



# 家書

香港西區婦女福利會  
關啟明紀念松鶴老人中心



2024年10月

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://www.cwdfhk.org.hk/zh-hant/kkm\\_intro/](https://www.cwdfhk.org.hk/zh-hant/kkm_intro/)  
電子郵箱：[info@kkmec.org.hk](mailto:info@kkmec.org.hk)

## 應對抗菌素耐藥性

### 甚麼是抗菌素耐藥性？

抗菌素耐藥性是指當微生物(如細菌、病毒、真菌和寄生蟲)演變成能抵抗原本有效的藥物(即抗菌素)。

### 甚麼會引致抗菌素耐藥性？

抗菌素耐藥性是隨著基因變化而逐漸發生的一種自然現象，當微生物適應並在有抗菌素的環境下(包括正確使用抗菌素的情況)生長，耐藥性就會出現。然而不當和過度使用抗菌素(例如不當地以抗生素治療傷風或流感等病毒感染，以及對食用動物濫用抗菌素)會加劇耐藥問題。在眾多抗菌素中，對治療細菌感染的抗生素呈耐藥性的問題最為嚴重。

### 抗菌素耐藥性有甚麼後果？

耐藥問題若不獲改善，現有的抗菌素會失效，感染會因無法醫治而延長患病時間和增加死亡風險。缺乏有效預防和治療感染的藥物，很多醫療程序如器官移植、癌症化療、糖尿病管理和重大手術的風險便會增加，對體弱患者影響尤深。

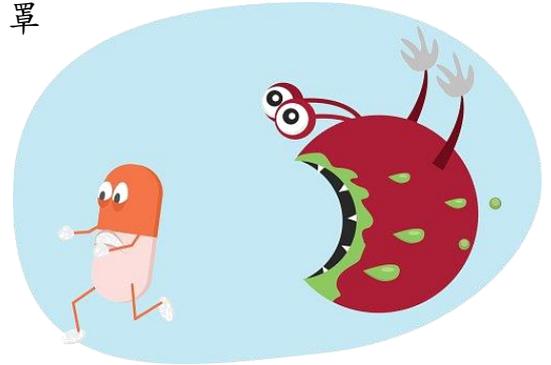
### 市民如何應對抗菌素耐藥性？

抗菌素耐藥問題可影響每一個人。市民在共同應對這問題中起著重要作用，應採取以下措施：

1. 正確使用抗生素
  - 不要向醫生要求抗生素
  - 即使病情轉好，也不要自行停用抗生素
  - 切勿與他人共用抗生素
  - 遵照醫生的建議服用抗生素
  - 不可服用剩餘的抗生素
  - 不要在沒有處方的情況下自己購買抗生素
2. 時刻保持手部衛生，尤其在進食前、服藥前和如廁後要潔手
3. 按時接種疫苗
4. 保持咳嗽禮儀，當有呼吸道感染病徵時，應戴上外科口罩

### 使用抗生素時須特別注意甚麼？

1. 保障你與家人的健康，必須注意個人衛生：
  - 時刻保持手部衛生
  - 食水和食物必須徹底煮沸及煮熟
  - 消毒及覆蓋所有傷口
  - 當有呼吸道感染病徵時，應戴上外科口罩
  - 有傳染病病徵的幼童，應盡可能減少接觸其他兒童
2. 遵照醫生的建議使用抗生素，即使病情轉好也不要自行停用。如有任何疑問，請向醫生或藥劑師查詢。



抗菌素是珍貴的資源，應好好保存其效能以保障我們能夠對抗感染。

資料來源：[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/prevent\\_antimicrobial\\_resistance\\_pamphlet\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/prevent_antimicrobial_resistance_pamphlet_chi.pdf)

編者的話：任何東西濫用都會有不良的後果，藥物亦然。各位老友記，大家使用藥物前謹記要遵從指引，如有不適就要快啲去睇醫生，盡量避免自己胡亂買藥服用啦！

## 2024年10月活動推介

### 防火講座

日期：2024年10月14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：40人  
內容：講解防火小知識  
講者：西灣河消防局人員主講  
報名方法：10月10日開始親身到中心  
報名，額滿即止  
負責職員：梁嘉儀姑娘（2569 8065）



### 健康講座 - 規劃圓滿人生(一)

日期：2024年10月15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：大家一起學習放下對死亡的忌諱；認識「遺囑」及殯葬安排；認識與家人談生說死的技巧及珍惜生命、活在當下  
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講  
報名日期：10月10日開始親身到中心報名，額滿即止



一參加及只可參加其中一日，即四場活動只可二選

棋棋全中及木梯球同樂日活動，每名會員只可二選

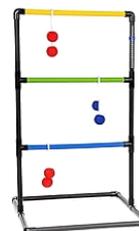
### “棋棋”全中(一)或(二)

日期：2024年10月15日(星期二) 或 10月17日(星期四)  
時間：上午11:00 - 12:00 或 上午10:00 - 11:00  
地點：中心活動室 費用：免費 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：10月10日開始親身到中心報名，額滿即止  
負責職員：梁麗秀姑娘(2569 8065)



### 木梯球同樂日(一)或(二)

日期：2024年10月16日(星期三) 或 10月23日(星期三)  
時間：下午4:00 - 5:00  
地點：中心活動室 費用：免費 名額：每場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：10月10日開始親身到中心報名，額滿即止  
負責職員：張先生(2569 8065)



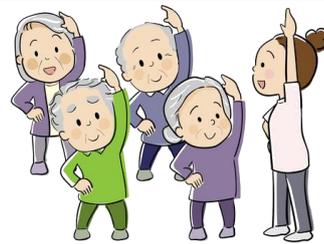
### 義工講座 - 家居安全及急救

日期：2024年10月22日（星期二）  
時間：下午3:00 - 4:30  
地點：中心活動室  
對象：中心義工或會員 費用：免費 名額：35人  
內容：由專業醫護人員講解的健康專題講座，內容包括：提高長者對家居安全以及急救技能的知識，以增強長者的健康管理能力  
報名日期：10月10日開始親身到中心報名  
備註：- 此活動由香港紅十字會社區健康教育計劃提供  
- 此活動計算義工時數



負責職員：伍先生(2569 8065)

## 「老有所為」活力操



日期：2024年10月25日（星期五）

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員 費用：免費 名額：30人

內容：委任「老有所為」推廣大使及由大使向中心會員推廣老有所為操，推廣積極樂活人生，身體力行發揮老有所為精神

報名日期：10月10日開始親身到中心報名

備註：老有所為推廣大使必須出席

負責職員：伍先生(2569)

## 手作仔 - 非遺「漆扇」



日期：2024年10月29日（星期二）

時間：上午10:00 - 12:00

地點：中心活動室 費用：\$ 15 名額：10人

內容：傳統下來，大漆製作技藝是一種非遺文化，「漆扇」是其中的一種。會員可根據自己喜歡的顏色，體驗一下這歷史文化，創造出屬於自己的「漆扇」作品

報名日期：10月10日開始親身到中心報名，額滿即止 負責職員：朱姑娘(2569 8065)

## 代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}

日期：2024年10月29日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00 (逾時不候)

地點：中心活動室 名額：70人

內容：代訂雅培金裝加營養及怡保康奶粉

費用：金裝加營養 - \$ 184/罐 低糖金裝加營養 - \$ 190/罐

活力加營養 - \$ 223/罐 怡保康 - \$ 225/罐

報名日期：有興趣購買者請於10月10至22日內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(2569 8065)



## 皮革工藝體驗班

日期：2024年10月30日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$ 50 名額：8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。(此堂會製作八達通套)

備註：歡迎對皮革有興趣之會員參加

報名日期：10月10日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱姑娘(2569 8065)



## 手作工作坊 - 手繩編織

日期：2024年10月31日（星期四）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：延展活動室 費用：\$ 10 名額：8人

內容：初步接觸繩藝術，教導參加者編織手繩

報名日期：10月10日開始親身報名並繳費，額滿即止

備註：只限未參加過9月手繩編織活動的會員報名 負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



## 剪髮服務

日期：2024年11月14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：10月10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)



\*\*\*\*\*

## 金齡(年青長者)服務

服務對象：居住西灣河區，55-59歲之人士

服務收費：成為金齡會員無需年費(只可享用金齡會員活動及福利)，活動費用則按個別活動而定

### 金齡服務街站

日期：2024年10月2日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：興東商場萬寧旁空地

費用：免費

內容：宣傳金齡服務

負責職員：朱先生 (2569 8065)

### 金齡橡筋帶訓練

日期：2024年10月12日(星期六)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：中心活動室

對象：只限金齡會員

費用：免費 名額：10人

內容：讓參加者學習如何使用橡筋帶進行健身訓練

報名日期：10月10日開始報名，額滿即止



負責職員：朱先生 (2569 8065)

### 金齡航拍機體驗

日期：2024年10月26日(星期六)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：筲箕灣配水庫遊樂場

對象：只限金齡會員

費用：免費 名額：6人

內容：讓參加者體驗使用航拍機的樂趣

報名日期：10月10日開始報名，額滿即止



負責職員：朱先生 (2569 8065)

## 2024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	14/10/2024 至 16/12/2024	(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	14/10/2024 至 16/12/2024	(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	15/10/2024 至 17/12/2024	(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	16/10/2024 至 27/11/2024	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
* 粵曲班	17/10/2024 至 19/12/2024	(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	18/10/2024 至 20/12/2024	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$320/8 堂 \$360 非會員/8 堂	本中心	王梓澂 導師
* 八 敲擊樂班	18/10/2024 至 13/12/2024	(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	19/10/2024 至 14/12/2024	(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	19/10/2024 至 21/12/2024	(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10 - 12月 新開班組(延展中心)

* 絲襪花興趣班	21/10/2024 至 25/11/2024	(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	15/10/2024 至 17/12/2024	(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
* 英文基礎班	17/10/2024 至 19/12/2024	(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	17/10, 24/10, 14/11, 28/11, 5/12, 19/12	(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

^ 之前參與中心敲擊樂班會員優先報名



\*\*\* 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。\*\*\*

# 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
益智天地	10月22日(二) 下午2:00-3:00	中心活動室	18人	義工帶領探訪個案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 - 中醫秋季養生講座

日期及時間：2024年10月22日(二)，上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：中醫分享秋天養生實用貼士，包括穴位按摩和湯水篇

對象：獨居長者、與工人同住的獨居長者

名額：30人

費用：免費

報名方式：於10月10日(四)開始報名，先到先得

若10月17日(四)起仍有餘額，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

負責職員：張姑娘



\*\*\*\*\*

## 特別需要支援的護老者活動

### 護老 - 肩頸伸展班

日期：2024年10月28日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：由伸展導師指導關節鬆動術，  
坐姿靜態伸展

對象：需要支援的護老者

名額：20人 費用：免費

報名方法：10月10日開始親身到中心向  
職員報名或查詢

備註：請參加者穿着合適的運動服裝和  
運動鞋，切勿穿着拖鞋和牛仔褲



### 護老資訊工作坊 - 外賣平台 App

日期：2024年10月17日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者使用外賣平台 App，了解  
外賣平台點餐流程以及如何結帳等

對象：需要支援的護老者

名額：6人 費用：免費

報名方法：10月10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

### \* 城巴 App 使用班 (一) 或 (二)

日期：2024年10月15日 或 10月22日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室 費用：\$5/堂 名額：各8人

內容：教導參加者使用城巴 App

報名方法：10月10日開始親身報名並繳費，額滿即止



### 智能手機應用班

日期：2024年10月18及25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：教導參加者基本的智能手機功能及應用

報名方法：10月10日開始親身報名並繳費，額滿即止

備註：以上智能手機班負責職員：梁麗秀姑娘



右邊帶 \* 活動，每名會員只可選其中一日  
報名。請自備智能手提電話

# 老有所為活動計劃 2024-2025

## 長幼共融樂聚社區

### 柔力球體驗日(一)

日期：2024年10月15日(星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心活動室

內容：讓參加者體驗柔力球的樂趣

對象：會員 費用：免費 名額：12人

備註：金齡會員可於10月14日後登記為後備參加者後補報名

負責職員：朱先生(2569 8065)



### 柔力球體驗日(二)

日期：2024年10月17日(星期四)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心活動室

內容：讓參加者體驗柔力球的樂趣

對象：會員 費用：免費 名額：12人

備註：金齡會員可於10月14日後登記為後備參加者後補報名

負責職員：朱先生(2569 8065)



### 雙截棍體驗日(一)

日期：2024年10月12日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心活動室

內容：讓參加者體驗雙截棍的樂趣

對象：會員 費用：免費 名額：12人

備註：金齡會員可於10月14日後登記為後備參加者後補報名

負責職員：朱先生(2569 8065)



### 雙截棍體驗日(二)

日期：2024年10月26日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心活動室

內容：讓參加者體驗雙截棍的樂趣

對象：會員 費用：免費 名額：12人

備註：金齡會員可於10月14日後登記為後備參加者後補報名

負責職員：朱先生(2569 8065)



備註：- 以上4項長幼共融樂聚社區活動會員只可選擇一項參加，不可重複報名  
- 10月10日開始報名，額滿即止

# 護老者支援服務

## 助建立健康生活模式 多元化社區支援 與護老者同行

隨着本港人口高齡化的趨勢，承擔照顧長者重任的家屬，正面臨前所未有的挑戰。有長者無怨無悔照護患有認知障礙的丈夫，也有人因此健康受損，失去珍貴的個人時間，長期精神勞累。近年照顧者慘劇頻生，有社工指，有需提高公眾對護老者需求的認知，讓鄰里主動識別並給予協助，更重要的是，社會須提供更多暫託服務，讓護老者得以喘息，好好照料自身的身心健康。

「脫去全身衣服，先穿上這件，再穿那件……」七十歲的淑英每天都是這樣引導患有認知障礙的丈夫更衣、刷牙及洗澡。淑英說，丈夫退休不久偶現健忘，起初以為是普通的老年症狀，直至一七年底他突然失蹤，證實患上認知障礙症，近半年情況急轉直下，連擠牙膏、洗澡能力都忘記，令淑英身心俱疲，生活陷入無休止的煎熬。她說：「有次到醫院覆診，叫他坐在門外等候，沒料他自行離開醫院，要警方尋回。兩周前，我到社區中心上課，再三提醒丈夫留在家中，結果上課期間獲鄰居通知，丈夫在附近公園遊蕩。」淑英有時忍不住與丈夫爭執，「很傷身、傷神，擔心他又走出街，每晚醒兩三次，難以入睡。」她輕嘆，偶爾會帶丈夫坐長途車，因為那一小時的車程，是她難得可以放鬆的時刻，「至少可以睡覺，不用跟他解釋太多。」但一下車，照顧的重擔再次壓下來。直到今年淑英認識東華三院，有義工短暫代為照顧丈夫，又給予情緒支援，她才可以「啱一啱」。

七十七歲的鄧女士，同樣承擔照顧八十八歲丈夫的責任。其丈夫患有前列腺癌、糖尿病兼行動不便，容易跌倒；身患膝疾的鄧女士照顧丈夫常感力不從心，「我無能力扶他起來，有次他半夜跌倒頭破血流，很害怕！」丈夫長年進出醫院，親友和醫護人員建議她送丈夫入護養院，但鄧女士捨不得，「我比較傳統，不願因年紀大就拋下他，讓他留在陌生環境。」但她始終體力有限，「我擔心他跌倒，叫他半夜去洗手間要拍醒我，但一晚拍醒幾次，有時快入睡又反覆起來確認他是否在身旁。」在長期缺乏休息下，鄧女士的血壓不穩，終於聽從子女勸說，把丈夫安置於私人護養院，但仍堅持定期帶他外出散步，「回想那時非常需要幫助，卻不知如何宣洩，後來經街坊介紹向東華三院求助，得到開解才漸漸釋懷。」

護老者無糧出、無假放，日夜飽受精神折磨，東華三院社工說，護老者面對長者身體變化，容易感徬徨無助，不知如何紓壓，也缺乏尋求協助的渠道，大多獨力承擔，「有些責任感極強，七天二十四小時寸步不離照顧。」

香港社會服務聯會《照顧者喘息需要研究》調查報告顯示，受訪的七百一十九名非全職照顧者當中，照顧時數中位數每周達六十二小時，全職照顧者更達每周八十小時以上，遠超一般在職人士的工時。大多照顧者缺乏喘息空間，每天睡眠及進行閒暇活動的時間比一般港人少四至六小時。近八成照顧者更對暫時放下照顧職責數小時感困難。

資料來源：星島日報

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14日 下午3時15分 (星期一)	延展 活動室	護老 義工	15人	- 教授義工電話慰問的技巧及探訪注意事項，以及進行電話慰問及探訪分工安排	劉姑娘 2690 3199
護老者月會	10月21日 下午2時正 (星期一)	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
護老講座： 流感大流行	10月24日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	40人	- 了解流感、禽流感與流感大流行的分別及防備方法 - 個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩	張先生 2569 8065
<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

## 中大研究指長者更密集練習書法 對協調大腦神經網絡有正面影響

中大醫學院研究發現，年長人士增加參與認知活動，對協調大腦神經網絡有正面影響，作為日常預防認知障礙症的健康措施。

中大醫學院研究團隊於2020年1月至2022年底，進行隨機對照研究，招募112名55至75歲、非安老院居住、具有主觀認知功能衰退的年長人士參與，他們均長期練習中國書法，每周至少練習一小時，當中部分人在研究期間需要將書法練習的時間加倍，為期6個月，而其餘則維持日常的練習習慣。

研究團隊之後分別為他們進行腦部磁力共振掃描，發現維持日常練習習慣的參加者，大腦預設模式網絡(DMN)功能性連結減弱，至於增加練習書法時間的研究參與者，較少有DMN功能性連結減弱，甚至有所增強。阿茲海默症等認知障礙症已知與DMN缺陷有關聯。

負責研究的學者表示，書法涉及視覺空間協調、注意力和非語言記憶，增加書法練習可以加強大腦的DMN功能性連結，學者鼓勵尚未患有認知障礙症的長者更密集進行類似的常規認知活動，有助促進腦部健康。

原文網址：<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1754342-20240523.htm>

### 智叻腦朋友

日期：2024年10月7、14、21、28日；11月4、11日（逢星期一）

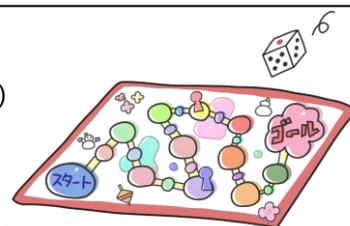
時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：透過與認知障礙症患者遊玩不同桌遊，讓參加者訓練認知能力

對象：認知障礙症長者及其照顧者 名額：10人 費用：免費

報名方法：10月2日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：沈姑娘（26903631）



### 智腦同行 - 藝術治療

日期：2024年10月15日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：透過不同藝術媒介讓家人、照顧者更了解參加者的情緒，並以藝術刺激五感延緩參加者認知障礙症退化速度

對象：認知障礙症長者及其照顧者 名額：10人 費用：免費

報名方法：10月2日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：沈姑娘（26903631）



### 智腦同行 - 認知障礙症初步篩查

日期：2024年10月17、24日（逢星期四）

時間：上午10:00或11:00；下午2:00或3:00（大約需時20-45分鐘）

地點：延展會客室

內容：由社工（已通過有關測試及取得評估資格）為會員單對單進行蒙特利爾認知評估（MoCA），讓大家掌握自己的認知水平，只供本年從未曾接受評估會員報名

對象：不限 名額：8人（每人選一節即可） 費用：免費

報名方法：10月10日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：沈姑娘（26903631）

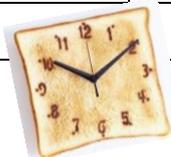


## 2024年10月中心恆常活動

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 (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。10-12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 <b>遺失飯盒，照價賠償(\$20)</b> (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	
							時間
上午	8:30-10:30	彭漢彬	何佩玲	鄭雪琳	梁惠言	賴灶喜	黃麗嫻
	10:30-12:30	陳堅	李詠蘭	鄧幸蘭	容如珍	鄺家鳴	方妙賢
下午	1:30-3:30	陳瑞英	周秀容	馮潤儀	蕭潔嫦	葉麗娜	---
	3:30-5:30	---	---	---	---	---	---



### 中心開放時間

逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:30	上午 8:30 至下午 4:30
(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:	沈 愉
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

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

暴雨及颱風訊號  
下中心服務情況

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，則該活動取消或延期**

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。



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

## 2024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	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	<b>公眾假期</b>	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 「綠色身心療愈之旅」小組 3:00 金齡服務街站	12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停) 2:30 中心會員委員會	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停) 2:00 流感針注射	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班(停)
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
8:35 健身氣功、養生功(停) 10:00 八段錦關節操(停) 12:00 惜食飯堂	※ 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: 11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: 11月6日(星期三) 2:00 「綠色身心療愈之旅」小組	12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停)	<b>公眾假期</b>	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班(停) 11:30 金齡橡筋帶訓練 3:00 雙截棍體驗日(一)
					
10月14日	10月15日	10月16日		10月17日	10月18日
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 防火講座 2:00 「綠色身心療愈之旅」小組(外出)	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 11:00 “棋棋”全中(一) 12:00 惜食飯堂 2:00 智腦同行-藝術治療 3:30 柔力球體驗日(一)	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 「綠色身心療愈之旅」小組 4:00 木梯球同樂日(一)	10:00 “棋棋”全中(二) 11:00 柔力球體驗日(二) 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
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 護老者月會	9:30 獨居：中醫秋季養生講座 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:00 義工講座：家居安全及急救	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 「綠色身心療愈之旅」小組 4:00 木梯球同樂日(二)	10:00 護老講座 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:30 「老有所為」活力操	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班 11:30 金齡航拍機體驗 3:00 雙截棍體驗日(二)
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
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-肩頸伸展班	10:00 手作仔 - 非遺「漆扇」 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 代訂雅培加營養及怡保康	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 皮革工藝體驗班	12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班		
編輯：黃月泓、梁嘉儀 印刷數量：800份 日期：2024年10月免費贈閱					

## 2024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	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	<b>公眾假期</b>	10:00 血壓健康齊關注	8:45 英文基礎班(停) 2:00 和諧粉彩畫班(停) 2:00 心臟健康教育	9:00 魔力橋	9:00 魔力橋
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
10:00 絲襪花(停) 11:00 心臟健康教育 2:00 智叻腦朋友	<b>例會</b>	<b>例會</b>	8:45 英文基礎班(停) 2:00 和諧粉彩畫班(停)	<b>公眾假期</b>	9:00 魔力橋
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
10:00 絲襪花(停) 2:00 智叻腦朋友 3:15 護老義工聚會	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱(停) 2:00 城巴App使用班(一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習	8:45 英文基礎班 10:00 護老資訊工作坊-外賣平台App 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老組早操 2:00 智能手機班	9:00 魔力橋
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
10:00 絲襪花 2:00 智叻腦朋友	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱 2:00 城巴App使用班(二)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老組早操 2:00 智能手機班	9:00 魔力橋
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
10:00 絲襪花 2:00 智叻腦朋友	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 護老靜觀練習	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班(停) 2:00 手作工作坊：手繩編織		

### 延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:30
星期一	盧妙金	周秀容	陸惠珍	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	---	黃麗媬
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	張玉嬋
星期五	周玉芳	梁麗珍	陳瑞英	李詠蘭
星期六	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 8:30 至中午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:30		上午 8:30 至中午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 4:30	
** 開放時間或因人手調配而作出更改，敬請留意門外通知			
(星期日及公眾假期休息)			