



**專題月聚天 – 輕鬆檢查大腸癌**

大腸癌是香港最常見癌症，大部分是由良性瘻肉經過十年或以上變化而成。瘻肉表面滲出連肉眼也看不見的微量血液，但可以透過篩查檢測出來以便及早識別和診治，大大改善治癒率。有見及此，衛生署為期三年的大腸癌篩查先導計劃已於 9 月 28 日正式開始，第一階段資助於 1946 至 1955 年出生、沒有大腸癌徵狀、已加入電子健康紀錄互通系統並持有有效身份證明文件的香港居民接受篩查。

合資格人士可自行約見已登記的基層醫療醫生接受資助進行大便免疫化學測試，參加者須依照指引自行採便並把樣本交回由衛生署設置的樣本收集箱內，約兩至三個工作天後便有測試結果，若化驗結果呈陰性參加者便不用接受第二次診症。

如果大便免疫化學測試結果呈陽性，該參加者會轉介至已參加先導計劃的大腸鏡醫生接受政府資助的大腸鏡檢查基本服務，以找出其大便帶隱血的原因及作出跟進。

是次先導計劃的參加者所參與由基層醫療醫生提供的診症每次可獲政府定額資助 280 元，需要切除瘻肉的檢查可獲定額資助 8,500 元，沒有瘻肉切除的檢查的定額資助額則為 7,800 元，該資助金額已包括大腸鏡檢查前的診症及檢查後的診症，相關的化驗費亦會由政府資助。參與計劃的醫生會在診所門口張貼計劃標誌，如需收取額外費用，亦必須在診所內張貼專用海報清楚列明有關收費。

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 10：申請和退出服務**

◇ 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

**2017 年 2 月份月會**

日期	時間	內容
1 月 19 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2017 年 2 月份活動及售票
1 月 20 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
1 月 20 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

**保良局莊啟程耆暉中心同工：**

洪佩華、陳穎然、楊敏慧、翁偉承、鄺偉安、張創裕、盧嘉英、  
王鎮海、廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓  
電話：2997 0206 傳真：2997 0236  
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk  
保良局安老服務網：  
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

**中心開放時間：**

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時  
星期六：上午 9 時至下午 4 時  
星期日及公眾假期休息

**☆入會須知☆**

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

# 【收費活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 護士健康檢查\_1月 ARCS:006098

- 日期 1月9日(星期一)
- 日期 1月23日(星期一)
- 時間 上午9時至10時30分
- 地點 本中心
- 內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。
- 名額 ①場 12人/②場 12人/③場 11人 (每場35人)
- 費用 磅重、量血壓：免費  
驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20  
驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45
- 職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘
- 備註 1.參加者只可選擇其中一個時段。  
 2.活動當天，檢查內容不作更改。



## 1月開心下午茶 ARCS:006174

- 日期 1月13日(星期五)
- 時間 下午3時至4時
- 地點 本中心
- 內容 由U3A委員製作紅豆果皮蓮子百合雞蛋(原隻)糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。
- 名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
- 費用 會員\$6
- 義工 林文女、李少芳、麥倩嫻
- 職員 陳穎然 姑娘
- 備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



## 綠色農莊遊 ARCS: 006196

- 日期 1月11日(星期三)
- 時間 上午9時至下午4時30分
- 集合時間 上午9時  
(敬請準時出席，逾時不候)
- 集合地點 本中心
- 名額 ①場 20人/②場 19人/③場 19人
- 費用 會員\$80
- 行程 陶氏休閒生態農莊(自費購買有機瓜菜及摘士多啤梨)→流浮山海鮮餐→豆美味豆花團(任食豆腐花)→回程



- 職員 鄺偉安 先生
- 備註 1. 活動由老有所為計劃贊助。  
 2. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。  
 3. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。

絲苗白飯	郊外靚油菜	生炒排骨	羅漢齋	家鄉蒸肉雞	西蘭花鴛鴦片	清蒸海上鮮	果皮蒸鮑魚	白灼海生蝦	菜單
------	-------	------	-----	-------	--------	-------	-------	-------	----

## 冬季剪髮服務 ARCS:006183

- 日期 1月17日(星期二)
- 時間 下午2時至4時
- 地點 本中心
- 內容 由義工為會員提供剪髮服務。
- 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
- 費用 會員\$10 / 非會員\$12
- 義工 許淑庚、何聘堅
- 職員 陳穎然 姑娘
- 備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



## 為食廚房 ARCS:006101

- 日期 1月18日(星期三)
- 時間 下午2時至4時
- 地點 本中心
- 內容 職員與參加者即場製作和品嚐木糠布甸及交流烹調的心得。
- 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
- 費用 會員\$35
- 職員 廖雅芳 姑娘
- 備註 參加者請自攜膠袋盛裝製成品。



# 【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 機場富豪酒店活動

ACRS: 006289

日期 1月17日(星期二) 內容 典禮、表演活動、遊戲、午膳。  
 時間 上午9時45分至下午3時 名額 24人  
 地點 東涌富豪機場酒店 費用 會員 \$55

集合時間 上午9時45分(敬請準時，逾時不候)

集合地點 本中心

職員 王鎮海 先生

備註

1. 所有抽籤者必須為本中心會員。
2. 抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
3. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
4. 1月4日(三) 下午4時前截止登記，1月5日(四)上午10時抽籤。
5. 中籤者需於1月11日(三) 下午4時前到中心交費，否則由後備補上。
6. 中籤者不能夠參與2月15日(三)之敬老賀新春抽籤，敬請留意。



## 青年學院新春美髮 ACRS: 006219

日期 1月19日(星期四)

時間 下午12時30分至4時30分

地點 邱子文青年學院

集合時間 下午12時30分

集合地點 本中心

解散地點 邱子文青年學院

內容 一眾青年學生為老友記

洗、剪、吹及染髮。

名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人

費用 會員\$5

職員 鄺偉安 先生

備註 活動不提供旅遊巴接送，參加者需一同步行約10分鐘到邱子文青年學院。



## 同慶新春 ACRS: 006212

日期 1月24日(星期二)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由中心義工統籌新春活動，與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度新年。

名額 ①場 23人/②場 23人/③場 23人

費用 會員\$10

職員 陳穎然 姑娘

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



## 新春慶團年 ACRS: 006160

日期 1月25日(星期三)

時間 下午12時30分至2時

地點 新都城二期稻香

內容 身邊鄰里及長者一同在酒樓團年，在歡樂氣氛下互相關心，同慶新春。

名額 ①場 16人/②場 16人/③ 16人

費用 會員\$150

職員 張創裕 先生

備註 參加者需自行到稻香酒樓集合。



菜單  
 紅豆沙 乾燒伊麵 瑤柱蛋白炒飯 香滑沙薑雞 花膠珍菌時蔬 清蒸沙巴龍躉 瑤柱粟米羹 紅燒豆腐 五福臨門拼盤 潮州粉果 安蝦咸水角 原蝦燒賣皇 稻香蝦餃皇



# 【收費活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## U3A\_利是爆竹及剪紙

ACRS:006211

日期 1月26日(星期四)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 由U3A委員教授用利是封製作爆竹及教授剪紙。  
名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$20  
義工 李潔珠、林文女  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 請參加者自備釘書機、釘書釘及剪刀。



# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 硬地滾球興趣小組

ACRS: 005910

日期 1月6日至3月3日(逢星期五)  
堂數 6堂  
時間 下午1時至2時  
地點 本中心



內容 教授硬地滾球的玩法及技巧。  
名額 ①場2人/②場2人/③場2人  
費用 會員\$30  
職員 王鎮海 先生

## 三中長者學苑\_皮革DIY

ACRS: 006221

日期 1月21日及2月11日(星期六)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學  
內容 由青年導師教授製作皮革用品。  
名額 ①場3人/②場3人/③場2人  
費用 會員\$10  
導師 尹淑娟、賴卓瑩  
職員 張創裕 先生



備註 1. 課堂會有中學生一同上課。  
2. 製作過程需一定體力及技巧，長者需注意身體情況而決定參加與否。  
3. 欲一同前往的參加者請於8時50分準時到達本中心，逾時不候。

# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 冬季保健按摩

ACRS:006145

日期 1月4日至1月25日(逢星期三)  
時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
名額 ①場1人/②場1人/③場1人  
費用 會員\$85/ 非會員\$95(每節)  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 1. 足底按摩參加者請在活動前先用清潔腳部。  
2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向劉姑娘查詢。



## 長者基礎急救班

ACRS:006189

日期 1月16日(星期一)  
時間 上午10時至11時30分  
地點 本中心  
內容 由中心護士教授護老者及長者基礎急救知識及技巧，包括如何為長者量度生命表徵、跌倒受傷處理及哽塞處理等，提升護老者之照顧能力。  
名額 ①場5人/②場5人/③場5人(護老者優先)  
費用 會員\$10 / 非會員\$12  
職員 翁偉承 先生、盧嘉英 姑娘



# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)



## 耆樂館樂悠悠\_生死教育日營

ACRS:005979

日期	1月7日(星期六)	名額	①場 17人/②場 17人/③場 16人 (護老者優先)
時間	上午9時至下午4時	費用	會員\$10 / 非會員\$15
集合時間	上午9時(敬請準時 逾時不候)	職員	翁偉承 先生、楊敏慧 姑娘
集合地點	本中心	備註	1. 參加者需為 60 歲或以上長者或其護老者。 2. 費用已包括來回旅遊巴、營費及午膳。
內容	與東華三院圓滿人生服務合作，前往突破青年村以遊戲引起參加者思考生前規劃後事的重要性，同時參觀萬國殯儀館，加深對殯葬程序的了解，以作合適的籌劃安排。		



## 護老者俱樂部

ACRS:005980

日期	1月17日(星期二)	名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)
時間	下午3時至4時30分	費用	會員\$10 / 非會員\$12
地點	本中心	職員	翁偉承 先生
內容	與參加者一同學習製作輔助治療失眠之飲品，同時分享日常改善睡眠質素之方法，舒緩護老壓力，共聚冬日。		



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## 銀齡展亮學苑\_太極十三字訣

ACRS:005505

日期	1月7日(星期六)
時間	上午9時30分至11時
地點	本中心
內容	由實習銀齡導師教授太極十三字訣，與參加者一同強身健體。
名額	①場 7人/②場 7人/③場 6人
導師	盧秀梅 銀齡導師
職員	張創裕 先生
備註	1. 參加者需注意自己的身體情況而決定參加與否。 2. 參加者於1月份只能報名參與其中一項「銀齡展亮學苑」活動。



## 銀齡展亮學苑\_馬豆糕親手做

ACRS:006190






日期	1月12日(星期四)
時間	上午9時30分至11時
地點	本中心
內容	由實習銀齡導師教授製作馬豆糕。
名額	①場 7人/②場 7人/③場 6人
導師	馮元芬 銀齡導師
職員	張創裕 先生
備註	1. 參加者需自備餐盒盛載自製的食物。 2. 參加者於1月份只能報名參與其中一項「銀齡展亮學苑」活動。







# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 青協鄰舍團年飯 2017

日期	1月14日(星期六)	備註	1. 所有抽籤者必須為本中心會員。
時間	上午11時至下午2時		2. 抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
地點	將軍澳香島中學 (調景嶺)		3. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
集合時間	上午11時 (敬請準時出席，逾時不候)		4. 如重覆報名2次將取消抽籤資格。
集合地點	本中心		5. 1月7日(六)下午4時前截止登記，1月9日(一)上午10時抽籤。
解散地點	將軍澳香島中學 (調景嶺)		6. 中籤者於1月11日(三)下午4時前未能領取門票，將由後備補上。
內容	典禮、青年獻藝及午膳。		7. 是次活動不包括旅遊巴接送，參加者需一同乘搭港鐵及步行前往。
名額	19人		
職員	鄭偉安 先生		

	<b>義工樂園</b>	
	日期	1月14日(星期六)
	日期	2月18日(星期六)
	日期	3月11日(星期六)
	時間	下午3時30分至4時30分
	地點	本中心
	內容	與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。
	名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人
	職員	鄭偉安 先生
	備註	參加者只可選擇其中一個時段。

	<b>將軍澳官立中學探訪</b>	
日期	1月20日(星期五)	
時間	下午2時30分至4時	
地點	茵怡青協	
集合時間	下午2時30分	
集合地點	本中心	
內容	與學生一同遊戲，歡聚下午。	
名額	①場 10人/②場 10人/③場 10人	
職員	鄭偉安 先生	
備註	是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。	

	<b>健身單車簡介會</b>	
日期	1月19日(星期四)	
時間	下午2時30分至3時	
地點	本中心	
內容	教授使用健身單車的方法及注意事項。	
名額	①場 2人/②場 2人/③場 2人	
職員	王鎮海 先生	
備註	參加者須通過評估才獲發健身單車使用證。	

	<b>銀齡展亮學苑_利是花燈動手做</b>	
日期	1月24日(星期二)	
時間	上午9時30分至11時	
地點	本中心	
內容	由實習銀齡導師教授以利是封製作賀年花燈。	
名額	①場 7人/②場 7人/③場 6人	
導師	王潤金 銀齡導師	
職員	張創裕 先生	
備註	參加者於1月份只能報名參與其中一項「銀齡展亮學苑」活動。	

# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## 三花\_講座暨奶粉售賣

日期 1月13日(星期五)  
 時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)  
 地點 本中心  
 內容 三花職員講解防跌健骨飲食要訣。  
 講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

### 三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85

三花雙效奶粉 (800克)...\$120

名額 200人

職員 王鎮海 先生

備註 1. 只限本中心會員登記。

2. 登記日期截至1月7日(六)，下午4時為止。

3. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。  
 如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。

4. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記  
 奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。

5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。

6. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。

7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。



## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	職員與會員分享時事。	1月3、6、10、17、24 及27日 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康 又輕鬆。	1月4、6、13、16、18 及27日 上午9時(本中心)	會員/ 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	1月4及18日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合 資格的長者
冬季運動班	由長者利建業先生教導參 加者太極及八段錦，強健身 體。	1月4、11、18及25日(三) 1月6及27日(五) 上午10時30分(本中心)	會員/ 非會員
耆暉量血壓	透過e體健系統，為長者提 供量血壓服務，持續監察血 壓情況。	1月4、11、18及25日(三) 1月7、14及21日(六) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
健樂閣	提供按摩器(肩膀、腳底)、 按摩椅及肩膀電熱毯供會 員免費借用，舒緩身體痛 症。	1月6、13及27日(五) 上午9時30分(本中心) 上午9時抽籤派籌， 名額10名。	會員/ 非會員
卡啦OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵 曲，與眾同樂。	1月7、14及21日(六) 下午1時(本中心)	會員



## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
認知 IPAD 班	學習 IPAD 基本功能及一同玩 IPAD 訓練認知能力的遊戲。	1 月 11 及 25 日(三) 上午 9 時 30 分 (本中心)	經評估後合資格的長者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	1 月 14 日(六) 上午 11 時 (本中心) 上午 10 時開始派籌。	會員 / 非會員
大電影欣賞會	於中心播放電影讓會員觀賞。	1 月 27 日(五) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
同慶新春會議	與中心義工商討新年活動流程及分工。	1 月 5 日(四) 上午 9 時 30 分 (本中心)	已報名的中心義工
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	1 月 6 日(五) 下午 2 時 (本中心)	U3A 委員
綠綠無窮 社區綠色日	學習環保手工。	1 月 11 日(三) 下午 1 時 (義工自行到觀塘麗港城商場地下)	環保義工
老有所為 社區探訪	由園藝義工探訪區內不同機構，宣傳推廣綠化社區。	1 月 20 日(五) 上午 9 時(本中心集合，一同前往寶琳崇真會美善幼稚園)	老有所為參加者

## 【特別報告 / 活動】

1. 1 月份將安排護士上門探訪，護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
2. 社區飯堂報告
  - 1 月 10 日(二)上午 9 時將售賣 1 月 23 至 2 月 4 日的早、午、晚餐飯票。
  - 1 月 25 日(二)上午 9 時將售賣 2 月 6 日至 18 日的早、午、晚餐飯票。
3. 凡持有義務工作發展局\_義工服務記錄冊之長者，請於 1 月 9 日(一)前交給鄭生，以便紀錄及統計時數。
4. 冬季普通話班第一堂將於 1 月 9 日(一)開始，敬請舊生依日期準時出席。
5. 運動健體班新一期將於 1 月 11 日(三)下午 2 時開始，有興趣參加的會員請向王先生留名。
6. 趣味手語班第一堂將於 1 月 14 日(六)開始，敬請舊生依日期準時出席。
7. 新一季民族舞班將於 1 月份開始舉行，舊生請逢星期三下午 3 時準時到中心上課。
8. U3A 冬季粵曲卡拉 OK 班及 U3A 冬季粵語唱歌班第一堂將於 1 月 19 日(四)下午 1 時 30 分及 3 時舉行，敬請舊生依日期準時出席。
9. 1 月 24 日(二)下午 2 時將會舉行同慶新春，如有興趣一同策劃活動，如：擔任司儀、帶領遊戲等，可聯絡陳姑娘。需於 1 月 5 日(四)上午 9 時 30 分出席會議，商討活動流程及分工。
10. 因臨近農曆新年，1 月份月會將提前一星期舉行，即 1 月 19(四)及 20 日(五)舉行，請會員留意。
11. 香港基督教服務處南亞裔義工將於 1 月 14 日(六)下午 3 時至 4 時舉行探訪，工作人員將個別聯絡長者。



## 體適能信箱

### 應根據身體狀態選擇

適量的運動為至少每星期 3 至 4 次，每次大概 30 分鐘。運動的選擇有很多種，長者可根據身體狀態，選擇適合自己的運動。例如：曾中風的患者主要應練力及下肢平衡，以維持活動能力，戶外步行、舉啞鈴會是較適合的運動；骨質疏鬆患者應著重減慢骨質流失及避免跌倒，負重運動如戶外緩步跑、步行或耍太極是不錯的選擇；關節退化人士因關節附近的肌肉容易萎縮，不經常活動的話會萎縮得更快，關節的退化亦會更快，故應選擇鍛鍊大腿及小腿肌肉的運動，以提升肌肉力量，幫助分擔體重，與此同時亦能保護退化的關節，減慢其惡化速度，而游泳由於不必負重又能鍛鍊肌肉，健身單車可保護下肢關節亦能練習肌肉，故兩者均是理想之選。

資料來源：房協長者通

## 社區飯堂服務計劃

對象：任何人士

膳食類別		時間	收費
早餐	湯粉/粥/麵包	上午 8:30	\$2
午餐	主菜、時菜 湯水 及 白飯	中午 12:00	\$10
晚餐	主菜、時菜 水果 及 白飯	下午 5:00	\$10

 SWIRE TRUST

「太古集團慈善信託基金」  
贊助



## 時事推廣小組報告

時事推廣小組 12 月份聚會各參加者就不同時事作出深入討論，現與中心會員作出報告及分享。

首先我們討論了有關同志平權(即同性戀)的議題，各參加者均同意現時法例讓同性戀者難以享有與異性戀者相同的權利，例如婚姻註冊、遺產繼承等權利，而現時社會風氣及道德觀亦未能完全接受同性戀者。雖然部份參加者認為同性戀違反自然及傳統，但同時亦有部份參加者認為人的性傾向是天生、不影響他人及有自由相愛的權利，而現時香港社會上普遍未如以往般強烈反對同性戀者，但亦未能完全接納此等性小眾組群。

另外，參加者亦對選舉委員會之組成作出了解，大部份參加者均認為選舉委員會因只由小數人士投票選出，未能廣泛代表香港市民的聲音，而且當中各個組成界別的比例亦未能反映現時香港社會的現況。雖然選舉委員會由較熟悉政治運作之人士擔任較能理解特首候選人之政綱，但同時因部份委員由不經港人選出之人大常委及全國政協等出任，故其立場有機會較偏向中央政府而非香港人，令選出之特首未能真正為香港人服務。

下次時事推廣小組將於 2 月舉行，有興趣參加的會員請於月會報名，如希望在組內作更多的新聞分享請與職員翁偉承先生聯絡。

### 提提你：每月壽星\_溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。最遲可於 4 月 7 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。
- 10-12 月份壽星最遲可於 1 月 6 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

# 護老·小城·大事

認知障礙症之患者，在患病初期普遍只有記憶出現比較明顯的問題，一般人會認為這些只是正常老化的現象，而錯過接受診斷和治療的黃金期，今期我們便以一部份例子為大家介紹如何分辨正常老化及認知障礙症之分別。

徵兆及病徵	正常老化的長者	患上認知障礙症的長者
失去短期記憶，影響自我照顧能力	偶爾忘記了要做的工作，稍後或經提示後可以記起	往往容易忘記一些近期發生的事，而且很難記起，恍如事情從未發生
執行熟悉的工作亦感到困難	煮食時偶爾忘記落調味料	對煮食的程序感到困難，如減少菜式，未能有條理地處理食物或弄錯步驟等
語言表達或理解有困難	偶爾想不起適當的詞彙	起初難以表達和理解較抽象的詞彙，漸漸連一些簡單的詞彙也受影響，或未能用適當的字句來表達，說話難以給他人理解，影響日常溝通
對人物、時間及方位感到混亂	偶爾忘記日期和約會	不能弄清楚日子及時間，在熟悉的地方迷路、不知道身處的位置、忘記回家的方向
隨處亂放東西	可能把物品隨處擺放，要靜心想想就能找回	會把東西放在不適當的地方，如把生果放在衣櫃內，亦會因忘記擺放位置而認為是被偷去
個性轉變	隨著年齡增長而有所改變	部份患者會變得缺乏安全感、變得多疑，對人或事變得冷淡及較少說話

家人及護老者若發現身邊長者有以上徵狀，或懷疑長者患上認知障礙症時，可與中心社工聯絡以作初步的檢查並取得跟進建議。若對其他護老者資訊有疑問，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

## 護老自修室

一月的「每月之書」是由方舟文化出版的《痛風食療事典》，書中就痛風之成因、病症等作詳盡解析，同時亦有介紹痛風之最新療法及病症管理。另外書中更特別包含眾多不同食材之食譜，以讓護老者及長者能透過控制日常飲食改善痛風發作的狀況，舒緩痛症，對初患上痛風而未懂如何控制病情之長者特別有幫助。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱各項護老書籍。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《痛風食療事件》日高雄二、小山律子(2013年出版)

分類：疾病痛症(B038)



# 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：  
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

## ① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

## ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，  
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

## 快樂小故事 蘇美全



人們用眼睛探索世界，觀察身邊的人和物，張開眼睛好比打開一扇窗，擴闊眼界，故眼睛又稱靈魂之窗。

美全與不少老友記一樣，受白內障困擾，看不清熟識的環境。他表示患上白內障後，生活諸多不便，例如只能靠觸覺去分辨錢幣、在中心看不清職員的樣子、去銀行「打簿」也看不清上面的數字。

自從上月完成白內障手術後，美全經常笑逐顏開，更表示現時視力就像年輕時般，生活方便了，人也開心了不少。他不忘醫生的提醒，不會經常看電視，好好保養「靈魂之窗」。





「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。

如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生

結集銀齡力量，惠澤社會階層

## 銀齡展亮學苑活動花絮



為期五堂的銀齡展亮學苑導師培訓班(第五期)於11月24日完結，學員需在課堂上作教學示範，大家都專心學習太極招式！



來自保良局不同單位的銀齡學員與導師經過五堂培訓，互相認識不少。

學員經過五堂培訓，還要通過即將舉行的實習教學才能正式成為「銀齡導師」，歡迎老友記踴躍參與實習導師舉辦的活動呢！