

# 家書

2021年1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



## 【驅寒保暖】冬天睡覺雙腳冰凍 中醫教你一個動作快速暖身

冬天躲入被窩仍感到雙腳冰冷？台灣中醫師鄒瑋倫教大家一個動作快速暖身：按摩腋下的「極泉穴」，因為這是人體散熱、發熱的地方。

鄒瑋倫醫師在當地電視節目《健康2.0》分享冬天養生之道。她指，當小朋友發燒時，家長不用把冰敷袋放在額頭，可改放在腋下散熱。因為腋窩位置有兩條動脈，是一個最能讓冷熱交接的部位，亦是心經最重要的穴道「極泉穴」。緊握拳頭放在腋窩，用手硬壓，可刺激全身發紅、發汗。

若心肌梗塞或心絞痛，或身體循環較虛弱時，按壓極泉穴也可令身體快速發紅、發汗、發熱。如果蓋上棉被，在被窩兩小時仍感到雙腳冷冰冰，可按壓腋下凹陷處的極泉穴，刺激身體，加快血液循環，快速暖身。

### 甚麼時間按壓極泉穴最好？

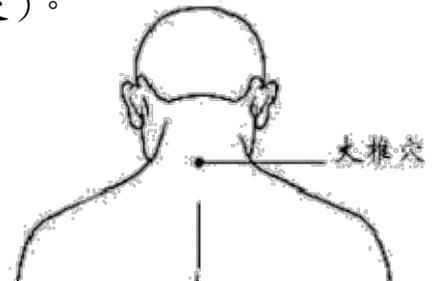
除在早上非常寒冷或溫差非常大的時候，亦可在午飯後到下午4時之間，即交感神經與副交感神經交接的時候，按壓極泉穴。男性若過勞、工作壓力大，較易導致急性高血壓，或出現中風前兆，此段時間按壓極泉穴，有助預防以上風險。



### 暖貼要貼在肚臍附近

本港註冊中醫師古鎧綸亦教大家暖身方法。他表示，大椎穴、臍周八穴、腎俞穴、腰陽關穴位及足三里均是可以保暖的穴位，尤其是「臍周八穴」。他指，很多日本女子冬天穿短裙時，都會把暖貼貼在「臍周八穴」位置，即近肚臍位置（主穴，分別為滑肉門、天樞、外陵、水分、陰交）。

另外，貼暖包於「大椎穴」，可防感冒。「大椎穴」是位於第7頸椎與第1胸椎棘突之間凹陷處，取穴方法可從後頸，低頭時頸椎的最高點。大椎穴對各種神經症有鎮靜作用，中醫學角度認為可主瀉胸中之熱，全身之熱及消炎，對肺功能有明顯的改善與調整作用。



資料來源：<https://topick.hket.com/>

編者的話：香港的冬天，低溫的日子雖然較短，但各位老友記也要注意保暖啊！如果不想把厚厚的衣服全披上身，穿得像粽子一樣，不妨試一下上面教的穴位按壓或暖貼保暖方法。讓我們一起過一個暖笠笠的冬天啦！

**健康講座 - 識飲識食識購物**

日期：2021年1月26日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

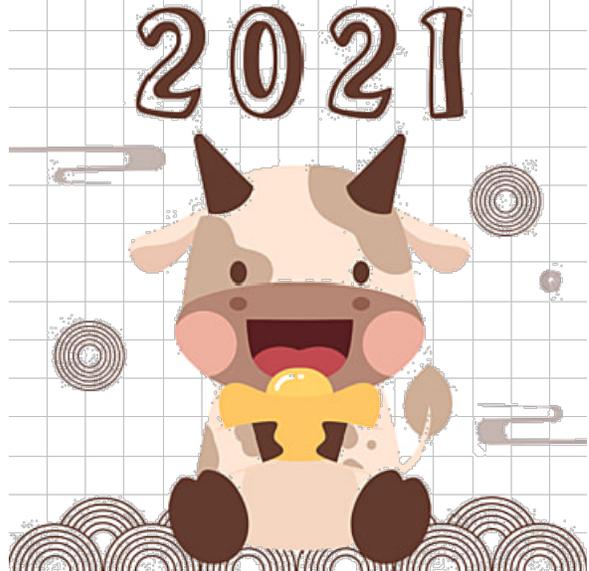
地點：中心活動室

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：職員電話邀請；如有興趣，請  
向梁姑娘查詢報名



**特別需要支援的護老者活動**

**護老-鬆一鬆減壓小組**

日期：2021年1月8、15、22、29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：需要支援的護老者

名額：6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



**護老資訊工作坊-(Whatsapp 篇)**

日期：2021年1月13日（星期三）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者掌握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：免費

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-點彩畫工作坊**

日期：2021年1月20日（星期三）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：點彩畫是簡單的美術，參加者只要在用畫紙上點上小圓點和純色  
色點進行點彩，在創作點彩畫時，專注在創作上，放鬆身心

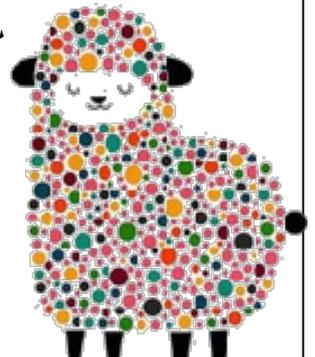
對象：需要支援的護老者

名額：6人

費用：免費

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：劉倩文姑娘



### 領取歲晚敬老領物券



日期：2021年1月11日至2021年1月25日

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：本中心

名額：1500人（先到先得，額滿即止）

資格：會員必須攜同**有效之會員證**於辦公時間到中心索取領物證。

備註：領取禮物包當天，必須出示領物證。

### 庚子年歲晚敬老派禮物



日期：2021年1月27日至2月5日（必須根據領物證上的日期及時間）

時間：上午9:00-12:00/下午2:00 - 4:00

地點：本中心

備註：會員必須携同領物證並**根據領物證上的日期及時間**到中心領取禮物包。

聲明：如未能按領物證上的日期當日領取禮物包，請**最遲於2021年2月6日(星期六)**，**下午1:00**前到本中心領取，逾期無效，不作補回，並當作自動放棄論。未領取的禮物包將由本中心按總會指示處理。

## 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	1月12日(二) 下午2:00 - 3:30	中心活動室	松毅義工	製作小手工 探訪安排	免費	張姑娘

### 獨居長者聚會

日期及時間：2021年1月15日(五)下午2:30至下午4:00

集合地點：中心活動室

活動內容：工作人員及義工帶領參加者試玩生死教育桌上遊戲

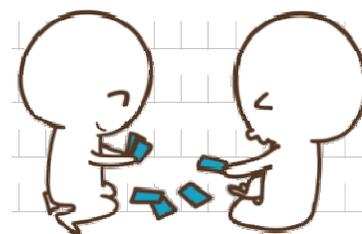
對象：單獨居長者 / 名額：共8人

費用：全免

報名方式：於2021年1月4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。



## 2021 年 1-3 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	11/1/2021 至 22/3/2021	(一)	上午 9:45- 10:45	8 人	\$30/10 堂	本中心	鄭艷珍 義務導師
@ 敲擊樂班	4/1/2021 至 15/3/2021	(一)	下午 1:45 - 3:15	12 人	\$135/9 堂	本中心	劉東榮 導師
中國舞班	12/1/2021 至 30/3/2021	(二)	上午 10:00 - 11:00	20 人	\$60/9 堂	西灣河體育館	胡燕雯 義務導師
英文基礎班 (A)	13/1/2021 至 17/2/2021	(三)	上午 8:45 - 9:45	8 人	\$20/4 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
英文基礎班 (B)	24/2/2021 至 17/3/2021	(三)	上午 8:45 - 9:45	8 人	\$20/4 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
夏威夷小結他班	14/1/2021 至 18/3/2021	(四)	上午 11:15 - 12:15	8 人	\$150/8 堂	本中心	劉東榮 導師
中國國畫班	15/1/2021 至 26/3/2021	(五)	上午 10:00 - 11:30	12 人	\$400 會員 \$450 非會員/10 堂	本中心	王梓濂 導師
香功班	16/1/2021 至 27/3/2021	(六)	上午 8:30 - 9:30	10 人	\$30/10 堂	本中心	容如珍 義務導師
排排舞	16/1/2021 至 27/3/2021	(六)	上午 10:30 - 11:30	12 人	\$40/10 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

## 2021 年 1-3 月新開班組(延展中心)

普通話班	14/1/2021 至 25/3/2021	(四)	上午 8:50 - 9:50	12 人	\$40/6 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
3D 立體拼貼照片班	22/1/2021 至 29/1/2021	(五)	上午 9:00 - 10:45	4 人	\$30/2 堂	延展中心	梁麗秀姑娘
和諧粉彩畫體驗班	15/1/2021	(五)	上午 10:00 - 11:15	4 人	\$25/堂	延展中心	梁嘉儀姑娘

@ 此班組暫不接受新生報名



### 老有所為義工 1 月聚會(1) 或 老有所為義工 1 月聚會(2)

日期：2021 年 1 月 13 日 (星期三) 或 日期：2021 年 1 月 20 日 (星期三)  
 時間：下午 2:00 - 3:00 或 時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心活動室

費用：全免 人數：每組 8 位

內容：學習其他網上資源使用，以便疫情期間仍可保持社交活動。

對象：中心所有義工

報名日期：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘

備註：以上活動二選一

### 義工 ZOOM 研習課(2)

日期：2021 年 1 月 19 日 (星期二)

時間：上午 10:00 - 11:30

內容：學習網上聊天室 ZOOM 使用，以便疫情期間仍可參與中心活動。

地點：中心活動室

費用：全免 人數：6 位

對象：中心所有義工

報名日期：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘

# 護老者支援服務

## 【抽筋】常半夜腳抽筋可能心臟病！補鈣保暖搞唔掂或 5 大疾病導致

睡覺時突然腿抽筋痛醒，許多人可能會覺得是著涼或缺鈣等因素造成。但腿抽筋的原因，其實非常複雜，正常來說平常多喝水、多補充蔬菜、每天曬 10 分鐘太陽，睡前拉拉腿，基本上是不會抽筋的。但如果還是經常抽筋，次數一個月超過 3 次以上，就要注意可能是疾病因素所造成的，建議就醫檢查找出真正原因。2017 年美國哈佛醫學院、亞利桑那大學共同進行研究，發現在美國流行病學的統計中，有 3 成人每個月會有 5 個晚上出現這樣的症狀，而且跟一般性的腿抽筋不同，持續時間更久，在第一波疼痛完之後，還會有「後遺症」的感覺，甚至伴隨其他的症狀。

在統計當中，發現腿抽筋跟心臟病、糖尿病、抑鬱症（又稱憂鬱症）、關節炎、呼吸系統問題這 5 個問題高度相關，通常抽筋愈多次、症狀愈嚴重，得到這些疾病的機率就愈高。

### 1. 心臟病

像是腿部動脈堵塞，也會造成半夜腳抽筋，而動脈堵塞有 80% 是來自心臟的冠狀動脈，當冠狀動脈有剝離或是堵塞的狀況，就可能造成下肢的堵塞；所以包含高血壓、靜脈曲張、腳踝水腫、心臟衰竭和心絞痛，都可能導致腳頻繁抽筋。

### 2. 糖尿病

高血糖會造成周邊神經的病變，導致神經傳導會不正常的放電、收縮，引起抽筋跟疼痛。



### 3. 抑鬱症（又稱憂鬱症）

這有 2 個原因，一個是抑鬱症導致自律神經失調，讓腳容易抽筋，而反過來說，腳抽筋導致睡眠品質不良，也會導致更嚴重的抑鬱症，變成惡性循環。

### 4. 呼吸系統問題

抽筋跟睡眠品質很有關係，研究也發現，容易抽筋的人也會有睡眠窒息症（又稱睡眠呼吸中止症）的問題，因為呼吸中止，身體自然抽搐來打斷睡眠。

### 5. 關節炎

關節炎也與抽筋互相影響，在抽筋的時候，腳會往上縮，可能會造成腳踝、膝蓋等關節的磨損。而關節的壞損，也可能傷害到神經，引起抽搐、疼痛。

撰文：Heho 健康；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	1月19日 下午2時正 (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
	1月26日 下午2時正 (星期二)			15人		
護老義工聚會	1月12日 下午3時15分 (星期二)	延展活動室	護老義工	10人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
	1月13日 下午3時15分 (星期三)			10人		
護老講座 「茹素好嗎」	1月8日 下午2時正 (星期五)	中心活動室	護老者	15人	- 講解素食對健康的影響，及如何達到均衡素食	賴姑娘
護老講座 「四季健康食譜」	1月21日 上午10時 (星期四)	中心活動室	護老者	15人	- 如何因應季節特色將健康飲食原則應用在日常的烹調上 - 活用健康烹調法，選擇或改良食譜	賴姑娘
<b>服務</b>	<b>內容</b>					
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

## 腦退化婆婆長期留家 認知障礙症轉差曾迷路 家人多陪伴才好轉(上)

新形冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 疫情持續，不少認知障礙症患者在家「困獸鬥」，令病情急劇惡化。現年 70 歲的李婆婆，5 年前開始出現腦退化徵狀，疫情爆發後，李婆婆再沒有每天到女兒家湊孫，只能留在家中，情緒欠佳，醫生診斷後病情急速惡化，自理能力大減，偶爾外出會迷路，體重亦由 90 多磅急跌至 75 磅。

李婆婆的女兒羅女士受訪時透露，李婆婆曾在 3 月 31 日於太子站附近迷路，至翌日凌晨家人都無法聯絡上她。幸惶恐之際李婆婆突然想起家人一句話「迷路要搭的士」才安全回家。羅女士又表示：「最近開始，當天黑或落雨，就影響媽媽嘅方向感，無意識迷咗路，無意識要幾點返屋企。」疫情前，母親每日都自行到其家中湊孫，閒時會出街閒逛，亦能自行到醫院覆診，但疫症爆發後長期留在家，只有間中與家人通電話，生活規律大大改變。

### 3 月 31 日「敏感日子」太子迷路

今年 3 月 31 日，羅女士發現母親落街後一直未有回家，由於沒有攜帶手提電話，家人全日都無法聯絡她，「嗰日係敏感日子，仲要係太子，我哋報警話搵唔到媽媽，真係好擔心。」至凌晨 2 時，大廈管理員通知羅女士，指李婆婆已安全回家，羅女士形容「簡直係神蹟」，「媽媽話因為無平常乘搭嘅車，突然諗起家人成日提醒佢，一旦迷路就截的士，所以先返到屋企」。

迷路事件後令羅女士憂心忡忡，因此決定在 4 月起每日由親人接送母親到家中湊孫，她又安排母親與女孩一齊包餃子、玩親子活動、益智遊戲、猜謎語及畫畫等。羅女士又會煮營養餐及兒時常吃的粉絲蝦米給母親食，希望可以喚起母親更多記憶。現時李婆婆精神狀況轉好，羅女士指母親「塊臉有返啲肉」，希望其他照顧者都多關心患者情況，寄語同路人：「千祈唔好迫，陪佢哋做鍾意嘅事，逆境中都有出路。」

內科專科醫生陳鎮中表示，認知障礙症不能根治，只能靠治療或認知訓練延緩惡化，但由於疫情期間，患者長期在家，又減少覆診，長期缺乏社交互動，治療一旦鬆懈，惡化速度可以非常迅速，而且難以逆轉。(待續)

資料來源：健腦網

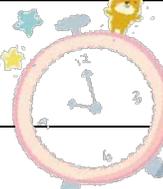
活動	日期及時間	地點	名額	對象	內容	負責職員
至叻小組	1 月 8、15、22、 29 日 下午 3 時 30 分 (逢星期五)	延展 活動室	8 人	認知障礙 症患者	提供不同活動予認知障礙症 患者參與，從而延緩認知障礙 症患者認知的衰退情況	朱先生
表達藝術工作坊	1 月 20 日 下午 2 時 30 分 (星期三)	中心 活動室	8 人	認知障礙 症患者	提供藝術活動予認知障礙症 患者參與，從而延緩認知障礙 症患者認知的衰退情況	朱先生

## 2021年1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 (暫停)	2021年1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 

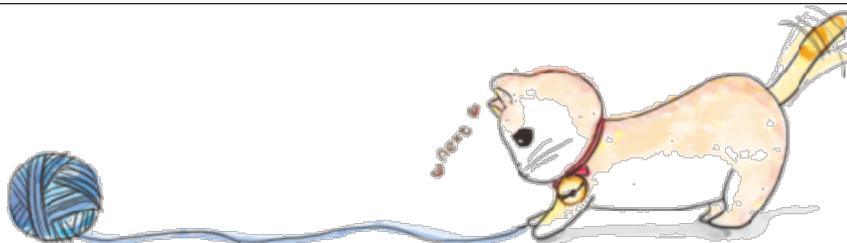
### 接待處義工當值時間表 (暫停)

	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
** 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 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。

**2021年1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
				1月1日	1月2日
				<b>公眾假期</b>	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班	<b>例會暫停</b>	<b>例會暫停</b>	8:30 太極氣功18式(停) 9:30 新聞天地 11:15 夏威夷小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:00 護老講座:茹素好嗎</b>	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞(停)
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班	8:30 長者健體班(停) 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:00 松毅義工聚會</b>	8:45 英文基礎班(A) 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:00 老有所為義工會(一)</b>	8:30 太極氣功18式(停) 9:30 新聞天地 11:15 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:30 獨居長者聚會</b>	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班(停)	8:30 長者健體班(停) 9:30 新聞天地 <b>10:00 義工ZOOM研習課</b> 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:00 護老月會(一)</b>	8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地 <b>10:00 老有所為義工會(二)</b> 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:30 表達藝術工作坊(認知障礙症篇)</b>	8:30 太極氣功18式(停) 9:30 新聞天地 <b>10:00 護老講座:四季健康食譜</b> 11:15 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 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
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班	8:30 長者健體班(停) 9:30 新聞天地 <b>10:00 健康講座</b> 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂(停) <b>2:00 護老月會(二)</b>	8:45 英文基礎班(A) 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂(停)	8:30 太極氣功18式(停) 9:30 新聞天地 11:15 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式(停) 9:30 新聞天地 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

編輯: 鄭德坤、梁嘉儀  
印刷數量: 200份  
日期: 2021年1月免費贈閱

## 2021年1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
				1月1日	1月2日
				公眾 假期	
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
9:30 鎮痛小組 2:00 粵曲卡啦OK	例會暫停 9:30 活腦遊戲王 小組	例會暫停	8:50 普通話基礎班 (停)	10:00 悠閒書法班(停) 2:30 護老減壓小組 3:30 至叻小組	
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
9:30 鎮痛小組 2:00 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王 小組 3:15 護老義工 (一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老資訊工作坊 3:15 護老義工(二)	8:50 普通話基礎班	10:00 悠閒書法班(停) 10:00 和諧粉彩畫 2:30 護老減壓小組 3:30 至叻小組	
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
9:30 鎮痛小組 2:00 粵曲卡啦 OK	9:30 活腦遊戲王 小組 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老點彩畫工作坊	8:50 普通話基礎班	9:00 3D立體拼貼照片班 10:00 悠閒書法班(停) 2:30 護老減壓小組 3:30 至叻小組	
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
9:30 鎮痛小組 3:15 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王 小組 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 (停)	9:00 3D立體拼貼照片班 10:00 悠閒書法班(停) 2:30 護老減壓小組 3:30 至叻小組	

### 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	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	陳麗香	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)	