

社康之聲

Since 1976

Vol. 99 2/2022

50周年誌慶



總幹事隨筆

歐志強

每個人都希望擁有健康的身體，而預防疾病是當中重要的一環，世界衛生組織亦提出，「基層醫療健康」是達致全人健康之關鍵。

翻查資料，世衛早於1978年已發表《阿拉木圖宣言》，正式推動基層醫療，然而，「基層醫療」一直被誤解成為基層市民提供的醫療服務，或是廉價的醫療服務，但實際上意旨為每位市民提供預防性護理和疾病管理的健康服務。「基層醫療」不單止是在醫療過程中首個接觸的層面，更是作為公共衛生第一道防線的醫療服務。

社康早在五十年前已經洞悉到基層醫療健康服務的需求，在社區層面提供專業且費用相宜的醫療服務，為基層醫療健康服務奠定了穩健的基礎。機構其後亦逐步擴闊服務層面及網絡，務求將基層醫療服務更普及化，令更多市民可以受惠。

從過去走到現在，社康與市民一起，見證着香港的基層醫療發展和進程，及市民對醫療需求的轉變。承蒙各界支持，2022年是社康的50周年，在基層醫療服務跨越半個世紀，尤其要感激同工的付出，以及市民的信賴和支持。面對社會不斷的轉變，我們在未來亦會謹守崗位及努力，持續提供優質的服務，並繼續與區內持份者聯繫，向大眾推動預防醫學疾病的重要，共同建設一個健康的社區。

新年伊始，在此祝願大家在2022年活出健康快樂的人生。讓我們一起邁步向前，攜手跨越社康五十載。



今期專題

2

社康耕耘五十載 迎向未來

早於70年代初，基層醫療服務概念已誕生，經過數十年的努力，基層醫療健康概念已漸受各界認同。在本港，政府自90年代起也一直推展基層醫療服務，並逐步將此理念化作政策實踐，社康在本港基層醫療服務發展的版圖上，也一直擔當著重要的推進角色。時至今日，社康正式踏進第五十年頭，現在就讓我們一起回顧機構發展歷史。



巴治安醫生
(Dr Edward H. Paterson)
是來自英國的醫療宣教士，曾任雅麗氏何妙齡那打素醫院院長，亦是基督教聯合醫院創院院長。

他是一名外科專科醫生，在醫院規劃及行政管理方面有傑出成就。他前瞻性地開展「社康護士服務」及「社區健康發展計劃」，為香港發展「無牆醫院」開創先河。

社康自1972年在觀塘區扎根，多年來一直秉承創辦人巴治安醫生的「無牆醫院」概念，為市民提供專業而費用相宜的基層醫療服務。機構前身為「觀塘社區健康發展計劃」及「那打素社區健康服務計劃」。

「觀塘社區健康發展計劃」是本港基層健康服務的先驅，於1972年在秀茂坪成立首間社區健康中心，為市民提供健康推廣、教育、預防、診治、復康及社區支援服務。「那打素社區健康服務計劃」則自1994年起在大埔區提供同類型的基層健康服務。為了善用資源及擴闊服務範疇，讓更多人受惠，這兩個計劃於1997年4月1日正式合併，取名「基督教聯合那打素社康服務」。此兩項計劃推行順利，受惠人士與日俱增，為日後本港基層醫療發展奠下重要基礎。



1986年 - 秀坪社區健康中心第二分處開幕



1997年 - 基督教聯合那打素社康服務成立典禮

在過去半個世紀以來，高速都市化發展、人口結構老化、帶來遞增的醫療需求。為回應社會需求而又同時要照顧每一位服務對象的獨特需要，社康積極擴展服務範疇，除了家庭西醫服務外，更設有牙科、中醫及中醫專科、營養服務、情緒輔導、職業及物理治療、影像診斷及化驗所服務，以及社會服務等，以不同途徑細緻地照顧市民之生活健康，以實踐「健康生活化，生活健康化」的理念。隨着人口發展，機構的社區健康中心已由觀塘擴展至佐敦、大埔、天水圍等區域，務求為更多有需要的市民服務。



隨著社區對醫療服務需求日益增加，社康作為基層醫療先驅，在去年度成為觀塘及大埔地區康健站的營運機構，為區內居民提供健康推廣、諮詢及慢性病護理服務，增加市民獲得基層醫療服務的機會。

五十年來的努力耕耘，印證機構能確切回應時代轉變所帶來的衝擊與需求。社康今後仍一如既往，秉持著「全人健康」的理念，不斷鞏固及發展，致力提供優質服務，推動市民促進健康及預防疾病，進一步為基層醫療服務發展作出努力。



社康50周年里程碑

1972

觀塘社區健康發展計劃成立及秀茂坪社區健康中心開幕



1974

油塘社區健康中心開幕 (至1993年3月受屋邨重建計劃影響，遷至和樂邨居安樓)



1976

藍田社區健康中心開幕 (至1994年2月受屋邨重建計劃影響，遷至廣田商場)



「社康之聲」第一期出版



1978

- 藍田社區健康中心增設牙科服務
- 油塘社區健康中心增設幼兒保健計劃

1979

油塘及藍田社區健康中心增設長者保健服務



1994

- 那打素社區健康服務計劃成立
- 白普理廣田社區健康中心開幕



1997

基督教聯合那打素社康服務正式成立

- 「觀塘社區健康發展計劃」及「那打素社區健康服務計劃」於1997年4月1日正式合併，取名「基督教聯合那打素社康服務」。同年，社康接管那打素社區健康服務計劃的富亨社區健康中心。
- 社區營養服務成立
- 和樂社區健康中心擴展服務至地庫層
- 成立佐敦社區健康中心

1998

大埔區設立家務助理服務

2000

鯉魚門長者日間護理中心投入服務

2008

- 病理化驗及影像診斷服務正式開始運作
- 富亨社區健康中心中醫部投入服務
- 佐敦社區健康中心喬遷，並易名為「基督教聯合那打素佐敦健康中心」

2009

基督教聯合那打素佐敦健康中心開幕



2010

賽馬會和樂社區健康中心中醫部投入服務



2013

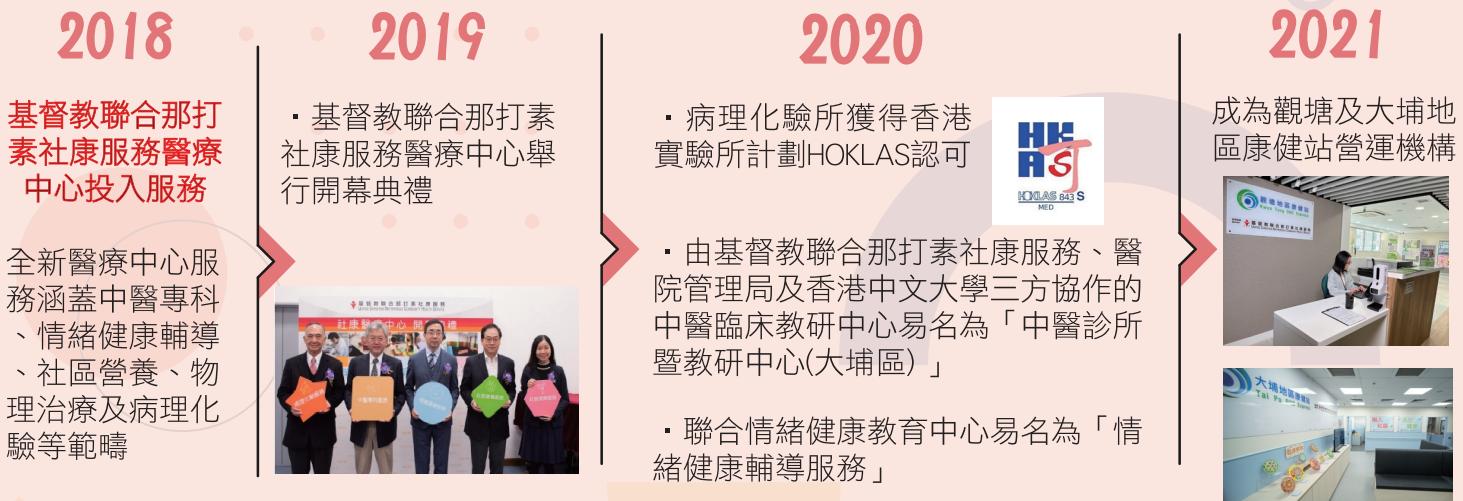
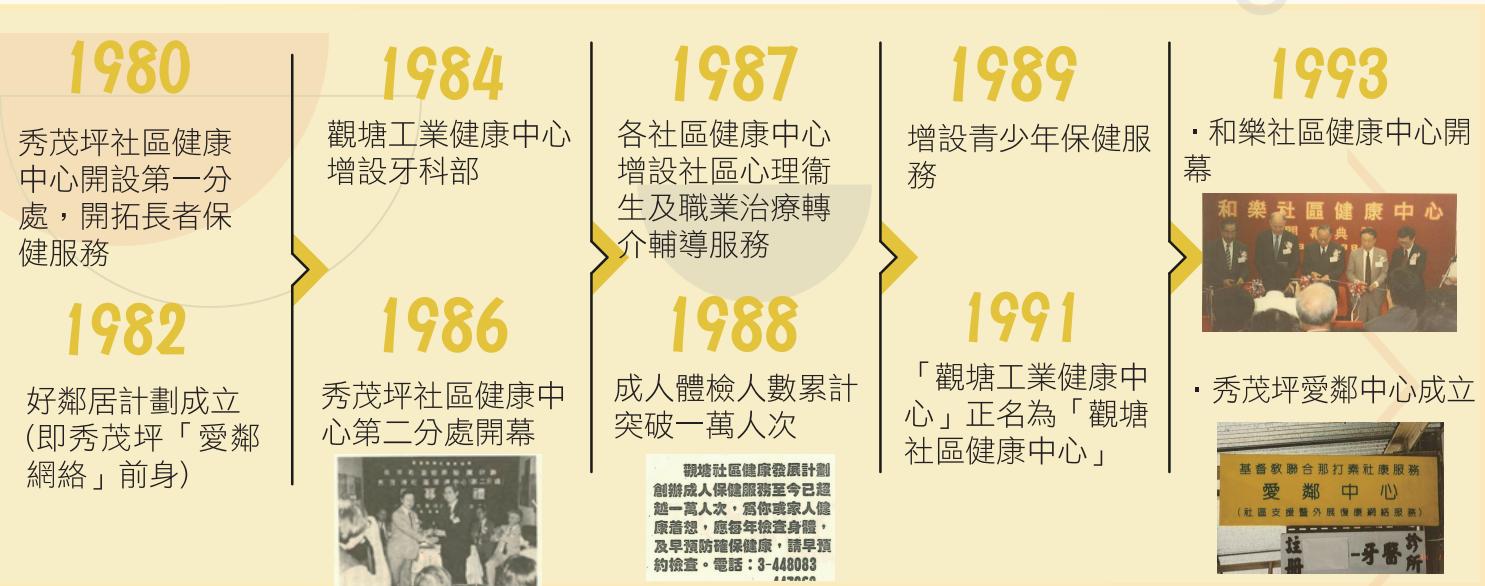
- 成立社區復康服務部，增設外展物理治療及職業治療服務
- 聯合情緒健康教育中心(九龍灣)投入服務

2012

賽馬會天水圍社區健康中心開幕

2014

聯合那打素彩頤健康中心投入服務 (營運至2019年10月)





中醫診所暨教研中心(大埔區)於「同心抗疫嘉許禮」獲嘉許獎狀

醫院管理局於去年11月28日舉行「十八區中醫診所同心抗疫嘉許禮」，邀請負責營運十八區中醫診所暨教研中心(中醫診所)的非政府機構代表出席，以肯定他們在2019冠狀病毒病疫期間參與抗疫工作的支持和貢獻。

基督教聯合那打素社康服務 - 香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)獲邀出席活動，基督教聯合那打素社康服務管理委員會主席黃婉玲女士代表接受由食物及衛生局局長陳肇始教授頒發的嘉許獎狀，而參與計劃的社康註冊高級中醫師翁霆耀及註冊中醫師巢朝棟也獲頒發嘉許獎狀，社康的總幹事歐志強先生亦代表出席活動。



公益金探訪 愛鄰網絡(廣福)

香港公益金委員會成員及職員於去年10月19日到訪愛鄰網絡(廣福)參觀，了解中心裝修後的新面貌及服務發展及遠景。同工預備了會員親手製作的精緻擴香石小禮物致送各位嘉賓留念，最後更有支票送贈儀式。



於健康城市聯盟比賽獲勝

去年11月，預防醫學及醫療服務部項目組健康服務主任鄧蓉蓉代表社康在健康城市聯盟，中國香港支部舉辦的“Best COVID-19 Global Community Project Award Competition”獲勝。

而少數族裔健康服務高級服務經理Sharmila Gurung亦代表社康在2021年健康城市聯盟第九屆全球會議中贏得“Best Poster Award”。

聯合醫院J座5樓 新建兒童遊戲治療室

情緒健康輔導服務於聯合醫院J座5樓新增設一間兒童遊戲治療室，旨在提供一個安全的環境，讓兒童可從中透過遊戲，表達自己內在的世界，更好地了解自己，處理內心困擾。



50年，會有甚麼改變

註冊中醫師 范紀安
中醫服務—廣福社區健康中心

經過50年，機構以矜憫為懷的精神，推動社區達致全人健康的理想不曾改變。但提供服務的各位同仁，身體可能出現變化。

《素問·上古天真論》 中提到，“女子，三七，腎氣平均，故真牙生而長極” “男子，三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極”，剛出社會的同仁，大家都有充滿精力為機構打拼，因為這階段是我們腎氣最充足的時候。

而隨著時間一年年的經過，就會有《素問·上古天真論》 中提到的“女子，七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”，“男子，六八，陽氣衰竭於上，面焦，鬚髮頽白”，這些情況就會出現。這是因為當我們年紀漸長，腎氣不足時，所出現的生理變化。最常見的就是會出現腰背痛、關節痛等，部份人可能會有代謝異常如：高脂血症、糖尿病、高血壓出現。

50歲的同仁，在機構中負擔著比剛入行時更大的責任，所以我們更要照顧好自己的身體，在此我向各位推薦幾款湯水，給有需要的同仁。

補腎明目湯

適合人群：頭髮花白，視物模糊，記憶減退，腰膝酸軟。

作用：平補肝腎，明目黑髮，補益精髓。

材料：杜仲20克、枸杞10克、栗子10粒、核桃10粒、甘筍1條、生薑3片、陳皮1片、蜜棗2粒、清水2升

做法：

1. 將材料洗淨，甘筍切段，栗子洗淨去衣，陳皮浸軟備用，生薑去皮切片。

2. 所有材料放入鍋中，水滾後煲約2小時，加鹽調味，即成。

溫陽散寒湯

適合人群：面色蒼白，體寒肢冷，陽痿不孕，腰膝酸冷。

作用：壯陽益精，溫補肝腎，補血散寒。

材料：羊肉150克、山藥30克、肉蓯蓉30克、菟絲子30克、當歸15克、桃仁15克、蔥白一支、清水2升，

羊肉切片，與藥汁煮湯，加蔥白食鹽調味，食用。

做法：

1. 將藥料洗淨，加水至滾後轉文火煎45分鐘。

2. 羊肉切片，與藥汁煮湯，加蔥白與鹽調味，即成。

滋陰安神湯

適合人群：五心煩熱，面頰紅暈，口乾舌燥，失眠多夢，頭髮脫落，牙齒鬆動。

作用：滋養肝腎，祛熱除煩，養陰安神。

材料：竹絲雞1隻、五味子5克、生地黃20克、知母15克、杜仲20克、巴戟天20克、生薑3片、清水2升

做法：

將材料洗淨，生薑去皮切片，所有材料放入鍋中，水滾後煲約2小時，加鹽調味，即成。

如有疑問，請向註冊中醫師查詢。



人物專訪



社康優勢在於「夠專注」

社康服務香港半百載，成功在基層醫療發展領域奠下穩固根基，Danny認為，社康在業內取得成功的關鍵，全憑機構的「專注」及在逆境中仍堅守崗位，努力做好基層醫療服務提供者的角色。「以九龍東網絡為例，雖然其他非牟利機構（NGO）普遍比我們的規模大，但一般而言它們較注重社會服務的工作。相反，社康自1972年成立以來卻一直堅持基層醫療服務的工作，至今我們的九成服務仍然為基層醫療服務範疇，這正成就我們的『專業』及成為機構的最大優勢」。



攝於2015年“良友聯歡萬福夜”

倡「Happy Employee」理念 50周年寄語「互相尊重及信任」

社會大眾很關注醫療服務的長遠發展，尤其在過去2年間受到新冠疫情衝擊，加上香港正面對人口急速老化等結構性問題，為醫療產業添上無形的壓力。社康作為本港醫療機構界別的一份子，在過去數十年同樣面對過不少挑戰，但縱然難關重重，機構仍然能持續穩步發展。在社康服務多年的總幹事歐志強先生（Danny）眼中，究竟機構最大的優勢是怎麼？而作為社康總幹事的他，又會如何帶領團隊邁向下一個里程碑？



攝於2006年

Danny以機構在較早年前成立病理化驗所及診斷服務部門為例，指出不是太多NGO會自設部門提供病理化驗等服務，這對比正好反映社康於醫療服務範疇的高專注度；今次疫情爆發，他亦樂見社康的病理化驗所更加入成為政府的指定檢測機構，幫助市民作檢測，提供適切的社區支援。他相信，正因為機構專注於醫療服務，故更有利於為市民提供最適切的服務，真正服務社區。

相比其他NGO，社康的作風相對較低調，Danny解釋：「只要做好本份，服務者會從體驗中知道我們的服務有質素，繼而在業界及市民口中取得良好口碑及聲譽」。他相信，只要繼續堅守初心及機構核心價值，自然會得到各界認可。

重視人才 「人均为尊貴、生而平等及應被尊重」

Danny在社康服務了逾8年，問及他在工作上最難忘的挑戰，竟然是面對「人手短缺」的問題。

「每年都會聽到機構不同部門缺人的情況，加上今年受疫情衝擊、移民潮盛行，令醫療服務人手更形緊絀，故此，除了招聘（recruit），我們更需要在人才保存（retain）方面下更大苦功」。

由於Danny的專業在於人力資源管理，故他特別重視「人」，他相信，同工是機構最寶貴的資產，而良好的職場環境及文化，絕對可以幫助留著人才，所以他提倡「Happy Employee」(快樂員工)的理念。

「我相信只要有Happy Employee，就有Happy Organisation，也自然會有Happy Customers」。Danny深信，只要同工開心工作，可更有利於其發揮獨有專才，從而推動他們提供更優質的服務，為工作帶來更顯注的成效。另一方面，他亦重視人人「生而平等」之理念，深信每個人亦各有所長亦各有缺點，故在團隊間應互相尊重及信任。



攝於2004年清華



攝於2016年“聖誕聯歡派對”



攝於2021年“大埔地區康健站開幕禮”

社康踏入50周年，Danny感謝同工多年來的支持和信賴，並寄語同工：「尊重及信任每個人，配合團隊合作精神，同心攜手邁向社康下一個里程碑。」

新年必過「肥」年後 急救餐單幫到你？



社區營養服務
社區營養師 陳睿婷

農曆新年是重要的傳統節日，假期期間，少不免會有不同的糕點、糖果、山珍海味……大魚大肉過後，有否察覺自己的體重有所增加？擔心身型變化？你有沒有嘗試一些標榜極速減肥的方法呢？急救減磅餐的效果又是否很好呢？

急救餐單的特徵

網絡上流傳各式各樣的極速減肥法，可能是利用蔬果汁斷食、蕃薯餐、青瓜餐等等，都聲稱可以極速瘦身。整體來說，它們均有一些共同的特點：1) 餐單非常低卡路里；2) 限制可以進食的食物種類，或者指定食物配搭；3) 主要以原形的新鮮食物為食材，避免攝取加工食品；4) 烹調方法通常用水煮/焗，盡量減少額外油份的攝取，以達致減磅目的。

拆解急救餐單的成效和影響

其實減磅的原理很簡單，就是當身體攝取的熱量低於所消耗的熱量時，便會形成「能量赤字」，累積一定赤字就可減重。這樣看來，十分低卡的餐單的確是能製造更多的赤字，加快減磅的速度。然而，過份低卡的餐單，有可能因為未能提供足夠日常所需的熱量，令跟從時出現經常疲倦、頭暈、四肢無力、專注力下降等副作用，影響日常生活。另一方面，長期長攝取極低熱量而又缺乏運動的話，身體的機制會自行調節新陳代謝，因應攝取而令其減慢，變相反而不利減重。

急救減肥的餐單大幅度限制了可攝取的食物，亦可能是將整個食物類別排除。因此局限了我們需要攝取的營養，使膳食並不均衡。最普遍會被忽略的是奶類製品，缺乏奶類會影響優質蛋白質、鈣質以及維他命D的攝取；肉類及代替品亦是另一個常被限制的食物，若果蛋白質份量過低，長期攝取不足有可能令肌肉量流失，即使減磅亦不是減脂，更會導致減慢新陳代謝，恢復正常飲食後，體重反彈甚至會再上升的機會倍增。

與健康飲食相符的優點

至於推崇原形食物是其中較可取的特點，這可有效盡量增加膳食中的營養價值，包括膳食纖維、維他命和礦物質，以助提高餐單的飽肚感和營養密度。而且，減少攝取加工食品能降低飽和脂肪、鈉質和有害物質的攝取，進一步減少患上慢性疾病的風險。

總括而言，雖然各種極速減肥法會帶來短期效果，但會引致不同的副作用，同時大大減少了膳食的多元化和均衡程度，局限營養的攝取。而且，其持續可行性亦有存疑，一般人都不能長期跟從非常低卡的餐單，可能反致暴飲暴食，或者因新陳代謝減慢而體重反彈。因此跟從餐單前，建議先向註冊營養師查詢，以製訂有營養又個人化的飲食，助您健康管理體重。

「流感疫苗注射計劃」

流行性感冒（簡稱流感）是一種傳染性極高的病毒性疾病，每年的1至3月及7至8月屬香港的流感爆發高峰期。接種季節性流感疫苗，是預防流感的最有效和安全的方法。在2021至2022年度，接種流感疫苗比以往任何時候都更為重要。

社康已於去年十月展開「流感疫苗注射計劃」，提供價格相宜的四價流感疫苗注射服務。為鼓勵更多市民接種流感疫苗，加強保護，社康推出限時優惠，每針收費\$150，歡迎12至49歲市民到健康中心接種疫苗，無需預約。另外，合資格人士亦可免費接種流感疫苗。

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

2021/22 季節性 流感疫苗接種計劃 現已展開



限時優惠：每針 \$150

歡迎12歲至49歲市民
到健康中心接種流感疫苗
(合資格人士可免費接種)

賽馬會「醫・家・營」健康及營養支援計劃

和樂社區健康中心將成為賽馬會「醫・家・營」健康及營養支援計劃的協作機構，為受助人士提供西醫及牙醫服務。此計劃由中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院主辦，香港賽馬會信託基金捐助，為居住葵青，九龍城區劏房家庭提供營養及健康支援。每個劏房家庭將獲資助醫療服務。計劃由2021年7月至2022年10月，預計會有450個家庭受惠。



賽馬會樂齡在家計劃 — 長者e健站投入服務

賽馬會項目樂齡在家計劃，獲賽馬會慈善信託基金贊助，是本著提供更多的資源去幫助獨居及倆老同住的長者，克服生活上多方面的障礙。在長者醫療科技方面，項目為愛鄰網絡(廣福)及秀茂坪社區健康中心的長期病患長者，提供一站式免費電子健康管理平台「長者e健站」。

「長者e健站」提供體重，身高，體溫，血壓，血氧，量度器材使用，所有量度資料經過掌上電腦上傳到雲端儲存，讓長者有一個平台用作健康管理資料儲存及參考；這些健康資料也可以列印作報告與醫療人員參考。本站還有一部輕巧腳踏單車給長者做運動之用。



腦有記歡樂迎中秋

長者日間護理中心透過與醫念科技公司協作，舉辦樂齡科技NeuroGym遊戲小競賽活動，當日由公司職員教授長者使用平板電腦和智能桌面進行遊戲，從而刺激腦部活動，以延緩認知功能衰退，活動完結義工會贈送月餅予參加者，與長者在歡樂氣氛中共度佳節。



戒煙大贏家

香港吸煙與健康委員會(COSH)凝聚多間戒煙服務機構舉行「戒煙大贏家」比賽。社康戒煙計劃部門在荃灣荃新天地二期中庭設置推廣及招募攤位，向公眾提供吸煙與健康有關的健康資訊，並有小遊戲與市民互動，派送紀念品。團隊更有幸與COSH主席湯修齊先生MH太平紳士合照及介紹攤位。



敬老護老愛心券籌款活動

愛鄰網絡舉行了2021敬老護老愛心券街站籌款活動，分別於秀茂坪、大埔及天水圍設街站銷售，一眾會員不遺餘力義賣愛心券，以實際行動支持愛鄰網絡長期病患者服務。

順鯉成TEAM

長者日間護理中心於去年9月邀請到情緒健康輔導服務的導師陳姑娘為中心員工舉行團隊活動“順鯉成Team”，活動有效促進同事之間彼此分享、分工合作、互相了解，團隊活動亦在同事的歡樂笑聲下完成。



「積極晚年」生前規劃講座

綜合家居照顧隊作為提供前線服務的單位，希望裝備同工對生前規劃和相關服務有基本認識，在長者及其家人有需要時能主動分享資訊，讓他們得到適切支援，從而對晚年生活做好規劃提升生活的質素。

老來無憂

為讓服務使用者認識做好晚年生活規劃的重要性，綜合家居照顧隊邀請服務使用者及其照顧者先到百樂酒店享用豐富自助午餐，再到環宇殯儀館出席東華三院「善壽服務」講座，以了解生前規劃的資訊，讓家人間明白溝通後事也是愛的表現。



“吸煙與電子煙的危害”網上講座研討會

社康與香港社區健康學院聯合舉辦“吸煙與電子煙的危害”網上講座研討會，由社康戒煙計劃部門健康主任李嘉康先生擔任講者。當晚學院院長方玉輝醫生亦為社康戒煙計劃部門分享額外吸煙與健康的資訊，並與一眾與會者分享及討論其他戒煙治療方案及成效。



老友記閒情逸緻

秋高氣爽，最適合陪老友記在景色怡人的鯉魚門三家村遊覽。在金鯉魚地標及鯉魚門牌坊留倩影；行逛超市和街市；參觀懷舊的三家村渡輪碼頭，細味漁村故事；在避風塘休憩公園，遠眺鯉魚門燈塔。在令人心曠神怡的美景下，老友記感到心情開朗，笑說彷如去了日本大阪，話題都比平日豐富不少。



「素人滋味館」—愛鄰網絡(廣福)

一班長者參加「老有所為活動計劃」資助的外出活動「素人滋味館」，一起到九龍公園做運動，午膳一同體驗及品嚐新派素食，然後到科學館參觀主題展覽，天朗氣清配合愉快心情，大家都盡慶而歸。

「健康知多D開放日」—愛鄰網絡(秀茂坪)

由「老有所為活動計劃」資助的「健康知多D開放日」，長者們透過不同的攤位遊戲，領略生活中保持健康的小貼士，當天設量度BMI服務，更進一步掌握了解身體狀況，齊齊健康知多D。



中秋加餸

「民以食為天」，當傳統節日來臨，於飯餐增添菜式，能讓服務使用者感受到被重視及關懷。綜合家居照顧隊於中秋節期間，為使用送飯服務的使用者加餸之餘，更為其他服務使用者送上小禮物以表示對他們關懷。



「食得有營」親子同樂日

在社會服務部推行的賽馬會「智強3S新世代」計劃下，社區營養部於去年11月6日舉辦了第一次「食得有營」親子同樂日。當日家長和學生一同重溫健康小食的元素及材料配搭，然後利用他們學過的知識自行設計健康「能量球」，最後亦跟營養師建議製作的健康能量球版本，造型可愛，氣氛相當融洽。

新界東聯網講座: 冬季養生飲食

醫管局新界東聯網於去年11月18日，邀請了基督教聯合那打素中醫專科中心註冊中醫師楊碧華為醫護人員提供「冬季養生飲食」健康講座。當天現場約有60名醫護人員出席，同時亦透過視像形式，約100名醫護人員參與健康講座。



戒煙大贏家義工招募及訓練

李嘉康健康主任及余翠珊健康主任向香港義工協會之義工成員提供戒煙大贏家義工招募及推廣健康教育之訓練，當日參與者眾多，戒煙計劃部門特意選出一眾男女老幼義工，確保活動街站當日能夠覆蓋所有市民。

天灸療法

天灸療法傳承千年，「夏養三伏，冬補三九」，天灸是在每年的特定日子使用中藥敷貼在穴位上，對穴位給予刺激，從而振奮陽氣，達至扶正祛邪、調整臟腑陰陽之效果。中醫服務部於去年12月中至今年1月期間，提供「三伏」及「加強版」冬季三九天灸治療服務。





相依相伴、居家安老

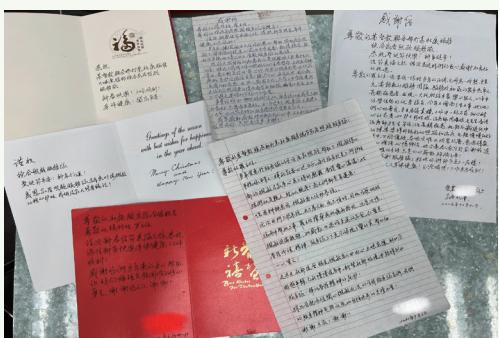


「無論是順境或是逆境，富有或貧窮，健康或疾病，我都願意守護你、愛你……」一段大家熟悉的結婚誓詞，但真正做到的又有幾人？現年74歲的敏婆婆患有多種長期病患，曾中風及左髖關節骨折，其後更患上柏金遜症，行動、語言及吞嚥能力大受影響，自始丈夫呂伯就肩負起照顧敏婆婆的責任，由一日三餐到沖涼洗頭，甚至如廁，均由呂伯獨力承擔，加上敏婆婆經常睡覺時抽筋，呂伯需每晚起床數次為太太按摩，呂伯可謂「眠乾睡濕」。

直至2015年，敏婆婆開始接受本隊體弱個案的服務，由本隊提供膳食、個人及健康護理、陪診及復康運動等服務，亦會定期安排護士、物理治療師、職業治療師及言語治療師家訪敏婆婆，跟進及監察她的身體健康狀況及變化。在獲得本隊服務後，呂伯的照顧壓力大大減低，加上知悉呂伯過去幾年為照顧敏婆婆，已很久沒有安心入睡，負責婆婆個案的社工擔心呂伯「鐵人也有捫壞的一天」，所以特別為婆婆提供看顧服務，讓呂伯有喘息的機會，可以在看顧時間內處理私人事務、做運動、覆診，甚至好好睡一覺。由於以往呂伯並沒有受過專業護理技巧訓練，只是「按常理」做法去照顧敏婆婆，所以本隊亦安排護老者培訓，讓呂伯學會一些護理技巧，避免照顧不慎令自己或太太受傷。



5年後，敏婆婆的病情日趨嚴重，健康狀況每況愈下，由初時可以簡單回應、短距離步行，到後期失去說話能力，甚至需長期臥床，本隊因應婆婆的情況而調節服務內容，每次轉移動作亦需由兩名同事提供扶抱協助。即或如此，呂伯仍對敏婆婆不離不棄，繼續盡心地照顧她，希望可盡量延遲婆婆進入院舍的時間。唯至2020年中，敏婆婆的健康狀況難以繼續在家生活，呂伯才不捨地安排太太入住護養院。至今呂伯仍然非常感激本隊，表示過去五年，全靠本隊幫助，敏婆婆才可在社區內生活，呂伯又多次來信表揚本隊上下，稱讚各同事服務細心周到，無微不至地照顧婆婆，讓他倆也可過在家共享安舒的日子！呂伯更指本隊能將政府的安老政策「居家安老」完全的實踐出來，令長者可在社區內得到適切的支援服務。



雖然敏婆婆現時居於護養院，呂伯會風雨不改的定期去探望她；受疫情影響，呂伯現只可每星期探望婆婆一次，每次呂伯都很珍惜，為著能見太太一面。另外，由於現時呂伯空閒的時間多了，他更希望回饋社區，所以參加了本機構的另一長期病患者服務「愛鄰網絡」，成為中心義工，他希望能將愛心延續，幫助更多有需要的人，回饋社區。



活動預告

17

全城無煙跑 2022

吸煙與健康委員會 (COSH) 將在2022年3月舉行全城無煙跑2022。目的為鼓勵和協助吸煙者透過運動戒煙，鼓勵大眾建立無煙生活。社康旗下的戒煙計劃十分榮幸參與和支持全城無煙跑2022。

日期：2022年3月6日（星期日）
 時間：上午8:00-中午12:00（暫定）
 地點：香港科學園
 內容：跑步比賽及無煙嘉年華（包括無煙資訊展覽，互動遊戲攤位，健康檢查站等）
 類別：10公里、3公里、500米（個人、團體或家庭組別）

屆時戒煙計劃職員亦會於香港科學園設立攤位，歡迎市民到場支持及感受嘉年華的氣氛。

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

全城無煙跑 2022

Smoke-free Run and Carnival 2022

日期 Date 6/3/2022

時間 Time 8:00am - 12:00nn (暫定)

地點 Venue 香港科學園 Hong Kong Science Park

主辦機構 Organized by COSH

支持機構 Supported by SMOKE CESSION PROGRAMME for ETHNIC MINORITIES AND NEW IMMIGRANTS



Music Therapy 音樂治療

音樂治療是一種溝通的媒介，以最直接而不具威脅性的方式，排除外界刺激讓有特殊學習需要(SEN)兒童學習適應，建立良好的社交關係，提升自信心。

導師: 鄭文彥先生(澳洲註冊音樂治療師)

家長音樂治療 - 減壓小組

透過參與音樂治療過程，家長學習與兒童的有效相處技巧，緩解照顧兒童的壓力和負面情緒，有效地提升家長的教養模式。

日期: 2022年2月8、15、22日、3月1日(星期二)
 時間: 上午10:00-10:50(50分鐘)
 對象: 2-4歲有特殊學習需要兒童之家長

兒童音樂治療 - 社交小組

結合樂器(即興或預先創作的音樂)及發聲等元素，讓兒童以非語言的方式表達自己學習與人相處，提升兒童溝通技巧。

日期: 2022年2月5、12、19、26日(星期六);
 2022年3月5、12、19、26日(星期六)
 時間: 上午10:00-10:50(50分鐘)
 對象: 6-8歲有特殊學習需要兒童

兒童音樂治療 - 專注力小組

結合樂器(即興或預先創作的音樂)及發聲等元素，以肢體律動及感官刺激，讓兒童學習觀察及聆聽，提升專注力。

日期: 2022年2月5、12、19、26日(星期六);
 2022年3月5、12、19、26日(星期六)
 時間: 上午11:30-12:20(50分鐘)
 對象: 6-8歲有特殊學習需要兒童

地點: 情緒健康輔導服務
 觀塘協和街130號基督教聯合會J座5樓

截止日期: 小組舉行前一星期

了解更多活動詳情，歡迎查詢!
 2349 3212
 9260 4132
 \$1000-/4節

積木治療及音樂治療小組

情緒健康輔導服務將於1月至3月舉行多個積木治療及音樂治療小組，透過砌磚、樂器(即興或預先創作的音樂)及發聲等元素，可協助家長及兒童提升親子互動，有效協助兒童提升自信心、發展正面情緒和思考，提升社交溝通和解難能力。

了解更多活動詳情，歡迎致電23493212查詢。
 請掃QR code報名參加:



捐款鳴謝

以下為2021年11月至1月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），謹此鳴謝！

何笑貞女士	何偉珠女士	林婉華女士	林曉菁女士	林麗餘女士
吳惠賢女士	胡劍秋女士	莫月明女士	洪麗珍女士	周玉環女士
黃秀蘭女士	葉惠閒女士	葉蓮女士	蘇健兒女士	劉彩萍女士
黎翠環女士	黃秋霞女士	關寧欣女士		
Alliance Construction Material Ltd.	Cyber Donation	Fiona Lo & Co		Kong Pang Yiu
Law Man Yee Leung Kwoon Sin	Shek Kin Yan	The Shamdasani Foundation		Yau Tai Lung



服務迴響

18

致啟基智障聯合那打素社康服務綜合家庭照顧服務隊：

尊敬的羅敏琪經理：

謹借感恩節向您和您的服務團隊表示真誠的謝意！

難得香港人，不休的奋斗，拼搏，促使千萬歲長達就香港成了東方明珠。他們的付出，貢獻，功不可抹。其中一部份人已老了！在家他們理應得到尊崇，社會應讓他們有尊嚴的安度晚年。

羅姑娘，您和您的團隊一直秉持尊長敬老，誠心那扶，祝服務點象如自家長輩待之的理念，服務多區域有需要的老人，院員們都是這樣溫暖愛護服務的，持之心懷實屬不易，為你們點贊！

忆往事，服務員王姑娘勇敢沖涼，汗濕青衫；黃姑娘清潔兼烟管的不惧臥，累的執着；馮姑娘的匍膝，就位尊敬細剪趾甲的神情，彭护士傷口护理的慢條斯理……美好的回憶，不勝枚舉。每念及于此，总让阿敏激动不已。

中華文化重孝道，西方文明倡養心。港人兼而取之。尊老長者，肯定他們的付出理解，包容老人因歲月流逝，肌體退化的無奈，不視為麻煩。居家渡晚年的社會，真心的帮助，定會看老人晚年过得舒心安穩，不枉此生。

謝謝你們！

非常感謝 貴中心所有職員，特別是營養師羅姑娘，今早提供詳盡專業意見
😊😊😊

晚上10:06

星期五

很高興收到閣下對中心同工和營養師羅姑娘的讚賞，會把閣下的謝意轉告，謝謝 😊

上午10:08 ✅

感謝大埔那打素
綜合家庭照顧服務隊
全體工作人員，特別感謝
梁先生，馮姑娘，黃姑娘
何姑娘工作認真，悉心
照顧長者，謝謝各位。

工作愉快
身體健康
主恩常在

21年11月22日

To: 鯉魚門長者護理中心全體姑娘們：
我先生 因突然發燒入院，你們送他
入院後，一直陪伴等候家人到來。謝
在此多謝你們關心問候！

順祝大家：新年快樂
身體健康

中心/單位	表揚對象	表揚性質	表揚日期
JC-Children	殷浩廷先生及團隊	聖公會愛愛小學 - 學校家長表示曾參與過其他機構活動，感到同用心付出，感謝同工對工作的熱誠，做的很好。	11 NOV 2021
	洪宛淳姑娘及團隊	石湖墟公立學校 - 學校社工感謝同工準備的活動	27 NOV 2021
	整個團隊	香港青年協會李兆基小學 - 學校社工表示好欣賞團隊為活動準備充足，非常好！	27 NOV 2021



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) 將捐款存入本機構

Service users of Hang Seng E-Banking can make donations via 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) 將捐款存入本機構

Service users of Bank of China Internet Banking can make donations via 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) 將捐款存入本機構

Service users of Bank of East Asia Cyber-banking can make donations via www.hkbea.com

網上捐款 (請瀏覽網站 www.ucn.org.hk)

Online Donation (Please visit 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

☎ 2717 1989

fax 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

■
☎ 2172 0727

情緒健康輔導服務

■
☎ 2349 3212

社區復康服務

■
☎ 2114 1016

中醫專科中心

■
☎ 2114 0881

病理化驗所

■
☎ 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
☎ 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
☎ 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

☎ 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

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

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

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

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-B104室
☎ 2651 0919



www.ucn.org.hk



facebook.com/ucnchs



instagram.com/ucn_healthcare



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通知企業傳訊及公共關係部。請提供閣下 / 機構的名稱及聯絡電話以便跟進。