

## 麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

### 2026 年 3 月份通訊

網 頁：<http://www.bokss.org.hk>  
長 青 網：<http://www.e123.hk/boksslynec>

印製日期：10-2-2026 印刷品：400 份  
開放時間：逢星期一至六上午九時至下午五時  
(星期日及公眾假期休息)

#### 麗瑤長者鄰舍中心：

地址：新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下 102-106 室  
電話：2744 9308 傳真：2744 5698  
電郵：[lynec@bokss.org.hk](mailto:lynec@bokss.org.hk)

#### 祖堯邨會所：

地址：新界葵涌祖堯邨啟光樓地下 5-9 室  
電話：2743 5626 / 5647 9149 (Whatsapps)  
傳真：2743 5508 電郵：[cynec@bokss.org.hk](mailto:cynec@bokss.org.hk)

 愛羣學苑 Facebook：歡迎搜尋 [愛羣學苑] 加入學習天地

## (I) 身心健康、教育、社交

### 快樂椅子舞

(2025 年 11 月-2026 年 3 月)

LY/P0001904

日期：14/3 及 21/3/2026(星期六)  
時間：上午 10:00 – 11:00(14/3)  
下午 2:00 – 3:00(21/3)  
形式：麗瑤中心活動室  
對象：會員  
費用：免費 名 額：10 人  
內容：由楊姑娘教授參加者學跳椅子舞，體驗音樂和舞蹈帶來的樂趣，並訓練身體協調能力、平衡力和肌力。  
報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。  
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)



### 舒壓禪繞畫班

(2026 年 1-3 月)

CY/P0001726

日期：10/3、17/3 及 24/3/2026 (星期二)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員  
名 額：10 人  
費用：\$30 (費用已包括所需用具及材料)  
內容：運用一枝針筆一張紙，便可專注在自己的思緒上加以發揮，產生獨一無二的美與驚喜作品。  
報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
26/2 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



### 麗瑤歌唱體驗班 LY/P0001946

日期：23/3/2026 (星期一)  
時間：上午 10:30 – 12:00  
地點：麗瑤中心活動室  
對象：會員  
名 額：20 人  
費用：會員 \$15/堂；非會員 \$45/堂  
內容：由導師教授參加者樂理和唱歌的技巧，提升參加者的音樂能力。  
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。  
負責職員：麗瑤-潘姑娘



### 靜觀幫到你 (2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001884

日期：7/3/2026 (星期六)  
時間：下午 2:00 – 3:00  
地點：麗瑤中心活動室 對 象：會員  
名 額：8 人 費 用：免費  
內容：透過靜觀伸展及身體掃描練習以舒緩壓力，為參加者洗滌心靈，從而覺察及接納自己當下的狀態，並提升正面情緒。  
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知  
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

<p align="center"><b>早晨健康操</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001887</p>	<p align="center"><b>「百發百中」布袋球</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001642</p>
<p>日期：3/3、5/3、10/3、12/3、17/3、26/3 及 31/3/2026 (逢星期二及四)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>形式：麗瑤中心活動室 對象：會員</p> <p>費用：免費 名額：30 人</p> <p>內容：一起以健康積極的方式開始新一天吧！會員們跟隨樂齡運動影片進行運動，促進身體健康和柔韌性。這項活動不僅增強社交互動，還能提升心理健康，讓每個人都充滿活力！</p> <p>報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>	<p>日期：14/3/2026 (星期六)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00 (A 班) 上午 11:00 – 12:00 (B 班)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：16 人(每節/8 人)</p> <p>內容：讓會員認識新興運動-布袋球，訓練參加者手眼協調能力及放鬆壓力。</p> <p>報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p align="center"><b>2S 之物理治療師與你</b> CY/P0001752</p>	<p align="center"><b>開心動腦筋(2026 年 3 月)</b> CY/P0001751</p>
<p>日期：23/3/2026 (星期一)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>地點：祖堯邨會所資訊閣</p> <p>對象：會員 名額：3 人</p> <p>費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)</p> <p>內容：物理治療師一對一與參加者提供痛症評估，並因應參加者的健康狀況，建議合適的方法或運動，改善長者活動能力和身體痛症。</p> <p>報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：14/3/2026 (星期六)</p> <p>時間：下午 2:30 – 4:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：8 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：介紹不同桌上遊戲與會員，開心動腦筋。</p> <p>報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p align="center"><b>與你慶生(2026 年 3 月)</b> CY/P0001748</p>	<p align="center"><b>活力廣場舞(2026 年 3 月)</b> CY/P0001750</p>
<p>日期：26/3/2026 (星期四)</p> <p>時間：下午 2:30 – 3:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：2 至 3 月生日會員優先</p> <p>名額：12 人 費用：\$50</p> <p>內容：透過生日會，為參加者提供社交聯誼機會，建立正面的人際關係網絡。</p> <p>報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：28/3/2026 (星期六)</p> <p>時間：上午 10:00-11:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：12 人</p> <p>內容：與會員一同大跳廣場舞，舒展身心。</p> <p>報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 

<p align="center"><b>坐式八段錦</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001645</p>	<p align="center"><b>麗瑤長者團契</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001889</p>
<p>日期：20/3 及 27/3/2026 (星期五) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：12 人                      費用：免費 內容：與會員一同進行坐式八段錦強身健體，放鬆身心。 報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：28/3/2026(星期六) 時間：上午 11:30 –12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：20 人                      費用：免費 內容：與教會合作，以詩歌分享，主題遊戲及分享福音信息等方式讓長者認識聖經。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>
<p align="center"><b>2S 見一見物理治療師</b> (2026 年 3 月) LY/P0001973</p>	<p align="center"><b>好心情加油站-情緒放鬆小組</b> LY/P0001967</p>
<p>日期：18/3/2026 (星期三) 時間：上午 10:00-11:00 (每節 20 分鐘) 地點：麗瑤中心面談室 對象：中心會員              名額：3 人 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員) 內容：由物理治療師為參加者提供評估，並建議合適的方法或運動，改善長者活動能力和身體痛症。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>	<p>日期：13/3、20/3、27/3/2026(星期五) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：8 人                      費用：免費 內容：活動透過藝術、遊戲、分享等方式抒發內心情感和學習情緒管理，促進正向思維和情緒。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>
<p align="center"><b>長者危機應變知識講座(2026 年 3 月)</b>                      LY/P0001972</p>	
<p>日期：19/3/2026(星期四) 地點：麗瑤中心活動室 名額：20 人 費用：免費 內容：透過講座認識緊急事故的應變方法，學習如跌倒、身體不適或火災等狀況的正確處理步驟，提升長者的安全意識與應對能力。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>時間：下午 4:00 – 5:00 對象：會員</p>
<p align="center"><b>祖堯護士診所(2025 年 12 月-2026 年 3 月)</b>                      CY/P0001693</p>	
<p>日期：4/3/2026 (星期三) 時間：上午 9:30 – 下午 5:00 (首次面見時間：一小時；覆診面見時間：半小時) 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：\$20                      名額：12 人 內容：由資深護士個別為參加者約見面談，提供營養、藥物管理及健康諮詢，並定期量度血糖、骨質密度、血管健康，有效監察參加者身體情況。 報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	

# 飛鏢同樂會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001593

日期：3/3、10/3、17/3、24/3 及 31/3/2026 (逢星期二)  
 時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (10/3、17/3、24/3 及 31/3)  
 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (10/3、17/3、24/3 及 31/3)  
 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (3/3)  
 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (3/3)



地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員

名額：16 人(每節 8 人)

費用：\$25/人

內容：給已完成電子飛鏢班的會員練習及與其他會員切磋的機會。分開 2 個時段，分別為初學及深造，可按自己程度參加。

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-蔡先生

## 手作小小電子琴(2026 年 3 月)

CY/P0001749

日期：20/3/2026 (星期五)  
 時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員

費用：\$40

名額：8 人

內容：與會員一同製作桌上迷你電子琴，放鬆身心。

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
 26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



## 芬蘭木柱

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001643

日期：28/3/2026 (星期六)

時間：下午 2:30 – 3:30 (A 班)

下午 3:30 – 4:30 (B 班)

地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員

費用：免費

名額：16 人(每節/8 人)

內容：與參加者一起進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力。

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
 26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



## 麗瑤資訊站

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001888

日期：17/3/2026 (星期二)

時間：下午 1:00 – 1:30

形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM



對象：會員

報名形式：先到先得

內容：由職員講解中心最新的活動資訊及服務安排，以及近期最常討論的健康或社會熱話，讓會員緊貼時事。

負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工) / 祖堯-陸先生(社工)

費用：免費

名額：20 人/中心

## 祖堯資訊站

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001653

日期：19/3/2026 (星期四)

時間：上午 10:30 – 11:30

形式：祖堯邨會所活動室

## 乾隆議會

(2025 年 11 月-2026 年 3 月)

CY/P0001625

日期：7/3/2026 (星期六)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：祖堯邨會所活動室

名額：10 人

對象：中心男士會員

費用：免費

內容：與中心男士會員相聚，讓他們能夠表達己見。透過活動，建立社區網絡，讓男士間互相支援。

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
 26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 智能手機應用班

(2026 年 1 至 3 月)

CY/P0001716

日期：6/3、13/3、20/3 及 27/3/2026  
 (逢星期五)

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員 名額：15 人

費用：會員\$80；非會員\$110

導師：楊學斌先生

內容：學習智能手機應用知識，解答長者對數碼科技的疑難，實踐活到老學到老的樂活人生。

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
 26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-蔡先生



## 參觀花卉展覽(2026 年 3 月)

LY/P0001970

日期：	23/3/2026(星期一)	時間：	中午 1:00 – 下午 5:00
地點：	外出活動	對象：	中心會員
費用：	免費	名額：	26 人
內容：	大家一起來維園參觀香港花卉展覽 - 本屆主題花「紫羅蘭」，主題「花語尋『香』——細味城市特色」。屆時可欣賞參展機構精心設計的園林造景和花藝擺設，以及繽紛多彩的花海景觀。由中心職員帶隊，預約旅遊巴接載中心會員到維園參觀香港花卉展覽，拍攝及認識花卉知識。		

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

備註：活動不設午餐

負責職員：麗瑤-鄭姑娘

\*活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助

## (II) 健康老年

### 營養話你知 - 大腸健康與營養

CY/P0001753

日期：	4/3/2026 (星期三)	時間：	上午 10:30 – 11:30
地點：	祖堯邨會所活動室	對象：	會員
名額：	20 人	費用：	免費
內容：	由香港大學綜合基層醫療健康協作平台的職員向參加者分享有關大腸健康與營養的資訊，提升他們了解健康護理的意識。		

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

### 健康講座

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001880

### 健康講座

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001651

### 主題：長者的口腔健康

內容：	此講座講解如何糾正長對口腔健康的錯誤觀念、讓長者知道蛀牙及牙周病的原因，以及正確清潔牙齒及假牙托的方法，同時讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。		
-----	--	--	--

日期：	11/3/2026 (星期三)
時間：	上午 10:00 – 11:00
地點：	麗瑤中心活動室
對象：	會員
名額：	25 人
費用：	免費
報名形式：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。
負責職員：	麗瑤-鄭姑娘

日期：	12/3/2026 (星期四)
時間：	上午 10:00 – 11:00
地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	會員
名額：	20 人
費用：	免費
報名形式：	23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-蔡先生



## (VI) 義務工作

歡迎會員報名參加，踴躍支持義務工作活動

\* \* 如有興趣登記為新義工的會員請向中心社工報名 \* \*

### 麗瑤義工縫補堡服務(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001883

日期：	2/10/2025-31/3/2026	時間：	上午 9:00 – 下午 5:00
地點：	麗瑤中心	對象：	會員及非會員
名額：	請先預約，詳情請向負責職員查詢	費用：	會員\$10；非會員\$40(普通衣物)
內容：	由縫補堡義工為會員縫補衣物；另外亦可以應要求縫紉製作布料以供使用，有需要會員可於中心開放時間內致電或親臨查詢。		

報名形式：請先於中心開放時間內查詢及登記收取縫製衣物。

負責職員：麗瑤-鄭姑娘

<p align="center"><b>耆樂義工關顧組</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001882</p>	<p align="center"><b>電話慰問義工隊</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001567</p>
<p>日期：5/3/2026(星期四) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室 名 額：10 人 費用：免費 對 象：中心義工 內 容：每月舉行的義工聚會，肯定義工們的付出，同時宣傳未來數月的最新義工活動資訊。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>日期：13/3 及 27/3/2026 (星期五) 時間：上午 10:00 – 中午 12:00 地點：祖堯邨會所 名 額：2 人 對象：中心義工 費 用：免費 內 容：藉中心義工電話慰問祖堯邨有需要的長者，以溫暖社區。 報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 
<p align="center"><b>麗瑤暖敷服務</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001885</p>	<p align="center"><b>祖堯暖敷服務</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001629</p>
<p>日期：25/3/2026 (星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 費用：會員：\$5/次；非會員：\$35/次 名 額：8 人 對 象：會員 內 容：由暖敷義工為參加者提供草球暖敷服務，幫助參加者放鬆身心，減輕痛症和疲勞。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>	<p>日期：11/3 及 25/3/2026 (星期三) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：祖堯邨會所 名 額：8 人 對 象：中心會員 費用：\$5/次；非會員\$35/次 內 容：由暖敷義工為參加者提供暖敷服務，以舒緩身體上的輕微痛症。 報名形式：23/2 前登記進行抽籤， 26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 
<p align="center"><b>耆義糖水站(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</b> CY/P0001630</p>	
<p>日期：18/3/2026 (星期三) 地點：祖堯邨會所 對象：中心會員 費用：會員\$5/人；非會員\$35/人 內 容：由中心義工烹煮美味滋潤糖水，並於中心與參加者一同分享。 是次糖水為：紅棗蓮子百合糖水 報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>時間：下午 3:00 – 4:00 名 額：8 人</p> 
<p align="center"><b>耆義義工會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</b> CY/P0001631</p>	
<p>日期：30/3/2026 (星期一) 地點：祖堯邨會所 對象：中心義工 費用：免費 內 容：與中心義工聚會，檢討上月義工活動及預告下月義工活動。 報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>時間：上午 10:30 – 11:30 名 額：8 人</p> 

## (VII) 護老類活動

### 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務(2026 年 1-3 月)

CY/P0001724

日期：11/3/2026 (星期三)	時間：下午 1:30 – 5:00 (每節 30 分鐘)
地點：祖堯邨會所電腦室	對象：護老者或受照顧之長者優先
名額：4-6 人	費用：免費
內容：由醫護行者社區藥劑師提供諮詢時段，以面見護老者及被照顧者，提供醫健通病歷分析、安排服藥時間、解釋藥物用途及副作用等建議，藉以加強護老者對藥物的知識，改善長者的用藥安全性。	

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



由註冊藥劑師進行！！  
費用全免！！

- 醫健通病歷分析
- 安排服藥時間
- 解釋藥物用途及副作用

### 「護」愛同行-銅線首飾(11B)

CY/P0001756

日期：21/3/2026 (星期六)	時間：下午 2:00 – 4:00
地點：祖堯邨會所活動室	費用：免費
名額：10 人	對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先
內容：讓照顧者走出照顧環境，進行銅線首飾製作，放鬆自己，享受喘息空間	

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

### 護老體健樂 (2026 年 1-3 月)(11B)

CY/P0001730

日期：3/3/2026 (星期二)	時間：下午 2:00 – 3:00
地點：祖堯邨會所活動室	名額：14 人
費用：免費	對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先
內容：讓參加者透過伸展練習學習放鬆，減輕身體痛症，並抒發負面情緒。	

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



### 音樂動動腦(10C)

CY/P0001757

日期：30/3/2026 (星期一)	地點：祖堯邨會所活動室
時間：下午 2:30-3:30	名額：8 人
費用：免費	對象：MOCA 分數 20 分或以下會員、已確診患有輕度至中度認知障礙症之會員優先
內容：以音樂律動去訓練懷疑或初期患有認知障礙症的長者，去鼓勵長者多動腦筋，鞏固其認知能力及活動能力。	

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

### 3S 護老有計— 約見物理治療師

CY/P0001755

日期：23/3/2026 (星期一)	時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：祖堯邨會所資訊閣	費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)
名額：3 人	對象：會員
內容：透過諮詢時段面見護老者及被照顧者，物理治療師提供痛症評估及建議，藉以能夠改善長者的活動能力，透過運動去改善身體痛症。	

報名形式：23/2 前登記進行抽籤，  
26/2 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

<b>護老桌遊樂園</b> LY/P0001969		<b>護老錦囊 - 失禁護理</b> CY/P0001754	
日期：30/3/2026 (星期一) 時間：上午 10:00-11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先 費用：免費 名額：12 人 內容：護老者一齊玩趣味桌上遊戲，放鬆身心，紓緩壓力！ 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)		日期：26/3/2026 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 費用：免費 名額：20 人 對象：護老者優先 內容：將講解失禁成因、日常護理重點及實用應對技巧，協助照顧者掌握正確照護方法，提升長者舒適度與生活質素，減輕照顧壓力。 報名形式：23/2 前登記進行抽籤，26/2 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)	
<b>3S 護老與你-物理治療師面見服務(2026 年 3 月)</b> LY/P0001974			
日期：18/3/2026 (星期三) 地點：麗瑤中心面談室/上門 費用：\$5(領取綜援或長津會員)；會員\$30；非會員\$60 名額：3 人 內容：透過與物理治療師面見，為護老者及被照顧者進行上、下肢活動評估及建議，從而改善參加者的活動能力。 報名形式：有興趣可向職員報名。		時間：上午 11:00-中午 12:00 對象：護老者或受照顧之長者 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)	
<b>「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務</b>			
<b>關愛大使探訪服務 1-義工招募</b> CY/P0001565		<b>關愛大使探訪服務 2-義工招募</b> CY/P0001565	
日期：13/3/2026 (星期五) 時間：下午 2:30-4:00		日期：23/3/2026 (星期一) 時間：上午 9:30-11:00	
地點：祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中 名額：10 人 內容：關愛大使到祖堯邨內已配對長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，跟進長者服務需要，宣傳社區資訊及活動。 報名形式：有興趣向職員報名 備註 1：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名		對象：對義工服務感興趣之人士 負責職員：張思嘉姑娘 備註 2：出席者可賺取時間銀行分數	
<b>關愛大使核心會議</b> CY/P0001660			
日期：4/3/2026 (星期三) 地點：祖堯邨會所活動室 對象：對關愛大使服務感興趣並願意出一份力推動服務發展之人士 內容：就整個屋邨的關愛大使服務進行心得交流和經驗分享，探討服務期間遇到的困難和解決辦法，商討如何優化現有服務，討論探訪服務可分享的社區和活動資訊、贈送物資建議、關愛大使聚會討論內容，及如何帶動更多居民成為關愛大使，參與關顧街坊的社區服務。 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘		時間：下午 3:00-4:30 名額：10 人 備註：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名	





## 「時間銀行」兌換站

**祖堯邨會所**    CY/P0001635

**麗瑤中心**

日期：9/3/2026 (星期一)  
時間：下午 4:00-4:30  
地點：祖堯邨會所面談室

日期：24/3/2026 (星期一)  
時間：下午 4:30-5:00  
地點：麗瑤中心活動室

對象：「時間銀行」義工    名額：不限  
費用：視乎每件物品兌換所需時分    內容：供「時間銀行」義工用時分兌換當月物資。  
報名形式：無須報名，當日活動時間直接到中心便可。    負責職員：楊詠棋姑娘

### 簡易家居維修班— 選購「小型」家電基本常識 及安全要點    CY/P0001673

### 「時間銀行」兌換活動- 音樂分享廳

CY/P0001633

日期：18/3/2026 (星期三)  
時間：下午 2:00-3:00  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：對義工服務感興趣之人士  
名額：15 人    導師：屈師傅  
內容：由導師講解如何選購小型家電及安全使用方法，如：電風扇、焗爐等。  
報名形式：有興趣向職員報名  
負責職員：張思嘉姑娘

日期：18/3/2026 (星期三)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
費用：90 時分  
對象：「時間銀行」義工  
名額：6 人  
內容：與義工一同分享音樂，放鬆心情。  
報名形式：有興趣向職員報名  
負責職員：張思嘉姑娘

## 家居環境安全評估重溫課程及上門服務— 義工招募

**祖堯邨會所**    CY/P0001637

**麗瑤中心**

日期：16/3/2026 (星期一)  
時間：下午 2:00-4:00  
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家

日期：16/3/2026 (星期一)  
時間：下午 2:00-4:00  
地點：麗瑤中心休閒閣

對象：對義工服務感興趣之人士    名額：4 人/各中心  
內容：由社工講解為長者進行家居環境安全評估的重要性，重溫評估內容、方法和技巧，並於當天下午 2:30-4:00 為有需要長者提供相關服務。

報名形式：由職員甄選

負責職員：張思嘉姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數

## 前深水埗配水庫導賞團

LY/P0001867

日期：17/3/2026 (星期二)  
地點：前深水埗配水庫  
對象：「時間銀行」義工  
報名形式：有興趣向職員報名

時間：下午 2:00-3:30  
費用：90 時間銀行分數  
名額：10 人/各中心

內容：由職員帶領前往一級歷史建築前深水埗配水庫，參與導賞團，讓義工認識水庫歷史背景，欣賞其內部結構。

備註 1：集散點與前深水埗配水庫之間需步行約 15 分鐘，路程主要為狹窄山路及梯級(總共有 300 級樓梯)，路程需要一定的體力，參加者需衡量個人實際身體狀況，考慮是否適合參加該導賞團及需要由照料者陪同和協助參加導賞團。

備註 2：下午 1:30 於荔景地鐵站 A 出口集合。

負責職員：張思嘉姑娘

# 「時間銀行」義工服務核心會議 (2025 年 11 月-2026 年 3 月)

LY/P0001906

日期：24/3/2026 (星期二) 時間：下午 3:00-4:30  
地點：麗瑤中心活動室 名額：10 人  
對象：對「時間銀行」義工服務感興趣並願意出一份力推動「時間銀行」服務發展之人士  
內容：共同為區內的「時間銀行」服務出謀劃策，討論成員最為關心的話題，例如：與其他時間銀行計劃義工交流活動、時間銀行市集、流動真人圖書館、如何增加兌換活動、如何鼓勵體弱長者貢獻自己的專長以賺取時分、如何促進時分流通等。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

## 護航大使培訓 -長者數碼培訓之智方便

LY/P0001866

## 關愛大使培訓—血壓管理 全攻略之飲食篇(網上講座)

CY/P0001634

日期：4/3/2026(星期三)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：麗瑤中心活動室  
費用：90 時間銀行分數  
對象：對義工服務感興趣之人士  
名額：15 人  
內容：由職員講解如何於手機使用政府手機應用程式「智方便」。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

日期：2/3/2026 (星期一)  
時間：下午 2:00-3:00  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：對義工服務感興趣之人士  
名額：15 人  
內容：參加者在中心收看網上直播講座，由港安醫院職員講解如何從飲食方面管理血壓。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

## 動動腦筋我至叻(2025 年 10 月-2026 年 3 月)—義工招募

祖堯邨會所 CY/P0001636

麗瑤中心 LY/P0001868

日期：9/3/2026 (星期一)  
時間：下午 2:30-4:00  
地點：祖堯邨會所活動室

日期：16/3/2026 (星期一)  
時間：上午 9:30-11:00  
地點：麗瑤中心活動室

對象：對義工服務有興趣之人士 名額：6 人/各中心  
內容：與長者進行認知小遊戲，鍛鍊長者的記憶力、專注力、計算能力、語言能力、視覺空間、判斷力、問題解決和執行能力等。

報名形式：由職員甄選

負責職員：楊詠棋姑娘

備注：出席者可賺取時間銀行分數

## 「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 長者服務

### 動動腦筋我至叻(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

祖堯邨會所 CY/P0001636

麗瑤中心 LY/P0001868

日期：9/3/2026 (星期一)  
時間：下午 3:00-4:00  
地點：祖堯邨會所活動室

日期：16/3/2026 (星期一)  
時間：上午 10:00-11:00  
地點：長者家中



對象：會員或有需要社區人士 名額：6 人/各中心  
內容：由計劃義工與長者進行認知小遊戲，鍛鍊長者的記憶力、專注力、計算能力、語言能力、視覺空間、判斷力、問題解決和執行能力等。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

# 家居環境安全評估上門服務(2026 年 1-3 月)

祖堯邨會所 CY/P0001637

麗瑤中心

日期：16/3/2026 (星期一)

日期：12/1/2026 (星期一)

時間：下午 2:30-4:00

時間：下午 2:30-3:30

地點：祖堯邨會所電腦室及長者家

地點：麗瑤中心休閒閣

地點：長者家中

對象：會員或有需要社區人士

名額：4 戶/各中心

內容：由受訓義工上門為長者進行家居環境安全評估，指出家中容易增加長者跌倒風險的環境因素，提供建議，並為有需要改善家居環境的長者提供轉介服務（例如：安裝扶手）。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

## 購買奶粉通知《只限會員及護老者》

★奶粉以現貨形式售賣，會員或護老者可向當值職員查詢及購買，各中心價格分別如下：

### 祖堯邨會所



**金裝加營素 (900 克)**

雲尼拿味即沖奶粉\$215



**低糖加營素 (850 克)**

雲尼拿味即沖奶粉\$222

### 麗瑤中心



**低糖加營素**

(850 克)

雲尼拿味

即沖奶粉

\$222



**金裝加營素**

(900 克)

雲尼拿味

即沖奶粉

\$215



**「怡保康」(850 克)**

(糖尿病專用)

雲尼拿味

即沖奶粉

\$245

### 「服務質素標準」

本中心按社會福利署推行之「服務表現監察制度」，執行 16 項「服務質素標準」，是次列出標準 3、4 及 5。如閣下對本中心之 16 項服務質素標準有任何意見，歡迎透過意見箱、會員例會等向我們表達你的寶貴意見：

標準 3 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 4 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 5 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

如對服務質素標準(SQS)有任何查詢或意見，歡迎向中心職員聯絡或反映。

浸信會愛羣社會服務處 麗瑤長者鄰舍中心 意見表

我的意見：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_電話：\_\_\_\_\_填寫日期：\_\_\_\_\_

填妥完後，歡迎投遞、電郵或親身交至本中心。

如你不欲本處使用你的個人資料作此通訊用途，請以書面郵寄或電郵至 [lynec@bokss.org.hk](mailto:lynec@bokss.org.hk) 通知本處。

## 同工離職感言



活動幹事(祖堯)  
蔡德弘先生

在祖堯邨會所工作的十個月內，能夠很開心認識到各位老友記；亦感謝你們在工作上一直對我的照顧，為我超過五年半在愛羣的服務畫上完美的句號。

祝福大家生活愉快，有緣再見！

## 新同工簡介

大家好，我是一月入職的李姑娘，很開心能夠再次加入祖堯邨會所這個大家庭，與各位見面，期望日後可以再與大家多些接觸和聊天。

請大家多多指教！



李綺婷姑娘  
行政助理(祖堯)

## 租借復康用品

- 可供借用復康用品：輪椅，扶行架及拐杖
- 需收取按金\$100，以及需要登記身份證號碼。首次借用期限為 2 星期，之後可續借最多 2 星期(包括公眾假期)。
- 中心有權依租借需求而決定能否續借。

歡迎護老者及會員借用，如有需要借用，請與當值職員聯絡。

