

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2026 年 11 月份通訊

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

印製日期：16-10-2026 印刷品：270 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

早晨健康操(2026 年 10-12 月) LY/P0002142

日期：3/11、5/11、10/11、12/11、17/11、
24/11 及 26/11/2026
(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 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001892

日期：14/11/2026 (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：27/10 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



坐式八段錦 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001895

日期：5/11、12/11 及
19/11/2026 (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：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：27/10 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

活力廣場舞 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001894

日期：2/11、9/11 及
16/11/2026 (星期一)
時間：下午 2:30 – 3:30
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：27/10 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

生命終章智慧講座

CY/P0001932

日期：7/11/2026 (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
名額：15 人 費用：免費
內容：為社區長者提供情緒健康教育，為情緒受困擾的長者提供生活模式規劃及重建有系統生活。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

芬蘭木柱 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001893

日期：28/11/2026 (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：27/10 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

動動小手 - 石膏立體浮雕畫 製作班(2026 年 10-12 月)

CY/P0001901

日期：11/11/2026 (星期三)
時間：下午 2:00 – 3:30
地點：祖堯邨會所活動室
對象：會員
名額：10 人 費用：\$20
內容：與參加者一同製作石膏立體浮雕畫，享受平靜時刻。作品可以滴上精油作擴香用途。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-龍姑娘

動動小手 - 石膏立體招財 貓製作班(2026 年 10-12 月)

CY/P0001901

日期：7/11/2026 (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
名額：10 人 費用：\$20
內容：與參加者一同製作石膏立體招財貓，享受手作時光。作品可作為裝飾，為家居增添藝術氣息。

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-龍姑娘

電玩開心玩 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001897

日期：23/11/2026 (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：與會員一同遊玩不同體感遊玩，放鬆身心。

報名形式：27/10 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

開心動腦筋 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001896

日期：18/11/2026 (星期三)
時間：下午 2:30 – 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：介紹不同桌上遊戲與會員，開心動腦筋。

報名形式：27/10 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



麗瑤長者健康學堂

內 容：健康由運動開始！「麗瑤長者健康學堂」以活力健康為主題，透過不同類型的運動課程，協助長者強健體魄、舒緩壓力及提升生活質素。「麗瑤長者健康學堂」為期 4 個月(9-12 月)，合共會開設五大班組，歡迎各位會員踴躍報名。

對 象：會員 **名 額：**10 人/班 **費 用：**免費

報名形式：為讓更多會員有機會參與健康學堂課程，11 月份抽籤將優先安排 9 月、10 月份未獲任何班組名額的會員。抽籤將分兩個階段進行：

1. 優先抽選 9 月、10 月份抽籤未獲任何班組名額的會員。

2. 如各班組仍有剩餘學額，將由其餘合資格會員進行抽籤分配。..

此安排旨在讓更多會員受惠於健康學堂服務，感謝各位會員的理解與支持。

27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

備 注：每班人數有限，每位會員最多限報 2 班。

此活動由 香港房屋委員會 贊助

椅子舞班

LY/P0002100

日 期：4/11、11/11、18/11、25/11/2026
(星期三)

時 間：上午 10:00 – 11:00

地 點：麗瑤中心舞蹈室



內 容：跟隨音樂節奏舞動身體，透過簡單有趣的椅子舞動作，提升身體協調及靈活度，增強自信與參與感，享受健康愉快的運動時光。

負責職員：麗瑤-潘姑娘

彈力帶班

LY/P0002101

日 期：4/11、11/11、18/11、25/11/2026
(星期三)

時 間：上午 11:00 – 12:00

地 點：麗瑤中心舞蹈室



內 容：利用彈力帶進行安全有效的肌力訓練，強化上肢、下肢及核心肌群，提升身體穩定性及活動能力，讓長者輕鬆建立健康活力的生活模式。

負責職員：麗瑤-潘姑娘

健體班

LY/P0002104

日 期：2/11、9/11、16/11、23/11、
30/11/2026(星期一)

時 間：上午 10:00 – 11:00

地 點：麗瑤中心活動室



內 容：透過簡單伸展及舒緩運動，幫助長者放鬆肌肉、舒緩常見痛症，提升身體靈活度及日常活動能力，享受健康自在生活。

負責職員：麗瑤-萬先生

椅子瑜珈班

LY/P0002106

日 期：7/11、14/11、21/11、28/11/2026
(星期六)

時 間：上午 10:00 – 11:00

地 點：麗瑤中心舞蹈室



內 容：利用椅子輔助進行簡易瑜伽及伸展練習，提升身體柔軟度及協調能力，改善平衡力，舒緩壓力，讓長者輕鬆享受運動樂趣，培養健康生活習慣。

負責職員：麗瑤-萬先生

活力拳擊操

LY/P0002111

日 期：6/11、13/11、20/11、27/11/2026 (星期五)

時 間：上午 10:30 – 11:30

地 點：麗瑤中心活動室

內 容：配合輕快音樂進行帶氧及拳擊靶訓練，鍛鍊手眼協調及身體平衡，提升反應力與靈活度，讓身體動起來! (可按需要選擇站立或坐上進行)。

負責職員：麗瑤-謝先生(社工)



麗瑤書法班(2026 年 10-12 月) LY/P0002118	愛心義工剪髮活動 (2026 年 11 月) CY/P0001927
日期：4/11、11/11、18/11 及 25/11/2026 (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：由謝田英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)	日期：14/11/2026 (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 名 額：20 人 費用：免費 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：27/10 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
銀髮銀齡創價值 LY/P0002124	2S 之物理治療師與你 (2026 年 11 月) CY/P0001931
日期：30/11/2026 (星期一) 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：15 人 費 用：免費 內容：退休並非終點，而是人生新階段的開始。活動將與大家探討銀髮就業、技能增值及義工服務機會，發掘個人優勢與潛能，建立自信，活出精彩的退休人生。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤–萬先生	日期：23/11/2026 (星期一) 時間：下午 3:00 – 4:00 地點：祖堯邨會所電腦室 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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯–昇 SIR(社工)
麗瑤資訊站 (2026 年 10 月-2027 年 3 月) LY/P0002153	祖堯資訊站 (2026 年 10 月-2027 年 3 月) CY/P0001919
日期：16/11/2026 (星期一) 時間：上午 12:30 – 下午 1:30 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM	日期：12/11/2026 (星期四) 時間：上午 11:00 – 12:00 形式：祖堯邨會所活動室
對象：會員 費 用：免費 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。 報名形式：先到先得	負責職員：麗瑤–謝先生(社工) / 祖堯–莫姑娘(社工)

2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮_小型聚會

CY/P0001933

日期：4/11/2026 (星期三) 時間：下午 2:30 – 4:15
地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員
費用：免費 名額：20 人
內容：活動將會透過網絡直播，觀賞老有所為頒獎禮以及藝人表演。活動更設有有獎問答環節以及抽獎環節，讓長者可以在活動中感受典禮氛圍。
報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

此活動由



贊助

2024-2026 年度 老有所為活動計劃 - 頒獎典禮(麗瑤)

LY/P0002126

日期：4/11/2026 (星期三) 時間：下午 2:30-4:30
地點：麗瑤中心活動室 名額：15 人
對象：會員 費用：免費
內容：經過兩年的學習與交流，2024-2026 年度「老有所為活動計劃」將圓滿結束。誠邀會員出席頒獎典禮，一同回顧活動點滴，分享成長與得著，並見證各位參加者的努力成果，共同為這段珍貴的跨代旅程畫上圓滿句號。
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。
負責職員：麗瑤-萬先生

此活動由



贊助

「銀髮不老」核心平衡班

CY/P0001924

日期：11/11、18/11 及 25/11/2026 (星期三)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：13 人
費用：會員\$40；非會員\$70
內容：由中國香港體適能總會 長者體適能教練，教授多元化的平衡力及協調能力訓練，幫助增強肌力、改善身體穩定性及預防跌倒。
導師：中國香港體適能總會 長者體適能教練
報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-龍姑娘

OEP 香港情懷: 攝影篇

LY/P0002121

日期：3/11、10/11 及 17/11/2026 (星期二) 此活動由 贊助
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：免費
內容：透過教授手機錄影技巧及拍攝手法，讓長者學習如何運用鏡頭記錄社區面貌、人情故事及活動點滴。參加者將親身體驗影片拍攝過程，培養觀察力及創作能力，以影像保存珍貴的香港情懷與社區回憶。
報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。
負責職員：麗瑤-萬先生

麗瑤生日會 (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0002042	麗瑤魔力橋興趣班 (2026 年 10 月-2027 年 3 月) LY/P0002130
日期：20/11/2026 (星期五) 時間：中午 12:00 – 下午 1:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：20 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：為 7-11 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	日期：12/11/2026 (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 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
乾隆議會 (2026 年 10 月至 2027 年 3 月) CY/P0001898 日期：19/11/2026 (星期四) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯坊會所電腦室 對象：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：27/10 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	OEP「AI 影像大揭秘」技術體驗坊 LY/P0002122 日期：14/11 及 21/11/2026 (星期六) 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：免費 內 容：想知道人工智能如何將文字變成圖片？又如何讓舊照片重現色彩？《AI 影像大揭秘》將帶你親身體驗 AI 影像創作的魅力，一同探索科技與創意的無限可能！ 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-萬先生 此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助
健體毛巾操 (2026 年 11 月至 2027 年 1 月) CY/P0001926 日期：4/11/2026 (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 費用：免費 名 額：12 人 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。 (7 月已報名但未能入選者優先) 導 師：康文署教練 報名形式：27/10 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	腦友桌遊齊齊玩 (2026 年 11 月-2027 年 3 月) LY/P000 2151 日期：28/11/2026 (星期六) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：10 人 費 用：免費 內 容：約定你，齊齊動腦樂聚首！此活動準備多款輕鬆有趣的桌上遊戲，讓大家一齊動腦筋、聊聊天，歡度輕鬆愉快的時光。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-萬先生

(II) 健康老年

齊來認識情緒 - 免費講座

LY/P0002162

日期：24/11/2026 (星期二)
 時間：上午 11:00-中午 12:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：中心會員
 名額：25 人 費用：免費
 內容：由精神科護士以講座形式帶領長者認識常見的情緒，打破對心理健康的迷思，並提供日常生活中簡單易行的情緒管理妙招。
 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。
 負責職員：麗瑤-鮑姑娘(社工)

體適能健康推廣日

CY/P0001937

日期：9/11/2026 (星期一)
 時間：上午 10:00 – 下午 5:00
 地點：祖堯邨會所
 對象：中心會員
 名額：50 人 費用：免費
 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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-莫姑娘(社工)

健康講座 (2026 年 10 月-12 月)

LY/P0002157

健康講座 (2026 年 10 月-2026 年 12 月)

CY/P0001899

主題：預防肌肉流失

內容：講解肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，介紹預防肌肉流失的飲食及運動方法。為參加者即場提供手握力測試及練習「強化肌肉運動八式」

日期：18/11/2026 (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：26/11/2026 (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：27/10 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

健康資訊你要知(2026 年 11 月)CY/P0001938

日期：16/11/2026 (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
 名額：20 人
 費用：免費
 內容：講解近期的健康議題/資訊，提高長者對健康的注意。
 報名形式：27/10 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

飛鏢同樂會(2026 年 10 月至 2027 年 3 月)

CY/P0001900

日期：3/11、10/11、17/11 及 24/11/2026 (逢星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (3/11、17/11、24/11)
下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (3/11、17/11、24/11)
下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (10/11)
下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (10/11)



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：27/10 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

(V) 樂齡科技

智能手機應用班(2026 年 10 月至 2026 年 12 月) CY/P0001910

日期：6/11、13/11、20/11 及 27/11/2026 (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\$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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-龍姑娘

(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 10-12 月)

CY/P0001916

日期：26/11/2026 (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：27/10 前登記進行抽籤，
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)



耆義糖水站 (2026 年 10-12 月)

CY/P0001918

日期：11/11/2026 (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：紅棗枸杞蘋果水

報名形式：27/10 前登記進行抽籤，
30/10 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)



耆樂義工關顧組

(2026 年 10-12 月)

LY/P0002134

日期：5/11/2026(星期四)
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-鮑姑娘(社工)

電話慰問義工隊

(2026 年 10-12 月)

CY/P0001917

日期：6/11 及 20/11/2026 (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：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)



麗瑤暖敷服務 (2026 年 10-12 月) LY/P0002140

日期：26/11/2026(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 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

「護」「智」服務推廣站- 祖堯(2026 年 11 月) CY/P0001936

日期：20/11/2026 (星期五)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：祖堯邨 名額：4 人
對象：中心義工 費用：免費
內容：透過街站為居民提供認知障礙症資訊，以及推廣及教育認知障礙症的知識予社區人士。
報名形式：27/10 前登記進行抽籤，30/10 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-昇 SIR(社工)

麗瑤義工縫補堡服務(2026 年 10-12 月) LY/P0002158

日期：2/10-31/12/2026
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

護友樂同遊 - 「粿」中滋味

LY/P0002163

日期：12/11/2026 (星期四)	時間：下午 1:30 – 4:00
地點：屯門千島園農莊	對象：護老者及被照顧長者 (輪椅人士)
名額：10 人	費用：免費
內容：乘復康巴走進大自然，在田園中親手製作滋味茶粿。活動希望邀請護老者及被照顧長者(輪椅人士)結伴同行，珍惜難得的戶外時光，一齊製造屬於大家的「粿」中滋味與溫暖回憶！	
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)	

護老體健樂 (2026 年 10-12 月)(11B) CY/P0001912

「彩」出我心「晴」 (2026 年 11-12 月)(11B) CY/P0001929

日期：	10/11/2026 (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：	27/10 前登記進行抽籤， 30/10 另行通知入選名單。	
負責職員：	祖堯-昇 SIR(社工)	

日期：	20/11 及 27/11/2026 (星期五)
時間：	上午 11:00 – 中午 12:30
地點：	祖堯邨會所活動室
名額：	10 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：	透過和諧粉彩活動，抒發照顧者及有精神健康問題的長者壓力，改善他們的精神健康。
報名形式：	27/10 前登記進行抽籤， 30/10 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-昇 SIR(社工)

音樂動動腦 CY/P0001928

3S 護老有計—約見物理治療師 (2026 年 11 月) CY/P0001930

日期：	25/11/2026 (星期三)		
時間：	下午 2:00 – 3:00		
地點：	祖堯邨會所活動室		
名額：	8 人	費用：	免費
對象：	懷疑患有或輕度認知障礙症長者優先		
內容：	以音樂律動去訓練懷疑或初期患有認知障礙症的長者，去鼓勵長者多動腦筋，鞏固其認知能力及活動能力。		
報名形式：	27/10 前登記進行抽籤， 30/10 另行通知入選名單。		
負責職員：	祖堯-昇 SIR(社工)		

日期：	23/11/2026 (星期一)
時間：	下午 4:00 – 5:00
地點：	祖堯邨會所電腦室
名額：	3 人
費用：	會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)
對象：	護老者
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：	27/10 前登記進行抽籤， 30/10 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-昇 SIR(社工)

照顧者茶座 (2026 年 9 月至 2027 年 3 月) LY/P0002152	護老鬆一鬆小站 – 居家健體小組 LY/P0002150
日期：14/11/2026 (星期六) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者 名額：10 人 費用：免費 內容：活動提供一個輕鬆自在的茶聚空間，讓大家暫時放下日常照顧責任，分享經驗與感受，在溫馨支援的氛圍中放鬆心情、結識同行，為自己充充電，享受屬於自己的愜意時光。 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：13/11、20/11 及 27/11 /2026 (星期五) 時間：上午 11:45 – 12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：高支援需要護老者優先 名額：10 人 費用：免費 內容：由導師教授三課簡單的居家健體運動，包括肌力、伸展及有氧運動，讓參加者在輕鬆的氛圍中活動身體、分享交流，並學習可在家中持續進行的健康動作，保持身心健康。 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)

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。



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\$226



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
\$226



「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11、12及13。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 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。
標準 13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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。

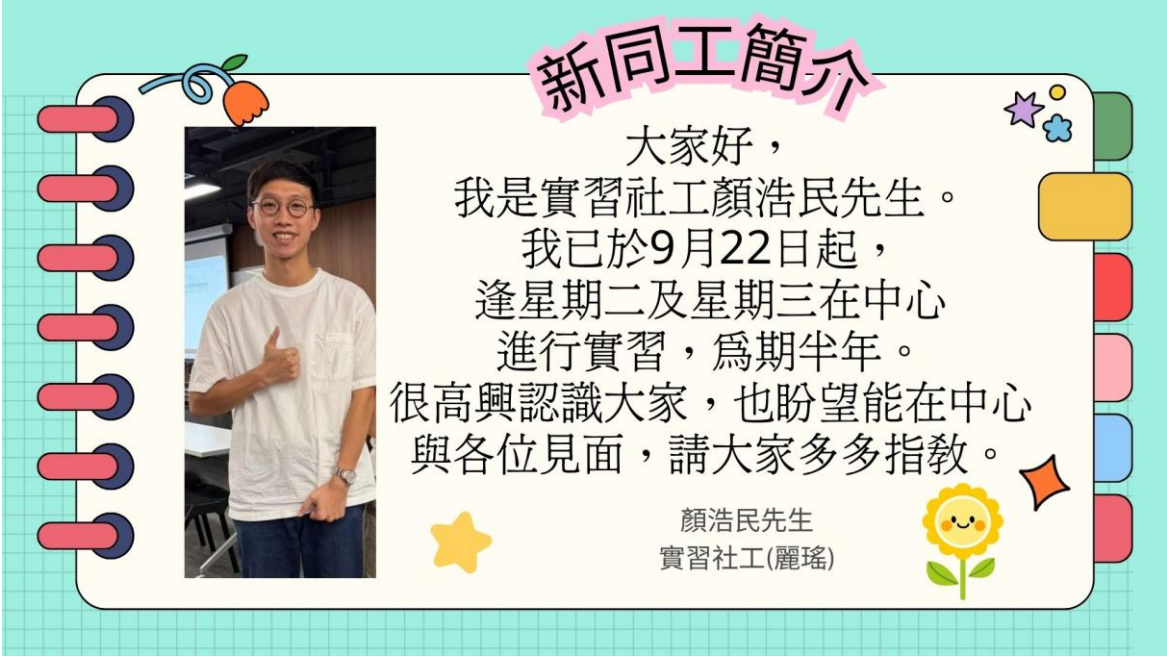
浸信會愛羣社會服務處 麗瑤長者鄰舍中心 意見表

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。



新同工簡介

大家好，
我是實習社工顏浩民先生。
我已於9月22日起，
逢星期二及星期三在中心
進行實習，為期半年。
很高興認識大家，也盼望能在中心
與各位見面，請大家多多指教。

顏浩民先生
實習社工(麗瑤)



新同工簡介

大家好！
我是實習社工學生譚姑娘，
好高興認識大家，
並在麗瑤向各位學習！
實習期間，我希望和大家
一起共享笑聲，
愉快渡過各種美好時光，
請大家多多指教！

譚燕玲姑娘
實習社工(麗瑤)