



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

Vol. 108
MAY 2024
社康之聲
Since 1976

高血壓...
你要知!



● 5.17 世界高血壓日

「慢性疾病共同治理先導計劃」
鼓勵市民及早識別和管理高血壓

中醫師教你養生保健

營養師旅行小貼士

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

總幹事隨筆

羅淑芳

「你的血壓高了一點呀！」不少人聽到醫生這一番話後都提心吊膽，害怕自己已患上高血壓。事實上高血壓是一種常見的慢性疾病，一般沒有顯著症狀，患者往往出現併發症後才察覺已患病，故高血壓常被稱為「隱形殺手」。

為響應每年5月17日的「世界高血壓日」，今期《社康之聲》的專題「高血壓……你要知！」。社康營運的兩間分別在觀塘和大埔的地區康健站提供相關資訊，希望大眾時刻關注和定期量度自己的血壓水平，合適人士更可參加由醫務衛生局推出的「慢性疾病共同治理先導計劃」，指導市民及早識別和管理高血壓，為患者安排適切跟進，並推廣「一人一醫生」理念。



除了治療外，飲食亦是高血壓管理中至關重要的因素之一，社康的註冊營養師和註冊中醫會在今期《社康之聲》分享降血壓小食和中藥食療，讓我們吃得健康！

社康動態

總幹事羅淑芳（後排右四）亦到場為觀塘地區康健站員工和義工打打氣，並感謝在場參加者踴躍參與及支持。

健康推廣日

慢性疾病共同治理先導計劃

觀塘地區康健站於4月18至20日在YM²裕民坊舉行「好『賞』您健康推廣日」，讓大眾更了解「慢性疾病共同治理先導計劃」，為個人健康作好預防和規劃！

大埔地區康健站分別於3月7至9日及4月24至26日在大埔超級城舉行「大埔區健康日」，協助大眾了解個人健康狀況，建立健康生活模式。



◀「大埔區健康日」為居民提供健康諮詢服務及小型健康檢查。

聯合慈善屋邨／屋苑比賽

基督教聯合醫務協會多年來為九龍東基層市民提供專業、全面且收費相宜及優質的醫療服務。協會於3月舉行「**聯合慈善屋邨／屋苑比賽**」，善款將為觀塘區市民建立和加強基層醫療服務和設施。



比賽幸得九龍東街坊們支持，已經順利完成！協會在此再次答謝九龍東街坊們支持，裨益傷病社群，協會致衷心謝意！

寶達邨



順利邨



油塘邨



／感謝九龍東街坊們支持／

中華輝煌會





▲ 社康服務管理委員會主席黃婉玲女士(中)及一眾委員,出席晚宴活動。

“社康員工周年晚宴 勇於創新

社康於3月13日舉行了以「**創新**」為主題的員工晚宴,社康服務管理委員會主席黃婉玲女士、總幹事羅淑芳及一眾委員,出席晚宴活動,大家聚首一堂,分享喜悅。



▲ 同工們聚首一堂,十分熱鬧。



▲ 一眾委員與同工舉行祝酒儀式。



▲ 社康服務管理委員會委員符致彬先生（右一）頒發十五年長期服務獎。

當晚活動十分豐富，包括有祝酒、頒發長期服務獎、少數族裔的同工表演精彩民族舞及同工扮鬼扮馬的Catwalk Show。



▲ 宗穎超醫生（左）及保健主任劉小霞（右）分別服務社康15年和20年，由總幹事羅淑芳補頒發長期服務獎。



▲ 社康服務管理委員會委員李志華先生（中）頒發十年長期服務獎。



▲ 同工們扮鬼扮馬舉行Catwalk Show，成功帶動晚宴氣氛。



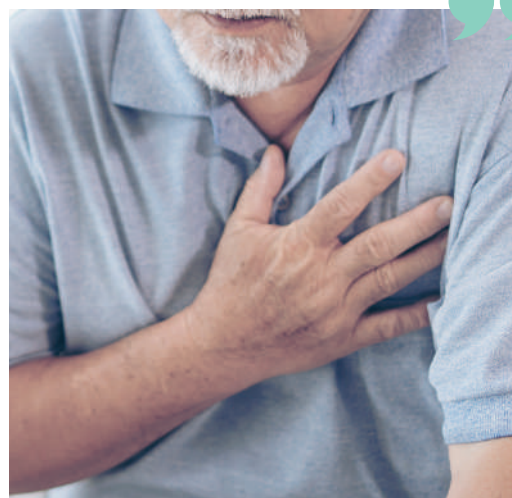
在此，社康再次衷心感謝出席之嘉賓、同工、演出者及台前幕後之工作人員。



“ 本期專題

高血壓……你要知!

每年的5月17日是「世界高血壓日」，根據衛生署進行的全港性「2020-22年度人口健康調查」的結果顯示，15至84歲人士患高血壓的總患病率為29.5%；而高血壓的普遍率隨年齡增長而上升，由15至24歲人口的4.9%，增至65至84歲人口的57.4%；由此可見隨年齡增長，患上高血壓的風險亦會隨之增加。如果血壓上升並持續處於高水平，可能會引致嚴重健康問題，包括中風、冠心病及心臟衰竭、慢性腎病甚至是死亡，後果不容忽視。



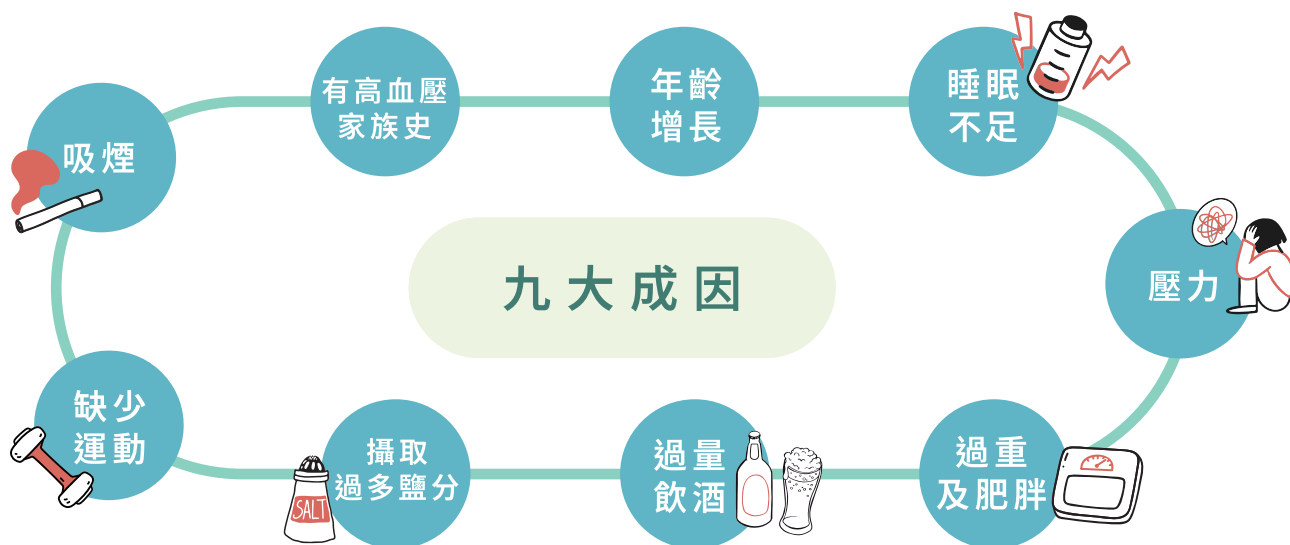
甚麼是高血壓？

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位，心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。高血壓是指上壓持續地處於或高於140 mmHg，或下壓持續地處於或高於90 mmHg。



高血壓的成因

高血壓的成因絕大部分屬原因不明，一般與以下描述的風險因素有關：



約10%屬「繼發性」，即由其他疾病或身體變化所引起，例如腎病、內分泌失調等。

健康小貼士

高血壓是可以預防，良好的生活及飲食習慣有助預防高血壓。註冊營養師建議大家均衡飲食並減少攝取鹽分，因為減少攝取鹽分已被確認為其中一個最有效降低患上高血壓的風險因素。

根據世界衛生組織建議，健康的成年人每日應攝取少於5克的鹽，而高鎂、高鉀和高鈣的飲食有助控制血壓。

註冊營養師
推介以下五款飽肚營養小食：

- 新鮮水果 / 果乾 高鉀
- 低脂乳製品 (如乳酪 / 牛奶) 或植物奶 高鉀 高鈣
- 全穀麥麵包 / 早餐穀物 高鉀 高鎂
- 無添加鹽果仁和種籽 高鉀 高鎂
- 栗子 / 番薯 / 粟米 高鉀



除了飲食，多做體能活動，即每周進行最少2小時30分鐘中等強度 (如急步行) 或1小時15分鐘劇烈強度 (如緩步跑) 的體能活動、維持體重和腰圍適中、保持心理健康和適當減壓及充足睡眠和休息，均有助減低患上高血壓的風險。

此外，吸煙對高血壓的控制也會產生不良影響，吸煙會減低一些降血壓藥的效果，增加控制高血壓的困難。而煙草中的尼古丁和其他有害物質會導致血管收縮，增加血壓，並使血管壁變硬，從而增加高血壓的風險。

日常生活要預防患上高血壓，但一旦確診亦不必過於憂慮。一般而言，高血壓的病情發展都是緩慢，通過健康生活和藥物控制，保持血壓穩定，可以減低出現併發症。在治療方面，患者必須按醫生指示服用藥物，同時應了解藥物的效用、服用方法和時間、定期自我監察血壓及覆診，以作適切跟進。

另一方面，在中醫文獻中，並沒有「高血壓」的病名。根據症狀，可以歸納為「頭痛」、「不寐」和「眩暈」等範疇。高血壓一病多屬本虛標實，常與肝腎的臟腑功能異常有關。病機多見肝陽上亢、肝火上炎、瘀血阻絡、痰濁內阻、肝腎陰虛、陰陽兩虛。治療方法包括平肝潛陽、化痰熄風、滋補肝腎，注重調整臟腑功能，以使人體陰陽恢復平衡。



以下分享一些有助降血壓或紓緩高血壓引起的不適的中藥食療

降壓茶

材料	• 白菊花	10克
	• 荷葉	10克
	• 生山楂	10克
	• 枸杞子	10克
	• 烏龍茶	10克

做法 加水煎煮，代茶飲

功效 清利頭目，降壓降脂

玉米鬚決明子茶

材料	• 玉米鬚	30克
	• 決明子	15克
	• 羅漢果	半個

做法 全部材料洗淨，加水煎煮，煲約30分鐘，可以加入少量蜂蜜。

功效 清熱利水，降壓通便



天麻魚頭湯

材料	• 新鮮魚頭	1個	• 薑	3片
	• 天麻	15克	• 蔥白	適量
	• 茯苓	10克	• 白酒或米酒	適量

做法 魚頭洗淨，斬半備用；與天麻、茯苓、蔥薑入砂鍋中炖煮，加酒去腥，大火煮開後轉小火炖半小時。

功效 平肝息風，定眩健腦

適用於高血壓引起頭暈頭痛的調護



▲ 天麻

健康的生活習慣要「早預防、早發現、早治療」，醫務衛生局推出了「慢性疾病共同治理先導計劃」，鼓勵市民及早識別和管理慢性疾病包括高血壓。家庭醫生會根據篩查結果為參加者制定健康管理方案，為確診的人士安排醫療跟進，計劃並且推廣「一人一醫生」理念，旨在為每位市民配對醫生，幫助他們掌握自己的身體狀況。

*以上資料只供參考，如有疑問，請向專業人士查詢。



社康一直致力於為廣大市民提供健康資訊。註冊營養師及註冊中醫師經常接受不同媒介訪問，分享專業貼士。

採訪重溫

NOW TV節目《杏林在線》

主題：減肥 受訪者：
註冊營養師 梁可誼

受訪日期：2023年12月18日

播出日期：**NowTV 332 新聞台** 2月5日 晚上9時16分
ViuTV 99台 2月9日 晚上6時30分



內容：講解何謂肥胖，探討近年流行的減重方法及不同人士在減重上需要注意的事項。

◀ 影片重溫



TVB節目《流行都市》

主題：頸椎病 受訪者：
註冊中醫師 蕭滙謙

受訪日期：2024年1月8日

播出日期：2024年1月15日

內容：講解有關頸椎病的資訊，包括頸痛成因及穴位舒緩方法。



◀ 即睇頸椎穴位舒緩法

主題：不同體質與運動選擇 受訪者：
註冊中醫師 蕭滙謙

受訪日期：2024年3月18日

播出日期：2024年3月25日

內容：講解如何根據個別不同體質來選擇不同類型的運動及教你相關注意事項。



《The Young Reporter》

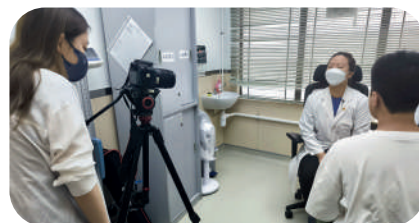
主題：野葛菜水 受訪者：
註冊中醫師 徐逸芝 訪問者：
學生記者 李倩彤

受訪日期：2024年3月28日

內容：講解「野葛菜水」的功效及不適合飲用的狀況。



◀ 影片重溫





中醫專區

中醫養生保健

有助身心健康

註冊中醫師 葉梓葦

身心健康越來越受重視，不僅要身體健康，心理和情緒的平衡也同樣重要。中醫認為身體健康與心理平衡密切相關，兩者相輔相成和相互影響，因此需要注意陰陽平衡、氣血流通以及情緒調節。中醫的養生保健，是幫助維持身心健康的好方法，本文會淺談食療養生和情志養生兩個方面。

食療養生

飲食不僅能提供營養，中醫的食療可根據不同地區、季節和個人體質調配，達到養生保健和防病治病的效果。中醫認為，身體健康是陰陽保持平衡的結果；假如陰陽失去平衡，出現偏盛或偏衰，就會患上疾病。調理陰陽使身體保持「陽平陰秘」，是食療的核心所在。

如何合理調配飲食，達到食療的效果？我們要因時（季節）、因地（地域）、因人（體質）制宜。例如在冬季，天氣寒冷，我們可以適當使用溫補的食材與藥材進補；南方沿海地區溫暖潮濕，可適當的清熱祛濕。而有關體質的分類則有不同的學說，現沿用簡易的分類法，以供參考：

平性體質

陰陽平衡，體質平和，不偏熱或偏寒；可以選擇各類平性的食物，如大米、黃豆、山藥、蓮子、蘋果和雞蛋等。

寒性體質

特徵是怕冷、手腳冰冷、面色蒼白、汗出少、喜歡熱飲、小便清長、大便稀爛；可多選用溫性或熱性的食材，如羊肉、韭菜、荔枝、生薑和洋蔥等。

熱性體質

特徵是怕熱、容易上火、皮膚乾燥、面色較紅、容易出汗、易口渴、喜歡冷飲、小便黃、大便乾；可多選用涼性或寒性的食材，如苦瓜、絲瓜、綠豆、海帶、西瓜和梨等。

食療的大原則就是「寒者熱之，熱者寒之」。另外，在食物的製作過程中，也要注意烹調方式，例如熱性體質應盡量避免油炸和烤焗，並可以通過食物不同配搭，糾正食物的偏性，例如炒青菜時放薑蒜和煮貝類時放紫蘇等等。

情志養生

「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」這七種情志活動，稱為七情。七情六欲，人皆有之，情志活動屬人類正常生理現象，是對外界刺激和體內刺激的保護性反應，有益於身心健康。但若七情過極，則會導致患病。

中醫學認為，喜則氣緩，怒則氣上，思（憂）則氣結，悲則氣消，驚則氣亂，恐則氣下。人體的氣機逆亂可進一步損害臟腑，例如：狂喜傷心，暴怒傷肝，憂思傷脾，悲痛傷肺，驚恐傷腎。情志養生，就是要懂得調控自己的情緒，勿使其過激過極，以維持身心健康。

中醫講究「恬淡虛無，精神內守」，保持清心寡欲，豁達開朗，可使臟腑氣血運行有序，避免疾病的發生。



以下提供一些養生保健食譜，供大家參考：

冬瓜苡仁粟米鬚瘦肉湯

(2至3人份量)



材料

- 鮮冬瓜 50克
- 生薏苡仁 15克
- 粟米鬚 20克
- 瘦肉 100克

做法

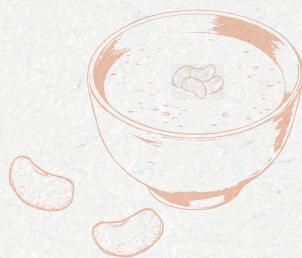
瘦肉洗淨，汆水後備用
餘下材料洗淨，鮮冬瓜切塊
將所有材料放入湯鍋，注入適量清水以大火煮沸後，轉小火煲2小時，加入適量食鹽即成

功效

熱利濕，適合夏季或供體質屬濕熱人士飲用

山藥扁豆粥

(2至3人份量)



材料

- 扁豆 30克
- 新鮮山藥 200克
- 粳米 50克

做法

新鮮山藥去皮洗淨切塊，扁豆、粳米洗淨
所有材料放入鍋中，加入適量清水，大火煮沸後，轉小火熬煮成粥，最後加入適量鹽調味即可

功效

益氣健脾，適合脾胃氣虛人士食用

玫瑰茉莉花茶

(1人份量)



材料

- 玫瑰花（乾品）3克
- 茉莉花（乾品）5克
- 蜂蜜適量

做法

玫瑰花及茉莉花略沖洗後，瀝水放入茶袋中
茶包放入杯中，加入300ml沸水沖泡約5至10分鐘後，將茶包取出，待茶溫不燙時，加入適量蜂蜜即可飲用

功效

行氣活血，疏肝解鬱。此茶可抒解鬱結，適合肝氣不舒人士飲用

注意：懷孕婦女及月經過多者不宜飲用，另外也不適合火熱內盛人士

*食療不能代替治療，請先諮詢中醫師意見了解個人體質及實際情況，選用合適的飲食和調養方式，才能真正達到養生的目的。

營養師診症室

旅遊攻略

社區營養服務
註冊營養師

陳紫敏

年過60歲的李先生及李太太因個別健康問題，數年前開始定期與營養師陳姑娘會面。李太太患有**糖尿病**，經常為「邊種食物可以食」而困擾，因她較喜歡蛋糕和炒粉麵等高糖高脂的食物，同時她擔心「唔夠飽會暈」。



相反，李先生較着重份量調控及選擇較健康的食物。早前由於李先生**確診患上癌症**，每次會面均會評估飲食營養、病情及健康狀況的變化。

李先生放下緊皺的眉頭：「雖然患有癌症，但我會以樂觀心態面對！我們現正計劃去日本沖繩自駕遊。」原本以為營養師陳姑娘會提醒「戒口事項」……



讓我分享小貼士！

怎知陳姑娘道：

請你分享行程，

看看當地有甚麼合適的美食推介。

畢竟陳姑娘也喜歡到沖繩自駕遊，也熱衷分享旅行飲食小貼士。



營養師的 旅行飲食 小貼士

上機前後的安排

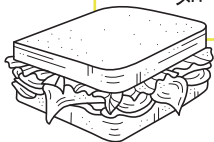
航班時間及航班類別均影響用餐狀況，尤其對糖尿病患者較有影響。

如乘坐廉航兼清晨航班

登機前進食小食
如：三文治

或

機上享用便餐

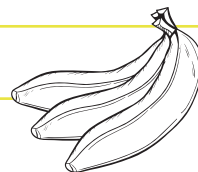


已於候機期間用膳

選擇份量較少的膳食
如：水果餐

或

只選擇前菜餐包
及水果當小食



如航班有提供免費餐膳

按自己的情況而預先選餐，
例如：低脂餐、低膽固醇餐、糖尿餐、低鹽餐或水果餐等

至於飲品方面，應留意若攝取過量含酒精或咖啡因的飲品（如：餐酒、啤酒、汽水或咖啡）有機會增加缺水情況，繼而影響健康。要同時**預防缺水**及**減低水腫**情況。



多喝清水、綠茶
和適量果汁等



大量進食高鈉食物，
如隨餐附上的鹽、豉油和醬料包等
及進食已添加鹽的包裝果仁、餅乾和即食麵等



{ 應留意飛行時數及時間，按需要進食。 }

到達沖繩後，連辦理入境手續及取車，可能要花上4至5個小時，
加上日本對入境外來食物有嚴格規管，並不建議自攜食物如水果。



若會到貴賓候機室或酒店享用自助餐



多加一些蔬菜，如沙律菜、車厘茄及
水果，以補充身體所需的營養素，如
維他命C及膳食纖維素。



抱著免費任飲任食的心態而大吃大
喝，除會引起腸胃不適外，也會影響
血糖。



選擇湯烏冬、飯配烤魚、海鮮類、雞肉
和豆腐等。



選擇含有較多隱藏脂肪的食物，如油
炸食品、即食麵、炒麵及蛋糕等



營養師診症室

營遊攻略

營養師的 旅行飲食 小貼士

到埠後的安排

沖繩美食繁多，建議仔細查看餐牌，並向餐廳侍應了解所用食材及製作方法。

烤焗海產或魚類，如選燒肉或日式火鍋

建議選擇「赤身」代替「霜降」以減其脂肪含量。



每餐飲食建議

每餐均配炒雜菜、沙律菜（醬汁可另上）或蕃茄；必推沖繩苦瓜菜式；五穀類以白飯、烤飲團、湯烏冬或冷麵，此等食物較炒飯麵低脂。

選擇飲品時要留意其含糖量，而酒精類飲品亦有熱量（即卡路里），不容忽視。日本餐廳均提供冷熱綠茶、玄米和無糖檸檬梳打水等飲品，皆是較健康的選擇。

手信的選擇心得

旅程期間當然會到當地超市、糖果店、便利店及手信店購物，營養師提醒李先生和李太太需要留意是否屬於**三高之選（高脂肪、高鹽／鈉質或高糖份）**，切勿購買大量零食返回酒店，於休息期間作「餘慶節目」，並且考慮以水果代替，如沖繩特產菠蘿、提子或士多啤梨等。手信則可選擇當地的「名物」如黑糖或海鹽等日常調味品，比較健康。



陳姑娘期望李先生和李太太有個稱心滿意的有「營」旅程，
享受一段歡樂的健康之時光。



社康的社區營養服務提供個別飲食輔導，註冊營養師擔當服務使用者的「飲食夥伴」，透過了解個人生活及健康狀況，按其營養目標及所需提供適切的飲食建議及選擇，以專業及可靠的服務支援服務使用者。

歡迎您使用個別飲食輔導服務，以達致疾病預防，進一步提升個人及家人的健康。

查詢／預約



2172 0727 / 3188 9994



9769 2502

線上預約登記





▲ 2019年參加自助餐活動，少云夫婦一起共晉美味午餐，恩愛非常。



▲ 少云夫婦與綜合家居照顧服務隊職員（左）建立了深厚關係，經常分享日常趣事。

生命分享

情深逾半世紀

中風婦幸獲支援 與丈夫繼續漫步人生路

是次故事的主人翁林少云，她與丈夫何生的關係能以「**共患難情深義重**」來形容。二人結婚後，少云一直在家主理家務，照顧多達20多名家人的起居飲食，何生則在外工作，共同努力支撐家庭。何生形容，少云十分顧家，從沒怨言，對何生的家人亦愛護有加。不過，約在30年前，少云突然中風，從此改變了少云及何生之後的生活。

困難重重

少云自中風後，需以輪椅代步。剛開始時，何生感到十分痛心，難以接受太太中風的現實，加上何生年紀漸長，要應付各項照顧工作，對他的體力要求甚高，故漸感吃力。

▶ 雖要照顧太太少云，何生的笑容仍難掩愛妻之情。▶



不離不棄，漫步人生路

回顧過去的種種經歷，何生十分感恩能與太太相伴多年，縱使照顧過程實屬不易，但他從沒想過放棄，仍盡力照顧太太。雖然少云狀態反覆，在精神較好時，懂得呼喚何生為「老公」，已足夠支持他繼續照顧太太的重要力量泉源。何生希望能以自己的餘生，報答太太的恩情。本隊祈願何生繼續與少云相知相惜，漫步人生路。

安心的生活

綜合家居照顧服務隊自2003年起向少云提供家居服務，專業團隊包括社工、護士、照顧員及物理/職業/言語治療師，適時的支援及持續的訓練，盡力維持了少云的吞嚥能力，令他們可以繼續享受每天到茶樓飲茶的二人時光。何生表示有幸得到綜合家居照顧服務隊支援，自女已亦多了休息時間，舒緩了作為照顧者的壓力。

▶ 綜合家居照顧服務隊上門提供認知訓練予少云，維持其認知能力。▶



▶ 疫情後少云夫婦再度參與春茗活動，心感雀躍。

服務速遞

「賽馬會樂眠無憂計劃」啟動禮

3月15日是世界睡眠日，社康與50多位已參加「賽馬會樂眠無憂計劃」的機構參加者，於這個特別日子前夕舉行該計劃啟動禮，以喚起社會大眾關注睡眠的重要性及其對身體健康的影響。



▲ 總幹事羅淑芳（右一）及醫務衛生局副局長李夏茵醫生（左六）出席啟動禮。



▲ 社康與各機構參加者合照留念。

此計劃由香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助，社康與香港中文大學及其他機構攜手合作推廣睡眠健康及提供「認知行為治療」，以改善市民的睡眠問題，從而達到精神健康。

醫務衛生局副局長李夏茵醫生指出計劃以社區為本，透過多元的活動和資源，提醒大眾睡眠健康對整體精神健康的重要性。



賽馬會樂眠無憂計劃

旨在改善 **睡眠/有失眠症狀** 的成年人 (18至70歲)

只要成為會員，就可透過網上「樂眠無憂」的平台，獲得 **免費、方便及個人化** 的治療方案。

活動及服務

- 健康睡眠工作坊、講座和攤位
- 自我評估工具、網上睡眠課程和資源分享等
- 了解個人的睡眠狀況及提供合適睡眠策略 (首1000名完成問卷及成功開始課程的人士可獲\$50超市現金券)
- 有機會獲得專屬睡眠教練／治療師的個人指導
- 睡眠測試診斷其它睡眠問題 (適用於有潛在睡眠障礙的會員)
- 完成任務，獲取積分以換領豐富禮物

計劃詳情



查詢/預約 | 5988 0121

服務速遞



社康營養治療中心

社區營養服務於4月在觀塘基督教聯合醫院J座、即基督教聯合那打素社康服務醫療中心3樓，正式成立首個「社康營養治療中心」(UCN Dietetics Centre)。

中心提供各項與飲食營養相關的服務，例如個別飲食輔導、體重管理和健康營養講座及工作坊，旨在為有需要人士提供適切的營養治療，及推廣健康和有營養飲食概念，協助大眾於日常生活中實踐健康飲食的目標。

另外，社區營養服務現設立免費WhatsApp廣播(Broadcast)，註冊營養師會於廣播訊息中分享有營資訊和健康飲食知識，推動市民實踐健康飲食生活化。如有興趣接收相關訊息，請先將「社區營養服務活動專線」Whatsapp 55377672 加為聯絡人，並通知我們想收到營養廣播訊息。



查詢/預約



2172 0727 / 3188 9994



9769 2502

中醫專科中心優惠

基督教聯合那打素社康服務中醫專科中心，配備完善的診症室及治療室，提供一站式的中醫專科專病治療服務。中醫師與不同醫療專業合作，包括註冊營養師、物理治療師及輔導心理學家等，推出不同專病的治療計劃，發揮協同效應，加強治療成效。

中醫專科中心現推出「介紹新病人優惠」，曾惠顧本中心之病人推介新病人診症，新病人可享有一次性半價診金優惠，推介者也可獲\$50診金贈券(有效期為發出日起的一個月內使用)。優惠期為4月1日至6月30日。

此外，由即日起至9月30日，醫院管理局轄下單位及社康員工於診症時出示有效的員工證件，即可享：「中醫專科中心」診金半價優惠，及其他中醫服務均可獲20%折扣。

*以上優惠，如有任何爭議，本中心保留最終決定權



查詢/預約 | 2114 0881

如欲預約報名，
請掃描QR CODE

社區參與

「戒煙大贏家」無煙社區計劃

香港吸煙與健康委員會於3月13日舉行第14屆無煙大贏家頒獎禮，社康多年來一直是計劃的合作夥伴，致力宣揚無煙訊息。

預防醫學及醫療服務總監黎杰芝醫生（右圖左三）、觀塘地區康健站高級服務經理劉碧珊（右一）及戒煙計劃服務統籌主任李嘉康（左二）均有出席活動。他們與一眾嘉賓呼籲大眾鼓勵身邊的吸煙人士戒煙及支持香港的控煙工作，攜手建造無煙社區，共享無煙健康生活。



▲ 一眾同工於頒獎禮上把握機會與陳肇始教授（右三）和香港大學護理學院陸子璇博士（右二）交流心得。



▲ 觀塘地區康健站同工與參觀者合照。

醫社合作平台

九龍東聯網及聯合醫院臨床心理服務近20位臨床心理學家，於3月20日到訪觀塘地區康健站主中心參觀及交流。

觀塘地區康健站即場介紹最新的服務發展，包括「慢性疾病共同治理先導計劃」，並與一眾參加者參觀中心設施及社區資源閣。



◀ 觀塘地區康健站高級服務經理劉碧珊介紹最新的服務發展。



幼稚園 參觀中醫專科中心 製作香囊小手工

基督教聯合醫務協會幼兒學校日前到中醫專科中心參觀，並細心聆聽由註冊中醫凌雅萍主講的「認識中西醫大不同」講座。

一眾小朋友認識中醫服務後，再由凌醫師帶領大家製作小香囊，讓大家滿載而歸。



社區參與



▲「鄰里關愛大使」推廣長者及護老者友善社區。

「護老-友里齊守望」 地區協助計劃

地區協助計劃：街展及家訪活動

社會福利署在23至24年度推行「護老-友里齊守望」地區協助計劃，社康於1月31日與基督教香港崇真會福康頤樂天地及香港聖公會太和長者鄰里中心合辦街站活動。當天共有16名「鄰里關愛大使」在廣福商場及平台親力親為，推廣長者及護老者友善社區。

另外，相關機構於3月7日合辦了家訪活動，共探訪12戶有需要長者及護老者。兩次活動均為居民進行簡單壓力篩查，並派發各款紀念品，藉以建立長者及護老者關愛社區。



▲「護老-友里齊守望」地區協助計劃進行街站及家訪活動。

活動剪影

龍精虎猛賀新春茗聚餐

綜合家居照顧服務隊於2024農曆新年除了派發約280份新年福袋予服務使用者外，更於3月1日舉行「龍精虎猛賀新春」春茗聚餐，共有97位服務使用者及照顧者參與。



▲疫情肆虐，多年來沒有舉辦大型活動，今次春茗聚餐氣氛熱鬧。



▲總幹事羅淑芳（左五）和社會服務部經理羅敏琪（左六）以茶代酒祝願各位長者新年快樂，身體安康！

當日活動更邀請了愛鄰網絡的長者及「行善最樂」義工為大家進行「紙箱鼓」及唱歌表演，加上豐富遊戲及抽獎環節，令活動氣氛進一步推高，場面十分熱鬧。

活動剪影

精神健康流動宣傳車



此外，大埔地區康健站亦在三門仔、大美督和黃宜坳提供免費基本健康評估、即場登記糖尿病及高血壓篩查計劃服務。



為提升大眾對精神健康的關注，並建立正面的求助態度，大埔地區健康站與新生精神康復會合作，分別於3月14日及4月12日，在三門仔新村及大美督村公所對出空地提供「生活新喜點•精神健康」流動宣傳車服務，透過舉辦流動展覽、小型講座和互動環節等方式，以提供即時簡單諮詢，達至及早預防、識別和介入的目的。



綜合家居照顧服務隊及愛鄰網絡遊花卉展覽

綜合家居照顧服務隊及愛鄰網絡分別參觀了一年一度的「2024香港花卉展覽」盛事。一眾會員及照顧者同遊花卉展，欣賞花兒迎風搖曳。大家都看得賞心悅目，爭相拍照留念。



新興運動「電子飛鏢班」

愛鄰網絡（秀茂坪）舉辦電子飛鏢班，訓練參加者手眼協調。大家都玩得十分投入，歡呼聲此起彼落。



活動預告

專業培訓課程：動機式訪談法

由情緒健康輔導服務舉辦，新一期動機式訪談法課程內容如下：

初階課程

日期：6月14、21和28日 **五**
時期：下午2:00至6:00

進階課程

日期：9月6、13和20日 **五**
時期：下午2:00至6:00



動機訪談法是一套協作性、有目的性、以針對改善語句為基礎的交流方式，針對不同的範疇包括戒毒、戒煙、糖尿病管理及管理慢性精神障礙等，從而帶出正面的影響。專業助人者能透過接納性的訪談互動，引導訪談對象探索個人改變的誘因，從而鞏固及強化冀望意願的動機和承諾，以提升達標的機率。



立即報名



◀ 本課程由動機式訪談法核心教授親自教授

查詢／預約 | 2349 3212

9260 4132

暑期小組活動

為促進孩童的心理健康及提升正向情緒，情緒健康輔導服務將於7至8月份繼續推出「正向系列小組」，更增設親子及成人小組，支援社區不同人士的身心靈健康及需要。

查詢／預約 | 2349 3212

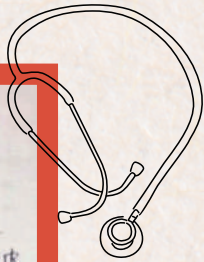
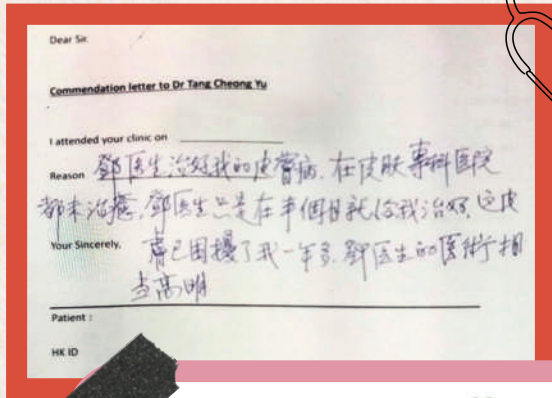
9260 4132

內容包括

- 1 「正向專注力小組」
- 2 「正向社交自信小組」
- 3 「正向自我管理小組」
- 4 「正向管理達人功課班(學習執行功能)」
- 5 「正向培養管理達人家長班」
- 6 正向親子關係 - 和諧粉彩體驗 (親子小組)
- 7 正向親子關係 - 親子遊戲體驗 (親子小組)
- 8 正向減壓小組 (成人小組)
- 9 園藝治療小組 (成人小組)



服務迴響



3日
4/2024

敬愛的綜合家居照顧服務隊
二月十六日朝早九時馮姑娘到我家清理最污穢的廚房。她細心地一步步清理披上油衣耐牆身兩個煮食爐抹得閃閃發光，灶台還原新的面目還鋪上一層錫紙整個廚房煥然一新。我煮食深感舒服我深深感謝馮姑娘。對我說李姑娘很關心她的疾病時時來電話問她病情，使我深深感動多謝多謝。

徐敬上

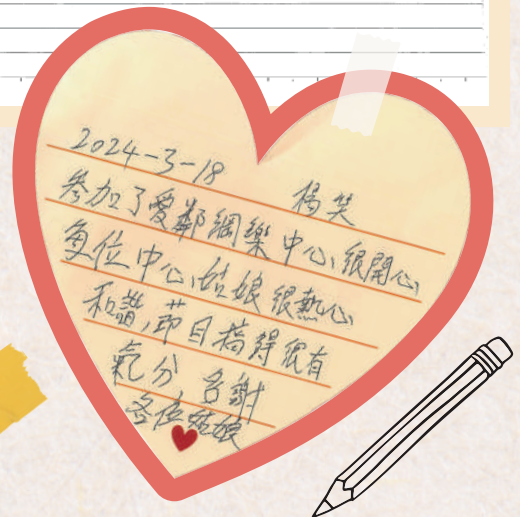
21-2-2024

感謝卡

致親愛的會員及家屬
你的讚賞和鼓勵語，會推動同事們更努力地投入工作

非常感謝中心各位職員細心的照顧，讓我感到十分溫暖。特別人親切的關心，感受到人間有情，好似回到家中一樣自在。另外，我也十分感謝籌辦活動的好姑娘們，帶給我們一段段友記無窮歡樂。

多謝你們的讚賞，我們願意齊步向前使服務更趨完善！



捐款鳴謝

以下為2024年3月至5月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），
謹此鳴謝！

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------|-------|
| 丘丁維先生 | 古熾垣老先生、古邵玉鑾夫人、古志雄先生 | 余國賢先生 |
| 李觀勝先生 | 林彩玉女士 | 張國慧先生 |
| 許洪坤先生 | 陳長友先生 | 陳華倫先生 |
| 曾玉英女士 | 馮喜華孩子們 及 王謹怡孩子們 | 黃少堅先生 |
| 鄧連添先生 | 黎月霞女士 | 蕭瑋珍女士 |
| Yau Tai Lung | 善賢樂會 | BB開心棧 |
| Imperial Enterprises Holding Limited | | |

捐款表格

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，部分需額外捐助，以幫助有需要人士包括：

「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

(請於適當的方格加上 Please the relevant boxes)

- 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 Donation Methods

- 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
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
 - 捐款港幣\$100或以上者，可憑收據申請退稅
Donations of HK\$100 or above can apply for a tax refund with the receipt
- 網上捐款（請瀏覽網站 www.bit.ly/ucn-online-donation） Online Donation (Please visit www.bit.ly/ucn-online-donation)
- 轉數快可將善款經網上銀行直接存入本機構電郵地址 acc.rec@ucn.org.hk
FPS (Fast Payment System) direct deposit to our bank account with email address acc.rec@ucn.org.hk
- 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)
- 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"

捐款者資料 Donor Information

姓名/機構名稱
Name of Individual/Organisation: _____

中文
Chinese: (先生/小姐/女士) _____

地址
Address: _____

日間聯絡電話
Daytime Telephone Number: _____

傳真
Fax: _____

收據上姓名
Name on receipt: _____

英文
English: (Mr/Ms/Mrs) _____

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, 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料的隱私。收集的個人資料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

將軍澳坑口寶寧里二號九龍東聯網行政樓一樓

☎ 2717 1989 📠 2348 9130

觀塘

基督教聯合那打素社康服務醫療中心
九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座

5/F

■ 社區復康服務部

☎ 2114 1016

■ 情緒健康輔導中心

☎ 2349 3212

3/F

■ 中醫專科中心

☎ 2114 0881

■ 社康營養治療中心

☎ 2172 0727 | 3188 9994

2/F

■ 病理化驗室

☎ 2717 2311

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

☎ 2344 3444 📞 5625 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

☎ 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

☎ 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

☎ 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

☎ 2349 2299

佐敦

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

佐敦健康中心

九龍佐敦道23號
新寶廣場13樓(全層)

☎ 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

☎ 2344 3532 📞 5964 6756

■ 賽馬會樂眠無憂計劃

九龍油麻地彌敦道430-436號
彌敦商務大廈2樓E室

☎ 2349 3212

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

☎ 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

☎ 3156 9066

地區康健站

觀塘地區康健站

九龍觀塘協和街130號
基督教聯合醫院J座4樓

☎ 3188 0301

大埔地區康健站

新界大埔安埔路12號
富善商場1樓F115至F116室

☎ 2468 2268

大埔

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

廣福社區健康中心

新界大埔廣福邨
廣仁樓地下19號

☎ 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

☎ 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

☎ 2663 0004

■ 大埔健康生活中心

新界大埔汀角路10號
大元邨大元商場舊翼B座
2樓201E號舖

☎ 2156 8499

廣福愛鄰網絡

新界大埔廣福邨
廣崇樓地下B101-B102室

☎ 3188 3430

綜合家居照顧服務隊

新界大埔廣福邨
廣崇樓地下B103-104室

☎ 2651 0919

服務範疇

- 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

如閣下欲查閱/更新個人或機構資料,或希望停止收取《社康之聲》及本機構的活動/服務資訊及健康訊息,可以書面形式傳真至2348 9130或電郵到ccpr@ucn.org.hk通知企業發展部。請提供閣下/機構的名稱及聯絡電話以便跟進。