



# 家書

2024年7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)



## 港大揭太極助改善晚期肺癌患者睡眠質素 或提高存活率

肺癌一直是香港最常見的癌症，亦是主要的癌症死因，晚期肺癌患者更長期承受睡眠障礙及相關的心理症狀，影響存活率和生活質素，使用藥物干預有機會引起副作用，令症狀惡化。港大醫學院護理學院的研究團隊發現，太極和帶氧運動有效改善晚期肺癌患者睡眠質素、心理健康、身體功能和生理節奏，其中更發現相關體能活動有助提高病人一年內的存活率及減少疲勞。研究結果已在權威期刊《美國醫學會雜誌：腫瘤學》刊登。

### 比帶氧運動效益更佳

該項研究為期4年，研究團隊在2018年12月至2022年9月期間，在本港3家公立醫院招募226名晚期肺癌患者，其後參加者被隨機分配到3個組別，包括太極組、帶氧運動組或自我管理對照組，其中太極組每周上課兩次，連續16周練習；帶氧運動組每月上課兩次，同樣歷時16周。研究評估多個因素，包括晚期肺癌患者的主觀睡眠質素、客觀睡眠參數、心理壓力、疲勞程度以及其一年內的存活率等。至於有關評估在干預措施開始前、16周結束時和第52周進行。

結果發現，太極組和帶氧運動組在第16周和第52周的睡眠質素、焦慮、抑鬱、心肺功能、身體功能、步數和生理節奏方面均有顯著改善，表現比對照組為佳。當中太極組對患者的睡眠質素、疲勞減輕和平衡能力方面較帶氧運動有更大效益。同時，太極組的死亡風險較對照組顯著降低65%，顯示太極有可能提高晚期肺癌患者的生存機會。

### 研究教授：太極好處多

領導今次研究的港大醫學院護理學院助理教授(研究)竹村奈緒美指，太極強調身心合一，相對傳統體能活動更為全面，同時兼具冥想和正念的特點，可能有助患者應對心理壓力，減輕焦慮，從而提升整體生活質素及一年內的存活率。

港大研究團隊認為，研究為癌症管理中的支持性護理另闢蹊徑，達到多管齊下紓緩癌症症狀的重要性，通過將太極納入治療計劃，醫護可既安全有效，又經濟實惠地減輕患者的症狀負擔，增強患者的整體健康。

資料來源：<https://hk.news.yahoo.com/港大揭太極助改善晚期肺癌患者睡眠質素-或提高存活率-070220944.html>

**編者的話：**太極蘊含深厚的中國文化和養生觀，是很多長者運動養生的選擇，在2020年已被聯合國教科文組織列入非物質世界文化遺產。上文的研究結果更指出太極對晚期肺癌患者身心健康都有很正面的影響，一年內的存活率也得到提高，更見太極的好處。各位老友記由今日起不妨多練習太極，讓自己的身心更健康啦！

## 2024年7月活動推介

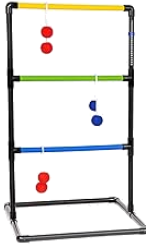
### 老有所為7月義工會

日期：2024年7月6日（星期六）  
時間：上午9:30 - 10:30  
地點：中心活動室  
對象：中心義工  
費用：免費  
名額：30人  
內容：義務工作分工及分享  
報名方法：7月4日開始親身到中心報名



### 木梯球同樂樂

日期：2024年7月8日（星期一）  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：中心活動室  
費用：免費  
名額：10人  
內容：通過互相投擲木梯球到對面的「木梯球架」進行競賽，考驗大家手眼協調  
報名日期：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止  
負責職員：張先生(2569 8065)



### 健康講座 - 手部退化性關節炎

日期：2024年7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：40人  
內容：講解手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法；  
保護手部關節的守則及手部運動  
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講  
報名日期：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止



### 地壺碰碰樂(一)或(二)

日期：2024年7月16日(星期二) 或 7月23日(星期二)  
時間：上午11:00 - 12:00  
地點：中心活動室  
費用：免費  
名額：各12人  
內容：學習玩新興運動 - 地壺，利用策略、團隊合作、訓練手腳協調  
報名方法：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止  
備註：只可二選一參加  
負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



### 無人機足球(一)或(二)

日期：2024年7月17日(星期三) 或 7月24日(星期三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：中心活動室  
費用：\$ 30(會員)、\$ 40(金齡會員)  
名額：每場10人  
內容：導師會教授會員如何控制無人機，及利用無人機作足球比賽  
報名方法：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止  
備註：只可二選一參加  
負責職員：朱姑娘(2569 8065)



## 義工講座 -

### 打破迷思及早溝通：談論「預設照顧計劃」的啟示

在安寧照顧的歷程上，了解晚期病人的需要和有效地討論「預設照顧計劃」，可以幫助安寧照顧者更有效地關顧病人。是次公眾教育講座結合「賽馬會安寧頌」的研究和發現，旨在讓照顧者打破迷思，由更多角度了解「預設照顧計劃」，並認識當中開展溝通的實務技巧，從而提高照顧質素及促進雙方的關係，達至心安家寧。

日期：2024年7月18日（星期四）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：延展活動室

模式：於中心進行Zoom直播（講者：賽馬會安寧頌講師馮廣榮先生）

對象：義工或護老者 費用：免費 名額：20人

備註：**\*\* 此活動可計算義工時數**

預設照顧計劃  
Advance Care Planning



### 橡筋帶運動班

日期：2024年7月22日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室

費用：免費 名額：18人

內容：透過坐式及站式橡筋帶運動，加強主要關節的肌肉適能，提升長者強肌穩骨骼的意識，培養阻力訓練的興趣

報名日期：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：此活動與“護老-橡筋帶運動班”活動只可2選其1參加

負責職員：張先生(2569 8065)



### 日本書藝粉彩畫班

日期：2024年7月23日（星期二）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

費用：\$ 15 名額：8人

內容：日本書藝粉彩源自日本，由秋山光麗老師設計，把和諧粉彩加上獨特的書法技巧，以文字及色彩傳遞心意和表達情感。即使會員沒有任何繪畫及書法基礎也可輕鬆學習

報名日期：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱姑娘（2569 8065）



### 小食攤 - 巴斯克芝士蛋糕

日期：2024年7月25日（星期四）

時間：上午9:30 - 11:30

地點：中心活動室

費用：\$ 15 名額：6人

內容：會員可親自製作4吋的巴斯克芝士蛋糕，成品可帶回家中享用

報名日期：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱姑娘（2569 8065）



## 環保易物再體驗



日期：2024年7月30日（星期二）

時間：上午11:00 - 12:15

地點：中心活動室

對象：中心會員 費用：免費

內容：會員將自己不需要的物品，透過中心轉贈有需要人士，善用資源，減少浪費

備註：有興趣轉贈之會員，請於7月27日前將轉贈物品交到中心，經職員篩選合適才會選用；活動不接受電器及衣服；當天未能轉贈的物品，需自行帶走，不存放於中心

## 點點甜 - 斑蘭紅豆栗子麻薯冰皮月餅

日期：2024年7月31日（星期三）

時間：上午9:30 - 12:00

地點：中心活動室

費用：\$ 20 名額：8人

內容：一齊體驗手工製作中秋必備美食 - 冰皮月餅，每人可製作4個細月餅

報名日期：7月4日開始親身報名並繳費，額滿即止

備註：參加者請自備食物盒及有需要可自帶圍裙

負責職員：梁嘉儀姑娘（2569 8065）



## 皮革工藝坊

日期：2024年7月31日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

費用：\$ 40 名額：6人

內容：會員可以由零開始，從選皮到完成品，會員可學習到當中技巧，再利用皮革工具，去製作屬於自己的皮革物品

報名日期：7月4日開始親身報名並繳費，額滿即止

備註：歡迎從未參加過皮革工藝坊，而對皮革有興趣之會員參加

負責職員：朱姑娘（2569 8065）



## 電影播映會 - 西遊記第壹佰零壹回之月光寶盒

日期：2024年8月2日（星期五）

時間：下午2:00 - 4:00

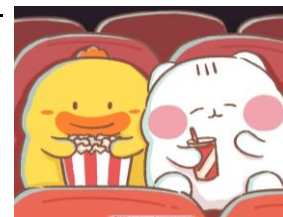
地點：中心活動室

對象：會員/護老者 費用：免費 名額：40人

內容：曾經呼風喚雨的美猴王受到懲罰，被迫轉世為傻裡傻氣的混混，無意間踏上冒險旅程，找回自己的天命。 主演：周星馳、吳孟達、藍潔瑛

報名日期：7月4日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：張先生（2569 8065）



## 2024年7 - 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	8/7/2024 至 16/9/2024	(一)	上午 8:35 - 9:35	15 人	\$40/8 堂 \$50 非會員/8 堂	本中心	張麗芳 義務導師
八段錦, 關節操	15/7/2024 至 16/9/2024	(一)	上午 10:00 - 11:00	20 人	\$40/8 堂 \$50 非會員/8 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
* 中國舞班	9/7/2024 至 10/9/2024	(二)	上午 10:00 - 11:00	20 人	\$60/8 堂 \$80 非會員/8 堂	港島東體育館	胡燕雯 義務導師
耆樂椅子舞	10/7/2024 至 25/9/2024	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
* 粵曲班	11/7/2024 至 12/9/2024	(四)	下午 2:00 - 4:00	25 人	\$240/8 堂 \$264 非會員/8 堂	本中心	潘琇珠導師
中國國畫班	12/7/2024 至 20/9/2024	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$320/8 堂 \$360 非會員/8 堂	本中心	王梓濤 導師
* 敲擊樂班	12/7/2024 至 20/9/2024	(五)	下午 1:45 - 3:15	12 人	\$140/8 堂 \$160 非會員/8 堂	本中心	梁志豪導師
香功班	13/7/2024 至 14/9/2024	(六)	上午 8:45 - 9:45	15 人	\$40/8 堂 \$50 非會員/8 堂	本中心	容如珍 義務導師
* 詠春初階班	13/7/2024 至 14/9/2024	(六)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$180/8 堂 \$220 非會員/8 堂	本中心	陳景耀教練

## 2024年7 - 9月 新開班組(延展中心)

* 絲襪花興趣班	22/7/2024 至 26/8/2024	(一)	上午 10:00 - 11:30	6 人	\$60/6 堂 \$80 非會員/6 堂	延展中心	吳正華 義務導師
* # 基礎書法班	23/7/2024 至 24/9/2024	(二)	上午 9:00 - 10:00	10 人	\$80/8 堂 \$100 非會員/8 堂	延展中心	劉永明 義務導師
@ 金曲齊齊唱	16/7/2024 至 24/9/2024	(二)	上午 10:30 - 11:30	13 人	\$40/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* 英文基礎班	11/7/2024 至 12/9/2024	(四)	上午 8:45 - 9:45	10 人	\$60/8 堂 \$80 非會員/8 堂	延展中心	張淑怡 義務導師
@ 和諧粉彩畫班	25/7, 1/8, 15/8, 22/8, 12/9, 19/9	(四)	下午 2:00 - 4:00	5 人	\$150/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘

\* 此班組接受 55-59 歲金齡會員報名，收費與非會員相同

@ 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(必須年滿 60 歲或以上)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。\*\*\*

※  
柔力球訓練班，只可二選一參加

### 柔力球訓練班(一)

日期：2024年8月10、17、24及31日(逢星期六)  
時間：上午11:15 - 下午12:15  
地點：中心活動室  
內容：學習如何遊玩柔力球，當中使用的技巧及表演技巧等  
對象：中心義工 費用：\$ 20 名額：10人  
報名方法：7月4日開始親身到中心繳費報名



### 柔力球訓練班(二)

日期：2024年8月10、17、24及31日(逢星期六)  
時間：下午12:15 - 1:15  
地點：中心活動室  
內容：學習如何遊玩柔力球，當中使用的技巧及表演技巧等  
對象：中心義工/會員 費用：\$ 20 名額：10人  
報名方法：7月4日開始親身到中心繳費報名



負責職員：朱先生 (2569 8065)

備註：義工或會員需要協助日後中心活動、探訪及嘉年華

\*\*\*\*\*



## 特別需要支援的護老者活動



### 護老資訊工作坊 - 支付寶

日期及時間：2024年7月15日(星期一)，下午2:00 - 3:00  
地點：延展活動室  
內容：教授使用支付工具-支付寶，學習如何增值及使用支付寶在商店中進行電子支付  
對象：需要支援的護老者  
名額：6人 費用：免費  
報名方法：7月4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)



### 閃閃馬賽克小枱燈

日期及時間：2024年7月17日(星期三)，上午10:00 - 11:30  
地點：鰂魚涌綜合家庭服務中心  
內容：學習如何製作馬賽克小枱燈，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、鰂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：7月4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 - 中醫茶療講座

日期及時間：2024年7月19日(星期五)，上午9:30 - 10:30  
地點：中心活動室  
內容：茶療是與茶有關的一種療法，是以飲茶方式達到養生保健與防病治病的一種簡便方法。是次講座由註冊中醫為有需要護老者講解中醫茶療的應用  
對象：需要支援的護老者 名額：40人 費用：免費  
報名方法：7月4日開始親身到中心報名或查詢 負責職員：張先生(2569 8065)



# 獨居及弱勢長者支援服務

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
益智天地	7月4日(四) 下午2:00-3:00	中心活動室	18人	義工帶領長者玩桌上遊戲或新興運動 *獨居長者可參與(8名)	免費	張姑娘

## 獨居長者聚會 - 上半身伸展運動

日期及時間：2024年7月18日(星期四)，上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：由伸展手法及運動治療師教授上半身的痛症預防和改善方法：常見上肢痛症簡介、熱身運動及關節鬆動術、伸展示範及指導  
(活動尾段十分鐘將介紹「痛症伸展療程體驗」和即場安排報名事宜)



對象：獨居長者、與工人同住的獨居長者 名額：25人 費用：免費

報名方式：7月4日(四)開始報名，先到先得

**若7月15日(一)起有餘額，歡迎中心會員報名參與**

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

## 痛症伸展療程體驗(獨居長者)

日期：2024年7月30日(星期二)

時間：第一場：下午2:00至3:00 / 第二場：下午3:00至4:00

地點：中心活動室

內容：由伸展手法及運動治療師使用關節鬆動術、被動式伸展、肌肉筋膜放鬆術、神經鬆動術等手法，配合輔助工具，為長者改善頭、肩、頸、背、盆骨、膝、手腳等痛症



對象：獨居長者、與工人同住的獨居長者 名額：共12人(每場6人)

費用：\$30

**\*\* 報名方式：7月18日(四)10:50於活動室安排簡介和即場抽籤 \*\***

\*\*\*\*\*

## 智能手機班

### \* 手機修圖-美圖秀秀(一)或(二)

日期：2024年7月10日(星期三) 或 7月17日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：延展活動室 費用：\$5 名額：各8人

內容：教導參加者使用美圖秀秀App，學習修飾相片

報名方法：7月4日開始親身報名，額滿即止



### 智能手機應用班

日期：2024年7月12及19日(逢星期五)

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：教授及解答參加者使用智能手機時遇到的疑難

報名方法：7月4日開始親身報名，額滿即止



備註：以上智能手機班負責職員：梁麗秀姑娘、張先生

右邊帶\*活動，每名會員只可選其中一個  
報名。請自備智能手提電話

# 護老者支援服務

## 甚麼是「茶療」？

「中國茶療法」是以「茶」防病治病的一種「自然療法」。「茶療法」操作簡單方便、容易服用、療效理想、安全環保而且費用低廉，許多疾病都適合用茶療的方法來治療。



### 「茶療」的原理

其實「茶療」與「中藥」一樣，都是建立在中醫理論上。但茶療所使用的材料，主要是可以作為食用的花、香草、果乾；以及一些性質溫和，在日常生活中也常使用的藥材，有時也會用一些茶葉。

### 「中藥」與「茶療」

所謂「苦口良藥」，中藥向來給人口味不佳的感覺，甚至在煎煮的過程中亦有濃烈味道。而茶療有別於口感苦澀的傳統涼茶，在具有特定功效的同時亦考慮到口味問題，以不同的花、香草及其他材料調配出容易入口的味道。而且茶療的材料用量很輕，因此性質溫和，適宜作為日常的養生用途。

### 「茶療」可達到日常保健效果嗎？

每個人的先天體質只是一種傾向，可以靠後天保養來進行調整。因此先天體質較弱的方面，若能在日常生活中好好保養，也能有所改善。而相對於其他中醫保養方法，「茶療」是相對上少限制的選擇。即使是足不出戶或在辦公室亦可以隨時沖泡。因此，如能根據體質特點、季節及五臟情況，配合適當的茶療配方，恆持飲用，可保持五臟功能平衡調暢，令身心健康！

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-橡筋帶運動班	7月15日 下午2時正至 3時30分 (星期一)	中心活動室	護老者	18人	- 透過坐式及站式橡筋帶運動，加強主要關節的肌肉適能，提升長者強肌穩骨骼的意識，培養阻力訓練的興趣	張先生 2569 8065
護老者月會	7月19日 下午3時30分 (星期五)	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	劉姑娘 2690 3199
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



## 認知障礙成因多 兩招減退化風險

認知障礙症普遍在長者身上發生，當局資料顯示，本港每 10 名 70 歲或以上長者中，就有 1 人患上認知障礙症。除了記憶力衰退，患者的理解力、學習及判斷力甚至情緒及感覺等方面都會受影響，患者於病情後期自理能力會愈差，照顧者及家人的壓力亦愈來愈大。有照顧者向《東呼即應》表示，患病丈夫很依賴自己，照顧工作很困難及疲累。專業人士亦指，公立醫院輪候時間長，患者在輪候期間可能錯過黃金治療時間，又呼籲退休人士應留意血管健康、定時做運動及學習新事物，促進腦健康。

一項政策研究估算，現時本港已有逾 10 萬名長者患有認知障礙症，佔本港長者人口大約 10%；隨着人口老化加速，估計到 2039 年，60 歲及以上的人士中，將有 33.3 萬人患有認知障礙症。年約 65 歲的羅先生，20 多年前因患上腦炎而有腦癱症，直到 2017 年接受腦部手術後記性開始變差，最近更影響日常生活，妻子羅太察覺其記憶力及理解能力逐漸衰退，開始懷疑丈夫患上認知障礙症，最終於上月底進行了認知障礙症評估，本月初被診斷出認知障礙症。據香港認知障礙症協會報告顯示，羅先生的記憶測試一欄評為「中度缺損」，機構正將個案轉介公立醫院。羅太表示，擔心公立醫院未必有足夠時間了解丈夫記憶變差的成因，自己亦不知找甚麼部門評估認知障礙症，最後透過朋友才找到非牟利機構進行評估。

出於家庭經濟問題，羅太要做兼職工作，她坦言丈夫日常生活中太依賴自己，平時做飯以至其他家務都會待她夜深下班回家後處理，覺得困難及疲累，不知如何與丈夫溝通，有時亦會與他有些許摩擦。她亦曾考慮將丈夫送往長者暫託日間中心，但丈夫對此很抗拒，覺得長者中心的長者年齡太大，自己難以與別人溝通。她認為當局應提供更多支援予有需要人士。

本港對於認知障礙症的評估及支援相對缺乏，公立醫院要多重專科轉介，輪候時間亦長，根據醫管局資料，九龍西聯網內科平均輪候穩定新症中位數達 62 星期，即超過 1 年，最長更要等 94 星期才可見醫生；至於私營團體幫助，則涉及幾百至逾千元專科應診費用，對基層人士而言，即使有醫療券亦未必能負擔。香港婦女中心協會服務督導丘梓蕙坦言，公營醫療系統輪候時間長，而認知障礙症有黃金治療時間，患者在輪候期間可能已惡化，結果就是照顧者和患者本人承受。

雖然認知障礙症常見於長者，但近年漸趨年輕化，有資料顯示，年約 40 歲後，腦部便會開始萎縮和退化。腦退化症護理專家崔志文解釋，醫學上早發性腦退化泛指 40 至 60 歲、或 60 歲以下，本港則一般認為 65 歲前腦退化就是早發性。他指早發性腦退化速度相對較快，因有機會有其他病變或原因，而且早期認知退化不會太影響日常生活，因此往往會遲 1 至 2 年確診。針對認知障礙症，崔志文指首要是留意血管健康，定時做運動，確保自己起碼有 5 至 6 樣興趣，盡量體驗不同事物，學習新事物可助退休後保持腦部健康。

另外，中大醫學院一項研究指出，練習中國書法對長者大腦神經網絡有正面影響，可減緩「大腦預設模式網絡」功能減弱，相信可以作為一種安全的非藥物干預方式，不用吃藥都可延緩輕度認知障礙症。尚未有認知障礙的長者，應多進行類似的常規認知活動，促進腦健康；若懷疑自己有腦退化先兆，則應聯絡相關機構進行簡單測試。


原文網址：中國海洋石油特約：認知障礙成因多 兩招減退化風險 | on.cc 東網  
[https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20240612/bkn-20240612195753706-0612\\_00822\\_001.html](https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20240612/bkn-20240612195753706-0612_00822_001.html)

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
至叻芬蘭木柱	7月12日 (星期五) 下午3:30-4:30	中心活動室	認知障礙症患者及其照顧者	15人	與參加者遊玩芬蘭木柱	有興趣可致電朱生報名	朱先生 25698065
認知障礙症街站	7月18日 (星期四) 下午3:00-4:00	興東商場天橋	不限	/	宣傳認知障礙症服務及教授相關知識	/	朱先生 25698065
認知友善好友分享會	7月26日 (星期五) 下午3:30-4:30	中心活動室	不限	20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 備註：參加者可得小禮物一份	有興趣可致電朱生報名	朱先生 25698065

## 2024年7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。7-9月份如出席達6次或以上，可獲禮物乙份	免費	延展活動室 
惜食飯堂	2024年7月份 (逢星期一至五) 例會除外	中午 12:00-12:30	由惜食堂提供35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) (如超過名額，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	賴焯喜	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
助理社會工作主任	: -----
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	: 伍晉樂
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

大家好，我係中心新到職嘅社工伍生，好開心加入關啟明呢個大家庭。黎緊我都會搞下活動俾大家玩，平時亦歡迎你地搵我傾下偈㗎！



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
<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 7: 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。  
標準 8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。



## 2024年7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
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
<b>公眾假期</b>	<p style="text-align: center;">※ 例會 ※</p> <p>(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</p> <p>(全日班組、活動暫停)</p> <p>各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場 下次例會日期: <u>8月6日(星期二)</u></p>	<p style="text-align: center;">※ 例會 ※</p> <p>(青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00</p> <p>(全日班、組活動暫停)</p> <p>各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場。下次例會日期: <u>8月7日(星期三)</u></p>	<p>12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停) 2:00 益智天地</p> <div style="text-align: center;"></div>	<p>9:15 口腔檢查 10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停)</p>	<p>8:45 香功班(停) 9:30 老有所為義工會 10:00 詠春初階班(停)</p>
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
<p>8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦關節操(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 木梯球同樂樂 3:30 雙截棍訓練班(一)</p>	<p>9:00 氣球紮作班 10:00 健康講座 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂</p>	<p>10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂</p>	<p>9:45 剪髮服務 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班</p>	<p>10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:30 至叻芬蘭木柱</p>	<p>8:45 香功班 10:00 詠春初階班</p>
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
<p>8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 護老-橡筋帶運動班 3:30 雙截棍訓練班(一)</p>	<p>9:00 氣球紮作班 11:00 地壺碰碰樂(一) 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 健康檢查站(三)</p>	<p>10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 無人機足球(一)</p>	<p>9:30 獨居長者聚會-上半身伸展運動 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班 3:00 認知障礙症街站</p>	<p>9:30 護老-中醫茶療講座 10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:30 護老者月會</p>	<p>8:45 香功班 10:00 詠春初階班</p>
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
<p>8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 橡筋帶運動班 3:30 雙截棍訓練班(一)</p>	<p>9:00 氣球紮作班 11:00 地壺碰碰樂(二) 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 日本書藝粉彩畫班 2:00 健康檢查站(四)</p>	<p>10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 無人機足球(二)</p>	<p>9:30 小食攤-巴斯克芝士蛋糕 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班</p>	<p>10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:30 認知友善好友分享會</p>	<p>8:45 香功班 10:00 詠春初階班</p>
7月29日	7月30日	7月31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     編輯: 黃月泓、梁嘉儀                      印刷數量: 800份                      日期: 2024年7月免費贈閱                 </div> <div style="text-align: right;"></div>		
<p>8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦關節操 12:00 惜食飯堂 3:30 雙截棍訓練班(一)</p>	<p>9:00 氣球紮作班 11:00 環保易物再體驗 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 獨居:痛症體驗(一) 3:00 獨居:痛症體驗(二)</p>	<p>9:30 點點甜 10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 皮革工藝坊</p>			

## 2024年7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
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
<b>公眾假期</b>	<b>例會</b> 9:00 氣球製作班	<b>例會</b>	8:45 英文基礎班 (停) 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	10:30 護老靜觀練習	9:00 魔力橋
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
10:00 絲襪花(停)	9:00 基礎書法班 (停) 10:30 金曲齊齊唱 (停)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習 3:00 手機修圖-美圖 秀秀(一)	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	10:30 護老靜觀練習 2:00 智能手機班	9:00 魔力橋
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
10:00 絲襪花(停) 2:00 護老資訊工 作坊-支付寶	9:00 基礎書法班 (停) 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習 3:00 手機修圖-美圖 秀秀(二)	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班 (停) 2:00 義工講座:談論 「預設照顧計 劃」的啟示	2:00 智能手機班	9:00 魔力橋
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
10:00 絲襪花	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老組早操	9:00 魔力橋
7月29日	7月30日	7月31日			
10:00 絲襪花	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱 (停)	10:00 血壓健康齊關注			

### 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	周秀容	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	吳聲樹	張惠雲	張惠雲
星期四	鄭燕華	徐群娣	陳麗歡	黃麗梅
星期五	周玉芳	梁麗珍	陳瑞英	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

<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)			