

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2026 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：15-8-2026 印刷品：250 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

早晨健康操(2026 年 7-9 月) LY/P0002058

日期：1/9、3/9、8/9、10/9、15/9、22/9、
24/9 及 29/9/2026 (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-萬先生

「百發百中」布袋球 (2026 年 4 月至 2026 年 9 月) CY/P0001767

日期：5/9/2026 (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：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



動動小手 - 中秋節創意光影扇子製作班(2026 年 7-9 月) CY/P0001843

日期：16/9/2026 (星期三)
時間：上午 11:00 – 中午 12:30
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員
名額：10 人
費用：\$20
內容：與參加者一同製作中秋節手工，放鬆心情。作品可以觀賞也能用作拍照道具。
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-龍姑娘

麗瑤長者團契 (2026 年 4-9 月) LY/P0002001	電玩開心玩 (2026 年 7 月至 2026 年 9 月) CY/P0001834
日期：19/9/2026(星期六) 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：20 人 費用：免費 內容：與信望愛浸信會教會合作，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-萬先生 	日期：17/9/2026 (星期四) 時間：下午 2:30 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8 人 費用：免費 內容：與會員一同遊玩不同體感遊玩，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
坐式八段錦 (2026 年 4 月至 2026 年 9 月) CY/P0001766	活力廣場舞 (2026 年 4 月至 2026 年 9 月) CY/P0001770
日期：15/9 及 22/9/2026 (星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 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	日期：7/9、21/9 及 28/9/2026 (星期一) 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：免費 內容：與會員一同大跳廣場舞，舒展身心。 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
麗瑤書法班(2026 年 7-9 月) LY/P0002069	芬蘭木柱 (2026 年 4 月至 2026 年 9 月) CY/P0001768
日期：2/9、9/9、16/9 及 23/9/2026 (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 \$30；非會員 \$60(共 4 堂) 內容：由書法老師教授毛筆書法，陶冶性情，了解漢字基本筆劃的書寫技巧，把握漢字的結構。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)	日期：19/9/2026 (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 名額：16 人(每節/8 人) 費用：免費 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 

麗瑤長者健康學堂

內 容：健康由運動開始！「麗瑤長者健康學堂」以活力健康為主題，透過不同類型的運動課程，協助長者強健體魄、舒緩壓力及提升生活質素。「麗瑤長者健康學堂」為期 4 個月 (9-12 月)，合共會開設五大班組，歡迎各位會員踴躍報名。

對 象：會員 名 額：10 人/班 費 用：免費

備 注：每班人數有限，每位會員最多限報 2 班。 此活動由 香港房屋委員會 贊助

麗瑤長者健康學堂-椅子舞班

LY/P0002100

日 期：2/9、9/9、16/9、23/9、30/9/2026
(星期三)

時 間：上午 10:00 – 11:00

地 點：麗瑤中心舞蹈室

內 容：跟隨音樂節奏舞動身體，透過簡單有趣的椅子舞動作，提升身體協調及靈活度，增強自信與參與感，享受健康愉快的運動時光。

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



麗瑤長者健康學堂-彈力帶班

LY/P0002101

日 期：2/9、9/9、16/9、23/9、30/9/2026
(星期三)

時 間：上午 11:00 – 12:00

地 點：麗瑤中心舞蹈室

內 容：利用彈力帶進行安全有效的肌力訓練，強化上肢、下肢及核心肌群，提升身體穩定性及活動能力，讓長者輕鬆建立健康活力的生活模式。

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



麗瑤長者健康學堂-健體班

LY/P0002104

日 期：7/9、14/9、21/9、28/9/2026
(星期一)

時 間：上午 10:00 – 11:00

地 點：麗瑤中心活動室

內 容：透過簡單伸展及舒緩運動，幫助長者放鬆肌肉、舒緩常見痛症，提升身體靈活度及日常活動能力，享受健康自在生活。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-萬先生



麗瑤長者健康學堂

-椅子瑜珈班 LY/P0002106

日 期：5/9、12/9、19/9/2026 (星期六)

時 間：上午 10:00 – 11:00

地 點：麗瑤中心舞蹈室

內 容：利用椅子輔助進行簡易瑜伽及伸展練習，提升身體柔軟度及協調能力，改善平衡力，舒緩壓力，讓長者輕鬆享受運動樂趣，培養健康生活習慣。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-萬先生



麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操

LY/P0002111

日 期：4/9、11/9、18/9、25/9/2026 (星期五)

時 間：上午 10:30 – 11:30

地 點：麗瑤中心活動室

內 容：結合簡易拳擊動作及節奏訓練，提升心肺功能、反應力及身體靈活度，讓長者在充滿活力和趣味的運動中強健體魄，享受健康生活。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：謝先生(社工)



祖堯資訊站(2026 年 4-9 月)
CY/P0001781



日時形

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。

麗瑤魔力橋興趣班
(2026 年 4-9 月) LY/P0001982

益智過五關(2026 年 7-9 月)

A cartoon illustration of three children playing a board game. A boy in a green shirt is kneeling and moving a piece on a yellow board with a green path. A girl in a pink shirt is sitting to the right, and a boy in a blue shirt is sitting to the left, both watching the game. The board has various colored pieces and a green path with arrows.

愛心義工剪髮活動
(2026 年 9 月)
CY/P0001883

A cartoon illustration of a woman with dark hair and a pink shirt cutting the hair of an elderly person with grey hair wearing a blue shirt. The woman is holding scissors in her right hand and a comb in her left hand.

健康不焦慮
(2026 年 7 月-9 月)
LY/P0002063



居安有法: 長者防災講座 LY/P0002112	同你玩到癲班(2026 年 4-9 月) LY/P0002005
日期：15/9/2026(星期二) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：20 人 費用：免費 內容：講座分享家居安全、緊急應變等相關實用資訊，提升防災意識，守護自己及家人。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)	日期：1/9 及 15/9/2026(A 班) (星期二) 8/9 及 22/9/2026 (B 班) (星期二) 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 費用：免費 內容：透過 Switch、桌上遊戲和各種有趣的團體遊戲，讓參加者在輕鬆愉快的氛圍中增進彼此的交流與友誼，提升社交樂趣與生活質量。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-萬先生
2S 見一見物理治療師(2026 年 9 月)	
日期：29/9/2026(星期二) 地點：麗瑤中心面談室 名額：3 人 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。	時間：下午 2:30 – 3:30 (每節 20 分鐘) 對象：中心會員 費用：會員\$30/\$5(領取綜援或長生津會員) 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)
節日嗨翻天(2026 年 4 月-9 月) - 中秋節活動 LY/P0002044	月滿中秋·冰皮月餅 DIY 工作坊 LY/P0002093
日期：24/9/2026(星期四) 時間：下午 2:00-3:30 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：會員\$25； 非會員\$55 名額：12 人 內容：中秋佳節，親手製作一柄雅致的珍珠團扇，傳承非遺工藝，體驗手作之美！ 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：22/9/2026 (星期二) 時間：下午 2:00-3:00 地點：麗瑤中心休閒閣 對象：會員 名額：10 人 費用：會員\$15；非會員\$45 內容：中秋佳節將至，一起親手製作精緻冰皮月餅，感受濃厚節日氣氛。活動除教授簡單月餅製作技巧外，亦設有中秋節慶分享環節，讓參加者重溫昔日過節回憶，與其他會員共度溫馨愉快的中秋時光。每位參加者可完成 4 個冰皮月餅帶回家與家人分享。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-萬先生



乾隆議會(2026 年 4-9 月) CY/P0001779	防災及危機處理知多 D CY/P0001878
日期：30/9/2026 (星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯坊會所活動室 對象：男士會員 費用：免費 名額：10 人 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-光 SIR	日期：24/9/2026 (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 費用：免費 名額：20 人 內容：增進參加者對日常生活中潛在危機的認識和預防方法，以及講解遇到火警時的正確逃生和保命方法。 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-莫姑娘(社工)
開心動腦筋 (2026 年 7 至 2026 年 9 月) CY/P0001833	與你慶生(2026 年 9 月) CY/P00001884
日期：3/9/2026 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：8 人 內容：介紹不同桌上遊戲與會員，開心動腦筋。 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：10/9/2026 (星期四) 時間：下午 2:30 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：7 至 9 月生日會員優先 名額：12 人 費用：\$50 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-龍姑娘
歡聚佳節在祖堯(2026 年 4 月-2027 年 2 月) CY/P0001778	
日期：23/9/2026 (星期三) 時間：下午 2:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：15 人 費用：\$50 內容：派對以復古懷舊結合時下流行為主題，與參加者一同進行創意遊戲，並體驗特調飲品，提前感受中秋節氣氛。 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-龍姑娘	

(II) 健康老年

麗瑤護士診所(2026 年 9 月)

LY/P0002107

日期：8/9/2026 (星期二)
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：麗瑤中心面談室 對象：中心會員
名額：15 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50
內容：由資深護士為個別參加者約見面談，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。活動亦會以講座形式講解有關常見疾病的知識，幫助長者了解更多健康知識，提升他們的健康意識。
15:30-16:30 另設有免費講座：齊來認識肌少症，歡迎大家參加！

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)

健康講座(2026 年 4-9 月)

LY/P0002006

健康講座

(2026 年 7 月-2026 年 9 月)

CY/P0001855

主題：預防長者受虐-長者篇

內容：講解虐老的普遍性、定義、種類及成因，從而提高長者對虐老問題的警覺性及認識，並提供當遇上虐老的情況，如何尋求社會資源。

日期：9/9/2026 (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-潘姑娘

日期：10/9/2026 (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：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

「自在動」長者健體工作坊

LY/P0002109

健康檢查-身體組成分析

LY/P0002108

日期：24/9/2026(星期四)
時間：上午 11:00 – 12:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
名額：15 人 費用：免費
內容：聚焦長者肌力強化與平衡防跌訓練，提升下肢穩定度，有效預防跌倒風險。透過痛症知識分享、日常舒緩技巧及保健運動示範，協助長者預防痛症，提升健康管理能力。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)

日期：16/9/2026(星期三)
時間：上午 10:00 – 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：雅培職員到中心為長者進行健康檢查服務，增進參加者對自己健康狀況的了解，並提升大家對晚年健康的關注。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)

做個「開心快樂人」- 心理健康工作坊

LY/P0002103

日期：	21/9/2026(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：	12 人	費用：	免費
內容：	讓會員深入了解老年期的心理變化並打破常見迷思，同時透過即場帶領與體驗實用減壓方法，提升心理健康意識。		
報名形式：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。		
	負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)		

(III) 活躍老年

飛鏢同樂會(2026 年 4 月至 2026 年 9 月)

CY/P0001777

日期：	1/9、8/9、15/9、22/9 及 29/9/2026 (逢星期二)		
時間：	下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (1/9、15/9、22/9、29/9) 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (1/9、15/9、22/9、29/9) 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (8/9) 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (8/9)		
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：	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		



(IV) 退休計劃

銀髮經濟新力量 LY/P0002095

日期：	7/9/2026 (星期一)
時間：	上午 11:00 – 12:00
地點：	麗瑤中心活動室
對象：	會員(準退休或剛退休長者優先)
名額：	15 人
費用：	免費
內容：	透過互動分享，認識「銀髮經濟」的概念，了解長者專屬的產品、服務及社區資源。探索退休生活的新機遇，為積極、健康及自主的晚年生活做好準備。
報名形式：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。
負責職員：	麗瑤-萬先生

銀髮經濟手機理財小幫手

LY/P0002096

日期：	30/9/2026 (星期三)
時間：	下午 2:00 – 3:00
地點：	麗瑤中心活動室
對象：	會員(準退休或剛退休長者優先)
名額：	15 人
費用：	免費
內容：	想學懂用手机處理日常財務嗎？透過互動分享，介紹各類實用手機理財工具，讓長者體驗數碼消費的便利，同時學習防騙技巧，提高保障個人財產的意識，輕鬆融入智慧生活。
報名形式：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。
負責職員：	麗瑤-萬先生

智能手機應用班(2026 年 7 月至 2026 年 9 月) CY/P0001854

日期：4/9、11/9、18/9 及 25/9/2026 (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：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-龍姑娘



骨質密度測試及 V-Health 報名日 (2026 年 9 月)

LY/P000 2094

日期：22/9/2026 (星期二)

時間：下午 1:00 – 5:00

地點：麗瑤中心面談室

對象：會員

費用：免費

名額：20 人

內容：為會員進行骨質密度測試，讓大家更了解自己的身體情況；
新一期振健樂運動計劃招生(會員報名費用: \$180)，歡迎以往
有參加計劃的會員繼續參與，同時招募新參加者。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)

備注 1：帶有心臟起搏器及癌症患者不能參與

備注 2：建議先報名參加 8/9 護士診所評估



樂齡數位生活學堂(2026 年 4 月-9 月) LY/P0001996

日期：12/9/2026 (星期六)及 14/9/2026(星期一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：麗瑤中心活動室

對象：會員

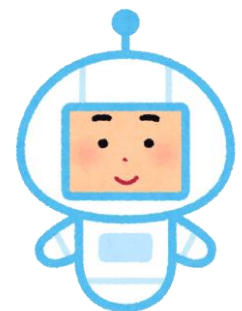
名額：15 人

費用：免費

內容：由中心職員教育參加者使用樂齡科技產品，透過活動讓參加者能夠學習新知識。

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



(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 * *

麗瑤暖敷服務 (2026 年 7-9 月)

LY/P0002066

日期：25/9/2026(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：會員：\$5/次；非會員：\$35/次內
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-潘姑娘

祖堯探訪隊 (2026 年 9 月)

CY/P0001881

日期：19/9/2026 (星期六)
時間：上午 10:00 – 中午 12:00
地點：祖堯邨會所
名 額：12 人
對象：中心義工 費 用：免費
內 容：中心義工上門探訪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-昇 SIR(社工)

耆義義工會 (2026 年 7-9 月)

CY/P0001825

日期：29/9/2026 (星期二)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
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：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-昇 SIR(社工)



耆義糖水站 (2026 年 7-9 月)

CY/P0001824

日期：9/9/2026 (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\$10/人；非會員\$40/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：芝麻糊小湯圓
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-昇 SIR(社工)



耆樂義工關顧組 (2026 年 7-9 月) LY/P0002071		電話慰問義工隊 (2026 年 7-9 月) CY/P0001826	
日期：3/9/2026(星期四)	時間：上午 11:00 – 中午 12:00	日期：11/9 及 25/9/2026 (星期五)	時間：下午 3:00 – 4:00
地點：麗瑤中心活動室		地點：祖堯邨會所	
名額：10 人		名額：2 人	
費用：免費		對象：中心義工	
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。		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：以抽籤進行，入選名單將另行通知。		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：麗瑤-鮑姑娘(社工)		負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)	
中秋送暖-義工探訪活動 LY/P0002102			
日期：15/9/2026 (星期二)	時間：下午 2:00 – 4:00		
地點：麗瑤中心活動室			
對象：中心義工			
名額：8 人			
費用：免費			
內容：中秋將至，號召各位長者義工進行探訪，以傳遞節日關懷給區內長者，並建立社區支援網絡。			
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。			
負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)			
麗瑤義工縫補堡服務 (2026 年 7-9 月) LY/P0002070			
日期：2/7-30/9/2026	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-潘姑娘			

(VII) 護老類活動

護老家庭關愛行動(2026 年 9 月)

CY/P0001888

日期：30/9/2026 (星期三) 時間：下午 2:00 – 4:00
地點：祖堯邨會所活動室 名額：12 人
費用：免費
對象：護老者
內容：定期為有需要護老者家中進行探訪，關心及慰問護老者及被照顧長者，了解他們的需要。
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-昇 SIR(社工)

護老同行小組 (2026 年 9-10 月) LY/P0002110

日期：7/9、14/9、21/9、28/9 及 5/10/2026 (逢星期一)
時間：上午 10:00-11:30
地點：祖堯邨會所活動室
對象：護老者優先 費用：免費
名額：8 人(麗瑤 4 人，祖堯 4 人)
內容：透過小組活動及分享，讓護老者在過程中舒緩照顧壓力，互相扶持，以及重新認識自己。
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)/
祖堯-昇 SIR(社工)



智醒生活秘笈(2026 年 9 月) CY/P0001882

日期：10/9/2026 (星期四)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所活動室
名額：15 人
費用：免費
對象：認知障礙症患者之照顧者優先
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-昇 SIR(社工)

「護」老手作鬆一鬆 CY/P0001879

日期：24/9/2026 (星期四)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：12 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-昇 SIR(社工)

「護」愛工坊(2026 年 9 月)

CY/P0001880

日期：12/9/2026 (星期六)
時間：下午 2:00 – 4:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：12 人
費用：免費
對象：護老者
內容：讓照顧者走出照顧環境，與參加者一同遊戲、聆聽工作坊，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-昇 SIR(社工)



千里共嬋娟 – 護老者中秋節慶活動 (2026 年 9 月) LY/P0002097		護老體健樂 (2026 年 7-9 月)(11B) CY/P0001845	
日期：28/9/2026 (星期一)		日期：8/9/2026 (星期二)	
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：15 人			
費用：免費		費用：免費	
內容：透過輕鬆節慶遊戲及交流，讓參加者在忙碌照顧生活中喘一口氣，一齊共渡中秋佳節!		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：請先登記，入選名單將另行通知。		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：麗瑤-謝先生(社工)		負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)	

3S 護老與你—物理治療師面見服務(2026 年 9 月) LY/P0002098	
日期：29/9/2026 (星期二)	時間：下午 3:30 – 4:30
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-謝先生(社工)	

護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 (2026 年 6-9 月) CY/P0001815	
日期：9/9/2026 (星期三)	時間：下午 1:30 – 4:30 (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-昇 SIR(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





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 (850 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\$233

麗瑤中心



低糖加營素 (850 克)
雲尼拿味
即沖奶粉
\$233



金裝加營素 (850 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
\$260

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。



2026-2027 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2026年9月1日起，會員可以憑2026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。

「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5、6及7。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 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。
標準 6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準 7	服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

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。

新同工簡介



大家好，我是新入職社工同事鮑心怡，
大家可以叫我鮑姑娘。
好開心可以嚟到麗瑤長者鄰舍中心
呢度服務咁多位老友記~
以後我會一齊負責籌辦活動、
個案諮詢同埋義工服務等等。
大家平時有時間歡迎隨時搵我傾下偈，
如果有咩寶貴意見或者需要幫手，
都好歡迎嚟搵我！
初嚟報到，請大家多多指教！

鮑心怡姑娘
註冊社工(麗瑤)

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 中心將於黑色暴雨、八號風球或以上及「極端情況」等警告訊號取消後兩小時內， 重新開放。							

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。

中心新設施(祖堯)



新登場!

電子手臂式血壓計

可透過藍牙連接手機應用程式，
自動上傳血壓讀數，
全面照料您的血壓健康。



手機APP管理，不需紙本紀錄。

超聲波身高體重磅

3秒快速測量身高、體重及BMI，
可打印測量數據，方便紀錄。



如需要協助使用教學，歡迎向當值職員了解。