



家書

2021年10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



腸道也會出現中風？了解急性腸缺血的成因

一般人都知腦中風，但原來大小腸也會中風？所謂「腸中風」是腸道血管發生血栓與血液受阻，造成缺血性腸壞死。患者若腹部出現劇痛後未能在黃金6小時內進行血管溶栓，死亡率會大大提高。

「腸中風」是什麼？

腸中風就像腦中風一樣，是因腸動脈血管堵塞，造成供應大腸小腸的血流不順暢，如果持續缺血狀態太久，腸道就開始變黑、壞死。

腸中風的兩大主因：一是患者的血管壁有硬化造成管腔狹窄、血流不足等問題，平常雖然血量足夠，但進食後因為需血量增加，若無法及時供血將導致腸道缺血，引發腹部絞痛；其次就是血塊堵塞，也就是說從心臟打出血塊，或腸子血管壁形成血塊，可能在腸道發生堵塞、引起患者急性絞痛。

急性腸缺血容易發生在超過六十歲以上的人士，病人常原本就患有動脈粥狀硬化、糖尿病、及高血壓等其他心血管疾病，或是有心律不整、心臟衰竭、心肌梗塞的問題。甚至很有可能患者已經因為休克、呼吸衰竭等原因住進加護病房。

簡單來說，急性腸缺血通常發生於整體健康狀況並不好的患者身上。年輕一點的病人若帶有心房顫動、吃避孕藥、其他凝血疾病、或使用毒品的話，同樣有機會罹患急性腸缺血。

腸中風死亡率高？

腸中風的症狀，是腹部劇烈疼痛，但患者沒辦法描述到底是上腹、下腹或是左右腹哪邊疼痛，甚至按肚子檢查哪邊疼痛時，患者也沒辦法說出個所以然來。然而隨時間過去，症狀越來越嚴重，患者還會有噁心、嘔吐、肚脹、發燒、血便等症狀。年紀大一點的人，還會開始神智不清。這情況唯有靠電腦斷層攝影才能看到腸子堵塞的狀況。

腸缺血會造成腸壞死，所以需要盡量在發病後6小時內進行治療，打通血流以降低腸壞死範圍，不然可能因敗血症造成死亡。一般因為肚子痛的原因太多了，腸壞死容易被忽略，等到發現時再開刀，治療通常已經來不及，死亡率高達70%以上，甚至將近100%。

水份不足也可能做成腸中風？

台灣過去就有一名82歲老伯本身有輕微三高問題，又長期少喝水，加上即使天氣悶熱，老伯為了省錢捨不得開冷氣，導致身體嚴重缺水，令血液變得濃稠而凝固，容易產生血栓。幸好醫生在12小時內替老伯以緊急導管技術進行溶栓，讓他毋須進行腸道切除手術，休息後已沒有大礙。

即使術後也不易康復？

腸中風的治療，一般會盡速在黃金時間內移除血栓，擴大血管管腔以有足夠血流，之後再看病患的腸道有無壞死，若壞死要進行腸切除手術，病人在術後會缺少一大段腸子，造成「短腸症候群」，過短的腸子會讓患者無法吸收足夠營養，期間久了可能造成營養不良，這時需要將營養直接注射、打入體內進入血液中。

如何預防？

要預防腸中風，除控制心律不整、三高外，一定要定期服藥，適當喝水以避免脫水。秋冬季時，人體本身會為了因應環境變化，血管動力改變加強作用，這麼一來也會促成血栓的形成，不可不慎。

資料來源：<https://healthconcept.io>

編者的話：炎熱的天氣雖然持續，但秋冬季離我們也不遠了，身體內外的保濕、保水都要注意。有些長者為了避免頻頻跑廁所而減少飲水，但這可能會造成身體各樣的問題。為了保持身體健康，各位老友記每日記得起碼要飲8杯水啦！

2021年10月活動推介

健康講座 - 如何處理焦慮

日期：2021年10月12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：20人

內容：認識過分焦慮的表現和不良後果，
並學習怎樣處理自己的焦慮

講者：由衛生署長者健康外展隊護士主講

報名方法：請致電(2569 8062)報名



老有所為義工10月聚會

日期：2021年10月26日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

費用：免費

對象：中心義工30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（2569 8062）



老有所為活動計劃2021-22

「友里友我有晴天」- 花藝創作

日期：2021年10月22日（星期五）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：15位長者

內容：學習簡單襯花、插花等花藝創作，活動完結後可將作品帶回家

備註：1. 如報名人數超過15人，將於15/10中午12時抽籤，中籤者將會致電通知

2. 費用已包括所有新鮮花束材料

3. 需自備膠袋

負責職員：劉欣琪姑娘（2569 8062）



特別需要支援的護老者活動

護老資訊工作坊

日期：2021年10月15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
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：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



護老 - 預設醫療指示

日期：2021年10月20日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：當病情惡化到無可逆轉，生命去到盡
頭，並已失去自決能力，我們希望得
到怎樣的治療方法呢。由護士講解何
謂預設醫療指示，及如何訂立

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護士

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）

2021/2022 年度「流感疫苗注射計劃」



日期：2021 年 10 月 26 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：80 人 (60 歲或以上會員)

內容：1. 免費注射「流感疫苗」
 2. 免費注射「肺炎球菌疫苗」(曾於 65 歲或以後，接受過肺炎球菌注射之長者，則不用再注射；若注射時未年滿 65 歲，則於注射 5 年後再次注射)

合辦機構：頤生康健有限公司

疫苗包括：流感疫苗 及 肺炎球菌疫苗

報名日期：10 月 2 日開始登記，先到先得

備註：1. 參加者需填妥流感疫苗同意書並於 10 月 19 日(星期二)或之前交回本中心
 2. 參加者請攜帶針咭(如有)注射流感疫苗
 3. 參加者宜穿鬆身衣服

負責職員：陳姑娘 (2569 8062)



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	10 月 12 日 (二) 下午 2:00-3:00	中心活動室	18 人	義工培訓	免費	張姑娘 2569 8265
益智天地	10 月 19 日 (二) 下午 2:00-3:00	中心活動室	30 人	松毅義工帶領 探訪個案玩桌上遊戲	免費	張姑娘 2569 8265

獨居長者聚會

日期及時間：2021 年 10 月 13 日 (三) 下午 2:00 - 3:00

集合地點：中心活動室

對象：單獨居長者 / 名額：共 10 人

費用：免費

活動內容：由正武國術-詠春黑帶陳教練帶領長者試玩詠春小念頭和對練

(注意：此活動大部分時間需要站立進行)

報名方式：於 2021 年 10 月 2 日(六) 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10-11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	18/10/2021 至 22/11/2021	(一)	上午 9:45- 10:45	15 人	\$20/6 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	11/10/2021 至 15/11/2021	(一)	下午 1:45 - 3:15	11 人	\$100/6 堂	本中心	梁磊馳 導師
中國舞班	12/10/2021 至 30/11/2021	(二)	上午 10:00 - 11:00	25 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	13/10/2021 至 17/11/2021	(三)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$30/6 堂	本中心	梁麗秀 姑娘
椅子舞班	13/10/2021 至 24/11/2021	(三)	上午 10:15 - 11:15	12 人	\$25/4 堂	本中心	梁嘉儀 姑娘
夏威夷小結他班	7/10/2021 至 18/11/2021	(四)	上午 11:00 - 12:00	6 人	\$110/6 堂	本中心	何浩文 導師
粵曲班	7/10/2021 至 18/11/2021	(四)	下午 2:30 - 4:30	20 人	\$120/6 堂	本中心	潘琇珠 導師
健身氣功、養生功	15/10/2021 至 19/11/2021	(五)	上午 8:30 - 9:30	6 人	\$30/6 堂	本中心	張麗芳 義務導師
中國國畫班	15/10/2021 至 26/11/2021	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$240 會員 \$270 非會員/7 堂	本中心	王梓濤 導師
香功班	16/10/2021 至 20/11/2021	(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	16/10/2021 至 20/11/2021	(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10-11月新開班組(延展中心)

普通話班	7/10/2021 至 25/11/2021	(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	7/10/2021 至 18/11/2021	(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	21/10/2021, 4/11/2021, 18/11/2021	(四)	下午 2:00 - 4:15	4 人	\$25/堂	延展中心	梁嘉儀姑娘

@ 此班組暫不接受新生報名

*** 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。

新開班組

健身氣功·養生功

日期：2021年10月15日至11月19日（逢星期五）

時間：上午8:30 - 9:30

地點：中心活動室

費用：\$30/6 堂

人數：6 位

內容：體育養心- 功前熱身術是以調心，調息和調身為手段，可提升身體柔軟度，預防跌倒損傷，勞損等，有助身心健康

報名日期：10月2日開始報名，先到先得，額滿即止

負責職員：陳姑娘（2569 8062）

備註：現時沒有參加中心運動班組/工作坊的會員優先



護老者支援服務

家中跌倒黑點多 長者容易摔倒 簡單測試即知跌倒風險

有些長者原本十分壯健，但一次不小心跌倒後，身體狀態便突然每況愈下，不僅體力變得衰弱，連心肺功能也變得更差，最後更陸續出現各種慢性疾病？你又有沒有認識過一些長者，做完大手術或中風後，一段時間後便完全康復，和以往一樣健康？

按衛生署的《2018年非故意損傷統計調查報告書》資料顯示，造成損傷的最常見原因是跌倒，在家中跌倒的比例亦較高；加上長者在經歷非故意損傷的百分比，以及因非故意損傷而須入院留醫的百分比，均比其他組別高，可見長者一旦跌倒，後果可大可少。

一分鐘測試即知跌倒風險高低 家居常見意外黑點

英國非牟利物理治療師組織 Physiopedia 指出，長者及其家人可以透過「Timed Up and Go」測試，了解跌倒風險的高低，從而從出相應的預防措施。方法是先坐在有靠背的椅上，然後長者在沒有旁人攙扶下步行到3米外後轉身回程，再回到椅子坐下。如果這段步行需時超過12秒，就代表跌倒風險為高。

除了長者本身的跌倒風險外，家居隱藏的跌倒黑點亦會令意外出現。例如長者家中普遍有較多雜物，因為他們不喜歡或無能力清走的雜物，而過多的雜物令家中走道變狹窄，增加跌倒的機會。浴室也是高危地方，如果附近沒有任何扶手，洗澡後濕滑的地面會令行動不便的長者易生意外。

不須卧床卻卧床 只會讓身體狀況愈變愈差

不少老人家在一次跌倒或大病後，身體機能便一蹶不振，從此只能臥床或坐輪椅。這是源於「休養便須在家卧床休息」的錯誤觀念，根據台北職能治療師公會指出，卧床病人其實有九成都可以坐在椅子上，即使重大手術或跌傷骨折後，只要傷口或骨頭癒合、渡過危險期便應該每日做一些運動。

長時間卧床休息不僅無法讓身體恢復，更會讓身體退化。根據2020年《美國老年醫學會期刊》的一項研究，只要5至10日身體不活動，肌肉就會開始萎縮及加速流失，出現肌力衰退的情況，明顯的徵狀是手腳無力、心肺變差。所以即使病後必須卧床休息，也要有計劃的保持肌力運動，躺臥不動愈久，日後要康復便愈困難。現時醫療機構已有提供基本的物理治療或職業治療協助患者復健，但只有每次見治療師才做復健，練習量是不足夠的。

復健的練習次數很重要，老人家及其家人跟專業的治療師學習正確的方法後，便需回家持續練習。讓老人家健康百歲的方法，不是讓老人家多休息，而是多鼓勵和陪伴老人家做運動。

撰文：醫師 Easy；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	10月20日 下午3時15分 (星期三)	中心 活動室	護老者	25人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生 2569 8065
護老義工聚會	10月12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 2569 8078
	10月13日 下午2時正 (星期三)			8人		
護老講座 「駕馭憤怒」	10月21日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	20人	- 增加護老者對憤怒情緒的認識，提升護老者處理個人憤怒情緒的能力，護老者協助長者處理憤怒情緒，促進身心、社交健康	賴姑娘 2569 8062
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，佢都會有長大嘅一日，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，沒法照常到中心參加活動，其子亦規勤她減少外出，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，及向朋友傾訴，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。



家福會轄下的「以家為本認知障礙評估及支援計劃」提供不同服務，包括認知障礙評估服務、認知障礙照顧策劃服務、認知障礙照顧者互助小組等，計劃預算服務 2100 人，費用全免。

(完)

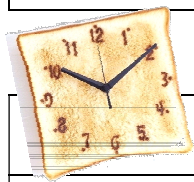
資料來源：香港 01

活動	日期及時間	地點	名額	對象	內容	負責職員
至叻拍拍易	10 月 8、15、22、29 日 下午 3 時 30 分 (逢星期五)	延展活動室	10 人	認知障礙症患者	提供互動裝置小黑盤予認知障礙症患者使用，透過參加互動遊戲從而延緩認知障礙症患者認知衰退情況	朱先生 2569 8062
認知障礙症資訊站	10 月 27 日 下午 3 時 30 分 (星期三)	中心活動室	15 人	認知障礙症患者	活動會提供照顧認知障礙症患者的資訊予其照顧者，提昇其照顧的質素	朱先生 2569 8062

2021 年 10 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	延展活動室 
惜食飯堂	2021 年 10 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 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。

2021年10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
				10月1日	10月2日
編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：300份 日期：2021年10月免費贈閱				公眾 假期	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	例會 暫停	例會 暫停	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 健身氣功、養生功(停) 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16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 10:00 健康講座 11:30 惜食飯堂 2:00 松毅義工聚會	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會	公眾 假期	8:30 健身氣功、養生功 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23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 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地 2:00 認知障礙症街站	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 護老：預設醫療指示 3:15 護老者月會	10:00 護老講座 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 健身氣功、養生功 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為：花藝創作	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30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 流感針注射 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為義工會	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 3:30 認知：認知障礙症資訊站	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 健身氣功、養生功 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞




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。如你希望收到廣播訊息，請必須將中心手提電話號碼 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「開啟明老人中心」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。當收到你發出的「3000XXXX」訊息後，會盡快回覆。如你收到回覆，表示已成功加入，日後能不定期收到我中心服務及活動等資訊。



2021 年 10 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
				10 月 1 日	10 月 2 日
				公眾 假期	10:00 魔力橋
10 月 4 日	10 月 5 日	10 月 6 日	10 月 7 日	10 月 8 日	10 月 9 日
1:30 粵曲卡啦 OK	例會暫停	例會暫停	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫(停)	3:30 認知：至叻拍拍易	10:00 魔力橋
10 月 11 日	10 月 12 日	10 月 13 日	10 月 14 日	10 月 15 日	10 月 16 日
1:30 粵曲卡啦 OK	2:00 護老義工聚會(一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老義工聚會(二)	公眾 假期	2:00 護老資訊工作坊 3:30 認知：至叻拍拍易	10:00 魔力橋
10 月 18 日	10 月 19 日	10 月 20 日	10 月 21 日	10 月 22 日	10 月 23 日
1:30 粵曲卡啦 OK		10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫	2:00 護老者減壓小組 3:30 認知：至叻拍拍易	10:00 魔力橋
10 月 25 日	10 月 26 日	10 月 27 日	10 月 28 日	10 月 29 日	10 月 30 日
1:30 粵曲卡啦 OK		10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫(停)	2:00 護老者減壓小組 3:30 認知：至叻拍拍易	10:00 魔力橋

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)