

社康之聲

Since 1976

Vol. 101 8/2022

健康生活化



總幹事隨筆



歐志強

常言道「健康是人生第一大財富」，但怎樣才算是健康生活模式？而健康生活模式又能夠帶給我們怎樣的好處？

昔日，染上疾病是威脅人類健康的最主要原因，但在近數十年間，隨著步入高齡化社會，民眾生活型態改變，促使患上慢性病的人口遞增，與生活型態關係密切的慢性疾病造成的死亡率亦節節上升，例如糖尿病、心臟病、高血壓及各種癌症等。有見及此，人們開始更關注日常健康習慣，並增加了對「健康」的追求。

社康成立的宗旨，就是希望可以藉著基層醫療服務，促進廣大市民實踐健康生活。我們提供的服務範疇廣泛，除了中、西醫服務外，亦包括社區營養、社區復康、情緒健康輔導、診斷及社會服務等，全面照顧市民身心靈需要。

健康一旦透支，就是花多少金錢再也買不回來的東西，到時候也是悔之晚矣。所以，我們每一個人都應該自覺地樹立提升個人健康的理念，除了關注自己的健康外，亦不妨多關心身邊的人，把健康信息傳遞開去。



健康生活化・生活健康化

健康的定義？

現代人常常把健康生活掛在口邊，但甚麼才算是活得健康？可能不少人會認為身體沒有疾病就是健康，但事實上，現代健康的含義還需具備心理和社會適應。

早在1948年，世界衛生組織(WHO)就將健康定義成「身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」，這明確的否定過去只著重體魄健康，以及對於健康只講求「沒有生病」的說法。與此同時，世衛亦強調「全人健康」的重要性，即是人人都可追求的全方位健康生活目標。有見及此，世衛在推廣健康方面的策略亦轉變，將重點轉移到促進健康飲食、運動鍛煉和定期體檢三大層面。



如何促進健康？

要促進健康，日常生活習慣是重要要素。隨著本港社會近年步入高齡化，人口老化日趨嚴重，加上民眾生活型態改變，促使患上慢性疾病的人口逐年上升。當中，心血管疾病、糖尿病、腎臟等疾病更是位居十大死因之列，因此，要在年輕階段建立養成健康的生活型態，已成為首要之務。

至於要有健康的身體，最單直接的方法就是改變生活方式。有研究就指出，80%的冠心病和90%的二型糖尿病、1/3的癌症都均可以通過健康生活化而作出預防，或減輕患上慢性疾病的風險。

「健康生活化・生活健康化」小貼士！

合理膳食



合理膳食是指一日三餐所提供的營養必須滿足人體的生長、發育和各種生理、體力活動的需要。除了建議要進食定時之外，上班一族亦不妨帶飯上班。

適量運動



每天運動做到至少30分鐘以上的中等強度運動。即使沒有時間做運動，亦不妨在公司多拉筋做伸展，上班及下班時爭取時間散步及培養行樓梯而代替使用升降機／扶手電梯的習慣。

不煙不酒



根據英國一項長達50年的研究指出，吸煙者在30歲時戒煙，平均可挽回因吸煙而減少的10年壽命。至於戒酒則可減輕肝臟負擔及減慢衰老速度。

心理平衡



如果人整天焦躁不安、發怒、緊張等，令壓力激素水平長時間居高不下，人體的免疫系統將受到抑制和摧毀，繼而影響及損害身體。所以，理應保持心境開朗，例如可每天跟自己說一句鼓勵說話，以培養正向心態。

事實上，要做到「健康生活化・生活健康化」的理念並不困難，由今天起，只需多留意生活上的健康元素，每天作簡單的改變，並循序漸進地付諸行動，久而久之則可培養成健康生活習慣。



昔日回顧 服務及活動

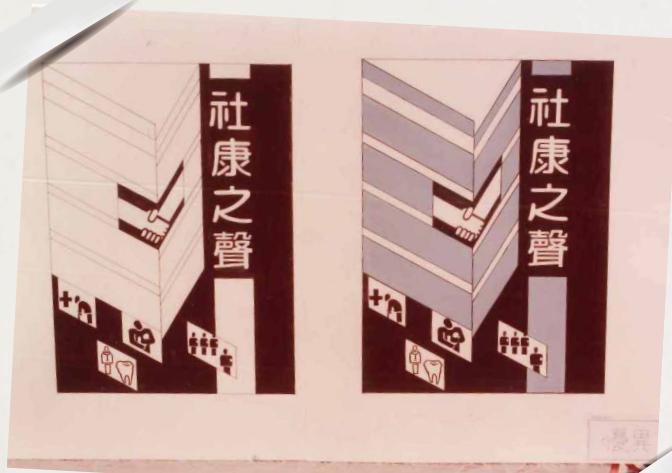
在過去50年，社康積極於社區推廣健康教育及提供基層醫療服務，現在讓我們一起回顧部份社康在80至90年代所舉辦的健康推廣活動花絮。



1982 - 老人健康比賽



1983 - 成人保健運動



1986 - 社康之聲版頭設計比賽



1988 - 藍田社區健康中心10週年紀念慶典



1987 - 挑戰糖尿病活動宣傳及推廣物資



1988 - 秀茂坪中心健康日 - 健康人生及肝炎的認識



1988 - 社康護士為出院病人作家居護理服務



1989 - 糖尿病人營



1991 - 挑戰高血壓研討會



1991 - 腎臟與你展覽

新冠後遺症「腦霧」

註冊中醫師 李樂詩

新冠病毒全球擴散，根據政府統計數字，香港累積已有超過一百萬人確診。隨著第5波疫情過去，部份病患者出現一些後遺症狀，包括疲倦、呼吸道問題等。根據世界衛生組織的資訊，大約10-20%的新冠康復者可能會繼續受到的中長期影響。

其中一個常見症狀，是精神疲倦，難以集中精神，有人稱之為「腦霧」。筆者見過一位新冠康復的求診者，她重回工作崗位時，發現自己的記憶力及處理繁複工作的能力大減，就算別人告訴她正確處理工作的步驟，她亦難以接收訊息，不能按指示完成，而這個情況在她過去從未有發生，以致她在工作上壓力大增。



什麼是「腦霧」？

據神經科專家指¹，「腦霧」是一種長時間不退的精神模糊，患者可以表現為記憶力衰退、集中力減弱、語言溝通能力下降等，但這個症狀其實不只是康復後才有，在發病期間亦可見患者出現「腦霧」問題。

引起「腦霧」的原因，一方面是新冠病毒會損害腦神經細胞，另一方面是免疫系統在抵禦感染時會釋出一些分子，而這些分子有影響神經系統的副作用。

雖然現時仍未清楚這些徵狀會維持多久，但目前的研究顯示，患者情況可以隨著時間而改善。

「腦霧」是新冠康復者獨有的後遺症嗎？

雖然這是一個新的名詞，但其實這並非一個剛出現的病症²。研究發現，「腦霧」亦可出現於一些其他病患的康復期，例如肺炎鏈球菌感染後；亦可在更年期的婦女中出現。

中醫如何理解「腦霧」？

- 中醫理論中，腦又名髓海，為「元神之府」，是主宰人體的生命活動、精神意識及感覺運動。在臟象學說之中，「腎藏精、精生髓、髓聚於腦」，所以腦與腎的關係最為密切。當人生病後，往往會損傷正氣，而當發病時間長、或病情較為嚴重的時候，對腎的耗損尤為顯著，就是中醫所指的「久病及腎」。當人出現腎精不足時，就可出現影響腦髓的情況。
- 題外話，有研究指男性生殖能力下降或會是新冠後遺症之一，這亦可從中醫「腎精不足」去解釋，可見腎精受損與新冠後遺症是有一定程度的關聯性。

中醫如何處理「腦霧」？

正如上文所說，「腦霧」與腎精不足相關，中醫治療上可以補腎為主，再按患者的個別體質情況加減。不少食材亦有補腎作用，例如黑豆、核桃、栗子、杞子、淮山、蓮子等，患者可適量配合食療，以作調養。

在此介紹一款補腎食療，適合一般體質人士，惟糖尿病者需慎服。

核桃黑豆粥

材料：核桃仁1兩、黑芝麻5錢、黑豆1兩、白米1兩 (2人份量)

做法：上述材料洗淨，浸泡一晚後，放入鍋中，再注入6碗清水，煮滾後轉細火，煎煮1小時後加入黑糖或紅糖調味，再關火焗約1小時後即可。

功效：補腎和胃

食療僅供參考，如有疑問請向註冊中醫師查詢。

1 什麼原因導致了 COVID (冠狀病毒病) 腦霧？<https://healthmatters.nyp.org/can-covid-19-cause-brain-fog-in-chinese/>

2 “Mental fog” is just a new name, not a novelty, by W.S.Wong, Mar 2022



人物專訪

社康50周年

不遺餘力服務社區

社康過去一直於社區推行健康教育，為市民提供專業的醫療服務。今年踏入50周年，誠邀了母機構基督教聯合醫務協會主席李國謙先生分享更多社康的服務理念。而在李先生眼中，社康在基層醫療領域上又擔任什麼角色？

高度評價社康 成功實踐「無牆醫院」理念

社康作為基層健康服務的先驅，在李先生眼中，社康確實有著良好的評價，不單是因為社康擁有前瞻性的思維，更是社康能成功實踐「無牆醫院」理念，為社區作出貢獻。回顧世紀60年代，李先生指出，創會先賢巴治安醫生已深明只興建醫院並不足夠，早於1972年推出『觀塘社區健康發展計劃』，更提倡『無牆醫院』概念，例如創先成立『社康護士』，派出外展護士為曾接受手術的病人上門洗傷口，種種服務均為社康在基層醫療服務發展奠下穩固根基。



(攝於2009年 佐敦健康中心開幕)

李先生又提到，在社康開始營運初期，即使沒有盈餘，但機構亦不遺餘力地於社區提供診症服務，更願意派員到社區或學校進行健康推廣及教育等，盡顯了服務社區的服務精神。他同時深信，社康的優勢在於非牟利機構性質，對市民而言服務收費相對便宜；另一方面，由於社康與醫院有著緊密聯繫，相信市民對機構的信心亦會更大，可為服務使用者提供更適切的醫療服務。

社康服務50載 迎來服務發展突破

社康服務香港市民半百載，李先生最欣賞機構的是積極尋找新的發展空間，除了中、西醫及保健服務外，更先後增設了診斷服務、情緒健康輔導服務等，多元化的服務範疇，有助全面照顧市民身心需要。他又指，由於社康近十年步入了穩定的發展，故下一步應思考如何提供新服務或優化現有服務，進一步回饋給市民。



(攝於2021年大埔地區康健站開幕禮)

作為非牟利機構營辦基層醫療服務，一路走過來並不容易，李先生認為，今年正值是社康50年來服務發展之突破，他尤其樂見社康成為觀塘及大埔地區康健站的營運機構，「這不但反映社康在基層醫療健康的努力得到政府認同，而透過地區康健站這個項目，社康可藉著多年來紮實的經驗配以政府的發展藍圖，對於推進基層醫療發展亦是一大突破」。他補充，地區康健站能通過社區健康教育及健康風險評估讓市民關注健康，更可達至「治未病」的效用，協助大眾及早發現健康問題。

寄語同工用心顯愛



(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）)

李先生表示，醫療行業向來挑戰多，例如2003年沙士及2019新冠病毒大爆發均衝擊本港醫療系統。而李先生擔任院務公職多年來，卻憑著一夥「基督心」應對疫境及服務病人。「每天上班都思考如何幫助病人減卻痛楚，有時候只要病人回報一個笑容，就感到滿足」。社康作為基層醫療的先驅，他亦希望同工可秉承此服務精神，並藉社康50周年寄語同工疫下保持士氣及服務質素，用心顯愛。



疫情下如何改善健康？ 齊來認識「長新冠」與飲食

社區營養服務

社區營養師 陳睿婷

第五波新冠疫情仍然反覆，面對未來的種種變數，除了潛在的新一波疫情外，即使是康復者亦遭遇另一憂患—新冠長期症狀（又稱「長新冠」）。大部份新冠康復者均不約而同出現一些後遺症，影響個人的生活質素。想達致「健康生活化」，其實飲食治療也可幫助新冠康復者，由營養方面改善徵狀，發揮紓緩的作用。

什麼是「長新冠」？

「長新冠」暫時沒有統一的臨牀定義，根據美國疾病控制及預防中心，若新冠康復者出現多種難以解釋的徵狀，常見的包括疲倦、記憶力差、脫髮、失眠、味覺和嗅覺變化、腸胃失調等，並持續一個多月以上，即可能介定為「長新冠」。中文大學醫學院的研究更推算，本港每四名康復者中就有三人出現以上徵狀，程度因人而異，甚至影響康復者的日常生活。

新冠肺炎與維他命D

維他命D與免疫系統的關係一直備受關注，最新的研究發現缺乏維他命D可能會增加新冠患者出現重症的風險及死亡率，亦與新冠肺炎的感染率有關。維他命D被譽為是最「便宜」的維他命，因為最可靠的來源是經由陽光照射皮膚而自行合成的。只要在夏天陽光下照射臉部和雙手的皮膚5至15分鐘，每星期維持兩至三次，便可協助身體製造足夠的維他命D，而冬天時則需要較長的照射時間。另一來源是經食物攝取，由於只有少部分食物天然含有維他命D，因此飲食則帶有輔助作用。油脂較高的魚類（如三文魚、沙甸魚、吞拿魚）、蛋黃、肝臟、添加維他命D的牛奶、豆奶、早餐穀物、或經陽光照射或曬乾的菇類亦是攝取維他命D的來源。



改善「長新冠」的地中海飲食法

地中海飲食法(Mediterranean Diet)是該地區國家的一種傳統飲食模式，著重以植物性食物為主。此飲食法普遍提倡幾個特點：1) 進食大量的蔬果、全穀類/根莖類如薯仔、糙米、豆類及果仁/種籽類；2) 主要的脂肪來源為含豐富單元不飽和脂肪的橄欖油；3) 適量攝取奶製品、雞蛋、深海魚類、海鮮及家禽，以減少紅肉的份量；4) 避免經大量加工的肉類、烘焙食物、甜點等。



地中海飲食法的好處被廣泛推崇，除了有效降低三高問題、心臟病、中風以及相關的死亡風險外，最近還被發現與新冠病情有關，膳食中能提供充足的維他命和礦物質等營養素，可助身體維持免疫力和最佳狀態，同時有效降低炎症反應，令感染新冠病毒的嚴重程度大大減低。另一方面，香港中文大學團隊亦指出導致「長新冠」後遺症的原因可能是腸道菌落失衡，而攝取足夠的纖維有助建立健康的腸道，維持菌落多樣性的平衡，因此地中海飲食法同樣也於這層面改善健康，有機會可緩解「長新冠」後遺症的徵狀。



以上針對「長新冠」的飲食治療建議，其實都是一些大家普遍可以嘗試的健康飲食習慣，例如多外出走動接觸陽光、增加蔬果和全穀類的攝取量等，實行起來亦並不複雜，只要有動力邁出一步，將如此簡單的小改變融入生活當中，自然有助提升整體健康和生活質素，更能減少後遺症的不適。

¹ 腸道菌落是指人類腸道內數萬億的微生物，通常分佈在大腸中，當中包括好的細菌和壞的細菌。體內的微生物群因人而異，多取決於個人的飲食習慣和生活方式等因素。研究證實微生物群能影響人體的健康、抵抗力、體重和情緒。

三服務 速遞

社區營養服務 - 外展營養篩查

社區營養服務一直致力在社區提供各項與飲食營養相關。了解到社區內部份人士因生活上各種原因，如工作忙碌等，而未有機會留意自己的身體及飲食狀況，社區營養服務的外展營養篩查可以為公、私營機構之員工，及其他不同服務對象等進行速查體脂率/體重指數及簡單營養師諮詢。

社區營養服務團隊為參加者量度身高、體重及分析體內脂肪比例。然後，註冊營養師會跟參加者進行簡單飲食評估及諮詢，再向參加者解釋個別的評估結果及提供飲食指引，以喚起他們對健康體重與飲食之關注。



1星期戒煙藥物試驗計劃

衛生署控煙酒辦公室於世界無煙日當日宣佈於6月戒煙月推出“1星期戒煙藥物試驗計劃”，旨在讓有意戒煙的人士透過簡易又快捷的程序獲處方一星期份量的尼古丁替代藥物。社康轄下的戒煙計劃為全港其中一間參與該試驗計劃的機構。



觀塘及大埔地區康健站支援醫院管理局抗疫工作

在第五波疫情期间，觀塘及大埔地區康健站同工全力支援抗疫工作，包括安排新冠疫苗接種、接聽醫院管理局支援熱線及指定診所預約熱線。在疫情嚴重時，更有同工借調到鄧肇堅醫院熱線中心工作，務求令市民得到及時的協助。

在疫情初期，地區康健站為市民安排疫苗接種，兩個地區康健站亦有在主中心舉辦疫苗接種日，合共為超過500人次接種新冠疫苗。



婚前輔導服務及飲食輔導優惠

為進入結婚新階段，作更完整的預備，社康提供不同的服務供一眾新人選擇。除了婚前身體檢查外，還可選擇同樣重要的「婚前輔導服務」，透過不同的課題如溝通技巧、衝突處理模式等；以及「婚前飲食輔導」評估日常飲食習慣，並提供飲食指導等，為婚前修身和婚後家庭飲食作準備。

現凡參與由情緒健康輔導服務提供的婚前輔導5節(收費\$4,300)，即可獲免費註冊營養師飲食輔導一節(45分鐘，星期一至五時段，價值\$430)。而選用婚前飲食輔導者亦可獲贈婚前輔導九折優惠券(即\$3,870/5節)。此外，曾參加婚前身體檢查者，除可獲送婚前輔導九折優惠券(即\$3,870/5節)外，亦可同時享有婚前飲食輔導一次性的優惠(\$390)。

查詢及預約：21720727 (社區營養服務) / 2349 3212 (情緒健康輔導服務)

新人·身段

婚前輔導

- △二人溝通技巧、衝突處理模式
- △性格評估測驗和分析
- △原生家庭的影響、婚後二人期望、價值觀異同的影響
- △準新人更深入認識彼此：為進入人生的新階段、新身份、新角色以先，作更全面的預備

婚前飲食

- △測量分析體重指數、脂肪率及肌肉比例
- △評估日常飲食習慣、設定體重目標
- △提供飲食指導、健康瘦身餐單
- △改善個人飲食習慣、為家庭飲食作準備

原價	優惠價一	優惠價二	優惠價三
婚前輔導 (價值\$4,300/5節)	凡選購 \$4,300婚前輔導	凡選購 婚前飲食輔導	曾參加 婚前身體檢查
飲食輔導 (價值\$430-\$510/1節)	送 飲食輔導一節 (價值\$430)	送 婚前輔導優惠券 (九折即\$3,870/5節婚前輔導)	送 婚前輔導優惠券 (九折即\$3,870/5節婚前輔導) 及享有飲食輔導優惠 (以\$390參加服務)

查詢: 2349 3212 (情緒健康輔導服務) / 2172 0727 (社區營養服務)

健康生活化 **生活健康化**

齊心手牽手抗疫

新冠肺炎導致食品價格上漲、失業率攀升或市民收入不足的情況增加，低收入家庭、少數族裔、獨居長者或患有慢性疾病的獨居長者無法承受購買價格上漲的營養食品和健康產品。有見及此，愛鄰網絡、預防醫學及醫療服務和少數族裔健康服務攜手合作，一起參與賽馬會「齊心手牽手抗疫」計劃，於6至7月期間分發食品包和抗疫健康包予弱勢社群，為他們提供補充劑、口罩、快速檢測試劑、運動橡筋帶和清潔劑。

計劃同時透過網上形式提供運動課程和相關視頻，另外亦透過註冊護士和保健主任的關懷電話為他們解答有關新冠病毒的資訊如社交措施，疫苗通行證，疫苗接種安排等，協助他們獲得最新的疫情資訊。



賽馬會「病有醫靠」門診服務資助計劃

社康的5間社區健康中心參與了賽馬會「病有醫靠」門診服務，此資助計劃下，賽馬會會為每位合資格的病人提供250元資助，服務使用者只需支付50元即可享用門診服務。

社康動態



50周年Facebook遊戲

2022年是社康50周年，為了慶祝這個盛事，企業傳訊及公關部於社交媒體Facebook舉辦了三輪有獎問答遊戲，只要於每輪遊戲完成指定步驟並回答兩條問題，即有機會享用社康免費服務一次。

三輪有獎問答遊戲於5月底圓滿結束，合共有超過140位市民參與，反應熱烈。

社康及地區康健站代表獲邀出席「煙草終局 | 0煙害・無煙世代」啟動禮

香港吸煙與健康委員會及香港電台於5月24日舉行「煙草終局 | 0煙害・無煙世代」啟動禮，呼籲加強控煙措施終止煙草流行，並以全面禁煙作為目標，從而達致無煙社會。觀塘及大埔地區康健站代表亦獲邀出席上述啟動禮。

觀塘及大埔地區康健站與政府相關部門攜手合作，於社區加強戒煙工作，鼓勵區內吸煙人士戒煙，以減低患上因吸煙引致嚴重疾病的機會，共同建立健康生活模式。



中醫診所暨教研中心（大埔區）加開假日「中醫門診特別診療服務」

2019冠狀病毒病康復者

中醫門診特別診療服務
SPECIAL CHINESE MEDICINE OUT-PATIENT PROGRAMME
FOR COVID-19 INFECTED PERSONS

對象：

- 2019冠狀病毒病感染人士
- 有新冠病徵並完成隔離
- 合資格香港居民

65歲或以上長者優先

因應新冠相關病情，可於18間中醫診所接受免費中醫內科門診復康治療*

*按中醫師臨床判斷，在6個月內接受不多於10次治療

參加計劃的人士須於首次求診前致電選定之中醫診所預約，並於登記時提交所需文件。

詳情及中醫診所地址，請參閱中醫動網頁
► cmk.ha.org.hk/services/SpecialICMOPProg/
查詢：1834511

中文 English

Hospital Authority

中醫藥管理局

中醫藥管理局

由於感染2019新冠病毒的康復人士並仍有相關病徵的合資格香港居民對「中醫門診特別診療服務」的需求殷切，中醫診所暨教研中心（大埔區）於6月12及26日期間的週日特別加開了「中醫門診特別診療服務」診症時段，服務時間為上午9時至下午5時半。此服務只限首次接受「中醫門診特別診療服務」診療之新症人士，並同時優先安排長者(65歲或以上)預約。



2022香港基層醫療會議

香港家庭醫學學院於6月中舉辦了“2022香港基層醫療會議”，社康的預防醫學及醫療服務、少數族裔健康服務及戒煙計劃部門、社區營養服務及地區康健站共提交了12份摘要作海報展示（Poster Presentation），於會議中展示與各與會者交流。

與此同時，主辦單位亦邀請社區營養服務以主題“在新冠疫情下社區營養師由實體班房走進手提電話內舉辨控制血糖/膽固醇線上支援小組”作口頭演講（Oral Presentation），與參加者分享在新冠疫情中，社區營養師如何持續開辦營養班組予社區人士。



學生運動工作坊

經過「特別假期」後，對小朋友來說課外活動來得珍貴。賽馬會「智強3S新世代」計劃的體適能導師於學校舉行「學生運動工作坊」，導師以遊戲競技形式進行活動，讓學生感受做運動帶來的樂趣及好處。



正向心理學工作坊

因應第五波疫情嚴重，同工們的工作及精神壓力亦無可避免會增加。故此，社康的情緒健康輔導服務聯同綜合家居照顧服務隊舉辦正向心理學培訓，讓該隊的同工學習正面思維，提升自我情緒健康。





鯉魚門長者日間護理中心



疫情後的開學禮

中心因疫情曾暫停服務，重開後舉行了「疫情後的開學禮」，歡迎各位會員，一齊玩遊戲和分享疫情時的感受，互相勉勵，大家也充滿正能量。

雙親節活動

中心舉辦了雙親節的活動，一齊慶祝父親節和母親節，大家唱「念親恩」和「真的愛你」歌曲，分享會員和家人的感恩片語，最後更送出鬱金香花朵及禮物包予每一位會員，象徵大家都有「滿滿的愛」。

端午節活動

適逢父親節、母親節和端午節，中心在手工藝班裡加入了節日的元素，大家製作了顏色繽紛的紙扇作為雙親節的禮物。另外，中心舉行了端午節活動，一齊玩遊戲，會員都能感受節日的氣氛。會員坐在由電腦印製的紙樣大龍舟上泛舟和拍照，樂在其中。

綜合家居照顧服務隊

手工藝制作工作坊

長者和家人因疫情下長時間居家，有見及此，本隊希望透過簡單的手工藝制作來讓他們放鬆身心，一同製作壓花相框，拉近彼此的關係，創造愉快的回憶和經歷。

送贈禮物

本隊特別訂製一批21格藥盒、公事包式文件夾、拉鍊文件袋及拐杖雨傘送給服務使用者，以切合本隊服務使用者的需要。



愛鄰網絡

「用心“皂”DIY」— 廣福愛鄰網絡

疫情緩和，廣福愛鄰網絡 會員開心聚首一齊學習製作色彩繽紛的手工皂，同享生活趣味。



「歡樂大電視」及「紓壓禪繞畫班」— 秀茂坪愛鄰網絡

秀茂坪愛鄰網絡會員在「歡樂大電視」活動中，透過相片拼貼及圖畫，分享遊戲的樂趣。此外，秀茂坪愛鄰網絡亦舉行了「紓壓禪繞畫班」，助會員透過專注畫禪繞畫紓緩壓力。



「輕鬆暢談書法班」— 天水圍愛鄰網絡

天水圍愛鄰網絡會員在「輕鬆暢談書法班」中學習書法，對於在疫情下仍能夠參與實體書法班，會員都倍感開心及非常專心學習。



社康中醫師於觀塘及大埔地區康健站舉行講座

為回應社區需要，觀塘及大埔地區康健站邀請社康中醫師主講「中醫看新冠肺炎康者：飲食調理」、「新冠肺炎康者的調理」及「痛楚纏身中醫幫到你」。從中醫角度解決市民關心的身體狀況。

與醫院管理局合作之「病人自強計劃」轉介個案



除一般健康教育工作外，觀塘及大埔地區康建站特別與醫管局合作舉辦「糖尿病/高血壓病人自強計劃」。為在醫管局就診的糖尿病/高血壓病人提供疾病管理程，教育患者處理相關慢性疾病的知識及護理技巧。

賽馬會快餸到戶居家長者支援計劃

因應第五波疫情嚴峻，賽馬會慈善基金推出賽馬會快餸到戶居家長者支援計劃，讓綜合家居照顧服務隊申請冷凍餐或急凍餐，免費派發予本隊膳食服務使用者，以支援有需要服務對象。



「防虐老」職員培訓



綜合家居照顧服務隊與東華三院芷若園合辦講座，促進同工對不同虐老形式的認識，以提升同工識別虐老狀況的能力，儘早介入支援有需要的長者。

COSH無煙跑服日

社康為《煙草終局約章》的支持機構之一。為響應香港吸煙與健康委員會訂下的無煙跑服日，社康各診所同工於5月31日當日都穿著運動跑鞋，透過簡單的行動以表示對達至《煙草終局》的目標的決心。



血壓計捐贈計劃

綜合家居照顧服務隊向榮華慈善基金申請30部手臂式血壓計，已全數捐贈予有需要之服務使用者，讓他們安坐家中也可自行檢查血壓，時刻監察自己身體狀況。

疫境同行

由於疫情持續超過2年，綜合家居照顧服務隊獲仁愛堂「AIA疫境同行計劃」捐贈約1500包室溫食物包，為飽受疫情影響的長者及弱勢社群提供適時的應急支援。





生命分享

20

對生命的熱愛



蓮笑是愛鄰網絡(天水圍)最早期入會的會員之一，她對生命的熱愛，可以從她的笑容感受得到。蓮笑年青時曾於日本沖繩工作，故此她能講少許生活上應用的日文，一旦提到日本沖繩，她就會滔滔不絕的講述她昔日的生活片段，從她臉上的笑容就可得知，她當時在日本沖繩的生活是多麼的難忘及喜悅。

隨著年紀的增長，蓮笑已是一位80多歲婆婆，雖然患有多種長期病患，但與她傾談的時候，往往都是在笑聲中渡過。蓮笑在眾多的病患中，她的認知障礙症開始出現變化，有很多日常生活技能開始出現下降的情況，例如出街會忘記怎樣回家，剛剛吃完飯忘記了又會再吃，剛剛問完的問題已獲答覆但又會立即再問相同的問題。有很多生活上的細節都需要別人的提示才能順利完成。

雖然蓮笑有很多東西都會忘記，但有一樣東西她沒有忘記，就是一遇到困難又或遇到忘記事情的時候，她總會記得打電話來愛鄰網絡找職員協助或詢問。這個就正正反映出蓮笑對愛鄰網絡的信任及歸屬感。有時她雖然記憶力不太好，但她總記得往返中心的路線，這樣，愛鄰網絡就成為她一大支柱。

記得有一次進行家訪，初時未與蓮笑太混熟，只是向她介紹我是來自愛鄰網絡，她就二話不說開了門給本隊的同工進入屋內，該位同工立即向她告誡，以後開門前遇到陌生人，必須問清楚來意才開門，而蓮笑回答的是：「愛鄰網絡職員又怎會是陌生人呢？我之前在活動見過你，所以才開門給你。」可能她很多事情不記得，但就是愛鄰網絡的人和事就記在心上，還能叫出職員的稱呼。

回顧與蓮笑的相處，可以用笑聲充滿來形容，由於蓮笑大多講台山話，為了能增加彼此話題，本隊有同工特意去學習數句台山話，以增加與蓮笑溝通的機會。當該同工第一次用台山話與蓮笑溝通時，她面帶笑容的問同工為何能講她的語言，自此就多了一個溝通渠道，亦能夠令蓮笑開開心心的生活，這是愛鄰服務精神之一。雖然蓮笑的病患不能逆轉，但能夠陪伴她開開心心的過每一天，從這個角度看也是一件美事。



10月舉辦《基層醫療》「身心社靈研討會」



社康五十周年誌慶

基層醫療

身心社靈研討會

2022年10月8日（星期六） 上午10:30至下午1:00

九龍塘達之路78號生產力大樓演講廳一

費用全免

根據世界衛生組織對健康的定義，是「身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」。在追求健康生活的路上，身、心、社、靈皆不可忽視，而基層醫療服務亦正是達致「全人健康」的關鍵。為加強各界對基層醫療服務的關注，社康邀請到以下界別的專家與參加者分享健康資訊及推廣「全人健康」的理念，歡迎醫生、護士、專職醫療人員及社工界別人士報名參加研討會。

身



梁萬福醫生

心



湯國鈞博士

社



洪雪蓮教授

靈



徐贊生主教

養和醫院老人科名譽顧問醫生及
長者醫健主任
前基督教聯合醫院內科及老人科
部門主管

基督教聯合醫院臨床心理學家及
香港大學心理學系客座助理教授

香港浸會大學社會工作系
教授及系主任及
社會工作實踐與精神健康
中心主任

香港聖公會東九龍教區
榮休主教

以基層醫療促進 身體健康的關係

- 慢性疾病患者在本港之概況
- 預防性醫療服務如何減少慢性
疾病患者對醫療系統的依賴
- 基層醫療未來發展的策略

中年心理危機

- 中年常見的壓力與情緒問題
- 紓緩壓力與情緒的方法
- 基層醫療的情緒輔導服務如何
協助有需要的中年人士

健康在社區： 推動社區共融及協作

- 基層健康在社區的重要性
- 醫社合作模式的運行
- 社區組織或機構如何支援病人
及康復者

信仰與生活

- 探討靈與生活信仰的實踐
- 宗教如何支援病人及康復者
- 「身、心、社、靈」之互動

主持人

李鳳琴博士

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
那打素全人健康持續進修學院學院主任
香港大學醫學院名譽副教授及
香港中文大學那打素護理學院名譽副教授

領禮

謝耀揚牧師

基督教聯合醫院
榮譽主任院牧

專業學分

CME : 申請批核中
CNE : 2 分 (待定)
CPD (Psy) : 2 - 3 分

名額有限 立即報名



聯絡我們

2172 0750

ccpr@ucn.org.hk

www.ucn.org.hk

facebook.com/ucnchs

instagram.com/ucn_healthcare

合辦機構



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
那打素全人健康持續進修學院



服務迴響

22



中心主管先生/女士：

你好，本人 [REDACTED] 是一癌症患者，又是一
照顧者。

有腰膝痛及眩晕多年，癌症令日常生活
深受影响。幸得貴中心「吳紫娟」医生，
悉心治理，针灸及中药调理，现可维持
正常活动。「吳紫娟」医师心慈手巧，特
此来信，诚表谢意！

大埔地區康健站 Tai Po DHC Express

意見表

多謝中心安排禪德課程得益良多，
希望日後可以舉辦更心靈似課程。

觀塘地區康健站 Kwun Tong DHC Express

意見表

中心職員很友善，耐心對待所有人士，
詳細解釋康健站服務及活動，尤其
鍾佑娘、程先生兩次見他們都是滿
意的，舉辦活動期間投入及樂於助人。
特別贊許：[REDACTED] 及 [REDACTED] 中心服務項目：急救工作坊

寄件者：
收件者：
主旨：
日期：

UCCN Info
服務意見
2022年6月2日 13:25:36

你好

今早媽媽 [REDACTED] 一人獨自到佐敦健康中心接種疫苗，由於本人因工作關係未能陪伴前往，聽她的回憶十分滿意。

在此感謝，為媽媽登記和填表格的陳姑娘，還有打針的蘇姑娘。

由於她未能填寫入診所的表格，有勞陳姑娘代勞，說話的時候聲音響亮能令長者聽到清楚問題。打針蘇姑娘細心有禮，走的時間也問候她有否身體不適。

衷心感謝各位的幫忙，端午節快樂。

捐款鳴謝

以下為2022年5月至7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

黃雪珍女士

鄧鳳梅女士

陳張敏聰夫人慈善基金

Fiona Lo & Co

The Nethersole School of Nursing

陳麗金女士

黎國亮先生

譚管娣女士

Leung Kwoon Sin

Mainetti (Eastern China) Ltd

親愛的羅敏琪服務經理：

女士

聖哉！聖哉！聖哉！

神的話是我腳前的燈，是我路上的光。

感謝讚美主，引導我成為「基督教聯合那打素社康服務-愛鄰網絡（天水圍）」的會員。

你們除了舉辦恆常的活動外，在最近嚴峻的疫情下，是首個推行網上活動的長者中心。

是關心鄰里，愛護鄰里，鼓勵，協助我們得到資訊，資源支援等等；亦是彌補一些未能覆蓋的社康活動。如下

> 好切合會員需要的資訊

1 消費卷

2 疫苗通行證

> 網上活動

電影欣賞

顧家輝-金紫荊慈善演唱會

非常好睇，人聲歌悅耳，經典金曲，好有水準，繞樑三日，雙重享受。

> 資源支援

1 三月四日。有十個名額的籌號在天晴邨設立復必泰疫苗流動接種站。

2 三月五日。有30個快速檢測包以回答問題抽獎形式派發。

> 健康資訊

冀我們增進健康知識和技巧，以及掌握社區支援資訊，以加強我們的照顧能力和言心。

> 運動日

- 提供一個健康，舒緩情緒和有秩序的時間表。

運動是良藥；

喜樂的心，乃是良藥，（憂傷的靈，使骨枯乾）；

精神健康都是良藥。

運動使我們健康方面有成效。我們獲得正確運動，找到健康的快樂。精神健康和不斷增進健康知識和技巧，就可以自管，自教，自學各方面滿意全成，開開心心，無憂無慮渡過疫情，因為否極泰來，明天會更好！更好者是因為有你們的關愛鄰里喲！

就是在完整性中，歡樂再次變成一個持續的表達！

It is in wholeness that joy becomes an ongoing life experience again !

我也獲益良多！

我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。

> 感謝和欣賞服務主任譚家樸先生悉心，愛心，有建設性，健康和進取的心，帶領著兩位天使，邱曉琳姑娘和羅敏兒姑娘，秉承愛鄰網絡服務宗旨服務愛鄰，福民澤社！

> 讀賞：

- 待人熱誠有關愛之心

- 工作勤奮和有責任感

- 互相合作，發揮團隊和諧精神

小妹 Pearly 衷心加上愛心（因為你先愛我們），誠意，謝意，感恩向「愛鄰網絡-天水圍」表示敬意！



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) 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：
 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。

