



家書

2020年6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：Info@kkmec.org.hk



長者、長期病患者做足日常防疫 4 式 減少孤獨感、情緒問題 強壯身心

新型冠狀病毒肆虐全球，近期疫情雖稍有放緩，但長者尤其長期病患者仍不能掉以輕心，因一旦被感染，死亡率仍屬較高。養和醫院老人科專科梁萬福醫生表示，疫情下，長者防疫措施不可或缺。但若過分擔憂、長期被隔離等會容易產生孤獨感，誘發情緒問題，影響食慾、吞嚥、服藥等，隨時令本身的病情惡化！長者、其家人和照顧者不妨由日常生活做起，做足以下防疫 4 式，共同強壯身心！

第 1 式：記錄身體狀況及日常作息時間表 監察健康狀況

常言道：「預防勝於治療。」無論是否身處疫情時期，長者都應提升自我健康管理的意識，有助預防疾病。「尤其是長期病患者，定期測量和記錄其血壓、血糖、體重、體溫，甚至排便情況；如有需要，更可考慮定期測量血氧濃度，因血氧濃度過低是感染肺炎的其中一個徵狀。」梁醫生建議，家人或照顧者可為長者製作及填寫日常作息時間表，記錄長者每天到過的地方及曾接觸的人士，一旦知悉相關感染個案，也可即時追查長者有否感染的風險和機會。「當然也建議長者每年注射流感、肺炎鏈球菌等疫苗，也有助預防呼吸道疾病或嚴重併發症的出現。」

第 2 式：長者生活改變 易生孤獨感 溝通莫遲疑

為防疫，很多長者都留在家中，原本居住在院舍或住院等的長者，也要暫受隔離之苦。梁醫生指，長期少與家人見面，會增加長者的孤獨感，導致容易出現情緒問題，甚至影響血壓、溝通能力等。「曾有患初期認知障礙症的長者，留院多月後，溝通能力明顯下降。」因此疫症期間應多關懷長者，即使見面次數減少，亦要善用電話、視像等方式加強聯繫，減低長者的孤獨感。家人也要多關心長者日常起居，不少長者習慣每天早上晨運或到酒樓「嘆茶」，但疫情下打亂了生活節奏。「為免聚眾易受感染，酒樓堂食可免則免。但是家人可以不同方式『補償』長者的『失落』，如外賣酒樓或餐廳食品，讓長者安坐家中享受『一盅兩件』，又或為長者下廚，陪伴用膳。」

第 3 式：過度擔心致反效果 適量戶外運動有利無害

疫情下人人都擔心受病毒感染，梁醫生表示，部分長者會選擇足不出戶或「消毒」過度，對健康造成反效果。「例如有長者因擔心中招而頻密使用消毒藥水、漂白水等清潔家居，有機會吸入過量有害氣體，刺激呼吸系統，或接觸過量消毒用品引致皮膚敏感等問題。」他強調，若長者長時間逗留在家或少有接觸其他人士，做足基本防疫措施、注意個人和家居衛生已足夠。

另外，適量運動對長者尤其重要！長者可選擇到空氣流通、空曠的戶外地方舒展身心，與人保持適當的社交距離便可。他提醒有認知障礙症患者的家人，因不少患者有遊走行為，不宜長時間待在家中。家人或照顧者多陪伴他們到空曠地方，或人流較少的公園散步、做運動，對他們的情緒亦有幫助。

第 4 式：做足防疫措施，覆診、按時服藥不可缺

不少人都擔心在疫情期間到醫院覆診，怕踏足高危地方有機會受感染。不過，梁醫生提醒必要的覆診不可免！「在醫院內正確佩戴口罩、用酒精搓手液清潔雙手、避免接觸其他物品、按預約時間到醫院，盡量縮短逗留在醫院的時間等，只要做足措施，受感染的機會相對較低。」

另一必須關注的是長者服藥問題，不少長者都是長期病患者，如患有高血壓、糖尿病、冠心病、帕金森症等，這些病症都必須以藥物控制，自行減藥或不服藥，後果可大可小。「以帕金森症患者為例，用藥不當或停藥，會影響患者吞嚥或活動能力，因此按時服藥十分重要。」梁醫生叮囑長者家人或照顧者，若發覺長者情緒受困擾，如出現食慾不振、拒絕服藥等反應，宜及早求醫，以免病情惡化。

資料來源：<https://health.mingpao.com/> 精神健康-長者、長期病患者做足日常防疫 4 式/

編者的話：最近疫情稍有放緩，但我們很多的生活習慣都已經在疫情的洗禮下，有了很多大大小小的不同的變化。希望各位在衛生防疫上不要掉以輕心，在轉變下都能繼續享受健康的人生啦！

2020年6月活動推介

健康講座 - 自理好輕鬆

日期：2020年6月30日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

費用：免費

名額：25人

內容：由衛生署長者健康外展隊護士主講

報名日期：由職員個別電話邀請

（有興趣的會員也可致電中心向
梁姑娘報名）



「園藝樂繽紛」園藝小組

日期：2020年6月22日、29日

（逢星期一）共兩節

時間：上午11:00-12:00

地點：延展活動室

對象：護老者 名額：8人

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鎖匙扣設計、香味飄飄香草包製作。讓參加者體驗園藝興趣，培養性情，舒緩情緒

費用：免費

報名方法：電話聯絡參加者

負責職員：賴姑娘



老有所為義工重聚日

日期：2020年6月23日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

費用：免費

對象：中心所有義工

報名方法：6月22日或之前致電中心報名

負責職員：劉欣琪姑娘



護老 - 鬆一鬆減壓小組

日期：2020年6月12、19、26日

（逢星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：延展活動室

內容：與護老者一同學習不同的減壓方法，
一同遊戲及製作小手作

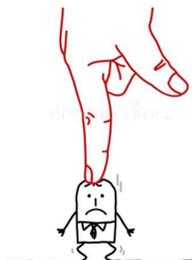
對象：護老者

名額：8人

費用：免費

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘



護老 - 藝術天地工作坊

日期：2020年6月24日（星期三）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過輕鬆藝術手法，表達內心情感，
紓解護老者照顧壓力。

對象：護老者

名額：10人

費用：免費

合作機構：東華三院

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘



賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第一期計劃



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

齊來認識骨質疏鬆症 (講座)

日期：2020年6月11日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室 費用：全免

名額：25位會員或社區人士

內容：由註冊營養師建議建立健骨護骨的飲食方案。

報名方法：如有興趣參與，請致電查詢

負責職員：劉欣琪姑娘

備註：1.由基督教聯合那打素社康服務提供

2.參加者可獲小禮品一份



毛巾操運動班

日期：8/6 · 15/6 · 22/6 · 29/6 ·
6/7 · 13/7 · 20/7 (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：20位長者

內容：利用毛巾進行不同的健體動作，
訓練肌肉力量、耐力及伸展不同部
位之肌肉。

報名方法：同工個別邀請參加者



活絡伸展運動班

日期：2/6 · 9/6 · 16/6 · 23/6 ·
30/6 · 14/7 · 21/7 (逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

費用：全免

名額：20位長者

內容：透過不同方式的舒緩伸展運動，
強化腰腹及主要關節，改善柔軟度及
促進肌肉血液循環。

報名方法：同工個別邀請參加者



備註：1. 活動由負責同工個別邀請，如有興趣參與，請致電查詢。

2. 為讓更多長者能夠參與，以上運動班只可二選其一。

3. 第一節需提前30分鐘到達，填寫活動前測問卷

4. 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。

5. 負責職員：劉欣琪姑娘 查詢電話：2569 8065

補堂安排

由於肺炎疫情影響，原訂於30/1及3/2之最後一節運動班需延期，現新安排如下：

椅上操運動班-第7節 日期：2020年6月1日(星期一) 時間：下午3:15-5:00

橡根帶運動班-第7節 日期：2020年6月3日(星期三) 時間：上午10:30-11:30

補堂安排

由於肺炎疫情影響，原訂於3/2之最後一節「安健家居，急救有法」急救工作坊(基本篇)需延期，現新安排如下：

日期：2020年6月1日(星期一) 時間：上午10:45-11:30

是節為考試部分，請參加者務必出席。

2020年6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	1/6/2020 至 29/6/2020	(一)	上午 9:45 - 10:45	15 人	\$10/5 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	8/6/2020 至 29/6/2020	(一)	下午 1:30 - 3:00	12 人	\$60/4 堂	本中心	劉東榮 導師
長者健體班	2/6/2020 至 30/6/2020	(二)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$10/5 堂	本中心	尹女珠 義務導師
中國舞班	9/6/2020 至 30/6/2020	(二)	上午 10:00 - 11:00	8 人	\$30/4 堂	西灣河體育館	胡燕雯 義務導師
英文基礎班	3/6/2020 至 24/6/2020	(三)	上午 8:45 - 9:45	13 人	\$20/4 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
太極氣功十八式	4/6/2020 至 18/6/2020	(四)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$10/3 堂	興東邨排球場	鄺家鳴 義務導師
編織班	4/6/2020 至 18/6/2020	(四)	上午 10:00 - 11:30	25 人	\$10/3 堂	本中心	馬郁蘭 義務導師
太極廿四式	5/6/2020 至 26/6/2020	(五)	上午 8:30 - 9:30	15 人	\$10/4 堂	本中心	盧佐卿 義務導師
中國國畫班	5/6/2020 至 26/6/2020	(五)	上午 10:00 - 11:30	10 人	\$160 會員 \$210 非會員/4 堂	本中心	王梓濂 導師
香功班	6/6/2020 至 27/6/2020	(六)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$10/4 堂	本中心	陳秀容/ 尹女珠 義務導師
排排舞	6/6/2020 至 27/6/2020	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	\$20/4 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

2020年6月新開班組(延展中心)

普通話班	4/6/2020 至 18/6/2020	(四)	上午 8:50 - 9:50	12 人	\$20/3 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
夏威夷小吉他班	4/6/2020 至 18/6/2020	(四)	上午 11:00 - 12:00	8 人	\$50/3 堂	延展中心	劉東榮 導師

@ 此班組暫不接受新生報名

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	6月9日(二) 下午 2:00-3:00	中心活動室	松毅義工	防疫資訊、遊戲 (張姑娘安排報名事宜)	免費	張姑娘
生死桌遊試玩日	6月12日(五) 下午 2:00-4:00	中心活動室	松毅義工 (16人)	試玩生死教育桌遊及分享 (張姑娘安排報名事宜;由東華三院社工及中文大學學生帶領)	免費	張姑娘
獨居長者聚會	6月18日(四) 下午 2:30-3:30	中心活動室	一人獨居長者 (20人)	防疫資訊、遊戲 (先到先得)	免費	張姑娘

護老者支援服務

面對 2019 冠狀病毒病疫情的心理調適

2019 冠狀病毒病來勢洶洶，排山倒海有關抗疫的資訊、因機構/商鋪暫停運作而被打亂的計劃和生活規律、加上因口罩、消毒物品或家居用品缺貨而出現的搶購情況等，都為我們帶來不少的精神壓力。在這個艱難的時期，除了保障身體健康，免受病毒感染之外，我們更須要調節自己的心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症。

常見的壓力反應

當面對突如其來的事件，如新型傳染病的爆發，我們的身體、情緒、思想和行為等方面都會出現不同的壓力反應，這些都是我們內在發出的訊號，提醒我們照顧自己的需要。以下是一些常見壓力反應：

1. 身體：呼吸困難、胸部繃緊、胃部不適、肌肉緊張、疲倦、頭痛、出汗等
2. 情緒：緊張、焦慮、恐懼、擔心、煩躁、憤怒、難過、抑鬱、孤單、無助、內疚等
3. 思想：精神不集中、記憶力轉差，思想混亂、難於做決定或解決問題、重複想著有關事情、思想過於負面等
4. 行為：睡眠失調、食慾不振、迴避或反覆查看相關訊息、變得寡言、缺乏動力、處事衝動、容易被驚嚇、坐立不安等

這些都是我們遇到壓力時的常見反應，只要適當地處理，一般會慢慢平復過來。

安心抗疫小貼士

1. 學習防疫方法

- 從可信賴的機構如衛生署衛生防護中心和世界衛生組織等，獲取關於病毒及防疫方法的正確資訊
- 自己能力範圍做到的儘量做，對防疫措施絕不疏忽，亦不過於恐慌如須定期覆診，可先訂立應變計劃，例如預早上網搜尋或致電醫院／診所瞭解覆診或領藥的特別安排，和所需的預防感染措施，以減低不安及混亂感
- 抗疫和日常用品足夠使用便可，避免不斷搜羅或囤積，以免增加精神及金錢上的負擔和浪費資源

2. 維持健康生活

- 確保作息有序、均衡飲食及充足休息。恪守睡眠衛生，減少咖啡因攝取量，睡前避免看電子屏幕。
- 保持適量的體能及認知活動，例如在家中做一些簡單的運動（如伸展、太極等）或健腦遊戲（如閱讀、下棋、砌圖等）

3. 共同面對難關

- 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫。即使因疫情影響而暫時未能跟親友見面，也可以透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂之餘亦可互相勉勵
- 如果發覺其他人需要幫忙，不妨在自己能力範圍內提供協助，例如致電關心你的鄰居，特別是獨居長者，看看他們有甚麼需要

4. 專業人士協助

如果發覺情緒持續不穩達兩週或以上，並嚴重影響日常生活，便要儘快尋求醫護人員的協助。

資料來源：衛生署 長者健康服務網站

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	6月16、23日 下午3時15分 (星期二)	中心 活動室	護老者	30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	6月16日 下午2時正 (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 「足部平安」	6月26日 下午2時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	30人	- 長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法 - 鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患	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。					

認知障礙症長者及照顧者支援服務

10分鐘搞定！吃對4大明星食材對付老後認知障礙(上)

傳染力極強的新冠肺炎（COVID-19，又名武漢肺炎）至今仍未研發出有效的特效藥與疫苗，只能依賴病患自身的免疫系統對抗病毒；免疫力並非吃個補品就能招之即來的東西，必須靠平時就良好的攝食習慣來培養。選擇對的食物，才能強健地對抗病毒。

在新冠肺炎肆虐的這段時間，體重管理營養師鄭佺琪為大家推薦「心智飲食」(MIND diet，也譯做「麥得飲食」)，希望大家能藉此攝取大量高抗氧化的食材，增強抵抗力。除此之外，麥得飲食還有一個十分重要的功效——降低認知障礙的發生率。

國際期刊認證：心智飲食能降低50%阿茲海默氏症罹患風險

心智飲食MIND diet 是 Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative Delay 的縮寫，它是結合地中海飲食與「得舒飲食」(DASH)的一種飲食法，心智飲食包含了10種護腦食物（綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒）、避免5種不健康的食物（紅肉類、奶油及人造奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品），並強調天然食品，正好可修正人工食品充斥的現代飲食習慣。

鄭佺琪營養師在「社團法人臺灣臺北醫學大學保健營養學系系友會」YouTube頻道中發布影片，教如何遵循心智飲食做出簡單又美味的一餐。她指出《老年失智症與失智期刊》(Alzheimer's & Dementia) 研究指出，遵守心智飲食的成人罹患阿茲海默氏症風險可降低53%，功效非常顯著！

心智飲食大多數是高抗氧化食材，分為4大類：

全穀根莖類：南瓜、山藥、栗子、馬鈴薯，皇帝豆及蓮子等。

彩色蔬果：牛番茄、花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、四季豆、豌豆等。

優質蛋白質：豆製品、切片雞肉、魚肉（鮭魚、鯛魚、鱈魚等）。

好的油脂：苦茶油、大豆沙拉油、花生油、芥花油，或亞麻仁油（亞麻仁油僅能涼拌）。



資料來源：香港 01

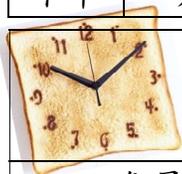
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
腦當益智	2020年6月4、11、18日 (逢星期四) 下午2時至4時	延展活動室	認知障礙症患者及其照顧者	8人	- 遊玩不同遊戲以延緩認知障礙症退化過程	職員個別邀請	朱先生
至叻睇電影	2020年6月17日 (星期二) 下午2時至4時	中心活動室	認知障礙症患者及其照顧者	20人	- 與參加者一起觀看電影以抒緩壓力	職員個別邀請	朱先生
至叻小組-運動篇	2020年6月5、12、19日及 7月3、10、17 (逢星期五) 下午3時30分	延展活動室	認知障礙症患者及其照顧者	8人	- 與參加者進行小組，以不同的運動延緩認知障礙症退化過程	職員個別邀請	朱先生

2020年6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 (暫停)	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6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 (6月暫停當值)

	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

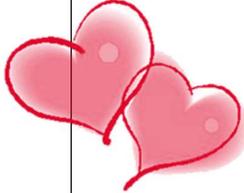
黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期

服務質素標準 (SQS)話你知:

標準 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。

2020年6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
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6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) 3:15 賽馬會：椅 上操運動班	例會暫停 8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班(停) 10:00 賽馬會：活絡 伸展運動班 11:30 惜食飯堂	例會暫停 8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 10:30 賽馬會：橡 筋帶運動班 11:30 惜食飯堂	8:30 太極氣功18式 9:30 新聞天地 10:00 編織班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	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 
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13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：毛 巾操運動班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 賽馬會：活絡 伸展運動班 11:30 惜食飯堂 2:00 松毅義工聚會	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	8:30 太極氣功18式 9:30 新聞天地 10:00 編織班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停) 2:00 賽馬會：齊 來認識骨質 疏松症講座	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 生死桌遊 試玩日	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20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：毛 巾操運動班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 賽馬會：活絡 伸展運動班 11:30 惜食飯堂 3:15 護老者月會	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 至叻睇電影	8:30 太極氣功18式 9:30 新聞天地 10:00 編織班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停) 2:30 獨居長者聚會	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
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27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：毛 巾操運動班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 賽馬會：活絡 伸展運動班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為義工會 3:15 護老者月會	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 護老：藝術天 地工作 坊	公眾 假期	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	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
6月29日	6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 3:15 賽馬會：毛 巾操運動班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 賽馬會：活絡 伸展運動班 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座	編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：400份 日期：2020年6月免費贈閱			

2020年6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
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	例會暫停	例會暫停 10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 11:00 夏威夷小吉他班 3:00 絲襪花興趣班(停) 3:30 腦當益智	10:00 悠閒書法班 (停) 3:30 至叻小組	
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	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 11:00 夏威夷小吉他班 3:00 絲襪花興趣班(停) 3:30 腦當益智	10:00 悠閒書法班 (停) 2:30 護老小組 3:30 至叻小組	
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	2:00 金曲齊齊唱(停) 2:00 護老義工聚會	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 11:00 夏威夷小吉他班 3:00 絲襪花興趣班(停) 3:30 腦當益智	10:00 悠閒書法班 (停) 2:30 護老小組 3:30 至叻小組	
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
9:30 電腦班(停) 11:00 園藝小組 2:00 粵曲卡拉OK	2:00 金曲齊齊唱(停)	10:00 血壓健康齊關注	公眾假期	10:00 悠閒書法班 (停) 2:30 護老小組	
6月29日	6月30日				
9:30 電腦班(停) 11:00 園藝小組 2:00 粵曲卡拉OK	2:00 金曲齊齊唱(停)				

延展中心義工當值時間表 (6月暫停當值)

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

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)			