



光愛中心
Light & Love Home

幸福香港



幸福香港 2024 愛躍全城

紀錄稱號：「最多人線上線下同時做拉伸運動」
(Most people stretching online and in a single venue simultaneously)

日期：2024年12月8日 (星期日)

時間：下午3:00-5:00

線下場地：摩士公園 (四號公園) 露天劇場

各區都有開辦「破紀錄彩帶伸展班」

屯門、元朗、上水、大埔、沙田、將軍澳、葵芳、黃大仙、觀塘、南區...
報名方法請瀏覽幸福香港官方網站：<https://blessedhongkong.com>

課程小冊子

2024年12月至2025年3月



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



社
HKCSS
機構 會員
AGENCY MEMBER

幸福香港



打破世界紀錄

我們在過去2023年11月19日，於香港摩士公園（四號公園）露天劇場，以1612人，成功刷「最多人線上及線下同時做拉伸運動」世界紀錄稱號。

了解更多



愛躍齊舞動 攜手創高峰

破世界
紀錄

幸福香港 我哋預埋你!!



登記報名



活動主題曲



幸福香港



幸福香港 2024 愛躍全城

紀錄稱號：「最多人線上線下同時做拉伸運動」
(Most people stretching online and in a single venue simultaneously)

日期：2024年12月8日 (星期日)

時間：下午3:00-5:00

線下場地：摩士公園 (四號公園) 露天劇場

各區都有開辦「破紀錄彩帶伸展班」

屯門、元朗、上水、大埔、沙田、將軍澳、葵芳、黃大仙、觀塘、南區...
報名方法請瀏覽幸福香港官方網站：<https://blessedhongkong.com>

社區有光愛， 處處人情在

光愛中心「地區義工發展計劃」成立於2013年，十年來，我們已有多支義工隊伍分佈於全港各區。各義工隊伍主要由教會、義工團體等組成。他們在光愛中心的支援下，靈活自發地組織切合各地區需要的多元化活動，如送祝福、地區嘉年華、興趣班組、幸福小組等，深受地區人士歡迎及讚賞，受惠人士遍佈各階層。

駿洋邨，位於沙田火炭區，於2020年入伙，現有5座樓宇共4800戶，常住人口約十二萬。因這屋邨自成一角，所以入伙前曾用作冠狀病毒病隔離設施。2022年8月，光愛中心在這邨內成立一個全新的服務單位—「愛樂天地(駿洋)」，逢星期六、日，都有一班充滿活力的義工們，不辭勞苦地來到這裡，將歡樂帶給這裡的居民。

愛樂天地(駿洋)義工隊負責人林老師接受訪問時表示：「這個邨很特別，各類人士都有，包括來自內地的新移民、上一代的擠迫戶、獨居長者，也有年輕的新生家庭，他們各有不同需要。」她充滿欣賞地說：「這裡超過幾十位義工，他們分別來自家庭、大專、職青及中學生，他們九成以上都是從別的區域，逢星期六日，恆常地來這裡協助開班、陪小朋友活動及開辦團契。特別是這裡的家長義工，他們平日都忙於工作及照顧家庭，但每逢週末，他們都出動為長者及家長開設幸福小組、旅行活動及生日會等，實在難能可貴！」

這小小的社區，卻為義工們留下不少美麗的足跡。林老師憶述曾有位很慈藹的婆婆，她行動須靠拐杖，可能她的子女都移居外國，心靈比較孤單；所以一到週末，她便中心門外等開門。有一天，義工發現她在邨內跌倒，他們便即時陪她到醫院檢查，發現她原來有輕微中風。在她住院數星期期間，義工們差不多每天都去探望她，又煲湯水給她，直到她的子女回港。她很感激義工們對他的關愛說：「七十多年人生中，從未遇過這麼好的一班人。」



另外，其中一位剛獲選為今屆光愛中心傑出義工的毛天威(毛Sir)，他平日工作忙碌，但逢星期日，他都來到駿洋邨做義工，協助「老友記」活動，他十分熱情又富幽默感，加上他說得一口流利的上海話及普通話，逗得老人家特別開心。剛過半百的他，身型仍是健碩，原來年輕時他曾代表香港參加奧運的游泳項目，退役後擔任過游泳教練。2018年，當年他在安達邨居住，在街上接到東九龍義工隊(觀塘)的開班宣傳單張，一家三口便一同參加了家長及子女的興趣班而開始認識我們。



多年後，由當年是受助者到今天成為助人者，毛sir在台上接過傑出義工獎項時，興奮地分享：「我當年參加奧運，並沒有獲得任何獎項，但想不到，今天我竟能站在另一台上，獲頒「傑出義工獎」。我感謝神，幸好當年奧運並沒有得獎，否則，我也未必能今天站在這個台上。」

「我覺得，得到這個獎，比在奧運獲獎更有意義，這是神賜給我的。」每逢主日，愛樂天地（駿洋）舉行的幸福小組，毛sir經常負責帶遊戲、搞氣氛，他不時向老友記介紹主耶穌，讓他們認識那位能帶給人喜樂和平安的神。活動後，他還主動清潔及收拾好場地才離開。他獲頒「傑出義工獎」是實至名歸的！

另外，一位剛加入退休行列，名叫Simmy的女士。她一直尋找在家附近可有一些中心活動及課程，可以增值，甚至做義工的，可惜報名差不多一年了，都沒有收到消息通知，直至兩個月前……



Simmy住火炭村，八月尾她在網上再次搜尋，發現近在火炭的「駿洋邨」有一間「光愛中心」。其實從她的家來駿洋邨，須行上一段頗長的斜路，畢竟似乎沒有社區服務的支援下，驅使她在一個炎熱的星期六下午，致電問了地址便上來逛逛。當日，恰巧是林老師接待她，言談間，知道她退休前是幫丈夫做會計，她十分好學，工餘時也會進修增值，她持有職業治療助理牌等等，又常在社區復康中心幫助老人服務。她為人樂觀，充滿熱情，因此不想退休後常閒賦在家，很想過更有意義的生活。她就是帶著這份熱情，來了光愛中心做義工，且又參加了星期日的幸福小組。她第一次來已經很融入其中及很快樂。近日她還帶同丈夫一起來當破紀錄義工及旅行活動。

最近喜樂天地（駿洋）剛好想為老友記開設「肌肉拉伸班」，便邀請她當導師，她十分樂意接受挑戰。最近剛完了幾堂，街坊們都讚她教得很好，且在週間早上，想她組織跳排排舞，一同做運動。現在一星期上來數天協助的Simmy，覺得這個小社區充滿需要，她欣賞光愛中心在新社區的睦鄰工作很有意義，更吸引她來的是看見這裡的義工團隊很美麗，她稱讚大家可以上下一心，彼此配搭。林老師表示，光愛中心的地區義工發展計劃能給予義工們一個平台去發揮所長，多年來造就了不少關愛社區者，實踐「施比受更為有福」的精神，為自己的人生大放「義」彩！因此，無論能否獲得傑出義工嘉許，他們每位在背後所付出的努力，都是功不可沒的。

光愛敬老院

中秋晚會：

冰皮月餅製作

今個中秋節的迎月夜，院舍在室外舉辦了中秋晚會，讓院友再次感受在晚上過中秋的熱鬧氣氛。

晚會當然少不了有節日食品，除了水果和傳統月餅，還有院友親手製作的冰皮月餅!! 院友和家屬們都吃得津津有味。

當晚院友、家屬和一班義工都玩得很開心!!



安老服務

活力天地

為了鼓勵院友多做運動，促進身體健康，會定期邀請院友在活動室一起做運動。如遇上天氣較好的日子，亦會帶行動自如的院友到院舍外的廣場做運動。

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





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。

地點：	葵明樓	對象：	有興趣的長者或護老者 (居於葵青區優先)
費用：	全免	日期：	逢星期二*
名額：	15人	時間：	10:00-11:30
負責人：	邱秀文	備註：	*(每月第一個星期二及公眾假期暫停)



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。

地點：	葵喜樓	對象：	會員
費用：	\$180	日期：	2024年12月3日-2025年1月21日 逢星期二
名額：	12人	時間：	14:00-15:00
負責人：	邱秀文	備註：	2024年12月24日及31日 停課



活動名稱：綜合健體運動班五期

活動內容：教授伸展運動、阻力運動、帶氧運動、肌肉訓練等。

地點：	葵明樓	對象：	會員
費用：	\$128	日期：	2024年12月7日至-12月28日 逢星期六
名額：	20人	時間：	09:00-10:00
負責人：	張翠儀	備註：	- 

活動名稱：塑身健身舞班二期

活動內容：教授帶氧健身操。

地點：	葵明樓	對象：	會員 
費用：	\$128	日期：	2024年12月7日至-12月28日 (星期六)
名額：	15人	時間：	10:15-11:15
負責人：	張翠儀	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。

體驗式學習活動

SOWGOOD! 正向品格教育館

透過多元化的活動，例如：清理海洋的垃圾，為海龜建造家園、用百潔布或冰鏟等工具拯救被冰封的動物等等，培養幼兒的正向品格核心能力及成長心態。



交通安全城



幼兒扮演小司機和行人，親身體驗使用道路設施的正確方法，以及知道交通安全的重要性。



綠在觀塘



幼兒了解回收物品的事前準備和注意事項，更嘗試循環再造，運用橙皮製作環保酵素，實踐環保生活！



濕地公園



幼兒聆聽導賞人細心聆聽，然後到戶外進行考察及互動遊戲，又探訪了「貝殼灘」、「潮蟹」等濕地生物，招學習愛護大自然的生態。



參觀活動



香港文化博物館

除了認識粵劇文化外，亦在兒童探知館體驗懷舊玩具的樂趣，幼兒更成為小小文物修復師，幫忙修復出土的文物，真的獲益良多！



立法會綜合大樓

本園校監兼立法會（教育界）議員朱國強先生陪同高班幼兒參觀立法會大樓，透過互動遊戲、故事劇場和專人講解，認識立法會的工作及會議廳的設施，為幼兒建立良好公民的價值觀。



三棟屋博物館

幼兒欣賞中國在衣食住行各方面的傳統文化及本地傳統建築特色，讓幼兒對傳統文化及歷史有更深刻的了解。



香港科學館

幼兒化身成為小小科學家，探索有趣的科學知識，透過操作不同的小工具，發現影子與光源之間的關係。



校園正向活動

正向親子工作坊

與家長一起探討如何通過有效的教導方法，培養幼兒的性格強項，並在遊戲活動中作體驗及應用。



幼兒為父母按摩



幼兒為父母奉茶

感謝爸媽活動

在「感謝爸媽」的親子活動中，幼兒明白到爸媽的辛勞，透過奉茶、按摩及送上小禮物，感謝爸媽的照顧並表達愛意。



幼兒與父母製作小蛋糕



分享小園地

高班幼兒設計了愛心小信箱，同伴之間寫下鼓勵的字句，互相關心和支助。



家長幸福加油站

透過「家長幸福加油站」活動，舒緩家長照顧子女的壓力，為家長打打氣。



製作水晶滴膠手鏈



製作日式美味飯糰



製作驅蚊精油

幸福向日葵活動

訂立不同的正向價值觀，例如：勇敢、喜樂等，邀請家長與幼兒記錄相關的生活點滴，推動校園正向氛圍。





創校感恩典禮

暨「童遊世界」開放日啟動禮

光愛樂幼稚園(顯徑)開校已一週年了! 感謝神的帶領, 學校能在豐盛的恩典中起步和成長。

10月5日(星期六), 我們借用香港中文大學校友會聯會張煊昌學校, 舉行「創校感恩典禮暨「童遊世界」開放日啟動禮」, 當日有不少嘉賓及家長前來支持, 最後還有本校小朋友的表演助興。

在典禮中, 校董及校監分享開校的歷史, 校長感謝教會團隊的支援, 教職員的不辭勞苦。一幕幕的回憶, 讓我們讚嘆神的作為, 恩典實在太美麗!





照片花絮





童遊世界」開放日

小朋友，讓我們一起與爸爸媽媽「童遊世界」！

每位到校的小朋友都拿著PASSPORT，與父母到非洲感受熱情澎湃的音樂和舞蹈；到歐洲聽英文老師講故事；到中國做中醫師，在百子櫃前量度中藥的份量或到藝術區做青花瓷；更可到極地探索，感受喂企鵝或不同的STEM遊戲。看到家長和小朋友享受其中，多謝你們的來臨和參與！



新生入學申請表



Facebook



Instagram

耆菁天地



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：	星級會員：\$320 智NET會員：\$400 非會員：\$410	日期：	2024年12月5日至2025年2月6日* 逢星期四（共八堂）
名額：	20人	時間：	14:30-15:45
負責人：	曾姑娘	備註：	*2024年12月26日及 2025年1月30日停課



活動名稱：兒童故事繪畫手工班 S1

活動內容：本課程目標為藉著課堂啟發兒童對藝術和語言的興趣。Ms Chow 會在課堂中用約1/3時間講故事，啟發孩子的想像力和創造力；故事時間後，透過繪畫或手工創作，以藝術和創意發展學生的觀察及表達能力。

地點：	葵信樓	對象：	K3、小一、小二及小三學童
費用：	原價：\$400 二人同行優惠每位：\$350*	日期：	2025年1月11日至3月15日 逢星期六（共七堂）
名額：	7人	時間：	14:30-15:30
負責人：	吳姑娘	備註：	2025年1月25及31日停課



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：平衡球增肌健體班 (Q)

活動內容：導師會運用多元化的方式，通過伸展及平衡球和耐力增肌棒訓練，維持或提升成人的身體機能；通過使用平衡球，訓練日常活動中姿勢和穩定性所必需的深層核心肌肉，例如背部；緩減不適、提高整體力量和平衡感；平衡球亦有助伸展，放鬆緊繃的肌肉，並促進大腦與身體的協調。耐力增肌棒則有助提升手握力、上肢力量、預防和緩解手腕不適。

地點：	葵信樓	對象：	有興趣人士
費用：	原價：\$390 二人同行優惠每位：\$340	日期：	2025年1月5日至2月22日* 逢星期六（共六堂） *2025年2月1日停課
名額：	12人	時間：	13:00-14:30
負責人：	 吳姑娘	備註：	請學員自備「耐力增肌棒」、「練力帶」及「地墊」以便在家練習。如需訂購，可向中心職員查詢。

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。

地點：	葵信樓	對象：	初學者
費用：	原價：\$320 二人同行優惠每位：\$270	日期：	2024年12月17日至2025年1月21日 逢星期二（共六堂）
名額：	12人	時間：	09:30-11:00
負責人：	曾姑娘	備註：	-

愛樂天地 (尚德)



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。

地點：	尚禮樓	對象：	小一至小六學生
費用：	全免*	日期：	每月逢星期六
名額：	15人	時間：	14:00-15:15
負責人：	莫小姐及郭小姐	備註：	*另收\$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。

地點：	尚禮樓	對象：	小一至小六學生
費用：	全免*	日期：	每月逢星期六
名額：	15人	時間：	15:20-16:35
負責人：	莫小姐及郭小姐	備註：	*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：幸福快樂拉筋班

活動內容：開心健體、遊戲、詩歌及幸福專題。

地點：	尚禮樓	對象：	成人及長者
費用：	全免	日期：	每月逢星期一
名額：	15人	時間：	10:30-11:45
負責人：	阮小姐	備註：	-

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，

地點：	尚禮樓	對象：	小一至小六學生
費用：	每堂\$80 (按月收費)	日期：	每月逢星期一至五 公眾假期除外
名額：	7人	時間：	a) 15:30-17:00 b) 6:00-17:30 c) 16:30-18:00 (任擇1.5小時)
負責人：	莫小姐及郭小姐	備註：	2025年1月27-31日停課

愛樂天地 (翠林)

活動名稱：塑膠彩西洋畫入門



活動內容：教授基構圖及上色技巧，讓參加者按個人能力完成創作作品，享受繪畫樂趣。

地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	各類人士
費用：	\$200	日期：	逢星期二 (共五堂)
名額：	12人	時間：	14:15-16:00
負責人：	莫小姐及郭小姐	備註：	-



活動名稱：快樂健康伸展運動班

choose joy

活動內容：伸展運動、肌力訓練、遊戲、詩歌、生命見證及幸福專題。



地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	各類人士
費用：	全免	日期：	2025年1月8日至3月19日* 逢星期三
名額：	30人	時間：	10:30-11:45
負責人：	莫小姐及郭小姐	備註：	*2025年1月29日停課

社區發展服務



活動名稱：多元智多FUN

活動內容：(A班) 兒童手工班、(B班) 兒童綜合活動班及(C班)家長幸福小組。

地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	會員
費用：	A班：\$100 B&C班：全免	日期：	逢星期日（共五堂）
名額：	12人	時間：	15:30-17:00
負責人：	莫小姐及郭小姐	備註：	-



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。

地點：	翠林新城5樓118號舖	對象：	小一至小六學生
費用：	每日\$100	日期：	按月計算：(逢星期一至五)
名額：	7人	時間：	16:30-18:00
負責人：	莫小姐及郭小姐	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。

地址：將軍澳翠林新城5樓118號舖 / 電話：2434 2311 / 傳真：-

愛樂天地 (啓業)

成人伸展班



塑膠彩成人畫班



開心茶聚



活動名稱：成人伸展班健康班

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

地點：	啟樂樓地下1號舖	對象：	退休人士及長者
費用：	\$50	日期：	逢星期四 (共五堂)
名額：	15人	時間：	待定
負責人：	徐先生及林小姐	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。

社區發展服務

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。



地點：	 啟樂樓地下1號舖	對象：	成人及退休人士
費用：	\$200	日期：	 逢星期二
名額：	12人	時間：	09:30-10:45 
負責人：	徐先生及林小姐	備註：	-

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。



地點：	啟樂樓地下1號舖	對象：	成人及退休人士
費用：	\$200	日期：	逢星期二
名額：	12人	時間：	11:00-12:15
負責人：	徐先生及林小姐	備註：	-



愛樂天地 (駿洋)

活動名稱：創意廣告彩畫班

活動內容：透過以廣告彩調色和和平圖設計，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、調色盆及圍裙。

地點：	駿洋商場1樓AF2號	對象：	小學生
費用：	\$420	日期：	每月逢星期一 (共六堂)
名額：	12人	時間：	16:30-17:30
負責人：	鍾小姐	備註：	-

活動名稱：籃球訓練班*

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。

地點：	駿洋商場1樓AF2號	對象：	高小至初中
費用：	\$320	日期：	每月逢星期六 (共八堂)
名額：	30人	時間：	16:00-17:00
負責人：	鍾小姐	備註：	* (分高低班)

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。

社區發展服務

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。

地點：	駿洋商場1樓AF2號	對象：	K1-小學生
費用：	\$420	日期：	每月逢星期六 (共八堂)
名額：	20人	時間：	15:00-16:00
負責人：	鍾小姐	備註：	-



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。

地點：	駿洋商場1樓AF2號	對象：	K3至小二
費用：	\$420	日期：	每月逢星期六 (共八堂)
名額：	18人	時間：	14:00-15:00
負責人：	譚小姐	備註：	

愛樂天地 (華富)



活動名稱：多元趣味及資訊興趣班

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。

地點：	薄扶林華富(二)邨商場 7樓28號舖	對象：	長者
費用：	全免	日期：	每月逢星期四
名額：	30人	時間：	14:30-15:45
負責人：	葉先生	備註：	-



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。

地點：	薄扶林華富(二)邨商場 7樓28號舖	對象：	長者
費用：	全免	日期：	每月逢星期二
名額：	30人	時間：	10:30-11:30
負責人：	葉先生	備註：	



活動名稱：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



地點：	薄扶林華富(二)邨商場 7樓28號舖	對象：	各類社區人士
費用：	全免	日期：	A) 健康養生班 (逢單數月的星期六) ----- B) 物理治療活動班 (逢雙數月的星期六)
名額：	25人	時間：	14:30-15:45
負責人：	葉先生	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。

社區發展服務

家務助理

光愛德田家務助理服務中心



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)



家居服務支援

陪診

家務助理

起居照顧

到戶看顧

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。

愛樂天地 (啟鑽)

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。

服務內容：愛樂天地 (啟鑽) 位於鑽石山啟鑽苑，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，包括健康講座、各種興趣班、社區服務等等，盼望為啟鑽苑一帶社區帶來幸福、快樂。



**我們愛，
因為神先愛我們。**

約翰一書 4: 19



資歷級別： 第2級

資歷學分： 9分

面授時數： 69.5小時

課程簡介：

課程的培訓目標，旨在教授護理理論和實務技巧，讓學員學習及掌握在安老院舍所需用的護理知識及技能，以便日後從事護理員工作。

課程內容：

1. 安老服務行業概況及職業資歷階梯
2. 日常起居照顧
3. 皮膚護理、預防壓瘡及約束物品的使用
4. 口腔護理
5. 足部護理
6. 長者常見的健康問題及護理
7. 生命表徵
8. 扶抱及轉移
9. 與長者及家人溝通技巧
10. 認識及預防侵犯和虐待
11. 相關法例及實務守則

授課語言：

粵語

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

入讀名額：

每班限20名

開班日期：

2025年3月、6月、11月(每星期3日)(共11堂)

課程費用：

\$3,500「持續進修基金」籌辦中，課程費用可獲資助。

課程證書：

學員的總出席率必須達課程之最低要求(80%); 及
必須於筆試考獲整體及格分數(60%); 及
必須於期中及期末實務考試考獲及格。

上課地點：

葵涌葵芳邨葵信樓地下1號及4號



Google 報名表申請人須提交報名表格，並須進行面試及筆試。

 葵信樓
地下1及4號



查詢電話：
2428 9010
劉小姐

光愛社區健康服務

光愛中心 醫療用品及
個人護理產品，為有需要長期使用醫療耗材人士，提供價錢相宜而優質的醫療消耗品。

血糖測試產品

- 血糖測試機
- 採血針
- 血糖試紙



敬請致電預約

CONTOUR®
血糖管理系統
準確值得您信賴



特別優惠

凡於本中心累購滿 4 盒
血糖測試試紙(50片裝)，即可(換完即止)
舊機免費換新機計劃
換 1 盒血糖測試試紙(25片裝)
*詳情請致電「光愛中心」- 黃姑娘查詢



光愛社區健康服務



產品網上平臺

ABENA優質成人失禁用品



開放時間：

星期一至五早上9:00至晚上6:00*

* 午膳休息時間：下午1:00至下午2:00

聯絡我們：

星期六、日及公眾假期休息



敬請致電預約

地址：新界葵涌荔景山路272號荔灣花園地下上層7號(美孚西鐵站G出口)

電話：2428 9010

傳真：3914 6054



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