

品味藝文生活系列

查詢：
3400 8967/
3400 8968

拉丁排排舞銅章證書班

(註：費用已包括香港西方舞總會證書費，同學上課時請穿著跳舞鞋。)



日期：2012年7月7至7月28日 (逢星期六)

時間：下午2:00 – 3:30 (共4堂)

地點：GH206

費用：\$200

導師：毛偉銘先生 (香港西方舞總會會長、北京體育大學運動訓練教育學士、澳洲國家舞蹈教師協會院士、英國皇家舞蹈教師協會會士、中國國際標準舞總會國家級評審員)

課程內容：

這舞蹈全體採用一系列相同的舞步，無須舞伴，使同學更容易學習。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，使人很自然的隨着音樂節拍起舞。

拉丁排排舞銅星章證書班

(註：適合已完成銅章證書班或曾學習排排舞人士，同學上課時請穿著跳舞鞋。)

日期：2012年7月7至7月28日 (逢星期六)

時間：下午3:45 – 5:15 (共4堂)

地點：GH206

費用：\$200

品味活力養生系列

養生保健穴位按摩班

日期：2012年7月16至8月22日

地點：DE401

費用：\$600

時間：逢星期一及三，下午2:30 – 4:00 (共12堂)

導師：陳令先生 (修畢香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑)

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。

強身太極鞭杆實習班

(註：同學可自備鞭杆或請導師協助購買)

日期：2012年6月2至7月28日 (逢星期六)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：A棟平台

費用：\$400

導師：丘香女士 (畢業於香港太極總會，獲梁日初太極學會頒發合格教練證書)

課程內容：

鞭杆簡單經濟，動作樸實，著重實用，適用性廣。無論男女老少，體質強弱均可練習。

報名及查詢：香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院薈賢廊

電郵：dhiaa@inet.polyu.edu.hk

電話：3400 8967/3400 8968

傳真：2994 5690

網址：http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage

地址：紅磡香港理工大學陳鮑雪瑩樓R505室



退休人士的最佳學習場所 香港理工大學活齡學院薈賢廊 2012年7月-8月課程資料

免費簡介會

免費參加養生保健穴位按摩班
簡介會，即場學習肩周炎及
膝關節不適之舒緩按摩手法
(簡介會日期：2012年5月15日
下午2:30-3:30 · CD512)

免費會籍

於5月11-25日期間
報讀薈賢廊
(5-8月)課程
可享免費會籍
(會籍至2012年12月31日)

免費課程

會員免費參與
六通拳體驗班
(上課日期：2012年6月16日
上午11:30-12:30 · A棟平台)

海外交流團

會員有機會參與
9月份舉辦之
海外交流團
(詳情稍後於網頁公布)

薈賢廊入會資料

薈賢廊於2012年1月正式推出專為第三齡/退休人士而設的優質生活品味課程、義工培訓及再就業培訓等服務，鼓勵第三齡/退休人士互相學習和分享，與社會同步。

入會資料：

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份証。
- 1年制會籍：\$80；3年制會籍：\$200。
- 需親臨薈賢廊辦公室填寫會員申請表及繳交費用。



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



醫療及社會科學院
Faculty of Health and Social Sciences



此計劃由

Institute of
Active Ageing
活齡學院
凱瑟克基金
Keswick Foundation Limited 資助

地址：紅磡香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院陳鮑雪瑩樓R505室

電話：3400 8967/3400 8968

影、像全接觸



(註: 同學需自備相機)

日期: 2012年7月9至8月10日(逢星期一及五) 時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)
導師: 陸樹雄先生(資深電視製作人) 地點: CD512 費用: \$500

課程內容:
此乃影、像知識大解剖, 影-攝影, 從如何認識自己的數碼相機, 到利用相機的性能拍出一幅靚相片。像-攝像, 由前期構思拍攝內容開始至進行分鏡拍攝, 再到後期剪接完成, 逐步講解並加以實習, 讓每位同學可由淺入深獲知全面性的製作技巧。

Facebook速成班 (註:同時報讀Facebook速成及進階班減免\$100學費)

日期: 2012年7月5至26日(逢星期四) 時間: 下午2:00–3:30 (共4堂) 地點: CD512 費用: \$200

導師: 謝寶昕女士
課程內容:
建立帳戶, 編輯個人資料, 建立相簿, 邀請及管理朋友列表, 轉貼新聞/影片。

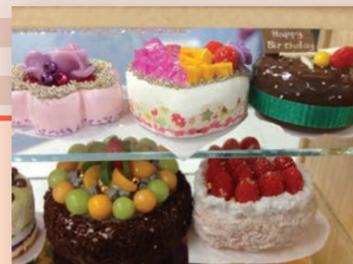
Facebook進階班

日期: 2012年8月2至23日(逢星期四) 時間: 下午2:00–3:30 (共4堂) 地點: CD512 費用: \$200

導師: 謝寶昕女士
課程內容:
介紹應用程式及玩遊戲, 發私人訊息, 私隱/安全設定, 建立活動/群組等。

品味休閒遊憩系列

黏土食品製作班 – 創意蛋糕 (註: 名額12人)



日期: 2012年8月3, 10, 17, 31日(逢星期五) 時間: 下午2:30 – 4:30 (共4堂) 地點: CD512 費用: \$200另加材料費\$160
導師: 馮嘉曉女士(修畢美國花藝學院銀牌文憑檢定試, 曾研習日本草月流四級證書課程、日本切邊絲帶證書課程及多種工藝課程。)

課程內容:
運用樹脂黏土、輕黏土、忌廉土, 教授一些容易製作的蛋糕及配料, 包括:生日蛋糕(藍莓芝士蛋糕、芒果密語、鮮果朱古力蛋糕)及鮮果撻等。同時學習製作蜜瓜粒、哈密瓜粒、藍莓、士多啤梨、芒果片、火龍果粒、蜜桃片、奇異果片、朱古力粒、杏仁粒等。會員將會學習材料工具的運用及混色塗色技巧。

輕鬆學洋人一樣的英語

(註:適合英語達小學至初中程度人士)

日期: 2012年8月6至30日(逢星期一及四) 時間: 下午4:00 – 5:30 (共8堂)
導師: 林嘉莉女士(英語教學作家、語言學碩士) 地點: R506 費用: \$400

課程內容:
在香港, 傳統的英語教學方法一直被認為不大有效, 因為大多數英語教師不大理解英語應該怎麼教授, 和學英語是怎麼回事。本課程導師沿用洋人學母語的方法, 制定了這個嶄新的課程, 將教授英語帶到全新的領域, 從而令學員有效地學到洋人一樣的英語。

糾正英語讀音診療所

(註:適合英語達初中以上程度人士)

日期: 2012年7月4至27日(逢星期三) 時間: 下午4:00 – 5:30 (共4堂)
導師: 林嘉莉女士(英語教學作家、語言學碩士) 地點: P309 費用: \$200

課程內容:
你有沒有發覺, 一些常用的英文字, 它們的讀音, 好像千奇百怪般, 不知為什麼會這樣子讀? 為什麼不是跟拼音原則來拼的呢? 這個診療所, 就是為了這個現象而設! 身為導師的斷癥人, 會逐一為你解答, 把每個字正確的讀音, 把脈診癥, 對癥下藥, 解釋其背後鮮為人知由來的小故事, 甚至其歷史背景, 一一活現在眼前, 解開這個神秘面紗, 瞭解到讀音的奧秘, 過程趣味濃, 又輕鬆!

第三齡人士心理課 - 心理學入門

日期: 2012年7月3至31日(逢星期二) 時間: 下午2:00 – 3:30 (共5堂)
導師: 區燕清博士(英國倫敦大學文學學士、英國赫爾大學教育碩士、英國赫爾大學教育博士) 地點: R503 費用: \$250

課程內容:
重點了解兒童、成人和長者的生理、心理和思維特質, 從而改善人際溝通技巧和領導才能, 並可減低情緒壓力, 令生活更愉快。

第三齡人士心理課 - 全人發展

日期: 2012年8月7至28日(逢星期二) 時間: 下午2:00 – 3:30 (共4堂)
導師: 區燕清博士(英國倫敦大學文學學士、英國赫爾大學教育碩士、英國赫爾大學教育博士) 地點: R503 費用: \$200

課程內容:
如何透過情緒控制及表達能力改善第三齡人士的社交能力, 了解和化解代溝問題, 提升健康和生活質素。