THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of Active Ageing
活齡學院

長者學苑在香港理工大學
活齡學院

INSTITUTE OF ACTIVE AGEING
活齡學院

ISSUE 26

2018年
7月至9月
課程資料

活齡動向

踏入暑天，你可以選擇留在家中，或是來環境舒適的大學學習？除了多項的講座和短期課程讓你學習更多知識和技巧外，今年還有「跨代共融放暑假」活動，還記得上一次和家人一起看電影的時光嗎？這次的活動讓你和家人一起在大學裡看一齣同喜同悲的電影，電影精彩與否取決於和誰看，誠邀你和你家人一同參與。另外，學習新的知識和技能都要有用武之地，貢獻你的才能，參與第二屆「反斗奇兵」，提交計劃書，將夢想變成真實。請會員繼續留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，緊密聯繫！

重點回顧

日本大阪「長」「青」交流團2018分享會

日期: 2018年9月12日 (星期三)

時間: 下午4:00 – 5:30

地點: 理大紅磡校舍 V1201 室

內容: 由恒愛慈善基金資助，今年5月由活齡人士與大學生一起到日本大阪進行探訪及交流，共同設計行程及參觀歷史文化古蹟，他們將會報告分享所見所聞。

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。

名人講座: 夢想推銷術

日 期: 2018年7月25日 (星期三)

時 間: 下午2:30 – 4:30

地 點: 理大紅磡校舍 HJ303

講 者: 徐緣先生

內容:

徐緣，營銷品牌管理專才，亦為著名作家及商業演講者。工餘於香港多間大學教授營銷課程，於聯合利華、英美煙草、曼秀雷敦等跨國企業從事多年營銷管理後，自09年起以筆名徐緣寫作，題材涉獵營銷廣告、品牌形象、商業管理、社會時事及流行文化，擅長以幽默筆觸及有趣角度向公眾介紹營銷概念。曾任壹傳媒的營銷總監，現為營銷顧問公司 Toast Communications Limited 行政總裁。

活動時間表

2018年

- 7月：第二次簡介會及提案培訓講座
- 8月：專題講座 – 如何實行提案？
- 9月：大會評選及撥款
- 11月：專題講座 – 如何加強計劃執行力？
- 12月：專題講座 – 提升服務質素

2019年

- 1月：籌劃展示及分享會
- 3月：項目展示及分享會

支持機構: JADE CLUB 尊賢會

贊助機構: Water Drops Foundation

名人講座

名人講座: 社交情緒智商

日期: 2018年8月24日 (星期五)
時間: 下午2:30 – 4:30
地點: 理大紅磡校舍 V322
講者: 余德淳博士

內容:
余德淳博士，於一九九二年榮獲香港第一屆優秀社工獎，為港大社會科學碩士，更於二零一四年榮獲香港基督教輔導學院頒發榮譽教牧學博士，曾為香港心理治療團體學會會長及國際壓力管理學會會員。過去任教於香港理工大學，逾十五年為商界、學界及公務員培訓處主持數百個EQ及AQ工作坊，並有十多本有關成人及兒童情緒管理的著作。

名人講座: 居家安老

日期: 2018年9月7日 (星期五)
時間: 下午2:30 – 4:30
地點: 理大紅磡校舍 待定
講者: 楊家聲先生 (前香港房屋協會主席)

內容:
楊家聲先生在出任香港房屋協會主席期間，尤其關心香港房屋短缺、人口老化這兩個民生問題，著力尋求舒緩問題的措施，他主張務實的舊區活化方針，以及善用閒置土地的方法，建屋時摒棄豪華設備，代之以實用的社區設施，並由居民自行管理。各類樓宇計劃相輔相成，旨在幫助弱勢社群脫貧。現在，他繼續熱心社會事務，在講座中與你分享退休人士的房屋需要與居家安老的概念。

所有活動及課程於7月3日(星期二)開始報名及開課前一個星期截止。

薈聚論壇

「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: 認識公共終身年金計劃

日期: 2018年7月27日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201

講者: 蔡淑敏女士 (投資者教育中心經理)

內容:
錢家有道專為65歲或以上的退休人士而設的專題講座「認識公共終身年金計劃」，講解即將推出的公共終身年金計劃的特點、運作及風險，及退休人士在考慮購買時需要注意的權益。

*錢家有道由投資者教育中心管理，並獲教育局及四家金融監管機構支持。

8月:【同繪新一頁】微電影播放及分享會

日期: 2018年8月3日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 N002

講者:「新夥相傳」計劃參加者現場分享

內容:
【同繪新一頁】是香港首部以「金齡人士 x 社區新鮮人」故事改編而成的微電影，描繪兩者生命相遇而同行的故事。 製作團隊由社區人士組成，以義務性質參與拍攝及製作。是次社區播放會，將有香港中華基督教青年會「新夥相傳」計劃參加者(金齡人士及新來港人士)現場與你細訴感受及與人同行的經歷。

8月: 可以達至停藥的糖尿病人分享會

日期: 2018年8月17日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 V322

講者: 甘維俊先生

內容:

甘維俊先生是一位二型糖尿病患者，於確診時情況危急，除血糖指數高達死亡度數外，亦同時出現致命的併發症，經歷生死關頭後，他堅決全方位抗糖，憑著毅力奮進，於數月內已成功恢復正常血糖，及獲醫生批準停藥。他會以病人角度來剖析整個過程，亦曾修讀美國史丹福大學慢性疾病自我管理課程，獲取了組長的專業資歷，可以給大家明確控制糖尿病指引。

9月: 60歲的1000公里 追夢的勇氣

日期: 2018年9月14日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 待定

講者: 譚志強先生 (社會福利署退休社工)

內容:

63歲的譚志強，四十天的環台跑，經歷過風吹雨打、日曬雨淋，越過高山穿過死亡公路，見證台灣人的美，領悟到生命的意義。環台跑也為香港防癌會籌得善款約26萬元，以改善癌症病人在抗癌期間的生活質素。

譚先生曾獲多個社福機構、大中小學、電視、電台及報章等邀請，透過環台跑的經歷，結合正向心理學，與社會大眾分享了環台跑的正能量及人生的意義。他更將這些資料結合出版了新書「60歲的1000公里 – 一位退休社工的小小環台慈善跑」。他的環台跑經歷告訴他：「這些牆不是阻礙我前進，而是考驗我有多大決心向前進。」

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

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

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: 上環、北角、太古、西灣河、筲箕灣、杏花邨、柴灣、屯門(輕鐵)

工作時期: 9月 (星期一至五)

工作地點: 油麻地、佐敦、紅磡、旺角東、九龍塘、大圍、沙田、元朗(輕鐵)

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: 2018年7月

如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。

會員活動

01 休憩人生

好友行山樂 – 暑期行山樂

導師: 黃承志先生

開課日期: 2018年7月19日 (星期四)

時間: 上午10:00 – 11:30

地點: 理大紅磡校舍 R501

戶外活動日期: 2018年7月26日 、8月9日、9月6日及20日 (星期四)

戶外活動時間: 上午9:00 – 下午 2:00

戶外活動地點: 龍虎山郊野公園 – 龍騰虎躍登爐峰 (難度*)、
青衣島 – 金竹寮肚賞落日 (下午3:30 – 7:00 難度*) 、
大帽山郊野公園 – 荃錦甲龍落雷田 (難度*) 、
西貢東郊野公園 – 健步赤徑土瓜坪 (難度*)

費用: $300

課程內容:
以初學者為對象，透過輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者接觸大自然。運用活學活用學習方式講解基本登山常識並在活動中實踐；亦加入環保概念，傳達愛護大自然訊息。

點只文化歷史導賞咁簡單

導師: 鄺耀輝先生

日期: 2018年9月10日至9月27日 (逢星期一、四)

時間: 上午10:00 – 12:00

地點: 理大紅磡校舍 待定 (9月10日至9月17日)

費用: $360

導賞地點: 尖沙咀、中環、筲箕灣

註: 導賞日期為9月20日、9月24日、9月27日，時間待定
參加者上課時需穿輕便衣服、步行較長的路程及帶備飲用食水。

課程內容:
凝聚一群志同道合的朋友，成為文化歷史導賞員，深入研究香港的中、西文化歷史。本課程會透過課堂、考察及口述歷史分享，並加入簡單手機應用和實用戶外急救知識，使學員能夠掌握導賞技巧，協助帶領導賞團。

所有活動及課程於7月3日(星期二)開始報名及開課前一個星期截止。

健體，由伸展運動開始

開課日期: 2018年7月24日至7月31日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC302

費用: $120

導師: 吳翠榮先生

(體適能教練員基礎理論証書、
野外定向教練)

課程內容:
伸展運動是由一系列固定型式的動作組成，它能夠增加肌肉柔軟度以及肢體的活動範圍，達致減少肌肉僵硬及疼痛，並且可作為熱身活動，幫助降低進行其他活動時受傷的風險。透過不同動作模式，個人的肢體或是肌肉之間的協調性與神經適應會有所增強。由於相關動作能夠增加燃燒熱量及肌肉代謝，因而可塑造出健美體態。

如何計劃你的遠足活動

開課日期: 2018年9月4日至9月18日 (逢星期二)

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：戶外實習日期為9月18日，下午2:30 – 5:30
參加者上課時需穿輕便衣服。

課程內容:
遠足是一項有益身心活動，但經常發生不愉快事件。郊遊意外之形成，皆因參與者準備不足，或對遠足活動缺乏相關認識。若事件處理失當更會釀成不幸事件。本課程除在課堂內講解郊野知識，學員更可在戶外學習閱讀郊遊地圖及運用指南針，最後實踐如何計劃遠足活動。

「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: 2018年8月8日至8月29日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R501

02 養生太極

無極氣功研習班

開課日期: 2018年9月5日至10月10日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 待定

費用: $360

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:
課程給學員練習「無極氣功」的式子及吸收其內涵，達至內氣在人內，可對某些慢性病患及體弱者恢復健康，也為各種氣功、武術愛好者續築根基。

吳家太極拳進階

開課日期: 2018年7月23日至9月24日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC202 (7月23日至8月27日)
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24日)

費用: $600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

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。

楊家三十七式太極拳班

開課日期: 2018年7月31日至9月18日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208 (7月31日至8月28日)
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月18日)

費用: $480

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 陳瑞芬女士

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。

03 減壓保健

行行企企踮踮低

開課日期: 2018年7月17日至9月18日 (逢星期二)
(8月14及21日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206 (7月17日至8月28日)
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月18日)

費用: $480

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:
本課程專為銀髮一族設立，透過自身行路、企立、上落樓梯、踮低起身、坐低起身、蹶低起身來自我覺醒、正視、改善、增強、達到筋柔骨正、體態自如、輕鬆省力的目的。深入對側頸拉、肩膊拉、腰腿拉、手腕拉、四不拉法則有深層瞭解。

阻身阻勢十八適

開課日期: 2018年7月17日至9月4日 (逢星期二)
(8月14及21日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 R902 (7月17日至8月28日)
理大紅磡校舍 待定 (9月4日)

費用: $360

課程內容:
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，用最有效時間瞭解人體骨骼肌肉結構，以自然方法強化肌肉正能量。

肌本功健體班

開課日期: 2018年7月19日至9月20日 (逢星期四)
(8月16日及23日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC404 (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)

費用: $480

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。

開懷與免疫

開課日期: 2018年7月26日至8月16日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR609

費用: $240

導師: 陳素鸞女士

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、類風濕性關節炎。本課程探討免疫異常疾病的情緒誘因與及如何改善身心狀態，導致改善免疫健康。

活齡易筋棒

開課日期: 2018年8月10日至8月17日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC201

費用: $120

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 韋寶華先生

課程內容:
利用一條木棒，可活動手腕、手肘及膊頭各個關節不同活動方向，亦兼顧到頸部及腰椎的活動，對站立平衡亦有幫助，只要有恒心練習，可保持脊骨挺直、身手靈活，預防五十肩、網球肘、關節退化。

活齡大笑瑜伽基礎課程

開課日期: 2018年8月1日至8月22日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC305

費用: $240

導師: 曾偉美女士

課程內容:
大笑瑜伽最初由印度醫生Dr Madan Kataria 發明，由 5 個人在孟買公園開始一起笑，發展到現在已經有超過 100 個國家及地區的朋友齊齊參與。活齡大笑瑜伽課程，目的是讓活齡學院的會員初步認識大笑瑜伽，體驗運動過程中的身心變化，掌握基本的技巧及可運用在日常生活中，保持身心康泰。

有機耕種與製作中草藥清潔用品DIY

開課日期: 2018年8月2日至8月23日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR611

費用: $240 + $50 材料費

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、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「益母草當歸防皺皂」、「到手香防蚊膏」、「蘆薈茶樹抗菌潔手液」、「紫雲膏」，以增進對有機耕種及中草藥的了解，提升健康生活質素。

04 音樂舞蹈

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2018年7月23日至9月24日 (逢星期一)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用: $600

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: 2018年7月27日至9月28日
(逢星期五)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用: $600

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: 2018年7月25日至9月12日
(逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206 (7月25日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月12日)

費用: $480

註: 參加者需自備一對響板及兩條八角巾並穿著輕鬆服飾及鞋。

導師: 蘇玉萍女士

課程內容:
練習中國舞的基本動作，用八角巾做道具，排練一個舞蹈，並溫習上期的響板舞，學後可作表演用。

05 中國藝術

牡丹花的研習 – 演譯牡丹的多種國畫技法

開課日期: 2018年7月23日至9月24日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR610 (7月23日至8月27日)
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24日)

費用: $600

註: 同學自備宣紙、羊毛大階3枝、3或4號提筆1枝、 國畫顏色1盒、色碟1個、墨汁、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)

課程內容:
牡丹被稱為富貴花，一直以來大受群眾歡迎，成為國畫方面常用題材。可惜一般的表達方式都傾斜大紅大綠的俗艷，同時於描繪方面亦不符合此植物的生長結構。故本課程會與學員探討牡丹的生長形態，及如何用恰如其分的色與墨，去傳達牡丹富貴而堅韌的品格。真正能體現「百花之王」的本質。

山水花鳥畫：鴿子蘭草

開課日期: 2018年7月25日至9月26日 (逢星期三)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR514 (7月25日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月26日)

費用: $600

課程內容:
鴿子是常見的鳥類，除了是和平的象徵，在遙遠的古代是代表愛情的使者，因此很值得學懂如何繪畫。今期課程將鴿子配上氣、色、神、韻俱清的蘭草，增添雅意。通過十節課程，學員將學會表達動態各異的鴿子，徜徉於空谷幽蘭的境界中。

山水畫入門

開課日期: 2018年7月24日至10月2日 (逢星期二)
(9月25日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y408 (7月24日至8月28日)
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至10月2日)

費用: $600

註: 同學自備宣紙、羊毛大階3枝、3或4號提筆1枝、國畫顏色1盒、水杯1個、色碟1個、墨汁、墊檯報紙及盛水器皿。

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，使能創作山川、河岸等景致；同時亦能由創作進而懂得欣賞歷代山水名跡，領略到古人臥遊山水之樂。本課程歡迎初學或已有相關認識的同學參加。

書法研習班

開課日期: 2018年7月24日至9月11日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V302 (7月24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: $480

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。

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2018年7月17日至9月18日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R507 (7月17日至8月28日)
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月18日)

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。

導師: 庾潤華先生

(前理大高級平面設計及攝影主任、
香港設計師協會永久會員、
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。

書畫冊DIY工作坊

開課日期: 2018年7月27日至9月21日 (逢星期五)
(8月31日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R508 (7月27日至8月24日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至9月21日)

費用: $480

課程內容:
本課程指導學員製作自己獨有的書畫冊。內容包括前期製作，稿件拍攝，版面設計，畫稿打印，釘裝成冊。適合書畫愛好者參加。

嶺南花鳥畫

開課日期: 2018年8月10日至9月28日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y515 (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

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: 羅仲文先生

(嶺南彩墨畫會會長)

課程內容:
學習嶺南畫派國畫，除了加深對中華文化藝術的認識之外，還可培養性情，做事變得有條理和耐性，更可舒緩心理壓力和情緒，無論對心理和生理都造成極大的裨益。課程包括教導嶺南畫派特色硫璃雀、精緻的昆蟲、花卉、金魚。

花鳥研習班 (A班)

開課日期: 2018年7月27日至9月28日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y507 (7月27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: $600

兼工帶寫花鳥 (B班)

開課日期: 2018年7月27日至9月28日 (逢星期五)

時間: 上午11:30 – 下午1:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y507 (7月27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: $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:
本課程為有興趣國畫的同學在工筆畫及寫意畫上有進一步認識，將工筆畫融會在寫意畫裡，增加對寫畫興趣，務求令畫裡既有輕鬆的一面又有精彩嚴謹的佈局。

書畫同源

開課日期: 2018年7月27日至9月28日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y507 (7月27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: $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。

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。

06 西方藝術

西洋畫: 素描與色彩

開課日期: 2018年7月23日至9月24日 (逢星期一)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR610 (7月23日至8月27日)
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24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)

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，以達到能準確地描繪的能力。同時讓學員能把握多種繪畫媒材的正確使用技巧，與及能綜合運用各種媒材，達到能豐富表達視角張力的效果；並通過介紹優秀的西畫，令學員能理解西方藝術於構圖、畫面切割、空間層次的建構、立體形象的塑造等方面的藝術表達方式，以豐富個人的藝術表達。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。

趣味水彩畫

開課日期: 2018年7月23日至9月24日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R903 (7月23日至8月27日)
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24日)

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。

開心笑顏繪

開課日期: 2018年8月2日至10月4日 (逢星期四)

時間: 下午2:00 – 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R401 (8月2日至8月30日)
理大紅磡校舍 待定 (9月7日至10月4日)

費用: $600 + $200 材料費

註: 同學需自備2B素描鉛筆及擦膠，
材料費包括 24色Art Stix條裝木顏色。

導師: 黎兆權先生

課程內容:
這是一個開心減壓的課程，不需繪畫根底，只要感興趣，以簡單幾何圖形分析五官、佈局，細心觀察，不難畫出一個可愛像真的卡通人像，學成後作為禮品送給親友都不錯。

西洋美術字初階

開課日期: 2018年8月9日至8月30日 (逢星期四)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR504

費用: $240 + $30 材料費

導師: 鍾偉昌先生

課程內容:
西洋美術字是西方歷史尤久的藝術創作，源遠流長，從普通書信以至經文，公文制誥都會應用。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。初班主要教導兩種小階書法體、數字的運用。

長幼共融藝術篇 –
透過藝術家作品體驗兒童藝術

開課日期: 2018年9月4日至10月2日 (逢星期二)
(9月25日除外)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 待定

費用: $240

導師: 吳崇傑先生

(浸會大學持續教育學院「藝術評賞與創作」專業文憑、香港美術教育協會增補委員)

課程內容:
欣賞近代著名藝術家 (畢加索，馬蒂斯，米羅，夏卡爾等) 的作品，及對兒童藝術成長歷程的認知，尋找兩者共同之處，透過實踐活動體驗兒童創作之樂趣。從小朋友角度看待兒童藝術作品且認同其創作概念，展望藉此可達致「長幼共融」的藝術關係。

07 文化

日本文化有多FUN? (第4篇)

開課日期: 2018年7月25日至9月12日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208 (7月25日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月12日)

費用: $480

導師: 胡悅容女士

(香港中文大學日本研究碩士)

課程內容:
課程藉講解和實習活動，引領學員初探日本傳統和流行文化及一些值得香港借鏡和思考的日本社會與文化現狀。課程將邀請專家導師講授日本車票文化和日本開國神話與民間的鬼神傳說。

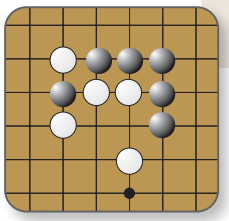
圍棋入門

開課日期: 2018年7月24日至9月11日 (逢星期二)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R507 (7月24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: $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。

＜繫辭＞的生命天地

開課日期: 2018年8月8日至9月26日 (逢星期三)

時間:上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ209 (8月8日至8月29日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月26日)

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:
介紹群經之首的《易經．繫辭》部份，其中的歷史文化內涵和智慧，太極陰陽所表現著的生命交替，在交合之間產生靈感和高級思維，呈現人生的意義。開拓新的思索空間和優質生活條件，成為人生任何階段的座右銘，為有效的人生管理作出英明抉擇。

08 實務課程

綜合應用手語

開課日期: 2018年7月31日至9月18日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V304 (7月31日至8月28日)
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月18日)

費用: $480

導師: 陳青楊先生

課程內容:
教授日常應用手語，透過角色扮演，情境練習，配合手語歌曲，令學習更有趣味，學後亦可作表演用。

「雨遮重生」全科修遮工作坊

開課日期: 2018年8月6日 (星期一)

時間: 上午9:30 – 12:30

地點: 理大紅磡校舍 QR513

費用: $60

導師: 甘維俊先生

課程內容:
如何延續壞了雨遮的生命來？「雨遮重生」全科修遮工作坊，學懂以簡單的工具，令你心愛的雨遮重生！在實習環節會借出工具，及利用教材體驗修理雨遮，現場備有足夠教材，參加者不用自己帶壞遮來，亦不設代修服務。

趣味英文班

開課日期: 2018年8月8日至8月29日 (星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V314

費用: $240

註: 課程之深度大約為中學四年級。

導師: 梁鎮華先生
(香港城市大學文學碩士)

課程內容:
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！

09 科技人生

數碼黑房工作坊

開課日期: 2018年8月1日至9月12日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 下午1:00
(10堂課及6堂外景，共16課)

註: 外景日期為8月8日、8月29日，時間待定

地點: 理大紅磡校舍 R503 (8月1日至8月22日)
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月12日)

費用: $960

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:
本課程與攝影創作初班、進階班有連貫性。了解數碼黑房的操作流程，講解影像修葺軟件的基本操作，示範影像修葺軟件檢視，選擇及修葺照片的基本技術及示範使用電腦打印機印製照片。

手機攝趣實務班

開課日期: 2018年7月19日至9月6日 (逢星期四)
(8月16及23日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 U208 (7月19日至8月30日)
理大紅磡校舍 待定 (9月6日)

費用: $360

註: 參加者需自備具拍攝功能的手機上課。

導師: 歐陽名軒先生

課程內容:
課程專為銀髮一族設立，通過體驗式學習各樣專業攝影技巧模式(人像攝影、風景攝影、燈光攝影)，配合運用不同相片特效軟件，快速提升個人興趣及攝影技術，為自己生命更添風采。

旁聽生計劃 2018–19 (上學期)

科目內容包括心理學、社會學、文學、管理學等
上課日期: 2018年9月至12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2018年8月份電郵資料

生命學長同行計劃

今次是我第二次參加生命學長計劃了！

我很喜歡和年輕人相處，這也許是他們帶給我陽光和朝氣般的感受吧！我在以往的工作崗位上也經常與一群充滿憧憬又創意無限的演藝學生接觸，我很享受那過程，因它令我的心境也年輕起來。

退休後，我參加了此項生命學長計劃，繼續與年輕人交流。希望從中了解一下在學術範疇追求學問的大學生他們對學習、生活、社會和發生在身邊的人和事之態度與看法，從而在適當的場合上，與他們分享我的工作和生活經驗，在互相交流中拉近兩代間的距離。

兩次的生命學長計劃除了包括個別學長和學生自行安排聚會的環節外，亦有由不同的小組輪流組織一項集體活動，藉此提供一個直接的交流平台，讓長、青兩代有機會共同參與、而且負責組織集體活動的小組成員也有機會透過共同設計、籌備和協調活動進行的工作，促進兩代了解和溝通。

與第一次的生命學長計劃不同的地方是第二次計劃的學生對象是一群正在修讀老年學相關學科的學生。由於他們都是同班同學，所以他們做起事來很有默契，與他們合作和溝通就更有效率和得心應手了。 像我和 Patrick，還有其他5位學長和8位學生組成的紅組，在第一次集思會中，就已經擬訂好紅組負責的活動日期、主題和分工安排了。

透過集體活動和個別的聚會，我與 Patrick 和其他組員在不知不覺中建立了跨代友誼。這是我參加生命學長計劃的最大收獲。我希望這計劃能繼續舉辦下去，延續這個跨代溝通平台，為未來的社會營造一個跨代共融的氛圍。

學長
胡悅容

在生命學長同行計劃中，Eliza 是我的學長。透過我們互相交流及合作，我在她身上學習到很多。她退休前是公司的管理層，所以她有很強的領導能力，在整個活動帶領我們組一同合作。

我們偕同一班生命學長參與了三項不同的活動。活動中我們分成不同的小組，每組負責一個活動，而我那一組就選擇了「歷耆者」的模擬高齡體驗衣活動。雖然活動是由歷耆者提供，但我們事前的準備工作也不少，例如要與機構溝通、安排場地、準備紀念品等。在準備期間，充份體驗了和學長們的合作。在我們學生忙於學業期間，他們十分樂意協助我們。

生命學長同行計劃為我帶來非一般學習經歷，學長們不單只成為了我們生命中的導師，更成為了我們的朋友。

學生
胡文滔 (理大應用老年學及服務管理三年級學生)

代代有愛。全英傳語 – 跨代共融英語計劃 (English with Lineage)

去年退休後，我參加了由香港理工大學活齡學院主辦的「代代有愛•全英傳語－跨代共融英語計劃」義工服務。這個計劃主要讓中學生和活齡人士在有趣的環境下用英語溝通，促進中學生使用日常英語的機會；也讓兩代彼此瞭解，達至共融的關係。

我先後參與了兩所學校的義工服務，學生由初中至高中不等。學生的英語水平雖然各有參差，但無損他們積極參與的精神。透過活動，我看到英語能力較強的同學有更多發揮的機會；而英語能力稍遜的同學，在我們的鼓勵及支持下，亦慢慢建立了自信，大膽嘗試，勇於學習。

參加這個計劃，令我的退休生活多一點充實，多一點姿彩；也讓我看到活齡人士充滿活力的一面，以及長幼共融的歡樂時刻。我正期待下一次的服務。

活齡學院會員：劉惠玲女士

我退休多年，不時參與義工服務。而最近，我參加由香港理工大學活齡學院舉辦跨代共融英語計劃，發現這個富有趣味及意義的活動，活動旨在運用英語，幫助學生提升英語水平；在最初，我對活動名稱「跨代」感到困惑。

活動期間，我們被稱為成年拍檔，而不是導師，而活動策劃人黎偉麟博士亦為我們提供英語指導，替我們裝備好成為學生的伙伴，以便與他們建立愉快的合作氣氛，特別透過跨代關係達到提升他們的英語水平。

學生與我們來自不同世代，獨特的活動使我們扮演不同的角色而有助增進了解，擴展傾談的主題及互相學習。共同的興趣為我們彼此提供了「跨代」的橋樑，並不是代溝。現在，我不再對「跨代」有任何困惑。

作為學生的伙伴，我不但認為自己得益，而且受益比一眾學生多。我支持更多的活動都運用「跨代」的概念，且實踐於香港的學校，讓更多的學生受惠。

活齡學院會員：劉譽强先生

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，請會員於辦公時間內親臨薈賢廊辦理有關手續。

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：$170 (2018年7月1日至2019年12月31日)
- 三 年 會 籍：$320 (2018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

34008970

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7月3日(星期二)開始報名及開課前一個星期截止。