

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2025 年 8 月份通訊

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

印製日期：17-7-2025 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)

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

八段錦興趣班 (2025 年 7-9 月) LY/P0001791

日期：1/8、8/8、15/8、22/8、29/8/2025
(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
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

麗瑤長者佈道會 LY/P0001818

日期：16/8/2025 (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：25 人 費 用：免費
內 容：信望愛浸信會教會弟兄姊妹帶領詩歌敬拜，牧者與我們一起分享上帝愛與希望的信息，歡迎大家一同參聚會，領受上好的福樂。
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

靜觀幫到你(2025 年 7-9 月) LY/P0001811

日期：15/8/2025 (星期五)
時間：下午 2:30 – 3:30
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)

布袋球體驗班(2025 年 7-9 月) LY/P0001796

日期：14/8、28/8/2025 (星期四)(A 班)
1/8、22/8/2025 (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

生命終章的智慧講座 - 喪葬資訊 CY/P0001581	「百發百中」布袋球 (2025 年 4 至 9 月)CY/P0001497
日期：16/8/2025(星期六) 時間：上午 10:30-11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：免費 名額：15 人 內容：面對人生終章，長者更需智慧與安然。本講座邀請專家分享喪葬資訊、善終規劃與生命意義，陪伴您以平和心境迎接圓滿人生。 報名形式：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)	日期：9/8/2025 (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：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：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
長者 AI 入門課程(2025 年 8 月) LY/P0001828	健體毛巾操 (2025 年 7 月-10 月) CY/P0001555
日期：7/8、14/8/2025 (星期四) 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：會員 費用：會員\$50；非會員\$80 內容：由愛家園職員教導參加者，透過活動讓參加者能夠認識 AI。 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	日期：27/8/2025(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。 報名形式：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR
祖堯護士診所(2025 年 8-11 月) CY/P0001587	舒壓禪繞畫(2025 年 7 至 9 月) CY/P0001556
日期：26/8/2025 (星期二) 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：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工)	日期：5/8、19/8 及 26/8/2025 (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：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：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 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(2025 年 4 至 9 月) CY/P0001498	乾隆議會(2025 年 4-9 月) CY/P0001478
日期：23/8/2025 (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：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	日期：9/8/2025 (星期六) 時間：上午 10:30 – 11:30 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：26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 
艾草養生按摩錘製作坊 LY/P0001820	麗瑤書法班(2025 年 8-9 月) LY/P0001819
日期：22/8/2025 (星期五) 時間：上午 10:30 – 11:30 地點：麗瑤中心休閒閣 對象：會員 名額：8 人 費用：會員\$25；非會員\$55 內容：同工帶領參加者體驗傳統手作的樂趣，學習如何製作艾草錘，感受艾草的健康益處。 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：6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、 10/9、17/9、24/9/2025(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：16 人/班 費用：會員 \$60；非會員 \$90 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。 導 師：謝田英老師 負責職員：麗瑤-潘姑娘
樂齡健體閣 LY/P0001835	早晨健康操(2025 年 7-9 月) LY/P0001806
日期：2/8、9/8、23/8、30/8、6/9、13/9、 20/9、27/9/2025 (星期六) 時間：上午 9:30 – 中午 12:30 地點：麗瑤中心活動室(每半小時 8 位參加者) 名額：40 人 費用：免費 對象：中心會員(健體訓練班的參加者優先) 內容：活動將安排教練及助教駐場，以適時提供協助和指導。除了提供反應燈、平衡腰帶等不同科技運動設備外，引入一套記刺激、好玩又考身手的電玩「體感大激鬥」予長者玩樂，為健體訓練班的參加者及長者提供多一個運動及社交的機會。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)	日期：5/8、7/8、12/8、14/8、19/8、26/8、 28/8/2025(逢星期二及四) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：麗瑤中心活動室 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-鄭姑娘

麗瑤方型踏步訓練班(2025 年 7-9 月)

LY/P0001781

日期：	A 班：7/7-8/9/2025*假期除外 A 班：逢星期一，共 10 節	B 班：8/7-16/9/2025*假期除外 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：	義工葉少雄先生、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	

智能手機應用班

(2025 年 7-9 月) CY/P0001550

日期：	1/8、8/8、15/8 及 22/8/2025 (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
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：	26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-蔡先生



2S 之物理治療師與你

(2025 年 8 月) CY/P0001578

日期：	20/8/2025(星期三)
時間：	上午 10:00-11:00 (每節 20 分鐘)
地點：	祖堯邨會所資訊閣
對象：	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：	26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)

繽紛彩沙畫(2025 年 8 月)

CY/P0001583

日期：	28/8/2025 (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：	8 人
費用：	會員\$20；非會員\$50
內容：	讓會員一起製作彩沙畫，減壓放鬆。
報名形式：	26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-光 SIR



坐式八段錦(2025 年 8 月)

CY/P0001589

日期：	9/8、23/8/2025 (星期六)
時間：	上午 9:45-10:30
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：	26/7 前登記進行抽籤， 30/7 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-光 SIR



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。

AI 入門班(2025 年 8 月)

CY/P0001588

日期：7/8/2025(星期四)
地點：祖堯邨會所活動室
費用：免費
名額：15 人

時間：上午 10:00-11:00
對象：會員



內容：由一線通平安鐘職員為大家介紹及講解現時熱門的人工智能程式，分享使用心得及秘訣。
報名形式：26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

麗瑤資訊站(2025 年 4-9 月)

LY/P0001816

祖堯資訊站(2025 年 4-9 月)

CY/P0001477

日期：19/8/2025 (星期二)

時間：下午 1:00 – 1:30

形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM



日期：21/8/2025 (星期四)

時間：上午 9:30– 10:30

形式：祖堯邨會所活動室

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)

開開心心飛鏢班(2025 年 7-9 月)

LY/P0001797

日期：12/8(星期二)、27/8/2025(星期三) (A 班)
9/8(星期六)、29/8/2025 (星期五) (B 班)

時間：下午 3:30 – 4:30(A 班)
下午 1:00 – 2:00 (B 班)

地點：麗瑤中心活動室

對象：會員

費用：會員 \$15；非會員 \$45(共 6 堂) 名額：22 人

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！

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 4-9 月)

CY/P0001496

日期：5/8、12/8、19/8、26/8/2025 (星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (5/8、19/8、26/8)

下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (5/8、19/8、26/8)

下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (12/8)

下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (12/8)

地點：祖堯邨會所活動室

對象：會員

名額：12 人(每節 6 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：26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-蔡先生



(II) 健康老年

健康小法寶(2025 年 7-9 月)

LY/P0001807

日期：6/8(星期三)及 10/9/2025(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
費用：免費 名額：15 人
內容：推行持續及恆常的健康推廣運動及講解健康資訊，舉行各類身心健康小組活動，加強參加者對身體的關注。

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)

健康講座(2025 年 7-9 月)

LY/P0001798

健康講座(2025 年 4-9 月)

CY/P0001507

主題：精明使用長者醫療券

日期：13/8/2025 (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：30 人
費用：免費
內容：講解長者醫療券計劃內容概要，使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項。

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：14/8/2025(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：講解長者醫療券計劃內容概要，使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項。

報名形式：26/7 前登記進行抽籤，
30/7 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-蔡先生



(III) 活躍老年

芬蘭木棋體驗班(2025 年 7-9 月)

LY/P0001800

日期：15/8/2025(A 班) (星期五) 時間：下午 1:30-2:30(A 班)
21/8/2025 (B 班) (星期四) 下午 3:30-4:30(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 3 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

(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 * *

耆義義工會(2025 年 4-9 月)

CY/P0001484

日期：28/8/2025 (星期四) 時間：上午 11:00 – 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：26/7 前登記進行抽籤，30/7 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 7-9 月)

LY/P0001801

祖堯暖敷服務(2025 年 4-9 月)

CY/P0001486

日期：5/8/2025(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

日期：16/8(星期六)及 27/8/2025 (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；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：26/7 前登記進行抽籤，30/7 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 4-9 月)

CY/P0001487

電話慰問義工隊(2025 年 7-9 月)

CY/P0001567

日期：13/8/2025 (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：番薯糖水。
報名形式：26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鍾先生(社工)

日期：11/8 及 25/8/2025 (星期一)
時間：上午 9:30 – 11:30
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：26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-鍾先生(社工)

麗瑤暖敷服務(2025 年 7-9 月)

LY/P0001813

日期：29/8、26/9/2025 (星期五) 時間：下午 2:30 – 3:30
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)

麗瑤義工縫補堡服務(2025 年 7-9 月)

LY/P0001802

日期：2/7-30/9/2025
 地點：麗瑤中心
 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

(VII) 護老類活動

3S 護老有計-約見物理治療師 (2025 年 8 月) CY/P000157

日期：20/8/2025 (星期三)
 時間：上午 11:00-12:00
 地點：祖堯邨會所資訊閣
 對象：會員 名額：3 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：26/7 前登記進行抽籤，
 30/7 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「護」諧粉彩工作坊 (2025 年 8 月) LY/P0001833

日期：6/8/2025 (星期三)
 時間：上午 10:30-11:30
 地點：麗瑤中心休閒閣 名額：8 人
 費用：護老者、會員\$10；非會員\$40
 對象：護老者優先
 內容：由導師教授和諧粉彩技巧，不需要任何繪畫基礎，使用乾粉、手指和隨手可得的生活用品便可畫出獨一無二的粉彩作品。
 報名形式：有興趣可向職員報名
 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

護老體健樂 (2025 年 7-8 月)(11B) CY/P0001562

日期：12/8/2025 (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：26/7 前登記進行抽籤，
 30/7 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



護老錦囊- 中醫暢談消暑解熱 CY/P0001580

日期：16/8/2025 (星期六)
 時間：下午 2:00-3:00
 地點：祖堯邨會所活動室
 名額：20 人
 費用：免費 對象：護老者優先
 內容：炎夏將至，中醫師為護老者分享消暑解熱妙方，從食療、穴位到生活調養，助長者清熱安神、舒適度夏，守護健康每一天。
 報名形式：26/7 前登記進行抽籤，
 30/7 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)



照顧規劃工作坊

LY/P0001830

日期：	30/8/2025(星期六)	時間：	下午 1:00 – 2:00
地點：	麗瑤中心活動室	對象：	護老者優先
費用：	免費	名額：	15 人
內容：	楊姑娘分享照顧規劃資訊，包括照顧者自我照顧規劃、照顧者預設照顧指示及照顧之星。		
報名形式：	有興趣可向職員報名		
負責職員：	麗瑤-楊姑娘(社工)		

護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務

CY/P0001560

日期：	13/8/2025 (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：26/7 前登記進行抽籤，30/7 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

「智」叻玩樂小組(10D) (2025 年 8 月)

CY/P0001582

日期：	11/8、18/8 及 25/8/2025 (逢星期一)	時間：	下午 2:00-3:00 (A 班)、下午 3:00-4:00 (B 班)
地點：	祖堯邨會所活動室	名額：	6 人/班
費用：	免費	對象：	高支援需要護老者及被照顧長者優先
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：	26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。		
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)		



護老「童」你打打氣

CY/P0001590

日期：	20/8/2025 (星期三)	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		
名額：	14 人	費用：	免費
對象：	護老者優先	內容：	讓照顧者走出照顧環境，與香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心的小朋友們一起玩桌遊，放鬆自己，減輕壓力。
報名形式：	26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。		
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)		

「護」愛同行-碎瓷拼畫(11B)

CY/P0001591

日期：	29/8/2025 (星期五)	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：	高支援需要護老者及被照顧長者優先	內容：	讓照顧者走出照顧環境，進行碎瓷拼畫製作，放鬆自己，享受喘息空間。
報名形式：	26/7 前登記進行抽籤，30/7 另行通知入選名單。		
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)		



「護」友桌球樂 (2025 年 8 月)

LY/P0001829

日期：20/8/2025 (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
費用：護老者、會員\$25；非會員\$55	
名額：10 人	
內容：由導師教導參加者桌球知識及技巧，讓參加者一同感受桌球的樂趣，在過程中舒緩壓力。	
報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。	
負責職員：麗瑤-楊姑娘(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-製作糕點

LY/P0001826

日期：23/8/2025(星期六)	時間：下午 2:00 –4:00
地點：麗瑤中心廚房	對象：「時間銀行」義工
名額：10 人	費用：120 時間銀行分數
內容：與義工一同製作糕點，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：12/8/2025(星期二)	日期：20/8/2025(星期三)	日期：25/8/2025(星期一)
時間：上午 9:30 – 11:00	時間：下午 2:00 – 3:30	時間：上午 9:30 – 11:00
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		
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/P0001510

關愛大使聚會 2 CY/P0001510

關愛大使聚會 3 CY/P0001510

日期：12/8/2025(星期二)	日期：20/8/2025(星期三)	日期：25/8/2025(星期一)
時間：上午 11:15 – 11:45	時間：下午 3:45 - 4:15	時間：上午 11:15 – 11:45
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：由職員甄選		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/P0001509

日期：4/8/2025(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
備註：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

「時間銀行」跨區聚會(2025 年 8 月)

LY/P0001825

日期：26/8/2025 (星期二)
時間：下午 3:00 – 5:00
地點：麗瑤中心活動室
名額：10 人
對象：曾參與本計劃「時間銀行義工服務核心會議」者優先
內容：透過遊戲和聚餐，促進義工互相認識及分享服務心得，並帶領參加者討論服務過程中遇到的困難及解決辦法，檢討不足、優化服務。同時，推動義工籌備和參與計劃第三年的宣傳推廣工作（例如：街站、時間銀行工作坊、流動真人圖書館、走訪社區持份者等），協助職員籌備大型義工服務及兌換活動等。
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



關愛大使跨區聚會(2025 年 8 月)

CY/P0001584

日期：15/8/2025(星期五) 時間：上午 10:00 – 12:30
地點：青衣長者鄰舍中心活動室
對象：曾參與 2025 年 4 月及 7 月關愛大使聚會者優先
名額：14 人
內容：上午 10:00-11:30 進行聚會活動，包括：互相認識、服務經驗分享、服務技巧交流、未來發展建議等；上午 11:30-12:30 進行聚餐，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：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

大型友善探訪(麗瑤)

LY/P0001834

日期：16/8/2025 (星期六) 時間：下午 3:00-5:30
地點：麗瑤中心活動室
對象：對義工服務感興趣之人士
名額：8 人
內容：與仁人家園義工組隊，一同上門探訪社區內有需要的長者，關心長者近況及服務需要，視察長者家居環境。
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：張思嘉姑娘
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 7-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001566

日期：6/8/2025 (星期三)
時間：下午 2:45-4:45
地點：祖堯邨會所電腦室及長者家
名額：2 人

麗瑤中心

日期：6/8/2025 (星期三)
時間：下午 2:45-4:45
地點：麗瑤中心休閒閣
名額：2 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 3:15-4:45 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(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)

備注：出席者可賺取時間銀行分數

動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月) – 義工招募

祖堯邨會所 CY/P0001505

日期：27/8/2025 (星期三)
時間：下午 1:30-3:00
地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心

LY/P0001820

日期：27/8/2025 (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

大型友善探訪(祖堯)(2025 年 8 月) CY/P0001585

日期：2/8/2025 (星期六) 時間：下午 3:30-5:30
地點：祖堯邨會所活動室及長者家 對象：對義工服務感興趣之人士
名額：10 人

內容：與區外親子組隊，一同上門探訪社區內有需要的長者，關心長者近況及服務需要。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：張思嘉姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數



關愛大使培訓—腕關節痛怎麼辦(網上講座) CY/P0001508

日期：6/8/2025 (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：12 人

內容：由港安醫院專業醫護人員講解如何舒緩腕關節痛。

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」兌換活動 -音樂分享廳 CY/P0001586		簡易家居維修班 -門鎖知多少 LY/P0001823	
日期：13/8/2025 (星期三)	時間：上午 10:00-11:30	地點：祖堯邨會所活動室	名額：10 人
費用：免費	對象：時間銀行」義工	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		日期：13/8/2025 (星期三)	
		時間：下午 3:30-4:30	
		地點：麗瑤中心活動室	
		名額：15 人	
		費用：免費	
		對象：對義工服務感興趣之人士	
		內容：由導師分享門鎖種類、常見問題及修理方法。	
		報名形式：有興趣向職員報名	
		負責職員：楊詠棋姑娘	

護航大使培訓—家居環境安全 CY/P0001503			
日期：14/8/2025 (星期四)	時間：上午 11:00-12:00	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：16 人	內容：介紹長者家居安全的重要性，令護航大使明白何為家居環境安全、評估方法及改善建議。		
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」兌換站			
<u>祖堯邨會所</u> CY/P0001511		<u>麗瑤中心</u> LY/P0001773	
日期：4/8/2025 (星期一)	時間：下午 3:00-3:30	日期：13/8/2025(星期三)	時間：下午 4:30 – 5:00
地點：祖堯邨會所面談室		地點：麗瑤中心休閒閣	
對象：「時間銀行」義工			
費用：視乎每件物品兌換所需時分			
名額：不限			
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 7-9 月)			
<u>祖堯邨會所</u> CY/P0001566		<u>麗瑤中心</u>	
日期：6/8/2025 (星期三)	時間：下午 3:15-4:45	日期：6/8/2025 (星期三)	時間：下午 3:15-4:45
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(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)			

動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月)

祖堯邨會所 CY/P0001505

日期：27/8/2025 (星期三)
時間：下午 2:00-3:00
地點：祖堯邨會所活動室

麗瑤中心

LY/P0001820

日期：27/8/2025 (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

同工資訊

經過一段美好的時光，
我即將離開這個充滿溫情與關懷的麗瑤大家庭，
未來在愛羣不同大型活動中，希望能與大家再相聚。

我將於1/8/2025到青衣長者鄰舍中心
繼續服務護老者及長者。

此刻我懷著感激的心情，向大家道別。

回顧過去的日子，每一位長者及護老者的笑容與感謝
都為我忙碌工作中添動力。

願主耶穌基督的恩惠、上帝的慈愛、聖靈的感動
常與你們眾人同在！

(哥林多後書 13:13)



陸詠欣姑娘
註冊社工(麗瑤)

「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14、15及16。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 14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
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。

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 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。							

「栽」種有「時」社區支援計劃

「跨界合作 社區共贏」

「樓長」及「護航大使」

義工嘉許暨分享禮



日期: 2024年8月8日 (星期五)

時間: 下午2時30分至4時

地點: 循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學
(香港新界葵涌荔景邨第二校舍)

活動形式: 實體(獲嘉許義工)+
網上ZOOM(社區人士)

對象: 計劃義工、社區人士(未曾參與計劃
活動者優先)

中心ZOOM名額: 30人/中心 (青衣、麗瑤、祖堯)

聯絡查詢及報名方法



9472 2021
(楊姑娘/張姑娘)



內容:

啟動儀式
致意協作夥伴
義工嘉許
團體表演

頤荃長者健康服務中心
新界荃灣青山道99-113號荃灣浸信會大樓6樓