



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

Institute of  
Active Ageing  
活齡學院

NOV TO DEC  
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

新一期的活學課程於2021年10月25日(星期一)開辦,授課模式亦會盡量安排面授教學,但必須以安排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要考慮,因此,如有需要,活齡學院將保留餘下課堂即時改以網上Zoom教學形式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,並於開課前一、兩天收到由理大另一部門發出的二維碼(QR code)電郵在當日進入校園上課之用。

- **報名日期:** 10月11日至每科開班前三個工作日。
- **報名方法:**
  1. 致電34008369/34008970或
  2. 電郵致amyyh.wong@polyu.edu.hk

資料只設網上版,沒有印刷版本派發,敬請留意。

## 1.環保衣物大變身(一)

開課日期: 1/11 - 6/12, 共6堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 12:00

費用: HK\$480

學員自備: 一至兩件衣物、筆記簿、鉛筆、間尺和軟尺。

**導師: 葉鳳桃女士**

課程簡介: 衣物變身不浪費, 創意源於日常生活的細節, 透過心思意念, 在不同衣物當中改變, 讓它煥然一新。

## 2.DFS增肌球肌力訓練(初班)

開課日期: 25/10 - 13/12, 共8堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 12:00

費用: HK\$640

**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, 以下簡稱DFS。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。

### 3. 唐詩與現代音樂的融合

開課日期：25/10 – 15/11, 共4堂  
時間：逢星期一, 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。

### 4. 書法研習班

開課日期：26/10 - 14/12, 共8堂  
時間：逢星期二, 上午10:00 - 12:00  
費用：HK\$640

**導師：梁明華先生**

課程簡介：書法是中國的國粹藝術，練習書法，可以提昇個人氣質，可以藉之練氣強身健體，益壽延年。歡迎愛好書法的會員一同研習楷書、行書、隸書、草書。

### 5. 日月式草月流盛花

開課日期：26/10 - 14/12, 共8堂  
時間：逢星期二, 上午10:30 - 12:00  
費用：HK\$640, 另加材料費HK\$640  
學員自備：花剪、劍山及約8吋圓型練習盆。

**導師：甘雪芬女士**

課程簡介：介紹草月流插花基礎中的盛花，一般利用淺盆和劍山，透過練習掌握花型法、花材特性、剪枝法、花材保養等技巧，展現植物的美態，把花藝融入日常生活當中。

### 6. 氣動靜心導引養生班

開課日期：26/10 - 14/12, 共8堂  
時間：逢星期二, 上午10:30 - 12:00  
費用：HK\$640

**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。

### 7. 毛筆書法基礎班

開課日期：26/10 - 16/11, 共4堂  
時間：逢星期二, 下午2:30 - 4:00  
費用：HK\$320

學員自備：毛筆、墨、九宮格或是宣紙、墊枱布、墨等等。

**導師：余健良先生**

課程簡介：書寧靜致遠學習書法使人變「靜」，靜能生智。書法藝術不僅如人美的享受，更是養生保健的有效方法。本課程由基本筆法開始至完成整個書法藝術作品。

### 8. 長者實用院前急救

開課日期：26/10 - 16/11, 共4堂  
時間：逢星期二, 下午2:30 - 4:00  
費用：HK\$320

**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。

## 9.開口說日語

開課日期: 26/10 - 14/12, 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: 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。

## 10.和諧粉彩畫

開課日期: 27/10 - 17/11, 共4堂  
時間: 逢星期三, 上午9:30 - 11:00  
費用: HK\$320, 另加材料費HK\$200

### 導師: 岑慧儀女士

課程簡介: 在金融中心香港, 人們經常處於繃緊的狀態。如何能夠透過繪畫和諧粉彩的藝術, 令自己身心都可以平靜下來。課堂會教授用和諧粉彩技巧繪畫圖畫及書籤。

## 11.「越大越有智慧」人生回顧(一)

開課日期: 27/10 - 15/12, 共8堂  
時間: 逢星期三, 上午10:00 - 12:00  
費用: HK\$640

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: 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?

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?

## 12.休閒書法班

開課日期: 27/10 - 15/12, 共8堂  
時間: 逢星期三, 上午10:30 - 12:00  
費用: HK\$640

學員自備: 毛筆、墨、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.行草書法班

開課日期: 27/10 - 15/12, 共8堂  
時間: 逢星期三, 下午2:00 - 3:30  
費用: HK\$640

學員自備: 毛筆、墨、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, 是一種平易近人和自由的書體, 行草書不像楷書嚴謹, 或是草書般的難以辨認, 本課程不拘程度, 務使學員能夠創作自己的作品。今期加入草書百韻的認識。

## 14.「越大越有智慧」人生回顧(二)

開課日期: 27/10 - 15/12, 共8堂  
時間: 逢星期三, 下午2:00 - 4:00  
費用: HK\$640

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」: 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?

Understand Me明明白白我的心: Feeling & empathetic 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?

## 15. 按穴推拿紓緩痛症班

開課日期：27/10 - 22/12, 共8堂  
(24/11除外)

時間：逢星期三, 下午2:30 - 4:00

費用：HK\$640

**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)

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。

## 16. 活學活用手語研習班

開課日期：27/10 - 15/12, 共8堂

時間：逢星期三, 下午2:30 - 4:30

費用：HK\$640

**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。

## 17. 工意花鳥研習班

開課日期：28/10 - 16/12, 共8堂

時間：逢星期四, 上午10:30 - 12:00

費用：HK\$640

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。

**導師：麥漢權先生** (21廊書畫會會長、香港中華文化總會屬會會員、瑪嘉烈醫院藝術治療導師)

課程簡介：用輕鬆手法和互動方式增加學員對水墨畫興趣。

## 18. 阻身阻勢十八適

開課日期：28/10 - 16/12, 共8堂

時間：逢星期四, 上午10:30 - 12:00

費用：HK\$640

**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。

## 19. 解痛防跌實務班

開課日期：28/10 - 16/12, 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** (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。

## 20. 電腦簿記基本知識

開課日期：28/10 - 18/11, 共4堂

時間：逢星期四, 下午3:00 - 4:30

費用：HK\$320

**導師：黃宏陽先生**

課程簡介：專門培訓從未接觸過會計或簿記工作的退休人士，如何運用會計軟件從事電腦簿記工作，希望可以經過再培訓，令他們有機會重投職場。

## 21.國畫系列~戲曲人物畫

開課日期: 28/10 - 16/12, 共8堂  
時間: 逢星期四, 下午3:00 - 4:30  
費用: HK\$640

**導師: 羅仲文先生** (嶺南彩墨畫會會長)

課程簡介: 以圖講解歷史和人物, 簡單示範慢寫與速寫的鉛筆素描、掛鬚與面譜的分別和作用; 學員會實習畫霸王別姬的面譜、關羽、鍾馗、武將、水袖花旦全身畫像。

## 22.齊來輕鬆學韓語(第四章)

開課日期: 29/10 - 17/12, 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: 本課程開辦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。

## 23.中醫養生系列~活出健康好體魄

開課日期: 29/10 - 12/11, 共3堂  
時間: 逢星期五, 上午10:30 - 12:00  
費用: HK\$240

**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: 認識肝臟、脾胃、秋冬咳嗽與人體的關係, 主要生理功能與護治、穴位應用及養生食療。

## 24.寫意水墨畫初班

開課日期: 29/10 - 17/12, 共8堂  
時間: 逢星期五, 上午11:00 - 12:30  
費用: HK\$640

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。

## 25.舒筋活絡椅子操

開課日期: 29/10 - 17/12, 共8堂  
時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00  
費用: HK\$640

**導師: 陳瑞雲女士**

課程簡介: 課程主要鍛鍊項目包括: 肌力、平衡力、伸展、舒鬆、小肌肉群, 讓同學有更佳的自理能力, 提昇體能。課程從基礎和簡單動作開始, 站立時透過椅子協助平衡, 坐下時先穩固身體以便安全操作。

## 26.手機應用——電子支付, 電子錢包

開課日期: 29/10 - 19/11, 共4堂  
時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:30  
費用: HK\$320

**導師: 吳麗霞女士**

課程簡介: 課程教授兩個普及的電子支付工具: 支付寶香港AlipayHK和微信支付WeChat Pay, 由淺入深讓學員掌握電子錢包基本操作同使用技巧, 活用流動支付的便利和樂趣。

## 27. 平安三寶的重要性和家庭信託的認識

開課日期: 1/11 - 25/11, 共8堂  
時間: 逢星期一、四, 下午2:30 - 4:00  
費用: HK\$640

### 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/家族信託的了解, 成立信託是以[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; 認識特殊信託的需要。

## 28. 押花技藝及實踐課程

開課日期: 1/11 - 22/11, 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\$310

### 導師: 陳俊文先生、陳青楊先生

課程簡介: 「押花」不是「壓花」咁簡單, 利用花材及不同物料, 配合製作各款實用工藝品及飾物, 既環保又美觀; 「押花」藝術更被聯合國教科文組織列為「世界非物質文化遺產」。課程由淺入深, 題材各有不同特色, 學員每堂親手製作「獨一無二」的精美兩款製成品!

## 29. 西洋美術字初階

開課日期: 1/11 - 6/12, 共6堂  
時間: 逢星期一, 下午2:30 - 4:00  
費用: HK\$480

學員自備: 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。

## 30. 西方及拉丁排排舞初班

開課日期: 2/11 - 21/12, 共8堂  
時間: 逢星期二, 下午3:30 - 5:00  
費用: HK\$640  
地點: 香港西方舞總會(九龍彌敦道525-543號寶寧大廈A座9字樓921室)

註: 各學員上課時請穿著跳舞鞋。

**導師: 毛偉銘先生** (香港西方舞總會會長、香港西方及拉丁排排舞總會會長、北京體育大學運動訓練教育學士、英國國際舞蹈教師協會院士、英國職業舞蹈教師聯會院士、澳洲國家舞蹈教師協會院士、英國皇家舞蹈教師協會會士)

課程簡介: 這舞蹈是單人跳法, 採用一系列相同的舞步全體一齊跳, 無須舞伴, 以一面牆為主, 使學員更容易學習。拉丁舞具有輕鬆、熱情、奔放、隨和、激情等的魅力, 音樂吸引, 透過舞步抒發內心感情, 釋放壓力, 增強體質, 鬆弛神經、肌肉及增進人際關係。

## 31. 日本文化有多Fun? (第11篇)

開課日期: 3/11 - 22/12, 共8堂  
時間: 逢星期三, 上午10:30 - 12:00  
(24/11: 上午10:00 - 中午12:30)  
費用: HK\$640, 另加材料費HK\$80

**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。

## 32. 簡易中國舞

開課日期: 3/11 - 22/12, 共8堂  
時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:00  
費用: HK\$640

注: 着輕便的服飾, 鞋。

### 導師: 蘇玉萍女士

課程簡介: 輕鬆學跳中國舞蹈, 體態優美身體好。

## 33.930純銀線與編鈎

開課日期: 4/11 - 9/12, 共6堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 12:00

費用: HK\$480

學員自備: 0.4mm、0.8mm及1mm銀線、珍珠或水晶。

**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, 在輕鬆氣氛中, 實踐技巧, 增添學習及創作興趣, 送禮自用皆宜。

## 34.人際關係的改善

開課日期: 4/11 - 23/12, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午11:00 - 12:30

費用: HK\$640

**導師: 岑慧儀女士**

課程簡介: 如何能夠在疫情下, 人與人的接觸少了, 但仍然能夠有深厚的連繫及親密關係。課堂會教授如何可以覺察自己及別人的期望; 大家相處時的應對模式; 如何掌管自己的情緒; 愛的語言等技巧。

## 35.精品咖啡

開課日期: 4/11 - 25/11, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$20

**導師: 崔發章先生** (歐洲咖啡會咖啡師會員)

課程簡介: 講解精品咖啡的歷史、發展等等及不同咖啡品嚐。

## 36.療癒手藝工作坊系列(一)

開課日期: 4/11 - 25/11, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$60

**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: 懂得生活是一種享受, 而手工藝則具有治療作用, 本期工作坊除透過手作實踐, 可於平凡生活裡增添一點生活樂趣外, 亦可與他人分享以作傳情達意。內容包括節日小裝飾擺設、手作心意賀卡、磁石夾等等。

## 37.孝道人生

開課日期: 5/11 - 26/11, 共4堂

時間: 逢星期五, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$320

**導師: 劉可驅先生**

課程簡介: 課程將探討如何能令兒孫樂於孝順之道; 並詳述弟子規與傳統孝道的人生及社會意義, 特別適合關心老中青三代親子關係的銀齡人士修讀。

## 38.硬筆書法

開課日期: 8/11 - 6/12, 共5堂

時間: 逢星期一, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$400

**導師: 梁玉聲先生**

課程簡介: 主要介紹漢字的起源與變遷、兩大書法組織、大書法定義概念、書法字體的分類及特徵、書法字體的種類。

## 39. 手機應用——iOS備份班

開課日期：9/11 - 16/12, 共2堂  
時間：逢星期二, 上午10:30 - 12:00  
費用：HK\$160

**導師：鄧樹鴻先生** (香港城市理工學院電腦學榮譽理學士學位、香港理工大學知識管理理學碩士)

課程簡介：本課程介紹iCloud與iTunes備份的比較, 講解如何使用iCloud/iTunes備份iOS裝置上的資料, 讓這些資料時刻得到保障。

## 40. 活齡易筋棒

開課日期：10/11 - 17/11, 共2堂  
時間：逢星期三, 上午10:00 - 11:30  
費用：HK\$160

注：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. 楊家二十八式太極拳班

開課日期：10/11 - 29/12, 共8堂  
時間：逢星期三, 下午2:30 - 4:00  
費用：HK\$640

**導師：陳瑞芬女士** (康民及文化事務署註冊教練)

課程簡介：主要鍛鍊帶氣運動, 動作開展大方, 姿勢舒適自然。動作柔順, 利用太極拳的氣功效用, 強化肌肉, 增強骨骼密度, 促進血液循環, 課程內容以楊式太極拳的基本動作為主, 適合初學人士。

## 42. 普通話生活篇初階

開課日期：11/11 - 2/12, 共4堂  
時間：逢星期四, 上午10:30 - 12:00  
費用：HK\$320

**導師：林宏女士**

課程簡介：無需由拼音學起, 透過實用對話、課堂實習, 學習日常招呼、客氣話、問價錢、描述日期和時間等的表達方式。學習普通話的語言習慣, 對比粵語和普通話的說話方式和發音, 認識和糾正容易引發誤會的普通話錯音, 加入現代潮語, 幫助學員提升溝通能力, 縮短與新世代距離, 便利國內生活與旅遊。

## 43. 攝影創作研習課程

開課日期：15/11 - 25/11, 共8堂  
時間：逢星期一、四,  
上午10:00 - 下午1:00  
費用：HK\$640

**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。

## 44. 平板電腦班~淘寶網購操作攻略

開課日期：15/11 - 13/12, 共5堂  
時間：逢星期一, 下午2:30 - 4:30  
費用：HK\$400

**導師：吳麗霞女士**

課程簡介：課程教授使用平板電腦學習「淘寶」網上購物, 內容包括：從開戶、搜尋商品/寶貝、購物、付款、物流(直送、集運)、到收貨等流程, 及探索淘寶買嘢優惠, 讓學員更快掌握淘寶玩法。課程亦會簡介AlipayHK支付寶香港電子錢包, 使可用於網上購物付款。亦適合學員只用智能手機上課, 及使用手機「淘寶」購物。

## 45.大手Hints小手

開課日期: 16/11 - 7/12, 共4堂  
時間: 逢星期二, 上午10:30 - 12:00  
費用: HK\$320, 另加材料費HK\$25  
學員自備: 剪刀、界刀、鉛筆、紙、黏貼用品、回收物料如紙杯、紙碟、廁紙筒、膠水樽蓋及吸管。

### 導師: 梁穎華女士

課程簡介: 現今年輕父母工作繁忙, 帶孩子的責任全落在家傭姐姐手中, 還有學校功課及繁多課外活動, 加上電子產品出現, 令祖孫輩相聚時間更為珍貴。本課程以簡易小手作玩意及easy game增進長幼共融互物, 藉著創意手工建立自信及成功感, 最重要是留下難忘美好共聚時刻!

## 46.中醫養生系列~十二時辰養生法

開課日期: 19/11 - 10/12, 共4堂  
時間: 逢星期五, 上午10:30 - 12:00  
費用: HK\$320

### 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: 一日有24小時, 分為12個時辰, 每個時辰相應于我們不同的臟腑和對應臟腑命名的經絡, 這十二條經絡按時辰連貫起來, 構成如環之無端的氣血流注關係。認識個中內容, 配合起居飲食、經絡和穴位的養生保健, 未病先防, 易學實用。本課程以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二個時辰為中心, 每三個時辰為一課, 共四課, 每課介紹相應臟腑、經絡、常見病、飲食、穴位按摩推拿等中醫基礎理論和養生方法, 學以致用, 讓你強身健體保安康。

## 47.中醫養生套路~太極小金鐘

開課日期: 22/11 - 20/12, 共5堂  
時間: 逢星期一, 上午10:00 - 11:30  
費用: HK\$400

### 導師: 陳紹輝先生

課程簡介: 專為耆英和家庭主婦一族設立, 教授一套保健養生運動套路, 以中醫經絡理論分析, 舉出病例, 通過理論教授和配合實習操練, 建立養生運動良好習慣, 達到防病養生目的。

## 48.基礎繪畫藝術篇——水性顏料的認識

開課日期: 2/12 - 23/12, 共4堂  
時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:30  
費用: HK\$320, 另加材料費HK\$40

### 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: 繪畫創作媒體多樣化, 水性顏料種類亦很多, 各具特式和特性。本課程將會介紹4種不同的水性顏料: 如塑膠彩、水粉和水墨等等的分別, 以及其基礎技巧和創作風格。亦會介紹大家認識有關的代表藝術家。

## 49.聖誕花藝+切割水仙工作坊

開課日期: 21/12 - 28/12, 共2堂  
時間: 逢星期二, 上午10:30 - 12:00  
費用: HK\$160, 另加材料費HK\$200  
學員自備: 花剪、界刀。

### 導師: 甘雪芬女士

課程簡介: 臨近聖誕, 設計一個富有聖誕特色的花藝來擺設以增添節日氣氛; 農曆新年將至, 不妨學習切割水仙頭的方法。



# 旁聽生課程2021-22 (下學期)

## 旁聽生課程2021-22 (下學期)

- **上課日期:** 2022年1月至4月
- **費用:** 港幣450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：1/11/2021 - 16/11/2021, 共3堂
- 時間：逢星期一，上午10:30-中午12:00
- 費用：免費
- 上課地點：理大校舍

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」



「友導共學」2021年第一班連續4節的培訓課程已於9月完滿結束。一共13名會員成功取得結業證書，真可喜可賀！今期更邀請了現任並擁有豐富經驗的導師（胡悅容女士、鄺耀輝先生、陳瑞芬女士及植秀儀女士）分享教授心得及技巧，令新學員能更深入了解活齡學院會員的學習特性及喜好，從而將自己希望教授的課程做好更充足的準備，務求為下一期的新課程精益求精、推陳出新，更提供多元化的學習機會給予活齡學院會員。

香港理工大學活齡學院作為ERB專屬培訓機構，於今年四至五月舉辦了[意見調查訪問員基礎證書]AA001DS - 9課程培訓班。在密集的培訓、考試以及實習環節後，第九班學員全部順利畢業。

對此課程有興趣的朋友，請致電34008970與活齡學院查詢詳情。



erb  
僱員再培訓局  
Employees Retraining Board

**「特別·愛增值」計劃 4**  
協助失業或就業不足人士提升多元技能

即日起至2021年12月31日接受報名

# 代代有愛 家家築愛

## 活動回顧

「代代有愛·家家築愛 (第三屆)」一系列的活動正緊鑼密鼓進行中!各位會員亦孜孜不倦,十分踴躍地學習及裝備自己,迎接黃金新生活!

在過去的數月,活齡學院一如既往為大家籌備各式各樣的講座、工作坊和活動,好讓各會員秉承和發揮「代代有愛」精神,建立和諧的家庭關係,展開更精彩的人生下半场!

### 築夢系列——退休健康系列:360度照顧身心靈

(2021.09.28)

超過35位第三屆「代代有愛·家家築愛」的學員參與今早「360度照顧身心靈」工作坊,由Shirley老師帶領的工作坊教導實際減壓、舒緩焦慮的技巧,鼓勵參加者感受當中,善用大自然的治愈力量,了解更多有關焦慮的資訊,從而有效地釋放壓力,減低焦慮等負面情緒。各學員均積極參與其中,並勇於嘗試不同的減壓招數,例如使用減壓工具Smovey Rings作熱身。相信透過是次活動,參加者均能獲益良多,勇於抵抗焦慮等負面情緒。



# 代代有愛 家家築愛

## 築夢系列——教孫有理工作坊

(2021.09.21)

正值中秋佳節時分,本學院很榮幸邀請到YWCA的Winnie及Dorothy導師親臨香港理工大學活齡學院為一眾會員提供「教孫有理工作坊」,讓活齡學院會員能了解一些思想陷阱、跨代溝通技巧和親子相處之道,從而調節情緒,改寫規條,讓三代相處更融合更自在。



## 活動回顧

## 築夢系列——夫婦溝通工作坊

(2021.09.02 及 2021.09.09)

在過去的9月份,我們有幸邀請到香港公教婚姻輔導會的區詠橈女士、邱詩韻女士及李嘉恆先生,親臨香港理工大學舉辦及主講「夫婦溝通工作坊」。透過體驗式活動、劇場及雙向練習,讓參加者更理解自己和另一半溝通背後的心態及需要,尋求共鳴式溝通方法。



# 代代有愛 家家築愛

## 活動預告

### 第三屆「代代有愛·家家築愛」計劃工作坊日程 (2021.08.24 – 2021.10.31)

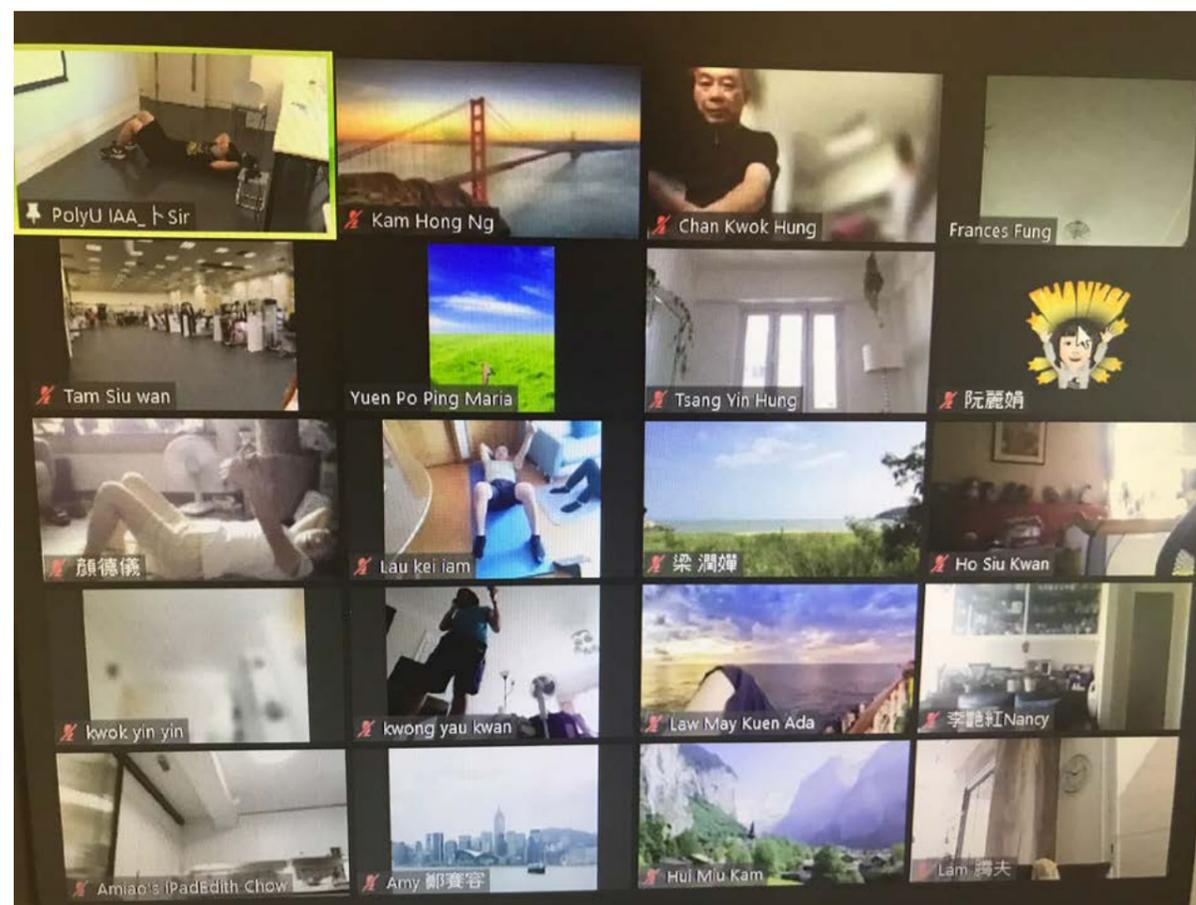
除特別註明上課地點/形式外,其餘視乎疫情或其他因素,待定到理工大學或以zoom形式上課 (另行通知)

#### 網上活齡身體強健規劃工作坊 (共10堂)

日期: 2021年9月16 – 11月25日 (逢星期四, 10月14日除外)

時間: 上午10:00 - 上午11:00

上課形式: zoom線上直播



網上活齡身體強健規劃工作坊

# 接待家庭計劃

由理大學生發展事務處舉辦“Host Family Scheme 2021/22”給予活齡學院會員和家人與外地生交流的好機會，瞭解他們不同的文化，這計劃不需要提供住宿。

## 背景

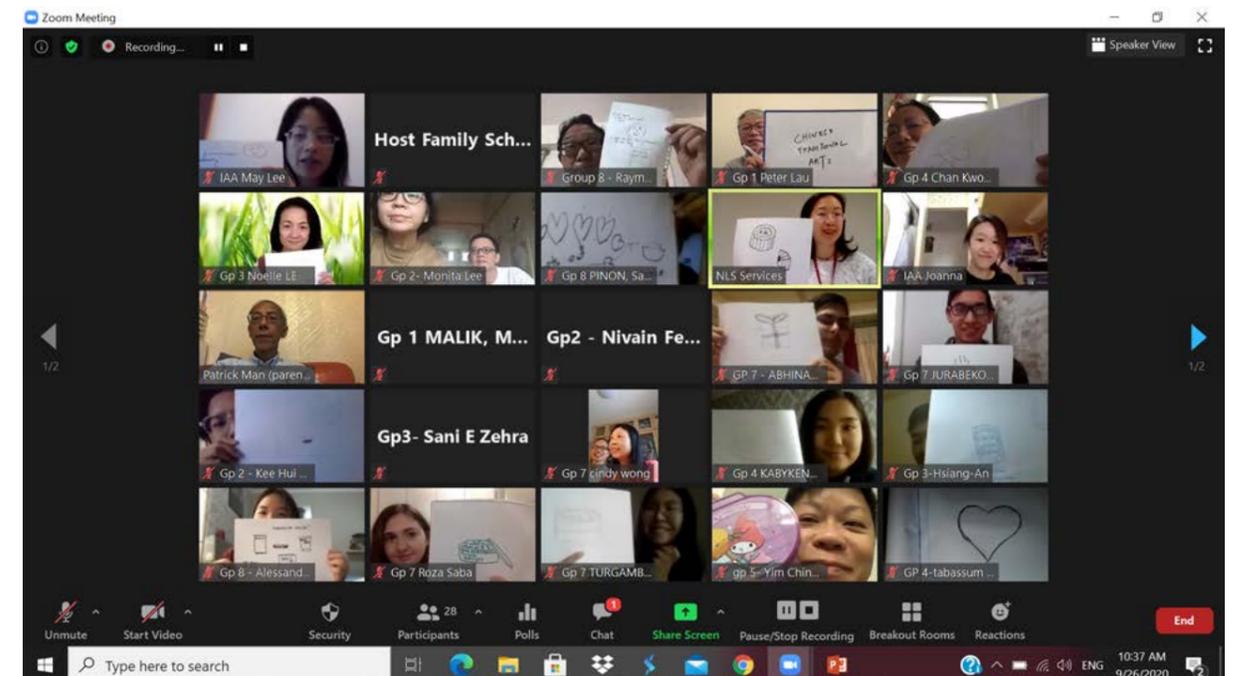
本學年理大將會繼續收錄海外學士學位課程學生。有見及此，“Host Family Scheme 2021/22”提供海外學生一個體驗生活方式的平台，學習及經驗香港文化交流的機會。

## 計劃目標

- 給予外來生多點關懷；
- 協助他們融入香港生活及豐盛人生；
- 讓他們瞭解本地文化，例如：特色節日或生活模式；
- 發展社交圈子；
- 從不同文化背景裡，學習施與受的經驗及表現感恩之心。

## 誰可以當接待家庭？

- 參加者必須是活齡學院的有效會員；
- 為確保英語溝通能力達到一定要求，參加之會員必須已大學畢業
- 參加者必須是已婚人士，並且是一對夫婦一同參加；
- 懷有承傳之心；
- 有意幫助外國大學生融入香港生活及建立友誼。





# 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。

計劃中有全體互動的機會，例如安排參加者分隊自組活動，以發揮青年及活齡所長，增進團隊精神和組員感情。

## 參加者分享：

「現在的年青人比起我們那一代初出來做事時成熟，受的教育也多，分享中發現大家在不同的年齡層看事情是有所不同的，亦在交流中多了解大家不同的看法和價值觀，我相信大家都可互相得益。」

「學長在退休後參與了很多連年輕人都不敢參與的活動，亦十分鼓勵我去多挑戰及嘗試不同項目，因為挑戰成功能夠令自己的信心提升，並可以肯定自己的能力。計劃令我打破對退休的固有印象，希望我的退休生活亦能如此多姿多彩。」

## 計劃(暫定)時間表：

月份(暫定)	計劃內容
2021年11月中	參加者(活齡人士及大學生)初次見面
2021年12月	第一次活動
2022年1月	第二次活動
2022年2月	分享會

註：活齡學院負責設計活動方向，並由指定小組協辦。

詳情及參加辦法請留意會員10月中的電郵資料，我們期待您的參與！

主辦機構 Organizer: THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學

捐助機構 Funded by: Institute of Active Ageing 活齡學院

## 生命學長同行計劃 2021

## LIFE MENTORSHIP SCHEME 2021

### 義工招募 Volunteers Recruitment

◆ 拉近長幼相處關係  
Build Relationship Closer

◆ 跨代共融體驗  
Enhance Intergenerational Experience

◆ 打破固有思維  
建立真·友誼  
Break the Wall, Build Harmonious Rapport

對象 Target Participants | 活齡學院會員 IAA Members (15位/pax)

計劃時段：為期四個月 (2021年11月至2022年2月)  
Program Duration: 4 months (Nov 2021 to Feb 2022)

活動費用：全免 (達到八成出席可獲發證書)  
Program Fee: Free of Charge (80% attendance will be presented a Recognition Certificate)

查詢請致電王小姐 (3400 8969) 或 李小姐 (3400 8971)  
For enquiries, please contact Ms Wong (3400 8969) or Ms Lee (3400 8971)

3400 8970

DHIAA@POLYU.EDU.HK

polyuiaa

POLYU- INSTITUTE OF ACTIVE AGEING R505 (SHIRLEY CHAN BUILDING)

# 活齡教室新體驗



由優質教育基金贊助的「2021活齡課室新體驗」計劃已經圓滿完成在第一所中學曾壁山中學、第二間香港道教聯合會圓玄學院第三中學第一場的活動。

## 「模擬放榜」面試活動 (2021.09.02)

「活齡教室新體驗」今次獲得香港道教聯合會圓玄學院第三中學賴校長、利副校長及輔導主任羅老師支持下，6位活齡會員有幸參與「模擬放榜」面試活動，充當面試官。該活動為來年的DSE中六考生提供一個面試實踐的經驗，活齡會員與老師、社工一起根據不同層次學校的錄取標準，對中六學生們進行提問考核，其後還給他們提供詳盡的改善建議。在本次活動，學生們通過有豐富社會經歷的活齡面試官，瞭解到更多各學歷層次、各行各業的需求，會員們也更瞭解當代年輕人的想法。我們非常期待接下來的入課室環節，敬請留意電郵及Facebook推送！



# 活齡教室新體驗

捐助機構



接下來，我們將會進入香港道教聯合會圓玄學院第三中學和潮州會館中學進行交流和活動，敬請期待！

潮州會館中學「模擬小社會」活動開始報名啦，趕快掃描二維碼登記吧！

主辦機構 THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學 Institute of Active Ageing 活齡學院 捐助機構 優質教育基金 Quality Education Fund

## 2021活齡教室新體驗之 模擬小社會

潮州會館中學

想唔想同中學生一齐上堂，一同做活動？  
想唔想同他們多點交流及了解？

**主要内容：**

1. 扮演不同行業的面試官
2. 給予學生面試評價及建議
3. 通過互動和交流，讓中學生更瞭解各行各業的招聘需求和業態，增強他們日後面試的技巧

**日期：** 2021年11月15日

**名額：** 5-10名活齡學院會員

**地點：** 沙田區潮州會館中學

**報名：** 請掃描二維碼登記 成功入選者將會收到通知

項目協同夥伴

聯繫我們 3400 8970 dhiaa@polyu.edu.hk PolyUiaa 活齡學院

活齡學院亦將會在11月10、15、17三日進入圓玄學院第三中學「旅遊與款待科」中學課堂進行跨代活動，祝願兩位會員Gary與Jo、理大SHTM校友Gary與中學生們合作愉快！

主辦機構 THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學 Institute of Active Ageing 活齡學院 捐助機構 優質教育基金 Quality Education Fund

## 2021活齡教室新體驗之 旅遊與款待科 (中四)

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

想唔想同中學生一齐上堂，一同做活動？  
想唔想同他們多點交流及了解？

**主要内容：**

1. 資深導游向學生介紹旅遊業的工作心得
2. 咖啡師會員與學生交流餐飲款待的技巧
3. 邀請理大酒店及旅遊業管理學院畢業生分享酒店業最新業界資訊

**日期：**

- 2021年11月10日 (星期三11:35-13:15)
- 2021年11月15日 (星期一8:35-12:25)
- 2021年11月17日 (星期三11:35-13:15)

**地點：** 西貢區香港道教聯合會圓玄學院第三中學

項目協同夥伴

聯繫我們 3400 8970 dhiaa@polyu.edu.hk PolyUiaa 活齡學院



# 認識活齡 提高專業機遇

在2021/22學年秋季學期，活齡學院將會再度與應用生物及化學科技學系、酒店及旅遊業管理學院合作，邀請活齡學院會員加入大學課堂，與大學生一起研習老齡化相關課題，一起參與課堂遊戲！

## 酒店及旅遊業管理學院課程

### HTM 4326 Casino and Gaming Management

活齡學院10名會員來到酒店及旅遊業管理學院的【HTM 4326 Casino and Gaming Management】大學課堂，進行第一次課堂互動。會員們與同學組成10組，分別討論不同博彩遊戲的規則跟玩法，聆聽澳門與美國博彩業的營運比較。會員們將會和同學共同設計期末作業，就如何建設一個長者友好的博彩業態進行頭腦風暴。這是活齡學院第二年與酒店及旅遊業管理學院就GIE-IAAE活齡教育模型進行合作，再次感謝學術帶頭人Dr Linda Woo的支持！





# 認識活齡 提高專業機遇

## 應用生物及化學科技學系碩士項目課程 Nutrition Workshop




MSc in Nutrition and Healthy Ageing  
Department of Applied Biology and Chemical Technology

### In-Class Volunteers Wanted!

**IAA-ABCT Nutrition Workshop**  
Enjoy the Interactive Activities with Our Elite Students  
Register Now!

**Period:** 2 Oct 2021 to 6 Nov 2021 (Saturdays)  
**Venue:** W208  
**Language:** English  
**Quota:** 15  
**Registration Period:** 18-25 Sept 2021



Scan the QR Code to Register

**Workshop Schedule**

Date	Time	Topic
2 Oct 2021	09:30-11:30 am	Briefing and Needs Assessments
16 Oct 2021	09:30-11:30 am	Theme talk 1 – Weight management Strategies
23 Oct 2021	09:30-11:30 am	Theme talk 2 – Eating Wisely for Muscle Health
30 Oct 2021	09:30-11:30 am	Theme talk 3 – Food for good mood

\*3 sessions (1-hour/session) of online individual dietary assessment will be offered during 9 Oct to 6 Nov 2021.  
\* No activity on 9/10 because of PolyU Education Info Day 2021.

**GET IN TOUCH**

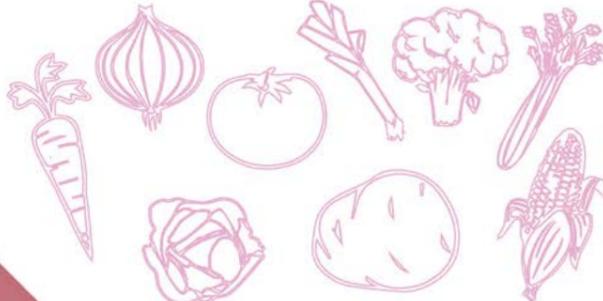
 3400 8970

 DHIAA@POLYU.EDU.HK

 POLYU - INSTITUTE OF ACTIVE AGEING  
R505 (SHIRLEY CHAN BUILDING)

## 應用生物及化學科技學系學士項目課程 ABCT 3411 Principles of Nutrition



### Volunteers Wanted!

**Department of Applied Biology & Chemical Technology**  
Course: ABCT 3411 Principles of Nutrition

Language: English  
Venue: Y409 (Fri)/W208 (Mon)/Online  
Time: Monday 15:30-17:15; Friday 14:30-15:15  
IAA Member Needed: 9  
Tutors: Prof. M.S. Wong and Dr. Christine Li  
Signed Up: Scan the QR Code and Fill out the Form  
Registration Period: 27 Sept to 4 Oct 2021



**COME AND JOIN US!**

**Required Class Schedule**

Date	Time	Activities
11 Oct 2021 (Mon)	9:30-10:30	Briefing Session
1 Nov 2021 (Mon)	15:30-17:15	Tutorial III: Group Activity "Understand Nutrition Label and Diet Interview"
5 Nov 2021 (Fri)	14:30-15:15	Seminar Presentation (Group I)
22 Nov 2021 (Mon)	15:30-17:15	Seminar Presentation (Group I)
26 Nov 2021 (Fri)	14:30-16:15	Seminar Presentation (Group II)

IAA members can sign up to sit in the lectures of "Weight Management", "Nutrition Requirements for Older Adults", and "Nutrition Requirements for Pregnancy and Lactation".

**Get in Touch**

 3400 8970

 dhiaa@polyu.edu.hk

 PolyU, Institute of Active Ageing  
R505 (Shirley Chan Building)



# i-GESS 跨代共學5Cs班

由「李錦記家族基金」與「擇善基金會」共同贊助，與浸會大學聯合舉辦的「i-GESS跨代共學5Cs班」計劃，籌備工作正進行得如火如荼！本院團隊亦在過去數月與不同學校聯繫，共同商榷計劃執行內容及細節。當中有個別學校已與活齡學院共同準備和優化當中的活動，期望各參加者能相得益彰，在計劃中獲取寶貴的跨代交流機遇和經驗。

## 計劃簡介:

「i-GESS 跨代共學5Cs 班」旨在連結五個不同群組(即活齡人士、本地大學生、中學生、學校老師及大學研究者, 5Cs 班), 以共同設計及策劃跨代共學等活動作為契機, 讓年青人獲得更廣闊的視野來了解社會, 理解現實中各個層面的實際情況, 同時亦相向地啟發長者從年青人的角度去探索社會的多樣性。

贊助機構:  
(排名不分先後)

合作機構:

招募宣傳預計會在10月上旬展開, 敬請留意活齡學院稍後的宣傳及報名時間, 勿失良機!

## 背景及目標



## 以生命影響生命



# 「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你

社會創新及創業發展基金(社創基金)專責小組今年資助了四個以推動跨代數碼共融為主題的創新項目,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。

活齡學院有幸成為承蒙全數資助的創新項目委托人之一,將在2021年10月至2024年3月開展一個為期兩年半的跨代數碼共融項目,名為「長」青數碼加油站 — Fun Fun鐘需要你。我們相信長青共學的方式對提高雙方的身、心及生活質素都有很大益處。該項目是一個循証研究項目,以學習理論和長者數碼科技接受模型為理論基礎,希望通過設計多樣化、分級制的教學內容,提升樂趣、跨代互動和朋輩支持的“授後”學習活動,以及携手各界別的領航者共同參與項目執行,最終實現多代賦能,建立一個能與社會各界共



## 該項目主要包括四部分內容:



自2021年10月始,該項目將會展開預培訓準備,對長者、年輕導師、年輕義工、非政府機構、學界專家等持份者進行焦點小組訪談,詳細招募信息請密切留意活齡學院Facebook、電郵、地區長者中心海報等宣傳渠道。

該項目訓練課程將於2022年4月正式開始,請各位會員踴躍參加啦!



**長青一起為數碼共融加油!**

# 活齡學院開心義工隊

活齡學院會員全力支持中大公共衛生學院健康及營養支援計劃

2021.09.23&24

活齡學院會員將與香港中文大學學生進行配對，在香港中文大學公共衛生學院開展的「賽馬會醫家營健康及營養支援計劃」中進行個案支援，協助電話跟進參加者並提供支援，及進行健康評估等。該項目目標為增加低收入家庭對營養和健康的自我管理能力，中大的同事於9月23及24日在PolyU內，為成功報名的活齡學院義工進行服務前培訓，相信義工們在已充分吸收到營養學基本知識，溝通及諮詢輔導技巧，解決問題技巧，角色扮演體驗，量血壓/驗血/身體檢查等實操。希望各義工在未來的服務中加油，為低收入家庭參加者們提供支援！



# 講座及研討會

## 親密不「憂」：夫婦親密性生活講座

2021.10.11

由資深的家庭醫生、性治療師及性教育工作者吳穎英醫生演講的「親密不『憂』：夫婦親密性生活講座」順利於10月11日線上舉行，吸引了超過60位活齡學院會員參與。吳穎英醫生向我們介紹了保持中老年夫婦的健康性親密生活的秘訣、讓會員們了解性親密生活中的生理改變及與大家探討性親密生活的障礙。

吳穎英醫生於講座中分享，性生活是全人健康的重要一部分，講述了達致夫妻關係親密的溝通對策及治療方法，並以真實例子以鼓勵參與者。在講座中，會員都十分踴躍提出問題，相信各位從中獲益良多，更加了解到50+夫妻的困難和狀況。希望是次講座能有效幫助各夫妻增進關係，以達至甜蜜婚姻生活。

對策	THE 5 LOVE LANGUAGES 五種愛的語言
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 積極接受治療</li><li>◆ 康復後，爭取性功能的康復</li><li>◆ 主動請教醫護人員</li><li>◆ 接受性治療</li><li>◆ 與伴侶坦誠溝通</li><li>◆ 伴侶要體貼及支持患者</li><li>◆ 性行為方面要有彈性</li><li>◆ 可採用性輔助器具</li></ul>	<p>Gary Chapman: ways to express &amp; experience love</p> <p><i>Words of affirmation</i> 肯定的說話 <i>Quality time</i> 共渡高質量時光 <i>Gifts</i> 送禮物 <i>Acts of service</i> 為對方做事 <i>Physical touch</i> 身體接觸</p>

THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

Institute of  
Active Ageing  
活齡學院

## 親密不「憂」 夫婦親密性生活講座

日期：2021年10月11日（一）

時間：上午10:30-中午12:30

地點：Zoom直播（名額有限，先到先得）

報名：請掃描二維碼填寫報名表

講者：吳穎英醫生

主持：李嘉恒先生（香港公教婚姻輔導會註冊性治療師）



### 主要內容：

- 1) 保持中老年夫婦的健康性親密生活的秘訣
- 2) 面對性親密生活中的生理改變
- 3) 探討性親密生活的困難



### 吳穎英醫生簡介：

吳穎英醫生是資深的家庭醫生、性治療師及性教育工作者，她於1974年畢業於香港大學醫學院，1986年獲得中文大學家庭醫學文憑，同年亦獲英國皇家全科醫學院院士，2009年得到社區精神病學高級文憑的資格。她現任護苗基金副主席，和香港性教育、研究及治療專業協會委員。

吳醫生多年來致力推廣性教育及性治療工作，參與教授香港大學醫學院性學課程，以及為中小學老師和社會工作者提供性教育及性學培訓講座；而最為人熟悉的，就是擔任了電台性教育節目的嘉賓主持達17年之久。

吳醫生亦是多個社會服務機構的榮譽顧問，服務對象包括：被性侵犯的兒童以及成年的倖存者、援交少女、被性問題困擾的青少年、性沉溺者、釋囚和性罪行的更新人士等。著作有《性醫學新釋》、《性與情》、《性在有情》、《人之初》和《私密檔案》等。



3400 8970



dhiaa@polyu.edu.hk



香港理工大學活齡學院  
陳貽雪樓R505室



Polyuiaa



www.polyu.edu.hk/apss/iaa/

# 活齡精彩時刻

## 「家+再想像」長者友善家居設計流動應用程式

由香港理工大學活齡學院專業支援團隊研發的「家+再想像」是「賽馬會活力城市計劃」推出的長者友善家居設計流動應用程式 (<https://www.it2.gov.hk/tc/gerontechnology/gerontech.html>)。程式利用擴增實境技術(Augment Reality)，讓長者通過遊戲形式的體驗，設計理想的家居環境佈置。程式在App Store (iOS) 及Google Play (Android)供免費下載。更多資訊，請觀看以下教學影片：<https://youtu.be/QXREFjmf7L4>

**「家+再想像」流動應用程式**

「家+再想像」是一個由香港理工大學活齡學院專業支援團隊於「賽馬會齡活城市計劃」中推出的長者及年齡友善家居設計流動應用程式，程式融入了擴增實境技術(Augmented Reality)，讓長者透過體驗遊戲的過程設計理想的家居環境佈置。

理大團隊參考了長者、長者中心社工和家居設計師的意見，在應用程式中設置了不同大小的單位平面圖和家居用品供玩家選擇，當中包括長者家庭常用的家具、無障礙輔助設施(例如扶手、輪椅斜台和助行器等)和興趣消閒物品(例如麻雀、畫具、小型盆栽)等，除此之外，亦加入了年輕家庭適用的家品。

**目標：**

- 讓長者反思他們的家居需要，推動用家主導的家居設計
- 推廣長者及年齡友善家居的訊息

不同的社區持份者也可以和長者一同體驗此流動應用程式，從中了解長者對理想家居的期望和需要，共同建設長者及年齡友善的家居！

**賽馬會齡活城市計劃**

為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金於2015年主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港大學秀園老年研究中心、嶺南大學亞太老年學研究中心，以及香港理工大學活齡學院，與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

更多計劃詳情，請瀏覽 [www.jcafc.hk](http://www.jcafc.hk) 及讚好 [www.facebook.com/HKJCAFC](https://www.facebook.com/HKJCAFC)。

網頁 | Facebook專頁

**長者及年齡友善家居設計流動應用程式**

查詢：香港理工大學活齡學院  
賽馬會齡活城市計劃專業支援團隊  
查詢電話：3400 8381 / 3400 8379

**家+再想像** 特點

擴增實境模式能令你仿如置身其中，感受到更真實的設計體驗

內置五個不同面積單位及過百款家具用品任你選擇

設有長者適用的家具，打造長者及年齡友善家居設計

介面設計簡單，適合不同年紀人士使用

輔助：長者隨著年齡增長身體功能逐漸下降，需要在家中不同位置設置輔助產品(如扶手、防滑地墊和助行器等)增強家居安全。如長者需安裝扶手則建議尋找專業人士作評估，從而確保設置的扶手可配合長者的身體情況。

設有長者及年齡友善的家居安全小貼士，讓你更了解長者的家居需要

不論你是準備搬屋、裝修、添置家品，還是想了解更多長者及年齡友善家居資訊，都歡迎下載，設計你的理想家居，共同建設「齡活」的居住環境！

下載「家+再想像」流動應用程式

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

小提示：玩家在體驗遊戲前可先觀看應用程式內的教學短片了解不同的功能

# 活齡精彩時刻

## 「手機攝影及修圖技巧」網上課程

由活齡學院制作的網上課程「手機攝影及修圖技巧」現已上載至「樂齡IT易學站」(www.it2.gov.hk)。隨住時代的進步和數碼科技的普及,老友記只需使用手機就能輕鬆進行拍攝。本課程將會教授基本手機攝影理論,和拍攝後對相片進行校正、調色、拼貼、特效等,幫助老友記在日常生活中留下美好回憶,同時注入屬於自己的個人設計元素,令每一張相片都變得獨一無二。歡迎掃描QRcode觀看網上課程:

The infographic explains the relationship between aperture size and depth of field. It features a central diagram of a camera lens with two circular apertures shown above it. Below the lens, a series of seven aperture icons are arranged from left to right, labeled with their f-numbers: f/2.8, f/4, f/5.6, f/8, f/11, f/16, and f/22. Text boxes describe the effects: '吸光愈多 照片愈明亮 照片清晰範圍愈小 背景模糊' (More light, brighter photo, smaller clear range, blurred background) for the left side (larger apertures), '中等光圈' (Medium aperture) in the middle, and '吸光愈小 照片愈暗淡 照片清晰範圍愈大 背景清晰' (Less light, darker photo, larger clear range, clear background) for the right side (smaller apertures). A lightbulb icon at the top states: '光圈大小是以 [f/數值] 來表達 光圈愈大, 數值愈小; 光圈愈小, 數值愈大' (Aperture size is expressed by [f/number]. Aperture larger, number smaller; aperture smaller, number larger). The bottom text says '亦可以控制照片的景深' (It can also control the depth of field). Logos for The Hong Kong Polytechnic University and the Institute of Active Ageing are present.



### 手機攝影及修圖技巧



隨著時代的進步和數碼科技的普及,老友記只需使用手機就能輕鬆進行拍攝。本課程將會教授基本手機攝影理論,以及如何在拍攝後對相片進行校正、調色、拼貼和特效等,幫助你在日常生活留下倩影,同時注入屬於你的個人設計元素,讓每一張相片都變得獨一無二。

◎ 課程預計約45分鐘

## 「無耆不有」——時間銀行

2021.09.04

活齡學院早前接受TVB「無耆不有」節目組採訪,總監白雪博士和會員Kenneth就長者學習數碼科技進行精彩分享,導師Clement也參與了拍攝。完整節目請掃描QRcode觀看:



(左上)白雪博士



(左下)會員Kenneth

(右上)導師Clement和會員Kenneth



# 活齡精彩時刻

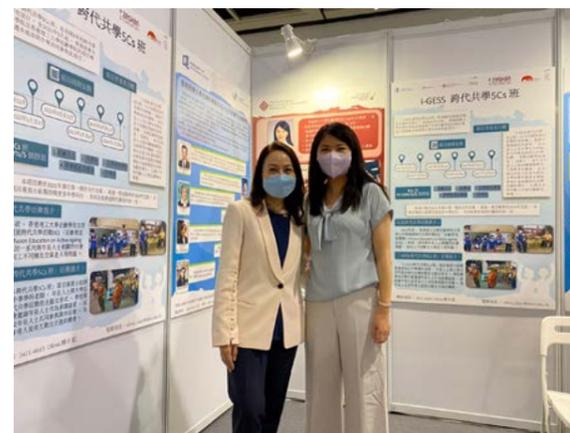
## 活齡學院參展「黃金時代展覽暨高峰會2021」

2021.08.27-29

香港理工大學活齡學院今年再度參與「黃金時代展覽暨高峰會2021」(攤位E13), 推廣活齡文化及相關資訊產品。首日有幸獲得香港特別行政區商務及經濟發展局副局長陳百里博士 (JP)、活齡學院創辦總監錢黃碧君女士、香港浸會大學社會科學院院長黎永亮教授、香港浸會大學社會科學院副院長(發展)鍾伯光教授 (JP) 及一行嘉賓的蒞臨, 並聆聽活齡學院義工們介紹活齡學院及最新項目「i-GESS跨代共學5Cs班」。



第二個展覽日, 活齡學院總監白雪博士光臨展位向會員進行介紹, 我們還有幸獲得黃金時代基金會創辦人及主席容蔡美碧女士的拜訪。訪客熱情不減, 活齡學院四位義工傾情逐一介紹最新動向, 不少訪客隨後還帶來家人再次詢問。活齡學院創院總監錢黃碧君女士再度捧場, 不少訪客亦慕名而來, 還希望能與活齡學院有更進一步的合作機會。



# 活齡精彩時刻

最後一個展覽日，熱情洋溢的氛圍仍繼續充斥整個會場。義工們繼續倒屣相迎，向各位嘉賓及訪客介紹活齡學院的最新動向。不少貴賓、訪客及大學舊生均前往參觀，與義工交流後更紛紛查詢課程資訊、入會程序及關注學院日後發展。



## 「55+開心指數」發佈會

2021.08.24

和富社會企業「香港開心D」聯同香港理工大學活齡學院早前進行「55+開心指數」調查。香港理工大學活齡學院總監及應用社會科學系副教授白雪和香港理工大學應用社會科學系研究助理教授李允平博士出席「55+開心指數」發佈會，分享研究成果。

各媒體報道：<https://www.facebook.com/HK.WeCARE/posts/3112809562274984>



## 防疫須知

1. 必須在校園及課室內戴上口罩
2. 最少保持1.5米社交距離
3. 如當天有發燒、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

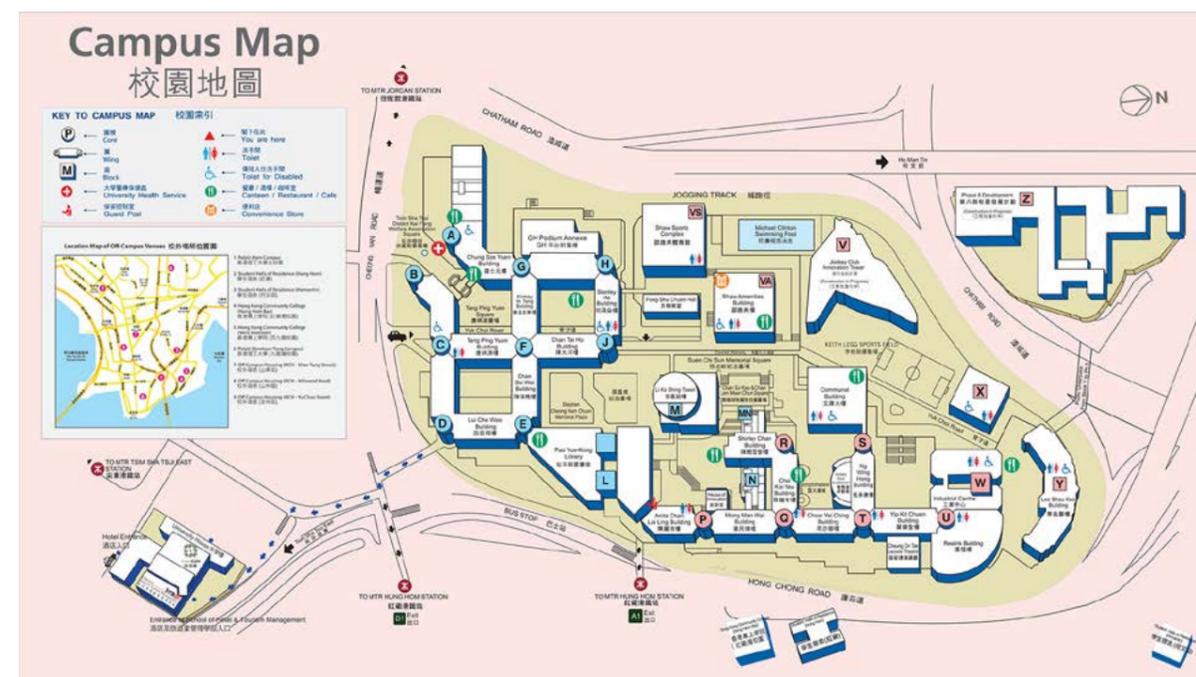
各類型警告信號		
一號戒備信號	所有課堂及講座照常舉行	
三號強風信號		
黃色暴雨警告信號		
紅色暴雨警告信號		
黑色暴雨警告信號 或 八號強風信號或以上的上課程安排  *警告信號於早上6:30前生效，所有室外活動將會取消	警告信號生效時間	上課安排
	早上6:30至正午12:00	所有下午2:00前的課堂及講座將會取消
	正午12:00至下午4:30	所有正午12:00至下午6:30前的課堂及講座取消
	警告信號取消時間	上課安排
	正午12:00或之前	所有下午2:00後的課堂及講座將會如期舉行(另行通知除外)
	下午4:30或之前	所有下午6:30後的課堂及講座將會如期舉行(另行通知除外)

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. 一年半會籍：\$160 (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