

INSTITUTE OF ACTIVE AGEING 活齡學院

ISSUE 21

2017年
4月至6月
課程資料

長者學苑在香港理工大學 活齡學院



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



活齡動向

2017年是活齡學院敢於創新的一年，我們在第一季進行了大型的會員訪問調查，並於2月23日集合了全體同事，進行了首個活齡學院的集思會。透過團隊的集思討論，我們希望未來能為會員們帶來更多精彩的活動，並把活齡學院打造成一個可以讓大家盡展所長，發光發亮的銀齡舞台！

～活齡小編



註：我們將致力令未來季刊繼續進步，如有寶貴意見建議，歡迎電郵至：dhiaa@polyu.edu.hk 予活齡小編。願共同進步成長！

重點回顧

黃金時代展覽會2017



活齡學院總監黎永亮教授在「黃金時代市場大趨勢」高峰會中分享銀髮市場的巨大潛力。



另外，活齡學院還設有攤位讓更多公眾人士認識活齡學院。



《財經透視》

活齡學院總監黎永亮教授，於2月19日接受了無線電視採訪，分享第三齡人士創業的機遇。

新春團拜薈聚宴



多謝各位會員的支持，使這次新春團拜得以順利舉行，當晚節目豐富，有遊戲、抽獎、猜謎遊戲、表演，嘉賓梁智鴻醫生更到台上一同打鼓表演，過了歡樂的一晚。

迎向未來

韓國「長」「青」交流團2017

由恒愛慈善基金資助，香港理工大學活齡學院於2017年主辦「長」「青」交流團，將會由活齡人士(50歲以上)與學生一起到韓國進行探訪及交流，共同設計行程，及帶領同學參觀歷史文化古蹟。

*如果錯過了報名，可密切留意報告會日期。

交流團日期：
2017年
5月25- 30日
(星期四至二，為期6天)

就業配對

招聘(兼職)社區老友大使

公司：香港鐵路有限公司

職責：在車站內向長者乘客提供協助，如推廣安全及正確方法使用港鐵系統。

工作時期：逢星期一至五，

每週工作5天，每天工作1-2小時

工作地點：各鐵路沿線站內

員工福利：

- 職前培訓及強積金
- 工作月份可享免費乘車優惠

工作時期：5月(星期一至五)

工作地點：黃大仙站 / 柴灣站
及 屯門線 / 元朗線

申請方法：請於4月18日(星期二)或以前親身或電郵提交遞交 申請表格。

工作時期：6月(星期一至五)

工作地點：觀塘站 / 上環站 /
筲箕灣站 及 天水圍線

申請方法：請於5月12日(星期五)或以前親身或電郵提交遞交 申請表格。

僱員再培訓局「人才發展計劃」 全日制就業掛鈎課程

意見調查訪問員基礎證書

新一期課程現已開始接受報名！

課程特色：專為50歲或以上人士而設；

課程目標：讓學員掌握進行意見調查的知識和技巧，協助學員入職意見調查員或相關工作。

課程費用：費用全免，合資格學員可申請培訓津貼

時數：120小時(11天全日制及8天半日制，訓練期約7週)

開課日期：2017年6月

*如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。

入讀資格：

- 1) 失業、待業或失學的香港合資格僱員
- 2) 中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗；
- 3) 須通過英文入學試及面試

網上報名

為使會員更方便報名，活齡學院將於今季試行網上報名，所有免費活動，包括名人講座、薈聚論壇，均開始接受網上報名。手續簡單快捷，只要登上活齡學院網址就可，我們也期待稍後收費的課程也接受網上報名。



網址：<http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage/index.php>

名人講座： 退休懂理財，自在下半場

活動詳情：

日期: 2017年5月12日 (星期五)

時間: 下午4:30 - 6:30

地點: 理大紅磡校舍 ST111



內容：

施永青是香港的地產代理知名商人，中原集團主席兼總裁，中港澳三地聘用員工逾六萬人。2005年施永青更創辦免費報紙<<am730>>，每日撰寫C觀點專欄，見解宏觀獨到，廣受大眾歡迎。只有中學程度的他，坦言大部分的知識都靠中學畢業後自學得來，更把道家「順應天性，上善若水」的智慧，用於個人修為、讀書學習、職場以至家庭生活等各方面。

施永青經常被公認為「落地、貼地氣」的富商，生活簡約自在，近年更把大部份財富捐到所成立的慈善基金中。他對退休人士理財、投資樓市股市，又有何獨特見解？他又是如何規劃生活，活出精彩的人生下半場？

講者: 施永青先生

(中原集團主席兼總裁)

名人講座： 交通意外重組事故 - 以科學鑑證工程

活動詳情：

日期: 2017年6月16日 (星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201



內容：

有「港版神探伽利略」之稱的盧覺強工程師曾為香港理工大學機械工程系工程師，服務理大逾四十年，他不時為傳媒提供有關工程的學者意見，過往廿多年曾為七十多宗交通、工業意外到法庭以專家證人身分作供。他精通機械工程及物理，除擔任法證專家外，在校內主要從事研究和教學工作，他的發明品及研究項目更多次於國內外獲得各項獎項及專利，在2016年更獲美國機械工程師學會頒發「傑出學生督導獎」。

講者: 盧覺強工程師

(英國機械工程師學會院士、
英國輪機工程及科技學會院士、
前香港理工大學機械工程系工程師)

「薈聚論壇」誠邀到各界專業人士親臨講論專業知識，讓會員一同了解及發掘更多新事物。以下為4-6月之專題講座，會員可邀請親友/非會員一同參加。費用全免。

4月： 娛老以惠幼

活動詳情：

日期: 2017年4月10日(星期一)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 R601

內容：

人到晚景，要擁有怎樣的心境以及態度，才能做個有為有用、可愛可敬、發散餘輝溫暖而為後輩所親所近的長者？本講座將會從人生價值、社會意義、人倫關係以及中國歷史文化的傳承角度切入，分享從「娛老以惠幼」的角度來達致這個目的。

講者: 朱鴻林教授

(香港理工大學中國文化學系創系主任、
香港孔子學院院長及人文學院院長)

4月: 關於記憶的思考： 經驗及攝影創作分享

活動詳情：

日期: 2017年4月21日(星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 PQ304

內容：

對長者而言，記憶減退是否等於“自我”的消失呢？自我意識由不同元素構成，從身體感知到內在世界等，因此不能簡單地斷定記憶減退必然帶來自我的消失。關於記憶與遺忘，我們需要從多同角度作出思考。講者會從個人經驗、社會學及攝影創作的角度分享她的觀察和想法。

講者: 谷淑美博士

(香港科技大學社會科學部副教授)

4月: 飲食平安

活動詳情：

日期: 2017年4月28日(星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201

內容：

年紀漸長發覺「食之無味」，時有「落錯隔」或胃口反覆的情況？言語治療師以專業角度剖析隨年紀上吞嚥功能及感官的轉變，探討食物外觀、氣味及質感對安全進食的效果。讓參加者掌握預防吞嚥障礙的小秘訣。

講者: 林幸澄女士

(理大言語治療所臨床導師)

5月: 足部健康

活動詳情：

日期: 2017年5月19日(星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201

內容：

退休人士常關注行得、吃得、睡得...，行得好，可到處去活動。掌握下肢足部生物力學的健康、活動自如的要訣等。防止意外摔倒的可能或其他因素。義肢及矯形師會從骨骼結構、生物力學、骨科、矯形學說起，去瞭解下肢及腳部問題與矯形器應用。介紹保護骨骼方法、正確姿勢和其他有關問題。

講者:蘇少輝先生

(理大賽馬會復康科技診所義肢矯形師)

6月: 人生第三樂章的自我問題

活動詳情：

日期: 2017年6月2日(星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201

內容：

講者從哲學角度和大家探討人生的「第三齡」。進入人生「第三樂章」不一定指退休人士，而是指工作多年後，過了少年求學以及工作階段，現不再受工作束縛。終可悠然享受閒暇，並專注於智性與德性成長。

講者:張燦輝教授

(前中文大學哲學系系主任、大學通識教育主任)

6月: 數碼營銷的威力 及如何影響我們的日常生活

活動詳情：

日期: 2017年6月9日(星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU107

內容：

在現今數碼化的社會，我們無時無刻都接觸不同的社交媒體，例如Facebook, Whatsapp, Wechat 等，我們亦經常運用網絡搜尋器找尋資訊，究竟現時各公私營機構如何運用數碼社交媒體，提昇業績及知名度，而我們又如何盡用它們，服務自己？這次兩位講者將會深入淺出向大家分享鮮為人知的經驗。

講者:鄧子良先生

(LTA & Company 顧問，
前任廣告媒體公司董事總經理)、

講者:凌克忠先生

(LTA & Company 顧問，專業管理教練，管理顧問)

01 休憩人生

好友行山樂（體驗組）

活動詳情：

開課日期: 2017年4月11日(星期二)

時間: 上午9:30 - 11:00

地點: 理大紅磡校舍 R507

戶外活動日期:

2017年4月20日、5月4日、6月1日(星期四)

戶外活動時間:

上午9:00 - 下午 2:00

戶外活動地點:

港島東 - 大潭水塘登柏架(難度:*)

沙田 - 獅山望夫出沙田(難度:*)

港島西 - 松林廢堡上山頂(難度:*)

費用: \$240

* 限從未參加好友行山樂會員參加

好友行山樂（進階組）

開課日期: 2017年4月11日(星期二)

時間: 上午11:00 - 12:30

地點: 理大紅磡校舍 R507

戶外活動日期:

2017年4月27日、5月25日、6月15日(星期四)

戶外活動時間:

上午9:00 - 下午 4:00

戶外活動地點:

港島東 - 龍脊雲枕過西灣(難度:**)

西貢東北 - 西貢大浪遠足徑(難度:***)

大嶼山 - 東涌大澳古樸行(難度:***)

費用: \$240

內容：

以初學者為對象，透過輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者接觸大自然。運用活學活用學習方式講解基本登山常識並在活動中實踐；亦加入環保概念，傳達愛護大自然訊息。

內容：

以簡單輕鬆手法傳達登山樂趣，鼓勵參加者多接觸郊野。實踐所學之登山技巧及挑戰自己的能力。以身體力行推行郊野不留痕環保訊息。

導師: 黃承志先生

文化歷史導賞 - 香港南區古蹟掌故地名探究

活動詳情：

日期：2017年4月14日（星期五）

時間：上午10:30 - 下午4:30

集合地點：華富邨第一期商場華樂樓

費用：\$60

課程內容：

親身感受及遊覽香港南區名勝古蹟，包括已納入清拆及重建計劃的華富邨，華富邨見證近半百載的歷史，平民豪宅，鬼故連編。香港仔體驗漁民風俗。鴨脷洲有過百年歷史古蹟，鴨脷洲大橋，風之塔，水月宮，漁業集中地，面臨取消的兩岸街渡和新鐵路。

導師：鄺耀輝先生

文化旅遊：知性與感性的體驗

活動詳情：

日期：2017年5月10日至5月24日（星期三）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$180



課程內容：

旅遊可以是一種開悟，經歷異地文化豐富人生，但今天我們卻被困在匆忙行程中變成消費遊客。本課程介紹文化旅遊的理念和實踐，結合人生哲學的思想裝備，策劃一場理想的古都遊。

導師：林志光先生

（始終文化創辦人、資深文化人）

手機攝趣

活動詳情：

開課日期：2017年5月25日至6月29日（逢星期四）

時間：下午2:30 - 4:00（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 DE307

費用：\$360

* 參加者需自備具拍攝功能的手機上課

課程內容：

通過體驗式學習各樣專業攝影技巧模式（人像攝影風景攝影燈光攝影），配合運用不同相片特效軟件，快速提升個人興趣及攝影技術，為自己生命更添風采。

導師：歐陽名軒先生

攝影創作研習課程

活動詳情：

開課日期：2017年5月10日至6月9日（逢星期三、五）

時間：上午10:00 - 中午12:00

（6堂課及8堂外景，共14課）

註：外景日期為5月12日、19日、26日及6月2日，時間待定

地點：理大紅磡校舍 P309

費用：\$780

* 需自備可調較拍攝功能的數碼相機上課

內容：

本課程與攝影創作初班、進階班有連貫性，以外影實習及作品討論為重點。指導學員研討數碼攝影技術、專題創作、外影實習、作品欣賞及示範修輯影像檔案（數碼黑房技術）。

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）

太極氣功十八式初班

活動詳情：

開課日期：2017年4月20日至5月25日（逢星期四）

時間：上午10:00 - 11:30（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 CD309（4月20日）

理大紅磡校舍 BC402（4月27日至5月25日）

費用：\$360

課程內容：

功法柔和易學，包括一些太極拳的姿勢特點及氣功的調心、調息和調身作用，通過呼吸的控制、意識的運作、形體的調整，舒展筋骨，按摩關節，可解除精神緊張，防治頸肩及腰腿痛等病，達致身心健康。

導師：石錦輝先生

無極氣功初班

活動詳情：

開課日期：2017年4月20日至6月8日（逢星期四）

時間：下午2:30 - 4:00（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 QR403（4月20日）

理大紅磡校舍 BC402（4月27日至5月18日）

理大紅磡校舍 CD309（5月25日至6月8日）

費用：\$480

* 參加者上課時需穿輕鬆衣服

課程內容：

清代太極拳名家楊露禪訓練武士增強力量的一種內功（太極拳基本內功）。功法安全，易學，無副作用，也無偏差。對各種慢性病患者和年老體弱者提供恢復健康良方，也為各種氣功、武術愛好者築根基。

導師：石錦輝先生

坐式太極拳班

活動詳情：

開課日期：2017年5月2日至5月23日（逢星期二）

時間：下午2:30 - 4:00（共4堂）

地點：理大紅磡校舍 R603

費用：\$240

* 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

歡迎完成此課程人士參與相關義工服務。

課程內容：

坐式太極拳是由理大康復治療科學系研究出來，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。

導師：陳瑞芬女士

楊式太極拳及推手入門

活動詳情：

開課日期: 2017年5月10日至7月12日 (逢星期三)

時間: 上午9:30 - 11:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC201 (5月10日至5月24日)

理大紅磡校舍 QR403 (5月31日至7月12日)

費用: \$600

* 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

楊式太極拳及推手高班

活動詳情：

開課日期: 2017年5月11日至7月13日 (逢星期四)

時間: 上午9:30 - 11:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC201 (5月11日至5月25日)

理大紅磡校舍 CD307 (6月1日至7月13日)

費用: \$600

* 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

本課程教授楊式太極拳；意念及腹式呼吸，有效改善失眠及偏頭痛並增強體質。學習定步四正，活步四正推手，瞭解四兩撥千斤，引進落空，粘連黏隨不丟頂的功夫。

課程內容:

本課程內容與楊式太極拳及推手入門中班有連貫性，練習楊式太極拳及推手，讓學員對楊式太極拳及推手瞭解及應用。重溫定步四正、活步四正、四隅(大捋)推手並學習放勁，從而獲得四兩撥千斤，粘連黏隨不丟頂的功夫。

導師: 何兆華先生

03減壓保健

健眼操

活動詳情：

開課日期: 2017年6月7日至6月14日 (逢星期三)

時間: 下午4:00-5:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE301

費用: \$120

課程內容：

眼睛是你的靈魂之窗，隨著年齡增長，視力也開始逐漸減退。當大家很努力從事體能運動以保持健康的體魄，你可有加一把勁增強眼睛的肌肉，保持並改善自己的視力？在日常生活中，加入一些護眼運動，既不費時，卻又有效的保持視力，何樂而不為呢？

導師: 陳素鸞女士

徒手健體操

活動詳情：

開課日期: 2017年5月4日至6月22日 (逢星期四)

時間: 上午9:30-11:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ203

費用: \$480

課程內容：

課程以運動科學訓練原理，強化身體從淺層至深層、肌肉、韌帶、筋腱組織，舒緩五十肩、膝蓋及腰椎等痛症問題，並且訓練左、右腦功能，預防腦部退化等症狀。

導師: 程桂嬋女士

伸展運動體適能的應用：五禽戲

活動詳情：

開課日期：2017年6月12日至6月28日 (逢星期一、三)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208

費用: \$360

*參加者上課時需穿輕鬆衣服及運動鞋。

課程內容：

課程教授國家體育總局所倡議標準的新編五禽戲，以虎戲、鹿戲，熊戲、猿戲及鳥戲等十式讓學員認識伸展運動體適能的應用及對應關節保健的重要性。

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、健美總會運動培訓高級證書)

足部自我保健按摩班

活動詳情：

開課日期: 2017年5月8日至7月10日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 V302 (5月8日至5月15日)

理大紅磡校舍 P307 (5月22日至7月10日)

費用: \$600

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: 陳令先生

(國家認可推拿師、修畢香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑)

輕鬆愉快「健腦操」

活動詳情：

開課日期: 2017年5月5日至5月12日 (逢星期五)

時間: 上午9:30 - 11:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC404

費用: \$120

*參加者上課時需穿輕鬆衣服及自備飲用清水。

課程內容:

健腦操是結合中醫及西醫理論、瑜伽及肌動學等的身體動作，以整合大腦的各區域，提升認知、專注能力，促進身體協調及行為情緒控制。融合在遊戲裏，在互動的氣氛下輕鬆學習。

導師: 陳文瑤女士

(國際教育肌動學基金會許可健腦操導師及顧問)

阻身阻勢十八適

活動詳情：

開課日期：2017年4月27日至6月1日（逢星期四）

時間：上午10:00 - 11:30（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 R503

費用：\$360

課程內容：

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，用最有效時間瞭解人體骨骼肌肉結構，以自然方法強化肌肉正能量。

導師：歐陽名軒先生

（醫療輔助隊顧問長官、國際中醫中藥總會會長、香港華廈醫藥學會常務會長）

04舞蹈

拉丁排排舞班（初階）

活動詳情：

開課日期：2017年4月24日至7月3日（逢星期一）
（5月1日除外）

時間：下午4:30 - 6:00（共10堂）

費用：\$600

拉丁排排舞班（進階）

活動詳情：

開課日期：2017年4月21日至6月23日（逢星期五）

時間：下午4:30 - 5:45（共10堂）

費用：\$600

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）

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，音樂吸引，透過舞步抒發內心感情，釋放壓力，增強體質，鬆弛神經、肌肉及增進人際關係。

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合會院士、澳洲國家舞蹈教師協會院士、英國皇家舞蹈教師協會會士）

簡易中國舞

活動詳情：

開課日期：2017年4月19日至6月14日
（逢星期三）（5月3日除外）

時間：下午2:30 - 4:00（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 CD309

（4月19日至4月26日、

5月24日至6月14日）

理大紅磡校舍 BC402

（5月10日至5月17日）

費用：\$480

課程內容：

練習中國舞的基本動作，用既輕快又抒情的樂曲，今期用兩條小方巾排練舞蹈“紅日”並溫習上期的羽扇舞，學後可作表演用。

導師：蘇玉萍女士



* 參加者需自備兩條小方巾並穿著輕鬆服飾。

書法研習班

活動詳情：

開課日期: 2017年4月18日至6月27日(逢星期二)
(5月30日除外)

時間: 上午10:30 - 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE401 (4月18日至5月23日)
理大紅磡校舍 QR512 (6月6日至6月27日)

費用: \$480

* 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。

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。歡迎 新舊愛好書法人士報名研習楷書、行書、隸書、草書。

導師: 梁明華先生

寫意花鳥畫

活動詳情：

開課日期: 2017年4月24日至7月3日(逢星期一)
(5月1日除外)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD301

費用: \$600

* 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。

課程內容:

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。

山水畫

活動詳情：

開課日期: 2017年4月26日至7月5日(逢星期三)
(5月3日除外)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD303

費用: \$600

* 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

課程內容:

傳統的山水畫，最能體現中華民族的人文精神。課程的設計，是通過教導學員基本的用筆、運墨技巧，輔以傳統山水圖式，使學員能創作山川、河岸等景致。本課程歡迎初學或已有相關認識的同學參加。

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)

趣味水墨畫A班

活動詳情：

開課日期: 2017年4月18日至6月27日 (逢星期二)
(5月30日除外)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402 (4月18日至4月25日)
理大紅磡校舍 R903 (5月2日至5月16日)
理大紅磡校舍 R502 (5月23日至6月27日)

費用: \$600

* 同學需自備狼毫筆(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。

趣味水墨畫B班

活動詳情：

開課日期: 2017年4月18日至6月27日 (逢星期二)
(5月30日除外)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R903 (4月18日至5月16日)
理大紅磡校舍 R502 (5月23日至6月27日)

費用: \$600

* 同學需自備狼毫筆(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。

課程內容：

此課程教授基本中國水墨畫技巧：用筆、用墨、畫面佈局及著色方法。主題為花卉、蔬果、禽鳥、山水為主；以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，提高學生學習興趣及創意。



導師: 庾潤華先生

(香港中國美術會永久會員、香港紅荔書畫會永久會員、三餘書學社會員)

趣味水書法初班

活動詳情：

開課日期: 2017年4月19日至6月28日
(逢星期三) (5月3日除外)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 V303
(4月19日至5月17日)
理大紅磡校舍 Y403
(5月24日至6月28日)

費用: \$600 + 30 材料費

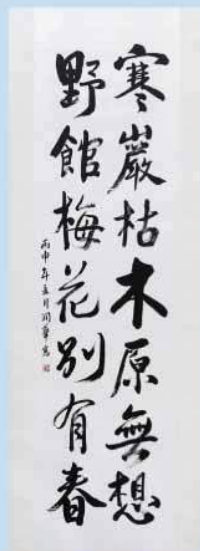
課程內容：

本課程適合初學書法人士。以清水及水寫布教授中國書法基本方法，用筆及字體結構。內容以隸書及行書為主，極具環保及創作性，學員只需毛筆及清水便可以學習有趣水書法。

導師: 庾潤華先生

(香港中國美術會永久會員、香港紅荔書畫會永久會員、三餘書學社會員)

* 學員需自備盛水器及墊枱用報紙



專題繪畫－牡丹花

活動詳情：

開課日期: 2017年5月16日至6月27日 (逢星期二)
(5月30日除外)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 R603

費用: \$360

* 同學自備大白雲1支、墨汁1支、宣紙、12色國畫顏色一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。

課程內容:

讓學員了解牡丹花的簡易畫法，由淺入深，從而提起繪畫的興趣，認識怎樣運筆、調色、調墨及水份等技巧，及基本繪畫牡丹花瓣、樹葉及枝幹的方法。

導師: 盧惠芳女士

(香港紅荔書畫會永久會員)

06西方藝術

西洋畫：素描與色彩

活動詳情：

開課日期: 2017年4月24日至7月3日 (逢星期一)
(5月1日除外)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE401 (4月24日至5月15日)
理大紅磡校舍 DE304 (5月22日至7月3日)

費用: \$600

* 同學需自備畫簿、HB筆、2B、4B、6B素描筆，黑色原子筆、軟擦膠、Pentel 50色油粉彩，12色廣告彩，盛水器皿，大、中、小號扁身水彩畫筆，墊桌報紙。

課程內容:

課程對素描的基礎知識有深入淺出的剖析，讓學員能把握明暗、調子、透視等視覺規律去描摹物象。課堂上培養學員的觀察力，以達到能準確地描繪的能力。學員能通過創作開發本有的審美潛能，及對西方藝術產生正確的認知。

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)

趣味水彩畫

活動詳情：

開課日期: 2017年4月24日至6月19日 (逢星期一)
(5月1日除外)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402 (4月24日至5月22日)
理大紅磡校舍 Y403 (5月29日至6月19日)

費用: \$480

* 同學需自備18色水彩顏色一盒，300gm水彩畫紙，水彩畫筆3-5支、中國大白雲毛筆1支，調色盒1個、盛水器及墊枱用報紙。

課程內容:

水彩用水稀釋後，運用水增加色彩的濃淡，可表達出風景及花卉的特質和美態。以簡單易明的方法，教授各種水彩技法，結合多元化媒材，提升繪畫技巧，讓學員發揮創意。本課程適合對繪畫有興趣人士。

導師: 宏月華女士

塑膠彩畫班(Acrylic)

活動詳情：

開課日期: 2017年4月19日至6月14日 (逢星期三)
(5月3日除外)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R507

(4月19日至4月26日、5月17日至6月14日)

理大紅磡校舍 R903 (5月10日)

費用: \$480

* 學員需自備約3-5支塑膠彩畫筆、400g塑膠彩畫紙或畫板 (canvas)、18色塑膠彩顏料一盒、盛水器及墊枱用報紙。

課程內容:

塑膠彩 (Acrylic) 顏料具備水彩和油畫兩者的特性，是水溶性顏料，快乾易用，顏色乾後不易退色，它蘊藏着豐富有趣的技法，本課程適合對繪畫有興趣人士。

導師: 宏月華女士

07文化

文化的大門・ 《千字文》詳解 (下)

活動詳情：

日期: 2017年4月18日至7月4日 (逢星期二)
(5月16日及30日除外)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共10堂)

地點: 理工紅磡校舍 W208

費用: \$600

課程內容:

《千字文》，一千個不同的文字，用四言韻語編輯，涵蘊了自然環境、社會事物、倫理道德、教育等多方面，串連成一篇中華文化和歷史長詩卷，行文流暢，詞藻華麗，氣勢恢宏磅礴，令學習者易於掌握，流傳甚廣，成為人們書寫的優秀工具和必需的裝備。

導師: 潘樹仁先生

(濟川文化研究會創會會長)

08實務課程

神彩的美全因有您

活動詳情：

開課日期: 2017年4月12日至4月26日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE401

費用: \$180

課程內容:

以個人的心得加上從事美容的經驗，從上妝前，化妝上，落妝等程序去掌握不同的需要，務求有信心去美化自己，發現更神彩的自我。

導師: 鄧慧儀女士

用色彩，帶出好心情

活動詳情：

開課日期: 2017年6月6日至6月20日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 P308

費用: \$180

課程內容:

透過認識色彩背後的智慧。了解色彩與身體、情緒對應的關係。學員利用色彩為自己添增力量。學習色彩呼吸法，舒緩壓力。因認識了解其中意義，而能夠在困難時，見到更多選擇，活出生命姿彩。

導師: 張奇麗女士

建築物滲漏處理方案

活動詳情：

開課日期: 2017年4月20日至5月11日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V321

費用: \$240

課程內容:

建築物滲漏情況非常普遍，令業主、物業使用者非常困擾，尤其是輕微窗台滲漏或天花滲水，每於維修費上花費不菲。本課程將講解各類滲漏成因及處理方法，並介紹市面兩至三種防水物料，讓學員增加相關知識，學以致用，解決問題。

導師: 陳振發先生

如何安全使用家居電器

活動詳情：

開課日期: 2017年5月8日至5月29日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 - 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 P309

費用: \$240

課程內容:

在安全，在節能，在環保方面提高市民用電常識。由淺入深，認識電費的計算方法，怎樣能節約用電、省費，用電的安全常識，電器壞了怎麼辦，購買電器時要注意的地方，售後服務等等，希望同學能活學活用，加強安全用電意識。

導師: 陳孝先先生

移民知多少？移民後的苦與樂

活動詳情：

開課日期: 2017年5月11日至5月18日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 P309

費用: \$120

課程內容:

認識和明白申請和處理移民海外的時候需要準備的個人、家庭及有關文件和資料，分享移民到海外國家身為移民身份的「苦」與「樂」。讓學員明智地去選擇移民的路是否適合，在「去」與「留」之間做一個明確的決定和選擇。

導師: 劉業基律師

財產的規劃

活動詳情：

開課日期: 2017年6月1日至6月22日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R506

費用: \$240

課程內容:

遺囑、平安紙是財產計劃和安排的工具。讓學員們認知遺囑、平安紙在法律上是什麼樣的文件，在甚麼時候和情況下是開始需要訂立，在甚麼情況下遺囑會開始生效，或失去它的效力。如果沒有訂立這類文件，當人去世後，遺產是如何處理和在法律上誰能夠擁有這些遺產的權利？

導師: 劉業基律師

長者福利知多少？

活動詳情：

開課日期: 2017年5月10日至5月31日 (逢星期三)

時間: 上午9:30 - 11:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R503

費用: \$240

課程內容:

您知道長者福利及享用的權利嗎？包括現金、非現金津助、房屋、交通及康樂的優惠、長者專享的免費項目、長者學苑的課程，還有至為重要的長者院舍及社區照顧服務。了解後為自己或親屬作出正確的選擇，並使生活質素獲得不同程度的提升。

導師: 朱永君先生

「友導共學」培訓計劃

活動詳情：

開課日期：2017年5月9日至6月6日 (逢星期二)
(5月30日除外)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R902

計劃內容：

為使積極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、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。

生命學長同行計劃



於生命同行學長計劃中，我的學長劉光傑(KK)是個退休社會工作者和一位爸爸。初見面時，他給我的第一印象很樸實和理性。我們共同參與了三項主題活動。

黑暗中對話 於全黑的環境中，我首次體驗視障人士的身心經歷和困難。一個多小時的旅程之中，雖然我們看不見，但是憑着信任和支持，也可透過其他感官去感受和欣賞這個世界。

南亞裔文化遊 這是由我組策劃的活動。第一次戴上頭巾、脫去鞋襪，我踏進錫克教廟，從教徒中認識這個宗教，也在廟內的社區食堂體驗用餐。我亦從觀看禮拜的過程中認識教徒的宗教生活。

兒時玩具與遊戲 美荷樓的展覽讓我認識昔日香港公共屋邨的生活環境和方式。透過分享童年的玩具和集體遊戲，我想起了不少兒時的回憶。每個年代的童年，都有不一樣或相似的玩具和遊戲。要快樂不一定需要消費。

生命同行學長計劃豐富了我的學習經歷。KK除了與我分享過往工作上的經驗，我們亦互相交流和暢談彼此的學習和生活體會。我學習到多關心身邊的人和事物、與不同的年齡或背景的人溝通，及從更多角度思考和反思自己。這些都是我於理大的生活中難忘的回憶之一。希望大家保持聯絡。

學生 蔣承浚

我第一次參與這類師友計劃，知道要跟素未謀面的年青人交朋友，開初都有點茫然。幸好學院配對的同學都成熟主動，透過交談，讓我了解他們學習任職那門專科的內容運作，是我經歷以外的知識；亦因這師友關係，我可不管同學煩厭而追問他們行業及校園生活的細節。

此外，亦從同學身上了解到當今年青人的期望、面對的挑戰、遇到的環境局限、以及他們如何跨越障礙尋找安身立命的崗位，讓我討論時事時不致脫離實際。

其他大學的這類計劃，一般預期學長和年青人自行約談；但現實卻是雙方事務功課繁重，往往令對話拖拉得無法展開。活齡學院的計劃卻安排幾對師友合成一組，先共同籌劃個活動給大伙兒，製造個任務讓師友熟稔打開話題，為日後交流創造條件，只要同學肯投入時間，便能啟動長青間的互相學習。

若想讓年青人將自己心境眼界染得嫩綠，來年活齡學院再推「生命學長同行計劃」，切勿錯過報名機會。

學長 劉光傑

「生命學長同行計劃」
將於4月份進行學長招募，
詳情請留意會員電郵。

「代代有愛・全英傳語 - 跨代共融英語計劃」 - English with Lineage

長幼共融是現時香港社會所關注的議題。年青人與活齡人士相處的時間甚少，他們忙於功課的煩重壓力、朋輩的社交活動而減少與家人相處的時間，尤其是家中的年長人士。

「代代有愛・全英傳語—跨代共融英語計劃」以英語互動形式作為長青溝通的媒介，令年青人有練習英語的機會。而活齡人士實質更有得著，明白年青人的所思所想、將知識傳承貢獻社會、保持與社會連繫、積極活齡，而最重要是促進兩代之間的了解。



旁聽生計劃2017-18 (上學期)

科目內容包括心理學、社會學、文學、管理學等

上課日期：2017年9月至12月

費用：港幣\$350 (計劃由長者學苑發展基金資助)

名額：每科最多5位旁聽生

上課地點：香港理工大學紅磡校園、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2017年8月份電郵資料

第三齡體驗大學課程 2017

一年一度第三齡體驗大學課程 2017又來了!

如往年一樣，今年的課程同樣精彩。其中包括一向大受歡迎之語言科，以及個人健康、理財、心靈等課題。定必讓這十天的課堂充實無比！

上課日期：2017年6月19 - 30日 (逢星期一至五，共10天)

上課時間：上午9:00 - 下午4:00

上課地點：理大紅磡校舍

費用：港幣\$4,200 (本課程部份名額獲長者學苑發展基金資助，學員有機會可獲港\$2,000學費減免，及免費入住學生宿舍一晚) (以抽籤形式決定)

報名日期：2017年4月18日至28日

抽籤日期：2016年5月2日 (星期二)

(抽籤結果將會於活齡學院網站及facebook專頁公佈，中籤者將獲專人通知)

「第三齡暑期體驗大學」課程十周年

不經不覺「第三齡暑期體驗大學」課程已經來到第十個年頭了！

為了慶祝這個特別的日子，我們將會由2016年10月開始，會舉辦一連串活動，讓各位「第三齡暑期體驗大學」課程的畢業生，可以聚首一堂，回味那些年大家一起上課的日子…

過往活動花絮 -

1月：迎新春・「摺」利是

各學員輕鬆但努力摺出多款賀年掛飾，將過年的氣氛提早帶來！



那些年我們一起去旅行@坪洲篇

「第三齡暑期體驗大學」課程十周年慶祝活動已經來到最終回，今次我們會與大家遠離繁囂，向坪洲出發…



活動詳情：

日期：2017年4月26日(星期三)

時間：上午9:30 - 下午5:00

集合地點：中環6號碼頭(往坪洲)

導師：「第三齡暑期體驗大學」十周年籌備委員會

(包括陳秀群女士、何文輝先生、林佩琮女士、羅小燕女士、麥鴻添先生、
曾林如蓮女士、黃承志先生)

費用：\$40 (交通費及膳食費用自付)

* 請帶備飲用水及雨具；於活動當天請先行吃早餐才到集合地點集合。

專題講座：女性精神健康與快樂

活動詳情：

日期：2017年5月20日(星期六)

時間：下午3:30 - 5:30

地點：理大紅磡校舍HJ305

* 報名詳情請留意稍後會員電郵資訊。

講者：陳麗雲教授

(英香港大學思源基金健康及社會工作學講座教授、
香港大學社會工作及社會行政學系講座教授)

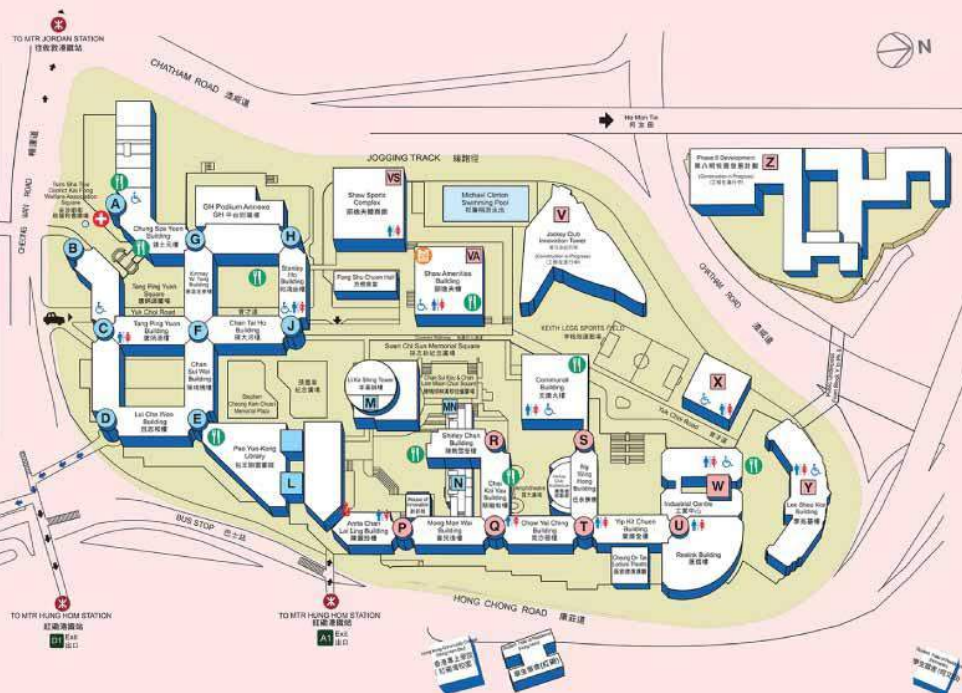
講者：梁廣泉醫生

(香港浸信會醫院臨床腫瘤科醫生)



主辦機構：
詠翔 (WINGS)

Campus Map 校園地圖



有關學生飯堂餐飲設施使用

為方便會員能使用理大校園之餐飲設施（VA座及S座的學生飯堂），薈賢廊可發放為期4個月的“學生飯堂餐飲設施使用証”予有需要進入使用學生飯堂之會員，請會員於辦公時間內親臨薈賢廊辦理有關手續。

入會資格

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份證。
- 一年會籍：\$120（2017年1月1日至2017年12月31日）
- 三年會籍：\$300（2017年7月1日至2019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」寄回薈賢廊辦公室。

聯絡我們

☎ 34008970

✉ dhiaa@polyu.edu.hk

🌐 <http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage/index.php>

🏠 紅磡香港理工大學活齡學院R505室

📘 Polyuiaa



所有活動及課程於4月5日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。