

地址：葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼
葵涌葵芳邨葵喜樓地下108-110室(大喜)
葵涌葵芳邨葵喜樓地下104室(細喜)
電話號碼：2422 8526 (葵明樓) / 2416 7238 (大喜)
電郵地址：LLHkfneec@LLHome.org
機構網址：www.LLHome.org

中心開放時間
星期一至五：上午8:45 - 下午5:30
星期六：上午8:45 - 下午1:00
星期日及公眾假期休息
*收費截止時間：星期一至五至下午5:00
星期六至中午12:30

臉書QR Code



2026年10月

中心通訊

給親愛的會員

無憂十計

「無憂十計」是為自己在年老與臨終時無憂無慮之計劃，需要預早準備的10件事；這10件事可分成以下三個類別。



<醫療及照顧篇>

1. **長期護理計劃**：當患上無法治癒的長期疾病後，應及早規劃日後的照顧安排，例如入住護老院、聘請外傭或由家人照顧，以應對身體功能逐漸衰退的需要。
2. **晚期照顧計劃**：當病情進入晚期，預先決定接受照顧的地點，如醫院、護老院、或家中，同時宜明確照顧者的角色及責任，確保照顧安排符合個人需要。
3. **預設醫療指示**：當病情惡化時，可透過預設醫療指示及不作心肺復蘇術命令，表達自己對臨終醫療安排的意願，避免家人日後面對艱難抉擇。
4. **離世地點**：提前與家人商討希望離世的地點，讓親人能依照個人意願作出安排，而毋須於緊急情況下倉促決定。

<身後事篇>

5. **殯葬事宜**：預先交代殯儀安排，包括土葬、火化、花園葬或海葬等選擇。清楚表達意願可減輕家人在悲傷時作決定的壓力，並減少因意見不同而產生的衝突。
6. **器官及遺體捐贈**：若有意捐贈器官或遺體，應及早登記並與家人溝通。事前獲得家人理解和支持，有助提高捐贈成功的機會，延續助人精神。
7. **遺物處理**：生前妥善整理個人物品，將物品分類為保留、捐贈或棄置，可減輕家人日後整理遺物時的情緒及實務負擔。

<財務篇>

8. **遺囑**：透過預先訂立遺囑或合理分配財產，可清晰交代遺產安排，減少家人因繼承問題而產生糾紛，維持家庭和睦。
9. **持久授權書**：隨著認知障礙症及失去精神行為能力的風險增加，及早訂立持久授權書，可確保日後有可信任的人代為管理財產及處理財務事宜。
10. **退休財務規劃**：退休後可能仍有幾十年的生活時間，應及早做好儲蓄、投資及退休收入安排，善用各類退休理財工具，以保障退休後的生活質素及財務穩定。

颱風及暴雨警告訊號安排

颱風及暴雨警告	中心服務	中心內活動	中心外活動
一號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
預計兩小時內／正懸掛三號風球／紅色暴雨	✓	✗	✗
八號風球或以上	✗	✗	✗
黑色暴雨	✗	✗	✗
✓ 開放或如期舉行 / ✗ 停止或延期服務			

中心消息



1. 光愛愛心步行日將於10月18日(星期日)於鑽石山活水公園舉行，大家可以身體力行的參與為光愛中心籌款或捐款放在葵明樓/大喜的捐款箱內，感謝會員多年的支持！
2. 原訂於9月18日下午1:30-2:30「中醫角度從頭健康講座」，將改期至10月12日下午1:30-2:30舉行，早前中籤會員已透過負責職員郭姑娘聯絡通知，如有任何問題請與郭姑娘聯絡。
3. 提醒於10月至明年3月會籍到期之會員，請連同會員證及年費\$21到中心辦理續會手續。

職員名單：

- 鄭永生 (總幹事)
- 鄭欣欣 (中心主任)
- 林永賢 (中心副主任)
- 葉育全 (社工3)
- 胡家雯 (社工3)
- 鄺鎮楓 (社工3)
- 余錦茵 (社工3)
- 溫麗敏 (半職社工3)
- 邱秀文 (活動幹事)
- 張翠儀 (活動幹事)
- 郭海欣 (活動幹事)
- 葉善恒 (活動幹事)
- 黃嘉嘉 (活動幹事)
- 古明發 (半職活動幹事)
- 陸文樂 (護理員)
- 關鳳青 (助理文員)
- 蕭詠珊 (活動助理)
- 梁玉玲 (工友)



服務質素標準15 - 申訴

- 中心制定有關申訴權的服務政策、指引及程序；
- 中心確保服務使用者了解及清楚申訴權利，處理投訴的步驟及無私原則處理；
- 中心確保申訴者獲得最公平的處理和保密。

如服務使用者對「服務質素標準」有任何意見，歡迎與中心職員聯絡。



10月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	10月6日(星期二) 上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00
會員活動登記時段	即日起至10月8日(星期四) 中午12時正
活動抽籤安排	如超出名額，活動於登記期後進行抽籤
活動抽籤公佈	抽籤結果將張貼於葵明樓資源室玻璃位置或致電中心查詢
領取活動票及繳費時段	抽籤後一星期內帶同實體會員證到中心辦理，逾時作放棄論

11月份通訊發放及會員樂聚報名安排

內容	詳情
通訊發放	實體版／電子版：10月30日(星期五)
下次會員樂聚時間	11月3日(星期二) 上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00

活動及報名注意事項

1. 會員獲中心通訊後可致電或親臨中心作活動登記，登記不代表成功報名，因登記人數眾多，中籤者將獲發該活動票確認完成報名流程
2. 活動中籤者需自行致電查詢或親臨中心查閱名單，不作個別通知
3. 公佈名單可於抽籤日翌日下午1時張貼壁佈或在中心Facebook閱覽
4. 會員報名活動時，可最多替1位會員報名及繳費，須出示要代報名者之會員證正本、副本或照片，活動繳費後須保留收據，如未能參與活動，須盡快通知中心及活動票不能自行轉讓或送贈他人
5. 因天氣、特別事故或中心的問題需要取消活動或改期舉行，會員可選擇繼續參與或退款
6. 戶外活動需準時在指定地點集合，逾時不作等候，有需要可自行到下一站匯合

入會、續會、生日夾公仔慶典



10月生日會員、新入會和續會長者均可於當日玩夾公仔活動一次，惟必須於當日進行遊戲。如人數眾多需要排隊輪候，獲得之禮物不能更換，祝各位會員身體健康、心想事成!!

玩法：在詢問處出示有效會員證，免費換領代幣1枚，在公仔機投入代幣後用操控杆夾公仔，每1個代幣有6次操作機會，成功將機內公仔夾出，即可獲得公仔一個或禮物乙份，如抽獲多於1個公仔，只限選其中1個公仔，如6次後仍未能夾取公仔，仍會獲得禮物乙份。



葵喜樓(大喜)服務

預約自助健體計劃

請致電大喜登記

運動器械使用：(星期一至五)早上9:00-下午5:00；(星期六)早上9:00-中午12:40

可供預約之器材包括：負重震動治療機、按摩椅及胸背平推機

不需預約之器材包括：拉手器、腳踏單車及復康單車



**凡使用運動器械者需參與「運動區使用培訓」，包括已恆常使用者，由職員教授器械使用方法及評估會員適合使用的器械，須填寫體能健康申報表。

預約器械須知

1. 每位會員每星期可預約使用每項運動器械各兩次；完成預約再玩或後補者必須親身到場，不接受電話通知登記，按摩椅(大/小)每天後補只可一次；
 2. 可於辦公時間內致電或親臨葵喜樓自行填寫「運動器材借用登記表」預約，每次可預約未來一個星期內的使用時間，如需協助可與當值職員聯絡；「運動器材借用登記表」將於每星期六更新；
 3. 如器械有空缺時，接受即場登記。(不計算在一星期兩次使用次數)
- 備註：凡有興趣或查詢可致電2416 7238與陸文樂先生聯絡。

全年主題計劃

樂齡車手

鬥智鬥力
大滿貫

體驗坊

日期：10月23日及10月30日(星期五)

請致電登記

時間：上午9:15 - 10:30

地點：葵明樓

對象：會員

費用：全免

名額：20人

目的：在訓練手眼協調能力的同時，享受競速與同樂的樂趣！

內容：掌握遙控車技巧，一嘗做「極速車手」的滋味，體驗「速度賽」、「障礙賽」、「對戰賽」等項目。

備註：有興趣會員可先登記，負責職員會個別聯絡。

負責職員：林永賢／鄔鎮楓



M+《神話與怪獸》

請致電登記

活動推介



日期：10月28日(星期三)

集合時間：上午11:00

集合地點：港鐵九龍站C1出口

導賞時間：上午11:45 - 12:45

名額：23人

對象：會員

費用：全免

內容：前往西九文化區M+博物館，由專業導賞員帶領參觀M+導賞遊。

完成導賞團後參加者可於2樓展覽範圍自由參觀「標準門票」展廳。

導賞主題：《神話與怪獸：亞洲的奇幻異境》

在導賞中，參加者將置身「神話與怪獸：亞洲的奇幻異境」展覽，與教學人員一同遊走於不同文化中的神話和傳說，展覽的內容橫跨十九至二十一世紀，將幻想呈現為藝術家用來應對不斷變化的社會政治狀況的創作利器，從中發現創作者們如何透過天馬行空的角色、情節、形象和世界觀，反思現實、投射個人經歷並寄託對未來的期許。

備註：參加者需自行安排來往交通。

負責職員：郭海欣/葉善恒

恆常活動及服務

長者健體運動10-12月(B095)

即場登記，額滿即止

日期：逢星期二（每月第一個星期二除外） 時間：上午8:50 – 9:30

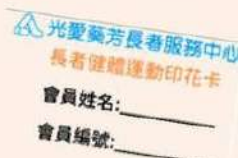
地點：葵明樓 對象：體健長者會員

費用：全免 名額：24人

內容：1. 播放「長者簡易保健運動」片段，由至叻義工協助。
2. 每期參與者獲得印花卡一張，9:00前出席活動由義工給予印花，集齊9個印花可換取禮物乙份。

備註：1. 體弱長者不適合參與此運動班。
2. 此活動不需預先登記，於當天8:50到場參加，額滿即止。

負責職員：張翠儀



惜食堂午膳服務11月(C018)

與負責職員聯絡

日期：11月2日至11月30日 時間：上午10:30 – 下午1:00
(逢星期一至五；公眾假期除外)

地點：葵明樓 對象：長者會員

費用：\$84 名額：60人

內容：1. 為有需要長者提供午膳外帶服務；
2. 為未有任何社區照顧支援服務及缺乏家人支援的長者提供過渡性社區支援服務。

備註：1. 截止登記日期為10月16日(星期五)，於10月17日(星期六)公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於10月20日至10月23日繳費報名。
2. 如參加者經常性缺席，職員將會取消其參與資格，甄選優先給予有需要人士。
3. 如早上8時仍懸掛黑色暴雨或懸掛8號或以上強風信號或極端天氣警告，當天惜食堂服務取消，不設退款或補餐。

負責職員：黃嘉嘉



衣補坊縫補服務第三期(B103)

請致電登記

日期：10月14日（星期三） 時間：上午9:30 – 中午12:00（按時段）

地點：葵喜樓地下108-110室（大喜） 對象：會員

費用：\$5 名額：12人

內容：由「衣補坊」車縫義工為有需要會員縫補衣物一件，當月內完成。

服務範圍：1. 衫褲裙爆線、破損、橡筋鬆脫、長改短或闊改窄；

2. 不會處理的狀況(包括但不限於)：床單、窗簾、羽絨、手袋、大褸、棉被、改短位置涉及拉鏈、挑線、膊頭位改窄…；

3. 如縫補的地方需使用額外材料，請自備材料；

4. 會員需先登記，未曾使用服務者優先，負責職員會主動聯絡參加者安排服務。

負責職員：鄺鎮楓



身心健康及社交康樂活動

警惕詐騙新招講座

請致電登記

日期：10月9日(星期五) 時間：下午2:00 – 3:00
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全免 名額：60人
內容：由警員用最易明的方式講解常見騙局如何運作、如何即時作出保護，避免受騙，一起提高防騙意識（不再中伏）。

負責職員：邱秀文



普及長者健體運動班2 (B078)

請致電登記

日期：10月13日(星期二) 時間：下午2:30 - 4:30
地點：葵明樓 對象：體健長者會員
費用：全免 名額：30人
目的：為長者提供做運動機會，達致日日運動身體好目的。
內容：由康樂及文化事務署派出健體教練與長者一同做運動，包括教授長者健步舞、椅上操、毛巾操、靜態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊等。

備註：1. 9月份未曾參與此運動班的會員可獲優先參與；
2. 參加者需於活動當日提前15分鐘到中心填寫「長者身體狀況評估」問卷。

負責職員：張翠儀



耆趣學堂之~彈力帶運動 (B106)

請致電登記

日期：10月13日至11月24日(星期二) 時間：上午10:15- 11:30
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全免 名額：12人
內容：彈力帶運動、遊戲、專題分享及分組交流等，幫助身體柔軟度和用力度，建立社交網絡和認識基督信仰，共渡歡樂時光。

負責職員：邱秀文



耆樂無窮 (B111)

請致電登記

日期：10月15日(星期四) 時間：下午2:30 – 3:30
地點：葵明樓 對象：長者會員／護老者會員
費用：\$15 名額：30人
內容：由職員與參加者一起玩遊戲，共度愉快時光。

負責職員：葉善恒/古明發



身心健康及社交康樂活動

長幼共融關懷活動

請致電登記

目的：展現長幼共融精神，讓年青人向長者表達關心。

中華傳道會李賢堯紀念中學探訪活動

日期：10月16日(星期五) 時間：下午2:45 - 3:15
地點：會員家中 對象：雙老或獨居會員優先
費用：全免 名額：6人
內容：由義工學生探訪會員，送贈福袋及表達關懷。
備註：將個別通知登記者探訪安排。
負責職員：胡家雯



歡樂遊戲王(B050)

請致電登記

日期：10月29日(星期四) 時間：下午2:45 - 3:45
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：\$15 名額：30人
內容：分組玩遊戲，一同歡渡愉快的下午。
負責職員：邱秀文



御華陽送贈愛心熱飯(B093)

請致電登記

日期：10月31日(星期六) 時間：上午11:45 - 中午12:45 (分時段)
地點：葵明樓 對象：長者會員(獨居及兩老優先)
費用：全免 名額：100人
內容：御華陽慈善社熱心服務關懷長者，送贈蒸餾水及熱飯予長者會員。
備註：1. 換領票列明會員姓名，不可代替他人領取；
2. 請自備環保袋取飯盒
3. 如在九月份已領取過飯盒，是次活動將會優先安排未曾領取的會員，敬請留意。

負責職員：邱秀文



老有所為成果分享會小聚(B076)

請致電登記

日期：11月4日(星期三) 時間：下午2:30 - 4:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：40人
內容：1. 播放「2025-2026年度老有所為成果分享會」片段。
2. 當日設有抽獎環節。

負責職員：張翠儀



身心健康及社交康樂活動

長者日慶祝會(B112)

請致電登記

日期：11月6日（星期五）

時間：下午2:30 – 3:30

地點：葵明樓

對象：會員

費用：\$20

名額：50人

內容：與參加者一同唱歌玩遊戲慶祝長者日。

負責職員：陸文樂



奇妙雜耍坊第五期(B074)

請致電登記

日期：10月16、23、11月6、13、20日(逢星期五)

時間：上午11:00 – 中午12:00

地點：葵明樓

對象：會員

費用：\$300

名額：10人

內容：參加者學習扯鈴及轉碟等雜耍技巧，認識雜耍藝術。

負責職員：鄺鎮楓



秋日海岸文化遊(B090)

請致電登記

日期：11月11日（星期三）

活動時間：上午9:00 – 下午4:30

集合時間：上午9:00

集合/解散地點：葵明樓

對象：會員

名額：58人

費用：\$195

內容：1. 乘旅遊巴前往北角碼頭，沿着東岸板道漫步，欣賞海岸風光；
2. 前往油街實境，感受藝術與文化氛圍；
3. 到炮台山東岸公園享受綠意環境及走訪香港抗戰及海防博物館，了解歷史與防務文化，回程返葵芳邨解散。

午膳：樂園素食放題

備註：1. 旅程需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況是否適合；如活動過程中出現任何因與參加者的疾病或健康的問題和後果，參加者需自行承擔責任；
2. 參加者的姓名及身份證號碼將交給旅行社作記錄及購買保險之用，活動後將被銷毀；
3. 如參加者在活動中途需自行離隊，必須出發前預先通知負責職員及簽署相關文件，自行離隊引致的後果，由參加者自行承擔責任；
4. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。
5. 報名後不作任何退款手續，如有個別查詢請與負責職員聯絡。



負責職員：黃嘉嘉

身心健康及社交康樂活動

聚賢・愛同行關顧活動

請致電登記

日期：10月24日（星期六） 時間：上午11:45 – 中午12:45
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全 免 名 額：50人
內容：由義工與參加者進行輕鬆遊戲，欣賞唱歌表演及福袋贈送。
備 註：1. 中籤者必須親身出席活動；
2. 未曾參與九月及中籤十月份「御華陽送贈愛心熱飯」會員優先考慮。
鳴 謝：國際商龍交流會聚賢分會
負責職員：黃嘉嘉



認知障礙症支援服務

桌遊樂園第三期 (A079)

請致電登記

日期：10月7日至12月23日(逢星期三) 時間：上午10:45 – 11:40
地點：葵明樓 對象：長者會員患有認知障礙症或有認知缺損的長者優先
堂 數：12堂
費用：全 免 名 額：12人
內容：由義工帶領與參加者進行認知活動及桌遊活動。
備 註：原有參加者不用報名可直接參與，新參加者請先登記，
負責職員會個別通知。
負責職員：余錦茵



煲劇看認知 (B100)

請致電登記

日期：11月12日(星期四) 時間：下午2:30 – 3:30
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全 免 名 額：30人
內容：收看viutv劇集《日落下的彩虹》中認知障礙症父親與照顧者兒子的單元故事，讓參加者從「照顧者」、「朋友」及「街坊鄰里」的角度，探討如何理解及支援認知障礙症人士。
負責職員：余錦茵



護老者支援服務

泌尿科藥物全解析 (B098)

請致電登記

日期：10月22日（星期四） 時間：下午2:00 – 3:30
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全 免 名 額：20人
內容：由藥劑師講解夜尿頻繁和尿滲的成因，服用前列腺與膀胱藥物的藥效、副作用，從而改善生活。
適合人士：前列腺肥大男士、有尿滲困擾女士
備 註：參加者必須成為屯門地區康健中心會員，屆時會即場進行會員登記及免費健康風險評估
合辦機構：屯門地區康健中心
負責職員：胡家雯



復康器材檢查及維修第2期 (B097)

請致電登記

日期：10月23日（星期五） 時間：上午9:30 – 中午12:30
地點：葵喜樓地下104室(細喜) 對象：護老者會員優先
費用：全 免 名 額：10人
內容：資深輪椅維修義工為長者提供(免費)復康器材簡單檢查和維修服務，避免長者使用慣常復康器材，忽略老化和損壞的安全問題。
備 註：如需更換零件，費用將另外報價。
負責職員：胡家雯



賽馬會護老導航計劃 — 照顧者支援計劃 合辦活動

賽馬會護老導航計劃 - 照顧者中心(葵芳)

服務簡介：由香港聖公會麥理浩夫人中心營運，提供一系列照顧者支援服務

服務對象：區內護老者及被照顧長者

地 點：葵芳新都會廣場一座21樓2115至2116室 / 電 話：35951918

注意事項：首次參加合辦活動者，照顧者中心免費送贈該中心會籍予參加者，參加者必須同意接受照顧者中心會籍和登記資料，否則無法成功報名。

大灣區安老精明眼 (B089)

請致電登記

日期：10月27日(星期二) 時間：下午2:30 – 4:00
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全 免 名 額：30人
內容：由老人院舍中介機構的職員主講，分享三種到大灣區安老之形式(自行移居、入住私院、申請社署資助院舍)的資訊，包括相應之預算金額及醫療配套等，讓參加者與留港的安老方式作出比較，選擇更合適自己的安老生活。
備 註：活動與賽馬會照顧者中心(葵芳)合辦。
負責職員：葉育全



護老者支援服務

齊來慢步迪欣湖(B113)

請致電登記



日期：11月13日(星期五)

活動時間：下午1:00 – 5:00

活動地點：迪欣湖活動中心

集合時間：下午1:00

集合地點：葵喜樓地下104室(細喜)

對象：長者會員，護老者會員

費用：\$20

名額：8人(護老者會員必須與長者一同參與)

內容：與參加者乘坐復康巴一同前往迪欣湖進行集體遊戲，歡渡愉快的一天。

備註：1. 旅程需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況，是否適合參加此活動；如活動過程中有任何因與參加者的疾病或健康有關而引發的問題和後果，由參加者自行承擔責任；

2. 如參加者在活動中途需自行離隊，必須出發前預先通知負責職員及簽署相關文件，自行離隊引致的後果，由參加者自行承擔責任；

3. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。

負責職員：陸文樂

人寵共融教育講座take two(第二次)(B083)

請致電登記

日期：11月18日(星期三)

活動時間：上午10:00 – 中午12:00

活動地點：賽馬會百周年中心

集合時間：上午9:30

集合地點：香港愛護動物協會- 青衣長輝路38號

對象：護老者會員優先

費用：全免

名額：20人

目的：透過親臨愛護動物協會青衣中心，讓參加者認識動物的需要和感受，培養愛心、同理心及責任心，並進一步思考動物的福祉。

內容：教育講座、寵物玩具工作坊、與狗狗大使接觸和參觀領養部。

鳴謝：吳崇安慈善基金

集合路線：參加者可在葵芳站乘搭小巴88G前往青衣藍澄灣(20分鐘步行距離)到達。

負責職員：胡家雯



輪椅/助行器借用服務



借用人士	借用時間	費用	借用守則
會員 *須出示 有效會員證	一星期	全免	1. 借出以先到先得方式，不設預約及續借； 2. 每月最多借用兩次，每次借用以同住家庭為單位； 3. 若歸還日期為公眾假期，將順延至其後首個工作天； 4. 過期交還每天罰款\$10(星期日及公眾假期亦計算)； 5. 限於香港境內使用，不設長期借用服務； 6. 在借用期內，器材如有遺失損壞，應盡早通知中心，並須繳付有關修理或購置費用。

護老者支援服務

「三花及加營素奶粉」銷售服務(C013)

(護老者會員獲優惠價)

日期：星期一至星期六
時間：中心詢問處收費時間
地點：葵明樓詢問處
對象：護老者會員／長者會員
內容：售賣加營素及怡保康奶粉，種類及售賣詳情請親臨或致電中心查詢。
售價：*因應供應商調整收費，本中心的加營素奶粉及活力加營素奶粉售價將由11月1日起作出調整。

雅培	護老者會員	長者會員	雅培	護老者會員	長者會員
A. 加營素奶粉850克	\$200	\$202	B. 怡保康奶粉850克	\$244	\$246
C. 低糖加營素奶粉850克	\$216	\$218	D. 活力加營素奶粉850克	\$235	\$237

備註：因貨量有限，可致電查詢，須自備購物袋。

負責職員：葉善恒



義工發展及服務

光愛樂使團 (第三季) (A075)

請致電登記

日期：10月8日至12月24日 (逢星期四)
時間：上午10:15 - 11:30
地點：葵明樓
對象：現有學員優先
費用：全期\$120
名額：25人
目的：以音樂為媒介，建立正面積極人生觀，分享愛和關懷的信息，服務社群。
內容：以團隊形式讓學員穩定夾歌時間，定期開設與音樂主題相關的活動及工作坊，並安排學員為各類服務對象舉辦表演活動。

備註：有興趣會員可先登記，由負責職員個別聯絡。

負責職員：林永賢



義工剪靚髮10-12月(B104)

請致電登記

日期：10月16日 (星期五)
時間：上午9:00 - 11:30 (分時段)
地點：葵明樓
對象：長者會員
費用：全免
名額：30人
內容：由『樂剪會』義工理髮師為會員修剪頭髮。
上門服務：行動不便或外出有困難者，可向職員登記並於指定時間安排上門剪髮。
備註：1.參加者於剪髮前必須先洗頭。
2.因場地關係，參加者需按照預約時段出席，避免過早到達。
3.照顧者必須陪同體弱長者參與。

負責職員：葉善恒(細葉Sir)



義工發展及服務

「購物好義送」代購義工



中心現正招募義工加入「購物好義送」代購服務，一齊幫助區內獨居長者、雙老家庭或有需要的長者代買日用品同食物，減輕他們日常生活上的不便，喺社區當中得到幫助。

參與服務的時間十分彈性，不需要固定進行集會，義工可以與受助長者夾時間，靈活安排，幾時得閒幾時幫，方便又貼心。

中心亦會提供服務指引，讓大家安心又順利進行服務。

如果你有興趣了解更多，可聯絡鄔Sir查詢。用行動送出關懷，齊建和諧社區！



「購物好義送」代購服務

請致電登記

- | | | | |
|-------|---|-----|-----------|
| 日期： | 每星期提供一次服務 | 時間： | 長者與義工彈性商議 |
| 對象： | 會員 | 費用： | 全 免 |
| 名額： | 6人 | | |
| 內容： | 協助長者於指定購物地點購買日用品或食物，即日送至長者家中。 | | |
| 備註： | 1.服務對象為居住於葵芳邨年滿六十歲的獨居／雙老／行動不便長者
2.由護老者或長者登記，再由社工跟進 | | |
| 負責職員： | 鄔鎮楓 | | |



SMART活動

壓力處理：認識精神壓力(B079)

請致電登記

- | | | | |
|-------|-------------------------------------|-----|---------------|
| 日期： | 10月20日(星期二) | 時間： | 下午2:30 – 3:30 |
| 地點： | 葵明樓 | 對象： | 會員 |
| 費用： | 全 免 | 名額： | 50人 |
| 內容： | 找出壓力的源頭，認識長期壓力對身、心和社交的影響，辨識有效的減壓方法。 | | |
| 講者： | 荃灣及葵青區長者健康外展隊註冊護士 | | |
| 負責職員： | 張翠儀 | | |





護老者支援服務

「學與樂」三小時



活動為有需要長者提供三小時的照顧及多元化體驗活動，包括健體及運動、陽光遊、桌上棋牌、趣味問答、集體遊戲、節日慶祝、樂齡科技、認知訓練、水果畫、扎染、柔和粉彩等，期望做到快樂學習之餘，同時讓照顧者享受 Me Time 休閒休息時光～



日期：2026年10月12日（一）、26日（一）、
11月9日（一）、16日（一）、23日（一）
（可選擇最少一次服務）

時間：上午9時至12時
地點：葵明樓
名額：5名
費用：全免



服務對象：年滿60歲體弱或有照顧需要的長者
登記手續：由護老者或長者登記，再由社工跟進
負責職員：葉育全 先生



社會福利署資助服務
Subsidised Services by
the Social Welfare Department

***如有迫切照顧的需要，
可致電2422 8526 與葉先生聯絡**

地址：葵芳邨葵明樓地下C翼 電話：2422 8526

 SMART會員會藉

**歡迎 50至59歲社區人士參與
申請資格及手續：**

- 1. 年齡50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. 填妥申請表格及需現場拍照1張**
- 4. 會員費\$40**
**(新入會會費只需繳交一次，會藉有效期
直至60歲止)**

**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**



惜食堂：逢星期一至五上午 11:00-下午 1:00

2026 年 10 月中心服務/活動一覽表

印刷日期：9 月 30 日（共 450 份）

星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
4/10 廿四	5/10 廿五	6/10 廿六	7/10 廿七	8/10 廿八	9/10 廿九	10/10 九月	11/10 初二	12/10 初三	13/10 初四	14/10 初五	15/10 初六	16/10 初七	17/10 初八
9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	9:15 會員樂聚	9:15 智多星小組 桌遊樂園	9:00 護老者旅行(細喜) 活力動起來 9:00 光愛樂使團 10:15 光愛飛鏢團	10:30 奇妙雜耍坊	9:00 拉仲運動班 活力健身舞	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	8:50 長者健體運動 耆趣時光	9:15 智多星小組 衣補坊服務 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 義工剪靚髮 奇妙雜耍坊 12:30 心臟講座	9:00 拉仲運動班 活力健身舞
4:15 Kick Boxing 學堂	3:30 按摩球舒壓班 Kick Boxing 學堂	2:00 口琴夢工坊(細喜) 會員樂聚 2:15 會員樂聚	2:00 社交舞初探(林士德) 飛鏢基礎班(細喜) 2:00 飛鏢基礎班(細喜)	3:30 光愛飛鏢團	2:30 警惕詐騙新招講座		4:15 Kick Boxing 學堂	4:15 Kick Boxing 學堂	2:15 會員樂聚	2:00 水墨畫入門 社交舞初探(林士德) 飛鏢基礎班(細喜)	2:00 泌尿科藥物全解析 講座	2:00 關注長者義工隊(細喜) 長者共融探訪活動	10:15 活力健身舞 愛同行關懷活動
3:00 光愛愛 心步行 日	重陽節 翌日												9:00 拉仲運動班 活力健身舞
25/10 十六	26/10 十七	27/10 十八	28/10 十九	29/10 二十	30/10 廿一	31/10 廿二	25/10 十六	26/10 十七	27/10 十八	28/10 十九	29/10 二十	30/10 廿一	31/10 廿二
9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	8:50 長者健體運動 耆趣時光	9:15 智多星小組 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:15 樂齡車手體驗坊 奇妙雜耍坊	9:00 拉仲運動班 活力健身舞	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊	8:50 長者健體運動 耆趣時光	9:15 智多星小組 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:15 樂齡車手體驗坊 奇妙雜耍坊	9:00 拉仲運動班 活力健身舞
11:30 油粉彩畫班	11:30 油粉彩畫班	10:15 耆趣時光	10:45 桌遊樂園 M+參觀(外出)	10:15 光愛樂使團	11:00 奇妙雜耍坊	11:45 御華陽愛心熱飯活動	11:30 英文書法班 按摩球舒壓班	11:30 英文書法班 按摩球舒壓班	10:15 耆趣時光	10:45 桌遊樂園	10:15 光愛樂使團	11:00 奇妙雜耍坊	11:45 御華陽愛心熱飯活動
2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	1:00 筋膜鬆一鬆 口琴夢工坊(細喜)	1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德)	2:30 歡樂大玩家	1:00 理工大學合作活動		3:30 按摩球舒壓班 Kick Boxing 學堂	3:30 按摩球舒壓班 Kick Boxing 學堂	2:30 大灣區安老講座	2:00 社交舞初探(林士德) 飛鏢基礎班(細喜)	2:00 泌尿科藥物全解析 講座	1:00 理工大學合作活動	
4:15 Kick Boxing 學堂	4:15 Kick Boxing 學堂	2:30 會員樂聚	2:30 飛鏢基礎班(細喜)				2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	2:30 會員樂聚	2:30 飛鏢基礎班(細喜)			
1/11 廿三	2/11 廿四	3/11 廿五	4/11 廿六	5/11 廿七	6/11 廿八	7/11 立冬	1/11 廿三	2/11 廿四	3/11 廿五	4/11 廿六	5/11 廿七	6/11 廿八	7/11 立冬
10:15 小結他音樂坊 油粉彩畫班	10:15 小結他音樂坊 油粉彩畫班	9:15 會員樂聚 社交舞初探	9:15 智多星小組 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:15 樂齡車手體驗坊 奇妙雜耍坊	9:00 拉仲運動班 活力健身舞	10:15 小結他音樂坊 油粉彩畫班	10:15 小結他音樂坊 油粉彩畫班	9:15 會員樂聚 社交舞初探	9:15 智多星小組 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:15 樂齡車手體驗坊 奇妙雜耍坊	9:00 拉仲運動班 活力健身舞
2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	1:00 筋膜鬆一鬆 口琴夢工坊(細喜)	2:30 老有所為分享會		2:30 長者日慶祝會		2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	2:00 英文書法班 按摩球舒壓班	1:00 筋膜鬆一鬆 口琴夢工坊(細喜)	2:30 老有所為分享會		2:30 長者日慶祝會	
4:15 Kick Boxing 學堂	4:15 Kick Boxing 學堂	2:15 會員樂聚					4:15 Kick Boxing 學堂	4:15 Kick Boxing 學堂	2:15 會員樂聚				