

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8月-9月課程資料

免費新課程簡介會

日期: 2013年8月6日(星期二)

地點: PQ303

時間 (上午)	課程名稱	簡介會內容 [課程詳情請參考內頁]
10:00 – 10:45	1. 攝影創作初階	介紹「攝影創作初階」的課程內容及大綱，並即場講解選購相機的提示。
10:45 – 11:30	2. 懷舊金曲Ukulele 小結他彈唱初班	示範Ukulele 小結他彈唱技巧。
11:30 – 12:00	3. 玄功二十訣氣功班	介紹玄功二十訣的由來，並作基本示範。

(以上新課程簡介會歡迎非會員參加，名額有限，敬請報名)

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)；\$120 (2013年7月1日至2014年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」。



溝通技巧應用工作坊 (服務業)

日期: 2013年8月6日及8日 (星期二及四)

時間: 下午2:00 - 5:00

地點: 理大紅磡校舍 CD309

費用: 免費

課程內容:

由7位現修讀應用老年學的學生, 透過小組活動、理論及實踐各方面, 深入淺出地介紹在服務行業上的應用溝通、訪談、提問等技巧, 自我增值; 所學之技巧可應用在生活上或實務工作上, 例如大學研究問卷及客戶服務等行業。



招聘兼職社區老友大使4名——編號 (薈賢廊15)

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: 10、11月 (星期一至五)

工作地點: 屯門站及九龍塘站

申請期限: 9月25日前請致電3400 8969查詢



品味活力養生系列

四季養生保健工作坊

開課日期: 2013年8月19日至8月28日
(逢星期一及三)

時間: 上午11:00 - 下午12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD309

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、
國家食療養生師)

費用: \$200

課程內容:

課程主要介紹傳統的中醫四季養生概念、順應春生、夏長、秋收、冬藏四時原則, 以使學員能掌握適應時令的養生技巧。

中醫飲食營養學

開課日期: 2013年9月2日至9月11日
(逢星期一及三)

時間: 上午11:00 - 下午12:30 (共4堂)

地點: 待定

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、
國家食療養生師)

費用: \$200

課程內容:

課程旨在讓學員認識從中醫角度的飲食營養學概念和養生觀點, 冀能使學員了解營養對體質的影響。



玄功二十訣氣功班

開課日期: 2013年9月2至9月13日 (逢星期一、五)

時間: 上午9:30 - 11:00 (共4堂)

地點: 待定

導師: 葉志鈞先生 (習玄功二十訣25年以上)

費用: \$200

課程內容:

華山派氣功, 針對中晚年人士學習, 易學易懂易見功之玄功二十訣, 共二十式。自我修練動功、靜功及站樁功的基本動作及心法。

註: 宜穿著鬆身衣物, 必須完成4堂課才能學習到全二十式。

手力急救證書課程

開課日期: 2013年8月29至9月26日 (逢星期四)
(9月19日除外)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共4堂)

地點: 待定

導師: 鄺耀輝先生 (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8月14日, 考試日期為9月26日。同學必須出席4堂才可參加考試。



養生保健穴位按摩班

開課日期: 2013年9月16至10月28日 (逢星期一、三)
(9月14日除外)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共12堂)

地點: 待定

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:

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。





攝影創作初階

開課日期: 2013年8月13日至9月17日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 - 正午12:00 (共6堂)

地點: 8月13, 20, 27日 CD301 (其他日子待定)

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)

費用: \$300

課程內容: 認識數碼攝影的基本知識, 數碼相機的拍攝模式和程序設定。了解光線和攝影的關係, 學習基本攝影構圖, 如何使用快門先決、光圈先決、手動模式等, 進行拍攝 (講解+戶外實習), 認識數碼影像輸出流程與修輯軟件。

微電影二

開課日期: 2013年8月19日至10月10日 (逢星期一及四)
(9月19日除外)

時間: 下午2:30 - 4:30 (15堂, 5日外景除外)

地點: 8月19, 22, 26, 29日 W208 (其他日子待定)

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

費用: \$1000

課程內容:

全套微電影依照製作電影流程, 拍攝完成約15分鐘短片。由前期之故事大綱、分場、劇本、選角、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。每個製作階段均以基本原理講解並加上實習, 每位學生需親自參予及合作完成作品。在學習過程中, 同學除知悉電影整體製作的概念外, 可能有機會參予編、導、演三方面技能。

影、像全接觸進階

開課日期: 2013年9月2日至10月7日 (逢星期一及四)
(9月19日除外)

時間: 上午11:30 - 下午1:00 (共10堂)

地點: 待定

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

費用: \$500

課程內容:

此乃影、像全接觸之延續進修課程, 特點是全部課程內容加以實習, 每位同學需親自拍攝和瀏覽其效果, 務求更易掌握攝影技術。例如數碼相機在不同程式下拍攝上的變化、光圈、快門與ISO互相變更的實驗, 構圖上的示範; 攝像方面以如何組織鏡頭, 剪輯畫面及修剪口的處理等等。

註: 課程適合對攝錄有認識之會員參加, 外景拍攝確實日期未定, 須視乎劇本內容, 時間約上午10時至傍晚。





SMART理財

開課日期: 2013年9月10至10月11日 (逢星期二及五)
(9月20日及10月1日除外)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共8堂)

地點: 待定

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: \$400

課程內容:

理財概念, 投資工具的認識及應用, 以及個人保障策劃。

註: 同學需達中三或以上程度



實用英語會話 (提問篇)

開課日期: 2013年9月11至10月30日 (逢星期三)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共8堂)

地點: 待定

導師: 林嶺香女士 (英語教學文憑)

費用: \$400

課程內容:

這課程會以提問形式介紹如何在日常生活中使用疑問句、反問句及連繫動詞等。除了認識句子結構外, 還可以提昇問問題的技巧, 讓同學可以靈活運用。

註: 同學需達初中英語程度

品味藝文生活系列

懷舊金曲Ukulele小結他彈唱初班

開課日期: 2013年8月27至11月5日 (逢星期二)
(10月1日除外)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共10堂)

地點: 待定

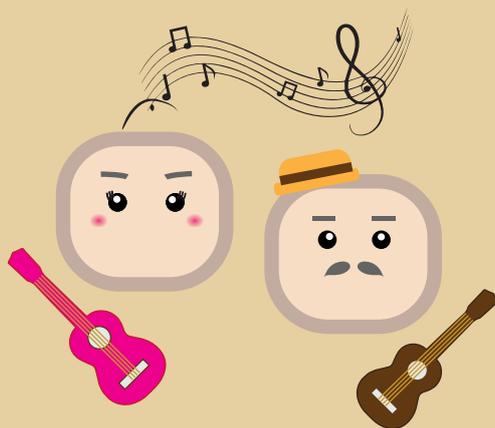
導師: 羅國姿女士

費用: \$500

課程內容:

教授基本樂理, 簡易結他彈奏技巧、歌唱技巧; 再配合懷舊歌曲, 減低生活壓力。左手按和弦, 右手彈節奏, 加強左右腦和手部相互配合之訓練。具備身心統合練習, 增強活力, 輕鬆易學, 能令人心情開朗。

註: 同學須自備小結他。





拉丁排排舞班初階

開課日期: 2013年8月12至9月30日 (逢星期一)
時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)
費用: \$400

註: 未曾於薈賢廊報讀拉丁排排舞班者可優先報讀初階班。各學員上課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班進階 (A班)

開課日期: 2013年9月6至11月29日 (逢星期五) (9月20日除外)
時間: 下午4:30 - 6:00 (共12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)

導師: 毛偉銘先生

(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。

書法入門

開課日期: 2013年8月21至9月13日 (逢星期三及五)
時間: 下午2:00 - 3:30 (共8堂)
地點: 8月21, 23, 28, 30日 R407 (其他日子待定)
費用: \$400

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。

書法進階

開課日期: 2013年9月18至11月27日
(逢星期三及五) (9月20日除外)
時間: 上午11:00 - 下午1:00 (共20堂)
地點: 待定
費用: \$1000

導師: 梁明華先生

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。





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)

寫意花鳥畫入門

開課日期: 2013年8月12至9月30日 (逢星期一)
時間: 下午1:30 - 3:00 (共8堂)
地點: 8月12, 19, 26日 QR513 (其他日子待定)
費用: \$400

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, 享受自己能完成一幅國畫的樂趣。

寫意花鳥畫進階

開課日期: 2013年8月14至10月2日 (逢星期三)
時間: 下午1:30 - 3:00 (共8堂)
地點: 8月14, 21, 28日 QR402 (其他日子待定)
費用: \$400

課程內容:

本課程為已修畢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, 以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。

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。



山水畫入門

開課日期: 2013年9月3至10月29日 (逢星期二)
(10月1日除外)
時間: 上午10:30 - 正午12:00 (共8堂)
地點: 待定
費用: \$400

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。





專題講座 - 《精明防盜新角度》

日期: 2013年8月28日 (星期三)

時間: 下午1:30 - 3:00

地點: 理大紅磡校舍 QR404

講者: 何應雄先生 (前警署警長、現職大型商場總大廈督導)

費用: 免費 (名額有限, 報名從速)

內容:

個人安全是很重要的, 家居防盜知識你又知多少? 如何識破街頭騙案? 人多擠迫的地方如何保護自身及個人財物安全? 透過深入淺出的講解, 會為你一一解開。讓每位同學都能得到全面性的安全知識。



藝術派對「自由Jam」

日期: 2013年8月20日 (星期二)

時間: 下午2:00 - 6:00

地點: 九龍彌敦道577號高氏大廈9樓C室

費用: 3年制會員\$30, 非3年制會員\$60
(原價\$140, 名額20人, 報名從速)

內容:

畫室提供顏料、畫布、畫筆、畫架、圍裙、音樂及悠然舒適的環境。透過自助繪畫的形式, 盡情放鬆心情, 享受色彩世界的滿足感和樂趣。完成一副20 X 20厘米的畫作, 並可帶回家作紀念。



黑暗中對話 - 啟發思考的新體驗

日期: 2013年9月13日 (星期五)

時間: 待定

地點: 九龍美孚景荔徑8號盈暉家居城2樓215室

費用: 3年制會員\$90, 非3年制會員\$120
(原價\$190, 名額20人, 報名從速)

內容:

75分鐘“看”不到的體驗... 手握白杖、閉上眼睛, 耳朵聽著專業導賞員的聲音進入黑暗世界, 從另一角度去挑戰及認識自己。在伸手不見五指的環境下, 重新感受聲音、味道、溫度和質感。另有教學活動及30分鐘與導賞員的分享環節。

報名辦法: 有興趣的會員請於**8月14日**前致電3400 8967報名。

