

香港理工大學 活齡學院

薈賢廊

薈賢廊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。

2015年4月- 6月課程資料

五周年特別活動

積極活齡週2015

「積極活齡週」開幕禮

日期：2015年4月10日(星期五)
時間：中午12:30至下午2:00
地點：理大紅磡校舍FJ及CF平台
內容：學院介紹、科研分享、應用老年學課程介紹、坐式太極拳示範、課程體驗工作坊、攝影作品展覽。

「積極活齡週」課程體驗工作坊

日期：2015年4月10 - 17日
時間：中午12:30至下午4:00
地點：理大紅磡校舍CF平台
內容：每天將有不同課程導師舉行工作坊，讓學員體驗課程，詳情請留意有關宣傳。

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：\$110 (2015年1月1日至12月31日)
三年會籍：\$270 (2015年1月1日至2017年12月31日)
- 可親臨薈賢廊辦公室填寫會員申請表，並以現金或支票方式繳交入會費；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」)寄回薈賢廊辦公室。



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



www.facebook.com/polyuiaa
Polyuiaa



查詢: 3400 8970
3400 8967

活齡學院五周年 — 名人講座系列

毛俊輝 — 戲劇人生

日期：2015年4月16日 (星期四)

時間：下午4:00 – 5:30

地點：理大紅磡校舍 HJ305 室

講者：毛俊輝先生

毛俊輝，六十年代末，往美國艾奧瓦大學進修戲劇，並獲得戲劇藝術碩士學位。留美期間毛俊輝投身劇場、電影、電視的導演和演戲工作，更參與演出百老匯音樂劇。在27歲時曾任美國加州拿柏華利劇團藝術總監，及後擔任紐約新美亞劇團副總監。

1985年，毛俊輝在香港演藝學院成立之始返港執教，出任戲劇學院表演系主任，其學生包括黃秋生、詹瑞文、謝君豪、劉雅麗、蘇玉華、陳錦鴻及張達明等。直到2001年轉任「香港話劇團」的藝術總監。

2003年，毛俊輝發現胃部出現淋巴腫瘤，幸及時做割胃手術，最終得以康復。至2008年他於香港話劇團藝術總監一職任滿引退，但多年來仍身體力行，推動本土戲劇的專業發展和與中國及台灣的文化藝術交流。2014年應香港演藝學院邀請返校擔任最新成立的戲曲學院院長一職。

他將於講座中分享他的戲劇人生，.....



康健所防跌課程

香港每年有超過32,000位長者因跌倒入院，其中約 30,000更因此骨折，長者跌倒問題莫忽視！

由香港理工大學康健所(學生管理)舉辦的「防跌課程」。從評估、講座到訓練，均由香港理工大學物理治療學系學生及香港註冊物理治療師統籌，由淺入深幫助你認識跌倒原因，預防方法和防跌訓練。

防跌三部曲

第一步：防跌講座及課程內容介紹。進行一系列評估、檢查及了解跌倒危機。

第二步：連續六堂的課程，當中包括45分鐘傳統伸展運動，及45分鐘舞蹈訓練。

第三步：最後評核參加者的進度，溫習及提供專業意見。

名額：20 位

日期：2015年4月 18日 至 6月6日 (逢星期六)

時間：下午3:30 – 5:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 GH026 / GH206

費用：\$600

報名：polyuwellnessclinic@gmail.com / 9725 0603 / 蕭先生



* 所有活動及課程於開課前一個星期截止報名



愛家人 - 溝通篇



「贏咗場交，輸咗個家，值得嗎？」

大家可能從電視廣告聽過這句經典獨白。我們相信每個家庭都希望與家人可以和睦相處。可是，家家有本難唸的經，有時在家庭裡難免會有磨擦，甚至發生衝突。事實上，衝突本身不是問題，怎樣理解和處理衝突，明白和了解家人的回應和需要，這才可以達到家庭共融的關係。講座共分為兩個單元，學習如何運用「愛的密碼」和「調解及處理衝突」的知識，讓參加者與家人更和諧共處，一起經營健康幸福的家庭！



講座一：「愛的密碼」

日期：2015年3月13日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：理大紅磡校舍Y302室

講者：陳彭杏嫻女士

香港公教婚姻輔導會婚姻輔導員
香港大學社會工作碩士
註冊社工



講座二：「調解及處理衝突」

日期：2015年4月17日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：理大紅磡校舍Y304室

講者：馬可欣女士

香港公教婚姻輔導會認可家事調解督導
香港大學社會科學輔導碩士
註冊社工



「薈聚論壇」誠邀會員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，然後電郵或親臨辦公室遞交。經篩選後，我們將會就你所發表的主題舉辦分享會，請踴躍發表你的意見。以下為4-6月之專題，會員可邀請親友/非會員一同參加。

費用：會員免費、非會員\$30 (歡迎非會員即時申請入會，以享會員福利)

4月：如何預防及有效控制糖尿病

日期：2015年4月24日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 PQ303

講者：徐漢儀醫生 (內分泌及糖尿科專科醫生)

內容：糖尿病是二十一世紀的流行病，是繼心血管疾病、腫瘤之後的第三殺手。糖尿病患者佔香港人口的百分之十，而大部份病人初期是完全不知道自己已患上糖尿病！專科醫生會與你探討如何預防及有效控制糖尿病。

5月：孩童「新」「身」教面面觀

日期：2015年5月8日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ203

講者：呂令意女士 (香港理工大學活齡學院諮詢委員會委員、資深家長教育專家)

內容：不少雙職父母工作緊張，無暇照顧子女。哺育和教養孩童的擔子，便落在祖父母或外傭的身上。面對複雜的時代背景和嶄新的教育觀念，祖父母如何教導孩子，與孫兒建立良好的關係？父母又如何善用祖父母對孩子的關懷，從而促進三代共融的理想？講者將會探討兒童成長的整體需要，從身、心、靈、智四方面的發展，到現代新的育兒方法。參與者可以回家後活學活用，有效地全面照顧孩子。

5月：樓宇檢驗及維修

日期：2015年5月15日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N001

講者：廖鵬新先生 (香港測量師學會資深會員、香港註冊專業建築測量師、前屋宇署高級屋宇測量師)

內容：強制驗樓和強制驗窗計劃已經實行，可能很多會員接到法定通告要為他們的物業進行維修。大部份業主都是建築業的門外漢，在處理維修的過程中會遇到各種煩惱。講者將會簡介以上兩條法例的重點，從業主的角度分享如何揀選合適的檢測人員和承建商。此外，亦會簡介樓宇驗收和一般大廈維修，讓學員能在買賣樓宇和進行維修的過程中減少遭受損失的機會。



薈聚論壇

6月：「發老牌」的代價

日期：2015年6月5日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ305

講者：侯月瓊女士 (防止虐待兒童會助理總幹事)

內容：你是否容易因小事「發脾氣」？在面對與家人的衝突時難以控制自己的情緒，結果彼此傷了和氣，又傷了對方的心。講者將會與你分析「發脾氣」中一點火的誘因、三句最令人傷痛的說話、五種避免發脾氣方法、七句最具影響力的說話及沒有眼淚的管教法案例分享。

6月：「茶」探養生之道 — 飲茶與養生

日期：2015年6月17日 (星期三)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N002

講者：梁浩榮先生 (註冊中醫師、香港浸會大學中醫藥學院二級講師)

內容：茶葉自古有「萬病之藥」美譽，古籍記載其功效凡多，能安神、明目、清熱、去肥膩，現今科學亦證實茶多酚對健康有益。但茶類有溫熱及寒涼之分，四季飲茶亦有學問，如正值寒冬，宜飲用味性溫熱茶種，紅茶、普洱為不錯選擇；若能配合體質選擇茶種，更能達到保健養生之效。講者將會分享茶葉基本知識，從中醫角度講解不同體質選取合適茶葉進行養生保健的方法。

會員活動

自然生活悠閑遊

日期：2015年5月21日 (星期四)

時間：下午1:30 – 5:30

地點：九龍觀塘道2號A心靈綠洲 (麗晶花園側)

費用：\$120

內容：有機食品製作及品嚐迷迭香多士、堆肥初體驗，講解廚餘機運作；製作簡單堆肥，耕作體驗及趣味繽紛手工藝 (植物拓印)。





就業配對

招聘兼職社區老友大使

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，如推廣安全及正確使用港鐵系統。

工作時期：5月

工作地點：東涌站及筲箕灣站

申請方法：請於3月31日前到薈賢廊遞交申請表格

招聘兼職店舖助理

公 司：香港誠品文化有限公司

職 務：負責貨品上架、賣場日常運作事務、顧客服務諮詢、商品陳列組合、禮品包裝、櫃檯收銀及基本帳務處理。

工作地點：銅鑼灣

工作時間：每週工作1-6天，每天工作1-9小時(星期一至日，包括公眾假期)

職位要求：細心，守時，有禮貌，懂基本電腦操作(Word, Excel)及中英文輸入

學歷要求：中五或以上程度，香港中學會考五科合格，包括：英國語文科(課程乙) E級成績；2007年或之後香港中學文憑考試第2級成績；中國語文科及數學科(2007年或之後香港中學文憑考試第2級成績)

申請方法：請於3月31日前到薈賢廊遞交申請表格

僱員再培訓課程

活齡學院已正式成為僱員再培訓局(ERB)的委任培訓機構，將會為50歲或以上的學員提供就業培訓課程，預計將於下半年推出課程。如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。

會員感言 – 曾慶光

我在2014年2月退休後便立即加入薈賢廊成為會員，曾參加了多項課程，包括【反思人生】和兩個旁聽生計劃學科，內容十分充實，可與大學生和老師討論，交流意見和經驗，積極參予課內外活動，除了達至終生學習目的外，並且認識了多位老友記和年青人，互相學習，擴闊社交生活。非常幸運能親身體驗理大活齡學院提供老有所學的平台和益處，這些課程和活動都很適合我們這班活齡人士，我將會和朋友分這個寶貴經歷，並會要請他們加入這個大家庭呢。



活力養生

坐式太極拳是由理大康復治療科學系助理教授曾偉男、其他研究人員及專業人士研究出來，從傳統的太極拳發展出一套十二式的坐式太極，包括左右蹬腳、倒捲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，期能達致強身健體、養生健身、放鬆身心的功效。

坐式太極拳班

開課日期：2015年5月8日至5月29日 (逢星期五)

時間：下午2:00 – 3:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍M110

導師：陳瑞卿女士

費用：\$280

註：學員在課堂時需穿着輕便衣服。

楊式二十四式太極拳

開課日期：2015年5月11日至7月6日 (逢星期一) (5月25日除外)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍Y507

導師：陳瑞芬女士

費用：\$560

課程內容：由八式太極基礎，從而提升太極技巧，加強練習二十四式太極，通過學習太極運動達致養生健體的功效。

「友導共學」培訓計劃

為使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、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：2015年5月7日至5月28日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R503 (5月7日-5月21日)
理大紅磡校舍 R502 (5月28日)



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)

三高的保健與養生

開課日期：2015年4月22日至5月4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 P309

費用：\$280

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。

認識伸展運動體適能：八段錦

開課日期：2015年5月6日至6月3日 (逢星期一及三)
(5月25日除外)

時間：上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 M103

費用：\$560

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。

養生保健穴位按摩班

開課日期：2015年4月22日至7月15日 (逢星期三) (7月1日除外)

時間：上午10:30 – 12:00 (共12堂)

地點：理大紅磡校舍 M111 (2015年4月22日至5月6日)、
R401 (2015年5月13日至7月11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：\$840

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。



活力養生

足部自我保健按摩班

開課日期：2015年4月22日至6月24日 (逢星期三)

時間：下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 M111 (4月22日至5月6日)、R401 (5月13日至6月24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：\$700

課程內容：足部按摩歷史悠久，主要通過刺激足部穴位及反射區來調節人體各臟腑之功能，方便易學、效果良好。

導師：陳素鸞女士

過敏多面睇

開課日期：2015年4月23日至5月14日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 Z405

費用：\$280

課程內容：你知道自己是否過敏嗎？都市中的廢氣、食物的添加劑、清潔用品的起泡劑及螢光劑、以至家居的塵蟎等，都可令人產生敏感的反應。如何察知自己對某些物件敏感？敏感可與日常飲食的營養有關？敏感可有心因？有什麼方法可以降低敏感反應的不適？

免疫健康知多少

開課日期：2015年6月4日至6月25日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 Z405

費用：\$280

課程內容：有些人很容易生病，而且需長時間才可痊癒，這是否免疫力低？是否代表容易患上免疫異常的疾病-如濕疹、類風濕性關節炎。本課程探討免疫異常疾病的誘因與及如何增強免疫能力及如何通過呼吸方法增強免疫健康。

誠徵義工

薈賢廊一直鼓勵會員積極參與義工服務，去年我們的總服務時數為1,734小時。

過往我們的義工大多參與理工大學之其他部門及各友好機構舉辦之活動。2015年為活齡學院五周年紀念，我們將會舉辦多項大型活動，並需要大量義工參與**辦公室行政、文書工作以及協助籌備活動**。如果各會員對以上工作有經驗及興趣，我們誠意邀請你加入！

如欲知道更多義工服務資訊，請留意薈賢廊的電子郵件通訊。如欲報名及查詢，歡迎與我們聯絡，謝謝！

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)

攝影創作研習課程

開課日期：2015年4月13日、4月27日、5月4日、5月18日、6月1日及6月15日

時間：上午10:00 – 下午1:00 (逢星期一)
(12堂課及8堂外景，共20堂)

地點：理大紅磡校舍 V321

費用：\$1,400

註：外景日期為4月22、
5月13日、5月27日、
6月10日，時間待定

攝影創作外影研習課程

開課日期：2015年4月17日、5月8日、5月22日、6月5日及6月19日

時間：上午10:00 – 下午1:00 (逢星期五)
(4月17日時間：上午10:00 – 中午12:00)
(9堂課及8堂外景，共17堂)

地點：理大紅磡校舍 V321

費用：\$1,190

課程內容：攝影創作研習課程與外影研習課程與攝影創作初班、進階班有連續性，所以參加者宜先完成上述課程。兩項研習課程以研討數碼攝影技術、專題創作、外影實習、活動、作品欣賞、討論及示範修輯影像檔案 (數碼黑房技術)。

註：外景日期為4月22、
5月13日、5月27日、
6月10日，時間待定

休憩人生

導師：蘇玉萍女士

簡易中國舞

開課日期：2015年5月6日至5月27日 (逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC216

費用：\$280

課程內容：以彩色小方巾配合音樂和舞蹈，四課就能學會簡單的中國舞。

註：請自備小方形絲巾一條

得意布藝小手工

開課日期：2015年6月3日至6月24日 (逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R402

費用：\$280 + \$40材料費

課程內容：四課就能學會用布藝做小吊飾，用絨絨縫製青蛙及糞子。



導師：毛偉銘先生

(香港西方舞總會會長、香港西方及拉丁排排舞總會會長、北京體育大學運動訓練教育學士、英國國際舞蹈教師協會院士、英國職業舞蹈教師聯會院士、澳洲國家舞蹈教師協會院士、英國皇家舞蹈教師協會會士)

課程內容：這舞蹈是單人跳法，採用一系列相同的舞步全體一齊跳，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，適合任何年齡人士在空餘時間參加有益身心的群體活動。

拉丁排排舞班 (初階)

開課日期：2015年4月13日至6月8日 (逢星期一) (5月25日除外)

時間：下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費用：\$560



註：各學員上課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班(進階)

開課日期：2015年4月10日至6月19日 (逢星期五) (5月1日除外)

時間：下午4:30 – 5:45 (共10堂)

費用：\$700

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：梁明華先生

書法初班 (楷書)

開課日期：2015年4月21日至6月23日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC605 (4月21日至5月19日)、
BC302 (5月26日至6月23日)

費用：\$700

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、墊檯報紙及盛水器皿。

書法研習班 (行書/行楷/草書/行草書)

開課日期：2015年4月21日至6月23日 (逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC605 (4月21日至5月19日)、
BC308 (5月26日至6月23日)

費用：\$700



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：2015年4月21日至5月12日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$280

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，享受自我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：2015年5月19日至6月9日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍BC305

費用：\$280

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、淡來畫山石、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。

寫意花鳥畫 (進階)

開課日期：2015年4月20日至6月15日 (逢星期一) (5月25日除外)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC604 (4月20日至5月18日)、
CD301 (6月1日至6月15日)

費用：\$560

課程內容：本課程為已修畢寫意花鳥畫(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，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。

山水畫 (進階)

開課日期：2015年4月22日至6月10 (逢星期三)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍

BC604 (4月22日至5月20日)、CF303 (5月27日至6月10日)

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：\$560

課程內容：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，輔助學員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。

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。

導師：宏月華女士

趣味水彩畫 (一)

開課日期：2015年4月20日至5月11日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 V315

費用：\$280

課程內容：以簡單易明的方法，教授各種水彩畫技法，使學員容易理解及掌握繪畫技巧，發揮創意。每堂可完成一幅作品，包括玫瑰花、風景(天空、遠山及海水)、天空及花朵。

註：同學需自備大白雲毛筆1支、水彩畫紙(200gm, A3) 4張、18色水彩一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。



趣味水彩畫 (二)

開課日期：2015年5月4日至6月29日 (逢星期一)
(5月25日除外)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 V315

費用：\$560

課程內容：以簡單易明的方法，教授各種水彩畫技法，使學員容易理解及掌握繪畫技巧，發揮創意，每堂可完成一幅作品，包括水果、花與花瓶、小鳥、富士山及櫻花、樹林、小屋及街道、煙花景。

註：同學需自備大白雲毛筆1支、水彩畫紙(200gm, A3) 4張、18色水彩一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。



導師：潘樹仁先生 (濟川文化研究會創會會長)

生涯規劃：《弟子規》及《三字經》

日期：2015年4月22日至6月10日 (逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$560

課程內容：以中華文化的生命成長作框架，設計現代人生的生涯規劃和教育方法。從胎教開始，以至活齡人士，都可以用中華文化打造自己的人生大道。以唱遊和畫圖畫方式，教授《弟子規》和《三字經》，為啟蒙教育奠定基礎，使人德才兼備。學習後可以應用於家庭，教育兒孫，也可以為社會增添正能量，活化中華經典，古為今用。

儒家思想：導讀《論語》及《孔子家語》

日期：2015年4月20日至6月29日 (逢星期一) (5月25日除外)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$700

課程內容：簡述儒家思想三個時期的狀況：先秦時期，宋明理學時期，以至現代新儒家學派。在孔子的思想和行為中，探討儒家哲理的形成、荀子和孟子的區別，以至對比諸子百家。宋明理學的儒家思想情況，與佛家和道家的互動。現代新儒家的變化，對時代飛躍發展的回應。

一氣功法 (高班)

日期：2015年4月20日至6月29日 (逢星期一) (5月25日除外)

時間：上午10:00 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$700

課程內容：本課程內容與一氣功法(初班)有連貫性，深入教授「一氣功法·廿字彩球」之十二式動功，強化肢體藝術和健康動作的要求，介紹天、人、物、我四大範疇的生命教育理論，從身心靈結合的訓練，到量變、到質變的能量迭起。並教授各種站樁方法，以至坐功、睡功和行功的不同姿態修煉方式。

一氣功法 (輔導員班)

日期：2015年4月22日至6月24日 (逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$700

課程內容：本課程內容與一氣功法(高班)有連貫性，闡釋「一氣功法·廿字彩球」動功的科學、醫學、哲學三位一體關係，詳細講解廿字哲學部份的正能量原理，比對學員之間的肢體藝術和健康動作，達致身心結合的美善。簡略介紹經絡和骨架與動作的自然配搭，柔和心身的重要性。說明斷食的原理，教授斷食的方法，以便增長功力。



輕輕鬆鬆, 用英語溝通

開課日期：2015年4月20日、5月4日至18日 (逢星期一)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍BC502

導師：梁碧嫻女士

費用：\$280

課程內容：以中英雙語授課，透過不同方法如朗讀、短片及英文歌學習，又以簡易會話對話、急口令、英文諺語、笑話等不同形式教授英語。導師於堂上會配合學員程度及進度教授內容，讓學員輕鬆地享受講英文的樂趣。

導師：劉可驅先生

香港理工大學中國語文及文學碩士、「社區衛生安全常識」聯合課程編撰)

管家實務四講

開課日期：2015年5月28日至6月18日 (逢星期四)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 V316

費用：\$280

課程內容：以簡易迅速高效率和安全處理為原則，涵蓋清潔工作的不同部份，如不同地板的保養、衣物洗熨守則、採購食物省錢訣竅、宴客與餐桌禮儀、家居保安措施與房舍維修，使房子保持良好狀態，除了居住舒適外，也能提高房子的轉售價值。

唐詩賞析 - 無題情詩下的李商隱

開課日期：2015年5月21日 (星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：理大紅磡校舍 V316

費用：\$70

課程內容：唐朝詩人李商隱佳句「夕陽無限好，只是近黃昏」，詩人真的在感嘆嗎？換個角度欣賞詩人的創作力，他美絕的無題情詩「心有靈犀一點通」。讓我們細味人生不盡是嘆息，而懂得欣賞此刻的美滿人生。



查詢: 3400 8970
3400 8967

籌募捐款

香港理工大學活齡學院創辦目的是提升長者生活質素、學院結合科研、教育和實務三大策略範疇，將大學的研究成果推展應用於教育和實用的層面上。承蒙凱瑟克基金三年的資助，使活齡學院的實踐中心薈賢廊得以開展，三年的資助期已於2014年12月31日完結，活齡學院於2015年將以自付盈虧的方式繼續營運。故此，活齡學院誠邀個人或企業捐款支持活齡學院的活動及服務發展。請各會員多多支持！

捐款港幣100元或以上可獲捐款收據作政府扣稅用途。

捐款鳴謝 (排名不分先後)

活齡學院鳴謝以下贊助機構 / 人士捐款支持活齡學院的活動及服務發展：

白金贊助 (HK\$100,000或以上)

恒愛慈善基金有限公司
尖沙咀街坊福利會

銀贊助 (HK\$10,000或以上)

聶揚聲先生 – 怡勁有限公司
錢黃碧君女士
曉光集團
袁榮甫先生

珍珠贊助 (HK\$5,000或以上)

The Hongkong and Shanghai Banking Corporation Limited
譚明德先生、陳春媚小姐 – 輝煌復康產品製造有限公司
黃美慧女士
鄭建蘭女士
黃陳婉雯女士

水晶贊助 (HK\$3,000或以上)

Mr. Alex Fong – GRE Alpha Electronics Limited
Ms. Lisa Cheng – Harmonic Health Pharmaceutical Company Limited
陸榮基先生
馬錦華先生
陳國昌先生
葉發祥先生
康和堂藥業有限公司
陳鉅昌先生
蕭志傑先生
梁淑儀女士
郭潔葵小姐

活齡之友

陳令先生
Mr. Leung Chi Kai Mintis
黃業雲先生
葉志鈞先生
梁麗珍女士
麥秀娟女士
Mr. Gary Ahuja
莫國棉先生
Miss Iris Kong
凌鴻耀先生
無名氏
梁秀德女士
顏素嬌女士
徐黃美春女士
黎唐珍珍女士
謝哲文女士
余美玲女士
錢明昌先生
錢蓓昌女士
曾慶光先生
曾林如蓮女士
譚志雄先生
陳嘉寶女士
梁寶娟女士
葉潔芳女士
李培基先生
李佩珊女士
江民康先生
吳少冰女士
陳玉鳳女士

活齡\$100運動

Dr. Y.H. Wong
鄭來福先生
何宗融先生
陳劉玉蓮女士
伍翠儀女士
李鍾甜英女士
葉耀光先生
Miss Tse Kit Ling, Kitty
Miss Rosalie Huibonhoa
Miss Violet Ng
Miss Lilian Chan
Miss Chan Yuk Lin, Abigail
聶淑婷女士
葉麗珍女士
葉麗冰女士
鄭佩娟女士
葉耀星先生
林桂霞女士
聶淑雯女士
黃可昭先生
蔡國生先生
林國富先生
施清白女士
梁淑芳女士
梁澄本先生
王靜儀女士
張建亮先生
金兆欣女士
陸展鏗先生
盧潔儀女士
黃明達先生
Miss Michelle Tsui
Miss Tsui Man Kei, Maggie
Mr. Tang Wai Kwong
陸舜顏女士
勞雄昌先生

報名及查詢：香港理工大學活齡學院薈賢廊陳鮑雪瑩樓R505室

電郵：dhiaa@polyu.edu.hk

電話：3400 8970 / 3400 8967

傳真：2994 5690

網址：http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage

Facebook：www.facebook.com/polyuiaa