



JAN TO FEB 料

# Institute of Active Ageing

# 活齡學院

活學未遲開心此時

# 活學人生課程

基於疫情最新發展,為保障安全,活齡學院2021年1月份最新學習課程將全部以Zoom網上教授,報名日期於2021年1月4日(星期一)開始,由於時間緊迫,請先以電話或電郵報名,並將劃線支票郵寄至活齡學院。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。

本期只設有網上版,沒有印刷版本派發,敬請留意。

- 報名方法: 致電34008369/34008970 或電郵致amyyh.wong@polyu.edu.hk
- 報名日期: 由2021年1月4日(星期一)至每科開班前三個工作日截止。

成功報名的會員在開班前一天將收到登入Zoom資料的電郵。 如有任何查詢,請與職員聯絡。

# 趣味塑膠彩畫班

開課日期: 13/1-3/2, 共4堂

時間: 逢星期三 上午10:00-11:30

費用: HK\$320

\*自備約4-5支塑膠彩畫筆, 塑膠彩畫紙或畫布, 塑膠彩顏料一盒, 盛水器及墊枱用報紙。\*

#### 導師: 宏月華女士

課程簡介: 塑膠彩(acrylic)顏料具備水彩和油畫兩者的特性, 優點是快乾, 易學, 蘊藏着豐富有趣的技法, 本課程適合對繪畫有興趣的人士

# 日本文化有多Fun? (第7篇)

開課日期: 13/1-3/2, 共4堂

時間: 逢星期三 上午10:30-12:00

費用: HK\$320

\*(第8篇)暫定於10/3-31/3 同時間開班, 以下一期Newsletter刊登的資料作實。\* **導師: 胡悅容女士** (香港中文大學日本研究碩士)

課程簡介: 講解一些饒富趣味有關的日本民族, 歷史, 文化等專題, 探索一些可讓香港借鏡的日本現今社會現象。令學員加深認識日本文化, 日後踏足彼邦時, 可活用已有知識, 從而增添旅遊樂趣。

### 品、咖啡、藝術

開課日期: 13/1- 3/2, 共4堂 時間: 逢星期三 下午2:30-4:00

費用: HK\$320

#### 導師:

#### 黃媈群女士(咖啡)、吳崇傑先生(藝術)

課程簡介:懂得享受生活是一門藝術,本課程教曉你怎樣沖一杯香醇的咖啡;另一方面亦帶領你認識和欣賞藝術作品,並體驗利用咖啡繪畫的樂趣,直接參與創作,成為名符其實的「藝術化生活」。

### 移民是最好選擇嗎?

開課日期: 13/1- 3/2, 共4堂 時間: 逢星期三 下午3:00 - 4:30

費用: HK\$320

#### 導師: 劉業基律師

課程簡介: 預先了解認識和明白到申請和處理移民海外時需要準備的文件和資料給移民局作評核; 分享移民後的苦與樂。移民後遇到的危機及深入探討移民是最好選擇嗎?

### 記得我是誰 Remember Me

開課日期: 13/1- 3/2, 共4堂 時間: 逢星期三下午3:00-5:00

費用: HK\$320

**導師: 歐陽婉玲女士** (前香港分析心理學會會長)

課程簡介: 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。

### 西洋美術字進階

開課日期: 14/1 - 4/2, 共4堂

時間: 逢星期四 上午10:30 - 12:00

費用: HK\$320

#### 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。 進階班主要教導三種複習的書法體: 哥德式字體、古英文式字體和德國孔斯特勒(Kunster)字體應用。

# 地區導賞•生活品味

開課日期: 14/1 - 4/2, 共4堂

時間: 逢星期四 上午10:30 - 12:00

費用: HK\$320

\*自備材料資訊將於稍後補上\*

**導師: 吳崇傑先生** (浸會大學持續教育 學院 [藝術評賞 與創作] 專業文憑、香港美 術教育協會增補委員)

課程簡介: 香港以前是一個小漁港, 自開埠後不斷發展建設, 今天已成為國際知名城市。 各區文化演進當中不乏大家的集體回憶, 本 課程讓大家認識社區景物及作地區文化記 錄: Fotomo (立體相架) 與速畫寫生。

### 50+尋寶之旅

開課日期: 14/1 - 4/2, 共4堂 時間: 逢星期四 下午2:30-4:00

費用: HK\$320

### 導師: 楊美娥女士

課程簡介: 活到50歲, 點先更有趣? 本課程透過輕鬆、生活化、即學即用的工作坊, 大家一起尋找百寶、學習方法、讓自己面對不同問題及挑戰時有更多選擇, 生活變得更有情趣。 內容包括有效處理紛爭、尋找自己的聲音、解難方法123及認識自己的情緒習性。

### 西洋美術字初班

開課日期: 14/1 - 4/2, 共4堂 時間: 逢星期四 下午2:30-4:00

費用: HK\$320 \*自備平咀美術筆\*

#### 導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 讓學員認識西洋美術字的工具, 基本字體概念, 技巧及應用。初班主要教導哥德式字體和古英文式字體和數字的運用。

# 歎咖啡談歐美文化

開課日期: 14/1 - 4/2, 共4堂 時間: 逢星期四 下午2:30-4:00

費用: HK\$320

#### **導師: 潘樹仁先生、崔發章先生** 歐洲咖啡會咖啡師會員)

課程簡介: 介紹磨豆機的種類, 做咖啡的水, 生水與死水, 咖啡杯, 咖啡糖和用奶, Q&A -Cappuccino。咖啡炒豆的級別及其多種 層次, 精品咖啡, 茶與咖啡的分別, Q&A-Seasonal Ginger Coffee。內容並講述歐美各 地不同的文化背景。

# 武當八段錦初班

開課日期: 14/1 - 4/2, 共4堂 時間: 逢星期四 下午2:30-4:30

費用: HK\$320

**導師:朱俊超先生**(武當丹道養生功法 導師/李少波中醫真氣運行法導師)

課程簡介: 八段錦從宋代流傳至今已有上千年的歷史, 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力效果明顯。『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。初班教授八式動作, 提高班教授心法與站樁會隨後開課。

### 宋詞欣賞

開課日期: 15/1 - 5/2, 共4堂

時間: 逢星期五 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

**導師: 羅玉萍女士** (香港大學文學碩 +)

課程簡介: 范仲奄的"酒入愁場化作相思淚" 扣人心弦; 蘇東坡是豪文派詞人的代表。李清照是宋代女詞人; 而蔣捷的"聽雨"道盡了他的人生。讓我們在他們的作品中, 了解他們。

### 嶺南畫風

開課日期: 15/1 - 5/2, 共4堂

時間: 逢星期五 上午10:30-12:00

費用: HK\$320

\*自備勾線筆、中白雲、大狼毫各一枝、夾宣紙、墨汁、紅、白、藍中國顏料、報紙墊

底\*

**導師: 羅仲文先生** (嶺南彩墨畫會會長)

課程簡介: 嶺南畫風格的金魚、蝦、蟹等都非常引人入勝, 別具風格, 無需經驗, 教學深入淺出, 試學後必有所得。

# 版畫初體驗~年畫

開課日期: 15/1 - 5/2, 共4堂 時間: 逢星期五 下午2:00-4:00

費用: HK\$320

\*自備材料資訊將於稍後補上\*

**導師: 吳崇傑先生** (浸會大學持續教育 學院 [藝術評賞與創作] 專業文憑、香港美術 教育協會增補委員)

課程簡介: 浸會大學持續教育學院「藝術評賞與創作」專業文憑、香港美術教育協會增補委員

# 家居維修行難度, DIY 識得自己做

開課日期: 15/1 - 5/2, 共4堂 時間: 逢星期五 下午2:30-4:00

費用: HK\$320

**導師: 韋寶華先生**(活齡易筋棒)創辦人; (同行共創)社企創辦人; (小修繕, 大意義)關 愛獨居長者家居安全項目發起人

課程簡介: 課程包括-A.水-水龍頭; 廁所水箱; B.電-照明; 插頭; C.油漆-批灰, 油漆; D. 門鎖, 門鉸

# 香港法律條例-樓宇大廈安全和管理的知識

開課日期: 15/1 - 5/2, 共4堂

時間: 逢星期五下午3:00 - 4:30

費用: HK\$320

導師: 劉業基律師

課程簡介: 同學們認識到當自己的行為疏忽在法律上會承擔什麼責任?小業主在法律上的權利和義務。夫婦走入離婚的階段應如何處理及面對?僱主和僱員之間在僱傭例的認知

# 防疫減壓氣功班

開課日期: 18/1 - 8/2, 共4堂

時間: 逢星期一上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

#### 導師: 潘樹仁先生

課程簡介: 疫情嚴峻, 生活壓力不斷增加, 因而降低人體免疫系統功能。課程為十二式上乘的中國氣功, 演繹為西方的身心靈基礎, 可以提昇免疫力, 為全人類的身心健康作出巨大貢獻。

### 平安三寶和家庭信託的認識

開課日期: 18/1 - 8/2, 共4堂

時間: 逢星期一上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

#### 導師: 劉業基律師

課程簡介: 平安三寶可以幫助我們當健康狀況出現嚴重問題; 不能自理的時候; 甚至到死亡, 我們的財產得以妥善的管理, 最重要是我們的意願能達到實現; 家庭/家族信託的成立是以[脫產]為核心概念, 對從商人士在法律上令到他們的財產特別有保障。

# 新年折紙飾品制作

開課日期: 18/1 - 8/2, 共4堂

時間: 逢星期一上午10:30 - 12:00

費用: HK\$320

### 導師: 霍慧君女士、吳崇傑先生

課程簡介: 本課程主要教授利用紙張以「日式折花」技巧及「手作膠印章」雕刻, 製作成新年飾品, 可自用或送贈。本課程適合曾修讀「紙藝工作坊-日式折花」之學員優先。

# 素描與色彩

開課日期: 18/1 - 8/2, 共4堂

時間: 逢星期一下午2:00-3:30

費用: HK\$320

\*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\* **導師: 王梓溦女士** (清華大學美術學院碩士, 葛量洪教育學院高級文憑教師)

課程簡介: 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。

### 知己知彼~尋找自己的適切人生

開課日期: 18/1 – 8/2, 共4堂 時間: 逢星期一下午2:30-4:00

費用: HK\$320

**導師:楊美娥女士**(資深身心調適工作坊導師,美國認證職涯發展師,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)

課程簡介:在日常生活中,coaching可以令我們和人溝通更暢順,而且仲可以知己知彼。 承接於7月23日的網上直播講座,這課程能讓大家進一步體驗coaching啟導,從中學習一招半式。內容包括:尋找自己的適切人生、聆聽及區分技巧、自我評估、練習及遊戲等。

# 生活家居及社會禮儀藝術

開課日期: 18/1 - 8/2, 共4堂 時間: 逢星期一下午3:00 - 4:00

費用: HK\$320

**導師:潘樹仁先生** (中華文化發展聯合會執行委員、濟川文化研究會創會會長)

課程簡介: 與人來往, 以禮先行, 中華禮藝文 化特別受到君子的重視, 成為一個人的道德 修養指標, 既可以調節家庭和諧, 又可立身處 世, 創造廣大良好的人際網絡, 成就事業及 德業的高峯。

# 國畫~葡萄、枇杷、山茶花和麻雀

開課日期: 18/1 - 8/2, 共4堂 時間: 逢星期一下午3:30-5:00

費用: HK\$320

\*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\*

**導師: 王梓溦女士** (清華大學美術學院碩士, 葛量洪教育學院高級文憑教師)

課程簡介: 本課程通過傳統寫意的運筆, 用墨方法的正確把握, 使學員能畫到葡萄、枇杷、山茶花和麻雀。令學員體驗創作的樂趣, 同時能懂得欣賞齊白石、吳昌碩等大師之作。

### 趣味水彩畫

開課日期: 19/1 - 9/2, 共4堂

時間: 逢星期二 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$320

\*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

課程簡介: 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, 讓學員發揮創章

# 易筋毛巾操•太極十三字訣

開課日期: 19/1 - 9/2, 共4堂

時間: 逢星期二 上午10:00-11:30

費用: HK\$320

**導師: 韋寶華先生**(活齡易筋棒)創辦人; (同行共創)社企創辦人; (小修繕, 大意義)關 愛獨居長者家居安全項目發起人

課程簡介: 在四堂內, 通過Zoom的小組教學, 務求學員學會易筋毛巾操, 太極十三字訣, 配合免費提供的演練示範視頻, 每天勤加練習, 達致強身健體, 延年益壽之效。

# 鬆自在靜心導引養生班

開課日期: 19/1 - 9/2, 共4堂

時間: 逢星期二 上午10:30-12:00

費用: HK\$320

**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)

課程簡介: 本課程專為銀髮一族而設, 通過不同內練實踐模式沉思冥想讓自我神經放 鬆收緊自如身心靈得到另類平靜舒暢安眠定心。

### 麵粉公仔動物班

開課日期: 19/1 - 9/2, 共4堂 時間: 逢星期二 下午2:30-4:00

費用: HK\$320

**導師: 羅仲文先生** (嶺南彩墨畫會會長)

課程簡介: 體驗將會失傳的民間藝術, 作品可作禮物送贈親友, 保存時間十年。

# 頸腰腿痛防治實務班

開課日期: 19/1 - 9/2, 共4堂 時間: 逢星期二 下午2:30-4:00

費用: HK\$320

# 趣味日語

開課日期: 19/1 - 9/2, 共4堂 時間: 逢星期二 下午2:30-4:30

費用: HK\$320

**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)

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) 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。

#### 導師: 陳青楊先生

課程簡介:從日本的歷史、地理環境、民族特性、風俗習慣和有趣的事物,認識和學習日本人每天都說的日語。用隨心、隨想、隨意的方式,用廣東話就能隨口說出要表達的意思,既生動又有趣,要來試試吧!如參加者有興趣,日後更會從五十音入手,繼續進一步學習。

# 旁聽生課程2020-21(下學期)

### 科目内容包括心理學、社會學、文學、管理學等等。

• 上課日期: 2021年1月至4月

• 費 用: 港幣\$400

• 名 額: 每科最多5位旁聽生

• 上課地點:網上課堂

• 報名方法: 會員請留意2021年1月份電郵資料

# 「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

新一期課程二月開始接受報名!

- 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, 訓練期約為7週)
- 開課日期: 2021年4月(暫定)

如有任何查詢, 歡迎與活齡學院聯絡。





ERB 「人才發展計劃」課程 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

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

課程特色: \*模擬訪問於理大應用社會科學系社會政策研究中心進行

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)

上課地點:香港理工大學紅磡校舍(紅磡港鐵站A1出口)

**3400 8970** 

: http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage



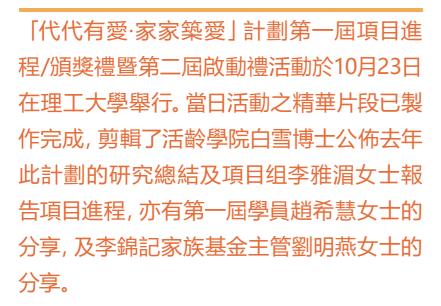
: polyuiaa



# 代代有愛 家家築愛

# 代代有愛·家家築愛」計劃第一屆項目進程/頒獎禮暨第二屆啟動禮

2020.10.23



無論當日是否出席典禮的朋友,也非常值得 觀賞或重温: https://www.youtube.com/ watch?v=PuKxd91jWB8

### 「資訊及通訊科技-智能手機學社交」

2020.11.9&16

由吳麗霞女士(Ada)於11月9日及16日主講的,令與會者更熟悉常用的手機的功能,及 更有信心利用手機上的社交媒體應用程式 與家人、朋友多連繫。

# 活動回顧





### 「恩愛不渝-夫婦婚姻培育工作坊」

2020.11.19

由陳彭杏嫻女士於11月19日主講的「恩愛不渝-夫婦婚姻培育工作坊」, 導師講解婚姻下半場常遇到的挑戰及如何幸福走下去, 同時亦分享家庭生命週期與湊孫的協調及適應。

### 「如何在壓力中仍能好好溝通」

2020.11.23

由曾嘉儀女士於11月23日主講的「如何在壓力中仍能好好溝通」, 讓學員學懂情緒管理及提示與家人好好溝通的技巧。

### 「家庭尋寶之旅 - 家庭健康维他命」

2020.11.30

由雷慧玲女士及王瑞芳女士於11月30日主講的「家庭尋寶之旅-家庭健康维他命」,透過每组分享,由參加者反思家庭的愛及意義,導師隨後講解健康家庭的六個特質,並比喻為「家庭健康维他命」,及鼓勵大家適當地運用「愛的語言」向家人表達愛意。











# 代代有愛 家家築愛

# 活動預告2021年1月





### 跨代傳承齊造聖誕鹿 - 麵粉公仔網上工作坊

2020.12.22

「代代有愛家家築愛」參加者及家人兒孫, 連同「生命學長同行計劃」 的理大學生及同行活齡學長, 趁聖誕佳節第一次聯合攪活動, 於12月 22日一同參加「跨代傳承齊造聖誕鹿-麵粉公仔網上工作坊」。

這個網上工作坊的參加者年齡由三歲至八十歲,總人數達八十多人,不分年齡,跨代共融,都能享受DIY製作麵粉聖誕鹿的樂趣,將聖誕氣 氛透過線上傳遞至家中。在此感謝羅仲文老師的義教。





### 活齡身體強健規劃 - 四合一綜合健體班

• 日期: 2021年1月11日至3月22日, 逢星期一(2月15日除外)

• 形式: Zoom網上直播

• 時間: 上午10:00 - 11:00

### 退休跨代理財學-三代共享財務健康

• 日期: 2021年1月7日 (星期四)

• 形式: Zoom網上直播

• 時間: 上午10:00 -下午12:00

### 生死教育之善生之旅

• 日期: 2021年1月29日 (星期五)

• 形式: Zoom網上直播或理工大學面授 (視乎疫情)

• 時間: 上午9:30 -下午12:30

# 活龄開心速遞





2020.11.13&20

2020年11月13日和20日,在專業醫護人員的指引下,「活齡開心速遞會員」接受了一連串的培訓。他們加深了對基本健康知識的認知,掌握了疾病的預防方法,終於可跳出社區,作為活齡開心速遞大使,將知識推廣至其他年長人士。在過去的兩個星期五,他們連續到尖沙咀坊會松柏鄰舍中心做服務。









#### 2020.12

第二期的「活齡開心速遞」計劃,已在12月初,一連四個星期三進行基本健康知識及提升自我健康管理的網上訓練,有專業的護理人員悉心講解,讓大家與時並進新科技及溫故知新健康知識,更進一步提昇健康的敏感度。

學員完成後,希望將自己所學的知識帶給社區更多年長人士多點了解,將健康開心的信息發放開去。例如:三高的成因及預防方法,如何正確地操作家居血壓計等等。





# 生命學長同行計劃2020-2021



### 「麵粉公仔-聖誕鹿」工作坊及手語興趣班

2020.12.22&23

兩大活動「麵粉公仔-聖誕鹿」工作坊及手語興趣班,於12月22及23日已再一片笑聲中完成了。

雖然大家都認同,沒有面對面的活動機會,欠缺親切互動感,但在疫情嚴峻情況下,不失是一個可行的方法,盡量享受箇中過程!完成參與,也互相分享過程點滴,笑聲不絕,由製作聖誕鹿變化為聖誕"豬"仔!多謝大家參與。

最後多謝活齡學院羅仲文老師及陳青楊老師專業悉心的教授及準備。













# 認識活齡提升專業機遇Geron-IAAE



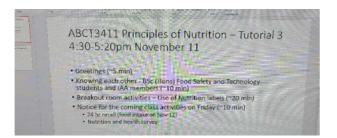
今個學期,多謝各位參與「Geron-Infusion Active Ageing Education計劃」的會員、課程導師、同事們及理大學生,透過生動有趣的課堂活動,讓充滿一絲沉悶線上學習的環境中,加添不少樂趣。最終,在一片愉快的互動過程下,完成了三大學科,共10節難忘課堂體驗。看看以下的圖片回味當中過程!

最後值得一提,今次學生參與人數,歷年來之冠多達接近200人,50名會員,導師及同事們接近10多位,再次衷心感謝他們的參與及支持。

此計劃也接近尾聲! 2021年2月下旬將會舉辦發佈會, 希望大家都是歡迎參與, 詳情請留意電郵通知。

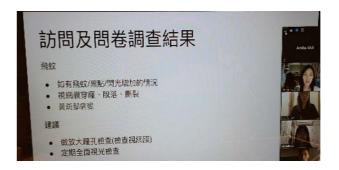
### 應用生物及化學科技學系:

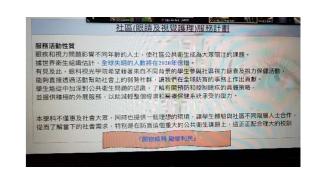






### 眼科視光學院:







### 酒店及旅遊業管理學院:







# 活龄教室新體驗









學院有幸獲得優質教育基金贊助2021年「活齡教室新體驗」計劃

#### 計劃目的:

- 1. 可增長學生對年長與人口老齡化有關問題的認識、興趣和積極的態度;
- 2. 提高教師對人口老齡化的認識及敏感度, 從而增加學生學習成果:
- 3. 更可促進老齡化及年老學相關知識整合後, 納入中學教育課程大綱

參與中學包括(排名不分先後):

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

曾璧山中學

潮州會館中學

你們的參與會令此計劃增添不少互動元素,有意參與會員,請密切留意報名情況!希望到時見到你!

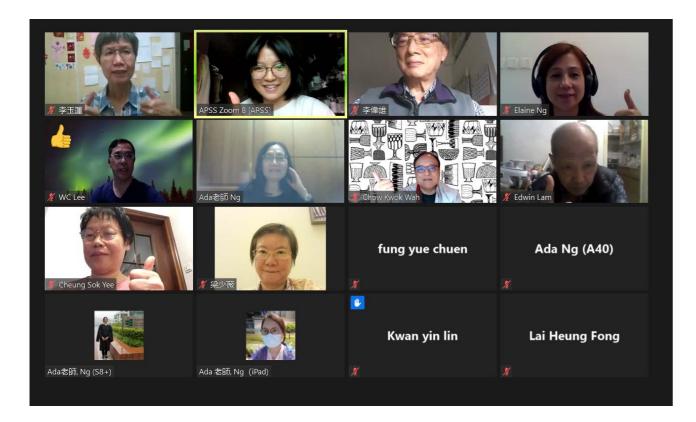


# 「資訊及通訊科技終身學習課程」

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11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。

【第九期為本兩年項目最後一期課程, 時不我待, 機不可失】 最新報名通知, 請密切關注活齡學院Facebook主頁: Polyuiaa 活齡學院



# 最後一期: 第九期 (2021年2-4月) 課程安排

• 費用: 免費

• 開課日期: 2021年2-4月

• 上課形式: ZOOM網上教室

• 開設科目:

1. 智能保健

2. 數碼科技應用入門—手機初班

3. 數碼科技應用入門—手機中班

4. 網上安全你要知

5. 疫情特別班一食、買、社交篇

# 歡迎參與: 課堂小助手招募

• 獎賞: \$40港幣/堂 (2小時) 及數碼配件

• 要求:

1. 每人僅能報名一門課堂小助手

2. 每人至少協助一堂課即可

3. 每堂課小助手名額非常有限, 先到先得

• 任務:

1. 全程參與課堂

2. 允許需要發言同學開咪

3. 及時關閉所有不需發言同學的咪

4. 提醒老師聊天區的同學提問

\*課堂參與者參與條件

1) 活齡學院有效會員;

2) 每期每人只能報讀一

個課程

\*課堂小助手報名條件

1) 活齡學院有效會員;

2) 責任心強、耐性佳

# 名人講座回顧

### 「中醫藥美容」

2020.12.8

由香港理工大學活齡學院和詠翔 (香港) 舉辦的名人講座「中醫藥美容」,邀請了國家執業中藥師、香港唯一一個中藥專業人員協會香港中藥藥劑師協會的創會會員及副主席「魏栢儒」中藥師,爲我們介紹紫雲膏和美白面膜的製作方法。魏醫師在中藥行業有十多年經驗,先後在中成藥製造廠,中藥房擔任主管及從事中醫藥教育工作,亦有在不同報章雜誌撰寫中醫藥科普文章,讓我們能在生活中實踐中藥養生之道。通過這次講座,我們不但認識到紫雲膏這種不分年齡、季節使用的中藥產品,還瞭解了豐富的中藥製品製作方式,獲益良多。再次感謝詠翔 (香港) 黃燕霞女士擔當講座主持。









### 直播講座

# 中醫藥美容

日期: 2020年12月8日(星期二)

時間: 下午 4:00 - 5:00

講者: 魏栢儒中藥師

香港中藥藥劑師協會副主席

國家執業中藥師



魏栢儒中藥師將簡單 介紹傳統中藥劑型及 教您DIY紫雲膏和中 藥美白面膜。



### (LIVE

#### Facebook 直播

https://www.facebook.com/wingshk2011 https://www.facebook.com/polyuiaa/

### 直播精彩回顧:

https://www.facebook.com/watch/live/?v=221687829322050&ref=watch permalink

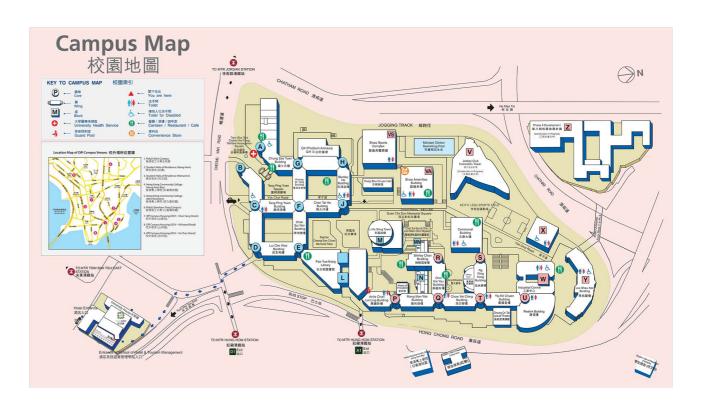


當日的課程簡介會順利完成,多謝活齡學院導師出席,亦都好開心簡介會完結後即時收到會員來電查詢,表示有興趣報名多個課程,在此衷心多謝活齡學院會員的支持。



### 直播精彩回顧:

https://www.facebook.com/watch/live/?v=859017744856166&ref=watch permalink



# 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: \$130 (2021年1月1日至2021年12月31日) 兩年會籍: \$180 (2021年1月1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。

