



# 家書

2022年10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



## 護腎小貼士 - 保腎9招

腎臟是沉默的器官，當腎功能出現問題時通常不容易發覺，等到腎功能失去6成以上才會出現警訊，卻也為時已晚。平日裡該如何護腎、避免腎衰竭？以下保腎9招幫你避免腎衰竭。

1. **服用中西藥必須謹慎**：西藥中，含乙醯胺酚類及阿斯匹靈類的複方止痛藥劑是禍首。抗生素、顯影劑也是致病因素。包裝標示不明的中藥，可能含馬兜鈴酸、鉛、汞等重金屬，皆具腎毒性。
2. **控制飲食**：尤其是蛋白質及鹽分，過量的蛋白質和鹽分會造成腎負荷。但蛋白質是人體必需的物質，建議大家盡量選擇瘦肉、雞蛋等優質蛋白。美國食品協會建議：每天蛋白質攝取量約為每公斤體重 $\times 0.8$ 克。而衛生署建議每人每天食鹽攝取量為8克。另外高糖食物也應避免。中醫認為五色食物對應五臟，當中腎對應黑色，建議可多吃黑色食物，如：黑木耳、黑芝麻、海帶、竹絲雞、桑葚子、黑豆等，有助於養腎。
3. **多喝水**：少量多次喝水可促進新陳代謝，有助體內廢物如尿酸、結石排出體外。每日飲水量需達到「每公斤體重 $\times 30\text{ml}$ 」，舉例，一個重60kg的人需要至少喝1800ml水，且應平均分配在整天時間，避免一次大量飲水。
4. **控制高血壓及糖尿病**：長期罹患高血壓、糖尿病，會造成血管硬化，進而使腎臟壞得快。糖化血色素控制在7%以下；高血脂的壞膽固醇應小於100mg/dl；血壓最好控制在130/80mmhg以下。
5. **遠離菸害**：抽菸或吸入二手菸會傷害動脈健康、助長血塊形成，長期下來破壞腎功能。
6. **天冷時保暖要做好**：低溫使得血管收縮，血壓竄升，小便量減少，血液凝結力變強，容易讓腎臟出狀況。女性穿著裙裝時，記得加雙厚一點的襪襪保暖。
7. **避免腎臟感染**：感冒、扁桃腺炎都容易使病菌入侵腎臟，應儘量避免或早治療。此外，少憋尿，避免細菌經由輸尿管侵襲腎臟。
8. **小心水的成分**：要確保水質安全，避免用鉛或鋁質、PVC容器裝水，可根據個人需求加裝淨水器。
9. **規律運動**：日常工作忙，很多人都沒有時間運動，但其實在日常生活中，走路、爬樓梯就是最好的運動。如果有條件，嘗試多做有氧運動，如：健步走、慢跑等；重量訓練，如：利用沙包、水樽等器材，在承受額外的重量下，進行許多日常生活會用到的動作，像蹲、推、拉、往前跨步等；以及伸展運動，如瑜伽或一些簡單的手腳伸展動作等。

資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/article/86778>，香港01

**編者的話**：以上的保腎9招，對很多老友記來說，相信並不難做到。如果你也愛錫自己的身體，珍惜現在擁有的健康，就要先從護腎抗三高開始啦！

## 2022年10月活動推介

### 健康講座 - 中風 (一) 認識中風

日期：2022年10月18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：講解中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法  
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講  
報名日期：10月7日開始，可致電(25698065)或親身報名



### 電影播映會 - 秋天的童話

日期：2022年10月14日(星期五)  
時間：下午1:45 - 4:00  
地點：中心活動室  
內容：播映《秋天的童話》電影，電影講述呈現香港人在異鄉漂泊的艱苦  
費用：免費 名額：30人  
報名方法：10月7日開始，可致電或親身報名，先到先得，滿額即止。  
負責職員：張先生(2569 8065)



### 點點甜 - 戚風杯子蛋糕

日期：2022年10月19日(星期三)  
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：10月7日起可**親身報名並繳費**，名額有限，先到先得  
備註：有需要可自備圍裙  
負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



### 老「遊」記

日期：2022年10月10及17日(逢星期一)  
時間：上午10:30 - 12:00  
地點：延展活動室  
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  
費用：免費  
名額：4人  
報名方法：10月7日開始，可致電或親身報名，先到先得，滿額即止  
負責職員：張先生(2569 8065)



### 護老動一動

日期：2022年10月7、14、21及28日(逢星期五)  
時間：上午10:15 - 11:15  
地點：延展活動室  
內容：與護老者一齊進行健體/健腦運動；教授及分享健體/健腦知識  
費用：免費 名額：6人  
對象：護老者  
報名方法：10月7日開始，可致電或親身報名，先到先得，滿額即止  
負責職員：施姑娘(2569 8078)



## 2022/2023 年度「流感疫苗注射計劃」



日期：2022 年 10 月 25 日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心活動室

費用：免費

名額：80 人 (60 歲或以上會員)

內容：1. 免費注射「流感疫苗」  
2. 免費注射「肺炎球菌疫苗」(曾於 65 歲或以後，接受過肺炎球菌注射之長者，則不用再注射；若注射時未年滿 65 歲，則於注射 5 年後再次注射)

合辦機構：頤生康健有限公司

疫苗包括：流感疫苗 及 肺炎球菌疫苗

報名日期：10 月 7 日開始登記，先到先得

備註：1. 參加者需填妥流感疫苗同意書並於 10 月 18 日(星期二)或之前交回本中心

2. 參加者請攜帶針咭(如有)注射流感疫苗

3. 參加者宜穿鬆身衣服

負責職員：梁姑娘 (2569 8065)

## 代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}

日期：2022 年 10 月 26 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

\*\*\*\*\*

## 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	10 月 11 日 (二) 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：同理心	免費	張姑娘
益智天地	10 月 18 日 (二) 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 - 營養師講座(飲食謬誤)

日期及時間：2022 年 10 月 21 日 (五)，下午 2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：由註冊營養師拆解常見的飲食謬誤

對象：獨居長者

名額：25 人

費用：免費

報名方式：於 2022 年 10 月 7 日(五) 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-酒精墨水體驗工作坊

日期：2022年10月11日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：由導師教授如何創作酒精墨水畫，酒精墨水藝術是用風力令酒精流動把墨水散開，可以利用不同大小的風力及空氣流動的方向，創造出不同效果

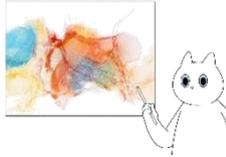
對象：需要支援的護老者

名額：8人 費用：免費

導師：樂歷新興藝術導師

報名方法：職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



## 護老資訊工作坊-修圖 App

日期：2022年10月24日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者如何利用修圖 App 進行修圖，讓相片有不同的變化，同時注入屬於個人設計元素，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：6人 費用：免費

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-老「遊」記

日期：2022年10月19日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

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

對象：需要支援的護老者

名額：4人 費用：免費

報名方法：致電或親身報名，先到先得，滿額即止

負責職員：張先生（2569 8065）



## 護老-友伴·同行小組

日期：2022年10月18、25日；11月8、15及22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）



“輕輕”的我走了，正如我輕輕的來~

時光飛逝，不經不覺劉姑娘已經在中心渡過了5個年頭，由少女變為少婦；由大碼變為加大碼><...現在要開展人生新的一頁，準備到加拿大生活。

感謝各位義工、會員五年來對劉姑娘的支持和鼓勵，特別在各項計劃：長者住好D、賽馬會齡活城市計劃、老有所為活動計劃等等，以及義工服務和女士俱樂部，感謝大家踴躍參與其中，大家每一句對話，每一個笑容，劉姑娘都會記在心中！祝大家身體健康，日日開開心心！有緣再會！



劉欣琪姑娘



## 2022年10 - 12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	17/10/2022 至 12/12/2022	(一)	上午 8:45 - 9:45	10 人	\$30/8 堂	本中心	張麗芳 義務導師
八段錦、關節操	17/10/2022 至 12/12/2022	(一)	上午 10:00 - 11:00	15 人	\$30/8 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	17/10/2022 至 5/12/2022	(一)	下午 1:45 - 3:15	11 人	\$140/8 堂	本中心	張銳榮導師
詠春初階班	11/10/2022 至 13/12/2022	(二)	上午 8:45 - 9:45	10 人	\$160/8 堂	本中心	陳教練
中國舞班	11/10/2022 至 20/12/2022	(二)	上午 10:00 - 11:00	20 人	\$56/8 堂	本中心/ 港島東 體育館	胡燕雯 義務導師
英文初階班	12/10/2022 至 14/12/2022	(三)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$40/8 堂	本中心	Ms Josephine Wong 義務導師
耆樂椅子舞	12/10/2022 至 21/12/2022	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
夏威夷小結他班 (初階)	27/10/2022 至 29/12/2022	(四)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$144/8 堂	本中心	何浩文 導師
夏威夷小結他班 (中階)	13/10/2022 至 1/12/2022	(四)	上午 11:00 - 12:00	6 人	\$144/8 堂	本中心	何浩文 導師
粵曲班	13/10/2022 至 1/12/2022	(四)	下午 2:30 - 4:30	25 人	\$240/8 堂	本中心	潘琇珠導師
中國國畫班	21/10/2022 至 9/12/2022	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$320 會員 \$360 非會員/8 堂	本中心	王梓澂 導師
香功班	15/10/2022 至 3/12/2022	(六)	上午 8:45 - 9:45	15 人	\$30/8 堂	本中心	容如珍 義務導師
排排舞	15/10/2022 至 3/12/2022	(六)	上午 10:30 - 11:30	15 人	\$40/8 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

## 2022年10 - 12月 新開班組(延展中心)

絲襪花興趣班	24/10/2022 至 12/12/2022	(一)	上午 10:00 - 11:30	6 人	\$75/8 堂	延展中心	吳正華 義務導師	
Zoom 教學工作坊 (一)	11/10	* 只可二選一 參加	(二)	下午 3:15 - 4:15	6 人	免費/1 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生
Zoom 教學工作坊 (二)	18/10		(二)	下午 3:15 - 4:15	6 人	免費/1 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生
Whatsapp 使用班 (一)	12/10	* 只可二選一 參加	(三)	下午 2:00 - 3:00	10 人	免費/1 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生
Whatsapp 使用班 (二)	19/10		(三)	下午 3:15 - 4:15	10 人	免費/1 堂	延展中心	梁麗秀姑娘 張文禧先生
編織班	20/10/2022 至 8/12/2022	(四)	上午 10:00 - 11:30	20 人	\$30/8 堂	延展中心	馬郁蘭 義務導師	
和諧粉彩畫班	13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12 及 29/12	(四)	下午 2:00 - 4:15	5 人	\$150/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘	
# 基礎書法班	14/10/2022 至 2/12/2022	(五)	上午 9:00 - 10:00	10 人	\$40/8 堂	延展中心	劉永明 義務導師	
智能手機應用班	14/10 及 21/10	(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。\*\*\*

# 護老者支援服務

## 骨質疏鬆 | 患者慎防跌倒降骨折機會 生活保養 4 對策多做這種運動

若患上骨質疏鬆症，除透過藥物治療，患者在日常生活中也要提高警覺，慎防跌倒，以降低骨折的機會。以下就患者的飲食、運動、生活型態、跌倒預防給予生活對策。

### 第 1 招：遵守日常保健建議

定期（約 1~2 年）接受骨密度篩選；一般患者應經由骨科醫師評估後使用藥物治療，如：鈣片，勿自行購買藥物服用；如發生胸腰椎壓迫性骨折時，應經過骨科醫師診治後穿著「長背架」，有疼痛問題發生時，應接受醫師診治做疼痛控制，並給予心理支持。

### 第 2 招：預防跌倒，減少骨折機會

經診斷罹患骨質疏鬆症的人，必須要預防跌倒，以免發生骨折。方法如下：

1. 改善居家環境：浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊，樓梯盡量平緩及設手欄杆等設施。
2. 維持適當運動：運動可增進肌力及關節柔軟性，改善身體的協調能力，減少跌倒機會。
3. 走路速度應放慢、放穩，增加平衡感，以減少跌倒造成骨折。
4. 定期檢查視力並矯正。
5. 選擇防滑的鞋子及長度合宜的衣褲，避免跌倒。
6. 在醫師的指示下服用藥物，並定期做骨質密度檢查。



### 第 3 招：補充足夠且均衡的營養素

飲食中多攝取足夠營養，是治療骨鬆最基本的要求，例如，鈣與維他命 D；均衡飲食，攝取足夠蛋白質，減少過多鹽分攝取；充足日照；避免過量煙、酒以及咖啡因的攝取。

除補充鈣質外，更要預防鈣質流失，例如，高鈉食品會加速腎臟代謝過多的鈉，也會同時排出鈣質，故應避免食用可樂、加工肉品、即食麵等食物。

降低骨折風險，不能少了「維他命 K 和鎂」：維他命 K 在成骨作用中，擔任關鍵的鑰匙，讓鈣質成為骨鈣蛋白、進而形成骨質；而鎂是造骨小幫手，幫助鈣吸收。

### 第 4 招：有計劃練好負重運動

適量且持續的運動，已被證實能有效的增加骨質密度，降低骨質流失速率，增加肌力與關節活動度、平衡感，進而預防跌倒，減少受傷。

骨骼必須在有衝擊運動下才能強化骨質，有計劃的負重重量訓練，可減少骨質流失，且強化附於骨骼外的骨骼肌強度，但骨質疏鬆症病人應避免背部屈曲運動，以避免脊椎壓迫性骨折。適當的運動頻率是每周 3 次，每次達 30 分鐘，每次運動心跳達每分鐘 120~130 下。

另外，每周慢跑超過 40 英哩以上的女性，多會因體脂肪過低，而有經期不順的問題，反而對荷爾蒙重建骨質的效用有所傷害，所以不宜過度運動。

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
護老義工聚會	10月17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 26903199
護老者月會	10月28日 下午2時30分 (星期五)	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
護老講座- 「壓力處理-認識家中 護老者的精神壓力」	10月13日 上午9時45分 (星期四)	中心 活動室	護老者	25人	- 家中護老者壓力的主要 來源、症狀 - 長期受壓的後果 - 紓緩精神壓力的方法	張先生 25698065
「改善睡眠質素穴位 按摩和湯水中醫講座	10月20日 上午9時30分 (星期四)	中心 活動室	護老者	25人	- 介紹睡眠質素的影響和改 善睡眠質素的穴位按摩法 和湯水，改善健康狀況	張先生 25698065
<b>服務</b>	<b>內容</b>					
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

## 簡介認知障礙症

認知障礙症是由於大腦細胞遭受破壞或功能受損而引起，令患者在記憶、理解、判斷、情緒控制等方面出現障礙，影響日常生活和社交。衛生署及中文大學醫學院研究指出，本港70歲以上的長者，每10人就有1名患有認知障礙症。

認知障礙症的發展過程緩慢，很多人常常誤以為早期發病的癥狀是正常的老化現象，因而掉以輕心。然而，兩者特徵有著不同的本質，例如，一般人會因為健忘而忘記電話中的某些內容，但認知障礙症的患者往往連通過電話的印象也沒有。

以下是認知障礙症常見的症狀：

### 1. 記憶力衰退，影響日常生活

忘記近期發生的事情；經常重複同樣的問題或動作

### 2. 決策或計劃能力下降

不能自行處理財務事宜，如預計一週的生活費

### 3. 未能執行以往熟悉的事情

煮食時出現困難；忘記以往工作時經常用到的技巧

### 4. 對時間及方位感到混亂

忘記時間；出現迷路

### 5. 對視覺影像和空間感產生混淆

對辨別距離、顏色和光暗等出現困難；誤以為鏡中的自己是另一個人

### 6. 語言表達或理解有困難

未能清晰地表達自己的想法；因無法找到正確的詞彙，與別人溝通時遇到困難

### 7. 將物件錯放在不適當的地方

隨處亂放東西，及後無法尋回；出現因遺失東西而懷疑被別人偷去的情況

### 8. 判斷力減退、警覺性降低

不顧危險地橫過馬路；未能察覺食物已變壞

### 9. 失去做事的主動性

不願外出參與社交活動或認識新朋友；不喜歡做以往有參與的工作（如家務、義務工作等）

### 10. 出現不明原因的情緒和性格轉變

出現較大的情緒起伏；容易感到不安、疑惑和焦慮感

如果你發現家人和朋友出現以上情況，建議尋求社工和醫生的專業評估及診斷，瞭解箇中的原因。其實即使患上認知障礙症，患者也不會突然出現全部徵狀，每人的表現和應對方式亦有所不同，例如某些人會對記憶力衰退感到極度焦慮，某些人則處之泰然。我們需留意每個人的特質和長處，給予適當的協助和關懷。

資料來源：656carer.com



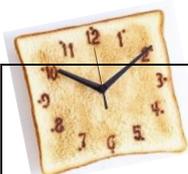
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
認知障礙症街站	10月13日 (星期四) 下午2:00 - 4:00	興東商場 往東熹苑 天橋上	不限	不限	可於街站中詢問關於認知障礙症問題及即場進行認知障礙症測試	/	朱先生 2569 8065
至叻椅子舞	10月14日 (星期五) 下午3:30 - 4:30	延展 活動室	認知障礙症患者及其照顧者	12人	義工會與參加者載歌載舞及玩遊戲	有興趣可致電朱生報名	朱先生 2569 8065
認知友善好友分享會	10月21日 (星期五) 下午3:00 - 4:30	中心 活動室	不限	10人	以不同活動講解何為認知障礙症及讓參加者明白讓患者於社區內生活的重要性	有興趣可致電朱生報名	朱先生 2569 8065

## 2022年10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	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	延展中心活動室 
惜食飯堂	2022年10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) <u>(逢星期五中午12:00進行下星期午餐名額之抽籤儀式)</u>	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

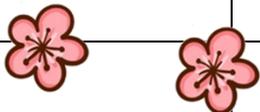
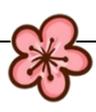
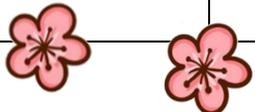
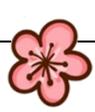
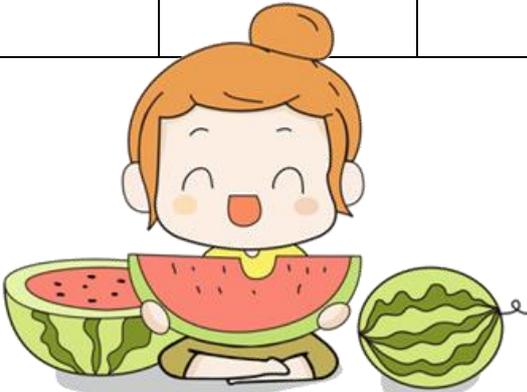
### 暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

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			

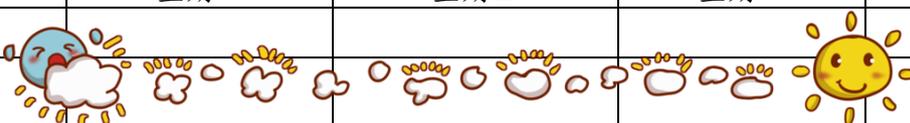
### 服務質素標準 (SQS)話你知:

- 標準 13: 服務單位尊重服務使用者的私人財產的權利。  
標準 14: 尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

## 2022年10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
					10月1日 <b>公眾假期</b>
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
8:45 健身氣功、養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停)	<b>公眾假期</b>	<b>例會</b> 	<b>例會</b>	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
8:45 健身氣功、養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停)	8:45 詠春初階班 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 松毅義工組聚會	8:45 英文初階班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂	9:45 護老講座 11:00 夏威夷小結他班(中階) 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班 2:00 認知障礙症街站	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 電影：秋天的童話	8:45 香功班 10:30 排排舞
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22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	8:45 詠春初階班 10:00 健康講座 10:00 中國舞班(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地	8:45 英文初階班 10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 點點甜	9:30 護老：改善睡眠質素穴位按摩中醫講座 11:00 夏威夷小結他班(中階) 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會：營養師講座 3:00 認知友善好友分享會	8:45 香功班 10:30 排排舞
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29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	8:45 詠春初階班 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 流感針注射	8:45 英文初階班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 代訂雅培加營素	10:00 夏威夷小結他班(初階) 11:00 夏威夷小結他班(中階) 12:00 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:30 護老者月會	8:45 香功班 10:30 排排舞
10月31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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           編輯：黃月泓、梁嘉儀            印刷數量：450份            日期：2022年10月免費贈閱         </div>				

## 2022年10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
					10月1日
					<b>公眾假期</b>
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
	<b>公眾假期</b>	<b>例會</b>	<b>例會</b>	9:00 基礎書法班(停) 10:15 護老動一動 11:15 護老組早操	10:00 魔力橋
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
10:30 老「遊」記	10:00 魔力橋 2:00 護老：酒精墨水體驗工作坊 3:15 Zoom教學工作坊(一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 Whatsapp使用班(一)	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 基礎書法班 10:15 護老動一動 11:15 護老組早操 2:00 智能手機班 3:30 至叻椅子舞	10:00 魔力橋
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
10:30 老「遊」記 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：友伴同行小組 3:15 Zoom教學工作坊(二)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：老「遊」記 3:15 Whatsapp使用班(二)	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班(停)	9:00 基礎書法班 10:15 護老動一動 11:15 護老組早操 2:00 智能手機班	10:00 魔力橋
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
10:00 絲襪花 2:00 護老：資訊工作坊	10:00 魔力橋 2:00 護老：友伴同行小組	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 基礎書法班 10:15 護老動一動 11:15 護老組早操	10:00 魔力橋
10月31日					
10:00 絲襪花					

### 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	張玉嬋
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

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)			