

Oct to Dec
2022

活齡資訊

**Institute of
Active Ageing**

活齡學院

活學未遲 開心此時

目錄

活學人生課程

預告 p4-21

旁聽生課程

預告 p22-23

「友導共學」培訓計劃

預告 p24-25

人才發展計劃

回顧 p26-27

代代有愛·家家築愛

回顧 p28-29

接待家庭計劃

回顧 p30-31

賽馬會齡活城市計劃

預告 p32-33

i-GESS跨代共學5Cs班

回顧 p34-35

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

預告 p36-39

回顧 p40-47

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

預告 p48-51

回顧 p52-53

講座及研討會

回顧 p54-56

最新發表刊物

p57

活齡精彩時刻

回顧 p58-59



活學人生課程

新一期活學課程將於2022年10月24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首, 因此如有需要, 活齡學院將保留把餘下課堂即時改作網上Zoom教學形式以完成整個課程的權利, 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。

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10月3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amywh.wong@polyu.edu.hk

4 資料只設網上版, 沒有印刷版本派發, 敬請留意。

星期一	星期二	星期三
<ol style="list-style-type: none"> 1. 西洋書法初階 2. 赤鱗角(機場島)的前世今生 3. 攝影創作初階課程(星期一、五) 4. 西洋書法進階 5. 中醫問診及陪診手語 6. 生命故事寫作坊 7. 攝影創作進階課程(星期一、三) 8. 活齡易筋棒 9. 押花/滴膠技術及實踐課程 10. 建築物滲漏處理方案(星期一、五) 11. 攝影創作研習課程(星期一、三) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 書法研習班 2. 舒唱練氣技巧班 3. 養生行/跑 4. Google 雲端應用 5. 開口說日語進階(I) 6. 保健穴位按摩班 7. 阻身阻勢十八適 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒書法班 2. 「越大越有智慧」人生回顧 3. 行草書法班之書法百韻歌編 4. 簡易中國舞 5. 「越大越愛唱遊」人生回顧 6. 日本文化有多 Fun? (第 14 篇) 7. 中醫養生防病系列-新冠康復者的養生食療 8. 齊來輕鬆學韓語(第一章) 9. 太極氣功十八式 10. 手語應用實務班(嬰幼兒童篇) 11. 時尚首飾與銀線製作 12. 中醫養生防病系列-排毒養生食療
星期四	星期五	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 手機備份工作坊 2. 活齡衣著配搭技巧 3. InShot 影片製作 4. 和諧粉彩畫初班 5. 解痛按摩手法實務班 6. 創意環保衣物大變身 7. 意大利拼貼藝術 8. 日本躡動健身功 9. 和諧粉彩畫進階班 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 禪筆漫繞 2. 寫意水墨畫高班 3. 寫意水墨畫初班 4. 疏筋壯骨養生班 5. 齊來輕鬆學韓語(第七章) 6. 長者實用院前急救 7. 全面拆解一貝多芬和他的音樂 	

註：以下課程按開課時間順序排列

1.西洋書法初階

日期: 24/10 - 12/12, 共8堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$60

地點: V316

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。初班主要教導哥德式書法體和數字的運用。

2.赤鱗角(機場島)的前世今生

日期: 24/10 - 14/11, 共4堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: P302

導師: 曾繁忠先生

課程簡介: 香港國際機場是本地唯一的民航機場, 她不單是香港重要的基建設施, 也擔當着區域交流角色。人們一直只關注她的功能及經濟貢獻, 忽略了她的歷史及文化故事。此課程可分享她從一個偏遠小島發展為國際航空樞紐的過程。

3.攝影創作初階課程

日期: 24/10 - 4/11, 共8堂

時間: 逢星期一、五, 下午2:00 - 5:00

費用: HK\$640

地點:

BC302 (24/10-31/10);

R406 (28/10-4/11)

學員自備: 可調較拍攝功能的數碼相機。

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: 認識數碼攝影的基本知識及數碼相機的拍攝模式和程序設定, 使用數碼相機的拍攝模式進行拍攝, 認識光線和攝影的關係、基本攝影構圖、數碼影像輸出流程與修輯軟件, 認識鏡頭、閃光燈及其他相機配件, 認識正確曝光的重要等。

4.西洋書法進階

日期: 24/10 - 12/12, 共8堂

時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$60

地點:

Z406 (24/10-14/11);

R603 (21/11-12/12)

導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 西洋書法進階適合對哥德式書寫有認識的朋友參加, 內容會深究另一哥德式Old English style裝飾的寫法和會教brush寫孔斯特勒Kunstler(即大莫、小草)的字體。

5.中醫問診及陪診手語

日期: 24/10 - 14/11, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320

地點:

HJ203 (24/10);

V314 (31/10-14/11)

導師:

陳青楊先生

潘劉歡團女士 (中醫藥管理委員會註冊中醫, 香港浸會大學中醫內科碩士畢業)

課程簡介: 介紹一般中醫藥常識, 「望、聞、問、切」之基本步驟。問診對話, 配合角色扮演練習, 過程生動有趣, 並會學習到診所或醫院陪診手語, 幫助聽障人士及有需要人士, 歡迎對中醫藥有興趣的人士參加。

6.書法研習班

日期: 25/10 - 13/12, 共8堂

時間: 逢星期二, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$640

地點:

Y407 (25/10-22/11);

Z212 (29/11-13/12)

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。

7.舒唱練氣技巧班

日期: 25/10 - 13/12, 共8堂
時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$640
地點:
QR512 (25/10-15/11);
R503 (22/11-13/12)

8.養生行/跑

日期: 25/10 - 15/11, 共4堂
時間: 逢星期二, 上午10:30 - 中午12:00
費用: HK\$320
地點:
GH405 (25/10);
N102 (1/11-15/11)

9.Google雲端應用

日期: 25/10 - 15/11, 共4堂
時間: 逢星期二, 下午2:00 - 4:00
費用: HK\$320
地點: R603

導師: 蔡振超先生

課程簡介: 唱歌是有益身心的運動, 本課程教授歌唱技巧, 使學員認識歌唱的知識, 認識演繹技巧、正確及有效的腹式呼吸、發聲練習、歌詞理解, 從基本著手改善音色及音準拍子等, 提升學員對歌唱的興趣。

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。

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。

10.開口說日語進階(I)

日期: 25/10 - 13/12, 共8堂
時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:30
費用: HK\$640
地點:
QR514 (25/10-15/11);
R603 (22/11-13/12)

11.保健穴位按摩班

日期: 25/10 - 13/12, 共8堂
時間: 逢星期二, 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$640
地點:
Y408 (25/10-1/11);
QR611 (8/11-15/11);
P307 (22/11-13/12)

12.休閒書法班

日期: 26/10 - 14/12, 共8堂
時間: 逢星期三, 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$640
地點:
R508 (26/10-9/11);
Z206 (16/11);
Z506 (23/11);
Z208 (30/11-14/12)

學員自備: 毛筆, 九宮格或是宣紙, 墊枱布, 墨等等。

導師: 陳青楊先生

課程簡介: 用最簡易的方法, 隨口說日語, 用簡單文法, 配合視聽練習, 透過會話學習日本文化及歷史, 配合情境練習, 對旅遊購物、生活及工作上更暢順使用日語。

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、治病、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、增強體質、延年益壽的一種天然方法。

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。

13. 「越大越有智慧」人生回顧

日期: 26/10 - 14/12, 共8堂

時間: 逢星期三, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$100

地點: Z210

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:

Remember Me: 面對生死的恐懼和價值, 你怎樣滿足以終為此的心態?

Proud of Me: 回望人生過往的精彩, 你怎樣分享傳承你的心志?

Brighter Me: 發揮右腦情感和創造, 你怎樣避免認知障礙及情緒抑鬱?

Understand Me: 學會聆聽心思意念, 你怎樣可以善解人意贏得關係?

14. 行草書法班之書法百韻歌編

日期: 26/10 - 14/12, 共8堂

時間: 逢星期三, 上午11:30 - 下午1:00

費用: HK\$640

地點:

R508 (26/10-9/11); Z206 (16/11);

Z506 (23/11); Z208 (30/11-14/12)

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: 草書百韻歌是草書入門的參考依據。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。

15. 簡易中國舞

日期: 26/10 - 14/12, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

地點:

BC404 (26/10-2/11);

GH404 (16/11-23/11);

AG206 (9/11及30/11-14/12)

請穿着輕便服飾及鞋並自備中長的飄扇(扇長12

吋, 飄頭長34吋, 總長約46吋)。

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。

16. 「越大越愛唱遊」人生回顧

日期: 26/10 - 14/12, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午3:30 - 5:30

費用: HK\$640, 另加材料費HK\$100

地點:

QR513 (26/10-9/11);

CF303 (16/11-14/12)

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!

17. 手機備份工作坊

日期: 27/10 - 17/11, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: R506

導師: 馮萬年先生

課程簡介: 課程詳細介紹手機資料備份和電腦資料傳輸到手機的方法, 好使學員全面掌握手機資料備份技巧。內容包括雲端備份、傳輸線備份、記憶卡和OTG儲存的技巧及注意事項。

18. 活齡衣著配搭技巧

日期: 27/10 - 17/11, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: Y408

導師: 陳聖智先生 (美國俄立岡州立大學學士、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: 隨着社交媒體愈發展, 衣服的選擇愈多, 選購也就愈不易。踏入活齡而產生「衫怎樣著得好看?」的問題, 時尚行內人 Vincent Chan 以活齡男士風格為中心去分析配搭、布料質地、性格與衣著的關連, 以至對頭髮、化妝、場合要求等。衫不在乎多, 最重要是選得精。

19. InShot 影片製作

日期: 27/10 - 17/11, 共4堂
時間: 逢星期四, 下午2:00 - 4:00
費用: HK\$320
地點: Z411

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。

20. 禪筆漫繞

日期: 28/10 - 2/12, 共6堂
時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00
費用: HK\$480, 另加材料費HK\$70
地點: V316

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, 既是情緒健康, 又是藝術治療, 又可享受過程的愉悅。

21. 寫意水墨畫高班

日期: 28/10 - 16/12, 共8堂
時間: 逢星期五, 上午11:00 - 下午12:30
費用: HK\$640
地點: Z507

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。本課程適合完成初班或中班, 及對中國畫基礎有一定認識的學員報讀。

22. 寫意水墨畫初班

日期: 28/10 - 16/12, 共8堂
時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$640
地點: R603

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。

23. 疏筋壯骨養生班

日期: 28/10 - 16/12, 共8堂
時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$640
地點:
DE402 (28/10-11/11);
U208 (18/11-16/12)

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。香港南北國術資深裁判, 太極比賽擔任裁判)

課程簡介: 疏筋壯骨功是導引養生功法系列之一, 全套共有八式。它是一套預防和治療頸、肩、腰、腿痛、不能屈伸、肌肉失養、逐漸消瘦、腰背酸楚、骨弱無力等運動系統疾病的經絡導引動功。其主要特點是: 動作舒鬆、幅度宜大、鬆緊結合、緩慢用力等等。

24. 阻身阻勢十八適

日期: 1/11 - 20/12, 共8堂
時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$640
地點:
Z512 (1/11-29/11);
AG206 (6/12- 20/12)

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, 更提昇筋肌柔軟度。

25.日本文化有多Fun? (第14篇)

日期: 2/11 - 21/12, 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\$70

地點: V321

導師: 胡悅容女士 (香港中文大學日本研究碩士)

課程簡介: 課程涉獵日本文化, 民族, 歷史和社會問題, 以專題形式講解及討論, 從而提昇學員對日本文化的認知和興趣。為使課程內容多樣化和深度化, 導師會按課程所需, 邀請嘉賓就特定專題作深入講解。

26.中醫養生防病系列-新冠康復者的養生食療

日期: 2/11 - 23/11, 共4堂

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: V315

導師: 潘劉歡團女士 (中醫藥管理委員會註冊中醫, 香港浸會大學中醫內科碩士畢業)

課程簡介: 針對時令和疫情對人體臟腑生理功能的影响, 介紹食材的選擇及湯水的配搭與功用。

27.齊來輕鬆學韓語(第一章)

日期: 2/11 - 21/12, 共8堂

時間: 逢星期三, 下午2:00 - 4:00

費用: HK\$640

地點:

P302 (2/11及16/11);

待定 (9/11及23/11);

BC305 (30/11-21/12)

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。

28.太極氣功十八式

日期: 2/11 - 23/11, 共4堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$320

地點:

DE403 (2/11);

BC302 (9/11);

待定(16/11);

Z504 (23/11)

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。

29.手語應用實務班(嬰幼兒童篇)

日期: 2/11 - 28/12, 共8堂 (16/11除外)

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$640

地點:

V304 (2/11-9/11);

DE403 (23/11);

R603 (30/11-28/12)

導師: 陳青楊先生

課程簡介: 學習與年幼兒童溝通, 利用手語、圖片、遊戲、視聽工具與嬰、幼、兒童及有需要人士溝通, 學習進階手語、角色扮演、話劇等, 生動有趣。

30.和諧粉彩畫初班

日期: 3/11 - 1/12, 共5堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$400, 另加材料費HK\$200

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。

31.解痛按摩手法實務班

日期: 3/11 - 22/12, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$640

地點: Z407

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: 課程有系統由淺入深全面地教授解痛按摩手法。特色採用現場示教與會員互練相結合, 邊做邊講解, 讓學員親眼目睹或親身感受個中奧秘, 使學員在學習後能夠立即在臨床上使用, 服務他人, 做到即學即用, 務求使用第一的原則。

32.創意環保衣物大變身

日期: 3/11 - 24/11, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$60

地點: R406

自備: 一至兩件衣物及輔料、筆記簿、鉛筆、剪刀。

導師: 葉鳳桃女士

課程簡介: 衣物變身為持續發展目標, 課程以DIY形式製作, 適合任何有興趣人士。實踐升級再造, 過程可配合車縫修改, 繪畫, 紮染及製衣輔料組合而成, 讓衣物煥然一新, 從而發揮個人風格。

33.意大利拼貼藝術

日期: 3/11 - 24/11, 共4堂

時間: 逢星期四, 中午12:00 - 下午1:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$200

地點: Z411

導師: 岑慧儀女士

課程簡介: 拼貼彩繪藝術(Decoupage Art)源自於法文動詞, 其意思是將美麗圖型剪下, 拼貼裝飾於家飾物品上, 展現出創意設計的裝飾藝術技法。

34.齊來輕鬆學韓語(第七章)

日期: 4/11 - 23/12, 共8堂

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$640

地點: W208

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。

35.長者實用院前急救

日期: 4/11 - 25/11, 共4堂

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$320

地點: P305

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, 理論及實習兼備, 可以自救或助人。

36.生命故事寫作坊

日期: 7/11 - 28/11, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$320

地點: HJ203

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, 向豐厚的生命智慧習。

37.時尚首飾與銀線製作

日期: 9/11 - 30/11, 共4堂

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: V316

自備: 元鉗、平鉗及剪鉗。第一部分: 可穿過珠窿的不同顏色絲線(建議長度14碼), 粗幼皆可。第二部分: 銀線、珍珠或天然水晶(建議第一堂見樣辦後選購)。

導師: 葉鳳桃女士

課程簡介: 課程以輕鬆形式分2部分進行, 適合任何有興趣人士。第一部分採用不同顏色絲線, 配搭不同顏色仿製珍珠或首飾配件組成。第二部分利用純銀線, 透過技巧, 配搭珍珠, 半寶石, 營造簡約效果, 綻放出典雅實用, 送禮自用皆宜。

38.日本躺動健身功

日期: 10/11 - 29/12, 共8堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$640

地點:

EF312 (10/11-17/11);

EF311 (24/11-29/12)

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: 本功法以腳代手, 陰柔中帶點剛強靈活, 受者氣血得以下調上運六脈暢通並束。課程專為培育一班初學助人自助有心人而設立, 通過體驗式學習下, 在短時間內以躺動自然方法去激活受者細胞肌肉彈性, 快速提昇機體狀態減少水腫。

39.攝影創作進階課程

日期: 21/11 - 30/11, 共8堂

時間: 逢星期一、三, 下午2:00 - 5:00

費用: HK\$640

地點:

V314 (21/11及28/11);

Z412 (23/11及30/11)

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圖像修輯軟件的基本操作等(學員需完成攝影創作初階課程, 或具備數碼攝影知識)。

40.活齡易筋棒

日期: 28/11 - 5/12, 共2堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$160

地點: BC404

導師將會提供易筋棒一支及演練示範視頻一套太極十三字訣, 平甩功則可增強身體機能及免疫力。

導師: 韋寶華先生 (“活齡易筋棒”創辦人)

課程簡介: 易筋棒共有十式, 主要活動身體四肢及各關節, 包括手腕、肩肘、膊頭、頸項、腰關節, 可以防禦及治療坐骨神經痛、彈弓手、網球手、50肩等疾病的效用, 最適合銀齡一族。

41.押花/滴膠技術及實踐課程

日期: 28/11 - 19/12, 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\$270

地點: BC404

導師: 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, 本期教授如何制作乾花, 用滴膠制作多款飾品(英文字母燈及匙扣)及麻布床頭燈。

42.中醫養生防病系列-排毒養生食療

日期: 30/11 - 21/12, 共4堂

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: R503

導師: 潘劉歡團女士 (中醫藥管理委員會註冊中醫, 香港浸會大學中醫內科碩士畢業)

課程簡介: 選擇合適的食物加以分析, 列舉不同的組合材料配搭及其功效。

43.全面拆解—貝多芬和他的音樂

日期: 2/12 - 23/12, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

地點: QR611

導師: 陳李可欣女士Mandy Chan (香港大學學士學位主修音樂(BA)、英國倫敦聖三一音樂學院教學文憑(LTCL-Piano)、英國倫敦聖三一音樂學院演奏文憑(LTCL-Harpsichord))

課程簡介: 貝多芬(Beethoven)一生受到的批評與讚譽不相上下, 港大音樂系校友Mandy Chan 將從交響樂、鋼琴和室樂作, 回顧這位「樂聖」起伏的一生, 藉此機會講述如何辨別古典風格(Classicism), 以至音樂行內人欣賞的竅門。獨有藝術欣賞環節令學習更完整。

44.建築物滲漏處理方案

日期: 2/12 - 19/12, 共6堂

時間: 逢星期一、五, 下午3:00 - 4:30

費用: HK\$480

地點:

R503 (2/12, 9/12及16/12);

QR611 (5/12, 12/12及19/12)

導師: 陳振發先生

課程簡介: 近年建築物滲漏情況普遍, 影響家居環境和人體健康, 由於專業維修滲漏工程者較缺乏, 使滲漏拖延日久始修葺, 維修費將較龐大。課程解授各滲漏原因, 介紹科技工作處理方案, 使學以致用, 解決家居物業滲漏問題。

45.和諧粉彩畫進階班

日期: 8/12 - 29/12, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

地點: R603

學員需自備材料。

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。

46.攝影創作研習課程

日期: 12/12 - 21/12, 共8堂

時間: 逢星期一、三, 下午2:00 - 5:00

費用: HK\$640

地點: R503

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初階及進階課程。

旁聽生課程

旁聽生課程2022-23 (下學期)

- **日期:** 2023年1月至4月
- **費用:** 港幣450元
- **名額:** 每科最多5位旁聽生
- **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。

- 開課日期: 1/11 - 10/11, 共4堂
- 時間: 逢星期二、四, 上午10:00 - 11:30
- 費用: 免費
- 上課地點: V314

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

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

「人才發展計劃」

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

由僱員再培訓局撥款的「意見調查訪問員基礎證書」（課程編號：AA001DS）第10班在8月中已經完成。這一屆有15位學員獲得ERB頒發的畢業證書，現正進行就業安排。

本課程唯一由活齡學院開辦，詳情見海報，並請留意日後的有關課程訊息。



(上課情況)

按問題的複雜程度或困難程度排列

- 一般而言，問題應該先易後難，由淺入深；先客觀事實方面的問題，後主觀狀況方面的問題；先一般性質的問題，後特殊性質的問題。
- 特別是敏感性強、威脅性大的問題，更應安排在問卷的後面。

忌懶音

- 墨汁雞翼 (MAK / MAT)
- 中角人 (GOK / GWOK)
- 飲龜精 (GWAI / GAI)
- 我鍾意食燒米 (MAI / MAAI)
- 我要食雞寧膏 (NING / LING)

正音歌

不同類型的調查用語

意見調查按功能會分為不同種類，其用語也有所不同。

功能	媒介	目的	例子
政治 / 行政	政府 / 政黨	✓ 人口政策 ✓ 施政	✓ 人口普查 ✓ 公眾諮詢 ✓ 民意調查
學術	學術	✓ 研究社會問題、現象	✓ 各種個人有關的學術研究，並要應用到調查部份 (心理學、社會學、醫學等)
商業	牟利機構	✓ 推廣、公關 ✓ 研究業務環境	✓ 各種市場調查

小組討論結果 - 電腦輔助面訪 CAPI

利	弊
環保	(裝置)無電
方便日後分析	依賴網路
準確度高	長者較難使用/需時較長
形象專業	技術要求高
吸引年青人填寫	操作電子裝置
方便攜帶、更正答案	設置成本高
敏感/個人資料經加密	環境因素(戶外環境會令螢幕光線不足)
減省抽樣時的複雜程序	
訪問員容易跟隨問卷流程	

(部分課堂內容)

85th THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

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)
適合中年或以上人士課程 - 費用全免

- 入讀資格**

 - ◆ 年齡50歲或以上，香港合格僱員失業或待業，須具就業意欲
 - ◆ 中五或副學士程度；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
 - ◆ 模擬訪問：實用調查技巧
 - ◆ 個人素養及求職技巧

上課時數：120 小時 (包括全日和半日上課，訓練期約7週)
上課地點：香港理工大學校園
申請途徑：或 掃描 QR code 填表

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

第四屆「代代有愛·家家築愛」第一階段「築夢」一系列主題的十三個工作坊有賴一眾專業的導師和積極參與的學員，已經全部順利完成。第三屆第二階段「築樂」的得獎者亦已經完成他們的家庭活動，為家人們帶來難忘的回憶。第四屆第二階段「築樂」的得獎者獲得港幣八千元作為活動贊助金後，已於八月展開他們所設計的家庭活動，預計於十一月內完成。在此再次恭喜第四屆第二階段「築樂」的十二名得獎者，得獎者名單如下：

陸祥森	岑淑霞	馮漢威	許笑芳	陳美霞	黎錦桃
梁羣芳	關劍榮	潘倩儀	林惠文	簡惠詩	曾慶光

活齡學院提供不同的義工服務機會給予長者會員，讓他們接觸及了解不同的有需要人士，加強他們的社會參與，令他們的退休生活更加充實。透過舉辦不同的義務工作，活齡學院亦希望能加深活齡人士對不同的社會議題的認識。

賣旗日

活齡學院今年繼續與願望成真基金 (香港) 合作，於八月二十七日舉辦一年一度的賣旗日。義工隊在灣仔合和中心附近進行賣旗，個別義工更邀請家中成員包括子女及孫兒一同服務。捐款將會用於幫助患重病兒童實現改變生命的願望歷程，給予他們鼓勵及支持，一同向大眾宣揚對患重病兒童的關愛。

食物銀行義工服務

活齡校園今年首次樂餉社合作，義工隊於八月五日前往樂餉社位於柴灣的貨倉進行食品包裝服務。義工隊在短短兩小時內包裝了二百五十盒乾糧，樂餉社其後並已將食物轉送給有需要人士。一眾義工除了對食物銀行的日常運作加深了認識外，亦了解多了包括香港貧窮、食物浪費及糧食不足等等社會問題。



(賣旗日活動合照)



(食物銀行義工服務活動合照)

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。

迎新會已於2022年9月3日 (星期六) 舉行, 8組接待家庭當天已與配對學生見面, 我們很高興邀請到於去年亦有參與的接待家庭為大家分享過去與學生經歷的趣事及美好時光。此外, 在互動環節中大家都玩得十分投入, 藉此熟悉彼此, 建立友好關係。希望各位在未來學年策劃的活動中玩得盡興, 好好享受此次跨文化交流的時光!



(接待家庭和一眾學生)



(家長代表吳如保先生和葉偉源先生作分享)



(吳如保先生與本學年接待的學生)

賽馬會齡活城市計劃

香港理工大學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，活動會邀請齡活大使參與大學課堂，和大學生一起學習並參與跨代交流活動。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，促進跨代共融。

「活齡學院 X 管理及市場學學系·社會創新課堂」及「活齡學院 X 應用生物及化學科技學系·營養工作坊」已於9月份進行公開招募，期間反應熱烈，活動迅速額滿，感謝各位支持！

活齡學院 X 管理及市場學學系·社會創新課堂

齡活大使培訓

日期: 26/09/2022

時間: 10:00-12:00

主題: 賽馬會齡活城市計劃介紹及課堂簡介

社會創新課堂

時間: 09:30-12:30

日期及內容

29/09/2022 - 小組討論 - 齡活大使向學生分享衣食住行的需要

06/10/2022 - 小組討論 - 齡活大使向學生分享衣食住行的需要

13/10/2022 - Insight Mart - 學生分享小組討論的觀察

03/11/2022 - 參觀樂齡科技博覽



活齡學院 X 應用生物及化學科技學系·營養工作坊

齡活大使培訓

日期: 05/10/2022

時間: 09:30-12:30

主題: 賽馬會齡活城市計劃介紹及課堂簡介

營養工作坊

時間: 09:30 - 11:30

日期及內容

15/10/2022 - 健康需要分析

22/10/2022 - 主題講座1: 體重管理策略

29/10/2022 - 主題講座2: 精明飲食與肌肉健康

05/11/2022 - 主題講座3: 食得有營好心情

12/11/2022 - 主題講座4: 腸道菌群和健康

活齡學院與眼科視光學院及應用社會科學系的跨代交流活動將於今年10月至11月期間邀請活齡人士參與。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。

計劃目前已經開展到第三期，這一期的合作學校為曾璧山(崇蘭)中學，與該校學生共創以「視覺藝術與精神健康」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。

義工小組為曾璧山(崇蘭)中學的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舉辦了一次校園導賞團，帶領一眾中學生於香港理工大學校園遊覽，參觀不同的大學設施，令同學大開眼界。過程中，曾璧山(崇蘭)中學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。由於上次第二期與文理書院的合作反應十分熱烈，我們決定加開一期，與文理書院再次合作，讓更多中學生受惠。第四期的活動將於九月及十一月舉行，敬請期待！



(跨代活動日團體合照)



(禪繞畫工作坊活動合照)

「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。

(1) 2022年7-9月數碼學習課程預告

項目位點二即將於10月開始,將會夥同仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心為荃灣街坊朋友帶來為期半年趣味橫生的手機課程和課後支援活動!

課程時間:每堂2小時,每課程共8堂,每班上限25人

課程	月份	A1/B1/C1	A2/B2/C2	日期
A	2022年10月	逢星期四及星期六 上午9:15-11:15	逢星期四及星期六 上午11:30-下午1:30	6/10、13/10、20/10、27/10 8/10、15/10、22/10、29/10
B	2022年11月	逢星期四及星期六 上午9:15-11:15	逢星期四及星期六 上午11:30-下午1:30	3/11、10/11、17/11、24/11 5/11、12/11、19/11、26/11
C	2022年11-12月	逢星期一及星期六 上午9:15-11:15	逢星期一及星期六 上午11:30-下午1:30	28/11、5/12、12/12、19/12 3/12、10/12、17/12、24/12
A	2022年12-2023年1月	逢星期一及星期六 上午9:15-11:15	逢星期一及星期六 上午11:30-下午1:30	9/1、16/1、30/1 31/12、7/1、14/1、21/1、28/1
B	2023年2月	逢星期四及星期六 上午9:15-11:15	逢星期四及星期六 上午11:30-下午1:30	2/2、9/2、16/2、23/2 4/2、11/2、18/2、25/2
C	2023年3月	逢星期四及星期六 上午9:15-11:15	逢星期四及星期六 上午11:30-下午1:30	2/3、9/3、16/3、23/3 4/3、11/3、18/3、25/3

諮詢站時間:3小時,每月共8次服務

月份	星期	日期
2022年10月	下午1:00-4:00, 逢一、二	3/10、8/10、10/10、11/10、 17/10、18/10、24/10、25/10
2022年11月	下午1:00-4:00, 逢三、六	2/11、5/11、9/11、12/11 16/11、19/11、23/11、26/11
2022年12月	下午1:00-4:00, 逢三、四	7/12、8/12、14/12、15/12 21/12、22/12、28/12、29/12
2023年1月	上午10:00-下午1:00, 逢二、四	3/1(二)、5/1(四)、10/1(二)、12/1(二)、 17/1(二)、19/1(四)、26/1(二)、31/1(二)
2023年2月	上午10:00-下午1:00, 逢一、三(個別日子除外)	6/2、7/2(二)、13/2、15/2、 20/2、22/2、27/2、28/2(二)
2023年3月	下午1:00-4:00, 逢一、六	4/3、6/3、11/3、13/3 18/3、20/3、25/3、27/3

為了讓導師與義工們於教學和服務前充分了解項目內容和職責,項目組亦於早前特意為大家準備了四項預培訓活動:項目簡介會、友導共學培訓課程、跨代溝通及協作工作坊、數碼科技教學技巧工作坊,以讓大家日後為長者學員們帶來更優質的數碼支援。我們再次感謝香港電腦教育學會、香港中文大學伍宜孫書院等合作夥伴的鼎力支持,帶領青年朋友加入這個促進數碼共融、跨代共融的詢證實踐!

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你



(項目簡介會)



(友導共學培訓)



(跨代溝通協作工作坊)



(ICT教學技巧工作坊)

(2) 課後ICT延申義工/就業活動: Apple長期兼職員工招聘

今年秋季, Apple 零售團隊再度攜手活齡學院, 吸納有志發揮學習數碼科技的經驗才智、並且熱心投身客戶服務的第三齡人士, 擔當“長期兼職員工——Specialist”。我們邀請了項目畢業學員踴躍報名, 發揮所能, 回饋社群!

(3) 課後ICT延申義工/就業活動: 賽馬會智齡匯智齡科技體驗導賞團

項目組早前也與賽馬會智齡匯建立合作, 將於10月14日舉行首場“智齡科技體驗導賞團”, 供有興趣為公眾介紹智齡科技的畢業學員參與, 將有機會成為常駐的「智齡大使」。

(4) 課堂義工助教招募

招募將於項目執行期間持續進行, 歡迎35歲以下的朋友報名參與!

「長」青數碼加油站: Fun Fun 鐘需要你

名額: 每班4-6人
2022年10月-2023年3月
地點: 仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心 / ZOOM網上課堂 (視乎政府防疫政策)

招募!
數碼科技學習班助教

第一類	第二類	服務內容
A1 智能手機樂中學: 消閒、康文與益智 B1 智能手機會親友: 社交、通訊與多媒體編輯 C1 智能手機趣趣神: 電子支付與網上安全	A2 智能手機神州行: 資訊健康知多D B2 智能手機點潮流: 玩樂出行揚著歌 C2 智能手機精通口: 手機維修操作和網購	以一節課程為標準單位, 每個課程20小時 • 課前 (2H): 跟隨長者學員的 ZOOM學習情況 • 課上 (16H): 協助導師工作及長者學員操作 • 課後 (2H): 每人協助1名長者學員製作數碼學習短片 • 機構提供專業跨代溝通培訓和ICT輔導技巧培訓 • 可參與季度獎狀頒獎禮 • 主辦單位可協助員工申請服務時數 • 可獲職工服務證書

報名條件

- 35歲及以下
- 喜歡參與長者服務, 有耐心、有同理心
- 熟悉日常手機應用程式操作即可
- 掃描二維碼填寫問卷即可報名

義工津貼

面授課堂

- 1-3節, 可獲證書
- 4-5節, 可獲證書及\$100現金券
- 6-7節, 可獲證書及\$250現金券
- 8節, 可獲證書及\$400現金券

網上課堂

- 1-3節, 可獲證書
- 4-7節, 可獲證書及\$50現金券
- 8節, 可獲證書及\$100現金券

查詢聯絡
Joyce Lin Tel: 3400 8968 / Email: joyce-jy.lin@polyu.edu.hk

更多資訊
請訪問活齡學院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

活齡學院: A1智能手機樂中學: 消閑、康文與益智

2022.07

活齡學院第4個課程“A1:智能手機樂中學: 消閑、康文與益智”已於2022年7月30日完滿結束。導師們共教授了17款應用程式, 內容包括使用電郵、掃描二維碼、輸入法、娛樂消閑、手機益智遊戲、康文類程式等。部分程式對於同學來說可算是新奇有趣, 例如有關訓練記憶力、手眼協調、集中力、心算力及判斷力的認知能力訓練遊戲, 同學們都玩得十分投入, 有趣味性之餘又能提升使用數碼產品的靈活性。



(大合照)



(助教輔導學員練習)



(助教答疑解惑)



(助教主持Vlog製作教學)

活齡學院: B1智能手機會親友: 社交、通訊與多媒體編輯

2022.08

活齡學院第5個課程“B1:智能手機會親友: 社交、通訊與多媒體編輯”已於2022年8月27日完滿結束。導師們共教授了11款應用程式, 內容包括即時通訊類、社交媒體類及剪片和修圖類。社交通訊類程式例如WhatsApp, WeChat及Facebook相信對於同學來說不算陌生, 但一些進階/隱藏的功能例如“搜一搜”在課堂上才初次接觸; 而一些現時在年輕人中主流的程式, 例如Signal和Instagram, 導師們也有向同學們詳細介紹, 增添各位和年輕朋友、孫仔孫女的溝通渠道。此課程更有覆蓋剪片和修圖, 教授了學員使用InShot 和Capcut編輯影片, 用美圖秀秀及Snapseed修圖, 學員們學完後都表示玩得“停唔到手”!



(大合照)



(課間練習時間)

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

活齡學院: C1

2022.09

活齡學院第6個課程“C1: 智能手機要穩陣: 電子支付與網上安全”已於2022年9月27日完滿結束。導師們共教授了15款應用程式, 內容包括FPS等便捷轉賬工具、各類主流電子錢包、網絡安全知識和電信/網絡詐騙案例分析。電子支付已成為現今主流交易方式, 在此課程中, 導師為各學員詳細講解了現今流行的PayMe, Apple Pay, Tap&Go, 轉數快等支付工具, 教授如何進行建立戶口和流動支付, 讓各位第三齡人士都能在日常生活中更便利進行交易, 貼上潮流。有關網絡安全隱患的社會事件層出不窮, 學員通過學習有關手機內置APP權限設定、瞭解來電過濾的程式, 通過分析案例瞭解網絡及電信詐騙之常見手法和內核, 學會保障個人網上活動安全。



(學員在練習並記筆記)



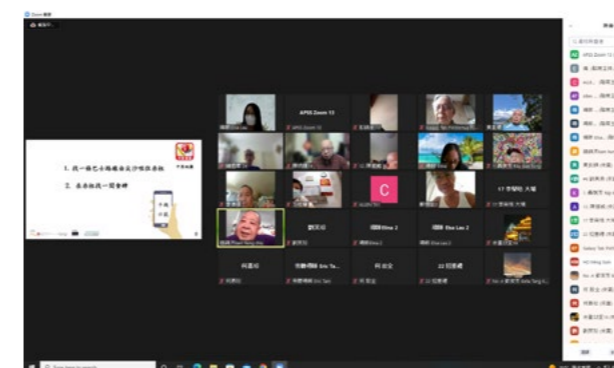
(大合照)

尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心: B2智能手機貼潮流: 玩樂出行搵着數

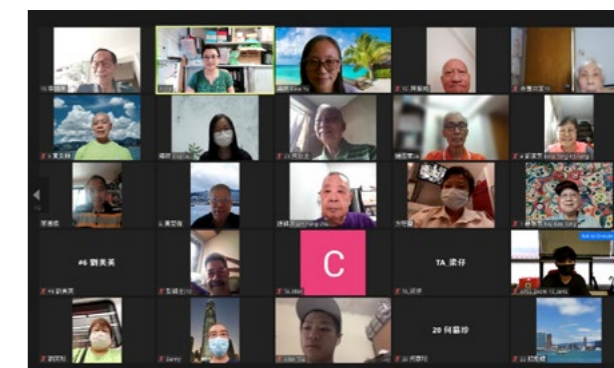
2022.06-07

在尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心展開的第2個課程“B2: 智能手機貼潮流: 玩樂出行搵着數”已於2022年7月30日完滿結束! 導師們共教授了18款應用程式, 內容包括出行、地圖、吃喝玩樂、本土便民、格價等。學員們學習了如何設計出行路線及尋找合適的交通工具, 搜索餐廳及訂位, 預訂文化節目票務, 超市格價, 尋找便民室內外設施等, 還在課堂上積極試玩, 遇到操作困難亦積極詢問 2名導師及2名助教, 關係十分融洽。

Elina導師還創作了一首打油詩, 勉勵同學繼續學習: “手機程式好易識, 多揸多玩多得益, 練習之後增記憶, 玩樂出行好得戚”。



(導師在佈置作業)



(大合照)

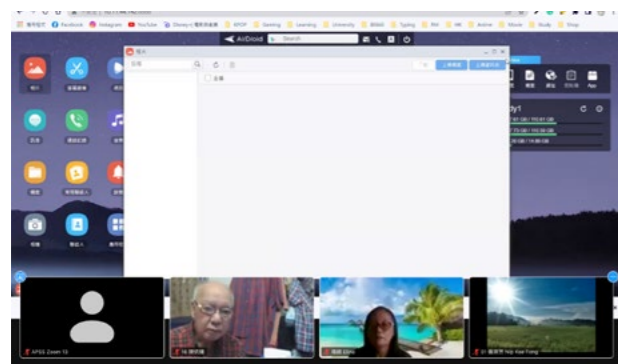
「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心: C2

2022.08-09

尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心的第3個課程“C2智能手機精通D: 進階操作和網購”已於2022年9月24日完滿結束! 導師們共教授了18款應用程式, 內容包括收集資料備份/遷移、設備遺失後遙距尋找、手機防火及清理類和各式網購平台。除了分享較普及的Google Drive和Google相簿進行影音資料儲存外, 導師更為大家介紹了AirDroid這款實時轉移資料的工具, 手機中的檔案與電腦/平板等設備進行線上遠端管理與同步。在網購平台方面, 學員學習了多種海內外購物網站的使用方式及吃喝玩樂的程式, 例如HKTVmall、Foodpanda、Amazon等, 以更方便快捷地在網上訂購到心儀的產品, 足不出戶也能享用美食。各學員都表示新奇有趣, 並期待在未來生活上多多使用, 以進行遠端線上購物。

本次課程有四節影片剪接技巧的課後輔導環節, 學員們都有備而來, 主動詢問剪輯時的遇到的技術難題, 在兩位助教的協助下, 相信他們能更好完成自己努力構思的作品!



(分組練習導師演示Airdroid)



(大合照)

項目第二期 (2022年7-9月) 豪傑榜

青銅鬥士

劉奇任 孫鳳蓮 張淑儀 蔡均錫 李耀昌 譚少雲 陳靜紅 陳歡愛 盧竹弟
曹蘭英 謝佑安

白銀英雄

聶琪芳 盧笑薇 鄧潔芳 劉美英 黃麗根 陳振威 李國華 余董幼宜

何慕珍 方旺蘭

劉汝祈 李耀昌 游珮貞 鄧發標 何玉琪 董豪輝 譚少雲 黃超塵 張仁康
禰永堂

黃金擂主

劉奇任 李耀昌 黃綺玫 吳建章 溫慧敏 譚六湖 潘燕華 鄧麗娟 阮麗娟
劉庭鈞 麥雅蓮 黃美蓮 禰永堂 胡文秀 莫淑賢

聶琪芳 鄧潔芳 鄭炳金 黃楚強 李德標 李榮培 余董幼宜 方旺蘭

招重禮 鍾國華 何啟全

全滿貫

吳建章 李耀昌 禰永堂 聶琪芳 鄧潔芳 余董幼宜 方旺蘭 招重禮

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; “黃金擂主”為全勤出席C級課程的學員稱號; “全滿貫”為先後獲得三個稱號的學員記錄。

「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

2022年7月-9月網上諮詢室回顧

由2022年4月起, 活齡學院將會每月舉辦 (網上) IT諮詢室, 分別與不同地區的長者中心合作, 邀請年青數碼大使定期為長者提供手機應用難題諮詢環節。日前, 2022年4-9月的諮詢室已完結。由於社交距離限制, 4-9月諮詢室均在zoom進行, 廣大活齡人士均可進入問詢。

7 月份網上諮詢室	
年青數碼大使	曾小姐(Kama)
參與人次	99
覆蓋內容節選	-如何使用 WhatsApp Web -建立微信群、設置微信內置設定 -在 Instagram 傳發貼文、發放個人限時動態 -Canva 剪片: 如何搜尋元素、加文本、加貼圖等小技巧

8 月份網上諮詢室	
年青數碼大使	林先生(Andy)
參與人次	120
覆蓋內容節選	-如何使用 AirDroid 在兩部裝置間進行資料傳輸 -利用 E 藥通查看籌碼進度 -運用 Google 相片備份 -介紹 Lightning 接口至 USB 的轉換器, 以助輕鬆地將相片和影片從數碼相機下載到支援 iPad 或 iPhone, 與家人朋友分享 -網購平台: 淘寶, 學習如何搜尋貨品, 加入購物車及各種支付方式

9 月份網上諮詢室	
年青數碼大使	胡先生
參與人次	114
覆蓋內容節選	-Facebook 上觀看動態及貼文私隱設定 -語音 Google 翻譯 -Google Drive 相片分類 -製作 WhatsApp sticker -WeChat 備份 -添加行程至手機內置日曆

課後ICT延申義工/就業活動: 中國婦女會

在六月下旬, 項目組與香港中國婦女會李樹培夫人啟知中心舉辦的“樂齡科技護老計劃”義工活動建立合作, 數位畢業學員積極參與, 到訪青怡居向院舍長者介紹並且協助應用不同的數碼科技產品, 例如航拍機、平板電腦及智能機械人等, 提升院舍長者對科技產品的認知和興趣。

免費自助學習區域

A2課程「智能手機神州行: 資訊健康知多D」核心知識點短片

在項目執行期第一階段為香港理工大學活齡學院和尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心的長者朋友帶來6款根據持份者需求和建議設計的數碼訓練課程, 其中A2課程「智能手機神州行: 資訊健康知多D」核心知識點現已匯編成冊, 以短片的形式方便學員和公眾回顧學習。

該課程主要介紹了政府事務及公共服務、個人健康管理、新聞資訊相關的流動應用程式, 方便廣大活齡人士使用便捷的數碼工具, 獲取豐富的公共及健康資訊, 高效管理個人健康。快點打開連結學習吧!

<https://www.youtube.com/watch?v=6gXOvnN064s>

zoom基礎教學

https://www.youtube.com/watch?v=OF-j1_ZctYk

zoom進階教學

<https://youtu.be/yQlUrRnslyA>

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」資助，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

2022年10-12月課程 (本季課程上課地點: 香港理工大學校園)

按開班先後次序

手機初班: 社交媒體及即時通訊

• 內容簡介:

簡介日常生活中與社交媒體、即時通訊相關的流動應用程式，內容包括：社交媒體- [Facebook]、[Instagram]；即時通訊- [WhatsApp]、[WeChat]；及電郵e.g. Gmail。

• **上課日期:** 10月18、21、25、28日、11月1日 (逢星期二、五)

• **上課時間:** 下午2:30 – 4:30

手機中班: 手機攝影工作坊

• 內容簡介:

學員通過體驗式學習課程，了解手機拍攝的理論、各樣專業攝影模式和實踐，快速提升個人興趣及攝影技術。

• **上課日期:** 10月19、26日、11月2、9、16日 (逢星期三)

• **上課時間:** 上午10:30 – 中午 12:30

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

手機中班：數據傳輸及雲端技術

- **內容簡介：**

掌握合適的備份及傳輸軟件，減少文件丟失的風險，提高文件互傳的便利。其內容包括五個部分：1) iOS系統備份工具；2) Android系統備份工具；3) 照片管理；4) 電子設備互傳工具；及5) 其他雲端儲存工具。

- **上課日期：**11月8、15、22、29日、12月6日（逢星期二）
- **上課時間：**下午2:30 – 4:30

智能公共服務

- **內容簡介：**

簡介日常生活中的智能政府服務流動應用程式，包括便利疫症時期的公共事務管理、日常使用的公共網絡服務、天氣預警服務、康樂文化服務、新聞及資訊等。

- **上課日期：**11月9、16、23、30日、12月7日（逢星期三）
- **上課時間：**下午2:30 – 4:30

手機初班：智能保健

- **內容簡介：**

本課程簡介日常生活中與健康管理相關的流動應用程式，包括五個部分：1) 健康飲食；2) 身體數據監察；3) 智能健康穿戴式裝置；4) 健康資訊管理；5) 預約及就醫記錄管理。

- **上課日期：**11月15、18、22、25、29日（逢星期二、五）
- **上課時間：**下午2:30 – 4:30

報名及取錄原則

以上課程在9月中活齡學院的[網頁](#)和[Facebook](#)公開宣傳及報名，以便於10月中展開。參加資格為60歲及以上，第一次參加本系列課程者優先取錄。有興趣者仍可致電2766 4223查詢餘額。

樣樣掂：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

課程回顧

上一季的四個課程：智能出行、手機中班-網上購物、網絡安全你要知、手機中班-流動支付及電子錢包，已經順利完成。



導師利用「展示台」示範操作手機應用程式



完成課程和檢討問卷的學員獲得小禮物作鼓勵

另一方面, 2023年1至3月暫定開辦「智能出行」、「網上購物」、「網絡安全」、「數據傳輸及雲端技術」和「相片後期及視頻製作」等課程。如果過去未參加到合適的課程, 請密切留意12月中旬的報名消息了!

查詢電話: 2766 4223

講座及研討會

專家講座: 決策能力與財產管理

2022.07.19

由理工大學活齡學院(PolyU IAA)、詠翔(WINGS)、精神健康資訊滙(MIPCRC)合辦的專業講座《決策能力與財產管理》已於7月19日順利舉行, 當日共有接近200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。

黃煦珊律師在講座中為大家分享「決策能力與財產管理」的要素, 當中包括: 香港人口老化及認知障礙症比率上升的趨勢及其影響、什麼是決策能力、個案分享、精神健康條例第II部及第IVB部的內容和申請、什麼是持久授權書等資訊。



(大合照)

專家講座: 平安三寶之平安紙

2022.08.09

由香港理工大學活齡學院、詠翔(香港)、精神健康資訊滙合辦的專業講座《平安三寶之平安紙》已於8月9日順利舉行, 當日共有接近280名活齡人士出席現場和網上講座。

梁萃明律師在講座中與大家分享了制定平安紙的注意事項, 當中包括: 無遺囑法例下的繼承方法 / 如何訂立平安紙 / 訂立平安紙前需要考慮的事項 / 個案分享等。



(大合照)



(觀眾反應非常熱烈)

講座及研討會

「聽清楚、更醒目」- 聽力與腦健康

2022.09.01

專業講座「『聽清楚、更醒目』- 聽力與腦健康」已於9月1日順利舉行，當日共有接近200名活齡人士出席現場和網上講座。我們再次感謝四位嘉賓的分享！

當日講座直播回放已上載至活齡學院官方YouTube頻道，歡迎轉發家人朋友觀看：<https://youtu.be/vNgFvW9EJ04>



(大合照)

最新發表刊物

Bai, X., Chen, M., He, R., & Xu, T. (2022). Toward an integrative framework of intergenerational coparenting within family systems: A scoping review. *Journal of Family Theory & Review*. <https://doi.org/10.1111/jftr.12478>

Bai, X., Lai, D., & Zhang, J. (2022). Development and evaluation of an infusion active aging education (IAAE) model for university students. *Gerontology & geriatrics education*, 1–20. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02701960.2022.2117170>

活齡精彩時刻

社創基金 X 新城電台《香港仲有好能量》第六集

活齡學院總監白雪博士和前團隊主管李允平博士受邀在社創基金 X 新城電台《香港仲有好能量》第六集節目(7月29日)中, 進行「跨代數碼共融」為題的分享。

節目重溫: https://arch.metroradio.hk/997/20220729/997_202207290830.mp3?fbclid=IwAR2tE02TmJnDGIFQyUFhim9kkC4SoHHvBBAZ9IG_ihag1_jX41LFOTO-Tes#t=1478

SIE FUND × **METRO BROADCAST**
社創基金 × 新城廣播有限公司

香港仲有好能量

第六集主題：跨代數碼共融

四個創新項目嘉賓：

- 樂齡叻叻GO
香港路德會社會服務處長者中心組項目主任 廖頌文先生
- 跨代。網樂
香港青年協會青年就業網絡督導主任 鄺穎琦女士
- 「長」青數碼加油站 - Fun Fun鐘需要你
香港理工大學活齡學院總監、應用社會科學系副教授 白雪博士
香港理工大學活齡學院團隊主管、應用社會科學系研究助理教授 李允平博士
- SmartConnect數碼同行
香港聖公會主理堂長者鄰舍中心計劃主任 劉德麟先生

一連八集節目, 由不同嘉賓分享社創基金如何凝聚各界力量, 激發創新意念以推動扶貧和促進共融, 為社會發放正能量。

新城知訊台 **LIVE** 新城財經台 **FM 99.7**

29/7 (五) 早上9點新聞前、晚上8點新聞前 30 & 31/7 (六、日) 黃昏6點新聞後

(節目內容表)

第七屆黃金時代展覽暨高峰會

今年, 活齡學院在第七屆黃金時代展覽暨高峰會上以「跨代數碼共融」為題, 向公眾及同工介紹了學院目前在推動社會共融, 提高年長人士數碼素養方面的研究實踐, 例如跨代數碼訓練項目「『長』青數碼加油站 Fun Fun鐘需要你」(下稱“加油站”)。活齡學院創院總監錢黃碧君教授、來自理大/浸大/港大/城大/樹仁等大專院校的學者和同事、商界/科創界/社福界的同工紛紛到訪, 聆聽總監白雪博士和團隊主管李允平博士介紹活齡學院最新動向。項目的導師、數碼義工和學員齊上陣, 向訪客介紹數碼共融項目運作內容, 不少同工表示很有興趣, 希望未來有繼續合作的空間, 一起發揮第三齡人士的智慧!

而老少皆宜、充滿趣味又非常考驗圖像記憶的「猜猜我是誰」遊戲互動版, 展示了54個在「加油站」項目會教學到的應用程式, 則吸引了超過200人次的親子檔、夫妻檔、老友檔、同學檔參與, 無論是活齡人士還是年青朋友, 都紛紛表示「多識佐好多!」。

會場來賓訪客都對學院的課程項目興致盎然, 不少朋友當場報名入會, 宣傳單張供不應求, 希望可以早日一睹學院的精彩內容。



(總監白雪博士與眾來賓)



(職員向訪客分享項目資訊)

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. 會費: \$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