



全人健康

總幹事隨筆



歐志強

健康是生命的基礎，尤其新冠肺炎的來襲，損害我們所有人的健康，更是改變了大眾的生活模式；社交活動大減，均影響了我們的身、心靈健康。「健康」成為現今人們追求的基本目標，而「全人健康」的重要性更是日益增加。

事實上「全人健康」的概念早於數十年前已提出，世界衛生組織亦將「全人健康」定義成「身體、心智、靈性與社交之完全健康狀態」。可見，除了維持良好體格、遠離病痛外，人們的心理和社交對健康同樣重要。

「全人健康」是一個具多元性的概念，它既有個人層面的提升，也有社會層面的，我們可先從個人層面中建立身、心靈健康，再將此概念傳遞，廣泛達至社會層面。而達至「全人健康」的關鍵除了在於「防未病」外，也在於建立良好生活習慣。

所以，我在此亦鼓勵大家從日常生活中著手，除了培養健康生活習慣外，亦應積極參加交流活動及運動日等，從中建立正面的社交生活，擴闊新視野，培養正向心理。能實踐「健康生活化，生活健康化」，要達至「全人健康」，也並非難事。



全人健康



全人健康的概念，來自於英文的Holism，它泛指為積極的人生態度及追求，包括有意識地選擇自己的生活方式，透過行動達至身心健康的狀態，並找到人生的意義（Meaning of Life）。

過去人們認為身體沒有疾病就是健康的狹義健康觀念，於過去數十年間，已逐漸被「全人健康」（Holistic Health）的觀念所取代。而在追求「全人健康」的道路上，「身、心、社、靈」四大元素卻是關鍵。

全人健康四大元素



生理健康

能夠使一個人正常工作

身體機能運作正常，無隱患的良好狀態



心理健康

有能力分辨、表達及管理情緒
這也指有能力應付日常生活的壓力、擔憂及情緒低落



社交健康

能有效地與人溝通
有能力與其他人建立及維繫良好關係



靈性健康

個人在各種關係中均達到和諧狀態
包括與自己、他人、神、自然環境間融洽的關係

如何實踐「身、心、社、靈」健康？

生理健康

生理健康是「健康」的首要指標，意旨能夠使一個人正常工作及生活、且身體無患疾病及隱患的良好狀態。



實踐方法：
均衡飲食、管理體重、多做運動、作息定時、不煙不酒、定期驗身

社交健康

擁有健康的社交對身體保健有著正面的影響。至於要有效地與他人建立及維繫良好人際關係的關鍵，在於互相尊重，關懷及信任。



實踐方法：
積極參與群體和社區活動、主動結識新朋友、多與不同人士溝通、對社會作出貢獻例如做義工

心理健康

面對壓力時很容易影響自身情緒或令心靈受到困擾，要克服負面情緒的首要事情是認識情緒。我們可藉「靜觀」(Mindfulness)、「正向心理學」等方法增強用心控制情緒，以培養健康心理。



實踐方法：
冥想、接觸大自然、藝術、做運動、旅遊、聽音樂、培養新嗜好

靈性健康

- 靈性成長並非自然就產生的，而是需要平時日積月累的修為。正所謂「境由心生」，我們可首先了解自我，再探索自己人生的目標等。



實踐方法：
多作人生反思，探索自己人生的目標，並可藉著宗教培養正向信念和積極心態

實際上，保持身體健康是我們每個人要承擔起的責任，適當的放鬆、正當的休閒、正面的態度等，都與我們身心健康息息相關。要達至全人健康的關鍵是持之以恆的實踐，將相關經驗轉化成治癒的過程，以發揮及延續其影響力。

或許此一刻你在生活中仍有很多壞習慣，但有心不怕遲，就由現在開始培養良好生活態度及習慣，建立健康新生活！



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千禧年代至今所舉辦的健康推廣活動花絮。



2007 - 基督教聯合那打中醫服務
暨香港中文大學中醫臨床教研中心開幕典禮
(現名: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))



2008 - 南亞裔健康支援計劃



2008 - 大埔至fit健康生活啟動禮暨嘉年華會



2009 - 佐敦健康中心開幕典禮



2009 - 健康飲食在觀塘嘉許禮



2009 - 社康義工嘉許禮



2010 - 觀塘健康屋邨嘉許禮



2012 - 賽馬會天水圍社區健康中心開幕典禮



2021 - 大埔地區康健站開幕典禮



2021- 觀塘地區康健站開幕典禮



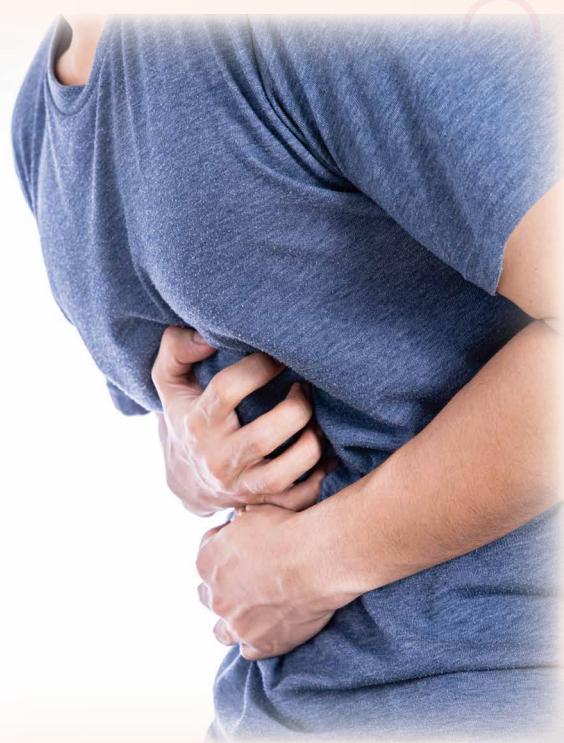
2022 - 社康50周年誌慶活動
基層醫療「身、心、社、靈」研討會

腸癌的治療及預防

註冊中醫師 翁霆耀



大腸癌是香港第二位最常見的癌症。西醫治療大腸癌目標在於清除及殺死癌細胞，中醫治療大腸癌則著重扶正祛邪、標本兼顧，可在病程的各階段介入治療。透過中藥或針灸，調整機體各臟腑功能，提高身體質素和免疫力，緩解癌症引起的症狀，減輕西醫治療副作用，改善患者生活質量。



中西醫結合治療在各階段之優勢

1. 癌症手術後應用中醫治療，有助於術後康復，減輕術後的不良反應和併發症。
2. 中醫治療配合放療和化療，有減毒和增效作用，提升生存質量。
3. 手術後、放療、化療後，長期服用中醫藥，有穩定病情，防止或減少復發轉移。
4. 對晚期和不適於手術及放療和化療的患者，使用中醫治療可改善症狀，改善生存質量，穩定病灶，延長生存期。
5. 中醫治療還可預防和治療癌前病變，避免病情進一步惡化。

除了治療，透過實踐健康的生活模式，可預防或減低患上大腸癌的風險。這裡奉上我們總結的口訣：「合理飲食，適量運動，戒煙限酒，心態平衡，充足睡眠，定期體檢」。

合理飲食

合理調配癌症患者的飲食可以提高身體抵抗力，對患者治療和康復十分有利。

腫瘤病人的「忌口」問題，向來具有爭議性。癌症屬消耗性疾病，治療中最常見到營養不均衡或營養不良，屢屢導致治療中斷或無法達到預期效果，因此營養均衡十分重要，故在不影響營養均衡的情況下，適當忌口對疾病的康復是有幫助的。患者的疾病、體質類型、治療方法各有不同，故忌口亦因之不同。

針對不同體質類型的忌口：脾胃虛寒、腹痛泄瀉者，忌食生冷的食物，如西瓜、苦瓜、紫菜、梨；陰虛燥熱者忌辛燥動火之品，如辣椒、當歸、羊肉等。

適量運動

生命在於運動，長期堅持運動者比從不運動者患癌率少90%，所以說運動是防癌和抵禦癌症的有效方法之一。

戒煙限酒

研究表明，在致癌因素中，飲食因素佔35%，煙草佔30%，二者相加約65%，遠遠超過環境污染和病毒等其他因素。

心態平衡

調查發現大多數癌症都發生在失望、孤獨、抑鬱等嚴重精神壓力時期。因此保持樂觀情緒，善於自我安慰自我解脫，良好的群體和家庭關係，避免急躁暴怒或鬱鬱不歡，對預防癌症非常有利。

充足睡眠

成年人每天睡眠時間以7-8小時為宜，睡眠不足會導致免疫細胞減少，長期不僅影響免疫功能，還有機會誘發癌症。

定期體檢

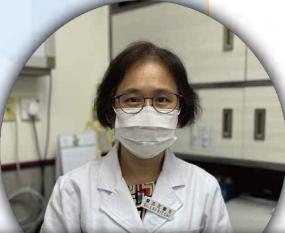
儘管健康體檢不能保證發現所有的早期癌症，但可以肯定的是，定期健康體檢目前仍然是發現早期癌症，甚至癌前病變的最佳方法。



人物專訪

社康50周年

各服務部門有何展望？



**預防醫學及醫療服務
署理醫務總監黎杰芝醫生**

過去一年，預防醫學及醫療服務除了維持西醫門診服務外，亦重點提供新冠疫苗接種服務，另外亦更與第三方機構例如賽馬會開展了多個新活動項目，支援社區上不同群組的復康或健康需要。對部門而言，今年確實是近年來最忙碌的一年，很感謝各社區健康中心的所有同工的努力，方能配合服務需求的變化。

預防醫學及醫療服務明年的重點將落於優化服務，包括改善目前電話預約系統，令求診者的預約流程更順暢，另外亦會翻新和樂社區健康中心，冀為服務使用者提供更優質的服務使用體驗。疫情何時結束亦是未知知數，但我深信社康在社會中擔任著重要的角色，希望同工繼續不遺餘力、珍惜服務社會的每個機會。

中醫及中醫專科服務在過去一年間積極配合府抗疫政策，提供新冠患者支援服務，例如在第五波疫情高峰期間，派出駐註冊中醫師到亞博館社區治療設施，為確診者提供診療服務。中醫團隊在社區健康中心內外均保持專業診症表現，展現了團隊上下一心的精神。

為了提升服務質素，來年社康 - 香港中文大學中醫診所暨教研中心（大埔區）將會分階段進行翻新工程，希望藉著優化內部設備，打造出更有利於醫師及藥房操作的環境，而求診者則可享用更高質素的服務體驗。另外，我期望明年有更多「中西醫結合」的協作項目，共同為醫療業界作貢獻。



**中醫及中醫專科服務
中醫醫務主任翁庭耀**



**社區營養服務
服務經理陳紫敏**

疫情對社區營養服務運作帶來一定挑戰，但換另一角度看，在服務層面而言卻是豐富的一年，例如疫下個別飲食輔導需求及外展服務需求增加，給予了我們機會服務更廣社區；同時，亦安排了大專生到我們部門實習，為培育業界人才帶來幫助。

我預期來年社區營養服務將再進一步加強個別飲食輔導服務，亦期望可進一步提供增值服務，以提供有質素的服務給使用者。此外，我亦冀藉有關實踐可提升營養師的可能性及韌力，同時鞏固團隊精神，以達至“Serve community as a whole”的理念。

在此，我引用聖經話語箴言3:27「如果你的手有行善的力量就不可推辭，要向那些需要幫助的人行善」，希望同工繼續秉持服務市民的心，在工作崗位上盡顯所長。



**社區復康服務
服務經理趙錦華**

為了擴大服務受眾，社區復康服務今年重點新增了職業治療服務，為病人提供相關的專業治療。除了門診服務外，部門在過去一年間亦為其他不同部門作出支援，例如增加物理治療師到訪鯉魚門長者日間護理中心服務的次數，由每周一次增至每月6節服務等；同時在疫情期間增加了更多視像課堂，教授大眾實用的物理治療小知識。我期望明年能增聘更多人手，以設計及推行更多新項目，為社區服務帶來更大貢獻。



**情緒健康輔導服務
服務經理陳潔雯**

疫情期間最大挑戰除了部份服務需要取消或轉至網上進行，亦因有同事確診不能上班，中心同事延長工作時間及調動休假，以讓中心維持運作及服務，在困難時刻同事展現團隊精神，互相支持及盡力維持中心服務。

來年，部門除了會繼續將服務重點落於兒童提供情緒輔導及遊戲治療服務、婚前輔導外，現也與不同國家的學者聯繫，為本港心理輔導的專業同工舉辦專業心理治療工作坊。另外，我們亦計劃擴展天水圍的情緒輔導服務及情緒健康教育，以優化服務。

身體健康與心理健康同樣重要，我期望同工能好好照顧自己，才可繼續提供優質的基層醫療服務給社會大眾。



**診斷服務
助理總監梁子文**

第五波疫情爆發初期，本港因公營檢測量所限，未能應付大量檢測需求，社康的病理化驗所便自發提供價格相宜的新冠病毒深喉唾液核酸測試服務，在疫情中幫助普羅大眾。除此之外，病理化驗所亦在疫下進一步擴闊服務網絡，與6間地區康健中心／站合作，提供抽血或檢驗服務。我很開心團隊除了提供專業服務之餘，亦樂於多行一步，盡心協助市民抗疫需要。

隨著社會逐漸復常，我期望病理化驗所在明年能進一步提供更多面向市民的服務，同時冀同工在疫後亦可保持良好的服務精神，持續在社區提供優質的基層醫療服務。



**社會服務
服務經理羅敏琪**

由於社會服務主力為長者服務，故第五波疫情嚴峻對院舍及我們的服務影響甚大，加上鯉魚門長者日間護理中心亦分期進行了裝修，在日常營運方面均有一定挑戰，故部門需迅速調整服務，我相信新常態服務不論對長者、同工而言亦是新學習及挑戰。

展望明年，社會服務將進一步擴大服務範疇，綜合家居照顧服務隊服務多元化，例如將社署部份項目轉化成恆常服務、提供更多貼心服務如輕餐送遞等；愛鄰網絡方面亦會提供更多創新服務，例如支援入校服務，增加手工藝種類等。在此我期望疫情能盡快完結，祝大家保持身體健康。



**服務發展
高級服務經理劉碧珊**

我非常開心在過去一年間看到觀塘及大埔地區康健站的落成。2個地區康健站自去年10月正式投入服務，除了提供了各式各樣的健康管理指導及班組活動外，更在疫情期間為區內市民提供適切服務，包括派發快速檢測包、提供新冠疫苗接種服務、支援港府抗疫熱線等，真正達到以地區為本的服務理念。

經過一年的努力，2個地區康健站的發展已步入軌道，來年2個地區康健站將會更針對性地協助市民篩查慢性病，並增強推動與醫院協作的輕度認知障礙篩查等項目。

最後，我想藉社康50周年的日子跟大家分享一句聖經金句 — 約翰福音6:8「行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」



素食鮮為人知的一面

社區營養服務

說起素食，很多人都會聯想到「健康」兩字，但原來一不小心就很容易墮入了「三高」飲食陷阱！以下是幾個素食素食鮮為人知的地雷！

1. 精製加工素肉

素肉以各類植物蛋白及其他原料如膳食纖維、玉米粉、木薯粉等添加材料製成。為了使素肉吃起來口感更佳，生產商會加入調味料如椰子油、砂糖、鹽、麥芽糊精、葡萄糖等調味，亦會在烹調時再加入不同的醬汁或茨汁來使素肉更為美味。每100克素餐肉約有熱量200千卡(kcal)和16克脂肪(即1湯匙)，當中七成為不健康的飽和脂肪酸(又稱為壞脂肪)。若以一個每天攝取1500千卡熱量的飲食來看，每日的飽和脂肪攝取不應多於8.3至10克，但進食100克熟素肉所攝取的飽和脂肪就已經超於全日攝取上限了！攝取過多飽和脂肪會增加血液中的壞膽固醇，從而增加患上心血管疾病的風險。除了含較高飽和脂肪酸，素肉的鈉質也不低。每100克素肉約有485毫克鈉質，佔成年人全日建議攝取上限的三成半！攝取過多鈉質會使血壓升高，長期會增加患上高血壓風險。除此之外，為確保在運送及儲存素肉加工品的過程中不易變壞，食品商會亦會添加各類添加劑，例如色素、增味劑、防腐劑等化學物料。

2. 重口味素菜

齋滷味由麵筋混合不同的材料製成。麵筋本身沒有甚麼味道，所以製作齋滷味時一般會加入醬汁和調味料來調味，每100克齋滷味約有熱量200千卡、8.5克脂肪、7.1克糖份和360毫克鈉質，所以單看這些數據已得知齋滷味並不屬於低糖、低脂或低鈉的有營食物^{註1}。此外，醃菜如咸酸菜、榨菜、雪菜、梅菜、泡菜雖然屬於蔬菜類，但由於醃製過程中加入了大量鹽分，亦會抽乾蔬菜當中的水分，使一些水溶性營養素如維他命B、維他命C和鉀質流失，所以醃菜比新鮮蔬菜含較多鈉質和較低營養價值。

3. 油炸素食材

一些素食食材例如響鈴、生根、豆卜等均需經油炸處理，所含脂肪量頗高。市面上的油炸素食材或以「萬年油」製成，食油在加熱過程中除會產生化學物質外，重覆使用亦可能令一些雜質變得濃縮，過量進食會增加患病風險。例如4件響鈴已經約有360卡路里，熱量即相等於8茶匙油。由於響鈴容易吸油，若配以油膩火鍋湯底如沙嗲湯進食，熱量將會更高。此外，生根由麵筋製成，同樣經過油炸，5件已有熱量478千卡及7茶匙油，差不多等如一個正餐的熱量。生根亦同樣容易吸油，所以若配上麻辣湯底進食將變成「超脂」食物。另外，經常用來製作煎釀三寶的豆卜也含有大量油份和飽和脂肪酸，5粒豆卜已經有210卡路里和3茶匙油，若果是「炸上再炸」的話熱量更加不容忽視。

如何健康吃素？

素食與其他食物一樣，都應該遵從少鹽、少糖、少油的三少宗旨，避免油炸或加入大量調味品，應盡量以清淡煮法如蒸、烴、快炒、煮、炆等方法去烹調。素食者應進食多種不同類型和類別的素食以確保攝取足夠的營養素，特別是鐵質、鋅質和維他命B12。如果真的不能從日常飲食中攝取足夠，可能需要服用營養補充劑。此外，植物性鐵質不容易被身體吸收，所以應該同時進食含豐富維他命C的食物，如番石榴、奇異果、士多啤梨、番茄、檸檬、西蘭花等幫助吸收鐵質。由於植物的蛋白質不完全含人體9種必須胺基酸，因此建議將穀類和豆類或是穀類和奶品類一同進食，這樣可以彌補不同素食的胺基酸不足。素食者亦較易有蛋白質攝取不足的情況令飽肚感下降，以致容易進食過量粥粉麵飯等澱粉質食物，增加患上肥胖症和三高的風險；因此宜每一餐配合適量蛋白質的食物，確保攝取均衡營養素。

以下是一天的健康素食餐單給大家參考：

早餐：高鈣無糖豆漿 配合桃藍莓麥皮

午餐：雞蛋太陽花籽配紅腰豆沙律菜（黑醋橄欖油醬汁）配裸麥多士

晚餐：糙米飯，蒜蓉炒雜菜，香煎豆腐扒

註1：根據食物安全中心定義，預先包裝食品中「低鈉」、「低糖」、「低脂」為：

「低鈉」：每100克或100毫升食物含不超過120毫克鈉

「低糖」：每100克或100毫升食物含不超過5克糖

「低脂」：每100克食物含不超過3克脂肪或100毫升食物含不超過1.5克脂肪

三服務速遞

賽馬會「長新冠」復康計劃 - 社區支援服務

不少2019冠狀病毒病患者在痊癒後仍受到各種後遺症影響。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金聯同8個非政府組織推出「賽馬會『長新冠』復康計劃 - 社區支援服務」，支援社區上「長新冠」患者的復康需要，而基督教聯合那打素社康服務為此計劃的其中一間合作社福機構。

申請人只要符合以下條件即可參與：(1)於黃大仙區/觀塘區/大埔區居住或工作 (2)已在衛生署申報快速測試陽性結果/核酸檢測結果為陽性 (3)於確診後九個月內申請是次計劃 (4)後遺症已持續達兩個月或以上 (5)未曾參與醫院管理局所提供的「中醫門診特別診療服務」或其他機構所提供的此項計劃。

計劃採用個案管理模式提供跨專業服務，個案經理先評估參加者的情況，然後共同訂立復康目標和為期不多於12週的護理計劃。計劃為期一年，費用全免。

計劃內容

1. 於黃大仙區 / 觀塘區 / 大埔區居住或工作
2. 已在衛生署申報快速測試陽性結果 / 核酸檢測結果為陽性
3. 於確診後九個月內申請是次計劃，並已痊癒
4. 「長新冠」病徵已持續達兩個月或以上
5. 未曾參與：- 醫院管理局所提供的「中醫門診特別診療服務」
- 其他機構所提供的此項計劃

申請日期：即日 至 2023年5月31日
(名額有限，先到先得)

查詢電話：5305 8923 / 5983 7712
WhatsApp：5305 8923
辦公時間：星期一至五 上午9:30-下午1:00 / 下午2:00-下午5:30

網上申請

糖尿病前期

糖尿病前期：空腹血糖高於正常值，尚未到糖尿病的中高危險，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素抵抗性。不論是否有糖尿病，更會增加由高血糖引起的併發症，例如腎臟、心臟疾病。雖學研究證實此階段是預防及治療糖尿病的黃金時期。

招募對象

- 40至60歲
- 肥胖 (體重指標(BMI) > 25 kg/m²)
- 糖尿病前期 (血糖指標，尚未有糖尿病)
 - 空腹：7.0-7.9 mmol/L
 - 餐後2小時：7.8-11.0 mmol/L
 - 糖化血紅蛋白：5.7-6.4%

計劃內容

提供一年專業跟進，包括3次免費健康檢測
透過小組形式學習營養、運動、減肥及預防糖尿病知識。

每位參加者只需要付\$100 (低收入家庭可以申請豁免)

查詢及報名：計劃熱線 2172 0727 WhatsApp 9769 2502

社區營養服務與香港大學合辦預防糖尿前期計劃

香港大學護理學院於2021年獲得香港賽馬會慈善信託基金資助，展開為期三年的「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃，並與社康社區營養服務合作。此計劃招募40至60歲及有肥胖問題的糖尿病前期（血糖超標，但未有糖尿病）人士參加，而當中參加者將隨機撥入(1)健康課程小組小組（包括營養及運動小組、個別營養諮詢及電話支援學習預防糖尿病的資訊）或是(2)健康管理（透過網上短片及定期短訊提供控制體重及預防糖尿病的健康資訊），目的透過改善參加者生活模式及控制體重，協助糖尿病前期患者降低患上糖尿病及其併發症的風險。

佐敦健康中心提供復必泰疫苗接種服務

佐敦健康中心於今年5月19日起，逢星期四會提供復必泰疫苗接種服務，主要服務對象為12歲合資格人士，服務時間上午10時至下午4時，午膳時間為下午1時至2時。服務使用者注射完畢後，需休息15至30分鐘方可離開。截至目前已有200多位人士接受注射，反應踴躍。



佐敦健康中心 新增接種復必泰疫苗

全城起動 快打疫苗

情緒健康輔導服務 - 學生小組服務

學生或家長有情緒困擾，可以如何正確地處理情緒？希望提升學生專注力及改善學習表現？希望學生認識如何建立正向且健康的人際關係？ 情緒健康輔導服務中心設有兒童遊戲治療服務，更可為學校提供以下小組、講座及工作坊等服務，讓學生及家長加強對自我認識及提升心靈健康：

學生小組服務：

專注力小組
情緒社交小組
畫出好情緒小組 (和諧粉彩)
音樂治療
積木治療LEGO-Based Therapy

學生或家長講座/工作坊：

1. 情緒認識與管理
2. 正向自我形象
3. 正向心理學 — 「甚麼是真實的快樂！」



職業治療服務

很多人或會對「職業治療」有所誤解，以為「職業」意指工作，是與工作受傷康復有關治療。其實，「職業」又可稱為「職能」，是指對每個人有目的和意義的活動，一般包括個人自理、工作、學習、遊戲、社交、休閒活動以致睡眠，因此職業治療服務是促進個人因受疾病、受傷或發展障礙而「職能」受限的工作，對象由兒童延伸至長者。

目前社康已備有職業治療服務，當中以長者服務為主，為體弱、有認知障礙風險和中風人士提供家訪或門診服務，我們會透過遊戲與活動為輕度認知障礙需要長者提供認知刺激，運用程序學習法為認知障礙老友記進行自理及上肢能力訓練，及在家訪時會他們進行家居安全評估，除了常見安裝扶手建議外，也會就添置輔助照顧工具或潛在風險提出建議。



成人服務涵蓋慢性病管理與情緒健康，職業治療強調個人釐清慢性病影響，協助個人建立個人健康計劃、應對病情工具箱及危機應對方案，讓個人繼續獨立健康生活。

兒童及青少年服務包括感覺統合和書寫訓練，透過特定設計的活動刺激身體機能發展與整合，促進孩子在自我照顧、學習及社交上的發展。

社康動態

社康50周年誌慶 - 基層醫療「身、心、社、靈」研討會



為了秉承「全人健康」的理念並加強各界對基層醫療服務的關注，基督教聯合那打素社康服務於10月8日舉行基層醫療「『身、心、社、靈』研討會」，邀請到多位專家與參加者分享健康資訊及推廣「全人健康」的理念。

研討會上邀請了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梁萬福醫生、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湯國鈞博士、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洪雪蓮教授，以及香港聖公會東九龍教區榮休主教徐贊生主教就「身、心、社、靈」主題作分享，一眾參加者都獲益良多。

「自健樂」計劃

由觀塘民政事務處贊助、觀塘城市健康督導委員會及基督教聯合那打素社康的情緒健康輔導服務合辦的「自健樂」計劃於本年10月至明年2月期間進行，為觀塘區居民及學生提供免費個別心理輔導，對象包括兒童、青少年、成年人及長者；並於觀塘區舉行免費情緒健康講座及個別心理輔導服務，以提升觀塘區市民的心理健康。

歡迎轉介有需要人士或同工參與此計劃。有興趣人士可掃瞄海報上的QR Code報名參加。

查詢或轉介：

2349-3212 / 電郵joyce.lee@ucn.org.hk





相遇相伴 有情歲月

叶桂娣自2010年4月開始加入愛鄰網絡(廣福)，她回首加入愛鄰12的日子，憶起了不少開心難忘的片段，感嘆歲月如梭之餘，亦讚嘆歲月有情…原來歲月有情之始，源自中心舉辦的旅行。桂娣表示參加愛鄰之前，身邊好友不多，因為想參加活動所以加入中心，漸漸投入後認識多了朋友，她回味著說：「每次跟中心旅行都很開心，每次旅程中心都安排得很好，雖然是一眾長者但大家都不慌不亂，每次旅行分不同的小組，可以給我們互相照顧、互相認識，同組的組員原來很多時都是住在同座大廈甚至上下層，一個個同座的街坊由陌生變深交，至今已經成為我生活不可缺少的一部份。」



現在常與桂娣聯絡的老友記有至少8位，每日電話慰問、入屋聊天、相約結伴行海濱公園或幫老友記到中心代取物資，已成為桂娣的生活日常，這12年的時光中更是有著不少深刻的片段。「最深刻的莫過於一位老友記，還記得有一次旅行中，姑娘邀請我做組長照顧其中一位老友記小雲(化名)，她是一位獨居長者，雙耳患有嚴重聽障，需要很大聲講話再加上手勢才可溝通，起初溝通真的很困難，但她很平易近人，很樂意與我傾談。由於她聽力差所以我亦特別對她照顧有加，尤其是上落車、去洗手間等亦伴隨她，希望她可以有一個開心的旅程。自從姑娘那次將小雲『交托我』，自此以後很多次的旅行活動我們都相伴一起，每次見面她都會大聲笑著跟我說：『見到妳好開心呀！』，而熟絡後知道她獨居，耳仔又不靈光，很多時我都會上門探望問候她，閒時亦幫中心送遞物資給她，就是這樣我們相伴了差不多10多年的時光。縱然疫情亦沒有阻礙大家的見面的機會，我亦如常做足防疫措施去見她一面才安心！」



疫情雖然影響了不少長者相聚見面的機會，但卻無阻桂娣對好友的關心。縱使第五波疫情下不少會員選擇回鄉避疫甚至定居，其中的會員亦與桂娣相熟，縱然分隔兩地，電話聯絡讓愛變得零距離，桂娣仍會持續致電回鄉的好友分享彼此近況，亦代好友轉達近況、報平安及告知回港日予中心姑娘。縱使疫情萬變，不變的是在桂娣與其他會員中尋找到的一份人情味，展現出遠親不如近鄰的關愛精神。最後，桂娣笑說丈夫性格喜愛留在家，今年終於「成功邀請」了丈夫加入中心成為會員，疫情漸見緩和，展望生活能重回正軌，可以一起參加活動，同享精彩人生。



觀塘及大埔地區康健站流動宣傳車活動

觀塘及大埔地區康健站在9月分別於觀塘區、大埔區兩區進行共8日的流動宣傳車活動。活動透過遊戲及宣傳單張派發，以提升公眾對地區康健站的認識和對健康生活的關注。除康健站的職員外，活動亦得到約50位來自各大專院校及紀律部隊的義工的支持，共同向觀塘及大埔區的市民及該區工作人士推廣基層醫療健康。是次活動反應踴躍，兩區合共愈570名市民登記表示有興趣成為地區康健站的成員。



第十三屆戒煙大贏家社區招募

今年9月，社康戒煙服務一如既往成為香港吸煙與健康委員會的戒煙大贏家的地區支持夥伴，在油尖旺區夥拍香港吸煙與健康委員會設置街站，以招募參加者及向市民推廣吸煙與健康危害的健康教育。是次活動中的義工團隊更來自香港大學護理學院二年級及三年級學生，當日參與者眾多，全賴各界支持。



愛鄰網絡

愛鄰網絡3間中心分別承蒙社會福利署「老有所為」計劃贊助，本年度一同舉辦新興運動訓練小組，各會員齊學齊試玩不同的新興運動，如地壺球及芬蘭木柱棋，讓會員感受嶄新的運動樂趣。



鯉魚門長者日間護理中心



中秋燈籠製作班

中秋節是傳統的大節日，為與大家共享佳節，有花燈和月餅製作，亦有中秋節活動，和大家一齊猜燈謎、玩遊戲、吃月餅，樂也融融！

手機班

資訊科技日新月異，長者也需與時並進，中心職員會定時教導長者使用WhatsApp, Face time等手機軟件，一同學習上網和使用「安心出行」等不同的程式，讓他們即使安坐家中，也能得知天下事。

VR運動班

中心會實地教長者做運動，亦利用VR電腦軟件，使運動元素更添多元化和趣味性。

綜合家居照顧服務隊

長者湯水食療中醫講座

香港大部份時間天氣潮濕，故綜合家居照顧服務隊為服務使用者安排中醫講座，增加長者及其照顧者對湯水食療的認識，並教導參加者如何在家中為自己進行穴位按摩，紓緩痛症。

聚焦小組

綜合家居照顧服務隊於9月份一連3日進行聚焦小組，分別邀請了輕度缺損計劃、普通個案及體弱個案的服務使用者參加，既可表達對服務的意見，亦可增加對本隊服務的認識。

齊賀中秋

中秋節為長者最重視的傳統節日之一，綜合家居照顧服務隊獲「香港中華煤氣有限公司」捐贈低糖月餅200個予服務使用者，同賀中秋佳節。



外展營養師到訪特殊學校服務



社區營養服務獲保良局余李慕芬紀念學校邀請為學校宿舍提供到訪餐膳服務，活動對象包括宿舍廚師、宿舍家長、護士、社工等。到訪期間，營養師了解餐膳的份量、材料及調味料的運用，並舉行面授營養培訓，學習內容包括特殊兒童及青少年的營養需要、營養狀況評估，如何實踐均衡飲食及餐膳準備的建議。是次服務亦根據衛生署營養指引評估現時宿舍膳食及提供專業意見，協助學校編制餐單，教授設計食譜的技巧，從而改善餐膳服務，令學生更有「營」地健康成長。

春義購物樂 - 愛鄰網絡



愛鄰網絡（秀茂坪）



愛鄰網絡（廣福）

愛鄰網絡3間中心分別與「牽手·香港」合辦義工陪伴長者到超級市場購物活動，合共37位長者及64位義工參與。義工陪伴長者購買日常的食用所需，尤其是較重的食用品，與長者盡享購物的樂趣，長者感到窩心又溫暖！



愛鄰網絡（天水圍）

與醫院管理局合作項目(輕度認知障礙計劃)

地區康健站貫徹基層醫療的精神，著力提高區內市民對疾病的認識及鼓勵市民早檢查，早預防，從而更好管理自己的健康。由於現有服務較重於照顧腦退化症患者，較少關注輕度認知障礙的情況，因此，我們期望可以提供「輕度認知障礙」服務，使市民可以更早識別個案情況，可更早介入處理。

作為地區康健站的增值服務，觀塘及大埔地區康健站與分別與基督教聯合醫院老人科（認知）及雅麗氏何妙齡那打素醫院合作，為會員提供初步「輕度認知障礙」檢查及相關的病人自強計劃課程。

地區康健站會轉介有病徵需要作進一步檢查的個案至醫院專科服務或區內相關醫療團體，並為經醫院轉介的確診患者提供病人自強計劃課程及其照顧者的支援小組。除此之外，地區康健站亦會為有風險因素或輕微病徵的會員提供認知訓練，從而減少認知障礙對市民帶來的影響。



慶祝香港回歸二十五周年禮物包

為慶祝香港回歸二十五周年，大埔民政事務處民政署統籌區內團體，派發特色禮物包予區內長者或有需要之家庭，綜合家居照顧服務隊亦有協助派發予合適的服務使用者，以表示社會對他們的關懷。

另外，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，已全數轉贈予有需要的服務使用者。





活動預告

想活得健康快樂 齊參與「營得喜」、「動得樂」

社區營養服務將於年底全面開展「營得喜」、「動得樂」系列課程。是次推出「營得喜」系列主題由註冊營養師講解不同飲食策略，以支援不同營養需要的人士，當中包括：

- 每星期與營養師暢談如何實踐健康飲食(WhatsApp群組)
- 擊退膽固醇飲食小組(Zoom及發放短片)
- 全方位補骨增肌力自強班 (Hybrid線上及實體)
- 抒壓有方 與你嚐素(Hybrid線上及實體共嚐素食)

此外，「動得樂」系列之「運動零距離」由運動教練透過Zoom帶領適參加者實踐運動及提升技巧，循序漸進地培養動態生活方式。

查詢或報名：

2172 0727 / WhatsApp: 9769 2502



接納與承諾治療： 如何運用心理靈活性於心理治療和訓練

「接受與承諾治療」(Acceptance and Commitment Therapy)認為人的思維傾向自然地創造及強化痛苦。然而，相信人雖然不能避免痛苦，但可以透過「接納」減少痛苦的想法和感受，並釐清個人的價值觀，實踐對自己的「承諾」，活出表裡一致且有意義的人生。

此治療為第三波新興的行為治療，共有6個治療方向提升心理的靈活性，兩天的工作坊將講解更多相關的理念、介入技巧及實踐方法。

講者：湯國鈞博士

日期：11-12/11/2022 (星期五及星期六)

時間：9:30AM - 5:00PM

查詢或報名：
2349 3212 / 電郵:info.ehcs@ucn.org.hk





鳴謝

21

「商界展關懷」

「商界展關懷」計劃由香港社會服務聯會於2002年策動，旨在促進商界與社會服務界之間的策略性伙伴合作，共同推動企業社會責任，建設共融社會。此外，「商界展關懷」計劃亦透過舉辦不同類型的跨界別交流活動，企業與社會服務機構彼此認識及加深了解，開拓更大空間推行針對社會需要的跨界別社區計劃。社康歡迎商界以多元化合作方法支持社康的服務，包括：一次過捐款、參與義工活動、贊助／捐贈物品、選用機構的服務 - 健康講座及身體檢查計劃。

今年社康與10間商界機構共同參加「商界展關懷」計劃，攜手建立策略伙伴合作計劃，以行動關懷社會。以下為有關機構名單（排名不分先後）及部份機構參與義工活動之花絮。謹此鳴謝！

1. Alliance Construction Materials Limited
2. ASSA ABLOY Hong Kong Limited
3. BioCycle (Hong Kong) Limited
4. Epson Hong Kong Limited
5. HongKong Kit Leung International Trading Limited
6. NWS Holdings Limited
7. Senimart Limited
8. Tag Worldwide Asia Limited
9. The Hong Kong and China Gas Company Limited
10. Tranquilaid Canada (HK) Limited



捐款鳴謝

以下為2022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

劉淑英女士

譚管娣女士

羅慧宜女士

香港潔亮國際貿易有限公司

Leung Kwoon Sin

Wong San Ying Wanda

Epson Hong Kong Ltd. Fiona Lo &Co

黎月霞女士

行善最樂

鄭淑琼女士

香港中華煤氣有限公司

Alliance Construction Material Ltd.

Senimart Ltd.

Biocycle (Hong Kong) Ltd.

Tag Worldwide Asia Limited



服務回響

22

各位鯉魚門長者日間護理長者中心職員：

你們好，我們是 [REDACTED] 女士家人，

謝謝你們盡心盡力為長者服務，令我

媽媽可以接受到在家安老服務，又可以到

中心活動，並可以在家給家人照顧，

Thanks

長者中心是一間非常有質素的日間護理長者中心，
上上下下職員態度誠懇服務長者，照顧了我媽媽
20年之久，令我媽媽晚年豐盈愉快，媽媽雖然
行完人生的旅程，我們非常感謝

各位鯉魚門長者日間護理長者中心職員。

祝 你們生活愉快，身體健康。

繼續為長者服務

9-9-2022

[REDACTED] 家人敬上

愛鄰網絡(秀茂坪)：

我是 [REDACTED]

我以加入這個大家庭

以有六年七年，我好喜歡

他們，最近來了黃姑娘
和古先生，對我們大家
長者，很細心，和藹可親，

我和大家庭都很開心

祝 你們身體健康

2022.8.19

上 2002

▪ Feeling ▪
행복하세요.

致家居隊同事：

媽媽在 15 號正式入住
院舍，衷心多謝你們
家居服務隊聖潔，感謝
你側身有同事令媽媽
獨居生活不感到寂寞。

(社工學生
代筆)



MR.K FANCY MADE IN KOREA (02) 367-3335

觀塘地區康健站
Kwun Tong DHC Express

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

意見表

環境舒適，梁姑娘服務態度和藹可親，解答問題清晰，提供有用資訊，十分感恩。

特別嘉許：[] 員工：梁姑娘 及 [] 中心服務項目：健康風險評估

服務滿意度 (以下請用“√”表示)



姓名：[REDACTED]

組別：會員/義工/公眾人士

日期：5-8-2022

大埔地區康健站
Tai Po DHC Express

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

意見表

課程內容充實，且很受用！
上課時問她多處中，取向均很友善，及樂意回答問題，值得讚賞！

特別嘉許：[] 員工：梁養怡 及 [] 中心服務項目：

服務滿意度 (以下請用“√”表示)



姓名：[REDACTED]

組別：會員/義工/公眾人士

日期：23/8/2022



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□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：
 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
📠 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

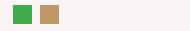
賽馬會和樂社區健康中心



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 8666

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

2020-2021 SILVER 銀獎

無障礙
網頁
web-accessibility.hk



如閣下欲查閱 / 更新個人資料，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。