

**(一)什麼是大腸癌?**

- 1).大腸是消化系統的最後部份，包括結腸、直腸和肛門。
- 2).食物中的水分和營養會經過我們的消化系統而吸收，剩餘的食物渣滓（即大便）最後經肛門並被排出。
- 3).我們的身體是由很多不同的細胞所組成。在正常的狀況下，身體會自我控制細胞的生長和分裂，以確保各器官能正常運作。
- 4).癌症是由於身體細胞生長失去控制，令這些細胞異常生長並形成惡性腫瘤（即是癌症），甚至擴散到身體其他部位，造成損害。
- 5).大多數大腸癌由一粒細小的瘰肉開始。瘰肉通常是良性的，但有些會慢慢演變為癌症。這種變化可以歷時10年或以上。
- 6).若不及早治療，癌細胞會侵入和破壞周圍的器官，還可經血液和淋巴系統擴散至身體各部位。



**(二)現時香港患有大腸癌的情況：**

- 1).大腸癌是本港最常見癌症之一。於2013年，共錄得4,769宗新登記個案，當中超過九成患者年齡在50歲或以上。
- 2).2013年的數據顯示，大腸癌佔整體癌症新症的16.5%，男性腸癌個案有2,737宗，女性則有2,032宗，男女患者比例約為1.3比1。
- 3).而按標準人口計算，香港的大腸癌年齡標準化發病率跟西方國家如加拿大、英國，以及亞洲國家如新加坡和日本相若。
- 4).本港致命癌症中，大腸癌則排行第二位。2014年，死亡個案達2,034宗，佔癌症死亡總數的14.7 %。

**(三)預防大腸癌**

- 1).均衡飲食：預防大腸癌是一件輕而易舉的事。你只要在日常飲食和生活中作出小小改變，奉行以下的健康生活習慣，便能預防或減少患上大腸癌的風險。
- 2).恆常運動：運動可增進心肺、肌肉和骨骼健康，以及減少患上癌症的風險。
- 3).避免飲酒：酒精已被世界衛生組織的國際癌症研究機構列為第一類致癌物質，與煙草屬同一類別，可導致多種癌症，當中包括大腸癌、乳癌、肝癌等一些香港常見的癌症。

**(四)大腸癌篩查先導計劃**

政府在2014年《施政報告》宣布籌劃和實施一項先導計劃，資助特定年齡組別的市民接受大腸癌篩查。詳情可參與本月通訊之內文第六頁。

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、梁焯楠、劉麗琴、陳襯英。

中心開放間		下月開會日期及時間	
星期一至五	上午8:45-下午5:00	愛心組	12月1日(星期四)上午10:30-11:30
星期六	上午9:00-下午4:00	幸福組	12月1日(星期四)下午2:00-3:00
星期日及公眾假期休息		松柏組	12月2日(星期五)上午9:00-10:00
		長青組	12月2日(星期五)上午10:30-11:30

地址：油麻地彌敦道570-572號  
基利商業大廈3樓  
電話：2782 0220 傳真：2782 0115  
電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

# 服務質素標準

## 標準12---- 知情的選擇

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。



### ♥ 免費活動 ♥

#### 11月專題講座(1)之私隱常識知多D

日期及時間：11月4日(星期五)下午2:30-3:30

內容：認識如何在日常生活中保障個人資料，介紹保障私隱資料的原則及權利等。

地點：本中心

講者：香港個人資料私隱專員公署 報名：歡迎即場參加



#### 11月專題講座(2)之法律與你

日期及時間：11月24日(星期四)上午9:00-10:00

內容：介紹有關大廈維修及遺產遺囑中常遇到的法律問題及相關須注意的事項。

地點：本中心

講者：香港調解仲裁中心 報名：歡迎即場參加



#### 11月長幼共融在盧老

日期及時間：11月7日(星期一)上午10:00-11:00

內容：遊戲，表演及互相認識

地點：本中心名額：30人

合辦機構：保良局蔡繼有學校 報名：例會報名



#### 11月長幼齊歡聚

日期及時間：11月10日(星期四)上午10:00-11:00

內容：遊戲，表演及互相認識

地點：本中心 名額：30人

合辦機構：保良局陳守仁小學 報名：例會報名



#### 11月長幼共融同樂日

日期及時間：11月19日(星期六)上午9:30-10:45

內容：幼兒表演及遊戲

地點：本中心 名額：20人

合辦機構：香港保護兒童會匯豐銀行慈善基金幼兒學校

備註：例會報名



## 11月健康檢查

日期及時間：11月11日(星期五)上午9:15-10:30

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

地點：本中心 名額：不限

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日  
檢查時間

2.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



## 健康資訊站之安全使用藥物

日期及時間：11月11日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解身體不適，看醫生，到藥房取藥，及服藥  
過程，使長者知悉到：在就診時應提供什麼資  
料給醫生

地點：本中心

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



## 油然樂聚日

日期及時間：11月18日(星期五)上午9:30-10:30

內容：與一班婦女義工一起唱遊同樂，歡渡輕鬆自在的時光

地點：本中心 對象：長者

名額：15人 備註：例會報名

合辦機構：救世軍油麻地青少年綜合服務



## 長者普及運動(3)

日期及時間：11月18日(星期五)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 地點：本中心 名額：30人

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」

4.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

報名：例會報名



## 耆青暢遊沙田日

日期及時間：11月22日(星期二)中午12:30-下午5:00

內容：讓長者及中學生進行戶外活動，增進跨年齡的相處，亦讓學生學習照顧長者和溝通技巧，一同分享經歷，為長者送上祝福及關懷，培養關心他人、感恩的態度，活動於沙田明星海鮮坊午膳，再遊沙田文化博物館展館。

地點：沙田明星海鮮坊及沙田文化博物館

對象：中心隱蔽長者服務支援對象，有需要之獨居或兩老共住長者

合辦：聖公會諸聖中學及太古酒店



## 健康講座之糖尿病飲食調控之道

日期及時間：11月24日(星期四)下午2:30-3:30

內容：認識甚麼是糖尿病及糖尿病引起的併發症

地點：本中心

講者：雀巢香港有限公司

備註：於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購三花柏齡高鈣及三花雙效

降醇素奶粉請於11月14日前向麥姑娘登記



## 11月愛心歡聚樂共融

日期及時間：11月26日(星期六)上午9:30-11:30

內容：互相認識，遊戲及腐皮卷製作

地點：本中心

名額：15人 報名：例會報名



## 11月老友記俱樂部

日期及時間：11月28日(星期一)上午9:30-10:30

內容：攤位遊戲 地點：本中心

備註：歡迎喜歡玩遊戲的老友記準時出席

報名：歡迎即場參加



# 班組活動

## 11月體適能運動班 (5)

日期及時間：11月7, 14, 21, 28日 (逢星期一) 下午3:00-4:00

內容：徒手操運動及橡筋帶運動教導

收費：\$5(4堂) 地點：本中心 名額：18人

導師：體適能導師 報名：有意參加者請聯繫李sir

## 11-12月耆樂歌唱班

日期及時間：11月9日至12月28日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$80(共8堂) 地點：本中心 名額：20名

導師：黃慕清 備註：有興趣參加的新生請與譚姑娘聯絡



## 11月U3A穿珠班(聖誕樹匙扣)

日期及時間：11月16日(星期三)下午2:30-4:30

內容：教授運用珠仔穿出聖誕樹匙扣

收費：\$10(包材料費) 地點：本中心

名額：8人

導師：U3A導師周桂珍女士

備註：參加者需懂基本穿珠技巧

# 社區飯堂

## 社區飯堂 – 購買12月份飯票

日期及時間：11月21日(星期一)上午9:00

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買12月份之飯票，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

地點：本中心 對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	菜式類型	收費
早餐(上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$2 / 餐
午餐(上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$10 / 餐
晚餐(下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$10 / 餐

 SWIRE TRUST 「太古集團慈善信託基金」贊助

## 社區飯堂計劃 - 11月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：11月29日(星期二)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

地點：本中心 對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



5

# 大腸癌篩查先導計劃

## 一) 先導計劃目的：

- 確定醫療設施對增加服務需求的應對能力；
- 評估市民對大腸癌篩查的認識、觀感和接受程度；
- 設定一套最切合本地需要和情況，並具品質保證的篩查測試；以及
- 評估篩查計劃的表現。

## 二) 合資格人士：

參加先導計劃，必須：

- 於1946至1955年期間出生（合資格人士根據出生年份，分階段參加先導計劃）
  - 第一階段：1946至1948年期間出生的人士；
  - 第二階段：1946至1951年期間出生的人士；
  - 第三階段：1946至1955年期間出生的人士。
- 已登記加入電子健康紀錄互通系統
- 持有效香港身份證或豁免登記證明書

## 三) 大腸癌篩查先導計劃的主要步驟：



合乎資格登記之申請者，可於以下網址下載表格申請或於中心開放時間前來，協助填寫「醫健通」登記同意書或／及協助致電私家診所預約免費進行大腸癌篩查。

如欲知道更多關於「大腸癌篩查先導計劃」的詳情，可瀏覽以下網頁。

資料來源：衛生署預防大腸癌網頁 [www.colonscreen.gov.hk](http://www.colonscreen.gov.hk)。



# ♥ 義工專欄及銀齡展亮學苑 ♥

## 搜望大使聚會

日期及時間：11月8日(星期二)下午1:00-2:00

內容：商討服務事宜及分工

地點：本中心

對象：搜望大使



## 11月義工之友聚會

日期及時間：11月9日(星期三)上午10:30-11:30

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介本月義工服務內容

地點：本中心

對象：各中心義工組別義工



## 11月U3A委員團隊精神日

日期及時間：11月11日(星期五)上午9:00至下午5:00

內容：團隊遊戲、午膳及享用營內設施

活動地點：西貢璋木頭渡假村 集合地點：本中心

收費：\$30 對象：U3A自務委員會組員

備註：已報名的U3A組員請準時出席

# U3A



「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。

# 7

發展銀齡事業，優化長者人生  
結集銀齡力量，惠澤社會階層

計劃由長者學苑發展基金贊助

## 「綠綠無窮」計劃 – 11月份回收站

日期及時間：11月15日(星期二)下午2:00-4:00

內容：本月回收月樽膠，有意捐贈者可於當日交回中心之回收箱。

地點：本中心活動室外

對象：中心會員及社區人士

名額：不限

備註：如有任何疑問，歡迎向洪SIR查詢。



## 「綠綠無窮」計劃 - 聯合工作坊

日期及時間：11月8日(星期二)下午2:00-4:00

內容：由環保導師教授廚餘再生之妙法

地點：溫林美賢耆暉中心

名額：2人

備註：詳情已於「耆藝舍」內公佈，已報名之環保大使敬請準時出席，如有疑問可向洪SIR查詢。



## 「綠綠無窮」計劃 – 11月份有營廚餘工作坊

日期及時間：11月12日(星期六)上午9:30-11:30

內容：由環保導師教授廚餘再生之妙法

對象：中心會員及社區人士

地點：本中心 名額：20人

備註：例會登記，參加者需自備500ml玻璃樽1個



## 「綠綠無窮」計劃 – 耆藝舍

日期及時間：11月15日(星期二)下午2:00-4:00

內容：環保大使協助中心製作環保再造品，體驗循環再造之樂趣。

對象：本中心環保大使 地點：本中心

名額：不限

備註：請各位環保大使準時出席活動



## ♥ 注意事項 ♥

※所有後備報名請於11月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

※鳴謝10月份協助中心推行各項活動的義工朋友。



# 收費活動

## 16-17年度足底按摩

日期及時間：11月1日至29日(逢星期二)

上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

地點：本中心 收費：\$80一次 名額：8人

導師：李國明師傅

備註：如欲購買12月份足底按摩票，敬請於在11月1日(二)

恆常參加者優先購票



## 11月同歡共聚慶生辰 (3)

日期及時間：11月10日(星期四)下午2:30-4:00

內容：為10-12月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

地點：本中心

費用：\$25 名額：80人

報名：例會報名



## 血糖測試

日期及時間：11月11日(星期五)上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

地點：本中心 費用：\$5 名額：50人

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



## 總膽固醇測試

日期及時間：11月11日(星期五)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

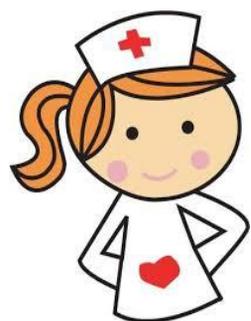
地點：本中心 費用：\$45 名額：20人

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



# ♥ 收費活動 ♥

## 11月奇妙迪士尼之旅

日期及時間：11月25日（星期五）上午10：30-下午5：00

內容：與老友記一同慶祝長者日，享用豐富午膳及迪士尼主題樂園遊覽

集合地點：本中心

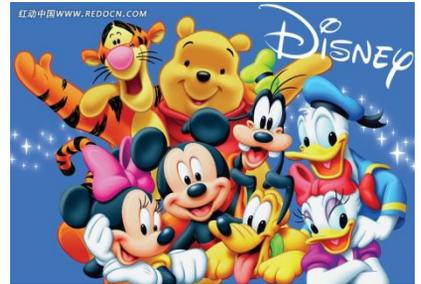
費用：會員\$100, 非會員\$110 名額：46名

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊平安保險

（75-85歲減半，86歲以上除外），

凡出席者可獲贈禮物乙份

報名：例會報名



# ♥ 長者快樂故事 ♥

快樂! 原來好簡單!

葉婆婆

我今年七十多歲，一生都是為生活及家庭工作，兩餐溫飽，家姑、叔仔及姑仔都對我很好，生活都算過得去。我沒有兒女，我先生十幾年前去逝，對我大為打擊，我變得不開心，日日在家裏想東想西想到都病了，我的朋友成日叫我去行街又叫我去佛堂聽經。有一天我見到我的舊工友去長者中心唱歌，我就跟他們上去看看，後來我的朋友都叫我參加保良局長者中心，係中心啲姑娘開解我叫我不要唔開心，多啲係中心聽下講座及學做手工，有時間學做義工，漸漸個腦沒有想不開心的事及心情開始平靜了。自從學識做手工後會與人分享，又會去參加義工幫助人及去佛堂聽經，整個人都開朗及平靜，學咗我以前沒學到的東西和與人溝通。我去感恩我的朋友叫我參加中心，做義工幫助人，我亦好感恩幾間中心的姑娘和阿SIR對我的好，樣樣都會教我教到識為止，我現在學識好多事，所以我現在是個開心快樂的長者了。

# 2016年11月 護老者情報站

## 陪老大使聚會



日期:11月04日(星期五)

時間:下午1:00-2:00

內容:商討義工探訪院舍事宜  
和安排義工協助陪診服務。

【陪老大使敬請準時出席】

## 護老者講座

飲食健康(二)膽固醇睇真D

日期:11月14日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:講解飲食健康原則和控制膽固醇的方法

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



## 護老者茶聚(4)



日期:11月23日(星期三)

時間:下午3:00-4:00

內容:與護老者進行茶聚和交流  
護老經驗與心得。

費用:\$5

[參加者敬請準時出席]



## 玩具閣



日期:11月10日(星期四)

11月17日(星期四)

11月24日(星期四)

時間:中午12:00-1:00

內容:借用並教授認知遊戲玩具的使用方法,促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。

[歡迎即場參與]



## 護老者健腦開心工作坊(一)



日期:11月30日(星期三)

時間:下午2:30-4:00

內容:認識初期認知障礙症的徵狀,學習加強記憶力方法,分享照顧認知障礙症的長者心得。

名額:15

費用:\$10

【護老者優先報名】





# 奇妙的記憶力



## 認識記憶力

主要可分為短期記憶力和長期記憶力。一般而言記憶力的高與低與年紀沒有太直接關係，而記憶力可以透過練習提升。

記憶力主要分兩類

短期記憶

長期記憶

**短期記憶：**短期記憶對信息的儲存時間較短，信息儲存的容量也很有限。尚未重複練習前即消失，所能保持數秒(最多一分鐘)的記憶

**長期記憶：**由短期記憶，經過重複練習後會轉化成長期記憶，能保持一段較長的時間(數月或數年不等)。

## 影響記憶力的因素

- **情緒壓力**—正面愉快的情緒有助促進記憶力。
- **睡眠因素**—睡眠可以解除大腦疲勞，同時製造大腦需要的含氧化合物，促進記憶力。
- **記憶力練習**—透過記憶力訓練提升記憶存入或提取等，可以有效改善記憶力
- **運動因素**—運動可以提升大腦的供氧水平，增加腦部神經傳遞物質的釋放有助促進記憶力。

## 記憶的歷程

大腦把外間訊息轉化為記憶時需要經歷幾個不同的歷程：

- **記憶編碼**—大腦透過不同的感官吸收外間的資訊，未經覆誦的感官記憶只能維持數秒。
- **覆誦**—透過練習或背誦可把短期記憶轉化為長期記憶。
- **記憶儲存**—大腦的海馬體負責記憶儲存的主要工作。
- **記憶提取**—記憶被儲存後在使用時需要索引出來。