



INSTITUTE OF ACTIVE AGEING 活齡學院

ISSUE 20

2017年
1月至3月
課程資料

長者學苑在香港理工大學 活齡學院



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



活齡動向

2016是戲劇性的一年，從英國脫歐、美國大選…以至香港不同的政局發展，也反映著人生時刻充滿變幻。「改變，原是永恒。」擁有開放正面的心態，去迎接改變和挑戰，是積極活齡的重要一環。感恩跟大家在活齡學院共同渡過的歲月，適逢今年是香港理工大學80週年校慶，在未來日子，願我們繼續一起成長，攜手創造「幸福.活齡」的多采人生，共同迎接2017和精彩的未來！

～活齡小編

註：我們將致力令未來季刊繼續進步，如有寶貴意見建議，歡迎電郵至：dhiaa@polyu.edu.hk 予活齡小編。願共同進步成長！

重點回顧

HKweCare x 積極活齡週2016

活齡學院於10月14-16日
於荃灣荃新天地舉行

「HKweCare x 積極活齡
週2016」活動，主禮嘉
賓包括勞工及福利局張
建宗局長、和富慈善基
金李宗德主席和香港理
工大活齡學院總監黎永
亮教授。



開幕禮共有超過二百名各
界人士參與，3天的活動
讓更多公眾人士認識活齡
學院外，更有路訊通
Roadshow為期一週的猛
料報導，詳情可瀏覽活齡
學院Youtube Channel。



《香樹輝King King傾》

活齡學院專業顧問錢黃碧君教授，於10月24日亦接受了新城財經台採訪。

《明周》

明報周刊於2016年12月17日訪問本院九十歲的學分制畢業生黃業雲先生。
未來更多傳媒報導，敬請關注活齡學院Facebook 及 Youtube channel。

迎向未來

www.passionaward.hk

\$ 10,000獎金 x 10+組得獎人士

「反斗奇兵」大招募

簡介會詳情：

日期：2017年1月4日(星期三)及20日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：理大紅磡校舍PQ303室

- 年齡50歲以上，持香港永久居民身份證
- 心目中有一團火，想服務社區
- 有一個推動「健康社區，活力無限」的開心活齡計劃
- 無需冗長計劃書，只需要您一顆「熱誠」策動社區活齡的「心」！
- 可個人參與或組隊參與

活動簡介：

活齡學院將與尊賢會合辦一個名為「反斗奇兵」大招募計劃，旨在鼓勵活齡人士一展所長、發揮創意，推動「健康社區，活力無限」的精神，讓人人開心活齡 (Happy Ageing)，一起凝聚社區力量，將人口老化的挑戰轉成機遇！

誠意邀請您加老友記，跟我們集思廣益，一起發動反斗，創新的開心社區活動。

查詢

3400 8967 理工大學活齡學院馮小姐

黃金時代展覽會2017

專為準備退休及已退休人士而設的大型展覽

全城「型」接
智齡生活



活動詳情：

時間：2017年1月21-22日(星期六至日)

地點：灣仔香港會議展覽中心1C館

活齡學院於B01攤位，歡迎大家來臨

展覽集合國際及本地重量級講者探討智齡議題

門票：\$20 (年滿65歲持長者卡人士可免費入場)

活動備註：

2017年1月22日

11:00 - 11:45 「黃金時代市場大趨勢」高峰會

講者:黎永亮教授

(香港理工大學 活齡學院總監)

講者:賴志偉先生

(Fimmick聯合創辦人及業務總監)

16:00 - 17:30 「終身學習，機遇無限」
專題討論

講者:錢黃碧君教授

(香港理工大學 活齡學院專業顧問)

「新春團拜薈聚宴」

活動詳情：

日期：2016年2月17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\$3,000 (每席12位)、每位\$300

內容：

農曆新年，一個對中國人來說是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。薈聚團年夜宴能讓你門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，同時也可以宴請親友出席，令薈賢廊上下喜氣洋溢。

就業配對

招聘(兼職)社區老友大使

公司：香港鐵路有限公司

職責：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，每週工作5天，每天工作1-2小時

工作地點：各鐵路沿線站內

員工福利：

- 職前培訓及強積金
- 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格。尚有其他空缺，請留意會員電郵最新消息，或向職員查詢。

僱員再培訓局「人才發展計劃」 全日制就業掛鈎課程

意見調查訪問員基礎證書

新一期課程現已開始接受報名！

課程特色：模擬訪問於理工大學應用社會科學系社會政策研究中心進行

課程目標：讓學員掌握進行意見調查的知識和技巧，協助學員入職意見調查員或相關工作

課程費用：費用全免，合資格學員可申請培訓津貼

時數：120小時(11天全日制及8天半日制，訓練期約7週)

如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。

入讀資格：

- 1) 年齡50歲或以上，學歷在副學士或以下的失業、待業或失學的香港合資格僱員
- 2) 中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗
- 3) 能閱讀及書寫一般中文
- 4) 須通過英文入學試及面試

「友導共學」培訓計劃

活動詳情：

開課日期：2016年2月9日至3月2日(逢星期四)

時間：上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 QR609

計劃內容：

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。

名人講座

名人講座： 香港退休保障的未來發展

活動詳情：

日期: 2017年1月18日 (星期三)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 N002

內容：

歷來退休保障引起社會上的不同的爭議，講座主要論述長者的貧窮狀況及成因，現行保障長者生活措施的利弊，將來退休保障又如何發展。羅致光博士現職香港大學社會工作及社會行政學副教授；主要研究社會政策；是多間社會福利機構董事局成員；現時公職包括關愛基金專責小組主席，扶貧委員會、統計諮詢委員會、及策略發展委員會的委員。



講者: 羅致光博士

(香港大學社會工作及社會行政學副教授)

名人講座： 老年精神官能症

活動詳情：

日期: 2017年3月3日 (星期五)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201

內容：

以中西醫不同角度探討如何認識、預防及治療老年期常見之身心疾病，包括情緒抑鬱症、焦慮症、身心失調疾患、壓力相關性疾患，以提升老年人的自主及增強適應生活的能力。



講者: 余秋良醫生

(香港中西醫結合醫學會前任會長、香港醫學博物館董事局主席)

「薈聚論壇」誠邀到各界專業人士親臨講論專業知識，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： 收經後骨質疏鬆 - 誤解？事實？

活動詳情：

日期：2017年1月20日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ302

內容：

收經後才注意骨質疏鬆嗎？有人說吃多些鈣及維生素D，多曬太陽可防止收經後骨質疏鬆，這說法正確嗎？如果收經後骨質稀少或疏鬆，應該怎樣治療。

講者：陳亮國醫生

(婦女及醫學生殖中心顧問醫生)

2月：健康財富

活動詳情：

日期：2017年2月22日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：理大紅磡校舍 N002

內容：

退休人士在享受退休生活的同時，可能要面對很多財務挑戰－我的退休儲蓄是否足夠？我如何投資才可增加財富？錢家有道專為退休人士而設的專題講座，講解退休理財要注意的重點。

講者：蔡淑敏女士

(投資者教育中心經理)

2月：儒家與易經

活動詳情：

日期：2017年2月24日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ302

內容：

儒學與易學是中國文化的主流思想，本文將研究基督教如何回應儒與易的思路；提出和而不同的方向。探討基督教與中國文化融滙而又保持其信仰核心價值方向，從哲學思想上融滙基督教與中國文化。

講者：梁燕城博士

(文化更新研究中心創辦人及院長、
《文化中國》學術季刊總編輯)

3月: 省思死、展現生

活動詳情：

日期: 2017年3月4日(星期六)

時間: 下午2:30 - 4:00

地點: 理大紅磡校舍 N002

內容：

人生總會有終點，如何令自己不枉此生，樂活無憂？毋忘愛主席范寧醫生出生入死，曾參與無國界醫生及紅十字會的戰區、災區的人道救援工作。范醫生認為確定人生的意義和價值，及早預囑意願，自己安心、家人放心。

講者: 范寧醫生

(毋忘愛主席、醫護行者主席、無國界醫生前主席)

3月: 調解的溝通技巧

活動詳情：

日期: 2017年3月10日(星期五)

時間: 下午2:30 - 4:00

地點: 理大紅磡校舍 TU201

內容：

政府近年積極推動調解，藉以溝通方式解決不同類型的民事糾紛，包括金融糾紛、家事、人事、以至鄰里間的爭議等。調解過程中，調解員會運用一套特別的溝通技巧，協助爭議雙方發掘和解方案。講者會透過個案型式把這套技巧闡述出來，讓參加者更能掌握箇中精髓。

講者: 蕭鳳貞女士

(金融糾紛調解中心傳訊經理)

講者: 蔣琬芬女士

(金融糾紛調解中心助理調解計劃經理)

活齡. 愛笑

幽默，對一切都有助益，
開玩笑使心境保持年輕。
細意發現，到處都有令人
輕鬆愉快的機會。

~退休樂活趣
心靈美學書籍



01 休憩人生

好友行山樂

活動詳情：

開課日期：2017年1月12日(星期四)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：理大紅磡校舍 R501

戶外活動日期：2017年1月19日、2月9日(星期四)、
2月23日、3月9日(星期四)

戶外活動時間：上午9:00 - 下午 3:30

戶外活動地點：

青衣 - 近賞汀九青馬兩大橋 北大嶼山 - 梅窩過大嶼

大埔滘自然護理區 - 大埔滘林徑 港島東部 - 寶馬金督訪大潭

費用：\$240

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。

導師：黃承志先生

文化歷史導賞 - 香港中西區

活動詳情：

日期：2017年2月24日及3月24日(星期五)

時間：上午10:30 - 下午4:30

集合地點：24/2: 中環環球大廈(港鐵中環站A出口)
24/3: 港鐵香港大學站B2山道出口

費用：\$120

內容：

遊覽中西區，導賞遺址及途徑，包括統一碼頭、文武廟、伯公老爺廟、摩囉街、花布街、七號差館、西角軍營，主題為香港中陳區發展。歷史變遷並親身感受區內建築及環境。

導師：鄺耀輝先生

氣球扭扭樂進階

活動詳情：

開課日期：2017年2月20日至3月13日(逢星期一)

時間：上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 QR504

費用：\$240 + 60材料費

課程內容：

本課程與氣球扭扭樂初班有連貫性。氣球：無論大人小孩都喜歡見到它，不同場合因為有了氣球的裝飾佈置，給人的感覺是開心喜慶、笑逐顏開。在巧手扭扭擰擰下，各種不同形態的製成品。玫瑰花、太陽花、招財貓、Miffy、企鵝、米奇老鼠等等。扭結氣球除可鍛鍊手腦協調、舒闊減壓外，亦可作為人際溝通橋樑。

導師：羅小燕女士

* 參加者需自備氣球泵、黑色油性箱頭筆、小剪刀和大環保袋

攝影創作（進階）

活動詳情：

開課日期：2017年2月8日至3月1日（逢星期三、五）

時間：上午10:00 - 中午12:00

（4堂課及9堂外景，共13課）

* 外景日期為2月10日、2月17日及2月24日

地點：理大紅磡校舍 P309

費用：\$780

* 參加者需自備可調較拍攝功能的數碼相機上課

課程內容：

本課程與攝影創作初班有連貫性，以外影實習及作品討論為重點。指導學員使用不同焦距鏡頭進行攝影創作、運用構圖技巧進行攝影創作。戶外實習主題包括城市面貌及自然風景，學員在堂上發表自己的實習作品，由導師引導互相討論。

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）

02養生太極

太極氣功十八式初班

活動詳情：

開課日期：2017年2月9日至3月16日（逢星期四）

時間：上午10:00 - 11:30（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 CD307

費用：\$360

課程內容：

本課程將練習太極氣功十八式，整套功法簡單易學，動作柔和，以靜帶動，包括一些太極拳的姿勢特點及氣功的調心、調息和調身作用。課程旨在指引學員通過呼吸的控制、意識的運作、形體的調整及和諧的動作，舒展筋骨，按摩關節，練來輕鬆可解除精神緊張引致的各種疾病威脅，也能防治頸肩及腰腿痛等病，更能消除一些輕微的關節功能障礙，增強肌肉力量達致身心健康及延年益壽。

太極氣功十八式進階

活動詳情：

開課日期：2017年2月9日至3月16日（逢星期四）

時間：下午2:30 - 4:00（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 QR403

費用：\$360

課程內容：

本課程與太極氣功十八式初班有連貫性，深研太極氣功十八式。如何使用深呼吸法通過練習扶正氣、驅邪氣、增強體質、增進健康的氣功功法。整套功法簡單易學，動作柔和，以靜帶動，包括一些太極拳的姿勢特點及氣功的調心、調息和調身作用，疏通經絡調和氣血，以調整身體內部的功能，改善及加強精、氣、神，從而增強體質，提高抵抗疾病的能力，達到防病治病之目的。

* 參加者上課時需穿着輕鬆衣服

導師：石錦輝先生

楊式十八式太極扇

活動詳情：

開課日期：2017年2月10日至3月31日（逢星期五）

時間：上午10:30 - 12:00（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 BC302

費用：\$480

課程內容：

太極扇是太極拳械中一項具有獨特風格的器械運動，扇走美勢，圓轉旋翻等。通過運動可益腦益智，強身健體，陶情怡志的養生健身功效。

導師：陳瑞芬女士

楊式太極拳及推手高班

活動詳情：

開課日期：2017年2月8日至4月12日（逢星期三）

時間：上午9:30 - 11:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 W208（2月8日至4月5日）

理大紅磡校舍 Z512（4月12日）

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，放勁。

太極推手班

活動詳情：

開課日期：2017年2月9日至4月13日（逢星期四）

時間：上午9:30 - 11:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 HJ203

費用：\$600

課程內容：

本課程內容與楊式太極拳及推手入門高班有連貫性，讓學員對楊式太極推手有深入瞭解及應用。課程透過推手練習，達至捨己從人和知己知彼的功夫，學習四正推手，活步四正推手，四隅（大捋）推手，放勁。學習太極拳八法：棚、捋、擠、按、採、裂、肘、靠等技法的運用，從而提升太極拳造詣。

導師：何兆華先生

* 參加者上課時需穿着輕鬆衣服

養生保健穴位按摩班

活動詳情：

開課日期：2017年2月15日至3月29日（逢星期一、三）
（2月22日除外）

時間：下午2:30 - 4:00（共12堂）

地點：理大紅磡校舍 BC506

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。

導師：陳令先生

（國家認可推拿師、修畢香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑）

輕鬆愉快「健腦操」

活動詳情：

開課日期：2017年2月17日至2月24日（逢星期五）

時間：上午9:30 - 11:00（共2堂）

地點：理大紅磡校舍 BC506

費用：\$120

課程內容：

健腦操是一套結合中醫及西醫理論、瑜伽及肌動學等，適合任何年齡人士的身體動作，以整合大腦的各區域，促進身體協調平衡、提升個人認知及專注能力。使大家在記憶、閱讀、寫作、聆聽、行為情緒控制等各方面，作出改善以達致輕鬆全腦學習。此課程運用一些健腦操動作融合在遊戲裏，使在互動的氣氛下輕鬆學習。

導師：陳文瑤女士

（國際教育肌動學基金會許可健腦操導師及顧問）

伸展運動體適能的應用：八段錦

活動詳情：

開課日期：2017年2月8日至2月27日（逢星期一、三）

時間：上午11:00 - 12:30（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 BC506

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。

導師：鄒松堅先生

（理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、健美總會運動培訓高級證書）

分享幸福

2017 活齡·幸福

感恩，
就是幸福。

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 元旦	2 一月一日	3 初六	4 初七	5 小寒	6 初九	7 初十
8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 大寒	21 廿四
22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 除夕	28 農曆年初一
29 農曆年初二	30 農曆年初三	31 農曆年初四				

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 初五	2 初六	3 立春	4 初八
5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 元宵節
12 十六	13 十七	14 情人節	15 十九	16 二十	17 廿一	18 雨水
19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九
26 二月	27 初二	28 初三				

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 初四	2 初五	3 初六	4 初七
5 驚蟄	6 初九	7 初十	8 婦女節	9 十二	10 十三	11 十四
12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一
19 廿二	20 春分	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八
26 廿九	27 三十	28 三月	29 初二	30 初三	31 初四	

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 愚人節
2 初六	3 初七	4 清明節	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二
9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 耶穌受難節	15 耶穌受難節
16 復活節	17 復活節星期一	18 廿二	19 廿三	20 穀雨	21 廿五	22 廿六
23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 四月	27 初二	28 初三	29 初四

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 勞動節	2 初七	3 佛誕	4 初九	5 立夏	6 十一
7 十二	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八
14 母親節	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五
21 小滿	22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 三十	26 五月	27 初二
28 初三	29 初四	30 端午節	31 初六			

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 初七	2 初八	3 初九
4 初十	5 芒種	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六
11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三
18 父親節	19 廿五	20 廿六	21 夏至	22 廿八	23 廿九	24 六月
25 初二	26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	



分享祝福

幸福·活齡 2017

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 回歸紀念日
2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 小暑	8 十五
9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 大暑
23 廿九	24 三十	25 初一	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四
6 十五	7 立秋	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一
13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八
20 廿九	21 三十	22 七月	23 處暑	24 初三	25 初四	26 初五
27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十		

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 十一	2 十二
3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 白露	8 十八	9 十九
10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六
17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 八月	21 初二	22 初三	23 秋分
24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 國慶日	2 國慶日翌日	3 十四	4 中秋節	5 中秋節翌日	6 十七	7 十八
8 寒露	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五
15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 九月	21 初二
22 初三	23 霜降	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 重陽節
29 初十	30 十一	31 萬聖節				

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 十三	2 十四	3 十五	4 十六
5 十七	6 十八	7 立冬	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三
12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 十月
19 初二	20 初三	21 初四	22 小雪	23 初六	24 初七	25 初八
26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三		

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 十四	2 十五
3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 大雪	8 廿一	9 廿二
10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九
17 三十	18 十一月	19 初二	20 初三	21 初四	22 冬至	23 初六
24 初七	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三

幸福的人，
很少抱怨。
抱怨的人，
很少幸福。

☎ 34008970

✉ dhiaa@polyu.edu.hk

f Polyuiaa

🏠 紅磡香港理工大學活齡學院R505室

03減壓保健

解痛密碼八天實務工作坊

活動詳情：

開課日期：2017年2月9日至3月30日（逢星期四）

時間：上午11:00 - 12:30（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 P309

費用：\$480

課程內容：

課程專為銀髮一族設立，傳承中西方醫學特色以體驗式臨床課堂身教方法講授、與學員互練相結合，X光片分析、邊做邊講解，讓學員親眼目睹或親身感受個中奧秘。既能夠活學活用助己助人為家族健康增添正能量。

導師：歐陽名軒先生

（醫療輔助隊顧問長官、國際中醫中藥總會會長、香港華廈醫藥學會常務會長）

04舞蹈

舞自在之舞動壓力

活動詳情：

開課日期：2017年3月8日至3月15日（逢星期三）

時間：下午4:00-5:30（共2堂）

地點：理大紅磡校舍 R401

費用：\$120

課程內容：

壓力如果處理得不好，可以是生活沈重的負擔；但如處理得宜，可以成為人生動力。如何認知自己所面對的壓力。本課程應用遊戲、聲音及舞動的形式，由身而心，學會放鬆身體之餘，更進一步了解自身的壓力模式。以你所決定的步伐釋放潛藏的壓力，創建『身心一致』的道路，活出精彩人生。

導師：陳素鸞女士

簡易中國舞

活動詳情：

開課日期：2017年1月18日至3月22日

（逢星期三）（2月1日及8日除外）

時間：下午2:30 - 4:00（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 CD309（1月18日至3月1日）

理大紅磡校舍 QR404（3月8日）

理大紅磡校舍 CD309（3月15日至22日）

費用：\$480

* 參加者需自備兩把羽扇、請穿著輕鬆服飾。

課程內容：

練習中國舞的基本動作，用既輕快又抒情的樂曲，排練一個雙羽扇舞，學後可作表演用。



導師：蘇玉萍女士

拉丁排排舞班 (初階)

活動詳情：

開課日期：2017年1月16日至3月27日

(逢星期一) (1月30日除外)

時間：下午4:30 - 6:00 (共10堂)

費用：\$600

拉丁排排舞班 (進階)

活動詳情：

開課日期：2017年1月20日至4月7日

(逢星期五) (1月27日及2月3日除外)

時間：下午4:30 - 5:45 (共10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)

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，音樂吸引，只要聽到音樂，你就會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。

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)

05中國藝術

山水畫

活動詳情：

開課日期：2017年2月8日至4月12日(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R507

費用：\$600

* 參加者需自備羊毫大楷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

寫意花鳥畫

活動詳情：

開課日期：2017年2月6日至4月10日(逢星期一)

時間：下午2:00 - 3:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R401

費用：\$600

* 參加者自備提筆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：

傳統的山水畫，最能體現中華民族的人文精神。課程的設計，是通過教導學員基本的用筆、運墨技巧，輔以傳統山水圖式，使學員能創作山川、河岸等景致；同時亦能由創作進而懂得欣賞歷代山水名跡，領略到古人臥遊山水之樂。本課程歡迎初學或已有相關認識的同學參加。

課程內容：

本課程為有興趣寫意花鳥畫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。

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)

書法研習班

活動詳情：

開課日期：2017年2月7日至3月28日（逢星期二）

時間：上午10:30 - 12:30（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 BC308

費用：\$480

* 參加者需自備長流筆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。

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。歡迎 新舊愛好書法人士報名研習楷書、行書、隸書、草書。

導師：梁明華先生

趣味水墨畫A班

活動詳情：

開課日期：2017年1月17日至3月28日

（逢星期二）（1月31日除外）

時間：下午2:00 - 3:30（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 R402

費用：\$600

* 參加者需自備狼毫筆（大/中山水）、羊毫筆（大/中白雲）、圭筆、墨汁、宣紙、調色碟、12色顏色1盒、盛水器及及墊枱用報紙。

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。

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）

趣味水墨畫B班

活動詳情：

開課日期：2017年1月17日至3月28日

（逢星期二）（1月31日除外）

時間：下午3:30 - 5:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 QR514

費用：\$600

* 參加者需自備狼毫筆（大/中山水）、羊毫筆（大/中白雲）、圭筆、墨汁、宣紙、調色碟、12色顏色1盒、盛水器及及墊枱用報紙。

西洋畫：素描與色彩

活動詳情：

開課日期：2017年2月6日至4月10日（逢星期一）

時間：下午3:30 - 5:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 P307

費用：\$600

* 參加者需自備畫簿、HB筆、2B、4B、6B素描筆，黑色原子筆、軟擦膠、Pentel 50色油粉彩，12色廣告彩，盛水器皿，大、中、小號扁身水彩畫筆，墊桌報紙。

課程內容：

課程對素描的基礎知識有深入淺出的剖析。讓學員能把握明暗、調子、透視等視覺規律去描摹物象。課堂上會提供實用的參考資料，培養學員的觀察力，以達到能準確地描繪的能力。同時讓學員能把握多種繪畫媒材的正確使用技巧，與及能綜合運用各種媒材，達到能豐富表達視角張力的效果。學員能通過創作開發本有的審美潛能，及對西方藝術產生正確的認知。

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）

趣味水彩畫進階

活動詳情：

開課日期：2017年1月16日至3月13日
（逢星期一）（1月30日除外）

時間：上午10:00 - 11:30（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 DE402

費用：\$480

* 參加者需自備水彩18色顏色1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。

課程內容：

本課程適合對繪畫有基本認識的人士，將以簡單易明的方法，教授各種水彩技法，結合多元化媒材，提升繪畫技巧，讓學員發揮創意。

塑膠彩畫班(Acrylic)

活動詳情：

開課日期：2017年1月18日至3月15日
（逢星期三）（2月1日除外）

時間：上午10:00 - 11:30（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 R507

費用：\$480

* 參加者需自備14號平頭畫筆1支，300-400gm塑膠彩畫紙，盛水器及墊枱用報紙。

課程內容：

塑膠彩(Acrylic)顏料具備水彩和油畫兩者的特性，是水溶性顏料，快乾易用，顏色乾後不易退色，蘊藏着豐富有趣的技法，本課程適合對繪畫有興趣人士。

導師：宏月華女士

文化的大門・《千字文》詳解(上)

活動詳情：

日期: 2017年2月7日至4月11日(逢星期二)

時間: 上午9:30 - 11:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC516

費用: \$600

課程內容：

《千字文》原名《次韻王羲之書千字》，是南朝梁代周興嗣所編撰，原意輯錄王羲之筆跡的一千個字。一千個不同的文字，用四言韻語編輯，涵蘊了自然環境、社會事物、倫理道德、教育等多方面知名，串連成一篇中華文化和歷史長詩卷，行文流暢，詞藻華麗，氣勢恢宏磅礴，令學習者易於掌握，流傳甚廣，成為人們書寫的優秀工具和必需的裝備。

中國傳統文化十講

活動詳情：

日期: 2017年2月7日至4月11日(逢星期二)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC502

費用: \$600

課程內容：

以龔鵬程所著《中國傳統文化十五講》，濃縮為十講介紹其重點，包括「體氣：感諸萬物；飲食：禮文肇興；男女：人倫漸備；封建及王官：立此家邦及理性的禮制社會；道術：內聖外王；天人：通乎神明；史學：史官與歷史意義；用思的抒情和憂患：思維模式與方法和氣感愉悅的世界；畫歪的臉譜：西方對中國文化的貶損及認知；周公文化實踐的聖王：華夏文明的異化與再生和全球華夏文明的新動向。」

導師: 潘樹仁先生

(濟川文化研究會創會會長)

猶太人的故事與塔木德教條

活動詳情：

開課日期: 2017年2月14日至3月21日(逢星期二)

時間: 上午10:30 - 12:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 V304

費用: \$360

課程內容:

很多人聽聞猶太人很富有，又很聰明，是這樣的嗎？如果是，又從那裡開始？以色列國真的很強嗎？這課程從歷史看待猶太這個民族，並討論猶太經典「塔木德」怎樣影響這個民族。

導師: 陳孝先先生

憑歌寄意唱談手語進階

活動詳情：

開課日期: 2017年1月17日至3月21日

(逢星期二) (1月31日及2月7日除外)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V311

費用: \$480

課程內容:

本課程藉學習手語歌曲，輕鬆愉快地學習日常應用手語，並透過情境對話及角色扮演，加強學習，效果事半功倍。學後可作表演用。

導師: 陳青楊先生

建築物滲漏處理方案

活動詳情：

開課日期: 2017年2月9日至3月2日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V321

費用: \$240

課程內容:

香港的多層樓宇建築物、村屋、工商業屋宇等房舍建築物滲漏情況非常普遍，令業主、物業使用者非常困擾，而維修技術人員較為缺乏且就是輕微窗台滲漏或天花滲水，每亦於維修費上花費不菲。本課程將講解各類滲漏成因及處理方法，並介紹市面兩至三種防水物料，讓學員增加相關知識，學以致用，解決問題。

導師: 陳振發先生

家居維修保養知識

活動詳情：

開課日期: 2017年2月16日至4月6日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y403

費用: \$480

課程內容:

本課程為有興趣於增加家居維修保養知識，親自動手去改善和維修的人士而設。導師通過介紹五金建材的使用和工具的操作方法，使學員能了解及掌握一般簡易家居維修技巧，包括：換門鎖、鋁窗維修、龍頭水箱維修、簡單電氣電掣插蘇維修等。本課程由專業建築測量師教授，堂上並有操作示範。

導師: 廖鵬新先生

(香港測量師學會資深會員、香港註冊專業建築測量師、前屋宇署高級屋宇測量師)

財產的規劃

活動詳情：

開課日期: 2017年3月2日至3月23日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC506

費用: \$240

課程內容:

遺囑、平安紙是財產計劃和安排的工具。讓學員們認知遺囑、平安紙在法律上是什麼樣的文件，它的重要性在哪裡？在甚麼時候和情況下是開始需要訂立遺囑、平安紙？在什麼情況下遺囑會開始生效，或會失去它的效力？如果沒有訂立這類文件，當人去世後，遺產是如何處理和在法律上誰能夠擁有這些遺產的權利？如何去訂立遺囑的策劃。

導師: 劉業基律師

「健康生財」 退休人士理財教育計劃

你已經為退休生活的財務安排做好了準備嗎？你的理財習慣健康嗎？退休後的理財有甚麼重點可能會被忽視呢？

錢家有道*與活齡學院剛退休人士舉辦「健康生財」理財教育計劃，協助參加者檢視及了解退休後理財須注意的地方，培養理財的好習慣。

錢家有道
the Chin family

活動詳情：

開課日期: 2017年3月8日至3月29日 (逢星期三)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE403

費用: \$200

導師: 蔡淑敏女士

(投資者教育中心經理)

*錢家有道由投資者教育中心管理，並獲教育局及金融監管機構支持。

內容重點：

- 評估退休儲蓄及需要
- 學習良好的理財習慣及正確投資步驟
- 分析各種針對退休人士的金融產品及服務
- 了解金融消費者的權利及責任，慎重使用金融中介人的服務
- 介紹退休人士應考慮的財務安排

旁聽生計劃2016-17 (下學期)

活動詳情：

上課日期：2017年1月至5月

地點：香港理工大學本部校舍、紅磡灣校舍 或
西九龍校舍

(按不同科目而定)

報名方法：會員請留意2017年1月份電郵資料

科目內容包括心理學、
社會學、文學、管理學等

費用：港幣\$500

計劃由長者學苑發展基金資助，凡報讀可獲\$200學費減免

名額：每科最多5位旁聽生

所有活動及課程於1月5日(星期四)
開始報名及開課前一個星期截止



有句諺語說：

「重點不在我們有多老，
而在於我們怎麼老去。」

如果仍保有創造心、決心、**熱枕**，
而且繼續相信別人，充滿希望，
我們還是可以很**快樂**。

~退休樂活趣
心靈美學書籍

「第三齡暑期體驗大學」課程十周年

不經不覺「第三齡暑期體驗大學」課程已經來到第十個年頭了！

為了慶祝這個特別的日子，我們將會由2016年10月開始，會舉辦一連串活動，讓各位「第三齡暑期體驗大學」課程的畢業生，可以聚首一堂，回味那些年大家一起上課的日子…

過往活動花絮 - 10月：郊遊樂逍遙

是次活動是我們一連串慶祝活動的序幕，大家趁著秋高氣爽出外走走，令身心靈都舒暢不少呢！



過往活動花絮 - 11月：愛笑瑜珈

第二次活動我們返回校園，與理大教職員及同學一同體驗「笑」的魔力，輕輕鬆鬆渡過了一個快樂的中午。

過往活動花絮 - 12月：傳遞 · 愛

在普天同慶的日子，讓我們在慶祝之餘，將愛心傳開去，讓大家也可以感受到愛及溫暖！

來年活動

1月：迎新春「摺」利是

新年將至，大家有沒有想過自製一些裝飾品，為居室加增添多一點節日氣氛而又不知從何開始呢？讓我們一齊來動手做…

活動詳情：

日期：2017年1月11日（星期三）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：理大紅磡校舍 R507

導師：梁麗珍女士

費用：\$40

2月：「晚晴」分享會

活動詳情：

日期：2017年2月22日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y409

主持人：何文輝先生

費用：\$40 (茶點招待)

「五十而知天命」，漸漸卸下人生煩重的壓力，步入人生最精采的階段，有沒有想過如何可以更開心過日子？完成了「第三齡暑期體驗大學」課程之後，對你的生活有沒有改變呢？讓我們一同「摸住咖啡杯底」一同分享心底話…

3月：坐式太極拳體驗工作坊

活動詳情：

日期：2017年3月13日(一)

時間：下午12:30 - 1:45

地點：陳瑞球林滿珍伉儷廣場

導師：麥鴻添先生

費用：\$40

坐式太極拳共分 12 式，是由康復治療科學系副教授曾偉男博士特別設計出來，讓體弱或坐輪椅的長者可坐著練習，得以改善坐姿平衡及手眼協調之餘，亦能享受練習太極拳的樂趣。從 2012 年起活齡學院的義工隊已經開始四出到社區開設班組，令研究變成實踐，讓社區的長者可以受惠。如果您也有興趣了解一下這套坐式太極拳、或者有志參與義工服務。請來與我們一同親身體驗一下…

暑期體驗大學課程 第8屆畢業生 羅小燕女士分享

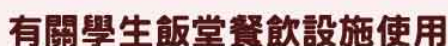
HO HO HA HA HA.....Very good very good, yeah..... 很榮幸我可以在[體驗大學10周年紀念]每月一活動中，學以致用的與理大教職員及學生分享「愛笑瑜珈」，讓身邊的人歡笑起來。看見一張張開心的歡笑臉，一串串銀鈴般的笑語，歡樂的氣氛充滿了整個會場，所有參加者都投入了活動中，彷彿回到3歲幼兒般的無憂無慮、愛笑愛叫愛跳！……

似曾相識的畫面、似曾相識的感覺，令我回想起2014年在第8屆「理大第三齡體驗大學」課程內，一位社工帶領我們體驗「愛笑瑜珈」笑的感染力，課堂結束後，同學們由原來拘束抗拒變得放鬆不少，面上的笑容自然親切多了，笑的感染力是多麼強大又不可思議！！

從「愛笑瑜珈」精神裏，我感受到笑不需要理由，沒理由的笑、無條件的笑、由笑產生愛、由愛產生歡笑、笑中有愛，循環不息……從整合協調中學習放鬆，釋放負面和消極的情緒。我祈望可以有更多機會把「愛笑瑜珈」推廣讓更多人認識，因此與學友余永添、麥綺蓮完成了「愛笑瑜珈領袖訓練班」，希望可以藉此讓更多人身體及精神都得到健康！！！！

感恩理工大學活齡學院建立體驗大學平台，讓更多50後的活齡朋友，透過課程學習，建立良好人際網絡，提昇退休後的生活質數，可享豐盛晚晴very good yeah！！！！

校園地圖



入會資格

- ## 聯絡我們

