



家書

2019年8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

電子郵件箱：Info@kkmec.org.hk



照顧長者胃口 3 大原則 健康美味認清這些烹調秘訣

隨着醫藥進步，我們的平均壽命愈來愈長，整個社會結構都有了很大的轉變。銀髮族的照護議題在這幾年也成為非常熱門的話題。年齡帶來了咀嚼能力的降低，為讓長者好好進食，很多照顧者會將食物剪碎或煮至非常軟爛，但卻忽略了飲食對於我們的生活不僅是攝取營養，也是享受。長者對於糊爛的料理、剪碎的食物不感興趣，隨便吃個幾口就說飽，長期下來反而造成營養攝取不夠的問題。

長者想吃的是正常的食物而非看起來不像食物的食物。其實，我們只要遵守這三個原則，長輩們也可以吃得很開心，又可以符合銀髮族的飲食需求！

1、挑選口感鬆軟的食材

對於吞嚥能力尚可的長輩，將飯、麵類稍微再煮軟一點，不需要煮成粥泥狀，保有一些口感讓長輩更加有興趣，也不要只限於飯、麵類，其實有許多澱粉類食材是鬆軟好入口的，馬鈴薯就是很好的例子！馬鈴薯煮熟後，口感呈現鬆軟泥狀可以直接食用，也可以重新塑形成不同樣貌，增加飲食的多樣性，馬鈴薯放在燉肉、滷菜中也能吸附些湯汁提高香氣味道，刺激長輩的食慾！

2、高營養密度的餐點

長輩常有食慾不佳，胃口較小的狀況，因此挑選足夠營養密度的食材就是重點。主食的選擇會是營養密度的關鍵，平常吃的精緻澱粉僅大概只提供了澱粉熱量，營養密度稍嫌低了些，而薯仔等薯類會是個好選擇。而且冷卻的馬鈴薯會產生抗性澱粉，這是一種不易消化的澱粉，能夠減緩血糖反應，調整腸道菌叢的健康，很適合關注血糖健康的長者。攝取足夠的優質蛋白質也是重點，如：去皮雞腿，少骨的魚類，可減少肌少症的風險。

3、風味豐富的烹調方式

長輩們的味覺、嗅覺會隨年紀增長而減退，所以常常食之無味，讓飲食變成一件無趣的事情。但如果烹煮中加上過多調味料，反而造成血壓的負擔。

大家可善用九層塔、大蒜、薑等等辛香料，刺激味覺，就能提振長輩食慾。烹調方式上，不止水煮、水炒等方式，烤焙和燉煮可讓香味更加濃郁，又能賦予不同的口感。例如馬鈴薯燉肉就是風味豐富的料理，讓長輩輕鬆入口，又可得到滿滿的營養，重拾餐點的享受感

營養師還提醒，飲食均衡是重點，凡事過與不及都不行，而且如果長輩已經生病，還是需要諮詢營養師獲得飲食設計方針！個人化的飲食設計，加上用心的挑選食材和烹煮，讓長輩們享受每一餐，補充營養又可以快樂地和大家吃一頓正常的餐點！

資料來源：香港 01

編者的話：俗語有云：民以食為天，可見食對我們有多重要。年輕時牙齒、腸胃好，很多美食都能享受到，但隨年紀越來越大，年輕時喜歡的食物，現在想吃也變得力不從心。但其實只要我們肯多動心思，多花點時間，年齡並不是阻礙你享受美食的因素。讓長者與我們一起都能好好享受美食，享受生活吧！

2019年8月活動推介

中心會員委員會

日期：2019年8月7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 - 肥胖的疑惑

日期：2019年8月21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：8月例會後



老有所為義工月會 - 長者家居安全知多少

日期：2019年8月28日(星期三)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：60位中心義工
內容：了解長者家居安全、中心義工服務發展
報名日期：例會後報名
負責職員：劉姑娘

男士俱樂部 - 老友重聚

日期：2019年8月16日(星期五)
時間：下午2:00
地點：延展中心
費用：免費
內容：1. 時事討論
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)
報名日期：8月例會後(先到先得，額滿即止)



女士俱樂部 - 《及早發現，治療關鍵》

日期：2019年8月13日(星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：60位女性會員
內容：乳癌講座
報名日期：例會後報名
負責職員：劉姑娘
備註：由香港乳癌基金會註冊護士主講

中秋敬老聯歡暨八月至十一月會員生日會

日期：2019年9月4日(星期三)
時間：下午5:30 - 晚上9:30
地點：景逸軒酒樓(銅鑼灣告士打道311號皇室堡6樓601號舖)
費用：\$190(歡迎會員配偶參加，非會員配偶費用\$200)
名額：31席(先到先得，額滿即止)
內容：致送壽星利是及生日禮物、嘉賓表演、班組會員表演、抽獎及晚宴
報名日期：壽星及義工(4席)由2019年8月6日開始，先到先得。
會員由8月12日開始，每位會員最多可購4張票，額滿即止。



代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}及講座

日期: 2019年8月27日(星期二)

時間: 下午2:00 - 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 (850克\$168/罐)

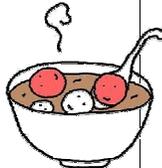
活力加營素 (850克\$190/罐)

怡保康 (900克\$205.5/罐)

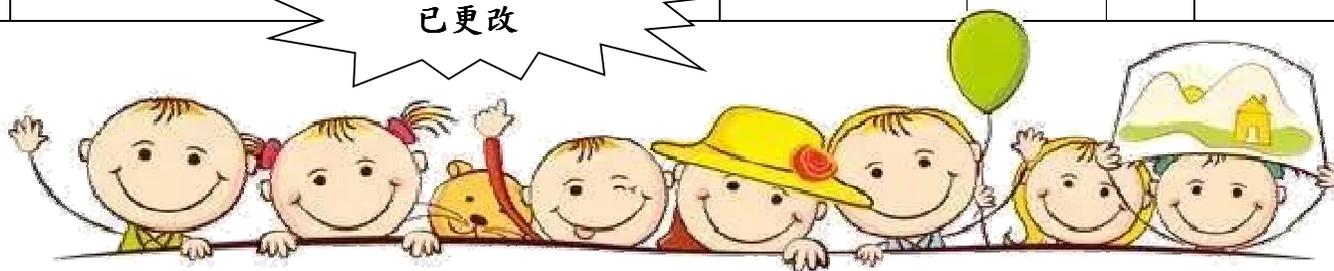
報名日期: 8月例會後登記 (有興趣購買者請先到中心接待處登記)



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. 冰壺同樂日 	● 8月3日(六) ● 8月17日(六)	上午 11:30-1:00	免費	每次 20人	尚餘少量 名額
2. Bingo 有獎遊戲 	● 8月23日(五)	下午 2:00-3:00	免費 贈飲品 1盒	每次 50人	尚餘名額
3. 消暑下午茶	● 8月9日(五) (柴魚花生碎肉粥) ● 8月23日(五) (清補涼雞蛋糖水)	下午3:30 	每次 \$5	35人	滿額
4. 夏日養生中醫 講座	8月20日(二)	上午 10:00-11:00	免費	60人	尚餘名額

注意日期及時間
已更改



隱蔽長者支援及社區聯絡服務

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	8月9日(五) 下午 2:00 - 3:00	中心活動室	松毅義工	後事規劃創作比賽 分享會 個案電話慰問安排 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
益智天地	8月16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

東華三院「修租易」長者自住物業代理計劃

日期：2019年8月13日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心活動室

對象/名額：獨居、雙老長者

內容：介紹東華三院「修租易」長者自住物業代理計劃、程序和注意事項，為有意入住院舍或已入住院舍的長者，協助翻新、出租和管理自置物業，運用所得租金以支持長者入住較有質素的安老院，並補貼生活開銷。

講者：東華三院負責社工

費用：免費

報名方法：例會後報名及取票。

負責職員：張姑娘

夏日養生 中醫 3 原則

1. 健脾除濕：

濕邪是夏天的一大邪氣，加上夏日脾胃功能低下，人們經常感覺胃口不好，容易腹瀉，出現舌苔白膩等症狀，所以應常服健脾利濕之物。如藿香、蓮子、佩蘭等，或是酸性食物，如酸梅、檸檬等。



2. 清熱消暑：

夏日氣溫高，暑熱邪盛，人體心火較旺，因此常用些具有清熱解毒、清心火作用的藥材，如菊花、薄荷、金銀花、荷葉等來祛暑。

3. 補養肺腎：

中醫認為，按五行規律，夏天心火旺而肺金、腎水虛衰，要注意補養肺腎之陰。可選用枸杞子、生地、紅棗等來補養腎肺。

除了酸性食物外，也建議多吃紅色食物，有益養血。因為紅色入心，所以夏天盛產的桑葚、紅西瓜、葡萄柚、胡蘿蔔、番茄也是養心好食物。其他紅色食物，如紅棗、紅豆、紅薏仁、紅扁豆等，都有益養血、降血脂、改善心血管和血液循環。

資料來源：<https://www.top1health.com/Article/80/57580?page=2>

護老者支援服務

中大「護腦同行」 招五千人免費驗腦

香港人口老化嚴重，長者健康問題備受關注，腦健康更是大家近年重視的健康議題。中大醫學院昨日指，老年出現的腦神經疾病，其實早在中年開始可以預防降低患病風險，但以往缺乏本地調查，未能為高危人士制訂介入方案。中大醫學院開展「中大護腦同行計畫」，招募五千名40至74歲的香港永久性居民，為他們免費進行全面腦健康檢測，了解遺傳和生活因素如何引致由中年開始發展的腦神經疾病，協助政府未來制訂醫療政策。

長者常見的腦部問題包括俗稱認知障礙症的阿茲海默症、中風等，會嚴重影響患者的日常起居及生活質素，故維持腦部健康對市民，特別是長者尤其重要。中大醫學院跟美國波士頓麻省總醫院及其Henry and Allison McCance腦健康中心合作，推出「中大護腦同行計畫」，招募五千名未曾確診有任何腦神經疾病的四十至七十四歲香港永久居民參加，免費為他們提供臨牀諮詢及檢查，長期追蹤和跟進他們的腦健康狀況，是全港首個同類型人口基礎追蹤研究，以了解遺傳和生活因素如何引致由中年開始發展的腦神經疾病。

團隊將根據政府統計處劃分的十八個地區招募不同階層的參加者，提供免費的全面腦健康檢測，包括認知、心理及語言測試，並會抽取血液和身體樣本以研究與腦健康和心血管疾病有關的生物標記。較高危組別的人士會獲安排進一步檢測，如血管、視網膜或腦影像掃描、基因測試、藥物治療建議等，及提供運動、飲食、體重控制、戒煙、靜觀和減壓等生活輔導。

中大醫學院指，今次收集到的數據有助了解本地人口的腦神經疾病發展，為日後制訂醫療政策提供重要資料。中大醫學院內科及藥物治療學系腦神經學副教授梁慧康指，中年人可透過生活習慣改善腦健康，降低出現腦部問題的風險，包括控制血糖、血壓、情緒、做運動等。他又認為港人工時長、居住環境狹窄，亦對精神健康有不同程度影響。梁慧康指出，及早得知自己身體情況，有助預防腦疾病風險。若參加者的檢測結果有異常，會安排跟進或醫療轉介。

有興趣參加的人士，可在網上登記：<http://bit.ly/cuhkbraincare>。如有查詢，可致電2790-2809。

資料來源：<http://std.stheadline.com/daily/article/detail/2034968/> / 日報-港聞-中大-護腦同行-ensp-招五千人免費驗腦

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	8月21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	8月16日 下午3時15分 (星期五)	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
護老減壓小組	8月23、30日 9月6、13、20、27日(星期五) 下午3時15分	延展活動室	護老者	8人	- 與護老者分享，一同學習及進行各種減壓活動	施姑娘
護老講座 「中風(五)護老者的精神壓力」	8月30日 下午2時 (星期五)	中心活動室	護老者	50人	- 認識照顧中風病人的主要壓力來源 - 認識精神壓力的徵狀 - 認識照顧中風病人精神壓力的處理方法	施姑娘
服務	內容					
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。					

認知障礙症環境風險：空氣污染、殺蟲劑或有關連

認知障礙症會逐漸令病人的思考和記憶力退化，全球近 4,750 萬人受其影響。愛丁堡大學研究人員作綜述研究，指出部份環境因素可能會增加患病風險。報告已刊於《BioMed Central》。

雖然認知障礙症影響甚廣，但是醫學界尚未清楚箇中成因。過往曾有研究指環境因素可能略為增加患病風險，所以醫學科學家 Lewis Killin 就與其研究隊伍，分析 60 份有關環境因素與患有認知障礙症風險的研究。研究報告包括六大環境因素：空氣質素、有毒重金屬、其他金屬、微量元素、職業性接觸和其他環境因素。

他們在這 60 份報告中，發現與空氣污染有關的研究均指出懸浮粒子、臭氧、一氧化氮和一氧化碳等空氣污染物都與認知障礙症有關聯——或會令患上認知障礙症風險增加。另外，有部份研究亦指出缺乏維他命 D、接觸到溶劑（例如：氯化溶劑或芳香族溶劑等）、殺蟲劑或微量元素矽，都可能與患有認知障礙症有關——但未必是「引起病症的成因」。早前世衛的報告就指出，全球 92%人口正呼吸的空氣質素水平都超出世界衛生組織標準。若往後研究能確認空氣污染與認知障礙症的關係，屆時各國政府部門就更要在改善空氣質素加多點功夫，減少風險。

除此以外，他們亦留意到有一項研究指出，排除經濟因素後，住在架空電纜旁的 50 米範圍內的民居可能會增加患上認知障礙症的風險。不過，撰寫該項電纜研究的科學家 Anke Huss 亦在報告中指出：一來，現時電纜對背後生理機制的影響並不明確；二來，可能有其他未知因素未被控制到，所以解釋其風險時要小心——因為可能會令「真正」增加風險的因素無故被忽略。其後，另一個 2013 年的丹麥研究都只發現極少證據支持居住於電網附近會增加認知障礙症的風險。

綜述研究的撰文者之一 Tom Russ 就向《New Scientists》表示：現時要公眾限制接觸這類因素還言之尚早，始終研究人員仍未能肯定它們會「引起」病症。要減少認知障礙症風險，還是如國民保健署(NHS)所提出：最緊要多做運動、保持足夠休息和停止吸煙。

資料來源：立場新聞

8 月份腦當益智遊戲小組

日期：2019 年 8 月 13、20 及 27 日(逢星期二)
時間：下午 3:30-4:30
地點：延展中心活動室
對象：認知障礙症患者
內容：與參加者遊玩版圖遊戲以鍛鍊思考及反應
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

認知友善好友分享會(19 年 8 月)

日期：2019 年 8 月 28 日(星期三)
時間：下午 3:00-4:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
內容：以不同的活動與參加者探討何為認知障礙症及認識患者的想法，並成為認知友善好友。
費用：全免
名額：25 人
報名方法：例會後報名
負責職員：朱先生

2019年8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	免費提供為會員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8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) (逢星期五上午 11:30 進行下星期午餐名額之抽籤儀式)	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	黃麗梅	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)	



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 11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。
標準 12: 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

2019年8月例會及班組時間表(本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			8月1日	8月2日	8月3日
			8:30 太極氣功18式 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 11:30 冰壺 同樂日
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
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	※ 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: 9月3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: 9月4日 (星期三) 2:00 中心會員委員會	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	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 松毅義工聚會 3:30 歡樂下午茶	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
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	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 女士俱樂部 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:30 獨居長者聚會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂	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	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 11:30 冰壺 同樂日
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
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	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 夏日養生中醫 講座 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座 3:15 護老者月會	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	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 Bingo有獎 遊戲 3:30 歡樂下午茶	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
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	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 2:00 代訂加營養及 講座	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 2:00 老有所為義工 月會 3:00 認知友善好友 分享會	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	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞



歡迎你!



編輯: 鄭德坤、梁嘉儀
 印刷數量: 900份
 日期: 2019年8月免費贈閱

2019年8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
			8月1日	8月2日	8月3日
			8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班(停)	
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦OK	例會	例會	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班	
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱 3:30 腦當益智遊戲 小組	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 絲襪花班	10:00 悠閒書法班 2:00 男士俱樂部 3:15 護老義工聚會	
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱 3:30 腦當益智遊戲 小組	10:00 血壓健康 齊關注	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班 3:15 護老減壓小組	
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機(停) 2:00 金曲齊齊唱 (停) 3:30 腦當益智遊戲 小組	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 絲襪花班(停)	10:00 悠閒書法班 3:15 護老減壓小組	

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/盧妙金	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	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	

延展中心開放時間表

地址: 筲箕灣興東邨商場 1 樓 108 號舖		電話: 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)			