

活齡資訊
APR TO June
2022

Institute of
Active Ageing

活齡學院

活學未遲 開心此時



活學人生課程

疫情漸見緩和，恢復面授課亦漸見曙光。有見及此，原於1-3月進行的課程亦安排於4月尾恢復。如屆時仍未容許面授課堂，所有課堂都會改以網上Zoom形式授課，而不設延期及補課。另，現時進入理工校園需要使用疫苗通行證，並遵照當中的要求接種疫苗。請各學員在報讀前確保符合要求，以順利到達校園出席課堂。

如有興趣報讀之會員，請先以電話或電郵報名，報名後請盡快將費用以劃線支票寄到活齡學院，支票抬頭請寫「香港理工大學」，支票背面寫上學生姓名及報讀課程。學員在開課前三天將收到活齡學院電郵有關上課地點的通知，並於開課前一、兩天收到由理大另一部門發出的二維碼(QR code)電郵在當日進入校園上課之用。如以網上授課，會員則會於開課前一個工作天收到Zoom連結，敬請留意。

• 報名方法：

1. 致電34008369/34008970或
2. 電郵致amyyh.wong@polyu.edu.hk

資料只設網上版，沒有印刷版本派發，敬請留意。

1.書法研習班

重新開課日期: 26/4-31/5, 共6堂
時間: 逢星期二, 上午10:00 - 12:00

導師: 梁明華先生

課程簡介: 書法是中國名列第一的國粹藝術。練習書法, 可以增進對中國文化歷史人物的認識。可以提升個人高貴優雅氣質。更可以藉此練氣強身養神強身健體, 益壽延年。「書法研習班」研習楷書、行書、隸書、草書。報學資歷不限。

2.休閒書法班

重新開課日期: 27/4-1/6, 共6堂
時間: 逢星期三, 上午10:00 - 11:30

學員自備: 毛筆, 九宮格或是宣紙, 墊枱布, 墨等等。

導師: 劉振濤先生 (香港書法愛好者協會理事, 香港海濤彩墨畫會理事)

課程簡介: 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。

3.日本文化有多Fun? (第十二篇)

重新開課日期: 27/4-1/6, 共6堂
時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

導師: 胡悅容女士 (香港中文大學日本研究碩士)

課程簡介: 將透過為期8節的課程向學員講解一些饒富趣味的、有關日本民族、歷史、文化等專題, 及引領學員探索一些值得香港借鏡和思考的日本社會現狀, 從而令學員加深認識日本文化面貌。當學員日後有機會踏足彼邦時, 能活學活用已有知識, 從而增添旅遊樂趣。為使課程內容上更多樣化和更深度化, 導師會按課程需要, 邀請嘉賓導師出席課堂就某些日本文化專題向學員作講解。

4.行草書法班

重新開課日期: 27/4-1/6, 共6堂

時間: 逢星期三, 上午11:30 - 下午1:00

學員自備: 毛筆, 墨、九宮格或宣紙, 墊枱布等等。

導師: 劉振濤先生 (香港書法愛好者協會理事, 香港海濤彩墨畫會理事)

課程簡介: 書法藝術中, 行草書最能表達個性, 因為行書有不同的形態, 是一種平易近人和自由的書體, 行草書不像楷書嚴緊, 或是草書般的難以辨認, 本課只宜對楷書有認識的同學, 務使學員能創作自己的作品。

5.簡易中國舞

重新開課日期: 27/4-1/6, 共7堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

學員自備: 輕便服飾及鞋。

導師: 蘇玉萍女士

課程簡介: 練習中國舞的基本動作及技巧, 排練一個新舞, 並溫上期學的舞蹈。輕鬆學跳中國舞蹈, 體態優美身體好。

6.養生保健穴位班

重新開課日期: 27/4-1/6, 共6堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

導師: 陳令先生 (國家認可推拿師、香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑、香薰治療師文憑)

課程簡介: 認識人體經絡及穴位, 用手法在患者肢體上或穴位上進行一種物理治療法, 安全易學, 簡便有效, 按穴法可防病、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天然方法。

7.活學活用手語研習班

重新開課日期: 27/4-1/6, 共6堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:30

導師: 陳青揚先生

課程簡介: 教授日常實用手語, 從詞彙、會話、生活情境等練習, 增廣手語知識, 活學活用。課程系列多元化, 包括: 社群手語、護老者手語、嬰幼兒手語等。

8.阻身阻勢十八適

重新開課日期: 28/4-2/6, 共6堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 中午11:30

導師: 歐陽名軒先生 (香港特別行政區醫療輔助隊首席顧問長官, 國際中醫中藥總會會長, 香港華夏中醫學院顧問院長, 首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

課程簡介: 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, 更提升筋肌柔軟度。

9.工意花鳥研習班

重新開課日期: 28/4-2/6, 共6堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

學員自備: 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、瑪嘉烈醫院藝術治療導師)

課程簡介: 用輕鬆手法和互動方式增加學員對水墨畫興趣, 認識繪畫的基礎理論、技法要求及筆墨技巧。

10.解痛有我實務手法班

重新開課日期: 28/4-2/6, 共6堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

導師: 歐陽名軒先生 (香港特別行政區醫療輔助隊首席顧問長官, 國際中醫中藥總會會長, 香港華夏中醫學院顧問院長, 首屆全香港優秀長者課程金獎導師)

課程簡介: 本課程專為銀髮一族設立, 每堂不同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、肩膊酸痛等等) 以體驗式臨床課堂身教方法講授、X光片檢示分析與學員互練相結合, 邊做邊講解, 讓學員親眼目睹或親身感受個中預防及紓緩奧秘。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。

11.InShot影片製作

重新開課日期: 29/4-6/5, 共2堂

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

導師: 馮萬年先生

課程簡介: InShot免費的影片剪輯App, 是一個兼具照片與視頻製作的影音編輯軟體, 可在影片中加入音樂、文字、視頻分割、旋轉、幾十款濾鏡、動態貼圖等, 用以製作專業的相片MV與電影特效影片。透過學習讓學員自行編輯或設計有趣照片, 使生活更加充滿樂趣。

12.齊來輕鬆學韓語 (第五章)

重新開課日期: 29/4-10/6, 共6堂

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

導師: 胡悅容女士 (香港大學Space韓語高級證書)

課程簡介: 本課程旨在因應現今各界對韓語學習的需求, 以輕鬆學習的模式, 教授學員生活韓語和有關韓國的歷史與文化。日後學員無論是觀看韓劇, 韓電影, 音樂, 到韓國餐廳用膳或踏足韓國觀光時, 可運用所學, 增添接觸韓國歷史、文化和旅遊的樂趣。

13.寫意水墨畫中班

重新開課日期: 29/4-27/5, 共6堂

時間: 逢星期五, 上午11:00 - 中午12:30

學員自備: 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 (香港中國美術會執行委員、香港紅荔書畫會永久會員)

課程簡介: 教授基本中國水墨畫技巧: 用筆、用墨、畫面佈局及著色方法。主題以花卉、蔬果、水族、山水為主; 用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, 提高學生學習及創作興趣。

14.節日花藝 (一)

重新開課日期: 5/3, 共1堂

時間: 星期二, 上午10:30 - 中午12:00

學員自備: 花剪、界刀。

導師: 甘雪芬女士

課程簡介: 每逢佳節來臨, 自己製作花藝擺設以增添節日氣氛, 用來作家居佈置或將心思作禮物蒐贈皆宜。課程包括新年餐桌花及情人節永生花擺飾。

15.DFS增肌球肌力訓練 (初班II)

重新開課日期: 29/4-27/5, 共6堂

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

導師: 梁紹南先生

課程簡介: Dynamic Force Stimulation動態肌力刺激為運動科學其中一環。原理在於靜態運動過程內藉著操作肌動球, 配合位置訓練核心肌群; 首先改善姿勢及平衡力, 有坐式/臥式/站式/律動式等等, 本次課程主要練習坐式。

16.楊家二十八式太極拳班

重新開課日期: 27/4-1/6, 共6堂
時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

導師: 陳瑞芬女士 (康民及文化事務署註冊教練)

課程簡介: 主要鍛鍊帶氣運動, 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, 增強骨骼密度, 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。

17.禪筆漫繞

重新開課日期: 3/5-7/6, 共6堂
時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00

導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 「禪」是一種心境, 順心隨意; 「漫」有浪漫開心, 還有討好的漫畫構圖。透過漫框套上隨心的線條圖案, 做成別樹一幟的禪筆漫畫, 既是藝術治療, 又可享受過程的愉悅。

18.生命故事寫作坊

重新開課日期: 3/5-24/5, 共4堂
時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30

導師: 劉可驅先生 (香港理工大學文學士/文學碩士/理學碩士)

課程簡介: 透過生命故事研究取向回觀生命的必然與偶然及生命過程裡的重要成長經驗。經由生命故事的書寫, 對自身生命的覺察反思、理解與賦予生命的意義。面自自身, 向豐厚的生命智慧學習。

19.西洋書法初階

重新開課日期: 3/5-7/6, 共6堂
時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30

導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作, 源遠流長, 從普通書信, 以至經文抄寫, 公文制誥等都會應用。課程旨在讓學員認識西洋美術字的工具, 基本概念、技巧及應用等。初班主要教導兩種書法體和數字的運用。

20.攝影創作進階課程

重新開課日期: 5/5-19/5, 共4堂
時間: 逢星期一/四, 上午10:00 - 下午1:00

導師: 陳策樑先生 (英國皇家攝影會會士名銜 (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)

課程簡介: 指導學員認識不同焦距鏡頭的攝影效果、正確操作相機的曝光調控進行攝影創作、運用構圖技巧進行攝影創作、認識PhotoShop圖像修輯軟作的基本操作等。

21.押花/滴膠技術及實踐課程

重新開課日期: 16/5-6/6, 共4堂
時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:30

學員均可獲得UA滴膠自學套件一份。

導師: 陳青楊先生、陳俊文先生

課程簡介: 利用精選花材及不同物料, 配合滴膠, 製作多款精美飾物及實用物品, 既環保又美觀。課程由資深導師精心策劃及指導, 本期教授乾花製作方法及應用、賀年花燈、保溫杯、虎年錢罌、亞加力膠小夜燈、AB膠立體小熊連七彩燈座、UV滴膠模具飾物。

22.建築物滲漏處理方案

重新開課日期: 4/5-8/6, 共6堂

時間: 逢星期三/五, 下午3:00 - 4:30

導師: 陳振發先生

課程簡介: 近年建築物滲漏情況日見普遍, 令物業使用者非常困擾, 既影響家居生活環境和人體健康, 亦窒礙商業經營運作。然而專業維修滲漏的工程技術人員較為缺乏, 造成滲漏情況拖延日久後始修葺, 維修費將較巨大。本課程將全面講解各類滲漏原因, 介紹科技工程處理方案, 讓參加者學以致用, 解決家居物業滲漏問題。

23.iMovie剪接

重新開課日期: 29/4-20/5, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

導師: 馮萬年先生

課程簡介: iMovie是一套由蘋果公司所開發的視頻剪輯軟體, 並且是完全免費內建在他們的Mac產品裡。近年來蘋果產品的發展趨勢都將重心放在影視編輯上來迎合自媒體創作者的需求, 因此也受到廣大自媒體創作者的喜愛。透過學習讓學員學會將旅遊或親友聚會所拍攝歷史時刻片段, 透過iMovie剪接處理後製作成微電影並上傳到YouTube與友好分享。

24.iPad基本操作

重新開課日期: 28/4-19/5, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:30

導師: 馮萬年先生

課程簡介: 讓學員能懂得利用iPad為自己處理日常生活事務, 令自己生活更多姿多采。

25.攝影創作研習課程

重新開課日期: 23/5-2/6, 共4堂

時間: 逢星期一/四, 上午10:00 - 下午1:00

導師: 陳策樑先生 (英國皇家攝影會會士名銜 (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)

課程簡介: 研究數碼攝影技術、指導學員進行專題攝影創作、作品欣賞、討論學員習作、認識修輯、打印數碼照片的工作流程等。參加者適宜先完成上述攝影創作課程。

26.節日花藝 (二)

重新開課日期: 10/5-17/5, 共2堂

時間: 逢星期二, 上午10:30 - 中午12:00

導師: 甘雪芬女士

課程簡介: 此課程是節日花藝 (一) 的延續, 內容包括復活節卡通造形花籃及鮮花盒。



旁聽生課程2022-23 (上學期)

旁聽生課程2022-23 (上學期)

- **上課日期:** 2022年9月至12月
- **費用:** 港幣450元
- **名額:** 每科最多5位旁聽生
- **上課地點:** 網上或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:** 詳情會員請留意2022年12月份的電郵資料

THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

旁聽生課程

你是否因為年輕時經濟所限，遺憾未能進入大學接受教育？你是否因為早年全心投入家庭，錯過自我增值的學習機會？

面向對象：

孜孜不倦，追求知識，保持終身學習上進心的你

課程目的：

1. 獲得接受正規教育的機會
2. 拓寬視野，吸收新知識，讓教育水平更上一層樓

教學內容：

社會學、心理學、管理學、文學等
無需考試或提交功課

3400 8970



dhiaa@polyu.edu.hk



Room R505, Block R, Shirley Chan Building
The Hong Kong Polytechnic University



更多資訊，歡迎瀏覽活齡學院官方網站
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/>

polyuiaa





「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，活齡學院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。

是次課程亦首次讓導師學習如何利用視訊會議（ZOOM）進行教學及授課技巧，令各個準導師更能作好充份準備，以達持續學習的目的。

下期課程會於2022年的下半年進行，有意在活齡學院開班分享知識的會員們，敬請留意活齡學院發出的會員電郵通知了！

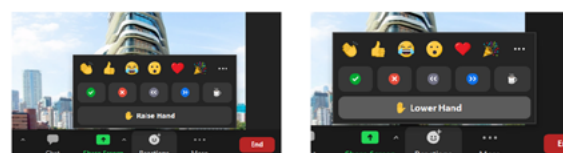
第一部份內容

- 了解第三齡人士的學習目的
- 第三齡人士對學習的心態和需求
- 影響學習的因素



參加者需要使用的功能

- 給予反應/非言語回應
 - 如有提問，可按下「舉手」圖案示意；完成後可按「手放下」。
 - 是/否；慢一點/快一點；拍手；讚好



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



友導 共學

成為彼此的良師益友

活齡學院培訓
第三齡人士作師資

強化：

- 教學技巧
- 課程設計能力
- 溝通技巧

更多資訊，歡迎瀏覽活齡學院官方網站
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/>

3400 8970

dhiaa@polyu.edu.hk

Room R505, Block R, Shirley Chan Building
The Hong Kong Polytechnic University

[polyuiaa](https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/)

「人才發展計劃」

僱員再培訓局「人才發展計劃」全日制就業掛鉤課程： 意見調查訪問員基礎證書

新一期課程四月內開始接受報名，請留意學院網頁及FB公佈最新消息！

- **課程特色：**專為50歲或以上人士而設
- **課程目標：**
 1. 讓學員掌握進行意見調查的知識和技巧
 2. 協助學員入職意見調查員或相關工作
- **入讀要求：**
 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，訓練期約為7週）
- **開課日期：**2022年6月（暫定）
- 合資格人士可以申請僱員再培訓局的「[特別·愛增值](#)」計劃5
- **查詢：**34008970 / dhiaa@polyu.edu.hk



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

ERB「人才發展計劃」課程 就業掛鉤課程

意見調查訪問員基礎證書

(課程編號：AA001DS)

專為較年長人士而設課程

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：

- ▶ 年齡50歲或以上，學歷在副學位或以下的失業、待業的香港合資格僱員，並具就業意欲
- ▶ 中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗
- ▶ 能閱讀及書寫一般中文
- ▶ 須通過英文入學試及面試

課程內容：

- ▶ 意見調查不同的調查方法及種類
- ▶ 進行街頭 / 上門 / 電話調查的技巧
- ▶ 處理「拒絕回應」及衝突技巧
- ▶ 意見調查常見用語及詞彙
- ▶ 個人素養及求職技巧
- ▶ 模擬訪問：實用調查技巧

課程提供為期三個月的就業跟進服務。
出席率達八成，可獲發放培訓津貼，費用全免。

上課時數：120小時（11天全日制及8天半日制，訓練期約7週）
上課地點：Zoom視像 或 面授形式

☎：34008970
🌐：https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/

📘：polyuiaa



ERB是撥款及監管機構，委託約80間
培訓機構開辦培訓課程

代代有愛 家家築愛

第四屆「代代有愛·家家築愛」一系列主題的十三個工作坊已經開始，並且學員反應熱烈。第三屆學員們已於第二階段「築樂」設計一個家庭活動，為家人們帶來難忘的回憶，並會與其他學員分享。

第四屆「代代有愛 家家築愛」開學日

2022.3.1

第四屆「代代有愛·家家築愛」已透線上過舉辦開學日，向各位學員簡介計劃目的、計劃階段及工作坊內容。



活動回顧

「資訊及通訊科技 - 從Zoom開始」工作坊

2022.3.8

感謝鄧樹鴻先生帶領第四屆「代代有愛 · 家家築愛」學員上了一堂有關如何使用Zoom的工作坊。Zoom 是現時最常用的網上教學工具之一。導師向學員介紹了Zoom的主要功能及教授學員如何使用Zoom有效地進行網上學習，讓學員在疫情期間也能好好增值自己。



代代有愛 家家築愛

「資訊及通訊科技 – 智能手機學社交」工作坊

2022.3.15

再次感謝鄧樹鴻先生為一眾學員準備的「資訊及通訊科技-智能手機學社交」工作坊。這次活動不但加深了學員對手機常用功能的認識，亦令學員更有信心地使用手機上的社交媒體應用程式，例如Facebook、Instagram及WhatsApp等，讓學員更容易與家人及朋友連繫。



智能手機學社交



日期：2022年3月15日

導師：鄧樹鴻

活動預告

第四屆「代代有愛·家家築愛」將於線上舉辦不同範疇的工作坊，包括：

性格透視工作坊 – 提升了解自己及他人的性格特質 (A班)

日期：2022年5月20日和2022年5月27日

時間：上午9:30 - 下午1:00

上課形式：面授 (暫定)

性格透視工作坊 – 提升了解自己及他人的性格特質 (B班)

日期：2022年5月20日和2022年5月27日

時間：下午2:00 - 下午5:30

上課形式：面授 (暫定)

生死教育之善生之旅

日期：2022年3月31日

時間：上午9:30 - 下午12:30

上課形式：zoom線上直播

網上活齡身體強健規劃工作坊 (共10堂)

日期：2022年4月7日 - 6月9日 (共10個星期; 逢星期四)

時間：上午10:00 - 上午11:00

上課形式：zoom線上直播

代代有愛 家家築愛

活動預告

360°照顧身心靈

日期: 2022年4月12日

時間: 上午9:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播

家庭尋寶之旅 – 家庭健康維他命

日期: 2022年4月19日

時間: 上午9:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播

了解新一代的情緒和成長需要 – 溝通有道

日期: 2022年4月26日

時間: 上午9:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播

知己知彼 – 教孫有理

日期: 2022年5月3日

時間: 上午9:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播

退休跨代理財學 – 三代共享財務健康

日期: 2022年5月10日

時間: 上午10:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播

夫婦溝通工作坊 (A班)

日期: 2022年5月17日和2022年5月24日

時間: 上午9:30 - 下午12:00

上課形式: 面授 (暫定)

夫婦溝通工作坊 (B班)

日期: 2022年5月17日和2022年5月24日

時間: 下午2:00 - 下午4:30

上課形式: 面授 (暫定)

平安多寶講法律 – 長者常見法律議題工作坊 (第一堂)

日期: 2022年6月7日

時間: 上午9:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播

平安多寶講法律 – 長者常見法律議題工作坊 (第二堂)

日期: 2022年6月14日

時間: 上午9:30 - 下午12:30

上課形式: zoom線上直播



生命學長同行計劃

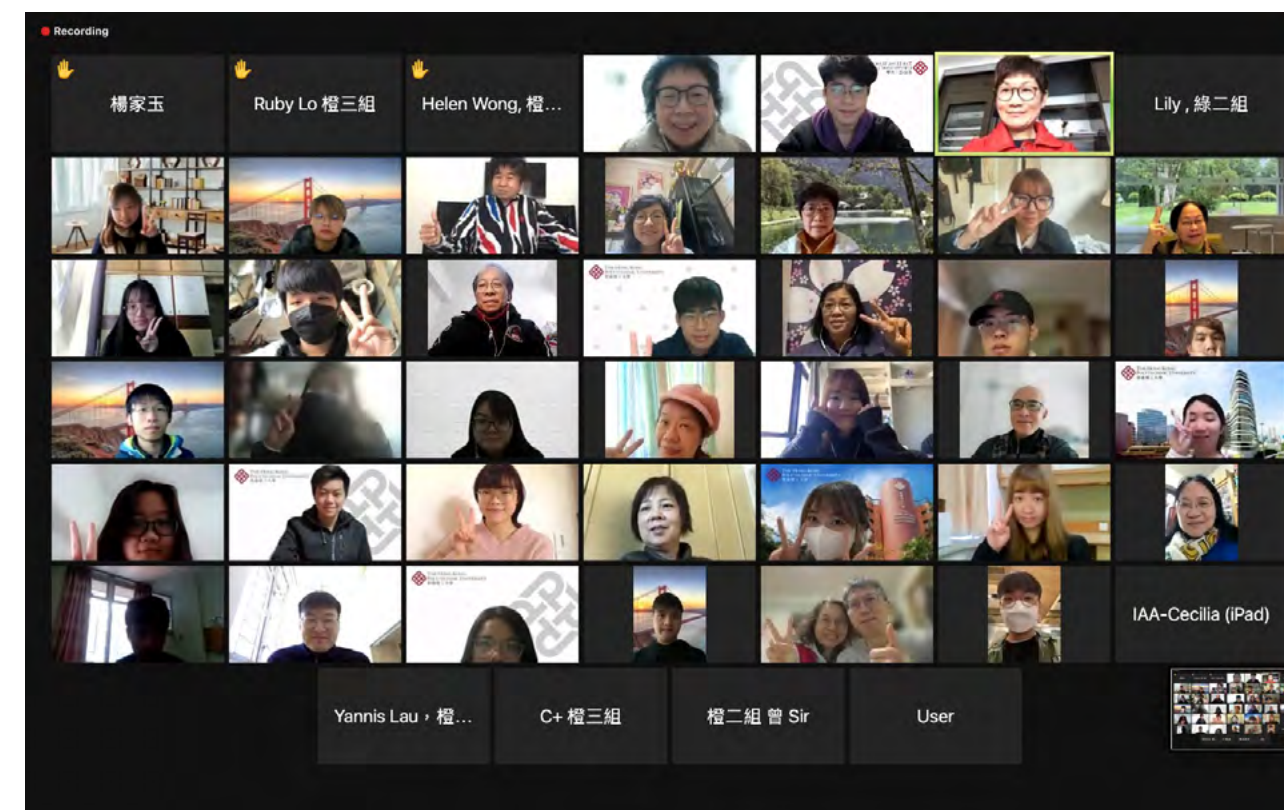
生命學長同行計劃2021-2022由長者學苑發展基金資助，為一項跨代共融體驗計劃。透過參加者共同參與及策劃不同活動，進一步拉近年青人與活齡人士的距離，打破固有思維，建立真友誼。

計劃的第二及第三次活動於本年初順利完成！負責籌備一月初活動的組別「紫組」決定以兒時玩意作主題，旨在利用不同年代流行的小遊戲，令大家重新發現，電子設備不是現今唯一的玩伴；大家可以透過小遊戲增進對彼此的認識及了解。是次活動時間縱使因第五波疫情初現而縮短，並改為在理工大學校園內進行取代以往的戶外活動。然而由活齡學院的會員及就讀應用老年學及服務管理（榮譽）文學士學位（BAAASSM）的學生亦能透過視像會議及手機即時通訊軟件，無間斷地溝通及為活動做足準備。活動當天，大夥兒進行了收賣佬、坦克車、我要做機師等遊戲，令現場笑聲不斷，眾人亦能樂在其中



二月中舉行的第三次活動：生命故事分享會，亦因隨著疫情推進而改為線上分享會。縱使在準備期間有不少波折，但負責籌備是次活動的「綠組」發揮了團體合作的精神，組員間用創意及經驗將活動流程理順，並加入不少互動機會讓大家更能投入活動，期間亦感受到各BAAASSM的學生用心為活齡學院會員用心準備的生命故事分享。

雖然此計劃原定只有三次活動，然而大家在線上分享會過後感到意猶未盡，並希望在疫情緩和及在許可的情況下可以再次見面。期望在不久的將來可以「Re-U」(reunion)！





生命學長同行計劃

在等待下一次見面的同時, 我們邀得其中一名參加此計劃的會員**鮑家寶女士**分享計劃首兩個活動感想, 讓大家感受一下箇中樂趣!

從理工大學「長者學苑」網頁, 認識了「生命學長同行計劃」, 覺得很有意義。因此在2021年11月參加了這個為期三個月的服務。對象是 16 位活齡人士以及修讀應用老年學課程的學生, 透過三個大型活動, 提供一個跨代的溝通機會給學長及同學, 目的是希望加強兩代的了解。

主辦單位把我們分為橙、紫、綠三個組別, 每組輪流負責一個活動。第一次安排在十二月二十二號遊覽香港濕地公園, 負責的橙組預備了幾項很有趣的遊戲。那天大家到達目的地之後, 其餘兩組共分了六個小組, 需要在兩小時內去到不同的景點, 聽取負責成員的指引, 在限定時間內完成遊戲。雖然是第一次合作, 但大家都很有默契, 所有小組都能夠在指定時間內順利完成遊戲。

最高興是認識了一班有禮貌及細心的年輕人, 那天氣非常溫暖, 當有同學知道有儲物櫃可以借用, 便主動替生命學長把多餘衣物放在儲物櫃內。活動完畢後, 又很有條理地把所有東西歸還給我們。

第二次活動安排在大學一個演講廳內進行, 紫組構思的五個集體遊戲, 令到兩代可以有充份合作機會, 我覺得玩具分享的環節很有意思。有份參與分享的組員, 向大家訴說他們最深刻的玩具或遊戲, 以及為他們帶來的回憶。我的腦海都即時浮現一些熟悉的畫面。從同學的分享, 可以更加了解兩代小朋友如何打發時間。五、六十年代的香港不是那麼富庶, 我們這一代習慣與兄弟姐妹自製玩具。年青一代已不用自製玩具, 因為市面上實在有很多不同的選擇。雖然兩代玩具和遊戲很不同, 但它們在兒童世界確實扮演一個非常重要的角色。

綠組將會負責第三個活動「生命故事」。每個小組學生將會訪問同組的生命學長, 了解我們的生命故事, 把資料整理好之後, 大家會在第三次聚會交流及分享, 從而互相啟發思維。真的非常期待!



下半部份會於下期刊登, 請密切留意!

賽馬會齡活城市計劃

香港理工大學應用社會科學系活齡學院有幸繼續獲得香港賽馬會慈善信託基金贊助推行「賽馬會齡活城市計劃」，透過不同的培訓和活動維繫齡活大使的網絡，期望齡活大使和大學生在課堂參與跨代交流活動可促進跨代共融，齡活大使透過向大學生分享長者及年齡友善知識和經驗的過程可提升自我價值，大學生也可在跨代學習的過程更了解長者的需要。

長者作為重要的社區持份者，自身的社會參與除了可以提升自我價值外，也有助不同持份者了解長者的需要，讓香港成為適合不同年齡人士生活的「齡活城市」。香港理工大學應用社會科學系活齡學院有幸繼續獲得香港賽馬會慈善信託基金贊助推行「賽馬會齡活城市計劃」，提供平台予齡活大使參與不同培訓和活動，以維繫齡活大使的網絡。

項目將會舉辦三場齡活大使培訓以強化齡活大使的長者及年齡友善城市知識和經驗，另外計劃也會和不同學科合作，邀請齡活大使加入大學課堂，和大學生一起參與跨代交流活動，並藉此向大學生分享「長者及年齡友善社區」的知識和經驗。

項目以活齡模型(GIE-IAAE Model)為基礎，共分為4個部份。當中包括

1. 邀請活齡學者領頭人和齡活大使參與項目
2. 由項目負責人、活齡學者和齡活大使共同設計跨代交流活動，把長者及年齡友善教育融入正規課程
3. 推行活動：齡活大使和大學生在課堂參與跨代活動和
4. 項目評估

期望透過跨代學習可以提升齡活大使可以的自我價值，大學生可以裝備長者及年齡友善的心態和能力！

項目將於今年五月至八月期間針對長者及年齡友善城市的課題舉行齡活大使培訓，對象為50歲或以上的活齡人士。期間也會邀請會員參與問卷調查及焦點小組，對如何設計跨代交流活動的內容及模式表達意見。相關活動內容將於活齡學院的Facebook專頁發佈，請追蹤及讚好本學院專頁，以確保收到我們最新的活動消息。

i-GESS 跨代共學5Cs班

「i-GESS跨代共學5Cs班」計劃由「李錦記家族基金」與「擇善基金會」共同贊助，理工大學活齡學院與浸會大學社會科學學院聯合舉辦。

在新一年伊始，不僅是第一期與為**天主教慈幼會伍少梅中學**合作的活動完滿結束之時，並同時迎來第二期與**文理書院(香港)**合作的活動。

承蒙伍少梅中學校長及全體師生支持，本計劃能於週會期間向全校師生分享當中的過程及感想，香港浸會大學的大學生、伍少梅中學生及活齡學院的會員通過不同方式分享感受。上台的活齡學院會員代表，讓台下觀眾更能領略在教學當中增加年青人及年長人士溝通的好處。



而第二期與文理書院的活動：一連三節的跨代共學訓練亦在面授及網授的形式完成。導師透過不同的熱身及互動遊戲，如「溫度計」等，讓一眾會員及大學生明白到來自不同年代背景的人士會對同一事物有不同程度的評價及意見，進而讓他們更深入意識到在跨代溝通時所需要留意的事項。

由於現時中學提早放暑假，故活齡學院與浸會大會正與各中學密鑼緊鼓籌備活動。如果大家想知道促進跨代共學有哪些好點子及有趣主意，便要密切留意電郵發送的會員通訊啦！



「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

項目期為2021年10月至2024年3月的「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你” 跨代數碼共融創新項目由社會創新及創業發展基金 (社創基金) 專責小組資助, 由香港理工大學活齡學院作項目委託人, 期望透過青年參與, 協助提升長者學習和使用數碼科技能力和興趣, 並同時促進青年就業。

2022年4月-6月新課

在第一期, 活齡學院將聯同尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心, 同步開展各種級別的訓練課程和多樣化的學習支持活動。在第一期第一階段 (2022年4月-6月), 活齡學院將推出3個課程, 於3月10日開放招生, 每個課程均接受公眾報名, 資料如右頁。

參加該課程, 學員們可以享受以下各種福利:

- ①**學習夥伴:** 每名學員可以攜帶一名家屬/朋友上堂, 互相支持
- ②**能力培訓:** 課前會有助教跟進zoom學習進度, 每門課程的第一節課導師會實時教授zoom的使用及進行數碼學習認知力訓練, 解決數碼學習難處, 克服緊張心理, 增強肌肉操縱, 還會有理大專業研究團隊來領記憶力訓練遊戲! 兩部分內容均會錄製教學視頻供學員重溫
- ③**課後問答:** 年青義工每星期定時解答手機應用難題
- ④**學習記錄:** 在義工或助教輔導下拍攝獨一無二的學習紀錄片
- ⑤**升級獎勵:** 全勤出席報讀課程者將獲得證書, 集齊三個級別課程證書可兌換超市現金券

我們期待與各位學員在課堂上見面, 一起在學習中增添樂趣!

- 掃描右方二維碼報名
- 60歲及以上的活齡學院有效會員優先
- 每班最多25人, 如超額將抽籤決定
- 上課形式: 因應社交距離措施而定
- 查詢: 34008968 / joyce-jy.lin@polyu.edu.hk



2022年4-6月課程

A2: 智能手機神州行: 資訊健康知多D

- **內容簡介:**
 1. 從頭認識自己的手機
 2. 建立電郵
 3. 掃描二維碼
 4. 手機輸入法 (打字、語音、手寫)
 5. 手機預約診證、營養計算、健康資訊
 6. 手機新聞及直播
 7. 政府服務程式 (如WiFi、社區護老資源、官方疫情消息)
- **上課日期:** 4月2-30日, 逢星期二六, 8堂 (4月5日因公眾假期改為4月4日; 4月16日除外)
- **上課時間:** 10:00-12:00
- **上課形式:** 網上 ZOOM 平台

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

B2: 智能手機貼潮流: 玩樂出行搵着數

• 內容簡介:

1. 出行工具 (如天氣、巴士地鐵換乘)
 2. 手機地圖 (室內地圖、室外地圖)
 3. 吃喝玩樂 (郊遊路線、訂票、訂座)
 4. 本土便民工具 (飲水處、公共廁所)
 5. 手機格價平台
- **上課日期:** 5月4-28日, 逢星期二六, 8堂
 - **上課時間:** 10:00-12:00
 - **上課形式:** 待定

C2: 智能手機精通D: 進階操作和網購

• 內容簡介:

1. 手機備份、清理、遷移
 2. 定位手機、尋找丟失手機
 3. 手機殺毒和防火
 4. 本土外賣平台、網上超市訂貨
 5. 海外購物 (如淘寶、亞馬遜)
- **上課日期:** 6月1-25日, 逢星期二六, 8堂
 - **上課時間:** 10:00-12:00
 - **上課形式:** 待定

課堂義工助教招募 (長期有效, 歡迎轉發家人朋友)

該項目每個課程均招納課堂義工助教, 只要你:

- 18-35歲
- 喜歡參與長者服務、有耐心、有同理心

就可以報名參與! 請掃描下方二維碼填寫問卷。

職責為:

- 協助課堂導師在 (網上) 課堂上進行分組練習
- 幫忙解決學員的即時操作問題
- 開課前跟進長者學員的zoom學習情況
- 輔導長者學員製作簡單的影片記錄學習旅程



- * 每班服務時數約為20小時
- * 主辦單位可協助義工填報服務時數
- * 全程出席服務課堂可獲義工服務證書及超市現金券
- * 需到指定地區長者中心服務, 實體/網上服務模式由政策決定

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

2022年4月-6月網上諮詢室

面對功能越來越繁複的智能手機，不懂應該按哪個按鈕實現需求？應用程式越來越慢，相片越儲越多，手機成日輕機，唔知點算？現在網上IT諮詢室幫到您！項目聘請數位年青數碼大使在各合作中心/Zoom為您每週定期拆解各種心中疑惑！

由2022年4月起，活齡學院每月將會舉辦（網上）IT諮詢室，分別與不同地區長者中心合作，邀請年青數碼大使定期供各地區長者進行手機應用難題詢問。2022年4-6月資料如下：

2022年4月

- 日期：逢星期三六（4月16日除外）
- 時間：10:00-13:00

2022年5月

- 日期：逢星期五六
- 時間：14:00-17:00

2022年6月

- 日期：逢星期三六
- 時間：14:00-17:00

網上諮詢室費用全免，會員們只需在指定時間內輸入會議及密碼，進入Zoom諮詢便可。歡迎大家到時加入，以解決您的手機難題，年青數碼大使樂意協助您！

主辦單位：85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學, 合作單位：Institute of Active Ageing 活齡學院, 撥款資助：SIE FUND 社創基金

「長」青數碼加油站：Fun Fun 鐘需要你

網上IT諮詢室

輕機、內存空間爆咗？騷擾電話不停入、唔識點操作？
各類手機問題，年青數碼大使同你一起面對！

地點：Zoom

長者導師、長者學員、年青導師及義工、社福業界、位點夥伴

2022年4月

- 日期：逢星期三、六（4月16日除外）
- 時間：10:00-13:00
- 義工：羅先生

會議ID：989 7291 8892
密碼：085554

2022年5月

- 日期：逢星期五、六
- 時間：14:00-17:00
- 義工：施小姐

會議ID：962 7997 9820
密碼：372655

2022年6月

- 日期：逢星期三、六
- 時間：14:00-17:00
- 義工：梁小姐

會議ID：940 5479 6580
密碼：462812

參加條件

- 尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心/香港理工大學活齡學院會員優先
- 參與方法：輸入會議ID及密碼進入ZOOM諮詢室
- 費用：全免

服務內容

- 諮詢手機應用難題：解答你平時遇到的手機應用難題
- 輔導學習記錄製作：協助你在生活中拍攝學習紀錄片

查詢聯絡

石小姐（活齡學院） Tel: 3400 8972 / Email: sin-ying.shek@polyu.edu.hk

更多資訊

請查閱活齡學院FACEBOOK或香港理工大學活齡學院網址

PolyU IAA

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

第一階段簡介會

2022.2.16

項目第一階段即將啟動，為了讓導師和義工們更了解項目的內容與設計，我們於2月16日舉辦了項目簡介會，當中向大家介紹了計劃的背景資料、內容設計、從先前焦點小組得出的長者學習數碼科技和跨代互動的需求分析結果等，並詳細講述了數碼培訓課程和“授後”支援活動的安排。會議最後也預告了未來提供給導師義工們共3類迎合不同需求的前期培訓工作坊。

第一階段友導共學培訓

2022.2.17-3.1

"Train the Trainer"以及友導相長作為項目特色之一，同輩導師參與合共4節的「友導共學」培訓計劃。當中除了有活齡學院的職員講解之外，我們更邀請到幾位資深同輩導師作分享，簡介第三齡人士學習目的及特質，並介紹促進更有效的終身學習的方法、有效的課堂溝通技巧與教學技巧，講述課程設計邏輯及導師須知、zoom教學的功能及技巧等等。相信通過是次培訓，同輩導師們能得更有效地傳遞知識及將技能授予他人，成為彼此的良師益友。

第一階段跨代溝通工作坊

2022.3.7

香港基督教女青年會家庭健康促進中心資深輔導員為是次工作坊作講解，她們通過分析對銀髮的迷思和進行同理心訓練，帶出我們服務時應當懷抱同理心和開放接納的心，積極聆聽及合適回應以達至有效的跨代溝通。經過是次工作坊，各位導師義工了解到兩代的身心差異，掌握高效跨代工作溝通的秘訣及提升聆聽表達等溝通技巧。

第一階段數碼科技班教學技巧工作坊

2022.3.19

是次工作坊由資深STEM教師為導師們帶來長者ICT教學技巧分享，包括網上ICT教學的多樣互動方法、便利回應的小技巧及小道具，以及DIY照顧學習差異的工具例如心智圖及科技錦囊等等，通過手腦並用調動導師們全身心帶入長者學員的學習情境和心態。講者豐富細緻的分享令大家更清楚了解長者的學習難處與長者堂上溝通的技巧。

資訊及通訊科技終身學習課程

爲了提高第三齡人士應對後疫情時代混合學習模式的能力, 活齡學院自2021年11月起至2022年4月將會每月舉行Zoom進階學習班, 除了基本功能操作外, 令參加者提高對Zoom軟件的認識及熟練度, 日後無論作爲導師或學員都能更有效地應用。該培訓班由活齡學院提供設備以供學習, 費用全免。

由於近來疫情嚴重, 自2022年2月起, 我們將使用教學影片供大家在家自學, 直至另行通知。會員們敬請留意電郵通知報名啦!

2022年1月教學

2022.1.21

由於年初時疫情變為嚴重, 面對面課堂因此而暫停, 並改為以Zoom網上教室形式授課。儘管以網上形式教授網上視訊會議平台確實比實體課更有挑戰性, 但看到會員們的投入及積極發問, 我們深信他們獲益良多。

2022年1月教學

2022.2.28

鑑於近日疫情漸趨嚴峻, 面對面教授形式仍然未能恢復。為了讓更多會員們受惠, 自2022年2月起, 我們將採用已錄製的教學影片, 以供會員們在家自學, 好讓大家留在家中抗疫期間, 亦能持續學習, 增加知識。

2022年3月教學班預告

3月份的Zoom進階學習班, 我們將繼續採用教學影片供大家在家自學, 請掃描下方二維碼報名。

活齡學院月度培訓
Mar 2022

友導共學
成為彼此的良師益友

形式: 錄播課程
報名條件: 活齡學院有效會員
費用: 全免
報名: 掃描QR code填寫報名表
截止: 2022年3月29日中午12時

Zoom進階學習班

強化使用Zoom的技巧:

- 簡報分享
- 分組討論及投票
- 畫面互動
- 管理參與者

3400 8972/3400 8968

sin-ying.shek@polyu.edu.hk
joyce-jy.lin@polyu.edu.hk

Room R505, Block R, Shirley Chan Building
The Hong Kong Polytechnic University

更多資訊, 歡迎掃描瀏覽「資訊及通訊科技終身學習課程」網站

polyu|aa

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

本計劃的課程由政府資訊科技總監辦公室贊助，專為第三齡人士提供免費數碼科技訓練。香港理工大學活齡學院在2022和2023年期間將會籌辦十三項課程，請留意本學院的網頁、Facebook、和發予會員的電郵，公佈各項課程的確實開課及報名日期。

香港理工大學 活齡學院

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

本計劃的課程由政府資訊科技總監辦公室贊助，專為第三齡人士提供免費數碼科技訓練。以下是香港理工大學活齡學院在2022和2023年期間籌辦的十三項課程。請留意本學院的網頁、Facebook、和發予會員的電郵，公佈各項課程的確實開課及報名日期。

課程列表

- 智能公共服務
- 智能出行
- 智能理財
- 手機初班
 - 社交媒體及即時通訊
 - 智能保健
- 手機中班
 - 流動支付及電子錢包
 - 網上購物
 - 數據傳輸及雲端技術
- 手機高班
 - 相片後期及視頻製作
 - 移動辦公
- 網絡安全你要知
- 手機攝影工作坊
- 樂齡科技體驗營

報名規則

- ✓ 60歲及以上的活齡學院會員優先
- ✓ 第一次參與者優先

2766 4223
dhiaa@polyu.edu.hk
香港理工大學活齡學院
陳鮑雪瑩樓(R座)505室
PolyU IAA

請掃描二維碼瀏覽香港理工大學活齡學院網址

2022年4-6月課程 (本季課程以ZOOM網上平台進行)

智能公共服務

• 內容簡介:

如何使用日常生活中的智能公共服務應用程式，以取得所需資訊和服務，例如「我的圖書館」、「我的天文台」、「rthk NEWS」等。此外亦講解與抗疫有關的「安心出行」、「疫苗通行證」、「香港健康碼」等程式，以應付抗疫措施的需求。

- **上課日期:** 4月26日, 5月3、10、17、24日 (逢星期二)
- **上課時間:** 下午二時至四時 (第一堂: 4月26日下午一時至四時)
- **上課形式:** ZOOM 網上平台

網絡安全你要知

• 內容簡介:

導師會帶領大家認識網上安全的基本知識，並引導討論，內容包括安全的網上社交活動、私隱威脅、惡意內容或惡意程式碼、身份盜竊、網上欺凌及網上誘拐等。

- **上課日期:** 4月29日, 5月6、13、20、27日 (逢星期五)
- **上課時間:** 下午二時至四時 (第一堂: 4月29日下午一時至四時)
- **上課形式:** ZOOM 網上平台

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

手機初班：社交媒體及即時通訊

• 內容簡介：

介紹日常生活中的數碼科技應用入門, 內容包括手機裝置的進階操作及即時通訊軟件, 包括WhatsApp及WeChat, 並分享大量秘技, 讓學員掌握日常使用的技巧, 享受Apps帶來的樂趣。

- **上課日期:** 5月17、19、24、26、31日 (逢星期二、四)
- **上課時間:** 下午二時半至四時半 (第一堂: 5月17日下午一時半至四時半)
- **上課形式:** ZOOM 網上平台

手機中班：流動支付及電子錢包

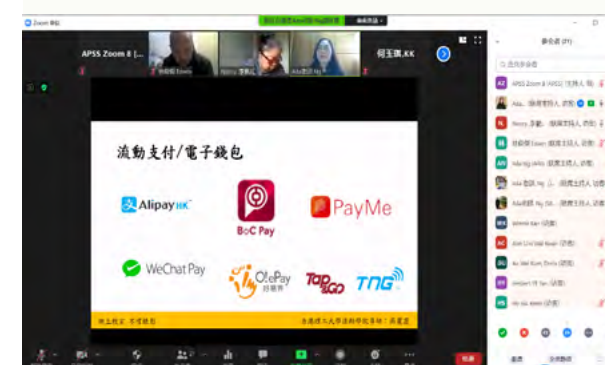
• 內容簡介：

介紹日常生活中的數碼科技進階應用, 包括流動支付應用程式: 支付寶香港Alipay HK、微信支付WeChat Pay、轉數快FPS、八達通錢包Octopus Wallet等, 讓學員懂得在日常生活中使用實用功能。

- **上課日期:** 4月26、28日, 5月3、10、12日 (逢星期二、四, 5月5日除外)
- **上課時間:** 下午二時半至四時半 (第一堂: 4月26日下午一時半至四時半)
- **上課形式:** ZOOM 網上平台

報名方法及規則

- 掃描右方二維碼報名
- 60歲及以上的活齡學院有效會員優先
- 第一次參加者優先
- 查詢: 27664223 / dhiaa@polyu.edu.hk



手機中班 (網課)



網絡安全 (網課)



機械人製造 (面授課)



智能出行 (面授課)

講座及研討會

活齡學院2021年12月迎新會

2021.12.28

香港理工大學活齡學院的迎新會已於2021年12月28日順利進行, 當天有超過50位會員分別在線上及親臨現場參與。我們更有幸邀請到李允平博士為迎新會作歡迎詞, 向各位介紹活齡學院的架構及願景。活齡學院職員逐一分享來年特色項目之餘, 還邀請了課程導師及活齡會員作嘉賓, 分享他們在活齡學院教學或參加各項活動的趣事和感受。

相信在參加迎新會後, 大家也加深了對活齡學院的了解及認識。活齡學院再次歡迎各位會員的加入, 並希望在未來項目中很快再次與您碰面!



李允平博士作歡迎詞



陳令先生作導師分享



陳聖智先生
戚玉瑤女士
作活齡會員分享

活齡精彩時刻

活齡學院十週年短片輪播

2022.02-12

自2022年2月開始, 活齡學院將會每月在YouTube和Facebook放送一條精彩活齡故事特輯片段。9位活齡學院會員參與了該特輯的拍攝, 他們在我們的鏡頭下分享與活齡學院相遇的點滴, 講述積極活齡的故事, 讓更多新朋友認識活齡學院, 延續「活學未遲 開心此時」的精神。



何錦權

吳志岡

李富堯



梁嫚麗

植秀儀

胡悅容



謝培正

趙善求

黃燕霞

排名不分先後

活齡學院抗疫同行活動

2022.03-04

香港理工大學活齡學院攜手與大家共度這艱困時刻, 在疫情期間特別推出「活齡學院居家抗疫同行」系列活動, 希望與大家分享抗疫資訊及提供終身學習線上平台。

目的

1. 秉承香港理工大學活齡學院「活學未遲 開心此時」的願景及使命
2. 提供有關居家抗疫的教育及居家抗疫期間的學習和休憩機會
3. 提供免費學習平台予公眾參與

內容

1. 活齡學院精選免費公眾講座
2. 活齡學院精選免費課程
3. 資訊科技教學特輯
4. 飲食·健康與運動資訊
5. 家庭關係·跨代溝通工作坊

平台

1. Zoom: 講座、課程或工作坊等活動屆時將通過zoom實時舉行
2. Facebook: 教學特輯、小知識、專題資訊等屆時將通過Facebook定期發送

活齡精彩時刻

講座 課程 工作坊

一連串免費的網上工作坊, 講座及課程, 內容廣泛有趣, 讓各活齡人士於居家抗疫期間能持續學習之餘, 亦可藉此機會提升實用知識, 與朋輩保持溝通。此系列除歡迎活齡學院會員報名外, 亦會接受公眾活齡人士報名。只要你年滿50歲, 便可以與我們一起重拾學習樂趣! 內容詳情請見下圖。

截止報名日期: 3月21日至每講座或課程開始前兩個工作日

*講座及課程名額有限, 如報名人數眾多, 本學院將以抽籤形式抽出參加者, 敬請留意。

另外, 活齡學院「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你”跨代數碼訓練項目也於3月10日開放第一期招生, 每個課程均接受公眾報名, 快來一起學習吧!

**你有 1 個新訊息**

主題：四月份線上工作坊預告

四月份的《活齡學院居家抗疫同行系列 - 線上工作坊》，將會有兩場以家庭關係為主題的工作坊讓各位活齡人士參加。詳情及報名方法將會於四月初公佈，大家要密切留意活齡學院的Facebook 專頁呀！

此工作坊由李錦記家族基金全力支持。❤️

活齡學院居家抗疫同行系列
免費網上講座

未病先防齊抗疫 | 潘劉敬園中醫師主講
日期： 3月23 及30日 (星期三) - 兩場內容相同
時間： 下午2:30 - 4:00
人數： 共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

香港都市傳說：亂葬崗~鬼故、靈異事件、UFO、孟蘭勝會 | 鄭耀輝先生、吳崇傑先生主講
日期： 3月24日 (星期四)
時間： 下午2:30 - 4:00
人數： 共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

廿四節氣知多啲 | 陳青揚先生主講
日期： 3月29日 (星期二)
時間： 下午2:30 - 4:00
人數： 共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

淺談香薰 | 陳令先生主講
日期： 4月6日 (星期三)
時間： 下午2:30 - 4:00
人數： 共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

成為自己的生活教練 | 楊美娥女士主講
日期：4月8日 (星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
人數：共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

活齡學院居家抗疫同行系列 - 免費網上課程
文化藝術類別 (一)

日本文化初探 | 導師：胡悅容女士
日期： 3月23、30日、4月6及13日 (星期三) 共4堂
時間： 上午10:30 - 中午12:00
簡介： 1. 日本傳統美學的理念 (上、下篇：幽玄、物哀、古寂、閑寂、誠、粹)
2. 江戸文化風情點滴 (上、下篇)
a. 江戸時代簡介；江戸流行時尚、江戸美男、美女標準；
b. 江戸生活文化 - 衣、食、住、行、娛樂藝術；
c. 江戸遊藝文化 - 男人的娛樂、女人的地獄
人數： 共30人 (24位會員；6位公眾活齡人士)

繪畫媒體的認識 | 導師：吳崇傑先生
日期： 3月24、31日、4月7及14日 (星期四) 共4堂
時間： 上午10:00 - 11:30
簡介： 利用不同顏料素材在平面媒體上創作。本課程目的為分享部分不同創作媒介的基礎認識。除介紹乾濕兩類媒體素材外，還會作簡單示範及介紹個別有關的藝術家。
人數： 共25人 (20位會員；5位公眾活齡人士)

活齡學院居家抗疫同行系列 - 免費網上課程
文化藝術類別 (二)

香港歷史文化~十七世紀至二十世紀 | 導師：鄭耀輝先生、吳崇傑先生
日期： 3月25日、4月1及8日 (星期五) 共3堂
時間： 上午10:30 - 中午12:00
簡介： 介紹濕布灣、濕布灣公園、鴨脷洲、鬼故、鳩坑場、雞蛋仔、日落、薄扶林村火龍盛會、飲茶、冰室、香港仔中心、大大百貨公司、華富閣、天后古廟、魯班先師廟。
人數： 共50人 (40位會員；10位公眾活齡人士)

港日時尚穿 | 導師：陳聖智先生
日期： 3月28日 及4月4日 (星期一) 共2堂
時間： 上午10:30 - 11:30
簡介： 時裝配搭是有其一定的法 則。課程為希望提升形象的男仕而設。包括配搭、顏色、物料分析、報讀女 仕們亦可提升身邊男仕的 形象及自信。導師於美國俄立岡州立大學畢業，並在日本青山學院大學留學，從事高級時裝品牌事業超過20年，時裝相關經驗豐富。
人數： 共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

活齡學院居家抗疫同行系列 - 免費網上課程
語文音樂類別

韓語入門簡介 | 導師：胡悅容女士
日期： 3月24、31日、4月7及14日 (星期四) 共4堂
時間： 上午11:00 - 下午12:30
簡介： 1. 韓國文字起源及發展
2. 韓文構成的原則：i. 發音；母音，子音，終聲；ii. 書寫方法
3. 基本韓語打招呼用語 - 半語、敬語用法
人數： 共50人 (40位會員；10位公眾活齡人士)

兩文 (中/日) 三語——趣談中國成語、諺語、歇後語 | 導師：陳青揚先生
日期： 3月29日、4月12、19及26日 (星期二) 共4堂 (4月5日除外)
時間： 上午10:30 - 中午12:00
簡介： 成語、諺語、歇後語是漢文字特有的語言形式。成語大多數由四個漢字組成；諺語是民間流傳的常識，和帶有教育意義的俗語；歇後語：是要把真正想表達的意思藏起來，改以幽默的方式呈現，讓聽者去揣測真正的意義。
人數： 共50人 (40位會員；10位公眾活齡人士)

Music 巴哈 | 導師：陳李可欣女士
日期： 4月1及8日 (星期五) 共2堂
時間： 上午11:00 - 中午12:00
簡介： 今次線上音樂課程，將成為大家與西方古典音樂交流的橋樑。內容包括：介紹音樂之父巴哈 (J.S.Bach) 樂曲、帶領聽演奏、講解音樂詞彙、音樂欣賞小貼士、音樂家的日常生活、音樂欣賞知識和其他。導師為是香港大學音樂系校友，曾赴英國倫敦蘇富比修讀17至18世紀巴洛克裝飾藝術史。
人數： 共50人 (40位會員；10位公眾活齡人士)

活齡學院居家抗疫同行系列 - 免費網上課程
身心健康類別 (一)

DFS 健康跑肌力訓練 | 導師：梁紹南先生
日期： 3月25日、4月1、8、22日 (星期五) 共4堂 (4月15日除外)
時間： 下午3:30 - 5:00
簡介： 在於靜態運動過程內藉著操作肌動球，配合位置訓練核心肌群，改善姿勢及平衡力，跑步時避免傷害和提升技巧。
人數： 共25人 (20位會員；5位公眾活齡人士)

抗疫自救：日常急救及護理知識 | 導師：鄭耀輝先生
日期： 3月28日 及4月4日 (星期一) 共2堂
時間： 下午2:30 - 4:00
簡介： 因應當前嚴重疫情，我們必須知道在家急救及護理常識，可以救人救己，舒緩及減低病毒及痛楚。
人數： 共30人 (25位會員；5位公眾活齡人士)

活齡學院居家抗疫同行系列 - 免費網上課程
身心健康類別 (二)

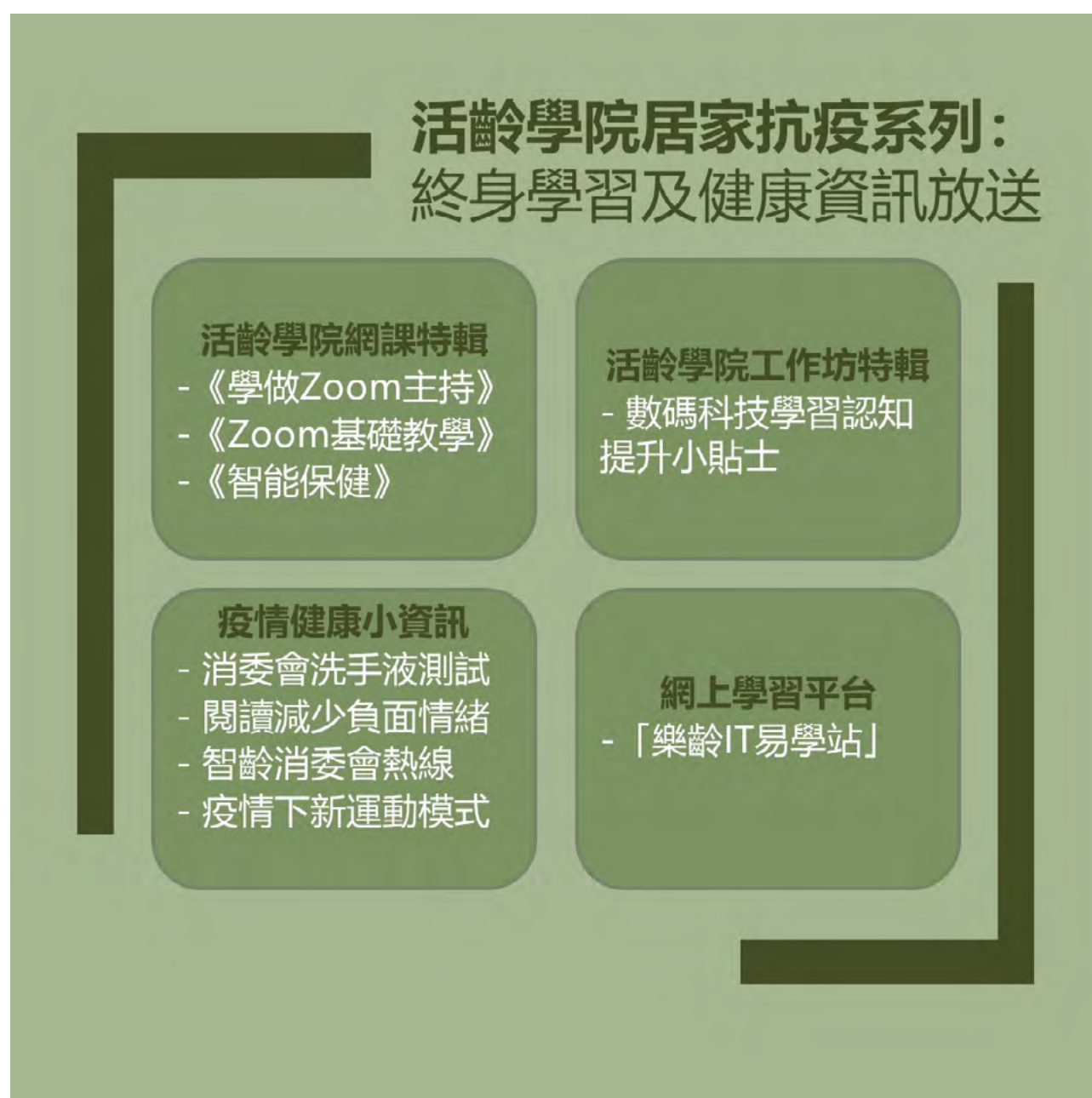
養生由認識體質開始 | 導師：潘劉敬園中醫師
日期： 4月7、14及21日 (星期四) 共3堂
時間： 下午2:30 - 4:00
簡介： 養生由認識體質開始、藥物和食物的應用 (四氣、五味等)、養生健體常見食材及應用。
人數： 共30人 (24位會員；6位公眾活齡人士)

成為自己的生活教練 | 導師：楊美娥女士
日期： 4月12及19日 (星期二) 共2堂
時間： 下午2:00 - 3:30
簡介： 尋找喜歡的自己、逆境中自我調適、發掘內在能量，助己助人。
人數： 共40人 (32位會員；8位公眾活齡人士)

活齡精彩時刻

教學特輯 資訊 學習平台

在Facebook定期推送的網上課程特輯, 健康及養生小知識等免費終身學習資源, 讓各活齡人士於居家抗疫期間亦能持續學習。



防疫須知

- 1. 必須在校園及課室內戴上口罩
- 2. 最少保持1.5米社交距離
- 3. 如當天有發燒、身體不適、在工作坊/講座前14天內曾有境外旅遊記錄的人士或居住大廈有確診個案者, 請預早通知活齡學院並留家休息

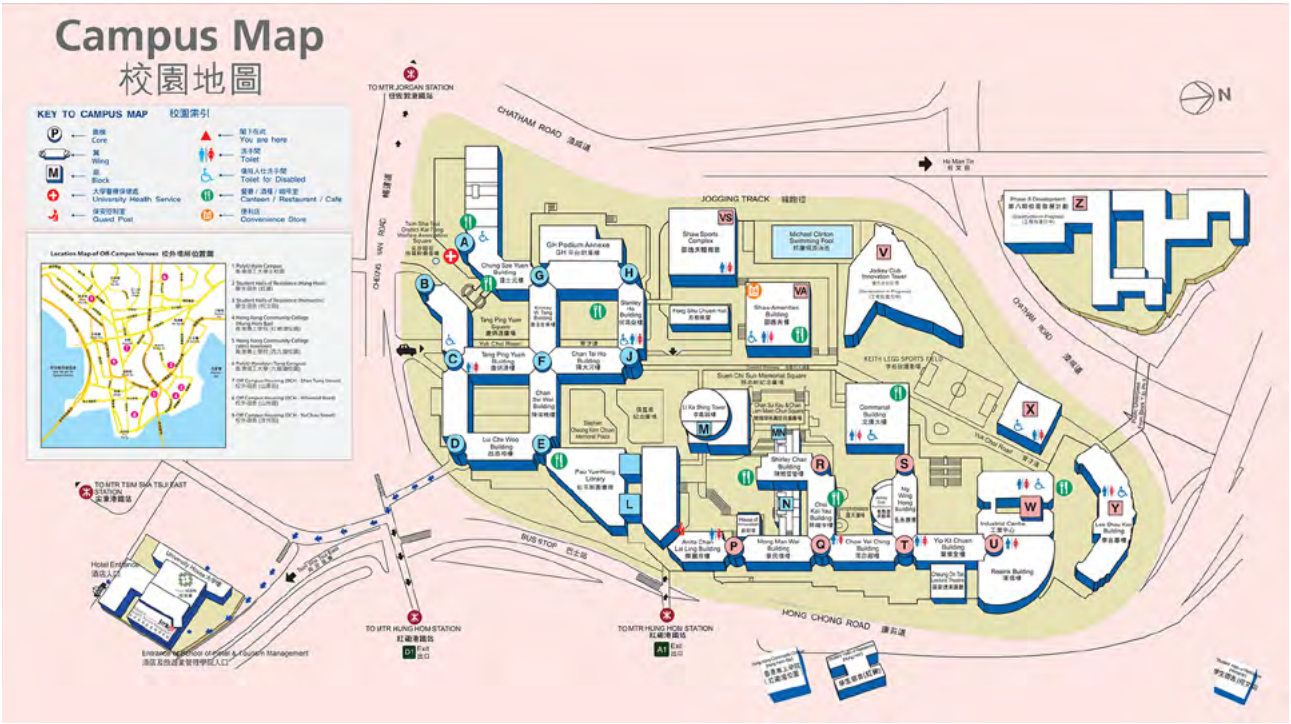
惡劣天氣的安排

各類型警告信號		
一號戒備信號	所有課堂及講座照常舉行	
三號戒備信號		
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	警告信號生效時間	上課安排
	早上6:30至正午12:00	所有下午2:00前的課堂及講座將會取消
	正午12:00至下午4:30	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	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	正午12:00或之前	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)
	下午4:30或之前	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, 活齡學院職員會根據當時情況決定是否提前終止活動。

活齡學院官方網站

更多精彩資訊, 請瀏覽:
<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/hk/>



入會指南

- 1. 50歲或以上人士;
- 2. 持香港永久性居民身份證;
- 3. 一年會籍: \$140 (即日至2022年12月31日)
- 4. 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 (香港理工大學活齡學院陳鮑雪瑩樓R505室)。

聯絡我們

理大活齡學院
陳鮑雪瑩樓R505室

3400 8970

dhiaa@polyu.edu.hk

Polyuiaa 活齡學院

polyuiaa