



光愛中心

Light & Love Home

2023年10-12月  
課程小冊子



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



機構會員  
AGENCY MEMBER



# 健康歡唱運動

香港人口急劇老化，根據政府統計處資料，65歲或以上的人口，由 2020 年約 130 萬，急升至 2022 年超過 152 萬人，而且人口高齡化的趨勢更會加快。根據《2020 年香港貧窮情況報告》指出，獨居長者超過 21 萬，而貧窮的長者超過 58 萬。加上過去幾年間疫情的肆虐，不少長者離世，或是有新型冠狀病毒的後遺症，包括抑鬱及恐懼不安的情緒等，以至內心的孤獨感加強，且不少長者有輕生的念頭。香港撒瑪利亞防止自殺會發佈 2021 年全港自殺死亡統計數字分析所得，死亡自殺率中，60 歲或以上長者佔了 44%，可見不少長者對人生缺乏盼望。因此，長者內心的需要是大的；加上有些子女移民海外，他們或許有被遺棄的感覺。

然而，近年長者對尋求神的心比之前更容易接受福音。聽弟兄姊妹在街站接觸長者時，發現他們很易敞開心扉，又歡迎接受家訪，更有即時信主的。我們體會神已藉環境、人及事物來預備長者的。

教會是金燈台，我們的神是眷顧貧窮的，是使孤獨者有家的。神給我們的大使命，就是要傳福音給萬民，我們當有應盡的福音本分。神愛世人，祂珍貴我們人生的每個階段，祂不會視老者像日落西山，經上說：「義人的路，好像黎明的光，越照越明，直到日午。」

教會當中信主的一大群長者，應當興起發光。他們走過了人生的上半場，年歲日子為他們累積了更多的經驗和智慧，若每個都能看見自己在神眼中的價值，這群必成為大軍去幫人。

如經上所記：

「義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。  
他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。  
他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青...。」  
詩篇 92:12-14

真是很大的鼓勵啊！其實，今天的長者，年青時付上了他們的汗水與辛勞，默默締造了今時今日香港，現在剩下的，卻只是一副五勞七傷的身軀。他們往後日子，很需要找到光，找到人生的意義和盼望。神已經預備好了機會，我們是時候走到他們的群體中得著他們。為此，我們舉行是次的「幸福香港」健康歡唱運動，就是祈盼引領一群一群

的長者，歸到幸福的源頭。身體方面，會教導他們如何改善及實踐健康的飲食方法。

自去年七月，健康飲食已令不少長者經歷身體的逆轉，癌症及「三高」改善等。除此之外，教會近年開辦的拉筋班、健康班及唱歌班，都十分受長者歡迎。正因長者多會感受孤獨，我們便藉有益身心的活動來結連他們，走在一起快樂唱、開心跳，之後結合幸福小組談信仰，論人生；我們發現幸福小組得人確是十分有效的。「攻心不攻腦」這個態度，也給我們很多的啟發，且很容易得人，所以開班以來已有不少長者信主呢！

近年，香港因著疫情及環境的變化，估計超過六萬多的信徒流離失散，沒有正常的教會生活。我們盼望藉廣泛宣傳，使更多人認識基督的信仰而歸回神家。「幸福香港」的使命，就是動員全教會，無論是青少年、職青、家庭及長者，在各區及各屋邨進行全方位宣傳，大家付出愛和展現個人才藝，如攤位遊戲、量心血管、噓寒問暖計劃及在大型的廣場聚會中表演來深入社群，送暖祝福。

在炎夏的七及八月份，我們申請了六個「屋邨墟期」，與及七月十五至十六日兩天在慈雲山中央遊樂場，並且在八月五至七日的一連三天共五場黃大仙廣場，舉行「幸福香港」的活動，吸引很多的街坊朋友，每場參與者眾多，加上數百位教會義工群策群力，義無反顧，不論炎炎夏日，或是南風北風，我們都不怕，只願主的心意成就。

另外，今年十一月十九日，在摩士公園，我們計劃策動以千人拉筋來破新紀錄的創舉，各區的拉筋班正緊接籌備中，這項盛事，必是更難忘，期待您來參與。



# 各屋邨「墟期」剪影

為配合七、八月及十一月份「幸福香港」所舉行的大型項目，在七月中前，分別在富山邨、慈正邨、竹園南邨、橫頭磡邨及黃大仙上、下邨舉行墟期（即街站宣傳）作前哨戰，各區弟兄姊妹均集結來支援，以下是部分的足印。

## 慈正邨 2023.7.3

7月3日(一)早上，慈正邨的墟期，陣容鼎盛，有來自屯門、元朗、東九龍、國內及新加坡的弟兄姊妹一齊參與。



按摩服務甚受街坊歡迎



## 竹園南邨 2023.7.9



7月9日(日)竹園南的墟期，各區四方八面來支援，計有東九龍、新界南、港島上環及沙田駿洋邨同工等。



老師在廣場教拉筋，街坊可隨時加入。



噓寒問暖服務，有醫生和護士在場作諮詢及同行者幫手打氣



橫頭磡 2023.7.9



富山邨 2023.7.3



黃大上邨 2023.7.10



黃大下邨 2023.7.8



# 黃大仙廣場活動點滴



下圖及右圖:退休及長者百人詩班傾情獻唱



竹園南的院舍參與我們的活動，不論長者、家屬及職員，也讚我們好親切，服務好好，好想多參與我們的活動!



頌讚舞蹈團



創紀錄啟動禮-齊來學拉筋



8月6日啟動禮-沙田區家庭及學生百人來跳舞助興





服務單位：

# 耆菁天地

負責人：曾姑娘/ 吳姑娘

電話號碼：24279824

地址：葵芳邨葵信樓地下1及4號

備註：所有課程和服務或會隨時更新，一律以本中心最新的資訊為準。

## 活動名稱：中國書畫進階A / B

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：15人(8)

日期：2023年10月4日至12月6日（逢星期三）

時間：A班:9:30-11:00 B班:11:05-12:35

費用：會員\$490 智Net會員\$530 非會員\$540(共10堂)



## 活動名稱：小型家居維修DIY

活動內容：由淺入深教授多種家具保養及維修的技巧等，簡單易做不麻煩。在部分課題中，學員更可親自試做。(學員需自備有關工具及材料，導師會在首堂介紹有關詳情)。

對象：有興趣學習自行維修之人士，男女均可合適。

名額：15人(8)

日期：

第二期：2023年10月4日至10月25日 (逢星期三)

第二期：2023年11月1日至11月22日 (逢星期三)

時間：15:00-16:30

費用：新班優惠價 \$200 (每期共4堂)

---

## 活動名稱：耆菁金曲學唱班

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：12人(9)

日期：2023年10月5日至12月7日(逢星期四)

時間：10:15-11:30

費用：會員\$460 智Net會員\$500 非會員\$520(共10堂)

---

## 活動名稱：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人士

名額：12人(8)

日期：2023年10月5日至12月7日(逢星期四)

時間：11:45-12:45

費用：會員\$400 智Net會員\$440 非會員 \$450 (共10堂)

## 活動名稱：塑膠彩西洋畫

活動內容：利用不同質感的媒介繪畫作品,如水果及風景。學習在立體物件上繪畫,光暗對比及重疊物件練習。(導師會為同學另購買畫板及顏料: 材料費每5堂\$60)

對象：有繪畫塑膠彩西洋畫基礎人士

名額：16人(7)

日期：2023年10月6日至12月18日（逢星期五）

時間：9:15-10:20

費用：星級會員\$360 智Net會員\$390 非會員\$410 (共10堂)

---

## 活動名稱：素描班

活動內容：利用不同的實物繪畫,例如: 靜物及動態的素描。教授明暗對比、物件重疊及透視法認知等素描技巧。

對象：對素描有繪畫基礎人士

名額：16人(7)

日期：2023年10月6日至12月8日（逢星期五）

時間：10:25-11:30

費用：星級會員\$360 智Net會員\$390 非會員\$410 (共10堂)



## 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。  
(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10月6日至11月3日 (逢星期五)

第二期：2023年11月10日至12月8日 (逢星期五)

時間：14:30-15:35

費用：星級會員\$180 智 Net 會員\$220 非會員\$230 (每期共5堂)

---

## 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。

對象：初學者

名額：16人 (5)

日期：

第一期：2023年10月6日至11月3日 (逢星期五)

第二期：2023年11月10日至12月8日 (逢星期五)

時間：15:40-16:45

費用：星級會員\$180 智Net 會員\$220 非會員\$230 (每期共5堂)



## 活動名稱：長者智能手機入門班(一)

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：2023年10月28日至12月16日 (逢星期六)

時間：9:10-10:40

費用：\$50 (共8堂)

---

## 活動名稱：長者退休生活規劃課程(一)

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：2023年10月28日至12月16日 (逢星期六)

時間：10:45-12:45

費用：\$20 (共8堂)



## 活動名稱：長者護骨伸展操A/B

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：2023年11月13日至12月11日（逢星期一）

時間：

A班：14:30-15:30

B班：15:45-16:45

費用：星級會員\$160 智Net會員\$200 非會員\$210（每期共5堂）



服務單位：

# 愛樂天地(駿洋)

地址：火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF2號

電話號碼：2398 3735

聯絡人：鍾小姐/ 譚小姐

備註：所有課程和服務或會隨時更新，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：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，讓參加者按個人能力完成創作作品，並享受繪畫的樂趣。

對象：小學生

名額：12人

費用：\$400

日期：待定/10月-12月(逢星期一)

時間：15:00-16:00



## 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。

對象：高小至初中

名額：30人

費用：\$150

日期：待定/10月-12月(逢星期六)

時間：16:00-17:00



## 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。

對象：小學生

名額：12人

費用：\$250

日期：待定/10月-12月(逢星期六)

時間：15:00-16:00

## 活動名稱：英文唱歌班

活動內容：導師融入遊戲、舞蹈、戲劇等不同的藝術元素，使兒童學懂不同的聲音，更能欣賞自己獨特的聲音。唱歌時加入不同的樂器或媒體素材伴奏。

對象：K3至小二

名額：12人

費用：\$320

日期：10月-12月(星期六)

時間：14:00-15:00

## 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。

對象：小學生

名額：12人

費用：\$120

日期：待定/10月-12月(逢星期六)

時間：14:00-15:00

---

## 活動名稱：趣味英語

活動內容：由小學英文老師執教，除了教授英語知識，亦會溫故知新，備額外學習活動，讓小朋友輕鬆學習英語的旅程。


對象：小一至小三

名額：10人

費用：\$320

日期：10-12月(逢星期二)

時間：16:00-17:00 (逢星期二)



服務單位：

# 光愛德田家務助理服務中心

地址：藍田德田邨德敬樓212號

電話：2116 1488

WhatsApp: 5596 6452

感恩光愛中心在東九龍又有新服務單位，位置在藍田德田邨，8月正式投入服務，單位叫「光愛德田家務助理服務中心」，面積大約200多呎。

我們主要為長者及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、助行架等。

另外，中心已經和藍田義工隊攜手合作，6月尾的藍田街站除了宣傳藍田東社區會堂活動之外，中心職員亦在場招募陪診及家務助理。



服務單位：

# 愛樂天地(啟業)

聯絡人：賴小姐 / 徐先生

電話號碼：2693 1030/ 5362 3839

備註：所有課程和服務或會隨時更新，一律以本中心最新的資訊為準。

## 活動名稱：成人中文識字班

活動內容：認識中文字, 文字演變及敘述典故

對象：成人長者

名額：7人

費用：免費

日期：待定(一個月大約四堂) 逢星期三

時間：11:00-12:00

費用：免費

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓地下1號地舖



## 活動名稱：多元智樂班及家長與老師時間

活動內容：小學生訓練專注力及創意訓練, 以及家長與學校老師對話, 解答關愛子女建議

對象: 成人長者

名額：10人

日期：待定 (一個月大約四堂) 逢星期日

時間：14:30 — 16:00

費用：免費

地址：坪石邨多用途活動室

## 活動名稱：伸展運動.幸福小組

活動內容：伸展運動, 快樂詩歌及遊戲

對象: 成人長者

名額：10人

日期：待定 (一個月大約四堂) 逢星期五

時間：11：00-12：00

費用：免費

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓地下1號地舖



## 活動名稱：幸福香港在坪石

活動內容：藉著遊戲，活動，教會詩歌及聖經的話，舒緩心情及情緒，活出健康人生

對象: 成人/長者

名額：10人

日期：待定 (一個月大約四堂) 逢星期日

時間：11：30-13：00

費用：免費

地址：坪石邨多用途活動室

## 活動名稱：幸福香港在東頭

活動內容：藉著遊戲，活動，教會詩歌及聖經的話，舒緩心情及情緒，活出健康人生

對象：成人/長者

名額：10人

日期：待定(一個月大約四堂) 逢星期日

時間：14:45-16:30

費用：免費

地址：東頭會堂會議室

---

## 活動名稱：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，舒緩心情及情緒，活出健康人生

對象：成人/長者

名額：10人

日期：待定(一個月大約四堂) 逢星期日

時間：11:30-13:00

費用：免費

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓地下1號地舖



## 活動名稱：耆樂盼望團契在東頭

活動內容：藉著遊戲，活動，教會詩歌及聖經的話，舒緩心情及情緒，活出健康人生

對象：成人/長者

名額：10人

日期：待定(一個月大約四堂) 逢星期三

時間：14:30-16:00

費用：免費

地址：東頭社區會堂 會議室



## 活動名稱：耆樂盼望團契在啟業

活動內容：藉著遊戲，活動，教會詩歌及聖經的話，舒緩心情及情緒，活出健康人生

對象：成人/長者

名額：10人

日期：待定(一個月大約四堂) 逢星期五

時間：14:30-16:00

費用：免費

地址：九龍灣啟業邨啟樂樓地下1號地舖





服務單位：

# 愛樂天地(尚德)

電話號碼：3619 5320

地址：將軍澳尚德邨尚禮樓4樓平台C0號

聯絡人：葉先生

備註：所有課程和服務或會隨時更新，一律以本中心最新的資訊為準。

## 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，幫助學生輕鬆減壓及培養良好品格及群體生活

對象：小一至小六學生

預計人數：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：16:00-17:30

---

## 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，提昇創意及解難能力

對象：小一至小六學生

預計人數：7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：14:00-15:30

## 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，提昇多元智能

對象：小一至小六學生

預計人數：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





服務單位：

# 愛樂天地(翠林)

地址：將軍澳翠琳路11號，翠林新城5樓118號舖

負責人：梁小姐/莫小姐

電話號碼：2434 2311

備註：所有課程或服務會隨時更新，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。

對象：各類人士

名額：12

費用：\$200 (共5堂)

日期：待定/ 逢星期二

時間：14:15-15:15pm

---

## 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

對象：各類人士

名額：每班15人

費用：免費 (共9堂)

日期：待定/ 逢星期二

時間1：10:00-11:15

時間2：11:15-12:30

## 活動名稱：兒童創意廣告彩畫班

活動內容：透過使用廣告彩調色和平圖設計，讓小朋友更容易掌握技巧和發揮更大創意，同時享受繪畫樂趣。

對象：小一至小六

名額：12

費用：\$600 (共5堂)

日期：待定 / 逢星期二

時間：15:30-16:30

---

## 活動名稱：成人健康快樂拉筋班

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

對象：各類人士

名額：25人

費用：免費 (共9堂)

日期：待定 / 逢星期日

時間：11:30-12:30

---

## 活動名稱：預防認知障礙訓練班

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

對象：各類人士

名額：25人

費用：免費 (共9堂)

日期：待定 / 逢星期四

時間：14:30-15:40

服務單位：

# 愛樂天地(華富)

電話號碼：2451 7797

負責人：蘇姑娘

地址：華富(二)邨商場7樓28號舖

備註：所有課程或服務會隨時更新，一律以本中心最新的資訊為準。

## 活動名稱：小結他班

活動內容：夏威夷小結他分享及學習，掌握彈奏技巧；基礎樂器

對象：各類人士(初學者)

名額：12人

日期：2023年10月8日至11月26日(逢星期日)

時間：14:30-15:30

費用：\$160元(共8堂)

---

## 活動名稱：齊齊做運動伸展班

活動內容：一齊做運動，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：

2023年10月3日至10月31日(逢星期二)

2023年11月7日至11月28日(逢星期二)

2023年12月5日至12月19日(逢星期二)

時間：10:30-11:30

費用：費用全免



## 活動名稱：汽球扭扭樂

活動內容：教授扭汽球技巧，製作不同款式作品

對象：各類人士

名額：15人

日期：2023年10月8日至10月29日 (逢星期日)

時間：14:30-15:30

費用：80元 (共4堂)

---

## 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。

對象：各類人士

名額：25人

日期：第一班：2023年10月7日至10月28日 (逢星期六)  
第二班：2023年12月2日至12月23日 (逢星期六)

時間：14:30-15:45

費用：費用全免

## 活動名稱：星期三歡樂團契

活動內容：開心暢遊、聖經故事、見證分享等等，認識基督信仰。  
活出健康快樂生活。

對象：各類人士

名額：30人

日期：

2023年10月4日至10月25日 (逢星期三)

2023年11月1日至11月29日 (逢星期三)

2023年12月6日至12月27日 (逢星期三)



---

## 活動名稱：預防認知障礙訓練班

活動內容：藉遊戲和活動訓練腦筋，幫助延緩腦退化，有見證分享，提升生活素質。

對象：長者

名額：30人

日期：

2023年10月5日至10月26日 (逢星期四)

2023年11月2日至11月30日 (逢星期四)

2023年12月7日至12月28日 (逢星期四)

時間：14:30-15:45

費用：費用全免



## 活動名稱：健康養生班

活動內容：醫護人士分享實用資訊、齊做運動、團契時光

對象：各類人士

名額：25人

日期：2023年11月4日至11月25日(逢星期六)

時間：14:30-15:45

費用：全免

---

## 活動名稱：成人中文識字班

活動內容：認識中文字詞，掌握生活用字

對象：成人/長者

名額：15人

日期：2023年10月7日至10月28日(逢星期六)

時間：10:30-11:30

費用：20元(共4堂)



服務單位：

# 光愛葵芳長者服務中心

電話號碼：2422 8526

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼

## 活動名稱：創意毛線工藝

活動內容：透過彩色毛線製作出不同的手工藝品，包括俄羅斯戳戳繡和釘子繞線畫等等，製作過程療癒減壓，易於掌握和發揮創意。

對象：55歲或以上社區人士

名額：12人

日期：2023年10月27日至11月17日 (逢星期五 / 共4堂)

時間：10:30-11:30

費用：\$120 (已包材料費)

負責人：林大妹

導師：梁淑芳

電話號碼：2422 8526

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼



## 活動名稱：立體捲紙藝術坊

活動內容：捲紙藝術(Quilling)又稱衍紙，以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用捏、折、彎等方法創作不同造型，激發創意空間，結合不同圖案的紙工藝品，為生活增添無窮色彩。

對象：55歲或以上社區人士

名額：12人

日期：2023年11月24日至12月15日 (逢星期五 / 共4堂)

時間：10:30-11:30

費用：\$120(已包材料費)

負責人：林大妹

導師：梁淑芳

電話號碼：2422 8526

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼



## 活動名稱：牙齒保健知多D

活動內容：你對於牙齒認識及保健知多少？俗語講「牙痛慘過大病」，很多人對正確保護牙齒健康不清楚，以致牙齒出現不少問題。活動由專業牙科醫生講解牙齒認識及保健方法。

對象：55歲或以上社區人士

名額：60人

日期：2023年11月8日(星期三)

時間：14:30:15:30

講者：黃冠元醫生 (香港大學牙醫學士)

費用：全免

負責人：古明發

電話號碼：2422 8526(請致電登記)

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼

---

## 活動名稱：《滴滴遊蹤深導行》

活動內容：參加者可沿大潭水務文物徑欣賞各個具歷史價值的水務建築，及認識香港供水歷史。

對象：55歲至70歲人士

名額：15人

日期：2023年11月28日(星期二)

活動時間：14:00-17:00

集合時間/地點：下午2時港鐵西灣河站內A出口

費用：全免

負責人：陸文樂

電話號碼：2422 8526

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼



## 活動名稱：《Chill好玩-芬蘭木棋》

活動內容：教授「芬蘭木棋」的基本知識、投擲技術、戰術運用和比賽體驗。透過活動鍛練體魄及手眼協調，有助提升溝通和解難能力，促進團隊合作精神，並享受運動帶來的滿足感、成就感以及刺激感。

對象：55歲或以上(體健人士)

名額：12人

日期：2023年11月13日至12月4日 (逢星期一 / 共4堂)

時間：15:15-16:30

費用：\$20

負責人：陸文樂

電話號碼：2422 8526

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼

---

## 活動名稱：飛鏢基礎班

活動內容：由專業飛鏢教練教授飛鏢基礎知識、投擲動作、發力原理、命中方法、對戰技巧、操練穩定性的方法以及如何挑選合適的飛鏢及配件等。

對象：55歲或以上人士

名額：16人 \*\*\* 歡迎初學人士參加 \*\*\*

日期：10月5至10月26日 (逢星期四 / 共4堂)

時間：10:30-12:00

費用：\$180

導師：由香港飛鏢聯合總會專業導師教授

負責人：陸文樂

電話號碼：2422 8526

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼



服務單位：

# 光愛敬老院

電話號碼：2458 9797

地址：新界屯門大興邨興耀樓地下2-11室

## 活動名稱：耆有所為

活動內容：為豐富院友在院舍的生活，同時配合本年度計劃主題「固本。有為」，我們開始了院友義工計劃-「耆有所為」，讓院友發揮所長，既可善用時間，又能夠認識新朋友，擴闊社交圈子，達至老有所為的目的。計劃內容包括摺衣服、摘菜及生日卡製作等。

對象：院友

名額：不限

日期：2023年6月至2024年3月

時間：日間

費用：/



## 活動名稱：活力天地

活動內容：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。

對象：院友

名額：約20人

日期：逢星期三及五

時間：10:00-10:30

費用：/



## 活動名稱：光愛大茶樓

活動內容：讓行動不便的院友足不出戶也可在院舍享受茶樓點心及氣氛

對象：院友

名額： /

日期：每月一次

時間：午膳時段

費用： /



## 活動名稱：光愛後花園

活動內容：由職員及義工帶同院友往院舍鄰近的青田花園漫步，享受清幽環境，附近又有健身園地，非常適合院友舒展身心!!

對象：院友

名額：2-4人

日期：逢星期四

時間：9:30-10:30

費用： /



## 活動名稱：智樂小組

活動內容：為協助患有認知障礙院友改善認知能力及適應院舍生活，會邀請有需要的院友參與智樂小組活動，內容包括現實導向、懷緬治療及溝通互動等。

對象：院友

名額：4-5人

日期：待定

時間：10:00-10:30

費用： /

服務單位：

# 光愛樂幼稚園(安泰)

電話號碼：2368 5077

地址：九龍觀塘安泰邨景泰樓地下高層



聖靈果子樹



海洋公園



音樂校園 — 齊來學習中國舞蹈



探知校園 — 幼兒細心地觀察葉子的形狀和紋路，還幫忙澆水，學習照顧植物！



健康校園 — 我們一起努力往上爬！

# 幸福香港 福樂人生

2023年8月5-7日 (星期六、日、一)

黃大仙廣場

下午 3:00-5:00 幸福滿瀟(家庭篇)  
(福音劇場、開心嘉年華)

8月5日 晚上 7:00-8:30 退休/長者百人唱、  
歌舞表演、人生劇場、大喜信息

下午 3:00-5:00  
開心「筋」你做個 friend  
及拉筋破紀錄啟動禮  
(又唱又玩又跳及生命見證)

8月6日

上午 10:00-11:30 幸福滿瀟(樂齡篇)  
(健康資訊、拉筋伸展、大笑歌唱、福音劇場)

8月7日 下午 2:30-4:30 幸福滿瀟(義工篇)  
(開心嘉年華、見證音樂分享會、義工招聘)

# 幸福香港 健康歡唱嘉年華

2:45-4:45PM 慈雲山中央遊樂場2號足球場

2023年7月 15 16 (星期六 星期日)

健康諮詢 拉筋伸展 扭扭氣球 STORY 故事園地

合家歡樂環節 START 歡樂遊戲 趣味工作坊

長者合唱團 雜耍表演 生命見證

兒童話劇 精彩舞蹈 大喜信息



這兩個月的活動，感謝主的保守下，天氣、人和事都為我們效力，在歡樂聲中完成了。期望 11 月的拉筋破記錄中見到你。

光愛中心 Light & Love Home

# 愛心步行日 2023

10.23 MON

嘉許禮及表演 | 押田大舞空廣場(百步橋) 表演時間：上午10時半至下午2時

步行路線 | 由押田公園(新翠閣樓下)出發 → 經翠閣樓到押田空翠劇場 → 廣福樓轉左 → 到何家利沙田公園(沙田及樓宇發展局)

步行時間 | 上午11時至下午1時

活動由香港社會服務界協會主辦，光愛中心擔任籌備及推廣工作。參加者可向光愛中心查詢詳情或報名。查詢電話：2427-7122 (粵/國語)

10月23日《愛心步行日2023》為機構一年一度的大型活動，需要大家支持。



# 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)

