



認識腸鏡檢查 預防大腸癌

大腸癌是本港最常見的癌症。香港癌症資料統計中心 2015 年的數據顯示，每年大腸癌的新增個案超過 5,000 宗。同時，大腸癌亦是本港第二號癌症殺手，僅次於肺癌；每年死亡人數多達 2,000 人。

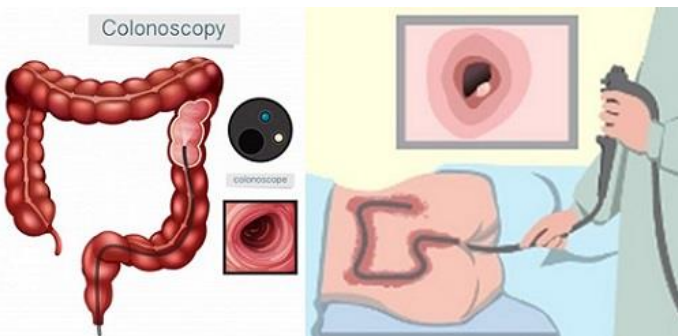
研究顯示，大部份的大腸癌都是由腺性瘻肉演變出來，若及早切除瘻肉，可以有效地預防大腸癌。早期的大腸癌治療，五年存活率高達九成。因此及早發現和治療尤其重要。

大腸癌篩查計劃

政府方面，衛生署於 2018 年 8 月推行「大腸癌篩查計劃」，分三個階段資助 50 至 75 歲沒有大腸癌徵狀的香港居民，接受「大便隱血測試」。

若果參加者的大便隱血呈陽性，會被轉介至已參加計劃的大腸鏡醫生，接受政府資助的大腸鏡檢查，從而找出大便帶隱血的原因。

腸鏡檢查之優點與過程



結直腸內視鏡，俗稱「腸鏡」，是一條柔軟及可屈曲的內窺鏡。照腸鏡時，醫生會將腸鏡由肛門放入，經過直腸、月狀結腸、降結腸、橫結腸、升結腸最後到達盲腸部位。

透過內視鏡的影像，可直接檢查結直腸內壁黏膜的情況，準確度較其他的大腸檢查為高。如檢查時醫生發現瘻肉或病變，更可以立即為病人進行瘻肉切除或組織抽取。

▲透過內視鏡的影像，可直接檢查結直腸內壁黏膜的情況。

目前來說，進行腸鏡檢查是檢查下消化道的最佳方法，同時亦是發現及切除瘻肉的最有效方法。如大家希望獲得更多關於預防大腸癌的資料，可參閱衛生署的專題網站：

www.colonscreen.gov.hk。

資訊來源：健康講座網

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 11：評估及滿足需要

- 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(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

2019 年 11 月份月會

日期	時間	內容
2019 年 10 月 24 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 11 月份活動及售票
2019 年 10 月 25 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019 年 10 月 25 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

10月開心下午茶 MACS:000154

日期 10月10日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作香草果皮綠豆沙，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。
名額 ①場9人/②場9人/③場9人
費用 會員\$8
義工 林文女、李少芳
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。



為食廚房 MACS:000144

日期 10月24日(星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作美味撻及交流烹調的心得。
名額 ①場2人/②場2人/③場2人
費用 會員\$30
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



老有所為 - 秋·意「遊」未盡 MACS: 000143

日期 10月31日(星期四)
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 東區帆船公園(愛秩序灣公園) → 北角素食自助午餐 → 曲奇作坊(製作曲奇，成品可帶走及贈送小禮物一份) → 回程
職員 王穎恩 姑娘
備註 1. 是次活動由老有所為贊助。
2. 老有所為手語小組成員優先。
3. 參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。
4. 因行程有步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。
5. 行動不便者，需作評估才能參加活動。



【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

耆樂同行小組 MACS: 000156

日期 10月9、16、23、30及
11月6、13日(逢星期三)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
節數 6節
名額 8人
內容 透過遊戲、手工藝、冥想練習等手法，讓參加者學習自我放鬆，與人建立互助、支持性的友誼。

費用 會員\$20
職員 郝彩霞 姑娘
備註 1. 獨居/雙老優先報名。
2. 參加者需經過評估。
3. 有興趣者可先登記，郝姑娘再個別通知。



【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	<u>三中長者學苑_玉石鑑賞班初階</u>		MACS: 000161
日期	10月12、26日及11月2及9日 (星期六)	名額	①場 4人/②場 3人/③場 3人
時間	上午10時至11時30分	費用	會員\$20
地點	香港道教聯合會圓玄學院第三中學	職員	張創裕 先生
堂數	4堂	導師	李文傑
內容	學習區分不同種質的翡翠、使用儀器進行鑑賞。完成課程後，期望學員具備區分天然品、經處理品及模仿品的能力，可以買到貨真價實的翡翠。	備註	1. 參加者需自行前往上課地點。 2. 所需儀器由學校提供，參加者無須自備。



<input type="checkbox"/>	<u>耆樂卜卜齋</u>		MACS: 000145
日期	10月21日、11月4、11、18日 及12月2日(星期一)	名額	①場 4人/②場 4人/③場 4人
時間	下午2時30分至3時30分	費用	會員\$20
地點	本中心	職員	廖雅芳 姑娘
堂數	5堂	備註	參加者必須有小學程度或懂閱讀報紙。
內容	職員與參加者一齊欣賞中國文章、詩詞等。		



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)

<input type="checkbox"/>	<u>秋季保健按摩</u>	MACS: 000142
日期	10月2日至10月30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	5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\$90/ 非會員\$100(每節)	
職員	葉春儀 姑娘	
備註	1. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。 2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。	



<input type="checkbox"/>	<u>護老俱樂部</u>	MACS: 000155
日期	10月11日(星期五)	
時間	下午3時至4時30分	
地點	本中心	
內容	探討如何開心地做好護老者角色，了解更多有效的照顧技巧，並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。	
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	葉春儀 姑娘	



【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



舒筋活絡健體班

MACS:000159

日期 10月16日至12月18日(逢星期三)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
堂數 10堂
內容 體適能教練教授針對性的訓練，如肩、頸、手、腰、背、膝等長者常見痛症，另教授程序記憶的運動操，讓參加者學以致用於日常生活中，建立健康的生活模式。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
費用 會員\$50
導師 黃錦珍
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 只限未曾參加第一期舒筋活絡健體班參加者報名。
2. 此活動獲保良局汪徵祥紀念基金贊助。



認知障礙症長者不同階段的照顧方法講座

日期 10月3日(星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由耆智園專業同工講解認知障礙症長者不同階段的照顧方法講座。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 陳穎然 姑娘



長者氣功八段錦同學會

日期 10月9日至12月11日(逢星期三)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 與茵怡花園房協合辦，由導師教授區內長者及本中心會員八段錦。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
職員 陳穎然 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



普及健體運動

日期 10月3日(星期四)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
內容 由康文署健體教練教授健體操。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 廖雅芳 姑娘



備註 1. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



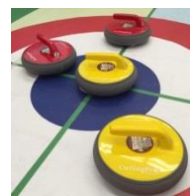
有營健康講座

日期 10月11日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由註冊營養師講解健康飲食。
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
職員 廖雅芳 姑娘
備註 不設後備名額，逾時5分鐘者，即10時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



青協地壺球樂體驗

日期 10月12日(星期六)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
內容 由青協職員教授地壺球活動。
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
職員 王穎恩 姑娘
備註 活動不設後備名額，逾時10分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

備災基礎訓練工作坊

日期	10月17日(星期四)	名額	①場 11 人/②場 11 人/③場 11 人
時間	下午 1 時 30 分至 4 時 15 分	職員	廖雅芳 姑娘
地點	本中心	備註	不設後備名額，逾時 5 分鐘者，即 1 時 35 分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。
內容	由香港紅十字會同事與參加者以輕鬆方法講解香港常見災害、逃生包、傳染病、基本急救學原則和心理急救基本概念。		



愛長老手機平安鐘講座

日期	10月18日(星期五)	名額	①場 10 人/②場 10 人/③場 10 人
時間	下午 2 時至 3 時	職員	葉春儀 姑娘
地點	本中心		
內容	由康復一站通同事講解有關平安鐘、智能手機服務內容及申請資助的資格。		



雅培_講座暨營養粉售賣

日期	10月10日(星期四)	(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)
時間	上午 9 時 30 分至 11 時 15 分(售完即止)	
地點	本中心	
內容	由雅培職員講解健康主題-「骨肉相連」，講座後，開始售賣營養粉。	
名額	200 人	
職員	廖雅芳 姑娘	
備註	<ol style="list-style-type: none">1. 只限本中心會員登記。(不接受電話登記)2. 登記日期截至 10 月 5 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營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。5. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。6. 售賣營養粉當日，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。8. 如未能參與座的會員，請在以下建議時間直接到中心輪候：	

雅培產品售價：

金裝加營養(400 克)呔呢嗶味...	\$78
金裝加營養(900 克)呔呢嗶味...	\$163
金裝加營養(900 克)朱古力味...	\$163
怡保康(400 克).....	\$90.5
怡保康(850 克).....	\$205.5
活力加營養(900 克)呔呢味.....	\$190
低糖加營養(850 克).....	\$168



籌號

1-40 號
41 號後

輪候時間

10:00
10:30

【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_口腔、牙齒及假牙護理

日期 10月17日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 藉著衛生署註冊護士講解口腔健康的錯誤觀念，
 蛀牙、牙周病的成因及清潔牙齒和假牙托的方法等資訊。
 職員 廖雅芳 姑娘



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	10月2、4、11、17、18及21日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	10月2、8、9、15、16、22、23、29及30日 上午9時45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。	10月2、9、16、23及30日(三) 10月5、12、19及26日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供肩膀按摩器、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	10月3、10、17及31日(四) 上午9時30分 (本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
耆青小丑默劇培訓班	學習進階默劇技巧。	10月5、12、19及26日(六) 下午2時 (本中心)	耆青小丑隊員
Switch體感遊戲體驗	試玩體感電視遊戲機，寓運動於娛樂。	10月18日(五) 上午9時30分 (本中心) 10月31日(四) 下午3時 (本中心)	會員 / 非會員
IPAD自由樂	會員可借用IPAD，於中心範圍內使用。	10月31日(四) 下午2時 (本中心)	會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
夏季長者友善社區關注組	一同商討寶林區內長者友善設施的建議。	10月4日(五) 下午3時 (本中心)	長者友善社區關注組組員
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	10月5、19及26日(六) 上午9時30分 (本中心) 10月14日(一) 下午2時 (本中心)	會員
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關U3A事項。	10月11日(五) 上午9時30分 (溫林美賢耆暉中心)	U3A 聯席委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	10月28日(一) 下午2時15分 (本中心)	中心委員會委員

【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告

- 10月15日(二)上午9時將售賣10月28日至11月9日的早、午、晚餐飯票。
- 10月28日(一)上午9時將售賣11月11日至11月23日的早、午、晚餐飯票。

2. 流感疫苗注射於10月14日(一)上午9點開始進行，已登記之會員敬請依已安排的時間攜帶身份証準時出席。

快樂小故事

失而復得一樂也-辜明銘

八月三十日上午我因足痛，只得找出去年千歲宴送的手杖傘來助行，到中心後就放於固地放傘處，但飯後回家時卻不見，由於行走不便，當時真的很生氣。自認傘上有我的名字「Ming」並有膠袋及一橡皮圈，所以立即報告廖姑娘，認為是別人貪心拿走。

但三十一日早上九時返回中心，立即見到雨傘原封不動在原位架上，說明是有人不經意拿錯，發現後即原位歸還，並非貪心，我錯怪了中心的朋友，對不起。



《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！



義工快訊

義務工作是指任何人自願貢獻

個人時間及精神，在不為任何物質報酬的情況下提供的服務。

義務工作的意義：

- 以積極行動向他人表達愛心和關懷，並與他人分享個人經驗
- 體現互助互愛及互相學習的精神
- 人人平等參與，互相引發潛能，共同貢獻社會
- 豐富個人的生活體驗
- 發揮所長，以及學習新知識和技能
- 盡公民責任，貢獻及回饋社會
- 終身學習，透過服務達致個人成長
- 增進人與人之間的接觸，協助反映社會問題及服務對象的需要
- 提供豐富人力資源，協助加強及改善福利服務的質素
- 擔當橋樑，協助加強福利機構與社區的溝通

義工對人們來說，是重要的「資產」。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知道多D義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

活動預告

OGCIO 長者探訪-10月至11月
義線-10月

護老·小城·大事



立秋過後-保健養生

雖然香港的天氣仍處於炎夏的狀態，但其實每年的八月至十一月是屬於秋天的季節。秋天開始後，早上的氣溫亦開始慢慢下降，變得乾燥，晝夜溫差亦開始逐漸增大。因此秋天的養生之道著重於清肺、養肺及益氣。透過養生資訊分享，護老者及長者於秋季的天氣變化中，可以調養身體來保持健康身體，從而快樂及輕鬆地生活。

1. 防病保健

秋天晝夜溫差開始逐漸增大，從防病保健角度，可以增強心肺功能，提高身體各部位適應氣候變化的功能，有利於預防呼吸道感染性疾病。

2. 飲食方面

秋天要多吃滋陰潤燥的食物，少吃辛辣食物，以免增加燥氣。秋天陽氣漸收，陰氣漸增，不宜吃生冷、陰寒的食物，如生菜沙律、西瓜、香瓜，易損脾胃陽氣。宜服食養陰潤燥的中藥，如西洋參、茯苓、枸杞、玉竹、川貝母、冬蟲夏草、山藥、柿霜、石斛等均有強化呼吸道及皮膚保濕的作用。

3. 睡眠方面

早睡早起，睡覺宜於晚上九時至十時；起床宜於五時至七時。

4. 衣著方面

初秋時，暑氣仍未消退，只是早晚氣溫較涼，年老體弱者應避免著涼。中秋後，早晚雖涼，但午間仍炎熱，故此早晚時要多穿衣服。晚秋時，根據體質、狀態與氣候增減衣物。

深秋時，天氣驟變，氣溫明顯下降，陰雨霏霏，若薄衣單褲，極易著涼，容易引致感冒，特別是患有慢性支氣管炎、哮喘、心血管病及糖尿病等中老年人，極易導致舊病復發。

5. 運動方面

避免過激烈及過多體力消耗的運動。宜登高望遠，到公園賞花聽鳥，紓解心情為主。

6. 情緒方面

人會易受節氣轉變的影響而變得心浮不安，長者常表現得乏力、失眠及易激動。故此，宜把情緒慢慢收斂，凡事不宜躁進亢奮，也不畏縮鬱結。

資料來源：香港老年學會《賽馬會護老關懷網絡》

護老自修室

十月的「每月之書」是由救世軍護老服務出版的《非一般的照顧-家居護老者手冊》。書中主要為護老者提供護老的資訊與分享個案經驗，以協助社區上的護老者了解更多護老方面的知識，從而減低護老者的照顧壓力。

【每月之書】

《非一般的照顧-家居護老者手冊》

救世軍護老服務(2004)

分類：生活勵志 心靈分享(F004)

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 體健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：



藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。

「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。

惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電 2997 0206 與本中心職員聯絡。



懸掛訊號

懸掛訊號	中心開放	室內活動 / 班組	戶外活動 / 班組
雷暴警告 / 黃色暴雨警告 / 一號風球 	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球 	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球 	✗	✗	✗

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、廖雅芳、鄭妙旋、謝慶玉、劉麗君、譚美儀

☆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	

歡迎瀏覽本中心網頁



健康資訊速遞

多走動令腦部健康

坊間有說法指「腳是人的第二個心臟」，跑步、步行的確對我們的血液循環系統和心臟是十分有益。近年更有研究發現走動可令腦部變得健康，例如小朋友有做足夠運動可以令腦部血液循環得到好的提升，令腦功能變得完善，使學習和應知能力得到好的發揮。

腳部屬於下半身肌肉組群，含有很多肌肉組織和血管，這些肌肉組群較大，自然需要更多血液流向這些肌肉。因此當雙腳在活動時，可增加血流量，使腦部得到充足的氧分。



另一方面，當年紀逐漸增大時，我們的復原能力會變差，腦細胞會開始消退和死亡，做運動可維持腦部神經源的健康，加快腦細胞在新陳代謝時的復原速度，這可改善腦退化問題和減低腦部出現問題的機會。

反而有些人會認為打麻雀可減低出現認知障礙的機會，但現時暫未有研究能證實以上說法。而打麻雀始終是靜態活動，所以用雙腳做運動則肯定對腦部更有幫助。

資料來源：《Jeff Galloway 跑步創傷治療手冊》

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 10-12 月份壽星，請於 10-12 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 2020 年 1 月 4 日(六)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。



地址：將軍澳賢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