

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

<p>2026年6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：18-5-2026 印刷品：340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>七一歡聚慶回歸 LY/P0002045</p>	<p>電玩開心玩 (2026年4月至2026年6月) CY/P0001772</p>
<p>日期：30/6/2026(星期二) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名額：20 人 內容：配合七一回歸紀念日，讓長者在中心內共同慶祝節日，增強對社區及國家的認同感與歸屬感。 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>日期：27/6/2026 (星期六) 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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<p>麗瑤攝影班(2026年6月) LY/P0002051</p>	<p>麗瑤生日會 (2026年4月-2027年3月) LY/P0002042</p>
<p>日期：4/6、11/6/2026(星期四) 時間：上午 11:00 – 中午 12:30 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：會員 \$10；非會員 \$40 名額：10 人 內容：由義工導師指導，傳授專業攝影秘訣，助參加者拍出質感佳作。 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>日期：12/6/2026 (星期五) 時間：上午 11:30 – 中午 1:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：15 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：為 1-6 月生日的中心會員歡聚生日會，屆時在中心一起玩遊戲，分享中心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</p>

麗瑤護士診所(2026年6月)

LY/P0002054

日期：10/6/2026 (星期三)
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：麗瑤中心面談室 對象：中心會員
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-謝先生(社工)

早晨健康操(2026年4月-6月) LY/P0001988

日期：2/6、4/6、9/6、11/6、16/6、23/6、25/6、30/6/2026 (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：13/6/2026 (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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 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：23/6 及 30/6/2026 (星期二)
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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 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：1/6、8/6 及 22/6/2026 (星期一)
時間：下午 3:30 – 4:30
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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

<p>與你慶生(2026年6月) CY/P00001810</p>	<p>開心動腦筋 (2026年4月至2026年6月) CY/P0001769</p>
<p>日期：18/6/2026 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：4 至 6 月生日會員優先 名額：12 人 費用：\$50 內容：透過生日會，為參加者提供社交聯誼機會，建立正面的人際關係網絡。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：4/6/2026 (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：介紹不同桌上遊戲與會員，開心動腦筋。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>麗瑤書法班(2026年5-6月) LY/P0002038</p>	<p>芬蘭木柱 (2026年4月至2026年9月) CY/P0001768</p>
<p>日期：3/6、10/6、17/6 及 24/6/2026 (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 \$30；非會員 \$60(共 4 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：27/6/2026 (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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>麗瑤歌唱體驗班 (2026年4-6月) LY/P0001999</p>	<p>同你玩到癲班(2026年4-9月) LY/P0002005</p>
<p>日期：15/6/2026 (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：9/6 及 23/6/2026 (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 align="center">長幼共融聚一聚 -葵涌循道中學 (2026年4月-9月)LY/P0002028</p>	<p align="center">長幼共融聚一聚 -佛教林金殿小學 (2026年4月-9月)LY/P0002028</p>
<p>日期：16/6/2026(星期二) 時間：下午 3:30 – 4:30 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名 額：15 人 內容：邀請到葵涌循道中學的學生與參加者一同進行集體活動，感受學生的活力，促進長幼兩代交流，並讓學生了解及認識中心服務。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)</p>	<p>日期：22/6/2026(星期一) 時間：上午 10:00 – 11:15 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名 額：15 人 內容：邀請到佛教林金殿小學的學生與參加者一同進行集體活動，感受學生的活力，促進長幼兩代交流，並讓學生了解及認識中心服務。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)</p>
<p align="center">麗瑤資訊站 (2026年4月-2026年9月) LY/P0002017</p>	<p align="center">祖堯資訊站(2026年4-9月) CY/P0001781</p>
<p>日期：15/6/2026 (星期一) 時間：下午 1:00 – 2:00 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM </p>	<p>日期：18/6/2026 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00 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 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-謝先生(社工) / 祖堯-莫姑娘(社工)</p>	
<p align="center">麗瑤魔力橋興趣班 (2026年4-9月) LY/P0001982</p>	<p align="center">AI 健康魔法站(2026年4-9月) LY/P0002025</p>
<p>日期：6/6 及 20/6/2026 (星期六) 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：免費  內容：由義工教授參加者玩魔力橋。 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：2/6、9/6、16/6、23/6/2026 (逢星期二) 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。 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 align="center">節日嗨翻天-端午節活動 (2026年4月-9月) LY/P0002044</p>	<p align="center">節日嗨翻天-父親節活動 (2026年4月-9月) LY/P0002044</p>
<p>日期：5/6/2026(星期五) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：會員 \$5；非會員 \$35 名額：10 人 內容：活動內容包括遊戲、中心小禮物、小食、表演等等，讓參加者歡渡節日，互相交流，與大家慶祝端午節。 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>日期：18/6/2026(星期四) 時間：下午 3:00-4:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：會員 \$5；非會員 \$35 名額：8 人 內容：與男士們一同輕鬆玩樂，互相交流，慶祝父親節! 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-謝先生(社工)</p>
<p align="center">2S 見一見物理治療師(2026年6月) LY/P0002053</p>	
<p>日期：24/6/2026 (星期三) 時間：上午 10:00-11:00 (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-謝先生(社工)</p>	
<p align="center">「抱」「癩」同慶賀佳節 – 免搵絲瑛瑯吊飾製作班 CY/P0001821</p>	<p align="center">動動小手 – 香薰蠟牌製作班 CY/P0001819</p>
<p>日期：17/6/2026 (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：\$40 名額：10 人 內容：與會員一起製作端午節吊飾，一同感受節日氣氛。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p>	<p>日期：6/6/2026 (星期六) 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：\$30 名額：10 人 內容：與會員一起製作香薰精油，透過香薰精油釋放的芳香放鬆心情。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p>

<p>動動小手 – 古風香囊製作班 CY/P0001820</p>	<p>一起餃餃震 (異國風味餃子製作班) CY/P0001822</p>
<p>日期：6/6/2026 (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：\$40 名額：10 人 內容：與會員一起製作香囊，透過香囊釋放的芳香放鬆心情。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p>	<p>日期：20/6/2026 (星期六) 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：\$40 名額：8 人 內容：與會員一起製作異國風味的餃子，一同享用美食。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-龍姑娘</p>

3D 拼一拼(2026 年 6 月) CY/P0001811

<p>日期：13/6/2026 (星期六) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 費用：\$60 名額：12 人 內容：透過完成 3D 青花瓷拼圖，加強訓練參加者的手眼協調及空間認知能力。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>
--


(II) 健康老年

<p>健康講座(2026 年 4-9 月) LY/P0002006</p>	<p>健康講座 (2026 年 4 月-2026 年 6 月) CY/P0001797</p>
--	--

主題：慎防跌倒(社區篇)

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。本次講座向參加者講解如何防止跌倒。

<p>日期：10/6/2026 (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-謝先生(社工)</p>		<p>日期：11/6/2026 (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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>
--	---	---

<h2 style="text-align: center;">「醣」不怕，食得其法</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0002050</p>		<h2 style="text-align: center;">祖堯護士診所</h2> <p style="text-align: center;">(2026年4-6月)CY/P0001780</p>	
<p>日期：17/6/2026 (星期三)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</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：講座邀請到雅培職員到來分享資訊，增加參加者對控醣與飲食習慣之間關係的了解，以提升大家對晚年健康的關注。</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-謝先生(社工)</p>	<p>日期：23/6/2026 (星期二)</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：祖堯邨會所電腦室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：\$20</p> <p>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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)</p>		
<h2 style="margin: 0;">睇清睇楚 - 眼疾及護眼知識健康講座</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0002046</p>			
<p>日期：3/6/2026 (星期三)</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>名額：25 人</p> <p>內容：由理工大學團隊主講的護眼講座，內容包括常見的眼睛問題及護眼方法，及介紹理工團隊的葵青區長者眼科護理項目，提升參加者對眼部健康的關注。</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-謝先生(社工)</p>	<p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：免費</p>		
<h2 style="text-align: center;">「無煙老友記」健康講座</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0002041</p>		<h2 style="text-align: center;">耆樂警訊 - 防騙講座</h2> <p style="text-align: right;">CY/P0001823</p>	
<p>日期：30/6/2026 (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：中心會員</p> <p>名額：25 人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：向參加者講解吸煙與二、三手煙的禍害與長者常見疾病的關係，澄清有關吸煙與戒煙的謬誤，介紹戒煙方法及現行控煙法例等，讓參加者了解煙害及戒煙資訊。</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：10/6/2026 (星期三)</p> <p>時間：上午 11:00 – 中午 12:00</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：20 人</p> <p>內容：由耆樂警訊警長講解防止受騙的資訊和策略，提高長者的警覺。</p> <p>報名形式：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>		

營養話你知 - 營養標籤及食物添加劑(2026年6月)

CY/P0001812

日期：30/6/2026 (星期二)
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：20 人
內容：解讀營養標籤的技巧，讓參加者學會避開「高鈉、高糖」陷阱，在日常生活中做出更精明的飲食選擇，守護自己與家人的健康。
報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)

(III) 活躍老年

芬蘭木棋體驗班(2026年4-9月)

LY/P0002007

日期：1/6/2026(A班)(星期一) 時間：上午 11:00 – 中午 12:00
25/6/2026 (B班)(星期四)
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-潘姑娘

飛鏢同樂會(2026年4月至2026年9月)

CY/P0001777

日期：2/6、16/6、23/6及30/6/2026(星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30(A班)(初學)
下午 3:30 – 4:30(B班)(深造)
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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR



服務共建行動：祖堯手創坊

CY/P0001818

日期：11/6/2026(星期四) 時間：下午 1:30 – 3:00
地點：祖堯邨會所電腦室 對象：會員
名額：7人 費用：免費
內容：與長者義工一同製作手工作品，送給有需要的長者。以巧手傳心意，將溫暖與祝福延續開去。
報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)

(V) 樂齡科技

智能手機應用班(2026年4月至2026年6月) CY/P0001771

日期：5/6、12/6及26/6/2026(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\$90
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：26/5前登記進行抽籤，29/5另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

樂齡數位生活學堂(2026年4月-9月) LY/P0001996

日期：20/6/2026(星期六) 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

(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(2026年4-6月)

CY/P0001785

日期：23/6/2026(星期二)
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：26/5前登記進行抽籤，29/5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4-6月)

CY/P0001787

日期：10/6/2026(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：木瓜雪耳南北杏糖水
報名形式：26/5前登記進行抽籤，29/5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4-9月)

LY/P0002008

日期：2/6/2026(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4-6月)

CY/P0001786

日期：5/6 及 26/6/2026 (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：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)

麗瑤義工縫補堡服務(2026年4-9月) LY/P0002009

日期：1/4-30/9/2026
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-謝先生(社工)

(VII) 護老類活動

「護」老鬆一鬆- 身心舒展小組(2026年6月)(8A)

CY/P0001813

日期：8/6、15/6 及 22/6/2026 (星期一)
時間：下午 2:30 – 3:30
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：由物理治療師教授有高支援需要的護老者舒緩痛症及平衡力練習，以舒緩照顧者壓力及加強護老技巧。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

護老體健樂 (2026年4-6月)(11B)

CY/P0001791

日期：9/6/2026 (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：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



院舍有得揀-照顧者工作坊

LY/P0002047

日期：8/6/2026 (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：15 人

內容：工作坊讓照顧者於互動式的活動中學習如何選擇合適的安老院舍照顧。

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)



護老桌遊樂園(2026 年 6 月)

LY/P0002049

日期：29/6/2026 (星期一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：麗瑤中心活動室

對象：護老者優先

費用：免費

名額：10 人

內容：護老者一齊玩趣味桌上遊戲，放鬆身心，紓緩壓力！

報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。

負責職員：麗瑤-謝先生(社工)

3S 護老與你-物理治療師面見服務(2026 年 6 月) LY/P0002052

日期：24/6/2026 (星期三)

時間：上午 11:00-中午 12:00

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-謝先生(社工)

護老錦囊 - 長者常見精神疾病

CY/P0001816

日期：18/6/2026 (星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：祖堯邨會所活動室

費用：免費 名額：20 人

對象：護老者優先

內容：由註冊護士向護老者講解長者常見精神疾病、應對方法，以加強護老者在照顧上的信心。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「護」愛工坊 - 端午聚一聚

CY/P0001814

日期：17/6/2026 (星期三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：祖堯邨會所活動室

費用：免費 名額：16 人

對象：護老者優先

內容：與照顧者製作天然蚊膏，共同慶賀端午節，走出照顧環境，從而放鬆自己，減輕壓力。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「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。

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。						

新同工簡介

大家好，我叫孫熙航。
大家可以叫我熙航。我鍾意運動同整甜品。
當初因為一次的工作體驗發現與長者很投契，所以希望成為一名長者服務的社工，
好開心可以在中心實習，
如果大家有機會見到我，可以與我打招呼。

孫熙航先生
實習社工(麗瑤)

新同工簡介

各位會員，大家好，我是新的實習社工同學許胤淳，
大家可以叫我Hannah或者阿淳。接下來這兩個月都會在中心為大家服務。我平時喜歡唱歌和畫畫，不知道大家平日的消閑娛樂是什麼呢？希望未來可以和咁多位朋友仔一齊玩，一齊分享心得，共同創造開心嘅回憶！
期待好快可以在中心同大家交流！

許胤淳姑娘
實習社工(麗瑤)

新同工簡介

大家好，我係莊媛然，大家叫我Angel或莊姑娘都得。我係實習社工，好開心嚟到麗瑤長者鄰舍中心（祖堯邨會所）實習，加入呢個大家庭。
好期待可以喺未來九個星期同大家傾偈，了解多啲，相信喺嚟緊嘅日子我哋可以一齊創造出美好深刻的回憶。到時見到我，記住同我打招呼傾吓偈呀！😊

莊媛然姑娘
實習社工(祖堯)

新同工簡介

大家好，我叫叶志君，大家可以叫我叶姑娘，現時正就讀社會工作課程。好開心有機會來到這裡做實習，同大家認識。好希望未來可以多點機會去了解大家。對我來說，和大家聊聊天、聽大家分享自己的經歷，是一件很有意義、也很珍貴的事情。希望可以在這裡一起創造更多開心的回憶，之後如果見到我，都歡迎同我打招呼或者聊聊天，我好期待見到大家 (≧▽≦)♪。



叶志君姑娘
實習社工(祖堯)

新同工簡介

各位老友記大家好！我是五月新入職的龍姑娘。很期待未來會和大家在祖堯邨會所成為朋友，歡迎你們多多找我聊天啊。請大家多多指教 ^v^



龍政而姑娘
活動幹事(祖堯)

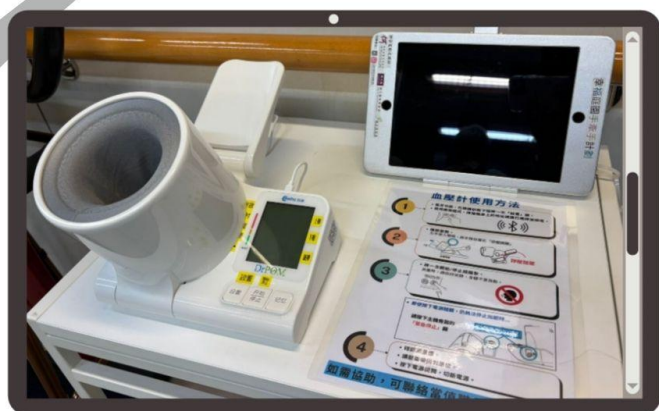
新年度會員續會/新入會安排

- ◇ 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。

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。



如需要協助使用教學，歡迎向當值職員了解。

2026-2027 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，在限期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2026年6月1日起，會員可以憑2026年5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。