



# 家書

2021年12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



## 預防糖尿病 遠離「游離糖」

### 如何預防糖尿病？

糖尿病是香港常見的慢性疾病，也是導致死亡的重要原因。保持適當體重和腰圍、均衡飲食、定期做體能活動和避免飲酒均有助預防糖尿病。有些人誤以為進食糖分会直接導致患上糖尿病，其實是因為攝取過多糖分可引致肥胖，而肥胖則會增加患上糖尿病的風險。

### 「游離糖」與糖尿病的關係

談及糖分，大家可能會聽過「游離糖」一詞。「游離糖」是指製造商、廚師或消費者添加到食品和飲料中的單糖（如葡萄糖、果糖）和雙糖（如麥芽糖、蔗糖或砂糖）及天然存在於蜂蜜和果汁中的糖。世界衛生組織建議，「游離糖」攝取量應少於每天所需熱量的10%。以每天需要1600千卡總熱量為例，「游離糖」攝取量應少於40克（相等於8茶匙糖）。「游離糖」只有熱量而沒其他營養價值，換言之它可引致肥胖卻對維持健康沒幫助。因此，我們要遠離「游離糖」以減低患上糖尿病的風險。

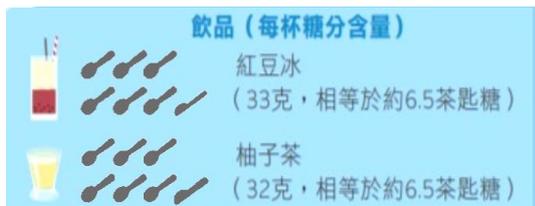
### 要減少攝取「游離糖」，可從以下三方面入手：

#### （一）家中烹調

烹調時減少使用砂糖、片糖、冰糖或高糖分調味料（如茄汁、蠔油和叉燒醬等）。多選用天然調味料和香料（如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉等）以增添食物的味道和香味。減少選用罐頭類製品（如罐頭湯）和濃味加工食品（如醃菜），因為當中往往暗藏糖分。

#### （二）外出飲食

避免點選拌有大量芡汁的菜式；盡量要求分開盛載飯和餸料。飲品或飯後甜品容易增加糖分的攝取量，因此宜點選清水、清茶、不加糖檸檬茶或檸檬水，並可要求「少糖」或糖漿另上；宜點選新鮮水果或豆腐花（少糖）作甜品，避免點選含高糖分的飲品或糖水，例如：



此外，大家可考慮光顧已參與衛生署「星級有營食肆」運動的食肆，選擇「3少之選」，即以較少油、鹽、糖製作的菜式；另外亦有「有營優惠」，代表有些食肆會為「3少之選」菜式提供優惠。

#### （三）小食選擇

糖分廣泛地被用於加工食物中，因此減少進食菠蘿包、雞尾包、蛋糕、蛋撻、曲奇餅、夾心餅、糖果、朱古力等食物，有助減少攝取「游離糖」。宜選擇新鮮水果、番薯、粟米、栗子、原味果仁和焗蛋等小食。此外，閱讀預先包裝食品上的營養標籤，比較同類產品，然後選擇糖分含量較低的食物。即使產品聲稱「低糖」（每100克食品或每100毫升飲品糖分含量不超過5克），大家也應適量地進食，並留意其他營養素成分，如脂肪含量等。有些長者咀嚼能力欠佳，會以喝果汁代替進食水果；不過要注意，果汁也含「游離糖」，而且膳食纖維含量較水果低，因此建議選擇較易咀嚼的軟身新鮮水果如香蕉、木瓜和啤梨等。最後，要預防糖尿病，除遠離「游離糖」外，大家別忘記均衡飲食、恆常體能活動、維持健康體重和避免吸煙也是重要元素。

資料來源：[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/newsletter/vol155/files/55th\\_issue\\_newsletter.pdf](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol155/files/55th_issue_newsletter.pdf)

**編者的話：**長者味覺退化，飲食中較易偏向選擇多鹽多糖等濃味的食物，雖好味，卻會破壞我們的健康。希望各位老友記對游離糖有多點認識後，在日常飲食習慣上能多多注意啦！

## 2021年12月活動推介

### 健康講座 - 認識消化不良

日期：2021年12月21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：講解身體老化對消化系統的影響及長者常見腸胃不適的原因及處理方法  
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



### 老有所為義工12月聚會

日期：2021年12月17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：30位中心義工  
內容：召喚所有中心義工一同慶賀聖誕!!  
報名方法：如有興趣參與，請致電報名  
負責職員：劉欣琪姑娘（2569 8065）  
備註：是次活動不計算義工時數



### 老友開心時刻

日期：2021年12月9及30日（星期四）  
（可選一場或兩場）  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室  
費用：免費 名額：25人  
內容：相約老友記一同玩Bingo遊戲，訓練眼、耳、手能力，贏取豐富禮物！  
報名方法：致電（2569 8065）或親身報名，先到先得，滿額即止  
負責職員：劉欣琪姑娘（2569 8065）



### 坐骨神經痛講座及運動

日期：2021年12月7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：職業治療師講解坐骨神經痛及帶領運動，提升長者對坐骨神經痛的認識，學習預防和舒緩痛症  
報名方法：如有興趣參與，請致電報名  
講者：恩樂健康生活體驗館職業治療師  
負責職員：梁麗秀姑娘（2690 3123）



### 社會福利署老有所為活動計劃「友里友我有晴天」

#### 友里友我嘉年華會

日期：2021年12月29日（星期三）  
時間：下午2:00-4:30  
地點：待定（興東排球場/中心活動室）  
對象：男女老幼，不限年齡 費用：免費  
內容：附設攤位遊戲，豐富獎品，與眾同樂!!  
報名方法：致電或親身報名，並領取遊戲券 負責職員：劉欣琪姑娘（2569 8065）



#### 「友里友我有晴天」- 聖誕和諧粉彩

日期：2021年12月17日（星期五）  
時間：下午3:15-4:45 地點：中心活動室  
費用：\$10 名額：15人  
內容：由導師教授使用和諧粉彩繪畫聖誕應節畫作  
報名方法：親身報名繳費，先到先得，滿額即止 負責職員：劉欣琪姑娘（2569 8065）



## 2021 聖誕生日禮物會員抗疫支援活動

日期：2021 年 12 月 6 日(星期一)至 12 月 18 日 (星期六)

時間：上午 8:45-下午 4:45

地點：本中心

內容：每名會員**必須憑會員證**可到中心領取聖誕暨生日禮物一份



### 開心大電影 (一) - 媽媽的神奇小子

日期：2021 年 12 月 7 日(星期二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：觀賞電影-媽媽的神奇小子

對象：會員

費用：免費

名額：20 人

負責職員：朱先生 (2569 8065)



### 開心大電影 (二) - 一秒拳王

日期：2021 年 11 月 28 日(星期二)

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：電影講述廢中周天仁終日在酒吧避債度日，兒子對他毫無寄望。但他卻因有一秒預知超能力而被發掘擔上拳手！從此天仁，決定運用超能力，在擂台上尋回失落已久的人生初衷，好好活一次

對象：會員 名額：25 人

費用：免費

負責職員：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
松毅義工與探訪對象之聖誕歡聚	12 月 24 日 (五) 下午 2:30-3:30	中心活動室	30 人	聖誕節慶祝活動	免費	張姑娘 2569 8265
益智天地	12 月 15 日 (三) 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-苔玉盆栽

日期及時間：2021 年 12 月 22 日 (三) 下午 2:00-3:15

地點：中心活動室

內容：用苔蘚當作器皿來栽種植物是來自日本古代的独特種植技巧。

把合適的植物插上經過調配的泥土搓成圓球，然後包上新鮮乾淨的苔蘚。可為盆栽帶來保濕、透氣的生長環境。苔蘚會為植物自然轉化有機肥料，天然又環保

對象：單獨居長者 名額：16 人 費用：免費

報名方式：於 12 月 1 日(三) 開始報名，先到先得

負責職員：張姑娘 (2569 8265)

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



## 2021年12月-2022年1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
健身氣功、養生功	13/12/2021 至 24/1/2022	(一)	上午 8:45 - 9:45	10 人	\$30/6 堂	本中心	張麗芳 義務導師
關節操、八段錦	13/12/2021 至 24/1/2022	(一)	上午 10:00 - 11:00	15 人	\$20/6 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	13/12/2021 至 24/1/2022	(一)	下午 1:45 - 3:15	11 人	\$100/6 堂	本中心	梁磊馳 導師
詠春初階班	14/12/2021 至 25/1/2022	(二)	上午 9:00 - 10:00	10 人	\$120/6 堂	本中心	陳教練
中國舞班	14/12/2021 至 25/1/2022	(二)	上午 10:00 - 11:00	25 人	\$40/6 堂	港島東 體育館	胡燕雯 義務導師
英文基礎班	15/12/2021 至 19/1/2022	(三)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$30/6 堂	本中心	Ms Josephine Wong 義務導師
耆樂椅子舞	15/12/2021 至 26/1/2022	(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	9/12/2021 至 27/1/2022	(四)	上午 11:00 - 12:00	6 人	\$110/6 堂	本中心	何浩文 導師
粵曲班	16/12/2021 至 20/1/2022	(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	17/12/2021 至 21/1/2022	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$240 會員 \$270 非會員/6 堂	本中心	王梓澂 導師
香功班	11/12/2021 至 22/1/2022	(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	11/12/2021 至 22/1/2022	(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7月-2022年1月 新開班組(延展中心)

普通話班	9/12/2021 至 20/1/2022	(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	16/12/2021 至 20/1/2022	(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	2/12/2021, 16/12/2021, 30/12/2021, 13/1/2022, 27/1/2022	(四)	下午 2:00 - 4:15	4 人	\$25/堂	延展 中心	梁嘉儀姑娘
智能手機應用班	3/12/2021 至 17/12/2021	(五)	上午 9:30 - 10:30	4 人	免費/3 堂	延展 中心	梁麗秀姑娘

@ 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。 \*\*\*

### 詠春初階班

日期：2021年12月14日至2022年1月25日（逢星期二）

時間：上午9:00-10:00

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：\$120/6 堂

報名方法：12月1日(三)開始報名，先到先得

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)

新開班組介紹



## 點點甜-戚風杯子蛋糕

日期：2021年12月31日（星期二）

時間：下午2:15-4:15

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：6人

內容：一齊由零開始製作可愛又好味的戚風杯子蛋糕，製成品可帶回家慢慢品嚐

報名方法：12月1日起可親身報名並繳費，名額有限，先到先得

負責職員：梁嘉儀姑娘（2569 8065）



## 毛巾健體操

日期及時間：2021年12月16日（星期四），上午9:00-10:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：18人

費用：免費

內容：體適能教練教授利用毛巾進行不同的健體動作，訓練長者

肌肉力量、耐力及伸展不同部位之肌肉

報名方法：12月1日（三）開始報名，先到先得

負責職員：張姑娘（2569 8265）

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與



## 特別需要支援的護老者活動

### 護老-家用急救處理

日期：2021年12月14日（星期二）

時間：上午3:15-4:15

地點：中心活動室

內容：以講座形式探討常見家居意外，包括：流鼻血、燒傷、頭暈、外傷、出血、跌倒

對象：需要支援的護老者

名額：25人 費用：免費

導師：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心護士

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-健康寶

日期：2021年12月15日（星期三）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者健康寶應用程式的使用方法，健康寶是一個自我健康篩檢的應用程式，提供11個健康範疇的檢測，讓護老者及長者了解自己的健康狀況

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-樂趣天地

日期：2021年12月21日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：透過玩桌上遊戲，讓護老者及其長者一同享受一個有趣的時間，以及學習透過遊戲互相協調及一同解難

對象：需要支援的護老者及其長者

名額：6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-聖誕歡聚

日期：2021年12月22日（星期三）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：與參加者一同製作聖誕裝飾，感受聖誕氣氛，暫時放下照顧的壓力

對象：需要支援的護老者

名額：6人 費用：免費

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



# 護老者支援服務

## 食得瞓得 之 安眠篇

睡眠是使人回復精神和體力的過程，但據統計，本港有 75% 長者有不同程度的睡眠問題，為很多長者的日常生活帶來不同程度的影響和困擾。長者失眠有不同成因，當中心理、生理、環境及藥物的影響都會為長者帶來一定程度的失眠。失眠一兩天時間，然後很快能自我調節，並回復正常睡眠常規，這種短暫失眠並不會帶來什麼長遠健康影響。但失眠情況若超過兩星期或持續一段更長時間，長者或其照顧者都應盡快正視，並嘗試尋求專業幫助及治療。

那麼，到底長者長期失眠對其身心及精神會造成什麼不良影響？又有什麼方法，長者能學會自我調節回復正常睡眠質素？

### 失眠影響

**有損容顏：**睡眠不足會引起身體內分泌紊亂，皮膚水分流失。時間久了，臉上皺紋、黑眼圈會逐漸出現，膚色變得發黃暗淡，如長期或習慣性失眠，則面目蒼老、精神萎靡不振。

**易患糖尿病：**現代醫療小組經過兩組健康老年人長時間的比較研究後發現，每晚平均睡眠約 5 小時的人，同每晚平均睡眠 8 小時的人相比，前者分泌的胰島素多 50%，報告顯示睡眠不足容易引起糖尿病。

**易患高血壓：**心血管疾病與睡眠障礙有關，睡眠不足亦會增加罹患高血壓的機會。

**免疫系統下降：**長期失眠患者，其免疫力嚴重下降，感染病毒、患上腫瘤幾率有增高。



### 安眠方法

當然，要想有充足的睡眠，則必須遵守生理時鐘規律，養成睡眠的良好習慣，就需要做到：

#### 1) 睡午覺：

「子、午」時候是人體經氣的時候，有利於養陰養陽。晚上 11 點以前入睡，效果最好。因為這個時候休息，最能養陰，睡眠效果最好，可以起到事半功倍的作用。午覺只需在午時（11 點-1 點）休息 30 分鐘即可，這時便是陽氣最盛時間，有助於恢復精神。

#### 2) 改變睡眠習慣：

老年人晚飯不要吃太飽及不再進食刺激性食物，如咖啡、酒、茶等，不要喝太多水。睡前避免刺激性活動，不要過度興奮。不要在床上讀書看報、看電視或聽收音機。上床 20 分鐘後仍睡不著，起來做些簡單的事情，待有睡意再上床，睡不著時不要經常看鐘。無論何時入睡，早晨都應按時起床。

#### 3) 睡前減慢呼吸節奏：

睡前可以靜坐、散步、看慢節奏的電視、聽柔和音樂等，使身體逐漸入靜，有助容易入睡。

#### 4) 睡前用溫水泡腳：

老友記臨睡前可用溫熱水洗腳 10~20 分鐘，雙腳浸泡在溫熱水裡會使腿部血管慢慢擴張，促進血液循環，有助於大腦的抑制擴散，起到催眠作用。

資料來源：香港房屋協會

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會之聖誕歡聚	12月22日 下午3時30分 (星期三)	中心活動室	護老者	30人	- 分享護老資訊，玩遊戲並慶祝聖誕	朱先生 2569 8065
護老義工之聖誕歡聚	12月15日 下午3時15分 (星期三)	中心活動室	護老義工	20人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排 - 慶祝聖誕	施姑娘 2569 8078
護老講座 「聽覺保健知多少」 服務	12月23日 上午10時正 (星期四)	中心活動室	護老者	20人	- 了解失聽的原因及處理方法 - 選擇助聽器的要點及預防失聽的措施	劉倩文 姑娘 2690 3199
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。					

## 認知障礙症護理（二）



### 為認知障礙症患者選擇合適的活動

認知障礙症（前稱老年癡呆症），是一種腦部退化疾病，成因是大腦神經細胞病變，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。合適的活動不但能延緩患者的衰退速度和提升生活質素；亦增進護老者和患者之間的感情，改善彼此關係，減輕護老者的壓力。

活動是對認知障礙症普遍的治療媒介，形式包括個人、小組和大組活動。若兩個人或以上有共同目標及互惠關係聯繫一起，帶來互動，便成為活動小組。透過為認知障礙症患者悉心設計有意義、有目的的活動，可使患者改善體能、智力、社交能力、日常功能、從而獲得滿足感及豐盛的生命。個人訓練適合專注力較差及後期認知障礙症患者，以一對一方式進行。小組活動指約二至八位認知障礙症程度相約的長者參與，有指定訓練目標的活動。大組活動指超過八人的活動，如生日會、節日慶典、義工探訪或觀賞表演節目等。

### 活動類型：

以下是認知障礙症活動訓練常用的活動類型：

1. 「現實導向」是透過不同的環境提示，使患者重新掌握時間、人物和地點等重要資訊，藉以改善精神混亂和善忘問題，適應生活，也幫助減少行為問題。
  2. 「認知訓練」透過活動鍛煉患者的集中力、記憶力和解決問題的能力，持續練習可改善思維。訓練媒介包括紙和筆、桌面遊戲或電腦程式。
  3. 「懷緬活動」認知障礙症首先影響短期記憶，長期記憶較能保存。這訓練的目的是有計劃地鼓勵患者，多運用長期記憶及其他尚存的認知功能。透過在一個有正面鼓勵的平台，使用引導物例如看舊相片、懷舊物件分享往事，重溫生活點滴，帶來正面情緒、增加溝通能力、提升自我價值及改善社交技巧。
  4. 「感官刺激」認知障礙症患者常因缺乏適量外界刺激而令身體機能加速衰退，甚至出現一些扭曲的感覺，例如看見黑影以為是實物，看見風吹着的衣物以為是人等。這訓練是透過刺激感官系統，包括視覺、嗅聽、觸覺、聽覺、味覺和本體感覺，它們的功能主要是接收外界的信號，讓身體作出適當的反應。在輕鬆、愉悅及安全的環境下提供恰當的感官刺激，可使患者增強對週遭環境的適應，平復激動的情緒和改善行為問題。
  5. 「自理活動」是我們生活中最基本的生活技能。很多認知障礙症患者仍然有能力完成部份自理活動，如梳洗、穿衣、進食等。只要透過簡化步驟、給予口頭、視覺或觸手提示、多給予嘗試機會等，患者便可以發揮剩餘的自我照顧能力和培養自我照顧的習慣。
  6. 「社交訓練」是利用遊戲、活動來引導患者之間的互動，練習社交技巧，表達情緒。護老者會適時給予指引，並在旁協助及鼓勵。這訓練亦可訓練患者體能及刺激智力，增加生活情趣，帶來愉悅的情緒。
- (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	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
腦當益智	12月3、10、17、 24、31日 (逢星期五) 下午3:30-4:30	延展 活動室	認知障礙症 患者	10人	提供遊戲予認知障礙 症患者參與，延緩認 知障礙症患者認知衰 退情況	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065
至叻椅子舞	12月8日 (星期三) 下午3:15-4:15	中心 活動室	認知障礙症 患者及其照 顧者	15人	義工會與參加者載歌 載舞及玩遊戲	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065
認知障礙症 街站	12月20日 (星期一) 下午2:00-4:00	興東商場 外(近7-11 門口)	認知障礙症 患者及其照 顧者	不限	可於街站中詢問關於 認知障礙症問題及為 長者量度血壓	/	朱先生 2569 8065
至叻賀聖誕	12月23日 (星期四) 下午3:30-4:30	延展 活動室	認知障礙症 患者及其照 顧者	10人	與參加者玩遊戲、派 禮物慶祝聖誕	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065

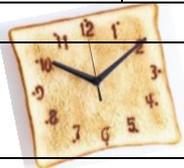
## 2021 年 12 月中心恆常活動

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 例會除外	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 12 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	鄺家鳴	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 13: 服務單位尊重服務使用者的私人財產的權利。  
標準 14: 尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



## 2021年12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
		12月1日 10:00 血壓健康齊關注	12月2日 8:50 普通話班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	12月3日 9:30 智能手機班 3:30 腦當益智	12月4日 10:00 魔力橋
12月6日 1:30 粵曲卡啦OK	12月7日 <b>例會暫停</b> 10:00 魔力橋 2:00 靜觀練習	12月8日 <b>例會暫停</b>	12月9日 8:50 普通話班 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班(停)	12月10日 9:30 智能手機班 3:30 腦當益智	12月11日 10:00 魔力橋
12月13日 1:30 粵曲卡啦OK	12月14日 10:00 魔力橋 2:00 靜觀練習	12月15日 10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老資訊工作坊	12月16日 8:50 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	12月17日 9:30 智能手機班 3:30 腦當益智	12月18日 10:00 魔力橋
12月20日 1:30 粵曲卡啦OK	12月21日(冬至) 10:00 魔力橋 2:00 護老-樂趣天地	12月22日 10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老-聖誕歡聚	12月23日 8:50 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班(停) 3:30 至叻賀聖誕	12月24日 3:30 腦當益智	12月25日 <b>公眾假期</b> 
12月27日 <b>公眾假期</b>	12月28日 10:00 魔力橋 2:00 靜觀練習	12月29日 10:00 血壓健康齊關注	12月30日 8:50 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	12月31日 3:30 腦當益智	

### 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	馮惠萍	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	金祖莉	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

<b>地址:</b> 筲箕灣興東邨商場1樓108號舖		<b>電話:</b> 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)			