



鐘聲慈善社 方王換娣長者鄰舍中心



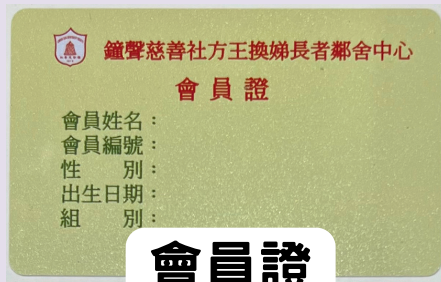
2025年3月份會訊



續會及收費安排



今期中心為大家介紹中心續會的注意事項。



現時會籍有效期為：

2024年4月1日至2025年3月31日

新年度的會籍有效期至2026年3月31日



續會：請帶備 1)會員證 2)\$21會費，親身到天琴樓中心核對資料。
如有資料更改請帶備相關證明文件。

收費時間：星期一至五 上午9:00至下午4:00

星期六及每月最後一天工作日暫停收費



留意：
無論入會/續會，必須申請者本人於收費時間內親自到天琴樓中心進行手續；
非申請者本人入會/續會，職員恕不處理。

職員：

主任-林志嫦；社工-王雪凝、黃榮業、黃詠琴、劉愛兒、韓嘉逸；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

流感病毒要防範



季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三/四月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。



季節性流感病毒抗原漂移的出現（輕微改變）會產生新的病毒株。流感病毒會不時衍生新的病毒株，且沒有規律。



流感大流行在過去每隔約 10 至 50 年出現一次。然而，流感大流行在未來出現的時間是無法預測的。流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率，並對社會及經濟造成極大影響。



病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於數天至兩周內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉及關節痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

然而，高風險人士患上季節性流感，有機會出現嚴重情況，例如長者、五歲以下兒童、孕婦及有長期健康問題的人士。流感相關併發包括肺炎、敗血症、腦炎、心肌炎甚至死亡。



傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為一至四天。



治理方法

大部分人患上流感後能自行康復。如果病徵持續或惡化，應立即求診。

症狀較輕微的人士應要有充足休息和多喝水。若出現流感病徵，不應上班或上學。

抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。



預防方法

1. 季節性流感疫苗接種：疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。



2. 保持良好的個人衛生：經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。

洗手時應以肥皂和清水清潔雙手、酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。



3. 建議佩戴口罩：到訪公眾地方時應佩戴外科口罩，而市民在乘搭公共交通工具或在人多擠迫的地方逗留時亦應佩戴外科口罩。

4. 保持良好的環境衛生：經常清潔和消毒常接觸的表面、保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。



保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

以上資料由衛生署提供



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：

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

標準4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

中心張貼員工架構圖在當眼處，職責說明及職務陳述資料可方便職員索取閱覽。

標準5 人力資源管理

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

中心為員工安排不同的訓練和發展配合服務需要及發展。

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。

心意卡



特別活動推薦

鐘聲慈善社方王換娣長者鄰舍中心

秋葵
Cosmos

香港花卉展覽 2025
Hong Kong Flower Show



綻放
with
Gloria
英谷

1. 耆樂花展顯關懷

日期：2025年3月14日(星期五)

時間：上午9時15分至下午4時15分

地點：天琴樓中心集合

對象：中心會員 (此活動不適合行動不便之會員參加)

收費：\$200 **名額：**48名

內容：

- 1) 舊中區警署大館
- 2) 泉章居粵式風味午膳
- 3) 香港花卉展



金牌鹽焗雞
菠蘿咕嚕肉
客家煎炆豆腐
粉絲什菜煲
西芹腰果肉丁
菜甫白飯魚煎蛋
欖菜肉鬆四季豆
是日靚例湯
白飯

*10人1席

健康教育及生活推廣活動

2. 趣味科技齊互動

日期：3月4,11,18,25日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(5號)

對象：中心會員

名額：8位

費用：全免

內容：由導師主持介紹數碼科技，並在導師指導下與相關數碼產品進行互動。

負責職員：麒姑娘

備註：報名會員必須出席4堂。



3. 水墨畫班25年3月

日期：3月4,11,18,25日(二)

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：10位

費用：\$160

內容：由導師教授中國水墨畫技巧，課堂以花卉為主題學習寫意、工筆。

負責職員：麒姑娘



4. 歡聚台歌齊齊唱

日期：3月15日(六)

時間：上午11:00 - 14:00

地點：天琴樓中心(2號)

對象：中心會員

名額：20位

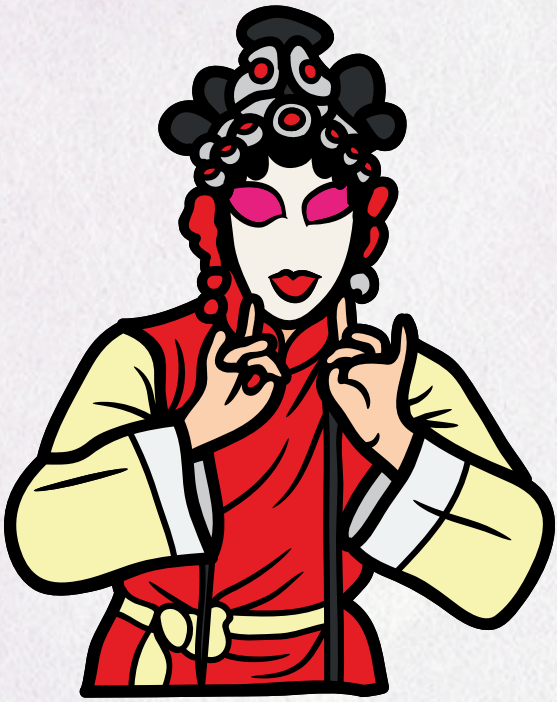
費用：全免

內容：由愛心派台歌學員為大家表演歌唱。

負責職員：麒姑娘

備註：請準時入場，活動開始15分鐘後不可入場。

健康教育及生活推廣活動



5.小曲春季觀摩會

日期：3月18日(二)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：天琴樓中心(2號)

對象：中心會員

名額：15位

費用：免費

內容：透過活動提升曲藝技巧，認識更多志同道合的曲友，擴闊社交朋友圈。

負責職員：孫先生

6.輕歌春日觀摩會

日期：3月18日(二)

時間：下午2:00-4:00

地點：天琴樓中心(2號)

對象：中心會員

名額：15位

費用：免費

內容：透過活動提升曲藝技巧，認識更多志同道合的曲友，擴闊社交朋友圈。

負責職員：孫先生



7.雅培防跌測試

日期：3月24日(一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：天琴樓中心(5,6號)

對象：中心會員

名額：30位

費用：免費

內容：雅培機構免費為長者舉行防跌測試，目的監察長者的肌肉健康。

負責職員：孫先生



講座活動

8.長者的口腔健康

日期：3月7日(五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(1號)

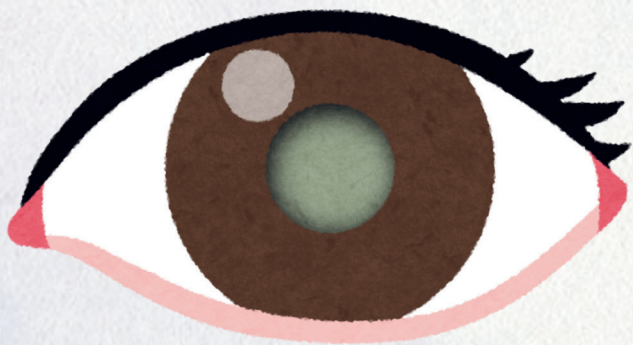
對象：中心會員

名額：20位

費用：免費

內容：透過衛生署提供之講座，向長者講解常見口腔疾病的成因。

負責職員：孫先生



9.認識白內障

日期：3月21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

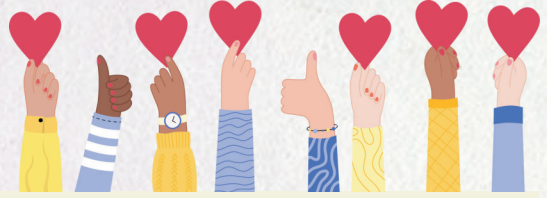
費用：免費

內容：透過衛生署提供之講座，向長者講解白內障的成因及治療方法。

負責職員：孫先生



義工活動



10. 義工加油站

日期：3月7日(五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：天琴樓中心(2號) 對象：中心義工

名額：15位 費用：免費

內容：透過活動，讓義工們鬆一鬆，同時表達意見及分享義工服務經驗，交流心得，加強義工之間的溝通及了解。

負責職員：劉姑娘

有需要護老者服務

11. 暫託長者服務

日期：2025年3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：韓先生



下次會員開會

12. 會員康健資訊站

日期：3月27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)100位 / (二)40位 費用：免費

內容：發放中心最新資訊。

負責職員：孫先生

備註：2025年3月14日開始登記派發入場券。



e健樂活動

13.長者健體運動A班

日期：2025年3月5、12、19、26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：健體指導員教授長者健體運動動作及技巧。

健體指導員：梁田啟導師

負責職員：黃Sir



14.長者健體運動B班

日期：2025年3月5、12、19、26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：健體指導員教授長者健體運動動作及技巧。

健體指導員：梁田啟導師

負責職員：黃Sir



15.尖沙咀社交一天遊

日期：2025年3月26日(三)

時間：上午9:30-下午4:30

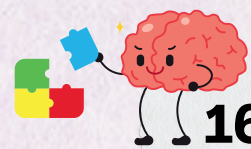
地點：天琴樓中心集合 對象：e健樂會員

名額：48位 費用：免費

內容：透過一天遊到訪香港科學館及尖沙咀星光大道，以及共聚自助午餐，為長者提供擴闊社交圈子的機會，利用活動可以認識到新朋友。

負責職員：黃Sir





16. 桌上大激鬥

日期：2025年3月28日(五)

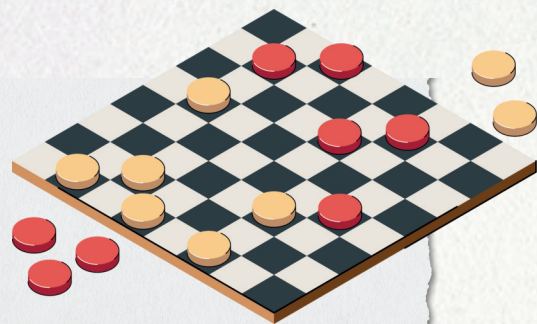
時間：下午2:00-下午4:00

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



各位老友記、照顧者大家好！
我是新入職的社工韓生，好開心加入鐘聲這個大家庭。
我的主要工作包括不同的長者及有需要護老者服務，
希望在未來的日子我可以多認識大家！

3月活動一覽

1	耆樂花展顯關懷	10	義工加油站
2	趣味科技齊互動	11	暫託長者服務
3	水墨畫班25年3月	12	會員康健資訊站
4	歡聚台歌齊齊唱	13	長者健體運動A班
5	小曲春季觀摩會	14	長者健體運動B班
6	輕歌春日觀摩會	15	尖沙咀社交一天遊
7	雅培防跌測試	16	桌上大激鬥
8	長者的口腔健康		
9	認識白內障		

2025年3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 初二 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:00 愛心派首歌(2號) 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#
2 初三 10:00 樂者數碼運動會(2號) 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:00 粵曲班(1號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	3 初四 9:30 小曲班(1號) 10:00 趣味科技齊互動(5號) 11:00 樂韻組(1號) 2:00 水墨畫班(5號)# 2:30 輕歌妙韻班(2號)	4 初五 1:00 長者健體運動A班@ 1:30 瑜珈伸展班(2號)# 2:00 長者健體運動B班@ 2:15 舞蹈組*	5 鸞盤 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:30 歌唱技巧班(2號)# 2:00 綜合集體舞* 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	6 初七 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:30 歌唱技巧班(2號)# 2:00 綜合集體舞* 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	7 初八 10:00 長者的口腔健康(1號) 10:00 義工加油站(2號) 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	8 婦女節 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#
9 初十 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:00 粵曲班(1號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	10 十一 9:30 小曲班(1號) 10:00 趣味科技齊互動(5號) 11:00 樂韻組(1號) 2:00 水墨畫班(5號)# 2:30 輕歌妙韻班(2號)	11 十二 1:00 長者健體運動A班@ 2:00 長者健體運動B班@ 2:15 舞蹈組*	12 十三 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:30 歌唱技巧班(2號)# 2:00 綜合集體舞* 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	13 十四 9:15 耆樂花展顯關懷* 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	14 十五 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:00 歡聚台歌齊齊唱(2號) 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	15 十六 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#
16 十七 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:00 粵曲班(1號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	17 十八 9:30 小曲春季觀摩會(2號) 10:00 趣味科技齊互動(5號) 11:00 樂韻組(1號) 2:00 水墨畫班(5號)# 2:00 輕歌春日觀摩會(2號)	19 二十 1:00 長者健體運動A班@ 1:30 瑜珈伸展班(2號)# 2:00 長者健體運動B班@ 2:15 舞蹈組*	20 春分 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:30 歌唱技巧班(2號)# 2:00 綜合集體舞* 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	21 廿二 10:00 認識白內障(1號) 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	22 廿三 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	
23 廿四 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 11:00 粵曲班(1號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:30 雅培防跌測試(5,6號)	24 廿五 9:30 小曲班(1號) 10:00 趣味科技齊互動(5號) 11:00 樂韻組(1號) 2:00 水墨畫班(5號)# 2:30 輕歌妙韻班(2號)	26 廿七 9:30 尖沙咀社交一天遊* 1:00 長者健體運動A班@ 1:30 瑜珈伸展班(2號)# 2:00 長者健體運動B班@ 2:15 舞蹈組*	27 廿八 9:30 會員康健資訊站(1-3號)# 2:00 綜合集體舞* 2:30 會員康健資訊站(2號)#	28 廿九 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 桌上大戲鬥@	29 三十 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	
30 初二 10:00 歡聚米蘭棋(6號)# 10:00 腳力訓練踏踏樂(6號)# 2:00 歡聚米蘭棋(6號)# 2:00 腳力訓練踏踏樂(6號)#	31 初三					

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