

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9月

中心通訊

給親愛的會員

中秋節：月圓人團圓

中秋節是什麼？

- 中秋節是華人重要節日之一 (家人說一句「我想你」)
- 以「賞月」與「團圓」聞名
- 常見活動：吃月餅、柚子、賞花燈、
- 中秋不只是看月亮，更是一家人聚在一起。

中秋的象徵：月亮與團圓

- 月亮又圓又亮：象徵家庭和諧、心願成真
- 團圓的意義：不論距離多遠，心都在一起
- 親情、感謝與祝福，是中秋最深的味道

中秋常見習俗

- 吃月餅：甜甜的祝福，分享給家人與朋友
- 賞月：在月光下慢慢聊生活、想念彼此
- 提燈/賞花燈讓節日更有童趣

溫馨感人的中秋祝福

- 月圓人團圓，感恩有你。中秋節快樂！
- 祝你中秋節月亮圓圓，心情暖暖，平安健康！



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. 社工余錦茵姑娘已於8月24日入職，歡迎余姑娘再次加入光愛大家庭！
2. 光愛愛心步行日又快到，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，或把捐款直接放在捐款箱，感謝會員多年的支持！

服務質素標準14 - 私隱與保密

- 中心已制定保障服務使用個人私隱政策。
- 中心確保服務使用者的個人資料保密。
- 中心已制定處理服務使用者個人資料的程序。

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。



9月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	9月1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	派發即日起至9月3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

10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2日（星期五）
下次會員樂聚時間	10月6日（星期二）上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00

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)



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



中心會員凡入會、續會和9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証，免費換領代幣1枚，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：負重震動運動儀、按摩椅、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；
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。

恆常活動及服務

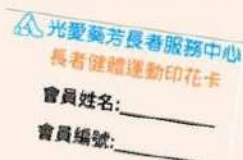
長者健體運動7-9月(B052) **即場登記，額滿即止**

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10月(C017) **與負責職員聯絡**

日期：10月2日至10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：\$80 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9月11日（星期五），於9月12日（星期六）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於9月14日至9月18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



衣補坊縫補服務第二期(B071) **請致電登記**

日期：9月9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

普及長者健體運動班(B078)

請致電登記

日期：9月15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：為長者提供一個好機會做運動，讓他們達致日日運動身體好的目的。

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：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

歡樂遊戲王(B050)

請致電登記

日期：9月10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



中秋同慶祝(B064)

請致電登記

日期：9月17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：\$20

名額：50人

內容：小結他表演，同唱同樂，猜燈謎，送禮物，共慶中秋。

負責職員：古明發



耆樂無窮(B058)

請致電登記

日期：9月24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

中醫角度從「頭」健康講座(B084)

請致電登記

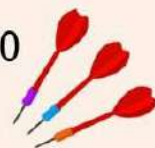
日期：9月18日(星期五) 時間：下午1:30 - 2:30
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：50人
內容：由中醫角度講解頭暈頭痛，失眠多夢、居家防治指南
講者：註冊中醫師
負責職員：郭海欣



飛鏢基礎班(第2期)(A060)

請致電登記

日期：10月7日至10月28日(逢星期三/共4堂) 時間：下午2:00 - 4:00
地點：細喜 對象：會員
費用：\$80(參加者可獲軟式飛鏢1套) 名額：16人
內容：介紹飛鏢運動歷史及禮儀；認識飛鏢種類及配件介紹；教授飛鏢基礎企位、持鏢方法、出手等基礎動作；學習不同種類飛鏢遊戲模式(01、Cricket、COUNT-UP)及基本比賽規則；並於堂上練習飛鏢及進行比賽。
備註：歡迎對飛鏢運動有興趣之人士參加；完成課堂後參加者可登記成為「光愛飛鏢團」團員
負責職員：陸文樂



活力動起來(A061)

與負責職員聯絡

日期：10月8日至11月26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



光愛飛鏢團(第3季)(A062/27)

請致電登記

日期：10月8日(星期四)、11月18日(星期三)、12月16日(星期三)
時間：下午3:30 - 5:00 對象：會員
地點：葵明樓 費用：\$60
內容：由職員帶領於中心練習飛鏢及技術交流，透過有系統的訓練提昇技術，並有機會參加各項比賽及外出交流觀摩。
備註：逢星期四下午1時至4時開放細喜給團員練習飛鏢。詳情請向陸sir查詢。
負責職員：陸文樂



身心健康及社交康樂活動

御華陽送贈愛心熱飯

請致電登記

日期：9月19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，向需要會員送贈蒸餾水及熱飯。
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
負責職員：邱秀文



認知障礙症支援服務

大腦健康與飲食(B088)

請致電登記

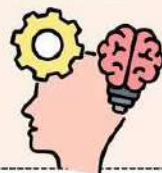
日期：9月8日(星期二) 時間：下午2:30 – 3:30
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：50人
內容：講座邀請職業治療師分享如何透過日常飲食預防認知障礙症、提升記憶力與專注力。
負責職員：林永賢



智多星小組(A040)

請致電登記

日期：10月7日至12月23日(逢星期三) 時間：上午9:15 – 10:30
地點：葵明樓 對象：有認知缺損之會員及其護老者
堂數：12堂 費用：\$90 (陪同之護老者免費)
名額：16人
內容：透過持續的認知訓練，包括認知運動、不同的認知訓練、分享生活點滴等，維持參加者的認知功能，擴闊社交圈子。
備註：1. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者
2. 如獲取錄，負責職員會個別通知繳費日期，所繳的費用將不獲退還。
負責職員：林永賢



護老者支援服務

安老知識講座(B080)

請致電登記

日期：9月17日（星期四） 時間：上午11:30 – 下午1:00
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全 免 名 額：20人
內容：由免費安老院轉介機構講者講解照顧者和長者及早裝備安老院相關知識，包括了解各類型之院舍，推動建立院舍「合適才是好」的概念。

合辦機構：樂活易

負責職員：胡家雯



國皇棋新體驗(B086)

請致電登記

日期：9月18日（星期五） 時間：下午3:00 – 4:30
地點：葵明樓 對象：護老者會員優先
費用：全 免 名 額：10人
目的：讓參加者訓練參加者腦部、肌肉、手眼協調及運算等認知能力。
內容：與參加者齊齊玩《國皇棋》。
負責職員：陸文樂



皮革匙扣手作樂(B077)

請致電登記

日期：9月29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：\$10 名 額：15人
內容：簡單學做皮革匙扣，親手完成並帶走獨一無二的作品。
負責職員：黃嘉嘉



預設醫療指示新法例《維持生命治療的預作決定條例》於2026年7月31日生效



成年人可在神智清醒及具決策能力時，預先表明：若日後失去決策能力，並出現指定臨床情況（如末期疾病、持續植物人狀態、不可逆轉昏迷等）；則拒絕接受某些維持生命治療。



訂立要求：年滿18歲；有精神能力作醫療決定；以書面形式訂立；按法定程序簽署及2名見證人包括一位註冊醫生和遺產中沒有獲取權產者



可隨時撤銷，不作心肺復甦術命令；文件放於當眼位置，方便家人/救護員辨識

愛在深秋中的T Park(B087)

請致電登記

日期：10月8日(星期四)

活動地點：屯門稔灣路25號(T-PARK)

集合時間：上午9:00

集合及解散地點：細喜(葵喜樓地下104室)

解散時間：下午1:15

對象：護老者會員優先

名額：24人

費用：\$10

內容：參加者將透過導賞團，欣賞科技與生態共融的特色建築，並深入了解「轉廢為能」的污泥焚化設施，而結尾會設有少量自由活動時間。

是次活動備有旅遊巴往來中心及T-Park。

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；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：葉育全(社工葉生)



人寵共融教育講座(B083)

請致電登記

日期：10月14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：長者會員/護老者會員

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(7分鐘步行距離)到達。

負責職員：胡家雯



護老者支援服務

窩心護老物資送贈1期(B015)

與負責職員聯絡

日期：9月29日(星期二)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



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。

安心用餐圍巾工作坊(B082)

請致電登記

日期：9月22日(星期二)

活動時間：上午10:30 – 中午12:00

活動地點：葵芳賽馬會照顧者中心

集合時間：上午10:15

集合地點：葵明樓

對象：護老者會員

費用：全免

名額：8人

內容：了解無障礙服飾的設計，並親手製作無障礙圍巾，體驗手縫的製作過程。

備註：此活動與賽馬會照顧者中心(葵芳)合辦。照顧者中心將自動送贈會籍予所有參加者，而當日參加者需提供個人資料作登記之用。

負責職員：黃嘉嘉



「三花及加營素奶粉」銷售服務(C013)

(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，活力加營素奶粉及怡保康奶粉售價已於6月1日起相應調整。

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



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。



義工發展及服務

義工剪靚髮7-9月(B057)

請致電登記

- 日期：9月11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(細葉Sir)



「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，係社區當中得到幫助。

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，可聯絡鄺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：鄺鎮楓



預防長者受虐(B049)

請致電登記



日期：9月22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：講述虐老的普遍性、定義、種類及成因，以及當遇上虐老的情況，知如何尋求社會資源。
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



心臟講座及快速檢查(B063)

請致電登記

日期：10月16日(星期五) 時間：中午12:30 – 下午1:30(講座)
下午1:30-4:30(心臟快速檢查)
地點：葵明樓
費用：全免 對象：長者會員/護老者會員
名額：60人(講座)；6-8人(心臟快速檢查)
講座內容：由中文大醫學院心臟專科醫生馮以文醫生主講，解釋心臟衰竭預防及診斷。

心臟快速檢查內容：1.心臟超聲波掃描(檢查結果會由醫生作即時講解)
2.心電圖檢查
3.血液心臟指數(抽血:每人兩支，每支6ml)
4.六分鐘行走測試
5.基本病歷及用藥(需帶備平日服用的藥物)

心臟快速檢查招募條件：

- 60歲或以上
- 能說及明白中文
- 能使用手機應用程式
- 沒有複雜的先天性心臟病史
- 未接受過心臟移植，心臟起搏器或心室輔助器植入
- 不需要坐輪椅
- 進行心臟快速篩查的長者都需要參與講座

負責職員：黃嘉嘉





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（社工葉生）



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9月中心服務/活動一覽表

印刷日期：8月25日（共1200份）

星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
30/8 十八	31/8 十九	1/9 二十	2/9 廿一	3/9 廿二	4/9 廿三	5/9 廿四	6/9 廿五	7/9 廿六	8/9 廿七	9/9 廿八	10/9 廿九	11/9 八月	12/9 初二
10:15 小結他音樂坊 11:30 癮癮油粉彩	10:15 小結他音樂坊 11:30 癮癮油粉彩	9:15 會員樂聚	9:15 腦筋急轉彎小組 10:00 四道人生滋養小組(細雪) 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:30 奇妙雜耍坊	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞	10:15 白露 小結他音樂坊 11:30 癮癮油粉彩	8:50 長者健體運動 耆趣時光	9:15 腦筋急轉彎小組 衣補坊服務(大喜) 10:00 四道人生滋養小組(細雪) 10:45 桌遊樂園 12:00 活力伸展工作坊	1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德)	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	9:00 義工剪靚髮 10:30 奇妙雜耍坊	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞
		1:00 話劇體驗班(葵信) 2:00 英文書法班 3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德)		2:30 生命共行義工訓練			1:00 話劇體驗班(葵信) 2:00 英文書法班 3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	2:00 口琴夢工坊(細雪) 大腦健康與飲食		2:30 歡樂大玩家	2:30 生命共行義工訓練	
13/9 初三	14/9 初四	15/9 初五	16/9 初六	17/9 初七	18/9 初八	19/9 初九		10:15 小結他音樂坊 11:30 癮癮油粉彩	10:15 長者健體運動 耆趣時光	9:15 腦筋急轉彎小組 10:00 四道人生滋養小組(細雪) 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 11:30 安老知識講座 2:30 中秋同慶祝	10:30 奇妙雜耍坊	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞 11:30 御華陽
			1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德) 3:30 光愛飛鏢團					1:00 話劇體驗班(葵信) 2:00 英文書法班 3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	1:00 筋膜炎一鬆 口琴夢工坊(細雪) 普及長者健體運動	1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德) 3:30 光愛飛鏢團			
20/9 初十	21/9 十一	22/9 十二	23/9 秋分	24/9 十四	25/9 中秋節	26/9 十六		9:00 學與樂三小時 小結他音樂坊 10:15 癮癮油粉彩 11:30	8:50 長者健體運動 耆趣時光 10:15 照顧者中心活動 10:15 筋膜炎一鬆 口琴夢工坊(細雪) 健康講座	9:15 腦筋急轉彎小組 10:00 四道人生滋養小組(細雪) 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團 2:30 耆樂無窮	10:30 奇妙雜耍坊	
			1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德) 3:30 新興運動體驗					1:00 話劇體驗班(葵信) 2:00 英文書法班 3:00 勁唱樂一番(葵信) 3:30 按摩球舒壓班 4:15 Kick Boxing 學堂	2:00 口琴夢工坊(細雪) 健康講座	1:30 水墨畫入門 社交舞初探(林士德) 3:30 新興運動體驗			
27/9 十七	28/9 十八	29/9 十九	30/9 二十	1/10 廿一	2/10 廿二	3/10 廿三		9:00 學與樂三小時	8:50 長者健體運動 耆趣時光 10:15		國慶日		
	1:00 話劇體驗班(葵信) 勁唱樂一番(葵信) 3:00	2:00 口琴夢工坊(細雪) 2:30 皮革匙扣手作樂	2:00 社交舞初探(林士德)										