



鐘聲慈善社 方王換娣長者鄰舍中心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

2024年11月份會訊

敬老護老愛心券慈善籌款

一年一度愛心券慈善籌款開始啦，善款將用於鐘聲慈善社發展長者服務，造福長者，請大家多多支持！

發售時段：

2024年10月26日至12月1日

發售地點：天瑤樓中心及
天琴樓中心

售價：每張 \$20



每年11月第三個星期日：「長者日」

長者日是香港社會服務聯會於1979年創立的，舉辦日期是每年11月第三個星期日，最初名字為「老人節」。

直至1993年，香港政府承認「老人節」並將之改名為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所為的信息。

今年長者日為11月17日，往時「長者日」提供不少有關公共交通、景點、博物館及游泳池的優惠，社會福利署亦會邀請本地飲食業及零售商號於「長者日」為長者提供一天特別優惠，有關優惠詳情各位老友記可以於11月繼續留意，中心亦會於facebook發放消息。



職員：

主任-林志嫦；社工-王雪凝、黃榮業、黃詠琴、劉愛兒、鍾卓賢；福利工作員-孫震宇；健康教育工作員-黃銘言；護老者支援工作員-鄭鳳珍；活動幹事-劉家麒；文員-馮振威；工友-陳美麗；半職工友-黎兆珍

地址：九龍觀塘順天邨天瑤樓地下15-17號 及 九龍觀塘順天邨天琴樓地庫L202-209室

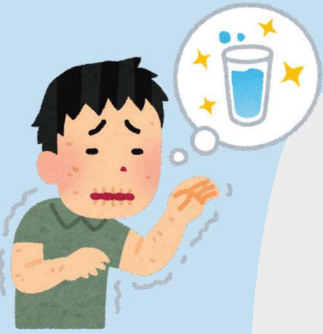
電郵：fwwt@chungsing.org.hk

電話：27901578(天瑤) / 31661780(天琴) WhatsApp：68407681 傳真：23729493

開放時間：星期一至六 上午9時至下午5時 星期日及公眾假期休息

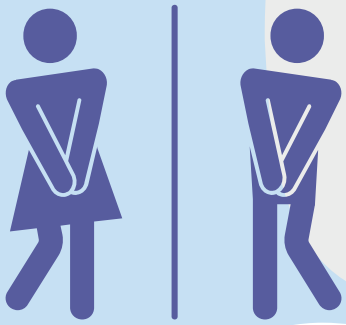
督印人：林志嫦

預防長者缺水



問：為甚麼長者較易缺水？

答：由於生理變化，長者對口渴的感覺減弱，又可能長者本身就不喜歡喝水(嫌清水無味)，因而減少喝水，亦有因擔心上廁所次數太頻密而刻意避免喝水，另外，照顧者亦有可能忽略定時監督或協助長者喝水，導致長者缺水。



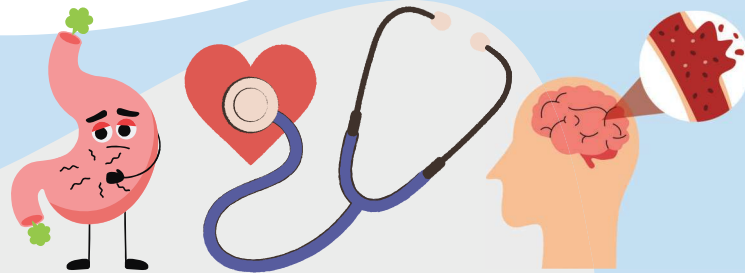
問：缺水有甚麼徵狀？如何判斷長者身體是否缺水？

答：長者缺水時未必覺得口渴，反而會容易疲倦。當他們覺得口渴時，除了疲倦外或會出現潮熱、發燒；小便會變成深黃色，尿量和次數減少；皮膚失去彈性，口腔、舌頭變得乾燥。如情況嚴重，面頰和眼窩都會下陷、血壓下降，甚至昏迷。



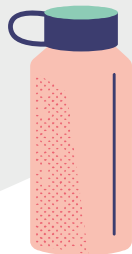
問：缺水對長者身體有何影響？

答：缺水對長者身體各器官和系統都有不良影響，引發多種健康問題，例如便秘、腎石、尿道炎、濃痰增多以及消化不良。缺水亦會增加血液濃度，可導致血管梗塞，引發心臟病或腦中風。缺水的長者容易出現譫妄，症狀包括專注力不足、精神錯亂、妄想或出現幻覺。嚴重缺水或會令長者昏迷不醒，甚至死亡。



問：長者一天應喝多少水？若他們抗拒飲水，可以怎麼辦？

答：長者每天的喝水量因人而異，宜取一個平衡點。專家說每天要喝八杯水，每杯250至300毫升，即每天兩公升，這對很多長者而言已算過量：原因是長者大多同時患有心臟病或腎病，容易水腫或腳腫。普遍而言，一天六杯水(約1,500毫升)，對長者較為適合。



建議以長者常用的杯和碗預先量度容量，會較容易向他們解釋每天應喝多少杯水。又或者預先用水壺或水樽盛載每日該飲的分量，讓他們知道自己需要喝多少水。



長者每天應定時喝水，但每次不宜喝太多，否則會容易飽脹。若不喜歡喝清水，不妨嘗試加點味道，以吸引他們喝水，例如檸檬片、水果、陳皮、紅棗、羅漢果等。

營養奶、無糖豆漿或新鮮蔬果汁都是不錯的選擇，至於湯水、果汁或甜飲則需控制，以免長者攝取過多鹽分或糖分。一些軟身啫喱、奶凍和果凍含水量相當豐富，適合需要進食軟餐但又不喜歡喝水的長者。



問：飲水有助改善認知障礙症？

答：缺水跟認知障礙症本身並無關係，但缺水有機會令患有認知障礙症的長者出現瞻妄和記憶力下降，亦有機會誘發多發性中風，令長者的認知障礙症惡化，故多喝水對這些長者而言，或多或少也有助避免認知障礙症惡化。



資料來源：香港養和醫院



服務質素標準



為確保福利服務單位的服務質素，持續改善及加強福利服務的問責性，根據社會福利署的指引，中心已制定及執行十六項「服務質素標準(Service Quality Standard)」，簡稱SQS，訂明了中心應具備的質素水平。

今次為大家介紹：

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。

中心設有處理投訴及讚許機制，服務使用者對服務有任何意見，可以從以下渠道表達：

 電話：3166 1780 (天琴) / 2790 1578 (天瑤)

 電郵：fwwt@chungsing.org.hk

 郵寄：觀塘順天邨天琴樓地庫L202-209

或

觀塘順天邨天瑤樓地下15-17號地下

十六個標準內容放在中心大堂，大家有需要閱覽可以通知職員。

健康教育及生活推廣活動

1. 秋意濃濃生日會

日期：11月18日(一)

時間：中午11:30 - 下午2:30

地點：名舫酒家(自行前往)

對象：中心會員

名額：96位

費用：\$85(會員)/\$115(非會員)

內容：由中心舉辦生日會為10-12月生日之會員送上祝賀並表關懷，同賀生日。

負責職員：麒姑娘

HAPPY BIRTHDAY



2. 椅上伸展齊運動

日期：11月1日(五)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：天琴樓中心(1號)

對象：中心會員

名額：12位

費用：免費

內容：讓參加者進行簡單的椅上伸展運動，幫助長者建立定期鍛鍊身體習慣。

負責職員：孫先生



3. 耆樂地壺全接觸

日期：11月6日(三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：秀茂坪社區中心

對象：中心會員

名額：20位 費用：免費

內容：地壺球運動不分男女、長幼、傷健等等，玩法簡單又充滿挑戰性，是一個講求專注，技巧和策略的運動，幫助長者舒展筋骨，建立定期鍛鍊身體習慣。

負責職員：孫先生



健康教育及生活推廣活動

4. 長者健體操

日期：11月7日(四)

時間：上午10:00-12:00

地點：順利邨體育館(參加者須自行前往)

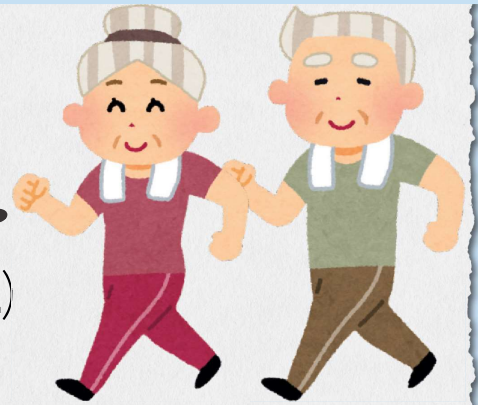
對象：中心會員

名額：30位

費用：全免

內容：由專業導師於順利邨體育館教授健體操鍛鍊身體。

負責職員：麒姑娘



5. 午場睇好戲

日期：11月11日(一)

時間：下午2:00-4:00

地點：天琴樓中心(5號)

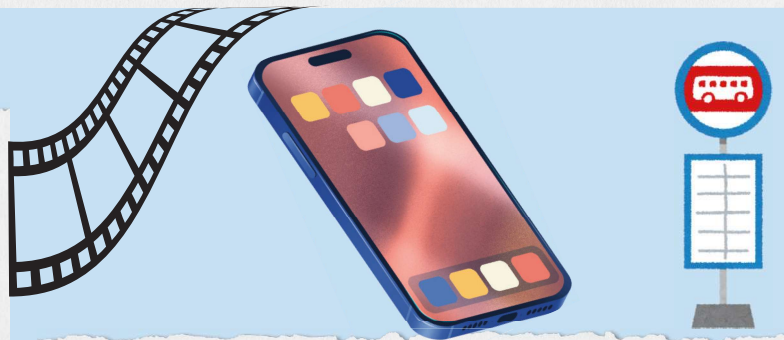
對象：中心會員

名額：20位

費用：全免

內容：觀看電影。

負責職員：麒姑娘



6. 手機應用教學:巴士app1933

日期：11月15日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：天琴樓中心(2號)

對象：中心會員

名額：8位

費用：全免

內容：教授手機的巴士應用程式學習搜查巴士到站時間。

負責職員：麒姑娘



健康教育及生活推廣活動

7. 雅培健骼檢查

日期：11月18日(一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：天琴樓中心(2,6號)

對象：中心會員

名額：24位

費用：免費

內容：透過雅培提供之健康教育活動，由營養顧問主理為每長者進行骨質密度、骨量檢查。

負責職員：孫先生



8. 健體齊運動_柔力球全接觸

日期：11月20日 & 12月18日 (三)

時間：下午2:15 - 3:45

地點：秀茂坪社區中心

對象：中心會員

名額：20位

費用：免費

內容：為長者推廣新興運動，柔力球運動是一項可柔可剛的運動，拋接時以類似太極的弧形動作為主，肩、頸、腰、腿都要動起來。目標幫助長者舒展筋骨建立定期鍛鍊身體習慣。

負責職員：孫先生



講座活動

9.大灣區好去處~澳門食玩遊

日期：11月8日(五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(1號)

對象：中心會員

名額：20位 費用：免費

內容：去澳門玩又怎能錯過當地的豐富美食，除了葡撻、豬扒包、葡國菜外，還有各式各樣的小吃和餐廳 Cafe！。透過活動為參加者介紹澳門地道海鮮美食佳餚和文化風情，掌握了解更多旅遊資訊。

負責職員：孫先生



10.智醒防騙你要識

日期：11月5日(二)

時間：下午2:00-3:00

地點：天瑤樓中心

對象：中心會員

名額：40位

費用：全免

內容：透過講座講解近年常見騙案，為大家拆解騙途手法，提高參加者防騙意識和警覺性。

負責職員：麒姑娘



11.美滿人生規劃

日期：11月15日(五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(1號)

對象：中心會員

名額：20位

費用：免費

內容：計劃透過食環衛署衛生教育展覽及資源中心協辦提供之講座，向長者介紹生命規劃及認識新式殯葬。

負責職員：孫先生



12.大灣區好去處~玩轉深圳

日期：11月22日(五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(1號)

對象：中心會員

名額：20位 費用：免費

內容：深圳是一座現代化的大都市。特點是充滿創新活力和多樣性。眾多的創意園區、美術館和特色小鎮為深圳增添了豐富的色彩。透過活動為參加者介紹地道深圳美食和文化風情，掌握了解更多旅遊資訊。

負責職員：孫先生



13.糖尿病患者的健康飲食

日期：11月27日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(1號)

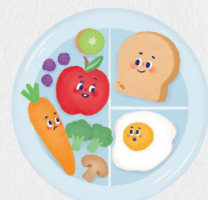
對象：中心會員

名額：20位

費用：免費

內容：適當的飲食調節對糖尿病患者於控制病情、預防或延緩併發症均十分重要。透過衛生署提供之講座，向長者講解糖尿病患者的健康飲食知識。

負責職員：孫先生



有需要護老者服務



14.暫託長者服務

日期：2024年11月(逢星期二) 時間：下午2:00-4:00

地點：天琴樓中心 對象：有需要護老者

名額：3名(敬請預約) 費用：全免

內容：提供暫託長者服務，讓「有需要護老者」舒一口氣。

負責職員：鍾先生

下次會員開會

15.會員康健資訊站

日期：11月21日(四)

時間：(一)上午9:30 -10:30/(二)下午2:30 - 3:30

地點：天琴樓中心(1,2,3號) 對象：中心會員

名額：(一)90位 / (二)60位 費用：免費

內容：發放中心最新資訊。

負責職員：孫先生

備註：2024年11月6日開始登記派發入場券。



e健樂活動

16.肌力訓練運動A班

日期：11月6、13、20、27日(三)

時間：下午1:00-2:00 地點：天瑤樓中心

對象：e健樂會員 名額：15位 費用：免費

內容：健體指導員教授體適能運動動作及技巧。

健體指導員：梁田啟導師

負責職員：黃Sir



17.肌力訓練運動B班

日期：11月6、13、20、27日(三)

時間：下午2:00-3:00 地點：天瑤樓中心

對象：e健樂會員 名額：15位 費用：免費

內容：健體指導員教授體適能運動動作及技巧。

健體指導員：梁田啟導師

負責職員：黃Sir



18.桌上大激鬥

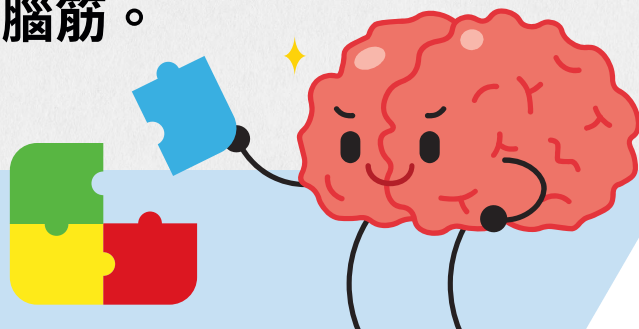
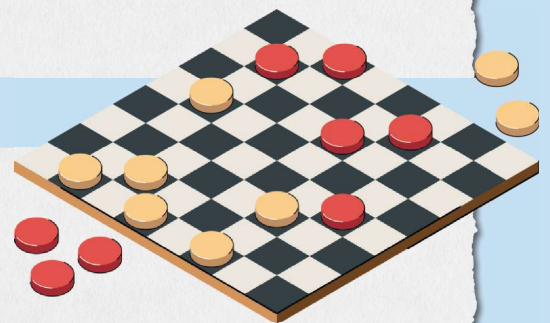
日期：11月22日(五)

時間：下午2:00-下午3:00 地點：天瑤樓中心

對象：e健樂會員 名額：8位 費用：免費

內容：透過魔力橋及康樂棋等遊戲，長者可以有認知訓練的機會，鍛煉腦筋。

負責職員：黃Sir



中心特殊天氣情況開放安排

颱風暴雨訊號	中心內之班組 或活動	戶外活動	中心開放
黃色暴雨/一號風球			
紅色暴雨/三號風球			
黑色暴雨			視乎情況
八號風球或以上			
政府發出「極端情況」			

若活動舉行前兩小時知悉三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號生效，活動將會取消。

11月活動一覽

1.秋意濃濃生日會 \$85(會員)；\$115(非會員)	10.智醒防騙你要識
2.椅上伸展齊運動	11.美滿人生規劃
3.耆樂地壺全接觸	12.大灣區好去處~玩轉深圳
4.長者健體操	13.糖尿病患者的健康飲食
5.午場睇好戲	14.暫託長者服務
6.手機應用教學:巴士 app1933	15.會員康健資訊站
7.雅培健骼檢查	16.肌力訓練運動A班
8.健體齊運動_柔力球全接觸	17.肌力訓練運動B班
9.大灣區好去處~澳門食玩遊	18.桌上大激鬥

2024年11月份活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 十月	2 初二
					9:30 椅上伸展齊運動(1號) 2:30 「男士加油站」 小組(1號) 2:30 養生學堂(2號)	11:00 愛心派台歌(2號)
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 立冬	8 初八	9 初九
11:00 粵曲班(1號)#	11:00 粵曲班(1號)#	9:30 小曲班(1號) 11:00 樂韻組(1號) 2:00 智醒防騙你要識@ 2:30 輕歌妙韻班(2號)	10:00 認識糖尿病(1號) 1:00 肌力訓練運動A班@ 2:00 肌力訓練運動B班@ 2:00 書樂地盡全接觸*	10:00 長者健體操# 11:30 歌唱技巧班(2號)# 1:00 綜合集體舞*	10:00 大灣區好去處~ 澳門食玩遊(1號) 11:00 國安家好樂香港(1號) 2:00 關懷社區探訪行動(5號) 3:00 電子支付應用篇(5號)	
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
11:00 粵曲班(1號)# 2:00 午場睇好戲(5號)#	9:30 小曲班(1號) 11:00 樂韻組(1號) 2:30 輕歌妙韻班(2號)	9:30 耆趣手藝坊(1號) 1:00 肌力訓練運動A班@ 1:30 瑜珈伸展班(2號)# 2:00 肌力訓練運動B班@ 2:15 舞蹈組* 3:10 瑜珈痛症班(2號)#	9:30 萬眾同歡 國慶回歸一天遊* 11:30 歌唱技巧班(2號)# 1:00 綜合集體舞*	10:00 美滿人生規劃(1號) 10:00 手機應用教學: 巴士app1933(2號) 2:30 「男士加油站」 小組(1號) 2:30 養生學堂(2號)	11:00 愛心派台歌(2號) 2:00 歡唱星期六(2號)#	
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 小響	23 廿三
11:00 粵曲班(1號)# 11:30 秋意濃濃生日會*# 2:30 雅培骨脂檢查(2, 6號)	9:30 小曲班(1號) 11:00 樂韻組(1號) 2:30 輕歌妙韻班(2號)	9:30 耆趣手藝坊(1號) 1:00 肌力訓練運動A班@ 1:30 瑜珈伸展班(2號)# 2:00 肌力訓練運動B班@ 2:15 舞蹈組* 2:15 健體齊運動_柔力球* 3:10 瑜珈痛症班(2號)#	9:30 會員康健資訊站(1-3號) 11:30 歌唱技巧班(2號)# 1:00 綜合集體舞* 2:00 低糖茶探工作坊(5號)# 2:30 會員康健資訊站(1-3號)	10:00 大灣區好去處~ 玩转深圳(1號) 2:00 桌上大激鬥@		
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
	9:30 血糖測試@	9:30 小曲班(1號) 11:00 樂韻組(1號) 2:30 輕歌妙韻班(2號)	10:00 糖尿病患者 的健康飲食(1號) 1:00 肌力訓練運動A班@ 1:30 瑜珈伸展班(2號)# 2:00 肌力訓練運動B班@ 2:15 舞蹈組* 3:10 瑜珈痛症班(2號)#	11:30 歌唱技巧班(2號)# 1:00 綜合集體舞*	9:30 耆趣手藝坊- 賀年水仙盆栽(1號) 2:30 養生學堂(1號)	

長者日

*外出活動 @天璠中心 如無特別標誌，活動地點均標示為天璠中心房號 #房間使用時間超過1小時