



光愛中心 耆菁天地

地址：葵芳邨葵信樓地下
1及4號

電話：2427 9824



WhatsApp：

6767 9429 (只作發放信息用途)



機構臉書(FB)：

<https://www.facebook.com/LLhome.hk>

電郵地址：LLHaac@LLHome.org

中心網址：www.LLHome.org



2025年7-9月通訊

給親愛的會員：

中心開放時間：

星期一至五：上午 9:00 ~ 下午 5:00

星期六：上午 9:00 ~ 中午 12:00

*午膳時間暫停：下午 1:00 ~ 下午 2:00

*星期日及公眾假期休息

電子版通訊



◆ 公開報名日期: 2025年5月9日(五)

◆ 所有課程額滿即止





中心消息

1. 光愛中心一年一度的光愛慈善馬拉松 2025，已於 4 月 4 日完滿結束。感謝神祝福了天氣，也感謝各界人士參與及捐款支持。今年參賽人數超過 700 人，在開跑前更有表演節目助興，為健兒們打氣增添動力，場面十分熱鬧高興。

2. 本中心新推出一個「兒童創意綜合畫班」，以培養兒童對藝術的興趣，歡迎參閱本通訊 P.8 了解詳情。

3. 本中心將會開辦首個資歷架構(第二級) 課程:「護理員基礎證書課程」，申請人須提交線上報名表格，並須進行面試及筆試，成功完成課程之人士可投身護老行業。詳情歡迎參閱 P.10 課程海報，及致電 24289010 予 劉小姐查詢。

【中心會員制度一覽表】

會員類別	星級會員	智 Net 會員	非會員
入會要求	- 年滿 50 歲或以上人士 - 攜帶身份證 - 親臨中心辦理手續 - 即場拍照存檔	- 年滿 18 歲或以上人士 - 提供中文姓名 - 提供智能手機號碼	不適用
年費 (*每年 4 月 1 日至 翌年 3 月 31 日)	費用 30 元* 	免費 	不適用
中心通訊	每季透過郵寄接收中心紙本通訊	每季透過手機接收中心電子版通訊	到中心索取 (派完即止)
報讀課程優惠	享有星級會員價	享有智 Net 會員價	非會員價
新入會或續會	迎新禮物一份 (送完即止)		不適用

【課程報名須知】

1. 凡有意報讀新課程(全新開辦或學員從未報讀)，在本中心及導師的同意下，可在該課程免費觀課 30 分鐘，以了解課程內容和教授模式。一般而言，導師不會教導或安排練習予觀課人士，請尊重導師的安排；如需觀課，請到詢問處事先登記。
2. 開始接受報名後，中心同時接受會員和非會員報名；
3. 親身報名者請出示學員證 / 非學員請出示身份證；
4. 本中心**只接受現金**繳交費用，亦不接受\$1000 面額紙幣，請自備輔幣；
5. 本中心恕不接受電話留位、替位、轉班或退款。
6. 報名前請先核實所報之課程/活動資料及上課時間，並保留收據直至課程/活動完結；
7. 報名時必須當面點算錢銀找續及收據列明之課程名稱，過後恕難追究。參加者必須在詢問處完成整個報名程序方可離開，以免造成金錢損失。
8. 課程/活動報名：中心鼓勵學員或非學員親自報名，但可多替一位學員或非學員報名；所有參加者必須出示學員證或身份證副本作登記，不限報班數目；
9. 凡代報名者，必須向職員出示準學員的相關資料，例如有效會員證。在報名前必須簽署「授權報名注意事項及聲明」，有關聲明內容可到詢問處查閱。
10. 除課程日期或地點更改或取消外，本中心恕不會另行通知參加者上課日期、時間及地點。請參加者自行留意課程或活動的舉辦日期和時間，並請保存中心通訊作參考。如參加者缺席，恕不獲安排補課及退款；
11. 本中心保留更換導師、更改上課時間及地點之權利，如有任何修改，中心將會另行通知參加者更改之項目。
12. 如因颱風或暴雨警告影響下而取消的活動，中心保留不作延期、補課或退款的權利。
13. 此通訊的「名額()」內之數字為「每班最低收生人數」。開課前一星期，如課程或活動的報名人數不足，中心有權取消，並會盡快安排退款；
14. 遇班組開班後報名，如中途加入，中心職員會與導師商討是否接納其插班申請，在一般情況下，插班者需繳付全費，本中心保留插班之最終決定權。
15. 如對課程內容有任何疑問，請於報名前向中心職員了解詳情，並按個人能力和身體狀況報讀。



國畫初班 (A024/26)

日期：2025 年 6 月 3 日至 7 月 29 日 (逢星期二) (共 8 堂)

時間：上午 9:30 至 11:00 (1 小時 30 分鐘)

內容：導師會在課堂上教授水墨畫的基礎繪畫技巧，讓參加者按個人能力完成創作作品，享受中國書畫的樂趣。

費用：星級會員\$400 智 Net 會員\$450 非會員\$460

導師：蕭建林老師

對象：初學者

名額：10 人(6)

- 長者鄰舍中心 及 多間小學水墨畫班水墨畫導師；
- 香港中文大學專業進修學院「中國水墨畫文憑」及「中國書法文憑」成績良好(Merit)畢業。

備註：(1) 學員請自備用具及宣紙 (有關詳情導師會在首堂介紹)。

(2) 2025 年 7 月 1 日為公眾假期，班組暫停。



護骨防跌練力帶操 (A025/26)



日期：[共 10 堂，逢星期二及五]

- (逢星期二) 6 月 24 日、7 月 22 日及 29 日

- (逢星期五) 6 月 6 日、13 日、20 日、7 月 4 日、11 日、25 日及 8 月 1 日

時間：下午 2:15 至 3:30 (1 小時 15 分鐘)

內容：導師會在課堂上與長者進行伸展拉筋運動，鍛煉身體各部肌肉力量、手腳協調能力及靈活性，促進身心健康愉快。

費用：星級會員\$400 智 NET 會員\$440 非會員\$450

導師：陳貴冰教練

- 持有多項認可資格，例如：長者健身導師、伸展運動導師、健體舞導師、健身球及橡筋帶指導員等；
- 任職多年康文署健體教練及體適能導師；
- 於各社區中心、中小學及醫院等任教各類健體運動，經驗豐富。

對象：對橡筋帶運動有興趣的人士

名額：12 人(8)

備註：學員請自備適合的練力帶及一條中等長度的毛巾。



中國書畫進階班

	A班 (A026/26)	B班 (A027/26)
日期	2025 年 6 月 11 日至 7 月 30 日 (逢星期三) (共 8 堂)	
時間	上午 9:30 至 11:00 (1 小時 30 分鐘)	上午 11:05 至 下午 12:35 (1 小時 30 分鐘)
內容	透過即場示範教授中國書畫，繪畫不同的動物昆蟲、山水、風景等進階技巧。	
費用	星級會員\$400 智 Net 會員\$450 非會員\$460	
導師	蕭建林老師 ➢ 長者鄰舍中心水墨畫導師； ➢ 多間小學水墨畫班導師； ➢ 香港中文大學專業進修學院「中國水墨畫文憑」及「中國書法文憑」成績良好(Merit)畢業。	
對象	有繪畫中國書畫基礎人士	
名額	14 人(7)	14 人(7)
備註	學員請自備用具及宣紙。	

多功能家居維修 DIY 班 (A028/26)

日期：2025年6月11日至7月16日（逢星期三）（共6堂）

時間：下午3:00至4:00（1小時）

內容：(1) 教授浴室小型翻新工程技巧：介紹浴缸水龍頭、花灑喉及花灑頭更換方法、廁所板量度及裝拆。
(2) 介紹洗手盆隔渣器、隔氣及其更換方法。
(3) 介紹扇灰工具及教授開批牆灰技巧及方法，教授扇灰、省灰及油髹技巧。

費用：原價\$560

智 NET 會員／二人同行優惠每位\$400

星級會員\$360



導師：廖劍云老師（家居維修技師）

➢ 在長者服務的網站，撰寫多篇「家居維修自己做」的文章。

對象：有興趣學習自行維修之人士，男女均可合適

名額：9人(6)

備註：課堂中有多項實習，務求使學員更深入了解及掌握所學的技能，以致能夠自己動手做。

歡唱好聲音 (A030/26)

日期：2025年7月10日至8月28日（逢星期四）（共8堂）

時間：下午2:30至3:45（1小時15分鐘）

內容：課堂中，學員可輕鬆快樂地學唱懷舊金曲，能使心情舒暢，建立健康體魄。導師會在現場以結他及木箱鼓伴奏彈唱，教授丹田運氣的技术和應用，培養學員對唱歌的興趣，導師也會講解簡單樂理及讀樂譜。

費用：星級會員\$360

智 Net 會員\$410

非會員\$420

導師：張建華老師（教會合唱團導師及指揮）

➢ 曾任長者鄰舍中心唱歌班導師；

➢ 持有英國皇家音樂學院聯合委員會(ABRSM)五級樂理證書。



對象：成人長者

名額：15人(6)

歡樂烏克麗麗 (ukulele) 彈奏班 (A029/26)

日期：2025年7月10日至8月28日（逢星期四）（共8堂）

時間：下午1:25至2:25（1小時）

內容：課程輕鬆有趣，循序漸進，學員在沒有壓力的環境中，享受學習彈奏的樂趣。導師會教授烏克麗麗(Ukulele)基本彈奏、視譜、和弦、伴奏及拘弦技巧。

費用：星級會員\$320 智 Net 會員\$370 非會員\$380

導師：張建華老師（教會合唱團導師及指揮）

- 資深烏克麗麗(Ukulele)導師，擁有近十年教授不同年齡、階層人士夏威夷小結他的經驗；
- 持有英國皇家音樂學院聯合委員會(ABRSM) 五級樂理證書 及 六級長笛證書。



對象：對彈奏音樂有興趣人士

名額：12人(6)

備註：(1) 學員請自備夏威夷小結他，如有需要亦可於堂上借用中心的夏威夷小結他(數量有限)。

(2) 為配合上課，中心當天的午膳時間將改為下午 12:00-1:00

水彩畫班 (A033/26)

日期：2025年7月25日至9月12日（逢星期五）（共8堂）

時間：上午11:35至下午12:50（1小時15分鐘）

內容：根據水彩的特性，教授顏料調配的技巧、水彩描繪方法及步驟，並利用美學的概念如點、線、構圖、比例、明暗等等，以提升參加者繪畫水彩畫的技巧。

費用：星級會員\$320 智 Net 會員\$370 非會員\$380

導師：賴錫興老師

- 擁有三十多年教授西方美術課程的經驗；
- 畢業於香港正形設計學校「商業設計文憑」。

對象：有繪畫水彩或素描基礎人士

名額：10人(6)

備註：學員請自備畫筆、顏料(18色或以上)、畫紙(A4size, 200gms)。



塑膠彩西洋畫班

(A031/26)

日期：2025年7月11日至9月12日
(逢星期五) (共10堂)

時間：上午9:15至10:20 (1小時5分鐘)

內容：利用不同質感的媒介繪畫作品，如水果及風景。學習在立體物件上繪畫，光暗對比及重疊物件練習。

費用：星級會員\$360

智 Net 會員\$410

非會員\$420



導師：賴錫興老師

對象：有繪畫塑膠彩西洋畫基礎人士

名額：10人(6)

備註：另收材料費每5堂\$60 (包括畫板及塑膠彩)，費用由導師另行收取。

彩色、黑白素描班

(A032/26)

日期：2025年7月11日至9月12日
(逢星期五) (共10堂)

時間：上午10:25至11:30 (1小時5分鐘)

內容：以鉛筆、木顏色、粉彩等工具，教授不同的實物繪畫，例如：靜及動態的素描、明暗對比、物件重疊及透視法認知等素描技巧。

費用：星級會員\$360

智 Net 會員\$410

非會員\$420



導師：賴錫興老師

對象：有繪畫素描基礎人士

名額：10人(6)

備註：學員請自備素描筆2支(HB及2B)，及畫簿1本。

成人水彩畫入門班

日期：[每期6堂，逢星期五]

◇ (第一期) 2025年6月13日至7月18日 (A034/26)

◇ (第二期) 2025年8月8日至9月12日 (A035/26)

時間：下午2:15至3:30 (1小時15分鐘)

內容：導師會在課堂上教授水彩的特性與畫法，並教授參加者基本構圖及上色技巧，讓他們按個人能力完成創作的作品，享受繪畫樂趣。

費用：星級會員\$240 智 Net 會員\$290 非會員\$300

導師：賴錫興老師

- 擁有三十多年教授西方美術課程的經驗；
- 畢業於香港正形設計學校「商業設計文憑」。

對象：初學者

名額：每期10人(6)

備註：(1) 請自備畫筆、顏料(18色或以上)、畫紙(A4size, 200gms)作課堂之用。

：(2) 中心有提供報紙墊枱及紙杯洗筆，但為環保緣故也歡迎自備。

：(3) 第二期課程開始報名日期：2025年7月18日。



塑膠彩西洋畫入門 (A036/26)



日期：2025年8月8日至9月12日（逢星期五）（共6堂）

時間：下午3:35至4:50（1小時15分鐘）

內容：導師會在課堂上介紹顏料不同特性與用法，並教授基本構圖及上色技巧，讓參加者按個人能力完成創作作品，享受繪畫樂趣。

地點：本中心活動室（大房）

費用：星級會員\$240 智Net會員\$290 非會員\$300

導師：賴錫興老師

對象：初學者

名額：10人(6)

備註：(1) 學員請自備一個膠杯作洗畫筆之用，以及畫筆（如有），有關詳情導師會在首堂介紹。

(2) 另收材料費每6堂\$45(包括畫板及塑膠彩)，費用由導師另行收取。

- 擁有三十多年教授西方美術課程的經驗；
- 畢業於香港正形設計學校「商業設計文憑」。

小一、二英語輔導班

	英語 A 班 (小一) (A018/26)	英語 B 班 (小二) (A019/26)
日期	2025年7月12日至9月20日(星期六) (共10堂)	
時間	上午10:00至11:10 (1小時10分鐘)	上午11:20至下午12:30 (1小時10分鐘)
內容	輔導同學的英文功課、暑期習作等等；溫故知新，協助提升英語能力（如串字、常用文法、閱讀理解...）；利用兒歌、card games等，增加學習興趣。	
費用	每班原價 \$600 2人同行優惠 \$500/每位	
導師	周美容老師	
對象	小一、二 學童	
備註	19-7-2025 班組暫停	
名額	7人(2)	7人(2)

周美容老師 (Ms. Chow) 簡歷

- 為退休小學英文科教師
- 有豐富任教英文經驗
- 曾負責英文課後輔導





兒童創意綜合畫班



日期	(I) 2025年6月14日至7月19日(星期六)(共6堂)(A020/26) (II) 2025年8月2日至9月6日(星期六)(共6堂)(A021/26)
時間	上午 11:15 至 12:15 (1 小時)
內容	賴老師會深入淺出，以多元化的題材，如動植物、卡通、食物、建築物、地方(海洋、太空…)等，教授基本構圖及上色技巧；採用不同顏料，如蠟筆、油粉彩、木顏色等，適合不同專長/年齡段兒童發揮創意；課程中留有創意空間，於主題繪畫中發展學生的描繪表達能力。
費用	原價 \$410 (6 堂) 2 人同行優惠 \$360/每位 (6 堂)
導師	賴錫興老師 ~ 擁有三十多年教授各年齡段繪畫經驗
對象	K3、小一、二、三學童
名額	10 人(6)
備註	學生請自備畫簿(學校畫紙 size/「四開」)及一盒油粉彩



功課輔導班 (A022/26)



日期	2025年7月13日至8月17日(星期日) (共7堂)	
時間	下午 2:30 至 4:00 (1 小時 30 分鐘)	
內容	為有需要的各級小學生提供固定的時間、地點和合適的氛圍下複習功課，打好基礎；老師會輔導同學的功課、溫習技巧等等，協助複習重點，鞏固基礎，提升學習效能，增加學生學習動力。15:30-16:00 為興趣活動時間，可為學習作平衡及調息。	
費用	每班原價 \$450 2 人同行優惠 \$400/每位	
對象	各級小學生	
名額	7 人(2)	7 人(2)



開心英文綜藝班 (A023/26)



日期	2025年7月13日至8月17日(星期日) (共7堂)
時間	下午 2:30 至 4:00 (1 小時 30 分鐘)
內容	導師運用每堂不同的主題，通過多樣化的活動，使小朋友在快樂的氛圍中吸收知識，培養敢於溝通、表達的能力；透過有趣好玩的方式，擴闊兒童眼界，讓他們感受運用英語進行活動並不難，而且滿有樂趣。
費用	原價 \$450 2 人同行優惠 \$400/每位
對象	各級小學生
名額	12 人(4)



【颱風及暴雨期間中心服務安排】

- 活動當日早上七時仍然懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號，早上活動取消或延期；
中午十二時前仍然懸掛八號風球或暴雨警告訊號，下午活動取消或延期；
下午四時前仍然懸掛八號風球或暴雨警告訊號，晚上活動取消或延期。
- 如活動當日天文台懸掛颱風或暴雨警告訊號後，本中心將有以下安排：

	中心開放	中心內活動	戶外活動	水上活動
黃色暴雨	✓	✓	✓	✗
紅色暴雨	✓	✓	✗	✗
黑色暴雨	▲	▲	✗	✗
三號風球	✓	✓	✗	✗
八號風球或以上風球	✗	✗	✗	✗
✓	中心照常開放，活動照常進行。			
✗	中心暫停開放，活動取消或延期舉行。			
▲	若中心未開放，活動未開始，中心將暫停開放，活動將取消或延期； 若中心已開放，活動進行中，將視乎天氣情況安排參加者暫留或離去。			

- 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後，中心將於兩小時內回復正常。
- 中心會按實際天氣和參加者的情況決定活動是否如期進行，參加者可致電中心查詢。
- 參加者需考慮各自地區的天氣、道路及交通等情況，自行決定是否前往中心參與活動。
- 因颱風或暴雨警告影響下而取消的活動，中心保留不作延期、補課或退款的權利。

課程：護理員基礎證書



資歷架構
Qualifications
Framework

本課程在資歷架構下獲得認可
資歷架構第2級

資歷名冊登記號碼：24/000836/L2

登記有效期：2025年2月1日至2027年1月31日



Google 報名表



費用及課程查詢：請致電 ~
2428 9010 劉小姐

課程內容

安老服務行業概況及職業
資歷階梯
日常起居照顧
皮膚護理、預防壓瘡及約束物品的使用
口腔護理
足部護理
長者常見的健康問題及護理
生命表徵
扶抱及轉移
與長者及家人溝通技巧
認識及預防侵犯和虐待
相關法例及實務守則



入讀資格

18歲或以上人士
完成小六或以上程度 (包括內地的小學畢業)
能聆聽和理解廣東話及懂書寫中文
有意投身護老行業人士



上課日期

2025年6月2日至6月27日 (每星期3天~一、三、五)

上課時間

09:00 - 13:00 及 14:00 - 18:15

面授時數

69.5小時 (共11堂)

課程費用

\$2,000

導師資歷

資深註冊護士

收生方法



Google 報名表

申請人須提交報名表格，
並須進行面試及筆試。

課程證書

學員的總出席率達最低要求 (80%) 或以上; 及
筆試考獲整體及格分數 (60%) 或以上; 及
期中及期末實務考試考獲及格，方獲頒畢業證書。
筆試、期中及期末實務考試可獲補考機會。

報名可先掃描
QR code，
填妥Google
報名表後，
可即時遞交

