



2020年7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



肝「唔通氣」 腦袋會「唔爭氣」 疏肝解鬱 醒腦記性好

長輩常以「疏肝」形容抒發鬱結，有心情暢快的意思。疏肝本是中醫治療術語。當人肝氣鬱結時，就會帶來胸悶心煩和情志不暢的問題，通過疏肝理氣能抒發鬱悶。

肝腦合作 正氣流動關鍵

肝臟是身體新陳代謝的基地，包辦了營養代謝、免疫調節、代謝廢物清理和血漿蛋白合成等工作。中醫認為肝有喜通達惡抑鬱的特性，肝氣鬱結時，必須疏肝理氣才能抒發鬱悶。有人會問，情緒不是由腦部神經元控制嗎？在中醫學角度，只對了一半。中醫所指的肝，是一個系統的概念，包括肝臟、腦部及神經系統。肝臟和腦部實際上合作無間，當中器官間正氣流動起了關鍵作用。

適者生存是大自然定律。在人類演化歷程中，為應付危機及提高存活率，原始人基因已演化出「下丘腦-垂體-腎上腺軸」（HPA axis）系統，以配合打獵覓食與逃避猛獸追趕的需要。在逃跑或反擊時，人體會提高心臟肌肉供血，減低消化免疫系統資源，以應付短期需要。面對壓力時，「下丘腦-垂體-腎上腺軸」系統會分泌一系列壓力激素。其中「壓力荷爾蒙」皮質醇（cortisol）大大影響人體新陳代謝，即中醫所指的疏通調節，最終改變身體內資源分配。長期壓力下，持續高水平的皮質醇可引致皮質醇增多症（hypercortisolemia）。研究證實，長期高皮質醇水平可直接改變肝臟營養代謝水平，腦部自由基和發炎因子亦顯著提高，促使神經細胞發炎，引致情緒、精神和記憶問題。

供應出差池 精神情緒變壞

肝疏泄意指身體疏通調節（即新陳代謝）之功能。正所謂「肝主藏血」，肝臟亦具儲藏血液及調節血量功用。在五行相生之基礎下，肝和心之間有「木火相生」的特性，充足的肝氣由肝經心運行至腦部，腦袋就能正常運作。在分子生物學角度，肝臟營養代謝有效運作就能提供充足營養予腦部，保證腦部正常運作。因此，肝臟營養代謝對於腦部維持穩態（homeostasis）有不可替代的地位。肝臟的營養代謝為腦部提供營養分子，營養分子在腦細胞再轉換為三磷酸腺苷（ATP）分子，這正是中醫學正氣和人體能量的基礎。當營養代謝供應鏈出現問題，能量供應和ATP分子不足，會引致神經遞質傳遞問題和神經退化。皮質邊緣系統首當其衝，其中俗稱「快樂荷爾蒙」的血清素（serotonin）神經傳遞顯著減低，影響負責記憶的海馬體及情緒調控的大腦前額葉皮質（prefrontal cortex）。不難理解，肝氣不舒帶來精神情緒問題，背後具有科學根據。

肝氣鬱結百病生

情志不調會加劇氣血功能失調。所謂「肝氣鬱結百病生」，肝氣鬱積會引致疾病，如近年患者年輕化的癌症。癌症被視為熱毒鬱滯所致之「內邪」，病發的緣由一般是免疫系統及代謝功能削弱所導致。在臨牀調治和預防復發上，中醫以除去長期積存體內的「鬱」，祛邪扶正，會用具疏肝之效的藥方，調節身體疏通功能。內地臨牀研究顯示，疏肝消積湯具疏肝解毒祛瘀功效，結果證實有效治療肺癌患者。藥方能提高病者生活質素，延長生存期限。另外有數據顯示，三分之一新冠肺炎患者均出現肝功能異常。對此，疏肝藥方亦適用於治療肝氣鬱結的新冠肺炎患者。有案例顯示，通過疏肝治療策略，患者肝功能失常情況得以紓緩，病情得到控制。

資料來源：<https://health.mingpao.com/>

編者的話：當我們心情不好的時候，有沒有覺得做任何事都不順利，記憶力也變得比平時差呢？中醫及西醫都有證據證明當我們心煩鬱悶時，無論對我們腦部或是身體，都有不同的壞影響。大家如果想身體好腦袋靈活，就要記得時刻保持心情愉快舒暢啦！

2020年7月活動推介

健康講座 - 預防肌肉流失

日期：2020年7月15日（星期三）
時間：下午2:00-3:30
地點：中心活動室
費用：免費
名額：15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)



老有所為義工7月月會

日期：2020年7月21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
對象：中心所有義工
報名方法：如有興趣參與，請致電報名
負責職員：劉欣琪姑娘

義工消息

因新冠肺炎疫情影響，2019-2020年度之義工服務時數計劃將延期一年，
即上年度與本年度(2020-2021年)合併計算，計算條件不變。
同時，歡迎各位會員加入成為義工，詳情可向職員查詢。
鼓勵各位義工積極投入義工服務!!



特別需要支援的護老者活動

中醫食療及穴位按摩工作坊

日期：2020年7月29日（星期三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室
內容：透過中醫食療及不同的穴位按摩，改善護老者的睡眠質素
對象：需要支援的護老者
名額：15人
費用：免費
導師：天一診所中醫師
報名方法：由職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘



2020年7-9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	13/7/2020 至 14/9/2020	(一)	上午 9:45 - 10:45	15 人	\$30/10 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	20/7/2020 至 7/9/2020	(一)	下午 1:30 - 3:00	13 人	\$120/8 堂	本中心	劉東榮 導師
長者健體班	14/7/2020 至 29/9/2020	(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	14/7/2020 至 29/9/2020	(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	15/7/2020 至 16/9/2020	(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	22/7/2020 至 9/9/2020	(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	16/7/2020 至 24/9/2020	(四)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/11 堂	興東邨排球場	鄺家鳴 義務導師
編織班	16/7/2020 至 24/9/2020	(四)	上午 9:30 - 11:00	25 人	\$30/11 堂	本中心	馬郁蘭 義務導師
夏威夷小結他班	16/7/2020 至 3/9/2020	(四)	上午 11:15 - 12:15	8 人	\$150/8 堂	本中心	劉東榮 導師
粵曲班	16/7/2020 至 24/9/2020	(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
中國國畫班	3/7/2020 至 4/9/2020	(五)	上午 10:00 - 11:30	10 人	\$400 會員 \$450 非會員/10 堂	本中心	王梓濛 導師
太極廿四式	17/7/2020 至 25/9/2020	(五)	上午 8:30 - 9:30	15 人	\$30/11 堂	本中心	盧佐卿 義務導師
香功班	18/7/2020 至 26/9/2020	(六)	上午 8:30 - 9:30	20 人	\$20/11 堂	本中心	容如珍 義務導師
排排舞	11/7/2020 至 12/9/2020	(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7-9月新開班組(延展中心)

和諧粉彩畫體驗班	21/7/2020 至 15/9/2020	(二)	上午 10:00 - 11:15	6 人	\$100/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
普通話班	16/7/2020 至 17/9/2020	(四)	上午 8:50 - 9:50	12 人	\$40/6 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
絲襪花興趣班	23/7/2020 至 10/9/2020	(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	17/7/2020 至 18/9/2020	(五)	上午 10:00 - 11:30	8 人	\$80/8 堂	延展中心	馮蕭佩群 副會長

@ 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



痛症有辦法 (中醫講座)

日期：2020年7月13日(星期一)

時間：上午 11:00 - 12:20

地點：中心活動室 費用：全免

名額：25 位會員或社區人士

內容：由註冊中醫師講解下肢痛症問題

報名方法：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘。

備註：1.由滙德中醫針灸診所中醫師主講

2.參加者可獲小禮品一份



中老年的斷·捨·離

日期：2020年7月15日(星期三)

時間：上午 10:00-11:30

地點：中心活動室 費用：全免

名額：25 位會員或社區人士

內容：「斷捨離」概念，分享執屋技巧，

同時清空家居及心靈的雜物。

報名方法：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘。

備註：1. 由著名整理收納師陳杰屏小姐主講

2. 參加者可獲小禮品一份



長者友善樂安居

日期：2020年7月28日(星期二)

時間：下午 2:00-3:15

地點：中心活動室 費用：全免

名額：25 位會員或社區人士

內容：介紹長者友善城市及家居安全

報名方法：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘。

備註：1. 參加者可獲小禮品一份



賽馬會齡活城市計劃

穩步前行樂安居第一期計劃



補堂安排

由於肺炎疫情影響，原訂於 3/2/2020 之最後一節「安健家居，急救有法」

急救工作坊(基本篇) 現新安排如下：

日期：2020 年 7 月 20 日 (星期一) 時間：上午 11:00-12:30

請參加者務必出席。

職業治療師上門評估家居環境安全及運動練習

由職業治療師上門評估家居環境安全，提供改善家居環境方案及建議運動練習，亦為有需要個案提供簡單小型改善項目，讓大家能夠安心生活於家中。

日期：2020 年 7 月或 8 月 (時間約 2 小時 評估+運動)

對象：「簡單防跌風險評估」為「跌倒機會較高」的長者

(未曾接受防跌評估的長者可致電劉姑娘預約評估)

名額：30 位長者 費用：免費

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。

勿失良機！
致電查詢！



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	7 月 10 日 (五) 下午 2:30-3:30	中心活動室	松毅義工	資訊、遊戲 (張姑娘安排報名事宜)	免費	張姑娘

獨居長者聚會-光影紙雕燈盒藝術工作坊

日期及時間：2020 年 7 月 14 日 (二) 下午 2:00 至 下午 3:30

集合地點：中心活動室

活動內容：導師帶領製作光影紙雕燈盒

對象：單獨居長者 / 名額：共 16 人

費用：全免

報名方式：於 2020 年 7 月 2 日(四)開始報名，先到先得

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知工作人員，以便安排後補參加者參與。

注意：與家人或傭工同住之長者則不符合資格參與是次活動。

準時出席

護老者支援服務

果仁健康好處多 吃花生降低患糖尿病機率？

您喜歡吃哪一種食物當點心零食呢？相信大部分的人不是吃甜點、喝飲料，就是吃一些油炸的垃圾食物，若想吃得健康，或許您可以嘗試將堅果加入您的零食選擇。堅果有許多種類，但無論哪一種，都很美味且很健康。堅果也是麥得飲食重要的關鍵，能防止大腦退化、降低失智症的罹患率，另外，多吃堅果能預防心血管疾病。這個全球第一大死因，也能改善膽固醇和其他危險因子，以下將列出 5 常見的堅果種類，以及對健康的益處。

1. 核桃降低心臟病危險因子

核桃富含 α -次亞麻油酸，是 omega-3 類的多元不飽和脂肪酸，能降低許多心臟病的危險因子，以及維持大腦健康和具有抗發炎的效果。核桃的攝取也能抵抗攝護腺癌，另外有研究指出，天天吃核桃的人，飲食相對更容易吃得健康。

2. 花生降低罹患糖尿病機率

其實花生有個小秘密，嚴格來說，花生不算是堅果，它其實是長在地下的豆類，但營養成分確實很類似堅果，不僅含有高蛋白質，還有很多維生素。研究顯示，常吃花生的人，擁有較低的死亡率，常吃花生醬的人也被發現，罹患第 2 型糖尿病的機率較低，不過市面上的花生醬，通常會添加較多的油和糖，建議民眾挑選時，應該選取較高花生含量的花生醬。

3. 巴西堅果能增加血管功能

這種較大粒的堅果含有硒這個微量元素；這個元素不僅有抗發炎和防癌的效果，研究顯示，針對過重的青少年，巴西堅果，除了能降低他們的膽固醇指數，還能降低體內的氧化壓力，加強血管的功能，另外，這種堅果，不論是對健康的成人或進行血液透析的患者，都具有抗發炎的效果。

4. 杏仁果幫助減少壞膽固醇

杏仁果富含不飽和脂肪酸、蛋白質和纖維，能減少低密度脂蛋白膽固醇，進而保護心臟健康，對於肥胖或過重的人，杏仁果搭配低卡飲食，也能有效降低他們的血壓，另外，患有第 2 型糖尿病的患者，攝取杏仁果有降低發炎的效果。

5. 開心果熱量低且能穩定血糖

開心果的歷史最早可追溯到西元前 7000 年，直至今日，仍然是大家熱愛的點心及配料，除了擁有一般堅果的好油，開心果還富含了蛋白質跟抗氧化物，而且這些蛋白質當中，也含有較高比例的必需胺基酸，位居堅果類之冠，此外，開心果除了能穩定飯後的血糖，也是所有堅果中熱量最低的一種，是控制體重和血糖的好選擇。

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
護老者月會	7月17日 下午3時15分 (星期五)	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	劉倩文 姑娘
	7月31日 下午3時15分 (星期五)			30人		
護老義工聚會	7月17日 下午2時正 (星期五)	延展 活動室	護老 義工	12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 「骨質疏鬆症」	7月24日 下午2時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	15人	- 骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法 - 骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法	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。					

10 分鐘搞定！吃對 4 大明星食材對付老後認知障礙(下)

考量到現代人大多生活忙碌，鄭佺琪營養師推薦一個用電鍋煮 10 分鐘就能完成的超簡單心智飲食料理！

【彩色蔬菜佐鮭魚】

食材（可代換前文列出的同種類食材）：

五穀類：山藥（即淮山）。山藥的選購要挑選表皮光滑、少鬚根的為佳；鄭佺琪表示，山藥買回來時上頭的木屑不用洗掉，整顆用紙包起來可保存 1 個月。

鄭佺琪營養師表示山藥有 2 大優質營養素：

1. 含有薯蕷皂素，類似女性荷爾蒙前驅物，對更年期婦女很不錯。
2. 含有楊梅素，學理上楊梅素可調節血糖；但山藥仍須跟白飯的份量做替換。

彩色蔬菜：牛番茄。富含茄紅素和褪黑激素，北醫保研所簡怡雯教授研究指出，更年期婦女在睡前 2 小時食用 250 克牛番茄（分量約 2 個拳頭）可以改善睡眠品質。

優質蛋白質：鮭魚。鄭佺琪營養師建議，鮭魚從冷凍狀態退冰之前，可先用刀子刮一下魚皮，弄掉表面的污垢，可減少魚腥味，會比較好吃。

好的油脂：橄欖油。

作法：

1. 山藥和牛番茄切片，放到盤子裡頭，盤子裡面完全不用加水。
2. 盤子裡面再撒上自己喜歡的蔬菜（參考上面列出的食材，鄭佺琪強調，心智飲食希望每天都能攝取到綠色的蔬菜）。
3. 再把魚肉放進盤子裡。
4. 加入 10ml 左右的橄欖油，並加鹽巴少許調味。
5. 放進電鍋蒸煮，電鍋的外鍋只需要加 1 杯水。
6. 大約 10 分鐘即可完成。

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 7 月 14、21、28 及 8 月 11、18、25 日 (逢星期二) 下午 3:15-4:15	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
音樂治療工作坊-認知障礙症篇	2020 年 7 月 15 日 (星期三) 下午 3:15-4:15	延展 活動室	認知障礙症患者及其照顧者	15 人	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	職員個別邀請	朱先生
至叻小組-運動篇	7 月 3、10、17 日 (逢星期五) 下午 3:15-4:15	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7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	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7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 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。

2020年7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
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
		公眾假期	8:30 太極氣功18式(停) 9:30 新聞天地(停) 9:30 編織班(停) 11:15 夏威夷小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地(停) 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(停)
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班(停) 3:15 賽馬會：毛巾操運動班	例會暫停 8:30 長者健體班(停) 9:30 新聞天地(停) 10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂	例會暫停 8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地(停) 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂	8:30 太極氣功18式(停) 9:30 新聞天地(停) 9:30 編織班(停) 11:15 夏威夷小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地(停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:30 松毅義工聚會	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦關節操 11:00 賽馬會：痛症有辦法(中醫講座) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班(停) 3:15 賽馬會：毛巾操運動班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地(停) 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 獨居長者聚會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:00 賽馬會：中老年人的斷·捨·離 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座	8:30 太極氣功18式 9:30 新聞天地(停) 9:30 編織班 11:15 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(停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 3:15 護老者月會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦關節操 11:00 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：毛巾操運動班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地(停) 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	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 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(停) 9:30 編織班 11:15 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(停) 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
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地(停) 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 賽馬會：長者友善樂安居	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 護老：中醫食療及穴位按摩工作坊	8:30 太極氣功18式 9:30 新聞天地(停) 9:30 編織班 11:15 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(停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 3:15 護老者月會	

編輯：鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量：400份
日期：2020年7月免費贈閱

2020年7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
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
		公眾假期	8:50 普通話班(停) 3:00 絲襪花興趣班(停)	10:00 悠閒書法班(停) 3:15 至叻小組-運動篇	
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	例會暫停	例會暫停	8:50 普通話班(停) 3:00 絲襪花興趣班(停)	10:00 悠閒書法班(停) 3:15 至叻小組-運動篇	
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 和諧粉彩畫(停) 3:15 腦當益智	10:00 血壓健康齊關注 3:15 音樂治療工作坊- 認知障礙症篇	8:50 普通話班 3:00 絲襪花興趣班(停)	10:00 悠閒書法班 2:00 護老義工聚會 3:15 至叻小組-運動篇	
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 和諧粉彩畫 3:15 腦當益智	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話班(停) 3:00 絲襪花興趣班	10:00 悠閒書法班	
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 和諧粉彩畫 3:15 腦當益智	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話班 3:00 絲襪花興趣班	10:00 悠閒書法班	

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)			

遠離病毒 6 大招 長者出門防疫準備



抵擋飛沫傳播病菌



避免病菌經眼



禦寒準備



5

6

** 疫情發生後，老友記出門除了要攜帶錢包、鑰匙外，也要記得做好以上防疫準備，保障自己健康，安心出門啦！