家書

2021 年 6 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

滋養幸福快樂人生（下）

培養人生滿足感

我們有時會因生活上某方面的不足而感到情緒低落，例如覺得自己擁有的財富不夠多而無法開心起來。有研究發現，當財富能夠滿足人們的基本需要後，再多的金錢和物質對快樂程度的影響會不比從前。此外，研究也發現視金錢為人生目標的人會較不快樂。因此，我們應嘗試以宏觀角度去檢視過往的種種經歷，為自己人生中所付出過的努力而感到自豪滿足。

你的人生美滿嗎？ 不妨回顧一下，在你的以往的歲月裡：

● 曾經克服過的難關	● 幫助過的人
● 建立過的友情及人際網絡	● 為使自己變得更好而所付出過的努力
● 達成的人生目標	● 見過的美好事情

除回顧過去之外，我們還可以從現時日常生活中，主動創造多些快樂的事，例如培養新的興趣或重拾以往的喜好、參與社交活動、做義工幫助他人、向鄰居或保安員打招呼、或每天做一些健身運動。這些都可以幫助大家培養對生活的滿足感，以達致快樂人生。

尋找人生的意義 實踐自己的價值

大家曾有過以下的想法嗎？

- 「我已退休了，不知道還可以做什麼去貢獻社會。現在的我應該怎樣做呢？」
- 「我百病纏身，真無用。」
- 「孩子們都長大了。我還會被珍惜和被需要嗎？」
- 「我的伴侶或好朋友已經離開了這個世界。日子還有意思嗎？」

雖然人生少不免會有各種失去和改變，但並不代表生命再沒有價值和意義。以下這些長者就從他們過往的生活當中認識到自己的價值，並以各種方式繼續肯定和實現這些價值，從而找到人生的意義：

「A」女士	「A」女士年輕時，總以照顧別人為先，她很樂意付出精神和時間為家人著想。對「A」女士來說，**「關懷他人」**是很有意義，所以：
	「A」女士退休後，她繼續主動關懷身邊的人，樂意與街坊交往、聊天，聽聽他們的心聲，慰藉別人孤獨的心靈。
「B」先生	「B」先生年輕時喜歡學習各種各樣的技能，令他能投身不同行業謀生，同時從中找到興趣和成就感。對「B」先生來說，**「自我增值」**是很有意義，所以：
	「B」先生退休後仍不斷學習新知識，樂意接觸新事物，經常參與各種悠閒活動培養興趣。
「C」女士	「C」女士年輕時深信「身教重於言教」，常常作好榜樣，向兒女示範如何作為良好市民，亦向她的員工示範如何作為一位好老闆。 對「C」女士來說，**「以身作則」**是一個重要的價值，所以：
	「C」女士退休後為了向子孫示範如何懷著正面的心態活出快樂人生，因而積極健康地面對生活。

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/nourishing_happiness.html

編者的話：苦樂全在主觀的心！年紀大、病痛纏身並不代表生命再沒有價值和意義。各位老友記應該繼續尋找人生的意義，主動去創造更多快樂的事，用更正面的態度去享受餘下的人生！

2021 年 6 月活動推介

健康講座－吞嚥知多少

日期：2021 年 6 月 8 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：吞嚥困難的成因、預防及處理方法
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：如有興趣，請致電報名

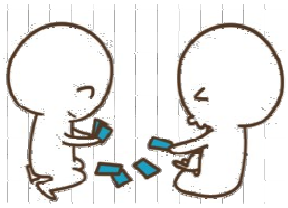
老有所為義工 6 月聚會（一）

日期：2021 年 6 月 16 日(星期三)
時間：下午 2:00－3:15
地點：中心活動室
費用：免費　　人數：6 人
內容：學習桌上遊戲，訓練腦筋及團隊合作
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

或

老有所為義工 6 月聚會（二）

日期：2021 年 6 月 18 日（星期五）
時間：下午 2:00－3:15



備註：是次訓練將計算義工時數。

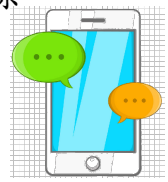
特別需要支援的護老者活動

「多元化毛巾創作飾物」工作坊

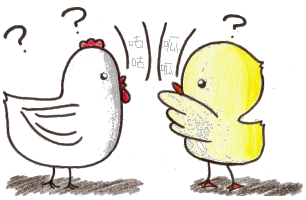
日期：2021 年 6 月 29 日(星期二)
時間：下午 2:00-3:00
地點：延展活動室
對象：需要支援的護老者
內容：與護老者一同創作不同毛巾的多元化飾物，透過製作過程舒緩情緒，發揮個人獨特小宇宙
費用：免費　　名額： 6 人
報名方法：職員個別電話邀請
負責職員：賴姑娘

護老資訊工作坊

日期：2021 年 6 月 11 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
費用：免費　　名額：4 人
報名方法：職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘



護老溝通技巧工作坊



日期：2021 年 6 月 24 日(星期四)
時間：下午 2:30-3:30　　地點： 中心活動室
對象：需要支援的護老者
內容：長者有機會因患病影響說話能力或聽力問題，引致長者與護老者出現溝通困難，由職業治療師教授護老者溝通技巧，讓護老者可以了解如何能夠有效地溝通
費用：免費　　名額： 15 人
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 6-7 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	7/6/2021 至 19/7/2021	(一)	上午 9:45 - 10:45	12 人	$20/6 堂	本中心	鄺艷珍義務導師
@ 敲擊樂進階班	21/6/2021 至 26/7/2021	(一)	下午 1:45 - 3:15	11 人	$100/6 堂	本中心	梁磊馳導師
中國舞班	8/6/2021 至 27/7/2021	(二)	上午 10:00 - 11:00	25 人	$60/7 堂	港島東體育館舞蹈室	胡燕雯義務導師
英文基礎班(B 班)	26/5/2021 至 23/6/2021	(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	10/6/2021 至 22/7/2021	(四)	上午 11:00 - 12:00	6 人	$110/6 堂	本中心	何浩文導師
粵曲班	10/6/2021 至 29/7/2021	(四)	下午 2:30 - 4:30	15 人	$120/6 堂	本中心	潘琇珠導師
中國國畫班	18/6/2021 至 23/7/2021	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	$240 會員 $270 非會員/6 堂	本中心	王梓溦導師
香功班	19/6/2021 至 24/7/2021	(六)	上午 8:30 - 9:30	15 人	$20/6 堂	本中心	容如珍義務導師
排排舞	19/6/2021 至 24/7/2021	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	$40/6 堂	本中心	林謝萬有義務導師

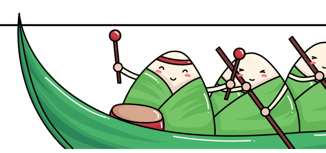
2021 年 6-7 月新開班組(延展中心)

普通話班	10/6/2021 至 22/7/2021	(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	17/6/2021 至 29/7/2021	(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	10/6/2021, 24/6/2021	(四)	下午 2:00 - 4:00	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。

~~~~~~



端午節小知識

1. 吃糉子：紀念屈原

春秋時期，賢臣屈原先遭讒言去職流放，及後秦軍攻破楚國京都，五月五日，屈原抱石投汨羅江，以身殉國。楚國百姓為防止水中蛟龍啃食屈原遺體，便將白米放入竹筒內再投入水中，祈求水中蛟龍吞噬竹筒而非屈原。此後，包糉子、食糉子便演化成為端午節的習俗。

2. 划龍舟：迎神，送疫

划龍舟的起源相傳為古時楚國人因捨不得賢臣屈原投江死去，許多人划船尋找屈原屍體，並驅散江中之魚，以免魚吃掉他的身體。

3. 掛艾草、菖蒲：禳毒辟邪

端午是入夏後第一個節日，氣溫上升，正是疾病多發的時期，所以在很多年前人們往往會在家門口掛幾株艾草與菖蒲，來驅病、防蚊、辟邪。

4. 戴香包：驅蚊避邪

端午節正日，媽媽會為自己的孩子製作各種形狀的香包，掛在孩子身上。這些香包裡面有白芷、丁香，具備驅蚊的功效。戴香包寓意著助你驅蚊、除疫。

資料來源：https://www.hangheung.com.hk/blogs/2bakery/dragon-boat-custom#db1
~~~~~~

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
松毅義工與探訪對象之端午聚會	6 月 8 日（二） 下午 2:30-4:00 (義工 1:30 到達)	中心 活動室	28 人	製作傳統迷你粽， 小遊戲	免費	張姑娘
益智天地	6 月 15 日（二） 下午 2:30-3:30	中心 活動室	16 人	松毅義工帶領 參加者玩桌上遊戲	免費	張姑娘

獨居長者端午歡聚

日期及時間：2021 年 6 月 9 日（三）下午 2:30 至 4:00
集合地點：中心活動室
對象：**單獨居長者** / 名額：共 16 人
費用：**免費**
活動內容：工作員及義工帶領參加者製作傳統迷你粽和玩遊戲，共同歡度端午節
報名方式：於 2021 年 6 月 1 日(二) 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

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

如何選購合適的拐杖？

不少長者或家人都會選擇到復康用品零售店購買步行輔助用品如拐杖，以協助日常生活。但拐杖款式繁多，又有不同的功能及質料，到底應該怎樣揀選合適的拐杖給家中的長者呢？

輔助走路用品的選擇

拐杖是許多老年人行走時的好拍檔，但選擇適合自己的拐杖，卻是一件不容易的事，很多長者都隨便挑選拐杖，卻不知道，選擇不適合自己的拐杖，不但不能輔助走路，反而會增加一定的危險。所以，長者及家人在選購用品前要注意以下事項：

1. **把手**：手杖的把手握起來要舒服，不能太滑，確保長者可以隨時用上力握著扶手。而患有關節炎的長者，可以在醫生的建議下制作專用的把手。拐杖的把手長度宜超過手掌的寬度，會讓長者的手碗握得輕鬆。
2. **單腳或多腳**：在正常情況下，身體狀況不是太差的長者可以選擇單腳的拐杖，但如果長者的平衡能力較差、患有關節炎或腿部受過傷、支撐力差等情況，比較適合選擇多腳，以增強對身體的支撐力。
3. **底墊**：拐杖的底部一定要有軟墊，底端的橡膠和地面的磨擦力大，就能保持拐杖著地時又輕又穩、不會滑走。長者及家人要時常檢查拐杖的底墊，確保沒有鬆脫或磨蝕。
4. **拐杖的長短**：調整拐杖適當的長短非常重要，太長或太短都會使支撐點不自然。若拐杖太長，會使身體上傾，容易導致老人腳底踩不實。若拐杖太短，則必須彎腰前屈，走起路來不舒服，長期使用會構成腰痛或駝背等不良影響。拐杖最恰當的高度，應該是人立正站立、兩手自然下垂時，手杖從平地到達手腕部皮膚橫紋之間的高度。
5. **拐杖的材質及重量**：拐杖太重或太輕，都會令長者用起來難以控制，重量通常最好在 250 至 350 克內。所以，長者適宜選擇那種拿在手裡有沉穩感的拐杖，同時要耐用、結實及不易變形。

在選擇拐杖時，最重要選擇合乎自己需要的拐杖，購買要試用一下，便能用得安全、舒適，提供最佳的保護與便利。

資料來源：長者家

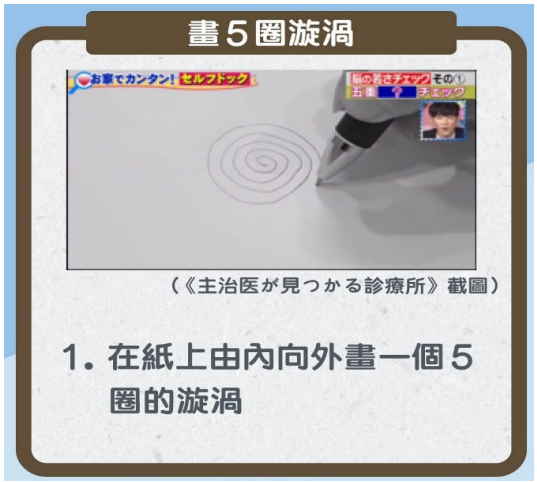
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	6 月 22 日 下午 2 時正 （星期二）	中心 活動室	護老者	15 人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生
	6 月 29 日 下午 2 時正 （星期二）			15 人		
護老義工聚會	6 月 18 日 下午 2 時正 （星期五）	延展 活動室	護老 義工	8 人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
	6 月 18 日 下午 3 時 15 分 （星期五）			8 人		
護老講座 「燒傷與燙傷」	6 月 17 日 上午 10 時正 （星期四）	中心 活動室	護老者	15 人	在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機及預防方法，正確處理燒傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外的方法	賴姑娘
齊來做黏土	6 月 1、8、15 及 22 日 下午 2 時正 （逢星期二）	延展 活動室	護老者	6 人	護老者可利用黏土，製作精緻的裝飾物品，彼此分享製成品，增進護老者的關係	賴姑娘

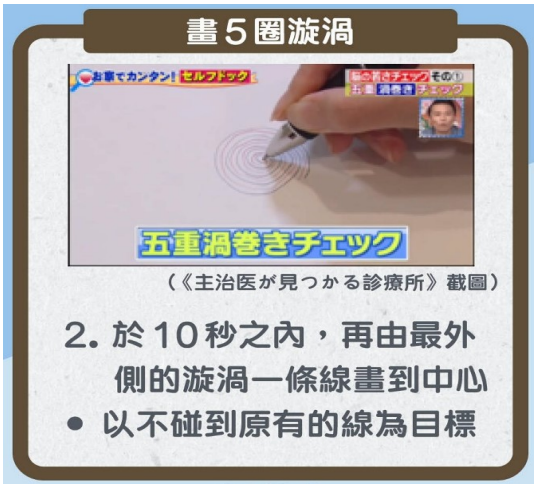
服務	內容
復康用品借用服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。

大步走防認知障礙踩腳增記憶？估手指畫圈 4 遊戲測腦退化(2)

2. 畫 5 圈漩渦

做這個練習之前，請先準備紙筆。然後用筆在紙上畫一個 5 圈的漩渦，要注意畫的時候線不能重疊，每個漩渦之間要有 5 毫米至 1 厘米的距離。相信大家都覺得這樣很容易吧！但其實真正的難題是在此之後，你要用筆沿着剛才所畫的漩渦，在不碰到原有的線同時，於 10 秒之內由最外側的漩渦一條線畫到中心。





這個測試檢查的是你的身體能否按着大腦發出的指令活動，若然做不到，在平日就有可能會被樓梯絆倒，或者是無法如意地捉緊物件。此外，如果回溯的線碰到原有的線兩次或以上，就要小心「靜息性中風」的風險。

靜息性中風是一種沒有症狀的中風，成因主要是年老、酗酒、吸煙和肥胖。若一直惡化下去，有可能演變成認知障礙症，擔心的人可以向專業的醫生查詢或接受身體檢查。

資料來源：香港 01

表達藝術工作坊

日期：2021 年 6 月 18 日(星期五)
時間：下午 3:30-4:30
地點：中心活動室
對象：認知障礙症患者
內容：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衰退情況
費用：全免　　名額：10 人
負責職員：朱先生

至叻睇電影

日期：2021 年 6 月 11 日(星期五)
時間：下午 2:00-4:00
地點：中心活動室
對象：認知障礙症患者及其護老者
內容：與參加者共同欣賞電影，從而抒緩照顧者壓力及延緩認知障礙症患者認知衰退情況
費用：全免　　名額：10 人
負責職員：朱先生

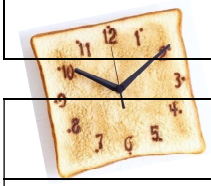
「永生花」工作坊

日期：2021 年 6 月 4 日(星期五)
時間：下午 2:00-3:00　　地點：延展活動室
對象：認知障礙症患者　　費用：全免　　名額：6 人
內容：與認知障礙症患者一同製作永生花，透過製作過程獲得滿足感和成功感，從而延緩認知障礙症患者認知衰退情況
報名方法：職員個別電話邀請　　負責職員：賴姑娘

2021 年 6 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 6 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

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
社會工作員：	張小燕
社會工作員：	劉欣琪
社會工作員：	朱景峯
社會工作員：	劉倩文
助理文員 ：	許虹裳
福利工作員：	梁嘉儀
活動工作員：	梁麗秀
活動工作員：	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

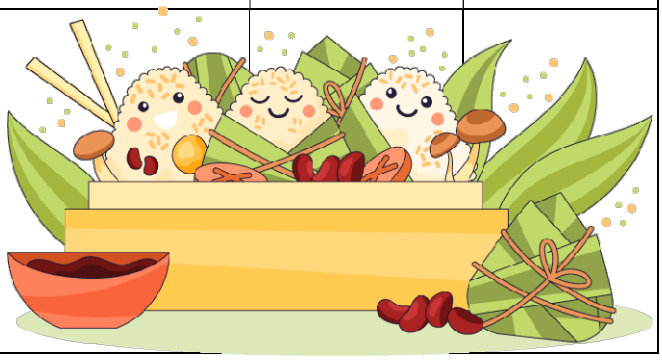
**** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消及延期**

服務質素標準(SQS)話你知：

標準 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。

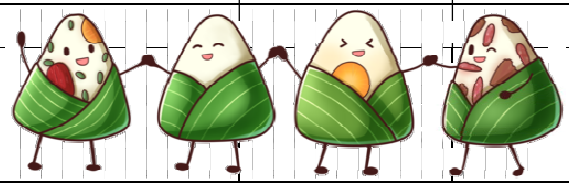
標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

2021 年 6 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
	6 月 1 日	6 月 2 日	6 月 3 日	6 月 4 日	6 月 5 日
	例會 暫停	例會 暫停	11:00 夏威夷 小結他班（停） 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班（停）	10:00 國畫班（停 11:30 惜食飯堂 （停） **3:30 認知：音樂治療工作坊**	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 （停）
6 月 7 日	6 月 8 日	6 月 9 日	6 月 10 日	6 月 11 日	6 月 12 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 **10:00 健康講座** 11:30 惜食飯堂（停） **2:30 松毅義工與探訪對象之端午聚會**	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂（停） **2:30 獨居長者端午歡聚**	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂（停） 2:30 粵曲班	10:00 國畫班（停 11:30 惜食飯堂 （停） **2:00 認知：至叻睇電影** **2:30 護老義工（包糉準備）**	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 （停） **11:45 護老義工賀端午**
6 月 14	6 月 15 日	6 月 16 日	6 月 17 日	6 月 18 日	6 月 19 日
公眾 假期 	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂（停） **2:30 益智天地**	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂（停） **2:00 老有所為義工會（一）**	**10:00 護老講座** 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂（停） 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 （停） **2:00 老有所為義工會（二）** **3:30 認知：表達藝術工作坊**	8:45 香功班 10:30 排排舞
6 月 21 日	6 月 22 日	6 月 23 日	6 月 24 日	6 月 25 日	6 月 26 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 護老月會（一）**	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂（停）	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂（停） 2:30 粵曲班（停） **2:30 護老：護老溝通技巧工作坊**	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 （停）	8:45 香功班 10:30 排排舞
6 月 28 日	6 月 29 日	6 月 30 日			
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 （停） 1:45 敲擊樂班 **2:00 認知障礙症街站**	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂（停） **2:00 護老月會（二）**	8:45 英文基礎班（停） 11:30 惜食飯堂（停）			

編　輯：鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量：250 份
日　　期：2021 年 6 月免費贈閱

2021 年 6 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
	6 月 1 日	6 月 2 日	6 月 3 日	6 月 4 日	6 月 5 日
	例會暫停 **2:00 護老：齊來做黏土**	例會暫停 **3:30 認知：腦當益智**	8:50 普通話基礎班（停） 10:00 編織班（停） 2:00 和諧粉彩畫（停）	**2:00 認知：永生花工作坊**	
6 月 7 日	6 月 8 日	6 月 9 日	6 月 10 日	6 月 11 日	6 月 12 日
9:30 鎮痛小組 **2:00 中大研究**	**9:30 活腦遊戲王** **2:00 護老：齊來做黏土**	10:00 血壓健康齊關注 **3:30 認知：腦當益智**	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班（停） 2:00 和諧粉彩畫	**10:00 護老組早操** **2:00 護老：資訊工作坊**	
6 月 14 日	6 月 15 日	6 月 16 日	6 月 17 日	6 月 18 日	6 月 19 日
公眾假期	**9:30 活腦遊戲王** **2:00 護老：齊來做黏土**	10:00 血壓健康齊關注 **3:30 認知：腦當益智**	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫（停）	**10:00 護老組早操** **2:00 護老義工會（一）** **3:15 護老義工會（二）**	
6 月 21 日	6 月 22 日	6 月 23 日	6 月 24 日	6 月 25 日	6 月 26 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：齊來做黏土**	10:00 血壓健康齊關注 **3:30 認知：腦當益智**	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫	**10:00 護老組早操**	
6 月 28 日	6 月 29 日	6 月 30 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：多元化毛巾創作飾物工作坊**	10:00 血壓健康齊關注 **3:30 認知：腦當益智**			

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）