

社康之聲

Since 1976

Vol. 103 2/2023

亞健康



總幹事隨筆



歐志強

生活節奏急速的香港人難免身體會出現小毛病，身體不時出現介乎健康與患病之間的「亞健康」狀態，影響身心健康，對身體造成負荷。常言道「病向淺中醫」，我相信「早發現，早治療」，將焦點從治療轉向至預防疾病能更有效改善健康，及減低出現「亞健康」狀態機會。

到底如何能預防亞健康？社康的基層醫療健康服務便可以幫助大家！社康推動「全人健康」，在社區為市民提供專業、多元化及全面且費用相宜的基層醫療服務，向市民宣揚健康及預防疾病的重要性。適逢政府推出《基層醫療健康藍圖》扭轉現時「重治療、輕預防」的醫療體制和觀念，與社康的服務理念不謀而合。

經過半百載的努力，社康會繼續發揮基層醫療的把關作用，提供持續而全面的護理服務，並為醫療制度發揮看守者的角色，除了可以支援長期病患者外，更可達到減少住院需要、降低專科及急症服務的使用率、以及減少接受不合適治療的機會，繼續實踐「健康生活化·生活健康化」理念。

值得注意的是，基層醫療健康除了身體的健康護理外，還涵蓋心理的層面，我們亦致力推崇「全人健康」理念，深明健康的定義並不單止局限於身體的健康，而心理的健康同樣重要。所以，我們藉着提供全面的身心支援服務，將正向情緒訊息帶入社區，並繼續提供優質服務，共同建設健康社區。



何謂亞健康



香港人工作壓力大，每日重覆而又忙碌的工作，難免會令身體出現小毛病，例如總是疲倦乏力、手腳冰冷、肩頸疼痛及消化不良等等。這些都可能是身體提示你進入「亞健康」狀態！

亞健康是近年一個新概念，是指人處於健康與疾病之間的臨界狀態，或稱為「灰色狀態」，即人的心理或身體處於混亂狀態，但並沒有明顯的病理症狀。香港大學曾進行了一項有關工作壓力和「亞健康」的調查，指出超過九成半香港人曾出現最少一項亞健康症狀，當中以眼睛疲勞、腰背疼痛及經常感到疲倦最為普遍。

這相信與香港人工時長、生活壓力大有密切關係，「亞健康」如果處理不當更有可能演變為各種慢性疾病，例如常常感到頭痛、頭暈、疲倦、腰酸背痛、四肢無力，但身體檢查、X光報告和化驗報告卻一切正常。不過如果一直忽略「亞健康」的症狀，長期下來可能就會增加健康失衡的風險。

因此，要預防亞健康的不適，除了老生常談的方法，例如：多做運動、均衡飲食及平衡生活作息外，其實學習放慢和讓自己心靈「平靜」也能讓我們舒緩生活上的壓力，改善亞健康的症狀。

亞健康症狀

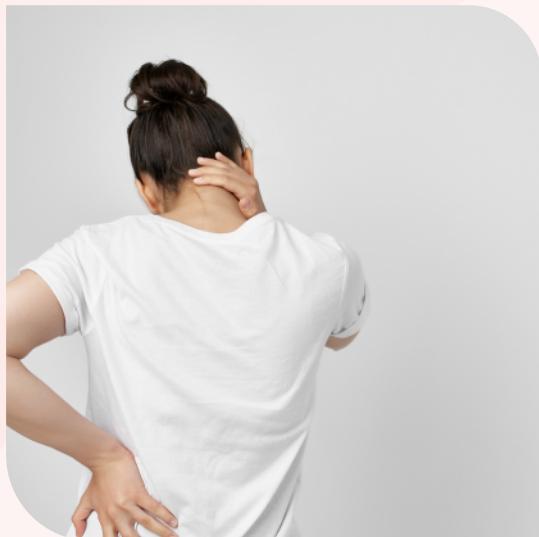
大部分人會覺得身體不適，但臨床上未能診斷出任何疾病，「亞健康」主要症狀包括

失眠	憂鬱焦慮	易疲倦
情緒不穩或低落	健忘	體重下降
乏力	心情煩躁	腰背痠痛
胸悶心悸	精神不振	

出現亞健康的原因？

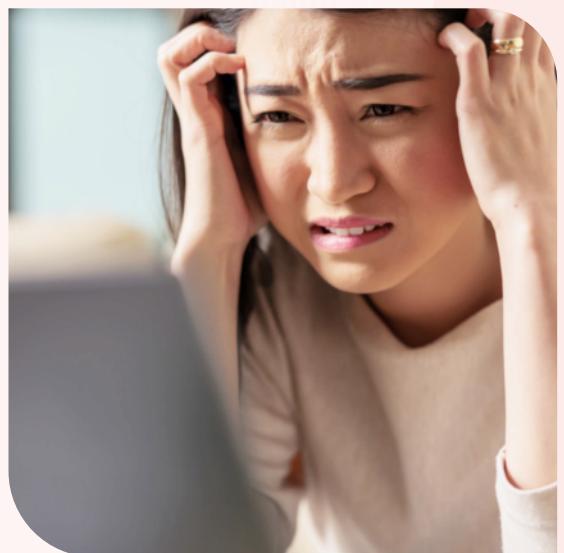
西醫角度：

過度疲勞、生活不規律、心身疾病等均為身體帶來負荷，如不重視，疾病就會接踵而來。長期被亞健康症狀困擾的人，需要深入分析了解生活習慣，工作上面對的困難和家庭關係，才能更進一步了解身體出現甚麼問題，從而對症下藥。



情緒健康：

亞健康的病徵除了生理方面外，還涵蓋心理的層面。心理不適的症狀包括：失眠、頭痛、情緒低落、煩躁不安、集中力及記憶力下降等。一向繁忙及經常需要面對各種壓力的香港人，假若生活充斥著負面情緒及思想時，這些亞健康的症狀也容易隨之而浮現，影響身心的健康。



中醫角度：

根據中醫理論，《黃帝內經》：「陰平陽秘，精神乃治」，陰陽調和是人體健康的狀態。亞健康就是人體陰陽開始出現失衡而引起的臟腑失調狀態。所謂：「未病防病，既病防變」，在身體一旦出現「亞健康」狀態時就應先予以處理，讓身體回復陰陽平衡的狀態。

鼓勵大家每天抽 5 至 10 分鐘好好照顧自己心靈的需要，

預防及紓緩亞健康的影響。

如何預防亞健康 ?

4

西醫角度：

保持良好和均衡的飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焰、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康。

而良好的生活習慣，如恆常進行適量運動、早睡早起及作息定時、培養良好興趣等，亦有效協助都市人減壓，舒緩生活上的壓力，從而幫助自己身心層面提升，減少出現「亞健康」狀態。另外亦要定期做身體檢查，及早發現潛在風險，以減低患病機會。

中醫角度：

中醫處理亞健康有很大優勢，中醫會在辨證論治的基礎上，通過內服藥物、外用藥物（如天灸療法、足浴等）、針灸、拔罐、食療等方法，糾正人體陰陽失調，處理亞健康狀態，使機體恢復「陰平陽秘，精神乃治」的正常狀態。

心是「一身之主」，心的功能正常，人體各臟腑也會健康正常，養心最重要是調神，保持樂觀的心態就能養生。閒時練習書法，靜坐或瑜伽都能使身心放鬆，常閉目養神，而不要常盯着手機。保持充足的睡眠，睡不好也可揉按腳底湧泉穴，用藥沐足等（安眠足浴方：懷牛膝 30 克、川芎 30 克、吳茱萸 10 克、肉桂 10 克、鹽 20 克）。這些方法可以調心調神養身，有助預防出現「亞健康」狀態。

情緒健康：

生活節奏急速的香港人要學習「放慢」的確有一定的難度，故此，我們可以由簡單的腹式呼吸法開始，學習放慢呼吸。腹式呼吸法是在呼吸時用鼻子緩慢吸氣5秒，慢慢感受它進入肚子，並感到腹部脹起。然後，再慢慢呼氣，呼氣時也數5秒，感受那鼓氣慢慢從腹部到鼻孔呼出的過程。每天只需要在睡前抽大約5-10分鐘做呼吸練習，便可改善失眠和消除疲勞。

當你習慣了呼吸法後，也可嘗試「靜觀」的練習。「靜觀」是一種察覺個人情緒、想法及心靈狀態的練習。透過專注當下，以非批判的態度「接納」一切現存的壓力、情緒的流動和內在的想法。在過程中，我們不用着急地把壓力「踢走」，反之在安靜中覺察「壓力」背後的感受和想法。當這些內在的情緒和想法自然浮現並產生接納時，便能從新的角度看事物，轉化負面的思想，紓緩壓力及煩躁不安，更可讓思維變得清晰。

事實上保持身心健康便能減少健康失衡的風險，適當的放鬆、規律的飲食和生活需要持之以恆的實踐，市民亦可到地區康健站進行健康風險評估，以進一步了解自己的身體狀況。

社康動態



參與「香港社會服務巡禮 2023」

社康於 2 月 15 日參與社聯假香港灣仔香港會議展覽中心舉行的「香港社會服務巡禮 2023」。以「關顧員工身心健康 專注基層醫療服務」為主題，推廣基層醫療，共同建設健康的社區。



香港中文大學中醫診所暨教研中心（大埔區）藥房投入服務

全新面貌的中藥房於 2022 年 12 月 12 日正式啟用，是次翻新工程除了重新規劃了中藥房的間隔，令藥物倉存管理更加完善，另外也擴大了配方顆粒劑的工作區間，由原有的兩個工作站增至三個，提高生產力並減少病人取藥的輪候時間。同時，亦更換設備包括百子櫃、煎藥機、配方顆粒自動包裝機及混合器等，使工作流程更暢順和靈活，效率和質量更有保證。

香港控煙四十周年座談會

2022 年是香港頒佈《吸煙（公眾衛生）條例》的四十周年。適逢這一重要時刻，香港吸煙與健康委員會於去年 11 月 8 日召開「香港控煙四十周年座談會」，以「加強控煙政策 實現零煙害環境」為題，探討香港未來的控煙工作發展。

社康的代表亦參與是次座談會，一同探討於國際、大灣區及本港控煙發展的現況及未來展望。社康的戒煙服務將繼續致力為市民提供一個無煙環境，包括透過互聯網及社康的健康中心，提供以診所或外展為基礎的健康推廣活動及免費戒煙服務。

《50周年誌慶》暨員工周年晚宴及50周年誌慶花絮



2022年是社康50周年，我們以「以愛同行五十載 基層醫療盡獻愛」為題，於社區推動市民促進健康及預防疾病的訊息。

社康於2022年11月17日舉行了50周年誌慶暨員工晚宴，基督教聯合醫務協會董事會主席李國謙先生、基督教聯合那打素社康服務管理委員會主席黃婉玲女士、基督教聯合那打素社康服務總幹事歐志強先生及一眾委員，出席了晚宴活動，大家聚首一堂，分享喜悅，十分熱鬧。

當晚活動十分豐富，包括有祝酒及切蛋糕儀式、頒發長期服務獎、少數族裔的同工表演精彩民族舞，及樂隊表演。社康特別設立多輪抽獎環節，以及問答遊戲，大家反應熱烈，洋溢著愉快的氣氛。



晚宴現場特別設立小型展覽館，讓大家回顧社康過去的服務和刊物，包括《社康之聲》創刊號、昔日文獻、昔日服務舊照片珍藏、便攜式血糖、膽固醇檢測儀器及檢眼鏡 / 檢耳鏡、幼兒及學童保健服務小冊子及健康紀錄表和《健康資訊》雜誌。



社康 50 周年誌慶

《基層醫療》：身、心、社、靈研討會

社康於2022年10月8日舉行「『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，包括：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及香港聖公會東九龍教區榮休主教徐贊生主教。



社康 50 周年誌慶紀念品

為慶祝社康成立 50 周年，我們特別製作 UCN 50 周年中醫香薰座及 memo 紙磚給同工們作紀念。



香港人生活忙碌，外出用膳已成為日常飲食習慣。外出用膳時會經常遇到不同的飲食問題，包括蔬菜選擇或份量不多、食物中或含有過量添加油或油炸、高鈉調味料或醬汁以及過量添加糖份。長期攝取過量油、鈉、糖不但對健康構成損害，還會加重身體負荷及影響健康。

早餐大檢閱

一日之計在於晨，進食一份合適的早餐尤其重要。一晚的作息後，早上以營養豐富的食物來補充身體所需，不但可以提醒精神迎接一天的工作，還可避免因「太肚餓」而於午餐時進食過量。但選擇早餐食品時，要特別留意其油、鹽及糖之含量。攝取過量的油或糖不但會增加肥胖的風險，還會增加患上心血管系統疾病、糖尿病等慢性疾病的機會；此外，長期攝取過量鹽分或含鈉過高的食物，除影響血壓及腎臟健康外，還會增加胃癌的機會。

以常見於早茶或外賣點心店的點心為例，吃2件叉燒包和4粒燒賣，已相等於攝取了5茶匙油分、3.5茶匙糖分和每天鈉質攝取量上限的一半(約48%)！亦有人認為麵包屬健康之選；但1件吞拿魚包卻含約2茶匙的油分、3茶匙的糖分及約一成(14%)的每天鈉質攝取量！腸仔包所含的糖分雖較低，但其脂肪及鈉質卻較高，也不屬健康之選。

早餐食品 #	總脂肪 / 油分 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
2 件 叉燒包	7.3	14	319
4 粒 燒賣	16	2	650
1 件 吞拿魚包	10	15	280
1 件 腸仔包	12	7	400

午晚餐精明眼

上班一族的午膳時間緊迫，不少人誤以「快、靚、正」為選餐指標，但此舉會忽略營養所需。不少「無飯」家庭的晚餐亦以外賣為主。當中炒粉、麵、飯均為熱門之選。但其烹調或煎炒過程中添加了大量油、鹽和糖分，以一碗滿(約300克)的乾炒牛肉河為例，其油分約含3茶匙，而鈉質也高達每天建議攝取上限的五成。其他炒麵或炒飯類，所含的油分和鈉質均不乎合健康指標。此外，兩餸飯大行其道，當中不乏滋味選擇如咕嚕肉、排骨、牛仔骨、炸魚或炸海鮮類等高脂肪及高鈉食物。

午 / 晚餐小炒 (以 300 克為單位) #	脂肪 / 油分 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
乾炒牛肉河粉	15	2	1,050
味菜排骨炒麵	30	6	1,380
廈門炒米粉	19	12	1,020
西炒飯	22	5	900
福建炒飯	14	2	960

為此，本港食物環境衛生署轄下之食物安全中心（食安中心）於早年展開「全城減鹽減糖」大行動，向公眾發放有關飲食中所含有的糖分和鹽分的資訊，推廣「少鹽少糖」的健康飲食模式。此活動更呼籲食物業界履行相應的社會責任，配合食客之要求減少鹽或糖分，或按顧客要求時才添加鹽/調味料。活動亦建議制訂減鈉目標，如選用鈉含量較低的配料、逐步減少食物的鹽含量及提供更多無鹽或鹽含量較低的食物選擇。

外出用膳健康策略：

健康守則	實用「叫」點
多選擇以蒸煮、水灼、燉、烤、焗等方式烹調的食物，減少額外添加油分	減少選擇以煎、炒、炸、泡等用油量較多製作的菜式。以湯麵代替炒麵，以白飯代替炒飯等 選擇菜式如蒸魚、蒸水蛋、白灼蝦、烤牛肉等。
留意菜式食材，以低脂、低糖、低油為健康基礎	多士或餐包走油、飲品走甜或少奶、醬汁另上或全走及留意餡料
著重健康比例 3:2:1：以 3 份穀物類、2 份蔬菜類和 1 份肉類的原則	切勿選擇以肉類比例最多或不含蔬菜的套餐；以一碗飯、大半碗的蔬菜和三份一碗肉類為健康比例 兩餸飯以瓜菜炒肉為主，如翠玉瓜炒肉片或西芹雞柳
可選擇較低脂肪和鈉（鹽）的食材	排骨改肉片或魚片、雪菜或梅菜改以天然香料如洋蔥、蒜頭、胡椒粉等 煎蛋改蛤蛋、腸仔改肉片
選擇提供較健康選擇之食肆（健康之選擇如蔬果、非油炸食品、高纖五穀類等）	選糙米或紅米飯代替白飯、選麥包代替白麵包、選脫脂或低脂代替全脂奶或忌廉等

一日一小步，健康一大步！2023 你做到！

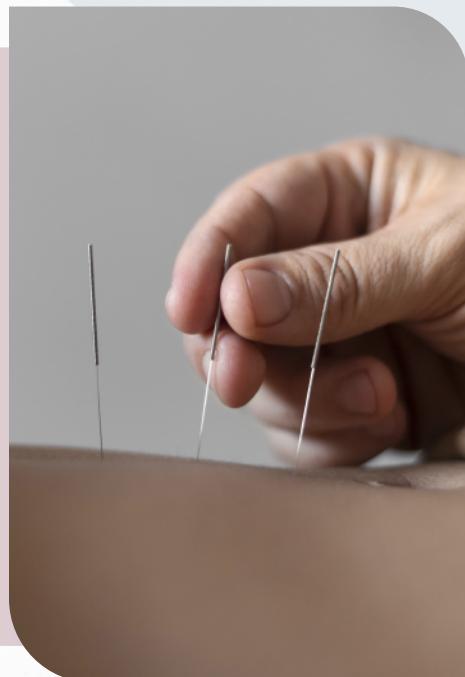


針灸取穴的迷思

註冊中醫師 李逸智

臨牀上幫病人進行針灸治療時，經常遇到病人問：「醫師，為甚麼我腰痛你要針我的腳呢？」、「醫師，我耳鳴你幫我針頭面部不就得了，為甚麼要針手和腳呢？」針對以上各種問題，我們就來討論一下，針灸治療究竟應該針哪裡？是不是僅限於「頭痛針頭、腳痛針腳」？

由於針灸治療疾病具有非常好的療效和簡便性，使現今醫學對針灸的研究和發展大大提升，因此針灸亦出現了很多相對實用而確有療效的流派，如以針灸創立者命名的靳三針、董氏奇穴等；以針灸部位命名的頭針、腹針、腕踝針等；以傳統中醫理論結合現代醫學創立的平衡針法等；以現代解剖學為理論基礎的激痛點針刺療法等。無論是哪一種針灸流派，當中針灸治療的取穴處方大都與以下五方面有關：



第一 近端取穴

即根據腧穴普遍能治療其所在部位的局部或臨近部位病症而提出的，多用於治療體表部位較明顯及局限的症狀，例如鼻的疾病多取在鼻翼旁的迎香穴、前臂酸痛取手三里穴等。治療痛症時使用根據「有痛便是穴」而找到的阿是穴，亦屬於近端取穴的範疇。

第二 遠端取穴

即根據十二經絡和奇經八脈系統的取穴方法，選擇的穴位一般距離疼痛部位較遠，循經取穴便是遠端取穴的常用代表之一。例如足太陽膀胱經循行路線從頭走足，經背部、腰部及下肢後側，故腰痛可取位於膝部後方膕窩的委中穴；又例如胃痛取在小腿下屬於足陽明胃經的足三里穴等。

第三 隨症取穴

即根據患者症狀的不同，選取相應功能的穴位進行治療，例如筋病時取「筋會」陽陵泉穴以養筋柔筋；外感發熱時取大椎穴放血以清熱解表；氣血不足取足三里、三陰交調補氣血等。

第四 激痛點針刺療法

根據現代解剖學理論為主，或有結合中醫傳統理論而創立的針灸方法，激痛點針刺療法便是當中的代表之一。激痛點是在神經肌肉的運動點上（即肌筋膜），主要反映軟組織病變。有研究發現，人體 147 塊肌肉中的 255 個激痛點，超過 92% 的激痛點與中醫傳統腧穴在解剖上相對應，而 79.5% 針灸穴位所主治的局部疼痛與其對應的激痛點相似。

第五 全息定位理論

根據「全息定位理論」，以局部對應全身不同部位取穴，不少的新興針灸流派是以此作為理論基礎，腹針、頭針等針灸療法便是這一類的代表之一。

由此可見，中醫師在為病人進行針刺治療時的取穴不一定只是「頭痛針頭、腳痛針腳」，而是完全有可能在患處以外的其他部位施針，這些都是基於瞭解病人的具體情況後，中醫師經過辨證論治和思考後作出的「針灸處方」。



服務社康 20 年

不遺餘力照顧病人需要



黎醫生與同事們關係融洽，同工們支持她為社康宣傳。

「任何病人來看醫生時，都可以預約我看症（黎醫生），當病人有需要時，可以固定地找我看診，病人能穩定地完成整個療程，幫助病人回復健康。有病人找我已逾十年，我能與病人同行跨越不同困難和挑戰，是我的動力。」社康的預防醫學及醫療服務醫務總監黎杰芝醫生服務機構 20 年，一直勇於嘗試、接受不同挑戰，今期的人物專訪她會為大家分享多年來的工作點滴。

黎醫生 2001 年加入社康的家庭，最初於廣福社區健康中心看診，她喜歡社康有別公營機構，當病人有需要時能指定找她看診，「其他機構的醫生可能是輪班工作，病人未能固定找同一位醫生，我在社康能看不同的病人，能嘗試用不同的藥物治療，有很大自由度」。

加入社康首數年，黎醫生致力推廣社區健康中心的服務，又勇於嘗試不同治療方法，令她大為滿足。不過繁忙的工作及家人的需要令她曾萌生去意，「當時覺得心態要改善，不能只埋首工作，幸好社康給我空間及自由度調整」，遂決定轉為兼職，讓她可以平衡工作及家庭。



黎醫生 2001 年加入社康，轉眼已 20 年。



黎醫生於社康服務20年，她十分感恩有不同的學習機會，包括診所管理、設計，多年來最富挑戰性是2006年為社康設立電腦系統。她指出，有別其他西醫診症，她將身體檢查項目及問卷加入電腦系統，「再因應需要改變，是當時全港唯一的電腦系統加入身體檢查項目，我很滿意亦有成功感，系統一直沿用至今」。

好學不倦的黎醫生於2005年取得家庭醫學專科，並修讀皮膚文憑及情緒治療課程，「我好『貪心』，甚麼病人都會想看顧，所以修讀了不同的課程」。她憶述有病人找她看診十多年，亦有病人輕生時致電給她，她立即協助病人送院，「協助病人走過困難階段，有病人甚至未能上學和外出，我便與他的老師及社工合作，支持他讓他重新上學，重回正軌」。

能與病人同行跨越不同困難和挑戰，是我的動力。

黎醫生亦遇過身型瘦弱的病人做身體檢查：「原來她有兩至三年沒有工作、沒有讀書，再三查問下她患上焦慮症，我便介紹她做運動及推介適合她的活動，最後她能工作、駕車，回復正常生活和社交，能幫助她令我很滿足。」



黎醫生閒時下廚減壓，生活充實。



工作繁忙的黎醫生定時出席教會活。

工作繁忙的黎醫生六年前開始跑步、游泳及行山，「為有多點體力應付工作」。她會下廚和耕田減壓，「翻土能幫我發洩，有助減壓」。她亦感謝同事們及家人支持：「多謝前醫務總監唐少芬醫生及總幹事歐志強先生信任及支持我，給我自由度。亦多謝社康的同事鼓勵我、慰問我，令我繼續有動力一起合作，令我無後顧之憂繼續發展預防醫學及醫療服務。」

「心繫社群」計劃

由基督教聯合醫務協會贊助情緒健康輔導服務的「心繫社群」計劃，旨在為受情緒困擾及面對經濟困難的觀塘東區居民提供免費個別情緒輔導服務，對象包括兒童，青少年，成年人及長者。

此計劃提供 5 節免費個別心理輔導服務（包括：兒童遊戲治療）首節為 75 分鐘，而第二至第五節 50 分鐘。此計劃將於 3 月份結束，名額有限！

查詢電話：2349 3212

基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOL COMMUNITY HEALTH SERVICE
情緒健康輔導服務
EMOTIONAL HEALTH & COUNSELLING SERVICE
心繫社群
情緒輔導服務資助計劃

服務內容
可獲5節個別輔導服務（包括遊戲治療）
• 首節75分鐘
• 4節跟進輔導（每節50分鐘）

參加資格
通常提供由政府或其他機構發出的資助文件，
如社會福利署或學生資助處發出的文件等
◎ 3209 4132 | <http://uscp.org.hk> | 2349 3212

了解更多活動詳情
立即致電
QR Code 報名

如有興趣，
請掃瞄 QR
Code 報名。

賽馬會「長新冠」 社區支援服務 經已展開

不少 2019 冠狀病毒病患者在痊癒後仍受到各種後遺症影響。本計劃為期一年，採用個案管理模式提供跨專業服務，包括：西醫、中醫、物理治療、營養輔導、情緒輔導。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，名額有限，費用全免。

申請人必須符合以下所有條件：

- 1) 於大埔區居住或工作（觀塘及黃大仙區名額已滿）
- 2) 出示快速測試陽性結果 / 核酸檢測陽性結果 / 陽性確診文件（需提供相片證明）
- 3) 於確診後九個月內申請是次計劃，並已痊癒
- 4) 後遺症已持續達一個月或以上
- 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

查詢電話：5305 8923 / 5983 7717

主辦機構：基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOL COMMUNITY HEALTH SERVICE
捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會長新冠社區支援服務

計劃內容

大約數 2019 冠狀病毒病患者都能痊癒，亦有部份患者在痊癒後仍受到各種後遺症。本計劃旨意支援社羣上「長新冠」患者的復康需要，並採用個案管理模式提供跨專業服務：西醫、中醫、物理治療、營養輔導、情緒輔導。為期不多於 12 週的護理計劃。

「長新冠」常見病徵：疲勞、氣促、記憶力差、失眠等。

申請人必須符合以下所有條件

1. 於大埔區居住或工作
2. 出示快速測試陽性結果 / 核酸檢測陽性結果 / 陽性確診文件
3. 於確診後九個月內申請是次計劃，並已痊癒
4. 後遺症已持續達一個月或以上，並已痊癒
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)

網上申請

查詢電話：5305 8923 / 5983 7717
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

如有興趣，
請掃瞄 QR
Code 報名。
報名網址：ibit.ly/awH4

大埔地區康健站 健體設施投入服務

大埔地區康健站為協助參與防跌計劃的會員增加訓練，特別在主中心引入健體設施供會員使用。設施包括踏步機、橢圓機、坐式單車及負重運動儀，物理治療師會為參與計劃的會員評估及制訂運動課程。參考社區復康概念，提供適度的鍛鍊，例如下肢肌肉訓練，期望可以增加防跌計劃的成效。

地區康健站會以這次經驗為參考，繼續發展其他運動課程，以致更好的推廣基層醫療，為居民建立健康生活模式。



社區營養服務與香港大學合辦 社區糖尿病預防計劃

香港賽馬會慈善信託基金聯同香港大學合作展開為期三年的「社區糖尿病預防計劃」，招募40至60歲及受肥胖問題困擾的糖尿病前期人士參加；透過不同類型的活動，改變參加者的生活模式及控制他們的體重，降低患上糖尿病及其併發症的風險。

社康的社區營養服務作為協辦機構，亦於22年的下半年成功舉辦此計劃的營養、運動小組及營養師個別飲食諮詢。17位參加者均表現積極，希望獲取正確的營養及運動知識，達到控制體重之效。



此計劃繼續招募參加者，歡迎合資格參加人士報名參與。

查詢電話 : 2172 0727 / WhatsApp : 9769 2502

賽馬會 We Watch 優活健康計劃

賽馬會優活健康計劃（又名：We WATCH）是一個為期3年的社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金資助，並聯同香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院及4個非政府組織合辦。基督教聯合那打素社康服務為計劃協助機構之一，負責在大埔區進行宣傳及招聘，為參加者提供身體檢查、健康支援及健康課程。計劃將會在2023年至2025年期間進行。費用全免。

計劃旨在通過發展和提升市民對健康生活方式的好處的關注，以及使用健康管理指導來推動並維持促進健康的生活習慣，期望幫助中年人士，特別上班族改善生活方式，並預防或延緩患上慢性疾病。申請人只要符合以下條件即可參與：

1. 35-59 歲人士
 2. 沒有長期病患
 3. 不是地區康健中心/站的成員
 4. 能簡單操作智能電話

查詢電話 / WhatsApp : 5997 7548

少數族裔健康服 COVID-19 延長計劃

少數族裔健康服務的COVID-19項目計劃啟動兩年，過去為少數族裔提供有關家訪、健康教育、預防及支援服務，最近再次獲衛生防護中心延長服務計劃，為更多少數族裔服務。

「自健樂」計劃

由觀塘民政事務處贊助、觀塘健康城市督導委員會與基督教聯合那打素社康服務—情緒健康輔導服務合辦的「自健樂」計劃於 2 月已踏入尾聲。此計劃旨在為觀塘區的居民及學生提供心理健康資訊、情緒健康支援等服務，提升整體社區的心理健康。

從 2022 年 9 月份起，「自健樂」計劃已提供不同的服務給觀塘區居民及學生，服務包括：情緒健康小組、學校情緒健康講座、公眾情緒健康講座及個別心理輔導。一起看看活動的花絮吧！



「畫出好情緒」和諧粉彩小組



「正向心理學：快樂方程式」講座



「認知障礙症與情緒健康」講座

「少鹽少糖」推廣活動及分享糖尿飲食注意事項

觀塘地區康健站應觀塘區撲滅罪行委員會和觀塘警區邀請，於 2022 年 11 月 26 日在五邑司徒浩中學參與「無毒人人愛 禁毒競技比賽 2022」，並進行「少鹽少糖」推廣活動。

地區康健站設置健康資訊站，由註冊營養師向區內的中小學生及教職員推廣少鹽少糖的健康訊息，並作服務介紹及推廣基層醫療健康，參加者反應熱烈和投入，並從中增加對康健站服務的認識。

此外，糖尿病為現今長者中最常患有的長期病患之一，而適當的飲食調節能協助控制血糖，預防或延緩因糖尿引起的併發症，故此綜合家居照顧服務隊與大埔地區康健站合作，安排營養師向服務使用者及家屬，分享糖尿飲食的注意事項及相關食譜，增加對糖尿病飲食的知識，以提升健康水平。



第 29 屆老年學周年會議

社康的戒煙計劃於2022年11月11日參與第29屆老年學周年會議，該研討會由香港老年學會主辦，該計劃的服務統籌主任李嘉康於研討會發表了戒煙成功率與煙齡和家人支持有關的學術文章，並與一眾與會者交流心得。



「防虐老」職員培訓

綜合家居照顧服務隊作為提供家居照顧服務單位，經常接觸長者及其家人。有見及此本隊邀請了東華三院芷若園社工，向同工講解不同形式的虐老行為，以提升同工識別虐老狀況的能力，盡早介入支援有需要的長者。



認知障礙症患者情緒行為問題培訓講座

隨著香港人口老化，患有認知障礙的長者人數亦日漸增多。因應上述情況，綜合家居照顧服務隊特意邀請香港認知障礙症協會社工提供培訓講座，以加深同工認識認知障礙症患者常見情緒行為問題及處理方法，從而為服務使用者提供適切而優質之服務。





梁萬福醫生「好好準備變老」專題健康講座

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分別在觀塘及大埔地區康健站舉行了兩場專題講座：「及早規劃第二人生，邁向精彩老年」、「護老者支援：照顧體弱長者的健康需要」。

講座內容實用，資訊豐富貼心，提醒令大家可以好好準備變老，亦讓照顧者明白體弱長者的需要。梁醫生於講座完結時，亦為大家親筆簽名其著作《好好準備變老：老人科醫生給 Young old 活得自在的實用提醒》書籍，大家反應熱烈。



康健與你迎新春

大埔地區康健站在 1 月份於大埔運頭塘新城舉行活動，提高大家對健康的關注。活動包括為大埔區居民量血壓、度高磅重及作健康諮詢，不少人更即場登記，成為大埔地區康健站的會員。

現場亦有義工即席揮毫寫揮春，大家都得到滿滿的祝福。



2022

敬老護老愛心券籌款活動

「2022敬老護老愛心券籌款活動」已於2022年11月27日順利完成，承蒙一眾會員身體力行的投入參與及支持，中心合共售出6,664張愛心券，扣除繳付主辦單位10%行政費，連同額外捐款合共籌得\$127,800，感謝各方給予的鼎力支持！



19

粉彩畫聖誕



觀塘地區康健站舉辦「粉彩畫聖誕」工作坊，由註冊社工帶領會員一同放鬆心情，繪畫聖誕主題的粉彩畫，將愛與祝福繪畫出來，並畫出濃厚的節日氣氛。即使沒有繪畫經驗的參加者，都能夠享受和諧粉彩畫創作過程的平靜和滿足感。

「老有所為計劃」

本年度愛鄰網絡3間中心分別申請了社會福利署「老有所為計劃」，長者們可藉此機會分別學習到不同的新興運動，如地壺球、芬蘭木柱棋及布袋球，既充實亦富趣味。



護老者聚會

工作員向家屬介紹了鯉魚門日間護理中心的防疫措施、專業團隊、多元化活動、認知障礙症小組等。家屬分享照顧的壓力來源，讓他們自我省察身體有否受著壓力影響，出現了各種身體毛病或警號，從而帶出休息及重尋自我的重要性。工作員分享護老者減壓錦囊，包括照顧患者及自我照顧兩個方面。最後，工作員分享「穴位按摩減壓運動」，配合送贈的潤手霜，讓家屬平日亦可在家實踐按摩減壓。

聖誕及冬至加饌



聖誕節及冬至均是備受重視的節日，綜合家居照顧服務隊希望透過在飯饌中增添款式，讓膳食服務使用者感受到被關懷。除了加饌外，本隊更為所有案主送上溫馨禮物包，以表示對他們的重視，一起歡度佳節。



活動預告

20

情緒導向治療 飲食失調

由Dr. Joanne Dolhanty主講的「情緒導向治療—飲食失調」將於2023年3月4、11、18日(星期六)上午9時至下午1時舉行。工作坊對象為在心理及精神健康範疇的助人專業者，如：心理學家、精神科醫生、心理輔導師、營養師、護士、職業治療師、社工等。

Dr. Joanne Dolhanty擁有多年的專業經驗應用「情緒導向治療」於治療飲食失調的個案。在工作坊中，參加者可學習如何運用情緒導向治療協助飲食失調症患者，更可在工作坊中的體驗式練習下掌握相關的治療技巧。

查詢電話: 2349 3212



簡單實踐健康生活 「營得喜」、「動得樂」最後召集

社區營養服務將於今年2至3月中舉辦「營得喜」、「動得樂」系列課程。課程包括針對不同營養主題(如膽固醇、骨質健康、減壓飲食)的小組及提升身體機能的運動班；並由註冊營養師或健體教練主講。想改善健康及飲食習慣，同時提升生活質素？立即行動報名！希望於課堂上見到大家！



查詢或報名：電話21720727 / WhatsApp 97692502



生命分享

張華國之烈火雄心



21

張華國性格勤奮、熱心助人。初中畢業後，曾任職於民安隊及大欖懲教所；因為兒時親眼目睹消防員救火救人，覺得很有意義，長大後決心投考消防員成為他們一份子，幫助有需要的人。

當年投考過程要考中文默寫及體能合格，獲聘後，還要接受數個月的訓練。在訓練期間需要鍛鍊體能、團隊合作及救火知識等，當時工資約240元。後來為了晉升，在夜校報讀英文課程，由一名「散仔」進升至「三柴」(消防總隊目)。當年月薪有二千多元及有宿舍提供，而華國駐守於荃灣消防局，一直服務至退休，成為他的終身職業。華國一生熱愛工作，熱心盡責。在這數十年「撲火」生涯裏，一直以救急扶危為使命，當「消防員」實在豐富了華國的人生。

火速救兵之消防員日誌

每次出勤需要大約6至7名消防員，當收到指揮中心的任務後，需在1分鐘內出車，最忙亂是正在洗澡時聽到鐘響，「光脫脫濕淋淋都冇計」，都要即刻穿回衣服和出車。有句術語「四紅一白」，是指泵車、油壓升降台、「細搶」(即細搶救車)、鋼梯車，加上救護車，由於「細搶」放置爆破工具及救援設備，所以會最先到達。

沒有任務時，華國和隊員通常每天上午9時至11時操體能，如跑步及掌上壓等。其後，便會清潔及檢查工具，例如檢查消防喉有否漏水等，約下午5時在局內與同僚打排球、乒乓球等。



Pm 1957 CHEUNG Wah-kwok

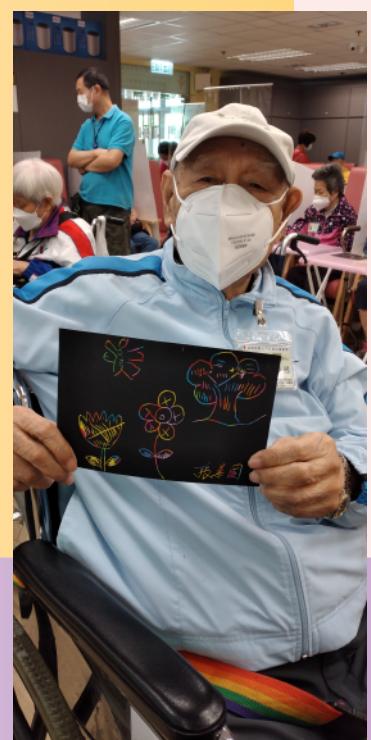
拯救生命 - 領悟生命的寶貴

說到最印象深刻的事，有一次在三棟屋成功說服企圖跳樓輕生的男子。華國和同僚打開救生網並一直勸導對方，令他冷靜下來，最終事主放棄輕生的念頭。另一次，一名男子在廣東道街市附近企圖跳樓輕生，樓下街市小販也想協助救人，他們紛紛用大竹籮墊着地面，最終事主真的躍下，卻被竹枝插傷，並重傷送院，令人感慨。

雖然救援是消防員的日常工作，華國在每次拯救時均會盡力盡責。曾在一次救火行動中，華國穿過鐵絲網進入火場，完成任務後，才發現自己的右手臂被鐵絲網割傷，現在右手臂仍留有一條10寸長的疤痕。工作雖然危險，但每次成功拯救市民後，華國都會有很大的滿足感，因為拯救生命是消防員的主要任務，華國亦從中領悟生命寶貴的道理。

感謝家人的支持

婚後育有兩子兩女，當年華國上班時間長，陪伴家人時間因而減少，華國在放假時會盡量陪伴家人，盡一位丈夫及父親的責任。太太雖擔心華國工作危險，但沒有勸他辭職，華國很感謝太太多年來默默的支持。華國的長子一直以父親為榮，兒時常對別人說「我老豆係消防員」，得到兒子的肯定，華國也很開心。而幼子亦深受華國的影響，如今亦任職消防員，貢獻社會。



平淡是福 安享晚年

經歷過衝鋒陷陣、精彩非凡的職業生涯，現在過著安穩清閒的生活，回歸平淡，平淡是福，最緊要身體健康，生活過得開心。華國今年88歲，子女孝順，有家傭照顧。華國每星期到長者日間護理中心，跟老友記談天說地，華國感謝中心姑娘及職員照顧，陪伴傾談說笑。

家人心聲

多謝中心記錄爸爸的故事，好讓我們重溫舊事，亦聽到他的心底話，他是一個傳統的中國男人，不會將「感謝和多謝」掛在口邊，但很清楚他是很愛我們的。



服務迴響

22

致大埔地區康健站主任：

請代我向以下的導師致謝，祝你們工作愉快，身體健康。
並祝聖誕及新年快樂。

衷心感謝李 Sir 的悉心教導，他的專業技巧和循循善誘；使我們在學習過程中，除了認識禪繞畫的基本知識外，更加令我們重拾起信心和學會去欣賞自己。

希望李 Sir，在中心繼續散發光芒！

活動編號 - CLS058

讚賞 Miss WONG 和 Miss LEE 的親切笑容，和藹可親，樂於助人的態度。多謝她們讓我們學會更多智能手機的使用和操作；令我們在社交生活中增添不少樂趣。

希望她們在中心繼續把該活動發揚光大！

活動編號 - WSH006

欣賞 Ray Sir 這位有熱誠有理想的年輕人。他專業的精神，認真的態度和豐富的社會經驗，讓我們學會認識和管理自己的情緒之餘，更懂得活在當下（放鬆一下）。

希望 Ray Sir 這顆充滿正能量的心，在中心繼續發光發亮！

活動編號 - CLS053

會員 : [REDACTED]

2022-12-22



捐款鳴謝

以下為2022年12月至2023年1月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），謹此鳴謝！

吳麗端女士
張瑞琴女士
陳煥儀女士
鄺掌珠女士
開心義工團

Kong Pang Yiu
Leung Wai Lin
Yeung Kin Lok
The Shamdasani Foundation

李宅
梁達紅女士
劉淑英女士
羅慧宜女士

Lai Mei Chun
Sherman Yip
ASSA ABLOY Hong Kong Limited

周楊佳女士
陳永和先生
劉淑貞女士
譚管娣女士

Leung Kwoon Sin
Yau Tai Lung
Fiona Lo & Co

林麗端女士
陳國傳先生
黎慕貞女士
行善最樂

梁致華醫生

謝謝你在 2022.9.1 早上 冷靜專業地
為家父診斷出急性心臟病，著他前往
那打素醫院看急症，及時得治療。手術已
成功完成，家父也可回家，我們一家都非常
感恩！感謝主憐憫保守，亦願主祝福
臨在醫生的工作，拯救生命，榮神益人！
多謝你求父親我爺爺

感謝梁醫生的
專業斷症，讓我家
爺爺及時得到治療。
令我們更珍惜能和
一起的時光！願天父
賜您智慧及健康，用
您的專業祝福更多家庭！

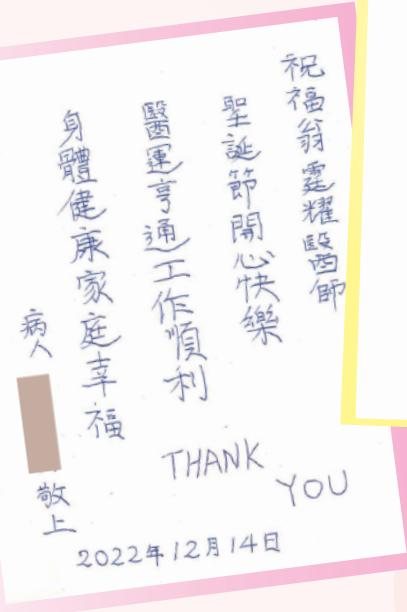
非常感謝梁醫生
生的希望且力能讓
爺爺得救

2022年

學生：[REDACTED] 課後感 ... 2022-12-2022年

相信防跌自選計劃帮助最多
長者，以求本人是節有改善。唯一
次八節，但策劃今次課程功不可沒。
應該記一功。因要动员各科
導師和治療師，缺一不可。開課
不容易事。我做導學員感受深有良
及收获，尤其(较小)长者跟治疗师的
贡献。以学员 [REDACTED] 的感受，
衷心感谢全體教員、治療師和
職工，才能完成今次八堂課程。
謹此各位百尺竿頭更進一步
的身體健康、工作順利。

PT - Crystal Chow
OT - David Wan
OT - Eve Ho





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 (請於適當的方格加勾上) 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)

相故者深。D. 16. 10

姓名/機構名稱：_____

中文 : (先生/小姐/女士) _____ 英文 : (Mr/Ms/Mrs)

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 UICN

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

5/F 社區營養服務
■ ☎ 2172 0727

5/F 情緒健康輔導服務
■ ☎ 2349 3212

5/F 社區復康服務
■ ☎ 2114 1016

3/F 中醫專科中心
■ ☎ 2114 0881

2/F 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

大埔健康生活中心

新界大埔汀角路10號
大元商場舊翼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-B104室
☎ 2651 0919