

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15、16內容供各位會員及社區人士了解：

- 標準15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

### 續會禮物

中心職員會致電聯絡需於本月續會的會員，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：紙巾（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\*\*

### 動腦小遊戲

姓名：

會員編號：

請圈出5個關於馬的祝福語

吉	賀	歲	福	花	龍	金
一	祥	馬	年	新	馬	如
馬	平	貴	到	迎	精	意
當	凡	安	春	功	神	喜
先	騰	奔	馬	萬	成	利

遊戲日期:1/2-10/2

答對者可獲得迷你小零食1包 有得食有得玩



### 佐敦長者中心

地址：九龍佐敦德興街11-12號興富中心401-404室

電話：2377 3230 電郵：jdec@bokss.org.hk

## 2026年2月份中心通訊

### 新年特備節目

1

日期：2026年2月6日

時間：下午2:30-3:30

對象：中心會員

費用：\$15 地點：本中心

!!請自備盛載容器!!



剪出新氣象 - 免費義剪

日期：2026年2月9日

時間：下午2:00-4:00

對象：中心會員

費用：全免 地點：本中心

2

新年慶團圓、搓湯圓

日期：2026年2月11日

時間：下午2:30-3:30

對象：中心會員

費用：全免 地點：本中心



3

凡參加以上新年特備節目的會員可獲發刮刮抽獎卡1張  
即參與“佐敦一番賞”贏取精美禮物!!

中心開放時間：(星期日及公眾假期休息)

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



## V-Health 互動負重運動計劃 (2026年2月)

日期：2026年2月1至28日

地點：本中心

對象：中心會員 名額：10人

費用：\$30/1個月 (一星期使用3次)

內容：使用運動儀，預防及改善骨質疏鬆，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

## 以色列麻雀(2026年2月)

日期：2026年2月2、9、16、23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



## 衛生署講座-長者常見的氣喘問題(一)

日期：2026年2月4日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點；了解改善呼吸的運動。

地點：本中心

對象：中心會員 名額：15名

費用：全免

## 2月例會

日期：2026年2月25日(星期三)

時間：上午9:30 - 10:00

內容：介紹2026年3月份的中心活動給老友記，以及分享中心資訊，讓老友記緊貼中心最新消息

地點：本中心/ZOOM

對象：中心會員 名額：不限

費用：全免 負責職員：張姑娘

## 佐敦家庭支援及服務中心

義工招募

你想 善用閒暇 嗎？

你想 充實自己 嗎？

如果你致力於關顧區內基層或長者的需  
求，促進社交互動和身心健康

歡迎加入中心義工團隊，如欲報名可致電

2377 3230聯絡中心職員



## 服務預約安排

如你想了解更多社區服務資訊，或需  
要中心同事提供協助

歡迎致電2377 3230或透過右手邊  
的QR code WhatsApp我們預約服務



佐敦家庭支援及服務中心  
WhatsApp 商業帳戶



編製：張嘉雯

印製數量：200

督印人：王衛康

印刷日期：27/1/2026

## 2025-2026 愛羣學苑 - 八段錦(第四期)

日期：2026年2月27日；3月6、13、20、27日  
2026年4月10、17、24日；5月29日；6月5日  
(逢星期五，共10節)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：由導師教授八段錦，建立良好的運動習慣。  
會員：\$110 非會員：\$140  
對象：中心會員 名額：8名  
地點：本中心 負責職員：張姑娘



## 2025-2026 愛羣學苑 - 書法班 (第三期)

日期：2026年2月4、25日；3月4、11、18、25日  
4月1、8、15、22日  
(逢星期三，共10節)  
時間：上午11:00-12:00  
內容：由導師講解基本書法知識及技巧，從基本筆劃（例如永字八法）、字型臨摹、多字聯成篇的章法，到最後創作一篇書法作品。  
會員：\$110 非會員：\$140  
對象：中心會員 名額：8名  
地點：本中心 負責職員：張姑娘



## 鉤織手工班 (2026年2月)

日期：2026年2月7、14日 (星期六，共2節)  
時間：第一節 上午10:00 - 12:00  
第二節 上午10:00 - 11:00  
內容：讓大家織出實用又美觀的作品，提升專注力和眼力，訓練耐性，陶冶性情。  
會員：\$90 非會員\$120 (已包括材料費)  
對象：中心會員 名額：6名  
地點：本中心 負責職員：張姑娘



## 2026-2027 愛羣學苑 - 太極班 (第一期)

日期：2026年2月9、16、23日；3月2、9、16、23、30日  
4月13、20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。  
會員：\$110 非會員：\$140  
對象：中心會員 名額：8名  
地點：本中心 負責職員：張姑娘



## 新年飲食小貼士



1. 盡量以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊少油煎等的低脂烹調方法來把糕點翻熱，減少使用過量油分或蛋汁把糕點煎熟。

2. 進食年糕時減少加入過量醬料及調味料，例如：XO醬、辣椒醬、芝麻醬等。

提提大家，每次吞嚥食物後，口腔無積聚食物才好進食下一口。  
記得要慢慢進食！

如有需要，在進食前先切成小塊，減低哽塞的風險。

資料來源：全仁醫務中心 [https://trinitymedical.com.hk/zh/chinese-new-year\\_health-problem/?srstid=AfmBOopoOrxx6wLD3k0WstYiqovg8hUCgyZc2co0Yz4cgHivvXAbhGXj](https://trinitymedical.com.hk/zh/chinese-new-year_health-problem/?srstid=AfmBOopoOrxx6wLD3k0WstYiqovg8hUCgyZc2co0Yz4cgHivvXAbhGXj)

## 賀年食品陷阱

最高糖	蘿蔔糕	馬蹄糕
年糕 脂肪8克   糖份60克	脂肪10克   糖份8克	脂肪4克   糖份38克
最高卡高脂	芋頭糕 脂肪12克   糖份6克	東皇糕 脂肪4克   糖份40克
		黃金糕 脂肪20克   糖份38克

## 同你玩桌遊

日期：2026年2月13、27日 (星期五，共2節)

時間：下午2:15-3:45

內容：以不同類型的桌遊讓大家動動腦、動動手，促進社交互動，並齊來感受桌遊的樂趣。

會員：全免

對象：中心會員 名額：6名

地點：本中心

## 新同工介紹

大家好！我係新黎嘅行政助理 - 王嘉汶 (Carmen)，主要負責有關CCSV及中心的行政工作。好高興能夠加入浸信會愛羣社會服務處，請多多指教！



# 2月活動月曆

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班(第四期)	3 10:30 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第四期)	4 10:00 衛生署講座-長者常見的氣喘問題(一) 11:00 愛羣學苑 - 毛筆書法班(第三期) 12:00 瑜樂伽結業典禮(個別會員參加)	5 10:00 愛羣學苑 - 方型踏步 (第三期)	6 10:00 愛羣學苑 - 八段錦(第三期) 14:30 !!新年活動 - 錄浸水仙頭!!	7 10:00 鈎織手工班
9 9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班(第一期) 14:00 !!新年活動 - 免費義剪!!	10 10:30 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第四期)	11 14:30 !!新年活動 - 搾湯圓!!	12 10:00 愛羣學苑 - 方型踏步 (第三期)	13 10:00 愛羣學苑 - 八段錦(第三期) 14:15 同你玩桌遊	14 10:00 鈎織手工班
16 9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班(第一期)	17 HAPPY NEW YEAR 年初一 (中心暫停開放)	18 年初二 (中心暫停開放)	19 年初三 (中心暫停開放)	20	21
23 9:30 以色列麻雀 10:00 愷羣學苑 - 太極班(第一期)	24 10:30 愷羣學苑 - 粵曲訓練班(第四期)	25 9:30 中心例會 11:00 愷羣學苑 - 毛筆書法班(第三期)	26 10:00 愷羣學苑 - 方型踏步 (第三期)	27 10:00 愷羣學苑 - 八段錦(第四期) 14:15 同你玩桌遊	28