



家書

2021年4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



正向心理學：三個令你更快樂的小秘訣

正向心理學是運用科學方法探討何謂「好的生活」，而「快樂」就是其中一項重要的議題。

三個令你變得更快樂的方法：

快樂基線 (Happiness Baseline)

快樂基線是正向心理學中的一個重要理論。意思是，絕大部份的事情，不管是好到讓你快樂無比；或是壞得令你痛不欲生，你的快樂程度都會慢慢回復到它的基線。只要有足夠的時間，人類是能夠適應大部分的事件，安然無恙地活下去。

但一些心理研究指出兩種例外的情況，分別為：居住環境的噪音及住所與工作環境的距離。首先，人是不能適應噪音的。居所長期有噪音滋擾會令我們時刻保持一個非常警覺的狀態。有研究指，距離你的工作環境較遠通勤時間過長亦會影響快樂水平。以上兩種情況都會無意義地消耗我們有限的精力。

靜觀 (Mindfulness)

靜觀是一種訓練，訓練我們將注意力放在當下的一刻。第一，可幫助我們更投入日常生活中活動，把握當中的細節。享受美食是不少人的愛好，特別是辛勞一天後，吃一頓豐富美味的佳餚絕對能將當天的苦惱一掃而空。就算簡單至一道家常小菜，當中已經包含很多令人愉悅的細節，例如香氣、味道、或思及為你做這道菜的人的用心，種種都提醒我們，令我們快樂的元素其實無處不在，只是我們有沒有用心去感受當下一刻，覺察到快樂的存在。

第二，學習靜觀有助我們不被負面思維掌控。可能大家都會有過這種經驗：等過馬路的時候剛好錯過紅綠燈，然後你會想：「糟了！我可能因為這樣就遲到，肯定又要被老闆教訓了……」再進階一點，甚至會開始懷疑起自己的能力，使得自己自信低落。這些負面思緒像滾雪球一樣，明明一開始只是一件小事，但在滾雪球效應下會變得相當嚴重，變成讓自己困擾非常的大事。練習靜觀可幫助你覺察負面情緒，懂得在適當的時候作出回應，使自己不至於瀕臨邊緣才發現事情一發不可收拾。

找到自己在社會的角色

很多心理學研究一致認同，當人找到自己在社會的角色會變得更快樂。首先，我們需要融洽的社交關係，有可互相支持的朋友。當你得到別人支持及感到被需要時，你會感覺到自己是有價值和被重視的。除社交關係外，找到人生在世的意義亦是非常重要的環。或許你我都曾經思考過：我們可以為社會或團體貢獻些甚麼呢？現在做的事情，受的痛苦，到底是為了甚麼呢？

著名心理學家 Viktor Frankl 提及，只要人了解到吃苦背後的意義，那承受痛苦的能力會因有意義變得更大，以致我們可承受比想像中更大或更多的痛苦。雖然這方法需更長時間執行，也無法像上述兩個方法一樣短期內收到效果，但凡事都有開端，千里之行始於足下，以下提供兩個起步點供大家參考：

多聆聽 少說話

專心聆聽別人的說話其實是一種需要磨練的技巧。人與人溝通時，我們會邊聆聽，邊思考該如何回應對方。人際關係中，懂得聆聽及尊重對方的人往往較易令人有好感。下次與好友見面時，不妨試試專心聆聽他的說話，再慢慢思考如何回應，除讓好友感到被重視外，或會想到更多的好點子與他分享呢！

嘗試不同的新事物

找到意義對人生來說十分重要。只有找到事情的意義，我們才得以繼續挖掘下去，找出自己的興趣和熱情。所以勇於嘗試不同事物絕對是大家需要踏出的第一步。只有去嘗試，才能找到自己真正的喜好。當你發現自己真正熱情所在，亦會找到自己在社群中的角色，從而建立一個正向回饋，使自己更快樂。

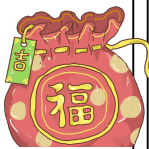
資料來源：<https://treehole.hk/positive-psychology/> 陳健欣

編者的話：喜樂雖然也受客觀的事影響，但更多是因著我們主觀的心改變而有所不同。大家平日試著對不同事物及人都多些欣賞及讚美，學習正面思考，生活就自然更快樂啦！

2021年4月活動推介

義工服務 - 派發福袋

日期：2021年4月
地點：中心活動室
內容：協助派發中心福袋予區內體弱會員
對象：中心所有義工，建議以2人為一組
報名
報名日期：如有興趣參與，請致電報名
負責職員：劉欣琪姑娘



老有所為義工4月聚會

日期：2021年4月29日（星期四）
時間：下午2:00 - 3:30
地點：中心活動室
費用：免費 人數：15位
內容：觀看「蚪尾」微電影，探討預設臨終照顧計劃，了解「去者善終，留者善別」
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



義工消息



因新冠肺炎疫症影響，2019-2020及2020-2021年度義工服務時數記錄將會合併計算，並於本年度3月31日結算，尚未記錄之義工時數請盡快尋找負責該活動的職員補回填寫。

請各位義工於4月1日至4月16日期間交回記錄冊，以便計算服務總時數。義工時數頒獎禮將會容後公布詳情，請留意中心家書。

2021-2022年度義工服務時數記錄將於4月1日開始，已登記之義工於4月1日起攜帶會員證領取新年度的記錄冊，以便記錄來年義工服務時數，及日後中心識別義工之身份。

特別需要支援的護老者活動

護老-舒出好心情小組

日期：2021年4月21、28日
5月5、12、26日（逢星期三）
時間：下午2:00-3:00
地點：延展活動室
內容：與護老者一同學習不同的減壓方法，透過小組互相交流護老經驗，以及一同遊戲和製作小手作，放鬆心情。
對象：需要支援的護老者
名額：6人 費用：免費
報名方法：職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘

護老資訊工作坊

日期：2021年4月16日（星期五）
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：職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘



護老照顧技巧工作坊

日期：2021年4月20日（星期二）
時間：下午2:00-3:00 地點：中心活動室
內容：職業治療師教授護老者日常照顧技巧，例如：扶抱重點、量度生命表徵、判辨危險訊號、煮食食材處理等。讓護老者能夠裝備好自己，在照顧上有需要或遇到困難時，不會徬徨失措。
對象：需要支援的護老者
名額：15人 費用：免費
導師：恩樂健康生活體驗館職業治療師
報名方法：職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘



2021 年 4-5 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	12/4/2021 至 17/5/2021	(一)	上午 9:45- 10:45	12 人	\$30/6 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	19/4/2021 至 24/5/2021	(一)	下午 1:45 - 3:15	11 人	\$100/6 堂	本中心	劉東榮 導師
中國舞班	20/4/2021 至 25/5/2021	(二)	上午 10:00 - 11:00	15 人	\$30/4 堂	本中心	胡燕雯 義務導師
英文基礎班(A 班)	14/4/2021 至 12/5/2021	(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	15/4/2021 至 27/5/2021	(四)	上午 11:15 - 12:15	8 人	\$110/6 堂	本中心	劉東榮 導師
中國國畫班	9/4/2021 至 21/5/2021	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$240 會員 \$270 非會員/6 堂	本中心	王梓濶 導師
香功班	17/4/2021 至 29/5/2021	(六)	上午 8:30 - 9:30	15 人	\$30/6 堂	本中心	容如珍 義務導師
排排舞	17/4/2021 至 29/5/2021	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	\$40/6 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

2021 年 4-5 月新開班組(延展中心)

普通話班	15/4/2021 至 20/5/2021	(四)	上午 8:50 - 9:50	12 人	\$25/4 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
編織班	15/4/2021 至 20/5/2021	(四)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$30/6 堂	延展中心	馬郁蘭 義務導師
和諧粉彩畫班	1/4/2021	(四)	下午 2:00 - 3:30	4 人	\$25/堂	延展中心	梁嘉儀姑娘

@ 此班組暫不接受新生報名

*** 如非會員有興趣參加以上班組，請向中心職員查詢並以非會員價報讀。

迎春接福敬老派福袋

中心現正向每位會員派發福袋一份，請各位尚未領取福袋的會員攜同會員證，並於中心開放時間內到中心領取。

記得快啲黎中心拎返個福袋及續會啦！



續證通告

各會員之會籍將於 2021 年 3 月 31 日到期，請於 2021 年 2 月 22 至 4 月 22 日攜同有效會員證、會員費 21 元及個人資料(如需更改)於辦公時間親身到中心辦理續證手續，如 2021 年 4 月 22 日後仍未辦理續證手續，其會籍將無效，日後需重新登記辦理入會手續。

備註：請會員自備零錢

護老講座「腸道清道夫」

日期：2021年4月8日（星期四）

時間：下午2:00-3:00

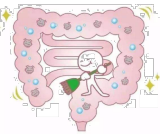
地點：中心活動室

名額：15人 費用：免費

內容：腸胃疾病潛在身體的症狀、腸胃症狀的類別及腸胃疾病的改善方法

對象：護老者

報名日期：職員電話邀請或向賴姑娘查詢



健康講座 - 活力長者健康操

日期：2021年4月13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：12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



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	4月16日(五) 下午 2:30-3:45	中心活動室	松毅義工	網上花展； 安排義工探訪	免費	張姑娘

獨居長者聚會 - 五味人生桌上遊戲

日期及時間：2021年4月14日（三）下午2:30 - 4:00

集合地點：中心活動室

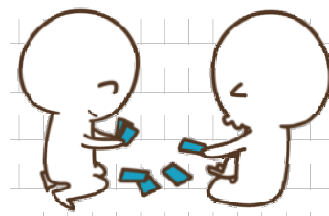
活動內容：工作人員及義工帶領參加者試玩五味人生桌上遊戲

對象：單獨居長者 / 名額：共8人 費用：免費

報名方式：於2021年4月1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。



接收中心 WHATSAPP 廣播訊息

為方便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。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，向我們發出你的會員編號訊息，例如：3000XXXX，方便我們識別你的會員身份。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。



護老者支援服務

糖尿病 | 糖尿腳傷口難癒合惡化要截肢！護腳 4 大須知勿用爽身粉？

糖尿病人常會有足部併發症，其風險因子包括糖尿病神經病變、周邊血管疾病、足部變形、足部受力改變、視力不佳等。一旦潰瘍惡化、足部感染或有周邊血管疾病，將成為截肢的主要因子。一旦病人因糖尿病足潰瘍住院，治療需整合包括內科代謝與感染的控制、血管科對於周邊血管的診斷與治療、傷口照護、外科系的清創，以及復健科的輔具與減壓處置。這對糖尿病患者及其家屬乃至整個社會來說，都是很大的資源負擔，所以做好平時的足部護理，及早發現問題是非常重要的，可以減少合併症的發生。

糖尿病足部潰瘍 因長期血糖控制不佳造成神經病變

糖尿病足部潰瘍的原因，主要是長期血糖控制不佳，造成感覺運動神經病變，又稱糖尿病神經病變與周邊動脈血管疾病。足部易受傷卻不自覺，造成傷口不易癒合。糖尿病神經病變主要以周邊神經症狀為主，它影響到周邊的感覺、運動與自主神經。60 歲以上的糖尿病患者，超過 50% 都有不同程度的周邊神經症狀。影響最深是足部感覺喪失，失去保護作用。糖尿病血管病變是因高血糖、胰島素抗性影響血管管壁的內皮細胞功能，進而引起血管收縮及粥狀硬化斑逐漸形成。長期高血糖也會傷害內皮細胞，加速血管壁粥狀硬化形成。

糖尿病足部居家護理 應牢記 4 要點

- 1. 足部檢查：**洗澡時，檢查足部皮膚有無水泡、雞眼、厚繭、發紅或裂傷現象，視力不佳時可用鏡子輔助，或請家人協助觀察，如有發現上述情形，應請教醫護人員，請勿自行拿刀片、剪刀處理以免出現傷口。
- 2. 足部清洗：**每天以溫水及中性肥皂洗淨，水溫不可過燙，以手腕或溫度計測水溫（約 40°C），需特別注意指縫間的清潔。擦乾後再以綿羊油或不含酒精成分的乳液擦拭皮膚，防止乾燥脫皮，但不可以將乳液塗抹在趾縫間，太多腳汗時也不宜用爽身粉，避免阻塞毛孔。
- 3. 選擇鞋襪：**宜選擇棉質、吸汗、柔軟及保暖的襪子，避免穿尼龍襪，襪頭不可過緊，會壓迫腳踝影響循環。穿鞋應穿襪，並每天更換襪子，保持腳部清潔。購鞋時最好在下午或黃昏時刻，因腳的尺寸會比早晨稍大，若左右腳尺寸不同，應以較大的為標準。盡量選擇軟內襯、厚膠底、附鞋帶或魔術貼的鞋，鞋頭硬較能保護腳。穿著新鞋時不要穿太久，先試穿 1 至 2 小時，待適應後再加長時間，若穿鞋後發現有起水泡，表示不宜再穿。穿鞋前要檢查鞋內是否有異物。
- 4. 修剪趾甲：**先將趾甲泡溫水，變軟之後再進行修剪。趾甲面勿短於甲床底部，只做平剪，勿剪入甲角處，若發生嵌入性趾甲或硬厚甲勿自行處理，應找外科或皮膚科醫師治療。

此外，糖尿病足部日常照護需要注意以下事項：

1. 坐時勿雙腳交叉於膝蓋上，避免影響下肢循環。
2. 不要用熱水泡腳。
3. 冬天寒冷時可穿厚襪子保暖，勿使用熱水袋、電熱毯保暖，以免燙傷。
4. 下肢有水泡、皮膚紅腫、感染、傷口、皮膚病等病症時，勿自行處理或敷藥草，應立即就醫。

撰文：NOW 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	4月21日 下午2時正 (星期三)	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
	4月28日 下午2時正 (星期三)			15人		
護老義工聚會	4月20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
	4月20日 下午3時15分 (星期二)			8人		
護老講座 「長者常見皮膚 問題的護理」	4月22日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	15人	- 長者常遇到的皮膚問題，如 皮膚痕癢、乾燥、足癬、主 婦手等及其治理	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。					

家人即將離世(下)

「最近朋友一歲半的小孩走了，很突然，本來健康是一直在好轉的。而面對長期病患，有很有多不穩定的因素，可能三個月、可能三年，身邊人可以怎陪伴？」再有參加者舉手問。

周燕雯說：「這是很務實的問題，如果有朋友是在照顧長期病的家人，需要的是鼓勵，不要停留在疾病，或者何時死亡，而是當下的生活。每一刻，盡量做到幾多做幾多，不然日後會後悔。喪親最大問題，就是後悔和內疚。

我經常聽到病人說：『雖然我是病人，但我是一個人，不要整天問食了藥未？看了醫生未？這裡痛不痛？』

也許我們應問的是：『今天做了甚麼？吃了甚麼？』視他為一個普通人。我的兒子也是長期病患，所以我很明白。其實就算一個健康的人，也會有許多不測。」

對於認知障礙症患者的照顧者，這親人離世的過程又更複雜了。有參加者說：「我爸爸患了認知障礙症，當他第一次不記得我和媽媽，我覺得已經在對他講再見。但有一天，他突然在看電視時清醒過來，對媽媽說：『點解你呢排瘦咗咁多？』我們都很驚訝。照顧者怎去面對呢？」

「我們曾經輔導過家人，以為忘記是第一次失去，到第二次真正離世，會感到安樂，但原來不一定。就算病人失去認知能力，家人仍然希望他長命百歲，就算照顧得很辛苦，仍然願意，所以這種喪親的打擊不一定是比較少的。

認知障礙症的病人有高低反覆，情況差時不能說甚麼，情況好時亦不能長篇大論，惟有一同製造多一些開心的片段。無論如何治療認知障礙症，最重要是令對方開心，這幫助最大。就算他不認得你，但仍然可以令他開心，令他感到安全。」(完)

資料來源：大銀 FACEBOOK

至叻講故事(一)

日期：2021年4月16, 23, 30及5月7, 14, 21日(逢星期五)

時間：下午3:30-4:30

地點：延展活動室

對象：認知障礙症患者

內容：與參加者話當年、懷緬往事及製作生命故事冊




費用：免費

名額：8人

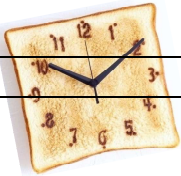
負責職員：朱先生



2021 年 4 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	免費提供為會員 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 4 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 

新型冠狀病毒病疫情下，中心及延展中心的義工當值服務暫停。



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



Happy Easter

暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

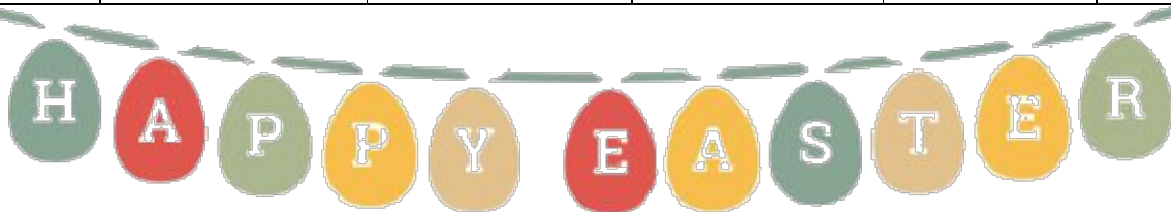
黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期
** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效， 則該活動取消及延期			

服務質素標準 (SQS)話你知:

- 標準 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

2021年4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
			4月1日	4月2日	4月3日
			11:15 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停)	公眾假期	公眾假期
4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
公眾假期 Happy Easter!	公眾假期	8:45 英文基礎班(停) 11:30 惜食飯堂(停)	11:15 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老講座: 腸道清道夫	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班(停)	例會暫停 10:00 健康講座	例會暫停 8:45 英文基礎班 2:30 獨居長者聚會	11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂(停)	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 松毅義工組聚會	8:45 香功班 10:30 排排舞
4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老照顧技巧工作坊	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老月會(一)	10:00 護老講座: 長者常見皮膚問題 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂(停)	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 香功班 10:30 排排舞
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂(停) 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老月會(二)	11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 老有所為義工會	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停)	
					編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 300份 日期: 2021年4月免費贈閱



2021 年 4 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
			4 月 1 日	4 月 2 日	4 月 3 日
			8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫	公眾假期	公眾假期
4 月 5 日	4 月 6 日	4 月 7 日	4 月 8 日	4 月 9 日	4 月 10 日
公眾假期	公眾假期	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班(停)		
4 月 12 日	4 月 13 日	4 月 14 日	4 月 15 日	4 月 16 日	4 月 17 日
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡拉 ok	例會暫停 9:30 活腦遊戲王	例會暫停	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩	2:00 護老資訊工作坊 3:30 認知：至叻講故事(一)	
4 月 19 日	4 月 20 日	4 月 21 日	4 月 22 日	4 月 23 日	4 月 24 日
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡拉 ok	9:30 活腦遊戲王 2:00 護老義工會(一) 3:15 護老義工會(二)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班	3:30 認知：至叻講故事(一)	
4 月 26 日	4 月 27 日	4 月 28 日	4 月 29 日	4 月 30 日	
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡拉 ok	9:30 活腦遊戲王	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情小組	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩	3:30 認知：至叻講故事(一)	

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)		

互動負重運動儀 (V-Health)

互動負重運動儀 (V-Health) (簡稱震震機) 由香港中文大學研究授權製造。醫學實證有效提昇肌肉功能，改善平衡力，預防及改善骨質疏鬆，改善血液循環，及加速骨折後的癒合。

V-Health 互動負重運動儀適合下列情況使用：

• 骨質減少或骨質疏鬆	• 肌肉和協調問題
• 肌肉減少	• 腰背痛
• 低平衡力	• 早期膝關節和髖關節退化 (經醫生指導)
• 缺乏運動	• 下肢骨折 (經醫生指導)



中心現已再添置一部，並擺放在延展中心。各位會員如有興趣使用，可到延展中心向姑娘登記並借卡！ (每次使用時間最多 20 分鐘)