

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2025 年 7 月份通訊

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

印製日期：16-6-2025 印刷品：485 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

八段錦興趣班 LY/P0001791

日期：4/7、11/7、18/7、25/7/2025
(逢星期五)
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：麗瑤中心活動室
對象：會員 名 額：12 人
費用：會員 \$10；非會員 \$40
內容：八段錦興趣班由長者義工帶領，旨在提升長者的身心健康與社交互動。透過練習八段錦，學員能在輕鬆的環境中增強體能與友誼。
報名形式：請先登記，入選名單將另行通知
負責職員：麗瑤-鄭姑娘

靜觀幫到你(2025 年 7-9 月) LY/P0001811

日期：18/7/2025 (星期五)
時間：下午 2:30 – 3:30
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)



愛心義工剪髮活動 (2025 年 7 月) CY/P0001568

日期：5/7/2025(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：25/6 前登記進行抽籤，
30/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



健體毛巾操 (2025 年 7 月-10 月) CY/P0001555

日期：9/7/2025(星期三)
時間：上午 9:30 – 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：由康文署教練指導長者進行毛巾操，簡單運動，有助強身健體，維持靈活。
報名形式：25/6 前登記進行抽籤，
30/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

雅培血糖檢查日 LY/P0001812	「百發百中」布袋球 (2025 年 4 至 9 月) CY/P0001497
日期：23/7/2025 (星期三) 時間：上午 10:00-中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：中心會員 名額：45 人 費用：免費 內容：為參加者提供免費的血糖檢測服務，旨在提高參加者對血糖健康的認識。 參加者應在 2 小時前空腹以進行測試 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)	日期：12/7/2025 (星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00(A 班) 上午 11:00– 12:00(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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
祖堯護士診所(2025 年 4-7 月) CY/P0001471 日期：8/7/2025 (星期二) 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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)	舒壓禪繞畫(2025 年 7 至 9 月) CY/P0001556 日期：15/7 及 29/7/2025 (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：\$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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-孫姑娘(服務隊長)
芬蘭木柱(2025 年 4 至 9 月) CY/P0001498 日期：26/7/2025 (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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR	乾隆議會(2025 年 4-9 月) CY/P0001478 日期：12/7/2025 (星期六) 時間：下午 2:30 – 3:30 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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

麗瑤油畫班(2025 年 7-9 月) LY/P0001794	布袋球體驗班(2025 年 7-9 月) LY/P0001796
日期：3/7、10/7、17/7、24/7/2025 (逢星期四) 時間：下午 2:00 – 3:15 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：10 人 費用：會員 \$150；非會員 \$180(共 12 堂) 內容：讓有興趣練習油畫技巧的會員跟隨導師學習，練習混色、上色及構圖等技巧，培養興趣。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-潘姑娘	日期：10/7、24/7/2025 (星期四)(A 班) 11/7、18/7/2025 (星期五)(B 班) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：8 人/班 費用：會員 \$30；非會員 \$60(共 6 堂) 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：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘
方型踏步興趣班 (2025 年 7-9 月) LY/P0001805	開開心心飛鏢班 (2025 年 7-9 月) LY/P0001797
日期：11/7、1/8、12/9/2025 (星期五) (A 班) 18/7、15/8、19/9/2025 (星期五) (B 班) 時間：上午 10:30-11:30 地點：麗瑤中心活動室 名額：8 人/班 對象：會員 費用：會員\$15；非會員\$45 內容：由潘姑娘教導參加者方型踏步，提升參加者的身體平衡，增強腳部肌肉，延緩認知衰退。 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	日期：16/7、30/7/2025(星期三) (A 班) 12/7、26/7/2025 (星期六) (B 班) 時間：下午 3:30 – 4:30(A 班) 下午 1:00 – 2:00 (B 班) 地點：麗瑤中心活動室 名額：22 人 對 象：會員 費用：會員 \$15；非會員 \$45(共 6 堂) 內容：加入我們的開開心心飛鏢班，發掘飛鏢的樂趣！這裡不僅能提升您的專注力和手眼協調，還能認識志同道合的飛鏢友，促進健康和社交生活，快來參加吧！ 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
早晨健康操(2025 年 7-9 月) LY/P0001806	樂在模型班(2025 年 7 月) CY/P0001564
日期：3/7、8/7、10/7、15/7、22/7、24/7、 29/7、31/7/2025(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-鄭姑娘	日期：24/7/2025(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：8 人 費用：\$5 內容：與會員一同製作入門級寶可夢模型，透過簡易製作過程訓練手、眼及腦的協調力。並透過完成成品分享快樂。 <參加費用已包括模型及模型專用剪夾一把> 報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR

祖堯方型踏步訓練班(A 班) (2025 年 7 月-9 月) CY/P0001551 日期：7/7 至 8/9/2025 (逢星期一，共 10 節) *假期除外 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名 額：12 人 費用：會員\$60；非會員\$90 內容：方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體協調能力，從而預防跌倒。 導師：葉少雄先生、何麗仙女士 報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR	祖堯方型踏步訓練班(B 班) (2025 年 7 月-9 月) CY/P0001552 日期：7/7 至 8/9/2025 (逢星期一，共 10 節) *假期除外 時間：上午 11:30 – 下午 1:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名 額：12 人 費用：會員\$60；非會員\$90 內容：方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體協調能力，從而預防跌倒。 導師：葉少雄先生、何麗仙女士 報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
麗瑤團月飯(2025 年 7 月) LY/P0001803 日期：4/7/2025(星期五) 時間：中午 12:00 – 1:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：20 人 費用：會員 \$25；非會員 \$55 內容：由義工煮一些健康的食物給參加者。 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	彈出新天地 (2025 年 5-7 月) LY/P0001710 日期：7/7/2025(星期一) 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：會員 \$15；非會員 \$45 內容：潘姑娘會利用彈力球與參加者玩遊戲，讓參加者能夠從活動中放鬆心情，並能夠享受彈力球所帶來的樂趣。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-潘姑娘
樂齡健體訓練班 LY/P0001810 日期：14/7/2025(星期一)體能挑戰日(參加者會按照評估後的結果分配到適合的訓練班) 21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9、8/9/2025(星期一)(共 8 堂) 時間：上午 9:15-下午 1:45(體能挑戰日)(14/7) 上午 9:30-10:30、上午 10:30-11:30 或上午 11:30-12:30 (除 14/7 外，其他日子) 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：36 人 費 用：免費 內容：活動由體適能教練提供組前組後評估，評估內容包括身體協調、速度反應、平衡力及力握力等。隨後參加者會按照評估後的結果分配到適合的訓練班。透過八星期的運動訓練班，讓長者了解身體體能狀況及通過運動後身體上的變化。 *活動以 10-12 人一組進行 *參加樂齡健體訓練班前必須接受體適能教練提供組前組後評估 導師：中國香港體適能總會教練 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)	

麗瑤鉤織班(2025 年 7-9 月)

LY/P0001793

日期：	12/7、26/7、9/8、23/8、6/9 及 20/9/2025(星期六)
時間：	下午 2:00-4:00
地點：	麗瑤中心活動室
名額：	12 人
費用：	會員 \$105；非會員 \$135(共 6 堂)
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。
導師：	林老師
報名形式：	請先登記，入選名單將另行通知
負責職員：	麗瑤-鄭姑娘

粵語金曲歌唱進階班(A) (2025 年 7-9 月) CY/P00001473

日期：	3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9/2025 (逢星期四)
時間：	下午 2:00 – 3:30
地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	會員 名 額：25 人
費用：	會員\$160；非會員\$190 (共 10 堂)
內容：	專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊粵語金曲。
導師：	胡絮貞女士
報名形式：	25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)

粵語金曲歌唱進階班(B) (2025 年 7-9 月) CY/P00001474

日期：	4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、29/8、5/9/2025 (逢星期五)
時間：	下午 2:00 – 3:30
地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	會員 名 額：25 人
費用：	會員\$160；非會員\$190 (共 10 堂)
內容：	專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊粵語金曲。
導師：	胡絮貞女士
報名形式：	25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)

粵語金曲歌唱初級班 (2025 年 7-9 月) CY/P00001475

日期：	4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、29/8、5/9/2025 (逢星期五)
時間：	下午 3:45 – 5:00
地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	會員
費用：	會員\$125；非會員\$150 (共 10 堂)
名額：	25 人
內容：	專為「初學」唱歌人士而設：內容包括基本簡譜視唱及歌唱技巧，每課均教唱懷舊粵語金曲。
導師：	胡絮貞女士
報名形式：	25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)



國語金曲歌唱班 (2025 年 7-9 月) CY/P00001476

日期：	3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9/2025 (逢星期四)
時間：	下午 3:45 – 5:00
地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	會員
費用：	會員\$160；非會員\$190(共 10 堂)
名額：	25 人
內容：	專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊「國語」金曲。
導師：	胡絮貞女士
報名形式：	25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)

麗瑤方型踏步訓練班(2025 年 7-9 月)

LY/P0001781

日期：	A 班：7/7-8/9/2025*假期除外 A 班：逢星期一,共 10 節	B 班：8/7-9/9/2025*假期除外 B 班：逢星期二,共 10 節
時間：	下午 2:00 – 3:30(A 班)	下午 1:30 – 3:00(B 班)
地點：	麗瑤中心活動室	對象：會員
費用：	會員\$60；非會員\$90	名額：12 人/班
內容：	方型踏步運動玩法簡單易明，透過學習向前、後、左、右和斜行的指定步法，鍛鍊雙腳肌肉、提高平衡力及身體協調能力，從而預防跌倒。	
導師：	義工葉少雄先生、何麗仙女士	
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	

絲襪花小教室 (2025 年 7-9 月) CY/P0001557		暖洋洋鉤織班 (2025 年 7-9 月) CY/P0001559	
日期：	7/7、14/7、21/7、4/8、11/8、18/8、1/9、8/9、15/9、22/9/2025 (逢星期一)	日期：	4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、5/9、12/9、19/9/2025 (逢星期五)
時間：	下午 2:30 – 3:30	時間：	上午 10:30 – 12:00
地點：	祖堯邨會所活動室	地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	中心會員	對象：	中心會員
名額：	8 人	名額：	8 人
費用：	\$200/人(共 10 節)	費用：	\$220/人(共 11 節)
內容：	與中心會員一同製作絲襪花，彼此分享生活近況。	內容：	與中心會員一同學習製作鉤織作品，並專注當下，拓展興趣。
導師：	符衛芳女士	導師：	李潔冰女士
報名形式：	25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。	報名形式：	25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)	負責職員：	祖堯-陸先生(社工)
智能手機應用班 (2025 年 7-9 月) CY/P0001550		手機學堂知多啲(2025 年 5-7 月) LY/P0001723	
日期：	4/7、11/7、18/7 及 25/7/2025 (星期五)	日期：	31/7/2025 (星期四)
時間：	上午 9:30 – 10:30	時間：	下午 3:00-4:00
地點：	祖堯邨會所活動室	地點：	麗瑤中心活動室
對象：	會員	對象：	會員
名額：	15 人	名額：	10 人
費用：	會員\$80；非會員\$110	費用：	會員\$15；非會員\$45
導師：	楊學斌先生	內容：	由中心同工教授長者有關智能手機應用方面的技巧和知識，同時解答長者在日常生活方面與數碼科技相關的問題。
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：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。
報名形式：	25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。	負責職員：	麗瑤-鄭姑娘
負責職員：	祖堯-光 SIR		



麗瑤魔力橋興趣班 (2025 年 6-8 月) LY/P0001749	同你玩到癲班(2025 年 7-9 月) LY/P0001795
日期：5/7 (星期六)、25/7/2025 (星期五) (共六堂) 時間：下午 2:30-3:30(5/7) 下午 2:00-3:00(25/7) 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10 人 費用：免費 內容：由中心職員教導參加者玩魔力橋的技巧。 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：12/7(星期六)、29/7/2025 (星期二) 時間：上午 11:00 – 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：透過桌上遊戲、Switch 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聯繫。 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
OEP「童」夢「耆」跡 – 長幼共融運動會 LY/P0001809	
日期：8/7/2025(星期二) 地點：迦密愛禮信中學 集合地點：麗瑤中心 名額：18 人 內容：在這個運動會中，長者與年輕一代將在揮汗如雨的過程中，展現競爭與合作的精神。活動設計旨在促進各年齡層之間的互動，讓參加者在輕鬆愉快的氛圍中，感受到彼此的尊重與支持。透過各類趣味競賽，長者與青少年不僅能共享運動的樂趣，還能在挑戰中互相學習。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)	時間：下午 2:00-3:30 集合時間：下午 1:30 對象：會員 費用：免費 此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助
活絡伸展入門班 (2025 年 7 月至 9 月) CY/P0001553	活絡伸展進深班 (2025 年 7 月至 9 月) CY/P0001554
日期：8/7 至 23/9/2025 (逢星期二，共 12 節) 時間：上午 9:30 – 10:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 名額：12 人 導師：鄭綺雲女士 費用：\$60 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。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	日期：8/7 至 23/9/2025 (逢星期二，共 12 節) 時間：上午 10:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 名額：12 人 導師：鄭綺雲女士 費用：\$60 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。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR

OEP「童」夢「耆」跡 -Hip Hop 舞體驗班 CY/P0001558	OEP「耆」趣「童」行 -懷舊小食工作坊 CY/P0001450
日期：16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8/2025(逢星期三) 時間：下午 2:00-3:30 地點：香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心 對象：會員 名額：10 人 費用：免費 內容：藉着學習新潮的 Hip Hop 舞，讓長者及年輕一代彼此帶動對方，接觸新興趣，更要利用舞蹈成為兩代之間的交流橋樑，促進長幼共融、推廣敬老的信息，並拍攝課堂成果。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，30/6 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 	日期：17/7/2025 (星期四) 時間：上午 10:30-12:00 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「老」與「青」兩代一同製作像大菜糕、紙包蛋糕等懷舊小食，讓長者回憶起他們的童年，並向青少年們互相分享彼此的童年小食，從而加強兩代的溝通，並宣揚傳統小食文化，同時將完成的食物分享予日間中心的長者。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，30/6 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 

飛鏢同樂會(2025 年 4-9 月)	CY/P0001496
----------------------------	--------------------

日期：8/7、15/7、22/7、29/7/2025 (星期二) 時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (15/7、29/7) 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (15/7、29/7) 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (8/7、22/7) 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (8/7、22/7) 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：12 人(每節 6 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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR

長幼飛鏢友誼賽(2025 年 7 月)	CY/P0001569
----------------------------	--------------------

日期：25/7/2025(星期五) 時間：上午 2:30 - 4:00 地點：祖堯坊小童群益會 對象：會員 名額：8 人 費用：免費 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。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR

麗瑤資訊站(2025 年 4-9 月) LY/P0001816	祖堯資訊站(2025 年 4-9 月) CY/P0001477
日期：22/7/2025 (星期二) 時間：下午 1:00 – 1:30 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM	日期：17/7/2025 (星期四) 時間：上午 9:30– 10:30 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–楊姑娘(社工) / 祖堯–鍾先生(社工)	
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。 	
(II) 健康老年	
健康小法寶(2025 年 7-9 月) LY/P0001807	綠色生活識多 D 講座暨工作坊 LY/P0001808
日期：7/7(星期一)、6/8(星期三)及 10/9/2025(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名額：15 人 內容：推行持續及恆常的健康推廣運動及講解健康資訊，舉行各類身心健康小組活動，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)	日期：4/7/2025 (星期五) 時間：下午 3:00-4:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名額：25 人 內容：本次活動將由綠在葵芳到中心為長者舉辦環保回收講座，並帶領大家手工製作防蚊香包。活動中，長者將學習如何利用可回收材料與天然香料，親手製作實用的防蚊香包，加深對環保回收理念的理解，促進社交互動。 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)

健康講座(2025 年 7-9 月) LY/P0001798		衛生署健康講座(2025 年 4-9 月) CY/P0001507	
主題：手部退化性關節炎			
日期：9/7/2025 (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：30 人	費用：免費	內容：衛生署職員將幫助長者了解退化性關節炎的症狀、風險因素及預防措施。講座旨在增強長者對此疾病的認識，並提供有效的管理策略。	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-光 SIR	

(III) 活躍老年

芬蘭木棋體驗班(2025 年 7-9 月)

LY/P0001800

日期：11/7/2025(A 班) (星期五)	時間：下午 2:00-3:00(A 班)	日期：31/7/2025 (B 班) (星期四)	時間：上午 11:00 – 中午 12:00 (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 * *

耆樂義工關顧組

(2025 年 7-9 月) LY/P0001801

耆義義工會(2025 年 4-9 月)

CY/P0001484

日期：22/7/2025(星期二)	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：以抽籤進行，入選名單將另行通知。	負責職員：麗瑤-鄭姑娘
日期：24/7/2025 (星期四)	時間：上午 11:00 – 12:00	地點：祖堯邨會所	名額：8 人	對象：中心義工	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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。	負責職員：祖堯-鍾先生(社工)

「友」你「友」我義工組 LY/P0001694	祖堯暖敷服務(2025 年 4-9 月) CY/P0001486
日期：10/7(星期四)及 15/7/2025 (星期二) 時間：上午 11:00 – 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：透過活動訓練一班義工，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	日期：5/7(星期六)及 28/7/2025 (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：\$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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工)
銀髮甜品再廚意 LY/P0001804	麗瑤暖敷服務(2025 年 7-9 月) LY/P0001813
日期：30/7/2025 (星期三) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：麗瑤中心廚房 名額：10 人 對象：中心義工 費用：會員\$25；非會員\$55 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。 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	日期：30/7(星期三)、29/8(星期五)、26/9/2025 (星期五) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 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)
耆義糖水站(2025 年 4-9 月) CY/P0001487	電話慰問義工隊(2025 年 7-9 月) CY/P0001567
日期：23/7/2025 (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：木瓜雪耳糖水。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工) 	日期：2/7 及 30/7/2025 (星期三) 時間：上午 10:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所 名額：3 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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工) 

麗瑤義工縫補堡服務(2025 年 7-9 月)

LY/P0001802

日期：	2/7-30/9/2025	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			

(VII) 護老類活動

「護」老鬆一鬆-身心舒展小組 (2025 年 7 月) (11A) CY/P0001561

日期：	7/7、14/7、21/7、28/7/2025 (星期一)
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：	護老者及被照顧者一同參與
內容：	讓有高支援需要的護老者透過身心伸展練習改善情緒及身體機能，抒發負面情緒。
報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。	
負責職員：祖堯-陸先生(社工)	

護老體健樂(2025 年 7-8 月)(11B) CY/P0001562

日期：	8/7 及 22/7/2025 (星期二)
時間：	下午 1:30 – 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：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。	
負責職員：祖堯-陸先生(社工)	



關懷探訪展愛心(11C)

(2025 年 6-11 月) LY/P0001765

日期：	11/7/2025 (星期五)
時間：	上午 10:00-中午 12:00
地點：	麗瑤邨內
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：	安排義工上戶探訪高支援需要護老者及被照顧長者，借助義工們的力量，為社區的護老者及長者帶來日常的溫暖與關懷。
報名形式：有興趣可向職員報名	
負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)	

護老家庭關愛行動(11C)

CY/P0001563

日期：	31/7/2025 (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：25/6 前登記進行抽籤， 30/6 另行通知入選名單。	
負責職員：祖堯-陸先生(社工)	



護麗護航護住里-美藝小組 LY/P0001787		護老者自我認識工作坊 (2025 年 7 月)(11B) LY/P0001783	
日期：2/7、9/7、16/7/2025 (星期三) 時間：上午 10:30-11:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：8 人 費用：護老者、會員\$25；非會員\$55 對象：高支援需要護老者優先 內容：由導師帶領下，讓參加者透過手藝(漸變色紙花、軟粉彩畫及毛毛條公仔)更認識自己和抒發情緒。 報名形式：有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)		日期：25/7/2025(星期五) 時間：上午 10:30-11:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：6 人 費 用：免費 對象：高支援需要護老者優先 內容：透過自我認識活動增加護老者的信心和應變能力，鞏固其獨立及自我照顧的能力，為護老者打打氣! 報名形式：有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)	
「護」友桌球樂 (2025 年 7 月) LY/P0001784			
日期：24/7/2025 (星期四) 地點：麗瑤中心活動室 費用：護老者、會員\$25；非會員\$55 內容：由導師教導參加者桌球知識及技巧，讓參加者一同感受桌球的樂趣，在過程中舒緩壓力。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)		時 間：上午 10:30 – 中午 12:00 對 象：護老者優先 名 額：10 人	
護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 CY/P0001560			
日期：9/7/2025 (星期三) 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：25/6 前登記進行抽籤，30/6 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 – 5:30 (每節 30 分鐘) 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	
舔舔腩滋味日(2025 年 7 月) (11B) LY/P0001782			
日期：23/7/2025 (星期三) 地點：麗瑤中心廚房 費用：護老者、會員\$25；非會員\$55 內容：鼓勵參加者透過製作無油、無奶、無糖的快速健康點心 (可可香蕉豆腐蛋糕)，舒緩日常負面情緒及照顧壓力，為護老者提供一個暫時的喘息及同齊支援的空間。 報名形式：有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)		時 間：上午 11:00-中午 12:00 名 額：8 人 對 象：高支援需要護老者優先	

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

關愛大使培訓——心靈垃圾清一清 (網上講座) LY/P0001814

日期：	23/7/2025(星期三)	時間：	下午 2:00 – 3:00
地點：	麗瑤中心廚房	對象：	對義工服務感興趣之人士
名額：	12 人		
內容：	參加者在中心收看網上直播講座，由港安醫院專業醫護人員分享如何解決及面對心靈上的問題。		
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 -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：3/7/2025(星期四)	日期：9/7/2025(星期三)	日期：22/7/2025(星期二)
時間：上午 9:30 – 11:15	時間：下午 2:00 – 3:45	時間：上午 9:30 – 11:15
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	



關愛大使聚會 1 CY/P0001510	關愛大使聚會 2 CY/P0001510	關愛大使聚會 3 CY/P0001510
日期：3/7/2025(星期四)	日期：9/7/2025(星期三)	日期：22/7/2025(星期二)
時間：上午 11:15 - 12:15	時間：下午 3:45 - 4:45	時間：上午 11:15 - 12:15
地點：祖堯邨會所活動室		
名額：10 人		
對象：有意成為祖堯邨關愛大使之社區人士(不限年齡)		
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	備註：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名	

簡易家居維修班-廁所水箱及水龍頭 CY/P0001527

日期：	23/7/2025(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		
內容：	由導師講解廁所水箱及水龍頭常見問題及維修方法。		
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		



家居環境安全評估重溫課程及上門服務— 義工招募(2025 年 7-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001566

日期：3/7/2025 (星期四)

時間：下午 2:00 –4:00

地點：祖堯邨會所電腦室及長者家

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，並於當天下午 2:45-4:00 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(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)

麗瑤中心

日期：3/7/2025 (星期四)

時間：下午 2:00 –4:00

地點：麗瑤中心活動室

名額：2 人/各中心



備註：出席者可賺取時間銀行分數

動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月) – 義工招募

祖堯邨會所 CY/P0001505

日期：14/7/2025 (星期一)

時間：下午 3:15 – 4:30

地點：祖堯邨會所活動室

對象：對義工服務有興趣之人士

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

麗瑤中心 LY/P0001703

日期：16/7/2025 (星期三)

時間：上午 9:15-10:30

地點：麗瑤中心活動室

名額：6 人/各中心

備註：出席者可賺取時間銀行分數

護航大使培訓-拆解痛風之謎(網上講座) CY/P0001503

日期：28/7/2025(星期一)

地點：祖堯邨會所活動室

名額：12 人

內容：由港安醫院專業醫護人員講解如何應對痛風問題。

報名形式：有興趣向職員報名

時間：下午 2:00 – 3:30

對象：對義工服務感興趣之人士

負責職員：張思嘉姑娘

「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪-義工招募

祖堯邨會所

日期：18/7/2025 (星期五)

時間：上午 9:30– 11:00

地點：祖堯邨附近

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，前往屋邨附近，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；同時，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：楊詠棋姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數

麗瑤中心

日期：14/7/2025(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：麗瑤邨附近

名額：8 人/各中心



護航大使培訓——長者數碼培訓班

CY/P0001503

日期：16/7/2025 (星期三) 時間：下午 2:00-3:30
地點：祖堯邨會所活動室 對象：對義工服務感興趣之人士
名額：12 人
內容：由新界青聯發展基金會職員教授參加者使用政府常用的手機應用程式，例如：智方便、HA GO、醫健通、18 區中醫診所等。
導師：新界青聯發展基金會職員
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：楊詠棋姑娘



備註：參加者請自備智能手機

「時間銀行」兌換站

祖堯邨會所 CY/P0001511	麗瑤中心 LY/P0001704
日期：14/7/2025 (星期一)及 23/7/2025(星期三)	日期：14/7(星期一)及 23/7/2025(星期三)
時間：下午 2:45-3:15 (14/7)及 上午 9:30-10:00 (23/7)	時間：上午 11:00-11:30 (14/7) 下午 3:00 – 3:30(23/7)
地點：祖堯邨會所面談室	地點：麗瑤中心廚房
對象：「時間銀行」義工	費用：視乎每件物品兌換所需時分
名額：不限	
內容：供「時間銀行」義工用時分兌換當月物資。	
報名形式：無須報名，當日活動時間直接到中心便可。	負責職員：楊詠棋姑娘

「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 7-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001566	麗瑤中心
日期：3/7/2025 (星期四)	日期：3/7/2025 (星期三)
時間：下午 2:45 – 4:00	時間：下午 2:30 – 4:00
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(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)	

動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001505	麗瑤中心 LY/P0001703
日期：14/7/2025 (星期一)	日期：16/7/2025 (星期三)
時間：下午 3:30-4:30	時間：上午 9:30-10:30
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	



新同工簡介



蔡德弘先生
活動幹事(祖堯)

大家好，我是新到職的活動幹事蔡先生，很高興有機會由CARE 學院轉職至祖堯邨會所為大家服務。希望在將來的日子認識大家。我平時喜歡留意不同的科技產品及資訊，歡迎各位老友記抽空到中心找我交流，日後請大家多多指教。

離職感言

不知不覺在這裡和大家相處了半年，半年前帶着未知首次踏足祖堯邨，到半年後，內心多了一份溫暖，更多的是感恩！

十分感謝中心所有的同工對我的照顧和關愛，給予很大的空間和機會去嘗試和學習，而且令我明白到何謂用心服務，希望能把這種精神繼續帶到以後的服務當中！

另外，亦要很感激中心的每一名會員的接納、信任和關愛，很慶幸能夠在這一段期間遇上你們及聆聽你們分享的事，望你們能夠每天都健康、平安、喜樂！

無忘祖堯白蘭盛開，
你們各人的笑臉都會刻在心中，
無盡感激！有緣再見！



陳家敏姑娘
實習社工(祖堯)

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 11、12 及 13。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 11	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。
標準 12	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

如對服務質素標準(SQS)有任何查詢或意見，歡迎向中心職員聯絡或反映。

浸信會愛羣社會服務處 麗瑤長者鄰舍中心 意見表

我的意見：_____

姓名：_____ 電話：_____ 填寫日期：_____

填妥完後，歡迎投遞、電郵或親身交至本中心。

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

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/ 「極端情況」警報信號
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。							

社區資源介紹

「長者日間暫託服務」

長者日間暫託服務設於受資助的長者日間護理中心，所有受資助的長者日間護理中心／單位均可使用偶然空置的日間護理服務名額，提供日間暫託服務；參與「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務；及部分參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務。

收費

受資助的長者日間護理中心／單位及「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務

每日\$41.5

參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務

每節\$21

(收費可能每年調整，並不包括服務使用者的特別個人護理需要的額外護理用品及／或消耗性用品。)

以上資料來源: <https://carers.hk>

「廣東院舍照顧服務計劃」

社會福利署(社署)從2014年6月開始推行「廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃」，並在2020年1月將試驗計劃恆常化。

「廣東院舍住宿照顧服務計劃」現名「廣東院舍照顧服務計劃」

(下稱為「計劃」)，為正在輪候資助安老宿位

並有意在粵港澳大灣區(大灣區)城市養老的長者提供多一個選擇。

正在中央輪候冊上輪候院舍照顧服務

並有意參加「計劃」的長者，

可向跟進其服務申請的負責工作人員提出申請。

以上資料來源: <https://www.swd.gov.hk>

2025-2026 年度印花獎勵計劃

每位會員可獲1張每日簽到印花卡，每次到中心接待處蓋印花，在限期內累積至指定數量的印花，即可換取禮物，詳情請向當值職員查詢。

印花卡	獲取印花方法	限期	細獎	大獎
每日簽到印花卡	會員每天分別在上午/下午到中心簽到，各可獲印花一個，每天最多獲得2個印花。	每月計算	30個印花	44個印花

- ★★如當天未有攜帶印花卡者，必須於翌日內補蓋印花，逾期將不獲補蓋。
- ★★會員若遺失印花卡，可到中心補領新卡；已蓋印之印花，恕不重蓋。
- ★★印花卡必須於有效日期內使用，逾期作廢。
- ★★如有任何爭議，中心將保留最終決定權。
- ★★由2025年7月2日起，會員可以憑2025年6月份每日簽到印花卡，根據印花數目換取禮物，禮物換完即止，詳情請向中心當值職員查詢。
- ★★本中心保留一切安排及最終決定的權利。

天氣酷熱小心預防中暑

衛生署衛生防護中心提醒市民特別是進行戶外活動的人士，天氣酷熱，應採取適當措施，預防中暑及曬傷。

市民亦應留意由香港天文台（天文台）公布的最新和預測的紫外線指數。
當紫外線指數偏高（6或以上）時：

- 減少陽光直接照射皮膚或眼睛；
- 在進行戶外活動時，應塗抹防曬係數30或以上的廣譜及防水的防曬產品。如需長時間在戶外逗留，或在游泳、流汗或以毛巾抹身後，應每兩小時再次塗上防曬產品；
- 使用含避蚊胺的昆蟲驅避劑預防蚊傳疾病時，應先塗上防曬霜，然後再塗上昆蟲驅避劑；
- 選擇有遮蔭的地方；
- 戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡；
- 穿着長袖的寬鬆衣物；及
- 戴闊邊帽或撐傘。

若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202506/11/P2025061000938.htm>