

<p>2025年2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：16-1-2025 印刷品：500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>新年和粉新意思 LY/P0001633</p>	<p>新春團聚在麗瑤 LY/P0001625</p>
<p>日期：11/2/2025(星期二) 時間：上午 9:00 – 10:00 地點：麗瑤中心 名額：8 人 對象：會員 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：梁姑娘會透過繪畫新春題材和粉畫去訓練長者的手眼協調能力，樂在創作藝術過程中。 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</p>	<p>日期：4/2/2025(星期二) 時間：上午 11:00 – 中午 1:00 地點：麗瑤中心活動室 名額：20 人 對象：會員 費用：會員 \$20；非會員 \$50 內容：透過玩各項新春遊戲與中心會員互動，提升滿足感及感受新春節日氣氛，與中心職員渡節。 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(社工)/梁姑娘(單位隊長)</p>
<p>早晨健康操(2025年1-3月) LY/P0001599</p>	<p>悠揚樂韻鋼琴教室 (2025年2-3月) LY/P0001626</p>
<p>日期：4/2、6/2、11/2、13/2、18/2、25/2、27/2/2025(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：30 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，加插健腦操。 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-楊姑娘(社工)</p> 	<p>日期：26/2、26/3/2025(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 名額：8 人 費用：會員 \$40；非會員 \$70 內容：透過邀請梁姑娘親自教授鋼琴基本技巧、看琴譜及學樂理等，讓長者透過音樂感到更多自信與滿足感，亦從音樂調節個人身心靈健康。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知 導師：梁姑娘(單位隊長) 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>

<h3 style="text-align: center;">音樂補習班</h3> <p style="text-align: center;">(2025年1至3月) CY/P0001433</p>	<h3 style="text-align: center;">「百發百中」布袋球</h3> <p style="text-align: center;">(2025年1至3月) CY/P0001435</p>
<p>日期：4/2、11/2、25/2/2025 (星期二)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>地點：祖堯邨會所</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：8 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：分享用聲技巧、開聲練習、掌握旋律。</p> <p>報名形式：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：3/2/2025 (星期一)</p> <p>時間：下午 2:30 – 3:30 (A 班) 下午 3:30 – 4:30 (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：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<h3 style="text-align: center;">祖堯護士診所</h3> <p style="text-align: center;">(2025年1-2月) CY/P0001405</p>	<h3 style="text-align: center;">舒壓禪繞畫(2025年1至3月)</h3> <p style="text-align: center;">CY/P0001443</p>
<p>日期：10/2/2025 (星期一)</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</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員\$20 名額：12 人</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：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：4/2、18/2 及 25/2/2025 (星期二)</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：\$30 (費用已包括所需用具及材料)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-孫姑娘(服務隊長)</p> 
<h3 style="text-align: center;">芬蘭木柱(2025年1至3月)</h3> <p style="text-align: center;">CY/P0001436</p>	<h3 style="text-align: center;">乾隆議會(2025年1-3月)</h3> <p style="text-align: center;">CY/P0001406</p>
<p>日期：27/2/2025 (星期四)</p> <p>時間：上午 9:30 – 10:30 (A 班) 上午 10:30 – 11:30 (B 班)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 費用：免費</p> <p>名額：16 人(每節/8 人)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：15/2/2025 (星期六)</p> <p>時間：上午 10:30 – 11:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>名額：8 人</p> <p>對象：中心男士會員 費用：免費</p> <p>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。</p> <p>報名形式：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 

剪紙工作坊 LY/P0001636

日期：6/2/2025 (星期四)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心
對象：會員
名額：8 人
費用：會員 \$10；非會員 \$40
內容：潘姑娘會指導參加者剪出漂亮的圖案，訓練手眼協調。
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-潘姑娘

嘆嘆茶錫自己 LY/P0001637

日期：28/2/2025 (星期五)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：外出活動
對象：會員
名額：15 人
費用：會員 \$45；非會員 \$75
內容：潘姑娘和梁姑娘會帶參加者去酒樓一同飲茶，共聚歡樂的時光，過程中教授精神健康秘訣。
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

麗瑤書法班 (2025 年 2-3 月) LY/P0001622

日期：5/2、12/2、19/2、26/2、5/3、12/3、19/3、26/3/2025 (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：15 人/班
費用：會員 \$60；非會員 \$90
內容：邀請書法老師前來中心教授毛筆書法，陶冶性情，了解漢字基本筆劃的書寫技法，把握漢字的結構。
報名形式：請先登記，由職員作個別篩選
導師：謝田英老師
負責職員：麗瑤-潘姑娘

飛鏢鬥一番

LY/P0001620

日期：28/2/2025 (星期五)
時間：下午 2:00 – 5:00
中心集合時間：下午 1:30
地點：外出活動
對象：會員
名額：10 人
費用：免費
內容：由鄭姑娘帶大家一齊去仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心參加合作舉辦的飛鏢鬥一番活動，促進兩個社區之間的交流與友誼。參賽者可以學習飛鏢技巧、享受比賽樂趣，並在輕鬆的氛圍中交流。
報名形式：請先登記，入選名單將另行通知
負責職員：麗瑤-鄭姑娘

飛鏢同樂會(2025 年 1-3 月)

CY/P0001434

日期：4/2、11/2、18/2、25/2/2025(逢星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (4/2、18/2、25/2)
下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (4/2、18/2、25/2)
下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (11/2)
下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (11/2)
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：20/1 前登記進行抽籤，27/1 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 Sir



雅緻國畫班(2025年2月)

LY/P0001624

日期：6/2、13/2、20/2及27/2/2025(星期四) 時間：上午9:30-10:45
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
費用：會員\$220(四堂)；非會員\$250(四堂) 名額：12人
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。

負責職員：麗瑤-潘姑娘

導師：吳信昌先生

智能手機應用班(2025年2月)

CY/P0001447

日期：14/2、21/2及28/2/2025(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\$60；非會員\$120 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：20/1前登記進行抽籤，27/1另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

彈出新天地 LY/P0001634

咖啡工作坊 LY/P0001635

日期：7/2/2025(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
名額：10人 費用：免費
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

日期：7/2/2025(星期五)
時間：上午9:30-10:30
地點：麗瑤中心廚房
名額：10人
對象：會員
費用：會員\$20；非會員\$50
內容：梁姑娘會指導參加者如何能夠沖一杯好喝的咖啡，並研究養生技巧。

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

共融遊戲日 LY/P0001627

柔膚之旅-手工護手霜 LY/P0001619

日期：15/2/2025(星期六)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：外出活動
名額：20人
對象：會員 費用：免費
內容：到葵涌循道中學與中四同學進行互動遊戲、攤位活動和表演，促進實際交流和社區融合。

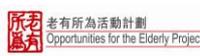
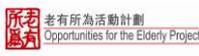
報名形式：請先登記，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

日期：25/2/2025(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\$15；非會員\$45
內容：由鄭姑娘教導參加者製作護手霜，讓參加者互相交流和支援，學習新技能同時減輕壓力。

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知

負責職員：麗瑤-鄭姑娘

<h2 style="text-align: center;">「2S」之「物理治療師與你」</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001449</p>	<h2 style="text-align: center;">靜觀幫到你(2025年2月)</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0001618</p>
<p>日期：18/2/2025(星期二) 時間：上午 11:30-12:30(每節 20 分鐘) 地點：祖堯邨會所 對象：會員 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員) 名額：3 人 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。</p> <p>報名形式：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：21/2/2025 (星期五) 時間：下午 2:30 – 3:30 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。</p> <p>報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>
<h2 style="text-align: center;">麗瑤資訊站(2025年1-3月)</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0001605</p>	<h2 style="text-align: center;">祖堯資訊站(2025年1-3月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P0001407</p>
<p>日期：18/2/2025 (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：20/2/2025 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 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</p> <p>報名形式：先到先得</p> <p>內容：由職員講解中心最新的活動資及服務安排，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-楊姑娘(社工) / 祖堯-陸先生(社工)</p>	
<h2 style="text-align: center;">OEP「童」夢「耆」跡 – 廚餘再生導賞團</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001630</p>	
<p>日期：22/2/2025 (星期六) 時間：上午 9:00 – 中午 1:00 地點：外出活動 對象：會員 名額：12 人 費用：會員\$50；非會員\$80</p> <p>內容：讓長者及青少年親身深入地了解香港的廚餘問題和示範廚餘再生的意義。同時，讓長幼一同了解何謂生物科技轉化廚餘，製成高質素環保產品，令兩代共同反思在日常生活如何做到「惜食零廢」，增加跨代溝通的機會。</p> <p>報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p> <p style="text-align: right;">此活動由  贊助</p>	
<h2 style="text-align: center;">(OEP)「耆」趣「童」行-懷舊小食工作坊</h2> <p style="text-align: right;">CY/P0001450</p>	
<p>日期：8/2、22/2/2025 (星期六) 時間：下午 2:00-3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：24 人</p> <p>內容：透過「老」與「青」兩代一同製作像光蘇餅、豆沙燒餅等懷舊小食，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。</p> <p>報名形式：20/1 前登記進行抽籤， 27/1 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> <p style="text-align: right;">此活動由  贊助</p>	

麗瑤奶粉感謝日(2025年2月)

LY/P0001631

歡迎大家於 **2月21日(星期五) 上午 10:30 – 11:30** 到麗瑤中心購買雅培奶粉，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 -> \$234.5
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。

麗瑤暖敷服務(2025年1-2月)

LY/P0001602

日期：15/2/2025 (星期四)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：麗瑤中心
 名額：8人 對象：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：請先登記，由職員作個別篩選
 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

麗瑤雅培健康舞(2025年2月)

LY/P0001632

日期：21/2/2025(星期五)
 時間：上午 9:30 – 10:30
 地點：麗瑤中心活動室 名額：15人
 對象：會員 費用：免費
 內容：當日邀請雅培奶粉到中心帶領長者做穩醣穩妥健康舞，另外講座後可以跟工作人員購買雅培奶粉。
 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(社工)

「獅」Your Mind-皮影戲活動

LY/P0001639

日期：22/2/2025(星期六) 時間：下午 3:00 – 5:00
 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
 名額：25人 費用：免費
 內容：與青少獅子區會合作，透過皮影戲帶出關懷及陪伴的信息，推廣長者個人精神健康，紓解心中的抑鬱情緒。
 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-鄭姑娘

芬蘭木棋體驗班(2025年1-3月)

LY/P0001581

日期：19/2/2025(A班)(星期三) 26/2/2025(B班)(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/班 費用：免費
 內容：讓參加者體驗新興運動：芬蘭木棋的趣味與魅力。
 導師：彭月屏女士
 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-鄭姑娘

(II) 健康老年

健康講座(2025年1-3月)

LY/P0001578

衛生署健康講座

(2025年1-3月) CY/P0001444

主題：婦女健康行多步

日期：12/2/2025 (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：25人 費用：免費
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：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。
負責職員：麗瑤-鄭姑娘



日期：13/2/2025 (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：20人 費用：免費
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：20/1 前登記進行抽籤，27/1 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



(V) 樂齡科技

老友記踏單車、樂無窮(2025年2月)

LY/P0001606

日期：1/2 至 28/2/2025
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-楊姑娘(社工)



(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(2025年1-3月)

LY/P0001583

日期：2/1-29/3/2025
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

耆樂義工關顧組(2025年1-3月)

LY/P0001561

耆義義工會(2025年1-3月)

CY/P0001416

日期：13/2/2025(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-鄭姑娘

日期：20/2/2025 (星期四)
時間：下午 3:30 – 4:30
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：20/1 前登記進行抽籤，27/1 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

義工新春聚會(2025年2月)

CY/P0001451

祖堯暖敷服務(2025年1-3月)

CY/P0001418

日期：6/2/2025(星期四)
 時間：上午 11:30 – 中午 1:00
 地點：祖堯邨會所 名額：15 人
 對象：中心義工 費用：免費
 內容：與中心義工一同進食新春大餐慶祝新春，並展望新一年的義工服務。
 報名形式：20/1 前登記進行抽籤，
 27/1 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

日期：12/2/2025 (星期三)
 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
 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：20/1 前登記進行抽籤，
 27/1 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



耆義糖水站(2025年1-3月)

CY/P0001419

麗瑤愛心小探訪

LY/P0001640

日期：15/2/2025 (星期六)
 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：20/1 前登記進行抽籤，
 27/1 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



日期：14/2(星期五)及 17/2/2025 (星期一)
 時間：上午 10:30 – 下午 2:30
 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：安排義工上戶探訪需要幫助的長者，借助義工們的力量，關心和照顧社區中的照顧者及長者。在實踐所學的同時，義工們也為社區的長者帶來日常的溫暖與關懷。
 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選
 負責職員：麗瑤-鄭姑娘

電話慰問義工隊(2025年1-3月)

CY/P0001417

日期：14/2 及 17/2/2025(星期五及星期一) 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：20/1 前登記進行抽籤，27/1 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

喜迎新歲古風花燈 DIY

LY/P0001617

日期：11/2/2025(星期二) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00
 地點：麗瑤中心鏡房 名額：8 人
 對象：護老者優先 費用：護老者、會員 \$25；非會員 \$55
 內容：由陸姑娘教導參加者參加者透過活動增進護老者彼此的關係及支援。
 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選
 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)

護老賀年捲紙(2025年2月)

CY/P0001452

日期：5/2/2025 (星期三)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所活動室
名額：12 人
費用：免費
對象：護老者



內容：向中心護老者提供一個喘息的空間，讓他們暫時放下照顧長者的思緒，釋放壓力及負面情緒。

報名形式：20/1 前登記進行抽籤，
27/1 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

護老體健樂(2025年1-3月)

(11B) CY/P0001424

日期：11/2/2025 (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：20/1 前登記進行抽籤，
27/1 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「護」愛工坊 - 服藥秘笈

CY/P0001454

日期：26/2/2025 (星期三)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所活動室
對象：護老者
名額：20 人
費用：免費



內容：由醫護行者的社區藥劑師向參加者講解處理藥物及服藥的小貼士。

報名形式：20/1 前登記進行抽籤，
27/1 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

3S 護老有計-約見物理治療師

CY/P0001453

日期：18/2/2025 (星期二)
時間：上午 9:30 – 11:30 (每節 20 分鐘)
地點：祖堯邨會所/上門
對象：護老者或受照顧之長者
名額：4-6 人
費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)

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：20/1 前登記進行抽籤，
27/1 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

CY/P0001420

日期：12/2/2025 (星期三)
地點：祖堯邨會所電腦室
名額：4-6 人
費用：免費

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

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：20/1 前登記進行抽籤，27/1 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

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

時分兌換活動-手機應用班

LY/P0001628

日期：	13/2/2025 (星期四)	時間：	下午 2:00 – 3:30
地點：	麗瑤中心活動室	對象：	「時間銀行」義工
名額：	12 人		
費用：	90 時間銀行分數		
內容：	由職員教授參加者手機應用方法，包括：連接中心無線網絡、使用手機點餐，參加者亦可提出其他應用問題。		
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

LY/P0001629

日期：	20/2/2025 (星期四)	時間：	下午 3:00 – 4:30
地點：	麗瑤中心活動室	對象：	對義工服務感興趣之人士
名額：	15 人		
導師：	岑 Sir		
內容：	由全球一心慈善基金導師講解冬季不常用電器的保養方法、裝修陷阱及解答參加者提問。		
報名形式：	有興趣向職員報名	負責職員：	楊詠棋姑娘

流動「真人圖書館」

日期：	16/2/2025 (星期日)	時間：	上午 11:30 – 中午 12:15
地點：	循道衛理聯合教會麗瑤堂	對象：	計劃義工
名額：	4 人		
內容：	由計劃義工和職員向麗瑤堂弟兄弟姐妹介紹計劃服務，分享參與計劃的經歷和感受，並透過問答環節交流社區需要及服務經驗。		
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

動動腦筋我至叻(2025 年 1-3 月) – 義工招募

祖堯邨會所		CY/P0001429	麗瑤中心		LY/P0001593
日期：	12/2/2025 (星期三)		日期：	8/2/2025 (星期六)	
時間：	上午 10:30 – 12:00		時間：	下午 2:00 – 3:30	
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	

關愛大使跨區聚會

CY/P0001455

日期：	10/2/2025(星期一)	時間：	下午 2:00 – 4:30
地點：	祖堯邨會所活動室	名額：	20 人
對象：	曾參與 2024 年 10 月及 2024 年 1 月關愛大使聚會者優先		
內容：	下午 2:00-3:15 參與「心靈友善屋邨」在祖堯邨的導賞活動；下午 3:15-4:30 在中心進行茶聚，包括：互相認識、服務經驗分享、交流服務技巧等，促進青衣邨和祖堯邨關愛大使之間的凝聚力及對關愛大使服務的歸屬感。		
報名形式：	有興趣向職員報名		
負責職員：	張思嘉姑娘		
		備註 1：	歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

關愛大使探訪服務 – 義工招募

CY/P0001426

日期：5/2 及 19/2/2025 (星期三) 時間：下午 2:30 – 4:15
地點：祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中 名額：16 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」義工服務核心會議

CY/P0001395

日期：7/2/2025(星期五) 時間：上午 10:30 – 12:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：10 人
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
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：與其他時間銀行計劃義工交流活動、時間銀行市集、流動真人圖書館、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、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

關愛大使培訓-護肝飲食 (網上講座)

CY/P0001431

日期：24/2/2025 (星期一) 時間：下午 2:00 – 3:00
地點：祖堯邨會所活動室 名額：15 人
對象：對義工服務感興趣之人士
內容：參加者在中心收看網上直播講座，由港安醫院營養師分享護肝飲食的知識及方法。
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

護航大使培訓—手指編織班(坐墊篇)

CY/P0001394

日期：13/2/2025 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:30
地點：祖堯邨會所活動室 名額：12 人
對象：對義工服務感興趣之人士
內容：由職員教授參加者用手指編織簡易坐墊，培訓義工掌握相關技能，日後可製作有關作品送予探訪長者，及供「時間銀行」成員兌換。
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

社區合作活動 – 環保工作坊

日期：18/2/2025 (星期二) 時間：下午 4:00 – 5:30
地點：待定 名額：20 人
對象：對義工服務感興趣之人士
內容：邀請香港四邑商工總會陳南昌紀念中學學生與長者共同參與，由職員分享環保理念，並教授製作環保蜂蠟布的方法，培訓部分參加者成為義工，日後再製作成品於「時間銀行」活動中供成員兌換。
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

「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1-3月)

日期：12/2/2025 (星期三)	祖堯邨會所 CY/P0001429	日期：8/2/2025 (星期六)	麗瑤中心 LY/P0001593
時間：上午 11:00-12:00		時間：下午 2:30 - 3:30	
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	

租借復康用品

- 可供借用復康用品：輪椅，扶行架及拐杖
- 由 2024 年 10 月 1 日開始，將會取消收取租金費用，改為收取按金\$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。
- 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!
我係實習學生Karmen陳姑娘，
好高興係新一年加入大家!
雖然日子唔長，
但會好好珍惜呢段日子，
好好向大家學習，
珍惜一齊相處既時間，
請多多指教!

陳家敏姑娘
中大社工實習學生(祖堯)

「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 12、13 及 14。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 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。

標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

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。