



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院 

ISSUE 16

January 2016

2016年1月 - 3月課程資料

目錄 CONTENTS

會員活動	2
耆賢雅聚	2
名人講座	3
就業配對	3
耆聚論壇	4
耆聚論壇	5
個人保健	6
攝影	6
運動	7
運動・學分制課程	8
舞蹈	9
中國藝術	10
中國藝術	11
中國藝術	12
手工藝	12
西方藝術	13
中國文化	14
心理學	15
生命教育	15



香港理工大學於2010年設立活齡學院，推動不同的活齡項目，致力參與活齡社會的發展。2015年，我們慶祝活齡學院成立五周年，舉辦了多項活動，包括積極活齡週、DeathFest、活齡國際研討會及不同類型的學術活動，推動積極老齡化。

感謝會員對學院一直的支持和參與，現時，會員的人數已經超過一千八百人。活齡學院結合理大教授及研究團隊，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，並透過義務工作和就業配對服務，讓活齡人士的所學都能貢獻所長，透過大學的平台，讓活齡人士繼續延續精彩人生，實踐夢想，貢獻社會。順祝新年進步！身體健康！

新春一日遊

日期：2016年1月21日 (星期四)

時間：上午9:00 – 下午5:30 (上午8:45於理工A座噴水池集合)

費用：\$100 (不包午膳)

行程：參觀港燈南丫發電廠

參觀上環永健坊，體驗剪紙藝術、素描及健體設施

「新春團拜耆聚宴」

日期：2016年2月19日 (星期五)

時間：晚上6:30 – 9:30

地點：理大紅磡校舍文康大樓4樓南北小廚

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。耆聚團年夜宴能讓你們宴請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關係，及宴請親友出席，令耆賢廊上下喜氣洋溢。

日期：2016年1月28日 (星期四)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：理大紅磡校舍文康大樓4樓南北小廚

費用：\$60

講者：譚景洋先生 (演藝工作者)

內容：台灣不老騎士之旅

日期：2016年3月17日 (星期四)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：理大紅磡校舍文康大樓4樓南北小廚

費用：\$60

講者：關何少芳女士 (前家福會總幹事、耆賢廊管理小組委員，香港公益金之入會預算及分配委員會義務委員 等等)

內容：家庭關係苦與樂 (講者將就其個人經驗及生活觀察所得，分析家庭與工作之間的矛盾壓力、家人的不同需要帶來的衝擊及化解之道)

耆賢雅聚

邀請不同嘉賓到場分享，讓會員能與嘉賓有直流交流的機會，暢談己見，在享用茶點之餘，一起渡過輕鬆愉快的下午。誠邀會員寫下自己有意舉辦或參與的主題，然後電郵或親臨辦公室遞交。經篩選後，我們將會就你所建議的主題舉辦專題雅聚，請踴躍發表你的意見。



內 容：

人生路上，有些人只管生活，不問意義；有些人在經歷中拼命尋找意義，「意義」彷彿就完好擺在一個地方，等待你去發現它；又有些人，在平凡與不平凡的經歷中，賦予出一種意義。在電影的世界，「意義」是個永恆的題目，或明顯或隱藏，能從這深度看電影，是為看電影的最大收穫，也是最大的樂趣。陶教授為資深哲學工作者，對「電影與人生」尤有研究，本講座與你分享這個在你人生階段中不得不思考的問題。

陶國璋博士 - 從電影看人生：意義何處尋？

日 期：2016年1月23日 (星期六)

時 間：下午3:00 – 5:00

地 點：理大紅磡校舍 FJ301

講 者：陶國璋博士 (香港中文大學哲學系客席教授)



史泰祖醫生 - 如何延緩皮膚老化

日 期：2016年1月30日 (星期六)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 V322

講 者：史泰祖醫生 (香港醫學會會長)

內 容：

皮膚專科史泰祖醫生將分享從日常生活中如何預防皮膚因年齡的增長及後天因素而提早老化之要訣，例如長期曬太陽，紫外線及輻射會在體內積聚，增加患皮膚癌風險，而一次曝曬曬傷，更會令皮膚癌機會大增。

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。

工作時間：逢星期一至五

工作地點：各鐵路沿線站內

員工福利：工作月份可享免費乘車優惠

申請方法：親身或電郵提交申請表格

尚有其他職位空缺，請留意Facebook及電郵最新消息，或向職員查詢。



會員感言 — 鄧桂梅

我有幸透過香港理工大學活齡學院的幫助，應徵港鐵的社區老友大使的職位，使我可以服務大眾，親身體驗「助人自助」的精神，讓我的人生旅程更加添色彩。

每天，我回到工作崗位看見那熟識的面孔，即使大家只有一下眼神交流，一個微笑或點頭，都使我心裡感到十分喜悅，得到工作上的認同和滿足感。

此外，在工作上我亦會協助解答外國乘客的查詢，讓他們明白和了解如何到達目的地；看到不同坐輪椅的乘客，有需要幫忙的亦有自理能力強的，我會快步往前至升降機為他們按住開關掣，讓他們安全地踏入或踏出。大家的一個微笑，也讓我感覺十分溫暖。

多謝活齡學院，多謝社區老友大使，我太幸福了！

「薈聚論壇」誠邀各界專業人士親臨講授專業知識，讓會員一同了解及發掘更多新事物。以下為1-3月之專題講座，會員可邀請親友/非會員一同參加。費用全免。

1月：中國文化－明朝的倭寇和北虜禍患－ 戚繼光百戰驅逐

日期：2016年1月22日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N114

講者：潘樹仁先生 (香港樹仁大學歷史系榮譽顧問、
濟川文化研究會創會會長)

內容：

中原大地經常受到周邊國家的侵擾，明朝的南倭北虜，從開國便在邊疆搶奪人民的財產，到明代中、晚期尤為嚴重。戚繼光加入抗倭前線後，親自訓練「戚家軍」，他一路帶領這支虎兵，經八年時間蕩平賊寇，再北上長城驅逐胡馬，使他們不敢進犯，得以保存中華文化。戚繼光文韜武略為後人稱頌，著有兵書和詩文集，影響後世戰爭兵學，設計特殊兵器對付日本武士刀，改良歐洲人發明的火鎗，創造不同戰陣和堡壘，發明地雷和鐵甲車，以少勝多，打敗敵人。

1月：大腦健康－認識認知障礙症

日期：2016年1月29日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N002

講者：黃成輝醫生 (東區醫院內科部副顧問醫生)

內容：

很多人會認為步入老年時記憶力衰退是正常的，不用特別理會。認知障礙症是一個腦部的疾病，通常始於記憶問題，但接著會影響其他腦部位置，產生其他問題如溝通困難、情緒、或性格的改變、甚至會完全喪失自理能力。認知障礙症大多在老年中比較常見，但也有早在四十歲就開始病發的個案。每十位六十五歲以上的人士中，就有一位會患上認知障礙症。若我們能及早察覺其徵狀，是有機會減慢記憶力衰退的速度。所以盡早讓懷疑患有認知障礙症的長者接受評估及治療是十分重要的。講者為東區醫院內科部副顧問醫生，將會與你講解認知障礙症和分享一些臨床經驗。

薈賢廊 - 義務工作

如你有興趣在空餘時間進行義務工作，請繼續留意電郵的最新義工通訊。歡迎有意投身義務工作的您加入我們的大家庭！

內 容：

早在幾千年前，中華聖賢就提出「陰陽太極」的哲學思想體系，以及「天人合一」、「心身不二」的論述。「心動，則五臟六腑皆搖」，揭示了人的「心」與「身」不可分割、陰陽互抱的關係。「心身養生技術」是國家為心理諮詢師而設的職業培訓課程，也是普羅大眾自我謀求心身健康的捷徑。本技術有五大優點：特效，無痛苦，無有害副作用，易學、節約，包容、適合範圍廣。。對於體弱多病或病後初癒者、以及頑症重病者，在接受中西醫藥治療的同時，堅持學習也能較快地獲得良好效果。

2月：「心身養生技術」中國人自己的心理學

日 期：2016年2月18日 (星期四)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 N114

講 者：葉慧然女士 (國證CETTIC高級心理諮詢師)

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。於2015年3月中，安老按揭計劃推出了一系列優化措施為借款人提供更靈活的財務安排。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：豐盛下半場之「安老按揭計劃」

日 期：2016年3月11日 (星期五)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 N114

講 者：黃文浩先生 (香港按揭證券有限公司高級經理)

內 容：

講者將與你分享「二十四節氣」的起源和科學根據。從地球觀測，太陽一年裡在恆星間或天球劃過的軌道稱為黃道，以三百六十度黃經來量度。一般人都很難記得所有節氣，通過簡易記憶的方式，用節氣歌就可以清楚記得「二十四節氣」，而節氣中實質的內容和物象變化又是甚麼？怎樣配合節氣內進行食療？講者將會與你一一分享。

3月：二十四節氣

日 期：2016年3月23日 (星期三)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 Y304

講 者：陳青揚先生

導師：陳素鸞女士

舞一自在

開課日期：2016年1月21日至1月28日 (逢星期四)

時間：上午10:30 - 12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC216

費用：\$120

課程內容：

隨著年齡的增長，肢體的靈活性不停降低，有一些是因為過去的傷患，亦有些是不明原因，只是身體，甚至包括面容開始僵硬。本課程教你如何認知自己身體的感覺，以自創的舞蹈動作改善身體的靈活度。

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。

健眼操

開課日期：2016年3月24日至3月31日 (逢星期四)

時間：上午10:30-12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 Y603

費用：\$120

課程內容：

眼睛是靈魂之窗，隨著年齡增長，視力也開始逐漸減退。當大家很努力從事體能運動以保持健康的體魄，你可有加一把勁增強眼睛的肌肉，保持並改善自己的視力？在日常生活中，加入一些護眼運動，既不費時，卻又有效的保持視力，何樂而不為呢？



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 (進階)

開課日期：2016年1月11日至2月1日 (逢星期一及五)

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 V315 (1月11日至2月1日 (逢星期一))

費用：\$600

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1月15日，1月22日及1月29日，時間待定

課程內容：

本課程將練習楊式太極拳及推手，讓學員對楊式太極拳及推手瞭解及應用。課程透過如何學習意念及腹式呼吸，增強體質，有效改善失眠、失禁及偏頭痛，並從推手訓練中學習四兩撥千斤，引進落空，粘連黏隨不丟頂的功夫。

註：學員上課時需穿着輕鬆衣服。

楊式太極拳及推手入門

開課日期：2016年1月21日至2月4日、2月25日至4月7日
(逢星期四)

時間：上午9:30-11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 CD309
理大紅磡校舍 M109 (2月25日至3月3日)

導師：何兆華先生

費用：\$600

課程內容：

本課程內容與楊式太極拳及推手入門(中班)有連貫性，練習楊式太極拳及推手，讓學員對楊式太極拳及推手瞭解及應用。課程透過如何學習意念及腹式呼吸，增強體質，有效改善失眠、失禁及偏頭痛，並從推手訓練中學習四兩撥千斤，引進落空，粘連黏隨不丟頂的功夫，學習四正推手，活步四正推手，四隅(大捋)推手。

楊式太極拳及推手入門 (高班)

開課日期：2016年1月20日至2月3日、2月24日至4月6日
(逢星期三)

時間：上午9:30-11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC215

導師：何兆華先生

費用：\$600

註：學員上課時需穿着輕鬆衣服。

註：學員上課時需穿着輕鬆衣服。

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博士、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、倒捲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。

開課日期：2016年1月15日至2月5日 (星期五)

時間：下午2:00 - 3:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC309

導師：陳瑞芬女士、陳穎雅小姐 (註冊物理治療師)

費用：\$240

坐式太極拳班

開課日期：2016年3月8日至3月29日 (逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 V321

導師：陳瑞芬女士

費用：\$240

註：學員在課堂時需穿着輕便衣服。



伸展運動體適能的應用：八段錦

開課日期：2016年1月22日至2月26日 (逢星期五)

時間：上午11:00 – 12:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 P309

導師：鄒松堅先生 (理學碩士、保健諮詢師)

費用：\$360

課程內容：

課程讓學員認識伸展運動的重要性，並以國家體育總局所倡議標準的八段錦八式體驗正確體適能的理論及應用伸展運動法則。少林八段錦已有上千年的歷史及恆之有效，習者可終身受用。

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

好友行山樂

開課日期：2016年1月21日 (星期四)

時間：上午10:00 – 12:00 (共1堂)

地點：理大紅磡校舍 BC305

戶外活動日期：2016年1月28日、2月25日、3月10日 (星期四)

戶外活動時間：上午9:00 – 下午1:00 (共3堂)

戶外活動地點：川龍至城門水塘、萬宜水庫至上窩及石壁水塘至分流

導師：黃承志先生

費用：\$120

課程內容：

以簡單輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者多接觸大自然。用活學活用方法向參加者講解基本登山技能，並要求從活動中實踐。此外，加入環保概念，傳揚愛護地球訊息。

學分制課程：大腦健康與認知障礙症照顧

認知障礙症是一種腦部退化疾病，患者的腦細胞會急劇退化，這並非是一個正常的衰老過程。腦細胞的死亡導致腦功能衰退，患者的認知能力會逐漸喪失，繼而影響日常生活及自理能力。

本課程旨在讓學員對認知障礙症有基本認識、了解他們的需要、學習如何與患者溝通、照顧患者以及能掌握認知障礙症服務現況。此外還會介紹保持大腦健康的重要性和與認知障礙症的關係，讓學員能夠防範於未然。

本課程由認知障礙症協會總幹事、職業治療師、服務經理主講，結合理論及實踐，定能讓學員對此病症加深了解，若懂得靈活運用，定能掌握照顧家中患者的技巧及減低自身及朋輩患病的風險！

讓我們齊來關注大腦健康，認識認知障礙症！

上課日期：2016年2月底至4月中，每堂3小時，共14堂 (詳細日期容後公佈)

上課時間：星期一至五晚上或星期六早上待定

上課地點：理大紅磡校舍待定

費用：港幣5,040元

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，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。

註：各學員上課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班 (初階)

開課日期：2016年1月18日至3月21日(2月8日、15日除外)
(逢星期一)

時間：下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費用：\$480

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期：2016年1月22日至3月18日 (2月12日除外)
(逢星期五)

時間：下午4:30 – 5:45 (共8堂)

費用：\$480

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)

課程內容：

練習中國舞的基本動作，透過舞蹈練習去發展潛能。本期排練「蒙古筷子舞」，學後可作表演。

註：請自備跳舞的筷子一對，並請穿著輕鬆服飾。

簡易中國舞

開課日期：2016年1月20日至1月27日、2月24日至3月30日
(逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 N116

導師：蘇玉萍女士

費用：\$480



「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：2016年2月25日至3月17日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R603

導師：梁明華先生

書法初班 (楷書)

開課日期：2016年1月12日至2月2日、2月23日至3月29日
(逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 N116

費用：\$600

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。

書法研習班 (行書/行楷/草書/行草書)

開課日期：2016年1月12日至2月2日、2月23日至3月29日
(逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC308
理大紅磡校舍 N115 (3月15日至3月29日)

費用：\$600

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。

趣味水墨畫

開課日期：2016年1月19日至2月2日、2月23日至3月22日
(逢星期二)

時間：下午3:00 – 4:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 N112

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)

費用：\$480

課程內容：

此課程教授基本中國水墨畫技巧：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，提高學生創作力及學習興趣。

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、盛水器及及墊枱用報紙。

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)

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。

寫意花鳥畫 (入門)

開課日期: 2016年1月12日至2月2日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R508

費用: \$240

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。

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、淡來畫山石、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。

山水畫 (入門)

開課日期: 2016年3月1日至3月22日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R508

費用: \$240

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。

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。

寫意花鳥畫 (進階)

開課日期: 2016年1月18日至2月1日、2月22日至3月21日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R506

費用: \$480

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。

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)

山水畫(進階)

開課日期: 2016年1月20日至2月3日、2月24日至3月23日
(逢星期三)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R506

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, 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

薈賢廊 | 手工藝

扭扭擰擰有扭FUN — 造型氣球

開課日期: 2016年1月21日至2月4日、2月25日至3月24日
(逢星期四)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR611

導師: 羅小燕女士

費用: \$480

課程內容:

扭結氣球樂趣多、動動腦筋, 花點心思扭扭擰擰, 一條條的氣球, 轉眼間變為簡單的小狗、棒棒糖、花花.....一一展現眼前; 除可訓練手腦協調延緩認知退化外, 更可为平淡生活添姿彩、為聚會氣氛添歡樂。更多的練習、更多的心思、更多更多不同造型卡通公仔、動物等; 就會有更多更多的滿足和成功感!

趣味插花 – 新春水仙

開課日期: 2016年1月11日至1月25日 (1月21日除外)
(逢星期一、四)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC305

導師: 甘雪芬女士

費用: \$480 (包括材料費)

課程內容:

在農曆新年前介紹水仙切割及新春插花以便點綴家居環境, 其餘亦有環保及花籃插花, 讓大家分享插花帶來的樂趣。



導師：宏月華女士

課程內容：

採用簡單易明的方法，教授繪畫基本技巧及各種水彩技法，表達出花朵和風景的美感。學員無須繪畫經驗，也能感受繪畫的樂趣。

水彩繪畫初體驗

開課日期：2016年1月12日2月2日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 V315

費用：\$240

註：同學需自備18色水彩顏色一盒、200gm-300gm水彩畫紙、水彩畫筆約3支、中國加健大白雲毛筆1支、調色盒一個、盛水器及墊枱用報紙。

課程內容：

對繪畫有基本認識的人士，結合多元化媒介，提升繪畫技巧及各種水彩技法，讓學員發揮創意。

趣味水彩畫進階

開課日期：2016年1月18日至2月1日、2月22日至3月21日 (逢星期一)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 V313

費用：\$480

註：同學需自備18色顏色一盒，200gm-300gm水彩畫紙，水彩畫筆3支、中國大白雲毛筆1支，調色盒1個、盛水器及墊枱用報紙。



導師：潘樹仁先生
(香港樹仁大學歷史系榮譽顧問，濟川文化研究會創會會長)

導引學、自然醫學和水療法

開課日期：2016年1月20日至2月3日、2月24日至4月6日
(逢星期三)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 N116

費用：\$600

課程內容：

導引學為中華傳統醫學重要體系，具備整體觀的視野，也有自身的發展和傳承，在《黃帝內經》中被編納為六藝之一（其它：針、灸、砭、按蹻、毒藥）。演化為五禽戲和養生導引法等等，其內涵為肢體形神的屈伸，使體內氣能量流動舒暢，達到氣血循環暢順。本課程更介紹其它多種自然醫學，西方的整合醫學，以至水療法等多項自然療法。

中華文明史

開課日期：2016年1月20日至2月3日、2月24日至4月6日
(逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 N116

費用：\$600

課程內容：

本課程根據北京大學出版社出版之《中華文明史》為教材，該書由國學研究院撰寫。人能夠存在於這個宇宙，是非常奇特，而且人類可以創造文明，享受文明的成果，帶來舒適和幸福的生活。華夏民族在歷史長河中，創造了優秀的物質文明和精神文明，英國學者李約瑟讚譽中華科技的成就，在四大文明古國當中，留下輝煌的歷史痕跡。

「心身養生技術」 - 中國人自己的心理學

開課日期：2016年2月25日至4月14日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 R603

導師：葉慧然女士 (國證CETTIC高級心理諮詢師)

費用：\$480

課程內容：

早在“黃帝內經”成書於先秦、戰國之前，中華民族就有了完整自己的心理學，只是當時沒有稱做「心理學」。中國人，中國心，中國人的心身問題要用中華聖賢智慧文化來解決。本課程以教授「平衡養生操」為切入點，每堂將贈送健康小錦囊，並教授本技術之關鍵：「平衡意識」；成功地運用「平衡意識」與「經絡運動」相結合，就能事半功倍、達致心身健康的奇效。

課程內容：

學員透過藝術的表達，領會心理學的活學活用。課程專為銀髮一族設立，作生命階段的回顧和整合，如何減低生活壓力，學會感受別人和聆聽內心的說話。導師以體驗形式的教學方法，使學員提升聯想力和同理心，增加情緒的調節力，豐富關懷的信心。既能夠助己，亦可以助人，使家庭及社會增添正能量。

心理「自療」

開課日期：2016年1月20日至2月3日、2月24日至3月23日
(逢星期三)

時間：上午10:00 – 12:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 V315

導師：林歐陽卓纓女士
(香港分析心理學會前會長，「和孩樂」創辦人，認可調解員)

費用：\$600

課程內容：

電影人人會看，但未必人人懂得欣賞。除了娛樂，看電影最大的樂趣是能把戲中的人情、道理都看出來而得著一種對人生的感悟。所以，好電影也需要有好觀眾。本課程是學習如何做一個好觀眾，當中涉及對觀賞技巧的解說，也涉及提升對人生的感知能力。

在第二季的《從電影看生命》，我們會繼續帶來多部經典電影：英瑪褒曼的《野草莓》，黑澤明的《留芳頌》和大衛連治的《史崔特先生的故事》等等；站在電影巨人的肩上看生命，你會看得更高，望得更遠。你也會發現，電影大師說的道理一點也不艱深，其實都是大家共同的人生經歷，「做人」而已。

從電影看生命 (II)：人生四季

開課日期：2016年2月25日至3月17日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R501

導師：林志光先生
(哲學輔導師，劇評人，始終文化創辦人)

費用：\$280



Campus Map 校園地圖



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(2016年1月1日至4月30日期間) 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，請於辦公時間內親臨薈賢廊辦理有關手續。

聯絡我們

香港理工大學

活齡學院

香港 九龍 紅磡 香港理工大學

陳鮑雪瑩樓R505室



3400 8970



2994 5690



dhiaa@polyu.edu.hk



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

薈賢廊

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：\$110 (2016年1月1日至12月31日)
- 三年會籍：\$270 (2016年1月1日至2018年12月31日)
- 五年會籍：\$400 (2016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。



www.facebook.com/polyuiaa



Polyuiaa

