

社康之聲

Since 1976

Vol. 100 5/2022

基層醫療



總幹事隨筆



歐志強

第五波新冠肺炎疫情曾經一度肆虐，在過去短短5個月，香港累計有逾119萬宗確診，超過9000名新冠病人離世，死亡率約為0.76%。疫情大爆發，本港公立醫療體系一度瀕臨崩潰，令人印象最深刻的莫過於網上流傳的一組相片——在醫院床位不足的情況下，大批求診者被逼於嚴寒天氣下露宿於醫院門外。這不禁令人反思，香港醫療系統的問題癥結到底在哪？

公營醫療系統長期超負荷，加上隨著香港人口老化，對醫療系統壓力百上加斤，即使沒有爆發疫情，不少病人亦需在急症室苦候多小時才獲應診。而這次疫情大爆發帶給我們啟示，除了本港必需優化醫療衛生制度外，亦突顯了疾病預防的重要與迫切性。

要達至「預防勝於治療」的效果，關鍵則在於基層醫療發展。一個全面的基層醫療系統不但可提升整體公眾健康的水平，亦可減少重覆入院，以及糾正以急症服務作為求診首個接觸點的情況。

社康作為基層醫療服務提供者的領導先驅，在過去50年一直積極擴展服務範疇及網絡，推動市民促進健康及預防疾病。我們在未來將會繼續謹守崗位，並配合本港加快推進醫療制度改革，以共同建設一個以基層醫療為主導的醫療體系。

最後，要感謝所有醫護人員一直為我們努力抗疫。在此祝大家都能保持身心康泰，抵抗病毒。





基層醫療發展

何謂「基層醫療」？

「基層醫療」由英文「Primary Healthcare」翻譯而成，「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。實際上，「基層醫療」意指基本健康服務，提供預防性護理疾病治理及管理。

「基層醫療」是整個醫療系統的第一個層次，為每位市民提供預防性護理和優質的疾病治理；而第二層及第三層醫療主要包括專科和醫院服務。

「基層醫療」能為市民在就近居住及工作的社區提供廣泛的服務，包括：健康促進、急性及慢性疾病的預防、健康風險評估和疾病偵察、急性及慢性疾病的治療和護理、支援病人自我管理、為殘疾人士或末期病患者提供復康、支援和紓緩治療。而基層醫療可以由不同的醫護專業人員提供，包括西醫、牙醫、中醫、護士、脊醫、物理治療師、職業治療師、臨床心理學家、營養師、藥劑師、視光師、言語治療師、足病治療師等。

基層醫療發展起源

早於70年代初，基層醫療服務概念已誕生。翻查資料，1977 年世界衛生大會便提出「公元二千年全民健康」（下稱「全民健康」）的社會目標，希望在公元二千年讓全球所有人民達致一定的健康程度，重點在於把享有最高之健康水平視為一種基本人權。

直至1978年，世界衛生組織在前蘇聯阿拉木圖召開首屆基層健康服務國際會議，發表《阿拉木圖宣言》，重申健康是人類的基本權利，並申明基層健康服務是達致「全民健康」的關鍵。其後「全民健康」原則一直在國際間展開，並引領區內健康發展的方向。

本港「基層醫療」發展進程

在本港，過去數十年的醫療系統一直「重治療，輕預防」，但實際上，自90年代起已開始洞悉到基層醫療發展的重要性，並逐步將此理念化作政策實踐。

在早期的1990-2007年，港府推出《人人健康·展望將來》報告書，目標改善衛生署所提供的醫療護理服務，開展的服務包括：成立學生健康中心、婦女健康中心、長者健康中心、外展隊、母嬰健康院、牙科診所，以及其他專科診所。



直至中期，政府在2008年公布「掌握健康·掌握人生」醫療改革諮詢文件，提出了全面方案以改革醫療體系的建議，包括加強基層醫療發展，特別是提供持續、預防性及全面的醫療服務。

在2010年，食物及衛生局則公佈了「香港的基層醫療發展策略文件」，提出改善基層醫療服務的主要策略和路徑。同時，衛生署轄下的前基層醫療統籌處於同年成立，支援食物及衛生局推行加強基層醫療的策略。

在2008至2016間，政府推出的設施包括：長者醫療券、基層醫療指南及電子健康記錄互通系統。



近年，為扭轉現時「重治療，輕預防」的醫療體制和觀念，行政長官在其2017年施政報告中提出，於兩年內設立首間地區康健中心，以先導計劃形式進一步加強公私合營和醫社合作，提高市民對保持健康生活、預防疾病及管理個人健康的意識，並對長期病患者提供更多支援。

經過數年努力，至今政府已在18設立或即將設立地區康健中心或地區康健站。而社康則成為觀塘及大埔地區康健站的營運機構。

另外，亦成立基層醫療健康發展督導委員會，負責全面檢視現時基層醫療服務的規劃，並為香港基層醫療健康服務可持續發展制訂藍圖。

社康與「基層醫療」

基督教聯合那打素社康服務（簡稱社康）為基層健康服務的先驅。在世紀60年代，當基督教聯合醫院仍在籌劃當中，創會先賢巴治安醫生已預見當時醫院規模未能照顧到觀塘區人口的需要，因此他以「無牆醫院」的概念，將以往集中在醫院內的力量，散布在社區內運作，讓醫護人員進入社區進行預防、教育及診治的工作，並於1972年創辦「觀塘社區健康發展計劃」，跨越醫院圍牆，將醫療服務延伸至社區，為社康發展基層健康服務，奠下良好基礎。

社康自1972年成立以來，在社區層面推動「健康生活化・生活健康化」，於社區層面提供全面且費用相宜的醫療服務。時至今天，社康已發展成為多元化，專長於基層醫療的服務機構，並一直積極擴展服務範疇及網絡，建設健康社區。

社康重點里程碑

1972年3月16日，首間社區健康中心於秀茂坪邨啟用，為市民提供健康推廣、教育、預防、診治、復康及社區支援服務。

1997年4月1日，「觀塘社區健康發展計劃」與大埔區的「那打素社區健康服務計劃」合併，正式成為基督教聯合那打素社康服務。

2021年，成為觀塘及大埔地區康健站營運機構

2022年，社康成立50周年



預防家庭醫學、牙科、保健、中醫、社區營養服務
社區復康服務、情緒健康輔導、診斷服務、社會服務

服務範疇

服務
網絡

觀塘、秀茂坪、藍田、油塘、佐敦、大埔、天水圍

鯉魚門長者日間護理中心完成裝修

鯉魚門長者日間護理中心於去年9月27日開始進行全面裝修，直至今年1月9日竣工，期間經歷了3個多月時間，中心仍然繼續開放。中心裝修後煥然一新，會員們都大讚中心美觀實用，設備完善，例如設有暖氣。

中心在今年1月初裝修工程完畢後，在1月13日舉行了簡單而隆重的開幕禮，讓大家在中心迎接新的里程，一起玩遊戲及有剪綵環節，都充滿了歡樂的氣氛，期望中心在新的環境中，能有更好的地方運用及讓會員也能享受中心新設施所帶來的方便。



社康戒煙計劃部門設立Instagram專頁

社康戒煙計劃部門於去年10月首度設立Instagram專頁，提供多一個途徑宣傳有關戒煙資訊，並希望擴大接觸層面，讓潛在服務使用者聯絡我們。

少數族裔健康服務Covid-19項目計劃延長

少數族裔健康服務的Covid-19項目計劃啟動經已一年，過去為少數族裔提供有關家訪，新冠肺炎的健康教育，預防及支援服務。此項目計劃服務人數達標，最近更獲衛生防護中心延長服務計劃。



昔日回顧 服務及活動

在過去50年，社康積極於社區推廣健康教育及提供基層醫療服務，現在讓我們一起回顧部份社康在早期70至80年代所舉辦的健康推廣活動花絮。



1974年4月 - 1976年10月
社區健康運動

基督教聯合醫務協會
觀塘社區健康發展計劃
觀塘民政處
聯合主辦

免費量血壓運動



1978年
社區健康運動



1982年
社康夜診開幕典禮



1982年
社康營



1984年
社康戒煙同學聯誼會成立就職典禮



1984年
學童健教活動日



1984年
你我齊建健康家展覽暨嘉年華會



1986年
兒童健體嘉年華



1988年
歡送社康創會先賢巴治安醫生



1988年
油塘社區健康中心「糖尿病病人互助計劃」

中醫治未病與基層醫療

註冊中醫師 翁霆耀

近年香港政府致力推動基層醫療，旨透過健康推廣、疾病預防、疾病管理及醫療支援促進市民的健康。這種預防醫學的概念與中醫“治未病”的思想不謀而合，中醫學自古重視疾病預防和形成了有效的防治原則。在《黃帝內經》中就提出了“上工不治已病治未病”的理念。當中包括“未病先防”、“已病防變”和“瘥後防復”三個階段，這三個階段正好與基層醫療的三層預防思想相吻合。



第一層預防，透過健康推廣、諮詢、輔導服務和教育活動，以推動健康的生活模式，預防慢性疾病。正如中醫的“未病先防”，是指在人體未發生疾病之前增強體質，提高抗病能力，避免致病因素的侵害，以防止疾病的發生。防病應該做到以下幾個幾個方面：增強正氣、調攝情志、健身鍛煉、調節生活、合理的膳食、謹慎起居，並宣導八段錦、太極拳等有益身心健康的健身功法，同時輔以針灸、推拿、藥物調養等方法調節身體的生理狀態，以達到保健和防病，提高人們的整體健康水準與生活品質的目的。

第二層預防，透過健康風險評估及篩查，及早辨別健康問題，以作出相應跟進或治療。正如中醫的“已病防變”，即及早治療，防止病變。是指人體在患病之後，及時採取有效措施，早期診斷，早期治療，阻止疾病的發展、傳變，以防止惡性或不良性變化，防止傳播條件的產生。如中醫藥在防止冠心病心衰的發生，避免糖尿病併發症的出現，以及延長腫瘤患者的生存時間、改善生活品質等方面都具有一定的優勢。

第三層預防，透過慢性疾病管理及社區復康服務，以控制病情。正如中醫的“瘥後防復”，即預防疾病復發。是指疾病初愈時，適當地調養及善後治療，以防止疾病再度發生所採取的防治措施。疾病恢復期，正氣尚未復原，疾病症狀雖除，若調養不當或治療不徹底，容易造成舊病復發。當中亦包括了對一些慢性疾病的管理和調理。

中醫向來強調治未病與體質之間的重要性。要知道自己屬那類體質，可以通過一份中醫體質調查表，進行客觀評估。但體質往往是複雜的，中醫師會再通過望、聞、問、切四診，綜合分析，幫助你找到專屬於你的體質，制定適合的養生保健方案，改善體質，針對性去預防疾病，做到未病先防，提高生活質素。

各型體質簡述如下：



平和質：身心健康，面色、膚色潤澤、精力充沛、性格開朗、較少患病，遵循上述養生之道。

痰濕質：多體胖、痰多、多汗而黏、遇潮濕天氣周身重墜感、易患糖尿病、心臟病及中風等疾病。

濕熱質：易生暗瘡、面油偏多、口乾口苦、濕重炎熱環境周身重墜困倦、容易心煩氣躁。

氣虛質：氣短懶言、容易疲倦、肌肉鬆軟、精神不振、性格內向、易患感冒及內臟下垂等病。

陰虛質：多有手足心熱、易口燥咽乾、較喜冷飲、大便乾、性情急躁、易患失眠及咽痛等。

陽虛質：較怕冷、手足不溫、肌肉不壯、喜愛熱飲、精神不振、面色㿠白、性格沉靜、發病多為寒證、體虛。

氣鬱質：多疑、憂鬱多慮、情感脆弱、易患抑鬱等情緒疾病、不耐受陰雨天氣。

血瘀質：面色口唇暗淡、易煩、健忘、易出現瘀斑、不耐寒、易患痛證、中風、心臟等病。

特稟質：多是遺傳性，如過敏體質易患哮喘、風疹、鼻敏感等疾病。而生理缺陷會出現智力發展遲緩、肢體畸形等，對外界環境適應力差。

「無牆醫院」理念啟發 工作增添使命感



基督教聯合那打素社康服務（社康）今年踏入50周年，一路走來要感謝同工的付出及努力。而伴隨社康成長的，除了一眾同工外，更包括社康管理委員會主席黃婉玲（Grace）女士。究竟在Grace眼中，社康在過去50年有著怎樣的演變過程？社康對她而言又有何意義？

/// 與社康「結緣」逾30載 ///

原來Grace早於1990年已經與社康「結緣」。她回憶，當年加入基督教聯合醫院主要負責處理醫院擴建的工作，至1992年初醫院管理局成立時擔任醫院總經理，其後更獲基督教聯合醫務協會（協會）董事會委任成為行政董事（Administrative Director），進一步投入醫院及協會策劃及管理工作。

直至1997年，「觀塘社區健康發展計劃」與大埔區的「那打素社區健康服務計劃」合併，正式成為基督教聯合那打素社康服務，Grace則以基督教聯合醫務協會行政董事身份加入社康管理委員會，協助社康的服務發展及管治工作，更於去年成為協會董事會副主席及社康服務管理委員會主席。Grace坦言，她與社康一直有著緊密的聯繫，可謂是與社康共同成長。

一直擔任多年院務工作及社康公職，對Grace而言，並非「為打份工」，而是代表著一份使命感，她在思維上改變的最大轉捩點，是社康創會先賢巴治安醫生的啟發。她憶述：「起初覺得『觀塘社區健康發展計劃』的服務範圍（Service Scope）有限，直至有一年已退休返英的巴治安醫生回院舉辦了一個分享會，講解了『無牆醫院』、『身心社靈』及『全人健康』等理念，令我深入了解到了醫療服務不單單局限於醫治層面，而是包括周邊一連串的預防及護理服務；此外，除了身體上的健康外，精神及心靈健康對人同樣重要，而且彼此有著十分密切的關係。自從那時開始，我就覺得每一天都是從事有意義的工作」。



（攝於2018年 社康員工周年聚餐）



(攝於2019年 社康員工周年聚餐)



(攝於2021年 大埔地區康健站開幕禮)

「社區健康發展計劃」是本港推動基層醫療發展的重要先驅。Grace認為，該計劃正是體現「無牆醫院」理念的重要一環，除了診療服務外，社康的愛鄰網絡、社康護士服務及義工隊等，均與「無牆醫院」理念環環相扣，充份發揮在基層醫療服務應有的角色。

社康服務「夠準」 即時回應社區需要

社康在過去50年間不斷發展及優化服務，Grace認為，社康的最大進步點在於能夠一直看準社區基層醫療健康需要，從而提供適切的服務，這方面的成功在近年尤其顯注。她舉例，在去年疫情期间，社康的少數族裔同工展開外展健康推廣服務，向油尖旺區少數族裔居民提供新冠疫苗資訊，希望提高他們對接種疫苗的認識。她稱：「這正能展現社康善用社區資源去服務社區，不但達至『社區共融』，亦反映社康如何在社群間傳遞健康意識，從而推動健康生活」。

另一方面，在疫情爆發初期，社康的病理化驗所成為政府認可的本地病毒檢測機構，為廣大市民進行檢測。Grace認為，這亦顯示社康的高效專業和快速應變能力，「凡事留給有準備的人，正因社康一直的服務夠專業及得到各界認可，方可迅速取得認證，即時回應社區需要」。



(基督教聯合那打素社康服務管理委員會主席黃婉玲女士（左）、基督教聯合醫務協會董事會主席李國謙先生（中）及基督教聯合那打素社康服務總幹事歐志強先生（右）)

在過去2年，新冠疫情爆發對醫療系統帶來一定衝擊，Grace坦言，社康作為本港醫療機構也無可避免，但她深信，是次疫情印證了基層醫療服務的重要性，而社康在此領域的角色也將能更加突出，繼而發揮更大職能。

社康成立50周年，她寄語同工可多了解機構成立目的及基層醫療服務的意義，並藉此「疫」境尋找工作的意義與價值，「只要為工作賦予使命感，相信同工也會在工作中找到另一層意義，更享受工作的時光」。

好脂肪與壞脂肪

社區營養服務

社區營養師 何梓姍

單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪都是好脂肪酸。單元不飽和脂肪可以降低壞膽固醇和總膽固醇，而多元不飽和脂肪不但可以降低壞膽固醇和總膽固醇，亦可以降低三酸甘油酯和提升好膽固醇。每天適量地攝取健康的不飽和脂肪，有助改善心血管健康。

多元不飽和脂肪的來源：

- 深海魚和海鮮（例如三文魚、沙丁魚、吞拿魚、青口）
- 葵花籽油、芥花籽油、大豆油、葡萄籽油
- 核桃、巴西堅果、松子仁
- 大豆、豆奶
- 奇亞籽、亞麻籽、葵花籽、芝麻



多元不飽和脂肪的建議攝取量：

一星期最少兩次深海魚，一次約140克熟魚柳（非油炸）

一份多元不飽和油脂為：

- 2-3粒無鹽核桃（當作小食）
- 2-3茶匙的奇亞籽／芝麻(可加入奶昔或早餐穀物)



單元不飽和脂肪的來源：

- 橄欖油、花生油
- 牛油果
- 杏仁、花生、腰果

單元不飽和脂肪的建議攝取量：

一份單元不飽和油脂為：

- 1茶匙的橄欖油（用於煮食或沙律）
- 6粒無鹽杏仁／腰果（當作小食）
- 8粒花生(當作小食)
- 1/8個牛油果（塗在全麥麵包或伴沙律）
- 1茶匙純花生醬（塗在全麥麵包或餅乾）

飽和脂肪及反式脂肪都是壞脂肪酸。飽和脂肪會增加血液中的壞膽固醇，增加患上心血管病風險。反式脂肪不但增加血液中的壞膽固醇，更會減少好膽固醇，比飽和脂肪更有害。

飽和脂肪及反式脂肪的來源：

- 動物脂肪及皮層：牛油、豬油、雞皮、鴨皮、鵝皮
- 棕櫚油、起酥油
- 椰子油、椰奶、椰漿
- 酸奶油、奶油
- 油炸食物、油酥糕點(批、酥皮糕點、牛角包、冬甩
蛋糕、鬆餅、餅乾，朱古力、薯條、薯片、雪糕)
- 醃製加工食物：煙肉、貢丸、臘腸、臘鴨、臘肉



健康小貼士：

- 1)** 以健康植物油如橄欖油代替牛油和椰子油
- 2)** 以低脂乳酪代替奶油和酸奶油
- 3)** 患有高血糖、高膽固醇及心血管疾病人士應選低脂奶品類
- 4)** 選擇瘦肉類和家禽（去皮火雞、雞胸、雞腿、雞脊肉、瘦牛排、瘦豬肉、新鮮、急凍或水浸罐頭魚）
- 5)** 閱讀包裝食物的營養標籤，選擇每100克少於1.5克飽和脂肪的食品（果仁、種籽、健康的油類除外）



大埔疫苗日

為配合政府推行的疫苗氣泡，大埔社會福利署聯同其他非牟利機構於2月19日舉行大埔疫苗日接種計劃；當日共有11位服務使用者及家屬參加，本隊亦有安排車隊及職員接送參加者前往。



註冊營養師到訪服務

社區營養服務於去年11月開始為新生精神康復會轄下13個中心或宿舍之舍友和精神復元人士，提供一系列註冊營養師的到訪服務，及於疫情期間透過網上視像平台，藉此無須受環境的限制下繼續提供相關服務，內容包括兩大範疇：

- 1) 個別營養輔導服務 - 為舍友提供一次全面的營養評估／飲食指導及治療（如體重管理、糖尿病、高血脂、高血壓）及3次個別營養跟進服務。
- 2) 營養煮食工作坊 - 教授挑選健康食材及預備健康小食和烹調低脂／低鈉菜式及湯水的技巧，讓舍友在離開中心／宿舍後都能實踐健康飲食。



送贈快測包

在第五波疫情期間，綜合家居照顧服務隊獲得「點滴是生命」、「行善最樂」、「盈愛行動」等多個團體捐贈快速測試包，本隊已送贈予有需要的服務使用者。



社區營養實習課程現已展開

社區營養服務於本年度，首次與香港大學專業進修學院（HKUSPACE）合作，在今年2月至7日期間為16位就讀社區營養深造證書實習課程的學員提供為期約16星期的實習機會。此課程旨在裝備學員有關籌備及推行社區營養活動的知識與經驗。

在註冊營養師的指導下，學員有機會向社區人士講解如何安排每天健康三餐、在長者服務機構進行營養風險篩查、營遊超市、健康講座、為小學生親子設計健康小食食譜等多元化實習活動。眾學員均深入地體驗到社區營養活動籌劃過程中的各種考慮因素，有助他們將來於工作上更有效地實踐出來。

 HKUSPACE
HKU School of Professional and Continuing Education

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

Postgraduate Certificate in Community Nutrition

Module 2 – Community Nutrition Practicum

15 Feb 2022

To

The Week Starting from 30 May 2022

活動剪影

「生命・歷程」體驗 - 廣福愛鄰網絡

此體驗為「老有所為計劃」資助的線上活動，長者一起回顧生命中的感恩經歷，在疫情下彼此激發正能量互勵互勉，在家一起繪畫手指畫，以畫寄語送上祝福並連同中心預備的禮物，贈送予獨居及兩老同住的長者，送上關懷。



「生命●
歷情」體驗



「友里同行」- 天水圍愛鄰網絡

由社會福利署「老有所為計劃」贊助，2021-2022年度「友里同行」活動計劃之“躍動耆年計劃分享會暨歡樂團年”於1月13日舉行。由於受疫情影響，故活動以網上形式進行，讓義工們分享這一年當義工的感受。



「關懷探訪」 - 秀茂坪愛鄰網絡

疫情爆發前，愛鄰網絡(秀茂坪)與「開心義工隊」為有需要的會員安排關懷探訪。因應疫情嚴峻，探訪義工只可在門外送上禮物及祝福，但仍無阻義工的熱誠。



賀歲喜迎春+齊心抗疫 - 綜合家居照顧服務隊

農曆新年是長者最重視的節日，但體弱長者很多時因吞嚥困難，難以進食較硬或粘口的食物，故綜合家居照顧服務隊為體弱服務使用者預備蝦餃及紅豆沙湯圓軟餐，讓他們感受節日氣氛，留下開心回憶。

另一方面，鑑於疫情期間社區提供的服務及活動減少，本隊聯同鯉魚門日間長者中心向服務使用者於春季派發齊心抗疫禮物包，讓他們感受到社會及本隊對其之關懷。



新年活動 - 長者日間護理中心

於農曆新年期間，長者日間護理中心舉辦了新年手工藝、鯉魚門花市、虎年迎新春等新年活動，會員們都很開心參與，特別是鯉魚門花市活動中，有著各式各樣攤位遊戲，會員們都非常落意參加。會員們特別喜歡中心的新年佈置及華服飾物，紛紛上前拍照，盡顯活潑的一面。



更勝親人的關愛



時光飛逝，數數指頭，原來已認識范伯超過3年。獨居的范伯雖然年紀不算很大，但因患有心臟病、痛風、退化性關節炎等問題，身體健康狀況久佳，而多年前已進行髋關節置換手術，所以行動能力亦頗差，難以外出購買食材及長時間站立煮食，所以2019年起申請膳食服務。

范伯最初參加的是「關愛基金支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃」，由社康的綜合家居照顧服務隊提供膳食服務。其後，范伯因活動能力每況愈下，負責社工遂增設家居清潔服務，並建議提供陪診服務，但范伯認為每次覆診動輒用上三數小時，故他不想「麻煩」同事，多次婉拒社工的提議，他更言如因腳痛未能步行到車站乘車，便會打道回府致電醫院改期。

直到2020年10月，因范伯需到醫院進行白內障手術，而院方要求必須有他人陪同前往，手術後又需有人護送回家，而且之後又有頗為頻繁的覆診，至此范伯才接受本隊提供陪診服務。由於范伯參與的輕度缺損計劃有服務上限，加上並沒有復康運動可以提供，但范伯卻因腳患而導致的肌肉萎縮情況日趨嚴重，故社工建議范伯向社會福利署申請輪候體弱個案服務，其後范伯於2021年5月獲派至本隊成為體弱個案的服務使用者，由本隊提供膳食、家居清潔、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范伯，跟進及監察他的身體健康狀況及變化。范伯更表示每天最開心的時間就是有服務或接收飯餐時間，因為只有那時段可以有人與他談話，而本隊同工又會關懷他，令他深切感受到，本隊同工待他有如親人。

由於有見范伯行動能力漸差，亦試過在前往洗手間時因雙腳乏力而跌倒在地上，本隊於是安排職業治療師為范伯申請家居改裝，在洗手間安裝扶手、添置沖涼椅，減低范伯跌倒的機會。此外，由於范伯腳患問題，除步履緩慢外，每步行數分鐘便要坐下來休息，因此，范伯除每月到銀行提款外，便不會單獨外出。

社工於是建議他申請電動輪椅，很開心有關申請約2個月後便獲批，自始范伯的社交生活得到改善，閒時可以使用電動輪椅外出到樓下公園，與其他街坊聊天，不用再整天待在家中。更令人鼓舞的是自從范伯可自由外出後，他由以往的受助角色轉為助人者，會協助居所附近一些同受腳患影響而難以外出的長者購物，即使只是幫助對方買早餐，也為范伯帶來滿足感！



范伯多次寫上感謝咁讚揚本隊，稱本隊同工不只是提供服務，更會關心服務使用者的身心靈需要，待他更勝親人。

「社區營養學堂」已擴展至網上培訓頻道

承獲香港公益金基綫撥款資助下，社區營養服務一直致力舉辦的「社區營養學堂」設有三大主題，分別是營養餐單設計、經濟有營飲食及素食營養工作坊。透過不同的培訓內容，參加者可了解均衡飲食與服務使用者營養需求的關係，如何配合去準備和設計多元化的有營食譜，更會提供一些實用性的營養評估和選材小貼士，適合參與培訓的對象廣泛，包括社福機構中的專職醫療同工、前線員工（如護理員、廚師）、教師等等。現在培訓更已擴展至網上學習平台，讓同工可以同心抗疫之餘，亦可安心持續學習，好好充實裝備自己！



現歡迎各機構致電熱線：2172 0727 或電郵cns@ucn.org.hk 查詢。

乳癌篩查計劃結果

賽馬會天水圍社區健康中心誠蒙半山區扶輪社的資助，於去年3月至12月為300位居住於新界西區的無症狀45-65歲婦女提供免費的醫生檢查及全資助之2D乳房X光造影，以及早發現乳房問題。

計劃當中成功檢驗出2位女士有懷疑惡性異常(BI-RAD 4)，需要進一步作切片檢查；另外亦有37位女士檢驗出良性的影像發現(BI-RAD 3)，例如有良性的鈣化點和未鈣化但界線清楚的實心腫塊等，需要半年至一年的乳房X光造影跟進。



司機驗身計劃

社康本年度1至6月跟運輸署合作，作為“至fit安全駕駛大行動”之服務提供者，針對商用車司機的需要提供免費身體檢查服務，名額為1200個。免費測試內容包括：體格測試、體重指數、脂肪百分比、腰圍、彎腰平衡測試、血脂分析、胸肺X光、空腹血糖及視力測試。希望司機們能透過身體檢查，從而更了解自己的身體狀況及提高對自己健康的關注。

科興疫苗接種

為配合推廣新冠疫苗接種，社康核下5間社區健康中心均有提供科興疫苗接種服務，以鼓勵和方便市民接種新冠疫苗，服務對象由三歲起已可預約接種。





活動預告

21

「專業培訓課程：動機式訪談法」

情緒健康輔導服務的新一期「動機式訪談法」基礎課程將於9月舉行。「動機式訪談法」是一個協作性，有目的性，並針對改變語言的溝通方式，透過提供一個充滿接納的氣氛，引出及探索個人改變的原因，從而強化個人對於某一特定目標的動機和承諾。「動機式訪談法」在多個範疇上得到實證基礎，包括戒毒、糖尿病、長期精神病患等。

「專業培訓課程：接受與承諾治療工作坊」

情緒健康輔導服務的新一期「接受與承諾治療」工作坊將於10月舉行。「接受與承諾治療」工作坊以接納（靜觀）和承諾（價值行動）為心理治療的基石，強調接納和改變之間的平衡；認定大部分的心理問題都源於心理僵化，核心問題是思想糾結和逃避痛苦。此工作坊旨在讓參加者認識及體驗如何運用接納與承諾治療去協助服務使用者了解自己的心理問題和學習心理彈性—覺察、開放、委身，從而能夠過一個圓滿、充實而有意義的生活。

如有興趣了解更多專業培訓課程的資料，請瀏覽網頁www.ucep.org.hk或致電查詢：2349 3212。



戒煙大使訓練班人員招募

戒煙計劃正招募過去的計劃參加者並已成功戒煙持續一年以上的人士，參加戒煙大使訓練班，希望服務使用者可薪火相傳地把戒煙的心路歷程及宣揚無煙的精神延續下去。



捐款鳴謝

以下為2022年1月至4月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），謹此鳴謝！

吳慧萍女士	周楊佳女士	高均平先生	霍惠珍女士	鄺掌珠女士
鍾順容女士	譚管娣女士	羅慧宜女士	行善最樂	盈愛行動
點滴是生命	聖雅各福群會	德勤公益基金會	香港政協青年聯會有限公司	
紀律部隊義工服務隊	弓立醫療用品有限公司			
Fiona Lo & Co	Lai Mei Chun	Leung Kwoon Sin	Yau Tai Lung	
Armoury Group Ltd.	Bloomberg LP	The Shamdasani Foundation		



服務迴響

Feeling
感恩的心

敬愛的基督教聯合敬打素
社會服務綜合家庭照顧
服務員邱先生、王社工：

我是...由於您们的熱忱
照顧我已能恢復了許多，十分
感謝您们團隊的服務各樣
感謝您们杜絕乞丐
神。特別提高杜絕乞丐
任何金匱兩位姑娘對工作
極其认真、負責。大人能到
十分滿意，特此謹此
送予表揚！此致
M.R.K
2001
NICK FANCY MADE IN KOREA. (KOREA-100)

祝新春愉快！

感謝信

基督教愛鄰長者中心你们好！
我于去年12月2日因火災，損失慘重，心情沉重，愛鄰長者中心得知后，关怀备至，陈姑娘得知情况后，关心老人，即刻火灾现场观察，了解情况后，关心老人，态度诚恳，因为我信基督教，她慰问受灾之人，态度诚恳，因为信基督教，她发现墙上的十字架烧焦了，立刻安慰并得她发现墙上十字架，谢主恩，十分感谢！
陈姑娘送上十字架，谢主恩，十分感谢！

在這期間陳姑娘、黃姑娘、張姑娘十分
關心老人，經常打電話向我了解情況，十分熱情
地詢問九十七歲的老人，解老人之憂，贊言老以及
人之善者。

張姑娘特別關心我的活動一有節目活動
就通知我參加，使我身心健康，十分感謝！我要
感激！感激！特以此信感謝你！

副總幹事・服務經理
您們好。這一年來得到街們的幫助，使我們解決很多困難，麻煩，多謝。
當我們住院時姑姑到醫院慰問探訪，又家訪送給我們禮物。
每天送餐使我們倆有熱湯熱飯食
我行動不便，又陪我去醫生
不怕辛勞地關心照顧我們細心關懷

懷
特別李姑娘細心解釋病情，章姑娘
和黃姑娘到我家治理傷口，又細心。
各位優秀姑娘們，我倆很感激您們
的帮助，是不能語言而喻
感恩多謝，多謝
祝各位身體健康愉快，
聖誕快樂，

2022.1.29

親愛的譚先生和邱姑娘

感謝你們對我們一班老人家
的悉心關懷，特別在疫情的
日子裏無間斷的給我們資訊、
消息、活動安排和照顧，令
我們每天都生活在平安和快樂。

祝你們及各位工作人員身體健康，工作愉快！

退休後，初時感到孤寂無聊，再加上疫情緊張，
心情實在忐忑不安。但自從加入「愛鄰網絡」後，
得到趙、邱及羅姑娘的輔導，開學，現已走出陰
霾，生活得充滿希望、歡樂。謝謝你們呀！



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：

- 「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) _____ 英文 : (Mr/Ms/Mrs) _____
Chinese _____ English _____

地址 : _____
Address

日間聯絡電話 : _____ 傳真 : _____ 電子郵件 : _____
Daytime Telephone Number Fax 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。