

香港都會大學長者學苑 「長青活學計劃」

報名開始日期

葵興校園

網上/親身報名學額平均分配，詳情請參考內頁

網上報名：**2024年11月4日(下午2:30)**

親身報名：**2024年11月5日**
(下午2:00 11樓K1109室)

下午1:30開始在K1109課室門外取籌，然後進入就座，依次序報名。

1:30前恕不招待，請勿於11樓聚集等候。

協辦機構

2024年11月4日

2025年1月學期
課程資料

截止日期

2024年11月29日

課程簡介會

歡迎有興趣報讀人士出席課程簡介會，了解計劃詳情

第一場

日期：2024年11月12日(星期二)

時間：下午4:00-5:00

地點：葵興校園8樓K824室*

報名辦法：致電2915 2380(按2-0)登記

第二場

日期：2024年11月20日(星期三)

時間：上午11:30-12:30

地點：九龍城龍崗道40號*

協辦機構：基石進修中心(A003)

報名辦法：致電2382 1202/2382 3154登記

查詢

☎ 2915 2380(按2-0)

☎ 2242 0890

✉ elderacademy@hkmu.edu.hk

🌐 www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy

索取課程資料

- 荔景校園 - 新界葵涌荔景山路201-203 號 (荔景港鐵站A1 出口對面)
- 葵興校園 - 新界葵涌葵昌路51-53 號九龍貿易中心第2 座11 樓 (葵興港鐵站E 出口)
- 各協辦機構



由香港都會大學李嘉誠專業進修學院負責營運的「長者學苑」於勞工及福利局和安老事務委員會的支持下於 2009 年成立，以響應香港特區政府提升長者生活質素的政策方向，為長者提供持續進修的機會、發揚積極樂頤年的精神和老有所為的理念。「長者學苑」將定期開辦以下三類課程，詳情如下：

- ① 「長青活學計劃」課程：
每年 1 月、5 月及 9 月開課
- ② 旁聽遙距學分課程：
每年 1 月及 9 月開課
- ③ 旁聽面授學分課程：
每年 1 月及 9 月開課

課程對象

凡年滿 60 歲或以上之香港居民，不論性別、學歷及背景，均可優先報讀，如有剩餘學額可供 55-59 歲報讀。

課程評核

◆ 「長青活學計劃」課程

為讓學員能愉快學習，課程不設任何測驗或考試，評核按個別科目需要，以習作、個案研討、實地考察、工作報告或書寫報告等形式進行，並由科目導師給予意見及批核。課程評級可分為：

課程評級	標準	獲取積分
A	卓越	3
B	滿意	
U	未達標	-

課程特色

- ◆ 學習模式靈活彈性
- ◆ 「長青活學計劃」課程
 - 專為長者而設，切合長者日常生活和學習的需要
 - 開辦多門短期面授及網上學習科目，內容涵蓋健康管理、個人理財、藝術與文化、人際關係、個人生活管理、電腦與資訊科技、科學與科技和語文運用八大範疇
 - 設有不同等級證書，以嘉許學員的學習成果
 - 特設助學金資助，鼓勵有經濟需要的長者邁出終身學習的第一步
- ◆ 旁聽面授 / 遙距學分課程
 - 鼓勵長者與年輕學生一起學習，促進長幼共融
 - 當中包括多門大學學位程度的學科，為期一學期或一學年

另外，凡符合以下出席情況，將額外獲得 2 個積分：

- 面授課程：課堂出席率達七成
- 網上學習課程：出席導引及總結講座

* 每學員每科最多可獲 5 個積分

** 重修已獲評核為達標之科目將不獲積分

課堂安排

為期約 3 個月，每堂為 2 小時 15 分鐘，共 10 堂 (除特別註明)

旁聽面授 / 遙距學分課程

旁聽學分課程均不設任何評核、學分或積分計劃。惟出席率達 70% 之旁聽學分課程之學員，可申請有關科目之出席證明。



證書頒發

為鼓勵學員積極參與及持續進修，「長青活學計劃」課程的學員**累積指定積分**，將獲頒發證書。各級證書所需之積分如下：

等級	證書 / 文憑	所需積分
I	終身學習第一級證書	25
II	終身學習第二級證書	50
III	終身學習第三級證書	75
IV	終身學習第四級證書	100
V	終身學習第五級證書	150
VI	終身學習第六級證書	200

學費

◆ 「長青活學計劃」課程

- 全額學費：每科港幣 \$450

◆ 旁聽遙距學分課程

- 1 學期課程：每科港幣 \$450

- 1 學年課程：每科港幣 \$900

◆ 旁聽面授學分課程

- 1 學期課程：每科港幣 \$450

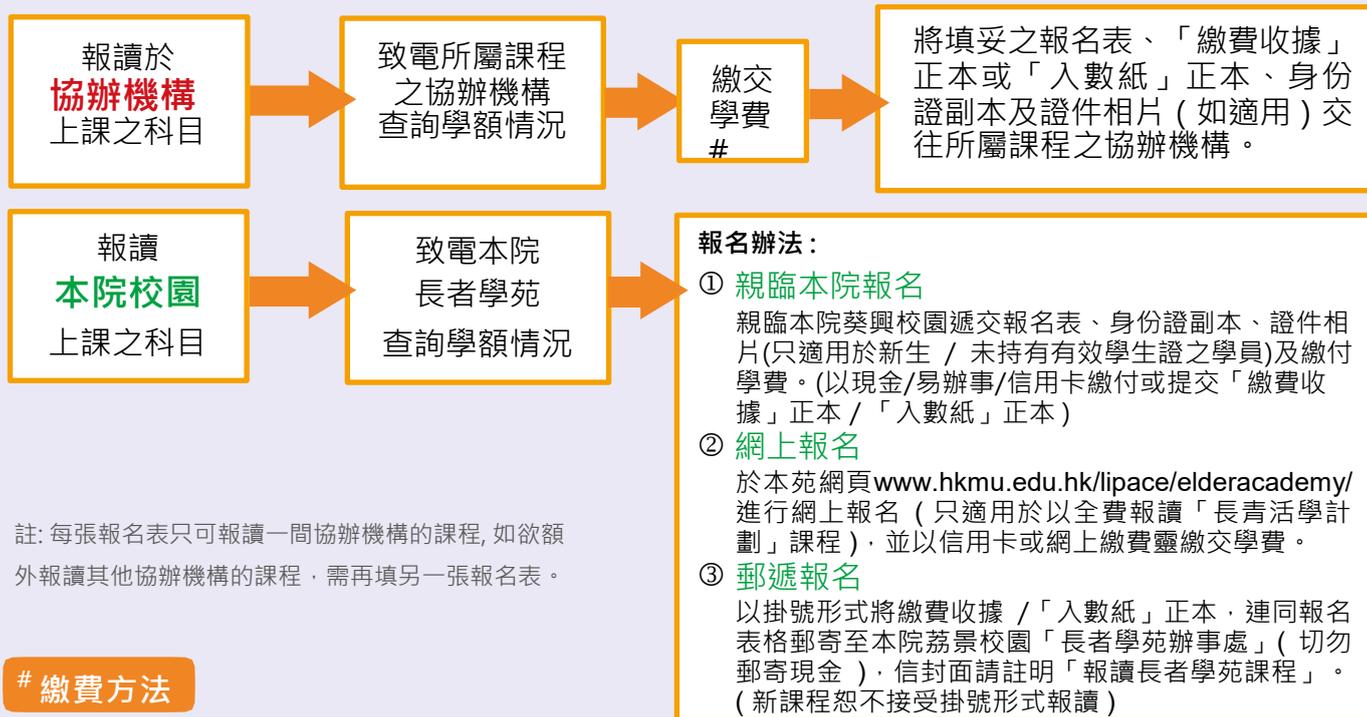
*以上課程獲助學金資助後學費：每科港幣\$200

助學金資助

承蒙 BCT 銀聯集團的「BCT 跨躍學院」支持，每位符合資格的「長青活學計劃」課程學員，即其個人流動資產總值不高於港幣 \$500,000，可於每一學期申請一科助學金資助，終身可獲最多十科資助（即合共港幣 \$2,500）。成功獲資助後的學費將為每科港幣 \$200。資助名額有限，如申請人數過多，或將以電腦抽籤決定。香港都會大學有權作出最終審批及分配助學金的決定。

備註：助學金資助也適用於旁聽學分課程

報名程序



註：每張報名表只可報讀一間協辦機構的課程，如欲額外報讀其他協辦機構的課程，需再填另一張報名表。

繳費方法

- ① 前往 7-11 便利店使用二維碼 (見右方) 以現金繳費；或
- ② 前往「中國銀行 (香港) 有限公司」，於櫃位存入足額學費予「香港都會大學」戶口 (賬號 012-811-0-000009-5)。

* 請在「繳費收據」正本 (只接受中文版) 或「入數紙」正本正面填上學生姓名、身份證號碼、報讀科目名稱及編號。

** 請保持「繳費收據」正本編號、金額及日期等資料清晰可辨認。一切因收據未能辨認或遺失而造成的損失，須由學員自行承擔。中文收據正本可能因保管不當或保存時間過長而變得難以辨認，請預先影印清晰副本以作記錄 (副本及英文收據正本只適用於必要時作參考，不可作為繳費證明)。



全額學費
每科港幣 450 元



獲助學金資助後學費
每科港幣 200 元

葵興校園報名

報名服務時間：星期一至星期五：9:00 am - 7:00 pm /
星期六：9:30am - 2:00pm /
星期日及公眾假期：休息

地址：新界葵涌葵昌路 51-53 號九龍貿易中心第 2 座 8-11 樓
(葵興港鐵站往中環方向月台 E 出口，經空調行人天橋步行 2 分鐘直達)

協辦機構報名

報名服務時間、地址及聯絡電話：請參照刊登於本苑網站之「課程一覽表」(報名小冊子)

※ 新設「網上報名」方法：  請注意：網上報名只接受信用卡付款及無法申請助學

- A: 協辦機構課程：請先向所報名之機構查詢網上學額，再進行網上報名。
(部份機構未有提供網上報名，建議先致電機構查詢)
- B: 葵興校園課程：學員除了親身到校園報名或以郵寄掛號形式報名，亦可選擇以網上方法報名(新課程除外)。如遇上網上學額滿額，學員可致電聯絡學苑查詢是否仍接受親身報名，再遞交報名表及有關資料。

- 「網上報名」及詳情請瀏覽以下網址 (或掃右面之二維碼)：
www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy



「網上報名」網址

如何使用「網上報名」方法？

- 請瀏覽以下網址參考本苑之「網上報名教學」短片(或掃右面之二維碼)：
<https://bit.ly/3wW09dv>



「網上報名教學」短片

目錄

	頁數
(甲) 「長青活學計劃」學員須知	2
(乙) 各區協辦機構中心上課時間表	3
(丙) 香港都會大學葵興校園上課時間表	8
(丁) 各科目課程大綱(學習單元)一覽	11

(甲)「長青活學計劃」學員須知

香港都會大學「長者學苑」由李嘉誠專業進修學院負責營運，並提供三類課程，分別是「長青活學計劃」、旁聽面授及旁聽遙距學分課程。學員於報讀「長青活學計劃」課程前，敬請細閱以下事項：
學費及學員資料處理

1. 所有費用一經繳交，除因本院／協辦機構取消課程外，否則恕不退還。倘若學員以個別理由(包括：家事、返新工、轉工、公幹或其他公務、旅遊、與其他科目／班別之上課時間出現重疊、上課地點／導師安排未如理想、未能配合大學校園出入管制措施或協辦機構的場所出入及使用規則、課程延期或更改上課模式等)而要求退款，一般情況下將不予以考慮。本院／協辦機構保留更改課程／科目安排(包括但不限於上課日期、時間、地點、任教導師、細則及內容等)的權利，而無需事前或另行通知，已報讀之課程學費及學位亦不可轉讓他人。
2. 學員如因個別理由或於網上報名時所作出的選項有誤而要求轉班／轉科／轉課程／轉上課地點，必須於在開課前 2 星期將填妥之「課程事項申請表」(可於本院「長者學苑」網頁下載)連同行政費用港幣\$100 交回本院葵興或荔景校園辦事處，逾期申請概不受理。惟學員因健康問題，如須進行手術／住院等申請退款，必須於申請時一併遞交醫生證明書，並於手術／出院後遞交手術完成或相關之證明文件。不論申請批核與否，所有費用一經繳交，概不退還。
3. 由於新課程名額有限，每位遞交報名表之人士每次只可遞交一份報名表；如欲遞交多於一份報名表，必須再次重新排隊輪候，以示公允。新課程恕不接受郵寄掛號形式報名。
4. 所有報讀課程呈交的文件／資料／相片不論是否成功開辦，將不獲發還，本院將根據學院相關指引予以保密處理。

惡劣天氣安排、課堂守則及秩序

5. 有關惡劣天氣安排、課堂守則及秩序、課室／座位編排等事宜，將由協辦機構按其專業守則處理。如有疑問，請自行向相關協辦機構查詢。至於葵興校園的惡劣天氣安排，請參照都會大學網址 <https://www.hkmu.edu.hk/lipace/tc/support-enquiries/adverse-weather-arrangements/>
6. 學員如有特別學習需要(如視力／聽力不佳需較前座位)，請於第一節課堂前自行向相關協辦機構查詢可否作出特別安排。

成績評核／繳交作業安排

7. 學員須於修讀學期內完成指定的作業，評分將以 100 分為滿分，達 50 分或以上，可獲 3 個積分。學員必須按照協辦機構／導師指示，於限期前繳交作業(一般為最後第二節課堂或之前繳交作業，以便導師於學期完結前退還)。倘若需要延期繳交作業，請自行預先向有關協辦機構／導師提出申請，經雙方協議方可作出特別安排；逾期繳交作業之安排，將由協辦機構自行處理。
8. 凡學員符合指定出席率(面授課程為 70%；網上學習課程之專題及總結講座為 100%)，可多獲 2 個積分，即共獲 5 個積分。
9. 學員重複修讀同一課程，本院將以該課程之第一次合格積分(3 分或以上)為成績評核標準；如對成績之評審結果有任何異議，可於成績公佈(以學業成績表發出日期計算)後 30 日內，以書面形式連同有關證明文件向本院提出覆核。逾時申請，恕不受理。

課程意見

10. 「長青活學計劃」重視學員的寶貴意見。如對本計劃／課程／協辦機構有任何建議，請直接與本院職員聯絡。
11. 根據本院處理投訴指引，無論電話、書面或親身投訴，投訴人必須提供真實姓名、確實身份(學生證編號)及明確的聯絡方法。如投訴人未能或拒絕提供上述個人資料，以致本院無法查證投訴事項，均會視作匿名投訴，本院將不會就匿名投訴作出正式回覆。

香港都會大學長者學苑 2025 年 1 月學期

《長青活學計劃》課程一覽表

(課程如有任何更新，則以網上更新版本為準：www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy 相關機構亦會通知有關學員)

溫馨提示：部份機構加設
網上報名，請致電機構查詢

(乙) 各區協辦機構中心上課時間表

~~面授課程~~

香港島

- 1 協辦機構： 佛教何潘月屏長者文化服務中心 (班別： A002)
報名地點： 香港銅鑼灣耀華街 21 號華耀商業大廈一字樓
上課地點： (同上)
查詢電話： 2574 8896

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1009CP	敞開心結	17/01—28/03 (逢星期五) (假期休課：31/01)	上午 9:30- 上午 11:45
AELP1041CP	行書課程《集字聖教序》	15/01—26/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	下午 2:30- 下午 4:45
AELP1042CP	西洋畫初階：素描	17/01—28/03 (逢星期五) (假期休課：31/01)	下午 2:15- 下午 4:30
AELP1063CP	智能手機及流動通訊產品應用(二) *更新版	15/01—26/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	上午 9:15- 上午 11:30
AELP1065CP	行書課程《千字文》	13/01—24/03 (逢星期一) (假期休課：27/01)	下午 2:30- 下午 4:45
AELP1067CP	中國水墨畫初階：小寫意	15/01—26/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	下午 12:00- 下午 2:15
AELP1071CP	行書課程《洛神賦》	18/01—29/03 (逢星期六) (假期休課：01/02)	上午 9:30- 上午 11:45
AELP1074CP	彩色素描	14/01—25/03 (逢星期二) (假期休課：28/01)	下午 2:15- 下午 4:30
AELP1074CP	彩色素描	16/01—27/03 (逢星期四) (假期休課：30/01)	上午 9:30- 上午 11:45

智能手機課程一般以 android 示範授課為主，建議報名前先向機構了解詳情

香港島

- 2 協辦機構：黃李碧聰長者 IT 中心 (班別： A007)
報名地點：灣仔駱克道 68-70 號偉信商業大廈 3 樓
上課地點：(同上)
查詢電話：31732525/31732526

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1029CP	智能手機及流動通訊產品應用(一)*更新版	15/01 – 19/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	上午 10:30- 下午 1:00
AELP1057CP	手機攝影進階	14/01 – 11/03 (逢星期二) (假期休課：無)	下午 2:15- 下午 4:45
AELP1065CP	行書課程《千字文》	16/01 – 20/03 (逢星期四) (假期休課：30/01)	下午 2:15- 下午 4:45
AELP1074CP	彩色素描	13/01 – 10/03 (逢星期一) (假期休課：無)	上午 10:30- 下午 1:00

智能手機課程一般以 android 示範授課為主，建議報名前先向機構了解詳情

香港島

- 3 協辦機構：香港仔坊會教育服務持續及成人進修社區學院 (班別： A041)
報名地點：香港仔舊大街 64-70 號海洋大廈地下及閣樓
上課地點：(同上)
查詢電話：25180978

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1002CP	認識老年疾病及保健入門	16/01 – 20/03 (逢星期四) (假期休課：30/01)	上午 10:00- 下午 12:30
AELP1029CP	智能手機及流動通訊產品應用(一)*更新版	17/01 – 21/03 (逢星期五) (假期休課：31/01)	下午 2:30- 下午 5:00
AELP1069CP	中國剪紙藝術及設計入門	15/01 – 19/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	上午 10:00- 下午 12:30

智能手機課程一般以 android 示範授課為主，建議報名前先向機構了解詳情

- 4 協辦機構： 九龍城基督徒會 基石進修中心 (班別：A003)
 報名地點： 九龍城龍崗道 40 號 (港鐵宋皇臺站 B3 出口)
 上課地點： (同上)
 查詢電話： 2382 1202 / 2382 3154

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1041CP	行書課程《集字聖教序》	14/01－01/04 (逢星期二) (假期休課：28/01，4/02)	下午 2:00- 下午 4:15
AELP1045CP	楷書課程《多寶塔》	15/01－02/04 (逢星期三) (假期休課：29/01，05/02)	下午 2:00- 下午 4:15
AELP1047CP	實踐退休之樂	10/01－28/03 (逢星期五) (假期休課：31/01，07/02)	上午 10:30- 下午 12:45
AELP1060CP	常用中藥認識 (一)	09/01－20/03 (逢星期四) (假期休課：30/01)	上午 10:30- 下午 12:45
AELP1065CP	行書課程《千字文》	13/01－31/03 (逢星期一) (假期休課：27/01，03/02)	下午 2:00- 下午 4:15
AELP1073CP	解鎖創意智慧	16/01－27/03 (逢星期四) (假期休課：30/01)	下午 2:00- 下午 4:15
AELP1074CP	彩色素描	13/01－31/03 (逢星期一) (假期休課：27/01，03/02)	上午 10:30- 下午 12:45

- 九龍西** 5 **協辦機構：** 香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 (班別： A044)
 大角咀海輝道 11 號奧海城一期政府服務中心高
 報名地點： 層地下
 上課地點： 大角咀櫻桃街 38 號海桃灣西九匯地下 G07 舖
 查詢電話： 29284008

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1045CP	楷書課程《多寶塔》	14/01 – 25/03 (逢星期二) (假期休課：28/01)	上午 10:30- 下午 12:45
AELP1055CP	手機攝影初階	14/01 – 25/03 (逢星期二) (假期休課：28/01)	下午 2:00- 下午 4:15

- 新界東** 6 **協辦機構：** 救世軍大埔長者社區服務中心 (班別： A015)
 報名地點： 大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 2 樓
 上課地點： 大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 3 樓
 查詢電話： 26536811

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1004CP	中醫葯常識入門	15/01 – 26/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	上午 10:45- 下午 1:00

- 新界東** 7 **協辦機構：** 明愛沙田長者中心(附屬中心) (班別： A024)
 報名地點： 大圍美田路一號社會服務大樓 C 樓(停車場層)
 上課地點： (同上)
 查詢電話： 26911580

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1021CP	中級普通話(二)	18/01 – 29/03 (逢星期六) (假期休課：01/02)	下午 2:00- 下午 4:15

- 新界東** 8 **協辦機構：** 基督教香港信義會善學慈善基金關宜卿愉翠長者鄰舍中心 (班別： A027)
報名地點： 沙田第一城 42 座(得寶街 1 號地下)
上課地點： (同上)
查詢電話： 36925078

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1042CP	西洋畫初階：素描	07/01 – 18/03 (逢星期二) (假期休課：28/01)	上午 10:15- 下午 12:30

- 離島** 9 **協辦機構：** 鍾錫熙長洲安老院有限公司溫浩根長者鄰舍中心 (班別： A042)
報名地點： 香港長洲北社新村 138 號
上課地點： (同上)
查詢電話： 29818555

科目編號	科目名稱	上課日期	上課時間
AELP1029CP	智能手機及流動 通訊產品應用 (一)* 更新版	15/01 – 26/03 (逢星期三) (假期休課：29/01)	下午 2:30- 下午 4:45

- ◆ 成功報讀各種書法、繪本、剪紙設計及畫班的學員須另行自備課堂用品在上課時使用，學員可到各大文儀用品店自行購買或向所報讀之機構查詢後再購買。成功報讀有關課程的學員亦會於開課前一星期收到有關所需自備課堂用品之 SMS 手機短訊通知與用品清單。

(丙) 都會大學葵興校園上課時間表

網上及親身報名名額均分
各科目名額有限·先到先得

~~面授課程~~

➤ 葵興校園(班別: **B**) *

- 報名地點： 香港新界葵涌葵昌路 51 - 53 號九龍貿易中心第 2 座 11 樓 / 網上報名
- 上課地點： 香港新界葵涌葵昌路 51 - 53 號九龍貿易中心第 2 座 8 樓 K824 室 #
- 電話： 2915 2380 (按 2)

部分課堂可能改為至其它課室進行，敬請留意學苑發出之 SMS 通知。

科目編號	科目名稱	(網上報名參考用) 班別編號	上課日期	上課時間
AELP1045CP	楷書課程《多寶塔》	YR2025/Jan/ CLASS B	13/01 - 17/03 (逢星期一) (假期休課： 無)	上午 9:30 - 上午 11:45
AELP1019CP	基本普通話(二)	YR2025/Jan/ CLASS B	13/01 - 24/03 (逢星期一) (假期休課： 17/03)	下午 2:15 - 下午 4:30
AELP1004CP	中醫葯常識入門	YR2025/Jan/ CLASS B	14/01 - 25/03 (逢星期二) (假期休課： 28/01)	上午 9:00 - 上午 11:15
AELP1037CP	痛症認知入門 (一)	YR2025/Jan/ CLASS B	14/01 - 25/03 (逢星期二) (假期休課： 28/01)	上午 11:15 - 下午 1:30
AELP1005CP	理財基本法 *更新版	YR2025/Jan/ CLASS B	14/01 - 18/03 (逢星期二) (假期休課： 無)	下午 2:15 - 下午 4:30
AELP1074CP	彩色素描	YR2025/Jan/ CLASS B	15/01 - 26/03 (逢星期三) (假期休課： 29/01)	上午 9:30 - 上午 11:45
AELP1067CP	中國水墨畫初階: 小寫 意 (B01 班)	YR2025/Jan/ CLASS B01	16/01 - 27/03 (逢星期四) (假期休課： 30/01)	下午 1:00 - 下午 3:15
AELP1067CP	中國水墨畫初階: 小寫 意 (B02 班)	YR2025/Jan/ CLASS B02	16/01 - 27/03 (逢星期四) (假期休課： 30/01)	下午 3:15 - 下午 5:30
AELP1002CP	認識老年疾病及保健入 門 (前稱:「長者護理入 門」)	YR2025/Jan/ CLASS B	17/01 - 28/03 (逢星期五) (假期休課： 31/01)	上午 9:30 - 上午 11:45

AELP1073CP	解鎖創意智慧	YR2025/Jan/ CLASS B	16/01 – 27/03 (逢星期四) (假期休課： 30/01)	上午 9:30 – 上午 11:45
AELP1042CP	西洋畫初階：素描	YR2025/Jan/ CLASS B	18/01 – 29/03 (逢星期六) (假期休課： 01/02)	上午 9:30 – 中午 11:45
AELP1067CP	中國水墨畫初階：小寫 意 (B03 班)	YR2025/Jan/ CLASS B03	18/01 – 22/03 (逢星期六) (假期休課：' 無)	上午 10:30- 中午 12:45

- ◆ 為方便已報讀葵興校園課程(葵興班)的學員接收最新上課通知及課堂消息，本苑學員將於開課前一星期收到手機短訊(SMS)通知，邀請加入該班組之 **WhatsApp 群組 [公告欄]** 以接收最新消息 (群組不設聊天功能)。請已報讀之學員留意手機短訊。
- ◆ 葵興校園課程報名名額：是次學期之「網上報名」及「親身報名」之各班名額均分 (即一半為「網上報名」、一半為「親身報名」)。新課程恕不接受郵寄掛號報名。
- ◆ 由於新課程名額有限，親身遞交表格報名「新課程」之人士每人每次只可遞交一份報名表；如欲遞交多於一份報讀新課程的報名表，必須再次重新排隊輪候，以示公允。(「新課程」之科目以「*」標示)
 - 至於其它原有課程(未有標示「*」之科目)，則每人每次可遞交最多兩份(另一學員)的報名表，如欲遞交多於兩份報名表，必須再次重新排隊輪候。
- ◆ 成功報讀各種書法、繪本、剪紙設計及畫班的學員須另行自備課堂用品在上課時使用，學員可到各大文儀用品店自行購買或向所報讀之機構查詢後再購買。成功報讀有關課程的學員亦會於開課前一星期收到有關所需自備課堂用品之手機短訊(SMS)通知與用。

~~香港都會大學旁聽遙距課程~~

- 香港都會大學旁聽課程於每年 1 月及 9 月學期提供
- 旁聽遙距課程報名日將於 11 月上旬於網上公佈

~~ LiPACE 大專旁聽面授課程~~

- LiPACE 大專旁聽課程於每年 1 月及 9 月學期提供
 - 旁聽面授課程報名日及詳情將於 12 月下旬於網上公佈

備註: 有關大學/大專旁聽課程

- 旁聽課程並不屬於「長青活學計劃」內之課程。旁聽課程屬「旁聽」性質，並非正式修讀任何大學或大專課程。
- BCT 助學金資助適用於 2025 年度 1 月學期之旁聽課程。
- 旁聽課程均不設任何考試評核或證書、學分或積分計劃、亦不設功課評核或批改。
- 每學期開辦之旁聽課程科目皆不同，有關課程資料將於報名日前網上公佈，詳情請瀏覽本苑網站

www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy/auditing



↑旁聽課程資訊

(丁)各科目課程大綱(學習單元)一覽

香港都會大學長者學苑 2025 年 1 月學期長青活學計劃課程(面授)大綱

AELP1002CP 長者護理入門

認識老化過程：生理情況
老年人的運動處方
心臟血管疾病
內分泌疾病
眼疾
腦退化症
長者的心理狀況及社會支援

AELP1004CP 中醫葯常識入門

中醫葯常識入門
中醫藥與中國文化的關係
探討藏象學說
人體奇妙的網絡
氣血津液與人體發病的機理
中藥醫治病的要旨與法則
中藥概論/中藥的運用
一藥治一病

AELP1005CP 理財基本法 *更新版

銀行服務與日常生活
個人財務計劃
影響個人理財的宏觀經濟因素
金錢的時間值
投資風險與回報
投資者保障
理財工具 I：保險
理財工具 II：股票
理財工具 III：基金
退休策劃及遺產安排

AELP1009CP 敞開心結

情緒智商
壓力與逆境
精神健康
 生活轉變
生活管理
生命教育(一)
生命教育(二)

AELP1019CP 基本普通話(二)

看病
運動與休息
談衣服
在海關
看電視節目
外出度假

香港的流行文化

AELP1021CP 中級普通話(二)

自我介紹
香港的飲食
在香港購物
香港的著名景點
香港的醫療
香港的教育
香港情懷

AELP1029CP 智能手機及流動通訊產品應用(一) *更新版

認識您的智能手機
設定您的智能手機
進入互聯網世界
與好友保持聯絡
讓生活井井有條
捕捉美好情景
為您的智能手機添加應用程式
維護您的智能手機
備份您的手機數據

AELP1037CP 痛症認知入門(一)

何謂痛、痛症的分類、常見慢性疼痛病因
疼痛的評估、疼痛部位、臟腑痛、運動系統、神經痛
疼痛性質分辨、疼痛部位分辨、軟組織痛、骨痛、神經痛
都市人及長者常見痛症、頸痛
關節痛、肩膊痛、腰背痛
膝痛、痛風性關節痛、坐骨神經痛
如何預防痛症

AELP1041CP 行書課程《集字聖教序》

中國書法藝術簡介
行書的認識《集字聖教序》
行書的基礎筆劃和運筆法
行書部首和偏旁的寫法
行書的結構運用
行書的傳承與創新
行書《集字聖教序》的賞析

AELP1042CP 西洋畫初階：素描

西洋畫淺說
黑白素描的畫法
光與暗的認識
由平面到立體的畫法
靜物的畫法
風景的畫法
黑白素描創作和賞析

AELP1045CP 楷書課程《多寶塔》

中國書法藝術簡介
顏真卿《多寶塔》楷書臨習
楷書基本筆劃
楷書字型結構
楷書作品章法
顏真卿書法賞析

AELP1047CP 實踐退休之樂

退休七十二變
財來自方
退隱江湖樂趣不減
保健知識保平安
飲食得宜添滋味
寶刀未老靠運動
樂活連年「心」不老

AELP1055CP 手機攝影初階

手機攝影介紹
手機攝影基本知識
手機攝影基本技巧
街景及人物攝影
儲存及編輯影像
分享影像及總結

AELP1057CP_手機攝影進階

用相片記錄生活故事
拍攝生活故事的方法
室外練習
編輯相片方法
儲存及分享相片方法
用相片製作短片

AELP1060CP 常用中藥認識 (一)

中藥的起源與發展
中藥的來源
中藥的性能
中藥的應用
各論
1) 解表藥
2) 清熱藥
3) 瀉下藥
4) 祛風濕藥
5) 芳香化濕藥
6) 利水滲濕藥
7) 溫裡藥

AELP1063CP 智能手機及流動通訊產品應用(二) *更新版

保護您的手機
運用 Google 助理
分享圖片及動態
用手機支付和繳費
網上購物樂
關注家人的動向
保持身心健康
享受智能家居
購買手機和服務計畫

AELP1065CP_行書課程《千字文》

行書《千字文》的認識
行書《千字文》的賞析
行書的基礎筆劃和運筆法
行書部首和偏旁的寫法
行書的結構運用
行書的傳承與創新

AELP1067CP 中國水墨畫初階：小寫意

介紹文房工具及水墨畫的發展
寫意畫的介紹和設色的掌握
寫意水墨花卉
基礎寫意水墨花鳥蟲魚
寫意山水畫介紹及基礎
山水畫設包及渲染
中國水墨畫的落款、印章與裝裱

AELP1069CP 中國剪紙藝術及設計入門

中國剪紙藝術簡介及基礎剪紙技法

基本剪紙技巧及實習：左右對稱、二方連續、四方連續

基本剪紙技巧及實習：不同文字花款

基本剪紙技巧及實習：動物圖案

基本剪紙技巧及實習：花朵圖案

剪紙技巧運用變化及實習：文字、動物及圖形

剪紙技巧運用變化及實習：文字、花卉及混合圖案

紙樣基本設計：簡單文字或圖案

紙樣基本設計：連續圖案

AELP1071CP 行書課程《洛神賦》

中國書法藝術簡介

書法執筆和姿勢

書法運腕和用筆

認識行書及《洛神賦》簡介

洛神賦原文

趙孟頫生平及書法成就

如何欣賞書法

AELP1073CP 解鎖創意智慧

認識左腦邏輯右腦創意

啟動創意思維的潛力量

激發創意思維的秘訣與技巧

結合左右腦提升認知功能

培養靈活思維減少帕金森症和阿茲海默症的風險

AELP1074CP 彩色素描

簡介三原色的分類

教授顏色屬性

深入講解色環

教授乾性物料木顏色繪畫運用



香港都會大學 長者學苑

長者進階數碼培訓計劃一 樂齡資 NET 新世代

學費全免

計劃簡介

香港都會大學長者學苑獲數字政策辦公室的「長者進階數碼培訓計劃」撥款支持，於2024年2月至2026年2月期間推出「樂齡資 NET 新世代」，通過舉辦數碼培訓課程協助長者了解數碼化社會的最新發展，以及提升他們在日常生活中應用資訊及通訊科技的能力及信心，藉以享受數碼科技帶來的便利，從而獲得豐盛的晚年生活。同時，完成課程的學員亦有機會擔任課程助教，藉此與朋輩交流學習經驗。

課程一覽

- ◆ 防騙資訊智掌握
- ◆ 康文樂享一站通
- ◆ 輕鬆暢遊內地 APP
- ◆ 娛樂在手新時代
- ◆ 影片製作達人
- ◆ 數碼繪畫藝術家
- ◆ 活力耆英智有營
- ◆ 智能家居新體驗
- ◆ 耆樂輕鬆寫程式
- ◆ 與 AI 談天說地

課程對象

年滿 60 歲或以上，具備基本資訊及通訊科技知識的香港居民。

課堂安排

每堂 2 小時，共 5 堂

- 📞 查詢電話 29152380 (按2-0)
- 🌐 網址 www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy
- ✉ 電郵 elderacademy@hkmu.edu.hk
- 📖 面書專頁  「HKMUEAMU」

證書頒發

為鼓勵積極參與及持續進修，凡出席率達八成 (80%) 或以上之學員將獲頒發證書，以茲表揚。

報名方法

透過本苑網頁
www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy
進行網上報名。

香港都會大學長者學苑網址：



備註

1. 報名以先到先得形式處理。
2. 學員如因無故缺席而導致其出席率少於八成 (80%)，或將影響該學員日後報名其他課程的資格。
3. 香港都會大學長者學苑保留接受報名的最終決定權。

防騙資訊智掌握 (IT1031CP)

目標：讓學員掌握「防騙視伏 App」的應用及使用技巧，以及認識其他常用政府流動應用程式。

- 內容：
1. 「政府 App 站通」、「香港政府通知你」及常用政府 APP
 2. 介紹流動應用程式「智方便」登記方法、綜合功能及日常應用示範
(a) 示範及應用「填表通」功能作各樣政府服務登記
(b) 設定「數碼簽署」、「個人化提示」服務
 3. 介紹《政府新聞網》流動程式及「防騙視伏 App」的應用
(a) 使用詐騙陷阱搜尋器「防騙視伏器」即時核實可疑騙案
(b) 查閱最新的防騙及網絡安全資訊，掌握犯案趨勢和防騙提示
 4. 其他與便利長者的流動應用程式
(a) 「長者咭計劃」轄下的優惠商品和服務
(b) 「MyMapHK」數碼地圖查閱公眾設施的位置和資訊

輕鬆暢遊內地 APP (IT1033CP)

目標：讓學員熟悉內地常用的流動應用程式，了解實用的操作技巧和注意事項，以享受便利的生活和社交體驗。

- 內容：
1. 電子支付
(a) 「支付寶」的註冊與使用方法
(b) 「微信支付」的功能與操作技巧
(c) 安全使用電子支付的注意事項
 2. 交通出行
(a) 「滴滴出行」、「高德打車」的註冊與叫車流程
(b) 出租車出行 APP 的常用功能和付款方式
 3. 導航
(a) 「高德地圖」尋找路線並瞭解交通情況
(b) 「百度地圖」的導航功能和實用工具
 4. 飲食
(a) 「美團」、「大眾點評」尋找及預訂餐廳、查看菜單和瀏覽評論
(b) 探索外賣服務和相關優惠活動
 5. 社交平台
(a) 「小紅書」的使用方法和網絡熱潮
(b) 「抖音」的短視頻分享和互動功能
(c) 在社交平台上保護個人隱私和安全

影片製作達人 (IT1035CP)

目標：讓學員學習手機拍片和剪片的基本技能，創作出精彩的影片作品，紀錄珍貴的時刻，展現自己的創意和故事。

- 內容：
1. 手機攝影的基本原理和技巧，掌握拍攝角度、光線和構圖，以及手機相機的各種功能和設定
 2. 手機影片的穩定性、運鏡和運動拍攝的技巧，以及如何外接麥克風和燈光設備
 3. 手機剪片軟體的基本剪輯功能、和效果應用，如添加文字、音效、轉場和濾鏡等元素
 4. 學習不同的剪輯風格和技巧，例如構建劇情、運用節奏和強調重點

活力耆英智有營 (IT1037CP)

目標：讓學員學習透過運動健身和營養的流動應用程式，設定適合的運動計畫及分析營養攝入情況，從而建立健康的飲食和運動習慣。

- 內容：
1. 介紹適合長者使用的運動健身和營養的流動應用程式
(a) 學習如何下載、安裝和設定
(b) 了解功能和使用方法
 2. 運動計畫設定與管理
(a) 學習使用長者運動流動應用程式(如：「肌不可失大行動」、「90活力站」)建立恆常運動的生活習慣
(b) 設定適合的運動計畫，包括目標設定和訓練計劃
(c) 透過流動應用程式記錄和追蹤運動表現
 3. 營養攝入分析與管理
(a) 學習使用營養流動應用程式(如：「營養寶」、「少糖飲食」)記錄飲食，分析營養攝入情況
(b) 基本的營養需求和均衡飲食原則
 4. 健康目標與追蹤
(a) 學習設定個人健康目標，如體重管理、心血管健康等
(b) 追蹤數據評估健康狀態，並調整計劃以達成目標
 5. 實踐及應用流動應用程式，分享和討論數碼健康生活體驗

耆樂輕鬆寫程式 (IT1039CP)

目標：讓學員認識程式語言及學習使用 micro:bit 編輯簡單程式，體驗編程的樂趣。

- 內容：
1. 簡介電腦如何使用程式語言及常見編碼編程、軟件及裝置組件
 2. 介紹簡易圖像化積木式編程：micro:bit 介面及基本操作
 3. 簡易編程體驗
(a) 使用 micro:bit 編出「計步器」及「指南針」程式
(b) 使用 micro:bit 編出自己的「電子寵物」

康文樂享一站通 (IT1032CP)

目標：讓學員認識「消閒一站通」的使用方法及綜合功能，隨時隨地獲取文化、康樂及體育各類活動的資訊。

- 內容：
1. 介紹流動應用程式「消閒一站通」使用方法和綜合功能
 2. 「My SmartPLAY」應用示範
(a) 建立 SmartPLAY 用戶帳戶及完成認證
(b) 預訂康文署的康體服務及康樂場地
(c) 報名參加各類訓練班及康樂活動
 3. 博物館流動資訊及專覽平台「智博行」
(a) 示範透過文字、語音、影片及多媒體內容介紹展品
 4. 「遠足留蹤」的詳細功能及應用
 5. 介紹「綠線賞手機應用程式」功能，回收物件以獲取積分及換取禮品

娛樂在手新時代 (IT1034CP)

目標：讓學員掌握數碼娛樂和串流影音平台的基本知識和技能，享受數碼娛樂的樂趣和便利。

- 內容：
1. 數碼娛樂入門
(a) 介紹數碼娛樂的基本概念和常用術語
(b) 探索網絡影音平台、數碼遊戲、線上閱讀等數碼娛樂形式
(c) 選擇合適的數碼娛樂平台和設備
 2. 串流影音平台
(a) 認識常見的串流影音平台，如 Netflix、YouTube 等
(b) 學習註冊、尋找和觀看影片、影集、綜藝節目等內容
(c) 掌握影片播放控制和設定功能
 3. 數碼遊戲導航
(a) 了解主流遊戲平台和遊戲類型
(b) 學習下載、安裝和遊玩數碼遊戲
(c) 掌握遊戲控制、語音聊天和多人連線等功能
 4. 線上閱讀與學習資源
(a) 學習使用線上與視像會議平台，如 Zoom、Teams 等
(b) 探索線上閱讀平台和電子書服務
(c) 學習線上閱讀的基本操作和設定
(d) 發掘線上學習資源，如網上課程、文獻檢索等
 5. 使用數碼娛樂使用中的安全注意事項

數碼繪畫藝術家 (IT1036CP)

目標：讓學員掌握電子繪圖的基礎知識和技能，此課程更嘗試將傳統的中國畫與電繪結合，讓長者學員創作出獨特的藝術作品。

- 內容：
1. 電子繪圖的基本概念和工具介紹 (iPad 和 Apple Pencil / Samsung Tab 和 S Pen)
 2. 常見繪圖軟件的使用 (Procreate、Adobe Fresco 等)
 3. 數碼繪畫的基本操作和繪畫技巧 (建立新的畫布、選擇和調整筆刷等)
 4. 電腦繪圖創作 - 中國畫
 5. 電腦繪圖創作 - 西洋畫

智能家居新體驗 (IT1038CP)

目標：讓學員了解和運用智能家居安老技術，熟悉智能家居設備和系統，以提升安全及生活品質。

- 內容：
1. 簡介智能家居安老技術服務及最新的發展趨勢
 2. 簡介智能家居的常用設備，如健康監測、活動監測、家居配套自動化及遠程醫療等
 3. 簡介最新的樂齡科技產品，如智能感應地墊、防跌感應床墊套裝等
 4. 學習如何選擇樂齡科技產品及運用智能家居技術提升生活品質
 5. 參觀「賽馬會智齡匯」或「房協長者安居資源中心：樂齡家居睇真 D」

與 AI 談天說地 (IT1040CP)

目標：了解 AI 的定義，以及 AI 的歷史發展和主要應用領域。學習如何使用 ChatBot。

- 內容：
1. AI 的基本概念和歷史發展
(a) 介紹 AI 的基本概念，包括機器學習、深度學習等
(b) 回顧 AI 的歷史發展
(c) 介紹 AI 的主要應用領域，如語音識別、圖像識別、自然語言處理等
 2. AI 在日常生活中的應用
(a) 介紹 AI 在日常生活中的應用，如智能家居、語音助手、自動駕駛等
(b) 實際操作一些 AI 產品，如使用語音助手設置鬧鐘、查詢天氣等
 3. AI 的倫理問題和社會影響
 4. 介紹 ChatBot
(a) 介紹 ChatBot 的基本概念，如 ChatGPT、Poe 是什麼，它是如何運作的等；
(b) 介紹 ChatBot 的功能，如文本生成、翻譯語言、資料分析等；實際操作 ChatGPT、Poe，如進行對話等。
 5. ChatBot 的應用和未來發展
(a) 介紹 ChatBot 的應用，如客服、教育、娛樂等；
(b) 討論如何利用 ChatBot 改善生活，如使用 ChatGPT、Poe 學習新知識、解決問題等。

課程時間表

課程資訊將會定期更新

詳情請參閱以下網址：



長者進階數碼培訓計劃 - 樂齡資NET新世代 (ICT)



11月學期
現正招生

費用全免

IT1033CP

課程名稱：輕鬆暢遊內地APP

上課日期：27/11/2024 - 8/1/2025 (逢星期三)
(停課: 25/12、1/1) (為期5週)

上課時間：下午2:30 - 下午4:30

上課模式：面授 (荔景校園)

課程簡介：熟悉內地常用的流動應用程式，了解實用的操作技巧，享受便利生活。

IT1036CP

課程名稱：數碼繪畫藝術家

上課日期：25/11/2024 - 23/12/2024
(逢星期一) (為期5週)

上課時間：上午10:00 - 中午 12:00

上課模式：面授 (荔景校園)

課程簡介：掌握電子繪圖的基礎知識和技能，畫出西洋畫日常風格及中式水墨風格的數碼繪畫作品。

IT1037CP

課程名稱：活力耆英智有營

上課日期：26/11/2024 - 7/1/2025
(逢星期二)(停課: 24/12、31/12) (為期5週)

上課時間：上午10:00 - 中午 12:00

上課模式：面授 (荔景校園)

課程簡介：學習運動健身和營養的流動應用程式，建立健康的飲食和運動習慣。

IT1040CP

課程名稱：與AI談天說地

上課日期：29/11/2024 - 3/1/2025 (逢星期五)
(停課: 27/12) (為期5週)

上課時間：下午2:30 - 下午4:30

上課模式：面授 (荔景校園)

課程簡介：了解AI人工智能的發展及應用，學習如何使用ChatBot 聊天機械人。

立即報名:



查詢電話: 2915 2380 (按2)

電郵: elderacademy@hkmu.edu.hk

*成功報讀的學員將會在開課前約一星期收到本苑發出的確認短訊，敬請留意。

香港都會大學長者學苑

丁) 殘疾資料 (本院將使用有關殘疾的資料, 以衡量是否有足夠設施協助學生學習。)

本人如為殘疾人士, 請在方格內填上「Y」並註明殘疾的類別、性質及程度, 否則填上「N」。



戊) 請列明您從何處得知本計劃, 並請在下列口加上「✓」(可選擇多項)

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 宣傳海報/單張 | <input type="checkbox"/> 2. 本校長者學苑網頁 | <input type="checkbox"/> 3. 報章廣告 |
| <input type="checkbox"/> 4. 安老事務委員會網頁 / 課程簡介 | <input type="checkbox"/> 5. 本校長者學苑學員介紹 | <input type="checkbox"/> 6. 親戚 / 朋友介紹 |
| <input type="checkbox"/> 7. 香港都會大學李嘉誠專業進修學院通訊 | <input type="checkbox"/> 8. 其他: _____ | |

己) 聲明

- 本人謹此聲明在本報名表及隨附文件所載一切資料, 依本人所知均屬真確, 並無遺漏。
- 本人為香港居民或為合法居港並持有效可在港接受教育培訓證明文件之人士, 並清楚「甲部」所載關於「同意使用個人資料」。
- 本人同意入學後, 當遵守本院實施的所有規章和規例。
- 本人明白及同意本院使用在本報名表及各附件中所提供之資料評核本人的入學資格及作其他有關用途。根據個人資料(私隱)條例, 本人有權查詢及更正本申請表所填報的個人資料, 及索取一份有關資料。
- 本人明白及同意於必要時, 本院有權就原定上課日期、時間、地點、課程/科目安排細則及內容作出更改或取消。
- 本人明白若通訊地址、電話號碼或電郵有所更改, 本人有責任主動更新有關資料。本人明白若因未有更新資料而引起的任何延誤或損失, 一概由本人負責。

簽署: _____ 日期: _____

庚) 申請指引

- 繳費辦法: (1) 請前往7-11便利店使用二維碼(見頁底)以現金繳費; 或(2) 前往「中國銀行(香港)有限公司」, 在櫃位存入足額學費予「香港都會大學」戶口(賬號012-811-0-000009-5)。請於「繳費收據」正本(只接受中文版)正面填上學生姓名、身份證號碼、報讀科目名稱及編號。
如報讀於本院校園上課之科目, 亦可: (3) 直接前往本院葵興校園以現金/易辦事/信用卡繳費; 或 (4) 於本苑網頁 www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy 進行網上報名(只適用於以全費報讀「長青活學計劃」課程), 並以信用卡或網上繳費靈繳費。
備註: 請確保「繳費收據」正本編號、金額及日期清晰可辨認。一切因收據未能辨認或遺失而造成的損失, 需由學員自行承擔。中文收據正本可能因保管不當或保存時間過長而變得難以辨認, 請預先影印清晰副本以作記錄(副本及英文收據正本只適用於必要時作參考, 不可作為繳費證明)。
- 遞交報名表程序:
 - 如報讀於協辦機構上課之科目: 將填妥之課程報名表連同「繳費收據」正本一併交回協辦機構。每張報名表只適用於報讀同一協辦機構的科目。
 - 如報讀於本院校園上課之科目: 將填妥之課程報名表連同「繳費收據」正本或學費交回新界葵涌葵昌路 51-53 號九龍貿易中心第 2 座 11 樓香港都會大學葵興校園(葵興港鐵站 E 出口); 如以掛號形式, 請郵寄至新界葵涌荔景山路 201-203 號香港都會大學荔景校園(切勿郵寄現金), 信封面請註明「報讀長者學苑課程」; 如有郵誤, 本院恕不負責(新課程恕不接受掛號形式報讀)。
- 「長青活學計劃」助學金申請者, 只需先遞交報名表及繳付獲資助後學費\$200(即每科學費\$450扣減助學金\$250)的「繳費收據」正本或現金, 待助學金申請成功後才確認其入學註冊。申請不獲批准者可選擇補交差額學費或退回已繳學費。
- 本院有權因人數不足或其他特殊情況而取消課程之開班, 受影響的學員將獲通知有關轉科或申請退款事宜。
- 除報名不獲接納、課程取消或課程滿額的情況外, 學員已繳學費, 不論上課與否恕不退還。
- 查詢電話: 29152380(按2-0)/網址: www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy/電郵: elderacademy@hkmu.edu.hk



全費報讀學費
港幣 450 元*



獲資助後學費
港幣 200 元*

-----由學院填寫-----

- | | | | |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------|
| 申請人已附上 <input type="checkbox"/> 填妥之課程報名表 | <input type="checkbox"/> 香港身份證副本 | <input type="checkbox"/> 繳費證明 | <input type="checkbox"/> 證件相片 |
| <input type="checkbox"/> 資料輸入 | <input type="checkbox"/> 學費收據編號: _____ | <input type="checkbox"/> 學費收據列印 | <input type="checkbox"/> 學生證印製 |