



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 30

活學未遲  
開心此時

2019年  
7月至9月  
課程資料



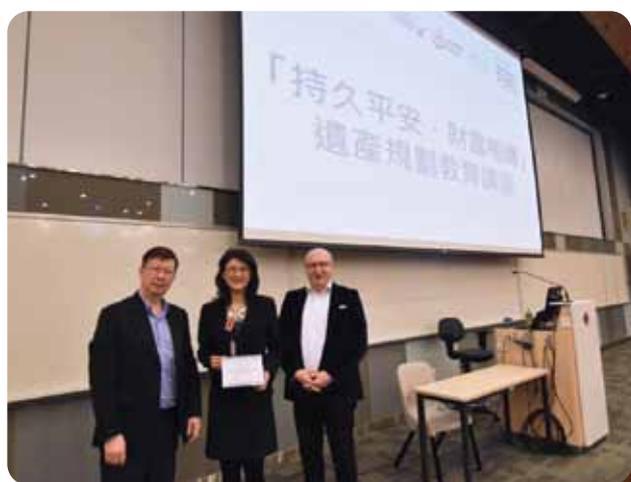
## 活齡動向

終於等到了，由這季開始活齡學院可以接受使用信用卡付款，希望可以為會員帶來更方便的報名方式，另外有多項嶄新的活動等你來參加，包括由政府資助的數碼科技課程、由李錦記家族基金贊助的「代代有愛 家家築愛」計劃，讓活齡人士裝備好未來生活和建立多代家庭關係。請會員繼續留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，緊密聯繫！

## 重點回顧

### 香港理財月2019

為響應投資者及理財教育委員會（投委會）所舉行的香港理財月，香港理工大學活齡學院與投委會曾合辦免費講座，以「持久平安，財富相傳」為主題，很高興邀請到香港律師會會長彭韻僖律師講解如何透過平安紙及持久授權書作好遺產規劃，保障自己及家人，免除憂慮。當天講座500個座位全場爆滿，坐無虛席。



## 日本東京「長」「青」交流考察2019

由十五位理大學生和七位活齡人士所組成的日本東京交流考察 2019 完成了6天的旅程，在5月20-25日中參觀了 Silver Wing Nursing Home、東京大學、TeamLab、Planets Tokyo、Toyota Mega Web等等，了解日本的歷史文化、人口老化和科技發展三方面，



從中了解日本的院舍如何使用科技來面對院舍人手不足的問題，例如使用機械人作為助手、在扶抱及康復治療上使用機器協助長者以防跌倒，院舍中亦使用機械寵物以陪伴長者，機械寵物能接收長者所發出的指示並作出反應，例如坐、行走、叫等等，對長者有心理支援的作用。而在大學參觀中，其中東京大學研究博物館由退休人士擔任義務導賞員，大學對於長者的就業及社會參與都有很大的鼓舞，既可讓他們發揮所長，亦讓他們發揮社會資本的作用，清晰地向我們介紹東大在生物或歷史的研究工作。而 TeamLab、Planets Tokyo、Toyota Mega Web兩項參觀更使我們對日本的科技發展耳目一新，在3D投影技術和汽車節能、環保的範疇上都有大幅的進步。對於活齡人士來說，可透過交流學習體驗終身學習，而年青同學則透過6天和活齡人士的接觸而改變了對年老的看法，跨代共融。每個城市可能在一生中不只到訪一次，但相信這次的東京「長」「青」之旅定必是一次難忘的經驗。在此活齡學院再次感謝恒愛慈善基金的慷慨支持。



主辦機構:



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

Institute of  
Active Ageing  
活齡學院



捐助機構:



# 代代有愛 家家築愛

## 計劃目的

「代代有愛 家家築愛」計劃，冀望在高齡化社會中，協助第三齡人士裝備好未來生活和建立和諧的多代家庭關係。

## 築愛內容:

築夢：不同的講座，工作坊及體驗活動，讓第三齡人士裝備好自己

築樂：為家人兒孫計劃活動，一起築起快樂和諧的多代家庭關係

## 服務對象

第三齡人士 (祖父母、準祖父母及退休人士)

## 計劃年期

2019年中至2022年初

## 查詢及聯絡

查詢電郵: [dhiaa@polyu.edu.hk](mailto:dhiaa@polyu.edu.hk)  
香港理工大學活齡學院

# 迎向未來

## 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。此計劃分為兩大階段，包括「築夢」及「築樂」。第一階段的「築夢」匯集多個講座，工作坊和實習活動於一身，內容涵蓋生理和心理健康、退休理財、親職教育、溝通技巧等等。

我們相信這些活動可為活齡人士參與第二階段「築樂」作好準備，最終讓他們輕鬆面對未來生活及建立和諧的多代家庭關係。「代代有愛 家家築愛」計劃將有不同的精彩活動源源送上，請會員們密切留意最新消息！

## 跨代同遊博物館

為配合現正於香港文化博物館舉行的「香港賽馬會呈獻系列:百物看世界—大英博物館藏品展」，香港文化博物館與活齡學院共同協辦「跨代同遊博物館」活動。是次活動旨在讓活齡學院會員在接受由博物館提供的導賞培訓後，於暑假期間邀請家人及朋友一同前往博物館參觀，並親自擔任導賞員，藉此促進跨代溝通，繼而增進家人及朋友間的感情。導賞員已於6-7月份同步進行甄選及培訓，8月份邀請家人及朋友一同參觀博物館。

## 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、資訊科技課程，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>



所有活動及課程於7月10日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。



## 名人講座

### 名人講座：香港街道的演變

日期：2019年8月2日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 TU107

講者：鄭寶鴻先生（香港歷史博物館、香港文化博物館及香港大學美術博物館名譽顧問；香港錢幣研究會副會長兼義務秘書、香港郵票錢幣商會副會長以及香港收藏家協會名譽顧問）



內容：

作為一個土生土長的香港人，你認為自己了解香港嗎？讀書時期，我們需要學習世界歷史，需要了解中國歷史，奈何對香港的認識似乎就只限於「從小漁港逐步發展成國際金融中心」此寥寥數字。在8月份的一個下午，香港歷史博物館名譽顧問鄭寶鴻先生將會親臨理工大學，以照片及明信片等工具帶領大家穿越時空，認識香港社會不同時期的社會面貌，了解港、九及新界若干大小街道的大小故事，並會一一講述兩旁房屋及店舖的演變。

### 名人講座：退而不休、裝備晚年

日期：2019年8月30日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 TU107

講者：方敏生女士（長者安居協會主席、資深社會工作者）



內容：你怕老嗎？歲月不留人，這條路你再怕亦要走下去，不如早點作準備、採取主動，完成人生夢想單，不負累他人的瀟灑走到終點線。回望過時能夠悠然自得，無悔無憾。談何容易！方敏生，資深社會工作者、長者安居協會主席，將會分享如何踏進第三齡，選擇休閒而不休息的生活，尋找積極但自在的生活拍子，重整生命的優先次序，為自己、為家人、為社會要面對老齡化，而要作出的身體、心情、社交和靈性上的準備。

### 名人講座：鐵漢柔情稚子心

日期：2019年9月27日（星期五）

時間：下午2:30 \_ 4:30

地點：理大紅磡校舍 待定

講者：鄧竟成先生（前警務處處長）

內容：無論身處哪個工作崗位，鄧竟成先生均悉力以赴，做到最好，在退休前，警務人員的使命是維護法紀、撲滅罪行、服務市民。2011年離開警隊，過著悠閒及擔任公職的退休生活，他在退休時為自己定了兩個目標，第一是做與年輕人發展有關的工作，第二是趁這機會，去找自己有興趣參與的活動，他的人生觀就如早前他在電台主持的節目名一樣：「有志者，鄧竟成」。他將與你分享退休後的服務和工作。

「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: 醫療法律系列 (一) 精神行為能力與日常生活有何關係?

日期: 2019年7月11日 (星期四)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU107

講者: 梁琳明醫生 (精神科專科醫生、香港監護委員會會員)

內容:

「醫生，我的媽媽患有認知障礙症，她已想不起銀行戶口的簽名，怎辦?」「爸爸已80多歲，他說就算醫生懷疑有腫瘤，他也不想做任何入侵性的檢查和治療，但媽媽和其他兄弟姊妹不同意，應跟從那位的決定?」「先生突然暈倒，醫生說是腦出血，需要做緊急腦部手術，但他根本不明白醫生跟他講解的手術內容，也無可能簽手術同意書，怎算好?」

以上的情況都牽涉到當時人的「精神行為能力」。疾病和意外往往防不勝防，令自己和家人萬分徬徨。而我們可以做哪些準備以保障「醒目」的自己或患病的家人?

## 8月: 醫療法律系列 (二) 照顧家庭財政的重要文件

日期: 2019年8月23日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU103

講者: 關天敏大律師

內容:

講座將講解兩種照顧家庭財政的重要文件: 遺囑及持久授權書。講座將會探討: 是否每個人都要做平安紙、做平安紙要留意的重點、做平安紙時需要的精神狀況、為什麼有些授權書要「持久」、而當沒有精神能力時，如何處理財政。

## 9月: 醫療法律系列 (三) 精靈時綢繆、老大不用愁

日期: 2019年9月6日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 待定

講者: 陳連基律師 (史蒂文生黃律師事務所私人客戶團隊合夥人)

內容:

法律如何保障精神上無行為能力人士的日常生活和財產管理? 有哪些需要顧及的事宜? 與長者又有何關係? 隨著人口老化, 到了2036年, 香港約十分之一65歲和約三分之一80歲以上的人很有機會患上認知障礙症。香港法律如何能為一些精神變得無行為能力的人管理各方面的事宜, 或如何保護及防止這些精神上無行為能力人士被人私吞財產。究竟現時的《精神健康條例》在財產和事務的處理等方面, 如何保障精神上無行為能力人士? 另外, 我們如何在「精靈」時未雨綢繆, 策劃自己將來的財產和健康護理事宜?

## 理大專業進修學院活齡文憑課程獲贈獎學金捐款

理大專業進修學院於2019年4月29日舉行了感謝典禮，答謝尖沙咀街坊福利會及恒愛慈善基金的慷慨支持，提供獎學金予活齡文憑課程的首屆學生。當晚有幸獲得尖沙咀街坊福利會的理事長蘇仲平院士MH及副理事長蘇美棠女士蒞臨活動，與學生交流終身學習心得。

THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

School of Professional Education  
and Executive Development  
專業進修學院

SPEED



「活齡文憑」課程由香港理工大學（理大）專業進修學院開辦，並獲理大活齡學院（IAA）提供學術支援。學員修畢課程後，將獲頒香港理工大學專業進修學院「活齡文憑」學銜。這項為期兩年的兼讀制課程，旨在裝備學員有關提升活齡人士日常活動素質的技能及知識；同時，亦為有意投身銀髮市場的年輕學員提供學習機會。



### 課程內容

範疇	科目名稱
社會經濟概覽	· 高齡化城市理想生活環境 — 理論、構想及設計 · 老年社會政策與服務
健康與護理	· 長者全人健康：健康概念與實踐 · 活齡心理學入門 · 活齡營與健 · 大腦健康與認知障礙症照顧 · 中醫養生運動與遠足徑常見中草藥
財務及再就業	· 透過溝通及品牌建立個人效能 · 個人財務及投資策劃入門 · 反思人生



### 入學要求

申請人需具備以下資歷：

- 中六或同等學歷；或
- 中五或同等學歷，以及3年全職工作經驗；或
- 資歷架構第三級學歷。

申請人若具備10年或以上資深職位的工作經驗，即使未能提供所需學歷證明，校方亦會視乎個別情況考慮其申請。有關申請人需要參加入學面試，以證明他們具備完成課程的能力。

### 申請方法

課程現正接受申請，截止日期為2019年7月2日。有興趣申請報讀課程人士，請將填妥的申請表格連同學歷證明文件副本及其他有關證明文件（如有），親身或以郵遞方式遞交至專業進修學院任何一個辦公室。申請表格可於專業進修學院任何一個辦公室及活齡學院辦事處索取或於專業進修學院網頁下載 [www.speed-polyu.edu.hk](http://www.speed-polyu.edu.hk)。

### 專業進修學院辦公室

理大紅磡灣校園  
九龍紅磡紅樂道8號理大紅磡灣校園8樓807室  
理大西九龍校園  
九龍油麻地海庭道9號理大西九龍校園南座12樓S1201室  
理大校園  
九龍紅磡香港理工大學R棟QR802室

### 學費

2019/20學年學費為每學分1,930港元，  
課程合共30學分。

### 報名費

2019/20學年豁免申請費用

 查詢熱線 3400 2828

專業進修學院是由香港理工大學之附屬機構專業及持續教育學院有限公司管理。

# 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

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

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: 2019年8月

如有任何查詢, 歡迎與活齡學院聯絡。





## 01 休憩人生

### 紙藝工作坊 – 基礎花意篇

開課日期: 2019年9月9日至9月30日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 – 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 待定

費用: \$240 + \$30 材料費



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，製成飾品例如立體畫、小盆栽、心意卡、磁石夾等，適合自用或送贈。

### 實用花藝

開課日期: 2019年8月14日至9月4日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R408 (8月14日至8月28日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月4日)

費用: \$240 + \$360 材料費

註: 請學員自備花剪。

導師: 甘雪芬女士

課程內容:

插花藝術除了可以怡情養性之外，更可美化家居、以花會友、與花對話增添生活情趣。課程內容除了基本插花技巧、花材保養、花具運用等知識外，亦包括編織樹葉、燈籠紮作及以枝材作架構的實習。

### 茶藝

開課日期: 2019年8月7日至8月28日 (逢星期三)

時間: 下午3:00 – 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V303

費用: \$240 + \$30 材料費

導師: 冼雪瓊女士

課程內容:

「茶藝」一種高雅的藝術，也是一種生活態度，它可以美化生活，讓我們在忙碌的生活中放鬆自己，從而領悟茶藝的樂趣，學習茶藝的五大好處包括：靜心安神、重細節、懂禮節、共和諧、知取捨。

所有活動及課程於7月10日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

## 氣球鐵線花製作初班

開課日期: 2019年8月2日至8月23日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR609

費用: \$240 + \$40 材料費



導師: 譚燕群女士

課程內容:

氣球鐵線花是近年歐洲興起的手工藝，只用氣球配合簡單工具便可製作出色彩繽紛的花束，更可幻化成與別不同的效果，吸引眾人目光，學員可以從中享受製作過程的樂趣，是休閒生活極佳的選擇，也是最有誠意的心思贊禮。

## 02 養生太極



### 萬字手功法保健班

開課日期: 2019年7月22日至9月23日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208 (7月22日至8月26日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月2日至9月23日)

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:

萬(卍)僅是符號，表徵佛的智慧與慈悲無限，表示吉祥無比。修鍊萬字手是一種全身運動，手動腳動，全身肌肉，關節都動起來，使血氣流暢，從而促進肌體的新陳代謝。不僅使手、腰、腿、腳都得到鍛鍊，而且對筋骨、肌腱、心肌、血液循環也得到了鍛鍊。又因為練卍字要結合呼吸，類似氣功起着調身、調息、調心，達至勁氣內藏，五臟六腑生理功能得到強化，人的精氣神就會旺盛起來，達至強身驅病的功效。

### 太極氣功保健班

開課日期: 2019年7月24日至9月25日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR611 (7月24日至8月28日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月25日)

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

課程內容:

太極氣功具保健和治療作用，適合任何體質人士學習。功法簡單易學，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，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，可解除精神緊張引致的各種疾病威脅，更能消除一些輕微的關節功能障礙，達致身心健康。

## 吳家太極方/圓拳初班

開課日期: 2019年7月22日至9月23日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC201 (7月22日至8月26日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月2日至9月23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:

本課程注重學員如何避免練習太極拳時膝關節痛，先學習套路動作，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。初學人士先學太極方拳，修畢方拳後可學習圓拳。

## 坐式太極拳與健身八段錦

開課日期: 2019年8月29日至9月26日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR610 (8月29日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至9月26日)

費用: \$300

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

**導師: 陳瑞芬女士**

課程內容:

坐式太極拳是由理大康復治療科學系研發，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。八段錦是氣功動功法之一，整套動作鍛鍊骨正筋柔，對內臟以及氣血經絡起了保健和調理作用。學習兩套健身運動可達致強身健體、放鬆身心和具養生功效。

## 03 減壓保健



### 四季養生食療及保健穴位

開課日期: 2019年8月1日至8月22日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR402

費用: \$240

**導師: 吳蘭好女士**

(註冊中醫師、香港大學中醫全科學士、  
香港中文大學針灸理學碩士)

課程內容:

四季養生食療和湯水的製作。掌握四季食材和中藥材的性質、味道和歸經，按四季特性選用、配搭、烹調，成為美味食療；配合人體經絡穴位的按壓，如防治感冒、失眠和明目等保健穴位；雙管齊下，防病治病，調理身體，以致擁有健康。

## 阻身阻勢十八適

開課日期: 2019年7月23日至9月24日 (逢星期二)  
(8月20日及27日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208 (7月23日至8月13日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24日)

費用: \$480

## 肌本功健體班

開課日期: 2019年7月23日至9月24日 (逢星期二)  
(8月20日及27日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208 (7月23日至8月13日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24日)

費用: \$480

## 解痛系列之解痛有我

開課日期: 2019年7月25日至10月3日 (逢星期四)  
(8月22日除外)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208 (7月25日至8月15日)  
理大紅磡校舍 QR404 (8月29日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月5日至10月3日)

費用: \$600

## 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:

課程專為銀髮一族設立，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，在最短有效時間內以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量，靈活全身大大小小關節，更提升筋肌柔軟度。

### 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升筋肌柔軟度，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。

### 課程內容:

課程專為銀髮一族設立，八個獨立單元專題研習講解不同痛症問題(膝痛失痛、頭頸疼痛、腰痠痺痛、肩膊酸痛、護眼有道、能量養生、足筋膜痛、肚暢便通)以體驗式臨床課堂身教方法講授、與學員互練相結合，邊做邊講解，讓學員親眼目睹或親身感受個中預防舒緩奧秘。既能夠活學活用助己助人為自己保健養生多一種知識及體驗。

所有活動及課程於7月10日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

## 失眠自療入睡法

開課日期: 2019年7月25日至9月26日 (逢星期四)  
(8月29日及9月5日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 U208 (7月25日至8月22日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月12日至9月26日)

費用: \$480

**導師: 朱俊超先生**

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，融合養生功法及打坐的鬆靜要訣及除雜念心法而編創。睡前先坐椅上或床上做一套輕柔動作，能放鬆入靜以增強睡意。入睡時採用古傳的養生睡姿及用上除雜念的心法，快速地達致身心放鬆自然舒服地入睡。

## Zumba® 有氧健美操

開課日期: 2019年7月24日至8月28日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF312

費用: \$360

**導師: 廖淑冰女士**

(官方Zumba®教練、中國香港體適能總會長者健體導師及健康舞導師)

課程內容:

Zumba® 有氧健美操是一個融合拉丁和國際音樂及舞蹈動作的有氧運動，也結合間歇和阻力訓練的基本原則，達到一個結合體適能和肌肉塑型的動態課程。不論是會跳舞或是不會跳舞的學生都能立即輕鬆地跟上ZUMBA® 課程。ZUMBA® 有氧健美操，舞步簡單，有趣，讓學生在一個像是派對一樣的環境下運動，輕鬆地享受熱情、奔放的拉丁和國際音樂的節奏，從而產生「動」機，增進身心健康!

## 正念靜修

開課日期: 2019年8月6日至8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 BC404

費用: \$240

**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:

Mindfulness正念靜修由美國麻省大學醫學院於1979年引進用作治療減壓；經多年科學研究，實證有效能幫助人應付生活壓力，改善睡眠，長期痛症等，讓人活得更輕鬆快樂。本課程內容包括了解正念和大腦科研、面對壓力的反應模式；學習各種正念靜修方法，包括靜觀呼吸空間、正念進食、身體掃描、靜坐、正念步行等。

## 04 音樂舞蹈



### 拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2019年7月22日至9月23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: 2019年7月26日至9月27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: 2019年7月24日至9月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 U208 (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: 蘇玉萍女士

#### 課程內容:

練習中國舞的基本動作，本期排練一隻西藏舞並跳一隻用扇和小方巾做道具的新舞，學習後可作表演用。

註: 參加者需自備一把摺扇和一條小方巾並穿著輕鬆服飾及鞋。



### 健體舞蹈

開課日期: 2019年8月6日至9月24日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206 (8月6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: \$480

#### 導師: 洪少慧女士

#### 課程內容:

借助音樂舞蹈配合，投入心智交流，除強身健體外並為舞者帶來健康，也可糾正不良體態和姿勢、擴闊生活圈子，學習後可作表演用。

註: 參加者需穿著輕鬆服飾及鞋。



## 05 中國藝術

### 書法研習班

開課日期: 2019年7月23日至9月24日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405 (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

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，可以提升個人氣質及增加對中國歷史和文化的認識，介紹書法歷史源流、歷代名家作品，目的是提升學生的個人氣質，鍛鍊精氣神，使身心愉快、健康長壽。歡迎愛好書法的會員報名研習楷書、行書、隸書、草書。

### 休閒書法班

開課日期: 2019年7月24日至10月9日 (逢星期三)  
(8月14日及21日除外)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402 (7月24日至8月7日)  
理大紅磡校舍 Y408 (8月28日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至10月9日)

費用: \$600

導師: 劉振濤先生

課程內容:

書法能培養專注，細心和審美情趣，體驗中華文化的輝煌成就，亦有休閒養生的作用。本課程從基本入手，教授楷書，行書，隸書，各體的結字和筆法，程度不拘，歡迎有興趣人士參加。

### 行草書法班

開課日期: 2019年7月24日至10月9日 (逢星期三)  
(8月14日及21日除外)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402 (7月24日至8月7日)  
理大紅磡校舍 Y408 (8月28日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至10月9日)

費用: \$600

課程內容:

書法藝術中，行草書最能表達個性，因有不同的形態是一種靈活而平易近人的書體，行草書不像楷書嚴謹亦不似草書般難以辨認成為廣受歡迎的書體。本課程供有興趣人士參與，程度不拘，使學員能夠創作自己的作品。

註: 學員需自備毛筆，墨汁，墨碟，墊枱用報紙或毛毡及練習用之九宮格。

所有活動及課程於7月10日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

## 楷書初班

開課日期: 2019年8月1日至9月19日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y404 (8月1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: 學員需自備毛筆, 墨汁, 墨碟, 墊枱用報紙或毛毡, 及練習用之九宮格。

## 荷花的畫法 – 從傳統到創新

開課日期: 2019年7月29日至9月30日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR504 (7月29日至8月26日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月2日至9月30日)

費用: \$600

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、墊枱報紙及盛水器皿。



## 趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2019年7月23日至9月24日 (逢星期二)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402 (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

## 趣味水墨畫研習班

開課日期: 2019年7月23日至9月24日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402 (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: 余健良先生

課程內容:

學書法能使人變「靜」, 寧靜致遠, 練習書法使人靜能生智。書法藝術不僅能給人美的享受, 更是養生保健的有效方法。本課程從基本筆法學起至完成作品。

## 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:

蓮花因其水生, 故尤顯潔淨、高貴; 它又是佛教藝術經常提到和見到的象徵物, 又稱荷花, 「荷」和「和」諧音, 故民間賦與荷花和氣、和平、祥和等美好寓意。因此種種因素, 故國人特愛蓮花。課程讓學員除了認識傳統表達技巧外, 也能通過獨到、嶄新的表達手法, 實踐由傳統到創新的畫荷歷程。

## 導師: 庾潤華先生

(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。主題以花卉、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。

課程內容:

研習班是為趣味水墨畫高班學員而設計的。內容研究古代名作從清四王入手, 繼而上溯明四家等經典作品。對中國畫有進一步的認識及研究作用。

## 兼工帶寫花鳥班

開課日期: 2019年7月26日至9月27日 (逢星期五)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413 (7月26日至8月30日)

地點: 理大紅磡校舍 待定 (9月6日至9月27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:

課程教授繪畫蟲魚進階技巧，要求下筆大方，鍛鍊畫者的判斷能力，培養思維能力，引導學員嘗試自我創作。



## 06 西方藝術

### 西洋畫: 素描與色彩

開課日期: 2019年7月29日至9月30日 (逢星期一)

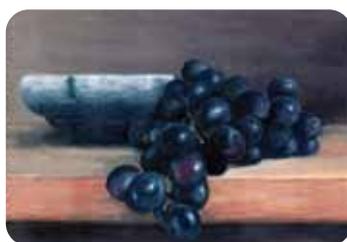
時間: 下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR504 (7月29日至8月26日)

地點: 理大紅磡校舍 待定 (9月2日至9月30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)

### 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。課堂上培養學員的觀察力，以達到能準確地描繪的能力。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。

### 油畫 (塑膠彩)

開課日期: 2019年7月24日至9月25日 (逢星期三)

時間: 下午4:00 – 5:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402 (7月24日至8月28日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月25日)

費用: \$600 + \$120 材料費

註: 同學需自備盛水器、毛巾、墊枱報紙。

## 導師: 鍾耀琮女士

(香港中文大學文學士 (主修藝術))

### 課程內容:

教授基本調色技巧，掌握背景營造的基本技巧、繪畫花卉、營造光暗、立體的技巧，創作兩幅花卉作品，一幅製作實用的油畫鐘。課程將簡介油畫與塑膠彩的共通性、工具介紹、練習及創作。

## 趣味水彩畫

開課日期: 2019年7月29日至9月30日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR514 (7月29日至8月26日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月2日至9月30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。

## 趣味塑膠彩畫班

開課日期: 2019年8月5日至9月23日 (逢星期一)

時間: 上午11:30 – 下午1:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR514 (8月5日至8月26日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月2日至9月23日)

費用: \$480

註: 同學需自備約3-5支塑膠彩畫筆、400g塑膠彩畫紙或畫板、18色塑膠彩顏料一盒、盛水器皿及墊枱用報紙。

## 西洋美術字進階

開課日期: 2019年7月26日至9月13日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V315 (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)

費用: \$480 + \$50 材料費

註: 進階同學請自備美術字鋼筆咀及墨水。

## 蔬果初雕

開課日期: 2019年8月2日至9月6日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 V315 (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: 同學請自備上課前通知之蔬果及約九公分長尖咀生果刀。

## 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。

課程內容:

塑膠彩 (acrylic) 顏料具備水彩和油畫兩者的特性, 是水溶性顏料, 快乾、易學、顏色乾後不易退色, 蘊藏着豐富有趣的技法, 本課程適合對繪畫有興趣的人士。

## 導師: 鍾偉昌先生

課程內容:

西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作, 源遠流長, 從普通書信, 以至經文抄寫, 公文制誥等都會應用。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。進階班主要教導三種複習的書法體: 哥德式字體、古英文式字體和德國孔斯特勒 (Kunster) 字體應用。

課程內容:

在講求現代化、精緻化年代, 檯上的食物不只講求菜餚本身的色香味, 年輕一代興起「相機先吃」的風潮, 對食物的擺盤更為重視, 本課程主要介紹不同雕刻刀的主體、安全使用方法、刀法和刀工, 合適雕塑的蔬果等。

## 跨代共融藝術工作坊

開課日期: 2019年8月22日至9月26日(逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 P302 (8月22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: \$360

**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:

藉着欣賞著名藝術家(畢加索, 馬蒂斯, 米羅, 夏卡爾等等)的作品去了解兒童藝術成長, 尋找兩者共同之處, 透過簡單實踐活動加深對兒童藝術的認知, 感受兒童創作之樂趣, 從小朋友角度看待兒童藝術作品並認同其創作概念, 展望藉此可達致「長幼共融」的藝術關係。適合需指導兒童的長輩或對兒童藝術有興趣人士參加。

## 07 實務課程



### 綜合應用手語

開課日期: 2019年8月6日至9月24日(逢星期二)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC304 (8月6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: \$480

**導師: 陳青楊先生**

課程內容:

教授日常應用手語、時事新聞, 配合角色扮演和情境練習, 更演繹手語歌曲, 令學習事半功倍, 更有趣味, 日後更可成為手語義工外出探訪及服務。

### 魔術互動坊

開課日期: 2019年8月8日至8月29日(逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208

費用: \$240 + \$20 材料費

**導師: 張懷基先生**

課程內容:

魔術是表演藝術之一, 導師以簡單原理的道具, 經詳細講解及示範作入門教學, 由學員親身體驗及扮演魔術師和觀眾, 從而發掘自信、膽量, 領略魔術的奧妙和樂趣, 更能帶給家人、朋友歡樂, 達致娛人娛己。

## 08 文化



### 圍棋進階

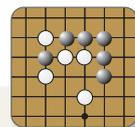
開課日期: 2019年7月24日至9月25日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402 (7月24日至8月28日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月4日至9月25日)

費用: \$600

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，鍛鍊頑強意志及啟發創作思維。

## 09 科技人生



### 數碼黑房工作坊

開課日期: 2019年7月24日至8月28日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 下午1:00 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402

費用: \$720 + \$200 材料費

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、英國皇家攝影會 Associateship 名銜 (ARPS)、Adobe PhotoShop 認證專家 (ACE)、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(研習課程)具連續性，內容包括了解數碼黑房的操作流程、講解影像修輯軟件的基本操作、示範操作影像修輯軟件，如何檢視，選擇及修輯照片的基本技術及示範使用相片打印機印製照片。

## 「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: 2019年9月3日至9月24日 (逢星期二)

時間: 下午3:00 – 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 待定





## 10 音樂人生

### 古典音樂共賞工作坊

開課日期: 2019年8月1日至9月5日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 CF303 (8月1日至8月29日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月5日)

費用: \$360

導師: 許文彬先生

(古典音樂發燒友)

課程內容:

奏鳴曲、交響樂或協奏曲有什麼分別？  
什麼是『標題音樂』？面對百人的管弦樂隊，樂音從四面八方發出來，我們從何聽起？我可用眼睛看到畢加索的印象派作品，但我如何聽得出音樂中的印象元素？我無法花數百小時去聽古典音樂，你可以介紹20首最經典的古典音樂作品，讓我認識何為古典音樂嗎？

### 種植心靈 – 水苔球與枯山水



開課日期: 2019年9月9日至9月30日 (逢星期一)

時間: 下午2:00–3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 待定

導師: 何思巧女士 (註冊社工, 註冊園藝治療師)

費用: \$600

課程內容:

水苔球是盆景的一種，用苔蘚當作容器來固定植物的根，由於形狀獨特，深受大眾喜愛。枯山水是日本式園林的一種，一般是由細沙碎石鋪地，再加上疊放有致的石組所構成的景觀，製作時會在沙子的表面畫上紋路來表現水的流動。枯山水可用作冥想的輔助工具，靜止不變的元素能使人鬆弛。本課程將與參加者一同製作水苔球和枯山水盆景，共同感受大自然的治癒力。

\*活動內容有可能因應當時植物的實際供應情況作出修改



所有活動及課程於7月10日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

# 香港公教婚姻輔導會課程 – 婚姻鬆一鬆

開課日期: 2019年8月5日至8月26日 (逢星期一)



時間: 上午10:30-12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC301

費用: \$240

## 第一講: 婚姻下半場的幸福攻略

導師: 李彥臻先生 (註冊社工、修畢進階沙維雅系統轉化治療課程)

內容: 講解退休後銀髮夫婦會出現的退休類型, 不同類型的夫婦在退休後婚姻關係上會出現何種危機及如何化解, 課程更邀請過來人真誠分享, 為銀髮夫婦在退休後如何幸福走下去注入實用智慧

## 第二講: 茗茶與健康養生

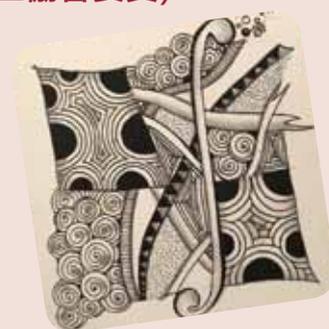
導師: 葉惠民教授 (香港茶道總會創會會長、世界茶文化專家委員會主席)

內容: 中國茶葉文化源遠流長, 不同的茶葉有不同的功效, 課程會示範沖泡中國茶葉的技巧和注意事項, 並介紹茶葉的健康養生效果; 即場設有品茶環節, 「品茶品出健康」!

## 第三講: 禪繞畫初體驗

導師: 陳悅心女士 (註冊社工、亞洲禪繞畫認證導師、香港女社工協會委員)

內容: 介紹禪繞畫的基本概念和應用技巧, 認識基礎的禪繞圖案。無需有繪畫經驗, 從重覆簡單的線條構成圖案, 從中感受專注帶來的放鬆。



## 第四講: 和諧粉彩入門體驗

導師: 陳詩韻女士 (註冊藝術(表達治療)治療師、日本和諧粉彩準指導師)

內容: 認識日本和諧粉彩理念、技法及工具。無需有藝術基礎, 透過手指粘著彩色粉末在畫紙上揉揉抹抹, 在過程中帶來抒壓的效果



註: 參加者必須為已婚人士

## 「健康生財2」 退休人士理財教育計劃

本進階理財教育計劃是專為曾參加「健康生財」計劃的退休人士，就著投資與保險的範疇，提供更深入的知識與技巧，使退休人士更能掌握處理自己的投資與保險需要。

**導師：蔡淑敏女士（投資者教育中心經理）**

### 退休投資篇

開課日期：2019年8月29日及9月5日（逢星期四）

時間：下午2:30 – 4:30（共2堂）

地點：理大紅磡校舍 BC304（8月29日）  
理大紅磡校舍 待定（9月5日）

費用：\$120

名額：25人

內容：－ 了解退休人士常見的投資行為及偏差  
－ 分析股票及基金投資

### 退休保險篇

開課日期：2019年9月12日及9月19日（逢星期四）

時間：下午2:30 – 4:30（共2堂）

地點：理大紅磡校舍 待定

費用：\$120

名額：25人

內容：－ 計算退休後的各類保險需要  
－ 拆解醫療保險及私營年金產品



投資者及理財教育委員會（投委會）於2012年成立，是以提升香港市民的金融理財知識和能力的專責機構，並獲教育局及四家金融監管機構支持。投委會透過消費者教育平台「錢家有道」推廣及提供免費的理財教育資源及計劃，亦落實理財能力策略，以加強市民的理財意識，同時推廣理財教育，提倡及促進各方合作，並為持份者塑造理想的空間，從而為香港市民提供更優質的理財教育。請瀏覽投委會網站 [www.ifec.org.hk](http://www.ifec.org.hk) 瞭解更多詳情。

## 旁聽生計劃 2019-20（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：2019年9月至12月（上學期）**

費用：港幣\$400（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2019年8月份電郵資料



## 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）推出全新的長者進階數碼培訓計劃，連同新一輪的長者數碼外展計劃，於不同層面推動長者數碼共融，服務更多長者。

新推出的〈長者進階數碼培訓計劃〉為期兩年，以具備基本資訊及通訊科技知識的長者為對象。資科辦已委託十一間長者學苑提供相關培訓課程，其中理大活齡學院為其中之一，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7-9月的課程資料。

**費用: 免費** (出席率達八成者可獲紀念品一份)

**導師: 楊式源先生**

### 踏出製造機械人的第一步

開課日期: 2019年8月1日至29日 (逢星期四)

時間: 下午3:30 - 5:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF312

內容: 小型機械人及很多電子用品都由微控制器發出指令操作。本課程是以 Arduino 電路板來介紹微控制器，內容包括編寫簡單電腦程式及裝嵌硬件。課程設計是以學員沒有編寫程式的基礎開始，但他們必須懂得應用電腦，例如上網及下載軟件等。完成課程及工作坊後，他們便能踏出製造機械人的第一步。

註: 學員需具備基本資訊及通訊科技知識，並必須攜帶手提電腦上課(Window 7 或 Window 10 較佳)。

**導師: 蔡淑敏女士** (投委會教育計劃及統籌經理)

### 智能理財

開課日期: 2019年8月6日至9月3日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 CF303 (8月6日至8月27日)

理大紅磡校舍 待定 (9月3日)

內容: 本課程介紹退休人士的理財挑戰和金融科技的發展，學習如何使用智能科技幫助日常理財，包括電話應用程式、網上理財工具，並以電子模擬遊戲體驗金融科技。

\*參加資訊科技課程者必須是有效的活齡學院會員。由於名額所限，會員每季只能報讀一個資訊科技課程。如未成為會員或未續會者，恕未能接受報名。

**導師: 吳麗霞女士**

## **數碼科技應用入門 – 手機初班**

開課日期: 2019年7月25日至8月22日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y408

內容: 本課程介紹日常生活中的數碼科技應用入門, 內容包括即時通信軟件、社交媒體及電郵服務。導師將會由淺入深地教授現時普及的智能手機應用程式, 包括WhatsApp, WeChat, Facebook, Instagram, Gmail 及 Yahoo Mail, 並分享大量秘技, 讓學員掌握日常使用的技巧, 並享受 Apps 帶來的樂趣。

## **智能出行**

開課日期: 2019年8月27日至9月24日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 R408 (8月27日)  
理大紅磡校舍 待定 (9月3日至9月24日)

內容: 生活越來越離不開手機了。除了通話、即時通訊、拍照及遊戲外, 一些貼心的生活應用和技巧也非常實用。本課程介紹如何使用智能科技幫助出行, 內容包括智能運輸系統、智能機場、油價計算器、Google地圖, 行山資訊、外出用膳、城市售票網、超市格價等等的應用程式, 讓學員享受現今科技在數碼生活上帶來的便利。

## **智能保健**

開課日期: 2019年7月23日至8月20日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 R401

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。

\*參加資訊科技課程者必須是有效的活齡學院會員。由於名額所限, 會員每季只能報讀一個資訊科技課程。如未成為會員或未續會者, 恕未能接受報名。

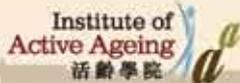
## **網上報名**

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、資訊科技課程, 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>



主辦機構  
Organizer



捐助機構  
Funded by



# GIE - Infusion Active Ageing Education

## 認識活齡 提升專業機遇



有意參與課堂活動請留意電郵資料。

**GIE-IAAE PROGRAM THROUGH GERON-INFUSION ACTIVITIES, AIMS TO:**  
GIE-IAAE 計劃透過老年學體驗活動，能夠：

- ENABLE STUDENTS TO LEARN AGEING AND GERIATRIC KNOWLEDGE AND SKILLS IN DIFFERENT DISCIPLINES  
幫助不同學科的學生了解老齡化及老年人的知識及技巧
- INCREASE GERON-INFUSION SCHOLAR LEADERS AGEING POPULATION SENSITIVITY  
增加非老年學學者對人口老化的敏感度
- PROMOTE GIE-IAAE MODEL INTO FORMAL CURRICULA OF DIFFERENT DISCIPLINES  
推廣「IAAE 模式」至院校學科的正規課程當中
- INVITE AND COLLABORATE WITH SOCIAL LEADERS IN ENHANCING AND SUPPORTING FUTURE ACADEMIC INSTITUTIONAL CAPACITY  
與社會領袖合作攜手迎接人口老化的挑戰

院校協同夥伴  
Institutional Partner



ENQUIRY



POLYU IAA | Q



3400 8970



DHIAA@POLYU.EDU.HK



POLYU - INSTITUTE OF ACTIVE AGEING  
R505 (SHIRLEY CHAN BUILDING)

## 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），活齡學院可發放為期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活齡學院辦理有關手續。

### 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：\$200（2019年7月1日至2020年12月31日）
- 可親臨活齡學院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」寄回活齡學院辦公室。

### 聯絡我們



3 4 0 0 8 9 7 0



dhiaa@polyu.edu.hk



理大活齡學院  
陳鮑雪瑩樓R505室



Polyuiaa | Q

關於  
IAA



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

所有活動及課程於7月10日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。