

課程報讀須知

1. 凡有意報讀新課程(全新開辦或學員從未報讀)，可在該課程時間免費觀課15分鐘，了解課程內容和教授模式。觀課者不會有個人教導或練習時間，須與職員聯絡及安排課堂時間。
2. 報名活動時請帶備會員證或身份證；
3. 中心只接受現金繳費，不收取\$1000面額紙幣；
4. 中心不接受電話留位、替位、轉班及退款（特別情況除外）。
5. 報名前需核實所報之課程/活動資料及上課時間，保留收據直至課程/活動完結；
6. 報名時必須當面點算錢銀找續及收據確認，過後恕難追究。
7. 中心課程/活動報名可替一位會員或非會員代辦報名；所有參加者必須出示會員證或身份證副本作登記，不限報班數目；
8. 凡代報名者必須向職員出示該學員的相關資料，如有效會員證。報名前必須簽署「授權報名注意事項及聲明」，有關聲明內容可到詢問處查閱。
9. 除課程日期或地點更改或取消外，中心恕不會另行通知參加者上課日期、時間及地點。參加者如缺席上課，恕不獲安排補課及退款；
10. 中心保留更換導師、更改上課時間及地點之權利，如有任何修改，將會另行通知參加者更改之項目。
11. 如因颱風或暴雨警告影響下取消的活動，中心保留不作延期、補課或退款的權利。
12. 開課前一星期如課程或活動的報名人數不足，中心有權取消及盡快通知及安排退款；
13. 如班組開課後報名加入，一般情況插班者需繳付全期費用，中心保留插班之最終決定權。
14. 如對課程導師和內容有任何疑問，可與中心職員查詢。



光愛中心耆耆天地

Light & Love Home Active Ageing Centre

地址：葵芳邨葵信樓地下1及4號
電話號碼：2427 9824
WhatsApp：6767 9429 (只作發放信息用途)
機構網址：www.LLHome.org

中心開放時間
星期一至五：上午9:00~下午5:00
*午膳時間：下午1:00~下午2:00
*星期六、日及公眾假期休息
*收費截止時間：星期一至五至下午4:30



機構臉書

QR Code



中心網站

QR Code



中心
通訊

26年6月至7月

中心消息

光愛中心 (新界區)
Light & Love Home

光愛賣旗日

讓光照亮 以愛傳承

日期：2026年6月13日

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

光愛中心已獲社會福利署批准籌辦賣旗活動
(公開籌款許可證編號：FD/R015/2026)

光愛賣旗日2026
(新界區)

光愛中心將於6月13日(星期六)於新界區進行光愛賣旗日2026!是次收益善款將為退休人士、義工及機構新發展服務籌款。

如有興趣協助賣旗的會員，可先登記，稍後中心會安排交收旗袋事宜。鼓勵大家多多支持!



如何入會?

會員類別	星級會員	智Net會員
入會要求	<ul style="list-style-type: none">• 年滿50歲或以上人士• 攜帶身份證親臨中心辦理手續• 即場拍照存檔• 年費港幣\$30 (每年4月1日至翌年3月31日)	<ul style="list-style-type: none">• 40至49歲人士• 提供中文姓名• 提供智能手機號碼• 免入會費



中心網站
QR Code



機構臉書
QR Code



電話：2427 9824

WhatsApp：6767 9429 (只作發放信息用途)

課

素描入門班二期(AACA021)

日期：6月5日至7月31日(星期五) / 8堂(6月19日暫停)

時間：上午11:45至12:45 (1小時)

費用：星級會員\$320

智Net會員\$386

內容：課堂上教授基本形狀繪畫方法如：立方體、球體等，讓參加者學習線條、明暗、對比的運用，為繪畫打下穩固的基礎。

對象：初學者會員

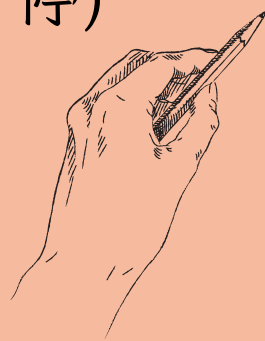
人數：6-12人

課室：大課室(Room A)

導師：賴錫興導師

備註：學員需自備鉛筆1支及中型畫簿。

負責職員：張姑娘



程

推

介

護骨防跌練力帶操二期(AACA022)

日期：6月5日至7月31日(星期五) / 8堂(6月19日暫停)

時間：下午2:15至3:30(1小時15分鐘)

費用：星級會員\$540

智Net會員\$660

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，促進身心健康愉快。

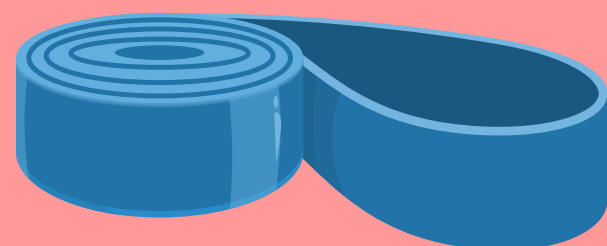
對象：初學者會員

人數：6-14人

課室：大課室(Room B)

導師：陳貴冰導師(註冊健體導師)

負責職員：張姑娘



【颱風及暴雨期間中心服務安排】

- 活動當日**早上七時**仍然懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號，早上活動取消或延期：
中午十二時前仍然懸掛八號風球或暴雨警告訊號，下午活動取消或延期。
下午四時前仍然懸掛八號風球或暴雨警告訊號，**晚上活動取消或延期。**
- 如活動當日天文台懸掛颱風或暴雨警告訊號後，本中心將有以下安排：

	中心開放	中心內活動	戶外活動	水上活動
黃色暴雨	✓	✓	✓	×
紅色暴雨	✓	✓	×	×
黑色暴雨	▲	▲	×	×
三號風球	✓	✓	×	×
八號風球或以上風球	×	×	×	×

✓: 中心照常開放，活動照常進行。

×: 中心暫停開放，活動取消或延期舉行。

▲: 中心暫停開放，活動取消或延期舉行。若中心未開放，活動未開始，中心將暫停開放，活動將取消或延期；若中心已開放，活動進行中，將視乎天氣情況安排參加者暫留或離去。

- 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後，中心將於兩小時內回復正常。
- 中心會按實際天氣和參加者的情況決定活動是否如期進行，參加者可致電中心查詢：
- 參加者需考慮各自地區的天氣、道路及交通等情況，自行決定是否前往中心參與活動。
- 因颱風或暴雨警告影響下而取消的活動，中心保留不作延期，補課或退款的權利。

長者資訊



難分真與假—辨識資訊真偽



近年政府大力提醒市民要「提防騙子」，特別留意陌生電話或不明短訊，相信不少長者對於該類騙案手法提高了警覺。但近月另一種的騙案是利用似是而非的資訊去騙取長者的信任，從而進一步騙取長者個人資料或金錢。

詐騙手法—長者餐飲券詐騙

網上資訊繁多，不少長者的線上影片平台瀏覽資訊，甚至朋友間會互傳影片。近月在影片訛稱政府向長者派發半價餐飲券及電子餐飲券，鼓勵他們盡快到長者中心申請，但當到長者中心查詢時卻告知沒有其事。這些頻道有可能是先上傳與長者有關的福利資訊影片，從而累積一批訂戶及信任頻道後，再通過短訊及登記網站等釣魚手段，騙取長者個人資料或金錢。所以各位長者必須核實內容的真確性及瞭解影片來源。

詐騙手法—假欠款單

近日有騙徒冒充公營事業服務，以短訊或電郵方式向市民發送通知，並列出所謂「欠款」，誘使收件人進入釣魚網站，並要求輸入個人資料或信用卡資料以繳交費用。由於網站頁面十分逼真，因此會令用戶在不知情下輸入電話號碼及信用卡資料等敏感資料。如長者一不留神，可能便會成為騙徒的對象。

鼓勵大家如收到陌生及懷疑的資訊內容，應多向身邊親友了解資訊來源及其真偽，避免受騙。



課

程

推

介

手機妙趣學堂二期(AACA017)

日期：6月1日至7月20日（星期一）/7堂

時間：上午9:15 至10:45 (1小時30分鐘)

費用：星級會員\$336

智Net會員\$385

內容：學習手機應用程式 本期主題-手機攝錄及剪接

對象：會員

人數：10-12人

課室：大課室(Room B)

導師：朱偉誠導師

備註：上課時請帶備智能手機；

課堂只提供電子版講義，實體版需另外收取費用。

負責職員：葉先生



書法入門班二期(AACA014)

日期：6月2日至7月28日（星期二）/8堂

時間：上午11:00至中午12:30(1小時30分鐘)

費用：星級會員\$400

智Net會員\$480

內容：學習楷書的基本筆劃、字型結構及運筆方法與技巧，更有助平和身心，陶冶性情。

對象：初學者會員

人數：6-12人

課室：大課室(Room B)

導師：蕭建林導師

備註：學員需自備用具及宣紙，如有需要可向導師查詢。

負責職員：郭姑娘 / 曾姑娘



其他課程內容

編號 負責職員	名稱	日期	星期	時間	堂數	課室	內容	導師	參加人數	費用
AAC A023 古先生	國畫進階 A班二期	6月3日 至 7月29日	三	上午9:30 至 11:00	8	大課室 (Room B)	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。 (學員請自備用具及宣紙) (7月1日暫停)	蕭建林導師	7至16	星級會員： \$400 智Net會員： \$480
AAC A024 古先生	國畫進階 B班二期			上午11:00 至 中午12:30	8	大課室 (Room B)				星級會員： \$400 智Net會員： \$480
AAC A015 郭姑娘	歡唱好聲音 A班二期	6月4日 至 7月23日	四	下午1:15 至 2:30	8	大課室 (Room B)	課堂中，學員可輕鬆快樂地學唱懷舊金曲，能使心情舒暢，建立健康體魄。導師會在現場以結他及木箱鼓伴奏彈唱，教授丹田運氣的技术和應用，培養學員對唱歌的興趣，導師也會用容易明白方式講解樂譜及相關樂理。	張建華導師	8至16	星級會員： \$360 智Net會員： \$432
AAC A016 郭姑娘	歡唱好聲音 B班二期			下午2:45 至 4:00	8	大課室 (Room B)				星級會員： \$360 智Net會員： \$432
AAC A018 張姑娘	塑膠彩 西洋畫班 二期	6月5日 至 7月31日	五	上午9:15 至 10:30	8	大課室 (Room B)	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。(6月19日暫停)	賴錫興導師	6至14	星級會員： \$360 智Net會員： \$440
AAC A019 張姑娘	彩色、黑白 素描班二期	6月5日 至 7月31日	五	上午10:30 至 11:45	8	大課室 (Room B)	利用不同的實物繪畫，例如：靜、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。(6月19日暫停)	賴錫興導師	6至14	星級會員： \$360 智Net會員： \$440
AAC A020 張姑娘	水彩畫班 二期	6月5日 至 7月31日	五	下午2:15至 3:30	8	玻璃房 (Room A)	根據水彩的特性，教授顏料調配的技巧、水彩描繪方法及步驟，並利用美學的概念如點、線、構圖、比例、明暗等等，以提升參加者繪畫水彩畫的技巧。(6月19日暫停)	賴錫興導師	6至12	星級會員： \$380 智Net會員： \$460

有興趣者可致電或親臨中心(葵信樓)查詢相關課程!