

澳門繁榮促進會綜合服務中心 長者書院 2017年 長者 (55歲以上人士) 課程介紹

以下課程將參加教青局持續進修計劃 每科MOP 380*

持續進修課程編號	課程名稱	上課日期	時間	課時	名額	課程內容
1704130624-2	長者手機 WeChat 認知 導師: 高勝源	9月20日 - 10月25日	逢週三 午 2:00 - 3:30	9課時 6堂	12	本課程內容乃「長者手機初班」之延續，WeChat 微信通訊工具，全球已有4.68億人在使用，是僅次於 whatsapp及facebook messenger的普遍通訊工具，尤其是在中國更是主要的通訊工具，而在外國也都越來越多人所採用。要通訊無疆界，除了用WhatsApp外，還要
1704130583-4	長者週六智能手機進階 導師: 李兆賢	9月23日 - 11月4日	逢週六 早 10:00 - 11:30	9課時 6堂	12	本課程內容乃「長者智能手機初班」之延續，進一步了解手機功能，亦可利用手機與家中電腦互動，融合現時科技發展。令到手機不只是用來通話，亦可物盡其用。
1704130650-1	長者Facebook網上學習 導師: 高勝源	9月28日 - 12月14日	逢週四 早 10:00 - 11:30	15課時 10堂	18	學員已可接觸這種新的事物，把自己的照片和個人資訊放於Facebook了。在自己的設計下將主頁盡展個人的風采、興趣愛好等，以便結交志趣相同的朋友。
1707060495-0	長者放鬆拉筋健體班	10月11日 - 12月13日	逢週三 早 10:00-11:30	15課時 10堂	20	利用傳統拉筋法以及身體運動，針對鍛煉身體柔韌性和關節靈活性，令有形的筋骨與無形的精氣神相輔培養。本課程會選取簡單運動來進行鍛煉，恆常練習，可提升各項身體機能，保持血液循環，精神暢通。
1707060478-0	長者週六智能手機 初班 導師: 孫慧雯	10月14日 - 11月25日	逢週六 午 2:30 - 4:00	9課時 6堂	12	本課程的目標是讓長者認識並掌握智能手機的基本操作，瞭解智能手機的資訊安全保護，豐富多彩的通信軟件、遊戲、多媒體信息等。
1707060143-0	長者電腦入門與倉頡 導師: 高勝源	10月16日 - 12月18日	逢週一 早 10:00 - 11:30	15課時 10堂	18	本課程特別為長者而設，適合從沒接觸電腦而有興趣認識電腦操作者參加。學習全無壓力純為消閒用腦。教授倉頡輸入法之正確使用技巧，學員可在每節課後回家再自行練習，務求令學員可以在充裕的時間下掌握倉頡輸入法之竅門。全課程在電腦室每人一
1707060476-0	長者週二智能手機 初班 導師: 高勝源	10月17日 - 11月21日	逢週二 午 2:00 - 3:30	9課時 6堂	12	本課程的目標是讓長者認識並掌握智能手機的基本操作，瞭解智能手機的資訊安全保護，豐富多彩的通信軟件、遊戲、多媒體信息等。
1707060480-0	長者經穴按摩 D.I.Y. 導師: 陳會珍	10月18日 - 11月22日	逢週三 早 10:00 - 11:30	9課時 6堂	18	穴位按摩作為防治疾病的一種手段，是祖國醫學外治療法中最古老的一種。它以經絡學說為指導，以穴位主治性能為基礎，運用不同手法作用於人體體表特定部位，達到診治疾病，保健養生的目的。
1707060150-0	長者自製卡拉OK及光 碟燒錄班 導師: 高勝源	10月19日 - 11月30日	逢週四 午 2:00 - 3:30	9課時 6堂	18	現時喜歡懷舊，把以前的集體回憶加以保存留念，現在自己也做得到。本課程主要教授如何透過電腦軟件把一般的CD/DVD光碟唱片去除人聲，保留背景音樂，加上有意思的歌詞文字及背景圖片，然後錄製伴唱光碟，一方面可以用作卡拉OK場所或朋友家中使用，又可以重溫片斷。

1707060141-0	長者英文生字 導師: 劉芷蕙	10月23日 - 1月8日	逢週一 早 9:45 - 10:45	10課時 10堂	18	對於有興趣學習英語的人士而設，教材內容由基礎的英文單字開始，提供有效率輕鬆的理念，以生活化、活潑化練習，加強聽、說、讀的能力。為有興趣人士打下重要的基礎。學員必需懂得ABC英語基礎為佳。
1707060144-0	長者智能手機拍攝技巧 及相片編輯 導師: 高勝源	10月23日 - 11月27日	逢週一 午 2:00 - 3:30	9課時 6堂	18	本課程會教授流行的智能手機拍攝，讓長者學習自行編輯或設計有趣照片，使生活更加充滿樂趣。
1707060146-0	長者週三智能手機進階 導師: 高勝源	11月1日 - 12月6日	逢週三 早 10:00 - 11:30	9課時 6堂	12	本課程內容乃「長者智能手機初班」之延續，進一步了解手機功能，亦可利用手機與家中電腦互動，融合現時科技發展。令到手機不只是用來通話，亦可物盡其用。
1707060147-0	長者手機微信認知 導師: 高勝源	11月1日 - 12月6日	逢週三 午 2:00 - 3:30	9課時 6堂	12	本課程內容乃「長者手機初班」之延續，WeChat 微信通訊工具，全球已有4.68億人在使用，是僅次於 whatsapp及facebook messenger的普遍通訊工具，尤其是在中國更是主要的通訊工具，而在外國也都越來越多人所採用。要通訊無疆界，除了用WhatsApp外，還要認識WeChat。
1707060150-0	長者電腦進階 導師: 高勝源	11月7日 - 1月9日	逢週二 早 10:00 - 11:30	15課時 10堂	18	本課程專為有基礎智識長者長時間學識電腦而設。課程內容主要教授基本電腦之操作，透過直接操作實習，務使學員們能在學習時間內了解有關軟件應用範圍及基本操作技巧。適合一些經已購置電腦而又從未受過訓練人士或而需要接觸電腦最宜修讀。
1707060477-0	長者週六智能手機 進階 導師: 李兆賢	11月18日 - 12月23日	逢週六 早 10:00 - 11:30	9課時 6堂	12	本課程內容乃「長者智能手機初班」之延續，進一步了解手機功能，亦可利用手機與家中電腦互動，融合現時科技發展。令到手機不只是用來通話，亦可物盡其用。
1707060142-0	長者英文會話 導師: 劉芷蕙	12月4日 - 2月19日	逢週一 早 11:00 - 12:00	10課時 10堂	18	課程內容取材於日常生活會話，配合所學的程度融入衣、食、住、行與旅行，自然開口說英文，在短期內發揮最大的學習成效。展現信心！學員必需曾修讀英語生字基礎為佳。
1707060148-0	長者Facebook 網上學習 導師: 高勝源	12月28日 - 3月1日	逢週四 早 10:00 - 11:30	15課時 10堂	18	學員已可接觸這種新的事物，把自己的照片和個人資訊放於Facebook了。在自己的設計下將主頁盡展個人的風采、興趣愛好等，以便結交志趣相同的朋友。

學員需知:

- 如有特殊情況不能參加該課程,可在(開課前7個工作日)取消報讀,開課後不接受取消。
- 課程只允許學員本人上課,不得由他人代替及帶親友旁聽。
- 請愛護公物,如有損壞,照價賠償。
- 上課時請將手提電話調為靜音,以免影響及騷擾在課堂內同學。
- 如遇本澳氣象局懸掛8號或以上風球,中心將停課,所缺課時將另行補上或按原定時順延。
- 出席率達7成或以上的學員,可於課程完結後6個月內申請出席證明書,證書行政費用為MOP\$10一張,逾期將不接受申請。

※ 本中心可能按實際情況,調整上課時間,學員不得異

地址:黑沙環看台街261號威龍花園A鋪地下

網址:www.apodem.org.mo

辦公時間:星期一至星期六. 9:30AM~9:30PM

(公眾假期除外)

查詢電話:28422411