

家書

2021年11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



【笑口常開】笑聲為何可以傳染他人？研究證實大笑的4個好處

大家都試過聽到別人大笑時，自己也會產生笑意，甚至忍不住笑出來。為何笑聲可以傳染？大笑不只是內心對各種趣事產生的生理反應，同時也刺激著身體許多細胞。到底笑能給身體帶來哪些健康益處？

笑聲會傳染？

倫敦大學認知神經學教授 Sophie Scott 主導的研究顯示，當人聽見笑聲時，大腦掌管情緒的前運動皮質區 (Premotor cortical region) 會開始活躍，同時刺激相應的臉部肌肉，促使我們更容易笑出來。此研究是以功能磁共振造影 (Functional magnetic resonance imaging, fMRI)，觀測受試者在聽到不同聲音時的大腦反應，比起尖叫、嘔吐等負面聲音，笑聲與勝利的歡呼等正面聲音，引起大腦的反應會強烈許多，顯示正向情緒的感染力，遠勝負面情緒。芬蘭阿爾託大學與芬蘭國家研究中心的研究，也顯示相同的結果。

大笑有什麼好處？

一、減壓止痛

大笑可降低皮質醇 (Cortisol, 壓力荷爾蒙)，同時能分泌腦內啡 (Endorphin)，讓人產生愉悅的感覺。根據美國加州大學歐文分校的研究，當受試者觀看喜劇時，他們的皮質醇下降了 39%，腎上腺素下降了 70%；腦內啡上升了 27%，生長激素上升了 87%。

而且笑有減輕疼痛的力量。一項研究中，當受試者觀看詼諧有趣的影片或收聽趣味錄音時，他們的手能在冰水中浸泡更長時間。另有研究表明，覺得喜劇影音好笑的人泡冰水的時間，比覺得不好笑的人更持久。因此大笑能減壓、去焦慮、緩解疼痛與不適，讓緊繃的身心都放鬆，且可持續長達 45 分鐘。



二、提升免疫力

笑不只能減少壓力，還可提高免疫系統的能力。曾有一項研究發現，看一小時的喜劇片，人體的 B 細胞、T 細胞、自然殺手 (NK) 細胞、伽瑪干擾素會增加並活化。B 細胞、T 細胞、自然殺手細胞都是專門攻擊感染原、消滅癌細胞的守衛。B 細胞也負責製造所有的免疫球蛋白。伽瑪干擾素則類似管弦樂團的指揮，負責調控各部位免疫系統的合作。美國洛馬林達大學的研究發現，當微笑時，人體內的血清皮質醇水平會降低的，而白血球細胞及自然殺手細胞的數量會增加。

三、燃燒卡路里

大笑時的呼吸方式，跟深呼吸或腹式呼吸相同，吸進大量氧氣，促進血液循環。大笑時交感神經興奮、血壓升高、心跳加快，臉部、胸腔、腹部和全身肌肉收縮，消耗熱量也跟著增加，多少能鍛鍊腹肌、橫隔肌、肋間肌及臉部表情肌。

美國范德堡大學醫學中心的研究人員更表示，大笑 10-15 分鐘可以燃燒 10-40 卡路里。

四、有益心臟健康

《醫療假設期刊》有一篇研究就發現，笑對心臟與心血管系統有極大益處。研究者給第一組受試者看喜劇節目，第二組則是開場激烈的戰爭電影。結果第二組的 FMD (動脈內皮細胞舒張功能，為動脈粥樣硬化的風險因子) 降低了 35%；而第一組的 FMD 增加了 22%。簡言之，笑使人體血液流動更加順暢。美國心臟協會亦指出：笑有益心臟健康，且根據研究，笑可以減少動脈炎，並增加高密度膽固醇 (好膽固醇)。美國馬里蘭大學也有研究發現，較常運用幽默的人比較不易罹患心臟病。

資料來源：<https://healthconcept.io/>

編者的話：每天笑一笑就能讓自己身心健康，是最便宜也是最簡單的運動。各位老友記，平時記得笑多一點，那樣就能幸福多一點、健康多一點啦！

2021年11月活動推介

健康講座 - 正視肩膊痛

日期：2021年11月9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：講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法；肩部運動示範
講者：由衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：請致電(2569 8065)報名



老友開心時刻

日期：2021年11月11日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心活動室
費用：免費 名額：30人
內容：相約老友記一同玩Bingo遊戲，訓練眼、耳、口、手能力！
報名方法：致電(2569 8065)或親身報名，先到先得，滿額即止



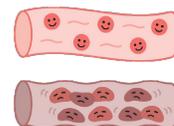
下肢痛症講座及運動工作坊

日期：2021年11月25日(星期四)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：中心活動室
內容：職業治療師講解和教授強化膝關節相關肌肉的運動：強化大腿肌肉、關節保養、預防退化和改善關節痛
名額：18人 費用：免費
報名方式：11月1日(一)開始，致電(2569 8065)或親身報名，先到先得
備註：未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與



免費血管健康測試

日期：2021年11月22日(星期一)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：中心活動室
內容：測試動脈/末梢血管彈性度，測試講解及營養諮詢
名額：30人 費用：免費
報名方式：11月1日(一)開始，致電或親身報名，先到先得
負責職員：陳姑娘(2569 8065)



代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}

日期：2021年11月30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
活力加營養 - \$199/罐 怡保康 - \$205.5/罐
報名日期：有興趣購買者請到中心接待處登記 備註：每名會員最多只可訂購6罐
負責職員：陳姑娘(2569 8065)



老有所為活動計劃 2021-22 「友里友我有晴天」- 陶藝創作

日期：2021年11月26日(星期五)
時間：下午1:30 - 4:30 地點：中心活動室
費用：\$10 名額：15位長者
內容：體驗陶瓷製作過程，親手創作自己的陶瓷作品，待燒製後可將作品帶回家(預計1-2個月後通知領取)。
備註：1. 如報名人數超過15人，將於11/11上午11時抽籤，中籤者將會致電通知，不中籤者將不獲通知
2. 參加者必須準時出席及參與全段時間活動，不可早走
3. 費用已包括導師費及所有陶藝製作費



老有所為義工 11 月聚會 - 陶藝創作

日期：2021 年 11 月 19 日(星期五)

時間：下午 1:30 - 4:30

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：15 位中心義工

內容：體驗陶瓷製作過程，親手創作自己的陶瓷作品，待燒製後可將作品帶回家(預計 1-2 個月後通知領取)

備註：1. 如報名人數超過 15 人，將於 11/11 上午 11 時抽籤，中籤者將會致電通知，不中籤者將不獲通知

2. 參加者必須準時出席及參與全段時間活動，不可早走

3. 不可同時報名 26/11「友里友我有晴天 - 陶藝創作」活動

4. 參加者需協助 26/11「友里友我有晴天 - 陶藝創作」活動

5. 費用已包括導師費及所有陶藝製作費

6. 是次活動不計算義工時數



開心大電影

日期：2021 年 11 月 17 日(星期三)

及

11 月 24 日(星期三)

電影名稱：富貴逼人

富貴再逼人

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心活動室

內容：與參加者歡聚下午，一同欣賞電影。由董驪及沈殿霞飾演基層家庭夫妻，故事內容圍繞他們中了彩票後如何被打回原型的故事

對象：中心會員

名額：25 人(每場)

費用：免費

負責職員：朱先生(2569 8065); 劉倩文姑娘(2690 3199)



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	11 月 10 日(三) 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	11 月 16 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 - 靜觀體驗

日期及時間：2021 年 11 月 9 日(二) 下午 2:00 - 3:00

集合地點：中心活動室

活動內容：~有研究指出練習靜觀可以讓人感受到正能量，也可增強專注力及記憶力；

靜觀有助減輕壓力及情緒困擾(例如焦慮、抑鬱)

~身體掃描、意象鬆弛練習、靜觀伸展

對象：單獨居長者

名額：共 20 人

費用：免費

報名方式：於 2021 年 11 月 1 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





特別需要支援的護老者活



樂在棋中

日期：2021年11月17日（星期三）

時間：上午10:15 - 11:45

地點：鰂魚涌綜合家庭服務中心

內容：透過有趣的桌遊，讓護老者能夠暫時放下照顧的壓力，鼓勵參加者分享照顧的經歷和感受

對象：需要支援的護老者

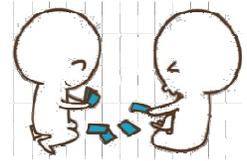
名額：4人

費用：免費

協辦機構：香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心、鰂魚涌綜合家庭服務中心、香港勵志會陳融晚晴中心

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



護老-吞嚥知多少

日期：2021年11月25日（星期四）

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心活動室

內容：由職業治療師教授常見吞嚥困難的成因、徵收、預防及處理方法

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：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



護老資訊工作坊

日期：2021年11月26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：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



11月新開班組

詠春體驗工作坊（一）&（二）

日期：2021年11月16日（星期二） 或 2021年11月23日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心活動室

內容：由正武國術-詠春黑帶陳教練帶領參加者試玩詠春小念頭和對練

名額：10人 費用：免費

報名方法：11月2日（星期二）開始報名，先到先得。體驗工作坊只能二選其一，不能同時參加兩個

備註：此活動大部分時間需要站立進行，請參加者注意

導師：正武國術陳教練

負責職員：梁麗秀姑娘（2690 3123）



智能手機應用班（初階班）

日期：2021年11月5、12及19日（逢星期五）

時間：上午9:30 - 10:30 地點：延展活動室

內容：教授智能手機基本功能，掌握日常手機應用程式的使用方法，如一些常用的通訊程式(App)及各種實用應用程式(App)，如：設定、行事曆、通訊錄、Whatsapp等

名額：4人 費用：免費

報名方法：11月2日（星期二）開始報名，先到先得

導師及負責職員：梁麗秀姑娘（2690 3123）



護老者支援服務

移民遺老求助大增 社企拓「代照顧」服務 每月報告長者狀況 安排社工探訪

移民潮下，不少港人舉家到海外展開新生活，但部分長者不願或無力離港，令移民照顧者陷入兩難。事實上，社福界也關注「移民遺老」現象，有家庭危機求助熱綫近月接獲的移民求助大增，部分移民子女反映對留港父母的生活有顧慮，冀尋求協助。移民危機同樣滲透安老院舍，為院友提供情緒支援以外，有社工已將移民個案納入需要特別關顧名單，加以跟進。社企及醫療機構亦順勢推展新服務，代替移民家庭定期上門探訪或致電長者，助移民子女掌握留港父母處境。近年移民門檻調低，愈來愈多港人舉家移民，但長者往往因適應問題，選擇繼續留港，子女需設法為不願離港的家人鋪定後路，照顧長者日常所需及情緒變化。

事實上，近來不少社團機構已就移民遺老現象作調查分析，發現大部分移民家庭均擔憂年老或患長期病患家人的留港安排。有關機構亦為移民照顧者設計「錦囊」，例如建議準備移民子女，盡早向年邁父母提出及討論移民後續的照顧情況，並需讓長者繼續感到被需要，為他們安排活動，填補空虛及原有家庭角色。

臨床心理學家郭韡韡近期正參與一項輔導移民家庭的計畫，接觸到來自全港12個社區的個案，發現個案多集中於中西區等中產社區。她觀察到，移民遺老問題近來在長者間醞釀，他們在閒談間不時觸及移民議題。長者及子女雙方均害怕表達自己對移民的看法和感受，前者擔憂頓失依靠，後者則出於內疚，情況容易讓雙方陷入負面情緒。原本負責照顧父母的兄弟姐妹突發性移民，令部分個案事主需承接突如其來的責任，因而感到憂慮和壓力，故她建議不論移民者、父母，抑或兄弟姐妹，應及早坦白自己的感受和想法。

移民遺老情況亦開始在安老院舍中浮現，註冊社工坦言，現時有院友，其家人正計畫或已移民海外，故院舍已按機制特別照顧移民個案，將其納入需要特別關顧名單，當院友身體狀況出現突發情況，卻未能及時聯絡不在港的家人，便會交由駐院護理人員作出專業判斷，及時作出護理或送往急症室。惟她透露，過去1年曾試過有院友身體狀況突然轉差，院方雖即時通知身處海外的子女，但對方趕回香港後卻因隔離問題，未能見到母親最後一面。

主打「一線通平安鐘」服務的長者安居協會，為讓海外子女更了解留港長者的生活狀況，自上月起推出「一線通千里顧服務」，可配合平安鐘使用。協會指，新服務將有專員跟進，子女可經電郵收到每月重點報告，包括長者活動狀態、曾否按動平安鐘求助、覆診預約情況、情緒狀況等。如照顧者有需要，協會亦可為其代預約門診及安排上門服務，亦有社工可跟進用戶個案及轉介合適機構。

市面上亦有醫療中心因應移民需求，推出健康管家服務，協助移民家庭照顧留港長者。不願具名的負責人指出，其公司本身具備醫療專業團隊，見及本港愈來愈多人移民，加上人口老化情況，遂開始招募有社工背景或曾任照顧者的人士，出任健康管家，代替移民子女上門探訪，「當見到老人家身體有特別狀況，便可即時通報我們的醫療團隊。」

她留意到，大部分查詢者仍在計畫移民，其年長家人的身體狀況暫未算太差，「他們的心態大多是未雨綢繆，希望買個保險，假如移民後留港長者跌倒，起碼香港有人可幫手安排護理服務。」

撰文：林紫晴 陳家榮；資料來源：星島日報

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	11月23日 下午2時正 (星期二)	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	劉倩文 姑娘 26903199
護老義工聚會	11月17日 下午2時正 (星期三)	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 25698078
	11月17日 下午3時15分 (星期三)			10人		
護老講座 「排便可以好輕鬆」	11月18日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	20人	- 讓護老者了解便秘的成因、 影響及防治方法、腸癌的徵 兆以便及早延醫診治	劉倩文 姑娘 26903199
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

認知障礙症護理（一）：與認知障礙症患者溝通之技巧

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，由於思考能力及表達能力降低、記憶力受損；令患者逐漸失去掌握生活常用的技巧，包括言語，導致溝通上出現困難，及情緒和行為上出現偏差。倘若照顧者不明白患者之能力降低，很容易在日常生活中因溝通障礙而感到沮喪或產生其他情緒反應。

導致溝通困難的因素：

患者的因素：

- 記憶力衰退，令患者未能同時記着多項資料以作出相應回答
- 判斷能力和理解能力減低，以致不能執行較複雜指示
- 較難集中精神
- 情緒較易波動或發怒

照顧者的因素：

- 說話太快、聲調太高，對患者構成壓力
- 說話內容過多，令訊息變得太複雜；或太多不必要的動作，使患者分心或誤會
- 由於身心疲累，產生沮喪、失望或不耐煩的情緒
- 不適當的語調，例如：大聲說話會使患者誤會受到責備或遭受不禮貌對待

環境的因素：

- 噪音滋擾
- 光線不足

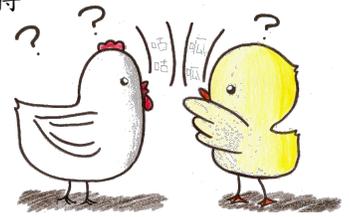
溝通技巧十式：

1. 保持環境寧靜，減低噪音的干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。
2. 應與患者面對面，保持眼神接觸，確定取得患者注意。
3. 說話時語調要平穩及緩慢，如患者有聽覺問題，可使用助聽器及面對着他說話，不宜高聲或急促說話。
4. 說話要精簡，每句話只帶一個訊息。避免代名詞如「他」、「他們」、「這裡」、「那個」等，以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少抽象概念，如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「吃飯」和「喝水」是具體的。
5. 問題要簡單，每次只提出一個問題，答案不宜多於兩個，避免讓患者有多項選擇，例如：「你吃蘋果或橙？」比「你喜歡吃什麼水果？」較為好。
6. 留心觀察患者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同。
7. 當患者忘記整句句子時，可以重複句子最後部份，以作提示。
8. 需要時，展示將要進行活動的物品，配合動作解釋。如：拿着毛巾、肥皂及衣服，提示患者將要沐浴。
9. 談話時間不宜太長，因患者的集中能力較低。
10. 患者不能集中精神時，輕拍其手臂，呼叫其名字，著其休息一會，或喝杯水，緩和精神及恢復注意力。

結語

除了注意以上十式溝通技巧之外，照顧者應多瞭解認知障礙症的病徵，並且予以患者同情和體諒、保持耐性，這樣才能夠達到最佳的溝通效果。（待續）

資料來源：衛生署長者健康服務網站



活動	日期及時間	地點	名額	對象	內容	負責職員
至叻拍拍易	11月5、12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 25698065
至叻椅子舞	11月10日 下午3時15分 (星期三)	中心 活動室	15人	認知障礙 症患者及 其照顧者	義工會與參加者載歌載舞 及玩遊戲	朱先生 25698065
認知障礙症 街站	11月23日 下午2時正 (星期二)	興東商場外 (近7-11門 口)	不限	不限	可於街站中詢問關於認知 障礙症問題	朱先生 25698065
認識認知障 礙症講座	11月16日 下午3時15分 (星期二)	中心 活動室	20人	中心會員 及護老者	分享認知障礙症不同種類 的成因病理、不同階段的病 徵及表現，增加社會大眾對 認知障礙症認識	施姑娘 25698078

2021 年 11 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 11 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

	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	賴灶喜	彭漢彬
	陳堅	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄭家鳴	方妙賢
下午	歐展華	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11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
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	例會 暫停	例會 暫停 8:45 英文基礎班	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 10:30 排排舞
11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會： 靜觀體驗	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 松毅義工聚會 3:15 至叻椅子舞	10:00 老友開心時刻 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 2:30 護老者靜觀	8:45 香功班 10:30 排排舞
11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 詠春體驗 工作坊(一) 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:15 認知障礙症講座	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 開心大電影： 富貴逼人	10:00 護老講座：排便 可以好輕鬆 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 1:30 老有所為義 工會：陶藝 創作	8:45 香功班 10:30 排排舞
11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
9:30 免費血管健 康測試 10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 詠春體驗 工作坊(二) 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老月會 2:00 認知障礙症街站	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 開心大電影： 富貴再逼人	9:30 下肢痛症講座及 運動工作坊 11:00 護老工作坊： 吞嚥知多少 11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	8:30 健身氣功、 養生功(停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 1:30 老有所為： 陶藝創作	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 (停)
11月29日	11月30日				
10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 代訂雅培加營養	編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：300份 日期：2021年11月免費贈閱			

2021 年 11 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
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
1:30 粵曲卡拉OK	例會暫停 10:00 魔力橋 2:00 靜觀練習	例會暫停	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩	9:30 智能手機班 2:00 護老減壓小組 3:30 至叻拍拍易	10:00 魔力橋
11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
1:30 粵曲卡拉OK	10:00 魔力橋 2:00 靜觀練習	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(停)	9:30 智能手機班 2:00 護老減壓小組 3:30 至叻拍拍易	10:00 魔力橋
11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
1:30 粵曲卡拉OK	10:00 魔力橋	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老義工會(一) 3:15 護老義工會(二)	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩	9:30 智能手機班 2:00 護老減壓小組	10:00 魔力橋
11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
1:30 粵曲卡拉OK	10:00 魔力橋	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩(停)	2:00 護老資訊工作坊	10:00 魔力橋
11月29日	11月30日	<p>提提你：每次的魔力橋時間由上午 10:00-12:00，每場只供最多 8 位會員一齊玩。大家如果想約埋三五知己一齊喺中心玩魔力橋，就要記得早 D 黎搵延展中心的姑娘做登記啦！</p> 			
1:30 粵曲卡拉OK	10:00 魔力橋				

延展中心義工當值時間表

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	盧妙金	吳瑞珍	陳堅	方妙賢
星期二	羅時有	馮蕙萍	李美珍	/
星期三	吳聲樹	/	方妙賢	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	周章有	林淑芬
星期五	金祖菊	蔡善珍	/	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	/	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)			