



家書

2019年12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



關節結晶持續爆痛-痛風年發2次應該長期服藥(下篇)

風濕病科專科醫生指，若痛風發作次數1年超過1次，便需長期服用降尿酸藥物。但本地研究顯示，只有25%患者有服藥習慣，其餘75%因痛風發作次數較疏而不願用藥。但延誤診治，急性發作次數變得頻密，關節持續疼痛，紅腫時間拉長，演變成慢性痛風關節炎。

急性及慢性痛風之治療方法

治療痛風症，一般分為急性、慢性兩個階段。針對急性痛風發作，治療目的是控制炎症，減輕關節紅腫痛。視乎病人身體狀況，由醫生決定用藥種類及劑量。

- 非類固醇消炎止痛藥 (NSAIDs)：若病人本身腎功能較差、有心臟病，藥物可能增加腎臟負擔或心臟病風險
- 秋水仙鹼 (colchicine)：有病人服後腸胃不適，作嘔作悶及肚痛
- 類固醇：有口服及針劑形式，針劑注射在肌肉及關節內；病人或擔心類固醇有風險，但治療急性痛風，療程約為5至7天，短時間內使用相對安全
- 生物製劑：若以上一線治療未達效果，會考慮針對抑制介白素-1這發炎物質的生物製劑，可有效處理急性痛風發作，副作用較小

至於治療慢性痛風症，則着眼於控制身體的尿酸水平、減低痛風發作的風險。如患者1年有多於1次痛風發作，醫生會建議長期服用降尿酸藥物，香港現時有兩種藥物：別嘌醇 (allopurinol)、非布司他 (febuxostat)，可降低尿酸水平。非布司他屬較新型藥物，有效將關節內的尿酸結晶沉積慢慢溶解，減低尿酸積聚，將痛風發作風險降低。

痛風患者嚴格戒口的幫助

研究顯示，患者嚴格戒口，大致可降低整體尿酸水平10%至15%。但要長遠降低尿酸水平，戒口不足以控制病情，患者應考慮藥物治療，減低痛風症發作，亦可保護腎臟，降低腎功能衰退風險。如果患者的痛風與其他疾病有關聯，如本身有銀屑病、腫瘤，控制根源病情亦有一定幫助。

戒口對減低急性痛風發作有幫助，但不用戒得過分嚴苛。研究顯示，酒精、紅肉、內臟、海鮮這些高嘌呤食物對痛風發作影響最大，相對植物嘌呤如蘆筍、豆腐、菠菜雖嘌呤水平偏高，但引發急性痛風機率遠低於動物嘌呤，可適量食用。病人若盡早以有效藥物治療長遠控制病情，戒口方面可稍為放寬，於飲食上提高生活質素。

資料來源：<https://news.mingpao.com/pns/>副刊 (關節結晶持續爆痛-痛風年發2次應該長期服藥)

編者的話：提到痛風患者的飲食，很多老友記都知要戒口，高嘌呤的食物不能吃。戒口是必須的，但高嘌呤的食物其實也可以看類型而適量食用。特別要提醒大家的是除了戒口，藥物治療也是很重要的！無論是急性還是慢性痛風，越早利用藥物治療控制病情，對身體和飲食上的影響也會越小。

健康講座 - 排便可以好輕鬆

日期：2019年12月18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：12月例會後



中心會員委員會

日期：2019年12月4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)

女士俱樂部 - 哈哈大笑賀聖誕

日期：2019年12月18日(星期三)

時間：下午3:15

地點：中心活動室

費用：\$5

名額：40位女性會員

內容：嘻嘻哈哈慶賀聖誕節，大笑而歸！

報名日期：12月6日，星期五(上午8:45開始，先到先得)

負責職員：劉欣琪姑娘



剪髮服務

日期：2019年12月31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：12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



老有所為義工12月聚會

日期：2019年12月24日(星期二)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：免費

名額：50位中心義工

內容：嘻嘻哈哈慶賀聖誕節，大笑而歸！

報名日期：例會後報名

負責職員：劉欣琪姑娘



粵曲會知音

日期：2019年12月19日(星期四)

時間：下午1:30-4:30

地點：中心活動室

費用：免費

內容：由粵曲班潘琇珠導師率領全體學員演唱經典名曲，與眾同樂。

名額：60人(先到先得，額滿即止)

報名日期：12月例會後



男士俱樂部之聖誕歡聚

日期：2019年12月17日(星期二)

時間：下午2:00

地點：君悅海鮮酒家(興東商場2樓)

內容：遊戲、表演、抽獎及下午茶宴

費用：\$20

名額：35人

報名日期：12月6日，上午8:45

(歡迎男士會員參加，先到先得，額滿即止)



歡樂下午茶

日期：2019年12月30日(星期一)

時間：下午3:00

地點：中心活動室

內容：會員暢聚中心，一同享用蠔豉花生眉豆碎肉粥

費用：\$5

名額：35人

報名日期：12月例會後



代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}及講座

日期：2019年12月31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 - \$163/罐

低糖金裝加營素 - \$168/罐

活力加營素 - \$190/罐

怡保康 - \$205.5/罐

報名日期：12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



己亥年團年晚宴暨12-3月會員生日會

日期：2020年1月14日(星期二)

時間：下午5時30分

地點：北角富臨皇宮二樓(北角英皇道438號B1出口)

內容：致送生日禮物、班組表演、嘉賓表演、抽獎及晚宴

費用：\$200(歡迎會員配偶參加，會員配偶費用\$210)

名額：35席(先到先得，額滿即止)

當日程序：下午5:45-6:30 卡啦OK

下午6:30-7:30 致送生日禮物

下午7:30-9:30 班組表演、嘉賓表演、晚宴及抽獎

注意報名日期：- * 本季壽星及義工於12月5日至11日優先購票。

* 其他會員於12月12日開始購票，每位會員最多可購4張票。

備註：1. 今季壽星可得一份生日禮物及一封壽星利是



己亥年歲晚敬老派禮物

日期：2020年1月15日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:30 地點：本中心

資格：會員必須攜同領物證到中心領取禮物包一份。因顧及會員安全及秩序安排，每名會員只可領取自己一份，不能代領。

索取領物證日期：會員可携同有效之會員證由2019年12月16日至2020年1月8日，於辦公時間到中心索取領物證。

聲明：如未能在歲晚敬老日當日領取禮物包，請最遲於2020年1月18日(星期六)，下午2:00前到本中心領取，逾期無效，不作補回，並當作自動放棄論。未領取的禮物包將由本中心按總會指示處理。



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
松毅義工與探訪個案之冬至歡聚	12月20日(五) 下午 2:30-4:00	中心活動室	松毅義工探訪對象	製作和享用節日食物 遊戲 (張姑娘安排報名事宜)	免費	張姑娘
益智天地	12月27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-冬至之旅(12月)

日期及時間：2019年12月16日(一)，上午9:00至下午4:00

集合時間：上午9:00

集合地點：中心活動室

活動內容：1. 富琴火龍果農莊(包入場和製作茶果)
2. 蔚濠海鮮酒家
3. 壽桃牌麵館
4. 九龍寨城公園

對象：單獨居長者 / 名額：共58人

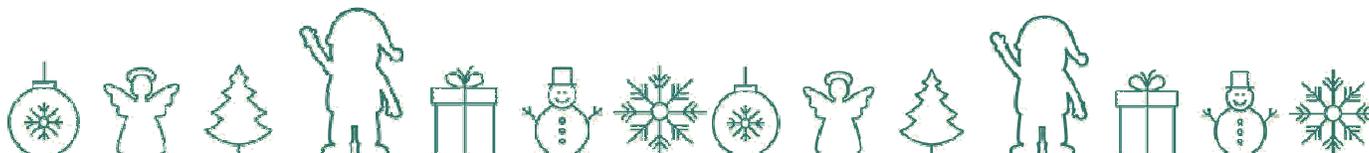
費用：\$70

報名方式：於2019年12月6日(五)開始買票，額滿即止

備註：若12月11日(三)起有餘額，歡迎與外傭同住之獨居長者及雙老長者買票參與。

注意：1. 與家人同住之長者不符合資格參與是次活動。

2. 每位長者限購最多兩張票。



*** 護老者活動 ***

園藝小組 --- 種出好心情

日期：2019年12月30日、1月6日、13日及20日(逢星期一)

時間：上午11:00-12:00

地點：延展活動室

內容：透過植物的介入媒體，植物與人有著緊密的關係，教授護老者們製作乾花盆栽、乾花鎖匙扣設計、香味飄飄香草包製作、種植水仙花等。讓參加者體驗園藝興趣，培養性情。

對象：護老者

費用：全免 名額：10人

報名方法：12月例會後

負責職員：賴姑娘



護老者支援服務

眼痛及飛蚊或已糖尿眼 初期無病徵留意 3 大高風險原因

糖尿病是一種與內分泌有關的慢性疾病，還可以影響眼睛。「糖尿眼」，是由於血糖過高，破壞視網膜血管，導致各種病變，情況嚴重可致失明。

糖尿病是一種常見的全身性疾病，患者有機會在身體不同器官出現併發症，而眼睛是最常見受影響的器官。由於長期血糖偏高會損害血管內皮細胞，視網膜血管亦會受損及出現病變，這稱之為視網膜微細血管病變，俗稱「糖尿眼」。

很多糖尿眼個案都來自於嚴重糖尿病，和患病年期有關，一般患病時間愈久，患病機會就愈高。據估計，患糖尿病達十年或以上的人士中，約有三分之一都有糖尿眼；而患糖尿病達二十年或以上的，患糖尿眼的機率更超過三分二。另外，同時患有高血壓的糖尿病患者，糖尿上眼的風險亦會增加約一成。

糖尿眼初期並無特別病徵，患者眼睛不會紅、不會痛，視力亦可能正常，但到後期可能會出現眼矇、飛蚊、眼痛、中央視力模糊等情況，而且往往不易受控，並有機會引起其他眼睛問題，嚴重可導致失明。

因應糖尿上眼的嚴重程度，治療方法亦不同。輕微患者可先控制血壓及血糖情況，吸煙者需立即戒煙；至於嚴重患者，則需要針對出現的問題，接受眼內注射、激光治療或其他手術治療。

由於糖尿眼初期病徵不明顯，患者一般較難自行發現，等症狀出現時，視力或已被破壞到不可復原。因此，建議高危人士定期接受眼科檢查，包括放大瞳孔觀察病視網膜，在需要的情況下更可安排眼底光學掃描及血管造影以確定病情。

此外，降低 1%糖化血紅素指數，就可減低糖尿上眼風險約 30%！因此，預防糖尿上眼的最佳方法就是控制血糖，最好嘗試把糖化血紅素（HbA1c）的指數穩定在 6%至 7%的水平。

撰文：眼科專科醫生李嘉祐 資料來源：香港 01

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者聖誕聯歡	12月21日 下午2時正 (星期六)	中心 活動室	護老者	50人	- 慶祝聖誕節 - 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生/ 劉倩文 姑娘
護老義工 聖誕歡聚	12月20日 上午11時30分 (星期五)	延展 活動室	護老 義工	20人	- 慶祝聖誕 - 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
護老講座 「長者常見的氣 喘問題（一）」	12月13日 下午2時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	50人	- 氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的 定義、誘因、徵狀及預防觸發氣 喘的要點 - 改善呼吸的運動	賴姑娘
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。					

丹麥研究指嚴重心理困擾增患認知障礙症風險（下）

精神科專科雷永昌醫生指：

「嚴重心理困擾」是形容一種因感受過大壓力而產生疲憊，煩躁及士氣低落的狀態。

世界衛生組織 9 項降低認知衰退和障礙症風險建議：

- 勤做運動
- 保持飲食健康
- 參與認知訓練
- 治療和控制高血壓
- 治療和控制血脂異常
- 不吸煙
- 減少過度飲酒或停止飲酒
- 管理體重
- 治療和控制糖尿病

嚴重心理困擾十大警號：

- 沒有力量
- 想放棄嘗試新事物
- 自己有問題
- 因一些瑣碎事而煩燥
- 沒有希望
- 難以專注
- 沒有能力應付日常生活問題
- 想哭
- 醒來後仍然很疲倦
- 沮喪

資料來源：topick.hket

<u>12 月份 腦當益智遊戲小組</u>	<u>至叻小組</u>
日期：2019 年 12 月 10、17 及 31 日 (逢星期二)	日期：2019 年 12 月 6、11、18 及 24 日 (補堂)
時間：下午 3:30-4:30	時間：下午 3:15-4:15
地點：延展中心活動室	地點：延展中心活動室
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：以不同感官的刺激治療手法與組員 進行小組活動，從而延緩認知障礙 症衰退程度
費用：免費	費用：免費
名額：12 人	名額：12 人
負責職員：朱先生	負責職員：朱先生

賽馬會齡活城市計劃

穩步前行樂安居第一期計劃



家居安全零意外講座

日期：2019年12月17日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：60位長者或社區人士

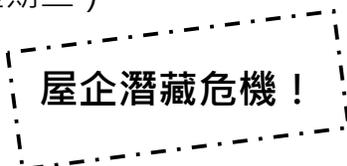
內容：了解各種家居陷阱及改善方法，令生活安全稱心！

報名日期：例會後報名

負責職員：劉欣琪姑娘

備註：1. 講座由長者安居協會提供

2. 參加者可獲小禮品一份



椅上操運動班

日期：9/12 · 16/12 · 23/12 · 6/1 ·
13/1 · 20/1 · 3/2 (逢星期一)

時間：下午3:15 – 4:45

地點：中心活動室

費用：全免

名額：30位長者

內容：訓練身體各部分的肌肉及心肺功能，減低受傷的機會

報名日期：例會後報名



橡筋帶運動班

日期：12/12 · 19/12 · 2/1 · 9/1 ·
16/1 · 23/1 · 30/1 (逢星期四)

時間：上午9:15 – 10:45

地點：中心活動室

費用：全免

名額：30位長者

內容：鍛鍊及強化上身及下肢肌肉，減低跌倒的風險

報名日期：例會後報名



備註：1. 各班名額30位，名額15位分配予曾接受「簡單防跌風險評估」結果為「跌倒機會較高」的長者，另名額15位開放予所有長者。

2. 如報名人數超過30人，將於12月5日下午2時正抽籤，

中籤者將收到電話通知，不中籤者不獲電話通知。

3. 以上運動班由香港體適能總會導師提供，參加者需完成整個課程。

4. 為讓更多長者能夠參與，以上運動班只可二選其一。

5. 負責職員：劉欣琪姑娘 查詢電話：2569 8065

簡單防跌風險評估

日期：2019年12月5日（星期四）

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：50位長者或社區人士

內容：為長者提供簡單的跌倒風險評估，找出高危風險的長者。

報名日期：例會後報名



另外，中心會不定期於區內舉行「街頭流動站」，為區內長者提供簡單的跌倒風險評估，找出高危風險的長者。歡迎各位上前支持！

義工招募

招募數位義工於以上活動及「街頭流動站」協助「簡單防跌風險評估」，如有興趣協助請向劉姑娘查詢，謝謝！



職業治療師上門評估家居環境安全

中心將會提供評估家居環境安全服務，由職業治療師上門評估，提供改善家居環境方案，有需要個案會提供簡單小型改善項目，讓長者能夠安心生活於家中。

日期：2020年1-3月內進行

對象：曾接受「簡單防跌風險評估」結果為「跌倒機會較高」的長者

（居住唐樓、三十年以上舊樓、非公屋及居屋住戶、有需要長者優先）

名額：30位長者

參與方法：可先向職員劉欣琪姑娘查詢，所有個案需由社工評估及甄選。

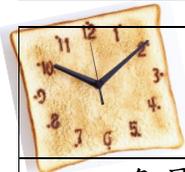


2019年12月中心恆常活動

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12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) <u>(逢星期五上午11:30進行下星期午餐名額之抽籤儀式)</u>	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	賴焯喜	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:	劉倩文
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:	賴敏芳
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12月例會及班組時間表(本中心)

星期一 12月2日	星期二 12月3日	星期三 12月4日	星期四 12月5日	星期五 12月6日	星期六 12月7日	
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班	※ 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: 1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: 1月8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 9:30 賽馬會：簡單 防跌風險評估 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:00 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 	
12月9日 9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 3:15 賽馬會： 椅上操運動班	12月10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 3:15「精彩人生」小組	12月11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	12月12日 8:30 太極氣功 18 式 9:15 賽馬會： 橡筋帶運動班 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:00 粵曲班	12月13日 8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 (停) 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座	12月14日 8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞	
12月16日 9:00 獨居長者 旅行 9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 3:15 賽馬會： 椅上操運動班	12月17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 2:00 男士俱樂部聖誕 聯歡(興東君悅 酒家) 2:00 賽馬會： 家居零意外講座 3:15「精彩人生」小組	12月18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 2:00 健康講座 3:15 女士俱樂部	12月19日 8:30 太極氣功 18 式 9:15 賽馬會： 橡筋帶運動班 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班 (停) 11:30 惜食飯堂 1:30 粵曲會知音	12月20日 8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 (停) 11:30 惜食飯堂 2:30 松毅義工與 探訪個案之 冬至歡聚	12月21日 8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞(停) 2:00 護老月會	
12月23日 9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 3:15 賽馬會： 椅上操運動班	12月24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 2:00 老有所為義工 聚會	公眾 假期	公眾 假期	12月27日 8:30 太極 24 式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地	12月28日 8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞(停)	
12月30日 9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (停) 3:00 歡樂下午茶	12月31日 8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 9:45 剪髮服務 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 代訂雅培加營養 及講座				編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：950份 日期：2019年12月免費贈閱	

2019年12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
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
9:30 電腦班(停) 10:15 心聲茶聚 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 絲襪花興趣班	10:00 悠閒書法班 3:15 至叻小組	
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機班(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 3:15 至叻小組	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花興趣班	10:00 悠閒書法班(停) 2:00 痛症小組 3:15 護老減壓小組	
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機班(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 3:15 至叻小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花興趣班	10:00 悠閒書法班(停) 11:30 護老義工聖誕歡聚 2:00 痛症小組	
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機班(停) 2:00 金曲齊齊唱 3:15 至叻小組	公眾假期	公眾假期	10:00 悠閒書法班(停) 2:00 痛症小組 3:00 齊來關注照顧者聚會	
12月30日	12月31日				
9:30 電腦班(停) 11:00 園藝小組 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機班(停) 2:00 金曲齊齊唱(停) 3:30 腦當益智小組				

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

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)			