



# 家書

2019年4月

香港西區婦女福利會  
關啟明紀念松鶴老人中心

中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下  
電話：2569 8065 傳真：2569 8097  
中心網址：www.kkmec.org.hk  
電子郵箱：Info@kkmec.org.hk



## 【腦退化定有記性】中大推五分鐘檢測認知障礙

認知障礙症(又稱腦退化症)近年廣受關注,但現時想做個醫學診斷,由普通科醫生再轉介、排期,輪候公立醫院動輒12至18個月不等。那究竟有沒有方法在社區尋求評估服務呢?

中大醫學院內科及藥物治療學系腦神經科臨床心理學家黃沛霖解釋, 認知障礙症(Dementia)泛指不同程度與種類的認知功能下降,除為人認識的病徵「有記性或腦筋混亂」,也影響處理程序步驟(如廚房煮食)、方向感(如認路)或情緒等,演變至後期,患者生活自理能力亦受影響。

近20年醫學界提出輕度認知障礙症(Mild cognitive impairment, 簡稱MCI)的概念,這類早期患者,腦筋和記性較普通人退化較快,可能有失約、忘記服藥等小問題,尚未嚴重影響健康與生活,但此階段已接受訓練與治療,可延緩病情。「研究指失憶型的輕度認知障礙症,每年有15%機會演變為阿茲海默症(Alzheimer's Disease, 最常見的一種認知障礙症);MCI可說是前期的阿茲海默症。若及早發現,有望透過生活習慣改變,減慢腦退化速度。」黃沛霖說。

### 15分鐘腦筋「大檢」

檢驗認知障礙症,以往使用簡短智能測試(MMSE),問卷焦點傾重失憶問題。隨著輕度認知障礙症的出現,2005年醫學界首次發表名為「蒙特利爾認知評估」(MoCA),檢測範圍包括腦部不同功能:記憶力、語言能力、視覺空間、專注力、執行功能(即計劃、組織力)等,覆蓋不同種類腦部退化所帶來的問題,「好多研究指,MCI患者或在MMSE檢查中合格、不會現形,但在MoCA會不合格」,意味著不同的認知障礙問題,較全面的MoCA都可檢測出來,一般需時約15分鐘。

「蒙特利爾認知評估」是一個由加拿大腦神經科醫生設計的檢測方法,內容以英語的邏輯來設計。近年中文大學將之翻譯為中文,製成港版HK-MoCA,更適用於本地檢測;另亦設計五分鐘簡短版,擷取其中的記憶、語言流暢度、定向、延遲記憶四大部份,讓檢查毋須執筆寫字,甚至可透過電話進行,讓不習慣寫字或中風後難以執筆的人士使用。「如長者不肯看醫生,將來或許可以用電話也可以做到檢測。」黃沛霖說。

### 50間社區中心提供檢測服務

黃沛霖指,MoCA檢查可以由醫生、臨床心理學家、社工、治療師等使用,所以診所、社區中心、長者中心等都可以成為檢測點,讓懷疑有認知障礙症的人士,及早得到初步評估,現時本地已有4,000名醫療與社福界的專業人士受訓使用MoCA,全港約有50間社區中心向公眾提供MoCA檢測服務,另亦有社區中心接受會員的檢測要求。

但MoCA有別量血壓那類身體普檢,毋須全民檢測,而是「有病才看醫生」。例如與一兩年前比較,由間中忘記拿電話鎖匙,漸變頻密至一星期有幾次,反映認知功能有明顯下降的人士,才需接受檢查。「這類測試會受精神狀態和情緒等影響,若所有人都隨便做一定有人false positive(假陽性),自己嚇自己。」但若真的非常好奇想了解自己認知能力的情況,可用「自我測試AD8」,簡單答八條問題可作初步自我測試。

資料來源:香港01-社區專題

**編者的話:** 隨著政府的推動,社區也能提供初步的認知障礙檢測。但老友記要謹記社區服務的角色,是讓患者及早透過測試接觸到服務,如果要診斷認知障礙症,還是要醫學診斷,例如:醫生臨床檢查、接受電腦掃描或驗血等醫學評估都不能或缺。

## 2019年4月活動推介

### 中心會員委員會

日期：2019年4月3日(星期三)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
(敬請各組委員代表出席)

### 健康講座 - 精明使用長者醫療券

日期：2019年4月17日(星期三)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室 費用：免費  
名額：60人(先到先得，歡迎即場參與)  
內容：由衛生署長者健康外展隊護士主講  
報名日期：4月例會後



### 女士俱樂部 - 繽紛復活節

日期：2019年4月16日(星期二)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
內容：親手製作繽紛彩砂瓶，共慶復活節！  
費用：\$5  
名額：40位女性會員  
報名日期：4月8日  
(上午8:30開始，先到先得)  
負責職員：劉姑娘



### 屯門開心一日遊

日期：2019年4月26日(星期五)  
時間：上午9:00(中心集合)  
行程：1. 花炮博物館及后角天后廟  
2. 屯門環保園  
3. 午膳  
4. 青山灣海濱長廊  
名額：58人(額滿即止)  
費用：\$124  
報名日期：4月例會後，先到先得。  
備註：如人數超出每組6個名額，則即場進行抽籤，未能中籤者自動登記為後備。



### 男士俱樂部之老友重聚

日期：2019年4月12日(星期五)  
時間：下午2:00  
地點：延展活動室  
費用：免費  
內容：1. 時事探討  
2. 商討下月旅行地點  
3. 茶聚聯誼  
名額：25人(歡迎中心男士會員參加，先到先得，額滿即止)  
報名日期：4月例會後



### 護眼護聽力老友記訓練班

日期：2019年4月24日(星期三)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
內容：1. 講解常見眼疾及介紹驗眼服務  
2. 講解聽力毛病及介紹聽力檢查、助聽器  
費用：免費  
名額：70人  
報名日期：4月例會後  
負責職員：梁姑娘  
\* 本活動與BBG親子閱刊合辦(眼鏡88贊助)



### 老有所為義工月會

日期：2019年4月11日(星期四)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
名額：60位中心義工 費用：全免  
內容：講解義工時數記錄冊使用方法，新年度義工培訓建議  
報名日期：4月例會後  
誠意邀請：  
1. 凡有興趣參與義務工作之會員  
2. 本中心所有已登記之義工  
3. 本中心班組導師  
4. 本中心會員委員會各組代表  
負責職員：劉姑娘

## 代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}及講座

日期: 2019年4月30日(星期二)

時間: 下午2:00至3:30(逾時不候)

名額: 100位

地點: 中心活動室

內容: 健康講座及代訂雅培金裝加營素及怡保康奶粉

費用: 金裝加營素 (900克 \$163/罐)

低糖金裝加營素 (900克 \$168/罐)

活力加營素 (900克 \$190/罐)

怡保康 (900克 \$205.5/罐)



報名日期: 4月例會後登記(有興趣購買者請先到中心接待處登記)

備註: 每名會員最多只可訂購6罐

## 續証通告



各會員之會籍將於2019年3月31日到期，請於2019年2月19日至4月6日攜同有效會員証、會員費22元及個人資料(如需更改)於辦公時間親身到中心辦理續証手續，如2019年4月6日後仍未辦理續証手續，其會籍將無效，日後需重新登記辦理入會手續。



## 義工消息



2018-2019年度義工服務時數記錄將於3月31日結算，請已領取記錄冊之義工於4月1日至4月12日期間交回記錄冊，以便計算服務總時數。

義工時數頒獎禮將會連同4至7月生日會一併舉行，詳情容後公布，請留意中心家書。

2019-2020年度義工服務時數記錄將於4月1日開始，請已登記之義工於4月1日起攜帶會員證領取新年度的記錄冊，以便記錄來年義工服務時數，及日後中心識別義工之身份。

## 2019年4-6月新開班組

班組名稱	上課日期	星期	上課時間	名額	費用/堂數	上課地點	負責導師
關節操、八段錦	15/4/2019 至 24/6/2019	(一)	上午 9:45- 10:45	15 人	\$30/9 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	15/4/2019 至 17/6/2019	(一)	下午 1:15 - 2:45	16 人	\$120/8 堂	本中心	劉東榮 導師
長者健體班	16/4/2019 至 25/6/2019	(二)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/9 堂	本中心	尹女珠 義務導師
中國舞班	9/4/2019 至 25/6/2019	(二)	上午 10:00 - 11:00	30 人	\$60/10 堂	文娛中心	胡燕雯 義務導師
* 英文基礎班	10/4/2019 至 26/6/2019	(三)	上午 8:45 - 9:45	20 人	\$40/8 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
* 耆樂椅子舞	17/4/2019 至 12/6/2019	(三)	上午 10:30 - 11:30	12 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
太極氣功十八式	18/4/2019 至 27/6/2019	(四)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/11 堂	興東邨 排球場	鄺家鳴 義務導師
粵曲班	18/4/2019 至 27/6/2019	(四)	下午 2:30 - 4:30	30 人	\$240 會員 \$264 非會員/11 堂	本中心	潘琇珠導師
太極廿四式	12/4/2019 至 28/6/2019	(五)	上午 8:30 - 9:30	15 人	\$30/10 堂	本中心	盧佐卿 導師
中國國畫班	12/4/2019 至 28/6/2019	(五)	上午 10:00 - 11:30	10 人	\$400 會員 \$450 非會員/10 堂	本中心	王梓濤 導師
香功班	13/4/2019 至 29/6/2019	(六)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/11 堂	本中心	陳秀容/ 尹女珠 義務導師
排排舞	13/4/2019 至 22/6/2019	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	\$40/10 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

## 2019年4-6月新開班組(延展中心)

* 網上安全小貼示(電腦篇)	15/4/2019 至 3/6/2019	(一)	上午 9:30 - 10:30	5 人	\$40/6 堂	延展中心	李惠珠 義務導師
# 智能手機初階班	16/4/2019 至 18/6/2019	(二)	上午 10:00 - 11:00	6 人	免費/7 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* 金曲齊齊唱班	16/4/2019 至 18/6/2019	(二)	下午 2:00 - 3:00	15 人	\$40/8 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* 普通話班	11/4/2019 至 20/6/2019	(四)	上午 8:50 - 9:50	12 人	\$40/6 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
編織班	18/4/2019 至 20/6/2019	(四)	上午 10:00 - 11:30	25 人	\$30/10 堂	延展中心	馬郁蘭 義務導師
# 絲襪花興趣班	18/4/2019 至 13/6/2019	(四)	下午 3:00 - 4:30	8 人	\$100/8 堂	延展中心	吳正華 義務導師
* 悠閒書法班	26/4/2019 至 21/6/2019	(五)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$80/8 堂	延展中心	馮蕭佩群 副會長

# 於 4 月例會先登記，如登記人數過多則會進行抽籤。中籤者將另行通知。  
(抽籤日期: 2019 年 4 月 8 日, 下午 2:00)

\* 班組於 4 月 4 日開始報名

@ 此班組暫不接受新生報名



## 新開班組介紹



### 《網上安全小貼示（電腦篇）興趣班》

資訊科技日新月異，上網能和親友聯繫、閱讀新聞、玩遊戲和購物等。科技進步雖然為我們生活提供便利，但同時也帶來網絡安全的風險，一個不慎，個人資料便會被不法份子用來進行非法用途！如果你也不希望私隱被非法盜用，便要好好認識網上安全啦！

開班日期：2019年4月15日至2019年6月3日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：延展中心活動室

堂數：6堂

費用：\$40

名額：5人

報名日期：4月4日(名額有限，先到先得，額滿即止)

負責導師：李惠珠義務導師

負責職員：梁嘉儀姑娘



### 《絲襪花興趣班》

絲襪花班今次想同大家一齊動手製作3款作品：**龍吐珠、梅花、襟花**，有興趣的會員不要錯過啦！現誠邀大家報名一齊動手製作，非常期待你們的作品呢！

開班日期：2019年4月18日至2019年6月13日(逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：延展中心活動室

堂數：8堂

名額：8人

費用：\$100（已包材料費用，工具也會由中心提供）

負責職員：梁嘉儀姑娘

導師：吳正華義務導師

報名日期：4月例會先登記

（如登記人數多於8人，將於2019年4月8日，中午12:00進行抽籤）



大家好，我是陳兆軒，是於3月入職負責  
認知障礙症及護老者支援服務既社工，我  
工作的地點為延展中心，請各位多多

指教，在中心見到我亦

歡迎找我聊天。



### 心聲茶聚

日期：2019年4月12日及26日  
（逢星期五）

時間：下午3:15分

地點：延展活動室

對象：護老者

內容：備有餅乾茶水，

與護老者傾訴心事，

喝茶減壓



## 隱蔽長者支援及社區聯絡服務 / 獨居長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責員
松毅義工聚會	4月8日(一) 下午2:00 - 3:00	中心活動室	松毅義工	義工培訓 義工電話慰問安排 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
益智天地	4月12日(五) 下午3:15 - 4:35	中心活動室	松毅義工探訪個案	益智大使義工帶領 益智遊戲	免費	張姑娘

### 預防及處理蟲蟲講座

日期：2019年4月9日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：80人

內容：介紹有關蟲蟲塵蟎的知識、如何偵查蟲蟲的方法、以及使用環保的滅蟲蟲藥物及工具滅蟲滅蟲。

費用：免費

報名方法：4月例會後，額滿即止

負責職員：張姑娘

\*由「滅蟲滅蟲特攻隊」成員主講



### 獨居長者科技之旅 花絮



老友記增廣見識之餘也玩得好開心呢！



# 護老者支援服務

## 愛老護「腦」之 護腦食物

飲食能大大影響長者的腦力，想越食越精靈，越食越聰明，不妨看看今日推介給各老友記的護腦食物：

### 1) 核桃

核桃的果仁富含脂肪、蛋白質、碳水化合物，此外，還含有鈣、磷、鐵、鉀、鎂等多種礦物質和維生素A、B、C、E。中醫認為，核桃性味甘溫、具有補氣養血、補腎固精、溫肺通便、鎮咳化痰、固齒補虛、強筋健骨、滋補強壯等功效，是體質虛弱和神經衰弱綜合症的佳品。

### 2) 芝麻

據日本一個專門研究小組報告，從芝麻中提取出來的木聚糖類物質，對癌細胞的產生有抑製作用，並能抑製體內致衰老的過氧化物的生成。芝麻含有豐富的蛋白質，脂肪和機體必需的脂肪酸、亞麻酸。此外，鈣、磷和維生素B的含量也較高，是廉價的強身健體佳品。

### 3) 蘋果

蘋果有“記憶果”之稱，含鋅促進大腦發育、增強記憶力及腦內神經連結，有護心效果。

### 4) 龍眼

“食品以荔枝為貴，滋益則以龍眼為良”。這是明代李時珍對龍眼和荔枝的評價。龍眼營養豐富，據分析：龍眼果肉中含豐富葡萄糖、蔗糖、酒石酸、蛋白質、脂肪、維生素A、B等物質。中醫認為龍眼性溫味甘、具有益心脾、補氣血、安心神等功能，是滋補良藥。

### 5) 大豆

大豆油中，還含有豐富的必需氨基酸和磷脂，營養價值高，能增強腦血管機能，抑製膽固醇在體內的累積，預防心血管疾病的發生。

### 6) 蔥和蒜

蔥和蒜含有脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素A、B1、B2、C和尼克酸以及鈣、磷、鐵等多種營養物質，二者可促使人的消化液分泌量增加，從而提高食欲和消化功能。此外，還可抑製各種真菌、細菌和原蟲感染，具有殺菌、消炎、防治多種疾病的本領。尤其是大蒜還具有一定的抗癌作用。常吃蔥和蒜不僅能降血脂、降血糖和降血壓，還能補腦。

資料來源：<http://www.hkhselderly.com/tc/health/model/379>

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	4月17日 下午3時15分 (星期三)	中心 活動室	護老者	50人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生
護老義工聚會	4月16日 下午3時15分 (星期二)	中心 活動室	護老 義工	20人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
護老講座 「長者簡易保健 運動」	4月12日 下午2時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	50人	- 一些簡單的保健運動，適合體 弱的長者或護老者 - 使患有慢性疾病的長者透過一 些簡單的伸展運動，防止因長 期坐椅或床而引致的關節僵硬	施姑娘
<b>服務</b>	<b>內容</b>					
復康用品借用服 務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。					

# 認知障礙症長者及照顧者支援服務

## 六藝的傳統及現代概念

雖然認知障礙症現時未有根治方法，但以藥物及非藥物的治療介入，有助延緩大腦衰退。香港認知障礙症協會的跨專業小組於2011年參考中國傳統六藝，轉化成有系統的活動模式。它適用於設計認知障礙症患者認知訓練，各項治療法可融入其中，亦可讓一般長者和社會大眾把六藝的元素注入日常生活中，維持大腦健康。

## 什麼是六藝？

	傳統概念	現代概念	日常生活例子
禮	待人接物	社交及人際關係	友人聚會、義務工作、分享人生經驗
樂	道德及個人修養	聽覺、音樂 節奏	合唱、敲擊節奏
射	射箭	視覺空間感 專注力 手眼協調	繪畫、攝影、編織
御	騎馬	身體運動	運動、太極、舞蹈
書	學習	學習新事物 語言 文字理解	寫作及閱讀
數	數理邏輯	運算，資訊科技	棋藝、卡牌遊戲、應用電腦

六藝活動多元多樣多程度，不只適用於有認知缺損人士，以延緩大腦功能衰退。一般長者如能把六藝®元素融入日常生活，建立全人健康生活模式，有助增加認知儲備、強化認知功能、促進社交及身心健康，減低認知障礙症的風險。

資源來源：<https://www.hkada6arts.org/concept1>

### 護老者情緒及壓力管理講座

日期：2019年4月10日(星期三)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
內容：由臨床心理學家講解護老者如何管理壓力，並認識舒緩負面情緒的方法。  
對象：護老者 名額：50人  
費用：免費  
報名方法：4月例會後報名  
負責職員：陳先生

### 4-5月份腦當益智遊戲小組

日期：2019年4月17、24日及5月8、15、22、29日(逢星期三)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：延展活動室  
對象：認知障礙症患者  
內容：由中心提供不同遊戲供參加者遊玩，從而鍛鍊腦筋預防認知障礙症  
費用：全免 名額：12人  
報名方法：可於月會後領取提示紙。當日先到先得，房間人數額滿即止。  
負責職員：朱先生

## 2019年4月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地	逢星期一至五	上午 9:30	簡報每日香港、中國及世界各地新聞事件	免費	中心大堂 
血壓健康齊關注	逢星期三 (例會暫停)	上午 10:00- 12:00	為會員免費提供磅重及量血壓，使會員關注及了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室 
惜食飯堂	2019年4月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供30份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如遺失飯盒，照價賠償(\$20) <b>(逢星期五上午11:30進行下星期午餐名額之抽籤儀式)</b>	免費	中心活動室 

### 接待處義工當值時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	鄧惠珊	何佩玲	梁惠言	葉麗娜	賴灶喜	任雲卿
	鮑敬源	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	彭漢彬
下午	金祖菊	任淑勤	葉培寬	蕭潔嫦	陳培英	



### 中心開放時間

逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	



### 中心職員

中心主任 :	鄭德坤
隊長 :	施珊珊
社會工作人員:	張小燕
社會工作人員:	劉欣琪
社會工作人員:	朱景峯
社會工作人員:	陳兆軒
助理文員 :	許虹裳
福利工作人員:	梁嘉儀
活動工作人員:	梁麗秀
活動工作人員:	/
活動助理 :	陳穎球
工友 :	黃寶燕

### 暴雨及颱風訊號

### 下中心服務情況

黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期

### 服務質素標準 (SQS)話你知:

標準 3 : 服務單位存備其服務運作及活動的最準確紀錄。

標準 4 : 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。

## 2019年4月例會及班組時間表(本中心)

星期一 4月1日	星期二 4月2日	星期三 4月3日	星期四 4月4日	星期五 4月5日	星期六 4月6日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (停) 3:00 養生太極棒	※ 例會 ※ (紅) 上午 9:00 (橙) 上午 10:00 (紫) 上午 11:00 (黃) 下午 2:00 (綠) 下午 3:00 (金) 下午 4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場 下次 例會日期: 5月7日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00 (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場。下 次例會日期: 5月8日 (星期三) <b>2:00 中心會員委員會</b>	8:30 太極氣功 18 式 (停) 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">公眾 假期</div> 	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 (停) 10:30 排排舞(停)
4月8日 9:45 新聞天地 9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (停) <b>2:00 松毅義工 聚會</b> 3:00 養生太極棒	4月9日 8:30 長者健體班(停) 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 <b>2:30 預防及處理蟲蚤 講座</b>	4月10日 8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 護老者情緒及 壓力管理講座</b>	4月11日 8:30 太極氣功 18 式 (停) 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停) <b>2:00 老有所為義工 月會</b>	4月12日 8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 護老講座</b> <b>3:15 益智天地</b>	4月13日 8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
4月15日 9:45 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒	4月16日 8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 女士俱樂部</b>	4月17日 8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 健康講座</b> <b>3:15 護老月會</b>	4月18日 8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">公眾 假期</div>	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">公眾 假期</div>
<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">公眾 假期</div>	4月23日 8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂	4月24日 8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 護眼護聽力老友 記訓練班</b>	4月25日 8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	4月26日 8:30 太極 24 式 <b>9:00 旅行</b> 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	4月27日 8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
4月29日 9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒	4月30日 8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 代訂加營養及 講座</b>	編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 900份 日期: 2019年4月免費贈閱		<div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">復活節 快樂 ~</div> 	

## 2019年4月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	<b>例會</b>	<b>例會</b>	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花興趣班(停)	<b>公眾假期</b>	
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 (初階班)(停) 2:00 金曲齊齊唱(停)	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班 (停) <b>2:00 男士俱樂部</b> <b>3:15 心聲茶聚</b>	
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 (初階班) 2:00 金曲齊齊唱 <b>3:15 護老義工聚會</b>	10:00 血壓健康齊關注 <b>2:00 腦當益智遊戲</b> 小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
<b>公眾假期</b>	10:00 智能手機 (初階班) 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 <b>2:00 腦當益智遊戲</b> 小組	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 <b>3:15 心聲茶聚</b>	
4月29日	4月30日	4月31日			
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 (初階班) 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注			

### 延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:45-10:45	上午 10:45-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:00
星期一	馮文懿	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	陳麗香	李美珍	任雲卿
星期三	吳聲樹	吳瑞珍	張惠雲	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	陳堅/周章有	林淑芬
星期五	金祖菊	蔡善珍	任雲卿	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	張婉崧	吳正華	吳正華	

### 延展中心開放時間

<b>地址:</b> 筲箕灣興東邨商場 1 樓 108 號舖		<b>電話:</b> 2690 3123 / 2690 3199	
逢星期一至五		逢星期六	
上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00		上午 8:30 至下午 2:00	
(星期日及公眾假期休息)			