



光愛中心

Light & Love Home

# 課程小冊子

2024年 8-11月



讓光照亮 以愛傳承



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



# 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。

## 員工分享

我叫鄭展文，於1987年加入光愛敬老院工作。敬老院由屯門小坑村搬到安麗大廈，再由安麗大廈搬到屯門大興邨，我前後在這裡工作了約37年。

在這37年中，我曾經離職了3次，但3次都回來了。很多人都會問我：「為甚麼會在這裡做這麼久？」，這是一個很好的問題，我都有認真細想。



我曾聽過一位主管分享：

「有位大學生在老人院做了一個月義工，有次有位伯伯一邊行一邊有大便從褲管裡掉了出來，而這位義工默默地跟隨並清理。」這情景令我很難忘。另外，有一位同事雖然他只做了一段時間，卻有一件事令我很深刻，他雖沒有做錯甚麼事，卻被一位有脾氣的婆婆由早晨罵至晚上，不斷地罵，而他一句話都沒有說。我很欣賞他們捨己的精神，這兩件事很鼓勵我繼續在敬老院工作。



在敬老院工作就好像第二個家，我每天上班就像在這裡生活。我是從做護理員開始的，每次幫伯伯洗澡，會覺得自己都好像洗完澡一樣乾淨；冬天幫他們穿厚衣物、戴手套及頸巾等，自己也會感到很溫暖；餵餐完畢，自己也會感到十分滿足。



還有一點很吸引我在敬老院工作，就是與院友交談時，他們會很關心我，會關心我的婚姻問題，又會幫我找對象，亦會關心我身體健康，就像父母疼愛孩子一樣。

總括而言，能做這份工作這麼久是因為我真的很喜歡這份工作。

廚師鄭展文

安老服務

地址：屯門大興邨興耀樓地下2至11號  
電話：2458 9797 傳真：2463 1192



單位資訊



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

位於葵芳邨，是由社會福利署資助的長者鄰舍中心，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。



### 活動名稱：Kpop舞蹈

**活動內容：**教授Kpop韓國流行舞蹈，基本舞蹈動作及編舞、配合四肢伸展，訓練協調能力、肌肉能力，有強烈既節奏及街舞技巧，提升節奏感及身體律動。

<b>地點：</b>	葵明樓	<b>對象：</b>	55歲或以上人士
<b>費用：</b>	\$60	<b>日期：</b>	8月16日至8月23日 (逢星期五/共2堂)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	10:45-11:45
<b>負責人：</b>	林大妹	<b>備註：</b>	導師：黃只翹導師 (專業舞蹈導師)

### 安老服務

**地址：**葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼

**電話：**2422 8526 **傳真：**2481 8863



單位資訊



## 活動名稱：退休收入展耆財

**活動內容：**「有甚麼真實個案，可以令退休收入由一萬變成三萬？」；「如何做到安老按揭，又可以保留資產給子女？」；「為何說長者生活津貼是中產的社會福利？」如果想知道以上問題的答案，並且了解更多有關「退休收入」的理財知識。講座亦設提問環節，以專業角度解答個別疑問。

地點：	葵明樓	費用：	\$5
對象：	55歲或以上人士*	日期：	2024年8月24日 (星期六)
名額：	30人	時間：	11:15-12:45
負責人：	葉育全	備註：	* (65歲或以下優先， 非會員需先入會)



## 活動名稱：耆義月餅慶中秋

**活動內容：**教授製作中式月餅，由搓餅皮、包餡、印模到焗餅，導師仔細地教導每步驟直到製作月餅完成，過程中享受烹飪的樂趣，同時發揮個人能力，散播愛心。完成後每位參加者可獲自製月餅一個，其餘製成品將贈給有需要的長者，共享佳節。

地點：	葵明樓	費用：	全免
對象：	義工會員（優先）、 SMART會員、 護老者會員、長者會員	日期：	2024年9月11日 (星期三)
名額：	16人	時間：	12:30-15:30
負責人：	許茵	備註：	-

## 活動名稱：中醫藥理工作坊

**活動內容：**由中醫藥博士講解西醫治療和中醫療治的分別，分享增強抵抗力的食療湯水和中醫藥理對保健產品的理解。

地點：	葵明樓	對象：	55歲或以上人士
費用：	全免	日期：	2024年8月17日 (星期六)
名額：	30人	時間：	11:30-12:30
負責人：	胡家雯	備註：	-

## 活動名稱：新興運動地壺球體驗日

**活動內容：**地壺運動(Floor Curling)是香港新興的全民體育運動，不分男女長幼，傷健等均可齊齊參與。玩法簡單又充滿挑戰性，是講求專注、技巧和策略的運動，透過地壺球體驗班，參加隊員可分工，互相溝通，嘗試發球，擦地及指揮技術。

地點：	九龍啓德郵輪碼頭 A區S201店(地壺球中心)	對象：	55歲或以上人士
費用：	\$80	日期：	2024年9月12日 (星期四)
名額：	20人	時間：	09:30-11:30
負責人：	胡家雯	備註：	-

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。

## 中華文化體驗活動

中國有悠久的歷史文化和深厚的底蘊，而幼稚園階段是培養孩子文化素養和國民身份認同的關鍵時期。為了培養幼兒對中華文化的興趣，並提升其國民身份認同，本園於上、下學期舉行了中華文化體驗週，希望透過多元化的活動，讓幼兒認識和了解中華文化的博大精深。



### 教育服務

地址：九龍觀塘安泰邨景泰樓地下高層

電話：2368 5077 傳真：2368 5733



單位資訊

幼兒親身體驗及模擬耕作，從而明白和感謝農夫耕種的辛勤，並知道糧食得來不易，培養幼兒珍惜食物的態度。幼兒認識中國以農立國的米食文化，更親手製作湯圓，體驗了搓粉糰、包餡料的製作過程，更一同品嚐美味的湯圓和認識當中代表團圓和圓滿的傳統意義。



幼兒認識和親自操作「文房四寶」，學習使用傳統書寫工具，體驗書法的樂趣。



幼兒欣賞古代的照明工具，從中了解到古人的創意和智慧，更學懂珍惜現今生活的便利。



幼兒認識中國

古代運動，並製作投壺與同伴進行遊戲，感受當中的刺激和領略投壺的技巧。





幼兒透過認識成語故事，延伸了不同的中華文化活動，從中認識古人於衣、食、住、行的日常生活的有趣之處。幼兒探索特色盤扣，欣賞中國傳統服飾的手工藝術。認識和品嚐傳統民間小食，並一同製作養生茶包，帶回家中與家人分享。又透過認識窗櫺，了解到中國特色建築的美學。更運用中國四大發明之一指南針，進行校園定向遊戲，認識到偉大發明的生活應用性，同時提升了他們對中華文化的興趣。



## 中華文化家長工作坊

學校舉辦「中華文化」家長工作坊，家長透過參與盆景製作及傳統剪紙，從中體驗中華文化的精髓，並提升其對中國歷史和中華文化的認識，建立正面的價值觀。在導師的悉心指導下，家長們對盆景和剪紙藝術大感興趣，積極投入學習更將製成品帶回家裝飾家居。



## 幼兒班英詩朗誦及手搖鈴表演

學校一向注重幼兒語言和音樂藝術發展，在光愛樂(顯徑)的小朋友就像一顆顆小明星，學校就是幼兒的舞台，讓孩子一步步踏上，建立自信、勇敢高飛！



## 復活節親子同樂日暨小動物英語日



親親鸚鵡和  
非洲盾臂龜

## 教育服務

地址：大圍顯徑邨顯貴樓地下KG01及G01號舖

電話：2833 6675 傳真：2728 1531



單位資訊

## 親子運動日暨藝術工作坊



EXERCISE

## 母親節慶祝日



# LET'S GO SHOPPING



## 繪本教學 麵包店 BAKERY



## <<什麼都不愛吃的皮皮>>



## 社區參觀活動



## 街市

## TRADITIONAL MARKET



## 超級市場

## SUPERMARKET



光愛樂 幼兒中心  
幼稚園(顯徑)

# N班開學喇!

Admission Now Open for Nursery

歡迎查詢有關半日班及全日班課程

☎ 聯絡電話 Contact Number: 28336675

📞 Whatsapp: 55966451

📘 光愛樂幼稚園(顯徑)

📷 ilh\_happykg.hk

感謝主對光愛樂幼稚園(顯徑)的帶領! **2024年4月**  
**光愛樂幼兒中心(顯徑)成功註冊!** 兩歲班已在5月份  
開學了! 歡迎致電入學查詢: 2833 6675



入學申請表

# 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，並達至「終身學習」之理想。

## 活動名稱：放鬆伸展拉筋班(R)

**活動內容：**周教練(本身專業為物理治療及職業治療)會教授安全而有效的伸展及放鬆技巧，幫助學員改善柔軟度及關節的活動範圍。透過利用按摩滾筒、練力帶，學員除學習放鬆肌筋膜，改善血液循環，減輕肌肉緊張，更可提高整體身心健康。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	有興趣人士
<b>費用：</b>	正價每位\$400 - 二人同行 / 兩班同報(Q&R) 優惠每位\$360	<b>日期：</b>	2024年8月3日至10月12日* (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	14:10-15:10
<b>負責人：</b>	吳姑娘	<b>備註：</b>	*9月28日暫停班組

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：初小英語輔導班A1/B1



**活動內容：**周老師（退休小學英文教師）會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、閱讀理解等等）；利用兒歌、card games等遊戲，增加學生學習興趣。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	下學年 (2024-25) 小一學生 (A1) 及小二學生 (B1)
<b>費用：</b>	正價每位\$600 --- 二人同行優惠每位\$500	<b>日期：</b>	2024年9月14日至11月16日 (逢星期六/共10堂)
<b>名額：</b>	A1(小一班)：7人 B1(小二班)：7人	<b>時間：</b>	A1(小一班)：10:00-11:10 B1(小二班)：11:20-12:30
<b>負責人：</b>	吳姑娘	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：童樂英語綜藝班 (T)

**活動內容：**多位義務綜藝導師和義務現職小學／補習英文老師會運用每堂不同的主題，通過多樣化的活動，例如手工、音樂等，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，並感受運用英語進行活動不難，且滿有樂趣。

<b>地點：</b>	葵信樓	<b>對象：</b>	小三至小六學生
<b>費用：</b>	正價每位 \$450 --- 二人同行優惠每位\$380	<b>日期：</b>	待定 (逢星期日/共10堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	14:30-16:00
<b>負責人：</b>	吳姑娘	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：歡唱好聲音

**活動內容：**課堂中，學員可輕鬆快樂學唱懷舊金曲，能使心情舒暢，建立健康體魄。導師會在現場以結他伴奏彈唱，教授簡單樂理及讀樂譜；更會帶領學員到不同的場合公開表演。

地點：	葵信樓	對象：	成人長者
費用：	\$390	日期：	待定 (逢星期四/共10堂)
名額：	20人	時間：	14:30-15:45
負責人：	曾姑娘	備註：	-

## 活動名稱：成人水彩畫入門班

**活動內容：**導師會在課堂上教授水彩的特性與畫法，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：	葵信樓	對象：	初學者
費用：	新班優惠價 \$240	日期：	2024年9月6日至10月18日* (逢星期五/共6堂)
名額：	12人	時間：	14:30-15:45
負責人：	曾姑娘	備註：	1) *10月11日班組暫停一次 2) 需自備顏料、畫紙、畫筆， 以及一個膠杯作洗畫筆之用。



單位資訊

### 社區發展服務

地址：葵涌葵芳邨葵信樓地下1及4室

電話：2427 9824 傳真：2757 6416

# 愛樂天地（尚德）

**服務內容:** 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。

## 活動名稱：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。

<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>	2024年8月至11月 (逢星期六)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	14:00-15:15
<b>負責人：</b>	葉先生	<b>備註：</b>	*另收\$150材料費， 導師在首堂收取

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：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。

<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>	2024年8月至11月 (逢星期六)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	15:20-16:35
<b>負責人：</b>	葉先生	<b>備註：</b>	*另收\$150材料費， 導師在首堂收取

## 活動名稱：幸福快樂拉筋班

**活動內容：**開心健體、遊戲、詩歌和幸福專題。

<b>地點：</b>	尚禮樓	<b>對象：</b>	成人、長者
<b>費用：</b>	全免	<b>日期：</b>	2024年8月5日至11月25日 (逢星期一/共17堂)
<b>名額：</b>	15人	<b>時間：</b>	10:30-11:45
<b>負責人：</b>	阮小姐	<b>備註：</b>	

單位資訊

社區發展服務

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



# 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。

## 活動名稱：快樂人生齊分享

<b>活動內容：</b> (A班)	手機應用、桌上遊戲、肌力和健腦訓練，並透過團契活動，幫助提升身心靈的健康和快樂。	<b>活動內容：</b> (B班)	拉筋伸展、彈力帶及肌力訓練等，並透過團契活動，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>	2024年8月 - 11月 A班: (逢星期三/ 共12堂) B班: (逢星期四/ 共12堂)
<b>名額：</b>	各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>	A班及B班需要分開報名

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： 托管小園地



**活動內容：**有茶點、做功課時間 及 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。

<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)



## 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 (每期\$100 共5堂 /每堂\$30) --- B. 兒童綜合活動班 (免費) --- C. 家長幸福小組 (免費)	<b>日期：</b>	2024年8月 - 11月 (逢星期日/共4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：開心聚一聚

活動內容：透過拉筋和做DIY讓大家享受健康快樂時光。

地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	婦女
費用：	\$30	日期：	(第四期) 8月6日-20日 (第五期) 9月3日-17日 (第六期) 10月8日-22日 (第七期) 11月5日-19日 (逢星期二/共3堂)
名額：	10人	時間：	10:30-11:30
負責人：	莫小姐/郭小姐	備註：	-

### 活動花絮



創意DIY班



多元智多FUN



塑膠彩西洋畫學員作品

### 單位資訊

#### 社區發展服務

地址：將軍澳翠林新城5樓118號舖  
電話：2434 2311 傳真：-



# 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。

## 活動名稱：活腦操及開心時光

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、也有快樂時光能夠使學員身心得到快樂健康。

地點：	愛樂天地 (啟業)	對象：	成人及退休人士
費用：	全免	日期：	待定 (星期五)
名額：	15人	時間：	待定
負責人：	徐先生/ 賴小姐	備註：	-

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：塑膠彩成人畫班

活動內容：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。

地點：	愛樂天地(啟業)	對象：	成人及退休人士
費用：	\$200	日期：	待定 (星期二/共5堂)
名額：	12人	時間：	11:00-12:15
負責人：	徐先生/賴小姐	備註：	材料費\$40/堂 請在第一堂交給導師

### 活動花絮



學員及她們的作品

導師: 賴Sir

## 活動名稱：一見如「故」

活動內容：趣味成語故事及解讀詞語中含意



地點：	愛樂天地(啟業)	對象：	成人及退休人士
費用：	\$50*	日期：	待定 (星期四/共6堂)
名額：	10人	時間：	11:00-12:15
負責人：	徐先生/ 賴小姐	備註：	新班推廣 *筆記費

## 活動名稱：中心茶敘

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。

地點：	愛樂天地(啟業)	對象：	退休人士及長者 (所有九龍灣一帶街坊)
費用：	全免	日期：	待定
名額：	15人	時間：	星期四：15:30 - 17:30 星期五：15:30 - 17:30
負責人：	徐先生/ 賴小姐	備註：	-

### 社區發展服務

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓1號地舖

電話：2693 1030 / 5362 3839

單位資訊



# 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。



## 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，建立人際社交及協作互動的能力。

<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>	\$450	<b>日期：</b>	待定 (星期六)
<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>	-

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：開心兒童天地

**活動內容：**課程結合了認知遊戲、音樂及感統體能等媒介，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>	升K2-P1
<b>費用：</b>	\$720	<b>日期：</b>	待定 (星期六)
<b>名額：</b>	12人	<b>時間：</b>	14:15-15:15
<b>負責人：</b>	鍾小姐	<b>備註：</b>	-

## 活動名稱：少年街舞

**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，明快的拍子可以訓練學童的節奏感及集中力。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	K3至小學生
<b>費用：</b>	\$600	<b>日期：</b>	待定 (星期六)
<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：廚房小當家Cooking Fun

**活動內容：**學習烹調程序，各種烹飪竅門和食材知識，如製作鮮果彩虹米紙卷、黃金芝士薯餅、香蕉蛋糕、Oreo蛋卷及芝士煙肉焗大啡菇等等。

<b>地點：</b>	駿洋商場1樓AF2號	<b>對象：</b>	升小三或以上
<b>費用：</b>	\$600	<b>日期：</b>	待定 (星期六)
<b>名額：</b>	10人	<b>時間：</b>	14:30-15:30
<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、旅行及生日會等。

<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 (年費)	<b>日期：</b>	(逢星期二、三及四)
<b>名額：</b>	不限	<b>時間：</b>	14:30-16:30
<b>負責人：</b>	譚小姐	<b>備註：</b>	-

### 社區發展服務

**地址：**火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF2號

**電話：**2398 3735 **傳真：** -

單位資訊



# 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。

## 活動花絮



### 社區發展服務

地址：薄扶林華富(二)邨商場7樓28號舖

電話：2451 7797

### 單位資訊





## 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號舖	<b>對象：</b>	長者
<b>費用：</b>	費用全免	<b>日期：</b>	第一期：8月6日至8月27日 第二期：9月3日至9月24日 第三期：10月8日至10月29日 第四期：11月5日至11月26日 (逢星期二/每期共4堂)
<b>名額：</b>	30人	<b>時間：</b>	10:30-11:30
<b>負責人：</b>	葉先生	<b>備註：</b>	-

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：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。

<b>地點：</b>	華富(二)邨商場7樓28號舖	<b>對象：</b>	長者
<b>費用：</b>	費用全免	<b>日期：</b>	第一期：8月1日至8月29日 第二期：9月5日至9月26日 第三期：10月3日至10月31日 第四期：11月7日至11月28日 (逢星期四)
<b>名額：</b>	30人	<b>時間：</b>	14:30-15:45
<b>負責人：</b>	葉先生	<b>備註：</b>	-

# 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。

現在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)。

## 社區發展服務

地址：藍田德田邨德敬樓212號

電話：2116 1488 WhatsApp: 5596 6452

## 單位資訊



# 服務內容

## 陪診護送/到戶看顧

到醫院或診所覆診

購物及飲茶

訪友或參與社交活動

代買飯盒或翻熱食物

陪伴傾談

## 起居照顧

協助如廁、洗澡及換片

個人護理及餵食

量血壓及體溫

認知活動

頭肩頸按摩、復康及保健運動

## 家務助理

一般家居清潔：吸塵拖地、清潔廁所及廚房、室內抹窗  
洗衫 (洗衣機)

買餸及預備午或晚飯

代購家居日常用品及外傭替假

## 租借復康用品

輪椅  
助行架  
沖涼椅





光愛中心  
Light & Love Home

# 光愛中心 賣旗日

2024年8月3日

九龍區

**目的：**

為退休人士、義工及  
機構新發展服務籌款

**查詢及義工招募：**

2427 7122 余小姐



讓光照亮  
以愛傳承



掃描QR Code以獲取更多詳情

光愛中心已獲社會福利署批准籌辦賣旗活動（公開籌款許可編號：FD/R029/2024）

# 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