



# 退休人士的最佳學習場所 香港理工大學活齡學院薈賢廊 2012年1月-3月課程資料

地址: 紅磡香港理工大學陳鮑雪瑩樓R505室 電話: 3400 8967/3400 8968 傳真: 2994 5690

## 活齡學院薈賢廊正式投入服務

### 一月份會員優惠 Facebook速成班

開課日期:  
2012年1月3, 6, 10, 13日  
時間: 逢星期二及五,  
上午11:00-中午12:30  
地點: 香港理工大學CD512  
導師: 謝寶昕女士  
費用: ~~\$200~~ \$50

誠蒙凱瑟克基金資助，薈賢廊將於2012年1月正式推出專為第三齡/退休人士而設的優質生活品味課程、義工培訓及再就業培訓等服務，鼓勵第三齡/退休人士互相學習和分享，與社會同步。

#### 入會資料:

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份証。
- 1年制會籍:\$80；3年制會籍:\$200。
- 需親臨薈賢廊辦公室填寫會員申請表及繳交費用。

## 品味休閒遊憩系列

### 黏土食品製作班 – 創意蛋糕

(註：名額12人)

日期: 2012年3月6, 13, 20, 27日(逢星期二)  
時間: 下午2:00 – 4:00 (共4堂) 地點: BC302 費用: \$200另加材料費\$160  
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證書課程、日本切邊絲帶證書課程及多種工藝課程。)

#### 課程內容:

運用樹脂黏土、輕黏土、忌廉土，教授一些容易製作的蛋糕及配料，包括:生日蛋糕(藍莓芝士蛋糕、芒果密語、鮮果朱古力蛋糕)及鮮果撻等。同時學習製作蜜瓜粒、哈密瓜粒、藍莓、士多啤梨、芒果片、火龍果粒、蜜桃片、奇異果片、朱古力粒、杏仁粒等。會員將會學習材料工具的運用及混色塗色技巧。



## 「退休學詠春 潛能再發揮」

日期: 2012年2月4, 11, 18, 25日(逢星期六)

時間: 下午2:00 – 4:00 (共4堂)

地點: CD309

費用: \$200

導師: 董康年博士(榮獲「當代武學宗師成就」獎、英國劍橋年度風雲人物2011殊榮)

課程內容:

- RT詠春基本自衛術散手
- 如何透過RT詠春武學悟出人生大道理
- 提升潛意識, 發揮內在潛能的方法和實習
- 提高自強, 自信, 應變能力的有效方法
- 丹田氣呼吸法的應用
- 思巧敏捷, 臨危不亂, 危機處理的訓練
- 以RT詠春功夫用於日常生活上

## 健康飲食茶療養生術



日期: 2012年3月3, 10, 17, 24日(逢星期六)

時間: 上午11:00 – 中午12:30 (共4堂)

地點: BC309

費用: \$200

導師: 柯志謙教授 (食物營養學家, 曾於香港電台介紹保健食療)

課程內容:

- 認識茶類的各種屬性, 如何能互相配合, 達致養生功效。
- 學習正確沖茶藝術, 於課堂上即席練習。
- 講解茶對各常見疾病的調治療效, 教授如何以茶療防治疾病, 保健強身。

## 養生保健穴位按摩班

日期: 2012年2月20至3月28日(逢星期一及三)

時間: 下午2:30 – 4:00(共12堂)

地點: BC308

費用: \$600

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。

## 健體楊式太極拳體驗班

日期: 2012年3月3, 10, 17, 24日(逢星期六)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共4堂)

地點: GH206

費用: \$200

導師: 陳瑞卿女士 (畢業於香港太極總會、香港中國國術總會及香港木蘭之友會)

課程內容:

適合初學者, 主要教授太極拳之基本動作及步法, 鼓勵學員先學好基礎, 從而再循序漸進, 持續學習較高段位之太極拳, 達致強身健體、養生健身、放鬆身心的功效。



## 舞動魅力Cha Cha班

(註：各學員上課時請穿著跳舞鞋。)

日期：2012年3月3，10，17，24日(逢星期六)

時間：下午4:00 – 5:30 (共4堂)

地點：GH206

導師：陳玉鳳女士

費用：\$200

課程內容：

教授同學Cha Cha 之基本步及花步，增添個人的品味和氣質，同時有助保持健美身段，舒緩崩緊的肌肉和舒壓。

## 創意壓花藝術 (註：各學員上課時請自備剪刀、界刀、鑷子、乳膠。)

日期：2012年2月23日，3月1，8，15日(逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:30 (共4堂)

地點：CD302

導師：林意嫻女士

費用：\$200 另加材料費\$28

課程內容：

導師將透過堂上示範及作品評估，讓同學認識壓花藝術，提高對壓花藝術的興趣。教授同學自己動手製作花材及按個人獨特的風格創作壓花畫。



# 品味實務教學系列

## 動感普通話

日期：2012年2月8，15，22，29日(逢星期三)

時間：上午11:00 – 中午12:30 (共4堂)

地點：CD308

導師：李美雪女士

費用：\$200

課程內容：

教授同學正確地運用地道之普通話，協助同學在遊台灣時找尋美食，尋找方向，購物娛樂時的溝通，提升表達能力。



## 家居意外急救常識

日期：2012年2月3，10，17，24日(逢星期五)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：R501

費用：\$200

導師：李長樹先生 (前香港政府醫療輔助隊指揮官及急救學導師及前香港聖約翰救傷會成人急救學講師)

課程內容：

訓練同學有初步急救援助的知識，以備在家中日常生活中遇到意外或急病時，可以對患者施行初步的援助及護理，協助提升患者的生命安全。



## 創意攝影和短片製作竅門綜合課程

日期: 2012年2月1·8·15·22日(逢星期三)

時間: 下午6:30 – 8:30 (共4堂)

地點: CD512

費用: \$200

導師: 饒炳雄先生(視覺藝術及藝術治療博士)、陸樹雄先生(資深電視製作人)

課程內容:

本課程會分析前人創意作品，讓同學了解並轉化成為自己的資料庫，營造個人創意啟發元素，令相片拍成後更突顯個人風格。攝製短片雖易學難精，但過程充滿樂趣，本課程將講解如何分鏡拍攝，如何適當地運用鏡頭的角度和組成去表達畫面的含意，加上後期剪接技巧、配樂及字幕，使作品更完美。

## Photocap相片編輯初班

日期: 2012年2月3·10·17·24日(逢星期五)

時間: 上午11:00 – 中午12:30 (共4堂)

導師: 黃志強先生

課程內容:

教導同學處理及修改相片、製作日曆及特色相框、照片拼貼、製作有趣的圖片。



地點: CD512

費用: \$200

## 活齡學院 - 其他課程

### 第三齡「學分累積制」進修課程 2011/2012

#### 「康健強身迎耆年」

日期: 2012年2月29日至4月21日

時間: 逢星期三晚上6:30至9:30及星期六上午9:30至下午12:30

時數: 共42小時，每週上課6小時

地點: GH206

學費: \$4,000

入學條件: 具良好中文讀寫能力及學歷達中學程度尤佳

這是一個為期七星期，專門為第三齡人士設計的理論及實習兼備的課程，讓學員能夠了解運動的益處及何謂積極的生活方式。學員透過體驗及實踐，認識到如何展開恆常運動的習慣，從而明白到健康及積極的生活態度與保持自主生活對長者的重要性。