

2026 年 8-9 月中心服務/活動一覽表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3/8	4/8 11:00 書法入門班 1	5/8 9:30 國畫進階班 A 1 11:00 國畫進階班 B 1	6/8	7/8 9:15 塑膠彩西洋畫班 1 10:30 彩色、黑白素描班 1 11:45 素描入門班 1 2:15 水彩畫班 1
10/8 9:15 手機妙趣學堂 1	11/8 11:00 書法入門班 2	12/8 9:30 國畫進階班 A 2 11:00 國畫進階班 B 2	13/8 1:15 歡唱好聲音 A 1 2:45 歡唱好聲音 B 1	14/8 9:15 塑膠彩西洋畫班 2 10:30 彩色、黑白素描班 2 11:45 素描入門班 2 2:15 水彩畫班 2 2:15 護骨防跌練力帶操 1
17/8 9:15 手機妙趣學堂 2	18/8 11:00 書法入門班 3	19/8 9:30 國畫進階班 A 3 11:00 國畫進階班 B 3	20/8 1:15 歡唱好聲音 A 2 2:45 歡唱好聲音 B 2	21/8 9:15 塑膠彩西洋畫班 3 10:30 彩色、黑白素描班 3 11:45 素描入門班 3 2:15 水彩畫班 3 2:15 護骨防跌練力帶操 2
24/8 9:15 手機妙趣學堂 3	25/8 11:00 書法入門班 4	26/8 9:30 國畫進階班 A 4 11:00 國畫進階班 B 4	27/8 1:15 歡唱好聲音 A 3 2:45 歡唱好聲音 B 3	28/8 9:15 塑膠彩西洋畫班 4 10:30 彩色、黑白素描班 4 11:45 素描入門班 4 2:15 水彩畫班 4 2:15 護骨防跌練力帶操 3
31/8 9:15 手機妙趣學堂 4	1/9 11:00 書法入門班 5	2/9 9:30 國畫進階班 A 5 11:00 國畫進階班 B 5	3/9 1:15 歡唱好聲音 A 4 2:45 歡唱好聲音 B 4	4/9 9:15 塑膠彩西洋畫班 5 10:30 彩色、黑白素描班 5 11:45 素描入門班 5 2:15 水彩畫班 5 2:15 護骨防跌練力帶操 4
7/9 9:15 手機妙趣學堂 5	8/9 11:00 書法入門班 6	9/9 9:30 國畫進階班 A 6 11:00 國畫進階班 B 6	10/9 1:15 歡唱好聲音 A 5 2:45 歡唱好聲音 B 5	11/9 9:15 塑膠彩西洋畫班 6 10:30 彩色、黑白素描班 6 11:45 素描入門班 6 2:15 水彩畫班 6 2:15 護骨防跌練力帶操 5
14/9 9:15 手機妙趣學堂 6	15/9 11:00 書法入門班 7	16/9 9:30 國畫進階班 A 7 11:00 國畫進階班 B 7	17/9 1:15 歡唱好聲音 A 6 2:45 歡唱好聲音 B 6	18/9 9:15 塑膠彩西洋畫班 7 10:30 彩色、黑白素描班 7 11:45 素描入門班 7 2:15 水彩畫班 7 2:15 護骨防跌練力帶操 6
21/9 9:15 手機妙趣學堂 7	22/9 11:00 書法入門班 8	23/9 9:30 國畫進階班 A 8 11:00 國畫進階班 B 8	24/9 1:15 歡唱好聲音 A 7 2:45 歡唱好聲音 B 7	25/9 9:15 塑膠彩西洋畫班 8 10:30 彩色、黑白素描班 8 11:45 素描入門班 8 2:15 水彩畫班 8 2:15 護骨防跌練力帶操 7
28/9 9:15 手機妙趣學堂 8	29/9	30/9	1/10 國慶日	2/10



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 8 月至 9 月

長者資訊

牙科資助與外展服務

隨着年紀增長，不少長者都面對牙齒鬆脫、蛀牙或牙周病等問題。牙齒健康不止影響進食和營養吸收，更直接影響到長者的自信和社交生活。常言道「能吃不是福，能嚼才是福」，保護好牙齒是精靈晚年的關鍵。然而，私家牙科服務收費高昂，對低收入長者而言是沉重的負擔。現時本港有不同的基層牙科資助計劃，：

● 賽馬會葵青社區牙科服務計劃

服務對象：60歲或以上居住於葵青區低收入長者(包括領取社會保障援助)

資助內容：口腔檢查、洗牙服務、簡單補牙服務、口腔健康及護理指導

費用：每項服務30元，每人最多只可接受兩項服務

服務地點：長青邨、葵芳邨、青衣城對出及長安邨(需要預約)

預約方法：致電2436 3363 報名或於 <https://ktschca.org.hk/dental-2024/> 網上登記

備註：計劃暫定於2026年12月完結



● 社區牙科支援計劃

服務對象：持有有效身份證、正領取長者生活津貼或社區照顧服務券計劃第二級的長者

資助內容：每180日進行一次口腔檢查、X光檢查、補牙或拔牙(最多三隻)、移除牙橋(一條)或牙冠(兩個)

每365日進行一次洗牙、根管治療(杜牙根)(一顆牙齒)

每5年或以上進行鑲配活動假牙-每名參加者可接受最多兩次服務，每次須相隔5年或以上

- 參加者剩餘少於二十顆牙齒，並獲牙醫評定有進食或咀嚼困難

且能透過鑲配活動假牙而有效修復進食或咀嚼功能，才會獲鑲

配活動假牙的資助服務

- 曾於關愛基金項目下接受鑲配活動假牙服務亦會計算在內

費用：請參閱 https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html

服務地點：請參閱 https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html

預約方法：自行致電各區指定牙科診所



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。

如何入會?

會員類別	星級會員	智Net會員
入會要求	• 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)	• 40至49歲人士 • 提供中文姓名 • 提供智能手機號碼 • 免入會費

【颱風及暴雨期間中心服務安排】

1. 活動當日**早上七時**仍懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號，早上活動取消或延期：
中午十二時前仍懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號，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。
2. 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。				

3. 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。
4. 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：
5. 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。
6. 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。

課

程

推

介

素描入門班三期(AACA037)

日期：8月7日至9月25日 (星期五) / 8堂

時間：上午11:45至中午12:45 (1小時)

費用：星級會員\$320

智Net會員\$400

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

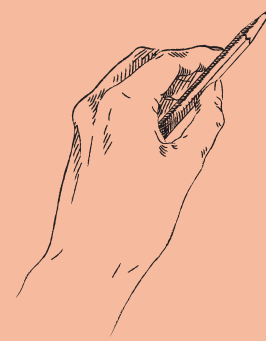
人數：6-12人

課室：玻璃房(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



課

程

推

介

手機妙趣學堂三期(AACA032)

日期：8月10日至9月28日 (星期一) / 8堂

時間：上午9:15 至10:45 (1小時30分鐘)

費用：星級會員\$384

智Net會員\$440

內容：學習手機應用程式 本期主題-手機攝影及後期製作

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



護骨防跌練力帶操三期 (AACA038)

日期：8月14日至9月18日(星期五) / 6堂

時間：下午2:15至3:30(1小時15分鐘)

費用：星級會員\$270

智Net會員\$430

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。

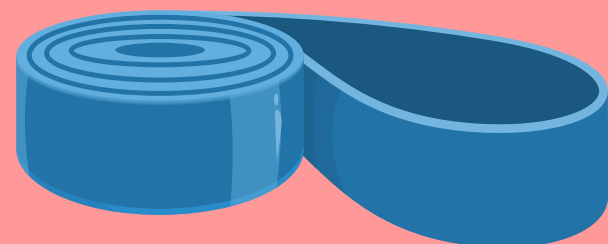
對象：初學者會員

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



書法入門班三期(AACA034)

日期：8月4日至9月22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班三期	8月5日 至 9月23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)	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班三期			上午11:00 至 中午12:30	8	大課室 (Room B)			7至16	星級會員： \$400 智Net會員： \$480
AAC A039 郭姑娘	歡唱好聲音 A班三期	8月6日 至 9月24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，教授丹田運氣的技術和應用，培養學員對唱歌的興趣，導師也會也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 A041 郭姑娘	歡唱好聲音 B班三期			下午2:45 至 4:00	8	大課室 (Room B)			8至16	星級會員： \$360 智Net會員： \$432
AAC A033 張姑娘	塑膠彩 西洋畫班 三期	8月7日 至 9月25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。	賴錫興導師	6至14	星級會員： \$360 智Net會員： \$432
AAC A035 張姑娘	彩色、黑白 素描班三期	8月7日 至 9月25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。	賴錫興導師	6至14	星級會員： \$360 智Net會員： \$432
AAC A036 張姑娘	水彩畫班 三期	8月7日 至 9月25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。	賴錫興導師	6至12	星級會員： \$380 智Net會員： \$452

有興趣者可致電或親臨中心(葵信樓)查詢相關課程!