

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

2014年1月-3月課程資料

會員春季活動推介

新春團拜「薈」聚宴

日期：2014年2月13日（星期四）

時間：中午12:00 - 2:00

地點：理大南北小廚

費用：\$60

內容：農曆新年是一個對中國人來說非常重要及隆重的節日，亦是一個與好友和家人團聚的好時機。「薈」聚宴可以帶給你們一個與好友歡聚及共賀新歲的時間，宴內將有豐富美食，會員們可以舉杯同賀，藉此加強薈賢廊和會員們之間的關係，令薈賢廊上下喜氣洋溢。

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。
 - 一年會籍: \$100 (2014年1月1日至2014年12月31日)；
三年會籍: \$200 (續會會員) / \$250 (新會員) (2014年1月1日至2016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」。
- ** 茲通知各會員，由於近年通脹及營運成本上升，管理委員會會議已檢討有關2014年會費及課程費用並議決通過於2014年1月1日進行調整。



參觀「生命·歷情」體驗館

日期: 2014年1月15日 (星期三)

時間: 下午3:00 - 5:00

地點: 九龍何文田忠孝街60號愛民廣場
(愛民邨巴士站集合)

費用: 免費

內容: 賽馬會「生命·歷情」體驗館以創新互動的歷程, 重新思索何謂「年青」、何謂「年老」。從中領略時間的寶貴, 學習珍惜身邊人和事, 「轉個角度睇長者», 將人與人之間的感情拉近。

九型人格工作坊

日期: 2014年1月24日 (星期五)

時間: 下午2:00 - 5:00

地點: 理大紅磡校舍R507

導師: 區燕清博士

(英國倫敦大學文學學士、
英國赫爾大學教育碩士、
英國赫爾大學教育博士)

費用: \$120

內容: 認識九型人格的性格特點, 並透過九型人格問卷的分析, 了解自己的性格特質, 從而發揮自己的潛能和長處, 令個人更加成長。



中醫藥美容講座

日期: 2014年2月20日 (星期四)

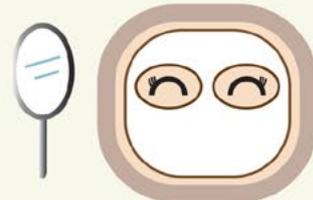
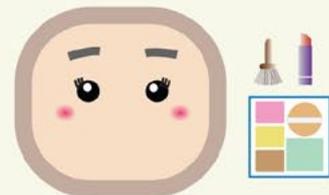
時間: 上午11:00 - 下午12:30

地點: 理大紅磡校舍PQ303

導師: 香港理工大學護理學院魏柏儒中醫師

費用: \$20 (會員) \$60 (非會員)

內容: “治未病”是中醫藥的核心價值之一, 強調未病防病, 已病防變。而中醫藥在美容護膚方面亦已經有悠久的歷史, 齊來認識一些簡便的中醫藥美容護膚方法, 保持身體髮膚健美潤澤。





降血壓氣功工作坊

註: 名額限15人, 報名從速。

日期: 2014年3月10日 (星期一)

時間: 下午2:00 - 3:00

地點: 理大紅磡校舍R507

導師: 葉志鈞先生

費用: \$60

內容: 降血壓氣功可以預防和針對已有高血壓的人士, 導師會指出兩個穴位的位置並作出示範, 並建議每天練習十五分鐘(需配合自然呼吸)。



免費課程簡介會

日期: 2014年1月8日 (星期三)

地點: 理大紅磡校舍N002

時間	課程名稱	簡介會內容 [課程詳情請參考內頁]
上午11:00 - 11:30	養生保健穴位按摩班	簡介養生保健穴位按摩班的課程內容及治療痛症方法
上午11:30 - 12:00	長者全人發展及九型人格工作坊	簡介「長者全人發展」及工作坊的課程內容及大綱
中午12:00 - 12:30	調解基本法	介紹調解的基本概念及課程內容
中午12:30 - 12:45	小休	
下午12:45 - 1:15	「那些年的事」短片製作	介紹如何製作令人回味的「那些年」短片
下午1:15 - 1:45	音樂治療初探	認識音樂治療的目標及如何實踐

(以上課程簡介會歡迎非會員參加, 名額有限, 敬請報名)



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)

認識葡萄酒工作坊

日期: 2014年1月13日至1月22日

(逢星期一、三)

時間: 上午11:00 - 下午12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍QR512

費用: \$240

課程內容: 主要介紹健康飲用葡萄酒之道, 保健成份及飲用技巧, 對同學日後作深入了解及飲用葡萄酒有莫大的裨益。課程涵蓋: 葡萄酒的簡史及保健價值、葡萄酒的成份和種類、主要產地、品種及酒標、食物的搭配等。



健康飲食新趨勢

日期: 2014年3月17日至3月26日 (逢星期一、三)

時間: 上午11:30 - 下午1:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍QR512

費用: \$240

課程內容:

介紹健康飲食的新趨勢, 使學員能對應日益複雜飲食文化及飲食營養知識, 以配合攝取日常身體均衡養份所需。

養生保健穴位按摩班

開課日期: 2014年1月13至3月5日 (逢星期一、三) (1月27日-2月5日除外)

時間: 下午3:00 - 4:30 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍QR602

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: \$720

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。



坐式太極拳班

開課日期: 2014年2月7日至2月28日 (逢星期五)

時間: 下午2:00-3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍QR504

導師: 陳瑞卿女士

費用: \$240

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。

註: 歡迎完成此課程人士參與相關義工服務。



品味科技人生系列

「那些年的事」短片製作

開課日期: 2014年1月14日至3月25日 (逢星期二) (2月4日除外)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍QR602

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

費用: \$600

課程內容: 那些年，有發生過一些刻骨銘心的事嗎？往事不單止能夠回味，而且可以把以前的事重現眼前，編輯拍攝成為屬於自己的專案。課程內容教授如何整理資料、令相片變成生動化、短片剪輯及加上自己的表達方式、構思及演譯，拍攝成一輯「自豪」及留為紀念的短片。



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)

寫意花鳥畫進階

開課日期: 2014年1月6日至3月3日 (逢星期一)
(2月3日除外)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍QR513

費用: \$480

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。

山水畫進階

開課日期: 2014年2月12日至4月2日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍QR513

費用: \$480

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, 以輔助學員能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。

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。



書法進階

開課日期: 2014年1月7日至3月28日 (逢星期二、五)
(1月28日-2月7日除外)

時間: 上午10:30 - 下午12:30 (共20堂)

地點: 理大紅磡校舍QR513 (1月7日及10日)
其他日子 (QR512)

費用: \$1200

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。

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。



拉丁排排舞班初階

開課日期: 2014年1月13日至3月17日 (逢星期一)
(1月27及2月3日除外)
時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)
費用: \$480

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: 2014年1月3日至4月4日 (逢星期五) (1月31及2月7日除外)
時間: 下午4:30 - 6:00 (共12堂)
費用: \$720

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。

音樂治療初探工作坊

開課日期: 2014年3月6日至3月27日 (逢星期四)
時間: 上午10:00 - 11:30 (共4堂)
地點: 理大紅磡校舍R502
導師: 郭敏怡女士 (音樂治療師)
費用: \$240
課程內容:

音樂是人類共通的語言，亦是我們日常生活一部份。在十九世紀初，音樂已漸次成為人們其中一種治療工具。美國音樂治療協會 (American Music Therapy Association) 的定義: 音樂治療是利用音樂及音樂活動協助有需要的人士，達到重建，維持及改進身心等治療目標。透過本課程一起探討音樂治療的理論和實踐，例如: 長者服務、照顧者服務、特殊教育、身心治療等各方面的應用。





我愛皂世界(二)

開課日期: 2014年2月19日至3月12日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍R502

導師: 張綺珊女士

費用: \$240 + \$30 材料費

課程內容:

選取幾款價廉的油脂和營養豐富的食材如: 豆漿、鮮奶、南瓜、老薑等的食物製作出四款星級的手工皂, 每堂學員都可將製成品帶回家。

註: 每位學員請自備圍裙、口罩、膠手套及乾淨鮮奶盒

品味實務教學系列

長者全人發展

開課日期: 2014年3月6日至27日 (逢星期四)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍R507

導師: 區燕清博士

(英國倫敦大學文學學士、英國赫爾大學教育碩士、英國赫爾大學教育博士)

費用: \$240

課程內容:

改善長者的社交能力和代溝問題, 提升長者的健康和生活質素, 讓他們日後活得更積極和更愉快。

調解基本法

開課日期: 2014年3月7日至28日 (逢星期五)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍R502

導師: 陸錦富先生

費用: \$240

課程內容:

認識基調解概念和技巧, 從而將調解應用在個人成長及處理人際關係上。



「小小懂事長訓練班」 - 招募義工參加者

耆賢廊早前參與「小小懂事長訓練班」，反應非常熱烈並大受好評。活動中小朋友將會和活齡參加者一起談天說地，享受午餐及甜品，並可以分享自己人生中最自豪的時光及未來的願望，小朋友最後亦會送上一幅畫作給參加者。

如你有意成為參加者，請留意以下的活動資料：

日期：2014年1月5日（星期日）
時間：中午12時至下午2時
名額：15人
費用：免費
地點：紅磡都會道6號置富都會741號舖
（店舖名稱：GO INSIDE）
衣著：需穿著活齡學院義工制服

註：未曾參與過此活動的會員將優先考慮。12月16日(星期一)起開始接受報名，報名請致電3400 8970。

坐式太極指導員訓練班

坐式太極指導員訓練班是活齡學院與康復治療科學系合作推出的義工培訓計劃，大部份坐式太極訓練班的同學都已經跟隨太極導師到不同的機構包括安老院或長者中心協助教授太極拳，讓各學員可以學以致用，並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。如需要成為坐式太極指導員義工，必須出席「身體評估訓練課程」，第五期訓練班即將舉行，敬請踴躍參加：

1) 身體評估課程 (2堂)

目的：學習評估服務使用者是否適合練習坐式太極拳
日期：2014年2月22及3月1日（星期六）
時間：下午2:00-3:00
地點：理大紅磡校舍QR514

2) 義工服務

目的：透過到安老院教授長者坐式太極拳
日期：完成訓練後，需於3個月內服務最少4小時

如你已出席「身體評估訓練課程」，我們鼓勵你們積極投身參與坐式太極拳的義務工作。

耆賢廊 - 義工招募

如你希望在空餘時間進行義務工作，機會就在這裡！請繼續留意Facebook或電郵的最新義工通訊，我們將會繼續拓展及發展多元化的義工活動，貢獻及認識社會之餘，亦可以以助人行動表達「愛」的精神。歡迎有意投身義務工作的您加入我們的大家庭！



薈賢廊就業配對服務提供協助予

有意重投職場之活齡人士

薈賢廊現正為各會員提供就業配對服務，凡有意接受工作挑戰者，不論全職或兼職，都可於網站下載有關表格，填寫後寄回薈賢廊或聯絡我們。

有意聘請活齡人士之機構

聘請活齡人士不單能提升公司／機構的公眾形象，更能因建立具備社會企業的品牌而提高競爭力，增加客戶和員工的忠誠度，吸引更多的投資者，產生正面的媒體報導。同時活齡人士具有豐富經驗，能較強地解決問題，提升團隊整體的水平。

最新招聘資訊

僱主：香港理工大學校友事務及拓展處

職位：電話聯絡主任/助理

職責：核實及更新資料、協助處理行政及推廣工作

工作地點：紅磡

工作時間：每週3-5天，每天4-7小時

職位要求：具良好溝通及推廣技巧，積極、主動及有責任感；香港中學會考五科合格；懂中/英文打字；懂Microsoft Word / Excel；須具最少五年或以上推廣之相關經驗。

查詢：3400 8969

「友導共學」培訓計劃

為使自我導向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薈賢廊寶貴的師資。培訓計劃目的是強化具備技能的第三齡人士的教學技巧、課程設計能力及溝通技巧，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：2014年2月7日 至 2月28日（逢星期五）

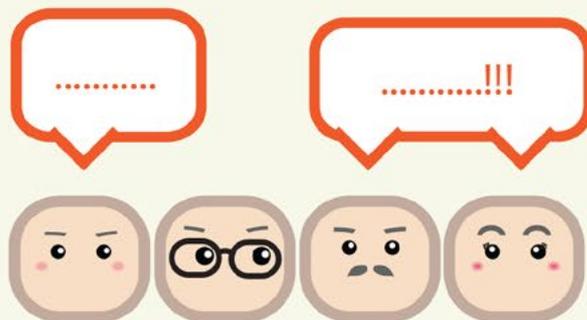
時間：上午10:30 - 12:00（共4堂）

地點：理大紅磡校舍P304



薈聚論壇

「薈聚論壇」是一個嶄新的項目，誠邀你們分享對生活或休閒興趣的真知灼見，讓來自不同背景的會員一同了解及發掘更多新事物。我們計劃於2014年開始舉辦，定為每月一次。會員可以寫下自己有意分享的主題，然後電郵或親臨我們的辦公室交給職員。經篩選後，我們將會就你所發表的主題舉辦分享會，請踴躍發表你的意見。



薈賢廊會員分享

何佩玲女士(管理小組成員、薈賢廊義工活躍分子)

大家好!我是何佩玲Sandy，常常與您們一起參與不同類別的活動，例如:興趣班、義務工作及海外交流團。(我亦是薈賢廊管理小組的委員。)

我曾經參與過不少義務工作，包括「薈賢廊宣傳活動」、「坐式太極拳指導員訓練班」及「薈友攝製隊」……等等。作為一位指導員，我可以把自己學到的技能回饋護老中心，實行助人助己的精神，台上表演可以得到觀眾們的掌聲及認可更令我得到一份滿足感。而且作為攝製隊的義工，親身感受拍攝中的樂趣。認識了一班薈友與導師，令我獲益良多。



回顧台灣學術及文化交流團，使我認識了一些海外朋友，在學術或文化上我所獲非薄，是一個非常難忘的體會及經驗！

感謝薈賢廊，擴闊了我的生活圈子，活在當下，夕陽確是無限美…活齡燦爛在黃昏！願各位薈友共勉之！

徵稿

你想讓更多會員及朋友認識你? 或有任何於薈賢廊的難忘經歷及感受想與其他人分享? 現在有機會啦!我們誠意邀請各會員把自己於薈賢廊參加活動或課程的感受與我們分享。歡迎各會員投稿分享，獲選的會員感受將刊登於「薈聲講場」。

欲投稿的會員可將約100字的感受(或連照片)電郵至dhiaa@polyu.edu.hk ;或郵寄至九龍紅磡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; 或傳真至2994 5690。



更新惡劣天氣的安排

由2014年1月1日開始，薈賢廊的課程及講座將會按照大學一般上課的安排作出相應的調整，調整如下：

各類型警告信號

一號戒備信號

三號強風信號

黃色暴雨警告信號

紅色暴雨警告信號

所有課堂及講座照常舉行

黑色暴雨警告信號 或 八號強風信號或以上的 上課程安排 *警告信號於早上6:30 前生效，所有室外活 動將會取消	警告信號生效時間	上課安排
	早上6:30至正午12:00	所有下午2:00前的課堂及 講座將會取消
正午12:00至下午4:30	所有正午12:00至下午6:30前的 課堂及講座取消	
警告信號取消時間	上課安排	
正午12:00或之前	所有下午2:00後的課堂及講座 將會如期舉行(另行通知除外)	
下午4:30或之前	所有下午6:30後的課堂及講座 將會如期舉行(另行通知除外)	

*已開始的活動將繼續進行，薈賢廊職員會根據當時情況決定是否提早終止活動。

續會提示 (只限舊會員)

凡會藉於2013年12月31日到期，而又想繼續報讀薈賢廊課程或參與不同類型的活動的會員，現在可以於2013年12月31日或之前以現金或支票（支票抬頭請寫「香港理工大學」）以舊會員的入會價繳交新一期會員年費以延續會藉。

費用如下：

- \$80 (2014年1月1日至12月31日)
- \$200 (2014年1月1日至2016年12月31日)

請即親臨薈賢廊辦公室或郵寄支票到「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」，感謝各位的支持。