

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。

愛羣學苑簡介

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、商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，學員的出席率達致 80% 或以上便可獲取 3 個學分。
- 以開始參加學苑課程起計算，6 年內累積以下學分可獲發嘉許：

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

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. 本學苑的課程是為 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，惟所繳費用恕不退還。
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. 本學苑不接受參加者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。

報名須知

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	×
八號或以上颱風訊號▲	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	×

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，當天文台除下八號颱風訊號兩小時內，中心會恢復開放，當日課程和運作會盡快回復正常。
- + - 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，當日課程和運作會盡快回復正常。

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。

課程推介

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。

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的記憶力。		
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. 10/2017-12/2017(五) 2. 1/2018-3/2018(五) 下午 2:30- 下午 3:30 共 10 堂	會員：\$120 非會員：\$150 2人同時報名， 可獲 8 折優惠	戚偉泮先生 */ 王錦威先生 *
方型踏步運動班 (佐敦)	1. 10/2017-12/2017(四) 2. 1/2018-3/2018(四) 下午 1:30- 下午 3:00 共 10 堂	會員：\$120 非會員：\$150 2人同時報名， 可獲 8 折優惠	黃偉邦先生 */ 陳俊卿先生 *
方型踏步運動班 (大埔)	1. 10/2017-12/2017(三) 2. 1/2018-3/2018(三) 上午 9:15- 上午 10:45 共 10 堂	會員：\$120 非會員：\$150 2人同時報名， 可獲 8 折優惠	李家宜姑娘 */ 林頌銘先生 */ 馮戴穎姑娘 */ 陳倩雯姑娘 *
方型踏步運動班 (青衣)	1. 10/2017-12/2017(二) 2. 1/2018-3/2018(二) 下午 1:30- 下午 3:00 共 10 堂	會員：\$120 非會員：\$150 2人同時報名， 可獲 8 折優惠	陳永鍵先生 */ 陳為柔姑娘 */ 徐維焯先生 *
方型踏步運動班 (麗瑤 / 祖堯)	1. 10/2017-12/2017(三) 2. 1/2018-3/2018(三) 下午 1:30- 下午 2:30 共 10 堂	會員：\$120 非會員：\$150 2人同時報名， 可獲 8 折優惠	王美珠姑娘 *

* 獲方型踏步運動指導員資格

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、發掘第三齡導師，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。

召集人

袁煥坤

大家好，我是麗瑤長者鄰舍中心的學長袁煥坤，多謝各位支持給我成為兩屆召集人。

退休人士要適當安排平日的活動，例如：到中心做義工，延續社交生活，多做運動保持健康。亦能依個人喜好，進行持續學習，過去的一年，我參加了中心的書法班及割水仙頭製作班。

我亦是愛羣學苑的導師，教授太極十式。去年更帶領學員參加黃大仙區健康安全城市舉辦的嘉年華會，表演太極防跌十八式大匯演，發揮老有所為的精神。

我在愛羣學苑的角色是學長，亦是導師。敬祝大家學業進步，身體健康。



副召集人

陳穗娥

大家好！我是旺角陳德生紀念長者鄰舍中心學長陳穗娥，或叫我 Miss Chan Chan。能夠擔任學長，讓我可透過視學和參與不同班組，發現各班都臥虎藏龍。所以在退休後，我們應把握機會學習更多，發展我們的潛能。作為學長我現在呼籲各位積極參與愛羣學苑的課程。如你有才能的話，可參與教班的工作，實踐學苑自學自教的精神，自薦成為興趣班導師，推動持續學習的精神，讓老友記有更多學習的機會。



推廣大使

何煥儀

大家好！我叫煥儀，我是佐敦長者中心的學長。在愛羣學苑，我曾參加 IPAD 班，讓我可以了解和學習使用平板電腦等科技新產品，亦令我可以緊貼潮流與外界輕鬆聯繫。另外，擔任學長期間我需要肩負視學工作，在課堂之中讓我思考老師可以如何從學生的需要以製作合適的教學方式，我會繼續努力擔任有關工作，將所見所聞與其他學長討論及改善，如對學苑有任何意見可以向我們任何一位學長表達，共同發展學苑課程。



推廣大使

邱彬文

各位老友記，我是旺角陳德生紀念長者鄰舍中心學長邱彬文，英文名叫亞 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，包括長青義工組及方型踏步指導員等。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。希望大家能真正做到自學，自教的精神！



推廣大使

談麗嫦

大家好！我是浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心的學長談麗嫦。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。



推廣大使

李少儀

大家好，我是青衣長者鄰舍中心的學長李少儀。我加入中心已有十多年。我平時比較好動，最喜歡參加義工活動及嘗試新事物。我在中心已經服務多年，成為學長的期間，在中心認識了不少志同道合的好友，一起學習和成長。看到會員和導師間能融洽相處，互相幫忙和學習，彷如一個大家庭，我覺得很開心。希望大家在愛羣學苑裡也可以互相學習和成長。



推廣大使

李照治

大家好，我是青衣長者鄰舍中心的學長照治，我很喜歡到中心參加活動，也很喜歡中心的氣氛，感覺像一個大家庭。我平時最喜歡跳舞及參與義工活動。在成為學長之前我比較被動，但來到中心後，參加不同的活動、義工及學長後，變得積極起來，學習不同的技能。在未來的日子裡，希望大家一起「活到老、學到老、用到老」。



康樂

陳德蘭

大家好！我是旺角陳德生紀念長者鄰舍中心學長陳德蘭，朋友們都叫我 Teresa。我喜歡以愉快心情迎接每一天。我的愛好包括旅遊、電影欣賞、幫助別人和一切美好的事物。我相信不論甚麼時候都應保持一顆不斷學習，積極參與和服務社羣的心，這樣便能保持心境年輕活得積極有意義。

我希望能把握這次做「學長」的機會，讓老友記們加深認識愛羣學苑以「自發、自學、自教、自管」的辦學宗旨，推動老友記們持續發展所長，探索潛能。歡迎老友記們給中心或學長們對學苑和課程的意見，以確保課程內容配合同學們的期望和需要。讓我們一起努力，互助互勉，以積極喜樂的心情邁向每一天！



文書

黃金玉

各位老友記，我叫金玉，我是佐敦長者中心的學長，今年有好多開心的事和得著，尤其是參加愛羣學苑後，讓我可以增廣見聞，又可以與其他志同道合的老友記交流，並可以參與學長相關的培訓，讓我可以達到終生學習的目標；同時我們老友記之間互相鼓勵積極學習，實踐學苑自務精神。



媒體宣傳

歐玉萍

各位老友記，大家好！我是亞萍，我加入浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心已經整整三年了，曾參與多個愛羣學苑的興趣班，亦有參加義工訓練，與一些長者做運動，學計數。參加了中心活動後感到得的比失的多，所以這次成為愛羣學苑學長，希望能盡力而為，還希望各學長互相鼓勵，實踐愛羣學苑的精神，謝謝！



其他

陳桂英

大家好，我是大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心的新學長桂英。回想當初吸引我加入中心這個大家庭正正是愛羣學苑的讚美操班，我當時被肩周炎所困擾，參加後情況得以舒緩。參加愛羣學苑後，除了身體上的放鬆，整個人也好像「活起來」。退休以後，能告別以往忙於工作的生活，安排時間發展自己的興趣，確實是一件賞心樂事；同時亦擴闊了自己的社交生活，提昇了自己對社會的認識、參與。作為一個學長，我未來會更留意老友記們的學習需要，完善愛羣學苑這平台。最後，我很想鼓勵各位老友記在學習路上繼續積極投入、堅持不懈，在彼此勉勵下，能一同見證自己、以及大家的進步。



其他

葉少雄

老友記，你們好！我是來自麗瑤長者鄰舍中心的學長葉少雄。我能夠加入這個大家庭，是相當偶然的，記得數年前，因一個外展服務令我開始認識這個機構。剛巧，我正值退休了，正好利用這個時候，憑藉中心安排的活動，有機會去做義工，探訪一些獨居長者，了解他們的處境及需要，最使我有深刻印象的是為了探訪過的長者寫下他們生命中的甜、酸、苦的故事，名為「五味人生」的一本書。故此，我希望透過成為愛羣學苑的學長，並成為導師，推動愛羣學苑，為大家服務回饋社羣。



其他

何麗仙

大家好，我是麗瑤長者鄰舍中心的學長何麗仙（仙妹），因我在中心是比較年輕的一個，當年我知道自己要退休，感覺有點空虛及不安，但自從成為中心會員及義工後，認識了好多老友記，好開心，生活過得很充實，尤其做義工，正所謂施比受更快樂。同時，中心也有很多不同講座及活動，可以增進大家知識，更令我的人生活躍起來。作為愛羣學苑的學長，我希望未來也能發揮老有所為精神，活得更精彩更有價值。



其他

吳舜華

大家好，我是麗瑤長者鄰舍中心的學長吳舜華，我喜歡唱粵曲、參加不同的興趣班、旅行，正所謂「活到老、學到老」。然而，我已經在中心成為義工很多年，很高興能認識每一位老友記，成為他們生命中的同路人。

相信成為愛羣學苑學長是我的新挑戰，我希望能發揮所長，推動愛羣學苑的發展，並實踐「活到老、學到老、用到老」的精神享受人生。



愛羣學苑——導師簡介

導師姓名	導師簡介
 陳嘉珍女士	資 歷：出身科班，曾在香港電台節目「龍翔劇團」教戲，超過 15 年教學經驗。 任教班組：粵曲流行曲班、小曲班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 畢月娥女士	資 歷：康樂及文化事務署職業註冊導師及英國國家舞蹈教師協會會員，超過 13 年教學經驗 任教班組：社交舞班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 李世勳先生	資 歷：曾於香港文學封面設計優異獎，並於多間中心教學，有豐富教學經驗 任教班組：彩色素描班、水墨畫班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心、佐敦長者中心
 朱淑勤女士	資 歷：曾任小學副校長及中文教師，對教學有豐富經驗。 任教班組：中國語文班、中文識字班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 蔡漢文先生	資 歷：精通中西方樂器，超過 22 年教學經驗。 任教班組：粵曲班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心

導師姓名	導師簡介
 梅夢微女士	資 歷：曾任中學普通話教師，超過 22 年教學經驗 任教班組：活學普通話班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 何雪開女士	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 8 年教學經驗。 任教班組：健體拉筋班、太極班、強身健體八段錦班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 梁日明先生	資 歷：過去從事電腦工作，對電腦及智能手機操作有深入認識，並有長者中心教授智能手機班及電腦班的經驗。 任教班組：智能手機班初班及進階班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 盛雅迪先生	資 歷：曾於長者中心教授電腦班對教導長者學習有豐富經驗。 任教班組：IPAD 平板電腦班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 雷彩虹女士	資 歷：獲「香港西方舞總會」頒發證書。 任教班組：綜合集體舞班、排排舞班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心

導師姓名	導師簡介
 李蕙心女士	資 歷：香港太極總會鄭式太極拳及太極劍教練，並有多年教授太極及八段錦經驗。 任教班組：強身健體八段錦班、太極班 任教中心：佐敦長者中心、青衣長者鄰舍中心
黃奕龍先生	資 歷：有豐富教授長者使用資訊科技用品的經驗 任教班組：平板電腦班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
 鄒鳳儀女士	資 歷：11 年教學經驗，於多間中心任教粵曲班 任教班組：粵曲班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 李海蘭女士	資 歷：豐富教授福音粵曲經驗，教學年資長達 10 年以上。 任教班組：福音粵曲班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 秦艷華女士	資 歷：7 年教學經驗，對語文具濃厚興趣。 任教班組：中文初班、英文初班 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
 朱瑞珩女士	資 歷：原籍北京，自幼習演中國民族舞蹈，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 20 年以上。 任教班組：普通話班、中國舞提升班、唱遊普通話班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心、青衣長者鄰舍中心
 鄭軾瑛女士	資 歷：畢業於香港太極總會師訓練班，12 年教學經驗 任教班組：太極班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 陳婉芬女士	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。 任教班組：楊家太極班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 馮國樑先生	資 歷：獲香港門球總會「門球推廣訓練員課程」資格，通過「健體助延年計劃」之門球指導員訓練課程及評核，有 13 年教學經驗。 任教班組：門球班 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
 大埔浸信會 社會服務中心： 陳姑娘	資 歷：完成讚美操 1-6 集考試。 任教班組：讚美操班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 談麗嫦女士	資 歷：4 年編織十字繡的經驗，曾製作超過 30 件十字繡作品。 任教班組：十字繡班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 黎燕金女士	資 歷：資深粵曲導師，擁有多年教授粵曲班經驗 任教班組：粵曲藝社 任教中心：青衣長者鄰舍中心
 張美好女士	資 歷：MayE，獲頒樂為耆師證書及香港中文大學西方藝術文憑，同時亦是德國芳香療法協會會員及 M.B.Health&Skin Care 芳療師。 任教班組：塑膠彩初階課程 任教中心：青衣長者鄰舍中心

導師姓名	導師簡介
 林寶渠女士	資 歷：排排舞資深導師，擁有 10 年以上教學經驗。 任教班組：集體排排舞進階班 任教中心：青衣長者鄰舍中心
 鄧玉英女士	資 歷：具 8 年教授長者英文班經驗。 任教班組：開心學英語班 任教中心：青衣長者鄰舍中心
 鄒冠英女士	資 歷：英國皇家舞蹈教師協會畢業證書，超過 5 年教授綜合集體舞經驗。 任教班組：集體舞班（初級、高級及進階班） 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
 陳炳培先生	資 歷：超過 9 年教授繪畫經驗。 任教班組：繪畫研習班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
蕭麗玲女士	資 歷：修畢信義會「樂為耆師」系列計劃導師訓練課程，多年教授中醫養生課程經驗。 任教班組：養生湯水食療班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）

導師姓名	導師簡介
 袁煥坤先生	資 歷：「香港太極總會」太極拳健身師資訓練班畢業，3 年以上教授太極班經驗。 任教班組：太極十式班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心
倫兆垣先生	資 歷：熱愛種植，常於家居鑽研種植技巧，另於粉嶺農場擔任義工及活動導師接近十年，經驗豐富。 任教班組：園藝手作班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
鍾社熙先生	資 歷：具多年教授毛筆書法班的經驗。 任教班組：毛筆書法班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 潘錦池先生	資 歷：現任美國冠冕理財事工協會榮譽講師，以及美國 Career Direct 職業諮詢師，具有多年講師經驗。 任教班組：說話「升呢」班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
郭錦芳女士	資 歷：有多年製作吊飾的經驗，曾教授長者製作環保利是吊飾。 任教班組：紙品吊飾製作班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心 健康教育學系

課程：綜合集體舞蹈班

日期：1. 10/2017-12/2017(五)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018(五)

共 10 堂

上午 11:00- 中午 12:30

收費：會員 \$300 / 非會員 \$330

內容：由淺入深教授各種基本法和舞姿，並配合音樂舞出富特色的集體舞蹈。

導師：雷彩虹女士

課程：排排舞班

日期：1. 10/2017-12/2017(一)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018(一)

共 10 堂

上午 11:15- 中午 12:45

收費：會員 \$300 / 非會員 \$330

內容：教授集體排排舞的基本技巧，以音樂配合舞步，有效強化身體機能及肢體協調。

導師：雷彩虹女士

課程：社交舞班

日期：1. 10/2017-12/2017(四)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018(四)

共 10 堂

下午 2:00-3:30

收費：會員 \$200 / 非會員 \$230

內容：本課程專為愛好社交舞人士而設，由導師教授不同類型的舞蹈步法。

導師：畢月娥女士

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

藝術學系

課程：粵語流行曲班

日期：1. 10/2017-12/2017 (五)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (五)
共 10 堂

上午 9:30-11:00

收費：會員 \$130 / 非會員 \$160

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。

導師：陳嘉珍女士

課程：粵曲小曲班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (二)
共 10 堂

上午 9:30-11:00

收費：會員 \$150 / 非會員 \$180

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。

導師：陳嘉珍女士

課程：粵曲班

日期：1. 10/2017-12/2017 (六)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (六)
共 10 堂

上午 10:15-11:45

收費：會員 \$220 / 非會員 \$250

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。

導師：蔡漢文先生

課程：彩色素描班

日期：1. 10/2017-12/2017 (四)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (四)
共 10 堂

下午 2:00-3:30

收費：會員 \$200 / 非會員 \$230

內容：課程由淺入深，因
材施教，指導學員
畫筆、顏色的運用，
以及不同的構圖
法。

導師：李世勳先生

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

藝術學系

課程：水墨畫班

日期：1. 10/2017-12/2017 (四)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (四)

共 10 堂

下午 3:30-4:30

收費：會員 \$160 / 非會員 \$190

內容：課程由淺入深，教授學員從繪畫的步驟、落筆的技巧，以及不同的構圖法等。

導師：李世勳先生

文學系

課程：中文識字班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (二)

共 10 堂

上午 9:30-10:30

收費：會員 \$80 / 非會員 \$110

內容：由淺入深教授日常生活語用語，讓學習更有趣味，適合初學者。

導師：朱淑勤女士

課程：中國語文班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (二)

共 10 堂

上午 10:45-11:45

收費：會員 \$80 / 非會員 \$110

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。

導師：朱淑勤女士

課程：活學普通話班

日期：1. 10/2017-12/2017 (一)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (一)

共 10 堂

上午 10:45- 中午 12:15

收費：會員 \$130 / 非會員 \$160

內容：教授活學活用的普通話，如日常普通話用語、普通話歌曲及情境應對等，加強日常普通話社交能力。

導師：梅夢微女士

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

文學系

課程：日常英文用語班

日期：1. 10/2017-12/2017 (六)

共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (六)

共 10 堂

上午 10:30-11:30

收費：會員 \$100 / 非會員 \$130

內容：教授活學活用的英語，如日常用品、食物及情境應對等，加強日常社交英語能力。

導師：待定

資訊科技學系

課程：IPAD 平板電腦班

日期：1. 10/2017-12/2017 (六)

共 8 堂

2. 1/2018-3/2018 (六)

共 8 堂

下午 2:30-3:30

收費：會員 \$100 / 非會員 \$130

內容：教授電腦的基本結構、開關電源、滑鼠和鍵盤操作、認識視窗軟件、應用程式及互聯網。

導師：盛雅迪先生

課程：智能手機班 - 基礎及通訊軟件應用班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)

共 8 堂

2. 1/2018-3/2018 (二)

共 8 堂

上午 9:30- 上午 11:00

收費：會員 \$150 / 非會員 \$180

內容：教授智能手機的基本操作，及如何使用手機通訊軟件。

導師：梁日明先生

課程：智能手機進階班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)

共 8 堂

2.1/2018-3/2018 (二)

共 8 堂

時間：待定

收費：會員 \$150 / 非會員 \$180

內容：教授手機的設定和使用影像攝影軟件等。(此課程適合對手機有基本操作有認識的參加者)

導師：梁日明先生

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心 健康教育學系

課程：太極班

日期：1. 10/2017-12/2017 (三)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (三)
共 10 堂

上午 10:00- 上午 11:30

收費：會員 \$140 / 非會員 \$170

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。

導師：何雪開女士

課程：強身健體八段錦

日期：1. 10/2017-12/2017 (四)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (四)
共 10 堂

上午 10:00- 上午 11:00

收費：會員 \$130 / 非會員 \$160

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。

導師：何雪開女士

課程：健體拉筋班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)
共 10 堂

2. 1/2018-3/2018 (二)
共 10 堂

上午 11:15-12:15

收費：會員 \$150 / 非會員 \$180

內容：教授接筋運動，讓參加者加強身體的柔軟度。

導師：何雪開女士

佐敦長者中心 藝術學系

課程：新式剪紙入門班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (二)
共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (二)
共 10 堂

上午 10:45 – 上午 11:45

收費：會員 \$130 / 非會員 \$150

內容：以傳統工藝教授新式的剪紙風格。既可以訓練眼手配合，又可以認識傳統中華文化。班組適合沒有剪紙經驗的長者。

導師：李世勳先生

課程：彩色素描班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (六)
共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (六)
共 10 堂

上午 9:45 – 上午 10:45

收費：會員 \$160 / 非會員 \$200

內容：課程由淺入深，因材施教指導學員學習構圖、造型、線條及色彩等內容。

導師：李世勳先生

文學系

課程：中文如此多紛

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (二)
共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (二)
共 10 堂

上午 9:30 – 上午 10:30

收費：會員 \$80 / 非會員 \$120

內容：以趣味手法教授中國成語故事、欣賞不同對聯，輕鬆地從多角度了解中華文化。

導師：李世勳先生

佐敦

佐敦長者中心 健康教育學系

課程：強身健體八段錦

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (五)

共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (五)

共 10 堂

上午 10:00 – 上午 11:00

收費：會員 \$110 / 非會員 \$150

內容：八段錦是一套獨立而完整的功法，透過簡單動作舒緩不適，提升活動能力，強身健體。

導師：李蕙心女士



課程：太極班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (五)

共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (五)

共 10 堂

上午 11:15 – 中午 12:15

收費：會員 \$110 / 非會員 \$150

內容：教授吳家鄭式太極方拳，訓練平衡力。

導師：李蕙心女士

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心 藝術學系

課程：粵曲 A 班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (一)

共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (一)

共 10 堂

上午 11:15 – 下午 1:00

收費：會員 \$180/ 非會員 \$210

內容：學習粵曲歌唱技巧、
看粵曲譜和唱譜。

導師：鄒鳳儀女士

課程：粵曲 B 班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (一)

共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (一)

共 10 堂

下午 2:45 – 下午 4:30

收費：會員 \$180/ 非會員 \$210

內容：學習粵曲歌唱技巧、
看粵曲譜和唱譜。

導師：鄒鳳儀女士

課程：福音粵曲班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (二)

共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (二)

共 10 堂

上午 10:15 – 上午 11:15

收費：會員 \$30/ 非會員 \$60

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，然後才
正式學習福音粵曲。)
備註：參加者須懂得
閱讀文字。

導師：李海蘭女士

課程：十字繡班

日期：1. 10/2017 – 12/2017 (四)

共 10 堂

2. 1/2018 – 3/2018 (四)

共 10 堂

上午 10:30 – 上午 11:30

收費：會員 \$140/ 非會員 \$170

內容：1. 介紹及認識十字繡
布、針和線、基本工
具及用品。
2. 製作不同的十字繡
手工圖案。

導師：談麗嫦女士

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

課程：園藝手作班

日期：10/2017-12/2017（一）

共 8 堂

下午 2:00- 下午 3:00

收費：會員 \$160/ 非會員 \$190

內容：以植物製作不同的
園藝手作和飾物，
以及學習園藝種植
的知識。

導師：倫兆垣先生

課程：紙品吊飾製作班

日期：11/2017-12/2017（五）

共 4 堂

下午 2:00- 下午 3:30

收費：會員 \$30/ 非會員 \$60

內容：利用紙品去製作不
同的精美吊飾。

導師：郭錦芳女士

課程：毛筆書法班

日期：1. 10/2017 - 12/2017（四）

共 10 堂

2. 1/2018 - 3/2018（四）

共 10 堂

下午 2:30- 下午 3:45

收費：會員 \$150/ 非會員 \$180

內容：1. 教授毛筆執筆的
方法、字體的結構
等。

2. 學習楷書、行書、隸書

導師：鍾社熙先生

資訊科技學系

課程：嚙。看世界

日期：11/2017 - 12/2017（三）

共 4 堂

下午 2:00- 上午 3:00

收費：會員 \$30/ 非會員 \$60

內容：利用網上地圖實景瀏
覽器，由導師分享不
同國家的旅遊名勝景
點，並品嚐當地的特
色小食，讓參加者感
受到不同國家的特
色。

導師：陳桂英女士、歐玉萍女士、
黃惠玲女士、談麗嫦女士

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心 文學系

課程：中文初班

日期：1. 10/2017 - 12/2017 (一)
共 10 堂

2. 1/2018 - 3/2018 (一)
共 10 堂

上午 8:45- 上午 9:45

收費：會員 \$20/ 非會員 \$50

內容：教授簡易中文筆劃。
漢字筆劃先後次序。學習人生格言
及生字。

導師：秦艷華女士

課程：普通話班

日期：1. 10/2017 - 12/2017 (五)
共 10 堂

2. 1/2018 - 3/2018 (五)
共 10 堂

上午 10:00- 上午 11:00

收費：會員 \$80/ 非會員 \$110

內容：教授普通話拼音，
及日常普通話用
語。(日常生活情景
對話)

導師：朱瑞珩女士

課程：說話「升呢」班

日期：10/2017 - 11/2017 (四)
共 4 堂

下午 2:00- 下午 3:00

收費：會員 \$40/ 非會員 \$70

內容：學習如何讓說話變得既高尚，又有創意，達至「想想他人的需要，尊重對方的觀點，爭辯是無意義的，批評從讚美開始。」

導師：潘錦池先生

文學系

課程：英文初班

日期：1. 10/2017 - 12/2017 (一)
共 10 堂

2. 1/2018 - 3/2018 (一)
共 10 堂

上午 9:45- 上午 10:45

收費：會員 \$20/ 非會員 \$50

內容：學習 26 個英文生字的讀音和寫法。教授簡單的英文生字。

導師：秦艷華女士

健康教育學系

課程：楊家太極班

- 日期：1. 10/2017-11/2017
(二、四) 共 15 堂
會員 \$240/ 非會員 \$270
2. 12/2017-1/2018
(二、四) 共 16 堂
會員 \$256/ 非會員 \$286
3. 2/2018-3/2018
(二、四) 共 13 堂
會員 \$208/ 非會員 \$238

內容：學習楊家太極拳 26 式 (包括每式太極拳的入門教授，透過每堂複習楊家太極拳)

導師：陳婉芬女士

課程：門球班

- 日期：1. 11/2017 - 12/2017 (三)
共 10 堂
2. 1/2018 - 3/2018 (三)
共 10 堂
上午 10:00- 上午 11:00

收費：會員 \$40/ 非會員 \$70

內容：教授門球技巧、規則。
於堂上分組作賽。

導師：馮國樑先生

課程：讚美操班

- 日期：1. 10/2017 - 12/2017 (四)
共 10 堂
2. 1/2018 - 3/2018 (四)
共 10 堂
下午 4:00- 下午 5:00

收費：會員 \$60/ 非會員 \$90

內容：結合詩歌、體操、舞蹈來讚美神，宣揚基督福音，培養個人靈命，增強體能，提升身、心、靈健康。

導師：大埔浸信會社會服務處大埔浸信會社會服務中心：陳姑娘

課程：中國舞提升班

- 日期：1. 10/2017 - 12/2017 (五)
共 10 堂
2. 1/2018 - 3/2018 (五)
共 10 堂
上午 11:30- 中午 12:30

收費：會員 \$100/ 非會員 \$130

內容：提升研習各中國舞蹈的舞步、技巧。

導師：朱瑞珩女士

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

健康教育學系

大埔

課程：太極班

日期：1. 10/2017-12/2017

(二、三、四) 共 37 堂

會員 \$222/ 非會員 \$252

2. 1/2018-3/2018

(二、三、四) 共 39 堂

上午 9:00- 上午 10:00

會員 \$234/ 非會員 \$246

內容：學習吳家太極方拳
119 式，包括基本步
法、招式及運氣等。

導師：鄭軾瑛女士



青衣長者鄰舍中心 藝術學系

課程：粵曲藝社

日期：1. 10/2017-12/2017 (一)

2. 01/2018-03/2018 (一)

共 10 堂

上午 10:00- 中午 12:00

(每月倒數第二個星期一

課堂將暫停一次)

收費：會員 \$200/ 非會員 \$230

內容：教授粵曲基本歌唱技巧、拍子及工車譜等。

導師：黎燕金女士

課程：塑膠彩初階課程

日期：10/2017-12/2017 (一)

共 6 堂

下午 1:45- 下午 3:15

會員 \$135 / 非會員 \$150

* 兩人同行可獲九五折優惠 (每位 \$128)

內容：塑膠彩是一種特別的顏料，可以塗在任何表面，包括牆、木、布、膠紙、是很好的素材。是次課程主題教授會員用塑膠彩繪畫石頭畫、玻璃瓶、光碟等，鼓勵多元創作。

導師：張美好女士

健康教育學系

課程：集體排排舞進階班

日期：1. 10/2017-12/2017 (四)

共 10 堂

2. 01/2018- 03/2018 (四)

共 10 堂

下午 2:00- 下午 4:00

地點：青衣楓樹窩體育館

收費：會員 \$100/ 非會員 \$130

內容：教授排排舞較複習的步法及群舞合作技術，以音樂配合舞步，有效強化身體機能及肢體協調。

導師：林寶渠女士

課程：八段錦班

日期：10/2017-12/2017 (五)

共 10 堂

下午 4:00- 下午 5:00

收費：會員 \$50/ 非會員 \$80

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。

導師：李蕙心女士

青衣長者鄰舍中心 文學系

課程：開心學英語

日期：1. 10/2017-12/2017 (一)

共 10 堂

2. 01/2018- 03/2018 (一)

共 10 堂

下午 2:30- 下午 3:30

(每月倒數第二個星期

一課堂將暫停一次)

收費：會員 \$50/ 非會員 \$80

內容：教授英文單字及簡單
句子，令同學能輕鬆
愉快地學習英語。

導師：鄧玉英女士

課程：唱遊普通話

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)

共 10 堂

2. 01/2018-03/2018 (二)

共 10 堂

上午 10:00- 上午 11:00

收費：會員 \$100/ 非會員 \$130

內容：以民謠及懷舊金曲學
習普通話，寓唱歌於
學習。

導師：朱瑞珩女士

課程：文學欣賞班

日期：1. 10/2017-12/2017 (二)

共 10 堂

2. 01/2018-03/2018 (二)

共 10 堂

上午 10:00- 上午 11:00

收費：會員 \$80/ 非會員 \$110

內容：透過深入淺出及生動
的方式，教授唐詩及
宋詞的內容，並詳細
講解每個詞語的意
思。

導師：黃奕龍先生

課程：集體舞班(進階)

日期：3. 10/2017 - 12/2017(二)

共 10 堂

4. 01/2018 - 03/2018(二)

共 10 堂

上午 10:00 - 上午 11:00

收費：會員 \$200/ 頤樂 \$220

非會員 \$250

內容：教授技巧較高的集體舞蹈，舞步配合音樂節拍，是一種手腳協調的運動。

導師：鄧冠英女士

課程：集體舞班(高級)

日期：1. 10/2017 - 12/2017(四)

共 10 堂

2. 01/2018 - 03/2018(四)

共 10 堂

上午 10:00 - 上午 11:00

收費：會員 \$200/ 頤樂 \$220

非會員 \$250

內容：教授集體舞綜合深造課，混合 Para Para、社交舞、中國舞及西方舞而新編的流行簡易舞蹈，配合流行音樂跳出多元化的舞步。

導師：鄧冠英女士

課程：集體舞班(初級)

日期：1. 10/2017 - 12/2017(六)

共 10 堂

2. 01/2018 - 03/2018(六)

共 10 堂

下午 2:00 - 3:00

地點：祖堯小童群益會活動室

收費：會員 \$200/ 頤樂 \$220

非會員 \$250

內容：教授集體舞綜合深造課，混合 Para Para、社交舞、中國舞及西方舞而新編的流行簡易舞蹈，配合流行音樂跳出多元化的舞步。

導師：鄧冠英女士

麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）

藝術學系

課程：繪畫研習班
日期：1. 10/2017 - 12/2017(二)
共 10 堂
2. 01/2018 - 03/2018(二)
共 10 堂
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：祖堯邨會所
收費：會員 \$100/ 非會員 \$130
內容：教授繪畫基本功、顏色運用與配搭及線條繪畫的技巧及方法，發揮藝術天份。
導師：陳炳培先生

資訊科技學系

課程：平板電腦班
日期：1. 10/2017-1/2018(三)
共 10 堂
(逢星期三)
上午 10:30-11:30
收費：會員 \$100/ 非會員 \$130
內容：教授平板電腦的基本操作。
導師：黃奕龍先生

健康教育學系

課程：太極十式班
日期：1. 10/2017-12/2017
2. 1/2018 - 3/2018
(逢星期五) 共 10 堂
時間：下午 1:00 - 2:00
地點：麗瑤長者鄰舍中心
收費：會員 \$100/ 非會員 \$130
內容：由教授吳家鄭式太極方拳，訓練平衡力及強身健體。
導師：袁煥坤先生

麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所） 健康教育學系

課程：養生湯水班

日期：1. 10/2017-12/2017

2. 1/2018 - 3/2018

（星期二）共 10 堂

時間：下午 2:30-4:00

地點：祖堯邨會所

收費：會員 \$180/ 非會員 \$210

內容：由經驗導師教授食療湯水，了解燥熱有什麼症狀及天氣轉變對呼吸道疾病的影響及教你選擇適合自己的藥材。

導師：蕭麗玲女士

浸信會全人家居護理中心

服務宗旨

浸信會全人家居護理服務是浸信會愛群社會服務處首創的社會企業合作計劃，為出院的病人提供專業和方便的一站式社區及家居護理和支援服務。以促進病人康復進度和效果、舒緩家人的壓力和加強醫護人員對社區資訊的掌握和運用為目標。

服務對象

- 為出院的病人提供上門家居護理及生活照顧服務
- 為病人的家人提供護理指導及支援服務
- 為有需要人士提供社區服務資訊、服務申請及轉介

服務範圍

專業家居護理

由護士、物理治療師、職業治療師、言語治療師、聽力專業人員及社工組成之跨界別專業團隊，為病人提供專業之評估及家居護理服務



個人照顧

提供廿四小時之個人照顧服務，護理人員包括護士及由社會福利署註冊之保健員及具有認可資格之經驗護理人員為病人提供起居生活照顧。

離院服務評估

支援照顧者服務

社會服務諮詢及轉介



浸信會全人家居護理中心 復康護理用品專賣店

浸信會全人家居護理中心

地址：九龍塘聯合道 320 號建新中心 1 樓

診斷用品：專業血壓計、血氧儀、探熱針等



輔助用品：輪椅、復康床、沐浴椅等



傷口護理用品：棉花紗布、透氣膠布、傷口包等



精緻鮮花銷售



營養補給品：保肝、蛋白質、改善新陳代謝等



手足護理用品：醫療鞋墊、腰封、舒壓腿墊等



壓力治療：專業壓力襪、輪椅坐墊、氣墊床等



清潔護理用品：天然沐浴、洗髮露、紙尿片等



歡迎致電查詢 及預訂



3188 1633

「耆妙展翅」計劃

展翅饋社會 耆義創人生

希望退休後善用
餘暇，發展潛能？

期待退休後嘗試
不同工作，接受
新挑戰？

期望認識
新朋友，擴大社
交圈子？

期望開創
第三齡事業？



為推動退休人士參與社會服務，締造個人夢想及發展潛能，我們特開展「耆妙展翅」計劃，為 50 歲或以上退休人士提供有系統有償義工培訓和實習，成為「耆妙大使」，服務社區，實踐「展翅饋社會 耆義創人生」的目標。

查詢電話：2333 1203 (計劃經理林姑娘)

電郵：pm.eagle@bokss.org.hk



耆妙展翅計劃

新一期的義工培訓項目陸續推出

如果您是。。

✓ 年滿 50 歲的退休人士

✓ 希望發揮潛能，回饋社會

義工項目介紹

專才發展科

義工項目	職責簡介
1. 健康膳食指導員	✧ 為長者提供健康美味膳食，推廣健康有營飲食。
2. 行政支援大使	✧ 支援長者中心接待及處理文書工作。
3. 店務健康大使	✧ 協助復康用品店營運，包括店舖及庫存管理、接待顧客、零售等服務。
4. 銀齡老師	✧ 小學課餘託管班導師，指導學生功課和分享社會經驗予基層家庭兒童。 (參加者為退休教師或曾從事功課輔導較佳。)
5. 縫補師	✧ 擔任縫補師，提供縫補服務予社區人士及製作長者使用日常用品。 (參加者須懂操作衣車及具備基本縫紉技巧。)

義工項目	職責簡介
6. 陪老大使	✧ 為體弱長者提供日間照顧、陪診、購物或上門關顧等服務。
7. 腦伴師友	✧ 指導及陪伴懷疑或確診患有認知障礙症的長者進行訓練認知能力的遊戲。
8. 祝福師友	✧ 為患有情緒困擾或抑鬱症的長者，提供情緒支援，與患者同行。
9. 方型踏步運動社區導師／大使	✧ 協助指導員教授長者方型踏步運動技巧，帶領長者進行熱身運動。方型踏步運動是一項源自日本的遊戲形式運動，有助提升平衡力，訓練思考，促進身心健康。

- ✓ 參加者須接受面試，合格後將獲安排培訓
- ✓ 成功參與實習者將獲發義工津貼

查詢及報名

查詢電話：2333 1203 (計劃經理林姑娘)

電郵：pm.eagle@bokss.org.hk



耆妙展翅計劃

上課中心地址及電話

麗瑤長者鄰舍中心（祖堯會所）

新界葵涌祖堯邨啟光樓地下 3 至 9 室

電話：2743 5626 傳真：2743 5508

交通路線

荔景港鐵站 A2 出口，橫過馬路，乘搭 91A、93、46M 或 47M 專線小巴，於啟廉樓下車或乘搭 269M、30、45、46 於祖堯邨商場下車。



麗瑤長者鄰舍中心

新界麗瑤邨樂瑤樓地下 102 – 106 室

電話：2744 9308 傳真：2744 5698

交通路線

荔景港鐵站 A2 出，乘搭 46M 或 90M 專線小巴，於樂瑤樓下車

