

Vol. 115

March 2026

社康之聲

Since 1976

破解脫髮危機



專題

10

中醫春天助孕有法

12

少鈉煮食改用天然調味料

14

乳癌並非絕症

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

脫髮是許多人面對的困擾。當洗頭時掉髮比平日明顯增多，或照鏡時察覺髮量稀疏，心裡難免會感到不安。在香港這個節奏急促的城市裡，大家忙於工作及照顧家庭，往往忽略了休息和均衡飲食，身體一旦失去了平衡，便可能出現各種健康問題，其中包括脫髮。頭髮不僅影響外觀，更是身體健康的訊號。若能及早察覺並作出調整，情況往往可以得到改善。

今期《社康之聲》以「破解脫髮危機」為主題，特別邀請西醫、中醫及營養師，從不同角度提供專業而實用的建議。西醫會分析脫髮的種類與成因，並提出合適的治療方案；中醫則指出，脫髮常與肝腎健康有關，需要透過調理改善；營養師則提醒我們，攝取足夠的蛋白質、奧米加3脂肪酸及抗氧化營養素，有助頭髮健康生長。

期望這些專業分享能為大家帶來安心，並啟發合適的護理方式。願我們在繁忙生活中，仍能給予身體多一份關懷，讓健康與自信並行。

陳美璐博士

目錄

社康動態	3-4
社康之星	5
今期專題：破解脫髮危機	6-8
採訪重溫	9
中醫專題：中醫春天助孕有法	10-11
營養師診症室：少鈉煮食改用天然調味料	12-13
生命分享：乳癌並非絕症	14
服務速遞	15-16
社區參與	17-19
活動剪影	20-21
活動預告	21
服務讚賞、捐款鳴謝	22
捐款表格	23

慈善獎券活動獲得不少途經市民的支持，紛紛慷慨解囊，為守護兒童身心健康出一分力。

基督教聯合醫務協會

2026慈善獎券

基督教聯合醫務協會為兒童心理健康服務籌募經費，於2026年1月1日至2月8日售賣慈善獎券，活動已圓滿結束，總幹事陳美璐博士並於2月9日於基督教聯合醫院J座8樓舉行抽獎儀式。



慈善獎券活動於2026年為協會打響頭炮，並於2026年1月21至28日於觀塘鱷魚恤中心銷售，最終集合各界人士的努力，共售出超過5700張慈善獎券，籌得逾港幣11萬元善款。

協會衷心感謝各界不同機構、基督教聯合醫院、服務單位及街坊的鼎力支持，為社會帶來更多溫暖和愛心！

總幹事陳美璐博士於2月9日在基督教聯合醫院J座8樓舉行抽獎儀式。

重大事故後情緒支援及輔導技巧工作坊

重大事故發生後，除了生活層面受影響，許多人亦會經歷不同程度的情緒衝擊，包括恐懼、哀傷、憤怒或無助。這些反應均屬正常，但若未被理解或適當處理，可能對身心健康造成長遠影響。

因應大埔重大事故，社康轄下的「蒼心全康中心」特別舉辦「重大事故後情緒支援及輔導技巧工作坊」，期望為社區提供一個分享情緒資訊及實質可行的支援平台。工作坊由社康的精神科專科醫生姚家聰醫生及輔導心理學家黃沛蓉女士主講，從臨床及心理兩大層面，講解事故後常見的情緒反應、風險因素，以及治療與求助途徑，協助有需要者更全面地認識創傷及情緒困擾對個人的影響。



講者亦透過實際個案，分享具體的聆聽與關心技巧，並提醒支援他人時需要注意的界線與事項。工作坊歸納出三大重點——評估、聆聽及協助，強調陪伴與理解在復原歷程中的重要角色。



內容重溫

有關「蒼心全康中心」

蒼心全康中心的「情緒健康輔導服務」致力提供專業而貼心的情緒支援服務，陪伴有需要的人走過困難時刻，重拾力量。



精神科專科醫生姚家聰醫生剖析不同程度的創傷反應。

查詢 3188 0837 | 6954 8117 | hwh.info@ucms.org.hk

服務點：蒼心全康中心 | 地址：觀塘開源道79號鱷魚恤中心23樓2301C室



「關懷長者健樂富蝶嘉年華會」 蝶舞動起來 社康齊參與

大合照

獲得香港房屋委員會贊助，社康於2026年2月7日（星期六）在大埔富蝶邨二期中央廣場舉辦「關懷長者健樂富蝶嘉年華會」，旨在向大埔區內市民推廣健康生活及關懷長者的理念。市民可透過攤位遊戲、表演和健康講座等方式，獲得豐富的健康資訊及長者和照顧者的服務詳情，包括愛鄰網絡、賽馬會樂眠無憂計劃及中醫戒煙服務，鼓勵居民攜手營造關愛共融以及活力滿滿的社區。

活動當日邀得大埔浸信會樂隊演奏及表演

羽扇舞，以及讚美操協會（香港）帶來精彩的讚美操。市民不僅帶走愛心揮春迎新歲，並到新春許願樹「打卡」，留下新年祝福。不少參加者更是滿載而歸，活動現場氣氛熱鬧。

社康團隊將心意卡貼到許願樹上。

參與者心意卡上寫上祝福。



大埔浸信會的成員表演羽扇舞。



職員為市民提供簡單的身體檢查。



參與者可現場製作「福」字的擴香石。



「愛鄰網絡」攤位

社康之星

基督教聯合那打素社康服務 蓄心社區藥房
註冊藥劑師 李嘉誠 (Carson)

為大眾的藥物安全把關



蓄心社區藥房

註冊藥劑師李嘉誠 (Carson) 現於社康新設的「蓄心社區藥房」擔任「社區藥劑師」的工作。對於不少市民對藥劑師的印象仍停留在「執藥配藥」，Carson帶出藥劑師更為重要的角色是為市民的用藥安全把關，並按個人狀況建議合適的用藥方案，以減少誤用、重複用藥及延誤求醫等情況。

Carson在澳洲的藥劑學系修讀藥劑課程，完成實習後在當地註冊成為藥劑師。他形容澳洲醫藥分家制度成熟，市民習慣到社區藥房處理用藥疑問。由於客人會主動且持續地諮詢藥劑師，因而藥劑師亦較易掌握其用藥狀況與生活習慣，從而建立較持續的健康管理模式。Carson有感，當地市民能隨時到附近的社區藥房諮詢藥劑師獲取專業的用藥建議，毋須等到「有病才醫」。這段經驗讓他看見社區藥房的價值，也在心中埋下投身社區服務的種子。

回港後，他先後在公立醫院、私營醫院及私人醫療機構工作，累積多年經驗。他留意到不少市民離開診所後仍要長期用藥，卻缺乏用藥跟進與整合的支援。隨着政府逐步推動社區藥房的發展，他有機會加入「蓄心社區藥房」，並形容這次加入是「緣份」，亦是自己實踐更完善社區藥劑服務的新里程。

藥劑師的工作

在社區藥房工作，Carson的日常工作是解答市民的用藥基本諮詢，解釋藥物的正確服用方法、常見副作用，以及用藥期間需要注意的重點等，協助市民把用藥風險降低。

除此之外，Carson亦會提供有針對性的「藥物管理服務」，為市民提供更深入的用藥評估。由了解患者的基本狀況開始，如年齡、病歷、現正服用藥物、疾病症狀及生活習慣等，提供合適的用藥建議。其中較為常見的情況是市民重複用藥卻未必察覺，由於部分患者同時在公立診所和私家診所求醫，處方來自不同渠道，註冊藥劑師會收集他們的用藥情

況及整合成清單，逐項檢視潛在問題，提出安全用藥建議，確保不會重複用藥及避免藥物相沖的情況。如有需要，亦會建議患者諮詢家庭醫生，或為過度擔心的市民提供合適的解答。

助人是一種推動力

Carson曾處理一位女士腳部嚴重痕癢的情況。對方表示曾看過不同醫生，甚至皮膚科專科，仍未有改善。她帶來正在使用的「三合一」強效複方藥膏，成分包含抗生素及類固醇。她已使用一段時間但效果並不理想。經過Carson的評估，他把處理方向拉至兩個重點：一是減少對強效複方藥膏的依賴，二是把日常衛生與保濕等基礎護理做好，再按情況逐步調整。最終，患者的皮膚逐步好轉，亦無需再使用類固醇。看見患者情況逐步改善，是他工作的重要動力來源。

此外，Carson亦非常重視提供後續跟進，例如透過訊息了解市民用藥後狀況與有否不適，再按需要調整建議。



香港城市大學公共衛生碩士的學生到「蓄心社區藥房」了解藥劑師的工作。

社區健康教育

Carson坦言，藥劑師面對的挑戰正是市民缺乏對藥物安全的深度認知與實踐。健康教育是重要一環。Carson不時在講座上分享用藥經驗，內容包括護理與用藥重點，亦有一些藥物知識分享，如止痛藥和安眠藥等。早前就為觀塘地區康健站會員分享濕疹的主題，他希望透過公眾教育，有助減少市民對用藥的誤解與資訊不清。他亦強調，為了用藥安全性，建議藥物必須由醫生處方，並在正規的社區藥房或藥房購買藥物。



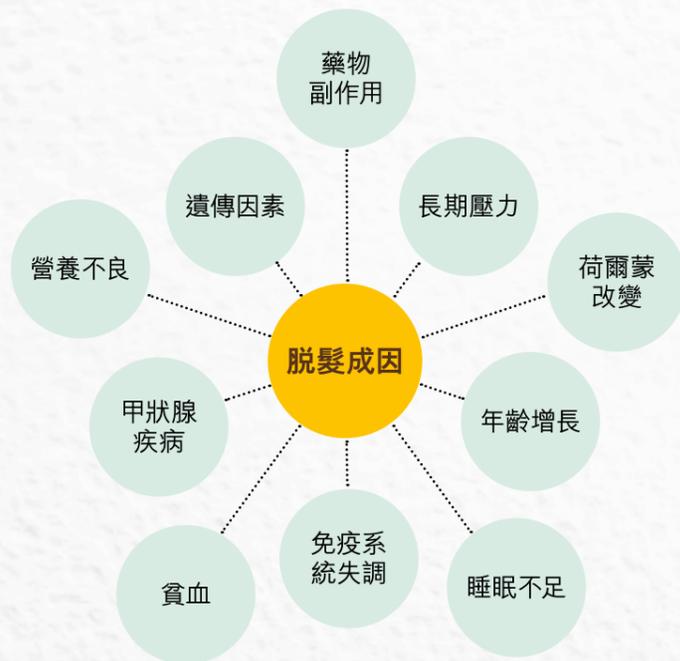
破解脫髮危機

脫髮是很多人關心的問題。健康的成年人每天脫落約五十至一百根頭髮，這是頭髮自然更新和生長的正常過程。然而，當脫髮量超過每天一百根或出現明顯稀疏或禿髮時，便需要特別關注。這些脫髮現象可能與自身疾病或不良生活習慣有關。



中醫改善脫髮

註冊中醫師 余嘉琪



雄性禿及斑禿是香港最常見的脫髮類型：

雄性禿

雄性禿與遺傳或荷爾蒙有關，一般由太陽穴及頭頂開始脫髮，髮線會向上移，頭髮逐漸變得稀疏，最後成為局部或完全禿頭。



斑禿

斑禿（俗稱「鬼剃頭」）與免疫系統失調有關，特徵為頭皮突然出現硬幣大小、邊界清晰的圓形斑塊狀脫髮，嚴重時可導致全禿。



西醫治療方法方面，常用藥物包括外用生髮水（如米諾地爾），有助刺激毛囊生長；口服藥物則可抑制導致毛囊萎縮的荷爾蒙，但需由醫生評估其副作用。若脫髮情況嚴重，患者亦可考慮植髮手術，把健康毛囊移植到頭髮稀疏的部位。



常用藥物包括使用外用生髮水。

預防脫髮的方法重點在於改善生活習慣，包括：

- 保持均衡飲食，多攝取蛋白質、鐵質及維他命；
- 避免長期熬夜及過大壓力；
- 洗頭時避免過度拉扯頭髮，減少使用刺激性染燙產品；
- 適量運動，有助促進頭皮血液循環。

若脫髮情況突然加劇或伴隨其他不適症狀，應及早求醫，找出成因並對症治療。



不良生活習慣是脫髮成因之一。

中醫看脫髮

中醫對脫髮最早的記載可以追溯到《黃帝內經》，稱為「毛拔」及「發落」，屬於斑禿及油風等疾病，其病因病機主要分為以下兩大類：

肝腎不足

腎藏精，其華在髮。腎精充足，有助於保持頭髮的健康和光澤。肝藏血，髮為血之餘，血液是滋養毛髮的重要物質。當肝腎精血充足時，毛髮自然充滿生機；若肝腎不足，則無法有效滋養頭髮，導致脫髮的發生。

脾胃濕熱

脾為後天之本，負責食物的運化和營養的吸收功能。若脾胃功能虛弱或飲食不節，則容易導致脾胃功能失常，水濕內停，濕鬱化熱，濕熱上蒸，影響到頭髮的健康，使頭髮變得黏膩而易於脫落。

中醫治療方法

中醫在治療脫髮方面注重個體化調理，通常分為內服和外用兩種方法：

內服：根據患者的具體症狀和體質處方中藥。

外用：採用梅花針叩刺頭部，使局部皮膚潮紅，微見出血，以促進毛髮新生。

為了有效預防和減緩脫髮問題，可在以下幾個方面進行調理：

1. 飲食調節：保持均衡的飲食習慣，避免過量攝入油膩或刺激性食物。
2. 生活作息：保持規律的生活作息，確保獲得充足的睡眠。

3. 調暢情志：放鬆心情，減少壓力，避免情緒波動。
4. 適量運動：保持適度運動，有助於促進氣血循環，改善頭髮的健康狀況。
5. 頭髮護理：注意頭髮的清潔衛生，選擇適合自己髮質的洗髮水，並盡量減少燙染。

食療

核桃芝麻糊

材料：核桃30克、黑芝麻50克、糯米50克、水500毫升和冰糖適量

做法：1. 黑芝麻以白鑊炒香，核桃放入烤箱（150至170°C）烘烤5分鐘，糯米浸泡30分鐘。

2. 將所有材料放入破壁機，選擇豆漿模式或米糊模式。

功效：滋補肝腎，烏髮健腦。



脫髮是一個常見的問題，大多數人可通過中醫調理與科學的護理方法改善脫髮情況。如果脫髮問題持續或越加嚴重，建議及早尋求專業的醫療建議和治療。

*以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。



維持頭髮健康的營養要點

社區營養服務 註冊營養師黃凱琳、註冊營養師蔡芷悠

頭髮不只是關乎外觀，亦能反映身體的健康狀況。健康的秀髮需要穩定的營養供應，以及健康的毛囊環境。飲食不均衡有機會導致頭髮變得稀疏、脆弱或失去光澤。

注意!

不良飲食的風險

過度節食或極端減肥：快速減少熱量攝取，會造成蛋白質、鐵質及鋅質等營養不足，導致頭髮變細及易斷。

油炸食品：含有大量脂肪及糖化終產物 (AGEs)，容易引起頭皮炎症，阻礙毛囊的血液循環。



關鍵營養素



蛋白質：頭髮主要由角蛋白 (Keratin) 構成，因此，蛋白質不足會導致髮絲脆弱，甚至出現脫落情況。

奧米加3脂肪酸：是一種多元不飽和脂肪酸，對頭皮環境與毛囊血液循環有顯著影響。它能減少炎症、保持頭皮滋潤，並促進毛囊獲得足夠營養。

抗氧化營養素：自由基是身體代謝或外在環境因素 (如紫外線、污染、壓力等) 所產生的副產品，過量自由基會攻擊細胞，導致毛囊老化及血液循環受阻，進而加速掉髮。抗氧化營養素 (如維他命和植化素等) 能中和自由基，透過攝取充足蔬果，有助抵抗自由基並保護毛囊與頭皮，從而延緩老化過程，以及預防掉髮。

*如對以上內容有疑問，請向註冊營養師查詢。

維持頭髮健康的關鍵營養素



採訪重溫

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。

影片重溫



香港電台

主題：營養標籤對長者的友善程度

受訪者：註冊營養師梁可誼

受訪日期：2025年9月4日

內容：分享一些健康建議，讓長者在挑選食物時，可因應營養標籤上的標示選取較健康的選擇。

內容重溫



中國環球電視網 (CGTN)

主題：廣福社區健康中心支援大埔區事故受災居民

受訪者：註冊西醫黎杰芝醫生

受訪日期：2025年12月15日

內容：黎杰芝醫生受邀加入基層醫療署火災事故支援工作，於庇護中心為災民診治。社康轄下的廣福社區健康中心亦豁免其諮詢費和藥費，並提供免費心理諮詢服務。

內容重溫



東方日報

主題：眼中風

受訪者：註冊中醫師屈珮珠

受訪日期：2025年12月12日

內容：講解「眼中風」的成因和注意事項，以及推介有助舒緩眼睛疲勞的養生穴位及潤眼茶。

影片重溫



TVB流行都市

主題：軟餐

受訪者：註冊營養師蔡芷悠

受訪日期：2025年12月29日

內容：分享軟餐的特性和種類、講解如何評估吞嚥困難者該選擇何種軟餐，以及照顧者須要注意的事項。

內容重溫



東方日報

主題：中醫對米飯的看法

受訪者：註冊中醫師李嘉曦

受訪日期：2026年1月26日

內容：分享米飯對身體的重要性及其益處。特別適合脾胃虛弱者、容易腹瀉者、術後和病後康復人士。



中醫春天助孕有法

註冊中醫師 屈珮珠

有夫婦到中醫診所尋求助孕的方法，女士擔憂地問：「近來月經量比以前少，手腳常冰冷，睡眠不好，黑眼圈非常明顯……是不是宮寒？」男士則說：「我經常感覺疲勞、精神不足、腰膝酸軟、濕氣很重，已經有喝祛濕茶，但仍無改善……」經望聞問切後，他們都屬於「腎陽虛」之證。

中醫學認為，腎藏精、主生殖，而肝腎同源，溫腎補陽是助孕的方法之一。春天正是自然界陽氣升發之時，「腎陽虛證」者可趁春季溫腎補陽、散寒除濕、養血柔肝，改善體質狀態以助孕育。除通過中醫調治外，每週可飲用以下湯水一次，作輔助治療，而女士宜月經乾淨後飲用。

巴戟田七烏雞湯

材料

1. 烏雞1隻（除去頭、頸、腳、尾和內臟，清洗乾淨、不斬件，整隻氽水後備用）。
2. 巴戟肉（去芯）40克、田七片15克、玉竹30克（浸泡至柔軟並洗淨）、桂圓肉20克、陳皮1個（浸泡至柔軟並去白囊）及枸杞子15克（煲好前10分鐘放入）。

做法

於不鏽鋼煲加入清水或礦泉水約4.5升。除枸杞子外，放入上列藥材，煲滾後加入烏雞，待湯再滾後，重複隔清湯面滾起的油脂及浮沫，調至細火煲約1.5小時，放入枸杞子再煲10分鐘左右，隔除油分，輕鹽調味即可。



藥效

巴戟天：味辛，甘，微溫。歸腎經。具補腎助陽及祛風除濕的功效，有助改善腎陽不足所致的男士陽痿，女士宮寒不孕，以及風寒濕關節痠痛等症狀。

田七片：味甘，微苦，溫。歸肝、胃經，有助改善氣滯血瘀的症狀。

烏雞：味甘，性平。歸肝、腎、肺經，可補肝腎、益氣血及退虛熱。

中醫助孕由來已久，除上述腎陽虛證外，有的是腎氣虛，有的是腎陰虛，也有實證的，如氣鬱、痰濕、血瘀等，或虛實夾雜證。辯證有虛實之分，治療方案也各異。適時調治，可改善體質狀態，扶正祛邪，為孕期健康作好準備。

*以上資料只供參考，如有疑問，或為慢性病患者，請先向註冊中醫師諮詢。



少鈉煮食

改用天然調味料

註冊營養師 梁安琪

背景：以下是70歲的陳先生（化名），因高血壓問題而與註冊營養師對話。



營養師：陳先生，看你這幾天的飲食照片，都是自己煮的嗎？賣相很吸引呢！

陳先生：對呀，我很喜歡烹飪，常看網上的食譜學新菜式。但因為有高血壓，知道不應該吃太鹹，可是很多食譜的調味料都很多，有時候真不知道該怎麼烹調，又怕調味太淡家人會不喜歡。

營養師：是的，高血壓患者應減少鹽分攝取，根據世界衛生組織建議，成人每日鈉攝取量應少於2000毫克，即是約一茶匙鹽。如飲食中攝取過量鈉質，除了影響血壓，還會增加中風、冠心病及腎病風險。而一些調味料的鈉成分相對較高，如豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄汁、味精和雞粉。

陳先生：我也知道鹽和豉油不能用太多，有沒有能平衡食物味道和鈉質攝取的方法？又不影響血壓。

營養師：當然有方法，建議多用天然調味料增添食物的味道，如薑、蔥、蒜、洋蔥、花椒、八角和香茅等。這些天然調味料鈉質相對不高，亦能帶出食物香味。你喜歡使用這些材料嗎？

蔥、蒜、洋蔥



薑黃粉



營養師：另外，還可利用冬菇、蝦乾、乾瑤柱、小魚乾或檸檬等食材提升鮮味，但蝦乾、瑤柱和小魚乾的嘌呤（Purine）相對較高，痛風人士應避免進食。

陳先生：這些食物我也常用，例如炒菜時喜歡加一些冬菇和蝦乾，味道確實更鮮美。不過這些中式調味料在煮西餐時似乎不太能搭配，如煎三文魚和牛扒。

營養師：西餐方面，可用一些天然香草如迷迭香、羅勒和百里香。如果想味道更加濃烈，亦可多加一些黑胡椒。這些香草和調味料無論用於醃肉或烹調，都能減少用鹽份量。

陳先生：那我會多嘗試不同的天然調味料和提味食材，這樣無論煮甚麼菜式，也能減鈉又美味！

陳先生：我煮雞柳或豬柳時常用蒜頭和洋蔥，這些味道確實不錯。還可以使用一些香料嗎？

營養師：可以用天然香料，如沙薑粉、薑黃粉、五香粉或咖喱粉等也是一些相對低鈉的選擇，購買時注意這些香料的成分表，選擇無添加鹽或糖的產品。

陳先生：原來也能用這些香料，我以為味道比較濃就不能用。那我炒蝦球時可以添加薑黃粉增味了。

改變習慣並非易事，亦會讓人容易感到困難和猶豫，但關鍵是保持開放心態，並與註冊營養師積極交流。註冊營養師會以「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飲食方式，讓你更加健康。



立即預約

服務查詢及預約 3188 9994 或 9769 2502

乳癌並非絕症

「愛鄰網絡」的會員—黃淡卿



淡卿參與2023年愛心券義賣。

黃淡卿是一位堅強的生命鬥士。她長年獨居，性格十分獨立。2013年，她不幸罹患乳癌，需要接受手術及化療。在整個治療過程中，淡卿都是獨自面對及處理，身邊並沒有他人的協助。手術後，她左手出現腫脹及疼痛，雖然十分辛苦，但她仍然保持樂觀，迎接挑戰，並努力走過難關。轉眼間已經過了十多年，如今淡卿定期覆診，並配合中醫調理，身體狀況已相當穩定。即使年屆八十多歲，她行走時亦無需使用拐杖。儘管罹患乳癌的經歷曾令她非常痛苦，卻絲毫無法阻止淡卿積極享受她的銀齡生活。

發揮愛鄰精神

手術初期，淡卿需要長時間在家休養，較少外出及與他人互動。在鄰居司徒梅芳的關懷與介紹下，淡卿加入愛鄰網絡成為會員。淡卿積極參與各項活動，逐步認識新朋友，擴闊社交圈子，並建立起多個新的互助網絡。她態度積極友善，與多位會員建立了深厚的友誼，更投身義工服務行列。雖然學歷較低，閱讀能力亦較弱，但她秉持「有錢出錢，有力出力」的助人自助理念，積極貢獻己力，樂於協助他人。淡卿對朋友十分關心，並

會定期向愛鄰職員通報獨居會員的近況，讓社工人能適時跟進相關個案。

活出積極與健康人生

淡卿一向注重健康，選擇清淡飲食，並堅持每天早晨運動。她以積極的態度克服困難，不但鼓舞了身邊的朋友，也實踐着「活着就是快樂」的人生信念。

淡卿的故事提醒我們，困難只是人生的一部分，只要勇敢面對，總有柳暗花明的一天。她雖然年事已高，卻積極參與社區事務，展現了堅毅與樂觀的態度，並以實際行動詮釋「活到老，學到老」的精神。年齡不是限制，獨居亦不等於孤單，只要保持正面心態，堅持運動與健康飲食，並跨出一步參與社區活動、結交朋友，就能讓每天都過得精彩而有意義。

讓我們學習淡卿的積極態度，不畏懼困難，相信自己，勇敢活出屬於自己的美好人生！



淡卿參加由「超市購物樂」活動，保持正面心態。

有關愛鄰網絡



中醫專科中心優惠



員工特惠專案

優惠期：即日起至 2026 年 12 月 31 日

醫院管理局轄下單位、基督教聯合醫務協會及社康 (UCN) 之員工，憑有效員工證明於中醫專科及全科中心就診，可享以下優惠：

- 醫師診金半價優惠
- 草藥及其他中醫服務八折優惠

推介特惠專案

優惠期：即日起至 2026 年 12 月 31 日

凡推介新病人到中醫專科中心診症：

- 新病人可享一次性半價診金優惠
- 推介者可獲 \$50 診金現金券



立即預約



地址：九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座3樓

電話：2114 0881

*如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

社區參與

2025-2026 無煙老友記計劃 啟動禮



「無煙老友記計劃啟動禮」大合照

中醫戒煙部及西醫「戒煙計劃」於2025年11月26日分別派代表（出席由香港吸煙與健康委員會主辦並題為「遠離吸煙 耆妙每天」的「無煙老友記計劃啟動禮」。活動除鼓勵長者投入無煙生活，遠離香煙和二手煙，亦呼籲公眾一同實踐無煙及健康的生活方式。

賽馬會社區糖尿病預防計劃：經驗分享會

主禮嘉賓、合作機構代表與「賽馬會社區糖尿病預防計劃」團隊主持亮燈儀式。



觀塘地區康健站於2026年1月17日獲邀出席香港大學李嘉誠醫學院護理學院推行的「賽馬會社區糖尿病預防計劃」經驗分享會。會上見證到有不少參加者成功透過實證為本的方法「逆轉」糖尿病前期，展現基層醫療「早發現、早治理」的成果。此計劃將推展數碼化糖尿病預防，配合「慢性疾病共同治理先導計劃」，深入社區，支援合資格市民建立健康習慣以控制體重及血糖，最終邁向健康人生。

中醫職業導向及香包製作工作坊



參與師生在配藥房合照。



同學們正享受製作中藥香包的樂趣。

新生命教育協會呂郭碧鳳中學的同學在2025年11月中到訪中醫專科中心，參與了中醫職業導向及香包製作工作坊，並實地參觀診所探索中醫奧秘，進一步了解臨床應用與行業發展。同學對專業的中藥房設備及林林總總的中草藥深感興趣，並在註冊中醫師指導下體驗如何針灸。大家亦在活動中親手製作中藥香包，滿載而歸。

若對工作坊感興趣，歡迎致電2662 7593或2114 2630查詢。



了解更多

WhatsApp 營養資訊群

社區營養服務推出免費 WhatsApp 營養資訊群，由註冊營養師分享實用「有營」話題、實踐方法與貼士。群組定期提供健康食物及節慶食物配搭的健康資訊，助你把營養知識化為生活習慣。

立即加入



長者物理治療及職業治療資助計劃

資助安排及詳情

申請資格 65歲或以上 需要康復治療者

資助形式 部份資助

收費 \$200/次

節數 6節

資助預算按現時物理治療和職業治療服務收費計算，實際資助金額及/或受惠者數目或需按當時收費作出調整。如長者需要特殊治療（例如衝擊波治療），則須自付額外治療費用。如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

獲 Alice Wu Memorial Fund 資助的「長者物理治療及職業治療資助計劃」，為合資格長者提供物理治療及職業治療的復康服務，旨在提升患者的康復成效。名額有限，立即登記！

了解更多
「社區復康服務」



服務點：善心全康中心 | 廣福社區健康中心
如欲查詢或預約，歡迎致電：2114 1016



中藥香包製作工作坊

參加者親自製作中藥香包。

中醫部於2025年11月21日為香港失明人互聯會會員舉辦了一場中藥香包工作坊。活動由註冊中醫師分享紓壓小貼士，並指導參加者親手製作香包，從而認識不同中藥的功效，並親身體驗中草藥的魅力，將中醫智慧融入日常生活。現場傳來陣陣藥香，大家熱情參與，氣氛溫馨愉快。



陳燕桃醫師示範如何按壓減壓穴位。



「中醫針灸戒煙計劃」推廣活動

中醫戒煙部積極向市民推廣戒煙資訊及健康生活理念。在社區及公司層面，團隊向參加者提供一氧化碳吹氣測試，讓大家即時了解自身肺部狀況，同時進一步鼓勵吸煙者戒煙。此外，團隊在各區擺設展覽攤位，向市民介紹免費「中醫針灸戒煙計劃」的優點，提供即場諮詢，更向參與者派發精美小禮品。

「中醫針灸戒煙計劃」團隊為參加者提供一氧化碳吹氣測試。



「中醫針灸戒煙計劃」詳情

計劃由註冊中醫師提供專業戒煙評估及個人化戒煙輔導，並於首月安排6次免費針灸，協助吸煙者紓緩戒煙期間的焦慮、煩躁及失眠等不適，提升戒煙成功率。立即報名參加，一起邁向無煙健康生活！

查詢及預約：2152 0183 / WhatsApp 5608 2183

*此計劃由衛生署控煙酒辦公室支持及資助。



網上預約



了解詳情



「中醫針灸戒煙計劃」團隊在各區擺設展覽攤位。

戒煙計劃推廣 無煙生活

「戒煙計劃」於2026年1月中與多個建築地盤公司合作，包括中國建築旗下CEW古洞北工程，為工友提供戒煙講座及即場諮詢，將戒煙支援帶到吸煙率較高的工作環境，接觸並支援高風險吸煙族群。



「戒煙計劃」團隊為建築公司提供戒煙講座。



註冊營養師向小學生講解少鹽少糖的飲食知識。

少鹽少糖 煮食班

社區營養服務於2025至26學年為環境及生態局向43間小學舉辦了「少鹽少糖煮食班」，由註冊營養師向學生推廣少鹽少糖飲食的理念及重要訊息，並在課堂上教授學生親手製作健康小食，學習選擇天然和健康食材，認識均衡飲食的好處，從小培養和實踐健康飲食的習慣。

「護老·友里」繫全城計劃-照顧規劃分享會

綜合家居照顧服務隊於2026年1月20日參與了「2025—26『護老·友里』繫全城計劃」的照顧規劃分享會，並帶領5位照顧者參與其中。活動由「毋忘愛」主席范寧醫生講解將於2026年5月實施的「預設醫療指示」內容，旨在提升照顧者對病人自主權益的認識。

「照顧規劃分享會」活動合照。



秀茂坪商場的展覽活動。

「慢性疾病共同治理先導計劃」健康推廣

商場健康展覽

觀塘地區康健站及大埔地區康健站

過去數個月內於區內不同商場設「慢性疾病共同治理先導計劃」推廣活動，以方便合資格市民即場登記並配對家庭醫生，以進行糖尿病、高血壓及血脂檢查，讓市民及早關注健康管理。

觀塘地區康健站較早前於秀茂坪商場、YM2裕民坊、創紀之城一期和麗港城商場舉辦推廣活動。而大埔地區康健站則於在大埔廣場和大埔超級城舉辦推廣活動。



大埔廣場的展覽活動。



活動剪影

多元化工作坊

剪影

人力資源部為機構同工舉辦了多項有益身心的活動。當中的「面部瑜伽+呼吸治療痛症工作坊」提供舒緩肩頸疲勞的空間。至於「調香工作坊」則讓大家在瀰漫著香氣的環境中調製專屬香水。機構總幹事陳美璐博士更與大家一同投入創作及交流心得，讓活動更添互動與溫度。



社康的總幹事—陳美璐博士在「調香工作坊」中，與同工一同體驗調香的樂趣。

樂齡科技博覽暨高峰會2025

剪影

愛鄰網絡及綜合家居照顧服務隊於2025年11月21日參加會展舉行的「樂齡科技博覽」，讓參加者加深對樂齡科技的認識，了解科技為生活帶來的正面影響。



愛鄰網絡及綜合家居照顧服務隊的會員在樂齡科技博覽中獲益良多。

老有所為活動計劃—留住腦朋友

剪影

愛鄰網絡獲社會福利署的「老有所為活動計劃」資助舉辦「留住腦朋友」活動，安排會員參觀房協長者安居資源中心，認識更多長者友善項目。



愛鄰網絡的會員在活動中積極參與。

預防復吸文章刊登於《美國醫學會雜誌》

剪影

社康戒煙計劃於2023至2024年度與香港大學護理學院合作的研究計劃成果，已刊登於《美國醫學會雜誌》(JAMA: The Journal of the American Medical Association)。研究旨在為已戒煙3至30日的服務使用者提供手機短訊介入以預防復吸行為，結果證實可有效預防復吸，並提升至少30%持續不吸煙(持續戒煙)的行為，從而增加戒煙成功率。



題為 "Mobile Chat Messaging for Smoking Relapse Prevention: A Randomized Clinical Trial" 的預防復吸文章。



預防復吸文章

專車接送會員到票站投票

剪影

綜合家居照顧服務隊於2025年12月7日舉辦「齊撐·齊投·齊支持—2025立法會換屆選舉」活動，為行動不便的長者安排隊車接送及護送服務，前往票站投票，履行公民責任。



參與活動的會員們

賽馬會樂眠無憂計劃

剪影

「情緒健康輔導服務」於2025年11月至2026年1月期間，透過「賽馬會樂眠無憂計劃」為公眾舉辦多場工作坊、講座及「樂眠攤位」活動，旨在向18至70歲有失眠困擾的人士提供助眠知識與支援服務。同時，計劃亦希望提升公眾對睡眠健康及相關問題的關注，促進社區的身心健康。

在GIA舉辦睡眠健康講座及提供睡眠教練諮詢服務



Facebook: [jcsleepwell](https://www.facebook.com/jcsleepwell) Instagram: [jcsleepwell](https://www.instagram.com/jcsleepwell) Website: <https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk>

查詢方式: sleepwell@ucn.org.hk 5988 0121

活動預告

長者成人教育課程

預告

秀茂坪愛鄰網絡於2026年3月及4月在中心開辦一系列長者課程，包括智能手機應用班及英文班等。課程歡迎60歲或以上長者及小六學歷以下社區人士報名參加，會員與非會員皆可報名。名額數量有限，滿額即止！

查詢詳情：劉姑娘 2727 8686 或 5595 3687



「傾聽心扉·樂聚社區」義工招募及訓練

預告

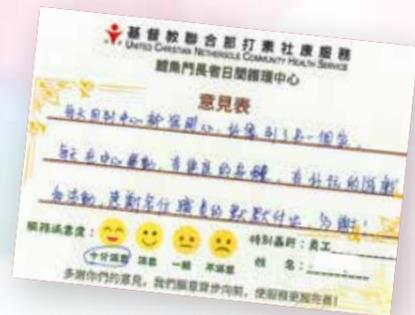
愛鄰網絡將進行為期一年的聽障教育及共融活動，並分階段推行義工招募及訓練。歡迎社區人士、聽障人士及照顧者成為一份子，日後在觀塘、大埔及天水圍三區投入不同活動，包括街站推廣、聽力健康講座及聽力檢查服務等。

查詢詳情：何先生 3188 3430 或 6480 4686



立即報名





致：鯉魚門長者日間護理中心

每天回到中心都很開心，好像到了另一個家，每天在中心運動，有健康的身體，有好玩的遊戲和活動，感謝各位職員的默默付出，多謝！

2025年10月



致：翁靈耀醫師（中醫及中醫專科服務）

誠心誠意祝福翁靈耀中醫師花開遍地，桃李滿門……

2025年10月



致：李樂詩醫師、李嘉俊醫師、吳昕殷醫師及助理（富亨社區健康中心）

「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」

2025年10月

以下為2025年12月至2026年2月的捐款及物資捐贈善長名單（排名不分先後），謹此鳴謝！

- 陳月華女士 羅敏琪女士 劉威倫先生 鄭掌珠女士
 一視瞳仁慈善基金有限公司 行善最樂有限公司 盈愛行動 銀杏館
 Ms. Lai Mei Chun HandsOn Hong Kong Limited

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, KEC 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 1528

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
- 中醫戒煙服務

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。

