

# 社康之聲

Since 1976

Vol. 98 11/2021

## 地區康健站

副總幹事隨筆

歐志強

一名醫者的醫術要有多高才算得上是出色？

《鶻冠子·世賢》記載著古代名醫扁鵲評價醫術層次的故事。扁鵲是春秋戰國時期的名醫，家中對上有兩名兄長，雖然三兄弟都是行醫，但只有扁鵲的名聲最響。有一天，魏文侯問扁鵲：「你家三兄弟之中，誰人的醫術最高呢？」扁鵲答大哥最高，二哥隨後，自己的醫術最低。魏文侯追問究竟，扁鵲如此解釋：「大哥在疾病發生前就把人治好，病人都無法感受那種高超的醫術；二哥在病發初期就把人治好，一般人以為他只懂得醫小病；我就在病人大病的時刻提供治療，效果最顯然易見，就因此被人傳頌千里。」

有謂「預防勝於治療」，「治未病」的概念早就在中醫理論中出現，而上述故事就對此給予肯定—技術高超的醫者能在病人受苦前就把病痛根除。隨著「預防醫學」發展，現在醫學界都認同在發展新治療技術的同時，更應同時兼顧預防工作，防止病痛發生既能避免病人受苦，亦能減輕醫療系統的負荷。全人健康，是醫學的上佳之道。

政府在全港18區推動地區健康設施，正是要改變本港以往「重治療，輕預防」的醫療方針，透過醫社合作在社區推廣健康教育及健康風險篩查，為市民找出重點慢性病的風險，然後及早介入防患未然。作為基層醫療服務先驅，社康承先啟後，營運其中的觀塘及大埔地區康健站，憑藉多年前線經驗為市民提供可靠的基層醫療服務，兩個地區康健站已經正式投入服務。今期的《社康之聲》將會為大家介紹其中的服務模式、服務範圍及服務對象。





# 觀塘及大埔區 「地區康健站」正式投入服務

# 助你建立健康生活模式

政府為推動本港基層醫療轉向為「先預防、後治療」，在全港18區設地區康健設施，以「醫社合作、公私營協作及地區為本」為原則，向服務使用者提供以預防為主的免費或資助重點基層醫療服務。社康的母機構基督教聯合醫務協會，早前得到食物及衛生局確認，成為觀塘區及大埔區「地區康健站」的項目營運機構。而大埔地區康健站方面，協會的姊妹機構雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會亦參與協作。兩個地區康健站已於2021年10月下旬投入服務，為兩區提供優質而可靠的基層醫療及健康篩查服務，為期三年。



觀塘地區康健站



大埔地區康健站

兩個地區康健站的團隊均由註冊護士、社工、營養師、物理治療師、職業治療師等跨專業團隊組成，主要工作包括在區內向市民提供健康推廣和教育、健康風險評估、慢性疾病管理等服務，為長遠建立一個以預防為中心的基層醫療體系打好基礎。

## 服務重點

為市民提供免費或資助的基層醫療服務，協助會員及早發現慢性疾病及健康風險因素，包括：



同時，地區康健站會組織區內的醫療和社福資源，並讓社區服務夥伴參與相關健康服務，從而為市民提供社區上的醫社支援。為了便利市民，地區康健站與區內多個團體合作，在區內不同地方設立服務點，讓市民可以更容易接觸和使用地區康健站的資訊及服務。



觀塘地區康健站內的營養廚房



大埔地區康健站內的評估室

地區健康站的工作，大致分為三層，第一層主要舉辦健康講座及推廣健康教育，例如健康飲食、運動課程、精神健康及戒煙指導等，以建立健康生活模式。第二層為地區康健站會員提供年度免費健康風險評估及篩查，協助市民及早發現慢性病風險，有需要時會轉介會員至當區或鄰近地區，參與「醫健通」計劃的協作網絡醫生作進一步診斷。針對糖尿病及高血壓，醫生會視乎情況為服務使用者安排抽血化驗，血液樣本會送到獲HOKLAS認證的專業化驗所作詳細化驗。已確診患上糖尿病及／或高血壓的會員，便會接受第三層服務，轉介至接受獲資助的專職醫療或中醫服務跟進病情。地區康健站則會透過病人自強計劃或健康指導服務，改善會員日常活動質素，加強個人自理能力，並定期檢視病情。

## 服務內容



6歲或以上觀塘和大埔區的香港居民，以及該區工作的香港市民只需攜同有效的身份證及居住證明，並登記「醫健通」計劃，便可免費登記成為地區康健站會員\*，接受一系列基層醫療服務。

\*所有香港市民只能選擇登記一個地區康健中心/站成為會員

## 會員福利

凡加入成為會員，即可享有以下精彩禮遇：

- ✓ 免費每年健康風險評估服務
- ✓ 免費參加講座及班組活動^
- ✓ 免費獲得迎新禮品
- ✓ 免費取得多元化的健康資訊

^按個人健康需要，由醫護人員安排合適的活動。



▲迎新禮物包括運動手環或保溫水杯  
(先到先得，送完即止)

# 「地區康健站」資料

## 觀塘地區康健站

### 主中心

觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座4樓

### 開放時間

星期一、三、五及六（上午10時至下午6時）  
星期二及四（上午10時至晚上9時）  
星期日及公眾假期休息（除特別日子註明外）

電話：3188 0301

### 其他服務點\*

- 1 ) 社康賽馬會和樂社區健康中心
- 2 ) 社康白普理廣田社區健康中心
- 3 ) 社康秀茂坪社區健康中心
- 4 ) 基督教聖約教會頌恩中心
- 5 ) 觀潮浸信會
- 6 ) 循道衛理聯合教會觀塘堂
- 7 ) Methodist City Space
- 8 ) 基督教信心恩典教會
- 9 ) 香港伯特利教會恩光堂

[請瀏覽網頁](#)



[觀塘地區康健站](#)



## 大埔地區康健站

### 主中心

大埔安埔路12號富善商場1樓F115及F116室

### 開放時間

星期一、三、五及六（上午10時至下午6時）  
星期二及四（上午10時至晚上9時）  
星期日及公眾假期休息（除特別日子註明外）

電話：2468 2268

### 其他服務點\*

- 1 ) 社康廣福愛鄰網絡
- 2 ) 基督教銘恩堂
- 3 ) 大埔浸信會欣悅天地
- 4 ) 中華基督教會基道大埔堂
- 5 ) 雅麗氏何妙齡那打素醫院院牧部
- 6 ) 香港婦女中心協會賽馬會太和中心
- 7 ) 大埔鄉事委員會及轄下參與之鄉公所

[請瀏覽網頁](#)



[大埔地區康健站](#)



\*開放時間及活動／服務提供會因應各地點有所不同  
詳情請向主中心查詢

## 關注糖尿病患 盡早對症下藥

隨著科技進步，人類飲食得以改善，高熱量高糖飲食成為世界人口的健康問題根源。據「世界糖尿病聯盟」資料，全球有逾4.5億人患有糖尿病，單就香港而言則有約70萬人確診，即每約十個港人就有一個受糖尿病困擾。為喚起關注，「聯盟」聯同「世界衛生組織」將每年11月14日定為世界糖尿病日，宣傳預防糖尿病訊息。

到底甚麼是糖尿病？當食物進入身體後會被消化，碳水化合物會被分解成為體積細小的葡萄糖，由小腸吸收收入血液，再運送至全身供細胞使用來產生能量維持生命。一般而言身體會將血液中的葡萄糖含量保持穩定，過高的時候胰臟會分泌胰島素，「通知」肝臟將血液中的葡萄糖轉化為糖原儲存留待日後使用。然而，當胰島素失效，或身體無視胰島素的訊息，血液中葡萄糖的含量就會保持在高水平，糖份有機會透過尿液排出體外而被檢測出來，形成「糖尿病」。

有些人天生胰臟不懂得分泌，或只能分泌少量胰島素，此類先天的糖尿病被命名為「一型糖尿病」；而後天因素令胰島素減少，或身體漸漸無視胰島素，則屬於「二型糖尿病」。有時候孕婦亦會因身體賀爾蒙改變而導致暫時出現糖尿病，但這種「妊娠期糖尿病」一般會自動消失。

糖尿病是一種慢性疾病，除了罕見的急性糖尿病，一般而言患上糖尿病並不會即時威脅健康。然而，血糖維持在高水平，會漸漸降低微細血管的彈性，繼而令血管硬化引發滲漏，間接增加患上腦血管病、心臟病、視網膜病、腎病及周邊血管疾病的機會。此外，糖尿病亦會破壞分布在腳趾等地方的神經末梢，妨礙痛楚訊息傳導，令我們不能及時察覺皮膚破損，一旦受感染而錯失處理時機，就會引發足部壞疽（糖尿腳）等問題，或需要截肢。糖尿病患者隨著病情發展，也有機會出現各種徵狀和併發症，包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕及身體疲倦等。

其實造成糖尿病的因素十分多，肥胖、生活作息不正常，飲食無節制、缺乏運動等都有機會導致身體機能失調，令胰島素失效形成糖尿病。然而，糖尿病患者早期一般無明顯徵狀，只能透過臨床檢驗空腹血糖水平、75克口服葡萄糖耐量試驗，及糖化血紅素值等測試被診斷出來。因此，隨著年齡增長，身體機能減退，都市人都有需要定期檢查，盡早發現糖尿病問題並密切跟進。社康多年來關注糖尿病問題，在不同專業範疇，包括預防醫學、中醫及中醫專科、社區營養都有提供針對性支援。



# 社康動態

## 廣福中醫門診擴建 提升服務質素

大埔廣福社區健康中心的中醫服務，多年來致力服務街坊。因應區內長者人數增加，中心增建一間中醫診室及治療室，以提高區內服務質素。應診、針灸、推拿服務名額將會倍增，為服務使用者提供更多選擇。中心新增設的治療室將主力診治痛症，以舒緩痛症患者的困擾。另外，中心將重新設計無障礙空間，擴闊走廊通道，以確保不同需要的求診者出入方便。



## 愛鄰網絡（廣福）喬遷 形象煥然一新

愛鄰網絡（廣福）已由大埔廣福邨廣仁樓遷往廣崇樓B101-102室。新的中心設計以暖色系為主，由粉綠色、鮮黃色及粉紅色3個色系組成，空間比舊的中心寬敞。會員在中心梳化閒坐更可坐擁一片綠悠悠的景觀。顏色表達我們的心思及暖意，期望新的中心能帶給會員溫暖、熱情及煥然一新的感覺。



## 鯉魚門長者日間護理中心分階段翻新

鯉魚門長者日間護理中心於今年9月展開分階段翻新工程，全面改善中心環境及設施配套，預計於明年1月完工。中心翻新期間，會維持長者日間護理服務，照顧有需要長者。



基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

## 社康現已支援電子消費券計劃

歡迎到指定健康中心  
使用以下付款平台



- 佐敦健康中心
- 賽馬會和樂社區健康中心
- 廣福社區健康中心
- 賽馬會天水圍社區健康中心
- 社康醫療中心：
  - 2/F ► 病理化驗部
  - 3/F ► 中醫專科中心
  - 5/F ► 社區營養服務部
  - 5/F ► 情緒健康輔導中心
  - 5/F ► 社區復康服務部

## 支援電子消費券計劃

政府的5000元消費券計劃第二期經已發放，除了購買所需用品，給自己一個全面的身體檢查，亦是給自己親身感受「對自己好」的方法。社康為方便服務使用者，四間社區健康中心（佐敦、和樂、天水圍、廣福）及社康醫療中心（基督教聯合醫院J座5樓）目前已接受以WeChat Pay及Alipay HK平台使用消費券付款。除了身體檢查，服務使用者亦可以透過上述電子支付平台選用社康營養、情緒輔導及社區復康等服務。



# 走過低谷 活得精彩



鯉魚門長者日間照顧中心  
活動工作員 王秀娟

別看眼前的翟惠芳婆婆外貌年輕，活潑好動，以為她只是剛剛「登六」，原來她已經72歲了，現在與女兒同住。惠芳婆婆於2011年4月突然中風，在醫院留醫兩個月，右腳不能行動，需要輪椅代步。後期也要撐著拐杖走路，說話更是口齒不清，需要家人的照顧。出院初期，幸得當時同住的兒子辭去工作，在家照顧，時間更足足有兩年之久。期間她期望能接受復康訓練，好讓身體復原更快。

後來她發現原來鯉魚門長者日間護理中心就在其居所附近。由於經社會福利署轉介和輪候日間中心服務需時，所以她先自行聯絡中心，查詢暫託服務。於2011年6月，惠芳婆婆首先成為中心的暫託會員，經轉介和評估後成為中心的正式會員。



惠芳婆婆回想在接受中心服務的初期，因中風影響身體的活動能力、說話和發音等。再加上在不熟悉的環境下，人也變得沒有自信，不願意與人接觸。幸得日間中心職員的開解，慢慢願意分享自己內心的憂慮。另外在參與復康運動的過程中，惠芳婆婆留意到自己身體狀況日漸改善，活動和說話能力也有明顯的進步，更習慣了每日做運動，心情也漸漸變得開朗起來。



除了復康運動外，惠芳婆婆也欣賞中心提供很多社交和康樂的活動，讓她有機會接觸新事物。例如她第一次接觸高爾夫球、硬地滾球，和在中心學習畫水墨畫及製作很多手工藝。惠芳婆婆感激日間中心讓她保持規律的生活，和持續做運動的習慣，以鍛鍊身體和維持健康。另外在她的身體出了異常情況時，中心護士都能關顧她，並作出護理的建議和跟進。

惠芳婆婆現在成為我們日間中心的元老，也成為我們的好榜樣。因她身在疾病中及身處困境時，她都沒有灰心，仍然積極接受復康訓練，甚至主動在社區裡，尋找合適的服務來加速身體復元。在今天，她已經做了嫋嫋，她亦時常懷著感恩的心，希望能回饋社會，積極地參與做義工，亦希望保持日日運動的好習慣。可以繼續保持身體健壯，能有多些歲月陪伴兒孫的成長，就是她目前最大的心願。



# 服務速遞

基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

## 流感疫苗注射計劃已於10月開展

歡迎團體預約申請



## 「流感疫苗注射計劃」經已展開

季節性流感一般於冬季（1月至3月）和夏季（7月至8月）較為流行，不論年齡，任何人都有機會患上流感。每年接種流感疫苗能有效加強保護，避免患上流感或相關併發症。社康的「流感疫苗注射計劃」已於10月開展，合資格人士可獲政府「疫苗注射計劃」資助，市民可親臨本機構轄下的社區健康中心查詢及接受疫苗接種服務。另外，社康亦提供團體外展流感疫苗注射服務，歡迎有興趣之機構或團體申請。

## 跨專業護理團隊 助長者居家安老

承蒙香港賽馬會慈善信託基金支持，社康的「賽馬會樂齡在家計劃」為長者提供跨專業護理包括保健主任、護士、物理治療師、職業治療師等服務。觀塘、佐敦、大埔及天水圍社區健康中心，從4月起透過接收轉介，為不同地區長者提供家訪。團隊半年來持續以家訪和電話訪問的形式了解他們的生活狀況，並為他們作家居安全、個人健康及衰老評估等。跨專業護理團隊在長者家中會為他們日常用藥提供專業建議，同時估評家居安全風險及衛生給予改善意見，希望為服務對象建構一個安全健康的家居，以助他們實踐居家安老，在社區安享晚年。

基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE  
為長者提供跨專業護理  
歡迎網上登記長者家訪  
長者家訪轉介表格  
計劃內容 內容細節 免費  
基本健康評估及  
應急準備 血壓、脈搏、  
體重測量、檢查疫苗注射紀錄、  
自立能力及其他生活習慣評估  
藥物健康評估 藥物安全使用教育  
家庭安全評估 準在家居安全風險評估、  
家居改建建議(如萬能插座)  
家庭衛生評估 家庭衛生教育  
平衡及跌倒風險  
評估 平衡半平衡測試、步行能力測試及  
肌肉力量評估、物理治療跟進  
精神健康評估 早期退化症訓練、抑鬱症、焦  
慮症篩檢  
社區支援評估 提供多元化社區支援訊息、e健  
康站轉介、平安鑰匙轉介  
註：本計劃由政府資助，並非全額資助。  
查詢電話：20998533  
(星期一至五，上午9時至下午5時)  
或到網址：  
<http://www.ucn.org.hk>

觀塘區婦女骨質疏鬆初步篩檢計劃2021-22  
Kwun Tong District Osteoporosis Screening Program for Women 2021-22  
為內婦女提供免費的骨質疏鬆初步篩檢服務，  
以促進婦女對骨骼健康的關注。  
活動日期：2021年11月中旬至2022年1月底  
服務內容：超聲波骨質密度檢查、骨質疏鬆風險評估、血壓及BMI量度等  
服務提供機構：

基督教聯合那打素社康服務 賽馬會和樂社區健康中心	九龍塘健康城和樂中心 地址：九龍塘窩打老道26-33號 電話：2344 3444 電郵：kthsapoc@hscic.org.hk	目標對象： 居住在觀塘區內 (秀茂坪、藍田及 油塘等處)的港女 年齡50歲或以上 於去年不參與此計劃 名額：1270名 名額有限 先到先得。
基督教聯合那打素社康服務 葵青家庭健康服務中心	九龍塘健康城第9座 基督教家庭財政中心 9樓 地址：九龍塘窩打老道26-33號 電話：2950 1010 電郵：kthsapoc@hscic.org.hk	目標對象： 居住在葵青區內 (葵涌、青衣及 將軍澳等處)的港女 年齡50歲或以上 於去年不參與此計劃 名額：1270名 名額有限 先到先得。

參加資格：  
★女性  
★居住在觀塘區內  
★年齡50歲或以上  
★於去年不參與此計劃  
名額：1270名  
名額有限  
先到先得。

參加辦法：  
由2021年11月12日起，網上選  
任何一間機構預約。  
查詢電話：2177 7496(僅小組)

## 觀塘區婦女骨質疏鬆初步篩檢計劃2021-22

由觀塘健康城市督導委員會主辦的「觀塘區婦女骨質疏鬆初步篩檢」計劃2021-22，於今年11月中旬至明年1月底為居住於觀塘區內，年屆50歲或以上的婦女，提供免費的骨質疏鬆初步篩檢服務，以促進婦女對骨骼健康的關注。社康的賽馬會和樂社區健康中心是其中一所提供篩檢服務的地點，有興趣及合資格的市民，歡迎於11月12日起，致電2344 3444或WhatsApp 5625 3918報名預約篩檢服務，名額有限，先到先得。

基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE  
2021-22 「營」接健康 Healthy life  
社區營養服務將於2021年11月至2022年3月期間舉辦營養課程，為次推出的營養課程包括  
『營』遊超市 Eat to Fit、「想瘦、會瘦、堅持瘦」特訓班、控糖靠自己營養師線上支援小組及有「營」廚房Cook得起。課程將由註冊營養師主講，分  
享不同的營養tips。令參加者擁有更健康的生活，從而提升大家的生活質素！  
註冊營養師 楊穎璇  
註冊營養師 雷曼詩  
註冊營養師 陳麗華  
註冊營養師 何健雄  
註冊營養師 陳惠華  
名額有限 立即報名  
查詢電話：2177 0727 (社區營養服務)  
WhatsApp : 0769 2502  
電郵：cns@ucn.org.hk  
網站：[http://www.ucn.org.hk/c-community\\_nutrition](http://www.ucn.org.hk/c-community_nutrition)

## 「營」接健康

社區營養服務於11月至明年3月期間舉辦營養課程，是次推出的營養課程包括「營」遊超市Eat to Fit、「想瘦、會瘦、堅持瘦」特訓班、控糖靠自己營養師線上支援小組及有「營」廚房Cook得起。課程將由註冊營養師主講，分享不同的營養tips，令參加者擁有更健康的生活，從而提升大家的生活質素。

# 餅乾的抉擇

社區營養服務

「有什麼健康零食可以推介？」是營養師經常被問到的問題。在超市內的零食種類多不勝數，但有一種食品永遠佔了超市貨架上很大的空間，就是餅乾。下午三點三飲杯茶食塊餅是很多香港人有的習慣，但究竟餅乾是否健康？選擇餅乾時有什麼要留意？

## 營養標籤幫到你

選擇包裝食品如餅乾時，大家可以先留意標籤上使用的食物參考量，一般以「每100克」或「每食用分量」作標示。當比較兩款餅乾時，應用「每100克」作相同比較。很多人都會以為應看熱量（卡路里），以為愈低卡路里就愈好，但這不完全正確。因熱量可以由健康或不健康的營養素中吸收，所以單憑熱量來分析，是不能提供全面畫面。因此，也要比較總脂肪（Total-Fat）、糖份（Sugars）和鈉質（Sodium）含量。

**脂肪：**脂肪的熱量含量最高，每一克脂肪含有9卡路里，比糖分的4卡路里高出一倍。因此注重體重的人士應盡可能選擇較低脂的餅乾。另外要注意餅乾用油的種類，因此建議閱讀營養成份表，避免一些使用較高飽和或反式脂肪的油類所製造的餅乾，如牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、氫化植物油等，因這些脂肪會令血液壞膽固醇上升。

**糖：**過量攝取糖分會增加肥胖風險，如患有糖尿病人士更要注意糖分及碳水化合物攝取，以便控制血糖。要了解進食了多少糖分，我們可以了解餅乾的食用份量。如餅乾A每100克含有30克糖，而每食用分量為3塊（30克），進食了一份就會攝取了9克糖，相等於接近兩茶匙糖，而一般成年人建議每日攝取不多於50克糖。如果糖尿病患者將餅乾作為小吃，建議碳水化合物含量（包括糖分）應保持在20克以內。

**鹽：**一般市面上的餅乾類都有較高鹽份，低鈉的餅乾選擇並不多，儘量選擇較低鹽份的餅乾較佳。

這三種營養素是會影響身體健康的關鍵，應盡量減少不必要的攝取。若營養標籤有標示膳食纖維量，建議選擇較高纖的一款。如果想改善餅乾的營養，不妨考慮為餅乾加上不同配搭，如果醬及水果。





## 人物專訪

# 關顧各人所需 以生命影響生命



隨著科技發展，現代人的生活和連繫都離不開互聯網。有人說網絡成功將人連結起來，亦有意見覺得人與人的關係正漸漸疏離。社康的社會服務，著力透過不同服務凝聚社區，以生命影響生命，破除疏離。本身是社工的社會服務部新任經理羅敏琪，多年來在社會服務部不同崗位服務，今期人物專訪她會為大家分享工作點滴，以及部門未來發展方向。

社康的社會服務工作，涵蓋愛鄰網絡、綜合家居照顧服務隊，及鯉魚門長者日間護理中心，大部分服務使用者均為長者。羅姑娘在2006年加入社康，在愛鄰網絡（秀茂坪）擔任服務主任，原來這一切的服務，對當時的她來說都是新挑戰，因為從大學社工系畢業後首幾年，她都從事青年工作，鮮有接觸長者服務。願意換個工作角度，除了因為她樂意接受挑戰，回憶當初，是因為被愛鄰網絡的工作理念所吸引，「愛鄰網絡（秀茂坪）的服務使用者

有很多不同種類和需要，對當時只有幾年工作經驗的我來說是一大挑戰，當我看到他們有這麼多的需要時，便很想加入去幫助他們。加上愛鄰網絡其中一個工作重點，是做鄰里關係，在社區建立支援網絡，這個理念深深吸引著我。」社區網絡可貴地方，是其不斷成長和延伸的特性，因為服務使用者得到支援之後，會為身邊的鄰里提供其能力所及的支援，又或者會帶他們回到中心尋求協助／解決問題以後，鄰里就會成為社區網絡的另一個分支，開展另一個社區支援旅程。

「這種網絡是一種人情的服務，會和街坊建立感情，即使我因為升遷離開愛鄰網絡（秀茂坪）已久，但同工卻告訴我，時至今日秀茂坪的服務使用者仍會談起當年跟我相處的回憶，會表達掛念。」羅姑娘說，出任服務經理的好處，是會經常到各個中心視察和開會，正好多了機會讓她回到起點，探望一眾會員和服務使用者。

在愛鄰網絡工作一段時間後，羅姑娘接受機構建議改變跑道，加入綜合家居照顧服務隊成為主管。對她來說，這可算是另一項事業挑戰，因為綜合家居照顧服務隊主要為行動不便人士提供家居照料及送飯等服務，幫助他們解決日常生活所需，涉及的人手和服務事項比愛鄰網絡更多。然而工作性質以外，羅姑娘加入時令她最不習慣的，是同工會與上司保持距離，與她在愛鄰網絡，隊伍打成一片的氣氛截然不同。經過她主動接觸和了解後，同事慢慢樂意跟她傾談和聚會。她相信良好的合作關係和愉快工作環境，能令同事更願意投入工作，為服務使用者帶來更好的服務。





晉升管理層前在前線工作多年，羅姑娘回想工作點滴，難忘的回憶都離不開服務使用者，因每次跟「老友記」聊起人生歷練，她總有所獲。「在秀茂坪工作的日子，會員們來到中心總是笑面迎人的，你不會覺得他們有煩惱。然而當我跟他們聊起來，他們卻會訴說以前的經歷，是令他們有多麼的不快。不過說罷，他們又會說『我不理了！現在來中心活動一下便沒有事』。他們面對事件的豁達態度，喜怒不形於色的道行，我會不禁驚嘆『他們真是高人』。」

能夠與服務使用者渡過人生最後的旅程，亦是羅姑娘找到工作有價值的地方。「某一次中心舉辦活動，我想起了一位獨居長者會員，但因為那段時間少見了他出現，便跟同事上門邀請他來中心參與。可是到了家門，拍門很久都得不到回應，又問過鄰居都沒有人見過他身影，就心感不妙。最終得到警方協助破門入屋，只見他躺在地上，跌倒失救。」羅姑娘續指，「之後應警方要求認人，再見到他的樣子，我的確很傷心，但換個角度想，能夠送他離開，這就是我工作的意義。」縱使傷感，羅姑娘相信生命的價值並不在於長短，「有位老人家成為愛鄰網絡會員多年，幾乎每天都會到中心活動，因此獲得很多人認識。他離開後，大家聚首舉辦追思會分享與他生前相處的點滴，我領悟到生命其實不在乎結束，生前留下的開心片段會留在大家心中。生命的價值應該如此，是以生命影響生命，他一些獨特的『傻事』，其實教人印象深刻，改變了他人看待生命的態度。」社會工作部各類工作的獨特之處，大概是服務提供者與使用者之間原本的那道清晰界線，會隨時間變得和諧，會互相學習、影響和改變。



羅姑娘在未來的挑戰，是如何帶領幾個部門繼續發展，惠及更多有需要的人。然而，她著眼服務發展以外，還給自己另一個特別任務—發展同時要更關注同工需要。「除了希望在工作上可以給同工有用的意見，亦都希望多點關心他們。他們的需要不一定出於工作，亦可能是個人方面。除了傾聽，都會嘗試盡量配合他們所需。」作為管理層，羅姑娘明白，任何人都有其需要，在能力所及的範圍內給員工多一份支持，視他們為家人，除了會令他們的人生過得順暢一點，亦能增加他們的歸屬感、凝聚力和熱誠，對部門長遠發展同樣重要。

# 針灸與痛症

基督教聯合那打素中醫專科中心

註冊中醫師 張浪

差不多每個人都有「痛」的經歷，身體的疼痛指通常由身體損傷、病患或不良的外部刺激所引起的不舒服感覺。疼痛是一個自覺症狀，可見於多種急慢性疾病之中，臨牀上常把以疼痛為主要症狀的疾病統稱為痛症。不論是受創後、手術及病後或是肌肉關節勞損、關節退化、慢性發炎或感染，長期痛症通常被界定為間歇或持續痛楚三個月或以上。

本港常見的痛症種類頭痛、關節痛、腰背痛、肌肉痛及神經痛。



《黃帝內經》：「不通則痛，不榮則痛」，意思是說所有的痛症要麼是經絡不通，要麼是氣血虛弱引起的。疼痛的原因很多，傳統中醫理論認為，各種原因導致的臟腑經絡氣血運行不暢，或淤滯不行，或產生逆亂，或氣機升降失常等氣血運行障礙的病理改變，引起疼痛症狀，即「不通則痛」的病機。各種原因導致的臟腑經絡氣血不足、虛弱虧損，引起疼痛症狀，即「不榮則痛」的病機。針灸治療通過對穴位的刺激和溫煦起到疏通經脈，行氣活血的作用，改善了病變部位的氣血運行狀態，恢復其正常的生理活動，即經絡通暢，臟腑恢復相對陰陽平衡。臨牀上痛症的治療有多種方法，其中針灸治療被公認為是一種簡便、有效且無甚副作用的治療方法。

運用針灸治療痛症，要以針灸學理論為基礎，掌握正確的針法及選穴，瞭解針灸止痛的機理，才能達到更好的治療效果。

重視「得氣」，歷代醫家強調針刺必須「得氣」，因而「得氣」已成為中醫針灸臨床中的一個施術標準，針刺必須「得氣」是臨床上公認的治療原則。《靈樞·九針十二原》的「刺之而氣不至，無問其數／刺之而氣至，乃去之……刺之要，氣至而有效」，《金針賦》中說：「氣速效速，氣遲效遲。」

強調補瀉，《靈樞·經脈》：「盛則瀉之，虛則補之……陷下則灸之，不盛不虛以經取之。「瀉」即祛除病邪，「補」乃扶助正氣，是針對虛證、實證制定的補虛瀉實的治療原則。

循經取穴，「經脈所過，主治所及」，所以常選取疼痛局部及所過經脈上的相關輸穴，稱為循經取穴。循經取穴可分為近取和遠取兩種，如牙痛可近取頰車、下關等，遠取合谷，內庭等／又如偏頭痛可局部取太陽、風池等，遠端取外關、陽陵泉等／後頭疼痛局部選取風府、風池等，遠取昆仑、後溪等。

重視運用輸穴和原、絡穴等特定穴，《難經·六十八難》有述：「俞主體節疼痛」，文中「俞」即五輸穴中的輸穴，說明輸穴多用於治療肢節酸痛。

十二經之原穴，用以調整本經絡所主的臟腑疾病，如《靈樞·九針十二原》言：「五臟六腑之有疾者，皆取其原也」。《標幽賦》有「經絡滯，而求原、別、交、會之道。」意指經絡壅滯，不通則痛，可用原穴治療。重視以上幾點能使針灸治療痛症更為有效。

針灸被廣泛應用於臨床治療，而世界衛生組織歸納了對不同病症的針灸臨床證據，有對照實驗顯示針灸對以下病症或症狀有效：

過敏性鼻炎	面部痛症	白細胞減少症	下頷關節痛	扭傷
膽絞痛	頭痛	下腰痛	肩周炎	中風
抑鬱症	原發性高血壓	胎位不正	手術後痛症	網球肘
痢疾	原發性低血壓	妊娠嘔吐	腎絞痛	
原發性月經失調	引產	頸痛	類風濕關節炎	
急性胃炎	膝痛	牙科痛症	坐骨神經痛	

## 發揮創意返老還童

鯉魚門長者日間護理中心與香港青少年服務處合作舉行了兩次之樂高砌積木活動，在6月15及22日由義工們帶領長者用Lego積木砌出各種形狀及圖案，讓他們發揮創意，更能砌出滿足的笑容，讓長者們回復少年時的砌積木時代。懷舊與創意，共冶一爐。



## 布袋球體驗班

愛鄰網絡（天水圍）承蒙社會福利署「老有所為」計劃贊助，舉辦「同行友里·躍動耆年」計劃，當中的活動布袋球體驗班，邀請到新創建集團的義工團隊到來與愛鄰會員一起學習此新興運動，促進了共融。

## 「惺得有營餸基層」計劃

社區營養服務繼續參與由樂施會主辦的「惺得有營餸基層」計劃，聯同共廚家作、關注綜援低收入聯盟及香港營養師協會為600戶有兒童的基層劏房家庭提供食物援助。自6月起，計劃更擴展至獨居長者，除每星期獲發由營養師團隊設計的健康餸菜包外，更透過定期舉辦的營養講座、營養短片及煮食示範，讓基層劏房家庭成員及獨居長者學習健康飲食及烹調知識，實踐健康飲食模式。



## 家居滅蟲講座

夏天是床蟲的繁殖高峰期，而本港亦有不少長者或基層家庭受到蟲患困擾，所以綜合家居照顧服務隊特意邀請滅蟲滅蟲特攻隊前來，為同事講解不同種類的蟲，如何檢查是否有蟲患問題及滅蟲方法等，令家居隊同事獲益良多。



## 活動預告

### 「有營廚房Cook得起」烹飪課程

社區營養服務將於今年11月及明年1月舉行健康烹飪課程「有營廚房Cook得起」。課程由註冊營養師教授，透過以網上配合面授形式分享營養知識及教授健康烹調技巧。參加者亦可以親手與營養師下廚製作多款中、西菜式。課程適合所有想追求健康且對烹飪有興趣的人士。

查詢：2172 0727 / 9769 2502 (WhatsApp)



### 增肌消脂Take Action 運動課程

社區營養服務將於11月底舉行第二節運動課程-綜合消脂增肌訓練班（進階）。課程同樣由資深健體教練教授，透過增加運動強度而提升效果，適合已有運動基礎的社區人士參加。訓練班令參加者從序漸進地作出訓練，增強心肺功能，達致消脂增肌。

查詢：2172 0727 / 9769 2502 (WhatsApp)



### 動機式訪談法工作坊

情緒健康輔導服務將分別在11月及12月，各舉辦3場半日的動機式訪談法工作坊。動機式訪談法在臨床心理學具實證支持，透過一系列對談，為服務使用者找出拒絕改變的問題，並加強使用者改變的決心及動機，幫助他們面對難關。工作坊在11月會以入門及簡介內容為主，在12月時會教授進階內容，由中華動機式訪談法學會主席主講。

查詢：2349 3212

**基督教聯合那打素社康服務 情緒健康輔導服務**  
United Christian Nethersole Community Health Service  
Emotional Health & Counselling Service

**THREE-HALF-DAY INTRODUCTORY / ADVANCED WORKSHOP ON MOTIVATIONAL INTERVIEWING (9<sup>th</sup> Round)**

Three-Half-Day Introductory Workshop	6, 13 & 20 November 2021 (Saturdays)
Three-Half-Day Advanced Workshop	4, 11 & 18 December 2021 (Saturdays)

**Motivational Interviewing (MI)**  
an evidence-based clinical method, a form of collaborative conversation for:  

- addressing the common problem of ambivalence about change; and
- strengthening a person's own motivation and commitment to change

**3-half day Introductory Workshop**  
Suits new comers to MI or returners for revision or latest update.

**3-half day Advanced Workshop**  
assumes prior formal training and reasonable proficiency in MI;  

- experience in using MI since initial training is expected;
- and some coaching, feedback or supervision is preferable

Over 1100 controlled clinical trials yields positive effects on a wide array of problem areas, including cardiovascular rehabilitation, diabetes management, dietary change, hypertension, smoking, drug/alcohol dependence, risk reduction, mental health, chronic mental disorders, problem drinking, problem gambling, smoking, as well as concurrent mental and substance use disorders.

**Date**      **Introductory Workshop**      **Advanced Workshop**  
6, 13 & 20 November 2021 (Saturdays)      4, 11 & 18 December 2021 (Saturdays)  
  
**Time**      **9:00am - 1:00pm (8:45am - Registration)**  
Online workshop (lectures, experiential exercises, MI session analyses, etc.)  
  
**Fee**      HK\$2,300 (Introductory workshop)  
HK\$2,950 (Advanced workshop)  
  
**\*Medium of Instruction:** mainly in Cantonese

Enquiry: 2349-3212      E-mail: [info.ehcs@ucn.org.hk](mailto:info.ehcs@ucn.org.hk)      Website: [www.uccep.org.hk](http://www.uccep.org.hk)



### 捐款鳴謝

以下為2021年8月至10月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），謹此鳴謝！



周楊佳女士

黎月霞女士

Choi Li Heung

Yau Tai Lung

梁達紅女士

中華媒氣有限公司

Chui Lai

Hantec Holding Investment Limited

陳一鵬先生

老積盛堂

Kong Pang Yiu

Maxim's Group

陳定新女士

美利米業有限公司

Leung Kwoon Sin

Fang Shun Seng

楊學善先生

Leung Kuen Wai

## 長者油畫班

鯉魚門長者日間護理中心舉辦的油畫班，會員們都積極參與。長者亦發揮各自的藝術氣質，將每一幅的油畫，畫得細緻有序，既有大師的風範，亦不失個人的風格，完全投入於創意想像，開心愉快的寫意共聚。



## 照顧護老者的心

護老者在照顧患有或疑似患有腦退化的長者時，可能會因長者在行為，言語，及情緒等方面的變化，引發焦慮，內疚，憤怒等情緒。護老者平時也有可能在照顧長者時，忽略自己的心理健康。綜合家居照顧服務隊舉辦照顧者活動，講解腦退化的情況及照顧上注意事項、透過禪繞畫活動疏導情緒。



## DIY香水班 愛鄰網絡（廣福）

由「老有所為活動計劃」資助的DIY減壓香水篇，長者們學習調配不同香味的香水，包括薰衣草，橘子及檸檬，以天然植物成份製作香水，舒緩緊繃情緒，提高睡眠質素。



## 水墨畫班 愛鄰網絡（秀茂坪）

由「老有所為活動計劃」資助的水墨畫班，由導師教授水墨畫技巧，長者們畫出獨一無二的畫作。



## 捲紙畫班 愛鄰網絡（天水圍）

愛鄰網絡（天水圍）舉行兩節捲紙畫班，讓會員感受製作捲紙畫的樂趣。





## 服務迴響



致那打素社康服務中心：

\* Feeling \*

정말ありがとうございます.

我在此表揚吳女士  
對以下熱情、主動幫助。  
以下表揚吳女士、杜女士  
林(酒香)女士、梁君華女士  
工作熱忱、積極、不辭辛  
苦。在此表示表揚。

2021年7月24日

敬啟者：

本人因更年期的症狀感不適，  
經朋友介紹向吳素輝醫師求診，在  
吳醫師以中藥及針灸的調理下，使多年  
來的腰痛及更年期的問題也得以改善  
衷心感謝吳醫師細心診症，希望有  
更多的人像我一樣得到吳醫師悉心  
的治療及幫助。

謹啓

工作愉快

此致

基督教聯合那打素社康服務

致基督教聯合那打素社康服務中心：

本人之前戒煙 5 年後，近一年因為結婚姻問題又吸煙一年，至近日希望再次戒煙，之後我透過網上尋找到貴中心提供協助。

貴中心安排了李嘉康先生（John）為我作戒煙輔導工作，李先生是一位專業，非常有耐性的主任，介紹我各種介煙服務，並且協助我去評估選用那種服務。而過程中亦細心跟進進度。

我衷心感謝李先生真誠的服務，並感受到他的專業精神。希望貴中心及李先生日後能秉承專業服務態度，幫助更多有需要人士。請代我們向有關員工送以真誠的感謝，並祝李先生工作順利。

### Re: Appreciation for the excellent dental services

Dear Sirs,

I am writing to express my heartfelt gratitude to Dr. WONG Man King and nurses of Bradbury Kwong Tin Community Health Centre for their excellent dental services. I have had seven dental appointments for the past few months. Dr. Wong's expertise, integrity and dedication are much appreciated. Nurses are caring, supportive and helpful. They are such a great team that takes care of the dental health of the patients.

Thank you for your attention.



基督教聯合那打素社康服務 成立於 1972 年，以推動「全人健康」為宗旨，致力為市民提供專業、全面且費用相宜的醫療服務。轄下多項服務以自負盈虧模式營運，部份需額外捐助，以幫助有需要人士：

- 情緒健康輔導中心 - 輔導服務資助計劃
- 「愛鄰網絡」 - 為有需要長者及長期病患者提供社區支援服務
- 社區健康中心 - 長者使用醫療服務可享八折優惠

~請捐款支持我們，讓更多弱勢群體受惠~

## 本人樂意捐助 I would like to make a donation of

每月定期捐款 Donation on a monthly basis     一次過捐款 One-off Donation  
 HK\$100     HK\$300     HK\$500     HK\$1,000     其他金額 Other HK\$ \_\_\_\_\_

捐款方法 (請於適當的方格加□上)      Donation Methods (Please  the relevant box(es))

劃線支票 (抬頭請寫上「基督教聯合那打素社康服務」或「社康」)

By a crossed cheque made payable to "**United Christian Nethersole Community Health Service**"

直接存款至本機構銀行戶口：036-724-1-027868-8 (中國銀行) 或 030-024301-003 (匯豐銀行)

By direct deposit to our bank accounts 036-724-1-027868-8 (Bank of China) or 030-024301-003 (HSBC)

恒生網上銀行用戶可透過網頁 ([www.hangseng.com/e-Banking](http://www.hangseng.com/e-Banking)) 將捐款存入本機構

Service users of Hang Seng E-Banking can make donations via [www.hangseng.com/e-Banking](http://www.hangseng.com/e-Banking)

中國銀行(智達網上銀行) 用戶可透過網頁 ([www.bochk.com](http://www.bochk.com)) 將捐款存入本機構

Service users of Bank of China Internet Banking can make donations via [www.bochk.com](http://www.bochk.com)

東亞銀行電子網絡銀行服務用戶可透過網頁 ([www.hkbea.com](http://www.hkbea.com)) 將捐款存入本機構

Service users of Bank of East Asia Cyber-banking can make donations via [www.hkbea.com](http://www.hkbea.com)

網上捐款 (請瀏覽網站 [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk))

Online Donation (Please visit [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk))

註： 1. 請將此表格連同捐款支票或捐款證明 (銀行存款收據副本或網上銀行捐款列印記錄或現金捐款交易記錄副本)

寄回：將軍澳坑口寶寧里二號九龍東聯網行政樓一樓 基督教聯合那打素社康服務總辦事處收

2. 捐款港幣\$100或以上者，可獲退稅收條

Remarks : 1. Please complete the Donation Form and have it returned with proof of donation (eg. bank-in slip, print copy of online transaction or cash transaction record) to : Headquarter, United Christian Nethersole Community Health Service, L1, KEC Administrative Building, No. 2 Po Ning Lane, Hang Hau, Tseung Kwan O

2. Donations of HK\$100 or above are tax deductible with a receipt

## 捐款者資料 Donor Information

姓名/機構名稱 :

Name of Individual/Organisation

中文 : (先生/小姐/女士) \_\_\_\_\_

Chinese

英文 : (Mr/Ms/Mrs)

English

地址 :

Address

日間聯絡電話 :

Daytime Telephone Number

傳真 :

Fax

電子郵件:

Email

為表謝意，我們會將捐款者/捐款機構芳名刊於《社康之聲》季刊及網站內的捐款鳴謝中

To show our gratitude for your donation, all donors/organisations will be acknowledged in our quarterly newsletter and on our website

本人/本機構不欲姓名/名稱刊於季刊及網站內的捐款鳴謝中

Please tick this box if you/your organisation do(es) not wish to be acknowledged in our quarterly newsletter and on our website

本人/本機構不願意接收社康的服務／活動資訊，健康訊息及任何推廣資料

Please tick the box if you/ your organisation do(es) not wish to receive the service/ activity news, health information and any promotional messages from UCN

收集個人資料聲明

基督教聯合那打素社康服務(社康)尊重個人私隱，承諾會遵從《個人資料(私隱)條例》內之有關規定，並履行保護社康所收集、使用和保留於系統的個人資訊的隱私。收集的個人資訊只用作收集時的指明目的或其直接有關之用途，以及確保其不受未經授權之查閱、處理、刪除或其他使用。

# 服務網絡

## 總辦事處

將軍澳坑口寶寧里2號  
九龍東聯網行政樓1樓  
電話 2717 1989  
傳真 2348 9130

## 觀塘

九龍觀塘協和街130號  
基督教聯合醫院J座

### 社區營養服務

■  
電話 2172 0727

### 情緒健康輔導中心

■  
電話 2349 3212

### 社區復康服務

■  
電話 2114 1016

### 中醫專科中心

■  
電話 2114 0881

### 病理化驗所

■  
電話 2717 2311

## 地區康健站

### 觀塘地區康健站

觀塘協和街130號基督教  
聯合醫院J座4樓  
電話 3188 0301

### 大埔地區康健站

大埔安埔路12號富善商場  
1樓F115及F116室  
電話 2468 2268

- 家庭醫學及保健服務
- 牙科服務
- 社區醫療外展服務
- 少數族裔健康及戒煙服務
- 影像診斷服務

- 中醫服務
- 社區營養服務
- 社區復康服務
- 情緒健康輔導服務

## 觀塘

### 賽馬會和樂社區健康中心

■ ■ ■ ■ ■ ■  
九龍觀塘協和街和樂邨  
居安樓26-33號地下

電話 2344 3444 | 6265 3918

### 白普理廣田社區健康中心

■ ■  
九龍藍田廣田邨  
廣田商場203室

電話 2340 3022

### 秀茂坪社區健康中心

■ ■  
九龍觀塘秀茂坪邨  
秀茂坪商場3樓313室

電話 2348 2209

### 秀茂坪愛鄰網絡

九龍觀塘秀茂坪邨  
秀茂坪商場3樓313室

電話 2727 8686

### 鯉魚門長者日間護理中心

九龍油塘鯉魚門徑6號  
鯉魚門市政大廈閣樓

電話 2349 2299

## 天水圍

### 賽馬會天水圍社區健康中心

■ ■ ■ ■ ■ ■  
新界天水圍天晴邨天晴  
社區綜合服務大樓1樓103室

電話 3156 9000 | 6350 2031

### 天水圍愛鄰網絡

新界天水圍天晴邨天晴  
社區綜合服務大樓1樓103室

電話 3156 9066

## 佐敦

### 佐敦健康中心

■ ■ ■ ■ ■ ■  
九龍佐敦道23號  
新寶廣場13樓(全層)

電話 2770 8365 | 5628 5198

### 興富健康服務中心

■ ■  
九龍佐敦德興街11-12號  
興富中心1106室

電話 2344 3532 | 5964 6756

## 大埔

### 廣福社區健康中心

■ ■ ■ ■ ■ ■  
新界大埔廣福邨  
廣仁樓地下19號

電話 2638 3846 | 6226 5342

### 富亨社區健康中心

■ ■  
新界大埔富亨邨  
鄰里社區中心4樓

電話 2664 6231

### 中醫診所暨教研中心

■ ■  
新界大埔全安路11號  
雅麗氏何妙齡那打素醫院  
J座員工中心地下

電話 2663 0004

### 廣福愛鄰網絡

新界大埔廣福邨  
廣崇樓地下B101-B102室

電話 3188 3430

### 綜合家居照顧服務隊

新界大埔廣福邨  
廣崇樓地下B103-B104室

電話 2651 0919



[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)



[facebook.com/ucnchs](https://facebook.com/ucnchs)



[instagram.com/ucn\\_healthcare](https://instagram.com/ucn_healthcare)