

## 麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

### 2026 年 2 月份通訊

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

印製日期：12-1-2026 印刷品：410 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](mailto: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](mailto: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

### 快樂椅子舞

(2025 年 11 月-2026 年 3 月)

LY/P0001904

日期：14/2/2026(星期六)  
時間：下午 1:00 – 2:00  
形式：麗瑤中心活動室  
對象：會員  
費用：免費  
名額：10 人  
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。  
報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。  
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)



### 舒壓禪繞畫班

(2026 年 1-3 月)

CY/P0001726

日期：3/2 及 24/2/2026 (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：10 人  
費用：\$20 (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：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



### 麗瑤歌唱體驗班

LY/P0001946

日期：9/2/2026 (星期一)  
時間：上午 10:30 – 12:00  
地點：麗瑤中心活動室  
對象：會員  
名額：20 人  
費用：會員 \$15/堂；非會員 \$45/堂  
內容：由導師教授參加者樂理和唱歌的技巧，提升參加者的音樂能力。  
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。  
負責職員：麗瑤-潘姑娘



### 靜觀幫到你 (2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001884

日期：28/2/2026 (星期六)  
時間：下午 1:00 – 2:00  
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。  
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)

<p align="center"><b>早晨健康操</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001887</p>	<p align="center"><b>「百發百中」布袋球</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001642</p>
<p>日期：3/2、5/2、10/2、24/2、26/2/2026 (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：14/2/2026 (星期六)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00 (A 班) 上午 11:00 – 12:00 (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：26/1 前登記進行抽籤， 29/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p align="center"><b>飛鏢同樂會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</b> <span style="float:right">CY/P0001593</span></p>	
<p>日期：3/2、10/2 及 24/2/2026 (星期二)</p> <p>時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (3/2 及 24/2) 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (3/2 及 24/2) 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (10/2) 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (10/2)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>名額：16 人(每節 8 人)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-蔡先生</p>	<p>對象：會員</p> <p>費用：\$15/人</p>  <p>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。</p> <p>報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-蔡先生</p>
<p align="center"><b>靈馬獻瑞賀新歲</b> CY/P0001739</p>	<p align="center"><b>開心動腦筋(2026 年 2 月)</b> CY/P0001743</p>
<p>日期：14/2/2026 (星期六)</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：8 人</p> <p>費用：會員 \$50；非會員 \$80</p> <p>內容：分享有關新年的有趣知識，與會員共進賀年美食、玩遊戲，慶新年。</p> <p>報名形式：26/1 前登記進行抽籤， 29/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：28/2/2026 (星期六)</p> <p>時間：上午 11:00-下午 12:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：8 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：介紹不同桌上遊戲與會員，開心動腦筋。</p> <p>報名形式：26/1 前登記進行抽籤， 29/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>

<b>迎春佳節盛會</b> LY/P0001965		<b>活力廣場舞</b> CY/P0001742	
日期：9/2/2026(星期一)	時間：中午 12:00 – 下午 1:30	日期：28/2/2026 (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：30 人	地點：祖堯邨會所活動室	對象：會員
費用：會員\$30；非會員\$60	內容：唱歌、玩遊戲、聚餐。透過活動讓參加者感受節日氣氛。	費用：免費 名 額：12 人	內容：與會員一同大跳廣場舞，舒展身心。
報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。		報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。	
負責職員：麗瑤-潘姑娘		負責職員：祖堯-光 SIR	
<b>擁抱快樂聚一聚</b> (2025 年 11 月至 2026 年 2 月) LY/P0001895		<b>麗瑤長者團契</b> (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001889	
日期：4/2/2026(星期三)	時間：上午 10:00 – 11:00	日期：21/2/2026(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	地點：麗瑤中心活動室	對象：會員
費用：免費	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。	名 額：20 人 費 用：免費	內容：與教會合作，以詩歌分享，主題遊戲及分享福音信息等方式讓長者認識聖經。
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知		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		負責職員：麗瑤-鄭姑娘	
<b>坐式八段錦(2025 年 10 月-2026 年 3 月)</b> CY/P0001645			
日期：5/2 及 26/2/2026 (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：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。			
負責職員：祖堯-光 SIR			
<b>長者健體計劃</b> LY/P0001950			
日期：7/2、14/2、28/2、7/3、21/3/2026(星期六)	時間：上午 10:00 -中午 12:00	對象：會員	費用：免費
地點：麗瑤中心活動室	名 額：20 人	內容：本計劃與康樂及文化事務署合作，旨在透過適合長者的運動，提升身體機能與活動能力。活動內容包括低強度肌力訓練、平衡練習及柔軟度伸展，幫助長者增強體質、預防跌倒，並促進社交互動，享受健康樂齡生活。	
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			

# 祖堯護士診所(2025 年 12 月-2026 年 3 月) CY/P0001693

日期：10/2/2026 (星期二)  
 時間：上午 9:30 – 下午 5:00  
 (首次面見時間：一小時；覆診面見時間：半小時)  
 地點：祖堯邨會所活動室 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：26/1 前登記進行抽籤，  
 29/1 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

## 立法會知多 D(2026 年 2 月) CY/P0001741

日期：23/2/2026 (星期一)  
 時間：下午 2:30 – 3:30  
 地點：立法會綜合大樓  
 對象：會員  
 費用：免費 (包旅遊巴接送)  
 名額：26 人  
 內容：透過參觀立法會綜合大樓認識立法會的相關資訊。  
 報名形式：26/1 前登記進行抽籤，  
 29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-光 SIR



## 芬蘭木柱 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001643

日期：28/2/2026 (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：26/1 前登記進行抽籤，  
 29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-光 SIR



## 乾隆議會 (2025 年 11 月-2026 年 3 月) CY/P0001625

日期：7/2/2026 (星期六)  
 時間：下午 2:30 – 3:30  
 地點：祖堯邨會所活動室  
 名額：10 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：26/1 前登記進行抽籤，  
 29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## 智能手機應用班 (2026 年 1 至 3 月) CY/P0001716

日期：6/2、13/2、20/2 及 27/2/2026 (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  
 費用：會員\$80；非會員\$110  
 名額：15 人 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：26/1 前登記進行抽籤，  
 29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-蔡先生





<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>	
<div>日期：24/2/2026 (星期二)</div> <div>時間：下午 1:00 – 1:30</div> <div>形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM</div>		<div>日期：12/2/2026 (星期四)</div> <div>時間：上午 11:00 – 12:00</div> <div>形式：祖堯邨會所活動室</div>	
<div>對象：會員</div> <div>費用：免費</div> <div>名額：20 人/中心</div> <div>報名形式：先到先得</div> <div>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。</div> <div>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工) / 祖堯-陸先生(社工)</div>			
<div>銀髮烘焙工坊(2025 年 9 月-2026 年 3 月)</div> <div>LY/P0001847</div>			
<div>日期：25/2/2026(星期三)</div> <div>地點：麗瑤中心休閒閣</div> <div>名額：10 人</div> <div>費用：會員\$25/堂；非會員\$55/堂</div> <div>內容：中心長者義工帶領長者製作精美甜品。參加者會學習到不同甜品的製作技巧，完成後更可享受美味的成果。</div> <div>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。</div> <div>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</div>		<div>時間：上午 10:00 – 11:30</div> <div>對象：會員</div>	
<div>(II) 健康老年</div>			
<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 10 月-2026 年 3 月)</div> <div>CY/P0001651</div>	
<div>主題：認識消化不良</div>			
<div>日期：11/2/2026 (星期三)</div> <div>時間：上午 10:00 – 11:00</div> <div>地點：麗瑤中心活動室</div> <div>對象：會員</div> <div>名額：25 人</div> <div>費用：免費</div> <div>內容：此講座講解身體老化對消化系統的影響、長者常見腸胃不適的原因及處理方法，以及一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。</div> <div>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。</div> <div>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</div>		<div>日期：12/2/2026 (星期四)</div> <div>時間：上午 10:00 – 11:00</div> <div>地點：祖堯邨會所活動室</div> <div>對象：會員</div> <div>名額：20 人</div> <div>費用：免費</div> <div>內容：此講座講解身體老化對消化系統的影響、長者常見腸胃不適的原因及處理方法，以及一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。</div> <div>報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。</div> <div>負責職員：祖堯-蔡先生</div>	

# 社區牙科牙齒護理工作坊

LY/P0001963

日期：13/2/2026 (星期五) 時間：上午 10:30 – 11:30  
地點：麗瑤中心活動室 對象：中心會員  
名額：20 人 費用：免費  
內容：由衛生署牙醫進行口腔健康及護理講座，以及介紹最新的牙科計劃，從而學習如何改善口腔衛生和生活模式，進一步提升口腔健康及身體健康水平。  
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)

## (III) 活躍老年

### 芬蘭木棋體驗班(2025 年 10-2026 年 3 月)

LY/P0001881

日期：3/2/2026(A 班) (星期二) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 (A 班)  
27/2/2026 (B 班) (星期五) 下午 2:00-3:00 (B 班)  
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員  
費用：會員\$10；非會員\$40(共 6 堂)  
名額：10 人/班  
內容：請退休義工舉辦、計劃及帶領芬蘭木棋，讓參加者體驗新興運動，芬蘭木棋的趣味與魅力。  
導師：義工彭月屏女士  
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘

## (VI) 義務工作

歡迎會員報名參加，踴躍支持義務工作活動

\* \* 如有興趣登記為新義工的會員請向中心社工報名 \* \*

### 耆義義工會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001631

日期：25/2/2026 (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：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



### 麗瑤暖敷服務(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001885

日期：9/2/2026 (星期一) 時間：上午 10:00 – 11:00  
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

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

日期：4/2/2026 (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。  
是次糖水為：麥米花生糖水。

報名形式：26/1 前登記進行抽籤，  
29/1 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：25/2/2026 (星期三)

時間：下午 3:30 – 4:30

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：26/1 前登記進行抽籤，  
29/1 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：5/2/2026(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

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：13/2 及 27/2/2026 (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：26/1 前登記進行抽籤，  
29/1 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



## (VII) 護老類活動

### 「護」愛工坊-新年聚一聚

CY/P0001744

日期：11/2/2026 (星期三)  
 時間：下午 2:00-3:30  
 地點：祖堯邨會所活動室  
 費用：免費 名 額：20 人  
 對象：護老者優先  
 內容：與照顧者製作水仙花盆，共同慶賀農曆新年，走出照顧環境，從而放鬆自己，減輕壓力。  
 報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



### 護老體健樂

(2026 年 1-3 月)(11B) CY/P0001730

日期：10/2/2026 (星期二)  
 時間：下午 2:00 – 3:00  
 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：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



### 「智」叻玩樂小組 (2026 年 2 月) (10D)

CY/P0001745

日期：2/2、9/2、16/2/2026 (逢星期一)  
 地點：祖堯邨會所活動室  
 時間：下午 1:30-2:30 (A 班)  
 下午 2:30-3:30 (B 班)  
 名 額：6 人/班 費 用：免費  
 對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先  
 內容：透過不同遊戲，一起動動腦筋及身體，以減慢認知能力衰退。  
 報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

### 護老「童」你打打氣 新春送暖日

CY/P0001746

日期：7/2/2026 (星期六)  
 地點：香港小童群益會  
 賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心  
 時間：上午 10:30-下午 12:30  
 名 額：12 人 費 用：免費  
 對象：護老者優先  
 內容：讓照顧者走出照顧環境，與小朋友們一起玩桌遊，放鬆自己，減輕壓力。  
 報名形式：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

### 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務(2026 年 1-3 月)

CY/P0001724

日期：11/2/2026 (星期三)  
 地點：祖堯邨會所電腦室  
 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：26/1 前登記進行抽籤，29/1 另行通知入選名單。  
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

時間：下午 1:30 – 5:00 (每節 30 分鐘)  
 對象：護老者或受照顧之長者優先

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





# 護老花藝工作坊

LY/P0001961

日期：16/2/2026 (星期一) 時間：上午 9:30-11:00  
地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先  
費用：免費 名額：12 人  
內容：透過簡單易學的花藝創作，享受創作樂趣，放下日常照顧壓力，舒緩情緒和身心疲勞。



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)

## 「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

### 關愛大使探訪服務 1 -義工招募

CY/P0001565

### 關愛大使探訪服務 2 -義工招募

CY/P0001565

### 關愛大使探訪服務 3 -義工招募

CY/P0001565

日期：4/2/2026(星期三)  
時間：上午 9:30-11:00

日期：12/2/2026(星期四)  
時間：上午 9:30-11:00

日期：23/2/2026(星期一)  
時間：下午 2:30 – 4:00

地點：祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中 名額：10 人

對象：對義工服務感興趣之人士

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。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘



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

## 「時間銀行」兌換站

### 祖堯邨會所 CY/P0001635

日期：4/2/2026 (星期三)  
時間：下午 4:00-4:30  
地點：祖堯邨會所活動室

### 麗瑤中心

日期：23/2/2026 (星期一)  
時間：上午 11:00 – 11:30  
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

## 關愛大使培訓——骨質疏鬆知多少 (網上講座)

CY/P0001634

日期：9/2/2026 (星期一)  
地點：祖堯邨會所活動室  
名額：15 人

時間：下午 2:00-3:00  
對象：對義工服務感興趣之人士

內容：由港安醫院醫護人員講解骨質疏鬆成因及有關醫療資訊。

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」義工服務核心會議

CY/P0001632

日期：4/2/2026 (星期三)	時間：下午 2:30-4:00
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：10 人	
內容：檢討過去活動，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、時間銀行兌換、流動真人圖書館、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

## 流動「真人圖書館」

日期：6/2/2026 (星期五)	時間：下午 3:00-4:30
地點：荔景邨	對象：對義工服務感興趣之人士
名額：8 人	
內容：向祖堯聚樂軒義工介紹本計劃服務，計劃義工分享參與計劃的經歷和感受，互相交流社區需要及義工服務經驗。	
報名形式：由職員甄選	負責職員：張思嘉姑娘
備註：出席者可賺取時間銀行分數	

## 護航大使培訓-新春竹編挂飾

LY/P0001866

日期：3/2/2026(星期二)
時間：下午 3:15-4:45
地點：麗瑤中心活動室
費用：90 時間銀行分數
名額：15 人
對象：對義工服務感興趣之人士
內容：學習製作新春竹編挂飾。
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：楊詠棋姑娘




## 簡易家居維修班-選購「固定」家電基本常識及安全要點

LY/P0001867

日期：23/2/2026(星期一)
時間：上午 10:00-11:00
地點：麗瑤中心活動室
名額：15 人
對象：對義工服務感興趣之人士
內容：由導師講解如何選購固定家電及安全使用方法，如：雪櫃、洗衣機等。
導師：屈師傅
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」義工服務跨區聚會(2026 年 2 月)

LY/P0001962

日期：	13/2/2026 (星期五)	
時間：	下午 1:30-5:00 ( 下午 3:00-5:00 聚餐 )	
地點：	麗瑤中心活動室	
名額：	10 人	
對象：	曾參與本計劃「時間銀行義工服務核心會議」者優先	
內容：	透過遊戲和聚餐，促進義工互相認識及分享服務心得，並帶領參加者討論服務過程中遇到的困難及解決辦法，檢討不足、優化服務。同時，推動義工籌備和參與計劃第三年的宣傳推廣工作（例如：街站、時間銀行工作坊、流動真人圖書館、走訪社區持份者等），協助職員籌備大型義工服務及兌換活動等。	
報名形式：	有興趣向職員報名	負責職員：張思嘉姑娘

## 關愛大使跨區聚會 ( 外出活動 )

日期：	27/2/2026(星期五)	時間：	上午 10:00 – 12:30
地點：	青衣長者鄰舍中心活動室	名額：	6 人
對象：	曾參與 2025 年 10 月及 2026 年 1 月關愛大使聚會者優先		
內容：	透過主題活動和聚餐令各區關愛大使互相認識，分享服務經驗、交流服務技巧，及對未來服務發展提供建議，加強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

## 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		麗瑤中心 LY/P0001868	
日期：	25/2/2026 (星期三)	日期：	2/2/2026 (星期一)
時間：	上午 9:30-11:00	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		備註：出席者可賺取時間銀行分數


## 「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪 – 義工招募

祖堯邨會所		麗瑤中心	
日期：	6/2/2026 (星期五)	日期：	11/2/2026(星期三)
時間：	上午 9:30-11:00	時間：	上午 9:30-11:00
地點：	祖堯邨附近	地點：	麗瑤邨附近
對象：	對義工服務感興趣之人士		名額：8 人/各中心
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：	由職員甄選		
負責職員：	張思嘉姑娘(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)		備註：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

### 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：	25/2/2026 (星期三)	日期：	2/2/2026 (星期一)
時間：	上午 10:00-11:00	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		



## 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 16、1 及 2。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 16	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 1	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 2	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](mailto: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。