



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院 

ISSUE 18

July 2016

2016年7月 - 9月課程資料

目錄 CONTENTS

會員活動	2
薈聚論壇	2
薈聚論壇	3
健康講座	3
名人講座	4
就業配對	4
個人保健	5
個人保健・攝影	6
運動	7
運動	8
運動・舞蹈	9
行山樂・中國藝術	10
中國藝術	11
中國文化	12
友導共學	12
西方藝術	13
旁聽生計劃	13
實務課程	14
錢家有道	14
惡劣天氣安排	15



南區海洋生態及文化古蹟歷史導賞

日期：2016年9月30日 (星期五)

時間：上午10:00 – 下午5:00

地點：理大紅磡校舍待定

費用：\$60

導師：鄺耀輝先生

內容：上午於理大紅磡校舍進行講座，下午乘公共交通工具遊覽香港南區、華富邨、赤柱，主題為香港南區發展，歷史變遷並親身感受區內建築及環境。

- 華富邨：日落情留、開業近半世紀懷舊冰室
- 瀑布灣新安八景之一：鰲洋甘瀑
- 赤柱：美利樓、卜公碼頭、舊警署、大排檔、天后宮、八間屋、馬坑邨、龍德苑

註：學員需穿着輕鬆衣服。

「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7-9月之專題講座，會員可邀請親友/非會員一同參加。費用全免。

7月：國畫賞析

日期：2016年7月18日 (星期一)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 PQ306

講者：王梓澍女士 (清華大學美術學院碩士，
葛量洪教育學院高級文憑教師)

內容：

中國藝術，源遠流長、博大精深，對於普羅大眾來說，於欣賞方面，會產生不知從何入手的問題。本講座的目的是讓一般人能解讀國畫，希望大眾由知道如何去“看”，到引起認識祖國文化的興趣。講者積累了三十多年國畫創作，與及理論研究的心得，望能與各位分享。

7月：天灸與治病

日期：2016年7月22日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 ST111

講者：陳蕙田女士 (註冊中醫師、北京中醫藥大學全科、
天津中醫藥大學針灸全科)

內容：

天灸療法是通過芳香、辛溫等對局部皮膚有較強刺激性作用的中藥製成藥餅，敷貼於特定穴位或病灶上，以達到激發經絡、調整臟腑氣血功能，防病治病等目的的一種治療方法。講座可深入了解何謂天灸，天灸法的作用、時間、適應症、特點、常用草藥、臨床應用、反應及那些人適合或不適合用。

內 容：

參加者將有機會穿著體驗衣作互動示範體驗，明白高齡長者的需要，提升對長者的同理心，學習與長者相處、表達關懷及反思如何預防身體機能的退化。

8月：長者需要互動示範

日 期：2016年8月5日 (星期五)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍TU201

講 者：梁仲康先生 (註冊社工)

內 容：

近年，有許多罕見疾病開始普及化，究其原因，大多是身體的免疫系統出現了毛病，而引發「炎症」效應，與癌症、糖尿病及認知障礙症等息息相關。這種情況與食物有甚麼關聯呢？為甚麼飲食清淡亦徒勞無功，難逃疾病的掌控呢？

8月：炎症與飲食

日 期：2016年8月12日 (星期五)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 ST111

講 者：梁愛媚女士 (理學碩士、食療養生師、中醫藥膳製作師)

糖尿病知多點 – 香港理工大學護理學院合辦免費健康講座

講 者：梁綺雯博士 (香港理工大學護理學院副教授)

糖尿病：以手機應用程式評估風險

日 期：2016年7月29日 (星期五)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 TU201

香港現有70萬名糖尿病患者，約10人就有1人是糖尿病患者。糖尿病個案正不斷上升，但估計仍有一半的患者未被確診，因此，預防或及早診斷糖尿病是健康推廣重要的一環。量度空腹血糖被認為是一個初步檢驗糖尿病的方案，但費用頗為昂貴及費時。名為「糖尿病風險評估及健康教育」(HKU DRS)的手機應用程式，能透過使用者身高、體重及生活習慣等資料，計算糖尿病風險。講者將與你介紹糖尿病的成因及分享預防糖尿病的方法。

糖尿病：我知道幾多？

日 期：2016年8月26日 (星期五)

時 間：下午2:30 – 4:30

地 點：理大紅磡校舍 V322

都市人生活緊張，工作繁忙，飲食失衡，而且缺乏運動，是患上糖尿病的高危一族。及早建立對糖尿病的基本認識，了解個人風險，從而改善生活習慣，才是預防糖尿病的最佳方法。講者將與你介紹糖尿病成因及種類，有關併發症及處理方法，同時亦會分享進階的糖尿病研究發現。



名人講座

香港房屋問題在哪裡和如何解決呢？

日期：2016年8月20日 (星期六)

時間：上午9:30 – 11:30

地點：理大紅磡校舍 HJ305

講者：王于漸教授



內容：

當前面臨的問題是短缺的問題？是財富不平等的問題？甚麼是他們的社會和經濟原因，以及該用什麼政策措施來解決短缺和財富分配的問題？

王于漸 (芝加哥大學經濟學博士) 現任香港大學經濟金融學院經濟學講座教授及黃乾亨黃英豪政治經濟學教授，曾歷任香港大學商學院院長、經濟及工商管理學院創院院長與及香港大學首席副校長。

浮生六記 – 影響我人生觀的六件大事

日期：2016年9月10日 (星期六)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：理大紅磡校舍待定

講者：葉家寶先生 (資深傳媒人、前亞洲電視執行董事)



內容：

在最近一段時間，相信沒有其他人比葉家寶先生對這亞視經典電視劇主題曲的歌詞有更深的體會。大眾媒體，是個風光又繽紛的世界，但也是個浮躁喧囂而充滿變幻的世界。葉家寶先生半生是個電視人，在已屆「登六」之年，如何在此時此刻回顧他這獨特的人生經歷？葉家寶先生的浮生六記，就是邀請他記下一路走來影響他人生觀的六件大事。

就業配對

招聘(兼職)社區老友大使

公司：香港鐵路有限公司

職責：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1-2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

工作時期：8月 (星期一至五)

工作地點：銅鑼灣站及中環站

申請方法：請於7月16日 (星期五) 或以前親身或電郵提交遞交申請表格。

工作時期：9月 (星期一至五)

工作地點：大圍站及九龍塘站

申請方法：請於8月13日 (星期五) 或以前親身或電郵提交遞交申請表格。



課程內容：

眼睛是靈魂之窗，隨著年齡增長，視力也開始逐漸減退。當大家很努力從事體能運動以保持健康的體魄，你可有加一把勁增強眼睛的肌肉，保持並改善自己的視力？在日常生活中，加入一些護眼運動，既不費時，卻又有效的保持視力，何樂而不為呢？

導師：陳素鸞女士

健眼操

開課日期：2016年7月21日至7月28日 (逢星期四)

時間：上午10:30-12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC215

費用：\$120

課程內容：

有些人很容易生病，而且需長時間才痊癒，這是否免疫力下降？是否代表容易患上免疫異常的疾病：如濕疹、類風濕性關節等。本課程探討免疫異常疾病的誘因與及如何增強免疫健康。

免疫健康知多少

開課日期：2016年8月18日至8月25日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC215

費用：\$120

導師：鄧松堅先生 (理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、健美總會運動培訓高級證書)

課程內容：

課程讓學員認識骨關節保健運動的法則、操作及效用，以期能對骨關節作出適當的維護，並增加學員對骨關節保健運動的認識，提升保健意識。

骨關節保健運動班

開課日期：2016年8月1日至8月17日 (逢星期一、三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 CF303

費用：\$360

導師：陳令先生 (國家認可推拿師、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。

養生保健穴位按摩進階班

開課日期：2016年8月1日至9月5日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 5:00 (1.5小時為1堂，共12堂)

地點：理大紅磡校舍 P306 (8月1日至8月22日)
理大紅磡校舍 待定 (8月29日至9月5日)

費用：\$720

導師：歐陽名軒先生 (醫療輔助隊顧問長官、國際中醫中藥總會會長、香港華廈醫藥學會常務會長)

解痛密碼實務工作坊

開課日期：2016年7月26日至8月18日 (逢星期二、四)

時間：上午10:00 – 12:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 CF302

費用：\$480

課程內容：

課程結合中西方醫學，以體驗及臨床方法講授，並與學員互動，通過X光片分析及講解，讓學員親眼目睹或親身感受。既能夠活學活用、助己助人，也為家族健康增添正能量。



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)

數碼黑房工作坊

開課日期：2016年7月18日至8月29日 (逢星期一)

時間：上午10:00 – 下午1:00
(1.5小時為1堂，10堂課及6堂外景，共16堂)

地點：理大紅磡校舍 QR402

費用：\$960 + \$400 材料費

課程內容：

本課程適宜熟悉數碼攝影技術或曾經參加攝影創作初班、進階班的學員報讀。導師將會在工作坊上講解和示範，從拍攝、儲存、檢視、選擇、修輯及使用打印機印製照片的整個數碼黑房工作流程。導師會使用Lightroom軟件教學，學員應具備基本電腦知識。

導師：黃國安先生

食物拍攝工作坊

開課日期：2016年9月5日至9月19日 (逢星期一)

時間：下午2:30 – 4:00 (共3堂)

地點：理大紅磡校舍待定

費用：\$180

註：學員需自備相機或手機

課程內容：

課程主要模擬在食肆用膳時用最短時間拍攝食物。透過導師分享拍攝心得，學員可以初步掌握拍攝食物的基礎技巧，從而引發他們對攝影的興趣。講座內容包括攝影基本認識、導師相片分享、拍好食物相片基本條件、認識相機基本操作、所需設備和工具、拍攝流程、相片後製處理等。導師會示範拍攝，學員可一同參與，享受拍攝過程！

薈賢廊 - 義務工作

如你有興趣在空餘時間進行義務工作，請繼續留意電郵的最新義工通訊。歡迎有意投身義務工作的您加入我們的大家庭！

導師：何兆華先生

註：學員在運動課堂時需穿着輕便衣服。

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了解及應用。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，粘連黏隨不丟頂的功夫，學習單推手和四正推手。

楊式太極拳及推手入門

開課日期：2016年7月21日至9月22日 (逢星期四)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC201 (7月21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：\$600

課程內容：

本課程內容與楊式太極拳及推手入門中班有連貫性，練習楊式太極拳及推手，讓學員對楊式太極拳及推手了解及應用。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，粘連黏隨不丟頂的功夫，學習四正推手，活步四正推手，四隅(大捋)推手。

楊式太極拳及推手高班

開課日期：2016年7月20日至9月21日 (逢星期三)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC201 (7月20日至8月31日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至9月21日)

費用：\$600

導師：陳瑞芬女士

課程內容：

太極扇是太極拳械中一項具有獨特風格的器械運動，扇走美勢，圓轉旋翻等。通過運動可益腦益智，強身健體，陶情怡志的養生健身功效。

楊式十八式太極扇

開課日期：2016年8月10日至9月28日 (逢星期三)

時間：上午10:30 - 12:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC215 (8月10日至8月31日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至9月28日)

費用：\$480

導師：陳國材先生、謝玉花女士

課程內容：

太極柔力球秉承中國傳統的太極陰陽理論，屬於一種太極化的球類體育運動項目。控球技術是利用劃圓所產生的離心力，以一條弧線做出不同難度的拋接動作。過程中能達到全身運動舒展筋骨的作用，能促進血液循環和排汗功能，持續練習可以改善腰、頸椎等身體部位痠症。

太極柔力球

開課日期：2016年7月19日至9月6日 (逢星期二)

時間：上午9:30 - 11:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC201 (7月19日至8月23日)
理大紅磡校舍 待定 (8月30日至9月6日)

費用：\$480



導師：陳瑞芬女士

註：學員在運動課堂時需穿着輕便衣服。

坐式太極拳班

開課日期：2016年9月7日至9月28日 (逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍待定

費用：\$240

歡迎完成坐式太極課程人士參與相關義工服務。

課程內容：

坐式太極拳是由理大康復治療科學系助理教授曾偉男和其他研究人員及專業人士研究出來，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。義工練習坐式太極拳不但可鍛鍊肌肉發展及平衡力，更可協助體弱或坐輪椅的長者改善坐姿平衡及手眼協調，助己助人。第四期坐式太極拳指導員訓練班即將舉行，敬請踴躍參加。

導師：陳瑞芬女士、陳穎雅小姐 (註冊物理治療師)

坐式太極拳指導員訓練班

開課日期：2016年9月6日至9月27日 (逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍待定

費用：\$240

課程內容：

義工練習坐式太極拳不但可鍛鍊肌肉發展及平衡力，更可協助體弱或坐輪椅的長者改善坐姿平衡及手眼協調，助己助人。第四期訓練班即將舉行，敬請踴躍參加：

目的：

練習坐式太極拳，確保姿勢正確，並分享義工服務經驗，學習評估服務使用者是否適合練習坐式太極拳。

導師：石錦輝先生

太極氣功十八式

開課日期：2016年9月15日至9月29日 (逢星期四)

時間：上午10:00 - 12:00 (共3堂)

地點：理大紅磡校舍待定

費用：\$180

註：學員在課堂時需穿着輕便衣服。

課程內容：

本課程將練習太極氣功十八式，整套功法簡單易學，動作柔和，以靜帶動，包括一些太極拳的姿勢特點及氣功的調心、調息和調身作用。課程旨在指引學員通過呼吸的控制、意識的運作、形體的調整及和諧的動作，舒展筋骨，按摩關節，把關節活動範圍增大，意境開闊，練來輕鬆可解除精神緊張引致的各種疾病威脅，也能防治頸肩及腰腿痛等病，更能消除一些輕微的關節功能障礙，鬆開關節周圍軟組織的黏連，避免僵硬及痙攣，增強肌肉力量達致身心健康及延年益壽。

課程內容：

學習南少林易筋經入門功法動作，共十八式套路，每天練習約二十分鐘，可使全身各個關節和筋腱得到幅度較大及強度適中的牽拉和負荷，尤其是對頸椎、腰椎、膝關節和肩關節幫助最大。

易筋經健身初班

開課日期：2016年7月26日至9月13日 (逢星期二)

時間：上午9:30 - 11:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 QR402 (7月26日至8月30日)
理大紅磡校舍 待定 (9月6日至9月13日)

導師：譚炳堃先生

費用：\$480

註：學員在運動課堂時需穿着輕便衣服。

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：2016年7月18日至9月19日 (逢星期一)

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。

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期：2016年7月22日至9月30日 (9月16日除外)
(逢星期五)

時間：下午4:30 - 5:45 (共10堂)

費用：\$600

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)

課程內容：

練習中國舞的基本動作，以鍛鍊筋骨，塑造優美姿態。今期排練舞蹈「彩雲追月」，使用中國團扇，學後可作表演用。



簡易中國舞

開課日期：2016年7月20日至9月7日 (逢星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 CD307 (7月20日至8月3日)
理大紅磡校舍 Y401 (8月10日至8月31日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日)

導師：蘇玉萍女士

費用：\$480

註：參加者需自備團扇、請穿著輕鬆服飾。

書法研習班

開課日期：2016年7月26日至9月27日 (逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R408 (7月26日至8月30日)
理大紅磡校舍 待定 (9月6日至9月27日)

導師：梁明華先生

費用：\$600

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。



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。歡迎 新舊愛好書法人士報名研習楷書、行書、隸書、草書。

趣味水墨畫

開課日期：2016年7月19日至9月20日 (逢星期二)

時間：下午3:00 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R407 (7月19日至8月30日)
理大紅磡校舍 待定 (9月6日至9月20日)

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)

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。

課程內容：

此課程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。著重創意及趣味性，提高學生創作力及學習興趣。

好友行山樂

開課日期: 2016年7月28日 (星期四)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：理大紅磡校舍 QR611

戶外活動日期：2016年8月4日、8月18日、9月8日 (星期四)

戶外活動時間：上午9:00 – 下午2:00

戶外活動地點：

- 港島半山：寶雲道健步徑至姻緣石
- 八鄉林道：雷公田至河背水塘家樂徑
- 新界西北：流浮山至尖鼻咀至髻山

導師：黃承志先生

費用：\$120

課程內容：

以簡單輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者多接觸大自然。用活學活用方法向參加者講解基本登山技能，並要求從活動中實踐。此外，加入環保概念，傳揚愛護地球訊息。

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：

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。

寫意花鳥畫(入門)

開課日期：2016年8月2日至9月6日(逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 P304 (8月2日至8月30日)
理大紅磡校舍 待定 (9月6日)

費用：\$360

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。

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，以提昇繪畫藝術的表達。

寫意花鳥畫(進階)

開課日期：2016年8月1日至10月3日(逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R407 (8月1日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至10月3日)

費用：\$600

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。

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水作品，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。

山水畫

開課日期：2016年8月3日至9月21日(逢星期三)

時間：下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 QR512 (8月3日至8月31日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至9月21日)

費用：\$480

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

(香港樹仁大學歷史系榮譽顧問，濟川文化研究會創會會長)

講故事學文化・活用成語故事

開課日期：2016年7月20日至9月21日 (逢星期三)

時間：上午9:30 – 11:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R408 (7月20日至8月31日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至9月21日)

費用：\$600

課程內容：

本課程介紹成語故事，讓大家在日常話題中，增加趣味性和文化內涵，甚至成為向小朋友講故事的材料。《成語辭典》：「成語，是定型而意義完整的詞組或短句，以四字居多。其語源，或為一則故事所引申之名言佳句；或為口語相傳之警世箴言，散見於歷代典籍中。它具有文化的傳承性，為約定俗成之習慣用語，其組織結構不可任意更易，亦不得隨興杜撰，每句成語均蘊含著古人智慧的光芒，更可視為先民生活的寫照。」通過釋義、出處、用法、例句、義近、義反等六個向度，為學員分享箇中故事和文化韻味。

快速學習・天德道學教研系統

開課日期：2016年7月20日至9月21日 (逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R408 (7月20日至8月31日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至9月21日)

費用：\$600

課程內容：

本課程是筆者多年來學習中華文化的心得，因為五千年的中華文化類別繁多，傳統分為經、史、子、集，或分義理學、訓詁考據學、聲韻學等等，而且現代人的分類方式更為精細，人類學、未來學等等，令很多初學者都不得其門而入。要快速學習和掌握中華文化的竅門，請進入這個開放而直接的系統。天德道學的形成和大綱，用於教育和學習，自我修養等多方面領域，由概述到易學、炁學、宗教哲學、醫學氣功導引學、水文化圓融學、創意培訓學、傳統文化諸子學、生命教育學、人生意義指南學共有十個單元。



「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：2016年8月4日至8月25日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R408

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。課堂上會提供實用的參考資料，培養學員的觀察力，以達到能描摹準確的能力。在色彩方面，會介紹簡單、實用的色彩學原理，使學員能在把握基本的素描技巧後，懂得用顏色去表達物象；享受創作的樂趣。

導師：王梓澍女士

(清華大學美術學院碩士，葛量洪教育學院高級文憑)

西洋畫：素描與色彩

開課日期：2016年8月1日至10月3日 (逢星期一)

時間：下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 R407 (8月1日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至10月3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飛龍牌50色油粉彩。



導師：宏月華女士

課程內容：

對繪畫有基本認識的人士，結合多元化媒介，提升繪畫技巧及各種水彩技法，讓學員發揮創意。

趣味水彩畫

開課日期：2016年7月25日至9月19日 (9月12日除外)
(逢星期一)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 QR512 (7月25日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月19日)

費用：\$480

註：同學需自備水彩18色顏色一盒，200gm-300gm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。

旁聽生計劃 2016-17 (上學期)

科目內容包括中醫學、社會學、文學、管理學等

上課日期：2016年9月至12月

費用：港幣\$500

本課程由長者學苑發展基金資助，每位同學可獲港幣\$200學費減免

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：會員請留意八月份電郵資料

導師：廖鵬新先生(香港測量師學會資深會員，香港註冊專業建築測量師，前屋宇署高級屋宇測量師)

家居維修保養知識

開課日期：2016年8月4日至9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 R406 (8月4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：\$480

課程內容：

本課程為有興趣於增加家居維修保養知識，親自動手去改善和維修的人士而設。導師通過介紹五金建材的使用和工具的操作方法，使學員能了解及掌握一般簡易家居維修技巧，包括：換門鎖、鋁窗維修、龍頭水箱維修、簡單電氣電掣插蘇維修等。

導師：梁碧嫻女士

「理想靚」，妳有興趣探索嗎？

開課日期：2016年8月5日至9月9日 (逢星期五)

時間：下午2:30 – 4:00 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 R407 (8月5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：\$360

課程內容：

外貌，是父母賜的禮物。提升儀容，是自己的努力。妳靚，皆因妳有探索「理想靚」。踏入黃金歲月，妳更加要靚。靚，可提昇自信、活力、魅力。妳有興趣探索嗎？課堂以遊戲、電腦測試、理論與實習去學習如何提升儀容及扮靚之道。

錢家有道

你為退休生活的財務安排做好了準備嗎？你的生活習慣健康嗎？你的投資方法及組合適合你嗎？有沒有一些投資理財的習慣可以改善？退休後的理財有甚麼常被忽視的要點？

錢家有道與活齡學院專門為退休人士制作理財課程，協助參加者檢視及了解退休後理財投資須注意的地方，培養一些理財投資的好習慣。

開課日期：2016年7月15日至8月19日 (逢星期五)

時間：上午10:00 – 12:00 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 HJ203

導師：潘淵淳先生 (投資者教育中心經理)

費用：\$120

錢家有道
the Chin family

內容重點：

- 身體健康與理財
- 估計退休所需之金額
- 各類資產產生現金的能力、安老按揭、年金
- 正確投資步驟、資產分佈、良好的投資習慣
- 股票基本分析、債券與基金基本認識
- 投資者保障及權益、利用金融中介人服務的須知
- 與退休人士有關的保險產品
- 各類危及財產的情況、退休人士應考慮的財務安排

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。

誠邀理大畢業生加入校友會

您是理大畢業生嗎？

不論是在香港工業專門學院、香港理工學院或香港理工大學畢業，我們都歡迎加入校友會及申請理大校友會聯會咭，獲取精彩迎新禮品及享受各種優惠。

持有理大校友會聯會咭的校友，可獲活齡學院薈賢廊免費一年會藉。(2016年1月1日至12月31日)

迎新禮物

通用型夾式
三合一手機鏡頭



或

外置充電器



校內優惠



唯港薈 - 餐飲服務85折優惠



於非繁忙時間使用校園餐飲設施



圖書館服務75折優惠



免費使用語言自學中心



享受校內診所服務折扣



康復治療診所及賽馬會復康科技中心
可申請運動設施使用證 - 費用HK\$400 (一年)/HK\$200 (半年)



校園泊車服務優惠

請瀏覽更多福利及優惠詳情：



立即申請：



電話：2766 5123

電郵：fhkpuaa@polyu.edu.hk

活齡學院課程及講座惡劣天氣安排

各類型警告信號

一號戒備信號

三號強風信號

黃色暴雨警告信號

紅色暴雨警告信號

所有課堂及講座照常舉行

黑色暴雨警告信號

或

八號強風信號或以上

*警告信號於早上6:30
前生效，所有校外活動
將會取消

警告信號生效時間

早上6:30至正午12:00

正午12:00至下午4:30

下午4:30及之後

上課安排

所有下午2:00前的課堂及講座將會取消

所有正午12:00至下午6:30前的課堂及講座
將會取消

所有下午4:30後的課堂及講座將會取消

警告信號取消時間

正午12:00或之前

下午4:30或之前

上課安排

所有下午2:00後的課堂及講座將會如期舉行
(另行通知除外)

所有下午6:30後的課堂及講座將會如期舉行
(另行通知除外)

*已開始的活動將繼續進行，活齡學院職員會根據當時情況決定是否提早終止活動。

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(2016年5月1日至8月31日期間) 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，請於辦公時間內親臨薈賢廊辦理有關手續。

聯絡我們

香港理工大學

活齡學院

香港 九龍 紅磡 香港理工大學

陳鮑雪瑩樓R505室



3400 8970



2994 5690



dhiaa@polyu.edu.hk



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

薈賢廊

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：\$150 (2016年7月1日至2017年12月31日)
- 三年會籍：\$270 (2016年1月1日至2018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。

www.facebook.com/polyuiaa



Polyuiaa

