香港耆英協進會
HONG KONG AGED CONCERN LTD.
黃李碧恥長者 I. T. 中心
EVA LI WONG I.T. CENTRE FOR THE ELDERLY

春
4至6月份
2019季刊

www.hkaged.org ☎ 3173 2525 ✉ info@hkaged.org

愛心賀端陽 2019

全新課程及工作坊

目錄

封面主題
愛心賀端陽2019
課程時間表
好·學資訊平台
曹博士數多酷
惡劣天氣上課安排
關於我們

編輯：霍樂珩

水墨畫基礎課程
李凱瑋老師作品

愛心賀端陽 2019

活動日期:2019年6月1日(星期六)

時　　間:中午11:00 - 下午2時

地　　點:新馥(海景)宴會廳
(銅鑼灣伊利莎伯大廈6樓)

內　　容:影視紅星匯演、遊戲、豐富午宴

費　　用:$130(會員)、$150(非會員)

歡迎會員攜同親屬參加, 查詢3173 2525

即日開始接受報名

2019年4至6月課程時間表

編號	日期	時間	費用	課程名稱及內容
WS07	4月25日 至5月2日 逢星期四	下午2:15 至下午3:45	$100 共2堂	**智能電話生活工具應用程式** 在課程中，學員會學習使用令日常生活更便利的智能手機應用程式。包括交通工具 Apps (如港鐵、九巴等)、香港天文台 Apps等等。
WS08	5月9日 至5月30日 逢星期四	下午2:15 至下午3:45	$180 共4 堂	**智能電話修圖應用程式** 學員於課程中會學習使用幾款不同的智能電話修圖應用程式，為自己的相片加以裝飾。並且用已修飾好的圖片來拼拼圖。

免費 **Whatsapp基礎應用課程**

凡新入會或續會，均可獲贈Whatsapp基礎應用課程乙堂
如有興趣，可於入會或續會時向本中心職員查詢。

優惠期直至另行通知。本中心將保留修改所有優惠條款及細則之權利。

課堂一
日期：4月2日 (星期二)
時間：上午11:30至12:30

課堂二
日期：5月27日(星期一)
時間：下午2:30至3:30

課堂三
日期：6月20日(星期四)
時間：上午10:30至11:30

2019年4至6月課程時間表

電腦及智能電話課程系列

編號	日期	時間	費用	課程名稱及內容
ZC05	4月10日 至6月5日 逢星期三	上午11:15 至下午12:45	$260 共8堂	**電腦及智能電話溫習班** 導師會解答學員過去在電腦課程及智能電話課程內的疑問，讓學員溫故知新及鞏固電腦及智能電話的知識。
ZC06	6月12日 至7月31 逢星期三			
MBA014	4月24日 至6月5日 逢星期三	上午9:30 至下午11:00	$280 共6堂	**Android智能電話應用(中班)** 學員可於課程中學習於Play商店下載應用程式、常用媒體及聊天工具之進階操作等。導師亦會講解手機與電腦互動操作以及傳送檔案的方法。
MBI06	6月12日 至7月17日 逢星期三	上午9:30 至下午11:00	$250 共6堂	**iOS智能電話應用(初班)** 學員於課程中會學習基本操作，如撥打、新增及修改通訊錄、通話及記錄設定等、一般設定：流動數據、WiFi、顯示設定等、內置相機及媒體檢視及聊天工具基礎操作 (如WhatsApp、WeChat)。
MBI07	7月24日 至8月28日 逢星期三	上午9:30 至下午11:00	$280 共6堂	**iOS智能電話應用(中班)** 學員於課程中會學習使用Safari瀏覽網頁、地圖功能、App Store下載應用程式及聊天工具進階操作方法(如WhatsApp、WeChat)。
MS015	4月17日 至5月29日 逢星期三	下午4:00 至下午5:30	$250 共6堂	**Google附屬應用程式(初階)** 於課程中，學員會學習使用包括含在電腦與智能電話裡的基礎Google附屬應用程式。包括Gmail、日曆、Google書籤等。
MS016	6月5日 至7月10日 逢星期三	下午4:00至 下午5:30	$250 共6堂	**Google附屬應用程式(中階)** 學員於課程中會學習使用包括Google雲端硬碟、Google相簿、YouTube我的播放清單等，進階Google附屬應用程式。

2019年4至6月課程時間表

藝術課程系列

編號	日期	時間	費用	課程名稱及內容
HC09	4月25日 至6月27日 逢星期四	上午9:30 至上午11:00	$300 共8堂	**水墨畫基礎課程** 水墨畫是中國的國粹，通過繪畫亦可豐富長者的想像力。課程將介紹如何以水墨繪畫花、鳥及山水之基礎技巧。
HC11	4月29日 至7月8日 逢星期一	下午2:15 至下午3:45	$320 共8堂	**中國書法課程 - 行書** 行書的用筆介乎於楷書和草書中間，既有楷書的易看，也有草書的快速書，實用性高。課程中導師會由淺入深講解行書基本筆法，令學員更易掌握，提高興趣。
HM04	4月29日 至6月10日 逢星期一	下午4:00 至下午5:30	$240 共5堂	**絲襪花製作基礎課程** 絲襪花色彩絢麗，製作方法簡單。學員在課程中可以發揮創意及提升眼、手、腦的協調。完成作品後，可作小禮物送予親友，增添生活樂趣。
HS07	5月7日 至7月9 日 逢星期二	下午2:15 至下午3:45	$300 共8堂	**西洋畫素描課程** 導師講解靜物之形態結構、材質、比例、構圖、空間與光暗，從而認識西洋畫素描基礎。學員亦會練習線條運筆及不同繪畫工具之應用技巧。
HS08		下午4:00 至下午5:30		
HC10	4月15日 至5月27日 逢星期一	上午11:00 至下午12:45	$280 共5堂	**趣味扇面水墨畫課程** 課程由淺入深介紹扇面水墨畫基礎繪畫技巧，從而提高學員對水墨畫之興趣。中國傳統繪畫藝術一扇面呈現出獨特味道，增加趣味性。

3D打印系列

編號	日期	時間	費用	課程名稱及內容
TD013	4月25日 至5月30日 星期四	下午2:15 至下午3:45	$380 共6堂	**3D打印全接觸** 課程將會介紹3D打印技術及創意原理，讓同學認識3D打印物料及應用。課程將簡單教授基礎3D繪圖技術、如何簡單利用相片轉換成3D圖檔、介紹3D打印相關配套、介紹3D打印素材網站，並讓同學體驗使用3D打印機的整個流程。

2019年4至6月課程時間表

其他課程系列

編號	日期	時間	費用	課程名稱及內容
ZU05	4月12日 至6月14日 逢星期五	上午11:15 至下午12:45	$280 共8堂	**Miss Wu 綜合班** 中心恆常課程。課程會介紹最新手機軟件，並教授動畫及影片製作、圖片編輯技巧等，內容每期不同，甚有趣味。
ZU06	6月21日 至8月9日 逢星期五			
WS06	5月14日 星期二	上午9:30 至下午12:30	$80 共1堂 (包材料費)	**趣味動物造型輕黏土工作坊** 課程中，導師將會教授製作動物造型的輕黏土公仔。工作坊深入淺出，逐個步驟教授，使新手學院都能製作出可愛的輕黏土公仔。
IN51	4月12日 至6月14日 逢星期五	下午2:15 至下午3:45	$320 共8堂	**無伴奏合唱小組** 無伴奏合唱指無需伴奏音樂，單靠最原始的人聲，和唱出動聽的歌曲。課程包括發聲練習、基本唱歌及無伴奏合唱技巧指導。
IN52	4月12日 至6月14日 逢星期五	下午4:00 至下午5:30	$320 共8堂	**快樂歌詠團** 快樂歌詠團以輕鬆快樂為主旨，讓同學可以以放鬆的心情跟老師和同學一齊享受唱歌的樂趣。課程包括基本唱歌技巧、點唱學習中外經典名曲、趣味樂器合奏。
MMB22	4月8日 至4月15日 逢星期一	下午2:15 至下午3:45	$100 共2堂	**WeChat基礎應用課程** WeChat越來越普及，更包括很多不同的功能。WeChat的用法跟功能和WhatsApp非常不同，比較複雜。課程將會簡單介紹WeChat的用法和功能，讓同學可以更加熟習用WeChat。
IN50	5月21日 至5月28日 星期二	上午11:15 至下午12:45	$100 共2堂	**簡易智能修圖智能打印知多D** 現今手機已取代傳統數碼相機,本課程簡介修圖技巧，相片打印器材等。(每名參加者附送由本會提供便攜智能相片打印機及相紙印出完成作品乙張)

唱歌．保持健康的“天然良藥”

對很多人來說，唱歌只是一種興趣。很多人更會覺得如果唱得不好，就索性不要唱，免得出醜。但跟據不同的研究，其實唱歌不只是人的一種興趣，它更對人的身體健康和精神健康有幫助。

在身體健康方面，首先最明顯的，唱歌能增強呼吸功能。因為唱歌能擴大肺活量。唱歌更能幫助健康減肥。這是因為唱歌是一項全身運動，可以鍛煉全身肌肉。有研究發現投入地唱一首歌，就等於跑了一百米。面部肌肉也能透過唱歌來鍛煉。因为唱歌的時候，會用到一些平時不會用到的臉部肌肉，從而達到抗衰老。另外，唱歌能沖開人體橫膈膜，這是一種其他運動無法代替的體內循環按摩,更能增強免疫力。

在精神健康方面，根據一些心理學研究，唱歌可以改變一個人的心境與精神面貌。大聲唱歌可以使人心情愉悅，所以大聲唱歌更是以中特殊的心理療法。另外，當唱歌的時候，大腦會釋放一種荷爾蒙，這種荷爾蒙能增進人們之間的感情。

唱歌具有很強的健康價值，它不僅能讓人心情愉快，而且還能增強身體的免疫力，是讓人保持身心健康的一劑“天然良藥”。

相關課程推介

IN52 快樂歌詠團

快樂歌詠團以輕鬆快樂為主旨，讓同學可以以放鬆的心情跟老師和同學一起享受唱歌的樂趣。課程包括基本唱歌技巧、點唱學習中外經典名曲、趣味樂器合奏。

日期：2019年4月12日
至 6月14日 (逢星期五)

時間：下午4時 至 5時30分

堂數：每期8堂

費用：$320

資料來源：每日頭條、百度百課、阿波羅新聞網

趣味「數多酷」猜謎遊戲

曹宏威教授

親愛的銀髮朋友，

我又來啦！我介紹了好幾期「數多酷」遊戲了，上次給你一個「心」(!) - 係心形遊戲呀! 記唔記得記住 “我” 嗰心呀! 呢、咁今回就俾埋個「我」字、提醒你記住 “我” 呀!

祝願大家記住一流呀! 係呀: 係「我」 呀。

嗱，遊戲規則好簡單，填滿晒的空格佢，使每一橫行、每一直行同埋每一個九官格都有一至九一套字、無多又無少。啱嘞，好玩㗎。

			2		9			
		4			8		5	
	3	7			1			
6		5	4	7	3	2	8	1
			9		6			
		3	8		2		4	
	1		6			9		
8			3		4		1	
	4	6						5

曹氏「四字碼」解題步法:-

1.	51X4	79X4	97X8	75X8	39R8
6.	69X9	38X9	83C9	95X9	94X1
11.	29X2	31X2	85X2	73X2	52X2
16.	98X2	78X3	91X3	76X5	82X5
21.	11X5	34C5	67X6	89X6	18X6
26.	22X6	35X6	24X7	71X7	62X7
31.	96X7	87X7	19X7	58X7	53X8
36.	12X8	21X9	42X9	13X1	27X1
41.	41X1	55X1	17X3	25X3	59X3
46.	15X4	37X4	65X5	57X5//	

答案

5	2	8	7	9	1	6	4	3
9	1	7	4	2	3	9	5	8
4	3	6	5	8	9	2	1	7
6	4	9	2	5	8	3	7	1
3	7	5	9	1	6	8	2	4
1	8	2	3	7	4	5	9	6
8	6	4	1	9	5	7	3	2
2	5	1	8	3	7	4	6	9
7	9	3	6	4	2	1	8	5

惡劣天氣上課安排

於活動或課程3小時前，

如天文台發出以下天氣警告，本中心之安排如下：

警告訊號	中心開放及室內活動	課程及戶外活動
T1 Amber 黃	照常	照常
3 Red 紅	照常	✖取消
8 NW西北 8 NE東北 8 SW西南 8 SE東南 Black 黑	✖取消	✖取消

(有關已取消課程或活動之補堂、改期或退款安排，將另作通知)

關於我們

地　址：香港灣仔駱克道68-70號偉信商業大廈3樓
電　話：3173 2525 / 3173 2526　傳真：3173 2527
開放時間：星期一至五
上午九時至下午一時；
下午二時至六時
(星期六、日及公眾假期休息)
網　址：http://www.hkaged.org
電　郵：info@hkaged.org

創立於1996年的**香港耆英協進會**是一個非牟利的慈善團體。2005年開辦黃李碧恥長者I.T.中心，成立全港首間專為長者提供電腦及資訊科技服務的學習中心，鼓勵長者持續學習，實踐老有所學，老有所為的理念。

捐款表格

如蒙惠賜捐款，支票抬頭請寫「香港耆英協進會」或「Hong Kong Aged Concern Limited」捐款壹佰圓或以上，收據可作減免稅項之用。請在適當方格☐內以✓表達意願。

本人捐贈：☐$5,000　☐$3,000　☐$1,000　☐$500　☐$300　☐$100
☐其他：_____ (請自行填寫)

姓名：_____(中)　_____(英)　聯絡電話：_____

回郵地址：_____

_____