



# 家書

2024年3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：[https://wwcwdhk.org.hk/zh-hant/kkm\\_intro/](https://wwcwdhk.org.hk/zh-hant/kkm_intro/)

電子郵箱：[info@kkmec.org.hk](mailto:info@kkmec.org.hk)



## 健康養生 | 把握睡前養生黃金1小時！

### 6個睡前養生習慣合集 零成本變健康！

大部份人在睡前都會選擇使用電話，但其實睡前1小時屬於養生的黃金1小時，把握時間進行養生動作便可事半功倍。以下就教大家6個睡前養生習慣，改變習慣便能以零成本變得健康！

#### 睡前養生 | 喝適量溫水

睡覺時人體溫度會上升，同時會流失一定的水份，建議可以在睡前喝適量的水，不但可以補充水份，還可以促進腸胃蠕動，改善便秘問題。不過注意不能飲用太多，以防有夜尿問題出現，影響睡眠質素。

#### 睡前養生 | 拉伸身體

缺乏運動容易讓身體變得僵硬及疲勞，為了翌日身體可以處於放鬆的狀態，建議睡前可以拉伸四肢及腰背，以幫助放鬆全身的肌肉及筋骨，不但可以舒緩白天工作時身體的肌肉活動及疲累，還有助提高睡眠質素，加快入睡速度。

#### 睡前養生 | 冥想

有些人會因為白天腦部接收太多資訊或胡思亂想等而在晚上處於情緒混亂的狀態，因而影響睡眠質素。而睡前冥想有助調節情緒及幫助入睡，只需要把注意力放在呼吸，感受空氣的吸入和呼出的流動，讓自己慢慢平靜下來便可。不過需要注意冥想後不要再使用電話，而是直接躺床入睡，以防因接收其他資訊而影響情緒。

#### 睡前養生 | 按摩腹部瘦身成功

肚腹位置特別容易讓濕氣及寒氣積聚，而濕氣及寒氣重都會讓身體感到疲倦，因此需要讓濕寒之氣在體內排走。只需將手心互相磨擦搓暖後，以肚臍為中心打圈按揉3分鐘左右，不但可以幫助驅寒暖腹，還可舒緩便秘問題。不過緊記按摩後需要蓋好腹部及做好保暖，以免讓濕寒之氣再度纏身。

#### 睡前養生 | 拉揉耳朵

耳朵有多個穴位，在睡前拉揉耳朵有助保護肝腎，提高身體免疫力。動作亦十分簡單，先將左手高舉頭頂，再彎曲至右邊耳朵拉揉10次至微微發熱即可，然後轉右手拉揉左耳重複動作即可。

#### 睡前養生 | 敲打肝經穴位

不少人都有熬夜問題，而經常熬夜容易令肝臟積聚毒素，需要敲打肝經穴位來幫助排毒。肝經穴位位於大小腿內側，建議每晚睡前以柔和的力度敲打，不但可以幫助肝臟排毒，同時有助促進睡眠，加快入睡速度。但需要注意避開晚上11時至凌晨1時的時候敲打，以防影響肝臟原本的排毒時間段。

資料來源：am730

**編者的話：**想要身體健康，除注意飲食作息外，勤做運動都是關鍵要素。但原來，睡前一些簡單的動作，就已經能幫助我們健康養生。各位老友記，試著慢慢養成這些養生習慣，讓我們將養生變得更簡單啦！

## 2024年3月活動推介

### 魔力橋 + 大電視活動日

日期：2024年3月8日(五)、3月14日(四)及3月20日(三)  
上午9:00 - 12:00 上午9:00 - 12:00 上午9:00 - 12:00  
下午2:00 - 4:30

地點：中心活動室 費用：免費

內容：會員可相約三五知己到中心一齊玩魔力橋，鬥智鬥力；同時亦可體驗智能互動桌，教授遊戲玩法及技巧

備註：此活動不需事前報名，有興趣的會員當天直接來中心玩耍即可



### 剪髮服務

日期：2024年3月7日(星期四)

時間：上午9:45 - 11:00(逾時不候)

地點：中心活動室 名額：35人 費用：\$5

內容：由中心義工為會員提供剪髮服務

報名日期：2月8日起可親身繳費報名，名額有限，先到先得

備註：參加者請於剪髮前一天洗髮(洗髮後不要使用頭油或頭蠟)及帶備毛巾

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



### 芬蘭木棋同樂樂(一)或(二)

日期：2024年3月11日(星期一) 或 3月18日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室 名額：每場12人

內容：芬蘭木柱是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。玩法簡單又充滿挑戰性，進行木柱運動時可增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉及手眼協調等能力

報名日期：3月7日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：每名會員只可選擇其中一場參加

負責職員：張先生(2569 8065)



### 健康講座 - 長者的口腔健康

日期：2024年3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：40人

內容：糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，讓長者知道蛀牙及牙周病的原因。另外會講解正確清潔牙齒及假牙托的方法，讓長者明白定期檢查牙齒的重要性

講者：衛生署長者健康外展隊護士主講

報名日期：3月7日開始親身到中心報名，額滿即止



### 點點甜 - 伯爵紅茶戚風蛋糕

日期：2024年3月19日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:15

地點：中心活動室 費用：\$10 名額：6人

內容：一齊製作充滿伯爵茶風味的戚風杯子蛋糕，製成品可帶回家慢慢品嚐

報名日期：3月7日起可親身繳費報名，名額有限，先到先得

備註：如有需要，參加者可自帶圍裙

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



## 一擊即中 (一) 或 (二)

日期：2024年3月21日(星期四)

時間：上午9:30 - 10:30 **或** 上午10:30 - 11:30

地點：中心活動室 費用：免費 名額：各8人

內容：一齊學習及體驗玩飛鏢的樂趣，鍛煉肌肉控制及增強協調能力

報名日期：3月7日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：每名會員只可選擇其中一場報名

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



## 精明地退休

日期：2024年3月23日(星期六)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心活動室

費用：免費 名額：20人

內容：分享如何準備退休生活

報名日期：3月7日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱先生 (2569 8065)



## 興東長者關懷探訪計劃 - 義工招募

日期：2024年3月13日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:15

地點：中心活動室 對象：中心義工 名額：50人

內容：義工二人一組，探訪興東邨內獨居及雙居之長者家庭，關愛邨內長者，並藉此向長者推廣社區資訊，建立關懷和諧社區

報名方法：2月19日(一)開始，有興趣的義工請致電或親身到中心登記報名並取票，張姑娘再作安排

\* 此活動計算義工時數

負責職員：張姑娘



## 老有所為3月義工會

日期：2024年3月26日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：中心義工 費用：免費 名額：30位

內容：義務工作分工及分享、義工服務檢討

報名方法：3月7日開始親身到中心報名

\* 此活動計算義工時數



## 朱古力曲奇

日期：2024年3月25日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$ 15 名額：6人

內容：會員可親自製作朱古力曲奇，成品可帶回家中享用

(請會員自備食物盒)

報名日期：3月7日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱詠妍姑娘 (2569 8065)



## 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	3月15日(五) 下午2:00-3:15	中心 活動室	16人	松毅義工聚會： 年結聚會、長者資訊、 探訪服務	免費	張姑娘
益智天地	3月26日(二) 下午2:00-3:00	中心 活動室	18人	義工帶領長者玩桌上遊戲和 大電視新遊戲 * 獨居長者可參與(8名)	免費	張姑娘

### 獨居長者聚會 - 下半身伸展運動

日期及時間：2024年3月20日(三)下午2:00至3:30

地點：中心活動室

內容：由伸展手法及運動，治療師教授腰部和下肢的痛症預防和改善方法

對象：單獨居長者                      名額：25人                      費用：免費

報名方式：- 3月7日(四)開始報名，先到先得

- 若3月18日(一)起有餘額，歡迎其他中心會員報名參與

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。



\*\*\*\*\*

## 續 證 通 告

**各會員之會籍將於 2024 年 3 月 31 日到期，由於 2024 年度會更新會員證，因此請會員於 2024 年 4 月 8 日至 4 月 30 日攜同會員證、會費 21 元及個人資料(如需更改)於辦公時間親身到中心辦理續證手續。如 2024 年 4 月 30 日後仍未辦理續證手續，將視為自動退會，其會籍將無效。**

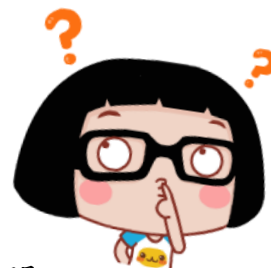
**備註：請會員自備零錢!!!**



\*\*\*\*\*

### 腦筋急轉彎

1. 獅子和熊比賽大便，你們猜誰贏啦？
2. 為什麼狗狗進屋後先看左邊，再看右邊？
3. 超人為什麼要穿緊身衣？
4. 有一隻很餓很餓的狼在地鐵裡遇見了5隻羊，如果一站的時間可以吃掉一隻，3站過去了，請問還剩幾隻羊？



答案見 P. 10

資料來源：HK01



# 特別需要支援的護老者活動



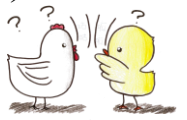
## 護老資訊工作坊 - 手機點餐 App

日期：2024年3月12日（星期二）  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：延展活動室  
 內容：讓參加者了解如何利用手機操作點餐，從點餐、下單到付款，以及了解如何使用優惠券等，學習較新的點餐方法  
 對象：需要支援的護老者  
 名額：6人 費用：免費  
 報名方法：3月7日開始親身到中心向職員報名或查詢  
 負責職員：劉姑娘（2690 3199）



## 護老 - 認知障礙患者照顧技巧講座

日期：2024年3月19日（星期二）  
 時間：上午9:30 - 11:30  
 地點：中心活動室  
 內容：透過講座，讓護老者能了解更多與認知障礙患者的基本溝通和照顧的方法  
 對象：需要支援的護老者優先  
 名額：40人 費用：免費  
 報名日期：3月7日開始親身到中心報名，額滿即止  
 負責職員：張先生（2569 8065）



## 花花世界

日期：2024年3月20日（星期三）  
 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：鯉魚涌綜合家庭服務中心  
 內容：學習如何製作捲紙花，希望透過製作手工，放下生活中不同的壓力，專注在創作上，放鬆身心  
 對象：需要支援的護老者 名額：4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、鯉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：3月7日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：劉姑娘（2690 3199）



\*\*\*\*\*

## 智能手機班

### \* 智能手機應用班(一)

日期：2024年3月13及20日（星期三）  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：延展活動室  
 費用：\$ 10/2堂 名額：8人  
 內容：教導參加者基本的智能手機功能及應用  
 報名方法：3月7日（星期四）開始親身報名，滿額即止



### \* 智能手機應用班(二)

日期：2024年3月15及22日（星期五）  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：延展活動室  
 費用：\$ 10/2堂 名額：8人  
 內容：教導參加者基本的智能手機功能及應用  
 報名方法：3月7日（星期四）開始親身報名，滿額即止



備註：以上智能手機班負責職員：梁麗秀姑娘、張先生

請自備智能手提電話  
右邊帶 \* 活動，每名會員只可選其中一個報名

# 護老者支援服務

## 消委會 | 益生菌點食先啱

益生菌能輕易購入，大多標榜促進腸道健康、增強抵抗力。然而消委會提醒，並非所有人都適合服用益生菌來改善健康，選購時要留意產品資料和身體情況。

### 4類人不宜食益生菌

大部份人服用益生菌後不會出現副作用，少部份人在服用益生菌後會出現過敏反應，包括胃部不適、腹瀉或腹脹。

免疫系統出現問題、剛接受手術、有其他嚴重疾病人士，亦屬高風險人士，更易受益生菌中的細菌或酵母菌進入血液並導致感染。

腸胃肝臟科專科醫生亦提醒，益生菌雖然能改善腸胃道的菌叢，但若患上腸胃疾病，未經醫生指引下自行服用益生菌，非但不能改善腸道健康更有機會影響病情。



### 消委會 4 個小貼士：

1. 益生菌也可能產生副作用，購買前宜向醫生和專業人士了解自己的健康情況，按需要選擇合適的益生菌，不宜自行服用。
2. 選購前應先了解產品上的資訊，選擇產品資料較為齊全，所含益生菌受較多國際認可的菌種。
3. 避免將益生菌存放在太熱（超過 30 度）或太濕的地方。
4. 要保持腸胃健康和增強抵抗力，不能單靠服用益生菌。應保持均衡飲食，攝入足夠的蔬果和多做運動。

資料來源：大銀

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老骨質密度檢查	3月22日 下午2時正至 5時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	30人	- 邀請註冊護士為參加者 測試骨質密度，如有需要會 為其提供改善骨質密度之 建議	張先生 2569 8065
護老者月會	3月26日 下午3時15分 (星期二)	中心 活動室	護老者	30人	- 分享護老資訊，介紹護老 知識、資源及遊戲	朱先生 2569 8065
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

## 認知障礙症狀與自然老化的不同(一)

### 症狀一：無法記住聽過看過的事物

認知障礙症最明顯的的症狀是記憶力下降。不過記憶力下降與健忘應該如何分辨？美國認知障礙症協會指出，符合以下幾種情況才稱為是記憶力下降。

1. 無法記住聽過和看過的東西
2. 忘記重要的日子或事情
3. 重複詢問同一個問題
4. 依序輔助工具來幫助記憶，例如便條紙、電子日程表，或需要家人不斷提醒。

自然老化：間中會忘記重要的事情，但不需他人提醒也可回想起具體內容。

### 症狀二：難以規劃及解決難題規劃事情時，比以往用上更多時間

1. 無法規劃一件事情，例如規劃一日的行程。
2. 無法依照計劃行事，例如跟影片做健身操。
3. 難以集中精力做事。
4. 同一件事，比以前需要花多 2 倍或以上時間進行。

自然老化：只要別人稍為提醒，就能記起怎樣前往某個地方。



### 症狀三：難以處理日常瑣事

原本擅長處理的日常瑣事，也開始難以獨自處理。例如忘記怎樣前往經常光顧的街市、無法列出每日待辦事項、出門去圖書館，總是會忘記攜帶圖書證、玩遊戲時，忘記了遊戲規則，例如忘記了打麻雀的規則。

自然老化：即使忘記了如果前往某個地方，只要他人稍微提醒就能回想起來。

### 症狀四：搞不清時間和空間

分不清自己身處的空間，例如常分不清夢境與現實、無法準確描述所在地方、不清楚自己身在何處。另外，更會分不清時間，常見的情況有不清楚現在是幾月幾日和星期幾、更因混淆了時間，而不清楚有沒有做過一些事情。

自然老化：即使忘記了現在的日期，但很快就能回想起來。

### 症狀五：臉盲、色盲、難以平衡



認知障礙症的先兆是經常忘記別人的樣子、開始看不清楚顏色，甚至經常因為看不清楚而跌倒，閱讀時變得很吃力。

自然老化：更接近白內障的症狀，近視、刺眼，晚上視力更差。(待續)

原文網址：[【腦退化檢測】常迷路忘記星期幾？分辨腦退化還是老化的 10 件事 | 香港 01](https://www.hk01.com/article/466442?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)  
[https://www.hk01.com/article/466442?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/466442?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
認知障礙症及金齡服務街站	3月9日 (星期六) 上午11:00-12:30	興東商場 外天橋	不限	不限	宣傳金齡及 認知障礙症服務資訊	/	朱先生 2569 8065
至叻玩音樂(三)	3月11日 (星期一) 下午3:30-4:30	中心 活動室	認知障礙症 患者及 其照顧者	20人	與參加者遊玩音樂 遊戲，動動腦筋	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065
至叻椅子舞	3月27日 (星期三) 下午3:30-4:30	中心 活動室	認知障礙症 患者及 其照顧者	20人	與參加者跳椅子舞 及玩遊戲	有興趣可 致電朱生 報名	朱先生 2569 8065

## 2024年3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 10:00-11:30	為會員提供磅重、量血壓及血氧服務，鼓勵會員關注健康狀況。1-3月份如出席達7次或以上，可獲禮物乙份	免費	延展活動室 
惜食飯堂	2024年3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。 <b>如遺失飯盒，照價賠償(\$20)</b> (往後將不會進行抽籤，改為按編號輪換，詳情查閱中心壁報板)	免費	中心大廳 

### 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	彭漢彬	何佩玲	鄭雪琳	梁惠言	賴灶喜	黃麗嫻
	10:15-11:45	陳堅	李詠蘭	鄧幸蘭	容如珍	鄺家鳴	方妙賢
下午	1:45-3:30	陳瑞英	周秀容	馮潤儀	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:	朱景峯
社會工作員:	劉倩文
社會工作員:	--
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 :	朱詠妍
工友 :	黃寶燕

### 腦筋急轉彎 答案：

1. 獅子 (因為「獅屎」勝於「熊便」)
2. 因為不能同時看兩邊
3. 救人要緊
4. 還有 5 隻，因為地鐵不能吃东西



### 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	中心暫停開放 所有活動 取消或延期
<b>** 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，則該活動取消或延期</b>			

### 服務質素標準 (SQS) 話你知：

- 標準 15: 每位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準 16: 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。



## 2024年3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
				3月1日	3月2日
編輯: 黃月泓、梁嘉儀 印刷數量: 700份 日期: 2024年3月 免費贈閱				10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 肩頸痛伸展 運動工作坊	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
8:30 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 5:00 春茗	※ 例會 ※ (紅) 上午 9:00 (橙) 上午 10:00 (紫) 上午 11:00 (黃) 下午 2:00 (綠) 下午 3:00 (金) 下午 4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間 前 10 - 15 分鐘進場。 下次例會日期: 3月5日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時 間前 10 - 15 分鐘進 場。下次例會日期: 3月6日(星期三)	9:45 剪髮服務 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停)	9:00 魔力橋 10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 魔力橋	8:45 香功班 (停) 10:00 詠春 初階班 (停) 11:00 認知障礙 症及金齡 服務街站
					
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
8:30 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 芬蘭木棋 同樂樂(一) 3:30 至叻玩 音樂(三)	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 興東長者關 懷探訪計劃 - 義工招募	9:00 魔力橋 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 松毅義工組 聚會	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班
					
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
8:30 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 芬蘭木棋 同樂樂(二)	9:30 護老: 認知障 礙患者照顧 技巧講座 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 點點甜	9:00 魔力橋 10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 獨居長者 聚會-下半身 伸展運動	9:30 一擊即中 (一) 10:30 一擊即中 (二) 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 2:00 護老: 骨質 密度檢查	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班 (停) 11:00 精明地 退休
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
8:30 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 朱古力 曲奇	10:00 老有所為 義工會 10:00 中國舞班 (停) 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:15 護老者月會	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 3:30 至叻椅子舞	12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停)	公眾 假期	公眾 假期
					

## 2024年3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
			3月1日		3月2日
			9:00 進階書法班		10:00 魔力橋
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
10:00 絲襪花班 (停) 2:00 護老小組	<b>例會</b>	<b>例會</b>	10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 進階書法班 (停)	10:00 魔力橋
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
10:00 絲襪花班 (停) 2:00 護老小組	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱 (停) 2:00 護老資訊 工作坊-手機 點餐 App	10:00 血壓健康齊關注 2:00 智能手機班(一)	10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	9:00 進階書法班 2:00 智能手機班 (二)	10:00 魔力橋
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
10:00 絲襪花班 (停)	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 智能手機班(一)	10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 進階書法班 2:00 智能手機班 (二)	10:00 魔力橋
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
10:00 絲襪花班 (停)	9:00 基礎書法班 (停) 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注	10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>

### 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	簡翠金	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	張玉嬋	張玉嬋
星期三	梁惠言	姚奕紅	張惠雲	---
星期四	鄭燕華	徐群娣	張惠雲	黃麗梅
星期五	周玉芳	梁麗珍	---	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30		上午 10:30-12:30	
	陳堅		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)			