

<p>2024年6月份通訊</p> <p>網頁：http://www.bokss.org.hk</p> <p>長青網：http://www.e123.hk/boksslynec</p>	<p>印製日期：18-5-2024 印刷品：550份</p> <p>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>麗瑤長者鄰舍中心：</p> <p>地址：新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下 102-106 室</p> <p>電話：2744 9308 傳真：2744 5698</p> <p>電郵：lynec@bokss.org.hk</p>	<p>祖堯邨會所：</p> <p>地址：新界葵涌祖堯邨啟光樓地下 5-9 室</p> <p>電話：2743 5626 / 5647 9149 (Whatsapps)</p> <p>傳真：2743 5508 電郵：cynec@bokss.org.hk</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>靜觀幫到你(2024年6月)</p> <p>LY/P0001373</p>	<p>愛心義工剪髮活動</p> <p>(2024年6月)LY/P0001372</p>
<p>日期：25/6/2024 (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 名額：8人</p> <p>費用：免費</p> <p>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。</p> <p>報名形式：名額有限，請先登記， 入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)</p>	<p>日期：18/6/2024 (星期二)</p> <p>時間：上午 10:00 – 中午 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名額：20人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：由「愛心義髮團」義工到中心免費 為區內長者義剪。</p> <p>報名形式：名額有限，請先登記， 入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)</p> 
<p>與你製作小手工 - 環保扎染</p> <p>CY/P0001243</p>	<p>早晨健康操(2024年4-6月)</p> <p>LY/P0001213</p>
<p>日期：14/6/2024 (星期五)</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：12人</p> <p>費用：會員\$10；非會員\$40</p> <p>內容：與中心會員一同製作環保扎染，彼 此分享生活近況。</p> <p>報名形式：27/5 前登記進行抽籤， 30/5 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：11/6、13/6、20/6 及 25/6/2024 (星期二及四)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00(11/6 除外) 上午 9:00 – 10:00(11/6)</p> <p>形式：麗瑤中心</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：免費 名額：16人</p> <p>內容：由中心職員帶領參加者進行早操， 達至強身健體功效。</p> <p>報名形式：名額有限，請先登記， 入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)</p>

<h2 style="text-align: center;">乾隆議會(2024年4-6月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001171</p>	<h2 style="text-align: center;">齊來健康操</h2> <p style="text-align: center;">(2024年4月至9月) CY/P0001191</p>
<p>日期：24/6/2024 (星期一) 時間：下午 3:30 – 4:30 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</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：27/5 前登記進行抽籤， 30/5 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：7/6、14/6、21/6 及 28/6/2024 (逢星期五) 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</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：27/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<h2 style="text-align: center;">經典金曲-手語歌</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0001369</p>	<h2 style="text-align: center;">酒精墨水畫工作坊</h2> <p style="text-align: center;">(2024年6月) CY/P0001240</p>
<p>日期：6/6/2024(星期四) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 名額：12人 費用：會員 \$25；非會員 \$55 內容：以手語教授經典金曲，讓參加者可以透過特別的方式體驗手語。一堂學一首歌。</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-李姑娘</p>	<p>日期：22/6/2024 (星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：16人 費用：會員\$40；非會員\$70 內容：與會員們透過學習製作新興藝術酒精墨水畫，增加正面情緒。</p> <p>報名形式：27/5 前登記進行抽籤， 30/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<h2 style="text-align: center;">芬蘭木柱(2024年4至6月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001185</p>	<h2 style="text-align: center;">「百發百中」布袋球</h2> <p style="text-align: center;">(2024年4至6月) CY/P0001184</p>
<p>日期：6/6/2024 (星期四) 15/6/2024 (星期六) 時間：下午 2:30 – 3:30(A、C班) 下午 3:30 – 4:30(B、D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：27/5 前登記進行抽籤， 30/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：1/6/2024 (星期六) 5/6/2024 (星期三) 時間：下午 2:30 – 3:30(A、C班) 下午 3:30 – 4:30(B、D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。</p>  <p>報名形式：27/5 前登記進行抽籤， 30/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>

麗瑤毛筆書法班 LY/P0001376 (2024年6-7月)

日期：5/6、12/6、19/6、26/6/2024 及
3/7、10/7、17/7、24/7/2024 (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-陳姑娘

悠揚樂韻鋼琴教室 (2024年6-7月) LY/P0001386

日期：27/6(星期四)、10/7/2024(星期三)
時間：下午 3:30 – 4:30(27/6)
上午 10:00 – 11:00(10/7)
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-陳姑娘



飛鏢同樂會(2024年4-6月)

CY/P0001182

日期：7/6、14/6、21/6/2024 (星期五) 及 26/6/2024 (星期三)
時間：下午 2:30 – 3:30 (A 班)(初學)(21/6、26/6)
下午 3:30 – 4:30 (B 班)(深造) (21/6、26/6)
下午 3:30 – 4:30 (A 班)(初學)(7/6、14/6)
下午 4:30 – 5:30 (B 班)(深造) (7/6、14/6)
地點：祖堯邨會所活動室
對象：中心會員
費用：\$5/人(每節)
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：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 Sir

音樂補習班(2024年4至6月) CY/P0001179

日期：4/6、11/6、18/6 及 25/6/2024
(逢星期二)
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：27/5 前登記進行抽籤，
30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



舒壓禪繞畫(2024年4至6月) CY/P0001190

日期：4/6、18/6 及 25/6/2024 (星期二)
時間：下午 3:30 – 4:30
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：27/5 前登記進行抽籤，
30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-孫姑娘(單位隊長)



和諧粉彩體驗班

(2024年6月) LY/P0001366

日期：27/6/2024(星期四)
時間：下午 1:00 – 2:00
地點：麗瑤中心
對象：會員
名額：10 人
費用：會員 \$10；非會員 \$40
內容：和諧粉彩導師，教授和諧粉彩技巧，不需要任何繪畫基礎，使用乾粉、手指和隨手可得的生活用品便可畫出獨一無二的粉彩作品。

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)/李姑娘

智能手機應用班

(2024年6-7月) CY/P0001245

日期：14/6、21/6、28/6 及 5/7/2024
(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：27/5 前登記進行抽籤，
30/5 另行通知入選名單。

導師：楊學斌老師

負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

端陽樂滿 FUN

LY/P000 1388

日期：1/6/2024(星期六)
時間：上午 11:00 – 12:30
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：藉著端午佳節與中心會員一起玩遊戲，分享及回憶端午節的快樂時光。

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

二手物品交易平台(2024年6月)

LY/P0001377

日期：1/6/2024(星期六)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：麗瑤中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：不限
內容：透過二手物品交易平台，麗瑤會員可帶同自己新淨二手物品如餐具、文具或衣物等作交換，既環保又可重用，一舉兩得。

♻️二手物主須知♻️

1. 禁止金錢交易；
2. 開始前先登記分享者資料，請物主看守自己的二手物，直到自己帶來的物品已送出或分享時段完結；最後未能送出之物件，請物主務必自行取走或處理。
3. 本中心不會代為保管和處理；
4. 二手物品之狀況需是乾淨整潔、可正常使用及狀況良好的；建議可做分享的二手物可有玩具/文具/小家電/家品等等。
5. 本中心擁有最終安排上的決定權

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

麗瑤迎新日(2024年6月)

LY/P0001387

日期：18/6/2024(星期二)
時間：下午 3:30 – 4:30
形式：麗瑤中心
對象：新入會會員
費用：會員 \$20；非會員 \$50
名額：10人
內容：由中心舉辦一個迎新聚會，邀請新入會的會員與參加者一同茶聚，由工作人員介紹中心，讓參加者認識中心的服務及設施。

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知

負責職員：麗瑤-陳姑娘

與你慶生(2024年6月)

CY/P0001247

日期：19/6/2024(星期一)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：祖堯邨會所活動室
對象：4至6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：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



麗瑤資訊站(2024年4月-6月)

LY/P0001327

日期：18/6/2024(星期二)
時間：下午 1:00 – 1:30
形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM



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)

祖堯資訊站(2024年4至6月)

CY/P0001173

日期：20/6/2024(星期四)
時間：上午 11:00 – 12:00
形式：祖堯邨會所活動室 / Youtube 直播

費用：免費

麗瑤奶粉感謝日(2024年6月)

LY/P0001384

6月11日(星期二)當日邀請雅培到中心向會員分享關於低糖飲食的講座，歡迎大家於**上午 10:00 – 中午 12:00**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。

OEP「耆」趣人生-耆趣觀星之旅

LY/P000 1379

日期：14/6/2024(星期五) 時間：晚上 6:00 – 10:00
地點：外出活動 對象：會員
名額：26人 費用：會員 \$50；非會員 \$150
內容：由專業導師帶領下，讓長者學習入門天文知識及如何使用及組裝天文望遠鏡去觀星。
讓長者在過程中接觸新知識時，亦可以發展新的個人才能。
報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 此活動由  贊助
負責職員：麗瑤-廖先生(社工)

(II) 健康老年

健康講座-認識消化不良(2024年6月)

LY/P0001381

CY/P0001203

麗瑤中心

祖堯邨會所

日期：12/6/2024(星期三)
時間：上午 10:00 – 11:00

日期：20/6/2024(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，讓長者認識身體老化對消化系統的影響以及長者常見腸胃不適的原因及處理方法。

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-余姑娘(社工)/ 祖堯-光 SIR



「中藥安全你懂的」網上講座

LY/P0001249

慢性疾病處理及 臨終關懷培訓講座

LY/P0001385

日期：3/6/2024 (星期一)

日期：29/6/2024 (星期六)

時間：下午 3:00 – 4:00

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：麗瑤中心活動室

地點：麗瑤中心活動室

對象：會員 名額：20人

對象：會員

費用：免費

名額：20人

內容：是次講座會透過實例為大家介紹及比較一些香港容易混淆的中藥，亦會繼續向市民講解從選購、處理、煎煮到服用中藥每一個環節中值得注意的地方。

內容：由註冊護士講關於晚期照顧技巧，照顧者心理及情緒注意及晚期者心願規劃。

講員：註冊護士陳姑娘

報名形式：名額有限，請先登記，

報名形式：名額有限，請先登記，

入選名單將另行通知。

入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-陳姑娘

負責職員：麗瑤-梁姑娘(單位隊長)/李姑娘

祖堯護士診所 (2024年5-6月)CY/P0001215

日期：24/6/2024 (星期一)
 時間：上午 9:30 – 下午 4:30
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員
 名額：6 人
 費用：\$20



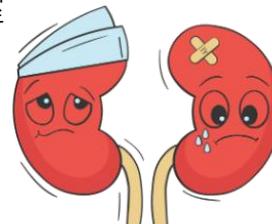
內容：由資深護士個別為參加者約見談，提供營養、藥物管理及健康諮詢，並定期量度血糖、骨質密度、血管健康，有效監察參加者身體情況。

報名形式：27/5 前登記進行抽籤，
 30/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

健康資訊你要知-腎病篇 CY/P0001242

日期：22/6/2024 (星期六)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員
 名額：20 人
 費用：免費



內容：由腎友聯的職員與參加者分享生活上的有關腎的健康小貼士。

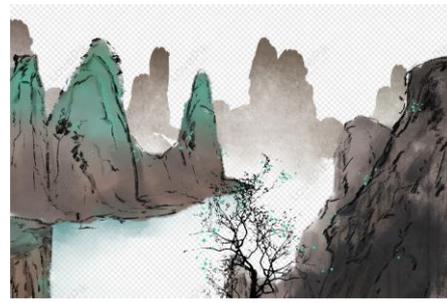
報名形式：27/5 前登記進行抽籤，
 30/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

(III) 活躍老年

雅緻國畫班(2024年6月) LY/P0001368

日期：13/6/2024 及 20/6/2024(星期四)
 時間：上午 11:00 – 12:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：會員
 費用：會員 \$50；非會員 \$80
 名額：12 人



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。

報名形式：請先登記，職員作個別篩選。

負責職員：麗瑤-李姑娘

方型踏步婦女義工(2024年6月) LY/P0001355

日期：15/6/2024(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



方型踏步義務導師：何秀蓮

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

服務共建研討會(2024年6月)

CY/P0001244

日期：8/6/2024 (星期六)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員
名額：6 人
費用：免費
內容：組織一班中心會員，一同構思、計劃、準備並實行義工服務。
報名形式：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



(IV) 退休計劃

退而不休·性格測試 LY/P0001367

日期：13/6/2024 (星期四)
時間：中午 1:00 – 下午 2:00
地點：麗瑤中心
對象：會員
名額：10 人
費用：會員 \$5；非會員 \$35
內容：講解不同性格的特質，再為大家進行性格測試及分析。
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)



退「優」學堂 – 退休理財要小心

CY/P0001241

日期：8/6/2024 (星期六)
時間：下午 1:30 – 2:45
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員
名額：15 人
費用：免費
內容：退休想要退得「優」，就要識得做退休神算。了解退休理財上需要留意的陷阱及留意事項。
報名形式：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



(V) 樂齡科技

骨質密度測試及 V-Health 報名日(2024年6月) LY/P0001370

日期：4/6/2024 (星期二) 時間：上午 9:30 – 中午 12:30
地點：麗瑤中心
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；同時開放新一期 V-Health(會員報名費用: \$180) 讓各會員報名參加。
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)

備注：帶有心臟起搏器及癌症患者不能參與

<h2 style="text-align: center;">老友記踏單車、樂無窮</h2> <p style="text-align: center;">(2024年6月) LY/P0001371</p>	<h2 style="text-align: center;">3D Figure 製作課程</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001375</p>
<p>日期：1/6 至 29/6/2024 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。</p> <p>負責職員：麗瑤-余姑娘(社工)</p>	<p>日期：7/6、21/6、28/6/2024 及 5/7/2024 (星期五) 時間：下午 3:00 – 5:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員(新會員、獨老或雙獨老會員優先) 費用：會員 \$50；非會員 \$80 名額：10 人 內容：由專業導師教導長者認識及製作現在流行的 3D 模型。從最基礎的設計開始，一步一步制作出屬於自己獨一無二的 3D 模型，簡單易明，新奇好玩。</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-陳姑娘</p>



(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 * *

<h3 style="margin: 0;">麗瑤義工縫補堡服務(2024年4-6月)</h3> <p style="text-align: right; margin: 0;">LY/P0001289</p>	
<p>日期：2/4-30/6/2024 地點：麗瑤中心 費用：會員\$10；非會員\$40(普通縫補衣物) 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。</p>	<p>時間：上午 9:00 – 下午 5:00 對象：會員及非會員 名額：請先預約，詳情請向負責職員查詢</p>
<p>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。</p> <p>負責職員：麗瑤-陳姑娘</p>	

<h3 style="margin: 0;">耆義義工會(2024年4-6月)</h3> <p style="text-align: right; margin: 0;">CY/P0001177</p>	<h3 style="margin: 0;">電話慰問義工隊(2024年4-6月)</h3> <p style="text-align: right; margin: 0;">CY/P0001175</p>
<p>日期：26/6/2024 (星期三) 時間：上午 10:30 – 11:30 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。</p>	<p>日期：5/6 及 19/6/2024 (星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00 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。</p>
<p>報名形式：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	

<h3>耆義糖水站(2024年4-6月)</h3> <p>CY/P0001174</p>	<h3>祖堯暖敷服務(2024年4-6月)</h3> <p>CY/P0001176</p>
<p>日期：21/6/2024 (星期五) 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：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 	<p>日期：13/6 及 27/6/2024 (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：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>  

<h3>靚湯滋補日(2024年6月)</h3> <p>LY/P0001389</p>	<h3>耆樂義工組(2024年6月)</h3> <p>LY/P0001390</p>
<p>日期：1/6/2024 (星期六) 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：會員 \$10；非會員 \$40 內容：由中心義工準備滋補的湯水，歡迎你邀請左鄰右里一同到中心開心相聚。 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)</p>	<p>日期：4/6/2024 (星期二) 時間：下午 3:00 – 4:00 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> 

(VII) 護老類活動

<h3>護老家庭關愛行動</h3> <p>(2024年6月) CY/P0001237</p>	<h3>「護」愛線香</h3> <p>LY/P0001378</p>
<p>日期：3/6/2024 (星期一) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：高支援需要護老者、被照顧長者優先 名額：10人 費用：免費 內容：探訪區內有需要護老者及被照顧長者，慰問及向護老者表達鄰里支援。 報名形式：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)</p>	<p>日期：22/6/2024 (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 名額：10人 費用：免費 內容：好想與你一同製作線香！在製作線香的過程中，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>

「及時理財」早期認知障礙人士及家屬小組

CY/P0001235

日期：28/6、5/7、12/7 及 19/7/2024 (星期五) 地點：祖堯邨會所活動室
時間：下午 3:00 – 5:00 費用：免費
對象：有記憶困擾或早期認知障礙症之長者及家屬優先
名額：15 人
內容：透過「易達照顧」計劃 EASY CARE 合作，由全人心理及精神健康研究中心名譽總監郭生擔任導師，讓認知障礙症及其照顧者認識平衡自身與被照顧者的財務和壓力、以及社區財政支援和財務管理工具。
報名形式：27/5 前登記進行抽籤，30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

麗瑤油畫班(2024 年 4-6 月) LY/P0001295

日期：6/6、13/6、20/6、27/6/2024
(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-廖先生(社工)

OEP「護」惠「耆」跡 -中醫推拿小教室 LY/P0001382

日期：6/6、13/6、20/6、27/6/2024
(星期四)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心活動室
對象：護老者優先 此活動由  資助
名額：12 人 費用：免費
內容：由註冊中醫師帶領下，讓長者及護老者學習中醫的推拿的技巧，學習如何使用適當的推拿手法放鬆身體及舒緩痛症，提升照顧自己的能力。
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」助互學： 照顧者資訊大搜查(11b) CY/P0001236

日期：13/6/2024 (星期四)
時間：上午 9:30 – 10:30
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：12 人 費用：免費
內容：與照顧者資料網合作，促進照顧者辨識自身需要及認識社區資源，減輕照顧壓力。
報名形式：27/5 前登記進行抽籤，
30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

護老者咖啡廳(2024 年 5 月) (補堂) CY/P0001212

日期：18/6/2024 (星期二)
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：10 人 費用：免費
內容：以小聚形式，向中心護老者提供交流及喘息空間，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：27/5 前登記進行抽籤，
30/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)
*參加者可選擇享用花茶或咖啡。



「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

家居維修實踐班(2024年6月)

LY/P0001374

日期：	5/6/2024(星期三)	時間：	上午 9:30 – 11:00
地點：	麗瑤中心活動室及長者家中		
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，根據義工的能力安排分組，由維修義工帶同本計劃義工到長者家中學習和實踐家居維修服務。		
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

蝶古巴特亞麻袋工作坊

CY/P0001239

日期：	8/6/2024 (星期六)	時間：	下午 3:00 – 4:30
地點：	祖堯邨會所活動室	名額：	6 人
對象：	參與「時間銀行」義工	費用：	180 時間銀行分數
內容：	由職員教授參加者製作蝶古巴特亞麻袋，創造專屬於自己的環保袋。		
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

麗瑤中心

日期：	29/6/2024 (星期六)	日期：	26/6/2024(星期三)
時間：	下午 2:00 – 3:30	時間：	上午 9:30 – 11:00
地點：	祖堯坊地下空地	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及上門服務—義工招募

LY/P0001290

祖堯邨會所

麗瑤中心

日期：	27/6/2024 (星期四)	日期：	27/6/2024(星期四)
時間：	上午 9:30 – 11:30	時間：	上午 9:30 – 11:30
地點：	祖堯邨會所活動室	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-義工招募

CY/P0001199

日期：7/6/2024 (星期五)
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
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	麗瑤中心	LY/P0001303
日期：12/6/2024 (星期三)		日期：19/6/2024 (星期三)	
時間：下午 2:30 – 4:00		時間：上午 9:30 – 11:00	
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」兌換站

祖堯邨會所	麗瑤中心
日期：11/6/2024 (星期二)及 20/6/2024 (星期四)	日期：6/6/2024 (星期四) 及 19/6/2024 (星期三)
時間：下午 4:00 – 4:30 (11/6/2024) 下午 4:15 – 4:45 (20/6/2024)	時間：上午 9:30-10:00 (6/6) 上午 11:00-11:30 (19/6)
地點：祖堯邨會所活動室	地點：麗瑤中心活動室
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	

關愛大使電話慰問服務- 義工招募

CY/P0001238

日期：21/6/2024 (星期五) 時間：下午 2:30 – 4:30
地點：祖堯邨會所
對象：對義工服務感興趣之人士
名額：2 人
內容：關愛大使透過電話慰問祖堯邨內獨居、雙老及有需要長者，關心其身心健康和服務需要。
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：出席者可賺取時間銀行分數

「時間銀行」夏日市集

日期：29/6/2024 (星期六) 時間：下午 2:30 – 4:30
地點：祖堯邨商場 D 座三樓 (香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心禮堂)
費用：視乎每件物品兌換所需時分
對象：「時間銀行」義工及社區人士
名額：不限
內容：市集內聚集多個特色攤位，包括：小食、手工、日用品、包裝食品等，供「時間銀行」義工用時分兌換或社區人士購買；更有社區持份者提供互動遊戲和服務介紹的攤位，讓參加者認識和接觸更多社區資源。

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

「時間銀行」義工服務核心會議 CY/P0001198

日期：11/6/2024 (星期二)
時間：下午 2:30 – 4:00
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：時間銀行服務檢討、時間銀行市集活動、兌換活動內容、如何鼓勵體弱長者貢獻自己的專長以賺取時分、每位義工每年賺取的時分是否應該設置上限等。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

護航大使培訓班—— 安全用藥講座 CY/P0001201

日期：20/6/2024 (星期四)
時間：下午 3:15 – 4:15
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：24 人
內容：由醫護行者藥劑師講解長者安全用藥的常見問題及注意事項。

導師：醫護行者藥劑師

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

關愛大使培訓班—— 自己健康自己管 CY/P0001195

日期：25/6/2024 (星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30
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：24 人
內容：由醫護行者藥劑師分享如何控制血壓及血糖。

導師：醫護行者藥劑師

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

「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

LY/P0001290

祖堯邨會所

日期：27/6/2024 (星期四)
時間：上午 10:30 – 11:30

麗瑤中心

日期：27/6/2024(星期四)
時間：上午 10:30 – 11:30

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）。

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

祖堯邨會所

CY/P0001196

日期：12/6/2024 (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/P0001303

日期：19/6/2024 (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 10、11 及 12。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 10 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 11 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 12 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。

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6月1日起，會員可以憑2024年5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」6月活動

活動1：照顧者友善喘息空間(2024年4-6月)

日期：1/6-29/6/2024
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。