



# 家書

2019年7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



## 吞嚥困難以兩個簡單訓練 兩個月可增加舌頭力量減噎到情況

食得是福，但對有吞嚥困難的長者來說，美食當前也不敢張口。香港耀能協會今年對1000名18至80歲的服務使用者進行調查發現，發現當中近半有出現吞嚥問題或進食困難。事實上，過去亦曾有研究指，本港約66萬50歲以上人士有患吞嚥障礙風險。

為改善使用者的吞嚥情況，協會團隊研發「舌頭轉移食物運動」及「吸啜運動」訓練，只要每日做數個簡單動作，加一枝飲管，兩個月便可提升10%的舌頭力量，減少噎到，噎食的情況，令有吞嚥困難人士重新享受進食的過程。

### 「舌頭轉移食物運動」及「吸啜運動」有助改善

「舌頭轉移食物運動」，只需要以堅韌食物（如魷魚絲、牛蒡條、西芹條等）含在口中，然後利用舌頭將食物左右兩邊移動，每組30下，每次三組，一星期做三次。「吸啜運動」則是用飲用吸管，吸啜濃稠的糊狀食物（如芝麻糊等）。以一杯為每次的訓練單位，將一杯分三次一口氣吸啜。同樣地一星期做三次。

### 吞嚥困難婦訓練後 減飲食尷尬情況

67歲黎女士經過兩個月的訓練，進食不再出現噎濁情況，可再次與朋友出外食飯。她說：「之前進食經常會咳，咳到臉紅似關公」，情況令她感到尷尬，部分朋友更誤以為她心急搶食，「舊時人哋叫我飲茶都唔想去」。現時，她進食時咳嗽的情況大減，也不需以水灌飯，「最緊要唔駛驚啲嘢食去咗氣道，然後又搞到發炎。」進食時不再出現咳嗽情況，讓她能重拾社交生活。

### 8星期訓練 增最多六成口肌力量

除黎女士外，協會安排了12名長者參加連續8星期的訓練，發現八成長者的最大舌頭力量均有上升，其中5名的舌頭力量更由原先的34kPa，大幅提升最多六成至約54kPa。協會言語治療師洪瑋良表示，口肌功能會隨年紀增長而慢慢退化，令中風（29%至64%）、認知障礙症（13%至57%）及帕金森症（35至82%）的患者較易出現吞嚥困難情況。此外，這兩組訓練也適合任何人士以增加吞嚥功能儲備，「如果中咗風，當你個吞嚥功能基底比較好，出現吞嚥問題的情況就會少啲。」

資料來源：香港01

**編者的話：**6月的健康講座已經教了大家一些口腔肌肉的強化小運動，如果你還沒學習到，現在不妨跟著上面的兩款小運動，多訓練一下自己的口腔肌肉，預防吞嚥困難的出現啦！

## 2019年7月活動推介

### 健康講座 - 退化性膝關節炎：護理及運動

日期：2019年7月9日（星期二）  
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：7月例會後



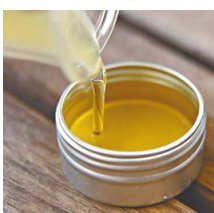
### 剪髮服務

日期：2019年7月9日（星期二）  
時間：上午9:45-11:00（逾時不候）  
地點：中心活動室  
名額：35人 費用：\$5  
內容：由明愛婦女義工負責剪髮服務  
報名日期：7月例會後，先到先得。  
備註：參加者請於剪髮前一天洗髮及帶備毛巾



### 女士俱樂部 - 天然驅蚊膏工作坊

日期：2019年7月23日（星期二）  
時間：上午10:00  
地點：中心活動室  
內容：學習製作天然驅蚊膏，  
夏日防蚊止痕！  
費用：\$5  
名額：24位女性會員  
報名日期：7月5日 星期五（上午8:30  
開始，先到先得）  
負責職員：劉姑娘  
備註：由義務導師甘惠芳教導

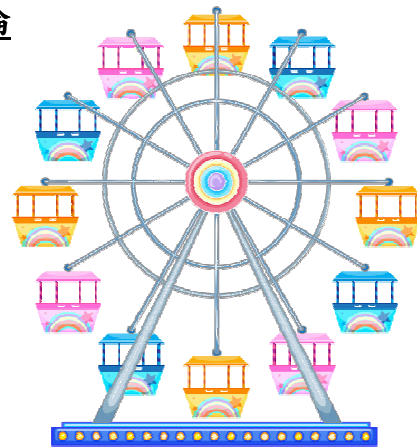


### 表達藝術工作坊（認知障礙症篇）

日期：2019年7月31日（星期三）  
時間：下午3:30  
地點：中心活動室  
對象：認知障礙症患者  
內容：以表達藝術手法進行活動，以延緩障  
礙症衰退速度。  
費用：免費 名額：15人  
報名方法：由職員邀請  
負責職員：朱先生

### 男士俱樂部 之 老友重聚摩天輪

日期：2019年7月17日（星期三）  
時間：上午10:00  
地點：中心活動室  
行程：乘搭722巴士往返，後往興東邨商場酒樓午膳聯誼  
費用：自備交通費及門票\$10  
名額：23人  
報名日期：7月例會後  
（歡迎男士會員參加，先到先得，額滿即止）



### 特別通告

承蒙本中心管理委員會主席張德祥夫人慷慨贊助，西九龍戲曲中心2019年10月25日、26日及27日三場粵劇戲票及旅遊車接載參加者往返中心及會場。預期當日在中心集合，集合時間為下午6時，回程時間晚上10時。有興趣參加之會員，請到接待處向陳姑娘登記。

**香港西區婦女福利會**  
**慶祝中華人民共和國成立 70 週年 香港回歸祖國 22 週年**  
**暨頌親恩綜合匯演**

日期：2019 年 7 月 11 日（星期四）

時間：下午 12:45 - 5:30

地點：北角新光戲院

內容：老人中心表演、典禮儀式、致送高齡父母親獎、  
文藝節目表演及禮物包。

報名日期：7 月例會公開抽籤



備註：1. 屆時大會將頒發最高齡父母獎，本中心獲分配 9 個最高齡獎。本中心會根據會員出生的年月日（以香港身份証出生日期為準）推選 9 名年紀最長之會員給大會。獲選者必須為中心會員，兒孫滿堂及 10 年內從未領取由本會頒發之高齡獎。  
2. 因名額有限，請已領取門券的會員注意，**活動當日請等到節目結束才離開**，以示對表演嘉賓尊重；如沒空出席，請將門券轉讓給其他會員。

**義工活動 - 地壺動動樂**

日期：2019 年 7 月 26 日（星期五）

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：24 位中心義工

內容：學習新興運動 - 地壺，享受固中樂趣！

報名日期：例會後報名

負責職員：劉姑娘

備註：1. 學成後需要協助日後有關活動  
2. 是次活動不計算義工服務時數



**義工活動：「50+博覽 2019」門票派發**

日期：2019 年 7 月 5 - 7 日（星期五六日）

內容：健康專題講座、多項免費身體檢查、  
銀髮產品展

領取方法：例會後向劉姑娘索取

備註：1. 每位義工可領取兩張入場券，自行前往及參觀  
2. 於展覽會場內試用及購買任何產品及服務前，必須自行檢視商品質量，本中心將不負任何責任。  
3. 中心其他會員可於 7 月 5 日領取餘下的入場券

**義工招募**

日期：2019 年 7 月 23 日（星期二）

時間：上午 9:45 - 11:15

地點：中心活動室

對象：6 位曾參與「天然驅蚊膏工作坊」義工

內容：協助導師及參加者製作驅蚊膏

備註：是次活動將會計算義工服務時數



## 2019年7-9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	8/7/2019 至 23/9/2019	(一)	上午 9:45- 10:45	15 人	\$30/12 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	22/7/2019 至 9/9/2019	(一)	下午 1:15 - 2:45	16 人	\$120/8 堂	本中心	劉東榮 導師
養生太極棒班	8/7/2019 至 29/7/2019	(一)	下午 3:00 - 4:30	15 人	免費/4 堂	本中心	周先生 義務導師
長者健體班	9/7/2019 至 24/9/2019	(二)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/10 堂	本中心	尹女珠 義務導師
中國舞班	9/7/2019 至 24/9/2019	(二)	上午 10:00 - 11:00	30 人	\$60/10 堂	西灣河體育館	胡燕雯 義務導師
* 英文基礎班	17/7/2019 至 25/9/2019	(三)	上午 8:45 - 9:45	20 人	\$40/9 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
* 耆樂椅子舞	24/7/2019 至 18/9/2019	(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	4/7/2019 至 19/9/2019	(四)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/12 堂	興東邨排球場	鄺家鳴 義務導師
粵曲班	4/7/2019 至 19/9/2019	(四)	下午 2:30 - 4:30	30 人	\$240 會員 \$264 非會員/12 堂	本中心	潘琇珠導師
中國國畫班	5/7/2019 至 6/9/2019	(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	6/7/2019 至 28/9/2019	(六)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/12 堂	本中心	陳秀容/ 尹女珠 義務導師
排排舞	13/7/2019 至 21/9/2019	(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7-9月新開班組(延展中心)

@ 網上安全小貼士(電腦篇)	22/7/2019 至 26/8/2019	(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	16/7/2019 至 24/9/2019	(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	16/7/2019 至 24/9/2019	(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	11/7/2019 至 19/9/2019	(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	4/7/2019 至 5/9/2019	(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	18/7/2019 至 12/9/2019	(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	12/7/2019 至 13/9/2019	(五)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$80/9 堂	延展中心	馮蕭佩群 副會長

# 於 7 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 7 月 5 日, 下午 2:00)

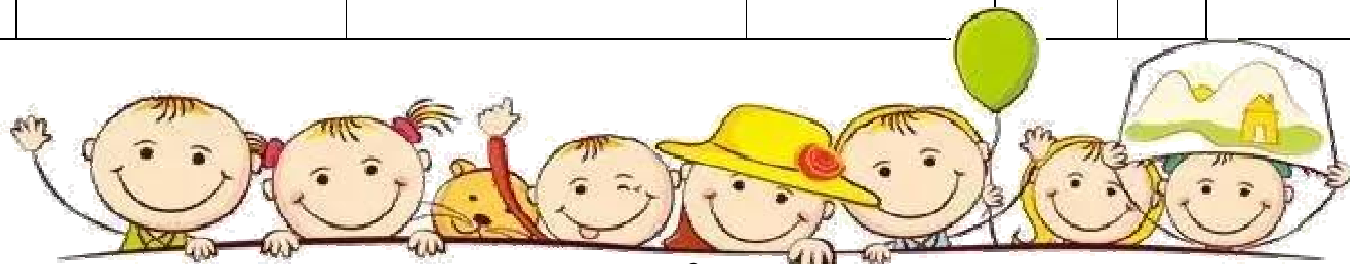
\* 班組於 7 月 4 日, 上午 8:45 開始報名

@ 此班組暫不接受新生報名

# 活力長者迎夏日

## 暑期特備活動 報名從速 額滿即止

活動名稱	舉行日期	時間	費用	名額	報名日期
1. 易龍經(舒緩痛症之伸展運動)	7月12日(五)	下午 2:00-3:00	\$10	30	7月5日 上午8:45
2. 夏威夷小結他初階班	7月18日至 9月12日 逢星期四 共8節	上午 11:00-12:00	\$150	8人	7月4日 上午8:45
3. 非洲鼓初階班	7月22日至9月9日 逢星期一 共8節	上午 11:00-12:00	\$150	10人	7月4日 上午8:45
4. 冰壺同樂日	1. 7月20日(六) 2. 8月3日(六) 3. 8月17日(六)	上午 11:30-1:00	免費	每次 20人	7月8日 上午8:45
5. Bingo 有獎遊戲	1. 7月31日(三) 2. 8月23日(五)	下午 2:00-3:00	免費 贈飲品 1盒	每次 50人	7月8日 上午8:45
6. 消暑下午茶	1. 8月9日(五) 2. 8月23日(五)	下午3:30	每次 \$5	35人	7月8日 上午8:45
7. 夏日養生中醫講座	8月14日(三)	下午 2:00-3:00	免費	60人	7月8日 上午8:45



## 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	負責職員
松毅義工聚會	7月5日(五) 下午 2:00 - 3:15	中心活動室	松毅義工	義工培訓 個案探訪安排 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
益智天地	7月19日(五) 下午 2:00 - 3:30	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 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
獨居長者聚會	7月16日(二) 下午 2:00 - 3:15	中心活動室	獨居長者	安老院知多D (例會後報名及取票)	免費	張姑娘

注：獨居長者定義為一人居住之長者；與家傭同住之長者不定義為獨居長者。

### 易龍經：紓緩痛症之伸展運動

日期：2019年7月12日(五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心活動室

名額：30人

內容：由香港健體運動協會的張一龍教練帶領長者學習伸展運動。

費用：\$ 10

報名方法：7月5日(星期五)上午 8:45 開始於中心前台購票；先到先得。

負責職員：張姑娘



### 2019「送暖到東區」電力安全講座暨聯歡會

日期：2019年7月15日(一)

活動時間：下午 3:45 - 5:15

活動地點：鰂魚涌社區會堂 (地址：香港基利路 1 號鰂魚涌社區綜合大樓地下)

交通：自行出發(可乘搭港鐵於太古站 B 出口，或巴士 2A 於寶峰園站下車)

對象/名額：獨居/雙居長者 / 25人

內容：電力安全講座、「智惜用電服務」簡介、表演、遊戲、派發禮物包。

費用：免費

報名方法：7月5日(星期五)上午 8:45 開始於中心前台取票；先到先得。

負責職員：張姑娘

# 護老者支援服務

## 以老護老料持續增加 人口普查將統計照顧者

香港有不少長者由配偶或年老的子女照顧，安老事務委員會主席林正財預料，長者夫婦互相照顧、「以老護老」個案將持續增加，政府統計處已接納委員會意見，下次大型人口普查時，會了解長者的照顧者資料，例如是照顧者身份及每天照顧時間等，相信數字對日後規劃安老服務有幫助。

2016 年中期人口統計顯示，約有 30 萬名長者與配偶共住。林表示，人口老化令「以老護老」個案持續增加，社會福利署短期內推出暫託服務電腦系統，有助長者即時找到暫託服務；今年有數千個「到戶式社區照顧」服務名額，包括為長者送飯、陪診等。

社署資料顯示，截至今年 5 月底，有 12,985 人在長期護理服務中央輪候冊內登記輪候各類型的資助長者社區照顧服務，如等候日間護理中心輪候期為 12 個月；如需綜合家居照顧服務需輪候 19 個月；同期，有 41,731 人輪候資助長者住宿照顧服務，要入住津助院舍或合約院舍，要等候 40 個月。

社署將在新落成的資助長者日間中心增設日間暫託名額。當局早前向私營院舍額外購買 250 個宿位，以提供住宿暫託服務，今年 10 月有關措施亦將會恒常化。

資料來源：[https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20190619/bkn-20190619123100183-0619\\_00822\\_001.html](https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20190619/bkn-20190619123100183-0619_00822_001.html)

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	7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	7月16日 下午3時30分 (星期二)	延展活動室	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 「長者選擇鞋履的方法」	7月24日 下午2時正 (星期三)	中心活動室	護老者	50人	- 足部/鞋的結構及用途 - 認識合適鞋款的重要性 - 選擇鞋的正確方法 - 常見足患	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。					

## 預防認知障礙症

最近，世界衛生組織終於正式給出了答案。在題為「降低認知衰退和痴呆症風險」的報告中，世衛列出了九項有醫學實證支持的建議。它們包括：

1：多活動身體：包括各種運動。

2：不吸煙。

3：健康飲食：包括「地中海式飲食」，其特點是多蔬果、以全穀物為主糧、多用植物油、以魚類等海鮮為主要肉食。

4：過度飲酒者應該減少或停止飲酒。

5：認知訓練：多動腦筋，做「益智」的活動。

6：體重管理：不要超重。

7：治療和控制高血壓。

8：治療和控制糖尿病。

9：治療和控制血脂異常。

大家會發現，這九項建議中，不少也可用於保護心臟及血管，但為甚麼它們也有健腦、預防認知障礙症的作用呢？這是因為腦細胞非常活躍，需要血液中大量的氧氣和葡萄糖。因此雖然腦的重量只佔人體重量的2%，但卻接受了心臟輸出血液的15%流量！所以，任何影響心臟及血管健康的因素，也會影響我們中央神經系統。高血壓、糖尿病、高血脂、吸煙、肥胖等疾病，都會無聲無息地侵害我們的血管和心臟，導致腦功能失調。而運動則有助控制這些疾病，因此有健腦的作用。而多做益智活動，可以增加我們認知能力的「儲備」，延遲認知障礙症病徵出現。酗酒則會毒害神經系統。

資料來源：眾新聞

<u>7月份腦當益智遊戲小組</u>	<u>至叻小組</u>
日期：2019年7月9、16、23及30日 (逢星期二)	日期：2019年7月5、12、19、26日 (逢星期五)
時間：下午3:30-4:30	時間：下午3:15-4:15
地點：中心活動室	地點：延展活動室
內容：與參加者遊玩版圖遊戲以鍛鍊思考及反應	對象：認知障礙症患者
對象：認知障礙症患者	內容：與組員以小組手法進行活動，以延緩障礙症衰退速度。
名額：18人	費用：免費 名額：10人
費用：免費	報名方法：由職員邀請
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
負責職員：朱先生	

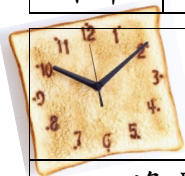


## 2019年7月中心恆常活動

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7月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供 25 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
社會工作員:	張小燕
社會工作員:	劉欣琪
社會工作員:	朱景峯
助理文員 :	許虹裳
福利工作員:	梁嘉儀
活動工作員:	梁麗秀
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 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。

## 2019年7月例會及班組時間表(本中心)

星期一 7月1日	星期二 7月2日	星期三 7月3日	星期四 7月4日	星期五 7月5日	星期六 7月6日
<b>公眾 假期</b>	<p>※ 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: 8月6日(星期二)</p>	<p>※ 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: 8月7日 (星期三)</p>	<p>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</p>	<p>8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 松毅義工 聚會</b></p> 	<p>8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞(停)</p>
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
<p>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 (停) 3:00 養生太極棒</p>	<p>8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 <b>9:45 剪髮服務</b> 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 健康講座</b> <b>3:30 腦當益智遊戲 小組</b></p>	<p>8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 <b>3:15 敲擊樂班(練習)</b></p>	<p>8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 <b>12:45 新光頌親恩 綜合匯演</b> 2:30 粵曲班</p>	<p>8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 舒緩痛症之 伸展運動</b></p>	<p>8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞</p>
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
<p>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 (停) 3:00 養生太極棒</p>	<p>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 獨居長者聚會</b> <b>3:30 腦當益智遊戲 小組</b></p>	<p>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>3:15 護老月會</b></p>	<p>8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班</p>	<p>8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 益智天地</b></p>	<p>8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 <b>11:30 冰壺同樂日</b></p>
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
<p>9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 非洲鼓班 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒</p>	<p>8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 <b>10:00 女士俱樂部</b> 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 <b>3:30 腦當益智遊戲 小組</b></p>	<p>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 護老講座</b></p>	<p>8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班</p>	<p>8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 <b>2:00 義工活動: 地壺動動樂</b></p>	<p>8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞</p>
7月29日	7月30日	7月31日			
<p>9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 非洲鼓班 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒</p>	<p>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>3:30 腦當益智遊戲 小組</b></p>	<p>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 Bingo 有獎遊戲</b> <b>3:30 表達藝術工作坊 (認知障礙症篇)</b></p>	<p>編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 900 份 日期: 2019年7月免費贈閱</p>		

## 2019年7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
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
<b>公眾假期</b>	<b>例會</b>	<b>例會</b>	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花興趣班(停)	10:00 悠閒書法班(停) <b>3:15 至叻小組</b>	
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦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 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班 <b>3:15 至叻小組</b>	
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機(初階班) 2:00 金曲齊齊唱 <b>3:30 護老義工聚會</b>	10:00 血壓健康齊關注	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 至叻小組</b>	
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦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	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 <b>3:15 至叻小組</b>	
7月29日	7月30日	7月31日			
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦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	馮蕙萍	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)			