

<h2 style="text-align: center;">2024 年 7 月份通訊</h2> <p>網 頁：http://www.bokss.org.hk 長 青 網：http://www.e123.hk/boksslynec</p>	<p>印製日期：19-6-2024 印刷品：550 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)</p>
<p>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</p>	<p>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</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

<h3 style="text-align: center;">早晨健康操(2024 年 7-9 月)</h3> <p style="text-align: center;">LY/P0001428</p>	<h3 style="text-align: center;">麗瑤歡樂下午茶(2024 年 7 月)</h3> <p style="text-align: center;">LY/P0001400</p>
<p>日期：2/7、4/7、16/7、23/7、25/7 及 30/7/2024(星期二及四) 時間：上午 10:00 – 11:00 形式：麗瑤中心 對 象：會員 費用：免費 名 額：16 人 內容：由中心職員帶領參加者進行早操，達至強身健體功效。 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-李先生</p>	<p>日期：17/7/2024 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：10 人 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：邀請中心會員和職員一同製作肉醬意粉下午茶，大家快啲黎報名啦！ 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-李姑娘</p>
<h3 style="text-align: center;">祖堯手作坊(2024 年 7-9 月)</h3> <p style="text-align: center;">CY/P0001270</p>	<h3 style="text-align: center;">飛鏢同樂會(2024 年 7-9 月)</h3> <p style="text-align: center;">CY/P0001251</p>
<p>日期：4/7、11/7、18/7 及 25/7/2024 1/8、8/8、15/8、22/8 及 29/8/2024 5/9、12/9、19/9 及 26/9/2024 (逢星期四) 時間：下午 3:00 – 4:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名 額：8 人 費用：會員 \$260(共 13 節) 內容：與中心會員一同製作捲紙畫、水彩畫等等，彼此分享生活近況。 導師：呂玉清老師 報名形式：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：2/7、9/7、23/7/2024 (星期二) 及 31/7/2024 (星期三) 時間： 下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (2/7、23/7) 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造)(2/7、23/7) 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學)(9/7、31/7) 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造)(9/7、31/7) 地點：祖堯邨會所活動室 對象：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：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 Sir</p>

愛心義工剪髮活動 CY/P0001285

日期：27/7/2024 (星期六)
時間：上午 10:00 – 12:00
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員
名額：20 人
費用：免費
內容：為社區上有需要的長者進行剪髮，並向他們推動中心服務、活動。
報名形式：26/6 前登記進行抽籤，
28/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



智能手機應用班

(2024 年 7 月)CY/P0001284

日期：12/7、19/7、26/7/2024 (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\$60；非會員\$90
內容：學習智能手機應用知識，解答長者對數碼科技的疑難，實踐活到老學到老的樂活人生。
報名形式：26/6 前登記進行抽籤，
28/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)

齊來健康操

(2024 年 4 月至 9 月) CY/P0001191

日期：5/7、12/7 及 26/7/2024 (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
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。
報名形式：26/6 前登記進行抽籤，
28/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



「百發百中」布袋球

(2024 年 7 至 9 月) CY/P0001255

日期：30/7/2024 (星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30 (A 班)
下午 3:30 – 4:30 (B 班)
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員 費用：免費
名額：16 人(每節/8 人)
內容：讓會員認識新興運動-布袋球，訓練參加者手眼協調能力及放鬆壓力。
報名形式：26/6 前登記進行抽籤，
28/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



芬蘭木柱(2024 年 7 至 9 月)

CY/P0001256

日期：6/7/2024 (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：與參加者進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力。
報名形式：26/6 前登記進行抽籤，
28/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



乾隆議會(2024 年 7-9 月)

CY/P0001269

日期：17/7/2024 (星期三)
時間：上午 10:30 – 11:30
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
內容：與中心男士會員相聚，讓他們能夠表達己見。透過活動，建立社區網絡，讓男士間互相支援。
報名形式：26/6 前登記進行抽籤，
28/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



<p>麗瑤鉤織班(2024年7-9月) LY/P0001402</p>	<p>絲襪花小教室(2024年7-9月) CY/P0001272</p>
<p>日期：13/7、27/7、10/8、31/8、7/9、21/9、5/10、19/10/2024(星期六) 時間：下午 3:30 – 5:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12人 費用：會員 \$120；非會員 \$150 內容：邀請鉤織老師前來中心教授鉤織技巧，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。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 導師：林老師 負責職員：麗瑤-李姑娘</p>	<p>日期：6/7、13/7及27/7/2024 3/8、10/8、17/8、24/8及31/8/2024 7/9、14/9、21/9及28/9/2024 (逢星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8人 費用：會員\$240(共12節) 內容：與中心會員一同製作絲襪花，彼此分享生活近況。 導師：符衛芳老師 報名形式：26/6前登記進行抽籤，28/6另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p>知情識趣潮州話 LY/P0001396</p>	<p>「同」你玩遊戲 LY/P0001399</p>
<p>日期：31/7/2024(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10人 費用：免費 內容：由梁姑娘用帶大家認識潮州話，用有趣的方式認識一種我們少用的方言。 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)</p>	<p>日期：11/7/2024(星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10人 費用：免費 內容：邀請學生於中心，與會員一同參與集體遊戲，感受學生的活力，同時增進彼此的交流。 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</p>
<p>心靈正向流行曲(2024年7月) LY/P0001397</p>	<p>挑戰桌遊班(2024年7-9月) LY/P0001403</p>
<p>日期：27/7/2024(星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10人 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：透過邀請梁姑娘親自帶唱正面的流行曲、內容、西方民謠及詩歌。透過音樂向長者傳達正能量，從而改善情緒。 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)</p>	<p>日期：11/7及25/7/2024(星期四) 8/8及22/8/2024(星期四) 5/9及19/9/2024(星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12人 費用：免費 內容：以不同趣味桌遊進行挑戰，以腦技巧及運氣看看誰才是桌遊皇者！ 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-李先生</p>

開開心心飛鏢班(2024年7-9月)

LY/P0001404

日期：10/7、31/7、14/8、21/8、11/9、25/9/2024(星期三) (A班)
6/7、13/7、3/8、17/8、14/9、28/9/2024(星期六) (B班)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：麗瑤中心活動室 名額：22人

對象：會員 費用：免費

內容：疫情過後中心重開，是否好想再玩飛鏢？奈何太耐無玩技術已經完全生疏？唔緊要！讓我們一起從頭學起，打好根基！

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-李先生

靜觀幫到你(2024年7月)

LY/P0001430

日期：25/7/2024 (星期四)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：麗瑤中心

對象：會員

名額：8人 費用：免費

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。

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-李先生

音樂補習班(2024年7至9月)

CY/P0001252

日期：15/7、22/7及29/7/2024 (逢星期一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：祖堯邨會所電腦室

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：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



舒壓禪繞畫(2024年7至9月)

CY/P0001281

日期：9/7、16/7及23/7/2024 (星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

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：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-孫姑娘(單位隊長)



祖堯奶粉日(2024年7月)

CY/P0001275

歡迎大家於 **7月10日(星期三) 下午 2:30 – 4:30** 到 **祖堯邨會所** 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。

<h2 style="text-align: center;">活絡伸展入門班</h2> <p style="text-align: center;">(2024年7月至9月)CY/P0001253</p>	<h2 style="text-align: center;">活絡伸展進深班</h2> <p style="text-align: center;">(2024年7月至9月)CY/P0001254</p>
<p>日期：2/7至24/9/2024 (逢星期二，共12節)</p> <p>時間：上午9:30 – 10:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員 名額：12人</p> <p>導師：鄭綺雲女士 費用：\$60</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/6前登記進行抽籤， 28/6另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：2/7至24/9/2024 (逢星期二，共12節)</p> <p>時間：上午10:30 – 11:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員 名額：12人</p> <p>導師：鄭綺雲女士 費用：\$60</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/6前登記進行抽籤， 28/6另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<h2 style="text-align: center;">桌遊特訓班(2024年7月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001257</p>	<h2 style="text-align: center;">祖堯護士診所(2024年7-8月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001268</p>
<p>日期：5/7、12/7、19/7及26/7/2024 (逢星期五) 13/7及27/7/2024(星期六)</p> <p>時間：下午2:30 – 4:00(星期五) 上午10:00 – 11:30(星期六)</p> <p>地點：祖堯邨會所電腦室</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：免費 名額：12人</p> <p>內容：讓有意進一步認識桌遊的玩法及技巧的會員參加，提供平台給會員互相交流心得，提升技巧。</p> <p>報名形式：26/6前登記進行抽籤， 28/6另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：26/7/2024(星期五)</p> <p>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)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：12人 費用：會員\$20</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/6前登記進行抽籤， 28/6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;">麗瑤資訊站(2024年7-9月)</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0001429</p>	<h2 style="text-align: center;">祖堯資訊站(2024年7至9月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001271</p>
<p>日期：16/7/2024(星期二)</p> <p>時間：下午1:00 – 1:30</p> <p>形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM </p> <p>對象：會員</p> <p>名額：20人/中心</p> <p>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。</p> <p>負責職員：麗瑤-廖先生(社工) / 祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：18/7/2024(星期四)</p> <p>時間：上午10:00 – 11:00</p> <p>形式：祖堯邨會所活動室 / Youtube 直播</p> <p>費用：免費</p> <p>報名形式：先到先得</p>

<p>(OEP)「耆」趣「童」行 -皮影戲工作坊 CY/P0001274</p>	<p>(OEP)「耆」趣「童」行 -民間藝術體驗日 CY/P0001273</p>
<p>日期：24/7、31/7、7/8 及 14/8/2024 (星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：9 人 內容：藉着學習皮影戲及認知傳統民間故事，讓長者及青少年拉近距離、互相學習，共同建構出皮影戲故事，並將成果帶入社區。 報名形式：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> <p>此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助</p>	<p>日期：13/7/2024 (星期六) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：12 人 費用：免費 內容：透過讓「老」與「青」兩代一同體驗草蓼編織，推廣傳統藝術文化，促進兩代之間的分享。 報名形式：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> <p>此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助</p>

(II) 健康老年

<p>奧比斯護眼講座 (2024 年 7 月)LY/P0001409</p>	<p>營養話你知- 骨骼與肌肉健康 CY/P0001267</p>
<p>日期：9/7/2024 (星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：20 人 費用：免費 內容：奧比斯職員透過講座介紹有關常見眼疾知識及保護眼睛方法和飲食。 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-李先生</p>	<p>日期：10/7/2024 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：20 人 費用：免費 內容：由雅培職員與參加者分享年齡增長的會如何導致骨骼與肌肉開始流失，以及如何保持骨骼與肌肉健康。 報名形式：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>

健康講座-頸、腰背護理(2024 年 7 月)

<p>LY/P0001408</p>	<p>CY/P0001283</p>
<p>麗瑤中心</p>	<p>祖堯邨會所</p>
<p>日期：17/7/2024(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00</p>	<p>日期：11/7/2024(星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00</p>
<p>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-頸、腰背的正確姿勢及護理方法。 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-李先生/ 祖堯-光 SIR</p>	

護士講座-癌病知多的 LY/P0001398	護眼行動 CY/P0001266
<p>日期：30/7/2024 (星期二) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：20 人 費用：免費 內容：由註冊護士講解關於癌病特別是乳癌的資訊。 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-梁姑娘(單位隊長)</p>	<p>日期：25/7/2024 (星期四) 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：由香港執業眼科視光師協會的職員與參加者分享護眼小貼士。 報名形式：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>

(III) 活躍老年

雅緻國畫班(2024 年 7 月) LY/P0001411	
<p>日期：11/7/2024 及 18/7/2024(星期四) 地點：麗瑤中心活動室 費用：會員 \$50；非會員 \$80 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。</p>	<p>時間：上午 11:00 – 12:00 對象：會員 名 額：12 人 負責職員：麗瑤-李姑娘</p>

<p>OEP 「耆」趣「童」行- 共融西廚日 LY/P0001383</p>	<p>方型踏步婦女義工 (2024 年 7 月) LY/P0001401</p>
<p>日期：20/7/2024(星期六) 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：麗瑤中心 對象：中心義工 名 額：4 人 費用：免費 此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助 內容：在長者義工的帶領下，青少年們將會親手製作西式食物及甜品。透過食物這種跨越種族文化的共通語言，為青少年及長者搭建共融橋樑。 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>	<p>日期：12/7/2024(星期五) 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 名 額：6 人/班 費用：免費 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-李姑娘</p>

(IV) 健康老年

退而不休-趣味 DIY 手鍊 LY/P0001367	
<p>日期：12/7/2024 (星期五) 地點：麗瑤中心 名 額：8 人 內容：為增添退休後生活色彩，由梁姑娘帶領 趣味 DIY 手鍊 活動，分享手鍊飾物配搭及教授穿手鍊技巧，塑造新形象。 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</p>	<p>時間：上午 10:00 – 11:00 對象：會員 費用：會員 \$30；非會員 \$60(包物資費)</p>

OEP「耆」趣人生-長者自製人生電影院 LY/P0001407

日期：24/7、31/7、7/8、14/8/2024(星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00
 形式：麗瑤中心活動室 對象：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：教授中心長者電影的結構，如何使用手機拍攝及剪接。讓長者用影片作媒介，之後在放映會中向青少年傳承他們的人生智慧和道理。將所學貢獻社群，達到「老有所為」的精神。
 報名形式：請先登記，職員作個別篩選。
 負責職員：麗瑤-廖先生(社工) 此活動由  贊助

老友記踏單車、樂無窮(2024 年 7 月) LY/P0001431

日期：2/7 至 31/7/2024 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。
 負責職員：麗瑤-李先生 

(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 * *

麗瑤義工縫補堡服務(2024 年 7-9 月) LY/P0001410

日期：2/4-30/6/2024 時間：上午 9:00 – 下午 5:00
 地點：麗瑤中心 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(普通縫補衣物) 對象：會員及非會員
 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向負責職員查詢及登記收取縫製衣物。
 負責職員：麗瑤-李姑娘

耆義義工會(2024 年 7-9 月) CY/P0001265

日期：31/7/2024 (星期三)
 時間：上午 10:30 – 11:30
 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：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

電話慰問義工隊 (2024 年 7-9 月) CY/P0001263

日期：11/7 及 25/7/2024 (星期四)
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：祖堯邨會所 名額：4 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：26/6 前登記進行抽籤，28/6 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

<p>耆義糖水站(2024年7-9月) CY/P0001262</p>	<p>祖堯暖敷服務 (2024年7-9月) CY/P0001264</p>
<p>日期：17/7/2024 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所 名額：20人 對象：中心會員 費用：會員：\$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：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 	<p>日期：15/7 及 29/7/2024 (星期一) 時間：下午 3:00 – 4:00 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：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>  

<p>耆樂義工組(2024年7月) LY/P0001413</p>	<p>麗瑤義工關顧小組 (2024年7月) LY/P0001427</p>
<p>日期：4/7/2024 (星期四) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室 名額：10人 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。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-李先生</p>	<p>日期：9/4/2024(星期二) 時間：上午 11:15 – 中午 12:15 地點：麗瑤中心活動室 名額：10人 對象：中心義工 費用：免費 內容：讓完成訓練的義工正式投入行動，實踐所學所得，關心照顧區內其他會員。 報名形式：由中心職員於所有完成訓練義工當中進行篩選，配對一對一關懷活動。 負責職員：麗瑤-李先生</p>

(VII) 護老類活動

<p>護老體健樂(2024年7-9月) CY/P0001258</p>	<p>「護」助互學： 夏日香薰工作坊 CY/P0001261</p>
<p>日期：9/7、6/8 及 10/9/2024 (星期二) 時間：下午 1:30 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：新手照顧者、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：由體適能導師帶領，以運動支援照顧者減輕壓力，令照顧者有更好體魄應對照顧挑戰。 報名形式：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)</p>	<p>日期：26/7/2024 (星期五) 時間：下午 2:00 – 3:00 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：讓護老者透過香薰手工的製作過程去改善情緒，享有自己休憩時間，舒緩照顧壓力。 報名形式：26/6 前登記進行抽籤， 28/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鄧姑娘(社工)</p>

<p>麗瑤油畫班(2024年7-9月) LY/P0001406</p>	<p>石膏乾花吊飾製作 LY/P0001421</p>
<p>日期：4、11、18、25/7/2024 (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)</p>	<p>日期：27/7/2024(星期六) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先 名額：8人 費用：護老者、會員 \$30；非會員 \$60 內容：擴香石是基礎的精油擴香工具，配合不同配方的香薰精油可達致減壓舒緩的效果。透過學習製作石膏乾花吊飾，協助護老者療癒身心。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-楊姑娘</p>
<p>六色"耆"蹟 LY/P0001419</p>	<p>布袋球體驗班-男子組 (2024年7-9月) LY/P0001415</p>
<p>日期：11/7(星期四)、16/7/2024(星期二) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：麗瑤中心活動室 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 費用：會員 \$10；非會員 \$40 名額：6人 內容：以六色積木作為訓練工具，加強參加者對於顏色、手眼協調、與人合作等腦部功能，並增加其成功感，寓遊戲於訓練。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-楊姑娘</p>	<p>日期：5/7 及 19/7/2024(星期五) 2/8 及 16/8/2024 (星期五) 6/9 及 20/9/2024 (星期五) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先 費用：護老者、會員 \$20；非會員 \$50 名額：8人 內容：好想與你一起玩布袋球！在玩布袋球的過程中，讓我們彼此放鬆身心，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>
<p>布袋球體驗班(2024年7-9月) LY/P0001414</p>	
<p>日期：5/7 及 19/7/2024(星期五)(A 班) 12/7 及 26/7/2024 (星期五)(B 班) 2/8 及 16/8/2024 (星期五)(A 班) 9/8 及 23/8/2024 (星期五)(B 班) 6/9 及 20/9/2024 (星期五)(A 班) 13/9 及 27/9/2024 (星期五)(B 班) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先 名額：8人/班 費用：護老者、會員 \$30；非會員 \$60 內容：好想與你一起玩布袋球！在玩布袋球的過程中，讓我們彼此放鬆身心，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>	

<p>「腦」力急轉彎培訓小組 LY/P0001405</p>	<p>刮出彩虹 LY/P0001420</p>
<p>日期：6/7 (星期六)、23/7(星期二)、26/7(星期五)、30/7/2024 (星期二) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00(6/7 除外) 下午 2:30 – 3:30(6/7) 地點：麗瑤中心活動室 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 名額：6 人 費用：免費 內容：一起遊戲及運動去動動腦筋，訓練認知能力及活動能力! 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)</p>	<p>日期：18/7/2024 (星期四) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：麗瑤中心活動室 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 名額：6 人 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：透過刮畫創作，刺激參加者的感官，從而增加他們的專注力和認知能力! 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-楊姑娘</p>

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務
「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪 - 義工招募

<p>祖堯邨會所 日期：4/7/2024 (星期四) 時間：上午 9:30 – 11:00 地點：祖堯坊地下空地</p>	<p>麗瑤中心 日期：2/7/2024(星期二) 時間：上午 9:30 –11:00 地點：麗瑤邨附近</p>
<p>對象：對義工服務感興趣之人士 內容：由計劃同事在中心簡介服務流程和注意事項後，前往麗瑤邨附近透過街站的形式，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。走訪社區，即向不同持份者介紹計劃內容，邀請他們加入「跨界別協作平台」貢獻所長，參與計劃活動，共同支援社區長者。 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</p>	

家居環境安全評估重溫課程及上門服務(2024 年 7-9 月)
—義工招募
CY/P0001276

<p>祖堯邨會所 日期：3/7/2024 (星期三) 時間：上午 9:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 負責職員：張思嘉姑娘</p>	<p>麗瑤中心 日期：3/7/2024(星期三) 時間：上午 9:30 – 11:30 地點：麗瑤中心活動室 負責職員：楊詠棋姑娘</p>
<p>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 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 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</p>	

「時間銀行」義工服務核心會議(2024年7月) LY/P0001423

日期：16/7/2024(星期二) 時間：上午 11:00 – 12:30
地點：麗瑤中心活動室
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
名額：10人
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：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、時間銀行市集活動等。
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：張思嘉姑娘

關愛大使探訪服務(2024年7月)-義工招募 CY/P0001279

日期：18/7/2024(星期四) 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(2024年7-9月) – 義工招募

祖堯邨會所 CY/P0001278	麗瑤中心 LY/P0001424
日期：17/7/2024(星期三) 時間：下午 2:30 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室	日期：26/7/2024(星期五) 時間：下午 3:00 – 4:30 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」服務簡介會(2024年5-7月)

祖堯邨會所 CY/P0001222	麗瑤中心 LY/P0001422
日期：22/7/2024(星期一) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室	日期：6/7/2024(星期六) 時間：上午 10:00 – 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：24人/各中心
內容：透過遊戲、影片分享、活動等形式，介紹社會資本、「優勢生活模式」和「時間銀行」，加強參加者對「時間銀行」服務的瞭解。	
報名形式：有興趣向職員報名	
負責職員：張思嘉姑娘	

簡易家居維修班 – 熱水爐及常用維修工具 CY/P0001202

日期：25/7/2024(星期四) 時間：下午 2:30 – 4:00
地點：祖堯邨會所活動室及長者家中 對象：對義工服務感興趣之人士
名額：12人 導師：持牌導師呂生
內容：由持牌導師講解熱水爐常見問題及維修時會使用的小工具。
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：張思嘉姑娘

「時間銀行」兌換站

CY/P0001280

LY/P0001426

祖堯邨會所

麗瑤中心

日期：8/7/2024 (星期一)及
17/7/2024 (星期三)
時間：下午 4:30 – 5:00 (8/7)
下午 4:00 – 4:30 (17/7)
地點：祖堯邨會所活動室

日期：16/7/2024 (星期二)及
22/7/2024 (星期一)
時間：上午 9:30-10:00 (16/7)
下午 3:00 – 3:30 (22/7)
地點：麗瑤中心活動室

費用：視乎每件物品兌換所需時分
名額：不限

對象：「時間銀行」義工

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。

護航大使培訓-如何管理好糖尿病(網上講座) CY/P0001201

祖堯邨會所

麗瑤中心

日期：22/7/2024 (星期一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：祖堯邨會所活動室
負責職員：張思嘉姑娘

日期：22/7/2024(星期一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：麗瑤中心活動室
負責職員：楊詠棋姑娘

對象：對義工服務有興趣之人士

名額：24 人/各中心

內容：由港安醫院註冊營養師及專業健身教練分享有關血糖調控的飲食及運動方式。

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

關愛大使聚會 1

關愛大使聚會 2

關愛大使聚會 3

CY/P0001200

CY/P0001200

CY/P0001200

日期：8/7/2024 (星期一)
時間：下午 3:30 – 4:30

日期：16/7/2024 (星期二)
時間：下午 3:00 – 4:00

日期：19/7/2024 (星期五)
時間：上午 10:30 – 11:30

地點：祖堯邨會所活動室

對象：有意成為祖堯邨關愛大使之社區人士
(不限年齡)

名額：12 人

內容：透過遊戲、討論、分享、角色扮演等形式，關愛大使交流自己樓座居民的近況、需要和服務心得，分享服務過程中遇到的困難並探討解決方案，從而增加關愛大使之間的凝聚力和歸屬感。

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—「識者生存」防災講座(2024 年 7-9 月)

CY/P0001277

日期：10/7/2024 (星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

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：由計劃同事介紹「識者生存」一站式防災資訊網站，分享香港人最常遇到的災難的防備及應變知識。

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

如何成為關愛大使 CY/P0001223

日期：3/7/2024 (星期三)
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：12 人
內容：透過遊戲、影片、多媒體等形式，讓參加者瞭解「關愛大使」的服務內容，以及成為「關愛大使」的方法。
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：張思嘉姑娘

關愛大使電話慰問服務 — 義工招募 CY/P0001238

日期：4/7/2024 (星期四)
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(每人一小時)
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

「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(2024 年 7-9 月) CY/P0001276

祖堯邨會所	麗瑤中心
日期：3/7/2024 (星期三) 時間：上午 10:30 – 11:30	日期：3/7/2024(星期三) 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	
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：張思嘉姑娘及楊詠棋姑娘

動動腦筋我至叻(2024 年 7-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001278	麗瑤中心 LY/P0001424
日期：17/7/2024 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室	日期：26/7/2024 (星期五) 時間：下午 3:30 – 4:30 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
- 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。



新同工簡介

大家好，
我是李皓(李先生)，
是麗瑤長者鄰舍中心
活動幹事，擅長運動、桌
遊和電子科技，
歡迎大家到中心參加活動
或找我聊天分享。



李皓
活動幹事
(麗瑤)



同工離職感言

各位精靈嘅老友記，
呢段時間好開心有機會同大家一齊玩
一齊分享，感謝大家一直以來
無微不至嘅關心同祝福，
天下無不散之筵席，
祝福大家身壯力健，恩典滿滿。

余樂恩
社工(麗瑤)



很高興能夠在
麗瑤長者鄰舍中心認識大家，在愛羣工作這一年半
期間令我學習到很多有關
長者服務的知識，獲益良
多；亦感恩受到中心長者
們親友般的關愛。
希望將來有緣再見。
祝福大家生活愉快，身體
健康。謝謝！

陳佩蘭
社區工作員
(麗瑤)



「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13、14及15。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 13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 15	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

如對服務質素標準(SQS)有任何查詢或意見，歡迎向中心職員聯絡或反映。

浸信會愛羣社會服務處 麗瑤長者鄰舍中心 意見表

我的意見：_____

姓名：_____ 電話：_____ 填寫日期：_____

填妥完後，歡迎投遞、電郵或親身交至本中心。

如你不欲本處使用你的個人資料作此通訊用途，請以書面郵寄或電郵至 lynec@bokss.org.hk 通知本處。

新年度會員續會/新入會安排

- ◇ 歡迎年屆 60 歲或以上之本港居民加入成為本中心會員。
- ◇ 老友記如有興趣成為會員/續會，歡迎致電中心向職員預約辦理手續
(麗瑤：2744-9308；祖堯：2743-5626)。
- ◇ 老友記成功預約後，請在指定時間到訪本中心，並帶備個人身份證及入會費/續會費\$21到中心辦理入會手續，並與社工進行會面。
- ◇ 為保障會員，職員會安排會員到中心簽署續會表格及收取\$21續會費之收據作實

中心惡劣天氣安排

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
					T1	⌊3	
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當日如天文台在8號風球警告取消後，發出「極端情況」，中心將繼續關閉，直至「極端情況」警報取消後2小時後開始辦公。