





## 麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>2025 年 5 月份通訊</b>  |  | 印製日期：17-4-2025 印刷品：468 份<br>開放時間：逢星期一至六上午九時至下午五時<br>(星期日及公眾假期休息)  |
| 網頁： <a href="http://www.bokss.org.hk">http://www.bokss.org.hk</a><br>長青網： <a href="http://www.e123.hk/boksslynec">http://www.e123.hk/boksslynec</a> | <b>麗瑤長者鄰舍中心：</b><br>地址：新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下 102-106 室<br>電話：2744 9308 傳真：2744 5698<br>電郵： <a href="mailto:lynec@bokss.org.hk">lynec@bokss.org.hk</a> | <b>祖堯邨會所：</b><br>地址：新界葵涌祖堯邨啟光樓地下 5-9 室<br>電話：2743 5626 / 5647 9149 (Whatsapps)<br>傳真：2743 5508 電郵： <a href="mailto:cynec@bokss.org.hk">cynec@bokss.org.hk</a> |
|  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

|  |  |
|--|--|
| <b>齊來賀端午</b> LY/P0001726   | <b>靜觀幫到你(2025 年 4-6 月)</b><br>LY/P0001674  |
| 日期：28/5/2025 (星期三)<br>時間：下午 1:30 – 3:00<br>地點：麗瑤中心活動室<br>對象：會員 名 額：20 人<br>費用：會員 \$20；非會員 \$50<br>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。<br>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知<br>負責職員：麗瑤-鄭姑娘      | 日期：24/5/2025 (星期六)<br>時間：下午 2:30 – 3:30<br>地點：麗瑤中心活動室 對 象：會員<br>名 額：8 人 費 用：免費<br>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。<br>報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。<br>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工) |
| <b>綠色生活講座(2025 年 5 月)</b><br>CY/P0001528   | <b>祖天與你同樂日-魔力橋比拼</b><br>CY/P0001479  |
| 日期：30/5/2025(星期五)<br>時間：下午 2:30 – 3:30<br>地點：祖堯邨會所活動室<br>對象：會員<br>名 額：15 人 費 用：免費<br>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。<br>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br>29/4 另行通知入選名單。<br>負責職員：祖堯-光 SIR | 日期：12/5/2025(星期一)<br>時間：下午 3:30 – 4:30<br>地點：祖堯邨天主教小學<br>對象：會員<br>名 額：15 人 費 用：免費<br>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。<br>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br>29/4 另行通知入選名單。<br>負責職員：祖堯-陸先生(社工)     |



|  |  |
|--|--|
| <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<br/>(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)<br/>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，<br/>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<br/>(首次面見時間：一小時；<br/>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，<br/>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<br/>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，<br/>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)<br/>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，<br/>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，<br/>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)<br/> 時間：下午 2:00 – 3:30<br/> 地點：麗瑤中心活動室 名 額：12 人<br/> 對象：會員<br/> 費用：會員 \$30；非會員 \$60<br/> 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)<br/> 時間：下午 2:00-3:00(每節 20 分鐘)<br/> 地點：祖堯邨會所<br/> 對象：會員<br/> 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)<br/> 名額：3 人<br/> 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)<br/> 時間：下午 1:30 – 2:30<br/> 地點：麗瑤中心活動室<br/> 對象：會員<br/> 名額：10 人<br/> 費用：會員 \$10；非會員 \$40<br/> 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)<br/> 時間：上午 10:30 – 12:30<br/> 地點：麗瑤中心舞蹈室<br/> 對象：會員<br/> 名額：10 人<br/> 費用：會員 \$20；非會員 \$50<br/> 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)<br/> 時間：上午 10:00 – 11:00<br/> 形式：麗瑤中心 對 象：會員<br/> 費用：免費 名 額：30 人<br/> 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)<br/> 2/5、16/5/2025 (星期五)(B 班)<br/> 時間：下午 3:30 – 4:30<br/> 地點：麗瑤中心活動室<br/> 對象：會員 名 額：8 人/班<br/> 費用：會員 \$30；非會員 \$60(共 6 堂)<br/> 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)

|  |   |   |                    |
|--|---|---|--------------------|
| <b>彈出新天地</b><br>(2025年5-7月) LY/P0001710                |   | <b>同你玩到癲班(2025年4-6月)</b><br>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   |   |                    |
| <b>飛鏢同樂會(2025年4-9月)</b>                                |   | 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                           |                    |
| <b>麗瑤鉤織班(2025年5-6月)</b>                                |   | 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                             |                    |
| <b>麗瑤資訊站(2025年4-6月)</b>                                |   | <b>祖堯資訊站(2025年4-9月)</b>                 |                    |
| 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)                           |   |   |                    |

|   |  |
|---|--|
| <b>手機學堂知多啲(2025年5-7月)</b><br>LY/P0001723  | <b>麗瑤長幼同樂日(2025年5月)</b><br>LY/P0001724   |
| 日期：30/5/2025 (星期五)<br>時間：下午 2:00-3:00<br>地點：麗瑤中心活動室<br>對象：會員 名 額：10 人<br>費用：會員\$15；非會員\$45<br>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。<br>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。<br>負責職員：麗瑤-鄭姑娘 | 日期：6/5/2025 (星期二)<br>時間：下午 3:00-4:30<br>地點：麗瑤中心廚房<br>對象：會員<br>費用：免費<br>名 額：20 人<br>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。<br>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。<br>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)   |
| <b>麗瑤暖敷服務(2025年4-6月)</b><br>LY/P0001730   | <b>長幼共融樂活日(2025年5月)</b><br>LY/P0001725   |
| 日期：23/5/2025 (星期五)<br>時間：下午 2:30 -3:30<br>地點：麗瑤中心<br>名 額：8 人 對 象：會員<br>費用：會員：\$5/人；非會員：\$35/人<br>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。<br>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選<br>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)                            | 日期：23/5/2025 (星期五)<br>時間：上午 10:30 - 11:30<br>地點：麗瑤中心活動室<br>名 額：20 人<br>對 象：會員 費 用：免費<br>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。<br>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選<br>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工) |
| <b>2025 S+博覽與你遊</b><br>CY/P0001529  | <b>暢遊 S+博覽 2025</b><br>LY/P0001739   |
| <b>祖堯邨會所</b><br>日期：20/5/2025 (星期二)<br>集合時間：上午 10:15<br>集合地點：荔景地鐵站 A 出口<br>名 額：8 人   | <b>麗瑤中心</b><br>日期：21/5/2025 (星期三)<br>集合時間：上午 10:00<br>集合地點：麗瑤中心<br>名 額：16 人  |
| 時間：上午 10:45 -12:00<br>對象：會員<br>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。<br>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。<br>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<br>費用：免費<br>*不設旅遊巴士接送  |
| <b>(II) 健康老年</b>  |  |
| <b>體適能健康推廣日</b> <span style="float: right;">CY/P0001518</span>  |  |
| 日期：2/5/2025 (星期五)<br>地點：祖堯邨會所<br>名 額：60 人<br>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<br>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。<br>負責職員：祖堯-陸先生(社工)  | 時間：上午 10:00-下午 5:00<br>對象：會員<br>費用：免費<br>   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>健康講座(2025年4-6月)</b><br/>LY/P0001699</p>   | <p><b>衛生署健康講座</b><br/>(2025年4-9月) CY/P0001507</p>   |
| <p><b>主題：流感大流行</b></p>  |   |
| <p>日期：14/5/2025 (星期三)<br/>時間：上午 10:00 – 11:00<br/>地點：麗瑤中心活動室<br/>對象：會員<br/>名額：25人<br/>費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：名額有限，請先登記，入選名單將另行通知。<br/>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>  | <p>日期：8/5/2025(星期四)<br/>時間：上午 10:00 – 11:00<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員<br/>名額：20人<br/>費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-光 SIR</p>  |
| <p><b>營養話你知</b><br/><b>— 骨質疏鬆要小心</b> CY/P0001519</p>  | <p><b>健康講座-長者的口腔健康</b><br/>(2025年5月) LY/P0001727</p>  |
| <p>日期：16/5/2025 (星期五)<br/>時間：下午 2:30 – 3:30<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>對象：會員<br/>名額：20人<br/>費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>  | <p>日期：28/5/2025 (星期三)<br/>時間：上午 10:00 – 11:30<br/>地點：麗瑤中心活動室<br/>對象：會員<br/>名額：30人<br/>費用：免費<br/>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。<br/>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。<br/>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>  |
| <p><b>(III) 活躍老年</b></p>  |   |
| <p><b>芬蘭木棋體驗班</b><br/>(2025年4-6月) LY/P0001695</p>   | <p><b>雅緻國畫班(2025年5月)</b><br/>LY/P0001709</p>  |
| <p>日期：15/5/2025(A班)(星期四)<br/>29/5/2025(B班)(星期四)<br/>時間：上午 11:00 – 中午 12:00<br/>地點：麗瑤中心活動室<br/>名額：10人/班<br/>對象：會員<br/>費用：免費<br/>導師：彭月屏女士<br/>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。<br/>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選<br/>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>   | <p>日期：15/5 及 22/5/2025(星期四)<br/>時間：上午 9:30 – 10:45<br/>地點：麗瑤中心活動室<br/>名額：12人<br/>對象：會員<br/>費用：會員 \$110；非會員 \$140(兩堂)<br/>導師：吳信昌先生<br/>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。<br/>報名形式：請先登記，職員作個別篩選。<br/>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><b>耆義糖水站(2025年4-6月)</b><br/>CY/P0001487</p>  | <p><b>祖堯暖敷服務(2025年4-6月)</b><br/>CY/P0001486</p>  |
| <p>日期：8/5/2025 (星期四)<br/>時間：下午 3:00 – 4:00<br/>地點：祖堯邨會所<br/>名額：20人 對象：中心會員<br/>費用：會員\$5/人；非會員\$35/人<br/>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。<br/>是次糖水為：冰花馬蹄露。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br/>29/4 另行通知入選名單。<br/>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)<br/>時間：下午 2:00 – 3:00<br/>地點：祖堯邨會所<br/>名額：8人<br/>對象：中心會員<br/>費用：\$5/次；非會員\$35/次<br/>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。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br/>29/4 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> |



|   |   |
|---|---|
| <p align="center"><b>麗瑤義工縫補堡服務(2025年4-6月)</b> LY/P0001691</p>   |   |
| <p>日期：1/4-30/6/2025<br/>地點：麗瑤中心<br/>名額：請先預約，詳情請向負責職員查詢<br/>費用：會員\$10；非會員\$40(普通衣物)<br/>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。<br/>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。<br/>負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p> | <p>時間：上午 9:00 – 下午 5:00<br/>對象：會員及非會員</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>(VII) 護老類活動</b></p>   |  |
| <p><b>「腦」力加把勁(10C)</b><br/>CY/P0001523</p>  | <p><b>3S 護老有計-約見物理治療師</b><br/>CY/P0001520</p>  |
| <p>日期：15/5/2025 (星期四)<br/>時間：上午 10:00-11:00(A 班)<br/>下午 11:00-12:00(B 班)<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>名額：8人/班 費用：免費<br/>對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先<br/>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。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br/>29/4 另行通知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> | <p>日期：8/5/2025 (星期三)<br/>時間：下午 3:00-4:00<br/>地點：祖堯邨會所<br/>對象：會員 名額：3人<br/>費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員)<br/>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。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br/>29/4 另行通知入選名單。<br/>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：與照顧者一同製作糰子，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"><b>「護」「智」服務推廣站-祖堯<br/>(10AB)</b></p> <p align="right">CY/P0001526</p>   | <p align="center"><b>護老家庭關愛行動-端午送暖<br/>(11C)</b></p> <p align="right">CY/P0001490</p>   |
| <p>日期：7/5/2025 (星期三)<br/> 時間：上午 9:30-10:30<br/> 地點：祖堯邨內 名 額：20 人<br/> 費用：免費 對 象：社區人士<br/> 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。<br/> 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br/> 29/4 另行通知入選名單。<br/> 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>                                 | <p>日期：29/5/2025 (星期四)<br/> 時間：下午 2:00-5:00<br/> 地點：祖堯邨內<br/> 名 額：12 人 費 用：免費<br/> 對 象：高支援需要護老者及被照顧長者優先<br/> 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。<br/> 報名形式：26/4 前登記進行抽籤，<br/> 29/4 另行通知入選名單。<br/> 負責職員：祖堯-陳家敏姑娘(實習社工)</p>                    |
| <p align="center"><b>「護」「腦」服務推廣站-麗瑤<br/>(2025 年 4-6 月)(10B)</b></p> <p align="right">LY/P0001714</p>  | <p align="center"><b>「護」創巧手坊 - 香薰乾花蠟牌<br/>(11B)</b></p> <p align="right">LY/P0001716</p>  |
| <p>日期：19/5/2025 (星期一)<br/> 時間：上午 10:00-11:00<br/> 地點：麗瑤邨平台<br/> 名 額：25 人<br/> 費用：免費<br/> 對 象：社區人士<br/> 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。<br/> 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。<br/> 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>  | <p>日期：9/5/2025 (星期五)<br/> 時間：上午 11:00-12:30<br/> 地點：麗瑤中心舞蹈室 名 額：8 人<br/> 費用：護老者、會員\$15；非會員\$45<br/> 對 象：有需要護老者優先<br/> 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。<br/> 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。<br/> 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p>                        |
| <p align="center"><b>智趣腦朋友 - 刮畫創作 (10C)</b></p> <p align="right">LY/P0001716</p>  | <p align="center"><b>護好腦友教室講座(10AB)</b></p> <p align="right">LY/P0001715</p>  |
| <p>日期：10/5/2025 (星期六)<br/> 時間：下午 2:00-3:00<br/> 地點：麗瑤中心舞蹈室<br/> 名 額：8 人<br/> 費用：護老者、會員\$5；非會員\$35<br/> 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<br/> 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！<br/> 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。<br/> 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p> | <p>日期：7/5/2025 (星期三)<br/> 時間：上午 10:00-11:00<br/> 地點：麗瑤中心活動室<br/> 名 額：15 人 費 用：免費<br/> 對 象：社區人士<br/> 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。<br/> 報名形式：請先登記，由職員作個別篩選。<br/> 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p> |

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

|  |  |
|--|--|
| <p><b>「智」叻玩樂小組(10D)</b><br/>CY/P0001522</p>  | <p><b>「護」友桌球樂(2025 年 5 月)</b><br/>LY/P0001650</p>  |
| <p>日期：14/5、21/5 及 28/5/2025 (星期三)<br/>時間：上午 10:30-11:30<br/>地點：祖堯邨會所活動室<br/>名額：8 人 費用：免費<br/>對象：高支援需要護老者及被照顧長者優先<br/>內容：以遊戲及運動去訓練懷疑或初期患<br/>有認知障礙症的長者，去鼓勵長者<br/>多動腦筋，鞏固認知能力及活動能<br/>力。<br/>報名形式：26/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通<br/>知入選名單。<br/>負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> | <p>日期：12/5/2025(星期三)<br/>時間：上午 10:30-12:00<br/>地點：麗瑤中心活動室<br/>名額：10 人<br/>對象：護老者優先<br/>費用：護老者、會員 \$25；非會員 \$55<br/>內容：由導師教導參加者桌球知識及技巧，<br/>讓參加者一同感受桌球的樂趣，在過<br/>程中舒緩壓力。<br/>報名形式：請先登記，由職員作個別篩選<br/>負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務</b></p>   |   |
| <p><b>關愛大使探訪服務 - 義工招募</b> CY/P0001504</p>   |   |
| <p>日期：22/5/2025 (星期四)<br/>地點：祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中<br/>對象：對義工服務感興趣之人士<br/>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。<br/>報名形式：有興趣向職員報名<br/>負責職員：楊詠棋姑娘</p> | <p>時間：上午 9:30 - 11:30<br/>名額：16 人<br/><br/>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)  | 日期：   | 9/5/2025 (星期五) |
| 時間：   | 下午 2:45 – 4:00   | 時間：   | 下午 2:45 – 4:00 |
| 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：   | 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 |   | 麗瑤中心  |                 |
|-------|---|-------|-----------------|
| 日期：   | 3/5/2025 (星期六)  | 日期：   | 14/5/2025 (星期三) |
| 時間：   | 上午 10:00-11:00  | 時間：   | 上午 10:00-11:00  |
| 地點：   | 祖堯邨會所活動室  | 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。

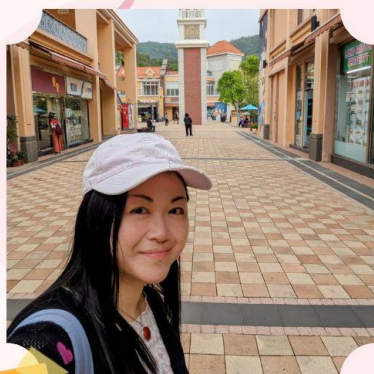
如你不欲本處使用你的個人資料作此通訊用途，請以書面郵寄或電郵至 [lynec@bokss.org.hk](mailto:lynec@bokss.org.hk) 通知本處。

## 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  
😊