

家書

2022年8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
電子郵件：Info@kkmec.org.hk



日常關節保護小貼士

常聽長者說「周身骨痛」，到底關節痛在長者中有多普遍呢？本地一項大型研究調查顯示，受訪 4000 名 65 歲或以上長者中，48% 的長者有腰背痛，更有分別 31% 及 23% 的長者有膝關節痛和頸痛。另外，世界衛生組織數據亦指出，年過 60 歲的長者中，9.6% 男性和 18% 女性都有不同程度的退化性關節炎。關節痛會顯著降低長者自理能力和生活質素。可見關節問題在長者中十分普遍，帶來的影響亦不容忽視。

年紀對關節的影響

隨年紀增長，日積月累的負荷和活動會令關節中的軟骨損耗和變薄。關節內用作緩衝和潤滑的關節液分泌減少，骨與骨磨擦增加導致發炎和痛楚，嚴重更會導致骨刺出現。肌肉力量下降亦會令關節負荷增加，引致勞損。如過往曾受傷、骨折、身材肥胖、過度勞動，都會加快關節損耗，引致發炎和疼痛。

關節保護八大原則

1. 利用較大和有力的關節

人體的關節大小結構不一，承重能力亦不同。日常生活中，長者應盡量使用較大和較有力的關節（如肩關節、肘關節），減低小關節的勞損（如手指關節）。

例子：購物時，將購物袋揸在肩膀上，代替用手指提袋。



盡量將重量分散在不同的關節。

例子：拿起水煲時，使用雙手以分散重量。



使用背囊以將重量平均分配在雙肩。



2. 正確姿勢和人體工學

提起重物時應避免彎腰，盡量將物件貼近身體，收緊腹部，使用腳力。做家務時亦應保持正確姿勢，避免使用蹲、跪和彎腰的姿勢。盡可能使用推或拉的動作代替提舉。需要做比較長時間的家務如洗碗、熨衫時，應坐下以節省體力。另外，常用的物品應放在肩至腰間高度的位置，減少彎腰的機會。

3. 避免長時間維持同一個姿勢

長者應避免長時間坐或站立。例如，站著煮食或坐著看電視時，應每 45 分鐘轉換姿勢，以維持關節靈活和肌肉平衡。另外，避免長時間低頭用電話，減少對頸椎的負荷。

4. 平衡活動和休息

若需進行體力要求大的活動，應安排適當的休息。切忌心急地將工作一口氣完成。若工作量較多，可計劃將體力要求大與比較輕巧的活動交替進行。例如，可安排拖地後便坐下摺衫，然後才煮食。

5. 留意及正視痛楚

痛楚是身體發出的警告訊號，代表關節正超出負荷。長者應多留意，感到痛楚前，安排休息或轉換活動。切忌感到痛楚時，繼續強行把工作做完。另外，若進行某些活動後，會引致持續多於 1 小時的痛楚，即表示該活動可能已超出長者的能力範圍，長者就應避免此類活動，或用另一種方法去進行活動。

6. 控制體重

研究顯示，每增重一磅，對膝關節的壓力就會增加 2 至 4 磅，對脊椎的負荷也會增大。所以，體重若控制在正常範圍內，會對保護關節有很大的幫助。

7. 適當運動

適當運動能提升肌肉力量，保持關節靈活。應養成恒常及均衡運動習慣，保持肌肉力量和關節健康。

8. 使用適合的輔助器具

做家務時使用適當的輔助器具可大為減輕關節的勞損和減輕受傷的機會。舉例：

- 用長柄地拖或紙拖把代替趴或跪在地上抹地
- 選用手柄較粗和輕身的廚具
- 使用開樽蓋輔助器

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol157/files/57th_issue_newsletter.pdf

編者的話：關節痛對長者的身心健康都會造成影響，各位老友記如果不想長期受關節痛的折磨，就要認真學習這八大原則，好好保護自己的關節啦！

2022年8月活動推介

健康講座 - 頸、腰背護理

日期：2022年8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：25人
內容：講解脊柱的構造與頸、腰毛病的關係；正確脊柱的姿勢；日常活動時的姿勢需注意的事項及護理運動
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



長者抑鬱我要知講座

日期：2022年8月26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位中心會員/護老者
內容：講解長者抑鬱成因、徵兆；紓緩個人情緒之方法
報名方法：致電中心(2569 8065)或親身報名
備註：1. 由生命熱線資深社工主講
2. 參加者可獲贈小禮物一份



點點甜 - 戚風杯子蛋糕

日期：2022年8月23日（星期二）
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心活動室
費用：\$10 名額：6人
內容：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：8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）
備註：有需要可自備圍裙



手工皂製作工作坊

日期：2022年8月29日（星期一）
時間：下午2:00 - 4:30
地點：中心活動室 對象：中心會員
費用：\$10 名額：8人
內容：由義工協助學習製作天然手工皂
報名方法：親身到中心繳費報名
備註：1. 製成品需要4-6星期晾皂過程，完成後參加者可領取3件製成品
2. 自備舊圍裙，以防作皂過程濺到衣物



義工消息

義工如尚未交回2019-2021年度義工時數簿，請於8月10日前交回中心，該年度之義工頒獎禮將於9月底舉行，詳情於9月通訊公佈。



老有所為8月義工會

日期：2022年8月30日（星期二）
時間：上午10:15 - 11:15
地點：中心活動室 費用：免費
對象：中心義工 名額：25人
內容：透過遊戲訓練團隊合作精神及慶祝中秋
報名方法：致電中心(2569 8065)或親身報名
* 此次活動不計算義工時數



代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}

日期：2022年8月31日（星期三）
時間：下午2:00 - 3:30（逾時不候）
名額：80人 地點：中心活動室
內容：代訂雅培金裝加營素及怡保康奶粉
費用：金裝加營素 - \$173/罐 低糖金裝加營素 - \$178/罐
活力加營素 - \$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或致電2569 8065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

7-9月會員生日會 (今季壽星限定)

日期：8月23日 (星期二)	8月24日 (星期三)	8月25日 (星期四)
時間：上午 10:30 - 11:30	下午 3:15 - 4:15	上午 9:30 - 10:30
日期：9月13日 (星期二)	9月14日 (星期三)	
時間：下午 3:15 - 4:15	上午 10:00 - 11:00	



地點：中心活動室 費用：\$ 10 名額：每場 25 人

內容：與壽星一起唱生日歌和玩遊戲，為大家慶祝生日，一齊分享生日的喜悅

報名日期：8月1日開始直接交費報名(先到先得，額滿即止，不設電話留位)

- 備註：1. 今季壽星每人只可選擇一場生日會報名
 2. 非7-9月生日之會員不能報名參與 (以中心會員資料為準)
 3. 今季壽星可得一份生日禮物



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夏日歡聚	8月17日 (三) 下午 2:00-3:00	中心活動室	20 人	製作夏日繽紛蔬果花	免費	張姑娘
益智天地	8月24日 (三) 下午 2:00-3:00	中心活動室	16 人	松毅義工帶領探訪個案玩桌上遊戲	免費	張姑娘

獨居長者中秋歡聚

日期及時間：2022年8月31日 (三) 上午 10:30 - 11:30

集合地點：中心活動室

活動內容：與參加者一起進行中秋節慶祝活動：包括椅子舞、齊齊唱歌仔、小遊戲等

對象：單獨居長者 名額：16 人 費用：免費

報名方式：於 2022 年 8 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

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

備註：小組已額滿，請已報名之長者準時出席

好好放鬆一下





特別需要支援的護老者活



護老資訊工作坊-HA GO

日期：2022年8月15日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室



內容：醫院管理局流動應用程式「HA Go」為單一流動平台，令病人整體醫療保健旅程更完善。此流動應用程式令醫院及病人更緊密聯繫，方便病人管理自己的健康。透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄、支付賬單及藥物費用、預約普通科門診及專科新症、查閱藥物資料或按照處方進行復康練習

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-友伴·同行小組

日期：2022年8月10、17、24、31日
（逢星期三）

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-下肢痛症及運動工作坊

日期：2022年8月16日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：由職業治療師講解上肢痛症及成因，以及教授合適的運動

對象：需要支援的護老者

名額：20人 費用：免費

報名方法：由職員個別邀請或向職員查詢

導師：恩樂健康生活體驗館職業治療師

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



電影播映會 - 《梅艷芳》

日期：2022年8月10日（星期三）

時間：下午1:45 - 4:00

地點：中心活動室

費用：免費

名額：30人（先到先得，滿額即止）

內容：電影講述梅艷芳一生的傳奇經歷

報名方法：致電(2569 8065)或親身報名

負責職員：張先生



獨居長者 - 故宮之旅

日期：2022年8月14日（星期日）

時間：下午1:30至6:00

集合地點：中心活動室

集合時間：下午1:30

內容：參觀西九文化區的香港故宮文化博物館（包旅遊巴接送）

對象：單獨居長者

名額：30人

費用：免費

報名方式：於8月1日（星期一），開始報名，先到先得

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與

和諧粉彩畫

日期：2022年8月4、18日，

9月1、15、29日（星期四）

時間：下午2:00 - 4:15

地點：延展活動室

內容：利用手指及簡單工具，繪畫和諧粉彩畫

對象：舊學員 名額：4人 費用：\$ 25/堂

負責職員：梁嘉儀姑娘



2022年8-9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	8/8/2022 至 19/9/2022	(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	8/8/2022 至 19/9/2022	(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	8/8/2022 至 22/8/2022	(一)	下午 1:45 - 3:15	10 人	\$50/3 堂	本中心	張銳榮導師
詠春初階班	16/8/2022 至 27/9/2022	(二)	上午 9:00 - 10:00	10 人	\$120/6 堂	本中心	陳教練
英文基礎班	10/8/2022 至 14/9/2022	(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	10/8/2022 至 21/9/2022	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$25/4 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
夏威夷小結他班	11/8/2022 至 15/9/2022	(四)	上午 11:00 - 12:00	6 人	\$110/6 堂	本中心	何浩文 導師
粵曲班	11/8/2022 至 15/9/2022	(四)	下午 2:30 - 4:30	25 人	\$120/6 堂	本中心	潘琇珠導師
中國國畫班	12/8/2022 至 16/9/2022	(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	6/8/2022 至 10/9/2022	(六)	上午 8:45 - 9:45	15 人	\$20/6 堂	本中心	容如珍 義務導師
排排舞	6/8/2022 至 10/9/2022	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	\$40/6 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

2022年8-9月新開班組(延展中心)

八達通 App 使用班 (一)	8/8	* 只可二選一參加	(一)	上午 9:30 - 10:30	10 人	免費/1 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生
八達通 App 使用班 (二)	22/8		(一)	上午 9:30 - 10:30	10 人	免費/1 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生
普通話班	11/8/2022 至 15/9/2022	(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	11/8/2022 至 15/9/2022	(四)	上午 10:00 - 11:30	20 人	\$30/6 堂	延展中心	馬郁蘭 義務導師	
# 基礎書法班	12/8/2022 至 16/9/2022	(五)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$30/6 堂	延展中心	劉永明 義務導師	
智能手機應用班	5/8/2022 及 19/8/2022	(五)	下午 2:00 - 3:00	8 人	免費/2 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生	

@ 此班組暫不接受新生報名

參與此班之會員須自備毛筆

*** 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。 ***

HA Go App 使用班 (一) 或 (二)

日期：2022年8月9日(星期二) 或 2022年8月23日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：教導如何下載及使用 HA Go App，讓參加者掌握使用方法

對象：中心會員 名額：各 10 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、張先生

備註：HA Go 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



護老者支援服務

腦中風 | 病發高峰期已無夏冬之分 5件事可預防 男女腰圍勿超標

台北市副市長蔡炳坤早前驚傳出血性腦中風送醫急救。台灣腦中風學會理事長、國防醫學院教育長李俊泰說，腦中風都是突發事件，大家的警覺性、敏感度十分重要，為盡速辨識腦中風，民眾應謹記「微笑、舉手、說你好、眼球偏移」口訣，目前學會也走遍全台灣，教導消防隊急救人員可以及早辨識中風患者，避免延誤治療。

李俊泰說，腦中風分為兩類，8成是梗塞型，2成是出血型，如果是梗塞型中風，可以立即使用血栓溶解劑治療。因此，搶救時間十分重要。

李俊泰說，觀察中風症狀可透過FAST，F是臉部（Face）表情不對稱，若出現嘴角歪斜現象，也就是能否正常微笑。A是單側手臂無力下垂（Arm），也就是舉手測試，S是說話口齒不清（Speech），說句簡單的「你好」加以辨識，並再加上觀察眼球有無向右或向左單側偏移，T是記下時間（Time）立即就醫。



為遠離腦中風，李俊泰說，這一輩子要做到的5件事：

- 第一：控制三高；
- 第二：維持運動習慣；
- 第三：戒煙；
- 第四：男性腰圍不可超過90厘米，女性不可超過80厘米；
- 第五：了解有無心房顫動

最後是有腦中風家族史應須提高警覺。目前腦中風幾乎已無夏、冬之分，大家應是每天都要注意，小小心心過日子。

台灣亞東醫院神經醫學部失智中心主任甄瑞興說，不論是出血型或梗塞型腦中風的危險因子，高血壓都是關鍵因素，而高血壓好發於40、50歲以上人士，如果未好好控制血壓，容易在腦血管壁旁形成微小的動脈瘤或血管阻塞、狹窄，進而引發腦中風。

甄瑞興表示，已開發國家民眾的腦中風患者不多，主因就是大家有好好控制血壓，但開發中國家民眾常不注意控制血壓，導致中風機會增加，提醒民眾每天要定時量血壓，注意收縮壓應維持在130毫米汞柱、舒張壓80毫米汞柱。

甄瑞興提醒，除量測血壓外，平時飲食口味應吃得清淡，如此可降低血壓3至5毫米汞柱，同時也要維持心情平靜，不要暴怒，盡量避免搬重物，以免血壓飆高。

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	8月30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	8月22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 26903199
	8月22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 「認識大腸癌」	8月11日 上午9時45分 (星期四)	中心活動室	護老者	15人	- 大腸癌的徵狀及治療方 - 及早發現和治療的重要 - 預防及控制大腸癌之道	張先生 25698065
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

認識家中護老者的精神壓力：智遺愛不忘

照顧患上認知障礙症長者（前稱「老年癡呆症」）的家人，由於往往歷時多年，護老者感到身心疲累，容易忽略照顧自己。護老者需妥善減壓，保持身心健康，才能有效照顧患者。

以下兩點可令家人感到一些安慰：

1. **不幸之中也有幸** — 幸好此病並非即時危及生命，也不會令病者感到身體不適。
2. **忘憂一族也有福** — 患者病後判若兩人，難再與家人分憂分享，這或會令護老者深感失落；但換個角度去想，患者能忘記種種煩憂，不再為生活而勞碌，不畏生老病死，顯得簡單純真，未嘗不是一種福氣。

護老者各方面的付出雖大，但其實個人的心性也可作出適當調整，積極面對護老工作帶來的挑戰：**千錘百鍊護老樂**

不論是配偶、子孫或晚輩，也可藉着照顧患者的過程，來鍛鍊自己下列各方面：

- 耐性與毅力：鍛鍊不屈不撓的精神，強化抗逆力。
- 洞察與分析力：好求知者，透過探究患者不尋常的行為與情緒變化，逐一破解，獲得滿足感。
- 靈活創新：學習運用知識，善用資源，發揮創意，不墨守成規，發展靈活的思維，迎難解困。
- 考驗真愛：兌現愛的承諾，對患病的伴侶不離不棄。
- 盡孝盡義：承擔愛親與護老，反哺孝敬親恩，將來無遺憾。
- 感恩心和幽默感：雖然勞苦多壓力大，見患病家人展露忘憂的童真時，可以幽默的態度面對，不時苦中作樂。
- 反思人生：不少照料過重病或慢性病者的人，變得更注重健康；有人更能領悟生命的真諦，反思並調整生活中所重視的價值與意義，更嚮往心靈上的滿足。

照料患上認知障礙症的家人，護老者的收穫，大致歸納成三個範疇：

1. **個人成長** — 增長知識，強化自省力，提昇抗逆力。
2. **增進感情** — 加強與病者的感情，促進與家人的互動。
3. **加深對生命真諦與靈性信仰的領會。**



護老者宜注意自己的精神壓力，常見的例子如一些不太明顯的身體不適，情緒不穩和人際關係的衝突或疏離等，可採用以下方法來減壓，並適時尋求專業意見(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
至叻小組	8月3、10、17、24、31日及 9月14日 下午3時30分 (逢星期三)	延展活動室	8人	認知障礙症患者	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	朱先生 2569 8065
認知障礙症街站	8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及即場進行認知障礙症測試	朱先生 2569 8065
戲劇治療工作坊	8月30日 下午3時15分 (星期二)	中心活動室	10人	認知障礙症患者及照顧者	以戲劇遊戲手法與參加者進行活動，從而提昇參加者認知能力	朱先生 2569 8065

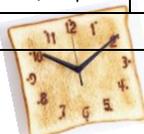
2022年8月中心恆常活動

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8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)</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	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 :	黃月泓
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 :	張文禧
活動助理 :	---
工友 :	黃寶燕

各位老友記大家好，我係剛到職嘅中心主任黃姑娘。雖然暫時因疫情未能開例會跟大家見面，但同事們都落力舉辦唔同嘅活動。所有如果大家落開嚟中心可以見個面傾吓偈，大家認識吓~



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。

2022年8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
8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6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)	例會 暫停	例會 暫停	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 10:30 排排舞
8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13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	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 公眾急救教育 講座	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 1:45 電影播映會 -梅艷芳	9:45 護老講座 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 情緒舒緩 小組	8:45 香功班 10:30 排排舞
8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20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 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老:下肢痛症 及運動工 作坊	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 松毅義工與 探訪對象之 夏日歡聚	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 情緒舒緩 小組	8:45 香功班 10:30 排排舞
8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27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 10:30 7-9月生日會 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 認知障礙症 街站 2:00 點點甜-威風杯 子蛋糕	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:15 7-9月 生日會	9:30 7-9月生日會 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 講座:長者 抑鬱我要知 3:15 獨居長者情 緒舒緩小組	8:45 香功班 10:30 排排舞
8月29日	8月30日	8月31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) 2:00 手工皂製作 工作坊	9:00 詠春初階班 10:00 中國舞班 10:15 老有所為 義工會 11:30 惜食飯堂 2:00 護老月會 3:15 認知:戲劇治療 工作坊	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞(停) 10:30 獨居長者 中秋歡聚 11:30 惜食飯堂 2:00 代訂雅培 加營素			

編輯: 黃月泓、梁嘉儀
印刷數量: 450份
日期: 2022年8月免費贈閱

2022年8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
8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
	例會暫停 10:00 魔力橋	例會暫停 3:30 至叻小組	8:45 普通話班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩	11:15 護老組早操 2:00 智能手機班	10:00 魔力橋
8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
9:30 八達通 App 使用班(一)	10:00 魔力橋 2:00 HA GO App 使用班(一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老: 友伴同行小組 3:30 至叻小組	8:45 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩(停)	10:00 基礎書法班 11:15 護老組早操	10:00 魔力橋
8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
2:00 護老: 資訊工作坊	10:00 魔力橋(停) 9:00-4:00 職員培訓	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老: 友伴同行小組 3:30 至叻小組	8:45 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩	10:00 基礎書法班 11:15 護老組早操 2:00 智能手機班	10:00 魔力橋
8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
9:30 八達通 App 使用班(二) 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 HA GO App 使用班(二) 3:30 護老: 靜觀練習	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老: 友伴同行小組 3:30 至叻小組	8:45 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩(停)	10:00 基礎書法班 11:15 護老組早操	10:00 魔力橋
8月29日	8月30日	8月31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: 友伴同行小組 3:30 至叻小組			

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	馮蕙萍	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	

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)			