

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

<p>2026 年 4 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：14-3-2026 印刷品：505 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>快樂椅子舞 (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0001990</p>	<p>電玩開心玩 (2026 年 4 月至 2026 年 6 月) CY/P0001772</p>
<p>日期：18/4/2026(星期六) 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：10 人 內容：由楊姑娘教授參加者學跳椅子舞，體驗音樂和舞蹈帶來的樂趣，並訓練身體協調能力、平衡力和肌力。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p> 	<p>日期：29/4/2026 (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 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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 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 4-9 月)LY/P0001999</p>	<p>靜觀幫到你 (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0001989</p>
<p>日期：20/4/2026 (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：11/4/2026 (星期六) 時間：下午 1:00 – 2:00 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)</p>

<p>早晨健康操(2026年4月-6月) LY/P0001988</p>	<p>「百發百中」布袋球 (2026年4月至2026年9月) CY/P0001767</p>
<p>日期：2/4、9/4、14/4、16/4、21/4、23/4、28/4及30/4/2026(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-楊姑娘(社工)</p>	<p>日期：11/4/2026(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：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>生命終章的智慧講座 – 殮葬方式 CY/P0001784</p>	<p>開心動腦筋 (2026年4月至2026年6月) CY/P0001769</p>
<p>日期：29/4/2026(星期三) 時間：上午10:30 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：15人 費用：免費 內容：由食環署分享身心靈照顧、善終規劃、生命意義及傳統以外的殮葬方式，陪伴您以平和心境迎接圓滿人生。 報名形式：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p>	<p>日期：15/4/2026(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 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：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>坐式八段錦 (2026年4月至2026年9月) CY/P0001766</p>	<p>活力廣場舞 (2026年4月至2026年9月) CY/P0001770</p>
<p>日期：9/4、23/4及30/4/2026(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：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：13/4/2026(星期一) 時間：上午10:00-11:00 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：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 

<p align="center">手機學堂知多啲 (2026年4-6月) LY/P0002000</p>	<p align="center">長者環保回收講座 LY/P0002016</p>
<p>日期：13/4、11/5及8/6/2026(星期一) 時間：下午3:00-4:00 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(共3堂) 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</p>	<p>日期：14/4/2026(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：25人 內容：講座與綠在區區合作，讓長者認識不同種類的回收物、正確處理回收物的方法及如何減少廚餘，愛護環境及資源。並透過小遊戲辨別可回收物，明白如何做到乾淨回收，從日常生活中實踐。 報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>
<p align="center">祖堯方型踏步訓練班 (2026年4月至2026年6月)(A班) CY/P0001773</p>	<p align="center">祖堯方型踏步訓練班 (2026年4月至2026年6月)(B班) CY/P0001774</p>
<p>日期：20/4、27/4、4/5、11/5、30/5(星期六)、1/6、8/6、15/6、22/6及29/6/2026(逢星期一) 時間：上午10:00 – 11:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：13人 費用：會員\$60；非會員\$90(共10堂) 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：葉少雄先生、何麗仙女士 報名形式：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：20/4、27/4、4/5、11/5、30/5(星期六)、1/6、8/6、15/6、22/6及29/6/2026(逢星期一) 時間：上午11:30 – 下午1:00 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：13人 費用：會員\$60；非會員\$90(共10堂) 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：葉少雄先生、何麗仙女士 報名形式：25/3前登記進行抽籤，30/3另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<p align="center">麗瑤書法班(2026年4-6月) LY/P0001980</p>	
<p>日期：15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6/2026(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 名額：16人/班 費用：會員\$75；非會員\$105(共10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-潘姑娘</p>	

<p style="text-align: center;">活絡伸展入門班 (2026年4月至2026年6月) CY/P0001775</p>	<p style="text-align: center;">活絡伸展進深班 (2026年4月至2026年6月) CY/P0001776</p>
<p>日期：14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、26/5、2/6、9/6及16/6/2026 (逢星期二)</p> <p>時間：上午 9:30 – 10:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員 名額：12人</p> <p>導師：鄭綺雲女士 費用：\$100</p> <p>內容：由專業健體教練帶領長者做坐式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達至靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤， 30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 	<p>日期：14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、26/5、2/6、9/6及16/6/2026 (逢星期二)</p> <p>時間：上午 10:30 – 11:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員 名額：12人</p> <p>導師：鄭綺雲女士 費用：\$100</p> <p>內容：由專業健體教練帶領長者做坐式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達至靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤， 30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>
<p style="text-align: center;">復活福音聚一聚 CY/P0001794</p>	<p style="text-align: center;">「耆妙大自然」工作坊 LY/P0001987</p>
<p>日期：8/4/2026 (星期三)</p> <p>時間：上午 10:30 – 11:30</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：中心會員 名額：15人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：由循道衛理信望堂教友到中心與參加者一同透過各項活動、表演分享福音，讓更多人認識、認信基督，從而促進靈性上的健康。</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤， 30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：10/4/2026(星期五)</p> <p>時間：下午 2:30 – 4:00</p> <p>形式：麗瑤中心活動室 對象：會員</p> <p>費用：免費 名額：25人</p> <p>內容：「耆妙大自然」工作坊透過生動的講座及製作本地原生植物——大頭茶花的環保手工活動，讓長者認識常見野生動物的生態和習性，了解人為餵飼對社區及動物的影響，並學習如何促進人與自然的和諧共處。</p> <p>報名形式：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p>
<p style="text-align: center;">麗瑤鉤織班(2026年4-6月) LY/P0002002</p>	
<p>日期：11/4、18/4、9/5、23/5、6/6及20/6/2026(星期六)</p> <p>時間：下午 2:00-4:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名額：12人</p> <p>費用：會員 \$105；非會員 \$135(共6堂)</p> <p>內容：邀請鉤織老師教授鉤織技巧，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。</p> <p>導師：林靜儀老師</p> <p>報名形式：請先登記，入選名單將另行通知</p> <p style="text-align: right;">負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	

<p>「友智識」手機學堂 LY/P0002013</p>	<p>提子警報： 拆解騙局唔使怕講座 LY/P0002015</p>
<p>日期：27/4/2026 (星期一) 時間：上午 11:00 –12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：12 人 費用：免費 內容：與「友智識」長者數碼外展計劃合作，教授日常手機應用軟件及 AI 程式。 報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-茵姑娘(社工)</p>	<p>日期：13/4/2026 (星期一) 時間：下午 2:00-3:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：25 人 費用：免費 內容：想知道騙徒有哪些狡猾手法？警員親臨中心為你逐一拆解，現場設有問答環節，讓你輕鬆學會防騙要訣，保護自己和家人！ 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>八段錦興趣班 (2026 年 4-9 月) LY/P0001984</p>	<p>愛心義工剪髮日 (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0001991</p>
<p>日期：10/4-26/6/2026 (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(共 10 堂) 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</p>	<p>日期：15/4/2026(星期三) 時間：上午 9:30 – 12:00 地點：麗瑤中心活動室 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：以抽籤進行，有興趣可向職員報名。 負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)</p> 
<p>麗瑤方型踏步訓練班(2026 年 4-6 月) LY/P0001997</p>	
<p>日期：A 班：20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、1/6、8/6、15/6、22/6 及 29/6/2026 B 班：21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、26/5、2/6、9/6、16/6 及 23/6/2026 A 班：逢星期一(共 10 節) 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：16 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：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</p>	

<p align="center">麗瑤團月飯(2026年4月) LY/P0001983</p>	<p align="center">同你玩到癲班(2026年4-9月) LY/P0002005</p>
<p>日期：17/4/2026(星期五) 時間：中午 12:00 – 下午 1:00 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：20 人 費用：會員 \$25；非會員 \$55 內容：由義工煮一些健康的食物給參加者，讓參加者透過活動能夠互相交流、分享美味的食物。 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：23/4 及 30/4/2026 (星期四) 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-鄭姑娘</p>
<p align="center">布袋球體驗班(2026年4-9月) LY/P0002004</p>	<p align="center">開開心心飛鏢班 (2026年4-9月) LY/P0002003</p>
<p>日期：16/4、30/4、14/5、28/5、11/6 及 25/6/2026 (星期四)(A 班) 10/4、24/4、8/5、22/5、5/6 及 26/6/2026 (星期五)(B 班) 時間：下午 3:30 – 4:30 (其他日子, 10/4 除外) 下午 4:00 – 5:00(10/4) 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：透過輕量的定點投擲，助參加者鍛鍊手眼協調與平衡力以延緩身體機能退化，並在專注瞄準的過程中達到腦力活化與壓力紓解，促進身心健康。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>	<p>日期：8/4、22/4、6/5、20/5、3/6 及 17/6 (星期三) (A 班) 18/4、25/4、16/5、30/5、13/6 及 27/6/2026 (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：20 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</p>
<p align="center">方型踏步興趣班(2026年4-9月) LY/P0001981</p>	
<p>日期：10/4、8/5 及 12/6/2026(星期五) (A 班) 17/4、22/5 及 26/6/2026(星期五)(B 班) 時間：上午 10:30-11:30 地點：麗瑤中心活動室 對 象：會員 名 額：8 人/班 費 用：會員\$15；非會員\$45(共 3 堂) 內 容：由潘姑娘教導參加者方型踏步，提升參加者的身體平衡，增強腳部肌肉，延緩認知衰退。 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</p>	

<p>麗瑤油畫班(2026年4-6月) LY/P0001979</p>	<p>麗瑤魔力橋興趣班 (2026年4-6月) LY/P0001982</p>
<p>日期：2/4、9/4、16/4、23/4、30/4、7/5、14/5、21/5、28/5、4/6、11/6及18/6/2026(逢星期四)</p> <p>時間：下午 2:00 – 3:15</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員 名額：10人</p> <p>費用：會員 \$150; 非會員 \$180(共12堂)</p> <p>內容：讓有興趣練習油畫技巧的會員跟隨導師學習，練習混色、上色及構圖等技巧，培養興趣。</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-潘姑娘</p>	<p>日期：1/4(星期三)、11/4(星期六)及25/4/2026(星期六)</p> <p>時間：上午 11:00-中午 12:00</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：10人</p> <p>費用：免費</p> <p>內容：由義工教授參加者玩魔力橋。</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>歡聚佳節在祖堯 (2026年4月至2027年2月) CY/P0001778</p>	<p>芬蘭木柱 (2026年4月至2026年9月) CY/P0001768</p>
<p>日期：2/4/2026(星期四)</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：\$50</p> <p>名額：15人</p> <p>內容：為慶祝佳節蒞臨，讓會員在歡樂的時光下歡聚佳節，共同享受節日氣氛。</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>	<p>日期：25/4/2026(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：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。</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>麗瑤資訊站 (2025年10月-2026年3月) LY/P0002017</p>	<p>祖堯資訊站(2026年4-9月) CY/P0001781</p>
<p>日期：21/4/2026(星期二)</p> <p>時間：下午 1:00 – 1:30</p> <p>形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM</p> 	<p>日期：16/4/2026(星期四)</p> <p>時間：上午 11:00 – 中午 12:00</p> <p>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</p> <p>報名形式：先到先得</p> <p>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。</p> <p>負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工) / 祖堯-陸先生(社工)</p>	

<p>乾隆議會(2026年4-9月) CY/P0001779</p>	<p>愛心義工剪髮活動 (2026年4月)CY/P0001796</p>
<p>日期：18/4/2026 (星期六) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 名額：10 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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)</p> 	<p>日期：18/4/2026 (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：中心會員 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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR</p> 
<p>麗瑤長者團契-復活節感恩崇拜 LY/P0002001</p>	
<p>日期：18/4/2026(星期六) 地點：麗瑤中心活動室 名額：20 人 費用：免費 內容：與循道衛理麗瑤堂合作，以詩歌分享，主題遊戲及分享福音信息等方式讓長者認識聖經。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。</p>	<p>時間：上午 11:00 –12:00 對象：會員 負責職員：麗瑤-鄭姑娘</p>
<p>粵語金曲歌唱進階班(A) (2026年4-6月) CY/P0001761</p>	<p>粵語金曲歌唱進階班(B) (2026年4-6月) CY/P0001762</p>
<p>日期：2/4、9/4、16/4、23/4、30/4、7/5、14/5、21/5、28/5 及 4/6/2026 (逢星期四) 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：25 人 費用：會員\$160；非會員\$190 (共 10 堂) 內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊粵語金曲。 導師：胡絮貞女士 報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>	<p>日期：10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、5/6、12/6 及 26/6/2026 (逢星期五) 時間：下午 2:00 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：25 人 費用：會員\$160；非會員\$190 (共 10 堂) 內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊粵語金曲。 導師：胡絮貞女士 報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>

<h2 style="text-align: center;">粵語金曲歌唱初級班</h2> <p style="text-align: center;">(2026年4-6月) CY/P0001763</p>	<h2 style="text-align: center;">國語金曲歌唱班</h2> <p style="text-align: center;">(2026年4-6月) CY/P0001764</p>
<p>日期：10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、5/6、12/6及26/6/2026 (逢星期五)</p> <p>時間：下午 3:45 – 5:00 </p> <p>地點：祖堯邨會所活動室 </p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員\$125；非會員\$150 (共 10 堂)</p> <p>名額：25 人</p> <p>內容：專為「初學」唱歌人士而設：內容包括基本簡譜視唱及歌唱技巧，每課均教唱懷舊粵語金曲。</p> <p>導師：胡絮貞女士</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>	<p>日期：2/4、9/4、16/4、23/4、30/4、7/5、14/5、21/5、28/5 及 4/6/2026 (逢星期四)</p> <p>時間：下午 3:45 – 5:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>費用：會員\$160；非會員\$190(共 10 堂)</p> <p>名額：25 人</p> <p>內容：專為改善唱歌技人士而設：內容包括簡譜視唱，從基本著手改善音色及音準拍子等。每課均教唱懷舊「國語」金曲。</p> <p>導師：胡絮貞女士</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>

(II) 健康老年

「樂齡展耀通」 - 跌倒風險評估活動

LY/P0002011

<p>日期：1/4/2026 (星期三)</p> <p>地點：麗瑤中心活動室</p> <p>名額：40 人</p> <p>內容：是次活動以先進科技配合偵測之輕便腰帶，以簡單動作幫助參加者方便快速地檢測跌倒風險 (步態分析及平衡力等)，學習預防跌倒的方法，鼓勵長者提早建立健康晚年生活模式。</p> <p>報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。</p>	<p>時間：下午 1:00 – 5:00</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：免費</p> <p>負責職員：麗瑤-謝先生(社工)</p>
---	---

健康講座(2026年4-9月)

LY/P0002006

健康講座

(2026年4月-2026年9月)

CY/P0001797

主題：郁得健康

<p>內容：講解體能活動的重要性及其益處、有關體能活動的錯誤觀念、如何選擇適當的體能活動、進行體能活動的注意事項及運動的基本技巧，在生活中，實踐「少呆坐、多活動」。</p>	
<p>日期：15/4/2026 (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>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-鄭姑娘</p>	<p>日期：16/4/2026 (星期四)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>地點：祖堯邨會所活動室</p> <p>對象：會員</p> <p>名額：20 人</p> <p>費用：免費</p> <p>報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。</p> <p>負責職員：祖堯-光 SIR</p>

雅培健康講座-骨骼與肌肉健康 -「骨肉」相建? LY/P0001992

日期:	29/4/2026 (星期三)
時間:	上午 10:00 – 11:00
地點:	麗瑤中心活動室
對象:	中心會員
名額:	20 人
費用:	免費
內容:	邀請雅培職員透過講解骨骼健康的重要性、常見骨絡疾病，以及如何採用健康的生活模式，從而提高長者對骨骼健康的認識。
報名形式:	以抽籤進行，入選名單將另行通知。
負責職員:	麗瑤-楊姑娘(社工)

祖堯護士診所 (2026 年 4-6 月)CY/P0001780

日期:	10/4/2026 (星期五)	
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:	祖堯邨會所活動室	
對象:	會員	
費用:	\$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:	25/3 前登記進行抽籤， 30/3 另行通知入選名單。	
負責職員:	陸先生(社工)	

(III) 活躍老年

芬蘭木棋體驗班(2026 年 4-9 月) LY/P0002007

日期:	13/4/2026(A 班) (星期一) 22/4/2026 (B 班) (星期三)	時間:	上午 10:00 – 11:00 (A 班) 上午 11:00 – 中午 12:00 (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

飛鏢同樂會(2026 年 4 月至 2026 年 9 月) CY/P0001777

日期:	14/4、21/4 及 28/4/2026 (逢星期二)		
時間:	下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (21/4、28/4) 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (21/4、28/4) 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (14/4) 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (14/4)		
地點:	祖堯邨會所活動室	對象:	會員
名額:	16 人(每節 8 人)	費用:	\$15/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:	25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。		負責職員: 祖堯-光 SIR

(IV) 退休計劃

理財研究所

CY/P0001760

日期：22/4/2026 (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
名額：20 人
費用：免費
內容：講解常及介紹適合退休人士的「準退休規劃」，當中包括理財規劃，角色轉變適應，夫妻關係提升及個人興趣培養
報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)

退休別『蕉』慮

LY/P0002010

日期：11/4、25/4、9/5 及 23/5/2026 (星期六)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員(準退休或剛退休長者優先)
名額：8 人 費用：免費
內容：退休是人生的轉彎處，也是重新認識自己的起點。「退休別『蕉』慮」以輕鬆有趣的方式，一同探索新的退休生活節奏，以健康心態面對轉變。
報名形式：請先登記，入選名單將另行通知。
負責職員：麗瑤-茵姑娘(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：10/4、17/4 及 24/4/2026 (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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-光 SIR

樂齡科技資訊站(2026年4月至2027年1月) LY/P0001994

日期：25/4/2026(星期六)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：麗瑤中心活動室 對象：會員
名額：30 人 費用：免費
內容：每一季舉行一次樂齡科技資訊站。由中心職員向會員分享最新的科技發展和產品。
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

樂齡數位生活學堂(2026年4月-9月)

LY/P0001996

日期：11/4/2026 (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 **

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-鄭姑娘

耆樂義工關顧組(2026年4-9月)

LY/P0002008

日期：9/4/2026(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-鄭姑娘

電話慰問義工隊(2026年4-6月)

CY/P0001786

日期：10/4 及 24/4/2026 (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：25/3 前登記進行抽籤，
30/3 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



麗瑤暖敷服務(2026年4-9月)

LY/P0002018

日期：24/4/2026 (星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：麗瑤中心活動室

費用：會員：\$5/次；非會員：\$35/次

名額：8 人 對象：會員

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)

耆義糖水站(2026年4-6月)

CY/P0001787

日期：8/4/2026 (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：冰花馬蹄露

報名形式：25/3 前登記進行抽籤，
30/3 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



耆義義工會(2026年4-6月)

CY/P0001785

日期：30/4/2026 (星期四) 時間：上午 11:00 – 中午 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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



(VII) 護老類活動

「護」愛工坊 – 歡聚復活節

CY/P0001793

日期：1/4/2026 (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：15 人
對象：護老者優先
內容：與照顧者共同慶賀復活節，走出照顧環境，從而放鬆自己，減輕壓力。
報名形式：25/3 前登記進行抽籤，30/3 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：14/4/2026 (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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)



舔舔啱滋味日

(2026年4月) LY/P0001998

日期：14/4/2026 (星期二)
時間：下午 2:30-4:00
地點：麗瑤中心活動室
對象：高支援需要護老者優先
費用：免費
名額：12 人
內容：本次活動製作果昔調飲，並與拉花設計融合，讓你親手創作專屬的夢幻飲品！讓護老者在製作精美調飲時，得到喘息及支援的空間，減輕照顧壓力。(飲品含有牛奶，請衡量自己身體狀況而決定是否適合)。
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)



「智」叻玩樂小組

(2026年4月)(10D)

CY/P0001790

日期：13/4、20/4 及 27/4/2026 (逢星期一)
地點：祖堯邨會所活動室
時間：下午 1:30 – 2:30(A 班)
下午 2:30 – 3:30(B 班)
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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)

<p align="center">「食出好腦力」 - 認知障礙與飲食健康講座</p> <p align="right">LY/P0001993</p>	<p align="center">護老家庭關愛行動(8C)</p> <p align="right">CY/P0001792</p>
---	--

日期：16/4/2026 (星期四)
 時間：下午 2:00 – 3:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：會員
 費用：免費
 名額：20 人
 內容：是次講座邀請到專業護士簡介認知障礙症，並介紹健腦食品與飲食營養。
 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：22/4/2026 (星期三)
 時間：上午 10:00 – 中午 12:00
 地點：祖堯邨內
 費用：免費
 名額：12 人
 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：25/3 前登記進行抽籤，30/3 另行通知入選名單。
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

護老者社區資源分享站

LY/P0002012

腦「動」大開 (2026 年 4 月)

LY/P0001995

日期：8/4/2026 (星期三)
 時間：上午 11:00-中午 12:00
 地點：麗瑤中心活動室
 對象：護老者優先
 費用：免費
 名額：30 人
 內容：與護老者分享社區上的各種支援服務，以更了解相關資源；同時與護老者更新中心新一年的護老者會藉。
 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：27/4/2026 (星期一)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：麗瑤中心活動室
 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
 費用：免費
 名額：10 人
 內容：透過不同小遊戲，讓參加者放鬆心情和動動腦筋，訓練認知能力。
 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)

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 \$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 (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

社 區 資 源 介 紹

「長者日間暫託服務」

長者日間暫託服務設於受資助的長者日間護理中心，所有受資助的長者日間護理中心 / 單位均可使用偶然空置的日間護理服務名額，提供日間暫託服務；參與「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間 / 住宿暫託服務；及部分參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務。

收費

受資助的長者日間護理中心 / 單位 及 「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間 / 住宿暫託服務

每日\$41.5

參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務

每節\$21

(收費可能每年調整，並不包括服務使用者的特別個人護理需要的額外護理用品及 / 或消耗性用品。)

以上資料來源: <https://carers.hk>

「廣東院舍照顧服務計劃」

社會福利署(社署)從2014年6月開始推行「廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃」，並在2020年1月將試驗計劃恆常化。

「廣東院舍住宿照顧服務計劃」現名「廣東院舍照顧服務計劃」

(下稱為「計劃」)，為正在輪候資助安老宿位

並有意在粵港澳大灣區(大灣區)城市養老的長者提供多一個選擇。

正在中央輪候冊上輪候院舍照顧服務

並有意參加「計劃」的長者，

可向跟進其服務申請的負責工作人員提出申請。

以上資料來源: <https://www.swd.gov.hk>

「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6、7及8。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 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。
標準 8	服務單位遵守一切有關的法律責任。

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

各位老友記大家好~我是新入職的社工莫姑娘。我平日鍾意唱歌、做瑜珈和影靚相，當然都吾少得周圍試下不同的美食。很期待認識你們每一位，見到的話很歡迎你們和我傾下計。請大家多多指教！



莫凱柔姑娘
註冊社工(祖堯)

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。

