



光愛中心
Light & Love Home

活動及課程小冊子

2025年4-8月



光愛中心
40多年來 伴您左右



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

光愛敬老院



我們提供24小時護老院服務，院舍設備完善，環境舒適。除常規活動外，我們亦主動聯繫各方義工、社區資源，為院友提供多元化服務，如主題講座、送暖行動、小組旅行、聚會及小組等。



活動回顧：旅行

院舍每年都會舉辦旅行，讓院友們到戶外舒展心身。

在1月，院友與義工們便去了一趟屯門公園半日遊，參觀爬蟲館和感知公園，還去了茶樓飲茶食點心。



共融跳彈床留影

在感知公園內，有可供輪椅人士玩樂的共融跳彈床，一班院友返老還童玩得開心又投入！在爬蟲館內，院友觀賞和認識了不同的爬蟲類動物，當中不同品種的石龍子令院友們大開眼界！感恩當天天氣雖然寒冷，但有燦爛的太陽和熱情的義工陪伴一班院友，院友們都玩得非常開心！



喝茶時光



院友及義工在爬蟲館留影





社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

光愛葵芳長者服務中心

活動名稱：身·心健康團契



活動內容：由義工帶領伸展運動及信仰專題分享。

對象：有興趣的長者或護老者（居於葵青區優先）

名額：15人

日期：逢星期二（每月第一個星期二及公眾假期暫停）

時間：上午10:00 - 11:30

費用：全免

負責人：邱秀文

電話號碼：24228526



Faith
and
Hope

活動名稱：口琴研習班

活動內容：教授口琴吹奏方法及學習流行曲。

對象：會員

名額：12人

日期：4月8日至5月27日（逢星期二）

時間：下午14:00 - 15:00

費用：\$240（8堂）

負責人：邱秀文

電話號碼：24228526



活動名稱：綜合健體運動班



活動內容：教授伸展運動、阻力運動、帶氧運動、肌肉訓練等。

對象：會員

名額：20人

日期：4月5日至5月24日（逢星期六），除4月19日

時間：上午9:00 - 10:00

費用：\$224（7堂）

負責人：張翠儀

電話號碼：24228526

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼



活動名稱：塑身健身舞班

活動內容：教授帶氧健身操。

對象：會員

名額：15人

日期：4月5日至5月24日（逢星期六），除4月19日

時間：上午10:15 - 11:15

費用：\$224（7堂）

負責人：張翠儀

電話號碼：24228256

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼

LET'S
Dance



家長教師會

本園於2023/2024學年正式成立第一屆家長教師會，以加強學校與家長之間的溝通，建立夥伴合作關係，共同促進幼兒各方面的發展。



第一屆家長教師會家長委員及教師委員

家長義工

家長義工到校協助學校處理日常簡單班務以及協助學生參觀活動，又定期進行家長茶聚，加強學校與家長之間的聯繫，發揮家校合作精神。



親子慶祝活動

親子中秋節慶祝會

幼兒與家人一起參與中秋小遊戲、探索光影和猜燈謎等活動，感受節日歡樂的氣氛，大家還一起欣賞親子環保花燈設計比賽的作品呢！



親子降生節聯歡會



在降生節這個普天同慶的日子，幼兒合作演出「耶穌降生」話劇及精彩的歌舞表演，家長亦投入地參與遊戲，並一起到邨內報佳音，一同感受主耶穌降生的喜悅，場面既歡樂又溫馨。



農曆新年親子同樂日

幼兒與家長一起逛年宵市場、製作新年掛飾、寫揮春、體驗中國傳統玩意、挑選年花和品嚐賀年食品，幼兒更準備了精彩表演呢，校園裏洋溢着一片新年歡樂熱鬧的氣氛！



親子及家長工作坊

金箔畫



「中華文化」 家長工作坊

家長透過參與中國藝術創作活動，一起體驗中華傳統藝術文化的特色。



年年有「魚」



「觸動樂」親子按摩及 互動遊戲工作坊

家長與幼兒進行親子按摩及互動遊戲，能促進親子交流的機會，提升親子之間的情感連結，幼兒表示回到家中也要與家人互相按摩呢！



親子積木工作坊

家長與幼兒共同建構積木，互相合作，增加彼此溝通和表達的機會，家長從中亦能理解幼兒的想法和嗜好，有效促進親子關係。



家校合作

課程簡介會

學校重視家校合作，定期舉行課程會，讓家長了解子女學習進展和教學成果；幫助家長明白學校課程及對孩子有適切期望，並配合子女的學習需要，讓家長與老師建立良好的溝通渠道。



家長講座及工作坊

一系列由社工舉辦的家長講座及工作坊，讓家長認識建立良好親子關係、生活習慣對幼兒發展的重要。同時提升家長的教顧技巧，自我關顧和覺察情緒的空間，促進家長對情緒管理的認識，也加強與學校之間的聯繫，共同促進孩子的健康成長。



「快樂孩子快樂父母：建立優質親子關係」家長講座



聖誕慶祝活動



「花之蜜語」 聖誕樹永生花家長工作坊



聖誕報佳音活動



在普天同慶主耶穌基督降生的日子裏，K1小朋友和中文大學義工哥哥姐姐一同出發報佳音。小朋友透過歌舞傳揚「耶穌降生」的信息，與大圍顯徑邨居民共同感受主賜的愛、平安與喜樂的氛圍。



新年活動：新春親子年宵

家長與幼兒一同玩遊戲、畫年畫、扭氣球、品嚐美味賀年食品，更有書法家為每位小朋友寫藏頭詩揮春，一同渡過喜慶新春年宵活動。感謝一眾光愛義工的幫忙，令新年活動圓滿舉行。



感覺感知親子旅行日

在晴朗的一天出發，全校家長、師生一同前往屯門公園，享受溫馨好玩的一天。社工與老師帶領集體遊戲，幼兒透過用放大鏡與變色鏡片，探索及親親神創造的大自然。到爬蟲館觀看各種奇異爬蟲動物，最後更與同伴一起野餐，留下珍貴的回憶。



拍攝消防影片「冬季防災應急消防月」

感謝消防處邀請本校幼兒拍攝消防影片，小朋友化身成為防火大使，教導市民火災時的應變方法，防火知識。每位小朋友都可以成為小明星，光愛樂（顯徑）祝願小朋友新一年能不斷進步！踏上人生更大的舞台。





耆菁天地

耆菁天地乃光愛中心轄下一所自負盈虧的服務單位，位於葵芳公共屋邨地下，面積131平方米。環境舒適，設有多用途活動室、詢問處及活動室，專為50歲或以上退休人士，舉辦各類教育、文學、藝術、資訊科技和健體運動課程及服務，促進退休人士身心及社交的發展，鼓勵他們善用餘暇，持續學習和發展潛能，實踐「退而不休」，活出既豐盛又多姿多采的金色年華，並達至「終身學習」之理想。

活動名稱：開心英文綜藝班 T1

活動內容：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，擴闊小朋友眼界，讓他們感受運用英語進行活動並不難，而且滿有樂趣。

對象：小一至小六學童

名額：12人(4)

日期：2025年4月6日至6月29日(星期日)(共10堂)

[20/4(復活節假)、11/5(母親節)及15/6(父親節)班組暫停]

時間：14:30-16:00 (1小時30分鐘)

費用：原價 \$550 2人同行優惠 \$500/每位

負責人：曾姑娘/吳姑娘



活動名稱：小一、二英語輔導班(A1/ B1)

ABC

活動內容：輔導同學的英文功課、默書、測考等等；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。

對象：

- 英語A1班：小一學童
- 英語B1班：小二學童

名額：每班7人(2)

日期：2025年4月5日至6月28日(星期六)(共10堂)

[復活節假期(19/4、26/4/2025)及端午節(31/5/2025)班組暫停]

時間：

- 英語A1班：10:00-11:10 (1小時10分鐘)
- 英語B1班：11:20-12:30 (1小時10分鐘)

費用：每班原價 \$600 2人同行優惠每班 \$500/每位

負責人：曾姑娘/吳姑娘



活動名稱：成人水彩畫入門班 (A010/26)

活動內容：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。

對象：初學者

名額：12人(6)

日期：2025年4月11日至5月23日（逢星期五）（共6堂）

[2025年4月11日為公眾假期，班組暫停。]

時間：14:15-15:30(1小時15分鐘)

費用：星級會員\$240 智Net會員\$290非會員\$300

負責人：曾姑娘/吳姑娘



備註

[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。]

活動名稱：國畫初班

活動內容：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。

對象：初學者

名額：12人(6)

日期：2025年4月15日至5月20日(逢星期二)(共6堂)

時間：9:30-11:00 (1小時30分鐘)

費用：星級會員\$300 智Net會員\$350 非會員\$360

負責人：曾姑娘/吳姑娘



活動名稱：塑膠彩西洋畫入門

活動內容：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。

對象：初學者

名額：12人(6)

日期：2025年4月7日至5月26日(逢星期一)(共6堂)

[2025年4月21日及5月5日為公眾假期，班組暫停。]

時間：14:15-15:30(1小時15分鐘)

費用：原價\$300 新班優惠價\$280 二人同行優惠每位 \$240

負責人：曾姑娘/吳姑娘



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。

活動名稱：歡樂烏克麗麗彈奏班

活動內容：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。

備註：

- (1) 此期課程的第5至8堂需要在細房上課。
- (2) 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)。

對象：對彈奏音樂有興趣人士

名額：12人(6)

日期：2025年5月8日至6月26日 (逢星期四) (共8堂)

時間：13:15-14:10 (1小時)

費用：星級會員\$320 智Net會員\$370 非會員\$380

負責人：曾姑娘/吳姑娘



活動名稱：歡唱好聲音

活動內容：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。

備註：

此期課程的第5至8堂需要在多用途活動室上課。

對象：成人長者

名額：18人(6)

日期：2025年5月8日至6月26日 (逢星期四) (共8堂)

時間：14:30-15:45 (1小時15分鐘)

費用：星級會員\$360 智Net會員\$410 非會員\$420

負責人：曾姑娘/吳姑娘



愛樂天地 (尚德)

愛樂天地位於將軍澳尚德邨，是光愛中心轄下其中一個服務單位，為尚德邨並鄰近居民提供適切而價錢合理的興趣班及服務，藉此幫助居民活出有意義並精彩的人生。



多元智能班

辦公時間：

星期一、三、四、五 下午2:00 - 6:00

星期二 早上9:00 - 下午6:00

(午膳時間 下午1:00-2:00)

星期六、日及公眾假期休息



1 多元智能班

活動內容：透過趣味實驗、手工、歷奇遊戲等，培養多方面興趣，訓練專注力及溝通技巧，提昇多元智能，並設團契時光，促進兒童全面的發展。

對象：小一至小六學生 / 名額：15人

日期：每月逢星期六 / 時間：15:20-16:35

費用：全免(另收\$150材料費，導師在首堂收取)

負責人：郭小姐 / 莫小姐 / 電話號碼：3619 5320



2

幸福快樂拉筋班

活動內容：開心健體、遊戲、詩歌、幸福專題

對象：成人、長者

名額：15人

日期：每月逢星期一

時間：10:30-11:45

費用：費用全免

負責人：阮小姐

電話號碼：3619 5320



3

功課輔導小組

活動內容：協助學生解決功課上疑難和問題，亦設個人傾談時間，幫助學生輕鬆減壓並培養良好品格及群體生活。

對象：小一至小六學生

名額：7人

日期：每月逢星期一至五，
(公眾假期除外)

時間：可擇其中一個時段

a) 16:00-17:30 b) 16:30-18:00

費用：每堂\$80 (按月收費)

負責人：郭小姐 / 莫小姐

電話號碼：3619 5320



4

智趣DIY班

活動內容：以多元益智的DIY製作，提昇學員的創意、邏輯思考及解難能力，並設團契時光，建立自信及正向品格。

對象：小一至小六學生 / 名額：15人

日期：每月逢星期六 / 時間：14:00-15:15

費用：全免(另收\$150材料費，導師在首堂收取)

負責人：郭小姐 / 莫小姐 / 電話號碼：3619 5320



愛樂天地 (翠林)

愛樂天地位於將軍澳翠林邨，是光愛中心轄下其中一個服務單位，為翠林邨並附近一帶的居民提供適切而價錢合理的興趣班及全方位的家庭服務，將關懷、幸福、盼望帶給社區居民，活出有意義並精彩的人生。



開心星期日

辦公時間：

星期一至五 早上9:00 - 下午6:00

(午膳時間 下午1:00-2:00)

星期六 早上9:00-下午1:00

星期日及公眾假期休息

1 塑膠彩西洋畫入門

4-8月課程

活動內容：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。

對象：各類人士 / 名額：12人

日期：每月逢星期二 / 時間：14:15-16:00

費用：\$200 (每期共5堂)

負責人：郭小姐 / 莫小姐 / 電話號碼：2434 2311

地址：將軍澳翠林路11號翠林邨翠林新城5樓118號舖 / 電話：2434 2311

活動名稱：快樂健康伸展運動班

**活動內容：伸展運動，肌力訓練，遊戲，
詩歌，生命見證，幸福專題。**

對象：各類人士

名額：30人

日期：逢星期三

時間：10:30-11:45

費用：免費

負責人：莫小姐/郭小姐

電話號碼：2434 2311



活動名稱：開心星期六/日

**活動內容：齊拉筋、唱金曲、做手工、
健康資訊、幸福小組。**

對象：各類人士

名額：12人

日期：逢星期六/日

時間：15:30-17:00

費用：免費

負責人：莫小姐/郭小姐

電話號碼：2434 2311



活動名稱：功課輔導小組

活動內容：協助學生解決功課上問題，亦設有桌上遊戲幫助學生減輕讀書壓力，提升讀書興趣。

對象：小一至小六

名額：7人

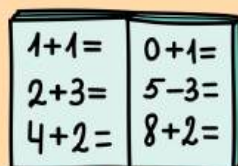
日期：按月計算(逢星期一至五)

時間：16:30-18:00

費用：每日 \$100

負責人：莫小姐/郭小姐

電話號碼：2434 2311



HOMEWORK

活動回顧：

歡迎你到光愛大家庭

一起服務社區



愛樂天地 (啟業)

愛樂天地(啟業)位於九龍灣啟業邨，是光愛中心轄下其中一個服務單位，為啟業邨並附近一帶的居民提供全方位的家庭服務，將關懷、幸福、盼望帶給社區居民，活出有意義並精彩的人生。



辦公時間：

星期一至五 早上 9:00 - 下午 5:30

(午膳時間 下午 1:00 - 2:00)

星期六、日及公眾假期休息

1 素描成人畫班

4-8月課程

活動內容：素描畫班，讓長者透過素描技巧，由淺入深，繪畫出不同圖畫及物品，從中享受藝術的樂趣。

對象：成人及退休人士 / 名額：12人

日期：每月逢星期二 / 時間：09:30-10:45

費用：\$200 (每期共5堂)

負責人：林小姐/徐先生 / 電話號碼：2693 1030 / 5362 3839

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓地下1號舖 / 電話：2693 1030

活動名稱：塑膠彩成人畫班

活動內容：塑膠彩畫班，讓長者透過塑膠彩繪畫不同圖畫及景色，從中享受藝術的樂趣。

對象：成人及退休人士

名額：12人

日期：逢星期二

時間：11:00-12:15

費用：\$200/5堂

負責人：林小姐/徐先生

電話號碼：2693 1030 / 5362 3839



活動名稱：伸展及肌力運動 快樂時光

活動內容：持伸展證書導師教授，理解身體各肌肉部份，配合伸展運動，使身體有能舒緩作用。

對象：退休人士及長者

名額：10人(6)

日期：逢星期五

時間：10:30-12:00

費用：\$50/5堂

負責人：林小姐/徐先生

電話號碼：2693 1030 / 5362 3839



活動名稱：中心茶敘-開放時光

活動內容：透過中心開放時段，與街坊們共聚一堂，當中有茶點供應，還有桌上遊戲耍樂，幫街坊們建立鄰里關係。

對象：退休人士及長者，所有九龍灣一帶街坊

名額：10-15人

日期：逢星期五

時間：15:30-17:00

費用：免費

負責人：林小姐/徐先生

電話號碼：2693 1030 / 5362 3839



活動回顧：

塑膠彩畫班



水彩畫班



星期天街站活動

愛樂天地 (駿洋)

愛樂天地(駿洋)位於火炭駿洋邨，是光愛中心轄下其中一個服務單位，為駿洋邨並附近一帶的居民提供內容豐富而充滿歡樂的興趣班組及全方位的家庭和青少年服務，將關懷、幸福、盼望帶給社區居民，活出有意義並精彩的人生。



義工剪髮服務

辦公時間：

星期一至五 早上9:00 - 下午5:30

星期六 下午2:00 - 下午5:30

星期日及公眾假期休息



課後合照

爸媽多自在

2024.10.26



爸媽多自在

光愛中心
Light & Love Home

耆樂天地

「但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏。」
老友記一樣可以發揮潛能，繼續造福社會，活出精彩快樂人生。來！加入我們的「耆樂天地」，一齊享受人生下半場瑰麗的天空。

由12月12日開始 逢星期二、三、四
2:00-4:30pm

開放給「耆樂天地」會員

現招收2024年新會員
年費：20元
對象：退休人士及長者
首50位入會人士將獲贈紀念品(1公斤米)

活動內容：懷舊金曲、桌遊、興趣班、旅行等等

火炭駿洋邨駿洋商場
1樓AF2號(近籃球場) 2398 3735

地址：火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF2號 / 電話：2398 3735

活動名稱：籃球訓練班 (分高低班)

basketball

活動內容：體育老師教授比賽的基礎技術及規則，了解如何與隊友合作，建立人際社交、協作互動的能力。

對象：高小至初中

名額：30人

日期：逢星期六 (4-6月)

時間：16:00-17:00

費用：\$320/8堂

負責人：鍾小姐

電話號碼：2398 3735



活動名稱：趣味DIY手作

活動內容：透過製作又美感的手工，激發創作及想像力。如：和諧粉彩、摺紙扭扭棒盆栽。減壓治療又可靈活手指肌。

對象：各類人士

名額：15人

日期：逢星期五

時間：14:00-15:30

費用：\$80/5堂

負責人：鍾小姐

電話號碼：2398 3735



活動名稱：兒童街舞班

活動內容：街舞是需要體力的活動，可以改善身體的柔軟度及提高肌肉張力等。透過音樂和舞步讓學童進入快樂的舞蹈領域，明快的快子訓練學童的節奏感及集中力。

對象：K1-小學生

名額：20人

日期：逢星期六

時間：15:00-16:00

費用：\$420/8堂

負責人：鍾小姐

電話號碼：2398 3735



活動名稱：開心兒童天地

活動內容：課程結合了認知遊戲、音樂、感統體能等媒介，透過遊戲的方式，讓孩子在快樂的狀態下，活化大腦與肢體之間的協調，並藉團體的互動，以增加孩子的信心及激發孩子的學習力。

對象：K3至小二

名額：18人

日期：逢星期六

時間：14:00-15:00

費用：\$420/8堂

負責人：譚小姐

電話號碼：2398 3735



活動名稱：肌力訓練班



活動內容：運動可增進肌肉力量及減低跌倒風險，課程更籍音樂及椅子舞等元素作手腳互動，令你精神開朗，舒緩痛症

對象：各類人士

名額：20人

日期：逢星期一

時間：10:00-11:00

費用：免費

負責人：鍾小姐

電話號碼：2398 3735



活動名稱：老友活出精彩人生

活動內容：唱懷舊金曲、拉拉筋、做義工、興趣班、旅行、生日會等

對象：退休人士及長者

名額：-

日期：逢星期二、三及四

時間：14:00-16:30

費用：\$20/一年

負責人：譚小姐

電話號碼：2398 3735



大家一起好開心咖，快D來做會員啦~

光愛天地 (華富)

愛樂天地(華富)位於港島南區華富邨，是光愛中心最新的自負盈虧服務單位，現已正式投入服務。我們的義工團隊會為街坊提供適切服務，例如健康講座、各種興趣班、家庭探訪等等，期望為華富邨加添幸福，共建和諧社區。

辦公時間：

星期一至五：上午9:00至下午5:30

(午膳時間：下午1:00至2:00)

星期六、日及公眾假期休息



健康養生班/物理治療運動班

活動內容：由醫生或物理治療師分享實用健康、疾病資訊和健體知識、齊做運動、團契時光。

對象：各類社區人士



名額：25人

日期：健康養生班 (逢單數月的星期六)

物理治療活動班 (逢雙數月的星期六)

時間：14:30-15:45

費用：費用全免

負責人：葉先生

電話號碼：2451 7797



多元趣味及資訊興趣班

Have
Fun!

活動內容：藉唱歌、各類遊戲、互動時光等，訓練腦筋，提升生活質素，增強彼此聯誼，又有生活實用及趣味資訊以及義工心聲分享。

對象：長者 / 名額：30人

日期：每月逢星期四 / 時間：14:30-15:45

費用：費用全免 / 負責人：葉先生

電話號碼：2451 7797



齊齊做運動伸展班

活動內容：齊齊做運動，強化肌肉力量。配合唱遊、短講、見證，活出健康快樂生活。

對象：長者

名額：30人

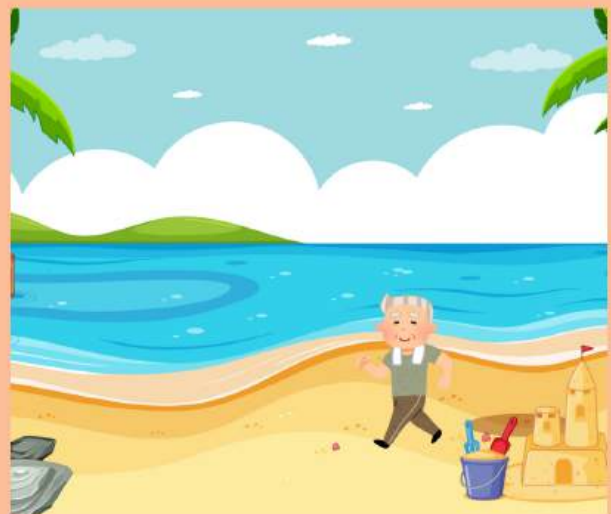
日期：每月逢星期二

時間：10:30-11:30

費用：費用全免

負責人：葉先生

電話號碼：2451 7797



光愛德田家務助理服務中心

社區發展服務

光愛德田家務助理服務中心位於德田邨，是光愛中心轄下其中一個服務單位，主要以陪診及家務助理為主。為全港有需要人士提供陪診、家務助理及起居照顧服務，亦有復康用品租借，例如：輪椅、沖涼椅及助行架等。

每個星期二在社區禮堂有免費健康專題講座，除了健康資訊外，也有伸展運動及分組討論，給予長者關懷支持。(歡迎查詢講座日期)

備註：中心保留更新課程和服務的權利，所有服務的資訊均以中心最新發佈為準，歡迎查詢。

服務內容：

光愛中心
Light & Love Home

復康用品租借

輪椅·助行架·沖涼椅

預繳按金 按日收費

光愛德田家務助理服務中心
Light and Love Tak Tin Home Care Services Centre

陪診·租借輪椅·綜合家居照顧服務

歡迎查詢 WhatsApp: 5596 6452

光愛中心
Light & Love Home

非牟利機構服務

家居服務支援

陪診

家務助理

起居照顧

到戶看顧

光愛德田家務助理服務中心
Light and Love Tak Tin Home Care Services Centre

陪診·租借輪椅·綜合家居照顧服務
歡迎查詢 WhatsApp: 5596 6452

九龍藍田德田邨德敬樓212號

光愛中心耆薈天地
樂善伴陪診及家居照顧服務
歡迎查詢 WhatsApp: 5981 9771

新界葵芳邨葵信樓地下1及4號

如有任何爭議，本中心保留最終決定權

愛樂天地(啟鑽)

愛樂天地(啟鑽)位於鑽石山啟鑽苑，是光愛中心轄下其中一個服務單位，為啟鑽苑並鄰近居民提供適切而價錢合理的興趣班及服務，藉此幫助居民活出有意義並精彩的人生。

活動名稱：成人標準舞班

活動內容：透過團體舞蹈培養與人緊密的合作，藉此學習與人相處，建立良好社交能力

對象：成人

名額：12人

日期：逢星期五

時間：20:00-22:00

費用：\$800/4堂

負責人：蔡小姐/姚小姐

電話號碼：2728 8268



活動名稱：書法班

活動內容：過書法培養性情，也藉此培養成良好的書寫習慣

對象：成人長者

名額：12人

日期：逢星期一

時間：11:00-12:00

費用：\$200/5堂

負責人：蔡小姐

電話號碼：2728 8268



活動名稱：伸展肌力操

活動內容：區內推廣健康及運動資訊，教授正確的伸展運動技巧，有助於舒緩肌肉繃緊及痛症問題，健康分享講座。

對象：成人長者

名額：15人

日期：4月2日至8月28日（逢星期三及四）

時間：10:30-12:00

費用：\$100/5堂

負責人：蔡小姐/賴小姐

電話號碼：2728 8268



活動名稱：健體舞班

活動內容：透過團體舞蹈培養與人緊密的合作，藉此學習與人相處，建立良好社交能力

對象：成人

名額：12人

日期：逢星期五

時間：14:30-15:30

費用：\$200/4堂

負責人：蔡小姐/姚小姐

電話號碼：2728 8268





耆耆天地



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/L

登記有效期：2025年2月1日至2027年1月31日



費用及課程查詢：請致電~

2428 9010 劉小姐

Google 報名表



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



報名可先掃描
QR code，
填妥Google
報名表後，
可即時遞交

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。





光愛中心
Light & Love Home



生日快樂 - 燃亮我

Happy Bday - Light ME Up



想讓你的生日更**精彩**、更有**意義**？
今年就來一個**不一樣**的生日吧！
Do you want to make your birthday
become more exciting and meaningful?
Let us have a different birthday this year!

可邀請你的朋友一齊登入網上報名參加
查詢電話：2427 7122 (余小姐)
Feel free to invite friends to register online
Please contact Ms. Yu for more
information at 2427-7122

你的捐款非常重要：

Your donation is very important:

- 捐款 HK\$1,000 - 能為 20 位長者預備禮物並渡過一次難忘的生日會
- 捐款 HK\$4,000 - 能資助 20 位低收入家庭的兒童報讀課程
- 捐款 HK\$10,000 - 可資助 1 隊地區義工隊的成立及一年的運作預算
- Donate HK\$1,000 to prepare birthday gifts and host an unforgettable birthday party for 20 elderly people
- Donate HK\$4,000 to subsidize 20 low-income families children to enroll interest classes
- Donate HK\$10,000 to support the establishment of a regional volunteer team and a one-year operating budget

讓光照亮 以愛傳承

Let there be LIGHT, and Heritage of LOVE



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY



光愛 慈善馬拉松 2025

讓光照亮 以愛傳承



光愛中心
Light & Love Home

日期 4月4日（星期五）

地點 灣仔運動場

時段 下午 3：00（報到）

下午 4：00-7：30（跑步時段）

項目 個人半馬及隊際接力全馬

目的 為長者服務、地區義工服務及
機構新發展工作籌募善款

詳情請瀏覽以下網址或活動章程



查詢電話：2427 7122（余小姐）

「我們愛，因為神先愛我們。」 《約翰一書 4: 19》

總辦事處：

地址：葵涌荔景山路272號荔灣花園地下上層7號

電郵：LLHho@LLHome.org

電話：2427 7122

傳真：3914 6054