

## 麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

<p><b>2026 年 5 月份通訊</b></p> <p>網 頁：<a href="http://www.bokss.org.hk">http://www.bokss.org.hk</a> 長 青 網：<a href="http://www.e123.hk/boksslynec">http://www.e123.hk/boksslynec</a></p>	<p>印製日期：17-4-2026 印刷品：400 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><b>麗瑤長者鄰舍中心：</b> 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：<a href="mailto:lynec@bokss.org.hk">lynec@bokss.org.hk</a></p>	<p><b>祖堯邨會所：</b> 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：<a href="mailto:cynec@bokss.org.hk">cynec@bokss.org.hk</a></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><b>快樂椅子舞</b> (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0001990</p>	<p><b>電玩開心玩</b> (2026 年 4 月至 2026 年 6 月) CY/P0001772</p>
<p>日期：16/5/2026(星期六) 時間：下午 2:00-3:00 形式：麗瑤中心活動室 對象：會員 費用：免費 名 額：10 人 內容：由茵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-茵姑娘(社工)</p> 	<p>日期：27/5/2026 (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：25/4 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><b>麗瑤歌唱體驗班</b> (2026 年 4-6 月)LY/P0001999</p>	<p><b>靜觀幫到你</b> (2026 年 4 月-2027 年 3 月) LY/P0001989</p>
<p>日期：18/5/2026 (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：2/5/2026 (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：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><b>早晨健康操(2026年4月-6月)</b> LY/P0001988</p>	<p><b>「百發百中」布袋球</b> (2026年4月至2026年9月) CY/P0001767</p>
<p>日期：5/5、7/5、12/5、14/5、19/5、26/5 及 28/5/2026 (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</p>	<p>日期：9/5/2026 (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：25/4 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><b>桌遊同樂日</b> CY/P0001805</p>	<p><b>開心動腦筋</b> (2026年4月至2026年6月) CY/P0001769</p>
<p>日期：2/5/2026 (星期六) 時間：下午 3:30 – 4:45 地點：義務工作發展局 對象：會員 名額：15 人 費用：免費 內容：透過各式趣味桌遊，促進參加者互動 交流，訓練思維與反應能力，在輕鬆 歡樂的氣氛中拉近人與人之間的距 離，共享愉快時光。 報名形式：25/4 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：18/5/2026 (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：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：25/4 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><b>坐式八段錦</b> (2026年4月至2026年9月) CY/P0001766</p>	<p><b>活力廣場舞</b> (2026年4月至2026年9月) CY/P0001770</p>
<p>日期：7/5/2026 (星期四)及 23/5/2026 (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 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：25/4 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：14/5 及 21/5/2026 (星期四) 時間：上午 10:00 – 11:00 (14/5) 上午 11:00 – 中午 12:00 (21/5) 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：25/4 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>

<h3>麗瑤迎新日(2026年5月)</h3> <p>LY/P0002022</p>	<h3>麗瑤書法班(2026年5-6月)</h3> <p>LY/P0002038</p>
<p>日期：29/5/2026 (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 \$20；非會員 \$50          內容：邀請中心新會員參加，讓新會員及舊會員聚首一堂，增加互相認識的機會。</p>  <p>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：6/5、13/5、20/5 及 27/5/2026 (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。</p> <p>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>
<h3>乾隆議會(2026年4-9月)</h3> <p>CY/P0001779</p>	<h3>長幼共融聚一聚-耆樂警訊 (2026年4月-9月)</h3> <p>LY/P0002028</p>
<p>日期：2/5/2026 (星期六)          時間：上午 10:30 – 11:30          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。</p>  <p>報名形式：25/4 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：9/5/2026(星期六)          時間：上午 10:30 – 11:30          形式：麗瑤中心活動室 對象：會員          費用：免費 名額：30 人          內容：邀請到耆樂警訊的小義工到中心與參加者一同進行集體活動，感受小義工的活力，促進長幼兩代交流，並向參加者贈送小禮物。</p> <p>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>
<h3>「友智識」手機學堂</h3> <p>CY/P0001799</p>	<h3>芬蘭木柱 (2026年4月至2026年9月)</h3> <p>CY/P0001768</p>
<p>日期：7/5/2026 (星期四)          時間：上午 11:00 – 中午 12:30          地點：祖堯邨會所活動室          對象：中心會員          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。</p> <p>報名形式：25/4 前登記進行抽籤，29/4 另行通知入選名單。          負責職員：祖堯-茵姑娘(社工)</p>	<p>日期：23/5/2026 (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。</p>  <p>報名形式：25/4 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>

<h2 style="text-align: center;">長安萬象-陝西隋唐文明展</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0002024</p>	<h2 style="text-align: center;">同你玩到癲班(2026年4-9月)</h2> <p style="text-align: center;">LY/P0002005</p>
<p>日期：15/5/2026(星期五)          時間：下午 1:00 – 4:00          地點：香港歷史博物館           對象：會員          名額：26 人          費用：免費(包來回旅遊巴接送)          內容：香港歷史博物館展出約 165 件來自陝西和香港的珍貴文物，讓參加者能夠回故長安昔日繁榮。</p> <p>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：5/5 及 19/5/2026 (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。</p> <p>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>
<h3 style="text-align: center;">長幼共融聚一聚 -迦密愛禮信中學</h3> <p style="text-align: center;">(2026年4月-9月)LY/P0002028</p>	<h3 style="text-align: center;">長幼共融聚一聚 -青衣主恩小學</h3> <p style="text-align: center;">(2026年4月-9月)LY/P0002028</p>
<p>日期：5/5/2026(星期二)          時間：下午 3:30 – 4:45          形式：麗瑤中心活動室          對象：會員          費用：免費                      名額：20 人          內容：邀請到迦密愛禮信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，並讓迦密愛禮信中學的學生了解及認識中心服務。</p> <p>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：8/5/2026(星期五)          時間：上午 9:30 – 10:30          形式：麗瑤中心活動室           對象：會員          費用：免費                      名額：20 人          內容：邀請到青衣主恩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，並讓青衣主恩小學的學生了解及認識中心服務。</p> <p>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>
<h3 style="text-align: center;">麗瑤資訊站</h3> <p style="text-align: center;">(2025年10月-2026年3月) LY/P0002017</p>	<h3 style="text-align: center;">祖堯資訊站(2026年4-9月)</h3> <p style="text-align: center;">CY/P0001781</p>
<p>日期：18/5/2026 (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：21/5/2026 (星期四)          時間：上午 10:00 – 11:00          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-陸先生(社工)</p>	


<p><b>麗瑤魔力橋興趣班</b> (2026年4-6月) LY/P0001982</p>	<p><b>AI 健康魔法站(2026年4-9月)</b> LY/P0002025</p>
<p>日期：4/5 (星期一)及 23/5/2026 (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：5/5、12/5、19/5 及 26/5/2026 (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>

**(II) 健康老年**

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

**主題：膽固醇睇真 D**

內容：深入拆解好與壞膽固醇對心血管健康的關鍵影響，讓您全面掌握膽固醇與健康的密切關係。講座將提供實證為本的健康生活策略，涵蓋飲食調整、恆常運動及體重管理，助您有效將膽固醇維持在理想水平。

<p>日期：13/5/2026 (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</p> 	<p>日期：28/5/2026 (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：25/4 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><b>「預防腸癌」社區教育服務</b> <b>講座</b> LY/P0002023</p>	<p><b>體適能健康推廣日</b> CY/P0001804</p>
--	------------------------------------

<p>日期：6/5/2026 (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 內容：認識大腸癌與造口，透過腸癌康復者分享，了解預防方法、日常護理與社區支援，從而提升對認識大腸癌的健康意識。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-茵姑娘(社工)</p>	<p>日期：4/5/2026 (星期一) 時間：上午 10:00 – 下午 5:00 地點：祖堯邨會所 對象：會員 費用：免費 名額：50 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況。 報名形式：25/4 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>
---	---

## 社區牙科牙齒護理工作坊

LY/P0002029

日期：	29/5/2026 (星期五)	時間：	下午 2:00 – 3:00
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：	由衛生署牙醫進行口腔健康及護理講座，以及介紹最新的牙科計劃，從而學習如何改善口腔衛生及了解最新牙科計劃，進一步提升口腔健康及身體健康水平。		
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		

## 健康資訊你要知 - 個人、食物及環境衛生 CY/P0001802

日期：	13/5/2026 (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
費用：	免費	名額：	20 人
內容：	由食環署職員為參加者講解對個人、食物和環境衛生的注意事項，提高參加者日常衛生意識。		
報名形式：	25/4 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)		

## (III) 活躍老年

## 芬蘭木棋體驗班(2026 年 4-9 月) LY/P0002007

日期：	4/5/2026(A 班) (星期一) 12/5/2026 (B 班) (星期二)	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-潘姑娘

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

日期：	5/5、12/5 及 26/5/2026 (星期二)			
時間：	下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (5/5、26/5) 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (5/5、26/5) 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (12/5) 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (12/5)			
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：	25/4 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



## (IV) 退休計劃

### 退休理財研究所

LY/P0002036

日期：14/5/2026 (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(準退休或剛退休長者優先)  
名額：15 人 費用：免費  
內容：講解常見的長者金融詐騙手法及防範實務技巧，增加剛退休長者人士對退休後各方面的注意事項，為未來做更好準備。  
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：8/5、15/5、22/5 及 29/5/2026 (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\$120  
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：25/4 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

### 樂齡數位生活學堂(2026年4月-9月) LY/P0001996

日期：23/5/2026 (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-謝先生(社工)

## 耆樂義工關顧組(2026年4-9月)

LY/P0002008

日期：7/5/2026(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-謝先生(社工)

## 電話慰問義工隊(2026年4-6月)

CY/P0001786

日期：8/5 及 22/5/2026 (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：25/4 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)

## 麗瑤暖敷服務(2026年4-9月)

LY/P0002018

日期：22/5/2026 (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-謝先生(社工)

## 耆義糖水站(2026年4-6月)

CY/P0001787

日期：6/5/2026 (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：桑寄生蓮子蛋茶



報名形式：25/4 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)

## 耆義義工會(2026年4-6月)

CY/P0001785

日期：28/5/2026 (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：25/4 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)

## (VII) 護老類活動

### 院舍有得揀-安老知識講座

LY/P0002026

日期：11/5/2026 (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：20 人

內容：講座為照顧者和長者及早裝備安老院相關知識，讓參加者深入了解院舍選擇的考慮與準備。

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)



### 雅培健康講座 - 認識控醣與認知障礙症

LY/P0002027

日期：27/5/2026 (星期三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：麗瑤中心活動室 對象：會員

費用：免費 名額：20 人

內容：雅培職員到中心向會員講解控醣與認知障礙症的關係，不同時期(早、中、晚期)的病徵與處理方法，從而提升會員對控醣與認知障礙症的認識。

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)

### 智醒生活秘笈： 與認知障礙症患者相處方式

CY/P0001806

日期：6/5/2026 (星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：祖堯邨會所活動室

費用：免費 名額：10 人

對象：認知障礙症患者之照顧者優先

內容：與分享與認知障礙症患者相處的實用技巧，從溝通方式、情緒理解到日常應對，協助照顧者建立正向互動，提升照顧信心與關係品質。

報名形式：25/4 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 (2026 年 4-6 月)(11B)

CY/P0001791

日期：12/5/2026 (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：25/4 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)



### 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 (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

### 「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9、10及11。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 9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準 10	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
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)。

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。

## 同工離職感言



陸嘉俊先生  
社工(祖堯)

不知不覺在愛羣已工作將近四年半，感謝各位祖堯麗瑤的老友記及護老者能與各位同行，是我最珍貴的回憶。祝願長者們身體健康、生活愉快。未來無論走到任何地方，我都會帶着初心，繼續關懷他人。



# 同工離職感言

從去年九月到現在，我在麗瑤及祖堯中心工作的這日子，雖然時間不算很長，但對我來說，卻是非常珍貴、非常難忘的一段時光。和你們一起外出、做手工、閒聊帶給了我很多快樂的時光，謝謝你們每一位的信任、包容與愛護。雖然因為個人發展的原因，我即將離開這個崗位，但我會一直記得你們的笑容，記得在中心的每一份真摯的互動。

祝願大家身體健康，天天開心，精神飽滿。



陳慧茵姑娘  
註冊社工（麗瑤、祖堯）

感謝各位長者  
陪伴我度過這段溫暖時光，  
你們的笑容與鼓勵是我最大的動力。  
珍重再見，  
由衷祝願大家  
平安喜樂、身體健康，  
天天開心！

鄭霽璘姑娘  
活動幹事(麗瑤)



各位會員，大家好！  
我是社工楊小嬋姑娘。很高興在這段時間裡認識大家，並與大家一同度過許多愉快而難忘的時光。在與大家相處的日子裡，我見證了許多感人的時刻，能陪伴大家是我的榮幸。因個人規劃我將離開麗瑤中心，雖不捨，仍相信中心大家庭會繼續互相支持。臨別祝福大家身體健康、生活順利，願你們常保樂觀，未來一切安好。



楊小嬋姑娘  
註冊社工(麗瑤)



# 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5月2日起，會員可以憑2026年4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。

## 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。