



家書

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



2019年10月

藥房藥坊藥行分不清 藥物教育需重視

公立醫院藥劑師人手不足，反觀社區藥劑師人手過剩，這是因為社區藥劑師的職能未能充分發揮所致。根據法例，現時的藥物管制分類主要分為三類，包括由醫生處方才可售賣的「處方藥物」、不需處方但須在藥劑師指導監督下售賣的「監督售賣藥物」，以及一般藥物。前兩種藥物若服用不當，或導致生命危險，故「處方藥物」及「監督售賣藥物」若在社區藥房販賣，必須有藥劑師監督。

藥劑師麥志偉以「小小藥罐子」之名寫專欄、出書，積極推廣藥物教育。他指藥劑師在病人用藥範疇扮演重要角色，包括藥物諮詢服務，向病人講解藥物服用方法、注意事項、副作用等。社區藥房有註冊藥劑師長時間當值，面對用藥者時間較多，病人更能就藥物問題發問。相反，公立醫院較繁忙，醫護人員沒有太多時間解答每一個病人的疑問，「病人純粹擺完藥就走」，結果是藥劑師未能發揮在藥物教育、藥物諮詢、用藥方面的應有角色，而病人也可能因對藥物沒有充分認識，「唔敢食藥」。

麥志偉指，病人看病不一定只可聽從醫生處方，隨藥物教育推展，病人更應「問藥」，了解「what to take（服食哪種藥）、how to take（如何服用）、why to take（為何服用）」，理解食藥背後的原因。最常誤解的藥物是類固醇及抗生素，不少人因害怕副作用而不敢服用。他澄清，類固醇主要用來調節免疫系統，有部分病症不食藥後果比食藥更嚴重，故必須聽從囑咐用藥。他又舉例，抗生素能夠消炎殺菌，但病人服用的態度由以往的濫用抗生素，變成懼怕「抗藥性」的副作用而自行停藥。麥志偉重申，這些俱源於病人對藥物不理解。

社區藥劑師能為病人提供用藥意見，病人可選擇向醫生求診或是諮詢藥劑師意見。援引英國藥劑師的角色，當地衛生部門會教導市民，哪些非緊急的病類毋須向醫生求診，而是應找藥劑師諮詢意見及購買藥物。藥劑師有專業知識作判斷，角色清晰，當局有相關指引，若藥劑師認為病情趨向嚴重，有轉介制度將個案轉交予醫生跟進。

公立醫院求診人數龐大，院內藥劑師自顧不遑，遑論解答病人關於用藥的問題。香港藥學會前會長鄭陳佩華曾表示，醫院若將配藥服務外判到社區藥房，可縮短病人等候時間，減輕公營醫療負擔。社區藥劑師也可更頻密觀察病人情況，提供適當藥物建議，助病人合理服藥。社區藥劑師如能充分發揮功能，病人可減少因用藥錯誤延緩治療，公立醫院亦能減輕工作量。但曾有報道指，藥房駐場藥劑師監督的制度漏洞多，不少黑心藥房老闆聘用藥劑師只為應付法例，且違法銷售第一類處方藥物。因此若要推行加強藥劑師職能的措施，必須先整頓社區藥房的亂象。「藥房」是正式法例名稱，需在政府名單上註冊。每間有「Rx」標誌的社區藥房必須聘請一名註冊藥劑師，而且駐守藥房時間，最少為藥房營業時間的三分之二。而「藥坊」、「藥行」可以賣某類型藥物而不須要醫生處方，較少管制，亦沒有藥劑師等專門人員為顧客或病人解答問題。

資料：香港 01

編者的話：各位老友記如要在藥房配藥，記得一定要選擇有「Rx」標誌的社區藥房，以免被藥行藥坊魚目混珠，慎防被騙！而且保障自己，用藥前也要先看清楚、問清楚，那便自然能安心服用啦！

2019年10月活動推介

中心會員委員會

日期：2019年10月9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 - 規劃完滿人生(一)

日期：2019年10月30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：10月例會後



歡樂下午茶

日期：2019年10月29日(星期二)
時間：下午3:00
地點：中心活動室
內容：會員暢聚中心，一同享用雜菜免治豬肉通粉
費用：\$5
名額：35人
報名日期：10月8日



老有所為義工10月月會

日期：2019年10月29日(星期二)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：60位中心義工
內容：了解預設醫療指示
報名日期：例會後報名
負責職員：劉姑娘



女士俱樂部 - 秋日醒腦樂

日期：2019年10月22日(星期二)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
內容：醒腦遊戲、分享、茶點
費用：\$5
名額：40位女性會員
報名日期：10月10日 星期四(上午8:30開始，先到先得)
負責職員：劉姑娘

男士俱樂部 之 老友重聚

日期：2019年10月23日(星期三)
時間：下午2:00
地點：延展活動室
內容：1. 時事討論 2. 商討下月旅行地點 3. 茶聚聯誼
費用：免費
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：10月例會後



通告

原定本中心主席張德祥夫人贊助西九戲曲中心10月25日、10月26日及10月27日三場戲曲，因應近日社會活動漸趨激烈，該三場表演現已取消，特此敬告各已報名之會員。

2019/2020 年度「流感疫苗注射計劃」



日期：2019 年 10 月 21 日(星期一) 時間：下午 2:00 - 4:30

地點：中心活動室 費用：免費

名額：120 人 (60 歲或以上會員)

內容：1. 免費注射「流感疫苗」
2. 免費注射「肺炎球菌疫苗」(曾於 65 歲或以後，接受過肺炎球菌注射之長者，則不用再注射；若注射時未年滿 65 歲，則於注射 5 年後再次注射)

合辦機構：頤生康健有限公司

疫苗包括：流感疫苗 及 肺炎球菌疫苗

報名日期：10 月例會登記，先到先得

備註：1. 參加者需填妥流感疫苗同意書並於 10 月 14 日(星期一)或之前交回本中心

2. 參加者請攜帶針咭(如有)注射流感疫苗

3. 參加者宜穿鬆身衣服

代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}及講座

日期：2019 年 10 月 23 日(星期三)

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養及怡保康奶粉

費用：金裝加營養 - \$163/罐

低糖金裝加營養 - \$168/罐

活力加營養 - \$190/罐

怡保康 - \$205.5/罐



報名日期：10 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

秋日養生 之 進補禁忌篇

1. 忌恆補不變

「恆補」就是長期服用一種補品。這是不科學的，一則效果大打折扣，二則副作用長期積累，會影響體內諸多平衡，至少有營養上的偏差而失去進補作用，得不償失的。

2. 忌凡補必肉

肉的確是進補好食材，但不是時時都必須。肉食太多，就消化不良，「三高」等很多疾病都會接踵而來。所以，補要根據身體狀況。其實，蘿蔔白菜都是很好的「補品」。

3. 不分虛實

中醫的治療原則是虛者補之，不是虛症病人不宜用補藥，虛症又有陰虛、陽虛、氣虛、血虛之分，對症服藥才能補益身體，否則會適得其反。

資料來源：https://twgreatdaily.com/_eku2mwBJ1eJMoPMi1I_.html

2019年10-12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	14/10/2019 至 30/12/2019	(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	28/10/2019 至 16/12/2019	(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	15/10/2019 至 31/12/2019	(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	15/10/2019 至 31/12/2019	(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	16/10/2019 至 18/12/2019	(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	23/10/2019 至 11/12/2019	(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	3/10/2019 至 19/12/2019	(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
* 夏威夷小結他初階班	24/10/2019 至 12/12/2019	(四)	上午 11:00 - 12:00	10 人	\$150/8 堂	本中心	劉東榮 導師
粵曲班	3/10/2019 至 12/12/2019	(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	4/10/2019 至 6/12/2019	(五)	上午 8:30 - 9:30	15 人	\$30/10 堂	本中心	盧佐卿 義務導師
中國國畫班	4/10/2019 至 6/12/2019	(五)	上午 10:00 - 11:30	10 人	\$400 會員 \$450 非會員/10 堂	本中心	王梓濂 導師
香功班	5/10/2019 至 21/12/2019	(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	12/10/2019 至 14/12/2019	(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10-12月新開班組(延展中心)

電腦班	本季暫停 (1月再開班)						
智能手機初階班	本季暫停						
* 金曲齊齊唱班	22/10/2019 至 24/12/2019	(二)	下午 2:00 - 3:00	20 人	\$40/8 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* 普通話班	17/10/2019 至 19/12/2019	(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	3/10/2019 至 5/12/2019	(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	24/10/2019 至 12/12/2019	(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	11/10/2019 至 6/12/2019	(五)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$80/8 堂	延展中心	馮蕭佩群 副會長

於 10 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 10 月 11 日, 下午 2:00)

* 班組於 10 月 10 日, 上午 8:45 開始報名

@ 此班組暫不接受新生報名



穩步前行樂安居第一期計劃

體能活動及體重管理講座

日期：2019年10月15日

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：60位長者或社區人士

報名日期：例會後報名

負責職員：劉姑娘

備註：1. 講座由香港防癆心臟及胸病協會林貝聿嘉健康促進及教育中心
2. 參加者可獲小禮品一份



護老者活動



護老：扶抱技巧工作坊

日期：2019年10月22日（星期二）

時間：下午3:15

地點：中心活動室

費用：免費

名額：30人（先到先得，歡迎即場參與）

內容：職業治療師講解扶抱之正確方法及技巧，提升護老者在照顧長者時保護自己的意識。

報名日期：10月例會後



護老減壓小組

日期：2019年10月18及25日

11月1、15、22及29日（逢星期五）

時間：下午3:15

地點：延展中心活動室

費用：免費

名額：8人

內容：與護老者分享，一同學習及進行各種減壓活動

報名日期：10月例會後



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	10月18日(五) 下午 2:00 - 3:00	中心活動室	松毅義工	義工培訓 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
益智天地	10月25日(五) 下午 3:15 - 4:30	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: 中醫拍打功	10月15日(二) 下午 2:00-3:30	中心活動室	獨居長者 (人數:35人)	中醫穴位拍打功 (例會後報名; 10月10日下午2:00 抽籤; 中籤者於前台 取票) *由專業中醫師主講*	免費	張姑娘

「精彩人生」小組

日期：2019年11月12、19、26日

12月10、17日(逢星期二)(共5節)

時間：下午3:15至4:15 地點：中心活動室

對象：獨居長者 名額:12人

內容：透過不同輕鬆有趣的手法如小手工、遊戲、電影欣賞等，與參加者一起探討生命、品味人生。

費用：\$ 20

報名方式：10月例會後登記或於前台登記報名，經由社工約見後再安排購票事宜；
若人數太多，將安排於10月15日(星期二)上午9:30進行抽籤。

備註：此小組由東華三院社工何俊君先生帶領

負責職員：張姑娘



護老者支援服務

為生命護航——糖尿病與認知障礙症

隨著本港人口老化情況持續，一些長者常見疾病，亦似乎愈來愈普遍。舉例，糖尿病的患者數目已突破 70 萬，威脅不少長者以至壯年人士的健康；至於腦退化症的個案數字亦不容小覷—70 歲以上長者，每十人中有一名患認知障礙症，85 歲以上人士更是每三人中，即有一人患此症。

眾所周知，糖尿病所衍生的併發症，可以波及全身不同部位，但較少人提及的是，原來糖尿病控制不善，亦會增加患認知障礙症的風險。研究顯示，糖尿病會增加 1.5 至 2.5 倍患上認知障礙症的風險，而在「三高」（高血壓、高膽固醇及糖尿病）中，糖尿病對腦部健康引起的傷害，亦屬最高。

糖尿病患者增加出現認知障礙症風險的原因，主要包括：

1. 糖尿病患者的血糖水平長期超標及有胰島素抗阻問題，增加不正常血糖代謝物，破壞腦細胞；
2. 糖尿病減低腦血管彈性，或導致腦血流量減低，加速腦細胞死亡；
3. 部份糖尿病藥物常導致低血糖問題出現，亦會進一步損害腦細胞。

無論糖尿病患者出現的是血管性腦退化症，抑或是阿爾茨海默症（或是混合型的認知障礙症），最終都會令患者的認知能力下降，記憶力衰退，對於需要維持良好生活、飲食管理模式及定時用藥的糖尿病人來說，治療的挑戰性往往更大。因此，糖尿病人更應積極控制病情，若家人發現患者的情緒或認知能力有異，應及早安排接受檢查，而醫生亦需處方最適合病人的糖尿藥組合，既可有效控糖，又可減低出現低血糖的風險。

老人科專科醫生 莊麗

<http://hd.stheadline.com/news/columns/131/20190814/788048/>專欄-為生命護航-糖尿病與認知障礙症

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	10月30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	10月15日 下午3時15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 「壓力處理(一) 認識精神壓力」	10月25日 下午2時正 (星期五)	中心活動室	護老者	50人	- 找出壓力的源頭 - 認識長期壓力對身、心和社交健康的影響 - 辨識有效的減壓方法	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。					

認知障礙症長者及照顧者支援服務

法國研究指唔食肉增患腦退化症風險！

9 類食物有助防止老人痴呆(下)



延續上次未完的篇幅，再為大家介紹含豐富維他命 B12 的食物

6. 貝類、牛肝等：是特別優秀的維生素 B12 來源。
7. 牛奶：除了雞蛋、魚類、肉類，牛奶都能幫助補充維生素 B12。
8. 十字花科的植物：美國梅奧診所醫學中心 (Mayo Clinic) 也提出，日常飲食也要食用足夠的蔬菜，尤其是十字花科的植物，包括花椰菜、捲心菜和深色綠葉蔬菜，都有助於提高記憶力。
9. 羽衣甘藍：十字花科的植物，包括花椰菜、捲心菜和深色綠葉蔬菜，都有助於提高記憶力，另外像菠菜和羽衣甘藍這樣的蔬菜也有同樣效果。

資料來源：香港 01

10 月份腦當益智遊戲小組

日期：2019 年 10 月 22 及 29 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：9 月份已報名
負責職員：朱先生



大笑瑜珈工作坊-護老者篇

日期：2019 年 10 月 16 日 (星期三)
時間：下午 3:15 - 4:15
地點：中心活動室
對象：護老者
內容：以大笑瑜珈手法為護老者舉辦工作坊，抒緩壓力。
費用：全免
名額：30 人
報名方法：職員個別邀請及先到先得
負責職員：朱先生

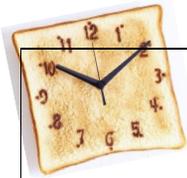


2019年10月中心恆常活動

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10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 15: 每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。

標準 16: 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。

2019年10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
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	公眾假期	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(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極24式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
公眾假期	※ 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: 11月5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: 11月6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(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極24式 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
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19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 (停) 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 10:00 體能活動及體重 管理講座 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會: 中醫拍打功	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 3:15 護老者: 大笑瑜伽工作坊	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 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	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26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 (停) 3:00 養生太極棒 (停) 2:00 注射流感疫 苗	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 女士俱樂部 3:15 扶抱技巧工作坊	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 代訂雅培加營養 及講座	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 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座 3:15 益智天地	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
10月28日	10月29日	10月30日	10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 老有所為義工 月會 3:00 歡樂下午茶	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	編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 900份 日期: 2019年10月免費贈閱	

2019年10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
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	公眾假期	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 絲襪花興趣班	10:00 悠閒書法班(停)	
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
公眾假期	例會	例會	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	
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19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 3:15 護老義工聚會	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 3:15 護老減壓小組	
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26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 3:30 腦當益智小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 男士俱樂部	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 3:15 護老減壓小組	
10月28日	10月29日	10月30日	10月31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 3:30 腦當益智小組	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 絲襪花進階班		

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

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)			