

# 家書

2022年9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



## 腎病 | 你有「第四高」嗎？

### 高腎壓可致腎功能惡化 三高人士要小心



台灣每8位成人就有一位發生腎臟病變，20歲以上成人的慢性腎臟病盛行率已逾12%，且有超過9成的腎臟病患者罹病卻不自知，是極需重視的慢性疾病之一。

其中，病患林先生分享，平時自覺身體狀況控制得宜，只是常感到疲憊、出現泡泡尿，在醫師建議下進行檢測，才發現竟已即將邁入慢性腎臟病第三期，所幸發現及時，及早接受治療並調整生活型態，得以延緩腎功能惡化。由於腎臟無痛覺神經分布，初期腎臟病症狀不明顯、難以察覺，病人容易錯失黃金治療時機，導致腎功能無法恢復且易伴隨許多併發症，因此，慢性腎臟病的「防治」顯得更加重要。

#### 體內「污水處理廠」 當水流長期混濁廠房更易故障

第四高「高腎壓」為何會產生？台灣腎臟醫學會黃尚志理事長說明，「腎臟就像是身體的污水處理廠」，要協助人體過濾血流，當大量血液通過腎臟時、血管內壓力上升，自然會形成腎壓（腎絲球內壓）。而若血壓、血糖、血脂控制不佳，就像「流入的污水過量、含有太多廢棄物」，使腎臟代謝功能負擔加重，也就是說，當身體長期處在高血壓狀態下，腎臟將無法有效過濾身體中的廢物，使得腎壓升高；若是處在高血糖狀態時，也易導致腎絲球硬化或腎元破壞，造成腎臟損傷。

#### 初期無症狀 需定期安排健檢才能及早介入

黃尚志理事長強調，早期慢性腎臟病需要針對起始及惡化原因進行控制，然而，腎壓並無法像血壓一樣居家量測，因此，定期安排健檢是及早發現並介入慢性腎臟病問題的關鍵。台灣健康署吳昭軍署長表示，慢性腎臟病防治推廣一直是各界努力的目標，民眾除保持良好生活作息，均衡飲食、規律運動之外，40歲以上民眾，尤其是三高族群更應定期透過尿蛋白與腎絲球過濾率(eGFR)檢測，了解自身腎臟功能狀況，以便早期發現、早期治療，避免或延緩疾病惡化。

#### 三大面向提升慢性腎病照護

每個病人腎臟功能惡化速度不一，只要定期篩檢、早期發現、透過生活型態調整與治療介入，及早控制「高腎壓」，便有機會顯著改善或延緩腎功能持續惡化。黃尚志理事長也提醒民眾，如發現身體不適或異常，應及早就醫、尋求專業建議，並遵循醫師指示、勿信偏方，以免忽略實際病灶而誤用止痛藥，反而忽視了罹患慢性腎臟病的可能性，且濫用藥物反而更傷腎，加速腎臟惡化的速度！

節錄：香港01 <https://www.hk01.com/sns/article/745461>

**編者的話：**「三高」大家經常講，但第四高又有幾多個老友記認識及會留意呢？希望大家從今日開始，認真對待自己的三高問題，好好控制，從而減輕腎臟的負擔，避免最後發展到四高喇！下期會同大家講下保腎小貼士~

## 2022年9月活動推介

### 健康講座 - 如何處理焦慮

日期：2022年9月20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：講解過分焦慮的表現和不良後果並學習怎樣處理自己的焦慮

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



### 點點甜 - 戚風杯子蛋糕

日期：2022年9月26日（星期一）

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：9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）



### 10月例會

各位會員，好耐都無同大家開例會啦，我哋都好想見多大家幾面，所以10月份我哋試吓重開例會。為保持社交距離，每場名額35人。詳情如下：

日期：2022年10月5及6日（星期三及四）

時間：詳閱右邊表格

地點：中心活動室

費用：免費

名額：35人

內容：簡介10月活動

報名方法：親身或致電（2569 8065）報名，名額有限，先到先得

**\*\* 會員須根據自己所屬顏色組別報名**

**\*\*\* 例會只作簡介10月活動，10月之活動需於10月7日或之後報名**



組別	時間	日期/星期
紅組	上午9時開始	10月5日 (星期三)
橙組	上午10時開始	
紫組	上午11時開始	
黃組	下午2時開始	
綠組	下午3時開始	
金組	下午4時開始	10月6日 (星期四)
青組	上午9時開始	
藍組	上午10時開始	
啡組	上午11時開始	

### 7-9月會員生日會（今季壽星限定）

日期：2022年9月23日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

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：9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



## 電影播映會 - 梅艷芳 (一) 或 (二)

日期：2022年9月7日(星期三) 或 2022年9月14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：每場30人  
內容：播映《梅艷芳》電影，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，先到先得，滿額即止  
負責職員：張先生



## 老「遊」記 (一) 或 (二)

日期：2022年9月5日(星期一) 或 2022年9月26日(星期一)  
時間：上午10:30 - 12:00  
地點：延展活動室 費用：免費 名額：每場4人  
內容：與老友記遊玩電子遊戲(Switch)，一同鬥智鬥力，享受電玩樂趣，同時強身健體  
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：張先生



## 迎中秋慶團圓

日期：2022年9月9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：25人  
內容：一齊玩遊戲猜燈謎及製作小手作共迎中秋  
報名方法：請親身到中心報名，先到先得，滿額即止  
負責職員：梁嘉儀姑娘  
備註：因名額有限，已報名參加獨居、義工或護老慶中秋活動者，請不要重複報名



## Youtube App 使用班 (一) 或 (二)

日期：2022年9月13日(星期二) 或 2022年9月27日(星期二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：延展活動室  
內容：學習使用 Youtube，可觀看音樂影片、熱門遊戲、時尚、美妝、新聞等各種內容。  
也可訂閱喜愛的頻道、自製內容、與他人分享同樂，而且在任何裝置上都能觀看  
對象：中心會員 名額：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：Youtube 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



## 智能手機應用班

日期：2022年9月16及23日(逢星期五)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：延展活動室  
名額：8人 費用：免費  
內容：教授參加者基本的智能手機功能及掌握日常手機應用程式的使用方法  
報名方法：致電梁麗秀姑娘(2690 3123)報名  
負責職員：梁麗秀姑娘、張先生



## 防疫物資派發

日期：2022年9月1日 - 9月30日  
時間：上午8:45 - 下午4:45  
地點：中心接待處  
內容：消毒酒精2支及防疫面罩  
名額：900人(先到先得，派完即止)  
領取方法：會員須憑會員證到中心領取，請自備環保袋



## 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中秋歡聚	9月2日(五) 下午2:00 - 3:00	中心活動室	20人	慶祝中秋節	免費	張姑娘
益智天地	9月21日(三) 下午2:00 - 3:00	中心活動室	16人	松毅義工帶領桌上遊戲(由職員個別邀請)	免費	張姑娘

### 獨居長者聚會 - 三高穴位按摩和湯水中醫講座

日期及時間：2022年9月15日(四)，上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室

活動內容：中醫師介紹改善三高(高血壓、高血脂、高血糖)的穴位按摩法和湯水

對象：單獨居長者 名額：20人 費用：免費

報名方式：於2022年9月1日(四)，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



## 特別需要支援的護老者活動

### 護老 - 如何預防骨質疏鬆及解

#### 決關節問題講座

日期：2022年9月21日(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心活動室

內容：了解骨質疏鬆及關節問題的成因、風險、改善方法

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：由職員個別邀請或向職員查詢

負責職員：劉倩文姑娘(2690 3199)



### 護老資訊工作坊 - 修圖教學

日期：2022年9月19日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者如何在拍攝後對相片進行校正、調色、拼貼和特效等，讓護老者能夠在日常生活中留下美好憶，同時注入屬於你的個人設計元素，讓每一張相片都變得獨一無二

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9月20日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

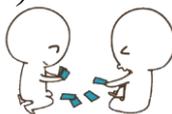
內容：透過玩桌上遊戲，讓護老者及其長者一同享受一個有趣的時間，以及一同學習透過遊戲互相協調及一同解難

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)



### 護老共迎中秋

日期：2022年9月5日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：與護老者一同慶中秋，以及製作中秋手作應節

對象：需要支援的護老者

名額：8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)



# 2019-2021 年度中心得獎義工名單

感謝各位義工於 2019 至 2021 年不間斷地協助中心維持服務及舉辦不同類型的活動，於疫情期間仍然謹守崗位，努力服務長者，實在非常難得。中心在此特別感謝以下得獎義工，並邀請大家出席義工嘉許禮！



## 金獎



義工服務達 100 小時以上 (排名不分先後)

李詠蘭  
陳培英  
羅時有

葉麗娜  
鄧惠珊  
方妙賢

盧妙金  
吳正華  
陳栢鴻

梁惠言  
陳堅  
葉培寬

鄭雪琳  
容如珍  
何佩玲



## 銀獎



義工服務達 80 小時以上 (排名不分先後)

馮惠萍  
朱杏嫦  
彭漢彬

林淑芬  
何麗琼  
任淑勤

黃麗梅  
賴灶喜

吳聲樹  
吳瑞珍

鄺家鳴  
李美珍



## 銅獎



義工服務達 50 小時以上 (排名不分先後)

馮基  
張幸華  
鄭燕華  
陸惠珍  
呂麗群

陳麗歡  
尤培法  
梁金榮  
危翠群

鄺艷珍  
楊潔文  
姚奕紅  
陳玉英

徐群娣  
盧明珠  
張惠雲  
馮麗珍

李瑞寧  
彭萬強  
陳桂銓  
梁志昂

## 義工嘉許禮

日期：2022 年 9 月 27 日 (星期二)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：中心活動室

費用：免費

對象：以上獲獎之中心義工

報名方法：致電中心 (2569 8065) 或親身報名



# 護老者支援服務

## 抗老飲食 | 年紀大該吃少點？少肉非絕對 7種食物多吃免營養不良

很多人誤以為年紀大了更要遵循年輕時的飲食戒律，吃少少、吃清淡、多素少肉。但最近國際間開始鼓勵熟齡族多吃蛋白質加上多運動，不讓過了65歲以上的人變太瘦，才是健康之道。

《吃對了讓你閃閃發亮抗老化》作者澳洲營養學家奈爾·霍賓斯 (Ngaire Hobbins) 就提倡「打破人越老，就要吃越少的迷思」，以避免營養不良帶來的併發症，像是跌倒、意識混亂、身體發炎、快速衰弱和提早死亡。奈爾指出，營養不良是老年人生病的主要風險因子，也是住院病人手術後併發症發生的主要原因。營養不良讓入院病人增加，不僅住院時間長、費用高，還有致命併發症發生的狀況。

自然療法醫師同時也是亞歷桑納大學附設整合醫學中心的創辦人威爾醫師 (Andrew Weil) 今年已76歲，身體力行，他提出自己常吃的食物供大家參考。

以下這7類食物都有助抗老化，減少營養不良

- 1. 蔬菜** 五顏六色新鮮蔬菜內含有維他命C的抗氧化成分，可修補隨着年邁受損的人體細胞。加上低卡路里與高纖維的特性，特別適合老人家。建議大家每天來盤五顏六色的蔬菜盤，尤其不能少的是深綠色葉菜如菠菜或綠色花椰菜，因為含有葉黃素對眼睛特別好。
- 2. 莓果** 所含豐富花青素正是這類食物的寶藏，是抗氧化養分的寶貝。可搭配堅果核桃類吃，伴全脂乳酪吃，或當零食吃都很好。莓果證實對預防中風，乃至短期記憶流失等老年相關疾病都有幫助。
- 3. 黃豆** 研究發現日本婦女幾乎天天吃黃豆 (味噌湯、毛豆、納豆、豆腐、豆豉等等黃豆類食物)，含大豆異黃酮，西方婦女有的與年邁相關的婦女疾病，日本婦女幾乎都可以免疫。
- 4. 三文魚** 威爾醫生幾乎天天吃三文魚，無論是野生的阿拉斯加三文魚或是罐頭加工的罐裝三文魚，是最好的蛋白質來源，魚油很多，富含Omega-3脂肪酸，都在營養豐富三文魚內，常吃可以預防中風、癌症、心臟病、退化性關節炎。
- 5. 全穀類** 所有最少加工過的穀類，特別是大麥、小米、藜麥、蕎麥都是低升糖指數 (低GI) 好食物，不會讓人血糖瞬間飆高。研究證明高升糖指數食物吃多了，在人體內容易形成「胰島素阻抗性」，一旦人體有了胰島素阻抗性就容易誘發第二型糖尿病及其他慢性病。而且全穀類富含礦物質與維他命，是最好的碳水化合物養分。
- 6. 健康的香料** 特指薑黃與薑。這兩香料是護腦的法寶。研究顯示薑黃可預防阿茲海默症，芥末和咖喱都有薑黃成分，經常吃咖喱的印度人很少罹患老年失智症。在日本壽司店搭配壽司吃的薑片很棒，建議以原味而非加糖染黃的薑片。另外做菜常用生薑入菜也是聰明之選。
- 7. 黑朱古力** 黑朱古力含多酚，對抗氧化特別好。而且黑朱古力提供的硬脂酸不會提高人體的膽固醇，最新研究顯示，黑朱古力的黃酮類化合物對心臟的保護特別好，可抑制血塊形成，避免人體新陳代謝掉的壞掉血小板形成血栓，擋住心臟血管，形成冠狀動脈類的心臟病。黑朱古力的皮質醇成分，還可降低壓力賀爾蒙，對高壓力的人是大大加分。選購時避免過甜或加入太多色素染料與其他雜類乾果，要買純黑朱古力，朱古力純可可成分要佔到七成以上。

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
護老者中秋月會	9月6日 下午3時15分 (星期二)	中心活動室	護老者	20人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲，共慶中秋	朱先生 2569 8065
健體訓練班	9月16日 下午2時至4時 (星期五)	中心活動室	護老者	8人	- 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 (請向朱生查詢，需評估參加者身體狀況適合參加與否)	朱先生 2569 8065
護老義工聚會	9月19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 <b>** 此活動計算義工時數</b>	劉倩文 姑娘 2690 3199
護老講座 - 「認知障礙症 (四) 處理行為問題」 服務	9月22日 上午9時45分 (星期四)	中心活動室	護老者	15人	- 明白患者行為問題背後成因 - 應用各種非藥物治療的技巧 - 分析常見的行為問題個案	張先生 2569 8065
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

## 護老者減壓錦囊

### 照顧患者一

- 留心病情及變化，對患者要有恰當的期望，例如視乎患者的能力，才決定是讓患者自己做，或者是由家人代勞。
- 要避免和患者理論其難以理解的對與錯、爭辯被遺忘的事實，或責難其因能力不逮而引致的失誤，要努力的是設法解決難題，而非證明「我對你錯」。
- 要致力維持彼此的正面情緒與感情，自己平靜有助安撫患者的情緒，更能贏取患者對護老者的信任和合作。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- 與家人分擔照顧患者的工作，分享技巧與心得，互相支持。



### 自我照顧一

- 勿疏忽自己，要保持充足的睡眠，恆常運動和注意飲食均衡。
- 保持社交生活與友情，閒談令人輕鬆，聽取意見有助分析解困。
- 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習，有助放鬆與平靜。
- 尋找適當的社會資源，減輕負擔，例如參加家屬小組相互交流學習，向醫護人員諮詢技巧與方法，使用日間護理或短暫住宿服務，以便自己可以休息或度假等等。
- 維持對自己有正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如否認與逃避、依賴藥物或酒精等。
- 常持積極正面的態度，對前景懷抱希望。

### 善後有法：

- 及早計劃有關患者的財務、居住、病情加深時及善終的各項安排。
- 到必要時，安心交棒予其他專責人員照料病人，而變成負責探視或監察。
- 並重新安排自己的新生活。

## 支援護老者的服務

機構名稱	電話 & 網頁	支援護老者服務
衛生署長者健康服務	2121 8080 <a href="#">長者健康服務網頁</a>	24 小時健康資訊熱線
社會福利署	2343 2255 <a href="#">社會福利署 - 護老者支援服務</a>	多元化支援服務

資料來源：衛生署長者健康服務網站

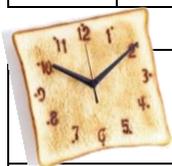
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
音樂治療工作坊	9月6日 (星期二) 下午 2:00-3:00	中心 活動室	認知障礙症 患者及照顧者	12 人	提供音樂治療活動予 認知障礙症患者及其 照顧者參加以舒緩其 照顧壓力	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065
至叻慶 中秋 	9月9日 (星期五) 下午 3:30-4:30	延展 活動室	認知障礙症 患者及照顧者	12 人	與參加者慶祝中秋節	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065
認知障礙症 街站	9月20日 (星期二) 下午 2:00-4:00	興東商場 往東熹苑 天橋上	不限	不限	可於街站中詢問關於 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9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9月份 (逢星期一至五) 例會除外	中午 12:00-12:30	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) <b>(逢星期五中午12:00進行下星期午餐名額之抽籤)</b>	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	葉麗娜	



### 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

### 健康天地

中心大廳已放置V-health震震機及兩部腳踏單車機，大家有無經常黎使用呢？平日大家可以多D黎中心，一邊睇電視，一邊踩單車做下運動~ 記得使用前要做個簡單登記啊！詳情請向職員查詢。



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			

暴雨及颱風訊號  
下中心服務情況

服務質素標準  
(SQS)話你知:

標準 11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。  
標準 12: 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 2022年9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
			9月1日	9月2日	9月3日
			11:00 夏威夷 小結他班 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 松毅義工與 探訪對象之 中秋歡聚	8:45 香功班 10:30 排排舞
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
8:45 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	<b>例會暫停</b> 9:00 詠春初階班 2:00 認知：音樂治 療工作坊 3:15 護老者中秋 月會	<b>例會暫停</b> 8:45 英文基礎班 1:45 電影播映會- 梅艷芳(一)	11:00 夏威夷 小結他班 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 迎中秋 慶團圓	8:45 香功班 10:30 排排舞 
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
<b>公眾 假期</b> 	9:00 詠春初階班 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 3:15 7-9月生日會	8:45 英文基礎班 10:00 7-9月生日會 10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 電影播映會- 梅艷芳(二)	9:30 獨居長者 聚會： 中醫講座 11:00 夏威夷 小結他班 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 護老：健體 訓練班	8:45 香功班 (停) 10:30 排排舞 (停)
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
8:45 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 12:00 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 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:30 護老：如何預 防骨質疏鬆及 解決關節問題 講座	9:45 護老講座 11:00 夏威夷 小結他班 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停) 2:00 急救講座	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 7-9月生日會	8:45 香功班 (停) 10:30 排排舞 (停)
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
8:45 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 9:30 點點甜 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停) 2:00 7-9月 生日會	9:00 詠春初階班 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 義工嘉許禮   4:00 	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂	11:00 夏威夷 小結他班 (停) 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班 (停)	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂	
編輯：黃月泓、梁嘉儀 印刷數量：450份 日期：2022年9月免費贈閱					

## 2022年9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
			9月1日	9月2日	9月3日
			8:45 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	10:00 基礎書法班	10:00 魔力橋
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
10:30 老「遊」記(一) 2:00 護老共迎中秋	<b>例會暫停</b> 10:00 魔力橋 3:30 靜觀練習	<b>例會暫停</b>	8:45 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	10:00 基礎書法班 3:30 至叻慶中秋	10:00 魔力橋
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
<b>公眾假期</b>	10:00 魔力橋 2:00 Youtube App使用班(一) 3:30 靜觀練習	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	10:00 基礎書法班 2:00 智能手機班	10:00 魔力橋
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
10:00 護老資訊工作坊:修圖教學 2:00 護老義工會(一) 3:15 護老義工會(二)	10:00 魔力橋 2:00 護老:樂趣天地 3:30 靜觀練習	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 (停)	2:00 智能手機班	10:00 魔力橋
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
10:30 老「遊」記(二)	10:00 魔力橋 2:00 Youtube App使用班(二) 3:30 靜觀練習	10:00 血壓健康齊關注	8:45 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班		

### 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	/	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

<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)			