

Vol. 106 11/2023

# 世界糖尿病日

# 社康之聲

Since 1976



特刊

為甚麼糖尿病要做眼睛檢查？

中醫專區

中醫外科

人物專訪

社會服務部經理 服務社康 17 年  
羅敏琪 關顧同工需要

營人生活

預防「肌少症」訣要

生命分享

愛鄰網絡  
鄭兆環

生命綻放：  
二戰戰火倖存者



糖尿病是香港主要的慢性疾病之一，現時全港約有70多萬人患糖尿病，佔總人口約一成，即每10個人當中便有一人是糖尿病患者，患者數目更明顯有上升趨勢。為加強公眾對糖尿病的認識，聯合國更將每年的11月14日訂為「世界糖尿病日」，以便早期診斷和治療糖尿病，並推動大眾對糖尿病的研究和預防工作。

患上糖尿病當然要透過改變生活方式包括控制飲食、體育鍛煉及配合醫生的藥物治療，以控制血糖和延緩病情惡化。相信大眾都同意「治病不如防病」，預防糖尿病更是都市人必須認知的，因為只要及早關注血糖狀態，定期接受檢查，便能夠減低患上糖尿病的機會，從而重拾健康人生，並且減輕醫療系統的負荷。

社康的家庭醫生、註冊營養師、註冊中醫、戒煙計劃臨床輔導服務團隊和地區康健站的同事在今期通訊解構糖尿病，相信我們的資訊可以助您更認識糖尿病危機，同時喚醒公眾關注健康及預防糖尿病。

## 社康動態



社康總幹事羅淑芳（右七）與一眾北區及元朗區的學校代表，參與賽馬會「智強3S新世代」計劃「活學。活樂」社區教育同樂日。

### 「活學。活樂」社區教育同樂日

一眾北區及元朗區的學校代表於9月16日齊集聖公會天水圍靈愛學校，參與賽馬會「智強3S新世代」計劃「活學。活樂」社區教育同樂日。同樂日主題為「『營』住愛自己」，鼓勵大家培養健康生活習慣，並在壓力中不忘關愛自己。

當日社康的不同部門，包括中醫專科服務、社區營養部、情緒健康輔導服務、愛鄰網絡及戒煙計劃等，以不同攤位遊戲來宣傳「如何愛自己」。除此之外，各個合作團體亦提供體驗機會，包括表達藝術、擴香石製作、地壺球及親子運動班等精彩活動，藉此推廣各類的健康資訊及減壓方法。

隨着社區教育同樂日完結，本計劃將會於今年12月圓滿結束，再一次感謝香港賽馬會慈善信託基金贊助本計劃。



聖公會天水圍靈愛學校駱瑞萍校長（前）與其他學校代表製作「心靈燈泡」。

## 「賽馬會樂眠無憂計劃」

### 助眠小貼士

你曾否經歷難以入睡或半夜醒來？如有，你當時選擇繼續留在床上直至有睡意，還是會下床做一些令你放鬆的事、等待有睡意才回到床上睡覺呢？如果你希望改善睡眠，我們會建議後者。除此之外，不妨參考以下的「好眠小秘笈」，希望以下的小知識能幫助你入睡。祝您一夜好眠！

#### 1. 規律的睡眠習慣

定時上床、起床及不賴床

#### 2. 睡前30分鐘宜放鬆

睡前可做放鬆身心的活動，例如：腹式呼吸、浸足浴、拉筋等有助增添睡意，並請緊記有睡意才回到床上睡覺。

#### 3. 避免午睡 / 午睡超過30分鐘

我們的睡意是需要儲存，就像儲錢的原理一樣。當我們在白天儲夠睡意，晚上便會更容易入睡。相反，當我們在白天時消耗了一部份的睡意，到了晚上睡意便會減少，就如「先洗未來錢」的道理一樣。

#### 4. 睡前遠離電子產品

將手機、平板電腦或筆記型電腦等電子產品遠離睡床。

#### 5. 有睡意才上睡床，睡不着就下床

這樣有助我們減低在床上睡不着而造成的焦慮及減少睡床與清醒形成的連繫，最終讓我們的大腦習慣「床是睡覺的地方」。

### 計劃小資料：

「賽馬會樂眠無憂計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，是香港首個針對睡眠問題的社區推廣計劃，希望幫助想改善失眠問題的成年人士，提供不同程度的治療及支援，實踐樂眠無憂。此計劃已於8月正式展開，社康的團隊在觀塘、油尖旺及天水圍舉行一系列講座、攤位活動及工作坊，以推廣健康的睡眠文化。



心理輔導師陳潔雯於9月22日主持講座「樂眠無憂快活人」，分享助眠小貼士。



計劃於9月23日舉行「瓶心靜氣」好眠工作坊，讓參加者享受自製靜心瓶的過程，認識放鬆練習及助眠小知識。



計劃於9月16日舉行「好眠小秘笈」攤位活動。



如欲了解更多「賽馬會樂眠無憂計劃」詳情，歡迎瀏覽網址  
<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/> 或WhatsApp 5988 0121查詢。

## 今期專題

# 世界糖尿病日



隨著社會進步，大眾飲食得以改善，高熱量高糖份的飲食成為大眾的健康根源問題。香港衛生署最新人口健康調查發現，糖尿病是香港第 11 大常見致命疾病，2020 年有 586 人死於糖尿病；而全球糖尿病盛行率正以驚人的速度攀升，國際糖尿病聯盟更估計，到了 2030 年，香港的糖尿病人數將激增至 92 萬人，即約 13% 人口會成為糖尿病患者，預防糖尿病儼然成為醫學界之最大挑戰之一。

為使大眾更認識糖尿病，聯合國將每年的 11 月 14 日訂為「世界糖尿病日」，2021 至 2023 年的主題為「讓糖尿病患者獲得護理」( Access to Diabetes Care )，呼籲大眾關注糖尿病者的日常血糖水平監測、調節血糖水平的藥物、健康飲食、運動及心理支援等範疇。

## 甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種慢性疾病，當胰臟分泌的胰島素不足或胰島素不能發揮功能時，血糖便會不正常地高，導致糖尿病。

糖尿病可按其成因及病徵主要分為三類：

### 一型糖尿病

一型糖尿病的特徵是胰島素分泌不足，需要每日輸入胰島素。2017 年，全球有 900 萬一型糖尿病患者；目前尚未清楚一型糖尿病的病因以及預防方法。

### 二型糖尿病

二型糖尿病影響身體使用糖（葡萄糖）作為能量的方式，它阻止身體正確使用胰島素，如果不治療，會導致血糖升高。

超過 95% 的糖尿病病例都屬於二型糖尿病，早期診斷對於預防二型糖尿病極為重要，因為二型糖尿病早期的症狀屬輕微，可能需要數年時間，甚至出現併發症才能診斷。

### 妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病顧名思義是在懷孕時才會出現的短暫情況，是血糖值高於正常值但低於糖尿病診斷值的高血糖。患有妊娠期糖尿病的婦女在妊娠和分娩期間出現併發症的風險較高，她們及其孩子日後患上二型糖尿病的風險也較高。

## 糖尿病的成因



目前醫學界仍未完全了解糖尿病的成因，但以下因素會增加患上糖尿病的風險：

- 過重或肥胖
- 缺乏運動
- 某些藥物或疾病令胰臟受損，影響胰臟分泌胰島素的功能
- 年齡增長 – 患者大多在 45 歲後出現糖尿病
- 家族遺傳 – 家族中有糖尿病患者

## 糖尿病風險



糖尿病若控制不當，血糖長期偏高及不穩定，可導致出現併發症，其早期症狀未必明顯，患者需透過檢查才能發現？建議糖尿病患者每年作一次「糖尿病併發症檢查」，醫生會因應他們的情況及風險因素，建議合適的檢查計劃。

## 患上糖尿病，飲食上應如何控制？



**糖尿病患者需要戒掉含碳水化合物的食物嗎？**

不需要！雖然碳水化合物（又稱醣質）會影響血糖水平，但如果把含醣質的食物（包括五穀類、水果和奶類等）都戒掉，會導致營養不均衡，反而不利健康。糖尿病患者應以每餐維持固定的醣質攝取量為目標，以維持血糖的穩定。

**含醣質的食物應吃多少及如何計算？**

在進食含醣質的食物時，應以每份含 10 克醣質作換算。一份含 10 克醣質食物例子包括 1 滿湯匙飯、 $\frac{1}{3}$  碗通心粉、半個中型橙、1 個細蘋果、1 杯（約 240 毫升）低脂奶等。在計算個別人士所需要的份量時，建議諮詢營養師及醫護人員的意見。

高纖維食物有助減低餐後血糖上升速度，也能增加飽足感，有助控制體重。建議每餐都進食蔬菜，選五穀食物時以全穀類為主（如糙米、藜麥、燕麥、全麥麵包等），增加纖維量。

**選擇低升糖指數食物便能控制血糖嗎？**

升糖指數是反映進食各類含醣質的食物後，血糖因而改變的演繹數值。低升糖指數食物對血糖升幅影響較小，但這並不代表可大量進食低升糖指數食物，需注意每餐的食物總量及種類的配搭。此外，升糖指數只是單一指標，選擇食物應作全面考慮，包括脂肪量和鹽份等，才能更有效地管理糖尿病及整體健康。



## 中醫治糖尿腳

糖尿病若控制不當，血糖長期偏高及不穩定會導致出現併發症，其中糖尿病足（俗稱糖尿腳）屬最常見的足部問題。中醫師會先整體觀察，標本兼治，加上中藥治療的副作用少，主要視乎糖尿病的病情，其次就是糖尿腳的病情，包括疼痛、皮膚色澤和潰瘍深淺等。糖尿腳位於下肢，濕性下聚，氣血運行受阻，血脈隨之而凝滯，可因外感濕邪，肝氣郁結或腎陽不足等，隨症施治。

中醫師按不同個體制定治療方案，以扶正祛邪，恢復局部血液運行，即恢復血管暢通，增加側枝循環，活血化瘀，祛腐生肌，減少感染，使損傷組織易於修復，同時增強抗復發能力。

## 戒煙與糖尿病的迷思

除了控制飲食，吸煙亦與糖尿病息息相關。吸煙是糖尿病可改變的風險因素之一，接觸香煙可影響糖尿病患者的心臟、腎臟、血糖值和減慢血液循環。吸煙可引起血管收縮，導致血球細胞聚集在一起，同時也會使脂肪快速黏附在血管壁上，堵塞管道，引起中風和心臟病。

另外，因為煙草可導致血壓波動過大，會影響腎臟正常運作。有研究指出吸煙會增加高血糖水平，使血糖難以控制，抽煙者因此較難找到合適的胰島素劑量。吸煙亦會減慢血液在小血管中循環的速度，令體內各器官的綿密網狀血液循環欠佳，或加劇患者腳部潰瘍、感染和腳部血管疾病，甚至導致壞疽。



### 糖尿病患者可使用戒煙糖或戒煙香口膠嗎？

大部份戒煙糖或戒煙香口膠都是無糖，絕對適合糖尿病患者使用。



### 戒煙時難以控制食慾，會導致糖尿病病情反彈？

吸煙人士的味覺較弱，戒煙後會改善食物吸收能力，味覺和嗅覺逐漸回復，胃口亦會大增。另有戒煙人士為了抵擋煙癮，選擇以高熱量零食作為替代品，其實只要選擇清淡飲食，例如無糖香口膠或無糖零食紓緩口癮，就不會令糖尿病惡化。

## 小總結

患上糖尿病當然要改變生活習慣，但「預防勝於治療」，我們要及早關注自己的血糖狀態，定期接受糖尿病篩查，進行血糖檢測和安排醫生檢查，便可於早期發現糖尿病，並採取適當的治療和管理措施。合資格的市民不妨參與政府透過地區康健中心／站將推行的「慢性疾病共同治理先導計劃」，幫助市民預防和管理糖尿病等慢性疾病。





眼科視光師鄭偉雄為觀塘地區康健站主持講座，加強大眾認識糖尿病對眼睛的影響。

## 為甚麼糖尿病要做眼睛檢查？

觀塘地區康健站網絡服務提供者  
鄭偉雄（眼科視光師）

「視光師，為甚麼我要去做詳細眼睛檢查？我的視力很好啊！」地區康健站的糖尿病患者收到轉介到視光服務預約時，是否有相同的疑惑：為甚麼糖尿病要做眼睛檢查？配眼鏡時不是已經檢查了嗎？兩者之間有關聯嗎？

### 糖尿病對眼睛有甚麼影響？

糖尿病是慢性疾病，可影響身體多個器官，包括眼睛、腎臟、心腦血管等，如果未能及早發現或會引致嚴重併發症。糖尿病可影響眼睛的範圍廣泛，包括白內障、乾眼症、青光眼、度數改變、複視、糖尿病視網膜病變（糖尿上眼）等，一個詳細的眼睛檢查才能覆蓋這些範圍。要知道糖尿病視網膜病變最容易被忽略和影響最深遠，嚴重更會引致失明，是香港第二號致盲殺手。

### 糖尿上眼有甚麼症狀？

糖尿病可導致視網膜微血管受損，出現眼底病變，影響眼睛營養吸收及視力。糖尿眼初期無明顯徵狀，即是沒有眼痕、眼痛及眼紅，視力亦可能正常，看東西也清楚，沒有模糊。但若血糖持續不穩定，血管內皮細胞就會受到永久破壞，破壞視網膜血管，導致出血或體液滲漏等情況，後期或會出現眼矇、飛蚊、眼痛和中央視力模糊等情況。這個時候，大部份已屬中晚期，喪失的視力已無法恢復，最終或會失明。

### 視光師如何為糖尿病患者檢查？

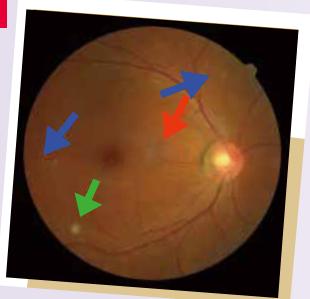
作為基層醫療服務提供者，在眼睛健康方面，視光師是病人的第一個接觸點。由於糖尿病影響眼睛的範圍廣泛，包括白內障、乾眼症、青光眼、遠近視度數改變、複視和糖尿病視網膜病變（糖尿上眼）等，所以一般的度數檢查，不能完全確定糖尿病對眼睛的影響，視光師透過替病人作綜合眼科視光檢查，包括屈光度數檢查（遠近視度數改變）、視覺功能檢查（如複視）和眼睛內外健康檢查（如白內障、乾眼症和糖尿病視網膜病變）等，來守護病人眼睛健康，為市民視力把關，篩查眼疾。

### 如何預防糖尿上眼？

要預防或減低糖尿上眼的風險，糖尿病患者必須控制血糖，並定期做綜合眼科視光檢查。有研究顯示降低 1% 糖化血紅素指數，就可減低糖尿上眼風險約 30%，因此，預防糖尿上眼的最佳方法就是控制血糖！

## 破除糖尿上眼五大誤解

8



圖為典型糖尿病視網膜病變；紅色箭咀所指的是視網膜出血；藍色箭咀所指的是血管滲漏；綠色箭咀所指的是棉絮斑點，代表視網膜缺氧。



眼底相機用作糖尿病視網膜篩查之用。

### 1. 剛患糖尿病，不會出現糖尿上眼？

不少二型糖尿病患者在確診時，已患病了一段時間。有研究顯示，22%患者確診糖尿病時，已經患上了不同程度的糖尿上眼。最近有一個個案，一位40歲的女士因血糖高轉介作綜合眼科視光檢查，結果發現已有中等程度糖尿上眼，而患者眼睛完全不癢，不紅，不痛及不模糊，真的完全沒有症狀。

### 2. 雙眼視力清晰，等同沒患糖尿眼？

有些患者以為雙眼視力清晰，等同沒患糖尿眼。糖尿上眼早期沒有明顯模糊或疼痛徵狀，到中後期視力才會明顯受損，屆時視力可能無法完全復原，更有致盲風險。

### 3. 只要保持穩定血糖水平，便毋須定期驗眼？

糖尿眼個案和患糖尿病年期有關，一般患病時間越久，患糖尿眼機會就越高。據估計，患糖尿病達10年或以上的人士中，約有1/3都有糖尿眼；而患糖尿病達20年或以上的，患糖尿眼的機率更超過2/3，所以即使血糖穩定也不能確保沒有糖尿上眼。

### 4. 驗度數及配眼鏡已同時檢驗糖尿上眼？

驗度數配眼鏡時一般不會作視網膜檢查，患者需要滴眼藥水放大瞳孔及拍攝眼底照，才能清晰觀察視網膜整體變化，單單驗度數並不足夠。

### 5 服糖尿藥可治療糖尿上眼？

由於糖尿上眼受着不同的因素影響，定期檢查有助及早發現糖尿上眼。一般而言，病情輕微時可透過控制血壓和血糖情況來控制病情，糖尿藥對穩定血糖有幫助。一旦發展到中後期，則需要針對出現的問題，接受眼內注射、激光治療或其他手術治療。所以，無論有沒有症狀，有沒有糖尿上眼，糖尿病患者最少每年接受一次視網膜檢查。

### 慢性疾病共同治理先導計劃

政府最近公布「慢性疾病共同治理先導計劃」（「慢病共治計劃」），目的是提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務，為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素及早預防慢性疾病及減少其相關併發症。

視光師是專業團隊綜合護理的專職醫療的其中一分子，支援參加者各方面需要。可以預見，視光師在基層醫療以及康復治療將擔當更廣更重要的角色，期待蓬勃的社區醫療發展，各專業各施其職，服務市民，共同克服人口老化和慢性疾病增加的嚴峻挑戰。

# 中醫外科

基督教聯合那打素中醫專科中心  
註冊中醫師 白秉銳

醫之理，博大精微，易學難精，特別是外科學源遠流長，凡有形相可見，都屬於外科範疇，有諸內必形於外，外科病的發生一般都以氣血運行失常所致，故外科必通內科之理，用藥內外並重，特別是外用藥，除廣讀醫書及臨症外，必須依賴傳授，歷代已成慣例，奈何很多瘡醫（即外科醫生的舊稱）雖得寶貴經驗，往往秘而不傳，致使很多民間驗方隨之而殞滅，影響中醫外科學的發展。

筆者累積多年經驗，搜集多種民間驗方，應用於臨床上，療效確切。雖是一鱗半爪，確實對臨床研究起到重大意義。

臨床常用外用藥有粉劑、油劑、膏劑及洗劑等，外用藥直接作用於患處，迅速改善症狀，內服藥能扶正祛邪，增加抗病能力。

除中藥外，火針的介入，使整個治療過程錦上添花，筆者曾學習賀氏針灸，對賀氏的「病因氣滯，法用三通」的思路最為佩服，配合中藥應用在臨牀上，對多種皮膚病及內、外、婦、兒科效果確切。

三通法包括微通法、溫通法和強通法。微通法是用途最廣，以毫針配合手法通調經脈氣血。溫通法是以火針和艾灸溫經通絡。強通法即刺絡放血療法。

以濕疹為例，中醫認為皮膚搔癢滲出滋水的皆可名為「濕疹」，凡病必有因，濕邪為主要發病之因，濕邪的成因才是矛盾所在，可因體虛氣弱，積濕成痰。或過吃生冷所致，或因環境因素，久處潮濕之地，體內積濕，久則化熱，發於肌膚，如再感風濕外邪，內外雙搏，發病更速。濕邪重濁粘膩，難取速效，故濕疹病勢纏綿。急則治其標，外用藥的作用，能夠直接達到患處，起到控制病情的效果，內服藥能祛其發病之因，標本兼治。

中醫看皮膚病主要取決於患者的表面症狀，包括皮損部位形狀及色澤作診斷，但很多患者長期使用西藥以致真正病情不能完全表現出來，故建議在接受中醫治療時儘量避免使用西藥，患者覆診時會根據症狀變化去衡量診斷及用藥是否正確。若同時使用西藥，則很難得知中藥的真正療效，造成治療上的困難。

很多人問治療濕疹是否可以斷根，其實任何一種疾病都沒有斷根的可能，因為每一種疾病必有其發病之因，如腹痛泄瀉是否可以斷根一樣，今次治好了，不保證日後飲食不節再次出現腹痛泄瀉。感冒也是一樣，感受外邪就會出現感冒，又是否能夠斷根呢？

【以上資料只供參考，如有疑問，請向註冊中醫師查詢】



## 預防「肌少症」訣要

社區營養服務

社區營養師 陳瑋嘉

人體肌肉量會隨年紀開始下降。有研究發現男性和女性的肌肉量在成年後，平均每10年分別下降4.7%和3.7%。不知道大家對「肌少症」有多少認識？

肌少症不只代表肌肉減少或流失，而是全身普遍的骨骼肌肉重量和功能下降。若不幸跌倒或大病一場，更會加長康復所需的時間。

### 肌少症症狀：

- 步速遲緩
- 肌肉力量減弱（如取物困難、毛巾擰不乾）
- 行動能力下降（如從座椅起身或走樓梯不如以前）
- 體重下降
- 容易疲勞
- 跌倒機率增加

### 高危一族包括：

- 熱量低
- 60歲以上
- 飲食不均，營養不良
- 過瘦，體重指數 $<18.5$
- 長期久坐而缺乏運動
- 有慢性疾病如癌症和糖尿病
- 吸煙和酗酒習慣



### 預防肌少症 飲食貼士：

- 一天進食足夠熱量，不要無故減少食量
- 每餐吃約「一掌心」的蛋白質豐富食物（約3兩），例如肉、魚、蛋及黃豆製品，宜選低脂部份
- 平均分配一天蛋白質，有助提高吸收和肌肉合成的效率
- 每週食用兩至三次深海魚類，如黃花魚、紅衫魚、三文魚等，其奧米加3脂肪酸對肌肉質量增加和活動能力有益



## 「老友記」的常見疑難



### 1. 肉類通常好硬，牙齒不好怎麼辦？

可嘗試調節食物的大小和軟硬度並配合烹調方式，有利咀嚼，如先透過拍打、剁、切成小塊或肉碎，再用炆或慢煮方式烹調。另外，亦可多運用較軟身的蛋白質豐富食品，如蛋、魚柳和豆腐等食材，長者便不需為牙齒不好或咀嚼功能減退而妥協。

### 2. 坊間流傳食肉不健康，食素身體好啊！

不吃肉相等於減少了食物的選擇，會較難攝取足夠蛋白質，反而增加營養不良及肌肉流失的風險。雖然過量食用紅肉和大腸癌有關聯，但紅肉同時也含豐富重要營養素如鐵、鋅、維他命B12等，所以世界癌症研究基金會建議紅肉的合理食量為每星期少於500克（以煮熟計），而白肉和海鮮則沒有限制。素食者需留意是否能從雞蛋、豆類或黃豆製品等攝取足夠蛋白質。

除了均衡飲食外，「老友記」亦要謹記進行適量的體能活動，以強化肌肉、平衡力及提升肌肉力量，有助改善步行的穩定性、起立坐下速度、肌肉力量及改善平衡力，對預防肌少症甚有幫助，也有助減少跌倒和骨折的風險。





## 人物專訪

12

# 服務社康 17 年 關顧同工需要 樂於接受挑戰

香港人口老化問題嚴重，老人服務需求不斷上升，而社康的社會服務涵蓋愛鄰網絡、綜合家居照顧服務及長者日間護理中心，主要支援社區內的長者和長期病患者，讓他們能「居家安老」，服務一向甚有口碑。今期由社會服務部經理羅敏琪與大家分享社會服務的工作點滴，以及部門未來發展方向。



社會服務部經理羅敏琪加入社康17年，一直樂於接受挑戰。

羅姑娘2006年加入社康，她剛入職時在愛鄰網絡（秀茂坪）擔任服務主任。原來對當時的她是新挑戰，因為她過往從事青少年工作，鮮有接觸長者服務。「我很喜歡社區服務的工作，遂決定接受新挑戰加入社康」。其後羅姑娘晉升為服務協調主任，她很喜歡愛鄰網絡的「人情味」及發揮空間。「我過往是『種植殺手』，但為了與服務使用者一起種花、分享生命，便去嘗試學習園藝治療，一起分享綠色生命的成長及長期病患者背後的故事，最重要是將興趣用於服務。」

羅姑娘熱愛接受新挑戰，憑着這份理念接受上司的建議轉換跑道，加入綜合家居照顧服務隊成為中心主任，再晉升為社會服務部經理：「如果長期處於同一個工作崗位或會一成不變，我樂於每隔數年迎接新挑戰、新嘗試；當然會有碰釘的時候，但亦會越做越順暢。此外，同事的回饋就是我最大的動力。」

### 轉換跑道 重新學習

綜合家居照顧服務的工作主要為行動不便長者提供家居照料及送飯等服務，協助他們解決日常生活所需，羅姑娘坦言沒想到涉及的人手和服務需要，比着重鄰里關係和建立社區支援網絡的愛鄰網絡來得更多。「少了人情味但多了個案工作，由於是提供服務使用者所需，因而多了從服務使用者角度出發，亦接觸了更多家屬，處理照顧者壓力」。同時相關的行政及管理工作增加，令她對自己的能力不設上限地提升：「工作需要不斷進修和學習，遂順理成章地完成了社工學位課程。」



羅姑娘與同工們出席賽馬會和樂社區健康中心重修誌慶。

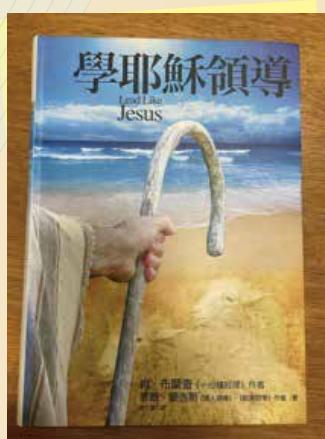
### 《50周年誌慶》暨員工周年晚宴

#### 長期服務獎



羅姑娘去年獲頒發「長期服務獎」。

在工作中學習，最令她受用終身的是經上司推薦，參加「基督教機構-轉化式領導及管理課程」提升領導才能，當中學習彼得·德魯克的管理學令她畢生受用，讓她了解到努力做一個充滿熱忱的管理及有願景的領導。另外，她亦分享了當年上司的一本好書推介《學耶穌領導》，學習僕人領導理念令她得着甚多，自己嘗試轉化領導模式，亦不斷加強對工作的信心。當時公私生活迎來轉變的她學會調整心態，學懂從容不迫的做事和明白自己的角色，並得到上司的帶領成為基督徒，「我最困難時，上司為我按手禱告（即按在她的頭上禱告）」，以示支持和祝福她，助她走出困境，令生活重回正軌。



羅姑娘推介好書《學耶穌領導》

### ► 社會服務是給有需要的人

羅姑娘加入社康17年，曾於2014至2015年因表現優秀獲頒「傑出表現獎」；去年獲頒發「長期服務獎」，肯定她的努力。她覺得社康的社會服務多元化，非一成不變，支援服務使用者的真正需要：「社會服務是給有需要的人，我們會建議無太大需要的服務使用者轉用其他非迫切的服務。」

羅姑娘至今不忘初心，依然熱愛社區工作，不時落區探望義工和服務使用者。「愛鄰網絡（秀茂坪）的老友記還會給我煲湯！」義工們都認識曾到愛鄰網絡幫助的羅媽媽，不時問候對方，大家關係親密。

### ► 服務行得快、行得前

早年疫情對社會服務確實是大挑戰，但羅姑娘覺得是契機令一班「老友記」「電子化」，學習用Whatsapp和zoom等應用程式，半迫半就令他們貼近潮流。於綜合家居照顧服務上，團隊更在9年前開始電子化，今年更使用雲端處理：「我們的服務行得快、行得前，同事能與時並進，例如到達長者家時用QRcode簽到和量血壓將數據雲端入機等。前線同工們不用『飛紙仔』，登入帳戶便可看到工作安排；社工及護士亦可即時監察到長者最新的身體及服務狀況，便利提供最適切的服務安排。」

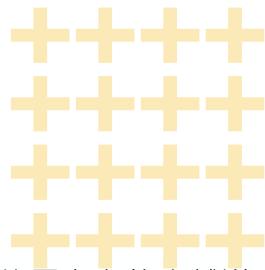
### ► 同工們是最重要！

惟近年移民潮導致社福界「搶人才」，羅姑娘坦言現時最重要是穩定人手：「同工們是最重要！」除了福利和工資外，她亦會多關心同事，以「多溝通」和「多協調」的方向為前線同行多一步，亦會提供小工具，例如雨傘、小風扇、退熱貼、防蚊膏及冰巾等，讓同工工作時更舒適。



羅姑娘與同工們打成一片。

展望將來，羅姑娘會繼續着重發展長者服務，讓一眾長者「居家安老」，在熟悉和舒適的環境享受生活，以助他們應對日常的挑戰。此外，羅姑娘將在今年12月喜迎人生大事，與另一半共偕連理。在此，讓我們為她送上最真誠的祝福，願一對新人同偕白首、永結同心。



註冊營養師為專職醫療的一部份，透過訪談和協作方式，註冊營養師為服務使用者在飲食輔導循證實踐（evidence-based practice）並提供重要的知識去改善其飲食習慣，促進身體健康和妥善管理疾病。過往不少人誤解遵循營養師的飲食計劃，一定是要嚴格戒口、膳食會變得乏味及缺乏選擇等。社康社區營養服務透過營養師診症室專欄同大家分享輔導中的點滴、趣聞、營養資訊：



## 背景

一位在職人士王先生了解到自己在過去幾年的疫情中，大多在家工作、活動量減少、且經常訂購外賣食物，體重因此由150磅增至170磅，共增加了20磅。除體重上升外，亦出現膝關節痛症。在請教了醫生的意見後，建議王先生約見營養師作體重及飲食評估。雖然他預約了註冊營養師，但他內心頗擔憂當跟從指引進食，會影響自己跟其他人相處的機會。

**社康營養師：**今次我們討論了有關體重管理的飲食原則，而且一起訂立的飲食目標會幫助你減少熱量的攝取，從而改善過重情況。此外，你還有其他飲食疑問嗎？

**王先生以一個困惑的表情問：**我在工餘時間常常跟家人朋友外出用餐，我覺得在這些場合實踐不了剛才討論的飲食方法，難道為了減肥，真的要犧牲所有的社交生活？

**社康營養師：**這個疑問似乎令你感到困惑，一方面你想成功減重，同時覺得現在的社交生活模式阻礙這個目標。

**王先生：**是的，但總不能夠完全謝絕一切聚餐活動吧！

**社康營養師：**捨棄一切聚餐活動也不利於個人的生活，始終飲食在我們的生活有着不同的角色，如享受美味、維繫人際關係等。讓我們一起看看在不同的場合如何避重就輕，作出明智的選擇以減少對減重進度的影響吧。你現時會否想到一個社交飲食場合，我們可以討論一下？

**王先生：**我準備約家人去吃酒店自助餐。

297mm

 社康營養師：讓我們簡單地分享酒店自助餐的飲食貼士：

- |          |   |
|----------|---|
| 第一步，先選頭盤 | 沙律菜、清湯配麥包、法包、麵包條（少塗牛油、果醬）                                     |
| 第二步，選擇主菜 | 選較低脂的，如雞（去皮）、魚肉、海鮮<br>(注意烹調手法，以蒸、燴、烤、滷、燻、涼拌、燙、燉、涮和焗等少油烹調方式為佳) |
| 第三步，再選甜品 | 多一點水果，少一點蛋糕、布甸和雪糕等<br>和家人一起分享，既可享受吃甜品，又減低吃過量的機會               |
| 較佳飲品     | 走甜 / 少甜的檸水、檸茶、小杯鮮榨果汁  |

在社區營養服務 — 在個別飲食輔導的過程中，註冊營養師的角色是服務使用者的飲食夥伴，了解服務使用者的個人生活及健康況狀，並按其營養目標及所需提供適切的飲食建議及選擇，以專業及可靠的服務支援服務使用者。

一般人士	個人化餐單及飲食建議
兒童和青少年	體重發展評估和處理偏食問題
成年人及長者	慢性疾病的飲食治療，包括糖尿病、高血脂 / 膽固醇、高血壓、痛風、腎病和體質疏鬆等
婦女	懷孕前後健康飲食、妊娠糖尿病 / 高血壓和母乳餵哺等
男士及健身人士	健身飲食和運動營養
長期病患，如癌症等	處理營養不良、改善胃口和強化營養
外籍人士	針對不同膳食文化提供飲食建議、外傭煮食技巧等

曾使用社區營養服務的個別飲食輔導人士，大部份都達到理想的成效指標，並且滿意服務質素。



歡迎大家使用個別飲食輔導服務，以達致預防疾病，或進一步提升個人及家人的健康。

查詢及報名：2172 0727 /  
WhatsApp：9769 2502

如有興趣，請掃描 QR Code  
預約登記：



## 三服務速遞



### 中醫體重管理計劃

中醫主張身體健康與平衡緊密相關，體重管理不僅只是簡單的減少卡路里攝入，更是通過調整臟腑功能、疏通氣血，實現整體健康的平衡。

中醫師會以中醫理論為指導，進行辨證論治，綜合分析體重失衡的原因，並根據個人的體質、病史和症狀，量身定製出個性化的治療方案，以中藥、針灸、耳穴、手法等中醫治療手法，為身體過重或過輕的人士提供治療，減低因體重失衡而引致疾病的風險。

電話查詢 / 預約：2114 0881

### 跨醫療專業團隊協作治理慢性疾病

大埔及觀塘地區康健站將於本年11月開展「慢性疾病共同治理先導計劃」。計劃由政府醫務衛生局主導，旨在鼓勵市民及早識別和管理糖尿病及高血壓。年滿45歲或以上、並無已知的糖尿病及高血壓之香港居民，可於兩區康健站登記成為會員及配對家庭醫生後，參與此計劃。

先導計劃為合資格參加者提供慢性疾病篩查及治理，家庭醫生會進行評估、安排篩查化驗、在診斷後處方藥物治療。為提供合適的個人化健康管理服務，合資格參加者會接受由大埔或觀塘地區康健站統籌的護士診所及專職醫療（視光學診斷／足病診療／營養諮詢／物理治療）服務。

是次計劃由政府提供部份資助，參加者只需承擔共付額便可接受優質醫療健康管理。計劃詳情，請向大埔或觀塘地區康健站查詢。

**大埔地區康健站**

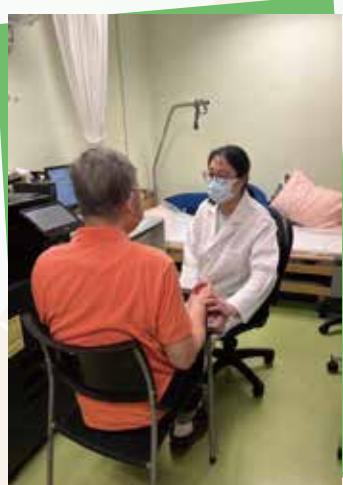
電話查詢：2468 2268

**觀塘地區康健站**

電話查詢：3188 0301

### 中醫外展診療計劃 2023-2024

早前舉行的中醫外展診療計劃大受歡迎，社康的中醫部在8月至9月期間，安排了中醫師到綜合家居照顧服務隊及鯉魚門長者日間護理中心進行醫診療，服務了逾60位未曾參加中醫計劃的服務使用者，由註冊中醫師聽診，並通過針灸和中藥協助他們調理身體或紓緩痛症。



註冊中醫師李嘉曦（左）、蕭滙謙（中）及呂日持（右）為長者望問聞切。

# 生命綻放：二戰戰火倖存者

鯉魚門長者日間護理中心  
服務使用者 鄭兆環

「砰……砰……砰砰……」的響聲從四方八面傳來，遠處更傳出平民向日軍哀求饒命的悲鳴之聲。現年已93歲的長者鄭兆環，憶述香港被日軍佔領期間，僥倖逃過日軍的屠殺，但在糧食短缺的慘況下，全家人每天只能以粥水果腹。直至日軍宣布投降，年幼的她便去沙灘摸蜆煮粥作慶祝，可是仍不幸遇上假意投降的日軍偷襲。在槍林彈雨之下，以「詐死」來逃過一劫，但她的雙腿已被子彈留下血淚的疤痕。



兆環婆婆在鯉魚門長者日間護理中心定時做運動。

兆環從小就遭到大大小小的困難挫折，幸長大後遇上心愛的人並結為夫妻，誕下五名孝順的子女。目前五名子女各自成家立室並移居海外，但她則選擇留守香港，與長男孫同住以方便照顧。儘管兆環思路清晰能夠與人對答如流，但奈何雙腿隨着歲月而退化，再加上槍傷和曾由樓梯滾下來造成的腳傷，現在已經不能長時間站立了，即使她想照顧自身亦有心無力。有見及此，她的女兒為她聘請外傭以便照顧，可惜外傭在毫無預兆下突然消失得無影無蹤，她的家人因未能及時安排人手照料她而感到苦惱；正在這燃眉之急時，家人獲社工通知，經轉介和評估後可以安排她到鯉魚門長者日間護理中心使用服務，日常生活終於穩定下來。

初來中心之際，兆環的心情因身處陌生環境和身邊圍繞陌生人而忐忑不安，不過這份不安穩的心情，隨著與中心職員和會員多次交談和接觸後慢慢消散。她以往在家的節目就是觀看電視，十分枯燥；她從來沒有想過長者日間中心不但能夠定時安排做運動、打麻雀、參加生日會和節慶活動，更追上時代的步伐，可以參與不同類型的樂齡科技活動，為她千篇一律的生活帶來繽紛的色彩。

另外，中心所安排的治療師服務非常貼心，不僅按照身體實際需要而制定適合的個人療程，而且護士、護理員等專業人士亦會定時監察，以確保她的雙膝能夠暫緩僵硬化的問題，令她感到十分安心和有呵護備至的感覺。這種情感是來自於成為中心一份子後所建立的歸屬感，並與中心的好友結下不解之緣。

回顧過去的種種困難和挑戰，兆環以她堅韌和樂觀的態度，坦然面對每一個困境。她希望通過她的故事告訴我們：「無論我們面對甚麼困難，只要心存希望和堅毅，我們都能夠找到力量和勇氣，面對生活上的挑戰」。我們希望兆環苦盡甘來，能在中心獲得適當的照顧、護理服務及社交活動，幫助她保持身心健康，繼續在社區內安享晚年。



鯉魚門長者日間護理中心活動多元化，為兆環婆婆千篇一律的生活帶來繽紛色彩。

## 戒煙計劃 —「戒煙大贏家」

社康的戒煙計劃繼續成為香港吸煙與健康委員會(COSH)的「戒煙大贏家」的地區支持夥伴，並於8月12及13日在油尖旺區夥拍COSH設置街站，招募參加者及向市民推廣吸煙的危害。是次活動中的義工團隊來自香港大學護理學院一年級及二年級的學生，他們更為市民提供專業知識。

此外，COSH凝聚多間戒煙服務機構舉行「戒煙大贏家」比賽。社康的戒煙計劃部於9月9日在馬鞍山新港城中心設置推廣及招募攤位，向公眾提供有關戒煙的資訊，並與「賽馬會We WATCH 優活健康計劃」合作，為公眾提供簡單的身體檢查。醫務衛生局副局長李夏茵醫生及COSH主席湯修齊太平紳更到攤位參觀。

在戒煙服務方面，社康與香港大學護理學院合作，推廣「手機訊息預防復吸計劃」。該計劃會應用手機訊息軟件為戒煙人士發送戒煙提示，以預防再吸煙及增加成功戒煙機會；成功戒煙者並通過核實可獲得\$300獎金。



戒煙計劃在油尖旺區夥拍COSH設置街站。



醫務衛生局副局長李夏茵醫生（左一）及COSH主席湯修齊太平紳士（左二）與同工們合照。



如有興趣，請掃描QR Code了解詳情！

## 企業義工及長者運動日

愛鄰網絡(廣福)分別邀請「ASSA ABLOY Hong Kong Limited」及「Tag Worldwide Asia Limited」企業的義工，參與運動班與長者一齊做運動，活動後更派送禮物予各長者，氣氛相當熱鬧。



ASSA ABLOY Hong Kong Limited 的義工。



Tag Worldwide Asia Limited 的義工。

## 少數族裔健康推廣計劃



統籌主任周仁真（左）與印度駐港總領事 Ms. Satwant Khanalia（右）傾談少數族裔健康推廣的內容。

少數族裔健康推廣計劃於2023年8月14及15日，分別出席巴基斯坦第76屆獨立日活動，及到印度駐香港總領事館參加了印度第76屆獨立日活動。

統籌主任周仁真先後向巴基斯坦駐香港總領事館及印度駐香港總領事館的代表致以親切問候，並向香港少數族裔居民介紹社康的服務。

## 香港特殊奧運會健康運動員計劃 —「健體有營」

2023年度香港特殊奧運會健康運動員計劃—「健體有營」於9月3日在石門萬怡酒店舉行。社區營養服務同工及義工團隊積極參與和支持活動，當中包括體重測量和評估（例如量度身高、體重及體重指數）、營養篩查（例如水份、蔬果等飲食習慣）及健康篩查（例如衛生、運動及防曬習慣），並向來自各地參與東亞區滾球比賽的特奧運動員推廣健康訊息。註冊營養師透過篩查，向健兒們及照顧者提供多方面的營養訊息，藉此教育和改善他們的健康意識。



社區營養服務同工及義工團隊的合照。

## 宣傳「地區康健站」服務及流感疫苗接種登記



「後新冠年代 長者疫苗全面睇社區講座」附設的會場攤位活動。

觀塘地區康健站於10月14日獲邀參與由香港老人醫學會和香港感染及傳染病醫學會舉辦的「後新冠年代 長者疫苗全面睇社區講座」附設的會場攤位活動，向參與講座的人士介紹地區康健站服務及協助有興趣人士登記疫苗接種服務。

當天攤位擺設了18區地區康健中心 / 康健站的宣傳單張讓公眾人士取閱，同時觀塘地區康健站職員亦向市民介紹相關服務及流感疫苗接種訊息，並為有意申請成為會員或接種疫苗的市民提供網上登記服務。

## 中秋共眾樂團圓

為了讓一眾「老友記」感受象徵月圓人團圓的中秋節佳節，友盟建築材料有限公司特別派出義工於9月15日到鯉魚門長者日間護理中心，與「老友記」玩遊戲、猜燈謎，並送贈禮品包與他們共度佳節，氣氛熱烈。總幹事羅淑芳亦有到場參與，並致送感謝狀給友盟建築材料有限公司的代表，感謝他們為一眾「老友記」送上歡樂。

而綜合家居照顧服務隊承蒙行善最樂、種心青年發展基金會，以及眠炫製作有限公司的捐贈及支持，於9月25日舉辦中秋義工探訪活動。當天一共探訪了87名服務使用者，並派發中秋禮物，送上節日祝福。



綜合家居照顧服務隊承蒙行善最樂、種心青年發展基金會，以及眠炫製作有限公司的捐贈及支持。



總幹事羅淑芳（前排左三）及友盟建築材料有限公司代表林小姐（前排左四）與一眾義工合照留念。

## 外遊活動

愛鄰網絡（天水圍）舉辦的「任玩任食旅行團」共有61位會員參與。一眾長者先一同用膳，再到M+文化博物館大堂展廳參觀展覽「香港：此地彼方」，最後去西九文化區藝術公園欣賞維港美景。長者一起外出走走舒展身心，相當興奮難忘！



鯉魚門長者日間護理中心籌辦外遊活動給會員參與。



61位會員參與「任玩任食旅行團」。

鯉魚門長者日間護理中心亦籌辦外遊活動給會員參與，鼓勵會員用五感體驗，在過程中加深與自然及社區的聯繫，重視自己的感受，從而減緩認知能力的衰退。



護老者與長者製作園境生態瓶。

## 照顧者活動 — 園滿人生

護老者平日花盡心思照顧長者，壓力不容忽視。有見及此，綜合家居照顧服務隊舉辦以植物和園藝手工為主題的活動，一起製作園境生態瓶。透過體驗植物的生命循環，幫助照顧者建立積極正面的心態，減輕照顧壓力，活動又與長者一起玩遊戲，共同歡度美好時光。

## 多元耆樂 — 輕度缺損個案小組活動



綜合家居照顧服務隊舉行不同活動促進長者社交及建立運動習慣。

綜合家居照顧服務隊於7月開始，為輕度缺損個案提供預防認知障礙小組活動，透過舉行懷緬、桌遊及毛巾操小組等活動促進長者社交、多動腦筋及建立運動習慣，以延緩長者腦部退化的速度。



### 活動預告

## 樂活觀塘

為慶祝中華人民共和國成立74周年暨慶祝香港特別行政區成立26周年，「樂活觀塘」計劃由觀塘民政事務處贊助，觀塘健康城市督導委員會合辦，及觀塘地區康健站全力支持。

計劃旨在向區內市民推廣自我關懷訊息，從關懷自己的情緒、營養和身體健康開始，再把關懷擴展到其他人，共建和諧社區。

計劃將透過不同渠道接觸觀塘區各階層人士，推廣情緒健康、營養和身體健康的重要性。我們的專業團隊，包括註冊營養師、輔導心理學家、心理輔導師、職業治療師等為觀塘區人士提供多場公眾講座、小組活動、個別輔導服務、樂活觀塘健康日等不同範疇活動。

欲了解更多「樂活觀塘」計劃詳情，歡迎掃描QR Code。



## 「健營人生 Healthy Us」計劃

### 保護精明眼

眼睛是我們的靈魂之窗，然而隨著年齡的增長，患上眼疾風險會隨之增加。為促進會員了解如何保護視力，並學習如何預防和管理常見長者眼疾，如白內障、青光眼和黃斑部病變等，大埔地區康健站邀請了眼科醫生與會員講解有關這些眼疾的症狀、預防和治療方法。活動將於11月22日上午10時30分在大埔東昌街社區會堂舉行，歡迎向大埔地區康健站查詢。

電話查詢：2468 2268

為響應基層醫療健康藍圖，鼓勵市民注重健康管理，提倡預防勝於治療，社區營養服務於今年11月至2024年3月，由註冊營養師以「預防為重、社區為本」的理念，設計了「健營人生Healthy Us」計劃，計劃並得到公益金資助。計劃內容包括體重管理、如何預防 / 改善三高等，亦有實踐活動如「超市遊查看」與參加者探索營養標籤及運動實踐環節。計劃以線上及面授模式進行下，助參加者實踐健康生活。

如有興趣，請掃描  
QR Code了解詳情！





# 服務迴響

22

鯉魚門長者日間護理中心全體員工：

祝大家中秋節快樂。

我一家人多謝鯉魚門長者  
日間中心全部員工。爸爸到  
了日間中心3個月，學習開心  
咁好多，回家的時候會講中  
心開心的事情，現在會主動  
做學習事情。所以找他一家  
人巨衷心多謝中心員工。  
大家身體健康、工作順利。  
每日笑口常開。

家人衷心敬上：  
19-8-2023

致李嘉慶主任：

謝謝你這一年以來的支持與鼓勵，我才可以完全戒煙成功，尤其是有時候我的情況更多是與心理有關，比如求職、  
自己如何看待自己和信心問題等等。十分感謝每次跟你傾訴後，你都會提供相應的解決方法、諮詢與幫助，有時候  
不僅僅是我的戒煙主任，更像是我的心理治療師。在我迷茫的時候，給予我方向，指引我尋找到明燈。希望我真是  
的戒煙成功，日後不抽煙，有需要也會再求助你們，也會將這個這麼好的服務介紹給更多有需要戒煙服務的朋友，  
再次感激不盡！

祝  
工作順利！

黃小專醫師：

感激.....

我在這個中醫診所接受針灸治療  
差不多三個月，現在情況可以穩定下來。  
全賴黃醫師的幫助，心裏十分感激。

醫師，我要在這裏再次多謝你，你  
醫術精湛，對病人細心聆聽及診治，  
你語重心長，熱衷教學，實令周邊人難  
忘了一個 You were so典范。  
really kind.

深信在這裏那裏有你這位良醫良  
師，病人必受惠蒙福，本人在此亦誠  
心祝福你和家人身體健康，如願、平安！

敬上  
14/9/2023

觀塘地區康健站  
Kwun Tong BMC Express

## 意見表

員工滿意清晰、友善 / 語文很流利  
時間、場地很好，最好多些舉辦

特別嘉許：□員 工： Wendy Tang  
中心服務項目：□會員登記 □進士評估 □健康諮詢  
□講座/活動： 33-26-轉賄朋友  
□其他： \_\_\_\_\_

## 捐款鳴謝

以下為2023年9月至11月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），謹此鳴謝！

南堂(香港)有限公司

Kong Pang Yiu

Alliance Construction Material Ltd.

J. Roger Preston Limited

香港潔亮國際貿易有限公司

Yau Tai Lung

ASSA ABLOY Hong Kong Limited

Kingwisoft Techonology Group Co. Ltd.



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

23

~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))

網上捐款 (請瀏覽網站 [www.bit.ly/ucn-online-donation](http://www.bit.ly/ucn-online-donation))

Online Donation (Please visit [www.bit.ly/ucn-online-donation](http://www.bit.ly/ucn-online-donation))

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，可憑收據申請退稅

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 can apply for a tax refund with the receipt

轉數快可將善款直接存入本機構電郵地址 [acc.rec@ucn.org.hk](mailto:acc.rec@ucn.org.hk)

FPS (Fast Payment System) direct deposit to our bank account with email address [acc.rec@ucn.org.hk](mailto:acc.rec@ucn.org.hk)

恒生網上銀行用戶可透過網頁 ([www.hangseng.com/e-Banking](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.hkbea.com)

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)

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"

## 捐款者資料 Donor Information

姓名/機構名稱 : \_\_\_\_\_  
Name of Individual/Organisation

收據上姓名: \_\_\_\_\_  
Name on receipt

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, 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

5/F ☎ 2172 0727

### 情緒健康輔導服務

5/F ☎ 2349 3212

### 社區復康服務

5/F ☎ 2114 1016

### 中醫專科中心

3/F ☎ 2114 0881

### 病理化驗所

2/F ☎ 2717 2311

## 地區康健站

### 觀塘地區康健站

九龍觀塘協和街130號基督教  
聯合醫院J座4樓  
☎ 3188 0301

### 大埔地區康健站

新界大埔安埔路12號富善商場  
1樓F115及116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

## 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

### 賽馬會樂眠無憂計劃

九龍油麻地彌敦道430-436號  
彌敦商務大廈2樓E室  
☎ 2349 3212

## 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

## 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