

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：LLHkfne@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7月

中心通訊

給親愛的會員

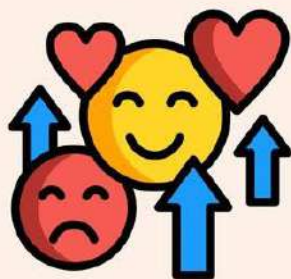
智在樂活

良好的記憶力對長者的生活質素非常重要，它不僅幫助我們記住日常事務，也能維持獨立自主。簡單的腦部鍛煉，如記憶遊戲、數字串記和學習新技能，可以有效延緩認知退化。

除了鍛煉大腦外，健康的生活方式同樣重要。均衡飲食，攝取富含Omega-3的食物，如魚類和堅果，有助於大腦健康。規律運動，如散步或太極，能促進血液循環，增強腦部功能。

充足的睡眠和良好的作息習慣也不可忽視。此外，積極參與社交活動，與親友保持聯繫，有助於減少孤獨感，促進心理健康。

最後，希望大家能學習不同方法幫助自己減輕壓力，保持心情愉快，每天花一些時間進行腦部訓練與放鬆，養成良好的生活習慣，讓大腦保持活力，記憶長存，享受健康快樂的退休生活。



另外，為慶祝香港特別行政區成立29周年，政府聯同社會各界將於2026年7月1日推出一系列涵蓋交通、康樂、文化及餐飲的慶祝活動與優惠。

慶祝香港特別行政區成立29周年

政府聯同各界推出特別優惠活動 (涵蓋四大範疇)

- 公共交通 (PUBLIC TRANSPORT)**
7月1日及指定日子
● 渡輪、電車免費乘搭
● 7月1日生日免費乘搭小輪
● 港鐵優惠送車程及半價
● 港鐵優惠送車程及半價
- 文化藝術及消閒 (ARTS, CULTURE & LEISURE)**
7月1日及期間限定
● 大館、海洋公園、昂坪360
● 買一送一/優惠
● 博物館、濕地公園
● 免費開放
- 飲食消費 (DINING & SHOPPING)**
7月1日或指定日子
● 商場、百貨、街市優惠
● 飲食業界優惠
● 本地魚菜直送優惠
- 獎賞活動 (REWARD)**
7月1日
● 綠在區區賞綠積分
● 購物消費送禮券

更多詳情，請參閱政府新聞處網頁

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. 社工黃思雅姑娘已於6月25日離職，在此祝願黃姑娘前程錦繡。
2. 活動幹事黃嘉嘉姑娘已於6月1日入職，歡迎黃姑娘加入光愛大家庭。
3. 工友梁玉玲(玲姐)已於6月29日入職，歡迎玲姐加入光愛大家庭。
4. 光愛賣旗日2026（新界區）已於6月13日順利舉行，感謝當日協助賣旗的義工。中心早前舉行金旗售賣活動，中心共籌得港幣2,697元，在此感謝每位支持者。

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)

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12 - 知情的選擇



- 中心已制定有關尊重服務使用者知情的選擇之政策；
- 中心會確保服務使用者在知情下作出服務的選擇；
- 中心會就如何尊重服務使用者所得服務作出知情的選擇，為員工提供足夠的程序指引。

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。

7月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	7月7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7月9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

8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：7月31日（星期五）
下次會員樂聚時間	8月4日（星期二）上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00

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

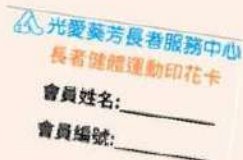
名額：24人

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8月(C011)

與負責職員聯絡

日期：8月3日至8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：\$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7月17日（星期五），於7月18日（星期六）公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於7月20日至7月24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：郭海欣



身心健康及社交康樂活動

英文書法工作坊(A041)

與負責職員聯絡

日期：7月6及13日（星期一）

時間：下午2:00 – 3:00

地點：葵明樓

對象：長者會員

費用：\$40

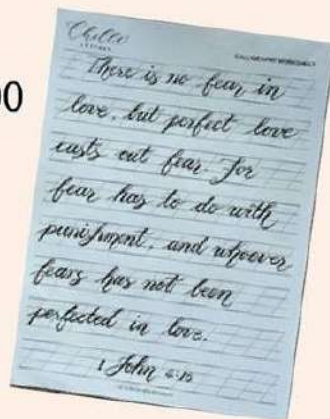
名額：12人

內容：透過軟筆，將英文字母化成美感的書法。

導師：何瑞珍女士

備註：有興趣者直接與負責職員聯絡。

負責職員：郭海欣





鬥智鬥力大滿貫

全年主題計劃

主題介紹

橫跨整個26-27年度，中心分別為每個主題舉行工作坊和分組體驗活動。期望在挑戰大家智力和體力的同時，可以凝聚中心會員，共同創造美好開心的回憶！

全年主題計劃「鬥智鬥力大滿貫」
三大新奇好玩的主題：

- ① 拼圖 ② 遙控車 ③ 運動會



活動預告，敬請期待！

26年7月28日：腦力再拼多多

26年8月25日：腦力拼多多

之分組挑戰日

② 26年7-11月：樂齡車手

③ 27年1-3月：活力運動會

個別主題活動詳情，請查看當月之月訊/海報

電話號碼：2422 8526



鬥智鬥力大滿貫

1



腦力再拼多多 (B054)

請致電登記



日期: 2026年7月28日(星期二)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 葵明樓

參加名額: 24人

對象: 長者會員, 護老者會員

費用: 全免



內容

本節活動為工作坊, 由義工帶領參加者試玩拼圖。中心會提供各款不同難度的拼圖, 按各人的能力選擇, 包括35片、50片、100片 平面拼圖, 以及紙質拼板建築模型。

負責職員: 黃嘉嘉

電話號碼: 2422 8526



活動及報名注意事項

1. 會員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7月10日下午1時張貼壁佈或在中心Facebook閱覽
4. 會員報名活動時, 最多可代1位會員報名及繳費, 須出示代報者之會員證之正本、副本或照片
5. 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
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

身心健康及社交康樂活動

普及長者健體運動班(B053)

請致電登記

日期：7月14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：7月16日（星期四）

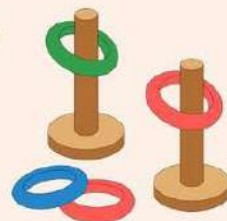
時間：下午2:30 - 3:30

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

長者友善住屋問卷調查

請致電登記

日期：7月22日、9月23日及12月16日（逢星期三 / 共3堂）

時間：下午3:30 - 4:30

對象：會員

地點：葵明樓

名額：20人

費用：全免



目的：為了提升長者的居住質素及生活安全，收集參加者對現居環境及長者友善設施的意見。

內容：以長者的居住質素及生活安全為基礎，完成相關問卷調查。

備註：參加者需出席3節活動；為鼓勵參加者可以完成3次出席，參加者共可獲超市現金券港幣150元（每次50元）

負責職員：陸文樂

暖意湯傳情 7 月(B051)

請致電登記

日期：7月24日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：葵明樓

對象：長者會員／護老者會員

費用：\$5

名額：60人

內容：於7月24日下午2時-3時派發惜食堂熱湯。

備註：非惜食堂參加者／從未參與此活動者優先

負責職員：郭海欣



身心健康及社交康樂活動

耆樂無窮(B058) **請致電登記**

日期：7月30日(星期四)
地點：葵明樓
費用：\$15
內容：參加者一起做運動、玩遊戲。
負責職員：葉善恒

時間：下午2:30 – 3:30
對象：長者會員／護老者會員
名額：30人



活力動起來(A043) **與負責職員聯絡**

日期：8月6日至9月24日(逢星期四 / 共8堂)
地點：葵明樓
費用：全免
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

時間：上午9:00 – 10:00
對象：體弱長者會員
名額：27人



「蝶古巴特」拼布花園(B061) **請致電登記**

日期：8月7日(星期五)
地點：葵明樓
費用：全免
內容：「蝶古巴特」是歐洲流行的手工藝，活動將由香港家庭福利會義工帶領下，在平平無奇的手提袋上進行圖案拼貼，以製作一個獨一無二的手提袋。
備註：活動的參加者需能自行進行剪貼步驟。
鳴謝：香港家庭福利會葵涌(南)綜合家庭服務中心
負責職員：黃嘉嘉

時間：上午10:00 – 11:30
對象：獨居長者會員優先
名額：8人



勁唱樂一番(第二期)(B023) **請致電登記**

日期：8月10、17、24、31日(星期一)
地點：葵信樓
費用：每節\$5(每人最多可登記2節)
內容：大家一同唱唱K，歡度愉快的時光。
備註：1. 參加者需自備咪套，即場購買需付\$2。
2. 如因天氣問題取消活動，將不設補堂或退款。
3. 每首歌最多播放4分鐘。
負責職員：郭海欣

時間：下午3:00 – 5:00
對象：長者會員／護老者會員
唱歌名額：每次10人



義工發展及服務

義工剪靚髮7-9月(B057)

請致電登記

日期：7月17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：參加者於剪髮前必須先洗頭；照顧者必須陪同體弱長者參與。
負責職員：葉善恒



「長者抑鬱我要知」義工培訓講座(B055)

請致電登記

日期：8月6日(星期四) 時間：下午2:30 – 3:30
地點：葵明樓 對象：義工會員優先
費用：全免 名額：30人
合辦機構：與生命熱線外展長者服務隊合作，培訓中心義工認識抑鬱症及治療方法
內容：1. 長者抑鬱成因、徵兆及一般人對抑鬱的誤解
2. 抑鬱的預防及治療方法
3. 與抑鬱長者溝通要注意的事項

負責職員：鄺鎮楓



「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：長者或護老者會員 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. 登記後社工會聯絡及跟進

負責職員：鄺鎮楓



「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購日用品和食物，減輕日常生活上的不便，生活在社區中得到幫助。

♥ 參與服務時間十分彈性，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，可向鄺SIR聯絡查詢。用行動送出關懷，齊建和諧社區！



認知障礙症支援服務

桌遊樂園第二期(A037)

請致電登記

日期：7月8日至9月23日(逢星期三) 時間：上午10:45 – 上午11:40
對象：長者會員（患有認知障礙症或有認知缺損的長者優先）
地點：葵明樓 名額：12人
費用：全免
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：邱秀文



「認知退化及社區照顧服務」教育講座(B060)

請致電登記

日期：7月24日(星期五) 時間：上午10:15 – 11:15
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：30人
內容：1) 認識腦退化（包括常見症狀、影響因素、及自我篩查方式）
2) 健腦運動介紹
3) 社區護理及照顧服務介紹
講者：晨曦居家護理服務(長者社區照顧服務計劃) 註冊社工主講
負責職員：黃嘉嘉



護老者支援服務

家居防跌講座(B059)

請致電登記

日期：7月31日(星期五) 時間：上午10:00 – 11:00
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：30人
內容：講解長者常見跌倒成因及預防方法並教授家居改善方案。
講者：活力國際專業護理有限公司職員主講
負責職員：黃嘉嘉



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：7月29日(星期三) 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，安排轉贈給有需要的護老者，讓更多長者受惠。

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



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(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：售賣以下奶粉，存貨請親臨或致電查詢。
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900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



骨質疏鬆症(B036) **請致電登記**

日期：7月21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：認識骨質疏鬆的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法；並知道骨質疏鬆的後果診斷、治療及預測方法。
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



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。



入會、續會、生日夾公仔慶典



由4月1日開始，所有入會、續會、7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，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。



惜食堂：逢星期一至五上午 10:45-下午 1:00

2026 年 7 月中心服務/活動一覽表

印刷日期：7 月 3 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
5/7 廿一	6/7 廿二	7/7 小暑	8/7 廿四	9/7 廿五	10/7 廿六	11/7 廿七
	10:15 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩	9:15 會員樂聚 12:00 社交舞蹈班	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:00 絨毛條工作坊	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞
	2:00 英文書法工作坊(新) 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 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工坊(細喜) 2:15 會員樂聚 3:15 無煙老友記講座	1:30 水墨畫入門	2:30 預防長者自殺講座	1:00 理工大學合作活動	
12/7 廿八	13/7 廿九	14/7 六月	15/7 初二	16/7 初三	17/7 初四	18/7 廿八
	9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞蹈班	9:15 腦筋急轉彎小組 9:30 衣補坊服務(大喜) 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 9:30 輔椅維修服務(細喜) 10:15 光愛樂使團 2:30 歡樂遊戲王	9:00 義工剪頭髮 10:00 絨毛條工作坊 2:15 關注長者義工隊集會(細喜)	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞 11:30 按揭與聯名物業法律講座
	2:00 英文書法工作坊 2:15 關注長者義工隊集會(細喜) 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 筋膜鬆一鬆 2:00 口琴夢工坊(細喜) 2:30 普及長者健體運動	1:30 水墨畫入門 3:30 光愛飛鏢團			
19/7 廿九	20/7 五月	21/7 初二	22/7 初三	23/7 初四	24/7 端午節	25/7 初六
	9:00 學與樂三小時 10:15 小結他音樂坊 11:30 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞蹈班	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:15 認知退化及社區照顧講座	9:00 拉伸運動班 10:15 活力健身舞
	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 2:00 社交舞初探(林士德) 3:30 長者友善問卷		2:00 暖意湯傳情	
26/7 初七	27/7 初八	28/7 初九	29/7 初十	30/7 十一	31/7 十二	1/8 十三
	9:00 學與樂三小時 11:30 療癒油粉彩	8:50 長者健體運動 10:15 耆趣時光 12:00 社交舞蹈班	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來	10:00 家居防跌技巧講座	
	3:00 勁唱樂一番(葵信)	1:00 筋膜鬆一鬆 2:30 腦力再拼多多	1:30 水墨畫入門	2:30 耆樂無窮		
2/8 十四	3/8 十五	4/8 十六	5/8 十七	6/8 十八	7/8 十九	8/8 二十
		9:15 會員樂聚	9:15 腦筋急轉彎小組 10:45 桌遊樂園	9:00 活力動起來 10:15 光愛樂使團	10:00 「蝶古巴特」拼布花園	
		2:15 會員樂聚		2:30 長者抑鬱我要知講座		