

焦點活動

耆友攝製隊義工培訓計劃



曾完成耆賢廊舉辦的影、像全接觸課程或老有網舉辦的攝影及攝錄課程的同學，可參與耆賢廊與老有網合辦之「耆友攝製隊義工培訓計劃」，並獲學費津貼修讀專題課程，內容包括幕前培訓、拍攝技巧培訓及後期製作培訓。期後更可為耆賢廊及專為長者而設的網上視訊平台WeChannel拍攝短片，進一步學習拍攝技巧。詳情將另行公布，只限耆賢廊會員參加。

招募耆賢廊管理小組成員

耆賢廊即將籌組管理小組，旨在推動互助互學精神及第三齡人士教育工作。管理小組負責制訂、監督及評估自我導向學習課程之策略、規則及運作、協調及聯絡工作及每月最少舉行一次會議，以匯報各項事務之進度及預早策劃課程。

我們誠邀會員擔任以下角色：

管理小組召集人(1名) - 負責就耆賢廊之整體策劃、規則及運作提出意見、執行對外及對內的協調與聯絡。

外務科成員(2名) - 負責課程的整體宣傳、招生和聯誼工作。

課程科成員(2名) - 負責導師招募、課程編排及教學支援事務。

有興趣參與的會員，敬請於9月29日前聯絡我們。

台灣學術及文化交流團

台灣學術及文化交流團報名情況反應熱烈，耆賢廊職員及同學將一行20人於9月3-6日前往台北，參觀樂齡大學、樂齡學習中心、社會企業等，讓同學能親身體驗多元化的學習活動，增廣見聞，觀摩不同地方在推動終身學習的運作及其成效。行程完畢後，將會舉辦匯報會，向其他同學分享學習成果。

行程

早餐		午餐		晚餐
	航機	✓	臺北市中正社區大學，喜憨兒社福基金會	✓
✓	實踐大學—民生學院	✓	十分瀑布，菁桐車站，放天燈	夜市
✓	雙連安養中心	✓	士林樂齡學習中心，士林官邸	夜市
✓	5070社會型企管公司	✓	忠烈祠，美麗華百樂園	

報名及查詢：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

電郵：dhiaa@polyu.edu.hk

電話：3400 8967/3400 8970

傳真：2994 5690

網址：http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage Facebook專頁：www.facebook.com/polyuiaa

耆賢廊Facebook專頁



www.facebook.com/polyuiaa

退休人士的最佳學習場所 香港理工大學活齡學院耆賢廊 2012年9月-12月課程資料

「友導共學」培訓計劃

為使自務課程能持續運作及不斷推陳出新，耆賢廊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耆賢廊寶貴的師資。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，共享學習成果。第五期培訓資料如下：

日期：2012年9月17、19、24及26日

時間：上午11:00 - 12:30 (共4堂)

地點：李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)

費用：全免(需為耆賢廊舉辦課程一次)

報名方法：

請將履歷表及相關證書副本，傳真(2994 5690)或電郵(dhiaa@polyu.edu.hk)至耆賢廊。



香港長者博覽



會員同樂日



第四期畢業導師

耆賢廊入會資料

耆賢廊於2012年1月正式推出專為第三齡/退休人士而設的優質生活品味課程、義工培訓及再就業培訓等服務，鼓勵第三齡/退休人士互相學習和分享，與社會同步。

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 (至2012年12月31日)；\$200 (至2014年12月31日)。
- 需親臨耆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。



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



醫療及社會科學院
Faculty of Health and Social Sciences



此計劃由



凱瑟克基金
Keswick Foundation Limited 資助

玩轉大澳一天團



日期: 9月28日 (星期五)
行程:
上午10:30 大澳集合
11:00 遊河涌及觀賞中華白海豚
11:45 咸蛋製作坊
中午12:30 自由午膳
下午1:30 大澳漁村文化之旅及趣味棚屋親體驗
2:30 參觀大澳文化生態綜合資源中心展覽廳
2:45 自由活動(購買手信或土產美食)
3:45 行程結束

免費
(限80人)

備註: 會員需於9月7日前報名及付\$70訂金，訂金會於行程完結時全數退回。
未能按時出席者，將不獲發還訂金。
會員可選擇以\$65參與午膳，午膳費用一經繳交，恕不退還。

iPad體驗工作坊 - 一人一機

日期: 2012年9月3及5日 (星期一及三) 時間: 下午2:00 - 4:00
地點: 香港理工大學CD512 或
日期: 2012年10月22及29日 (星期一) 時間: 下午3:30 - 5:30
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)
導師: 老友網導師
內容: 適合初學平板電腦的人士，學習如何操作及應用基本程式，體驗上網的好處。
名額先到先得，只限未曾參與老有網 iPad 體驗工作坊之會員報名。

免費
(限20人)

優雅鮮花桌上擺設工作坊

日期: 2012年10月31日(星期三) 時間: 下午2:00 - 4:00
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)
導師: 陳慧貞女士 (日本草月流一級證書課程)
費用: \$40 (材料費，限10人)
內容: 發揮個人創意，創作桌上一小盆花藝擺設，叫人賞心悅目，怡情悅性。



自助繪畫樂滿FUN

日期: 2012年11月16日(星期五) 時間: 下午2:00 - 6:00
地點: 九龍彌敦道577號高氏大廈9樓C室
費用: 3年制會員免費，1年制會員\$60
內容: 我們的童年也曾經學習繪畫，只是放低了忘記了，想嘗試重執畫筆，在無拘無束的環境下，重新感受自主自由的繪畫樂趣就快快參加這個自由創作的繪畫活動吧。畫室提供畫布、顏料、繪畫工具、圍裙及飲品，同學更可選擇製作一幅 15X30cm 或 20X20cm 畫作，完成後可拿回家紀念。

3年制會員
免費
(限20人)

坐式太極拳指導員訓練班



坐式太極指導員訓練班第一期早前已於7月份完成，而指導員亦將於8月及9月份跟隨太極導師陳老師到不同的機構協助體弱或坐輪椅的長者練習坐式太極拳，期望協助長者改善坐姿平衡及手眼協調，同時讓各位指導員可以學以致用。

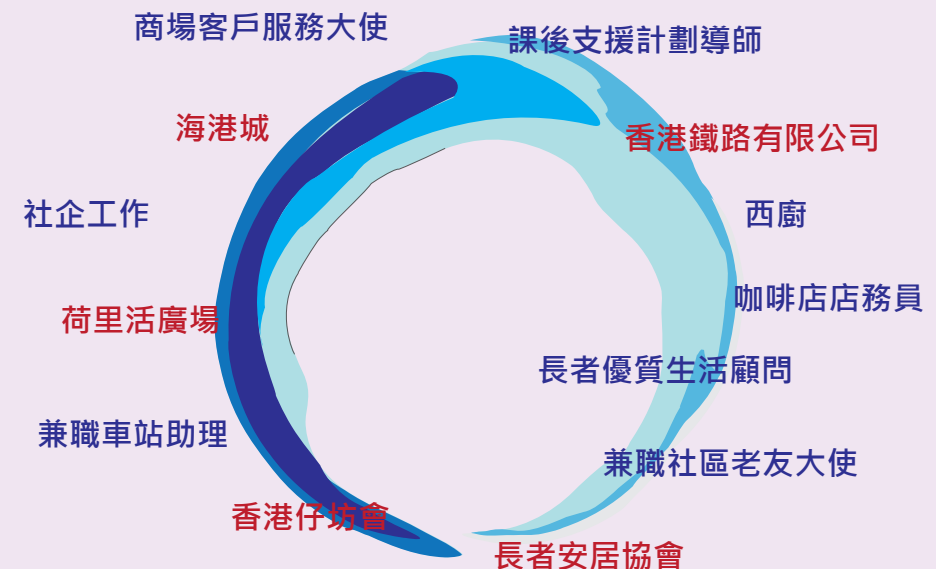
感謝各義工的支持，8月份薈賢廊已提供服務予以下機構:
香港基督教女青年會鄭傍卿護理安老苑
曉光 (大角咀) 護老中心
嗇色園主辦可誠護理安老院



薈賢廊亦會繼續發展多元化及高質素的義工培訓課程給各位同學，增進知識之餘亦可服務他人，請各位密切留意薈賢廊未來義務培訓的資訊。

就業配對服務

想重投職場？掌握就業市場最新資訊？參與第三齡人士再就業培訓？請即參與薈賢廊最新推出的就業配對服務，我們將致力建立完善轉介機制，協助企業尋找合適人才同時有助資歷豐富人士的知識傳承。凡有意求職的會員，請到薈賢廊網頁下載表格或聯絡我們。



養生保健穴位按摩實習班 (進階)

日期: 2012年9月17至10月29日(逢星期一及三) 時間: 下午2:00 – 3:30 (共12堂)
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下) 費用: \$600
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)
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。
註:適合已完成養生保健穴位按摩班人士



養生保健穴位按摩班

日期: 2012年11月5至12月12日(逢星期一及三) 時間: 下午2:00 – 3:30 (共12堂)
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下) 費用: \$600
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)
課程內容:
認識人體經絡、穴位, 用手法在患者肢體上或穴位上進行的一種物理治療法, 安全易學, 簡便有效。按穴法可防病、療病、舒筋活絡、血液循環、刺激神經、增加血管彈性, 是作為保健強身的一種方法。

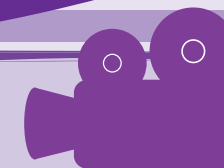
免費課程簡介會

(歡迎會員/非會員參加)
日期: 10月15日(星期一)
時間: 下午4:45 – 5:30
地點: 李惠利校舍
(九龍塘聯福道30號地下)
內容: 免費參加養生保健穴位按摩簡介會, 即場學習肩周炎及膝關節不適之舒緩按摩手法。

生機飲食工作坊

日期: 2012年10月18至11月8日(逢星期四) 時間: 下午2:00 – 3:30 (共4堂)
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下) 費用: \$200(選擇性購買抗氧化值測試劑\$30)
導師: 林載榮女士(中國保健協會高級營養保健師)
課程內容:
旨在協助同學透過認識每日飲食內容, 從而實踐自我管理健康, 遠離疾病, 延緩衰老。每個工作坊均有不同主題包括「清肝護膽減胃腑」、「民以食為天, 毒素佈天下! 今天究竟可吃什麼?」、「與食物結緣, 食物是你最好的醫藥」、「十種超級食物」。

影、像全接觸



(註: 同學需自備相機)

日期: 2012年9月11至10月16日(逢星期二及四) 時間: 下午2:30 – 4:00 (共10堂)
地點: 老有網(黃大仙竹園南邨秀園樓地下102至121室) 費用: \$500
導師: 陸樹雄先生(資深電視製作人)
課程內容:
此乃影、像知識大解剖, 影-攝影, 從如何認識自己的數碼相機, 到利用相機的性能拍出一幅靚相片。像-攝像, 由前期構思拍攝內容開始至進行分鏡拍攝, 再到後期剪接完成, 逐步講解並加以實習, 讓每位同學可由淺入深獲知全面性的製作技巧。

耆賢廊將與老有網合辦「耆友攝製隊義工培訓計劃」詳情請閱第8頁。



品味**實務教學**系列

實用英語會話(旅行篇)

(註:適合英語達初中程度人士)

日期: 2012年9月20至10月11日(逢星期四) 時間: 下午4:00 – 5:30 (共4堂)
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下) 費用: \$200
導師: 林嶺香女士(英語教學文憑)
課程內容:
提升同學的英語溝通能力, 尤其在旅遊時可靈活運用, 範疇包括: (1) 辦登機手續; (2) 在機艙內和填寫報關單; (3) 入境和轉機; (4) 取行李及安排交通時的英語運用。

英語拼音、音標課程



(註:適合英語達初中程度人士)

日期: 2012年10月18至11月8日(逢星期四) 時間: 下午4:00 – 5:30 (共4堂)
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下) 費用: \$200
導師: 林嶺香女士 (英語教學文憑)
課程內容:
想改善發音、串字及聆聽能力嗎?想別人覺得你的英文發音準確嗎?這個課程旨在建立同學對英語拼音的基本認識, 幫助同學掌握較確的發音技巧。內容包括: 元音、雙元音和輔音。

家居意外急救常識

日期: 2012年11月7至28日(逢星期三) 時間: 下午4:00 – 5:30 (共4堂)
地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下) 費用: \$200
導師: 李長樹先生 (前香港政府醫療輔助隊指揮官及急救學導師, 前香港聖約翰救傷會成人急救學講師)
課程內容:
訓練同學有初步急救援助的知識, 以備在家中日常生活中遇到意外或急病, 而救護車未到達前, 可以對患者施行初步的援助及護理, 協助提升患者的生命安全。

音樂治療初探

日期: 2012年9月20至10月11日(逢星期四)

地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)

導師: 郭敏怡女士(音樂治療師)

課程內容:

音樂是人類共通的語言，亦是日常生活一部份。在十九世紀初，音樂已漸成為一種治療工具。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。

時間: 上午11:00 – 12:30 (共4堂)
費用: \$200

童心藝遊 (藝術創作)

日期: 2012年11月5至26日(逢星期一)

時間: 下午4:00 – 6:00 (共4堂)

地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)

費用: \$200

導師: 梁燕嫦女士(中國職工教育和職業培訓協會~繪畫心理分析師、香港中文大學專業進修學院~藝術治療:專業理論與實務(高階)、身心語言程式學~高級執行師)

課程內容:

帶領同學以童真遊玩的心境去自由創作(如:透過肢體動作、團體合作畫、剪貼等)，進入自己內心世界，體驗「返老還童」。課程將講解藝術活動對第三齡人士之功能，更在協助其尋找真我的同時，成為日後生活尋求樂趣及活力的泉源。

免費課程簡介會

(歡迎會員/非會員參加)

日期: 10月15日(星期一)

時間: 下午4:00 - 4:45

地點: 李惠利校舍

(九龍塘聯福道30號地下)

花藝設計 — 桌面花藝擺設(二)

日期: 2012年11月15至12月6日(逢星期四)

地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)

導師: 馮嘉曉女士(修畢美國花藝學院銀牌文憑檢定試，曾研習日本草月流四級証書課程，日本切邊絲帶證書課程及多種工藝課程。)

課程內容:

本課程讓學員體驗一下美式及歐式的花藝設計。作品包含直立式設計(垂直 + 放射)、平行式花環設計、橢圓型設計、成雙成對設計及組群、階梯等技巧。



黏土食品製作班 – 活力早餐

(註: 名額12人)

日期: 2012年9月17至10月8日(逢星期一及三)

地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)

導師: 馮嘉曉女士(修畢美國花藝學院銀牌文憑檢定試，曾研習日本草月流四級證書課程、日本切邊絲帶證書課程及多種工藝課程。)

課程內容:

本班將會運用樹脂黏土、輕黏土、樹脂風黏土，教授一些容易製作的早餐食品及配料，包括:火腿通粉/意粉、沙嗲牛肉公仔麵/米粉、雙腸煎雙蛋、菠蘿油、火腿蛋三文治、豬扒飽、烘多士等。導師同時教授如何製作冷熱飲品:牛奶、咖啡、凍檸茶等。學員將會學習製作碟子，材料工具的運用及混色、塗色技巧。



手指編織之平織(服飾篇)

日期: 2012年10月10至31日(逢星期三)

地點: 李惠利校舍(九龍塘聯福道30號地下)

導師: 梁燕嫦女士(畢業於台灣輔仁大學、考獲City&Guilds導師培訓及評審高級文憑)

時間: 下午4:00 – 5:30 (共4堂)

費用: \$200另加材料費\$50

課程內容:

手指編織是運用手指來編織成品;經常運動雙手，可讓手靈腦活，並能提升手指柔軟度及靈敏度。課程導師會透過分享其創作心得之餘，更會激發同學創意思維及解難能力。同學完成此課程後，將會創作自己溫暖牌的作品，供自用或送禮。

拉丁排排舞銅章證書班

(註: 費用已包括香港西方舞總會證書費，同學上課時請穿著跳舞鞋。)

日期: 2012年10月5至26日(逢星期五)

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: 毛偉銘先生(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)

時間: 下午4:30 – 6:00 (共4堂)

費用: \$200

課程內容:

這舞蹈全體採用一系列相同的舞步，無須舞伴，使同學更容易學習。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，使人很自然的隨着音樂節拍起舞。