



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院 *a^a*

長者學苑在香港理工大學
活齡學院

INSTITUTE
OF
ACTIVE AGEING
活齡學院

ISSUE 28

2019年
1月至3月
課程資料

活齡動向

新一年將始，香港理工大學活齡學院在此祝會員們新一年身體健康、學有所成。活齡學院致力以跨學科教育、研究及實踐，促進積極老齡化，關注第三齡人士的生活質素及社區支援。活齡學院今年踏入第九個年頭，感謝大家一直的支持，在課堂和講座中不厭其煩幫助我們完成問卷，參與有關活齡人士終身學習的研究，希望這些研究成果都可以實踐，帶動更多不同種類的活動，尤其是將大學的研究成果於社區實踐，百花齊放，讓我們的人生下半場更精彩！

重點回顧

第二屆「反斗奇兵」活動，在去年期間，舉行了多次活動包括簡介會、「夢想推銷術」提案培訓講座、「奇夢成真」如何實行提案講座，培訓活齡人士在營銷、提案、策劃社區活動的能力，及後進行大會評選及撥款，最後十隊突圍而出，成功獲獎，獲得港幣\$10,000 資助作計劃支出用途，以下為得獎名單：

得獎項目名稱	項目簡介
友伴同柔	引入較刺激及具趣味性的柔力球玩法—網式對打，成立柔力球班。增加參加者對柔力球網式對打運動的認識，凝聚柔力球網式對打之愛好者，聯誼及增進球技。
七星薦隊	七星「薦」隊由自閉症人士家長及導師組成的樂隊。透過音樂和隊員自身經驗，讓大眾認識自閉症人士和需要，破除大眾誤解。
多色宝宝兵團	藉由「扭氣球」表演作為平台，增加華裔與其他少數族裔的感情及文化交流，形成共融社會。
園治 Cafe	以園藝治療透過人與植物的互動，為小學生帶來情緒、身體、認知、社交多方面的福祉效益。
再劃彩虹	教導傷殘人士中國文化藝術，令傷殘人士發揮潛能。讓傷殘人士不因身體上障礙而感到無力，影響心理健康。協助他們重拾自信，在人生中再劃彩虹。
活齡魔術團	訓練活齡人士成為業餘魔術師，以魔術訓練腦筋及手眼協調，防止腦退化症。並為社區帶來驚喜和歡樂
反斗神農顯關懷	接觸社區上不同人士，合作並製作「中草藥清潔日用品」，提升永續生活意識、探索心靈和自然環境和諧共處之道。並將「中草藥清潔日用品」贈予區內弱勢社群及機構服務者使用，提升社區熱心助人的精神，建構包容及和諧社區。
剪出關懷	組成義工團，主要為非牟利機構安老院舍／長者鄰舍中心／日間護理中心長者提供義剪服務。希望可加入與長者溝通的技巧，與中心長者互相交談。
雨遮重生	與機構合作開辦修理雨遮工作坊，傳承沒落的修理雨遮技巧。繼而開設雨遮修理站，提供低廉的修理雨遮服務。從源頭減廢，減碳環保。最終目的是透過宣傳，在全港十八區每區均開設壞遮修理站。
由來遊去	透過訓練社區導賞員及社區導賞活動介紹各區的古蹟、歷史建築和歷史遺址；包括了社區生活裡信仰、傳統工藝、藝術及傳統行業等。從而提高大眾的保育意識，維護香港核心價值。

迎向未來

反斗奇兵 Passion Award

活齡學院將第二年舉辦「反斗奇兵」活動，旨在鼓勵活齡人士一展所長、發揮創意，推動積極活齡的理念，凝聚社區力量。獲選隊伍可獲每組港幣10,000元資助作計劃支出用途，形式不限。



支持機構:


JADE
CLUB
尊賢會

贊助機構:

Water Drops
Foundation

迎向未來

新動向暨迎新會2019

活齡學院於2017年首度舉辦迎新會，為歡迎新會員加入！當新會員加入了我們這個大家庭，相信都想對香港理工大學及活齡學院有進一步的認識，現時會員人數已經超過3,800人。有見及此，活齡學院將會於每年5月及11月舉辦兩次迎新會歡迎新會員及了解校園設施，希望讓大家多了解活齡學院過去及未來活動，請密切留意下期季刊有關5月迎新會的資訊，報名參加。

薈賢廊 攝影創作課程 導師、學員作品展覽

薈賢廊
攝影創作課程
導師、學員
作品展覽

展覽地點：
香港尖沙咀
文化中心
行政大樓
4樓
展覽廳

2019年
2月8-10日

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的廿多班，上課的學生攝影年資有深有淺，共同點是：退休人仕，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：

陳楚媛 AMPS, ACE (攝影導師)

區達全	邱秉怡	陳家亮	楊秀麗
伍占美	曾潔心	楊秀瑛	馮惠儀
蘇幹明	劉燕貞	顏德儀	黃彩雲
葉綺文	黃浩華	莫慕容	鍾敏明
廖振雄	李振華	許潮光	鍾麗蘭
馬少玲	鄭尚華	鍾沛生	黎惠嫻

「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：2019年3月5日至3月26日（逢星期二）

時間：下午2:30 – 4:00（共4堂）

地點：理大紅磡校舍 R507

所有活動及課程於1月7日（星期一）開始報名及開課前一個星期截止。

名人講座

名人講座：從事業到家庭 我與成功有個約會

日期：2019年1月8日（星期二）

時間：下午3:00 – 5:00

地點：理大紅磡校舍 V322

講者：瑪俐亞 Maria Cordero, BBS, MH



內容：

瑪俐亞 Maria Cordero (肥媽) 是香港家傳戶曉的藝人。她出生於澳門，家境清貧，從小便投身社會工作，因而培養出刻苦耐勞，堅毅不屈的性格。她在唱歌、跳舞和演戲尤其出色，開創出輝煌的演藝事業。近年肥媽更投身飲食界，在電視飲食節目中，大顯身手，成功賺取「飲食達人」的美譽。她精於選購價廉物美的食材，示範創新的烹調方法。

此外肥媽亦熱心公益，積極參與慈善活動，並屢獲嘉獎。她曾獲前美國克林頓總統頒發 Asian-American Outstanding Award，西班牙聖加貝爾大學頒發美食博士勳銜。2008年更獲香港特別行政區政府頒授榮譽勳章，2014年獲頒銅紫荊星章。除擁有成功輝煌的事業和實踐個人理想外，肥媽還擁有一個幸福的家庭，兒孫滿堂，兄友弟恭，各人關係密切。Maria除分享成功事業之道外，還會闡述她如何營造一個關係緊密的幸福家庭。

名人講座：香港從未試過咁老

日期：2019年1月18日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y305

講者：陳曉蕾女士（大銀力量總監及《大人雜誌》總編輯）



內容：

陳曉蕾女士一九九三年入行當記者，關注社會可持續發展議題調查報導《剩食》及《死在香港》系列均獲頒香港書獎，《香港好走》系列榮獲香港出版雙年獎最佳出版及金閱獎。二零一五年創辦大銀力量，及擔任《大人雜誌》總編輯，藉社會創新，匯集大眾資源一同面對人口老化。人口高齡化的影響是整個社會的，尤其對於年青人。當中亦有好多群體特別需要關注，《大人》雜誌透過問卷調查，發現夾心照顧者壓力爆棚，而智障人士老去，亦面臨無法退休、甚至被迫搬出輔助宿舍的困局。總編輯陳曉蕾會報導團隊這一年深入報導的總總發現。

名人講座：較年長人士的生涯規劃

日期：2019年2月15日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N001

講者：梁永祥教授 SBS, JP



內容：

梁永祥博士縱橫銀行業和金融界逾40年，歷任要職，成就備受業界推崇。在學術界，梁博士亦榮任香港浸會大學商學院榮譽教授和恆生大學兼任教授。梁教授將在講座中分享他在商界和公共事務的傳奇經歷和成功心得，以及較年長人士如何善用逐漸普及的電子支付和虛擬銀行產品。

梁教授素來熱心社會事務，出任多項公職。作為僱員再培訓局及地產代理監管局主席，梁教授在講座中亦會講解較年長人士如何妥善投資理財、培訓增值和再就業等重要課題。

名人講座：老人與愛

日期：2019年3月22日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Z207

講者：吳敏倫教授（香港大學醫學博士，香港精神醫學院榮授院士、美國性學委員會創會榮授文憑及註冊性治療家，美國臨床性學學院院士，香港大學醫學系精神科前教授及系主任，現任香港大學社會工作及社會行政學系榮譽教授）



內容：

吳敏倫是性學權威，但他與太太那歷久常新的愛情，亦已早為人知且蜚聲國際。他退休後致力以自己的愛情故事為基礎，導人如何去找和經營美滿的愛情，市面已有四本為他出版的愛情傳記。在這講座，他會簡述他與妻從相識至今50年的愛情故事，從中抽取一些片段來審視他們怎樣避免或處理一些常見的愛情問題。然後，他會談談戀愛在其晚年生活中的人生意義，和他與太太會怎樣用愛去面對和處理他們餘下要走的路。

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。

1月：簡易實用「華山長壽功」

日期：2019年1月11日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 TU101

講者：莫國和先生

*參加者將免費獲得由莫國和先生所撰寫的「健康、長壽」書籍乙本。



內容：

一般人對氣功的認識都有點模糊和帶點奇異的感覺。我覺得有須要正視一下。我會用簡單易懂的常識和體驗去說明何謂「氣」，何謂「氣功」，以及解釋為何氣功會有強身、治病和長壽的功能。最後我會介紹一下「華山長壽功」動功和靜功的部分招式，及其對我們身心的好處。

1月：脊骨痛症及推拿講座及愛心義診

日期：2019年1月24日（星期四）

時間：上午11:00 – 12:30

地點：理大紅磡校舍 Z414

講者：汪家智脊醫（脊骨神經科醫生）

日期：2019年1月25日（星期五）

時間：上午9:30 – 12:30

地點：理大紅磡校舍 Z414

講座內容：

由汪家智脊醫講解常見脊骨痛症如肩頸痛、頭痛、腰痛、坐骨神經痛、膝痛、腳痛的成因及治療方法。脊醫也會即場教授護脊運動，令身體可以更加健康預防痛症發生。

義診內容：

脊骨肌腱痛症關注協會於2016年由汪家智脊醫創立並正式在香港註冊為非牟利的慈善團體。其宗旨是為長者及有需要人士提供免費有關脊骨肌腱引起的痛症治療（義診）。每月到不同地區與慈善機構合作舉辦為提供義診服務。並推廣醫療護脊及肌腱的知識。協會的脊醫及推拿師團隊安排為活齡學院會員進行推拿義診服務。痛症可以包括肩頸頭痛、腰背痛、膝痛、肩周炎、腳痛等。當日歡迎參加者與專業脊醫推拿問症及免費接受脊骨痛症治療一次。

3月：晚晴圓願，留往美好回憶

日期：2019年3月15日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N001

講者：盧炳松先生（基督為本基金創辦人）

內容：

盧炳松先生出身香港多間報章記者，在香港及中國公關任職四十多年。歷任可口可樂大中華區、香港迪士尼樂園及領展（前稱領匯）的公司傳訊部掌舵人。2017年中退休後，自資150萬元創立「基督為本基金」推出「誠心所願」項目，免費為本港18歲及以上的病危人士圓願。自2018年開始，以為近20位晚晴人士圓願。由40歲至90歲患者及家屬能留住美好回憶。

3月：甚麼是古典音樂？

日期：2019年3月29日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y305

講者：許文彬先生（古典音樂發燒友）

內容：

為甚麼巴赫被認為是音樂史上極偉大的作曲家？甚麼是奏鳴曲、交響樂或協奏曲？它們的分別在那裡？甚麼是『標題音樂』？面對百人的管弦樂隊，樂音從四面八方發出來，我們從何聽起？我可用眼睛看到畢加索的印象派作品，但我如何聽得出音樂中的印象元素？我無法花數百小時去聽古典音樂，你可以介紹20首最經典的古典音樂作品，讓我可以蜻蜓點水的方式，認識何為古典音樂嗎？

如果你有興趣知道以上問題的答案，講者將能在這工作坊給你一個滿意的答案。無論你是音樂新丁或古典音樂愛好者，講者會透過音樂的分享，帶你進入古典音樂之門，讓你對古典音樂有一個基本概念，提升你欣賞音樂的層次，提高你聽音樂的樂趣。

所有活動及課程於1月7日（星期一）開始報名及開課前一個星期截止。

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: 親身或電郵提交申請表格

請留意會員電郵, 了解最新職位空缺。

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

課程時數: 120小時 (11天全日制及8天半日制, 訓練期約7週)

開課日期: 2019年1月中

如有任何查詢, 歡迎與活齡學院聯絡。



01 休憩人生

紙藝工作坊 – 花意篇

開課日期: 2019年1月21日至1月28日、
2月18日至2月25日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 – 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R408

費用: \$240 + 30材料費



導師: 霍慧君女士

課程內容:

手工藝具療癒作用，更可訓練手、腦的運用及協調；而透過自己的心意和創作，轉贈製成品可傳情達意，讓身心靈得以提升。本課程將以不同品質的紙張作為主要媒介，教授「日式折花」技巧，並運用設計元素，製成「新年掛飾」、「Pop-Up」卡，小盆栽等飾品，適合自用或送贈。

升級再造 DIY

開課日期: 2019年3月1日至3月8日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 R501

費用: \$120 + 50材料費

註: 請自備剪刀和針線，如學員有布碎或舊衣也可自備。

導師: 林天心女士

(沙田工業學院時裝設計證書、
香港理工學院服裝製造高級證書)

課程內容:

學習DIY是環保的方法，與其花時間消費，不如學習自己物品自己做，把布碎舊衣升級再造成手機斜頂袋及熱療枕 (小麥薰衣草)，享受慢工細活的樂趣。



所有活動及課程於1月7日 (星期一) 開始報名及開課前一個星期截止。

觀賞與種植樂趣 (蘭花及盆栽)

開課日期: 2019年1月22日至1月29日 (逢星期二)

時間: 上午10:30 – 12:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 R406

費用: \$120 + 60材料費

導師: 方桂喜女士

課程內容:

這是一個開心、休閒、減壓的學習，從認識植物的種類和習性，導師將會教導怎樣在新年時節選購年花並用最新的方法種植蘭花和盆栽。

02 養生太極

無極氣功保健班

開課日期: 2019年1月23日至4月3日 (逢星期三)
(2月6日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z204

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

輕打妙拍 通經活絡保健康

開課日期: 2019年1月23日至4月3日 (逢星期三)
(2月6日除外)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 V312

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

三通氣功體適能運動速成班

開課日期: 2019年3月7日至3月28日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR403

費用: \$240

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:

無極氣功簡單易學，得氣易，功法安全有效，不會出偏，對各種慢性病患者和年老體弱者提供恢復健康良方，也為各種氣功愛好者築根基。練功能持之以恆，必能獲得祛病延年、強身益智的功效。

課程內容:

「打對了保健康」，本課程教授學員運用自己雙手拍打經絡，因為經絡不通會造成肌腱、肌肉退化、骨骼容易疏鬆，拍打振動時傳導氣血至全身，把氣灌注入骨骼，能消除一些多年宿疾，改善體質防止老化，養生又保健。

導師: 張耀霖先生

(體適能導師專業證書)

課程內容:

專為銀髮一族而設的「復健八寶小盆菜」，透過人人無拘束運動技巧及良性飲食習慣，來達到保健的目標。針對如何改善：行走無力、腰背肩緊、鼻鼾敏感、睡眠窒息、情緒低落…等亞健康問題，傳授鹽水洗鼻法、封口安睡防鼻鼾法、腹式呼吸法、睡醒運動法、頭頂敲穴健腦法等。

坐式太極拳班

開課日期: 2019年3月5日至3月26日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R502

費用: \$240

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

楊家二十八式太極班

開課日期: 2019年2月15日至3月29日、
4月12日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 N101

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

吳家太極拳進階

開課日期: 2019年1月21日至1月28日、
2月18日至4月8日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC303

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 陳瑞芬女士

課程內容:

坐式太極拳是由理大康復治療科學系研發，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。

課程內容:

主要鍛鍊內氣，動作開展大方，姿勢舒適自然。動作柔順，利用太極拳的氣功效用，強化肌肉，增強骨質密度，促進血液循環，課程內容以 楊式太極拳的基本動作為主，適合初學人士。

導師: 梁拔聖先生

(香港太極總會太極裁判)

課程內容:

本課程將練習吳家太極拳，如何學習套路動作，達到意念及四肢協調，增強體質，保健養生，卻病延年，並能舒緩緊張情緒，有助提升肌肉力量及平衡力。

03 減壓保健

樂活營人之識飲識食篇

開課日期: 2019年3月6日至3月20日 (逢星期三)

時間: 下午3:00 – 4:30 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y603

費用: \$180

導師: 陳錫琴女士

(中國國家教育部認證營養師、高級健康管理師、英國食品、營養及健康文憑)

課程內容:

現代食品被高度加工化，促使患上代謝綜合症等慢性病有年輕化及普及化的趨勢，尤其大大影響活齡人士退休的生活質素，課程將為學員拆解飲食迷思，正確掌握出外進餐的選餐技巧，並建立健康飲食模式，從而優化細胞，改善體質，逆轉亞健康狀況，達至盡享飲食之樂，最終能活出健康快樂好人生。

阻身阻勢十八適

開課日期: 2019年1月24日至1月31日、
2月21日至3月28日 (逢星期四)

時間: 早上10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y507

費用: \$480

行行企企踎踎低之自在晚年

開課日期: 2019年1月22日至1月29日、
2月19日至3月26日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR404

費用: \$480

肌本功健體班

開課日期: 2019年1月24日至1月31日、
2月21日至3月28日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 N102 (1月24日至1月31日)
理大紅磡校舍 QR402 (2月21日至3月28日)

費用: \$480

有機耕種與製作中草藥清潔用品DIY

開課日期: 2019年2月21日至3月14日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE307

費用: \$240 + \$60 材料費

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:

課程專為銀髮一族設立，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，在最短有效時間內以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量，靈活全身大大小小關節，更提昇筋肌柔軟度。

課程內容:

本課程專為銀髮一族設立，透過自身行路、企立、上落樓梯、踎低起身、坐低起身、踎低起身來自我覺醒、正視、改善、增強、達到筋柔骨正、體態自如、老來健康自在的目的。深入對不同拉筋法則有正確深層瞭解。

課程內容:

課程專為銀髮一族設立，在音樂節拍當中齊來結伴全身運動，令全身大小肌肉得以鍛鍊，大大增加肌肉力量外更提昇筋肌柔軟度，平衡力及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆的發生，以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量。

導師: 植秀儀女士

(曾獲康文署頒發<社區苗圃最佳收成獎>)

課程內容:

中草藥源遠流長，街頭巷尾的藥材、涼茶舖、郊遊時欣賞的花草樹木、家家戶戶的老火湯，中藥文化已融入日常生活並與健康息息相關。本課程希望以趣談的方式並融合每味中藥的來源習性，製作相關之中草藥清潔用品DIY，包括「薏仁甘草淨白皂」、「小麥胚芽保濕護手霜」、「七子玉容美顏皂及面膜」、「無患子檸檬酵素洗衣液」，以增進對有機耕種及中草藥的了解，提昇大家的健康生活質素，從而激發創意靈感。

芳香療法 – 帶走痛症工作坊

開課日期: 2019年3月7日至3月28日
(逢星期四) (3月14日除外)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y417

費用: \$180

導師: 張奇麗女士

課程內容:

面對生活和工作的壓力，日積月累引致肩頸背痛、膝頭痛、腰背痛、頭痛等現象。痛症是最折磨人，不但影响睡眠，甚至行動不便，減低生活質素。香薰治療用作輔助療法，為痛者及慢性病患者舒緩身心痛楚。配合適當的精油能有效舒緩壓力及痛症。課堂中，從體會精油如何在日常生活中，舒緩因疼痛而造成的身體不適，配合反射區自我按摩，相得益彰，提升生活質素。

04 科技人生

攝影創作 (進階課程)

開課日期: 2019年2月13日至3月6日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 下午1:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y515

費用: \$480

註: 需自備可調較拍攝功能的數碼相機上課

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:

本課程為攝影創作(中階)課程，以討論學員的實習功課為重點，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。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。

旁聽生計劃 2018-19 (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: 2019年1月至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2019年1月份電郵資料

05 音樂舞蹈

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2019年1月21日至28日、
2月18日至3月25日 (逢星期一)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費用: \$480

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)

西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2019年1月18日至25日、
2月15日至3月22日 (逢星期五)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共8堂)

費用: \$480

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。

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: 2019年1月23日至1月30日、
2月20日至3月27日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 N103

費用: \$480

導師: 蘇玉萍女士

課程內容:

練習中國舞的基本動作，用方形絲巾做道具排練一個舞，並溫習上期的長飄扇舞，學後可作表演用。



註: 參加者需自備一條方形絲巾和一把飄扇並穿著輕鬆服飾及鞋。

06 中國藝術

書法研習班

開課日期: 2019年1月22日至1月29日、
2月19日至4月9日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R508

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。

休閒書法班

開課日期: 2019年1月23日至1月30日、
2月20日至3月27日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y407

費用: \$480

導師: 劉振濤先生

課程內容:

書法能培養專注，細心和審美情趣，體驗中華文化的輝煌成就，亦有休閒養生的作用。本課程從基本入手，教授楷書，行書，隸書，各體的結字和筆法，程度不拘，歡迎有興趣人士參加。

註: 學員需自備毛筆，墨汁，墨碟，墊枱用報紙或毛毡及練習用之九宮格。

山水畫

開課日期: 2019年1月21日至1月28日、
2月18日至4月8日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR514 (1月21日至1月28日)
理大紅磡校舍 Z410 (2月18日至4月8日)

費用: \$600

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:

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。本課程歡迎初學或已有相關認識的同學參加

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。



趣味水墨畫 (中班)

開課日期: 2019年1月22日至4月2日 (逢星期二)
(2月5日除外)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R902

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、盛水器及墊枱用報紙。

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2019年1月22日至4月2日 (逢星期二)
(2月5日除外)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR513

費用: \$600

麵粉公仔動物班

開課日期: 2019年1月22日至1月29日、
2月19日至3月26日(逢星期二)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y515 (1月22日至1月29日)
理大紅磡校舍 R406 (2月19日至3月26日)

費用: \$480

嶺南花鳥畫

開課日期: 2019年1月22日至1月29日、
2月19日至3月26日(逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y603

費用: \$480

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: 庾潤華先生

(香港中國美術會及香港紅荔書畫會
永久會員、三餘書學社會員)

課程內容:

此課程以初學者為對象，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，著重提高學生學習興趣及趣味性。

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。

導師: 羅仲文先生

(嶺南彩墨畫會會長)

課程內容:

麵粉公仔是非物質文化遺產，值得承傳和發揚，導師樂意將制作的秘密技巧傳予有心學習的朋友，課程中學習創作不同外型的麵粉公仔，包括蛇、鼠、狗、香蕉、猴子、老虎。



課程內容:

嶺南畫風顏色鮮艷套目，兼工帶寫意不落俗套，著重寫生和創作並會傾囊相授，除原來的花鳥課程外，會增添草書對聯和小動物國畫。

花鳥研習班

開課日期: 2019年1月18日至1月25日、2月15日至3月29日、4月12日 (逢星期五)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 V315

費用: \$600

書畫同源

開課日期: 2019年1月18日至1月25日、2月15日至3月29日、4月12日 (逢星期五)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR514 (1月18日至1月25日)
理大紅磡校舍 V302
(2月15日至3月29日、4月12日)

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、
香港中華文化總會屬會會員)

課程內容:

本課程由淺入深，注重筆法運用、顏色處理、畫面配搭、墨色和顏色分配，學員通過以上研習，啟發國畫審美潛能。

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。

07 西方藝術

趣味水彩畫

開課日期: 2019年1月21日至1月28日、
2月18日至4月8日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402

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，本課程透過簡易有趣的方法，教授各種水彩技法，提升繪畫技巧，讓學員發揮創意。

西洋畫：素描與色彩

開課日期：2019年1月21日至1月28日
2月18日至4月8日（逢星期一）

時間：下午3:30 – 5:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 QR514（1月21日至1月28日）
理大紅磡校舍 Z410（2月18日至4月8日）

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：王梓激女士

（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。



西洋美術字初階

開課日期：2019年2月15日至3月29日（逢星期五）
（3月8日除外）

時間：上午10:30 – 12:00（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 QR504

費用：\$360 + 50 材料費

西洋美術字進階

開課日期：2019年2月15日至3月29日（逢星期五）
（3月8日除外）

時間：下午2:30 – 4:00（共6堂）

地點：理大紅磡校舍 V314

費用：\$360 + 50 材料費

註：進階同學請自備美術字鋼筆咀及墨水。

導師：鍾偉昌先生

課程內容：

西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作，源遠流長，從普通書信，以至經文抄寫，公文制誥等都會應用。課程旨在讓學員認識西洋美術字的工具，基本概念、技巧及應用等。

初班主要教導哥德式字體和古英文式字體和數字的運用。

課程內容：

進階班主要教導三種複習的書法體：哥德式字體、古英文式字體和德國孔斯特勒（Kunster）字體應用。

08 文化

圍棋入門

開課日期: 2019年1月23日至3月20日 (逢星期三)
(2月6日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413

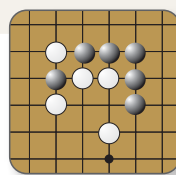
費用: \$480



導師: 庾潤華先生

課程內容:

本課程介紹圍棋規則，基本玩法及勝負之道。適合初學及對圍棋有興趣棋藝人士，透過圍棋培養個人修養，增進記憶力，鍛煉頑強意志及啟發創作思維。



水文化與生命的永續

開課日期: 2019年2月19日至4月9日 (逢星期二)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R407

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:

人體充滿70%水份，體內有健康的水是身軀質素的保證。中外人類從耕種水稻開始，進入文明飛躍的年代。中國有《太一生水》的經典原始哲理，此課程是匯通生命、文化、哲理於水。

漫遊唐詩天地

開課日期: 2019年3月1日至3月22日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V316

費用: \$240

導師: 羅玉萍女士

(香港大學文學碩士)

課程內容:

本課程專為喜愛中國詩詞而設，唐代的文學，到了盛唐，詩獨領風騷，唐詩成為中國的重要文學之一；一面學習唐詩，一面看風景照片，欣賞大自然的風景，讓大家有一種悠閒的感覺，能夠漫遊唐詩天地，能夠愛上唐詩，從輕鬆中學習中國文化，讓中國文化融入我們的生活中。

09 實務課程

生活應用手語

開課日期: 2019年2月19日至4月9日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y508

費用: \$480

導師: 陳青楊先生

課程內容:

學習日常應用的手語、以會話、情境對話及角色扮演，用聯想方法及學習手語歌，增強學習效果和記憶，介紹中、港、台、日和英文手語之異同，增強知識和興趣。

急救及物理治療工作坊

開課日期: 2019年1月21日至1月28日、
2月18日至3月11日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 P305

費用: \$360 + \$50 材料費

導師: 鍾永強先生

(前醫療輔助隊急救及災難醫療訓練教官)

課程內容:

專為年長人士設計的急救及物理治療工作坊，包括日常生活遇到的意外，長期病發作時的處理技巧，包括耳水不平、腳部水腫、卧床被動運動等，及時防止傷勢或病情惡化，理論及實習兼備。

趣味英文班

開課日期: 2019年3月6日至3月27日 (星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402

費用: \$240

導師: 梁鎮華先生

(香港城市大學文學碩士)

課程內容:

第三期課程全新內容，你想腦筋靈活嗎？學英語吧！懂得外語的人不單可以與外國人溝通，而且認知能力會比只懂一種語言的人優勝。根據研究顯示，學習第二語言能夠延緩腦部衰老，增強專注和集中能力。此外，學習英語還可以和外國人或家中外傭溝通，齊來學習趣味英語吧！

註: 課程之深度大約為中學二、三年級。

所有活動及課程於1月7日 (星期一) 開始報名及開課前一個星期截止。

齡活學堂

齡活學堂 – Geron Infusion Education (GIE)-IAAE 計劃口號是「認識活齡 提升專業機遇」，透過體驗活動，幫助不同學系的學生認識活齡人士的需要，亦為人口老化趨勢作出準備。

此計劃由捐助機構擇善基金會、院校協同夥伴香港大學秀圃老年研究中心全力支持。第一個合作學院為設計學院的科目「Researching People, Things, and Contexts」計劃於十月期間共舉行了兩次活動：

專業論壇

活動邀請了視光學權威胡志城教授及「長屋設計」創辦人之一雷煒程先生分享。



「麻雀」遊戲設計研究

透過兩代共同參與傳統中國遊戲 – 麻雀，觀察活齡人士與年輕人交流，以作遊戲設計研究之用。活動當日歡呼聲不斷，大家都相當投入，氣氛熱鬧。



主辦機構
Organizer



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

捐助機構
Funded by



ZESHAN
FOUNDATION

Infusion Active Ageing Education

認識活齡 提升專業機遇

SEPTEMBER
2018

Bio-Medical Engineering
生物醫學工程學系

SEPTEMBER
2019

JANUARY
2019

JANUARY
2020

GIE-IAAE PROGRAM THROUGH GERON-INFUSION ACTIVITIES, AIMS TO:
GIE-IAAE 計劃透過老年學體驗活動，能夠：

ENABLE STUDENTS TO LEARN AGEING AND GERIATRIC KNOWLEDGE AND SKILLS IN DIFFERENT DISCIPLINES

幫助不同學科的學生了解老齡化及老年人的知識及技巧

INCREASE GERON-INFUSION SCHOLAR LEADERS AGEING POPULATION SENSITIVITY

增加非老年學學者對人口老化的敏感度

PROMOTE GIE-IAAE MODEL INTO FORMAL CURRICULA OF DIFFERENT DISCIPLINES

推廣「IAAE 模式」至院校學科的正規課程當中

INVITE AND COLLABORATE WITH SOCIAL LEADERS IN ENHANCING AND SUPPORTING FUTURE ACADEMIC INSTITUTIONAL CAPACITY

與社會領袖合作攜手迎接人口老化的挑戰

院校協同夥伴
Institutional Partner



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學社會科學院
Siu Po Centre for Ageing
Faculty of Social Sciences, HKU



ENQUIRY



POLYU IAA | Q



DHIAA@POLYU.EDU.HK



3400 8970



POLYU – INSTITUTE OF ACTIVE AGEING
R505 (SHIRLEY CHAN BUILDING)

Campus Map 校園地圖



有關學生飯堂餐飲設施使用

薈賢廊會員可以使用理大校園之餐飲設施，會員可使用VA座及S座的學生飯堂。

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：\$150 (2019年1月1日至2019年12月31日)
- 兩年會籍：\$280 (2019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 | 🔍

關於
IAA



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

所有活動及課程於1月7日（星期一）開始報名及開課前一個星期截止。