

<p>2024 年 11 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：21-10-2024 印刷品：495 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>2S 見一見物理治療師 (2024 年 11 月) LY/P0001538</p>	<p>麗瑤暖敷服務(2024 年 11-12 月) LY/P0001537</p>
<p>日期：22/11/2024 (星期五) 時間：上午 10:00 – 11:00 (每節 20 分鐘) 地點：麗瑤中心活動室 對象：中心會員 名額：3 人 費用：會員 \$30 / \$5 (領取綜援或長津會員) 內容：物理治療師與參加者提供評估，並建議合適的方法或運動，改善長者活動能力和身體痛症。 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)</p>	<p>日期：21/11/2024 (星期四) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：麗瑤中心 名額：8 人 費用：會員：\$5/人；非會員：\$35/人 對象：中心會員 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)</p>
<p>麗瑤油畫班(2024 年 10-12 月) LY/P0001510</p>	<p>早晨健康操(2024 年 10-12 月) LY/P0001500</p>
<p>日期：7/11、14/11、21/11 及 28/11/2024(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-潘姑娘</p>	<p>日期：5/11、7/11、12/11、14/11、19/11、26/11、28/11/2024 (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：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。 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>



音樂補習班 (2024年11至12月)

CY/P0001377

日期：5/11、12/11及26/11/2024(星期二)
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：免費
內容：分享用聲技巧、開聲練習、掌握旋律。

報名形式：28/10前登記進行抽籤，
30/10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10至12月) CY/P0001345

日期：9/11/2024(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：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：28/10前登記進行抽籤，
30/10另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



健體毛巾操(2024年9至11月)

CY/P0001318

日期：7/11/2024(星期四)
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。

導師：康文署教練

報名形式：28/10前登記進行抽籤，
30/10另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

備註：上月有報名而未能中籤者優先

舒壓禪繞畫(2024年10至12月)

CY/P0001321

日期：5/11、19/11及26/11/2024(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：28/10前登記進行抽籤，
30/10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(2024年10至12月)

CY/P0001346

日期：23/11/2024(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：28/10前登記進行抽籤，
30/10另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

乾隆議會(2024年10-12月)

CY/P0001322

日期：25/11/2024(星期一)
時間：下午3:00 – 4:00

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：28/10前登記進行抽籤，
30/10另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



飛鏢同樂會(2024年10-12月)

CY/P0001347

日期：5/11、12/11、19/11及26/11/2024(逢星期二)
 時間：下午2:30-3:30(A班)(初學)(5/11、19/11、26/11)
 下午3:30-4:30(B班)(深造)(5/11、19/11、26/11)
 下午3:00-4:00(A班)(初學)(12/11)
 下午4:00-5:00(B班)(深造)(12/11)



地點：祖堯邨會所活動室
 費用：\$5/人(每節)
 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。

對象：會員
 名額：12人(每節6人)

報名形式：28/10前登記進行抽籤，30/10另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-光 Sir

靜觀幫到你(2024年11月)

LY/P0001533

日期：23/11/2024(星期六)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：麗瑤中心
 名額：8人
 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-楊姑娘(社工)

飛鏢樂齡賽

LY/P0001522

日期：29/11/2024(星期五)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：麗瑤中心活動室
 名額：8人
 內容：與另一間長者中心合作舉辦飛鏢樂齡賽，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，由職員作個別篩選

負責職員：麗瑤-鄭姑娘

祖堯奶粉日(2024年11月)

CY/P0001367

歡迎大家於 **11月13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
金裝加營養素(900克)	\$189
金裝加營養素(900克)朱古力味	\$189
低糖加營養素(850克)	\$194
怡保康(850克)	\$225 -> \$234.5
活力加營養素(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。

(OEP)「耆」趣「童」行-民間手作工作坊(補堂)

CY/P0001357

日期：19/11/2024(星期二)

時間：下午1:30-2:30

地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員
 費用：免費
 名額：10人

內容：讓長者及年輕一代一同學習製作臉譜等傳統手工，推廣傳統手作文化，並發揮長者的才華，與青少年分享往日回憶，促使長幼共融。當中亦有與特殊教育需要學童相處的時間，促進社區共融。

報名形式：28/10前登記進行抽籤，30/10另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

此活動由

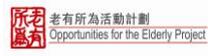


贊助

<p>手作達人 CY/P0001364</p>	<p>智能手機應用班 (2024年11月) CY/P0001378</p>
<p>日期：11/11 及 18/11/2024 (星期一) 時間：下午 3:00 – 4:00 (11/11) 下午 4:00 – 5:00 (18/11) 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8 人 費用：會員\$25；非會員\$75 內容：透過不同種類的手工製作，一方面學習不同新穎手工技能，另一方面，讓他們從中提高成就感。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾姑娘(社工)</p>	<p>日期：8/11、15/11、22/11 及 29/11/2024 (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\$80；非會員\$160 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。 導師：楊學斌先生 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>

(OEP)「耆」趣「童」行-民間藝術體驗日

CY/P0001273

<p>日期：2/11/2024 (星期六) 時間：下午 2:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：12 人 內容：透過讓「老」與「青」兩代一同體驗中國繩結等民間藝術，讓長者回顧舊日足跡；讓青年認識傳統工藝，推廣傳統藝術文化，促進兩代之間的分享。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 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  贊助</p>
---	--

<p>麗瑤方型踏步訓練班(A 班) (2024年11月-2025年1月) LY/P0001525</p>	<p>麗瑤方型踏步訓練班(B 班) (2024年11月-2025年1月) LY/P0001525</p>
<p>日期：18/11/2024 至 21/1/2025 (逢星期一，共 10 節) *假期除外 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 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：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：18/11/2024 至 21/1/2025 (逢星期一，共 10 節) *假期除外 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 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：請先登記，入選名單將另行通知 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>

<p align="center">祖堯方型踏步訓練班(A 班) (2024 年 11 月-2025 年 1 月) CY/P0001375</p>	<p align="center">祖堯方型踏步訓練班(B 班) (2024 年 11 月-2025 年 1 月) CY/P0001376</p>
<p>日期：11/11/2024 至 13/1/2025 (逢星期一，共 10 節)*假期除外</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：28/10 前登記進行抽籤， 30/10 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：11/11/2024 至 13/1/2025 (逢星期一，共 10 節)*假期除外</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：28/10 前登記進行抽籤， 30/10 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<p align="center">麗瑤書法班 (2024 年 10-11 月) LY/P0001480</p>	<p align="center">信望愛長者團契 (2024 年 10-12 月) LY/P0001507</p>
<p>日期：6/11、13/11、20/11、27/11/2024 (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 名 額：16 人/班</p> <p>費用：會員 \$60；非會員 \$90</p> <p>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。</p> <p>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選</p> <p>導師：謝田英老師</p> <p>負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	<p>日期：16/11/2024(星期六)</p> <p>時間：上午 11:30-中午 12:30</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名 額：10</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：與信望愛教會合作，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。</p> <p>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選</p> <p>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>
<p align="center">祖堯護士診所 (2024 年 11-12 月)CY/P0001380</p>	<p align="center">麗瑤鉤織班(2024 年 11-12 月) LY/P0001528</p>
<p>日期：7/11/2024 (星期四)</p> <p>時間：上午 9:30 – 下午 5:30 (首次面見時間：一小時； 覆診面見時間：半小時)</p> <p>地點：祖堯邨會所面談室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：\$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：28/10 前登記進行抽籤， 30/10 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：9/11、23/11/2024(星期六)</p> <p>時間：下午 2:00 – 4:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名 額：12 人</p> <p>費用：會員 \$60；非會員 \$90 (共 8 節)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p>導師：林老師</p> <p>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>

<p align="center">健康美食之旅 LY/P0001534</p>	<p align="center">Nintendo Switch 運動-保齡球(2024年11-2025年1月) LY/P0001531</p>
<p>日期：15/11/2024(星期五) 時間：上午 11:00 – 下午 1:00 地點：外出活動 名 額：16 人 對象：會員 費用：會員 \$68；非會員 \$98 內容：由潘姑娘和梁姑娘帶參加者去素來素往餐廳品嚐健康食物，並提供素食營養資訊。 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：8/11/2024(星期五) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 名 額：6 人 對象：會員 費用：免費 內容：潘姑娘利用 SWITCH 教導參加者打保齡球，放鬆及與老友記樂聚一番。 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 align="center">麗瑤資訊站(2024年10-12月) LY/P0001512</p>	<p align="center">祖堯資訊站(2024年10-12月) CY/P0001323</p>
<p>日期：19/11/2024 (星期二)  時間：下午 1:00 – 1:30 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM 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-陸先生(社工)</p>	<p>日期：21/11/2024 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 形式：祖堯邨會所活動室 / Youtube 直播</p>
<p align="center">悠揚樂韻鋼琴教室 (2024年10-11月) LY/P0001484</p>	<p align="center">暖心湯水日 LY/P0001536</p>
<p>日期：27/11/2024(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>	<p>日期：30/11/2024(星期六) 時間：下午 2:00 – 3:00 地點：麗瑤中心廚房 對象：會員 名 額：15 人 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：由中心義工為參加者準備湯水，鄭姑娘會向參加者講解湯水製作方法和湯水的好處。 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 義工：會員郭瑞雅、會員周鳳霞</p>
<p align="center">「2S」之「物理治療師與你」 CY/P00001366</p>	
<p>日期：19/11/2024 (星期二) 時間：上午 11:30 – 中午 12:30 (每節 20 分鐘) 地點：祖堯邨會所活動室 對 象：中心會員 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。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	

1「S」之核心肌肉膠帶操(2024年11月-2025年4月)

CY/P0001379

日期：6/11/2024 至 30/4/2025 (逢星期三，共 23 節) *假期除外
時間：上午 9:15 – 10:15
地點：祖堯邨會所活動室
對象：中心會員
費用：會員\$80/人；二人同行優惠\$60/人
名額：12人
內容：強化肌肉力量及改善關節活動和增強長者運動量，以有效減少機能退化及消除因痛症和日常中產生的疲勞。完成一個月訓練課程，將持續五個月每星期到中心進行「同行實踐班」，以達至最佳運動效果，舒緩身體痛症。
導師：張應明先生
報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

(II) 健康老年

健康講座(2024年10-12月)

LY/P0001519

衛生署健康講座

(2024年10-12月) CY/P0001354

主題：認識流行性感冒

日期：13/11/2024(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：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：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：14/11/2024(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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR



(III) 活躍老年

芬蘭木棋體驗班(2024年11月)

LY/P0001543

日期：9/11/2024(A班)(星期六)
及 22/11/2024(B班)(星期五)
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/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。
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



方型踏步婦女義工

(2024年10-12月) LY/P0001529

日期：30/11/2024(星期六)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：麗瑤中心活動室
對象：中心義工
名額：6人
費用：會員 \$15；非會員 \$45
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。
方型踏步義務導師：黃穎潔女士
報名形式：請先登記，職員作個別篩選。
負責職員：麗瑤-潘姑娘

雅緻國畫班(2024年11月)

LY/P0001523

日期：7/11、14/11、21/11及28/11/2024(星期四)
時間：上午 9:30 – 10:45
地點：麗瑤中心活動室
費用：會員 \$200(四堂)；非會員 \$230(四堂)
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

對象：會員

名額：12人

導師：吳信昌先生

麗瑤中國舞班(2024年11月)

LY/P0001524

日期：19、26/11/2024(星期二)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：麗瑤中心活動室
費用：會員 \$15；非會員 \$45
內容：透過中國舞舒緩及協調長者的情緒。透過活動長者能夠鍛鍊身體、提升身體柔韌性、協調性及平衡感。
報名形式：請先登記，職員作個別篩選。
負責職員：麗瑤-潘姑娘

對象：會員

名額：8人

導師：朱瑞珩女士

(V) 樂齡科技

老友記踏單車、樂無窮(2024年11月)

LY/P0001535

日期：1/11至30/11/2024
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-楊姑娘(社工)



樂齡科技博覽參觀 2024

CY/P0001365

日期：22/11/2024(星期五)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
集合時間：上午 10:15
集合地點：祖堯邨會所活動室
地點：香港會議展覽中心
名額：26人
對象：中心會員
費用：免費
內容：透過參觀「樂齡科技博覽 2024」，一同了解與醫、食、住、行相關的樂齡科技產品。
報名形式：28/10前登記進行抽籤，30/10另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鍾姑娘(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(2024年10-12月)

LY/P0001496

日期：1/11-31/12/2024 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

電話慰問義工隊(2024年10-12月)

CY/P0001332

日期：8/11 及 29/11/2024 (星期五) 時間：上午 10:30 – 11:30
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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 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(2024年11月)

LY/P0001526

日期：1/11/2024 (星期五)
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

耆義義工會(2024年10-12月)

CY/P0001334

日期：25/11/2024 (星期一)
時間：下午 4:00 – 5:00
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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-鍾姑娘(社工)

耆義糖水站(2024年10-12月)

CY/P0001331

日期：6/11/2024 (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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 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

(2024年10-12月) CY/P0001333

日期：20/11 及 27/11/2024 (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：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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 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

護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 CY/P0001335

日期：13/11/2024 (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：6 人
費用：免費
內容：由醫護行者社區藥劑師提供藥劑師諮詢及藥物管理服務，加強護老者對藥物的知識，及讓照顧者關注自身及長者的藥物安全。
報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 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

護老者減壓手工坊

LY/P000153

日期：20/11/2024(星期二)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤鏡房
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：由梁姑娘教導護老者製作手織飾物
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

手工 DIY 工作坊-馬賽克燈

LY/P0001530

日期：26/11/2024(星期二)
時間：上午 10:00 – 11:00
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 \$40；非會員 \$70
內容：由潘姑娘教導參加者製作馬賽克燈，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-潘姑娘

3S 護老與你- 約見物理治療師

LY/P0001542

日期：22/11/2024(星期五)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心活動室/上門
名額：3 人
對象：護老者或受照顧之長者
費用：\$5(領取綜援或長津會員)；
會員\$30；非會員\$60
內容：透過與物理治療師面見，讓護老者及被照顧者進行上、下肢活動評估及建議，從而改善參加者的活動能力。
報名形式：請先登記，由職員作個別篩選
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

「護」諧粉彩工作坊(11B)

LY/P0001508

日期：28/11/2024(星期三)
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：麗瑤中心活動室
對象：有需要護老者優先
名額：8 人
費用：免費
內容：由梁姑娘教授和諧粉彩創作，提供了一個安全的空間，讓護老者能夠自由表達內心的情感和思想，從而釋放壓力。
導師：梁姑娘(單位隊長)
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)

<p>布袋球體驗班(2024年10-12月) LY/P0001489</p>	<p>守「護」甜心 LY/P0001527</p>
<p>日期：1/11、15/11/2024(星期五)(A班) 8/11、22/11/2024(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 費用：護老者、會員 \$30；非會員 \$60 名額：8人/班 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-鄭姑娘</p>	<p>日期：5/11/2024(星期二) 時間：上午 11:00 – 下午 12:30 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：同工將會教導會員製作甜品，讓我們彼此分享生活點滴。會員請自備食物盒，完成後可帶走品嚐。 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</p> 
<p>小童與你同樂日- 西廚工作坊(健康西餐) CY/P0001371</p>	<p>小童與你同樂日- 西廚工作坊(甜品) CY/P0001371</p>
<p>日期：9/11/2024 (星期六) 時間：上午 9:30 – 11:00 地點：香港西廚學院 名額：6人 對象：護老者 費用：免費 內容：讓照顧者走出照顧環境，與小朋友們一起製作健康西餐，放鬆自己，減輕壓力。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 備註：參加者需自行帶備食物盒。 西廚工作坊(健康西餐)及西廚工作坊(甜品)只能參加其中一個</p>	<p>日期：9/11/2024 (星期六) 時間：中午 12:00 – 下午 1:30 地點：香港西廚學院 名額：6人 對象：護老者 費用：免費 內容：讓照顧者走出照顧環境，與小朋友們一起製作健康西餐，放鬆自己，減輕壓力。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 備註：參加者需自行帶備食物盒。 西廚工作坊(健康西餐)及西廚工作坊(甜品)只能參加其中一個</p>
<p>3S 護老有計- 約見物理治療師 CY/P0001372</p>	<p>護老者咖啡廳 (2024年11月) CY/P0001373</p>
<p>日期：19/11/2024 (星期二) 時間：上午 9:30 – 11:30 (每節 20 分鐘) 地點：祖堯邨會所活動室/上門 名額：6人 對象：護老者或受照顧之長者 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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：18/11/2024 (星期一) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：10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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 備註：參加者可選擇享用花茶或咖啡。</p>

<p align="center">「護」愛工坊 – 家中牙齒護理 CY/P0001374</p>	<p align="center">「護」助互學：認識糖尿病 及認知障礙症(10AB) CY/P0001369</p>
<p>日期：4/11/2024 (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：護老者 費用：免費 內容：由葵青安全社區及健康城市協會職員向參加者分享如何在家中協助長者保持口腔健康。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：13/11/2024 (星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：20 人 對象：中心會員 費用：免費 內容：由雅培職員與參加者分享認知障礙症的原因以及不同時期 (早、中、後期) 的病徵及處理方法。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p align="center">「護」「智」服務推廣站- 祖堯(10AB) CY/P0001368</p>	<p align="center">「護」老美食樂滿 Fun 小組 (11A) CY/P0001370</p>
<p>日期：6/11/2024 (星期三) 時間：上午 9:30 – 10:30 地點：祖堯邨 名額：20 人 對象：中心會員 費用：免費 內容：透過是次活動，為居民提供一站式的認知障礙症資訊，以及推廣及教育認知障礙症的知識予社區人士。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：14/11、21/11 及 28/11/2024 (星期四) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：8 人 對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先 費用：護老者/被照顧長者/中心會員\$20 內容：讓有高支援需要的護老者透過製作簡易美食提升自我效能感及加強朋輩支援網絡。 報名形式：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<p align="center">護老體健樂(2024 年 10-12 月) (11B) CY/P0001362</p>	
<p>日期：12/11/2024 (星期二) 時間：下午 1:30 – 3:00 地點：祖堯邨會所活動室 名額：12 人 對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先 費用：免費 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：28/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	

「護」情暖心 - 正向心理小組(11A) LY/P0001540

日期：2/11、23/11 及 30/11/2024(星期六)
 時間：上午 10:00-11:00 地點：麗瑤中心活動室
 名額：6 人 對象：有需要護老者優先
 費用：護老者、會員\$30 非會員\$60
 內容：講解正向心理學元素，透過手機學習快鏡拍攝功能，拍下製作流沙畫擺設過程，促使護老者學習以正向心理處理照顧壓力。
 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(社工)

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

家居環境安全評估重溫課程及上門服務—

義工招募(2024 年 10-12 月)

LY/P0001503

祖堯邨會所	麗瑤中心
日期：25/11/2024(星期一)	日期：25/11/2024(星期一)
時間：下午 2:00 - 4:00	時間：下午 2:00 - 4:00
地點：祖堯邨會所活動室及長者家中	地點：麗瑤鏡房
負責職員：張思嘉姑娘	負責職員：楊詠棋姑娘
對象：對義工服務有興趣之人士	名額：4 人/各中心
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 3:00-4:00 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	

關愛大使培訓-認識糖尿病前期 (網上講座) CY/P0001340

日期：11/11/2024 (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：由港安醫院醫護人員於 ZOOM 分享有關糖尿病前期的特徵和注意事項。
 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—家塗四壁

CY/P0001316

日期：6/11/2024 (星期三) 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：祖堯邨會所活動室 名額：16 人
 對象：對義工服務感興趣之人士
 內容：由持牌導師講解常見牆身及天花問題，家中油漆使用和購買的注意事項。
 導師：持牌導師呂生
 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：楊詠棋姑娘

動動腦筋我至叻(2024 年 10-12 月) - 義工招募

祖堯邨會所 CY/P0001341	麗瑤中心 LY/P0001502
日期：20/11/2024(星期一)	日期：5/11/2024(星期二)
時間：上午 10:30 - 12:00	時間：下午 3:00 - 4:30
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	
備注：出席者可賺取時間銀行分數	

「親近鄰舍」社區宣傳服務-義工招募

祖堯邨會所

日期：6/11/2024 (星期三)
時間：上午 9:30- 11:00
地點：祖堯邨地下空地

麗瑤中心

日期：12/11/2024(星期二)
時間：上午 9:30 - 11:00
地點：麗瑤邨附近

對象：對義工服務感興趣之人士

名額：6 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

備注：出席者可賺取時間銀行分數

護航大使培訓-血壓控制問與答 (網上講座)

CY/P0001292

日期：18/11/2024 (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：由港安醫院醫護人員於 ZOOM 分享有關血壓控制的方法。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

關愛大使探訪服務 1 - 義工招募

CY/P0001343

關愛大使探訪服務 2 - 義工招募

CY/P0001343

日期：13/11/2024 (星期三)

日期：27/11/2024 (星期三)

時間：上午 10:15 - 12:00

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：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

備注 2：出席者可賺取時間銀行分數

關愛大使培訓-如何改善坐骨神經痛 (網上講座)

CY/P0001340

日期：27/11/2024 (星期三)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：祖堯邨會所活動室

對象：對義工服務有興趣之人士

名額：15 人

內容：由港安醫院醫護人員於 ZOOM 分享有關改善坐骨神經痛的方法及相關資訊。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 長者服務

動動腦筋我至叻(2024年10-12月)

祖堯邨會所 CY/P0001341		麗瑤中心 LY/P0001502	
日期：	20/11/2024(星期三)	日期：	5/11/2024(星期二)
時間：	上午 11:00 – 12:00	時間：	下午 3:30 – 4:30
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		



家居環境安全評估上門服務(2024年10-12月) LY/P0001503

祖堯邨會所		麗瑤中心	
日期：	25/11/2024(星期一)	日期：	25/11/2024(星期一)
時間：	下午 3:00 – 4:00	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		
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		

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。

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。



「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3、4及5。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 3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
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。

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
					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。