



Vol. 113

September 2025

社康之聲

Since 1976

腦力逆齡不失智



專題

7 母女情深 相濡以沫

10 中醫幫助你戒煙

12 精明挑選調製飲品

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

認知障礙症可以影響患者記憶力、判斷力、情緒及自理能力，不僅對患者自身造成困擾，也為家人帶來沉重壓力。能夠及早期預防與調理非常重要。

今期《社康之聲》將分享西醫、中醫及營養師更多相關的健康知識及建議。例如，西醫強調透過積極的生活方式來減緩認知功能能力的下降；中醫通過針灸和養生達致預防及改善症狀；營養師建議均衡飲食及補充營養素以保護腦細胞健康。希望大家能從通過一些小改變開始，保持腦部健康及活力！

9月是我加入基督教聯合醫務協會的一周年，感謝同工邀請我成為今期刊物的「社康之星」，讓我有機會回顧過去一年在工作上的點滴與難忘經歷，同時展望繼續與每一位同事攜手同行，以關愛的心為市民提供更優質的服務。

陳美璐博士

目錄

社康動態	3-5
社康之星	6
生命分享：母女情深 相濡以沫	7
今期專題：腦力逆齡不失智	8-9
中醫專題：中醫幫助你戒煙	10-11
營養師診症室：精明挑選調製飲品	12-13
採訪重溫	14
服務速遞	15-16
社區參與	17-19
活動剪影	20
活動預告	21
服務讚賞、捐款鳴謝	22
捐款表格	23

薈心全康中心

全新啟航



一站式身心靈健康服務平台

隨著現代都市生活節奏加快，市民在工作、家庭及社交生活中面對的壓力與挑戰與日俱增。為回應社區對全人健康的需求，「薈心全康中心」正式成立，致力為不同年齡層及在職人士提供一站式、專業及多元化的健康服務，攜手締造身心靈平衡與和諧的新生活模式。

專業物理治療服務

中心設有駐場註冊物理治療師，專為因姿勢不良、運動受傷或受長期痛症困擾的人士，制定針對性的復康及治療方案，紓緩患者不適，提升其活動能力，並重拾自信與健康。

註冊營養師的個人化飲食指導

健康飲食是預防慢性疾病和促進身體健康的基石。註冊營養師會根據個人需要，提供營養諮詢和健康餐單的建議，特別適合繁忙的上班族。中心更定期舉辦飲食及健康教育工作坊，提升社區對營養與健康的認識。

西醫服務兼顧身心層面的支援

駐場醫生提供一般檢查、預防性篩查及個人健康管理計劃的建議，方便患者隨時掌握自身的健康狀況。如遇嚴重情緒或精神健康問題，專業精神科醫生能提供評估、治療及藥物建議，協助患者安心面對挑戰。



社區藥房服務 無縫支援

社區藥房提供即場配藥服務，省卻外出取藥的麻煩，讓治療更流暢高效，並為有需要人士提供藥物諮詢及跟進。



心理輔導與家庭支援

情緒健康是「全人健康」中不可或缺的一環。「薈心全康中心」設有專業心理輔導團隊，支援求助者的情緒管理，幫助他們調適壓力及培養其適應逆境的能力。服務範疇包括：

- 個人心理輔導（壓力、焦慮及情緒困擾等）
- 家庭治療（處理工作與家庭的平衡、親子關係及夫妻關係等）
- 兒童遊戲治療（為有特殊情緒或行為需要的兒童度身設計）

健身空間及主題式健康活動



中心設有健身室，鼓勵市民利用空餘時間進行運動，建立積極且健康的生活

習慣。中心亦會定期舉辦伸展、瑜伽、冥想及壓力管理等主題工作坊，推動市民關顧自我的身心健康，並將習慣融入日常生活中。

讓社康與你同行 活出全人健康！

有關「薈心全康中心」 有關「薈心社區藥房」 有關「薈心醫務中心」



社區連繫及鳴謝晚宴2025



主禮嘉賓與協會董事會成員合照：(左起)張玉清女士、黃達琪先生、周燕鏞女士、鄧家彪議員、謝偉俊議員、何立基專員、黃婉玲女士、李國謙先生、黃能文醫生、陳美璐博士、李蒞女士、符致彬先生、梁樂文先生、冼藝泉醫生及李志華先生。

基督教聯合醫務協會的「社區連繫及鳴謝晚宴2025」於2025年6月16日圓滿結束。

晚宴由基督教聯合醫務協會董事會主席黃婉玲女士致歡迎辭揭開序幕，她感謝一眾善長一直以來支持協會各項的社區籌款活動，慷慨解囊並身體力行。觀塘民政事務專員何立基先生、J.P. 致辭時表示，活動不僅增進了社區凝聚力，也提升了各界就區內有關基層醫療服務的交流。



協會主席黃婉玲女士致歡迎辭。

晚宴邀請到多位主禮嘉賓到場主禮，包括基督教聯合醫務協會董事會主席黃婉玲女士、基督教聯合醫院管治委員會主席李國謙先生、M.H., A.E.、立法會議員謝偉俊先生、J.P.、立法會議員鄧家彪先生、B.B.S., J.P.、觀塘民政事務專員何立基先生、J.P.、房屋署物業管理總經理(東九龍)李蒞女士及基督教聯合醫院副醫院行政總監黃能文醫生。



晚宴公布兩項大型籌款活動的善款數字。(左起)鄧家彪議員、謝偉俊議員、何立基專員、黃婉玲女士、李國謙先生、黃能文醫生、陳美璐博士及李蒞女士。

協會的籌款活動得到合作伙伴及社區各界的支持，讓我們順利舉辦多項慈善活動，包括「一人一利是2025」、「聯合慈善電影欣賞會2025」及於「龍騰新春夜市2025」擺放捐款箱等。而在2025年3月舉辦的地區重點籌款活動「聯合慈善屋邨/屋苑比賽2025」，獲觀塘區內23個屋邨、屋苑、私人樓宇和團體支持，共籌得善款港幣908,617.46元，成績令人鼓舞。



觀塘民政事務專員何立基先生致辭。



生命啟進中心的兩位青年為大家獻唱。



管治委員會主席李國謙先生於致辭中感謝各界支持。



基督教聯合醫務協會總幹事陳美璐博士。

「聯合慈善屋邨/屋苑比賽2025」得獎名單：

屋邨組別

★ 冠軍

寶達邨

亞軍

油塘邨 - 呂東孩議員辦事處

季軍

坪石邨居民聯會

屋苑組別

★ 冠軍

裕民中心

亞軍

匯景花園

季軍

康雅苑

慈善之星

中華輝煌會

優異獎

- 淘大花園
- 麗港城第1、2及4期
- 順利區社區事務促進會
- 德田邨
- 秀茂坪南邨
- 油麗邨及油麗妍慧社
- 高俊苑
- 嘉和園
- 鯉魚門邨 — 張琪騰區議員辦事處
- 德福花園
- 牛頭角下邨居民聯會
- 興田邨
- 月華街居民協會
- 康瑞苑
- 康田苑
- 麗港城第3期

(排名不分先後)

2025年慈善籌款活動合作伙伴 - 感謝名單：

- 香港觀塘工商業聯合會
- 牛頭角區潮僑聯誼會(福德廟)有限公司
- 大南玩具實業有限公司
- 力勁科技集團有限公司
- 好爸爸高科技集團有限公司—袁仕傑博士
- 「聯合慈善電影欣賞會」聯席主席何榮添博士, B.B.S., M.H.
- 「聯合慈善電影欣賞會」聯席主席陳耀雄先生, M.H.

(排名不分先後)

- 吳詠棠夫人
- 陳文寬先生
- 許素鳳女士
- 馮潤琮女士
- 羅漢文先生
- 觀華遊樂社
- 觀塘扶輪社

以關愛與專業推動 全人健康服務

基督教聯合醫務協會及基督教聯合那打素社康服務
總幹事 陳美璐博士 (Elda)



孩子展現天賦，
深深打動Elda。

Elda自中學時期便深受一位老師的啟發：「人生無法選擇來與去，所以在世時就要盡力影響世界。」這句話成為她人生的座右銘，引領她走上「以愛關懷」的道路，為社會作出貢獻的人生目標。

在澳洲求學期間，Elda取得法律與社會學學位，隨後進修心理輔導及家庭治療，並於墨爾本大學獲得博士學位。她曾在澳洲、澳門及香港等地工作，涉及精神復康、腦部創傷及成癮治療等領域，並曾於澳門大學教授心理輔導課程。此外，她亦曾在東華三院及聖約翰座堂服務，接觸不同需要的社區群體，累積了廣泛及豐富的社會工作經驗。她印象最深的是能夠代表香港參與世界衛生組織 (WHO) 的研究，並在國際疾病分類第十一次修訂版 (ICD-11) 中加入網上遊戲成癮 (Online Gaming Disorder)。這些經驗使她能以多元角度推動社區健康服務的發展。

Elda的目標是帶領機構在「全人健康」方面發展，並積極拓展基層醫療及精神健康服務，期望為社區提供更全面及更貼心的照顧。她亦非常重視提升機構形象，希望令更多市民認識機構。同時致力建立機構內部互助與合作的文化，讓團隊在信任與支持中共同成長。

Elda是一位勇於創新的領袖。她推動成立「蒼心全康中心」及「社區藥房」，並推出「員工支援計劃」(EAP)，為企業員工提供多元化的心理健康支援，讓服務觸及更廣闊的群體。

一眾院牧同工獻唱詩歌傳愛。

關於生命、愛與人的成長等議題，特別容易觸動Elda。她早前參加基督教聯合醫務協會幼兒學校舉辦的「幼兒創意藝術展」，看到孩子親自擔任導賞員並介紹用中藥材創作的藝術品，她深刻體會到教育、文化與健康的融合，能讓孩子在成長中體驗生活與文化的美好。在員工周年晚宴上，社康同工們展現才藝，院牧部同工們以詩歌傳愛的互動環節，也令她非常欣賞及感動。

Elda的興趣包括聆聽牧師及學者的講道，從中汲取智慧與啟發。她亦熱愛繪畫，認為這不僅能讓身心放鬆，更能帶來滿足與喜悅。

剛剛加入基督教聯合醫務協會一周年，她坦言過去一年面對不少挑戰，而她的動力源自信仰。當中《以賽亞書》40章29節：「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。」成為她堅持不懈的力量，讓她相信神必引領她與機構同工們跨越困境，實踐使命。



Elda熱愛繪畫。



母女一同享
用美食。



母女情深 相濡以沫

景群 (鯉魚門長者日間護理中心的會員)



母女一同參與工作坊。

客廳角落那台老舊的縫紉機，記錄著景群年輕時的歲月。深夜時分，她坐在機器前，腳踏板上一下一下，用一件件成衣換來女兒溫飽的生活。

隨著年紀增長，景群被確診認知障礙症。起初只是偶爾忘記關火，漸漸地，她開始在熟悉的街角迷路。女兒辭去工作並報讀職業治療助理課程，期望可更好地照顧母親。她試著帶景群接觸日間中心，但景群總是焦躁不安，回家後更是破口大罵，堅決不再踏足。

後來，醫生宣布景群罹患末期疾病，女兒悲痛不已，記起小時候自己發高燒時，母親總是寸步不離。如今角色對調，她明白，母親可以依靠的只有自己。悲痛過後，她決定陪母親走下去。

輾轉間，景群來到鯉魚門長者日間護理中心。九個月未開口的她，某天在女兒接她時，突然露出一抹微笑。回到家，她也開始用簡單的方

式表達情緒和需要。那一瞬間，女兒彷彿看到多年前，那個在縫紉機前轉身對自己微笑的母親。在覆診時，醫生也驚喜景群的進步。女兒與母親對望時，終於明白「愛是一條環形線」：從母親為女兒車衣的指尖出發，如今回到她們相握的掌心。

在鯉魚門長者日間護理中心的日子裡，有專業團隊 (包括護士、物理治療師、職業治療師、言語治療師及社工) 的支持，紓緩了女兒的壓力，也讓景群得到適切的照顧。

縫紉機雖已閒置，但景群用一生建立的愛，仍緊緊且溫暖地包裹著女兒。在記憶逐漸褪色的日子裡，她們找到了新的相處方式：當女兒陪伴在旁，景群會輕輕拍著女兒的手背，就如當年安撫睡在縫紉機旁的她一樣。

景群在中心參與
樂齡科技遊戲。



有關
鯉魚門長者日間
護理中心





隨着香港人口老齡化，認知障礙症越來越受重視。2025年數據顯示，本港每10名70歲或以上長者中就有1人患病，而85歲以上的患病率更高達三分之一。但早期介入和建立良好的生活方式對預防疾病及延緩病情均有積極作用，以下是一些相關腦部逆齡與預防認知障礙症的小貼士：

年齡增長如何影響大腦？

隨着年齡增長，大腦會出現幾個主要變化：

- **認知能力下降**：記憶力、學習能力和決策速度可能減退，每個人的差異受遺傳、教育和社會經濟條件的影響。
- **細胞老化**：腦細胞修復能力降低，損傷累積，增加神經退化風險。
- **神經發炎**：慢性炎症可能在大腦內發生，損害神經細胞，而不良生活方式則會增加身體的慢性炎症。例如，睡眠不足、長期處於高壓環境，以及攝取高飽和脂肪和精製碳水化合物食物。

年齡大，認知能力必然會下降？

許多人認為年齡增長必然導致認知能力下降，但通過積極生活方式和早期介入，可有效維持並增強大腦功能。

如何評估自己的認知能力？

市民可通過一些專業測試，例如簡易精神狀態檢查（MMSE）或蒙特利爾認知評估（MoCA）了解認知能力（記憶力和思維能力）。

「腦力逆齡」如何幫助預防認知障礙症？

腦部退化與基因、環境和生活方式密切相關。「腦力逆齡」是透過積極的生活方式來減緩認知能力的下降，亦有促進大腦的靈活性和修復細胞的效果：

持續學習：學習新知識技能增強神經連接，促進認知功能。

智力遊戲：砌圖、數獨或棋類等智力活動有助提升思維與解難能力。

健康飲食：多吃富含抗氧化營養素的食物（如藍莓和堅果等）及富含奧米加3（Omega 3）脂肪酸的魚類，有助減少神經炎症，保護神經細胞，有助促進腦部健康。

規律運動：跑步或游泳等有氧運動能促進血液循環，增強腦部氧氣供應以提升認知能力。

良好作息：規律作息有助大腦細胞的修復和排走代謝廢物，能有效改善認知功能。

社交互動：與親友聯繫或參加活動有助增強社交網絡，減少孤獨感並促進心理健康。

健康習慣和積極干預可促進腦健康、維持認知能力及降低患上認知障礙症的風險。



棋類等智力活動有助提升思維與解難能力。

中醫助你預防腦退化 註冊中醫師 李嘉俊

在中醫範疇，認知障礙症（又稱「腦退化症」及「失智症」）因大腦細胞病變而導致大腦功能缺損及異常衰退，使患者的記憶、理解、語言及判斷能力下降，從而影響其日常生活。這並非單純一種疾病，而是導致大腦功能衰退的疾病統稱，其中又以「阿茲海默症」最為常見。

中醫認為，本病多因年邁或久病體虛致氣血不足、腎精虧耗、腦髓失養，或因氣、火、痰、瘀擾亂清竅所致。長者可透過穴位按摩、藥膳食療及調整生活習慣來調養身體，固護正氣，從而提高抗病能力，以預防並延緩認知障礙症。



穴位按摩：

可用手指指腹順時針輕力按揉以下穴位1至2分鐘，以稍有酸脹感為度。

1. 百會穴：位於頭頂正中線前髮際後5寸。
2. 四神聰穴：位於百會穴前、後、左、右旁開1寸，共4穴。
3. 內關穴：位於掌側腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

藥膳食療：

龍眼枸杞茶

材料：龍眼肉12克及枸杞子10克

做法：材料洗淨後放入茶杯，用200毫升沸水沖泡代茶飲。

功效：補益心脾，明目安神。



核桃茶

材料：核桃仁9克及黃芪12克

做法：材料洗淨後放入鍋中，加入適量清水，武火煮沸後轉文火煮30分鐘。可代茶飲。

功效：溫補肺腎，益氣固表。



生活注意事項：

1. 均衡飲食，適量進食核桃仁及山藥等補益腎精的食物，以及避免進食煎炸、肥膩及加工食物。
2. 避免吸煙及酗酒。
3. 避免思慮過度，保持愉快心情及正向思考，以及多參與社交活動。
4. 進行規律及適度的有氧運動，並保持充足及優質睡眠。在工作中安排適當的休息。
5. 多進行健腦活動，如下棋或閱讀等益智活動，或學習新技能鍛鍊大腦。

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

飲食護腦的重要營養素

社區營養服務 註冊營養師陳瑋嘉

以下的營養素進食原則可促進腦部健康，改善記憶與集中力：

1. **每週至少1碗漿果類水果**
藍莓及紅桑子等富含抗氧化物如花青素，有助保護神經細胞，提升認知和學習功能。
2. **每週2次深海魚**
三文魚、沙甸魚及鯖魚等富含DHA奧米加三脂肪酸，有助維持腦細胞健康，並提升記憶力。
3. **每週5掌心份量的無鹽堅果及種子**
堅果及種子類除了富含奧米加三脂肪酸，亦包含維生素E、鋅、鎂和硒等多種微量元素，有助保護神經元及減少炎症，有助促進腦部訊號傳遞。
4. **每週至少3碗綠葉蔬菜**
菠菜及羽衣甘藍等富含維生素K及葉酸等抗氧化物，有助延緩認知衰退及維持神經健康。
5. **適量低脂肉類、雞蛋及海鮮**
含維生素B6、B12和膽鹼，有助提升大腦機能和維持記憶力。

如有疑問，請先向註冊營養師諮詢。



中醫幫助 你戒煙

註冊中醫師 陳偉林



有吸煙習慣的你，有想過成功戒煙後的生活嗎？長期暴露在二手煙，甚至二手煙下的你，又是否祈盼身邊人成功戒煙後的無煙狀態呢？

吸煙對健康的影響

吸煙影響健康，並非只是一句口號。然而，健康對不少人來說似乎虛無縹緲，吸煙的危害似乎尚未「殺到埋身」。事實上，吸煙對健康的影響是即時的，並會日漸加劇。例如吸煙可引發呼吸道疾病、多種癌症及慢性疾病，還會影響女性的生育能力及男性的性功能。

除了一手煙可危害健康，長期接觸二手煙人士在患上與吸煙相關疾病的風險上甚至可能比吸煙者本身更高！還有二手煙，即吸煙後殘留在衣物、傢俱、牆壁、地毯、頭髮和皮膚等表面的煙草殘餘化學物，可殘留數週甚至數月。二手煙亦危害兒童，可能影響兒童的認知功能及體質，並增加嬰幼兒患上呼吸道疾病及中耳炎的風險。

戒煙的理由

不同人有不同戒煙的理由：可能是健康問題不容忽視、為了生育做準備，為免影響懷孕太太及胎兒的健康、不想子女或寵物健康再受影響，甚至有些人單純因為「我想戒煙」。戒煙可以很簡單，那麼，你或身邊人的戒煙理由又是甚麼呢？



中醫針灸療法增加戒煙成效

戒煙過程中可能遇上挑戰，且戒煙後容易重新吸煙。主要原因是煙草中的尼古丁令人上癮，導致戒煙時出現退癮症狀，例如渴望吸煙、難以集中、失眠、焦慮不安、食慾增加、體重上升、頭痛及頭暈等等。

尼古丁成癮會影響身心健康。在中醫角度，這是對「形神」的影響。「形」指身體，「神」指心理。中醫講求「形神合一」，透過針灸刺激穴位，如百會、列缺、合谷、足三里、三陰交及太衝等，宣通肺氣，調和脾胃，醒腦安神，疏肝解鬱，形神並治，有助減輕煙癮，紓緩各種退癮症狀，並改善吸煙者常見的呼吸道問題。

現代研究亦表明，尼古丁成癮會破壞身體正常分泌「多巴胺」的機制，而針灸可促進大腦自動釋放多巴胺，有助修復異常，幫助戒煙者擺脫煙癮的影響。

耳穴療法

除了傳統針灸，中醫認為耳朵上分布著對應全身器官的「耳穴」。在接受針灸基礎上，透過刺激相應耳穴，可增強戒煙的效果。常用耳穴包括神門、肺、交感、內分泌、皮質下及胃等。部分耳穴的功效與名稱相關，例如按壓「肺」穴，可改善與肺部相關的問題。臨床一般會使用「耳穴貼」，內含王不留行種子，猶如小豆的藥材，貼於耳穴上且適時按壓，即可刺激耳穴，有助減輕煙癮，改善味覺及其他退癮症狀。有別於針灸療法，戒煙者須定時自行按壓耳穴貼，否則僅貼耳穴貼並無作用。



免費戒煙計劃

社康的中醫部提供免費的「中醫針灸戒煙計劃」，幫助戒煙者以更有效及輕鬆的方式戒煙。如欲查詢，請致電 ☎ 2152 0183 或 ☎ 5608 2183 了解更多。

以上資料僅供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。



更多計劃詳情



精明挑選
調製飲品

註冊營養師 梁安琪

背景：22歲的陳小姐（化名）體重偏高。正與註冊營養師探討體重管理與飲品選擇的話題。



註冊營養師建議可優先選擇無糖的純茶類。

營養師

當然有方法！在飲品種類的選擇上，建議優先選擇無糖的純茶類，如綠茶、烏龍茶、紅茶和鐵觀音等。

陳小姐

我知道無糖是比較好，但我真的不喜歡完全無甜味的茶飲。

營養師

我們可以嘗試循序漸進地調整甜度，可從全糖減至半糖，再調整到少糖。你可能會慢慢喜歡較少甜味的飲品。

陳小姐

可以試試。另外，配料上有沒有相對低熱量的選擇？

營養師

配料上，例如愛玉、仙草、寒天和蘆薈等都是相對較低熱量的選擇。相反，珍珠、芋圓、椰肉和餅乾類等熱量較高，應盡量避免。例如珍珠除了含有大量碳水化合物，亦在烹調過程中加入大量糖分，導致熱量大幅上升。

陳小姐

這些較低熱量的配料我也喜歡，我可以優先選擇這些組合。另外，也想了解是否建議選擇奶茶？

營養師

無論使用全脂奶或奶精，奶茶中的飽和脂肪和反式脂肪含量都較高，不單增加熱量，還可能提高壞膽固醇的水平，影響心血管健康。因此不太建議選擇奶茶。此外，十分常見的奶蓋，也是由忌廉、全脂奶、糖和鹽製成，含大量脂肪與熱量，應盡量減少攝取。

陳小姐

我可以嘗試低糖的純茶，並挑選較低熱量的配料。既能享受更多口味，也不會容易導致體重增加。

立即預約



改變習慣並非易事，亦會讓人容易感到困難和猶豫，但保持開放心態並與註冊營養師積極交流是關鍵。註冊營養師將以「同伴」的角色，根據你的目標、需求和健康狀況等提供適切建議，幫助你找到輕鬆愉快且可持續的生活方式，讓你更加健康。

服務查詢及預約 3188 9994 或 9769 2502

營養師

新品的確令人心動，但市面上很多手搖飲品的熱量和糖分也不少，會使熱量增加，長期飲用就有機會影響體重控制，甚至難以減重。

陳小姐

最近和朋友逛街時，看到一家新開且有名的手搖飲品店，忍不住買了一杯芋香奶茶。如果只是一杯飲品，應該對體重管理影響不大吧？

陳小姐

我知道珍珠奶茶的熱量很高，那麼其他茶飲呢？

營養師

有不少調製茶類飲品都暗藏高糖與高脂危機。根據世界衛生組織建議，成年人每日游離糖攝取量應少於50克，過多糖分有機會導致體重上升，並增加患上慢性疾病的風險。

陳小姐

這類茶飲一杯含有多少糖分？

營養師

根據食物安全中心的調查，發現有不少茶類飲品的糖含量已超過每日游離糖攝取量的上限。以你買的芋香奶茶為例，一杯的糖分可含約40克，相當於8茶匙糖。

陳小姐

一杯就有40克糖，真的很容易攝取過量。但在街上也會想喝這些飲品，真的完全不能喝嗎？有沒有方法可以減少熱量和糖分？



不少茶類飲品糖分含量已超過每日游離糖攝取量的上限。

社康一直致力為大眾提供健康資訊，不時接受不同傳媒訪問，分享專業心得。



TVB最強生命線

主題： 按壓耳穴 紓緩更年期不適
 受訪者： 註冊中醫師 屈珮珠
 內容： 分享患者在更年期時會出現不適的原因及症狀，以及建議合適的紓緩方法和食療。

影片重溫



TVB最強生命線

主題： 髓海不足可致腦退化
 受訪者： 註冊中醫師 李樂詩
 內容： 分享認知障礙症的成因，並根據不同體質對症下藥，如針灸及湯水有助紓緩症狀。

影片重溫



無綫新聞 (生活健康專欄)

主題： 夏天易失眠? 夏日養生必知7大宜忌
 受訪者： 註冊中醫師 李嘉曦
 內容： 講解夏季養生如何有助改善失眠、多夢及易醒的情況，並分享緩解失眠的穴位及夏日湯水。

文章重溫



註冊物理治療師 吳展熙



根據醫院管理局資料顯示，約八成人一生中某個時間都曾被腰痛困擾。大部分人會隨著時間慢慢康復，但有少部分人可能在休息後仍無改善，甚至惡化以致影響日常生活。

除了少數病理性因素（如骨折、癌症或內臟問題），大部分腰痛沒有明確的特定原因。雖然如此，這並不意味我們對腰痛束手無策！

對付頑固腰痛的重點：

1. 調整生活習慣與腰部姿勢

長時間維持不良坐姿或站姿是誘發腰痛的主因。例如彎腰駝背會增加腰部壓力且令肌肉持續疲勞，甚至加劇疼痛。良好的站姿應是挺胸收腹、肩膀放鬆、雙腳自然分開與肩同寬及眼睛平視前方。

2. 進行腰部及核心肌群的運動

強壯的核心肌群能有效支撐脊椎，增強腰部穩定性，從而減輕疼痛。

註冊物理治療師會因應每個人的需要，安排針對性的治療方案，歡迎預約物理治療服務。

「社區復康服務」的服務點：

基督教聯合那打素社康服務醫療中心 ☎2114 1016

賽馬會和樂社區健康中心 ☎2344 3444

廣福社區健康中心 ☎2638 3846

了解社區復康服務



中醫針灸戒煙計劃



中醫戒煙部現正推出免費的中醫針灸戒煙計劃。由註冊中醫師幫助有意戒煙者紓緩戒煙期間產生的各種身心不適，從而更有效及輕鬆地戒煙。

服務包括：臨床評估吸煙者對尼古丁的依賴程度、專屬的戒煙輔導、首月內提供6次針灸戒煙治療、提供中醫生活調養貼士及定期跟進戒煙狀況，適時提供支援。

服務地點：觀塘 | 大埔 | 天水圍

此計劃由衛生署控煙酒辦公室支持及資助。

查詢 / 預約：☎2152 0183 | ☎5608 2183

網上預約



了解更多



「健營人生 WhatsApp 支援平台」計劃

獲公益金撥款資助，社區營養服務在2025年8月至2026年2月期間舉辦「健營人生WhatsApp支援平台」計劃。計劃由註冊營養師團隊設計，鼓勵市民注重健康管理，應對慢性病患率上升，提倡預防勝於治療。課程內容包括健體與營養、防治慢病飲食誌及吃出好心情等。

查詢 / 預約：☎3188 9994 | ☎9769 2502

計劃詳情



中醫養生產品 (茶包 | 浴足包 | 香包)



養生產品配方均由註冊中醫師建議，選用純天然草本藥材，不含人工香料或化學添加劑，助你在繁忙生活中自我調養、舒緩和放鬆。

誠意推薦此系列作為講座、開幕活動及企業健康推廣等場合的特色贈品。如有團體訂購、客製化包裝需求或需訂購特定功效的產品，歡迎聯絡我們。

查詢：☎ 2662 7593 / 2114 2630

電郵：✉ cmenquiry@ucn.org.hk

網上訂購



了解更多



乳癌篩查先導計劃 (第二階段)

政府資助的第二階段「乳癌篩查先導計劃」(下稱計劃)已經展開，為有高風險罹患乳癌而年齡介乎35至74歲的合資格婦女提供受資助的乳癌篩查服務。乳癌篩查能幫助及早發現潛在疾病，大大提升治療效果！

查詢及預約：

賽馬會和樂社區健康中心 ☎ 2344 3444

廣福社區健康中心 ☎ 2638 3846

佐敦健康中心 ☎ 2770 8365

賽馬會天水圍社區健康中心 ☎ 3156 9000

了解更多



社區牙科支援計劃

由政府(衛生署)推出的「社區牙科支援計劃」，旨在向有經濟困難的弱勢社群提供資助的牙科服務，協助他們及早發現和治療牙患。

查詢及預約：

賽馬會和樂社區健康中心 ☎ 2344 2603

秀茂坪社區健康中心 ☎ 2348 2209

白普理廣田社區健康中心 ☎ 2340 3694

富亨社區健康中心 ☎ 2664 6231

賽馬會天水圍社區健康中心 ☎ 3156 9088

了解更多



服務速遞

社區參與

慶回歸
迎國慶



愛鄰網絡舉辦端午贈糉活動。

為慶祝香港回歸祖國28周年及提早迎國慶，「社會服務部」為會員及其家屬安排了豐富的慶祝活動，包括端午贈糉活動、參觀國家安全展覽及歷史博物館的文物展，讓大家在活動共聚之餘，亦能更深入了解祖國。

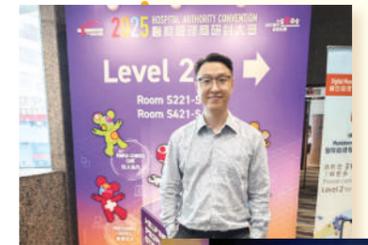
綜合家居照顧服務安排會員參觀國家安全展覽廳。



醫院管理局 研討大會 2025

中醫診所暨教研中心的2位註冊中醫師翁靈耀及黃小專應邀出席於5月26日至28日舉行的醫院管理局研討大會。大會邀請超過190多位來自本地及海外的專家擔任講者，分享最新醫療資訊及實務經驗！有關中醫藥發展部分涵蓋了中醫專科的發展、強化管理以提升服務，以及配合系統性建設完善中西醫協同管理機制。

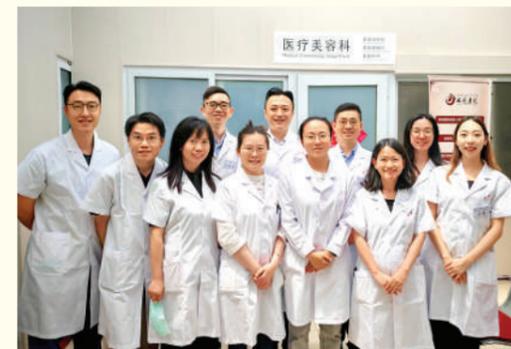
註冊中醫師翁靈耀(左圖)及註冊中醫師黃小專(右圖)應邀出席大會。



註冊中醫師翁靈耀(左一)及註冊中醫師張慧(右一)出席培訓課程。

香港中醫藥人才培訓項目 2025

醫務衛生局自2023年起與國家中醫藥管理局合作推展「香港中醫藥人才培訓項目」，致力培育本地中醫藥界的專業人才。今年6月，來自香港中文大學中醫診所暨教研中心的註冊中醫師翁靈耀及張慧遠赴北京參加第二期短期培訓，學習「中醫外治特色療法的應用」，並與內地專家及註冊中醫師作深度交流，以提升臨床技術與專業知識。



保良局嬰兒組餐單設計

社康的社區營養師於今年年中獲保良局嬰兒組邀請，為65位按年齡分為三組的留宿幼兒重新設計餐單。註冊營養師考慮到幼童年齡層的營養及不同口肌發展階段需要，並配合廚房實際執行，設計出營養均衡的新餐單。



社區營養師為嬰兒組設計餐單。



由星展銀行贊助的「星展愛鄰頌親恩」活動，於6月7日及14日分別在愛鄰網絡位於大埔及秀茂坪的中心舉行。由義工帶領80多位長者齊玩遊戲及獻唱，並送上精美禮品包。整個活動洋溢著溫馨氣氛。

愛鄰網絡（廣福）會員的活動大合照。

星展愛鄰頌親恩

香港大學護理學院的國際交換生計劃

多個來自不同海外大學護理學系的學生，早前參觀社康轄下的服務單位，體驗不同專業範疇的診症內容和設施。包括賽馬會和樂社區健康中心各項服務（如西醫、牙科、保健服務、診斷影像、社區復康、醫療外展及戒煙計劃）及位於基督教聯合那打素社康服務醫療中心的營養部、中醫部及觀塘地區康健站。我們的少數族裔健康服務職員更透過健康教育講座及篩檢活動讓學生深入了解更多健康資訊。



參與計劃的交流生向社康不同服務範疇的專業人士獲取寶貴經驗。



職員為「樂屋」的居民登記「慢性疾病共同治理先導計劃」。

「慢性疾病共同治理先導計劃」的推廣

觀塘地區康健站5至7月期間，於區內多個地點舉辦健康推廣活動，包括鱷魚恤中心、藍田啟田商場、創紀之城、YM2裕民坊及牛頭角「樂屋」，成功為400多位合資格人士登記「慢性疾病共同治理先導計劃」，並配對家庭醫生，以及進行糖尿病、高血壓及血脂檢查。

與觀塘區區議員合作

另外，觀塘地區康健站獲諸樂為議員的大力支持，於6月25日在其辦事處為匯景花園及區內居民推廣及登記「慢性疾病共同治理先導計劃」。

此外，符碧珍議員亦親身到訪觀塘地區康健站主中心，與中心負責人探討社區協作的可能性，藉此向居民傳遞更多健康訊息。



向香港教育大學教職員推廣健康內容

「大埔地區康健站」自今年3月起，與香港教育大學合辦教師身心健康課程（網上健康講座及實體痛症舒緩工作坊）。註冊營養師與註冊中醫師於講座中分享健康飲食知識，註冊物理治療師則於工作坊中提供預防痛症的建議。

此外，大埔地區康健站亦為教職員舉辦免費心血管健康檢查活動（進行血壓測量及心電圖檢查），並為合資格人士登記「慢性疾病共同治理先導計劃」。香港教育大學副校長方永豪博士及人力資源處處長張婉麗女士亦到場支持，參與者踴躍參與。



導師在工作坊中指導參與者痛症舒緩的技巧。



免費心血管健康檢查活動。

活動剪影

透過「樂眠攤位」推廣賽馬會樂眠無憂計劃。

賽馬會樂眠無憂計劃

「情緒健康輔導服務」在5月至7月期間與多間機構合作，如葵青地區康健中心及大埔區議員辦事處等，透過舉辦有關「賽馬會樂眠無憂計劃」的社區活動、講座、工作坊、小組活動及設置「樂眠攤位」，向18至70歲有失眠問題的人士提供助眠知識及支援服務。

了解詳情



f jcsleepwell

ig jcsleepwell

查詢方式：✉ sleepwell@ucn.org.hk ☎ 5988 0121 (wa.me/59880121)



在「S+高峰會暨博覽2025」擺放攤位以推廣健康睡眠的資訊。

香港基層醫療健康會議 2025

香港家庭醫學專科學院舉辦的「香港基層醫療健康會議2025」於7月13至14日在香港醫學專科學院舉行。社康多位代表齊出席參與會議，並與其他專家深入交流基層醫療發展、社區藥房、電子煙管控及醫療健康教育等議題。

而「戒煙計劃」的一篇題為「依托咪酯（太空油）及電子煙與戒煙計劃服務的小型試點」的研究論文，獲大會甄選為口頭研究報告。

（論文撰寫及參與：戒煙計劃服務統籌主任李嘉康、陳彥超醫生及尤雅彥女士）



戒煙計劃服務統籌主任李嘉康在會議上發表研究報告。



註冊營養師陳星輝（左一）、註冊營養師黃凱琳（左二）、註冊營養師陳璋嘉（左三）、總幹事陳美璐博士（左四）、醫務總監黎杰芝醫生（左五）、戒煙計劃服務統籌主任李嘉康（左七）及其他社康部門代表出席參與會議。

「流動五感大茶樓品茗」活動

2025年6月21日，廣福及天水圍愛鄰網絡會員參與「牽手香港」合辦的「流動五感大茶樓品茗」活動，有32位義工及28位長者參加。義工特別將場地佈置成傳統茶樓風格，並扮演侍應、廚師及其他角色，供應多款點心，並與參加者圍坐茶桌和拍照留念。活動以歌舞表演結束，氣氛熱鬧。

義工扮演侍應與會員互動，現場氣氛高漲。



世界煙草控制大會

（左起）王文炳教授、李嘉康、陳肇始教授及陸子璉博士。

世界衛生組織於6月23日在都柏林舉行世界煙草控制大會。香港大學李嘉誠醫學院（學生專業發展一醫療衛生科學）助理院長王文炳教授、戒煙計劃服務統籌主任李嘉康、香港大學基層醫療教研中心總監陳肇始教授及新加坡國立大學助理教授陸子璉博士在會議中一起就亞洲地區煙草管控的成果與發展進行深入交流。

「戒煙計劃」的研究成果

「戒煙計劃」於2023年下旬與香港大學護理學院合作的一項研究，有關「戒煙人士使用手機聊天訊息預防復吸的參與情況：一項群組基軌跡模型研究」，在大會上以論文摘要形式發布。研究使用群組基軌跡模型分析參與者與WhatsApp聊天支援的互動情況，評估其可行性與接受程度。結果顯示，個人化的聊天支援在技術上可行，參與者反應正面，且可能比一般簡訊更有效協助維持戒煙成果。



立即閱讀研究文章（英文版）

活動預告

Alice Wu Memorial Fund – 長者迎新健康禮遇

由Alice Wu Memorial Fund資助的「長者迎新健康禮遇」優惠，特別為從未接受過中醫服務的長者而設。本計劃涵蓋內科診症、針灸及穴位敷貼治療。凡年滿60至64歲的長者可享最多4次半價指定診療服務，而65歲或以上的長者更可享4次免費指定診療服務。

優惠期：由2025年8月1日至2025年12月31日
名額有限，敬請從速預約！

服務點（查詢或預約）：

基督教聯合那打素中醫專科中心.....	☎ 2114 0881
賽馬會和樂社區健康中心-中醫服務.....	☎ 2344 3133
秀茂坪社區健康中心-中醫服務.....	☎ 2348 2778
廣福社區健康中心-中醫服務.....	☎ 2638 6882
富亨社區健康中心-中醫服務.....	☎ 2666 9943
賽馬會天水圍社區健康中心-中醫服務.....	☎ 3156 9099



了解詳情

服務讚賞

致：李樂詩醫師、吳昕殷醫師及護士們
(富亨社區健康中心)

感謝過去一年的細心治療，令我的病情好轉！

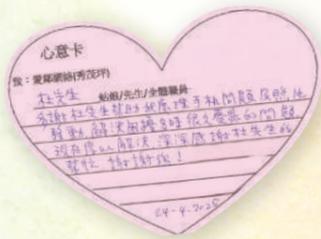
2025年5月



致：杜先生(秀茂坪愛鄰網絡)

多謝杜先生幫助我處理手機問題及照片移動，解決困擾我很久的憂慮問題。現在得以解決，深深感謝杜先生的幫忙，謝謝你！

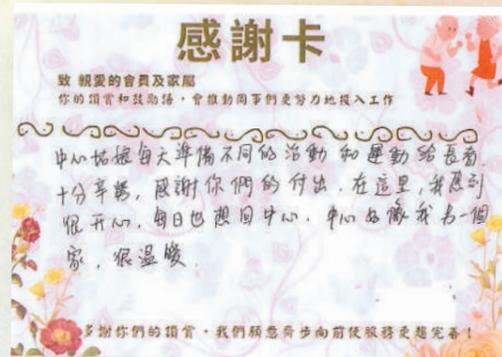
2025年4月24日



致：張浪醫師及潘姑娘
(香港中文大學中醫診所暨教研中心)

張浪醫師醫術高明、潘姑娘出針非常好，感激兩位！

2025年4月10日



致：鯉魚門長者日間護理中心

中心多活動，可自由參與。中心膳食很好，有不同種類營養豐富。

2025年6月

捐款鳴謝

以下為2025年6月至2025年8月的捐款及物資捐贈
善長名單(排名不分先後)，謹此鳴謝！

寬泰貿易有限公司 何嘉恩女士 鄺掌珠女士

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，部分需額外捐助，以幫助有需要人士包括：

「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

(請於適當的方格加上 Please the relevant boxes)

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 Donation Methods

- 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
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, KECC Administrative Building, No. 2 Po Ning Lane, Hang Hau, Tseung Kwan O
- 捐款港幣\$100或以上者，可憑收據申請退稅
Donations of HK\$100 or above can apply for a tax refund with the receipt

- 網上捐款(請瀏覽網站 www.bit.ly/ucn-online-donation) Online Donation (Please visit www.bit.ly/ucn-online-donation)
- 轉數快可將善款經網上銀行直接存入本機構電郵地址 acc.rec@ucn.org.hk
FPS (Fast Payment System) direct deposit to our bank account with email address acc.rec@ucn.org.hk
- 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 Chinese: (先生/小姐/女士) _____ 英文 English: (Mr/Ms/Mrs) _____
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料的隱私。收集的個人資料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

將軍澳坑口寶寧里二號九龍東聯網行政樓一樓

☎ 2717 1989 📠 2348 9130

觀塘

蒼心全康中心

觀塘開源道79號鱷魚恤中心23樓2301A-C室

2301A | 🟢 蒼心社區藥房 ☎ 3188 0805 | **2301B** | 🟢 蒼心醫務中心 ☎ 3188 0542 📞 5525 9372 | **2301C** | 🟢 蒼心全康中心 ☎ 3188 0837

觀塘

基督教聯合那打素社康服務醫療中心

九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座

5/F | 🟢 社區復康服務中心 ☎ 2114 1016

🟤 情緒健康輔導中心 ☎ 2349 3212

3/F | 🟢 中醫專科中心 ☎ 2114 0881

🟢 社康營養治療中心 ☎ 2172 0727 | 3188 9994

2/F | 病理化驗室 ☎ 2717 2311

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

地區康健站

觀塘地區康健站 - 主中心

九龍觀塘協和街130號

基督教聯合醫院J座4樓

☎ 3188 0301

觀塘地區康健站 - 淘大服務點

九龍牛頭角道77號淘大花園

淘大商場3期2樓S160號舖

☎ 3105 0551

大埔地區康健站 - 主中心

新界大埔安埔路12號

富善商場1樓F115至F116室

☎ 2468 2268

大埔地區康健站 - 大元服務點

新界大埔大元邨大元商場舊翼

B座201C號舖

☎ 2468 2268

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

大元邨大元商場舊翼B座

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B103-104室

☎ 2651 0919

服務範疇

- 🟢 家庭醫學及保健服務
- 🟤 牙科服務
- 🟢 社區醫療外展服務
- 🟢 戒煙計劃
- 🟡 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
- 🟢 少數族裔健康服務

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通知企業發展部。請提供閣下/機構的名稱及聯絡電話以便跟進。

