

# 香港理工大學 活齡學院

## 薈賢廊

薈賢廊結合理大教授及研究團隊，參考及應用有關之理論，拓展學術研究成果、同時提供多元化的學習機會予50歲或以上人士，達致終身學習。

長者學苑在香港理工大學  
活齡學院

### 2015年10月-12月課程資料

#### 薈賢廊精選活動

##### 金秋一日遊

日期：2015年11月12日 (星期四)

時間：上午10:30 – 下午5:00

(上午10:15於理大A座噴水池集合)

費用：\$100

行程：參觀佳美航空膳食的航空配餐

製作流程 (包午餐)

參觀香港飛機工程的維修設施

##### 「薈聚聖誕大本營」

日期：2015年12月17日 (星期四)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍文康大樓4樓南北小廚

費用：\$100

內容：普天同慶的日子又到啦！一年一度的聖誕派對誠邀大家拋開這一年的所有不快及煩惱，在笑聲中一一化解。派對內將會有精美小食、有獎遊戲及神秘大抽獎，快來與我們一起盡情狂歡吧！

#### 薈賢廊入會資料

- 50歲或以上人士；持香港永久性居民身份證。
- 五周年特別優惠會籍：\$50 (優惠期至2015年12月31日)  
(新會員及續會，到期日：2016年12月31日)
- 可親臨薈賢廊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」寄回薈賢廊辦公室。



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學



Institute of  
Active Ageing  
活齡學院

[www.facebook.com/polyuiaa](http://www.facebook.com/polyuiaa)



Polyuiaa





活齡學院五周年

# 名人講座系列

(費用全免，歡迎會員、非會員參加)

## 高志森先生 – 從電影文化看香港人價值觀的轉變

日期：2015年10月10日 (星期六)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 Y304

講者：高志森先生

內容：近年香港社會常談論「核心價值」，有人說是民主、有人說是民生、或有人說是自由…。高志森導演嘗試用電影文化作為切入點，從電影海報、宣傳手法及電影題材，了解香港人價值觀的轉變，電影拍攝的主題由五六十年代開始，至八九十年代，直至近年，都經歷著很大的變化，相信背後是基於社會的轉變。高志森導演希望從電影文化的轉變出發，探討香港人價值觀的轉變，了解真正的香港「核心價值」。

## 湯文亮先生 – 香港物業投資市場 之 昨日今日明日

日期：2015年11月21日 (星期六)

時間：上午10:30 – 12:30

地點：理大紅磡校舍 Y304

講者：湯文亮博士

內容：湯文亮博士是紀惠集團的副主席及行政總裁，紀惠集團於一九八二年成立，三十年間由一間資本港幣五百萬元發展至今日市值超過港幣三百億元的非上市公司。集團業務主要涉及香港物業投資，包括豪宅、甲級寫字樓、優質舖位等，大多數以收租為主。除了集團業務外，湯博士亦開拓寫作事業，在財經雜誌及多份報章上均有專欄，及五本著作，由2011年更開始在網上平台撰寫Blog，點擊率接近一億人次，講者希望能在這次講座從各方面分析香港地產發展。

## 岑智明先生 – 氣候變化

日期：2015年12月11日 (星期五)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：九龍尖沙咀彌敦道134號A香港天文台總部會議廳

講者：岑智明先生 (香港天文台台長)

內容：世界各地極端天氣愈趨頻繁，各地出現百年一遇的暴雨、風災、旱災等等。世界氣象組織更確認二零一四年是自一八八零年有記錄以來全球最熱的年份，亦是全球暖化的結果。在全球氣候暖化的背景下，香港的高溫紀錄在未來可能越來越容易打破，熱浪將會越來越頻密，帶來海平面高度上升，本港在颱風吹襲時出現風暴潮的風險將會增加，氣候變化的影響已是迫在眉睫，天文台台長將會與大家分享我們要怎樣以實質行動來應對挑戰。

參加者亦可透過是次活動參觀天文台總部。

由於座位有限，請預先報名



# 薈聚論壇

「薈聚論壇」誠邀會員分享對生活或休閒興趣的真知灼見，讓來自不同背景的會員一同了解及發掘更多新事物。會員可以寫下自己有意分享的主題，然後電郵或親臨辦公室遞交。經篩選後，我們將會就你所發表的主題舉辦分享會，請踴躍發表你的意見。以下為10-12月之專題，會員可邀請親友/非會員一同參加。

費用：會員免費、非會員\$30 (歡迎非會員即時申請入會，以享會員福利)

## 10月：心理能否「自療」

日期：2015年10月16日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 N114

講者：林歐陽卓纓女士 (香港分析心理學會前會長，「和孩樂」創辦人，認可調解員)

內容：沒有一個人成長的路是完美無瑕的，幾十年的人生經歷，不同的階段，你一定經歷過不少高低的起跌，遺下的碎片、牽掛的人與事。最後，心病還需心藥醫！藝術的表達，夢境的呈現，就是給你關注的提示，導師能夠協助你明白釋放潛在的思緒，解決心靈問題的重要，希望你不要錯過，專為你解開自己顧慮的機會。在非語言表達的流露中，學習心理「自療」。既明白自己，亦可以諒解別人。誠邀你參與，探索這份自在的坦然感覺。

## 10月：帶狀疱疹(生蛇)的中醫預防及治療

日期：2015年10月30日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 FJ303

講者：蘇元元女士 (註冊中醫師)

內容：帶狀疱疹是一種由水痘帶狀疱疹病毒引起的急性皮膚病，俗稱為「生蛇」。帶狀疱疹只出現在身體的一側，最常發生在胸部和頭頸部。中、老年人免疫力不足，容易受病毒感染，病毒侵害神經，60歲以上的患者中，大約有一半會出現帶狀疱疹後神經痛。中醫對帶狀疱疹有獨特的治療方法，以內服外用的方法，減輕症狀及後遺症。

## 11月：認識槍械法證科學及檢測技術

日期：2015年11月13日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y304

講者：譚矢公先生 (私人執業槍械鑑證顧問及槍械彈道專家)

內容：簡單介紹槍械法證科學及檢測技術，這技術用於罪案偵緝科學。講者將與你分享罪案中使用槍械的例子，討論不同的槍械偵測技術如何偵破罪案。當中會講述顯微鏡下彈道比較方法及槍口與目標的射程距離，並展示相關彈道場景、檢測及偵查工作圖片。更會講述檢測所得結果如何應用於重現犯罪場景。

註：本論壇講述內容含有專業名詞及以英語為主要語言。



# 薈聚論壇

## 12月：歷史悠久的氣功及太極拳

日期：2015年12月11日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：理大紅磡校舍 Y302

講者：梁恩貴博士 (古代中國人體能量科學研究學者)

內容：氣功及太極拳是中國源遠流長的自療學。通過練習不同層次的呼吸功法，這些氣功主要是用三種不同的修煉方法去把人體的內氣強化之後，再把之運行至各器官及全身各部份，這廣泛被稱為行氣術。而導引術，即一般的肢體運動則視為外功，例如現今的太極拳，古代的導引術就是現代的伸展運動。講者將與你分享有二千七百年歷史的氣功及太極拳發展。

## 公教婚姻講座

香港公教婚姻輔導會  
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council



### 愛自己、愛家人－ 婚姻、成長篇



人成長了便可以進入婚姻階段，大家有沒有想到，開展一段婚姻，無論成功與否，亦能夠為我們帶來成長的契機？我們嘗試利用一個悠閒午後，與大家一起回顧於婚姻中的成長歷程！

開學日期：2015年10月23日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 V312

導師：鍾碧華女士 (香港公教婚姻輔導會婚姻及家庭輔導及家事調解員、註冊社工)

### 愛自己、愛家人－ 情緒多面睇、情緒管理篇



「情緒是好東西，還是壞東西？」人人都擁有情緒，認識及管理自己的情緒，對自己及家人在互相溝通上大有幫助。我們相信情緒有其功能，透過情緒調節及轉化，讓自己及家人活得更快樂！

開學日期：2015年11月20日 (星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：理大紅磡校舍 Y410

導師：羅玉美女士 (香港公教婚姻輔導會婚姻及家庭輔導員、婚姻與家庭治療碩士)



# 就業配對

## 招聘(全職)文員 - 市場推廣部

公司：新華旅遊服務有限公司

職責：負責製作行程單張及海報、資料記錄及文檔整理，協助處理部門的日常事務

工作地點：觀塘

工作時間：每週5.5天，一至五：上午九時至下午六時，星期六：上午九時至下午一時

職位要求：

- 中五或以上程度，一年或以上相關工作經驗
- 良好電腦文書處理技巧
- 熟悉中文輸入法
- 細心、主動、具責任感及良好的團隊精神和溝通能力

申請方法：請於9月30日 (星期三) 或以前遞交申請表格。

## 招聘(兼職)社區老友大使

公司：香港鐵路有限公司

職務：在車站內向長者乘客提供協助，如推廣安全及正確方法使用港鐵系統。

工作時期：11月 (星期一至五)

工作地點：藍田站及寶琳站

申請期限：請於10月9日 (星期五) 或以前遞交申請表格。

工作時期：12月 (星期一至五)

工作地點：彩虹站及黃大仙站

申請期限：請於11月13日 (星期五) 或以前遞交申請表格。



## 會員感言 – 唐乃麟

我參加了理大活齡學院耆賢廊只有數月。最初入會是希望自己與時並進，退休生活過得精彩。一次從耆賢廊會訊電郵知悉正招募臨時盲人引路徑調查員，想把昔日在退休前曾於相關行業工作，對無障礙通道項目有少許認識，考慮後決定遞交申請，喜獲聘用。

是次項目就理大校園及兩所學生宿舍搜集對盲人引路徑和設施的記錄和數據。我們共有七位組員，第一天由負責項目的教授講解相關盲人引路徑設施的基本認識，使我們獲益良多，隨着我們分三組進行工作，充份發揮我們的工作效率和團隊合作精神，而所搜集的資料亦如期順利交回。

經過這幾天工作，我覺得有很大得着，亦認識到幾位組員成為新朋友。我們藉着工作中互相勉勵，發揮活齡力量，使我有信心地再融入社會，為社會出一分力。最重要的是藉此可以幫助失明和弱視的一群，方便他們穿梭校園，達至社會共融。



# 活力養生

## 坐式太極拳班

開課日期：2015年11月6日至11月27日 (逢星期五)  
時間：上午10:30 – 12:00 (共4堂)  
地點：理大紅磡校舍 Y602  
導師：陳瑞芬女士  
費用：\$240

課程內容：坐式太極拳是由理大康復治療科學系助理教授曾偉男博士、其他研究人員及專業人士研究出來，從傳統的太極拳發展出一套十二式的坐式太極，包括左右蹬腳、倒捲肱等手腳並用的太極拳術，是一項可以坐在椅子上的「靜態運動」。練習時必須注重身體的重心轉移、手眼協調和動作的流暢度。此課程適合初學者，期能達致強身健體、養生健身、放鬆身心的功效。

註：學員上課時需穿着  
輕鬆衣服。

## 楊式太極拳及推手入門 (中班)

開課日期：2015年10月28日至12月16日 (逢星期三)  
時間：上午9:30 – 11:00 (共8堂)  
地點：理大紅磡校舍 BC404  
導師：何兆華先生  
費用：\$480

課程內容：本課程將練習楊式太極拳及推手，讓學員對楊式太極拳及推手瞭解及應用。課程透過如何學習意念及腹式呼吸，增強體質，有效改善失眠、失禁及偏頭痛，並從推手訓練中學習四兩撥千斤，引進落空，粘連黏隨不丟頂的功夫，學習四正推手，活步四正推手。

註：學員上課時需穿着  
輕鬆衣服。

## 太極柔力球班

開課日期：2015年10月20日至12月8日 (逢星期二)  
時間：上午9:30 – 11:00 (共8堂)  
地點：理大紅磡校舍 CD307  
理大紅磡校舍 HJ203 (12月8日)  
導師：陳國材先生  
費用：\$480

課程內容：太極柔力球是太極化的球類體育運動，控球技術是利用劃圓所產生的離心力，以一條弧線做出不同難度的拋接動作。柔力球也是一項全身參與的帶氧運動，能促進血液循環和排汗功能，減緩肌肉萎縮和骨骼及關節的退化，對頸椎、肩周炎和其他關節疾患也有療效。

註：學員上課時需穿着  
輕鬆衣服。

## 高血壓之整合調理

開課日期：2015年12月3日至12月10日 (逢星期四)  
時間：上午10:30 – 12:00 (共2堂)  
地點：理大紅磡校舍 BC309  
導師：陳素鸞女士  
費用：\$120

課程內容：香港每10個人便有多於1人患有高血壓，保持心境平和是控制高血壓的其一重要方法，配合營養飲食及健康的生活習慣亦有著不可分割的關係，本課程將為你分析高血壓的成因，介紹如何運用各類天然方法有效控制及防止高血壓惡化。



# 活力養生

## 免疫健康知多少

開課日期：2015年11月19日至11月26日 (逢星期四)

時間：上午10:30 – 12:00 (共2堂)

地點：理大紅磡校舍 BC402

導師：陳素鸞女士

費用：\$120

課程內容：有些人很容易生病，而且需長時間才可痊癒，這是否免疫力低？是否代表容易患上免疫異常的疾病-如濕疹、類風濕性關節炎。本課程探討免疫異常疾病的誘因與及如何增強免疫能力及如何通過呼吸方法增強免疫健康。

## 靈活運用營養素

開課日期：2015年11月30日至12月16日 (逢星期一及三)

時間：上午11:00 – 12:30 (共6堂)

地點：理大紅磡校舍 BC402

導師：鄒松堅先生 (理學碩士、保健諮詢師)

費用：\$360

課程內容：透過靈活運用營養素可維持及修建身體組織，提供能源、調節新陳代謝的功能。課程旨在讓學員認識如何攝取合適的營養素以期達致體質機能所需、了解一些時下保健產品的功能對體質的影響，冀能在篩選時作出合適選擇。

導師: 陳令先生 (修畢香港中文大學中醫學院中醫骨傷推拿文憑)

## 養生保健穴位按摩班

開課日期：2015年10月6日至12月29日 (逢星期二) (12月22日除外)

時間：下午2:30 – 4:00 (共12堂)

地點：理大紅磡校舍 P309

費用：\$720

課程內容：認識人體經絡、穴位，用手法在患者肢體上或穴位上進行的一種物理治療法，安全易學，簡便有效。按穴法可防病、療病、舒筋活絡、血液循環、刺激神經、增加血管彈性，是作為保健強身的一種方法。

## 足部自我保健按摩班

開課日期：2015年10月12日至12月14日 (逢星期一)

時間：下午2:30 – 4:00 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Y602

理大紅磡校舍 BC605 (12月7日至12月14日)

費用：\$600

課程內容：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。



導師：陳策樑先生

(前香港35攝影研究會會長、職業訓練局卓越培訓發展中心 (印刷業)  
前總教導員、部份攝影作品被香港文化博物館永久收藏)

## 攝影創作 (初班)

開課日期：2015年11月6日至12月9日 (逢星期三及五)

時間：上午10:00 – 12:00 (8堂課及4堂外景，共12課)

地點：理大紅磡校舍 V304

理大紅磡校舍 V311 (12月2日)

費用：\$720

課程內容：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，進行拍攝 (講解+戶外實習)，認識數碼影像輸出流程與修輯軟件。戶外實習主題包括城市面貌及自然風景，學員在堂上發表自己的實習作品，由導師引導互相討論。

註：外景日期為11月  
27日及12月4日，時  
間待定

## 薈賢雅聚

內容：邀請不同嘉賓到場分享，與會員交流心得，享用茶點之餘，一起渡過輕鬆愉快的下午。

時間：下午3:00 – 5:00

地點：理大紅磡校舍文康大樓4樓南北小廚

費用：\$60

日期：2015年10月15日 (星期四)

講者：麥漢楷先生

(香港長者協會主席)

日期：2015年11月19日 (星期四)

講者：梁王珏城女士

(前社會福利署副署長、薈賢廊管理小組委員)

## 薈賢廊 - 義工招募

如你有興趣在空餘時間進行義務工作，請繼續留意Facebook或電郵的最新義工通訊。歡迎有意投身義務工作的您加入我們的大家庭！





# 休憩人生

## 簡易中國舞

開課日期：2015年10月28日至12月16日 (逢星期三)  
時間：下午2:30 - 4:00 (共8堂)  
地點：理大紅磡校舍 HJ210  
導師：蘇玉萍女士  
費用：\$480

註：請自備小方形絲巾一條、一把扇、學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。

課程內容：練習中國舞的基本動作、排練舞蹈，道具用扇和小方巾，學後可作表演。

## 舞 – 自在

開課日期：2015年11月5日至11月12日 (逢星期四)  
時間：上午10:30 - 12:00 (共2堂)  
地點：理大紅磡校舍 BC308  
導師：陳素鸞女士  
費用：\$120

註：學員在課堂時需穿着輕鬆衣服。

課程內容：隨著年齡的增長，肢體的靈活性不停降低，有一些是因為過去的傷患，亦有些是不明原因，只是身體，甚至包括面容開始僵硬。本課程教你如何認知自己身體的感覺，以自創的舞蹈動作改善身體的靈活度。

## 銀髮潮人，有型醒神！長者形象大變新

開課日期：2015年12月7日至12月28日 (逢星期一)  
時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)  
地點：理大紅磡校舍 BC216  
導師：梁碧嫻女士  
費用：\$240

課程內容：年輕時為生活忙碌，沒有太多時間關注自己儀容。現在貴為活齡一族，養尊處休，為避免歲月催人老，需要注意個人美容護膚。特別的節日，更要神采飛揚與親友共度。課堂講解美容護膚、護手、護指甲、頭髮護理、衣著及扮靚之道，簡單西餐用餐禮儀等。讓我們齊齊做個有型醒神之銀髮潮人。

## 手指編織班

開課日期：2015年10月14日至11月11日 (逢星期三) (10月21日除外)  
時間：下午2:30 - 4:00 (共4堂)  
地點：理大紅磡校舍 BC510  
導師：游麗娟女士  
費用：\$240

課程內容：學習手指編織法，利用手指編織頸巾，教授幾種拼合方法，設計精巧飾物，如襟花、小擺設、杯墊等。課程完成後可將作品自用或送贈家人，為冬日添上溫暖。

註：學員需自備鈎針、縫針、剪刀、毛冷球價錢差別較大，學員可自行購買10mm粗冷、100 gm大粗冷一個，50gm小粗冷2個。



查詢: 3400 8970  
3400 8967

# 休憩人生

## 好友行山樂

開課日期：2015年10月13日、10月22日、11月12日、12月10日

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

(1堂課及3課戶外活動，時間為早上9:00 – 12:30，共4課)

地點：理大紅磡校舍 DE303 (10月13日)

導師：黃承志先生

費用：\$120

課程內容：以簡單輕鬆手法介紹登山樂趣，鼓勵參加者多接觸大自然。用活學活用方法向參加者講解基本登山技能，並要求從活動中實踐。此外，加入環保概念，傳揚愛護地球訊息。

註：3課戶外活動包括柏架山、龍脊及元荃古道

## 藝文生活

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)

課程內容：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，它的音樂很吸引人，只要聽到音樂，你就會很自然的隨着節拍起舞，舞者很多時扭動臀部及旋轉動作，透過舞步抒發內心感情，釋放工作壓力，增強體質，鬆弛神經、肌肉及增進人際關係，適合任何年齡人士在空餘時間參加有益身心的群體活動。

## 拉丁排排舞班 (初階)

開課日期：2015年10月12日至12月14日(逢星期一)

時間：下午4:30 – 6:00 (共10堂)

費用：\$600

註：各學員上課時請穿著跳舞鞋。

## 拉丁排排舞班 (進階)

開課日期：2015年10月9日至12月11日 (逢星期五)

時間：下午4:30 – 5:45 (共10堂)

費用：\$600

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)



# 藝文生活

導師：梁明華先生

課程內容：藉練習中國書法運氣養生，達到卻病延年，提昇個人素質修養之目的。概論中國書法歷史及其演變過程，體驗藝術的昇華，由記事文字昇華為書法藝術的展現形式。

## 書法初班 (楷書)

開課日期：2015年10月13日至12月15日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Y602 (10月13日至11月3日)

理大紅磡校舍 Y520 (11月10日至12月1日)

理大紅磡校舍 DE403 (12月8日至12月15日)

費用：\$600

## 書法研習班 (行書/行楷/草書/行草書)

開課日期：2015年10月13日至12月15日 (逢星期二)

時間：上午10:30 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 Y521 (10月13日)

理大紅磡校舍 Y520 (10月20日至12月1日)

理大紅磡校舍 DE403 (12月8日至12月15日)

費用：\$600

註：同學自備長流筆2號1支、九宮格紙、墨汁1支(一得)、墨盒1個、墊檯報紙及盛水器皿。

# 會員活動

## 花卉及插花藝術體驗

日期：2015年11月3日 (星期二)

時間：下午2:30 – 5:00

地點：理大紅磡校舍FG平台

費用：\$100

導師：黃家燦先生

內容：通過認識不同的花卉和插花方式，講者將與你分享插花的技巧，學習插花不僅對點綴家居環境，為生活增添一份美感和情趣，也可用作探訪親友的禮品，對追求生活品味、舒緩壓力都有好處。



查詢: 3400 8970  
3400 8967

# 藝文生活

導師：王梓澍女士

(清華大學美術學院碩士，葛量洪教育學院高級文憑教師)

## 寫意花鳥畫 (入門)

開課日期：2015年11月30日至12月21日 (逢星期一)

時間：下午2:00 – 3:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 CD301

費用：\$240

課程內容：透過深入淺出的課堂講解及即席揮毫，令學員能掌握運筆、用墨的方法以自行創作，享受自我完成一幅國畫的樂趣。

註：同學自備提筆1支、羊毫大楷3支、圭筆1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。

## 山水畫 (入門)

開課日期：2015年12月2日至12月23日 (逢星期三)

時間：下午2:00 – 3:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 CD301

費用：\$240

課程內容：通過循序漸進的基礎理論講解及筆墨實踐，令學員能掌握用筆的皴、擦、點、染的筆法及運墨的枯、濕、濃、淡來畫山石、樹木；從而體驗到傳統中國藝術的特色，並能創作山水冊頁小品。

註：同學自備羊毫大楷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。

## 「友導共學」培訓計劃

為使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、課程設計能力及溝通技巧，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：2015年11月3日至24日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:00 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 R407

理大紅磡校舍 QR512 (11月24日)





查詢: 3400 8970  
3400 8967

# 藝文生活

## 趣味水彩畫(進階)

開課日期：2015年10月19日至12月7日 (逢星期一)

時間：上午10:00 – 11:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 P307

理大紅磡校舍 CD302 (12月7日)

導師：宏月華女士

費用：\$480

課程內容：對繪畫有基本認識的人士，結合多元化媒介，提高繪畫技巧及各種水彩技法，讓學員發揮創意。



註：同學需自備18色顏色一盒，200gm A3水彩畫紙，水彩畫筆3支、中國大白雲毛筆1支，調色盒1個、盛水器及墊枱用報紙。

## 環保拼貼藝術

開課日期：2015年11月3日11月24日 (逢星期二)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 DE303

導師：宏月華女士

費用：\$240 + \$120材料費

課程內容：教授不同裱貼技巧，運用美麗的餐紙圖案，配合個人創作意念，可將一些日常用品，創造出獨特的珍貴作品。

## 趣味水墨畫

開課日期：2015年10月6日至11月24日 (逢星期二)

時間：下午3:00 – 4:30 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 BC305

導師：庾潤華先生 (香港中國美術會永久會員)

費用：\$480

課程內容：此課程教授基本中國水墨畫技巧：用筆、用墨、畫面佈局及著色方法。主題為花卉、蔬果、禽鳥、水族為主；以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，提高學生創作力及學習興趣。



註：同學需自備狼毫筆(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、盛水器及及墊枱用報紙。



# 藝文生活

導師：潘樹仁先生（濟川文化研究會創會會長）

## 儒家經典：《大學》、《中庸》、《論語》及《孟子》導讀

開課日期：2015年10月19日至12月21日 (逢星期一)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理大紅磡校舍 BC307

費用：\$600

課程內容：儒家思想發展出中庸之道，可以說達到高峰。《大學》、《中庸》、《論語》及《孟子》合稱「四書」，是了解儒家哲理的重要經典。《大學》提出三綱領：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，《中庸》則述說三達德：「智仁勇」

## 佛家思想：《心經》及《六祖壇經》導讀

開課日期：2015年10月28日至2016年1月6日 (逢星期三) (11月4日除外)

時間：上午11:00 – 12:30 (共10堂)

地點：理工紅磡校舍 HJ210

費用：\$600

課程內容：介紹佛家思想的基本大略，由佛教創立流傳，以至進入中土的歷史，其間哲理的不斷演變和擴大。唐朝佛教的興盛，玄奘法師西遊取經求學的趣事。小乘和大乘的差異，中國各大宗派的形成和內涵，判教的產生和融合中華文化的種種關係，近代人間佛教的推行和結合現代社會化的情況。導讀《心經》及《六祖壇經》，緣此進入佛法的般若大海。

# 實務教學

## 食物、文化、生活方式與活齡

開課日期：2015年10月15日至11月5日 (逢星期四)

時間：上午10:00 – 11:30 (共4堂)

地點：理大紅磡校舍 BC215

導師：劉可驅先生(香港理工大學語文及文學碩士、酒店及旅遊管理理學碩士、酒店及飲食業管理學文學士)

費用：\$240

內容：課程以互動形式探討香港飲食文化，食物製作，懷舊小食，旅遊方式與文化遺產。活齡學習與實踐，長幼共融，從文化看圓滿人生。提昇生活品味，履行現代持家錦囊，家居管理，環保清潔等，樂在不工作，從生活出發，活在當下，樂享活齡。

## 生活實用手語

開課日期：2015年10月13日至12月1日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 4:00 (共8堂)

地點：理大紅磡校舍 HJ210

理大紅磡校舍 BC407 (11月3日至12月1日)

導師：陳青揚先生

費用：\$480

內容：認識手語歷史，學習與失聰人士溝通方法，學習日常應用的手語，透過對話及角色扮演，加上聯想法及手語歌，加強記憶及學習效果。



查詢: 3400 8970  
3400 8967

# 始終文化生命教育



## 講座：幸福 – 人生的良方妙藥

講者：謝建泉醫生 (資深醫生，生死教育學會創會會長)

生命的價值不在乎長短，講求的是質素；但現實中，許多人活得不快樂，生命質素差劣。快樂與否，跟物質條件沒有直接的關係，許多人生活充裕，不少慾望得到滿足，還是經常不快樂。到底快樂的鑰匙在哪裏？怎樣過生活才有意義？「幸福」，到底又是什麼呢？講者是資深的腫瘤科醫生，照顧病患者的經驗讓他體會到唯有活好當下，並發掘更深層次的愛情、家庭、人生意義、生死壽夭等問題與價值，人才能活得充實，不枉此生。

日期：2015年12月4日 (星期五)  
時間：下午3:00 – 4:30  
地點：理大紅磡校舍 AG206  
費用：免費

## 從電影看生命

導師：陶國璋博士 (香港中文大學哲學系客席助理教授)  
謝建泉醫生 (資深醫生，生死教育學會創會會長)  
林志光先生 (資深文化出版人，劇評人，「始終文化」行政總裁)

人生如戲？戲如人生？電影人人會看，但未必人人懂得欣賞。除了娛樂，看電影最大的樂趣是能把戲中的人情、道理都看出來而得著一種對人生的感悟。所以，好電影也需要有好觀眾。本課程是學習如何做一個好觀眾，當中涉及對觀賞技巧的解說，也涉及提升對人生的感知能力；沒有難懂的電影，只要有心的觀眾。

從電影看生命，我們請來了哲學教授和資深醫生，兩位電影有心人為你帶來多套精選電影，深入淺出，與你漫遊一個個精采的生命鏡頭。

開課日期：2015年10月22日至11月12日 (逢星期四)  
時間：下午3:00 – 5:00 (共4堂)  
地點：理大紅磡校舍 DE308 (10月22日)  
理大紅磡校舍 N114 (10月29日至11月12日)  
費用：280元

\* 本課程設網上導修，提供額外學習資源



查詢: 3400 8970  
3400 8967

# 籌募捐款

香港理工大學活齡學院創辦目的是提升長者生活質素、學院結合科研、教育和實務三大策略範疇，將大學的研究成果推展應用於教育和實用的層面上。承蒙凱瑟克基金三年的資助，使活齡學院的實踐中心薈賢廊得以開展，三年的資助期已於2014年12月31日完結，活齡學院於2015年將以自負盈虧的方式繼續營運。故此，活齡學院誠邀個人或企業捐款支持活齡學院的活動及服務發展。請各會員多多支持！

捐款港幣100元或以上可獲捐款收據作政府扣稅用途。

## 捐款鳴謝 (排名不分先後)

活齡學院鳴謝以下贊助機構 / 人士捐款支持活齡學院的活動及服務發展：

### 金鑽贊助 (HK\$100,000或以上)

恒愛慈善基金有限公司  
尖沙咀街坊福利會

### 銀贊助 (HK\$10,000或以上)

The Hong Kong And China Gas Co., Ltd.  
Chen Yang Foo Oi Foundation Limited  
Anpassa Watch Company  
Mr. Ting Wing Kwong  
怡勁有限公司  
信和集團  
曉光集團  
錢黃碧君女士  
吳國儀女士  
袁榮甫先生  
陳永堅先生

### 珍珠贊助 (HK\$5,000或以上)

The Hong Kong Mortgage Corporation Ltd.  
The Hong Kong and Shanghai Banking Corporation Limited  
Central Well Ltd.  
Mr. Chan King Tat, Albert  
輝煌復康產品製造有限公司  
孫國林MH, 太平紳士  
黃陳婉雯女士  
黃美慧女士  
鄺建蘭女士  
吳國榮先生

### 水晶贊助 (HK\$3,000或以上)

Harmonic Health Pharmaceutical Company Limited  
Ms. Chak Fung Mei  
Mr. Albert Yeung  
文呂瑞鈿女士  
陳呂令意女士  
梁淑儀女士  
郭潔葵女士  
賴美寶女士  
馬玉雲女士  
陸榮基先生  
馬錦華先生  
陳鉅昌先生  
蕭志傑先生  
葉發祥先生  
陳國昌先生

### 活齡之友

GRE Alpha Electronics Limited  
Ms. Tsui Man Lam, Michelle  
Ms. Tsui Man Kei, Maggie  
Ms. Yuen Yuen Yau  
Ms. Hon Wai Hing  
Ms. Iris Kong  
Dr. Wong Yiu Hing  
Mr. Leung Chi Kai, Mintis  
Mr. Chu Chun Hung  
Mr. Tang Wai Kwong  
Mr. Gary Ahuja  
體驗大學第8屆同學  
黎唐珍珍女士  
徐黃美春女士  
曾林如蓮女士  
伍曾潔心女士  
蔣寶蓮女士  
梁麗珍女士  
謝哲文女士  
麥秀娟女士  
吳少冰女士  
梁秀德女士  
陳瑞卿女士  
顏素嬌女士  
陳瑞雲女士  
余美玲女士  
鄭佩娟女士  
錢蓓昌女士  
潘巧媚女士  
陳玉鳳女士  
葉潔芳女士  
李佩珊女士  
陳嘉寶女士  
梁寶娟女士  
聶揚聲先生  
葉志鈞先生  
蔡存孝先生  
黃業雲先生  
凌鴻耀先生  
曾慶光先生  
馬國權先生  
莫國棉先生  
黃健威先生  
江民康先生  
錢明昌先生  
李培基先生  
譚志雄先生  
鄭來福先生  
陳令先生  
無名氏  
無名氏

### 活齡\$100運動

Ms. Tse Kit Ling, Kitty  
Ms. Rosalie Huibonhoa  
Ms. Chan Yuk Lin, Abigail  
Ms. Lilian Chan  
Ms. Violet Ng  
陳劉玉蓮女士  
李鍾甜英女士  
伍翠儀女士  
聶淑婷女士  
葉麗珍女士  
葉麗冰女士  
林桂霞女士  
聶淑雯女士  
施清白女士  
梁淑芳女士  
王靜儀女士  
金兆欣女士  
盧潔儀女士  
陸舜顏女士  
呂愛珍女士  
歐慧芳女士  
陳秀群女士  
黃玉芬女士  
李國芬女士  
何宗融先生  
葉耀光先生  
葉耀星先生  
黃可昭先生  
蔡國生先生  
林國富先生  
梁澄本先生  
張建亮先生  
陸展鏗先生  
黃明達先生  
勞雄昌先生  
麥鴻添先生  
楊明誌先生  
李家樹先生  
郭楷先生

報名及查詢：香港理工大學活齡學院薈賢廊陳鮑雪瑩樓R505室

電郵：dhiaa@polyu.edu.hk

電話：3400 8970 / 3400 8967

傳真：2994 5690

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

Facebook：www.facebook.com/polyuiaa