



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院 *aa*

ISSUE 19

October 2016

2016年10月 - 12月課程資料

目錄 CONTENTS

名人講座	2
會員活動	3
耆聚論壇	3
耆聚論壇	4
個人保健	5
人才發展計劃	5
攝影·行山樂	6
運動	7
運動	8
歷史導賞	8
舞蹈	9
旁聽生計劃	9
友導共學	10
中國藝術	10
中國藝術	11
西方藝術	12
中國文化	13
休憩人生	13
實務課程	14
第三齡體驗大學	15



名人講座

公營機構管理所面對的挑戰

日期：2016年10月22日 (星期六)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 FJ301

講者：鄧國威先生 GBS · JP
(前公務員事務局局長)



內容：

香港過去30多年經歷不少改變。為了迎合市民對公共服務不斷提高的期望和政治、經濟及社會環境的改變，公營機構要與時並進。怎樣確保上下一心為市民服務是管理公營機構的大挑戰。

鄧國威，GBS · JP，1978年畢業於香港大學，主修經濟和社會學。同年加入香港政府政務主任職系。服務政府37年間，曾任職多個政府部門，包括民政署、新機場統籌署、行政署、運輸局、社會福利署、勞工及福利局。2012年7月成為主要官員，任職公務員事務局至2015年7月退休。

計劃健康的生活

日期：2016年11月12日 (星期六)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：理大紅磡校舍 ST111

講者：陳智思先生 GBS · JP
(降低食物中鹽和糖委員會主席)



內容：

陳智思，GBS · JP，現為全國人民代表大會代表，並是香港行政會議非官守成員。現職亞洲金融集團及亞洲保險總裁；並為香港泰國商會主席、盤谷銀行(中國)顧問。2015年為阿里巴巴成立的香港創業者基金擔任基金董事。公職服務上他亦涉及不少範疇，包括降低食物中鹽和糖委員會主席及香港社會服務聯會主席。

陳智思於2002年榮膺太平紳士銜；2006年獲香港特區政府頒授金紫荊星章。2015年獲嶺南大學頒授榮譽人文學博士學位、及香港城市大學頒授榮譽社會科學博士學位。

中國書畫的趣味

日期：2016年12月2日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y403

講者：曾柱昭先生
(前香港藝術館總館長，前香港舞蹈團行政總監，編劇家)



內容：

曾柱昭先生先後隨呂壽琨及嶺南派兩大師楊善深和趙少昂習畫，本講座將與聽眾分享習畫之途，並以真蹟介紹個人體會，鼓勵聽眾探索文人畫之途徑。

參觀丹拿山

日期：2016年12月8日 (星期四)
 時間：下午2:30 – 4:30
 (下午2:15於港鐵北角站B出口集合)
 費用：\$20
 內容：參觀香港房屋協會北角丹拿山項目雋悅。雋悅的設施以「長者友善」設計為原則，同時具備優質退休生活的三個元素，包括休閒健體、家居關顧和保健醫療。

「耆聚聖誕大本營」

日期：2016年12月20日 (星期二)
 時間：下午2:30 – 4:30
 地點：理大紅磡校舍 GH201
 費用：\$100
 內容：普天同慶的日子又到啦！一年一度的聖誕派對誠邀大家拋開這一年的所有不快及煩惱，在笑聲中一一化解。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！

「耆聚論壇」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10-12月之專題講座，會員可邀請親友/非會員一同參加。費用全免。

課程內容：

政府近年積極推動調解，藉以溝通方式解決不同類型的民事糾紛，包括金融糾紛、家事、人事、以至鄰里間的爭議等。調解過程中，調解員會運用一套特別的溝通技巧，協助爭議雙方發掘和解決方案。講者會透過個案型式把這套技巧闡述出來，讓參加者更能掌握箇中精髓。

10月：調解的溝通技巧

日期：2016年10月21日 (星期五)
 時間：下午2:30 – 4:30
 地點：理大紅磡校舍 N001
 講者：蕭鳳貞女士 (金融糾紛調解中心傳訊經理)
 蔣琬芬女士 (金融糾紛調解中心助理調解計劃經理)

課程內容：

講解退休生活常見問題，鼓勵退休人士正面面對退休，學習如何適應生活，並且推廣退休人士保持適量工作，以保持身心健康及經濟獨立。當中介紹求職注意事項，學習如何精明地尋找工作機會。

10月：陽光退休生活

日期：2016年10月28日 (星期五)
 時間：下午2:30 – 4:30
 地點：理大紅磡校舍 BC302
 講者：朱靜華博士 (退休長者協會創會主席)

課程內容：

上世紀五十至九十年代是香港由戰後百廢待興走向繁榮的黃金時代，孕育出來的景點、地標和特色街道，都成為舉世聞名的標誌，躍然於明信片上，代表香港向遊客作招徠，同時亦展現土生土長的香港人可堪回味的快樂時光。影像中的虎豹別墅、旋轉餐廳、啟德機場……都是陪伴我們長大的老地方。無論是「登六」的五十後，還是年輕的八九十後，都可以從中找到我們最美麗的成長印記。

10月：明信片上的香港1950-1990

日期：2016年10月29日 (星期六)
 時間：下午3:00 – 4:30
 地點：理大紅磡校舍 HJ302
 講者：張順光先生 (測量師、收藏家)



11月：當耶穌遇上儒、釋、道

日期：2016年11月19日 (星期六)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y302

講者：梁燕城博士 (文化更新研究中心創辦人及院長、
《文化中國》學術季刊總編輯)

內容：

穿梭於道教、佛教、儒教、中國民間宗教與基督教之間的文化現象與思想異同。探討的課題包括中國儒釋道三大主流哲學，如老莊思想、孔孟之道、佛學的空與慈悲，並在中國傳統的文化背景上，探討基督教與中國文化融滙而又保持其信仰核心價值方向，從哲學思想上融滙基督教與中國文化。

12月：長者之脊骨護航及有關腳部問題

日期：2016年12月9日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 ST111

講者：蘇少輝先生
(香港理工大學賽馬會復康科技診所義肢矯形師)

內容：

長者比較關注的是、行得、吃得、睡得.....，行得好，可到處去活動，把握脊骨生物力學的健康，活動自如的要訣，防止摔倒意外或其他因素。講座主要分析長者的脊骨護航及有關腳部問題，我們從骨骼結構、生物力學、骨科、矯形學說起，去瞭解脊骨及腳部問題與矯形器應用，介紹保護骨骼方法，正確姿勢和其他有關問題。

12月：認識器官捐贈

日期：2016年12月16日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 N002

講者：張潔儀女士
(衛生署中央健康教育組註冊護士)

內容：

一個捐贈器官的決定，可以令七個家庭重燃希望。雖然醫學進步，對某些器官衰竭病者來說，器官移植依然是延續生命的唯一希望。講者將讓你認識甚麼是器官捐贈以及解答你對器官捐贈的疑問。

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。

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：11月 (星期一至五) (每天工作1-2小時)

工作地點：太古站及彩虹站

申請方法：請於10月14日 (星期五) 或以前 親身或電郵提交遞交 申請表格。

工作時期：12月 (星期一至五) (每天工作1-2小時)

工作地點：油塘站及黃大仙站

申請方法：請於11月11日 (星期五) 或以前 親身或電郵提交遞交 申請表格。



導師：陳素鸞女士

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？

健眼操

開課日期：2016年11月10日至11月17日 (逢星期四)

時間：上午10:30-12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 P302

費用：\$120

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。

課程內容：

隨著年齡的增長，肢體的靈活性不停降低，有一些是因為過去的傷患，亦有些是不明原因，身體，甚至面容開始僵硬。本課程教你如何認知自己身體的感覺，以自己的身體的感覺、呼吸、動作改善身體的靈活度、甚或減輕痛楚。

我 – 自在

開課日期：2016年12月1日至12月8日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 DE401

費用：\$120

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。

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

課程內容：

易筋十段錦揉合了國家體育總局所倡議標準的易筋經及八段錦十式精妙套路。課程提供學員體驗體適能的理論及應用伸展運動法則。通過學習易筋十段錦學員能增加身體的柔軟度和肌肉耐力，提升活動能力及使伸展牽拉幅度得到改善。

伸展運動體適能的應用：易筋十段錦

開課日期：2016年12月5日至12月21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 AG206

費用：\$360

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

僱員再培訓局「人才發展計劃」全日制就業掛鉤課程



活齡學院現開辦僱員再培訓局專為50歲或以上人士而設的新課程：意見調查訪問員基礎證書

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) 中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗；
2) 須通過英文入學試及面試

課程費用：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：2016年11月21日 (一)

如有任何查詢，歡迎與活齡學院聯絡。



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)

攝影創作 (初階)

開課日期：2016年11月16日至12月16日 (逢星期三、五)

時間：上午10:00 – 中午12:00 (8堂課及6堂外景，共14課)

地點：理大紅磡校舍 BC510
(11月16至30日及 12月2日)
理大紅磡校舍 R902 (11月23日)
理大紅磡校舍 BC502 (12月9日至16日)

費用：\$840

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。瞭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。戶外實習主題包括城市面貌及自然風景，學員在堂上發表自己的實習作品，由導師引導互相討論。

註：外景日期為 12月7日及12月14日，時間待定。
需自備可調較拍攝功能的數碼相機上課。

導師：黃承志先生

好友行山樂

開課日期: 2016年10月18日 (星期二)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：理大紅磡校舍 BC202

費用：\$240

戶外活動日期：2016年10月20日(星期四)、11月12日(星期六)、
11月24日、12月8日 (星期四)

戶外活動時間：上午9:00 – 下午 3:30

戶外活動地點：

- 港島半山：漫遊金督馳馬徑
- 香港外島：登蒲台島賞奇石
- 新界東北：烏蛟騰至三桠涌至荔枝窩至鹿頸
- 南大嶼山：石壁至分流至二澳至大澳

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。

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瞭解及應用。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。

楊式太極拳及推手中班

開課日期：2016年10月20日至12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 V321 (10月20日至12月1日)
理大紅磡校舍 AG206 (12月8日至12月22日)

費用：\$600

課程內容：

本課程內容與楊式太極拳及推手中班有連貫性，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10月19日至12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 CD309 (10月19日、11月9日至16日)
理大紅磡校舍 V315 (10月26日、11月2日)
理大紅磡校舍 Z409 (11月23日至12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。通過運動可益腦增智，強身健體，陶情怡志的養生健身功效。

楊式十八式太極扇 (進階)

開課日期：2016年10月21日至12月9日 (逢星期五)

時間：上午10:30 – 12:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 M108

費用：\$480

導師：石錦輝先生

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。

太極氣功十八式

開課日期：2016年11月3日至11月24日 (逢星期四)

時間：上午10:00 - 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 M108

費用：\$240

註：學員在運動課堂時需穿着輕便衣服。

導師：陳瑞芬女士

坐式太極拳班

開課日期：2016年11月8日至11月29日 (逢星期二)

時間：上午10:30 - 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R407

費用：\$240

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：譚炳堃先生

易筋經健身初班

開課日期：2016年10月18日至12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 BC309 (10月18日至11月8日)
理大紅磡校舍 BC202 (11月15日)
理大紅磡校舍 BC309 (11月22日至12月6日)

費用：\$480

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。

導師：鄺耀輝先生

文化歷史導賞 – 香港南區

開課日期：2016年10月26日至11月2日 (星期三)

時間：上午10:00 - 下午5:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 Z411

費用：\$120

課程內容：

上午於理大紅磡校舍進行講座，下午乘公共交通工具遊覽華富邨、香港仔、鴨脷洲、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。

文化歷史導賞 – 香港東區

開課日期：2016年12月8日至12月15日 (星期四)

時間：上午10:00 - 下午5:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC506

費用：\$120

課程內容：

上午於理大紅磡校舍進行講座，下午乘公共交通工具遊覽銅鑼灣、大坑、北角、鰂魚涌、太古、西灣河、筲箕灣、柴灣和小西灣，主題為香港東區社區居民的日常生活、文化、歷史變遷，經實地考察，親身感受到東區極速發展及環境的變化。

導師：毛偉銘先生 (香港西方舞總會會長、香港西方及拉丁排舞總會會長、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。

拉丁排舞班 (初階)

開課日期：2016年10月17日至12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。

拉丁排舞班 (進階)

開課日期：2016年10月21日至12月23日 (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)

導師：蘇玉萍女士

課程內容：

練習中國舞的基本動作，用七彩的花傘排練一個舞。以鍛鍊筋骨，塑造優美姿態。今期排練舞蹈「花傘舞」，學後可作表演用。

簡易中國舞

開課日期：2016年10月19日至12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 M103 (10月19日至11月16日)
理大紅磡校舍 Y603 (11月23日至12月7日)

費用：\$480

註：參加者需自備一把傘、請穿著輕鬆服飾。



旁聽生計劃2016-17 (下學期)

科目內容包括心理學、社會學、文學、管理學等

上課日期：2017年1月至5月

費用：港幣\$500

計劃由長者學苑發展基金資助，凡報讀可獲\$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2017年1月份電郵資料

導師：梁明華先生

書法研習班

開課日期：2016年10月18日至12月20日 (逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Y602 (10月18日至12月6日)
理大紅磡校舍 V314 (12月13日至12月20日)

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。

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)

趣味水墨畫 (初班)

開課日期：2016年10月18日至12月20日 (逢星期二)

時間：下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 DE306 (10月18日至12月6日)
理大紅磡校舍 DE402 (12月13日至12月20日)

費用：\$600

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。

趣味水墨畫 (進階)

開課日期：2016年10月18日至12月20日 (逢星期二)

時間：下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 DE306
(10月18日至25日、11月8、15、29日)
理大紅磡校舍 CF302 (11月1日)
理大紅磡校舍 P308 (11月22日)
理大紅磡校舍 DE401 (12月6日至12月20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。

「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11月9日至11月30日 (逢星期三)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 M109



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：

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11月1日至12月20日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC305 (11月1日至12月6日)
理大紅磡校舍 BC605 (12月13日至12月20日)

費用：\$480

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10月17日至12月19日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 DE403 (10月17日至11月21日)
理大紅磡校舍 EF312 (11月28日)
理大紅磡校舍 DE403 (12月5日至12月19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10月19日至12月21日(逢星期三)

時間：下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Z511

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、墊檯報紙及盛水器皿

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)

西洋畫：素描與色彩 (初班)

開課日期：2016年10月19日至12月21日 (逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Z510

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。

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。

西洋畫：素描與色彩 (進階)

開課日期：2016年10月17日至12月19日 (逢星期一)

時間：下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Z406 (10月17日至11月14日)
理大紅磡校舍 Z409 (11月21日至12月19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，12色廣告彩，盛水器皿，大、中、小號扁身水彩畫筆，墊桌報紙。

課程內容：

本課程為已有基本描繪能力的學員，提供一個深化視覺藝術表達能力的學習階梯，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；並令學員能深入認識及應用西畫於構圖及畫面切割、空間層次的建構、立體形象的塑造等方面的藝術表達方式。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。

導師：宏月華女士

趣味水彩畫 (進階)

開課日期：2016年10月24日至12月12日 (逢星期一)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC512

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。

課程內容：

本課程適合對繪畫有基本認識的人士，將以簡單易明的方法，教授各種水彩技法，結合多元化媒材，提升繪畫技巧，讓學員發揮創意。

課程內容：

「天人合一」的思想觀念，是中國哲學和宗教的獨有特點，與現代環保有些關連，如果純粹追求宇宙真理，便忘掉了現實，所以荀子說：「蔽於天而不知人」。天地陰陽的概念，是相對的存有，《易經》成為中國哲學的基本法，並作為道、儒兩家的思考法則。

課程內容：

《群書治要》是唐朝「貞觀之治」的治國藍本，唐太宗李世民命令諫官魏徵及虞世南等人，輯錄以往帝王管理國家的智慧和經驗，當然蘊涵修身、齊家、治國、平天下的精華。由五帝開始，下至晉朝，從一萬四千多部古籍中，「采摭群書，剪截淫放」，成書—約五十多萬字。內容除了明君的治國方法，也有昏君的敗政、忠良輔國令人讚賞、奸臣欺主的實錄使人唾罵。

課程內容：

氣球：無論大人小孩都喜歡見到它，不同場合因為有了氣球的裝飾佈置，給人的感覺是開心喜慶、笑逐顏開...造型氣球是一隻隻充滿了朝氣的小球兒，在巧手扭扭擰擰下，各種不同形態的製成品。小狗、青蛙、烏龜、槍劍、花花、公主、精靈小仙子等等...各式各樣可愛造型公仔便活靈活現於眼前。扭結氣球除可鍛鍊手腦協調、舒悶減壓外，亦可作為人際溝通橋樑，對親子關係更有莫大裨益。

課程內容：

不同的芳香氣味有不同的效用：放鬆神經、提升自信等，讓你初步了解香薰如何改善身、心、靈；隨著社會文明的進步和人們生活水準的提高，現代人生活在重重壓力下，如不能及時得到緩解，會引致各種身心疾病。因此對能平衡身心健康的香薰治療的需求不斷上升。香薰治療已廣泛地用作輔助療法，有效改善身體不適及安撫心靈。學習香薰治療更能提升生活質素，造福家人和朋友。

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)

中國思想史 · 包容與合一

開課日期：2016年10月19日至10月26日、
11月23日至12月28日 (逢星期三)

時間：上午9:30 – 11:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC510 (10月19日), M109 (10月26日)
理大紅磡校舍 R402 (11月23日), CD309 (11月30日)
理大紅磡校舍 BC510 (12月7日至12月28日)

費用：\$480

治人與治天下 · 《群書治要》解讀

開課日期：2016年10月19日至10月26日、
11月23日至12月28日 (逢星期三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC510 (10月19日), M109 (10月26日)
理大紅磡校舍 R402 (11月23日), CD309 (11月30日)
理大紅磡校舍 BC510 (12月7日至12月28日)

費用：\$480

導師：羅小燕女士

氣球扭扭樂初階

開課日期：2016年11月7日至11月28日 (逢星期一)

時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC516

費用：\$240 + 60材料費

註：學員請自備小剪刀和大環保袋

導師：張奇麗女士

香薰：香氣之旅

開課日期：2016年11月24日至12月15日 (逢星期四)

時間：下午3:00 – 4:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 V304

費用：\$240

導師：陳青楊先生

憑歌寄意唱談手語

開課日期：2016年10月25日至12月13日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC510

費用：\$240

課程內容：

用手語演繹流行歌曲，解說歌詞內容，配合學習日常應用之手語，透過情境對話及角色扮演，加強學習，效果事半功倍。

導師：陳振發先生

建築物滲漏處理方案

開課日期：2016年11月3日至11月24日 (逢星期四)

時間：下午2:30 – 4:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC502

費用：\$240

課程內容：

香港的多層樓宇建築物、村屋、工商業屋宇等房舍建築物滲漏情況非常普遍，令業主、物業使用者非常困擾，而維修技術人員較為缺乏且就是輕微窗台滲漏或天花滲水，每亦於維修費上花費不菲。本課程將講解各類滲漏成因及處理方法，並介紹市面兩至三種防水物料，讓學員增加相關知識，學以致用，解決問題。

導師：陳孝先先生

如何安全使用家居電器

開課日期：2016年11月7日至11月28日 (逢星期一)

時間：上午10:30 – 12:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 V314 (11月7日至11月21日)
理大紅磡校舍 V313 (11月28日)

費用：\$240

課程內容：

透過一個專有課題，由淺入深，認識電費的計算方法，怎樣能節約用電、省費，用電的安全常識，環保意識，電器壞了怎麼辦，購買電器時要注意的地方，售後服務等等，希望同學能活學活用，加強安全用電意識。

導師：鄧慧儀女士

神彩的美全因有您

開課日期：2016年12月7日至12月14日 (逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:30 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 R603

費用：\$120

課程內容：

以個人的心得加上從事美容的經驗，從上妝前，化妝上，落妝等程序去掌握不同的需要，務求有信心去美化自己，發現更神彩的自我。

「第三齡暑期體驗大學」課程十周年

不經不覺「第三齡暑期體驗大學」課程已經來到第十個年頭了！

為了慶祝這個特別的日子，我們將會由今年10月開始，舉辦一連串活動，讓各位「第三齡暑期體驗大學」課程的畢業生，可以一起回味那些年大家上課的日子...

10月：郊遊樂逍遙

秋高氣爽正是郊遊的好季節！就讓我們一起走出水泥叢林，好好享受郊遊樂趣！

日期：2016年10月27日 (星期四)

時間：上午9:00 – 約中午12:30

路線：旭龡道→龍虎山郊野公園→松林廢堡→山頂→薄扶林水塘

集合地點：中環大會堂旁巴士總站

導師：黃承志先生

費用：\$40

註：活動前一天要有充足睡眠，請帶備足夠飲用水。

11月：愛笑瑜珈

一個人開心，一切的事物都會變得有趣。有趣的事物會讓人笑顏盡開，笑再也不需要理由了！愛笑瑜珈已被多個國家公認為有效促進身心健康的運動，就讓我們一同體驗「笑」的驚人力量，令大家從笑聲中、快樂中掌握身、心健康。

日期：2016年11月22日 (星期二)

時間：中午12:45 – 1:45

地點：陳瑞球林滿珍伉儷廣場 (MN座)

導師：羅小燕女士

費用：\$40

12月：傳遞愛

12月是一個普天同慶的日子，讓我們在慶祝之餘，將愛心傳開去，讓大家也可以感受到愛及溫暖！詳情待定。

精彩節目陸續有來，請留意電郵...



「第三齡暑期體驗大學」課程第十屆畢業生梁劍寶女士分享

生於亂世、自幼家貧，令到年幼的我缺乏讀書的機會。及後成為了人妻及母親，但心裡面對知識的渴求卻從來沒有退減，可惜為了要照顧家庭及為口奔馳，縱然盡力嘗試把握機會，往往都會落得半途而廢的下場。

今年我已經七十歲了，正所謂「人生七十古來稀」，我想：「是否應該為自己做些甚麼？」

後來在巧合下從友人李麗莎(Lisa)處得知，理大每年都會舉辦暑期體驗大學，課程包括身心健康、理財、環保、天氣變化、中國文化、藝術治療等，既生活化又實用，令我那顆求學之心又蠢蠢欲動。但卻擔心自己應付不了10天的課堂。幸好得到Lisa的鼓勵，後來更與我一同報名並成為了同學，令我十分開心！而這個課程更成為了我70歲的生日禮物呢！

今次可以完成整個課程，已經十分感恩！由於丈夫行動不便，縱然心裡希望，但都怕麻煩了大家而沒有奢望丈夫可以出席我的畢業禮。後來經陳珊珊老師及馮小姐再三鼓勵、同學們願意讓出門票、以及女兒及女婿的支持，丈夫才可以一起來理大參與及分享我的喜悅。

更加意想不到的攝影師邀請畢業生可以同家人合照，令到我意外地拍攝了攝一張全家幅！這真是一個很大的意外收獲，令到我開心到不得了！我一定會將這幅全家幅放在大廳，以作紀念呢！



Campus Map 校園地圖

KEY TO CAMPUS MAP 校園索引

Car	Bus	Taxi	Accessible
Mark	University Health Service	Convenience Store	Restaurant / Cafe
Quart Post			

Location Map of HK Campus (Main) 校園地圖位置圖

- 1. Administration Building 行政大樓
- 2. Computer Science Building 電腦科學大樓
- 3. Faculty of Architecture 建築學院
- 4. Faculty of Design 設計學院
- 5. Faculty of Engineering 工程學院
- 6. Faculty of Health and Social Sciences 健康及社會科學院
- 7. Faculty of Life and Environmental Sciences 生命及環境科學院
- 8. Faculty of Science 科學院
- 9. Faculty of Social Sciences 社會科學院
- 10. Faculty of Textiles and Apparel 紡織及服裝學院
- 11. Faculty of Urban Planning and Environmental Management 城市及環境管理學院
- 12. Faculty of Visual Arts 視覺藝術學院



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)，蒼賢廊可發放為期4個月(2016年9月1日至12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蒼賢廊辦理有關手續。

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>

蒼賢廊

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7月1日至2018年12月31日)

可親臨蒼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」)寄回蒼賢廊辦公室。

www.facebook.com/polyuiaa

