



# 香港耆康老人福利會

## 飛躍天地



九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室  
(牛頭角港鐵站B6出口)



長青網/傲齡匯  
2344 5123

耆康會飛躍天地  
2110 5650



[aacinfo@sage.org.hk](mailto:aacinfo@sage.org.hk)



2110 9526



辦公時間：星期一至六 上午9時至下午5時30分  
星期日及公眾假期休息



# 香港耆康老人福利會 飛躍天地

## 活動報名須知 - 線上課程

- 1.所有傲齡匯課程需於傲齡匯網站內報名，歡迎按此報名 或 掃描二維碼。
- 2.線上課程不設限制，學員可以自由報讀各項課程

\*\*如課程因故取消，恕不補堂，敬請留意。



「傲齡匯」已推出應用程式，歡迎下載。

App Store立即免費下載：<https://shorturl.at/cV278>

Google Play商店立即免費下載：<https://shorturl.at/Usha7>

## 活動報名須知 - 實體課程

- 1.所有收費課程必須先以電話/WhatsApp/網上報名留位，待確認成班後，中心將通知繳費安排。
- 2.參加者必須於開課前 3 個工作天完成繳費，方視為完成報名。
- 3.開課前 2 個工作天仍未繳費，將視作放棄。
- 4.確認成班後無故退出課程累計達 2 次者，中心將暫停其下次報名之權利。
- 5.所有實體課程地點：耆康會飛躍天地 (九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室)。
- 6.已繳費課程如缺席，恕不退款。開課後逾時 30 分鐘恕不安排進入教室，以免影響其他學員上課。
- 7.遲到或缺席恕不設補堂；如有特別原因需遲到，請提前通知職員。



## 耆康會飛躍天地

### 2026年6月課程

以下課程均為傲齡匯線上課程

由2026年4月1日開始的傲齡匯**線上課程(Zoom)**  
不再接受電話/WhatsApp報名，  
只能在**傲齡匯APP或網站**報名，敬請留意。

如對傲齡匯的操作有疑問，可於辦公時間親臨本中心，  
由義工教導使用傲齡匯。

## 活動推介

### 健體運動

ZOOM-001 健康身心八段錦

ZOOM-002 身心鬆弛痛症紓緩操

ZOOM-003 健腦手指操

### 生活品味

ZOOM-004 我手講我心 - 手語教學

ZOOM-005 粵唱越開心



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為傲齡匯線上課程(Zoom)



## ZOOM-001 健康身心八段錦

日期：1/6、15/6、22/6、29/6/2026 (星期一)

時間：上午9:30-10:15

費用：免費Zoom

導師：八段錦導師 吳美華女士

[立即報名](#)



內容：

- 學習八段錦運動，幫助伸展筋骨、鍛煉肌肉。
- 減少痛症，促進身心健康。



## ZOOM-002 身心鬆弛痛症紓緩操

日期：2/6、9/6、16/6、23/6、30/6/2026 (星期二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費Zoom

導師：身心語言程式學培訓師 黃金成導師

[立即報名](#)



內容：

- 認識痛症成因及日常管理方法。
- 進行痛症紓緩操，達至身心放鬆。





# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為傲齡匯線上課程(Zoom)



## ZOOM-003 健腦手指操

日期：5/6、12/6、26/6/2026 (星期五)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費Zoom

導師：身心語言程式學培訓師 黃金成導師

[立即報名](#)



內容：

- 健腦操、手指操、十巧手及拍打熱身活動。
- 訓練認知能力，適合與家人朋友一同練習。





## 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為傲齡匯線上課程(Zoom)



### ZOOM-004 我手講我心 - 手語教學

日期：5/6、12/6、26/6/2026 (星期五)

時間：下午4:15-5:15

費用：免費Zoom

名額：15名

導師：資深手語導師 邱志堅先生

內容：

- 從零開始學習日常手語，著重實用詞彙及日常對話練習，與聽障人士無障礙溝通。

**備註：參加者必須開啟鏡頭，方便導師檢查手語動作，未有開鏡者，將會被踢出Zoom會議及暫停下次報名權利。**

**立即報名** 





## 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為傲齡匯線上課程(Zoom)



### ZOOM-005 粵唱越開心

日期：4/6、11/6、18/6、25/6/2026 (星期四)

時間：上午11:00-中午12:00

費用：免費Zoom

名額：15名

導師：方芳 (學習粵曲、粵劇北派廿載  
曾參與多場演唱會及粵劇表演)

[立即報名](#)



內容：

- 教授唱粵曲的基本功，著重感情演繹，拍子節奏的掌握、呼吸技巧和吐字法口等等
- 教導看曲譜的方法及處理
- 課程會有40分鐘由導師方芳教導及示範，最後20分鐘由學員轉流開咪高風演唱

備註：參加者在方芳導師教授時，請關閉咪高風，如要詢問問題，請在聊天室詢問。

**\*每一堂均提供筆記及曲譜**

# 耆康會飛躍天地

## 2026年6月印花卡優惠

以下禮物均於飛躍天地中心換領

換領地點均為：耆康會飛躍天地 (九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室)

### 2026年6月 印花卡機會換禮物

累積至第 3、8、13、18、23、28..... (如此類推) 個印花，  
可獲得「機會」乙次，獎勵為 \$5 課程學費減免  
或 6月指定禮品。

禮品  
選擇一

牙線棒50支裝 一盒  
(獨立包裝)

+

包裝飲品 一包  
(款式隨機)



禮品  
選擇二

傲齡匯小夜燈 一個  
(不包含電池)



# 耆康會飛躍天地

## 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

上課地點均為：耆康會飛躍天地（九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室）

### 活動推介

#### 養生健康

- AAC-001 經絡養生系列-足陽明胃經
- AAC-002 經絡養生系列-足太陰脾經
- AAC-003 經絡養生系列-糖尿病穴位保健

#### 健體運動

- AAC-004 椅子伸展瑜伽 體驗班
- AAC-005 簡易伸展瑜伽班
- AAC-006 哈達瑜伽 體驗班
- AAC-007 哈達瑜伽班
- AAC-008 修復瑜伽 體驗班
- AAC-009 腦力活化瑜伽工作坊：提升記憶力與專注力
- AAC-010 體適能「抗肌少」運動 體驗班
- AAC-011 體適能「抗肌少」運動班
- AAC-012 坐「膝」良機 體驗班
- AAC-013 好腰好力 體驗班
- AAC-014 經絡氣功養生班

#### 文化藝術

- AAC-015 水彩畫體驗班
- AAC-016 水彩畫恆常班：動物及食物
- AAC-017 水彩畫恆常班：水果及植物
- AAC-018 日本和諧粉彩 虹蔭

# 耆康會飛躍天地

## 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

上課地點均為：耆康會飛躍天地 (九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室)

### 活動推介

#### 文化藝術

- AAC-019 書法體驗班
- AAC-020 書法恆常班
- AAC-021 西洋書法 體驗班
- AAC-022 玫瑰及酒杯玫瑰絲襪花創作班
- AAC-023 水晶花手作 體驗班

#### 退休理財

- AAC-S1 銀「發」保本理財班

#### 數碼新知

- AAC-A1 淘寶攻略王：從開戶到退貨全流程 教你分辨拼多多與淘寶之別
- AAC-A2 Google 地圖旅行應用
- AAC-A3 YouTube 睇. 搜. 創 2日通
- AAC-A4 Instagram 玩法全攻略
- AAC-A5 掌握 Threads：社交媒體新時代
- AAC-B1 平板電腦操作速成班
- AAC-B2 VPN 入門：手機電腦跨區搜尋與應用
- AAC-C1 維港之光 × 白羽之境：紅磡海濱與大埔小白鷺的光影探索
- AAC-C2 Android手機攝影功能應用班

# 耆康會飛躍天地

## 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

上課地點均為：耆康會飛躍天地 (九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室)

### 活動推介

#### 數碼新知

AAC-C3 SnapChat AR 拍攝相片應用

AAC-C4 旅遊Vlog達人 - CapCut旅遊相片與視頻剪輯

AAC-C5 旅遊Vlog達人-Capcut旅遊視頻剪輯進階班

AAC-D1 新版豆包AI初班與相片編輯

AAC-D2 新版豆包AI進階班與相片編輯

AAC-D3 Google搜尋與Ai模式應用

AAC-D4 千問Ai視頻製作與生活應用

AAC-D5 ArenaAi相片與影片製作

AAC-D6 智能生活50+ Gemini 新手教學

AAC-D7 手機Copilot 工具應用

AAC-D8 Grok AI 進階功能之提升日常生活便利

#### 生活品味

AAC-024 Sing Tech 金曲樂唱坊

AAC-025 手語歌體驗班

#### 課程守則

1. 除課程取消外，已繳費用恕不退還，亦不得作轉課程或轉讓予其他人。
2. 倘若課程未能如期舉行，本中心將於課程舉行之一个星期前通知學員，所收費用將原銀奉還。學員請於接獲通知後3個月內，攜同身份証及正式收據正本到本中心辦理退款手續。
3. 如課程如常舉行，則不會另行通知
4. 上課時，學員需攜帶身份証及正式收據核實身份
5. 如學員因個人理由未能出席已報之課程，本中心恕不退款。



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-001 經絡養生系列：足陽明胃經

日期：5/6/2026 (星期五)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$100 (1堂) ☆可加\$10購買課堂錄影供課後重溫

名額：8人

導師：經絡按摩師 邱志堅先生 (Tony Sir)

(2009年完成中大校外進修高級穴位按摩課程，有超過十年教授按摩經驗)

內容：

- 「胃氣強，則百病不生」胃經是人體循行距離最長、氣血最旺盛的經絡之一，從臉部一路向下貫穿全身直到足尖
- 掌握胃經，不僅能改善消化系統，更是維持體力與氣色的關鍵



[立即報名](#)



## AAC-002 經絡養生系列：足太陰脾經

日期：12/6/2026 (星期五)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$100 (1堂) ☆可加\$10購買課堂錄影供課後重溫

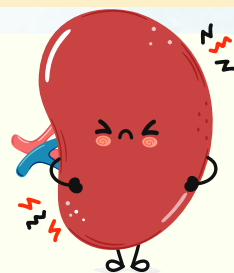
名額：8人

導師：經絡按摩師 邱志堅先生 (Tony Sir)

(2009年完成中大校外進修高級穴位按摩課程，有超過十年教授按摩經驗)

內容：

- 「脾主運化，為氣血生化之源」在潮濕的氣候或長期缺乏運動的生活中，人體容易積聚「濕氣」，導致身體沉重、疲勞與虛胖
- 脾經的功能在於運化水濕，是體內的「除濕機」與「血庫」
- 脾經通暢則思慮清明，透過經絡疏通緩解精神疲勞與注意力不集中，改善血液循環與婦科不適



[立即報名](#)





## 耆康會飛躍天地

### 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

#### AAC-003 求醫不如求己系列：糖尿病穴位保健

日期：26/6/2026 (星期五)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$100 (1堂) ☆可加\$10購買課堂錄影供課後重溫

名額：8人

導師：經絡按摩師 邱志堅先生 (Tony Sir)

(2009年完成中大校外進修高級穴位按摩課程，有超過十年教授按摩經驗)

內容：

- 糖尿病 (中醫稱為「消渴症」) 需要長期的照護，透過調和臟腑，啟動身體的穩糖機制
- 除了藥物與飲食，透過經絡穴位的物理刺激，能有效輔助血糖穩定，並預防常見的併發症



**立即報名**



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

健體  
運動

## AAC-004 椅子伸展瑜伽班

日期：13/6/2026（星期六）

時間：下午3:45-5:15

費用：\$80（1堂）

名額：8人

導師：瑜伽導師 曾女士 (Ms. Rosita)



[立即報名](#)



內容：

- 運用椅子輔助練習，配合呼吸練習，溫和地伸展和強化肌肉。
- 提升身體協調、柔軟度及肌力、改善血液循環、釋放壓力，達致身心健康

☆請穿運動服或鬆身衣物

## AAC-005 簡易伸展瑜伽班

日期：3/6、10/6、17/6、24/6/2026（星期三）

時間：上午11:00-12:30

費用：\$80（1堂） / \$280（4堂）

名額：8人

導師：瑜伽導師 曾女士 (Ms. Rosita)



[立即報名](#)



內容：

- 認識呼吸及接地 (Grounding) 的重要性
- 伸展肩頸/背部/下腰/腿部肌肉
- 改善平衡力的瑜伽練習

☆建議自備瑜伽墊及2塊瑜伽磚

☆如需借用中心物資，請於報讀課堂時提出

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班



## AAC-006 哈達瑜伽 體驗班

日期：3/6/2026 (星期三)

時間：上午9:15-10:45

費用：\$90 (1堂)

名額：8人

導師：瑜伽導師 曾女士 (Ms. Rosita)

內容：

- 伸展瑜伽進階課程
- 強化肩頸/背部/下腰/腿部肌肉
- 呼吸法練習
- 體驗冥想

☆建議自備瑜伽墊及2塊瑜伽磚

☆如需借用中心物資，請於報讀課堂時提出



[立即報名](#)



## AAC-007 哈達瑜伽班

日期：10/6、17/6、24/6/2026 (星期三)

時間：上午9:15-10:45

費用：\$90 (1堂) / \$250 (3堂)

名額：8人

導師：瑜伽導師 曾女士 (Ms. Rosita)

內容：

- 伸展瑜伽進階課程
- 強化肩頸/背部/下腰/腿部肌肉
- 呼吸法練習
- 體驗冥想

☆建議自備瑜伽墊及2塊瑜伽磚

☆如需借用中心物資，請於報讀課堂時提出



[立即報名](#)



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

健體  
運動

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-008 脊椎保健工作坊

日期：20/6/2026（星期六）

時間：下午3:45-5:15

費用：\$120（1堂）

名額：8人

導師：瑜伽導師 曾女士 (Ms. Rosita)



**立即報名**



內容：

- 脊椎是人體的生命支柱，影響姿勢、平衡力、活動能力與整體健康
- 認識人體脊椎的重要性
- 長者日常護脊實用貼士
- 透過溫和的瑜伽練習以提升脊椎健康

☆建議自備瑜伽墊

☆如需借用中心物資，請於報讀課堂時提出

## AAC-009 腦力活化瑜伽工作坊：提升記憶力與專注力

日期：27/6/2026（星期六）

時間：下午3:45-5:15

費用：\$120（1堂）

名額：8人

導師：瑜伽導師 曾女士 (Ms. Rosita)



**立即報名**



內容：

- 透過溫和瑜伽、呼吸與靜心練習，幫助提升專注力、放鬆大腦、改善情緒與睡眠

☆建議自備瑜伽墊及2塊瑜伽磚

☆如需借用中心物資，請於報讀課堂時提出

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

健體  
運動



## AAC-010 體適能「抗肌少」運動 體驗班

日期：3/6、10/6/2026（星期三）

時間：下午4:15-5:30

費用：\$140（2堂）

名額：6人

導師：體適能導師 曾超漢先生 (Charles Sir)

(浸大持續進修體適能合格導師，有超過六年教授運動經驗)

**立即報名**



內容：

- 介紹「體適能」正確運動概念、種類和好處及如何增加肌肉力量、減少肌肉流失
- 體驗肌力訓練、關節活動及平衡練習，提升持續做運動的興趣

## AAC-011 體適能「抗肌少」運動班

日期：9/6、16/6、23/6/2026（星期二）

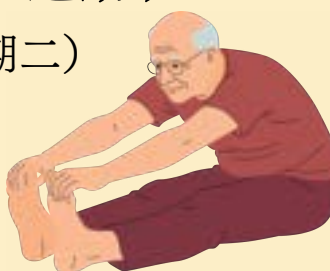
時間：下午4:15-5:30

費用：\$240（3堂）

名額：8人

導師：體適能導師 曾超漢先生 (Charles Sir)

(浸大持續進修體適能合格導師，有超過六年教授運動經驗)



**立即報名**



內容：

- 使用自身重量或拉力帶作「體適能」運動訓練
- 透過肌肉、關節活動和平衡練習，提升肌力和肌耐力、改善平衡，減少肌肉流失和跌倒風險

☆適合已完成體驗班或熟悉體適能基礎訓練的人士報讀

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

健體  
運動

## AAC-012 坐「膝」良機 體驗班

日期：10/6/2026（星期三）

時間：下午1:00-2:15

費用：\$100（1堂）

名額：10人

導師：體適能導師 蔡紀然先生 (蔡Sir)

(AASFP 專業訓練處方:長者體適能訓練 及 高級體能健身教練 (資歷架構第3級 優異成績), HKSEA 專業伸展導師, IFA NAHA 實用生活營養學證書 (資歷架構第3級))

內容：

- 講解膝關節的基本結構與常見問題，並透過一系列低衝擊、溫和但有效的動作，幫助參加者改善膝關節靈活度、穩定性及肌肉支撐力

☆課堂內容簡單易學，適合任何程度人士參加



立即報名



## AAC-013 好腰好力 體驗班

日期：10/6/2026（星期三）

時間：下午2:30-3:45

費用：\$100（1堂）

名額：10人

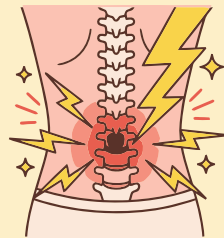
導師：體適能導師 蔡紀然先生 (蔡Sir)

(AASFP 專業訓練處方:長者體適能訓練 及 高級體能健身教練 (資歷架構第3級 優異成績), HKSEA 專業伸展導師, IFA NAHA 實用生活營養學證書 (資歷架構第3級))

內容：

- 講解腰部如何連結肩膊、腹部肌肉及骨盆，形成人體核心力量網絡
- 分析腰痛常見成因（如上肢或下肢肌肉失衡），並針對性教授放鬆動作及強化訓練，幫助舒緩腰部壓力、改善周邊肌肉協調
- 透過簡單安全嘅動作，學員能學習日常保養方法，有效預防及改善腰痛問題

☆適合有腰痛問題或希望預防腰部不適的人士



立即報名



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

健體  
運動



**立即報名**



## AAC-014 經絡氣功運動養生班

日期：5/6、12/6、26/6/2026（星期五）

時間：上午11:15-下午12:45

費用：\$100（1堂） / \$290（3堂）

名額：每堂6人

導師：經絡按摩師 邱志堅先生 (Tony Sir)

(2009年完成中大校外進修高級穴位按摩課程，有超過十年教授按摩經驗)

內容：

- 通經絡，順氣血，啟動身體的自癒力
- 改善身體氣血不暢，透過氣功練習幫助疏通
- 無需基礎，輕鬆上手，養生從經絡氣功開始

☆可加\$10/1堂購買課堂錄影供課後重溫，報讀全期課程只需加\$20/3堂

\*圖片為導師作品，請勿轉載



## 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

### AAC-015 水彩畫體驗班

日期：5/6、12/6、26/6/2026（星期五）

時間：上午10:00-11:30

費用：\$80 (1堂) / \$210 (3堂)

(已包含材料費)

名額：每堂8人

導師：插畫師 黃維盛先生 (Patrick Sir)

(20餘年教授各類繪畫的經驗，其作品獲香港郵政邀請，印刷成2006年「香港雀鳥系列」郵票)



**立即報名**



內容：

- 水彩是很有個性的繪畫媒體，在濕的時候水份和顏料自然流動，常出現意想不到的效果，如果善用這效果創作，畫面自然又優美。
- 學習透明水彩的技巧，調色技巧，乾劃法和濕劃法技巧。

☆**無需經驗，每堂均會完成一幅作品。**

### AAC-016 水彩畫恆常班：動物及食物

日期：5/6、12/6、26/6/2026（星期五）

時間：下午1:30-3:00

費用：\$80 (1堂) / \$210 (3堂)

名額：每堂8人

導師：插畫師 黃維盛先生 (Patrick Sir)

(20餘年教授各類繪畫的經驗，其作品獲香港郵政邀請，印刷成2006年「香港雀鳥系列」郵票)



**立即報名**



內容：

- 栩栩如生的動物與氣韻生動的風景，帶領學員從基礎技法跨越到藝術創作，建立屬於自己的繪畫語言。

☆**每堂均會完成一幅作品，適合已完成體驗班或有水彩畫基礎技巧之人士報讀**

☆**需自備畫筆及顏料**

\*圖片為導師作品，請勿轉載

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程



以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-017 水彩畫恆常班：水果及植物

日期：5/6、12/6、26/6/2026（星期五）

時間：下午3:15-4:45

費用：\$80 (1堂) / \$210 (3堂)

名額：每堂8人

導師：插畫師 黃維盛先生 (Patrick Sir)

(20餘年教授各類繪畫的經驗，其作品獲香港郵政邀請，印刷成2006年「香港雀鳥系列」郵票)

內容：

• 學習如何以水彩技法捕捉植物和水果的細膩之美，提升畫技與觀察力

☆每堂均會完成一幅作品，適合已完成體驗班或有水彩畫基礎技巧之人士報讀

☆需自備畫筆及顏料



[立即報名](#)



## AAC-018 日本和諧粉彩 虹蔭

日期：27/6/2026（星期六）

時間：上午10:00-12:00

費用：\$80 (1堂) (已包含材料費)

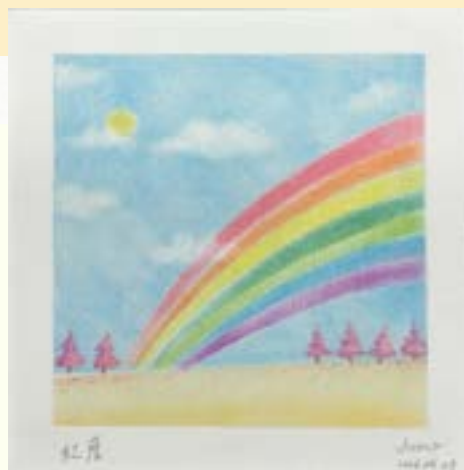
名額：8人

導師：日本和諧粉彩協會(JPHAA)正指導師 Ms. Snowy

內容：

• 以指尖輕柔推開粉彩，把彩虹下樹木茂盛的美景，重現於畫紙上

• 只需簡單技法，便能將旅途中心動的瞬間定格下來，慢慢欣賞



[立即報名](#)



## 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

### AAC-019 書法體驗班

日期：1/6、8/6、15/6/2026（星期一）

時間：上午10:00-11:30

費用：\$180（3堂）（已包含材料費）

名額：8人

導師：文字職人 - 平面設計師 李國良先生

（三十多年設計教育工作者，專研中西書法，江戶文字，美術字及字體設計）

內容：

- 介紹書法的基本概念和文化背景，初步掌握書法基本工具和技巧，感受書法藝術的獨特魅力。
- 了解傳統書法，從中找出合適自己的書寫方向
- 提供練習筆法結構，掌握楷書書寫技巧與美感

☆導師提供紙筆供課後練習

[立即報名](#)



### AAC-020 書法恆常班

日期：1/6、8/6、15/6、22/6、29/6/2026（星期一）

時間：上午11:45-下午1:15

費用：\$300（5堂）

名額：8人

導師：文字職人 - 平面設計師 李國良先生

（三十多年設計教育工作者，專研中西書法，江戶文字，美術字及字體設計）

內容：

- 書法是中國藝術的靈魂，亦是現代人緩解壓力、訓練專注力的良方。
- 從認識筆墨紙硯開始，走進黑與白的線條世界。我們不追求速度，只追求心與手的合一，讓每一筆揮灑都成為一次身心的洗禮。

☆需自備畫筆及墨水

[立即報名](#)



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-021 西洋書法 體驗班

日期：22/6、29/6/2026（星期一）

時間：下午3:15-4:15

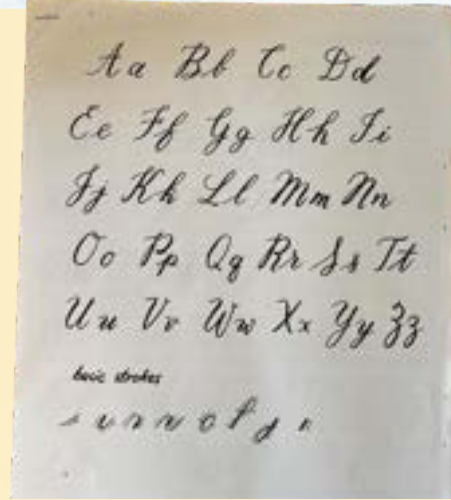
費用：\$120（2堂）

名額：8人

導師：何瑞珍女士  
（超過六年教授油粉彩及中英書法的經驗）

內容：

- 透過軟筆，將英文字母化成美感的書法
- ☆提供紙筆供堂上練習



[立即報名](#)



## AAC-022 玫瑰及酒杯玫瑰絲襪花創作班

日期：2/6、9/6/2026（星期二）

時間：上午9:30-11:30

費用：\$200（2堂）（已包含材料費）

名額：8人

導師：何詠儀女士

內容：

- 經典玫瑰：貴氣大方，擺喺客廳最有面子
- 酒杯玫瑰：造型獨特，線條優雅，係市面上少見的手法



[立即報名](#)



\*圖片為導師作品，請勿轉載

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-023 水晶花手作 體驗班

日期：16/6、23/6/2026（星期二）

時間：上午9:15-11:15

費用：\$250（2堂）（已包含材料費）

名額：8人

導師：Madoka日本水晶花證書導師 陳仲豪先生



[立即報名](#)



內容：

- 認識工具與基礎繞線
- 沾漿技巧與基礎捏花瓣技巧

\*圖片為導師作品，請勿轉載

\*圖片為導師作品，請勿轉載

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

退休  
理財

## AAC-S1 銀「發」保本理財班

日期：5/6、12/6、26/6、3/7/2026（星期五）

時間：上午11:45-下午1:15

費用：\$1000 (4堂) **早鳥優惠\$600**

名額：10人

導師：專業理財規劃導師 黃金成先生 (成成 Sir)

擁有工商管理碩士及二十多年金融財務管理經驗

特許財務規劃師 FchFP TM

國際企業理財師 CCFP TM

曾任職於多家跨國金融機構資金部及跨國公司管理層

曾任香港教育學院持續專業教育學院金融及商業系導師

香港銀行學會專業考試外聘認證考官及評審委員：課目(財富管理師CFMP TM/  
零售財富管理RWM TM QF5 資歷架構5)



**立即報名**



內容：

- 理財雙軌學習：基本面分析 = 公司的「健康檢查報告」+ 理財圖表分析 = 公司的「氣象趨勢圖」
- 移動平均線：找到資產的「季節變化」
- 支撐與壓力：識別買賣的安全邊際
- 趨勢線畫法實戰：自己動手保護資產 (如：黃金交叉和死亡交叉)
- 圖表與生活理財的智慧整合

**☆本課程適合已完成銀髮理財精讀班 或 對理財投資有基礎知識之人士**

「本課程所提供的一切資訊、意見及數據，僅供教育及參考之用，並不構成任何專業金融建議、購買或出售任何理財產品的要約、邀請、誘使或推薦。相關內容純屬導師個人觀點及經驗分享，並不代表本機構立場。本機構已盡力確保課程內容的準確性及可靠性，但並不就資料的準確性、完整性、及時性或適用性作出任何明示或暗示的保證。如因本課程的內容、誤差、遺漏、延誤而引致的任何直接或間接損失或損害，本機構及其相關導師概不承擔任何法律責任。理財涉及風險，證券、期貨、期權及其他金融衍生工具的價格有時可能會非常波動。學員應注意，即使是高回報的投資也可能同時伴隨高風險，過去的業績表現並不代表未來表現。學員在使用課程內容進行任何理財活動前，應自行作出評估、諮詢專業顧問，並自行承擔所有投資風險與後果」

**早鳥優惠截止時間為5月29日下午5:00，  
以付款證明時間為準，逾期恕不享有折扣優惠。**

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

數碼  
新知

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-A1 淘寶攻略王：從開戶到退貨全流程 教你分辨拼多多與淘寶之別

手機智能系統班

日期：5/6、12/6、26/6/2026（星期五）

時間：上午9:30-11:00

費用：\$250 (3堂)

名額：8人

導師：星級數碼導師 邱志堅先生 (Tony Sir)



[立即報名](#)



內容：

- 如何開設帳號及綁定安全付款
- 淘寶搜尋秘訣：買嘢平、唔怕中伏
- 了解付款流程，避免受騙
- 模擬退款、退貨，保障消費者權益
- 淘寶 vs 拼多多比較

## AAC-A2 Google 地圖旅行應用

手機智能系統班

日期：9/6/2026（星期二）

時間：下午2:00-4:00

費用：\$80 (1堂)

名額：8人

導師：星級數碼導師 曾超漢先生 (Charles Sir)



[立即報名](#)



內容：

- 學習搜尋：酒店快速搜尋技巧、餐廳美食探索、景點發掘
- 學習規劃：路線規劃、交通選擇、行程分享給朋友 / 家人
- 學習導航：分享位置，下載離線地圖 → 去到外地都唔怕冇網絡

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

數碼  
新知

## AAC-A3 YouTube 睇. 搜. 創 2日通

手機智能系統班

日期：16/6、23/6/2026（星期二）

時間：上午10:30-12:00

費用：\$200（2堂）

名額：8人

導師：星級數碼導師 黎海雲先生



[立即報名](#)



內容：

- 搜尋功能（正版電影, 記錄片, 音樂, 教學...）
- 播放功能（即時翻譯, 快慢速度, 口語搜尋...）
- 訂閱功能
- 下載功能（不用訂閱Youtube）
- 開設頻道（開設新Google戶口, 開設Youtube頻道）
- 頻道設定（私隱, 開通直播...）

## AAC-A4 Instagram 玩法全攻略

手機智能系統班

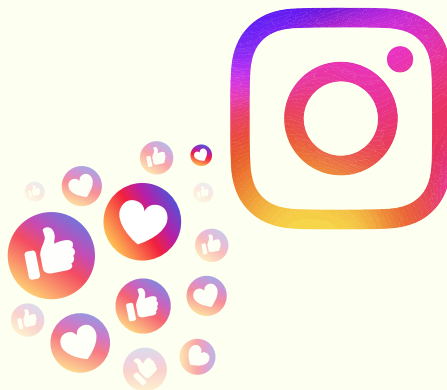
日期：22/6/2026（星期一）

時間：下午1:15-3:15

費用：\$100（1堂）

名額：8人

導師：星級數碼導師 胡國傑先生 (KK Sir)



[立即報名](#)



內容：

- 了解 Instagram 的功能及安裝和設置帳戶
- 學習如何讚好、評語和分享內容
- 掌握高效瀏覽 Instagram 的技巧, 發掘精彩內容
- 了解如何將自己喜愛的照片和資訊分享給其他用戶, 增強社交互動
- 學習如何整理和美化您的 Instagram 頁面, 讓您的個人品牌更具吸引力

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

數碼  
新知

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-A5 掌握 Threads：社交媒體新時代 手機智能系統班

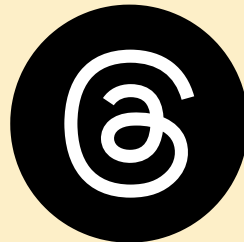
日期：22/6/2026（星期一）

時間：下午3:30-5:30

費用：\$100（1堂）

名額：8人

導師：星級數碼導師 胡國傑先生 (KK Sir)



**立即報名**



內容：

- 了解最流行的 Threads 網絡媒體以及安裝
- 學習如何使用 Threads 進行交流，提升您的社交互動
- 掌握如何在 Threads 上管理您的最愛，隨時隨地與親友保持聯繫
- 了解如何在 Instagram 上與其他用戶進行有效的溝通，增強您的社交網絡

## AAC-B1 平板電腦操作速成班

日期：16/6、23/6/2026（星期二）

時間：上午11:30-下午1:00

費用：\$160（2堂）

名額：8人

導師：資深數碼導師 黃金成先生 (成成 Sir)



實用主題班

**立即報名**



內容：

- 基本介面與手勢操作（開關機、解鎖螢幕、音量亮度調整）
- 下載和安裝應用程式、網絡連接、文件管理
- 使用常見功能：拍照、錄影、瀏覽網頁
- 進階實用技巧：圖片編輯、影片剪輯、虛擬會議、遠端學習

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

數碼  
新知

## AAC-B2 VPN 入門：手機電腦跨區搜尋與應用

日期：30/6/2026（星期二）

時間：上午11:15-下午12:45

費用：\$100（1堂）

名額：8人

導師：星級數碼導師 黎海雲先生

內容：

- 手機+電腦VPN設定及使用技巧
- 安全使用與避坑



實用主題班

[立即報名](#)



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

數碼  
新知

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-C1 維港之光 × 白羽之境：紅磡海濱與大埔小白鷺的光影探索

攝影課程

第一堂 中心理論課

日期：1/6/2026（星期一）

時間：下午2:00-4:00

第二堂 外景實習

日期：9/6/2026（星期二）

時間：下午2:00-4:00

第三堂 外景實習

日期：16/6/2026（星期二）

時間：下午2:00-4:00

費用：\$330（3堂）**早鳥優惠\$300**

名額：8人

導師：資深攝影師 戴文生先生

（從事專業商業攝影30多年，師從著名攝影師李華源、溫浩鳴和蔣家驊，現於香港開設自己的工作室）

內容：

第一堂理論：手機相機設定；學習對焦與曝光解決照片太暗或太模糊的問題，手機內置功能「一鍵調色」等

第二堂外影：紅磡海濱維港璀璨與城市光影；指導如何取景，把平凡的街道拍出電影感

第三堂外影：大埔小白鷺歐陸建築與自然之美；捕捉大埔 Lake House 的純白建築與湖泊倒影

☆本課程適合對手機拍攝功能有基本認識人士報讀

☆每堂外影課後兩天內提交最多3張相作功課點評



**立即報名**



早鳥優惠截止時間為5月29日下午5:00，  
以付款證明時間為準，逾期恕不享有折扣優惠。

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

數碼  
新知

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-C2 Android 手機攝影功能應用班

攝影課程

日期：17/6/2026（星期三）

時間：下午3:15-4:45

費用：\$80（1堂）

名額：8人

導師：資深攝影師 溫志能先生

（教授攝影課程4年，含豐富攝影及教學經驗，並在國際及香港多個攝影比賽獲獎）

內容：

- 學習手機影相的基本原理和技巧，如光線、構圖、色彩等
- 掌握手機影相不同模式和更多功能，如人像、風景、夜景等
- 手機攝影的進階課程，集中學習手機人像模式拍攝
- 運用手機更多的（全景模式）等拍攝全幅風景
- 人像攝影介紹（正光、側光、背光的分別）、如何運用光源和曝光補償拍攝
- 分享和評論手機攝影的作品和心得，提升攝影水平和創意

[立即報名](#)



\*圖片由導師拍攝，請勿轉載

以下課程均為飛躍天地興趣班

### AAC-C3 旅遊Vlog達人 - CapCut 旅遊視頻剪輯

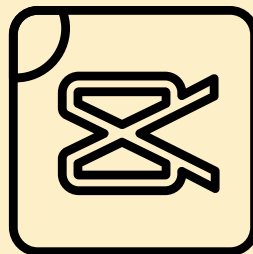
日期：23/6/2026（星期二）

時間：下午1:00-3:00

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生 (Ben Sir)  
(擁有超過13年長者教學經驗)



剪輯課程

[立即報名](#)



內容：

- 手機CapCut 是操作簡單的影片剪輯軟件，內建多種AI 功能，創作高效，非常適合旅遊Vlog 達人 – 由匯入影片至添加文字、音樂、配音等全流程使用，完成後可分享到社交平台或好友。
- 匯入影片、製作片頭，剪輯多餘片段、添加轉場
- 運用剪輯技巧提升流暢度與觀賞性
- 加入文字、貼圖、音樂、錄音，匯出影片

☆設有錄影供課後重溫

### AAC-C4 旅遊Vlog達人-Capcut旅遊視頻剪輯進階班

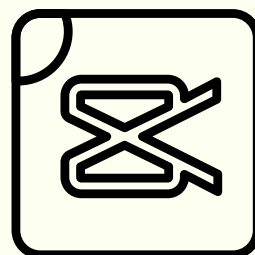
日期：30/6/2026（星期二）

時間：下午1:00-3:00

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生 (Ben Sir)  
(擁有超過13年長者教學經驗)



剪輯課程

[立即報名](#)



內容：

- 重溫視頻剪輯
- 認識視頻定鏡功能
- 視頻插入文字
- 插入音樂與錄音配音
- 匯出視頻

☆設有錄影供課後重溫

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

數碼  
新知

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-D1 新版豆包AI初班與相片編輯

AI課程



[立即報名](#)



日期：2/6/2026（星期二）

時間：下午1:00-3:00

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生（Ben Sir）  
（擁有超過13年長者教學經驗）

內容：

- 認識程式安裝與註冊
- 了解知識問答、文本創作、翻譯文件、日常聊天、問題解決
- AI語音識別voice api應用
- 認識製作相片製作、為相片設換背景、無痕擴圖、AI擦除、銳化相片等
- AI(SeeDream 5.0)相片修輯應用，提供圖片文字修輯、上傳圖→轉漫畫/油畫/證件照，更換背景、無痕擴圖、AI擦除、銳化相片等

☆設有錄影供課後重溫

## AAC-D2 新版豆包AI進階班與相片編輯

AI課程



[立即報名](#)



日期：9/6/2026（星期二）

時間：下午1:00-3:00

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生（Ben Sir）  
（擁有超過13年長者教學經驗）

內容：

- 結合人工智能技術（SeeDream 5.0），提供進階圖片文字修輯、色溫、切換圖片比例、與污點修復、ai提供修輯建議，輕鬆打造專業級照片
- PDF閱讀與發問功能、拍題圖像答疑
- 錄音提取文字與總結內容
- 為活動生成音樂及照片動起來等
- 學習相片編輯與相片合成

☆設有錄影供課後重溫

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

數碼  
新知

以下課程均為飛躍天地興趣班

## AAC-D3 Google搜尋與AI模式應用

AI課程

日期：6/6/2026（星期六）

時間：上午9:30-11:30

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生 (Ben Sir)  
(擁有超過13年長者教學經驗)



[立即報名](#)



內容：

- 全新AI模式支援繁體中文，讓用戶能以對話方式連續追問、進行深度推理，或透過語音及圖片進行多模態搜尋，大幅提升查找資料的效率與精準度
- 認識Google搜尋與AI功能：文字、圖片（解讀二維碼）、音樂識別、AI模式等
- 結合搜尋引擎 Google Search 與 AI模式，提供有根據的綜合回答

☆設有錄影供課後重溫

## AAC-D4 千問AI視頻製作與生活應用

AI課程

日期：16/6/2026（星期二）

時間：下午1:00-3:00

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生 (Ben Sir)  
(擁有超過13年長者教學經驗)



[立即報名](#)



內容：

- 千問AI是阿里智慧機械人結合人工智慧的生活與視頻創作工具
- 內容涵蓋提問問題、PDF文件閱讀、面對面互相翻譯等應用，並教授AI視頻生成，讓學員快速掌握最新視頻製作流程

☆設有錄影供課後重溫

# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

數碼  
新知

## AAC-D5 ArenaAI相片與影片製作

AI課程

日期：20/6/2026（星期六）

時間：上午9:30-11:30

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生 (Ben Sir)  
(擁有超過13年長者教學經驗)



[立即報名](#)



內容：

- ArenaAI 多類型語言模組選擇，平台完全免費，支援繁體中文等多語言，聚合Ai模型 GPT-5.2、Gemini3、DeepSeek 等70+主流模型，而且不用VPN也能應用
- ArenaAI能使用最新模型GPT image1.5智能摺圖，製作海報、製作配音影片、隨意換色，也能換背景、衣服合成照片等

☆設有錄影供課後重溫

## AAC-D6 智能生活50+ Gemini 新手教學

AI課程

日期：22/6、29/6/2026（星期一）

時間：上午9:45-11:45

費用：\$200（2堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 陳啟智先生 (Carson Sir)



內容：

- 學習與Gemini 對話
- 生成圖片、修改圖片、加物件
- 生成筆記、內容分析
- 資料整理

[立即報名](#)



# 耆康會飛躍天地 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班

數碼  
新知

## AAC-D7 手機Copilot 工具應用

AI課程

日期：27/6/2026（星期六）

時間：上午9:30-11:30

費用：\$160（1堂）

名額：12人

導師：資深數碼導師 楊學斌先生 (Ben Sir)

（擁有超過13年長者教學經驗）

內容：

- Microsoft 開發的AI助手，提供智慧解答，協助用戶完成創意項目、搜索信息、生成圖片和整理資料，提升學習與生活效率

☆設有錄影供課後重溫



# Copilot

[立即報名](#)



## AAC-D8 Grok AI 進階功能之提升日常生活便利

AI課程

日期：11/6/2026（星期四）

時間：下午2:00-3:30

費用：\$120（1堂）

名額：8人

導師：梁永康先生 (Lucaz Sir)



[立即報名](#)



內容：

- 學習如何生成更漂亮的圖片、修改照片、分析上傳的照片、整理筆記等
- 學會 Grok 的進階圖片與照片功能，能夠修改圖片、分析照片、整理內容，提升信心，把 AI 用在健康、家庭回憶及日常生活上

# 耆康會飛躍天地

## 2026年6月課程

以下課程均為飛躍天地興趣班



### AAC-024 Sing Tech 金曲樂唱坊

日期：6/6、13/6、20/6、27/6/2026（星期六）

時間：下午2:00-3:30

費用：\$60（1堂） / \$200（4堂）

名額：每堂16人

導師：香港作曲家及作詞家協會會員 曾仲文先生 (Leslie Sir)



**立即報名**



內容：

- 唱歌是全身運動對身心健康有很多好處，凝聚喜歡音樂的朋友週末共聚一起唱吓歌，享受「Fun」享音樂的樂趣。
- 課程以唱中文金曲為主，亦會教授各種歌唱技巧（如何開聲、音準拍子、呼吸、發聲位置、拓寬音域、情感表達、不同歌曲演繹、進階技術）等。
- 讓學員在享受唱歌之餘持續增進有所裨益，亦會輔以科技及不時加插一些樂理、睇譜、音樂上的知識。

### AAC-025 手語歌班

日期：11/6、18/6、25/6/2026（星期四）

時間：下午2:00-3:30

費用：\$240（3堂）

名額：8人

導師：資深手語導師 邱志堅先生



**立即報名**



內容：

- 手舞心言，歌傳愛意，打破寂靜，用雙手唱出生命的歌
- 有一種歌聲，不來自喉嚨，而來自舞動的指尖
- 不僅僅是學習一門語言，更是一趟走進無聲世界的暖心旅程
- 學會用優雅的手勢，演繹一首首動人的歌曲，讓旋律在指尖綻放，讓情感在靜默中流淌



數字政策辦公室  
Digital Policy Office



# 友智識 長者數碼共融計劃

Smart Silver Digital Inclusion Programme for Elders

## 一對一手機疑難諮詢服務

對象：60歲或以上長者 **費用全免**  2344 5123

### 觀塘區 服務地點及時間

耆康會飛躍天地  
(九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室)  
星期一至六  
早上9時至下午5時半  
(每節半小時)

耆康會何生長者鄰舍中心  
(九龍觀塘道啟業邨啟盛樓地下)  
星期一至六  
早上8時半至下午5時  
(每節半小時)

## 請掃描下方二維碼預約





# 香港耆康老人福利會 飛躍天地

## 每月活動推介

可掃描以下QR Code二維碼瀏覽每月活動資訊  
(定期更新)



長青網/傲齡匯 耆康會飛躍天地  
2344 5123 2110 5650



九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心9樓A室  
(牛頭角港鐵站B6出口。步行3-5分鐘)



[aacinfo@sage.org.hk](mailto:aacinfo@sage.org.hk)



2110 9526



辦公時間：星期一至六 上午9時至下午5時30分  
星期日及公眾假期休息