



光愛中心
耆菁天地

2025年10-12月通訊

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

◆ 公開報名日期：9月12日(五) 開始 *
(*兒童班組除外)

◆ 所有課程額滿即止。

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



1. 光愛慈善籌款活動「愛心步行日 2025」

誠邀各學員、家屬及親友支持光愛中心一年一度之「愛心步行日 2025」籌款活動；為中心轄下退休人士服務、教育服務及機構新發展工作籌募經費*，詳情如下：

· 日期：2025年10月29日(星期三)

· 時間：早上10:30 至 中午1:00

*有關活動收益用途及籌款活動詳情，可致電 24277122 與余小姐查詢。



2. 本中心新推出一個「書法研習班」，學員可以透過習字平和身心，陶冶性情。此外，成人班組「歡唱好聲音」及兒童班組「兒童創意綜合畫班」將會加開新班，各有A及B兩班。歡迎有興趣人士參閱本通訊 P.3至4 及 P.6 了解詳情。

3. 「護骨防跌練力帶操」是本中心致力推行的一個伸展拉筋運動班，導師會在課堂上與學員鍛煉身體各部肌肉力量、手腳協調能力及靈活性，深受會員們歡迎。課程將會在12月繼續舉辦，請大家密切留意中心最新消息及宣傳海報。

4. 資歷架構(第二級) 課程:「護理員基礎證書課程」，將會再度在11月開辦，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。詳情歡迎致電 24289010 予 劉小姐查詢。

5. 活動幹事 吳姑娘已於6月24日正式離職，在此感謝她這段日子謹守崗位、盡職盡責地完成工作，為每一位會員和學員服務。本中心祝願她前程錦繡！

【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(A050/26)



日期：10月14日至12月2日（逢星期二）（共6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。

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) 28/10及25/11因中心職員會議，班組暫停。

費用：星級會員\$300 智 Net 會員\$350 非會員\$360

導師：蕭建林老師

對象：初學者

名額：12人(6)

蕭建林老師簡歷

- 長者鄰舍中心 及 多間小學水墨畫班水墨畫導師；
- 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。



(新班推薦!)

書法研習班(A051/26)

日期：10月14日至12月2日（逢星期二）（共6堂）

時間：上午11:05至12:35（1小時30分鐘）

內容：書法是中國的傳統藝術，廣受大眾欣賞及喜愛，因為習字有助平和身心，陶冶性情。本課程教授楷書的基本筆劃，字型結構及運筆方法與技巧。

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) 28/10及25/11因中心職員會議，班組暫停。

費用：星級會員\$300 智 Net 會員\$350 非會員\$360

導師：蕭建林老師

對象：初學者

名額：12人(6)



中國書畫進階班

	A班 (A052/26)	B班 (A053/26)
日期	10月8日至12月3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 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。	
對象	有繪畫中國書畫基礎人士	
名額	每班 14 人(7)	
備註	(1) 學員請自備用具及宣紙。 (2) 29/10 因公眾假期，沒有安排班組。	



歡唱好聲音



	A班 (A041/26)	B班 (A042/26)
日期	9月18日至11月6日 (逢星期四) (共8堂)	
時間	下午1:15至2:30 (1小時15分鐘)	下午2:50至4:05 (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	每班 16 人(6)	



塑膠彩西洋畫班(A043/26)

日期：10月3日至12月5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。



賴錫興老師簡歷

- 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」。

彩色、黑白素描班(A044/26)

日期：10月3日至12月5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：靜態及動態的素描、明暗對比、物件重疊及透視法認知等素描技巧。

備註：學員請自備素描筆2支（HB及2B），及畫簿1本。

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)



水彩畫班(A045/26)

日期：10月3日至11月7日（逢星期五）（共6堂）

時間：下午2:15至3:30（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。

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。

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：有繪畫水彩畫或素描基礎人士

名額：10人(6)



兒童創意綜合畫班

	A班 (A048/26)	B班 (A049/26)
日期	10月4日至11月8日（逢星期六）	
時間	上午10:10-11:10 (1小時)	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、小一至小四學童	
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	



耆菁天地



初小英語輔導班



內容... :

- 輔導同學英文暑期功課、作業等等
- 協助提升英語能力 (如串字、常用文法、閱讀理解等等)
- 利用兒歌、CARD GAMES 等遊戲，增加同學學習興趣



對象：有興趣的小一、二、三學童
名額：每班7人(2)

ENGLISH



日期、時間、費用：(共10堂)

日期：2025年10月4日至12月6日(六)

時間：

(A048/26) A班：上午10:00 – 11:10 (1小時10分鐘)

(A049/26) B班：上午11:20 – 12:30 (1小時10分鐘)



費用：

原價	1人報班優惠	2人同行優惠
A/B班(10堂) – \$700	A/B班(10堂) – \$600	A/B班(10堂) – \$500

備註：舊生優先報名時段為13/9(六)至19/9(五)。
20/9(六)開始接受公開報名。




導師：周美容老師

- 為退休小學英文科教師
- 有豐富任教英文經驗
- 亦曾負責英文課後輔導



【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

【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。