

長者學苑在香港理工大學
活齡學院



INSTITUTE OF ACTIVE AGEING 活齡學院

ISSUE 27

2018年
10月至12月
課程資料

活齡動向

香港理工大學活齡學院致力以跨學科教育、研究及實踐，促進積極老齡化，關注第三齡人士的生活質素及社區支援。學院透過進行不同類型的科研、課程及活動，讓活齡人士實踐夢想，延續精彩人生，繼續貢獻社會。在不同的活動中都讓活齡人士盡顯所長，包括成為課程導師、義工、再就業、和青年通過不同的跨代共融計劃互相了解，甚至提交你的計劃書獲取資助將夢想變成真實，活齡學院期待你的參與讓我們在人生下半場活得更精彩！

重點回顧

反斗奇兵 Passion Award

第二屆「反斗奇兵」活動，在六至八月期間，舉行了三次活動包括簡介會、「夢想推銷術」提案培訓講座、「奇夢成真」如何實行提案講座，培訓活齡人士在營銷、提案、策劃社區活動的能力。就算未能成功獲得資金啟動項目，都裝備自己日後可以繼續以不同形式貢獻社會。



反斗奇兵 Passion Award

活齡學院將第二年舉辦「反斗奇兵」活動，旨在鼓勵活齡人士一展所長、發揮創意，推動積極活齡的理念，凝聚社區力量。獲選隊伍可獲每組港幣10,000元資助作計劃支出用途，形式不限。

活動時間表

- 
- 
- 
- 
- 
- 2018年**
 - 10月：大會評選及撥款
 - 11月：專題講座－如何加強計劃執行力？
 - 12月：專題講座－提升服務質素
 - 2019年**
 - 1月：籌劃展示及分享會
 - 3月：項目展示及分享會

大會評選

日期：2018年10月9日（星期二）

時間：上午10:30-下午1:00

地點：理大紅磡校舍 FJ302 室

評選：勞工及福利局首席助理秘書長莊國榮先生
滴水基金會創辦人張瑞霖先生
理大活齡學院總監黎永亮教授

內容：從所有申請人選出約24位候選人，每人將有6分鐘簡介自己的項目，評選會在當中選出12位得獎人，大家都全力以赴。歡迎會員到場參加，可能有項目令你感興趣，你更可成為獲選項目的義工，一同推廣有趣新奇的活動給更多人。

支持機構：



贊助機構：

Water Drops
Foundation

迎向未來

樂齡科技博覽暨高峰會 2018

承首屆活動的經驗及成果，樂齡科技博覽暨高峰會將於2018年繼續展示本地及海外的創新產品及意念。博覽將有特色地展示智慧及宜居的家居、優質的照顧方案、高質素的長者食品、智慧型的輔助行走設備，以及綜合醫護及社區照顧服務。透過數碼轉型，更體現如何利用雲端及物聯網技術去達至社會共融，支援長者面對日常生活的需要。歡迎有興趣人士入場參觀，理大活齡學院將設有攤位，歡迎到場參觀。



日期：2018年11月22至25日（星期四至日）

地點：香港會議展覽中心 Hall 1A & B

費用：全免



活齡口號創作比賽

活齡學院希望透過口號創作比賽，讓更多公眾人士認識活齡學院。不同人士對「活齡」都有不同的看法，「活齡」意指退下全職工作、無需全職照顧家庭，且擁有健康、經濟能力及時間，可以按個人喜好，自由發展興趣的人士。

參賽資格及規則

1. 活齡學院的有效會員。
2. 每位參加者最多提交三份作品。
3. 作品須以中英對照完成，中英文均限定最多10字。

獎項

冠軍一名：唯港薈 (Hotel Icon) 酒店現金券\$500

截止遞交日期：2018年11月30日（星期五）

參賽者可電郵創作的口號連同姓名、聯絡電話電郵至 dhiaa@polyu.edu.hk

活齡學院之決定為最終賽果，參賽者不得上訴。

得獎結果將於下期季刊刊登。

所有活動及課程於10月3日（星期三）開始報名及開課前一個星期截止。

名人講座

名人講座: 活得精彩 — 永不言休

日期: 2018年10月3日 (星期三)

時間: 下午3:00-5:00

地點: 理大紅磡校舍 ST111

講者: 蘇仲平院士, MH (尖沙咀街坊福利會理事長)



內容:

蘇仲平院士是尖沙咀街坊福利會理事長，是尖沙咀區首屆民選議員。他熱心服務社會，尤其關注教育及長者服務。蘇先生於1985年及1986年獲政府頒發社區服務獎，又獲頒北京通州區「榮譽市民」；並於2000年及2012年先後獲香港政府頒授行政長官社區服務獎及榮譽勳章。蘇先生於2012年及2013年先後獲香港理工大學及香港浸會大學頒授榮譽大學院士名銜。

名人講座: 航天農業中山天宇夢幻田園藍圖

日期: 2018年11月16日 (星期五)

時間: 上午10:30-12:30

地點: 理大紅磡校舍 TU201

講者: 吳克儉先生, GBS (前教育局局長)



內容:

吳克儉先生是香港前教育局局長，在任內致力推動生涯規劃，退休後研究太空培植種子，內地研天科技，當種子喺太空面對失重、輻射、極寒同極熱後都健康，就能成為優質種子，種子回到地球種植時便可發大十倍，他將與你分享他的退休生活及夢幻田園藍圖。

名人講座：水利環境與芭蕾

日期：2018年12月14日（星期五）

時間：下午2:30-4:30

地點：理大紅磡校舍 TU201



講者：李行偉教授（香港科技大學前副校長（研發及研究生教育，2010-16），現為土木及環境工程系講座教授。英國皇家工程院院士，及香港工程科學院院士。）

內容：

李行偉教授三十年來在香港從事環境水利工程研究，是該領域的世界知名學者。曾擔任多項大型工程計劃的專家顧問，及許多香港及國際諮詢及評核任務。

在這講座，流水行者李行偉教授將會深入淺出地介紹幾個和香港市民生活及智慧城市 Smart City 息息相關的水利工程。以及分享邁向「中年」的人生哲學。

會員活動

「調解新旅程」導賞體驗活動

日期：2018年10月26日（星期五）

時間：下午2:30-4:00（下午2:15於灣仔皇后大道東248號陽光中心地下集合）

費用：全免

名額：20人

內容：

近年，調解已廣泛應用於解決不同類型的糾紛，包括金融糾紛、商業糾紛、建築糾紛，以至家事糾紛均可以調解來解決。參加者將受邀親臨金融糾紛調解中心參觀中心實況，並透過簡報、互動遊戲及示範了解調解技巧，由專業調解員分享真實例子及經驗，讓參加者更能掌握調解箇中精髓。

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便可。

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



「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：投資者保障你要識

日期：2018年10月12日（星期五）

時間：下午2:30-4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ303

講者：蔣琬芬女士（金融糾紛調解中心助理調解計劃經理）

龔詠欣女士（金融糾紛調解中心傳訊主任）

蔡淑敏女士（投資者教育中心教育計劃及統籌經理）



內容：

你曾否和銀行或證券行有糾紛？想嘗試解決但苦無解決方法或途徑？要避免糾紛，投資者又該如何保障自己呢？為了有效保障投資者，投資者可向監管機構設定的投訴渠道反映意見，亦可考慮向金融糾紛調解中心求助。金融糾紛調解中心由政府及監管機構出資成立；目的是管理一個獨立持平的「金融糾紛調解計劃」，主要以「先調解，後仲裁」方式協助爭議雙方發掘解決方案，達至雙贏。另外，投資者教育中心會講解在作出投資決定前，該如何應對金融中介人。

*本講座是2018年世界投資者週的活動之一。

10月：好友行山樂 – 富士攻頂之旅分享會

日期：2018年10月18日（星期四）

時間：上午11:30-下午1:00

地點：理大紅磡校舍 FJ301

講者：黃承志先生

內容：

適逢8月下旬，10名薈賢廊好友行山樂組員自組隊伍登上海拔3,667米高之日本富士山，從籌劃至踏足富士山徑，組員希望以親身經歷和有興趣登山活動朋友一起分享箇中樂趣。

11月：「心聲橋」學員作品播放及分享會

日期：2018年11月30日（星期五）

時間：下午2:30-4:30

地點：理大紅磡校舍 HJ303

講者：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER



電影有限公司
VISIBLE RECORD LTD.

內容：

「賽馬會心聲橋計劃」由采風電影主辦，透過紀錄片製作班，培訓不同年齡的紀錄片愛好者，學習正規拍攝技巧，享受創作樂趣。放映會將選映7部作品，退休工程師帶你觀鳥《觀鳥新生活》，又帶你漫遊尖沙咀碼頭《旗桿下的日與夜》，再到街頭聽聽男女老幼對白頭髮的奇思妙想《白頭髮》、見證九旬夫婦撐著拐杖相愛白頭的故事《六足同行》，還會帶你從孫女眼中看生老病死《嫲嫲》、患肌肉萎縮症少女如何面對困難《沒有翅膀的天使》，及陪你體驗獨居長者一天生活《剩我》。一班退休人士及青年，經過數月「賽馬會心聲橋計劃」紀錄片製作班，為你送上7首不同的生命之歌。

12月：夢想機械人起動了

日期：2018年12月7日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：理大紅磡校舍 ST111

講者：楊式源先生

內容：

楊式源是一名微軟認可軟件開發工程師，他一直有一個夢想，就是退休後自我挑戰，製造一個可表演又可說話的機械人，結果去年完成了這個夢。在製作過程中，他的確遇到很多前期及後期工作的困難，但沒有放棄，反而悟出一些人生道理，故希望與大家分享。

所有活動及課程於10月3日（星期三）開始報名及開課前一個星期截止。

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

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及12月(星期一至五)

工作地點: 調景嶺、將軍澳、坑口、寶琳、藍田、杏花村、九龍塘、
天水圍(輕鐵)

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: 2018年11月

如有任何查詢, 歡迎與活齡學院聯絡。

01 休憩人生

好友行山樂 (體驗組)

開課日期: 2018年10月18日 (星期四)

時間: 上午9:30 – 10:30

地點: 理大紅磡校舍 R502

戶外活動日期: 2018年10月25日、11月8日、
11月29日及12月20日(星期四)

戶外活動時間: 上午9:00 – 下午 2:00

戶外活動地點: 港島中區 – 細味中區自然徑 (難度:*)、
馬屎洲特別地區 – 訪三門仔馬屎洲(難度:*)、
北大嶼郊野公園 – 東梅古道採銀礦 (難度:*)、
大欖涌郊野公園 – 大欖林道迎紅葉 (難度:*)

費用: \$300

好友行山樂 (進階組)

開課日期: 2018年10月18日 (星期四)

時間: 上午10:30 – 11:30

地點: 理大紅磡校舍 R502

戶外活動日期: 2018年11月1日、11月22日、
12月6日 (星期四)

戶外活動時間: 上午9:00 – 下午 2:00

戶外活動地點: 馬鞍山郊野公園 – 跨越馬鞍落水坑 (難度: **)、
屯門 – 杯渡傳說話青山 (難度: ***)、
西貢東郊野公園 – 急行三坳賞大灣 (難度:***)

費用: \$240

導師: 黃承志先生

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。

所有活動及課程於10月3日 (星期三) 開始報名及開課前一個星期截止。

實用花藝課程

開課日期: 2018年11月21日至12月12日 (星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z509

費用: \$240 + 320花材費

註: 請學員自備花剪一把。

導師: 甘雪芬女士

課程內容:

插花藝術除了可怡情養性外，更可美化家居和把作品與人分享。課程內容包括手束花、節日插花等；每課堂亦會介紹插花知識及運用各種設計元素完成作品。

「紙」想你知 – 心意篇

開課日期: 2018年10月22日至11月12日 (逢星期一)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402 (10月22日至29日)
理大紅磡校舍 QR512 (11月5日至12日)

費用: \$240 + 40材料費

註: 請學員自備間尺一把。

導師: 霍慧君女士

課程內容:

本課程以紙作為主要媒介，教授立體花及配飾，並運用基本設計元素，製成心意卡、掛飾、立體畫及小盤栽，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。

02 養生太極

無極氣功研習班

開課日期: 2018年10月24日至11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 Z407

費用: \$360

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:

課程給學員練習「無極氣功」的式子及吸收其內涵，達至內氣在人內，可對某些慢性病患及體弱者恢復健康，也為各種氣功、武術愛好者續築根基。

養生站樁功 (初班)

開課日期: 2018年10月24日至11月28日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR403

費用: \$360

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

課程內容:

站樁是一種內涵深厚的功法，不拘身體強弱，亦無任何局限，把鍛鍊和休息統一起來。站樁功通過鍛鍊一方面使大腦得到充分休息，將中樞神經休息調整到最佳狀態，促進血液循環，達至延緩衰老及驅病延年的目的。

吳家太極拳進階

開課日期: 2018年10月22日至12月10日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208

費用: \$480

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:

本課程將練習吳家太極拳，如何學習套路動作，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。

陳式十三式太極拳班

開課日期: 2018年11月2日至12月21日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 - 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC303 (11月2日)

理大紅磡校舍 CD301 (11月9日至12月21日)

費用: \$480

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 陳瑞卿女士

課程內容:

陳式太極拳源於河南溫縣陳家溝，陳式太極拳特點是以剛柔並重、開合分明、架子分高、中、低，適合不同年齡人士學習，現導師編出十三式為基礎，方便學員學習。

03 減壓保健

緩痛症伸展運動多面睇

開課日期: 2018年11月14日至12月19日
(逢星期三)

時間: 上午11:00 - 12:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208

費用: \$360

註: 學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、營養師、保健諮詢師、運動培訓高級證書)

課程內容:

透過認識痛症成因與體適能的理論及伸展運動的應用，結合八段錦與易筋棒式子增加身體的柔軟度和肌肉耐力，從多角度提升筋腱伸展牽拉幅度與活動能力從而改善及舒緩疼痛。

樂活營人之識飲識食篇

開課日期: 2018年10月18日至11月1日
(逢星期四)

時間: 下午3:00 - 4:30 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413

費用: \$180

導師: 陳錫琴女士

(中國國家教育部認證營養師、高級健康管理師、英國食品、營養及健康文憑)

課程內容:

現代食品被高度加工化，促使患上代謝綜合症等慢性病有年輕化及普及化的趨勢，尤其大大影響活齡人士退休的生活質素，課程將為學員拆解飲食迷思，正確掌握出外進餐的選餐技巧，並建立健康飲食模式，從而優化細胞，改善體質，逆轉亞健康狀況，達至盡享飲食之樂，最終能活出健康快樂好人生。

阻身阻勢十八適

開課日期: 2018年10月16日至12月4日 (逢星期二)

時間: 早上10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V315 (10月16日至11月27日)
理大紅磡校舍 V321 (12月4日)

費用: \$480

解痛系列之解痛有我

開課日期: 2018年10月18日至12月6日 (逢星期四)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y520 (10月18日至11月29日)
理大紅磡校舍 DE402 (12月6日)

費用: \$480

肌本功健體班

開課日期: 2018年10月18日至12月6日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z504

費用: \$480

健眼操

開課日期: 2018年11月8日至11月15日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 V314

費用: \$120

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，更提昇筋肌柔軟度。

課程內容:

本課程專為銀髮一族設立，每日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紓緩奧秘。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。

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昇筋肌柔軟度，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。

導師: 陳素鸞女士

課程內容:

眼睛是你的靈魂之窗，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？

活齡易筋棒

開課日期: 2018年10月18日至10月25日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 AG206

費用: \$120

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 韋寶華先生

課程內容:

利用一條木棒，可活動手腕、手肘及膊頭各個關節不同活動方向，亦兼顧到頸部及腰椎的活動，對站立平衡亦有幫助，只要有恒心練習，可保持脊骨挺直、身手靈活，預防五十肩、網球肘、關節退化。

活齡大笑瑜伽基礎課程

開課日期: 2018年11月7日至11月28日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 P309

費用: \$240

導師: 曾偉美女士

課程內容:

大笑瑜伽最初由印度醫生Dr Madan Kataria 發明，由 5 個人在孟買公園開始一起笑，發展到現在已經有超過 100 個國家及地區的朋友齊齊參與。活齡大笑瑜伽課程，目的是讓活齡學院的會員初步認識大笑瑜伽，體驗運動過程中的身心變化，掌握基本的技巧及可運用在日常生活中，保持身心康泰。

有機耕種與製作中草藥清潔用品DIY

開課日期: 2018年11月1日至11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 R503

費用: \$240 + \$50 材料費

導師: 植秀儀女士

(曾獲康文署頒發<社區苗圃最佳收成獎>)

課程內容:

中草藥源遠流長，街頭巷尾的藥材、涼茶舖、家家戶戶的老火湯，中藥文化已融入日常生活並與健康息息相關。本課程希望以趣談的方式並融合每味中藥的來源習性，製作相關之中草藥清潔用品DIY，包括「淮山保濕修護皂」、「丁香香薰石膏磚」、「三黃膏」、「檸檬香茅桂皮驅蚊蠟燭座及防蚊磚」，以增進對有機耕種及中草藥的了解，提升健康生活質素。

04 音樂舞蹈

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2018年10月15日至12月17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: 2018年10月19日至12月21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: 2018年10月24日至12月12日
(逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 N103 (10月24日至11月28日)
理大紅磡校舍 W208 (12月5日至12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，繼續學跳「好日子」，用長飄扇排練新舞，學後可作表演用。



註: 參加者需自備一對八角巾、一把長飄扇並穿著輕鬆服飾及鞋。

05 中國藝術

書法研習班

開課日期: 2018年10月16日至12月18日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y412 (10月16日至11月27日)

地點: 理大紅磡校舍 Z509 (12月4日至18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，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。

隸書基礎班

開課日期: 2018年10月26日至12月14日 (逢星期五)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R602 (10月26日至11月30日)

理大紅磡校舍 R603 (12月7日至14日)

費用: \$480

註: 學員需自備中號(約出鋒4cm)兼毫毛筆，墨汁，黑碟，墊枱用報紙或毛毡及練習用之九宮格紙等。

導師: 林勇先生

課程內容:

書法能修心養性，鍛煉意志。有研究指出隸書書體從容，變化多端，形象豐富，可陶冶性情，對調節焦躁不安的情緒有幫助。本課程以從未學習過隸書的初學者為對象，以《乙瑛碑》為本介紹隸書的字型結構，基本筆法，主要的特徵等的基本認知和書寫技巧。

休閒書法班

開課日期: 2018年10月24日至12月12日 (逢星期三)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 P308 (10月24日至11月28日)

理大紅磡校舍 R903 (12月5日至12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。

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。

花間蝶舞

開課日期: 2018年10月22日至12月24日(逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 R602 (10月22日至11月26日)

地點: 理大紅磡校舍 R902 (12月3日至24日)

費用: \$600

註: 同學自備宣紙、羊毛大楷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。



導師: 王梓潔女士

(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:

本課程是讓學員懂得運用兼工帶寫的技法，去描摹蝶舞翩翩的美態。同時除了能因應不同品種的蝴蝶隨類賦彩外，更能把握國畫運筆用墨的法則以勾勒蝴蝶的各異造型。配上嫣紅的大紅花，還有紫色的蝴蝶花，便成賞心悅目的畫面。

趣味水墨畫 (初班)

開課日期: 2018年10月16日至12月18日 (逢星期二)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y602 (10月16日至11月27日)
理大紅磡校舍 R903 (12月4日至18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: 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:

此課程以初學者為對象，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，著重提高學生學習興趣及趣味性。

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2018年10月16日至12月18日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 P308 (10月16日至11月27日)
理大紅磡校舍 R903 (12月4日至18日)

費用: \$600

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。

花鳥研習班

開課日期: 2018年10月19日至12月21日 (逢星期五)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

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、盛水器及墊枱用報紙。

書畫同源

開課日期: 2018年10月19日至12月21日 (逢星期五)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

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:

本課程由淺入深，注重筆法運用、顏色處理、畫面配搭、墨色和顏色分配，學員通過以上研習，啟發國畫審美潛能。

課程內容:

務求學員在寫畫同時要用文字表達畫意，從中學習詩情畫意，及令其在書法中運用有所改善。



嶺南花鳥畫

開課日期: 2018年10月26日至12月14日 (逢星期五)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y408 (10月26日至11月30日)

地點: 理大紅磡校舍 Z206 (12月7日至14日)

費用: \$480

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



導師: 羅仲文先生

(嶺南彩墨畫會會長)

課程內容:

學習嶺南畫派國畫，除了加深對中華文化藝術的認識之外，還可培養性情，做事變得有條理和耐性，更可舒緩心理壓力和情緒，無論對心理和生理都造成極大的裨益。課程包括教導嶺南畫派特色琉璃雀、精緻的昆蟲、花卉、金魚。

06 西方藝術

西洋畫：素描與色彩

開課日期：2018年10月22日至12月24日（逢星期一）

時間：下午3:30 – 5:00（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 V303（10月22日至11月26日）
理大紅磡校舍 R902（12月3日至24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：

課程對素描的基礎知識有深入淺出的剖析，同時於色彩教學方面有獨到的教學法，根源於西方藝術的正確色彩觀念與表達方法。學員只需把握正確的素描與色彩的規律，通過課堂指導和多練習，就能隨心所欲地描繪出意想不到的作品。同時，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。圖示的作品是一位未有繪畫基礎學員的作品。

趣味水彩畫

開課日期：2018年10月22日至12月24日（逢星期一）

時間：上午10:00 – 11:30（共10堂）

地點：理大紅磡校舍 Y416（10月22日至11月26日）
理大紅磡校舍 R902（12月3日至24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。

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。

城市速寫

開課日期: 2018年11月16日至12月7日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂) (1堂課及3堂外景)

地點: 理大紅磡校舍 R508

費用: \$240

註: 外景日期為11月23日、11月30日、12月7日, 時間待定

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:

城市急速發展, 集體回憶變成珍貴, 能夠抽空欣賞尚存的境和物, 可算是一種生活享受。速寫是另一種與當時當地的境物溝通交流的方式, 也不像拿起手機的快閃拍攝來得匆忙, 速寫繪畫過程中除了欣賞和思考外。亦可提升自我信心和與人交流的機會。

開心笑顏繪 (黑白初班)

開課日期: 2018年10月25日至12月13日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z206

費用: \$480 + 80材料費

註: 同學需自備2B素描鉛筆及擦膠, 材料費包括黑色 Art Stix條裝木顏色一支及Copic Marker一支

導師: 黎兆權先生

課程內容:

這是一個開心減壓的課程, 用最簡單解碼方法, 能畫出一個高相似度的可愛人像畫, 帶多一點歡樂給身邊的親友。

西洋美術字書法

開課日期: 2018年10月19日至11月23日 (逢星期五)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 P304

費用: \$360 + 50材料費

導師: 鍾偉昌先生

課程內容:

西洋美術字是西方歷史尤久的藝術創作, 源遠流長, 從普通書信以至經文, 公文制誥都會應用。課程旨在讓學員認識西洋美術字的工具、基本字體概念、技巧和實用的賀卡、證書等的應用。

07 文化

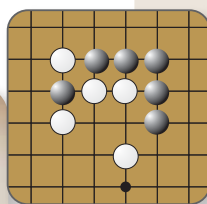
圍棋入門

開課日期: 2018年10月24日至12月12日
(逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR512 (10月24日至11月28日)
理大紅磡校舍 R903 (12月5日至12日)

費用: \$480



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。適合初學及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，鍛煉頑強意志及啟發創作思維。

象形文字創意教學

開課日期: 2018年10月16日至12月18日 (逢星期二)

時間: 上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y515 (10月16日至11月27日)

地點: 理大紅磡校舍 R902 (12月4日至18日)

費用: \$600



導師: 潘樹仁先生

(中華文化發展聯合會執行委員、
濟川文化研究會創會會長)

課程內容:

中國文字以象形結構開始，運用「圖像記憶法」的拆字及拼圖趣味性，配搭象形文字的圖畫、讀音、手寫和大腦智能共聚，快速產生「音>形>意」的文化思辨學習，易記易學，活潑表達學習成果或情意品德。

08 實務課程

綜合應用手語

開課日期: 2018年10月23日至12月11日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 U208 (10月23日至11月27日)
理大紅磡校舍 P309 (12月4日至11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，情境練習，演繹手語歌曲，令學習事半功倍，更有趣味，學後亦可作表演用。

急救及物理治療工作坊

開課日期: 2018年10月22日至11月19日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 P309

費用: \$300 + \$70 材料費

導師: 鍾永強先生

(前醫療輔助隊急救及災難醫療訓練教官)

課程內容:

專為年長人士設計的急救及物理治療工作坊，包括日常生活遇到的意外，長期病發作時的處理技巧，包括耳水不平、腳部水腫、卧床被動運動等，及時防止傷勢或病情惡化，理論及實習兼備。

「雨遮重生」全科修遮工作坊

開課日期: 2018年10月29日 (星期一)

時間: 上午9:30 – 12:30

地點: 理大紅磡校舍 QR403

費用: \$60

導師: 甘維俊先生

課程內容:

如何延續壞了雨遮的生命來? 「雨遮重生」全科修遮工作坊，學懂以簡單的工具，令你心愛的雨遮重生! 在實習環節會借出工具，及利用教材體驗修理雨遮，現場備有足夠教材，參加者不用自己帶壞遮來，亦不設代修服務。



趣味英文班

開課日期: 2018年10月31日至11月21日 (星期三)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V315

費用: \$240

註: 課程之深度大約為中學二、三年級。

導師: 梁鎮華先生

(香港城市大學文學碩士)

課程內容:

第二期課程全新內容，你想腦筋靈活嗎？學英語吧！懂得外語的人不單可以與外國人溝通，而且認知能力會比只懂一種語言的人優勝。根據研究顯示，學習第二語言能夠延緩腦部衰老，增強專注和集中能力。此外，學習英語還可以和外國人或家中外傭溝通，齊來學習趣味英語吧！

長者福利知多少？

開課日期: 2018年10月25日至11月22日 (逢星期四)

時間: 上午9:30 – 11:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 V313

費用: \$300

導師: 朱永君先生

課程內容:

是次教學涵蓋的長者福利包括現金（四項）及非現金（五項）津助、香港年金計劃、長者房屋福利、醫療、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。

趣味物理 – 電與磁

開課日期: 2018年11月14日至12月12日 (逢星期三)

時間: 下午3:00 – 5:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z510

費用: \$240

導師: 陳孝先先生

課程內容:

通過電與磁的物理現象，喚起學員在日常生活中對電與磁的認識，包括風扇、電話、充電器。每堂除了有理論外還與學員一同製作相關手工。以增加理論及興趣性。

香港法律條例的認識

開課日期: 2018年10月25日至11月29日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y411

費用: \$360

導師: 劉業基律師

課程內容:

這課程讓同學認識到當自己行為做成疏忽，在法律上會承擔什麼的責任？小業主在法律上的權利和義務是什麼？當夫婦走入離婚的階段應該如何去處理和面對？僱主和僱員之間在僱傭條例上的認知？平安三寶（平安紙；持久授權書和醫療預設）可以幫助到當健康狀況出現嚴重問題；不能夠自理的時候；甚至到死亡，財產都能妥善管理，安排和分配。最重要是我們的意願能夠達到實現。

09 科技人生

攝影創作 (初階)

開課日期: 2018年10月19日至11月21日
(逢星期三及五) (11月2日及7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11月16日，時間待定

地點: 理大紅磡校舍 Z210 (10月19日至26日)
理大紅磡校舍 Z208 (10月31日)
理大紅磡校舍 Z210 (11月9日至21日)

費用: \$600

註: 需自備可調較拍攝功能的數碼相機上課

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)

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。

所有活動及課程於10月3日 (星期三) 開始報名及開課前一個星期截止。

「健康生財」退休人士理財教育計劃

你已經為退休生活的財務安排做好了準備嗎？你的理財習慣健康嗎？退休後的理財有甚麼重點可能會被忽視呢？

錢家有道*與活齡學院為剛退休人士舉辦「健康生財」理財教育計劃，協助參加者檢視及了解退休後理財須注意的地方，培養理財的好習慣。

內容重點：

- 評估退休儲蓄及需要
- 學習良好的理財習慣及正確投資步驟
- 分析各種針對退休人士的金融產品及服務
- 了解金融消費者的權利及責任，慎重使用金融中介人的服務
- 介紹退休人士應考慮的財務安排



開課日期: 2018年11月6日至27日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y416

講者: 陳耀光博士 (錢家有道理財講師)

費用: \$200

*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。

旁聽生計劃 2018-19 (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：2019年1月至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1月份電郵資料

心理健康更快樂

導師: 許盧萬珍博士 (Dr Jenny Hui) 任職香港理工大學講師至2017年7月榮休，擁有多年輔導經驗。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！

日期: 2018年10月25日至12月13日 (逢星期四)

時間: 上午10:00 – 12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 R502 (10月25日至11月1日)
理大紅磡校舍 HJ203 (11月8日至12月13日)

費用: \$480

內容: 課程旨在協助學員認識自己的性格和情緒，了解常見的精神或心理障礙，學習處理壓力，掌握活得更快樂的要點，並實踐於日常生活。

惡劣天氣的安排

各類型警告信號	
一號戒備信號	所有課堂及講座照常舉行
三號強風信號	
黃色暴雨警告信號	
紅色暴雨警告信號	
黑色暴雨警告信號 或 八號強風信號或以上的上課安排 *警告信號於早上6:30前生效，所有室外活動將會取消	警告信號生效時間
	早上6:30至正午12:00
	正午12:00至下午4:30
	上課安排
	所有下午2:00前的課堂及講座將會取消
	所有正午12:00至下午6:30前的課堂及講座取消
	警告信號取消時間
	正午12:00或之前
	下午4:30或之前
	上課安排
	所有下午2:00後的課堂及講座將會如期舉行 (另行通知除外)
	所有下午6:30後的課堂及講座將會如期舉行 (另行通知除外)

*已開始的活動將繼續進行，舊賢廊職員會根據當時情況決定是否提早終止活動。

主辦機構
Organizers



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



贊助機構
Sponsored by



擇善
ZESHAN
FOUNDATION

認識活齡 提升專業機遇

Infusion Active Ageing Education

School of Design
設計學院

SEPTEMBER
2018

Bio-Medical Engineering
生物醫學工程學系

JANUARY
2019

School of Hotel and Tourism Management
酒店及旅遊業管理學院

SEPTEMBER
2019

4th Department
第四個學系

JANUARY
2020

IAAE PROGRAM THROUGH GERON-INFUSION ACTIVITIES, AIMS TO:
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 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

校園地圖



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。

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份證。
- 一年半會籍：\$170（2018年7月1日至2019年12月31日）
- 三年會籍：\$320（2018年1月1日至2020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。

關於
IAA

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

所有活動及課程於10月3日（星期三）開始報名及開課前一個星期截止。