

愛羣學苑

2025-2026年度



香港第三齡學苑

2025年10月至2026年3月課程招生
歡迎50歲或以上人士報名

目錄

愛羣學苑簡介	P.3-4
報名須知	P.5-6
方班踏步課程推介	P.7-8
學長簡介	P.9-13
導師簡介	P.14-22
各中心課程資料：	
旺角陳德生紀念長者鄰舍中心	P.23-25
大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心	P.26-28
佐敦長者中心	P.29
麗瑤長者鄰舍中心	P.30
麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)	P.31-33
青衣長者鄰舍中心	P.34
活動花絮	P.35-37
各上課中心地址及電話	P.38-40

愛羣學苑簡介

學苑簡介

浸信會愛羣社會服務處長者服務參加由「香港社會服務聯會」統籌、「港燈百週年紀念基金」贊助的U3A計劃，並於2009年成立「愛羣學苑」。

「愛羣學苑」以「自發·自學·自教·自管」為辦學宗旨，推動第三齡人士持續發展所長，探索潛能，並激發退休人士及長者潛能，成為教學導師及學長，以「活到老、學到老、用到老」的積極態度享受人生。



目標

推動50歲或以上人士透過學習及教學，持續發展潛能及實踐理想，發展學苑成聯網校園，發揮所長，提升自我形象，繼續運用豐富的知識和經驗，推動個人及社會進步。



校訓

「愛」求知識：對知識努力地追求，積極探求新知。

「羣」聚學識：匯聚知識，著重第三齡人士學識交流及傳遞。

「學」習出色：學習認真，表現出色。

「苑」藝創績：多才多藝，兼具創意，締造佳績。



課程及學分

- 每年舉辦兩期課程，上學期為每年4月至9月，下學期為每年10月至翌年3月。
- 課程共分六個學系，包括藝術學系、健康教育學系、文學系、社會科學學系及資訊科技學系。
- 為鼓勵及嘉許一眾學員持續學習的精神，每個愛羣學苑課程，學員每個課程出席率達80%便可獲取3個學分
- 以開始參加學苑課程起計算，6年內累積相當學分可獲發嘉許：

嘉許名銜	文憑	高級文憑	學士學位	碩士
累積學分	30分	60分	100分	150分
博學獎	所有已榮獲碩士之學員，若新一年度累計獲得20分或以上學分，可獲得該年度博學獎，以示嘉許。			



招募導師

愛羣學苑以推動第三齡(50歲以上)人士自務自教為宗旨，開辦課程均以第三齡人士為對象，如你有一技之長，例如：手藝、保健知識、語言、樂器、電腦、行山、攝影或其他特別嗜好或技能，歡迎自薦成為愛羣學苑導師，繼續貢獻社會，豐富別人的生命，開闊第三齡人士的視野。

若有興趣成為愛羣學苑導師，可與各中心職員聯絡。

報名須知



參加資格

1. 本學苑是為50歲以上人士而設，所有符合資格的人士，均可報名。
2. 所有報名申請，經繳費及填報所需資料，參加者資格方會被確定。
3. 有興趣參加者可瀏覽「浸信會愛羣社會服務處 – 長者服務」網站(<http://elderly.bokss.org.hk>)/ Facebook專頁 <https://www.facebook.com/oikwan.baptist>
4. 查看課程或親臨本機構各長者服務單位查詢及報名。



愛羣學苑Facebook專頁



課程更改或取消

1. 如報名人數不足，本學苑保留取消課程的權利，參加者所繳費用，會按程序退回。
2. 如課程遇特別事故，例如：颱風、暴雨、天然災禍等，本學苑會另行通知補課或改期，唯所繳費用恕不退還。
3. 若由於學苑行政調動而導致課程取消，參加者所繳費用，會按程序全數退回。
4. 本學苑不接受因私人事故缺席之退款申請; 但倘若由於中心行政調動而導致未展開的課程延期，舉辦中心將按個別情況作出考慮。
5. 本學苑保留更改課程及退款決定的權利。



颱風訊號及暴雨警告指引

颱風訊號及暴雨警告指引	中心服務	課程
一號颱風訊號	照常開放	✓
三號颱風訊號	照常開放	✗
八號或更高颱風訊號▲	暫停開放	✗
黃色暴雨警告	照常開放	✓
紅色暴雨警告	照常開放	✗
黑色暴雨警告†	暫停開放	✗
▲極端情況	暫停開放	✗

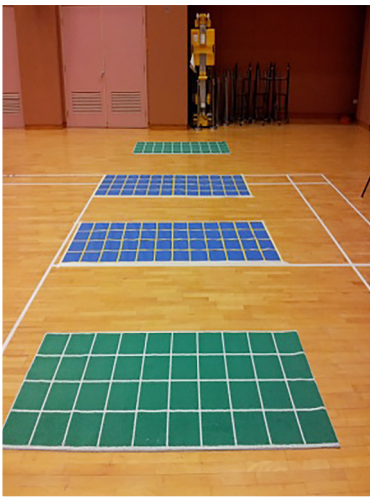
備註：

- ▲ - 如訊號在中心開放前發出，中心將暫停開放。
 - 一般情況下，當天文台除下八號風球兩小時內，中心會恢復開放，當日課程和運作會儘快回復正常。
 - † - 如訊號在中心開放前發出，中心將暫停開放。
 - 如訊號在中心開放後發出，中心將讓會員留於單位內，確保安全情況下離開。
 - 一般情況下，當天文台除下黑色暴雨警告兩小時內，中心會恢復開放，當日課程和運作會儘快回復正常。
- 以上安排視乎各區實際天氣而定，如遇以上情況，請致電向舉辦中心查詢。
- 本學苑保留修改以上條款的權利。

方型踏步運動班

簡介

方型踏步運動起源於日本，玩法簡單易明。於日本、香港及世界多個國家廣受歡迎。受歡迎的原因，是此項有趣輕鬆的運動能有效預防長者跌倒，故深受長者及家屬的歡迎。臨床研究證實方型踏步運動比一般平衡運動更有效協助長者提昇平衡力，減少長者出現跌倒的風險，亦有助提升長者的短期及長期記憶，成效顯注。



目前整套方型踏步運動已有超過200種步法，導師可以因應學員的能力選擇適合的步法，漸進地加入難度較高的動作；讓學員感到有興趣挑戰不同程度的步法，讓運動成效得以持續。

本學苑現於各中心舉辦方型踏步運動，藉此鍛鍊雙腳肌肉，提升參加者身體平衡力、協調能力、自信和社交能力。

方型踏步課程推介

各中心開辦方型踏步運動班詳情：

課程內容

隨著輕鬆的節拍，參加者於方型毯上學習和練習簡單的舞步及步法，提升平衡力、肌耐力和改善參加者記憶力。

課程名稱	開課日期及時間	每期收費	導師資歷
方型踏步運動班 (旺角)	1) 9-11/2025 (三) 共10堂 下午2:00-3:30 2) 12/2025-3/2026 (三) 共10堂 下午2:00-3:30	會員\$60 非會員\$90	邱彬文先生*/張柱樑先生*/ 楊淑文女士*/丘明姬女士*/ 鍾麗葵女士*/程綉球女士*/ 張紹鴻先生*/李巧心女士*/ 吳志筠女士*/范國新先生*/ 劉德盛先生*
方型踏步運動班 (佐敦)	1) 10-11/2025 (四) 共10堂 上午10:00 - 11:30 2) 12/2025 - 3/2026 (四) 共10堂 上午10:00 - 11:30	會員\$60 非會員\$90	何佩珊姑娘* 張曉澄姑娘*
方型踏步運動班 (大埔)	1) 9/2025-12/2025(三)共10堂 12/2025-2/2026(三)共10堂 上午9:15-10:45 (A1班) 上午11:00-中午12:30 (A2班) 2) 9/2025-12/2025 (四)共10堂 12/2025-2/2026(四)共10堂 下午1:30-3:00 (B1班) 下午3:15-4:45 (B2班)	會員\$60 非會員\$90	吳愛珍女士 張秀珍女士 盧潤好女士 劉錦珠先生 吳麗卿女士
方型踏步運動班 (青衣)	1) 11/2025 - 1/2026 (四) 下午3:30 - 5:00 2) 1/2026 - 3/2026 (四) 下午3:30 - 5:00	會員\$60 非會員\$90	徐維煥先生*
方型踏步運動班 (祖堯)	A班 1) 10-12/2025 (一) 共10堂 上午10:00 - 11:30 2) 1/2026 - 3/2026 (一) 共10堂 上午10:00 - 11:30 B班 1) 10-12/2025 (一) 共10堂 上午11:30 - 下午1:00 2) 1/2026 - 3/2026 (一) 共10堂 上午11:30 - 下午1:00	會員\$60 非會員\$90	葉少雄先生* 何麗仙女士*
方型踏步運動班 (麗瑤)	A班 1) 10-12/2025 (一) 共10堂 下午2:00-3:30 2) 1-3/2026 (一) 共10堂 下午2:00-3:30 B班 1) 10-12/2025 (二) 共10堂 下午1:30-3:00 2) 1-3/2026 (二) 共10堂 下午1:30-3:00	會員\$60 非會員\$90	葉少雄先生* 何麗仙女士*

愛羣學苑—學長

學長職責

1. 愛羣學苑的學長負責策劃及發展愛羣學苑課程，發展第三齡導師，並向外界推廣愛羣學苑，推動持續學習、發展興趣及參與各項訓練。
2. 學長為50歲以上人士及有報讀「愛羣學苑」課程或曾出任課程導師，學長亦需要具持續學習的態度、具備策劃能力及合作能力。
3. 另一方面，學長的職務包括召集人、副召集人、媒體宣傳、文書、康樂、推廣大使，學長可以在職務選舉時自薦職位。



葉少雄（四哥）
麗瑤長者鄰舍中心

本人性格友善，樂觀開朗，熱愛運動，自退休後接觸義務工作，找到很多助人的樂趣。我與麗仙一起在中心教導SSE防跌方型踏步運動。今天有幸參與愛群學苑的學長工作，希望接受多些培訓，積極回饋大家。

何麗仙
麗瑤長者鄰舍中心

我喜愛和長者溝通，在中心參加不同的義工活動，我在長者中心教導SSE防跌方型踏步運動，實踐助人精神。盼望參與愛群學苑的學長工作，能夠把我的才能貢獻出來，推動學苑發揮自學、自教老有所為的精神。



章鳳玲

佐敦長者中心

我係章鳳玲，於2014年7月加入佐敦浸信會愛羣，多年來得到大家的關懷與愛護，有幸參與不同的班組，亦能夠擴闊自己的視野，將學習到的技能和知識，能夠在中心內發揮所長。好像中心義廚，與日托長者唱歌聯歡，和參加不同的義務工作，生活變得十分有意義，和充滿正能量。



楊佩霞

佐敦長者中心

我加入佐敦長者中心已經六年，很幸運有機會成為中心椅子舞課堂的導師和實習，讓我可以到中心帶領椅子舞，感恩可以幫助到中心，令其他人感受到快樂，自己也快樂，助人自助。



葉玉珍

佐敦長者中心

我加入佐敦長者中心已經六年，中心讓我嘗試到好多未曾接觸過嘅活動，例如劍球同埋整作軟餐，參與不同活動都帶俾我新奇嘅體驗，尤其是於中心整作軟餐，及在中心做義工，我感到好開心。



黎詠琴

青衣長者鄰舍中心

很高興得到中心的邀請，加入愛羣學苑成為學長一分子，給我們思考下半生的延續。之前我曾參與中心的粵曲班，亦有協助中心不同類型活動，如探訪、問卷調查、幫長者剪髮、攤位遊戲等。我加入的時間雖然很短，但希望這次的經驗能夠讓我更深入認識自學精神，並將所學的回饋社區，服務有需要人士。謝謝。



李悅有

青衣長者鄰舍中心

我參加愛羣學院，學了很多新知識，我會將我所學的傳給各長者。在中心參加了不同義工訓練，亦經常去探訪長者，與他們傾談有講有笑及問候身體狀況，有需要就告知中心解決及幫忙。我會繼續履行我的使命。



談麗嫦

大埔浸信會

區張秀芳長者鄰舍中心

回想在2013年加入中心時，主要是想學電腦和手工藝等興趣班。現在除了參加興趣班外，亦成為中心義工，幫助有需要的長者。自己的性格比較開朗，喜歡與人分享，聆聽別人需要，所以願意成為學長，把好的東西同老友記分享。



李偉文

大埔浸信會

區張秀芳長者鄰舍中心

加入浸信會愛羣超過5年，除了參加興趣班外，亦有參與智能手機班（應用程式篇）擔任導師。是次成為愛羣學苑學長，希望「老有所學」和「老有所為」，認識其他學長和職員，作出貢獻。



邱彬文

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

各位老友記，我是亞PAUL。平日我喜歡做運動，參與中心有關運動的活動和興趣班。此外，我亦參加中心義工服務，包括長青義工組及遊戲大使。希望大家能積極參與愛羣學苑班組，實踐終生學習的精神，認識多點老友記。希望大家能正做到自學，自管的精神！



楊淑文

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

大家好！我叫淑文。我知道中心有很多不同的活動，但最吸引我的是方型踏步、愛羣學苑課程、耆妙展翅計劃……加入中心後我重回到學生的年代，需要不斷學習、考試、實踐。因此大家也要實踐「愛」、「羣」、「學」、「苑」的校訓，學到老、活到老。祝各位老友記身體健康！



張柱樑

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

各位兄弟姊妹，你們好，我係人稱大細Paul之細Paul張柱樑，加入中心3年多，主力教導方型踏步運動班、遊山玩水組及參與中心長青義工組，還請各位多多指教，活得開心健康。謝謝各位！



盧蘭英

麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)

大家好！我在愛羣學苑中參加了運動班，日常在日間中心帶學員做運動，學以致用。今次獲邀做學長感到好開心，希望可以學更多回饋給其他人。



韓潮儀

麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)

大家好！很高興得到中心的邀請，加入愛羣學苑成為學長一分子，我在愛羣學苑中參加了不同的手工活動，希望能學會後可以教其他會員或製作小禮物供探訪使用，回饋社區。



愛羣學苑—導師簡介

導師姓名	導師簡介
 <p>陳嘉珍女士</p>	<p>資 歷： 出生科班，曾在香港電台節目「龍翔劇團」教戲，超過16年教學經驗。</p> <p>任教班組： 粵曲流行曲班、小曲班</p> <p>任教中心： 陳德生紀念長者鄰舍中心</p>
 <p>朱淑勤女士</p>	<p>資 歷： 曾任小學副校長及中文教師，對教學有豐富經驗。</p> <p>任教班組： 中國語文班</p> <p>任教中心： 陳德生紀念長者鄰舍中心</p>
 <p>蔡漢文先生</p>	<p>資 歷： 精通中西方樂器，超過23年教學經驗。</p> <p>任教班組： 粵曲班</p> <p>任教中心： 陳德生紀念長者鄰舍中心</p>
 <p>何雪開女士</p>	<p>資 歷： 持香港太極總會頒發之太極教練證書，並獲中國香港健身氣功總會之健身氣功八段錦證書，超過10年以上教學經驗。</p> <p>任教班組： 太極班、簡易易筋十二式、強身健體八段錦班、拉筋運動班</p> <p>任教中心： 陳德生紀念長者鄰舍中心</p>

導師姓名	導師簡介
 <p>伍寶芳女士</p>	<p>資 歷： 持英國皇家舞蹈學院教師證書，於外間教授長者集體舞、排排舞及健體舞班，教授舞蹈超過20年。</p> <p>任教班組： 集體舞蹈初階、進階班</p> <p>任教中心： 陳德生紀念長者鄰舍中心</p>
 <p>許佩華女士</p>	<p>資 歷： 由2008年開始研習國畫，並於2018年畢業於香港中文大學專業進修學院中國水墨畫文憑課程。</p> <p>任教班組： 國畫入門班</p> <p>任教中心： 陳德生紀念長者鄰舍中心</p>
 <p>譚逸娟女士</p>	<p>資 歷： 粵曲、粵劇業餘愛好者、跟隨香港演藝學院戲曲學講師及著名導師紅伶：洪海老師學習生角。演出經典名劇：紫釵記、帝女花、及不同角色的折子戲。致力推動粵劇發展，擁有多年教授粵劇、粵曲班經驗。</p> <p>任教班組： 粵曲訓練班</p> <p>任教中心： 佐敦長者中心</p>
 <p>黃德輝先生</p>	<p>資 歷： 香港太極總會註冊太極拳，太極劍導師，中國武術段位三段，曾任教香港康文署太極拳，太極劍班多年。</p> <p>任教班組： 太極班</p> <p>任教中心： 佐敦長者中心</p>

導師簡介

導師姓名	導師簡介
 <p>廖志煒先生</p>	<p>資 歷：曾於長者中心和日間護老院教導長者書法，超過兩年教經驗。</p> <p>任教班組：毛筆書法班</p> <p>任教中心：佐敦長者中心</p>
 <p>鄒鳳儀女士</p>	<p>資 歷：超過15年教學經驗，於多間中心任教粵曲班。</p> <p>任教班組：粵曲班</p> <p>任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>李海蘭女士</p>	<p>資 歷：豐富教授福音粵曲經驗，教學年資長達10年以上。</p> <p>任教班組：福音粵曲班</p> <p>任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>朱瑞珩女士</p>	<p>資 歷：原籍北京，自幼學習並演出中國民族舞蹈，獲香港舞蹈聯會主辦之舞蹈編導培訓班證書，具多年教授長者普通話及舞蹈班經驗，教學年資長達30年以上。</p> <p>任教班組：普通話班、中國舞提升班</p> <p>任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>

導師姓名	導師簡介
 <p>陳婉芬女士</p>	<p>資 歷： 香港太極總會太極拳導師和香港太極總會裁判，3年教授太極拳經驗。</p> <p>任教班組： 楊家太極班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>劉月賢女士</p>	<p>資 歷： 香港書法協會及香港硬筆書藝會會員，書法師承名書法家馮萬如教授多年，曾數次參加書法公開比賽取得獎項，集書法多年，多次參與展覽，善寫多項書體，楷行隸草篆。</p> <p>任教班組： 硬筆書法班、毛筆書法班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>張秀珍女士</p>	<p>資 歷： 多年教學經驗，持有方型踏步運動班指導員資格</p> <p>任教班組： 方型踏步運動班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>吳愛珍女士</p>	<p>資 歷： 多年教學經驗，持有方型踏步運動班指導員資格</p> <p>任教班組： 方型踏步運動班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>

導師姓名	導師簡介
 盧潤好女士	資 歷： 持有方型踏步運動班指導員資格 任教班組： 方型踏步運動班 任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 吳麗卿女士	資 歷： 持有方型踏步運動班指導員資格 任教班組： 方型踏步運動班 任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 劉錦珠先生	資 歷： 持有方型踏步運動班指導員資格 任教班組： 方型踏步運動班 任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 潘玉蘭女士	資 歷： 持有芬蘭木柱指導員資格，曾為中心帶領芬蘭木柱體驗活動，參加者反應正面。 任教班組： 芬蘭木柱班 任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心


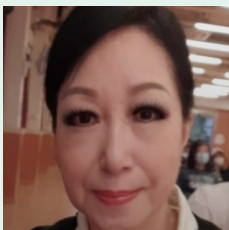
導師姓名	導師簡介
 <p>范文焄先生</p>	<p>資 歷： 持有芬蘭木柱指導員資格，曾為中心帶領芬蘭木柱體驗活動，參加者反應正面。</p> <p>任教班組： 芬蘭木柱班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>張敏儀女士</p>	<p>資 歷： 退休教師，有多年教學經驗，曾為中心帶領不同類型活動，參加者反應正面。</p> <p>任教班組： 手工掛飾班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>張秀球女士</p>	<p>資 歷： 學習扭氣球擺設的時間悠長，對分享扭氣球心得及經驗有熱誠。</p> <p>任教班組： 扭氣球班</p> <p>任教中心： 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心</p>
 <p>李蕙心女士</p>	<p>資 歷： 鄭式太極拳及太極劍教練(香港太極總會)-多年教授太極及八段錦經驗。</p> <p>任教班組： 易筋棒八段錦</p> <p>任教中心： 青衣長者鄰舍中心</p>

導師簡介

導師姓名	導師簡介
 <p>朱瑞珩女士</p>	<p>資 歷： 舞蹈編導培訓班證書(香港舞蹈聯會)-祖籍北京，具多年教授長者普通話及舞蹈經驗</p> <p>任教班組： 唱遊普通話班</p> <p>任教中心： 青衣長者鄰舍中心</p>
 <p>謝田英女士</p>	<p>資 歷： 學習及深造毛筆書法的時間悠長，有多年書寫毛筆書法的經驗。</p> <p>任教班組： 麗瑤毛筆書法班</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心</p>
 <p>袁柏林先生</p>	<p>資 歷： 十多年前退休後開始接觸油畫，有多年油畫教學經驗。</p> <p>任教班組： 麗瑤油畫班</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心</p>
 <p>葉少雄先生</p>	<p>資 歷： 獲方型踏步運動指導員資格，有多年任教方型踏步經驗。</p> <p>任教班組： 方型踏步訓練班</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心</p>

導師姓名	導師簡介
 <p>何麗仙女士</p>	<p>資 歷： 獲方型踏步運動指導員資格，有多年任教方型踏步經驗。</p> <p>任教班組： 方型踏步訓練班</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心</p>
 <p>林靜儀女士</p>	<p>資 歷： 多年教導鉤織班，對教鉤織有豐富經驗。</p> <p>任教班組： 麗瑤鉤織班</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心</p>
 <p>鄭綺雲女士</p>	<p>資 歷： 體適能導師證書(浸會大學) 伸展導師證書 徒手健身導師證書</p> <p>任教班組： 活絡伸展入門班 活絡伸展進深班</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)</p>
 <p>符衛芳女士</p>	<p>資 歷： 10年以上製作絲襪花及各種環保手工的經驗，曾製作超過300件以上絲襪花作品。</p> <p>任教班組： 絲襪花小教室</p> <p>任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)</p>

導師簡介

導師姓名	導師簡介
 <p data-bbox="169 504 314 536">李潔冰女士</p>	<p data-bbox="424 264 1028 392">資 歷： 10年以上製作鉤織及各種繩結手工的經驗，曾製作超過200件以上鉤織作品。</p> <p data-bbox="424 408 757 440">任教班組： 暖洋洋鉤織班</p> <p data-bbox="424 456 981 488">任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)</p>
 <p data-bbox="169 799 314 831">胡絮貞女士</p>	<p data-bbox="424 560 869 687">資 歷： 物理治療師(23年經驗) 弱智兒童訓導員 歌唱老師 (晨曦中心、禮賢會)</p> <p data-bbox="424 703 1028 783">任教班組： 粵語金曲歌唱進階班、粵語金曲歌唱初級班、國語金曲歌唱班</p> <p data-bbox="424 799 981 831">任教中心： 麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)</p>

中心課程資料

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

藝術學系

集體舞蹈進階

日期：10/2025-12/2025 (五) 共10堂

1/2026-3/2026 (五) 共10堂

時間：上午11:15-中午12:45

收費：會員\$310/非會員\$340

導師：伍寶芳女士

內容：教授集體舞的基本技巧，以音樂配合舞步，有效強化身體機能及肢體協調。(適合有跳舞經驗人士參加)

粵語流行曲班

日期：11/2025-1/2026 (二) 共10堂

1/2026-3/2026 (二) 共10堂

時間：上午9:30-11:00

收費：會員\$155/非會員\$185

導師：陳嘉珍女士

內容：給初學唱粵語流行曲者，以卡拉OK形式由淺入深學習唱歌技巧。

粵曲小曲班

日期：11/2025-1/2026 (五) 共10堂

1/2026-3/2026 (五) 共10堂

時間：上午9:30-11:00

收費：會員\$175/非會員\$205

導師：陳嘉珍女士

內容：教授小曲的歌唱技巧，包括唱腔、拍子和運氣的唱歌技巧。

粵曲班

日期：10/2025-12/2025 (六) 共10堂

1/2026-3/2026 (六) 共10堂

時間：上午10:15-11:45

收費：會員\$255/非會員\$285

導師：蔡漢文先生

內容：教授學員粵曲聲線、吐字發音、行腔用韻、情緒演繹及合唱技巧等。

國畫入門班

日期：10/2025-12/2025 (六) 共8堂

1/2026-3/2026 (六) 共8堂

時間：下午2:00-下午3:30

收費：會員\$210/非會員\$240

導師：許佩華女士

內容：教授認識中國國畫，從紙、筆、墨的運用，水份的控制，到石、山、樹、水……的描繪，循序漸進地學習線條、結構及筆法。

文學系

中國語文班

日期：10/2025-12/2025 (二) 共10堂

1/2026-3/2026 (二) 共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$100/非會員\$130

導師：朱淑勤女士

內容：課文內容較深，包括四字成語、古詩及古文等，讓長者學習字義辨正、筆順及文字理解。

健康教育學系

太極班

日期：10/2025-12/2025 (三) 共10堂
1/2026-3/2026 (三) 共10堂

時間：上午9:30-上午10:45

收費：會員\$165/非會員\$195

導師：何雪開女士

內容：教授楊家綜合太極拳，動作簡單明快，內容豐富充實，初學者容易學習。

簡易易筋十二式

日期：10/2025-12/2025 (三) 共10堂
1/2026-3/2026 (三) 共10堂

時間：上午11:00-中午12:00

收費：會員\$175/非會員\$205

導師：何雪開女士

內容：教授簡易易筋經十二式運動，特點：動作簡單、易學，幫助「強筋健骨」的運動。

強身健體八段錦

日期：10/2025-12/2025 (四) 共10堂
1/2026-3/2026 (四) 共10堂

時間：上午9:30-上午10:30

收費：會員\$155/非會員\$185

導師：何雪開女士

內容：教授一套獨立又完整的健身方法，提升活動能力，達致強身健體。

拉筋運動班

日期：10/2025-12/2025 (四) 共10堂
1/2026-3/2026 (四) 共10堂

時間：上午11:00-中午12:00

收費：會員\$175/非會員\$205

導師：何雪開女士

內容：教授拉筋運動，提升參加者的活動能力，達致強身健體。

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

藝術學系

福音粵曲班

日期：1/2026-3/2026(四) 共10堂

時間：上午10:30-11:30

收費：會員\$30/非會員\$60

導師：葉李海蘭女士

內容：透過耳熟能詳的粵曲曲調，配上福音歌詞，傳遞基督教信仰，並以歌聲祝福社區。每堂有10分鐘練聲、練氣，然後正式學習福音粵曲。

粵曲班

日期：9/2025-11/2025(一) 共10堂

12/2025-2/2026(一) 共10堂

時間：上午11:30-下午1:00

收費：會員\$180/非會員\$210

導師：鄒鳳儀女士

內容：粵曲研習(包括：叮板、粵曲唱腔)

中國舞提升班

日期：10/2025-12/2025(五) 共10堂

1/2026-3/2026(五) 共10堂

時間：下午2:00-3:15

收費：會員\$100/非會員\$130

導師：朱瑞珩女士

內容：提升研習各中國舞蹈的舞步、技巧。

手工掛飾班

日期：8/2025-10/2025(一) 共10堂

時間：下午2:00-3:30

收費：會員\$90/非會員\$120

導師：張敏儀女士

內容：參加者使用不同物料 (如雜誌紙張、水果包裝紙)製作家中擺設，賦予物料新意義並增添家中色彩。

文學系

普通話班

日期：10/2025-12/2025(五) 共10堂

1/2026-3/2026(五) 共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$80/非會員\$110

導師：朱瑞珩女士

內容：學習普通話拼音及日常用語。

毛筆書法班

日期：12/2025-1/2026(二)共10堂

時間：上午11:15-中午12:15

收費：會員\$180/非會員\$210

導師：劉月賢女士

內容：透過以毛筆學習行書字形結構，提升書法技巧。

硬筆書法班

日期：1/2025-1/2026(二) 共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$170/非會員\$200

導師：劉月賢女士

內容：參加者可選慣用的筆如原子筆、鉛筆或秀麗筆，學習隸書基本筆畫、部首及結字技巧。

健康教育學系

楊家太極班

日期：10/2025-12/2025(四) 共10堂

1/2026-3/2026(四) 共10堂

時間：上午9:15-10:15 (A班)

上午10:30-11:30 (B班)

收費：會員\$200/非會員\$230

導師：陳婉芬女士

內容：學習及練習楊家太極26式

佐敦長者中心

藝術學系

粵曲訓練班

日期：9-12/2025 (二) 共10堂

12/2025 - 3/2026 (二) 共10堂

時間：上午10:30-中午12:00

收費：會員\$150/非會員\$180

導師：譚逸娟老師

內容：由蘭軒粵劇研藝社社長親授學員粵曲演唱技巧，認識粵曲到演唱練習，以卡拉OK形式授課，由淺入深，即使初學人士都不會感到艱難，慢慢體會粵曲的美學藝術。

毛筆書法班

日期：11/2025 - 1/2026 (三) 共10堂

1-4/2026 (三) 共10堂

時間：上午11:00-中午12:00

收費：會員\$110/非會員\$140

導師：廖志煒先生

內容：由導師教授毛筆，學習毛筆字的基本筆劃、書法技巧和字體造型，提升長者對中國書法美學精髓的了解。

健康教育學系

太極班

日期：9-11/2025 (一) 共10堂

11/2025 - 1/2026 (一) 共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$110/非會員\$140

導師：黃德輝老師

內容：由導師教授傳統太極門派的部分基本招式，增加長者對太極的了解和身體的平衡力。

八段錦

日期：12/2025-3/2026 (五) 共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$110/非會員\$140

導師：李蕙心老師

內容：由導師教授八段錦，提升長者對八段錦的認識，建立良好的運動習慣。

麗瑤長者鄰舍中心

藝術學系

麗瑤油畫班

日期：10/2025-12/2025(四) 共12堂

1/2026-3/2025 (四) 共12堂

時間：下午2:00-3:15

收費：會員\$150/非會員\$180

導師：袁柏林先生

內容：讓參加者學習油畫的繪畫技巧，每節課堂都會繪畫不同的題材，從中練習。

麗瑤書法班(A班)

日期：10/2025-12/2025 (三) 共10堂

1/2026-3/2026 (三) 共10堂

時間：中午12:00-下午1:30

收費：會員\$75/非會員\$105

導師：謝田英女士

內容：讓參加者學習傳統書法技藝，培養優雅情操陶冶性情，了解漢字基本筆劃的書寫技法，把握漢字的結構。

麗瑤書法班(B班)

日期：1. 10/2025-12/2025 (三) 共10堂

2. 1/2026-3/2026 (三) 共10堂

時間：下午1:30-3:00

收費：會員 \$75/非會員 \$105

導師：謝田英女士

內容：讓參加者學習傳統書法技藝，培養優雅情操陶冶性情，了解漢字基本筆劃的書寫技法，把握漢字的結構。

健康教育學系

麗瑤鉤織班

日期：10/2025-12/2025 (二) 共12堂

1/2026-3/2025 (二) 共12堂

時間：下午2:00-4:00

收費：會員\$105 (12堂)/非會員\$135(12堂)

導師：林靜儀女士

內容：讓參加者學習鉤織技巧之餘亦可放鬆身心，享受編織的樂趣，創造出美麗的作品。

麗瑤長者鄰舍中心(祖堯邨會所)

藝術學系

絲襪花小教室

日期：10/2025 - 12/2025 (一)共10堂
1/2026 - 3/2026 (一)共10堂

時間：下午2:30-3:30

收費：會員\$200/非會員\$230

導師：符衛芳女士

內容：絲襪花也被稱為「絲網花」，最早起源於日本。主要是以鐵絲及絲襪純手工製作而成，培養參加者專注力、舒緩情緒，促進健康心靈。

暖洋洋鉤織班

日期：10/2025 - 12/2025 (五) 共10堂
1/2026 - 3/2026 (五) 共10堂

時間：上午10:30-12:00

收費：會員\$200/非會員\$230

導師：李潔冰女士

內容：透過完成一件簡單的織物，您可以從中學習圖紙閱讀方法和數個基本針法，從鉤織中找到學習放鬆心情、獲得正能量。

粵語金曲歌唱進階班(A)

日期：10/2025 - 12/2025 (四) 共10堂
1/2026 - 3/2026 (四) 共10堂

時間：下午2:00-3:30

收費：會員\$160/非會員\$190

導師：胡絮貞女士

內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。

粵語金曲歌唱進階班(B)

日期：10/2025 – 12/2025 (五) 共10堂

1/2026 – 3/2026 (五) 共10堂

時間：下午2:00-3:30

收費：會員\$160/非會員\$190

導師：胡絮貞女士

內容：專為改善唱歌技術人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。

粵語金曲歌唱初級班

日期：10/2025 – 12/2025 (五) 共10堂

1/2026 – 3/2026 (五) 共10堂

時間：下午3:45-5:00

收費：會員\$125/非會員\$155

導師：胡絮貞女士

內容：專為「初學」唱歌人士而設：內容包括基本簡譜視唱及歌唱技巧，每課均教唱懷舊粵語金曲。

國語金曲歌唱班

日期：10/2025 – 12/2025 (四) 共10堂

1/2026 – 3/2026 (四) 共10堂

時間：下午3:45-5:00

收費：會員\$160/非會員\$190

導師：胡絮貞女士

內容：專為改善唱歌技術人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊「國語」金曲。

健康教育學系

活絡伸展入門班

日期：10/2025 - 12/2025 (二) 共12堂

1/2026 - 3/2026 (二) 共12堂

時間：上午9:30-10:30

收費：會員\$60/非會員\$90

導師：鄭綺雲女士

內容：由專業健體教練帶領長者做坐式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達至靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。

活絡伸展進深班

日期：10/2025 - 12/2025 (二) 共12堂

1/2026 - 3/2026 (二) 共12堂

時間：上午10:30-11:30

收費：會員\$60/非會員\$90

導師：鄭綺雲女士

內容：由專業健體教練帶領長者做坐式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達至靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。

青衣長者鄰舍中心

藝術學系

唱遊普通話

日期：10/2025-12/2025 (二) 共10堂

1/2026-3/2026 (二) 共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員 \$100/非會員\$130

導師：朱瑞珩女士

內容：以民謠及懷舊金曲學習普通話，寓唱歌於學習。

健康教育學系

易筋棒八段錦

日期：12/2025-3/2026 (五) 共10堂

時間：下午 2:00- 3:00

收費：會員\$50/非會員\$80

導師：李蕙心女士

內容：教授由八組動作組成的保健強身運動，簡單易學，有助增強免疫力，預防流感；特別適合有五十肩/肩周炎/低頭族人士。

活動花絮



鉤織班



麗瑤書法班



方型踏步訓練班

活動花絮



祖堯伸展班



方型踏步



八段錦



手工掛飾班



集體舞蹈班



麗瑤油畫班



易筋棒八段錦



芬蘭木柱班



毛筆書法班



粵曲班

上課中心地址及電話

陳德生紀念長者鄰舍中心

九龍荔枝角道168號萬盛閣1樓A室

電話：2390 6574 傳真：2396 3973



*太子港鐵站C2出口，沿荔枝角道向深水埗方向行（萬盛閣樓上）

*巴士路線：2、2A、6F、12A、32、36B、37、42、43C、44、44P、46、66X、87、87B、117、118、212、296C。

佐敦長者中心

九龍佐敦德興街11-12號興富中心（佐敦商場）401-404室

電話：2377 3230 傳真：2377 3309



*佐敦港鐵站D出口，右轉德興街入

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

大埔富亨邨富亨鄰里社區中心地下

電話：2666 0761 傳真：2664 2603



71A大埔墟鐵路站→富亨邨總站

71K大埔墟鐵路站→富亨邨中途站

71B大埔中心→富亨邨總站

271廣福道→富亨邨總站

麗瑤長者鄰舍中心

新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下102-106室

電話：2744 9308 傳真：2744 5698



港鐵荔景站A2出口，乘搭專線小巴47M、90M、91A、93，在樂瑤樓下車。

上課中心地址及電話

麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）

新界葵涌祖堯邨啟光樓地下5-9室

電話：2743 5626 傳真：2743 5508



荔景港鐵站A2出，乘搭90、91A專線小巴，或乘搭269M、30、45、46於祖堯坊下車。

青衣長者鄰舍中心

新界青衣青衣邨宜偉樓地下B翼

電話：2433 6414 傳真：2433 6220



* 乘搭41、41A、41M、42C、43B、44、44M、49X、243M或N241巴士，於楓樹窩體育館對出下車。

* 於青衣港鐵站B出口，經過青衣公園到達偉景花園對出的士站前。