



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



MAR TO APR

2021

活齡資訊



Institute of
Active Ageing

活齡學院

活學未遲 開心此時

活學人生課程

2021年3月中開課的網上活學課程將於**3月1日(星期一)**開始報名, 有興趣報名之會員, 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3月1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。

平安三寶和家庭信託的認識

開課日期: 15/3 - 12/4 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。

尋找昔日的集體回憶

開課日期: 15/3 - 12/4 共4堂

時間: 逢星期一 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 (香港導賞員學會理事、香港大學專業進修學院導賞校友會會長)

課程簡介: 本課堂共有3個單元: (一)兩堂直播導賞~帶領大家重臨現場, 尋找昔日的集體回憶。(二)景物速寫~透過基礎學習繪製一張速寫明信片。(三)立體相框~製作一幅立體感的昔日集體回憶照片。隨著社會的急速發展, 我們心目中的集體回憶已越來越少。大家可知道: 前九龍火車總站, 大包米, 香港規模最大的石牆樹等的位置在那裡? 那座建築物曾獲聯合國教科文組織“亞太地區文物古蹟保護優秀獎”? 以唐代詩人李白為名的集體回憶有幾多?

移民是最好選擇嗎？

開課日期: 15/3 - 12/4 共4堂
時間: 逢星期一 下午2:00 - 3:30
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？

名人名著

開課日期: 15/3 - 12/4 共4堂
時間: 逢星期一 下午2:30 - 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: 從古到今, 各種經典著作蘊藏著中華文化, 亦積淀著作者的智慧精粹。了解名著背後的名人, 所獲取的精神資糧, 在人生中饒富趣味! (《列子》的外遊內觀, 《孔子家語》的溫馨提示...)。

Understand Me明明白白我的心 (Feelings and empathetic listening)

開課日期: 15/3 - 12/4 共4堂
時間: 逢星期一 下午3:00 - 4:30
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: 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? 面對生死的恐懼和價值, 你怎樣以終為此, 活得滿足?

彩墨古篆掛畫

開課日期: 16/3 - 13/4 共4堂
時間: 逢星期二 上午10:30 - 12:00
費用: HK\$320

自備材料資訊將於稍後補上

導師: 羅仲文先生 (嶺南彩墨畫會會長)

課程簡介: 創意十足的書法練習, 可建立自我風格, 作品可以送禮或自用, 掛在家中, 增添節日氣氛。

趣味生活日語

開課日期: 16/3 - 13/4 共4堂
時間: 逢星期二 下午2:30 - 4:30
費用: HK\$320

導師: 陳青揚先生

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。

南音賞析與廣府文化

開課日期: 16/3 - 13/4 共4堂
時間: 逢星期二 下午3:30 - 5:00
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)

李玉華女士

課程簡介: 南音是粵調說唱歌謠, 流行於清末民初, 近年成為非物質文化遺產。其內容與舊社會廣府文化息息相關, 獨樹一幟。課堂論述廣府文化, 從而窺探南音名曲中人物與故事的趣味。課堂上會即席演唱, 尤如小型音樂會。

日本文化有多Fun? (第8篇)

開課日期: 17/3 - 7/4 共4堂
時間: 逢星期三 上午9:30 - 11:00
費用: HK\$320

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。

好奇·日本文化

開課日期: 17/3 - 7/4 共4堂
時間: 逢星期三 上午11:15 - 12:45
費用: HK\$320

導師: 胡悅容女士 (香港中文大學日本研究碩士)

課程簡介: 有鑑‘日本文化有多FUN?’課程已展開一段時間, 而每階段內都不斷有新學員加入學習。有見及此, 為使中途加入的學員能有機會學習已往涉獵過的專題, 同時也可提供其他學員一個溫故知新的契機, 是項新課程將更有系統地將過往教授的專題作適切的修訂, 加強現修讀的學員對日本文化的認識。並歡迎新學員參加, 齊來踏上日本文化探索之旅。

導賞系列 ~ 消費文化的演變

開課日期: 17/3 - 7/4 共4堂
時間: 逢星期三 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$320

導師: 吳崇傑先生 (香港導賞員學會理事、香港大學專業進修學院導賞校友會會長)

課程簡介: 盤古初開人類已開始有交易文化, 今天我們的衣食住行到生活上開門七件事都包含著不少不同的消費模式。本課堂帶領大家時光倒流到五六十年代回顧昔日的生活模式, 及到社區中尋找尚存的痕跡, 再到街上欣賞今天的零售模式及裝飾佈局 (櫥窗陳列)。

戲如人生

開課日期: 17/3 - 7/4 共4堂
時間: 逢星期三 下午2:30 - 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: 通過欣賞電影或電視劇, 除了在製作及佈景方面的評述外, 更有劇情的分析, 以至角式套入的演繹, 人性表達的真實和現實的矛盾, 或作旁觀者的透視。

Brighter Me 我是「腦右記」

開課日期: 17/3 - 7/4 共4堂
時間: 逢星期三 下午3:00 - 4:30
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: Wake up your passion and creativity, 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?

西筆唐書

開課日期: 18/3 - 8/4 共4堂
時間: 逢星期四 上午10:30 - 12:00
費用: HK\$320

自備白紙, 平咀美術筆

導師: 鍾偉昌先生

課程簡介: 中國書法和西洋書法各有特定的書寫工具, 毛筆與鋼筆的運法不同, 字體也相異, 怎樣利用鋼筆寫出漢隸模樣, 是本課程的特色。

麵包公仔•蔬雕情

開課日期: 18/3 - 8/4 共4堂
時間: 逢星期四 下午2:00 - 4:00
費用: HK\$320

*蔬雕自備工具: 短尖刀(約8吋長)雕刻刀;
材料:第一堂預備飽滿青瓜一條, 約10-12吋長*
麵包公仔自備工具: 小焗爐一個; 材料:中筋粉230g、酵母5g、牛奶130g、蛋1隻(35g) 糖35g、奶粉5g、牛油20g、膠括刀一把

嚐咖啡、創藝術

開課日期: 18/3 - 8/4 共3堂
時間: 逢星期四 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$240

齊來輕鬆學韓語 (第一章)

開課日期: 19/3 - 16/4 共4堂
時間: 逢星期五 上午10:00-12:00
費用: HK\$320

導師:
羅仲文先生 (10年展翅青見計劃酒店西餅甜品教學、ERB廣東小菜教學)

鍾偉昌先生 (教育署蔬果雕刻課程高級證書)
課程簡介: 透過公仔麵包製作加上蔬果雕刻兩種趣味手作的交互合作課程, 學員可於兩小時內同時學習兩種不同的工藝。

導師: 黃嫻群女士 (歐洲精品咖啡協會-認可專業咖啡師)
課程簡介: 咖啡以其獨特浪漫芳香與柔和的苦澀味, 成為許多人日常生活習慣, 如何沖泡一杯香醇咖啡, 了解箇中的奧秘。同時, 利用咖啡渣創造一個屬於自己的藝術作品。

導師: 胡悅容女士 (香港大學Space韓語高級證書)
課程簡介: 近年來, 韓國的流行文化和飲食潮流在坊間大行其道, 【韓潮】【韓風】吸引社會各年齡層的人士關注和追捧。5這種熱潮帶動越來越多人開始學習韓語起來。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。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, 增添接觸韓國文化和旅遊的樂趣。

宋詞欣賞

開課日期: 19/3 - 16/4 共4堂
時間: 逢星期五 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$320

【線條畫】由基礎開始

開課日期: 19/3 - 16/4 共4堂
時間: 逢星期五 下午2:30 - 4:00
費用: HK\$320

自備材料資訊將於稍後補上

香港法律條例的認識

開課日期: 19/3 - 16/4 共4堂
時間: 逢星期五 下午3:00 - 4:30
費用: HK\$320

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。

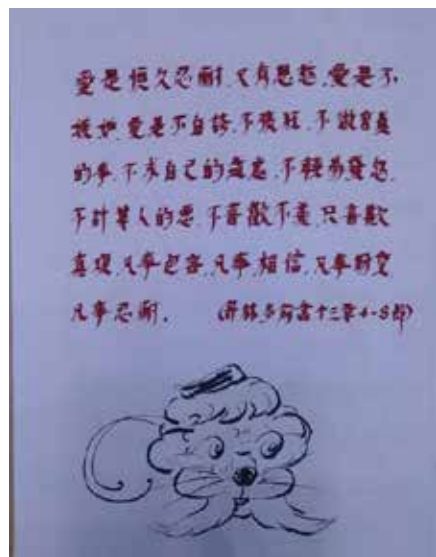
導師: 吳崇傑 (香港浸會大學持續進修學院藝術評賞及創作專業文憑、香港美術教育協會執行委員、香港藝術發展局 (藝術教育) 審批員)

課程簡介: 塗鴉是與生俱來的, 當大家懂得握筆時都是由線條開始, 所以人人都是曉繪畫。本課程目的希望能培養大家的信心, 內容從線條畫開始; 由淺至深, 引導大家從基礎繪畫概念到觀察景物, 並學曉怎樣開始畫一幅畫。

導師: 劉業基律師

課程簡介: 樓宇大廈安全和管理知識-小業主在法律上的權利和義務謹慎責任和行為疏忽的定義和分別;離婚條例知識-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。

西筆唐書的範例



彩墨古篆掛畫



線條畫



旁聽生課程2021-22 (上學期)

旁聽生課程2021-22 (上學期) 科目內容包括心理學、社會學、文學、管理學等等

- 上課日期: 2021年9月至12月
- 費用: 港幣400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: 會員請留意2021年8月份電郵資料

導賞系列-消費文化



麵包公仔、蔬雕情



嗜咖啡、創藝術



趣味生活日語



尋找昔日的集體回憶

「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

新一期課程三月開始接受報名！

- 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

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，訓練期約7週）

上課地點：Zoom視像 或 面授形式

☎：3400 8967

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

📘：polyuiaa



ERB是撥款及監管機構，委託約90間培訓機構開辦「人才發展計劃」課程

代代有愛 家家築愛

活動回顧



360°照顧身心靈

2020.12.28

活齡人士除了需要多做運動以鍛練身體外，亦不可忽略心靈的健康，才能真正達到身心靈安康的狀態。活齡學院有幸邀請到曾嘉儀女士於12月28日為「代代有愛，家家築愛」參加者主講「360°照顧身心靈」。感謝導師悉心指導，帶領參加者利用七個實際技巧，包括呼吸的方法，以對應壓力、緊張及憂慮的情緒。經過導師的示範及指導後，各參加者都能掌握舒緩的方法，獲益不少。



退休跨代理財學 - 三代共享財務健康

2021.01.07

活齡學院於1月7日有幸邀請到投資者及理財教育委員會的教育計劃及統籌經理蔡淑敏女士為「代代有愛·家家築愛」參加者主講「退休跨代理財學 - 三代共享財務健康」。蔡女士在工作坊上教導投資的五個正確步驟，及大家如何應對退休理財的風險，並提醒參加者要傳承正確理財教育予子女兒孫。最後蔡女士鼓勵參加者於新一年透過家庭理財遊戲及工作紙制定過年消費預算，實踐所學，做個精明消費者。

活齡身體強健規劃 - 四合一綜合健體班

2021.01.11-03.22

新一年開始，相信活齡人士都希望自己身體強健。「代代有愛·家家築愛」的參加者坐言起行，由1月11日起，連續10堂參加「活齡身體強健規劃 - 四合一綜合健體班」。活齡學院邀請到曾婉儀教練，透過Zoom向參加者示範「築夢活力操」，及伸展、負重等訓練，鍛鍊心肺耐力、肌力肌耐力、平衡力及柔軟度，以保持身體機能，增加身體活動幅度和改善姿勢。曾教練亦與參加者探討運動的好處，希望大家能保持運動習慣，持續練習。

日本和諧粉彩體驗網上工作坊

2021.01.21

超過四十位「代代有愛·家家築愛」的參加者及家人兒孫，於1月21日，齊齊透過網上平台Zoom，進行了日本和諧粉彩體驗。參加者只需利用手指、粉彩、畫紙與心靈的互動，就可以完成一幅畫作。今次邀請到Ann Wong導師，教導大家繪畫許願樹。一邊畫，一邊許願。參加者同時亦能感受和諧的氣氛，讓心境更平靜，達致「治癒」的感覺，有益心靈健康。是次工作坊，深受參加者及家人喜愛，大家度過一個愉快及充滿藝術的下午。



代代有愛 家家築愛

活動預告2021年3月



生死教育之善生之旅

2021.01.29

一般人甚少談論死亡, 其實死亡是生命的一部分, 而生死教育, 正是讓我們能更正面和感恩地面對生命的每一天。

「代代有愛 家家築愛」的參加者, 1月29日在曾嘉儀導師帶領下, 齊齊參加「生死教育之善生之旅」網上工作坊, 探索死亡的「是與非」, 並藉創意表達藝術形式回顧人生, 學員亦踴躍分享自己的經歷, 是充滿愛、互動及反思的生命教育課堂。



平安多寶講法律-長者常見法律議題

- 日期: 2021年3月4日 (星期四) 及3月11日(星期四)
- 形式: 暫定以Zoom進行
- 時間: 上午9:30 -下午12:30
- 講者: 香港大學法律生外展法律講座計劃 (OUTLET計劃)

營養知識-飲食與肌少症

- 日期: 2021年3月25日 (星期四)
- 形式: 暫定以Zoom進行
- 時間: 上午10:00 -上午11:30
- 講者: 註冊營養師

活齡開心速遞

「活齡開心速遞」計劃第二期網上訓練已完成。正在籌備出外發放開心活動時，因疫情反覆，多次在時間上的改動，未能預期進行，請各位會員多加忍耐。原本與長者中心初步落實，在農曆年過後，二月中旬，將嘗試透過電話形式發放我們的開心速遞，可惜計劃有變，再次延期，希望下次活動不會再受疫情反復而取消，多謝大家耐心等待。緊記：保持心身健康，讓大家所學的健康知識，可保護自己及其後速遞到社區的長者。

第三期「活齡開心速遞」又再開始招生啦！有興趣參加的會員，請致電給阿志3400 8967或Anita 3400 8971。

參加者需要具備以下條件：

- 積極樂觀
- 外向主動
- 懂得使用Zoom上課
- 願意與地區長者接觸（有經驗更佳）

名額：20 位

是次活動為課堂的一部分，目的是幫助地區長者：

- 了解更多健康資訊
- 感受到關懷與重視
- 為地區長者帶來正能量
- 鼓勵區內的長者多與外界接觸

1. **報名方法：**請填妥及寄回申請表格和以下問卷（名額先報先得）
2. **問卷連結：**https://hkpuhealthandsocial.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_7QwV8NenlqpELA2
3. **截止日期：**2021年03月04日



主辦機構

THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of Active Ageing
活齡學院

全力支持

Wofoo Social Enterprises
和富社會企業

Wellness Journey

第三屆 活齡開心速遞 Happiness Courier

報名方法：請填妥及寄回申請表格和以下問卷（名額先報先得）
問卷連結：https://hkpuhealthandsocial.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_7QwV8NenlqpELA2
如有查詢，請致電3400 8967 / 3400 8970與職員聯絡，謝謝。
*獲選之已報名人士會於 03月09日或以前收到通知，否則當落選論。

課堂形式：Zoom 參與名額：20人 截止日期：2021年03月04日

活動簡介：長者生活滿意程度與其健康狀況息息相關。因此，活齡學院希望透過這次活動培訓讓會員了解一些長期病患的基本知識以及疾病的預防方法，之後會員能運用所學並向區內的長者傳遞愛與正能量。

課堂活動（必須出席）（由註冊護士教授及帶領）：

課堂	日期與時間	內容
實體面授及即場指導 (香港理工大學)	2021年03月10日(星期三) 上午10:00-中午12:00	• 了解一些長期病患的基本知識 (例如高血壓、高膽固醇(血脂)、 糖尿病、心血管疾病)
實體面授及即場指導 (香港理工大學)	2021年03月17日(星期三) 上午10:00-中午12:00	• 感染控制
實體面授及即場指導 (香港理工大學)	2021年03月24日(星期三) 上午10:00-中午12:00	• 學習量血壓的方法
實體面授及即場指導 (香港理工大學)	2021年03月31日(星期三) 上午10:00-中午12:00	• 疾病自我管理

成為活齡開心速遞的一份子

聯繫我們

理大活齡學院
陳嘉庚樓R505室

3400 8970

chiasa@polyu.edu.hk

PolyUiaa 活齡學院

生命學長同行計劃2020-2021



今年不一樣的「生命學長同行計劃」旨在讓年輕及年長人士了解各人需要, 建立友誼, 從而促進長幼共融。

參與計劃的活齡人士及大學生將會以2對3形式進行配對。通過彼此交流, 大學生會為活齡人士製作生命故事。同時, 年輕及年長人士需要互相協作, 共同策劃團體活動, 繼而達至互相了解的計劃目標。

面對反復的疫情, 今年大組的團體活動改為線上進行。生命學長同行計劃2020-2021最後一次活動於2021年1月23日順利完成。分享會中每個人的真情流露, 讓會員與學生之間也增進了解, 保持友誼。

今年所有活動包括: 2020年10月8日, 所有參與該項目的學生舉行第一次見面會; 2020年10月15日, 所有學長和學生首次會面, 聚在一起分享各自的興趣愛好, 並分組進行聊天, 設計今年的集體活動。2020年11月參與成員分組別聚會。11月12日, 綠組進行聚會; 20日, 26日藍組和紅組分別聚會。12月22日, 項目舉行了第一個活動「跨代傳承齊造聖誕鹿 - 麵粉公仔網上工作坊」, 23日開展了手語工作坊。

Winnie Chan
生命故事冊



學生為學長製作的Storybook封面, 不能盡錄, 還請原諒。

(展示不分先後)

擇善 ZESHAN FOUNDATION

我們很高興能邀請到醫療及社會科學院院長岑浩強教授代表香港理工大學作歡迎詞，亦感謝各位參與的嘉賓、學者，令研討會順利進行。



活齡教室新體驗



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

曾壁山中學

潮州會館中學

一月初與曾壁山中學校長及科目老師沈祖德作第一次會議。內容充實, 活動計劃以互動為主幹, 也配合所選科目內容。此次會議中, 大家亦作出更多有建設性及可行的活動, 希望在預期的日子中一一實踐, 來一次正式的活動教室新體驗。

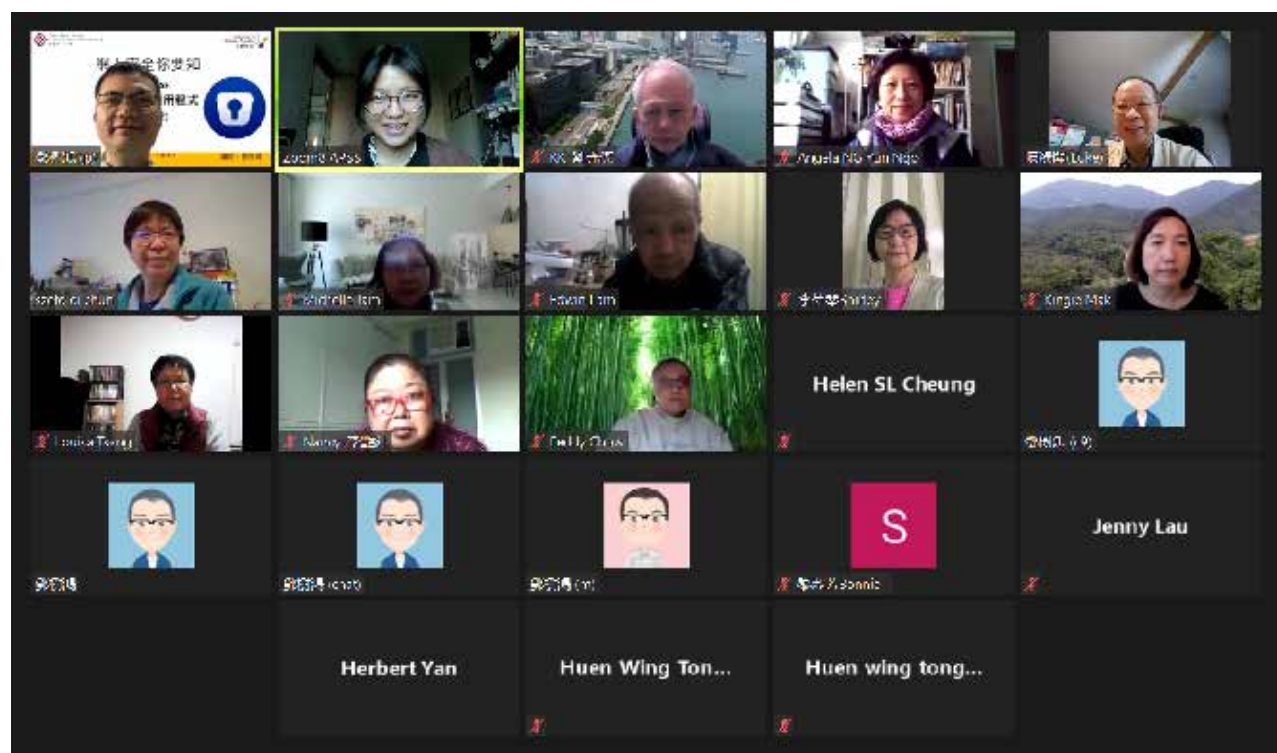
三月中旬會開始接受報名, 想與中學出來一次近接觸的機會, 請留意電郵, 勿失良機。

「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 (2021年2-4月) 課程為該項目最後一期課程, 報名已於1月10日結束, 會員們學習熱情極高, 報名人數為目標人數的2倍, 在此恭喜各位入選的同學。

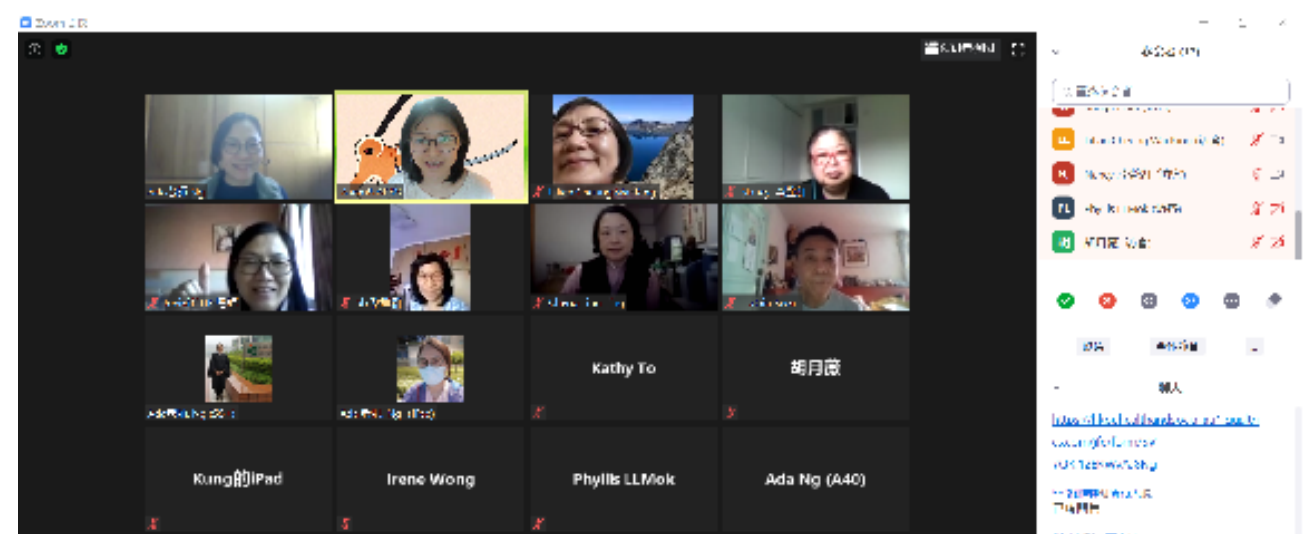


第九期 (2021年2-4月) 課程安排

- 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 (已完結)
 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 (已完結)
 5. 疫情特別班—食、買、社交篇

課堂小助手

除了積極學習外, 同學們亦主動學以致用, 報名參與課堂助教, 協助導師上堂及傳達同學提問, 報名人數超40名, 再次感謝各位同學的熱情和互助精神!



講座及研討會回顧

「Rainbow Maker」

2021.01.22

本次彩虹畫網上直播深受觀眾歡迎，直播互動超40次，大家對龍師傅的手藝、天賦、想象力贊口不絕，不斷提問與龍師傅互動。龍師傅為最活躍的五位觀眾現場即興創作五幅彩虹字，相信已經收到的觀眾一定都收獲了雨后彩虹一樣的好心情！再次感謝龍師傅對活齡學院的支持及精美的“活齡學院”創意題字。

直播精彩回顧：

https://www.facebook.com/watch/live/?v=756169161980610&ref=watch_permalink



「療癒人生之禪繞畫」

2021.01.29

禪繞畫，隨時隨地，隨心隨意，就可以畫到一幅幅獨一無二，代表著自己的畫作。沒有對與錯，沒有美與醜，不要受無謂的框架局限著自己。感謝Cherry陳美楨老師在一小時的直播中，讓我們認識到能夠療癒我們自己的禪繞畫。

*五位觀眾畫作

直播精彩回顧：

https://www.facebook.com/watch/live/?v=418589376012552&ref=watch_permalink



「Geron-Infusion Education (GIE) 國際研討會」

2021.02.24

由「擇善基金」資助的Geron-Infusion Education (GIE) 是由香港理工大學「認識活齡 提升專業機遇」項目和香港大學「Campus Ageing Mix Project for University Students (GIE-CAMPUS)」項目一起創建研發及推行的新型教學模式。是次研討會, 各界人士一起認識活齡, 提升大專院校在對應人口老齡化及延年益壽方面的領導能力, 通過協作和夥伴關係, 建立一個日益老齡但能帶來積極的社會影響的環境。



預告：攝影創作課程師生作品展

2021.02.26-28

攝影創作課程導師和學員將於2021年2月26日至28日在尖沙咀文化中心舉行攝影展。展覽目的是推動學員對攝影藝術的興趣; 並藉着在籌備工作中, 讓學員學習合作支援和體驗團隊精神; 實現攝影課程學員的藝術夢想與攝影愛好者匯聚一堂, 交流心得。活動更能配合活齡學院的理念, 鼓勵第三齡人仕積極投入社區活動, 達至退而不休, 歡迎活齡學院會員及公眾人士參觀。



活學未遲 開心此時：會員心聲分享

在活齡學院前任總監錢黃碧君女士一次講座啟蒙下，嚴靜儀 (Jo) 從此與活齡學院結下不解之緣。Jo熱愛中國文化，她喜歡用《道德經》的一句經典形容自己的性情：「上善若水，水善利萬物而不爭」。成為義工多年，燃燒自己照亮他人的服務精神早已刻在她的血液。雖然為人低調的她無意成為鏡頭前最搶眼的那位，只希望像管弦樂團中的大提琴，做大家的依靠，成為大家的「定海神針」。曾為本地導游的Jo在退休前已經時常活躍於社會服務，身為本院會員的她是接待家庭計劃的資深成員。

在全球疫情嚴峻的近一年，外國留學生需要經歷醫學隔離，到埗後不可接觸和見面，讓接待家庭很多時候難以第一時間與學生對接。Jo最近接待的學生是一位巴基斯坦女孩，對香港的醫療系統，隔離流程等等一無所知，在各項申報、檢測、入住等程序上的文化差異很可能使她手忙腳亂，陷入困境。為確保女孩安全、順利地完成從機場到酒店一系列的流程，Jo開始了與女孩的「遠程遙控」。小則如何無接觸入住，大則如何處置溝通假陽性檢測結果，Jo將接待家庭這件事做到了120%。兒子當年在美國留學時也承蒙接待家庭的恩惠，對於異國他鄉的學生Jo因此感到份外的親切感和同理心，她直言「一個女仔千里迢迢來到異國他鄉，我就係佢第二個啊媽啦」。

除了參與本院接待家庭計劃，Jo還曾入選「反斗奇兵」創意大賽，也曾加入「代代有愛 全英傳語」計劃等等。對於學院開展的活動，Jo的見解非常獨特。她認為作為會員不只是單方面享受學院的資源，更要是「活起來」，主動投入，集思廣益，利用自己的專業才智回饋這個

活齡社群，達到互助友愛的目標。這種精神也是與義工服務一脈相承的。

「每個義工都是住在人間的天使，上天賜他們會飛，但飛久了，仍然是會覺得累的，如果我們可以抽點時間“去愛去錫”這些天使，為他們加油打氣，我相信他們可以更有動力飛到更高更遠」，Jo 對義工這一使命有感而發。不過，她所講的「加油」無關錢銀，而是一種大愛的感染力及理性的義工生涯規劃。本身亦以行動及時“去愛去錫”天使的已故香港最年長義工陳球 (球姑) 是 Jo 的精神榜樣，Jo亦以香港人努力知足、拼搏互助的「獅子山精神」為自己打氣，希望可以通過義工服務將這種精神傳遞下去。



左上：Jo兒子在美國的寄宿家庭Heriges family



左下&右：Jo參與代代有愛 全英傳語項目

活齡學院全新官方主頁即將上線, 敬請期待!



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。

聯絡我們



理大活齡學院
陳飽雪瑩樓R505室



3400 8970



dhiaa@polyu.edu.hk Polyuiaa 活齡學院



polyuiaa