

中心服務分享

「綠色生活由此起」中心現時已設有紙張及塑膠回收歡迎大家一同參與，將廢紙及塑料帶到中心回收。
中心亦會定期將收到的紙張及塑膠帶到「綠在區區」換取積分及禮物。

所有曾參與綠色回收的會員會自動參與抽籤，有機會獲得透過積分換領的禮物

歡迎大家多多支持環保，踴躍參與！
如有任何查詢，可致電2377 3230與中心職員聯絡



人事資訊

大家好！我係嚟自香港專業教育學院沙田分校的實習社工。我叫詠晞，大家可以叫我陳姑娘。除左實習社工的身份外，我仲係一名咖啡師，放假的時候會沖下咖啡，拉下花。大家喺中心見到我可以搵我傾下計架。



咁多位大家好呀！我係中心新嚟嘅實習社工 Sam，相信有啲人已經係中心見過我！未見過嘅都唔緊要！
我會喺中心實習到五月，見到你地實會同你哋打聲招呼！
嚟緊大部份時間我都會喺星期三四五出現喺中心，見到我不妨可以同我傾吓偈，等我都可以認識吓你哋

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

佐敦家庭支援網絡隊

電話：2377 3230
電郵：jdec@bokss.org.hk

2025年2月份活動表

2024-2026年度老有所為 - 「慰食知多啲」



日期：2025年2月8日(星期六)

時間：下午1:00 - 4:00

內容：活動當日設有數個攤位遊戲，介紹不同款式的軟餐，讓參加者體驗製作，從互動中了解更多軟餐的獨特性，並由過往參加者分享活動的感受和得著。

地點：本中心

對象：中心會員及區內人士

費用：全免

名額：40名

負責職員：廖先生

本活動由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助



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 2 月)

活動日期：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 (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9，10內容供各位會員及社區人士了解：

- 標準9:服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 標準10:服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

2025 年 2 月續會安排

中心職員會致電聯絡需於 2025 年 2 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：27/1/2025

以色列麻雀(2025年2月)

日期：2025年2月3、10、17、24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 - 認識白內障

日期：2025年2月5日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解白內障疾病的症狀和注意事項，加強長者在日常生活中留意眼部的健康，及時接受治療。

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



2025-2026 愛羣學苑 - 八段錦(第一期)

日期：2025年2月28日

2025年3月7、14、21、28日；4月11、25日

2025年5月2、30日；6月6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

智能手機教室(2025年2月)

日期：2025年2月12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

方型踏步體驗班(2025年2月)

日期：2025年2月6、13、20、27日(逢星期四，共4節)

時間：上午10:30 - 11:30

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。

對象：中心會員

名額：6名

費用：會員\$20

非會員：\$50

地點：本中心

負責職員：曉澄姑娘

坐式瑜珈

日期：2025年2月22日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：由專業導師教授坐式瑜珈、頌鉢及靜觀等知識

地點：瑜樂伽(下午1:30於荔枝角地鐵站B1出口集合)

對象：中心會員及社區人士(護老者優先)

費用：全免

名額：15名

負責職員：何姑娘



2025 年 2 月

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
											1
	3		4		5		6		7		8
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- 認 識白內障		10:30 方型踏步體驗班		10:00 愛羣學苑- 強身 健體:八段錦(第四期)		1:00 OEP - 「慰食 知多啲」	
	10		11		12		13		14		15
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		10:30 方型踏步體驗班		10:00 愛羣學苑- 強身 健體:八段錦(第四期)			
	17		18		19		20		21		22
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)				10:30 方型踏步體驗班				2:00 坐式瑜珈	
	24		25		26		27		28		
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)		9:30 中心例會		10:30 方型踏步體驗班		10:00 愛羣學苑- 強身 健體:八段錦(第一期)			
2 月份中心例會											
日期: 2025 年 2 月 26 日(星期三)						時間: 上午 9:30 - 10:00					
內容: 介紹三月份的中心活動, 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					

