



# 家書

2020年1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



## 迎春接福



合  
家  
欣  
喜  
迎  
鼠  
年

本中心全體同工  
 恭祝各位長者會員

身體健康

四季平安

福星高照

大吉大利

滿  
堂  
歡  
樂  
慶  
平  
安



鼠年行大運



### 健康講座 - 慎防跌倒(社區篇)

日期：2020年1月17日(星期五)  
 時間：下午2:00-3:00  
 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：1月例會後



### 女士俱樂部 - 吱吱喳喳迎鼠年

日期：2020年1月21日(星期二)  
 時間：下午3:15-4:15  
 地點：中心活動室  
 費用：\$5  
 名額：25位女性會員  
 內容：製作新年掛飾，迎接鼠年！  
 報名日期：1月9日(星期四)先到先得  
 負責職員：劉欣琪姑娘



### 「製得者樂」園藝小組

日期：2020年2月3、10、17及24日  
 (逢星期一)  
 時間：上午11:00-12:00  
 地點：延展活動室  
 對象：認知障礙症患者  
 內容：透過植物的介入媒體，植物與人有著緊密的關係，教授長者們製作乾花盆栽、乾花鎖匙扣設計、香味飄飄香草包製作、乾花心意卡等。讓參加者體驗園藝興趣，舒緩情緒，從而延緩認知障礙症患者的衰退程度。  
 費用：免費  
 名額：10人  
 報名方法：1月例會後  
 負責職員：賴姑娘



### 新春林村行大運之旅

日期：2020年2月14日(星期五)  
 時間：上午9:00(中心集合)  
 行程：1. 林村許願廣場  
 2. 蓬瀛仙館午膳  
 3. 錦田鄉村俱樂部  
 4. 南生圍乘坐橫水渡



名額：174人(額滿即止)  
 費用：\$100  
 報名日期：1月例會後，先到先得。  
 截止報名日期：1月17日

備註：除覆診外(需出示覆診紙)，不接受其他理由的退票，會員請先確定此日期可出席再報名。

### 中醫養生穴位按摩工作坊

日期：2020年1月10日(星期五)  
 時間：上午11:00-12:00  
 地點：延展活動室  
 內容：透過不同的穴位按摩，舒緩護老者的壓力及學習放鬆肌肉。  
 對象：護老者 名額：20人  
 費用：免費  
 導師：天一診所中醫師  
 報名日期：1月例會後  
 負責職員：劉倩文姑娘



### 香薰治療減壓體驗工作坊

日期：2020年1月22日(星期三)  
 時間：下午2:00-4:00  
 地點：延展活動室  
 內容：由香薰治療師介紹香薰治療的知識，了解其功效，以助護老者舒緩壓力。  
 對象：護老者 名額：20人  
 費用：免費  
 導師：Rosita Cares 香薰治療師  
 報名日期：1月例會後  
 負責職員：劉倩文姑娘



## 香港西區婦女福利會主辦

### 庚子年春節敬老聯歡會

日期：2020年2月25日（星期二）

時間：下午5:00

地點：金鐘統一中心名都酒樓

內容：晚宴、表演、抽獎

費用：\$ 180 名額：41席 - 85席

義工報名日期：2020年1月17日（星期五），上午8時45分開始售票  
（名額72個，先到先得）

會員報名日期：2020年1月20日（星期一），上午8時45分開始售票

備註：1. 請各位會員帶備有效之會員證購票（先到先得，額滿即止）

2. 每名會員最多可代3名會員購票，合共購票4張

3. 本中心謝絕一切以物件代替排隊及霸位，參加者必須親自排隊



### 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。



### 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

已經購票的會員記得準時出席啦！



### 代訂雀巢三花奶粉及講座

日期：2020年1月29日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:30（逾時不候）

售賣地點：中心活動室

內容：健康講座及售賣雀巢三花柏齡高鈣奶粉

費用：柏齡（800克 - \$75/罐） 雙效降醇素（800克 - \$100/罐）

高鈣活關節（800克 - \$85/罐）

報名日期：1月例會後

備註：購買奶粉的會員當天請自備環保袋



## 2020年1-3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	6/1/2020 至 30/3/2020	(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	13/1/2020 至 9/3/2020	(一)	下午 1:30 - 3:00	16 人	\$120/8 堂	本中心	劉東榮 導師
長者健體班	14/1/2020 至 31/3/2020	(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	14/1/2020 至 31/3/2020	(二)	上午 10:00 - 11:00	30 人	\$60/9 堂	西灣河體育館	胡燕雯 義務導師
* 英文基礎班	22/1/2020 至 18/3/2020	(三)	上午 8:45 - 9:45	20 人	\$40/6 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
* 耆樂椅子舞	22/1/2020 至 18/3/2020	(三)	上午 10:00 - 11:30	12 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
太極氣功十八式	2/1/2020 至 19/3/2020	(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
* 夏威夷小結他班	16/1/2020 至 12/3/2020	(四)	上午 11:00 - 12:00	10 人	\$150/8 堂	本中心	劉東榮 導師
粵曲班	2/1/2020 至 19/3/2020	(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	3/1/2020 至 13/3/2020	(五)	上午 10:00 - 11:30	10 人	\$400 會員 \$450 非會員/10 堂	本中心	王梓澂 導師
太極廿四式	3/1/2020 至 27/3/2020	(五)	上午 8:30 - 9:30	15 人	\$30/12 堂	本中心	盧佐卿 義務導師
香功班	4/1/2020 至 28/3/2020	(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	11/1/2020 至 21/3/2020	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	\$40/10 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

## 2020年1-3月新開班組(延展中心)

@ Windows 10 實用功能應用班	13/1/2020 至 24/2/2020	(一)	上午 9:30 - 10:30	6 人	\$40/6 堂	延展中心	李惠珠 義務導師
* 和諧粉彩畫體驗班	11/2/2020 至 17/3/2020	(二)	上午 10:00 - 11:15	6 人	\$50/3 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* 金曲齊唱班	21/1/2020 至 24/3/2020	(二)	下午 2:00 - 3:00	20 人	\$40/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* 普通話班	16/1/2020 至 19/3/2020	(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	2/1/2020 至 19/3/2020	(四)	上午 10:00 - 11:30	25 人	\$30/12 堂	延展中心	馬郁蘭 義務導師
# 絲襪花興趣班	30/1/2020 至 19/3/2020	(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	10/1/2020 至 6/3/2020	(五)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$80/7 堂	延展中心	馮蕭佩群 副會長

# 於1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: 2020年1月10日, 下午2:00)

\* 班組於1月9日, 上午8:45開始報名

@ 此班組暫不接受新生報名



# 賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第一期計劃



## 長者簡易運動工作坊

日期：2020年1月10日（星期五）

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心活動室

費用：全免

名額：30 位長者或社區人士

內容：介紹運動的益處及指導長者基本運動的技巧

報名日期：例會後報名，如人數超過 30 人，將於 1 月 8 日下午 2 時正抽籤

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

## 防跌不倒翁講座

日期：2020年1月21日（星期二）

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心活動室

費用：全免

名額：60 位長者或社區人士

內容：由香港物理治療關注組介紹跌倒原因、自救貼士及防跌技巧。

報名日期：例會後報名

負責職員：劉欣琪姑娘。

備註：1. 講座由香港紅十字會提供  
2. 參加者可獲小禮品一份

## 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。



# 隱蔽長者支援及社區聯絡服務 / 獨居雙長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責員
松毅義工聚會	1月17日(五) 下午3:15-4:15	中心 活動室	松毅義工	新年手工藝、探訪安排 活動分工 (張姑娘安排報名事宜)	免費	張姑娘
獨居長者 新年歡聚	1月22日(三) 下午3:15-4:15	中心 活動室	一人獨居 長者 (45人)	新年手工藝、抽獎 (例會報名)	免費	張姑娘

## 獨居長者新春團拜 (2月)

日期及時間：2020年2月13日(四)下午2:30至下午4:00

集合地點：君悅海鮮酒家(興東商場二樓)

活動內容：下午茶、表演、抽獎

對象：單獨居長者 名額：150人

費用：\$30

報名方式：於2020年1月13日(一)開始買票，額滿即止

備註：若2月6日(四)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. 與家人同住之長者則不符合資格參與是次活動。

2. 每位長者限購最多兩張票。



## 班組介紹



### 《和諧粉彩畫體驗班》

要完成一幅畫，除了畫筆，還可以用我們的手指。這次帶大家用自己雙手和心，輕鬆去完成不同主題的畫作，讓我們一起去發掘自己的藝術天賦吧！非常期待你們的作品呢！

開班日期：2020年2月11日至3月17日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:15 地點：延展活動室

堂數：3堂 名額：6人

費用：\$50 (已包材料費用，工具也會由中心提供)

負責職員：梁嘉儀姑娘

報名日期：1月9日(上午8:45) 名額有限，先到先得。



### 心聲茶聚 - 新春利是工作坊

日期：2020年1月30日(星期四)

時間：上午11:00

地點：中心活動室

內容：與護老者茶聚，分享照顧近況及製作  
賀年掛飾

對象：護老者

名額：16人 費用：免費

報名方法：1月例會後報名

### 至叻整燈籠

日期：2020年1月29日(星期五)

時間：下午3:15

地點：延展活動室

對象：認知障礙症患者

內容：與組員製作賀年掛飾，訓練眼手協調

名額：10人 費用：免費

報名方法：1月例會後報名



# 護老者支援服務

## 足夠營養規律運動 對抗肌少症

「肌少症」是一種肌肉量減少的疾病。早在 1988 年，美國學者便提出伴隨老化而肌肉質量減少的概念，但直到 2010 年「歐盟肌少症工作小組」才提出診斷標準，即肌肉量減少、加上肌力減少或行動能力變差兩者之一。肌少症原因分 3 類：單純老化造成的原發性肌少症；因活動力下降、臥床、失能、嚴重器官衰竭、癌症、內分泌等疾病造成的次發性肌少症；營養不良，吃太少、吸收不好、藥物造成厭食等導致肌肉量變少。

### 老化、疾病、厭食 肌少 3 大類

一般而言，40 到 70 歲間，肌肉量每 10 年約減少 8%，70 歲以後減少速度加劇。臨床上，65 歲以上老人，每秒行走速度小於 0.8 公尺（相當 1 分鐘 48 公尺），或握力器測手部握力，男性小於 25-27 公斤、女性小於 14-16 公斤，再加上肌肉質量小於特定值，即可診斷為肌少症。

### 補充足夠蛋白質、維生素 D

肌少症會影響身體功能和獨自生活的能力，增加跌倒、骨折風險，容易造成功能退化、尿失禁、壓瘡、失能等負面影響。所以，上了年紀的人一定要注意防範，其策略有 3 項：

- 足夠蛋白質

正常人建議每公斤體重每天攝取 1-1.5 公克蛋白質。但老人常以為飲食要清淡，或怕膽固醇高，少吃肉類和蛋，往往造成蛋白質攝取不足。蛋白質的量不僅要夠，還要平均分配在三餐，身體才能有效修補肌肉。許多人早餐馬虎，尤其是吃早齋者，多半稀飯配醬瓜，鹽分高又缺乏蛋白質；建議不論吃稀飯或土司，都應加個蛋或豆腐，或搭配牛奶、豆漿。

- 足夠維生素 D

調查顯示，80%以上老人有維生素 D 缺乏現象。所以，建議老年人多曬太陽或補充維生素 D，有助提升肌力。富含維生素 D 的食物有：鮭魚、鯖魚、鯖魚、起司、蛋黃、乾香菇等。

- 規律運動

建議每週至少 5 次中強度有氧運動，如健走、騎單車、太極拳等。另外，每週至少 2 次中低強度的阻抗型運動，像舉啞鈴，每次 20-30 分鐘，兩次運動要間隔 48 小時以上，最好有專業人士指導。

要活得健康，千萬不能把走路慢、體力差、虛弱無力、站不起來等，視為理所當然，而須思考可能是肌少症的問題，積極補充營養、規律運動，及早預防肌少症，才能維持老年生活的良好品質！

資料來源：<https://health.ltn.com.tw/article/life/paper/1339145>

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老齊齊賀新年 (護老者月會)	1月31日 下午3時15分 (星期五)	中心 活動室	護老者	50人	- 與一眾護老者慶祝新年及 人日	朱先生/ 劉倩文 姑娘
護老義工聚會	1月10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
護老講座 「睡眠健康」	1月22日 下午2時正 (星期三)	中心 活動室	護老者	50人	- 長期失眠的成因、影響及一 些不適當的處理方法 - 如何建立健康的睡眠習慣	賴姑娘
<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

## 認知障礙影響判斷力、記憶力 3 成長者過去一年內遇不良營商手法

天水圍天耀邨一名患認知障礙症的八旬長者，早前被人上門推銷以\$1500 安裝濾水器，期間更疑被索價\$500 購買洗碗巾，令人懷疑有關商戶在事件中使用了不良推銷手法，在長者身上敲一筆金錢。跟進事件的街工社區幹事何惠彬指，半年前亦有居於同一屋邨的 9 旬獨居長者中招，被上門推銷濾水器的人士說服，付款購買濾水器。事實上，不光是和濾水器有關的騙案，長者及認知障礙症患者落入消費陷阱的例子屢見不鮮，幾乎每個月都會出現幾宗，令人擔心年長消費者成為不良商戶的的目標。

對此，消費者委員會曾就長者消費的風險、為其建構友善消費作出研究，並於今年 10 月上旬公布結果。調查發現，38.9%受訪年長消費者在一年內曾遇上不愉快的消費經歷，當中 28.9%的受訪者更曾遇上不良營商手法有關的行為，如商戶不誠實、受騙而蒙受損失、遭商戶威嚇等。而在 2015 年 10 月至 2018 年 6 月期間消委會接獲的投訴數據中，首五類年長消費者投訴的類別為電訊服務、電器用品、旅遊事務、通訊用品、傢俬及裝置。

研究報告亦提到，有脆弱點的長者有較大機會在消費活動中，處於不利位置。報告將有關脆弱點分為四大類，分別是生理、情緒、認知和行動能力，若年長消費者有一項脆弱點，遇上不良營商手法有關的不愉快經歷機率會提高 99%；多於一項脆弱點的話，遇到有關經歷機會率會進一步增加至兩倍。換言之，認知障礙症亦為脆弱點之一，受此問題困擾的長者會較易遭遇不良營商手法。

認知障礙症患者較易落入消費陷阱，是因病症對患者的判斷和理解能力有不同程度的影響。香港認知障礙症協會職業治療師李慧君指，有人對患者推銷產品時，他們未必能理解產品的用途、對自身是否有用；加上獨自應對上門推銷的人，亦會有所影響：「可能推銷嘅人會催佢哋購買，佢哋情緒一緊張，都會影響到判斷力。」認知障礙症亦會影響患者的記憶力，即使患者買下了商品，到家人問起時，也未必能說出事情始末。認知障礙症沒有明顯表徵，一般人和患者短時間相處，未必能發現異樣，但深入詳談，就會發現他們說話重重覆覆

得出有關研究結果和參考外國經驗後，消委會在報告中提到，要建立長者友善的消費環境、防止他們受到不良營商手法損害，必須透過政府、企業、學術界、非政府機構等各方通力合作，政府可訂立守則指引保護有脆弱點的年長消費者、與各界合作推動長者友善產品、服務、設施等措施，以提升長者自我保護的能力。消委會亦建議，可發展專為長者而設的一站式資訊網站，加入適時的產品、不良營商手法資訊，為他們提供最新資訊。

資料來源：香港 01

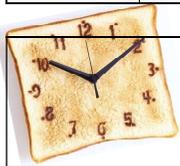
<u>至叻小組想當年</u>	<u>音樂治療工作坊 2(認知障礙症篇)</u>
日期：2020 年 1 月 17(五)、21(二)、 2 月 7(五)、14(五)、21(五)、28(五)	日期：2020 年 1 月 29 日 (星期三)
時間：下午 3:15-4:15	時間：下午 3:15-4:15
地點：延展中心活動室	地點：中心活動室
對象：認知障礙症患者	對象：認知障礙症患者
內容：與組員透過想當年(懷惻治療手法)， 刺激腦部，延緩認知障礙症衰退情況。	內容：音樂治療師透過音樂治療手法進行 認知訓練，刺激參加者腦部，從而延 緩認知障礙症衰退情況。
費用：全免 名額：10 人	費用：全免 名額：20 人
報名方法：由職員個別邀請	報名方法：由職員個別邀請
負責職員：朱先生	負責職員：朱先生

## 2020年1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	2020年1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
社會工作員 :	劉倩文
助理文員 :	許虹裳
福利工作員 :	梁嘉儀
活動工作員 :	梁麗秀
活動工作員 :	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 5: 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6: 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

2020年1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
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
		<b>公眾假期</b>	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 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 12:30 健腦之旅	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 10:45 賽馬會：急 救工作坊 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (停) 3:15 賽馬會：椅 上操運動班	※ 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： 2月4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：2月5日 (星期三)	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 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 賽馬會： 長者簡易運 動工作坊	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 10:45 賽馬會：急 救工作坊 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 3:15 賽馬會：椅 上操運動班	歲晚敬老包禮物 活動暫停 10:00 老有所為 義工包禮物 5:30 團年飯暨 生日會	<b>歲晚 敬老日</b>	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 2:30 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 健康講座 3:15 松毅義工 聚會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 10:45 賽馬會：急 救工作坊 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 3:15 賽馬會：椅 上操運動班	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 賽馬會： 防跌不倒翁講座 3:15 女士俱樂部	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 護老講座 3:15 獨居長者新年 歡聚	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 2:30 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 (年三十晚)	<b>公眾 假期 (年初一)</b>
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
<b>公眾 假期 (年初三)</b>	<b>公眾 假期 (年初四)</b>	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 2:00 代訂三花奶粉及 講座 3:15 音樂治療工作坊 2(認知障礙症篇)	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) 11:00 護老： 心聲茶聚 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 3:15 護老月會	



編輯：鄭德坤、梁嘉儀  
印刷數量：1000份  
日期：2020年1月免費贈閱

## 2020年1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
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
		<b>公眾假期</b>	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班(停) 2:00 痛症小組	
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
9:30 電腦班(停) 11:00 園藝小組 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 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班 11:00 護老：中醫養生 穴位按摩工作坊 2:00 痛症小組 3:15 護老義工聚會	
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
9:30 電腦班 11:00 園藝小組 2:00 粵曲卡拉OK	2:00 金曲齊齊唱	<b>歲晚敬老日</b>	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 2:00 痛症小組 3:15 至叻小組想當年	
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
9:30 電腦班 11:00 園藝小組 2:00 粵曲卡拉OK	2:00 金曲齊齊唱 3:15 至叻小組想當年	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：香薰治療 減壓體驗工作坊	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班(停)	<b>公眾假期</b> (年初一)
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
<b>公眾假期</b> (年初三)	<b>公眾假期</b> (年初四)	10:00 血壓健康齊關注 3:15 至叻整燈籠	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(停)	



### 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

<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)			