

Vol. 116  
June 2026  
社康之聲  
Since 1976

理解情緒，活出自在



專題

- 10 人到50歲，迎來「五十肩」？
- 12 情緒與飲食的拉鋸
- 14 風雨中見真情

捐助機構  
Funded by:



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



每個人在人生不同階段，都可能曾經歷不同程度的情緒困擾。工作壓力、感情問題或健康狀況，都可能令我們感到焦慮、情緒低落，甚至對以往喜歡的事物失去興趣，或情緒波動。情緒困擾並不代表軟弱，就如身體不適需要醫療協助，心理上的不適同樣需要被理解與照顧，不必等到情況嚴重才尋求幫助。

今期《社康之聲》以「理解情緒，活出自在」為主題，特別邀請情緒健康輔導專家、西醫、中醫及營養師，從多角度為大家解說並分享壓力管理與身心健康的點子。內容包括由情緒健康輔導專家及西醫介紹抑鬱症的常見徵狀、整理情緒與紓壓的方法，以及藥物治療；中醫師分享如何透過中藥、針灸及食療，促進情緒與身體的平衡；營養師則提供有助穩定情緒的飲食建議。

我們期望透過今期內容，鼓勵大家在面對情緒健康問題時，能及早尋求適切支援，讓身心回復平衡。期望大家在繁忙的生活中，能維持心理健康韌性，善待自己的心。

陳美璐博士

目錄

社康動態	3-5
本期專題：理解情緒，活出自在	6-8
社康之星	9
中醫專題：人到50歲，迎來「五十肩」？	10-11
營養師診症室：情緒與飲食的拉鋸	12-13
生命分享：風雨中見真情	14
採訪重溫	15
服務速遞	16-17
社區參與	18-19
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

2026員工周年晚宴



大合照

基督教聯合醫務協會及基督教聯合那打素社康服務於2026年3月9日舉行員工周年晚宴，以「祝福·同行」為主題，寄意彼此祝福，心連心攜手同行。當晚，大家聚首一堂，氣氛融洽。

晚宴由基督教聯合醫務協會董事會主席黃婉玲女士致辭，感謝大家過去一年的努力，其後由基督教聯合那打素社康服務管理委員會主席李國謙先生高歌一曲助慶，現場氣氛熱烈。

晚宴亦頒發多項長期服務獎及榮休獎，以表彰同工的長期奉獻精神，亦有少數族裔健康服務同工跳舞、基督教聯合醫務協會幼兒學校代表表演助慶，以及院牧部唱聖詩，為晚宴增添歡樂氣氛。



基督教聯合醫務協會董事會主席黃婉玲女士致辭勉勵同工。



一眾嘉賓聯同董事會及管理委員會成員上台祝酒，與同工一同分享喜悅。



基督教聯合那打素社康服務管理委員會主席李國謙先生獻唱一曲，將現場氣氛推向高潮。

院牧部同工獻唱聖詩，傳遞愛與祝福。



基督教聯合醫務協會幼兒學校代表獻唱。



少數族裔健康服務同工舞蹈表演助慶。



# 聯合慈善屋邨/屋苑比賽2026

基督教聯合醫務協會多年來為九龍東市民提供專業、全面及優質的基層醫療服務。協會於2026年3月舉行「聯合慈善屋邨/屋苑比賽2026」，為九龍東市民加強基層醫療服務和設施。

比賽幸得一眾街坊支持，得以順利完成！協會在此再次答謝九龍東街坊一直以來的大力支持，裨益傷病社群，協會致衷心謝意！



協會特別鳴謝麗港城第1、2及4期、呂東孩區議員辦事處、鯉魚門邨及張琪騰區議員辦事處、德福花園、麗港城第3期、牛頭角上邨及牛上人家、興田邨、康雅苑、淘大花園、金堅區議員辦事處、德田邨、坪石邨居民聯會、寶達邨、裕民中心、高俊苑、秀茂坪南邨、嘉和園、滙景花園、富華閣及曉華大廈、月華街居民協會、中華輝煌會、康瑞苑、牛頭角下邨居民聯會、順利區社區事務促進會、油麗邨及油麗妍慧社，以及康田苑的踴躍參與。（排名不分先後）

## 一蚊慈善拍賣及義賣

龍騰觀塘新春夜市於2026年2月12日舉行「一蚊慈善拍賣及義賣」，並將所有善款不扣除成本，全數捐給社康母機構基督教聯合醫務協會，藉此為區內基層醫療服務籌款。

活動當天更邀請到多位嘉賓蒞臨支持，並聯同協會總幹事陳美璐博士（下圖左一）和社區參與及籌款委員會名譽顧問張玉清女士（右四）主持啟動儀式。是次活動為協會籌得\$45,025善款，協會衷心感謝是次活動拍賣官立法會議員鄧家彪先生，BBS, JP（左五）、香港觀塘工商業聯合會林天意會長



◆ 大合照  
（左四）及卓蔚南副會長（左一）、一蚊慈善拍賣籌委會施維展主席（右二）及劉雅君副主席（左二）、余敏區議員，MH（左三）、楊莉瑤區議員（右三）、香港觀塘工商業聯合會各成員及一眾善長的支持。

# 理解情緒，活出自在



香港心理衛生會近日發布「全港抑鬱指數調查2025」，調查顯示港人的抑鬱與焦慮指數均創新高。這些數據反映越來越多人備受情緒困擾，部分情況已達需要正視與支援的程度。

香港的生活節奏急促，不少人都可能經歷過情緒低落的狀態，或因工作壓力、人際關係和生活轉變，甚至出現沒有明確原因的疲憊與失落。當這些狀態持續出現時，許多人會開始懷疑：「我是不是得了抑鬱症？」

抑鬱症是影響整體生活機能的一種心理疾病。我們不應忽視長期情緒低落可能隱藏的警號。

## 甚麼是抑鬱症？

情緒低落確實是抑鬱症的核心症狀之一，但並非等於抑鬱症。關鍵分別在於症狀的持續時間、嚴重程度以及對日常生活（如工作、社交及學業）的影響。單純的情緒低落可能是由生活壓力事件引起的情緒反應，讓我們感到難過、無力和提不起勁。



## 為甚麼有些人會長期情緒低落？

長期情緒低落可能源於多種因素，包括：



以上這些情況若長期累積，有機會增加患上抑鬱症的風險。

失眠



## 抑鬱症診斷準則 (APA, 2022)

如果一個人同時出現以下至少5項症狀，並且持續兩週或以上及影響日常生活，其中必須包括 (1) 情緒持續低落 或 (2) 對事物失去興趣/愉悅感，就可能符合抑鬱症的臨床診斷準則：

- 1 幾乎每天情緒持續低落
- 2 失眠或睡眠過多
- 3 專注力下降或思考變慢
- 4 食慾不振或過量增加
- 5 動作遲緩或激動不安
- 6 自我價值感低，甚至出現無望感或自責
- 7 對原本有興趣的事失去興趣
- 8 精力下降、容易疲倦
- 9 嚴重時可能出現自殺念頭



## 治療與跟進

### 較輕度至中度的情緒困擾

輔導服務可以幫助當事人梳理情緒。輔導員會幫助當事人理解情緒從何而來，辨認那些讓自己陷入低潮的思維模式，並逐步找出適合的應對方法。常用的方法包括認知行為治療，幫助覺察和調整負面思維；也有些人適合透過傾談，探索過去經歷如何影響現在的感受。

### 較嚴重的情緒困擾

由醫生提出合適的藥物治療建議，例如抗抑鬱藥，作用是調節腦部化學物質的平衡，幫助減輕症狀，讓當事人有足夠的精力和清晰的頭腦去處理問

善心情緒輔導服務 3188 0837 6954 8117

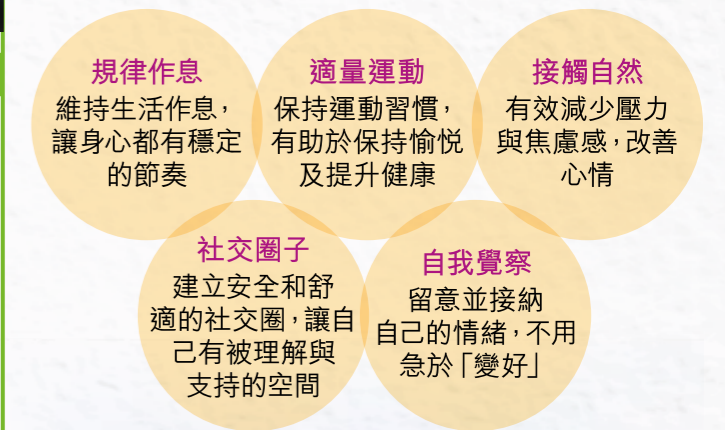
參考文獻：

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

題。藥物不是「開心丸」，也不會改變你的性格，而是提供一個穩定的基礎，讓其他治療更有效。心理輔導和藥物經常會配合使用，兩者相輔相成，效果往往比單一治療更好。

## 預防及改善

即使未達到抑鬱症的診斷標準，我們的情緒狀態仍值得被好好照顧。以下是一些日常可行的方式，有助於穩定情緒也減少惡化風險：



情緒困擾不是軟弱的表現，如果問題持續並影響日常生活，建議及早與專業人士（如臨床心理學家、輔導員或醫生）聯絡，尋求支援，及早回到自己想要的生活軌道上。



# 中醫改善情緒健康

註冊中醫師 徐逸芝

中醫視情緒低落為一個症狀，主要與中醫所定義的「肝、心、脾」有所關聯。按患者體質以及病程長短分為虛及實兩大類。體質相對較強壯者面對情緒低落會有更強耐受性，縱使在情緒低落的狀態，外在表現亦相對穩定，僅會在勞累或生病時難以控制情緒反應，以及出現胃口差和失眠等症狀。至於平常容易感冒，或者恢復期較一般情況緩慢者，可以被歸類為虛證。虛證患者會較一般人敏感，對較輕的刺激會有較強的反應，所以較容易被身邊人觀察到情緒變化，並且更常出現胃口差以及失眠等相關症狀。另一邊廂，實證如被忽視未予處理的話，會慢慢轉換為虛證——長期情緒低落會慢慢蠶食身心健康。

對於情緒相關症狀，中醫可按具體情況選用中藥或者針灸，標本並治。食療方面，建議按情況選用適量龍眼肉、陳皮與麥茶泡服飲用。雖然市面上能輕易購入花草茶幫助穩定情緒以及睡眠質素，但並非對所有人都同樣有效，所以就診時，患者可以向醫師尋求針對性建議以獲取較佳效果。例如：玫瑰花茶能活血理氣，但血虛及陰虛體質應當慎用，否則有反效果；運動能幫助釋放多巴胺，但每個人所適合的運動量各有不同，過量運動及大量出汗反而傷身。

\*以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。



使用適量龍眼肉和陳皮，再配上麥茶泡成茶飲用，可有助改善情緒。



## 社康之星

# 治療痛症和創傷 為患者帶來希望

基督教聯合那打素社康服務 社區復康服務  
註冊物理治療師 吳展熙 (Eric)



在社康「社區復康服務」任職註冊物理治療師的吳展熙 (Eric) 曾遠赴英國修讀物理治療學士及碩士學位，主修肌肉骨骼損傷及神經系統康復科。回港後，Eric帶著專業知識選擇扎根社區，至今服務五年。

Eric說：「許多基層市民負擔不起昂貴的私營服務，若在公立醫院輪候，往往錯過黃金康復期。社康正正是一個能讓他發揮所長的平台，為有需要人士提供適切的服務，以免病情惡化，亦可加快康復進度。」

部掃描，並發現腦腫瘤，因而能及早進行手術，最終完全康復。Eric深刻感受到專業知識賦予的能力及責任，成為他一直進步及向前的動力。另外，令他最難忘的個案是一位因患有罕見病，而每走百米就必須停下來長時間休息的患者，對方更因腰痛問題嚴重影響生活質素。在團隊的持續跟進下，病人步入康復之路，兩年後這位病人更帶來完成10公里跑步賽事的好消息，為Eric帶來不可言說的滿足感。

### 工作帶來無限滿足感

曾有一名因四肢無力而被轉介的求診者與他見面，當時Eric判斷問題根源可能不在骨骼和肌肉，而可能在神經中樞。患者在他的建議下進行腦

### 「社區復康服務」團隊

「社區復康服務」團隊除了在多區的診所為患者提供治療，亦積極推行外展服務，為長者中心長者提供檢查，確保其痛症得到適切治療。同時亦為行動不便者提供一對一物理治療服務，協助長者舒緩痛症及提升肌肉力量。另一層面，團隊深信「預防勝於治療」，一直積極向公眾提供健康講座與教育活動，並與觀塘地區康健站合作，為市民提供多元化班組活動，包括健體運動、器材使用指導、預防跌倒及勞損護理等，提升大眾自我管理健康的能力。未來，團隊將投放更多資源關注市民的「亞健康」問題，推廣正確健康知識，協助大眾及早預防慢性疾病，攜手建立更健康的社區。



「社區復康服務」團隊

## 改善情緒的飲食貼士

社區營養服務 註冊營養師蔡芷悠

除了心理與環境因素外，飲食習慣亦會深深影響我們的情緒。

### 小心高糖食物的「快樂陷阱」

糖果、蛋糕和甜飲料等高糖食物能迅速增加血清素，帶來短暫的愉悅感。然而，同時亦造成血糖大幅波動，容易引起情緒不穩定。

### 減壓食物三大要點

1. 低升糖指數 (GI) 食物：低GI食物如複合碳水化合物和高纖維食物，能增加飽足感並幫助穩定血糖，亦同時提供維他命B群，有助調節情緒。
2. 維他命B群：作為輔助酵素，幫助能量代謝，以支持身體機能與精神健康。研究指出，維他命B群能改善情緒，甚至有助減輕抑鬱症狀。
3. 奧米加3脂肪酸：存在於深海魚、亞麻籽和核桃中，對腦部健康和情緒穩定有顯著益處。

### 黑朱古力的奇妙功效

黑朱古力(可可含量超過70%)的甜味與柔滑口感能刺激血清素與安多酚的釋放，帶來愉悅感；當中的可可鹼則有助放鬆身心。但要注意黑朱古力也含有一定量的脂肪及糖，建議淺嚐為宜。

\*如對以上內容有疑問，請向專業人士查詢。



# 人到50歲，迎來「五十肩」？

註冊中醫師 伍健聰



「五十肩」正式名稱為「肩關節周圍炎」，又稱「肩周炎」、「漏肩風」或「凍結肩」，多見於50歲左右的人士。肩周炎在體力勞動者身上比較常見，女性發病率較男性多，而且通常發生在單邊肩膀，並多為慢性。

## 中醫怎麼看肩周炎

從中醫角度來看，人過了五十歲，肝腎逐漸衰退，氣血變得不足，無法充分滋養肌肉和筋骨，引致肩膀問題的出現。如果肩膀曾經受傷、因重複性動作引致勞損、受寒和受風，或肩膀甚少活動，都可能讓筋脈不通，氣滯血凝，肌肉緊繃僵硬，從而誘發肩周炎的發生。

## 肩周炎的症狀

### 1. 肩膀疼痛

開始時只是微微痠痛，後來會慢慢加劇，位置多在肩膀前方或外側，感覺像酸痛和鈍痛，甚至像刀割，晚上疼痛加重而影響睡眠。

### 2. 活動功能障礙

初期患者會因為痛不敢動，至後期疼痛稍為減輕，肩膀卻因為關節周圍組織黏連而「卡住」了，往外展、內收、內旋及後伸等動作受到限制。日常生活如梳洗和穿衣等都變得困難，病程拖久了，肩膀甚至會出現肌肉萎縮。

## 肩周炎的階段

肩周炎的病程長短不一，短則幾個月，長可達兩年，一般會經歷三個階段：

### 1. 急性疼痛期（約1至3個月）

肩膀越來越痛，活動因痛楚而受限，但關節本身尚有一定程度的活動度。這時候如果能積極治療，就有機會縮短病程，進入緩解期。

### 2. 黏連僵硬期（約3至6個月）

疼痛雖然減輕，但肩周軟組織有廣泛黏連，活動範圍嚴重受限，患者的生活質量下降。

### 3. 緩解恢復期（約6個月）

疼痛基本消失，肩膀的黏連慢慢鬆開，活動能力逐漸回來。

## 中醫治療肩周炎

中醫可透過不同的方法如推拿、針灸、中藥和拔罐等治療肩周炎。



**推拿：**在肩臂部施行擦、揉、拿、點、彈撥、搖、扳、搓和抖等治療手法，以溫通經絡，活血止痛，鬆解黏連，滑利關節。

**針灸：**在肩膀周圍的穴位下針，取穴如肩髃、肩髃、臂臑、巨骨和曲池等穴，也可根據情況選用灸法，幫助疏通經絡和止痛。

**拔罐：**在肩膀局部進行定罐或走罐。

**中藥：**中醫根據辨證論治，選擇不同的方藥。如風寒濕阻型，中藥採取祛風散寒，舒筋通絡；瘀滯型，中藥採取活血化瘀，行氣止痛；氣血虧虛型，中藥採取益氣養血等。

## 舒緩症狀的動作

若果確診肩周炎，日常可以多做一些溫和的運動，幫助放鬆肩膀：

**壁虎爬牆法：**面對牆壁，用手指慢慢往上「爬」，讓手臂盡量抬高，到最高點再慢慢放下來，反覆做，逐漸提高爬牆高度。

**手臂畫圈法：**站著，單手或雙手向前、向後畫圈，讓肩膀活動開來。

**背後拉手法：**雙手伸到背後，健康的那隻手拉著痛側的手腕，輕輕往上提；也可以用一條毛巾，雙手在背後拉著毛巾兩端，健側手在上，慢慢往上拉，帶動痛側的手往上提。



## 肩周炎患者癒後及注意事項

急性期時需多休息和減少活動，而慢性期時需積極進行肩膀運動。整體要注意肩膀保暖；養成規律運動的習慣，讓肩膀周圍的肌肉保持強度與彈性。

肩周炎具有一定自愈傾向，病程約由幾個月到兩年不等，會逐漸好轉。但是這並不代表患者無須處理，積極治療仍然十分重要，例如中醫的推拿、針灸及中藥等治療方法，均有助減輕患者疼痛、縮短病程和加快恢復速度。因此越早處理治療效果會越理想。



立即預約

\*以上資料只供參考，如有疑問或為慢性疾病患者，請先向註冊中醫師諮詢。



## 情緒與飲食的拉鋸

註冊營養師 陳星輝

**背景：**五十多歲的美玲（化名）一直在營養部門診接受體重管理跟進，希望改善血液膽固醇偏高及高血壓問題。最近，她情緒低落，對日常生活提不起勁，體重與體脂亦因此回升，接近初次求診時的水平。走進診症室時，她神情顯得有些疲憊；剛坐下來，便忍不住輕嘆了一口氣。

**營養師：**美玲，你最近過得怎麼樣？

**美玲：**不太好。每天也感覺很累，甚麼都不想做。

**營養師：**是工作太忙，還是遇上些困擾？

**美玲：**工作還好，就是心情差。以前還會煮些清淡菜式，現在連煮飯的動力也沒有，變成隨便吃，甚至靠零食解悶。最近，我也停止了飲食紀錄，體重又再回升，感覺白忙一場。

**營養師：**我聽得出妳的沮喪。情緒確實會影響飲食習慣，體重管理的過程有起有落亦屬正常。我們可以重新調整方向和策略，訂定幾個容易做到的原則。

**營養師：**不需要一下子做到完美，只要每天有一點小改變，累積起來就會看到成果。

**美玲：**我怕太複雜，會想放棄。



## 營養師的建議

**均衡飲食配搭：**每天至少有一餐包含蔬菜及優質蛋白質來源的食物（如魚、豆腐、瘦肉和蛋等）及少量全穀類，有助維持營養均衡，支援情緒穩定。

**控制每次零食份量：**不必完全戒口，但要留意份量，例如將零食分成小包，避免一次進食太多，並將其餘小食移走。進食零食時建議細心品嚐，盡量放慢速度與保持專注，同時減少電話、電視或電腦的干擾。

**水果常規化：**嘗試以不同種類及顏色的水果作為正餐之間的小食。多樣顏色水果含抗氧化物：如藍莓、奇異果和柑橘類，有助中和自由基，保護神經細胞，減少腦部發炎，從而穩定情緒。

**保持充足水分：**每天堅持飲用8杯清水或清茶，減少選擇含糖飲品。身體缺水會導致疲倦和注意力下降，甚至加重焦慮與低落感。此外，足夠水分能幫助身體代謝廢物，維持整體健康，間接改善心理狀態。

**放鬆心情小習慣：**例如晚餐後散步10分鐘，時間毋須太長，但有助紓緩情緒及穩定血壓。



立即預約

體重管理並非單純的數字遊戲，而是牽涉情緒、生活習慣與持續性的過程。健康管理是一段旅程，途中難免有起伏。尋求專業人士的協助，能讓人在低潮時重新找到方向。小小的改變，日積月累便能帶來長遠的健康益處。健康不是追求完美，而是每天比昨天更好一點。

服務查詢及預約 3188 9994 或 9769 2502

# 風雨中見真情

大埔家居照顧及支援服務隊的會員—溫金鳳



金鳳與丈夫徐先生結婚多年，感情深厚，長年相互扶持和彼此照料。在鄰里眼中，他們是一對平凡並恩愛的夫妻，用數十載攜手走過人生歲月，共同守護這份簡單的幸福。

## 突如其來的考驗：用愛抵抗病魔

2024年，徐先生確診肺癌第四期。面對繁瑣的治療過程及身體機能逐漸轉差所帶來的壓力，他的日常生活逐漸需要依賴金鳳照顧。然而，金鳳本身亦同時面對健康挑戰。早年曾經歷輕微中風，令她至今仍常有頭暈及氣促情況，近期雙手更出現乏力及酸軟問題，對於提舉物件及處理家務均感吃力，惟她仍然默默堅守照顧好心愛丈夫的信念。

## 專業支援介入：成為後盾

看見這對老夫妻面對的身心壓力，「大埔家居照顧及支援服務隊」隨即走進他們的家，為他們提供貼心的支援服務：

- 徐先生方面：安排註冊物理治療師上門評估及設計合適的簡易運動方案，並配合定期的保健與認知訓練，協助他維持身體機能與活力。
- 金鳳方面：提供定期的陪診及家居清潔服務，減輕她奔波醫院及處理家務的壓力，使她能獲得適當休息與復元時間，照顧好自身健康。

## 走出家門：促進自我關懷與社區連結

在服務隊的陪伴下，金鳳逐步減輕照顧重擔後，也開始參與多元化的照顧者支援活動，拓展社交網絡和視野。早前，她更隨服務隊參觀



職員為徐先生進行認知訓練。

「樂齡科技展覽」，親身了解如何利用科技產品協助及提升生活便利及品質。透過這些活動，她明白到照顧者並非孤軍作戰，社區資源與專業支援能讓照顧者在照顧家人的同時，也能好好關愛自己。

## 照顧路上 一起同行

金鳳感謝「大埔家居照顧及支援服務隊」提供的服務，以及持續的關懷與支援。她相信，即使生命中難免有風雨，只要勇於尋求支援和善用社區資源，仍可從容應對挑戰。願這份經歷為每一位默默付出的照顧者帶來鼓勵與力量。

有關「大埔家居照顧及支援服務隊」



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。

## 杏林在線

主題：飯氣攻心  
受訪者：註冊營養師梁可誼  
受訪日期：2026年1月19日  
內容：「飯氣攻心」的成因



- 進餐後血糖會上升，胰島素分泌增加，血液及能量會集中在消化系統，腦袋缺少能量，人便會有疲倦感。
- 胰島素亦會把更多「色胺酸」帶入腦部，促進製造更多褪黑激素，最終加強睡意。
- 血糖上升也令可讓人維持清醒的「食慾素」受抑制，清醒程度會降低。

## 避免「飯氣攻心」的建議

食物種類方面，應減少進食白飯、白粥及白麵包等高升糖碳水化合物，避免血糖急升急跌而令睡意更明顯；建議進食適量較低升糖指數的碳水化合物，並搭配根莖類蔬菜及低脂肉類，同時要避免過飽。至於餐後，可在飯後進行一些輕鬆的活動，如散步或進行簡單伸展。



## 杏林在線

主題：補充膠原蛋白  
受訪者：註冊營養師黃凱琳  
受訪日期：2026年3月31日  
內容：談起膠原蛋白，很多人首先會聯想到其美顏功效。其實，膠原蛋白（又稱骨膠原）是人體內含量最豐富的蛋白質，廣泛存在於肌腱、韌帶、軟骨、血管、關節及皮膚之中。膠原蛋白除了有助維持皮膚彈性與光澤外，也兼具傷口癒合的重要角色。



## 膠原流失的成因

膠原蛋白的生成速度約在25至30歲開始逐漸減緩。除自然老化外，長期暴露於紫外線、吸煙、過量飲酒、睡眠不足，以及高糖與高脂飲食等因素，均會加速膠原蛋白流失。

## 促進膠原合成

維持均衡飲食，攝取足夠蛋白質與維他命 C，配合適當防曬措施及良好生活習慣

## 身體準備好，寫字更輕鬆

社區復康服務 註冊職業治療師 溫國輝

香港學童功課繁重，而孩子的寫字速度與整齊度，絕對影響他們學習的信心及興趣，以下是一些常見的問題及建議方案：

**1. 喜歡「托頭」或坐姿不正確：**坐姿不良或與「前庭平衡覺系統」發展不良有關，而良好的「前庭平衡覺系統」功能有助控制頭、頸與軀幹，並維持良好姿勢，這有助於維持穩定視野來書寫。家長可鼓勵孩子多進行較大動作的活動，如盪鞦韆、滑梯及蹺蹺板。

**2. 揉眼睛及經常抄漏字：**經常揉眼或由於眼球肌肉控制未成熟，追視與聚焦較為吃力，甚至容易「跳字」。提升眼球控制可透過凝視、追視及掃視或眼球聚散的訓練活動。家長也可與孩子多進行飛行棋、拍氣球及拼砌圖等活動。

**3. 寫字時出現「吊筆」情況：**「吊筆」多因上肢穩定及控制不足所致，如兒童的前臂內轉、手腕向內屈及握筆似握拳等，應先強化其肩胛、手肘及手腕的穩定性。兒童可多進行如活動關節的體操、攀爬、用力推或拉的遊戲及球類活動。

**4. 未確立主用手 容易將筆順搞亂：**此情況或與主用手發展未成熟有關。若書寫時能坐正在中線，一邊以主手握筆，另一隻手協助，以便專注地書寫，便是良好的「雙側協調」。家長日常可多讓孩子自行穿衣、洗臉、洗澡及進食，這便是良好的「雙側協調」訓練。

**5. 小朋友寫字力度過大：**此情況或因觸覺和本體覺整合能力未如理想，又暫時缺乏視覺訊息的輔助有關。兒童可透過玩沙、畫手指畫、搓泥膠和黏土或搽潤膚膏等活動提升觸覺和本體覺的功能，有助控制書寫力度。本體覺能幫助孩子在沒有視覺提示下掌握肢體協調與力度控制，對握筆姿勢、書寫速度和運筆等的穩定性相當重要。

**6. 喜歡用姆指包住筆桿：**此情況或反映手部兩側分化未成熟，導致未能靈巧地操控筆桿。前三指負責精細操作，後兩指提供穩定性。家長可多讓孩子用前三指操作小物件，如扭小型樽蓋、操控小夾子、剪刀或學習用筷子。

**7. 握筆姿勢像握拳頭：**拳握姿勢或因掌弓及手內操作未成熟所致。良好的掌弓功能有助完成抓、拿、捏和拉等動作；手內操作包括移動與轉動物件等較為複雜的動作。家長可讓孩子多練習抓握不同物件，或以三指握筆並練習上下移動手指。

如孩子持續出現書寫困難，或涉及感覺統合及書寫障礙，可以致電 2114 1016 聯絡「社區復康服務」了解更多。



## 中醫調理代謝 夏日養生茶包

夏天想輕盈一點？社康中醫部現正推出調理體質的夏日養生茶包。由註冊中醫師設計的草本配方，透過健脾、理氣及清熱，有助改善上班族常見的水腫、腹部脂肪積聚及代謝失衡等問題，令身體變得更輕盈。

三款夏日調理茶包：  
健脾去濕茶 | 理氣消脂茶 | 清腸代謝茶

另設更多中醫養生產品：  
其他中醫草本茶包 | 中藥香囊 | 草本足浴包

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。

查詢及訂購：☎ 2662 7593 / 2114 2630

電郵：✉ cmenquiry@ucn.org.hk

網上訂購



## 營養團隊於Threads分享飲食貼士

「社區營養服務」的營養團隊現已於社康的社交平台Threads內，為大家分享更為生活化的營養話題。內容包括日常飲食與生活習慣、簡易食譜及童年飲食回憶分享。透過參與及互動，大家可從中獲得更多有趣且多元化的健康資訊。

歡迎大家瀏覽並參與留言討論。

立即瀏覽



## 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），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

薈心醫務中心 ☎ 3188 1528

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



全城無煙跑

社康的「戒煙計劃」在2月14日參與吸煙與健康委員會舉辦的「全城無煙跑」活動，並於現場設置遊戲攤位，向大眾推廣無煙生活及戒煙資訊，提升市民對吸煙危害的認識。



「全城無煙跑」活動的參與單位。

探討社區藥房推行戒煙服務

香港大學醫學院香港大學藥理及藥劑學在3月11日舉辦探討在社區藥房推行戒煙服務的圓桌會議，並邀請社康「戒煙計劃」服務統籌主任李嘉康(中)擔任演講嘉賓，會上與各業界人士及與會者進行深度交流。



同慶三八節 觀塘婦女「Fit」健康檢測日

中醫戒煙部在現場設置互動中醫護肺問答遊戲；總幹事陳美璐博士(左二)亦有到場支持。

「同慶三八節 觀塘婦女『Fit』健康檢測日」於3月9日在秀茂坪社區會堂舉辦。活動由觀塘曉麗關愛隊、觀塘健康城市督導委員會及觀塘婦女聯會聯合主辦；觀塘民政事務處及觀塘耆樂警訊名譽會長會協辦，旨在慶祝國際婦女節，鼓勵社區居民關注個人及婦女健康，推廣「預防為本」的健康理念。



預防性醫療支援服務

大埔地區康健站與香港紅十字會流動健康教育站合作，為基層市民提供免費的預防性醫療支援服務，包括血壓測量、脂肪及肌肉量測試等基礎身體檢查，並由醫護人員提供專業諮詢及健康評估。

大埔地區康健站推廣「慢性疾病共同治理計劃」。



「慢性疾病共同治理計劃」宣傳活動

大埔地區康健站及觀塘地區康健站過去數個月內於區內不同商場設置登記站，推廣「慢性疾病共同治理計劃」及「乙型肝炎治理計劃」，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。

大埔地區康健站於大埔超級城和馬鞍山迎海薈舉辦推廣活動；而觀塘地區康健站於淘大商場舉辦推廣活動，更邀請新都醫療、賽馬會智齡匯、社康中醫戒煙部及社區復康服務部參與，分別為市民即場進行幽門螺旋菌測試、骨質密度檢查、一氧化碳呼氣測試及3D姿勢分析評估。

觀塘地區康健站推廣「慢性疾病共同治理計劃」。



營養健康教育及篩查服務

社區營養服務在3月17日為修讀香港大學專業進修學院「社區營養深造證書」(Postgraduate Certificate in Community Nutrition)的學生安排實習機會，向宏施慈善基金的使用者提供健康教育及篩查服務，內容包括量度身高及體重，及進行營養和肌少症風險評估，並提供合適的健康飲食資訊。



實習學生向參加者分享營養資訊。



活動回顧

「宏福重聚日」彼此凝聚

剪影

愛鄰網絡於3月5日舉辦「宏福重聚日」，為早前受宏福苑火災影響的居民提供重聚及交流機會。活動凝聚一眾宏福苑會員，透過聚餐、經驗分享及彼此問候，加強社區聯繫與支持網絡。

當天亦有安排熱心義工關懷會員及跟進需要；活動氣氛溫馨融洽，大家度過了既溫馨又愉快的一天。



義工們幫忙分享一眾宏福苑會員未來有興趣參與的活動。

「愛動樂」小組活動

剪影

大埔家居照顧及支援服務隊於2月24日舉辦「愛動樂」和諧粉彩創作小組活動，活動有8位服務使用者參與其中，均對活動展現濃厚興趣。大家在創作過程中彼此交流與鼓勵，為活動增添歡樂與溫度。



參加者展示和諧粉彩創作的成品。

探訪長者活動 體現長幼共融

剪影

嘉諾撒聖瑪利書院的師生到訪鯉魚門長者日間護理中心。學生與長者一起做手工和玩遊戲，並送上禮物及心意卡等祝福。活動不僅拉近彼此距離，學生亦從中學到到關愛與尊重。



嘉諾撒聖瑪利書院的學生與長者互動，氣氛融洽。

義工聚會及培訓 提升服務質素

剪影

大埔地區康健站為義工安排聚會，由資深義工向新手義工分享服務過程中的挑戰與應對方法，並藉此加強團隊默契。除經驗分享外，亦為義工提供培訓，以提升他們與服務對象溝通的技巧與能力。



賽馬會樂眠無憂計劃

剪影

「情緒健康輔導服務」於2月至4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。

了解詳情：

[jcsleepwell](https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk) [jcsleepwell](https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk)

<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk>

查詢方式：✉ [sleepwell@ucn.org.hk](mailto:sleepwell@ucn.org.hk) ☎ 5988 0121



社康與香港理工大學專業進修學院及東華學院合作，在校園設立「樂眠攤位」，透過互動遊戲向師生推廣睡眠健康知識及服務。

社康與油尖旺康健中心合作舉辦「樂眠攤位」，並繼續與紅十字會總部合辦睡眠健康的推廣活動。



活動預告

預告

7至8月份夏季三伏天灸

天灸療法根據中醫「治未病」理論，於指定日子以辛溫藥物進行敷貼，以補益人體陽氣。療法適合體質虛寒、患有呼吸系統、痛症或腸胃疾病的人士，有助預防及減少疾病發作。社康旗下7間中醫診所將於2026年7月14日起提供夏季天灸服務。

服務點：

- 香港中文大學中醫診所暨教研中心（大埔區） | ☎ 2663 0004
- 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：物理治療師 李兆恒**  
(觀塘地區康健站)

感恩在2024年11月至2026年1月的物理治療服務中，遇到您這位專業且樂於助人的物理治療師。回想治療期間，我在街上意外扭傷，在新舊痛症困擾下，幸有您細心運用不同治療方法，紓緩我的痛楚，並耐心解答我的疑問，且針對性教導我一些進階的或新的舒緩運動，以強化我的肌肉。您的專業知識和鼓勵，對我日後康復之路有極大幫助。謝謝您。

2026年2月10日

**致：翁靈耀醫師**  
(中醫及中醫專科服務)

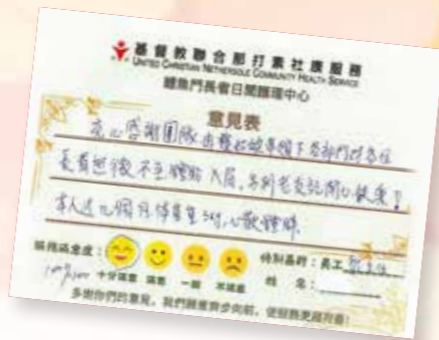
在此感謝您悉心治療我腰背手腳痺痛，感激不盡，愛心滿溢，銘記於心。

2026年1月

**致：徐秀妍醫生**  
(賽馬會天水圍社區健康中心)

多謝！徐秀妍醫生仔細講解、態度親切和有耐性幫助病人。

2026年1月10日



**致：黎姑娘**  
(鯉魚門長者日間護理中心)

衷心感謝團隊由黎姑娘帶領下，各部門對各位長者無微不至、體貼入微，令到老友記開心快樂！本人近幾個月，體重重3kg，心歡體胖。

2026年2月

# 捐款鳴謝

以下為2026年3月至5月的捐款及物資捐贈善長名單  
(排名不分先後)，謹此鳴謝！

Mr. Liew Wai Lun  
Home Affairs Department Venice Environmental Engineering Services Limited

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