

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2026 年 8 月份通訊 網 頁：http://www.bokss.org.hk 長 青 網：http://www.e123.hk/boksslynec	印製日期：16-7-2026 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

愛羣學苑畢業禮(2026 年 8 月)

麗瑤中心 LY/P0002086	祖堯邨會所 CY/P0001875
集合時間：上午 8:30 集合地點：麗瑤中心	集合時間：上午 8:15 集合地點：祖堯邨會所
日 期：15/8/2026 (星期六) 地 點：烏溪沙青年新村 費 用：\$70 內 容：畢業禮會以嘉年華形式舉行，參加者除了可欣賞畢業典禮外，見證眾畢業生的努力，同時可以參與精彩的攤位遊戲，當天亦會提供豐富午膳！ 報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。 負責職員：麗瑤-潘姑娘/祖堯-龍姑娘	

早晨健康操(2026 年 7-9 月)

LY/P0002058

「百發百中」布袋球 (2026 年 4 月至 2026 年 9 月)

CY/P0001767

日 期：4/8、6/8、11/8、13/8、18/8、25/8 及 27/8/2026 (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	日 期：8/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
--	--



AI 健康魔法站(2026 年 4-9 月) LY/P0002025	電玩開心玩 (2026 年 7 月至 2026 年 9 月) CY/P0001834
日期：4/8、11/8、18/8 及 25/8/2026 (逢星期二) 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：免費 內容：透過以 AI 為主題的小組活動，讓參加者學習正面思考，改善身心健康。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-潘姑娘	日期：8/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤，30/7 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：6/8、13/8 及 27/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR	日期：17/8、24/8 及 31/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤，30/7 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：5/8、12/8、19/8 及 26/8/2026 (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：22/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR

「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」專題展覽 LY/P0002084	同你玩到癲班(2026 年 4-9 月) LY/P0002005
日期：31/8/2026(星期一) 時間：下午 1:00 – 4:00 地點：香港文物探知館 對象：會員 名額：25 人 費用：免費 內容：由中心職員帶領大家，觀賞兩千年前國家最繁華的『大漢盛世』。透過活動欣賞歷史文物，加深了解香港踏上『海上絲綢之路』的過程。 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	日期：4/8 及 18/8/2026(A 班) (星期二) 11/8 及 25/8/2026 (B 班) (星期二) 時間：上午 11:00 – 12:00 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：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-潘姑娘
麗瑤資訊站 (2026 年 4 月-2026 年 9 月) LY/P0002017	祖堯資訊站(2026 年 4-9 月) CY/P0001781
日期：17/8/2026 (星期一) 時間：下午 1:00 – 2:00 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM	日期：20/8/2026 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00 形式：祖堯邨會所活動室
對象：會員 費用：免費 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-謝先生(社工) / 祖堯-莫姑娘(社工)	
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) CY/P0001842
日期：29/8/2026 (星期五) 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	日期：1/8/2026 (星期六) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：8 人 內容：與參加者一同遊玩創新遊戲，刺激眼睛動態追蹤及腦部，減少認知障礙。 報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘

2S 之物理治療師與你 CY/P0001868	卓越營養研究班 (2026 年 8-11 月) LY/P0002083
日期：26/8/2026 (星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：3 人 對象：會員 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員) 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：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)	日期：3/8、17/8、31/8、14/9、28/9、5/10、9/11、23/11/2026(星期一) 時間：上午 11:00 – 12:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：會員\$120；非會員\$150(共 8 堂) 名額：10 人 內容：由導師分享均衡飲食的重要性，提供簡單健康小知識和示範烹調美味健康的餐點。讓參加者將透過多元化的環節，學習營養知識並親身體驗烹飪樂趣。 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
動動小手 - 夏日海洋風門牌繪製班(2026 年 7-9 月) CY/P0001843	綠色正念：給廢物一個「新生命」 LY/P0002085
日期：19/8/2026 (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 費用：\$20 名額：10 人 內容：與參加者一同製作夏日海洋風門牌，沉浸於手工時光，放鬆心情。 報名形式：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘	日期：8/8/2026 (星期六) 時間：下午 3:00-4:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：8 人 費用：免費 內容：在輕鬆的音樂下，我們將透過專注且療癒的手部動作放鬆身心、舒緩壓力，並運用創意將回收物資重塑，親手賦予被遺棄的廢物全新的美麗生命！ 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-萬先生
銀髮生活優惠知多啲 LY/P0002088	
日期：24/8/2026(星期一) 地點：麗瑤中心活動室 名額：20 人 內容：講座聚焦香港銀髮經濟，介紹各類長者優惠，讓參加者一站式掌握食、玩、行實用資訊。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。	時間：上午 10:00 – 11:00 對象：會員 費用：免費 負責職員：麗瑤-萬先生

長幼飛鏢友誼賽(2026 年 8 月) CY/P0001866		飛鏢友誼賽補習班(2026 年 8 月) CY/P0001867	
日期：29/8/2026 (星期六)	時間：下午 2:00 – 4:30	日期：29/8/2026 (星期六)	時間：上午 10:00 – 11:00
地點：祖堯坊小童群益會		地點：祖堯邨會所活動室	
對象：會員		對象：會員	
費用：免費	名額：12 人	費用：免費	名額：12 人
內容：以 2 人 1 組進行飛鏢競技，藉此機會與一班青少年技術交流。		內容：於賽前復習比賽流程及規則，並 2 人 1 組進行飛鏢技巧練習。	
報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。		報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。	
負責職員：祖堯-光 SIR		負責職員：祖堯-光 SIR	
(OEP)「Action！劇場大揭密」-劇場導賞團 CY/P0001873			
日期：19/8/2026 (星期三)	時間：下午 3:30 – 4:30		
地點：葵青劇院	費用：免費 (包旅遊巴接送)		
對象：會員	此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助		贊助
內容：實地參觀專業劇場，由導賞員講解舞台設備與運作模式，介紹不同崗位，讓參加者親身體驗戲劇製作流程，激發興趣及拓寬參加者對表演藝術的認知與想像，為 AI 影像創作做啟蒙，並由長者義工協助記錄活動點滴。			
集合時間：下午 2:45 (祖堯邨會所)		集合時間：下午 2:30 (麗瑤長者鄰舍中心)	
集合地點：祖堯邨會所		集合地點：麗瑤長者鄰舍中心	
名額：18 人		名額：17 人	
報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。		報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。	
負責職員：祖堯-陸先生(社工)		負責職員：麗瑤-潘姑娘	
(OEP)「拾光·香港情懷」採集行動 CY/P0001874			
日期：4/8、11/8、18/8 及 25/8/2026 (逢星期二)			
時間：下午 2:30 – 4:00			
地點：祖堯邨會所活動室			
對象：會員		費用：免費	
		名額：10 人	
內容：與青少年一同做義工探訪祖堯邨長者，上門採集真實的故事，收集「成長回憶、社區變遷、家庭故事」。			
報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。			
負責職員：祖堯-陸先生(社工)		此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助	
開心動腦筋(2026 年 7 至 2026 年 9 月) CY/P0001833			
日期：22/8/2026 (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：與會員一同遊玩不同體感遊玩，放鬆身心。			
報名形式：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。			
負責職員：祖堯-光 SIR			

(II) 健康老年

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：認識大腸癌

內 容：講解大腸癌的徵狀、治療方法、及早發現和治療的重要性。介紹預防及控制大腸癌之道。

日 期：12/8/2026 (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：20/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤，

30/7 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

眼睛健康講座

CY/P0001862

祖堯護士診所(2026 年 8 月)

CY/P0001863

日 期：5/8/2026 (星期三)

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：講解常見視力問題與預防方法，幫助參加者了解如何在日常生活中保護雙眼。透過專業講解與實用建議，提升正確用眼觀念，守護清晰與長久的視力健康。

報名形式：27/7 前登記進行抽籤，

30/7 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)

日 期：13/8/2026 (星期四)

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：27/7 前登記進行抽籤，

30/7 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-莫姑娘(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：4/8、11/8、18/8 及 25/8/2026 (逢星期二)

時 間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (4/8、18/8、25/8)

下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (4/8、18/8、25/8)

下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (11/8)

下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (11/8)

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：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



(IV) 退休計劃

精明退休與資產傳承講座(2026 年 8 月) LY/P0002087

日期：11/8/2026 (星期二) 時間：上午 11:00 – 12:30
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：30 人 費用：免費
內容：由專業理財顧問講解不同理財工具，學習保障自己晚年，同時為下一代做準備。現場設有諮詢服務，協助解答資產難題。講座完結後，參加者可獲禮物一份。
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

(V) 樂齡科技

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

日期：7/8、14/8、21/8 及 28/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



樂齡數位生活學堂(2026 年 4 月-9 月) LY/P0001996

日期：1/8/2026 (星期六)及 18/8/2026(星期二)
時間：下午 3:00 – 4:00(1/8) 下午 3:30 – 4:30(18/8)
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：28/8/2026(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

耆義義工會(2026 年 7-9 月) CY/P0001825		耆義糖水站(2026 年 7-9 月) CY/P0001824	
日期：27/8/2026 (星期四)		日期：5/8/2026 (星期三)	
時間：上午 11:00 – 中午 12:00		時間：下午 3:00 – 4:00	
地點：祖堯邨會所		地點：祖堯邨會所	
名額：10 人		名額：20 人	
對象：中心義工		對象：中心會員	
費用：免費		費用：會員\$10/人；非會員\$40/人	
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。		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：清心丸馬蹄爽	
報名形式：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。		報名形式：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。	
負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)		負責職員：祖堯-莫姑娘(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：6/8/2026(星期四)		日期：7/8 及 21/8/2026 (星期五)	
時間：上午 11:00 – 中午 12:00		時間：上午 10:00 – 11:00	
地點：麗瑤中心活動室		地點：祖堯邨會所	
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：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 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-莫姑娘(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

舔舔脷滋味日 - 蝴蝶酥

LY/P0002082

日期：26/8/2026 (星期三)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：高支援需要護老者優先
 費用：護老者、會員\$5；非會員\$35
 名額：10 人
 內容：是次活動會與參加者一同製作超簡易蝴蝶酥！只需要簡單步驟，就能製作美味甜點，讓參加者亦能在過程中得到喘息空間。
 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」愛同行 - 手織杯墊 (2026 年 8 月)

CY/P0001871

日期：28/8/2026 (星期五)
 時間：上午 11:00 - 中午 12:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 名額：8 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：透過不同的減壓活動讓護老者放鬆身心，享受喘息空間。
 報名形式：27/7 前登記進行抽籤，
 30/7 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

「護」助互學講座 - 芳香療法與睡眠講座 (2026 年 8 月) (11B)

CY/P0001870

日期：19/8/2026 (星期三)
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：祖堯邨會所活動室
 名額：15 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：加強護老者的照顧技巧知識與加強護老者在提供照顧上的信心。活動會獲派擴香石以及進行靜觀練習。
 報名形式：27/7 前登記進行抽籤，
 30/7 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

3S 護老有計— 約見物理治療師

CY/P0001869

日期：26/8/2026 (星期三)
 時間：下午 3:00 - 4:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 名額：3 人
 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)
 對象：護老者
 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：27/7 前登記進行抽籤，
 30/7 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

護友咁一咁 - 靜觀講座 LY/P0002081	護老體健樂 (2026 年 7-9 月)(11B) CY/P0001845
日期：14/8/2026 (星期五) 時間：下午 2:00 – 4:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先 名額：20 人 費用：免費 內容：在忙碌的照顧路上，為自己留一點安靜的時間。講座會分享簡單易學的靜觀練習，幫助放鬆身心、舒緩壓力，提升對當下的覺察與自我關顧能力。 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)	日期：11/8/2026 (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：27/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-昇 SIR(社工) 

離職同工感言



兩個月的時間轉瞬即逝，這是我的第一個實習，很感恩能夠來到這個中心與大家經歷2026年的夏天。這兩個月和大家參與了很多活動感受到大家的活力與熱情。也感謝大家對我籌辦的活動鼎力支持。兩個月的時間不多，但對於我而言意義重大，大家一起經歷的點點滴滴和甜酸苦辣，我都會深深記住。最後承蒙大家的照顧與信任，聚散終有時。衷心祝福各位會員身體健康 平安喜樂！日後有機會在社區上相遇記得和我打招呼啊！珍重

許胤淳姑娘
實習社工(麗瑤)



轉眼間，實習尾聲已經來到，心中懷有許多不捨。很高興在中心遇見大家，感謝大家的照顧，支持和包容。讓我在這裏留下了珍貴的回憶。能夠認識大家，陪伴大家參與活動我很開心。雖然實習即將結束，但我會好好珍惜與大家的回憶。祝大家身體健康，一切順利。

孫熙航先生
實習社工(麗瑤)

同工離職感言



莊媛然姑娘
實習社工(祖堯)

大家好！我係莊姑娘，話咁快已經兩個月啦，喺呢段時光入面同大家度過了非常充實且美好的時光，是我會永遠保留起來的深刻回憶，感謝大家對我一直以來的照顧，但天下無不散的宴席，7月18號會係莊姑娘最後一日在祖堯會所的日子，歡迎大家嚟同我再傾吓計～之後的日子會回學校讀書，繼續精進自己，將來提供給大家更好的服務，真心祝願各位老友記身體健康，幸福快樂！🍀

同工離職感言

大家好啊～好感恩在實習的兩個月入面與大家相遇，感謝各位長者一路以來的關愛與陪伴，讓我在實習中學習與成長。與大家相處的時光溫暖而珍貴，將永遠記在心中。祝大家身體健康，天天開心，生活安穩愉快。

叶志君姑娘
實習社工(祖堯)



新同工簡介

各位老友記大家好，

我係新入職既萬志榮，

大家可以叫我阿榮或者萬先生都得。

好開心可以加入麗瑤長者鄰舍中心
呢個大家庭，好期待未來同大見面相處。

我平時鍾意睇戲、煮嘢食同去旅行，
歡迎各位老友記見到我都同我傾下計，

請大家多多指教。



萬志榮先生
活動幹事(麗瑤)

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

「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2、3及4。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 2	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準 4	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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。

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。

