

活齡資訊
Jul to Sept
2022

Institute of
Active Ageing

活齡學院

活學未遲 開心此時



活學人生課程

新一期活學課程將於2022年7月18日(星期一)開辦,授課模式會盡量安排面授,但必須以訂到課室為主要落實原則。雖然疫情暫時控制得宜,但亦有機會出現變化,活齡學院應以學員健康及安全為優先,因此如有需要,活齡學院將有權把餘下課堂即時改作網上Zoom教學形式以完成整個課程,學員如缺席,日後不會再作補課安排或退款。

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。學員將在開課前三天將收到活齡學院電郵有關上課地點的通知。並於每堂上課前一、兩天收到有關二維碼(QR code)的電郵用作當日進入校園上課之用。

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(疫苗通行證第三階段已於2022年5月31日開始實施,根據政府的「疫苗通行證」安排,任何人如欲進入《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》第599F章內列明於大學校園內的「表列處所」,包括餐飲設施,必須使用「安心出行」流動應用程式及符合相關要求),以順利到達校園出席課堂。

• **報名日期:** 2022年7月4日(星期一)至每科開班前三個工作日截止。

• **報名方法:**

1. 致電34008369/34008970或

2. 電郵致amy.h.wong@polyu.edu.hk

資料只設網上版,沒有印刷版本派發,敬請留意。

課程預告

1.長者院前實用急救

開課日期: 18/7 - 8/8, 共4堂

時間: 逢星期一, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

上課地點: DE403

導師: 鍾永強先生

課程簡介: 專為長者及照顧者學習的內容,包括使用家居急救器材,認識心肺復甦法,家居意外及長期病發作的處理: 血壓高、心臟病、中風、糖尿病、耳水不平、腳水腫、暈眩等等。可以及時防止傷勢病情惡化、自救或助人。

2.禪筆漫繞

開課日期: 18/7 - 22/8, 共6堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$480, 另加材料費HK\$60

上課地點: QR514

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。

3.文學應用與專家詩—李商隱及劉禹錫

開課日期: 18/7 - 8/8, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$320

上課地點: DE401

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: 文學是人類心智的珠璣結晶,課程探究李商隱及劉禹錫兩位詩人的特殊風格,包括其獨特生命氣質,站在更深廣的視野,探討文學在當今社會出版創作、行銷、企劃、廣告、公關的應用。

4.西洋書法初階

開課日期: 18/7 - 22/8, 共6堂
時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30
費用: HK\$480, 另加材料費HK\$60
上課地點: U208

5.書法研習班

開課日期: 19/7 - 6/9, 共8堂
時間: 逢星期二, 上午10:00 - 中午12:00
費用: HK\$640
上課地點:
Z412 (19/7-23/8); 30/8-6/9 待定

6.開口說日語

開課日期: 19/7 - 6/9, 共8堂
時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:30
費用: HK\$640
上課地點:
QR514 (19/7-23/8); 30/8-6/9 待定

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。

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。

導師: 陳青揚先生

課程簡介: 配合廣東話譯音, 隨口說出流利日語; 先會話, 再輕輕鬆鬆學習五十音及基本文法, 效果更佳, 不用死記硬背; 對生活應對、旅遊、購物及進修, 皆有助益, 非一般傳統教學法。從日本文化、節日、禮儀、風俗等各方面隨機學習。

7.休閒書法班

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂
時間: 逢星期三, 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$640
上課地點:
Z212 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定
學員自備: 毛筆, 九宮格或是宣紙, 墊枱布, 墨等等

8.「越大越有智慧」人生回顧

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂
時間: 逢星期三, 上午10:00 - 中午12:00
費用: HK\$640
上課地點:
U208 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

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: 書法能培養專注、細心和審美情趣, 體驗中華文化的輝煌成果, 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。

導師: 歐陽婉玲女士 (香港心理分析學會前會長, 教育心理顧問, 婚戀輔導專家, 調解員, Points of You Level 3 Expert)

課程簡介: 跨越認知障礙, 無懼情感冷漠。
1. Remember Me記得我是誰: 面對生死的恐懼和價值, 你怎樣以終為此, 活得滿足?
2. Proud of Me 感到自豪的我: 回望人生走過的精彩, 百般滋味, 你怎樣分享傳承心志的成果?
3. Brighter Me 我是「腦右記」: 以遊戲活化右腦情感區和創造能力, 你怎樣預防老人認知困難及情緒病的抑壓?
4. Understand Me, 明明白白我的心: 聆聽別人心思意念, 學會善解人意, 你與親友同行, 怎樣懂得安慰和鼓勵?

9.水性繪畫媒體 (水粉、塑膠彩)

開課日期: 20/7 - 10/8, 共4堂
時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:30
費用: HK\$320, 另加材料費HK\$50
上課地點: Z412

導師: 吳崇傑先生 (香港浸會大學持續進修學院藝術評賞及創作專業文憑、香港美術教育協會執行委員、香港藝術發展局藝術教育審批員)

課程簡介: 水性繪畫媒體在繪畫過程相對較易掌握, 但發揮層面亦非淺。本課程分享交流的繪畫顏料 (水粉與塑膠彩) 雖同是水性, 但一可繪於紙本上, 另一則可繪於布本或其他媒介上, 學員亦可探索自己的喜好予以未來的發展。

10. 日本文化有多Fun? (第十三篇)

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$120

上課地點:

DE402 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

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節的課程於向學員講解一些饒富趣味有關日本民族、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。

11. 創意環保衣物大變身

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

上課地點:

QR402 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

學員自備: 一至兩件衣物及輔料、筆記簿、鉛筆、嘜架尺和軟尺、配色線、剪刀、拆線刀、劃粉 (可考慮自備攜帶家用衣車上課)

導師: 葉鳳桃女士

課程簡介: 衣物變身為持續發展目標, 課程透過量身方法, 體驗家用衣車及鋸骨車運作, 當中不論剪裁, 還是縫紉, 都可以從舊衣物中發揮個人化的風格。

12. 行草書法之書法百韻歌編

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 上午11:30 - 下午1:00

費用: HK\$640

上課地點:

Z212 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

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: 書法藝術中, 行草書最能表達個性, 因為行書有不同的形態, 是一種靈活而平易近人的書體。行草書不像楷書嚴緊, 亦不似草書般的難以辨認而成為廣受歡迎的書體。本課只宜對楷書有認識的同學, 使學員能創作自己的書法風格, 有時或會加入隸書以豐富自己的作品。

13. 「越大越愛唱遊」人生回顧

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:00 - 4:00

費用: HK\$640

上課地點:

Z407 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

導師: 歐陽婉玲女士 (香港心理分析學會前會長, 教育心理顧問, 婚戀輔導專家, 調解員, Points of You Level 3 Expert)

課程簡介: 這是一個「感受快樂」的入門班。遊戲有活化感官的功能, 以視聽觸感的遊戲, 活躍你的感官與回憶。放開環境事情的煩悶, 重視自己心情好過。減慢老化, 傾吐心意, 繼續遊戲人間! 精精靈靈有朋友陪你高興!

14. 齊來輕鬆學韓語 (第一章)

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:00 - 4:00

費用: HK\$640

上課地點:

DE402 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

導師: 胡悅容女士 (香港大學Space韓語高級證書)

課程簡介: 本課程開辦的目的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。

15. 活學活用手語研習班

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$640

上課地點:

P309 (20/7-24/8); 31/8-7/9 待定

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。

16.簡易中國舞

開課日期: 20/7 - 7/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

上課地點:

BC302 (20/7-27/7); N102 (3/8-10/8);

BC302 (17/8-24/8); 31/8-7/9 待定

*請穿着輕便服飾及鞋並自備一條較大的絲巾

17.工意花鳥研習班

開課日期: 21/7 - 8/9, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

上課地點:

Z412 (21/7-18/8); Y412 (25/8);

1/9-8/9 待定

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

18.銀線與編鈎首飾製作

開課日期: 21/7 - 8/9, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

上課地點:

QR402 (21/7-25/8); 1/9-8/9 待定

學員自備: 0.4mm、0.5mm、0.8mm及1mm銀線、0.6-0.8mm珍珠或水晶、1.75mm鈎針、元鉗、平鉗及剪鉗

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, 並溫習上期學的舞蹈。輕鬆學跳中國舞蹈, 體態優美身體好。

導師: 麥漢權先生 (廿一廊書畫會會長、香港中華文化總會副理事長、香港中國美術會永久會員)

課程簡介: 學習近代名畫家作風和技巧, 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。

導師: 葉鳳桃女士

課程簡介: 銀線在十九世紀時期起流行, 課程運用銀線, 配合天然水晶製作如介指耳環及手鍊, 在輕鬆氣氛中, 由淺入深, 實踐技巧, 增添學習及創作興趣, 實用, 送禮自用皆宜。

19.和諧粉彩畫初班

開課日期: 21/7 - 25/8, 共6堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$480, 另加材料費HK\$200

上課地點: U208

導師: 岑慧儀女士

課程簡介: 在香港的金融中心, 人們經常處於繃緊的狀態。完成課堂後, 學員能掌握如何透過繪畫和諧粉彩的藝術, 令自己身心都可以得到滋潤。課堂會教授用和諧粉彩技巧繪畫圖畫及書籤。

20.齊來輕鬆學韓語 (第六章)

開課日期: 22/7 - 9/9, 共8堂

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$640

上課地點:

EF312 (22/7-26/8); 2/9-9/9 待定

導師: 胡悅容女士 (香港大學Space韓語高級證書)

課程簡介: 本課程開辦的目的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。

21.寫意水墨畫中班

開課日期: 22/7 - 23/9, 共8堂

(5/8及16/9除外)

時間: 逢星期五, 上午11:00 - 中午12:30

費用: HK\$640

上課地點:

Z412 (22/7-26/8); 2/9-23/9 待定

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。

22.DFS增肌球肌力訓練 (初班II) (網上教學)

開課日期: 22/7 - 9/9, 共8堂

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

上課地點: Zoom

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。

23.瑜伽呼吸工作坊

開課日期: 25/7 - 15/8, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 3:30

費用: HK\$320

上課地點: BC302

學員自備: 瑜伽蓆、毛巾

導師: 廖淑冰女士

課程簡介: 瑜伽呼吸, 一種安全及自然的方式, 能夠快速影響我們自主神經系統。現今大多數人都被環境所左右, 讓我們感到緊張、不平衡和疲憊不堪。你將會學到不同類形的瑜伽呼吸法;而獲得的好處包括:緩解壓力、減少焦慮、促進消化、改善睡眠、平衡能量及提高精神集中力、自然地喚醒身心和使你充滿活力。瑜伽呼吸已經練習了數千年, 但瑜伽呼吸工作坊內學到的現代方法揭開了練習的神秘面紗, 並專注於現實世界的科學和結果。無需經驗, 每個人都可以容易掌握這些做法。

24.身動靜心導引養生班

開課日期: 26/7 - 13/9, 共8堂

時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$640

上課地點:

BC202 (26/7-23/8); 30/8-13/9 待定

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: 本課程通過兩個獨特動動靜靜環節, 體驗不同運動及沉思實踐模式, 讓自我神經放鬆收緊自如, 身心靈得到另類平靜舒暢安眠定心。

25.解痛防跌實務班

開課日期: 26/7 - 13/9, 共8堂

時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

上課地點:

BC302 (26/7-9/8); BC402 (16/8-23/8);

30/8-13/9 待定

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: 年紀越大, 跌倒後果越嚴重(例如引致骨折), 若在獨處時發生, 甚至可能會因失救而導致死亡。本課程專為“下肢問題及防跌”重點而設計, 針對性講解預防和紓緩下肢問題方法, 並透過自我覺醒、改善、增強、新體驗來認識“防跌”, 及通過體驗式學習各樣臨床訓練動、靜態平衡能力與下肢肌力運動, 在最短有效時間內以自然方法增進身體姿勢平衡控制能力。

26.肌本功健體班

開課日期: 28/7 - 15/9, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 -11:30

費用: HK\$640

上課地點:

BC202 (28/7-18/8); 25/8-15/9 待定

學員自備: 瑜伽墊

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, 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煉, 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。

27.傳統習俗欣賞 (非物質文化遺產)

開課日期: 29/7 - 19/8, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

上課地點: R506

導師: 吳崇傑先生 (香港導賞員學會副會長, 香港大學專業進修學院導賞員導師)

課程簡介: 香港潮人盂蘭勝會、大坑舞火龍、長洲太平清醮、大澳端午龍舟遊涌等都被列入為《國家級非物質文化遺產代表性項目名錄》, 本課節會與大家在課室內分享有關盛會點滴和現況, 雖然在疫情下未能成團實地觀賞, 但亦可作為各自參與盛況的初步認知。

28.押花/滴膠技術及實踐課程

開課日期: 1/8 - 22/8, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$280

上課地點: BC202

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, 本期教授鏡中押花畫、中秋押花走馬燈、滴膠飾品及多款用具或文具。

29.養生行/跑

開課日期: 2/8 - 23/8, 共4堂

時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

上課地點: BC302

導師: 曾偉忠先生 (長跑教練)

課程簡介: 結合太極及詠春理念, 教授一套養生行路及跑步法, 使學員在減少勞損下, 借助養生行路及跑步法, 增加運動興趣, 增強體魄, 減少醫療開支, 達至不用他人照顧。

30.Google雲端應用

開課日期: 2/8 - 23/8, 共4堂

時間: 逢星期二, 下午2:00 - 4:00

費用: HK\$320

上課地點: R506

導師: 馮萬年先生

課程簡介: 使用智能手機在無需連接電腦下, 配合雲端提供的免費網上服務, 即可以進行網上應用。所有工作資料、個人聯絡記錄、行程計劃、收發電子郵件、文書處理及數據管理等文件皆可置於網上, 成為「雲端」達人。

31.按穴推拿紓緩痛症班

開課日期: 3/8 - 21/9, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

上課地點:

R508 (3/8-24/8); 31/8-21/9 待定

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: 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: 網球手, 肩頸痛、落枕、肩周炎、膝關節痛、改善便秘等等。

32.InShot影片製作

開課日期: 4/8 - 25/8, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$320

上課地點: QR504

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。

33.iMovie剪片

開課日期: 4/8 - 25/8, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:00 - 4:00

費用: HK\$320

上課地點: Y408

導師: 馮萬年先生

課程簡介: iMovie是一套由蘋果公司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。

34.西方古典音樂大師/莫扎特與韓德爾

開課日期: 5/8 - 26/8, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

上課地點: R508

導師: 陳李可欣女士

課程簡介: 聽見一首古典音樂, 我們如何「聽穿」音樂家創作的意圖和手法? 內行音樂人又如何判斷其藝術性以及在音樂史上的定位? 香港大學音樂系校友Mandy Chan 將以莫扎特(Mozart)及韓德爾(Handel)兩位音樂大師為例, 從歌劇與器樂的旋律、音色、器樂配器等多方面分析他們承前啟後、破舊立新的秘密。值得一提的是聽力訓練環節, 培養音樂感知能力, 同時增加音樂修養, 令學習更完整。

35.導引保健功

開課日期: 5/8 - 23/9, 共8堂

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 3:30

費用: HK\$640

上課地點:

R601 (5/8-26/8); 2/9-23/9 待定

導師: 趙麗珊女士 (心意樂太極學會創會主席、中國少林武術段位五段、現為香港南北國術資深裁判, 並出席太極比賽擔任裁判工作)

課程簡介: 導引保健功是導引養生功法系列之一, 全套共有八式。導引保健功是以中醫理論為基礎的經絡動功, 具有一般保健功能, 醫家也將導引術, 用為防治疾病, 保持健康的手段。適合男女老少鍛煉, 長期練習有筋骨舒暢, 關節靈活, 提升肌肉功能, 從而增強體質, 強身健體的效果。

36.建築物滲漏處理方案

開課日期: 8/8 - 26/8, 共6堂

時間: 逢星期一、五, 下午3:00 - 4:30

費用: HK\$480

上課地點: DE402

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。

37.宋代詞人的情感世界-詞人與詞

開課日期: 9/8 - 30/8, 共4堂

時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

上課地點:

QR514 (9/8-23/8); 30/8 待定

導師: 羅玉萍女士 (香港大學文學碩士)

課程簡介: 范仲淹的“酒入愁腸化作相思淚”扣人心弦; 蘇東坡是豪放派詞人的代表。李清照是宋代女詞人; 而蔣捷的《聽雨》, 道盡了他的一生, 讓我們在他們的作品中, 了解他們的情感。

38.太極拳氣功十八式

開課日期: 10/8 - 31/8, 共4堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$320

上課地點:

BC203 (10/8-24/8); 31/8 待定

導師: 陳瑞芬女士 (康民及文化事務署註冊教練)

課程簡介: 主要鍛練內氣, 姿勢舒適自然, 動作柔順, 利用太極拳招式與氣功的調身, 調心, 調息相配合, 以意引氣, 意氣相隨, 從而疏通經絡, 調和氣血強化肌肉, 增強骨質密度, 促進血液循環。

39.尋找消失的回憶

開課日期: 26/8 - 9/9, 共3堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$240

上課地點:

R501 (26/8); 2/9-9/9 待定

導師: 楊愛美女士、鄺耀輝先生、吳崇傑先生 (香港大學專業進修學院導賞校友會成員及香港導賞員學會理事)

課程簡介: 在新時代社會文化巨輪下, 香港越來越多景物、建築、行業店舖和事物逐漸消失與改變, 藉此課堂引發學員的集體回憶, 繼而誘發大家對保育和傳承的關注。

40.課程名稱: 從電影《梅艷芳》看80年代港日流行文化

開課日期: 2/9 - 23/9, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

上課地點: 待定

導師: 陳聖智先生 (考獲英國倫敦中央聖馬田藝術與設計學院文化企業與藝術證書)

課程簡介: 從電影《梅艷芳》(2021)中絕跡的「霓虹」、「妙麗」、「利舞臺」、「九龍城寨」...分析激烈的港日文化碰撞痕跡。電影精心炮製的不只是一場回憶。讓你沉醉於80年代興旺一時的日本流行文化當中, 同時聚焦本地文化的轉向與社會各方面之間的碰撞, 分析當中的原因。搜羅媒體材料包括香港及日本流行曲、時裝、百貨業、視覺藝術等所展現的文化現象! 一睹帶着歷史與文化任務之80年代風采。



旁聽生課程2022-23 (上學期) 課程預告

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:** 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:** 請留意2022年8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

課程預告

為使積極學習課程能持續運作及推陳出新，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。

- 開課日期: 2/8 - 11/8, 共4堂
- 時間: 逢星期二、四, 上午10:00 - 11:30
- 費用: 免費
- 上課地點: R508

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

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」

由僱員再培訓局撥款的「意見調查訪問員基礎證書課程」(課程編號: AA001DS) 唯一由活齡學院開辦

新一屆定於今年七月開課。

- **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
- **基本入讀資格:**
 1. 年齡50歲或以上人士
 2. 失業或待業的香港合資格僱員
 3. 中五學歷程度, 或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗
- **課程特色:**
 1. 申請人可按需要和合適條件選擇作一般申請或申請「特別·愛增值」計劃
 2. 完成課程考試合格者將獲得就業跟進
- **查詢:** 2766 4223

報名預告



Institute of
Active Ageing
活齡學院

ERB 僱員再培訓局 – 就業掛鈎課程
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 – 費用全免
 (本課程已納入「特別·愛增值」計劃5)

入讀資格

- ◆ 年齡50歲或以上、失業或待業的香港合資格僱員, 並須具就業意欲
- ◆ 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及英文
- ◆ 對意見調查員工作有興趣
- ◆ 須通過入學試及面試

課程內容

- ◆ 意見調查的不同調查方法及種類
- ◆ 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

上課日期: 2022年7-8月(每星期4個全天或半天 共120小時)

上課形式: 面授(或因應社交距離措施作適當安排)

截止申請: 2022年7月4日

申請途徑: 掃描 QR code 網上填表

(申請詳情請瀏覽 [ERB 網站](#), 符合資格之申請人將獲安排面試)



電話: 2766 4223

電郵: dhiaa@polyu.edu.hk

網址: polyu.edu.hk/apss/iaa/hk/

Facebook: polyuiaa



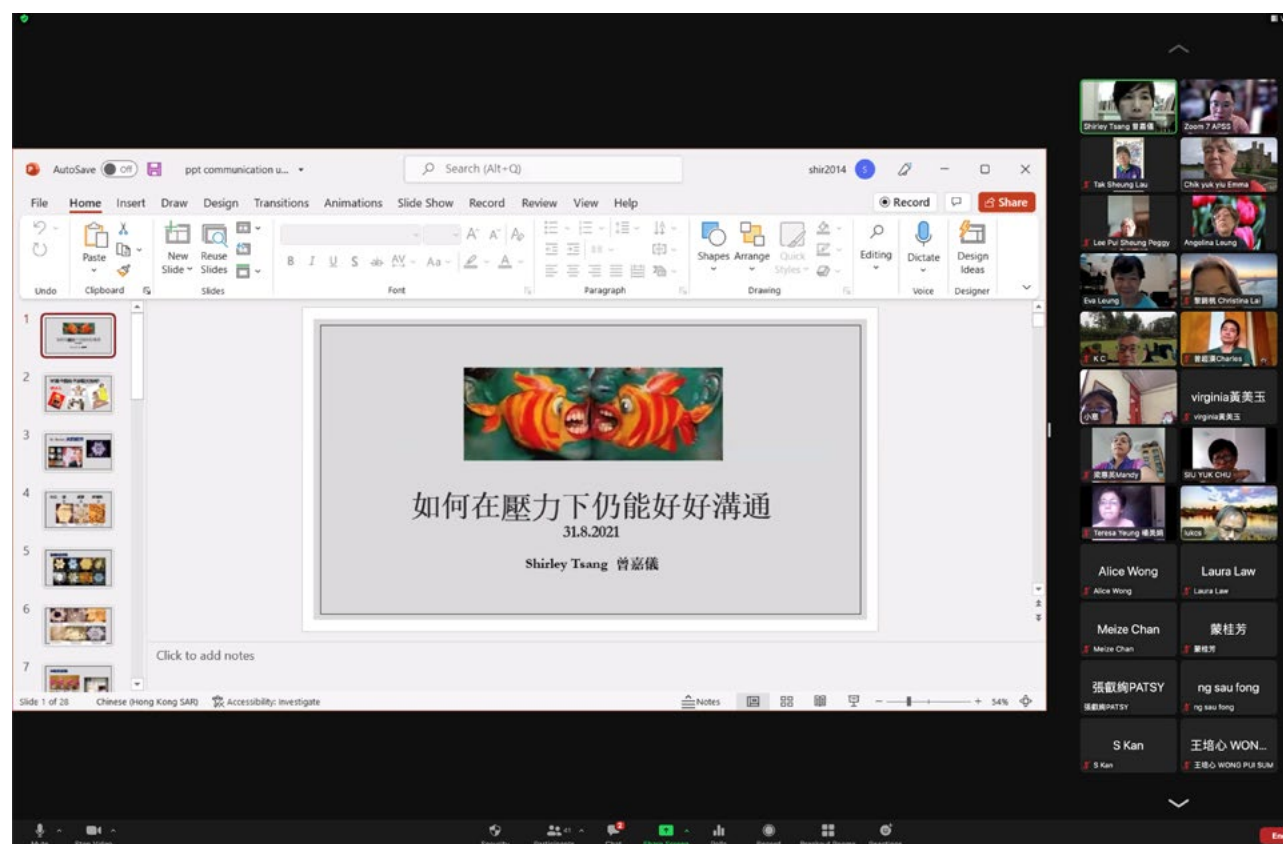
ERB是撥款及監管機構, 委託約80間
培訓機構開辦培訓課程

代代有愛 家家築愛

如何在壓力中仍能好好溝通

2022.3.17

本計劃邀請了Shirley Tsang為學員舉辦此工作坊，讓學員了解如何在壓力中仍能好好溝通，加深了對壓力反應的認識，並學習不同處理壓力的有效方法。眾學員反應熱烈，過程中積極投入參與。

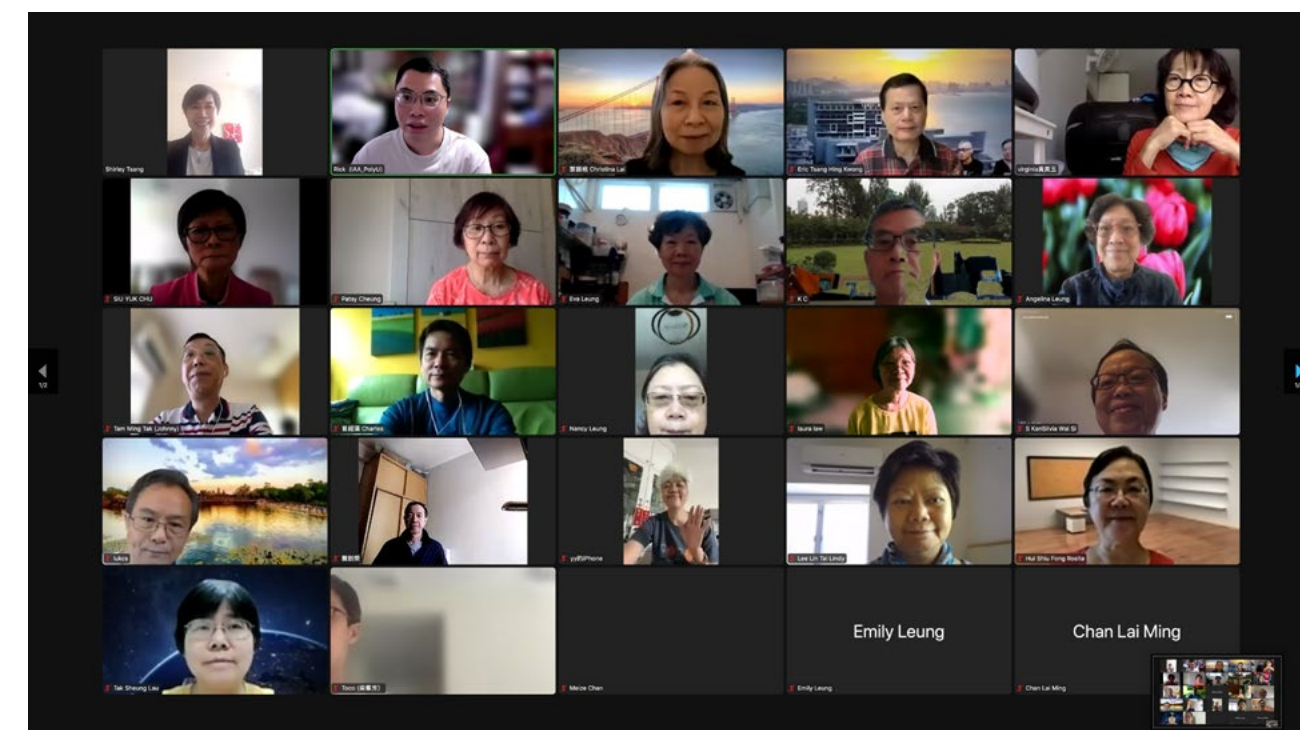


活動回顧

生死教育之善生之旅

2022.3.31

感謝Shirley Tsang為學員舉辦此工作坊，學員透過不同體驗活動（例如：繪畫生命樹及五個臨別的說話），重塑自己對生命的理解。過程中，眾多學員提問不同有關生死教育的問題及反思人生經歷，並分享故事。



代代有愛 家家築愛

360°照顧身心靈

2022.4.12

感謝Shirley Tsang為學員舉辦此工作坊, 當日導師先透過腦神經科學詳盡解釋焦慮及痛症的原因和情緒反應, 並體驗七個恢復練習。過程中, 學員積極投入參與, 並加深了對痛症反應的認識, 他們亦認為恢復練習頗有效用。

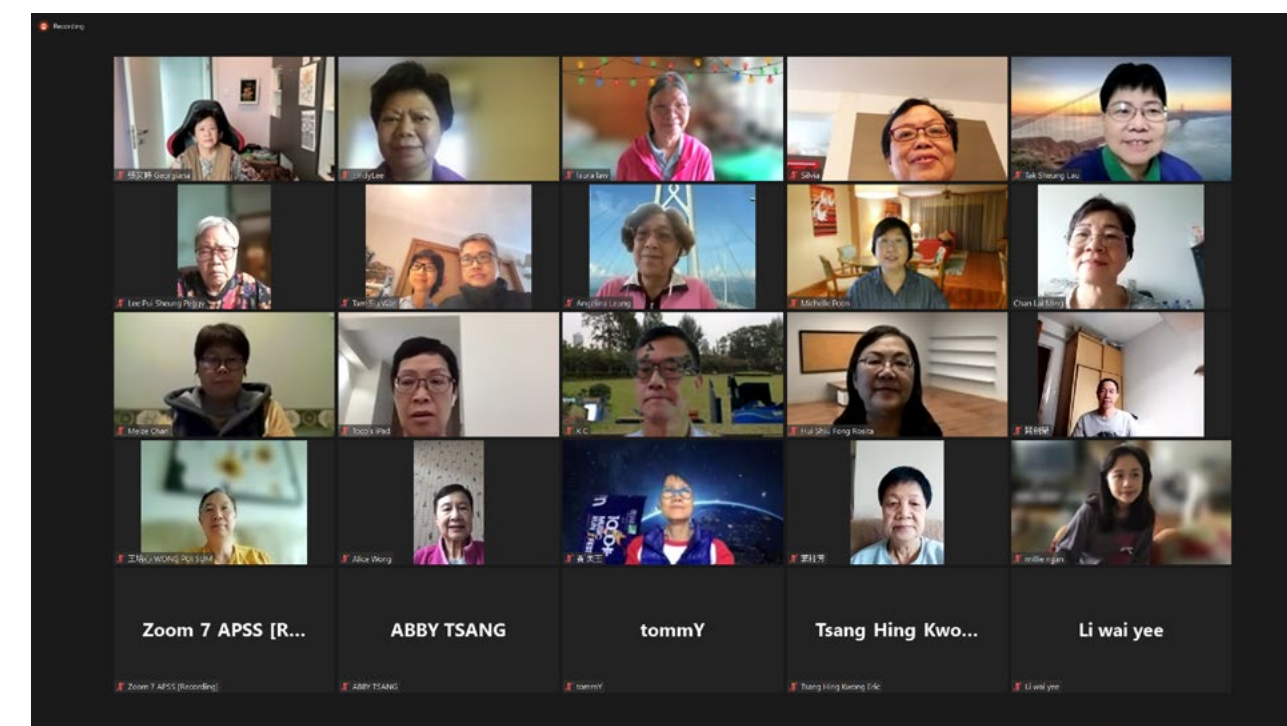


活動回顧

家庭尋寶之旅-家庭健康維他命

2022.4.19

本計劃邀請了女青年會YWCA的Winnie及Kathy為學員舉辦此工作坊, 導師以主持人互動方式講解家庭健康, 參加者以家傳之寶活動分享對家庭的理解, 討論承傳的重要性。過程中, 參加者與主持人的互動及問答, 加深對家庭健康的認識。



代代有愛 家家築愛

了解新一代的情緒和成長需要

2022.4.26

感謝女青年會YWCA的Winnie及Kathy帶領了一眾學員上了一課有關如何與年青一代溝通的工作坊。導師在工作坊內道出了很多兩代之間的不同之處，好讓學員加深對新一代的了解，從而改善與兒女及孫兒間的溝通。

兩代大不同

- ▶ 成長不同: 過去 vs 現在 vs 將來
- ▶ 價值觀: 物質豐足 vs 心靈豐足
- ▶ 世界觀: 科技世界 vs 現實世界
- ▶ 人生觀: 個人主義 vs 群體主義
- ▶ 家的定義: 寵物 vs 家人
- ▶ 照顧者 vs 被照顧者
- ▶ 親生仔 vs 近身錢

➡ 不一樣的期望

活動回顧

網上活齡身體強健規劃工作坊

2022.4.7-6.9

為培養活齡人士建議運動習慣，本計劃特意邀請女青年會YWCA Y fitness導師Zoe舉行一連十堂的網上活齡身體強健規劃工作坊。工作坊先講解網上運動注意事項，並善用椅子等家具輔助作肌肉訓練。過程中，參加者能獲導師指導運動動作，獲益良多。

代代有愛 家家築愛

知己知彼-教孫有理

2022.5.3

再次感謝女青年會YWCA的Winnie及Kathy為一眾學員準備了一堂有關「教孫」的工作坊。現今不少祖父母都肩負起照顧孫兒日常生活的責任。導師指出了為人祖父母在教養孫兒的過程中應該扮演的角色，以維持家中三代關係的和諧，學員都獲益良多！



活動回顧

退休跨代理財學-三代共享財務健康

2022.5.10

感謝來自投資者及理財教育委員會的Amy，為一眾學員帶來了「退休與跨代理財」的教育講座。導師為學員解構了不少退休理財的迷思，亦介紹了不少適合退休人士的投資產品，讓學員學習如何妥善使用財產。



代代有愛 家家築愛

夫婦溝通工作坊

2022.5.17&5.24

感謝來自香港公教婚姻輔導會的導師團隊為學員舉辦了一連兩星期的「夫婦溝通工作坊」。夫妻於婚後的關係漸漸有無形的阻隔，彼此渴望溝通，卻未能找出有效的相處之鑰。學員藉著是次工作坊學習加深彼此的溝通能力及親密感，令婚姻更美滿。



活動回顧

性格透視工作坊—提升了解自己及他人的性格特質

2022.5.20&5.27

感謝Shirley Tsang帶領一眾學員上了一連兩星期的「性格透視工作坊」。性格透視是一套專業可靠的個性分析工具，經由多位加拿大研究性格的專家多年努力研究的成果。其哲學理念建基於人與生俱來有四種獨特的性格氣質傾向，不同的傾向促使人們在發展和建立自尊時，形成不同的性格表現。學員透過此工具，除了更深入地了解自己的性格外，並發掘了如何與其他性格的人士有效地相處及溝通！



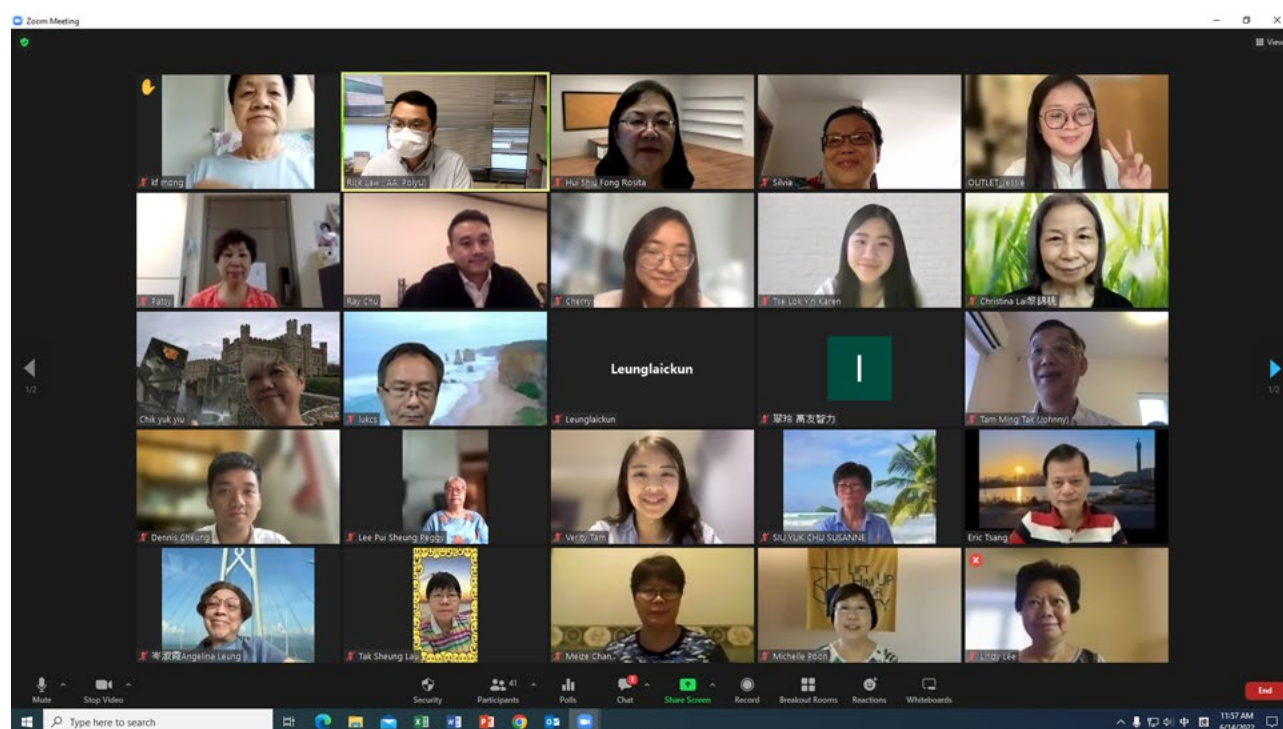
代代有愛 家家築愛

活動回顧

平安多寶講法律-長者常見法律議題工作坊

2022.6.7&6.14

一連兩星期的「平安多寶講法律」工作坊已完滿結束。再次感謝香港大學法律系學生Outlet Team一行多人從深入淺出地講解活齡退休人士的基本法律常識及其執行權利等。更有幸獲得Raymond Chu大律師在場解答學員的問題，讓大家獲益良多。



接待家庭計劃

爲了讓非本地新生儘快適應大學生活和儘快瞭解香港文化, 香港理工大學學生事務處 (Non-local Student Services Team)、活齡學院和理大教職員福音使命團攜手合作, 舉辦「接待家庭計劃」, 為非本地新生配對本地接待家庭, 讓他們得到適宜的照顧。

作為接待家庭不需要提供住宿, 可以自主安排活動讓配對學生感受家庭關心、體驗本土風俗人情和交流不同的觀點。

• 計劃目的:

1. 為非本地學生提供全人關懷
2. 幫助學生適應理大校園生活和香港社會
3. 介紹香港本土文化
4. 讓非本地學生與本地家庭建立融洽關係, 得到心理健康、人際關係甚至工作、人生規劃上的建議和支持

• 參與內容:

爲了更有效地促進非本地學生與接待家庭之間的跨文化交流, 我們建議接待家庭為每個學生每年策劃2-3個活動, 增進對彼此的瞭解, 例如歷史名勝導賞、聚餐等; 並在日常定期聯絡和關懷學生, 瞭解他們的近況。活齡學院會員本學年將會負責國際學生的接待。

如你成功入選為接待家庭, 你將需要出席迎新會與配對學生見面, 時間暫定為2022年9月4日 (星期六)。

活動預告

• 參與條件:

1. 是活齡學院的有效會員
2. 為已婚人士, 並要求夫婦一同參加
3. 為保障溝通順暢, 英語綜合能力需較好
4. 樂觀開朗, 善於助人
5. 對跨文化交流有熱情, 樂於與年輕人交流

• 參與辦法:

請[點此](#)或掃描下方二維碼填寫表格進行報名 (最後人選須經活齡學院審核後再交由校方批核)。

報名截至時間為**2022年7月15日中午12時**。

更多資訊, 請聯絡NLSST (電郵: nls.services@polyu.edu.hk或電話: (852) 2766 5408)





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。

生命故事

生命學長同行計劃已於2021年12月22日、2021年1月5日及2月25日舉行，對同學來說最深刻的莫過於了解學長所經歷的生命故事。雖然每一位學長的生命故事獨一無二，但背後帶出來的信息都是出於同一個目標：鼓勵同學面對逆境時需要積極向上並見證他們成長。

整個項目已順利完成，大家在活動後都感到依依不捨。為了讓大家回味整個項目，我們將會製作生命故事片段以及小小紀念品，讓每一位參加者看到影片都回想起當初的共聚時光。影片的內容會以學長的格言為主題，希望透過影片讓同學記得每一位學長的提醒，讓大家留住回憶。

在此衷心感謝活動中的學長及同學的投入，讓兩代的距離拉近，希望大家將來能夠透過不同的跨代活動再次團聚。

活動回顧





生命學長同行計劃

(續上期) 撰稿: 鮑家寶女士

[生命學長同行計劃] 的第三個重點環節 - 生命故事 - 已在2月25舉行。雖然籌備過程充滿挑戰, 但透過每位成員的努力, 整個項目都得以順利完成。

正當綠組準備籌備這個活動時, 第五波疫情剛爆發, 大家都希望社交距離限制措施不會影響我們二月下旬的實體交流。但由於確診數字不斷上升, 所有討論只可透過視頻及WhatsApp群組進行。

農曆新年將至, 大部份學長都非常忙碌, 而同學每天的上課及兼職時間表, 亦已排到密密麻麻。感恩各小組學長和同學仍在百忙中盡量找機會交談, 透過分享, 加深了兩代的溝通, 從而得到啟發, 而 [溝通 分享 啟發] 正就是生命故事的主題。

由於疫情愈來愈嚴峻, 最後大家決定生命故事分享日, 會以視頻形式進行。為了增加趣味性, 綠組決定加入十四個特別獎項, 包括 最具創意獎, 最具啟發性獎, 最喜愛獎, 最感動獎, 最佳演繹獎, 最勵志獎, 最深刻獎, 最精彩獎, 最靚power-point/video獎, 最MM7(正)獎, 最[世一] (世界第一) 獎, 最[蓋鬼] (古靈精怪)獎, 最[個濟] 獎, 最[知你咩料] 獎。學長對於網上投票, 非常支持。

當天活動開始之前, 負責的同學們非常認真地彩排及揀選適合的歌曲。大家期待已久的時刻, 終於來臨。每位學長的故事, 都由同組的同學分享, 比起由當事人說出自己的經歷, 更加有意義。16個故事, 代表着16個不同的人生, 雖然大家背景及際遇有很大的分別, 但每個故事都非常精彩。

非常感謝活齡學院安排這麼有意義的[生命學長同行計劃], 令我們可以認識一群甚具創意的年青人。大家正期待疫情過後, 可以再一起共聚。

(完)

活動回顧



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。

為繼續深化「賽馬會齡活城市計劃」的影響力，並致力為長者及青年提供一個交流平台，運用「由下而上」及「地區為本」的模式，推動香港成為長者及年齡友善城市，香港理工大學活齡學院和嶺南大學亞太老年學研究中心邀請全港18區的非政府機構出席計劃簡介會，計劃簡介會已於2022年4月26日和4月29日順利舉行，共有46間非政府機構參與。在計劃簡介會期間，活齡學院的團隊介紹了項目的內容和工作計劃，並邀請機構成為合作伙伴，邀請「齡活大使」走入大學課堂與大學生一起學習和參與跨代交流活動，並充權他們在課堂向大學生分享「長者及年齡友善社區」的生活經驗和智慧。

活動預告

在2022-2023年第一學期(9月至12月)，活齡學院將會和四個學系合作，透過在課堂設計跨代交流活動，將長者及年齡友善教育融入大學的正規課程，合作的學系包括：

- 眼科視光學院
- 應用生物及化學科技學系
- 管理及市場學系
- 應用社會科學系

為了設計更符合活齡人士/齡活大使的需要的跨代交流活動，活齡學院的團隊於2022年3月至6月期間共舉行了5場聚焦小組，了解他們對參與活動的期望和建議。出席聚焦小組的活齡人士，均：

1. 對參與有關活動深感興趣
2. 認為課堂需要加入小組討論等互動環節促進大學生和活齡人士的交流
3. 希望透過參與活動可以傳授「長者及年齡友善社區」的知識和經驗予大學生，令他們更了解活齡人士的需要及建立同理心。

項目將於今年8月至9月期間邀請活齡人士參與和不同學院舉辦的跨代交流活動。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院聯合舉辦。

目前計畫已經開展到第二期。這一期的合作學校為文理書院，與該校學生共創以「跨代共享人生經驗，同創未來職業規劃」為題的意念藍圖。

由活齡學院的活齡人士與浸會大學社會工作學系學生組成義工小組，展開熱烈討論，一同探索跨代學習、溝通及分享，為求達至跨代共學及共融。

義工小組為文理書院中學生設計了兩次活動，幫助年青人與長者互相了解，消除雙方對於不同年齡層的刻板印象。義工小組亦為中學生提供不同的職業模擬展覽及性格測試，幫助他們探索未來的職業規劃。過程中，文理書院的中學生與活齡人士共同討論了生活及學業上可能遇到的障礙，活齡人士利用自身豐富的人生經驗給予建議，為年青人指點迷津。

活動期間，中學生與活齡人士相互分享生活上及校園的生活點滴，吸收對方的不同知識及經驗，達至互相學習互相尊重的雙豐收。

捐助機構

活動回顧



擇善 ZESHAN FOUNDATION



「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你 活動回顧

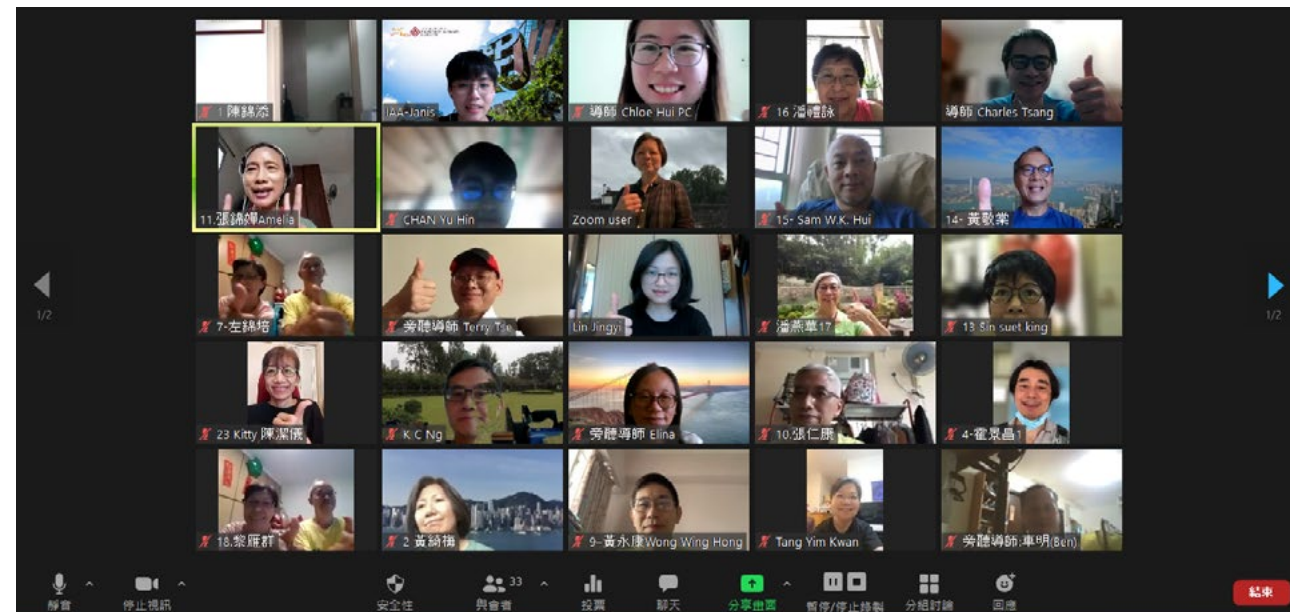
項目期為2021年10月至2024年3月的「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你” 跨代數碼共融創新項目由社會創新及創業發展基金（社創基金）專責小組資助，由香港理工大學活齡學院作項目委託人，期望透過青年參與，協助提升長者學習和使用數碼科技能力和興趣，並同時促進青年就業。

日前，2022年4-6月的課程已完結，讓我們一起回顧一下當中的精彩點滴吧！

活齡學院“A2智能手機神州行：資訊健康知多D”

2022.4

香港理工大學活齡學院第一個課程“A2智能手機神州行：資訊健康知多D”於2022年4月30日完滿結束！兩名導師配合無間，因材施教精心備課，為學員們教授醫藥類、新聞、政府及公共社區事務等應用程式，希望能為大家日後生活增添便利。



活齡學院“B2：智能手機貼潮流：玩樂出行搵着數”

2022.5

活齡學院第二個課程“B2：智能手機貼潮流：玩樂出行搵着數”也於2022年5月28日完滿結束！因應五月份疫情放緩及大學恢復實體教學，活齡學院五月份的課程首次以混合模式教學（允許學員以實體或zoom參與）順利進行，學員們都表示興奮，並且十分高興能與導師、助教們現場互動，遇到難題能即時在課堂上詢問，我們看見學員與學員之間亦能互相幫助，同時從中結交朋友，增加知識。兩名導師用心教學及預備，為學員們教授了Google Map、郊野樂行、OpenRice、城市售票網、超市格價易等吃喝玩樂與出行的應用程式，還分享了“撲水”等本土便民的特色程式，為大家分享外出的便利小貼士。

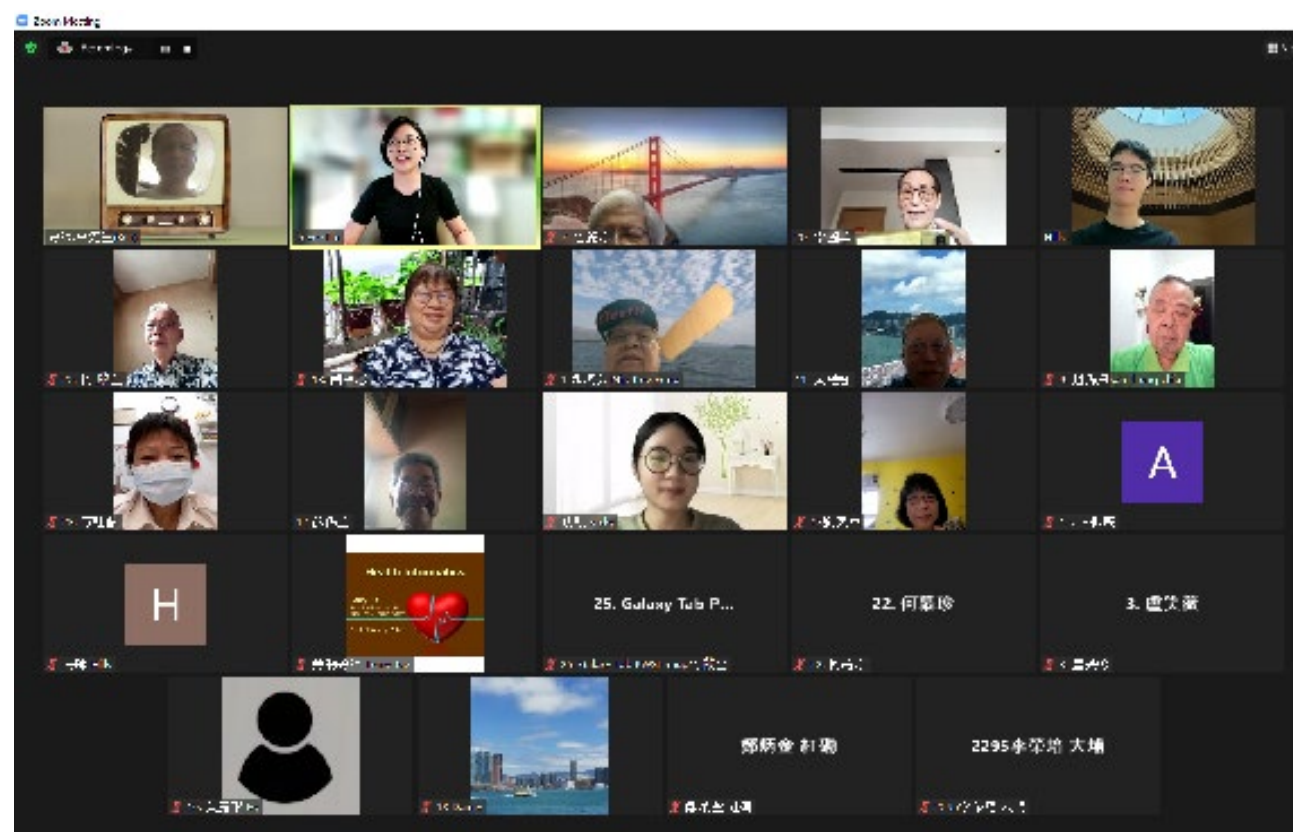


「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你 活動回顧

尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心“A2智能手機神州行：資訊健康知多D”

2022.4-5

在項目第一期合作夥伴尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心開展的首個課程“A2智能手機神州行：資訊健康知多D”亦於2022年5月28日完滿結束！兩名導師耐心熱誠的教學，讓學員們都非常認真投入學習，例如他們喜歡使用注記在zoom螢幕上與導師進行問答、主動發問求知、主動寫筆記，而且大部分學員都開啟視訊與導師互動，積極給予反應。



活齡學院“C2智能手機精通D：進階操作和網購”

2022.6

活齡學院第三個課程“C2智能手機精通D：進階操作和網購”已於2022年6月25日完滿結束。導師們共教授了18款應用程式，內容包括手機備份、定位手機、手機殺毒、外賣、網上購物等。部分程式對於同學來說相對陌生，但他們也盡力去了解，并且分享他們在實際使用中的經歷。2名導師及3名助教合作無間，分工為線上/下的學員解答他們所遇到的疑難。本次課程有兩節影片剪接技巧的課後輔導環節，學員們都非常踴躍參加，在助教的協助下，主動摸索並獨立將日常收集的有趣生活片段剪接成Vlog，操練課程習得的“一身功夫”。



項目組再次感謝各位導師及助教在過去的3個月的付出，也為學員們積極學習數碼科技，主動為人生增值感到鼓舞，希望各位同學在課程完結後能運用課堂所學的知識更勇於面對形形色色的數碼科技！

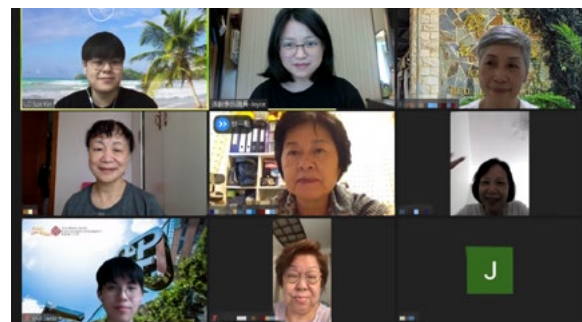
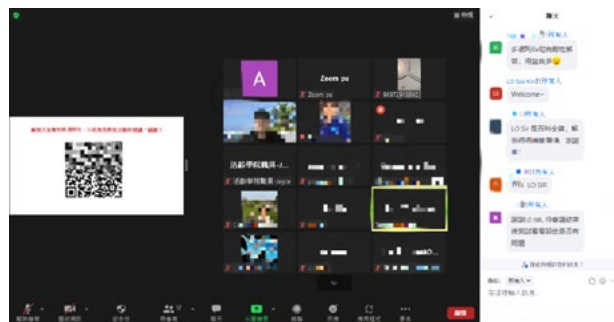
「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你 活動回顧

2022年4月-6月網上諮詢室回顧

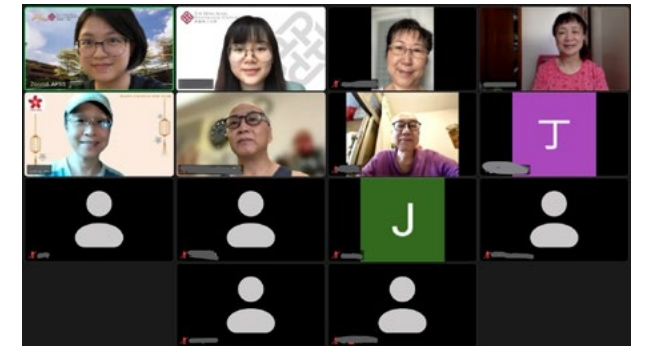
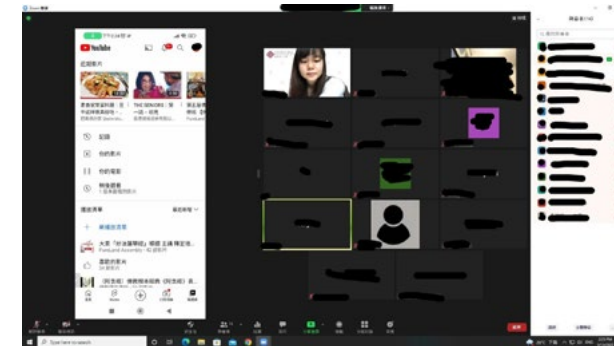
2022.4-6

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。日前, 2022年4-6月的諮詢室已陸續完結。由於社交距離限制, 4-6月諮詢室均在zoom進行, 廣大活齡人士均可進入問詢。

2022年4月份的 (網上) IT諮詢室於4月30日完結一連八節的諮詢環節。年青數碼大使羅Sir (Steven) 耐心、細緻, 具有優秀的跨代溝通技巧, 利用豐富的IT知識解答了活齡朋友“狀況百出”的手機操作問題, 深得大家喜愛, 不少朋友接連光臨八節諮詢環節, 與羅Sir交流問題, 也從聆聽其他案例中學習新技能。活動約有120人次參與了諮詢, 大使幫助大家解決了例如WhatsApp隱私設定、文檔轉碼、換機同步、雲端管理、相片特效等手機難題, 也與大家一起探討例如內置文本翻譯、discord、手機投影等新奇的功能或操作, 活齡朋友們紛紛表示“明哂!”, 非常願意繼續參加這個充滿歡樂、沒有學習和溝通壓力還知識“含金量”滿滿的諮詢環節。

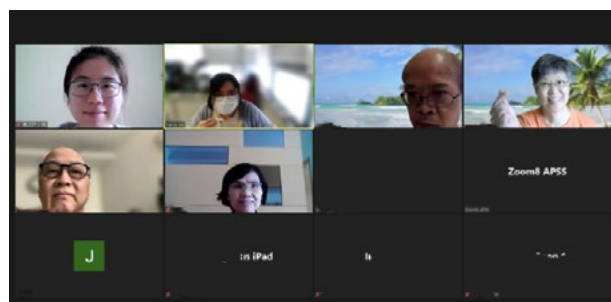


2022年5月份的 (網上) IT諮詢室亦於5月28日完結。年青數碼大使Eva耐心及詳細的講解深受活齡人士喜愛, 總共吸引了約120人次參與, 年青數碼大使為大家解決了例如YouTube播放清單功能、Word文件操作、語音輸入法等數碼應用問題, 還進行了詳盡的手機剪片程式講解, 讓同學能將珍貴照片和影片編輯成冊, 與朋友分享數碼學習成果; 也有參與者希望了解Zoom的進階操作, 一起探討了主持人及參與者的權限區別和白板回應功能, 以更能在上課時善用各種功能。活齡朋友們除了和Eva探討有關的手機難題外, 更積極主動地互相交流, 分享自身經驗, 互相學習。



2022年6月份的 (網上) IT諮詢室已於6月29日完結一連八節的諮詢環節。本月活動一共吸引了約80人次參與, 年青數碼大使Chloe為大家解決了各類的手機難題, 例如Word文件操作、尋找我的手機、更新安心出行的電子疫苗接種紀錄、圖片註記、PDF插入電子簽名等; 也有參與者希望了解Zoom的進階操作, 一起探討了更改個人頭像及排程會議的功能, 為疫情下在網上開啟聚會提供了更有趣又便利的體驗。大使也與大家一起探討例如Google Keep, Facebook虛擬人物, Whatsapp Sticker分類, Instagram推播通知等既新奇又日常的功能或操作。

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你 活動預告



項目第一期 (2022年4-6月) 豪傑榜

青銅鬥士

陳振威 聶琪芳 鄧潔芳 陸麗珍 黃綺梅 吳建章 霍景昌 周玉明
何啟全 趙錦洪 黃麗根 劉笑珍 左錦培 張仁康 潘禮詠 黎雁群
鄭炳金 招重禮 李榮培 李國華 禰永堂 鄭志強 陳潔儀 鄧麗娟
余董幼宜 何慕珍 方旺蘭 劉美英

白銀英雄

蔡均錫 吳建章 溫慧敏 區倩儀 韋煥卿 李玉珍 劉彰華

黃金播主

李嫻枝 劉寶堅 黃寶華 周德昌 何玉琪 簡惠詩 李淑儀

注：排名不分先後。“青銅鬥士”為全勤出席A級課程的學員稱號；“白銀英雄”為全勤出席B級課程的學員稱號；“黃金播主”為全勤出席C級課程的學員稱號。

活齡學院第一期第二階段招生6月1日開始，6月8日結束，每個課程均接受公眾報名，學員們的反應十分踴躍，每班25個學額已全獲分配，具體課程安排如下。

A1: 智能手機樂中學: 消閑、康文與益智

• 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. 娛樂消閑程式
6. 手機健腦小遊戲
7. 康文程式 (如圖書借閱、網遊博物館、預約康文署運動場地等)

• **上課日期:** 2022年7月5-30日, 逢星期二六, 8堂

• **上課時間:** 10:00-12:00

• **上課形式:** 混合模式(實體/Zoom)

B1: 智能手機會親友: 社交、通訊與多媒體編輯

• 內容簡介:

1. 即時通訊 (如Telegram、Signal、Whatsapp)
2. 社交媒體 (如wechat、Facebook、Instagram)
3. 剪片
4. 修圖美顏

• **上課日期:** 2022年8月1-27日, 逢星期一六, 8堂

• **上課時間:** 10:00-12:00

• **上課形式:** 混合模式(實體/Zoom)

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你 活動預告

C1: 智能手機要穩陣: 電子支付與網上安全

• 內容簡介:

1. 即時轉賬 (如轉數快)
 2. 電子錢包 (如Alipay、Octopus)
 3. 網上銀行
 4. 來電、手機安全設定
 5. 網絡詐騙防範
- **上課日期:** 2022年9月3-27日, , 逢星期二六, 8堂
 - **上課時間:** 10:00-12:00
 - **上課形式:** 混合模式(實體/Zoom)

2022年7-9月IT諮詢室預告

IT諮詢室在7-9月仍會繼續為地區長者進行服務, 資料如下:

2022年7月

- 日期: 逢星期三五
- 時間: 10:00-13:00
- 會議 ID: 95615986060
- 密碼: 402314

2022年8月

- 日期: 逢星期五六
- 時間: 10:00-13:00
- 會議ID: 91675465102
- 密碼: 505524

2022年9月

- 日期: 逢星期一六
- 時間: 14:00-17:00
- 會議ID: 91663820489
- 密碼: 014709

諮詢室費用全免, 將會因應疫情發展態勢決定具體舉行模式。如線上進行, 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; 如實地進行, 可以屆時留意我們Facebook專頁瞭解具體安排。歡迎大家到時加入, 以解決您的手機難題。

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

本計劃獲得政府資訊科技總監辦公室的「長者進階數碼培訓計劃」贊助，為已具備基本數碼知識的第三齡人士提供免費進階數碼培訓課程。本計劃在2022和2023年期間將舉辦下列十三項課程。有關詳情，包括各項課程的開課日期及報名方法，可留意本學院的網頁、Facebook和發予會員的電子郵件。

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

在本刊物／活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，均不代表香港特別行政區政府或政府資訊科技總監辦公室的觀點。

2022年7月至9月課程 (上課地點: 香港理工大學校園)

1. 智能出行

• 內容簡介:

簡介日常生活中與出行外遊與休憩相關的流動應用程式，內容包括：智能運輸系統、智能機場、流動地圖（如Google地圖、MyMapHK）、食住行攻略、購物格價等程式應用，讓學員能使用智能科技幫助便利活動，規劃路線，精明消費，享受科技帶來的便捷。

- **上課日期:** 2022年7月15日、7月19日、7月22日、7月26日、7月29日 (逢星期二、五)
- **上課時間:** 下午 2:30 – 4:30

2. 手機中班：網上購物

• 內容簡介:

介紹日常生活中與網上購物有關的流動應用程式，包括五個部分：1) 外賣應用程式；2) 網上超市；3) 本地網購平台；4) 境外網購平台；及 5) 電子錢包優惠券介紹。

- **上課日期:** 2022年7月26日、8月2日、8月9日、8月16日、8月23日 (逢星期二)
- **上課時間:** 下午 2:00 – 4:00

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

政府資訊科技總監辦公室

3. 網絡安全你要知

• 內容簡介:

帶領大家認識網絡安全的基本知識, 並引導進行討論。課程內容涵蓋來電識別、認識和保護你的流動裝置、密碼管理、雙重認證等; 此外也講解如何識別流動應用程式廣告陷阱, 和網絡詐騙的常見手法。

- **上課日期:** 2022年7月27日、8月3日、8月10日、8月17日、8月24日 (逢星期三)
- **上課時間:** 下午 2:00 – 4:00

4. 手機中班: 流動支付及電子錢包

• 內容簡介:

簡介日常生活中與流動支付有關的流動應用程式, 包括: 綜合支付平台例如「Alipay HK」、「WeChat Pay」、「Octopus」、「Tap&Go」; 支付工具Apple Pay、Google Pay; 及介紹於電子錢包使用轉數快的方法, 讓學員活用流動支付的便捷。

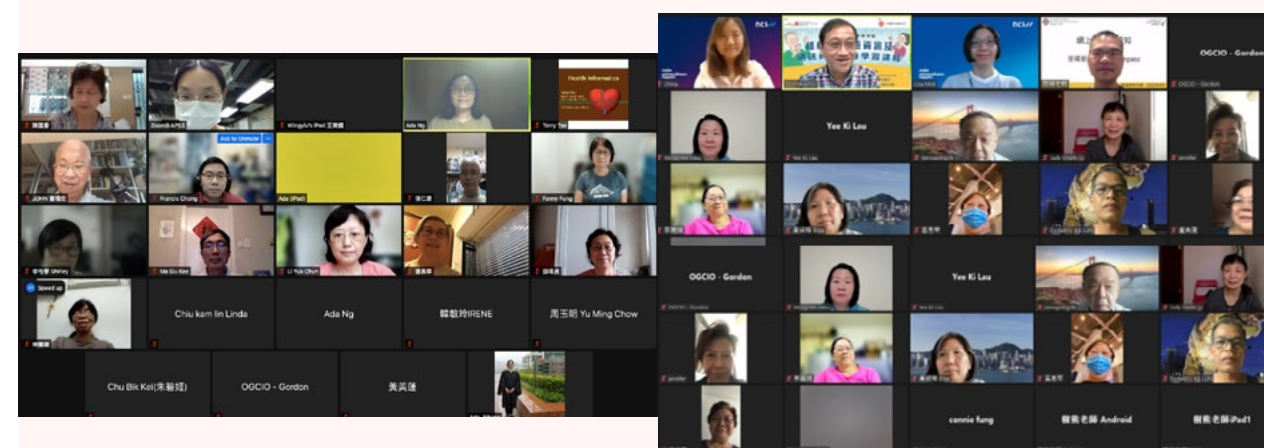
- **上課日期:** 2022年8月9日、8月16日、8月19日、8月23日、8月26日 (逢星期二、五, 8月12日除外)
- **上課時間:** 下午 2:30 – 4:30

報名及取錄原則

以上課程在6月中活齡學院網頁和Facebook公開宣傳及報名, 以便於7月中展開。參加資格為60歲及以上, 而活齡學院有效會員和第一次參加者優先取錄。有興趣者仍可嘗試[點此](#)報名, 或致電27664223查詢。

課程回顧與預告

因疫情關係, 上一季的課程透過網上平台進行, 但沒有減低學員的參與程度, 發問仍然很踴躍。



(4至6月其中兩個課程上課情況)

另一方面, 10至12月(第三季)預算開辦「智能公共服務」、「社交媒體及即時通訊」、「智能保健」、「數據傳輸及雲端技術」和「手機攝影工作坊」。如果第一、二季未能到參加合適的課程, 請密切留意八月中旬的報名消息了!

查詢電話: 2766 4223

積極樂頤年縱向研究調查

由「擇善基金會」贊助的「積極樂頤年縱向研究調查」第一期數據收集已於2022年6月正式開展，形式為電話訪問。作為香港第一個關於積極老齡化和代際團結的縱向資料庫，是次研究將會每兩年追蹤和監測50歲及以上香港居民的老齡化經驗，預期樣本數量為4,000人，而第二期及第三期數據收集將於2024年及2026年分別進行。

第一期問卷主要是基於世界衛生組織的積極老齡化框架而設計，除此之外，調查範圍亦包括老年護理服務、銀髮市場、身心健康和老年友好環境等等。因此，這專案本質上是一項跨學科的研究，以供不同學科的學者參考及引用。為時約半小時的問卷大約包括100個問題，涵蓋以下幾個方面：

- 社會人口特徵
- 財務安全
- 就業和退休
- 社會參與
- 健康和福祉
- 對老年人友好的環境
- 家庭結構和關係
- 代際團結
- 童年經歷
- 政策、服務和產品的使用
- 新冠肺炎的影響

而這份跟倫敦政治經濟學院、倫敦國王學院和牛津大學的學者合作設計問卷已經與全球其他大規模的縱向研究（包括英國老齡化縱向研究、歐洲健康老齡化和退休調查、中國健康與退休縱向研究等）進行了對接，並使用了根據香港情況調整的量表，以確保問卷的可靠性。

我們亦期望於2023年將是次研究的5分鐘簡短網上版聯同會員申請表格分發給所有活齡學院的現有會員和新會員，以比較活齡學院會員與其他人士的老年化經驗。

講座及研討會

專家講座：活齡人士的個人品牌建立

2022.5.25

由活齡學院和友好機構詠翔（香港）合辦的專家講座「活齡人士的個人品牌建立」順利於5月25日進行，吸引逾100位活齡人士參與。我們很高興邀請到詠翔（香港）會長錢黃碧君教授為我們作歡迎詞，為此活動作美好的開始。

知名品牌策劃師林燕萍博士在講座中為大家分享了個人品牌的概念、如何建立推廣、維護、提升個人品牌及如何面對VUCA系統個人品牌。各位參與者的投入參與確實反映出他們收獲良多。我們再次感謝詠翔（香港）以及各位來賓的參與，未來活齡學院將會繼續與詠翔（香港）合辦各種講座，請各位留意電郵或Facebook通知以進行報名。



專家講座：決策能力與醫療決定

2022.6.13

由理大活齡學院(POLYU-IAA)、詠翔(WINGS)、精神健康資訊滙(MIPCRIC)合辦的專家講座《決策能力與醫療決定》順利於6月13日進行，當日分別有逾60名和110名活齡人士出席現場和網上講座。我們很榮幸得到香港理工大學應用社會科學系李允平博士和詠翔會長錢黃碧君教授致歡迎詞。

梁琳明精神科專科醫生在講座中為大家分享「決策能力」的要素，包括：理解、記得、分析、表達等；而長者容易患上的「認知障礙症」則會減弱決策能力。另一方面，梁醫生也解釋什麼是「預設醫療指示」和簽署的條件，並以真實案例加以說明。以上的資訊可以在精神健康資源滙的網站(<https://mipcric.org.hk/>) 重溫 and 進一步探討。為了協助加深記憶，梁醫生設計了多條問題讓參加者思考，並向答對者贈送《失智大海嘯》書籍，參加者非常踴躍，積極參與。

「醫療決定」是「決策能力系列」的第一集，之後還有「財務決定」和「法律決定」，將會在7月和8月繼續舉辦，請密切留意Facebook或電郵通知以進行報名。期待再次見到大家！



活齡精彩時刻

香港理工大學首個關於人口老齡化跨學科創新思維的MOOC課程 (第二輪) 經已上線

2022.4

香港理工大學首個關於人口老齡化跨學科創新思維的MOOC課程 (第二輪) 經已上線! 各位活齡會員可以掃碼報讀啦!

人口老齡化是一個對社區福祉影響深遠的全球現象。社會科學、設計、機械工程等學科均以其獨到的視角和創新的方法, 助力老齡化社會的發展。跨學科協作進一步促成兼具創新性和實作性的解決方案。本課程旨在帶領學員穿梭於不同學科之間, 探索新觀念及新科技的發展過程, 從而領會多學科協同所帶來的積極影響。

歡迎來到一個積極老齡化的世界! 本課程已於2022年4月1日開課, 請通過以下連結了解並加入本課程!

現在註冊, 並通過innovage.mooc@polyu.edu.hk聯繫我們, 即有機會免費上課並獲取證書。機會有限, 先到先得。

課程時間: 2022年4月1日 至 2022年8月31日

課程註冊: [按此](#)

課程宣傳視頻: [按此](#)

「星級IT老友記」嘉許計劃2021

2022.5

由活齡學院提名的蕭福宏先生 (John) 成功當選星級IT老友記! 由政府資訊科技總監辦公室主辦的「星級IT老友記」嘉許計劃共嘉許13位老友記, 以表揚他們在「長者數碼外展計劃」或「長者進階數碼培訓計劃」中的突出表現 ([點此](#)觀看完整短片)。

早前林偉喬總監蒞臨活齡學院, 親身為John頒獎和送上祝賀。



本住“Try to stay young and useful”的信念, John說很開心可以透過香港理工大學活齡學院的「長者進階數碼培訓計劃」培訓班, 學會使用各種十分有用的手機apps, 例如電子錢包、查看巴士路線的apps等, 體驗數碼生活的便利! John還學以致用, 成為「數碼義工」, 教導其他老友記利用視像會議軟件參加線上活動, 自我增值, 發揮活到老、學到老的精神!



防疫須知

- 1. 須遵守大學政策和政府「疫苗通行證」的接種安排
- 2. 必須在校園及課室內戴上口罩
- 3. 不得在課室內飲食
- 4. 最少保持1.5米社交距離
- 5. 如有發燒、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

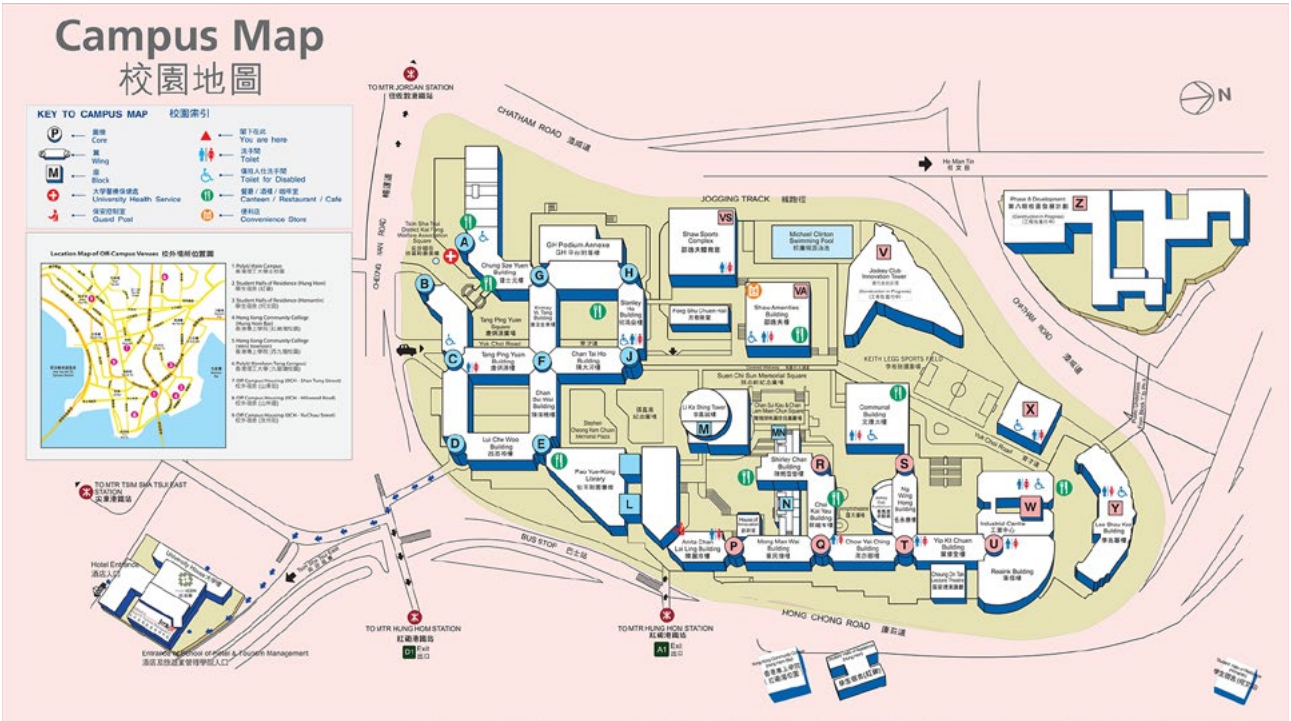
惡劣天氣的安排

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. 半年會籍: \$70 (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