



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院 

長者學苑在香港理工大學
活齡學院

INSTITUTE
OF
ACTIVE AGEING
活齡學院

ISSUE 31

活學未遲
開心此時

2019年
10月至12月
課程資料

活齡動向

活齡學院於2010年成立，2020年將踏入十周年，為紀念這個特別的日子，活齡學院將舉行一系列的慶祝活動，第一項就是徵集大家的故事，知道大家一直陪伴著活齡學院的成長，以往由只有幾項課程，及後過百人的薈聚論壇、再到現今每季度四十多項課程，超過三百人的名人講座系列，由提供活動到讓會員參與策劃及推動，由活齡到跨代，一路走來非常感謝會員的支持，希望大家都一同見證活齡學院的成長，期望您的參與。請會員繼續留意電郵 / Facebook / Instagram 資訊，緊密聯繫！

重點回顧

跨代同遊博物館

由香港文化博物館主辦的跨代同遊博物館活動已於八月中圓滿結束。是此活動相當精彩，博物館先為一眾活齡人士提供專業的導賞培訓，再讓各位活齡學院會員帶同家人朋友一同前往博物館參觀「香港賽馬會呈獻系列：百物看世界-大英博物館藏品展」。活動當日，各位會員都準備充足，仔細向家人和朋友介紹各個展品。期望這次導賞體驗只是一個開始，讓各位活齡人士日後可與家人朋友締造更多美好的回憶！



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、資訊科技課程、代代有愛 家家築愛工作坊、地膽帶你遊坪洲，可於網上報名。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>



活齡學院第三齡體驗大學2019

來自五湖四海的活齡人士聚首一堂，與不同經歷的同學相知相交，享受不同種類的課程及活動。大學體驗讓同學們懷緬過去讀書的時光，回首過往，同時體驗當今大學生的生活，讓他們活到老學到老，秉承老有所學的大方向。活齡人士能保持衝勁和勇於學習的心態去發掘新事物，體現他們活力的一面，在短短兩星期中，不但成為了朋友，更在不同課堂中學有所成。聽說他們正在相約未來的活動呢！大家能夠保持一顆熱誠的學習之心，善用所學，渡過美好的大學生活。



迎向未來

樂齡科技博覽暨高峰會2019

憑著首兩屆的成功經驗，樂齡科技博覽暨高峰會2019將繼續包括主題展覽以展示協助長者及復康人士生活的最新發明及意念，亦會繼續舉辦工作坊及設立互動專區，為參加者帶來不同的新體驗。因應香港政府早前推出十億元樂齡及康復創科應用基金，是次博覽希望能展示樂齡科技在本地落實推動應用的成果。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: 2019年11月21至24日 (星期四至星期日)

地點: 香港會議展覽中心 Hall 1A - C

費用: 全免

10 個活齡的故事

活齡學院邁向10周年，希望透過不同類型的活動推動積極活齡的理念，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。活齡學院現徵集您們的故事，一同見證與活齡學院共同成長的旅程。

參加者可電郵您的故事連同姓名、聯絡電話電郵至 dhiaa@polyu.edu.hk

更多資料及詳情請密切留意活齡學院季刊。



OUTWARD BOUND
HONG KONG

「齡活旅程」 六天外展課程

日期：2019年12月21至26日（星期六至四）

地點：外展西貢大網仔或東北往灣洲基地及附近水域

對象：半退休或已退休人士

內容：獨木舟、露營、野外煮食等等

費用*：\$1320

報名方法*：<https://form.jotform.me/92029128070451>

報名截止日期：2019年10月31日

備註：

- 參加者必須出席於2019年12月2日下午4時正在香港理工大學舉行的課程簡介會
- 參加者填妥表格後並不代表已成功報名，本校會於完成醫療檢查後通知成功獲取錄之學員，學員屆時才需繳交課程費用

*是次課程資助只包括課程費用（如教練費、膳食、裝備等等），保險並不包括在內。如參加者需購買保險，可在外自行購買或以港幣\$130參與本校團體人身意外保險計劃，有關計劃詳情，請聯絡本校。



地膽帶你遊坪洲

目的

透過舉辦跨代文化活動，增加活齡人士 (50+) 及大學生之間的交流，從而促進兩代人的溝通

合辦機構

長春社文化古蹟資源中心 (CACHe)

對象

15位活齡學院會員 + 15位理工大學學生

日期

2019年11月9日 (星期六)

時間

上午9:45 - 下午5:00
(上午9:45在中環碼頭集合)

活動內容

1. 導賞團
2. 陶瓷彩繪工作坊

費用

免費 (自費用膳)

截止報名日期

2019年11月1日 (星期五)





名人講座

名人講座：五毫子改變我一生

日期：2019年10月4日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Z207

講者：黃淑儀女士



內容：

黃淑儀出生於小康之家，上有一姊，下有三弟。母親賢良淑德，持家有道。父親是國家一級化學工程師，做事一板一眼，不苟言笑，更是一位嚴父！他只用凌厲的眼神表達意見，姊弟們只要誤傳他的訊息，一個「菱角」就會敲到頭上！所以，孩子們都很怕他。但那一次，在成功煎了一條紅衫魚，竟然獲他獎勵了五毫子！從此由討厭入廚，漸漸愛上鑽研廚藝！更醒覺只要不吝嗇並肯讚賞別人，換來的後果有多美好，父親也不再可怕。黃淑儀將會與您分享她的人生小故事。

名人講座：「錢」途

日期：2019年11月15日（星期五）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 TU101

講者：張耀堂先生（八達通控股有限公司行政總裁）



內容：

張耀堂先生於2011年加入八達通集團任職行政總裁，負責八達通集團在香港及海外的一切業務。張先生具有超過四十年的零售銀行及支付業務經驗並曾於多間國際及亞洲區金融機構擔任管理層。他熱衷於香港社會、金融業與公益的發展，並擔任不同公共職務回饋社會，即將踏入退休的他將與你分享他對「錢」途的看法。

新動向暨迎新會2019

活齡學院為歡迎新會員加入，每年舉辦兩次新動向暨迎新會，當新會員加入了我們這個大家庭，相信都想對香港理工大學及活齡學院有進一步的認識，現時會員人數已經超過4,000人。有見及此，迎新會將會歡迎新會員及了解校園設施，希望讓大家多了解活齡學院過去及未來活動。2019年度第二次迎新會詳情：

日期：2020年1月15日（星期三）

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 待定

耆聚論壇

「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。

10月: 耆樂無窮之競技疊杯體驗日

日期: 2019年10月25日 (星期五)

時間: 下午3:00 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 N103

主辦機構: 香港競技疊杯總會

內容:

將競技疊杯運動推廣給活齡人士，使大家對競技疊杯有所認識，並希望從中提倡積極活齡的生活模式，藉着競技疊杯運動提升參加者身心健康。競技疊杯運動是利用特殊設計的12個塑膠杯，依照順序，利用往下疊杯及向下收杯的動作，完成指定花式動作。根據體適能達國家運動標準，進行競技疊杯的能量消耗，等同於日常體育課之恆常運動能量消耗，有助強身健體，有助提升手眼協調能力及手部肌耐力並激活左右腦，有助預防認知障礙症。

11月: 淺談中醫在預防及治療癌症上的優勢

日期: 2019年11月8日 (星期五)

時間: 下午2:30 – 4:30

地點: 理大紅磡校舍 TU101

講者: 梁寶衡先生

(香港註冊中醫師、香港中文大學中醫學碩士、香港大學中醫腫瘤學深造證書、氣功師傅)

內容:

癌症又名為惡性腫瘤，指的是細胞不正常增生，且這些增生的細胞可能侵犯身體的其他部分。講者將會與您探討西醫在治療癌症上的特點及中醫如何演繹癌症的病因病機，深入討論中醫在治療癌症上的理論及方法，講述在治療癌症上常用的中藥和中醫在預防及治療癌症腫瘤上的優勢並分析中西醫在治療癌症上最新的共同點。

「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: 2019年11月27日至12月18日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V313



理大專業進修學院活齡文憑課程



School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED

「活齡文憑」課程由香港理工大學(理大)專業進修學院開辦，並獲理大活齡學院(IAA)提供學術支援。學員修畢課程後，將獲頒香港理工大學專業進修學院「活齡文憑」學銜。這項為期兩年的兼讀制課程，旨在裝備學員有關提升活齡人士日常活動素質的技能及知識；同時，亦為有意投身銀髮市場的年輕學員提供學習機會。

課程諮詢講座(一)

日期:2019年10月17日(星期四)

時間:下午三時至五時

地點:理大紅磡灣校園



課程諮詢講座(二)

日期:2019年11月14日(星期四)

時間:下午三時至五時

地點:理大紅磡灣校園



如欲參加講座，請掃描QRCode登記

課程結構

科目名稱	已加入CEF可獲發還款項課程
活齡營與健	
透過溝通及品牌建立個人效能	
高齡化城市理想生活環境 — 理論、構想及設計	
大腦健康與認知障礙症照顧	
中醫養生運動與遠足徑常見中草藥	
個人財務及投資策劃入門	
反思人生	
老年社會政策與服務	
長者全人健康:健康概念與實踐	
活齡心理學入門	

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。本單元所屬之主體課程(活齡文憑)在資歷架構下獲得認可(資歷架構第4級)。

入學要求

申請人需具備以下資歷：

- 中六或同等學歷；或
- 中五或同等學歷，以及3年全職工作經驗；或
- 資歷架構第三級學歷。

申請人若具備10年或以上資深職位的工作經驗，即使未能提供所需學歷證明，校方亦會視乎個別情況考慮其申請。有關申請人需要參加入學面試，以證明他們具備完成課程的能力。

申請方法

課程現正接受申請，截止日期為2019年12月6日。有興趣申請報讀課程人士，請將填妥的申請表格連同學歷證明文件副本及其他有關證明文件(如有)，親身或以郵遞方式遞交至專業進修學院任何一個辦公室。申請表格可於專業進修學院任何一個辦公室及活齡學院辦事處索取或於專業進修學院網頁下載www.speed-polyu.edu.hk。

專業進修學院辦公室

理大紅磡灣校園

九龍紅磡紅樂道8號理大紅磡灣校園8樓807室

理大西九龍校園

九龍油麻地海庭道9號理大西九龍校園南座12樓S1201室

理大校園

九龍紅磡香港理工大學R棟QR802室

專業進修學院是由香港理工大學之附屬機構專業及持續教育學院有限公司管理。



學費

2019/20學年學費為每學分1,930港元，課程合共30學分。

報名費

2019/20學年豁免申請費用



查詢熱線 3400 2828

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、幫助乘客購買車票、指示方向、帶領乘客前往員工洗手間及為傷殘人士安排專用通道等

工作時期: 11-12月 (逢星期一至五, 每週工作5天, 每天工作3小時)

工作地點: 調景嶺、將軍澳、坑口、寶琳、藍田、杏花邨、九龍塘、天水圍
輕鐵沿線

員工福利:

- 職前培訓及強積金
- 工作月份可享免費乘車優惠

申請方法: 親身或電郵提交申請表格至香港理工大學活齡學院, 我們會將表格轉交至香港鐵路有限公司。

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: 2020年1月(暫定)

如有任何查詢, 歡迎與活齡學院聯絡。





01 休憩人生

紙藝工作坊 – 花藝及聖誕LED燈飾品篇

開課日期: 2019年10月21日至12月2日 (逢星期一)
(10月28日除外)

時間: 上午10:30 – 下午12:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$360 + \$60材料費

導師: 霍慧君女士

課程內容:

手工藝具療癒作用，更可訓練手、腦的運用及協調；而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。本課程將以不同品質的紙張作為主要媒介，教授「日式折花」技巧，並運用設計元素，製成「聖誕LED燈飾品」、「Shadow Box」、季節性花飾等，適合自用或送贈。

襪子娃娃DIY

開課日期: 2019年10月23日至11月6日 (逢星期三)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共3堂)

地點: 理大紅磡校舍 R902

費用: \$180 + 80材料費



導師: 沈妙霞女士

課程內容:

只用襪子和棉花便可做出一對得意又可愛的娃娃，親手造的禮物送給朋友總是最高心的。

茶藝

開課日期: 2019年11月6日至11月27日 (星期三)

時間: 下午3:00 – 4:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 R402

費用: \$240 + \$60材料費

導師: 冼雪瓊女士

課程內容:

「茶藝」一種高雅的藝術，也是一種生活態度，它可以美化生活，讓我們在忙碌的生活中放鬆自己，從而領悟茶藝的樂趣，學習茶藝的五大好處包括：靜心安神、重細節、懂禮節、共和諧、知取捨。

所有活動及課程於10月2日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

氣球鐵線花製作班

開課日期: 2019年11月8日至11月29日 (星期五)

時間: 上午10:30 – 中午12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y408

費用: \$240 + 40材料費



導師: 譚燕群女士

課程內容:

氣球鐵線花是近年歐洲興起的手工藝，只用氣球配合簡單工具便可製作出色彩繽紛的花束，更可幻化成與別不同的效果，吸引眾人目光，學員可以從中享受製作過程的樂趣，是休閒生活極佳的選擇，也是最有誠意的心思贊禮。

走進花之世界

開課日期: 2019年10月21日至11月11日 (星期一)

時間: 上午10:30 – 下午12:30 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 V303

費用: \$240 + 240材料費



導師: 林天心女士

課程內容:

透過各類花材自我療癒生活的壓力，製作以花為主題之手工藝，包括感恩鮮花束、薰衣草安睡娃娃、浮游花瓶、乾花花盒，以增進大家對花藝的認識，提昇大家的健康生活素質。

02 養生太極



吳家太極方/圓拳初班

開課日期: 2019年10月21日至12月30日 (逢星期一)
(12月23日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 GH201 (10月21日至11月25日)
理大紅磡校舍 BC201 (12月2日至12月30日)

費用: \$600

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:

本課程注重學員如何避免練習太極拳時膝關節痛，先學習套路動作，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。初學人士先學太極方拳，修畢方拳後可學習圓拳。

輕打妙拍 通經活絡 保健康

開課日期: 2019年10月16日至12月18日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z204

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

太極氣功保健班

開課日期: 2019年10月16日至12月18日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 中午12:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 N101 (10月16日至11月27日)
理大紅磡校舍 BC304 (12月4日至12月18日)

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

楊式八式太極拳班

開課日期: 2019年11月21日至12月19日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR611

費用: \$300

註: 參加者上課時需穿輕便衣服。

導師: 石錦輝先生

課程內容:

「打對了保健康」本課程教授學員運用自己雙手拍打經絡，因為經絡不通會造成肌腱、肌肉退化、骨骼容易疏鬆，拍打震動時傳導氣血至全身，把氣灌注入骨骼，能消除一些多年宿疾，改善體質防止老化，養生又保健。

課程內容:

太極氣功具保健和治療作用，適合任何體質人士學習。功法簡單易學，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，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，可解除精神緊張引致的各種疾病威脅，更能消除一些輕微的關節功能障礙，達致身心健康。

導師: 陳瑞芬女士

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。

所有活動及課程於10月2日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

03 減壓保健



行行企企踏踏低之自在晚年

開課日期: 2019年10月15日至12月3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

費用: \$480

肌本功健體班

開課日期: 2019年10月15日至12月3日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC305

費用: \$480

解痛系列之解痛有我

開課日期: 2019年10月17日至12月19日 (逢星期四)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z411

費用: \$600

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、全港優秀長者課程導師選舉 2018-19 金獎)

課程內容:

本課程專為銀髮一族設立，透過自身行路、企立、上落樓梯、踏低起身、坐低起身、馴低起身來自我覺醒、正視、改善、增強、達到筋柔骨正、體態自如、輕鬆省力的目的。深入對側頸拉、肩膊拉、腰腿拉、手腕拉、四不拉法則有深層瞭解。(三穩三妥—行得穩、行得妥、企得穩、坐得妥、起得穩、踏得妥)。

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升筋肌柔軟度，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。

課程內容:

課程專為銀髮一族設立，八個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舒緩奧秘。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。

所有活動及課程於10月2日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

氣動靜心導引養生班

開課日期: 2019年10月17日至12月19日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z407

費用: \$600

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服。

**導師: 石錦輝先生、
歐陽名軒先生**

課程內容:

本課程設計本著人動氣動心動的原理、並結合氣功及舒緩痛症心得而辦，通過課堂上兩個獨特環節動靜靜，體驗自身內氣，肌筋活動，藉此內外兼修，為自在晚年作好準備。全特為未接觸過氣功或想深化技術有興趣人士發掘新可能新方向。

初探中醫營養學

開課日期: 2019年10月17日至12月5日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 – 中午12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 P309 (10月17日至11月21日)
理大紅磡校舍 U208 (11月28日至12月5日)

費用: \$480

導師: 吳蘭好女士

(註冊中醫師、香港大學中醫全科學士、
香港中文大學針灸理學碩士)

課程內容:

淺釋中醫營養學的理论基礎、主要特點和養療原則；瞭解常用食品、常用中藥的性能及應用，繼而探究特殊人群食養方，例如：女性食養方、美容食養方，清濕熱食療方，補氣補血和抗衰益壽食療方等。

按穴推拿紓緩痛症班

開課日期: 2019年10月22日至12月10日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V314

費用: \$480

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)

課程內容:

課堂上以導師講解示範，學員實習為主，利用推拿、按穴手法令全身血氣暢通，舒筋活絡，增強體質，延緩衰老，達到防病，紓緩痛症包括網球肘，肩周炎、膝關節痛之功效。

健行徒步運動

開課日期: 2019年10月29日至11月19日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 N102

費用: \$240

導師: 吳翠榮先生

(體適能教練員基礎理論證書、
野外定向教練)

課程內容:

健步屬帶氧運動，易學易掌握。健步比一般步行的速度快，健步比一般步行的運動量也較多，因此效能也較高。我們可在日常生活裡隨時進行及練習，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: 廖淑冰女士

(官方Zumba®教練、中國香港體適能總會長者健體導師及健康舞導師、香港伸展學會伸展導師)

Zumba® 有氧健美操

開課日期: 2019年10月16日至12月4日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 W208

費用: \$480

花式毛巾活力Dance

開課日期: 2019年10月21日至11月25日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 - 中午12:00 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR402

費用: \$360

註: 參加者上課時需穿輕鬆衣服, 學員請自備兩條毛巾 (70cm長 x 35cm闊)

武當八段錦

開課日期: 2019年10月17日至12月12日 (逢星期四)
(10月24日除外)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 V312 (10月17日至11月14日)
理大紅磡校舍 Z503 (11月21日至11月28日)
理大紅磡校舍 BC203 (12月5日至12月12日)

費用: \$480

課程內容:

Zumba® 有氧健美操是一個融合拉丁和國際音樂及舞蹈動作的有氧運動, 也結合間歇和阻力訓練的基本原則, 達到一個結合體適能和肌肉塑型的動態課程。不論是會跳舞或是不會跳舞的學生都能立即輕鬆地跟上ZUMBA® 課程。ZUMBA® 有氧健美操, 舞步簡單, 有趣, 讓學生在一個像是派對一樣的環境下運動, 輕鬆地享受熱情、奔放的拉丁和國際音樂的節奏, 從而產生「動」機, 增進心身健康! 今期會增加更多不同舞步, 讓學員認識和享受更多異國風情的音樂和舞步!

課程內容:

花式毛巾活力Dance是結合毛巾伸展和有氧舞蹈的一個全身健體綜合運動課程。毛巾運動好處多, 除了減緩肩頸痠痛外, 更可改善姿勢, 當結合動感音樂, 有趣的毛巾舞動花式及輕快舞步, 讓學員輕輕鬆鬆中達到體適能和肌肉塑型的運動效果目的, 本課程亦著重利用毛巾針對深層肌肉伸展, 舒緩日常生活帶來的疲勞和壓力, 更能改善身體線條及柔軟度。花式毛巾活力Dance是一個全新的快樂運動體驗, 不容錯過!

導師: 朱俊超先生

(武當丹道養生功法導師)

課程內容:

八段錦從宋代流傳至今已有一千多年的歷史, 其動作簡單易學, 佔用地方少方便練習, 對增強體質提高免疫功能效果明顯。武當八段錦內涵豐富, 結合道家養生功心法、丹道養生站樁、孫思邈耳聰明目法, 養生效果更高及全面, 整套練功時間約30分鐘, 練後舒筋活絡神清氣爽。

導師: 植秀儀女士

(曾獲康文署頒發<社區苗圃最佳收成獎>、臺灣ACP認證園藝治療師、全港優秀長者課程導師選舉2018-19 金獎)

植栽好心情 (中草藥日用品DIY及園藝治療初探)

開課日期: 2019年11月7日至11月28日 (逢星期四)

時間: 上午10:30 - 中午12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 N103

費用: \$240 + 120材料費

課程內容:

中草藥源遠流長，街頭巷尾的藥材、涼茶舖、郊遊時欣賞的花草樹木、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及初探園藝治療的領域，包括「魚腥草金盞花抗敏修護皂與創意組合盆栽」、「積雪草活膚面霜及百變水草杯」、「北芪紫草茶樹香薰止汗劑及神奇魔晶土」、「防風茉莉花舒癢滋潤沐浴露及押花心意咭」，以增進大家對中草藥及園藝治療初步的認識，提昇大家的健康生活素質，從而激發創意靈感。

導師: 鄒松堅先生

(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師、運動培訓高級證書)

緩痛症伸展運動多面睇

開課日期: 2019年10月30日至12月11日 (逢星期三)

時間: 上午11:00 - 下午12:30 (共7堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC203

費用: \$420

註: 學員在課堂時需穿着輕鬆衣服及運動鞋。

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。

導師: 霍麗娟女士

(美國聖地牙哥加州大學醫學院「正念減壓課程」導師深化培訓)

正念靜修

開課日期: 2019年11月27日至12月18日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z507

費用: \$240

課程內容:

Mindfulness正念靜修由美國麻省大學醫學院於1979年引進用作治療減壓；經多年科學研究，實證有效能幫助人應付生活壓力，改善睡眠，長期痛症等，讓人活得更輕鬆快樂。本課程內容包括了解正念和大腦科研、面對壓力的反應模式；學習各種正念靜修方法，包括靜觀呼吸空間、正念進食、身體掃描、靜坐、靜觀步行等。

04 音樂舞蹈



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)

拉丁排排舞班 (進階)

開課日期: 2019年10月21日至12月9日 (逢星期一)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$480

西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2019年10月25日至12月13日 (逢星期五)

時間: 下午4:30 - 6:00 (共8堂)

費用: \$480

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)

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。

簡易中國舞

開課日期: 2019年10月23日至12月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 QR403 (10月23日至11月27日)
理大紅磡校舍 BC203 (12月4日至12月11日)

費用: \$480

註: 參加者需自備一把傘和一條小方巾並穿著輕鬆服飾及鞋。

導師: 蘇玉萍女士

課程內容:

練習中國舞的基本動作，本期排練一隻西藏舞並跳一隻用傘和小方巾做道具的新舞，學習後可作表演用。



所有活動及課程於10月2日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

05 中國藝術



書法研習班

開課日期: 2019年10月22日至12月10日 (逢星期二)

時間: 上午10:00 – 中午12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413

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: 梁明華先生

課程內容:

書法是中國的國粹藝術, 練習書法, 可以提升個人氣質及增加對中國歷史和文化的認識, 介紹書法歷史源流、歷代名家作品, 目的是提升學生的個人氣質, 鍛鍊精氣神, 使身心愉快、健康長壽。歡迎愛好書法的會員報名研習楷書、行書、隸書、草書。

休閒書法班

開課日期: 2019年10月23日至12月11日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 中午12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405

費用: \$480

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。

行草書法班

開課日期: 2019年10月23日至12月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z405

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。

課程內容:

書法藝術中, 行草書最能表達個性, 因有不同的形態是一種靈活而平易近人的書體, 行草書不像楷書嚴謹亦不似草書般難以辨認成為廣受歡迎的書體。本課程供有興趣人士參與, 程度不拘, 使學員能夠創作自己的作品。

兼工帶寫花鳥班

開課日期: 2019年10月18日至12月20日 (逢星期五)

時間: 上午11:00 – 下午12:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z513

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:

課程教授繪畫蟲魚進階技巧, 要求下筆大方, 鍛鍊畫者的判斷能力, 培養思維能力, 引導學員嘗試自我創作。

紫藤花 – 從傳統到創新

開課日期: 2019年10月21日至12月23日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z504 (10月21日至11月11日)
理大紅磡校舍 R601 (11月18日至11月25日)
理大紅磡校舍 DE301 (12月2日至12月23日)

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。

趣味水墨畫 (高班)

開課日期: 2019年10月22日至12月10日 (逢星期二)

時間: 上午11:00 – 下午12:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402 (10月22日至11月12日)
理大紅磡校舍 V315 (11月19日至12月10日)

費用: \$480

趣味水墨畫研習班

開課日期: 2019年10月22日至12月10日 (逢星期二)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y403 (10月22日至11月12日)
理大紅磡校舍 R903 (11月19日至12月10日)

費用: \$480

註: 同學需自備狼毫筆(大/中山水)、羊毫筆(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。

嶺南花鳥畫

開課日期: 2019年10月29日至12月17日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z511

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: 王梓激女士

(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:

紫藤花是傳統國畫常見題材，因這花多為紫色花瓣，故往往以紫氣東來作題詞，寓意高貴的祥瑞，蘊含深深祝福。紫藤為藤本植物，花如紫蝶，藤蔓如遊龍，柔中有剛，既浪漫又吉祥。本課程的設計是讓學員於十堂時間內，可掌握運筆用墨的創作技巧，同時介紹豐富色調的運用，使紫花能體現多彩的浪漫，配合藤蔓矯健氣勢，再添上金魚、小鳥，以傳達一片祥和化機。

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:

此課程教授中國水墨畫技巧：用筆、用墨、畫面佈局及著色方法。主題以花卉、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。

課程內容:

研習班是為趣味水墨畫高班學員而設計的。內容研究古代名作從清四王入手，繼而上溯明四家等經典作品。對中國畫有進一步的認識及研究作用。

導師: 羅仲文先生

(嶺南彩墨畫會會長)

課程內容:

嶺南畫風顏色鮮艷奪目，兼工帶寫意不落俗套，著重寫生和創作並會傾囊相授，除原來的花鳥課程外，會增添草書對聯和小動物國畫。

06 西方藝術



西洋畫: 素描與色彩

開課日期: 2019年10月21日至12月23日 (逢星期一)

時間: 下午3:30 – 5:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z504 (10月21日至11月11日)
理大紅磡校舍 R601 (11月18日至11月25日)
理大紅磡校舍 DE301 (12月2日至12月23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。

油畫 (塑膠彩) (水果篇)

開課日期: 2019年10月23日至12月11日 (逢星期三)

時間: 下午4:00 – 5:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413 (10月23日至12月4日)
理大紅磡校舍 R903 (12月11日)

費用: \$480 + \$120材料費

註: 同學需自備盛水器、毛巾、墊枱報紙。

彩色速寫與素描 (花卉、樹木篇)

開課日期: 2019年10月30日至12月4日 (逢星期三)

時間: 下午2:00 – 3:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z413

費用: \$360 + 90材料費

註: 同學需自備鉛筆、黑色原子筆、擦膠、墊枱報紙。

導師: 王梓激女士

(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, 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: 鍾耀琮女士

(香港中文大學文學士 (主修藝術))

課程內容:

教授基本調色技巧, 掌握背景營造的基本技巧、繪畫水果、營造光暗、立體的技巧, 創作兩幅水果作品, 學習基本油畫繪畫技巧: 包括兩種背景營造技巧及圓形物體光暗立體營造。課程將簡介油畫與塑膠彩的共通性、工具介紹、練習及創作。

課程內容:

教授基本的簡單的素描技巧, 學習速寫的技法, 用線表達物體的外形、色彩、質感及基本光暗, 配合簡單構圖法、運用混合媒介如原子筆、彩色水筆等, 以速寫技巧, 配合寫生方法創作富色彩、美感生動的花卉、樹木及風景作品。

趣味水彩畫

開課日期: 2019年10月21日至12月23日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 – 11:30 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 DE309

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。

07 文化



日本文化有多FUN? (第1篇)

開課日期: 2019年10月16日至12月11日 (逢星期三)
(11月6日除外)

時間: 下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z412

費用: \$480 + 80材料費

導師: 胡悅容女士

(香港中文大學日本研究碩士)

課程內容:

課程藉講解和實習活動, 引領學員初探日本傳統和流行文化、及一些值得香港借鏡和思考的日本社會與文化現狀。按課程需要, 將邀請專家導師講授或示範日本傳統藝術和手工藝。本篇將邀請日本花道老師向學員示範草月流插花藝術入門。

日本文化有多FUN? (第5篇)

開課日期: 2019年10月16日至12月11日 (逢星期三)
(11月6日除外)

時間: 上午10:30 – 中午12:00 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 HJ209

費用: \$480 + 80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和流行文化、及一些值得香港借鏡和思考的日本社會與文化現狀。按課程需要, 將邀請專家導師講授或示範日本傳統藝術和手工藝。本篇將邀請日本木目人形公仔手藝老師向學員教授木目貼布公仔手工藝。

所有活動及課程於10月2日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求, 報名首三日有以下安排: 一人一籌; 一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。

07 實務課程



綜合應用手語

開課日期: 2019年10月22日至12月17日 (逢星期二)
(10月29日除外)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共8堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z212

費用: \$480

導師: 陳青楊先生

課程內容:

教授日常應用手語、配合會話、情境練習、角色扮演及手語歌曲，用聯想方法增強學習興趣及記憶，加入時事及新聞解說，擴闊視野及表達能力，令學習事半功倍，更有趣味，日後更可成為手語義工外出探訪及服務。

家居急救及治療工作坊

開課日期: 2019年10月17日至11月21日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 - 4:30 (共6堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y402

費用: \$360

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治療工作坊，包括正確使用急救器材，認識心肺復甦法，長期病發作的處理：心臟病，中風，糖尿病，耳水不平，腳部水腫，卧床被動運動，休克等。可以及時防止傷勢病情惡化，理論及實習兼備。

50+ 的尋寶之旅

開課日期: 2019年11月7日至11月28日 (逢星期四)

時間: 下午3:00 - 5:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y412

費用: \$240

導師: 楊美娥女士

(資深身心調適工作坊導師，美國認證生涯發展師，英國劍橋大學可持續管理專業課程，澳洲南昆士蘭大學工商管理碩士)

課程內容:

在這錯綜複雜、紛爭不斷的時代，問題變得複雜，挑戰日益增加。參加尋寶之旅，大家一起尋找百寶、學習方法、讓自己面對不同問題及境況時有更多選擇。課堂內容包括處理紛爭、區分聲音與噪音、解難方法及防止被外界事物牽引情緒。

記得我是誰 Remember Me

開課日期: 2019年11月6日至11月27日 (逢星期三)

時間: 上午10:30 – 中午12:00 (共4堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y508

費用: \$240 + 40材料費

林歐陽婉玲女士

(前香港分析心理學會會長)

課程內容:

本課程專為銀髮一族的內心世界而設計。課程內容包括怎樣釋放包袱牽掛，怎樣感覺自由自在，知道自己怎樣經歷人生。當你身邊老朋友心灰氣沉無動力，你更需要快人一步心靈再活化！本課程講解教練工具Points-of-You，通過圖像活化感性的右腦，打開心扉，令你暢所欲言，輕鬆釋放，心境想法都可以愉快，自我啟發。



09 科技人生

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、英國皇家攝影會 Associateship 名銜 (ARPS)、Adobe PhotoShop 認證專家 (ACE)、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: 2019年10月14日至10月28日
(逢星期一及星期三)

時間: 上午10:00 – 下午1:00 (共10堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z407

費用: \$600

攝影創作 (進階課程)

開課日期: 2019年11月27日至12月18日
(逢星期三及星期五)

時間: 上午10:00 – 下午1:00
(8堂課及6堂外景，共14課)

地點: 理大紅磡校舍 R603

費用: \$840

註: 外景日期為11月29日、12月6日、12月13日，時間待定

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+校園內戶外實習)，認識數碼影像輸出流程與修輯軟件。

課程內容:

攝影創作 (進階課程) 課程，以外影實習及作品討論為重點，指導學員使用不同焦距鏡頭、正確操作曝光調控、運用構圖技巧進行攝影創作，學員在堂上發表自己的實習作品，由導師引導互相討論。

「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？

投委會*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。

導師：伍健權先生（投委會錢家有道理財講師）

日期：2019年11月19日至12月10日（逢星期二）

時間：下午2:30 – 4:30（共4堂）

地點：理大紅磡校舍 Z204

費用：\$240

內容：

- 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
- 考慮生前身後財務安排



投資者及理財教育委員會（投委會）於2012年成立，是以提升香港市民的金融理財知識和能力的專責機構，並獲教育局及四家金融監管機構支持。投委會透過消費者教育平台「錢家有道」推廣及提供免費的理財教育資源及計劃，亦落實理財能力策略，以加強市民的理財意識，同時推廣理財教育，提倡及促進各方合作，並為持份者塑造理想的空間，從而為香港市民提供更優質的理財教育。請瀏覽投委會網站 www.ifec.org.hk 瞭解更多詳情。

旁聽生計劃 2019-20 (下學期)

科目內容包括心理學、社會學、文學、管理學等等

上課日期：2020年1月至4月

費用：港幣\$400（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2020年1月份電郵資料



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、資訊科技課程、代代有愛 家家築愛工作坊、地膽帶你遊坪洲，可於網上報名。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>



捐助機構:



代代有愛 家家築愛

活齡學院獲李錦記家族基金贊助，推出為期三年的「代代有愛 家家築愛」計劃，以協助第三齡人士應對未來生活的挑戰，從而建立和諧的多代家庭關係，讓他們展開更精彩的人生下半場。

「代代有愛 家家築愛」計劃合共三季。每季歷時十個月，分兩階段進行。第一階段為首六個月的「築夢」，當中匯集講座，工作坊和實習活動於一身，內容涵蓋健康、理財、人生目標及祖孫關係。第二階段為及後四個月的「築樂」，第三齡人士將運用於第一階段「築夢」所學到的知識和技能，與家人孫兒一同策劃一個家庭活動，一起築起快樂和諧的多代家庭關係。以下為10-12月「築夢」的活動內容：

費用: 免費 (如報名人數多於活動名額，活齡學院將按報名表資料進行甄選)
報名日期: 2019年9月24日 — 2019年10月3日

人生目標系列

導師: 曾嘉儀女士

(資深社工、輔導員、香港大學名譽講師、性格透視® 認可培訓師 Level 1)

性格透視® 工作坊 – 提升了解自己及他人的性格特質

開課日期: 2019年10月14日及21日 (逢星期一)

時間: 下午2:00 – 5:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 BC203 (10月14日)

理大紅磡校舍 R508 (10月21日)

內容:

「性格透視®」是一套來自加拿大的性格評估工具。導師會通過特別設計的體驗遊戲引導學員探索自己的性格取向，包括價值觀、強項、特性及行為，讓他們認識自己的核心需要，同時又提升人與人之間互相接納及合作的能力。

退休健康系列

導師: 註冊物理治療師

活齡身體強健規劃工作坊

開課日期: 2019年10月24日 (星期四)

時間: 上午10:30 – 下午12:30

地點: 理大紅磡校舍 N103

內容:

隨著年齡增長、身體功能會逐漸退化，如何計劃及建立有效措施以保持身體強健是極為重要。此工作坊會由物理治療師教你如何測試身體功能的變化、如何有效建立良好運動習慣，更會即場示範及介紹四大範疇的強健訓練。

導師: 陳彭杏嫻女士

(香港大學社會工作碩士、資深婚姻輔導員)

恩愛不渝-夫婦婚姻培育工作坊

開課日期: 2019年11月11日 (星期一)

時間: 上午10:30 – 下午12:30

地點: 理大紅磡校舍 R601

內容:

講解銀髮夫婦退休後常常遇到的挑戰與困難，夫婦又如何適應空巢期及照顧兒孫；在踏入「婚姻下半場」的時候大家需要作出什麼的改變才可以幸福走下去。

**導師: 美國 The Copeland Center of Wellness and Recovery
認可的「身心健康行動計劃」證書帶領員**

活齡樂心行動計劃工作坊

開課日期: 2019年11月18日及25日 (逢星期一)

時間: 上午10:30 – 下午12:30 (共2堂)

地點: 理大紅磡校舍 R601

內容:

健康，不止於身體，也要心靈及精神健康，你想生活更愉快、自在嗎？此工作坊會為你介紹一套簡易的自我管理方法 – 「身心健康行動計劃」WRAP®，讓你學習以積極的態度，準備應對生活中的大小變化，保持正面情緒，提升身心健康。

導師: 資深社工、輔導員

生死教育之善生之旅

開課日期: 2019年12月2日 (星期一)

時間: 下午2:30 – 5:30

地點: 理大紅磡校舍 BC301

內容:

以創意表達藝術形式「回顧人生」及「探索死亡」，幫助學員檢視和整理過去人生的經驗，從中或許會察覺到自己一些未了的心願。此工作坊亦會探索死亡的「是與非」及探索在不同死亡情境中如何作出抉擇。

祖孫關係系列

導師: 雷慧玲女士、鍾文慧女士

(資深社工、輔導員、培訓導師、臨床督導)

家庭尋寶之旅 – 家庭健康維他命

開課日期: 2019年11月29日 (星期五)

時間: 上午10:00 – 下午12:30

地點: 理大紅磡校舍 Y515

內容:

史提特博士(Dr. Nick Stinnett)及德夫瑞博士(Dr. John DeFrain)於世界各地研究健康家庭的特質，並發現六個健康家庭優勢的特質。在理論本土化的過程中，我們把這六個特質比喻為「家庭健康維他命」。是次工作坊以活動及分享型式帶出這六個家庭健康的特質，從而讓大家把美好的訊息推廣到自己的家裡。

了解新一代的情緒和成長需要 – 溝通有道

開課日期: 2019年12月6日 (星期五)

時間: 上午10:00 – 下午12:30

地點: 理大紅磡校舍 Y402

內容:

當人漸漸年長，孩童時的記憶也變得濛濛。日子久了我們都忘記了自己的成長歷程和情感需要，透過時光隧道，我們有機會重遇孩童時的自己，繼而再探討新一代的情緒和成長需要，並探討不同的管教模式，實習正向的親子溝通，如何能做到恩威並重。

知己知彼 – 教孫有理

開課日期: 2019年12月13日 (星期五)

時間: 上午10:00 – 下午12:30

地點: 理大紅磡校舍 R601

內容:

教仔難，教孫更難。管教若處理得不好，不但教不好孩子，還可能破壞了親子關係，影響三代的感情。如何做個明智的祖父母？便先要了解自己的思想陷阱，檢視某些思想陷阱如何影響親子關係，並運用五常法走出思想陷阱，調節情緒，從而再改寫規條，令自己及家人活得更自在。

導師: 資深社工、輔導員

如何在壓力中仍能好好溝通

開課日期: 2019年12月9日 (星期一)

時間: 下午2:30 – 5:30

地點: 理大紅磡校舍 BC301

內容:

與家人和朋友融洽相處需要良好溝通方法。本工作坊旨在讓學員提升聆聽/表達技巧;學懂情緒管理,並成為一個情緒「觀察員」從而令他們在日常溝通或壓力之下仍能與家人朋友好好溝通。課程包括填寫「自主與相繫」個人評估問卷,讓學員更了解自己的溝通模式。

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、耆聚論壇、資訊科技課程、代代有愛 家家築愛工作坊、地膽帶你遊坪洲,可於網上報名。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>



活齡學院 – 跨代活動成長篇

我在兩年間參與了五所不同的中學,活動計劃旨在提供輕鬆和有趣的互動環境來促進中學生英語會話能力。最初我由一位夥伴朋輩(partner)和中學生英語會話互動溝通,其後透過我積極參與,成為一位共同領導(co-leader)去協助活動策劃協調和支援工作。活動結合科研或實踐,學生在活動前後都有寫作和會話能力評估,經客觀和量化的分析,從整體評估中結示學生的英語能力都有進步。計劃相當具意義,退休人士可運用其能力,理大學生亦熱誠投入幫助,中學提供場地和教學設施,從中得到滿足和喜悅。非常感謝計劃提供溝通技巧培訓、專業帶領及提供指導,順利完成計劃。



活齡學院會員: 謝培正先生



活齡學院 – 跨代活動成長篇

當我六十五歲退休後，不久便成為活齡學院會員並參加不同的活動，例如與大學生一起上課的旁聽生計劃，名人講座系列，另外亦以義工身份參加為期兩年的「代代有愛·全英傳語 – 跨代共融英語計劃」活動。豐富了我的退休生活，學習了新的知識，也認識了職場以外不同年齡層的新朋友。

特別鳴謝李錦記家族基金贊助，跨代共融英語計劃讓我認識了一眾活齡義工，亦有機會與理大學生一同合作，服務參與計劃的中學生，每週有兩小時一起以英語交流、互動、互相了解，集體玩遊戲並鼓勵學生勇敢地站到台前以英語作演講及匯報，及從活動設計中選擇不同項目進行活動。

此計劃推行兩年間共有六間學校參加，我走遍香港、九龍及新界，連續十二週到每間中學出席活動。我既可與年青的學生以夥伴關係去完成所選定的項目，讓學生敢於以英語表達出來。同時，我也成為了一位共同領導(co-leader)，使我有機會推動活動進行：包括與不同小組協調、組織集體遊戲及選出得勝者。此外，也參與評審兩間參與計劃的學生參與前後的英語能力評估。

此種種活動，使我持續學習、裝備自己、也提升自己成為跨代學習的共同領導，認識來自不同領域的退休人士、擴闊社交圈子、使我的退休生活更精彩。

活齡學院會員：黃福全先生



資訊及通訊科技終身學習課程

政府資訊科技總監辦公室（資科辦）推出全新的長者進階數碼培訓計劃，連同新一輪的長者數碼外展計劃，於不同層面推動長者數碼共融，服務更多長者。

新推出的〈長者進階數碼培訓計劃〉為期兩年，以具備基本資訊及通訊科技知識的長者為對象。資科辦已委託十一間長者學苑提供相關培訓課程，其中理大活齡學院為其中之一，活齡人士可學習在日常生活中應用數碼科技，例如使用電子政府服務、流動應用程式及社交媒體。以下為10-12月的課程資料。

費用: 免費 (出席率達八成者可獲紀念品一份)

導師: 楊式源先生

踏出製造機械人的第一步

開課日期: 2019年12月5日2020年1月9日 (逢星期四) (12月26日除外)

時間: 下午3:30 – 5:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 EF312

內容: 小型機械人及很多電子用品都由微控制器發出指令操作。本課程是以 Arduino 電路板來介紹微控制器，內容包括編寫簡單電腦程式及裝嵌硬件。課程設計是以學員沒有編寫程式的基礎開始，但他們必須懂得應用電腦，例如上網及下載軟件等。完成課程及工作坊後，他們便能踏出製造機械人的第一步。

註: 學員需具備基本資訊及通訊科技知識。
第三、四課設有工作坊，學員須攜帶手提電腦上課。

導師: 歐陽名軒先生

手機攝趣實務班

開課日期: 2019年10月28日2019年11月25日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 – 中午12:00 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y416

內容: 本課程專為銀髮一族而設，通過體驗式學習各種專業攝影技巧模式 (如:人像攝影、戶外攝影、產品攝影及燈光攝影等)，配合運用不同的相片特效軟件，快速提升個人興趣及攝影技術，為自己生命更添風采。

註: 參加者需自備具拍攝功能的手機上課。

*參加資訊科技課程者必須是有效的活齡學院會員。由於名額所限，會員每季只能報讀一個資訊科技課程。如未成為會員或未續會者，恕未能接受報名。

導師: 吳麗霞女士

數碼科技應用入門 – 手機初班

開課日期: 2019年10月22日至11月19日 (逢星期二)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 Y520

內容: 本課程介紹日常生活中的數碼科技應用入門, 內容包括即時通信軟件及社交媒體。導師將會由淺入深地教授現時普及的智能手機應用程式, 包括WhatsApp, WeChat, Facebook及Instagram, 並分享大量秘技, 讓學員掌握日常使用的技巧, 並享受Apps帶來的樂趣。

智能出行

開課日期: 2019年10月24日至11月21日 (逢星期四)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 CD303

內容: 生活越來越離不開手機了。除了通話、即時通訊、拍照及遊戲外, 一些貼心的生活應用和技巧也非常實用。本課程介紹如何使用智能科技幫助出行, 內容包括智能運輸系統、智能機場、油價計算器、Google地圖, 行山資訊、外出用膳、城市售票網、超市格價等等的應用程式, 讓學員享受現今科技在數碼生活上帶來的便利。

智能保健

開課日期: 2019年11月11日至12月9日 (逢星期一)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

地點: 理大紅磡校舍 Z410

內容: 本課程簡介如何在日常生活中使用智能科技幫助保健養生, 例如介紹有關於健康飲食的應用程式、用作監察身體狀況的應用程式、穿戴式裝置及醫院管理局所提供的健康流動應用程式等, 以助學員建立健康生活, 並監察身體狀況。

數碼科技應用入門 – 平板電腦班

開課日期: 2019年11月13日至12月11日 (逢星期三)

時間: 下午2:30 – 4:30 (共5堂)

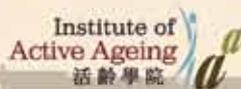
地點: 理大紅磡校舍 V313

內容: 本課程簡介如何使用平板電腦幫助日常生活, 包括網上購物、網上銀行服務、智能旅遊及網上預訂行程等, 讓學員體驗數碼科技帶來的便捷和樂趣。

註: 課程中活齡學院將會提供平板電腦iPad 在課堂上使用, 同學亦可自備平板電腦iPad。

*參加資訊科技課程者必須是有效的活齡學院會員。由於名額所限, 會員每季只能報讀一個資訊科技課程。如未成為會員或未續會者, 恕未能接受報名。

主辦機構
Organizer



捐助機構
Funded by



GIE - Infusion Active Ageing Education

認識活齡 提升專業機遇

School of Design
設計學院
SEPTEMBER
2018

Bio - Medical Engineering
生物醫學工程學系
JANUARY
2019

Department of Management & Marketing
管理及市場學系
SEPTEMBER
2019

Department of Building & Real Estate
建築及房地產學系
JANUARY
2020

有意參與課堂活動請留意電郵資料。

GIE-IAAE PROGRAM THROUGH GERON-INFUSION ACTIVITIES, AIMS TO:
GIE-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 GIE-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

院校協同夥伴
Institutional Partner



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學社會科學院社會政策研究中心
Sou Po Centre on Ageing
Faculty of Social Sciences, HKU



ENQUIRY



POLYU IAA | Q



3400 8970

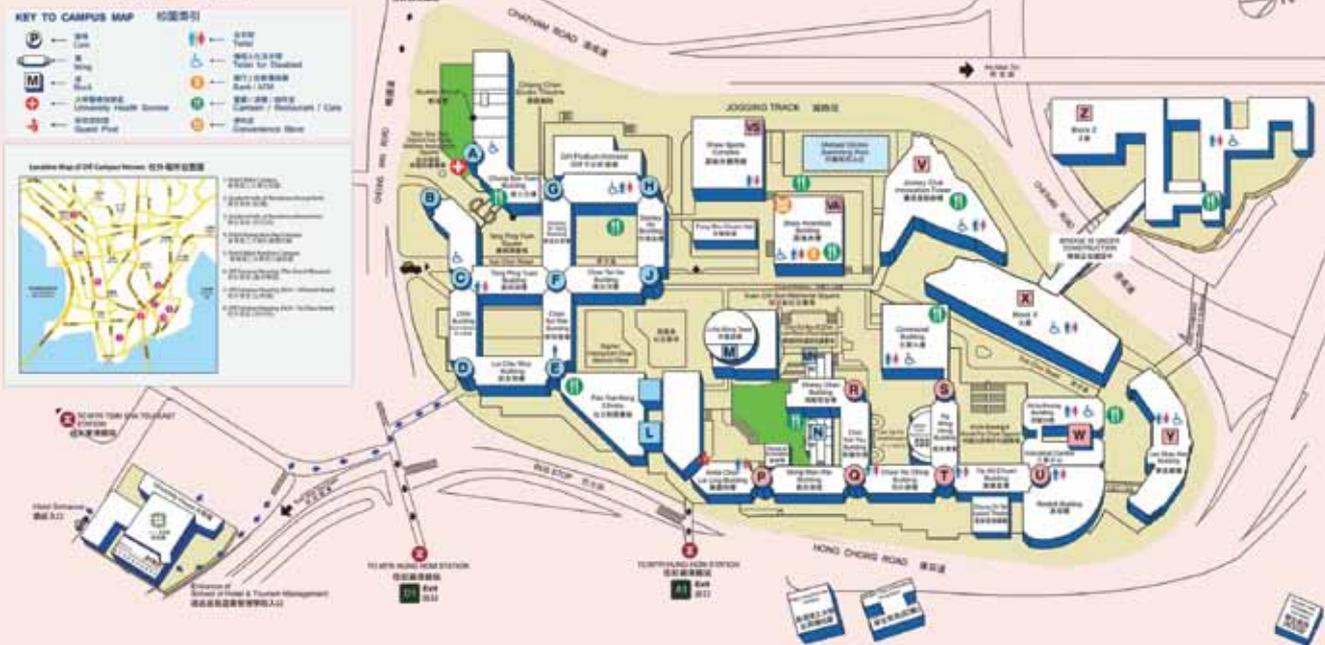


DHIAA@POLYU.EDU.HK



POLYU - INSTITUTE OF ACTIVE AGEING
R505 (SHIRLEY CHAN BUILDING)

Campus Map 校園地圖



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），活齡學院可發放為期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活齡學院辦理有關手續。

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：\$200（2019年7月1日至2020年12月31日）
- 可親臨活齡學院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」寄回活齡學院辦公室。

聯絡我們



3 4 0 0 8 9 7 0



dhiaa@polyu.edu.hk



理大活齡學院
陳鮑雪瑩樓R505室



Polyuiaa | Q

關於
IAA



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

所有活動及課程於10月2日(星期三)開始報名及開課前一個星期截止。為回應會員訴求，報名首三日有以下安排：一人一籌；一人只可報一位、而每人報讀科目則不限。