

長者學苑在香港理工大學
活齡學院



INSTITUTE OF ACTIVE AGEING 活齡學院

ISSUE 24

2018年
1月至3月
課程資料

活齡動向

2018年開始，活齡學院敢於創新，將會繼續推陳出新，在所有課程開始之前，將會舉行簡介會，讓導師簡介課程內容，令學員知多一點點再決定報名。另外，為推動環保，學院將不會郵寄課程資料予會員，請會員留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，或到薈賢廊辦公室索取季刊。季刊一年四期，出版日期為1、4、7、10月初，大家要緊密留意！

(註：如有寶貴建議，歡迎電郵至：dhiaa@polyu.edu.hk予活齡小編，願共同成長進步！)

積極活齡週 2017



第四屆積極活齡週已經在十一月初完滿結束，當中開幕禮我們邀請了勞福局副局長徐英偉先生、活齡大使曾江先生到場，而「反斗一叮」巡禮也邀請了著名電台主持人曾智華先生到場為我們打氣。在活齡週內，我們更有多項活動包括「測隱之心」公眾心臟檢測、交流團分享會、參觀、講座等等多項活動，最重要多謝會員們的積極參與，讓活齡學院繼續發光發亮。



迎向未來

黃金時代展覽暨高峰會2018

日期：2018年1月26日至28日（星期五至日）

時間：上午11時至下午7時

地點：香港會議展覽中心1C展館

本年度活齡學院和 Active Aging Consortium in Asia Pacific 與黃金時代基金會將會合作舉辦「黃金時代展覽暨高峰會2018」。今屆主題為「共融、共創、共享」，活齡學院邀請了多位海外學者參與研討會，深入探討多項議題，帶來更多創新理念。而展會將有先進及優質的產品、技術、解決方案和服務，引領香港發展為智齡城市。

更多資料和詳情：<http://goldenage.foundation/expo-2018/>

薈賢廊 攝影創作課程 導師、學員作品展覽

我們的願景

活齡薈聚 夢想成真

活齡學院攝影創作課程在2013年開始舉辦，直至現在，已完成了不同程度的班別約廿多班，上課的學生攝影年資有深有淺，共同點是：退休人士，喜愛攝影藝術，希望與別人分享影像世界的瞬間變化。

透過光和影的演繹，我們希望能夠達到“用心看世界，尋找真善美”的目標。

參展者：

陳策樑 ARPS, ACE (課程導師)

區連全	邱秉怡	陳家亮	梁秀麗
伍占美	曾潔心	楊秀琼	方福倫
潘耀東	劉燕貞	顏德儀	黃耀興
葉綺文	黃浩華	莫慕容	鍾敬明
羅振雄	李振華	彭煒生	鍾蕓蘭
馬少玲	鄭尚華	鍾沛生	

薈賢廊 攝影創作課程 導師、學員作品展覽

展覽日期、地點：2018年1月16-18日
香港尖沙咀文化中心行政大樓4樓展覽館

名人講座

名人講座：喜迎中年

日期：2018年1月10日（星期三）

時間：上午11:00 – 12:30

地點：理大紅磡校舍 TU201

講者：梁錦松先生

（前財政司司長、南豐集團董事長及行政總裁）



內容：

梁錦松先生，前財政司司長，現任南豐集團董事長及行政總裁、兼任新風天域公司董事長兼聯合創始人、招商銀行獨立非執行董事、慈善機構國際小母牛香港分會及「惜食堂」主席。他亦擁有多年在金融機構任職的經驗，包括美國黑石集團大中華區主席等。世衛把中年的起點定在66歲，即將步入中年的梁錦松除地產、金融投資外，也積極投資生物科技、醫療、養老領域。他會分享對中年的看法及期許。

名人講座：高齡也健康

日期：2018年2月2日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ302

講者：梁秉中教授



內容：

梁秉中教授乃香港中文大學醫學院矯形外科創傷學系終身講座教授、現職中醫中藥研究所臨床研究中心主任、植物化學與西部植物資源持續利用國家重點實驗室夥伴實驗室主任。梁教授的研究領域包括：骨科、骨質疏鬆、顯微外科、公共衛生、中西醫結合及通識教育等。他積極努力發展一套使用現代臨床醫學方法研究傳統中藥現代化的方法。這次講座以「高齡也健康」為題，與你分享中西醫結合的好處。

名人講座：戲劇預防腦退化？

日期：2018年3月9日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ304

講者：古天農先生（中英劇團藝術總監）



內容：

中英劇團一直致力發展長者戲劇藝術，我們除了相信老有所為，亦深信戲劇藝術為不同年紀的人亦可帶來「魔法」。根據過往的長者劇場經驗，老友記接觸戲劇後，自我形象有所提升之餘，在背讀劇本及演出的過程中，記憶力及臨場應變技巧亦會得到訓練機會。訓練大腦快速處理訊息及記憶力，隨時有助預防腦退化！老友記更可於劇團、劇社中認識一群志同道合的朋友，擴闊社交圈子，建立群體生活。

參觀長者安居協會 <長者智能家居>

日期：2018年1月17日（星期三）或 3月14日（星期三）

時間：下午2:30 – 4:00

（下午2:15於何文田愛民商場2樓長者安居協會集合）

費用：全免

名額：30人



內容：

長者安居協會策動「長者智能家居」試驗計劃，推動新型居家安老服務平台，透過結合現代智能家居科技與長者服務，務求減少包括因長者在煮食時忘記爐火、浴室浸水等引致的家居意外，配合協會擁有二十多年豐富經驗的熱線中心作支援，為長者提供提示服務，讓社區長者及銀齡人士活得更自主、更平安。協會特別於何文田總部三樓設立「長者智能家居」實驗室作研發及示範用途。

網上報名

為使會員更方便報名，所有免費活動，包括名人講座、薈聚論壇，均開始接受網上報名。手續簡單快捷，只要登上活齡學院網址便可。

網址：<http://iaa.apss.polyu.edu.hk/3rdage/index.php>



「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。

2月：退休理財與年金

日期：2018年2月23日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N003

講者：蔡淑敏女士
(投資者教育中心經理)

內容：

2018 年香港將會推出首個公共終身年金，為65歲或以上的退休人士提供一個理財工具。究竟公共年金和其他年金是怎樣運作？在退休理財中年金有甚麼功能？另外退休人士應該如何選擇年金產品？本講座專為退休人士而設，講解退休人士在考慮購買年金要注意的事項。

3月：退休與養生

日期：2018年3月2日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 FJ304

講者：莫國和先生

內容：

年紀大了又退了休，這個由生活繁忙到簡樸的轉變非常大。要克服這個人生階段的變化最主要的是能夠去接受和適應。年紀大了是自然的規律，無可逆轉，無奈亦得去接受。適應分心理、生理和生活多方面，心理上要懂得放下，生理上要懂得放慢，生活上要懂得放鬆。更需要好好照顧身體，過一個快樂的老年。

3月：擊退大肚腩

日期：2018年3月16日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 FJ304

講者：黃潔怡女士（物理治療師）、
陳馮錠先生（體重管理導師）

內容：

由註冊物理治療師及專業健體教練拆解中央肥胖成因及預防方法，亦包括快速中央肥胖評估，及一起練習高效收肚腩運動。

*出席者可獲由仁山優社送出之免費日本In-body身體成份分析包括脂肪、肌肉及水份並提供報告講解

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。

工作時期：逢星期一至五，每週工作5天，每天工作3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：親身提交申請表格

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：專為50歲或以上人士而設；

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。

入讀資格：

- 1) 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) 須通過英文入學試及面試

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）

開課日期：2018年2月

如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。



僱員再培訓局

課程簡介會

為令會員了解新一季不同的積極學習課程，我們嘗試舉辦課程簡介會，焦點介紹本季的課程，導師將會與你分享課程的學習目標，課程內容，讓會員在報名參加前更了解課程和作開課前預備。

日期：2018年1月10日（星期三）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ303 室

費用：全免

01 休憩人生

好友行山樂（體驗組）

開課日期：2018年1月11日（星期四）

時間：上午9:30 – 11:00

地點：理大紅磡校舍 R503

戶外活動日期：2018年1月18日、2月1日、
3月8日（星期四）

戶外活動時間：上午9:00 – 下午 1:30

戶外活動地點：大欖郊野公園（難度：*）、
萬宜東壩（難度：*）、新界北（難度：**）

費用：\$240

*限從未參加好友行山樂會員參加

好友行山樂（進階組）

開課日期：2018年1月11日（星期四）

時間：上午11:00 – 12:30

地點：理大紅磡校舍 R503

戶外活動日期：2018年1月25日、2月8日
3月22日（星期四）

戶外活動時間：上午9:00 – 下午 2:30

戶外活動地點：西貢（難度：***）、林村（難度：***）、南大嶼（難度：****）

費用：\$240

導師：黃承志先生

課程內容：

以初學者為對象，透過輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者接觸大自然。運用活學活用學習方式講解基本登山常識並在活動中實踐；亦加入環保概念，傳達愛護大自然訊息。

課程內容：

以簡單輕鬆手法傳達登山樂趣，鼓勵參加者多接觸郊野。實踐所學之登山技巧及挑戰自己的能力。以身體力行推行郊野不留痕環保訊息。

所有活動及課程於1月3日（星期三）開始報名及開課前一個星期截止。

花藝多面體工作坊

開課日期: 2018年1月18日至2月8日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z208

費用: \$240

導師: 甘雪芬女士

課程內容:

臨近新年，課程將介紹企頭水仙切割方法及新年家居插花，以點綴家居兼增添節日氣氛。另外，更有具實用性的襟花製作及可令學員盡情發揮創意的鮮花指環。

文化歷史導賞 (尖沙咀、山頂、鯉魚門)

開課日期: 2018年1月31日 (星期三)、
2月12日(星期一)、2月28日(星期三)

時間: 上午11:00 – 下午4:00

集合地點: 尖沙咀碼頭鐘樓 (1月31日)
港鐵金鐘站C1出口 (2月12日)
港鐵油塘站A2出口 (2月28日)

費用: \$180

導師: 鄺耀輝先生

課程內容:

香港從開埠至今，已經歷百多年的發展，從一個人口稀少的小漁村，變成世界知名的大都市，藉著導賞，親身體會富有歷史價值的建築、文物和資料，參與文化歷史欣賞，更深入了解和研究到香港古、今、中、西文化的歷史，共同分享。

如何計劃你的遠足活動

開課日期: 2018年1月23日至2月6日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 V304

費用: \$180

註: 戶外學習日期為2月6日，時間: 下午2:30 – 5:30

導師: 吳翠榮先生

(體適能教練員基礎理論證書、
野外定向教練)

課程內容:

遠足是一項有益身心活動，本課程講解郊遊遠足知識，並讓學員在戶外學習閱讀郊遊地圖及運用指南針，最後實踐如何計劃遠足活動。

健行徒步運動

開課日期: 2018年3月6日至3月20日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z206

費用: \$180

課程內容:

健行屬帶氧運動，易學易掌握。健行比一般步行的速度快，健行比一般步行的運動量也較多，因此效能也較高。適當步姿可促進血液循環，容易達到增強體質及有效調整體重。

02 養生太極

養生氣功太極棒尺初班

開課日期: 2018年1月19日至2月9日、
3月2日至3月23日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC202

費用: \$480

無極氣功進階班

開課日期: 2018年1月25日至2月8日、
3月1日至3月29日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z409

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

吳家太極拳初班

開課日期: 2018年1月22日至2月5日、
2月26日至3月26日、
4月9日至4月16日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R401

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:

太極棒尺內功過去是道家一種秘傳高層次的修煉方法，功法簡單易學，搖太極棒尺外動內靜，以棒尺導氣，外引內連，氣有所循，動則流通血脈，靜則凝煉精氣神，可以改變以往徒手練習氣功時越想靜越難入靜之狀況，常練可保健康卻病延年。

課程內容:

課程內容貫徹「欲知拳其髓，先從站樁起」的「無極氣功-中班」延續其精髓，深研太極拳基本內功。式子易學及安全，對各種慢性病患者和年老體弱者提供恢復健康良方，也為各種氣功、武術愛好者築根基。

導師: 梁拔聖先生

(香港太極總會太極裁判)

課程內容:

吳家太極拳是一套內家拳法，功能保健養生，卻病延年，能舒緩緊張情緒，適合男女老幼練習。動作柔和，由淺入深，循序漸進，更有助提升人體肌肉力量及平衡力。

03 減壓保健

活齡易筋棒

開課日期: 2018年3月7日至3月14日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 R401

費用: \$120

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

導師: 韋寶華先生

課程內容:

利用一條木棒，可活動手腕、手肘及膊頭各個關節不同活動方向，亦兼顧到頸部及腰椎的活動，對站立平衡亦有幫助，只要有恆心練習，可保持脊骨挺直、身手靈活，預防五十肩、網球肘、關節退化。

自我減痛 – 背

開課日期: 2018年1月24日至1月31日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208

費用: \$120

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

導師: 陳素鸞女士

課程內容:

你的腰酸背痛可隨著年齡的增長而增長，以簡單的工具，配合呼吸及穴位，讓你簡易的改善腰背疼痛。

舞自在 – 玩出記憶

開課日期: 2018年3月7日至3月28日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V321

費用: \$240

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

隨着歲月的增長，記憶力開始下降，你可有做一些改善記憶的活動？你是那種記憶需要改善？以輕鬆的遊戲及動作為記憶力訓練加添一點色彩，你也一起來『玩出記憶』吧！

解痛系列之解痛有我

開課日期: 2018年1月18日至2月8日、
3月1日至3月22日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR611

費用: \$480

導師: 歐陽名軒先生

(醫療輔助隊首席顧問長官、
國際中醫中藥總會會長、
香港華廈醫藥學會常務會長)

課程內容:

每單元專題研習講解不同痛症問題 (膝痛失痛、頭頸疼痛、腰痠痺痛、肩膊酸痛、護眼有道、能量養生、足筋膜痛、肚暢便通)。以體驗式臨床課堂身教方法講授、與學員互練相結合，邊做邊講解，讓學員親眼目睹或親身感受箇中預防紓緩奧秘。既能夠活學活用助己助人為自己保健養生多一種知識及體驗。

動走酸痛之有球必應

開課日期: 2018年2月27日至4月3日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD306

費用: \$360

課程內容:

課程專為銀髮一族設立，傳承「網球按壓解痛技術」，以體驗式臨床課堂身教方法講授、與學員互練相結合，邊做邊講解，讓學員親眼目睹或親身感受箇中奧秘。既能夠活學活用助己助人為自己保健養生多一種工具。

阻身阻勢十八適

開課日期: 2018年2月27日至4月3日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$360

課程內容:

透過認識「阻力運動」及通過「體驗式學習」各樣臨床阻力運動模式，用最有效時間瞭解人體骨骼肌肉結構，以自然方法強化肌肉正能量。

鬆自在

開課日期: 2018年3月1日至4月12日 (逢星期四)
(4月5日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE306

費用: \$360

課程內容:

本課程專為銀髮一族而設，通過不同內練實踐模式沉思冥想讓自我神經放鬆收緊自如身心靈得到另類平靜舒暢。

04 音樂舞蹈

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2018年1月22日至2月12日、
2月26日至3月26日、
4月9日 (逢星期一)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用: \$600

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，音樂吸引，透過舞步抒發內心感情，釋放壓力，增強體質，鬆弛神經、肌肉及增進人際關係。

西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2018年1月26日至2月9日、
2月23日至3月23日、
4月6日至4月13日 (逢星期五)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用: \$600

註: 各學員上課時請穿著跳舞鞋。

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)

簡易中國舞

開課日期: 2018年1月17日至2月7日、
3月7日至3月28日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z504

費用: \$480

註: 參加者需自備一對筷子並穿著輕鬆服飾及鞋。

導師: 蘇玉萍女士

課程內容:

練習中國舞的基本動作，用道具筷子排練一支蒙古舞，並溫習上期的舞蹈，學後可作表演用。



05 中國藝術

書法研習班

開課日期: 2018年1月23日至2月6日、
2月27日至4月10日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z509

費用: \$600

導師: 梁明華先生

課程內容:

書法是中國的國粹藝術，練習書法，可以提升個人氣質，可以藉之練氣強身健體，益壽延年。

歡迎愛好書法的會員報名研習楷書、行書、隸書、草書。

「歲朝清供」的傳統文化認識與國畫創作

開課日期: 2018年1月22日至2月5日、
3月5日至3月26日、
4月9日至23日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD306
(1月22日至2月5日、3月5日至3月26日)
理大紅磡校舍 Y516
(4月9日至23日)

費用: \$600

註: 同學自備宣紙、羊毛大楷3枝、
3或4號提筆1枝、國畫顏色1盒、
色碟1個、墨汁、墊檯報紙及盛水器皿。



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:

過年又稱「歲朝」，一年之始，歲之朝的意思。「供」作陳設，放置解。中國繪畫有一種「清供」畫，類似西方的靜物畫。題材豐富：花木蔬果、奇石盆景、節慶擺設等等日常所見，均能入畫。至於「歲朝清供」圖，就是把過年在家的案頭陳設，繪成圖畫以供過年時懸掛廳堂，增加年節氣氛。本課程通過十節課的研習，讓學員能認識傳統文化對吉祥如意願景的期盼，亦能用筆墨表達此良好祝願。

山水花鳥畫班

開課日期: 2018年1月24日至2月7日、
2月28日至4月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z409
(1月24日至2月7日)
理大紅磡校舍 Z405
(2月28日至4月11日)

費用: \$600

註: 同學自備宣紙、羊毛大楷3枝、
3或4號提筆1枝、國畫顏色1盒、
水杯1個、色碟1個、墨汁、墊檯報紙及盛水器皿



課程內容:

花鳥、山水是構成自然界的元素，早在南宋時期，花鳥與山水結合成繪畫的一大特色。後山水、花鳥分家，視角效果方面少了自然界本有的豐富多彩，筆墨的運用亦局限了。本人經多年時間研究兩者結合的手法，並出版了《Beyond》，以展示研究成果。本課程通過花鳥、山水並重的教學，筆墨的活用；講解多年研究心得，讓學生觸類旁通，打破局限，令創作別開生面，有別一般水墨遊戲的程式化。

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2018年1月23日至2月6日、
2月27日至4月10日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R602

費用: \$600

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: 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、
三餘書學社會員)

課程內容:

此課程教授中國水墨畫技巧: 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, 提高學生學習興趣及創意。

專題繪畫 — 鳥語花香

開課日期: 2018年3月6日至3月27日 (逢星期二)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y508

費用: \$240

註: 同學自備加大白雲1支、墨汁1支、宣紙、
12色國畫顏色一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。

導師: 盧惠芳女士

(香港紅荔書畫會永久會員)

課程內容:

教授牡丹花的組合, 枝與葉的配
搭, 加上蝴蝶、雀鳥的點綴, 千
變萬化。

輕鬆減壓國畫班

開課日期: 2018年1月24日至2月7日、
2月28日至4月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z505

費用: \$600

註: 同學自備大狼毫、小白雲、葉筋、宣紙、國畫顏色一盒、
墨汁1支、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。

導師: 羅仲文先生

(嶺南彩墨畫會會長)

課程內容:

課程通過靜物寫生, 獨特的用筆
技巧。絢麗的色彩繪畫出創意無
限的蔬果、水族、昆蟲、花鳥。
學習過程輕鬆活潑, 啟發潛能,
提升生活品味。

兼工帶寫花鳥 (A班)

開課日期: 2018年1月19日至2月9日、
3月2日至3月23日、
4月6日至4月13日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z512

費用: \$600

兼工帶寫花鳥 (B班)

開課日期: 2018年1月19日至2月9日、
3月2日至3月23日、
4月6日至4月13日 (逢星期五)

時間: 上午11:30 – 下午1:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z512

費用: \$600

書畫同源

開課日期: 2018年1月19日至2月9日、
3月2日至3月23日、
4月6日至4月13日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z512

費用: \$600

註: 同學需自備羊毫筆(大/中白雲)、葉筋筆、兼毫筆、
墨汁、宣紙、調色碟、12色顏色一盒、盛水器及
墊枱用報紙。

導師: 麥漢權先生

(21廊書畫會會長、香港紅荔書畫會副會長)

課程內容:

本課程為有興趣國畫的同學在工筆畫及寫意畫上有進一步認識，將工筆畫融會在寫意畫裡，增加對寫畫興趣，務求令畫裡有輕鬆一面又有精彩嚴謹的佈局。



課程內容:

務求學員在寫畫同時要用文字表達畫意，從中學習詩情畫意，及令其在書法中運用有所改善。

06 西方藝術

西洋畫：素描與色彩

開課日期：2018年1月22日至2月5日、
3月5日至3月26日、
4月9日至23日（逢星期一）

時間：下午3:30 – 5:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 QR513

費用：\$600

註：同學需自備畫簿、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。

導師：王梓湫女士

（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：

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。課堂上培養學員的觀察力，以達到能準確地描繪的能力。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。

趣味水彩畫

開課日期：2018年1月15日至2月12日、
2月26日至3月26日（逢星期一）

時間：上午10:00 – 11:30（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 DE304

費用：\$600

註：同學需自備18色水彩顏色一盒，300gm水彩畫紙，水彩畫筆3-5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：宏月華女士

課程內容：

水彩用水稀釋後，加上水的流動性，會產生一種其他繪畫類型難以達到的自然意景，以簡單易明的方法，教授各種水彩技法，提升繪畫技巧，讓學員發揮創意，本課程適合對繪畫有興趣人士。

07 文化

日本文化有多FUN? (第2篇)

開課日期：2018年1月17日至2月7日、
2月28日至3月21日（逢星期三）

時間：上午10:30 – 12:00（共8堂）

地點：理大紅磡校舍 V314

費用：\$480 + 80 材料費

導師：胡悅容女士

（香港中文大學日本研究碩士）

課程內容：

課程藉講解和實習活動，引領學員初探日本傳統文化、和食特色、及一些值得香港借鏡和思考的日本社會與文化現狀。課程將邀請專家導師講授日本人的季節習俗、穿着浴衣的技巧、與如何欣賞日本各陶瓷鄉藝術品的特色。

活學活用禮藝與頤養天年

開課日期: 2018年2月27日至4月17日
(逢星期二)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共8堂)

地點: 理工紅磡校舍 Z511

費用: \$480

中國傳統文化八講

開課日期: 2018年2月27日至4月17日
(逢星期二)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點: 理工紅磡校舍 Z511

費用: \$480

導師: 潘樹仁先生

(中華文化發展聯合會執行委員、
濟川文化研究會創會會長)

課程內容:

六藝是：禮、樂、射、御、書、數，是古代的通識教育，現代人從中學到大量智慧和教育的啟發，對活齡人士來說留下道德禮儀的修養，能夠被人尊重和景仰，更是頤養天年的始終條理。

課程內容:

中華傳統文化的深度淵博，廣度恢宏，現以龔鵬程所著《中國傳統文化十五講》，濃縮為八講介紹其重點，包括「體氣：感諸萬物；飲食：禮文肇興；男女：人倫漸備；封建及王官等等章節」。

08 實務課程

敬老應用手語

開課日期: 2018年1月23日至2月6日、
2月27日至3月27日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z506

費用: \$480

導師: 陳青楊先生

課程內容:

輕鬆愉快地學習日常應用手語，並藉著圖片、歌曲、身體語言、手語遊戲、角色扮演與長者溝通，增強官能記憶。

照顧及提升長者的生活質素

開課日期: 2018年2月27日至3月27日 (逢星期二)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 R407

費用: \$300

導師: 朱永君先生

課程內容:

是次教學涵蓋老年人的生理和心理變化、照顧長者的知識和技巧、家居安全、長者個人的風險評估、非政府機構為長者提供的社區支援及院舍服務等。

09 科技人生

攝影創作（進階課程）

開課日期：2018年2月28日至3月21日
（逢星期三及五）

時間：上午10:00 – 中午12:00
（4堂課及9堂外景，共13課）

地點：理大紅磡校舍 V313

費用：\$780

註：外景日期為3月2日、3月9日、3月16日，時間待定

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）

課程內容：

攝影創作（進階課程）課程，
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、正確操作曝光調控、運用
構圖技巧進行攝影創作，學員
在堂上發表自己的實習作品，
由導師引導互相討論。

網拍產品攝影工作坊

開課日期：2018年3月12日至3月19日（逢星期一）

時間：下午2:30 – 4:00（共2堂）

地點：理大紅磡校舍 Z208

費用：\$120

註：學員需帶備相機上課，手機亦可但效果或會稍弱。

導師：黃國安先生

課程內容：

每天在社交網絡都看到很多二
手買賣群組，供人放售不同類
型產品。原來只要花點心思，
加少許技術就可以拍出高級數
照片，就可以加強買家的購買
慾，成功出售產品。

數碼ABC – 手機中班

開課日期：2018年3月8日至3月29日（逢星期四）

時間：上午10:30 – 12:00（共4堂）

地點：理大紅磡校舍 Z512

費用：\$240

註：需自備智能手機上課

導師：梁紹南先生

課程內容：

本課程與數碼ABC手機初班
有連貫性，介紹四個應用實踐
供學員實習。簡介日常生活中的
數碼科技。

代代有愛。全英傳語 – 跨代共融英語計劃 (English with Lineage)



參與了兩期跨代共融英語計劃義務工作後，我深感這項工作別具意義，一方面可以跟青年人互動交談、合作進行活動，另一方面認識更多新朋友。後來 Co-leadership Team (共同領導小組)正式成立，我便一口答應有關方面的邀請加入成為組員，盡一分綿力參與活動設計。

在領導小組內，除了活齡學院英語計劃內薈賢廊夥伴以外，小組組員也包括來自不同學系的理大學生。剛開始時我與他們有些陌生，猶幸經過幾次接觸、討論和溝通之後，大家漸漸熟悉起來也減低了不同世代之間的隔膜。更重要的是我察覺到理大學生對義務工作的熱誠及投入，使活動能順利進行並取得預期的果效 – 跨代共融。每一次的活動由兩個不同年代的羣體溝通、合作並完成都是一些難得的體驗。這正好為即將踏入社會工作的大學生裝備了寶貴的經驗，更為他們提供了一個發掘自我潛能的機會。而與一羣時下青年交流意見和共同合作亦讓我享受到箇中樂趣且獲益良多，我樂意將「跨代共融英語計劃」推薦予會員，務求薪火相傳，達致跨代共融。



(薈賢廊會員 – 譚麗華博士分享)



主辦機構



電影有限公司
VERBLE RECORD LTD.

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
馬好，世界好 HONG HING TOGETHER

【賽馬會心聲橋計劃】退休人士初班 現正招生

「賽馬會心聲橋計劃」為一項混合紀錄片訓練及社區服務的嶄新計劃，教授年輕人及退休人士製作紀錄片，並且通過義工隊讓他們互相合作，達致跨代共融和服務社會的目標。

其中理工大學活齡學院薈賢廊的退休人士初班，現正招生！課程教授紀錄片製作方法，包括課堂、訓練營及短片製作。學員會分成小組，每組製作一部約六分鐘的紀錄片。畢業後學員更可參加「心聲橋義工隊」，把所學回饋社會。

課堂日期: 2018年1月16至1月30日、2月8日至13日、2月22日至3月1日、
3月29日 (逢星期二及四)、4月12日至5月3日 (逢星期四)

課堂時間: 上午10時至下午1時 (共15堂)

訓練營: 2018年2月3日至2月5日 (星期六至一，三日兩夜，沙田靈基營)

短片製作週: 3月5日至3月23日 (三星期)

地點: 理工大學活齡學院薈賢廊 Z407

費用: \$750 (包含訓練營食宿)

「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: 2018年3月6日至3月27日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R903

「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*與活齡學院為剛退休人士舉辦「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。

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



開課日期: 2018年3月13日至3月23日 (逢星期二及五)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z206

講者: 莊志雄博士 (錢家有道理財講師)

費用: \$200

*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。

旁聽生計劃 2017-18 (下學期)

科目內容包括心理學、社會學、文學、管理學等

上課日期: 2018年1月中至4月

費用: 港幣\$350
計劃由長者學苑發展基金資助

名額: 每科最多5位旁聽生

上課地點: 香港理工大學紅磡校園、紅磡灣校園或西九龍校園
(按不同科目而定)

報名方法: 會員請留意2018年1月份電郵資料

藝術活動與長者健康

生、老、病死是人生必經的階段，長者在老化的過程中，無論生理、心理及情理都面對失去，前路彷彿灰暗無光！藝術治療，是一項以創作及藝術活動作為表達及溝通的工具，速進長者的身、心、社、靈的功能，以達成治療效果。文獻表示，藝術治療對於曾經受創傷、憂鬱、失智及失憶的長者有效。藝術治療有很多不同的活動：如繪畫、陶藝、拼貼、書法、攝影、寫作等藝術創作，具相當的彈性及自由度，透過這些活動，以右腦思維去表達感受，處理腦部的情感區，當感受可以表達及舒緩，長者有空間去接受自己，重新認識自我，讓他們再次以理性的思維去分析問題，以收平衡的腦部功能的作用，從而認知背後的意義，發掘生活及生命中許多的可能性！



在藝術治療的過程中，治療師是一個「第三者」，因應長者在藝術創作過程的作品，作出觀察、分析、評估、介入、從而進行治療。治療師可以小心選擇主題及用料，以配合長者的特別需要，在活動過程及分享中，細心聆聽長者對於創作過程、所用物料及製成品的演繹，以問題引渡長者表達感受、意思或相關的聯想！創作是沒有對與錯，感受也沒有對與錯，需避免主觀判斷及批評，讓長者重新認識自己、選擇或改變，以達成「情景不變、心境變」的效果。治療師與長者建立互信及關愛的連繫，從而推動他們，尋找生命中的意義，再次尋回靈性上的滿足。

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，請會員於辦公時間內親臨薈賢廊辦理有關手續。

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：\$130（2018年1月1日至2018年12月31日）
- 三年會籍：\$320（2018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。

聯絡我們



3 4 0 0 8 9 7 0



dhiaa@polyu.edu.hk



理大活齡學院薈賢廊
陳鮑雪瑩樓R505室



Polyuiaa | Q

關於
IAA



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

所有活動及課程於1月3日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。