

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2025 年 9 月份通訊

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

印製日期：18-8-2025 印刷品：430 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

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



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

愛心義工剪髮日(2025 年 9 月)

LY/P0001852

日期：24/9/2025 (星期三)
時間：上午 9:30 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心活動室
對象：會員
名額：30 人 費用：免費
內容：由 Athena Hair Group 髮型師義務到中心免費為區內長者修剪及整理髮型。

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)



2S 見一見物理治療師

(2025 年 9 月) LY/P0001850

日期：3/9/2025 (星期三)
時間：上午 9:00-10:00 (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)

靜觀幫到你(2025 年 7-9 月)

LY/P0001811

日期：19/9/2025 (星期五)
時間：下午 2:30 – 3:30
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)

麗瑤生日會(2025 年 9 月)

LY/P0001844

日期：12/9/2025(星期五)
時間：中午 12:00-下午 1:00
地點：麗瑤中心活動室
對象：會員
名額：20 人
費用：會員 \$30；非會員 \$60
內容：為 6-9 月生日之中心會員歡聚生日會，屆時在中心一起玩遊戲，分享生活點滴並派發生日禮物，共度歡樂時光。

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

與你慶生 (2025 年 9 月) CY/P0001608 日期：11/9/2025 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：7-9 月生日會員優先 費用：\$50 名額：12 人 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。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	「百發百中」布袋球 (2025 年 4 至 9 月) CY/P0001497 日期：27/9/2025 (星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 (A 班) 上午 11:00 – 12:00 (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：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。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
樂齡烘焙工坊 LY/P0001847 日期：22/9/2025 (星期一) 時間：上午 10:00-11:30 地點：麗瑤中心廚房 名額：10 人 對象：會員 費用：會員\$25；非會員\$55 內容：中心長者義工帶領長者製作精美甜品-瑪芬蛋糕。參加者會學習到不同甜品的製作技巧，完成後更可享受美味的成果。 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	健體毛巾操 (2025 年 7 月-10 月) CY/P0001555 日期：24/9/2025(星期三) 時間：上午 9:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：12 人 費用：免費 內容：由康文署教練指導長者進行毛巾操，簡單運動，有助強身健體，維持靈活。(7 月及 8 月已報名但未能入選者優先) 報名形式：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
祖堯護士診所(2025 年 8-11 月) CY/P0001587 日期：12/9/2025 (星期五) 時間：上午 9:30 – 下午 4:30 (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 對象：會員 費用：會員\$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：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工)	舒壓禪繞畫(2025 年 7 至 9 月) CY/P0001556 日期：9/9、23/9 及 30/9/2025 (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：8 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：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-孫姑娘(服務隊長) 

芬蘭木柱(2025 年 4 至 9 月) CY/P0001498	乾隆議會(2025 年 4-9 月) CY/P0001478
日期：13/9/2025 (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：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	日期：6/9/2025 (星期六) 時間：上午 10:30 – 11:30 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：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 
魔力橋入門班(2025 年 9 月) CY/P0001609	魔力橋進階技巧班 (2025 年 9 月) CY/P0001610
日期：3/9/2025 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：12 人 對象：會員 費用：免費 內容：與會員分享魔力橋的基本規則及實習遊玩方式。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	日期：11/9/2025 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：12 人 對象：會員 費用：免費 內容：與會員分享魔力橋的進階遊玩技巧及實戰 報名形式：26/8 前登記進行抽籤， 29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
麗瑤魔力橋興趣班 (2025 年 9-12 月) LY/P0001843	早晨健康操(2025 年 7-9 月) LY/P0001806
日期：11/9、25/9/2025、 13/10、27/10/2025、 10/11、17/11/2025、 8/12、22/12/2025 (星期四) 時間：上午 11:00-中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10 人 費用：免費 內容：由義工教授參加者玩魔力橋。 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	日期：2/9、4/9、9/9、11/9、16/9、23/9、 25/9、30/9/2025(逢星期二及四) 時間：上午 10:00 – 11:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名額：30 人 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！ 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘

眼睛帶你去旅行 LY/P0001846	坐式八段錦(2025 年 9 月) CY/P0001606
日期：22/9/2025 (星期一) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：15 人 費用：免費 內容：透過影片介紹，帶大家一齊遊歷世界各國，觀賞各地出名的景點。 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：13/9 (星期六)、26/9/2025 (星期五) 時間：上午 10:00-11:00 (13/9) 上午 10:30-11:30 (26/9) 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：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
趣語教室(2025 年 9-12 月) LY/P0001848	自煮美味(2025 年 9 月) CY/P0001605
日期：27/9、25/10、22/11、20/12/2025 (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：15 人 費用：免費 內容：由中心同事與參加者分享不同的方言，讓參加者能夠了解不同的方言。 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	日期：26/9/2025 (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：10 人 費用：會員\$30；非會員\$60 內容：與會員一起製作白汁煙肉雜菌意粉，分享美味。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
智能手機應用班 (2025 年 7-9 月) CY/P0001550	(OEP)「耆」趣「童」行 -傳統玩意手工坊 CY/P0001516
日期：5/9、12/9、19/9 及 26/9/2025 (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 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：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-蔡先生 	日期：25/9(星期四)、29/9/2025(星期一) 時間：上午 10:30-12:00(25/9-紙糊畫) 下午 3:30-4:30(29/9-燈籠) 地點：祖堯邨會所活動室(25/9) 祖堯天主教小學(29/9) 對象：會員 費用：免費 名額：12 人 內容：以長幼一同合力製作紙糊畫、燈籠等小玩具，比較出兩代之間的兒時玩意之不同，以為促進跨代的了解，及「敬老、愛老」的文化。同時亦設有與特殊教育需要學童一同交流的時間，以達致共融社區。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 

請麗瑤中心各會員留意，
老友記踏單車、樂無窮活動
由 2025 年 7 月起開始轉為免費，
以鼓勵大家到中心多做運動，強身健體。謝謝。



麗瑤資訊站(2025 年 7-9 月)
LY/P0001816

祖堯資訊站(2025 年 4-9 月)
CY/P0001477

日期：16/9/2025 (星期二)
時間：下午 1:00 – 1:30
形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM



日期：18/9/2025 (星期四)
時間：上午 11:00 – 12:00
形式：祖堯邨會所活動室

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-鍾先生(社工)

飛鏢同樂會(2025 年 4-9 月)
CY/P0001496

日期：9/9、23/9、30/9/2025 (星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (23/9、30/9)
下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (23/9、30/9)
下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (9/9)
下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (9/9)



地點：祖堯邨會所活動室
名額：12 人(每節 6 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：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-蔡先生

(II) 健康老年

營養話你知 – 血脂及血糖 CY/P0001604

日期：3/9/2025 (星期三)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所活動室
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血脂及血糖的資訊，提升他們了解健康護理的意識。
報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鍾先生(社工)



健康講座(2025 年 7-9 月) LY/P0001798		健康講座(2025 年 4-9 月) CY/P0001507	
主題：改善記憶 (日常生活應用篇)			
日期：10/9/2025 (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：30 人 費用：免費 內容：衛生署職員透過講座，幫助長者了解更多健康知識，提升他們的健康意識和生活質量。 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：18/9/2025(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 內容：幫助中心會員了解影響長者日常記憶的因素和處理記憶問題的有效方法，提升他們保持良好日常記憶的意識。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-蔡先生	
(V) 樂齡科技			
樂齡科技體驗日(2025 年 9-12 月)			LY/P0001853
日期：29/9/2025 (星期一) 地點：麗瑤中心休閒閣 對象：會員 費用：免費 名額：80 人 內容：與中心會員進行的體能測試活動，讓大家有機會體驗中心樂齡科技產品。活動不僅促進了身體健康，還有助於身心的放鬆。 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)		時間：上午 9:00-下午 5:00	
(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 * *			
耆義義工會(2025 年 4-9 月)			CY/P0001484
日期：29/9/2025 (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：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工)		時間：上午 10:30 – 11:30 名額：8 人	
			

耆樂義工關顧組(2025年7-9月)

LY/P0001801

日期：2/9/2025(星期二)
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

電話慰問義工隊(2025年7-9月)

CY/P0001567

日期：4/9(星期四)及 15/9/2025 (星期一)
時間：上午 10:00 – 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：26/8 前登記進行抽籤，
29/8 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鍾先生(社工)



耆義糖水站(2025 年 4-9 月)

CY/P0001487

日期：18/9/2025 (星期四)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：祖堯邨會所
名額：20 人
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：清補涼糖水。

報名形式：26/8 前登記進行抽籤，
29/8 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鍾先生(社工)



祖堯暖敷服務(2025 年 4-9 月)

CY/P0001486

日期：10/9(星期三)及 27/9/2025 (星期六)
時間：下午 3:00 – 4:00 (10/9)
下午 3:45 – 4:45 (27/9)
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：26/8 前登記進行抽籤，
29/8 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鍾先生(社工)

麗瑤義工縫補堡服務(2025 年 7-9 月)

LY/P0001802

日期：	2/7-30/9/2025
地點：	麗瑤中心
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；另會員可於中心開放時間內致電或親

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

時 間：上午 9:00－下午 5:00
對 象：會員及非會員

亦可以應要求縫紉製作布料以供使用，有需要查詢。

麗瑤暖敷服務(2025 年 7-9 月)

LY/P0001813

日期：26/9/2025 (星期五) 時間：下午 2:30 – 3:30
地點：麗瑤中心活動室 名額：8 人
對象：中心會員 費用：會員：\$5/人；非會員：\$35/人
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)

(VII) 護老類活動

3S 護老與你—物理治療師面見服務(2025 年 9 月) LY/P0001851

日期：3/9/2025 (星期三) 時間：上午 10:00-11:00
地點：麗瑤中心面談室/上門 對象：護老者或受照顧之長者
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。

負責職員：麗瑤–楊姑娘(社工)

護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 CY/P0001560

日期：10/9/2025 (星期三) 時間：下午 1:30 – 5:30 (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：26/8 前登記進行抽籤，29/8 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」老手作鬆一鬆小組 (2025 年 9 月) (11A) CY/P0001600

日期：8/9、15/9 及 22/9/2025 (星期一) 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：讓有高支援需要的護老者透過製作手作提升自我效能感及加強朋輩支援網絡。

報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯–陸先生(社工)

「護」愛工坊-中秋聚一聚 CY/P0001598		千里共嬋娟 - 中秋節慶活動 LY/P0001845	
日期：27/9/2025 (星期六) 時間：下午 2:00-3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：護老者優先 費用：免費 內容：與照顧者一同遊戲，共同慶賀中秋節，走出照顧環境，從而放鬆自己，減輕壓力。 報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)		日期：29/9/2025(星期一) 時間：上午 11:00 – 12:30 地點：麗瑤中心活動室 名額：12 人 對象：護老者優先 費用：免費 內容：在歡樂的遊戲中互相認識，製作冰皮月餅，與其他會員一齊共渡佳節。 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)	
「樂」悠閣 LY/P0001854		音樂動動腦(10C) CY/P0001601	
日期：5/9/2025 (星期五) 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：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：以音樂作為媒介進行各種活動及遊戲，輕鬆玩樂之餘又可以鍛鍊腦筋，促進身心靈健康。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)		日期：18/9、25/9/2025 (星期四) 時間：下午 2:30-3:30 地點：祖堯邨會所活動室 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：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)	
「護」「腦」服務推廣站-麗瑤(2025 年 7-9 月)(10B) LY/P0001777			
日期：27/9/2025 (星期六) 地點：麗瑤邨平台 費用：免費 對象：社區人士 內容：以街站的方式向公眾宣傳及推廣與知障礙症及護老者的服務資訊。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)	時間：下午 2:00-6:00 名額：25 人		

「護」「智」服務推廣站-祖堯(10AB)

CY/P0001599

日期：19/9/2025 (星期五)

時間：上午 9:30-10:30

地點：祖堯邨內

名額：20 人

費用：免費

對象：社區人士

內容：透過分享認知障礙症相關主題講座，加強社區人士對認知障礙症的認識。

報名形式：26/8 前登記進行抽籤，29/8 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



雅培奶粉講座 - 認識糖尿病與認知障礙症(10B)

LY/P0001849

日期：15/9/2025 (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：20 人

內容：雅培職員到中心向會員講解糖尿病與認知障礙症的原因，不同時期(早、中、晚期)的病症與處理方法，從而提升會員對糖尿病與認知障礙症的認識。

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)

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

關愛大使探訪服務 1

-義工招募

CY/P0001504

關愛大使探訪服務 2

-義工招募

CY/P0001504

關愛大使探訪服務 3

-義工招募

CY/P0001504

日期：3/9/2025(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:30

日期：17/9/2025(星期三)

時間：上午 9:30 - 11:00

日期：22/9/2025(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

對象：對義工服務感興趣之人士

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

負責職員：張思嘉姑娘



備註 1：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

備註 2：出席者可賺取時間銀行分數

如何成為關愛大使

CY/P0001613

日期：8/9/2025 (星期一)

時間：下午 3:30-4:30

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：8 人

內容：透過遊戲、影片、多媒體等形式，讓參加者瞭解「關愛大使」的服務內容，以及成為「關愛大使」的方法。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

「親近鄰舍」社區宣傳服務-義工招募

祖堯邨會所

日期：19/9/2025 (星期五)
時間：上午 9:30- 11:00
地點：祖堯邨附近

麗瑤中心

日期：27/9/2025(星期六)
時間：下午 2:00 – 6:00
地點：麗瑤邨附近

對象：對義工服務感興趣之人士

名額：8 人/各中心

內容：由計劃同事在中心簡介服務流程和注意事項後，前往祖堯邨/麗瑤邨附近透過街站的形式，向社區居民介紹計劃服務，招募有興趣、有能力、有熱忱的街坊參與計劃，鼓勵他們成為義工；搜集有需要長者的服務需求並提供配對服務或服務轉介。

報名形式：由職員甄選

負責職員：楊詠棋姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數

家居環境安全評估重溫課程及上門服務— 義工招募(2025 年 7-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001566

日期：11/9/2025 (星期四)
時間：下午 2:00-4:00
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家
名額：4 人

麗瑤中心

日期：11/9/2025 (星期四)
時間：下午 2:00-4:00
地點：麗瑤中心休閒閣
名額：4 人



對象：對義工服務有興趣之人士

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 2:45-4:00 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(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)

備註：出席者可賺取時間銀行分數

簡易家居維修班-用水安全及水龍頭(續集)

CY/P0001527

日期：19/9/2025 (星期五)
地點：祖堯邨會所活動室
名額：15 人

時間：下午 2:00-3:00
對象：對義工服務感興趣之人士

內容：由導師講解如何安全用水、水龍頭常見問題及處理方法。

導師：屈師傅

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘



關愛大使培訓—護腎飲食(網上講座)

CY/P0001508

日期：10/9/2025 (星期三)
地點：祖堯邨會所活動室
名額：12 人

時間：下午 2:00-3:00
對象：對義工服務感興趣之人士

內容：由港安醫院專業醫護人員講解如何從食物方便保護腎臟。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘



動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月) – 義工招募

祖堯邨會所 CY/P0001505

日期：24/9/2025 (星期三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心 LY/P0001703

日期：15/9/2025 (星期一)
時間：上午 11:00-12:15
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

備註：出席者可賺取時間銀行分數

「時間銀行」義工服務核心會議

LY/P0001856

日期：26/9/2025 (星期五)

時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：麗瑤中心活動室

名額：10 人/各中心

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

關愛大使核心會議

CY/P0001612

日期：15/9/2025 (星期一)

時間：下午 3:00-4:30

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

名額：10 人

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

備註：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

關愛大使培訓—血壓管理全攻略之生活習慣篇 (網上講座)

CY/P0001508

日期：15/9/2025 (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：12 人

內容：由港安醫院專業醫護人員講解如何從生活習慣改善或預防血壓問題。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘



護航大使培訓—家居環境安全評估課程 CY/P0001503

日期：	17/9/2025 (星期三)	時間：	下午 1:30-4:30
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：	20 人		
內容：	由職業治療師介紹如何為長者進行家居環境安全評估 (約 1 小時)，之後提供案例給參加者進行簡單測試。通過測試的義工優先參與探訪服務。		
報名形式：	有興趣向職員報名		
負責職員：	張思嘉姑娘		

「時間銀行」服務簡介會

祖堯邨會所 CY/P0001611		麗瑤中心 LY/P0001855	
日期：	13/9/2025 (星期六)	日期：	18/9/2025 (星期四)
時間：	上午 11:00-12:00	時間：	下午 3:30-4:30
地點：	祖堯邨會所活動室	地點：	麗瑤中心活動室
對象：	對義工服務感興趣之人士		
名額：	12 人/各中心		
內容：	透過遊戲、影片分享、活動等形式，介紹社會資本、「優勢生活模式」和「時間銀行」，加強參加者對「時間銀行」服務的瞭解。		
報名形式：	有興趣向職員報名		
負責職員：	張思嘉姑娘		

「時間銀行」兌換站 CY/P0001511

日期：	24/9/2025 (星期三)	時間：	下午 4:00-4:30
地點：	祖堯邨會所面談室		
對象：	「時間銀行」義工		
費用：	視乎每件物品兌換所需時分		
名額：	不限		
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		

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 長者服務

家居環境安全評估上門服務(2025 年 7-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001566		麗瑤中心	
日期：	11/9/2025 (星期四)	日期：	11/9/2025 (星期四)
時間：	下午 2:45-4:15	時間：	下午 2:45-4:00
地點：	長者家中	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，找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(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)		

動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001505

日期：24/9/2025 (星期三)
時間：下午 3:00-4:00
地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心

LY/P0001703

日期：15/9/2025 (星期一)
時間：上午 11:15-12:15
地點：麗瑤中心活動室



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

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 1、2 及 3。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 1 | 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。 |
| 標準 2 | 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。 |
| 標準 3 | 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。 |

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 通知本處。

中心惡劣天氣安排

惡劣天氣本中心將按以下天氣指引安排活動，如有查詢可致電中心與當值職員聯絡。

颱風及暴雨警告下活動安排

	雷暴 警報	黃色 暴雨	紅色 暴雨	黑色 暴雨	1號 風球	3號 風球	8號或以上風球/ 「極端情況」警報信號
							
中心開放	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
室內活動	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗
戶外活動	☎	☎	✗	✗	✓	✗	✗

備註：① ✓ 活動如常舉行 ✗ 活動取消 ☎ 致電中心查詢

② 當日如天文台在8號風球警告取消後，發出「極端情況」，中心將繼續關閉，直至「極端情況」警報取消後2小時後開始辦公。

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。



新同工簡介

大家好，
我是新入職的社工謝先生，
於麗瑤中心
服務會員及護老者。
很高興可以加入麗瑤
這個大家庭，並期待在日後的各
個活動中與大家見面及認識。
歡迎大家隨時到中心找我聊天，
請大家多多指教！

謝曉勤先生
註冊社工(麗瑤)



天氣酷熱小心預防中暑

天氣酷熱，衛生署衛生防護中心提醒市民，應採取適當措施預防高溫引發的疾病，例如熱痙攣、熱衰竭和中暑。

在高溫環境下，大量出汗及散熱困難，均會導致身體不勝負荷，市民應採取以下預防措施：

- 適時補充水分，以防脫水；
- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱；
- 保持室內空氣流通，例如打開窗戶；
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動；
- 戶外活動最好安排在早上或下午較後時間進行，同時應帶備充足水分；及
- 避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和茶，以及酒精類飲品，以免增加水分經泌尿系統流失的速度。
- 長者、孕婦、長期病患者和過胖人士應密切關注身體狀況，如血壓、心率等指標出現異常或病情出現波動，應盡快尋求協助。盡量避免高溫時段外出，在室內時要注意通風或開風扇／冷氣保持適宜的溫度。高溫亦有機會導致慢性疾病（如心血管和呼吸道疾病）患者的病情惡化，故此應確保常用藥物儲備充足及與家人、鄰里和社區保持聯繫。如感到不適，應立即尋求協助。

若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

資料來源：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202508/13/P2025081300011.htm>

2025-2026 年度印花獎勵計劃

每位會員可獲1張每日簽到印花卡，每次到中心接待處蓋印花，在限期内累積至指定數量的印花，即可換取禮物，詳情請向當值職員查詢。

印花卡	獲取印花方法	限期	細獎	大獎
每日簽到印花卡	會員每天分別在上午/下午到中心簽到，各可獲印花一個，每天最多獲得2個印花。	每月計算	30個印花	44個印花

- ★★活動當日未有攜帶印花卡者，必須於翌日內補蓋印花，逾期將不獲補蓋。
- ★★會員若遺失印花卡，可到中心補領新卡；已蓋印之印花，恕不重蓋。
- ★★印花卡必須於有效日期內使用，逾期作廢。
- ★★如有任何爭議，中心將保留最終決定權。
- ★★由2025年9月1日起，會員可以憑2025年8月份每日簽到印花卡，根據印花數目換取禮物，禮物換完即止，詳情請向中心當值職員查詢。
- ★★本中心保留一切安排及最終決定的權利。