

JAN TO MAR
2022
活齡資訊

Institute of
Active Ageing

活齡學院

活學未遲 開心此時



活學人生課程

新一期的活學課程於**2022年1月17日(星期一)**開辦, 授課模式亦會盡量安排面授教學, 但必須以訂到課室為主要落實原則。雖然疫情暫時控制得宜, 亦有機會出現變化, 活齡學院應以學員健康及安全為首要, 因此活齡學院對課堂安排有最終決定權, 如有需要, 活齡學院有權把餘下課堂即時改以網上Zoom教學形式完成整個課程, 學員如缺席, 日後不會再作補課或退款安排。

如有興趣報讀之會員, 請先以電話或電郵報名, 報名後請盡快將費用以劃線支票寄到活齡學院, 支票抬頭請寫「香港理工大學」, 支票背面寫上學生姓名及報讀課程。學員在**開課前三天**將收到活齡學院電郵有關上課地點的通知, 並於開課前一、兩天收到由理大另一部門發出的二維碼(QR code)電郵在當日進入校園上課之用。

• 報名日期:

2022年1月3日(星期一)至每科開班前三個工作日截止。

• 報名方法:

1. 致電34008369/34008970或
2. 電郵致amyh.wong@polyu.edu.hk

資料只設網上版, 沒有印刷版本派發, 敬請留意。

1. 攝影創作初階課程

開課日期: 17/1 - 27/1, 共8堂

時間: 逢星期一/四, 上午10:00 - 下午1:00

費用: HK\$640

學員自備: 可調較拍攝功能的數碼相機。

導師: 陳策樑先生 (英國皇家攝影會會士名銜 (ARPS)、Adobe PhotoShop認證專家 (ACE)、部份攝影作品被香港文化博物館永久收藏)

課程簡介: 認識數碼攝影的基本知識及數碼相機的拍攝模式和程序設定, 使用數碼相機的拍攝模式進行拍攝, 認識光線和攝影的關係、基本攝影構圖、數碼影像輸出流程與修輯軟件, 認識鏡頭、閃光燈及其他相機配件, 認識正確曝光的重要等。

2. 太極小金鐘 (初階) —— 預防病養生運動

開課日期: 17/1 - 14/2, 共4堂 (31/1除外)

時間: 逢星期一, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

導師: 陳紹輝先生

課程簡介: 專為耆英、家庭主婦、體質較弱和三高人士一族設立, 通過中醫理論教授和配合實習操練, 達到防病養生目的。

3.硬筆書法研習班

開課日期: 17/1 - 21/2, 共5堂 (31/1除外)

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$400, 另加材料費HK\$15

導師: 梁玉聲先生

課程簡介: 主要介紹漢字的起源與變遷、兩大書法組織、大書法定義概念、書法字體的分類及特徵、書法字體的種類。

4.長者實用院前急救

開課日期: 17/1 - 14/2, 共4堂 (31/1除外)

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$320

導師: 鍾永強先生

課程簡介: 專為長者及照顧者學習的內容, 包括使用急救器材, 認識心肺復甦法, 家居意外及長期病發作的處理: 血壓高、心臟病、中風、糖尿病、耳水不平、腳水腫、暈眩等等。可以及時防止傷勢病情惡化, 可以自救或助人。

5.中國傳統藝術班

開課日期: 17/1 - 14/3, 共8堂 (31/1除外)

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$200
(麵塑手工刀套裝及麵粉)

學員自備: 書法與國畫所用的文房四寶、盛水器及及墊枱用報紙。

導師: 羅仲文先生

課程簡介: 結合中國書法、國畫、麵粉公仔等國粹藝術共冶一爐, 內容豐富, 極富傳統與民間非遺藝術, 歡迎一起傳承學習。

6.解痛防跌實務班

開課日期: 18/1 - 15/3, 共8堂 (1/2除外)

時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$640

導師: 歐陽名軒先生 (香港特別行政區醫療輔助隊首席顧問長官, 國際中醫中藥總會會長, 香港華夏中醫學院顧問院長, 首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

課程簡介: 年紀越大, 跌倒後果越嚴重 (例如引致骨折), 若在獨處時發生, 甚至可能會因失救而導致死亡。本課程專為“下肢問題及防跌”重點而設計, 針對性講解預防和紓緩下肢問題方法, 並透過自我覺醒、改善、增強、新體驗來認識“防跌”, 及通過體驗式學習各樣臨床訓練動、靜態平衡能力與下肢肌力運動, 在最短有效時間內以自然方法增進身體姿勢平衡控制能力。

7.書法研習班

開課日期: 18/1 - 15/3, 共8堂 (1/2除外)

時間: 逢星期二, 上午10:00 - 12:00

費用: HK\$640

導師: 梁明華先生

課程簡介: 書法是中國名列第一的國粹藝術。練習書法, 可以增進對中國文化歷史人物的認識。可以提升個人高貴優雅氣質。更可以藉此練氣強身養神強身健體, 益壽延年。「書法研習班」研習楷書、行書、隸書、草書。報學資歷不限。

8.DFS增肌球肌力訓練 (體驗班)

開課日期: 18/1-25/1, 共2堂

時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$160

導師: 梁紹南先生

課程簡介: Dynamic Force Stimulation動態肌力刺激為運動科學其中一環。原理在於靜態運動過程內藉著操作肌動球, 配合位置訓練核心肌群; 首先改善姿勢及平衡力, 有坐式/臥式/站式/律動式等等, 本次課程主要練習兩式。

9.開口說日語

開課日期: 18/1 - 15/3, 共8堂 (1/2除外)

時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$640

導師: 陳青揚先生

課程簡介: 配合廣東話譯音, 隨口說出流利日語; 先會話, 再輕輕鬆鬆學習五十音及基本文法, 效果更佳, 不用死記硬背; 對生活應對、旅遊、購物及進修, 皆有助益, 非一般傳統教學法。從日本文化、節日、禮儀、風俗等各方面隨機學習。

10.休閒書法班

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂

(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$640

學員自備: 毛筆, 九宮格或是宣紙, 墊枱布, 墨等等。

導師: 劉振濤先生 (香港書法愛好者協會理事, 香港海濤彩墨畫會理事)

課程簡介: 體驗中華文化的輝煌成就, 亦有休閒養生的作用。本課程從基本入手, 教授楷書, 行書, 隸書, 各體的結字和筆法, 程度不拘, 歡迎有興趣人士參加。

11.「越大越有智慧」人生回顧

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂

(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$640

學員自備: 書法與國畫所用的文房四寶、盛水器及及墊枱用報紙。

導師: 歐陽婉玲女士 (香港心理分析學會前會長, 教育心理顧問, 婚戀輔導專家, 調解員, Points of You Level 3 Expert)

課程簡介: 跨越認知障礙, 無懼情感冷漠。

Remember Me 記得我是誰: 面對生死的恐懼和價值, 你怎樣以終為此, 活得滿足?

Proud of Me 感到自豪的我: 回望人生走過的精彩, 百般滋味, 你怎樣分享傳承心志的成果?

Brighter Me 我是「腦右記」: 以遊戲活化右腦情感區和創造能力, 你怎樣預防老人認知困難及情緒病的抑壓?

Understand Me 明明白白我的心: 聆聽別人心思意念, 學會善解人意, 你與親友同行, 怎樣懂得安慰和鼓勵?

12.日本文化有多Fun? (第十二篇)

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂

(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$120

導師: 胡悅容女士 (香港中文大學日本研究碩士)

課程簡介: 將透過為期8節的課程向學員講解一些饒富趣味的、有關日本民族、歷史、文化等專題, 及引領學員探索一些值得香港借鏡和思考的日本社會現狀, 從而令學員加深認識日本文化面貌。當學員日後有機會踏足彼邦時, 能活學活用已有知識, 從而增添旅遊樂趣。為使課程內容上更多樣化和更深度化, 導師會按課程需要, 邀請嘉賓導師出席課堂就某些日本文化專題向學員作講解。

13.行草書法班

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂

(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 上午11:30 - 下午1:00

費用: HK\$640

學員自備: 毛筆, 墨、九宮格或宣紙, 墊枱布等等。

導師: 劉振濤先生 (香港書法愛好者協會理事, 香港海濤彩墨畫會理事)

課程簡介: 書法藝術中, 行草書最能表達個性, 因為行書有不同的形態, 是一種平易近人和自由的書體, 行草書不像楷書嚴緊, 或是草書般的難以辨認, 本課只宜對楷書有認識的同學, 務使學員能創作自己的作品。

14.「越大越愛唱遊」人生回顧

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂

(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 下午2:00 - 4:00

費用: HK\$640

導師: 歐陽婉玲女士 (香港心理分析學會前會長, 教育心理顧問, 婚戀輔導專家, 調解員, Points of You Level 3 Expert)

課程簡介: 又玩得又學好, 無懼枯燥寂寞。遊戲是簡單的要求, 開開心心的互動。以視聽觸感的遊戲, 活躍你的感官與回憶。減慢老化, 繼續遊戲人間! 你喜歡自己精靈反應快嗎? 有好心情就會做好事, 快樂指數上升, 就有很多朋友陪你高興, 有走近新一代的動力!

15.簡易中國舞

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂
(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

學員自備: 輕便服飾及鞋。

導師: 蘇玉萍女士

課程簡介: 練習中國舞的基本動作及技巧, 排練一個新舞, 並溫上期學的舞蹈。輕鬆學跳中國舞蹈, 體態優美身體好。

16.養生保健穴位班

開課日期: 19/1 - 23/3, 共8堂
(2/2及9/2除外)

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

導師: 陳令先生 (國家認可推拿師、香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑、香薰治療師文憑)

課程簡介: 認識人體經絡及穴位, 用手法在患者肢體上或穴位上進行一種物理治療法, 安全易學, 簡便有效, 按穴法可防病、舒筋活絡、血液循環、刺激神經、增加血管彈性, 是作為保健強身的一種天然方法。

17.活學活用手語研習班

開課日期: 19/1 - 16/3, 共8堂 (2/2除外)

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$640

導師: 陳青揚先生

課程簡介: 教授日常實用手語, 從詞彙、會話、生活情境等練習, 增廣手語知識, 活學活用。課程系列多元化, 包括: 社群手語、護老者手語、嬰幼兒手語等。

18.阻身阻勢十八適

開課日期: 20/1 - 17/3, 共8堂 (3/2除外)

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 中午11:30

費用: HK\$640

導師: 歐陽名軒先生 (香港特別行政區醫療輔助隊首席顧問長官, 國際中醫中藥總會會長, 香港華夏中醫學院顧問院長, 首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

課程簡介: 課程專為銀髮一族設立, 透過認識“阻力運動”及通過體驗式學習各樣臨床阻力運動模式, 在最短有效時間內以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量, 靈活全身大大小小關節, 更提升筋肌柔軟度。

19.導賞活動的認知

開課日期: 20/1 - 17/3, 共8堂 (3/2除外)

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

導師:

鄭耀輝先生 (HKU Space 準導賞員導師, 有「城市說書人」名號、香港導賞員學會理事及古蹟總監)

吳崇傑先生 (香港導賞員學會副會長)

課程簡介: 香港自開埠以來在時代巨輪影響下, 社區建設不斷更新進步, 文化亦不斷沉積, 每區都有不同情境, 舊有景像只剩餘集體回憶。導賞活動近日也非常活躍, 本課程分享如何進行導賞和簡單實踐體驗, 無論日後於親友間, 組織或機構內等進行導賞活動都有基本認識。

20.工意花鳥研習班

開課日期: 20/1 - 17/3, 共8堂 (3/2除外)

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

學員自備: 羊毫筆 (大/中白雲)、葉筋筆、兼毫筆、墨汁、宣紙、調色碟、12色顏色一盒、盛水器及及墊枱用報紙。

導師: 麥漢權先生 (21廊書畫會會長、香港中華文化總會屬會會員、瑪嘉烈醫院藝術治療導師)

課程簡介: 用輕鬆手法和互動方式增加學員對水墨畫興趣, 認識繪畫的基礎理論、技法要求及筆墨技巧。

21.解痛有我實務手法班

開課日期: 20/1 - 17/3, 共8堂 (3/2除外)

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

導師: 歐陽名軒先生 (香港特別行政區醫療輔助隊首席顧問長官, 國際中醫中藥總會會長, 香港華夏中醫學院顧問院長, 首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

課程簡介: 本課程專為銀髮一族設立, 每堂不同獨立單元專題研習講解不同痛症問題 (膝痛失痛、頭頸疼痛、腰痠痺痛、肩膊酸痛等等) 以體驗式臨床課堂身教方法講授、X光片檢示分析與學員互練相結合, 邊做邊講解, 讓學員親眼目睹或親身感受個中預防及舒緩奧秘。既能夠活學活用助己助人為自己保健養生多一種知識及體驗。

22.基礎繪畫藝術篇——乾性顏料的認識

開課日期: 20/1 - 17/2, 共4堂 (3/2除外)

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$20

導師: 吳崇傑先生 (香港浸會大學持續進修學院藝術評賞及創作專業文憑、香港美術教育協會執行委員、香港藝術發展局 (藝術教育) 審批員)

課程簡介: 繪畫創作媒體多樣化, 分為乾性、水性和油性顏料等, 種類亦很多, 各具特性和特性。本課程將會介紹兩種不同的乾性顏料: 如粉彩和木顏色等等, 比較有媒體的分別, 以及其基礎技巧和創作風格, 亦會介紹大家認識有關的代表藝術家。

23.InShot影片製作

開課日期: 21/1 - 18/2, 共4堂 (4/2除外)

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$320

導師: 馮萬年先生

課程簡介: InShot免費的影片剪輯App, 是一個兼具照片與視頻製作的影音編輯軟體, 可在影片中加入音樂、文字、視頻分割、旋轉、幾十款濾鏡、動態貼圖等, 用以製作專業的相片MV與電影特效影片。透過學習讓學員自行編輯或設計有趣照片, 使生活更加充滿樂趣。

24.齊來輕鬆學韓語 (第五章)

開課日期: 21/1 - 18/3, 共8堂 (4/2除外)

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$640

導師: 胡悅容女士 (香港大學Space韓語高級證書)

課程簡介: 本課程旨在因應現今各界對韓語學習的需求, 以輕鬆學習的模式, 教授學員生活韓語和有關韓國的歷史與文化。日後學員無論是觀看韓劇, 韓電影, 音樂, 到韓國餐廳用膳或踏足韓國觀光時, 可運用所學, 增添接觸韓國歷史、文化和旅遊的樂趣。

25.平安三寶的重要性和家庭信託的認識

開課日期: 21/1 - 18/3, 共8堂 (4/2除外)

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

導師: 劉業基律師

課程簡介: 平安三寶可以幫助我們當健康狀況出現嚴重問題, 不能自理的時候, 甚至到死亡, 我們的財產得以妥善的管理, 遺產繼承法及辦理手續, 當婚姻出現問題時, 財政及子女監護權如何處理? 家庭/家族信託的了解, 成立信託是以[脫產]為核心概念, 對從商人士在法律上令到他們的財產特別有保障; 認識特殊信託的需要。

26.寫意水墨畫中班

開課日期: 21/1 - 18/3, 共8堂 (4/2除外)

時間: 逢星期五, 上午11:00 - 中午12:30

費用: HK\$640

學員自備: 狼毫筆 (大/中山水)、羊毫筆 (大/中白雲)、圭筆、墨汁、宣紙、調色碟、12色顏色一盒、盛水器及墊枱用報紙。

導師: 庾潤華先生 (香港中國美術會執行委員、香港紅荔書畫會永久會員)

課程簡介: 教授基本中國水墨畫技巧: 用筆、用墨、畫面佈局及著色方法。主題以花卉、蔬果、水族、山水為主; 用寫意生動淺白方法教授, 使學生更易掌握。著重創意及趣味性, 提高學生學習及創作興趣。

27.移民是最好的選擇嗎?

開課日期: 21/1 - 18/2, 共4堂 (4/2除外)

時間: 逢星期五, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$320

導師: 劉業基律師

課程簡介: 讓學們預先了解、認識和明白到申請和處理移民海外時需準備的個人、家庭及有關需要的文件和資料給移民局作評核。分享移民到海外國家身為移民身份的“苦”與“樂”。移民後我們將會遇到和面對的危機是什麼? 深入去探討移民是最好的選擇嗎? 修讀這個課程能幫助學員明智地去選擇移民的路是否適合, 讓學員能夠在“去”與“留”之間作出一個明確的決定和選擇。

28.節日花藝 (一)

開課日期: 25/1 - 8/2, 共2堂 (1/2除外)

時間: 逢星期二, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$160, 另加材料費HK\$240

學員自備: 花剪、界刀。

導師: 甘雪芬女士

課程簡介: 每逢佳節來臨, 自己製作花藝擺設以增添節日氣氛, 用來作家居佈置或將心思作禮物蒐贈皆宜。課程包括新年餐桌花及情人節永生花擺飾。

29.DFS增肌球肌力訓練 (初班II)

開課日期: 28/1 - 25/3, 共8堂 (4/2除外)

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

導師: 梁紹南先生

課程簡介: Dynamic Force Stimulation動態肌力刺激為運動科學其中一環。原理在於靜態運動過程內藉著操作肌動球, 配合位置訓練核心肌群; 首先改善姿勢及平衡力, 有坐式/臥式/站式/律動式等等, 本次課程主要練習坐式。

30.創意環保衣物大變身

開課日期: 8/2 - 29/3, 共8堂

時間: 逢星期二, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

學員自備: 一至兩件衣物及輔料、筆記簿、鉛筆、間尺和軟尺、配色線、剪刀、拆線刀、劃粉 (可考慮自備攜帶家用衣車上課)。

導師: 葉鳳桃女士

課程簡介: 衣物變身不浪費, 創意源於日常生活的細節, 實用, 量身方法, 認識家用平車及鋁骨車運作。透過心思意念, 在不同衣物當中改變, 發揮無限創意, 讓它煥然一新。

31.楊家二十八式太極拳班

開課日期: 9/2 - 30/3, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

導師: 陳瑞芬女士 (康民及文化事務署註冊教練)

課程簡介: 主要鍛鍊帶氣運動, 動作開展大方, 姿勢舒適自然。動作柔順, 利用太極拳的氣功效用, 強化肌肉, 增強骨骼密度, 促進血液循環, 課程內容以楊式太極拳的基本動作為主, 適合初學人士。

32.930銀線與編鈎首飾製作

開課日期: 10/2 - 31/3, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

學員自備: 0.4mm、0.5mm、0.8mm及1mm銀線、0.6-0.8mm珍珠或水晶、1.75mm鈎針、元鉗、平鉗及剪鉗。

導師: 葉鳳桃女士

課程簡介: 銀線在十九世紀時期起流行, 課程運用銀線, 配合天然水晶製作如介指耳環及手鍊, 在輕鬆氣氛中, 由淺入深, 實踐技巧, 增添學習及創作興趣, 實用, 送禮自用皆宜。

33.禪筆漫繞

開課日期: 14/2 - 21/3, 共6堂
時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00
費用: HK\$480, 另加材料費HK\$60

導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 「禪」是一種心境, 順心隨意; 「漫」有浪漫開心, 還有討好的漫畫構圖。透過漫框套上隨心的線條圖案, 做成別樹一幟的禪筆漫畫, 既是藝術治療, 又可享受過程的愉悅。

34.生命故事寫作坊

開課日期: 14/2 - 7/3, 共4堂
時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30
費用: HK\$320

導師: 劉可驅先生 (香港理工大學文學士/文學碩士/理學碩士)

課程簡介: 透過生命故事研究取向回觀生命的必然與偶然及生命過程裡的重要成長經驗。經由生命故事的書寫, 對自身生命的覺察反思、理解與賦予生命的意義。面自自身, 向豐厚的生命智慧學習。

35.西洋書法初階

開課日期: 14/2 - 21/3, 共6堂
時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30
費用: HK\$480

導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作, 源遠流長, 從普通書信, 以至經文抄寫, 公文制誥等都會應用。課程旨在讓學員認識西洋美術字的工具, 基本概念、技巧及應用等。初班主要教導兩種書法體和數字的運用。

36.DFS健康跑肌力訓練 (初班)

開課日期: 15/2 - 8/3, 共4堂
時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$320

導師: 梁紹南先生

課程簡介: Dynamic Force Stimulation動態肌力刺激為運動科學其中一環。原理在於靜態運動過程內藉著操作肌動球, 配合位置訓練核心肌群; 首先改善姿勢及平衡力, 有坐式/臥式/站式/律動式等等。健康跑主要針對喜歡跑步人士, 避免傷害和提升技巧。

37.攝影創作進階課程

開課日期: 21/2 - 3/3, 共8堂
時間: 逢星期一/四, 上午10:00 - 下午1:00
費用: HK\$640

導師: 陳策樑先生 (英國皇家攝影會會士名銜 (ARPS)、Adobe PhotoShop認證專家 (ACE)、部份攝影作品被香港文化博物館永久收藏)

課程簡介: 指導學員認識不同焦距鏡頭的攝影效果、正確操作相機的曝光調控進行攝影創作、運用構圖技巧進行攝影創作、認識PhotoShop圖像修輯軟作的基本操作等。

38.太極小金鐘 (初階) ——腰背痛治療運動

開課日期: 21/2 - 21/3, 共5堂
時間: 逢星期一, 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$400

導師: 陳紹輝先生

課程簡介: 專為耆英、家庭主婦、腰背痛老友記一族設立, 通過中醫理論教授和配合實習操練, 達到防病養生目的。

39.押花/滴膠技術及實踐課程

開課日期: 21/2 - 14/3, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$480

學員均可獲得UA滴膠自學套件一份。

導師: 陳青楊先生、陳俊文先生

課程簡介: 利用精選花材及不同物料, 配合滴膠, 製作多款精美飾物及實用物品, 既環保又美觀。課程由資深導師精心策劃及指導, 本期教授乾花製作方法及應用、賀年花燈、保溫杯、虎年錢罌、亞加力膠小夜燈、AB膠立體小熊連七彩燈座、UV滴膠模具飾物。

40.和諧粉彩畫初班

開課日期: 22/2 - 29/3, 共6堂

時間: 逢星期二, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$480, 另加材料費HK\$200

學員自備: 花剪、較剪及界刀。

導師: 岑慧儀女士

課程簡介: 在香港這個金融中心, 人們經常處於繃緊的狀態。完成課堂後, 學員能掌握如何透過繪畫和諧粉彩的藝術, 令自己身心都可以得到滋潤。課堂會教授用和諧粉彩技巧繪畫圖畫及書籤。

41.建築物滲漏處理方案

開課日期: 23/2 - 11/3, 共6堂

時間: 逢星期三/五, 下午3:00 - 4:30

費用: HK\$480

導師: 陳振發先生

課程簡介: 近年建築物滲漏情況日見普遍, 令物業使用者非常困擾, 既影響家居生活環境和人體健康, 亦窒礙商業經營運作。然而專業維修滲漏的工程技術人員較為缺乏, 造成滲漏情況拖延日久後始修葺, 維修費將較巨大。本課程將全面講解各類滲漏原因, 介紹科技工程處理方案, 讓參加者學以致用, 解決家居物業滲漏問題。

42.iMovie剪接

開課日期: 25/2 - 18/3, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$320

導師: 馮萬年先生

課程簡介: iMovie是一套由蘋果公司所開發的視頻剪輯軟體, 並且是完全免費內建在他們的Mac產品裡。近年來蘋果產品的發展趨勢都將重心放在影視編輯上來迎合自媒體創作者的需求, 因此也受到廣大自媒體創作者的喜愛。透過學習讓學員學會將旅遊或親友聚會所拍攝歷史時刻片段, 透過iMovie剪接處理後製作成微電影並上傳到YouTube與友好分享。

43.iPad基本操作

開課日期: 3/3 - 24/3, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320

導師: 馮萬年先生

課程簡介: 讓學員能懂得利用iPad為自己處理日常生活事務, 令自己生活更多姿多采。

44.宋代詞人的情感世界——詞人與詞

開課日期: 7/3 - 28/3, 共4堂

時間: 逢星期一, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

導師: 羅玉萍女士 (香港大學文學碩士)

課程簡介: 范仲淹的“酒入愁腸化作相思淚”扣人心弦; 蘇東坡是豪放派詞人的代表。李清照是宋代女詞人; 而蔣捷的《聽雨》, 道盡了他的一生, 讓我們在他們的作品中, 了解他們的情感。

45.攝影創作研習課程

開課日期: 21/3 - 31/3, 共8堂
時間: 逢星期一/四, 上午10:00 - 下午1:00
費用: HK\$640

導師: 陳策樑先生 (英國皇家攝影會會士名銜 (ARPS)、Adobe PhotoShop認證專家 (ACE)、部份攝影作品被香港文化博物館永久收藏)

課程簡介: 研究數碼攝影技術、指導學員進行專題攝影創作、作品欣賞、討論學員習作、認識修輯、打印數碼照片的工作流程等。參加者適宜先完成上述攝影創作課程。

46.節日花藝 (二)

開課日期: 22/3- 29/3, 共2堂
時間: 逢星期二, 上午10:30 - 中午12:00
費用: HK\$160, 另加材料費HK\$240

導師: 甘雪芬女士

課程簡介: 此課程是節日花藝 (一) 的延續, 內容包括復活節卡通造形花籃及鮮花盒。



旁聽生課程2021-22 (下學期)

旁聽生課程2021-22 (下學期)

由2022年1月開始, 香港理工大學及其附屬的院校所有課程將全面進行實體教學, 凡進入校園上課人士必須接種疫苗或接受每星期檢測, 並在進入校園時提供活齡學院會員証予當值保安確認。因此, 活齡學院會員如要報讀旁聽生計劃, 亦需要按照大學行政暨定安排。

- **上課日期:** 2022年1月至4月
- **費用:** 港幣450元
- **名額:** 每科最多5位旁聽生
- **上課地點:** 網上或香港理工大學紅磡灣校園或西九龍校園(按不同科目而定)
- **報名方法:** 會員請留意2022年1月份的電郵資料

THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

旁聽生課程

你是否因為年輕時經濟所限, 遺憾未能進入大學接受教育? 你是否因為早年全心投入家庭, 錯過自我增值的學習機會?

面向對象:

孜孜不倦, 追求知識, 保持終身學習上進心的你

課程目的:

1. 獲得接受正規教育的機會
2. 拓寬視野, 吸收新知識, 讓教育水平更上一層樓

教學內容:

社會學、心理學、管理學、文學等
無需考試或提交功課

3400 8970



dhiaa@polyu.edu.hk



Room R505, Block R, Shirley Chan Building
The Hong Kong Polytechnic University



更多資訊, 歡迎瀏覽活齡學院官方網站
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/>

polyuiaa





「友導共學」培訓計劃

為使積極學習課程能持續運作及不斷推陳出新，活齡學院致力培訓第三齡人士成為活齡學院的導師。培訓計劃目的是強化已具備技能的第三齡人士的教學技巧、溝通技巧及課程設計能力，讓他們得以有效地傳遞知識及將技能授予他人，成為彼此的良師益友。

- 開課日期: 17/2 - 1/3, 共4堂
- 時間: 逢星期二、四, 上午10:30 - 中午12:00
- 費用: 免費
- 上課地點: 待定

友導共學

成為彼此的良師益友

活齡學院培訓
第三齡人士作師資

強化：

- 教學技巧
- 課程設計能力
- 溝通技巧

3400 8970

dhiaa@polyu.edu.hk

Room R505, Block R, Shirley Chan Building
The Hong Kong Polytechnic University

更多資訊，歡迎瀏覽活齡學院官方網站
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/>

polyuiaa

「人才發展計劃」

香港理工大學活齡學院作為ERB專屬培訓機構，於今年四至五月舉辦了[意見調查訪問員基礎證書]AA001DS - 9課程培訓班。在密集的培训、考試以及實習環節後，第九班學員全部順利畢業。

對此課程有興趣的朋友，請致電34008970與活齡學院查詢詳情。



The advertisement features a central white banner with the ERB logo at the top. Below the logo, the text reads: 「特別·愛增值」計劃 4, 協助失業或就業不足人士提升多元技能. At the bottom of the banner, it says: 即日起至2021年12月31日接受報名. The banner is flanked by two large, stylized numbers '4' in blue and green. Surrounding the banner are 15 individual portraits of diverse people, arranged in three rows of five, each making a positive gesture like a thumbs up or a heart.

erb
僱員再培訓局

「特別·愛增值」計劃 4
協助失業或就業不足人士提升多元技能

即日起至2021年12月31日接受報名

代代有愛 家家築愛

「代代有愛.家家築愛 (第三屆)」一系列主題的十三個工作坊已經完結，即將進入第二階段「築樂」。學員們將會設計一個家庭活動，為家人們帶來難忘的回憶，並與其他學員分享。學員們現正努力準備建議書，評選結果即將公佈，希望你們都能成功獲得資助！

平安多寶講法律

2021.11.23

一連兩星期的「平安多寶講法律」工作坊已完滿結束。再次感謝香港大學法律系學生Outlet Team一行10多人從深入淺出地講解活齡退休人士的基本法律常識及其執行權利等。更有幸獲得香港大律師公會土地、信託及遺囑認證委員會主席繆亮大律師在場解答學員的問題，識大家獲益良多。看看他們投入的程度，便知曉今次的工作坊如何豐富。



活動回顧

下半場規劃系列：退休理財學之代代共享財務健康篇

2021.10.06

再次感謝蔡淑敏小姐（教育計劃及統籌經理-投資者及財務教育委員）帶領第三屆【代代有愛·家家築愛】學員上了一堂有關最新理財資訊的工作坊。這次的活動不但增加財務管理學識外，更提醒大家如何免墮入網上陷阱，因而造成金錢損失。令大家在輕鬆及愉快的環境下完成了兩小時的工作坊。最後大家更獲得一盒理財遊戲咭作為禮物，好讓學員能夠與家人及孫兒一同學習，建立良好的金錢管理態度，學會「量入為出」、「謹慎消費」及「積谷防飢」的重要性。



代代有愛 家家築愛

活動預告



第四屆「代代有愛·家家築愛」計劃即將接受報名! 今期是本項目最後一屆活動, 勿失良機, 記得留意電子郵件報名啦!



接待家庭計劃

由理大學生發展事務處舉辦“Host Family Scheme 2021/22”給予活齡學院會員和家人與外地生交流的好機會，瞭解他們不同的文化。

早前各擔任接待家庭的會員已經與國際學生們進行交流和相處，我們來聽聽其中一組活齡學院接待家庭會員，吳如保Frederick的分享：

The Scheme is really a new experience to me. It is not only a good opportunity to know more about young international students for the purpose of intergenerational communication, but also recalls my memorable experience 45 years ago when I studied abroad in Canada receiving a similar host family friendship program. I think I can understand what a foreign student is looking for and how I can achieve the goal. 3 international students from my team also share some thoughts upon our recent visit to Sky 100 and the typical Hong Kong typhoon season they experience:

“We don’t have typhoons, but we do have sandstorms.”

“I wonder how these typhoons are named, they are all very interesting.”

“The large lanterns decoration looks very amazing. Really wanted to enjoy the festival to the full extent.”

“That is so beautiful! Just like my hometown!”

“Thank you so much tonight at the Sky100. I had an amazing time with you all and it was amazing to meet you all too because each one of you is very nice.”

“Really appreciate every effort of yours!”

期待未來其他組別的精彩故事！





生命學長同行計劃

生命學長同行計劃2021-2022由長者學苑發展基金資助，為一項跨代共融體驗計劃。透過參加者共同參與及策劃不同活動，進一步拉近年青人與活齡人士的距離，打破固有思維，建立真·友誼。

計劃於11月19日正式展開，在理工大學舉行計劃啟動禮，並邀得活齡學院總監白雪博士，歡迎一眾參與活動的會員以及就讀應用老年學及服務管理(榮譽)文學士學位的學生。在啟動禮期間，會員及大學生透過遊戲互相認識並發現大家的生活上的有趣習慣，並即場分組討論自組活動的細節。各組員就活動內容積極表達意見及分享有用資訊，互相合作及並進行分工，發揮各自專長。





生命學長同行計劃





生命學長同行計劃

啟動禮過後，個別組別亦自發組織會議，就十二月於濕地公園的活動安排作進一步溝通，令活動更豐富順利。

活動當天亦天公造美，沒有浪費組員所設計的精彩遊戲，如於河畔觀鳥屋解題，每人一筆畫出濕地公園特色動物外型並由他人競猜答案，及拍攝團體合作照片等。在大自然環境進行休閒活動，除了促進大家的身心靈健康外，亦可透過籌備及執行各種遊戲建立共同目標及話題，令活齡人士及年輕人更容易連繫。



活齡教室新體驗

計劃已進入最後階段，活齡學院於十一月進入最後二間中學，潮州會館中學及香港道教聯合會圓玄學院第三中學，進行融入式課堂內/外跨代活動。

潮州會館中學：我是人生設計師及「模擬小社會」

我是人生設計師：來自不同行業、分別為廉政公署調查員、土木工程師和糕點師的三位會員在課堂上給中學生們帶來精彩的職業生涯和人生經歷分享，期間與同學們熱烈答問。我們相信，透過活齡人士的分享，除了能讓學生們認識各行各業的苦與樂，還能讓他們了解上一代人付出的貢獻，從而改變他們對長者的觀感，更能在規劃人生過程中，參考別人經驗，從中反思及作參考。



活齡教室新體驗

「模擬小社會」：活齡學院與香港專業進修學校（港專HKCT）合辦「模擬小社會」。是次活動且藉著不同職業攤位讓中學生有機會初嘗不同專長的工作內容及知悉其入職要求，把一生經歷濃縮巧妙地模擬一遍，為中學生的職業規劃上拓寬視野，並刺激他們思考自己將來的選擇。在人生的過程中，活齡人士又可發揮有效的角色，把他們兩代距離拉近，打破固有思維，建立真友誼。



活齡教室新體驗

香港道教聯合會圓玄學院第三中學：活齡旅款課堂

繼「模擬放榜」面試活動後，活齡學院在11月再次進入圓玄學院第三中學，與「旅遊與款待科」中學課堂進行跨代活動。今次除活齡會員外，還有理大酒店及旅遊業管理學院畢業生一起作分享。他們從作為咖啡師、導遊、酒店從業員的工作所見所聞、入職業要求及態度出發，帶領同學體驗不同職業的業態，兩代人在愉快有趣的互動環境下增添了雙向的心聲瞭解。





認識活齡 提高專業機遇

在2021/22學年秋季學期，活齡學院將會再度與應用生物及化學科技學系、酒店及旅遊業管理學院合作，邀請活齡學院會員加入大學課堂，與大學生一起研習老齡化相關課題，一起參與課堂遊戲！

酒店及旅遊業管理學院課程

HTM 4326 Casino and Gaming Management

最後一節活動以結課項目展覽為主要形式，10組同學建立各自的攤位，向各組合作的活齡會員、初次拜訪的活齡人士及其他嘉賓講解本組的項目。每組學生和會員熱烈就項目設計進行交流，學習氣氛高漲。這是活齡學院第二年與酒店及旅遊業管理學院就GIE-IAAE活齡教育模型進行合作，再次感謝Dr Linda Woo，讓活齡會員參與到這個有意義且有趣的課堂活動中！





認識活齡 提高專業機遇

應用生物及化學科技學系課程

ABCT 3411 Principles of Nutrition

9個活齡會員與學生們分享自己日常的膳食搭配和食品的標籤，學生們就此為會員們撰寫一份營養分析及提供建議。學生們也希望日後有更加多更深入的跨代課堂互動與年長人士進行交流。



應用生物及化學科技學系課程

ABCT Nutrition Workshop

16名活齡會員在11月與一班碩士學生在一連4場的營養學工作坊上緊密互動，與學生兩兩成組，學生對會員的飲食習慣和身體指標進行分析，並就體重管理、肌肉健康、食物營養給會員提供建議。會員們紛紛表示工作坊對自身退休後的健康管理非常有用，對合作的學生贊許有加，希望日後能就這類跨代課堂合作繼續合作，讓學生們能與真實的長者委托人進行互動，為日後職業道路做準備。



i-GESS 跨代共學5Cs班

由「李錦記家族基金」與「擇善基金會」共同贊助，與浸會大學聯合舉辦的「i-GESS跨代共學5Cs班」計劃，已於10月開始第一期的活動。

第一期的合作學校為**天主教慈幼會伍少梅中學**，與該校學生共創以「樂齡科技」為題的意念藍圖。活齡學院及浸會大學教育學系學生組成義工小組，並且一同出席五小時訓練，學習跨代溝通的技巧及了解其重要性，令年青人及長者都能學會找到一個適合的平台建立互相理解及尊重的關係。

在訓練的尾聲，小組為及後加入計劃的伍少梅中學生設計了三次活動，以消除年青人及長者雙方刻板印象，了解與年齡相關的身體機能變化以及共創並匯報意念藍圖。

活動期間，中學生與會員樂於分享生活上及校園生活點滴；而伍少梅中學老師亦樂見該校學生有足夠時間與眾會員交流，以培養學生「服務他人，貢獻社會」的精神。



i-GESS 跨代共學5Cs班



下一期的合作學校為文理書院, 訓練及活動將於明年一月及二月舉行, 並會帶中學生走出校園, 體驗大學校園學習生活。精彩的活動內容將於活齡學院的面書專頁發佈, 請追蹤及讚好本學院專頁, 以確保收到我們最新的活動消息。

而第三期的義工招募將於明年一月底開始, 並會透過會員通訊發出, 萬勿錯過!

合作機構

贊助機構

i-GESS 跨代共學5Cs班

第三期義工招募 將於22年1月底開始

合作學校：曾壁山（崇蘭）中學

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

Funded by 撥款資助



www.sie.gov.hk

活齡學院有幸成為社會創新及創業發展基金（社創基金）專責小組今年全數資助的四個以推動跨代數碼共融為主題的創新項目之一，期望透過青年參與，協助提升長者學習和使用數碼科技能力和興趣，並同時促進青年就業。

在疫情期間，長者使用手機、電腦或網路資源的能力愈發重要，長青共學的方式對提高長者的數碼參與、縮小代際數碼素養差距、以及優化雙方的身、心及生活質素有很大益處。香港理工大學應用社會科學系活齡學院有幸獲得社會創新及創業發展基金贊助，開展為期2.5年的「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你”循證研究項目。

該項目以理論為基礎，希望通過與各持份者共同設計多樣化、分級制的教學內容和提供“授後”學習活動，提升長者數碼科技學習樂趣、跨代互動和朋輩支持。我們攜手各界別的領航者共同參與項目執行，以期實現多代賦能，建立一個能與社會各界共享的跨代數碼共融訓練模型。

The poster is for the 'Long Green Digital Station - Fun Fun Clock Needs You' project. It features a central illustration of a woman (elderly learner) surrounded by icons representing different stakeholders: young mentors/volunteers, social workers, elderly mentors, and peer supporters. The text is in both Chinese and English. The English title is 'Model and Capacity Building for Intergenerational Digital Literacy Training for Older Adults in Hong Kong'. The poster details the project's purpose, content, and target audience.

主辦單位
85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學
Institute of Active Ageing 活齡學院

撥款資助
SIE FUND 社創基金
www.sie.gov.hk

「長」青數碼加油站 Fun Fun 鐘需要你

Model and Capacity Building for Intergenerational Digital Literacy Training for Older Adults in Hong Kong

年輕導師及義工
長者導師
長者學員
社福業界
位點夥伴

計劃目的
該項目以理論為基礎，希望通過與各持份者共同設計多樣化、分級制的教學內容和提供“授後”學習活動，提升長者數碼科技學習樂趣、跨代互動和朋輩支持。我們攜手各界別的領航者共同參與項目執行，以期實現多代賦能，建立一個能與社會各界共享的跨代數碼共融訓練模型。

計劃內容 2021年10月 - 2024年3月

1/ 需求分析
進行焦點小組討論以優化項目設計

2/ 訓練開發
預培訓課程
• 記憶及認知能力訓練工作坊
• 網上學習平台教學
數碼科技培訓課程和「授後」學習活動
• 在全港三區提供三種難度的數碼科技培訓課程
• 設立諮詢點提供數碼支援
• 學員有機會到數碼旗艦店接受培訓及當義工
• 學員能參與個人學習旅程紀錄片製作

3/ 模型發展
根據學習理論和長者數碼科技接受模型，通過定量定性混合研究方法分析個人及機構層面的訓練成果

4/ 能力建設
利用研究數據以優化跨代數碼共融訓練模型，並編纂成冊與各社會各界分享。

主要對象
60歲及以上
期望終身學習的年長人士
35歲以下
有志擔任導師或義工的年青人士

更多資訊
請掃描二維碼訪問
香港理工大學活齡學院網址
PolyU IAA

查詢聯絡
Joyce Lin Tel: 3400 8968 / Email: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk
Janis Shek Tel: 3400 8970 / Email: sin-ying.shek@polyu.edu.hk

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

近月, 項目研究團隊已對長者、年輕導師、年輕義工、非政府機構、學界專家等持份者**進行焦點小組或個人訪談**, 瞭解兩代的對數碼學習的見解、需求、動機等, 從而設計更加貼合用家需求的項目內容。

目前, 我們已開放**招募課程導師**。因該項目將會採取**跨代共教**的模式, 我們誠邀**50歲及以上的同輩導師**和**35歲或以下的年輕導師或義工**參與到項目的數碼訓練課程教學和服務中。各位會員可以邀請家人及年青人朋友們一齊報名, 為各區長者提供機會學習數碼課程!

數碼導師

工作内容:

1. 在2022年4月-2024年3月期間為地區長者教授智能數碼科技知識, 請在報名表中示意可服務時間
2. 本期將在2022年4月-10月在尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心開班
3. 每名導師負責教授一門課程 (如「社交媒體應用入門」), 包括製作講義、設計及評估作業等
4. 每門課程由八堂課組成, 年青導師每星期周末上一堂 (同輩導師負責平日四堂), 每堂兩小時
5. 須與一名同輩導師合作, 互相跟進教學進度
6. 可自行選擇在同輩導師的平日課堂中擔任助教, 協助解決學員操作上的困難
7. 導師薪金: \$250/小時, 合約以4堂課共8小時為標準
8. 助教薪金: \$150/堂, 以實際出席堂數結算

報名條件:

- 35歲及以下; 50歲及以上
- 有較好的與長者相處技巧及經驗
- 有數碼科技教學或義工經驗者更佳

合適人選將2022年1月中前收到面試邀請

報名步驟:

1. 掃描以下二維碼填寫問卷



同輩導師



年輕導師

2. 數碼導師發送履歷至Joyce Lin: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk
(注意, 只有完成兩步的參與者才會被進一步聯係)
3. 如有需要, 可前往報名頁面下載履歷模板

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

數碼義工

工作内容:

1. 在2022年4月-2024年3月期間為地區長者解答手機操作難題, 請在報名表中示意可服務時間
2. 本期將在2022年4月-10月在尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心進行服務
3. 每星期服務兩天, 每天三小時, 具體服務時間可另行協商
4. 薪金: \$70/小時, 合約以一個月共24小時為標準

報名條件:

- 35歲及以下
- 有豐富的義工服務經驗, 服務對象/合作夥伴是長者更佳
- 有充足的耐心、同理心和跨代溝通技巧

合適人選將2022年1月中前收到通知

報名步驟:

掃描右方二維碼填寫問卷

該項目訓練課程將於**2022年4月正式開始**, 將與**尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心**合作, 請各位會員踴躍參加啦!



左: 活齡學院項目主頁
右: 社創基金項目主頁



主辦單位
85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學
Institute of Active Ageing 活齡學院

撥款資助
SIE + FUND 社創基金
www.sie.gov.hk

招募! 同輩數碼科技導師

「長」青數碼加油站 Fun Fun 鐘需要你

Model and Capacity Building for Intergenerational Digital Literacy Training for Older Adults in Hong Kong

項目簡介

該項目以理論為基礎, 希望通過與各持份者共同設計多樣化、分級制的教學內容和提供「授後」學習活動, 提升長者數碼科技學習興趣、跨代互動和朋輩支持。我們攜手各界別的領航者共同參與項目執行, 以期實現多代賦能, 建立一個能與社會各界共享的跨代數碼共融訓練模型。

工作內容

- 在2022年4月-2024年3月於合作機構為地區長者教授智能數碼科技知識, 請在報名表中示意可服務時間
- 本期將在2022年4月-10月在尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心開班
- 每名導師負責教授一門課程(如「社交媒體應用入門」), 包括製作講義、設計及評估作業等
- 每門課程由八堂課組成, 同輩導師每星期平日上一堂(年青導師負責周末四堂), 每堂兩小時
- 須與一名年青導師合作, 互相跟進教學進度
- 可自行選擇在年青導師的平日課堂中擔任助教, 協助解決學員操作上的困難
- 導師薪金: \$250/小時, 合約以4堂課共8小時為標準
- 助教薪金: \$150/堂, 以實際出席堂數結算

報名條件

- 50歲或以上
- 有較好的與長者相處技巧及經驗
- 有數碼科技教學或義工經驗者更佳

合適人選將2022年1月中前收到面試邀請

報名步驟

- 掃描以下二維碼填寫問卷, 及
- 將個人履歷發送至Joyce Lin / Janis Shek
- 如有需要, 可在報名頁面下載履歷表格

查詢聯絡

Joyce Lin Tel: 3400 8968 / Email: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk
Janis Shek Tel: 3400 8972 / Email: sin-ying.shek@polyu.edu.hk

更多資訊

請掃描二維碼訪問
香港理工大學活齡學院網址
PolyU IAA

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

Funded by 撥款資助



www.sie.gov.hk

主辦單位
85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學
Institute of Active Ageing 活齡學院

撥款資助
SIE + FUND 社創基金
www.sie.gov.hk

招募!

年青數碼科技導師

「長」青數碼加油站

Fun Fun 鐘需要你

Model and Capacity Building for Intergenerational Digital Literacy Training for Older Adults in Hong Kong

項目簡介

該項目以理論為基礎，希望通過與各持份者共同設計多樣化、分級制的教學內容和提供“授後”學習活動，提升長者數碼科技學習興趣，跨代互動和朋輩支持。我們攜手各界別的領航者共同參與項目執行，以期實現多代賦能，建立一個能與社會各界共享的跨代數碼共融訓練模型。

工作內容

- 在2022年4月-2024年3月於合作機構為地區長者教授智能數碼科技知識，請在報名表中示意可服務時間
- 本期將在2022年4月-10月在尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心開班
- 每名導師負責教授一門課程（如「社交媒體應用入門」），包括製作講義、設計及評估作業等
- 每門課程由八堂課組成，年青導師每星期末上一堂（同輩導師負責平日四堂），每堂兩小時
- 須與一名同輩導師合作，互相跟進教學進度
- 可自行選擇在同輩導師的平日課堂中擔任助教，協助解決學員操作上的困難
- 導師薪金：\$250/小時，合約以4堂課共8小時為標準
- 助教薪金：\$150/堂，以實際出席堂數結算

報名條件

- 35歲及以下
- 有較好的與長者相處技巧及經驗
- 有數碼科技教學或義工經驗者更佳
- *合適人選將2022年1月中旬收到面試邀請*

報名步驟

- 掃描以下二維碼填寫問卷，及將個人履歷發送Joyce Lin: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk
- 如有需要，可在報名頁面下載履歷模板

查詢聯絡

Joyce Lin Tel: 3400 8968 / Email: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk
Janis Shek Tel: 3400 8970 / Email: sin-ying.shek@polyu.edu.hk

更多資訊

請掃描二維碼訪問
香港理工大學活齡學院網址
PolyU IAA

長者學員

位點夥伴

長者導師

社福業界

主辦單位
85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學
Institute of Active Ageing 活齡學院

撥款資助
SIE + FUND 社創基金
www.sie.gov.hk

招募!

年青數碼科技義工

「長」青數碼加油站

Fun Fun 鐘需要你

Model and Capacity Building for Intergenerational Digital Literacy Training for Older Adults in Hong Kong

項目簡介

該項目以理論為基礎，希望通過與各持份者共同設計多樣化、分級制的教學內容和提供“授後”學習活動，提升長者數碼科技學習興趣，跨代互動和朋輩支持。我們攜手各界別的領航者共同參與項目執行，以期實現多代賦能，建立一個能與社會各界共享的跨代數碼共融訓練模型。

服務內容

- 為地區長者解答手機操作難題
- 在2022年4月-2024年3月於合作機構進行服務，請在報名表中示意可服務時間
- 每星期服務兩天，每天三小時，具體服務時間另行協商
- 本期（2022年4-10月）將在尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心服務
- 津貼：\$70/小時，服務以1個月（共24小時）為標準

報名條件

- 35歲及以下
- 有豐富的義工服務經驗，服務對象/合作夥伴是長者更佳
- 有充足的耐心、同理心和跨代溝通技巧
- *合適人選將2022年1月中旬收到通知*

報名方法

- 掃描以下二維碼填寫問卷

查詢聯絡

Joyce Lin Tel: 3400 8968 / Email: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk
Janis Shek Tel: 3400 8972 / Email: sin-ying.shek@polyu.edu.hk

更多資訊

請掃描二維碼訪問
香港理工大學活齡學院網址
PolyU IAA

長者學員

位點夥伴

長者導師

社福業界

資訊及通訊科技終身學習課程

爲了提高第三齡人士應對後疫情時代混合學習模式的能力, 活齡學院自2021年11月起至2022年4月將會每月舉行Zoom進階學習班, 除了基本功能操作外, 令參加者提高對Zoom軟件的感識及熟練度, 日後無論作爲導師或學員都能更有效地應用。該培訓班由活齡學院提供設備以供學習, 費用全免。會員們敬請留意電郵通知報名啦!

2021年11月教學

2021.11.24

第一期的Zoom進階學習班順利於11月24日進行, 各位會員都十分積極踴躍發問, 為求對Zoom操作增加認識。看到會員們收獲滿滿, 活齡學院的職員也替他們感到十分高興! 會員們, 繼續加油, 繼續學習!



2021年12月教學

2021.12.23

第二堂的Zoom進階班亦順利於12月23日進行, 今次更邀請到上一堂的會員擔任義工, 將上次所學的再次發揮, 以協助今次的學員們解決種種操作難題。看到義工們落力幫忙, 學員們積極參與及提出問題主動學習, 真體現到活到老, 學到老, 互相學習協作的精神。



資訊及通訊科技終身學習課程

捐助機構



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

2022年1月教學班預告

活齡學院月度培訓
Jan 2022

友導共學

成為彼此的良師益友

日期：2022年1月21日
時間：下午3-5時
地點：理工大學，具體課室稍後通知
名額：12名，將抽籤產生
費用：全免，完成者將會獲得小禮品
報名：掃描QR code填寫報名表
截止：2022年1月18日中午12時

Zoom進階學習班

強化使用Zoom的技巧：

- 簡報分享
- 分組討論及投票
- 畫面互動
- 管理參與者

3400 8972/3400 8968

sin-ying.shek@polyu.edu.hk
joyce-jy.lin@polyu.edu.hk

Room R505, Block R, Shirley Chan Building
The Hong Kong Polytechnic University

polyuiaa

港康碼注册流程

香港健康碼
Hong Kong Health Code

第一步：註冊帳戶

第一部分：個人資料

- 登入 www.healthcode.gov.hk 選擇「註冊帳戶」
- 登記個人資料 (身份證明文件, 姓名及電話)

第二部分：居住地址

公屋租戶

非公屋租戶
有住址證明

非公屋租戶
未能提供住址證明^a

輸入居住地址

輸入居住地址
上載住址證明

輸入居住地址
選擇「未能提供住址證明」

第三部分：帳戶資料

- 設定登入密碼、兩條安全提示問題及答案
- 提交申請後 網頁會顯示登記參考編號

^a會透過郵寄收取個人識別碼

收到個人識別碼的短訊或郵寄信件

第二步：啟動帳戶

- 登入 www.healthcode.gov.hk 選擇「登入系統」
- 輸入身份證明文件號碼及登入密碼
- 輸入早前收到的個人識別碼

成功啟動帳戶!

申請香港健康碼 (一)

政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

創新及科技局
Innovation and Technology Bureau

香港健康碼
Hong Kong Health Code

第三步：上載安心出行紀錄

1. 更新及開啟「安心出行」

2. 選擇香港健康碼系統

3. 上傳出行紀錄到香港健康碼

4. 輸入身份證明文件號碼、登入密碼及短訊驗證碼

5. 輸入短訊驗證碼

6. 提交出行紀錄

第四步：檢視香港健康碼申請結果

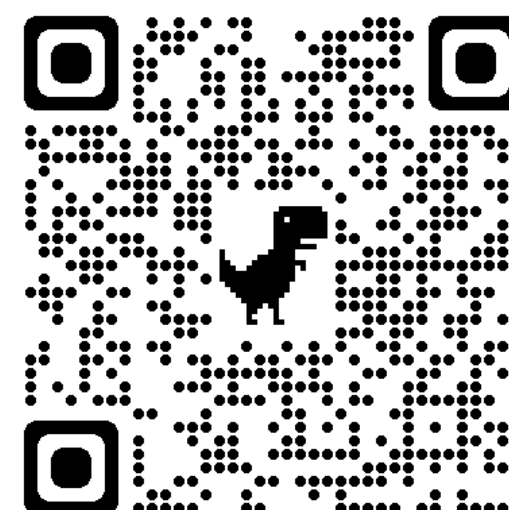
- 登入健康碼網站 www.healthcode.gov.hk
- 選擇「登入系統」
- 輸入身份證明文件號碼及登入密碼
- 選擇「健康申報及申請健康碼」
- 申報過去14日健康狀況
- 按「檢視健康碼」可得知結果***

***健康碼結果有效期至申請當晚11:59

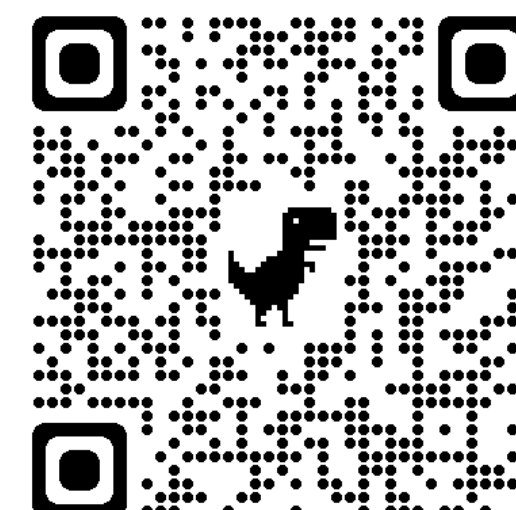
申請香港健康碼 (二)

政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

創新及科技局
Innovation and Technology Bureau



注册官网



視頻教學

講座及研討會

活齡學院2021年12月迎新會

2021.12.28

想不想知道活齡學院嚟緊呢一年有乜嘢新項目同活動玩?

想不想瞭解活齡學院最新發展動向?

迎新會又來了! 詳細信息如下:

日期: 2021年12月28日 (星期二) 下午3:00-4:30

地點: 香港理工大學HJ303室及zoom直播

名額: 現場參與50位; 其餘名額: zoom直播

報名方式: 掃描二維碼

報名截止日期: 2021年12月23日(星期四) 中午12:00



85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY Institute of Active Ageing 活齡學院

活齡迎新會

2021.12.28

詳細信息

想不想知道活齡學院來年有什麼新項目玩?
想不想瞭解活齡學院最新發展動向?
迎新會又來了! 詳細信息如下:

- 01 時間: 2021年12月28日 15:00-16:30
- 02 地點: 理工大學HJ303及Zoom直播
- 03 名額: 50名現場參與
- 04 報名截止日期: 12月23日中午12:00

查詢: Amy Wong 3400 8970
更多資訊, 請瀏覽我們的新網站:
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/>



專家講座: 活出正能量——給你和家人的一份聖誕禮物

2021.12.14

由國際教練聯盟的專業認證教練(ACC, International Coach Federation)、正向智商教練 (PQ Coach)、註冊社工Rowena演講的「活出正能量——給你和家人的一份聖誕禮物」順利於12月14日以實體及Zoom同步進行, 總共吸引了超過80位活齡學院會員參與。Rowena向我們介紹了認識對付心魔 (負面情緒和思想) 的方法, 傳授我們學習鍛煉思維肌肉的小練習 - PQ Reps, 及介紹我們認識提升精神健康及正向智商的小技巧, 了解心魔和心聖的存在。Rowena在這兩小時向大家作出的心靈療愈, 確實讓會員們上了很寶貴的一課, 並且激發了我們自我認識、精神健康、人際關係及生涯規劃方面的思考。



活齡精彩時刻

香港理工大學首個關於人口老齡化跨學科創新思维的MOOC課程

香港理工大學首個關於人口老齡化跨學科創新思维的MOOC課程經已上線! 各位活齡會員可以掃碼報讀啦~第一輪課程時間為2022年1月10日 – 2022年3月31日, 敬請關注!

人口老齡化是一個對社區福祉影響深遠的全球現象。社會科學、設計、機械工程等學科均為老齡化社會提供獨特的創新工作。為應對人口老齡化問題的加速, 本課程旨在培養學員建立年齡友善的思維與能力, 從而滿足為年長人士而推動的老齡友善之政策、產品以及及服務。本課程的設計建基於超越了單一範疇與問題導向的思維, 並採取多學科、機遇導向手法, 強調推動學員成為推動積極老齡化的一員。



INTERDISCIPLINARY INNOVATIONS FOR POPULATION AGEING

Learn for active ageing!

MASSIVE OPEN ONLINE COURSE

ENROLL NOW



白雪總監出席星級IT老友記頒獎典禮

2021.12.15

活齡總監白雪博士出席「資訊及通訊科技終身學習課程」計劃下的星級IT老友記頒獎典禮, 作為獲獎機構領獎。



活齡精彩時刻

白雪博士出席「賽馬會50+共創豐盛計劃」開幕禮暨頒獎典禮

2021.12.08

香港理工大學活齡學院總監白雪博士近日出席「賽馬會50+共創豐盛計劃」開幕禮暨頒獎典禮，進行「推廣積極樂齡及長者正面形象」為題的分享，介紹「積極樂齡」概念及推動長者正面形象的方法。



白雪博士出席「賽馬會齡活城市計劃 - 齡活大使嘉許禮」

2021.12.02

嶺南大學 (嶺大) 亞太老年學研究中心於12月2日 (星期四) 舉行「賽馬會齡活城市計劃 - 齡活大使嘉許禮」，以「耆力無限. 共建齡活社區」為題，表揚全港18區的「齡活大使」在過去六年積極推廣長者及年齡友善文化的貢獻。香港理工大學活齡學院總監白雪副教授受邀出席，與專家學者、齡活大使及青年大使討論「如何推動社會參與以實踐長者及年齡友善社區」。



活齡精彩時刻

每年活齡學院顧問委員會及活齡學院管理委員會都會聚首一堂，回顧過去一年學院的工作，並為未來一年的發展確立目標。而兩個委員會分別在十二月開會，檢視活齡學院豐富的項目及其成果。

而活齡學院早前獲和富慈善基金邀請出席「和富社區伙伴聚會2021」，與一聚經驗豐富的伙伴交流意見及心得，並取得行業的最新資訊。在此感謝和富慈善基金邀請。



2021.12.17 活齡學院顧問委員會



2021.12.09 活齡學院管理委員會



Wofoo Networking Gathering 2021

和富社區伙伴聚會2021

2021.12.10「和富社區伙伴聚會2021」

防疫須知

- 1. 必須在校園及課室內戴上口罩
- 2. 最少保持1.5米社交距離
- 3. 如當天有發燒、身體不適、在工作坊/講座前14天內曾有境外旅遊記錄的人士或居住大廈有確診個案者, 請預早通知活齡學院並留家休息

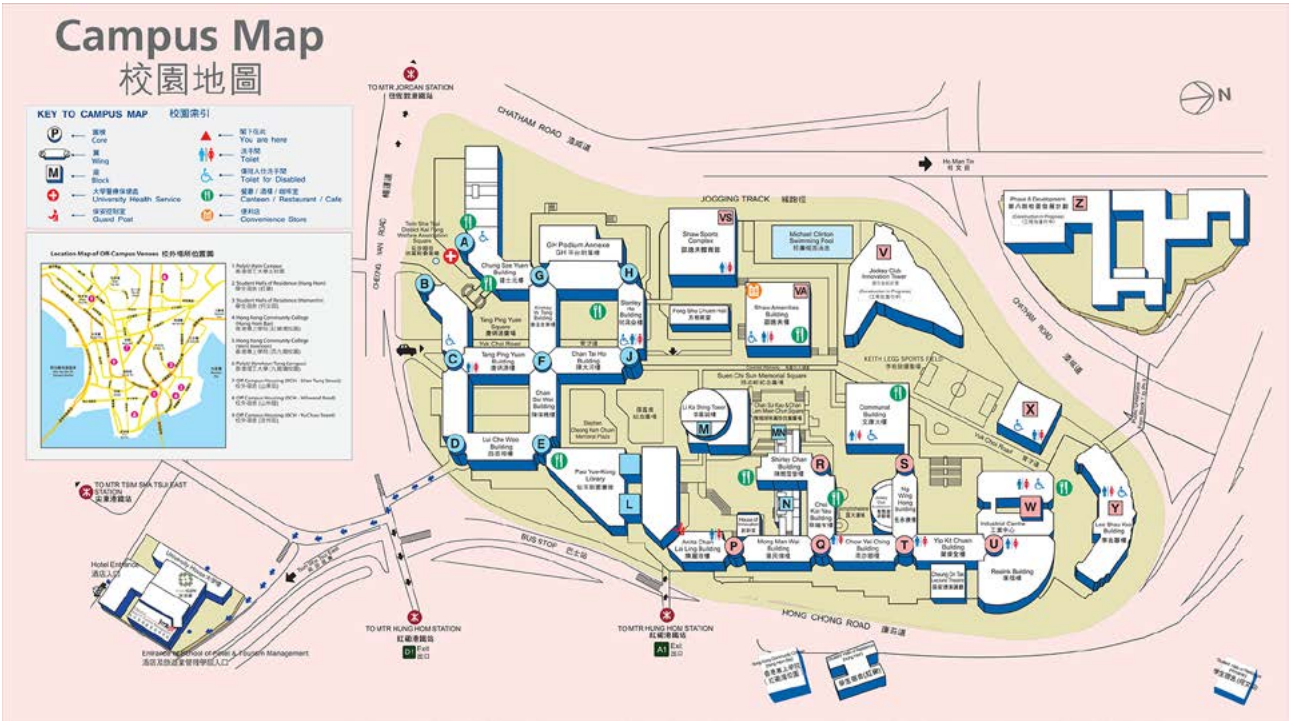
惡劣天氣的安排

各類型警告信號		
一號戒備信號	所有課堂及講座照常舉行	
三號戒備信號		
黃色暴雨警告信號		
紅色暴雨警告信號		
黑色暴雨警告信號 或 八號強風信號或以上的上課安排	警告信號生效時間	上課安排
	早上6:30至正午12:00	所有下午2:00前的課堂及講座將會取消
	正午12:00至下午4:30	所有正午12:00至下午6:30前的課堂及講座取消
	警告信號取消時間	上課安排
*警告信號於早上6:30前生效, 所有室外活動將會取消	正午12:00或之前	所有下午2:00後的課堂及講座將會如期舉行 (另行通知除外)
	下午4:30或之前	所有下午6:30後的課堂及講座將會如期舉行 (另行通知除外)

已開始的活動將繼續進行, 活齡學院職員會根據當時情況決定是否提前終止活動。

活齡學院官方網站

更多精彩資訊, 請瀏覽:
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/hk/>



入會指南

- 1. 50歲或以上人士;
- 2. 持香港永久性居民身份證;
- 3. 一年會籍: \$140 (即日至2022年12月31日)
- 4. 可親臨活齡學院辦公室填寫會員申請表, 並以現金或支票方式繳交入會費用; 或填妥會員登記表格, 連同劃線支票 (抬頭請寫「香港理工大學」) 寄回活齡學院辦公室 (香港理工大學活齡學院陳鮑雪瑩樓R505室)。

聯絡我們

理大活齡學院
陳鮑雪瑩樓R505室

3400 8970

dhiaa@polyu.edu.hk

Polyuiaa 活齡學院

polyuiaa