

麗瑤長者鄰舍中心及祖堯邨會所

2025 年 6 月份通訊

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

印製日期：19-5-2025 印刷品：460 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

愛心義工剪髮日(2025 年 6 月)

LY/P0001758

日期：16/6/2025 (星期一)
時間：上午 10:00 – 中午 12:30
地點：麗瑤中心舞蹈室
對象：會員
名額：25 人 費用：免費
內容：由 Athena Hair Group 髮型師義務到中心免費為區內長者修剪及整理髮型。

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)



靜觀幫到你(2025 年 4-6 月)

LY/P0001674

日期：13/6/2025 (星期五)
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)

祖堯迎新日 (2025 年 6 月)

CY/P0001537

日期：5/6/2025(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：8 人 費用：免費
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。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



與你慶生(2025 年 6 月)

CY/P0001538

日期：5/6/2025(星期四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：祖堯邨會所活動室
對象：4-6 月生日會員優先
名額：12 人 費用：\$50
內容：透過生日會，為參加者提供社交聯誼機會，建立正面的人際關係網絡。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-光 SIR



2S 見一見物理治療師 (2025 年 6 月) LY/P0001756	「百發百中」布袋球 (2025 年 4 至 9 月) CY/P0001497
日期：11/6/2025 (星期三) 時間：上午 9:00-10:00 (每節 20 分鐘) 地點：麗瑤中心面談室 對象：中心會員 名 額：3 人 費用：會員\$30 / \$5(領取綜援或長津會員) 內容：由物理治療師為參加者提供評估，並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：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)	日期：19/6/2025 (星期四) 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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 
祖堯護士診所(2025 年 4-7 月) CY/P0001471	舒壓禪繞畫(2025 年 4 至 6 月) CY/P0001483
日期：26/6/2025 (星期四) 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：祖堯邨會所 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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)	日期：3/6、10/6 及 24/6/2025 (星期二) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 對象：會員 名額：8 人 費用：\$30 (費用已包括所需用具及材料) 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。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-孫姑娘(服務隊長) 
芬蘭木柱(2025 年 4 至 9 月) CY/P0001498	乾隆議會(2025 年 4-9 月) CY/P0001478
日期：26/6/2025 (星期四) 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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 	日期：9/6/2025 (星期一) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：祖堯邨會所活動室 名額：8 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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 

樂學銀髮班 LY/P0001750 日期：9/6、7/7、4/8/2025 (星期一) 時間：下午 3:00 – 4:00(所有日子 4/8 除外) 下午 3:00 – 4:30(4/8) 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 名 額：10 人 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：由義工呂嘉慧向參加者分享營養資訊，讓參加者能夠更關注自身健康狀況。 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	布袋球體驗班(2025 年 4-6 月) LY/P0001693 日期：12/6、26/6/2025 (星期四)(A 班) 6/6、20/6/2025 (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。 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
黏土工作坊 LY/P0001751 日期：17/6、22/7、26/8/2025(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：會員 費用：會員 \$30；非會員 \$60 內容：由職員教導參加者以黏土製作各種黏土作品。 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	麗瑤長者團契 (2025 年 6 月) LY/P0001507 日期：21/6/2025 (星期六) 時間：上午 11:30 – 中午 12:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名 額：15 人 費 用：免費 內容：與信望愛教會合作，以詩歌分享，主題遊戲及分享福音信息等方式讓長者加深對基督教信仰的認識。 報名形式：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘
早晨健康操(2025 年 4-6 月) LY/P0001671 日期：3/6、5/6、10/6、12/6、17/6、24/6、26/6/2025(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：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-鄭姑娘	外出走一走-齊來做麵包 CY/P0001539 日期：18/6/2025(星期三) 時間：下午 2:00-4:00 地點：葵興工業大廈 集合時間：下午 2:00 集合地點：祖堯邨會所 對象：會員 名 額：15 人 費用：免費 內容：透過活動讓會員可以外出一同製作麵包。通過外出活動讓參加者擴闊生活圈子，讓會員走到居住社區外，擴闊眼界。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工) 

開開心心飛鏢班 (2025 年 4-6 月) LY/P0001692 日期：4/6、18/6/2025(星期三) (A 班) 14/6、28/6/2025 (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：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘	麗瑤書法班 (2025 年 6-7 月) LY/P0001747 日期：4/6、11/6、18/6、25/6 及 2/7、9/7、16/7、23/7/2025(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 \$60；非會員 \$90 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。 導師：謝田英老師 負責職員：麗瑤-潘姑娘
智能手機應用班 (2025 年 4-9 月) CY/P0001499 日期：6/6、13/6、20/6 及 27/6/2025 (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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR	麗瑤油畫班 (2025 年 4-6 月) LY/P0001668 日期：5/6、12/6、19/6、26/6/2025 (星期四) 時間：下午 2:00 – 3:15 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：10 人 費用：會員 \$50/月；非會員 \$80/月 內容：由導師教導油畫技巧，練習混色、上色及構圖等技巧，培養興趣。 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
麗瑤生日會(2025 年 6 月) LY/P0001748 日期：20/6/2025(星期五) 時間：上午 10:00-11:30 地點：麗瑤中心活動室 對象：會員 名額：15 人 費用：會員 \$20；非會員 \$50 內容：為 4-6 月生日之中心會員歡聚生日會，屆時在中心一起玩遊戲，分享生活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	同你玩到癲班(2025 年 4-6 月) LY/P0001698 日期：5/6(星期四)、18/6/2025 (星期三) 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聯繫。 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

OEP「耆」趣「童」行-訴說當年情

CY/P0001540

日期：19/6/2025(星期四)
 時間：下午 2:00-3:00
 地點：亞斯理衛理小學
 對象：會員 名 額：12 人 費 用：免費
 內容：讓長者及青少年一同透過創作手工，促進兩代分享各自生活模式相同及相異的地方。
 報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助
 負責職員：祖堯-陸先生(社工)

飛鏢同樂會(2025 年 4-9 月)

CY/P0001496

日期：3/6、10/6、17/6、24/6/2025 (星期二)
 時間：下午 2:30 – 3:30(A 班)(初學) (3/6、10/6、24/6)
 下午 3:30 – 4:30(B 班)(深造) (3/6、10/6、24/6)
 下午 3:00 – 4:00(A 班)(初學) (17/6)
 下午 4:00 – 5:00(B 班)(深造) (17/6)
 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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 Sir



麗瑤方型踏步訓練班(2025 年 6-8 月)

LY/P0001752

日期：A 班：30/6-1/8/2025*假期除外 B 班：10/6-19/8/2025*假期除外
 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：12 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：義工葉少雄先生、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

麗瑤資訊站(2025 年 4-6 月)

LY/P0001683

日期：17/6/2025 (星期二)
 時間：下午 1:00 – 1:30
 形式：麗瑤中心 / 視像活動 ZOOM



祖堯資訊站(2025 年 4-9 月)

CY/P0001477

日期：19/6/2025 (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
 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-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	麗瑤魔力橋興趣班 (2025 年6-8 月) LY/P0001749
日期：19/6/2025 (星期四) 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 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。 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	日期：13/6(星期五)、 21/6/2025 (星期六)(共六堂) 時間：下午 2:00-3:00 地點：麗瑤中心舞蹈室 對象：會員 費用：免費 名 額：10 人 內容：由中心職員教導參加者玩魔力橋的技巧。 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
麗瑤攝影班(2025 年 6 月) LY/P0001774	彈出新天地 (2025 年 5-7 月) LY/P0001710
日期：6/6、13/6/2025 (星期五) 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。 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：23/6(星期一)、5/7/2025(星期六) 時間：上午 10:00-11:00(23/6) 上午 11:00-中午 12:00(5/7) 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：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。 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
(II) 健康老年	
健康講座(2025 年 4-6 月) LY/P0001699	衛生署健康講座 (2025 年 4-9 月) CY/P0001507
主題：慎防食物中毒	
日期：11/6/2025 (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：30 人 費用：免費 內容：衛生署職員透過講座，幫助長者了解食物中毒的常見原因、症狀及預防方，從而保障長者健康飲食安全。 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 	日期：12/6/2025(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：26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-光 SIR 

健康資訊你要知-「戰勝脂肪肝!」

CY/P0001491

日期：	13/6/2025 (星期五)	時間：	下午 3:30-下午 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：	由醫研健康方案中心職員向參加者分享有關脂肪肝、肝炎、肝癌的資訊，鼓勵養成良好飲食習慣，減少病患形成。		
報名形式：	26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。		
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)		



(III) 活躍老年

雅緻國畫班(2025 年 6 月)

LY/P0001775

日期：	12/6、19/6 及 26/6/2025(星期四)	時間：	上午 9:30 – 10:45
地點：	麗瑤中心舞蹈室	對象：	會員
費用：	會員 \$165(三堂)；非會員 \$195(三堂)	名額：	12 人
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。		
導師：	吳信昌先生		
報名形式：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。		
負責職員：	麗瑤-潘姑娘		

芬蘭木棋體驗班

(2025 年 4-6 月) LY/P0001695

服務共建行動

(2025 年 6 月) CY/P0001541

日期：	2/6/2025(A 班) (星期一) 10/6/2025 (B 班) (星期二)	日期：	6/6/2025 (星期五)
時間：	上午 10:00 – 11:00(A 班) 上午 11:00 – 中午 12:00 (B 班)	時間：	下午 2:00-3:00
地點：	麗瑤中心活動室	地點：	祖堯邨會所活動室
名額：	10 人/班	名額：	6 人
對象：	會員	對象：	會員
費用：	免費	費用：	免費
導師：	義工彭月屏女士	內容：	組織一班中心會員，一同構思、計劃、準備並實行義工服務。
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。	報名形式：	26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。
報名形式：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。	負責職員：	祖堯-陸先生(社工)
負責職員：	麗瑤-鄭姑娘		



(IV) 退休計劃

「退」優學堂-晚期照顧規劃

CY/P0001542

日期：	30/6/2025 (星期一)	時間：	下午 2:00-3:00
地點：	祖堯邨會所活動室	對象：	會員
名額：	12 人	費用：	免費
內容：	由明愛臻藝坊導師與參加者一同透過進行沙畫活動，討論自己或家人的晚期照顧規劃，及早為身體的退化及衰退作準備。		
報名形式：	26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。		
負責職員：	祖堯-陸先生(社工)		



(V) 樂齡科技

骨質密度測試及 V-Health 報名日(2025 年 6 月) LY/P0001759

日期：	4/6/2025 (星期三)	時間：	上午 9:30 – 中午 12:30
地點：	麗瑤中心	對象：	會員
費用：	免費	名額：	24 人
內容：	為會員進行骨質密度測試，讓大家更了解自己的身體情況；新一期振健康運動計劃招生(會員報名費用: \$180)·歡迎以往有參加計劃的會員繼續參與，同時招募新參加者。		
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)	備注：	帶有心臟起搏器及癌症患者不能參與

老友記踏單車、樂無窮(2025 年 6 月) LY/P000 1728

日期：	2/6 至 30/6/2025	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) 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(2025 年 4-6 月) LY/P0001691

日期：	1/4-30/6/2025	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 (2025 年 4-6 月) LY/P0001690

耆義義工會(2025 年 4-9 月)

CY/P0001484

日期：	3/6/2025(星期二)	日期：	28/6/2025 (星期六)
時間：	上午 11:00 – 中午 12:00	時間：	下午 2:30 – 3:30
地點：	麗瑤中心活動室	地點：	祖堯邨會所
名額：	10 人	名額：	8 人
對象：	中心義工	對象：	中心義工
費用：	免費	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。	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：	以抽籤進行，入選名單將另行通知。	報名形式：	26/5 前登記進行抽籤， 29/5 另行通知入選名單。
負責職員：	麗瑤-鄭姑娘	負責職員：	祖堯-陸先生(社工)

「友」你「友」我義工組 LY/P0001694		祖堯暖敷服務(2025 年 4-9 月) CY/P0001486	
日期：24/6/2025 (星期二)	時間：上午 11:00 – 12:00	日期：14/6(星期六)及 30/6/2025 (星期一)	時間：下午 3:00 – 4:00
地點：麗瑤中心活動室	名額：10 人	地點：祖堯邨會所	名額：8 人
對象：中心義工	費用：免費	對象：中心會員	費用：\$5/次；非會員\$35/次
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：以抽籤進行，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-鄭姑娘		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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-陸先生(社工)	
耆義糖水站(2025 年 4-9 月) CY/P0001487		電話慰問義工隊(2025 年 4-6 月) CY/P0001485	
日期：20/6/2025 (星期五)	時間：下午 3:00 – 4:00	日期：7/6(星期六)及 24/6/2025 (星期二)	時間：上午 10:30 – 11:30
地點：祖堯邨會所	名額：20 人	地點：祖堯邨會所	名額：3 人
對象：中心會員	費用：會員\$5/人；非會員\$35/人	對象：中心義工	費用：免費
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：腐竹雞蛋糖水。 報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工)		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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。 負責職員：祖堯-鍾先生(社工)	
			
			
麗瑤暖敷服務(2025 年 4-6 月) LY/P0001730			
日期：20/6/2025 (星期五)	時間：下午 2:30 – 3:30	日期：20/6/2025 (星期五)	時間：下午 2:30 – 3:30
地點：麗瑤中心活動室	對象：會員	地點：麗瑤中心活動室	對象：會員
名額：8 人	費用：會員：\$5/人；非會員：\$35/人	名額：8 人	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：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)			

(VII) 護老類活動

「護」友桌球樂 LY/P0001776	
日期：19/6/2025 (星期四)	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：護老者、會員\$25；非會員\$55	名額：10 人
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，入選名單將另行通知。 負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)	

環保扎染手工坊

LY/P0001755

日期：28/6/2025 (星期六) 時間：上午 10:30 – 11:30
地點：麗瑤中心活動室 對象：護老者優先
費用：護老者、會員\$20；非會員\$50 名額：10 人
內容：參加者探索傳統扎染技術，使用染料創作獨特布藝作品。參加者可自備舊布，賦予其新生命，減少浪費，展現個人風格。讓參加者能夠自由表達內心的情感和思想，增加正面情緒。

報名形式：有興趣可向職員報名

負責職員：麗瑤-鄭姑娘

惜·剪長者腳甲護理

CY/P0001544

日期：27/6/2025 (星期五)
時間：下午 1:00-4:00
地點：祖堯邨會所活動室
名額：20 人 費用：免費
對象：護老者及被照顧者一同參與
內容：教授護老者修剪及護理腳甲的技巧，導師亦會即場指導護老者如何與被照顧長者剪腳甲。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



護老家庭關愛行動(11C)

CY/P0001490

日期：30/6/2025 (星期一)
時間：上午 10:00-12:00
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：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

「護」助互學講座- 長者營養及保健品(11B)

CY/P0001545

日期：11/6/2025 (星期三)
時間：上午 10:30-11:30
地點：祖堯邨會所活動室
名額：20 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：與護老者分享長者營養及保健品知識，提高護老者的知識、減輕對未來的憂慮。

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，
29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)



關懷探訪展愛心(11C)

(2025 年 6-11 月)LY/P0001765

日期：26/6/2025 (星期四)
時間：上午 10:00-中午 12:00
地點：麗瑤邨平台
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：安排義工上戶探訪高支援需要護老者及被照顧長者，借助義工們的力量，為社區的護老者及長者帶來日常的溫暖與關懷。

報名形式：有興趣可向職員報名

負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)

「護」愛工坊-Me Time 一日遊

CY/P0001543

日期：25/6/2025 (星期三) 時間：上午 9:30 – 4:30
集合地點：祖堯邨會所 集合時間：上午 8:45
名額：58 人 費用：\$100
對象：護老者優先
內容：護老者專屬的輕鬆小旅行！一起外出逛逛、品嚐美饌，放慢腳步，享受屬於自己的 Me Time！

報名形式：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。

負責職員：祖堯-陸先生(社工)

行程：故宮文化博物館 -> 素食自助午餐 -> 啟德保齡球中心「Top Bowl」-> 回程



護愛創意巧手坊 – 米紙哈蝦蔬菜水晶餃(11B) LY/P0001763		3S 護老與你 – 物理治療師面見服務 LY/P0001762	
日期：6/6/2025 (星期五)	時間：上午 10:30-11:30	地點：麗瑤中心廚房	名額：8 人
費用：護老者、會員\$25；非會員\$55	對象：有需要護老者優先	內容：好想與你一同製作米紙哈蝦蔬菜水晶餃！在製作創意中式點心體驗中，為參加者提供喘息空間，減輕照顧壓力，亦可與家人分享美食和喜悅。	報名形式：有興趣可向職員報名
負責職員：麗瑤-陸姑娘(社工)			
日期：11/6/2025(星期三)	時間：上午 10:00-11:00	地點：麗瑤中心面談室/上門	名額：3 人
費用：\$5(領取綜援或長津會員)；會員\$30；非會員\$60	對象：護老者或受照顧之長者	內容：透過與物理治療師面見，為護老者及被照顧者進行上、下肢活動評估及建議，從而改善參加者的活動能力。	報名形式：有興趣可向職員報名
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)			
護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 CY/P0001481			
日期：11/6/2025 (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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)			
智趣腦朋友(10C) LY/P0001757			
日期：7/6/2025 (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：免費	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：透過不同的活動及遊戲去訓練長者的認知及溝通能力，為腦筋打打氣！	報名形式：有興趣可向職員報名
負責職員：麗瑤-楊姑娘(社工)			
護老體健樂(2025 年 4-6 月)(11B) CY/P0001488		護樂桌上遊戲-《照顧規劃家》 LY/P0001764	
日期：17/6/2025 (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：26/5 前登記進行抽籤，29/5 另行通知入選名單。
負責職員：祖堯-陸先生(社工)			
日期：23/6/2025 (星期一)	時間：上午 11:00-中午 12:00	地點：麗瑤中心舞蹈室	名額：8 人
費用：免費	對象：護老者優先	內容：透過照顧者為主題的桌上遊戲 — 《照顧規劃家》讓玩家體驗最貼近現實的情境，了解照顧者日常面對的挑戰，鼓勵參加者分享照顧情況，為參加者提供一個暫時的喘息及同儕支援的空間。	報名形式：有興趣可向職員報名
負責職員：麗瑤-陸姑娘(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



「栽」種有「時」社區支援計劃活動 - 義工服務

關愛大使探訪服務 – 義工招募

CY/P0001504

日期：	4/6(星期三)及 19/6/2025 (星期四)	時間：	下午 2:00 – 4:00
地點：	祖堯邨會所活動室及祖堯邨長者家中	名額：	16 人
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		
備註 1：	歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名		備註 2：出席者可賺取時間銀行分數



「時間銀行」服務簡介會

<u>祖堯邨會所</u>		CY/P0001546	<u>麗瑤中心</u>		LY/P0001766
日期：	26/6/2025(星期四)		日期：	12/6/2025(星期四)	
時間：	上午 10:00-11:00		時間：	上午 11:00-中午 12:00	
地點：	祖堯邨會所活動室		地點：	麗瑤中心活動室	
名額：	12 人				
對象：	對義工服務感興趣之人士				
內容：	透過遊戲、影片分享、活動等形式，介紹社會資本、「優勢生活模式」和「時間銀行」，加強參加者對「時間銀行」服務的瞭解。				
報名形式：	有興趣向職員報名			負責職員：張思嘉姑娘	

簡易家居維修班-家居維修急救方法

LY/P0001768

日期：	18/6/2025(星期三)	時間：	上午 9:30 – 10:30
地點：	麗瑤中心活動室	對象：	對義工服務感興趣之人士
名額：	15 人		
內容：	由導師講解遇到簡易維修問題，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

護航大使培訓-電力安全講座

LY/P0001770

日期：	27/6/2025(星期五)	時間：	上午 10:30 – 11:30
地點：	麗瑤中心活動室	對象：	對義工服務感興趣之人士
名額：	15 人		
內容：	由機電工程署職員講解家居電力安全及注意事項。		
報名形式：	有興趣向職員報名	負責職員：	楊詠棋姑娘

「時間銀行」義工服務核心會議

<u>祖堯邨會所</u> CY/P0001509		<u>麗瑤中心</u> LY/P0001771	
日期：	25/6/2025(星期三)	日期：	27/6/2025 (星期五)
時間：	下午 2:30 – 3:30	時間：	下午 2:30 – 4:00
地點：	祖堯邨會所活動室	地點：	麗瑤中心活動室
名額：	10 人/各中心		
對象：	對「時間銀行」義工服務感興趣並願意出一份力推動「時間銀行」服務發展之人士		
內容：	共同為區內的「時間銀行」服務出謀劃策，討論成員最為關心的話題，例如：與其他時間銀行計劃義工交流活動、時間銀行市集、流動真人圖書館、如何增加兌換活動、如何鼓勵體弱長者貢獻自己的專長以賺取時分、如何促進時分流通等。		
報名形式：	有興趣向職員報名		
負責職員：	張思嘉姑娘(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤)		

如何成為關愛大使

CY/P0001503

日期：12/6/2025 (星期四) 時間：下午 3:30 – 4:30
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：12 人
內容：透過遊戲、影片、多媒體等形式，讓參加者瞭解「關愛大使」的服務內容，以及成為「關愛大使」的方法。
報名形式：有興趣向職員報名 負責職員：張思嘉姑娘

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)



祖堯邨會所	麗瑤中心
日期：25/6/2025 (星期三)	日期：25/6/2025 (星期三)
時間：上午 9:30 – 11:30	時間：上午 9:30 – 11:30
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：由社工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 上午 10:30-11:30 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：張思嘉姑娘(祖堯)/楊詠棋姑娘(麗瑤) 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	麗瑤中心
日期：18/6/2025 (星期三)	日期：16/6/2025 (星期一)
時間：下午 2:00 – 3:30	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	

關愛大使培訓 – 血壓管理全攻略(網上講座) CY/P0001508

日期：16/6/2025 (星期一) 時間：下午 2:00-3:00
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：12 人
內容：由港安醫院專業醫護人員講解如何控制血壓。
報名形式：有興趣向職員報名
負責職員：楊詠棋姑娘



「守望相助」社區合作活動-齊齊參與「時間銀行」

CY/P0001547

日期：11/6/2025 (星期三) 時間：下午 2:00-3:30
地點：祖堯邨會所活動室 對象：「時間銀行」義工及社區人士
內容：參加者可透過已累積之時間銀行分數，於活動兌換各式手工藝品、特色小食、生活用品、食品。
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

關愛大使核心會議

CY/P0001509

日期：	16/6/2025 (星期一)	時間：	下午 3:30-4:30
地點：	祖堯邨會所活動室		
對象：	對關愛大使服務感興趣並願意出一份力推動服務發展之人士		
名額：	10 人		
內容：	就整個屋邨的關愛大使服務進行心得交流和經驗分享，探討服務期間遇到的困難和解決辦法，商討如何優化現有服務，討論探訪服務可分享的社區和活動資訊、贈送物資建議、關愛大使聚會討論內容，及如何帶動更多居民成為關愛大使，參與關顧街坊的社區服務。		
報名形式：	有興趣向職員報名		
負責職員：	張思嘉姑娘		
		備注：	歡迎麗瑤及祖堯中心會員報名

「時間銀行」兌換站

祖堯邨會所 CY/P0001511		麗瑤中心 LY/P0001704	
日期：	25/6/2025 (星期三)	日期：	16/6(星期一)及 27/6/2025(星期五)
時間：	下午 2:00-2:30	時間：	上午 11:00-11:30 (16/6) 下午 2:00 – 2:30(27/6)
地點：	祖堯邨會所電腦室	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：	25/6/2025 (星期三)	日期：	25/6/2025 (星期三)
時間：	上午 10:30- 11:30	時間：	上午 10:30-11:30
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：	4 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：	張思嘉姑娘		

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：	18/6/2025 (星期三)	日期：	16/6/2025 (星期一)
時間：	下午 2:30-3:30	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		



新同工簡介



李綽欣姑娘
單位隊長(麗瑤)

大家好，

我是新到職的單位隊長李綽欣姑娘，很高興能夠有機會由青衣轉職到麗瑤繼續服務荃葵青區的會員。

期望之後能夠和大家於中心相見，逐一認識大家，亦歡迎大家隨時找我聊天和交流。

祝願大家身體健康和平安喜樂！



鍾嘉寶先生
註冊社工(祖堯)

各位老友記大家好，我是新入職的社工-鍾先生。我充滿著期待和興奮的心情與大家見面，希望各位開開心心，笑口常開地迎接每一天。歡迎大家抽空到中心找我分享你們的日常趣事，日後請大家多多指教。😊😊😊

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 8、9 及 10。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 8	服務單位遵守一切有關的法律責任。
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。

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。



2025-2026 年度印花獎勵計劃

因本單位已於16/5/2022重啟偶到服務，現為鼓勵會員常到訪中心及參與小組活動，由2/7/2022起，會員可獲各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，恕不從蓋。
- ★★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2025年7月2日起，會員可以憑2025年6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。