



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

SEPT TO OCT

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8月16日(星期一)開辦, 授課模式將盡量以實體教學, 但必須以安排到課室為主要原則。與此同時, 按疫情的不斷變化, 活齡學院將以會員健康及安全為首要, 如有必要, 活齡學院有權將餘下課堂即時改以網上Zoom教學形式完成整個課程。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, 學員在開課前一星期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:** 由8月2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amyyh.wong@polyu.edu.hk

本期只設有網上版, 沒有印刷版本派發, 敬請留意。

1.攝影創作 (初階)

開課日期: 16/8 - 26/8, 共8堂

時間: 逢星期一、四, 上午9:00 - 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: 認識數碼攝影的基本知識, 數碼相機的拍攝模式和程序設定。瞭解光線和攝影的關係, 學習基本攝影構圖, 如何使用快門先決、光圈先決、手動模式等, 認識數碼影像輸出流程與修輯軟件。學員在堂上發表自己的實習作品, 由導師引導互相討論。

2.中國畫~麻雀和竹

開課日期: 16/8 - 4/10, 共8堂

時間: 逢星期一, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$640

學員自備: 宣紙、羊毫大楷3枝、羊毫提筆4號1枝、調色碟、國畫顏色、盛水器、墊桌紙。

導師: 王梓澂女士 (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: 學員可通過寫真, 掌握到多種麻雀的動態表達, 亦能認識到竹的雙勾填彩和潑寫的畫法。期間亦教授山石的基本構成法和著色技巧。期望學員通過八節課, 能各有領悟, 畫出麻雀棲止竹枝、石上和飛翔竹間的作品。

3.中國文化傳承系列~猜猜我是誰

開課日期: 16/8 - 4/10, 共8堂
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: 中國文化源遠流長, 歷代以來有很多有趣的傳統, 本課程用輕鬆的方法, 為您介紹中國節日的特色和趣聞, 如浴佛節; 中國的神話: 女媧煉石補天、黃帝戰蚩尤及百家姓氏的來源、變遷和歷史故事。

4.西洋畫-素描與色彩~可愛花貓

開課日期: 16/8 - 4/10, 共8堂
時間: 逢星期一, 下午3:30 - 5:00
費用: HK\$640

學員自備: 畫簿、HB筆、2B、4B、6B素描筆、軟擦膠、墊桌紙、色彩工具。

導師: 王梓澂女士 (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: 課程讓學員認識不同類型貓的特徵, 懂得用素描原理表達貓的體積感, 同時能把皮毛的質感呈現。在素描基礎上可學習如何用色彩表達。學員可自選色彩工具: 油粉彩、廣告彩、塑膠彩及油彩。期間亦研究背景的處理, 引導學員如何使作品的主體與場景達到和諧統一。

5.碟古巴特拼貼藝術

開課日期: 17/8 - 24/8, 共2堂
時間: 逢星期二, 上午10:00-11:30
費用: HK\$160

學員自備: 玻璃器皿 (例如: 玻璃碟)、小較剪中號掃(1吋扁掃或平頭畫筆, 掃膠水用)、盛水杯(洗掃及畫筆用)、報紙 (墊枱用)。

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)。

6.認知障礙症系列~丹尼遜健腦操之應用

開課日期: 17/8 - 5/10, 共8堂
時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30
費用: HK\$640, 另加材料費HK\$10

導師: 陳文瑤女士 (許可丹尼遜健腦操®導師及顧問(教育肌動學基金會, 註冊地: 美國)及認知障礙症照顧策劃師)

課程簡介: 丹尼遜健腦操是認知障礙症訓練方法之一。此課程結合中西醫理論, 瑜伽及肌動學的身體動作, 整合腦部各區域, 提升認知, 專注能力, 促進身體協調及情緒控制, 以輕鬆遊戲方式分享成效。

7.書法研習班

開課日期: 17/8 - 5/10, 共8堂
時間: 逢星期二, 上午10:00 - 11:30
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。

8.阻身阻勢十八適

開課日期: 17/8 - 5/10, 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 (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。

9. 認知障礙症系列~蒙特梭利教學法之應用

開課日期: 17/8 - 14/9, 共5堂

時間: 逢星期二, 下午2:00 - 3:30

費用: HK\$400, 另加材料費HK\$10

導師: 陳文瑤女士 (許可丹尼遜健腦操®導師及顧問(教育肌動學基金會, 註冊地: 美國)及認知障礙症照顧策劃師)

課程簡介: 蒙特梭利教學法是認知障礙症訓練方法之一。此課程以輕鬆遊戲方式認識認知障礙症, 同時介紹此教學法的歷史及教學法的五大範疇, 以及在認知障礙症訓練上的應用。

10. 解痛防跌實務班

開課日期: 17/8 - 5/10, 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 (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。

11. 輕輕鬆鬆學日語

開課日期: 17/8 - 5/10, 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: 用輕鬆簡易方法, 透過譯音, 聯想和活動, 體驗日本地理、文化、日常應對、購物、娛樂, 令日後旅遊更方便, 開口就說, 不靠死背硬記。

12. 休閒書法班

開課日期: 18/8 - 13/10, 共8堂 (22/9除外)

時間: 逢星期三, 上午10:00 - 11:30

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. 日本文化有多Fun? (第10篇)

開課日期: 18/8 - 13/10, 共8堂 (22/9除外)

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

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日本民族、歷史、文化等專題, 同時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, 就已有知識, 增添旅遊樂趣。為使課程內容更多樣化和深度化, 導師會按課程需要, 邀請嘉賓導師出席課堂就某些有趣的日本文化專題向學員作講解。

14. 實用花藝課程 (三)

開課日期: 18/8 - 29/9, 共6堂 (22/9除外)

時間: 逢星期三, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$480, 另加材料費HK\$540

材料費包括: 鮮花、花泥、培養土、花籃、乾花、相架、膠水、膠紙、鐵線、水苔等。

導師: 甘雪芬女士

課程簡介: 著重實用性, 把花藝帶入日常生活上, 課程內容包括花盆、手綁花、相架、花藝、苔玉、浮游花、手腕花等。課堂亦會介紹花材、講解鮮花處理、顏色配襯等技巧。

15.資訊科技系列~通訊軟件篇 (Signal及Telegram)

開課日期: 18/8 - 8/9, 共4堂

時間: 逢星期三, 上午11:00 - 下午1:00

費用: HK\$320

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: 本課程介紹現時非常受到大家關注的即時通訊軟件Signal及Telegram, 從安裝軟件、開設帳戶、建立群組、發送訊息等, 到各項私隱設定及操作均會作詳細講解, 讓學員與親友時刻保持聯絡。

16.足部自我保健按摩班

開課日期: 18/8 - 13/10, 共8堂 (22/9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: 足部按摩歷史悠久, 主要通過刺激足部穴位及反射區來調節人體各臟腑之功能, 方便易學、效果良好。

17.資訊科技系列~網上安全你要知

開課日期: 18/8 - 15/9, 共5堂

時間: 逢星期三, 下午2:30 - 4:30

費用: HK\$400

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: 導師會帶領大家認識網上安全的基本知識, 並引導討論, 內容包括安全的網上社交網絡活動、私隱威脅、惡意內容或惡意程式碼、身份盜竊等, 同時也讓學員認識基本密碼管理概念、雙重認證等。

18.趣味活學手語

開課日期: 18/8 - 13/10, 共8堂 (22/9除外)

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: 手語是人類溝通最原始的方法, 近代尤為著重人際關係, 照顧傷健社群。透過遊戲、情境練習、默劇來表情達意, 「無聲勝有聲」! 趣味、輕鬆一學就會的手語, 您也來試試吧!

19.療癒工作坊系列 (一)

開課日期: 19/8 - 9/9, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

學員自備: 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: 懂得生活是一種享受, 在慢活人生中, 如能透過手作實踐可於平凡生活裡增添一點樂趣。本課節包括 (一) 手作膠印章制作: 使大家可以擁有一個屬於自己的獨特印章。(二) 金屬押花製作: 利用生活物品制作成古典感覺物件。(三) 立體相架 fotomo: 把平凡的平面照片變成有層次的立體相架。(四) 簡易錫紙畫: 沒有失敗的小兒科創作。

20.楊家八式太極班暨坐式太極教學

開課日期: 19/8 - 7/10, 共8堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$640

導師: 陳瑞芬女士

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。

21. 中草藥日用品DIY及園藝治療初探

開課日期: 19/8 - 9/9, 共4堂

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:30

費用: HK\$320, 另加材料費HK\$160

導師: 植秀儀女士 (曾獲康文署頒發<社區苗圃最佳收成獎>、臺灣ACP認證園藝治療師、日本和諧粉彩準指導師、榮獲全港優秀長者課程導師金獎(2019))

課程簡介: 中藥源遠流長, 在香港, 成行成市的藥材舖, 街頭巷尾的涼茶舖, 郊遊時欣賞的花草樹木及家家戶戶的老火湯, 中藥文化已融入了我們的日常生活, 與我們的健康息息相關。故以趣談的方式, 融合每味中藥的來源習性, 製作相關之中草藥日用品DIY, 及初探園藝治療的領域, 以增進大家對中草藥及園藝治療初步的認識, 提昇大家的健康生活素質, 從而激發創意靈感。

22. 中國古建築之美

開課日期: 19/8 - 26/8, 共2堂

時間: 逢星期四, 上午11:00 - 中午12:30

費用: HK\$160

導師: 鄒松堅先生

課程簡介: 旨在介紹從美學角度解構古建築賞析及美學藝術, 主要以幻燈片與短片講解中國古建築的整體美學與實體構建, 學員可從中理解欣賞之道。

23. 導賞系列~懷舊篇

開課日期: 19/8 - 9/9, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$320

導師: 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: 隨著時代變遷, 社會發展, 昔日生活方式與今天比較已變化了不少, 很多片段已成為了大家的集體回憶。本課堂逐一與大家舊地重遊舊地懷緬一下, 尋求昔日的情境, 並探討有關景況與現狀的發展。內容包括茶樓篇, 街市篇, 戲院篇和百貨零售篇等等。

24. 「咖啡+生活」百科探索 (一)

開課日期: 19/8 - 9/9, 共4堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$320

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: 義式咖啡?無咖啡因咖啡?走入咖啡店, 各式各類的飲品, 如何揀選自己的喜愛。今期一齊探索。同時, 教你在家中自製義式泡沫咖啡, 淺嚐無咖啡因的咖啡味道。

25. 肌本功健體班

開課日期: 19/8 - 7/10, 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: 本課程專為銀髮一族設立, 在音樂節拍當中齊來結伴全身運動, 令全身大小肌肉得以鍛煉, 大大增加肌肉力量外更提昇筋肌柔軟度, 平衡力及協調能力, 更有助改善及減低骨質疏鬆的發生, 以自然方法阻止肌肉流失增強肌肉力量。

26. 國畫系列~錦鯉

開課日期: 19/8 - 7/10, 共8堂

時間: 逢星期四, 下午3:00 - 4:30

費用: HK\$640

學員自備: 廣西夾宣, 山馬小一枝, 蘭竹, 花枝肖

各一枝, 國畫顏料、墨汁、膠水兜、墊枱布。

導師: 羅仲文先生 (嶺南彩墨畫會會長)

課程簡介: 研習基本錦鯉肢體結構為基礎, 透過鉛筆勾線、墨色素描、著色訓練、花卉結合、繪畫多款色彩斑斕的錦鯉, 送禮或自賞皆宜。

27.唐詩與現代音樂的融合

開課日期: 20/8 - 10/9, 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; 而現代音樂人將他們的作品編曲, 與更多人共鳴。

28.中醫養生系列~未病先防保安康

開課日期: 20/8 - 10/9, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午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: 根據陰陽五行配合五臟六腑, 以飲食和穴位養生的方法, 調補和加強身心健康, 達致天人合一, 防疫治病, 事半功倍, 及早實行, 裨益無窮。

29.西洋美術字進階

開課日期: 20/8 - 24/9, 共6堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

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和使用技。進階班主要教導三種複習的書法體和應用。

30.西洋美術字初階

開課日期: 20/8 - 24/9, 共6堂

時間: 逢星期五, 下午2:00 - 3:30

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。

31.中醫養生系列~活出健康好體魄

開課日期: 20/8 - 10/9, 共3堂 (3/9除外)

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

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。

32.活齡易筋棒

開課日期: 1/9 - 8/9, 共2堂

時間: 逢星期三, 上午10:00 - 11:30

費用: HK\$160

導師將會提供易筋棒一支及演練示範視頻一套。

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。

33. 急救實習體驗班

開課日期: 2/9 - 16/9, 共3堂

時間: 逢星期四, 上午10:00 - 中午12:00

費用: HK\$240

導師: 鄺耀輝先生

課程簡介: 當遇到意外發生或突發疾病時, 我們應該怎麼辦? 在這課程中, 會介紹各種急救方法, 包括中、西急救技術和護理知識, 並且為家居意外發生的傷者施行救助及進行急救練習。課程範圍包括: 熱衰竭、中風、觸電、輔助心肺復甦法、休克、暴寒、腹痙攣、小腿肌肉抽筋、發羊吊等等。

34.【藝術家認識系列】~ 跨代共融篇

開課日期: 3/9 - 24/9, 共4堂

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 中午12:00

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: 畢卡索說「家家都有藝術家」, 近代眾多藝術家都認為兒童藝術是創意源頭。本課堂除介紹畢卡索、米羅、馬蒂斯、盧梭、夏卡爾和克利等藝術家作品外, 還對照兒童畫作品, 並探討兩者共同和差異之處。適合要與小朋友相處或對藝術及兒童藝術有興趣者。

35. 紙藝工作坊~ Bouquet

開課日期: 6/9 - 27/9, 共4堂

時間: 逢星期一, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

學員自備: 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。本課程主要教授日式折花技巧, 藉此塑造不同形態的花朵, 撮合成小花一束, 適合送禮或家居擺設。

36. 淺談科技常見的名詞 (網上Zoom教學)

開課日期: 16/9 - 23/9, 共2堂

時間: 逢星期四, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$160

導師: 楊式源先生

課程簡介: 我們正處於資訊年代, 媒體經常引用一些似明非明的科技名詞, 例如: 電子加密貨幣、區塊鏈、大數據、物聯網、機械人、電腦病毒等等。講者將用一些容易明白的方法, 淺談電腦及網絡的運作原理, 以及一些常見的科技名詞。完成課程後, 基本上你有足夠的科技知識去了解這個資訊年代的訊息。

37. 資訊科技系列~ 疫情下之食、買、社交篇

開課日期: 17/9 - 22/10, 共5堂 (1/10除外)

時間: 逢星期五, 上午10:30 - 12:30

費用: HK\$400

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: 本課程介紹於現時疫情影響下, 如何利用智能手機, 無論在飲食、購物、聯誼等各方面, 都可以讓大家安坐家中, 便能滿足生活上各項日常的需要。

38. 中醫養生系列~ 骨質疏鬆及痛症的認識和護治

開課日期: 17/9 - 15/10, 共4堂 (1/10除外)

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

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: 幫助學員認識骨質疏鬆的發生, 以及哪些人比較容易患上; 了解頭痛、腰痛、膝痛的成因、分型、生活護理和穴位按摩。

39.資訊及通訊科技~手機應用(活用Google雲端Apps豐富生活樂趣)

開課日期: 17/9 - 22/10, 共5堂 (1/10除外)

時間: 逢星期五, 下午2:30 - 4:00

費用: HK\$400

導師: 吳麗霞女士

課程簡介: 課程教授日常生活常用的Google流動應用程式和使用秘技, 包括網絡智能搜尋 (以語音或圖片搜尋)、電郵通訊、日曆活動事項提醒、記事和清單提醒、雲端相簿分享及共用、雲端硬碟備份與儲存及YouTube影片娛樂, 掌握Google使用的要訣豐富生活樂趣。

40.攝影創作 (進階)

開課日期: 20/9 - 30/9, 共8堂

時間: 逢星期一、四, 上午9:00 - 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: 本課程以討論學員的實習功課為重點, 指導學員使用不同焦距鏡頭、正確操作曝光調控、運用構圖技巧進行攝影創作。學員在堂上發表自己的實習作品, 由導師引導互相討論。

41.導賞系列~宗教建築篇

開課日期: 23/9 - 21/10, 共4堂 (14/10除外)

時間: 逢星期四, 上午10:30 - 中午12:00

費用: HK\$320

導師:

鄺耀輝先生 (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、香港浸會大學持續教育學院藝術評賞及創作專業文憑)

課程簡介: 開埠初期, 香港是一個漁港, 後來人口漸多, 而宗教信仰亦隨著人口增多也變得多樣性。廟宇教堂等建築各具特色, 因應不同宗教信仰和教義而有不同風格和功能, 本課堂會與大家分享當中頗具特色的廟宇和教堂。在欣賞特色建築之餘, 另外亦會教曉大家怎樣繪製一張明信片 and 製作一張立體相片。

42.寫意水墨畫初班

開課日期: 20/8 - 15/10, 共8堂 (1/10除外)

時間: 逢星期五, 上午11:00 - 中午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。

43.齊來輕鬆學韓語(第三章)

開課日期: 20/8 - 15/10, 共8堂 (1/10除外)

時間: 逢星期五, 上午10:00 - 中午12:00

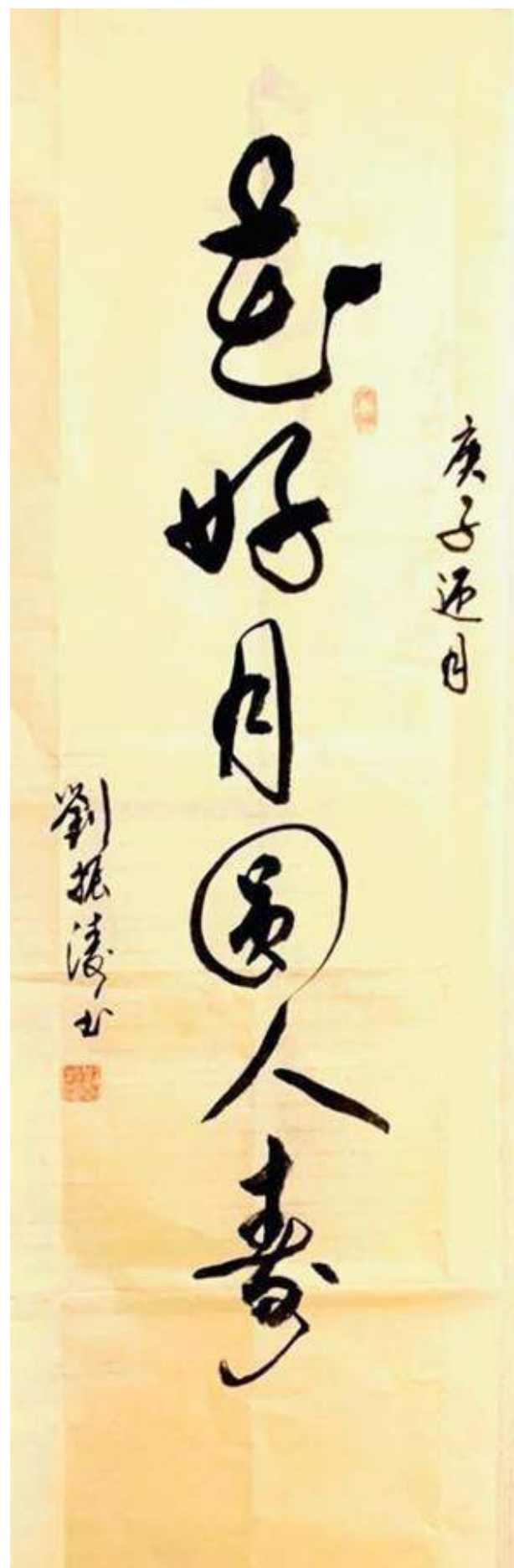
費用: HK\$640

導師: 胡悅容女士 (香港大學Space韓語高級證書)

課程簡介: 本課程開辦目的是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。



寫意水墨畫初班



休閒書法



國畫系列：錦鯉



紙藝工作坊

第一堂
七子美白手工皂及創意玻璃盆栽
第二堂
杏仁檸檬香茅護手霜及百變水草杯
第三堂
左手香防蚊水及微形燈泡盆栽
第四堂
艾草咖啡渣鞋櫃吸濕包 及日本和諧粉彩押花畫



園藝治療初探



蝶古巴特拼貼藝術



位於皇后大道中與文咸東街交界的得雲茶樓，1989年



導賞系列

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8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，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:** 16/8/2021 - 6/9/2021, 共4堂
- **時間:** 逢星期一, 上午10:30-中午12:00
- **費用:** 免費
- **報名方式:**
 1. 致電34008970, 或
 2. 電郵至amyh.wong@polyu.edu.hk, 聯繫Amy

「人才發展計劃」

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。在密集的培训、考試以及實習環節後，第九班學員全部順利畢業。

上月，畢業禮於理工大學順利舉行。活齡學院總監白雪博士親自出席畢業禮活動，為參與ERB AA001DS第九班學員頒發畢業證書。參與此屆課程的應屆同學代表以及導師也發表感言，分享此次課程中獲得的學習以及教學心得。

對此課程有興趣的朋友，請致電34008970與活齡學院查詢詳情。



僱員再培訓局

「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

代代有爱 家家築愛

「代代有爱·家家築愛」簡介會及第二屆「築夢·築樂」頒獎禮及同學重聚日 (2021.06.25)

活齡學院於6月25日舉辦了第三屆「代代有爱·家家築愛」簡介會及第二屆「築夢·築樂」頒獎禮及同學重聚日。當天活動內容豐富,除了向有意參加計劃人士簡介「代代有爱·家家築愛」計劃及工作坊內容外,亦邀請了第二屆參加者譚惠恒女士及文成信先生分享參加計劃的得著,壓軸項目是頒發各個獎項,包括由副項目員(團隊主管)李麗芬女士頒發積極參與證書,及由活齡學院總監白雪博士頒發獎項予運動挑戰及築樂活動得獎人,我們在此恭賀各位得獎人士。



活動回顧



Stick with YOUTH iPad貼圖製作工作坊 (2021.07.05&07.09)

活齡學院已於7月5日及7月9日順利完成了兩節(各2小時)的iPad貼圖製作工作坊。工作坊透過教授學員們以iPad製作獨一無二的WhatsApp貼圖,希望令參加者更緊貼網絡流行文化、和年輕人跨代共融!活動途中更有會員帶家人及孫兒一起參加活動,氣氛樂也融融!活齡學院的一班實習生們以創新的教程向學員們分享製作貼圖的步驟,更派發小冊子作參考重溫,希望大家能夠多多應用自製貼圖的技能,與家人親友一同分享成果。

代代有愛 家家築愛



活動回顧

助患病兒童實現願望- 港島區賣旗日 (2021.07.10)

活齡學院義工在7月10日協助願望成真基金賣旗，為重病兒童在願望歷程中打氣及籌款。活齡會員不但自己全力支持參與賣旗，部分義工更帶同家人兒孫齊齊做義工，將「助人為快樂之本」的正向訊息帶動全家，傳承新一代。這正配合「代代有愛·家家築愛」第三階段「築愛」活動，鼓勵參加者邀請家庭成員一齊做義工，加強家庭成員之間的溝通和互動。感謝各位會員及家人當日落力賣旗，以無限愛心為有需要人士出一分力，繼續貢獻社會。



代代有愛 家家築愛

第三屆「代代有愛·家家築愛」開學日 (2021.08.05)

有近40位第三屆「代代有愛·家家築愛」計劃參加者帶着興奮心情參與8月5日的開學日。當天活齡學院除了向參加者介紹了計劃內工作坊內容及學員的準備外,亦邀請了第二屆參加者文成信先生分享參加計劃後的得著,並向新一屆參加者作出鼓勵,期望大家新一屆有好的開始,積極投入未來4個月的充實學習生活。



活動回顧



代代有愛 家家築愛

第二階段「築樂」活動 (2021.05 -2021.07)

今年有十個「代代有愛.家家築愛」的參加者入選第二階段「築樂」活動, 獲得資金贊助籌辦自己的家庭項目。由五月活動開展至今, 已有多個參加者成功籌辦及完成他們夢想的家庭項目, 可喜可賀! 聽聽部分參加者於完成活動後的心聲:

項目名稱: 舞動文家 尋根思源

梁慕娟: 女兒喜歡跳舞, 她帶領我們進入舞蹈世界。我最初由抗拒、接受、至現在與女兒一起合作, 表現母愛和支持, 是送給她無價的禮物, 亦是我人生的突破。

非常感謝李錦記家族基金贊助和活齡學院舉辦, 27/6我們一家人才可以完全放下所有自己的事, 上午拍攝跳舞, 下午前往元朗尋根, 完成史無前例闔家的大製作, 成為畢生難忘的回憶。



活動回顧

項目名稱: 單騎樂優遊

曾偉忠: 學習到溝通的重要性, 互相尊重方可以順利進行。活動達到預期, 一家人多了相聚, 多了溝通。



代代有愛 家家築愛

項目名稱: 三代同堂.好友.柴柴樂

謝培正: 我衷心感謝由李錦記家族基金贊助, 理工大學活齡學院所舉辦的「代代有愛 家家築愛」計劃, 這個計劃讓我們一家有一個寶貴相聚的時間, 從中建立和諧的多代家庭關係, 繼續尋求積極、有活力的生活方式。在過去2天的愉快假期中, 我深信各人有著不一樣開心珍貴的回憶, 時間的巨輪雖然不停在轉動, 但回憶卻是永存心底。



活動回顧

項目名稱: 三代同堂的海陸空旅行

周志城: 從活動中, 我學習到香港在時代中的改變, 及增加了和兒孫們相處的時間。我衷心感謝理工大學的活齡學院悉心栽培及精神上的鼓勵, 而李錦記家族基金更加出錢出力幫助我們將夢想變為真實。



代代有愛 家家築愛

活動回顧

項目名稱: 愉景灣三天探索之旅

吳朝享: 我們一家人能在酒店的優美環境中, 悠閒地一起參與棋盤遊戲和閒談, 從而加深對彼此的認識。三日的活動中, 我學習到要接納各人不同的性格、步伐...彼此包容及忍耐, 互相尊重。



項目名稱: 世代長傳——我們的根

潘燕華: 我學習到家人的重要及互相的影響力。今天的我承載著家人無私的愛、包容及接納, 該有感恩的心, 發現感恩是我們家族的核心價值。



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)

資訊及通訊科技 – 智能手機學社交

日期: 2021年8月24日 (星期二)

時間: 下午2:00 - 下午5:00

如何在壓力中仍能好好溝通

日期: 2021年8月31日 (星期二)

時間: 上午9:30 - 下午12:30

夫婦溝通工作坊(A班)

對象: 已婚人士

第一堂: 2021年9月2日 (星期四)

時間: 上午10:00 - 下午12:00

第二堂: 2021年9月9日 (星期四)

時間: 上午10:00 - 下午12:00

夫婦溝通工作坊(B班)

對象: 已婚人士

第一堂: 2021年9月2日 (星期四)

時間: 下午2:00 - 下午4:00

第二堂: 2021年9月9日 (星期四)

時間: 下午2:00 - 下午4:00

家庭尋寶之旅 – 家庭健康維他命

日期: 2021年9月7日 (星期二)

時間: 上午9:30 - 下午12:30

了解新一代的情緒和成長需要 – 溝通有道

日期: 2021年9月14日 (星期二)

時間: 上午9:30 - 下午12:30

網上活齡身體強健規劃工作坊 (共10堂)

日期: 2021年9月16日 – 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

知己知彼 – 教孫有理

日期: 2021年9月21日 (星期二)

時間: 上午9:30 - 下午12:30

360°照顧身心靈

日期: 2021年9月28日 (星期二)

時間: 上午9:30 - 下午12:30

退休跨代理財學 – 三代共享財務健康

日期: 2021年10月5日 (星期二)

時間: 上午10:30 - 下午12:30

生死教育之善生之旅

日期: 2021年10月26日 (星期二)

時間: 上午9:30 - 下午12:30

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？

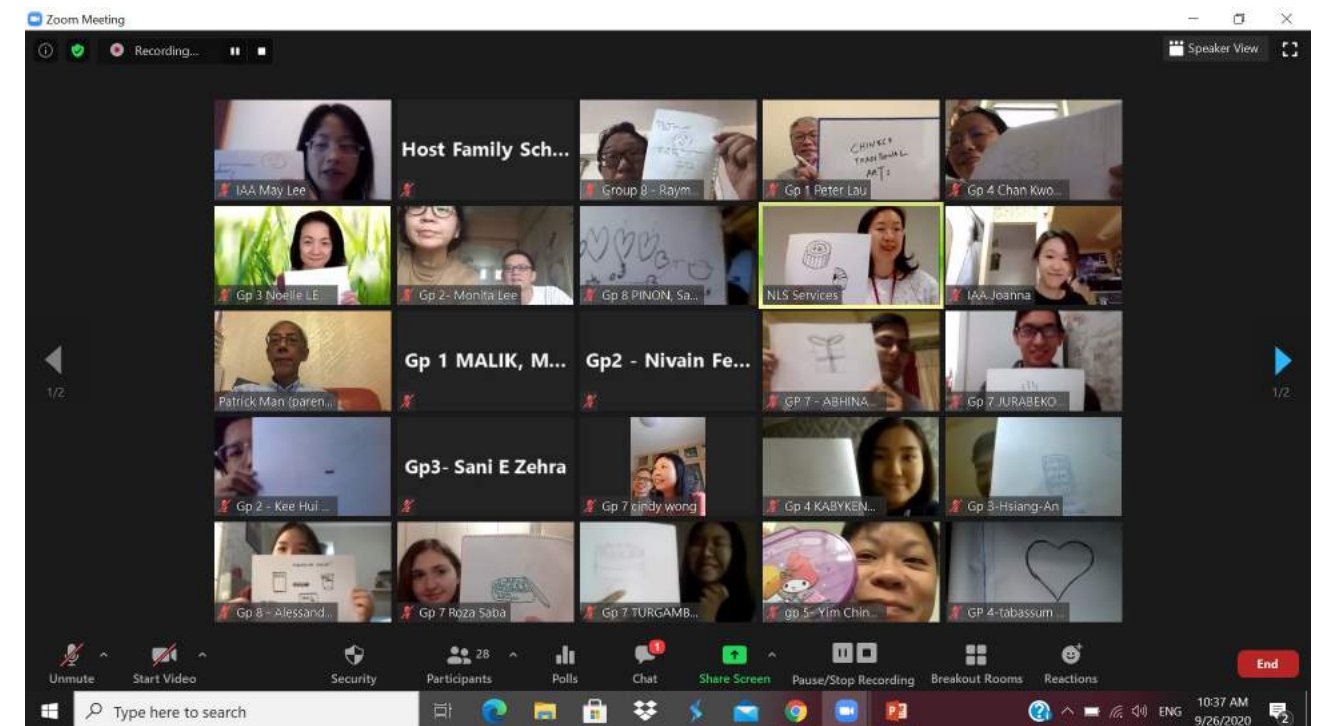
- 參加者必須是活齡學院的有效會員；
- 為確保英語溝通能力達到一定要求，參加之會員必須已大學畢業
- 參加者必須是已婚人士，並且是一對夫婦一同參加；
- 懷有承傳之心；
- 有意幫助外國大學生融入香港生活及建立友誼。

出席要求

- 自行安排最少2-3次活動（2021年9月至2022年5月），提議參與家庭聚會或參觀活動；
- 兩次必須出席活動：

1.迎新會 2021年9月4日（星期六）上午

2.待定



活齡開心速遞

關愛一線牽

由和富社會企業及Wellness Hub身心型造所全力支持的「活齡開心速遞」之為期2個月的「關愛一線牽」義工活動已於7月20日及7月27日正式結束喇！

義工以2人小組的模式，打出接近1400個電話，成功地接觸及問候接近800位居住於沙田及馬鞍山區的獨居長者。在活動中，義工們不但了解到獨居長者的需要，更逐漸摸索到與長者交流的技巧！再次感謝基督教香港信義會恩耀坊各位同事的親臨指引及培訓期待活齡學院義工們能夠繼續以不同模式關懷到更多的獨居長者，傳遞更多正面及健康的資訊，將「活齡開心速遞」理念及精神發放到其他社區！



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」計劃已經圓滿完成第一所中學的活動。

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!

香港道教聯合會圓玄學院第三中學第一場活動開始報名啦, 趕快聯絡Anita諮詢更多事宜吧!

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

贊助機構 Institute of Active Ageing 活齡學院

優質教育基金 Quality Education Fund

2021 活齡教室新體驗

項目主旨

1. 幫助提高學生對老年人的認識度、興趣和積極性
2. 支持教師在相關領域教學中增強學生對人口老齡化的了解
3. 提高學生對長者需求和特徵的敏感性
4. 促進將老年學和老年醫學知識 (IAEE模型) 整合到不同的核心和非核心科目之正式課程中

協同夥伴

曾璧山中學 香港道教聯合會圓玄學院第三中學 潮州會館中學

聯繫我們

中大活齡學院 陳曉雲 3400 8970 dhiaa@polyu.edu.hk Polyuiaa 活齡學院



捐助機構



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

贊助機構 Institute of Active Ageing 活齡學院

優質教育基金 Quality Education Fund

2021活齡教室新體驗之 模擬放榜 (中六)

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

不想與中學生一齊上堂, 一同做活動?

不想跟他們多點交流及了解?

現邀請符合以下條件的會員報名:

1. 對應屆生招聘有經驗, 了解社會對中六畢業生的要求
2. 對學生升學/就業能提供建議
3. 性格開朗
4. 有同理心

日期: 2021年9月2日 (上午9:00-12:30)

名額: 6人 (報名截止至8月26日17時)

地點: 西貢區香港道教聯合會圓玄學院第三中學

本活動為活齡學院會員專屬, 有意成為會員者請致電34008970/34008971報名。若有其他詢問, 請與Anita洽 (34008971)

協同夥伴

聯繫我們

中大活齡學院 陳曉雲 3400 8970 dhiaa@polyu.edu.hk Polyuiaa 活齡學院

活齡元素入課堂

在即將開啟的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 報名時間: 2021年9月2日0時至9月9日11時45分

THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY **Institute of Active Ageing**
香港理工大學 活齡學院

Volunteers Wanted!

School of Hotel and Tourism Management
Course: HTM4326 Casino & Gaming Management

Language: English
Venue: PolyU/Online
Time: Thursdays, 10:30AM-1:30PM
IAA Member Needed: 10
Tutors: Dr Linda Woo
Signed Up: Scan the QR Code and Fill out the Form
Registration Period: 2 Sept to 9 Sept 2021

COME AND JOIN US!

Required Class Schedule

Date	Venue	Topic
16 Sept 2021	PolyU/Online	Discuss Group Project Topic
21 Oct 2021	PolyU	Game Presentation*
28 Oct 2021		
25 Nov 2021	PolyU/Online	Group Presentation**

* Maximum of 10 IAA members are required for this session.
** Those who do not attend the activity on 16 & 23 Sept can join.

Get In Touch

3400 8970 dhlaa@polyu.edu.hk PolyU, Institute of Active Ageing
R505 (Shirley Chan Building)

活齡元素入課堂

應用生物及化學科技學系碩士項目課程
Nutrition Workshop
報名時間: 2021年9月18日0時至9月25日11時45分




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: 25

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.



3400 8970



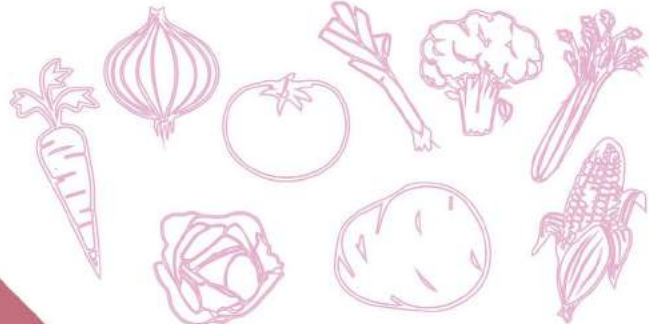
DHIAA@POLYU.EDU.HK



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
報名時間: 2021年9月30日0時至10月7日11時45分



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: 11

Tutors: Prof. M.S. Wong and Dr. Christine Li

Signed Up: Scan the QR Code and Fill out the Form

Registration Period: 30 Sept to 7 Oct 2021



COME AND JOIN US!

Required Class Schedule

Date	Time	Activities
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	
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".



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！

計劃簡介：

「i-GESS 跨代共學5Cs 班」旨在連結五個不同群組（即5Cs班），以共同設計及策劃跨代共學等活動作為契機，讓年青人透過更廣闊的視野來了解社會，理解現實中各個層面的情況以及所需特性，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：






想藉此機會與年青人跨代交流的朋友，敬請留意活齡學院稍後的宣傳及報名時間，勿失良機！

現在我們誠意為大家介紹計劃內容：

i-GESS 跨代共學5Cs 班

2021年9月至2024年4月

「i-GESS 跨代共學5Cs 班」是為期3年的跨代學習活動研究項目。由2021年5月起，香港浸會大學社會科學院及香港理工大學活齡學院的項目專責小組誠邀本地各間中學共同參與此項目。

「i-GESS 跨代共學5Cs 班」以不同類型跨代活動作為契機，邀請中學教師共同參與，由年長人士及大學生共同設計不同類型的跨代共學活動，並將活動帶進課室；為學生、青年及年長人士提供開闊視野的平臺及互相學習的機會。此次項目亦致力於提升跨代共學活動的質素及增強學校日後推動跨代共學活動的潛力，以提升不同年齡人士相互瞭解及尊重。

5Cs班
=5 Cohorts/5個群組

- ① 活齡人士
- ② 大學生
- ③ 大學研究學者
- ④ 中學校長及教師
- ⑤ 中學生

項目背景及目標

項目時間安排

2021年9月至12月

2022年1月至4月

2022年9月至12月

2023年1月至4月

2023年9月至12月

2024年1月至4月

本項目將於2021年9月起進行第一期的合作活動，最後一期活動將於2024年4月完結。本項目專責小組期待與更多中學同行，共同改寫香港跨代關係的新頁。

贊助機構：
(排名不分先後)





合作機構：






聯絡電話：3411-6610 Olivia 練小姐

電郵地址：olivia_clan@hkbu.edu.hk



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。



A類	B類	C類
A1 智能政府服務	B1 手機初班	C1 手機攝影實務班
A2 智能保健	B2 手機中班	C2 踏出製造機械人的第一步
A3 智能出行	B3 疫情特別班：食買社交篇	C3 網上安全你要知
A4 智能理財		

在過去的兩年中,活齡學院共開設了九期訓練班,設計了10款課程,開設了31班,及155小節訓練課,超過430人次參與,訓練時數超過4,400小時。多位同學報名參與課堂助教,最後共有31位成功入選。



(踏出製造機械人的第一步)

(智能出行)



(手機攝影實務班)

(手機初班)



資訊及通訊科技終身學習課程

作為首個于「長者進階數碼培訓計劃」下，采用網上教室進行授課的長者學苑，活齡學院的師生被多個媒體訪問，分享教學與學習的經驗。

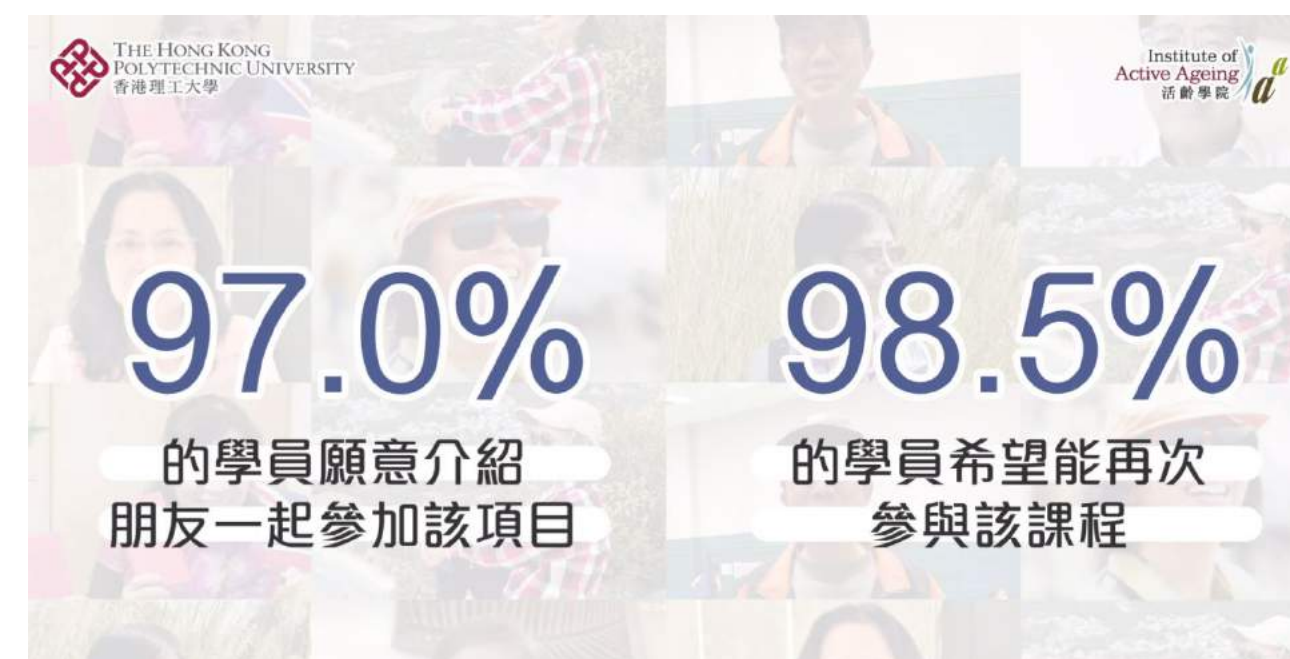


(明報的報道)



(網上教室)

我們亦通過課堂前後的問卷測試，發現該培訓項目無論在提升使用數碼科技的安全感、自信心、適應力等等都要顯著作用。97%的學員會推介朋友一起參加，更有98.5%的學院會再次參與。





資訊及通訊科技終身學習課程

爲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, 邀請他們參加第一及第二批結業綫下聚會, 並派發獎品。部分時間適合的同學出席了4月15日及4月21日的聚會。



項目完滿結束之時, 我們還有幸邀請到4位學員及兩位導師, 在項目回顧短片中分享了這2年學習途中的心得, 快點點擊鏈接瞭解本項目的年度成果吧!

<https://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/en/education/lifelong-learning/ict-lifelong-learning/>



敬請期待新一輪資訊科技終身學習課程!

活齡學院開心義工隊

耆樂天使中期聚會

2021.08.11

活齡學院耆樂天使義工, 自6月起投入服務, 通過zoom平台帶領安老院院友遊戲或活動, 希望於疫情下提高院友生活趣味。在合作機構基督教香港信義會外展專業服務隊的社工帶領下, 義工們更參加了8月11日的中期聚會, 進一步學習線上帶領活動的技巧, 及互相分享院友喜愛的活動, 例如唱歌、椅子舞及懷舊猜圖等等, 均獲得各安老院及社工的歡迎及讚賞, 希望各義工未來繼續加油, 為院友們帶來點點溫暖。



講座及研討會

「活化腦袋新方向」

2021.8.19

由活齡學院協辦的「活化腦袋新方向」專家講座於8月19日順利舉行，吸引了超過140位公眾人士參與。林翠華教授向我們清晰解讀兩種常見的非侵入性腦刺激技術（電刺激和磁刺激）在治療認知障礙症、抑鬱症等上的臨床應用差異；黎浩然博士則通過生動的圖片及視頻，帶領我們回顧歷史上透過視覺刺激來提高認知健康的技術方法，例如紙筆作畫，並介紹目前更生動自然的VR/AR等通過三維視像改善認知問題的技術。大家聽完兩位學者不同重點的分享後，提出了很多問題進行互動。希望往後能繼續與椿齡智研學會合作，為廣大市民帶來更多切實的健康資訊！



椿齡智研學會
The Chinese Dementia Research Association Ltd

活化腦袋新方向

題目及講者

- 非侵入性腦刺激對認知功能有沒有幫助？
林翠華教授 (香港中文大學醫學院精神科學系)
- 如何在虛擬世界提升認知健康？
黎浩然博士 (英國諾桑比亞大學醫療及生命科學院)

日期：2021年8月19日 (星期四)
時間：下午1:00-2:15 (請提早10分鐘進入會議)
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

協辦機構：THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY, Institute of Active Ageing, MIPCR

www.cdra.org.hk



活齡精彩時刻

活齡學院成為2021/22港鐵長者聯絡會議機構成員之一

2021.08.16

活齡學院有幸受香港社會服務聯會邀請，成為2021/22港鐵長者聯絡會議機構成員之一。活齡學院團隊主管昨日造訪港鐵總站大樓出席了第一次會議。會議由營運表現及事務管理總經理鄧濟民博士主持，與公司代表一起講解港鐵最近的新發展，包括屯馬綫的開行設施，為長者出行帶來極大便利。港鐵邀請出席的機構代表分享對公司的疑問及期待，並承諾會緊密跟進。各機構代表紛紛表示此行獲益良多，意見能被聆聽及尊重。

最後，港鐵安排了宋皇臺站的參觀，各代表獲得了許多新知識及體驗了一次充實的導賞之旅。再次感謝社聯及港鐵的安排，增進我們對港鐵的瞭解，體會到他們對長者朋友的照顧，活齡學院在此祝願港鐵事業蒸蒸日上，繼續造福香港市民。感謝活齡學員會員胡悅容女士及文成信先生的參與！



活齡精彩時刻



訪問社企The Project Futurus

2021.08.12

8月12日下午, 活齡學院代表拜訪了深耕樂齡生活方式的新銳社企The Project Futurus。負責人Queenie和社區關係經理Willa為我們進行「衣食住行」各方面世界尖端設計的導賞。除此之外, Willa還介紹了香港本土機構佈展的新穎設計, 例如優雅的西裝領口水巾、便於坐輪椅人士穿脫的裙子等。此行中, 我們切身感受到她們為公眾人士普及尊嚴老去、為香港長者朋友謀取更人性化、更高質量的晚年生活作出的努力, 期待今後活齡學院能與The Project Futurus有更多合作機會!



活齡精彩時刻

數碼港創科夢之旅

2021.07.07

活齡學院會員們在7月7日的「G10創科夢之旅」多姿多采的科技演示中學到健康、運動科技如何改善長者生活質素，又試玩腦退化防治的電競運動，了解開發團隊分享樂齡科技專業知識。大家都覺得這趟旅程好玩又新奇，認識及掌握科技令樂齡人士和社會保持聯繫。會員們都好期待可以充分運用自己豐富的人生經驗貢獻科技發展。



活齡學院會員Luke和蕭生蕭太還接受了有線新聞的訪問，分享了更多在活齡學院瞭解科技和活學終身的經歷，點開短片一睹為快吧！

<https://www.facebook.com/cablewish/videos/4332684370155214>



有線新聞 - 小事大意義
8月8日 21:00 · 0
【IT無限耆】退休不代表與時代脫節，有長者選擇學習新科技，增值自己。一眾長者早前到數碼港參觀最新科技，其中蕭太太試玩無繩跳繩，與兒時玩的跳繩大有不同；而阿Luke亦有試玩賽車，重拾久違的駕駛樂趣。他們不約而同地表示，學習新科技能豐富自己的生活，活到老學到老。除了娛樂消遣外，新科技亦可以應用在醫療及日常生活中，為長者的生活帶來便利。
#長者 #IT #科技 #數碼港 #理工大學 #小事大意義 #有線新聞



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

