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 25

2018年
4月至6月
課程資料

活齡動向

2018年的夏天，將為活齡學院帶來忙碌的暑假，多項大型活動接踵而來，5月將會出發的「長」「青」交流團，今年將會去到日本的大阪，長青共對六天，不知將會擦出怎樣的火花？ 6月份將會舉行第三齡體驗大學，兩星期體驗大學生的生活，更會入住理大的學生宿舍。另外，有夢想又愛社區活動的你，可以貢獻你的才能參與第二屆「反斗奇兵」，提交計劃書，實現夢想。還有講座、課程、義工活動、就業配對，相信總會適合你！另外，活齡學院將積極籌備更便捷的學習模式，建立網上平台，在報名、收費甚至將來在學習上都可以運用科技來提供更多的方便。請會員繼續留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，緊密聯繫！

重點回顧

黃金時代展覽暨高峰會2018

活齡學院和 Active Ageing Consortium in Asia Pacific 與黃金時代基金會於2018年1月26日至28日於會展合作舉行「黃金時代展覽暨高峰會2018」，主題為「共融、共創、共享」，活齡學院邀請了共來自11個國家和地區，合共25位海外學者參與研討會，深入探討多項議題，包括積極活齡、活齡科技、居家安老、跨代共融和身心健康，研討會帶來更多創新理念，最後更共同簽署了推動活齡約章，各地區代表承諾共同宣揚積極活齡的理念，還邀請了38位來自韓國的活齡時裝模特兒為我們表演了一場別開生面的時裝表演。而展會更介紹了先進及優質的產品、技術、解決方案和服務，理大亦展示各部門的科研成果，引領香港發展為智齡城市。

反斗奇兵 Passion Award

活齡學院將第二年舉辦「反斗奇兵」活動，旨在鼓勵活齡人士一展所長、發揮創意，推動積極活齡的理念，凝聚社區力量。獲選隊伍可獲每組港幣10,000元資助作計劃支出用途，形式不限。

活動時間表

2018年

- 6月：第一次簡介會
- 7月：第二次簡介會及提案培訓講座
- 8月：專題講座 – 如何實行提案？
- 9月：大會評選及撥款
- 11月：專題講座 – 如何加強計劃執行力？
- 12月：專題講座 – 提升服務質素

2019年

- 1月：籌劃展示及分享會
- 3月：項目展示及分享會

簡介會

日期：2018年6月6日 (星期三)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：香港理工大學紅磡校舍QR403室

支持機構: JADE CLUB 尊賢會

資助機構: Water Drops Foundation

名人講座

名人講座: 家人相處不止重量也要重質?

日期: 2018年4月25日 (星期三)
時間: 下午2:30 – 4:00
地點: 理大紅磡校舍 Z211
講者: 石修先生、陳宇琛先生

內容:
石修先生，著名影視紅星。陳宇琛先生、演員、監製、電影製作人、A Rocking Production 行政總監。兩父子同為演員，工作時間不定時，相處交流時間少，彼此之間的感情卻十分深厚，更可如朋友般互相分享心事。以「家心相聚」為題，他們會與你分享與家人相處的趣事及表達彼此關注的方法，從而促進爽樂家庭關係。

名人講座：自主樂活銀髮族

日期: 2018年5月25日 (星期五)
時間: 下午2:30 – 4:30
地點: 理大紅磡校舍 ST111
講者: 林正財醫生 (安老事務委員會主席)

內容:
新一代銀髮族重視自主，在自己的醫、食、住、行各方面參與決定、選擇之外，也積極參與社會事務，貢獻經驗，及早安排規劃第三齡的黃金時間，銀髮族及照顧者可以活得更快樂自在。

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

名人講座：令兒孫樂於孝順之道

日期: 2018年6月22日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 ST111

講者: 朱鴻林教授
(香港理工大學人文學院院長、鄺美雲文化及藝術教授、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。

專題講座：活齡理財・樂活人生

主辦機構:

詠翔 WINGS Women's Initiative for Ageing Successfully

日期: 2018年4月27日 (星期五)

時間: 下午4:30 – 6:00

地點: 理大紅磡校舍 ST111

講者: 胡孟青小姐 (獨立股評人)

內容:

胡孟青小姐為獨立股評人，擁有超過十四年證券研究分析及財產保險基金投資管理經驗，曾擔任中銀集團保險有限公司投資部主管、高信證券董事、匯豐金融服務副總裁，具備橫跨銀行、保險及證券業多個金融界別的豐富經驗。胡孟青經常於電視、電台、網站及報章之財經版發表股市評論。此外，胡孟青經常參與不同組織及教育機構如香港理工大學專業進修學院舉辦之證券分析及財務教育課程之教學活動。

薈聚論壇

「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:「唔大唔細」青少年心聲

日期: 2018年4月20日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 Y305

講者: 黃心怡女士
(香港仔坊會高級經理)

內容:
黃心怡是註冊社工，她在社會福利界工作超過十多年。她畢業於英國倫敦經濟政治學院獲取社會政策碩士。她現於香港仔坊會擔任綜合青少年、家庭及社區發展服務高級經理。近期正推行一個由賽馬會慈善信託基金贊助的跨代共融計劃：流金頌 – 跨齡社區計劃。講座將會講解青少年成長需要、分析現今青少年思考模式及與青少年相處技巧。

5月: 退休人士如何選擇年金計劃?

日期: 2018年5月18日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 N003

講者: 蔡淑敏女士
(投資者教育中心經理)

錢家有道
the Chin family

內容:
市場上有不少年金計劃，退休人士假如打算購買年金計劃時應該要考慮什麼因素？在購買的過程中又需要留意什麼，以保障自己的權益呢？錢家有道*專為退休人士而設的專題講座「退休人士如何選擇年金計劃?」，講解退休人士在考慮購買年金計劃時需要留意的事項。

*錢家有道由投資者教育中心管理，並獲教育局及四家金融監管機構支持。

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

工作時期：5月及6月(星期一至五)

工作地點：荃灣、葵芳、美孚、荔枝角、長沙灣、深水埗、太子、兆康(輕鐵)

申請方法：親身或電郵提交申請表格

尚有其他空缺，請留意會員電郵最新消息，或向職員查詢。

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：2018年8月

如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。

會員活動

01 休憩人生

好友行山樂 (體驗組)

開課日期: 2018年4月19日 (星期四)

時間: 上午9:30 – 11:00

地點: 理大紅磡校舍 R506

戶外活動日期: 2018年4月26日、5月17日、
6月7日 (星期四)

戶外活動時間: 上午9:00 – 下午2:00

戶外活動地點:

大帽山郊野公園 – 來回管理站至山頂雷達站外 (難度:*)、
北大嶼郊野公園 – 石門甲至昂平 (難度:*) 、
石澳郊野公園 – 龍脊 (難度:*)

費用: $240

*限從未參加好友行山樂會員參加

導師: 黃承志先生

課程內容:
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。

好友行山樂 (進階組)

開課日期: 2018年4月19日 (星期四)

時間: 上午11:00 – 12:30

地點: 理大紅磡校舍 R506

戶外活動日期: 2018年5月10日、5月24日、
6月14日 (星期四)

戶外活動時間: 上午9:00 – 下午2:30

戶外活動地點:

馬鞍山郊野公園 – 沙田坳至黃泥頭 (難度: **)、
港島徑2＜4段 黃泥涌峽至石排灣 (難度: **)、
北大嶼郊野公園 – 大東二東山 (難度:****)

費用: $240

課程內容:
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。

所有活動及課程於4月9日(星期一)開始報名及開課前一個星期截止。

文化歷史導賞 (南區)

日期: 2018年4月23日 (星期一)

時間: 上午10:00 – 下午4:00

集合地點: 港鐵金鐘站C1出口

費用: $60

導賞地點: 瀑布灣，鷄籠灣，田灣，石排灣，
香港仔避風塘，東博寮海峽

註：參加者上課時需穿輕便衣服及步行較長的路程

導師: 鄺耀輝先生

課程內容:
藉著導賞，懷緬昔日社區的往事，欣賞過百年南區居民歷史：無敵海景醉人，日落的一條老牌屋村也踏入黃昏，華富邨已納入清拆，等待重建，導師將與你分享[漁利泰家族]的故事，[蜑家人] 的生活。

健行徒步運動

開課日期: 2018年6月5日至6月19日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC203

費用: $180

導師: 吳翠榮先生
(體適能教練員基礎理論証書、
野外定向教練)

課程內容:
健行屬帶氧運動，易學易掌握。健行比一般步行的速度快，健行比一般步行的運動量也較多，因此效能也較高。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。

「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: 2018年5月24日至6月14日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R501

02 養生太極

無極氣功保健班

開課日期: 2018年4月25日至6月27日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC303

費用: $600

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:
無極氣功簡單易學，得氣易，效果很好。功法安全，易學。對各種慢性病患者和年老體弱者提供恢復健康良方，也為各種氣功愛好者築根基。練功時不受地點、時間限制，要練就練，要停就停，無副作用，也無偏差。

吳家太極拳

開課日期: 2018年4月30日至7月16日 (逢星期一)
(6月18日、7月2日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC304

費用: $600

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

導師: 梁拔聖先生
(香港太極總會太極裁判)

課程內容:
本課程將練習吳家太極拳，如何學習套路動作，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。

楊家三十七式太極拳班

開課日期: 2018年5月3日至6月21日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC203

費用: $480

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

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

解痛系列之解痛有我

開課日期: 2018年4月26日至6月14日 (逢星期四))

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD301 (4月21日至5月17日)
理大紅磡校舍 QR601 (5月24日至6月14日)

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箇中預防紓緩奧秘。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。

阻身阻勢十八適

開課日期: 2018年4月26日至5月31日 (逢星期四)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD304 (4月26日至5月3日)
理大紅磡校舍 R601
(5月10日、5月24日至5月31日)
理大紅磡校舍 R602 (5月17日)

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。

芳香療法 – 帶走痛症工作坊

開課日期: 2018年5月14日至5月28日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 R603

費用: $180

導師: 張奇麗女士

課程內容:
面對生活和工作的壓力，日積月累引致肩頸背痛、膝頭痛、腰背痛、頭痛等痛症。香薰治療用作輔助療法，為痛者舒緩身心痛楚。配合適當的精油能有效舒緩壓力及痛症。課堂中體會精油在日常生活中舒緩因疼痛而造成的身體不適，配合反射區自我按摩，相得益彰，提升生活質素。

養生保健穴位按摩班

開課日期: 2018年4月25日至7月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 R503 (4月25日至6月20日)
理大紅磡校舍 HJ203 (6月27日至7月11日)

費用: $720

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

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、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。

活齡大笑瑜伽基礎課程

開課日期: 2018年5月9日至5月30日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC202

費用: $240

導師: 曾偉美女士

課程內容:
大笑瑜伽最初由印度醫生Dr Madan Kataria 發明，由 5 個人在孟買公園開始一起笑，發展到現在已經有超過 100 個國家及地區的朋友齊齊參與。活齡大笑瑜伽課程，目的是讓活齡學院的會員初步認識大笑瑜伽，體驗運動過程中的身心變化，掌握基本的技巧及可運用在日常生活中，保持身心康泰。

有機耕種與製作中草藥清潔用品DIY

開課日期: 2018年5月3日至5月24日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 P309

費用: $240 + 50 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、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，包括乳香沒藥手工皂，側柏葉洗頭水、艾草咖啡渣吸濕包和無患子酵素洗潔精，以增進對有機耕種及中草藥的了解。

04 音樂舞蹈

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2018年4月23日至7月9日 (逢星期一)
(6月18日及7月2日除外)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用: $600

西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2018年4月27日至6月29日
(逢星期五)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用: $600

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，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: 2018年4月25日至6月13日
(逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC203

費用: $480

註: 參加者需自備兩對響板及筷子一對並穿著輕鬆服飾及鞋。

導師: 蘇玉萍女士

課程內容:
練習中國舞的基本動作，用響板排練一個舞蹈，並溫習上期的筷子舞及花球舞，學後可作表演用。

05 中國藝術

書法研習班

開課日期: 2018年4月24日至7月10日 (逢星期二)
(5月1日及5月22日除外)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402 (4月24日至6月5日)
理大紅磡校舍 QR504 (6月12日至7月10日)

費用: $600

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，可以藉之練氣強身健體，益壽延年。

歡迎愛好書法的會員報名研習楷書、行書、隸書、草書。

荷花的畫法 – 從傳統到創新

開課日期: 2018年4月30日至7月16日 (逢星期一)
(6月18日及7月2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: 同學自備宣紙、羊毛大階3枝、3或4號提筆1枝、國畫顏色1盒、色碟1個、墨汁、墊檯報紙及盛水器皿。

導師: 王梓溦女士

(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:
蓮花因其水生，故尤顯潔淨、高貴；它又是佛教藝術經常提到和見到的象徵物。它又稱荷花，‘荷’和‘和’諧音，故民間賦與荷花和氣、和平、祥和等美好寓意。因此種種因素，故國人特愛蓮花。本人於傳統畫荷技法中，加上多年研究心得，拓展了畫荷領域，同時出版了《荷花藏世界》一書。現舉辦十節課程，讓學員除了認識傳統表達技巧外，也能通過獨到、嶄新的表達手法，實踐由傳統到創新的畫荷歷程。

山水花鳥畫班

開課日期: 2018年5月2日至7月4日 (逢星期三)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R903 (5月2日至5月30日)
理大紅磡校舍 R602 (6月6日至7月4日)

費用: $600

註: 同學自備宣紙、羊毛大階3枝、3或4號提筆1枝、國畫顏色1盒、水杯1個、色碟1個、墨汁、墊檯報紙及盛水器皿

課程內容:
花鳥、山水是構成自然界的元素，早在南宋時期，花鳥與山水結合成繪畫的一大特色。後山水、花鳥分家，視角效果方面少了自然界本有的豐富多彩，筆墨的運用亦局限了。本人經多年時間研究兩者結合的手法，並出版了《Beyond》，以展示研究成果。本課程通過花鳥、山水並重的教學，筆墨的活用；講解多年研究心得，讓學生觸類旁通，打破局限，令創作別開生面，有別一般水墨遊戲的程式化。

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2018年5月8日至7月3日 (逢星期二)
(5月22日除外)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R902

費用: $480

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。

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)

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。

專題繪畫 – 紅袍富貴綠葉香

開課日期: 2018年5月8日至7月3日 (逢星期二)
(5月22日除外)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R603

費用: $480

註: 同學自備加大白雲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。

導師: 盧惠芳女士

(香港紅荔書畫會永久會員)

課程內容:
教授富貴花，荷花的基本筆法，枝與葉的配搭，加上蝴蝶、雀鳥的點綴，千變萬化。

嶺南花鳥畫

開課日期: 2018年4月30日至7月16日 (逢星期一)
(6月18日及7月2日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 V303 (4月30日至5月21日)
理大紅磡校舍 R602 (5月28日至7月16日)

費用: $600

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:
以絢麗的彩墨教授嶺南畫派的花鳥蟲魚，題材豐富，課程緊湊，讓學員掌握繪畫竅門，在愉快輕鬆氣氛下學習，突破障礙，提升生活品味。

兼工帶寫花鳥 (A班)

開課日期: 2018年5月4日至7月6日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405 (5月4日至5月11日)
理大紅磡校舍 QR504 (5月18日至7月6日)

費用: $600

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:
本課程為有興趣國畫的同學在工筆畫及寫意畫上有進一步認識，將工筆畫融會在寫意畫裡，增加對寫畫興趣，務求令畫裡有輕鬆一面又有精彩嚴謹的佈局。

兼工帶寫花鳥 (B班)

開課日期: 2018年5月4日至7月6日 (逢星期五)

時間: 上午11:30 – 下午1:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405 (5月4日至5月11日)
理大紅磡校舍 QR504 (5月18日至7月6日)

費用: $600

書畫同源

開課日期: 2018年5月4日至7月6日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405 (5月4日至5月11日)
理大紅磡校舍 QR504 (5月18日至7月6日)

費用: $600

課程內容:
務求學員在寫畫同時要用文字表達畫意，從中學習詩情畫意，及令其在書法中運用有所改善。

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、盛水器及墊枱用報紙。

扇面寫意花鳥

開課日期: 2018年4月23日至5月28日
(逢星期一)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 R601

費用: $360

導師: 張雨虹女士
(香港紅荔書畫會永久會員、
中國美術協會永久會員)

課程內容:
此課程主要介紹扇面畫特色，由於扇形畫面較小，學員可由淺入深掌握基本寫畫技巧，然後臨摹心儀的作品又或在特定的構圖中創造有個人特色的扇面畫。

註: 同學自備大、中白雲1支、大、中山水狼毫1支、圭筆、墨汁1支、生宣紙、12色國畫顏色一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。

06 西方藝術

西洋畫: 素描與色彩

導師: 王梓溦女士

(清華大學美術學院碩士，
葛量洪教育學院高級文憑教師)

開課日期: 2018年4月30日至7月16日 (逢星期一)
(6月18日及7月2日除外)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD301 (4月23日至5月14日)
理大紅磡校舍 QR504 (5月21日至7月9日)

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。

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。右圖為學生葉慧瑩的作品，持續學習見成果。

趣味水彩畫

導師: 宏月華女士

開課日期: 2018年4月23日至7月9日 (逢星期一)
(6月18日及7月2日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (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 R501 (5月28日至7月9日)

費用: $600

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。

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。

07 文化

日本文化有多FUN? (第3篇)

導師: 胡悅容女士

(香港中文大學日本研究碩士)

開課日期: 2018年4月18日至6月6日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)
上午10:30 – 12:30 (5月9日及6月6日)

地點: 理大紅磡校舍 R401 (4月18日)
理大紅磡校舍 R503 (4月25日至6月6日)

費用: $480 + 120材料費

課程內容:
課程藉講解和實習活動，引領學員初探日本傳統和流行文化及一些值得香港借鏡和思考的日本社會與文化現狀。課程將邀請專家導師講授日本戰國時代有趣史事、示範日本舞踊身段及基本舞步、與木目貼布公仔彩球手工藝。

一針一線製作坊

日期: 2018年4月27日至5月4日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 R603

費用: $120

註: 同學需自備軟尺、鐵尺、筆、較剪、大頭針、線圈。

導師: 陳瑞卿女士

課程內容:
用針線製作獨特、美觀的布藝手作，包括手挽袋和小錢包。

禮藝工作坊及頤養自號禮

開課日期: 2018年4月19日至4月26日 (逢星期四)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共2堂)

地點: 理工紅磡校舍 BC203 (4月19日至4月26日)

費用: $120 (已包括頤養自號禮費用)

頤養自號禮: 2018年5月26日 (星期六)
下午2:00 – 5:00
於理工紅磡校舍 HJ305 舉行

導師: 潘樹仁先生
(中華文化發展聯合會執行委員、濟川文化研究會創會會長)

課程內容:
本課程與濟川文化研究會合辦，介紹禮儀的精神內涵和意義，禮貌立足社會的重要性，六藝：禮、樂、射、御、書、數的通識學習，傳承禮藝的優秀美德，現代社會如何用活動項目形式推廣禮貌。教授司儀及統籌工作的基本儀態，語言表達技能，場面和氣氛控制等，義工如何配合典禮的完成。學員完成並可以參加「頤養自號禮」，親身體驗禮的肢體行為藝術。

家訓流傳之無限生命

開課日期: 2018年4月25日至6月20日 (逢星期三)
(6月6日除外)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共8堂)

地點: 理工紅磡校舍 HJ209

費用: $480

課程內容：
活齡人士留下身教言教，就成了家訓家風。中華文化的倫理親愛由家庭開始，家教的點滴影響家族的未來，家庭社會責任可以由我做起。本課程介紹《顏氏家訓》，以便認識家庭幸福的來源。

中華哲學基本法《易經》

開課日期: 2018年4月25日至6月20日 (逢星期三)
(6月6日除外)

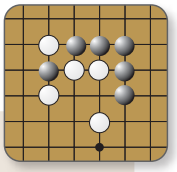
時間: 上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點: 理工紅磡校舍 HJ209

費用: $480

課程內容：
《易經》給人神秘玄妙的感覺，但當中的智慧都在我們的生活裡，用「一劃開天」的簡單切入點，走進中華文化的源頭，了解太極陰陽平衡的智慧，踏上思維的頂峰，開啟哲學基本法的篇章。

圍棋入門



導師: 庾潤華先生

開課日期: 2018年5月8日至7月3日 (逢星期二)
(5月22日除外)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE401 (5月8日至5月15日)
理大紅磡校舍 R601 (5月29日至7月3日)

費用: $480

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。

08 實務課程

綜合應用手語

導師: 陳青楊先生

開課日期: 2018年5月8日至7月3日 (逢星期二)
(5月22日除外)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ210

費用: $480

課程內容:
學習多元化綜合手語，包括衣食住行、感覺、購物、旅遊、運動及手語教學法，課程實用有趣，配合會話及實習，適合有興趣運用手語作人際溝通及教學分享之人士參加。

黃金十分鐘 – 實用急救

導師: 鄺耀輝先生

開課日期: 2018年6月8日至6月15日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR513

費用: $120

註: 參加者上課時需穿輕便衣服及自備實習用大毛巾

課程內容:
當遇到意外發生或突發疾病時，例如：中風、無呼吸、無脈搏、心臟停頓、昏迷、哽塞等，我們應該怎麼辦？課程中簡介手力急救、應用急救知識和處理方法，對傷病者施行救助和急救練習。

財產的規劃

導師: 劉業基律師

開課日期: 2018年5月3日至6月7日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ210

費用: $360

課程內容:
遺囑/平安紙是財產規劃和安排的工具，何時需要訂立？在什麼情況下遺囑會開始生效，或失去它的效力?沒有訂立遺囑，當人去世後，遺產是如何處理，誰能夠擁有這些遺產的權利？

09 科技人生

攝影創作（研習課程）

開課日期: 2018年5月11日至6月20日 (逢星期三及五)
(6月6日及8日除外)

時間: 上午10:00 – 中午12:00
(6堂課及8堂外景，共14課)

外景日期: 5月16日、5月23日、5月30日、6月13日，時間待定

地點: 理大紅磡校舍 BC404 (5月11日、18日、25日)
理大紅磡校舍 BC404 (6月1日、15日、20日)

費用: $840

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）。

數碼ABC – 手機初班

開課日期: 2018年5月10日至6月28日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402 (5月10日至5月17日)
理大紅磡校舍 R602 (5月24日至6月28日)

費用: $480

註: 需自備智能手機上課

導師: 梁紹南先生

課程內容:
本課程簡介日常生活中的數碼科技入門，包括手機儲存空間不足，在旅行中如何分享及備份，流動雲打印，怎樣用電視看手機相片，了解支付平台。

旁聽生計劃 2018-19 (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: 2018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2018年8月份電郵資料

代代有愛。全英傳語 – 跨代共融英語計劃 (English with Lineage)

自2016年9月開始計劃，轉眼間已進入第二個年頭，合共服務了四間中學。活齡人士、理大學生、中學學生通過有趣的互動遊戲進行跨代共融體驗，讓大家了解不同年齡層的需要和想法。

最令我們感動的是由看到中學生第一課難以啟齒用英語對答，當進行遊戲時，中學生慢慢由身體語言開始，再用一些簡單的詞彙表達，到最後能站出來進行匯報，看到他們的進步和投入參與，實在令人既興奮又難忘。

而活齡學院的會員憑自己的人生經驗，帶給大學生領導能力的增長，有助於他們裝備日後從事年長人士工作的技巧，而中學生英語水平也上升了，更重要的是學生對活齡人士有所改觀，觀察到退休人士的活力和長處，又建立了新友誼，讓兩代的分歧拉近。

最後，在此多謝各位的參與，特別欣賞會員的持續參與。在一個氣溫只有10度的星期六早上，課室內的時鐘正搭著八時三十分，沒有一位會員遲到，準時開始訓練，這種堅毅實在難能可貴。若各位會員有興趣參與，請留意四月份的招募，下一期將會於六月份暑期開始。

參觀理大創新館

日期: 2018年4月25日(星期三)

時間: 下午3:00 – 3:30

地點: 理大創新館
(香港理工大學P座地下)

費用: 全免

名額: 30人

內容:
創新館是理大的科技展館，所展出的科研項目選自多個領域，當中不乏饒富應用價值的先進科技和發明，吸引了來自工商界、學術界及社會各界人士參觀。創新館展示了理大對社會的貢獻，同時促進理大與外界的合作，從而推動知識轉移。

參觀長者安居協會 <長者智能家居>

日期: 2018年5月30日 (星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00

費用: 全免

名額: 30人

(下午2:15於何文田愛民商場2樓長者安居協會集合)

內容:
長者安居協會策動「長者智能家居」試驗計劃，推動新型居家安老服務平台，透過結合現代智能家居科技與長者服務，務求減少包括因長者在煮食時忘記爐火、浴室浸水等引致的家居意外，配合協會擁有二十多年豐富經驗的熱線中心作支援，為長者提供提示服務，讓社區長者及銀齡人士活得更自主、更平安。協會特別於何文田總部三樓設立「長者智能家居」實驗室作研發及示範用途。

長者學苑在香港理工大學　活齡學院

開學禮日期：2018年6月15日

上課日期：2018年6月19–30日

畢業禮日期：2018年7月15日

課程內容：

1) 大家學日本語
2) 中國文化
3) 金融科技與退休理財
4) 健康保健營養
5) 集體畫創作

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 4,200

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)

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：2018年4月16日至5月18日

公佈日期：2018年5月25日 (中籤者將獲專人通知)

MiniU

MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU MiniU

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：$130（2018年1月1日至2018年12月31日）
- 三年會籍：$320（2018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

關於
IAA

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

所有活動及課程於4月9日(星期一)開始報名及開課前一個星期截止。