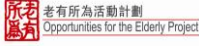


## 麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2025 年 11 月份通訊</b></p> <p>網 頁：<a href="http://www.bokss.org.hk">http://www.bokss.org.hk</a><br/>長 青 網：<a href="http://www.e123.hk/boksslynec">http://www.e123.hk/boksslynec</a></p> | <p>印製日期：17-10-2025 印刷品：435 份<br/>開放時間：逢星期一至六上午九時至下午五時<br/>(星期日及公眾假期休息)</p>                                                                                             |
| <p><b>麗瑤長者鄰舍中心：</b><br/>地址：新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下 102-106 室<br/>電話：2744 9308 傳真：2744 5698<br/>電郵：<a href="mailto:lynec@bokss.org.hk">lynec@bokss.org.hk</a></p>                                     | <p><b>祖堯邨會所：</b><br/>地址：新界葵涌祖堯邨啟光樓地下 5-9 室<br/>電話：2743 5626 / 5647 9149 (Whatsapps)<br/>傳真：2743 5508 電郵：<a href="mailto:cynec@bokss.org.hk">cynec@bokss.org.hk</a></p> |
| <p> 愛羣學苑 Facebook：歡迎搜尋 [愛羣學苑] 加入學習天地</p>                                                                 |                                                                                                                                                                        |

## (I) 身心健康、教育、社交

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>快樂椅子舞</b><br/>(2025 年 11 月-2026 年 3 月)<br/>LY/P0001904</p> <p>日 期：8/11、29/11/2025(星期六)<br/>時 間：上午 10:00 – 11:00<br/>形 式：麗瑤中心活動室<br/>對 象：會員<br/>費 用：免費<br/>名 額：10 人<br/>內 容：透過學習跳椅子舞，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。<br/>報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。<br/>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p> | <p><b>舒壓禪繞畫(2025 年 10 月-12 月)</b><br/>CY/P0001626</p> <p>日 期：18/11 及 25/11/2025 (星期二)<br/>時 間：下午 2:30 – 3:30<br/>地 點：祖堯邨會所活動室<br/>對 象：會員<br/>名 額：10 人<br/>費 用：\$20 (費用已包括所需用具及材料)<br/>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。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>  |
| <p><b>靜觀幫到你</b><br/>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)<br/>LY/P0001884</p> <p>日 期：21/11/2025 (星期五)<br/>時 間：下午 2:30 – 3:30<br/>地 點：麗瑤中心活動室 對 象：會員<br/>名 額：8 人 費 用：免費<br/>內 容：透過靜觀伸展及身體掃描練習以舒緩壓力，為參加者洗滌心靈，從而覺察及接納自己當下的狀態，並提升正面情緒。<br/>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。<br/>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>    | <p><b>銀髮烘焙工坊</b><br/>(2025 年 9 月-2026 年 3 月)<br/>LY/P0001847</p> <p>日 期：3/11/2025 (星期一)<br/>時 間：上午 10:00-11:30<br/>地 點：麗瑤中心休閒閣<br/>名 額：10 人 對 象：會員<br/>費 用：會員\$25/堂；非會員\$55/堂<br/>內 容：長者義工帶領長者製作精美甜品-忌廉蛋撻。參加者會學習到其製作技巧，完成後可享受美味的成果。<br/>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。<br/>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>早晨健康操(2025 年 10-12 月)</b><br>LY/P0001887                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>「百發百中」布袋球</b><br><b>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</b><br>CY/P0001642                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>日期：4/11、6/11、11/11、13/11、18/11、25/11、27/11/2025(逢星期二及四)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>形式：麗瑤中心活動室 對象：會員</p> <p>費用：免費 名額：30 人</p> <p>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！</p> <p>報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>                                                                  | <p>日期：8/11/2025 (星期六)</p> <p>時間：下午 2:30 – 3:30 (A 班)<br/>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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>  |
| <b>擁抱快樂聚一聚</b><br><b>(2025 年 11 月至 2026 年 2 月)</b><br>LY/P0001895                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>太陽能手作</b><br><b>(2025 年 11 月)</b> CY/P0001678                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>日期：22/11/2025(星期六)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名額：10 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：透過與參加者交流和分享，讓同工了解參加者參加中心班組後對於身心狀況的變化。</p> <p>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知</p> <p>負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>                                                                                                                                            | <p>日期：12/11/2025(星期三)</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：10 人</p> <p>費用：\$40</p> <p>內容：與會員一同製作太陽能風車，放鬆身心。</p> <p>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>                                                                                                                                       |
| <b>「老有所為活動計劃」頒獎禮小型聚會</b> LY/P0001893                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>日期：5/11/2025 (星期三)</p> <p>時間：下午 2:30 – 3:30</p> <p>地點：麗瑤中心休閒閣 對象：中心會員 名額：20 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：中心將直播 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮，內容包括頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等，與長者們一同分享喜悅。</p> <p>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p> <p>此活動由  贊助</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

請麗瑤中心各會員留意，  
老友記踏單車、樂無窮活動  
由 2025 年 7 月起開始轉為免費，  
以鼓勵大家到中心多做運動，強身健體。謝謝。



## 祖堯旅行日 (2025 年 11 月)

CY/P0001676

日期：25/11/2025 (星期二) 時間：上午 8:30 - 下午 4:30  
地點：祖堯邨會所集合 對象：會員  
名額：58 人 費用：\$165

內容：舉辦旅行活動讓會員可以外出遊玩和參觀，享受戶外環境。

行程：前粉嶺裁判法院 > 午餐 > 前深水埗配水庫

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



## 飛鏢同樂會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001593

日期：4/11、11/11、18/11 及 25/11/2025 (星期二)  
時間：下午 2:30 - 3:30(A 班)(初學) (4/11、18/11 及 25/11)  
下午 3:30 - 4:30(B 班)(深造) (4/11、18/11 及 25/11)  
下午 3:00 - 4:00(A 班)(初學) (11/11)  
下午 4:00 - 5:00(B 班)(深造) (11/11)

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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-蔡先生



## 2S 之物理治療師與你

(2025 年 11 月) CY/P0001664

日期：10/11/2025(星期一)  
時間：下午 2:00-3:00(每節 20 分鐘)  
地點：祖堯邨會所 對象：會員  
費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)  
名額：3 人  
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：27/10 前登記進行抽籤，  
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

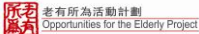
## 祖堯護士診所

(2025 年 8 月-11 月) CY/P0001587

日期：13/11/2025 (星期四)  
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 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。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，  
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><b>芬蘭木柱</b><br/>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)<br/>CY/P0001643</p>                                                                                                                                                                     | <p align="center"><b>2025「老有所為活動計劃」<br/>頒獎典禮</b> CY/P0001663</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>日期：22/11/2025 (星期六)<br/>時間：下午 2:30 – 3:30( A 班)<br/>下午 3:30 – 4:30( B 班)<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員 費用：免費<br/>名額：16 人(每節/8 人)<br/>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。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，<br/>30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-光 SIR</p> | <p>日期：5/11/2025 (星期三)<br/>時間：下午 2:15 – 4:00<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員<br/>名額：20 人 費用：免費<br/>內容：透過觀賞 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮，了解如何活出「老有所為」的精神。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，<br/>30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)<br/>此活動由  贊助</p> |
| <p align="center"><b>營養快線：健康飲食工作坊</b><br/>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)<br/>LY/P0001841</p>                                                                                                                                                             | <p align="center"><b>坐式八段錦</b><br/>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)<br/>CY/P0001645</p>                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>日期：24/11/2025 (星期一)<br/>時間：上午 10:00-11:30<br/>地點：麗瑤中心休閒閣<br/>對象：會員<br/>名額：10 人<br/>費用：會員：\$30/堂；非會員：\$60/堂<br/>內容：由義工教導參加者製作健康食物，並向參加者傳授營養資訊。<br/>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。<br/>負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>                                                     | <p>日期：8/11、22/11/2025 (星期六)<br/>時間：上午 10:00-11:00<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員<br/>名額：12 人 費用：免費<br/>內容：與會員一同進行坐式八段錦強身健體，放鬆身心。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，<br/>30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-光 SIR</p>                                                                                                              |
| <p align="center"><b>電玩開心玩(2025 年 11 月)</b><br/>CY/P0001679</p>                                                                                                                                                                                    | <p align="center"><b>祖堯迎新日(2025 年 11 月)</b><br/>CY/P0001677</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>日期：6/11/2025 (星期四)<br/>時間：上午 10:00-11:00<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員<br/>名額：8 人<br/>費用：免費<br/>內容：與會員一同遊玩體感遊戲，放鬆身心。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，<br/>30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-光 SIR</p>                                                              | <p>日期：3/11/2025 (星期一)<br/>時間：下午 2:30-3:30<br/>地點：祖堯邨會所電腦室<br/>對象：會員<br/>名額：8 人 費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，<br/>30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-光 SIR</p>                                                                                                            |



|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><b>同你玩到癲班</b><br/>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)<br/>LY/P0001879</p>                                                                                                                                    | <p align="center"><b>「幸福快樂人生」小組</b><br/>CY/P0001665</p>                                                                                                                                                                                         |
| <p>日期：11/11、25/11/2025 (星期二)<br/>時間：上午 11:00 – 12:00<br/>地點：麗瑤中心活動室 對象：會員<br/>名額：10 人 費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。<br/>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>      | <p>日期：3/11、10/11 及 17/11/2025 (星期一)<br/>時間：下午 1:30 – 2:30<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：獨居、雙老會員<br/>名額：10 人 費用：免費<br/>內容：由明愛臻藝坊透過小組內的交流，提升自我覺察，釋放情緒，與自己進行心靈對話<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>                           |
| <p align="center"><b>乾隆議會</b><br/>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)<br/>CY/P0001625</p>                                                                                                                                      | <p align="center"><b>智能手機應用班</b><br/>(2025 年 10-12 月) CY/P0001652</p>                                                                                                                                                                           |
| <p>日期：15/11/2025 (星期六)<br/>時間：下午 2:30 – 3:30<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>名額：10 人<br/>對象：中心男士會員 費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>        | <p>日期：7/11、14/11、21/11 及 28/11/2025 (星期五)<br/>時間：上午 9:30 – 10:30<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員<br/>名額：15 人 導師：楊學斌先生<br/>費用：會員\$80；非會員\$110<br/>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。<br/>報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-蔡先生</p> |
| <p align="center"><b>廉潔選舉：廉政公署講座</b> LY/P0001890</p>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>日期：27/11/2025(星期四)<br/>時間：上午 11:00 – 中午 12:00<br/>地點：麗瑤中心活動室<br/>對象：會員<br/>名額：25 人<br/>費用：免費<br/>內容：加深參加者對立法會選舉的認識，介紹選舉程序、候選人資格及投票的重要性。透過專題講座與互動討論，鼓勵參加者積極參與，提升民主意識。<br/>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知<br/>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p> |                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                             |                                                                                     |                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>麗瑤資訊站</div> <div>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</div> <div>LY/P0001888</div> |                                                                                     | <div>祖堯資訊站</div> <div>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</div> <div>CY/P0001653</div> |  |
| 日期：18/11/2025 (星期二)                                                         |    | 日期：20/11/2025 (星期四)                                                         |  |
| 時間：下午 1:00 – 1:30                                                           |                                                                                     | 時間：上午 11:00 – 12:00                                                         |  |
| 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM                                                         |                                                                                     | 形式：祖堯邨會所活動室                                                                 |  |
| 對象：會員                                                                       |                                                                                     | 費用：免費                                                                       |  |
| 報名形式：先到先得                                                                   |                                                                                     | 名額：20 人/中心                                                                  |  |
| 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-楊姑娘(社工) / 祖堯-陸先生(社工)                                                |                                                                                     |                                                                             |  |
| (II) 健康老年                                                                   |                                                                                     |                                                                             |  |
| <div>健康講座</div> <div>(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</div> <div>LY/P0001880</div>  |                                                                                     | <div>健康講座</div> <div>(2025 年 11 月-2026 年 3 月)</div> <div>CY/P0001651</div>  |  |
| 主題：規劃圓滿人生                                                                   |                                                                                     |                                                                             |  |
| 日期：12/11/2025 (星期三)                                                         |  | 日期：20/11/2025(星期四)                                                          |  |
| 時間：上午 10:00 – 11:00                                                         |                                                                                     | 時間：上午 10:00 – 11:00                                                         |  |
| 地點：麗瑤中心活動室                                                                  |                                                                                     | 地點：祖堯邨會所活動室                                                                 |  |
| 對象：會員                                                                       |                                                                                     | 對象：會員                                                                       |  |
| 名額：25 人                                                                     |                                                                                     | 名額：20 人                                                                     |  |
| 費用：免費                                                                       |                                                                                     | 費用：免費                                                                       |  |
| 內容：健康講座-規劃圓滿人生：此生死教育課程幫助學員放下對死亡的忌諱、認識「遺囑」及殯葬安排、認識與家人談生說死的技巧，以及珍惜生命、活在當下。    |                                                                                     |                                                                             |  |
| 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。                                                       |                                                                                     |                                                                             |  |
| 負責職員：麗瑤-鄭姑娘                                                                 |                                                                                     |                                                                             |  |
| 負責職員：祖堯-蔡先生                                                                 |                                                                                     |                                                                             |  |
| 健康講座-腸道健康與飲食                                                                |                                                                                     |                                                                             |  |
| LY/P0001905                                                                 |                                                                                     |                                                                             |  |
| 日期：14/11/2025 (星期五)                                                         |                                                                                     |                                                                             |  |
| 時間：下午 2:00 – 3:00                                                           |                                                                                     |                                                                             |  |
| 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：益力多公司到中心為長者分享健康訊息和保護腸道的重要性，幫助大家養成良好的飲食習慣和生活模式，以保持腸道健康。                   |                                                                                     |                                                                             |  |
| 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。                                                       |                                                                                     | 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)                                                             |  |

## 營養話你知 - 體適能、運動健康與營養

CY/P0001666

|                                    |                                                     |    |                    |                                                                                     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期                                 | : 26/11/2025(星期三)                                   | 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                                 | 由香港大學綜合基層醫療健康協作平台的職員向參加者分享有關血脂及血糖的資訊，提升他們了解健康護理的意識。 |    |                    |                                                                                     |
| 報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 |                                                     |    |                    |                                                                                     |
| 負責職員：祖堯-陸先生(社工)                    |                                                     |    |                    |                                                                                     |

## 健康小百科(2025 年 11 月-2026 年 3 月)

LY/P0001908

|       |                                    |      |      |                 |
|-------|------------------------------------|------|------|-----------------|
| 日期：   | 7/11/2025 (星期五)                    |      |      |                 |
| 時間：   | 下午 2:00 – 3:00                     |      |      |                 |
| 地點：   | 麗瑤中心活動室                            | 對 象： | 中心會員 | 名 額：15 人        |
| 費用：   | 免費                                 |      |      |                 |
| 內 容：  | 推行持續及恆常的健康推廣運動及講解健康資訊，加強參加者對身體的關注。 |      |      |                 |
| 報名形式： | 以抽籤進行，入選名單將另行通知。                   |      |      | 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工) |

## 體適能健康推廣日(2025 年 11 月)

CY/P0001667

|                                      |                                      |    |                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----|----------------------|
| 日期                                   | : 19/11/2025(星期三)                    | 時間 | : 上午 10:00 – 下午 5:00 |
| 地點                                   | : 祖堯邨會所                              | 對象 | : 會員                 |
| 名額                                   | : 60 人                               | 費用 | : 免費                 |
| 內容                                   | : 參加者分階段測試身體機能、以儀器測量骨質密度和即時分析身體健康情況。 |    |                      |
| 報名形式: 27/10 前登記進行抽籤, 30/10 另行通知入選名單。 |                                      |    |                      |
| 負責職員: 祖堯-陸先生(社工)                     |                                      |    |                      |

## (IV) 退休計劃

### 50+「升呢」研究所

LY/P0001907

#### (1) 巧手創意科-鬱金香小夜燈

|                       |                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------|
| 日期                    | : 22/11/2025 (星期六)                               |
| 時間                    | : 上午 11:00 - 中午 12:00                            |
| 地點                    | : 麗瑤中心活動室                                        |
| 名額                    | : 15 人                                           |
| 費用                    | : 免費                                             |
| 對象                    | : 會員(50-59 歲頤樂會員優先)                              |
| 內容                    | : 透過手作體驗，學習製作精緻的鬱金香小夜燈，享受創意時光，同時放鬆心情，為生活增添溫暖與美感。 |
| 報名形式: 請先登記，入選名單將另行通知。 |                                                  |
| 負責職員: 麗瑤-茵姑娘(社工)      |                                                  |

#### (2) 滋味傳承-懷舊小食製作班

|                       |                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------|
| 日期                    | : 29/11/2025 (星期六)                               |
| 時間                    | : 上午 11:00 - 中午 12:00                            |
| 地點                    | : 麗瑤中心活動室                                        |
| 名額                    | : 15 人                                           |
| 費用                    | : 免費                                             |
| 對象                    | : 會員(50-59 歲頤樂會員優先)                              |
| 內容                    | : 一起動手製作經典懷舊小食，重溫傳統風味，分享美食故事，連結彼此回憶，享受烹飪的樂趣與成就感。 |
| 報名形式: 請先登記，入選名單將另行通知。 |                                                  |
| 負責職員: 麗瑤-茵姑娘(社工)      |                                                  |

# (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(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001631

日期：26/11/2025 (星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00  
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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 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 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001882

日期：12/11/2025(星期三)  
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-鄭姑娘



## 電話慰問義工隊 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001567

日期：14/11、28/11/2025(星期五)  
時間：上午 10:00 – 12:00  
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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 耆義糖水站 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001630

日期：24/11/2025 (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\$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。  
是次糖水為：桑寄生蛋茶。  
報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 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 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001629

日期：6/11、20/11/2025 (星期四)  
時間：下午 2:00 – 3:00  
地點：祖堯邨會所  
名額：8 人  
對象：中心會員  
費用：\$5/次；非會員\$35/次  
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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 銀髮樂動義工組

LY/P0001869

日期：6/11(星期四)、13/11(星期四)、19/11(星期三)、26/11/2025(星期三)  
時間：上午 11:00 – 中午 12:00(所有日子，26/11 除外)  
下午 2:30 – 3:30(26/11)



地點：麗瑤中心活動室 名額：8 人

對象：中心會員 費用：免費

內容：透過音樂主題活動訓練一班義工，日後可與獨居或年長長者進行各種活動，旨在提升長者的生活質量，使他們能夠活躍參與社區，發揮老有所為的精神。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘

## 麗瑤暖敷服務(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001885

日期：24/11/2025 (星期一) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：麗瑤中心活動室 名額：8 人

對象：中心會員 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-楊姑娘(社工)

## 麗瑤義工縫補堡服務(2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001883

日期：2/10/2025-31/3/2026 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-鄭姑娘

## (V) 樂齡科技

## 2025 樂齡科技博覽參觀

祖堯邨會所 CY/P0001668

日期：21/11/2025 (星期五)

時間：下午 2:00-下午 4:15

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，  
30/10 另行通知入選名單。

麗瑤中心

LY/P0001909

日期：21/11/2025 (星期五)

時間：下午 2:00-下午 4:15

報名形式：以抽籤進行，  
入選名單將另行通知。



地點：香港國際會議展覽中心

對象：會員

費用：免費

名額：26 人/各中心

內容：與會員一起到香港國際會議展覽中心參加樂齡科技博覽，了解現時最新的樂齡科技產品。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)/麗瑤-鄭姑娘

# 樂齡科技體驗日(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001853

|                                                             |                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| 日期：15/11/2025 (星期六)                                         | 時間：上午 9:00-下午 5:00 |
| 地點：麗瑤中心休閒閣                                                  | 對象：會員              |
| 費用：免費                                                       | 名額：60 人            |
| 內容：與中心會員進行的體能測試活動，讓大家可以有機會體驗中心樂齡科技產品。活動不僅促進了身體健康，還有助於身心的放鬆。 |                    |
| 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。                                       |                    |
| 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)                                             |                    |

## (VII) 護老類活動

### 「腦」力加把勁(10C)

CY/P0001674

|                                               |                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：13/11/2025 (星期四)                           |  |
| 時間：上午 10:00-11:00(A 班)<br>上午 11:00-12:00(B 班) |                                                                                   |
| 地點：祖堯邨會所活動室                                   |                                                                                   |
| 名額：8 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：透過不同遊戲，一起動動腦筋及身體，以減慢認知能力衰退。                |                                                                                   |
| 報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。            |                                                                                   |
| 負責職員：祖堯-陸先生(社工)                               |                                                                                   |

### 3S 護老有計-約見物理治療師 (2025 年 11 月)

CY/P0001670

|                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------|--|
| 日期：10/11/2025 (星期一)                                           |  |
| 時間：下午 3:00-4:00                                               |  |
| 地點：祖堯邨會所資訊閣                                                   |  |
| 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：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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。                            |  |
| 負責職員：祖堯-陸先生(社工)                                               |  |

### 護友鬆一鬆小站-舒壓小組 (11A)

LY/P0001896

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 日期：14/11、28/11、5/12/2025 (逢星期五)     |  |
| 時間：上午 10:30 – 11:30                 |  |
| 費用：免費                               |  |
| 地點：麗瑤中心活動室                          |  |
| 名額：10 人                             |  |
| 對象：高支援需要護老者優先                       |  |
| 內容：讓照顧者在小組活動及手工製作中得到喘息空間，專注當下，放鬆身心。 |  |
| 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)                     |  |

### 中醫「護」住你 - 健康講座

LY/P0001894

|                                                               |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：5/11/2025 (星期三)                                            |  |
| 時間：上午 10:00-11:30                                             |                                                                                       |
| 地點：麗瑤中心活動室                                                    |                                                                                       |
| 名額：20 人                                                       |                                                                                       |
| 費用：免費                                                         |                                                                                       |
| 對象：護老者優先                                                      |                                                                                       |
| 內容：健康講座由註冊中醫師講解，內容圍繞防跌及食物原則性，讓參加者學習正確下肢姿勢和步姿，以及如何食得健康，增進照顧技巧。 |                                                                                       |
| 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)                                               |                                                                                       |

# 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務

CY/P0001623

日期：12/11/2025 (星期三) 時間：下午 1:30 – 5:30 (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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 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

## 護你「童」你打打氣 - 甜品製作 (2025 年 11 月) CY/P0001675

日期：1/11/2025 (星期六) 時間：上午 10:00-11:30 (A 班)  
下午 12:00-1:30 (B 班)

地點：愛麗斯。夢。廚房(地址：旺角砵蘭街 332-334 號龐堅中心 16 樓全層)

對象：護老者優先 費用：免費 名額：6 人

內容：讓照顧者走出照顧環境，與香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心的小朋友們一起製作甜品，放鬆自己，減輕壓力。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

備註：需自行前往港鐵旺角站 A 出口集合，集合時間：A 班：上午 9:45

B 班：上午 11:45



## 智醒生活秘笈- 認知障礙症講座(牙齒篇)(10AB)

CY/P0001671

日期：15/11/2025 (星期六)

時間：上午 10:30-11:30

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：向參加者分享口腔健康與認知功能的關係，探討護理技巧與預防策略，助長者維持牙齒健康，提升生活質素與自理能力。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，  
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 「護」助互學講座 - 中醫暢談睡眠健康 (11B) CY/P0001672

日期：5/11/2025 (星期三)

時間：上午 10:30-11:30

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：與護老者分享睡眠對健康的重要性，提高護老者的知識、減輕對未來的憂慮。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，  
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



|                                                                         |                                                                                                              |                                                             |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>護老家庭關愛行動</b><br><b>(2025 年 10-12 月)(11C)</b><br>CY/P0001621          |                                                                                                              | <b>護老者自我認識工作坊</b><br><b>(2025 年 11 月)(11B )</b> LY/P0001897 |                                                                                       |
| 日期：13/11/2025 (星期四)                                                     | 時間：上午 10:30-12:00                                                                                            | 地點：祖堯邨內                                                     |      |
| 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：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：27/10 前登記進行抽籤，<br>30/10 另行通知入選名單。                                  |                                                                                                              | 報名形式：有興趣可向職員報名                                              |                                                                                       |
| 負責職員：祖堯-陸先生(社工)                                                         |                                                                                                              | 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)                                             |                                                                                       |
| <b>荃灣及葵青區護耆網「護耆同樂。幸福滿載」午宴聚會 2025</b><br>CY/P0001669                     |                                                                                                              |                                                             |                                                                                       |
| 日期：27/11/2025 (星期四)                                                     | 時間：下午 12:00-2:00                                                                                             | 地點：海港薈-愉景新城店                                                |    |
| 名額：11 人                                                                 | 費用：\$100                                                                                                     | 對象：護老者及其照顧之長者                                               | 內容：荃葵青區護老者聚首一堂共聚午餐，分享照顧路上的幸福感，為護老者加油打氣。                                               |
| 報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。                                      |                                                                                                              | 負責職員：祖堯-陸先生(社工)                                             |                                                                                       |
| <b>「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務</b>                                          |                                                                                                              |                                                             |                                                                                       |
| <b>「時間銀行」義工服務核心會議</b><br><b>(2025 年 11 月-2026 年 3 月)</b><br>LY/P0001906 |                                                                                                              |                                                             |                                                                                       |
| 日期：25/11/2025 (星期二)                                                     | 時間：下午 3:15-4:45                                                                                              | 地點：麗瑤中心活動室                                                  | 名額：10 人/各中心                                                                           |
| 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                                                  |                                                                                       |
| <b>「時間銀行」兌換活動-音樂分享廳</b><br>CY/P0001633                                  |                                                                                                              |                                                             |                                                                                       |
| 日期：3/11/2025 (星期一)                                                      | 時間：下午 3:30-5:00                                                                                              | 地點：祖堯邨會所活動室                                                 |  |
| 名額：10 人                                                                 | 費用：90 時分                                                                                                     | 對象：「時間銀行」義工                                                 | 內容：與義工一同分享音樂，放鬆心情。                                                                    |
| 報名形式：有興趣向職員報名                                                           |                                                                                                              | 負責職員：張思嘉姑娘                                                  |                                                                                       |



# 關愛大使培訓—脂肪肝飲食(網上講座) CY/P0001634

日期：24/11/2025 (星期一) 時間：下午 2:00-3:00  
 地點：祖堯邨會所活動室 對象：對義工服務感興趣之人士  
 名額：15 人  
 內容：由港安醫院專業醫護人員講解如何從飲食預防及改善脂肪肝問題。  
 報名形式：有興趣向職員報名  
 負責職員：楊詠棋姑娘



| 關愛大使探訪服務 1<br>-義工招募<br>CY/P0001565                                                                                                                                            | 關愛大使探訪服務 2<br>-義工招募<br>CY/P0001565    | 關愛大使探訪服務 3<br>-義工招募<br>CY/P0001565      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 日期：6/11/2025(星期四)<br>時間：上午 9:30 – 11:30                                                                                                                                       | 日期：12/11/2025(星期三)<br>時間：下午 2:30-4:30 | 日期：17/11/2025(星期一)<br>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：10 人<br>對象：對義工服務感興趣之人士<br>內容：關愛大使到祖堯邨內已配對長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，跟進長者服務需要，宣傳社區資訊及活動。<br>報名形式：有興趣向職員報名<br>負責職員：張思嘉姑娘<br>備註 1：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名 備註 2：出席者可賺取時間銀行分數 |                                       |                                         |



## 簡易家居維修班-洗手盆隔氣 CY/P0001673

日期：12/11/2025 (星期三) 時間：上午 10:00-11:00  
 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：15 人  
 導師：屈師傅  
 內容：由導師講解洗手盆隔氣常見問題、清潔及減少淤塞方法。  
 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」兌換活動-水晶糕<br>LY/P0001901                                                                                                                       | 護航大使培訓<br>—長者數碼培訓 LY/P0001903                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：18/11/2025(星期二)<br>時間：下午 2:30-4:30<br>地點：麗瑤中心休閒閣<br>名額：10 人<br>對象：「時間銀行」義工<br>費用：120 時間銀行分數<br>內容：與義工一同製作糕點，放鬆心情。<br>報名形式：有興趣向職員報名<br>負責職員：楊詠棋姑娘 | 日期：19/11/2025(星期三)<br>時間：上午 9:30-11:00<br>地點：麗瑤中心活動室<br>名額：12 人<br>對象：對義工服務感興趣之人士<br>內容：由職員講解如何使用手機通訊軟件，例如: WhatsApp 或 Wechat。<br>報名形式：有興趣向職員報名<br>負責職員：楊詠棋姑娘 |

## 「時間銀行」兌換站

### 祖堯邨會所 CY/P0001635

日期：12/11/2025 (星期三)及  
24/11/2025(星期一)  
時間：上午 11:00-11:30 (12/11)  
下午 1:30-2:00 (24/11)  
地點：祖堯邨會所面談室

### 麗瑤中心

日期：25/11/2025 (星期二)  
時間：下午 4:45-5:00  
地點：麗瑤中心活動室

對象：「時間銀行」義工 名 額：不限

費用：視乎每件物品兌換所需時分

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：楊詠棋姑娘

## 家居環境安全評估重溫課程及上門服務—— 義工招募(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

### 祖堯邨會所 CY/P0001637

日期：26/11/2025 (星期三)  
時間：上午 9:30-11:15  
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家  
名 額：4 人

### 麗瑤中心

日期：26/11/2025 (星期三)  
時間：上午 9:30-11:15  
地點：麗瑤中心休閒閣  
名 額：4 人

對象：對義工服務有興趣之人士

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 10:00-11:15 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

備注：出席者可賺取時間銀行分數



## 動動腦筋我至叻(2025 年 10 月-2026 年 3 月) ——義工招募

### 祖堯邨會所 CY/P0001636

日期：19/11/2025 (星期三)  
時間：下午 2:30-4:00  
地點：祖堯邨會所活動室

### 麗瑤中心

LY/P0001868

日期：10/11/2025 (星期一)  
時間：上午 9:30-11:00  
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」兌換活動-機電工程署教育徑導覽

|       |                                                                |     |              |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| 日期：   | 26/11/2025 (星期三)                                               | 時間： | 下午 3:00-4:30 |
| 地點：   | 九龍灣啟成街 3 號機電工程署總部大樓                                            | 對象： | 「時間銀行」義工     |
| 名額：   | 12 人                                                           | 費用： | 90 時分        |
| 內容：   | 由職員帶領義工到機電工程署教育徑參觀，包括：機電工程署總部大樓七樓展覽區、天台觀景台及地下展覽館，認識機電工程署教育徑導覽。 |     |              |
| 報名形式： | 有興趣向職員報名                                                       |     |              |
| 負責職員： | 楊詠棋姑娘                                                          |     |              |
| 備註：   | 下午 2:15 於港鐵九龍灣站 A 出口集合，再轉乘巴士到機電工程署。                            |     |              |

## 「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(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

| <u>祖堯邨會所</u> CY/P0001637 |                                                                              | <u>麗瑤中心</u> |                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 日期：                      | 26/11/2025 (星期三)                                                             | 日期：         | 26/11/2025 (星期三) |
| 時間：                      | 上午 10:00-11:15                                                               | 時間：         | 上午 10:00-11:15   |
| 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/各中心          |
| 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(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

| <u>祖堯邨會所</u> CY/P0001636 |                                                             | <u>麗瑤中心</u> LY/P0001868 |                  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
| 日期：                      | 19/11/2025 (星期三)                                            | 日期：                     | 10/11/2025 (星期一) |
| 時間：                      | 下午 3:00-4:00                                                | 時間：                     | 上午 10:00-11:00   |
| 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                                                       |                         |                  |



### 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。



## 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 (900 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\$222

### 麗瑤中心



**低糖加營素 (850 克)**  
雲尼拿味  
即沖奶粉  
\$222



**金裝加營素 (900 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  
\$245

### 「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。

### 同工離職感言



註冊社工(祖堯)  
鍾嘉寶先生

雖然我已正式離開這個熟悉的崗位，但心中仍滿載感激。感謝各位長者在我任職期間的提點與照顧，讓我在這段旅程中獲益良多，也留下了許多溫暖的回憶。

祝福大家開開心心，生活愉快！