



INSTITUTE OF ACTIVE AGEING

活齡學院

ISSUE 23

2017年
10月至12月
課程資料

長者學苑在香港理工大學 活齡學院



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



活齡動向

2017年是活齡學院敢於創新的一年，我們都希望為環保出一分力，減少紙張印製。由2018年開始，學院將不會郵寄課程資料予會員，請會員留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，或到薈賢廊辦公室索取季刊。

季刊一年四期，出版日期為1、4、7、10月初，敬請大家緊密留意我們的資訊。

~ 活齡小編

(註：如有寶貴意見建議，歡迎電郵至：dhiaa@polyu.edu.hk予活齡小編，願共同成長進步！)

長者友善措施致意行動

社聯自2010年起推出「長者友善措施致意行動」，以表彰和鼓勵機構推出符合長者友善原則的服務、措施或產品。今年已是第六屆，共有九間公司 / 機構 / 組織 / 政府部門獲得致意。



活齡學院致力推廣長者友善措施，在是次提名中榮獲最高級別的「金星獎」及「特別獎」。「長者友善措施致意行動2016」嘉許已於2017年6月20日「樂齡科技博覽暨高峰會工作坊16 - 一個長者友善社區的誕生」中順利完成。獲得致意的機構名單已於社聯網頁公布。

而活齡學院也有參與「樂齡科技博覽暨高峰會」，展示理大的科研和教學成果。

迎向未來

踏入2017年第四季，又到我們每年一度「積極活齡週」大型項目的時候，恰巧今年有12隊「反斗奇兵」(Passion Award) 助陣，讓我們的節目更添活力與熱情！

回顧一年，很感恩有薈賢廊 (Project for the 3rd Age, P3A) 諮詢委員會的推動，為我們拓展了多個創新發展的項目，包括三個新成立的小組委員會：

- 一) 義工發展
- 二) 推廣及籌款
- 三) 活齡創奇蹟 (ME Miracle Encore)

8月22日我們舉辦了歷史性的首個迎新活動，反應熱烈。當中很多朋友亦踴躍參與了我們新成立的「素人拉丁SAMBAIAA樂團」9月3日音樂派對，場面好玩熱鬧！未來我們會透過此創新樂團為活齡學院 (IAA) 作更多推廣及籌款活動，有興趣了解的朋友，歡迎逢星期日2-5pm到創新樓(V座)12/F一起感受音樂和打擊樂的樂趣！(Music FUN 試玩登記 / 查詢電話: 3400 8972)

10月6日(五) 我們誠邀了「黑暗中對話」及「尊賢會」創辦人張瑞霖先生，擔任活齡創奇蹟 (ME Miracle Encore) 首個工作坊嘉賓，是成功創業家兼「社創基金專責小組」委員的張瑞霖先生，分享了自己如何從自我發現的旅程中建立「尊賢會」夢想，活出精彩「再創奇蹟」的人生！

Passion Award「反斗奇兵」

\$10,000夢賞金 — 2018大招募

簡介會暨 2017「反斗一叮」巡禮

日期：2017年11月4日 (星期六)

時間：下午12:30 — 2:30

地點：香港理工大學賽馬會創新樓 V322 室

「今年3月反斗奇兵從50份申請中精選了24隊入圍隊伍作提案演說 (Pitching session)，我當時和太太一起當大會的義工，感到他們每隊5分鐘的演說很有趣，就像在看《全美一叮》一樣精彩呵呵... 經歷大半年，我們也很期待看看這些反斗大隊長，再以5分鐘精彩演繹這大半年他們的神奇.夢想旅程！」

李惠先生及夫人焦潤女士 心聲

(IAA會員及義工 特別鳴謝李生李太和各反斗義工，一路用心護航「反斗奇兵」)

無論你想以觀眾、義工或2018申請者身份參與11月4日的簡介巡禮，我們都無任歡迎！請即上 www.passionaward.hk/event 登記。特別鳴謝「滴水基金」贊助及「尊賢會」合辦，費用全免，座位有限，大會將優先預留座位予活齡學院會員及50歲以上人士 (歡迎非活齡學院會員參與)，名額先到先得。

2017「反斗奇兵」12位獲獎隊伍 x 5分鐘精彩演繹「反斗一叮」

11月4日設現場投票「反斗一叮」最佳演繹獎，台上台下猜中觀眾均有機會獲獎！

項目	得獎項目	大隊長
	好玩 X 熱情活力	
1	齊溜溜、跳跳舞 (Dancing Roller)	鄧逸儀
2	耆趣大本形 (Fun Hours)	陳秀群
3	愛笑瑜珈HoHo哈哈@四寶飯 (Laughing Yoga)	羅小燕
4	活齡反斗素人拉丁打擊大龍鳳 (Samba Samba)	史丹利
	健康 X 綠色生活	
5	活齡易經棒、一傳十、十傳百運動 (I-Ching Holding)	韋寶華
6	八卦內功 (Bagua Qigong)	關成貴
7	觀鳥聽鳥樂逍遙 (Bird Watching)	梁厚鍵
8	心靈綠洲在家居 (Oasis@Home)	黃英惜
	活齡 X 社區關懷	
9	耆鼓相噏 (Joy of Drum)	朱永君
10	愛回憶 (Love memories)	盧興猷
11	耆樂數多Fun (Sukdo Fun)	葉明
12	Touch & Care - 活齡香薰治療體驗計劃	何美玲

積極活齡週 2017

「積極活齡週」開幕禮

日期：2017年11月3日 (星期五)
時間：中午12:30 — 2:00
地點：香港理工大學 FJ 平台
內容：學院介紹、學院活動示範
主禮嘉賓：勞工及福利局副局長徐英偉先生

韓國「長」「青」交流團 2017 分享會

日期：2017年10月26日 (星期四)
時間：下午4:00 — 5:30
地點：理大紅磡校舍 V1201
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韓國進行探訪及交流，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。

參觀「仁山優社 Humansa」

日期：2017年10月30日 (星期一)
時間：下午2:00 — 4:00
地點：何文田窩打老道77號A地下
(九龍維景酒店旁，直接於參觀地點集合)
費用：全免
名額：30人

參觀長者安居協會 <長者智能家居>

日期：2017年11月1日 (星期三)
時間：下午 2:30 — 4:00
費用：全免
名額：30人



(下午2:15於何文田愛民商場2樓長者安居協會集合)

第四屆積極活齡週活動將在11月舉行，當中有多項活動，都好適合大家，包括交流團分享會、參觀、「測隱之心」活動、積極活齡週開幕禮、「反斗一叮」等等，鼓勵大家積極活齡、終身學習、追尋夢想。



內容：

仁山優社，新一代健齡服務企業。有別於一般體健服務及復康護理，精心為熟齡人士打造全面個人化方案，締造獨一無二的健齡服務體驗。亦提供嶄新獨特的產品和服務，致力滿足身心靈各樣需要，讓活齡人士完全掌握自己的健康和福祉，延展豐盛人生。核心服務包括：腦神經復康治療、心臟復康治療、骨科物理治療和個人健康提升。

內容：

長者安居協會策動「長者智能家居」試驗計劃，推動新型居家安老服務平台，透過結合現代智能家居科技與長者服務，務求減少包括因長者在煮食時忘記爐火、浴室浸水等引致的家居意外，配合協會擁有二十多年豐富經驗的熱線中心作支援，為長者提供提示服務，讓社區長者及銀齡人士活得更自主、更平安。協會特別於何文田總部三樓設立「長者智能家居」實驗室作研發及示範用途。

以上活動登記請到話齡學院網頁: <http://iaa.apss.polyu.edu.hk>



支持機構：



「測隱知心」 長者外展大使計劃

為何要關注長者心房顫動的問題？



心房顫動是本港一種最普遍的心律不整疾病，年紀愈大，風險愈高



病徵不明顯，令人難以察覺，待出現中風或其他嚴重併發症時才被發現



及早確診並接受有效治療，降低由心房顫動引起的中風

計劃如何減低中風風險？



計劃的長者外展大使及社區合作夥伴將為60歲或以上的長者，進行初步心律檢測



醫學顧問團隊審閱檢測結果；護士聯絡初步確診之參加者並安排醫療跟進

檢測計劃詳情

檢測日期：2017年11月3-4日 (星期五、六)

時間：10:00am — 5:00pm

地點：香港理工大學FJ平台

參加者資格：60歲或以上長者

*計劃未能為曾參與檢測之長者進行重覆檢查

費用：全免 登記請到話齡學院網頁：<http://iaa.apss.polyu.edu.hk>

註：此計劃乃屬義務檢測性質，檢測結果只供參考，並不能取代醫生面診及其他醫學檢查等。所有參與此計劃的單位均屬義務性質，並不會收取任何費用。

更多資訊，
請瀏覽網站

www.afinder.hk



名人講座： 怎樣看退休及預備退休？

日期：2017年11月17日（星期五）

時間：下午2:30 — 4:30

地點：理大紅磡校舍 N102

講者資料：

梁萬福醫生一九七九年畢業於香港大學醫學院，在港大醫學院時已經參與老人的義務工作，亦因此立志成為一個老人科醫生，梁醫生於瑪嘉烈醫院接受老人科訓練，然後於一九八六年擔任基督教聯合醫院老人科的主管。梁醫生積極推動香港老年醫學及老年學的發展，他將於連續四季來活齡學院與大家探討有關退休的各項議題，第一講為「怎樣看退休及預備退休？」

講者：梁萬福醫生

(老人科專科醫生、香港養和醫院長者醫健主任、香港老年學會會長)

名人講座：彈性退休： 一石二鳥的考量

日期：2017年12月1日（星期五）

時間：下午2:30 — 4:30

地點：理大紅磡校舍 N002



講者資料：

陳章明教授是一位社會老年學學者及有關政策制訂者，亦是長者福利服務的實踐家。陳教授護士出身，及後成為服務長者的社會工作者，他於健康和社會護理服務以及有關政策制訂方面資歷深厚，並曾參與世界衛生組織開發長者生活質素量表，亦乃聯合國亞太社會經濟發展委員會及新加坡曹氏基金會國際長壽中心顧問成員。陳教授於七零至八零年代居英期間積極推動種族共融及傷健一家政策，為居英華裔社區作了重大貢獻。他曾任嶺南大學亞太老年學研究中心總監及特區政府安老事務委員會主席，亦曾服務香港特區政府多個諮詢組織。陳教授現任平等機會委員會主席。

講者：陳章明教授

(平等機會委員會主席)

名人講座： Antimicrobial Resistance*

日期：2017年12月14日 (星期四)

時間：下午2:30 — 4:30

地點：理大紅磡校舍 TU107



* 講座以全英語進行

講者資料：

Keiji Fukuda is the Director and a Clinical Professor at The University of Hong Kong School of Public Health. He previously worked at the World Health Organization (WHO) in several capacities including Assistant Director-General (ADG) and Special Representative of the Director-General for antimicrobial resistance; ADG for the Health Security and Environment Cluster; and Director of the Global Influenza Programme.

Professor Fukuda has been a global public health leader in many areas including health security; emerging infectious diseases including seasonal, avian and pandemic influenza, SARS, MERS and Ebola; antimicrobial resistance; development of the Pandemic Influenza Preparedness Framework; implementation of the International Health Regulations; food safety; and chronic fatigue syndrome. He has considerable experience in epidemiological research and field investigations, media communications and international diplomatic negotiations including those held to establish a historic Heads of State level meeting on antimicrobial resistance at the United Nations in 2016.

講者：Keiji Fukuda

(Director and a Clinical Professor, School of Public Health, The University of Hong Kong)

講座須知

1. 講座會於活動時間準時開始，敬請準時出席
2. 講座於開始後10分鐘會將場內剩餘座位開放予即場報名人士參加，已報名人士遲到超過10分鐘可能會因臨時滿座而無法入場
3. 為保持寧靜環境，請避免高聲談話及將發聲裝置調較至「靜音」或「震動」模式
4. 為加快點名進度，現場簽到將以姓氏，按英文字母拼音順序分成兩列，分別為：左邊 A-L 及右邊 M-Z
5. 講座簽到姓名以講座場內報名名單為準

「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。

10月: 學習「長者健康之道」

日期: 2017年10月27日 (星期五)

時間: 下午2:30 — 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU103

內容:

講座分兩次進行，介紹老人科醫生 Dr. Robert Butler (貝特勒醫生) 四十年研究的結果，已經驗證必帶給長者長壽與健康的「8支金匙」。本次為第二次講座，內容有關長者與環境、家庭、朋友及社會之關係，幫助長者掌握及深化長壽的意識、檢查身體、預防策略、做個好病人、在互聯網搜尋資訊，及如何實踐貝醫生所提倡的健康長壽的策略。

講員：陳秀嫻博士，JP

(香港樹仁大學社會工作學系主任)

10月: 讓音樂洗滌心靈， 用「愛」翻轉命運 「一首搖滾上月球」 電影 X 音樂 X 分享會

日期: 2017年10月20日 (星期五)

時間: 下午3:30 — 6:30

地點: 理大紅磡校舍 FJ304

分享嘉賓: 李正德先生

(電影中的主角李爸)

內容:

「一首搖滾上月球」是一部著名的得獎台灣紀錄片，記載了一群照顧罕病子女的爸爸辛酸血淚史。家中一人有病，全家的照顧者都身心疲累，相信這也是很多活齡朋友需要照顧高齡父母或長期病患家人的心聲。

電影中的李爸，曾在嚴厲父親與患精神病母親的高壓扭曲環境中成長，終生企盼完美家庭的夢想也因為女兒罹患罕病而破滅。在人生低潮與絕望的時候，他如何仍然勇敢地跟摯友們追尋「音樂夢」並創造出生命奇蹟？

10月20日我們將播放「一首搖滾上月球」精華片段，並邀得專程飛抵本港的李爸，與您進行現場分享交流 Movie X Music X Live Chat!



11月: 救援人·救援事

日期: 2017年11月24日 (星期五)

時間: 下午2:30 — 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU103



內容:

有否想過當有一天你的朋友或子女想加入無國界醫生，為受武裝衝突、疫病和天災影響，以及遭排拒於醫療體系以外的人群提供緊急醫療援助時，你會感到驕傲還是憂心？你心中會否有很多疑問包括當地的天氣怎樣？每天都吃什麼？睡在哪裡……如你想知道人道救援情況或想表達對救援人員的支持，歡迎你參與是次分享。

李耀輝先生

(香港科技大學機械及航空航天工程系的兼任助理教授、2015年加入無國界醫生)

陳詩瓏女士

(外科醫生、2014年加入無國界醫生)

12月: 新一代祖父母的挑戰

日期: 2017年12月8日 (星期五)

時間: 下午2:30 — 4:30

地點: 理大紅磡校舍 Z205

內容:

新一代家庭的結構與往昔不同，惟一相同是女性還是紮根於家庭。不論一向堅守家庭崗位的主婦或曾在外叱吒風雲的事業女性，退休後他們也需要轉換角色，重新學習照顧孫兒，理順婆媳關係，關顧伴侶和追求平衡和滿足的生活。

講者: 呂令意女士

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就可。

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



網上講座報名小錦囊

1. 每次報名只可填寫一位姓名，如報兩位需填寫表格兩次
2. 完成報名手續必會出現「報名已完成。....」字樣
3. 按到右上角「離開並清除」，則未能算作完成報名手續
4. 最後一頁「報名已完成。」下有一小字「返回報名首頁」，按下會返回講座報名第一頁，可加快報名程序
5. 網上報名完成報名後會有確認郵件發送至登記電郵，參加講座時請用電子版或列印版出示

就業配對

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。

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

工作時期：11月及12月
(星期一至五)

工作地點：灣仔站 / 深水埗站 或
輕鐵屯門線

申請方法：親身或電郵提交申請表格。
尚有其他空缺，請留意會員電郵最新消息，或向職員查詢。

活齡講座大使義工招募2017

活齡學院致力推動活齡自務精神，鼓勵會員參與及協助不同活動，發揮所長。如果你有興趣參與講座活動，歡迎你加入成為我們的一份子！

活齡講座大使職責：

- 台上主持講座
- 解答場內人士提問及派發刊物
- 協調會場內外場務工作
- 維持講座秩序
- 接待嘉賓和參加者

招募名額：10 位

報名方法：填妥申請表格親身、郵寄或以電郵形式交回蒼賢廊辦公室。

截止報名日期：2017年10月31日 (星期二)

*活齡講座大使招募設有面試安排，有關面試詳情會獲電話通知。(面試日期：2017年11月)

理大八十周年校園發展及綠化平台展覽

日期：2017年11月3日至12月8日

時間：上午10:00 — 下午8:00

地點：賽馬會創新樓(V座)平台

簡介：展示理大校園發展的歷史，綠化平台及可持續發展的科研成就

01 休憩人生

好友行山樂 (體驗組)

開課日期: 2017年10月12日 (星期四)

時間: 上午9:30 — 11:00

地點: 理大紅磡校舍 QR609

戶外活動日期:

10月19日、11月9日、12月7日(星期四)

戶外活動時間:

上午9:00 — 下午1:30

戶外活動地點:

流浮尖鼻登髻山 - 新界西北 (難度:*)

近觀水鄉尋虎山 - 大嶼山大澳 (難度:*)

深涌蛇石過高塘 - 西貢西郊野公園(難度:**)

費用: \$240

* 限從未參加好友行山樂會員參加

好友行山樂 (進階組)

開課日期: 2017年10月12日 (星期四)

時間: 上午11:00 — 12:30

地點: 理大紅磡校舍 QR609

戶外活動日期:

11月2日、11月23日、12月21日(星期四)

戶外活動時間:

上午9:00 — 下午2:30

戶外活動地點:

漫步紫羅蘭山徑 - 大潭郊野公園 (難度:**)

橋咀探島闖沙洲 - 西貢海 (難度:**)

挑戰八仙賞船灣 - 八仙嶺郊野公園 (難度:***)

費用: \$240

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。

課程內容:

以簡單輕鬆手法傳達登山樂趣，鼓勵參加者多接觸郊野。實踐所學之登山技巧及挑戰自己的能力。以身體力行推行郊野不留痕環保訊息。

導師: 黃承志先生

所有活動及課程於10月9日(星期一)開始報名及開課前一個星期截止。

文化歷史導賞—香港島

日期: 2017年10月17日 (星期二) 及
10月20日(星期五)

時間: 上午11:00 — 下午4:00

集合地點: 港鐵香港大學站C2出口地面
(10月17日)
港鐵中環站 A 出口地面
(10月20日)

費用: \$120

文化歷史導賞—九龍區

日期: 2017年11月27日 (星期一) 及
11月30日(星期四)

時間: 上午11:00 — 下午4:00

集合地點: 港鐵深水埗站D2出口地面
(11月27日)
港鐵油麻地站C出口地面
(11月30日)

費用: \$120

課程內容:

親身體驗及感受堅尼地城，一個小小的社區，已往過氣的公共設施，現今已經消失和遷離，經過數十年的發展，搖身一變成為交通方便，高尚住宅、屋苑、大廈臨立的都市。而中環是香港開埠以來最繁盛的社區，經過百多年的發展，變成現代都市，從遺留下來的建築和古蹟，便可深入了解香港過去的歷史。

課程內容:

深水埗是個古、今歷史、建築集結的社區，遊覽後感覺置身五、六十年代的香港。油麻地是個值得懷念古舊的社區，導賞後感覺置身四、五十年代的香港。

導師: 鄺耀輝先生

健行徒步運動

日期: 2017年11月22日至11月29日
(逢星期三)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z206

費用: \$120

課程內容:

健行屬帶氧運動，易學易掌握。健行比一般步行的速度快，健行比一般步行的運動量也較多，因此效能也較高。適當步姿可促進血液循環，容易達到增強體質及有效調整體重。

導師: 吳翠榮先生

(體適能教練員基礎理論證書)

02養生太極

太極氣功十八式初班

開課日期: 2017年10月26日至12月14日
(逢星期四)

時間: 上午10:00 — 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206 (26/10)
理大紅磡校舍 GH201 (2/11-30/11)
理大紅磡校舍 BC402 (7/12-14/12)

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

無極氣功中班

開課日期: 2017年10月26日至12月14日
(逢星期四)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

功法柔和易學，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，通過呼吸的控制、意識的運作、形體的調整，舒展筋骨，按摩關節，可解除精神緊張，防治頸肩及腰腿痛等病，達致身心健康。

課程內容:

課程內容貫徹「欲知拳其髓，先從站樁起」的「無極氣功-初班」延續其精髓，深研太極拳基本內功。式子易學及安全，對各種慢性病患者和年老體弱者提供恢復健康良方，也為各種氣功、武術愛好者築根基。

導師：石錦輝先生

坐式太極拳班

開課日期: 2017年11月2日至11月23日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R406

費用: \$240

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

楊家二十八式太極班

開課日期: 2017年10月17日至12月5日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC402

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

坐式太極拳是由理大康復治療科學系研究出來，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。

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。

導師：陳瑞芬女士

楊式太極拳及推手高班

開課日期: 2017年10月19日至12月21日(逢星期四)

時間: 上午9:30 — 11:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 GH201 (19-26/10, 7-21/12)
理大紅磡校舍 BC302 (2/11-30/11)

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

本課程內容與楊式太極拳及推手入門中班有連貫性，練習楊式太極拳及推手，讓學員對楊式太極拳及推手瞭解及應用。重溫定步四正、活步四正、四隅(大捋)推手並學習放勁，從而獲得四兩撥千斤，粘連黏隨不丟頂的功夫。

導師: 何兆華先生

吳家太極拳初班

開課日期: 2017年10月16日至12月18日(逢星期一)

時間: 上午2:30 — 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC304 (16/10-13/11, 27/11)
理大紅磡校舍 V321 (20/11)
理大紅磡校舍 BC402 (4/12-18/12)

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

吳家太極拳是一套內家拳法，功能保健養生，卻病延年，能舒緩緊張情緒，適合男女老幼練習。動作柔和，由淺入深，循序漸進，更有助提升人體肌肉力量及平衡力。

導師: 梁拔聖先生

(香港太極總會太極裁判)

03減壓保健

足部自我保健進階班

開課日期: 2017年10月16日至12月18日
(逢星期一) (11月6日除外)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共9堂)

地點: 理大紅磡校舍 R506 (16/10-27/11)
理大紅磡校舍 R902 (4/12-18/12)

費用: \$540

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

課程內容:

本課程與足部自我保健班有連貫性，上課以實習為主。足部按摩歷史悠久，主要通過刺激足部穴位及反射區來調節人體各臟腑之功能，方便易學、效果良好。

導師: 陳令先生

(國家認可推拿師、修畢香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑)

輕鬆愉快「健腦操」

開課日期: 2017年10月20日至10月27日
(逢星期五)

時間: 上午11:00 — 12:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y416

費用: \$120

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服及自備飲用清水。

課程內容:

健腦操是結合中醫及西醫理論、瑜伽及肌動學等的身體動作，以整合大腦的各區域，提升認知、專注能力，促進身體協調及行為情緒控制。融合在遊戲裏，在互動的氣氛下輕鬆學習。

導師: 陳文瑤女士

(國際教育肌動學基金會許可健腦操導師及顧問)

鬆自在

開課日期: 2017年10月17日至12月5日(逢星期二)

時間: 上午10:00 — 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC302 (17/10-24/10)
理大紅磡校舍 BC203 (31/10-5/12)

費用: \$480

動走酸痛之有球必應

開課日期: 2017年10月17日至12月5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

費用: \$480 + 20材料費

阻身阻勢十八適

開課日期: 2017年10月26日至11月30日
(逢星期四)

時間: 上午10:00 — 11:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z206

費用: \$360

課程內容:

本課程專為銀髮一族而設，通過不同內練實踐模式沉思冥想讓自我神經放鬆收緊自如身心靈得到另類平靜舒暢。

課程內容:

課程專為銀髮一族設立，傳承「網球按壓解痛技術」，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奧秘。既能夠活學活用助己助人為自己保健養生多一種工具。

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。

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)

八卦內功

開課日期: 2017年11月27日至12月1日
(星期一至五)

時間: 下午2:30 — 5:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC305 (27/11-28/11)
理大紅磡校舍 Y603 (29/11-1/12)

費用: \$600

課程內容:

「八卦內功」能快速補充元氣，提升免疫力，有顯著的強身健體作用。此外，還有減肥美容、緩解腿腳不便、改善寒涼體質、延壽增智、開闊心胸等多種功效。「繞樹走一走，活到九十九」，「八卦內功」為現代人提供了一種快速有效實用的改善身體狀況的方法。

導師: 關成貴先生

(國際八卦內功初班證書、2年教授八卦內功經驗)

04音樂舞蹈

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2017年10月16日至12月18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。

西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2017年10月13日至12月15日
(逢星期五)

時間: 下午4:30 — 6:00 (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)

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。

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)

簡易中國舞

開課日期: 2017年10月18日至12月6日
(逢星期三)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR402 (18/10)
理大紅磡校舍 Y409 (25/10-1/11)
理大紅磡校舍 BC203 (8/11-22/11)
理大紅磡校舍 QR402 (29/11)
理大紅磡校舍 BC402 (6/12)

費用: \$480

註: 參加者需自備一把彩色摺扇並穿著輕鬆服飾及鞋。

課程內容:

練習中國舞的基本動作，用彩色摺扇排練一個舞蹈，並溫習上期的花球舞，學後可作表演用。



導師: 蘇玉萍女士

書法研習班 (A班)

開課日期: 2017年10月17日至12月19日(逢星期二)

時間: 上午10:00 — 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE401 (17/10)
理大紅磡校舍 Z509 (24/10-19/12)

費用: \$600

書法研習班 (B班)

開課日期: 2017年10月13日至12月15日(逢星期五)

時間: 上午10:00 — 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z512 (13/10-20/10)
理大紅磡校舍 Z505 (27/10-15/12)

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:

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。

導師: 梁明華先生

宋人小品花鳥 (A班)

開課日期: 2017年10月13日至12月15日
(逢星期五)

時間: 上午10:00 — 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE402 (13/10-1/12)
理大紅磡校舍 Y402 (8/12-15/12)

費用: \$600

宋人小品花鳥 (B班)

時間: 上午11:30 — 下午1:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y408 (13/10-1/12)
理大紅磡校舍 Y402 (8/12-15/12)

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、盛水器及墊檯用報紙。

課程內容:

本課程為有興趣工筆畫的同學提供一個學習平台，教授基本工筆畫技巧和用筆用墨的基礎，包括白描淡彩法、淡彩拖染法、渲染等等技巧運用，課程由淺入深，務求學生明白掌握，首先臨摹古典作品，學習傳統繪畫各種技法。

導師: 麥漢權先生

(21廊書畫會會長、香港紅荔書畫會副會長)

齊白石《海棠花》研習工作坊

開課日期: 2017年10月23日至11月27日
(逢星期一)

時間: 下午2:00 — 3:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 V312

費用: \$360

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。

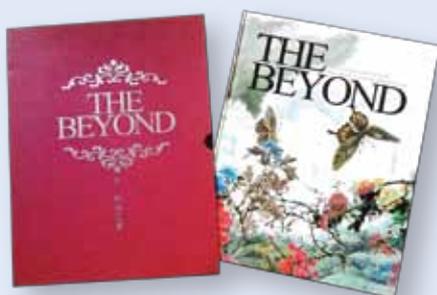
山水花鳥畫班

開課日期: 2017年10月18日至12月20日
(逢星期三)

時間: 下午2:00 — 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR504 (18/10-29/11)
理大紅磡校舍 R903 (6/12-20/12)

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:

通過四節工作坊的講解、
示範、繪畫實踐，讓學員
能把握齊白石紅花墨葉經
典式的創作技巧。體會出
中國筆墨運用那落筆生
風，所營造出另一種生
命蓬勃氣息的傳統精神，
理解到齊白石作品越具民
族特色，越具國際地位，
藝術價值居高不下的道理。
由懂運筆到能懂得欣賞，
享受鑒賞的樂趣。



課程內容:

花鳥、山水是構成自然界的元素，早
在南宋時期，花鳥與山水的結合，成
為繪畫的一大特色。後山水、花鳥分
家，視角效果方面少了自然界本有的
豐富多彩，筆墨的運用亦局限了。本
人經多年時間研究兩者結合的手法，
並出版了《Beyond》，以展示研究成
果。本課程通過花鳥、山水並重的教
學，綜合筆墨的靈活應用；分享多年
研究心得，讓學生觸類旁通，打破局
限，令創作別開生面，有別一般水墨
畫程式化的表達。

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)

趣味水墨畫高班

開課日期: 2017年10月17日至12月19日
(逢星期二) (10月31日除外)

時間: 下午2:00 — 3:30 (共9堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y408 (17/10-5/12)
理大紅磡校舍 DE401 (12/12-19/12)

費用: \$540

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
及墊檯用報紙。

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，提高學生學
習興趣及創意。

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、三餘書學社會員)

專題繪畫－牡丹花

開課日期: 2017年11月7日至12月12日
(逢星期二)

時間: 上午10:30 — 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD301

費用: \$360

註: 同學自備大白雲1支、墨汁1支、宣紙、12色國畫顏色一盒、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。

課程內容:

教授畫牡丹花的技巧，特徵，由淺入深及整幅畫作的構圖及佈局。

導師: 盧惠芳女士

(香港紅荔書畫會永久會員)

中國工筆畫

開課日期: 2017年10月30日至12月18日
(逢星期一)

時間: 上午10:30 — 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y407 (30/10-4/12)
理大紅磡校舍 DE401 (11/12-18/12)

費用: \$480

註: 同學自備羊毫筆3支，勾線筆1支，卷紙、國畫顏色一盒、墨汁1支、調色碟1隻、墊檯報紙及盛水器皿。

課程內容:

本課程為初學者而設，以傳統的方式學習線條，用筆。以循序漸進的方法教授，得以認識用筆，渲染，用水的方法。

導師: 區玉卿女士

06西方藝術

西洋畫: 素描與色彩

開課日期: 2017年10月16日至12月18日
(逢星期一)

時間: 下午3:30 — 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405

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。

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。

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)

趣味水彩畫

開課日期: 2017年10月16日至12月18日
(逢星期一)

時間: 上午10:00 — 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE303 (16/10-4/12)
理大紅磡校舍 DE403 (11/12-18/12)

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、盛水器及墊檯用報紙。

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, 以簡單易明的方法, 教授各種水彩技法, 提升繪畫技巧, 讓學員發揮創意, 本課程適合對繪畫有興趣人士。

導師: 宏月華女士

07文化

日本文化有多FUN?

日期: 2017年11月1日至12月6日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 — 12:00 (共6堂)
10:30 — 12:30 (11月29日)

地點: 理工紅磡校舍 QR610 (1/11-29/11)
理工紅磡校舍 QR609 (6/12)

費用: \$360 + 220 材料費



課程內容:

課程藉講解和實習活動, 引領學員初探日本傳統文化、和食特色、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人禮儀及新年習俗、示範草月流花道與木目貼布公仔彩球手工藝。



導師: 胡悅容女士

(香港中文大學日本研究碩士)

08實務課程

憑歌寄意唱談手語

開課日期: 2017年10月31日至12月19日
(逢星期二)

時間: 下午2:30 — 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V313 (31/10-5/12, 19/12)
理大紅磡校舍 R603 (12/12)

費用: \$480

課程內容:

藉學習手語歌曲, 輕鬆愉快地學習日常應用手語, 並透過情境對話及角色扮演, 加強學習, 效果事半功倍。學後可作表演用。

導師: 陳青楊先生

深入淺出蒙特梭利教學法

開課日期: 2017年10月20至10月27日
(逢星期五)

時間: 上午9:30 — 11:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 R1106

費用: \$120

課程內容:

深入淺出地介紹蒙特梭利教學法的歷史、理論及應用 (弄孫為樂、認知障礙症訓練)。在輕鬆互動遊戲方式下介紹教學法的五大範疇 (日常生活、感官、數學、語言及文化藝術)。

導師: 陳文瑤女士

(國際教育肌動學基金會許可健腦操導師及顧問)

長者福利知多少?

開課日期: 2017年10月17日至11月7日
(逢星期二)

時間: 上午9:30 — 11:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 P303

費用: \$240

課程內容:

是次教學涵蓋的長者福利包括現金(三項)及非現金津助(四項)、房屋福利、交通及康樂的優惠、長者專享的免費項目、長者學苑的課程和活動，還有至為重要的非政府機構的長者院舍及社區照顧服務。

導師: 朱永君先生

家庭信託的成立

開課日期: 2017年10月26日至11月16日
(逢星期四)

時間: 上午10:30 — 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V304

費用: \$240

課程內容:

家庭/家族信託是以「脫產」為核心概念。我們可以經由合法的程序，設立一個法人來擁有個人資產。把其資產擁有權轉移至其他人士或公司[受託人]，而受託人將根據信託契約內之條文為契約內之受益人持有及管理資產。分析成立家庭信託的好處和壞處。

導師: 劉業基律師

攝影創作（初階）

開課日期：2016年10月18日至12月13日
(逢星期三) (11月1日除外)

時間：上午10:00 — 中午12:00
(7堂課及3堂外景，共10課)

註：外景日期為12月6日，時間待定

地點：理大紅磡校舍 QR610 (18/10-25/10)
理大紅磡校舍 QR513 (1/11)
理大紅磡校舍 AG206 (8/11-29/11)
理大紅磡校舍 QR611 (13/12)

費用：\$600

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。

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)

食物拍攝工作坊

開課日期：2017年11月13日至11月20日
(逢星期一)

時間：上午10:30 — 12:00 (共2 堂)

地點：理大紅磡校舍 R601

費用：\$120

註：學員需帶備相機上課，手機亦可但效果或會稍弱。

課程內容：

潮流興「相機先食」，每天在社交媒體都看到很多食物相片，可惜絕大多數的效果都是慘不忍睹，完全不吸引及未能帶出食物的色香味。原來只要花點心思，加少許技術就可以拍出讓人看一眼就怦然心動的美食攝影。

導師：黃國安先生

數碼ABC — 手機初班

開課日期：2017年11月2日至12月21日
(逢星期四)

時間：上午10:30 — 12:00 (共8 堂)

地點：理大紅磡校舍 Z409

費用：\$480

註：需自備智能手機上課

課程內容：

本課程簡介日常生活中的數碼科技入門，包括手機儲存空間不足，在旅行中如何分享及備份，流動雲打印，怎樣用電視看手機相片，了解支付平台。

導師：梁紹南先生

生活的選擇

消費的日常，就是生活方式的選擇。生活方式可能是每個人表達自己和認識自我的方法。在《生活的選擇》中，講師將透過實例，講解不同範疇的日常知識，學員能夠藉此重新檢視個人生活中的消費與健康、環境及未來的連繫。

開課日期: 2017年11月9日至11月30日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 — 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R1108

講者: 劉清平先生 (消費者委員會消費者教育主任)

費用: \$200



錢家有道

「理性理財」 - 認識保險

兩節的工作坊透過例子介紹市場上主要的人壽及醫療保險產品，包括產品特性、保障範圍及投保人須要注意的事項，以協助退休人士作出有根據的決定。

開課日期: 2017年11月17日及11月24日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 — 4:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ203

講者: 蔡淑敏女士 (投資者教育中心經理)

費用: \$100



「理性理財」 - 認識投資

針對對投資股票、債券及基金有興趣的退休人士，工作坊透過個案去分析各項投資工具的特性及風險，了解投資者的權責，從而作出有根據的投資決定。

開課日期: 2017年12月8日及12月15日 (逢星期五)

時間: 下午2:30至4:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR402

講者: 蔡淑敏女士 (投資者教育中心經理)

費用: \$100

*錢家有道由投資者教育中心管理，並獲教育局及金融監管機構支持。

「自我重整、活得精彩」小組

導師: 許盧萬珍博士 (Dr Jenny Hui) 任職香港理工大學講師至今年七月榮休。擁有多多年輔導及帶領小組經驗。是香港及加拿大註冊社工，亦是賭博輔導的訓練導師。有志協助第三齡人士活得精彩！

開課日期: 2017年11月6日至11月22日 (逢星期一及三)

時間: 上午9:45 — 12:45 (共12堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z504 (6/11-15/11)

理大紅磡校舍 Y602 (20/11)

理大紅磡校舍 BC301 (22/11)

費用: \$720

課程內容: 退休了！有時間旅遊，太好了！沒有工作壓力，輕鬆了！但是旅遊太久也想歇下來。沒有工作也會悶。我的第三齡應該如何計劃呢？未來的路要如何走才能活得精彩呢？此小組協助參加者：了解自己、擴闊圈子、重整過去、計劃未來、活得精彩。

*註：10月20日截止報名，開組前導師會以電話聯絡參加者。

旁聽生計劃 2017-18 (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：2018年1月中至4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2018年1月份電郵資料

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



自退休那天開始，我嘗試了一些以往未有機會好好體驗的事宜，這計劃正是我喜愛的其中一項。

這是我的全新體驗。我懷著一個完全開放的態度和空白的腦袋走進了學校的禮堂，就與那三位十三、四歲的男生成了「地位平等的夥伴」(partners)。在每週兩小時的活動中，我們都在無拘無束的氣氛下談到他們喜歡的活動，如捕捉

精靈的手機遊戲、打籃球和聽音樂等等。他們起初因為英語的能力，又與我陌生而不敢說話，但由於我的角色並非老師，而是夥伴朋輩，友誼很快便透過了談論生活的事而建立起來，他們也不再膽怯以英語與我溝通了。

這交流的過程中，他們使我看到了少年人的部份世界，一些本不屬於我的資訊，給我的腦袋帶來了衝擊，也使我年輕了吧！



(何敏嘉先生分享)



我是退休公務員，退休後，一直做義務工作，目的是多接觸社會。參加了這計劃與明愛粉嶺陳震夏中學中三學生進行英語交流。計劃統籌 Dr Alan Lai 在每次活動之前教導我們在溝通上的技巧。我負責的兩位害羞的女學生，她們會避免和我眼神接觸。經過自我介紹，分享自己許多經歷，讓她們對我有認識，建立了信任。她們在 Toolbox 選擇喜歡的題目做練習和用 iPad 網上找資料。由最初陪伴着她們，到可以獨自站出來在同學面前做簡報，我的感覺甜在心頭。



Dr Alan Lai 和大學生們領導的互動集體遊戲，更是學生們用英語溝通的好機會，我好像重新注入年青時力量。我和學生一齊玩，一齊開心。我很享受每次與學生交流的日子，期待全英傳語計劃能夠延續下去，所謂教學相長，我誠懇推薦活齡學院的朋友參加，讓我們年長的和青少年融和一起，跨代共融傳承下去。

(趙淑蘭女士分享)

因為認識。更懂珍惜

這是我連續第二年報讀由理大主辦的第三齡體驗大學課程，使我對這個計劃認識更深、更有得著。很感恩今年再被抽中，主修實用普通話，感覺非常值得，很珍惜！



在課程的安排上，每期都不同，非常細緻恰當。今年既能給我們一個全面、貼身及實用的課程外，還兼顧多個互動的課程，例如痛症可以舒緩、活齡愛話劇、看不到一樣去得到等；皆能肯定我們這群活齡人士的能力及潛力。在眾多安排的活動中，讓我印象最深刻的是跟導盲犬上課的時刻。驚嘆視障人士跟導盲犬的互相信任並分享他克服困難，重獲自信，從而融入社會的經歷。期後在失明體驗的過程中，當我戴上眼罩在漆黑一片的環境下，慶幸得到親切的援手，使我能成功完成任務。而在「失明」時有一刻充滿無力感，更觸動了我蘊藏在心底的某些經歷，竟黯然下淚。

由迎新會到完成十天的課程，以致入住大學宿舍，並在嘉賓及親友的見證下載上四方帽畢業的經驗皆歷歷在目，令我雀躍不已！我們上課時似是身處遊樂園般輕鬆愉快。在此我要感謝一班得力的學長大使們體貼周到地為我們打點，分享經驗及「陪讀」。每天總是會見到他們親切的笑容，以及聽到他們的笑聲及關懷的問候。每每覺得備受尊重！值得一提的，還有三位青年義工們跟我們一起上課，實行長幼共融，一樂也！最重要是要多謝課程的統籌馮小姐盡善的安排及感謝各位老師們專業知識的分享！

活齡學院蓄賢廊今後將會是我的第二個家，因為這裏給我溫馨的感覺並給予我很大的支援。我所得到的，不單是學識及體驗，還能擴闊社交圈子，找到珍貴的友誼及興趣。

(暑期體驗大學課程 第10、11屆畢業生 夏鳳英女士分享)

「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：2017年11月8日至11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 R601

自 2012 年退休後有機會參加工大活齡學院所舉辦，為期兩星期之第6屆第三齡體驗大學課程，雖然只有短短兩星期，但能讓我增加不少學識，感受大學生上課氣氛和享受群體生活，更難得是認識了幾位學歷高超同學，他們無私地提點我有關學術問題。

後來加入了活齡學院的義工隊，其中學會怎樣用簡單直接的語言，清楚介紹學院。之後得知理大康復治療科學系的曾偉男博士從傳統太極中研究出一套坐式太極拳，旨在讓體弱或下身行動不便人士學習，從而強化身體的活動能力、平衡力及手腳協調能力，以減少生活上的不便。年前跟隨陳瑞卿師傅學習，在課堂中多得陳師傅悉心教導，不厭其煩的講解及糾正學生的錯處，為我們打好了基礎。及後協助陳瑞芬師傅到各院舍當上助教義工，老友記們總會把握上課時間，一絲不苟地專心地學習。去年更有幸當上導師和各師兄師姐一起把從師傅身上所學到的傳承。記得有一位參加者是中風男士，左手原本是沒法自行提起的，我教他用右手慢慢把左手盡量扶起，他也樂意聽從我的指導，我叮囑他要每天練習，在他的努力下，每次上課都會看見他左手的活動能力有進步，甚是欣慰。真的要藉此機會感謝陳瑞卿及陳瑞芬兩位師傅的教導！讓我可以有此喜悅。

其後有幸參加第10屆及第11屆體驗大學，成為學長大使，協助新同學們認識及適應理大環境。值得讚賞的是，有幾位同學年紀有七十過外，還好學不倦，上課時都很專心聆聽講者所講每一個課程，兩星期的課程中從不缺席，亦不曾見到他們有倦意！使我印象深刻是一位女同學家住長洲，但每天會風雨不改，乘坐清晨六點渡輪再轉車回理大上課，她們有這樣毅力及好學精神，真的使我敬佩。希望年青人要多學習，轉個角度看我們長者，年紀大不一定沒有用，其實長者也有值得學習及欣賞的地方。但有一點真使我摸不著頭腦，為何同學中都是女生居多而男生卻很少，期望來屆可以有多一些男士踴躍報名參加！

如果各位有空餘時間，我誠意邀請大家也積極參與活齡學院義工隊，從而可以體會到當中的樂趣。



Campus Map 校園地圖

KEY TO CAMPUS MAP 校園圖例

Car	Bicycle
Bus	Access for Disabled
M	Bar / Cafe
University Health Service	Canteen / Restaurant / Cafe
Security Guard Post	Dining
	Commercial Store

Location Map of IAA Campus (中文)



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：\$160 (2017年7月1日至2018年12月31日)
- 三年會籍：\$300 (2017年1月1日至2019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



3 4 0 8 9 7 0



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10月9日(星期一)開始報名及開課前一個星期截止。