

## 中心服務分享

中心新設有共享資源區域，目的是減少浪費，期望把物品有效地分配給有需要人士，歡迎各位會員到中心了解詳情~

### 「共享·愛」

#### Sharing of Love

此櫃內的物品都是共享資源，目的是減少浪費，亦可以將資源有效分配給有需要人士。大家可按守則自行領取所需要的食物及用品，同時亦可將希望分享的物品在職員確認後擺放於櫃內。

The items in this cabinet are shared resources aimed at reducing waste and effectively distributing resources to those in need. Everyone is encouraged to take the food and supplies they need according to the rules, and they can also place items they wish to share in the cabinet after confirmation from the staff.

#### 使用守則 rules for use

##### 捐贈者:

- 請於攜取物資到中心前先向職員查詢詳情，並於職員確認後才放於櫃內
- 如希望捐贈食物，請注意中心不接受所有過期後之食品，包括「此日期前食用」(Use By) 及「此日期前最佳」(Best Before)；此外，所有鮮食及需冷藏的食品都不接受捐贈

##### Donor:

- Please inquire with the staff for details before taking any supplies to the center, and only place items in the cabinet after confirmation from the staff.
- If you wish to donate food, please note that the center does not accept any expired food, including "Use By" and "Best Before" items. Additionally, all perishable and refrigerated food items are not accepted for donation.

##### 取用者

- 只需拿走需要的份量，把資源留給其他有需要的人
- 查閱食物標籤上的致敏物資料，了解食物是否含有任何會令自己過敏的成分

##### User:

- Just take what you need and leave the resources to others in need
- Check the allergen information on food labels to understand whether the food contains any ingredients that may trigger your allergies.



## 佐敦長者中心

## 佐敦家庭支援網絡隊

地址：九龍佐敦德興街11-12號興富中心401-404室

電話：2377 3230

中心開放時間：(星期日及公眾假期休息)

電郵：jdec@bokss.org.hk

星期一至星期五 上午9時至下午5時

星期五 下午5時至下午9時

星期六 上午9時至下午1時

浸信會愛羣社會服務處長者服務 Elderly Service Of Baptist Oi Kwan Social Service - BOKSS

## 2025年1月份活動表

### 義工嘉許慶團年24-25

#### 義能綻放創新機 飛躍耆年耀社羣

日期：2025年1月4日(星期六)

活動時間：上午10時30分至下午1時45分

地點：百樂金宴國際宴會廳(九龍灣宏光道39號宏天廣場地下)

集合時間：上午9時

集合地點：本中心

名額：44人

收費：\$180(包括午膳及旅遊巴來回接送)

內容：透過義工分享、精彩表演及嘉許義工環節，見證義工們盡顯個人才能，以愛心關顧社區、傳遞正能量，讓我們共同參與、分享喜悅!

中心職員會不定時致電問候及聯絡會員續會和各項活動安排。  
職員會用以下電話號碼聯絡會員，請大家留意：  
2377 3230



中心WhatsApp手機號碼：5561 0660  
\*\*中心職員會透過WhatsApp發放活動資訊\*\*  
請大家留意並儲存於閣下的手提號碼通訊錄：5561 0660

### 有關中心及活動在颱風及暴雨警告下之安排

暴雨警告信號	中心開放	活動安排	暴雨警告信號	中心開放	活動安排
	✓	✓		✗	✗
	✓	✗		*	✗

\*中心視乎情況作有限度之開放或暫停開放

\*若在班組及活動開始前 2 小時已懸掛三號風球、八號風球、紅色暴雨訊號或黑色暴雨訊號，將會暫停，安排另行通知。若中心已開放或活動已開始，鼓勵參加者留在中心，直至室外環境安全才離開。

備註：「✓」活動照常；「✗」活動取消

如對當日活動有任何疑問，歡迎致電中心查詢：2377 3230

### V-Health 互動負重運動計劃 (2025 年 1 月)

活動日期：1 月 1 至 31 日

地點：本中心

對象：中心會員 名額：10 人

費用：\$ 30/1 個月 (首月體驗價收費，一星期使用 3 次)

內容：長者使用運動儀，預防及改善骨質疏鬆，改善血液循環，提昇肌肉功能及減輕背痛。

備註：

(1)活動會為參加者進行測試，由職員評估身體情況是否適合參加活動。

(2)使用時，請穿著薄底運動鞋或襪，保持衛生



注意：(下列人士不適合使用運動儀)  
X 使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備  
X 患有惡性腫瘤或癌症  
X 有骨枯 X 孕婦 X 不能站立人士

### 服務質素標準(SQS)簡介

本服務制定處理投訴程序，鼓勵服務使用者、職員或有關人士如對本服務有不滿或意見(包括服務標準、服務政策、程序、決策或個別職員的行動或態度等)，可向服務單位提出。同時訂明了福利服務單位應具備的質素水平，共 16 項。

現簡介標準7,8內容供各位會員及社區人士了解：

- 標準7:服務單位實施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。

### 2025 年 1 月續會安排

中心職員會致電聯絡需於 2025 年 1 月期間續會的會員，安排辦理續會

**\*\* 於當月入會/續會可獲小禮物一份，本年度續會年費(\$40) \*\***

**本月禮物:EDO 餅 (如派領完畢會以其他禮物代替，恕不另行通知)**

欲加入本會之新會員，請致電中心 2377 3230 向職員預約辦理入會日期及時間。屆時申請人請帶同身份證、會員年費(\$40)到中心辦理手續。

**\*\*中心將保留最終決定權\*\***

### 義工招募

若你有興趣成為義工，並有志關顧認知障礙症長者、有需要的護老者家庭。包括探訪、推廣和宣傳等，歡迎加入登記為「長青大使」

浸信會愛羣社會服務處 佐敦家庭支援及服務中心 意見表  
我的意見： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

填寫日期： \_\_\_\_\_

填妥完後，歡迎投遞、電郵或親身交至本中心意見箱。

編製：張嘉雯  
印製數量：200

督印人：王衛康  
印刷日期：23/12/2024

### 以色列麻雀(2025年1月)

日期：2025年1月6、13、20、27日(逢星期一，共4節)

時間：上午9:30 - 12:00

內容：自由組隊形式參與，適合任何年齡層玩的一項以數字為主的桌上遊戲，從中鍛鍊老友記的邏輯、數學及反應能力

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8名

費用：全免

負責職員：張姑娘



### 2024-2025 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第四期)

日期：2024年12月24、31日

2025年1月7、14、21、28日

2025年2月4、11、18、25日(逢星期二，共10節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：由蘭軒粵劇研藝社社長親授學員粵曲演唱技巧，認識粵曲到演唱練習，以卡拉OK形式授課，由淺入深，即使初學人士都不會感到艱難，慢慢體會粵曲的美學藝術

地點：本中心

對象：中心會員

名額：15名

費用：會員\$150

非會員：\$180

導師：譚逸娟老師

負責職員：張姑娘

### 智能手機教室(2025年1月)

日期：2025年1月22日(星期三)

時間：上午9:00 - 10:30

內容：教授長者掌握如何使用智能手機各種功能(如：交通、WhatsApp、防騙等日常生活程式)

地點：本中心

名額：8名

費用：全免

導師：邱景浩老師

### 2024-2025 愛羣學苑 - 太極班(第四期)

日期：2025年1月6、13、20、27日

2025年2月3、10、17、24日

2025年3月3、10日(逢星期一，共10節)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：由導師教授傳統太極門派的部分基本招式，增加長者對太極的了解和身體的平衡力。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8名

費用：會員\$110

非會員：\$140

導師：黃德輝老師

負責職員：張姑娘



### 衛生署講座 - 膽固醇睇真D

日期：2025年1月15日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解如何建立健康的生活模式維持膽固醇於理想水平及預防方法

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12名

費用：全免

負責職員：張姑娘



2025 年 1 月

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
					1		2		3		4
				元旦 (中心暫停開放)					10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第四期)	義工嘉許慶團年飯 24-25	
	6		7		8		9		10		11
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第四期)		10:30 愛羣學苑 - 粵曲 訓練班(第四期)						10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第四期)			
	13		14		15		16		17		18
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第四期)		10:30 愛羣學苑 - 粵曲 訓練班(第四期)		10:00 衛生署講座- 膽固醇睇真 D				10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第四期)			
	20		21		22		23		24		25
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第四期)		10:30 愛羣學苑 - 粵曲 訓練班(第四期)		9:00 智能手機教室				10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第四期)			
	27		28		29		30		31		
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第四期)		9:30 中心例會 10:30 愛羣學苑 - 粵曲 訓練班(第四期)		年初一 (中心暫停開放)		年初二 (中心暫停開放)		年初三 (中心暫停開放)			
1 月份中心例會											
						日期：2025 年 1 月 28 日(星期二) 時間：上午 9:30 - 10:00 內容：介紹二月份的中心活動，讓老友記緊貼中心最新消息 地點：本中心 對象：中心會員 名額：現場 15 名/ZOOM 不限					