

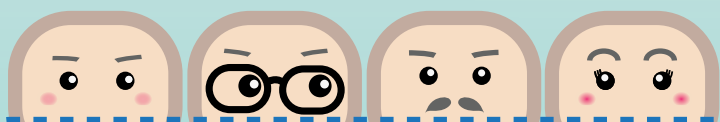
薈賢廊致力結合理大教授及研究團隊，參考及應用有關之理論，拓展學術研究成果同時提供多元學習機會予50歲或以上人士，達致終身學習。

www.facebook.com/polyuiaa



香港理工大學 活齡學院 薈賢廊

2014年4月-6月課程資料



「薈聚論壇」專題講座

「薈聚論壇」是一個嶄新的項目，誠邀你們分享對生活或休閒興趣的真知灼見，讓來自不同背景的會員一同了解及發掘更多新事物。會員可以寫下自己有意分享的主題，然後電郵或親臨我們的辦公室交給職員。經篩選後，我們將會就你所發表的主題而舉辦分享會，請踴躍發表你的意見。

以下為4-6月專題講座，詳情見內頁：

1. 人生何求？人生下半場的目標與方向 (日期:4月4日)
2. 豪情話生死 (日期:5月8日)
3. 綠色生活講座 - 生機健康50+ (日期:5月23日)
4. 孝道的生命關懷 • 幸福家庭正能量 (日期:6月13日)

講座費用全免，會員可邀請親友 / 非會員一同參加，名額有限，敬請報名。

薈賢廊入會資料

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份證。
- 一年會籍: \$100 (2014年1月1日至2014年12月31日)；
三年會籍: \$200 (續會會員) / \$250 (新會員) (2014年1月1日至2016年12月31日)
- 需親臨薈賢廊辦公室填寫會員申請表及以現金或支票方式繳交費用，支票抬頭請寫「香港理工大學」。



4月: 人生何求? 人生下半場的目標與方向

日期: 2014年4月4日 (星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍QR602

講者: 關銳煊博士 (宏恩基督教書院社會工作學院院長)

費用: 免費 (歡迎會員 / 非會員參加)

內容: 人生在世, 我們在追求什麼? 是否只有吃喝玩樂? 當人生到了第三齡, 逐步退下職場的前線, 可能不再追求事業的成功, 還可以有什麼人生目標呢? 兼職工作、家庭、健康、休閒與回饋社會, 每個人都應該有人生的目標、方向和夢想。

5月: 豪情話生死

日期: 2014年5月8日 (星期四)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍QR602

講者: 林偉廉牧師 (東區尤德夫人那打素醫院主任院牧)

費用: 免費 (歡迎會員 / 非會員參加)

內容: 生病老死是人生必經階段, 縱使我們可能因為各種忌諱會避而不談, 但仍然要面對死亡帶來的恐懼。了解死亡有助我們消解對死亡的恐懼, 並使我們能夠積極的面向人生。講者為東區尤德夫人那打素醫院主任院牧, 每天都面對生離死別, 他會以積極樂觀的態度與大家分享他對死亡的看法。

5月: 綠色生活講座 - 生機健康50+

日期: 2014年5月23日 (星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍Y303

講者: 林余儷玲女士 (綠色生活教育基金副主席)

陳錦明先生 (綠色生活教育基金活動策劃及發展幹事)

費用: 免費 (歡迎會員 / 非會員參加)

內容: 身心康泰必須由每天的生活做起, 才能讓自己好好享受人生的下半場, 每天的生活多增添一點綠意, 人會變得更自在和有神采! 飲食在生活佔很重要的角色, 因為You are What You Eat, 講者將與你分享綠色的飲食方式和茹素的簡易法則。

6月: 孝道的生命關懷・幸福家庭正能量

日期: 2014年6月13日 (星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍Y303

講者: 潘樹仁先生 (香港孝道文化聯合會創會會長)

費用: 免費 (歡迎會員 / 非會員參加)

內容: 講者以趣味的象形文字講解孝道精神, 以中華文化探索熱愛生命的方式, 從簡潔的日常生活為例, 由淺入深介紹孝道, 包括認識自己、與自然合一、生命可貴、回饋養育大恩、揚名聲顯父母, 從德才兼備成就人生明燈。



降血壓氣功工作坊

註：名額限15人，報名從速。

日期：2014年4月29日（星期二）

時間：上午11:00 - 12:00

地點：理大紅磡校舍R507

導師：葉志鈞先生

費用：\$60

內容：降血壓氣功可以預防和針對已有高血壓的人士，導師會指出兩個穴位的位置並作出示範，並建議每天練習十五分鐘（需配合自然呼吸）。

心靈綠洲

註：名額限25人，報名從速。

日期：2014年6月12日（星期四）

時間：下午2:30 - 5:00

集合地點：香港九龍觀塘道2號A心靈綠洲（麗晶花園側）

費用：\$60

內容：認識何謂園藝治療，並透過園藝活動，體驗及感受植物的治療效果，此舉有助於改善心理狀況，提升生活質素，促進身心健康。

就業配對及義工服務

招聘兼職社區老友大使 - 8名

公司：香港鐵路有限公司

職務：在車站內向長者乘客提供協助，推廣安全訊息。

工作時期：5月份（星期一至五）

工作地點：東涌站及彩虹站

申請期限：3月27日前到辦公室遞交申請表格，查詢請致電3400 8969。



公司/機構

讓活齡人士加入公司團隊有助提升公眾形象、建立品牌和加強競爭力，歡迎提供職位空缺。



活齡人士

有意接受工作的挑戰者，不論全職或兼職，都可於網站下載有關表格，填寫後寄回薈賢廊。

薈賢廊 - 義工招募

如你有興趣在空餘時間進行義務工作，請繼續留意Facebook或電郵的最新義工通訊。歡迎有意投身義務工作的您加入我們的大家庭！



體驗微電影

開課日期: 2014年4月4日至7月4日 (逢星期五) (4月18日、5月23日除外)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍V313 (4月4日至25日); W208 (5月2日至7月4日)

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

費用: \$720

課程內容:

為有興趣微電影的會員精心編制, 整個課程分三部分, 由前期處理劇本、中期拍攝認識分鏡、鏡位及接鏡至後期剪接、字幕及配樂工作, 內容由淺入深, 原理及實習並重, 體驗微電影知識及製作。

導師: 陳策樑先生 (前香港35攝影研究會會長、職業訓練局卓越培訓發展中心 (印刷業) 前總教導員、部份攝影作品被香港文化博物館永久收藏)

攝影創作 (進階)

開課日期: 2014年4月2日至25日 (逢星期三、五)
(4月18日除外)

時間: 上午10:00 - 正午12:00
(4堂課及6課外景, 共10課)

地點: 理大紅磡校舍R402

費用: \$600

課程內容:

本課程以外影實習及作品討論為重點, 指導學員使用不同焦距鏡頭、正確操作曝光調控及運用構圖技巧進行攝影創作。

註: 外景日期為4月
4日、11日及23日,
時間待定。

攝影創作 (初班)

開課日期: 2014年5月21日至6月20日 (逢星期三、五)

時間: 上午10:00 - 正午12:00
(8堂課及4堂外景, 共12課)

地點: 理大紅磡校舍BC505 (5月21日至23日); BC604 (5月28日至30日);
R503 (6月4日至20日)

費用: \$720

課程內容:

認識數碼攝影的基本知識, 數碼相機的拍攝模式和程序設定。了解光線和攝影的關係, 學習基本攝影構圖, 如何使用快門先決、光圈先決、手動模式等, 進行拍攝 (講解+戶外實習), 認識數碼影像輸出流程與修輯軟件。

註: 外景日期為6月
11日及18日, 時間
待定。



魔術入門班

開課日期: 2014年4月9日至30日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍P306

導師: 李富堯先生

費用: \$240 + \$60 (道具費)

課程內容:

本課程介紹魔術的基本知識、種類和效果。課程通過日常簡單的物件, 例如撲克、錢幣、橡皮筋等等教授魔術, 使參加者腦筋靈活, 心境開朗, 手腦合一, 加強手眼協調。



我愛皂世界 (三)

開課日期: 2014年6月4日至25日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍P308

導師: 張綺珊女士

費用: \$240 + 30 (材料費)

課程內容:

學習用不同天然材料製作兩款液體皂、薰衣草香磚和潤髮霜。每堂學員都可將製成品帶回家與家人分享成果。

註: 每位學員請自備2
個約200毫升膠樽、圍
裙、口罩、膠手套。

品味實務教學系列

為自己理財

開課日期: 2014年5月8日至6月5日 (逢星期四)
(5月22日除外)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍P309

導師: 陸錦富先生

(香港財務策劃師學會認可財務策劃師, 香港浸會大學工商管理學士)

費用: \$240

課程內容:

認識基本的理財概念並且應用在個人財務策劃範疇。



月結單
\$卡數



坐式太極拳班

開課日期: 2014年4月9日至30日 (逢星期三)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍QR512

導師: 陳瑞卿女士

費用: \$240

課程內容:

坐式太極拳是由理大康復治療科學系助理教授曾偉男及其專業團隊研發出來，從傳統的太極拳發展出一套十二式的坐式太極招式，包括左右蹬腳、倒拳肱等手腳並用的太極拳術，是一項可以坐在椅子上的「靜態運動」。練習時必須注重身體的重心轉移、手眼協調和動作的流暢度。此課程適合初學者學習，並達致強身健體、養生健身、放鬆身心的功效。

註：歡迎完成此課程人士
參與相關義工服務。



手力急救證書課程

開課日期: 2014年4月25至5月16日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍BC521

導師: 鄺耀輝先生 (手力急救高級導師)

費用: \$240 + \$70 (課本及證書)

課程內容:

手力急救是根據中國傳統醫學理論，於正確之人體經絡穴位部份進行適當的指力按壓而達致急救之功能。

註：截止報名日期為4月11日，考試日期為5月16日。
同學必須出席4堂才可參加考試。

養生保健穴位按摩班

開課日期: 2014年5月12至6月30日 (逢星期一、三)
(5月19日、5月21日、6月2日除外)

時間: 下午3:00 - 4:30 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍M103 (5月12日至6月9日); BC216 (6月11日至30日)

導師: 陳令先生 (修畢香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑)

費用: \$720

課程內容:

認識人體經絡、穴位，用手法在患者肢體上或穴位上進行的一種物理治療法，安全易學，簡便有效。按穴法可防病、療病、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方法。



導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、國家食療養生師)

伸展運動體適能的應用

開課日期: 2014年4月2日至4月30日 (逢星期一及三)
(4月21日除外)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍BC521

費用: \$480

課程內容:

課程讓學員認識伸展運動的重要性, 並以國家體育總局所倡議標準的八段錦八式體驗正確體適能的理論及應用伸展運動法則。少林八段錦已有上千年的歷史及恆之有效, 習者可終身受用。

註: 學員在課堂時
需穿着輕鬆衣服及
運動鞋。



三高的保健與養生工作坊

開課日期: 2014年5月12日至21日 (逢星期一及三)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍BC521

費用: \$240

課程內容:

三高在飲食和生活方面帶來一連串的健康問題, 如高血壓、高脂血症、高血糖等疾病, 課程旨在讓學員認識了解三高的保健和養生知識。以合理的調節身體, 達到防病、乃至強身的功效。

玄功二十訣氣功班

開課日期: 2014年6月9日至26日 (逢星期一、四)

時間: 上午9:30 - 11:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍Y512

導師: 葉志鈞先生 (習玄功二十訣25年以上)

費用: \$360

課程內容:

華山派氣功, 針對中晚年人士學習, 易學易懂易見功之玄功二十訣, 共二十式。自我修練動功、靜功及站樁功的基本動作及心法。

註: 宜穿著鬆身衣物,
必須完成4堂課才能學
習到全二十式。



拉丁排排舞班初階 (A班)

開課日期: 2014年3月31日至5月26日 (逢星期一)
(4月21日除外)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$480

註: 未曾於薈賢廊報讀
拉丁排排舞班者可優先
報讀初階班。各學員上
課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班初階 (B班)

開課日期: 2014年6月9日至7月28日 (逢星期一)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$480



拉丁排排舞班進階班

開課日期: 2014年4月11日至7月4日 (逢星期五) (4月18日除外)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共12堂)

費用: \$720

地點: 香港西方舞總會 (九龍彌敦道525-543號寶寧大廈A座9字樓921室)

導師: 毛偉銘先生

(香港西方舞總會會長、北京體育大學運動訓練教育學士、澳洲國家舞蹈教師協會院士、英國皇家舞蹈教師協會會士、中國國際標準舞總會國家級評審員)

課程內容:

這舞蹈是單人跳法，全體採用一系列相同的舞步一齊跳，無須舞伴，以一面牆為主，使學員更容易學習。拉丁舞具有輕鬆、熱情、奔放、隨和、激情等的魅力，它的音樂很吸引人，只要聽到音樂，你就會很自然的隨着節拍起舞，舞者很多時扭動臀部及旋轉動作，透過舞步抒發內心感情，釋放工作壓力，增強體質，鬆弛神經、肌肉及增進人際關係，適合任何年齡人仕在空餘時間參加有益身心的群體活動。

指印卡通創意畫

開課日期: 2014年6月4日至25日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍W208

導師: 薛翔鷹女士

費用: \$240

課程內容:

本課程以指印為工具，再加上一些簡單筆劃，變化出無數生動有趣的圖畫，帶來一般畫筆無法帶來的新奇及趣味。

註: 同學自備每課畫紙2
張、針筆(黑色)1枝、印
台2個(1紅、1藍)。



書法初班(楷書)

開課日期: 2014年4月8日至6月27日 (逢星期二、五)
(4月18日、5月6日、5月20日、5月23日除外)
時間: 下午2:30 - 下午4:30 (共20堂)
地點: 理大紅磡校舍Z4-029
費用: \$1200

註: 同學自備長流
筆2號1支、九宮格
紙、墨汁1支(一得)
、墨盒1個、墊檯
報紙及盛

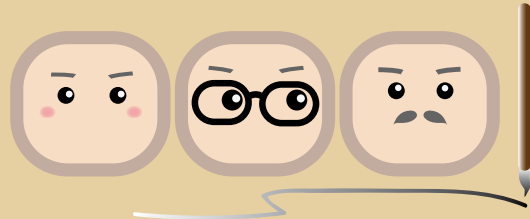
書法進階(行書/行楷/草書/行草書)

開課日期: 2014年4月8日至6月27日 (逢星期二、五)
(4月18日、5月6日、5月20日、5月23日除外)
時間: 上午10:30 - 下午12:30 (共20堂)
地點: 理大紅磡校舍Z4-029
費用: \$1200

導師: 梁明華先生

課程內容:

藉練習中國書法運氣養生, 達到卻病延年, 提昇個人素質修養之目的。概論中國書法歷史及其演變過程, 體驗藝術的昇華, 由記事文字昇華為書法藝術的展現形式。



寫意花鳥畫進階

開課日期: 2014年4月7日至6月16日 (逢星期一)
(4月21日、5月19日、6月2日除外)
時間: 下午2:00 - 3:30 (共8堂)
地點: 理大紅磡校舍W208
導師: 王梓澍女士

(清華大學美術學院碩士, 葛量洪教育學院高級文憑教師)

費用: \$480

課程內容:

本課程為已修畢花鳥畫入門的同學提供一個持續進修的階梯; 同時, 有志於長期研習的同學亦歡迎加入, 導師將加以適切的指導, 以輔助學員能掌握基本的用線造型的筆法、潑墨渲染的技巧。課程同時為學員剖析花鳥畫大師的表達手法及其風格, 使學員能深化對花鳥畫的認知, 以提昇繪畫藝術的表達。

註: 同學自備提筆1支、羊毫大楷3支、圭筆1支、宣紙20張、國畫顏色一盒、調色碟1隻、墨汁1支、墊檯報紙及盛水器皿。





導師: 王梓澍女士

(清華大學美術學院碩士, 葛量洪教育學院高級文憑教師)

寫意花鳥畫入門

開課日期: 2014年4月22日至5月27日 (逢星期二)
(5月6日及5月20日除外)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍Z5-028

費用: \$240

課程內容:

透過深入淺出的課堂講解及即席揮毫, 令學員能掌握運筆、用墨的方法以自行創作, 享受自己能完成一幅國畫的樂趣。

註: 同學自備提筆1支、
羊毫大楷3支、圭筆1支、
宣紙20張、國畫顏色一盒
、調色碟1隻、墨汁1支、
墊檯報紙及盛水器皿。

山水畫入門

開課日期: 2014年6月3日至24日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍W208

費用: \$240

課程內容:

通過循序漸進的基礎理論講解及筆墨實踐, 令學員能掌握用筆的皴、擦、點、染的筆法及運墨的枯、濕、濃、淡去畫山石、樹木; 從而體驗到傳統中國藝術的特色, 並能創作山水冊頁小品。

註: 同學自備羊毫大楷3
支、宣紙20張、國畫顏
色一盒、調色碟1隻、墨
汁1支、墊檯報紙及盛水
器皿。

山水畫進階

開課日期: 2014年4月23日至6月18日 (逢星期三) (5月21日除外)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍Z4-038 (4月23日至30日); Z4-037 (5月7日至28日);
Z5-037 (6月4日至18日)

費用: \$480

課程內容:

本課程為已修畢山水畫入門課程的同學, 提供一個持續進修的階梯; 同時, 有志於長期研習的新學員, 亦歡迎加入, 導師將加以適切的指導, 以輔助學員能掌握必須的山水畫表達技巧。此課程將以《芥子園畫傳》的畫學理論及圖式為教學範本, 輔以其他的畫論資料及經典山作品, 作深入淺出的剖析, 以使學員能對傳統的山水畫的創作方法有基本理解, 進而能實踐。



耆賢廊會員分享

宏月華女士 (參與就業配對服務的成功人士)

早前通過理工大學「活齡學院耆賢廊」的就業配對服務，成為港鐵的「兼職社區老友大使」，職責是協助長者乘客使用港鐵服務及處理查詢。由於過往較少需要接觸客戶，故工作初期也有點擔心不適應。幸好，在工作過程中，我認識了三位「耆賢廊」的會員，閒時我們也會一起飲茶共聚。工作上亦有機會和年青人一起合作，令我的心境年輕不少呢！

在此感謝耆賢廊的就業配對服務，使我有機會重投社會工作。



徵稿

你想讓更多會員及朋友認識你？或有任何於耆賢廊的難忘經歷及感受想與其他人分享？現在有機會啦！我們誠意邀請各會員把自己於耆賢廊參加活動或課程的感受與我們分享。歡迎各會員投稿分享，獲選的會員感受將刊登於「耆聲講場」。

欲投稿的會員可將約100字的感受(或連照片)電郵至dhiaa@polyu.edu.hk ;或郵寄至九龍紅磡香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院耆賢廊陳鮑雪瑩樓R505室；或傳真至2994 5690。

捐款鳴謝

活齡學院鳴謝以下贊助機構 / 人士捐款支持活齡學院的服務發展：

白金贊助 (\$100,000以上)

孫國林太平紳士, MH - 恒愛慈善基金有限公司
李惠雄先生 - 李錦記家族基金

金贊助 (\$50,000)

袁榮甫先生

銀贊助 (\$10,000)

梁智佳先生

聶揚聲先生

李巧堅女士

Ms. Tan Poh Lee

珍珠贊助 (\$5,000)

鄭建蘭女士

黃陳婉雯女士

水晶贊助 (\$3,000)

陳鉅昌先生

陳煥操女士

馬蔣寶蓮女士

陸榮基先生

其他贊助 (\$1,000或以下)

陳玉鳳女士

鄭來福先生

何錦權先生

江梁秀福女士

梁麗珍女士

梁秀梅女士

麥麗容女士

莫國棉先生

吳少冰女士

謝哲文女士

葉潔芳女士

楊才生先生

黃業雲先生



更新惡劣天氣的安排

由2014年1月1日開始，薈賢廊的課程及講座將會按照大學一般上課的安排作出相應的調整，調整如下：

各類型警告信號			
一號戒備信號	所有課堂及講座照常舉行		
三號強風信號			
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程安排 *警告信號於早上6:30前生效，所有室外活動將會取消	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
	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，薈賢廊職員會根據當時情況決定是否提早終止活動。

「友導共學」培訓計劃

為使自我導向學習課程能持續運作及不斷推陳出新，我們不單邀請專業人士擔任課程導師更致力培訓第三齡人士成為薈賢廊寶貴的師資。培訓計劃目的是強化具備技能的第三齡人士的教學技巧、課程設計能力及溝通技巧，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：2014年5月7日至28日（逢星期三）

時間：下午2:30 - 4:00（共4堂）

地點：理大紅磡校舍BC520（5月7日至21日）；BC603（5月28日）

報名及查詢：香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院薈賢廊陳鮑雪瑩樓R505室

電郵: dhiaa@polyu.edu.hk

電話: 3400 8967 / 3400 8970

傳真: 2994 5690

網址: <http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage> Facebook專頁: www.facebook.com/polyuiaa