280	\$355	教授工筆及寫意花鳥的繪畫方法	3	18 人
CA002	國畫 B 班	11:30a.m.-1:00p.m. (逢星期四)	8	\$280	\$355	教授工筆及寫意花鳥的繪畫方法	3	18 人
CA017	國畫深造班	2:00-3:45p.m. (逢星期五)	8	\$730	\$805	進深學習工筆及寫意花鳥的繪畫方法，並學員需要在課堂上即席繪畫	3	8 人
CA007	書法 A 班	1:30-3:00p.m. (逢星期二)	8	\$300	\$375	教授行書及草書書法	3	18 人
CA008	書法 B 班	3:00-4:30p.m. (逢星期二)	8	\$300	\$375	教授行書及草書書法	3	18 人
CA018	書法 C 班	1:30-3:00p.m. (逢星期一)	8	\$300	\$375	教授正楷書法	3	18 人
CA009	西畫 A 班	3:00-4:30p.m. (逢星期二)	8	\$280	\$355	教授繪畫西洋畫技巧	3	18 人
CA010	西畫 B 班	1:30-3:00p.m. (逢星期四)	8	\$280	\$355	教授繪畫西洋畫技巧	3	18 人
CA011	油畫班	3:15-4:45p.m. (逢星期四)	8	\$410	\$485	教授油畫及創作畫	3	15 人
CA019	西畫 C 班	11:45-1:15p.m. (逢星期一)	8	\$280	\$355	教授繪畫西洋畫技巧	3	18 人
CA021	傳統山水畫 A 班	9:30-11:00a.m. (逢星期五)	8	\$650	\$725	學習繪畫傳統山水畫技巧 (包括唐、宋、元、明、清朝代之山水畫)	3	12 人
CA022	傳統山水畫 B 班	11:15a.m-12:45p.m. (逢星期五)	8	\$650	\$725	學習繪畫傳統山水畫技巧 (包括唐、宋、元、明、清朝代之山水畫)	3	12 人

CA 020	人物小寫意 班	9:30a.m-11:00a.m. (逢星期一)	8	\$610	\$685	教授繪畫人物、工筆、小寫意技巧	3	10 人
-----------	------------	-----------------------------	---	-------	-------	-----------------	---	------

## <體藝學院>

### 音樂系

編號	課程名稱	時間	每期 節數	費用		內容	所獲 學分	名額
				會員	非會員			
CM 004	英文金曲 分享小組	1:30-3:00p.m. (逢星期三)	8	\$135	\$210	分享懷舊英文金曲	3	20 人
CM 016	二胡初班	3:30-5:00p.m. (逢星期三)	8	\$390	\$465	由基礎開始教授二胡基本技巧，結合簡譜學習 樂曲	3	14 人
CM 017	二胡中班	9:15-10:45a.m (逢星期三)	8	\$420	\$495	教授演奏二胡技巧	3	12 人
CM 006	二胡高班	10:45-12:15n (逢星期三)	8	\$420	\$495	進階教授演奏二胡技巧	3	12 人
CM 007	香港民歌班	11:00-12:00a.m (逢星期四)	8	\$210	\$285	教授香港民歌、唱歌技巧、用非洲鼓、結他及 口琴合奏	3	20 人
CM 008	福音粵曲	10:30a.m-12:00n (逢星期二)	8	\$145	\$220	教授粵曲運氣、拍子、吐字及福音粵曲曲詞意 義	3	18 人
CM 015	福音粵曲 研習班	12:00 n -1:30 p.m (逢星期三)	8	\$330	\$405	深入教授粵曲運氣、拍子、吐字及福音粵曲情 感演繹	3	12 人
CM 009	歌唱技巧班	11:45a.m- 1:00p.m (逢星期二)	8	\$250	\$325	教授唱歌技巧包括運氣、咬字、拍子、聲調處 理及情感運用和演繹	3	40 人
CM 010	恩典詩班	2:00-3:30p.m (逢星期五)	8	\$175	\$250	教授樂理、聲樂及唱歌訓練，並透過詩歌默想 神	3	30 人

CM012	夏威夷小結他班	9:45-10:45a.m (逢星期四)	8	\$730	\$805	教授夏威夷小結他樂器並結合簡譜學習彈奏樂曲	3	12人
CM013	粵曲 A 班	10:00 a.m -12:00n (逢星期一)	8	\$430	\$505	教授基本粵曲常識、聲拍、運腔、吐字、感情及演繹	3	28人
CM014	粵曲 B 班	10:00 a.m -12:00n (逢星期六)	8	\$430	\$505	教授基本粵曲常識、聲拍、運腔、吐字、感情及演繹	3	28人

### <體藝學院>

#### 健體系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CF020	健體十八式 A 班	9:00-10:00a.m (逢星期一)	8	\$105	\$180	教授健體十八式	3	18人
CF021	健體十八式 B 班	10:15-11:15a.m (逢星期一)	8	\$105	\$180	教授健體十八式	3	18人
CF022	健體十八式 C 班	9:30-10:30a.m (逢星期五)	8	\$105	\$180	教授健體十八式	3	18人
CF004	長者齊齊活力操 2A 班	9:15-10:15a.m (逢星期二)	8	\$85	\$160	教授長者健步、健腦操	3	12人
CF005	長者齊齊活力操 2B 班	11:00-12:00n (逢星期二)	8	\$85	\$160	教授長者健步、健腦操	3	12人
CF006	長者齊齊活力操 4A 班	9:45-10:45a.m (逢星期四)	8	\$85	\$160	教授長者健步、健腦操	3	12人
CF007	長者齊齊活力操 4B 班	11:00-12:00n (逢星期四)	8	\$85	\$160	教授長者健步、健腦操	3	12人
CF010	太極扇 A 班	9:30-10:30a.m (逢星期六)	8	\$250	\$325	教授太極蓮花扇、皇帝扇、北少林扇子及木蘭扇等等	3	16人

CF 029	太極扇 B 班	1:30-2:30p.m (逢星期四)	8	\$250	\$325	教授太極木蘭扇及木蘭操等等	3	16 人
CF 023	八段錦 A 班	9:30-10:30a.m (逢星期二)	8	\$250	\$325	教授八段錦運動、舒心平血功、益氣養肺功及導引養生功	3	18 人
CF 015	八段錦 B 班	1:30-2:30p.m (逢星期五)	8	\$250	\$325	教授八段錦運動、舒心平血功、益氣養肺功及導引養生功	3	18 人
CF 030	八段錦 C 班	3:00-4:00p.m (逢星期五)	8	\$250	\$325	教授八段錦運動、舒心平血功、益氣養肺功及導引養生功	3	18 人
CF 024	太極 A 班	11:00-12:00n (逢星期四)	8	\$250	\$325	教授顧式太極及短打二十八式太極拳	3	18 人
CF 019	太極 B 班	12:15p.m-1:15p.m (逢星期四)	8	\$250	\$325	教授顧式短打太極拳、10 式太極拳	3	18 人
CF 016	軟握力球 運動班	10:15-11:15a.m (逢星期五)	8	\$320	\$395	透過軟握力球運動訓練眼、腦、身體、手與腳的協調，從而增強肌耐力、平衡力、並可改善肩周炎及彈弓手等問題	3	12 人
CF 027	健體舞運動 A 班	11:30a.m-12:30p.m (逢星期五)	8	\$320	\$395	透過健體舞訓練個體的心肺功能和身體的伸展幅度，並改善關節的活動能力	3	12 人
CF 028	健體舞運動 B 班	11:30a.m-12:30p.m (逢星期一)	8	\$320	\$395	透過健體舞訓練個體的心肺功能和身體的伸展幅度，並改善關節的活動能力	3	12 人
CF 026	橡筋帶運動 班	2:15-3:15p.m (逢星期三)	8	\$320	\$395	透過橡筋帶運動，鍛鍊及強化身體不同位置的肌肉	3	10 人
CF 013	讚美操 A 班	10:30-12:00n (逢星期六)	8	\$135	\$210	隨著拍子舞動、分享音樂歌詞的福音信息，讓身、心、靈同得滋養	3	14 人
CF 031	讚美操 B 班	2:30-3:30 p.m (逢星期二)	8	\$135	\$210	隨著拍子舞動、分享音樂歌詞的福音信息，讓身、心、靈同得滋養	3	14 人



### <體藝學院>

#### 舞蹈系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CD001	綜合集體舞 中班	1:30-3:30p.m. (逢星期一)	8	\$260	\$335	教授各國民族舞蹈	3	16人
CD004	排排舞 A 班	1:30-3:00p.m. (逢星期三)	8	\$390	\$465	教授國際性集體舞	3	16人
CD005	排排舞 B 班	11:00-12:30p.m. (逢星期五)	8	\$390	\$465	教授國際性集體舞	3	16人

### <社會科學院>

#### 社會服務系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容/備註	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CV001	愛心大使組	10:00-11:00a.m. (逢星期一)	/	/	/	* 心須為本中心會員 * 全年出席例會達七成或以上，並且參與三次或以上義工服務	20	/
CV002	香港紅十字會耆英團第一團	9:00-10:00a.m. (每月第三週之星期四)	/	全年會費\$20		* 全年出席例會達七成或以上，並經團長審核，完成一項義務工作計劃	20	/

健康生活教育系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CH001	八卦陣	9:15 – 10:15a.m (逢星期二)	以三個月計算	/	/	討論熱門時事話題	4	15 人
CH002	耆樂會	1:30 – 2:30p.m (逢星期三)	8	\$65	/	健康及生活資訊分享	4	15 人
CH003	健康小組	(不定期舉辦之課程)	4-6	/	/	認識預防及治療疾病的健康訊息 [ 請留意中心宣傳單張 ]	4	12 人

<社會科學院>

資訊科技系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CI001	電腦課程班 / 智能電話學習應用	(不定期舉辦之課程)	6	/	/	學習電腦知識 / 學習智能手機如何應用 [ 請留意中心宣傳單張 ]	4	6-10 人

信仰與生活系

編號	課程名稱	時間	每期節數	費用		內容	所獲學分	名額
				會員	非會員			
CS001	小羊組 (不定期舉辦之小組)		5	留意宣傳	留意宣傳	認識基督教信仰	4	/

\*凡參與〈社會科學院〉各學系不定期舉辦之小組，學員出席率達 70%或以上，亦可獲學院學分 4 分。

\* 以上各項課程開課日期不同，歡迎致電本中心查詢

修訂日期：1 - 2019

\* 報讀課程人士必須 50 歲或以上