THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of Active Ageing
活齡學院

INSTITUTE OF ACTIVE AGEING
活齡學院
SPECIAL ISSUE

2020年7月

網上學習課程資料

活齡動向

活齡學院於2010年成立，2020年踏入十周年，為紀念這個特別的日子，活齡學院正製作十周年紀念特刊，早前感謝大家的參與，包括收集「十個活齡的故事」，我們收到了大家精彩的故事，現在進行編輯，另外也收集了大家的珍貴照片，我們會將部分相片收錄在十周年紀念特刊。感謝大家一直陪伴著活齡學院的成長，在去年11月社會運動至現今新冠肺炎疫情肆虐，影響了大家的學習，不論由講座、課程、跨代活動都受影響，而且理大校園至今仍未復修完成。可能要再過一段時間才能與會員們見面。有見及此，活齡學院於7月份推出多項網上課程、講座、資訊科技課程、「代代有愛．家家築愛」工作坊，停課不停學，歡迎大家報名參與。請會員繼續留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，緊密聯繫！

網上講座

在疫情期間：活齡學院安排了免費網上講座予會員，請各位留意。參與方法非常簡單，只要於指定時間到活齡學院的 Facebook 專頁就可收看直播: https://www.facebook.com/polyuiaa

有些朋友早前錯過了直播，唔想錯過直播，立即「追蹤」活齡學院PolyUIAA專頁，並設定為「搶先看」。就算錯過了直播，也可去到活齡學院 PolyUIAA 專頁收看影片。

網上講座: 醫生看養生

日 期：2020年7月10日 (星期五)

時 間：上午11:00－12:00

講 者：劉少懷醫生 (香港醫務行政學院院長)

內容:

劉少懷現為顧問醫生，也任港大專業學院客席副教授、香港醫務行政學院院長，曾任職醫管局管理各醫療專項，感染控制、創傷系統，災難應急等。也曾擔任律敦治醫院及屯門醫院院長。此外，劉醫生於2003年擔任沙士疫情發佈會發言人。2008年他又赴四川支援地震傷者及醫院重建項目。他熱心社會服務，榮獲《社區服務獎狀》及《榮譽勳章》。

網上講座: 知己知彼 – 尋找自己的適切人生

日 期: 2020年7月23日 (星期四)

時 間: 上午11:00–12:00

講 者: 楊美娥女士 (資深身心調適工作坊導師，美國認證職涯服務規劃師，認證全球職涯發展師，英國劍橋大學可持續管理專業課程，澳洲南昆士蘭大學工商管理碩士)

內容:
有人形容「coach」係一面鏡，又話係指南針。究竟coaching係一層一層咁撼洋蔥，定係打開「出奇蛋」，寶藏往內尋? 其實我們可以應用coaching 在日常生活中，令我們和人溝通更暢順，而且仲可以知己知彼。楊女士作為professional coach 將會現身說法，讓大家學習一招半式。

就業配對

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!

erb 僱員再培訓局

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: 2020年8月(暫定)

如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。

積極學習課程

地點: 安坐家中使用Zoom視像會議平台進行線上學習

注意事項：本院將於課程前提供「Zoom視像會議平台基本操作指引」及「保障網上教室網絡安全及私隱建議」，亦會於每課程第一堂開始前一小時由職員講解及協助學員使用Zoom軟件，希望大家可以享受網上學習的樂趣。如因個人家居上網或其他技術問題而導致未能使用網上教學，本院恕不作退款安排。

01 休憩人生

紙藝工作坊 – 立體花進階篇

開課日期: 2020年7月6日及13日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共2堂)

費用: $160

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，製成飾物，適合自用或送贈。

療癒藝術工作坊 – 簡易版畫

開課日期: 2020年7月9日至7月30日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共4堂)

費用: $320

導師: 吳崇傑先生

課程內容:
藝術源自生活，大家都垂手可得，你與我也可以做到。透過簡單易做創作，尋回兒時樂趣，享受過程，樂在其中。實踐體驗增強信心，達致超越自我。學習成功後可延伸分享，與他人共享樂趣，達致自我肯定存在感，藉以提升生活質素。

02 減壓保健

活力毛巾操

開課日期: 2020年7月21日至7月28日 (逢星期二)

時間: 上午11:30 – 12:30 (共2堂)

費用: $160

導師: 韋寶華先生

課程內容:
課程專為銀髮一族而設，利用一條毛巾可活動手腕、手肘及膊頭各個關節，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。

健康在手 (晚年自在健康新方向)

開課日期: 2020年7月9日至8月6日 (逢星期四)
(7月16日除外)

時間: 早上10:30 – 12:00 (共4堂)

費用: $320

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、全港優秀長者
課程導師選舉 2018–19 金獎)

課程內容:
每堂一系列互動式身教方法講授與大家探究實踐不同題材內容，邊做邊講解晚年自在健康新方向，成為晚年自在醒目人。

失眠自療入睡法

開課日期: 2020年7月7日至7月28日 (逢星期二)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共4堂)

費用: $320

導師: 朱俊超先生

(武當丹道養生功法導師)

課程內容:
課程為有入睡困難、易醒或早醒後難以再入睡的人士而設計。是導師解決自身失眠的實效方法，導師經多年修煉養生功法及打坐所得的鬆靜要訣及除雜念心法而創編。睡前先坐椅上做一套鬆柔及帶有意念的動作，能放鬆入靜以增強睡意。入睡時用上放鬆大腦及除雜念的心法，快速地達至身心放鬆自然舒服地入睡。

正念靜心

開課日期: 2020年7月7日至7月28日 (逢星期二)

時間: 下午3:00 – 4:00 (共4堂)

費用: $320

導師: 霍麗娟女士

(美國聖地牙哥加州大學醫學院
「正念減壓課程」導師深化培訓)

課程內容:
正念是古老智慧結合現代腦神經科學，用靜觀修習幫助我們重回當下，給自己關懷，尋得領悟、寧靜和滿足。本課程的修習簡單易行，包括:花瓣靜心、零雜物靜觀、慈愛靜心、自我接納靜觀、微笑靜心等。

所有活動及課程於6月15日 (星期一) 開始報名及開課前一個星期截止。

03 中國藝術

嶺南牡丹畫

開課日期: 2020年7月7日至7月28日 (逢星期二)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共4堂)

費用: $320

註: 同學自備大蘭竹、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:
基礎牡丹練習，繼而學習極具特色的嶺南派牡丹花。

04 文化

日本文化有多FUN?

開課日期: 2020年7月15日至8月5日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

費用: $320

導師: 胡悅容女士

(香港中文大學日本研究碩士)

課程內容:
導師將透過為期四節的網上課程向學員講解一些饒富趣味有關日本民族，歷史，文化等專題、及引領學員探索一些值得香港借鏡和思考的日本社會現狀，從而令學員加深認識日本文化面貌。當學員日後有機會踏足彼邦時，就已有知識，增添旅遊樂趣。

05 實務課程

記得我是誰 Remember Me

開課日期: 2020年7月15日至8月5日 (逢星期三)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共4堂)

費用: $320

導師: 林歐陽婉玲女士

(香港分析心理學會前會長、教育心理顧問、家庭及婚姻顧問、香港調解員、Points Of You高級認證教練培訓師)

課程內容:
活化心靈有妙法! 導師陪你經歷生活有驚喜，終極無懼怕，角色常喜樂，愁煩得釋放，傳承有受惠。課堂輕鬆運用Points-of-You圖咭，協助你感受和表達，暢所欲言，輕鬆釋放，自我療癒。

資訊及通訊科技終身學習課程

政府資訊科技總監辦公室（資科辦）推出的長者進階數碼培訓計劃推動長者數碼共融。

長者進階數碼培訓計劃以具備基本資訊及通訊科技知識的活齡人士為對象。活齡人士可學習在日常生活中應用數碼科技，例如使用電子政府服務、流動應用程式及社交媒體。以下為7月的課程資料。

參加者必須備有智能手機。若會藉過期，請於報名時續會。另外，由於名額有限，會員每季只能報讀一個資訊科技課程。若較早前已曾修畢同一課程，亦不作考慮。

費用: 免費

地點: 安坐家中使用Zoom視像會議平台進行線上學習

導師: 鄧樹鴻先生

網上安全你要知

開課日期: 2020年7月6日至7月20日 (逢星期一、三)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

內容: 導師會帶領大家認識網上安全的基本知識，並引導討論，內容包括安全的網上社交網絡活動、私隱威脅、惡意內容或惡意程式碼、身份盜竊、網上欺凌及網上誘拐等。

智能政府服務

開課日期: 2020年7月27日至8月10日 (逢星期一、三)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

內容: 本課程簡介日常生活中的智能政府服務，包括各政府部門的日常服務，例如「我的圖書館」、「我的天文台」等，減少親身到政府辦公室使用服務的需要，既節省時間，又能減少政府人力資源，繼而提高服務效率。

導師: 吳麗霞女士

智能保健

開課日期: 2020年7月10日至7月24日 (逢星期二、五)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

內容: 本課程簡介如何在日常生活中使用智能科技幫助保健養生，例如介紹有關於健康飲食的應用程式、用作監察身體狀況的應用程式、穿戴式裝置及醫院管理局所提供的健康流動應用程式等，以助學員建立健康生活，並監察身體狀況。

數碼科技應用入門 – 手機中班

開課日期: 2020年7月31日至8月14日 (逢星期二、五)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

內容: 本課程介紹日常生活中的數碼科技進階應用，內容包括流動支付，雲端應用，地圖導航及短片製作，讓學員掌握手機的進階操作，並懂得在日常生活中使用實用功能。

網上報名

為使會員更方便報名，所有免費活動，包括資訊科技課程、代代有愛家家築愛工作坊，可於網上報名。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

捐助機構:

李錦記家族基金 LEE KUM KEE Family Foundation

代代有愛 LOVING FAMILY

代代有愛 家家築愛

活齡學院獲李錦記家族基金贊助，推出為期三年的「代代有愛　家家築愛」計劃，以協助第三齡人士應對未來生活的挑戰，從而建立和諧的多代家庭關係，讓他們展開更精彩的人生下半場。

「代代有愛　家家築愛」計劃合共三季。每季歷時十個月，分兩階段進行。第一階段為首六個月的「築夢」，當中匯集講座，工作坊和實習活動於一身，內容涵蓋健康、理財、人生目標及祖孫關係。第二階段為及後四個月的「築樂」，第三齡人士將運用於第一階段「築夢」所學到的知識和技能，與家人孫兒一同策劃一個家庭活動， 一起築起快樂和諧的多代家庭關係。

由於第一季第一階段受社會運動和新冠肺炎影響，部分活動取消，以下為7月「築夢」的補課，歡迎早前未曾報名參加「代代有愛 家家築愛」計劃的活齡學院會員報名：

費用: 免費

退休健康系列

導師: 美國 The Copeland Center of Wellness and Recovery 認可的「身心健康行動計劃」證書帶領員

活齡樂心行動計劃工作坊

開課日期: 2020年7月8日 (星期三)

時間: 上午10:00 – 下午1:00

內容：
健康，不止於身體，也要心靈及精神健康，你想生活更愉快、自在嗎?此工作坊會為你介紹一套簡易的自我管理方法–「身心健康行動計劃」WRAP®，讓你學習以積極的態度，準備應對生活中的大小變化，保持正面情緒，提升身心健康。

退休理財法律系列

導師：蔡淑敏女士 (投資者及理財教育委員會教育計劃及籌經理)

退休跨代理財學 – 三代共享財務健康

開課日期: 2020年7月16日 (星期四)

時間: 上午10:00 – 下午1:00

內容：
退休人士既要管理自己的退休儲備應付退休後的財務需要，另一方面又希望可以將財富傳承至下一代甚至兩代；加上近年很多退休人士負責照顧孫仔孫女，在金錢管理方面對更多挑戰。此工作坊分為兩部份：首先學習透過遊戲向子孫灌輸理財基本功，之後探討如何善用自己的財務資源，令到三代共享財務健康。

導師：香港大學法律生外展法律講座計劃
（OUTLET計劃：Outreach Legal Talks Initiative）

平安多寶講法律 — 長者常見法律議題講座

開課日期: 2020年7月20日及7月27日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 – 下午1:00

內容：
OUTLET計劃由約10名香港大學法律學院學生組成，目標動員其他法律系學生進入社區，為長者或其他有需要群體提供免費法律教育。並以輕鬆、有趣型式講解，互動性高。議題包括：遺囑、持久授權書、預設醫療指令、「長命契」及聯名戶口、安老按揭，及年金。

祖孫關係系列

導師: 雷慧玲女士、 鍾文慧女士
(資深社工、輔導員、培訓導師、臨床督導)

家庭尋寶之旅 – 家庭健康維他命

開課日期: 2020年7月10日 (星期五)

時間: 上午10:00 – 下午1:00

內容:
史提特博士(Dr. Nick Stinnett)及德夫瑞博士 (Dr. John DeFrain) 於世界各地研究健康家庭的特質，並發現六個健康家庭優勢的特質。在理論本土化的過程中，我們把這六個特質比喻為「家庭健康維他命」。是次工作坊以活動及分享型式帶出這六個家庭健康的特質，從而讓大家把美好的訊息推廣到自己的家裡。

了解新一代的情緒和成長需要 – 溝通有道

開課日期: 2020年7月17日 (星期五)

時間: 上午10:00 – 下午1:00

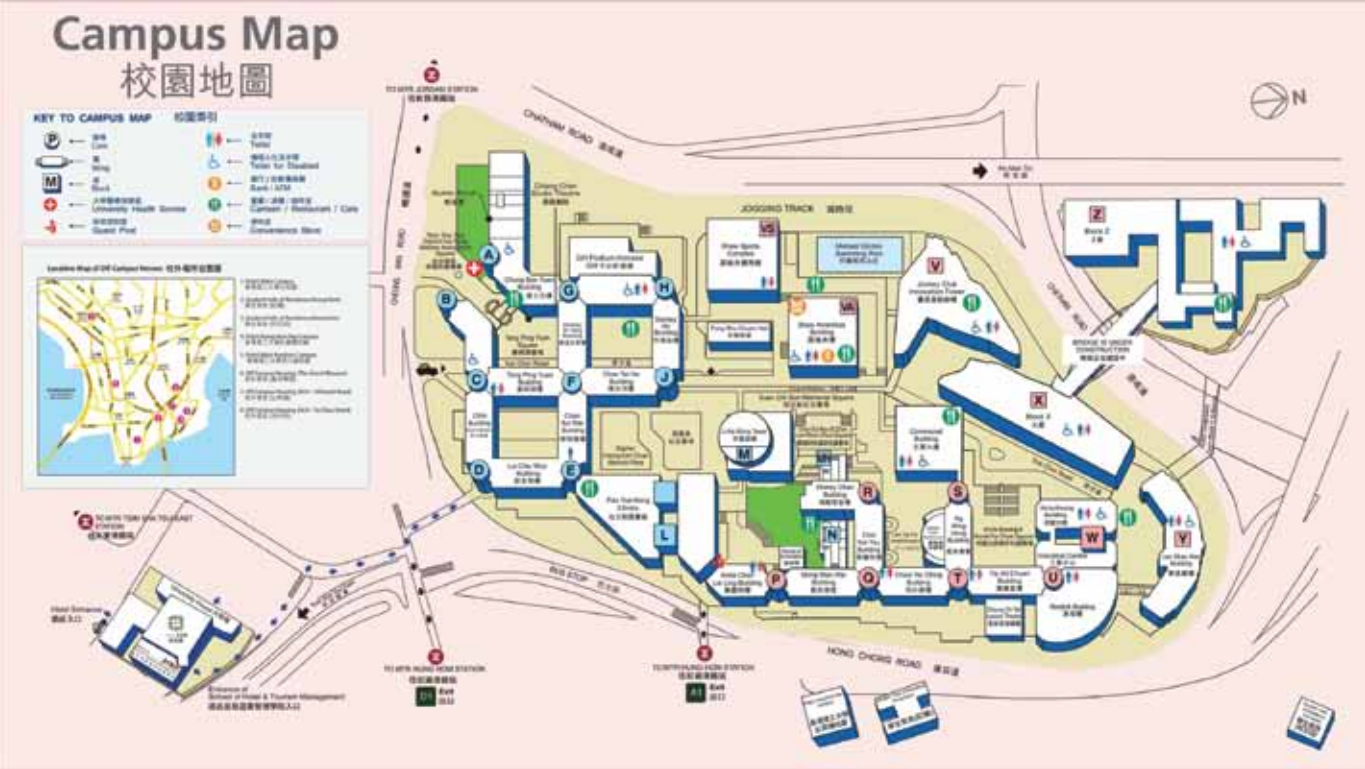
內容:
當人漸漸年長，孩童時的記憶也變得濛糊。日子久了我們都忘記了自己的成長歷程和情感需要，透過時光隧道，我們有機會重遇孩童時的自己，繼而再探討新一代的情緒和成長需要，並探討不同的管教模式，實習正向的親子溝通，如何能做到恩威並重。

知己知彼 – 教孫有理

開課日期: 2020年7月24日 (星期五)

時間: 上午10:00 – 下午1:00

內容:
教仔難，教孫更難。管教若處理得不好，不但教不好孩子，還可能破壞了親子關係，影響三代的感情。如何做個明智的祖父母？便先要了解自己的思想陷阱，檢視某些思想陷阱如何影響親子關係，並運用五常法走出思想陷阱，調節情緒，從而再改寫規條，令自己及家人活得更自在。



入會資格

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份證。
- 一年半會籍：$130 (2020年7月1日至2021年12月31日)
- 填妥會員登記表格，連同劃線支票 (抬頭請寫「香港理工大學」寄回活齡學院辦公室。

聯絡我們

34008970

dhiaa@polyu.edu.hk

理大活齡學院
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6月15日 (星期一) 開始報名及開課前一個星期截止。