



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院 

ISSUE 17

April 2016

2016年4月 - 6月課程資料

目錄 CONTENTS

會員活動	2
薈聚論壇	2
名人講座	3
就業配對	3
攝影・個人保健	4
個人保健	5
運動	6
運動	7
西方藝術	8
舞蹈・手工藝	9
學分制課程	10
中國藝術	10
中國藝術	11
中國文化	12
體驗大學課程	12
心理學	13
友導共學	13
實務課程	14
陶藝・生命教育	15



參觀丹拿山

日期：2016年4月21日 (星期四)

時間：下午3:00 – 4:30 (下午2:45於港鐵北角站B出口集合)

費用：\$20

內容：參觀香港房屋協會北角丹拿山項目雋悅。雋悅的設施以「長者友善」設計為原則，同時具備優質退休生活的三個元素，包括休閒健體、家居關顧和保健醫療。

「耆聚論壇」誠邀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：食物拍攝

日期：2016年4月22日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 BC201

講者：黃國安先生

註：請帶備數碼相機或有拍照功能的手機出席。

內容：

潮流興「相機先食」，每天在社交群組都看到很多食物相片，可惜絕大部份的效果都是慘不忍睹，完全不吸引及未能帶出食物的色香味。原來只要花點心思，加少許技術就可以拍出讓人看一眼就怦然心動的美食攝影。講者將會分享拍攝心得，學員可以初步掌握拍攝食物的基礎技巧，從而引發他們對攝影的興趣。講座內容包括攝影基本認識、導師相片分享、拍好食物相片基本條件、認識相機基本操作、所需設備和工具、拍攝流程、相片後製處理等。導師會示範拍攝，學員可一同參與，享受拍攝過程！

5月：吾痛吾理系列之膝痛失痛

日期：2016年5月20日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 FJ302

講者：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)

內容：

是次以互動式理論與實操教學為主，並加上個案分析、X光片解釋、手法護理及預防等等，使用有系統及全面的方法教授膝痛知識，以致活學活用。

6月：家庭設計思路

日期：2016年6月17日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y306

講者：吳靖華博士 (工程師)

內容：

設計思想在產品開發中常用，並有一個延伸到家庭裝飾。講者將分享家庭創新的最新方法，其中一個項目是怎樣利用舊家具。

名人講座

內容：

「甘草」，是一個人生階段，也是一個人生境界。在電影的世界裡，我們可能只見到青春的嬌花，但甘草角色的風采和神韻往往更具吸引力。在編劇人的眼中，一個好的劇本應該怎樣添加「甘草味」，才能打動人心？更重要的是，對觀察力強又敏感的編劇人而言，在每個真實的人生故事中，所謂「成熟」的生命到底又意指些什麼？資深編劇鄧潔明將與你分享她的所思所感。

會員感言

李秉鏗先生

「友導共學」培訓計劃學員

香港共八、九所大學之多，只有香港理工大學創立活齡學院，讓銀髮人士有學習機會，十分難能可貴！

學習在於追求新知，增廣見聞，學得的知識亦可幫助他人，知識廣博可減少與社會脫節，加強腦筋運作，對身心健康亦有好處。經過學習，對一般觀察事物認知程度亦會提升，目光亦能擴闊。

年長人的學習重點在於加強自己對不同文化多點了解，自己亦能訓練頭腦靈活，思考正負事物，有一定認識人際關係定會改善。

課程中還有提到如何促進與人相處及溝通：人與人之間相處與溝通，是很高深的事項，如果只是對他人相讓，很多時是沒有好結果，因此溝通是人與人的重要橋樑，單向溝通法有時很有用，另一類溝通是互相討論，用語言，書寫等方法，務求達到雙方了解。

如何去引導一群人明白一個問題，那都是要由溝通方法入手；因此就要運用單向與雙向溝通方法，先用單向溝通法將問題明白提出，再加雙向溝通法去討論，但一定要注意控制場面，不能讓討論問題離開得太遠，盈聚人群對問題有興趣去探討。那就達到友導目標。

編劇人眼中的甘草人生

日期：2016年5月7日(星期六)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y302

講者：鄧潔明女士(資深創作人、電影編劇；曾任商業電台創作總監、節目策劃)

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

申請方法：親身或電郵提交申請表格

招聘(兼職) 購物專員

公司：早晨網上購物商店

職責：負責外勤購物及店舖雜務

工作地點：灣仔

工作時間：逢星期一至六，每週工作2-4天，每天工作3小時(由上午11時至下午4時)

職位要求：

- 中三或以上
- 懂基本中英文書寫；良好廣東話及一般英語
- 熟悉使用智能電話
- 細心、具責任感及溝通能力

員工福利：

- 銀行假、在職培訓及強積金
- 時薪\$45

申請方法：請於5月31日(星期二)或以前遞交履歷表。

尚有其他職位空缺，請留意Facebook及電郵最新消息，或向職員查詢。



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：2016年5月4日至6月3日(逢星期三及五)

時間：上午10:00 – 12:00 (6堂課及12堂外景，共18課)

地點：理大紅磡校舍 V321

費用：\$1080

課程內容：

本課程內容與攝影創作初班、進階班有連續性，所以參加者宜先完成上述課程。以研討數碼攝影技術及專題創作為重點，指導學員外影實習、作品欣賞及示範修輯影像檔案(數碼黑房技術)。

註：外景日期為5月6日、13日、20日和27日，時間待定

導師：陳素鸞女士

舞一自在

開課日期：2016年4月21日至4月28日(逢星期四)

時間：上午10:30 - 12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC309

費用：\$120

課程內容：

隨著年齡的增長，肢體的靈活性不停降低，有一些是因為過去的傷患，亦有些是不明原因，只是身體，甚至包括面容開始僵硬。本課程教你如何認知自己身體的感覺，以自創的舞蹈動作改善身體的靈活度。

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。

健眼操

開課日期：2016年5月12日至5月19日(逢星期四)

時間：上午10:30-12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC309

費用：\$120

課程內容：

眼睛是靈魂之窗，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？

高血壓之整合調理

開課日期：2016年6月16日至6月23日(逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$120

課程內容：

香港每10個人便有多於1人患有高血壓，保持心境平和是控制高血壓的其一重要方法，配合營養飲食及健康的生活習慣亦有著不可分割的關係，本課程將為你分析高血壓的成因，介紹如何運用各類天然方法有效控制及防止高血壓惡化。

導師：鄧松堅先生 (理學碩士、中國營養師、保健諮詢師)

課程內容：

第三齡人士與青少年對飲食和營養的需求不盡相同，體質及體能要求各異。課程旨在讓學員認識第三齡的營養和養生目標及對保健產品能作出篩選，以合理的調節身體所需。

第三齡營養學

開課日期：2016年4月20日至5月11日 (5月2日除外)
(逢星期一、三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 BC604

費用：\$360

課程內容：

課程涵蓋認識第三齡及長者常見的病症分類、原因及性質分辨、常見病症例如冠心病、退化性關節炎、痛風症、骨質疏鬆症、中風、糖尿病、甲狀腺疾病、腸胃病、老人癡呆症及帕金森症等。

認識第三齡常見的病症

開課日期：2016年4月20日至5月11日 (5月2日除外)
(逢星期一、三)

時間：下午2:30 – 4:00 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 BC604

費用：\$360

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)

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。

養生保健穴位按摩班

開課日期：2016年4月18日至7月11日 (5月2日除外)
開課日期：(逢星期一)

時間：下午2:30 – 4:00 (共12堂)

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$720

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。

足部自我保健按摩班

開課日期：2016年4月27日至6月29日 (逢星期三)

時間：下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 M109 (4月27日至6月15日)

地點：理大紅磡校舍 R401 (6月22日至6月29日)

費用：\$600

導師：何兆華先生

楊式太極拳及推手 (中班)

開課日期：2016年4月21日至6月30日 (6月9日除外)
(逢星期四)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC310 (4月21日至5月19日)
理大紅磡校舍 M103 (5月26日至6月2日)
理大紅磡校舍 HJ210 (6月16日)
理大紅磡校舍 V302 (6月23日)
理大紅磡校舍 HJ210 (6月30日)

費用：\$600

註：學員上課時需穿着輕鬆衣服。

課程內容：

本課程將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。課程透過如何學習意念及腹式呼吸，增強體質，有效改善失眠及偏頭痛，並從推手訓練中學習四兩撥千斤，引進落空，粘連黏隨不丟頂的功夫，學習四正推手，活步四正推手。

楊式太極拳及推手 (高班)

開課日期：2016年4月20日至6月22日 (逢星期三)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC309 (4月20日至5月11日)
理大紅磡校舍 CD309 (5月18日至6月8日)
理大紅磡校舍 HJ210 (6月15日至6月22日)

費用：\$600

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。課程透過如何學習意念及腹式呼吸，增強體質，有效改善失眠、失禁及偏頭痛，並從推手訓練中學習四兩撥千斤，引進落空，粘連黏隨不丟頂的功夫，學習四正推手，活步四正推手，四隅(大捋)推手。

導師：黃承志先生

好友行山樂

開課日期：2016年4月21日 (星期四)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：理大紅磡校舍 R507

費用：\$120

戶外活動日期：2016年4月26日(星期二)、5月12日(星期四)、
6月21日(星期二)

戶外活動時間：上午9:00 – 下午 1:00

戶外活動地點：獅子山郊野公園：由鷹巢山自然教育徑至石梨貝水塘
南丫島：由榕樹灣至索罟灣
塔門：由疊石至大草場

課程內容：

課程內容：以簡單輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者多接觸大自然。用活學活用方法向參加者講解基本登山技能，並要求從活動中實踐。此外，加入環保概念，傳揚愛護地球訊息。

薈賢廊 - 義務工作

如你有興趣在空餘時間進行義務工作，請繼續留意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！

導師：陳瑞芬女士

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和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。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。第四期坐式太極拳指導員訓練班即將舉行，敬請踴躍參加。

坐式太極拳班

開課日期：2016年4月26日至5月17日 (逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC402

費用：\$240

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。歡迎完成此課程人士參與相關義工服務。

課程內容：

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。

楊式二十四式太極拳

開課日期：2016年4月20日至6月8日 (逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC311 (4月20日至5月18日)
理大紅磡校舍 CD 307 (5月25日至6月8日)

費用：\$480

導師：陳國材先生、謝玉花女士

課程內容：

太極柔力球秉承中國傳統的太極陰陽理論，屬於一種太極化的球類體育運動項目。控球技術是利用劃圓所產生的離心力，以一條弧線做出不同難度的拋接動作。過程中能達到全身運動舒展筋骨的作用，能促進血液循環和排汗功能，持續練習可以改善腰、頸椎等身體部位疼症。

太極柔力球

開課日期：2016年4月19日至6月7日 (逢星期二)

時間：上午9:30 - 11:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC201 (4月19日至5月17日)
理大紅磡校舍 M104 (5月24日至6月7日)

費用：\$480



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)

西洋畫：素描與色彩

開課日期：2016年5月9日至6月27日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 CD302 (5月9日至5月30日)
理大紅磡校舍 QR504 (6月6日至6月27日)

費用：\$480

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飛龍牌50色油粉彩。

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。課堂上會提供實用的參考資料，培養學員的觀察力，以達到能描摹準確的能力。在色彩方面，會介紹簡單、實用的色彩學原理，使學員能在把握基本的素描技巧後，懂得用顏色來表達物象；享受創作的樂趣。

導師：宏月華女士

水彩繪畫初體驗

開課日期：2016年5月18日6月22日 (逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 QR514

費用：\$360

註：同學在第一堂經導師指導後才去購買畫具。

課程內容：

採用簡單易明的方法，教授繪畫基本技巧及各種水彩技法，表達出花朵和風景的美感。學員無須繪畫經驗，也能感受繪畫的樂趣。

趣味水彩畫 (進階)

開課日期：2016年4月18日至6月13日 (5月2日除外)
(逢星期一)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 V303

費用：\$480

註：同學需自備18色顏色一盒，200gm-300gm 水彩畫紙，水彩畫筆3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：

對繪畫有基本認識的人士，結合多元化媒介，提升繪畫技巧及各種水彩技法，讓學員發揮創意。



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。

註：各學員上課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班 (初階)

開課日期：2016年4月18日至6月27日
(5月2日、6月6日、13日除外) (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)

開課日期：2016年4月22日至6月24日
(6月3日、10日除外) (逢星期五)

時間：下午4:30 – 5:45 (共8堂)

費用：\$480

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：

練習中國舞的基本動作，透過舞蹈練習去發展潛能。本期排練「八角巾舞」，學後可作表演。



簡易中國舞

開課日期：2016年4月20日至6月8日 (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20日至5月11日)

地點：理大紅磡校舍 CD309 (5月18日至6月8日)

導師：蘇玉萍女士

費用：\$480

註：請穿著輕鬆服飾。

課程內容：

為懂初級編織技巧人士而設，認識鉤針法和阿富汗針技巧；教授不同飾物如枱墊、襟花、手機套等，讓學生自由創作可愛飾物。課程完成後可將作品自用或送贈親友。

鉤織飾物班

開課日期：2016年5月18日至6月8日 (逢星期三)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 CD304

導師：游麗娟女士

費用：\$240

註：學員需自備4mm以下雙頭鉤針、縫針、剪刀、毛冷球價錢差別較大，學員可自行購買50gm小粗冷2個(自由拼色)。



導師：梁明華先生

書法初班

開課日期：2016年4月19日至6月21日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC604 (4月19日至5月17日)
理大紅磡校舍 R401 (5月24日至6月21日)

費用：\$600

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。

書法研習班

開課日期：2016年4月19日至6月21日 (逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 V311

費用：\$600

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。

趣味水墨畫

開課日期：2016年4月19日至6月21日 (逢星期二)

時間：下午3:00 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 DE401 (4月19日至5月3日)
理大紅磡校舍 R406 (5月10日至6月21日)

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)

費用：\$600

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、水族、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，提高學生創作力及學習興趣。

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、盛水器及墊枱用報紙。

學分制課程：透過溝通及品牌建立個人效能

本課題的目的旨在讓學員深化自我意識和個人風格、掌握有效及全面的溝通技巧、認識情緒智商及積極思考的威力、認識個人品牌及存在價值的概念，讓學員建立更多自信、提高溝通技巧。完成課程後，學員將會掌握到如何有效率地溝通，人際關係技巧和建立個人品牌的基本概念。學員還將會學習到一些面試或在社交場合更有效的表達技巧，提升自信及知識，從而加強人際關係以及管理情緒及壓力。

上課日期：2016年5月中至6月底，每堂3小時，共14堂 (詳細日期容後公佈)

上課時間：星期一至五晚上或星期六早上 (待定)

上課地點：理大紅磡校舍

費用：港幣\$5,040

(本課程由長者學苑發展基金資助，首二十位報名人士可獲港幣\$2,040學費減免)

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)

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。

寫意花鳥畫 (入門)

開課日期：2016年4月19日至5月10日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 DE403

費用：\$240

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。

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。

山水畫 (入門)

開課日期：2016年5月24日至6月14日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 DE308

費用：\$240

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。

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。

寫意花鳥畫 (進階)

開課日期：2016年5月9日至6月27日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 DE403 (5月9日至5月16日)
理大紅磡校舍 R407 (5月23日至6月27日)

費用：\$480

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。

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，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水作品，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。

山水畫 (進階)

開課日期：2016年4月20日至6月8日 (逢星期三)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 DE402 (4月20日至5月4日)
理大紅磡校舍 P304 (5月11日至6月8日)

費用：\$480

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：潘樹仁先生

(香港樹仁大學歷史系榮譽顧問，濟川文化研究會創會會長)

中華文明史

開課日期：2016年4月20日至6月22日 (逢星期三)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 HJ210 (4月20日至6月8日)
理大紅磡校舍 R401 (6月15日至6月22日)

費用：\$600

課程內容：

本課程根據北京大學出版社出版之《中華文明史》為教材，該書由國學研究院撰寫。人能夠存在於這個宇宙，是非常奇特，而且人類可以創造文明，享受文明的成果，帶來舒適和幸福的生活。華夏民族在歷史長河中，創造了優秀的物質文明和精神文明，英國學者李約瑟讚譽中華科技的成就，在四大文明古國當中，留下輝煌的歷史痕跡。

經典溫故知新

開課日期：2016年4月20日至6月22日 (逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 HJ210

費用：\$600

課程內容：

本課程重點介紹一些大眾熟識的周圍事物，或者生活習慣的一部份，其文化根源的歷史和經典，並講述一些相關人物和傳記，他們都是不同領域之中的重要人物。讓聽眾研究當今社會對傳統文化的接受程度，轉化和應用的情況，由此可以重溫對傳統經典的認識加深。包括：《孝經》孝道文化；《說文解字》文字文化；《易經》易道文化；《淮南鴻烈》天人文化；《黃帝內經》養生文化；《孫子兵法》軍事文化；《詩經》詩辭文化；《三國演義》謀略文化；《水滸傳》俠義文化；《史記》歷史文化。

第三齡體驗大學課程 2016

一年一度第三齡體驗大學課程 2016又來了！

如往年一樣，今年的課程一樣精彩。其中包括一向大受歡迎之語言科，以及個人健康、藝術治療、理財、中國文化、環保、氣候變化、賞茶、水耕...等等。定讓這十天的課堂充實無比！

上課日期：2016年6月13 – 24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\$4,000 (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\$2,000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：2016年4月22日截止

抽籤日期：2016年4月26日 (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)

課程內容：

學員透過藝術的表達，領會心理學的活學活用。課程專為銀髮一族設立，作生命階段的回顧和整合，如何減低生活壓力，學會感受別人和聆聽內心的說話。導師以體驗形式的教學方法，使學員提升聯想力和同理心，增加情緒的調節力，豐富關懷的信心。既能夠助己，亦可以助人，使家庭及社會增添正能量。

導師：林歐陽卓纓女士 (香港分析心理學會前會長，「和孩樂」創辦人，認可調解員)

心靈成長與自療工作坊

開課日期：2016年4月20日至6月8日 (逢星期三)

時間：上午10:30 – 12:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 HJ209

費用：\$480 (另加材料費\$120)

課程內容：

每個人都想生活得快樂和滿足，但這個意願並不容易實現。除外在的環境因素外，內在的心理因素十分重要。透過輔導心理學的應用，此課程幫助學員增加對人際關係、情緒和正向心理的認識；提升自我了解，和掌握改善人際關係、情緒和其他人生問題的方法，從而達到「活得好D」的目標。

導師：李劉穎瑩女士 (註冊輔導及教育心理學家，前香港理工大學資深輔導主任)

「活得好D」實用輔導心理學

開課日期：2016年5月9日至6月27日 (逢星期一)

時間：下午3:00 – 4:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 V316

費用：\$480

課程內容：

透過鏡子為工具，進一步更了解自己，與內在的自己更融和，更積極地活出精彩的人生。課堂中會分享鏡子如何成為你的朋友，加上每天練習，你會發現更警覺自己的一言一語、一舉一動，更懂得照顧自己。愛自己以改善自尊，作為你認知自己真實權能的第一步。從而成就你所渴望的愛、關係和豐盛的人生。

導師：鄭一喬女士

對鏡練心「愛自己」

開課日期：2016年4月21日至5月26日 (逢星期四)

時間：上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 V303

費用：\$360

「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：2016年5月4日至5月25日 (逢星期三)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 QR611 (5月4日至5月18日)
理大紅磡校舍 R402 (5月25日)



導師：陳青楊先生

生活實用手語

開課日期：2016年4月19日至6月7日 (星期二)

時間：下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC203

費用：\$480

課程內容：

認識手語歷史，學習與失聰人士溝通方法，學習日常應用的手語，透過對話及角色扮演，加上聯想法及手語歌，加強記憶及學習效果。

導師：梁碧嫻女士

銀髮潮人，有型醒神！長者形象大變新

開課日期：2016年5月6日至5月27日 (逢星期五)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 HJ209

費用：\$240

課程內容：

年輕時為生活忙碌，沒有太多時間關注自己儀容。現在貴為活齡一族，養尊處休，為避免歲月催人老，需要注意個人美容護膚。特別的節日，更要神采飛揚與親友共度。課堂講解美容護膚、護手、護指甲、頭髮護理、衣著及扮靚之道，簡單西餐用餐禮儀等。讓我們齊齊做個有型醒神之銀髮潮人。

導師：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)

家居維修保養知識

開課日期：2016年5月5日至6月30日 (6月9日除外) (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 CD302 (5月5日至6月2日)
理大紅磡校舍 QR504 (6月16日至6月30日)

費用：\$480

課程內容：

本課程為有興趣於增加家居維修保養知識，為親自動手去改善和維修的人士而設。導師通過介紹五金建材的使用和工具的操作方法，使學員能了解及掌握一般家居維修技巧。

導師：鄭耀輝先生 (手力急救高級導師)

急救及手力急救

開課日期：2016年6月16日至30日 (逢星期四)

時間：上午10:00 – 12:00 (共3堂)

地點：理大紅磡校舍 DE309

費用：\$180

課程內容：

中西醫療認識，在緊急情況下用急救及手力急救技巧，能有效地舒緩及救治傷病者以最新急救知識、理論、技術與實習，講授急救學，穴位指力按壓技巧，處理室外、室內發生之意外。

註：學員上課時需穿着輕鬆衣服。

導師：盧瑋莉女士

課程內容：

教授學員三種陶藝基本技法，手捏、泥條盤築、和軟泥板技法製作陶藝作品。

陶藝初班

開課日期：2016年4月20日至6月1日 (5月25日除外)
(逢星期三)

時間：上午10:00 – 下午1:00 (共6堂)

地點：自得窩工作室 (新界火炭山尾街27-29號豐利工業中心4樓24室)

費用：\$360 (另加材料及燒窯費\$750)

註：全課程每位學員可完成3件小於 1500c.c. 的成品

導師：劉可驅先生 (香港理工大學語文及文學碩士、酒店及旅遊管理理學碩士、酒店及飲食業管理學文學士)

課程內容：

本課程介紹撰寫生命故事的意義，亦會闡述撰寫形式及編輯，從中讓同學學會一些撰寫技巧。本課程會提供一些例子予同學參考，導師亦會透過引用一些名句，激發同學的創意。

生命故事寫作坊

開課日期：2016年4月20日至5月11日 (星期三)

時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 CD301

費用：\$240

課程內容：

電影人人會看，但未必人人懂得欣賞。所謂「外行人看熱鬧，內行人看門道」，電影藝術的「門道」其實是可以透過學習掌握的，懂得以後看電影就更加樂趣無窮。學習看電影更可以是人生的一種操練，「正向」(positive) 積極的人生態度最有效的學習是來自具感染力的故事，電影世界正是一個「正向人生」的寶庫。

新一季的《從電影看生命》，我們會繼續帶來更多經典電影。站在電影巨人的肩上看生命，你會看得更高，望得更遠。你也會發現，電影大師說的道理一點也不艱深，其實都是大家共同的人生經歷，「做人」而已。

導師：林志光先生
(哲學輔導師，劇評人，始終文化創辦人)



從電影看生命：正向的人生態度

開課日期：2016年6月2日至6月30日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R407

費用：\$240

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(2016年5月1日至8月31日期間) 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，請於辦公時間內親臨薈賢廊辦理有關手續。

聯絡我們

香港理工大學

活齡學院

香港 九龍 紅磡 香港理工大學

陳鮑雪瑩樓R505室



3400 8970



2994 5690



dhiaa@polyu.edu.hk



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

薈賢廊

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：\$110 (2016年1月1日至12月31日)
- 三年會籍：\$270 (2016年1月1日至2018年12月31日)
- 五年會籍：\$400 (2016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。

www.facebook.com/polyuiaa



Polyuiaa

