長者書院(澳門校區)2026/2027學年課程簡介

序	課程類型	課程名稱	簡介
1	科目	中國文學詩、詞、聯謎	引導學員瞭解中國文學發展概況，賞析中國豐富瑰麗的詩、詞、曲等文學作品；認識楹聯、燈謎這些富有中國特色的文學藝術珍寶。
2	科目	中國文學-散文-小說	閱讀和欣賞中國優秀的散文、小說，瞭解到中國文學發展的概況，可潛移默化塑造人的靈魂，增長知識，啟迪思維，開發智力，獲得高尚的精神享受，更熱愛祖國傳統的文化藝術。
3	科目	書法初班	配合學員的實際情況，讓學員對中國書法藝術有基本的了解與認知，透過學習與實踐，使學員能掌握書法藝術的基本內涵和方法。
4	科目	書法中班	配合學員的實際情況，讓學員在加強書寫基礎上，加入書法經典的摹仿能力，加強楷書，行書用筆，有對章法布局的協調意識。
5	科目	書法高班	深化隸書、楷書的書寫技巧，同時進入行書體系的基礎學習，透用結構分析和用筆技巧，並引用有趣的書史、書論，讓學員提升行書的審美水平，以及掌握行書的書寫技巧。
6	科目	國畫初班	使學員能通過學習，逐步掌握畫國畫的基本技術，爲學員日後向高一級學習或繼續自修提高，打下紮實的基礎。
7	科目	國畫中班	讓學員對中國書畫藝術有基本的了解與認知，透過學習與實踐，使學員能掌握書畫藝術的基本內涵和方法。
8	科目	國畫高班	配合學員的實際情況，讓學員深入研習中國畫的傳統筆墨語言與表現規律，運用多種表現手法（水墨、設色等）創作作品。
9	科目	西畫基礎	讓學員了解西畫的基本概念，掌握最基本的繪畫方法。從而有能力把所見到的或想象到的畫面繪畫出來。並且提高審美能力。
10	科目	西畫進階- 淡彩	本課程核心目的是讓學員學習色彩原理，接觸學習三種色彩的畫材，包括彩色鉛筆、干粉彩、淡彩。能應用豐富的色彩作畫。
11	科目	西畫高班- 水彩	本課程核心目的是讓學員學習水彩畫技法，能應用豐富的色彩把所見到的或想象到的畫面繪畫出來。賦與畫面主觀的感受，並且提高審美能力。
12	科目	素描人像繪畫	通過學習，初步掌握人像素描的基本技法，並學懂對人像寫生。
13	科目	素描人像繪畫進階	加深對人像寫生的練習，強化面對真人的刻畫能力。如何深入地繪畫人像。正式加入干性色彩材料繪畫人像，集中講解人像在素描的基礎上加入淡色調變化的處理手法。
14	科目	營養藥膳初班	正確認識維護健康與改善亞健康的概念，並懂得把新一代的養生保健常識應用到生活實踐中，獲得健康的長壽才有完美的人生。
15	科目	營養藥膳中班	學員正確認識維護健康與改善亞健康的概念，為亞健康人群改善體質，防患於未然才是最主要目的。
16	科目	中醫健康自我管理	運用中醫學“整體觀念”辨證論治“核心思想，對引起疾病的危險因素，結合現代健康學的理論方法以進行準確幹預，進而防止或延緩疾病的發生發展，提高個人生活品質，從而降低社會醫療成本，實現自我健康管理價值。
17	科目	傳統中藥的現代活用	目的是發揚傳統中藥，培養長者對中藥的興趣，使學員認識中藥的基礎知識及現代活用。
18	科目	氣血經絡與健康	中醫的臟腑可以看成是“臟腑氣血系統”或“臟腑經絡系統”。所謂經絡，就是氣血的通道，本課程將現代筋膜系統與經絡結合，教授長者基本的經絡筋膜知識。

長者書院(澳門校區)2026/2027學年課程簡介

序	課程類型	課程名稱	簡介
19	科目	骨骼肌肉的營養保健	骨骼健康和預防肌肉流失是長者最關切的保健方向。骨質疏鬆和肌少症伴隨而來會造成生活功能下降及品質變差，跌倒風險、認知功能障礙等。將教授如何給骨骼和肌肉補充適當的營養。
20	科目	長者健康保養	主要通過對肌肉骨骼的認識，簡述人體骨骼及肌肉結構及功能，讓長者了解其生理變化，運用伸展活動的理論講授及正確營養知識等方法，對肌肉關節進行保養，延緩老年性的肌肉退化。
21	科目	中醫心理養生	藉著了解中醫理論和基礎心理知識，有助於學習如何通過調養身心增進心理健康。
22	科目	中醫認識衰老與預防	藉著中醫知識，了解人體的生理、生命過程的規律，以正向的觀念認識衰老的機理，以及通過改善生活習慣及日常保健預防衰老對生活的影響。
23	科目	資訊科技入門	讓學員認識電腦的好處和用途，主要教授電腦最基本知識和讓學員掌握視窗的操作，讓學員認識互聯網，並學會如何以小畫家畫畫。
24	科目	AI生活應用入門	爲零基礎用戶而設，無需編寫代碼及專業技能。聚焦日常工作、生活、學習、娛樂、家庭、出行……等場景，通過容易上手、免費的AI工具，從基礎認知、工具操作，到核心技巧、多場景實戰，再到安全避坑，一步步教會普通人用AI高效解決日常難題，輕鬆擁抱智能生活。
25	科目	資訊應用	會教授網頁瀏覽器的應用，如何通過搜尋器查找所需的知識，瀏覽線上新聞，影片，短片。利用翻譯網站來觀看外國的網頁。也會介紹網絡的防毒知識及預防網絡詐騙的方法、電子郵件的使用方法，學習具有實際排版能力的軟件 。
26	科目	多媒體製作-II	多媒體製作是長者書院電腦課程的核心部份，以之前學習的電腦知識作為基礎，帶領學員進入應用領域，學習比較深層次的電腦技術和理論。
27	科目	手機 I PHONE	由最基本的手機操作開始講解，逐步介紹手機的功能和設定，再到常用程式的操作，並對手機的安全操作進行講解，加強學員對手機的認識。
28	科目	手機安卓系統	由最基本的手機操作開始講解，逐步介紹手機的功能和設定，再到常用程式的操作，並對手機的安全操作進行講解，加強學員對手機的認識。
29	科目	社交媒體影片製作分享	目的是教授學員如何使用手機製作出具有吸引力的影片，並學習如何發佈到各種社交媒體平台 。
30	科目	手機課程- 電子服務應用入門	本課程選取學員在日常生活中最常使用到的服務，並按功能類別整合，分為數個篇章向學員介紹。
31	科目	手機攝影與錄影	本課程會針對手機攝影和錄影的功能來進行教學，圍繞曝光，構圖等概念，進行不同環境拍攝的分析和指導。再通過手機修圖軟件和手機視頻剪輯軟件，進行創作。然後輸出並發佈到不同的平台。
32	科目	日常生活英語	英語是國際通用語言，學習英語可以幫助我們了解更多國外文化與事物，豐富退休生活。本課程內容將包括: 家居英語、日常購物、旅遊餐飲、交通出行、醫藥求診、國際音標等。
33	科目	日常生活英語進階	本課程以日常生活英語的教學為基礎，並加強情景對話、聽力練習；使學員進一步掌握英語知識，提升聽、說、讀能力。
34	科目	英語高班	進一步加強學生運用基本英語的能力，包括學生的“聽、說，簡單閱讀的能力”。

長者書院(澳門校區)2026/2027學年課程簡介

序	課程類型	課程名稱	簡介
35	科目	澳門今昔	希望透過此課程，加深了解百年澳門的演進，由一個小小漁港，躍變成世界文化遺產城市，澳門在這變動的百年間，從各行各業一路走來，在互動式教學中，互助補完故鄉城市不為人知的角落故事。
36	科目	旅遊文化	圍繞中外旅游文化、民俗風情、景觀文化、飲食住宿、禮儀習俗、非遺文旅、旅游審美、出行素養展開，由淺入深、理論結合案例，全面提升旅游文化認知、出行修養與文旅鑒賞能力。
37	科目	音樂賞析	通過多聲部的聲樂素養訓練，實現合唱作為群體性藝術活動的意義和價值。
38	科目	聲樂技巧	學習科學的發聲方法，掌握一定的歌唱要領，提高歌唱水準，提升整體音樂素養，陶冶情操，增強社交能力，有助於身心健康。
39	活動課	健身氣功入門	長期練習健身氣功八段錦，有助於提高呼吸系統，神經系統及循環系統的功能，增强細胞免疫功能和機體抗衰老能力，改善心理健康。
40	活動課	健身氣功進階	健身氣功是一種變易筋骨為目的健身方法，突出肌肉，骨骼和關節的屈伸，扭轉和牽拉，尤其注重脊柱的旋轉屈伸，適合於不同人群的健身鍛煉，長期練習對改善心血管系統，呼吸系統，消化系統的機能，提高平衡能力，柔韌性和肌肉力量有良好效果，可以降低焦慮和抑郁程度。
41	活動課	陳式太極拳入門	通過學習陳式太極拳，使學生了解和掌握太極拳的基礎理論、基本知識、基本技術和太極拳的運動規律，主要教授太極混元功。
42	活動課	陳式太極拳進階	通過學習陳式太極拳，使學生了解和掌握太極拳的基礎理論，基本知識、基本技術和太極拳的運動規律，主要教授養生十九式。
43	活動課	柔軟操入門	長者柔軟操結合柔軟體操及瑜珈元素，學員堅持練習，可以舒緩肩頸背痛、收緊肌肉、提高心肺功能，從而達到增強體質，解壓減負，釋放身心的效果，教授簡單瑜珈動作及柔軟操組合。
44	活動課	柔軟操進階	為已完成柔軟操入門或有一定基礎的學員而設，進階班對動作的接受能力相對增強，進階教學將適當增加瑜珈動作強度，柔軟操組合的難度。
45	活動課	健康集體社交舞入門	讓有興趣學習健康集體社交舞的學生由淺入深學習，從而享受集體舞帶來的樂趣。
46	活動課	健康集體社交舞進階	為已完成入門班的學員提供進階學習，於基礎上繼續學習CHACHA,慢三舞,SAMBA,24步等多種集體舞蹈。期望加強學員對舞蹈的熱愛，能成為其日後的愛好。
47	活動課	楊式太極拳	推廣太極拳運動，讓學生學習中國傳統武術文化。
48	興趣小組	中國舞	通過教授基礎舞步組合，讓學員們了解和區分各中國古典舞和民族舞的體態、動律、節奏及呼吸特點，從而强化學員身體各部位的協調性、靈活性，更能陶冶學員們的情感，培養一種審美情趣和審美意識。同時亦有助培養學員們的注意力、記憶力及想像力。
49	興趣小組	排排舞	不受場地人數限制，集體學習，解決了沒有舞伴或配合困難的尷尬，本課程主要教授集體拉丁舞。