



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

長者學苑在香港理工大學
活齡學院

INSTITUTE
OF
ACTIVE AGEING
活齡學院

ISSUE 29

活學未遲
開心此時

2019年
4月至6月
課程資料

活齡動向

活齡學院榮獲社聯所舉辦的2018-19長者友善措施致意行動的「銀星獎」，獎項表示活齡學院達致3-5個長者友善城市的範疇，及由5-7個不同地區的長者服務單位提名，廣受社會認同，並承諾持續提供及改善長者友善政策、措施、服務。另外，本年活齡學院亦獲賽馬會齡活城市 - 「全城·長者友善」計劃認可為參與機構，並承諾積極推行長者及年齡友善措施。理大及活齡學院一直在推動長者友善進行不同類型的工作，包括研究、教育和實踐，希望使香港成為一個長者友善城市。

重點回顧

第四屆黃金時代展覽暨高峰會2019

「第四屆黃金時代展覽暨高峰會2019」於3月8日-10日三天於灣仔會展舉行，今屆主題為「智齡無界限」，而展會將有先進及優質的產品、技術、解決方案和服務，引領香港發展為智齡城市。活齡學院有幸參與其中，理大活齡學院總監黎永亮教授代表理大進行展覽的開幕儀式，啟動三天精彩活動，他更到理大位於A01,03的攤位和義工拍照及打氣！我們希望透過這項活動令更多退休人士、長者服務單位及公眾人士認識活齡學院。



活學未遲
開心此時

活齡口號創作比賽

活齡學院於去年舉辦「活齡口號創作比賽」，並於「新春元宵慶團圓」活動中舉行了簡單而隆重的頒獎儀式，評審從很多作品中挑選了得獎作品，得獎作品是由會員馬小祺先生創作的「活學未遲，開心此時」獲得，日後活齡學院的宣傳資料內都會使用活齡口號。



「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，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。

開課日期：2019年6月5日至6月26日（逢星期三）

時間：上午10:30 – 12:00（共4堂）

地點：理大紅磡校舍 R502

旁聽生計劃 2019-20（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：2019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2019年8月份電郵資料

迎向未來

政府資訊科技總監辦公室（資科辦）宣布推出全新的長者進階數碼培訓計劃，連同新一輪的長者數碼外展計劃，於不同層面推動長者數碼共融，服務更多長者。

新推出的〈長者進階數碼培訓計劃〉為期兩年，以具備基本資訊及通訊科技知識的長者為對象。資科辦已委託十一間長者學苑提供相關培訓課程，長者可到這些長者學苑參加進階培訓課程，學習在日常生活中應用數碼科技，例如使用電子政府服務、流動應用程式及社交媒體。

活齡學院有幸成為其中一個長者學苑舉辦〈長者進階數碼培訓計劃〉，大家請密切留意我們的課程資料，預計5月份將有第一輪的試行課程，下一季度7-9月將有更多課程舉行。

新動向暨迎新會2019

活齡學院於2017年首度舉辦迎新會，為歡迎新會員加入！當新會員加入了我們這個大家庭，相信都想對香港理工大學及活齡學院有進一步的認識，現時會員人數已經超過4,000人。有見及此，活齡學院將會於每年舉辦兩次迎新會歡迎新會員及了解校園設施，希望讓大家多了解活齡學院過去及未來活動。

2019年第一次迎新會詳情：

日期：2019年7月5日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍

網上報名

為使會員更方便報名，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便可。

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



所有活動及課程於4月10日（星期三）開始報名及開課前一個星期截止。

名人講座

名人講座：從植物看人生

日期：2019年5月17日（星期五）

時間：下午3:00 – 5:00

地點：理大紅磡校舍 TU201

講者：馬錦華先生，JP



內容：

馬錦華四歲前不能站立、鄰居告訴他媽媽這孩子將養不大。華媽不甘心、經另一鄰居的邀請後、因見到他最終能站立而放棄信佛、且成為家中首名基督徒。可惜、馬稍後卻又因染上肺癆而長住多間醫院、直至六歲半才治癒回家！亦因住過靈實、被那來自外地的創辦人：司務道教士感染、自幼便決定要從事社會服務、關心別人！

他常以植物形容自己的經歷、從幼苗開始、都需幾經折磨、意外、打擊、才能勉力成長。植物在馬的生命中佔有重要地位、也是他在遇到挫折時的一大鼓勵！

馬錦華最讓人留意是曾任全港最大社企長者安居協會（平安鐘）的總幹事十六年、常被稱為平安鐘之父！他既是註冊社工、又是認可風險規劃院士、擔任很多志願機構為董事。另一方面、因為參與很多與香港城市規劃、市區重建及房屋與土地相關之公職、常以利益衝突為藉口而婉拒購買物業的摧迫；平日除於大學教授籌款、社會創新和風險管理外、又常見他在社會創新和社企營運的論壇講座上頻頻露面擔任促動員或講者。很多時與他通訊時、都顯示自己在新加坡或台灣或內地，真不知他的正業。故他常以以下兩句形容自己：不務正業、不安於室。

名人講座：令兒孫樂於孝順之道

日期：2019年6月19日（星期三）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N001

講者：朱鴻林教授（香港理工大學人文學院院長、中國文化講座教授、長江學者講座教授[中國古代史]）



內容：

孝順傳統上是兒孫對父祖克盡人倫之責的事情，時至今日，卻有認真檢視處理這個倫理關係的思維和做法。本講將探討作為父祖輩者，可以怎樣定位親子職責和做一些能令兒孫樂於盡孝之事，從而讓親子關係能夠較理想地維持。

「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。

5月：人到 Young Old 仲精彩

日期：2019年5月10日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 TU101

講者：韋寶華先生、黃寬泰先生（同行共創 創辦人）

內容：

如何利用 Young Old 的優勢，例如社會經驗、閱歷豐富、經濟能力等，規劃未來，令人生更睿智豐盛。年輕時因家庭、子女及事業，為口奔馳，但人到 young old，大有條件做自己喜歡的事，做自己擅長而又喜歡的事情時，很容易獲得滿足感和成就感，對健康很有幫助。小時候總寫過一篇作文「我的志願」，從那刻開始，就懷有夢想，但多不成事實，而 young old 的條件，正可完成兒時夢想，圓音樂夢、出書夢，甚至創業夢等等。人生五大憾事之首，就是後悔沒有勇氣忠於自己去追夢。只要大家懂得改變心態，心態改變行為，行為改變習慣，人到 young old，要改變舊有心態，不是不可能，但要費一番工夫，一旦跳脫出來，就是寬廣人生。兩位講者會以過來人身份，分享他們的心得。

5月：重拾健康好"肌"會

日期：2019年5月31日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Z205

講者：陳遠鴻先生（2017年獲頒中國香港體適能總會HKPFA優秀教練）

內容：

都市人在現實世界每天拼搏，成就了事業，家庭，理想甚至夢想，但過程往往付出了我們寶貴的健康。隨著年齡增長，壓力和惡習的形成，要走向健康正軌確不容易。肌肉流失，心肺功能下降，身體形態變異，形成不同程度的痛症。以上種種就是今次主題要擊破的重點，就是如何透過適當運動作出肌肉重建工程。講者相信一個全面照顧心、身、靈的訓練方針能更有效地達致持續的健康生活方式。分享他由330磅，體脂45%減至200磅，體脂11%的故事感染其他人，可深切明白「健康是最偉大的財富」是至理名言，並互勵互勉，令第三齡人生活得更自主、豐盛、有意義！



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



長者學苑在香港理工大學 活齡學院

第三齡體驗大學課程2019

開學禮日期：2019年6月14日

上課日期：2019年6月17-28日

畢業禮日期：2019年7月14日

課程內容：

- 拉丁情懷：西班牙文入門
- 中國文化
- 資訊科技
- 退休理財
- 健康營養
- 中草藥清潔日用品DIY
- 參觀理大賽馬會智齡匯
- 學生宿舍體驗

更多精彩課程內容，請留意宣傳資料（課程內容如有更改，恕不另行通知）

學 費：港幣\$4,500

本課程部份名額獲長者學苑發展基金資助，學員有機會可獲港幣\$2,800學費減免，及免費入住學生宿舍一晚。（以抽籤形式決定）

對 象：50歲或以上人士，學歷不拘

地 點：香港理工大學

報名日期：2019年4月23日至5月24日

公佈日期：2019年5月27日（中籤者將獲專人通知）



MiniU

MiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniUMiniU

專業進修學院「活齡文憑」課程



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED

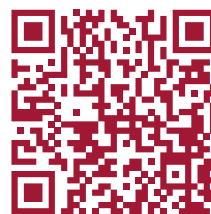
諮詢講座

日期：2019年4月29日（星期一）

時間：下午三時至五時

地點：九龍紅磡紅樂道8號理工大學紅磡灣校園2樓208室

報名：如欲報名參加講座，請掃描右方的QR碼登記（講座名額有限，額滿即止）



「活齡文憑」課程由香港理工大學（理大）專業進修學院開辦，並獲理大活齡學院（IAA）提供學術支援。學員修畢課程後，將獲頒香港理工大學專業進修學院「活齡文憑」學銜。這項為期兩年的兼讀制課程，旨在裝備學員有關提升活齡人士日常活動素質的技能及知識；同時，亦為有意投身銀髮市場的年輕學員提供學習機會。

課程內容

範疇	科目名稱
社會經濟概覽	• 高齡化城市理想生活環境 — 理論、構想及設計 • 老年社會政策與服務
健康與護理	• 長者全人健康：健康概念與實踐 • 活齡心理學入門 • 活齡營與健 • 大腦健康與認知障礙症照顧 • 中醫養生運動與遠足徑常見中草藥
財務及再就業	• 透過溝通及品牌建立個人效能 • 個人財務及投資策劃入門 • 反思人生



入學要求

申請人需具備以下資歷：

- 中六或同等學歷；或
- 中五或同等學歷，以及3年全職工作經驗；或
- 資歷架構第三級學歷。

申請人若具備10年或以上資深職位的工作經驗，即使未能提供所需學歷證明，校方亦會視乎個別情況考慮其申請。有關申請人需要參加入學面試，以證明他們具備完成課程的能力。

申請方法

課程現正接受申請，截止日期為2019年7月2日。有興趣申請報讀課程人士，請將填妥的申請表格連同學歷證明文件副本及其他有關證明文件（如有），親身或以郵遞方式遞交至專業進修學院任何一個辦公室。申請表格可於專業進修學院任何一個辦公室及活齡學院辦事處索取或於專業進修學院網頁下載www.speed-polyu.edu.hk。

專業進修學院辦公室

理大紅磡灣校園

九龍紅磡紅樂道8號理大紅磡灣校園8樓807室

理大西九龍校園

九龍油麻地海庭道9號理大西九龍校園南座12樓S1201室

理大校園

九龍紅磡香港理工大學R棟QR802室

學費

2019/20學年學費為每學分1,930港元，
課程合共30學分。

報名費

2019/20學年豁免申請費用



查詢熱線 3400 2828

專業進修學院是由香港理工大學之附屬機構專業及持續教育學院有限公司管理。

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3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

申請方法: 親身或電郵提交申請表格

請留意會員電郵, 了解最新職位空缺。

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。

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

課程費用: 費用全免, 合資格學員可申請培訓津貼

課程時數: 120小時 (11天全日制及8天半日制, 訓練期約7週)

開課日期: 2019年8月

如有任何查詢, 歡迎與活齡學院聯絡。



01 休憩人生



紙藝工作坊 – 花意篇

開課日期: 2019年4月29日至6月24日 (逢星期一)
(5月13日除外)

時間: 上午10:30 – 12:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR611

費用: \$480 + 30材料費

導師: 霍慧君女士

課程內容:

手工藝具療癒作用，更可訓練手、腦的運用及協調；而透過自己的心意和創作，轉贈製成品可傳情達意，讓身心靈得以提升。本課程將以不同品質的紙張作為主要媒介，教授「日式折花」技巧，並運用設計元素，製成「新年掛飾」、「Pop-Up」卡，小盆栽等飾品，適合自用或送贈。

日式草月流插花基礎課程

開課日期: 2019年5月15日至7月3日 (星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$480 + 640花材費

註: 請學員自備花剪、練習盆及劍山。

導師: 甘雪芬女士

課程內容:

日本花道源於中國隋朝在佛堂以花供佛，傳到日本後演變成今天的生活藝術。本課程依據日式插花三大流派之一的草月流教程，講授插花基礎及技巧。

玻璃盆栽

開課日期: 2019年5月6日 (星期一)

時間: 上午10:00 – 12:00 (1堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE401

費用: \$60 + 60材料費



導師: 林天心女士

(沙田工業學院時裝設計證書、
香港理工學院服裝製造高級證書)

課程內容:

用園藝的手法，自我療癒生活的壓力，透過玻璃盆栽細微專注的創作過程，達到靜心目的。其後把植物帶回家照顧，享受慢活的樂趣及愉悅的感覺。

所有活動及課程於4月10日 (星期三) 開始報名及開課前一個星期截止。

巧手 DIY 縫紉

開課日期: 2019年5月8日至5月29日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍

費用: \$240 + 60材料費

註: 請學員自備剪刀、定位珠針、尺。

導師: 沈妙霞女士

課程內容:

動動手、動動腦，一針一線，自己可以縫出心愛的布藝小袋子，既可以送禮，也可以自用，學員將會完成一個銀鏡小包包和小手袋，也掌握到紙樣的原理。

02 養生太極



無極氣功研習班

開課日期: 2019年4月24日至7月3日 (逢星期三)
(5月1日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 GH201 (4月24日至5月22日)
理大紅磡校舍 W208 (5月29日至7月3日)

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

太極氣功保健班

開課日期: 2019年4月24日至7月3日 (逢星期三)
(5月1日除外)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 CF303

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:

課程給學員練習「無極氣功」的式子及吸收其內涵，達至內氣在人內，可對某些慢性病患及體弱者恢復健康，也為各種氣功、武術愛好者續築根基。

課程內容:

太極氣功具保健和治療作用，適合任何體質人士學習。功法簡單易學，通過呼吸的控制、意識的運作、形體的調整及和諧的動作，舒展筋骨，動作柔和，以靜帶動，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，可解除精神緊張引致的各種疾病威脅，更能消除一些輕微的關節功能障礙，達致身心健康。

吳家太極拳進階

開課日期: 2019年4月29日至7月15日 (逢星期一)
(5月13日及7月1日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR402

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 梁拔聖先生

(香港太極總會太極裁判)

課程內容:

本課程注重學員如何避免練習太極拳時膝關節痛，先學習套路動作，達到意念及四肢協調，增強體質，保健養生，卻病延年，並能舒緩緊張情緒，有助提升肌肉力量及平衡力。

楊家二十八式太極班

開課日期: 2019年5月3日至6月28日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR402

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 陳瑞芬女士

課程內容:

主要鍛鍊內氣，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，增強骨質密度，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。

03 減壓保健



睇適能放大鏡

開課日期: 2019年4月30日至6月18日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC304

費用: \$480

導師: 歐陽名軒先生

(醫療輔助隊首席顧問長官、
國際中醫中藥總會會長、
香港華廈醫藥學會常務會長)

課程內容:

每人皆可有一個自在晚年的生活，本課程設計特意透過互動體驗式教學讓你可明瞭內裏玄機，睇清楚楚活學活用為自己探討自己合適前行流光溢彩自在晚年動力。

課程內容:

課程專為銀髮一族設立，在音樂節拍當中齊來結伴全身運動，令全身大小肌肉得以鍛煉，大大增加肌肉力量外更提昇筋肌柔軟度，平衡力及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆的發生，以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量。

課程內容:

本課程專為銀髮一族設立，每日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、護眼有道、能量養生、足筋膜痛、肚暢便通)以體驗式臨床課堂身教方法講授、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紓緩奧秘。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。

肌本功健體班

開課日期: 2019年4月30日至6月18日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V302 (4月30日至5月21日)
理大紅磡校舍 Y409 (5月28日至6月18日)

費用: \$480

解痛系列之解痛有我

開課日期: 2019年4月25日至6月13日 (逢星期四)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE403 (4月25日至5月23日)
理大紅磡校舍 W208 (5月30日至6月13日)

費用: \$480

養生保健穴位按摩班

開課日期: 2019年4月23日至6月25日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 P302

費用: \$720

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)

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、治病、舒筋活絡、血液循環、刺激神經、增加血管彈，是作為保健強身的一種天然方法。

有機耕種與製作中草藥清潔用品DIY

開課日期: 2019年5月9日至5月30日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$240 + \$60 材料費

導師: 植秀儀女士

(曾獲康文署頒發<社區苗圃最佳收成獎>)

課程內容:

中草藥源遠流長，街頭巷尾的藥材、涼茶舖、郊遊時欣賞的花草樹木、家家戶戶的老火湯，中藥文化已融入日常生活並與健康息息相關。本課程希望以趣談的方式並融合每味中藥的來源習性，製作相關之中草藥清潔用品DIY，包括「甘草當歸潤澤舒緩皂」、「女八白山茶花大豆按摩膏」、「側柏葉何首烏茶籽粉洗頭水」、「金銀花薄荷蘆薈牙膏及香草浴鹽」，以增進對有機耕種及中草藥的了解，提昇大家的健康生活質素，從而激發創意靈感。

伸展運動體適能的應用： 易筋十段錦

開課日期: 2019年4月24日至6月5日 (逢星期三)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC402

費用: \$360

註: 學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、運動培訓高級證書)

課程內容:

易筋十段錦揉合了國家體育總局所倡議標準的易筋經及八段錦十式精妙套路。課程提供學員體驗體適能的理論及應用伸展運動法則。通過學習易筋十段錦學員能增加身體的柔軟度和肌肉耐力，提升活動能力及使伸展牽拉幅度得到改善。

鬆一鬆運動綜合舞出來

開課日期: 2019年4月24日至6月19日
(5月1日除外) (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ203 (4月24日至5月22日)
理大紅磡校舍 QR402 (5月29日至6月19日)

費用: \$480

註: 學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

導師: 嚴惠芳女士

(浸會大學體適能導師證書)

課程內容:

隨着年齡增長，雙腳越來越無力，行路不穩。可以預防麼？運動綜合舞會以運動加上舞蹈，配合音樂，可提升腳力和身體的活動能力，舒緩緊張的情緒，並且輕鬆達到健身減肥的效果，讓生活更加健康美好，令運動不再枯燥，樂趣多多。

健行徒步運動

開課日期: 2019年5月21日至6月11日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z204

費用: \$240

註: 學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

導師: 吳翠榮先生

(體適能教練員基礎理論證書、野外定向教練)

課程內容:

健步屬帶氧運動，易學易掌握。健步比一般步行的速度快，健步比一般步行的運動量也較多，因此效能也較高。我們可在日常生活裡隨時進行及練習，適當步姿可促進血液循環，容易達到增強體質及有效調整體重。

「健腦操」26式

開課日期: 2019年5月8日至6月5日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC404

費用: \$300 + 50材料費

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服及自備飲用清水。

導師: 陳文瑤女士

(美國教育肌動學基金會丹尼遜健腦操導師及顧問)

課程內容:

健腦操是認知障礙症訓練方法之一，結合中西醫理論、瑜伽及肌動學的身體動作，整合腦部各區域，提升認知、專注能力，促進身體協調及情緒控制。以輕鬆遊戲方式介紹。

所有活動及課程於4月10日 (星期三) 開始報名及開課前一個星期截止。

05 音樂舞蹈



拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2019年4月29日至6月24日 (逢星期一)
(5月13日除外)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費用: \$480

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)

西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2019年4月26日至6月21日 (逢星期五)
(6月7日除外)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費用: \$480

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。

註: 各學員上課時請穿著跳舞鞋。

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)

簡易中國舞

開課日期: 2019年4月24日至6月19日 (逢星期三)
(5月1日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206 (4月24日至5月29日)
理大紅磡校舍 GH201 (6月5日至6月19日)

費用: \$480

導師: 蘇玉萍女士

課程內容:

練習中國舞的基本動作，本期排練一隻藏族舞並溫習上期的絲巾舞，學習後可作表演用。



註: 參加者需自備一條方形絲巾並穿著輕鬆服飾及鞋。

06 中國藝術



書法研習班

開課日期: 2019年4月23日至6月25日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413 (4月23日至5月21日)
理大紅磡校舍 Y415 (5月28日至6月25日)

費用: \$600

隸書基礎班

開課日期: 2019年5月3日至6月28日 (逢星期五)
(6月7日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$480

註: 學員需自備中號(約出鋒4cm)兼毫毛筆, 墨汁, 黑碟, 墊枱用報紙或毛毡及練習用之九宮格紙等。

休閒書法班

開課日期: 2019年4月24日至7月3日 (逢星期三)
(5月1日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405 (4月24日至5月29日)
理大紅磡校舍 Y404 (6月5日至7月3日)

費用: \$600

行草書法班

開課日期: 2019年4月24日至7月3日 (逢星期三)
(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 V315 (4月24日至5月29日)
理大紅磡校舍 Y404 (6月5日至7月3日)

費用: \$600

註: 學員需自備毛筆, 墨汁, 墨碟, 墊枱用報紙或毛毡及練習用之九宮格。

導師: 梁明華先生

課程內容:

書法是中國的國粹藝術, 練習書法, 可以提升個人氣質及增加對中國歷史和文化的認識, 介紹書法歷史源流、歷代名家作品, 目的是提升學生的個人氣質, 鍛鍊精氣神, 使身心愉快、健康長壽。歡迎愛好書法的會員報名研習楷書、行書、隸書、草書。

導師: 林勇先生

課程內容:

書法能修心養性, 鍛鍊意志。有研究指出隸書書體從容, 變化多端, 形象豐富, 可陶冶性情, 對調節焦躁不安的情緒有幫助。本課程以臨摹《乙瑛碑》全文為主, 讓學員能明白隸書的基本筆法, 字型結構, 及主要特徵等基本認識。

導師: 劉振濤先生

課程內容:

書法能培養專注, 細心和審美情趣, 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。

課程內容:

書法藝術中, 行草書最能表達個性, 因有不同的形態是一種靈活而平易近人的書體, 行草書不像楷書嚴謹亦不似草書般難以辨認成為廣受歡迎的書體。本課程供有興趣人士參與, 程度不拘, 使學員能夠創作自己的作品。

山水畫

開課日期: 2019年4月29日至7月15日 (逢星期一)
(5月13日及7月1日除外)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$600

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: 王梓激女士

(清華大學美術學院碩士，
葛量洪教育學院高級文憑教師)

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

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2019年4月30日至7月2日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 V303 (4月23日至5月21日)
理大紅磡校舍 QR601 (5月29日至6月25日)

費用: \$600

註: 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
墊檯用報紙。

導師: 庾潤華先生

(香港中國美術會及香港紅荔書畫會
永久會員、三餘書學社會員)

課程內容:

此課程教授中國水墨畫技巧: 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。

工意花鳥研習班

開課日期: 2019年4月26日至7月5日 (逢星期五)
(6月7日除外)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z510

費用: \$600

註: 同學需自備羊毫筆(大/中白雲)、葉筋筆、兼毫筆、墨汁、
宣紙、調色碟、12色顏色一盒、盛水器及及墊檯用報紙。

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)

課程內容:

本課程由淺入深, 注重筆法運用、顏色處理、畫面配搭、墨色和顏色分配, 學員通過以上研習, 啟發國畫審美潛能。

麵粉公仔動物班

開課日期: 2019年4月30日至6月18日(逢星期二)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 P302

費用: \$480



嶺南花鳥畫

開課日期: 2019年4月30日至6月18日(逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405 (4月30日至5月28日)
理大紅磡校舍 Y415 (6月4日至6月18日)

費用: \$480

註: 同學自備大狼毫、小白雲、葉筋、
宣紙、國畫顏色一盒、墨汁1支、
調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。



導師: 羅仲文先生

(嶺南彩墨畫會會長)

課程內容:

麵粉公仔是一門將要失傳的民間藝術，課程以與時並進的造形，系統式的教學，讓大家來承傳這美麗的工藝，保存形貴的非物質文化遺產，課程中學習創作不同外型的麵粉公仔，包括狐狸、熊貓、牛、公雞等。

課程內容:

嶺南畫風顏色鮮艷套目，兼工帶寫意不落俗套，著重寫生和創作並會傾囊相授，除原來的花鳥課程外，會增添草書對聯和小動物國畫。

07 西方藝術



趣味水彩畫

開課日期: 2019年4月29日至7月15日 (逢星期一)
(5月13日及7月1日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$600

註: 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。

導師: 宏月華女士

課程內容:

水彩用水稀釋後，加上水的流動性，會產生一種其他繪畫類型難以達到的自然意景，本課程透過簡易有趣的方法，教授各種水彩技法，提升繪畫技巧，讓學員發揮創意。

西洋畫：素描與色彩

開課日期：2019年4月29日至7月15日（逢星期一）
（5月13日及7月1日除外）

時間：下午3:30 – 5:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 Y402

費用：\$600

註：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。



導師：王梓澂女士

（清華大學美術學院碩士，
葛量洪教育學院高級文憑教師）

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。

西洋美術字初階

開課日期：2019年5月17日至6月28日（逢星期五）
（6月7日除外）

時間：上午10:30 – 12:00（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 V314

費用：\$360 + 50 材料費

西洋美術字進階

開課日期：2019年5月17日至6月28日（逢星期五）
（6月7日除外）

時間：下午2:30 – 4:00（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 R603

費用：\$360 + 50 材料費

註：進階同學請自備美術字鋼筆咀及墨水。

導師：鍾偉昌先生

課程內容：

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。

初班主要教導哥德式字體和古英文式字體和數字的運用。

課程內容：

進階班主要教導三種複習的書法體：哥德式字體、古英文式字體和德國孔斯特勒 (Kunster) 字體應用。

所有活動及課程於4月10日（星期三）開始報名及開課前一個星期截止。

08 文化



圍棋入門

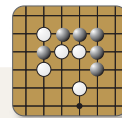
開課日期: 2019年4月24日至6月19日 (逢星期三)
(5月1日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF314 (4月24日至6月19日)
理大紅磡校舍 R401 (4月24日至6月19日)

費用: \$480

導師: 庾潤華先生



課程內容:

本課程介紹圍棋規則，基本玩法及勝負之道。適合初學及對圍棋有興趣棋藝人士，透過圍棋培養個人修養，增進記憶力，鍛煉頑強意志及啟發創作思維。

09 實務課程



綜合應用手語

開課日期: 2019年4月30日至6月18日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF311

費用: \$480

導師: 陳青楊先生

課程內容:

教授日常應用手語、時事新聞，配合角色扮演和情境練習，更演繹手語歌曲，令學習事半功倍，更有趣味，日後可參與表演。

香港法律條例的認識

開課日期: 2019年5月2日至6月6日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF312

費用: \$360

導師: 劉業基律師

課程內容:

這課程讓同學認識到當自己行為做成疏忽，在法律上會承擔什麼的責任？小業主在法律上的權利和義務是什麼？當夫婦走入離婚的階段應該如何去處理和面對？僱主和僱員之間在僱傭條例上的認知？平安三寶(平安紙；持久授權書和醫療預設)可以幫助到當健康狀況出現嚴重問題；不能夠自理的時候；甚至到死亡，財產都能妥善管理，安排和分配。最重要是我們的意願能夠達到實現。

04 科技人生



攝影創作 (研習課程)

開課日期: 2019年4月17日至5月15日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 下午1:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y515

費用: \$480

註: 需自備可調較拍攝功能的數碼相機上課

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)

課程內容:

本課程為攝影創作(研習課程)，內容包括理解數碼攝影技術、認識攝影創作的取材方向、討論學員攝影創作功課、攝影作品欣賞、討論及示範修輯影像檔案（數碼黑房技術）。

種植心靈 – 能量補給站

開課日期: 2019年6月6日至6月27日 (逢星期四)

時間: 下午2:00–3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR609

導師: 何思巧女士 (註冊社工, 註冊園藝治療師)

費用: \$600

課程內容:

園藝治療是香港新興的輔助治療，主要運用植物作媒介，促進對生命有所反思及滋養心靈。本課程將涵蓋押花藝術、種子盆栽、懸吊盆景、瓶景及花藝等技巧，讓參加者與植物聯繫起來，感受植物的生命力和治療力。

*活動內容有可能因應當時植物的實際供應情況作出修改



所有活動及課程於4月10日 (星期三) 開始報名及開課前一個星期截止。

齡活學堂

齡活學堂 – Geron Infusion Education (GIE)-IAAE 計劃口號是「認識活齡提升專業機遇」，透過體驗活動，幫助不同學系的學生認識活齡人士的需要，亦為人口老化趨勢作出準備。

此計劃由捐助機構擇善基金會、院校協同夥伴香港大學秀圃老年研究中心全力支持。

繼上學期與設計學院合作，活齡人士在下學期走進生物醫學工程學系的「Rehabilitative Engineering & Assistive Technology」課堂中，與同學互動和交流。計劃先後於一月和三月舉行了共兩次課堂活動：

1) 專業論壇：人口老化的挑戰

活動邀請了活齡學院專業顧問錢黃碧君女士及活齡學院會員分享年長人士在身心靈上的變化，以及與他們相處的技巧。我們期望通過他們的分享，同學們能夠更好地裝備自己，以應付未來學習和工作需要。



2) 「輔助技術」心聲分享會

透過與病患者和照顧者進行面談和討論，同學可以更了解他們的對無障礙輔助科技和工具的需要和意見。同學均表示從活齡人士身上獲益良多，期望可以有更多時間交流。

在此，我們再次感謝活齡學院會員、生物醫學工程學系譚永昌博士及同學的積極參與。新學年九月，活齡學院將會走進管理及市場學系。若會員有興趣參加，請密切留意我們的宣傳！



主辦機構
Organizer



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

捐助機構
Funded by



擇善
ZESHAN
FOUNDATION

Infusion Active Ageing Education

認識活齡 提升專業機遇

SEPTEMBER
2018

Bio-Medical Engineering
生物醫學工程學系

SEPTEMBER
2019

JANUARY
2019

JANUARY
2020

GIE-IAAE PROGRAM THROUGH GERON-INFUSION ACTIVITIES, AIMS TO:
GIE-IAAE 計劃透過老年學體驗活動，能夠：

ENABLE STUDENTS TO LEARN AGEING AND GERIATRIC KNOWLEDGE AND SKILLS IN DIFFERENT DISCIPLINES

幫助不同學科的學生了解老齡化及老年人的知識及技巧

INCREASE GERON-INFUSION SCHOLAR LEADERS AGEING POPULATION SENSITIVITY

增加非老年學學者對人口老化的敏感度

PROMOTE GIE-IAAE MODEL INTO FORMAL CURRICULA OF DIFFERENT DISCIPLINES

推廣「IAAE 模式」至院校學科的正規課程當中

INVITE AND COLLABORATE WITH SOCIAL LEADERS IN ENHANCING AND SUPPORTING FUTURE ACADEMIC INSTITUTIONAL CAPACITY

與社會領袖合作攜手迎接人口老化的挑戰

院校協同夥伴
Institutional Partner



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學社會政策及社會工作學系
Siu Po Centre on Ageing
Faculty of Social Sciences, HKU



ENQUIRY



POLYU IAA | Q



DHIAA@POLYU.EDU.HK



3400 8970



POLYU – INSTITUTE OF ACTIVE AGEING
R505 (SHIRLEY CHAN BUILDING)

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：\$150 (2019年1月1日至2019年12月31日)
- 兩年會籍：\$280 (2019年1月1日至2020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



3 4 0 0 8 9 7 0



dhiaa@polyu.edu.hk



理大活齡學院薈賢廊
陳鮑雪瑩樓R505室



Polyuiaa | Q

關於
IAA



<http://iaa.apss.polyu.edu.hk/3rdage>

所有活動及課程於4月10日 (星期三) 開始報名及開課前一個星期截止。