

薈賢廊致力結合理大教授及研究團隊，參考及應用有關之理論，拓展學術研究成果同時提供多元學習機會予50歲或以上人士，達致終身學習。

[www.facebook.com/polyuiaa](http://www.facebook.com/polyuiaa)



# 香港理工大學 活齡學院 薈賢廊

## 2013年6月-7月課程資料



### 免費會籍

於5月31日或之前報讀任何薈賢廊課程可享免費會籍  
(免費會籍至2013年12月31日，只限新會員)

### 免費簡介會及參觀理大校園

(歡迎非會員參加，名額有限，敬請報名)

#### 第三齡人士心理學 - 我有Say

日期：2013年5月24日(星期五)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：理大紅磡校舍 BC215

#### 養生保健穴位按摩

日期：2013年5月28日(星期二)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：理大紅磡校舍 BC215  
內容：即場學習肩周炎及膝關節不適之舒緩按摩手法。

參加免費簡介會之人士可同時參與理大校園參觀團。

### 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。
- 會籍: \$80 (2013年1月1日至12月31日)；\$200 (2013年1月1日至2015年12月31日)。
- 需親臨薈賢廊辦公室填寫會員申請表及以現金或支票方式繳交費用，支票抬頭請寫「香港理工大學」。



## 六月講座:《無病診所 - 樂樂頤年》

日期: 2013年6月10日(星期一)  
時間: 下午2:00 - 3:00  
地點: 理大紅磡校舍 HJ304  
內容: 不一定有病痛才看醫生, 心血管病、癌症、骨質疏鬆等都是長者常見的問題。正所謂預防勝於治療, 齊來聽聽如何可以健康、快樂地安享晚年!  
講者: 香港理工大學大學醫療保健處  
區大鈞醫生、姚綺旗醫生  
會員: \$10 / 非會員: \$50

### 參觀香港理工大學大學醫療保健處:

香港理工大學大學醫療保健處, 多年來為理大的學生、職員及退休員工提供基層醫療服務, 包括西醫及中醫治療、健康教育及身體檢查等。已登記之講座參加者可於講座後前往保健處參觀, 名額有限, 先到先得, 請預先報名。

## 七月講座:《低碳有機生活講座》

日期: 2013年7月4日(星期四)  
時間: 上午10:00 - 11:00  
地點: 理大紅磡校舍 HJ304  
內容: 由農場導師講解有機耕種與環境的關係及辨別有機產品與如何支持有機的實踐與發展等。  
講者: 綠田園基金農場導師  
會員: \$10 / 非會員: \$50



# 就業配對服務

## 招聘兼職社區老友大使4名 --- 編號(薈賢廊13)

公司: 香港鐵路有限公司  
職務: 在車站內向乘客提供協助, 如推廣安全及正確方法使用港鐵系統。  
工作時期: 2013年8、9月(星期一至五)  
工作地點: 黃大仙站及太古站  
申請期限: 於6月25日前致電3400 8969查詢

## 跨代英語教育(IG-ESL)證書計劃



「跨代教育」旨在促使年青人與第三齡人士在共同活動中互相得益, 一起創造更優質、更友善的生活及學習環境。本證書計畫包括具創新的課程及具意義的實踐, 藉由別具心思的活動, 融入跨代方案的理念及學術知識, 再加上專業的培訓策略, 讓第三齡人士更「活齡活現」地為英語教學作出革新的貢獻。  
現招募英語能力達中學或以上程度的第三齡人士參加, 名額約四位, 費用全免。  
完成課程後更可獲聯合國際學院頒授IG-ESL教學證書。

開課日期: 2013年6月7日至8月30日(7月26日除外)  
(逢星期五)

時間: 下午2:30 - 5:30 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 M106

導師/項目總監: 聯合國際學院助理教授黎偉麟博士

費用: 全免

內容: 英語為第二語言教育理論, 語言心理學趣談, 多角度教學方案實踐, 真實資訊活用, 創意科技教學及戲劇性遊戲等等。

註: 參加者需同時參與聯合國際學院有關之學術研究, 並提供進一步個人資料以作分析。

截止報名日期: 5月24日



## 山水畫入門 (進階)

開課日期: 2013年6月3日至7月29日 (逢星期一)

時間: 下午1:00 - 3:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 P303 (7月29日Y516)

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)

費用: \$400

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, 以輔助學員能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。

註: 山水畫班的同學須自備羊毫大楷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。

## 山水畫入門

開課日期: 2013年6月19日至7月10日 (逢星期三)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF311

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)

費用: \$200

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。



## 寫意花鳥畫入門

開課日期: 2013年7月17日至8月7日 (逢星期三)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF311 (7月31日R401)

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)

費用: \$200

課程內容:

通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, 享受自己能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。



## 拉丁排排舞班 (初階)

開課日期: 2013年6月7日至6月28日 (逢星期五)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共4堂)

費用: \$200

註: 同學上課時請穿著跳舞鞋。歡迎有跳舞經驗的會員報讀進階班。

## 拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2013年6月3日至7月29日  
(逢星期一)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$400

開課日期: 2013年7月5日至8月23日  
(逢星期五)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$400

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: 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:

這舞蹈是單人跳法，全體採用一系列相同的舞步一齊跳，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，適合任何年齡人仕在空餘時間參加有益身心的群體活動。

# 品味休閒遊憩系列

## 我愛皂世界

開課日期: 2013年7月11日至8月1日 (逢星期四)

時間: 上午10:30-12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 P308

(7月18日及8月1日R406)

導師: 張綺珊女士

費用: \$200 + \$40 材料費

課程內容:

講解手工皂的製法和利用乾花製作浸泡油，及用天然食材製作出四款不同的手工皂。而每堂學員都可取得約50g手工皂帶回家。

註: 同學自備圍裙、口罩、膠手套、及乾淨鮮奶盒或膠盒 1 個用來盛載皂液





## 妝容展翅美容課程

開課日期: 2013年6月7日至28日 (逢星期五)

時間: 上午11:00 - 下午1:00 (共4堂)

地點: 紅磡校舍 M106

導師: 歐陽月明女士

費用: \$200

課程內容:

介紹皮膚分類, 自我認識所屬皮膚及基本清潔護膚常識, 學習基本面部化妝包括上粉、畫眉、眼部化妝、上胭脂等。

註: 同學自備粉底、乾粉、眉筆、眉掃、眼影、眼線液、眼影掃、胭脂、胭脂掃、唇膏或唇彩、唇筆等。



# 品味科技人生系列

## 短片製作技巧大解剖

日期: 2013年6月4日至7月25日 (逢星期二及四)

時間: 下午3:30 - 5:30 (共16堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC201

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

費用: \$800

課程內容:

教導短片製作前期注重的環節, 不同類型短片之不同表達手法。研究鏡頭組合, 避免反鏡跳鏡, 被訪者表現, 場記紀錄。剪輯時怎樣能令鏡頭對接時更加暢順, 加插片段時恰當位置, 使用畫面特別效果的學問, 選擇適合襯底音樂和與聲音的水平分配比例。字幕大小、顏色選擇、出現時間。同學亦要攝製擬定內容的短片, 作品完成後, 共同研究, 讓同學更深入了解, 從而熟習製作技巧。



## 影、像全接觸

日期: 2013年6月4日至7月4日 (逢星期二及四)

時間: 下午12:30 - 2:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 M106 (6月4日及6月6日BC520)

導師: 陸樹雄先生 (資深電視製作人)

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。

註: 同學須自備可拍攝影片的相機。



## 手力急救證書課程

開課日期: 2013年5月30日至6月20日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR602

導師: 鄺耀輝先生 (醫療輔助隊急救學導師, 手力急救高級導師)

費用: \$200 + \$70 (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5月16日, 考試日期為6月20日。同學必須出席4堂才可參加考試。

## 養生保健穴位按摩班

開課日期: 2013年6月24日至8月5日 (逢星期一及三)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF311

(7月29日BC203, 7月31日及8月5日BC215)

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)

費用: \$600

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。



## 骨關節保健工作坊

開課日期: 2013年6月17日至26日  
(逢星期一及三)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD309

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、工商管理碩士、  
中國營養師、保健諮詢師、  
食療養生師)

費用: \$200

課程內容:

課程主要介紹第三齡人士常見骨關節問題與保健及治療之道、認識運動治療的技巧, 使學員能達致自我保健的益效。

## 第三齡營養學

開課日期: 2013年7月8日至24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 CD309

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、工商管理碩士、  
中國營養師、保健諮詢師、  
食療養生師)

費用: \$300

課程內容:

第三齡人士與青少年對飲食和營養的需求不盡相同, 體質及體能要求各異。課程旨在讓學員認識第三齡的營養和養生目標及對保健產品能作出篩選, 以合理的調節身體所需。



導師: 陸錦富先生  
(香港財務策劃師學會認可財務策劃師,  
香港浸會大學工商管理學士)

註: 同學需達中三或以上程度。

## 個人理財ABC

開課日期: 2013年6月7日至28日  
(逢星期五)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD306

費用: \$200

課程內容:

基本理財概念, 個人財務策劃範疇及個人財務報表。

## SMART理財

開課日期: 2013年7月2日至26日  
(逢星期二及五)

時間: 下午2:00 - 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 P305

費用: \$400

課程內容:

理財概念, 投資工具的認識及個人保障策劃。

## 第三齡人士心理學 - 我有SAY

開課日期: 2013年6月11至7月30日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 - 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 M106 (7月30日P302)

導師: 柳鳳英女士(修畢基督教研究學士課程及基督教輔導學證書課程)

費用: \$400

課程內容:

透過重新認識自己, 加強自信心, 重新定位, 加上知識和技巧的初談, 用愛心去幫助他人的同時, 也能同時幫助自己, 令自己感到——做我真好, 做我真快樂。

註: 課程適合曾修讀關顧和輔導初階和進階及新同學報讀。

## 「友導共學」培訓計劃 (只限會員參與)

為使自我導向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薈賢廊寶貴的師資。培訓計劃目的是強化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: 2013年6月10至20日  
(逢星期一及四)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 P308



\* 所有活動及課程於開課前一個星期截止報名



## 攝製隊義工培訓計劃

曾完成薈賢廊舉辦的影、像全接觸課程的同學，可參與攝製隊義工培訓計劃，內容包括台前主持技巧訓練、拍攝技巧培訓及後期製作培訓。

開課日期：2013年7月5日至8月16日（7月26日除外）

地點：理大紅磡校舍 M107

導師：陸樹雄先生（資深電視製作人）

費用：\$100（每名同學只限報一個專題，每個專題名額10個，新生優先）

### 1) 台前主持技巧訓練（共6堂）

時間：逢星期五，上午11:00 - 12:30

課程內容：

說話及表達技巧、聲線、咬字及發音等訓練；節目主持技巧內容包括如何閱讀稿件、面對鏡頭、控制氣氛及妝扮等；採訪人物及活動技巧內容包括搜集資料、掌握重點及寫出稿件等等



### 2) 拍攝技巧培訓（共6堂）

時間：逢星期五，下午2:00 - 3:30

課程內容：

以選擇一般性內容為題材、討論內容及表達手法、資料搜集、撰稿、選角、聯絡，道具及場地等一切預備有關拍攝上的準備；根據稿件內容研究分鏡，攝影角度、收音，燈光等技術問題。

### 3) 後期製作培訓（共6堂） [同學需自備電腦]

時間：逢星期五，下午4:00 - 5:30

內容：

認識基本剪接技巧及適當選用畫面特別效果；利用電腦軟件進行短片剪輯；配樂、音響效果、字幕及完成。

## 坐式太極拳指導員訓練班

坐式太極拳指導員訓練班是活齡學院與康復治療科學系合力推出的義工培訓計劃。坐式太極拳一套十二式，是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，讓體質較弱、平衡力稍差或行動不便的長者鍛鍊身體。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。有興趣人士，請致電薈賢廊登記。

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陳鮑雪瑩樓R505室

電郵：dhiaa@polyu.edu.hk

電話：3400 8967 / 3400 8970

傳真：2994 5690

網址：<http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage> Facebook專頁：[www.facebook.com/polyuiaa](http://www.facebook.com/polyuiaa)