光愛葵芳長者服務中心

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：LLHkfnec@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11月 中心通訊

給親愛的會員

天寒地凍要小心

為什麼天氣寒冷 長者特別多病痛？

由於長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退，在寒冷天氣下身體未能對於周遭氣溫下降作適當的反應會影響氣管、心臟、關節等等。部分長者因抵受不了寒冷天氣而引致併發症，較嚴重者需要入院治理。因此，趁天氣還未轉冷，大家應預先作好準備，防範於未然。

部分長者對禦寒及保暖有自己一套看法，不少謬誤往往反而令長者更易在寒冷天氣時出現病痛，甚至跌倒受傷。

謬誤一：天氣寒冷，穿愈厚愈緊衣服愈保暖



謬誤原因

衣服太緊導致血液循環差；關節活動不靈活，容易跌倒。

正確資訊

天氣寒冷時，其實長者禦寒不一定要穿很厚實或很緊，相反應該穿輕便而保暖的衣服，例如是輕便羽絨，裡面再穿一兩件衣服保暖，既活動自如又保持血液循環順暢。

謬誤二：天氣寒冷，整天躲在被窩不動保暖



謬誤原因

少活動令血液循環差；久躺影響關節靈活度，心急下床時容易跌倒。

正確資訊

建議長者不可整天只躲在被窩，天氣寒冷更應多做運動。行動自如的長者可以做簡單的拉筋運動及在日出後去晨運，行動不便的長者也可嘗試簡單暖身動作。當長者愈少運動，肌肉量流失愈高，更易跌傷。

謬誤三：冬季較少出汗，不用多喝水



謬誤原因

水分攝取不足，引發腦中風的機率增加之外， 血壓也會因此而下降，促使心跳增加，嚴重者還可能導致心肌缺氧、心律不整、心臟功能受損等，心臟疾病的發生機率也會大增。

正確資訊

冬天天氣乾燥，使用電熱器、電熱毯都會加快人體水分蒸發，故在冬季應與夏季一樣注意飲水。長者更不可少飲或不喝水，同樣要每日飲6-8杯水，否則體內水分不足，可使血液黏稠度增加，影響血液循環和新陳代謝，從而引發老年性疾病。

資料來源：https://www.schsa.org.hk/tc/homepage

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			

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)
鄔鎮楓 (社工３)
余錦茵 (社工３)
温麗敏 (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)

中心消息

1. 光愛愛心步行日已於10月18日(星期日)於鑽石山活水公園順利舉行，請會員將籌得款項存入機構戶口，並將表格交予葵明樓接待處，感謝會員多年的支持！
2. 感謝會員多年的支持，一年一度「敬老護老愛心券2026」籌款活動已開始，全數善款用作機構發展和長者服務之用，每張券$20元，歡迎大家在接待處購買！

服務質素標準16 - 免受侵犯

- 中心已制定保障職員、義工、服務使用者及訪客免受侵犯的服務政策、指引及程序。
- 中心確保職員、義工、服務使用者及訪客了解、明白申訴的權利和流程，處理投訴的步驟及尊重相關投訴者的個人私隱。
- 中心確保申訴者獲得最保密的處理，並就著投訴展開全面及深入調查和作適當處理。

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。

11月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	11月3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11月5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

12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：11月27日（星期五）
下次會員樂聚時間	12月1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安排
6. 戶外活動需準時在指定地點集合，逾時不等候，有需要可自行到下一站匯合

入會、續會、生日夾公仔慶典



由4月1日開始，所有入會、續會、11月生日的長者會員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侯，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証，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、胸背平推機及橢圓機
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；
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；
3. 「運動器材借用登記表」將於每星期六更新；
4. 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

鬥智鬥力大滿貫



樂齡車手體驗坊

1 樂齡車手集會

請致電登記



募集中!

日　　期：11月6、13、20日（星期五）　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
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／鄔鎮楓



請致電登記

2 樂齡車手世一大比拼



日　　期：11月27日（星期五）　時　　間：上午9:15－10:45
地　　點：葵明樓　　對　　象：會員
費　　用：全　免　　名　　額：20人
內　　容：經過多次練習後，將進行「速度賽」、「障礙賽」、「對戰賽」比賽。
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／鄔鎮楓



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個印花則換取禮物乙份。
備　　註：1. 體弱長者不適合參與此項運動班。
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12月(C022)

與負責職員聯絡

日　　期：12月1日至12月31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：$88　　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11月13日(星期五)，於11月14日（星期六）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於11月16日至11月20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. 請於上午10:30–下午1:00期間到達中心取飯，並交回之前已清潔的飯盒；逾時未領取之飯餐，中心將不作保留，並作棄置處理。
4. 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：11月18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：鄔鎮楓



身心健康及社交康樂活動

歡樂遊戲王(B105)

請致電登記

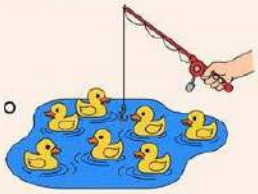
日　期：11月19日 (星期四)　　時　間：下午2:30 – 3:30
地　點：葵明樓　　對　象：長者會員
費　用：$15　　名　額：30人
內　容：由職員與參加者一起分組玩遊戲，歡度愉快的下午。
負責職員：邱秀文



耆樂無窮(B111)

請致電登記

日　期：11月26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：由職員帶領參加者進行趣味遊戲，贏得獎品，享受愉快時光。
負責職員：葉善恒/古明發



活力動起來(第5期)(A089)

與負責職員聯絡

日　期：12月3日至明年1月28日（逢星期四 / 共8堂）　　時　間：上午9:00 – 10:00
地　點：葵明樓　　對　象：體弱長者會員
費　用：全　免　　名　額：27人
內　容：由職員帶領進行健體運動。
備　註：上期參加會員無需登記，未曾參加者可直接向負責職員登記。
負責職員：陸文樂



奇妙雜耍坊第六期(B123)

請致電登記

日　期：11月27日、12月4、11、18日、2027年1月8日(逢星期五)　　時　間：上午11:15 – 中午12:15
地　點：葵明樓　　對　象：會員
費　用：$300　　名　額：10人
內　容：透過五節雜耍課堂的訓練，讓長者學習基本的雜耍技巧，從中得到更多不同體驗及學習
負責職員：鄔鎮楓



身心健康及社交康樂活動

跨代虛擬運動計劃(A090)

請致電登記

計劃簡介：此計劃由利希慎基金的贊助，推出為期2年之全新項目「SMART跨代虛擬運動計劃」。計劃旨在透過創新有趣的虛擬運動體驗，促進55歲或以上的非活躍長者及學童的體能活動，同時透過讓長者與學童共同參與持續的體能活動，增強跨代社區聯繫，打造健康及共融的生活方式。計劃包括4堂活動工作坊、線上前哨戰及年度旗艦大賽。

	日期	時間	地點
第1堂	12月3日 (星期四)	上午11:30~1:00	葵明樓 
第2堂	12月10日 (星期四)	上午11:30~12:30	
第3堂	12月17日 (星期四)	上午11:30~12:30	
第4堂	12月24日 (星期四)	上午11:30~1:00	

對　　象：會　　員　　名　　額：10人

目　　的：結合科技與體育，體驗虛擬運動樂趣，利用 3D / XR 科技、技術動作感知與體感技術，將傳統體育或體能活動轉化為沉浸式、遊戲化體驗的新興運動模式。

內　　容：由中國香港體適能總會安排專業教練到中心，帶領熱身伸展、肌力與協調訓練及模擬熱身賽；針對性鍛鍊上肢、下肢及核心肌群，強化身體協調與防跌能力；此活動需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況和活動能力是否適合參加此活動。

費　　用：全　　免

備　　註：參加者將於第4堂進行線上前哨戰，及出席2027年舉辦之年度旗艦大賽；有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。



其　　他：此活動與中國香港體適能總會合辦

負責職員：陸文樂

社區綠色安居關懷行動

請致電登記

日　　期：11月份至12月份　　時　　間：由中心職員個別預約

地　　點：長者家中　　對　　象：居於葵芳邨的獨居長者／雙老住戶

費　　用：全免　　名　　額：100戶

內　　容：由義工上門探訪，將「家居安全及綠色生活」意識傳遞，贈送福袋。

鳴　　謝：計劃由香港房屋委員會贊助

備　　註：1. 有興趣會員可先登記，由負責職員個別聯絡。

2. 探訪有機會安排於星期六／星期日進行，敬請留意。

負責職員：古明發



香港房屋委員會 Hong Kong Housing Authority

身心健康及社交康樂活動

海下灣海岸公園逍遙遊(B126)

請致電登記

日　　期：11月25日(星期三)　　活動時間：上午10:00 – 下午2:00
活動地點：海下遊客中心及海下灣海岸公園　　集合時間：上午9:45
集合地點：西貢巴士總站　　對　　象：會員
費　　用：全　免　　名　　額：10人
目　　的：與參加者一同漫遊全港郊野遠足景點以及各類展覽及活動。
內　　容：於西貢巴士總站集合後一同乘專線小巴(7)前往海下，由職員帶領前往海下遊客中心參觀，再到海下灣海岸公園遊覽，沿路途經多個打卡位，包括：海下遊客中心、石灰窯遺址、海岸公園、海下灣碼頭等等。
【旅程難度：★☆☆】
備　　註：1. 旅程需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況和體力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. 如參加者在活動中需中途自行離隊，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。
其　　他：參加者需自備來往交通費。
負責職員：陸文樂





長者日資訊

「長者日」定於每年11月第三個星期日，而本年的長者日為11月15日，主題為「樂活同行・全城出發」，當日部分商店會為樂悠咭／長者咭持有人提供特別折扣或優惠，詳情請留意各商店的公佈。

此外，為便利長者查閱各類長者優惠資訊，一站式「長者優惠資訊平台」（平台）現已正式推出。平台整合了各類長者優惠資訊，包括零售、餐飲、醫療及公共服務等範疇的折扣及優惠，旨在提升優惠資訊的可及性，以助長者善用各項優惠，推廣積極樂頤年。

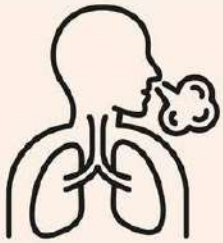


平台網址：https://seniorconcession.hk/zh-HK/

SMART活動

長者常見的氣喘問題(B107)

請致電登記



日　　期：11月17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：認識氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點，改善呼吸系統。
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

認知障礙症支援服務

香港有幾(認知障礙)友善？(B118)

請致電登記



日　　期：12月15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：30人
內　　容：透過了解香港及其他城市在認知障礙症友善社區發展方面的情況，提升大眾對認知障礙症的認識和關注，推動社區共融，共建認知障礙症友善社區。
負責職員：余錦茵

【免費領取】2027年精美年曆卡

「荃葵青區認知障礙症服務策略工作」特別印製 2027年 A4 雙面精美年曆卡，不僅設計精美，特別印有實用的認知障礙症相關健康資訊，兼具實用價值。歡迎有興趣的會員親臨葵明樓或大喜詢問處免費索取。數量有限，派完即止！



護老者支援服務

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。**

上水塱原復康巴旅行(B124)

請致電登記

日　　期：11月21日(星期六)　　集合時間：上午10:15
活動地點：塱原自然生態公園(香港新界古洞北塱原)　　解散時間：下午1:30
集合/解散地點：細喜(葵喜樓地下104室)



對　　象：護老者會員及其照顧之長者(輪椅使用者優先)
費　　用：全　免
名　　額：10人
內　　容：中心提供復康巴士接送。參加者可遊覽塱原濕地的戶外自然景色，而該公園是觀鳥勝地。本次會到訪觀鳥塔和自然生態中心，全程約1小時。
備　　註：1. 護老者需要全程照顧同行長者，有一定體能需求，必須考慮個人及長者之健康情況，適合與否參加活動；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. 如參加者在活動中需中途自行離隊，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。
4. 活動與照顧者中心合作。
負責職員：葉育全

五十肩及退化性關節炎運動(B125)

請致電登記



日　　期：11月24日(星期二)　　時　　間：下午2:30 – 3:30
地　　點：葵明樓　　對　　象：護老者會員優先
費　　用：全　免　　名　　額：20人
目　　的：讓護老者認識關節活動範圍、強化周邊肌肉以增加穩定度，並促進血液循環以減輕疼痛和僵硬。
內　　容：教授針對五十肩及退化性手腳關節炎而設計的一系列舒緩及預防運動。
備　　註：此活動與樂繽紛合辦；參加者需穿著合適運動服裝。
負責職員：陸文樂



護老者支援服務

「痛」定思「動」：痛症及伸展運動講座(B035)

請致電登記



日　　期：12月3日(星期四)　　時　　間：下午2:30 – 3:30
地　　點：葵明樓　　對　　象：護老者會員優先
費　　用：全　免　　名　　額：30人
內　　容：拆解長者常見痛症；導師並即場示範安全易學的簡易家居伸展運動，正確生活姿勢以及分享預防痛症的技巧。
負責職員：余錦茵

深圳大鵬院舍半日體驗團(B115)

請致電登記

日　　期：12月10日（星期四）　　活動地點：「榕悅・大鵬」濱海頤養中心(深圳市大鵬新區鵬新東路151號)
活動時間：上午9:15-下午3:30
集合時間：上午8:45　　集合/解散地點：落馬洲港鐵站卡萊美商店(colourmix), 深圳旅遊巴免費接送
對　　象：會員
費　　用：$25　　名　　額：20人
目　　的：國內養老已是香港長者熱門的話題，政府「廣東院舍照顧服務計劃」，為入住廣東省安老院的長者提供更多選擇和支援，照顧者對長者入住國內養老院仍存有不少擔憂，透過體驗團讓參加者親身了解國內的養老院，讓大家日後為長者考慮入住安老院多一個照顧的選擇。
內　　容：透過體驗團，實地參觀深圳大鵬養老院的院舍設施、房型和醫療配套，亦會在院舍內進行長者福利政策講座，最後享用院舍午餐。
協作機構：進優生活
備　　註：1. 經社署安老服務統一評估機制評定為有長期護理需要的「長者」、「領取綜援」或「其家人及照顧者」優先。
2.參加者需於11月中出席活動簡介會，講解活動詳情。
3.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；
4. 如參加者在活動中需中途自行離隊，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；
5. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。
6. 參加者自備香港往返交通費。
負責職員：胡家雯



護老者支援服務

護耆網護老齊減壓活動日(B122)

請致電登記

日　　期：12月13日(星期日)　　時　　間：詳情留意下文活動時間
地　　點：新界荃灣楊屋道1號地下B室(耆康會荃灣長者地區中心)
對　　象：護老者會員優先　　名　　額：12人
費　　用：全　免
內　　容：本活動為「護耆網」的年度大型活動日，宣傳護老者應及早關注自身的壓力臨界點，做到「壓力不超載 護老更自在」。每場活動均有來自不同長者中心的會員共同參與，而每位參加者可以登記抽籤其中一項活動(三選一)：

A) 劇本工作坊 (上午10:45-11:45)--透過故事演繹，親身體驗照顧者面臨的困境，並進行反思；

B)「港式照顧的難處」講座(上午11:00-12:00)--講者為照顧者支援組織「大銀」創辦人陳曉蕾，講解香港護老者壓力臨界點及出路；

C) 香薰工作坊(上午11:15-11:45)--製作減壓精油，並可帶回家中使用。

*凡出席以上任何活動，均會獲贈禮物乙份。此外，在活動前後時間，參加者有機會去到資訊介紹區遊覽。

備　　註：參加者需**自行**前往**耆康會荃灣長者地區中心**，並於活動前15分鐘報到，沒有旅遊巴接送。

負責職員：葉育全





護老物資送贈2期(B108)

與負責職員聯絡

日　　期：11月27日(星期五)前派送　　時　　間：上午9:00 – 下午4:00
地　　點：葵明樓　　對　　象：護老者會員
費　　用：全　免　　名　　額：15人
內　　容：透過中心收集社區人士捐贈物資，再安排轉贈給有需要的護老者，讓更多長者受惠。物資類別：二手輪椅、二手助行架、二手拐杖、罐裝奶粉、支裝營養奶、藥盒…
備　　註：有需要請先向職員登記所需要物資，如收集到合適物資，職員會甄選優先給予有需要人士，並個別通知。
負責職員：蕭詠珊

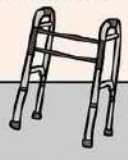






護老者支援服務

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.歸還日若是公眾假期，延至首日工作天為日期； 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，器材如遺失損壞，應盡早通知中心，並須繳付有關修理或購置費用。

「三花及加營素奶粉」銷售服務(C021)

(護老者會員獲優惠價)

日　　期：逢星期一至星期六　　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：售賣加營及怡保康奶粉，種類及售賣請親臨或致電查詢。
售　　價：*因供應商調整收費，本中心加營素奶粉及活力加營素奶粉售價於11月1日起進行調整。*

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	$207	$210	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	$255	$257

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

義工剪靚髮10-12月(B104)

請致電登記

日　　期：11月13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，可向職員登記並按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，參加者只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

義工發展及服務

「義」聚鹽田梓藝術坊(B127)

請致電登記

日　　期：11月28日(星期六)
活動地點：鹽田梓鹽光保育中心、一系列古蹟和展館
集合時間：上午9:45　　解散時間：下午5:30
集合及解散地點：西貢公眾碼頭 5-8號泊位對出空地 (貓記售票處旁)
對　　象：義工會員　　名　　額：16人
費　　用：$70
內　　容：自費前往西貢碼頭後，中心會安排船隻往來鹽田梓。參加者將體驗戲劇、繪本或拼貼工作坊，了解及發掘自己的優點和能力。另有導賞環節，遊覽島上的聯合國文化遺產、生態和藝術展品。
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. 如參加者在活動中需中途自行離隊，必須出發前預先通知負責職員及簽署相關文件，中心不會另行安排中途離隊者的船隻接送；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。
鳴　　謝：活動由「香港聖路加天主教藝術家協會」資助
負責職員：鄔鎮楓



「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



光愛葵芳長者服務中心



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 休閑休息時光 ~



日　　期：2026年12月14日（一）、21日（一）、28日（一）、
2027年1月11日（一）、18日（一）、25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（社工葉生）

社會福利署資助服務
Subsidised Service 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

惜食堂：逢星期一至五上午 11:00-下午 1:00

2026 年 11 月中心服務/活動一覽表

印刷日期：10 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
1/11 廿三	2/11 廿四 10:15 小結他音樂坊 11:30 油粉彩畫班	3/11 廿五 9:15 會員樂聚 12:00 社交舞初探	4/11 廿六 9:15 智多星小組 10:45 桌遊樂園	5/11 廿七 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	6/11 廿八 9:15 樂齡車手集會 11:00 奇妙雜耍坊	7/11 立冬 9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞
	2:00 英文書法班 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工坊(細喜) 2:15 會員樂聚	2:30 老有所爲分享會		2:00 生命共行義工訓練(細喜) 2:30 長者日慶祝會	
8/11 三十	9/11 十月 9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 油粉彩畫班	10/11 初二 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞初探	11/11 初三 9:00 旅行集合 9:15 智多星小組 10:45 桌遊樂園	12/11 初四 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 11:30 國內院舍簡介會	13/11 初五 9:00 義工剪靚髮 9:15 樂齡車手集會 11:00 奇妙雜耍坊	14/11 初六 9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞
	2:00 英文書法班 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工坊(細喜)	1:30 水墨畫入門	2:30 愛劇看認知	1:00 迪欣湖活動(外出)	
15/11 初七	16/11 初八 9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 油粉彩畫班	17/11 初九 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞初探	18/11 初十 9:15 智多星小組 9:30 衣補坊縫補服務 10:00 愛護動物協會活動(外出) 10:45 桌遊樂園	19/11 十一 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	20/11 十二 9:15 樂齡車手集會 11:00 奇妙雜耍坊	21/11 十三 9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞 10:15 塑原旅行(外出)
	2:00 關長隊集會 2:00 英文書法班 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工坊(細喜) 2:30 健康講座	1:30 水墨畫入門 3:30 光愛飛鏢團	2:30 歡樂遊戲王	2:00 關長隊集會(細喜)	
22/11 小雪	23/11 十五 9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 油粉彩畫班	24/11 十六 8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞初探	25/11 十七 9:15 智多星小組 10:00 海下灣海岸公園(外出) 10:45 桌遊樂園	26/11 十八 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	27/11 十九 9:15 樂齡車手體驗坊 11:15 奇妙雜耍坊	28/11 二十 9:00 拉伸運動班 9:45 鹽田梓藝術坊(外出) 10:15 活力健身舞
	2:00 英文書法班 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工坊(細喜) 2:30 關節炎運動	1:30 水墨畫入門	2:30 耆樂無窮		
29/11 廿一	30/11 廿二 10:15 小結他音樂坊 11:30 油粉彩畫班	1/12 廿三 9:15 會員樂聚	2/12 廿四 9:15 智多星小組 10:45 桌遊樂園	3/12 廿五 9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 11:30 跨代虛擬運動計劃	4/12 廿六 11:15 奇妙雜耍坊	5/12 廿七 9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞
	2:00 英文書法班 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	2:15 會員樂聚		2:30 伸展運動講座		