

## 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意意見(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(\$21)”

本月禮物：米 (如派發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(\$21)到中心辦理手續

“中心保留最終決定權”

「一舉一會員招募」  
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！

## 國慶趣味大尋字

請圈出正確答案

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 慈 | 悲 | 七 | 普 | 天 | 同 | 慶 |
| 七 | 十 | 七 | 周 | 年 | 竹 | 賀 |
| 星 | 全 | 四 | 遊 | 開 | 報 | 新 |
| 高 | 十 | 十 | 列 | 心 | 乎 | 禧 |
| 照 | 美 | 九 | 國 | 泰 | 民 | 安 |

### 提示

1. 今年國慶是第幾周年？(5字詞)
2. 意指國家太平富強，人民生活安定平安(4字詞)
3. 形容全天下的人、全國上下每一個地方，都在共同歡樂地慶祝(4字詞)

遊戲日期：1/10-10/10

答對者可獲得迷你小零食1包 有得食有得玩 🍪

姓名：

會員編號：



浸信會 社會服務處  
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

## 佐敦長者中心

地址：九龍佐敦德輔道中11-12號興富中心401-404室

電話：2377 3230 電郵：jdec@bokss.org.hk

## 2026年10月份中心通訊

### 國慶活動 有獎問答遊戲大賽



遊戲以 3 人一組 形式進行，問答涵蓋國家發展、文化地理及最新香港安老福利政策。比賽前中心會提供影片供大家溫習  
歡迎各位老友記踴躍組隊參加，動動腦筋兼贏取精美禮品！

日期：2026年10月7日

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

備註：如報名參賽隊伍過多，將會抽籤決定出賽隊伍。



## 同你跳「佳」舞



逢星期一至五 早上9:10 - 9:30到中心  
參加，每次可獲印仔1個

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

### 長者佈道會

日期：2026年10月24日(星期六)

時間：上午10:30 - 下午13:30

內容：讓各位有興趣的會員了解關於宗教信仰的資訊，會包飯

講員：陳歐陽桂芬女士(以勒基金總幹事)

費用：\$20 (旅遊巴接送交通費用)

對象：長者及其子女家屬

地點：沙田麗豪酒店1樓 (麗豪廳) 負責職員：劉生

### 鉤織手工班 (2026年10月)

日期：2026年10月17-24日(星期六)

時間：第一節 上午10:00 - 上午11:00

第二節 上午10:00 - 中午12:00

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：劉生



### 義工小組

日期：2026年10月15日(星期四)

時間：11:15 - 12:00

內容：義工相聚討論未來的義工活動方向、實踐所學並分享成果

地點：本中心

對象：中心義工 名額：8名

費用：全免 負責職員：佳sir



### 10月例會

日期：2026年10月28日(星期三)

時間：上午9:30 - 10:00

內容：介紹2026年11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：劉生

## 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 聯絡人



編製：劉錦添

印製數量：200

督印人：王樹康

印刷日期：30/9/2026

# 健康活動專區

## V-Health 互動負重運動計劃 (2026年10月)

日期：2026年10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（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，提升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

★ 有骨折 ★ 孕婦 ★ 不能站立人士

## 橡筋膠帶健體班

日期：2026年10月15、29日(星期四)

時間：下午14:45 - 15:45

內容：由導師帶領參加者靈活筋骨，輕鬆強化肌肉！專為長者設計的安全伸展與肌力訓練。

費用：全免 對象：中心會員

名額：6名 負責職員：劉生

地點：本中心



## 衛生署講座-退化性膝關節炎:護理與運動

日期：2026年10月14日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：深入講解退化性膝關節炎的成因，傳授日常護理技巧與正確強化運動，助您有效舒緩膝痛，提升關節靈活度。

地點：本中心

對象：中心會員 名額：10名

費用：全免 負責職員：劉生

## 會員特別活動

### 「M+博物館」 藝術文化之旅



各位會員注意啦！本中心獲社會福利署

「西九博物館社區共享計劃」贊助，

將於2026年10月舉辦「M+博物館」參觀活動！屆時將由中心職員帶隊，與大家一同欣賞當代藝術作品，享受一個豐富又開心的下午！

活動詳情：

- 參觀地點：西九文化區 M+博物館
- 參觀日期：10月13日(星期二)
- 集合時間與地點：待定
- 門票費用：全免
- 參加對象：本中心長者會員
- 名額：20位(名額有限，額滿即止/超額將以抽籤決定)



## 2026-2027 愛羣學苑

### 課程介紹

愛羣學苑以「自發、自學、自教、自管」為宗旨，鼓勵50歲或以上人士持續學習，發揮潛能及服務社區。課程涵蓋藝術、健康、文學、商學、社會科學及資訊科技等範疇。學員出席率達80%可獲學分，實踐「活到老、學到老」。



### 2026-2027 愛羣學苑 - 粵曲訓練班 (第三期)

日期：2026年9月1、8日、15、22、29日；10月6、13、20、27日；11月3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，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。

會員：\$250 非會員：\$280

對象：中心會員 名額：12名

地點：本中心 負責職員：劉生



### 2026-2027 愛羣學苑 - 太極班 (第四期)

日期：2026年10月26日；11月2、9、16、23日  
12月14、21、28日；2027年1月4、11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：劉生



### 2026-2027 愛羣學苑 - 書法班 (第二期)

日期：2026年8月26日；9月2、9、16、23、30日

10月7、14、21、28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：免費

對象：中心會員 名額：10名

地點：本中心 負責職員：劉生



### 2026-2027 愛羣學苑 - 方型踏步 (第二期)

日期：2026年8月27日；9月3、10、17、24日

10月8、15、22、29日

11月5日 (逢星期四，共10節)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：透過遊戲形式運動，有助提升平衡力、訓練思考及促進身心健康，促社交生活。

會員：\$60 非會員：\$90

對象：中心會員 名額：6名

地點：本中心 負責職員：曉澄姑娘



### 2026-2027 愛羣學苑 - 八段錦 (第二期)

日期：2026年8月28日；9月4、11、18、25日

10月2、9、16、23、30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：劉生



## 照顧者活動推介



### 老有所為活動計劃「六藝創耆蹟」- 茶藝工作坊

日期：2026年10月6及20日(隔週星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：透過品茶、泡茶及茶藝體驗，認識中國茶文化，學習健康飲茶知識，享受悠閒時光，促進身心放鬆。

費用：全免

對象：中心會員(照顧者優先) 名額：6名

地點：本中心 負責職員：何姑娘



### 老有所為活動計劃「六藝創耆蹟」- 北歐健步行興趣班

日期：2026年10月5、12、26日(逢星期一)

時間：上午9:15 - 10:15

內容：利用專用健走杖進行的全身性有氧運動，能同時達到鍛鍊與保護關節的效果，掌握基礎知識、步行技巧以及健走杖的正確使用方法。

費用：全免

對象：中心會員(照顧者優先) 名額：6名

地點：九龍公園 負責職員：王生/何姑娘



### 老有所為活動計劃「六藝創耆蹟」- 軟式飛鏢體驗班

日期：2026年10月12、26日

11月2日

(逢星期一，共3節)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：透過飛鏢活動，訓練參加者專注力及手眼協調能力，讓參加者有放鬆身心機會，建立良好的社交生活。

費用：全免

對象：中心會員 名額：6名

地點：本中心 負責職員：劉生



### 老有所為活動計劃「六藝創耆蹟」- 忘憂鼓興趣班

日期：2026年10月14、21、28日

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過忘憂鼓節奏訓練及音樂律動，提升手眼協調、專注力，結識新朋友，樂享積極晚年生活。

費用：全免

對象：中心會員(照顧者優先) 名額：8名

地點：本中心 負責職員：劉生



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

# 照顧者資訊站

浸信會耆羣社會服務處  
INSTITUTION OF CHRISTIAN SOCIAL SERVICES

## 長者日間暫託

- 為居於社區的長者提供短期日間照顧
- 舒緩照顧者的照顧壓力
- 有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，

### 服務對象

- 60歲或以上，居於社區
- 需要一般起居照顧及／有限度護理的服務
- 體格及精神適合群居生活環境

### 服務範圍

- 護理服務
- 個人照顧
- 護送服務
- 社交
- 車輛接送
- 復康運動
- 康樂活動
- 膳食

### 收費

每節 \$21

\*\*收費可能每年調整

\*\*不包括額外護理用品及／或消耗性用品

全日\$42

### 服務時間

星期一至五  
上午八時至下午六時  
(公眾假期除外)

### 服務日數

由申請日開始計算，  
長者在之前12個月內最多  
可累積使用42天服務，  
可分期使用

### 服務查詢

佐敦長者中心  
九龍佐敦德輔道中11-12號興富中心401至404室  
電話：23773230 傳真：23773309

佐敦長者中心

## 物理治療服務



### 服務內容

#### 痛症治療



#### 中風與術後康復



#### 保健與肌肉訓練



會員價：\$550 / 50分鐘  
(到戶/中心服務)

優惠期  
2026年9-12月

浸信會耆羣社會服務處 佐敦長者中心  
聯絡電話：2377 3230 (負責同工：何姑娘)



# 10月活動月曆



| 星期一                                                                              | 星期二                                                         | 星期三                                                                   | 星期四                                                                        | 星期五                                                           | 星期六                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                  |                                                             |                                                                       | 1<br>國慶日<br>(中心暫停開放)                                                       | 2<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-八段錦(第二期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組  | 3                                       |
| 5<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>09:15 北歐式健步行興趣班<br>10:00 愛學學苑-太極班(第三期)                     | 6<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:30 愛學學苑-粵曲訓練班(第三期)<br>14:00 茶藝工作坊  | 7<br>11:00 愛學學苑-書法班(第二期)<br>14:30 國慶活動-賀獎互動問答遊戲大賽                     | 8<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-方型踏步(第一期)<br>14:00 同你玩康遊                  | 9<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-八段錦(第二期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組  | 10                                      |
| 12<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>09:15 北歐式健步行興趣班<br>10:00 愛學學苑-太極班(第三期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組 | 13<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:30 愛學學苑-粵曲訓練班(第三期)                | 14<br>10:00 衛生署講座-退化性關節炎:護理與運動<br>11:00 愛學學苑-書法班(第二期)<br>14:00 忘憂鼓興趣班 | 15<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-方型踏步(第二期)<br>11:15 義工小組<br>14:45 橡筋膠帶健體班 | 16<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-八段錦(第二期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組 | 17<br>10:00 鉤織手工班                       |
| 19<br>重陽節翌日<br>(中心暫停開放)                                                          | 20<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:30 愛學學苑-粵曲訓練班(第三期)<br>14:00 茶藝工作坊 | 21<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>11:00 愛學學苑-書法班(第二期)<br>14:00 忘憂鼓興趣班            | 22<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-方型踏步(第二期)<br>14:00 同你玩康遊                 | 23<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-八段錦(第二期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組 | 24<br>10:00 鉤織手工班<br>09:00 - 1330 長者佈道會 |
| 26<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>09:15 北歐式健步行興趣班<br>10:00 愛學學苑-太極班(第四期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組 | 27<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:30 愛學學苑-粵曲訓練班(第三期)                | 28<br>9:30 中心例會<br>11:00 愛學學苑-書法班(第二期)<br>14:00 忘憂鼓興趣班                | 29<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-方型踏步(第二期)<br>14:45 橡筋膠帶健體班               | 30<br>09:10 同你跳「佳」舞<br>10:00 愛學學苑-八段錦(第二期)<br>14:30 軟式飛鏢義工興趣組 |                                         |