

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2025 年 12 月份通訊

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

印製日期：19-11-2025 印刷品：435 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

快樂椅子舞

(2025 年 11 月-2026 年 3 月)
LY/P0001904

日期：13/12、27/12/2025(星期六)
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：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

(2025 年 10-12 月) CY/P0001626

日期：2/12、16/12 及 30/12/2025(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：10 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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



靜觀幫到你

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)
LY/P0001884

日期：13/12/2025(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)

麗瑤長者團契

(2025 年 10 月-2026 年 3 月)
LY/P0001889

日期：20/12/2025(星期六)
時間：上午 11:30 – 中午 12:30
地點：麗瑤中心活動室
對象：會員
名額：20 人 費用：免費
內容：與信望愛浸信會教會合作，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。
負責職員：麗瑤-鄭姑娘

早晨健康操(2025 年 10-12 月) LY/P0001887	「百發百中」布袋球 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001642
日期：2/12、4/12、9/12、11/12、16/12、23/12、30/12/2025(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)	日期：13/12/2025 (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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
麗瑤與你 Merry Christmas (2025 年 12 月)LY/P0001914 日期：16/12/2025(星期二) 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：30 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：由中心同工與參加者一起玩遊戲和聚餐，讓參加者能夠歡渡聖誕。 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 	魔力橋進修班 (2025 年 12 月) CY/P0001690 日期：29/12/2025(星期一) 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：免費 內容：給有興趣認識魔力橋的會員介紹玩法，與會員分享魔力橋的遊玩技巧及實戰。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
紙藝心語 LY/P0001920 日期：12/12/2025(星期五) 時間：下午 2:00 – 3:00(A 班) 下午 3:00 – 4:00(B 班) 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 名額：8 人/班 費用：會員 \$10；非會員 \$40 內容：讓參加者能夠透過摺紙活動改善手部靈活性和認知能力。 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 	麗瑤生日會(2025 年 12 月) LY/P0001913 日期：5/12/2025(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 \$30；非會員 \$60 內容：為 10-12 月生日之中心會員歡聚生日會，屆時在中心一起玩遊戲，分享生活點滴並派發生日禮物，共度歡樂時光。 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

飛鏢同樂會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001593

日期：2/12、9/12、16/12、23/12 及 30/12/2025 (星期二)
 時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (2/12、16/12、23/12 及 30/12)
 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (2/12、16/12、23/12 及 30/12)
 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (9/12)
 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (9/12)



地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員
 名額：16 人(每節 8 人)
 費用：\$25/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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-蔡先生

芬蘭木柱 (2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001643

日期：27/12/2025 (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：25/11 前登記進行抽籤，
 28/11 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-光 SIR

祖堯護士診所 (2025 年 12 月-2026 年 3 月)

CY/P0001693

日期：2/12/2025 (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：25/11 前登記進行抽籤，
 28/11 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

開心快活賀聖誕 (2025 年 12 月)

CY/P0001691

日期：23/12/2025(星期二)
 時間：上午 11:00-12:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 對象：會員
 費用：\$50
 名額：15 人
 內容：和會員玩遊戲和食茶點，慶祝聖誕節，讓會員感受節日氣氛。



報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
 28/11 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-光 SIR

美味聖誕樹(2025 年 12 月)

CY/P0001688

日期：30/12/2025 (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：10 人
 費用：\$40
 內容：與會員一同製作美味聖誕樹，一同分享快樂。



報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
 28/11 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-光 SIR

營養快線：健康飲食工作坊 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001841	坐式八段錦 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001645
日期：29/12/2025 (星期一) 時間：上午 10:00-11:30 地點：麗瑤中心休閒閣 對象：會員 名額：10 人 費用：會員：\$30/堂；非會員：\$60/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	日期：12/12 及 19/12/2025 (星期五) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：12 人 費用：免費 內容：與會員一同進行坐式八段錦強身健體，放鬆身心。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
開心動腦筋 (2025 年 12 月) CY/P0001689	馬賽克座枱小夜燈 (2025 年 12 月) CY/P0001692
日期：29/12/2025 (星期一) 時間：下午 2:30-4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8 人 費用：免費 內容：與會員介紹不同桌上遊戲，開心動腦筋。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	日期：11/12/2025 (星期四) 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：\$40 內容：與會員一同製作馬賽克座枱小夜燈，放鬆身心。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
同你玩到癲班 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001879	麗瑤護士診所 (2025 年 12 月) LY/P0001934
日期：11/12(星期四)、16/12/2025(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	日期：15/12/2025 (星期一) 時間：上午 9:00 – 下午 4:30 (首次面見時間：一小時； 覆診面見時間：半小時) 地點：麗瑤中心面談室 對象：會員 名額：20 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 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：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)

眼睛帶你去旅行 LY/P0001846	2S 見一見物理治療師 (2025 年 12 月) LY/P0001932
日期：31/12/2025 (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：15 人 費用：免費 內容：透過影片介紹，帶大家一齊遊歷世界各國，觀賞各地出名的景點。 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：3/12/2025 (星期三) 時間：上午 9:00-10:00 (每節 20 分鐘) 地點：麗瑤中心面談室 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：由物理治療師為參加者提供評估，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：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)
(OEP)「耆」趣「童」行-傳統玩意手工坊 CY/P0001516	
日期：13/12/2025 (星期六) 時間：上午 11:15 – 12:15 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：12 人 費用：免費 內容：以長幼一同合力製作紙風車，比較出兩代之間的兒時玩意之不同，以為促進跨代的了解，及「敬老、愛老」的文化。同時亦設有與特殊教育需要學童一同交流的時間，以達致共融社區。	 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)
乾隆議會 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001625	智能手機應用班 (2025 年 12 月) CY/P0001680
日期：17/12/2025 (星期三) 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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 	日期：5/12、12/12 及 19/12/2025 (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：免費 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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-蔡先生 備 註：本次活動由荃灣及葵青安老服務協調委員會資助 

麗瑤資訊站 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001888		祖堯資訊站 (2025 年 10 月-2026 年 3 月) CY/P0001653	
日期：16/12/2025 (星期二)		日期：18/12/2025 (星期四)	
時間：下午 1:00 – 1:30		時間：上午 10:00 – 11:00	
形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM		形式：祖堯邨會所活動室	
對象：會員		費用：免費	
報名形式：先到先得		名額：20 人/中心	
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-陸先生(社工)			
長幼共聚賀聖誕		LY/P0001922	
日期：6/12/2025 (星期六)			
時間：上午 10:00 – 11:15			
地點：麗瑤中心活動室			
對象：中心會員	名額：15 人	費用：免費	
內容：與香港青少年服務處小海星-到校學前康復服務合作，透過慶祝聖誕活動，提供機會予長幼共聚，促進隔代的認識和溝通。			
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			
認識身後事 - 生死及殯儀講座		LY/P0001923	
日期：22/12/2025 (星期二)			
時間：上午 10:00-11:30			
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：由殯儀師及前遺體化妝師分享個案及經驗，提供晚年健康及殯儀資訊，減低長者對談論「死亡」的忌諱，並了解如何為「最後一程」作準備。			
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。			負責職員：麗瑤-謝先生(社工)
(II) 健康老年			
惜飲惜食健康講座		LY/P0001915	
日期：9/12/2025 (星期二)	時間：下午 3:15 – 4:15		
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：與中海物業合作，教導長者從源頭珍惜食物，利用剩餘食材製作健康又有營養的食物，並分享廚餘機的使用技巧。參加者能獲贈有關健康湯水糖水的食譜一份，一起實現可持續的健康飲食！			
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

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：聽覺保健知多少			
日期：10/12/2025 (星期三) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：25 人 費用：免費 內容：講解失聽、失聽的原因及處理方法，以及選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。 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：11/12/2025(星期五) 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：講解失聽、失聽的原因及處理方法，以及選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-蔡先生	
健康資訊話你知 - 大腸癌篇			
日期：29/12/2025(星期一) 地點：祖堯邨會所活動室 名額：20 人 內容：由益力多職員向參加者分享有關大腸癌的資訊，提升他們了解健康護理的意識。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)		時間：下午 2:30 – 3:30 對象：會員 費用：免費	
眼疾體驗工作坊			
日期：1/12 (星期一) (AR 體驗工作坊)、22/12/2025 (星期一) (簡單驗眼環節) 時間：上午 10:00 – 11:30 (30 分鐘 1 節) (1 節 9 個人)(1/12) 下午 1:30 – 4:30 (20 分鐘 1 節) (1 節 5 個人)(22/12) 地點：麗瑤中心舞蹈室 名額：27 人 內容：由香港大學眼科學系介紹 AR 眼疾體驗工作坊予長者，同時亦都提供簡易驗眼服務，以提高他們對眼疾病徵的認識，讓他們可於病發初期及早求醫。須出席兩節活動 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。		對象：中心會員 費用：免費 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)	
體適能健康推廣日			
日期：3/12/2025(星期三) 地點：祖堯邨會所 名額：60 人 內容：參加者分階段測試身體機能、以儀器測量骨質密度和即時分析身體健康情況。 報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)		時間：上午 10:00 – 下午 5:00 對象：會員 費用：免費	

認識精神壓力及血管健康工作坊

LY/P0001931

日期：24/12/2025 (星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00
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：共同學習如何透過 Smart Pulse 監測身心狀態，了解自己的精神壓力及血管健康狀況，讓我們一起關注身心健康，提升生活質量！

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

(III) 活躍老年

服務共建行動 (2025 年 12 月)

CY/P0001694

日期：11/12/2025 (星期四)
時間：上午 11:00-12:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：6 人
對象：會員
費用：免費
內容：組織一班中心會員，一同構思、計劃、準備並實行義工服務。

報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



(IV) 退休計劃

50+「升呢」研究所

LY/P0001907

(3) 智慧健康科-「趕走高血壓」講座

日期：13/12/2025 (星期六)
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：會員(50-59 歲頤樂會員優先)
內容：由護士主講的「趕走高血壓」講座，教你全方位打理身心靈健康。歡迎大家交流心得、結交新朋友，一起培養健康的退休生活，學識從內到外都照顧好自己，活出活力！

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-茵姑娘(社工)

(4) 身心舒展科-椅子瑜珈班

日期：27/12/2025 (星期六)
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：會員(50-59 歲頤樂會員優先)
內容：由專業導師帶領的【椅子瑜珈】，在椅子上輕鬆舒展身心，適合所有體能水平，培養運動新興趣。在舒適的氛圍中，與志同道合的夥伴分享退休後的生活點滴與規劃心得，共同展開充滿活力的第二人生！

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-茵姑娘(社工)

【銀髮聖誕·創意森活】—— 50+ 聖誕樹手作工作坊

CY/P0001687

日期：6/12/2025 (星期六) 時間：下午 2:00 – 下午 3:30
地點：祖堯邨會所電腦室 對象：會員
名額：10 人 費用：免費
內容：透過創意手作體驗（聖誕樹夜燈），培養新興趣，享受創作的樂趣與成就感，並從中分享退休生活規劃與心得，結交新朋友。



報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)

(V) 樂齡科技

骨質密度測試及 V-Health 報名日(2025 年 12 月)

LY/P0001930

日期：15/12/2025 (星期一) 時間：上午 10:00 – 中午 12:00
地點：麗瑤中心 對象：會員
費用：免費
名額：20 人
內容：為會員進行骨質密度測試，讓大家更了解自己的身體情況；新一期振健康運動計劃招生(會員報名費用: \$180)，歡迎以往有參加計劃的會員繼續參與，同時招募新參加者。

報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。

備注 1：帶有心臟起搏器及癌症患者不能參與

負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

備注 2：建議先報名參加護士診所評估

(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 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001882

日期：9/12/2025(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
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：5/12 及 19/12/2025(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：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

耆義義工會(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001631

日期：30/12/2025 (星期二) 時間：上午 11:00 – 下午 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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 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 10 月-2026 年 3 月)

CY/P0001630

日期：11/12/2025 (星期四)
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：番薯糖水。
報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 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：12/12(包草球)及
19/12/2025 (星期五)
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：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。



負責職員：祖堯-陸先生(社工)

麗瑤義工縫補堡服務(2025 年 10 月-2026 年 3 月) LY/P0001883

日期：2/10/2025-31/3/2026 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

麗瑤暖敷服務(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

LY/P0001885

日期：29/12/2025 (星期一) 時間：下午 2:00 – 3:00
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)

(VII) 護老類活動

護老歡渡聖誕

LY/P0001924

日期：17/12/2025(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：麗瑤中心活動室

對象：護老者優先

名額：20 人

費用：免費

內容：讓護老者在歡樂的聖誕聚會中放鬆身心，歡渡聖誕！

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)



健「腦」你要知多啲(10B)

LY/P0001926

日期：30/12/2025 (星期二)

時間：下午 2:00-3:00

地點：麗瑤中心活動室

對象：社區人士

名額：20 人

費用：免費

內容：講座分享有關認知障礙症的資訊，讓大家多方面認識此疾病。

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)

樂齡同行咖啡工作坊

CY/P0001695

日期：6/12/2025 (星期六)

時間：上午 10:00-12:00

地點：祖堯邨會所活動室

對象：護老者及其照顧之長者

名額：6 對(共 12 人)

費用：免費

內容：邀請認知障礙症患者與其照顧者一同參與，透過咖啡沖泡與品嚐體驗，促進交流與互動，在香氣與溫暖中建立連結，共享悠閒時光。

報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



智趣好腦友 (2025 年 12 月)(10D)

LY/P0001825

日期：1/12、8/12、15/12/2025(星期一)

時間：上午 10:00-11:00

地點：麗瑤中心活動室

名額：8 人

費用：免費

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：透過有趣活動訓練手腳協調及認知能力，一齊動動手腳，動動腦筋。

報名形式：有興趣可向職員報名

負責職員：麗瑤-謝先生(社工)

「護」愛同行-皮革卡套 (11B)

CY/P0001697

日期：13/12/2025 (星期六)

時間：下午 2:00-3:00

地點：祖堯邨會所活動室

對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先

費用：免費

名額：12 人

內容：讓照顧者走出照顧環境，進行皮革卡套製作，放鬆自己，享受喘息空間。

報名形式：25/11 前登記進行抽籤，28/11 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 10-12 月)(11B) CY/P0001622

日期：9/12/2025 (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：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



「腦」力加把勁 (2025 年 12 月) (10C)

CY/P0001696

日期：10/12、17/12 及 24/12/2025
(星期三)
時間：下午 1:30-2:30 (A 班)
下午 2:30-3:30 (B 班)
地點：祖堯邨會所活動室
名額：6 人 費用：免費
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：透過不同遊戲，一起動動腦筋及身
體，以減慢認知能力衰退。
報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



護老家庭關愛行動 (2025 年 10-12 月)(11C)

CY/P0001621

日期：18/12/2025 (星期四)
時間：上午 11:00-12:00
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：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



「護」愛工坊 - 聖誕聚一聚

CY/P0001698

日期：22/12/2025 (星期一)
時間：下午 2:00-3:30
地點：祖堯邨會所活動室
名額：16 人
費用：免費 對象：護老者優先
內容：與照顧者一同遊戲，共同慶賀聖誕
節，走出照顧環境，從而放鬆自己，
減輕壓力。
報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



「傭」易上手 - 扶抱實戰班

CY/P0001701

日期：27/12/2025 (星期六)
時間：上午 10:00-12:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：16 人
費用：免費 對象：工人姐姐
內容：由物理治療師親授，助外傭掌握安全照
顧技巧，減少受傷風險，照顧更得心應
手，讓照顧工作變得更「傭」易！
報名形式：25/11 前登記進行抽籤，
28/11 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(2025 年 10-12 月)

CY/P0001623

日期：10/12/2025 (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：25/11 前登記進行抽籤，28/11 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



3S 護老與你—物理治療師面見服務(2025 年 12 月) LY/P0001933

日期：	3/12/2025 (星期三)	時間：	上午 10:00-11:00
地點：	麗瑤中心面談室/上門	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		
名額：	3 人		
內容：	透過與物理治療師面見，為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：	有興趣可向職員報名。		
	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

關愛大使培訓—五十肩怎麼辦(網上講座) CY/P0001634

日期：	10/12/2025 (星期三)	時間：	下午 2:00-3:00
地點：	祖堯邨會所活動室	對象：	對義工服務感興趣之人士
名額：	15 人		
內容：	由港安醫院醫護人員講解五十肩成因及舒緩方法。		
報名形式：	有興趣向職員報名		
	負責職員：楊詠棋姑娘		



關愛大使核心會議

CY/P0001632

日期：	1/12/2025 (星期一)	時間：	下午 3:30-5:00
地點：	祖堯邨會所活動室		
對象：	對關愛大使服務感興趣並願意出一份力推動服務發展之人士		
名額：	10 人		
內容：	就整個屋邨的關愛大使服務進行心得交流和經驗分享，探討服務期間遇到的困難和解決辦法，商討如何優化現有服務，討論探訪服務可分享的社區和活動資訊、贈送物資建議、關愛大使聚會討論內容，及如何帶動更多居民成為關愛大使，參與關顧街坊的社區服務。		
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		



「時間銀行」義工服務核心會議

CY/P0001632

日期：	8/12/2025 (星期一)	時間：	下午 3:30-5:00
地點：	祖堯邨會所活動室		
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		
名額：	10 人		
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：4/12/2025(星期四) 時間：上午 9:30 – 11:30	日期：10/12/2025(星期三) 時間：上午 9:30-11:30	日期：22/12/2025(星期一) 時間：下午 2:00 – 3:30
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		
「守望相助」社區合作活動 齊齊參與「時間銀行」 LY/P0001919		護航大使培訓 —手工編織電話繩 LY/P0001866
日期：20/12/2025(星期六) 時間：上午 10:30-中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室及閑閒閣 名 額：不限 對象：「時間銀行」義工及社區人士 內容：參加者可透過已累積之時間銀行分數，於市集兌換各式手工藝品、特色小食、生活用品、食品及服務(例如：資訊科技支援等)。 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘 備 註：參加者請自備餐盒。		日期：2/12/2025(星期二) 時間：上午 11:00-中午 12:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：10 人 對象：對義工服務感興趣之人士 內容：教授參加者使用繩子編織可調節長度的手機繩，每人製作 2 條，其中 1 條於本月 20 日的齊齊參與「時間銀行」活動供參加者兌換。 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘
「守望相助」社區合作活動 —長幼咖啡樂		簡易家居維修班 —認識窗戶維修 LY/P0001867
日期：11/12/2025(星期四) 時間：下午 2:25-4:25 地點：迦密愛禮信中學 名 額：10 人 對象：「時間銀行」義工優先 內容：由職員帶領參加者到迦密愛禮信中學，參與咖啡班學生策劃的長幼共融活動。 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘 備 註：下午 1:50 在麗瑤中心集合，由職員帶領步行至學校活動場地。		日期：23/12/2025(星期二) 時間：下午 2:00-3:00 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：由導師與大家認識窗戶保養，維修限制及相關法例。 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」兌換站

祖堯邨會所 CY/P0001635

日期：8/12/2025 (星期一)
時間：下午 3:00-3:30
地點：祖堯邨會所面談室

麗瑤中心

日期：23/12/2025 (星期二)
時間：下午 3:00-3:30
地點：麗瑤中心活動室

對象：「時間銀行」義工
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。

名額：不限

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

「時間銀行」兌換活動-音樂分享廳

CY/P0001633

日期：24/12/2025 (星期三)
地點：祖堯邨會所活動室
名額：10 人
內容：與義工一同分享音樂，放鬆心情。

時間：上午 10:00-11:30
對象：「時間銀行」義工
費用：90 時分



報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

如何成為關愛大使

CY/P0001699

日期：10/12/2025 (星期三)
地點：祖堯邨會所活動室
名額：8 人
內容：透過遊戲、影片、多媒體等形式，讓參加者瞭解「關愛大使」的服務內容，以及成為「關愛大使」的方法。

時間：下午 3:15-4:15
對象：對義工服務感興趣之人士

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

護航大使培訓—手機網上購物及電子支付

CY/P0001699

日期：22/12/2025 (星期一)
地點：祖堯邨會所活動室
名額：8 人
費用：90 時間銀行分數
內容：介紹如何使用手機應用程式進行購物（主要講解淘寶和拼多多），及如何使用電子支付完成相關應用程式的支付程序。



時間：上午 10:30-12:00
對象：對義工服務感興趣之人士

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

備註：請自備智能手機，並事先安裝淘寶和拼多多應用程式，另外必須有信用卡或儲蓄卡可進行網上支付。

「守望相助」社區合作活動 - 聖誕長幼樂

日期：17/12/2025 (星期三)
地點：香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心（祖堯邨商場）
對象：會員
名額：15 人



內容：佛教林金殿紀念小學學生與參加者一起玩遊戲、製作聖誕小手工，與參加者傾談。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

「時間銀行」服務簡介會

祖堯邨會所 CY/P0001700

日期：22/12/2025 (星期一)
時間：下午 3:30-4:30
地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心 LY/P0001855

日期：2/12/2025 (星期二)
時間：下午 3:00-4:00
地點：麗瑤中心活動室

對象：對義工服務感興趣之人士

名額：8 人/各中心

內容：透過遊戲、影片分享、活動等形式，介紹社會資本、「優勢生活模式」和「時間銀行」，加強參加者對「時間銀行」服務的瞭解。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

家居環境安全評估重溫課程及上門服務—— 義工招募(2025 年 10 月-2026 年 3 月)

祖堯邨會所

日期：8/12/2025 (星期一)
時間：上午 9:30-11:15
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家

麗瑤中心

日期：8/12/2025 (星期一)
時間：上午 9:30-11:00
地點：麗瑤中心休閒閣

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，並於當天上午 10:00-11:15 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

備注：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

日期：3/12/2025 (星期三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心 LY/P0001868

日期：3/12/2025 (星期三)
時間：上午 9:30-11:00
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

前深水埗配水庫導賞團

祖堯邨會所

日期：15/12/2025 (星期一)
時間：下午 2:00-3:30

麗瑤中心

日期：15/12/2025 (星期一)
時間：下午 2:00-3:30

地點：前深水埗配水庫

對象：「時間銀行」義工

名額：10 人/各中心

費用：90 時間銀行分數

內容：由職員帶領前往一級歷史建築前深水埗配水庫，參與導賞團，讓義工認識水庫歷史背景，欣賞其內部結構。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘



備註：1. 集散點與前深水埗配水庫之間需步行約 15 分鐘，路程主要為狹窄山路及梯級（總共有 300 級樓梯），路程需要一定的體力，參加者需衡量個人實際身體狀況，考慮是否適合參加該導賞團及需要由照料者陪同和協助參加導賞團。

2. 下午 1:30 於石硤尾地鐵站 A 出口集合，及確認報名時可自由選擇參與下午 12:30-1:30 在石硤尾的自費午餐活動。

「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

日期：8/12/2025 (星期一)

時間：上午 10:00-11:15

地點：長者家中

麗瑤中心

日期：8/12/2025 (星期一)

時間：上午 10:00-11:00

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

日期：3/12/2025 (星期三)

時間：下午 3:00-4:00

地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心

LY/P0001868

日期：3/12/2025 (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 10、11 及 12。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 10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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。

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。

同工離職感言



行政助理(祖堯)
呂再宜姑娘

在祖堯邨會所工作了一年的時間，很高興認識大家，踏進中心總令我有一種親切的感覺，你們總是笑得很燦爛的跟我打著招呼，跟你們外出活動都令我留下了美好的回憶。感謝同事及老友記對我的照顧。期望有機會再見到大家!

祝福大家身體健康，生活愉快!

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。



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。

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12月1日起，會員可以憑2025年11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。



12月7日立法會換屆選舉投票日安排

祖堯邨會所

1. 暫托服務:

為支援照顧者參與立法會換屆選舉投票，本中心當日提供日間暫托服務。

時間: 上午 9:00-下午 5:00

地點: 祖堯邨會所

內容: 提供體弱長者日間暫托服務
(當日備有護士及照顧員當值)

費用: 全免 (包括提供膳食服務)

名額: 12 人

報名形式: 可向職員登記報名

2. 前往投票站服務:

為推動各長者參與投票，本中心當日提供帶隊前往投票站服務。

時間: 上午: 9:15、10:45

下午: 2:00、4:00

集合地點: 祖堯邨會所

名額: 10 人(每時段)

報名形式: 可向職員登記報名

麗瑤中心

1. 短暫托管及活動支援服務:

為方便照顧者參與立法會換屆選舉日投票，本中心將提供短暫托管及活動支援服務。

時間: 上午 10:00-12:00、下午 14:00-16:00

地點: 麗瑤中心

內容: 由職員看顧長者，並安排輕鬆活動。

名額: 6 人(每個時段)

報名形式: 有需要照顧者請預先向中心登記

2. 前往投票站服務:

為鼓勵各長者參與投票，履行公民權利，本中心將安排職員及義工帶隊前往所屬票站。

時間: 上午: 9:30、11:00

下午: 2:00、4:00

地點: 麗瑤中心集合

名額: 20 人(每個時段)

報名形式: 可向中心登記報名

備註: 出發前，中心會有簡單的選舉簡介環節，溫馨提示投票時需注意的事項，讓大家更有準備。

3. 查詢服務:

由即日起至 12 月 7 日，中心設有立法會換屆選舉投票資訊板，歡迎會員查閱。

如會員對立法會換屆選舉有任何查詢，歡迎與職員聯絡。