

## 2024 年 5 月份通訊

網頁：<http://www.bokss.org.hk>  
 長青網：<http://www.e123.hk/boksslynec>

印製日期：22-4-2024 印刷品：570 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**

## 健康類活動

### 靜觀幫到你(2024 年 5 月)

LY/P0001357

**日期：**17/5/2024 (星期五)  
**時間：**下午 3:30 – 4:30  
**地點：**麗瑤中心活動室  
**對象：**會員 **名額：**8 人  
**費用：**免費  
**內容：**透過靜觀伸展及靜觀身體掃描練習  
 舒緩壓力，為參加者洗滌心靈，覺察  
 及接納自己當下的狀態，亦提升正  
 面情緒。  
**報名形式：**名額有限，請先登記，  
 入選名單將另行通知。  
**負責職員：**麗瑤-余姑娘(社工)

### 舒壓輕鬆茶座

LY/P0001358

**日期：**30/5/2024 (星期四)  
**時間：**下午 3:30 – 4:30  
**地點：**麗瑤中心活動室  
**對象：**會員 **名額：**10 人  
**費用：**會員 \$10；非會員 \$40  
**內容：**透過小遊戲提升正面情緒，此活動  
 提供茶點。  
**報名形式：**名額有限，請先登記，  
 入選名單將另行通知。  
**負責職員：**麗瑤-余姑娘(社工)

### 老友記踏單車、樂無窮

(2024 年 5 月) LY/P0001346

**日期：**2/5 至 31/5/2024  
**時間：**上午 9:00 – 下午 4:00  
**地點：**麗瑤中心  
**名額：**20 人  
**對象：**會員  
**費用：**會員 \$10；非會員 \$40  
**內容：**為參加者訂立健體目標，以目標階  
 段獎勵模式，鼓勵及培養長者持續  
 運動的良好習慣。  
**負責職員：**麗瑤-余姑娘(社工)



### 早晨健康操(2024 年 4-6 月)

LY/P0001213

**日期：**7/5、9/5、14/5、21/5、28/5 及  
 30/5/2024 (星期二及四)  
**時間：**上午 10:00 – 11:00  
**形式：**麗瑤中心  
**對象：**會員  
**費用：**免費  
**名額：**16 人  
**內容：**由中心職員帶領參加者進行早操，  
 達至強身健體功效。  
**報名形式：**名額有限，請先登記，  
 入選名單將另行通知。  
**負責職員：**麗瑤-余姑娘(社工)



# 健康講座-結核病(2024年5月)

LY/P0001359

CY/P0001203

## 麗瑤中心

## 祖堯邨會所

日期：8/5/2024(星期三)  
時間：上午 10:00 – 11:00

日期：9/5/2024(星期四)  
時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心活動室

對象：會員

費用：免費

名額：20 人/各中心

內容：衛生署職員透過講座，讓長者了解結核病如何影響健康。

報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)/ 祖堯-光 SIR



## 「1S」之核心肌肉膠帶操

(2024年4月-9月) LY/P0001309

## 樂齡核心肌肉膠帶操

(2024年4月-9月) LY/P0001310

日期：15/4 至 30/9/2024  
(逢星期一，共 23 節) \*假期除外

日期：15/4 至 30/9/2024  
(逢星期一，共 23 節) \*假期除外

時間：上午 9:30 – 10:30

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：麗瑤中心活動室

地點：麗瑤中心活動室

對象：會員

對象：會員

名額：16 人/班

名額：16 人/班

費用：會員 \$60；非會員 \$90

費用：會員 \$60；非會員 \$90

內容：由導師張應明教授參加者利用橡筋膠帶做各項阻力訓練，強化核心肌肉，改善身體機能，糾正參加者日常姿勢不正確的情況，減輕痛症。

內容：由導師張應明教授參加者利用橡筋膠帶做各項阻力訓練，強化核心肌肉，改善身體機能，糾正參加者日常姿勢不正確的情況，減輕痛症。

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知

負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)

負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)

## 芬蘭木柱(2024年4至6月)

CY/P0001185

## 「百發百中」布袋球

(2024年4至6月) CY/P0001184

日期：29/5/2024 (星期三)  
時間：下午 2:30 – 3:30 (A 班)  
下午 3:30 – 4:30 (B 班)

日期：8/5/2024 (星期三)  
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

地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員

對象：會員

費用：免費

費用：免費

名額：16 人(每節/8 人)

名額：16 人(每節/8 人)

內容：與參加者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。

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：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。

報名形式：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

負責職員：祖堯-光 SIR



## 祖堯方型踏步訓練班(A班)

(2024年5月-2024年10月)

CY/P0001225

日期：6/5至28/10/2024  
(逢星期一，共24節)\*假期除外  
時間：上午9:30-11:00  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員 名額：12人  
費用：會員\$120/人；二人同行優惠\$99/人  
內容：方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體協調能力，從而預防跌倒。  
導師：葉少雄先生，何麗仙女士  
報名形式：27/4前登記進行抽籤，  
29/4另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-光 SIR

## 祖堯方型踏步訓練班(B班)

(2024年5月-2024年10月)

CY/P0001226

日期：6/5至28/10/2024  
(逢星期一，共24節)\*假期除外  
時間：上午11:00-12:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員 名額：12人  
費用：會員\$120/人；二人同行優惠\$99/人  
內容：方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體協調能力，從而預防跌倒。  
導師：葉少雄先生，何麗仙女士  
報名形式：27/4前登記進行抽籤，  
29/4另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-光 SIR

## 祖堯護士診所

CY/P0001228

日期：14/5/2024(星期二)  
時間：上午9:30-下午4:30(每節25分鐘)  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員  
名額：12人 費用：\$20  
內容：由資深護士個別為參加者約見談，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：27/4前登記進行抽籤，  
29/4另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 「2S」之「物理治療師與你」

CY/P0001230

日期：21/5/2024(星期二)  
時間：上午11:30-中午12:30  
(每節20分鐘)  
地點：祖堯邨會所活動室/上門  
對象：會員 名額：3人  
費用：會員\$30/\$5(領取綜援或長津會員)  
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。  
報名形式：27/4前登記進行抽籤，  
29/4另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 祖堯奶粉日 (2024年5月) CY/P0001216

歡迎大家於 5月10日(星期五)下午2:30-4:30 到達祖堯邨會所購買雅培奶粉，請會員留意以下最新價格。



備注：請自備購物袋並親臨中心購買。  
實際視乎供應商當日貨量。

	每罐
金裝加營素(900克)	\$189
金裝加營素(900克)朱古力味	\$189
低糖加營素(850克)	\$194
怡保康(850克)	\$225
活力加營素(850克)	\$228

## 營養話你知 – 益力多講消化 CY/P0001215

日期：23/5/2024 (星期四)  
時間：上午 10:30 – 11:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員  
名額：30 人  
費用：免費  
內容：由益力多職員與大家分享腸道健康，從了解糞便的狀態，到吸收食物營養、水份和腸道菌叢平衡的重要性，以及乳酸菌的功能。  
報名形式：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 麗瑤方型踏步訓練班 (2024 年 5 月至 10 月) LY/P0001339

日期：6/5 – 28/10/2024\*假期除外  
A 班：逢星期一,共 24 節  
B 班：逢星期二,共 24 節  
時間：下午 2:00 – 3:30  
地點：麗瑤中心活動室  
對象：會員及非會員  
費用：會員\$120/人, 非會員\$150/人  
二人同行優惠\$99/人  
名額：40 人  
內容：透過輕鬆的節拍，長者於方型踏步毯上學習和練習簡單的舞步及步法，從而提升長者的平衡力、肌耐力和改善記憶力。  
報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。  
負責職員：麗瑤-陳姑娘

## 營養話你知 - 糖尿食得好 CY/P0001215

日期：10/5/2024 (星期五)  
時間：下午 3:00 – 4:00  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員  
名額：20 人  
費用：免費  
內容：由美國雅培公司的職員到中心分享糖尿病的飲食治療及食物兌換。  
報名形式：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 齊來健康操 (2024 年 4 月至 9 月) CY/P0001191

日期：10/5、17/5 及 31/5/2024 (星期五)  
時間：上午 10:30 – 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：透過此活動希望能以會員鼓勵會員的方式增強會員多做運動的意識，當中會以帶氧伸張運動及每月一首音樂椅子舞吸引會員參加。  
報名形式：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-光 SIR

## 教育類活動

### 退「優」學堂-藉着陶瓷學退休

CY/P0001219

日期：11/5/2024 (星期六)  
時間：上午 10:30 – 中午 12:00  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：會員  
名額：15 人  
費用：\$10/人  
內容：一邊透過製作陶瓷，一邊讓參加者了解自己在退休上的需要，並給予規劃退休生活的小貼士。  
報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)





<p><b>麗瑤資訊站(2024年4月-6月)</b> LY/P0001327</p>	<p><b>祖堯資訊站(2024年4至6月)</b> CY/P0001173</p>
<p>日期：21/5/2024 (星期二) 時間：下午 1:30 – 2:00 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM</p>	<p>日期：16/5/2024 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 形式：祖堯邨會所活動室 / Youtube 直播</p>
<p>對象：會員 名額：20 人/中心 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-廖先生(社工) / 祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>費用：免費</p>
<p><b>退而不休 法式廚藝學習班</b> LY/P0001356</p>	<p><b>退休養生健康交流站</b> LY/P0001352</p>
<p>日期：18/5/2024 (星期六) 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：麗瑤中心 對象：會員 名額：8 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：中心義工將會教導會員製作法式香草焗雞配薯仔，感受法式美食風情。會員請自備食物盒，完成後可帶走品嚐。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 導師：義工呂嘉慧 負責職員：麗瑤-陳姑娘</p>	<p>日期：17/5/2024 (星期五) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$15；非會員 \$45 內容：教導沖泡養生茶及一些日常健康習慣分享，交流會會提供小茶點。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-梁姑娘(單位隊長)</p>
<p><b>音樂補習班(2024年4至6月)</b> CY/P0001179</p>	<p><b>舒壓禪繞畫(2024年4至6月)</b> CY/P0001190</p>
<p>日期：6/5、13/5、20/5 及 27/5/2024 (逢星期一) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 費用：免費 名額：8 人 內容：分享用聲技巧，開聲練習，掌握旋律。 報名形式：27/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：14/5、21/5 及 28/5/2024 (星期二) 時間：下午 1:30 – 2:30 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：27/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-孫姑娘(單位隊長)</p>



<p align="center"><b>絲襪花小教室</b> CY/P0001218 (2024年5-6月)</p>	<p align="center"><b>祖堯手作坊(2024年5-6月)</b> CY/P0001217</p>
<p>日期：6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、17/6 及24/6/2024(逢星期一)</p> <p>時間：下午2:00 – 3:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 名額：8人</p> <p>費用：\$140/人(共7節)</p> <p>內容：與中心會員一同製作絲襪花，彼此分享生活近況。</p> <p>報名形式：27/4前登記進行抽籤， 29/4另行通知入選名單。</p> <p>導師：符衛芳老師</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：2/5、16/5、30/5、13/6 及27/6/2024(星期四)</p> <p>時間：下午3:00 – 4:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 名額：8人</p> <p>費用：\$75/人(共5節)</p> <p>內容：與中心會員一同製作十字繡、捲紙畫、拼豆畫.....，彼此分享生活近況。</p> <p>報名形式：27/4前登記進行抽籤， 29/4另行通知入選名單。</p> <p>導師：呂玉清老師</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p align="center"><b>「食物銀行」資訊講座</b> LY/P0001337</p>	<p align="center"><b>挑戰桌遊班</b> (2024年5月-6月) LY/P0001343</p>
<p>日期：9/5/2024(星期四)</p> <p>時間：下午3:30 – 4:30</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：20人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：邀請食物銀行到本中心為會員介紹「食物銀行」的服務及申請方法。</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p>負責職員：麗瑤-梁姑娘(單位隊長)/李姑娘</p>	<p>日期：2/5及30/5/2024(星期四) 13/6及27/6/2024(星期四)</p> <p>時間：上午11:00 – 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：12人 費用：免費</p> <p>內容：以不同趣味桌遊進行挑戰，以腦技巧及運氣看看誰才是桌遊皇者！</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p>負責職員：麗瑤-廖先生(社工)</p>
<p align="center"><b>雅緻國畫班(2024年5月)</b> LY/P0001354</p>	
<p>日期：9/5/2024及23/5/2024(星期四)</p> <p>時間：上午11:00 – 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員 \$50；非會員 \$80</p> <p>名額：12人</p> <p>內容：本課程以教授繪畫在中國被稱為四君子之梅、蘭、菊、竹入手，並指導學員繪畫簡單的山水及花鳥等。當中不同的技巧例如落手的輕重及不同的畫具運用，所畫出立體感可謂達到特別的藝術感。</p> <p>報名形式：請先登記，職員作個別篩選。</p> <p>負責職員：麗瑤-李姑娘</p>	

# 護老者活動

## 3S 護老有計-約見物理治療師

CY/P0001229

日期：21/5/2024 (星期二) 時間：上午 9:30 – 11:30 (每節 20 分鐘)  
地點：祖堯邨會所活動室/上門 對象：護老者或受照顧之長者  
名額：6 人 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)  
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：25/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

## 香港紅十字會「健康有法」 健康工作坊 CY/P0001213

## 布袋球體驗班(2024 年 5-6 月) LY/P0001341

日期：14/5、21/5 及 28/5/2024 (星期二)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先  
名額：20 人  
費用：免費  
內容：透過香港紅十字會合作，開展多元社區健康工作坊，與照顧者認識安全運動與體適能技巧、營養知識與烹飪手法，及三高與代謝疾病的知識，讓照顧者掌握照顧自己及長者的技巧，助人自助。

報名形式：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

日期：11/5(星期六)17/5/2024(星期五)(A 班)  
7/6 及 21/6/2024 (星期五)(A 班)  
10/5 及 24/5/2024 (星期五)(B 班)  
14/6 及 28/6/2024 (星期五)(B 班)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：麗瑤中心活動室  
對象：護老者優先 名額：8 人/班  
費用：護老者、會員 \$20；非會員 \$50  
內容：好想與你一起玩布袋球！在玩布袋球的過程中，讓我們彼此放鬆身心，分享生活點滴。

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-廖先生(社工)

## 護老者咖啡廳(2024 年 5 月) CY/P0001212

## 布袋球體驗班-男子組 (2024 年 5-6 月) LY/P0001342

日期：4/5/2024 (星期六)  
時間：下午 2:00 – 3:00  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：護老者  
名額：20 人 費用：免費  
內容：向中心護老者提供一個喘息的空間，讓他們暫時放下照顧長者的思緒，釋放壓力及負面情緒。

報名形式：27/4 前登記進行抽籤，  
29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

日期：10/5 及 24/5/2024(星期五)  
14/6 及 28/6/2024(星期五)  
時間：下午 3:30 – 4:30  
地點：麗瑤中心活動室  
對象：護老者優先  
費用：護老者、會員 \$20；非會員 \$50  
名額：8 人  
內容：好想與你一起玩布袋球！在玩布袋球的過程中，讓我們彼此放鬆身心，分享生活點滴。

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-廖先生(社工)

# 「腦」力聯想認知訓練小組

LY/P0001340

日期：7/5、21/5/2024(星期二)及 11/5、25/5/2024(星期六)  
時間：上午 11:00 – 中午 12:00 (星期二), 上午 10:00 – 11:00 (星期六)  
地點：麗瑤中心  
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  
費用：免費 名額：6 人  
內容：一起遊戲及運動去動動腦筋，訓練認知能力及活動能力!  
報名形式：請先登記，職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-廖先生(社工)

## 義務工作活動 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(2024年4-6月)

LY/P0001289

日期：2/4-30/6/2024 時間：上午 9:00 – 下午 5:00  
地點：麗瑤中心 對象：會員及非會員  
費用：會員\$10；非會員\$40(普通縫補衣物)名額：請先預約，詳情請向負責職員查詢  
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向負責職員查詢及登記收取縫製衣物。  
負責職員：麗瑤-陳姑娘



## 耆義義工會(2024年4-6月)

CY/P0001177

日期：27/5/2024 (星期一)  
時間：下午 3:30 – 4:30  
地點：祖堯邨會所 名額：10 人  
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：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 電話慰問義工隊(2024年4-6月)

CY/P0001175

日期：7/5 及 21/5/2024 (星期二)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：祖堯邨會所 名額：6 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：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 方型踏步婦女義工(2024年5月)

LY/P0001355

日期：4/5/2024 及 18/5/2024(星期六)  
時間：下午 2:00 – 3:00(A 班), 下午 3:00 – 4:00(B 班)  
地點：麗瑤中心 對象：中心義工  
費用：免費 名額：6 人/班  
內容：招募婦女義工學習方型踏步，推介給有需要的長者，提升長者身體平衡，延緩衰退。  
報名形式：請先登記，職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-陳姑娘





<p><b>耆義糖水站(2024年4-6月)</b> CY/P0001174</p>	<p><b>祖堯暖敷服務(2024年4-6月)</b> CY/P0001176</p>
<p>日期：2/5/2024 (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。 報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：2/5、16/5 及 30/5/2024 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00 地點：祖堯邨會所 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暖敷服務，以舒緩身體上的輕微痛症。 報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p><b>耆樂義工組(2024年5月)</b> LY/P0001360</p>	<p><b>祖天探訪日(2024年5月)</b> CY/P0001220</p>
<p>日期：14/5/2024 (星期二) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：中心義工 名額：10人 費用：免費 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：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)</p>	<p>日期：18/5/2024 (星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所 名額：15人 對象：中心義工 費用：免費 內容：聯合中心義工及祖堯天主教小學的學生義工一同上門探訪邨內長者，以溫暖社區。 報名形式：25/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p><b>社交康樂活動</b></p>	
<p><b>互動遊戲識多啲</b> LY/P0001348</p>	<p><b>麗瑤歡樂下午茶(2024年5月)</b> LY/P0001351</p>
<p>日期：18/5/2024(星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：中心會員 名額：20人 費用：免費 內容：中華基督教會基真小學的義工學生，會到中心探訪會員，到時會有遊戲活動，歡迎會員報名參加。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-陳姑娘</p>	<p>日期：7/5/2024(星期二) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：麗瑤中心活動室 名額：15人 對象：會員 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：中心義工和職員一同製作台式蛋餅，而且有檸檬蜜糖水一齊共聚歡樂，大家快啲黎報名啦！ 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-李姑娘</p>

<b>開開心心飛鏢班(2024年5-6月)</b> LY/P0001344	<b>飛鏢同樂會(2024年4-6月)</b> CY/P0001182
<p>日期：22/5 及 29/5/2024(星期三) (A 班)          5/6 及 19/6/2024(星期三) (A 班)          11/5 及 25/5/2024(星期六) (B 班)          8/6 及 22/6/2024(星期六) (B 班)</p> <p>時間：上午 11:00 – 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：22 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：疫情過後中心重開，是否好想再玩飛鏢？奈何太耐無玩技術已經完全生疏？唔緊要！讓我們一起從頭學起，打好根基！</p> <p>報名形式：名額有限，先登記後，再由職員聯絡。</p> <p>負責職員：麗瑤-廖先生(社工)</p>	<p>日期：3/5、10/5、17/5 及 31/5/2024 (星期五)</p> <p>時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學)          下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：\$5/人(每節)</p> <p>名額：12 人(每節 6 人)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 Sir</p>
<b>玩轉新腦友(2024年4月至9月)</b> CY/P0001192	<b>長幼歡聚樂融融</b> LY/P0001347
<p>日期：9/5、16/5、30/5 (星期四)、          25/5/2024 (星期六)</p> <p>時間：下午 2:30 – 4:30 (16/5、25/5、30/5)          下午 3:15 – 5:00 (9/5)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員</p> <p>名額：12 人</p> <p>費用：\$5/人(1 節)</p> <p>內容：透過不同的桌上遊戲增強認知及邏輯思考，希望能有助減慢腦部退化。</p> <p>報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 Sir</p>	<p>日期：21/5/2024(星期二)</p> <p>時間：下午 3:30 – 4:30</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：20 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：邀請迦密愛禮信中學的學生於中心，與會員一同參與集體遊戲，感受學生的活力，同時增進彼此的交流。</p> <p>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選</p> <p>負責職員：麗瑤-陳姑娘</p>
<p align="center"><b>「M+ 博物館 山水裏行」參觀活動</b></p> <p align="right">LY/P0001329</p>	
<p>日期：25/5/2024(星期六)</p> <p>時間：上午 9:15 – 下午 1:30</p> <p>地點：外出活動</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：23 人</p> <p>費用：會員 \$20；非會員 \$50</p> <p>內容：活動由博物館教學人員帶領，以易於理解的切入點，邀請每一個人建立他們與 M+ 藏品獨有的聯繫。參加者透過互相交流，學習不同的觀點，並學會欣賞自己的想法。</p> <p>備註：活動不設午餐</p> <p>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選</p> <p>負責職員：麗瑤-陳姑娘</p>	

<p><b>心靈正向流行曲(2024年5月)</b> LY/P0001353</p>	<p><b>乾隆議會(2024年4-6月)</b> CY/P0001171</p>										
<p>日期：31/5/2024(星期五) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：透過邀請梁姑娘親自帶唱正面的流行曲、內容、西方民謠及詩歌。透過音樂向長者傳達正能量，從而改善情緒。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-梁姑娘(單位隊長)/李姑娘</p>	<p>日期：25/5/2024 (星期六) 時間：上午 10:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 名額：8 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：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>										
<p><b>芬蘭木棋體驗班(2024年5-7月)</b> LY/P0001338</p>											
<p>日期：24/5、21/6、19/7/2024(A班) 及 31/5、28/6、26/7/2024(B班) (星期五) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10 人/班 費用：免費 內容：讓參加者體驗新興運動：芬蘭木棋的趣味與魅力。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-陳姑娘</p>											
<p><b>「耆」趣「童」行- 傳統糕點工作坊</b> CY/P0001221</p>	<p><b>祖堯迎新日(2024年5月)</b> CY/P0001227</p>										
<p>日期：11/5 及 18/5/2024 (星期六) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 名額：10 人 費用：免費 內容：透過長者與年青一代共同製作像糯米糍、砵仔糕等傳統糕點，推廣傳統飲食文化。 報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：20/5/2024 (星期一) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 費用：免費 名額：10 人 內容：邀請中心新會員參加，讓新會員及舊會員聚首一堂，增加互相認識的機會。 報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 Sir</p>										
<p><b>祖堯旅行日(2024年5月)</b> CY/P0001231</p>											
<p>日期：24/5/2024 (星期五) 時間：上午 9:00 – 下午 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 費用：\$218/人 名額：58 人 內容：沙田文化博物館 &gt; 百悅軒酒家粵式風味午膳 &gt; 朗屏農莊 &gt; 屏山民族館。活動詳情參閱中心海報。 報名形式：27/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 Sir</p>	<table border="1"> <tr> <td>養顏紅棗糕</td> <td>陳皮紅豆沙</td> <td>楊州炒飯</td> <td>蒜茸時蔬</td> <td>漁香茄子煲</td> <td>紅燒豆腐</td> <td>椒鹽豬扒</td> <td>梅菜蒸肉餅</td> <td>菠蘿咕嚕肉</td> <td>叉燒</td> </tr> </table>	養顏紅棗糕	陳皮紅豆沙	楊州炒飯	蒜茸時蔬	漁香茄子煲	紅燒豆腐	椒鹽豬扒	梅菜蒸肉餅	菠蘿咕嚕肉	叉燒
養顏紅棗糕	陳皮紅豆沙	楊州炒飯	蒜茸時蔬	漁香茄子煲	紅燒豆腐	椒鹽豬扒	梅菜蒸肉餅	菠蘿咕嚕肉	叉燒		

# 眼睛去旅行 - 芬蘭

LY/P0001345

日期：16/5/2024(星期四)  
時間：上午 11:00 - 中午 12:00  
地點：麗瑤中心活動室  
名額：20 人  
費用：免費

對象：會員



內容：透過影片，帶長者遊歷「全球最幸福的國家」-芬蘭 觀賞當地出名的景點。

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-李姑娘

## 「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

### 「時間銀行」義工服務核心會議(2024年5月)

LY/P0001349

日期：28/5/2024(星期二) 時間：下午 3:30 - 5:00  
地點：麗瑤中心活動室  
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  
名額：10 人  
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：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、時間銀行市集活動等。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

### 「天地之中-河南夏商周三代文明展」外出活動

日期：8/5/2024 (星期三) 時間：上午 10:15 - 11:15  
地點：香港歷史博物館 名額：20 人/各中心  
對象：參與「時間銀行」義工 費用：60 時間銀行分數  
內容：帶領參加者觀賞由香港歷史博物館與河南博物院聯合籌劃的「天地之中 — 河南夏商周三代文明展」，內有精選河南博物院以及省內十多家文博機構的珍藏展出，讓參加者認識中國古代的文明和歷史。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘及楊詠棋姑娘

集合地點：葵芳地鐵站 D 出口

集合時間：上午 9 時 10 分

備注：有旅遊巴接送

### 「親近鄰舍」社區宣傳服務 - 義工招募

#### 祖堯邨會所

日期：22/5/2024 (星期三)  
時間：上午 9:30 - 11:00  
地點：祖堯坊地下空地

#### 麗瑤中心

日期：29/5/2024(星期三)  
時間：上午 9:30 - 11:00  
地點：麗瑤邨附近

對象：對義工服務感興趣之人士 名額：6 人/各中心  
內容：義工需協助攤位服務，並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：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

備注：出席者可賺取時間銀行分數



# 家居環境安全評估重溫課程上門服務—義工招募 LY/P0001290

## 祖堯邨會所

日期：23/5/2024 (星期四)  
時間：上午 9:30 – 11:30  
地點：祖堯邨會所活動室

## 麗瑤中心

日期：23/5/2024(星期四)  
時間：上午 9:30 – 11:30  
地點：麗瑤中心舞蹈室

對象：對義工服務有興趣之人士

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 10:30-11:30 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(麗瑤)/楊詠棋姑娘(祖堯)

備注 1：歡迎麗瑤中心及祖堯邨會所會員報名

備注 2：出席者可賺取時間銀行分數

## 關愛大使探訪服務 1— 義工招募 CY/P0001199

## 關愛大使探訪服務 2— 義工招募 CY/P0001199

日期：9/5/2024 (星期四)  
時間：下午 2:30 – 4:30

日期：23/5/2024 (星期四)  
時間：下午 2:30 – 4:30

地點：祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中  
名額：16 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有需要長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，了解長者需要。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘及楊詠棋姑娘

備注 1：歡迎麗瑤中心及祖堯邨會所會員報名

備注 2：出席者可賺取時間銀行分數

## 動動腦筋我至叻 – 義工招募

### 祖堯邨會所 CY/P0001196

日期：4/5/2024 (星期六)  
時間：上午 9:30 – 11:00  
地點：祖堯邨會所活動室

### 麗瑤中心 LY/P0001303

日期：4/5/2024 (星期六)  
時間：下午 2:30 – 4:00  
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

## 「時間銀行」服務簡介會

### 祖堯邨會所 CY/P0001222

日期：6/5/2024 (星期一)  
時間：下午 3:30 – 4:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
名額：12 人

### 麗瑤中心 LY/P0001350

日期：3/5/2024(星期四)  
時間：下午 3:30 – 4:30  
地點：麗瑤中心活動室  
名額：12 人

對象：對義工服務感興趣之人士

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

<b>家居維修實踐班(2024年5月)</b> CY/P0001202		<b>如何成為關愛大使</b> CY/P0001223	
<p>日期：22/5/2024 (星期三) 時間：下午 2:00 – 5:00 地點：祖堯邨會所活動室及長者家中 對象：對義工服務感興趣之人士 名額：12 人 內容：由「小修繕 大意義」維修義工在中心講解後，帶同本計劃義工到長者家中學習和實踐家居維修服務。</p> <p>報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘及楊詠棋姑娘 備注：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名</p>		<p>日期：29/5/2024 (星期三) 時間：上午 10:30 – 11:30 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：12 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。</p> <p>報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘</p>	
<b>開開心心椅子舞</b>			
<b>祖堯邨會所</b> CY/P0001197		<b>麗瑤中心</b> LY/P0001303	
<p>日期：18/5/2024 (星期六) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：祖堯邨會所活動室</p>		<p>日期：16/5/2024 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室</p>	
<p>對象：「時間銀行」義工 費用：60 時間銀行分數 名額：10 人/各中心 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。</p> <p>報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：楊詠棋姑娘</p>			
<b>「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 長者服務</b>			
<b>家居環境安全評估上門服務</b> LY/P0001290			
<b>祖堯邨會所</b>		<b>麗瑤中心</b>	
<p>日期：23/5/2024 (星期四) 時間：上午 10:30 – 11:30</p>		<p>日期：23/5/2024(星期四) 時間：上午 10:30 – 11:30</p>	
<p>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 報名形式：有興趣向職員報名 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）。</p> <p>報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘</p>			

# 動動腦筋我至叻

祖堯邨會所

CY/P0001196

麗瑤中心

LY/P0001303

日期：4/5/2024 (星期六)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：祖堯邨會所活動室

日期：4/5/2024(星期六)  
時間：下午 3:00 – 4:00  
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

## 「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 7、8 及 9。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 7	服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。
標準 8	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準 9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

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。

## 2024-2025 年度印花獎勵計劃

因本單位已於16/5/2022重啟偶到服務，現為鼓勵會員常到訪中心及參與小組活動，由2/7/2022起，會員可獲各1張每日簽到印花卡，每次到中心接待處蓋印花，在限期內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	40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，恕不從蓋。
- ★★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2024年5月2日起，會員可以憑2024年4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。

# 「幸福庭園手牽手」5月活動

## 活動 1：健腦手機知多 D (2024 年 5 月至 7 月) LY/P0001361

日期：3/5-12/7/2024(逢星期五)  
時間：上午 11:15 – 中午 12:15  
地點：麗瑤中心活動室  
對象：記憶困擾長者優先  
費用：免費  
名額：10 位  
內容：推廣將『活學用腦不退化』，透過小組訓練令有早期退化徵狀之長者認識如何利用智能手機或平板於日常生活中及維持認知和活動能力。  
報名形式：致電 2744 9308 麗瑤-余姑娘(社工) 報名

## 活動 2：健腦創新機手機班 (2024 年 5 月至 6 月)

日期：10/5、17/5、24/5、31/5  
及 7/6/2024 (逢星期五)  
時間：上午 9:30 – 10:30  
地點：祖堯邨會所活動室  
對象：MCI 長者及記憶困擾長者  
費用：免費 名額：10 位  
內容：推廣將『活學用腦不退化』，透過小組訓練令有早期退化徵狀之長者認識如何利用智能手機或平板於日常生活中及維持認知和活動能力。  
報名形式：致電 2743 5626 祖堯-鄧姑娘(社工) 報名

## 活動 3：照顧者友善喘息空間(2024 年 4-6 月)

日期：2/5-30/6/2024  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：麗瑤、祖堯中心偶到範圍  
對象：護老者優先  
費用：免費  
名額：不限  
內容：讓照顧者放下壓力，在嘆咖啡的過程中專注當中，減輕愁緒。  
報名形式：致電 2743 5626 祖堯社工-鄧姑娘 2744 9308 麗瑤社工-廖先生報名



## 租借復康用品

- 可供借用復康用品：輪椅，扶行架及拐杖
- 費用\$2/日(包括公眾假期)，可連續租借 14 天，最多續借 1 次。
- 如未能於指定日期歸還，須繳付每日\$5 之罰款(包括公眾假期)。
- 必須於租借前繳費。
- 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。



## 新年度會員續會/新入會安排

- ◇ 歡迎年屆 60 歲或以上之本港居民加入成為本中心會員。
- ◇ 老友記如有興趣成為會員/續會，歡迎致電中心向職員預約辦理手續 (麗瑤：2744-9308；祖堯：2743-5626)。
- ◇ 老友記成功預約後，請在指定時間到訪本中心，並帶備個人身份證及入會費/續會費\$21 到中心辦理入會手續，並與社工進行會面。
- ◇ 為保障會員，職員會安排會員到中心簽署續會表格及收取\$21 續會費之收據作實。