

香港理工大學 活齡學院

耆賢廊

耆賢廊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、同時提供多元化的學習機會予50歲或以上人士，達致終身學習。

2015年1月- 3月課程資料

耆賢廊精選活動

耆聚團年夜宴

日期：2015年1月30日 (星期五)

時間：下午6:30 – 9:30

地點：九龍草地滾球會會所 (九龍佐敦柯士甸道123號)

費用：每席\$3,800 (每席12位)、每位\$380

內容：農曆新年，一個對中國人來說非常重要及隆重的節日，也是一個與好友和家人共聚的好時機。耆聚團年夜宴能讓我們宴請親朋好友歡聚及共賀新歲，晚宴內將有新春慈善大抽獎及豐富美食，會員們可以舉杯同慶，藉此加強會員們之間的聯繫，令耆賢廊上下喜氣洋溢。

**通過耆聚團年夜宴活動籌募經費，所有收益扣除成本後將撥捐至耆賢廊。請各會員多多支持！

耆賢廊入會資料

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份證。
- 一年會籍：\$110 (2015年1月1日至12月31日)
- 三年會籍：\$270 (2015年1月1日至2017年12月31日)
- 可親臨耆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；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」)寄回耆賢廊辦公室。



薈聚論壇

「薈聚論壇」誠邀會員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瞭解及發掘更多新事物。會員可以寫下自己有意分享的主題，然後電郵或親臨辦公室遞交。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。以下為1-3月之專題，會員可邀請親友/非會員一同參加。

費用：會員免費、非會員\$30 (歡迎非會員即時申請入會，以享會員福利)

1月：中風你要知

日期：2015年1月16日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 (待定)

講者：李可倫醫生 (腦神經科專科醫生)

內容：繼心臟病及癌症後，中風是本港致命疾病中的第四號殺手。中風可導致患者出現癱瘓、失去知覺、語言障礙、記憶力與思考能力受損等症狀，嚴重的甚至會死亡。講者將會為大家介紹中風的種類及如何減低中風的機會。

1月：細胞營養對慢性退化疾病的預防和療效

日期：2015年1月23日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 (待定)

講者：吳大信先生 (英國註冊營養師)

內容：甚麼是慢性退化疾病？慢性退化疾病的成因是甚麼？如何影響生活？而現時治療的方法如何，當自己身體已有退化跡象時，應攝取那些營養成份？能對病患有正面的影響。講者將會與你分享細胞營養的重要性。

1月：尿酸過高及痛風成因與防治

日期：2015年1月29日 (星期四)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 (待定)

講者：唐國隆醫生JP (腎病科專科醫生)

內容：痛風症是一種常見的關節炎疾病，病因是因病人身體內尿酸含量高。尿酸鹽所凝成結晶體積聚於關節而導致發炎及突然劇痛，尤其是腳的大趾、腳跟。除關節外，過量的尿酸鹽也可能積聚於身體其他部份，例如腎臟。痛風症與遺傳因素有關，但經常暴飲暴食亦很容易誘發這種疾病。講者將會詳細討論尿酸過高的問題及痛風症的成因、診斷、治療及預防。



薈聚論壇

2月：濕疹新療法

日期：2015年2月6日(星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍(待定)

講者：鍾惠玲博士(再生會名譽主席、天恩整全健康中心總監)

內容：講者將會與你分享有關濕疹的最新資訊，包括成因，傳統中醫及西醫對濕疹的看法，並分析傳統治療的利與弊，濕疹人士的飲食需知、最新療法和預防濕疹小提示。

3月：退休財務方案之「安老按揭計劃」

日期：2015年3月6日(星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍(待定)

講者：黃文浩先生(香港按揭證券有限公司高級經理)

內容：「安老按揭計劃」是本港一項嶄新的退休財務方案，為即將退休及已退休人士提供多一項的財務選擇，以提升退休生活質素。「安老按揭」是一項貸款安排，在一般情況下，借款人可終身毋須還款，並安居在原有物業，直至百年歸老。講者將透過專題講座，詳細說明計劃的特色和優點、個案分享及注意事項。

3月：家有一「保」－精明理財之保險篇

日期：2015年3月20日(星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍(待定)

講者：潘淵淳先生(投資者教育中心經理)

內容：退休人士有沒有保險的需要？市面的保險產品種類甚多，功用有何分別？購買各類保險需要注意甚麼？已供滿或未供滿的保單可如何處理？投資者教育中心的代表為準退休及已退休人士就有關保險常見的問題逐一講解。

會員感言－李家樹

早前有幸參加薈聚論壇。聽君一席話，勝讀十年書。我平生好學，活到老，學到老，重返校園，加入薈賢廊，目標是：終身學習，追求夢想。人生可以是喜劇，可以是悲劇，導演是自己，身為長者，勞碌半生，如今放下重擔，輕鬆愉快地走下半生。繼續工作，有一班好同事，工作有收入，自食其力，多做投資功課，理性投資及理財，為退休打算。健康是無價寶，早晨運動，練氣功，做體操，打拳，走路，學國畫，書法，修心養性，平心靜氣。學以致用，參加畫展，參加書法比賽，年晚做義工，寫揮春，皆大歡喜。



就業配對

招聘兼職櫃檯服務員

公司：東亞銀行

職務：提供櫃面服務，接收現金、支票及其他金融票據，解答客戶有關銀行服務的問題及推銷銀行的產品，成功受聘者將獲安排12天(全日)櫃檯服務員培訓。

工作時間：上午11:00 至 下午3:00 (星期一至五) / 上午9:00 至下午1:00 (星期六)
每星期工作不少於三節

申請方法：請於1月30日前到薈賢廊遞交個人履歷表 (英文)

招聘兼職電話訪問員

公司：香港理工大學電腦輔助調查組

職務：負責進行電話訪問，成功受聘者將獲安排接受3小時專用軟件操作培訓。

工作地點：紅磡

工作時間：下午2:00-5:15 (星期六/日/公眾假期) 或
下午6:00-10:30 (星期一至日，包括公眾假期)

職位要求：細心，守時，有禮貌，有耐性，喜與人溝通，誠實及有責任感，懂基本電腦操作；中五或以上程度，香港中學會考五科合格，包括：英國語文科 (課程乙) E級成績；(2007年或之後香港中學文憑考試第2級成績)；中國語文科及數學科 (2007年或之後香港中學文憑考試第2級成績)

申請方法：請於1月30日前到薈賢廊遞交申請表格

會員感言 – 陸錦富

今年九月经薈賢廊申請了香港大學秀圃老年研究中心的兼職研究員工作，經面試後幸獲取錄，並參加了一個培訓工作坊，學習了一些上門訪問長者的技巧，讓我獲益良多。

這次的研究的對象為65至84歲的住在公共屋邨的長者，訪問他們在身體、心理、智力、社區參與這四方面。在訪問中，他們都很健談，甚至一一細數自己的經歷，令我需運用在培訓中學到的訪問技巧引導他們回到主題，可能是因為他們平日缺乏聆聽者吧！在訪問中，更有一位長者盛意拳拳送上一封利是，作為訪問員的我當然不能接受，只好禮貌地婉拒了！過程中最令我難忘的是一位長者最近丈夫離世，情緒極度低落，我除了做訪問以外，還要好好安撫她的情緒，兼任社工的角色。這次的工作使我對長者有更深的體會！



課程資訊

* * 茲通知各會員：

- 1) 課程由12月8日(星期一) 開始報名。
- 2) 所有課程之課室安排將於12月中公佈。
- 3) 由於通脹及營運成本上升，管理委員會會議已檢討有關2015年會費及課程費用，議決並通過於2015年1月1日將進行調整。

活力養生

坐式太極拳是由理大康復治療科學系助理教授曾偉男、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，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，期能達致強身健體、養生健身、放鬆身心的功效。

坐式太極拳班

日期：2015年1月9日至1月30日 (逢星期五)
時間：下午2:00 - 3:30 (共4堂)
地點：理大紅磡校舍 (待定)
導師：陳瑞卿女士
費用：\$280

註：

- 1) 學員在課堂時需穿着輕便衣服。
- 2) 歡迎完成此課程人士參與相關義工服務。

坐式太極拳指導員訓練班

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。第四期訓練班即將舉行，敬請踴躍參加：

目的：練習坐式太極拳，確保姿勢正確，並分享義工服務經驗，學習評估服務使用者是否適合練習坐式太極拳。

日期：2015年3月6、13日 (星期五) 及 2015年3月18、25日 (星期三)
時間：下午2:00 - 3:30 (共4堂)
地點：理大紅磡校舍(待定)
導師：陳瑞卿女士、陳穎雅小姐(註冊物理治療師)
費用：\$280

註：學員在課堂時需穿着輕便衣服。



活力養生

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)

四季養生保健工作坊

開課日期：2015年1月5日至1月14日 (逢星期一及三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

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，期望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：2015年1月19日至1月28日 (逢星期一及三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

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，冀能使學員瞭解營養對體質的影響。

認識伸展運動體適能

開課日期：2015年3月9日至3月18日 (逢星期一及三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

課程內容：課程讓學員認識伸展運動對骨關節保健的重要性，並從正確體適能的概念掌握合適的運動法則。學員在課堂時需穿着輕便衣服及運動鞋。

足部自我保健按摩班

開課日期：2015年1月13日至2月10日、3月3日至3月31日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 (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：\$700

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。



活力養生

楊式太極拳第一段

開課日期：2015年1月7日至2月11日、3月4日至3月11日 (逢星期三)

時 間：上午9:30 – 11:00 (共8堂)

地 點：理大紅磡校舍 (待定)

導 師：何兆華先生

費 用：\$560

課程內容：本課程將練習楊式太極拳，讓學員對楊式太極拳瞭解及應用太極拳的核心部份。意念訓練，以意養氣，增強體質，特別針對消除偏頭痛，改善血氣不足、手腳冰冷。鍛鍊丹田，丹田稱之為氣海，一身元氣在於此，可達至養生效果。腹式呼吸訓練，使呼吸細、勻、均、長。並有助於改善失眠、增強五臟六腑功能。

高血壓之整合調理

開課日期：2015年3月5日至3月26日 (逢星期四)

時 間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地 點：理大紅磡校舍 (待定)

導 師：陳素鸞女士

費 用：\$280

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。

「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耆賢廊寶貴的師資。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、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：2015年2月4日至3月4日
(逢星期三) (2月18日除外)

時 間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地 點：理大紅磡校舍 (待定)





查詢: 3400 8970
3400 8967

科技人生

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 (初班)

開課日期：2015年1月5日至2月4日 (逢星期一及三)

時間：上午10:00 – 12:00
(8堂課及4堂外景，共12課)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$840

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。瞭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。

註：外景日期為1月26
及2月2日，時間待定

攝影創作 (進階)

開課日期：2015年3月4日至3月25日 (逢星期一及三)

時間：上午10:00 – 12:00
(4堂課及6堂外景，共10課)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$700

課程內容：本課程內容與攝影創作(初班)有連貫性，所以參加者宜先完成上述課程。以外景實習及作品討論為重點，指導學員使用不同焦距鏡頭、正確操作曝光調控及運用構圖技巧進行攝影創作。

註：外景日期為3月9、
16日、23日，時間待定





科技人生

導師：陸樹雄先生 (資深電視製作人)

微電影拍攝 (三)

開課日期：2015年1月5日至2月12日、3月2日至3月12日 (逢星期一及四)

時間：下午2:30 - 4:00 (共20課)
(12堂課及8堂外景，共20課)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$1,400

課程內容：全套微電影依照製作電影流程拍攝完成。由前期之故事大綱、分場、劇本、選角、造型、場地及道具等。製作以分鏡方式拍攝至後期製作剪輯、字幕及音效程序。每製作階段均以基本原理講解並加以實習，每位學生須親自參予及合作完成約15分鐘之短片作品。在學習過程中，同學能知悉電影整體製作的概念外，更有機會參予編、導、演三方面才能。

註：外景日期為2月2、5、9、12日，時間待定

「那些年的事」短片製作 (二)

開課日期：2015年1月7日至2月11日、3月4日至25日 (逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$700

課程內容：讓你將以前的事蹟重現眼前，編輯拍攝成屬於自己的專案。課程內容包括如何整理資料、將相片變成生動的短片，用剪輯技巧加上自己的表達方式、構思及演譯，製作成一套永遠留念的短片。

義務工作

義務工作發展局「迪士尼賞義工行動 2014/15」

好消息！薈賢廊參與了義務工作發展局「迪士尼賞義工行動2014/15」，並初步獲批50張迪士尼樂園一日入場門票（最終門票數量則視乎義務工作發展局之安排）予薈賢廊義工。義工凡於2014年4月1日至2015年3月31日完成最少8小時服務及未在其他社會服務單位中以此計劃獲得門票，即有機會獲得門票一張。

為鼓勵義工多參與薈賢廊之義工服務，薈賢廊將會為年度中服務時數最高之50位義工向義務工作發展局申請。門票預計將於2015年7-8月派發。

請多多參與薈賢廊之義工服務！如欲知道更多薈賢廊的義工服務資訊，請留意薈賢廊的電子郵件通訊。



休憩人生

魔術入門班

開課日期：2015年1月14日至2月4日 (逢星期三)

時間：上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

導師：李富堯先生

費用：\$280 + \$60道具費

課程內容：本課程介紹魔術入門的基本知識、魔術的種類和效果。課程通過日常簡單的物件，例如撲克、錢幣、橡筋等等教授魔術，使參加者腦筋靈活，心境開朗，手腦合一，加強手眼協調。

手指編織班

開課日期：2015年1月15日至2月5日 (逢星期四)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

導師：游麗娟女士

費用：\$280

課程內容：學習手指編織法，利用手指編織出不同喜愛的作品，如頸巾、帽子。課程完成後可將作品自用或送贈家人，為冬日添上溫暖。



註: 學員需自備鈎針、縫針、剪刀、卡紙。毛冷球價錢差別較大，學員可自行購買10mm粗冷，100 gm大粗冷各一個，50gm小粗冷2個。

趣味水彩畫

開課日期：2015年1月5日至1月26日 (逢星期一)

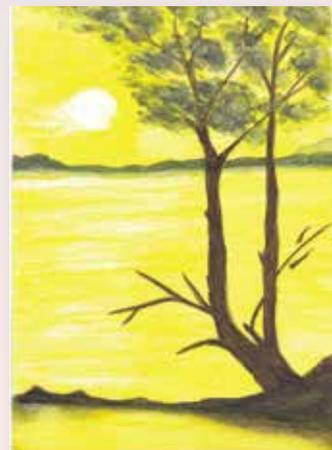
時間：上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

導師：宏月華女士

費用：\$280

課程內容：以簡單易明的方法，教授各種水彩畫技法，使學員容易理解及掌握繪畫技巧，發揮創意。每堂可完成一幅作品。



註: 同學需自備大白雲毛筆1支、水彩畫紙4張(200gm, A3)、18色水彩一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。



藝文生活

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、英國職業舞蹈教師協會院士、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。

拉丁排排舞班 (初階)

開課日期：2015年1月5日至2月9日、3月2日至3月9日 (逢星期一)

時 間：下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費 用：\$560

註：各學員上課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期：2015年2月6日至2月13日、3月6日至3月27日 (逢星期五)

時 間：下午4:30 – 5:45 (共6堂)

費 用：\$420

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：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。



書法初班 (楷書)

開課日期：2015年1月6日至2月10日、3月3日至3月24日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$700

書法研習班 (行書/行楷/草書/行草書)

開課日期：2015年1月6日至2月10日、3月3日至3月24日 (逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$700

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。



查詢: 3400 8970
3400 8967

藝文生活

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 (入門)

開課日期：2015年1月6日至1月27日 (逢星期二)

時 間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地 點：理大紅磡校舍(待定)

費 用：\$280

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。



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：2015年2月3日至2月10日、3月3日至3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9(待定)

費 用：\$280

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。

* 所有活動及課程於開課前一個星期截止報名



查詢: 3400 8970
3400 8967

藝文生活

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：2015年1月5日至2月9日、3月2日至3月9日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$560

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。

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：2015年1月7日至2月11日、3月4日至3月11日 (逢星期三)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$560

課程內容：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。



藝文生活

導師：潘樹仁先生

(香港孝道文化聯合會創會會長)

文字創意學 – 一劃開天畫圖像

開課日期：2015年1月7日至2月11日、3月4日至3月25日 (逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$700

課程內容：用有趣的象形文字和圖畫，生動地介紹中國文字的組成和創製，以一劃開天的簡易方式，由淺入深闡釋每個字的含意，貫穿今天的日常用語，描繪古代文明的背景和生活情況，連結到身體各部份的肢體語言和特殊的結構，深入講解文字載體的玄妙哲學義理。

一氣功法 (初班)

開課日期：2015年1月5日至2月9日、3月2日至3月23日 (逢星期一)

時間：上午10:00 – 11:00 (共10堂)

地點：理工紅磡校舍 (待定)

費用：\$700

課程內容：介紹中華氣學之養生功夫和修德之學問，包括氣功之歷史和起源，導引術和各種技巧，儒、釋、道、醫、武各派氣功之特點，醫學氣功之近代發展，氣功在預防醫學裏之重要地位。教授「一炁功法·廿字彩球」之十二式動功，以科學、醫學及哲學解說功理功法。

一氣功法 (高班)

開課日期：2015年1月7日至2月11日、3月4日至3月25日 (逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:00 (共10堂)

地點：理工紅磡校舍(待定)

費用：\$700

課程內容：本課程內容與一氣功法(初班)有連貫性，深入教授「一氣功法·廿字彩球」之十二式動功，強化肢體藝術和健康動作的要求，介紹天、人、物、我四大範疇的生命教育理論，從身心靈結合的訓練，到量變、到質變的能量迭起。並教授各種站樁方法，以至坐功、睡功和行功的不同姿態修煉方式。



查詢: 3400 8970
3400 8967

實務教學

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)

長者全人發展

開課日期：2015年1月8日至1月至29日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定, Z座)

費用：\$280

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。

心理學入門

開課日期：2015年3月10日至3月至31日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 (待定, Z座)

費用：\$280

課程內容：長者透過瞭解兒童、成人和長者的生理和心理，從而改善人際溝通技巧和領導才能，減低長者的情緒壓力、抑鬱和孤獨，令生活更愉快。

導師：劉可驅先生

(香港理工大學中國語文及文學碩士、「社區衛生安全常識」聯合課程編撰)

從社區到家庭預防污染及其清潔方法

開課日期：2015年2月5日 (星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$70

課程內容：從科學基礎探討污染的來源及其清潔方法，從社區到家庭，防止細菌及疾病傳播，避免污染我們的居所。

實用應用文工作坊

開課日期：2015年3月19日 (星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：理大紅磡校舍 (待定)

費用：\$70

課程內容：應用文是我們社會中的重要文體，用以傳遞信息、處理事務、交流感情的工具。通過介紹不同文體，包括名片、便條、柬帖、廣告、通告、啟事等，在生活中具應用價值，實用與趣味兼備。

報名及查詢：香港理工大學活齡學院薈賢廊陳鮑雪瑩樓R505室

電郵：dhiaa@polyu.edu.hk

電話：3400 8970 / 3400 8967

傳真：2994 5690

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

Facebook：www.facebook.com/polyuiaa