香港理工大學 活龄學院

薈賢廊

> 長者學苑在香港<mark>理工大學</mark> 活齡學院

2015年7月-9月課程資料

慶祝活齡學院五周年

退休人士及長者博覽

日期:2015年7月3-5日(星期五至日)

時 間:早上10:00-下午6:00

地 點:香港會議展覽中心

費用:\$20 (臨場購票·長者咭持有人可免費入場)內容:香港長者博覽是全港首創的一站式長者展覽·專為現今人口老化的社會現象創立。展覽會包羅了各種長者所需要的服務和產品,包括醫療、日用品、護老、善終、生命計劃,種類應有盡有、一應俱全,集合展示、教育及溝通平台的功能,讓參與的業內人士、家庭及個人均滿載而歸。

活龄國際研討會

日 期:2015年7月3日(星期五) 時 間:早上9:00 - 下午1:00

地 點:香港會議展覽中心4樓S421室

費 用:免費

內 容:為慶祝活齡學院成立五周年,活 齡學院特邀請海外學者分享全球有關活齡 的研究,就亞太區及國際的情況進行演講, 話題涵蓋科技、設計、長者友善城市、就 業和旅遊。

註:所有演講及討論均以英語進行

薈賢廊入會資料

- 50歲或以上人士;持香港永久性居民身份證。
- 五周年特別優惠會籍(優惠期至2015年12月31日):一年半會籍: \$50 (會籍到期日: 2016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。







活齡學院五周年

名人講座系列

(費用全免,歡迎會員、非會員參加)

曾江-演藝人生

日期:2015年7月25日(星期六)

時 間:下午2:30 - 4:30

地 點:理大紅磡校舍 M1603

講 者:曾江先生

內 容:曾江生於香港,是香港著名實力派演員。中學畢業後

於美國加州大學修讀建築,回港後曾任建築師三年,

其後轉投影視圈。他於60年代的粵語片中演出數百部

電影。70年代起在香港無綫電視任演員,於眾多電視劇中演出。不經不覺演活54年,2015年憑《竊聽風雲3》奪得第34屆香港電影金像獎最佳男配角,演技得到全港觀眾認可,至今仍努力投入於演藝工作。他將於講座中分享他的演藝生涯和心路歷程。



日期:2015年8月28日(星期五)

時 間:下午2:30 - 4:00

地 點:理大紅磡校舍 FJ301

講者:陳章明教授(安老事務委會員主席)

內 容:於2050年,香港將有四成人口超過六十五歲或以上。

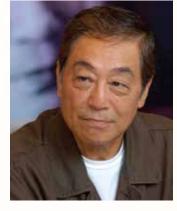
屈時香港將會成為一個老齡社會,人口老化將對醫療

制度和退休政策帶來重大的挑戰。

安老事務委員會於1997年成立,主要職責是向政府提供建議,制訂全面的安 老政策。陳章明教授將會與你分享政府於制定政策時如何應付以上問題,當中 包括政府與非政府組織的合作,推廣社區安老計劃。

在個人護理層面上,家人需與醫療系統共同承擔責任,政府在這方面的推廣 及補助將成為減輕公營醫療系統負荷的關健,這會大大影響日後老年保健質 素和支出。

在安老事務委員會的協助下,勞工及福利局已有初步的計劃設想。而資金援助計劃已由非政府組織作小規模試點運行,當中包括長者學苑、睦鄰政策。這類合作將有效提升退休後生活質素,而政府政策將與您的退休生活息息相關,講者將會就這政策的方向與實施再作討論,為您的退休人生更添色彩。





「薈聚論壇」誠邀會員分享對生活或休閒興趣的真知灼見,讓來自不同背景的 會員一同了解及發掘更多新事物。會員可以寫下自己有意分享的主題,然後電 郵或親臨辦公室遞交。經篩選後,我們將會就你所發表的主題舉辦分享會,請 踴躍發表你的意見。以下為7-9月之專題,會員可邀請親友/非會員一同參加。

費 用:會員免費、非會員\$30(歡迎非會員即時申請入會,以享會員福利)

7月:痛症的自愈方法

日 期:2015年7月17日(星期五)

時 間:下午2:30 – 4:30 地 點:理大紅磡校舍 N001

講 者:嚴麗明中醫師(香港大學中醫全科學士、香港大學中醫學深造文憑)

內 容:在臨床診治中,病人的病象與病本之關係尤為重要,於辨證與辨病相結合中, 靈活運用藥、針、灸、罐、放血、熏泡、貼敷、耳穴等內外治法,以求最佳 的個體醫治療效。講者擅長治療各類疼痛病症,將與您分<mark>享各類痛症及如何</mark>

治理。

7月:APACHE 快樂提升法

日 期:2015年7月24日(星期五)

時 間:下午2:30 – 4:30 地 點:理大紅磡校舍 N002

講 者:李劉穎瑩女士(註冊輔導及教育心理學家,前香港理工大學資深輔導主任)

內 容:情緒對我們日常生活影響極大,正面的情緒能提升我們的動力和生活智慧。相反地,負面的情緒令我們變得消極悲觀和無法應付生活的壓力。講者將與您分享APACHE 快樂提升法,幫助我們在產生負面情緒時,即時用正面、愉快和提升品格的情緒取而代之,從而使人情緒感到安穩、快樂,甚至可增加自尊和自信。講者現為新里程心理及教育服務總監,為個人、夫婦和家庭提

供心理輔導。

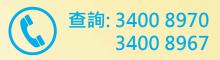
薈賢廊 - 誠徴義工

薈賢廊一直鼓勵會員積極參與義工服務,去年我們的總服務時數為1,734小時。

過往我們的義工大多參與理工大學之其他部門及各友好機構舉辦之活動。2015年是活齡學院的五週年記念,我們將會舉辦多項大型活動,並需要大量義工參與辦公室行政、文書工作以及協助籌備活動。如果各會員對以上工作有經驗及興趣,我們誠意邀請你加入!

如欲報名及查詢,歡迎與我們聯絡,謝謝!

薈聚論壇



8月:認識大腸癌,你是高危一族嗎?

日 期:2015年8月21日(星期五)

時 間:下午2:30 - 4:00

地 點:理大紅磡校舍 N002

講 者:張嵐醫生(陽胃及肝臟科專科醫生)

內 容:大陽癌及直陽癌是繼肺癌之後的第二殺手。在2011年,大陽癌新症人數超過

四千人。大腸癌初期可以是完全沒有症狀,及早檢查及培養健康生活模式會

大大減低患大陽癌機會,講者將會與您講解如何預防陽胃疾病。

9月:記憶學-發揮大腦潛能

日期:2015年9月18日(星期五)

時 間:下午2:30 – 4:00 地 點:理大紅磡校舍待定

講 者:張楚筠女士

內一容:人類面臨的挑戰是年紀越大,記憶力退化,甚至變成失憶。通過正確的簡單

記憶訓練,讓我們的大腦活躍起來。講者將會與您分享增強記憶力的六大方

法:集中注意力、理解記憶、及時復習、回憶、視聽結合、圖表記憶。

傑出第三龄人士得獎感言 - 潘樹仁

人生的第三齡可以休閒自在,但我卻選擇建造「活躍年齡」,學習、做義工、推廣身心靈健康等工作,繼續延伸讀書興趣,開始寫論文和出版書籍,至今已出版八本書和發表七十多篇論文,同時開展推廣中華文化和中西文化共融的理想工作,組織「濟川文化研究會」,活化禮樂教育,輔導青少年的成長和生涯規劃,只希望像一小點的水滴,在教與學之間,滋潤人



類身心,發揮人的潛能,破除煩惱和困擾,使人人健康,家庭幸福快樂。感恩天地父母、長輩、親朋好友和老師們,為我的生命增添了很多姿彩和正能量,鍛鍊我的智慧,以及加強對社群工作的力量。最後用幾句說話作為概括:香遠益清,蓮慧馥郁,三三不盡,學教無涯,齡齡活潑,文史今用,海潤波平,馨音縈迴。

就業配對



招聘(兼職)店舖服務大使

公 司:家園便利店

家園便利店是本港首創以不牟利連鎖店形式經營 的商店,專為低收入及綜援家庭、長者、傷殘人士、新移民、少數族裔等弱勢社群服務,所有食物和貨品均以貼近來貨價出售。

是次邀請薈賢廊會員擔任店舗服務大使,是源於家園便利店的理念:仁愛、體貼、共融,期望能以實質優惠物品幫助弱勢社群的同時,透過溫暖的問候和傾談,融入更多「體貼與關懷」,為他們的生命注入更多正能量。

職 責:負責協助解決會員查詢,貨物整理上架及關懷區內顧客

地 點:深水埗/天水圍/筲箕灣/荃灣/彩虹

日 期:每週3-4天

時間:每天工作3-4小時(一般為上午時段)

薪 金:每小時\$35

職位要求:中三或以上程度,喜與人溝通,態度親切友善,待人有禮

申請方法:請於7月10日(星期五)或以前遞交申請表格。

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。

時期:8月(星期一至五) 地點:天后站及旺角東站

申請方法:請於7月10日(星期五)或以前遞交申請表格。

時期:9月(星期一至五) 地點:太古站及九龍塘站

申請方法:請於7月31日(星期五)或以前遞交申請表格。



僱員再培訓課程

活齡學院已正式成為僱員再培訓局(ERB)的委任培訓機構,將會為50歲或以上的學員提供就業培訓課程,預計將於下半年推出課程。

如有任何查詢,歡迎與活齡學院聯絡。

活力養生



輕鬆衣服。

註:學員上課時需穿着

查詢: 3400 8970 3400 8967

楊式太極拳及推手入門

開課日期:2015年8月19日至10月7日(逢星期三)

時 間:上午10:00-11:30(共8堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC309 (8月19日至8月26日)

理大紅磡校舍待定 (9月2日至10月7日)

導師:何兆華先生

費 用:\$560

課程內容:本課程將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

丢頂的功夫。

手力急救證書課程

開課日期:2015年9月4至9月25日(逢星期五)

時 間:上午10:00-12:00 (共4堂)

地 點:理大紅磡校舍待定

導師: 鄺耀輝先生 (手力急救高級導師)

費 用: \$360 (包括課本及證書)

課程內容:手力急救是根據中國傳統醫學理論,於正確之人體經絡穴位部份進行適

當的指力按壓而達致急救之功能。

註:截止報名日期為8月21日,考試日期為9月25日。同學必須出席4堂才可參加考試。

會員感言 - 李子中

最初收到薈賢廊的電郵,有關東亞銀行招聘合約文員事宜,自己考慮了很久,起初 想藉此機會能瞭解更多市場訊息,使自己與社會不會有太大的脫節,更可認識更多 新朋友及新的事物,但自己總是忐忑不安,恐怕自己不能勝任處理銀行的資料文件, 包括掃描文件、整理及儲存檔案及一般文書職務等。

所以到截止前才遞交申請表格,及後經東亞銀行通知約見面試並能符合該銀行之基本要求後,便通知本人可以入職,現工作了一個多月,初期該部門派了一名資深同事專責指導我和另一名新同事操作掃描機及指導處理有關工作細節,她們對我很友善,整個部門員工上下齊心,發揮團隊合作的精神,把每天收到的文件順利完成,使我對自己重拾信心,並從而得到工作的滿足感,使忐忑的心一掃而空。

因此本人願望薈賢廊日後繼績聯繫不同機構,提供更多的職位予活齡人士加入,藉此融入社區,發揮活齡的力量,協助社會創造更融洽及和諧景象。

活力養生



認識痛症與預防

開課日期:2015年8月17日至9月2日(逢星期一及三)

時 間:上午11:00-12:30 (共6堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC302 (8月17日至8月26日)

理大紅磡校舍待定 (8月31日至9月2日)

導師:鄒松堅先生(理學碩士、保健諮詢師)

費 用:\$420

課程內容:課程涵蓋認識痛症的分類、原因及疼痛部位與疼痛性質分辨、常見痛症

例如頸痛、肩膊痛、腰背痛、關節痛、坐骨神經痛及其預防。

高血壓之整合調理

開課日期:2015年9月3日至9月10日(逢星期四)

時 間:上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地 點:理大紅磡校舍待定

導師:陳素鸞女士

費 用:\$140

課程內容:香港每10個人便有多於1人患有高血壓,保持心境平和是控制高血壓的

其一重要方法·配合營養飲食及健康的生活習慣亦有著不可分割的關係, 本課程將為你分析高血壓的成因,介紹如何運用各類天然方法有效控制

及防止高血壓惡化。

會員感言 - 曾宛詩

因為坐式太極而加入薈賢廊,入會至今已兩年多了。 入會不久便參加了星加坡交流團,我略懂國語,所以 便被選為組長。原來我組負責是表演坐式太極的,由 於時間緊迫,只容許我跟陳師傅學習了兩堂課便出發



了,而我組其他7位同學更是從來都沒有學過的!到了星加坡,同學們都願意犧牲了逛夜街的時間在房間學習。更有趣的是,我們在聖淘沙賭場門前的大樹下練習,遊人都用奇異目光看我們,還以為我們在練法輪功呢!表演在同學的齊心、團結、苦練下取得了不錯的成績,這第一次帶領表演的經驗使我與坐式太極結緣。多謝薈賢廊這個平台又讓我有機會隨陳師傅到電視台錄影,示範坐式太極,讓我見識更廣及給我學習機會。現在更要我當起導師來!之前職員來邀,我都有推辭過,理由是開班的地點太遠了。其實這只是個借口,我心想,我怎可當導師呢!還跟職員笑說:「如果在紅磡開班我就帶啦。」怎知不久真的在紅磡家維邨開班,哪麼我還有借口可推嗎?就這樣開始當上了坐式太極導師。我與坐式太極真的結下了不解之緣,願坐式太極發揚光大,讓更多人受惠,培育更多出色的義工及導師。我們一班坐式太極義工同學們,大家努力呀!希望更多同學的義工隊加入我們!

科技人生



查詢: 3400 8970 3400 8967

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)

數碼黑房(初級)

開課日期:2015年7月10日至9月11日(逢星期五)

時 間:上午10:00 - 下午1:00 (共20堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC605 (7月10日至8月28日)

理大紅磡校舍待定 (9月4日至9月11日)

費 用: \$1,400 + \$400材料費

課程內容:本課程以瞭解數碼黑房的操作技術、數碼攝影的本質、學習 Bridge/

Camera Raw/ Lightroom和PhotoShop 的基本操作、使用上述軟件作

檢視,選擇及修輯照片、並操作電腦打印機印製照片。

備註:本課程內容與攝影創作課程有連貫性,所以只接受完成上述所有課程的人士報讀,參加者需自備裝配好PhotoShopCS6或Lightroom5以上版本軟件的手提電腦上課並熟悉電腦操作。

(人數上限:10名)

「友導共學」培訓計劃

為使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、課程設計能力及溝通技巧,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:2015年8月5日至8月26日(逢星期三)

時 間:上午10:30-12:00(共4堂)

地 點:理大紅磡校舍 R502



休憩人生



註:請自備小方形絲巾一條、

一把扇、學員在課堂時需穿着

註:學員上課時需穿着輕

輕鬆衣服。

鬆衣服。

簡易中國舞

開課日期:2015年7月8日至8月26日(逢星期三)

時 間:下午2:30-4:00 (共8堂) 地 點:理大紅磡校舍 BC605

導 師:蘇玉萍女士

費 用:\$560

課程內容:練習中國舞的基本動作、排練舞蹈「迎春花」,道具用扇和小方巾,學

後可作表演。

舞-自在

開課日期:2015年8月13日至8月20日(逢星期四)

時 間:上午10:30-12:00 (共2堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC309

導師:陳素鸞女士

費 用:\$140

課程內容:隨著年齡的增長,肢體的靈活性不停降低,有一些是因為過去的傷患,

亦有些是不明原因,只是身體,甚至包括面容開始僵硬。本課程教你如

何認知自己身體的感覺,以自創的舞蹈動作改善身體的靈活度。

導師:宏月華女士

水彩繪畫初體驗

註:同學需自備18色顏色一盒,200gm A3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。

開課日期:2015年7月13日至8月3日(逢星期一)

時 間:上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地 點:理大紅磡校舍 DE309

費 用:\$280

課程內容:學員無須有繪畫經驗,用簡單易明的方法,教授基本繪畫技巧及各種水

彩技法的應用,學員在堂上練習,或可將作品製成賀卡。

趣味水彩畫進階

開課日期:2015年8月10日至8月31日(逢星期一)

時 間:上午10:00-11:30(共4堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC302 (8月10日至8月24日)

理大紅磡校舍待定 (8月31日)

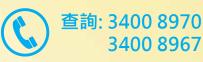
費 用:\$280

課程內容:對繪畫有基本認識的人士,結合多元化媒

介,提高繪畫技巧及各種水彩技法,讓學

員發揮創意。





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,它的音樂很吸引人,只要聽到音樂,你就會很自然的隨 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,適合任何 年齡人士在空餘時間參加有益身心的群體活動。

拉丁排排舞班 (初階)

開課日期:2015年7月6日至9月14日(逢星期一)(8月10日除外)

時 間:下午4:30-6:00 (共10堂)

費 用:\$700

註:各學員上課時請穿著跳舞鞋。

拉丁排排舞班(進階)

開課日期:2015年7月10日至9月11日(逢星期五)

時 間:下午4:30-5:45 (共10堂)

費 用:\$700

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)



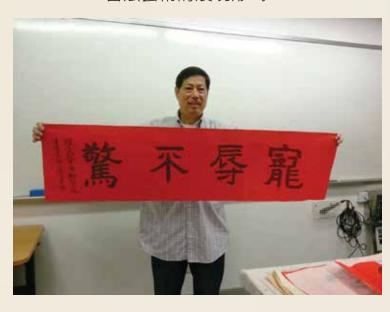


導師:梁明華先生

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。





書法初班 (楷書)

開課日期:2015年7月7日至9月22日(逢星期二)

時 間:下午2:30-4:30 (共12堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC604 (7月7日至8月25日)

理大紅磡校舍待定 (9月1日至9月22日)

費 用:\$840

書法研習班 (行書/行楷/草書/行草書)

開課日期:2015年7月7日至9月22日(逢星期二)

時 間:上午10:30-12:30 (共12堂)

地 點:理大紅磡校舍 DE304 (7月7日至8月25日)

理大紅磡校舍待定 (9月1日至9月22日)

費 用:\$840

註:同學自備長流筆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。



查詢: 3400 8970 3400 8967

導師:王梓溦女士

(清華大學美術學院碩士,葛量洪教育學院高級文憑教師)

寫意花鳥畫 (入門)

開課日期:2015年7月7日至7月28日(逢星期二)

時 間:上午10:00-11:30 (共4堂)

地 點:理大紅磡校舍 DE309

費 用:\$280

課程內容:透過深入淺出的課堂講解及即席揮毫,令學員能掌握運筆、用墨的方法

以自行創作,享受自我完成一幅國畫的樂趣。

註:同學自備提筆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。



山水畫 (入門)

開課日期:2015年8月4日至8月25日(逢星期二)

時 間:上午10:00-11:30 (共4堂) 地 點:理大紅磡校舍 DE309

費 用:\$280

課程內容:通過循序漸進的基礎理論講解及筆墨實踐,令學員能掌握用筆的皴、擦、

點、染的筆法及運墨的枯、濕、濃、淡去畫山石、樹木;從而體驗到傳

統中國藝術的特色,並能創作山水冊頁小品。

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。



導師:王梓溦女士

(清華大學美術學院碩士,葛量洪教育學院高級文憑教師)

寫意花鳥畫 (進階)

開課日期:2015年7月13日至8月31日(逢星期一)

時 間:下午2:00 - 3:30 (共8堂)

地 點:理大紅磡校舍 DE309 (7月13日至8月24日)

理大紅磡校舍待定 (8月31日)

費 用:\$560

課程內容:本課程為已修畢寫意花鳥畫(入門)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,

以提昇繪書藝術的表達。

註:同學自備提筆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。

山水畫 (進階)

開課日期:2015年7月8日至8月26日(逢星期三)

時 間:下午2:00 - 3:30 (共8堂) 地 點:理大紅磡校舍 BC604

費 用:\$560

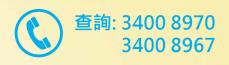
課程內容:本課程為已修畢山水畫入門課程的同學提

供一個持續進修的階梯;同時,有志於長期研習的新學員,亦歡迎加入。導師將加以適切的指導,輔助學員掌握必須的山水畫表達技巧。此課程將以《芥子園畫傳》的畫學理論及圖式為教學範本,輔以其他的畫論資料及經典山作品,作深入淺出的剖析,以使學員能對傳統的山水畫的創作

方法有基本理解, 進而能實踐。



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。



導師:潘樹仁先生(濟川文化研究會創會會長)

一生的根基:《孝經》及《千字文》

開課日期:2015年7月6日至8月31日(逢星期一)(8月3日除外)

時 間:上午11:00 - 12:30 (共8堂)

地 點:理大紅磡校舍 M103 (7月6日至8月24日)

理大紅磡校舍待定 (8月31日)

費 用:\$560

課程內容:中華文化的孝道思想獨特,以孔子哲學的核心,是人性生命的根源,而

且有「百行孝為先」的指標,現代人必須重新反思這種智慧。一千個不同的文字,配合朗朗上口的韻文,串連成一篇中華文化和歷史長詩卷,

令人們易於掌握,成為人們書寫的優秀工具和必須的裝備。

道家思想:導讀《道德經》及《淮南鴻烈》

開課日期:2015年7月8日至9月9日(逢星期三)

時 間:上午11:00 - 12:30 (共10堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC216 (7月8日至8月26日)

理大紅磡校舍待定 (9月2日至9月9日)

費 用:\$700

課程內容:概述道家思想的源頭,由整體觀出發,將「自然之道」引伸為「修身之」

道」和「治國之道」,解釋道家「知不可而為」的積極精神,詮釋「無為而無不為」的高尚境界。精神上的自由和生死問題,出世和入世的忘我境況,道家與玄學,遊遙自在的大宗師。導讀《德道經》和《淮南鴻

烈》,由此進入道家的精神世界。

一氣功法 (降壓調和情緒)

開課日期:2015年7月6日至8月31日(逢星期一)(8月3日除外)

時 間:上午10:00 - 11:00 (共8堂)

地 點:理大紅磡校舍 M103 (7月6日至8月24日)

理大紅磡校舍待定 (8月31日)

費 用:\$560

課程內容:介紹中華氣學之養生功夫和修德之學問,包括氣功之歷史和起源,導引

術和各種技巧,醫學氣功之近代發展。教授「一氣功法·廿字彩球」之十

二式動功,以科學、醫學、哲學解說功法,降低壓力和情緒困擾。

一氣功法 (強身健體)

開課日期:2015年7月8日至9月9日(逢星期三)

時 間:上午10:00 - 11:00 (共10堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC216 (7月8日至8月26日)

理大紅磡校舍待定 (9月2日至9月9日)

費 用:\$700

課程內容:教授「一氣功法·廿字彩球」之十二式動功,為主,令心身整全地協調,

防範身體偏離正常功能,達致養生的「治未病」作用。

實務教學



註:同學需自備計

算機一部

聽歌學英文

開課日期:2015年7月21日至8月11日(逢星期二)

時 間:下午2:30 - 4:00 (共4堂) 地 點:理大紅磡校舍 BC216

導 師:梁碧嫺女士

費 用:\$280

課程內容:聽和唱抒情懷舊英文歌曲,容易引起學習歌詞的英文單字及內容的興

趣,輕鬆地享受最自然學英文的效果。

心算挑戰計算機

開課日期:2015年7月10日至7月31日(逢星期五)

時 間:上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC216

導師:譚景洋先生

費 用:\$280

課程內容:教授計算的方法和技巧,如計算星期、新舊曆轉換、身份證號碼、圓周

率等,課程中會談及指算、珠心算、純心算、練習運算可以增加記憶力,

既巧妙又實用。

導師:劉可驅先生

(香港理工大學中國語文及文學碩士、「社區衛生安全常識」聯合課程編撰)

生命故事創作工作坊

開課日期:2015年7月9日至7月30日(星期四)

時 間:上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地 點:理大紅磡校舍 BC604

費 用:\$280

課程內容:從人生回顧到圓滿人生,這是一個人生經歷精華的創作,由自己把這些

精華記錄下來,目標在統整人生,肯定自己,如何面對人生下半場,增 進自信,改善人際關係。內容涵蓋撰寫生命故事的意義、撰寫重點,編

輯方法和完成一本專屬自己的生命故事。

文學與文化 - 為國以禮的省思

開課日期:2015年8月6日(星期四)時 間:上午10:00 - 11:30 地 點:理大紅磡校舍 BC215

費 用:\$70

課程內容:禮是中國傳統特殊的人文價值觀,聖人制禮作樂,目的在於實現社會的

和諧。工作坊探討中國古代的禮法,以禮為中心的中國文化和禮的實質

及現代應用。

^{*} 所有活動及課程於開課前一個星期截止報名

籌募捐款



香港理工大學活齡學院創辦目的是提升長者生活質素、學院結合科研、教育和實務三大策略範疇,將大學的研究成果推展應用於教育和實用的層面上。承蒙凱瑟克基金三年的資助,使活齡學院的實踐中心薈賢廊得以開展,三年的資助期已於2014年12月31日完結,活齡學院於2015年將以自負盈虧的方式繼續營運。故此,活齡學院誠邀個人或企業捐款支持活齡學院的活動及服務發展。請各會員多多支持!

捐款港幣100元或以上可獲捐款收據作政府扣稅用途。

捐款鳴謝 (排名不分先後)

活齡學院鳴謝以下贊助機構 / 人士捐款支持活齡學院的活動及服務發展:

金鑽贊助 (HK\$100,000或以上)

恒愛慈善基金有限公司 尖沙咀街坊福利會

銀贊助 (HK\$10,000或以上)

The Hong Kong And China Gas Co., Ltd. Chen Yang Foo Oi Foundation Limited Anpassa Watch Company Mr. Ting Wing Kwong 怡勁有限公司信和集團 曉光集團 袁桑甫先生 陳永堅先生 錢黃碧君女士

珍珠贊助 (HK\$5,000或以上)

The Hong Kong Mortgage Corporation Ltd.
The Hong Kong and Shanghai Banking
Corporation Limited
Central Well Ltd.
Mr. Chan King Tat, Albert
輝煌復康產品製造有限公司
孫國林MH,太平紳士
黃陳婉雯女士
黃美慧女士
鄺建蘭女士
吳國榮先生

水晶贊助 (HK\$3,000或以上)

Harmonic Health Pharmaceutical Company Limited Ms. Chak Fung Mei Mr. Albert Yeung 文呂瑞鈿女士 陳呂令意女士 陸榮基先生 馬錦華先生 陳鉅昌先生 蕭志傑先生 葉發祥先生 郭潔葵女士

賴美寶女士 陳國昌先生

活齡之友

GRE Alpha Electronics Limited

Mr. Leung Chi Kai, Mintis Ms. Tsui Man Lam, Michelle Ms. Tsui Man Kei, Maggie Ms. Isul Man Kel, Ma Ms. Yuen Yuen Yau Ms. Hon Wai Hing Mr. Chu Chun Hung Dr. Wong Yiu Hing Mr. Tang Wai Kwong Mr. Gary Ahuja Ms. Iris Kong 黎唐珍珍女士 经美美女士 徐黃美春女士 曾林如蓮女士 伍曾潔心女士 蔣寶蓮女士 聶揚聲先生 葉志鈞先生梁麗珍女士 謝哲文女士 麥秀娟女士 黃業雲先生 吳少冰女士 梁秀德女士 凌鴻耀先生 曾慶光先生 陳瑞卿女士 馬國權先生 莫國棉先生 顏素嬌女士 黃健威先生 陳瑞雲女士 余美玲女士 鄭侃娟女士 錢明昌先生 錢蓓昌女士 潘巧媚女士 陳玉鳳女士 葉潔芳女士 李培基先生 李佩珊女士 陳嘉寶女士 譚志雄先生 梁寶娟女士 鄭來福先生 陳令先生無名氏

活齡\$100運動

Ms. Tse Kit Ling, Kitty Ms. Rosalie Huibonhoa Ms. Chan Yuk Lin, Abigail Ms. Lilian Chan Ms. Violet Ng 陳劉玉蓮女士 李鍾甜英女士 何宗融先生 伍翠儀女士 聶淑婷女士 葉麗珍女士 葉麗冰女十 葉耀光先生 葉耀星先生 林桂霞女士 黃可昭先生 蔡國生先生 林國富先生 施清白女士 梁淑芳女士 梁澄本先生 干靜儀女十 張建亮先生 金兆欣女士 陸展鏗先生 盧潔儀女士 黃明達先生 陸舜顏女士 勞雄昌先生 呂愛珍女士 麥鴻添先生 歐慧芳女士 陳秀群女士 楊明誌先生 李家樹先生 黃玉芬女士 李國芬女士 郭楷先生

報名及查詢:香港理工大學活齡學院薈賢廊陳鮑雪瑩樓R505室

電郵:dhiaa@polyu.edu.hk 電話:3400 8970 / 3400 8967 傳真:2994 5690

網址:http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage Facebook:www.facebook.com/polyuiaa