



家書

2021年8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.kkmecc.org.hk
電子郵箱：Info@kkmecc.org.hk



口腔護理我有法

飲食習慣有助保持牙齒健康

牙齒表面常黏附著一層牙菌膜，每次進食後，牙菌膜的細菌會分解食物中的糖分，產生酸素，引致牙齒組織的礦物質流失，雖然唾液有中和酸素，減慢礦物質持續流失的作用，但唾液是需要一段頗長時間才可以中和酸素的。如果吃喝次數頻密，唾液便不能有效發揮作用，牙齒表面的礦物質會持續流失，形成蛀牙。因此大家要避免頻密地吃喝，也要避免高酸性的食物和飲料，以防牙齒被酸蝕；也要避免咀嚼過硬的食物，如堅果、硬糖、冰粒、骨頭、硬殼類等，以免導致牙齒破裂。進食後口腔環境會轉為酸性並維持 20 至 30 分鐘，因此，在這時候刷牙便可能會加劇牙齒的磨損。如需刷牙，應在進食後 30 分鐘後才進行。事實上，只要每天早上起床及晚上睡前徹底清潔牙齒便已足夠保持牙齒健康，毋須每次餐後刷牙。

牙齒要徹底清潔

牙齦邊緣及牙齒鄰面會因未有徹底清潔而長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液（口水）鈣化，形成牙石。牙石表面十分粗糙，導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成嚴重的牙周病。如果牙周炎繼續惡化，牙周組織包括牙齦和牙槽骨便會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。牙齒護理要用含氟化物的牙膏刷牙，把軟毛牙刷放在牙齦（牙肉）邊緣，用適中力度來回刷外側面和內側面，再把牙刷平放來回刷咀嚼面。刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌膜，要清除牙齒鄰面的牙菌膜，便要使用牙線、牙線棒或牙縫刷。

選擇合適的牙刷

牙刷刷頭必須能在口腔內靈活轉動，以便刷到每一個牙面。選擇刷毛要柔軟以防弄傷牙齦，刷頭大小根據口腔大小選擇，一般適合成人使用的刷頭約為港幣一元直徑般長。每三個月左右需更換牙刷。但如果刷毛已開叉變形，又或者患上呼吸道感染痊癒後，都應提早更換牙刷。

假牙托的護理

牙菌膜也會黏附在假牙托表面，每晚臨睡前要把假牙托除下清洗。先在洗手盆內注入適量的清水，以防假牙托因不小心掉進洗手盆而碎裂；然後用牙刷蘸些洗潔精徹底清潔假牙托的每一個部分，最後用清水把假牙托清洗乾淨，並把清潔的假牙托放在清水中浸過夜。避免使用牙膏清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損牙托表面，令牙菌膜更容易積聚在假牙托上。

沒有牙齒的長者

每天晚上要清洗口腔（抹口）一次。用紗布或乾淨毛巾蘸上開水，擠出多餘水分，放入口中，先抹面頰，然後上頷牙齦，下頷牙齦，上顎、舌面、舌底，最後到嘴唇，保持口腔健康。

定期口腔檢查

每年要到牙科醫生檢查牙齒、牙齦及假牙托等，預防口腔疾病。



資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol56/files/56th_issue_newsletter.pdf

編者的話：病從口入，口腔健康與我們的個人健康息息相關。長者口腔護理做得好，有助食得更開懷，身心更健康，笑容更燦爛。各位老友記，想做一個健康的長者，要懂得如何做好口腔護理啦！

2021年8月活動推介

健康講座 - 預防肌肉流失

日期：2021年8月17日（星期二）
時間：上午10:00 - 11:30
地點：中心活動室 費用：免費
名額：20人（先到先得，歡迎即場參與）
內容：肌肉流失的成因和影響，體驗手握力測試及練習強化肌肉運動
講者：由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



預防勝於治療 - 關注長者疾病關聯講座

日期：2021年8月13日（星期五）
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心活動室 費用：免費
名額：20人（先到先得，歡迎即場參與）
內容：介紹長者常見慢性病如糖尿病、慢性呼吸道疾病和心臟病等，及相關預防性疫苗資訊，加強長者對傳染病和非傳染病的關注
講者：香港大學公共衛生學院註冊護士
報名日期：如有興趣，請致電報名



老有所為義工8月聚會

日期：2021年8月24日（星期二）
時間：下午2:00 - 3:00 地點：中心活動室
內容：透過色彩繽紛的食物，製作創意便當，預備協助同類活動
對象：中心義工16位
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：1. 是次活動將計算義工時數
2. 參加者需參與協助活動-食物藝術製作（8月25日，下午2時至4時）



圖片只供參考，實際內容請親臨參與體驗啦^_^

代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}

日期：2021年8月31日（星期二）
時間：下午2:00 - 3:00（逾時不候）
名額：80位 地點：中心活動室
內容：代訂雅培金裝加營養及怡保康奶粉
費用：金裝加營養 - \$163/罐
低糖金裝加營養 - \$168/罐
報名日期：有興趣購買者請到中心接待處登記



活力加營養 - \$199/罐
怡保康 - \$205.5/罐

備註：每名會員最多只可訂購6罐



特別需要支援的護老者活動

護老資訊工作坊

日期：2021年8月20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：由職員個別電話邀請
負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）

護老-心靈冷靜瓶

日期：2021年8月27日（星期五）
時間：下午2:30 - 3:30
地點：延展活動室
內容：生活節奏急速、阻滯或不如意都會構成壓力。面對壓力當然要處理，不過當壓力太大時，可能會忘記如何放鬆心情。一同製作冷靜瓶既可作擺設，亦可提醒自己放鬆心情，休息一下
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（2690 3199）



2021年8-9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	16/8/2021 至 20/9/2021	(一)	上午 9:45 - 10:45	15 人	\$20/6 堂	本中心	龐艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	16/8/2021 至 20/9/2021	(一)	下午 1:45 - 3:15	11 人	\$100/6 堂	本中心	梁磊馳 導師
中國舞班	10/8/2021 至 28/9/2021	(二)	上午 10:00 - 11:00	20 人	\$40/7 堂	港島東體育館舞蹈室	胡燕雯 義務導師
英文基礎班	11/8/2021 至 15/9/2021	(三)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$30/6 堂	本中心	梁麗秀 姑娘
夏威夷小結他班	12/8/2021 至 16/9/2021	(四)	上午 11:00 - 12:00	6 人	\$110/6 堂	本中心	何浩文 導師
粵曲班	19/8/2021 至 23/9/2021	(四)	下午 2:30 - 4:30	20 人	\$120/6 堂	本中心	潘琇珠 導師
中國國畫班	20/8/2021 至 24/9/2021	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$240 會員 \$270 非會員/6 堂	本中心	王梓激 導師
香功班	21/8/2021 至 25/9/2021	(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	21/8/2021 至 25/9/2021	(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8-9月新開班組(延展中心)

普通話班	12/8/2021 至 16/9/2021	(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	19/8/2021 至 23/9/2021	(四)	上午 10:00 - 11:30	20 人	\$30/6 堂	延展中心	馬郁蘭 義務導師
和諧粉彩畫班	5/8/2021, 19/8/2021 2/9/2021, 16/9/2021 30/9/2021	(四)	下午 2:00 - 4:00	5 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。



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
松毅義工組聚會- 體適能詠春體驗工作坊	8月10日(二) 下午 2:00-3:30	中心 活動室	松毅義工 15 人	體適能總會導師帶領： 將詠春心法、手法等融入 健體訓練	免費	張姑娘 25698265
益智天地	8月17日(二) 下午 2:00-3:00	中心 活動室	探訪個案 20 人	松毅義工帶領 探訪個案玩桌上遊戲	免費	張姑娘 25698265

獨居長者聚會 - 體適能詠春體驗工作坊

日期及時間：2021年8月18日(三) 下午 2:00 至 3:30

集合地點：中心活動室

活動內容：體適能總會導師帶領：將詠春心法、手法、基本拳腳等融入健體訓練中，以強化長者的體能狀況 (注意：此健體訓練大部分時間需要站立進行)

對象：單獨居長者 / 名額：共 12 人 費用：全免

報名方式：於 2021年8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

老有所為活動計劃 2021-22

「友里友我有晴天」

計劃目的：

新冠疫情令長者足不出戶，長期鬱悶在家，帶來身心社靈負面影響。因此，本計劃以藝術創作為主題，讓長者從藝術中發掘自己的能力，提升自信心；並配對義工與長者，從中建立社區支援網絡，重新走出社區。

計劃推行日期：2021年7月至12月

活動內容非常精彩，包括運動班、藝術創作、簡單花藝、小型栽種、簡易烹飪及上門探訪等等，各位老友記要密切留意家書宣傳，叫埋身邊足不出戶的老友記一齊參加啊！

橡筋帶運動班

日期：2021年8月24、31日及9月7日
(星期二，共3節)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：15位長者

內容：利用橡筋帶鍛鍊及強化上身及下肢肌肉，減低跌倒的風險

備註：2021年從未於本中心參與毛巾操、橡筋帶、椅上操或活絡伸展長者優先

報名：先致電中心報名，17/8後致電通知繳費



義工活動-探訪長者

日期：2021年8月

地點：西灣河區內

名額：30位中心義工

內容：探訪區內長者，送上祝福，並鼓勵長者參與中心活動

報名：先致電中心報名，職員將稍後安排探訪日期及名單

蔬果花束設計

日期：2021年8月20日(星期五)

時間：下午2:00 – 3:30

地點：中心活動室

費用：全免

名額：15位長者

內容：利用五色蔬果創作健康又美麗的花束，既可觀賞又可食用！



食物藝術製作

日期：2021年8月25日(星期三)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：15位長者

內容：透過色彩繽紛的食物，製作創意便當



備註：蔬果花束設計及食物藝術製作請致電中心報名，名額先到先得，只可二選其一參與

護老者支援服務

腦血管狹窄初期難察覺 突然視力模糊手腳無力 6 大中風先兆(下)

積極治療腦血管狹窄，預防中風找上門

曾出現中風前兆、或懷疑腦血管狹窄時，需要盡快接受進一步檢查，蘇亦昌醫師解釋，臨床上可以使用腦血管超聲波、頸動脈超聲波、腦部磁力共振等。超聲波是非常實用的工具，相對容易取得、便利性高，而且非侵入性、沒有放射線。蘇醫師說，「我們可透過超聲波檢查腦血管、頸動脈，利用血液流速的變化，來判斷狹窄的部位。」

腦血管狹窄的藥物治療會由兩方向著手，首先要積極控制高血壓、高血脂、糖尿病，避免血管狹窄惡化；再來會視狀況使用抗血小板藥物或抗凝血劑，降低形成血栓、導致中風的風險。倘若腦血管狹窄、頸動脈狹窄的狀況較嚴重，便需考慮腦血管微創導管介入治療，蘇醫師說，過去要解決腦血管狹窄的問題需要由神經外科醫師開刀，現在隨著微創導管介入治療技術的進步，已可解決大多數腦血管狹窄的問題。「一般來說，醫師會由鼠蹊處穿刺股動脈、放入導管，然後在 X 光導引下將導管延伸到腦部。」蘇醫師解釋，「導管通過狹窄的位置後，便能撐開氣球導管擴張腦血管管徑，恢復血流暢通。必要時還可以放置血管支架，降低腦血管再度狹窄的風險。」

在非緊急的狀況，擴張血管與支架放置可同時完成，蘇醫師說，至於較緊急的狀況，會先使用氣球擴張打通血管、恢復血液循環，然後讓患者服用抗血小板藥物，後續再安排放置血管支架，以降低血栓形成的危險。接受腦血管微創導管介入治療後，請記得按時服藥，減少腦血管再度狹窄的機會。

提高警覺、適時檢查，才能預防腦中風！

腦血管狹窄初期，並沒有明顯症狀，患者往往毫不自覺，而在突然發生中風時，措手不及。蘇醫師提醒，年紀較大、或具有糖尿病、高血壓、高血脂等危險因子的民眾可以考慮接受腦血管超音波檢查，才能早期發現、早期治療。

至於已經出現手腳無力、眼睛黑矇、口齒不清、經常頭暈、表情不對稱等中風前兆的患者，更要把握時間、及早介入治療，才能降低腦中風的危險！

撰文：照護線上 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	8月17日 下午3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
	8月24日 下午3時正 (星期二)			15人		
護老義工聚會	8月16日 上午11時正 (星期一)	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 25698078
	8月17日 上午11時正 (星期二)			8人		
護老講座 「認識大腸癌」	8月19日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	15人	- 大腸癌的徵狀及治療方法，及 早發現和治療的重要性 - 預防及控制大腸癌之道	賴姑娘 26903631
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

大步走防認知障礙 踭腳增記憶？估手指畫圈 4 遊戲測腦退化(4)(完)

4. 鏡像模仿

既然叫作「模仿」，也就即是要有一位願意做動作讓你模仿的人。開初可以單做手或者腳的動作，開始熟習後就可以手腳並用。模仿期間注意是要站在朋友的後方，看着其背脊思考鏡像的動作，盡量以你最快的速度進行模仿，只要連續5次成功模仿就算是合格。






這個鏡像模仿練習測的是你的空間認知能力，假如未能成功模仿，就代表你無法好好掌握視覺上所閱讀到的圖像或空間等資訊，於是作出了誤判。現實生活中的你即使是身處去過的地方都有可能迷路，又或是上菜時會誤測份量，導致原先準備了的碗碟根本不夠大而滿瀉。

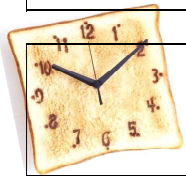
資料來源：香港 01

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	8月4、11、18及25日 (逢星期三) 下午3:30-4:30	延展活動室	認知障礙症患者	10人	- 提供遊戲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
大笑瑜珈工作坊	8月20日(星期五) 下午3:30-4:30	中心活動室	認知障礙症患者	10人	- 提供大笑瑜珈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
認知障礙症知多少	8月27日(星期五) 下午3:30-4:30	中心活動室	認知障礙症患者	15人	- 以講座形式提昇參加者對認知障礙症的認知及提供問答環節	職員個別邀請	朱先生
懷舊小組	8月10、17、24及31日 (逢星期二) 下午2:00-3:00	延展活動室	認知障礙症患者	6人	- 透過互動遊戲，與長者一同懷緬昔日的回憶，從而延緩認知障礙症患者的衰退程度	職員個別邀請	賴姑娘 26903631

2021年8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	2021年8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

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 5: 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- 標準 6: 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

2021年8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
8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	例會 暫停	例會 暫停 10:30 老有所為： 毛巾操	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 松毅義工聚會： 體適能詠春體驗 工作坊	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 關注長者疾 病關聯講座	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 10:00 健康講座 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:00 護老月會(一)	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會： 體適能詠春體驗 工作坊	10:00 護老講座： 認識大腸癌 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為： 蔬果花束 設計 3:30 認知：大笑 瑜伽工作坊	8:45 香功班 10:30 排排舞
8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 10:00 老有所為： 橡筋帶運動班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為義工會 3:00 護老月會(二)	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為： 食物藝術製作	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 3:30 認知：認知 障礙知多少	8:45 香功班 10:30 排排舞
8月30日	8月31日	編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：250份 日期：2021年8月免費贈閱			
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 10:00 老有所為： 橡筋帶運動班 11:00 認知障礙症街站 11:30 惜食飯堂 2:00 代訂加營養				

2021年8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
8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
1:30 粵曲卡啦OK	例會暫停 9:30 鎮痛有辦法小組	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 和諧粉彩畫班	10:00 護老組早操	
8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛有辦法小組 2:00 認知：懷舊小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情 小組 3:30 認知：腦當益智	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班(停)	10:00 護老組早操	
8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
11:00 護老義工聚會 (一) 1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛有辦法小組 11:00 護老義工聚會 (二) 2:00 認知：懷舊小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情 小組 3:30 認知：腦當益智	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	10:00 護老組早操 2:00 護老：資訊 工作坊	
8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛有辦法小組 2:00 認知：懷舊小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情 小組 3:30 認知：腦當益智	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班(停)	2:30 護老：心靈冷 靜瓶	
8月30日	8月31日				
1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛有辦法小組 2:00 認知：懷舊小組				

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)