



光愛中心  
耆菁天地

2026年1-3月通訊

給親愛的會員：

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)

電郵地址：LLHaac@LLHome.org

機構網址：www.Home.org

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



機構臉書

QR Code



✦ 新班公開報名日期：  
2026年1月6日(二)

✦ 所有課程額滿即止



中

心

消

息



1. 「敬老護老愛心券2025」已圓滿結束，本中心共籌得\$1,070，在此感謝各位中心會員及各界人士的支持！
2. 彈力球運動是一項多功能的運動，預防受傷和保護身體各關節肌肉、肌腱、韌帶及骨骼健康。中心新推出「彈力球伸展運動班」，藉此希望提升大眾對保護關節的意識，建立強化肌肉和運動的習慣，歡迎有興趣人士參閱本通訊第3頁，了解詳情。
3. 本中心新推出「書法入門體驗班」及「素描入門體驗班」，歡迎有興趣人士參閱本通訊第4及5頁，了解詳情。
4. 本中心將2026年3月再度開辦資歷架構(第二級)課程:「護理員基礎證書」。詳情歡迎致電24289010 予 劉小姐查詢。



## 【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)，可在該課程時間免費觀課30分鐘，了解課程內容和教授模式。觀課者不會有個人教導或練習時間；如參加觀課者，請在詢問處先登記。
2. 親身報名者須出示學員證 / 非學員須出示身份證；
3. 中心只接受現金繳費，不收取\$1000面額紙幣，請自備輔幣；
4. 中心恕不接受電話留位、替位、轉班或退款。
5. 報名前需核實所報之課程/活動資料及上課時間，保留收據直至課程/活動完結；
6. 報名時必須當面點算錢銀找續及收據確認，過後恕難追究。
7. 中心課程/活動報名可替一位會員或非會員代辦報名；所有參加者必須出示會員證或身份證副本作登記，不限報班數目；
8. 凡代報名者必須向職員出示該學員的相關資料，如有效會員證。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。
9. 除課程日期或地點更改或取消外，中心恕不會另行通知參加者上課日期、時間及地點。參加者如缺席上課，恕不獲安排補課及退款；
10. 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，將會另行通知參加者更改之項目。
11. 如因颱風或暴雨警告影響下取消的活動，中心保留不作延期、補課或退款的權利。
12. 開課前一星期如課程或活動的報名人數不足，中心有權取消及盡快通知及安排退款；
13. 如班組開班後報名加入，一般情況插班者需繳付全期費用，中心保留插班之最終決定權。
14. 如對課程導師和內容有任何疑問，可向中心職員查詢。

## 護骨防跌練力帶操 (A050/26)

日期：2025年12月2日至2026年2月3日 (逢星期二) (共10堂)

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\$450 非會員\$500

導師：陳貴冰教練

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。



### 陳貴冰教練簡歷

- 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。

## 彈力球伸展運動班 (A054/26)

新班推薦!!

日期：2025年1月27日至2月3日 (逢星期二) (共2堂)

時間：下午3:45至4:45 (1小時)

內容：透過彈力球訓練肌力、反應能力、平衡及協調能力和柔軟度。

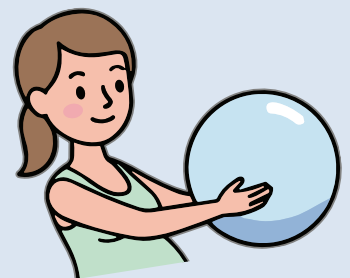
費用：~~原價\$150~~ 體驗優惠價\$100

導師：陳貴冰教練

對象：有興趣的人士

名額：10人(5)

備註：中心有提供運動器具(20cm彈力球)，學員也可自備。



## 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；
- 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。

### 書法入門體驗班(A065/26)

新班推薦!!



日期：2026年2月3日及10日(星期二) (共2堂)

時間：上午11:00至12:00(1小時)

內容：第一堂：學習楷書的基本筆劃、字型結構及運筆方法與技巧，更有助平和身心，陶冶性情。

第二堂：在導師指導下親手書寫吉祥語句於紅紙上，為自己與至親好友書寫貼心而得體的「揮春」，在新年期間互送祝福。

費用：~~原價\$100~~ 體驗優惠價\$40

導師：蕭建林老師

對象：初學者

名額：12人(6)

備註：用具及宣紙由導師提供。



### 國畫進階班

日期：2025年12月24日至2026年2月11日(逢星期三) (共8堂)

時間：(1小時30分鐘)

A班 (A061/26) ~ 上午9:30至11:00

B班 (A062/26) ~ 上午11:05至12:35

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

對象：有繪畫中國書畫基礎人士

名額：每班14人(7)

備註：學員請自備用具及宣紙。



## 張建華老師簡歷

- 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。

# 歡唱好聲音

日期：2025年11月20日至2026年1月22日 (逢星期四) (共8堂)

時間：(1小時30分鐘)

A班 (A055/26) ~ 下午1:15至2:30

B班 (A056/26) ~ 下午2:50至4:05

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

對象：成人長者

名額：每班16人(7)



## 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」。

# 素描入門體驗班 (A066/26)

新班推薦!!

內容：導師會在課堂上教授基本形狀繪畫方法如：立方體、球體等，讓參加者學習線條、明暗、對比的運用，為繪畫打下穩固的基礎。

日期：2026年3月13及20日 (逢星期五) (共2堂)

時間：上午10:15至11:15 (1小時)

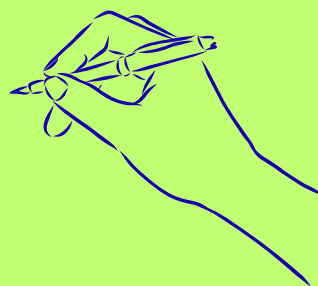
費用：原價\$80 體驗優惠價\$40

導師：賴錫興老師

對象：初學者

名額：12人(6)

備註：學員請自備鉛筆1支 及 中型畫簿。



## 塑膠彩西洋畫 (A059/26)

日期：2025年12月19日至2026年3月6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

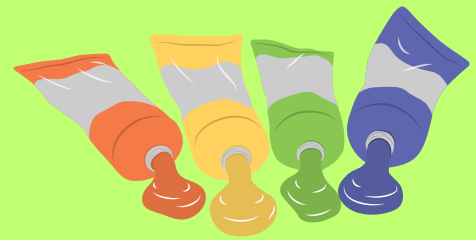
對象：有繪畫塑膠彩西洋畫基礎人士

名額：12人(6)

備註：

(1) 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。

(2) 2026年2月20日為農曆年初四，班組暫停。



## 彩色、黑白素描班 (A060/26)

日期：2025年12月19日至2026年3月6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：利用不同的實物繪畫，例如：靜、動態的素描。

教授明暗對比、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：12人(6)

備註：

(1) 學員請自備素描筆2支 (HB及2B) 及畫簿1本；

(2) 2026年2月20日為農曆年初四，班組暫停。



# 水彩畫班(A063/26)

日期：2026年1月9日至2月13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。

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：12人(6)

備註：

- (1) 請自備畫筆、顏料(18色或以上)、畫紙(A4size, 200gms)；
- (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。



## 【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	<ul style="list-style-type: none"><li>- 年滿50歲或以上人士</li><li>- 攜帶身份證</li><li>- 親臨中心辦理手續</li><li>- 即場拍照存檔</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 年滿18歲或以上人士</li><li>- 提供中文姓名</li><li>- 提供智能手機號碼</li></ul>	不適用
年費 <small>*(每年4月1日至翌年3月31日)</small>	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)

## 【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	✓	✓	✓	X
紅色暴雨	✓	✓	X	X
黑色暴雨	▲	▲	X	X
三號風球	✓	✓	X	X
八號風球或 以上風球	X	X	X	X
✓	中心照常開放，活動照常進行。			
X	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。