

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

<p>2025年10月份通訊</p> <p>網頁：http://www.bokss.org.hk 長青網：http://www.e123.hk/boksslynec</p>	<p>印製日期：16-9-2025 印刷品：430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

<p>八段錦興趣班 (2025年10-12月) LY/P0001874</p>	<p>早晨健康操(2025年10-12月) LY/P0001806</p>
<p>日期：3/10-19/12/2025 (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 \$30；非會員 \$60(共12堂) 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</p>	<p>日期：9/10、14/10、21/10、23/10、28/10、30/10/2025(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-楊姑娘(社工)</p>
<p>靜觀幫到你 (2025年10-12月) LY/P0001884</p>	<p>黏土創意工坊 (2025年10-12月) LY/P0001842</p>
<p>日期：11/10/2025 (星期六) 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>	<p>日期：21/10、18/11及23/12/2025 (星期二) 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 \$30；非會員 \$60(共3堂) 內容：由義工向參加者傳授黏土的技巧。 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</p>

麗瑤鉤織班(2025年10-12月)

LY/P0001876

日期	4/10、18/10、15/11、29/11、6/12及20/12/2025(星期六)
時間	下午2:00-4:00
地點	麗瑤中心活動室
對象	會員
名額	12人
費用	會員\$105;非會員\$135(共6堂)
內容	邀請鉤織老師教授鉤織技巧,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	林靜儀老師
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

明亮月下中秋派對 (2025年10月) CY/P0001646

日期	2/10/2025(星期四)
時間	上午10:00-11:00
地點	祖堯邨會所活動室
名額	15人
對象	會員
費用	\$30
內容	和會員玩遊戲和食茶點,慶祝中秋節,讓會員感受節日氣氛。
報名形式	27/9前登記進行抽籤, 29/9另行通知入選名單。
負責職員	祖堯-光 SIR



祖堯護士診所 (2025年8月-11月) CY/P0001587

日期	24/10/2025(星期五)
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	27/9前登記進行抽籤, 29/9另行通知入選名單。
負責職員	祖堯-鍾先生(社工)

手機學堂知多啲 (2025年10-12月) LY/P0001862

日期	3/10、21/11及19/12/2025(星期五)
時間	下午3:00-4:00
地點	麗瑤中心活動室
對象	會員
名額	10人
費用	會員\$15;非會員\$45(共3堂)
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,使生活更便利,實現活到老學到老的精神。
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

舒壓禪繞畫(2025年10月-12月) CY/P0001626

日期	22/10(星期三)及28/10/2025(星期二)
時間	上午10:30-11:30(22/10) 下午2:30-3:30(28/10)
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	27/9前登記進行抽籤, 29/9另行通知入選名單。
負責職員	祖堯-陸先生(社工)



<p style="text-align: center;">芬蘭木柱 (2025年10月-2026年3月) CY/P0001643</p>	<p style="text-align: center;">布袋球體驗班(2025年10-12月) LY/P0001878</p>
<p>日期：25/10/2025 (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：27/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：2/10、16/10、6/11、20/11、4/12、 及 18/12/2025 (星期四)(A 班) 10/10、24/10、14/11、28/11、 12/12、19/12/2025 (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</p>
<p style="text-align: center;">麗瑤迎新日(2025年10月) LY/P0001799</p>	<p style="text-align: center;">麗瑤團月飯(2025年10月) LY/P0001863</p>
<p>日期：10/10/2025(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：20 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 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。 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</p>	<p>日期：31/10/2025(星期五) 時間：中午 12:00 –下午 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，讓參加者透過活動能夠互相交 流、分享美味的食物。 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</p>
<p style="text-align: center;">營養快線: 健康飲食工作坊 (2025年10-12月) LY/P0001841</p>	<p style="text-align: center;">自煮美味(2025年10月) CY/P0001644</p>
<p>日期：6/10、15/12/2025 (星期一) 時間：上午 10:00-11:30 地點：麗瑤中心廚房 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60(共 2 堂) 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。 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</p>	<p>日期：25/10/2025 (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：10 人 費用：會員\$30；非會員\$60 內容：與會員一起製作班戟，分享美味。 報名形式：27/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 

<p>祖堯方型踏步訓練班(A 班) (2025 年 10 月-12 月) CY/P0001640</p>	<p>祖堯方型踏步訓練班(B 班) (2025 年 10 月-12 月) CY/P0001641</p>
<p>日期：6/10 至 15/12/2025 (逢星期一·共 10 節·13/10 暫停一次)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 名 額：12 人</p> <p>費用：會員\$60；非會員\$90</p> <p>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。</p> <p>導師：葉少雄先生、何麗仙女士</p> <p>報名形式：27/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-蔡先生</p>	<p>日期：6/10 至 15/12/2025 (逢星期一·共 10 節·13/10 暫停一次)</p> <p>時間：上午 11:30 – 下午 1:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 名 額：12 人</p> <p>費用：會員\$60；非會員\$90</p> <p>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。</p> <p>導師：葉少雄先生、何麗仙女士</p> <p>報名形式：27/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-蔡先生</p>
<p>活絡伸展入門班 (2025 年 10 月-12 月) CY/P0001649</p>	<p>活絡伸展進深班 (2025 年 10 月-12 月) CY/P0001650</p>
<p>日期：14/10、21/10、28/10(星期二) 4/11、11/11、18/11、25/11 (星期二)、27/11(星期四)、 2/12、9/12、16/12、23/12/2025 (星期二)</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：27/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-蔡先生</p>	<p>日期：14/10、21/10、28/10(星期二) 4/11、11/11、18/11、25/11 (星期二)、27/11(星期四)、 2/12、9/12、16/12、23/12/2025 (星期二)</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：27/9 前登記進行抽籤， 29/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-蔡先生</p>
<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。</p>	



麗瑤方型踏步訓練班(2025年10-12月)

LY/P0001875

日期:	A班: 6/10、20/10、27/10、3/11、10/11、17/11、24/11、1/12、8/12 及 15/12/2025 B班: 21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11、2/12、9/12 及 16/12/2025 A班: 逢星期一(共10節) 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:	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

飛鏢同樂會(2025年10月-2026年3月)

CY/P0001593

日期:	14/10、21/10、28/10/2025 (星期二)
時間:	下午 2:30 – 3:30(A班)(初學) (28/10) 下午 3:30 – 4:30(B班)(深造) (28/10) 下午 3:00 – 4:00(A班)(初學) (14/10、21/10) 下午 4:00 – 5:00(B班)(深造) (14/10、21/10)
地點:	祖堯邨會所活動室 對象: 會員
名額:	12人(每節6人) 費用: \$15/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:	27/9前登記進行抽籤, 29/9另行通知入選名單。負責職員: 祖堯-蔡先生



粵語金曲歌唱進階班(A)

(2025年10-12月) CY/P0001655

日期:	2/10、9/10、16/10、23/10、30/10、 6/11、13/11、20/11、27/11、 4/12/2025(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:	27/9前登記進行抽籤, 29/9另行通知入選名單。
負責職員:	祖堯-茵姑娘(社工)

粵語金曲歌唱進階班(B)

(2025年10-12月) CY/P0001656

日期:	3/10、10/10、17/10、24/10、 31/10、7/11、14/11、21/11、 28/11、5/12/2025(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:	27/9前登記進行抽籤, 29/9另行通知入選名單。
負責職員:	祖堯-茵姑娘(社工)

<p align="center">乾隆議會 (2025年10月-2026年3月) CY/P0001625</p>	<p align="center">同你玩到癲班(2025年10-12月) LY/P0001879</p>
<p>日期：4/10/2025 (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：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 	<p>日期：14/10、28/10/2025 (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 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-鄭姑娘</p>
<p align="center">麗瑤資訊站(2025年10-12月) LY/P0001888</p>	<p align="center">祖堯資訊站(2025年10-12月) CY/P0001653</p>
<p>日期：21/10/2025 (星期二) 時間：下午 1:00 – 1:30 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM</p> 	<p>日期：16/10/2025 (星期四) 時間：上午 9:30 – 10:30 形式：祖堯邨會所活動室</p>
<p>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)</p>	
<p align="center">絲襪花小教室 (2025年10-12月) CY/P0001638</p>	<p align="center">暖洋洋鉤織班 (2025年10-12月) CY/P0001639</p>
<p>日期：6/10、13/10、20/10、3/11、10/11、17/11、1/12、8/12、15/12、22/12/2025 (逢星期一) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 名額：10人 費用：\$200/人(共10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：符衛芳女士 報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-蔡先生</p>	<p>日期：3/10、10/10、17/10、24/10、7/11、14/11、21/11、28/11、5/12、12/12/2025 (逢星期五) 時間：上午 10:30 – 12:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：中心會員 名額：10人 費用：\$200/人(共10節) 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：李潔冰女士 報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-蔡先生</p> 

<p align="center">粵語金曲歌唱初級班 (2025年10-12月) CY/P0001657</p>	<p align="center">國語金曲歌唱班 (2025年10-12月) CY/P0001658</p>
<p>日期：3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11、28/11、5/12/2025 (逢星期五)</p> <p>時間：下午 3:45 – 5:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員\$125；非會員\$150 (共 10 堂)</p> <p>名額：25 人</p> <p>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。</p> <p>導師：胡絮貞女士</p> <p>報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>	<p>日期：2/10、9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、13/11、20/11、27/11、4/12/2025(逢星期四)</p> <p>時間：下午 3:45 – 5:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員\$160；非會員\$190(共 10 堂)</p> <p>名額：25 人</p> <p>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。</p> <p>導師：胡絮貞女士</p> <p>報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>
<p align="center">麗瑤書法班 (2025年10-12月) LY/P0001865</p>	<p align="center">開開心心飛鏢班 (2025年10-12月) LY/P0001877</p>
<p>日期：15/10、22/10、5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、10/12、17/12 及 24/12/2025(星期三)</p> <p>時間：中午 12:00 – 下午 1:30 (A 班) 下午 1:30 – 3:00 (B 班)</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：16 人/班</p> <p>費用：會員 \$75；非會員 \$105(共 10 堂)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。</p> <p>導師：謝田英老師</p> <p>負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	<p>日期：8/10、22/10、5/11、19/11、3/12 及 17/12/2025(星期三) (A 班) 4/10、18/10、1/11、15/11、13/12 及 27/12/2025 (星期六) (B 班)</p> <p>時間：下午 3:30 – 4:30(A 班) 下午 1:00 – 2:00 (B 班)</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>名額：20 人</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員 \$15；非會員 \$45(共 6 堂)</p> <p>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！</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-鄭姑娘</p>

(II) 健康老年

健康講座 (2025年10月-2026年3月) LY/P0001880		健康講座 (2025年10月-2026年3月) CY/P0001651	
主題：精神健康工作坊(正向心理)			
日期：2/10/2025 (星期四)		日期：9/10/2025(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：邀請了臨床心理學家幫助長者認識正向心理學中有關幸福快樂的概念及研究成果，同時了解如何在日常生活中增加幸福快樂感覺	
內容：衛生署職員透過講座，幫助長者了解更多健康知識，提升他們的健康意識和生活質量。			
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。		報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。	
負責職員：麗瑤-鄭姑娘		負責職員：祖堯-蔡先生	

健康資訊你要知 - 生活健康知多 D CY/P0001628

日期：8/10/2025(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醫生向參加者提供常見的健康資訊，以提升他們的對健康生活的關注。	
報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。	
負責職員：祖堯-鍾先生	

(III) 活躍老年

芬蘭木棋體驗班(2025年10-12月) LY/P0001881

日期：9/10/2025(A班)(星期四)	時間：上午 11:00 – 中午 12:00 (A班)
24/10/2025 (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	

耆義義工會(2025年10月-2026年3月)

CY/P0001631

日期: 23/10/2025 (星期四) 時間: 上午 10:00 – 11:00
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: 27/9 前登記進行抽籤, 29/9 另行通知入選名單。
負責職員: 祖堯-鍾先生(社工)



耆樂義工關顧組 (2025年10月-2026年3月)

LY/P0001882

日期: 2/10/2025(星期四)
時間: 上午 11:30 – 中午 12:30
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: 13/10(星期一)、
30/10/2025 (星期四)
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: 27/9 前登記進行抽籤, 29/9 另行通知入選名單。
負責職員: 祖堯-鍾先生(社工)



耆義糖水站 (2025年10月-2026年3月)

CY/P0001630

日期: 8/10/2025 (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: 湯丸。
報名形式: 27/9 前登記進行抽籤, 29/9 另行通知入選名單。
負責職員: 祖堯-鍾先生(社工)



祖堯暖敷服務 (2025年10月-2026年3月)

CY/P0001629

日期: 6/10、20/10/2025 (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: 27/9 前登記進行抽籤, 29/9 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10月-2026年3月) LY/P0001883

日期：2/10-31/12/2025 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

銀髮樂動義工組

LY/P0001869

日期：30/10(星期四)、6/11(星期四)、13/11(星期四)、19/11/2025(星期三)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心活動室 名額：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10-12月)

LY/P0001813

日期：22/10/2025(星期三) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心活動室 名額：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)

(V) 樂齡科技

樂齡科技體驗日(2025年9-12月)

LY/P0001853

日期：11/10/2025(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：80 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

護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務

CY/P0001623

日期：	8/10/2025 (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：27/9 前登記進行抽籤，29/9 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

護老體健樂 (2025 年 10 月-12 月) (11B)

CY/P0001622

在職照顧者支援聚會-品茶體驗

CY/P0001624

日期：	14/10/2025 (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：27/9 前登記進行抽籤，
29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



日期：	11/10/2025 (星期六)
時間：	下午 2:00-3:30
地點：	祖堯邨會所活動室
對象：	在職護老者優先
名額：	16 人
費用：	免費
內容：	照顧者專屬聚會，透過品茶體驗舒緩身心，交流照顧心得，在香港中尋回片刻寧靜與支持，共同走過照顧旅程。

報名形式：27/9 前登記進行抽籤，
29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



護老同行小組

LY/P0001872

日期：	6/10、13/10、20/10、27/10/2025 (星期一)
時間：	上午 10:00-11:30
地點：	麗瑤中心活動室
對象：	護老者
費用：	免費
名額：	8 人
內容：	透過小組活動及分享，讓護老者在過程中舒緩照顧壓力，互相扶持，以及重新認識自己。

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」愛工坊-「尋」「脈」是金半天遊

CY/P0001648

日期：22/10/2025 (星期三) 時間：下午 1:45-5:15
地點：土瓜灣苗康中醫生活體驗館 對象：護老者
名額：25 人 費用：免費
內容：到土瓜灣苗康中醫生活體驗館，由中醫師講解秋冬養生知識後，可體驗中醫「AI 把脈」全面體質評估。由醫師一對一講解體質、疾病風險、藥食建議和運動建議，配合報告結果安排 保健耳穴貼體驗。最後製作一個安眠香囊，由參加者自行配搭藥材，改善失眠。



報名形式：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

腦「動」大開 LY/P0001873

日期：22/10/2025(星期三)
時間：上午 10:00 – 11:00 費用：免費
地點：麗瑤中心活動室 名額：10 人
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：透過不同小遊戲，讓參加者放鬆心情和動動腦筋，訓練認知能力。
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)

護老家庭關愛行動(11C)

CY/P0001621

日期：16/10/2025 (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：27/9 前登記進行抽籤，29/9 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

「時間銀行」兌換活動-音樂分享廳

CY/P0001633

日期：22/10/2025 (星期三) 時間：下午 2:30-4:00
地點：祖堯邨會所活動室 對象：「時間銀行」義工
名額：10 人 費用：90 時分
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：楊詠棋姑娘



關愛大使培訓—血糖控制與運動(網上講座)

CY/P0001634

日期：27/10/2025 (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運動控制血糖問題。
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：15/10/2025(星期三) 時間：下午 2:15 – 4:00	日期：21/10/2025(星期二) 時間：下午 2:15 – 4:00	日期：27/10/2025(星期一) 時間：下午 2:15 – 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		
關愛大使聚會 1 CY/P0001660	關愛大使聚會 2 CY/P0001660	關愛大使聚會 3 CY/P0001660
日期：15/10/2025(星期三) 時間：下午 4:00 – 4:30	日期：21/10/2025(星期二) 時間：下午 4:00 – 4:30	日期：27/10/2025(星期一) 時間：下午 4:00 – 4:30
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		
護航大使培訓-桌遊小教室 LY/P0001866		簡易家居維修班-天花維修 LY/P0001867
日期：13/10/2025(星期一) 時間：下午 2:00-3:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：12 人  對象：對義工服務感興趣之人士 內容：由職員帶領義工學習不同桌上遊戲玩法，及日後陪伴長者玩桌游的技巧。 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：楊詠棋姑娘		日期：15/10/2025(星期三) 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：由導師屈師傅分享天花剝落原因、預防及處理方法。 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」義工服務核心會議 CY/P0001632		
日期：3/10/2025 (星期五) 時間：上午 9:15-10:30 地點：祖堯邨會所活動室 對 象：「時間銀行」義工 名 額：10 人 內容：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 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘		

社區走訪 – 義工招募

祖堯邨會所	麗瑤中心
日期：21/10/2025 (星期二)	日期：17/10/2025 (星期五)
時間：上午 10:30-11:30	時間：上午 10:30-11:30
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：2 人/各中心	
內容：由計劃同事與義工一同走訪社區，向不同持份者介紹計劃內容，宣傳社區資訊，瞭解合作意向，並邀請他們加入「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	

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	麗瑤中心
日期：23/10/2025 (星期四)	日期：23/10/2025 (星期四)
時間：下午 2:30-4:30	時間：下午 2:30-4:00
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家	地點：麗瑤中心休閒閣
名 額：4 人	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，並於當天下午 3:15-4:00 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 備註：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	麗瑤中心 LY/P0001868
日期：18/10/2025 (星期六)	日期：17/10/2025 (星期五)
時間：上午 9:30-11:00	時間：下午 1:45-3:00
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	

「時間銀行」兌換站

祖堯邨會所 CY/P0001635

麗瑤中心

日期：27/10/2025 (星期一)

日期：23/10/2025 (星期四)

時間：下午 4:30-5:00

時間：下午 4:00-4:30

地點：祖堯邨會所面談室

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

「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)

祖堯邨會所 CY/P0001637

麗瑤中心

日期：23/10/2025 (星期四)

日期：23/10/2025 (星期四)

時間：下午 3:15-4:30

時間：下午 3:00-4:00

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

動動腦筋我至叻(2025年10月-2026年3月)

祖堯邨會所 CY/P0001636

麗瑤中心

LY/P0001868

日期：18/10/2025 (星期六)

日期：17/10/2025 (星期五)

時間：上午 10:00-11:00

時間：下午 2:00-3:00

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



金裝加營養素 (900 克)
雲尼拿味即沖奶粉 \$215



低糖加營養素 (850 克)
雲尼拿味即沖奶粉 \$222

麗瑤中心



低糖加營養素 (850 克)
雲尼拿味
即沖奶粉
\$222



金裝加營養素 (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 4、5 及 6。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 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。
標準 5	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準 6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

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。



天氣酷熱小心預防中暑

天氣酷熱，衛生署衛生防護中心提醒市民，應採取適當措施預防高溫引發的疾病，例如熱痙攣、熱衰竭和中暑。

在高溫環境下，大量出汗及散熱困難，均會導致身體不勝負荷，市民應採取以下預防措施：

- 適時補充水分，以防脫水；
- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱；
- 保持室內空氣流通，例如打開窗戶；
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動；
- 戶外活動最好安排在早上或下午較後時間進行，同時應帶備充足水分；及
- 避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和茶，以及酒精類飲品，以免增加水分經泌尿系統流失的速度。
- 長者、孕婦、長期病患者和過胖人士應密切關注身體狀況，如血壓、心率等指標出現異常或病情出現波動，應盡快尋求協助。盡量避免高溫時段外出，在室內時要注意通風或開風扇／冷氣保持適宜的溫度。高溫亦有機會導致慢性疾病（如心血管和呼吸道疾病）患者的病情惡化，故此應確保常用藥物儲備充足及與家人、鄰里和社區保持聯繫。如感到不適，應立即尋求協助。

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。

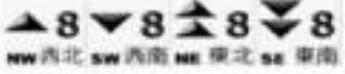
資料來源：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202508/13/P2025081300011.htm>

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 中心將於黑色暴雨、八號風球或以上及「極端情況」等警告訊號取消後兩小時內，重新開放。

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

- ★★活動當日未有攜帶印花卡者，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10月2日起，會員可以憑2025年9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。

新同工簡介

大家好～我是茵姑娘！

2025年9月份開始正式加入麗瑤及祖堯中心。
很高興認識大家！日後主要負責統籌銀齡服務和退休規劃活動。以後如果在中心遇到我，記得跟我打聲招呼！我也很想多認識大家期待和大家一起度過開心又充實的每一天！



陳慧茵姑娘
註冊社工（麗瑤、祖堯）