

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 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

「一帶一會員招募」
現有會員邀請一位親友到
中心成為新會員，即可雙
方都獲得專屬福袋！



動腦小遊戲

姓名：

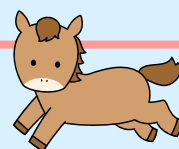
會員編號：

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!!

鑼浸水仙頭



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 - 蒸湯圓



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

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)
✗ 使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備
✗ 患有惡性腫瘤或癌症
✗ 有骨枯 ✗ 孕婦 ✗ 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



賀年食品陷阱

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

#資料僅供參考
#以200克 (約4片計算)

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/?srsltid=AfmBOopoOrxX6wLD3k0WsTyiqovg8hUCgyZc2co0Yz4cgHivvXAbhGxj

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

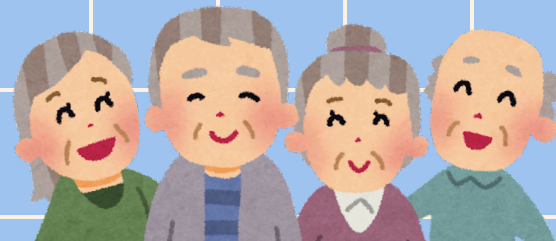
新同工介紹

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 - 錦浸水仙頭!!	7 10:00 鉤織手工班
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 - 搓湯圓!!	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 鉤織手工班
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 愛羣學苑 - 太極班(第一期)	24 10:30 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第四期)	25 9:30 中心例會 11:00 愛羣學苑 - 毛筆書法班(第三期)	26 10:00 愛羣學苑 - 方型踏步 (第三期)	27 10:00 愛羣學苑 - 八段錦(第四期) 14:15 同你玩桌遊	28