

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

<p>2025 年 5 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：17-4-2025 印刷品：468 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>
<p> 愛羣學苑 Facebook：歡迎搜尋 [愛羣學苑] 加入學習天地</p>	

(I) 身心健康、教育、社交

<p>齊來賀端午 LY/P0001726</p>	<p>靜觀幫到你(2025 年 4-6 月) LY/P0001674</p>
<p>日期：28/5/2025 (星期三) 時間：下午 1:30 – 3:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：20 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 內容：大家在輕鬆愉快的氛圍中慶祝端午節及認識端午節由來，以增進會員之間的交流。 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</p>	<p>日期：24/5/2025 (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：8 人 費 用：免費 內 容：透過靜觀伸展及靜觀身體掃描練習舒緩壓力，為參加者洗滌心靈，覺察及接納自己當下的狀態，亦提升正面情緒。 報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>
<p>綠色生活講座(2025 年 5 月) CY/P0001528</p>	<p>祖天與你同樂日-魔力橋比拼 CY/P0001479</p>
<p>日期：30/5/2025(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：15 人 費 用：免費 內 容：由機電工程署職員到中心分享如何在日常生活中節約減能，以達致綠色生活。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：12/5/2025(星期一) 時間：下午 3:30 – 4:30 地點：祖堯邨天主教小學 對象：會員 名 額：15 人 費 用：免費 內 容：讓長者可以與小學生接觸，一起玩遊戲，促進隔代共融、共享歡樂時光。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 

<h3>八段錦興趣班(2025年5-6月)</h3> <p>LY/P0001720</p>	<h3>「百發百中」布袋球</h3> <p>(2025年4至9月) CY/P0001497</p>
<p>日期：2/5、9/5、16/5、23/5、30/5/2025 (星期五)</p> <p>時間：上午9:30 – 11:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名額：20人</p> <p>費用：會員 \$10；非會員 \$40</p> <p>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。</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>日期：10/5/2025 (星期六)</p> <p>時間：下午2:30 – 3:30 (A班) 下午3:30 – 4:30 (B班)</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：16人(每節/8人)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<h3>祖堯護士診所(2025年4-7月)</h3> <p>CY/P0001471</p>	<h3>舒壓禪繞畫(2025年4至6月)</h3> <p>CY/P0001483</p>
<p>日期：17/5/2025 (星期六)</p> <p>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)</p> <p>地點：祖堯邨會所 對象：會員</p> <p>費用：會員\$20 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：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：6/5(星期二)、15/5(星期四)及 27/5/2025 (星期二)</p> <p>時間：下午2:30 – 3:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 名額：8人</p> <p>費用：\$30 (費用已包括所需用具及材料)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-孫姑娘(服務隊長)</p> 
<h3>芬蘭木柱(2025年4至9月)</h3> <p>CY/P0001498</p>	<h3>乾隆議會(2025年4-9月)</h3> <p>CY/P0001478</p>
<p>日期：24/5/2025 (星期六)</p> <p>時間：下午2:30 – 3:30 (A班) 下午3:30 – 4:30 (B班)</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員 費用：免費</p> <p>名額：16人(每節/8人)</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：3/5/2025 (星期六)</p> <p>時間：下午2:30 – 3:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>名額：8人</p> <p>對象：中心男士會員 費用：免費</p> <p>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。</p> <p>報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 

<h2 style="text-align: center;">銀髮甜品廚房</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001722</p>	<h2 style="text-align: center;">2S 之物理治療師與你</h2> <p style="text-align: right;">CY/P0001517</p>
<p>日期：21/5/2025(星期三) 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：12 人 對象：會員 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：中心長者義工帶領長者製作酸甜可口的蘋果批。參加者會學習到不同甜品的製作技巧，完成後更可享受美味的成果。</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-鄭姑娘</p>	<p>日期：8/5/2025(星期四) 時間：下午 2:00-3:00(每節 20 分鐘) 地點：祖堯邨會所 對象：會員 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員) 名 額：3 人 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。</p> <p>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>
<h2 style="text-align: center;">麗瑤攝影班</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001732</p>	<h2 style="text-align: center;">麗瑤剪紙班</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001733</p>
<p>日期：10/5、24/5/2025 (星期六) 時間：下午 1:30 – 2:30 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 內 容：由義工導師傳授拍攝技巧，讓參加者能夠成功拍攝漂亮的照片。</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p>負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>	<p>日期：8/5、15/5/2025 (星期四) 時間：上午 10:30 – 12:30 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 名 額：10 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 內 容：由義工導師指導剪紙技巧，讓參加者剪出漂亮的圖案。</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p>負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>
<h2 style="text-align: center;">早晨健康操(2025 年 4-6 月)</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001671</p>	<h2 style="text-align: center;">布袋球體驗班(2025 年 4-6 月)</h2> <p style="text-align: right;">LY/P0001693</p>
<p>日期：6/5、8/5、13/5、15/5、20/5、27/5、29/5/2025(星期二及四) 時間：上午 10:00 – 11:00 形式：麗瑤中心 對 象：會員 費用：免費 名 額：30 人 內 容：讓會員能在職員帶領下伸展四肢舒展筋骨保持會員及中心的聯繫。</p> <p>報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p> 	<p>日期：8/5、22/5/2025 (星期四)(A 班) 2/5、16/5/2025 (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。</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-鄭姑娘</p>

開開心心飛鏢班 (2025年4-6月) LY/P0001692

日期：7/5、21/5/2025(星期三) (A班)
3/5、17/5/2025(星期六) (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
名額：22人
對象：會員
費用：會員\$15；非會員\$45(共6堂)
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：請先登記，由職員作個別篩選
負責職員：麗瑤-鄭姑娘

母親暖愛心 LY/P0001729

日期：17/5/2025(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：麗瑤中心活動室
名額：10人 對象：會員
費用：會員\$20；非會員\$50
內容：參加者將學習使用傳統的螺鈕技藝，親手製作獨特的胸口針。每一個胸口針都是獨一無二的藝術品，象徵著母親的愛與溫暖。一起來感受母親的暖愛，共同創作美好的回憶！

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)

智能手機應用班 (2025年4-9月) CY/P0001499

日期：2/5、9/5、16/5及23/5/2025(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：26/4前登記進行抽籤，29/4另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

麗瑤護士診所 (2025年5月) LY/P0001736

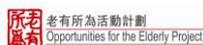
日期：14/5/2025(星期三)
時間：上午9:30-下午4:30
(首次面見時間：一小時；
覆診面見時間：半小時)
地點：麗瑤中心活動室
對象：會員
費用：會員\$20 名額：12人
內容：由資深護士個別為參加者約見面談，提供營養、藥物管理及健康諮詢，並定期量度血糖、骨質密度、血管健康，有效監察參加者身體情況。

報名形式：請先登記，由職員作個別篩選
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：14/5(星期三)及23/5/2025(星期五)
時間：下午2:00-3:30(14/5)
下午3:00-4:30(23/5)
地點：祖堯邨會所活動室(14/5)
葵涌循道中學(23/5)
對象：會員 名額：12人 費用：免費
內容：以長幼一同合力製作萬花筒、風箏等小玩具，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：26/4前登記進行抽籤，29/4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)

彈出新天地 (2025年5-7月) LY/P0001710		同你玩到癲班(2025年4-6月) LY/P0001698	
日期：10/5、7/6、19/7/2025(星期六)	日期：20/5/2025(星期二)	時間：上午11:00-12:00	時間：上午11:00-12:00
地點：麗瑤中心活動室	地點：麗瑤中心活動室	對象：會員	對象：會員
費用：會員 \$15；非會員 \$45	費用：免費	名額：10人	名額：10人
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。	內容：透過桌上遊戲、Switch 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：請先登記，由職員作個別篩選	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	負責職員：麗瑤-鄭姑娘		
飛鏢同樂會(2025年4-9月)		CY/P0001496	
日期：6/5、13/5、20/5、27/5/2025(星期二)			
時間：下午2:30-3:30(A班)(初學)(6/5、20/5、27/5)			
下午3:30-4:30(B班)(深造)(6/5、20/5、27/5)			
下午3:00-4:00(A班)(初學)(13/5)			
下午4:00-5:00(B班)(深造)(13/5)			
地點：祖堯邨會所活動室	對象：會員		
費用：\$20/人	名額：12人(每節6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：26/4前登記進行抽籤，29/4另行通知入選名單。		負責職員：祖堯-光 Sir	
麗瑤鉤織班(2025年5-6月)		LY/P0001721	
日期：3/5、17/5及7/6、21/6/2025(星期六)	時間：下午2:00-4:00		
地點：麗瑤中心活動室	對象：會員		
名額：12人			
費用：會員 \$70；非會員 \$100(共8節)			
內容：邀請鉤織老師前來中心教授鉤織技巧，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-鄭姑娘	
麗瑤資訊站(2025年4-6月)		祖堯資訊站(2025年4-9月)	
LY/P0001683		CY/P0001477	
日期：20/5/2025(星期二)		日期：22/5/2025(星期四)	
時間：下午1:00-1:30		時間：上午10:30-11:30	
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	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)			

手機學堂知多啲(2025年5-7月) LY/P0001723	麗瑤長幼同樂日(2025年5月) LY/P0001724
日期：30/5/2025 (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：10 人 費用：會員\$15；非會員\$45 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-鄭姑娘	日期：6/5/2025 (星期二) 時間：下午 3:00-4:30 地點：麗瑤中心廚房 對象：會員 費用：免費 名 額：20 人 內 容：邀請迦密愛禮信中學的學生於中心，與會員一同參與集體遊戲，感受學生的活力，同時增進彼此的交流。 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)
麗瑤暖敷服務(2025年4-6月) LY/P0001730	長幼共融樂活日(2025年5月) LY/P0001725
日期：23/5/2025 (星期五) 時間：下午 2:30 -3:30 地點：麗瑤中心 名 額：8 人 對 象：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：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)	日期：23/5/2025 (星期五) 時間：上午 10:30 - 11:30 地點：麗瑤中心活動室 名 額：20 人 對 象：會員 費 用：免費 內 容：邀請青衣主恩小學的學生於中心，與會員一同參與集體遊戲，感受學生的活力，同時增進彼此的交流。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)
2025 S+博覽與你遊 CY/P0001529	暢遊 S+博覽 2025 LY/P0001739
祖堯邨會所 日期：20/5/2025 (星期二) 集合時間：上午 10:15 集合地點：荔景地鐵站 A 出口 名 額：8 人	麗瑤中心 日期：21/5/2025 (星期三) 集合時間：上午 10:00 集合地點：麗瑤中心 名 額：16 人
時間：上午 10:45 -12:00 對象：會員 內 容：一同遊覽 S+博覽了解社會上不同的社會議題，以及社福機構、社企及影響型企業將回應社會問題的有效方案、服務。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)/麗瑤-楊姑娘(社工)	地點：香港會議展覽中心 費用：免費 *不設旅遊巴士接送
(II) 健康老年	
體適能健康推廣日 CY/P0001518	
日期：2/5/2025 (星期五) 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 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 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 

<p>健康講座(2025年4-6月) LY/P0001699</p>	<p>衛生署健康講座 (2025年4-9月) CY/P0001507</p>
<p>主題：流感大流行</p>	
<p>日期：14/5/2025 (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：25人 費用：免費 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。 報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p> 	<p>日期：8/5/2025(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：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。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>營養話你知 — 骨質疏鬆要小心 CY/P0001519</p>	<p>健康講座-長者的口腔健康 (2025年5月) LY/P0001727</p>
<p>日期：16/5/2025 (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：20人 費用：免費 內容：由醫護行者藥劑師向參加者分享有關介紹骨質疏鬆症、成因及風險因素、鈣片的選擇及迷思，鼓勵養成良好飲食習慣，減少病患形成。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：28/5/2025 (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：30人 費用：免費 內容：糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，讓長者知道蛀牙及牙周病的原因，正確清潔牙齒及假牙托的方法，讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。 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)</p>
<p>(III) 活躍老年</p>	
<p>芬蘭木棋體驗班 (2025年4-6月) LY/P0001695</p>	<p>雅緻國畫班(2025年5月) LY/P0001709</p>
<p>日期：15/5/2025(A班)(星期四) 29/5/2025(B班)(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/班 對象：會員 費用：免費 導師：彭月屏女士 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：請先登記，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>日期：15/5 及 22/5/2025(星期四) 時間：上午 9:30 – 10:45 地點：麗瑤中心活動室 名額：12人 對象：會員 費用：會員 \$110；非會員 \$140(兩堂) 導師：吳信昌先生 內容：本課程以教授繪畫在中國被稱為四君子之梅、蘭、菊、竹入手，並指導學員繪畫簡單的山水及花鳥等。當中不同的技巧例如落手的輕重及不同的畫具運用，所畫出立體感可謂達到特別的藝術感。 報名形式：請先登記，職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-潘姑娘</p>

(V) 樂齡科技

老友記踏單車、樂無窮(2025年5月)

LY/P000 1728

日期：	2/5 至 30/5/2025	時間：	上午 9:00 – 下午 4:00
地點：	麗瑤中心	名額：	20 人
對象：	會員		
費用：	會員 \$10；非會員 \$40		
內容：	為參加者訂立健體目標，以目標階段獎勵模式，鼓勵及培養長者持續運動的良好習慣。		
負責職員：	麗瑤-楊姑娘(社工)		

(VI)

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4-6月) LY/P0001690

日期：	6/5/2025(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
對象：	中心義工
費用：	免費
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：	請先登記，由職員作個別篩選
負責職員：	麗瑤-鄭姑娘

耆義義工會(2025年4-6月)

CY/P0001484

日期：	29/5/2025 (星期四)
時間：	上午 10:30 – 11:30
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：	26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)

「友」你「友」我義工組

LY/P0001694

日期：	13/5/2025 (星期二)
時間：	上午 11:00 – 12:00
地點：	麗瑤中心活動室
名額：	10 人
對象：	中心義工
費用：	免費
內容：	透過活動訓練一班義工，日後可與獨居或年長長者進行各種活動，旨在提升長者的生活質量，使他們能夠活躍參與社區，發揮老有所為的精神。
報名形式：	請先登記，由職員作個別篩選
負責職員：	麗瑤-鄭姑娘

電話慰問義工隊(2025年4-6月)

CY/P0001485

日期：	16/5 及 30/5/2025 (星期五)
時間：	上午 10:30 – 11:30
地點：	祖堯邨會所
名額：	4 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：	26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)



<p>耆義糖水站(2025年4-6月) CY/P0001487</p>	<p>祖堯暖敷服務(2025年4-6月) CY/P0001486</p>
<p>日期：8/5/2025 (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：冰花馬蹄露。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：17/5(星期六)及 22/5/2025 (星期四) 時間：下午 2:00 – 3:00 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：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>



<p>麗瑤義工縫補堡服務(2025年4-6月) LY/P0001691</p>	
<p>日期：1/4-30/6/2025 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</p>	<p>時間：上午 9:00 – 下午 5:00 對象：會員及非會員</p>

<p>(VII) 護老類活動</p>	
<p>「腦」力加把勁(10C) CY/P0001523</p>	<p>3S 護老有計-約見物理治療師 CY/P0001520</p>
<p>日期：15/5/2025 (星期四) 時間：上午 10:00-11:00(A 班) 下午 11:00-12:00(B 班) 地點：祖堯邨會所活動室 名額：8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：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：8/5/2025 (星期三) 時間：下午 3:00-4:00 地點：祖堯邨會所 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：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>

護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務

CY/P0001481

日期：14/5/2025 (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：26/4 前登記進行抽籤，29/4 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

「護」愛工坊-端午聚一聚

CY/P0001521

日期：19/5/2025 (星期一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：12 人
費用：免費 對象：護老者優先
內容：與照顧者一同製作糉子，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：26/4 前登記進行抽籤，
29/4 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4-6月)(11B)

CY/P0001488

日期：13/5/2025 (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：讓有高支援需要的護老者透過身心伸展練習改善情緒及身體機能，抒發負面情緒。

報名形式：26/4 前登記進行抽籤，
29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「護」愛同行-肌理畫(11B)

CY/P0001524

日期：7/5/2025 (星期三)
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，進行肌理畫製作，放鬆自己，享受喘息空間。

報名形式：26/4 前登記進行抽籤，
29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

智醒生活秘笈- 糖尿病與認知障礙症(10AB)

CY/P0001525

日期：21/5/2025 (星期三)
時間：下午 3:00-4:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：15 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：透過分享認知障礙症相關主題講座，加強社區人士對認知障礙症的認識。

報名形式：26/4 前登記進行抽籤，
29/4 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

<p align="center">「護」「智」服務推廣站-祖堯 (10AB)</p> <p align="right">CY/P0001526</p>	<p align="center">護老家庭關愛行動-端午送暖 (11C)</p> <p align="right">CY/P0001490</p>
<p>日期：7/5/2025 (星期三) 時間：上午 9:30-10:30 地點：祖堯邨內 名 額：20 人 費用：免費 對 象：社區人士 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：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：29/5/2025 (星期四) 時間：下午 2:00-5:00 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：26/4 前登記進行抽籤， 29/4 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陳家敏姑娘(實習社工)</p>
<p align="center">「護」「腦」服務推廣站-麗瑤 (2025 年 4-6 月)(10B)</p> <p align="right">LY/P0001714</p>	<p align="center">「護」創巧手坊 - 香薰乾花蠟牌 (11B)</p> <p align="right">LY/P0001716</p>
<p>日期：19/5/2025 (星期一) 時間：上午 10:00-11:00 地點：麗瑤邨平台 名 額：25 人 費用：免費 對 象：社區人士 內 容：以街站的方式向公眾宣傳及推廣與 知障礙症及護老者的服務資訊。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>	<p>日期：9/5/2025 (星期五) 時間：上午 11:00-12:30 地點：麗瑤中心舞蹈室 名 額：8 人 費用：護老者、會員\$15；非會員\$45 對 象：有需要護老者優先 內 容：想與你一同製作香薰乾花蠟牌！在製 作香薰乾花蠟牌的過程中，讓我們彼 此分享生活點滴。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>
<p align="center">智趣腦朋友 - 刮畫創作 (10C)</p> <p align="right">LY/P0001716</p>	<p align="center">護好腦友教室講座(10AB)</p> <p align="right">LY/P0001715</p>
<p>日期：10/5/2025 (星期六) 時間：下午 2:00-3:00 地點：麗瑤中心舞蹈室 名 額：8 人 費用：護老者、會員\$5；非會員\$35 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：透過刮畫創作，刺激參加者的感官， 訓練認知能力及活動能力！ 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>	<p>日期：7/5/2025 (星期三) 時間：上午 10:00-11:00 地點：麗瑤中心活動室 名 額：15 人 費 用：免費 對 象：社區人士 內 容：由信念復康有限公司物理治療師分享 運動如何有助減緩認知障礙症患者(特 別是輕度認知障礙)的退化速度，並會 簡介一些簡單易行的訓練方式，亦會觸 及照顧者在日常可留意的事項。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>

<p>耆「樂」你懷思 (10D) LY/P0001737</p>	<p>護手霜工作坊 LY/P0001734</p>
<p>日期：3/5/2025 (星期六) 時間：上午 10:00-11:00 地點：麗瑤中心活動室 名額：8 人 費用：護老者、會員\$10； 非會員\$40(共 3 堂) 對象：護老者優先 內容：透過不同懷舊元素，提供表達情感、 回憶當時生活背景、社會面貌、懷舊 及溝通的機會，並且聯繫生活經驗。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>	<p>日期：26/5/2025 (星期一) 時間：上午 10:00-11:00 地點：麗瑤中心活動室 名額：14 人 費用：護老者、會員\$10；非會員\$40 對象：護老者優先 內容：由潘姑娘指導參加者製作護手霜，讓 參加者能夠在活動中學習新技能和 促進社交關係。 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>

<p>「智」叻玩樂小組(10D) CY/P0001522</p>	<p>「護」友桌球樂(2025 年 5 月) LY/P0001650</p>
<p>日期：14/5、21/5 及 28/5/2025 (星期三) 時間：上午 10:30-11:30 地點：祖堯邨會所活動室 名額：8 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：以遊戲及運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，鞏固認知能力及活動能 力。 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通 知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：12/5/2025(星期三) 時間：上午 10:30-12:00 地點：麗瑤中心活動室 名額：10 人 對象：護老者優先 費用：護老者、會員 \$25；非會員 \$55 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，由職員作個別篩選 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>

<p>「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務</p>	
<p>關愛大使探訪服務 - 義工招募 CY/P0001504</p>	
<p>日期：22/5/2025 (星期四) 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有需要長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，了解長者需要。 報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：楊詠棋姑娘</p>	<p>時間：上午 9:30 - 11:30 名額：16 人  備註 2：出席者可賺取時間銀行分數</p>
<p>備註 1：歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名</p>	

護航大使培訓—環保小手工

LY/P0001718

日期：21/5/2025(星期三) 時間：上午 9:30 – 11:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：對義工服務感興趣之人士
名額：12 人
內容：由職員教授義工製作環保小手工，提升義工們的環保意識。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

簡易家居維修班-家居維修急救方法(下集)

CY/P0001527

日期：7/5/2025 (星期三) 時間：下午 2:30 – 3:30
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 導師：屈師傅
內容：由導師講解如遇到簡易維修問題，可如何自行處理，例如：水箱漏水、門鎖、天花甩灰等問題。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

家居環境安全評估重溫課程及上門服務— 義工招募(2025 年 4-6 月)

LY/P0001700

祖堯邨會所

麗瑤中心

日期：13/5/2025 (星期二)

日期：9/5/2025 (星期五)

時間：下午 2:00 – 4:00

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：祖堯邨會所電腦室及長者住處

地點：麗瑤中心舞蹈室

對象：對義工服務有興趣之人士

名額：2 人/各中心

內容：由職員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 2:45-4:00 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：楊詠棋姑娘

備注：出席者可賺取時間銀行分數

動動腦筋我至叻(2025 年 4-9 月) – 義工招募

祖堯邨會所

CY/P0001505

麗瑤中心

LY/P0001703

日期：3/5/2025 (星期六)

日期：14/5/2025 (星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：祖堯邨會所活動室

地點：麗瑤中心舞蹈室

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

關愛大使電話慰問服務 – 義工招募

CY/P0001506

日期：12/5/2025 (星期一) 時間：下午 2:00-4:00
地點：祖堯邨會所面談室 對象：對義工服務感興趣之人士
名額：2人



內容：關愛大使透過電話慰問祖堯邨內獨居、雙老及有需要長者，關心其身心健康和服務需要。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

備註：兩位義工分兩個時段（即下午 2:00-3:00 和下午 3:00-4:00）進行電話慰問。

「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪—義工招募

祖堯邨會所

日期：7/5/2025 (星期三)
時間：上午 9:30– 11:00
地點：祖堯邨附近

麗瑤中心

日期：19/5/2025(星期一)
時間：上午 9:30 – 11:00
地點：麗瑤邨附近

對象：對義工服務感興趣之人士 名額：8 人/各中心

內容：由計劃同事在中心簡介服務流程和注意事項後，前往屋邨附近，透過街站的形式，向社區居民介紹計劃服務，招募有興趣、有能力、有熱忱的街坊參與計劃，鼓勵他們成為義工；同時，搜集有需要長者的服務需求並提供配對服務或服務轉介。走訪社區，即向不同持份者介紹計劃內容，邀請他們加入「跨界別協作平台」貢獻所長，參與計劃活動，共同支援社區長者。

報名形式：有興趣向職員報名

負責職員：楊詠棋姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數

「時間銀行」兌換站

祖堯邨會所 CY/P0001511

日期：3/5(星期六)及 7/5/2025 (星期三)
時間：上午 11:00-11:30 (3/5) /
下午 3:30-4:00 (7/5)
地點：祖堯邨會所電腦室

麗瑤中心 LY/P0001704

日期：9/5(星期五)及 21/5/2025(星期三)
時間：下午 1:30 – 2:00 (9/5)
上午 11:00-11:30(21/5)
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
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4-6月) LY/P0001700

祖堯邨會所		麗瑤中心	
日期：13/5/2025 (星期二)	時間：下午 2:45 – 4:00	地點：長者家中	對 象：會員或有需要社區人士
日期：9/5/2025 (星期五)	時間：下午 2:45 – 4:00	地點：長者家中	名 額：3 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：楊詠棋姑娘	

動動腦筋我至叻(2025年4-9月)

祖堯邨會所 CY/P0001505		麗瑤中心 LY/P0001703	
日期：3/5/2025 (星期六)	時間：上午 10:00-11:00	地點：祖堯邨會所活動室	
日期：14/5/2025 (星期三)	時間：上午 10:00-11:00	地點：麗瑤中心舞蹈室	
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5、6及7。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 5	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準 6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準 7	服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

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。



同工離職感言：



梁香如姑娘
單位隊長(麗瑤)

轉眼間在麗瑤長者鄰舍中心已工作五年半，當中和你們有很多美好回憶，旅行、中心相聚、班組學習、傾訴等等，所有的美好必銘記於心，願各位老友記身體健康！並好好照顧自己！

你們安好就是我的祝福、我的快樂。

古詩有言【勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人】；

再來【桃花潭水深千尺，不及汪倫送我情】。

代表彼此縱然不捨但彼此情誼乃是美好的!

THANK
YOU