

# 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

### 各課程內容

#### <文學院>

##### 聖經系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CB001	查經班_1	10:00-11:00a.m. (逢星期二)	查考聖經及分享	8	/	3	8人
CB002	查經班_2	11:30a.m.-12:30p.m. (逢星期二)	查考聖經及分享	8	/	3	8人

#### <體藝學院>

##### 美術系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CA003	素描班	2:45 – 4:00 p.m. (逢星期四)	從基本素描教授繪畫西洋畫技巧	8	\$680	3	8人
CA004	書法班_1	12:45 – 2:00 p.m. (逢星期一)	教授行書及草書書法	4	\$320	3	8人
CA005	書法班_2	2:30 – 3:45 p.m. (逢星期一)	教授行書及草書書法	4	\$320	3	8人
CA006	書法班_3	12:45 – 2:00 p.m. (逢星期二)	教授行書及草書書法	4	\$320	3	8人
CA007	書法班_4	2:30 – 3:45 p.m. (逢星期二)	教授行書及草書書法	4	\$320	3	8人
CA008	書法班_5	12:45 – 2:00 p.m. (逢星期四)	教授行書及草書書法	4	\$320	3	8人
CA009	書法班_6	2:30 – 3:45 p.m. (逢星期四)	教授行書及草書書法	4	\$320	3	8人
CA010	山水國畫班_1	9:30 – 10:45 p.m. (逢星期五)	學習繪畫山水畫技巧	8	\$640	3	8人
CA011	山水國畫班_2	11:15 – 12:30 p.m. (逢星期五)	學習繪畫山水畫技巧	8	\$640	3	8人
CA012	人物小寫意班	1:00 - 2:15 p.m. (逢星期五)	教授繪畫人物、工筆、小寫意技巧	8	\$680	3	8人
CA013	油粉彩風景畫班	1:00 – 2:15 p.m. (逢星期四)	用油粉彩繪畫風景畫	8	\$680	3	8人

## <體藝學院>

### 音樂系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CM001	二胡班_1	9:45 - 11:00 a.m. (逢星期三)	教授二胡基本技巧， 結合簡譜學習樂曲	8	\$580	3	8人
CM002	二胡班_2	11:30 - 12:45 a.m. (逢星期三)	進階教授演奏二胡技巧	8	\$580	3	8人
CM003	粵曲班_1	9:15 - 10:30 a.m. (逢星期一)	教授粵曲知識、 聲拍、運腔、吐字、 感情及演繹	8	\$560	3	8人
CM004	經典金曲班	9:30 - 10:30 a.m. (逢星期二)	教授經典金曲	8	\$560	3	8人
CM005	英文金曲分享 小組	1:30 - 2:30 p.m. (逢星期三)	分享懷舊英文金曲	8	\$240	3	8人
CM006	齊齊唱歌仔	11:00a.m. - 12:00n (逢星期一)	學習不同年代的粵語 流行曲	8	\$240	3	8人
CM007	粵曲班_2	9:30 - 10:45 a.m. (逢星期六)	教授粵曲知識、 聲拍、運腔、吐字、 感情及演繹	8	\$560	3	8人
CM008	恩典詩班_1	2:00 - 3:00 p.m. (逢星期五)	透過詩歌學習聲樂	8	\$240	3	8人
CM009	恩典詩班_2	3:30 - 4:30 p.m. (逢星期五)	透過詩歌學習聲樂	8	\$240	3	8人

## <體藝學院>

### 健體系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CF001	太極初班	9:30 - 10:30 a.m. (逢星期四)	基本開始學習“顧式”二十八式太極拳。	8	\$360	3	8人
CF002	太極班_1	11:00 a.m. - 12:00n (逢星期四)	學習“顧式”二十八式太極拳	8	\$360	3	8人
CF003	八段錦班_1	9:30 - 10:30 a.m. (逢星期二)	教授八段錦運動、 舒心平血功、益氣 養肺功及導引養生 功	8	\$360	3	8人
CF004	八段錦班_2	11:00 a.m. - 12:00n (逢星期二)	教授八段錦運動、 舒心平血功、益氣 養肺功及導引養生 功	8	\$360	3	8人
CF005	八段錦班_3	1:00 - 2:00 p.m. (逢星期五)	教授八段錦運動、 舒心平血功、益氣 養肺功及導引養生 功	8	\$360	3	8人
CF006	八段錦班_4	2:30 - 3:30 p.m. (逢星期五)	教授八段錦運動、 舒心平血功、益氣 養肺功及導引養生 功	8	\$360	3	8人
CF007	軟握力球運動 班	11:00 a.m. - 12:00n (逢星期一)	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	8	\$440	3	8人
CF008	橡筋帶運動班	12:30 - 1:30 p.m. (逢星期一)	透過橡筋帶運動， 鍛鍊及強化身體不 同位置的肌肉	8	\$440	3	8人
CF009	健體 18 式班_1	9:30 - 10:30 a.m. (逢星期六)	教授健體十八式	8	\$360	3	8人
CF010	健體 18 式班_2	11:00 a.m.- 12:00n (逢星期六)	教授健體十八式	8	\$360	3	8人
CF011	太極扇班	2:00 - 3:00 p.m. (逢星期一)	教授太極扇招式	8	\$360	3	8人
CF012	活力操	9:30 - 10:30 a.m. (逢星期四)	教授伸展運動	8	\$240	3	8人
CF013	五禽戲	10:00 - 11:00 a.m. (逢星期二)	教授五禽戲運動	8	\$240	3	8人
CF014	普拉提蓆上 運動班	10:30 a.m. - 11:30a.m. (逢星期六)	透過運動鍛鍊核心 肌肉及改善身體線 條	4	\$400	3	8人
CF015	讚美操	1:30 - 2:30 p.m. (逢星期三)	教授讚美操運動	8	\$320	3	8人

### <體藝學院>

#### 舞蹈系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CD001	排排舞班	11:00 a.m. - 12:15n (逢星期五)	教授國際性集體舞	8	\$520	3	8人

### <社會科學院>

#### 健康生活教育系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CH001	耆樂相聚	1:00 - 2:00 p.m. (逢星期三)	分享生活、新聞資訊及生活趣聞	8	\$240	3	8人
CH003	智樂趣小組	10:45 a.m. - 12:00n (逢星期四)	學習簡單輕鬆健腦運動，桌上遊戲及主題式訓練	8	\$240	3	8人
CH004	智開心小組	1:30 - 2:30 p.m. (逢星期一)	教授防跌運動，音樂遊戲及藝術創作等健腦活動	8	\$240	3	8人
CH005	談天說地	10:15 - 11:15 a.m. (逢星期二)	分享社會上及生活上不同話題	8	/	3	8人

### <社會科學院>

#### 社會服務系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CV001	義工聚會 時間	10:00 - 11:00 a.m. (逢星期一)	義工會議及技巧培訓	/	/	20 (全年)	/
CV002	香港紅十字會 耆英團 第一團	10:00 - 11:00 a.m. (每月第三個星期 逢星期四)	本港長者制服隊伍之一，鼓勵長者投身義務工作	/	/	20 (全年)	/

### <社會科學院>

#### 資訊科技系

編號	課程名稱	時間	內容	每期節數	費用	所獲學分	名額
CI 001	手機班	(不定期舉辦之課程，詳情請留意中心宣傳)		/	/	/	/

### 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>	✓
8 號或以上 烈風或暴風信號	<b>▲8</b> NE 東北	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/>