

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。

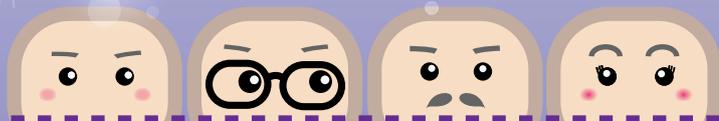
www.facebook.com/polyuiaa



香港理工大學 活齡學院 薈賢廊

2013年10月-12月課程資料

會員秋冬活動推介



薈聚聖誕大本營

日期：2013年12月12日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：理大紅磡校舍GH201

費用：\$40

內容：

Hurrah！普天同慶的日子又到啦！一年一度的聖誕派對誠邀大家一同歡聚，也讓大家有機會認識過去一年中未及了解的同學、朋友，在笑聲中建立新友誼，於明年可以一同學習和玩樂。派對內將會有精美小食、有獎遊戲及神秘大抽獎，快來與我們一起盡情狂歡吧！



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）；\$120（2013年7月1日至2014年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」。



中國剪紙藝術工作坊

開課日期: 2013年10月25日(星期五)
時間: 下午2:30 - 3:30
地點: 理大紅磡校舍Z2-032
導師: 陳潔蒙女士
費用: \$20
課程內容:



註: 參加者須自備剪刀。名額20人, 報名從速。

剪紙乃是中國古老的民間藝術, 源遠流長, 歷久而彌新。此活動為對民間藝術有興趣的會員而設, 透過工作坊同學可以學習到立體、對摺及三摺的剪紙法, 同時可以鍛鍊手部肌肉的靈活性和協調能力, 剪紙者只要有能耐及專注, 就可以把製成品活現人前。

降血壓氣功講座

註: 每班名額限15人, 先到先得。

10月班

開課日期: 2013年10月29日(星期二)
時間: 上午11:30 - 下午12:30
地點: 理大紅磡校舍Z5-031
費用: 免費

11月班

開課日期: 2013年11月26日(星期二)
時間: 下午2:00 - 3:00
地點: 理大紅磡校舍R508
費用: 免費

導師: 葉志鈞先生 (習玄功二十訣氣功25年以上)

課程內容:

降血壓氣功可以預防和針對已有高血壓的人士, 導師會指出兩個穴位的位置並作出示範, 並建議每天練習十五分鐘(需配合自然呼吸)。

報名日期: **10月15日起開始接受報名**, 報名請致電3400 8967 / 3400 8970。

我可以為生活創造更多可能性嗎? - NLP簡介會

日期: 2013年12月5日 (星期四)
時間: 下午12:30 - 2:00
地點: 理大紅磡校舍Z2-033
導師: 陳寶釗先生 (『創出積極人生—NLP應用手冊』作者)
費用: 免費
課程內容:

身心語言程式學(Neuro-Linguistic Programming, NLP)是一套認知人們內心世界的學問, 它有助我們豐盛個人「思想藍圖」, 以致生活更感適然和有效處理個人困苦, 如果你想增進自我了解、與其他人發展親和關係和建立正面思想, 歡迎出席本節講座。



金秋燒烤遊

日期: 2013年11月16日 (星期六)

時間: 下午2:30 - 8:00

地點: 樟木頭老人度假中心
新界西貢樟木頭北年華路

費用: \$40 (會員) \$80 (非會員) 大小同價
每位會員可攜帶一名親友或朋友參與活動
(名額有限, 先到先得)

集合時間: 下午2:10

集合地點: 港鐵烏溪沙站A出口集合

內容:

時值金秋, 最適合到郊外燒烤。蒼賢廊將會帶您去一個寧靜舒適的度假中心, 讓參加者可以遠離繁囂緊張的生活, 沉浸於這片幽靜大自然, 打造一個休閒溫馨的假期。度假中心內設有一系列的康樂設施給參加者享用, 例如麻雀、桌球、卡拉OK及各種棋類等, 足夠滿足不同興趣的人士。燒烤於下午5時半開始, 在園區內享受燒烤美食, 和一群朋友觀賞夕陽西下, 感受秋天的氣息。



「友導共學」培訓計劃

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蒼賢廊寶貴的師資。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。

10月班

開課日期: 2013年10月21日至31日
(逢星期一及四)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍QR514

12月班

開課日期: 2013年12月2日至12日
(逢星期一及四)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍P302





微電影延續班

開課日期: 2013年10月17日至11月28日(逢星期四)
2013年12月3日至17日(逢星期二、四)
(12月12日除外)

時間: 下午2:30 - 4:30 (11堂課及4堂外景)

地點: 理大紅磡校舍

Z2-032 (10月17日至11月14日)

Z5-023 (11月21日至12月10日)

Z4-034 (12月17日)

導師: 陸樹雄(資深電視製作人)

費用: \$750

課程內容:

課程為有興趣拍攝微電影並具有相關基礎知識的會員而設, 從挑選故事編成劇本、分配角色、分鏡拍攝至後期製作剪輯, 全由學員分工合作完成約15分鐘影片作品。攝錄前的工作坊, 着重講解如何運用鏡頭表達劇情, 集思廣益, 讓每位有機會構思及拍攝。後期剪輯工作, 運用現有電腦軟件, 分階段完成。

註: 外景拍攝確實日期未定, 須視乎劇本內容, 時間約上午10時至傍晚。



註: 外景拍攝確實日期未定, 須視乎劇本內容, 時間約上午10時至傍晚。



鏡頭前後

開課日期: 2013年11月4日至12月13日(逢星期一、五)

時間: 下午3:00 - 4:30 (12堂課及4堂外景)

地點: 理大紅磡校舍

(逢星期一R507、逢星期五M104)

導師: 陸樹雄(資深電視製作人)

費用: \$800

課程內容:

鏡頭前 - 透過課程, 能矯正咬字及發音。練習記憶力及表達能力, 與人溝通時, 增加自信, 亦對談吐上技巧, 有莫大幫助。鏡頭後 - 學習多類型短片攝錄, 掌握鏡頭角度運用的技巧及後期製作。課程由淺入深, 着重實習, 適合初學者報讀, 幕前主持幕後製作, 一個課程, 兩項皆通。



攝影創作初階（延續班）

開課日期：2013年11月27日至12月18日（逢星期三）

時間：上午10:00 - 12:00（4堂課及6堂外景）

地點：理大紅磡校舍Z5-033

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）

費用：\$500

課程內容：

認識數碼攝影的基本知識，數碼相機的拍攝模式和程序設定。了解光線和攝影的關係，學習基本攝影構圖，如何使用快門先決、光圈先決、手動模式等，進行拍攝（講解+戶外實習），認識數碼影像輸出流程與修輯軟件。

註：外景日期為11月29日、12月6日、12月13日，時間待定。



品味藝文生活系列

音樂治療初探工作坊

開課日期：2013年10月24至11月14日（逢星期四）

時間：上午10:00 - 11:30（共4堂）

地點：理大紅磡校舍Z4-037

導師：郭敏怡女士（音樂治療師）

費用：\$200

課程內容：

音樂是人類共通的語言，亦是我們日常生活一部份。在十九世紀初，音樂已漸次成為人們其中一種治療工具。美國音樂治療協會（American Music Therapy Association）的定義：音樂治療是利用音樂及音樂活動協助有需要的人士，達到重建，維持及改進身心等治療目標。透過本課程一起探討音樂治療的理論和實踐，例如：長者服務、照顧者服務、特殊教育、身心治療等各方面的應用。





拉丁排排舞班初階

開課日期: 2013年10月21日至2014年1月6日
(逢星期一)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共12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)

導師: 毛偉銘老師

(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。



註: 適合沒有跳舞基礎人士參與，各學員上課時請穿著跳舞鞋。

書法入門

開課日期: 2013年11月19至12月12日
(逢星期二、四)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍

(逢星期二Z4-034、逢星期四Z4-033)

費用: \$400

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。

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。





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)

寫意花鳥畫入門

開課日期: 2013年10月16至12月4日 (逢星期三)

時間: 下午1:00 - 2:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍M106

費用: \$400

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。

寫意花鳥畫進階

開課日期: 2013年10月21日至12月9日 (逢星期一)

時間: 下午1:30 - 3:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍QR513 (11月11日及12月2日R407)

費用: \$400

課程內容:

本課程為已修畢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, 以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。



山水畫進階

開課日期: 2013年11月4日至12月23日
(逢星期一)

時間: 上午10:00 - 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍Z4-028

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: 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。



玄功二十訣氣功練習班

開課日期: 2013年10月25及28日 (星期五、一)
時間: 上午9:30 - 11:00 (共2堂)
地點: 理大紅磡校舍A座平台
費用: \$100

註: 適合曾修讀玄功二十訣氣功班的學員研習。

玄功二十訣氣功班

開課日期: 2013年11月5日至26日 (逢星期二、五)
(11月22日除外)
時間: 上午9:30 - 11:00 (共6堂)
地點: 理大紅磡校舍A座平台
費用: \$300

註: 宜穿著鬆身衣物, 必須完成6堂課才能學習到全二十式。

導師: 葉志鈞先生 (習玄功二十訣25年以上)

課程內容:

華山派氣功, 針對中晚年人士學習, 易學易懂易見功之玄功二十訣, 共二十式。自我修練動功、靜功及站樁功的基本動作及心法。



養生保健穴位按摩進階班

開課日期: 2013年10月16至11月20日 (逢星期三)
時間: 下午1:00 - 4:00 (共6堂)
地點: 理大紅磡校舍QR513
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

註: 適合已完成養生保健穴位按摩班人士報讀。

課程內容:

課程包括理論講授及實踐兩部份, 令同學們掌握正確取穴方法、穴位按壓宜忌、指力按壓技巧。



認識伸展運動體適能

日期: 2013年11月4日至13日 (逢星期一、三)

時間: 上午11:30 - 13:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍Z4-033

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、國家食療養生師、中醫藥膳師)

費用: \$200

課程內容:

課程讓學員認識伸展運動對骨關節保健的重要性，並從正確體適能的理論及示範掌握合適的運動法則。

註: 學員在課堂時需
穿着輕鬆衣服及運動
鞋。

中醫藥基礎知識

日期: 2013年11月18日至12月18日 (逢星期一、三)

時間: 上午11:30 - 13:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍Z4-033 (11月25日Z4-038)

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、國家食療養生師、中醫藥膳師)

費用: \$500

課程內容:

課程主要介紹中醫藥基礎知識，使學員能明白中醫基礎理論，瞭解體質及治病的法則，人體的經絡系統及食療的運用。

坐式太極拳班

開課日期: 2013年11月8日至11月29日 (逢星期五)

時間: 下午2:45-4:15 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍QR512

導師: 陳瑞卿女士

費用: \$200

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。

註: 歡迎完成此課程
人士參與相關義工
服務。





第三齡人士心理課 - 心理學入門

開課日期: 2013年10月22日至11月19日 (逢星期三)

時間: 下午3:30 - 5:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍BC410

導師: 區燕清博士

(英國倫敦大學文學學士、英國赫爾大學教育碩士、英國赫爾大學教育博士)

費用: \$250

課程內容:

重點了解兒童、成人和長者的生理、心理和思維特質，從而改善人際溝通技巧和領導才能，並可減低情緒壓力，令生活更愉快。



SMART理財

開課日期: 2013年10月22日至12月10日 (逢星期二)

時間: 上午11:30 - 下午1:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍BC507

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)

費用: \$400

課程內容:

課程著重追擊三大範圍，包括理財概念、投資工具及個人保障策劃。對於投資工具你有充份的認識嗎？股票、債券、基金又有什麼分別呢？如何恰當地選擇和應用呢？課堂利用深入淺出的方式讓你掌握技巧，做個SMART理財者！

註：同學需達中三或以上程度





耆賢廊會員分享

邱秉怡女士(管理小組成員、微電影及短片製作班班長、加拿大回流人士)

2012年初，一次網上尋找進修資料時，認識了活齡學院耆賢廊。從季度課程單張中，找到不少有興趣學習的課程。哈哈！短短的21個月，我修讀了很多科目：包括攝影，後期製作，太極，穴位按摩，葡萄酒工作坊，營養學等等……又在長者博覽等活動做義工。曾經試過一星期六天都在理大上課。覺得生活充實了很多，亦認識一班好導師及志同道合的朋友。謝謝你，耆賢廊！期待著未來每一季度的課程資料。



續會提示

凡會藉將於2013年12月31日到期，而又想繼續報讀耆賢廊課程或參與不同類型的活動者，可以以現金或支票（支票抬頭請寫「香港理工大學」）繳交會員新一期會員年費以延續會藉。

費用如下：

- \$80 (2014年1月1日至12月31日)
- \$200 (2014年1月1日至2016年12月31日)

請即親臨耆賢廊辦公室或郵寄支票到「香港理工大學醫療及社會科學院活齡學院耆賢廊陳鮑雪瑩樓R505室」，感謝各位的支持。

就業配對服務

耆賢廊就業配對服務提供協助予

有意重投職場之活齡人士

耆賢廊現正為各會員提供就業配對服務，凡有意接受工作挑戰者，不論全職或兼職，都可於網站下載有關表格，填寫後寄回耆賢廊或聯絡我們。

有意聘請活齡人士之機構

聘請活齡人士不單能提升公司／機構的公眾形象，更能因建立具備社會企業的品牌而提高競爭力，增加客戶和員工的忠誠度，吸引更多的投資者，產生正面的媒體報導。同時活齡人士具有豐富經驗，能較強地解決問題，提升團隊整體的水平。



坐式太極指導員義工招募

坐式太極指導員訓練班是活齡學院與康復治療科學系合作推出的義工培訓計劃，大部份坐式太極訓練班的同學都已經跟隨太極導師到不同的機構包括安老院或長者中心協助教授太極拳，讓各學員可以學以致用，並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。服務使用者滿意的笑容是義工們繼續走下去的動力。我們非常感謝義工的大力協助及支持。

成為坐式太極指導員義工必須出席「身體評估訓練課程」，請密切留意下一期的訓練課程。如你已出席過，我們鼓勵你們積極投身參與坐式太極拳的義務工作。



創新科技嘉年華2013

「創新科技嘉年華2013」將會於2013年11月2日至10日在香港科學園舉行，屆時會有大型展覽、多媒體綜合匯演、電動車展覽、恐龍主題館、工作坊、研討會、科學比賽和導賞團等超過700項精彩活動，讓參加者親身體驗創新科技對生活所帶來的方便與樂趣。

耆賢廊亦會於展覽期間設立攤位宣傳耆賢廊提供的課程及服務，屆時需要招募大量義工朋友，每隊需要2名義工協助，時間如下：

展覽日期：2013年11月2 - 10日

地點：香港科學園

時間：上午10時至下午2時 (A隊)

下午1時30分至5時30分 (B隊)

報名方法：有興趣參與義工的會員請致電3400 8970報名



另外，資深導師陸樹雄先生更被邀請於11月6日(星期三)下午12時至1時舉行講座，希望各位鼎力支持。

耆賢廊 - 義工招募

如你希望在空餘時間進行義工服務，機會就在這裡！請繼續留意Facebook或電郵的最新義工通訊，我們將會繼續拓展及發展多元化的義工活動，貢獻及認識社會之餘，亦可以以助人行動表達「愛」的精神。歡迎有意投身義務工作的您加入我們的大家庭！