

# 家書

2015 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



## 記憶力與老年的關係

### 正常老化與記憶力的關係

老化過程中，記憶力常會隨年齡增進而逐漸衰退，以致很多長者會覺得自己變得十分善忘，甚或擔心自己已變成老年癡呆。事實上記憶力衰退是受個人健康狀況、生活習慣和教育程度所影響。若長者能多動腦筋及記得其法，便能維持較良好的記憶力。

### 有關「記憶力衰退」的謬誤與真相

1. 長者的記憶力隨年齡一定會衰退，記性一定很差。
2. 年紀大就沒有能力學習新事物。
3. 記憶力的好與壞並不受自己控制。
4. 記憶力差代表已變成老年癡呆。

### 真相

1. 記憶力減弱的速度在正常老化過程中非常緩慢，一般而言，70 歲後，記憶力才會有較明顯的減退。而長者在短暫記憶（即由數秒至一、兩分鐘）、久遠記憶（多年前發生的事件細節）和程序性記憶（如打太極的步驟）均能保持。
2. 一般來說，長者仍保持良好學習能力，尤其是掌握概念和技巧方面，如下棋、烹飪等。
3. 長者可透過重複練習和運用適當技巧來改善和維持記憶力。
4. 除記憶力衰退外，老年癡呆症患者的理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。

### 影響長者記憶力的因素

1. 不專心或心不在焉，或受外界的干擾，分散了注意力。
2. 過度疲倦，不能集中精神去接收資料。
3. 缺乏運用及練習的機會。
3. 心理壓力與情緒問題（如抑鬱、焦慮等）。
4. 缺乏自信，例如覺得自己蠢、無學識，和對新事物有所恐懼，因而過分消極。

### 增強記憶小提示

1. 加強接收：避免一心多用，減少外界的干擾。
2. 簡化資料及分開步驟學習和記憶：如每次只學習太極拳其中一招。
3. 聯繫資料：將新資料和舊知識聯繫，亦可把事物影像化並加上聯想，如將影像漫畫化或誇張化以加強記憶。例如煲水時，想像大象跳進泳池引致「水花四濺、隆隆巨響！」，去提醒自己「煲乾水」及「滾瀉水」的嚴重後果。
4. 記數字：將連串數字分組，會更容易接收，如電話號碼 2121 8080。
5. 歸納分類：把事物分門別類，相似或相同的歸納同一組，例如把想購買的食物分類記憶。
6. 總結內容：深入理解資料，找出其中最為重要的項目，避免一些瑣碎和無關重要的資料。
7. 重複或多次練習及應用。
8. 培養觀察力：多留心周圍事物，將有用的資料（如別人的樣貌特徵）特別記下。
9. 保持感官敏銳：發現視或聽覺有衰退跡象，應及早診治，需要時配戴合適眼鏡或助聽器。
10. 糾正有關記憶的消極和悲觀想法，運用正面思想及積極態度來面對，提高自信心。
11. 善用輔助工具：例如工作清單、時間表、錄音機、電子儀器如服藥鬧鐘、大日曆、或不同顏色的標籤、圖畫代替文字等。



假若長者懂得運用適當的技巧，維持積極的學習態度，有助保持良好的記憶力。但如發覺記憶力急劇衰退，影響日常生活，甚至家居安全，就應盡早求醫診治。

資料來源：[http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health\\_tips/memoryloss.htm](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_tips/memoryloss.htm)

**編者的話：**隨年紀漸長，記憶力逐漸減弱是正常現象。但各位長者不要懼怕及過份憂慮，其實只要抱著正面的態度，懂得運用不同小技巧幫自己，想維持較良好的記憶力也不是難事。

### 剪髮服務

日期:2015 年 11 月 10 日(星期二)  
時間:上午 9:45-11:00(逾時不候)  
地點:中心活動室  
名額:30 人  
費用:\$5  
內容:由明愛婦女義工負責剪髮服務  
報名日期:11 月例會後, 先到先得。  
備註: 參加者請於剪髮前一天洗髮及帶備毛巾



### 健康講座 - 頸腰背護理

日期:2015 年 11 月 11 日 (星期三)  
時間:下午 2:00  
地點:中心活動室  
費用:免費  
名額:60 人(先到先得, 歡迎即場參與)  
內容:由衛生署長者健康外展隊護士主講  
報名日期:11 月例會後



### 老有所為義工培訓月會

日期:2015 年 11 月 18 日(星期三)  
時間:下午 2:00  
地點:中心活動室  
名額:70 人  
費用:全免  
內容:1. 簡介興東獨居長者探訪計劃  
2. 義工探訪須知及分工



誠意邀請:

1. 凡有興趣參與義務工作之會員
2. 本中心老有所為義工
3. 本中心當值義工
4. 健康檢查義工
5. 本中心班組導師
6. 本中心會員委員會各組代表

### 女士俱樂部 - 秋日樂滿 FUN

日期:2015 年 11 月 30 日 (星期一)  
時間:下午 2:00  
地點:中心活動室  
內容:遊戲、分享、茶點  
費用:\$5  
名額:60 人 (先到先得, 額滿即止)  
報名日期:11 月 6 日 (上午 8:30)



### 歡樂下午茶 - 粟米火腿通粉

日期:2015 年 11 月 20 日(星期五)  
時間:下午 3:00  
地點:中心活動室  
費用:\$6  
名額:30 人(額滿即止)  
報名日期:11 月例會後報名



### 瘋狂玩轉迪士尼

日期:2015 年 11 月 23 日 (星期一) 集合時間:上午 9:15  
集合地點:中心活動室 費用:\$35  
名額:115 人(義工 25 人, 獨居/雙獨居會員 90 人)  
內容:1. 迪士尼樂園 2. 午餐(自費)  
報名資格:1. 須為獨居或雙獨居之會員 及 中心義工  
報名日期:11 月例會後登記, 如登記人數超過 115 人, (於 11 月 11 日中午 12 時截止登記報名)並於 11 月 11 日下午 2 時進行抽籤, 中籤者將另行通知。  
溫馨提示:(1)參加者宜穿著輕便行裝 (2)帶帽或雨傘及手提電話  
(3)帶備一樽水 (4)如天氣惡劣或暴雨, 活動則取消  
備註:是次活動由香港迪士尼樂園贊助門票



## 男士俱樂部 - 海防博物館遊踪

日期：2015 年 11 月 11 日（星期三）

集合時間：上午 9：30

集合地點：中心活動室

費用：車費自備

名額：30 人（歡迎男士會員報名，先到先得，額滿即止）

內容：1. 暢遊海防博物館

2. 興東邨金港酒樓下午茶聚聯誼

報名日期：11 月例會後

溫馨提示：（1）參加者宜穿著輕便行裝

（2）帶帽或雨傘及手提電話

（3）帶備一樽水

（4）如天氣惡劣或暴雨，活動則取消



## 代訂雀巢佳膳奶粉及預防高血壓健康好體魄講座

日期：2015 年 11 月 24 日（星期二）

時間：下午 2:00 至 3:30（逾時不候）

售賣地點：中心活動室

內容：售賣雀巢佳膳奶粉纖維配方及糖尿病專用配方

費用：纖維配方（800 克 \$127/罐）

糖尿病配方（800 克 \$167/罐）

報名日期：11 月例會後登記



## 中醫義診服務

日期：2015 年 11 月 17 及 24 日（逢星期二）

時間：上午 10:00-12:00

地點：中心活動室

名額：30 位

義診中醫師：曾啟智（註冊編號：005163）及其他註冊中醫師

參加辦法：有興趣接受義診服務之會員請於當日早上八時三十分到中心登記，先到先得，額滿即止。

注意：是項義診服務只包括中醫師把脈、斷症及開藥方。有需要服藥的會員，可憑藥方自行前往中藥店執藥。



## 長者關懷日

日期：2015 年 11 月 13 日（星期五）

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：70 位

內容：1. 傳達「關懷長者」訊息

2. 遊戲

3. 茶聚

報名日期：11 月 6 日（先到先得，額滿即止）



政府統計處發表最新的人口推算數字，推算 2043 年香港人口達到 822 萬，到 2064 年回落至 781 萬人。期間長者人口急增，屆時 65 歲及以上人口的比例將顯著上升至 30%，即每 3 人中有 1 人是長者，男性平均壽命增至 87 歲，女性 92 歲半。

香港已經準備進入老年社會嗎？

在發達經濟體系中，香港的長者貧窮問題相當嚴重。2013 年香港有超過 28 萬貧窮長者，佔整體長者人口約三成。由於本港還沒有建立起能夠覆蓋全民的退休保障制度和醫療保險制度，現有的強積金也難以確保在職人士日後退休生活。

即使政府有提供多項的津助計劃，但隨着高齡人口不斷增加，問題將會越來越嚴重。其實，社會提出退保方案多年，至今仍懸而未決，政府今年底才開始諮詢，相信本屆政府，甚至到下屆政府也未必有定論。

至於人老了，生病了，又由誰來照顧？

高齡長者身體機能退化，多出現長期病患，而患上認知障礙症的風險亦隨年齡增加，社會在長期照顧服務服務的需求會大增。

問題是目前入住資助安老院和護養院的輪候時間非常長，而私營安老院又良莠不齊，長者及其家人沒有選擇之餘地。那居家安老真的可行嗎？現時社區照顧服務長者不足兼未到位，基層長者亦沒有經濟能力負擔昂貴的私營服務。如此情況，我們又如何好好照顧老人家？

問題還未完，人口高齡化除了帶來退休保障和長者照顧問題，還涵蓋各項社會規劃，包括醫療、交通和房屋等。至於勞動人口減少，亦影響了香港活力和長遠發展。如今我們必須未雨綢繆，為應對高齡化社會急謀對策。



資料來源：<http://www.am730.com.hk/fresh/column-article/8969>

## 《活動資訊閣》

| 活動                             | 日期及時間                                                   | 地點        | 對象                        | 名額 | 內容                               | 費用 | 負責職員 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|----|----------------------------------|----|------|
| 關懷洗樓大行動                        | 2015 年 11 月 7 日<br>(星期六)<br>下午 14:00 至 16:00            | 東霖苑       | 區內<br>弱勢長者                |    | 尋找及聯繫區內<br>之弱勢長者                 | 免費 | 呂先生  |
| 獨居長者組 —<br>體育與奧林匹克主義<br>社區教育活動 | 2015 年 11 月 21 日<br>(星期六)<br>上午 11 時 30 分至<br>12 時 30 分 | 中心<br>活動室 | 1. 獨居長者<br>組成員<br>2. 隱蔽長者 | 30 | 體育講座、健康常識、毛巾操、專題運動介紹及示範及退役運動員分享。 | 免費 | 呂先生  |

# 護老者支援服務

## 長者醫療券香港大學深圳醫院試點計劃

為提供予香港長者多一個使用醫療券的服務點，以及可以方便在內地定居的香港長者在深圳獲得所需的醫療服務，香港特區政府推出試點計劃，讓合資格的香港長者可以使用醫療券支付香港大學深圳醫院指定科室提供的門診醫療護理服務的費用。

合資格長者毋須預先登記、領取或攜帶醫療券，只需按照以下步驟使用醫療券：

長者親身到香港大學深圳醫院的門診醫技樓一樓收費處、負一樓急診科收費處或體檢中心收費處，出示有效香港身份證或香港特區政府入境事務處發出的《豁免登記證明書》，並示意要使用醫療券支付當天在指定科室\*接受的醫療護理服務的費用。醫院會為長者申報使用醫療券，有關戶口內的醫療券使用記錄亦會即時更新。在完成申報後，醫院會給長者一份印有其醫療券戶口結存的記錄，以供保存。

醫療券適用於下列香港大學深圳醫院的 診療中心/醫技科室 的門診醫療護理服務，包括預防性護理服務，以及治療和復康性服務：

|      |             |       |       |     |
|------|-------------|-------|-------|-----|
| 診療中心 | 家庭醫學全科門診    | 體檢中心  | 急診科   | 骨科  |
|      | 眼科          | 牙科    | 中醫科   | 內科  |
|      | 婦科          | 外科    |       |     |
| 醫技科室 | 臨床微生物及感染控制科 | 醫學影像科 | 物理治療科 | 病理科 |



請注意，醫療券並不適用於住院服務及需預先繳費的醫療護理服務。此外，醫療券不可以純粹用來購買物品，如藥物、醫療用品等。

資料來源: [http://www.hcv.gov.hk/tc/pub\\_sz\\_bg.htm](http://www.hcv.gov.hk/tc/pub_sz_bg.htm)

| 活動                                               | 日期及時間                   | 地點                                                                      | 對象   | 名額  | 內容                                                            | 負責職員 |
|--------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------|-----|---------------------------------------------------------------|------|
| 同行護老心-護老講座<br>「如何處理長期患病的壓力-護老者篇」<br>(蘋果日報慈善基金贊助) | 11月23日<br>下午2時<br>(星期一) | 中心活動室                                                                   | 護老者  | 40人 | - 長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應<br>- 長期照料病人時，如何調適自己的壓力<br>- 如何協助長期患病的長者 | 施姑娘  |
| 同行護老心-護老者月會<br>(蘋果日報慈善基金贊助)                      | 11月25日<br>下午2時<br>(星期三) | 中心活動室                                                                   | 護老者  | 40人 | - 分享護老資訊<br>- 介紹護老知識、資源及遊戲                                    | 施姑娘  |
| 同行護老心-護老義工聚會<br>(蘋果日報慈善基金贊助)                     | 11月18日<br>下午3時<br>(星期三) | 中心活動室                                                                   | 護老義工 | 20人 | - 護老主題分享<br>- 電話慰問分工安排                                        | 施姑娘  |
| 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、輪椅雨衣、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。 |      |     |                                                               |      |

# 



## 

歲月悠悠，長者難免經歷悲歡離合，，恩怨情仇，幾番情意深藏心中。平凡是福，生活無風無浪更應感恩。人生或多或少遇到困迫，鬱結難舒之情況。一念天堂，一念地獄。健康快樂的長者懂得找人傾訴，舒解心中困擾，懂得放下，不執着。

為使在生活、家庭、情緒、經濟及人際各方面遇到難題的長者會員及早尋求協助，或願意與社工分享個人經歷與喜憂，本中心於四月十六日開始，在延展中心推行「撥開雲霧見青天 - 與社工有約」服務。有興趣及需要的長者會員，可於下列時間到延展中心與當值社工詳談。

### 

| 延展中心地點：筲箕灣興東邨興東商場一樓 108 號舖 電話：2690 3123 |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------------|------|------|------|------|------|
| 日期<br>時間                                | 星期一  | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五  |
| 上午                                      | 社工當值 | /    | 社工當值 | /    | 社工當值 |
| 下午                                      | /    | 社工當值 | /    | 社工當值 | /    |

### 

|                                                                                    |                                                 |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|
|  | 逢星期一至五                                          | 逢星期六             |
|                                                                                    | 上午 8:45 至下午 12:30<br>午膳時間休息<br>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)                                    |                  |

### 

| 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 | 馮文懿           | 吳瑞珍            | 鄧若旂           | 方妙賢          |
| 星期二 | 伍惠玲           | 陳麗香            | 李美珍           | 任雲卿          |
| 星期三 | 吳聲樹           | 吳瑞珍            | 鄭佩衡           | 伍惠玲          |
| 星期四 | 候燕萍           | 陳麗香            | 蔡國英           | 蔡國英          |
| 星期五 | 金祖菊           | 蔡善珍            | 李詠蘭           | 任雲卿          |
| 星期六 | 上午 8:30-10:30 | 上午 10:30-12:30 | 下午 12:30-2:00 |              |
|     | 張婉崧           | 吳正華            | 吳正華           |              |

## 2015 年 11 月中心恆常活動

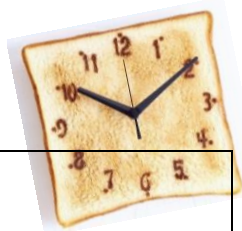
| 活動名稱    | 日期                               | 時間             | 內容                                                          | 費用 | 地點                                                                                          |
|---------|----------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新聞天地    | 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<br>(例會暫停)                   | 上午 10:00-12:00 | 免費提供為會員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    | 2015 年 11 月份<br>(逢星期一至五)<br>例會除外 | 上午 11:45-12:15 | 由惜食堂提供 27 份午餐予中心有需要之長者<br>(逢星期五上午 11:30 進行下<br>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

|    | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 上午 | 梁志球 | 何佩玲 | 梁惠言 | 葉麗娜 | 畢玉珍 | 陳玉珍 |
|    | 鮑敬源 | 李詠蘭 | 鄭雪琳 | 容如珍 | 伍惠玲 | 鄭佩衡 |
| 下午 | 金祖菊 | 吳瑞珍 | 葉培寬 | 蕭潔嫦 | 江超如 |     |

### 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

|        |     |
|--------|-----|
| 中心督導：  | 黃鳳儀 |
| 中心主任：  | 鄭德坤 |
| 社會工作員： | 呂柏邦 |
| 社會工作員： | 施珊珊 |
| 助理文員：  | 許虹裳 |
| 活動工作員： | 梁嘉儀 |
| 活動工作員： | 許靜雯 |
| 活動助理：  | 陳穎球 |
| 工友：    | 勞惠貞 |

### 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<br>戶內活動照常<br>戶外活動暫停 | 中心開放<br>戶內活動照常<br>戶外活動視乎天氣而定 | 中心開放<br>所有活動取消或延期 | 中心暫停<br>所有活動取消或延期 |

### 服務質素標準 (SQS)話你知:

標準 3: 服務單位存備其服務運作及活動的最準確紀錄。

標準 4: 所有職員管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

# 2015 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 2 日                                                                             | 11 月 3 日                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11 月 4 日                                                                                                                             | 11 月 5 日                                                                              | 11 月 6 日                                                                | 11 月 7 日                                                     |
| 8:30 樂韻歌詠團<br>9:30 新聞天地<br>10:15 八段錦<br>關節操<br>11:45 惜食飯堂                            | ※ 例會 ※<br>(紅) 上午 9:00<br>(橙) 上午 10:00<br>(紫) 上午 11:00<br>(黃) 下午 2:00<br>(綠) 下午 3:00<br>(金) 下午 4:00<br>(全日班組、活動暫停)<br>各組員請於開始時間<br>前 10 - 15 分鐘進場<br>下次例會日期:<br>12 月 1 日(星期二)                                                                                               | ※ 例會 ※<br>(青) 上午 9:00<br>(藍) 上午 10:00<br>(啡) 上午 11:00<br>(全日班、組活動<br>暫停)<br>各組員請於開始時間前<br>10 - 15 分鐘進場。下<br>次例會日期: 12 月 2 日<br>(星期三) | 8:30 太極氣功 18 式<br>8:45 英文初班(停)<br>9:30 新聞天地<br>10:00 成語班<br>11:45 惜食飯堂<br>2:30 粵曲班    | 8:30 太極 24 式<br>9:30 新聞天地<br>10:00 國畫班(停)<br>11:45 惜食飯堂                 | 8:45 香功班<br>9:45 健康天地<br>10:30 排排舞                           |
| 11 月 9 日                                                                             | 11 月 10 日                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11 月 11 日                                                                                                                            | 11 月 12 日                                                                             | 11 月 13 日                                                               | 11 月 14 日                                                    |
| 8:30 樂韻歌詠團<br>9:30 新聞天地<br>10:15 八段錦<br>關節操<br>11:45 惜食飯堂                            | 8:30 長者健體班<br>9:30 新聞天地<br>9:45 剪髮服務<br>10:00 中國舞班<br>10:00 中醫義診(停)<br>11:45 惜食飯堂                                                                                                                                                                                          | 8:45 英文中班(停)<br>9:30 新聞天地<br>9:30 男士俱樂部遊踪<br>10:00 英文高班(停)<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 健康講座                                                | 8:30 太極氣功 18 式<br>8:45 英文初班(停)<br>9:30 新聞天地<br>10:00 成語班(停)<br>11:45 惜食飯堂<br>2:30 粵曲班 | 8:30 太極 24 式<br>9:30 新聞天地<br>10:00 國畫班(停)<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 長者關懷日   | 8:45 香功班<br>9:45 健康天地<br>10:30 排排舞                           |
| 11 月 16 日                                                                            | 11 月 17 日                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11 月 18 日                                                                                                                            | 11 月 19 日                                                                             | 11 月 20 日                                                               | 11 月 21 日                                                    |
| 8:30 樂韻歌詠團<br>9:30 新聞天地<br>10:15 八段錦<br>關節操<br>11:45 惜食飯堂                            | 8:30 長者健體班<br>9:30 新聞天地<br>10:00 中國舞班<br>10:00 中醫義診<br>11:45 惜食飯堂                                                                                                                                                                                                          | 8:45 英文中班(停)<br>9:30 新聞天地<br>10:00 英文高班<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 義工培訓月會<br>3:00 護老者義工聚會                                                 | 8:30 太極氣功 18 式<br>8:45 英文初班(停)<br>9:30 新聞天地<br>10:00 成語班(停)<br>11:45 惜食飯堂<br>2:30 粵曲班 | 8:30 太極 24 式<br>9:30 新聞天地<br>10:00 國畫班<br>(停)<br>11:45 惜食飯堂<br>3:00 下午茶 | 8:45 香功班<br>10:00 健康天地<br>10:30 排排舞<br>11:30 獨居長者組<br>社區教育活動 |
| 11 月 23 日                                                                            | 11 月 24 日                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11 月 25 日                                                                                                                            | 11 月 26 日                                                                             | 11 月 27 日                                                               | 11 月 28 日                                                    |
| 8:30 樂韻歌詠團<br>9:30 迪士尼旅行<br>9:30 新聞天地<br>10:15 八段錦<br>關節操<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 護老講座 | 8:30 長者健體班<br>9:30 新聞天地<br>10:00 中國舞班<br>10:00 中醫義診<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 代訂雀巢佳膳<br>奶粉及講座                                                                                                                                                                                  | 8:45 英文中班(停)<br>9:30 新聞天地<br>10:00 英文高班<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 護老月會                                                                   | 8:30 太極氣功 18 式<br>8:45 英文初班(停)<br>9:30 新聞天地<br>10:00 成語班(停)<br>11:45 惜食飯堂<br>2:30 粵曲班 | 8:30 太極 24 式<br>9:30 新聞天地<br>10:00 國畫班(停)<br>11:45 惜食飯堂                 | 8:45 香功班<br>10:00 健康天地<br>10:30 排排舞                          |
| 11 月 30 日                                                                            |   <h2>歡迎你!</h2> <div> <p>督印人: 黃鳳儀<br/>編輯: 鄭德坤、梁嘉儀<br/>印刷數量: 950 份<br/>日期: 2015 年 11 月免費贈閱</p> </div> |                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                         |                                                              |
| 8:30 樂韻歌詠團<br>9:30 新聞天地<br>10:15 八段錦<br>關節操<br>11:45 惜食飯堂<br>2:00 女士俱樂部              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                         |                                                              |

## 2015 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 2 日                                           | 11 月 3 日                                                   | 11 月 4 日                      | 11 月 5 日                                                    | 11 月 6 日  | 11 月 7 日  |
| 9:45 電腦班<br>11:00 iPhone<br>手機班<br>2:00 粵曲卡啦 OK    | ※例會※                                                       | ※例會※                          | 8:45 普通話基礎班<br>10:00 編織班<br>1:45 平板電腦班<br>3:00 絲襪花興趣班       |           |           |
| 11 月 9 日                                           | 11 月 10 日                                                  | 11 月 11 日                     | 11 月 12 日                                                   | 11 月 13 日 | 11 月 14 日 |
| 9:45 電腦班<br>11:00 iPhone<br>手機班<br>2:00 粵曲卡啦 OK    | 10:00 智能手機<br>(初階班)(停)<br>2:00 智能手機<br>(進階班)<br>3:15 摺紙手工班 | 10:00 血壓健康齊<br>關注<br>2:00 魔力橋 | 8:45 普通話基礎班<br>10:00 編織班<br>1:45 平板電腦班<br>3:00 絲襪花興趣班       |           |           |
| 11 月 16 日                                          | 11 月 17 日                                                  | 11 月 18 日                     | 11 月 19 日                                                   | 11 月 20 日 | 11 月 21 日 |
| 9:45 電腦班<br>11:00 iPhone<br>手機班<br>2:00 粵曲卡啦 OK    | 10:00 智能手機<br>(初階班)<br>2:00 智能手機<br>(進階班)<br>3:15 摺紙手工班(停) | 10:00 血壓健康齊<br>關注<br>2:00 魔力橋 | 8:45 普通話基礎班<br>10:00 編織班<br>1:45 平板電腦班<br>3:00 絲襪花興趣班       |           |           |
| 11 月 23 日                                          | 11 月 24 日                                                  | 11 月 25 日                     | 11 月 26 日                                                   | 11 月 27 日 | 11 月 28 日 |
| 9:45 電腦班<br>11:00 iPhone<br>手機班<br>2:00 粵曲卡啦 OK    | 10:00 智能手機<br>(初階班)<br>2:00 智能手機<br>(進階班)<br>3:15 摺紙手工班    | 10:00 血壓健康齊<br>關注<br>2:00 魔力橋 | 8:45 普通話基礎班(停)<br>10:00 編織班<br>1:45 平板電腦班(停)<br>3:00 絲襪花興趣班 |           |           |
| 11 月 30 日                                          |                                                            |                               |                                                             |           |           |
| 9:45 電腦班(停)<br>11:00 iPhone<br>手機班<br>2:00 粵曲卡啦 OK |                                                            |                               |                                                             |           |           |



### 護老者服務 - 物資轉贈服務

為響應環保，抱著珍惜資源，物盡其用的理念，護老者服務由 11 月開始將新設物資轉贈服務，讓物資能繼續發揮它們的用處外，有需要之長者也能得到幫助。中心不定期會收到區內一些有心人士轉贈的復康用品，如輪椅、拐杖等，經職員檢查後，有需要之長者可申領回家使用。

可供申請領取之物資會**不定期**以相片形式張貼於接待處旁的玻璃上，有需要想申請之會員可向職員查詢及填寫一份“物資轉贈申請表”申領回家。

