

第十八課：香港理工大學活齡學院—第三齡人士可能會想去的地方

活齡學院背景

活齡學院是一所由香港理工大學成立的學術及研究中心，旨在透過研究、培訓及實踐，並與醫療服務者、公私營機構、長者及其家人緊密合作，協助香港應付人口老化帶來的需求。

第三齡學分制進修課程

香港理工大學專業進修學院的「學分制課程」是一個非常靈活的學習模式，學員可按自己的能力和進修需要，選讀各項課程。

課程特色：鼓勵第三齡人士 (50 歲或以上) 持續進修，實踐終身學習的理想。

課程統籌：理大醫療及社會科學院活齡學院設計課程及授課；

理大專業進修學院提供行政支援及頒發證書

入學條件：開課日或之前年滿 50 歲及有志進修人士，良好中文讀寫能力，具中學程度尤佳。

第三齡體驗大學課程

活齡學院第三齡體驗大學課程為體驗性質，特別為第三齡人士/退休人士設計，學以致用，亦可讓他們體驗大學生活。

課程特色：完成兩星期課程後，可參與完成課程畢業禮，與親友分享喜悅；

參加者亦可參與體驗大學住宿生活

課程統籌：理大醫療及社會科學院之活齡學院設計課程；

理大講師及嘉賓講師授課；

理大活齡學院提供行政支援及頒發證書

入學條件：年滿 50 歲及有志進修人士，學歷不拘。

耆賢廊

耆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 歲以上人士，達致終身學習。

活動特色：全港唯一在大專院校成立且由第三齡人士組成並管理及推行的互助組織；

結合閱歷豐富的長者、即將退休或已退休的專才、香港理工大學之學術團隊及專業人士和青年學生的力量，規劃創新的課程及發展模式，提升第三齡人士持續學習及積極貢獻社會的成效。

積極學習課程：課程由活齡學院協助導師策劃，旨在推動互助互學精神及第三齡人士教育工作，當中包括：

活力養生: 運動、營養保健、中醫中藥

休閒遊憩: 旅遊、導賞、攝影

藝文生活: 音樂、園藝、舞蹈

實務教學: 語言、心靈/人際關係、投資理財

義務工作發展：提供最新義工服務資訊及配對，如 長者樂延年 - 身心靈健康工作坊、

香港導盲犬協會 - 寵寵郵輪碼頭華麗嘉年華

提供義工領袖培訓課程，提升及深化服務，如 坐式太極指導員訓練班

就業配對培訓：協助企業尋找合適的人才，同時有助於資歷豐富人士的知識傳承，如 香港

鐵路有限公司社區老友大使。

透過再就業實務訓練，縮短適應期，以迎合新工作或社會的需求，如本院與香港大學秀圃老年研究中心合作，耆力無窮：耆力教練計劃。

為企業舉辦工作坊並進行招聘活動，如 鑽的休娛主任工作坊。

學術及文化交流團：活齡學院於過去多年籌辦了四次學術及文化交流團，出訪廣州、台灣、韓國及新加坡，讓本港及當地的第三齡人士進行交流，分享生活經驗及「活齡」心得。學院會員透過探訪當地社福機構及組織，擴闊文化及知識領域，如新加坡交流團。