

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

<p>2026年7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：13-6-2026 印刷品：300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 (2026年4-9月) LY/P0001984</p>	<p>園藝治療小組(2026年7-9月) LY/P0002068</p>
<p>日期：3/7-25/9/2026 (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 13 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-潘姑娘</p>	<p>日期：25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、5/9、12/9 及 19/9/2026(星期六) 時間：上午 9:30 – 10:30 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：8人 費用：會員 \$160；非會員 \$190(共 8 堂) 內容：透過製作盆栽，讓參加者在輕鬆愉快的環境下活化感官、放鬆心情，並全面提升生活質素。完成後可帶走成品。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>
<p>麗瑤歌唱體驗班 (2026年4-7月) LY/P0001999</p>	<p>電玩開心玩 (2026年7月至2026年9月) CY/P0001834</p>
<p>日期：27/7/2026 (星期一) 時間：上午 11:00 – 中午 12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：20人 費用：會員 \$15/堂；非會員 \$45/堂 內容：由導師教授參加者樂理和唱歌的技巧，提升參加者的音樂能力。 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</p>	<p>日期：2/7/2026 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8人 費用：免費 內容：與會員一同遊玩不同體感遊玩，放鬆身心。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>

麗瑤方型踏步訓練班(2026年7-9月)

LY/P0002059

日期：A班：6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8及7/9/2026
B班：7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9及8/9/2026
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：16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-潘姑娘

早晨健康操(2026年7-9月)

LY/P0002058

日期：2/7、7/7、9/7、14/7、21/7、23/7、28/7、30/7/2026 (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-潘姑娘

「百發百中」布袋球 (2026年4月至2026年9月)

CY/P0001767

日期：11/7/2026 (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：25/6前登記進行抽籤，
29/6另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

坐式八段錦 (2026年4月至2026年9月)

CY/P0001766

日期：11/7及25/7/2026 (星期六)
時間：上午9:30-10:30
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：25/6前登記進行抽籤，
29/6另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

活力廣場舞 (2026年4月至2026年9月)


CY/P0001770

日期：15/7/2026 (星期三)
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：10人
內容：與會員一同大跳廣場舞，舒展身心。

報名形式：25/6前登記進行抽籤，
29/6另行通知入選名單。


負責職員：祖堯-光 SIR

<h2 style="text-align: center;">健體毛巾操(2026年7月)</h2> <p style="text-align: center;">CY/P00001839</p>	<h2 style="text-align: center;">開心動腦筋</h2> <p style="text-align: center;">(2026年7月至2026年9月)</p> <p style="text-align: right;">CY/P0001833</p>
<p>日期：22/7/2026 (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。 導師：康文署教練 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：29/7/2026 (星期三) 時間：上午 10:00 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8人 費用：免費 內容：介紹不同桌上遊戲與會員，開心動腦筋。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<h2 style="text-align: center;">麗瑤書法班(2026年7-9月)</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0002069</p>	<h2 style="text-align: center;">芬蘭木柱</h2> <p style="text-align: center;">(2026年4月至2026年9月)</p> <p style="text-align: right;">CY/P0001768</p>
<p>日期：8/7、15/7 及 22/7/2026 (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：16 人/班 費用：會員 \$22.5；非會員 \$52.5(共 3 堂) 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。 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)</p>	<p>日期：25/7/2026 (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：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<h2 style="text-align: center;">彈出新天地</h2> <p style="text-align: center;">(2026年7-9月) LY/P0002043</p>	<h2 style="text-align: center;">同你玩到癲班(2026年4-9月)</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0002005</p>
<p>日期：3/7、7/8 及 11/9/2026 (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：12人 費用：會員 \$15；非會員 \$45(共 3 堂) 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</p>	<p>日期：7/7 及 21/7/2026(A 班) (星期二) 14/7 及 28/7/2026 (B 班) (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-潘姑娘</p>

<p>麗瑤油畫班(2026年7-9月) LY/P0002060</p>	<p>愛心義工剪髮日 (2026年4月-2027年3月) LY/P0001991</p>
<p>日期：2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、10/9及17/9/2026(逢星期四)</p> <p>時間：下午 2:00 – 3:15</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名額：10人</p> <p>費用：會員 \$150; 非會員 \$180(共12堂)</p> <p>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。</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-潘姑娘</p>	<p>日期：15/7/2026(星期三)</p> <p>時間：上午 10:00 – 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：25人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：由愛心義髮團髮型師義務到中心免費為區內長者修剪吸晴又整齊髮型。</p> <p>報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。</p> <p>負責職員：麗瑤-謝先生(社工)</p> 
<p>麗瑤資訊站 (2026年4月-2026年9月) LY/P0002017</p>	<p>祖堯資訊站(2026年4-9月) CY/P0001781</p>
<p>日期：20/7/2026(星期一)</p> <p>時間：下午 1:00 – 2:00</p> <p>形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM</p> 	<p>日期：23/7/2026(星期四)</p> <p>時間：上午 11:00 – 12:00</p> <p>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。</p> <p>負責職員：麗瑤-謝先生(社工) / 祖堯-莫姑娘(社工)</p>	
<p>麗瑤魔力橋興趣班 (2026年4-9月) LY/P0001982</p>	<p>AI 健康魔法站(2026年4-9月) LY/P0002025</p>
<p>日期：24/7及31/7/2026(星期五)</p> <p>時間：上午 11:00 – 中午 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：10人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：由義工教授參加者玩魔力橋。</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-潘姑娘</p> 	<p>日期：7/7、14/7、21/7及28/7/2026(逢星期二)</p> <p>時間：下午 2:00-3:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：8人 費用：免費</p> <p>內容：透過以 AI 為主題的小組活動，讓參加者學習正面思考，改善身心健康。</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-潘姑娘</p>

<p align="center">益智過五關 CY/P0001842</p>	<p align="center">園藝小百科(2026年7月) LY/P0002067</p>
<p>日期：18/7/2026 (星期六) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：8 人 內容：與參加者一同遊玩創新遊戲，刺激眼睛動態追蹤及腦部，減少認知障礙。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤， 29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p>	<p>日期：22/7/2026(星期三) 時間：上午 10:00 – 12:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名額：10 人 內容：介紹各種種工具，如花盆，花鏟及種植技巧等。透過活動讓參加者可以知道及了解更多種植的知識。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>
<p align="center">活絡伸展入門班 (2026年7月至2026年9月) CY/P0001837</p>	<p align="center">活絡伸展進深班 (2026年7月至2026年9月) CY/P0001838</p>
<p>日期：7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9 及 8/9/2026 (逢星期二) 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：\$100 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， 29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9 及 8/9/2026 (逢星期二) 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：\$100 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， 29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<p align="center">麗瑤鉤織班(2026年7-9月) LY/P0002062</p>	
<p>日期：18/7、25/7、1/8、22/8、5/9 及 12/9/2026(星期六) 時間：上午 11:00-下午 1:00(A 班) 下午 2:00-4:00(B 班) 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12 人/班 費用：會員 \$120；非會員 \$150(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-潘姑娘</p>	

<p style="text-align: center;">布袋球體驗班 (2026年4-9月) LY/P0002004</p>	<p style="text-align: center;">開開心心飛鏢班 (2026年4-9月) LY/P0002003</p>
<p>日期：9/7、23/7、13/8、27/8、10/9及24/9/2026(星期四)(A班) 3/7、17/7、7/8、21/8、4/9及18/9/2026(星期五)(B班)</p> <p>時間：下午 3:30 – 4:30</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：8人/班</p> <p>費用：會員 \$30；非會員 \$60(共6堂)</p> <p>內容：透過輕量的定點投擲，助參加者鍛鍊手眼協調與平衡力以延緩身體機能退化，並在專注瞄準的過程中達到腦力活化與壓力紓解，促進身心健康。</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-潘姑娘</p>	<p>日期：8/7、22/7、5/8、19/8、2/9及16/9/2026(星期三)(A班) 11/7、25/7、8/8、29/8(星期六)、11/9及25/9/2026(星期五)(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 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-潘姑娘</p>
<p style="text-align: center;">祖堯方型踏步訓練班 (2026年7月至2026年9月)(A班) CY/P0001835</p>	<p style="text-align: center;">祖堯方型踏步訓練班 (2026年7月至2026年9月)(B班) CY/P0001836</p>
<p>日期：6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8(逢星期一)及9/9/2026(星期三)</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</p> <p>名額：13人</p> <p>費用：會員\$60；非會員\$90(共10堂)</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：25/6前登記進行抽籤，29/6另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8(逢星期一)及9/9/2026(星期三)</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</p> <p>名額：13人</p> <p>費用：會員\$60；非會員\$90(共10堂)</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：25/6前登記進行抽籤，29/6另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>

<p align="center">麗瑤攝影班 (2026年7月) LY/P0002061</p>	<p align="center">健康不焦慮 (2026年4月-9月) LY/P0002063</p>
<p>日期：6/7 及 13/7/2026 (星期一) 時間：上午 11:00 – 12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：10 人 費用：會員\$10；非會員\$40(共 2 堂) 內容：由義工導師義務指導，傳授專業攝影秘訣，助參加者拍出質感佳作。 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</p>	<p>日期：10/7/2026(星期五) 時間：下午 2:00-3:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名 額：10 人 內容：以 AI 作為媒介，由職員透過教育和分享，為參加者獲得情緒支持。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>
<p align="center">動動小手 - 艾草薄荷膏製作班 (2026年7-9月) CY/P0001843</p>	<p align="center">手機學堂知多啲 (2026年4-9月) LY/P0002000</p>
<p>日期：15/7/2026 (星期三) 時間：上午 11:00 – 中午 12:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：\$20 名 額：10 人 內容：與參加者一同沉浸於手工製作時光，放鬆心情。同時透過薄荷膏釋出的芬香，驅蚊提神。 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p>	<p>日期：30/7、27/8 及 24/9/2026 (星期四) 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：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</p>
<p align="center">(OEP) 香港情懷: 拍攝篇 CY/P0001853</p>	
<p>日期：6/7、13/7、20/7 及 27/7/2026 (逢星期一) 時間：下午 2:00 – 3:30 (6/7、13/7、27/7) 下午 2:00 – 4:00 (20/7) 地點：祖堯邨會所活動室 (6/7、13/7、27/7)；葵青區 (20/7) 對象：會員 費用：免費 名 額：10 人 內容：教授簡單實用的手機攝影技巧，讓參加者輕鬆隨時用手機記錄珍貴時刻。 導師：謝明祖先生 報名形式：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p> <p align="right">此活動由  贊助</p>	

(OEP) 「破冰！耆幻劇場」工作坊

CY/P0001844

日期：14/7、21/7 及 28/7/2026 (星期二)
時間：下午 2:30 – 4:00
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 費用：免費 名額：12 人
內容：透過戲劇遊戲打破隔閡，在工作坊中，參加者與小朋友一同體驗不同的劇場遊戲、從遊戲中認識和體驗身體表達、學習互動交流，為跨代共創建立信任基礎。

報名形式：25/6 前登記進行抽籤，29/6 另行通知入選名單。

此活動由



贊助

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

與你製作 - 幻彩投影燈 (2026 年 7 月)

CY/P0001840

愛心義工剪髮活動 (2026 年 7 月)

CY/P0001841

日期：3/7/2026 (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
費用：\$30
名額：12 人
內容：製作幻彩投影燈，在製作過程中令參加者能夠放鬆心情，創作屬於自己的幻彩投影燈。

報名形式：25/6 前登記進行抽籤，
29/6 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

日期：4/7/2026 (星期六)
時間：上午 10:00 – 中午 12:00
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員
費用：免費
名額：20 人
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，
29/6 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR

乾隆議會(2026 年 4-9 月)

CY/P0001779

「幸福快樂人生」小組 (2026 年 7 月)

CY/P0001846

日期：4/7/2026 (星期六)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：祖堯邨會所活動室
對象：中心男士會員
費用：免費
名額：10 人
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，
29/6 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

日期：3/7、17/7 及 31/7/2026 (星期五)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：祖堯邨會所活動室
對象：鰥寡會員
費用：免費
名額：10 人
內容：由晴善舍職員與參加者透過精油學習放鬆、接受，並提升自我覺察，釋放情緒，與自己進行心靈對話。

報名形式：25/6 前登記進行抽籤，
29/6 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

方型踏步興趣班(2026年4-9月)

LY/P0001981

日期：3/7、7/8及4/9/2026(星期五)(A班) 時間：上午10:30-11:30
17/7、21/8及18/9/2026(星期五)(B班)
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
名額：8人/班 費用：會員\$15；非會員\$45(共3堂)
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

粵語金曲歌唱進階班(A) (2026年7-9月) CY/P0001849

日期：2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、
13/8、20/8、27/8及3/9/2026
(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，
29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-龍姑娘

粵語金曲歌唱進階班(B) (2026年7-9月) CY/P0001850

日期：10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、
14/8、21/8、28/8、4/9及
11/9/2026(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，
29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-龍姑娘

粵語金曲歌唱初級班 (2026年7-9月) CY/P0001851

日期：10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、
14/8、21/8、28/8、4/9及
11/9/2026(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，
29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-龍姑娘

國語金曲歌唱班 (2026年7-9月) CY/P0001852

日期：2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、
13/8、20/8、27/8及3/9/2026
(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，
29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-龍姑娘



麗瑤團月飯(2026年4月-2027年3月)

LY/P0001983

日期：10/7/2026(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

(II) 健康老年

健康講座(2026年4-9月)

LY/P0002006

健康講座

(2026年7月-2026年9月)

CY/P0001855

主題：正視肩膊痛

內容：講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，即場示範肩部運動，找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

日期：8/7/2026(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
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：9/7/2026(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
報名形式：25/6 前登記進行抽籤，
29/6 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(2026年4-9月)

LY/P0002007

日期：15/7、19/8及2/9/2026(A班)(星期三)
23/7、20/8及10/9/2026(B班)(星期四)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00 地點：麗瑤中心活動室
對象：會員 費用：會員\$10；非會員\$40(共3堂)
名額：10人/班 導師：義工彭月屏女士
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。
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(2026年4月至2026年9月)

CY/P0001777

日期：7/7、14/7、21/7及28/7/2026(逢星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30(A班)(初學)(7/7、21/7、28/7)
下午 3:30 – 4:30(B班)(深造)(7/7、21/7、28/7)
下午 3:00 – 4:00(A班)(初學)(14/7)
下午 4:00 – 5:00(B班)(深造)(14/7)
地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員
名額：16人(每節8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，29/6 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR



(V) 樂齡科技

智能手機應用班(2026年7月至2026年9月) CY/P0001854

日期：3/7、10/7、17/7及24/7/2026(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\$110
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：25/6前登記進行抽籤，29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

樂齡科技資訊站(2026年4月至2027年1月) LY/P0001994

日期：18/7/2026(星期六) 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：每一季舉行一次樂齡科技資訊站。由中心職員向會員分享最新的科技發展和產品。
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

樂齡數位生活學堂(2026年4月-9月) LY/P0001996

日期：4/7/2026(星期六)及13/7/2026(星期一)
時間：下午3:00-4:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
名額：15人 費用：免費
內容：由中心職員教育參加者使用樂齡科技產品，透過活動讓參加者能夠學習新知識。
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

智能手機應用講座： 社區科技學堂 CY/P0001827

日期：8/7/2026(星期三)
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：免費
內容：由一班「智齡婦創大使」以講座形式為長者分享智能手機常用應用程式操作技巧與生活實用功能。
報名形式：25/6前登記進行抽籤，
29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)

智能手機智援站 CY/P0001828

日期：8/7/2026(A班)
22/7/2026(B班)(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：15人
對象：會員
費用：免費
內容：由一班「智齡婦創大使」設立即場支援點，協助長者解答手機操作疑難。
報名形式：25/6前登記進行抽籤，
29/6另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-莫姑娘(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 **

耆義工會(2026年7-9月)

CY/P0001825

日期: 30/7/2026 (星期四)
時間: 上午 11:00 – 中午 12:00
地點: 祖堯邨會所
名額: 10 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, 29/6 另行通知入選名單。
負責職員: 祖堯-莫姑娘(社工)



耆義糖水站(2026年7-9月)

CY/P0001824

日期: 15/7/2026 (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\$10/人; 非會員\$40/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: 腐竹雞蛋糖水
報名形式: 25/6 前登記進行抽籤, 29/6 另行通知入選名單。
負責職員: 祖堯-莫姑娘(社工)



耆樂義工關顧組(2026年7-9月)

LY/P0002071

日期: 9/7/2026(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-謝先生(社工)



電話慰問義工隊(2026年7-9月)

CY/P0001826

日期: 3/7 及 17/7/2026 (星期五)
時間: 上午 10:00 – 11:00
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: 25/6 前登記進行抽籤, 29/6 另行通知入選名單。
負責職員: 祖堯-莫姑娘(社工)



麗瑤暖敷服務(2026年7-9月)

LY/P0002066

日期: 31/7/2026(星期五)
時間: 下午 2:00 – 3:00
地點: 麗瑤中心活動室
名額: 8 人
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-潘姑娘

麗瑤義工縫補堡服務(2026年7-9月) LY/P0002070

日期：2/7-30/9/2026 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-潘姑娘

(VII) 護老類活動

護老體健樂(2026年7-9月)(11B)

CY/P0001845

日期：14/7/2026 (星期二)
 時間：下午 1:30 – 2:30
 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，29/6 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



護老運動樂 - 柔力球

LY/P0002057

圓滿人生 - 後事好安排

LY/P0002064

日期：20/7/2026 (星期一)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：護老者優先
 費用：免費
 名額：12人
 內容：護老者一齊動起來，感受運動的樂趣！這次與護老者一齊玩「柔力球」，透過柔和有節奏的動作，提升手眼協調、平衡力同身體靈活度，並放鬆身心。
 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)



日期：29/7/2026 (星期三)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：護老者優先
 費用：免費
 名額：20人
 內容：講座分享基本殯儀資訊，讓參加者逐步認識相關安排，為未來作出合適準備。同時透過交流與反思，學習珍惜當下時光，關顧自己的身心需要，一同了解人生的重要課題。
 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)

護老者舒展充電小組

LY/P0002065

日期：17/7 (星期五)、24/7 (星期五)及 5/8/2026 (星期三)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：麗瑤中心活動室
對象：高支援需要護老者優先
費用：免費 名 額：10 人
內容：與參加者進行放鬆活動、伸展運動及芳香按摩，讓身心得到舒展，釋放日常壓力。
報名形式：有興趣可向職員報名
負責職員：麗瑤-謝先生(社工)



護老錦囊 - 家中牙齒護理(2026年7月)

CY/P0001847

日期：18/7/2026 (星期六)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所活動室
費用：免費 名 額：15 人
對象：護老者
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：25/6 前登記進行抽籤，
29/6 行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「腦」力加把勁(2026年7月)

CY/P0001848

日期：18/7/2026 (星期六)
時間：下午 1:30 – 2:30
地點：祖堯邨會所活動室
費用：免費 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：25/6 前登記進行抽籤，
29/6 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「護」創巧手坊 - 紓壓星之花

LY/P0002056

日期：3/7/2026 (星期五) 時間：上午 10:00-12:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：高支援需要護老者優先
費用：免費 名 額：10 人
內容：一齊放慢腳步，動動雙手，創作屬於自己的紓壓星之花。透過簡單手作，舒緩壓力，同時感受創作的喜悅。
報名形式：有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)



新同工簡介

各位老友記大家好，我是新入職的昇 SIR，未來將會在祖堯邨會所與各位老友記見面。我自己非常喜歡唱歌，如果有老友記想交流歌唱心得，可以隨時與我聊天。當然，想傾談其他話題亦無任歡迎，最緊要肯找我聊天。

期望見到大家，認識各位老友記

黃子昇先生
註冊社工(祖堯)



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 (850 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\$233

麗瑤中心



低糖加營素 (850 克)
雲尼拿味
即沖奶粉
\$233



金裝加營素 (850 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
\$260

「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 15、16 及 1。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 15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

標準 1 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

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。

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。



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

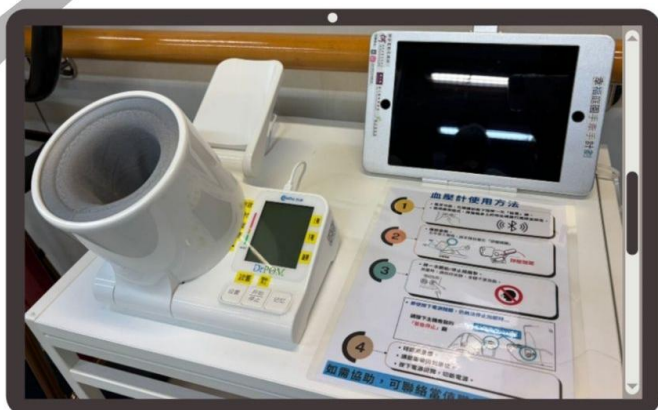
	雷暴警報	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1號風球	3號風球	8號或以上風球/ 「極端情況」警報信號
中心開放	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
室內活動	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗
戶外活動	☎	☎	✗	✗	✓	✗	✗

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。

中心新設施(祖堯)



新登場!



電子手臂式血壓計

可透過藍牙連接手機應用程式，
自動上傳血壓讀數，
全面照料您的血壓健康。



手機APP管理，不需紙本紀錄。

超聲波身高體重磅

3秒快速測量身高、體重及BMI，
可打印測量數據，方便紀錄。



如需要協助使用教學，歡迎向當值職員了解。