



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院



MAY TO JUN

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5月份的活學課程又開始啦! 由於疫情至今反覆不定, 因此今期課程仍以網上教學為主導, 但亦盡量安排每科課程能有1-2堂進入理大校園作面授教學。如有興趣報讀之會員, 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。

- **報名日期:** 由2021年5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amyh.wong@polyu.edu.hk

成功報名的會員在開班前一天將收到登入Zoom資料的電郵。

本期只設有網上版, 沒有印刷版本派發, 敬請留意。

家庭信託的需要?

開課日期: 17/5 - 16/6, 共8堂 (19/5及14/6除外)

時間: 逢星期一、三, 上午10:00-11:30

費用: HK\$640

導師: 劉業基律師

課程簡介: 家庭信託的了解; 與個人遺囑的分別和關聯; 認識特殊信託的需要; 遺產繼承法及辦理手續。當婚姻出現問題時, 財政及子女監護權如何處理? 家庭信託能否保障和解決?

【藝術家的認識及風格的探討】系列 (一)

開課日期: 17/5 - 7/6, 共4堂

時間: 逢星期一, 下午2:00-4:00

費用: HK\$320

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: 藝術並不深奧, 但與生活卻息息相關。每位藝術家其背後都有著不同的故事, 而他們的創作風格亦受生活環境影響, 各有各的不同發展。課程與大家一起認識不同的藝術大師 (如畢卡索, 馬蒂斯, 米羅, 夏卡爾等等) 和探討其各創作風格之差異。

中國文化傳承系列之：12、24、36、72

開課日期: 17/5 - 12/7, 共8堂
(14/6除外)
時間: 逢星期一, 下午2:30-4:30
費用: HK\$640

導師: 陳青揚先生

課程簡介: 課程分四個系列:十二生肖、二十四節氣、三十六計、七十二行。十二生肖: 瞭解十二生肖的來源、屬性、天干地支、對性格的影響及趣聞。二十四節氣: 簡單一首「節氣歌」順序記得廿四節氣, 介紹節氣的起源、風俗、氣候和物象的變化, 闡釋節日和節氣的關係和分別。三十六計: 「走為上計」是否上策呢? 還有甚麼「釜底抽薪、...陳倉」等, 琳琅滿目, 道盡人生智慧。七十二行: 「行行出狀元」為您介紹多個逐漸式微、碩果僅存的行業, 與及一些新興的創業意念。

「越大越有智慧」人生回顧系列(一)

開課日期: 17/5 - 7/6, 共4堂
時間: 逢星期一, 下午3:00-5:00
費用: HK\$320

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 記得我是誰
1. Face up over fears and values: 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 (You are a special gift): 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?

碟古巴特拼貼藝術

開課日期: 18/5 - 25/5, 共2堂
時間: 逢星期二, 上午10:00-11:30
費用: HK\$160
學員自備: 布質物件(例如:布質環保袋或布鞋等)、報紙(墊枱用)、盛水器。

導師: 宏月華女士

課程簡介: 運用美麗的圖案和專用膠水及專業拼貼技術, 配合個人創意, 可將日常平凡的物品 (例如玻璃、陶瓷、布料及木製品...等), 拼貼出獨一無二的珍貴作品, 是既環保又實用的休閒生活藝術 (每堂可完成一件物品)。

手機應用(Android系統): 活用Google雲端Apps

開課日期: 18/5 - 22/6, 共6堂
時間: 逢星期二, 下午2:30-4:30
費用: HK\$480

導師: 吳麗霞女士

課程簡介: 本課程適合想加深認識并活用智能手機之人士。課程教授常用的Google服務及其相關功能, 包括網絡工具、雲端相簿、雲端硬碟、媒體服務, 以實例教學, 讓學員懂得在日常生活中運用實用功能, 並享受雲端網絡帶來的便捷和樂趣。

生活教練

開課日期: 18/5 - 8/6, 共4堂
時間: 逢星期二, 下午2:30-4:30
費用: HK\$320

導師: 楊美娥女士 (資深身心調適工作坊導師, 美國認證職涯服務規劃師, 認證全球職涯發展師, 英國特許市務師, 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: 家家有本難念的經, 當局者迷, 在不同人生階段中會遇到不同的挑戰、煩惱。本著輕鬆好玩、生活化、即學即用的特色, 這課程啟發大家成為自己的生活教練, 於逆境中自我調適, 並發掘自身內在能量, 助己助人。內容包括聆聽及區分技巧, 怎樣掃走/轉化情緒, 發現性格盲點, 處理執著等。

輕輕鬆鬆學日語

開課日期: 18/5 - 6/7, 共8堂
時間: 逢星期二, 下午2:30-4:30
費用: HK\$640

導師: 陳青揚先生

課程簡介: 利用簡易輕鬆的方法, 學習趣味的生活日語, 認識日本名勝、文化、美食。學習「五十音」及簡單文法。

中華文化-旅遊成語話開封

開課日期: 20/5 - 15/7, 共8堂
(1/7除外)
時間: 逢星期四, 上午10:00-11:30
費用: HK\$640

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: 本課程旨在介紹開封——<清明上河圖>裡的宋朝繁華之都。開封建城超過4100年, 數度成為首都。現有5A、4A級旅遊景區8家, 全國重點文物保護單位19處。亦有清明文化節、菊花文化節, 吸引無數海內外遊客。

延緩老齡化與伸展運動

開課日期: 20/5 - 24/6, 共6堂
時間: 逢星期四, 上午11:00-12:30
費用: HK\$480

導師: 鄒松堅先生 (理學碩士、中國營養師、保健諮詢師)

課程簡介: 課程旨在講授使用易筋棒伸展運動, 配合理論與法則達至保健養生。

咖啡生活小趣味

開課日期: 20/5 - 10/6, 共4堂
時間: 逢星期四, 下午2:30-4:00
費用: HK\$320

自備材料資訊將於稍後補上

導師: 黃煒群女士 (歐洲精品咖啡協會-認可專業咖啡師)

課程簡介: 在生活緊張和煩囂的都市裡, 走入咖啡店, 各式各類的飲品, 如濃縮義大利咖啡(Espresso)、卡布奇諾(Cappuccino)、拿鐵(Latte)、摩卡(Mocha)...等等, 認識沖飲方法, 揀選自己的喜愛。一杯咖啡使你有空間休息時, 增添生活一點趣味。

香港歷史及Zoom導賞 (此課全程Zoom教學)

開課日期: 20/5 - 10/6, 共4堂
時間: 逢星期四, 下午2:30-4:00
費用: HK\$320

導師: 楊式源先生

課程簡介: 本課程專為有興趣了解香港歷史人士而設立, 內容包括有關香港的中國近代史, 港九新界各區網上 (以Zoom形式進行) 導賞, 提升學員對香港的認識。

齊來輕鬆學韓語 (第二章)

開課日期: 21/5 - 9/7, 共8堂
時間: 逢星期五, 上午10:00-12:00
費用: HK\$640

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, 這種熱潮帶動越來越多人開始學習韓語。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、韓國電影、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游的樂趣。

西洋美術字初班

開課日期: 21/5 - 25/6, 共6堂
時間: 逢星期五, 上午10:30-12:00
費用: HK\$480

自備材料資訊將於稍後補上

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。

詩人的心路歷程：唐詩與現代音樂的融合

開課日期: 21/5 - 11/6, 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 (香港大學文學碩士)

課程簡介: 李白、白居易、杜牧和溫庭筠是唐代著名詩人, 他們的心路歷程在唐詩中展現出來, 而現代音樂人為他們的作品編曲與共鳴。

西洋美術字進階

開課日期: 21/5 - 25/6, 共6堂
時間: 逢星期五, 下午2:30-4:00
費用: HK\$480

自備材料資訊將於稍後補上

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和使用技。進階班主要教導三種複習的書法體和應用。

日本文化有多Fun? (第9篇)

開課日期: 26/5 - 14/7, 共8堂
時間: 逢星期三, 上午9:30-11:00
費用: HK\$640

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和思考的日本社會現狀。令學員加深認識日本文化面貌, 日後踏足彼邦時, 可活用已有知識, 從而增添旅遊樂趣。為使課程內容更多樣化和更深度化, 導師按課程需要, 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。

好奇·日本文化

開課日期: 26/5 - 14/7, 共8堂
時間: 逢星期三, 上午11:15-12:45
費用: HK\$640

導師: 胡悅容女士 (香港中文大學日本研究碩士)

課程簡介: 本課程乃另一課程【日本文化有多FUN?】的重溫版, 歡迎從未修讀過【日本文化有多FUN?】的新學員參加, 同時亦歡迎曾修讀過【日本文化有多FUN?】的學員透過報讀是項【好奇·日本文化】課程溫故知新, 加強對日本文化的了解。

花貓國畫班

開課日期: 26/5 - 14/7, 共8堂
時間: 逢星期三, 下午2:30-4:00
費用: HK\$640

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: 嶺南畫派善於動物畫, 尤其是寵物貓狗、兔子等。教法由淺到深, 讓每位學員掌握重點, 無需經驗。教學深入淺出, 學習後必有所得。

「越大越有智慧」人生回顧系列(二)

開課日期: 26/5 - 16/6, 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 (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: Brighter Me 我是「腦右記」:
1. 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?
2. Understand Me 明明白白我的心: Feelings and empathic listening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?

導賞系列~環島徒步行 (此課全程Zoom教學)

開課日期: 27/5 - 17/6, 共4堂
時間: 逢星期四, 上午10:30-12:30
費用: HK\$320

導師:
鄭耀輝先生 (香港導賞員學會 (古蹟組總監))
吳崇傑先生 (香港大學專業進修學院導賞校友會會長)

課程簡介: 集體回憶帶來生活上的見証, 許多昔日景物只能存在大家腦海中, 重遊故地勾起不少往日的認識。本課程將帶大家由維多利亞城邊陲出發, 向西走途經西區、堅尼地城, 再到南區遊歷薄扶林村、華富邨、香港仔、鴨脷洲、黃竹坑等地方尋找已消失及即將成為歷史的景物。(現場直播如親臨當地)

線條畫延續篇-木顏色

開課日期: 28/5 - 18/6, 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

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: 木顏色是一種輕便, 簡易且隨手可用的繪畫創作的媒介, 它既有具備素描的畫法, 亦能使畫面呈現色彩效果。課程內容介紹大家認識木顏色不同繪畫的基礎技巧和創作風格。

手機應用(IOS系統) - 活用Google雲端Apps

開課日期: 28/5 - 2/7, 共6堂
時間: 逢星期五, 下午2:30-4:30
費用: HK\$480

導師: 吳麗霞女士

課程簡介: 本課程適合想加深認識并活用智能手機之人士。課程教授常用的Google服務及其相關功能, 包括網絡、雲端相簿、雲端硬碟、媒體服務, 以實例教學, 讓學員懂得在日常生活中使用實用功能, 並享受雲端網絡帶來的便捷和樂趣。

阻身阻勢十八適

開課日期: 1/6 - 20/7, 共8堂
時間: 逢星期二, 上午10:00-11:30
費用: HK\$640

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: 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。

解痛防跌實務班

開課日期: 1/6 - 20/7, 共8堂
時間: 逢星期二, 下午2:30-4:00
費用: HK\$640

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: 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。

健康在手與五色營養養生

開課日期: 3/6 - 29/7, 共8堂
時間: 逢星期四, 下午2:30-4:00
費用: HK\$640

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: 本課程設計本著內外兼修養生的原理、結合健康在手新方向及食療心得而辦, 通過課堂上兩個獨特環節, 體驗自身肌筋活動, 學懂飲食預防養生知識, 藉此內外兼修, 為自在晚年作好準備。

紙藝工作坊~和風立體花擺設

開課日期: 21/6 - 12/7, 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: 霍慧君女士 (Japan Paper Art Association會員)

課程簡介: 手工藝具療愈作用, 並且可以增強手、腦的協調。本課程主要教授不同款式的立體紙花 (日式折花) 技巧。其中一個作品將會配以和風獨特的設計, 製作成精巧的擺設。除自用外, 更可轉贈給親友, 傳情達意。

【藝術家的認識及風格的探討】系列 (二)

開課日期: 21/6 - 12/7, 共4堂
時間: 逢星期一, 下午2:00-4:00
費用: HK\$320

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: 藝術並不深奧, 與生活息息相關。每位藝術家背後都有著不同的故事, 而他們的創作風格亦受生活環境影響, 各有各的不同發展。課程與大家一起認識不同的藝術大師 (如秀拉、德加、莫內、達文西等等) 和探討其各自創作風格之差異。

生活咖啡



蝶古巴特拼貼作品



環島徒步行-華富邨



趣味生活日語



線條畫延續篇-木顏色



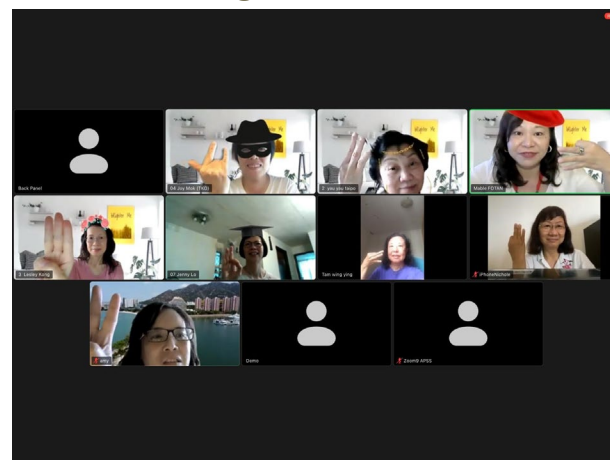
藝術家的認識及風格的探討(二)-馬蒂斯



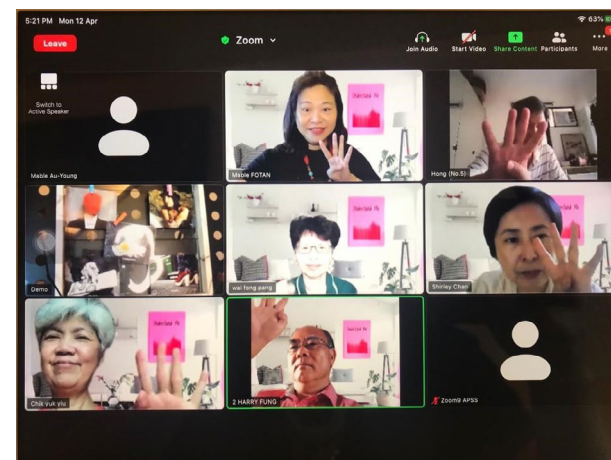
環島徒步行-香港仔



Brighter Me



Understand Me



花貓國畫班



紙藝工作坊



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月份的電郵資料

「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, 我們不單邀請專業人士擔任課程導師; 更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: 2021年6月9日 - 2021年6月30日, 共4堂
- 時間: 逢星期三, 下午2:30-4:00
- 地點: 網上
- 報名截止時間: 2021年6月1日 (星期一)
- 報名方法:
 1. 致電34008969/34008970
 2. 電郵致amyyh.wong@polyu.edu.hk

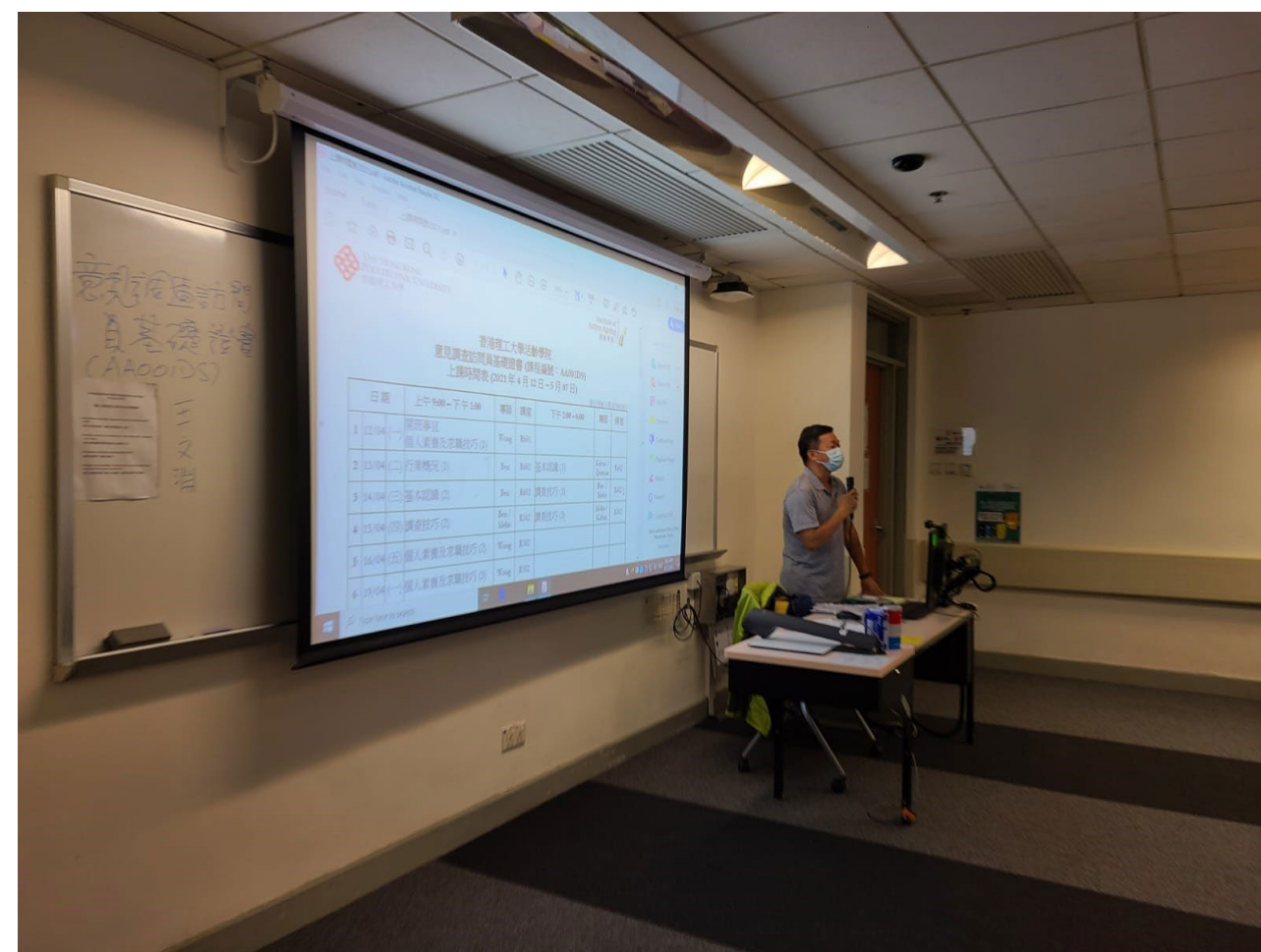
「人才發展計劃」

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

- 課程對象：年齡50歲或以上及有意從事意見調查員入職相關行業的失業或待業人士
- 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. 年齡50歲或以上；及
 2. 中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗；及
 3. 須通過英文入學試；及
 4. 能閱讀及書寫一般中文；及
 5. 具良好溝通技巧；及
 6. 具就業意欲；及
 7. 對意見調查員工作有興趣；及
 8. 須通過面試
- 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：待定

活動回顧

第九班的意見調查訪問員基礎證書已於2021年4月12日正式開班，希望同學們能夠享受為期19日的課程。我們會盡快公佈下一班的課程資料，請大家耐心等待。



代代有愛 家家築愛

活動回顧

跨代共讀——菜姨姨與你享受講故事的樂趣

2021.2.24

我們有幸邀請到推動親子及社區閱讀經驗豐富的菜姨姨，於2021年2月24日為「代代有愛·家家築愛」的參加者主講了「跨代共讀 - 菜姨姨與你享受講故事的樂趣」工作坊，分享選好書秘訣及掌握講故事的技巧，最後透過幽默風趣的講故事示範，令當日工作坊的參加者及兒孫，度過愉快的下午，亦讓參加者未來更有信心及技巧於家中實行跨代共讀，享受講故事的樂趣。

平安多寶講法律——長者常見法律議題

2021.3.4及2021.3.11

由「香港大學法律生外展法律講座計劃」的法律系學生包括Harry, Patrick, Jessie, Jocelyn及Sera，一連兩週為「代代有愛·家家築愛」參加者主講的「平安多寶講法律 - 長者常見法律議題」網上工作坊順利舉行。工作坊的講題包括平安紙、監護令、聯名財產、逆按揭、持久授權書及年金。感謝各導師及團隊一共9人到臨理工大學，耐心講解及回答參加者的問題，讓參加者更認識及了解到活齡人士相關的法律議題，好好規劃人生下半場。

「飲食與肌少症」講座

2021.3.18

活齡學院於2021年3月18日邀請了註冊營養師陳可兒女士為「代代有愛·家家築愛」參加者主講了「飲食與肌少症」講座，介紹高質量蛋白質來源，及分享一個營養均衡的菜單，亦提醒大家改變生活方式可預防或甚至逆轉肌少症。我們現已將講座之錄影片段剪輯完成，大家可按以下連結觀賞或重溫當日精彩的講授內容：

<https://youtu.be/V17On0G-8sw>

愛心和諧粉彩卡及禮品包送贈安老院

2021.3.23

活齡學院和「代代有愛·家家築愛」的義工愛心顯關懷，於2021年3月23日帶同60袋心意禮品包送贈基督教信義會外展專業服務隊內服務的安老院長者及職員。每個禮品包內均有「代代有愛·家家築愛」和諧粉彩畫班學員義務捐贈充滿心意的和諧粉彩卡畫作，將我們的祝福透過和諧粉彩卡表達。除了送贈禮品包外，義工們亦同時參與了服務隊的Zoom廣播時段，在線上向安老院長者問好及祝福，另外亦合唱了充滿正能量的「世界真細小」，令欣賞表演的安老院長者感到關懷及熱鬧的氣氛。

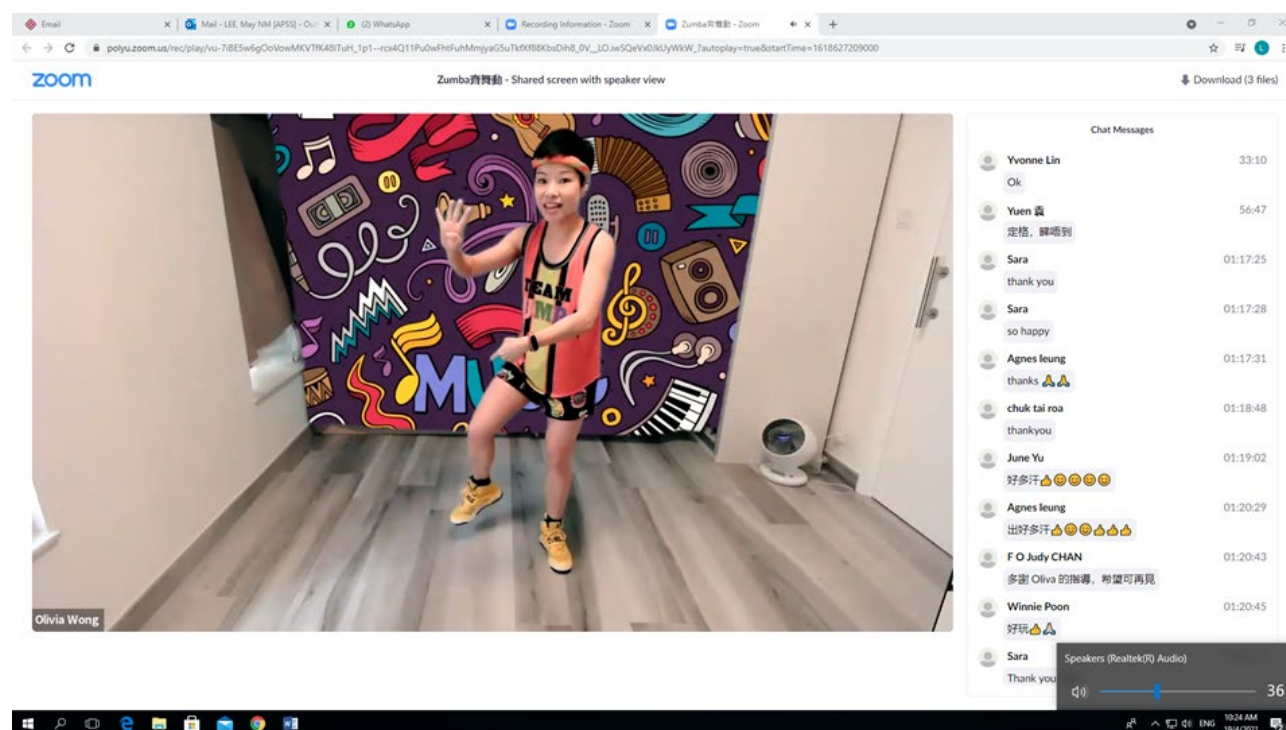


代代有愛 家家築愛

Zumba齊舞動

2021.4.17

「代代有愛·家家築愛」的參加者與家人兒孫於2021年4月17日透過Zoom參與了「Zumba齊舞動」工作坊, 雖然大部分參加者今次是第一次接觸這運動, 但非常投入及喜愛, 於工作坊內盡情舞動及流汗, 感受對身心的好處! 結合健身操和拉丁舞的Zumba帶氧健身舞, 除增強心肺功能外, 亦對增加不同肌肉群的協調及靈活性很有幫助, 改善全身的柔軟度及平衡力。最重要的是舞蹈编排簡單易學, 即使沒有舞蹈經驗亦適合學習, 最適合與家人兒孫一起舞動, 共享快樂的時光。



活動預告

2021.4-2021.7

第二階段「築樂」結果公布

承蒙李錦記家族基金贊助, 活齡學院舉辦「代代有愛·家家築愛」計劃, 第二階段「築樂」鼓勵活齡人士為家人、兒孫計劃活動, 一起築起快樂和諧的多代家庭關係。

恭喜以下第二屆「代代有愛·家家築愛」第二階段「築樂」活動的參加者。經嚴謹評審後, 十位得獎者將獲得最高可達港幣8000元資助, 與家人兒孫於2021年4月至7月期間開展及完成一個精心策劃的家庭活動項目。希望各參加者盡情享受過程, 將愛、歡樂及傳承帶動家人, 實踐代代有愛, 家家築愛。

第二屆「代代有愛·家家築愛」 第二階段「築樂」得獎名單 (排名不分先後)		
1. 蕭福宏 三代同堂歡樂在 大澳	2. 梁慕娟 舞動文家 尋根思 源	3. 譚惠恒 小島遊歷滿載愛· 兩代共築家人情
4. 曾偉忠 單騎樂優遊	5. 謝培正 三代同堂·好友· 柴柴樂	

第二屆「代代有愛·家家築愛」 第二階段「築樂」得獎名單 (排名不分先後)		
6. 周志城 三代同堂的海陸 空旅行	7. 吳朝享 愉景灣三天探索 之旅	8. 吳美玲 煮家飯, 三代同 堂暖心意
9. 周德昌 三人造蛋糕, 三 代齊慶祝	10. 潘燕華 世代長傳·我們 的根	

活齡開心速遞

活動回顧



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
陳鈞雲室R505室

3400 8970

dhiaa@polyu.edu.hk

Polyuiaa 活齡學院

由和富慈善基金贊助，一連四堂的開心活齡速遞理論與實踐課已經在2021年4月9日上了最後一堂。希望同學們將自己所掌握的知識能夠在未來的活動上速遞出去。更多謝2位註冊護士已經為我們教導了總共3期的學生。



活動預告：我們活齡學院已經著手為開心活齡速遞參加者籌備未來的義工活動，希望於2021年5月左右的時間向大家公佈，請大家繼續耐心等待！

第三屆活動招募海報

活齡教室新體驗

由優質教育基金贊助，第一期「2021活齡教室新體驗」的課堂活動已完滿結束。2021年4月22日，一連三次的課堂活動在位於馬鞍山的曾璧山中學落下帷幕。

此計劃為中學學生透過創新自由開放的學習模式，與活齡人士互相交流，討論課題內容，一同在課室內學習。

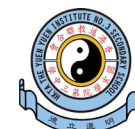
經由課堂老師的循循善誘，各組學生與會員以風趣的手法進行“角色扮演”來帶出其議題利弊，不但提升學生的學習成果，更促進兩代之間的溝通及學會互相欣賞！看看他們那麼投入，笑聲滿溢課室內。

再次多謝何校長、羅副校、課堂老師沈Sir及Ms Chan的鼎力支持及安排。希望活齡學院會員能夠再次與曾璧山中學學生互動交流。

若大家有興趣參與此計劃，請留意下期報名時間。



活動回顧

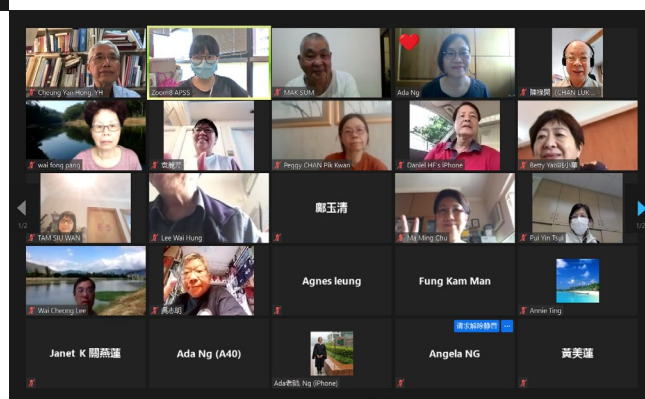
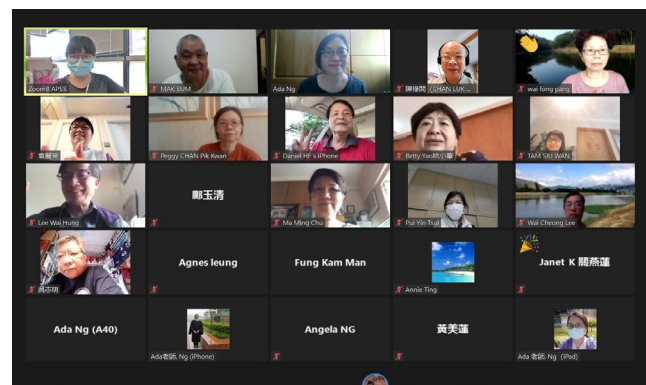


資訊及通訊科技終身學習課程

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, 已於2021年3月31日圓滿結束。



活動回顧



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

結業線下聚會

為了鼓勵同學們繼續終身學習, 我們從過往9期所有學員中, 遴選了100位積極參與、全勤出席、踴躍互動的同學, 參加第一及第二批結業綫下聚會。部分時間適合的同學和導師出席了2021年4月15日及21日的聚會。同學們互相認識、與導師交流心得, 同事們亦為各位同學拍下即影即有留下紀念。我們還精心準備了適合網上學習的數碼配件贈與同學們。



活齡精彩時刻

活齡學院受邀參與2020/2021「創科樂『耆』中」樂齡科技設計比賽決賽評審

2021.4.16

活齡學院作為香港房屋協會舉辦的2020/2021「創科樂『耆』中」樂齡科技設計比賽夥伴機構，受邀出席專上學生組決賽的評審環節，為中學生組和專上學生組順應社會發展而設計的樂齡科技產品進行評分，充分發揮學院的實踐型研究特長，提供貼切長者需求的專業發想，為建設各年齡段皆宜居樂居的香港社會而努力。再次恭喜來自香港專業教育學院（柴灣）設計的「戶外智能健身站（FIT）」獲得金獎！



活齡學院喜獲「長者友善措施致意行動」金星獎

2021.3.25

在3月25日舉行的「2020-2021長者友善措施致意行動」頒獎禮上，香港理工大學活齡學院繼2013和2016年，再一次獲社聯頒發「金星獎」，以表揚活齡學院的長者友善政策、措施、服務或產品符合世界衛生組織倡議的八個「長者友善城市」範疇，並獲得長者服務單位的提名。感謝社聯頒發獎項鼓勵，活齡學院將會繼續推動實現老有所學、老有所為、跨代共融，及關顧長者的需要。



香港理工大學活齡學院全新官方網頁正式上綫!

<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/>

爲了讓各位老友記更方便瞭解活齡學院最新發展, 我們對官方網站進行了全新升級, 內容覆蓋研究、教育、實踐等方面的動向與成果, 還上傳了各項目活動的精彩影像, 歡迎大家點擊進入以下網址瀏覽。我們的網頁會兩月進行一次全面更新, 臉書主頁會與活動同步快速更新, 請密切關注我們的新活動, 一起活學人生!

Programmes and Activities

Announcement

Lifelong Learning

Auditing Courses

Diploma in Active Ageing

ICT Lifelong Learning

Mini-U Programme

Project for the Third Age (P3A)

Community Engagement

ERB

Passion Award

Reemployment

Volunteer Work

Intergenerational Programmes

Gearing Up for Third Age and Multigenerational Capacity Building

GIE-IAAE

GIE-IAAE Toolkit

Happiness Courier

Host Family Scheme

IAEE Secondary School

IG Study Tour

Life Mentorship

Seminars and Live Talks

Newsletter

Geron-Infusion Active Ageing Education (GIE-IAAE)

Objectives:

- Enable students to acquire ageing-related and geriatric knowledge and skills in different disciplines
- Increase the sensitivity of Geron-Infusion scholar leaders to the ageing population
- Promote the GIE-IAAE model in the formal curricula of different disciplines
- Invite and collaborate with social leaders to support future academic institutions and enhance their capacity

Funded by ZeShan Foundation

GIE-IAAE Toolkit:

<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/programmes-and-activities/intergenerational-programmes/gie-iaae/gie-iaae-toolkit-1/>



Research

Research and Collaboration

Externally Funded Research Projects

IAA-Funded Research Projects

Research Collaborating Partners

Research Foci

Senior Wellness

Ageing and Family

Digital Inclusion and Gerontechnology

Theory-Based Model Building

Age-Friendly Environment

Externally Funded Research Projects

To proactively address the challenges of a rapidly ageing population, the Hong Kong Jockey Club Charities Trust ('the Trust') is implementing the Jockey Club Age-friendly City Project in partnership with four gerontology research institutes in Hong Kong, namely the Jockey Club Institute of Ageing, The Chinese University of Hong Kong; the Sau Po Centre on Ageing, The University of Hong Kong; Asia-Pacific Institute of Ageing Studies, Lingnan University; and the IAA, PolyU. The Trust is joining hands with various stakeholders to develop Hong Kong into an age-friendly city which can cater to the needs of people of all ages.

Title	Funding organisation
Jockey Club Age-friendly City Project	The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



Jockey Club Age-friendly City Project: <https://www.jcafc.hk/en/index.html>

The IAA was commissioned by the Employee Retraining Board to conduct research on the training needs of older adults. The main objectives of the study were to examine the challenges faced by older adults in finding jobs as well as employers' views of hiring and retaining older adults. The study identified the training needs of older people. The study commenced in October 2014 and concluded in November 2015.

Title	Responsible researcher	Funding organisation
Study on the Training Needs of Older Adults	Dr Alma Au Department of Applied Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University	Employee Retraining Board

The IAA has allocated HK\$150,000 to support one meaningful project per year which meets the funding criteria, such as multidisciplinary collaboration, related to any one of our research foci and can enhance the practice and activities of our Project for the Third Age. All projects are vetted by a research committee.

Education

Gerontology Education

Bachelor of Arts (Hons)

Diploma in Active Ageing

Master of Science

GIE-IAAE

GIE-IAAE Toolkit

Lifelong Learning

Auditing Courses

ICT Lifelong Learning

Mini-U Programme

Project for the Third Age (P3A)

BA (Hons) in Applied Ageing Studies and Service Management

The aims of this programme are to develop and prepare students with multidisciplinary competence and social innovation and entrepreneurship capacities to work with increasingly diverse ageing populations; to equip students with a full scope of knowledge, skills, and abilities to plan, deliver, manage, evaluate, and coordinate active ageing and care services across social and health care settings and in the growing 'silver market'; and to meet the emerging needs of an ageing society.

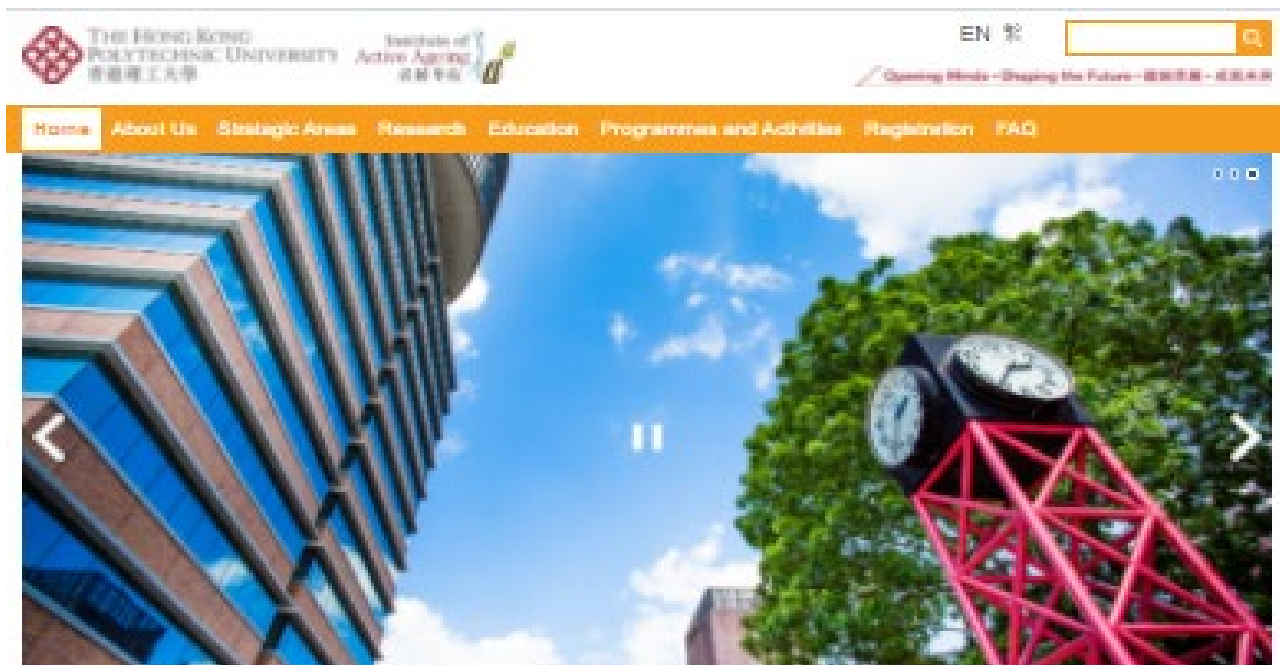
Official Website

Video Introduction:



32

33



Announcements

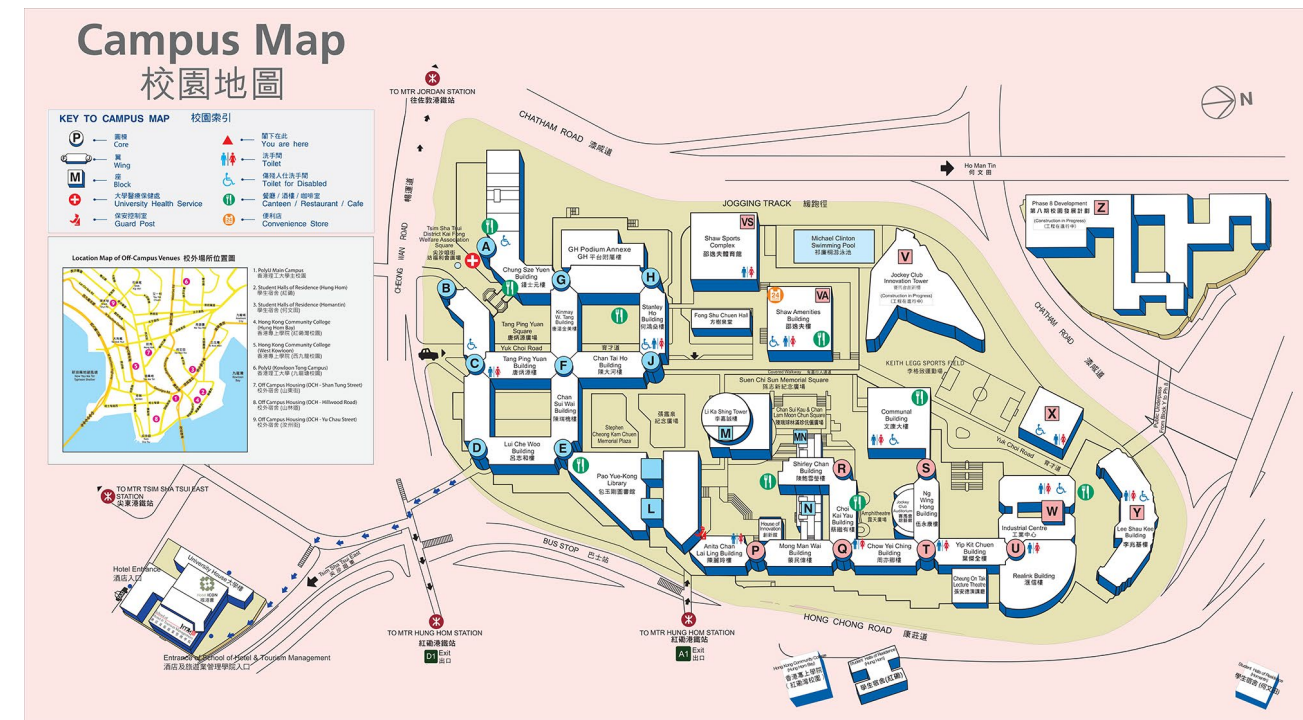


Live Talk: Zentangle

Seminar: Geron-Infusion Education (GIE)

Live Talk: Decision Making Ability

Event Highlights & Feature Stories



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 (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