



光愛中心

Light & Love Home



2024年 1-3月

# 課程小冊子



香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST

會員機構 MEMBER AGENCY



機構會員  
AGENCY MEMBER

# 退而不休

時光飛逝，我已經在光愛敬老院工作了超過17年。雖然工作上有時會遇到困難和壓力，但都能一一克服。我在此多謝光愛敬老院給我一個好工作平台為長者服務，讓我在工作中找到幸福感和成就感。



在工作中遇到很多感人的事情，長者也陪伴我一起成長。在我剛踏進光愛敬老院工作時，當時的亞昌婆婆生活全部自理，她經常關心同工們，購買零食時也會分給同工吃；有時同工忙碌時，她會幫忙接聽電話和看顧其他長者。當吃飯時間到，她會上前問候同工們；一句句貼心的說話暖上心頭，工作疲倦也隨即消失一半。

我在生活和工作中不管遇到甚麼困難，我的腦海都會立刻浮現一個長者身影，她就是亞彩婆婆，雖然她已經離開我們，但是她的精神和勇氣，讓我永遠銘記於心。當時屯門醫院的物理治療師和職業治療師都評估她永遠不可以步行，只能卧床；但她堅韌不拔的精神和克服困難的勇氣，終於可以用助行架慢慢步行。當我看見她彎曲步行的身影時，令我很感動，同時也教會我「世上無難事，只怕有心人」的道理。

每天我都懷着一顆感恩的心來服務長者，終有回報。亞寬婆婆每天關心的問候，都令我很暖心。在我休息和放年假期間，她都會問其他同事「上海婆去哪裡了?」，她有像一個媽媽對女兒牽掛的心情，這也是我工作的動力和服務她們決心的來源。

在工作中我漸漸也得到長者家屬的認同，在與家屬溝通的過程中，從他們口中聽到「唔該!」，再次證明了我做這份工的意義。

我雖然不是一個專業護士，但護士室的同工們對我十分包容，大家的互助精神將每天的工作做得最好，把出錯率減至最低，在此多謝她們。

在往後的日子我將繼續為長者服務，貢獻自己餘力，希望每位長者在光愛敬老院住得開心身體健康，走過人生最後階段。

## 保健員王艷琴



# 光愛敬老院

## 我們服務內容

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。



## 聯絡我們

地址：屯門大興邨興耀樓地下2至11號

電話：2458 9797

傳真：2463 1192

# 光愛葵芳長者服務中心

電話：2422 8526

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼



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。

## 塑膠畫進階班

活動內容：由專業導師教授塑膠彩畫，學習塑膠彩繪畫技巧，發揮藝術創意，作品美麗精緻。

對象：會員、55歲或以上人士

名額：15人

日期：2024年1月5日至3月8日(逢星期五/共8堂)

時間：9:00-10:00

費用：\$280 (包括材料費)

負責人：林大妹

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼

備註：2024年2月9日和2月16日班組暫停



# 社交舞蹈班（2至3月）

活動內容：由專業舞蹈導師教授社交舞基礎舞步及學習音樂舞姿等。

對象：會員、55歲或以上人士

名額：16人

日期：2024年2月7日至3月27日(逢星期三/共8堂)

時間：14:00-15:00

費用：\$240

負責人：林大妹

地址：葵涌林士德室內運動場舞蹈室



# Kickboxing第1期

活動內容：由專業體適能導師教授拳法、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。

對象：會員、55歲或以上人士

名額：16人

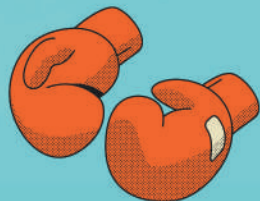
日期：2024年1月8日至1月29日(逢星期一/共4堂)

時間：16:15-17:15

費用：\$120

負責人：林大妹

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼



# 管理耆財-長者理財講座

活動內容：涵蓋多方面的退休理財知識，包括：

1. 「強積金迷思」(帳戶整合管理、基金類別、分報選擇、提取須知等)
2. 「退休收入」(領取福利的相應資產配置、年金選購等)。內容由核準退休顧問及理財策劃師負責，能提供適切到位之專業意見。

對象：會員、55歲或以上人士

名額：30人

日期：2024年1月25日(星期四)

時間：10:30-12:00

費用：\$ 5

負責人：葉育全

電話：2422 8526

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼



# SMART 會員會籍

歡迎55至59歲社區人士

10月1日至12月31日豁免首年年費

## 申請資格及手續:

1. 年齡55至59歲(以香港身份證明作準)
2. 首次申請者須帶備香港身份證及年費親臨中心辦理
3. 填妥申請表格及須現場拍照一張
4. 會員年費\$40(由當日起計至翌年同日之前1天止)

會員可享用中心各項設施及指定活動(不包括輔導及轉介服務)。



# 光愛樂幼稚園 (安泰)



## 「五大校園」體驗日

為讓新生家長認識本園的課程特色和參觀校園環境，本園舉行了「五大校園」體驗日活動。以「遊戲校園」、「彩虹校園」、「音樂校園」、「探知校園」和「健康校園」作為設計元素。當天的氣氛熱鬧，幼兒和家長都十分投入地參與，親身體驗各種遊戲活動的樂趣。

### 彩色玩偶樂續FUN



我找到紅色波波，與紅色玩偶做好朋友。



小朋友與可愛的彩色玩偶拍照留念。

### 運動小健將



體能遊戲真好玩！



幼兒發揮創意，建造美麗的城堡。

## 中華文化遊戲館



親子製作美麗的乾花扇子。



瞄準目標，將箭投入壺中！

## 動物大搜查



小動物在哪裡？快把牠們找出來！



一起帶小動物回家吧！

## 海底音樂世界



幼兒變成小魚，快樂地自由暢泳。



Hello! 歡迎來到海底音樂世界。

學校校訓：我們愛，因為神先愛我們。(約翰一書4:19)

辦學抱負及使命：

- 重視「兒童優先，給他們一個好的開始」
- 按聖經真理，推行全面均衡、以遊戲為策略的課程
- 啟發幼兒學習和探索，打好終身學習的基礎
- 重視家長教育，同心協力培育幼兒

在光愛樂成長的孩子是：

創意思維



Creative Kids

健康活力



Healthy Kids

好奇發問



Curious Kids

天天喜樂



Joyful Kids

喜悅閱讀



Reading Kids

活潑機智



Smart Kids

# 六大校園文化 兩文三語發展



遊戲校園



健康校園



探知校園



彩虹校園



繪本校園



創意校園

## 專業教師團隊

100%學位老師，兼具心理學學士  
兒童視藝導師及音樂劇課程導師





## 「小小夢想城」校園開放日



「長大後，  
我想成為一位教師。」



「長大後，我想成為一位科學家。」



# 耆菁天地



電話：2427 9824

地址：葵芳邨葵信樓地下1及4號

備註：

- 2024年1月8日為職員團隊建立活動日，耆菁天地休息。
- 2024年2月10日至13日為公眾假期，耆菁天地休息。
- 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。

對象：有繪畫中國書畫基礎人士

名額：每班15人(8)

日期：2023年12月20日至2024年3月6日 (逢星期三/共10堂)

時間：A班：09:30-11:00 / B班：11:05-12:35

費用：會員\$490 智Net會員\$530 非會員\$540

備註：2024年2月7日及14日班組暫停

負責人：曾姑娘/ 吳姑娘

中國書畫進階A/B

## 日本書道入門班

活動內容：以教授楷書，隸書為主，輔以行書、草書及日本假名書道。

對象：對毛筆書寫有興趣人士

名額：12人 (8)

日期：待定 (逢星期二/共10堂)

時間：15:45-17:00

費用：星級會員\$500 智Net會員\$540 非會員\$550

負責人：曾姑娘

活動內容：課程以教授國、粵語金曲為主，教授正確發聲、呼吸、共鳴、咬字處理、基本樂理及樂譜讀法。導師每堂均為學員練聲，以簡單的練耳和視唱練習鞏固學員的音樂基礎。

對象：對音樂有興趣人士

名額：16人(9)

日期：2023年12月28日至2024年3月7日 (逢星期四/共10堂)

時間：10:15-11:30

費用：會員\$460 智Net會員\$500 非會員\$520

備註：2024年2月8日班組暫停

負責人：曾姑娘

## 耆菁金曲學唱班

## 夏威夷小結他班

活動內容：教授夏威夷小結他的基本彈奏方法，包括：旋律的彈奏方法、不同的和弦按法，以及伴奏手法。透過本課程，參加者會學到從彈奏不同歌曲的旋律，以至為歌曲伴奏；自娛同時亦可與朋友一起合奏，共享音樂帶來的樂趣。

對象：有興趣學習小結他的女士

名額：12人(8)

日期：2023年12月28日至2024年3月7日 (逢星期四/共10堂)

時間：11:45-12:45

費用：會員\$400 智Net會員\$440 非會員 \$450

備註：2024年2月8日班組暫停

負責人：曾姑娘



活動內容：讓退休人士了解其心理及身體狀況，為其建立正面積極的態度解決困擾；有系統地學習如何培養個人健康生活模式，策劃自己的豐盛生活（此課程由「勞工及福利局」資助）。

對象：55歲或以上退休人士

名額：20人（15）

日期：2024年1月27日至2024年3月23日（逢星期六/共8堂）

時間：10:45-12:45

費用：\$20

備註：2024年2月10日班組暫停

負責人：曾姑娘

活動內容：由專業導師教授：(1)智能電話的基本操作、(2)網路連線及帳號設定、(3)如何安裝應用程式、(4)搜尋資訊及閱讀地圖、(5)簡介日常社交軟件及功能等（此課程由「勞工及福利局」資助）。

對象：55歲或以上退休人士

名額：15人（12）

日期：2024年1月27日至2024年3月23日（逢星期六/共8堂）

時間：9:10-10:40

費用：\$50

備註：2024年2月10日班組暫停

負責人：曾姑娘

活動內容：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，配合適當的遊戲，促進身心健康愉快。

對象：長者及對伸展運動有興趣的人士

名額：15人（8）

日期：待定（逢星期一/共5堂）

時間：14:30-15:30

費用：星級會員\$160 智Net會員\$200 非會員\$210

負責人：曾姑娘/吳姑娘

## 高小英語輔導班D/E

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、閱讀理解等等）；利用遊戲等等，增加學生學習興趣。

對象：小三至六學生

名額：每班7人（2）

日期：2023年12月2日至2024年2月3日（逢星期六/共10堂）

時間：D班：12:30-13:45 / E班：14:00-15:15

費用：\$700

負責人：吳姑娘

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。

對象：小三至六學生

名額：7人（2）

日期：2023年12月2日至2024年2月3日（逢星期六/共10堂）

時間：15:30-16:45

費用：\$700

負責人：吳姑娘

## 高小數學輔導班Z

## 初小英語輔導班A/B

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、閱讀理解等等）；利用兒歌、card games等遊戲，增加學生學習興趣。

對象：小一至二學生

名額：每班7人（2）

日期：2023年12月2日至2024年2月3日（逢星期六/共10堂）

時間：A班:9:15-10:30 / B班:10:45-12:00

費用：\$600

負責人：吳姑娘



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。(導師會為同學另購買畫板及顏料: 材料費每5堂\$40)

對象：初學者

名額：16人 (5)

日期：

第一期：2023年12月29日至2024年1月26日 (逢星期五/共5堂)

第二期：2024年2月2日至3月8日 (逢星期五/共5堂)

時間：14:30-15:35

費用：星級會員\$180 智 Net 會員\$220 非會員\$230

備註：2024年2月9日班組暫停

負責人：曾姑娘/ 吳姑娘

## 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。

對象：初學者

名額：16人 (5)

日期：

第一期：2023年12月29日至2024年1月26日 (逢星期五/共5堂)

第二期：2024年2月2日至3月8日 (逢星期五/共5堂)

時間：15:40-16:45

費用：星級會員\$180 智 Net 會員\$220 非會員\$230

備註：2024年2月9日班組暫停

負責人：曾姑娘/ 吳姑娘



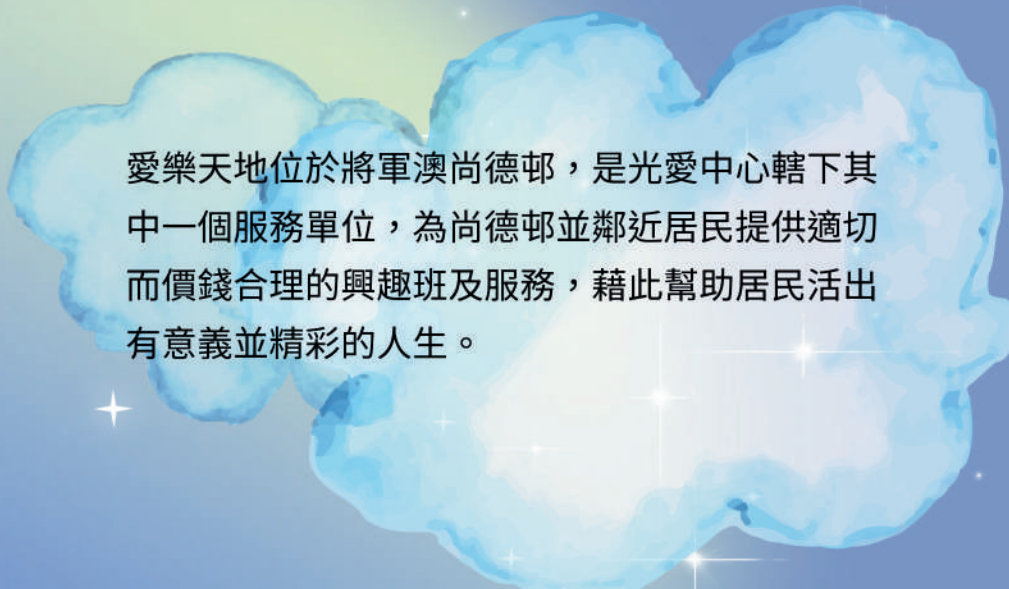
# 愛樂天地 (尚德)

負責人：葉先生

電話：3619 5320 / 5596 6456(WhatsApp)

地址：將軍澳尚德邨尚禮樓4樓平台CO號

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。



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。

內容簡介：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，幫助學生輕鬆減壓及培養良好品格及群體生活。

對象：小一至小六學生

人數：7人

費用：每堂 \$75 (按月收費)

活動日期：逢星期一至五(公眾假期除外)

活動時間：(任擇以下時段)

15:30-17:00 / 16:00-17:30 / 16:30-18:00



## 功課輔導小組

內容簡介：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。

對象：小一至小六學生

人數：7人

費用：每堂 \$80 (費用由導師在首堂收取)

活動日期：逢星期六 (每月約4堂)

活動時間：14:00-15:15



## STEAM 繽紛營

內容簡介：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。

對象：小一至小六學生

人數：15人

費用：\$80 (費用由導師在首堂收取)

活動日期：逢星期六 (每月約4堂)

活動時間：15:20-16:35



## 多元智能班



# 愛樂天地(翠林)

負責人：梁小姐/莫小姐

電話：2434 2311

地址：將軍澳翠琳路11號翠林新城5樓118號舖



備註：中心保留更新課程和服務的權利，一切有關新課程和服務的資訊以本中心最新的資訊為準。

## 《中心簡介》

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。

## 《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。

## 塑膠彩西洋畫入門

課程內容：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。

對象：各類人士

名額：12人

日期：持續性每月舉辦，每次為期5堂，逢星期二

時間：14:15-15:15

費用：\$200 (共5堂)



課程內容：伸展運動、遊戲和團契小組，幫助提升身心靈的健康和快樂。

對象：各類人士

名額：25人

日期：持續性每兩個月舉辦，每次為期9堂，逢星期四

時間：早上10:00-11:30

費用：免費



## 健康活力拉筋班

課程內容：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)。

對象：小一至小六

名額：12人

日期：持續性每月舉辦，每次為期5堂，逢星期五

時間：16:15-18:00

費用：\$250 (共5堂)



## 兒童創意DIY班



## 開心健康星期日

課程內容：伸展運動、遊戲和團契小組，幫助提升身心靈的健康和快樂。

對象：各類人士

名額：25人

日期：持續性每兩個月舉辦，每次為期9堂，逢星期日

時間：11:30-12:30

費用：免費



## 快樂人生齊分享

課程內容：健康專題分享、幸福主題、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。

對象：成人長者

名額：25人

日期：持續性每兩個月舉辦，每次為期9堂，逢星期三

時間：11:00-12:30

費用：免費



## 多元智多FUN

**A 兒童手工班 / B 兒童雜耍球類班 (免費) / C 家長幸福小組 (免費)**

課程內容：兒童手工或雜耍球類(並透過團契活動，幫助兒童培養良好品格及建立群體生活)。

對象：小一至小六

名額：12人

日期：持續性每月舉辦，每次為期5堂，逢星期五

時間：16:15-18:00

費用：A班 - \$100 (共5堂)





# 愛樂天地 (啟業)



負責人：賴小姐 / 徐先生

電話：2693 1030 / 5362 3839

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓1號地舖（近啟業會堂位置）

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。

## 《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。



# 照片分享

## 成人伸展班 及快樂時光



## 幸福香港在東頭



## 健康分享



## 塑膠彩成人畫班



## 伸展運動 & 快樂時光

活動內容：理解身體各肌肉部分，配合伸展運動，使身體發揮舒緩作用，也有快樂時光能夠使學員身心得到快樂、健康。

對象：退休人士及長者

名額：10-15人

日期：待定 (逢星期五)

時間：11:00-12:30

費用：全免



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。

對象：成人及退休人士

名額：5-12人

日期：待定 (逢星期四)

時間：

A) 09:30 - 10:45 / B) 11:00 - 12:45

費用：\$200/5堂 (材料費\$40/5堂，由導師代買)



## 塑膠彩成人畫班

活動內容：透過飲食並健康資訊分享，使大家更懂得選購健康食材和怎樣配合烹調。

對象：成人及退休人士

名額：5-12人

日期：待定 (逢星期二)

時間：10:30-12:00

費用：材料費\$50/堂，由導師代買



## 食好啲健康樂分享

活動內容：中心開放時段，使街坊能認識我們中心及義工隊，透過當中義工分享日常知識如伸展運動、健康資訊、解答手機疑難、量血壓及棋藝活動、茶水供應，提供一個安舒環境給街坊們聚聚。

對象：區內街坊

名額：10人

日期：星期四及星期五

時間：請聯絡中心職員

費用：全免



開心茶聚  
(敘)

活動內容：藉著遊戲、活動、教會詩歌及聖經的話，紓緩心情及情緒和活出健康人生。

對象：成人長者

名額：10人

日期：待定 (逢星期六/約四堂)

時間：15:30-17:00

費用：免費



幸福香港在啟業

活動內容：藉著遊戲、活動、教會詩歌及聖經的話，紓緩心情及情緒和活出健康人生。

對象：成人長者

名額：10人

日期：待定 (逢星期一/約四堂)

時間：14:00-16:00

費用：全免

地址：東頭社區中心會議室



幸福香港在東頭



# 愛樂天地(駿洋)



負責人：鍾小姐/譚小姐

電話：2398 3735

地址：火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF2號

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。

## 《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。

# 照片分享



手工班



園藝智趣班



廣告彩畫班



籃球班

## 廣告彩畫班

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的技巧，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。請自備廣告彩顏料、畫筆、畫簿、調色盤。

對象：小學生

名額：12人

日期：待定

時間：16:30-17:30 (逢星期一)

費用：請聯絡中心職員



## 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。

對象：高小至初中

名額：30人

日期：待定

時間：16:00-17:00 (逢星期六)

費用：請聯絡中心職員



## 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、景觀模型等，發揮無限創意及趣味。

對象：小學生

名額：12人

日期：待定

時間：15:00-16:00 (逢星期六)

費用：請聯絡中心職員



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。

對象：小學生

名額：12

日期：待定

時間：14:00-15:00 (逢星期六)

費用：請聯絡中心職員



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：12人

日期：待定

時間：14:00-15:00 (逢星期六)

費用：請聯絡中心職員

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，從中學習到時間、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。

對象：小一至小三

名額：12(六組親子)

日期：待定

時間：16:00-17:00 (逢星期六) / 費用：請聯絡中心職員

# 愛樂天地(華富)

負責人：蘇小姐

電話：2451 7797

地址：華富(二)邨商場7樓28號鋪

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。

對象：各類人士

名額：25人

日期：

第一班：2024年1月6日至1月27日(逢星期六/共4堂)

第二班：2024年3月9日至3月23日(逢星期六/共3堂)

時間：14:30-15:45

費用：費用全免

健康養生班

## 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：

- 2024年1月2日至1月30日(逢星期二/共5堂)
- 2024年2月6日至2月27日(逢星期二/共4堂)
- 2024年3月5日至3月26日(逢星期二/共4堂)

時間：10:30-11:30

費用：全免



## 星期三歡樂團契

活動內容：開心暢遊、聖經故事、見證分享等，認識基督信仰。

對象：各類人士

名額：30人

日期：

- 2024年1月3日至1月31日(逢星期三/共5堂)
- 2024年2月7日至2月28日(逢星期三/共4堂)
- 2024年3月6日至3月27日(逢星期三/共4堂)

時間：10:30-11:30

費用：費用全免



預防認知障礙訓練班

星期三歡樂團契



# 物理治療運動班

活動內容：由註冊物理治療師主講，除了傳遞信息，還會一齊做運動。

對象：各類人士

名額：25人

日期：

- 2024年2月17日 (星期六/1堂)
- 2024年2月24日 (星期六/1堂)
- 2024年3月2日 (星期六/1堂)

時間：14:30-15:45

費用：費用全免



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。

對象：長者

名額：30人

日期：

- 2024年1月4日至1月25日(逢星期四/共4堂)
- 2024年2月1日至2月29日(逢星期四/共5堂)
- 2024年3月7日至3月28日(逢星期四/共4堂)

時間：14:30-15:45

費用：費用全免



# 預防認知障礙訓練班

## 健康養生班



齊齊做運動伸展班.

# 光愛德田家務助理服務中心

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



# 幸福香港

2023年11月18及19日(星期六及日)

精彩活動 @ 摩士4號公園露天劇場

我哋成功打破：

「最多人線上線下同時做拉伸運動」 健力士世界紀錄喇！



恭喜這1612位世界紀錄保持者！

# 幸福香港-破世界紀錄活動



# 愛心步行日

10.23  
MON

2023



當天活動已圓滿結束，多謝大家支持！  
光愛中心愛心步行日2023

機構需要你們支持，現仍接受網上即時捐款，  
步驟如下：

1. 按「網上即時捐款」
2. 按「提交」後進入「捐款易」網站主網頁
3. 按「開始使用」
4. 在「捐款活動/服務」欄選取「愛心步行日」
5. 然後依指示填寫其餘資料便可

查詢請電 Enquiry: 2427 7122



備註：使用網上即時捐款，滿\$100或以上可以申請電子或郵寄收據

# 活動花絮





# 讓光照亮 以愛傳承

光愛中心總辦事處  
葵涌荔景山路272號荔灣花園地下上層7號

網站: [www.LLHome.org](http://www.LLHome.org)

