

## 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

### 長者健體計劃

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：由康文署職員分享運動時需注意的事項及指導長者正確的運動技巧。

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

### 敬老扶輪迎中秋 2024

活動日期：2024年9月1日(星期日)

活動時間：2:30 - 4:00

地點：旺角社區會堂

(旺角上海街557號旺角綜合大樓二樓)

人數：40名

(已獲抽籤的會員，請按時到中心集合)

內容：豐富表演節目

費用：\$5



\*活動當日已包括往返車程\*

### 2024-2025 愛羣學苑 - 八段錦(第三期)

日期：2024年9月13、20、27日

2024年10月4、18、25日

2024年11月1、8、15、22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，提升長者對八段錦的認識

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10名

費用：會員\$110

非會員：\$140

導師：李蕙心老師

負責職員：張姑娘

## 2024年9月份活動表

香港浸信會聯合佈道會

暫居 定居 永居??

9月27日(五) 晚上7:30 公開場

9月28日(六) 上午10:00 成人、家庭、長者場

9月28日(六) 下午2:30 中學生至大專生場

兒退嘉賓：劉偉恒先生(9/27) 電影「出線家人」導演  
司徒永富先生(9/28) 現職世界銀行辦事

詩歌分享(9/28) ETERNITY

地點：九龍城浸信會(九龍亞答老街206號)  
(由海山街右手邊亞答老街轉左)

查詢電話：2715 6527 WhatsApp：9850 2473 座位有限額滿即止  
內場有更換，恕不另行通知

主辦：香港浸信會聯合佈道會 協辦：九龍城浸信會  
Kowloon City Baptist Church

### 生態瓶盆景工作坊

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：工作坊將教授盆景製作的基礎知識，讓你自行配搭不同材料，塑造屬於自己的植物世界。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：15名

費用：全免

負責職員：張姑娘



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 (2024 年 9 月)

活動日期：9 月 1 至 30 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。

### 2024 年 9 月續會安排

中心職員會致電聯絡需於 2024 年 9 月期間續會的會員，安排辦理續會

**\*\* 本年度續會年費(\$40) \*\***

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：27/08/2024

### 以色列麻雀(2024年9月)

日期：2024年9月2、9、16、23、30日(逢星期一，共5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  
費用：全免



名額：8名  
負責職員：張姑娘

### 2024-2025 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第三期)

日期：2024年9月17、24日  
2024年10月8、15、22、29日  
2024年11月5、12、19、26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  
費用：會員\$150  
導師：譚逸娟老師

名額：15名  
非會員：\$180  
負責職員：張姑娘

### 佐敦 sing 光大道(2024年9月)

日期：2024年9月5、12、19、26日(逢星期四，共4節)  
時間：上午11:15 - 12:15  
內容：增加長者對歌唱的興趣，加強參加者的互動並一同欣賞懷舊金曲  
地點：本中心  
對象：中心會員  
費用：會員\$50  
導師：麥家能老師



名額：8名  
非會員：\$80  
負責職員：張姑娘

### 智能手機教室及急救站(2024年9月)

智能手機教室  
日期：9月10日(星期二)  
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  
費用：全免

名額：8名  
導師：邱景浩老師

手機急救站  
日期：9月26日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：解答長者日常生活中使用智能手機時遇到的疑難  
地點：本中心  
費用：全免  
負責職員：張姑娘



### 病類護理推廣活動 - 「呼吸有法」健康講座

日期：2024年9月13日(星期五)  
時間：上午9:00 - 下午1:00  
內容：由物理治療師及中醫講解良好的呼吸方法以保持肺部功能。  
地點：油麻地梁顯利社區中心1/F禮堂  
對象：中心會員  
費用：全免

名額：20名  
負責職員：張姑娘

\*會員需自行前往\*

### 衛生署講座 - 皮膚病真菌的認識

日期：2024年9月11日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬以及預防及處理真菌感染的方法和正確使用皮膚病外用藥物的方法。  
地點：本中心  
對象：中心會員  
費用：全免

名額：12名  
負責職員：張姑娘



## 2024年9月

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
	2		3		4		5		6		7
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第二期)						11:15 佐敦 sing 光大道		10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第二期)			
	9		10		11		12		13		14
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第二期)		9:00 智能手機教室		10:00 衛生署講座-皮膚病真菌的認識		11:15 佐敦 sing 光大道		10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第三期) 10:00 病類護理推廣活動 - 「呼吸有法」健康講座		10:00 長者健體計劃 14:00 生態瓶盆景工作坊	
	16		17		18		19		20		21
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第二期)		10:30 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第三期)		<b>中秋節翌日 (中心暫停開放)</b>		11:15 佐敦 sing 光大道		10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第三期)			
	23		24		25		26		27		28
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第二期)		10:30 愛羣學苑 - 粵曲訓練班(第三期)		9:30 中心例會		10:00 手機急救站 11:15 佐敦 sing 光大道		10:00 愛羣學苑- 強身健體：八段錦(第三期)		香港浸信會聯會聯合佈道會	
	30										31
9:30 以色列麻雀 10:00 愛羣學苑 - 太極班 (第二期)											
<b>9月份中心例會</b>											
						日期：2024年9月25日(星期三) 時間：上午9:30 - 10:00 內容：介紹九月份的中心活動，讓老友記緊貼中心最新消息 地點：本中心 對象：中心會員 <span style="float: right;">名額：現場15名/ZOOM不限</span>					