



地址

香港理工大學活齡學院
陳鮑雪瑩樓 R505 室

聯絡方式

✉ dhiaa@polyu.edu.hk

☎ 3400 8970

📠 2994 5690

網址及社交媒體

🌐 <http://iaa.apss.polyu.edu.hk>

📘 Polyuiaa

📷 Polyuiaa

十週年紀念特刊

10th Anniversary Commemoration Publication

活齡學院

2010-2020







目錄 CONTENTS

賀辭及獻辭	01 - 16
總監感言	17 - 20
關於活齡學院	21 - 30
18個活齡的故事	31 - 54
獎項	55 - 56
活齡顧問委員會	57
活齡管理委員會	58
活齡學院成員	59

賀辭及獻辭

MESSAGES





香港理工大學活齡學院十周年誌慶

終身學習
豐盛人生

行政長官林鄭月娥





香港理工大學活齡學院十周年誌慶

勤學展志
樂活頤年

政務司司長張建宗





香港理工大學活齡學院十周年誌慶

活學毅志
松柏長青

勞工及福利局局長羅致光



香港理工大學活齡學院十周年誌慶

好學不倦 養智頤年



安老事務委員會主席林正財

香港理工大學活齡學院十周年誌慶

英才得展 再創新猷



安老事務委員會前主席梁智鴻醫生

香港理工大學活齡學院二十周年誌慶

惠益耆老

樂在遐年



安老事務委員會第三任主席陳章明





香港理工大學活齡學院十周年誌慶

活出耆彩 齡夢圓愛

香港理工大學活齡學院

前總監錢黃碧君女士



香港理工大學活齡學院十週年 誌慶

樂育耆英

尖沙咀街坊福利會理事長

蘇仲平院士
MH



敬題

香港理工大學活齡學院十周年誌慶

活躍金年廣見識
齡遐不懼學無涯
十載耕耘根基壯
歲月不阻心嚮菁



香港理工大學活齡學院

前總監黎永亮講座教授

香港理工大學活齡學院十周年誌慶

炳燭之明
擇善而從

擇善 ZESHAN
FOUNDATION

香港理工大學活齡學院十週年誌慶

集賢施愛
惠澤社群



凱瑟克基金

Keswick Foundation Limited

香港理工大學活齡學院十周年誌慶

璀璨活齡
長青共融



香港理工大學活齡學院

活齡大使石修先生

香港理工大學活齡學院十周年誌慶

推動積極活齡 活出精彩人生



香港理工大學校長滕錦光



敬賀

香港理工大學活齡學院十周年誌慶

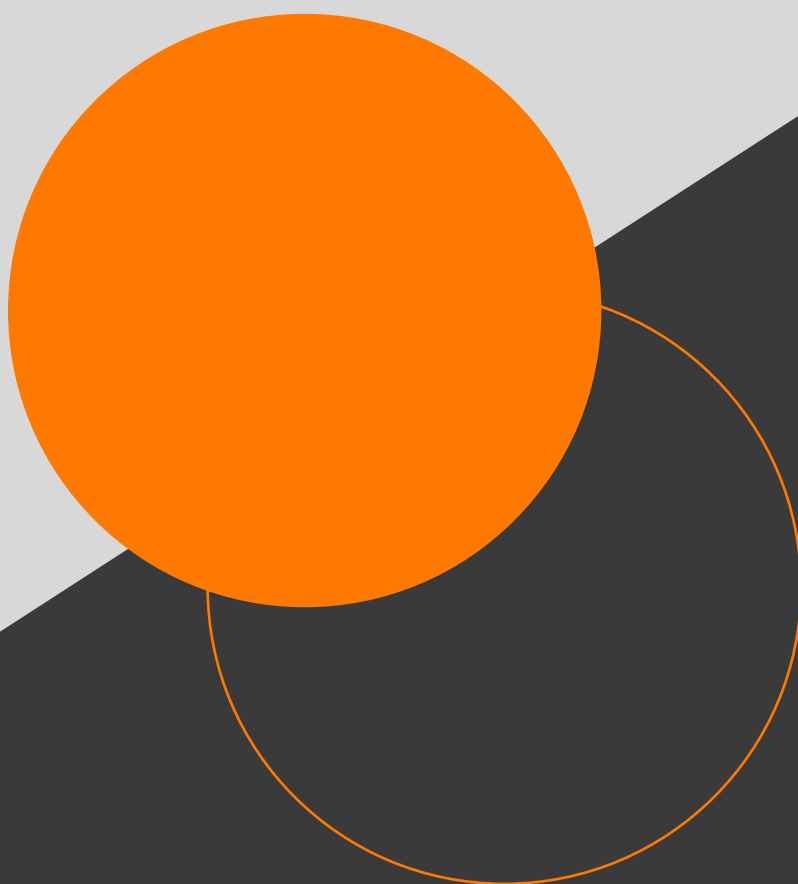
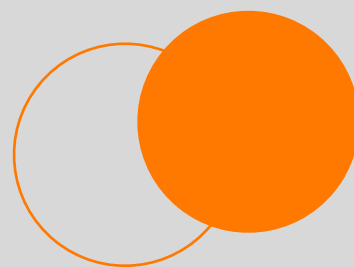
關愛共融 樂享頤年



香港理工大學活齡學院總監白雪博士

總監感言

MESSAGES







白雪總監

香港理工大學活齡學院總監

正值香港理工大學活齡學院成立10周年誌慶的日子，我謹代表活齡學院感謝大學、政府、捐助機構、歷屆總監、學院成員、參與者及公眾一直以來的支持、參與和信任。我很榮幸作為活齡學院的第三任總監，以紀念刊形式與大家分享學院過去發展歷程、成就、活齡人士想法，及未來展望等精彩內容；並期待將來繼續與學院成員一起出謀獻策，進一步推動活齡學院的蓬勃發展。

全賴一群關心社會並洞悉香港人口老化問題的學者們的交流和努力，香港理工大學醫療及社會科學院 (Faculty of Health and Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University) 轄下的活齡學院於2010年7月成立。參照世界衛生組織 (World Health Organization) 2002 年提出的「活齡」概念，我們堅信，當長者的身心健康、社會參與和安全感均達到舒適的狀態，其豐富的人生智慧和經驗便能轉化為另一種方式再次貢獻社會，成為社會重要的資本，造福人群。

自成立以來，活齡學院秉承「活學未遲 開心此時」的理念，為長者們提供終身學習、義務工作、就業配對、跨代交流及積極參與社會發展的平台，從而推動實現老有所學、老有所為、跨代共融。此外，學院更是推崇服務循證為本，逐步成為推動跨專業老年研究發展的引擎，並成功將相關的實踐和研究經驗、知識和理論，融入到大學不同專業和學科的教學內容之中。我們希望透過不同專業之間的協同效應，可以在學校的教研發展、學生的學習需要及長者的社會參與中探索出可持續的互補共贏的模式。



適逢社會運動及全球疫症肆虐，在社會最艱難的歲月中，全賴活齡學院一眾成員與會員一起風雨同路，在充滿未知的情況下支撐著學院的運作和發展。本院現已由從前的面授式課程轉至線上形式，除了以嶄新的模式教授課程，同時開放多個網上平台供學員交流心得，而五至六月的網上直播觀看數字亦值得鼓舞，線上FACEBOOK直播觀看總人次高達千人以上。學習模式上的轉變可能會使部分成員不適應，因此我們亦著重給予學員心理及技術上的輔助、支持和鼓勵，使他們在疫情期間也能保持學習和積極心態，即便在家亦一貫「終身學習」的宗旨。

本人作為香港理工大學社會科學院副教授，應用老年學及服務管理(榮譽)文學士學位的課程主任及香港政府社會福利諮詢委員會成員，主要從事有關積極活齡、家庭老年學、社會政策、社會照顧及長者晚年健康的教學及實證研究。我希望自己的學術研究成果及經驗，可推動活齡學院在科研和實踐上繼續發展。

回顧過去十年，是一段歷程，成果纍纍。活齡學院有賴香港理工大學及捐助機構的支持，特別鳴謝凱瑟克基金、恒愛慈善推動基金、李錦記家族基金、擇善慈善基金、和富慈善基金及長者學苑發展基金等等，使本院在港茁壯成長，更成為一所國際性學術研究及實踐中心。至今，學院五十歲以上的合資格會員人數已突破4,000人。未來，我們希望繼續與社會各界及不同捐助機構攜手合作，發揮同心同德的精神，帶領活齡學院走進新的發展里程。在此，但願我們為過去感恩之餘，亦能在當中沉澱思考，累積經驗，同時不忘肩負起未來的使命，合力為活齡人士創造更美好的未來。

二零二零年八月

關於活齡學院 ABOUT IAA



“

活學未遲
開心此時



學院里程碑

MILESTONES

研究：
活齡學院成立、舉行
「跨專業知識及
實踐積極頤年」研討會

就業配對：
開始舉辦 課程、講座、
義工服務及就業配對

講座：
神奇的寵物治療
提升長者的生治質素

實踐：
「長青學術及文化
交流團 - 台灣」

實踐：
「長青學術及文化
交流團 - 韓國」



講座：
老年、公共衛生及福利

講座：
新時代中的高齡人士實踐 -
從健康老齡化研究中學習

實踐：
「長青學術及文化交流
團 - 新加坡」

跨代共融：
李錦記家族基金贊助
「跨代共融英語計劃」

跨代共融與研究：
擇善基金會贊助「GIE –
Infusion Active
Ageing Education計劃」

共創線上學習新模式
持續終生學習創新猶



實踐與跨代共融：
恆愛慈善基金贊助舉辦「長青
學術及文化交流團」

一星期體驗大學計劃

研究：
舉行五周年名人講座系列、活
齡國際研討會、積極活齡週

終身學習：
安老事務委員會長者學苑發
展基金贊助「長者學苑在理大
活齡學院計劃」

就業配對：獲僱員再培訓局委
任進行有關年長人士再培訓
需要的研究 及開始舉辦僱員
再培訓局課程

實踐與義務：
滴水基金會贊助舉行「反斗奇
兵」

跨代共融與研究：
李錦記家族基金贊助「代代有
愛、家家築愛」計劃

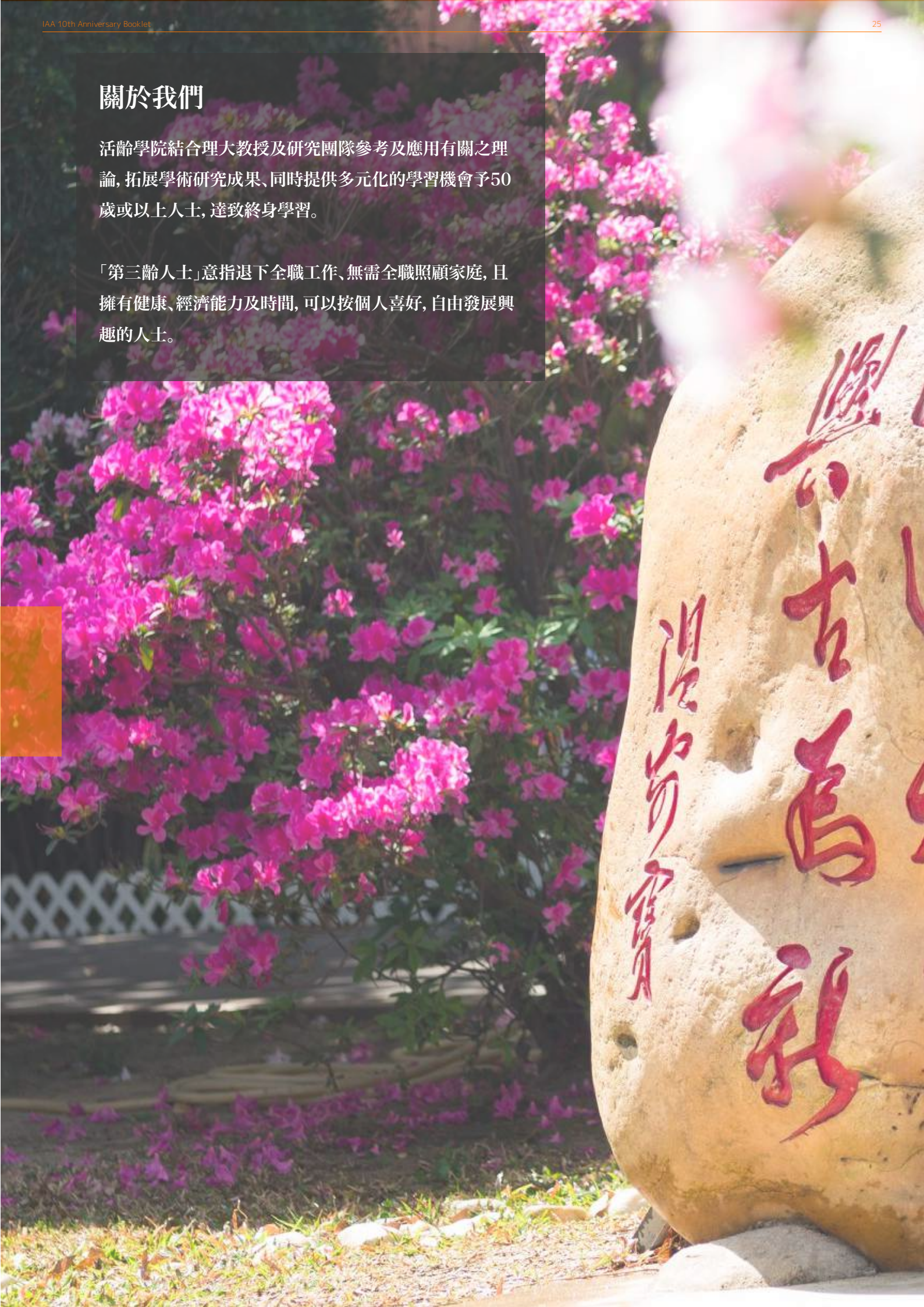
實踐、義務與研究：
和富慈善基贊助「活齡開心速
遞」計劃

終身學習與研究：政府資訊科
技總監辦公室贊助兩年長者
進階數碼培訓計劃

關於我們

活齡學院結合理大教授及研究團隊參考及應用有關之理論, 拓展學術研究成果、同時提供多元化的學習機會予50歲或以上人士, 達致終身學習。

「第三齡人士」意指退下全職工作、無需全職照顧家庭, 且擁有健康、經濟能力及時間, 可以按個人喜好, 自由發展興趣的人士。





明道利

成為會員

入會資格：

50歲或以上人士

持香港永久性居民身份証

入會登記程序：

可親臨香港理工大學活齡學院辦公室填妥會員申請表 附上近照一張, 以現金或支票方式繳交入會費用

或前往 <下載區> 下載會員登記表格填妥會員登記表格 連同劃線支票 (抬頭請寫「香港理工大學」) 寄回辦公室

會費：

一年會籍 港幣130元

學院願景、使命和目標

VISION, MISSION AND AIMS





願景

為應對香港人口老化的問題, 香港理工大學活齡學院旨在回應老年人口的需要, 提高城市對老年人相關政策的注意, 並成為一個國際性跨學科的研究和教育中心。

使命

香港理工大學活齡學院致力以跨學科教育、研究及實踐, 促進積極老齡化, 關注第三齡人士的生活質素及社區支援。學院透過進行不同類型的科研、課程及活動, 讓他們實踐夢想, 延續精彩人生, 繼續貢獻社會。

目標

香港理工大學活齡學院是一所跨學科研究和學術中心。致力於透過跨學科教育與學術活動, 推動積極活齡、進行跨學科老年學研究、建立積極活齡全人健康模式、促進本地與海外老年學研究及交流、提供不同機會予活齡人士。



終身學習

為鼓勵活齡人士終身學習，持續進修，活齡學院籌辦多種不同類型的課程，包括與理大專業進修學院活齡文憑、第三齡體驗大學課程、旁聽生計劃、積極學習課程、講座、學術及文化交流團、海上學習之旅、義務工培訓、再就業培訓、資訊科技課程，供50歲或以上的活齡人士善用餘暇修讀。課程內容多元化實用兼備，學以致用。

許多年長人士都擁有一顆孜孜不倦，追求知識，終生學習的上進心。他們年輕時或許因家庭及經濟所限，未有機會接受正規教育，又或者希望於已有的教育水平更上一層樓，修畢大學課程一圓所願。活齡學院為他們提供不同的學習計劃，讓他們走進課室，鼓勵退休人士互相學習和分享，與社會同步，延續精彩人生。



終身學習



促進跨代共融



貢獻大學科研及教育





促進跨代共融

香港退休人口快速增長，而他們正在尋求積極、有活力的生活方式。由李錦記家族基金贊助的「跨代英語共融計劃」和「代代有愛 家家築愛」計劃，冀望在高齡化社會中，協助第三齡人士裝備好未來生活和建立和諧的多代家庭關係，內容包括不同的講座、工作坊及體驗活動，讓第三齡人士裝備好自己，在一連串的活動後活齡人士為家人兒孫計劃活動，一起築起快樂和諧的多代家庭關係。

而且在理大校園內亦舉辦「生命同行學長計劃」、「跨代文化遊」、「共創工作坊」等跨代活動，旨在為活齡人士以及理大學生提供一個跨代的共融溝通平台。活齡人士擁有豐富的人生閱歷及經驗，能夠與學生就不同的事情分享觀點，讓他們增廣見聞，並促進兩代共融，遠至互相了解，互相尊重，冀能將此和而不同的理念擴展至社會不同層面。而長青學術及文化交流之旅亦促進活齡人士與學生與之間的合作、互動及交流。交流團由旅程策劃至出發都由長青合作完成，交流團提供了良好的環境讓雙方加深了解。

貢獻大學科研及教育

活齡學院支持學院的71位研究成員進行各類型的科研項目。活齡學院的研究成員擁有不同的學術背景及研究領域專長，促進多元化及跨專業的研究及發展，加強本院第三齡項目的推展及活動發展。另外，香港賽馬會慈善信託基金主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港大學秀圃老年研究中心、嶺南大學亞太老年學研究中心，以及香港理工大學活齡學院，與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

為迎接高齡化人口所帶來的挑戰與機遇，擇善基金會贊助「GIE – Infusion Active Ageing Education計劃」，計劃結合理大不同學系的專業，銳意培育不同學系充滿熱誠的學生，於畢業前裝備自己投身與服務長者的相關行業，認識活齡，提升專業機遇，裝備學生成為行業的專才，配合高齡化社會的需要。活齡學院亦為理大應用老年學及服務管理（榮譽）文學士課程提供實習機會，讓他們可於畢業前汲取工作經驗，為期七星期240小時的「校企協作教育」裝備學生相關知識和經驗。



18個活齡的故事

THE EIGHTEEN STORIES

故事分享

回顧過去十年，活齡學院一直默默耕耘，致力於本港推行「活齡」的概念，設計出不同課程及活動予活齡人士參加，以實踐「活學未遲 開心此時」的理念。適逢學院十周年紀念，特意邀請18位會員分享在活齡學院的生活點滴。

學員分享

梁嫚麗 邱秉怡

李富堯 謝培正

黃燕霞 張文婷

鄺耀輝 植秀儀

袁燦甫 趙善球

何錦權 吳志岡

陳瑞卿 周衛民

胡悅容 彭國翹

郭大薇 蔡方仁

**排名不分先後





梁嫻麗

小小導賞員 大大自信心

自從退休後，在2016年參加活齡學院活動後，令我生活起了變化，生活變得充實，並使我感到開朗和充滿活力。每次舉辦名人講座我例必捧場，因為除了增加知識外亦能與外界接軌，擴闊生活圈子，多與人溝通，亦感受大學學習氣氛！我也參與理大義工服務，帶領各區長者來參觀理大校園，透過面向群眾介紹校園特色，加添我不少自信心。

另外，我參與了去年活齡學院舉辦跨代同遊博物館之香港賽馬會呈獻系列「百物看世界 - 大英博物館藏展」長者導賞員培訓，這次活動內心帶來喜悅又緊張，為了做好導賞員工作不斷來回沙田文化博物館十多次，詳盡記錄各件文物出土及歷史，更通宵達旦細看翻查，整個腦袋動起來，到現在還歷歷在目，很難忘！而且令我發現原來自己有這個能力，可以做得到，從來沒想過能成為導賞員，更要在家人面前講解文物時，對我來說難度更高，因與平時溝通不同，而用導賞員身份，令我減去害羞，並變得大膽嘗試，我亦很開心最後能成功做得到，所以活齡學院真的幫助我不少，在這感謝活齡學院。



此外，我曾參與體驗大學為期二星期，當中我能體驗大學生活，上課、午膳、下課及在校舍住宿一晚，課程內容豐富及學習外語，令我增加知識。嘻！不用考試也可以戴上四方帽，穿上學士袍與家人拍照留念，一把年紀有這樣開心活動，心境頓然開朗活潑。回憶當晚活動節目，所有同學赤著腳，一同手拉手玩遊戲，使我感到解脫，為生活而忙碌、緊鎖眉頭為生計和家庭煩惱事情都一掃而空，盡情玩樂，我就像個小孩子返回幼稚園，真開心！眼前一班長者變作小童，在活齡學院能做到，令我們這班長者返老還童，不斷學習向前進！



生命影響生命

李富堯



退休之後，身邊的朋友都稱呼我為「Magic Jackson」，因為我是一位業餘魔術師，熱愛義工服務。直到2013年成為香港理工大學活齡學院會員之後，生活有很大改變。

我修畢活齡學院舉辦之「友導共學」培訓課程，繼而有機會在2014年至2015年舉辦「魔術入門班」，使我學以致用，發揮所學的魔術知識和技巧，達至教學相長。更而在2018年參加由活齡學院和尊賢會舉辦之「滴水基金」之申請，結果獲獎贊助推廣魔術，建立一個魔術團，名為「活齡魔術團」(Active Ageing Magic) 訓練數位新進魔術師，到各長者中心及幼稚園和非營利機構進行魔術教學和義務表演，達到最高的魔術境界，盡展「娛人娛己」的精神 - 能令魔術師與觀眾一起開心愉快。



此外，由於我有興趣與年青人交往，於是參加了2016年至2018年「代代有愛，全英傳語 — 跨代共融英語計劃」義工計劃，與中學生用英語溝通，使我思想更為積極和開朗。與此同時，我也參加了2016至2018年的「生命學長同行計劃」，與大學生互相交流，從中了解他們在學術範疇對學習、生活和社會的看法和態度，令我更加深認識年青的新一代，從而認識年輕一輩的行為和想法，藉此拉近長者與年青人兩代間的距離。最後，我希望介紹我所認識的50+親戚和朋友參與這個大家庭 - 活齡學院。

黃燕霞

活到老 學到老

首先,我很多謝活齡學院,給我機會在此簡介自己退休後的生活點滴!真是有點兒失禮於人前!無論如何,感覺是正能量的,充滿活力和喜樂的人生!

退休前,我是在一間美國百貨公司的香港辦事處負責採購家居用品,每天事務繁多,工作有如泰山壓頂,令我經常十分緊張。正如俗語常云,橡皮圈拉得緊,總會有破斷的一天!退休前,曾眼見公司內數位前輩退休後,每天生活無所事事,沒有了目標,並有患上抑鬱或嚴重疾病,更可惜的是在退休後短短兩年內便返天家。

眼跟前輩的退休生活經驗,在2012年退休前的我像大部份人一樣,會回顧自己的需要和期望,我應該如何渡過退休生活呢?真的不想每日起床後,望天打卦,漫無目的!絕不希望當從職場停下來時就魂歸天國!人總要生活有意義,但如何迎接人生的第三階段呢?

在2013年春季,偶爾間,我閱讀朋友送的一份刊物,介紹活齡學院設有專門給第三齡人士報讀的學分課程,入學資格亦不須要求會考五科合格,所以在好奇心驅使下,我打入活齡學院網頁,查看課程簡介,而我被「營與健」及中醫的「經絡穴位養生防病法」課程所吸引,因人到退休年齡,健康就是財富,亦是餘生所必須知的知識!從2013年秋季開始,我與活齡學院結下不解之緣!

在報讀了活齡學院的學分課程後,我認識一班年齡相若的朋友,大家來自不同的職場,有着不同的人生經驗,卻懷着同一的尋求新知識心態,大家不比較過往,只顧享受學習中的樂趣,特別是小組匯報功課上,同學們的分工合作,分頭搜集資料、商討、修改、組合和匯報等等,同學們和我都是抱着對課程的尊重,用心地去回應講師的要求,絕對認真,一點兒也不鬆懈!這正是給人學習人際關係和溝通方法的好平台,也讓我們經驗到大學生的生活與樂趣!



在課程內容設計上,學院也能關顧到身、心、社、靈上的健康!還記得「反思人生」課程中,講師給我們一個好題目,去反思每人自己生命中的起伏,成功與失敗,喜樂與痛苦;課程後,令我改變對生、老、病、死的觀感,生活從而變得更積極,常懷正能量和喜樂之心,去豐盛餘下的生命,也見同學們間,更懂得分享與關懷彼方!

另一課程「大腦健康與認知障礙的照顧」,給我很大的得着,課程中,除知識講授外,有一天是要安排學員去中心服務一群患有認知障礙的病患者,與他們一起運動、遊戲和交談等,我從沒有接觸過認知障礙病患者,一天的服務後,深深明白到社會上的饋乏和照顧者的痛苦與需要!從此,當遇上朋友家中有老人家患上此病時,更懂得分享自己所學的知識和給與照顧者的關懷與鼓勵!還有兩個令我廣闊視野的人生經驗,在學院安排下,2013年底,我們一行20多人到台北學術交流,探訪台北醫學院和 城市大學等各所大學,與當地長者學院學生們交流學術與心得,分享大家在不同天空下,活到老,學到老的精神,每人都擁有一個豐盛人生,一個快樂的第三齡階段!



另一個旅程就是長青跨代共融旅程,拜訪新加坡的首府大學,與當地學生分組設計長青共融的活動,非常鼓舞性!也參觀不同的老人中心、院舍和住所等。這兩次的學術交流,使我回港後,熱心投入義工服務,回饋社會,每天生活變得更有意義!今年2020年,是活齡學院的10周年紀念,而我仍繼續報讀不同的學分課程中,仍然在努力學習,因我嚮往上課中的樂趣,與相識數載的同學,現今已成好友,一起學習新知識,分享生活點滴,常聚於戶外活動,如行山、燒烤、境內遊、生日聚餐等,每次的聚會,是按不住洋溢空中的歡樂笑聲!

活齡學院這平台,豐富我學識之餘,也增加很多新知識,利用所學,投身義工服務,回饋社會,使生命更有價值!

今天的疫情,未能影響同學間的互相關懷和問候,科技的進步,也不會冷卻同學間的友誼感情!退休後,能增廣見聞時,也認識一班好朋友,大家有着共同目標,度着光采豐盛的人生,夫欲何求!



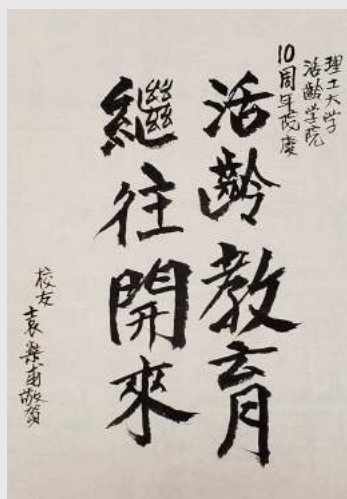


鄺耀輝

愉快又充實的退休生活

我在2010年退休後，參加過很多不同類型的活動，包括到廣州亞運會及亞洲殘疾人運動會當義工，見證了各運動員努力的一面，以及大型運動會的準備和安排，使我大開眼界，獲益良多。接著參加活齡學院薈賢廊的各項活動、學習、教授及分享。當中包括修讀學分制課程、參加海外學術交流團、出任香港鐵路有限公司社區老友大使、接受義工訓練及服務……另外，我又透過「友導共學」成為導師，舉辦了各項急救課程及帶領文化、古蹟、歷史、社區導賞訓練等等。

其實加入薈賢廊後，令我有機會認識一群志同道合的朋友，大家一起參與活動、上課和做運動。透過終身學習，使腦筋靈活，發揮潛能，令生活變得有意義。



袁燦甫

活齡宗旨為你設

活齡十年, 不知不覺已經十年了。

記得第一次參加活齡學院舉辦的心理學課程, 是由博士授課的。其中有體育、跳舞、健康基本動作等課程內容至今我還感到十分受用。最難忘的是一次學業交流, 我參觀廣州退休老幹部學院, 及江門、祈福等照顧長者的場所。我看到他們認真作畫、書法、排唱和勞作等, 生活安排得開心有序。二十多位同學七天豐富食宿, 完全免費! 因為有團體廠家及有心人士感覺活齡學院無私的關懷社會樂意贊助支持。另外活齡學院還會安排專車專人帶領我們去到香港國際機場內之維修廠及供應飛機餐出品廠參觀, 規模之大令人耳目一新。

當然, 活齡學院之前及之後還有些好介紹的! 每季都有舉辦一些太極健身班、書畫國畫、水彩畫油畫班, 各適其適, 我就從中認識些新朋友, 擴闊生活圈子。



何錦權

與理同行

自退休後加入社區長者義務工作，後得該中心推薦到活齡學院修讀累積分課程，繼而當上了該學院為義工。在活齡學院這期間，我參加了數個活動課程，包括大學開辦的旁聽生課程、攝影班、香港地區歷史遊和健體行山等。

我很欣賞旁聽生課程，因為不需要有高學歷，祇要你個人對該科目有興趣，還與大學生一同上課聽書，令我有讀大學的感覺，滿足年青時沒有接受的機會。

另外，我在活齡學院當義工，一邊協助辦公室的工作，另一邊學院同仁又教識我很多有關電腦應用的知識。我有時當活動義工，又可以學習組織安排，又可以參與活動，真是一舉數得。本人真的多謝活齡學院給這機會，使我的退休生活更精采。



陳瑞卿

亦師亦友

一個機緣讓我成為理工大學活齡學院的會員，讓我認識到一班亦師亦友的老友記。創會當年，為了配合推廣，活齡學院開辦了坐式太極班，而我則是班上的太極導師。坐式太極是由傳統的太極發展而成，適合一些初學太極人士及不能長期站立的長者學習。開班後，坐式太極得到很多會員支持及踴躍報名學習，後更成立了坐式太極義工隊，把坐式太極推廣到社區中心及安老院舍，推廣到每一個階層。

“

胡悅容

我與活齡學院偶遇後



2015年退休後加入活齡學院成為會員，參加學院提供的活動後，豐富了退休生活的內容和改變了退休生活的態度。總括來說，退休加入活齡學院後有以下3大轉變。

猶記四年多前，在一個偶然的機會認識了活齡學院並加入成為會員。那時我剛退休並正在香港中文大學忙於應付修讀中的日本研究課程，所以那時我也不是很積極參與活齡學院舉辦的各項活動。抱著好奇的心態，我在活齡學院的第一項活動是報讀了他們為期兩週的「體驗大學課程」。雖然我也曾經歷過大學生涯，但是次「活齡大學」卻驚喜地帶給我一次嶄新的「體驗」，令我吸收了另類的「生活大學」知識，從而擴闊了我的知識領域。尤其值得一提的是透過體驗大學課程的「韓風絮語」的韓語學習班，令我對韓文產生了興趣。課程結束後，我還在一所提供韓文學習的專上學院繼續學習韓語。至今不經不覺已唸至高級程度了！由從未想過在退休後研修一門新的語文到真的做到了這樣的結果，這肯定是我與活齡學院的「偶遇」後而發生的轉變啊！

隨着我修畢中大的碩士課程，我開始積極投入活齡學院的活動。由於我過往工作環境的關係，我經常接觸學生和年輕人。因此，我在活齡學院參加的活動均與學生互動有關，例如，透過參與「生命學長計劃」、「GIE – Infusion Active Ageing Education」計劃，和「IG – ESL」計劃等活動，我及其他活齡學院會員在不同的場合上和大學生們一起設計和組織各種性質的跨代共融活動。

在這眾多的跨代共融活動中，最令我難忘的應該是在2017年5月期間有幸被選中與其他14位活齡會友和15位理工大學生同行，遠赴南韓進行文化交流的經歷了。那次的「長」「青」交流，提供了很多機會給兩代人直接互相交流與溝通。從交流團出發前的準備，包括設計行程、橫幅、團Tee、紀念品和名片卡等。而且到在韓國進行的各項的交流活動，包括探索當地文化、參觀歷史文物、拜訪大學和社福機構等，都是在「長」「青」的團友互相討論、商議和集體參與中順利完成。這些在外地進行跨代共處實在是一次難能可貴的經驗啊！每當提及這經歷時，我都不期然地勾起那些愉快的回憶。



有賴活齡學院提供以上的跨代共融的平台,我對年輕人瞭解多了,從而增長了與他們相處的學問。以往我跟年輕人交往時老是以長輩的口吻跟他們相處,又常常基於自己的角度去理解他們的想法和行為,所以總是不大滿意他們的表現。那時可能礙於我的職權吧,他們只好唯唯諾諾地跟我的方法去做吧了!現在我懂得放下「長輩」的「身分」和「地位」,多從年輕人的處境出發去理解他們對社會、人際關係、工作、學業和前途的看法。這是我加入活齡學院後其中一個很大的轉變。這個轉變也令我感到現在與兒女相處時較以往輕鬆多了。可能我現在不自覺地少了向他們「說教」,所以他們也願意跟我多聊天和多說「爛gag」啊!

若要談到退休加入活齡學院後人生最大的轉變的話,我一定會說是成為活齡學院日本文化課程的導師的機緣了!探討日本文化與歷史一直是我的心願。因此我在退休後決意重返校園研究日本學。誠然這是我的興趣,更從未想過以研究和學習這科的心得傳授給有興趣日本事物的會友。我能把握這一轉變契機應該要感謝 Anita さん活齡學院辦公室職員的啟發和激勵,令我終於能鼓起勇氣,踏出人生轉變的第一步,當起導師來。開始時我很擔心會員對日本文化課程的反應,會不會因報名人數不足而令課程開辦不成呢?猶幸課程因不乏知音者而得以順利舉行。現在我已與一直追隨著這課程的學員成為志同道合的朋友呢!回想起來,我真高興自己當時願意踏出這一步。藉著教學的機會,我逐漸掌握到教學的技巧和體驗到教學相長的真諦,並且享受著教學帶給我的種種樂趣呢!

總括來說,退休加入活齡學院後,無論在人生體驗,跨代人際關係和知識領域上,都使我轉變良多。在這差不多五年來,我逐漸適應和享受退休帶給我過往從未擁有過的閒適生活方式和節奏。我要趁着自己還擁有健康的體魄,足夠的經濟能力和充裕的時間,繼續發展自己的興趣和發掘個人的潛質,快樂的邁向人生第三階段。



郭大薇

<<選擇>> 活得輕鬆 活得精彩



活齡學院在2020年邁向10周年紀念,我知道這訊息後,讚 讚 讚!當日我的手機和電郵都響個不停,盛載着很多美好的回憶。職員並邀請我把在校園所學習到的分享給大家。退休後,可以有另一個精彩人生,只要擁有身體健康,按著經濟的能力及分配時間,保持衝勁,勇於學習新事物,人生快樂,就是簡簡單單。

我的故事成長階段是小康之家,爸爸從業醫院救護站工作及義工服務,充滿熱誠、熱愛和關懷身邊人,連隔離鄰舍都認同。由於我被爸爸工作的熱誠和熱愛工作的影響,中學畢業後投考入醫院管理局工作,一直至今2020年已經25年有多,開始面對我自己退休,另一人生的生活開始。那時我剛好在網上搜尋理工大學活齡學院,看見有舉辦「第三齡體驗大學課程」,我就立刻親身到學校報名,經過一段時間等候,知道成功入學,我的心情又興奮又開心,雀躍起來。上課的第一天,我見到來自五湖四海的活齡人士,不同行業,並有專業人士來到大學讀體驗課程,讓我們緬懷過去讀書的時光。



回首過往同時可以體驗當今大學生住宿的生活，雖然短短兩星期課程，但是我所學習得著 獲益良多，全部充滿了腦袋中，多謝活齡學院教授、導師和職員JEFFREY、ANITA、AMY、DEBBIE、MIKO、GARY、ROGER、AMY、TT 及所有的導師等等。

而且真的說一聲多謝活齡學院總監黎永亮教授，因若然沒有今次的「第三齡體驗大學課程」活動的經歷都不會知道退休後可以有另一個精彩的人生。

畢業後我並參加理工大學賽馬會智齡匯的服務義工、成為理工大學的詠翔會員、活齡學院的「代代有愛家家築愛」、「學長計劃」和香港大學的電話訪問員工作。現今我的家庭已經四代同堂，一家人齊齊整整過着每一天生活。爸爸今年90歲祝他身體健健康康和開開心心。兒子和媳婦每天帶着忙碌的工作上班及照顧BB，孫兒今年1歲半，漸漸長大(由出世BB期)我已升級成為家庭中一位嫻嫻陪月員，真是好開心。令到全家人快快樂樂，充滿幸福，帶着滿心的微笑迎接每一天。我真是感恩多謝活齡學院。

“活出樂齡風采

邱秉怡

今年是活齡學院薈賢廊10周年紀念。加入這個大家庭已接近 9年，會員數目達4位數字，實在為薈賢廊的發展感到開心。

在這段時間，參與薈賢廊很多活動，包括興趣班、義工活動和管理小組。當中有我喜愛的攝影課程包括微電影、攝影創作、執相及剪片。從此開始了我的攝影心路歷程。學習攝影，不但令我對拍攝技巧加深基本認識，還透過拍攝不同主題，到適合自己的路向，專注用心觀賞周邊景色、人與事物，把美景留在記憶內。喜歡參觀攝影展覽，因為能提升自己分析相片的能力。

我更感到開心是認識一班志同道合的攝影朋友，大家一起去影相、旅行及分享拍攝心得，這些都是加入薈賢廊後的得著。攝影也成為服務不同團體的媒介。在微電影班曾製作有關認知障礙症短片和為坐式太極攝錄教學短片；也為「香港開心Day一週年」活動為參與的朋友拍攝3D相片及為其開幕儀式和表演拍攝，還替安老院長者拍攝個人及家庭相片等等。

此外，我還協助籌劃及參與在文化中心展覽館舉行的兩次導師學員作品展覽。展覽目的是希望透過活動向社會推動積極活齡的理念。一個由零開始，透過大家努力，全部自己動手製作的展覽，有國內朋友希望將這個概念帶回家鄉發展更是最難忘的一幕。這些滿足感讓我的退休生活加添了不少色彩。



恭喜活齡學院十週年。回顧第一次我認識活齡學院便是參加他們主辦的講座(如何建造健康和快樂的人生, 梅陳玉嬋博士)在2013年, 那時班房內坐滿觀眾, 而觀眾大部份都好像我一樣, 估計也是退休人士。但是, 他們看起來既活躍又開心, 就像我一樣, 真是名副其實的「活齡人士」。其後, 我便開始陸續參加他們舉辦的講座和活動。活齡學院的講座很多元化, 包括有保健、護理、理財等等, 更不時會舉辦各式活動如求職資訊、義工招募等。有時, 我會參與他們和理工大學的聯合研究項目。參加講座和參與活動令我開始更了解活齡學院的運作。

在活齡學院的經歷中, 印象最深刻是我及後參與由活齡學院主辦的「代代有愛. 全英傳語 - 跨代共融英語計劃」和「跨代同遊博物館」。在「代代有愛. 全英傳語 - 跨代共融英語計劃」活動, 我有幸可以在兩年期間參加了聯合五所不同中學舉辦的活動, 當中提供輕鬆和有趣的互動環境來促進中學生的英語會話能力。最初, 我參加的活動角色是一位夥伴朋輩(Partner), 負責和中學生進行英語互動溝通;其後, 我的活動角色轉換成一位共同領導(Co-leader), 主要負責協助活動, 策劃協調和支援工作。學生在活動前後都有英語寫作和會話能力的評估。經客觀和量化的分析, 整體評估結果顯示學生大致都有進步。透過活動中退休人士的活力樂齡, 理大學生的熱誠投入幫助, 與及校方提供的場地和設施, 令我覺得整個計劃十分有價值和意義。從中, 我對整個項目計劃能夠順利完成感到很滿足。此外, 在「跨代同遊博物館」活動, 我有幸能於香港文化博物館舉辦的「百物看世界」中, 認識到英國大英博物館的收藏展品, 並了解收藏展品的歷史背景和人類發展歷史。作為一個「活齡導賞員」, 我亦有機會從中介紹收藏展品和歷史文化給跨代年青人和家人及朋友。

參與了活齡學院的活動令我找到樂趣, 令我找到有價值的人生。此外, 我亦增加了對義工服務的熱誠, 往後希望能積極參與更多活動。

總括而言, 多姿多采的活齡學院活動令我更加開心快樂, 給我退休後有一個豐盛愉快的人生下半場。



謝培正



張文婷

感恩有「理」

我很多謝活齡學院可以照顧到我們一班50出頭，又退下職場的人士。我參加活齡學院大約八年，八年前在報紙看到有學分制課程，一萬元 就可讀三科又有內地旅行，令我覺得十分吸引，所以我和丈夫就一齊報名。

參加後認識了一班新朋友，有一些現在還有繼續來往。除了學分制課程，我還參加了一星期的暑期班、薈賢廊的興趣班和導師班，而且我參與了一年理工大學的兼職研究員，並試過韓國海外交流團。因此，活齡學院有這些多元化的活動令我退休生活變得緊湊而充實，不會有空閒，亦令我很順利由職場加入退休行列。不但學習新知識，我還認識很多新朋友，大家年齡相若，又來自不同行業，所以自然話題又多，令我的退休生活多姿多彩，我們還會經常相約去旅行，大家更加熟絡，成為好朋友。

希望活齡學院繼續發展下去，讓更多退休人士受惠。



全港優秀長者課程導師選舉頒獎典禮

二零一九年八月八日



植秀儀

活齡學習與社區服侍

不經不覺，提早退休已接近二年多的時間，在這一段時間裡，實在經歷豐富恩典。人生匆匆數十載，總有停下來或轉跑道一刻。退休對自己來說，亦是在轉跑道。記得在《人生下半場》一書中，作者分享自己的親身體會，並引用許多過來人的經驗，帶領讀者一窺前人如何乘風破浪，揚帆度過中年期的危機與暗礁，並鼓勵踏入中年光景的人士，積極活出滿有恩典的人生。那麼，我應該如何渡過人生下半場？「下半場」既然有機會涉足一些未必是過去所熟悉的新領域，因此保持活齡終身學習是最佳的裝備方法。

感恩當自己步入「下半場」時，需要重新規劃生活，故在退休後，便報讀了理工大學活齡學院之「友導共學」課程，並以自己的興趣，在理工大學活齡學院開辦《有機耕種與中草藥日用品DIY》及《中草藥日用品DIY與園藝治療初探》課程，開展新的一程，並在不同領域中繼續進修新知識，更學習在不同院校及社區擔任導師的工作。亦成立了「植皂坊義工隊」，透過申請基金的資助，在地區組織推展愛心計劃，以提升社區熱心助人的精神，發揮仁愛及關懷社區的機會。

很感恩，最近在『全港優秀長者課程導師選舉2018-2019』活動中，榮獲金獎，深感自己仍有很多不足之處，故仍要繼續努力，對於各位友好及導師的鼓勵與支持，真的無言感激。未來自己仍以「服侍社區」作為生命目標，及不斷完善達至自我實現的目的。願共勉之！



趙善球

電話訪問員

去年,基於偶然看到網上一個關於香港舊照片的講座,所以我便報名參加活齡學院的活動。從中,我發現活齡學院的活動十分多元化,當中亦有我十分感興趣的課程。自問我與人溝通有一定技巧,也對意見調查訪問員的課程很感興趣,所以便去報讀。在面試時,高小姐(Debbie)要我們朗讀一些中英文句子。由於我覺得活齡學院的收生資格比其他 ERB 課程嚴謹,所以便增加了報讀的意慾。同時,基於是在理大校園上課的關係,更讓我感到新鮮,對我來說會是一個很好的經驗。經過兩個月的培訓課程及在客戶服務中心實習,我已經掌握意見調查訪問一定技巧,也準備重投職場。

約去年十二月中,我在網上找到一份在荃灣區工作的電話訪問員,我便去應徵,也很快獲得取錄,展開我的電話訪問員職業生涯。雖然只是兼職,但這公司是接近我家住的地方。於今年二月中,我轉到另一間公司工作,這份工作最大的特色就是於與部分同學一同工作,也是一個很難得的經驗,與同學一齊上課,一齊工作。

除了與同學一齊工作之外,之前在課堂的導師,有一位也在這機構工作,她的身份從導師變了我督導員,所以感覺也很奇妙。因為上了這個訪問員的課程,所以我在這機構的工作很快便適應,我生活變得好充實。人總要有些工作、有些寄託,而這份工作的上班時間都十分彈性,我可以工作之餘,亦報讀不同興趣班,可以滿足自己,又可以工作,是十分難得,開拓我另一面嘅人生。所以,我都十分感恩,亦希望活齡學院會繼續舉辦意見調查訪問員課程。最後,我藉此機會多謝理工大學活齡學院,提供一個良好學習環境,我亦希望活齡學院日後開辦不同類型課程給中年人士去報讀,達到終生學習,學以致用。

吳志岡

實踐快樂人生

不覺已退休兩年多了,往日與一班同事努力打拼,如今閒來無事,與愛妻朝夕相伴,心理上要重新調整。翻開人生的另一頁,多得內子的鼓勵,加入了活齡學院,參與了多項義工活動、及以往未曾接觸過的小組講座。

在誇代共融活動中,認識到年青一群。透過互動,促進相互了解和合作,並了解到他們的理想及抱負。從交流中,更可了解年青人所思所想和表達方式,拉近代溝;亦可分享自己的經驗,希望對他們日後人生路途上有所啟發。加入活齡學院的大家庭後,自覺有所轉變,在人際溝通方面變得主動,並認識到一班新朋友。他們從不同的行業退下來,在交談中得知各自精彩的故事,讓我可認識到新事物和興趣。此外,退休後繼續未完的學位課程,閒時學結他,唱唱歌,打打太極,強健身體。近日因疫情關係,困在家裏,跟太太學習烹調美食。

退休後參加活齡學院活動啟發了新的生活模式,之前總想著退休後怎樣生活,與太太參與學院不同義務活動、小組講座後,體會到退休生活不只是一個人的事,而是多與伴侶一起參加不同活動,閒時可互相分享。以後的日子,分擔家中事務,閒時一起逛逛街、看看戲,內子和我想必快樂地過活。



跟隨潘樹仁教授
學習中國文化和倫理



蘇永
啟遠
烈懷
啟念
蒙老
師

周衛民

我的三個人生階段

「活齡」的理念一般是指大約50歲或60歲以上的長者,而自己身體健康,正享受活躍人生和貢獻社會的年齡層。而我把活齡意義卻分成三個階段,由中學時開始,每階段均有特別意義和目的,在人生中有其代表性的,現謹借用香港理工大學活齡學院的平台,和大家分享。

第一階段應是中學末期階段,既要準備會考懼怕成績不及格而又考慮個人前途的時候,幸好,受到數學物理蘇啟烈老師的啟蒙,他經常在課堂引述胡適先賢的名句「大膽假設,小心求証」來教導幾何的引証命題,令我明白凡事不要侷限自己思維,要多多推敲,尋找真理,適應環境,因此活動腦筋和發展在這時候開始了。

第二階段是社會工作階段,中學畢業後,年齡大了,思維也廣闊了,開始對「大膽假設,小心求証」有更高的要求 and 調整。我覺得設立人生目標很重要,可指引著你前進的方向,方法,不走斜路和浪費精力。設立人生目標要考慮自己能力,環境和興趣,不能過高而不可能達到的,但也不宜過低失去意義。另外,當我受訓時的總工程師陳安邦先生也提過一個觀點「知識比理論重要,理論比經驗可貴」令我明白到要不停學習新鮮事物和知識,因有新知識才有新思維,千萬不要停滯不前,必須跟時代同步和終生學習,時刻要開拓新思維。

第三階段便是退休養生階段,這是人生中後期階段,但是這最能享受活齡生活的幸福和快樂,可以說第一、二階級是為生活而工作,而到了這階段是為貢獻而生活,我們必須要有健康身體、開朗的心態、樂於助人和回饋社會的意願才能得到活齡生活的樂趣。我重返母校加入活齡學院時間不長,只是前年的事。初時,只是跟潘樹仁教授學習中國文化、禮儀和漢字的蛻變,使我了解和加深對中國文化、歷史和政治有更深入認識,後更有機會參加戲劇活動,真是令我擴寬眼界不少;其次便是參加各式各樣的身體檢查和活動研究,除了解自己的身體和精神狀況外,還提供了數據給科學系統性研究。最後,並且加入了二次“生命學長同行計劃”使我有機會與年輕同學共同策劃活動,內容很豐富包括採訪露宿者使我明白他們的生活實況和環境的壓迫,亦一齊參與安排實用學習課程和歷奇活動,並與他們互相溝通,組織交流和分享成果。在過程中使我明白了年青人的想法和價值觀,面對的困難,鼓勵我幫助年輕人尋求解決方法。

以上只是我個人的人生經歷,而每個人都有不同際遇,希望各同學能好好計劃自己的將來並得到實現,創造一個美好人生對社會和國家有所貢獻。最後,衷心多謝三位老師指導我的人生歷程和給我正能量。

彭國翹

我的重新故事

在 " 活齡學院 " 邁向十周年之際,使我回想2019年2月份由 " 樂為耆師 " 課程的燕燕老師,帶我們參觀理工大學的 " 活齡學院 "。經由陳先生介紹後,我感覺這個大家庭很適合我們退休人士重新出發的起點。

當我加入了 " 活齡學院 " 後,我學習了很多不同技能。首先7月份我幸運地被選中由 " 文化博物館 " 舉辦跨代同遊博物館之 " 香港賽馬會呈獻系列:百物看世界--大英博物館藏品展 " 的長者導賞員培訓。

在 8 至 9 月份完成了 " 活齡學院 " 與 " 僱員再培訓局 " 合辦的 " 意見調查訪問員基礎證書 " 課程。我得以在 10 月份獲得 香港大學 " 秀圃老年研究中心 " 的 " 賽馬會齡活城市計劃 " 問卷調查員的工作,在不同地區調查訪問長者對 " 長者友善城市 " 的改善意見。但 2020年 1 月份,由於新冠肺炎疫情的因素,調查員工作停頓了。

但訪問員的証書又令到我們在 2 月中獲得 " 香港民意研究所 " 聘請為兼職電話訪問員,工作時間可以按自己的情況決定工時。所以我們仍可在現階段,每天都有工作做。





Choy Fong Yan Raymond

Savour Every Sensation

“Living longer and living better” is the ultimate goal which most of the older people always hope for. Without doubt, “Active Ageing” will help to succeed in reaching a specific target. Luckily, the Institute of Active Ageing (IAA) at PolyU offers a variety of activities, programs, courses, to assure those elderly students are progressively achieving such objectives.

I, myself, started my own “Lifetime Learning” program with IAA for a number of years. By trial and error, I eventually uncovered two courses which changed my perspectives on the meaning of my life or after the evaluation of my life. I didn’t realize at first until sometime later. Those two courses gave me a good foundation for better understanding the 3 levels of holistic health: body-mind-spirit health (全人健康包括:身, 心, 靈健康); each level builds on top of the other. At our age, we are, more or less, conscious of our physical and mental health but we are almost unaware of our spiritual health, which mainly emphasizes on the meaning of life.

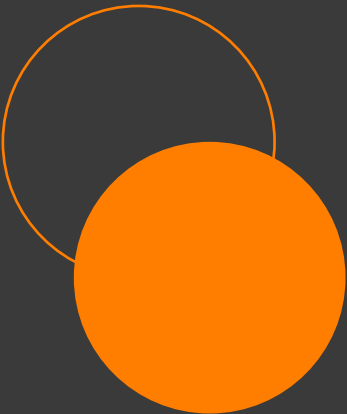
It happened two years ago when I was lucky enough to attend two related courses: “Film and Storytelling” and “Short Film making” around the same time. As we all know, fiction is a story with text, whereas film is a movie with visual images. Therefore, film genres have no limit in time and space so they are able to mirror any society settings in the past, present and future or even in dreams or cyber age. Movies provide me with a chance to see, hear and feel what the character went through from movies. Besides, the emotional effect from movies will stay on my mind for quite a long time.

What stroked me most in the movie was the fates of prisoners of war in the Nazi concentration camps. Nearly all inmates died at the end of WWII except that a few of them deeply believed in the meaning of their lives. Therefore they survived in spite of the very harsh situation in the camps.

From then on, I was inspired to pursue in-depth aspects of spiritual health: (1) Finding meaningful purpose in life, (2) Nurturing relationships with others, (3) Making sense of life suffering, (4) Believing in higher power. Last but not the least, I strongly suggest to those, who are interested in exploring spiritual health, to participate in activities, programs or courses conducted or offered by IAA. I think it is a way to go at this moment.

三千日夜 一箭而去

獎 項
AWARDS





年份	獎項	頒發機構
2013	長者友善措施致意行動2013 金星獎	香港社會服務聯會
2016	HK50+Award「大學/ 教育機構」組別最喜愛品牌	基督教家庭服務中心
2017	長者友善措施致意行動 2017 金星獎 特別獎	香港社會服務聯會
2018	長者友善措施致意行動 2018 銀星獎	香港社會服務聯會
2019	賽馬會齡活城市夥伴 - 全城長 者友善計劃	香港賽馬會慈善信託基金
2020	理財教育獎	投委會



活齡學院顧問委員會

IAA ADVISORY COMMITTEE



林正財醫生, BBS, JP

白雪博士

張琮瑤女士, JP

鄭麗玲女士

張瑞霖先生

甘綺玲女士

利德裕博士

李惠雄先生

吳家雯女士

岑浩強教授

王虹虹女士

容蔡美碧女士

活齡學院管理委員會

IAA MANAGEMENT COMMITTEE



蕭競聰博士
Dr. Siu King



白雪博士
Dr. BAI Xue



譚永昌博士
Dr. Eric Tam



梁綺雯博士
Dr. Angela Leung



洪琴博士
Dr. Kam Hung



張銘恩博士
Dr. Allen Cheong



符少娥教授
Prof. Amy Fu



阮博文教授
Dr. Peter P. Yuen

活齡學院成員

OUR ELITE TEAM



Amy Wong May Lee Dr. BAI Xue JinJin Zhang
Eunice Chan Joanna Tse Anita Lee

Institute of Active Ageing



十年過去
猶幸有你