



光愛中心  
Light & Love Home

2024年 4-6月

# 課程小冊子



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

社  
HKCSS  
機構 會員  
AGENCY MEMBER

## 大會專業拉筋導師貴冰

我很榮幸能成為幸福拉筋班的導師。屈指一算，我任職健體導師已經十多年。真的很感恩，我從來沒有想過，從小自卑、內向、異常害羞的我，現在竟然可以成為一位充滿自信和開朗的健體導師。

我信主耶穌雖已有一段日子，但因性格內向，又要獨力照顧家庭及小朋友，面對許多壓力，缺乏自信；又沒有好好倚靠主耶穌，以致所過的日子，都是長期處於孤獨無助的環境中。2007年，因為壓力太大，我被證實患上社交恐懼症及嚴重抑鬱症，甚至想了結生命。

感謝主出手拯救我，徹底醫治了我，讓我走出情緒病的困局，在治療情緒病的日子，我經歷到神晝夜與我同在，祂帶領我經過許多艱難，使我重新認識自己，重拾自信，令我知道自己的價值，更得到教會弟兄姊妹的幫助，擴闊了我的生活圈子，回到這個充滿愛和希望的甜美家。感謝主，透過運動發展了我的興趣，運動不單使我的情緒病得舒緩，身體和心靈也強健起來。自此我感到整個人像脫胎換骨，不但充滿自信，更敢於挑戰自己，為人生打開新的可能。我努力進修，成功考取健體導師的資格。



在康復後兩年，即2009年，我獲邀參與「光愛中心」所舉辦的慈善音樂會，作嘉賓分享我的經歷，為情緒健康服務籌募經費，並宣揚精神健康。很感恩，當我成為運動教練的第一份工作，就是在「光愛中心」當運動班導師。能幫助人透過運動改善身體，實在是一件樂事。其後我也於各社區中心、學校、醫院、非牟利機構等任教各類健體運動班，感謝主不斷使我有機會提升教學經驗。

以前最怕面對人群的我，現在竟然能勝任面對人群的工作，真的十分有意義，主的安排實在太奇妙啊！感恩在教會的事奉中，有機會接觸很多街坊及新朋友。原來有許多長者正面對身體老化帶來的健康問題，也有許多因年老體弱，有抑鬱的傾向。所以我更迫切透過教健康班，讓他們認識神的愛，身體和心靈都重獲健康。

我珍貴神給我這份職業，生命影響生命。唯有認識神，才有真正平安、喜樂，生命有意義、價值。我深信在我身上發生的一切，並不是偶然，感謝神為我精心設計人生，更深信神要大大使用我，深願主繼續帶領我，使我成為多人的祝福！

### 幸福香港

2023年11月19日（星期日）下午三時半，於香港摩士公園（四號公園）露天劇場，以1612人，成功刷新「最多人線上及線下同時做拉伸運動」世界紀錄稱號。舊紀錄是由香港房屋協會，於2022年12月10日所創，當時人數是321人，而新紀錄是五倍之多。



教授拉筋班

# 光愛敬老院

## 服務內容

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。



## 單位資訊



地址：

屯門大興邨興耀樓地下2至11號

電話：2458 9797

傳真：2463 1192

# 院友見證

感謝主使我能夠在光愛敬老院聽到福音，我以前有個鄰居，他是基督徒，他有叫我信主，但我當時沒有答應。來到光愛敬老院有機會再聽到福音，聽到主耶穌為我成為人，死在十字架上，第三日從死裡復活升天，我好開心，祂救了我離開罪惡，不用落地獄，我很開心。



我叫耀權。今年93歲，在2023年9月9日受浸。



我每天早晚都會祈禱求主賜智慧給我，使我明白祂的話，又求主使我身體健康。感謝主使我每星期都可以出席院舍的教會小組和聚會。



\*註：耀權伯伯2022年因跌倒不良於行而入住敬老院，由獨立生活變為起居需要別人照顧，期間面對環境的適應和身體狀況的轉變，實在遇到不少難處。耀權入住敬老院期間，認識主耶穌的救恩，並於2023年決心受浸見證主，人生再次得着盼望。

# 光愛葵芳長者服務中心

## 服務內容

中心位於葵芳邨，是由社會福利署資助的長者鄰舍中心，由1989年投入服務，致力為區內的長者及護老者提供適切的服務，以協助長者在社區內安享愉快和積極的晚年。

## 單位資訊



地址：

葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼

電話：2422 8526

傳真：2481 8863



## 活動名稱：Kick Boxing 一期



**活動內容：**教授拳法、基礎步法及攻防意識。以簡單拳擊和踢腳動作，提升心肺功能及全身肌肉鍛鍊運動，改善平衡力和身體協調性，增強關節活動幅度，達到強身健體，增強肌肉的效果。

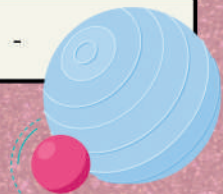
地點：	葵明樓	費用：	\$240.00
對象：	55歲或以上社區人士	日期：	4月8日至5月27日 (逢星期一/共8堂)
名額：	16人	時間：	16:15-17:15
負責人：	林大妹	備註：	導師：陳家駒 (專業體適能導師)



## 活動名稱：Chill好玩硬地滾球 (1)

**活動內容：**硬地滾球運動可強化長者腰力及手眼協調能力，教授玩法及比賽規則，透過活動發揮潛能、肯定自我形象及擴闊社交圈子。

地點：	葵明樓	費用：	\$20.00
對象：	長者會員	日期：	4月3日至4月24日 (逢星期三/共4堂)
名額：	6人	時間：	13:30-14:30
負責人：	邱秀文	備註：	-





## 活動名稱：口琴初班4-5月

活動內容：由鄒偉光專業導師教授參加者學習口琴基本吹奏方法及相關的樂理知識。

地點：	葵明樓	費用：	\$270.00
對象：	中心會員	日期：	4月2日至5月28日 (逢星期二/共9堂)
名額：	16人	時間：	14:00-15:00
負責人：	邱秀文	備註：	參加者於上堂時，需自備C調 24孔複音口琴一個



## 活動名稱：Chill好玩國皇棋

活動內容：介紹國皇棋(KUBB)運動。

地點：	葵明樓	費用：	\$15.00
對象：	長者會員/ 護老者會員	日期：	5月8日至5月29日* (逢星期三/共3堂)
名額：	12人	時間：	13:30-14:30
負責人：	邱秀文	備註：	*5月15日暫停

# 光愛樂幼稚園 (安泰)

## 辦學理念

本園辦學宗旨是「活出健康人生，締造快樂家庭，建立和諧社區」；按聖經真理，推行符合兒童身心發展能力、需要及興趣的課程。以愛心培育兒童，使他們在安全、關愛及富有啟發性的環境學習和探索，奠下終身學習的基礎。我們期望入讀本園的兒童，能擁有積極學習的態度，養成良好品格，建立信心和能力，以適應不斷轉變的世界。

## 學校資訊



地址：

九龍觀塘安泰邨景泰樓地下高層

電話：2368 5077

傳真：2368 5733

## 傳頌主的愛



本園舉辦了一連串的節慶活動，其中，校長、主任、老師和家長義工們陪同低班及高班幼兒到區內報佳音，為安泰邨居民送上祝福，沿途吸引不少居民圍觀，場面熱鬧又溫馨。

此外，亦舉行了降生節慶祝會，幼兒透過唱詩歌、聖經故事，認識降生節的意義。小朋友更穿著各種特色服飾，進行開心舞會和聯歡聚餐。家長更和小朋友一同參與親子降生節活動「開心歡度降生節」，帶著歡樂和期盼的心情迎接降生節，一同感受節日氣氛。



# 體驗式學習活動

配合專題研習「酒樓」，安排高班學生前往鄰近的酒樓進行參觀活動，幼兒都十分雀躍，積極參與清潔餐具、茗茶、揀選點心、品嚐點心、參觀酒樓和訪問工作人員，透過親身體驗，加強幼兒認識「上茶樓」這個傳統的中國餐飲文化。






## 正向親子活動

家長參與以「正向教育」為題的講座，學習正向、有效的教導技巧，培養幼兒的「成長型思維」。與此同時，老師設計了多項互動性高、具挑戰性的親子遊戲，並鼓勵家長於遊戲中加以實踐運用具體性讚賞，從中亦提高幼兒的抗逆力和勇於面對挫折的能力。




# 光愛樂幼稚園 (顯徑)

 本校已加入   
**免費優質幼稚園教育計劃**  
開辦K1-K3課程  
全日班及半日制 

## 學校資訊

地址：大圍顯徑邨顯貴樓地下KG01及G01號舖

WhatsApp：5596 6451 電話：2833 6675

關注我們 



網站



臉書



Instagram

## 中華文化週

祝大家  
新春快樂  
光愛樂滿瀉！



### 設計活動：我們的新年

在中華文化週，幼兒設計新春花車、繪畫水墨畫、與老師一起為課室大掃除、學習新年禮儀，又到香港中文大學校友會聯會張煊昌學校參與新春攤位等，應有盡有。希望每位小朋友和每個家庭都能歡度佳節！



# 走出繪本、進入社區

在繪本故事《當一天交通工具》，幼兒探索不同的交通工具，訪問各位司機叔叔、參觀巴士總站，展開豐富的學習之旅！



試戴頭盔



司機叔叔介紹客貨車的功用




## 參觀顯徑巴士總站



訪問巴士司機叔叔





# 耆菁天地

## 服務內容

**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，並達致「終身學習」之理想。

## 單位資訊




**地址：**

葵涌葵芳邨葵信樓地下1及4室

**電話：**2427 9824

**傳真：**2757 6416

備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。



## 活動名稱： 塑膠彩西洋畫入門班

**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；有興趣的參加者更可升級至深造班繼續學習。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	初學者
<b>費用：</b>	星級會員 \$180 智 Net 會員 \$220 非會員 \$230	<b>日期：</b>	(第一期) 4月12日至5月10日 (第二期) 5月17日至6月14日 (逢星期五/共5堂)
<b>名額：</b>	16人	<b>時間：</b>	14:30-15:35
<b>負責人：</b>	曾姑娘	<b>備註：</b>	導師會為同學另購買畫板及顏料： 材料費每5堂\$40

## 活動名稱： 素描入門班

**活動內容：**導師會在課堂上教授實物基本形狀繪畫方法，例如：立方體、球體等。讓參加者學習線條、明暗、對比的運用；認識比例及簡單透視，為繪畫打下穩固的基礎；有興趣的參加者更可升級至深造班繼續學習。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	初學者
<b>費用：</b>	星級會員 \$180 智 Net 會員 \$220 非會員 \$230	<b>日期：</b>	(第一期) 4月12日至5月10日 (第二期) 5月17日至6月14日 (逢星期五/共5堂)
<b>名額：</b>	16人	<b>時間：</b>	15:40-16:45
<b>負責人：</b>	曾姑娘	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：兒童體適能訓練班 (P)



**活動內容：**導師會在課堂先動態熱身及簡短介紹當日訓練，然後做伸展和體能訓練等；導師會以輔助器材(例如：平衡墊)，並按能力安排學員做最合適的訓練，增強體能和專注力等，從而提升學習質素，同時讓他們學會享受運動帶來的樂趣，可以從平常的功課壓力找到紓壓渠道。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	7歲-14歲學生
<b>費用：</b>	正價每位\$550 --- 二人同行優惠每位\$500	<b>日期：</b>	4月27日至6月29日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	20人	<b>時間：</b>	10:00-11:30
<b>負責人：</b>	吳姑娘	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：成人綜合運動班 (Q)

**活動內容：**導師會運用多元化的方式，藉著輔助器材(例如：平衡墊、練力帶)，通過伸展及基本的心肺功能運動，維持或提升成人的身體機能，增進他們各部位的肌肉力量，提升身心功能，活化大腦，達到預防保健的效果。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	有興趣人士
<b>費用：</b>	正價每位\$550 --- 二人同行優惠每位\$500	<b>日期：</b>	4月27日至6月29日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	11:45-13:15
<b>負責人：</b>	吳姑娘	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：高小英語輔導班D2/E2



**活動內容：**輔導同學的英文功課、默書等等；以閱讀為本，協助提升英語能力（如串字、常用文法、閱讀理解等等；利用遊戲等等，增加學生學習興趣。

地點：	葵信樓	對象：	小三至六學生
費用：	正價每位\$700 --- 二人同行優惠每位\$600	日期：	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
名額：	D班：7人 E班：6人	時間：	D班：12:30-13:45 E班：14:00-15:15
負責人：	吳姑娘	備註：	-

## 活動名稱：高小數學輔導班M2



**活動內容：**輔導同學的數學功課、用工作紙等等加強分析題型、解題能力、鞏固基礎；利用遊戲等等，協助提升學生學習興趣。

地點：	葵信樓	對象：	有興趣人士
費用：	正價每位 \$700 --- 二人同行優惠每位\$600	日期：	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
名額：	6人	時間：	15:30-16:45
負責人：	吳姑娘	備註：	-

## 活動名稱：多功能家居維修DIY



### 活動內容：

**(第一期)** 使用充電電批、玻璃膠槍、熱熔膠槍等，更換門鎖、櫃桶鎖、鐵閘鎖膽，維修搖控器，認識膠塞、螺絲及介子，廚櫃收納創意與技巧。

**(第二期)** 更換窗鎖，窗邊滲水修補，柚木地板縫隙修補，木器傢俬修補方法及技巧，更換廁所水芯(沖水泵)及波曲(停水器)，介紹和使用拉釘槍，使用鋸、他筆，安全使用萬用電錶、萬能插蘇及排插。

地點：	葵信樓	對象：	有興趣學習自行維修之人士， 男女均可合適。
費用：	\$240*	日期：	(第一期) 4月10日至5月8日** (第二期) 5月22日至6月12日 (逢星期三/共4堂)
名額：	10人	時間：	15:00-16:30
負責人：	曾姑娘	備註：	*報讀2期優惠價， 每期\$200 **5月1日暫停

### 會員續會

耆菁天地將於2月21日開始接受「星級會員」續會／入會，請攜同會員證／身份證及年費\$30\*，於本中心辦公時間內，親臨辦理有關手續。

(\*會籍有效期為每年4月1日至翌年3月31日)

# 愛樂天地（尚德）

## 服務內容

愛樂天地（尚德）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。

## 單位資訊

地址：

將軍澳尚德邨尚禮樓4樓平台CO號

電話：3619 5320

傳真：3619 5319



備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。



## 活動名稱：幸福香港幸福快樂拉筋班

活動內容：開心健體、遊戲、詩歌、幸福專題(每次皆有心血管檢測及垂直律動機)

地點：	尚禮樓	對象：	成人、長者
費用：	全免	日期：	4月8日至6月24日* (逢星期一/共11堂)
名額：	15人	時間：	10:30-11:45
負責人：	阮小姐	備註：	*6月10日暫停



## 活動名稱：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15分鐘團契活動時間，幫助學生輕鬆減壓並培養良好品格及群體生活。

地點：	尚禮樓	對象：	小一至小六學生
費用：	每堂\$75(按月收費)	日期：	4月/5月/6月
名額：	7人	時間：	a) 15:30-17:00 b) 16:00-17:30 c) 16:30-18:00 (任擇其中一個時段)
負責人：	葉先生	備註：	逢星期一至五(公眾假期除外)





## 活動名稱：STEAM繽紛營

**活動內容：**結合科學(S)、科技(T)、工程(E)、藝術(A)及數學(M)並團契活動，培養多種興趣，增加動手體驗，提升創意及解難能力。

<b>地點：</b>	尚禮樓	<b>對象：</b>	小一至小六學生
<b>費用：</b>	全免	<b>日期：</b>	4月13日至6月29日 (逢星期六/共12堂)
<b>名額：</b>	7人	<b>時間：</b>	14:00-15:15
<b>負責人：</b>	李小姐	<b>備註：</b>	\$150(材料費，導師在首堂收取)



## 活動名稱：多元智能班

**活動內容：**透過趣味實驗、手工、歷奇遊戲、團契等活動，培養多方面興趣，提升多元智能。

<b>地點：</b>	尚禮樓	<b>對象：</b>	幼稚園高班至小六學生
<b>費用：</b>	全免	<b>日期：</b>	4月13日至6月29日 (逢星期六/共12堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	15:20-16:35
<b>負責人：</b>	李小姐	<b>備註：</b>	\$150(材料費，導師在首堂收取)

# 愛樂天地（翠林）

## 服務內容

為老友記提供適切的個人服務，送暖行動以及定期舉辦興趣班、幸福小組和會堂活動等，給予長者關懷和陪伴；亦為兒童提供功課輔導班、鋼琴班及多元化的興趣班等幫助兒童各方面的需要和發展。另外為家長設有「家開心」幸福小組，提供互動交流的平台以支援家長。

## 單位資訊



地址：

將軍澳翠琳路11號翠林新城5樓118號舖

電話：2434 2311

傳真： -

備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。



## 活動名稱：塑膠彩西洋畫入門

**活動內容：**導師會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。

<b>地點：</b>	翠林新城5樓118號舖	<b>對象：</b>	各類人士
<b>費用：</b>	\$200	<b>日期：</b>	(第四期) 4月2日至4月30日 (第五期) 5月7日至6月4日 (第六期) 6月11日至7月9日 (逢星期二/共5堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	14:15-15:15
<b>負責人：</b>	莫小姐/郭小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：健康活力拉筋班

**活動內容：**伸展運動、遊戲和團契小組，幫助提升身心靈的健康和快樂

<b>地點：</b>	翠林新城5樓118號舖	<b>對象：</b>	各類人士
<b>費用：</b>	全免	<b>日期：</b>	待定 (逢星期四/共9堂)
<b>名額：</b>	25人	<b>時間：</b>	<b>A班</b> 10:00-11:30 <b>B班</b> 11:30-13:00
<b>負責人：</b>	莫小姐/郭小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：兒童創意DIY班

活動內容：DIY手工和畫畫 (並透過團契活動，幫助兒童培養良好品格及建立群體生活)

地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	小一至小六
費用：	\$160	日期：	(第四期) 4月5日至4月26日 (第五期) 5月3日至5月24日 (第六期) 6月7日至6月28日 (逢星期五/共4堂)
名額：	12人	時間：	16:45-18:00
負責人：	莫小姐/郭小姐	備註：	-

## 活動名稱：開心快樂幸福星期天



活動內容：透過遊戲、活動、生命見證、幸福專題，同度快樂的一天

地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	各類人士
費用：	全免	日期：	待定 (逢星期日/共10堂)
名額：	25人	時間：	12:00-12:45
負責人：	莫小姐/郭小姐	備註：	-



## 活動名稱：快樂人生齊分享



**活動內容：**幸福專題分享、生命見證分享、遊戲和團契小組，幫助提升身心靈的健康和快樂。

<b>地點：</b>	翠林新城5樓118號舖	<b>對象：</b>	成人、長者
<b>費用：</b>	免費	<b>日期：</b>	待定 (逢星期三/共10堂)
<b>名額：</b>	25人	<b>時間：</b>	10:30-12:00
<b>負責人：</b>	莫小姐/郭小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：多元智多FUN



**活動內容：**透過團契活動，幫助兒童培養良好品格及建立群體生活。

<b>地點：</b>	翠林新城5樓118號舖	<b>對象：</b>	小一至小六
<b>費用：</b>	A. 兒童手工班 (\$100) --- B. 兒童桌上遊戲班 (免費) --- C. 家長幸福小組 (免費)	<b>日期：</b>	待定 (逢星期日/共5堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	15:30-17:00
<b>負責人：</b>	莫小姐/郭小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：託管小園地



**活動內容：**有茶點、做功課時間及功課輔導小組，提早完成功課的學員，提供桌遊時間，內容設計有助小朋友建立自律、自理能力及培養學習的興趣。

<b>地點：</b>	翠林新城5樓118號舖	<b>對象：</b>	小一至小六
<b>費用：</b>	每日\$100	<b>日期：</b>	按月計算（逢星期一至五）
<b>名額：</b>	7人	<b>時間：</b>	16:15-18:00
<b>負責人：</b>	莫小姐/郭小姐	<b>備註：</b>	費用包括茶點及功課輔導

# 愛樂天地（啟業）

## 服務內容

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。

透過興趣班、探訪，給予老友記陪伴姿采。

## 單位資訊



**地址：**九龍灣啟業邨啟樂樓1號地舖

(近啟業會堂位置)

**電話：**2693 1030

**傳真：** -

備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。

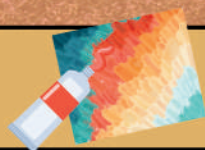


## 活動名稱：素描成人畫班

**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。



<b>地點：</b>	啟樂樓	<b>對象：</b>	成人及退休人士
<b>費用：</b>	\$200	<b>日期：</b>	第一期：4月9日至5月7日 第二期：5月14日至6月11日 (逢星期二/共5堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	09:30-10:45
<b>負責人：</b>	賴小姐 / 徐先生	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：塑膠彩成人畫班



**活動內容：**塑膠畫班，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。

<b>地點：</b>	啟樂樓	<b>對象：</b>	成人及退休人士
<b>費用：</b>	\$200	<b>日期：</b>	第一期：4月9日至5月7日 第一期：5月14日至6月11日 (逢星期二/共5堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	11:00-12:45
<b>負責人：</b>	莫小姐/郭小姐	<b>備註：</b>	\$40 (材料費，導師在首堂收取)

## 活動名稱：活腦操 & 快樂時光



**活動內容：**預防認知障礙的活腦操，增強腦部及手腳的協調能力、桌上遊戲，也有快樂時光能夠使學員身心得到快樂健康。

<b>地點：</b>	啟樂樓	<b>對象：</b>	退休人士及長者
<b>費用：</b>	全免	<b>日期：</b>	第一期：4月11日至5月9日 第二期：5月16日至6月13日 (逢星期四/共5堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	11:00-12:30
<b>負責人：</b>	賴小姐 / 徐先生	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：伸展運動 & 快樂時光

**活動內容：**持證書伸展導師教授，理解身體各肌肉部分，配合伸展運動，使身體也能舒緩作用。也有快樂時光能夠使學員身心得到快樂健康。

<b>地點：</b>	啟樂樓	<b>對象：</b>	退休人士及長者
<b>費用：</b>	\$200	<b>日期：</b>	第一期：4月12日至5月10日 第一期：5月17日至6月14日 (逢星期五/共5堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	11:00-12:45
<b>負責人：</b>	賴小姐 / 徐先生	<b>備註：</b>	-

# 活動名稱：中心茶聚（綦）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。

<b>地點：</b>	啟樂樓	<b>對象：</b>	退休人仕及長者（街坊）
<b>費用：</b>	全免	<b>日期：</b>	暫定
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	星期四：15:30-17:30 星期五：14:30-17:00
<b>負責人：</b>	賴小姐 / 徐先生	<b>備註：</b>	-

## 活動回顧：



成人伸展班 及快樂時光

開心茶聚

# 愛樂天地 (駿洋)



## 服務內容

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。

## 單位資訊



地址：

火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF2號

電話：2398 3735

傳真： -

備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。



## 活動名稱：創意廣告彩畫班

**活動內容：**透過以廣告彩調色和平圖設計，讓小朋友學習基本構圖及上色技巧、發揮個人創意及享受繪畫樂趣。需自備廣告彩顏料、畫筆、大畫簿、調色盤及圍裙。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	小學生
<b>費用：</b>	\$350	<b>日期：</b>	4月8日至5月6日 (逢星期一/共5堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	16:30-17:30
<b>負責人：</b>	鍾小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：塑膠彩西洋畫入門

**活動內容：**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。導師擁有三十多年教授西洋畫及素描的經驗。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	小學生
<b>費用：</b>	\$350	<b>日期：</b>	5月13日至6月17日 (逢星期一/共5堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	16:30-17:30
<b>負責人：</b>	鍾小姐	<b>備註：</b>	*6月10日暫停



## 活動名稱：籃球訓練班（分高低班）

**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。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	高小至初中
<b>費用：</b>	\$300	<b>日期：</b>	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	30人	<b>時間：</b>	16:00-17:00
<b>負責人：</b>	鍾小姐	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：手工及黏土班

**活動內容：**老師藉教導兒童運用紙黏土隨意創造出各種立體雕刻、日常擺設的日用品、飾物玩具、動物及景觀模型等等，發揮無限創意及趣味。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	高小至初中
<b>費用：</b>	\$420	<b>日期：</b>	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	15:00-16:00
<b>負責人：</b>	鍾小姐	<b>備註：</b>	-



## 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。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	K3至小二
<b>費用：</b>	\$500	<b>日期：</b>	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	14:00-15:00
<b>負責人：</b>	鍾小姐	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：桌遊樂 Board Game

**活動內容：**導師藉由不同的桌遊教材加入遊戲的元素讓兒童融入情境，過程中會以幾個步驟：進行分組、情境說明、規則說明、進行遊戲等等。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	小學生
<b>費用：</b>	\$300	<b>日期：</b>	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	14:00-15:00
<b>負責人：</b>	譚小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：中學生木結他班

**活動內容：**透過學習彈奏結他，訓練左右手配合，手指靈活及耐力。認識彈奏的指法、閱譜訓練，音階訓練及不同的伴奏形式練習，掃法技巧及彈奏要訣。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	中學生
<b>費用：</b>	\$500	<b>日期：</b>	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	10人	<b>時間：</b>	15:15-16:15
<b>負責人：</b>	譚小姐	<b>備註：</b>	-



## 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

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	退休人士及長者
<b>費用：</b>	\$20	<b>日期：</b>	2024年1月至12月 (全年服務)
<b>名額：</b>	不限	<b>時間：</b>	14:30-16:30 (逢星期二、三、四)
<b>負責人：</b>	譚小姐	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：園藝智趣班

**活動內容：**兒童是「感官學習者」，喜歡用各種感官來學習和探索新事物，栽種過程中，他們可以體驗植物的生長週期，從中學到時間、成長、生命等抽象概念。園藝治療亦是一個很好的親子活動，可以透過互動及體驗來指導孩子，也可以增進分工合作的機會，享受親子親密互動的時光，增進對孩子內心世界的了解，提升和改善親子關係。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	小一至小三
<b>費用：</b>	\$450	<b>日期：</b>	4月13日至6月15日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	12人 (名額-六組親子)	<b>時間：</b>	16:00-17:00
<b>負責人：</b>	譚小姐	<b>備註：</b>	-



# 愛樂天地（華富）

## 服務內容

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。



單位資訊



地址：

薄扶林華富(二)邨商場7樓28號舖

電話：2451 7797

傳真： -

備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。

## 活動名稱：物理治療運動班

**活動內容：**由物理治療師主講，除了傳遞信息，還會一齊做運動。

<b>地點：</b>	華富(二)邨商場7樓28號鋪	<b>對象：</b>	各類社區人士
<b>費用：</b>	費用全免	<b>日期：</b>	第一期：4月6日至4月27日 第二期：6月1日至6月22日 (逢星期六/共4堂)
<b>名額：</b>	25人	<b>時間：</b>	14:30-15:45
<b>負責人：</b>	蘇小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：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。

<b>地點：</b>	華富(二)邨商場7樓28號鋪	<b>對象：</b>	長者
<b>費用：</b>	費用全免	<b>日期：</b>	第一期：4月2日至4月30日 第二期：5月7日至5月28日 第三期：6月4日至6月25日 (逢星期二)
<b>名額：</b>	30人	<b>時間：</b>	10:30-11:30
<b>負責人：</b>	蘇小姐	<b>備註：</b>	-



## 活動名稱：健康養生班

活動內容：醫護人士分享實用健康和疾病資訊、齊做運動、團契時光。

地點：	華富(二)邨商場7樓28號鋪	對象：	各類社區人士
費用：	費用全免	日期：	5月4日至5月25日 (逢星期六/共4堂)
名額：	25人	時間：	14:30-15:45
負責人：	蘇小姐	備註：	-

## 活動名稱：預防認知障礙訓練班(多元資訊歡唱篇)

活動內容：藉遊戲、唱歌、活動訓練腦筋，幫助延緩腦退化，有見證和心聲分享。

地點：	華富(二)邨商場7樓28號鋪	對象：	長者
費用：	費用全免	日期：	第一期：4月11日至4月18日 第二期：5月2日至5月23日 第三期：6月6日至6月20日 (逢星期四)
名額：	30人	時間：	14:30-15:45
負責人：	蘇小姐	備註：	



# 光愛德田家務助理服務中心

## 服務內容

本中心位於德田邨，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)

## 單位資訊



地址：

藍田德田邨德敬樓212號

電話：2116 1488

WhatsApp：5596 6452

備註：中心保留更新課程和服務的權利，有關新課程和服務的資訊一律以本中心最新的資訊為準。

非牟利機構服務

另招募陪診  
及家務助理  
人手



## 光愛德田家務助理服務中心

- 陪診護送
- 家務助理
- 起居照顧



服務範圍：九龍東及全港均可。

中心電話：2116-1488

WhatsApp：5596-6452

中心地址：九龍藍田德田邨德敬樓  
212號



歡迎掃描  
QR Code  
了解服務詳情  
及收費

# 光愛 慈善馬拉松 2024

讓光照亮 以愛傳承



光愛中心  
Light & Love Home

**日期** 5月1日 (星期三)

**地點** 灣仔運動場

**時段** 下午3:30 (報到)

下午4:30-8:00 (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

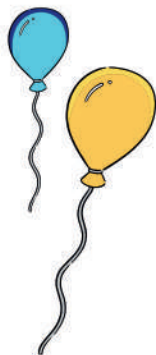
詳情請瀏覽以下網址或活動章程



查詢電話: 2427 7122 (余小姐)



# 讓光照亮 以愛傳承



## 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



Facebook



Instagram

