



# 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。



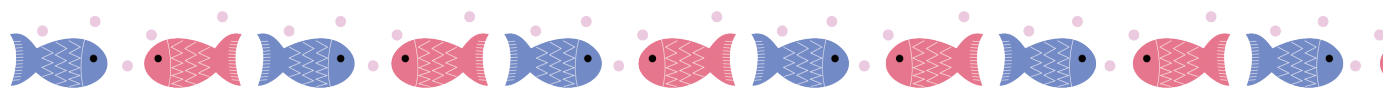
# 護老者講座

## 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，佢突然搵隻腳又埋嚟抹水，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	

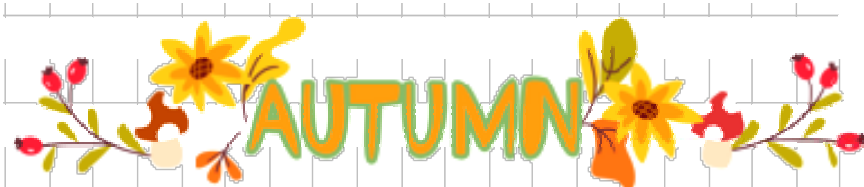


### 中心開放時間

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; margin-bottom: 10px;">                         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	<b>例會暫停</b> 9:30 王姑娘小組	<b>例會暫停</b>	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(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 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(停) 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

<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)			