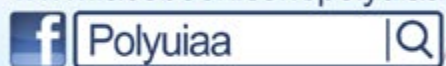


薈賢廊致力結合理大教授及研究團隊，參考及應用有關之理論，拓展學術研究成果同時提供多元學習機會予50歲或以上人士，達致終身學習。

www.facebook.com/polyuiaa



香港理工大學 活齡學院 薈賢廊

2013年4月-5月課程資料

每月專題講座

《清風伴我琵琶行》

日期：4月11日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：理大紅磡校舍 HJ303
內容：一位家庭醫學專科醫生，以琵琶現場演繹千古名作 - 《琵琶行》，以樂理入醫理，展示如何以音樂抒發抑壓的情緒。
講者：香港理工大學大學醫療保健處
羅思敏醫生
會員：\$10 / 非會員：\$50

《老有所養》

日期：5月10日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：理大紅磡校舍 HJ304
內容：養生、卻病益壽。通過深入淺出的中醫理論說明中醫食療、日常起居的調護及簡單的穴位按摩，就可以保健養生，益壽延年！
講者：香港理工大學大學醫療保健處
陳妙霞中醫師
會員：\$10 / 非會員：\$50

參觀香港理工大學大學醫療保健處：

香港理工大學大學醫療保健處，多年來為理大的學生、職員及退休員工提供基層醫療服務，包括西醫及中醫治療、健康教育及身體檢查等。已登記之講座參加者可於講座後前往保健處參觀，名額有限，先到先得，請預先報名。

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。
- 會籍：\$80 (2013年1月1日至12月31日)；\$200 (2013年1月1日至2015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」。



參觀香港理工大學校內設施

日期: 2013年4月24日(星期三)

時間: 上午9:45 - 12:00

集合地點: 理大紅磡校舍圖書館門外

內容: 由「薈友大使」帶領會員參觀校內設施，包括綾緻康健服裝中心、創新館及復康資源中心。

費用: 免費

報名日期: 3月27日起開始接受報名

名額: 限20人，先到先得，額滿即止



初夏遠足行山活動

義務領隊: 梁國炳先生 (行山活動愛好者，曾參加四次毅行者100公里比賽。)

西貢北潭涌上窯郊遊徑

日期: 2013年4月10日(星期三)

集合時間: 上午8:45 (逾時不候)

集合地點: 西貢巴士總站

行程:

乘09:00班次92號巴士往北潭涌站下車啟步，由郊遊徑至水庫西壩後折返，全程約7公里(兩小時行程)，難度一粒星，西貢墟自費午膳。

費用: 免費 (請自備交通及膳食費用)

報名日期: 3月27日起開始接受報名

名額: 名額有限，先到先得

南丫島

日期: 2013年5月31日(星期五)

集合時間: 上午9:00 (逾時不候)

集合地點: 香港港外線第四碼頭

行程:

乘09:10班次船往榕樹灣起步往索罟灣，沿途可參觀天后廟及風力發電站，全程約7公里(兩個半小時行程)難度一粒半星，可在索罟灣自費海鮮餐。

費用: 免費 (請自備交通及膳食費用)

報名日期: 3月27日起開始接受報名

名額: 名額有限，先到先得





中國書法藝術 - 楷書 (進階)

開課日期: 2013年4月5至5月10日 (逢星期三及五)

時間: 上午10:45 - 12:45 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 P305

導師: 梁明華先生

費用: \$500

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。

註: 歡迎任何人士參加, 同學須自備毛筆、宣紙20張、墨汁、字帖、墊檯報紙及墨盒。



山水畫入門

開課日期: 2013年4月8至29日 (逢星期一)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC510

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: \$200

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。

寫意花鳥畫入門

開課日期: 2013年5月6至27日 (逢星期一)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC510

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: \$200

課程內容:

通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。





拉丁排排舞班 (初階)

開課日期: 2013年5月6至27日 (逢星期一)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共4堂)

費用: \$200

註: 各學員上課時請穿著跳舞鞋。歡迎有跳舞經驗的會員報讀進階班。

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2013年4月5至5月31日 (逢星期五)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$400

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: 毛偉銘老師

(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。

品味休閒遊憩系列

黏土食品製作班 - 活力早餐

開課日期: 2013年4月16至5月21日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 - 4:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 M110

導師: 馮嘉曉女士 (修畢美國花藝學院銀牌文憑檢定試，曾研習日本草月流四級証書課程，日本切邊絲帶證書課程及多種工藝課程。)

費用: \$300另加材料費\$200

課程內容:

本班將會運用樹脂黏土、輕黏土、樹脂風黏土，教授一些容易製作的早餐食品及配料，包括：火腿通粉/意粉、沙嗲牛肉公仔麵/米粉、雙腸煎雙蛋、菠蘿油、火腿蛋三文治、豬扒包、烘多士等。導師同時教授如何製作冷熱飲品：牛奶、咖啡、凍檸茶等。學員將會學習製作碟子，材料工具的運用及混色、塗色技巧。





手力急救證書課程

開課日期: 2013年4月8至29日 (逢星期一)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC419

導師: 鄭耀輝先生 (醫療輔助隊急救學導師, 手力急救高級導師)

費用: \$200 + \$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3月18日,
考試日期為4月29日。

個人理財ABC

開課日期: 2013年4月5至26日 (逢星期五)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC419

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: \$200

課程內容:

基本理財概念, 個人財務策劃範疇及個人財務報表。

註: 同學需達中三或
以上程度

月結單
\$卡數



第三齡人士心理學

導師: 柳鳳英女士

(修畢基督教研究學士課程及基督教輔導學證書課程)

註: 進階班只適合完成
《關顧與輔導初階》的
會員報讀。

關顧與輔導

開課日期: 2013年4月11至5月2日
(逢星期四)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R507

費用: \$200

課程內容:

關懷助人感困難, 助人助己需技巧,
技巧學成常運用, 自然成為可愛人。

關顧與輔導 (進階)

開課日期: 2013年5月9至5月30日
(逢星期四)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC520

費用: \$200

課程內容:

課程將透過知識講解、技巧和個案分享, 協助同學改善溝通再去關顧身邊人, 讓彼此都獲得愉快的心靈。



養生保健穴位按摩實習班 (進階)

開課日期: 2013年4月16至5月23日 (逢星期二及四)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z4-037

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: \$600

課程內容:

課程包括理論講授及實踐兩部份, 令同學們掌握正確取穴方法、穴位按壓宜忌、指力按壓技巧。

註: 適合已完成養生保健穴位按摩班人士報讀。



認識葡萄酒工作坊 (進階)

開課日期: 2013年5月6, 13, 15及20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 BC605 (5月6日CD301)

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、工商管理碩士、中國營養師、保健諮詢師、國家食療養生師)

費用: \$200

課程內容:

主要介紹飲用葡萄酒、葡萄酒的餐桌禮儀、認識酒療的保健效用、葡萄酒與中菜及西餐食物搭配, 使學員能加深對葡萄酒的認識。

註: 歡迎任何會員參加



三高的保健與養生工作坊

開課日期: 2013年5月22至29日 (逢星期一及三)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC604

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、工商管理碩士、中國營養師、保健諮詢師、國家食療養生師)

費用: \$150

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。

高血壓
高脂血症
高血糖





微電影拍攝

日期: 2013年4月8日至5月30日 (逢星期一及四)

時間: 下午3:30 - 5:30 (共16堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC520

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

徐鑑泉先生 (資深電視製作人)

費用: \$1000

課程內容: 全套微電影皆依照製作電影流程, 拍攝成約15分鐘短片。從前期之故事大綱開始、分場、劇本, 選角、梳、化、服、造型、場地及道具等。製作期以分鏡方式拍攝至後期製作剪輯、字幕及音效程序完成。每製作階段均以基本原理講解加上實習, 每位同學須親自參予合作完成作品, 並在每堂後需要做功課。在學習過程中, 同學除得悉電影制作的概念外, 更有機會一嘗編、導、演三方面技能。

註: 課程適合所有對攝影有興趣之會員參加, 攝錄機由導師提供, 第5-8堂將進行拍攝實習, 時間為上午10:30開始。



就業配對服務



為退休生活作良好的心理準備和財務策劃可提升生活質素, 令工作於退休生活中的滿足感不限於額外金錢收入, 而可於人生新階段中嘗試不同工作崗位和角色, 發揮自我所長。(以下免費講座歡迎非會員參加, 名額有限, 敬請報名)

退休心理準備工作坊

對象: 計劃退休或已退休之男士

日期: 2013年3月25日 (星期一)

時間: 下午2:00 - 4:00

地點: 理大紅磡校舍 Y402

講者: 香港神託會代表

內容: 參加者將會換上蜀國百姓服裝, 隨機扮演即將退休的三國將士, 從關羽、張飛及眾將士的退休經歷中, 了解退休期四個階段的心理變化。

財務策劃為將來

日期: 2013年4月2日 (星期二)

時間: 下午4:00 - 5:30

地點: 理大紅磡校舍 R507

講者: 證監會代表

內容: 財務策劃的重要性及財務策劃的六個步驟

投資相連壽險 vs. 基金

日期: 2013年4月9日 (星期二)

時間: 下午4:00 - 5:30

地點: 理大紅磡校舍 R507

講者: 證監會代表

內容: 何謂投資相連壽險? 投資相連壽險怎樣進行投資? 投資相連壽險的特點與風險; 比較投資相連壽險與基金。

歡迎 ☺ 有意重投職場之活齡人士和 📱 有意聘請活齡人士之單位聯絡我們。



招募「薈友大使」

薈賢廊即將推出「大學生活學與薈」計劃，旨在讓社區上熱心學習的長者學員進入理大校園享受優質學習環境，參加由薈賢廊導師主理的多元化自我導向學習課程並參觀校內設施，學習實用知識同時感受大學生活。現誠邀義工成為「薈友大使」，負責帶領團體參觀及介紹活齡學院及薈賢廊課程予參觀人士。

薈賢廊將邀請8位「薈友大使」參與以下培訓：

培訓日期：2013年4月17日（星期三）

時間：上午9:30 - 中午12:00

集合地點：R1010A

1) 認識活齡學院及薈賢廊課程及服務範圍

2) 認識校園環境

3) 參觀校內設施

（包括綾緻康健服裝中心、創新館及復康資源中心）

「薈友大使」需：

- 1) 入會超過6個月；
- 2) 曾參與兩個或以上薈賢廊課程及最少一次宣傳活動；
- 3) 主動有禮、態度親切、熱衷學習。

實習日期：4月24日、5月24及28日，上午9:30 - 12:00

有興趣會員請於3月27日前報名，獲邀會員將於4月9日個別收到通知。

招募香港長者博覽義工

薈賢廊將於今年繼續參展香港長者博覽，並設立攤位展示理大各部門為提高長者生活質素而研發的最新產品及宣傳薈賢廊提供的課程及服務，現誠邀義工於展覽期間提供協助。

展覽日期：2013年5月11-14日（星期六至二）

地點：香港會議展覽中心

時間：上午10時-晚上7時

義工服務內容：4小時為一節

有興趣會員請於4月26日前報名。



坐式太極拳指導員訓練班

坐式太極拳指導員訓練班是活齡學院與康復治療科學系合力推出的義工培訓計劃。坐式太極拳一套十二式，是理大康復治療科學系助理教授曾偉男和其他研究人員及專業人士研究出來，讓體質較弱、平衡力稍差或行動不便的長者鍛鍊身體。義工練習坐式太極拳不但可鍛鍊肌肉發展及平衡力，更可協助體弱或坐輪椅的長者改善坐姿平衡及手眼協調，助己助人。第四期訓練班將於2013年6-7月舉行，屆時敬請踴躍參加。

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