

2022年7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



面對新型冠狀病毒病疫情的心理調適

新型冠狀病毒疫情已歷時2年半，從最初搶購口罩、消毒用品，到今年初搶購食品、快速測試劑，都為我們身心帶來不少壓力。最近疫情稍有升溫，我們除了保障身體健康，免受病毒感染外，更須調節自己的心理狀態，保持內心平靜，持續去對抗疫症。

常見的壓力反應

當面對突如其來的事件，如新型傳染病爆發，我們身體、情緒、思想和行為等方面都會出現不同壓力反應，這些內在發出的訊號在提醒我們照顧自己的需要。一些常見壓力反應：

身體：呼吸困難、胸部繃緊、胃部不適、肌肉緊張、疲倦、頭痛、出汗等

情緒：緊張、焦慮、恐懼，擔心、煩躁、憤怒、難過、抑鬱、孤單、無助、內疚等

思想：精神不集中、記憶力轉差、思想混亂、難於做決定或解決問題、重複想著有關事情、思想過於負面等

行為：睡眠失調、食慾不振、迴避或反覆查看相關訊息、變得寡言、缺乏動力、處事衝動、容易被驚嚇、坐立不安等

這些都是我們遇到壓力時的常見反應，只要適當地處理，一般會慢慢平復過來。



安心抗疫小貼士

適量接收資訊

- 如非必要，避免不斷接收有關疫情的資訊或新聞。只於特定的時間查看消息，並限制次數到一日1-2次，以減少不安或焦慮
- 謹慎分析從網上或朋友口中獲得的消息，不道聽途說，亦不盲目跟隨，也不要輕易轉發以免以訛傳訛

維持健康生活

- 確保作息有序、均衡飲食及充足休息，減少咖啡因的攝取量，睡前避免看電子屏幕
- 保持適量的體能及認知活動，例如在家中做一些簡單的運動（如伸展、太極等）或健腦遊戲（如閱讀、下棋、砌圖等）

平靜不安的心

- 接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒
- 明白擔心源於對將來的憂慮，嘗試將注意力帶回現在，尤其是自己可控制的事情上
- 學習放慢自己的步伐，留心平時忽略的東西，例如窗外的風景、洗手時的水溫等
- 安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動，例如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等
- 定時做鬆弛練習，如腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到舒緩
- 切勿依賴煙、酒或藥物等不良方式來處理負面情緒

專業人士協助

- 如發覺情緒持續不穩達兩週或以上，嚴重影響日常生活，便要儘快尋求醫護人員的協助

節錄，資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/covid_19.html

編者的話：除了疫情，生活上我們也有不同的壓力需要面對，學習去感知壓力，進而面對以及解決，都是非常重要的。希望大家在疫情下繼續保持身心健康，平安快樂！

2022年7月活動推介

健康講座 - 手部退化性關節炎

日期：2022年7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：講解手部退化性關節炎成因、徵狀、治療及護理方法並介紹手部運動
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講
報名方法：親身或致電(2569 8062)報名



老有所為義工-預防長者自殺講座

日期：2022年7月22日（星期五）
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心活動室 費用：免費
對象：20位中心義工及10位有興趣會員/護老者
內容：講解長者自殺成因、徵兆；紓緩個人情緒之方法
備註：1. 由生命熱線資深社工主講
2. 此活動計算義工時數
報名方法：致電(2569 8062)或親身報名

公眾急救教育講座

日期：2022年8月9日（星期二）
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心活動室 費用：免費 名額：25人
內容：講解急救原則、傷口及出血處理、燒傷及燙傷處理、哽塞及心臟病急救方法，增強大眾對急救、CPR及AED的知識，提高大家的安全意識
講者：香港聖約翰救護機構導師主講
報名方法：7月4日開始可向梁嘉儀姑娘報名，名額有限，先到先得
備註：參加者完成講座後可獲發聽講證書



點點甜-戚風杯子蛋糕（一）或（二）

日期：2022年7月12日（星期二） 或 2022年7月28日（星期四）
時間：下午2:00 - 4:00 上午9:30-11:30
地點：中心活動室
費用：\$10 名額：各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：7月2日開始可親身報名並繳費，名額有限，先到先得
負責職員：梁嘉儀姑娘（2569 8065）
備註：參加者需自攜圍裙



八達通 App 使用班（一）或（二）

日期：2022年7月15日（星期五） 或 2022年7月22日（星期五）
時間：下午2:00 - 3:00
地點：延展活動室
內容：教導如何下載及簡單使用八達通 App，讓參加者掌握使用方法，學習查閱八達通餘額及消費紀錄、隨時增值八達通等
對象：中心會員 名額：各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：八達通 App 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





特別需要支援的護老者活動



舒出好心情工作坊

日期：2022年7月20日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：鰂魚涌綜合家庭服務中心

內容：與護老者一同製作擴香石，透過製作的過程放鬆心情，製作完成後配搭不同用途的精油，擴香石能夠散發出香氣，舒緩壓力

對象：需要支援的護老者 名額：10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-日本和諧粉彩快樂體驗

日期：2022年7月26日（星期二）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

內容：和諧粉彩主要是以手指粘著彩色粉末在畫紙上揉揉抹抹，畫上簡易的構圖和線條，再加上粉彩獨特的柔和與半透明質感，繪畫過程中能帶來平靜心靈、抒減壓力的效果

對象：需要支援的護老者及其長者

名額：6人 費用：免費

導師：明愛護老者資源中心導師

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- ZOOM 應用

日期：2022年7月13日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者使用 ZOOM 應用程式，為日後推行 Zoom 網上教學做準備

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：2022年7月27日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

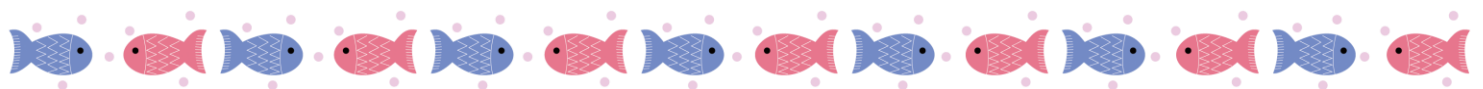
內容：透過玩桌上遊戲，讓護老者及其長者一同享受一個有趣的時間，並一起學習透過遊戲互相協調及解難

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)



智能手機應用班

日期：2022年7月15及22日（逢星期五）

時間：上午9:00 - 10:00

地點：延展活動室

內容：教授基本的智能手機功能，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)及各種實用的應用程式(App)，例如：設定、行事曆、通訊錄、Whatsapp、Play store 等

名額：4人 費用：免費

報名方法：7月4日（一）開始報名，先到先得，額滿即止

負責職員：梁麗秀姑娘 (2690 3123)



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	7月7日(四) 下午2:00-3:30	中心活動室	20人	由香港義工學院導師帶領義工培訓：溝通技巧	免費	張姑娘
益智天地	7月20日(三) 下午2:00-3:00	中心活動室	20人	松毅義工帶領探訪個案玩桌上遊戲	免費	張姑娘

獨居長者聚會-下肢痛症職業治療及運動

日期及時間：2022年7月15日(五)下午2:00-3:00

集合地點：中心活動室

對象：單獨居長者 名額：15人 費用：免費

活動內容：由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

報名方式：7月4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



獨居長者情緒舒緩小組(7-8月)

日期：2022年7月29日，8月5、12、19、26日(逢星期五)

時間：下午2:00-3:00 (注：8月26日下午3:15-4:15)

集合地點：中心活動室

活動內容：獨居長者在疫情的社交距離措施下，長期與外界缺乏接觸，令孤獨感與日俱增；同時亦因面對染疫的憂慮和泛濫的疫情資訊而感到焦慮無助，以致精神健康面臨極大考驗。希望長者可透過小組，學習如何處理負面情緒的知識和方法，並在小組互相分享和支持，讓生活更開心輕鬆

對象：單獨居長者 名額：6人 費用：免費

報名方式：於7月4日(一)開始報名

備註：已報名之長者需經社工面談篩選

好好放鬆一下



基礎書法班

日期：2022年7月15、22及29日(逢星期五)

時間：上午10:15-11:15

地點：延展活動室

內容：介紹中國書法中應用到的工具及瞭解不同書寫技巧，並與學員一同練習書法基礎，讓大家認識中國書法的基本概念和技巧。由於此班組為基礎班，只會使用水寫布練習書法，暫不使用墨汁及宣紙練習書法

名額：8人 費用：\$15/3堂

報名方法：7月4日(一)開始報名，先到先得，額滿即止

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



護老者支援服務

高血壓 | 正確判斷高血壓要怎樣做？居家量度至少要連續測 7 日

血壓偏高就是高血壓嗎？台灣家庭醫學科主治醫師陳韋螢表示，在診間經常被病人詢問關於血壓相關問題，如「健檢時發現血壓顯示紅字，是否就是高血壓，需要吃藥治療嗎？」或是「剛量測血壓偏高、看病時量測血壓，結果數值也都偏高，這樣是不是有問題？」但其實血壓為浮動值，本來就會隨著不同狀態有所變動。

血壓會隨著狀態不同而有所變動

陳韋螢說明，首先，血壓是一個浮動值，本來就會隨著人在不同狀態下有所變動。如運動或活動時會上升、靜止休息時會下降；情緒激動興奮時會上升、平穩安定時會下降。因此單看血壓值意義不大，必須去除掉活動及情緒造成的誤差，以及了解血壓平均趨勢才能確實診斷是否罹患高血壓。

陳韋螢表示，一般沒有慢性病者需要量測血壓的時機，大多是在看病前或是健康檢查時。但生病時，人大多處於不舒服狀態，交感神經處於相對激活，此時測量的血壓若有偏高，也不一定真的有高血壓，很可能是因為不舒服而導致血壓上升。

而健康檢查時也多處在緊湊流程，人的情緒並非處於平靜，大多數在量血壓的時候也不一定是充分休息後的數值，這種狀態下得到的血壓值誤差會很大。因此，陳韋螢補充，若發現自己無論是看病或健檢時，皆量測到異常血壓數值，就會建議經常性在家中測量居家血壓。

陳韋螢指出，2017年時曾訂高血壓定義為140/90mmHg，但在2022年台灣高血壓治療指引中，已將高血壓下修到130/80mmHg，因此民眾若連續7天量測居家血壓的平均值大於或等於130/80mmHg，就要懷疑有高血壓問題！

居家量測血壓至少要連續測量7天、早上起床跟晚上睡前各量1次、每一次量血壓要測2次且至少間隔1分鐘。量血壓之前也要減少抽煙、避免喝咖啡、食用刺激性食物，且禁止在血壓前進行運動；量血壓之前可先小便，至少靜坐5分鐘，所處環境也要安靜舒適，如此才能了解血壓是否真的偏高，避免其他因素導致血壓誤差。

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	7月27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 8062
護老義工聚會	7月18日 下午2時正 (星期一)	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	劉倩文 姑娘 2690 3199
	7月18日 下午3時15分 (星期一)			10人	* 此活動計算義工時數	
護老講座 「退化性膝關節炎： 護理及運動」	7月21日 上午9時45分 (星期四)	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	張先生 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

認知障礙症 - 如何預防和處理患者走失？（續）

- 為了防患於未然，護老者可以為患者配戴刻有患者姓名及聯絡電話的手鏈或頸鏈（圖三），以便其他人在有需要時可聯絡護老者
- 亦可善用科技，在患者的智能手機或手錶安裝特別為認知障礙症患者設計的「定位追蹤」程式，以便追蹤患者位置
- 可以預先製作有患者近照及特徵的「尋人啟示」，方便透過尋人平台或社交媒體發放資訊
- 應讓鄰居或大廈的物業管理員認識患者的狀況，從而提供協助及注意其行蹤
- 護老者亦應隨時備有患者的近照，以便在長者走失時可以立即報警求助

（圖三：刻有患者姓名及聯絡電話的名牌）



走失後的處理

事實上，走失是有可能會發生的，因此要留意以下事項：

- 家屬應保持鎮定
- 如有安裝特別為認知障礙症患者設計的「定位追蹤」程式，可翻查「定位追蹤裝置」的資訊
- 若是從家中離開，應盡快聯絡管理處，盡量回想最後見到他／她的時間及地點或得知他們最後出現的時間及地點，以查詢可能的行蹤
- 立即報警，並將其特徵資料告知警方，例如衣著、身型、外貌
- 最好預先製作「尋人」短片或啟事，以便意外發生時可迅速透過尋人平台或社交媒體發放
- 建議有親友留守家中，讓患者自行回家時有人能提供協助
- 嘗試尋找可能會前往的地方，如舊居、過往的工作場所、經常到的地點或以往有連繫的地方
- 將事先記下的八達通號碼告知公共運輸機構，尋求協助
- 如患者在港鐵附近或站內走失，應立即通知職員進行乘客廣播

結論

如果要減低認知障礙症患者走失的機會，最重要是護老者多與患者溝通，熟悉患者的生活習慣和需要，解決患者遊走及離家的誘因。亦鼓勵護老者多與家人商量，分擔看顧患者的工作。如有需要，護老者可諮詢醫護人員，尋求協助。

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
表達藝術工作坊	7月12日 上午11時15分 (星期二)	中心活動室	10人	認知障礙症患者	提供藝術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	朱先生 2569 8062
認知障礙症資訊站	7月19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及即場進行認知障礙症測試	朱先生 2569 8062
認知友善好友分享會	7月22日 下午3時15分 至4時45分 (星期五)	中心活動室	10人	不限	以不同活動講解何為認知障礙症及讓參加者明白讓患者於社區內生活的重要性	朱先生 2569 8062

健體訓練班

日期：2022年7月5日(星期二) 時間：下午3:00-4:30 地點：中心活動室
對象：55-59歲年青長者(需向工作人員查詢，工作人員會再評估其身體狀況適合參與與否)
內容：教練會使用啞鈴、阻力帶、瑜珈蓆等工具，教導參加者如何使用不同工具鍛鍊身體
費用：免費 名額：8人 負責職員：朱先生(2569 8062)



2022年7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	2022年7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	張惠雲	張惠雲	葉培寬	蕭潔嫦	-	



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 :	
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:	張文禧
活動助理 :	
工友 :	黃寶燕

大家好! 我系新既活動工作人員 張文禧。各位老友記可以叫我文禧啊!
我平時最鍾意電影同埋聽音樂。尼緊既日子希望大家多多關照，多啲落尼搵我一齊玩，一齊吹水。
大家最緊要開心! 到時見!



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7: 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。

2022年7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
				7月1日	7月2日
編輯：施珊珊、梁嘉儀 印刷數量：500份 日期：2022年7月免費贈閱				公眾假期	8:45 香功班 10:30 排排舞
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
8:45 健身氣功、養生功 10:00 八段錦 關節操 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(停) 2:00 松毅義工組聚會	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 10:30 排排舞
					
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
8:45 健身氣功、養生功 10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	9:00 詠春初階班(停) 10:00 健康講座 11:15 表達藝術工作坊 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 點點甜(一)	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 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	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會：下肢痛症講座	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
					
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
8:45 健身氣功、養生功 10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	9:00 詠春初階班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 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 益智天地	9:45 護老講座 11:00 夏威夷小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為義工：預防長者自殺講座 3:15 認知友善好友分享會	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30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	9:00 詠春初階班(停) 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老：日本和諧粉彩快樂體驗	8:45 英文基礎班(停) 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 3:15 護老者月會	9:30 點點甜(二) 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 獨居長者情緒舒緩小組	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
				好好放鬆一下 	

2022年7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
				7月1日	7月2日
				公眾 假期	10:00 魔力橋
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
	例會暫停 10:00 魔力橋	例會暫停	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫	11:00 護老組早操	10:00 魔力橋
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
	10:00 魔力橋 3:30 護老：靜觀練習	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老資訊工作坊 -Zoom 應用	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫(停)	9:00 智能手機班 10:15 基礎書法班 2:00 八達通 App 使用班(一)	10:00 魔力橋
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
2:00 護老義工 聚會(一) 3:15 護老義工 聚會(二)	10:00 魔力橋 3:30 護老：靜觀練習	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	9:00 智能手機班 10:15 基礎書法班 2:00 八達通 App 使用班(二)	10:00 魔力橋
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
	10:00 魔力橋 3:30 護老：靜觀練習	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：樂趣天地	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫(停)	10:15 基礎書法班	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)	

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	羅美蓮	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	李美珍	/
星期三	吳聲樹	鄺家鳴	張惠雲	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	周章有	張惠雲
星期五	金祖菊	張惠雲	鄭燕華	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	陳堅	吳正華	吳正華	