



長青進修在信義

長者為本教育系列課程 (第七屆)

課程推薦



「長青進修在信義」文化及生態旅遊教育系列課程，目的是為學員提供香港自然生態環境及歷史文化各方面之知識；使他們對週遭熟識之環境，有更深入及更多角度的瞭解，並引發學員進一步探討香港歷史文化及文物，使對香港社會之發展更關心及投入。

蕭國健教授
珠海學院歷史文化研究中心主任



「人若要進步，就是要不斷進修來充實自己。」
「要真正的享受黃金歲月，就應盡早在退休前制定理財計劃；要均衡飲食及保持適當運動，以保持健康；培養個人興趣及結交朋友；也要持續進修，永遠學習，增進個人知識。」

馬時亨教授
香港大學經濟及工商管理學院名譽教授



。養生保健教育系列

。心理學教育系列

。文化教育系列

。通識教育系列

。英國語文教育系列

。中國藝術教育系列

。西方藝術教育系列

。文化及生態旅遊系列

。理財教育系列



服務理念：

為讓第三齡人士有終身學習的機會，使他們與時並進，擴闊視野，從而提升其生活質素，展開退休生活新階段；本會自2004年開始，便與香港中文大學專業進修學院合辦的「長青進修在信義」長者為本教育系列課程。計劃由2004年推出至今已舉辦過十三個系列課程，服務接近1000人次。

服務對象 - 第三齡人士：

“第三齡人士”，是泛指那些年屆退休年齡，身體康健，財政上沒有太大負擔，可以為個人的興趣和發展而去安排未來的精彩人生。他們希望維持體力與腦筋靈活，避免與社會脫節，同時能增廣見聞，亦從而增加自信心。故此，重投學習生活是一個明智的選擇！透過學習，新一代退休人士可以活得更健康、積極、自信；並同時去建立新的朋輩網絡。

課程內容包括：

文化教育、通識教育、英國語文教育、中國藝術教育、西方藝術教育、理財教育、理財(進階)教育、文化及生態旅遊、心理學教育、養生保健教育等。

服務願景：

老有所有、老有所為、老有所享

of the elderly, by the elderly, for the elderly

**課程特色：**

1. 跨界別的合作：由社福界的信義會負責課程宣傳及推廣、招生、提供場地、教務行政支援。另一方面，屬於教育界的專業進修學院則負責課程設計、提供師資及負責教學、教務管理，並為及格學員頒發結業證書。
2. 課程設計以第三齡人士為對象：一方面為學員應付日常生活上的需要，另一方面則以提高他們的文化水平，開拓個人視野為宗旨。
3. 課程內容能反映第三齡人士的特質。此外，師資方面，亦學歷及教學經驗並重，以配合學員豐富的人生經驗、心理發展及深度的理解。
4. 教學形式多元化：導師除課堂講授外，亦須採用不少互動的方式，例如小組討論、角色扮演、專題報告研究和戶外參觀等，令課堂學習變得生動和有趣味。

**查詢/
報名中心**

基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心

新界沙田瀝源邨貴和樓地下 123, 125-140號

電話：2691 7163

傳真：2694 8158

電郵：<http://www.elchk.org.hk/service/>

出版日期：2011年7月

出版數量：4000份

名額有限，報名從速！

課程一覽表

編號	課程名稱	班別	開課日期	星期	時間	為期 (學時)	全期學費
LL-P166/11	養生保健教育系列	F	2011/10/21	五	下午2:00-5:00	120	HK\$6,000
LL-P167/11		S	2011/10/15	六	上午9:30-12:30	120	HK\$6,000
LL-P168/11	心理學教育系列		2011/10/17	一	下午2:00-5:00	120	HK\$5,500
LL-P169/11	文化教育系列		2011/10/18	二	上午9:30-12:30	120	HK\$5,500
LL-P170/11	通識教育系列(甲)	A	2011/10/17	一	上午9:30-12:30	120	HK\$5,500
LL-P171/11	通識教育系列(乙)	B	2011/10/17	一	下午2:00-5:00	120	HK\$5,500
LL-P172/11	英國語文教育(一)(甲)系列	1A/am	2011/10/21	五	上午9:30-12:30	120	HK\$5,700
LL-P173/11	英國語文教育(一)(甲)系列	1A/pm	2011/10/21	五	下午2:00-5:00	120	HK\$5,700
LL-P174/11	英國語文教育(二)(甲)系列	2A/am	2011/10/19	三	上午9:30-12:30	120	HK\$5,700
LL-P175/11	英國語文教育(二)(甲)系列	2A/pm	2011/10/19	三	下午2:00-5:00	120	HK\$5,700
LL-P176/11	英國語文教育(三)(甲)系列	3A/am	2011/10/20	四	上午9:30-12:30	120	HK\$5,700
LL-P177/11	英國語文教育(三)(甲)系列	3A/pm	2011/10/20	四	下午2:00-5:00	120	HK\$5,700
LL-P178/11	中國藝術教育系列***		2011/10/20	四	下午2:00-5:00	120	HK\$5,500
LL-P179/11	西方藝術教育系列***		2011/10/20	四	上午9:30-12:30	120	HK\$5,500
LL-P180/11	文化及生態旅遊教育系列**	M	2011/10/17	一	上午9:30-12:30	120	HK\$6,000
LL-P181/11		F	2011/10/21	五	上午9:30-12:30	120	HK\$6,000
LL-P182/11	文化及生態旅遊(進階)教育系列**		2011/10/19	三	上午9:30-12:30	120	HK\$6,000
LL-P183/11	理財教育系列* 	T	2011/10/18	二	上午9:30-12:30	120	HK\$6,500
LL-P184/11		W	2011/10/19	三	下午2:00-5:00	120	HK\$6,500
LL-P185/11		S	2011/10/15	六	下午2:00-5:00	120	HK\$6,500
LL-P186/11	理財教育進階課程* 		2011/10/18	二	下午2:00-5:00	60	HK\$3,600

備註：

* 理財教育系列為持續進修基金認可課程，每單元出席率達70%或以上及每單元考試合格，可獲持續進修基金退款80%。詳情請瀏覽持續進修基金網址：<http://www.sfaa.gov.hk/cef>

** 文化及生態旅遊教育系列各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。

*** 中國/西方藝術系列學員須自備工具及物料上課

**** 英國語文教育系列學員須自備教科書上課

以上各系列課程，若設有戶外考察，主講人將於課堂上宣佈考察地點。學員須自備交通費、膳食費及入場費。

課程
簡介會：

7月21日(四)下午3:00

8月6日(六)下午3:00

8月17日(三)下午3:00

舉行地點：

基督教香港信義會
慧妍雅集長青成長坊

新界沙田瀝源邨祿泉樓地下101-104號

請先電話預約留位。

名額有限，額滿即止。

(若因天氣或其他情況有變，
會按情況調動。)

養生保健教育系列課程

Health Care Education for the Elderly Course Series

簡介

現代人生活節奏緊張，慢性病往往源於不適當的起居飲食和生活習慣。本課程介紹中醫學在養生方面的理論和實踐方法，幫助學員透過調節飲食和鍛鍊身體方法，達到健體，防病和治病的效果。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 掌握中醫學在養生保健方面的基本概念和知識；
- (2) 瞭解飲食體育運動與養生保健的關係；
- (3) 懂得在日常生活中學會運用適當的養生保健方法。

課程內容

單元一 黃帝內經的養生智慧 (30小時)

<<黃帝內經>>是我國最廣泛流傳的古典中藥學文獻，還更是一部哲學著作。它提供了我國醫學理論的基礎，但重點不在治病之方法，而強調我們尋找不生病之道，在服藥以外達致養生長壽。本課程簡介<<黃帝內經>>中的陰陽五行和天人合一的學說，並以它在生活、病理、診斷、治療和養生方面提供的知識，令我們明白在日常生活和起居飲食中保健養生之道。內容包括：

- 十二時養生法
- 精、氣、神
- 五運與六氣
- 五味、五色食物養生
- 情志與五臟
- 人體的生命週期
- 陰陽五行 - 中醫哲學基礎
- 五臟六腑經絡系統
- 四種長壽之人
- 各種保健術：針灸、按摩、拔罐、刮沙

單元二 認識經絡與穴位 (30小時)

經絡是經脈和絡脈的總稱。人體有十二經脈和任督二脈，共十四經脈，其各有相應的穴位。中醫理論以經絡為基礎，用針灸和按摩打通經絡穴位的經

氣，使氣通血充盈，達到治病和保健養生之效。本課程以探討經絡理論為主，並講解如何利用按摩方法，刺激經絡穴位，達到調和氣血，健身強體的作用。內容包括：

- 經絡穴位與陰陽五行
- 十二經絡對應十二時辰
- 按、拿、點、推、揉、拍按摩手法
- 胸腹部穴位及定位法
- 背、腰部穴位及定位法
- 人體十二經絡穴位圖表
- 任督二脈與長壽秘訣
- 頭、面、頸部穴位及定位法
- 肩、背部穴位及定位法
- 四肢穴位及定位法

單元三 中草藥食療 (30小時)

『藥食同源』中草藥食療是中醫學重要的養生方法之一，以適當的中草藥來調節我們的飲食，達到強身健體之效，是現代人必須的保健知識。本課程介紹香港常見用於食療的中草藥，其功效及在防病和治病方面的應用。內容包括：

- 食補理論
- 體質辨別和對應飲食方法
- 理氣養血
- 益智健腦
- 健脾開胃
- <<本草綱目>>與中草藥屬性
- 調養身心
- 護膚養顏
- 靜心安神
- 中草藥食用禁忌

單元四 養生保健氣功 (30小時)

中國氣功是結合體育運動和個人呼吸與意念調整的一種身心鍛鍊方法。由於它具備防病、治病、修心和健身的作用，因此多年來它一直是傳統中醫學上備受推崇的養生方法。本課程介紹養生保健氣功的理論和基礎，並引導學員透過調心、調身和調息的鍛鍊過程，達致通經絡、活氣血、開六道和平衡情緒的功效，從而強身健體。內容包括：

- 古代典籍中的氣功介紹
- 熱身、站樁、姿勢調整、呼吸吐納、意識控制
- 氣功鍛鍊的生理心理基礎
- 經絡在氣功上的運用
- 針對慢性病的氣功鍛鍊

心理學教育系列課程

Psychology Studies for the Elderly Course Series

簡介

心理學是一門既嚴謹，但同時又甚具實用性和趣味性的學科。本課程旨在介紹心理學範疇內主要的基礎科目，令長青學員除認識自我發展外，還對其他家庭成員及同儕的心理狀況有更多的瞭解，以期達到跨代共融的目的。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 瞭解心理學的基本理論和應用方法；
- (2) 具備對一般與心理發展有關問題的分析能力；
- (3) 提高在日常生活中的人際溝通技巧。

課程內容

單元一 心理學入門

(30小時)

本課程旨在介紹認識心理學的理論、研究範疇及在生活上的應用。課程內容包括：

- 社會及人際心理學，例如兩性關係、集體行為、人際溝通與影響；
- 發展及性格心理學，例如兒童、青少年及成年人的成長歷程、性格的形成；
- 異常心理學，例如憂鬱症、精神分裂症、自閉症；
- 認知及生理心理學，例如訊息接收、記憶與學習、大腦結構等。

單元二 發展心理學及人格簡介

(30小時)

本課程旨在探討人類心理發展，特別是兒童青少年階段心理發展的基本規律和影響其發展的因素，並介紹與人格發展相關的理論。課程內容包括：

- 遺傳對發展的影響
- 胎兒的發展
- 幼兒期的知覺、肌肉及認知發展
- 心理特質的形成屬於先天或後天
- 語言、繪畫及數目計算的發展
- 學童期的認知發展

- 情緒的發展
- 性別角色的發展

- 自我概念的發展
- 人格發展理論簡介

單元三 基礎社會心理學

(30小時)

本課程主要探討個人心理活動如何在特定的社會生活條件下受其他人或團體的影響，及個人心理活動如何影響社會中的其他人或團體。課程內容包括：

- 社會心理的目標價值與取向
- 社會化
- 社會動機
- 社會認知
- 社會態度
- 個人行為
- 群眾心理現象
- 人際關係
- 團體心理
- 中國人的家庭人際關係

單元四 異常心理學入門

(30小時)

本課程旨在幫助學員初步認識何謂異常心理、異常心理的分類法及幾種常見異常心理的徵狀和成因。課程內容包括：

- 抑鬱症、自殺及自毀傾向
- 反社會性格 (Sociopath)
- 恐懼症、妄想症 (Paranoid)
- 焦慮及其他精神官能症 (Neurotic Disorder)
- 精神分裂症 (Schizo-phrenia)
- 自閉症 (Autism) 及其他異常兒童心理
- 同性戀及其他異常性別心理 (Psychosexual Disorder)
- 弱智、過度活躍症 (Hyperactivity) 及其他生理引發之異常心理等



文化教育系列課程

Cultural Education for Elderly Course Series

簡介

本課程旨在為學員提供文化教育，從而提升其生活質素，開展人生新階段。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 加深對中國文化的認識；
- (2) 提高個人生活中的文化修養。

課程內容

單元一 文化研究入門

(30小時)

介紹文化研究的歷史、觀念、理論與方法，提供多方面的看法給學員，運用理性及批判性的思考分析社會不同文化之形式，課程環繞我們的衣食住行並涉及電影、攝影、音樂、繪畫、文學、表演藝術、宗教哲學等文化現象。

單元二 從文化研究看香港電影

(30小時)

香港電影作為本土藝術文化的一部份，既受外國西方思潮及技術的影響，同時又能反映本地社會經濟發展，人心思變的特色。本單元嘗試以香港電影作為一個文本分析，研究本土文化發展和演變，並以近年的作品，如王家衛的《阿飛正傳》、周星馳的《功夫》、杜琪峰的《暗戰》、葉偉信的《葉問》等，及五十年代至七十年代的電影，如葛蘭主演的《野玫瑰之戀》、張徹執導的《獨臂刀》、楚原執導的《七十二家房客》等為分析對象，闡釋人文學中的課題，並對香港電影創作文化作出另一角度的理解。探討的課題包括：

- 全球化
- 性別研究
- 哲學
- 中西文化溝通
- 後殖民主義
- 武術文化
- 多重身份認同
- 網絡文化

單元三 戲曲與文化

(30小時)

中國傳統戲曲歷史源遠流長，由粵曲(曲藝)、粵劇、京戲、崑劇、越劇、潮劇以至木偶戲，無不凸顯其代表的地方民間文化和藝術成就。戲曲揉合了文學和藝術的特質，更在文化承傳方面扮演它獨特的角色。內容包括：

- 各地傳統戲曲怎樣反映不同的歷史文化面貌
- 戲曲中描述的民間傳說如何表揚倫理道德觀
- 戲曲中的神話怎樣揭露人性
- 戲曲帶來的玩笑歡樂如何協助觀者抒發情感
- 戲曲作為社會大眾文藝作品的文化意義和使命

單元四 社區建築藝術文化

(30小時)

各地社區環境的締造都有它的原理各特色。學員將認識基本的建築藝術概念及其在文化發展過程中的角色，並從中探討人的行為，建築藝術和生活的關係，以及建築藝術如何塑造和反映地區文化和特色。主講人將引用本地及海外建築藝術的例子去啟發學員對不同地區文化特色之興趣，令他們觀察及感受自己身處的環境，重新加深自己對身處香港社區的認識及了解。探討的課題包括：

- 基本的建築藝術概念
- 建築與文化表徵
- 香港社區文化的特色
- 建築藝術和生活
- 人類行為、建築與社區
- 戶外實地考察



通識教育系列課程 (甲)

Liberal Studies for the Elderly Course Series (A)

簡介

本課程將因應長青學員的需要，提供跨學科式的訓練。學員根據他們豐富的人生經驗，可以在不同科目的研習中有深刻的反省和理解，並在各科提供的知識中得到更佳的整合，令他們在智力、道德、靈性及審美方面有更深的體驗，從而擴闊視野和開展美好的人生。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 掌握哲學、心理學、地理及創意的基本概念和知識；
- (2) 瞭解日常生活中大眾關心的文化及社會問題；
- (3) 培養獨立思考和良好審美能力。

課程內容

單元一 哲學導論 (30小時)

哲學是以理性精確的態度，分析知識的基礎、人生的價值及宇宙本體等終極性問題從而冀求徹底解決生命存在的奧秘。本課程將介紹哲學的主要部份及基本問題，以闡明哲學的意義與思維方法。內容包括：

- 何謂「哲學」？
- 道德哲學
- 知識論
- 思想哲學
- 宗教與哲學
- 政治哲學
- 科學哲學
- 中國哲學

單元二 日常心理學 (30小時)

旨在幫助學員認識心理學的理論、研究範疇及在生活上的應用。內容包括：

- 心理學の種類與定義
- 意識和日常生活的關係
- 社會及人際心理學
- 知覺與感覺的形成
- 認知及生理心理學
- 人類的成長與發展

- 人類行為的動機
- 心理壓力與健康
- 網絡文化
- 情緒類別與功能、控制與運用
- 異常心理學，例如憂鬱症、精神分裂症、自閉症等

單元三 地球的演化與人類生活 (30小時)

我們每天生活在地球之上，它的形成、演化及所提供的資源都與我們息息相關。本課程以地球科學的概念，引導學員認識地球的演化和生命的誕生的過程，從探索自然地理環境變化的因素中明白我們要愛護環境和珍惜自然資源的重要性。內容包括：

- 宇宙的起源和恆星、太陽系八大行星
- 演化與生命誕生
- 大氣環境與氣候變化
- 人與自然：萬物之靈如何「管好」地球？
- 你的「碳足印」與低碳生活
- 環保「4個R」與「可持續發展」
- 地球的起源、地球運動
- 地質構造與地貌形態
- 自然地理環境的變化
- 為何要「環保16度」？

單元四 『創意』生活的藝術 (30小時)

舉凡衣、食、住、行等各方面，我們隨時都在「創意」中。每個人都具備「創造力」，只是發揮的程度不同或不夠，未能盡善盡美，在不知不覺間變成了浪費。故此，「創意」是一種生活態度，一種積極的人生觀，更是一種藝術，對長者來說更是擴闊其生活空間不可或缺的途徑。本課程旨在提升參加者的創造力，使其生活更具創意及色彩，以達成「自我實現」及激發潛能的理想。內容包括創意的理論、技巧及運用。上課形式以小組活動教學法為主，藉著討論、講授、遊戲、個案研習等方法來推動學員的參與、體驗及反思。內容包括：

- 多元智能的認識
- 善用觀察與想像
- 積極面對生活上的挑戰
- 大腦潛能的發揮
- 從遊戲中學習

過去一年的學習使生活充實，獲益良多；多次戶外考察，導師及導賞員的精彩解說，讓人增廣見聞。 —學員韓錦嫦

通識教育系列課程(乙)

Liberal Studies for the Elderly Course Series (B)

簡介

本課程將因應長青學員的需要，提供跨學科式的訓練。學員根據他們豐富的人生經驗，可以在不同科目的研習中有深刻的反省和理解，並在各科提供的知識中得到更佳的整合，令他們在智力、道德、靈性及審美方面有更深的體驗，從而擴闊視野和開展美好的人生。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 掌握邏輯思考、歷史、法律及大眾傳播的基本概念和知識；
- (2) 運用對問題進行分析，推理及將知識與實際生活結合的技巧；
- (3) 具備獨立思考能力，能掌握解決難題的基本原則。

課程內容

單元一 思考方法 (30小時)

人是有思考的能力；但不是人人都懂得如何思考。要思考得清晰、嚴謹和合理，我們需要掌握正確的思考原則。「思考方法」就是一門探討正確思考方式或原則的學問。內容包括：

- 語理分析
- 科學方法
- 邏輯方法
- 謬誤剖析。

本課程除了講授正確的思考方式之外，還透過問題的討論（例如：安樂死）引導學員將學到的知識作實際生活上的運用。

單元二 現代中國歷史 (30小時)

本課程講述中華人民共和國建國六十年來所有重大政治及社會事件，令學員可以在回顧這些歷史片段中，瞭解我國如何經歷各個轉折時期，逐步走上復興富強之路。內容包括：

- 1951年韓戰爆發
- 1957年反右運動
- 1958年大躍進
- 1966年文化大革命開始
- 1974年四五天安門事件
- 1978年十一屆三中全會

- 1986年反資產階級自由化
- 1989年六四事件
- 1992年十四屆三中全會及「92共識」
- 1997年香港回歸
- 2001年申奧成功
- 2003年非典防控及首次載人航天
- 2008年北京奧運及中港台關係

單元三 法律與日常生活 (30小時)

本課程旨向學員介紹香港的司法制度及一些他們日常生活會遇到的法律問題及解決方法。本課程分兩大部份：（甲）香港的司法制度及（乙）物業及租務法。內容包括：

甲、香港的司法制度

- 香港司法制度的簡介
- 法院概述
- 民事和刑事
- 法援 — 如何能獲批法律援助
- 普通法、衡平法和法例的分別
- 一般的司法程序
- 保釋 — 如何能獲準保釋
- 案底 — 案底能否被除去

乙、物業及租務法

- 政府批地（何謂官契、賣地條款、滿意紙）
- 大廈公契
- 業權（共有權益、共享權益、長命契、業權的重要性）
- 樓宇買賣合約（欺騙和查證、何謂貼契、費用）
- 土地註冊制度、查冊及與物業有關的資料系統
- 物業轉移程序的法例
- 《業主與租客(綜合)條例》
- 《建築物管理條例》
- 業主立案法團與第三者保險

單元四 大眾傳播 (30小時)

大眾傳播媒介與我們的生活息息相關，報紙、電視、廣告和雜誌的廣泛流通，令我們即使足不出戶，亦可知道在世界每一角落發生的事情。然而，大眾傳播媒介對我們的社會和生活上的影響既深遠又細微。本單元將對大眾傳播媒介這一學科作概括性介紹，令學員明白它如何令我們的社會、政治、經濟及科技發展發生變化。內容包括：

- 大眾傳播的定義和功能
- 大眾傳播的歷史發展
- 傳媒人的道德操守與法律
- 香港大眾傳播的產業化
- 大眾傳播的社會責任
- 傳媒人的角色
- 大眾傳播與文化
- 大眾傳播對我們日常生活的影響

英國語文教育(一)(甲)系列課程

English Language Studies for the Elderly Course Series (1)(A)

簡介

本課程以香港新高中學制 (NSS Curriculum) 下初中 (Junior Secondary) 英國語文科 (English Language) 的要求作基礎，並輔以適合長青學員學習需要而設計的補充教材。內容以培養學員在英文讀寫聽講方面的基本學習能力為主。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 懂得基本的英文文法知識；
- (2) 認識英文發音方法及簡單會話對答詞彙；
- (3) 具備閱讀和寫作簡單英文短文的能力。

Programme Content

Module 1 English Pronunciation (30 hours)

This course provides participants with an opportunity in learning the sound system of English. It will cover the following areas:

- Consonants, Vowels and Diphthongs
- The relationship between English sounds
- Stress
- Rhythm
- Intonation

A contrast between English and Cantonese sounds will also be highlighted. After completing this course, participants are expected to pronounce accurately English words whenever they consult their dictionaries.

Module 2 Listening and Speaking Skills (30 hours)

This course will provide participants with guided listening practices so that they can learn how to understand and explain the meaning of words from a variety of spoken texts, e.g. conversations, poems, stories. There will be oral practices in class in order that participants can learn and use basic skills to communicate with other people in simple English.

Module 3 Reading Skills (30 hours)

This course will introduce participants to the strategies of finding out key meanings and themes from a written text. Vocabulary-building and grammar rules will be taught so that participants can develop better skills in reading comprehension.

Module 4 Writing Skills (30 hours)

This course aims to help participants understand the basic sentence structure and sentence patterns in writing. They will learn the basic elements of writing through a range of practical exercises in class. Special attention will be paid to the correctness of grammar usage and expansion of vocabulary.

註：學員須自備教科書上課



英國語文教育(二)(甲)系列課程

English Language Studies for the Elderly Course Series (2)(A)

簡介

本課程以香港新高中學制 (NSS Curriculum) 下初中 (Junior Secondary) 英國語文科 (English Language) 的要求作基礎，並輔以適合長青學員學習需要而設計的補充教材。內容以培養學員在英文讀寫聽講方面的基本學習能力為主。適合已完成「英文進修系列課程」之學員修讀。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 懂得基本的英文文法知識；
- (2) 掌握英文發音及簡單會話對答技巧；
- (3) 具備閱讀和寫作簡單英文短文的能力。

Programme Content

Module 1 English Pronunciation Revision (18 hours)

This course will review the sound system and sound patterns in the English language. It will cover the following areas:

- Consonants, Vowels and Diphthongs
- The relationship between English sounds
- Stress
- Rhythm
- Intonation

A contrast between English and Cantonese sounds will be highlighted. Common errors in English pronunciation will also be examined. After completing this course, participants will understand the way to pronounce accurately English words whenever they consult their dictionaries.

Module 2 Listening and Speaking Skills (42 hours)

This course aims to provide participants with listening activities in which they are required to understand and interpret the meaning of words from texts of different themes, e.g. shopping, film review, meeting note-taking, etc. There will be oral practices in class in order that participants can learn and use effective skills to communicate with other people in simple English.

Module 3 Reading Skills (30 hours)

This course aims to develop participants' comprehension skills through reading short passages from magazines, blog entries, and poems. Strategies to guess meaning of difficult or new words in different contexts will be taught. Participants will study grammatical structures through in-class practices.

Module 4 Writing Skills (30 hours)

This course will help participants to acquire the techniques of note-taking and to understand basic sentence structure. They will learn the skills to write short paragraphs for expression of an idea. Special attention will be paid to spelling, punctuation and grammar.

註：學員須自備教科書上課



英國語文教育(三)(甲)系列課程

English Language Studies for the Elderly Course Series (3)(A)

簡介

本課程以香港新高中學制 (NSS Curriculum) 下初中 (Junior Secondary) 英國語文科 (English Language) 的要求作基礎，並輔以適合長青學員學習需要而設計的補充教材。內容以培養學員在英文讀寫聽講方面的基本學習能力為主。適合已完成「英文進修(中階)系列課程」之學員修讀。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 懂得基本的英文文法知識；
- (2) 掌握英文發音及日常會話對答技巧；
- (3) 具備閱讀和寫作簡單英文短文的能力。

Programme Content

Module 1 English Pronunciation Revision (18 hours)

This course will review the sound system and sound patterns in the English language. It will cover the following areas:

- Consonants, Vowels and Diphthongs
- The relationship between English sounds
- Stress
- Rhythm
- Intonation

A contrast between English and Cantonese sounds will be highlighted. Common errors in English pronunciation will also be examined. After completing this course, participants will understand the way to pronounce accurately English words whenever they consult their dictionaries.

Module 2 Listening and Speaking Skills (42 hours)

This course aims to provide participants with listening tasks in which they will need to supply information for specific purposes, e.g. survey planning, job interviews, and fund-raising, etc. Skills of note-taking will be introduced. There will be oral practices in class in order that participants can learn and use effective skills to communicate with other people in daily life.

Module 3 Reading Skills (30 hours)

This course will help participants enhance their reading skills through reading passages describing hobbies, teen problems and charity, etc. Their ability to guess meaning of difficult or new words will be strengthened. Participants will study grammatical structures through in-class practices.

Module 4 Writing Skills (30 hours)

This course will help participants to examine the common formats of writing and the general requirements of English composition. Ways to avoid grammatical errors will also be discussed. Attention will also be paid to vocabulary-building and writing style.

註：學員須自備教科書上課

Our teachers are nice and patient.
They are always very active and have many ways to make their lessons lively and interesting. With their support and encouragement, not only have I learnt English knowledge, but I also have built up my confidence to speak out. - Amy Au

中國藝術教育系列課程

Chinese Art Studies for the Elderly Course Series

簡介

中國藝術教育的目的是幫助學員認識中華民族在視覺藝術方面發展的精粹。“書畫同源”除指中國繪畫和中國書法的發展關係密切，彼此相輔相承外，亦反映了我國人民對自身活動和自然界有豐富的觀察力、想像力和表現力。本課程旨在引導學員掌握中國傳統書畫的基礎理論和技法，令他們在歷代書畫家的作品中領略到人和自然和諧相處之道，從而將我國傳統美學知識應用到日常生活上去。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 認識中國書畫藝術的形式和內涵；
- (2) 掌握中國書法、水墨畫、花鳥畫和人物畫的基本理論和技法；
- (3) 增進學員之間的溝通技巧及團隊合作精神。

課程內容

單元一 書法基礎 (30小時)

中國書法源遠流長，其實用性及藝術性兼備。本課程介紹書法臨習基本知識。內容包括：

- 文房四寶（筆、墨、紙、硯）之選擇
- 從姿勢、執筆入手，介紹用筆、筆勢往來
- 分析結字、筆順，糾正病筆。
- 線條練習法
- 介紹篆、隸、楷、行、草等書體的入門知識及欣賞原則

單元二 水墨寫意畫 (30小時)

國畫主要追求的是「神」和「意」。水墨寫意畫是國畫的主流和代表，講究以筆法為主導、充份發揮墨法達到「意奮筆縱」。「墨分五彩」以墨色濃淡

表現事物的五色之相，使具象典型化。本課程講解國畫之精神，繼而授以水墨寫意畫基本技法。內容包括：

- 國畫與書法之關係及發展
- 基本筆法：平、圓、留、重、變
- 墨法：濃、淡、破、潑、漬、焦、宿
- 山水畫技法（皴法、造型、構圖、意境）
- 歷代（唐、五代、宋元 明清及近代）畫作選析

單元三 中國花鳥畫技法 (30小時)

中國花鳥畫源遠流長，表現技法豐富。本課程主要以水墨寫意畫教學法為主，並以白描勾線造型為輔，希望學員能在掌握好水墨寫意花鳥技法下，更能好好地發揮花鳥畫之造型基礎。內容包括：

- 花鳥畫的源流及發展
- 傳統的用筆、用墨、點 寫意等筆法
- 花卉、禽鳥、瓜果及草蟲等畫法
- 題跋、書法體裁的配合
- 印章的認識

單元四 中國水墨人物畫初階 (30小時)

水墨人物畫主要追求造型的神韻刻劃與意境的表現，在筆墨技法上極為嚴謹多變，難度較高；但本課程採用簡單易懂的教學法，使學員在短期內掌握水墨人物畫的造型要領。內容包括：

- 水墨人物畫的起源
- 寫意畫與工筆畫的分別
- 基本技法（行筆用線、落墨設色）
- 傳統水墨人物畫的墨骨傳神及作品選析
- 現代水墨人物畫的筆墨技法及西方造型

註：學員須自備工具及物料上課



西方藝術教育系列課程

Western Art Studies for the Elderly Course Series

簡介

西方藝術教育的目的是引導學員藉著五官的感覺去體驗世界不同形體的本質，包括色彩和形態，而把它們凸顯出來。本課程旨在透過各種繪描的理論和技法的介紹，去培養學員的審美觀和藝術造詣，令他們可以根據過往累積的人生經驗，按步就班地從不同角度捕捉和勾劃所見形象的神韻。美育訓練更可引導他們創造色彩斑斕的生活，從而開展嶄麗多姿的人生。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 掌握各種繪描，包括素描、水彩畫、塑膠彩運用及設計等的概念和基本技法；
- (2) 培養出審美觀並應用到生活上去；
- (3) 增進學員之間的溝通技巧及團隊合作精神。

課程內容

單元一 素描及繪畫初階 (30小時)

素描是用單一顏色來描繪所見形象之形態、動態、比例、量感及質感的一種繪畫。本課程介紹素描與繪畫的關係，素描的用具、觀察方法及技法。內容包括：

- 視覺元素的認識：點、線、面、色彩、造型、構圖、明暗、空間等
- 觀察及素描基本的表現手法（明暗、線、線面結合）
- 透視在繪畫中的應用
- 靜物、人物的臨摹與寫生練習

單元二 基本水彩畫 (30小時)

水彩畫源於西方，自傳入我國後，亦備受推崇。本課程將介紹水彩畫的特性、工具與材料，並教授基本技法與特殊表現法。內容包括：

- 光影與色彩、色彩冷暖的屬性與構造
- 畫紙、畫筆及顏料與水彩畫的藝術特色
- 通過靜物寫生掌握對質感、明暗的處理和空間、透視的準確性
- 濕畫法與乾畫法

單元三 塑膠彩技法 (30小時)

起源於二十世紀中的塑膠彩 (Acrylic)，它類似油畫顏料 (油彩)，可以加水溶解，但沒有油性味道，而使用後快乾，比油彩的所使用的工具簡單且容易保存。塑膠彩可以塗在任何表面上，其繪畫技巧比油彩創新。本課程探討塑膠彩及油彩的分別，並透過分析及討論當代藝術家的塑膠彩作品，令學員更容易掌握塑膠彩技法。內容包括：

- 塑膠彩的特性、輔助及寫生工具和各類表面 (畫布、木板、布料、咭紙) 的繪畫技巧
- 基礎技法 (混色、蓋色法、濕塗法、乾畫法)
- 基礎色彩學 (原色、冷暖對比、明度及彩度、混色方法)
- 靜物寫生 (自然中的色彩原理)
- 風景寫生 (自然中的光和色)
- 肌理實驗 (凹凸面與特別效果、肌理質感的表達)
- 創意塑膠彩 (意象和概念)

單元四 設計基礎 (30小時)

平面、立體及色彩構成設計的基礎。本課程介紹創作的基礎概念，並探討藝術設計的基本原則。內容包括：

- 設計語言：形式和空間、佈局
- 設計元素分析：點、線、面；色彩、概念、構圖
- 中英文字體之選用：強調和層次、圖形化字體
- 從構思到形象化：基本畫面排列方法

註：學員須自備工具及物料上課

文化及生態旅遊教育系列課程

Cultural & Eco-Tourism for the Elderly Course Series

簡介

現今社會廣泛推行環境保護計劃，因而令文化與生態旅遊於過去二十年間在世界不同的角落興起，同時亦為旅遊的模式增添了另類選擇，好讓喜愛旅遊的人士能更加瞭解不同地方的文化與生態環境。本課程將提供導遊領隊的訓練，配合文化及生態旅遊知識的介紹，讓學員能掌握本地文化及生態旅遊的導賞與策劃方法及技巧。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 具備旅遊領隊之基礎技能及知識；
- (2) 對文化及生態旅遊有基礎認識；
- (3) 瞭解香港文化和生態旅遊熱點路線的策劃及導賞技巧。

課程內容

單元一 野外郊遊領隊訓練 (30小時)

本單元將教授學員野外郊遊的領隊訓練，課程內容包括：

- 另類旅遊的概念
- 本地特色旅遊地點介紹
- 領隊個人特質及裝備
- 旅客管理及心理
- 野外旅遊路線設計與推行
- 香港山嶺知識
- 野外活動環保概念
- 香港另類旅遊的特色
- 導遊的角色及責任
- 當野外郊遊領隊的步驟及技巧
- 野外旅遊路線解說及應變計劃
- 野外活動帶領技巧及知識
- 行山安全與野外急救
- 戶外實習

單元二 香港環境與生態旅遊 (30小時)

本單元將探討香港的自然生態環境，其獨有的天然資源和生態系統，以及環保教育和運動如何能促進生態旅遊的可持續發展。課程旨在令學員於完成課

程後，能掌握本地生態旅遊的導賞與策劃技巧。課程內容包括：

- 香港自然環境
- 生態環境的可持續發展
- 生態旅遊概念
- 教育/科研參觀、文化觀光
- 生態旅遊路線策劃
- 生態及生物多樣性
- 環保教育和運動
- 生態旅遊在整體旅遊業結構中的定位
- 生態旅遊規劃及管理
- 戶外實地考察

單元三 香港工藝發展與文化旅游 (30小時)

本單元主要以香港過去的資料為題材，讓學員明白香港工藝歷史和文化的發展情況，並利用這些知識作為策劃香港文化旅游路線時的重要參考素材。課程內容包括：

- 茶具歷史
- 農業發展與農具
- 雕刻歷史
- 漁業發展與漁具
- 陶瓷歷史
- 服飾歷史
- 傢俱歷史
- 參觀博物館

單元四 香港歷史文化古蹟旅遊 (30小時)

香港各地對旅遊者來說佈滿史前及考古遺蹟的有趣地方。本單元旨在使學員對香港歷史文化有進一步的認識，並能掌握一些基本的古物古蹟導賞知識及技巧，加強對歷史文化考察的訓練，加深對香港歷史文化的認識。課程內容包括：

- 認識香港歷史古蹟
- 介紹香港古蹟文化旅游路線
- 文化旅游路線設計與外遊須知
- 戶外實地考察

註：各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。

文化及生態旅遊(進階)教育系列課程

Cultural & Eco-Tourism for the Elderly Course Series (Advance)

簡介

為已完成「文化及生態旅遊教育系列課程」之學員而設。本課程將藉著環境學、主題旅遊、博物館學及風物志等知識，加強學員在規劃本地文化及生態旅遊路線及導賞方面的能力。

宗旨

完成課程後，學員應能：

- (1) 具備文化及生態旅遊領隊之技能及知識；
- (2) 認識發掘文化及生態旅遊資源的方法；
- (3) 掌握香港文化和生態旅遊熱點路線的策劃及導賞技巧。

課程內容

單元一 環保學導論 (30小時)

本單元將介紹環境科學的基本概念，並探討人類、資源與自然環境三者互為影響的關係，從而彰顯環境管理和環境教育的重要性。課程內容包括：

- 環境與環境科學
- 當代環境問題
- 人口的變化與環境
- 固體廢物與環境
- 環境管理
- 都市環境的社會系統問題
- 生態學在環境保護中的應用
- 能源、資源與自然環境
- 環境監測與質量評估
- 環境教育 (戶外實地考察)

單元二 主題旅遊 (30小時)

本課程將引導學員認識香港自然生態的特色，並掌握自然觀察的技巧，對特定主題進行更深入的探討及瞭解。內容包括：

- 香港的自然環境、氣候與生態特色
- 香港的濕地與紅樹林
- 河溪與淡水生物
- 香港的鳥類
- 昆蟲的入門知識

單元三 從博物館中看香港歷史文化 (30小時)

博物館具有收藏、研究、展示和教育的功能，我們能夠從其收藏的文物中發掘出過去歷史的印記和文化發展的脈絡。本課程將以專題形式講解如何從博物館的展品中勾劃出香港歷史文化的面貌，並以實地考察引證文物出處的背景資料，從而發展成規劃文化旅遊路線的資源。專題包括：

- 宗教信仰
- 移民與民居發展
- 香港與辛亥革命
- 地區治安防務
- 醫療與保健
- 早期社會經濟
- 中港關係
- 風俗習慣
- 自然災害
- 民間祭祀

單元四 風物志與文化旅遊 (30小時)

風物志記載了具有地方特色的山川景物、歷史掌故、人物軼事，內容既豐富又極具文化研究的價值。本課程介紹香港地區的風物志，講解其內容及研讀方法，並輔以實地考察，令學員懂得利用風物志作為規劃文化旅遊路線的資料庫。內容包括：

- 風物志的性質和主要內容
- 宗教建築
- 名勝古蹟
- 村落風貌
- 守護神靈
- 優美風光
- 知名人物
- 經濟物產
- 動植物種
- 重要社群

註：各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。



理財教育系列課程

Educating the Elderly About Financial Management Course Series

簡介

對生活在香港知識型經濟社會中的長青學員來說，如何做好個人財務管理是一項不可或缺的工作。儘管對學員提供理財訓練並非要他們成為專業人士，但倘若他們能夠具備相關的基礎理論及應用性知識，則對他們尋求優質生活來說亦有很大的幫助。本課程除教授學員投資理財的學問外，最重要的是要他們藉著與家人分享理財概念的過程中，能夠增強家庭關係，從而促進和諧家庭生活。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 認識基本經濟理論與香港經濟狀況；
- (2) 具備基本投資分析及投資技巧；
- (3) 懂得如何應用相關知識及技巧到家庭理財活動中。

課程內容

單元一 經濟理論入門與香港經濟 (30小時)

本課程旨在讓學員認識基礎的經濟理論與香港經濟情況。課程內容包括：

- 基本經濟問題
- 國民收入
- 國際貿易
- 市場經濟
- 貨幣與銀行
- 從經濟理論到投資實務

單元二 個人財務管理策略及投資技巧 (30小時)

本課程旨在讓學員認識如何使用日常可接觸到的投資及理財工具，令個人資產可以保本增值。課程內容包括：

- 投資組合理論及經濟理論
- 債券投資
- 基金投資及強積金
- 保險及信貸安排
- 證券投資
- 衍生工具及結構性產品投資
- 外匯投資

單元三 投資選擇之基本分析 (30小時)

本課程旨在讓學員認識如何從基本因素入手，衡量一間公司的投資價值，分析它過往的業績和管理能力，以及公司的前景展望為入市的前奏，再配合技術分析來認清正確方向，捕捉出入市時機。課程內容包括：

- 畢菲特的投資理念
- 宏觀（由上而下）、微觀（由下而上）之選股法
- 選取優質股十大指標
- 不同行業選股方法
- 透過財務比率分析企業盈利能力
- 衡量銀行公司盈利質素指標
- 找出值得投資的優質企業
- 閱讀公司年報的技巧

單元四 家庭投資理財 (30小時)

人類通過各類經濟活動，謀生創富，到了晚年應該是收成期。如何保存財富和使家庭順利繼承，是長者理財的重要課題。本課程就長者作為家庭重要成員，探討其理財需要，並引伸至長者怎樣與家人在理財概念中的分享及合作。課程內容包括：

- 退休養老的財務策劃：點存資產負債，修訂晚年經濟目標，進行退休所需估測。
- 晚年期如何處理手上的金融產品；退休投資的兌現和管理。
- 有關不動產的策劃：認識反向房屋抵押貸款。
- 財產繼承：
 - 遺產分配的策劃；信託的運用及其他承繼方法
 - 支持家人自創企業的考慮
 - 輔助子孫教育相關的財務策劃。長者作為家人的經濟後盾的考慮，認識作為擔保人、合夥人、公司董事等的責任。

註：本課程為『持續進修基金』『可獲發還款項課程』之一（編號：23Z07058-A）。凡符合『基金』申請人資格及獲發本課程證明書者，可向『基金』申請發還學費的80%。『基金』網頁：<http://www.sfaa.gov.hk/cef/>

理財教育進階課程

Educating the Elderly About Financial Management Advanced Course

簡介

本課程是長者為本理財教育進階課程，目的是以當前市況為實例，講解投資時的經濟知識及技術分析技巧，理論與實踐相互配合，使學員對股票投資有更深入的认识。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

- (1) 明白財務管理與企業戰略的關係
- (2) 具備對財務市場分析的能力
- (3) 瞭解做投資決定時的各種考慮因素

課程內容

一、財務管理與企業戰略

- 貨幣理論
- 利率
- 基金分析
- 遺產傳承的方法：遺囑、信託、有限公司、保險
- 如何選擇適合自己的理財方法

二、財務市場分析及投資決定

- ISLM model
- 股票基礎分析 - 進階
- 技術分析 - 進階
- 衍生工具應用、分析、計算：期權、窩輪、期指、ELN
- 如何運用衍生工具，達至對沖效果

註1：本課程共60小時，共20講。本課程適合曾修讀理財教育系列之畢業學員參加。

註2：本課程為「持續進修基金」『可獲發還款項課程』之一（編號：23Z07059-8），凡符合『基金』申請人資格及獲發本課程證明書者，可向『基金』申請發還學費的80%。『基金』網頁：<http://www.sfaa.gov.hk/cef/>

報名詳情

為期：

課程為期約一年，由2011年10月下旬開始直至2012年12月左右完結，2010年8月1日至31日為暑期休假（理財進階班課程例外）。課程為120學時，為期約十四個月。而理財進階課程為60學時，為期約半年。學員每週上課一節，每節三小時。

報名費：\$100

開始報名日期：2011年7月4日，滿額即止。

截止報名日期：2011年9月底，名額有限，滿額即止。

上課地點

基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心 沙田瀝源邨貴和樓地下123, 125-140號 或 慧妍雅集長青成長坊 沙田瀝源邨祿泉樓地下101-104號

授課語言

以中文（粵語）為主。教學課本及講義以中文為主。「英國語文教育系列」除外。

入學資格

年齡五十歲或以上，宜具初中或以上程度。

評核方法及頒授

學員須於每一單元之出席率達70%或以上及每單元考試合格，方可獲學院頒發有關課程之結業證書。

若課程為持續進修基金認可課程，出席率達70%或以上及每單元考試合格，可獲持續進修基金退款80%。

學費

全期 \$3600 / \$5500 / \$5700 / \$6000 / \$6500

學費不包括教科書及參考書費用、文具及美術用品。戶外參觀交通費及膳食費由學員自備。

已繳學費，概不作退還或轉讓。

取錄

學員取錄與否由遴選委員會決定。

更改

如有需要，學院有權更改原定課程之導師、上課時間、地點及內容。
如報名人數不足，學院有取消課程之權利。

申請
手續

申請表格可於本機構網址下載。www.elchk.org.hk/service/
申請人需填妥表格，連同支票兩張：

1. 報名費\$100
2. 相關課程費用 \$3600 / \$5500 / \$5700 / \$6000 / \$6500

寄回或交到：

沙田瀝源邨貴和樓地下123, 125-140號

基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心

信封面請註明：「長青進修在信義」課程主任收

支票抬頭：「基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心」

收到申請表格後，本會將致電聯絡申請者，如「英國語文教育系列」
將安排筆試，被取錄者需以支票繳費作實。

已繳報名費/學費，概不作退還或轉讓。

查詢

基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心

地址：沙田瀝源邨貴和樓地下123, 125-140號

電話：2691 7163

傳真：2694 8158

電郵：sme@elchk.org.hk

網址：www.elchk.org.hk/service/

長青進修在信義

長者為本教育系列課程(第七屆)

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9:30 至 12:30	生態 (M) 通識甲 (A)	理財 (T) 文化	生態(進) 英文二甲 (2A/am)	西方藝術 英文三甲 (3A/am)	生態 (F) 英文一甲 (1A/am)	養生保健 (S)
12:30 - 2:00pm 休息						
2:00 至 5:00	通識乙 (B) 心理	理財(進)	理財 (W) 英文二甲 (2A/pm)	中國藝術 英文三甲 (3A/pm)	養生保健 (F) 英文一甲 (1A/pm)	理財 (S)

