

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2026 年 10 月份通訊

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

印製日期：14-9-2026 印刷品：280 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 10-12 月)

LY/P0002142

日期：6/10、8/10、13/10、20/10、22/10、
27/10 及 29/10/2026 (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-潘姑娘

「百發百中」布袋球 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001892

日期：10/10/2026 (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：24/9 前登記進行抽籤，

29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



動動小手 - 蝶古巴麻布袋製作班(2026 年 10-12 月) CY/P0001901

日期：7/10/2026 (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：與參加者一同製作蝶古巴麻布袋，放鬆心情。作品可作為環保袋使用，美觀又實用。

報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-龍姑娘

坐式八段錦 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001895	活力廣場舞 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001894
日期：15/10、22/10 及 29/10/2026 (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：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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR	日期：5/10、12/10 及 26/10/2026 (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 費用：免費 名 額：10 人 內容：與會員一同大跳廣場舞，舒展身心。 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
電玩開心玩 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001897	芬蘭木柱 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001893
日期：10/10/2026 (星期六) 時間：上午 10:00 – 11:30 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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR	日期：24/10/2026 (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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
麗瑤方型踏步訓練班(2026 年 10-12 月) LY/P0002131	
日期：A 班：5/10、12/10、26/10、2/11、9/11、16/11、23/11、30/11、7/12 及 14/12/2026 B 班：13/10、20/10、27/10、2/11、9/11、16/11、23/11、1/12、8/12 及 15/12/2026 A 班：星期一(共 10 節) B 班：星期二(共 6 節)(10 月,12 月日子) 星期一(共 4 節)(11 月日子) 時間：下午 2:00 – 3:30(A 班)(10 及 12 月) 下午 1:30 – 3:00(B 班)(星期二)(10 及 12 月) 下午 1:30 – 3:00(A 班)(11 月) 下午 3:00 – 4:30(B 班)(星期一)(11 月) 地點：麗瑤中心活動室 對 象：會員 費用：會員\$60；非會員\$90 名 額：10 人/班 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：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

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

報名形式：為讓更多會員有機會參與健康學堂課程，10 月份抽籤將優先安排 9 月份未獲任何班組名額的會員。抽籤將分兩個階段進行：

1. 優先抽選 9 月份抽籤未獲任何班組名額的會員。
2. 如各班組仍有剩餘學額，將由其餘合資格會員進行抽籤分配。

此安排旨在讓更多會員受惠於健康學堂服務，感謝各位會員的理解與支持。

25/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。

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

椅子舞班

LY/P0002100

日 期：7/10、14/10、21/10、28/10/2026
(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。

負責職員：麗瑤-潘姑娘



彈力帶班

LY/P0002101

日 期：7/10、14/10、21/10、28/10/2026
(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。

負責職員：麗瑤-潘姑娘



健體班

LY/P0002104

日 期：5/10、12/10、26/10/2026
(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。

負責職員：麗瑤-萬先生



椅子瑜珈班

LY/P0002106

日 期：3/10、10/10、17/10、24/10、
31/10/2026 (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。

負責職員：麗瑤-萬先生



活力拳擊操

LY/P0002111

日 期：2/10、9/10、16/10、23/10、30/10/2026 (星期五)

時 間：上午 10:30 – 11:30

地 點：麗瑤中心活動室

內 容：配合輕快音樂進行帶氧及拳擊靶訓練，鍛鍊手眼協調及身體平衡，提升反應力與靈活度，讓身體動起來! (可按需要選擇站立或坐上進行)。

負責職員：麗瑤-謝先生(社工)

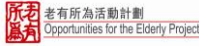


麗瑤迎新日 (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0002022	麗瑤油畫班(2026 年 10-12 月) LY/P0002128
日期：23/10/2026 (星期五) 時間：中午 12:00 – 下午 1:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：20 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 內容：邀請中心新會員參加，讓新會員及舊會員聚首一堂，增加互相認識的機會。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤–潘姑娘	日期：8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、10/12、17/12 及 31/12/2026 (逢星期四) 時間：下午 2:00 – 3:15 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$150；非會員 \$180(共 12 堂) 內容：讓有興趣練習油畫技巧的會員跟隨導師學習，練習混色、上色及構圖等技巧，培養興趣。 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
八段錦興趣班 (2026 年 10 月-2027 年 3 月) LY/P0002129	麗瑤書法班(2026 年 10-12 月) LY/P0002118
日期：2/10-18/12/2026 (逢星期五) 時間：上午 9:30 – 10:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60(共 12 堂) 內容：八段錦興趣班由長者義工帶領，旨在提升長者的身心健康與社交互動。透過練習八段錦，學員能在輕鬆的環境中增強體能與友誼。 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	日期：7/10、14/10、21/10 及 28/10/2026 (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–萬先生
麗瑤鉤織班(2026 年 10-12 月) LY/P0002127	
日期：3/10、17/10、7/11、21/11、12/12 及 19/12/2026(星期六) 時間：上午 11:00-下午 1:00(A 班) 下午 2:00-4:00(B 班) 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12 人/班 費用：會員 \$120；非會員 \$150(共 6 堂) 內容：邀請鉤織老師教授鉤織技巧，讓參加者學習之餘亦可放鬆身心，享受編織的樂趣，創造出美麗的作品。 導師：林靜儀老師 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	

OEP「即映即演·耆幻迴聲」- 一人一故事劇場 LY/P0002120

日期：31/10/2026 (星期六) 時間：上午 11:00 – 12:30
 地點：麗瑤中心活動室 名額：30 人
 對象：會員 費用：免費
 內容：透過一人一故事劇場，由參加者分享人生故事和珍貴回憶，並由表演者即場演繹，讓每個故事都被聆聽和珍視。活動鼓勵長者表達自我，促進跨代交流，共同感受生命故事的力量。

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

此活動由  贊助

消費權益講座 LY/P0002144

日期：28/10/2026 (星期三)
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：麗瑤中心活動室
 名額：30 人 費用：免費
 內容：講座內容包括消費者權利與責任和網上消費。透過活動提升參加者自我保護能力，並認識消費者應有的權利與責任。

負責職員：麗瑤-潘姑娘

麗瑤魔力橋興趣班 (2026 年 10 月-2027 年 3 月) LY/P0002130

日期：27/10/2026 (星期二)
 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

粵語金曲歌唱進階班(A) (2026 年 10-12 月) CY/P0001902

日期：8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、19/11、26/11、3/12 及 10/12/2026 (逢星期四)
 時間：下午 2:00 – 3:30
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員 名額：25 人
 費用：會員\$160；非會員\$190 (共 10 堂)
 內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊粵語金曲。

導師：胡絮貞女士
 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-龍姑娘

粵語金曲歌唱進階班(B) (2026 年 10-12 月) CY/P0001903

日期：2/10、9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、13/11、20/11、27/11 及 4/12/2026 (逢星期五)
 時間：下午 2:00 – 3:30
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員 名額：25 人
 費用：會員\$160；非會員\$190 (共 10 堂)
 內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊粵語金曲。

導師：胡絮貞女士
 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-龍姑娘

粵語金曲歌唱初級班 (2026 年 10-12 月) CY/P0001904 日期：2/10、9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、13/11、20/11、27/11 及 4/12/2026 (逢星期五) 時間：下午 3:45 – 5:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：會員\$125；非會員\$150 (共 10 堂) 名額：25 人 內容：專為「初學」唱歌人士而設：內容包括基本簡譜視唱及歌唱技巧，每課均教唱懷舊粵語金曲。 導師：胡絮貞女士 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘	國語金曲歌唱班 (2026 年 10-12 月) CY/P0001905 日期：8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、19/11、26/11、3/12 及 10/12/2026 (逢星期四) 時間：下午 3:45 – 5:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：會員\$160；非會員\$190(共 10 堂) 名額：25 人 內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊「國語」金曲。 導師：胡絮貞女士 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘
「守住血汗錢 防騙有妙招」防騙講座 LY/P0002154 日期：6/10/2026 (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：30 人 費用：免費 內容：葵青警區及新界南總區防止罪案組 (RCPO) 到訪中心，講解最新防騙資訊及常見騙案手法，協助長者提升防騙意識。參加者更可獲贈福袋一份。 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	
活絡伸展入門班 (2026 年 10-12 月) CY/P0001908 日期：6/10、13/10、20/10、27/10、3/11、10/11、17/11、24/11、1/12 及 8/12/2026 (逢星期二) 時間：上午 9:30 – 10:30 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：\$100 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。 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘	活絡伸展進深班 (2026 年 10-12 月) CY/P0001909 日期：6/10、13/10、20/10、27/10、3/11、10/11、17/11、24/11、1/12 及 8/12/2026 (逢星期二) 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：\$100 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。 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘



祖堯方型踏步訓練班 (2026 年 10-12 月)(A 班) CY/P0001906	祖堯方型踏步訓練班 (2026 年 10-12 月)(B 班) CY/P0001907
日期：5/10、12/10、26/10、2/11、9/11、16/11、23/11、30/11、7/12 及 14/12/2026 (逢星期一) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：13 人 費用：會員\$60；非會員\$90 (共 10 堂) 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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘	日期：5/10、12/10、26/10、2/11、9/11、16/11、23/11、30/11、7/12 及 14/12/2026 (逢星期一) 時間：上午 11:30 – 下午 1:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：13 人 費用：會員\$60；非會員\$90 (共 10 堂) 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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘
開開心心飛鏢班 (2026 年 10-2027 年 3 月) LY/P0002115	布袋球體驗班 (2026 年 10-2027 年 3 月) LY/P0002117
日期：7/10、21/10、11/11、25/11、9/12 及 23/12/2026 (星期三) (A 班) 14/10、28/10、18/11、2/12、16/12 及 30/12/2026 (星期三) (B 班) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：麗瑤中心活動室 名額：8 人/堂 對象：會員 費用：會員 \$15；非會員 \$45(共 6 堂) 內容：加入我們的開開心心飛鏢班，發掘飛鏢的樂趣！這裡不僅能提升您的專注力和手眼協調，還能認識志同道合的飛鏢友，促進健康生活，快來參加吧！ 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：2/10、16/10、30/10、13/11、27/11 及 11/12/2026 (星期五)(A 班) 9/10、23/10、6/11、20/11、4/12 及 18/12/2026 (星期五)(B 班) 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/班 費用：會員 \$30；非會員 \$60(共 6 堂) 內容：透過輕量的定點投擲，助參加者鍛鍊手眼協調與平衡力以延緩身體機能退化，並在專注瞄準的過程中達到腦力活化與壓力紓解，促進身心健康。 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

開心動腦筋(2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001896

日期：24/10/2026 (星期六) 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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



手機學堂知多啲(2026 年 10 月-2027 年 3 月)

LY/P0002141

日期：26/10、30/11 及 28/12/2026(星期一) 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\$15；非會員\$45(共 3 堂)
內容：由中心同工教授長者有關智能手機應用方面的技巧和知識，同時解答長者在日常生活方面與數碼科技相關的問題，使生活更便利，實現活到老學到老的精神。
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

(II) 健康老年

轉念放晴-減壓講座

LY/P0002133

日期：8/10/2026 (星期四) 時間：上午 11:30-中午 12:45
地點：麗瑤中心活動室 對象：中心會員
名額：25 人 費用：免費
內容：由賽馬會樂齡同行計劃社工帶領講座，透過「認知行為治療」治療手法，講解導致或加劇壓力的思維和行為，協助長者減輕壓力問題，並提升長者面對晚晴生活的抗逆力。
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)

健康講座 (2026 年 10 月-12 月)

LY/P0002157

健康講座 (2026 年 10 月-2026 年 12 月)

CY/P0001899

主題：精神健康工作坊(四) - 自我關懷

內容：講解經常和過度的自我批評對精神健康的負面影響，了解認識自我關懷及其好處，從而學習在日常生活中實踐和培養自我關懷的方法。

日期：14/10/2026 (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：8/10/2026 (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：24/9 前登記進行抽籤，
29/9 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

祖堯護士診所(2026 年 10 月)

CY/P0001911

日期：12/10/2026 (星期一) 時間：上午 9:30 – 下午 5:30
 地點：祖堯邨會所電腦室 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試，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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-龍姑娘

「智齒同行計劃」免費認知及牙科講座

LY/P0002156

耆樂警訊 – 防騙講座

CY/P0001920

日期：13/10/2026 (星期二)
 時間：上午 11:00-中午 12:30
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：中心會員
 名額：35 人 費用：免費
 內容：計劃提供「免費一站式口腔及認知健康服務」講座以提升大眾對口腔及認知健康的認識。活動更會使用專業工具為長者進行初步健康篩查以識別高風險或有需要個案，並轉介作進一步跟進。
 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：21/10/2026 (星期三)
 時間：上午 9:30 – 10:30
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員
 費用：免費
 名額：30 人
 內容：由耆樂警訊警長講解最新騙案形式，參與講座後將獲得小禮物一份。
 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-光 SIR

樂齡幸福生活講座

CY/P0001921

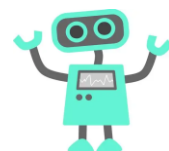
人工智能知多少講座

CY/P0001922

日期：31/10/2026 (星期六)
 時間：上午 11:00 – 中午 12:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：中心會員
 名額：20 人 費用：免費
 內容：以輕鬆的互動講座形式帶出心理學概念，教導長者如何面對情緒和關注心理健康，一同攜手打造充滿連結與正能量的晚年生活。
 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-龍姑娘



日期：3/10/2026 (星期六)
 時間：上午 11:00 – 中午 12:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：中心會員
 名額：20 人 費用：免費
 內容：以有趣的遊戲和短片，讓參加者輕鬆認識到時下運用人工智能的利與弊。
 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-龍姑娘



(III) 活躍老年

飛鏢同樂會(2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001900

日期：6/10、13/10、20/10 及 27/10/2026 (逢星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (6/10、20/10、27/10)
下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (6/10、20/10、27/10)
下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (13/10)
下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (13/10)



地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員

名額：16 人(每節 8 人)

費用：\$20/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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

(IV) 退休計劃

銀髮經濟健康就是財富

LY/P0002123

日期：12/10/2026 (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：市面上的健康食品 and 智能健康產品五花八門，究竟如何選擇才最適合自己？活動將教大家閱讀產品標籤、認識樂齡科技產品，並化身「健康產品評審團」，齊齊比較不同產品的性價比，學做精明消費者。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-萬先生

(V) 樂齡科技

智能手機應用班(2026 年 10 月至 2026 年 12 月) CY/P0001910

日期：2/10、9/10、16/10 及 23/10/2026 (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：24/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-龍姑娘



樂齡科技資訊站(2026 年 4 月至 2027 年 1 月)

LY/P0001994

日期：10/10/2026(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：30 人 費用：免費
內容：每一季舉行一次樂齡科技資訊站。由中心職員向會員分享最新的科技發展和產品。透過活動讓參加者能夠了解現時最新的科技發展和樂齡科技產品。

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 * *

耆義義工會(2026 年 10-12 月)

CY/P0001916

日期：30/10/2026 (星期五)
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：24/9 前登記進行抽籤，
29/9 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 10-12 月)

CY/P0001918

日期：12/10/2026 (星期一)
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：番薯糖水



報名形式：24/9 前登記進行抽籤，
29/9 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 10-12 月)

LY/P0002134

日期：6/10/2026(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-鮑姑娘(社工)

電話慰問義工隊 (2026 年 10-12 月)

CY/P0001917

日期：15/10 及 22/10/2026 (星期四)
時間：上午 10:00 – 11:00
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：24/9 前登記進行抽籤，
29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

麗瑤暖敷服務(2026 年 10-12 月)

LY/P0002140

日期：29/10/2026(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：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

麗瑤義工縫補堡服務(2026 年 10-12 月)

LY/P0002158

日期：2/10-31/12/2026 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」創巧手坊 –乾花香薰手工梘

LY/P0002146

日期：29/10/2026 (星期四) 時間：下午 2:00 – 3:30
 地點：麗瑤中心活動室 對象：高支援需要護老者優先
 名額：10 人 費用：免費
 內容：一同製作乾花香薰手工梘，讓參加者在專注創作的過程中放鬆心情及減壓，同時感受完成作品帶來的小小成就感，為自己留下一段寧靜又溫暖的時光。

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)

護老體健樂 (2026 年 10-12 月)(11B) CY/P0001912

在職照顧者支援聚會 CY/P0001913

日期：13/10/2026 (星期二)
 時間：下午 1:30 – 2:30
 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：24/9 前登記進行抽籤，
 29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)



日期：17/10/2026 (星期六)
 時間：下午 2:00 – 3:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 名額：10 人 費用：免費
 對象：在職護老者及被照顧長者優先
 內容：透過工作坊形式，向在職護老者提供支援，加強他們的照顧技巧及知識，以及認識護老資源。
 報名形式：24/9 前登記進行抽籤，
 29/9 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

「智」叻玩樂小組(A)CY/P0001914	「智」叻玩樂小組(B)CY/P0001915
日期：7/10、14/10 及 21/10/2026 (星期三) 時間：下午 1:30 – 2:30 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：訓練參加者的認知能力，以延緩認知能力退化情況 報名形式：24/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯—昇 SIR(社工)	日期：7/10、14/10 及 21/10/2026 (星期三) 時間：下午 2:30 – 3:30 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：訓練參加者的認知能力，以延緩認知能力退化情況 報名形式：24/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯—昇 SIR(社工)

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。



「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 8、9 及 10。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 8	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 9	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。
標準 10	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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：_____

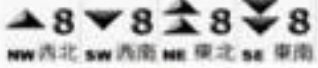
姓名：_____ 電話：_____ 填寫日期：_____

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 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。



祖堯邨會所-中心消息

WhatsApp社群公告



中心現時將全面改以「WhatsApp社群公告」作主要資訊發放方式，會員可以進入WhatsApp頁面後，點按「浸信會愛羣 祖堯邨會所」進入公告版面，查看最新消息。

登入步驟:



溫馨提示：
此社群只能單方面接收通知，
無法回覆或傳送訊息！

① 如加入社群，可以先掃描下方二維碼。



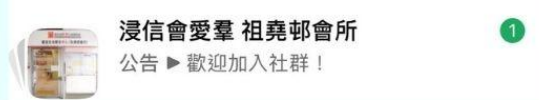
② 進入WhatsApp點按「加入社群」。



③ 看到這些畫面，代表已成功加入！



對話



如對於社群有任何疑問，
歡迎致電2743 5626或親臨中心查詢 😊