



家書

2020年12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



留意胸痛警號 成因多隨時與心臟病、肺部感染、胃酸倒流有關

胸痛或俗稱「心口痛」泛指胸部、頸部、上腹等位置，出現痛楚、壓力，甚至窒息或麻痺等不適感覺。胸痛不是疾病，而是一種徵狀，與心臟、肺部等相關的疾病都有機會引致胸痛，所以「心口痛」的出現可能是一個警號，市民切勿輕視。

胸痛原因一：心肌缺氧致出現心絞痛

胸痛可以突如其來，也可以持續數天，養和醫院急症科專科梁杰仁醫生表示，最擔心的是由心臟病引起的胸痛，特別是運動、追車、行樓梯時，心臟負荷加大，一旦心臟內血液不足，就有機會令心臟肌肉缺氧而出現心絞痛。患者通常是胸口中間偏左的位置疼痛，但也有機會是中間偏右疼痛，部分人的痛楚可伸延至頸、手臂、下巴等位置，因為這些位置的神經線和心臟的神經線相連。

當有胸痛患者求診時，梁醫生表示，一般會先請病人形容痛楚的位置、持續多久，不過每個人對「心口痛」的感覺都不同，如懷疑患者是因心臟疾病引起胸痛，除一般檢查、聽診、問診之外，也需進行心電圖檢查是否嚴重心肌梗塞、抽血檢驗心臟酵素等，另外也會詢問病人有否心臟病病史、三高（高血壓、高血脂、高血糖）等高危因素，再視乎需要為病人進行電腦掃描，確定心臟冠狀動脈塞了多少百份比，及進行俗稱「通波仔」（心導管介入治療）的手術。

胸痛原因二：肺部感染或創傷

肺部相關的疾病或創傷，是另一個可引致胸痛的主因，例如支氣管炎、肺炎、胸膜炎，又或者氣胸（俗稱「爆肺」）、胸部創傷如肋骨骨折、胸部肌肉受傷等，都有機會引致胸痛。以上每種病的治療方法也不一樣，不能一概而論。



胸痛原因三：胃酸倒流、食道發炎

除了心臟及肺部相關疾病，梁醫生指出，胃酸倒流和食道發炎也有機會引致胸痛，原因是胸腔的食道不像胃部般有黏液保護層，當有胃酸倒流時，便會刺激食道引起胸口灼痛，大多在患者睡眠時出現，可考慮透過照胃鏡或監測食道酸鹼值以確定成因。如患者是因胃酸倒流引致胸痛，可服用抑制胃酸分泌或中和胃酸的藥物，最重要的是從飲食習慣著手，謹記定時飲食，避免睡前四小時進食，避免刺激性、肥膩食物刺激胃酸分泌。

生蛇、骨骼發炎會引致胸痛

其他會引致胸痛的原因還包括帶狀皰疹（即生蛇）、骨骼發炎，或者焦慮或恐懼情緒等。總括而言，胸痛的成因眾多，很多人或會因為痛楚在短時間內消失而沒有理會，但事實上胸痛可以是心臟病的先兆，如沒有及時處理，有機會惡化成急性冠心病或心肌梗塞，甚至有生命危險。因此如果出現心口痛，必須留意，最好及早求醫看看是否需作進一步檢查。

資料來源：明報健康專題-痛症

編者的話：當我們的身體出現問題，很多時候都會伴隨著不同的警號。如果大家多點注意並及早求醫，或許很多病都能在小問題的時候得到處理。各位老友記，千萬不要忽視身體給你們發出的警號啊！感覺到不舒服，就要快點告訴家人並盡早求醫啦！

2020年12月活動推介

健康講座 - 認識肝炎

日期：2020年12月22日（星期二）
時間：上午10:00
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：由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12月聚會

日期：2020年12月18日（星期五）
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：20位中心義工
報名日期：如有興趣，請向劉姑娘查詢報名
負責職員：劉欣琪姑娘

代訂美國雅培{金裝加營素}，{怡保康}及講座

日期：2020年12月28日（星期一）
時間：下午2:00 - 3:30（逾時不候）
名額：50位 地點：中心活動室
內容：健康講座及代訂雅培金裝加營素及怡保康奶粉
費用：金裝加營素 - \$163/罐
低糖金裝加營素 - \$168/罐
活力加營素 - \$190/罐
怡保康 - \$205.5/罐
報名日期：有興趣購買者請先到中心接待處登記
備註：每名會員最多只可訂購6罐



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。

護老者活動

創意小手工(一)

日期：2020年12月8、15、22及29日
(逢星期二)

時間：下午2:00

地點：延展活動室

內容：與護老者一同製作小手工，過程舒緩情緒，互相分享對方的作品，增進護老者關係。

對象：護老者 名額：6人 費用：全免

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：賴姑娘

護老講座-「關節炎運動與護理」

日期：2020年12月29日(星期二)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

內容：講解何謂關節炎、關節炎的治療方法和運動及護理方法

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12月11日(星期五)

時間：下午2:30

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



護老同樂 - 押花工作坊

日期：2020年12月9及16日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：延展活動室

內容：由專業導師教授與護老者一同製作押花手鐲，透過製作的過程放鬆心情，舒緩壓力以及發掘手作的興趣。

對象：需要支援的護老者

名額：8人 費用：全免

導師：The Handcrafter Workshop 導師

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：劉倩文姑娘

護老聖誕樂 - 數字畫工作坊

日期：2020年12月18日(星期五)

時間：下午2:30

地點：延展活動室

內容：數字畫是簡單的美術，參加者只要在標有號碼的填色區內填上相應標有號碼的顏料，就可以完成的手繪作品，一同製作出簡單充滿聖誕氣氛的數字畫，迎接聖誕節。

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



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	12月15日(二) 下午 2:00-3:30	中心活動室	松毅義工	製作小手工; 冬至探訪安排	免費	張姑娘
獨居長者聖誕歡聚						
<p>日期及時間：2020年12月23日(三)下午2:00至下午3:30</p> <p>集合地點：中心活動室</p> <p>活動內容：工作人員帶領製作聖誕乾花香薰掛飾(擴香石)，並介紹香薰功效。</p> <p>對象：單獨居長者 / 名額：共12人 費用：全免</p> <p>報名方式：於2020年12月1日(二)開始報名，先到先得</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						



新開班組介紹

3D立體拼貼照片班

日期：2020年12月17及18日
(星期四、五)

時間：上午9:00 - 10:45

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：參加的學員準備3張不同的數碼相，供職員選取1張作學員上課時使用。



《和諧粉彩畫體驗班(一)》

日期：2020年12月10及17日
(逢星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：延展活動室

堂數：2堂 名額：4人(先到先得)

費用：\$50(材料及工具由中心提供借用)

報名方法：請向梁姑娘查詢報名

負責職員：梁嘉儀姑娘

備註：參加者請自備一條小濕毛巾



『鎮痛有辦法』互助小組

日期：2020年12月7、14、21及28日
(逢星期一)共四堂

時間：上午09:30 - 10:30

地點：延展活動室

內容：透過活動讓參加者學習輕鬆舒緩痛的方法，以增強個人的健康。

對象：關注痛症會員

費用：免費

名額：5人

負責職員：王姑娘



活腦遊戲王

日期：2020年12月1、8、15、22及29日
(逢星期二)共五堂

時間：上午09:30 - 10:30

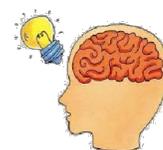
地點：延展活動室

內容：透過認知互動遊戲、電腦遊戲等活動，讓參加者可透過遊戲全面鍛鍊腦筋及身體協調力，有助延緩認知退化。

對象：關注腦筋活躍力、記憶力的會員

費用：免費 名額：5人

負責職員：王姑娘



賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第二期計劃



預防痛風發作-飲食有妙法(營養講座)

日期：2020年12月17日(星期四)

時間：上午11:00-12:15

地點：中心活動室 費用：全免

名額：15位會員或社區人士

內容：講解痛風的成因及飲食治療，如何避免

高「普林」食物及高纖飲食對減輕痛楚的重要性

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. 由基督教聯合那打素社康服務註冊營養師主講

2. 參加者可獲小禮品一份



痛症舒緩及穴位按壓講座

日期：2020年12月17日(星期四)

時間：下午3:15-4:30

地點：中心活動室 費用：全免

名額：15位會員或社區人士

內容：由中醫講解長者痛症舒緩及穴位按壓

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. 由香港防癆心臟及胸病協會註冊中醫主講

2. 參加者可獲小禮品一份

中醫



職業治療談家居安全講座

日期：2020年12月12日(星期六)

時間：上午11:45 - 12:45

地點：中心活動室 費用：全免

名額：15位會員或社區人士

內容：由職業治療師講解長者家居安全要點

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



捐助機構：



主辦機構：



計劃夥伴：



賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第二期計劃

橡筋帶運動班

日期及時間：2020年12月8日(星期二)·下午2:00-3:30

2020年12月15日(星期二)·上午10:00-11:30

地點：中心活動室 費用：全免

名額：15位會員或社區人士

內容：鍛鍊及強化上身及下肢肌肉，減低跌倒的風險

報名方法：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘



活絡伸展運動班

日期及時間：2020年12月9日(星期三)·上午10:00-11:30

2020年12月16日(星期三)·上午10:00-11:30

地點：中心活動室 費用：全免

名額：15位會員或社區人士

內容：訓練身體各部分的肌肉及心肺功能，減低受傷的機會

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. 由香港體適能總會導師提供，參加者需完成整個課程。

2. 為讓更多長者能夠參與，以上運動班只可二選其一。

3. 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12月7日(星期一) 時間：上午10:45-12:15

內容：重溫急救技巧，請帶備急救包。

護老者支援服務

中風警號？眼花眩暈 4 類疾病先兆 突發嚴重頭暈即就醫！

一般人經歷頭暈時，時常會認為那是正常的，但這種感覺有可能是中風的徵兆與警訊，不妨一起了解反映中風高風險的頭暈有哪幾種。

頭暈可能是中風警號

許多研究顯示，頭暈的人有更高的機率發生中風；頭暈是一種輕微的病徵，大部分的病因也都很輕，但卻可能是潛在疾病的徵兆，頭暈有 4 種類型，包含如下：

1. 眩暈：雖然沒有動卻覺得有在動。例如覺得自己或周遭環境在旋轉，一般在停止原地旋轉後，可能會感到暫時性眩暈，但非此情況下也感到眩暈，可能是內耳平衡系統有問題的徵兆。
2. 頭昏眼花：感覺快暈倒了，蹲下突然站起時，可能就有這類感覺。
3. 失衡症候群：快要跌倒的感覺。
4. 焦慮：您可能覺得害怕、擔心、憂鬱。

頭暈可能是大腦血液量不足的警訊，有時候血管膨脹或擴張會覺得頭昏眼花。有些情況是小中風，流至腦部的血液短時間被阻擋了，這是未來可能中風的警訊，而也有可能是缺血性中風，表示攜帶血液的動脈堵住了。

確診中風的測驗

雖然頭暈是中風的警號，但是，僅以是否有頭暈以及嘔吐、麻木、虛弱、走路及語言困難等症狀，就確診病患有沒有中風絕非容易的事。就診時，醫生會詢問家族疾病史和醫療史、您的症狀和正在使用的藥物，接著，他們會確認血壓，並輔助器具來確認、聆聽心臟的狀況，適時會建議做幾項血檢來分析血液成分，也可能搭配電腦斷層掃描和磁力共振掃描等腦部掃描，提供腦部影像細節。

頭暈的其他原因

如上所述，突然的頭暈可能表示中風的風險增加。然而不只中風造成頭暈，其他病症也可能導致這類感受。

1. 一般感冒、下痢或耳朵感染的感染狀況
2. 梅尼爾氏症
3. 丹迪沃克綜合症
4. 例如頸椎病、關節炎
5. 例如糖尿病等疾病
6. 焦慮疾患

因此，若發生突然且嚴重的頭暈現象，儘快尋求醫療協助很重要，專業人士能提供意見，幫助預防中風，或至少預防上述嚴重病情。

撰文：台灣註冊醫師賴建翰
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	12月17日 下午2時正 (星期四)	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	朱先生
	12月31日 下午2時正 (星期四)			15人		
護老義工 聚會	12月18日 下午3時15分 (星期五)	中心 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 「長者的口腔 健康」	12月8日 上午10時正 (星期二)	中心 活動室	護老者	15人	- 糾正長者對口腔健康的錯誤觀念 - 讓長者知道蛀牙及牙周病的原因 - 正確清潔牙齒及假牙托的方法 - 讓長者明白定期檢查牙齒的重要	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 由忤憎變包容:無辦法,只能夠忍受(下)

在女兒的介紹下，程先生更主動參加互助小組，與同路人交流，「見到呢個點個個點，我就知道以後點，有心理準備」，又定期和母親參加中心活動，包括一起做手作。照顧之路如長期抗爭，心理質素亦相當重要，「照顧小朋友，佢都會有長大概一日，但長者只會越嚟越差。」他年紀亦不輕，來年更將踏入70歲，強調每日會保持飯後散步習慣，間中與朋友相聚，放鬆一下。近日，他亦申請了日間照顧中心，料輪候時間需一年半，「有人照顧佢，我就可以做自己嘢」，幫忙分擔壓力。

香港家庭福利會社會工作顧問黃愛球表示，疫情打亂了患者的日常行程，造成很大挑戰，「平時會定時定候去上堂、去中心，但依家無得返，容易倒退。」另外，在第三波疫情中，安老院舍出現爆發情況，長者死亡人數急增，亦為他們帶來情緒困擾。她透露，生活被打亂，有長者會發脾氣、更甚會作出自殘行為。

香港家庭福利會認知障礙症照顧策劃師黃松思補充，7月爆發第三波疫情，有患認知障礙症的長者，沒法照常對中心參加活動，其子亦規勸她減少外出，但時間久了，發現多了自言自語，褲當做衫著，認知能力有明顯倒退。

策劃服務助照顧者做好準備

黃愛球指，男照顧者通常「未準備跌入照顧者角色」，往往較女士面對更多困難，「女性照顧女性都會覺得尷尬，男性未必識得處理」，而程先生參加了中心的支援計劃，「社工會由初階起，畀佢認識到咩叫認知障礙症，及早申請院舍、中心支援服務」，另亦有職業治療師、物理治療師定期做上門評估。她呼籲，照顧者感到情緒爆煲，宜主動求助，亦可向朋友傾訴，長遠而言，亦促政府制定完善護老政策，為病人、照顧者心靈提供支援。

資料來源：香港01

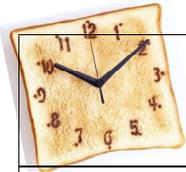
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
齊來認識 認知障礙症	12月15日(星期二) 下午3時15分至 4時30分	延展 活動室	不限	12人	- 與參加者探討何為認 知障礙症	向朱 先生 報名	朱先生
音樂治療 工作坊	12月16日(星期三) 下午3時30分至4時30分	中心 活動室	認知障 礙症患 者的照 顧者	10人	- 提供音樂治療活動予 認知障礙症患者的照 顧者參加以抒緩其照 顧壓力	職員 個別 邀請	朱先生
至叻小組	12月4、11(星期五) 23、30日(星期三) 下午3點30分至4點30分	延展 活動室	認知障 礙症患 者	8人	- 提供不同活動予認知障 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

2020 年 12 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	逢星期二 (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 (暫停)	2020 年 12 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) (逢星期五上午 11:30 進行下星 期午餐名額之抽籤儀式)	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

Merry Christmas

暴雨及颱風訊號

下中心服務情況

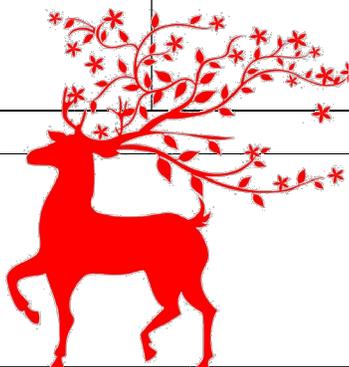
黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期
** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消及延期			

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12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
	12月1日 例會 暫停	12月2日 例會 暫停	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 (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 (停)	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦 關節操 10:45 賽馬會:急救 班(補堂) 11:30 惜食飯堂 (停) 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 護老講座:長者 的口腔健康 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 賽馬會:橡筋帶 運動班	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:00 賽馬會:活絡伸 展運動班 11:30 惜食飯堂(停)	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(停) 11:30 惜食飯堂 (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 (停)	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 11:45 賽馬會:家 居安全講座
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:30 敲擊樂班 (停)	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:橡筋帶 運動班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 松毅義工聚會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地(停) 10:00 賽馬會:活絡伸 展運動班 11:30 惜食飯堂(停) 3:30 音樂治療工作坊	8:30 太極氣功18式 (停) 9:30 新聞天地(停) 11:00 夏威夷小結 他班(停) 11:00 賽馬會:營養 講座 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老月會 3:15 賽馬會:中醫 講座	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 (停) 2:00 老有所為 義工會 3:15 護老義工 聚會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:30 敲擊樂班 (停)	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地(停) 10:00 中國舞班 10:00 健康講座 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 獨居長者聖誕 歡聚	8:30 太極氣功18式 (停) 9:30 新聞天地(停) 11:00 夏威夷小結 他班(停) 11:30 惜食飯堂 (停)	公眾 假期	公眾 假期
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
9:30 新聞天地(停) 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:30 敲擊樂班 (停) 2:00 代訂加營養及 講座	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(停) 2:00 護老講座:關節 炎運動與護理	8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 賽馬會計劃 分享會	8:30 太極氣功18式 (停) 9:30 新聞天地(停) 11:00 夏威夷小結 他班(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老月會	編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 200份 日期: 2020年12月免費贈閱	

2020年12月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期二	星期四	星期五	星期六
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
	例會 暫停 9:30 活腦遊戲王	例會 暫停	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停)	11:00 園藝小組 3:30 至叻小組	
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
9:30 鎮痛有辦法 小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王 2:00 創意小手工	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老押花工作坊	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	11:00 園藝小組 2:30 護老資訊 工作坊 3:30 至叻小組	
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
9:30 鎮痛有辦法 小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王 2:00 創意小手工 3:15 齊來認識認知 障礙症	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老押花工作坊	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	11:00 園藝小組 2:30 護老數字畫 工作坊	
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
9:30 鎮痛有辦法 小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王 2:00 創意小手工	10:00 血壓健康齊關注 3:30 至叻小組	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停)	公眾 假期	公眾 假期
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
9:30 鎮痛有辦法 小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王 2:00 創意小手工	10:00 血壓健康齊關注 3:30 至叻小組	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停)		

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
星期二	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)			