



家書

2020年11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



飲食營養不均 忽視缺鈣、鐵、鉀、維他命 D 問題 增骨質疏鬆、血壓升風險

減肥或偏食，食肉少、吃蔬果又不足，會令身體缺乏鈣、鐵、鉀和維他命 D 等情況，導致出現容易幼、面青唇白及抵抗力下降等徵狀，增加骨質疏鬆及血壓上升的風險。提醒女士們，正視營養不足，及時進「補」為上策。

女士缺鐵和鈣質 影響健康

養和醫院營養師柳慧欣表示，政府 2014 年進行的營養調查發現，女性在多種重要營養素的攝取量均不足，其中鐵及鈣更只及建議攝取量的一半，長遠對健康構成威脅。

缺鈣：容易骨質疏鬆、血壓上升、肌肉抽筋

以鈣質為例，攝取不足不但會增加日後患骨質疏鬆症的機會，缺鈣更可令血壓上升，亦影響細胞信息傳遞、凝血功能及肌肉抽筋等，有研究指，一些有飲奶習慣的人，血壓會較穩定。

補鈣有法：可以的話，每日飲用一至兩杯奶，亦可多吃一些高鈣的食物，如豆腐及深綠色蔬菜等。若有乳糖不耐症的女士，可以選擇加鈣豆漿或杏仁漿等代替奶。

缺鐵：引起缺血性貧血

鐵質不足多與飲食習慣及女性周期有關，尤其近年愈多女士不愛吃牛及羊等紅肉，更少吃內臟等高鐵食物，可導致缺血性貧血。「經期後，女士們更需補鐵，原因是這時身體最易缺鐵，會令人容易疲倦，覺得整個人提不起勁，嚴重者更會有手震、面色蒼白等情況。」除紅肉及內臟外，多吃貝殼類食物也可幫助補鐵，另外也可選擇白灼蝦、白酒煮蜆、奇亞籽、藜麥、菠菜及西蘭花等，都屬高鐵的食物，惟人體吸收植物鐵質的效率較動物鐵質為差，選擇動物鐵質食物會較易吸收。

補鐵有法：進食高鐵食物時宜同時食用一些含高維他命 C 及帶酸的食物，如奇異果、橙等，可促進身體吸收鐵質。至於常飲咖啡和茶則會造成「減鐵」效果，而高纖及高鈣食物則會阻礙鐵質吸收，避免同時飲用或進食此類食物。

缺鉀：容易抽筋、血壓較高及心律異常

除鈣及鐵，過去亦有調查指 72% 年輕女性維他命 D 攝取不足，鉀水平亦偏低。鉀主要作用是維持細胞和肌肉功能，因此鉀不足容易抽筋、血壓較高及心律異常。雖然蔬菜及水果含有大量鉀質，但很多人吃蔬菜不足，部分女士更可能每兩日才吃一個水果，導致鉀水平偏低。

補鉀有法：多吃各式蔬菜及水果，例如深綠色菜、蕃薯、橙和奇異果等。

缺維他命 D：影響鈣質吸收和抵抗力

營養師指，很多人以為維他命 D 不足只會影響鈣質吸收，但其實同樣會影響抵抗力。縱然曬太陽可促進身體製造維他命 D，惟不少女士為保白淨肌膚而怕見陽光，又或因有濕疹等皮膚問題而減少接觸陽光。其實攝取維他命 D 同樣重要，宜以其他飲食補充所需。

補維他命 D 有法：可透過曬太陽（每天曬 15-30 分鐘）、或從飲食或補充劑幫助攝取。

營養素	建議食物
鈣質	牛奶及奶製品、豆漿及豆製品、芥蘭、菜心、橙、無花果乾、蝦米、芝麻
鐵質	蜆、青口、蝦、紅肉、藜麥、奇亞籽、菠菜、茼蒿
鉀質	各式蔬菜及水果，如深綠色蔬菜、蕃薯、橙和奇異果
維他命 D	三文魚、沙甸魚、蛋白、添加維他命 D 的奶類、豆奶及穀類早餐等

資料來源：<https://health.mingpao.com/>

編者的話：其實不論任何性別及年齡，營養不足影響都可大可小。各位老友記，平日記得要多注意均衡飲食，如多飲奶、進食足夠的蔬菜和水果，攝取足夠日常所需的營養啦！

2020年11月活動推介

健康講座 - 自助按摩

日期：2020年11月10日(星期二)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：15人(先到先得，歡迎即場參與)
內容：衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：職員電話邀請；如有興趣，
請向梁姑娘查詢報名



老有所為義工生態遊

日期：2020年11月19日(星期四)
時間：上午9:00(中心集合)
行程：1. 鹽田梓(需要乘坐街渡來回)
2. 中式午餐
3. 西貢市區
名額：26位中心義工 費用：免費
報名日期：如有興趣請向劉姑娘報名；
若超額報名，則於11月13日，下午
2:00進行抽籤，中籤者將會收到電話
通知
負責職員：劉欣琪姑娘
備註：參加者須行動良好，行程需較多步行



2020/2021年度「流感疫苗注射計劃」

日期：2020年11月26日(星期四) 時間：上午9:00 - 11:00
地點：中心活動室 費用：免費
名額：100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：11月19日前到中心登記，先到先得
備註：1. 參加者需填妥流感疫苗同意書並於11月19日(星期四)或之前交回本中心
2. 參加者宜穿鬆身衣服及請攜帶針咭(如有)注射流感疫苗



新開班組介紹



3D立體拼貼照片班

大家可曾想像過，要怎麼把一張普通的照片，變得與別不同而富新鮮感呢？3D立體相片拼貼揉合了攝影和拼貼的特性，將拍攝得到的最美一刻，利用拼貼技巧立體地呈現。在拼貼的過程中，更細緻回味相片中的細節，讓最美一刻倍感動人。

日期：2020年11月12及19日(星期四)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：延展活動室

名額：4位 費用：30元

報名方法：職員個別邀請

負責職員：梁麗秀姑娘

備註：請參加的學員準備3張不同的數碼照片，供職員選取1張作學員上課時使用。



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	11月11日(三) 下午 2:30-4:00	中心活動室	松毅義工	生死教育桌遊工作坊	免費	張姑娘

獨居長者聚會-創意蔬果花束工作坊

日期及時間：2020年11月13日(五)下午2:30至下午3:30

集合地點：中心活動室

活動內容：工作人員帶領義工運用不同類型和彩色蔬果，製作創意蔬果花束。

對象：單獨居長者 / 名額：共12人 費用：全免

報名方式：於2020年11月2日(一)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不符合資格參與是次活動。



接收中心 WHATSAPP 廣播訊息

新型冠狀病毒肆虐期間，中心的服務及活動會因應疫情調整。為方便各位會員接收中心最新資訊，中心會不定期透過 WHATSAPP 廣播通知會員。如果你希望收到廣播訊息，請必須將中心電話號碼 6587 2706 儲存到你手機的通訊錄中。

另外鑒於 WHATSAPP 騙案頻繁出現，中心 WHATSAPP 廣播只會發放中心服務及活動等資訊，並不會向會員索取任何個人資料。請大家提高警覺，慎防受騙，如有疑惑，歡迎致電中心 2569 8065，向職員查詢。

步驟如下：

1. 將號碼 6587 2706 儲存到手機的通訊錄中，可以「關啟明老人中心」作為聯絡人名稱。
2. 開啟 WHATSAPP，搜尋步驟 1 中儲存的聯絡人名稱。
3. 點進該聯絡人的版面，並向我們發出你的會員編號訊息，例如：3000XXXX，以方便我們識別你的會員身份。
4. 當我們收到你發出的「3000XXXX」訊息後，會盡快回覆。如你收到我們的回覆，表示你已經成功加入，日後便能不定期的收到我們中心服務及活動等資訊。



護老者講座

護老講座-「黃斑點病變」

日期：2020年11月3日（星期二）
時間：上午10:00
地點：中心活動室
內容：黃斑點病變類型及常見病徵
- 黃斑點病變風險因素及診斷方法
- 治療及老年黃斑點病變
對象：護老者
名額：15人 費用：全免
報名方法：由職員個別電話邀請；如有興趣，請向賴姑娘查詢報名
負責職員：賴姑娘

護老講座-「吃出好情緒」

日期：2020年11月25日（星期三）
時間：下午2:00
地點：中心活動室
內容：飲食與情緒管理
對象：護老者
名額：15人
費用：全免
報名方法：由職員個別電話邀請；如有興趣，請向賴姑娘查詢報名
負責職員：賴姑娘



特別需要支援的護老者活動

護老資訊工作坊-(手機應用程式)

日期：2020年11月13日（星期五）
時間：上午10:00
地點：延展活動室
內容：教授護老者掌握日常手機應用程式的使用方法，例如相機、鬧鐘、設定、whatsapp等，讓護老者生活方便，以及了解如何尋找資源及善用所需資源。
對象：需要支援的護老者
名額：4人 費用：全免
報名方法：由職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘

舒出好心情工作坊

日期：2020年11月27日（星期五）
時間：下午2:00
地點：中心活動室
內容：與護老者一同製作擴香石，透過製作的過程放鬆心情，製作完成後配搭不同用途的精油，擴香石能夠散發出香氣，舒緩壓力
對象：需要支援的護老者
名額：8人 費用：全免
報名方法：由職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘



「手指畫」工作坊

日期：2020年11月20日（星期五）
時間：上午10:00
地點：延展活動室 費用：免費
對象：需要支援的護老者 名額：6人
內容：透過手指當做畫筆，可以點、印、可以拉出線條去畫和塗抹。創作的可能性很多，讓參加者發揮自己的小宇宙，體驗自由和盡興的創作。
費用：全免
報名日期：職員電話邀請
負責職員：賴姑娘



護老者支援服務

善用助聽器 重拾自信與生活質素（下）

時至今日，坊間有五花八門的助聽器，供用家選擇；但聽力學家香瑋儀建議，佩戴助聽器不應單看其外表，又或功能之多與少，而是應該經過專業評估，再尋找最適合自己的助聽器。

優質助聽器兩大重點

挑選優質的助聽器，大致有兩個重點：第一，是聆聽言語時的清晰度。在較寧靜的環境中跟別人談話，無論距離遠近，都應能聽到對話內容、詞語、甚至語音；即使在嘈吵的地方，也該聽到大部分的說話內容。

第二，應選擇有效提升「訊噪比」的助聽器，才可減低雜聲，從而讓使用者聽得舒服清晰。即使長期佩戴，都不會讓人感到不適。

新型助聽器體積輕巧 讓使用者重拾自信

隨著科技不斷改進，新一代的助聽器，可以幫助更多聽損人士克服溝通障礙。新一代助聽器，引入了類似 HI-FI 音響的高傳真音色技術，改善聲音進入助聽器後的失真問題，將聲音「還原」至接近原聲。

同時，透過 5G「波束成形 (beamforming)」技術，有助提升助聽器的訊噪比例，分辨噪音，把重要的聲音信號加強，令語音更加清晰。用家即使身處嘈吵的環境，都可以聽到清晰的對話。

另外，由於能量集中在波束，其他地方不用發放信號，電池的耗電量能大大減少。加上新一代的助聽器體積輕巧、時尚、細小，外表猶如無線藍牙耳機，當使用這些「耳機型」助聽器時，用家感覺舒適自然，有助使用者克服心理障礙、重拾自信，讓他們能夠如健聽人士般生活。

撰文：耳鼻喉專科醫生 邱騏驄

資料來源：房協長者通

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	11月17日 下午2時30分 (星期二)	中心 活動室	護老者	15人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	劉倩文 姑娘
	11月24日 下午2時30分 (星期二)			15人		
護老義工聚會	11月10日 下午2時正 (星期二)	延展 活動室	護老 義工	8人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
	11月17日 下午2時正 (星期二)			8人		
護老講座 「糖尿病患者的 健康飲食」	11月20日 下午2時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	15人	- 糖尿病患者的基本飲食原則 - 糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法 - 如何設計一份糖尿病患者的餐單	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

69歲子照顧94歲認知障礙母 忤憎變包容：無辦法，只能夠忍受(上)

新冠肺炎疫情反覆，對認知障礙症患者及照顧者而言，需面對更大挑戰。有年近七旬的男性照顧者在疫情下，獨力照顧患有認知障礙症的94歲母親，除貼身護理外，亦需安撫患者情緒，自言性格原本容易忤憎的他，漸漸學會包容，亦主動參加社福機構的支援計劃，及早為未來做好準備，「無辦法，只能夠忍受。」

有社工表示，疫情打亂患者的既定生活，有長者會發脾氣、更甚會作出自殘行為，呼籲照顧者感到情緒爆煲時，宜主動求助。

兩年內母親病情惡化 家中見幻覺 半夜起身煮食

程先生今年69歲，兩年前年過九旬的媽媽開始出現病徵，「不翼都會落街拎報紙，但發現佢開始迷路」，一家感到不對勁，主動帶她求醫，經評估後確診認知障礙症，程亦辭工專心照顧母親。過往兩年，他看著母親情況一日比一日差，在家中看到幻覺、試過半夜起身煮食、忘記關煮食爐便外出，險發生意外、對家務事的固執，亦一度令二人常生磨擦，他自言性格較忤憎，但相處下來，最大心得是需事事忍讓。

母親失禁、不懂穿衣 兒子跨心理關口助清理

原本有太太與他輪流照顧母親，但太太新年後返台，照顧同樣患病的外母，變相剩下他獨自一人，他亦試過情緒爆煲，「有次佢同我爭洗碗，地下滴到水，佢突然搵隻腳叉埋嚟抹水，又或者我喺屋企拖地，唔聽我講喺屋企周圍行，好忤憎，但又唔可以打佢，咪捉住佢撒落床，佢之後同我講你不如殺咗我。」心情會否難受？「無辦法，只能夠忍受。」近期媽媽自理能力開始變差，間中失禁、不懂穿衣服，作為兒子，由起初有「心理關口」，到學會接受現實，「佢會整到褲都係，我咪幫佢清理……無得習唔習慣，做得呢樣嘢就無得計較。」

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	11月11、18及25日 (逢星期三) 下午3時15分至 4時15分	延展 活動室	認知障 礙症患 者	8人	- 與參加者遊玩版圖遊戲以 鍛鍊思考及反應	職員 個別 邀請	朱先生
認知友善好 友分享會	11月26日(星期四) 下午2時至3時30分	中心 活動室	不限	20人	- 與參加者探討何為認知障 礙症及如何於社區關懷認 知障礙症患者	職員 個別 邀請	朱先生
至叻小組	11月13、20及27日 (逢星期五) 下午3點15分至4點15分	延展 活動室	認知障 礙症患 者	8人	- 提供不同活動予認知障礙 症患者參與，從而延緩認知 障礙症患者認知衰退情況	職員 個別 邀請	朱先生
認知障礙症 街站	11月12日(星期四) 下午2時至3時	興東 商場外	社區 人士	不限	- 推廣中心認知障礙症活動 及講解何為認知障礙症	/	朱先生
「團出彩虹」 園藝小組	11月27日 12月4、11、18日 逢星期五 上午11時至12時	延展 活動室	認知障 礙症患 者	6人	- 透過植物的介入媒體，教 授長者種植花草及香草、 創作不同種類的園藝手 工、享用植物茶點等。 - 讓參加者體驗園藝興趣， 舒緩情緒，延緩認知障礙 症患者的衰退程度。	職員 個別 邀請	賴姑娘

2020年11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 (暫停)	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11月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供30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 (暫停)

	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	

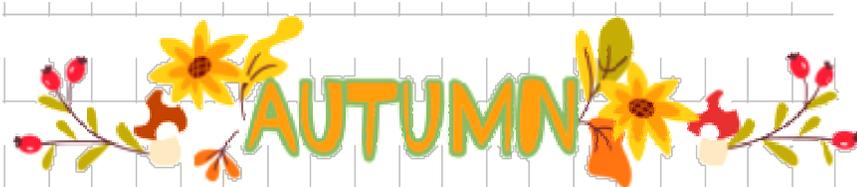


中心開放時間

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 7: 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。

2020年11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
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7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	<h1 style="font-size: 2em;">例會 暫停</h1> <p>10:00 護老講座： 黃斑點病變 11:30 惜食飯堂</p>	<h1 style="font-size: 2em;">例會 暫停</h1> <p>11:30 惜食飯堂</p>	8:30 太極氣功18式 (停) 9:30 新聞天地(停) 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:00 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	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14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 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 松毅義工聚會	8:30 太極氣功18式 (停) 9:30 新聞天地(停) 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:00 粵曲班 2:00 認知障礙症 街站	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 獨居長者 聚會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21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 賽馬會：毛巾操 運動班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:30 護老月會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:00 賽馬會：椅上 操 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂	8:30 太極氣功18式 (停) 9:00 老有所為義工 生態遊 9:30 新聞天地(停) 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂	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： 糖尿病患者 健康飲食	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28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 賽馬會：毛巾操 運動班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:30 護老月會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:00 賽馬會：椅上 操 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座： 吃出好情緒	8:30 太極氣功18式 (停) 9:00 流感疫苗注射 9:30 新聞天地(停) 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:00 認知友善好友 分享會	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：舒出 好心情工 作坊	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
11月30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：200份 日期：2020年11月免費贈閱 </div> 				
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					

2020年11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
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
9:30 王姑娘小組 2:00 粵曲卡啦OK	例會暫停 9:30 王姑娘小組	例會暫停	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班(停)	10:00 悠閒書法班(停) 2:00 園藝小組	
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
9:30 王姑娘小組 2:00 粵曲卡啦OK (停)	9:30 王姑娘小組 2:00 金曲齊齊唱(停) 2:00 護老義工會(一)	10:00 血壓健康齊關注 (停) 2:00 護老小組 3:15 腦當益智小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 2:00 3D立體拼貼照片班	10:00 悠閒書法班(停) 10:00 護老資訊工作坊 2:00 園藝小組 3:15 至叻小組	
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
9:30 王姑娘小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 王姑娘小組 2:00 金曲齊齊唱(停) 2:00 護老義工會(二)	10:00 血壓健康齊關注 (停) 2:00 護老小組 3:15 腦當益智小組	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班(停) 2:00 3D立體拼貼照片班	10:00 悠閒書法班(停) 10:00 手指畫工作坊 3:15 至叻小組	
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
9:30 王姑娘小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 王姑娘小組 2:00 金曲齊齊唱(停)	10:00 血壓健康齊關注 (停) 2:00 護老小組 3:15 腦當益智小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停)	10:00 悠閒書法班(停) 11:00 園藝小組 3:15 至叻小組	
11月30日					
9:30 王姑娘小組 2:00 粵曲卡啦OK					

延展中心義工當值時間表(暫停)

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)			