

<p><b>2024年10月份通訊</b></p> <p>網頁：<a href="http://www.bokss.org.hk">http://www.bokss.org.hk</a> 長青網：<a href="http://www.e123.hk/boksslynec">http://www.e123.hk/boksslynec</a></p>	<p>印製日期：19-9-2024 印刷品：530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)</p>
<p><b>麗瑤長者鄰舍中心：</b> 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：<a href="mailto:lynec@bokss.org.hk">lynec@bokss.org.hk</a></p>	<p><b>祖堯邨會所：</b> 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：<a href="mailto:cynec@bokss.org.hk">cynec@bokss.org.hk</a></p>

 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**

<p><b>挑戰桌遊班(2024年10-12月)</b> LY/P0001481</p>	<p><b>信望愛長者團契 LY/P0001507</b> (2024年10-12月)</p>
<p>日期：3/10、17/10、31/10/2024 (星期四) 14/11、28/11/2024 (星期四) 12/12/2024 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00(31/10 除外) 下午 2:00 – 3:00(31/10) 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12人 費用：免費 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！ 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>日期：19/10/2024 (星期六) 時間：上午 11:30 – 中午 12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12人 費用：免費 內容：與信望愛教會合作，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，關懷長者。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>
<p><b>麗瑤油畫班(2024年10-12月)</b> LY/P0001510</p>	<p><b>早晨健康操(2024年10-12月)</b> LY/P0001500</p>
<p>日期：10/10、17/10、24/10 及 31/10/2024(星期四) 時間：下午 2:00 – 3:15 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12人 費用：會員 \$50/月；非會員 \$80/月 內容：讓有興趣學習油畫的會員學習油畫的繪畫技巧，每節課堂都會繪畫不同的題材，從中練習。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	<p>日期：3/10、8/10、10/10、15/10、17/10、 22/10、24/10 及 29/10/2024 (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：30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-楊姑娘(社工)</p>



<h2 style="text-align: center;">齊來健康操</h2> <p style="text-align: center;">(2024年10月2025年3月)</p> <p style="text-align: center;">CY/P0001348</p>	<h2 style="text-align: center;">「百發百中」布袋球</h2> <p style="text-align: center;">(2024年10至12月) CY/P0001345</p>
<p>日期：18/10及25/10/2024(星期五)</p> <p>時間：上午10:00-10:45</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：12人</p> <p>費用：免費</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：23/10/2024(星期三)</p> <p>時間：下午2:30-3:30(A班) 下午3:30-4:30(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：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<h2 style="text-align: center;">健體毛巾操(2024年9至11月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001318</p>	<h2 style="text-align: center;">舒壓禪繞畫(2024年10至12月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001321</p>
<p>日期：3/10/2024(星期四)</p> <p>時間：上午9:30-11:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：12人</p> <p>費用：免費</p> <p>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。</p> <p>導師：康文署教練</p> <p>報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：8/10、22/10及29/10/2024(星期二)</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：會員</p> <p>名額：8人</p> <p>費用：\$30(費用已包括所需用具及材料)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-孫姑娘(服務隊長)</p> 
<h2 style="text-align: center;">芬蘭木柱(2024年10至12月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001346</p>	<h2 style="text-align: center;">乾隆議會(2024年10-12月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001322</p>
<p>日期：5/10/2024(星期六)</p> <p>時間：下午2:30-3:30(A班) 下午3:30-4:30(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：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。</p> <p>報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：19/10/2024(星期六)</p> <p>時間：下午3:30-4:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>名額：8人</p> <p>對象：中心男士會員</p> <p>費用：免費</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 

# 飛鏢同樂會(2024年10-12月)

CY/P0001347

日期：8/10、15/10、22/10及29/10/2024(逢星期二)  
 時間：下午2:30-3:30(A班)(初學)(8/10、22/10、29/10)  
 下午3:30-4:30(B班)(深造)(8/10、22/10、29/10)  
 下午3:00-4:00(A班)(初學)(15/10)  
 下午4:00-5:00(B班)(深造)(15/10)



地點：祖堯邨會所活動室  
 費用：\$5/人(每節)  
 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。

對象：會員  
 名額：12人(每節6人)

報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 Sir

## 靜觀幫到你(2024年10月)

LY/P0001499

日期：24/10/2024(星期四)  
 時間：下午3:30-4:30  
 地點：麗瑤中心  
 名額：8人  
 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-楊姑娘(社工)

## 麗瑤奶粉講座日(2024年10月)

LY/P0001515

日期：31/10/2024(星期四)  
 時間：上午9:30-10:30  
 地點：麗瑤中心活動室  
 名額：20人  
 對象：會員  
 費用：免費  
 內容：當日邀請雅培奶粉到中心向會員分享關於肌肉減少症的講座，講座後可以跟工作人員購買雅培奶粉。

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

## 麗瑤奶粉日(2024年10月)

LY/P0001511

歡迎大家於 **10月31日(星期四) 上午10:30-11:30** 到 **麗瑤中心** 購買雅培奶粉，請會員留意以下最新價格。



	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

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。

## 智能手機應用班(2024年10-11月)

CY/P0001352

日期：18/10、25/10及1/11/2024(逢星期五)  
 時間：上午9:30-10:30  
 地點：祖堯邨會所活動室  
 費用：\$60  
 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。  
 導師：楊學斌先生

報名形式：26/9前登記進行抽籤，30/9另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

<p align="center"><b>小童與你同樂日 – 杯子蛋糕工作坊</b>      CY/P0001356</p>	<p align="center"><b>(OEP)「耆」趣「童」行– 民間手作工作坊</b>      CY/P0001357</p>
<p>日期：26/10/2024 (星期六) 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：12 人 內容：與香港小童群益會的小朋友一同製造燕麥杯子蛋糕，一同享受長幼共融時間。</p> <p>報名形式：26/9 前登記進行抽籤， 30/9 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：28/10/2024 (星期一) 時間：下午 1:30 – 2:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費      名額：10 人 內容：與匡智張玉瓊晨輝學校的學生一同學習製作臉譜，推廣傳統手作文化，並發揮長者的才華促使長幼共融。</p> <p>報名形式：26/9 前登記進行抽籤， 30/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> <p align="right">此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助</p>
<p align="center"><b>「1S」之核心肌肉膠帶操 (2024 年 10 月-2025 年 4 月)</b> LY/P0001495</p>	<p align="center"><b>樂齡核心肌肉膠帶操 (2024 年 10 月-2025 年 4 月)</b> LY/P0001498</p>
<p>日期：21/10/2024 至 7/4/2025 (逢星期一，共 23 節) *28/10 及假期除外</p> <p>時間：上午 9:30 – 10:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員      名額：16 人/班 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。</p> <p>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>日期：21/10/2024 至 7/4/2025 (逢星期一，共 23 節) *28/10 及假期除外</p> <p>時間：上午 10:30 – 11:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員      名額：16 人/班 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。</p> <p>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>活絡伸展入門班 (2024 年 10 月至 12 月)</b>      CY/P0001349</p>	<p align="center"><b>活絡伸展進深班 (2024 年 10 月至 12 月)</b>      CY/P0001350</p>
<p>日期：8/10 至 24/12/2024 (逢星期二，共 12 節)</p> <p>時間：上午 9:30 – 10:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員      費用：\$60 名額：12 人      導師：鄭綺雲女士 內容：由專業健體教練帶領長者做坐式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達至靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。</p> <p>報名形式：26/9 前登記進行抽籤， 30/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：8/10 至 24/12/2024 (逢星期二，共 12 節)</p> <p>時間：上午 10:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員      名額：12 人 導師：鄭綺雲女士      費用：\$60 內容：由專業健體教練帶領長者做坐式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達至靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。</p> <p>報名形式：26/9 前登記進行抽籤， 30/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>

<p align="center"><b>麗瑤燒烤日</b>      LY/P0001492</p>	<p align="center"><b>麗瑤生日會(2024年10月)</b> LY/P0001492</p>
<p>日期：15/10/2024(星期二) 時間：上午 10:00 – 下午 1:00 地點：外出活動 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：由潘姑娘帶領參加者到麗瑤燒烤場，透過燒烤活動，參加者能夠互相交流，增進關係。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	<p>日期：12/10/2024(星期六) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：外出活動 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：為 8 月至 10 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：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>
<p align="center"><b>祖堯護士診所</b> (2024年9-10月)CY/P0001223</p>	<p align="center"><b>悠揚樂韻鋼琴教室</b> (2024年10-11月) LY/P0001484</p>
<p>日期：23/10/2024 (星期三) 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：祖堯邨會所活動室 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談話，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：26/9 前登記進行抽籤， 30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：23/10、27/11/2024(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員                      名      額：8 人 費用：會員 \$40；非會員 \$70 內容：透過邀請梁姑娘親自教授鋼琴基本技巧、看琴譜及學樂理等，讓長者透過音樂感到更多自信與滿足感，亦從音樂調節個人身心靈健康。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 導師：梁姑娘(單位隊長) 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>
<p align="center"><b>開開心心飛鏢班</b> (2024年10-12月)LY/P0001493</p>	<p align="center"><b>麗瑤書法班</b> (2024年10-11月) LY/P0001480</p>
<p>日期：2、23/10/2024(星期三) (A 班) 12/10、26/10/2024(星期六) (B 班) 時間：下午 3:00 – 4:00(A 班) 上午 11:00 – 12:00(B 班) 地點：麗瑤中心活動室      名      額：22 人 對象：會員                      費      用：免費 內容：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！ 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>日期：2/10、9/10、16/10、23/10/2024 及 6/11、13/11、20/11、27/11/2024 (星期三) 時間：中午 12:00 – 下午 1:30 (A 班) 下午 1:30 – 3:00 (B 班) 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員                      名      額：16 人/班 費用：會員 \$60；非會員 \$90 內容：邀請書法老師前來中心教授毛筆書法，陶冶性情，了解漢字基本筆劃的書寫技法，把握漢字的結構。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 導師：謝田英老師 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>




<p align="center"><b>雜耍同樂日</b>      LY/P0001483</p>	<p align="center"><b>甜滋滋甜品班(2024年10月)</b> LY/P0001513</p>
<p>日期：26/10/2024(星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12 人 費用：免費 內容：由潘姑娘向參加者表演轉碟，然後由潘姑娘講解轉碟的技巧，讓參加者嘗試轉碟。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	<p>日期：18/10/2024(星期五) 時間：上午 10:30 – 中午 12:00 地點：麗瑤中心廚房 對象：會員                      名 額：8 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 內容：中心職員會帶領長者製作各式各樣的甜品。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。 甜品：木糠布丁&lt;請自備食物盒&gt;。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>
<p align="center"><b>絲襪花小教室</b> (2024年10-12月) CY/P00001324</p>	<p align="center"><b>暖洋洋鉤織班</b> (2024年10-12月) CY/P00001325</p>
<p>日期：5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、9/11、23/11、30/11、7/12、14/12、21/12、28/12/2024 (逢星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 費用：\$240/人(共 12 節) 名額：8 人 內容：與中心會員一同製作絲襪花，彼此分享生活近況。 導師：符衛芳女士 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：18/10、25/10、1/11、8/11、15/11、22/11、29/11、13/12、20/12 及 27/12/2024 (逢星期五) 時間：上午 10:30 – 中午 12:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 費用：\$200/人(共 10 節) 名額：8 人 內容：與中心會員一同學習製作鉤織作品，並專注當下，拓展興趣。 導師：李潔冰女士 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p align="center"><b>靚湯滋補日(2024年10月)</b>                      LY/P0001482</p>	
<p>日期：26/10/2024 (星期六)                      時間：下午 1:30 – 2:30 地點：麗瑤中心活動室                      對象：會員 名額：20 人                      費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：由中心會員何秀蓮和陳慧琮為參加者準備湯水，潘姑娘會向參加者講解湯水製作方法和湯水的好處。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。                      負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	
<p align="center"><b>(II) 健康老年</b></p>	
<p align="center"><b>健康資訊你要知 – 乾眼症</b>                      CY/P0001330</p>	
<p>日期：31/10/2024 (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：20 人 費用：免費 內容：由香港執業眼科視光師協會的職員與參加者分享乾眼症的症狀與成因。 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	


<b>健康講座(2024年9-11月)</b> LY/P0001470	<b>衛生署健康講座</b> <b>(2024年10-12月) CY/P0001354</b>
--	--

**主題：認識抑鬱症**

日期：9/10/2024(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：20人  
 費用：免費  
 內容：衛生署職員透過講座，讓長者認識抑鬱症成因、影響、預防方法。  
 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-鄭姑娘




日期：10/10/2024(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：衛生署職員透過講座，讓長者認識抑鬱症成因、影響、預防方法。  
 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-光 SIR



**(III) 活躍老年**

**芬蘭木棋體驗班(2024年10月)**  
LY/P0001494

日期：10/10/2024(A班)(星期四) 及 24/10/2024(B班)(星期五)  
 時間：上午 11:00 – 12:00  
 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，入選名單將另行通知  
 負責職員：麗瑤-鄭姑娘




**方型踏步婦女義工**  
**(2024年9-12月) LY/P0001401**

日期：26/10/2024(星期六)  
 時間：上午 10:00 – 11:00  
 地點：麗瑤中心  
 對象：中心義工 名額：6人  
 費用：免費  
 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。  
 方型踏步義務導師：黃穎潔女士  
 報名形式：請先登記，職員作個別篩選。  
 負責職員：麗瑤-潘姑娘

**(IV) 退休計劃**

**退而不休-樂玩深圳行(2024年9-10月) LY/P0001461**


日期：30/10/2024(星期三)  
 時間：上午 9:30 – 10:30  
 地點：麗瑤中心活動室  
 對象：退休人士優先  
 名額：8人  
 費用：免費  
 內容：由潘姑娘向參加者講解深圳的美食和景點，讓參加者感到更加了解深圳的好去處。  
 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選  
 負責職員：麗瑤-潘姑娘



**(V) 樂齡科技**

**老友記踏單車、樂無窮(2024年10月) LY/P0001514**

日期：2/10至31/10/2024  
 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-鄭姑娘





# (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(2024年10-12月)

LY/P0001496

日期：2/10-31/12/2024 時間：上午 9:00 – 下午 5:00  
地點：麗瑤中心 對象：會員及非會員  
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

## 電話慰問義工隊(2024年10-12月)

CY/P0001332

日期：10/10 及 24/10/2024 (星期四) 時間：上午 10:30 – 11:30  
地點：祖堯邨會所 名額：4 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：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 耆樂義工關顧組(2024年10月)

LY/P0001506

日期：4/10/2024 (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  
對象：中心義工 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-鄭姑娘

## 耆義義工會(2024年10-12月)

CY/P0001334

日期：31/10/2024 (星期四)  
時間：上午 11:30 – 12:30  
地點：祖堯邨會所  
名額：8 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：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 耆義糖水站(2024年10-12月)

CY/P0001331

日期：9/10/2024 (星期三)  
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：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 祖堯暖敷服務

(2024年10-12月) CY/P0001333

日期：2/10 (草球製作)、16/10 及 30/10/2024 (星期三)  
時間：下午 3:00 – 4:00  
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：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



# (VII) 護老類活動

## 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 CY/P0001335

日期：9/10/2024 (星期三) 時間：下午 1:30 – 5:30 (每節 30 分鐘)

地點：祖堯邨會所活動室 對象：護老者或受照顧之長者優先

名額：6 人 費用：免費

內容：由醫護行者社區藥劑師提供藥劑師諮詢及藥物管理服務，加強護老者對藥物的知識，及讓照顧者關注自身及長者的藥物安全。

報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 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」身「護」心講座(10B)

LY/P0001488

日期：8/10/2024(星期二)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：麗瑤中心活動室

對象：有需要護老者優先

費用：免費 名額：12 人

內容：提升護老者對香港常見腦部疾病及認知障礙症方面的認識。

鼓勵護老者了解面對及照顧長者的技巧。

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)



### 護愛烘焙日(11B) LY/P0001487

日期：4/10/2024(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：麗瑤中心活動室

對象：有需要護老者優先

名額：8 人

費用：護老者、會員 \$20；非會員 \$50

內容：好想與你一同製作司康！在製作司康的過程中，讓我們彼此分享生活點滴。

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)

### 「易徑玩樂」認知訓練小組 (10D)(2024 年 10 月)

LY/P0001501

日期：15/10、22/10(星期二)

及 28/10/2024(星期一)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：麗瑤中心活動室

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

名額：6 人 費用：免費

內容：透過感官刺激、音樂、遊戲等方式，訓練參加者的認知能力及活動能力！

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

### 「護」諧粉彩工作坊(11B)

LY/P0001508

日期：30/10/2024(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：麗瑤中心活動室

對象：有需要護老者優先

名額：8 人

費用：免費

內容：透過和諧粉彩創作，邀請各位護老者在藝術創作的過程中放鬆身心，從照顧日常中好好休息一下。

導師：梁姑娘(單位隊長)

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)

<p><b>布袋球體驗班(2024年10-12月)</b> LY/P0001489</p>	<p><b>護愛西廚小教室</b> LY/P0001497</p>
<p>日期：4/10、18/10/2024(星期五)(A班) 4/10、25/10/2024(星期五)(B班) 時間：下午 2:30 – 3:30(A班)(25/4, B班) 下午 3:30 – 4:30(10/4, B班) 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先 費用：護老者、會員 \$30；非會員 \$60 名額：8人/班 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)</p>	<p>日期：26/10/2024(星期六) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：有需要護老者優先 費用：護老者、會員 \$30；非會員 \$60 名額：8人 內容：由中心義工教導護老者一同製作雜菌焗原個彩椒！在製作雜菌焗原個彩椒的過程中，讓我們彼此分享生活點滴。 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)</p> 
<p><b>「護」助互學：認知障礙症講座(10AB)</b> CY/P0001336</p>	<p><b>認知障礙·照顧秘笈(11B)</b> CY/P0001337</p>
<p>日期：14/10/2024(星期一) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：20人 對象：中心會員 費用：免費 內容：由「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」樂齡科技團隊向參加者講解腦中風認知障礙的成因以及如何預防認知障礙症。 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：24/10/2024(星期四) 時間：上午 9:30 – 10:30 地點：祖堯邨會所活動室 名額：20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：由房協長者安居資源中心職員向護老者講解與認知障礙症患者的溝通妙法、照顧者減壓良方及有關的認知友善輔助工具。 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p><b>「護」老好心情：印度彩繪 Henna 工作坊(11B)</b> CY/P0001338</p>	<p><b>「易徑玩樂」健腦小組(10C)</b> CY/P0001339</p>
<p>日期：26/10/2024(星期六) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：8人 對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先 費用：免費 內容：由香港小童群益會南亞兒童與護老者一同製作印度彩繪 Henna，享受喘息時間。 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：2/10(星期三)、19/10(星期六)及 23/10/2024(星期三) 時間：上午 10:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 名額：6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：由參加者一同透過玩樂訓練腦筋，做個「腦」力十足的老友記！ 報名形式：26/9 前登記進行抽籤，30/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>

# 「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

## 家居環境安全評估重溫課程及上門服務— 義工招募(2024年10-12月)

LY/P0001503

### 祖堯邨會所

日期：25/10/2024(星期五)  
時間：上午 9:30 – 11:30  
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家中  
負責職員：張思嘉姑娘

### 麗瑤中心

日期：25/10/2024(星期五)  
時間：上午 9:30 – 11:30  
地點：麗瑤中心活動室  
負責職員：楊詠棋姑娘

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，並於當天上午 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

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

## 關愛大使培訓-如何調控膽固醇 (網上講座) CY/P0001340

日期：7/10/2024 (星期一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：祖堯邨會所活動室

名額：15人

對象：對義工服務感興趣之人士

內容：由港安醫院醫護人員於 ZOOM 分享有關控制膽固醇的知識。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

## 「簡易家居維修班 - 門鎖及門鉸常見問題及常用維修工具」 LY/P0001504

日期：8/10/2024(星期二)

時間：下午 3:15 – 4:45

地點：麗瑤中心活動室

對象：對義工服務感興趣之人士

名額：16人

導師：持牌導師呂生

內容：由持牌導師講解門鎖及門鉸常見問題，及維修時經常使用的維修工具。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

## 「時間銀行」義工服務核心會議 CY/P0001291

日期：4/10/2024 (星期五)

時間：上午 10:30 – 12:00

地點：祖堯邨會所活動室

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

## 動動腦筋我至叻(2024年10-12月) - 義工招募

### 祖堯邨會所 CY/P0001341

日期：9/10/2024 (星期三)

時間：上午 10:30 – 12:00

地點：祖堯邨會所活動室

### 麗瑤中心 LY/P0001502

日期：10/10/2024 (星期四)

時間：下午 3:30 – 5:00

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

# 社區走訪 – 義工招募

<b>祖堯邨會所</b>	<b>麗瑤中心</b>
日期：14/10/2024(星期一)	日期：15/10/2024(星期二)
時間：上午 10:30– 11:30	時間：下午 3:00 – 4:00
地點：祖堯邨附近	地點：麗瑤邨附近
對象：對義工服務感興趣之人士	
名額：4 人/各中心	
內容：與計劃職員共同走訪社區，向不同持份者介紹計劃內容，邀請他們加入「跨界別協作平台」貢獻所長，參與計劃活動，共同支援社區長者。	
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：出席者可賺取時間銀行分數	

## 「時間銀行」兌換站(2024 年 10-12 月)

<b>祖堯邨會所</b> CY/P0001344	<b>麗瑤中心</b> LY/P0001505
日期：4/10 (星期五)及 30/10/2024 (星期三)	日期：10/10 (星期三)及 16/10/2024 (星期四)
時間：上午 12:00 – 12:30 (4/10) 上午 11:30 – 12:00 (30/10)	時間：下午 3:00 – 4:00 (10/10) 上午 11:30–12:00 (16/10)
地點：祖堯邨會所活動室	地點：麗瑤中心
費用：視乎每件物品兌換所需時分	
對象：「時間銀行」義工	
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：張思嘉姑娘及楊詠棋姑娘	
備注：所有物資先到先得，不設預留，換完即止。	

### 關愛大使探訪服務 1 – 義工招募      CY/P0001343

### 關愛大使探訪服務 2 – 義工招募      CY/P0001343

日期：14/10/2024 (星期一)	日期：28/10/2024 (星期一)
時間：下午 3:00 – 5:00	
地點：祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中	
對象：對義工服務感興趣之人士	
名額：16 人	
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：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名	
備注 2：出席者可賺取時間銀行分數	

### 關愛大使聚會 1      CY/P0001342

### 關愛大使聚會 2      CY/P0001342

### 關愛大使聚會 3      CY/P0001342


日期：10/10/2024 (星期四)	日期：18/10/2024 (星期五)	日期：30/10/2024 (星期三)
時間：上午 11:00 – 12:00	時間：上午 11:00 – 12:00	時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所活動室		
名額：15 人		
對象：有意成為祖堯邨關愛大使之社區人士(不限年齡)		
內容：透過遊戲、討論、分享、角色扮演等形式，關愛大使交流自己樓座居民的近況、需要和服務心得，分享服務過程中遇到的困難並探討解決方案，從而增加關愛大使之間的凝聚力和歸屬感。		
報名形式：有興趣向職員報名		
負責職員：張思嘉姑娘		
備注：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名		

# 護航大使培訓-預防骨質疏鬆(網上講座) CY/P0001292

日期：21/10/2024 (星期一) 時間：下午 2:00 – 3:00  
 地點：祖堯邨會所活動室 對象：對義工服務有興趣之人士  
 名額：24 人  
 內容：由港安醫院醫護人員於 ZOOM 分享有關預防骨質疏鬆的方法。  
 報名形式：有興趣向職員報名  
 負責職員：張思嘉姑娘


## 「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 長者服務

### 動動腦筋我至叻(2024 年 10-12 月)

祖堯邨會所 CY/P0001341		麗瑤中心 LY/P0001502	
日期：9/10/2024 (星期三)	時間：上午 11:00 – 12:00	日期：10/10/2024 (星期四)	時間：下午 4:00 – 5:00
地點：祖堯邨會所活動室		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			

### 家居環境安全評估上門服務(2024 年 10-12 月) LY/P0001290

祖堯邨會所		麗瑤中心	
日期：25/10/2024 (星期五)	時間：上午 10:30 – 11:30	日期：25/10/2024 (星期五)	時間：上午 10:30 – 11:30
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			
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			



### 離職同工感言

走先喇係咁先喇  
下次再玩吖  
不知不覺小弟在麗瑤的時光  
已經一年啦  
很多謝這一段時間大家對小弟的  
關照和寵愛  
希望大家未來都開開心心 健健康康

**廖璋俊**  
註冊社工(麗瑤)

ALL the BEST!!!



# 職員動向



孫頌欣姑娘  
服務隊長(荃灣及葵涌)

由 2024 年 9 月 16 日起，  
孫頌欣姑娘將晉升為祖堯邨會所  
服務隊長(荃灣及葵涌)一職。

## 新同工簡介



各位老友記大家好～我係鍾姑娘，黎緊即將加入祖堯邨會所呢個大家庭。我熱愛美食，也喜歡聆聽別人的故事，同人交流。大家如果見到我，歡迎過黎搵我傾下計，同我分享下你既生活同經歷，中心見啦～



鍾玲姑娘  
註冊社工(祖堯)



### 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。

# 租借復康用品

- 可供借用復康用品：輪椅，扶行架及拐杖
- 由 2024 年 10 月 1 日開始，將會取消收取租金費用，改為收取按金\$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。
- 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。



## 「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	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準 4	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準 5	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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。

### 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
					T1	L3	
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。