



家書

2024年4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/

電子郵箱：info@kkmec.org.hk



鳥山明因「急性硬膜下血腫」亡 醫生提醒中老年高危 輕微撞頭腦無症狀亦應求醫

曾創作《龍珠》、《IQ博士》等經典作品的漫畫大師鳥山明逝世，終年 68 歲，據報死因為「急性硬膜下血腫」。有腦神經科專科醫生表示，急性硬膜下血腫多由頭部創傷造成，中年或長者較高危。病人因腦部受到撞擊導致靜脈血管出血，但頭痛等症狀可能一星期後始出現，令人難以察覺。醫生建議長者頭部受創，無論是否有症狀都應及早求醫。

中老年者撞親頭易中招

腦神經科專科醫生袁孟豪接受《Yahoo 健康》訪問表示，急性硬膜下血腫多是頭部受撞擊引起，中年或長者較易發病，原因是年長者腦部開始萎縮導致空間變多，一旦受到撞擊或震盪，就容易拉傷靜脈血管而導致積血，造成急性硬膜下血腫。由於靜脈血管慢慢滲血，病人受傷當下未必即時有症狀，通常相隔一周後因腦壓升高而出現頭痛，亦有機會出現神智迷糊、記憶力變差。其他症狀視乎頭部受傷位置，如左腦受創，右邊身體活動可能會不協調。

袁醫生指，急性硬膜下血腫並不罕見，臨床上較多見是長者跌倒撞傷頭部，或者飲醉酒人士跌倒的受傷個案，「好多人飲醉酒失平衡，跌倒時有意識要護住個頭，所以好容易撞親。」此病亦見於搏擊類運動或者滑雪者，因此年輕人也有機會出現。



即使輕微撞擊亦出事 宜持續照電腦掃描

頭部受傷未必是涉及大力的撞擊。袁醫生表示，對長者來說，即使輕微的頭部撞傷，「可能畀木板輕輕撞一撞」，都有機會令到頭部靜脈血管拉傷而積血。由於症狀非即時出現，當有病徵時未必能聯想到是頭部早前撞傷引起，低估嚴重性。此病另一個令人防不勝防之處，是血管慢慢滲血，撞傷當下即使去照腦部電腦掃描，也未必能發現異常。

目前要治療急性硬膜下血腫，一般是盡快進行開刀手術放血，若血塊較大則可能要先移除頭顱骨，將血塊清走後始將頭顱骨放回。有指急性硬膜下出血死亡率可達 90%，袁醫生表示，若及時進行手術，病人存活率其實不低。不過，腦部因有一段時間受到血塊壓住，病人術後仍有機會因腦部萎縮或損傷，影響腦功能或認知能力。

要提防急性硬膜下血腫，袁醫生建議年長者若撞傷頭部，不論是否有症狀，都應立即求醫；即使第一次電腦掃描未能察覺異樣，若症狀持續或感到不適，都應再去照多次電腦掃描，以免病症延後出現。他又建議本身有關節問題、曾中風或有帕金森症的長者，其照顧者應特別注意他們的安全問題，盡量避免跌倒受傷。

資料來源：<https://hk.news.yahoo.com/據報鳥山明因「急性硬膜下血腫」亡-醫生提醒中老年高危-輕微撞頭腦無症狀亦應求醫-111324094.html>

編者的話：老友記隨年紀漸長，容易因肌肉力量不足、視力欠佳或平衡能力減弱等因素而導致跌倒，撞傷手腳甚或頭部等意外時有發生。輕微的碰撞很多時候都容易被大家忽視，但往往輕微的撞擊都有機會引致日後的大問題。希望大家日後能更注意安全健康，多留意身體給我們的訊號，特別是撞到或跌倒後有不適或異樣，就要及早求醫啦！

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！！！！



魔力橋 + 大電視活動日

日期：2024 年 4 月 5 日 (五) 及 4 月 30 日 (二)
下午 2:00 - 4:30 上午 9:00 - 12:00

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及大電視遊戲，鬥智鬥力

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



皮革工藝坊

日期：2024 年 4 月 15 日及 22 日(逢星期一，共兩堂)

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：中心活動室 費用：\$ 80 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(今次課堂會製作八達通套及散紙包)

報名日期：4 月 5 日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱姑娘(2569 8065)



布袋同樂樂 (一) 或 (二)

日期：2024 年 4 月 15 日(星期一) 或 4 月 22 日(星期一)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心活動室 名額：每場 12 人

內容：布袋球是香港新興的全民體育運動，不分男女、長幼、傷健等均可齊齊參與。布袋球玩法簡單，不需太多技巧，拋擲的動作亦能提高參加者的手眼協調能力及平衡力

報名日期：4 月 5 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)



年齡增長與心臟健康講座

日期：2024年4月16日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室 名額：50人

內容：講解年齡增長與心臟健康的關係，讓大家認識一些心臟健康問題；同時會簡介一個有關長者心房顫動教育的研究，招募合資格的長者參與後續的研究篩查及課程

對象：歡迎中心會員及護老者參加

講者：香港大學護理學博士學生

報名日期：4月5日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：1) 研究招募對象：- 65歲或以上之長者，不限性別

- 從未確診心房顫動

- 能閱讀中文

2) 參與研究的長者必須配合參與及出席後續的單電導心電圖心房顫動篩查及課程，詳情可向負責職員查詢

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



“棋棋”全中(一) 或 (二)

日期：2024年4月18日(星期四) 或 4月25日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

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：4月5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：梁麗秀姑娘(2569 8065)



健康檢查站(身體成份分析)

日期：	2024年4月16日(星期二)	2024年4月23日(星期二)
時間：	上午10:00 - 12:00	上午10:00 - 12:00
日期：	2024年5月16日(星期四)	2024年5月23日(星期四)
時間：	上午9:30 - 11:30	上午9:30 - 11:30

地點：中心活動室

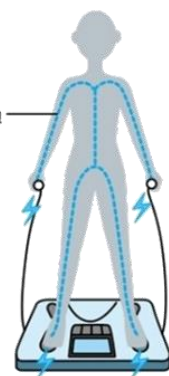
名額：60人(每節15人)

內容：通過分析儀，長者能了解自身脂肪和肌肉比例，更了解自己的身體狀況

報名日期：4月5日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：以上時間只可四選一

負責職員：張先生(2569 8065)



點點甜 - 伯爵紅茶戚風蛋糕

日期：2024年4月26日(星期五)

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：4月5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)



老有所為 4月義工會

日期：2024年4月27日（星期六）
時間：上午10:15 - 11:15
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：4月5日開始親身到中心報名



手作仔 - 蝶古巴特手提袋

日期：2024年4月29日（星期一）
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心活動室 費用：\$ 20 名額：12人
內容：蝶古巴特是一種「裝飾藝術」，用黏貼的方式表達出繪畫的效果。
會員可憑自己的創意親身體驗製作過程，完成品可帶回家中
報名日期：4月5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{金裝加營素}，{怡保康}

日期：2024年4月30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：代訂雅培金裝加營素及怡保康奶粉
費用：金裝加營素 - \$ 184/罐 低糖金裝加營素 - \$ 190/罐
活力加營素 - \$ 223/罐 怡保康 - \$ 215.5/罐
報名日期：有興趣購買者請於4月5日至23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



剪髮服務

日期：2024年5月2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：4月5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）



電影播映會 - 唐伯虎點秋香

日期：2024年5月3日（星期五）
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心活動室 費用：免費 名額：40人
內容：在這部另類功夫喜劇中，學識淵博的才子迷上年輕嬌俏的婢女。為了接近佳人，他精心籌謀
主演：周星馳，鞏俐，陳百祥
報名日期：4月5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 4 - 6 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	29/4/2024 至 24/6/2024	(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
* 中國舞班	9/4/2024 至 11/6/2024	(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	17/4/2024 至 19/6/2024	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
* 粵曲班	18/4/2024 至 20/6/2024	(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	19/4/2024 至 21/6/2024	(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
香功班	20/4/2024 至 22/6/2024	(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	20/4/2024 至 22/6/2024	(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 4 - 6 月 新開班組(延展中心)

* 絲襪花興趣班	22/4/2024 至 17/6/2024	(一)	上午 10:00 - 11:30	6 人	\$80/8 堂 \$90 非會員/8 堂	延展中心	吳正華 義務導師
* # 基礎書法班 (一)	16/4/2024 至 18/6/2024	(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	16/4/2024 至 11/6/2024	(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	18/4/2024 至 20/6/2024	(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	18/4, 2/5, 16/5, 30/5, 13/6, 27/6	(四)	下午 2:00 - 4:00	5 人	\$150/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘
* # 基礎書法班 (二)	19/4/2024 至 21/6/2024	(五)	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

* 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。***

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	4月24日(三) 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 - 營養師講座(對抗發炎飲食)

日期及時間：2024年4月19日(五)，下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：由營養師講解如何透過對抗慢性發炎飲食，讓身體更健康，以防食出慢性病

對象：單獨居長者

名額：50人

費用：免費

報名方式：於4月5日(五)開始報名，先到先得

若4月15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



特別需要支援的護老者活動

護老 - 安心三寶講座

日期：2024年4月17日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：安心三寶創辦人陳啟川律師講解有關平安紙、持久授權書和預設醫療指示的重要性

對象：需要支援的護老者優先

名額：30人 費用：免費

報名方法：4月5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 - Whatsapp

日期：2024年4月22日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：讓護老者認識WhatsApp的手機傳輸功能，種類，以及分享及轉寄多媒體檔案、文件、位置和聯絡人等

對象：需要支援的護老者

名額：6人 費用：免費

報名方法：4月5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4月17及24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：4月5日開始親身報名，額滿即止



* 智能手機應用班(二)

日期：2024年4月19及26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：4月5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

知多啲：照顧者適時求助 忌「不放手」

「我想死」、「好劫」、「好孤獨」、「心很累」，是不少認知障礙症病人家屬和照顧者的苦水。從事認知障礙症服務達18年的賽馬會耆智園副總經理、註冊社工崔志文不諱言，患者情緒起伏大，自理能力逐步減弱，記性又差，容易與照顧者出現摩擦，亦令不少照顧者感到失落乏力，甚至抑鬱至有尋死念頭。

有兩類照顧者屬於高危。崔志文表示，第一是不肯放手，認為自己處理才是最佳方法；第二是不尋求協助，但認知障礙症患者認知、活動能力及情緒都會不斷變化，需要專業知識幫助。



Alley的父親於2020年確診認知障礙症，最初由家傭照顧，但父親狀況逐步變差，日夜顛倒，半夜起牀開火煮食，更有譫妄症，指罵母親出軌，令母親整日關門在房。Alley一度感到壓力及迷惘，幸好積極尋找社區協助，嘗試讓父親參加日間院舍活動，發現他情緒逐步穩定，身心狀況有改善。但不用「上學」日子，父親又由朝睡到晚，後來決定申請院舍，而自己亦參加照顧者的課堂，並適時與醫護溝通，抒解個人情緒。

常言認知障礙症不能根治，但崔志文表示，患者若及早得到適切照顧，有助延緩病情。而照顧者亦不能孤軍作戰，必須學懂「PREFERS」。即由照顧個人身體狀況(P: physical condition)、處理家人關係(R: relationship)、個人情緒管理(E: emotion)、財政調動(F: financial burden)、學習照顧方法(E: education)、尋找社區資源協助(R: resources)及社交關係支援(S: social burden)等，多方面配合，才有助成為健康又有效能的照顧者。

資料來源：<https://ol.mingpao.com/ldy/beautystyle/fitness/20240304/1709486168304/> 知多啲- 照顧者適時求助-忌「不放手」

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	4月15日 下午2時正 (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	4月23日 下午2時正 (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	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。					

認知障礙症狀與自然老化的不同(二)

症狀六：經常用錯詞語、說錯話

大腦難以處理複雜資訊，所以一閱讀就想睡覺。而且，減少詞彙量，所以說話時常常把一件物件講成另一件物件，像是「番薯」講成「番茄」等，而且不知道自己用錯詞語。

自然老化：有時想不起一些詞彙，但很快就能回想起來。

症狀七：經常把物品放錯位置

經常把物品放錯位置，像把拖鞋放進書櫃、水果放到垃圾桶等，過後更想不起自己把這些物品放到哪裡。另外，更可能因為找不到物件而懷疑家人、外傭偷竊。

自然老化：即使把物件放錯位置，但過後仍能回想起物件放在哪裡。

症狀八：判斷力及處理數字能力下降

原本擅於理財的人士，突然難以處理數字。同樣地，原本姿整、愛乾淨的人，變得不修邊幅、髒亂，或者不再堅持自己很重視的原則。

自然老化：間中出錯，例如忘記買某種食材。



症狀九：斷絕社交、不再工作

大腦已無法處理複雜的資訊，所以患認知障礙症的人可能難以維持長時間的對話。結果，他們可能斷絕社交，放棄團體活動和辭去工作，以避免尷尬。

自然老化：有時會減少社交，但過一陣子就可能重拾對社交的興趣，不斷循環。

症狀十：性格、情緒大變


性格變得多疑、困惑、沮喪、恐懼、焦慮、暴躁。

自然老化：容易固執，但情緒起伏不大。


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](https://www.hk01.com/article/466442?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral) | 香港01
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
至叻小組	4月5、12、19、26日及 5月3、10日 (逢星期五) 下午3:30-4:30	延展 活動室	認知 障礙症患 者及其照 顧者	15人	以認知刺激治療手法針對認知障礙症患者的記憶力、注意力、計算力、判斷力、抽象思考力等方面進行改善，當中糅合了多元化的活動，從而達至刺激作用	有興趣 可致電 朱生 報名	朱先生 25698065
至叻 做運動	4月23日 (星期二) 下午3:30-4:30	中心 活動室	不限	15人	與參加者做運動，延緩其認知障礙症衰退速度	有興趣 可致電 朱生 報名	朱先生 25698065

2024年4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5次或以上，可獲禮物乙份	免費	延展活動室 
惜食飯堂	2024年4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) (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	賴焜喜	黃麗楠
	8:45-10:15	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
社會工作人員:	張小燕
社會工作人員:	朱景峯
社會工作人員:	劉倩文
社會工作人員:	--
社會工作人員:	--
助理文員 :	許虹裳
福利工作人員:	梁嘉儀
活動工作人員:	梁麗秀
活動工作人員:	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 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



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

2024 年 4 月例會及班組時間表 (本中心)

星期一 4 月 1 日	星期二 4 月 2 日	星期三 4 月 3 日	星期四 4 月 4 日	星期五 4 月 5 日	星期六 4 月 6 日
公眾 假期	※ 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: 5 月 7 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: 5 月 8 日(星期三)	公眾 假期	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 魔力橋+ 大電視 	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班(停) 10:00 魔力橋 (大廳)
4 月 8 日	4 月 9 日	4 月 10 日	4 月 11 日	4 月 12 日	4 月 13 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 續會	10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 續會	10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂 續會	12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停) 續會	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 續會	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班(停) 續會
4 月 15 日	4 月 16 日	4 月 17 日	4 月 18 日	4 月 19 日	4 月 20 日
8:35 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 10:00 皮革 工藝坊 12:00 惜食飯堂 2:00 布袋同樂樂 (一)	10:00 健康檢查站 (一) 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 年齡增長與 心臟健康講座	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 護老-安心三 寶講座	10:00 “棋棋” 全中(一) 12:00 惜食飯堂 2:00 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	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班 10:00 魔力橋 (大廳)
4 月 22 日	4 月 23 日	4 月 24 日	4 月 25 日	4 月 26 日	4 月 27 日
8:35 健身氣功、 養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 10:00 皮革 工藝坊 12:00 惜食飯堂 2:00 布袋同樂樂 (二)	10:00 健康檢查站 (二) 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 護老者月會 3:30 至叻做運動	10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地	10:00 “棋棋” 全中(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 點點甜	8:45 香功班 10:15 老有所為 義工會 10:00 魔力橋 (大廳)
4 月 29 日	4 月 30 日				
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 手作仔- 蝶古巴特 手提袋	9:00 魔力橋+ 大電視 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 代訂雅培 加營素	編 輯：黃月泓、梁嘉儀 印刷數量：700 份 日 期：2024 年 4 月免費贈閱			

2024年4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
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
公眾假期	例會	例會	公眾假期	9:00 基礎書法班(二) (停) 3:30 至叻小組	
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
10:00 絲襪花 (停)	9:00 基礎書法班 (一)(停) 10:30 金曲齊齊唱 (停)	10:00 血壓健康齊關注 (停)	8:45 英文基礎班 (停) 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	9:00 基礎書法班(二) (停) 3:30 至叻小組	
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
10:00 絲襪花 (停) 2:00 護老義工 聚會	9:00 基礎書法班 (一) 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 智能手機班(一)	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 基礎書法班(二) 2:00 智能手機班(二) 3:30 至叻小組	
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
10:00 絲襪花 2:00 護老資訊 工作坊- Whatsapp	9:00 基礎書法班 (一) 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 智能手機班(一)	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班 (停)	9:00 基礎書法班(二) 2:00 智能手機班(二) 3:30 至叻小組	10:00 詠春 初階班
4月29日	4月30日				
10:00 絲襪花	9:00 基礎書法班 (一) 10:30 金曲齊齊唱				

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/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	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)			