



家書

2025 年 5 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://www.cwdhk.org.hk/zh-hant/kkm_intro/

電子郵件：info@kkmec.org.hk

拆解 3 大詐騙手法原理 長者防騙自保 4 招貼士（下篇）

三、店員的「熱情招待」：互助原則

許多人，包括長者在內，常因難以拒絕銷售人員的熱情推銷而自掏腰包購買非必要產品或服務。在這類消費情境中，一個關鍵的心理機制——「互助原則」（Reciprocity Principle）——可能悄然發揮作用。該理論由行為經濟學家羅伯特·西奧迪尼（Robert Cialdini）提出，指出人類具有回報他人善意的內在傾向。當銷售人員以熱情態度與關懷姿態接近顧客時，例如嘘寒問暖或提供額外幫助，顧客可能因此感受到一種心理上的「人情債」，進而傾向於通過購買來回應這種「善意」。

先不論產品本身的品質或功效，銷售人員的熱情與「關懷」有機會是商業策略，而非純粹的個人好意。若長者缺乏警覺性，可能在不知不覺中承擔不必要的財務支出，導致經濟損失。

長者 4 招自保貼士

一、「破唱片法」

在面對熱情或高壓推銷時，長者常因不好意思或缺乏應對經驗而難以拒絕。

為此，一種簡單而有效的策略——「破唱片法」（Broken Record Technique）或許可作為實用的應對工具。此方法源自心理學中的行為訓練，建議個人在拒絕時重複使用同一簡短、堅定的語句，例如「謝謝，但我不需要」。於長者而言，這種方法的好處在於其簡單易行，無需複雜的語言技巧或即興應對能力，能有效減少因情緒壓力而妥協的可能性。

二、保持冷靜

騙子常以不同方式催促長者馬上付款，如長者對產品/服務抱有懷疑，謹記不要作任何有關金錢的決定或行動，找個理由拖延（如「我先問一問家人，轉頭覆你」），然後找信任的人商量。

三、多留意最新防騙資訊

近年來，政府積極推動防騙工作，設立了「反詐騙協調中心」（ADCC）。該網站提供持續更新騙案實例，幫助市民透過線上資訊提高防範騙子的意識。同時，社區服務單位或長者中心經常舉辦免費的防騙講座，讓居住在社區的長者有更多機會學習防騙知識。

四、聯繫相關機構

假設懷疑長者已受騙，立即聯繫銀行凍結帳戶，並向當地警方報案。同時，亦可撥打反詐騙熱線「18222」求助。

化被動為主動

長者要保護自己，關鍵在於化被動為主動：運用「破唱片法」堅定拒絕、保持冷靜以拖延決策、多關注防騙資訊提升認知，並在必要時尋求家人或機構的支援。騙案未斷，只因騙徒看準了人性的弱點；但只要長者與社會攜手築起防線，這些「攻心」伎倆的威力便能被大大削弱。最終，守護財富與尊嚴，不僅是長者的責任，更是整個社會的共同課題。

資料來源：<https://wealth.hket.com/article/3914600/>

編者的話：知道騙子的詐騙手段後，我們要學懂的是如何自保。各位老友記，大家要時刻謹記上面分享的自保 4 招，切勿輕信陌生人，必要時一定要向家人甚至警方求助，時刻好好保護自己的財產安全啦！

2025 年 5 月活動推介

* 中心所有活動均禁止私下轉讓名額，參加者如違反規定，一經發現，不可參與該活動及或會被取消會籍

老有所為義工會

日期：2025 年 5 月 9 日（星期五）

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心義工

費用：免費

內容：義工資訊及活動分享、分工

報名方法：5 月 8 日起可親身到中心報名

負責職員：伍先生（2569 8065）



小食攤- 簡易蛋黃酥

日期：2025 年 5 月 13 日（星期二）

時間：上午 9:30 - 11:30

地點：中心活動室

費用：\$ 15

名額：8 人

內容：會員可親自用簡單的方法製作蛋黃酥，致送親朋好友，或帶回家中享用

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心繳費報名，額滿即止 負責職員：朱姑娘（2569 8065）



益智醒腦食療法講座及售賣雀巢三花奶粉

日期：2025 年 5 月 13 日（星期二）

時間：下午 2:00 - 3:30（講座約 1 小時，講座後售賣奶粉，逾時不候）

地點：中心活動室

名額：50 人

內容：為大家講解食物對腦部的影響，透過飲食如何預防腦部疾病及介紹益智醒腦食譜；
同場售賣雀巢三花奶粉

費用：柏齡健心三清高較低脂奶粉 - \$ 90/罐

高鈣活關節低脂奶粉 - \$ 90/罐

3 效高鈣較低脂奶粉 - \$ 100/罐

報名日期：5 月 8 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）

唔買奶粉都可以參加架！



智能手機應用班

日期：2025 年 5 月 14 及 21 日（逢星期三）

時間：下午 3:15 - 4:15

地點：延展活動室

費用：\$ 10/2 堂

名額：8 人

內容：學習使用基本的智能手機功能及應用

報名方法：5 月 8 日開始親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：請自備智能手提電話

負責職員：梁麗秀姑娘（2690 3123）



健康講座 - 認識肝炎

日期：2025 年 5 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：40 人

內容：講解肝炎常見的類型及其傳播途徑；認識甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法
以及乙型肝炎帶病毒者應注意的事項

講者：衛生署長者健康外展隊護士主講

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心報名，額滿即止



慶祝父母親節

日期：2025 年 5 月 20 日（星期二）

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：一齊唱歌做小手工慶祝父母親節

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：此活動與護老者-慶祝父母親節只能 2 選 1 參加

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



“粽”意扭氣球

日期：2025 年 5 月 20 日（星期二）

時間：下午 3:15 - 5:15

地點：延展活動室

費用：會員 \$ 20；金齡會員 \$ 30 名額：10 人

內容：導師教導參加者扭具端午節特色的造型氣球

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心報名，額滿即止

導師：Anthony Studio 導師-林 Sir

負責職員：梁麗秀姑娘（2690 3123）



皮革工藝坊

日期：2025 年 5 月 22 日及 29 日（逢星期四，共兩堂）

時間：上午 9:00 - 11:30

地點：中心活動室

費用：\$ 150

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，製作屬於自己的皮革物品（今次課堂會製作卡片小銀包）

備註：參加者必須參加過本中心「皮革工藝坊」之會員！

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心繳費報名，額滿即止！

負責職員：朱姑娘(2569 8065)



「三高危機！如何輕鬆逆轉代謝綜合症？」講座

日期：2025 年 5 月 23 日（星期五）

時間：下午 3:30 - 4:45

地點：中心活動室

名額：40 人

內容：帶大家認識三高與代謝綜合症，講解三高成因及其健康危機；目前三高的治療方向；對抗三高飲食問答及輕鬆椅子瑜珈。同時會介紹一個「三高健康之路計劃」，招募合資格的長者參與，由註冊護士主導，幫助三高長者改善生活模式，預防心血管疾病

對象：歡迎中心會員、護老者及金齡會員參加

講者：香港大學護理學院註冊護士陳姑娘

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：1) 計劃招募對象：- 55 歲或以上之長者，不限性別

- 有很高傾向或患有代謝綜合症（即三高）

- 未曾被診斷為冠心病/中風等心血管疾病

2) 參與計劃的長者必須配合參與及出席後續的課程，詳情可向負責職員查詢

3) 已參加上一次三高計劃的參加者不可重複報名 負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



“棋棋全中” (一) 或 (二)



日期：2025 年 5 月 24 日 (星期六)

時間：下午 2:00 - 3:00 或 下午 3:00 - 4:00

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運動。由於玩法簡單，非常容易上手，不分男女老幼均可齊齊參與

報名日期：5 月 8 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)

沙頭角探秘之旅



日期：2025 年 5 月 28 日 (星期三)

時間：上午 9:15 - 下午 4:45

集合時間及地點：上午 9:00 / 中心大廳

行程：1. 中電鐘樓文化館
2. 金熙海山酒樓 (中式圍餐)
3. 沙頭角十景 (*中英街除外)

此活動一經報名，
不設退款

注意

費用：\$ 180 名額：58 人 (額滿即止)

報名日期：5 月例會內，先到先得

備註：1. 如人數超出每組 6 個名額，則即場進行抽籤，未能中籤者自動登記為後備

2. 參加者須提交身份證影印本 (可報名時交給職員影印)，以便申請禁區紙

3. 活動當天必須攜帶身份證正本

4. 因旅行社規定黃雨不能取消行程，因此如若旅行當天黃雨，會如常出發

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)

餐單：白灼蝦
白切雞
煎釀豆腐
粟米魚塊
咕嚕肉
香芋扣肉
菜心炒臘味
鹽水菜心
白飯

DIY 艾草錘



日期：2025 年 5 月 30 日 (星期五)

時間：第一節：下午 2:00 - 下午 3:00

第二節：下午 3:15 - 下午 4:15

地點：延展活動室

對象：中心會員及金齡會員 費用：\$ 10 名額：每節 10 人 (共 20 人)

內容：由中心義工教授會員製作養生艾草錘，艾草錘有助驅寒散濕、促進血液循環

報名方法：5 月 8 日開始親身到中心繳費報名，額滿即止

耆年好聲音

日期：2025 年 5 月 12、19、26 日 及 6 月 2、16、23 日 (逢星期一)

時間：上午 8:45 - 9:45

地點：中心活動室

費用：\$ 40 名額：15 人

內容：一起高歌不同年代的金曲，分享唱歌的快樂

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：已參加金曲齊齊唱的會員不可報名參與此班

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	名額	內容	費用	負責職員
益智天地	5月14日(三) 下午2:00-3:00	中心活動室	義工及個案	18人	義工帶領玩新興運動 * 獨居長者可參與(8名)	免費	張姑娘
松毅義工與探訪個案之端午聚會	5月27日(二) 下午2:00-3:00 (義工1:30到達)	中心活動室		25人	製作水晶粽	免費	張姑娘

獨居長者端午歡聚

日期：2025年5月27日(星期二)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室

內容：工作人員及義工帶領參加者製作水晶粽，共同歡度端午節

對象：獨居長者、與工人同住的獨居長者

費用：免費 名額：25人

報名方式：於5月8日(四)開始報名，先到先得

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知工作人員，以便安排後補參加者參與

負責職員：張姑娘



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

愛心獻糰子

日期：2025年5月17日(星期六)

時間：下午12:00-4:30

地點：中心活動室

內容：讓參加者學習如何包糰子，把愛心傳揚給接收糰子的人

費用：免費

對象：金齡會員

報名方式：如欲報名，請向朱先生查詢

負責職員：朱先生(2569 8065)





特別需要支援的護老者活動



護老 - 靜心小組



日期：2025 年 5 月 12、19、26 日，6 月 2 日（逢星期一）

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：護老者照顧長者有機會因照顧壓力而引起一些情緒問題，小組讓護老者學習如何減壓、提升心理健康等，當中包括分享經驗、學習放鬆技巧並促進自我關愛

對象：需要支援的護老者 名額：6 人

費用：免費

報名方法：5 月 8 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）

護老資訊工作坊 - 美圖秀秀



日期：2025 年 5 月 15 日（星期四）

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：延展活動室

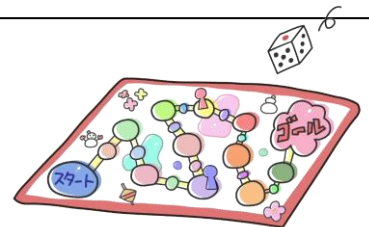
內容：教授護老者如何利用修圖 App 進行修圖及拍攝，讓相片有不同的變化，學習調色及濾鏡相機等，同時注入屬於個人設計元素，讓每一張相片都變得有趣味

對象：需要支援的護老者

名額：6 人 費用：免費

報名方法：5 月 8 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 - 樂趣天地



日期：2025 年 5 月 22 日（星期四）

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

名額：6 人 費用：免費

報名方法：5 月 8 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 - 穿雲箭工作坊



日期：2025 年 5 月 30 日（星期五）

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：中心活動室

內容：攻防箭(穿雲箭)是一種結合了射箭與躲避球元素的團隊競技運動。這項運動允許參與者使用特別設計的泡沫箭頭和弓進行射擊，需要參與者的快速反應和團隊協作

對象：需要支援的護老者

人數：10 人 費用：免費

報名日期：5 月 8 日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：張先生（2569 8065）

護老者支援服務

八成護老者承受家庭雙重負擔 有人壓力爆棚曾想輕生

生命熱線今日（6日）公佈一項針對全港護老者照顧壓力的調查結果。是次調查於去年10月至今年2月期間進行，合共採訪942名護老照顧者，調查發現，近八成受訪護老者需要長期照顧長者，並且與配偶或子女同住，反映受訪者仍是家庭主要照顧支柱。調查結果亦顯示，接近四成受訪者處於「高負荷」狀況，顯示長期照顧工作對身心健康的嚴重影響，當中以女性及中年護老者的壓力最沉重。有護老照顧者需要同時照顧六旬、七旬並患有不同疾病的父母，自感壓力巨大，曾一度有輕生想法，望社會提供支援服務。

中大醫學院精神科學系、安老事務委員會委員、精神科專科醫生林翠華表示，有較高的正面照顧經驗，會幫助減低中度照顧負荷的護老者的情緒困擾及自殺意念，有效介入措施則應該是針對不同風險群組而制定。



對於今次調查，生命熱線提出四大核心服務建議，致力完善護老者支援體系，包括呼籲企業做友善僱主，提供包括彈性工時、有薪陪診假及設置長者暫託空間；第二方面是個案管理，針對中高風險家庭，希望突破傳統僅提供暫託服務或資訊支援的框架；第三方面是彈性服務，建議服務提供者可考慮提供彈性服務時間，例如晚間或星期六及日的服務時間，亦可結合多元外展服務模式，切合在職護老者時間碎片化的需求。第四方面是關顧自己，生命熱線呼籲護老者好好關顧自己，留意自己的精神健康狀況，並平衡工作與家庭，為長期照顧奠定堅實基礎。

護老照顧者 Michael 現場分享經歷，他表示自己與父母同住，需要照顧七十多歲患有聽障的父親，以及六十多歲體弱外出需要坐輪椅的母親。Michael 表示有全職工作，要應付工作帶來的壓力，要照顧長者，週末亦要回深圳陪伴妻兒，因而感覺壓力非常大，曾有上天台輕生的想法，最終透過尋求社福機構的協助，與社工傾訴、舒緩壓力，Michael 建議其他護老照顧者適時可以找人傾訴及尋求幫助，亦希望社福機構及政府為在職照顧者提供彈性的支援服務。

資料來源：<https://www.wenweipo.com/a/202504/06/AP67f2177fe4b04c1848ef8cfd.html>

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會-慶祝父母親節	5月20日 下午3時30分 (星期二)	中心活動室	護老者	40人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲，共慶父母親節 * 與中心慶祝父母親節活動只能2選1參加	施姑娘 2569 8078
護老營養講座-食出開心好心情	5月21日 下午1時45分 (星期三)	中心活動室	護老者優先/會員	40人	- 註冊營養師講解哪些快樂食材能夠讓你吃得愉快又健康	張先生 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

白天嗜睡可能會提高失智風險？5 原則助你改善睡眠問題

早前，一份發表在美國神經病學學會雜誌《Neurology》的研究指出，白天感到困倦或因睡眠問題而缺乏活力的長者患上認知障礙症的風險更高。研究人員總結數據後發現，睡眠品質較差、睡眠時間較短、報告經常發生白天嗜睡及相關功能障礙的參與者，較有可能罹患 MCR。

睡眠問題與失智症之間有何關聯？

1. 深度睡眠影響記憶功能：深度和質量良好的睡眠對於記憶功能和學習能力至關重要。睡眠中的深度睡眠階段被認為與大腦中的記憶強化和學習相關聯。
2. 睡眠中清除毒素：睡眠時，大腦會清除日間積累的代謝廢物和毒素，包括 β -澱粉樣蛋白，這些物質在失智症的發展中扮演著重要角色。
3. 睡眠不足損害大腦健康：長期睡眠不足或睡眠質量差可能導致大腦功能受損，增加患失智症等神經退行性疾病的風險。

改善睡眠問題可以做 5 點

長者常常會面臨睡眠問題，這可能包括入睡困難、淺眠、睡眠中斷或早醒等問題，要改善這些問題，可以嘗試下列方法：

1. 建立規律的睡眠時程：確保保持固定的睡眠時間表，包括固定的入睡時間和起床時間。這有助於調整身體的生物鐘，幫助改善睡眠質量。
2. 創造適合睡眠的環境：保持寧靜、舒適、黑暗和涼爽的睡眠環境。使用窗簾、耳塞、白噪音機等工具來幫助降低外界干擾。
3. 避免午睡過長：過長的午睡可能會影響晚上的睡眠品質。如果需要午睡，儘量控制在 15-30 分鐘內。
4. 避免過度飲食和喝水：在睡前避免食用大量食物或喝水，以減少夜間起床上廁所的次數。
5. 適度運動：進行適度的運動有助於改善睡眠質量。但應避免在睡前過於劇烈的運動。

請記住，睡眠是大腦健康的重要組成部分，維持良好的睡眠質量，有助於預防神經退行性疾病，尤其是對於預防失智症的發展至關重要。

資料來源：https://www.hk01.com/article/1077146?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

智叻腦朋友 - 表達與接納小組

日期：2025 年 5 月 12、19、26 日；6 月 2、9、16 日(逢星期一)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：透過不同媒介，讓參加者學懂表達自己的情感需求，欣賞自己的優點，同時接納自己的缺點，刺激五感延緩參加者認知障礙症退化速度，並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：直接致電沈姑娘查詢或報名 負責職員：沈姑娘 (2690 3631)

智腦同行大使培訓工作坊

日期：2025 年 5 月 23 日(星期五)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：延展活動室

內容：召集有興趣協助中心認知障礙症活動的義工，教授義工帶領認知障礙症活動的技巧

對象：中心會員 名額：10 人 費用：免費

報名方法：直接致電沈姑娘查詢或報名 負責職員：沈姑娘 (2690 3631)

2025 年 5 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。4-6 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	2025 年 5 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。飯盒須於翌日退回， 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	8:30-10:30	彭漢彬	何佩玲	鄭雪琳	梁惠言	賴灶喜	---
	10:30-12:30	陳堅	李詠蘭	鄧幸蘭	容如珍	鄭家鳴	方妙賢
下午	1:30-3:30	陳瑞英	周秀容	馮潤儀	葉麗娜	張惠雲	鄧蕙蓮
	3:30-5:30	周玉芳	---	林戀鳳	黃麗嫻	---	

	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：	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(半職)：	張文禧
活動助理：	朱詠妍
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，則該活動取消或延期			

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。

2025 年 5 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
			5 月 1 日	5 月 2 日	5 月 3 日
編輯：黃月泓、梁嘉儀 印刷數量：850 份 日期：2025 年 5 月免費贈閱			公眾假期 (勞動節)	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
5 月 5 日	5 月 6 日	5 月 7 日	5 月 8 日	5 月 9 日	5 月 10 日
公眾假期 (佛誕)	※ 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： 6 月 3 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： 6 月 4 日(星期三)	12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:30 老有所為 義工會	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班(停)
5 月 12 日	5 月 13 日	5 月 14 日	5 月 15 日	5 月 16 日	5 月 17 日
8:35 健身氣功、養生功(停) 8:45 耆年好聲音 10:00 八段錦關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 智叻腦朋友小組	9:30 小食攤-簡易蛋黃酥 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 益智醒腦食療法講座及售賣雀巢三花奶粉	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:00 自我防衛術	9:30 剪髮服務 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 12:00 愛心獻糴子
5 月 19 日	5 月 20 日	5 月 21 日	5 月 22 日	5 月 23 日	5 月 24 日
8:35 健身氣功、養生功(停) 8:45 耆年好聲音 10:00 八段錦關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 智叻腦朋友小組	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 慶祝父母親節 3:30 護老者月會：慶祝父母親節	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 1:45 護老講座：食出開心好心情 3:00 自我防衛術	9:00 皮革工藝坊 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 「三高危機！如何輕鬆逆轉代謝綜合症？」講座	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班 2:00 “棋棋”全中(一) 3:00 “棋棋”全中(二)
5 月 26 日	5 月 27 日	5 月 28 日	5 月 29 日	5 月 30 日	5 月 31 日
8:35 健身氣功、養生功(停) 8:45 耆年好聲音 10:00 八段錦關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 智叻腦朋友小組	10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 松毅義工與探訪個案之端午聚會 3:30 獨居長者端午歡聚	8:45 太極班 9:00 沙頭角探秘之旅 10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂 3:00 自我防衛術	9:00 皮革工藝坊 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 護老：穿雲箭工作坊	公眾假期 (端午節)

2025 年 5 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
			5 月 1 日	5 月 2 日	5 月 3 日
			公眾假期	10:30 護老靜觀練習	9:00 魔力橋
5 月 5 日	5 月 6 日	5 月 7 日	5 月 8 日	5 月 9 日	5 月 10 日
公眾假期	例會	例會	8:45 英文基礎班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老靜觀練習	9:00 魔力橋
5 月 12 日	5 月 13 日	5 月 14 日	5 月 15 日	5 月 16 日	5 月 17 日
10:00 絲襪花(停) 2:00 護老：靜心小組	8:45 針織班 10:30 金曲齊齊唱 2:00 基礎書法班	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習 3:15 智能手機班	8:45 英文基礎班 10:00 護老資訊工作坊 美圖秀秀 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老靜觀練習	9:00 魔力橋
5 月 19 日	5 月 20 日	5 月 21 日	5 月 22 日	5 月 23 日	5 月 24 日
10:00 絲襪花(停) 2:00 護老：靜心小組	8:45 針織班 10:30 金曲齊齊唱(停) 2:00 基礎書法班 3:15 “粽”意扭氣球	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習 3:15 智能手機班	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班(停) 2:00 護老：樂趣天地	10:30 護老靜觀練習 3:00 智腦同行大使培訓工作坊	9:00 魔力橋
5 月 26 日	5 月 27 日	5 月 28 日	5 月 29 日	5 月 30 日	5 月 31 日
10:00 絲襪花(停) 2:00 護老：靜心小組	8:45 針織班 10:30 金曲齊齊唱 2:00 基礎書法班	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	2:00 DIY 艾草鍾(一) 3:15 DIY 艾草鍾(二)	公眾假期

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	周玉芳	黃麗嫻
星期三	梁惠言	吳聲樹	尹徐秋群	羅琴綺
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	馮美蘭	

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 8:30 至下午 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)			