



全面數碼電視廣播

按政府的商務及經濟發展局公佈，免費電視廣播將進入全面數碼化年代，模擬電視廣播將於 2020 年 11 月 30 日【23:59】終止。即 2020 年 12 月 1 日正式生效。

✧ 點解要改為全面數碼電視廣播？

全面數碼電視廣播是世界趨勢。香港可將終止模擬廣播騰出的頻譜，供發展高增值流動電訊服務。而數碼電視廣播沒有「雪花」、「鬼影」，畫面更清晰。

✧ 香港現時的免費電視廣播

四家免費電視台提供合共 12 條數碼頻道，當中 5 條：即「港台電視 31A」、「港台電視 33A」、「香港開電視」、「翡翠台」及「明珠台」，以模擬制式與數碼制式同步廣播。全面數碼電視廣播後，5 條模擬頻道將會終止廣播。

✧ 如何迎接全面數碼電視廣播？

全港接近九成住戶已經收看數碼電視，他們不受影響，不用採取任何行動。

✧ 如何辨認是數碼電視機？

假如你的電視機現時收到下列任何一條數碼電視頻道，就無需換機。



頻道編號	頻道名稱
32	港台電視 32
76	香港國際財經台
82	J2
83	無綫新聞台
85	無綫財經.資訊台
96	ViuTVsix
99	ViuTV

如我的電視機收不到上述頻道，點算好？

你需要在 2020 年 12 月 1 日前，可 1)轉用數碼電視或 2)保留舊電視機，加裝數碼機頂盒。



如有任何查詢，可瀏覽數碼電視專題網站 digitaltv.gov.hk；或致電 3655 5618 與商務及經濟發展局通訊及創意產業科聯絡。

【SQS「服務質素標準」話您知】

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。

2019 年 12 月份月會

日期	時間	內容
2019 年 11 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 12 月份活動及售票
2019 年 11 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019 年 11 月 29 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)

護士健康檢查_11月 MACS: 000172

日期 11月4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 20人/②場 20人/③場 20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 錢護士、廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



秋季剪髮服務 MACS:000167

日期 11月15日(星期五)

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。



識玩識食·健樂長者日-2019 MACS: 000178

日期 11月14日(星期四)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 為響應長者日的敬愛長者文化，促進公眾關懷長者需要的終旨，中心今年將長者日的主題定為「識玩識食」。中心會設有遊戲攤位及長者體感遊戲大比拼，另於長者參與遊戲後可享用精美茶點，共渡開心愉快的下午，以滿足長者身心健樂的需要。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人

費用 會員\$10/非會員\$12

職員 葉春儀 姑娘



健步如飛 – 冬季旅行 MACS:000179

日期 11月15日(星期五)

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 8人/②場 7人/③場 7人

費用 會員\$123

行程 數碼港公園→香港仔酒家午餐→百年中區大館→回程

職員 廖雅芳 姑娘

絲苗白飯	醬王燒鴨	金銀蛋浸菜苗	魚香茄子煲	粟米燴魚柳	菠蘿咕嚕肉	翡翠宮寶雞丁	鹵水一品拼盆	八珍豆腐羹	酒樓菜單
------	------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------



1. 是次活動健步如飛參加者優先報名。
2. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況，行動不便者，需作評估才能參加活動。
3. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
4. 其餘有興趣的參加者歡迎向廖雅芳姑娘報名及查詢，額滿即止。

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



11月開心下午茶

MACS:000166

日期 11月22日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作雪菜肉絲湯年糕，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 祝慧照、呂麗鍛、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。

【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



走出牛角尖小組

MACS: 000174

日期 11月7、14、21、28日及
12月5、12日(星期四)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
節數 6節
名額 8人
內容 認識自己的情緒，學習五常法及放鬆方法，建立正面思維，避免「鑽入牛角尖」而不開心。



費用 會員\$20
職員 張創裕 先生
備註 1. 參加者必須為 i)60歲或以上
ii)獨居/雙老 iii)有抑鬱症狀而未被確診任何精神疾病。
2. 符合以上條件的護老者優先。
3. 參加者需經過評估，有興趣者可先登記，張先生再個別通知。

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)



秋季保健按摩

MACS: 000142

日期 11月6日至11月27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\$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。



護老俱樂部

MACS: 000177

日期 11月7日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 了解各種家居陷阱及潛在危機，知悉更多有效的家居安全及改善方法，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



⚠️ 你的家居安全嗎?

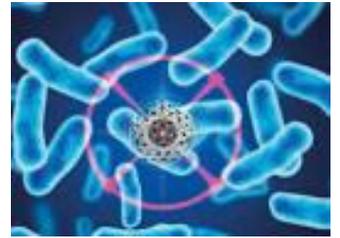


【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

<u>認知芳護小組</u>			
日期	11月15、16、22、23、30日 (星期五、六) 12月7、21、27日(星期六)	名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人
時間	下午2時30分至3時30分(第一節) 上午9時30分至10時30分(第二至八節)	職員	林新慧 姑娘、陳穎然 姑娘
地點	本中心	備註	1. 有輕度記憶困難的長者。 2. 參加者需對香薰精油沒有敏感。
內容	透過認知遊戲及體驗香薰精油等方法，有助參加者學習增強記憶方法及自我舒緩。		

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

<u>抗菌素耐藥性講座及檢測</u>	
日期	11月1日(星期五)
時間	上午9時30分至11時30分 或 下午2時至4時
地點	本中心
內容	由香港大學公共衛生學院職員講解抗菌素耐藥性講座，之後為合資格參加者提供身體檢查及採取鼻腔樣本以了解帶菌狀況。如果參加者的樣本對所檢驗的細菌帶有抗藥性呈陽性反應，學院職員會個別通知及提供跟進服務。
名額	①場 10人/②場 10人/③場 10人 (每時段)
職員	陳穎然 姑娘
備註	1. 年滿60歲或以上的長者，沒有呼吸道感染的病徵，沒有服用任何抗生素、抗病毒藥物、殺真菌劑、抗寄生蟲藥物或免疫抑製劑，沒有被診斷患有耐藥性金黃葡萄球菌感染，沒有使用輪椅，身上沒有任何永久性內置導管或其他通過皮膚進入體內的醫療裝置，才合乎資格參與活動。 2. 只可參加其中一個時段，不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



普及健體運動

日期	11月7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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



一站通展銷日

日期 11月8日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由康復一站通同事在場展銷復康用品。讓區內長者/護老者可以親身了解各復康用品(如護理、輕便醫療、復康運動用品及生活輔助工具等)的功能，以購買真正需要的復康用品。

名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人

職員 葉春儀 姑娘

備註 歡迎區內護老者、長者及其家屬一同參與。



翠林日間中心 - 醫療券話劇

日期 11月15日(星期五)

時間 上午10時30分至11時15分

地點 本中心

內容 欣賞醫療券話劇表演及玩小遊戲。

名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人

職員 王穎恩 姑娘

備註 活動不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



坐式太極樂體驗

日期 11月20日(星期三)

時間 上午9時至10時

地點 本中心

內容 由理工大學活齡學院義工教授坐式太極。



名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人

職員 王穎恩 姑娘

備註 活動不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



三花 講座暨奶粉售賣

日期 11月14日(星期四)

時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)

地點 本中心

內容 三花職員講解中風飲食要訣，講座後，開始售賣奶粉。

名額 200人

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。

2. 只限本中心會員親身登記。(不接受電話登記)

3. 登記日期截至11月9日(六)，下午4時為止。

4. 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。

5. 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。

6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。

7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。

8. 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。

9. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。

(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)...\$75

三花雙效奶粉 (800克)...\$100

三花高鈣活關節奶粉(800克)...\$85



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_駕馭憤怒

日期 11月21日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由衛生署註冊護士講解長者對憤怒的了解、處理憤怒的重要性及疏導和恰巧地表達憤怒的原則及方法。
 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。	11月1、8、18、21及27日 上午9時(本中心)	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。	11月2、9、16、23及30(六) 上午9時30分(本中心)	會員
快樂影片速遞	播出開心快樂影片，與眾同樂。	11月2、9、16、23及30(六) 上午10時(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。	11月2、9、16、23及30日(六) 11月6、13、20及27日(三) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	11月5、6、12、13、19、20、26及27日 上午9時45分(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。	11月7、14及21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
Switch 體感遊戲體驗	試玩體感電視遊戲機，寓運動於娛樂。	11月28日(四) 下午3時(本中心)	會員/ 非會員

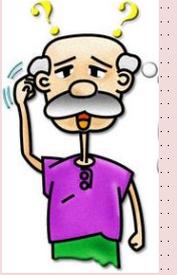
外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆青小丑 外出表演	懲教署秋季賣物會小丑表演。	11月2日(六) 張先生個別通知集合時間及地點。	耆青小丑 隊員
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	11月8日(五) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員
U3A_蕃薯餅製作	讓委員一同學習製作蕃薯餅。	11月8日(五) 下午1時(本中心)	U3A 委員
耆青小丑 默劇培訓班	學習進階默劇技巧。	11月9、16、23及30日(六) 下午2時(本中心)	耆青小丑 隊員

護老·小城·大事

認識腦退化症的十大警號 (首 5 個)

本港市民對腦退化症的成因、早期病徵、預防方法、求診途徑仍然不太了解，從而令家人未能及早察覺長者的病情，延誤了接受治療的時機，在確診病情時已經是病情中後期，長者認知能力和自我照顧能力已急速惡化，令護老者的照顧壓力增加。如發現家中長者出現以下的腦退化症的徵兆，需及早評估及診斷，以便延緩退化及減低照顧上的壓力。



1. 記憶力衰退，影響日常生活

我們會偶然忘記約會時間、自己的電話號碼，但過一會兒可以想回來。但腦退化患者忘記的機會率高，即使經過協助與提醒，但仍無法想起該事情，因而患者會常常重複發問。

- 例子：同樣的東西會重複再買，忘記關煤氣爐。



2. 對原本熟悉的工作難掌握

腦退化症患者常會忘記原本熟悉事情中的既定步驟，難以順利完成。如，家庭主婦忘記炒菜的程序、年輕時當小販多年的長者已不懂計算加減數。

- 例子：忘記沖涼 / 穿衣的步驟與次序。
- 忘記熟悉的遊戲規則。

3. 言語表達出現困難

談話期間常常未能說出合適的字詞，患者常用其他的說法來取代簡單的用字。如，" 送信的人 (郵差) 。

- 例子：話到一半，卻忘記要表達的內容。
- 例子：難於用言語表達，形成溝通困難。



4. 失去時間、方向感及地點等概念

患者對日期感混亂，搞不清白天或晚上，甚至會在家居附近迷路。

- 例子：搞不清日期、時間及正身處的地點。
- 例子：忘記自己是如何到達該處。

5. 判斷力下降

腦退化患者不太感覺到天氣的轉變，而穿著不合適的衣著，喪失正確判斷力使他們會買到已變壞的食物、輕信陌生人的說話而輕易借錢給他們及危險地亂過馬路等。

- 例子：天冷時不懂添衣；天熱時不肯脫下厚衣。
- 減少注意自己的衛生。

護老者或長者可以了解及認識更多如何識別家中長者會否患有腦退化，透過及早介入，可以更及早評估及診斷，以便延緩退化及減低照顧上的壓力。

資料來源：《賽馬會高錕腦伴同行流動車服務 - 社區資源冊》

護老自修室

十一月的「每月之書」是由萬里機構·飲食天地出版社出版的《老人常見病 - 自然飲食療法》。書中主要以中醫學原理的飲食食譜，讓長者或護老者參考，以自然飲食療法強健身體，以達至快樂人生。

【每月之書】

《老人常見病 - 自然飲食療法》
萬里機構·飲食天地出版社(1995)

分類：生活勵志 心靈分享(B002)

【特別報告 / 活動】

1. 粵曲班第四期第一堂於 11 月 12 日(二)下午 2 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
2. 社區飯堂報告
 - 11 月 11 日(一)上午 9 時將售賣 11 月 25 日至 12 月 7 日的早、午、晚餐飯票。
 - 11 月 25 日(一)上午 9 時將售賣 12 月 9 日至 12 月 21 日的早、午、晚餐飯票。

快樂小故事

百歲老人李銀媽媽-林文女

我媽媽現已超過一百零四歲了，她加入了中心接近二十年，也當過義工。現將她的近況向大家分享一下。

首先感激陳姑娘就我媽媽的需要和實況進行評估，得到社署安排入住靈實護養院。院舍環境好、地方寬大、光線充足、設備齊全，有一班醫生、護士、治療師及全體工作人員很有愛心、細心、悉心照顧，每天飲食作息定時，很有規律，所以我媽媽住了半年便已適應這種生活了。她每天自己進食，不要別人餵食，經常得到醫生和工作員的稱讚。我們一家也很放心媽媽在院舍過着這般寧靜的生活。

中心好多老友記經常問候她，她一切很好，多謝大家對她的關心。
祝各位身體健康，生活愉快。



《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！

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   T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球  3 Red 紅	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球  8 Black 黑	✗	✗	✗



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。

義工對工作態度及責任：

- 認識機構宗旨，以及了解服務目的與自己期望的配合
- 富耐性並具責任心，盡力完成工作及堅守工作崗位
- 有恆心履行服務承諾
- 主動學習及發揮所長參與服務
- 積極提供具建設性的建議，以改善服務

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- 11 月
義線-11 月

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。

健康資訊速遞

糖尿病患者與運動

世界衛生組織把十一月十四日訂為世界糖尿病日。而根據衛生署統計數字，大約每十位香港人就有一個患有糖尿病。

其實會否患糖尿病與家族遺傳基因有莫大關係，如果人到中年，不妨多留意有沒有親屬有糖尿病紀錄，從而衡量自己的患病風險。很多科研已證實恆常進行體育活動可改善血糖控制、減低患上糖尿病的風險。但如果閣下不幸患上，做運動時找個照應會比較好。而如果沒有運動習慣的話，就應該選擇循序漸進，給自己一個適應期，例如做中等強度的運動四至六星期，並恆常監察血糖指數。

由於患者可能要長期服用降血壓藥，運動時有機會出現血糖過低的情況。另外亦一提糖尿病患者需要格外注意運動的安全，因為糖尿病患者的傷口難以癒合。萬一出現傷口，更可能會出現潰瘍情況，因此必須盡量避免弄傷。



資料來源：運動健康資訊生活-雷雄德教授

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☆

歡迎瀏覽本中心網頁

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	



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

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 9-12 月份壽星，請於 9-12 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。

