



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OF KWUN SOCIAL SERVICE

長者社區支援及護理服務

Community Support and Care Services for the Elderly

愛羣學苑

2024-2025年度



大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心



麗瑤長者鄰舍中心



佐敦長者中心



陳德生紀念長者鄰舍中心



青衣長者鄰舍中心



麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）



香港第三齡學苑

2024年4月至2024年9月課程招生
歡迎50歲或以上人士報名

目錄

1. 愛羣學苑簡介 P. 3-4
2. 報名須知 P. 5-6
3. 方班踏步課程推介 P. 7-8
4. 學長簡介 P. 9-14
5. 導師簡介 P. 15-21
6. 各中心課程資料：
 - 旺角陳德生紀念長者鄰舍中心 P. 22-24
 - 佐敦長者中心 P. 25
 - 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心 .. P. 26-28
 - 青衣長者鄰舍中心 P. 29-30
 - 麗瑤長者鄰舍中心 P. 31-33
 - 麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所） .. P. 33-34
7. 活動花絮 P. 35-37
8. 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。
- 課程共分五個學系，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。

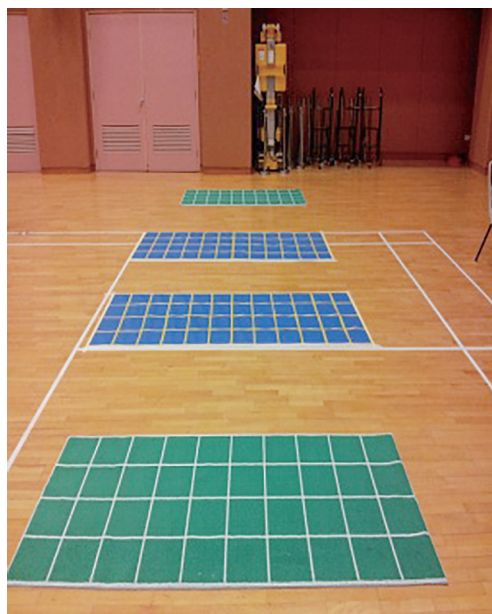
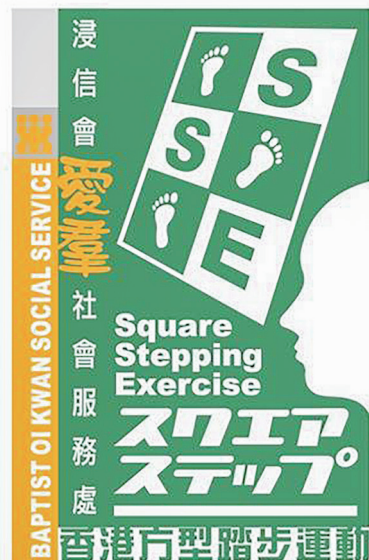
以上安排視乎各區實際天氣而定，如遇以上情況，請致電向舉辦中心查詢。

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。

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) 7/2024-12/2024 (三) 下午2:00-下午3:30	會員\$120 非會員\$150 2人同行 每位\$99	廖慧詩姑娘*/曾昭豪先生* 梁雯雯姑娘*/邱彬文先生* 張柱樑先生*/楊淑文女士* 丘明姬女士*/鍾麗菜女士* 程綉球女士*/張紹鴻先生* 李巧心女士*/吳志筠女士*
方型踏步運動班 (佐敦)	1) 9/2024-2/2025 時間待定	會員\$120 非會員\$150 2人同行 每位\$99	何佩珊姑娘*
方型踏步運動班 (大埔)	1) 5/2024-10/2024 (三) 上午9:15-10:45/11:00-12:30 2) 5/2024-10/2024 (四) 下午1:30-3:00/3:15-4:45	會員\$120 非會員\$150 2人同行 每位\$99	張秀珍女士* 吳愛珍女士* 黃心兒女士* 郭勵賢女士*
方型踏步運動班 (青衣)	1) 7/2024-12/2024 (四) 下午3:00-下午4:00	會員\$120 非會員\$150 2人同行 每位\$99	徐維煥先生*
方型踏步運動班 (麗瑤/祖堯)	1) 麗瑤4/2023-9/2024 下午2:00-3:30 (一) / 下午2:00-3:30 (二) (共24堂) 2) 祖堯5/2024-10/2024 (一) 上午10:00-11:30/ 上午11:30-下午1:00 (共24堂)	會員\$120 非會員\$150 2人同行 每位\$99	葉少雄先生* 何麗仙女士*

*獲方型踏步運動指導員資格

愛羣學苑——學長

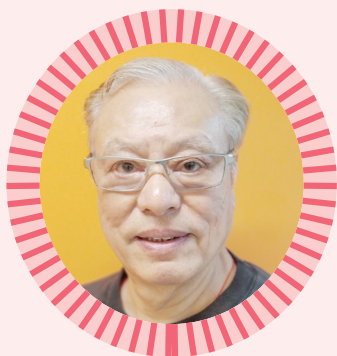
學長職責

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。

召集人

袁煥坤 麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）

各位老友記，大家好，我是「耆樂警訊」葵青區隊長和「智惜用電」樂齡大使，最近完成耆樂理財及防騙獎門人和惜電節能訓練，透過中心安排下與會員分享所學到的知識，盼望透過學長的工作，推動「愛學習，樂此不倦」的優質長者生活。



學長簡介

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。



黃金玉 佐敦長者中心

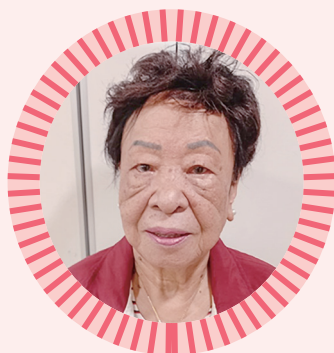
在愛羣學苑裡我除了可以與其他志同道合的老友交流、增廣見聞外，更可達到終生學習的目標。而在擔任學長一職後，我積極推動老友記之間互相鼓勵和學習新事物，努力實踐社區關愛。



何煥儀 佐敦長者中心

我在愛羣學苑裡，不但學懂使用平板電腦等科技產品，更使我可以與外界多了聯繫，擴寬了我的生活圈子。

而在擔任學長期間，我肩負視學的工作。在過程中讓我思考老師如何根據學生的需要，制定合宜的教學方法。我會繼續努力擔任有關工作，將所見所聞與其他學長交流、討論，期能有助學苑發展。



章鳳玲 佐敦長者中心

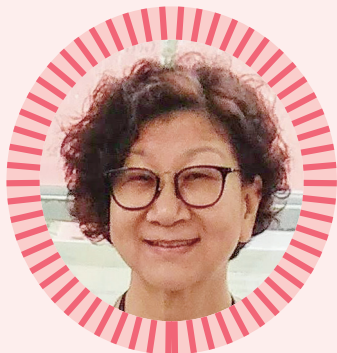
我係章鳳玲，於2014年7月加入佐敦浸信會愛羣，多年來得到大家的關懷與愛護，有幸參與不同的班組，亦能夠擴闊自己的視野，將學習到的技能和知識，能夠在中心內發揮所長。好像中心義廚，與日托長者唱歌聯歡，和參加不同的義務工作，生活變得十分有意義，和充滿正能量。



學長簡介

何美珍 青衣長者鄰舍中心

大家好！這幾年在愛羣學苑，參加了好多興趣班，尤其是粵曲班令我學了很多詩詞歌賦，義工隊讓我充滿好多正能量，做學長亦讓我覺得好充實，這半生都可以學到老，又可以和老友記一齊勤學、快樂過人生，真的好開心！



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，但希望今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。



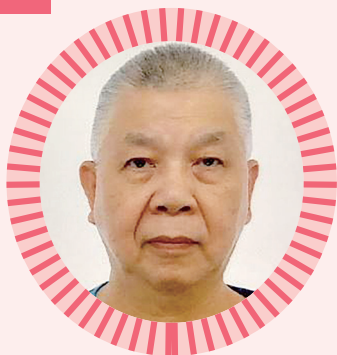
歐玉萍 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

回望2024年已加入浸信會愛羣多年，參與愛羣學苑的活動，覺得開心與感恩，開心認識各學長及會員，我會秉承自發，自學，自教，自管的精神，繼續發揮學苑精神，請賜教，共勉之！



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」，認識其他學長和老友記，作出貢獻。



學長簡介

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！



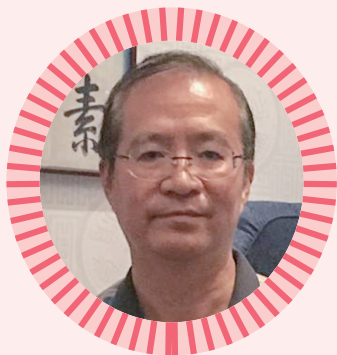
楊淑文 旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

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！



愛羣學苑——導師簡介

導師姓名	導師簡介
 李蕙心女士	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。 任教班組：易筋棒八段錦 任教中心：青衣長者鄰舍中心 佐敦長者中心
 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 任教中心：青衣長者鄰舍中心（唱遊普通話班） 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心（普通話班、中國舞提升班）
 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
 朱壽裕先生	資 歷：香港浸會大學歷史系學士 香港中文大學歷史系碩士 澳洲皇家墨爾本科技大學工商管理（物流）碩士 任教班組：時代金曲齊齊唱、綜合英文班、中華文化班 任教中心：青衣長者鄰舍中心

導師簡介

導師姓名	導師簡介
 陳嘉珍女士	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。 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
 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 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23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
 梅夢微女士	資 歷：曾任中學普通話教師，超過23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9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

導師姓名	導師簡介
 許佩華女士	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。 任教班組：國畫入門班 任教中心：陳德生紀念長者鄰舍中心
 謝田英女士	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。 任教班組：麗瑤毛筆書法班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心
 袁柏林先生	資 歷：十多年前退休後開始接觸油畫，有多年油畫教學經驗。 任教班組：麗瑤油畫班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心
 葉少雄先生	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。 任教班組：方型踏步訓練班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心
 何麗仙女士	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。 任教班組：方型踏步訓練班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心

導師簡介

導師姓名	導師簡介
 林靜儀女士	資 歷：多年教導鉤織班，對教鉤織有豐富經驗。 任教班組：麗瑤鉤織班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心
 張應明先生	資 歷：1/運動及康樂管理碩士 2/脊柱側灣治療導師 3/中國香港體適能總會前副主席 任教班組：「1S」之核心肌肉膠帶操 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心 麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
 鄭綺雲女士	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 任教班組：活絡伸展入門班 任教中心：麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
 譚逸娟女士	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。 任教班組：粵曲訓練班 任教中心：佐敦長者中心

導師姓名	導師簡介
 黃德輝先生	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。 任教班組：太極班 任教中心：佐敦長者中心
 鄧鳳儀女士	資 歷：超過15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
 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

導師簡介

導師姓名	導師簡介
 劉月賢女士	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。 任教班組：硬筆書法班、毛筆書法班 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 李澍華先生	資 歷：愛嗜烹飪及科技資訊，疫情期間透過網絡自學健康小吃，於中心舉行多次教學，教授長者、學生及親子製作「疫情了結糖」，廣受歡迎。 任教班組：智能手機班（應用程式篇） 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 李偉文先生	資 歷：愛好資訊科技，於中心長者手機基本功能及應用程式，2年教學經驗。 任教班組：智能手機班（應用程式篇） 任教中心：大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
 張秀珍女士	資 歷：多年教學經驗，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
 吳愛珍女士	資 歷：多年教學經驗，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

導師姓名	導師簡介
 黃心兒女士	資 歷：多年教學經驗，持有方型踏步運動班指導員資格及體適能導師資格 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
 郭勵賢女士	資 歷：多年教學經驗，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
 范文燐先生	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

中心課程資料

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

粵語流行曲班

日期：4/2024-6/2024（二）共10堂

7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：上午9:30-11:00

收費：會員\$145／非會員\$175

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：4/2024-6/2024（五）共10堂

7/2024-9/2024（五）共10堂

時間：上午9:30-11:00

收費：會員\$165／非會員\$195

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：4/2024-6/2024（六）共10堂

7/2024-9/2024（六）共10堂

時間：上午10:15-11:45

收費：會員\$245／非會員\$275

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。

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

國畫入門班

日期：4/2024-6/2024（六）共8堂

7/2024-9/2024（六）共8堂

時間：下午2:00-下午3:30

收費：會員\$200／非會員\$230

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。

中國語文班

文學系

日期：4/2024-6/2024（二）共10堂

7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$90／非會員\$120

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。

活學普通話班

日期：4/2024-6/2024（一）共10堂

7/2024-9/2024（一）共10堂

時間：上午10:45-中午12:15

收費：會員\$145／非會員\$175

導師：梅夢微女士

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。

旺角陳德生紀念長者鄰舍中心

太極班

健康教育學系

日期：4/2024-6/2024（三）共10堂
7/2024-9/2024（三）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。

強身健體八段錦

日期：4/2024-6/2024（四）共10堂
7/2024-9/2024（四）共10堂

時間：上午9:30-上午10:30

收費：會員\$145／非會員\$175

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：4/2024-6/2024（四）共10堂
7/2024-9/2024（四）共10堂

時間：上午11:00-中午12:00

收費：會員\$165／非會員\$195

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。

佐敦長者中心

粵曲訓練班

文學系

日期：4/2024-6/2024（二）共10堂

收費：會員\$150／非會員\$180

導師：譚逸娟女士

內容：親授學員粵曲演唱技巧，從認識粵曲到演唱練習，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。

強身健體八段錦

健康教育學系

日期：4/2024-6/2024（二）共10堂

收費：會員\$110／非會員\$140

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；特別適合有五十肩／肩周炎／低頭族人士。

太極班

日期：5/2024-7/2024（二）共10堂

收費：會員\$110／非會員\$140

導師：黃德輝先生

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。

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

福音粵曲班

藝術學系

日期：1. 4/2024-6/2024（四）共10堂
2. 7/2024-9/2024（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：1. 4/2024-6/2024（一）共10堂
2. 7/2024-9/2024（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：1. 5/2024-7/2024（五）共10堂
2. 8/2024-10/2024（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。

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

普通話班

文學系

日期：1. 5/2024-7/2024（五）共10堂
2. 8/2024-10/2024（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。

硬筆書法班

日期：1. 4/2024-6/2024（二）共10堂
2. 7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：上午10:00-11:00

收費：會員\$150／非會員\$180

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。

毛筆書法班

日期：1. 4/2024-6/2024（二）共10堂
2. 7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：上午11:15- 中午12:15

收費：會員\$160／非會員\$190

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。

大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

楊家太極班

健康教育學系

日期：1. 4/2024-6/2024（四）共10堂
2. 7/2024-9/2024（四）共10堂

時間：上午9:15-10:15（A班）

時間：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

芬蘭木柱班

日期：1. 4/2024-6/2024（六）共6堂
2. 7/2024-9/2024（六）共6堂

時間：下午2:30-4:00

收費：會員\$60／非會員\$90

導師：范文燐先生／潘玉蘭女士

內容：學習芬蘭木柱的技巧與規則

智能手機班（應用程式篇）

資訊科技學系

日期：1. 7/2024-8/2024（一）共6堂

時間：下午2:30-3:30

收費：會員\$50／非會員\$80

導師：李澍華先生／李偉文先生

內容：學習WhatsApp、Zoom、Facebook、YouTube的基本功能。

青衣長者鄰舍中心

中華文化班

文學系

日期：1. 4/2024-6/2024（二）共10堂
2. 7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：下午2:00-3:00

收費：會員\$50／非會員\$80

導師：朱壽裕先生

內容：每期以不同主題形式，教授中國成語、古今中國歷史、文學、書法、廣東話等，推廣中華文化。

綜合英文班

日期：1. 4/2024-6/2024（二）共10堂
2. 7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：下午1:00-2:00

收費：會員\$50／非會員\$80

導師：朱壽裕先生

內容：以互動形式，教授英語基礎文法、讀音、日常會話、詞語等知識

易筋棒八段錦班

健康教育學系

日期：1. 4/2024-6/2024（五）共10堂
2. 7/2024-9/2024（五）共10堂

時間：下午2:00-下午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。

青衣長者鄰舍中心

唱遊普通話

藝術學系

日期：1. 4/2024-6/2024（二）共10堂
2. 7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：上午10:00- 上午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。

粵曲藝社

日期：1. 4/2024-6/2024（四）共10堂
2. 7/2024-9/2024（四）共10堂

時間：上午10:00- 上午12:00

收費：會員\$200／非會員\$230

導師：黎燕金女士

內容：教授粵曲基本歌唱技巧、拍子及工車譜等。

時代金曲齊齊唱

日期：1. 4/2024-6/2024（二）共10堂
2. 7/2024-9/2024（二）共10堂

時間：下午3:15- 下午4:45

收費：會員\$50／非會員\$80

導師：朱壽裕先生

內容：講解及教授基本唱歌技巧，透過輕鬆的唱歌過程，以歌會友。

麗瑤長者鄰舍中心

麗瑤油畫班

藝術學系

日期：4/2024-9/2024（四）共24堂

時間：下午2:00- 下午3:15

收費：會員\$50／非會員\$80／每月收費

導師：袁柏林先生

內容：讓有興趣學習油畫的會員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。

麗瑤毛筆書法班（A班）

日期：4/2024-9/2024（三）共24堂

時間：中午12:00- 下午1:30

收費：會員\$30／非會員\$60／每月收費

導師：謝田英女士

內容：邀請書法老師前來中心教授毛筆書法，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。

麗瑤毛筆書法班（B班）

日期：4/2024-9/2024（三）共24堂

時間：下午1:30- 下午3:00

收費：會員\$30／非會員\$60／每月收費

導師：謝田英女士

內容：邀請書法老師前來中心教授毛筆書法，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。

麗瑤長者鄰舍中心

麗瑤方型踏步訓練班(A)

健康教育學系

日期：5/2024-10/2024（一）共24堂

時間：下午2:00- 下午3:30

收費：會員\$120／非會員\$150／二人同行優惠\$99/人

導師：何麗仙女士／葉少雄先生

內容：透過輕鬆的節拍，長者於方型踏步毯上學習和練習簡單舞步及步法，從而提升長者的平衡力、肌耐力和改善記憶力。

麗瑤方型踏步訓練班(B)

日期：5/2024-10/2024（二）共24堂

時間：下午2:00- 下午3:30

收費：會員\$120／非會員\$150／二人同行優惠\$99/人

導師：何麗仙女士／葉少雄先生

內容：透過輕鬆的節拍，長者於方型踏步毯上學習和練習簡單舞步及步法，從而提升長者的平衡力、肌耐力和改善記憶力。

麗瑤鉤織班

日期：4/2024-9/2024（六）共24堂

收費：會員\$30／非會員\$50／每月收費

導師：林靜儀女士

內容：邀請鉤織老師前來中心教授鉤織技巧，讓參加者學習之餘亦可放鬆身心，享受編織的樂趣，創造出美麗的作品。

麗瑤長者鄰舍中心

「1S」之核心肌肉膠帶操

日期：4/2024-9/2024（一）共24堂

收費：會員\$80／非會員\$110／二人同行優惠\$60/人

導師：張應明先生

內容：強化肌肉力量及改善關節活動和增強長者運動量，以有效減少機能退化及消除因痛症和日常中產生的疲勞。完成一個月訓練課程，將持續五個月每星期到中心進行「同行實踐班」，以達至最佳運動效果，舒緩身體痛症。

麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）

祖堯方型踏步訓練班（A班）

健康教育學系

日期：5/2024-10/2024（一）共24堂

收費：會員\$120／非會員\$150／二人同行優惠\$99

導師：葉少雄先生／何麗仙女士

內容：方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體的協調能力，從而預防跌倒。

祖堯方型踏步訓練班（B班）

日期：5/2024-10/2024（一）共24堂

收費：會員\$120／非會員\$150／二人同行優惠\$99

導師：葉少雄先生／何麗仙女士

內容：方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體的協調能力，從而預防跌倒。

麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）

1「S」之核心肌肉膠帶操

日期：4/2024-9/2024（三）共22堂

收費：會員\$80／非會員\$110／二人同行優惠\$60

導師：張應明先生

內容：強化肌肉力量及改善關節活動和增強長者運動量，以有效減少機能退化及消除因痛症和日常中產生的疲勞。完成一個月訓練課程，將持續五個月每星期到中心進行「同行實踐班」，以達至最佳運動效果，舒緩身體痛症。

活絡伸展入門班

日期：4/2024-6/2024（二）共12堂

7/2024-9/2024（二）共12堂

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：4/2024-6/2024（二）共12堂

7/2024-9/2024（二）共12堂

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。

活動花絮



「從心出發·重新得力」愛羣學苑2023開學禮暨畢業典禮



攤位活動

活動花絮



麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
活絡伸展進深班



麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）
方型踏步訓練班



佐敦長者中心
太極班



佐敦長者中心
粵曲訓練班



麗瑤長者鄰舍中心
鉤織班



麗瑤長者鄰舍中心
太極養生入門班



青衣長者鄰舍中心
中華文化班



青衣長者鄰舍中心
時代金曲齊齊唱



陳德生紀念長者鄰舍中心
國畫班



陳德生紀念長者鄰舍中心
芬蘭木柱指導員



大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
中國舞提升班



大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心
硬筆書法班

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



港鐵荔景站A2出口，乘搭90、91A專線小巴，或九巴269M、30、45、46號，在祖堯坊下車。

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。

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

71B大埔中心→富亨邨總站

71K大埔墟鐵路站→富亨邨中途站

271廣福道→富亨邨總站

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。

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、
66X、87A、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