

家書

2022 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



65 歲或以上長者分階段換領樂悠卡

勞工及福利局去年公布\$2 乘車優惠計畫的全面檢討報告，透露 2024 年起，65 歲長者需使用登記八達通才可繼續享有乘車優惠。亦即是說，65 歲或以上長者日後都要持有記名的樂悠咭才能享有\$2 乘車優惠啦。

換領樂悠卡時間表

6 月 1 日起，由 66 歲長者開始，每月為一個年份的長者申領樂悠咭，預計 2023 年 10 月 31 日完成。

申請日期	出生年份
2022 年 6 月 1 日至 30 日	1956
2022 年 7 月 1 日至 31 日	1955
2022 年 8 月 1 日至 31 日	1954
2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953
2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952
2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951
2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948, 1949
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946, 1947
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943, 1944, 1945
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939, 1940, 1941, 1942
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 或之前



合資格殘疾人士不需換領

現時合資格殘疾人士可繼續使用印有照片的「殘疾人士身份」個人八達通卡享用優惠而無須換卡。

樂悠卡申請途徑

65 歲或以上持有有效香港身份證的合資格申請人，可按上列指定日期分階段遞交申請。申請人可透過八達通 App 手機應用程式，或附有免郵費回郵信封的申請表格申請樂悠咭，申請人需準備香港身份證及護照證件相片。附有免郵費回郵信封的申請表可經下列途徑索取：

- 港鐵客務中心非付費區（土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外）及輕鐵客務中心（只限元朗、天逸、良景及屯門碼頭站）；
- 運輸署牌照事務處；
- 民政事務處民政諮詢中心；
- 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心；
- 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處；香港房屋協會（出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處）

申請需要多久

在收到正確的資料及所須文件後，樂悠咭會在 4 個星期內寄予申請人的香港通訊地址。

政府會視乎申請情況，另行公布取消長者八達通及以個人八達通享用二元乘車優惠的日期，即 65 歲或以上長者暫時仍可使用長者八達通以二元乘車。

資料來源：八達通、頭條日報

編者的話：各位老友記如果日後想繼續以\$2 搭車，就要記得按上面的時間表換領樂悠卡啦！如果未輪到你，唔需要心急，因為無根據年齡組別遞交申請，申請係會被延遲處理的！6 月 1 日起中心都會有表格派發，有需要就落黎攞啦，派完即止。

2022年6月活動推介

健康講座 - 郁得健康

日期：2022年6月8日（星期三）
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：講解體能活動的錯誤觀念、進行體能活動的注意事項及運動的基本技巧
講者：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



護老組早操

日期：2022年6月17、24日，7月8日
（逢星期五）
時間：上午11:00-12:00
地點：延展活動室 名額：6人
內容：與護老者及長者進行健體/健腦運動；教授及分享健體/健腦知識
對象：中心護老者及其照顧之長者
報名方法：致電施姑娘（25698078）報名



老有所為義工6月聚會(1)

日期：2022年6月24日（星期五）
時間：下午2:00-4:00
地點：中心活動室
名額：8位中心義工 費用：\$10

老有所為義工6月聚會(2)

日期：2022年6月30日（星期四）
時間：下午2:00-4:00
地點：中心活動室
名額：8位中心義工 費用：\$10

內容：學習製作天然手工皂，用作日後探訪禮物

- 備註：1. 製成品需要4-6星期晾皂過程，完成後義工可領取2-3件製成品
2. 自備舊圍裙，以防作皂過程濺到衣物
3. 此活動計算義工時數



報名方法：6月6日起到中心繳費報名，以上活動二選其一，先到先得，滿額即止。

義工消息

因新冠肺炎疫症影響，2021-2022及2022-2023年度（即去年與本年度）義工服務時數記錄將會合併計算，義工本年度無需交回義工簿，如去年尚未記錄之服務時數請盡快尋找負責職員補回填寫。

計算義工時數方法：本年度6月份開始，義工服務/聚會會於家書特別註明

此活動計算義工時數，一般社交/康樂性質之義工聚會將不會計算時數。

****去年沒有領取 / 遺失義工簿，可於中心接待處領取一本。**

義工招募

招募有興趣成為義工的你、你、你！

協助中心活動、探訪長者、電話慰問、接待處當值、大型活動幫手.....

願意付出時間

有愛心

健談

有責任心

合群

不一定是會員，只要有心有力就可以!! 叫埋朋友一齊做義工啦!!

代訂美國雅培{金裝加營養}, {怡保康}

日期：2022年6月27日(星期一)

時間：下午2:00-3:30 (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 - \$173/罐

低糖金裝加營養 - \$178/罐

活力加營養 - \$215/罐

怡保康 - \$215.5/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：梁嘉儀姑娘 (2569 8065)



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	6月28日(二) 上午10:00-11:00	中心活動室	15人	中醫講座： 腰膝疼痛穴位按摩	免費	張姑娘

獨居長者聚會-腰膝疼痛穴位按摩講座

日期及時間：2022年6月29日(三)，上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：中醫講座 -- 腰膝疼痛穴位按摩

對象：單獨居長者

名額：15人

費用：免費

報名方式：於6月1日(三)開始報名，先到先得

負責職員：張姑娘

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



特別需要支援的護老者活動



護老-友伴·同行小組

日期：2022年6月14、21、28日(逢星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：與護老者一同學習不同的減壓方法，透過小組互相交流護老經驗，以及一同遊戲和製作小手作，促使護老者學習以正向心理處理照顧壓力

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)

護老資訊工作坊-認識不同支付平台

日期：2022年6月15日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：電子支付在香港逐漸普及，教授護老者認識不同支付平台，了解支付平台的操作，透過手機便利生活

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)



2022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
耆樂椅子舞	29/6/2022 至 27/7/2022	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$20/3 堂	本中心	梁嘉儀姑娘

2022年6-7月新開班組(延展中心)

普通話班	9/6/2022 至 28/7/2022	(四)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$25/5 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
@ 和諧粉彩畫班	23/6/2022, 7/7/2022, 21/7/2022	(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	17/6/2022 至 24/6/2022	(五)	上午 9:00 - 10:00	4 人	免費/2 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。 ***

安心出行使用班 (一) 或 (二)

日期：2022年6月17日(星期五) 或 2022年6月24日(星期五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：因疫情關係，現時香港基本上進入各處均需使用安心出行，掌握安心出行的使用方法，方便日常生活

對象：中心會員 名額：6 人 費用：免費

報名方法：致電梁麗秀姑娘(2690 3123)查詢報名

負責職員：梁麗秀姑娘

備註：安心出行使用班(一)或(二)只可二選一參加，參加者需自備智能手提電話



Zoom 教學工作坊 (一) 或 (二)

日期：2022年6月21日(星期二) 或 2022年6月28日(星期二)

時間：下午 3:15-4:15

地點：延展活動室

內容：教導如何下載及簡單使用 Zoom，讓參加者掌握 Zoom 的使用方法，可以安坐家中繼續學習及參加線上活動

對象：中心會員 名額：6 人 費用：免費

報名方法：致電梁麗秀姑娘(2690 3123)查詢報名

負責職員：梁麗秀姑娘

備註：Zoom 教學工作坊(一)或(二)只可二選一參加，參加者需自備智能手提電話



點點甜-戚風杯子蛋糕

日期：2022年6月30日(星期四)

時間：上午 9:30-11:30

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：6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)



鄭主任和陳姑娘正式榮休啦，我哋一齊祝福佢地退休生活愉快啦！有緣再會喇~~~~



護老者支援服務

柏金遜症 | 長者常黑面或非有心事 遇手震等 5 大徵狀應趕快做檢查

68 歲的林老先生原本總是笑咪咪，近來卻被家人發現板着一張臉、面無表情，就連孫子看到他，都覺得阿公「臉很臭」。家人原以為是阿公有心事，但每次詢問都沒結果，直到無意間聽到電視節目談論柏金遜症，才驚覺阿公可能是生病了！

台灣門諾醫院神經內科醫生吳令治表示，柏金遜症多發於中老年人，雖然無法被治癒，但也非絕症，透過藥物及復健甚至是手術，病情是能夠被控制的。

其實柏金遜症是種常見的腦部神經退化性疾病，常見症狀包括：

1. 手抖
2. 動作緩慢
3. 臉部僵硬（撲克臉）
4. 肌肉關節僵硬
5. 平衡感變差

吳令治指出，柏金遜症初期如動作緩慢、肢體不靈活、手部顫抖等症狀，與老年人退化類似，很容易被大眾所忽略。因此提醒 50~60 歲民眾出現走路、動作等肢體變慢，特別是合併有「撲克臉」、手抖腳抖、小碎步等症狀時，應盡快就醫檢查不要輕忽。

臨床上他常會告訴患者，柏金遜症不是絕症，它就是一個退化性的疾病，只要及早發現治療，是可以好好控制 15~20 年，就如同每個人都會有變老的一天，只是透過甚麼樣的方式，讓自己可以老的慢一點、活得更久一點。

柏金遜症發病平均年齡約 60 歲，其中男性患病比率略高於女性。隨着年齡增加，患病人數也隨之攀升，而且隨着病程到了中晚期，有 80% 的柏金遜症患者會出現吞嚥問題。柏金遜症徵狀：喝水容易噎到、吃東西容易卡在喉嚨、覺得食物難吞嚥、吃完老是覺得有痰以及越吃越少或越吃越慢等。

台灣門諾醫院語言治療師許家寧表示，如果吞嚥問題未處理，可能會造成患者水份不足、營養不夠甚至容易引發吸入性肺炎住院治療。她呼籲家屬要特別留意，一旦有發現上述情況，應盡快到醫院尋求復健科語言治療師的協助，透過吞嚥檢查找出問題，協助患者吃得更安全。此外，也鼓勵家屬陪同患者一起進行口腔運動，練習大聲說話及吞嚥訓練，讓說話更順、吃飯更好吞。

雖然柏金遜症是退化性疾病，需要長期與疾病抗戰，但早期治療下，患者的症狀可達到緩解，不僅能維持日常生活，甚至可持續工作。也建議患者養成良好生活習慣、規律運動、遵從醫囑，定期返診追蹤，以保有良好的生活品質。

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	6 月 29 日 下午 3 時 15 分 (星期三)	中心 活動室	護老者	20 人	- 透過分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲	劉倩文 姑娘 2690 3199
護老義工聚會	6 月 20 日 下午 2 時正 或 下午 3 時 15 分 (星期一)	延展 活動室	護老 義工	各 10 人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	劉倩文 姑娘 2690 3199
護老講座 - 「退化性膝關節 炎：護理及運動」	6 月 10 日 上午 10 時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	15 人	- 治療及護理膝關節炎的方法 - 膝關節的保健運動	施姑娘 2569 8078
護老 Zoom - Zoom 工作坊	6 月 10 日 上午 11:00 (星期五)	延展 活動室	護老者	4 人	教導護老者簡單使用 Zoom	施姑娘 2569 8078
健體訓練班	6 月 28 日 下午 3 時 至 4 時 30 分 (星期二)	中心 活動室	護老者	8 人	- 教練會使用啞鈴、阻力帶、 瑜珈席等工具，教導參加者 如何使用不同工具鍛鍊身體	朱先生 2569 8065
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 - 如何預防和處理患者走失？

根據 2021 年一個本地調查發現，有近三成認知障礙症患者曾試過走失，較 14 年前的數據微升。走失的後果可以非常嚴重，患者不但有缺水缺糧之虞，還有機會遇上惡劣天氣、交通或跌倒意外，令健康及生命受到威脅。以下是我們給護老者提供的一些建議，以減低認知障礙症患者走失的風險。

處理走失的正確觀念

認知障礙症患者因出現認知障礙以致未能辨別環境及方向，容易迷路甚至走失，因此不少護老者或會採取約束的方法，禁止患者走動或離家。可是，單靠限制患者的活動及使用約束物不但不能解決問題，反而會令患者反感，破壞與護老者的關係，同時亦會加速患者體能和智力的退化，令他們更容易被激怒和產生混亂。

如何預防患者走失？

護老者要預防患者走失，可以從兩方面著手。首先要找出患者遊走及離家的原因，例如：是否要如廁？想尋找食物？還是無所事事？或是認路有困難？當瞭解原因之後，護老者便能夠有效地作出安排，減低患者離家的誘因。此外，護老者亦可以利用有規律的生活習慣、環境的設計和輔助器具來減低患者走失及增加尋回的機會。

1. 建立有規律的生活

- ◆ 保留患者熟悉的環境及生活習慣，以增加他們的安全感
- ◆ 安排一些患者熟悉又可應付的活動，這樣既可減少午睡或晚間遊走的機會，亦可分散患者離家的意圖
- ◆ 陪伴患者外出，舒展身心，例如和他們一起到公園或商場內閒逛，或選擇一些視線不會被阻擋而設計安全的步行徑，以便患者能夠『自由散步』

2. 善用環境提示及輔助器具

(圖一)

- ◆ 利用圖畫或文字作提示，增加患者辨認環境的能力
例如圖一：利用圖畫及文字提示廁所的位置
- ◆ 利用顏色或布簾隱藏出口，使患者不易察覺。亦可考慮加裝防盜鏈，使患者不易外出，但護老者必須顧及患者在危急時逃生的需要
- ◆ 考慮使用電子響鬧工具，例如：離床警報器、感應門鈴、防走失警報器等，讓護老者即時得知患者正離開住所





(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
至叻小組	6月1、8、15、22、29日 (逢星期三) 下午3:30-4:30	延展活動室	認知障礙症患者	8人	與參加者討論時事問題、做運動及進行主題活動，如遊戲、認知訓練等等	有興趣可致電朱生報名	朱先生 2569 8065
認知障礙症街站	6月7日及14日 (逢星期二) 下午2:00-4:00	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及即場進行認知障礙症測試	/	朱先生 2569 8065


2022年6月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
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	延展活動室 
惜食飯堂	2022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 

接待處義工當值時間表

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	8:45-10:15	鄧惠珊	何佩玲	梁惠言	葉麗娜	賴灶喜	彭漢彬
	10:15-11:45	陳堅	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	方妙賢
下午	1:45-3:30	-	-	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 :	施珊珊
隊長 :	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:	
活動助理 :	
工友 :	黃寶燕

健康天地

由6月6日起，V-health 震震機旁邊會放置兩部腳踏單車機，大家可以多D黎中心，一邊睇電視，一邊踩單車做下運動啦~ 記得使用前要做個簡單登記啊！詳情請向職員查詢。



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。

2022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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：300份 日期：2022年6月免費贈閱 </div>		8:45 英文基礎班 (停) 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	<div style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">公眾假期</h3>  </div>	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 (停)
6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
8:45 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	<h3 style="margin: 0;">例會暫停</h3> 2:00 認知障礙症 街站	<h3 style="margin: 0;">例會暫停</h3> 10:00 健康講座	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) 10:00 護老講座 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 (停)
6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
8:45 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	9:00 詠春初階班(停) 10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 認知障礙症 街站	8:45 英文基礎班 (停) 10:15 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂	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 10:30 排排舞
6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
8:45 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	9:00 詠春初階班(停) 10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂	8:45 英文基礎班 (停) 10:15 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂	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 2:00 老有所為義 工會(一)	8:45 香功班 10:30 排排舞
6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0; color: #e91e63;">6.19 父親節快樂</h2> </div>	
8:45 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停) 2:00 代訂雅培 加營養	9:00 詠春初階班(停) 10:00 松毅義工 聚會 10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂 3:00 健體訓練班	8:45 英文基礎班 (停) 9:00 獨居長者聚 會：中醫講座 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 3:15 護老者月會	11:00 夏威夷 小結他班(停) 9:30 點點甜 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停) 2:00 老有所為義 工會(二)		

2022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
		10:00 血壓健康齊關注 (停) 3:30 至叻小組	8:45 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	公眾 假期	10:00 魔力橋
6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
	例會暫停	例會暫停	8:45 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	11:00 護老 Zoom 一 Zoom 工作坊	10:00 魔力橋
6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
	10:00 魔力橋 2:00 護老小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老資訊工作坊 3:30 至叻小組	8:45 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	9:00 智能手機班 11:00 護老組早操 2:00 安心出行使用 班(一)	10:00 魔力橋
6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
2:00 護老義工聚會(一) 3:15 護老義工聚會(二)	10:00 魔力橋 2:00 護老小組 3:15 Zoom 教學工 作坊(一)	10:00 血壓健康齊關注 3:30 至叻小組	8:45 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 智能手機班 11:00 護老組早操 2:00 安心出行使用 班(二)	10:00 魔力橋
6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
	10:00 魔力橋 2:00 護老小組 3:15 Zoom 教學工 作坊(二)	10:00 血壓健康齊關注 3:30 至叻小組	8:45 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)		



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	/
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)			