



基督教聯合醫務協會
UNITED CHRISTIAN MEDICAL SERVICE



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Vol. 117
October 2026
社康之聲
Since 1976

齊來實踐

《體重管理行動計劃》



專題

- 12 秋燥來襲：特別容易皮膚乾、口乾、乾咳？
- 14 脂肪肝三大逆轉法則 擊破飲食隱形陷阱
- 18 風雨過後 重燃希望—我的宏福苑故事

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

肥胖是一個全球性問題，特區政府為了全面提升公眾對體重管理的認知與行動，正式推出《體重管理行動計劃》，以三年為目標並採取循序漸進形式，讓香港市民逐步實踐計劃。計劃以科學實證為基礎，向不同年齡層提供適切支援，並強調跨專業合作，包括推動中西醫協作和加強轉介服務。

社康逾50年來一直提供多元化的跨醫療專業服務，並以推動基層醫療為己任，而肥胖已被世界衛生組織定義為慢性疾病，維持健康體重是預防慢性疾病的第一道防線。

今期《社康之聲》以「齊來實踐《體重管理行動計劃》」為主題，匯聚西醫、註冊營養師、中醫、物理治療師及情緒健康輔導團隊，提供專業和多元化的支援，讓大家從「知」到「行」，陪伴大家持之以恆，全面提升體重管理成效，完成這場關乎終身健康的馬拉松，活出豐盛和健康的人生！

陳美璐博士

目錄

採訪重溫	3
社康動態	4-5
今期專題：齊來實踐《體重管理行動計劃》	6-11
中醫專題：秋燥來襲：特別容易皮膚乾、口乾、乾咳？	12-13
營養師診症室：脂肪肝三大逆轉法則 擊破飲食隱形陷阱	14-15
社康之星	16-17
生命分享：風雨過後 重燃希望—我的宏福苑故事	18-19
服務速遞	20-21
社區參與	22-24
活動剪影	25
服務讚賞、捐款鳴謝	26
捐款表格	27

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。



東網視頻

主題：前列腺癌有明顯病徵 醫生倡及早抽血驗指數
受訪者：註冊中醫師翁靈耀
播出日期：2026年5月26日

中醫古籍雖無「前列腺癌」之名，但其排尿困難、血尿等表現可歸入「癃閉」、「血淋」等範疇，多與年老體虛、痰濕瘀毒積聚有關。治療強調辨證論治，配合中藥、針灸及調養，並應與西醫治療並行。尿頻則常與腎、脾、膀胱功能失調有關，可配合食療及穴位作日常保健。

影片重溫



TVB無綫新聞

主題：養生湯水•滌痰開竅 | 腦癇發病涉及多個臟腑針灸助改善大腦供血
受訪者：註冊中醫師張浪
播出日期：2026年6月4日

腦癇是大腦神經元突發性異常放電引起的短暫功能障礙，可分為「強直陣攣發作」的典型發作及沒有動作的「失神發作」兩種。成因包括遺傳、高燒、腦損傷、中風或感染等。中醫將腦癇分類為「驚癇」、「風癇」、「痰癇」和「瘀癇」等，尤以「痰癇」最為常見。治療以化痰開竅及針灸療法為主。

內容重溫



TVB流行都市

主題：社區藥房與註冊藥劑師
受訪者：薈心社區藥房 註冊藥劑師李嘉誠
播出日期：2026年7月1日

政府近年積極推動社區藥房發展，旨在增加更多社區藥劑服務據點，讓病情穩定的市民可就近取藥以減少往返醫院時間，同時增加藥物管理意識。社區藥房除提供一般用藥查詢及風險提示外，亦支援慢性病管理與藥物公眾教育。註冊藥劑師並會按服務使用者情況轉介西醫或專科，成為醫患之間的重要橋樑。



社區連繫及鳴謝典禮2026暨55周年慶祝晚宴



基督教聯合醫務協會主辦的「社區連繫及鳴謝典禮2026暨55周年慶祝晚宴」於2026年7月7日圓滿結束；本會感謝各界及一眾善長好友多年的支持，抽空於當晚一同見證慶祝儀式，祝賀本會邁向新里程。



協會主席黃婉玲女士致歡迎辭。



觀塘民政事務專員何立基先生致辭。

晚宴由本會董事會主席黃婉玲女士致歡迎辭揭開序幕，她感謝各界善長多年來對社區籌款活動的鼎力支持，本會近年更成立「薈心全康中心」持續深化社區健康服務。觀塘民政事務專員何立基先生，JP亦在致辭中肯定本會的貢獻，並鼓勵大家繼續發揮「觀塘人、觀塘心」的精神，攜手共建更健康和諧的社區。

晚宴邀請了多位重量級主禮嘉賓，包括：何立基專員、立法會議員鄧家彪先生，BBS, JP、立法會議員洪錦鉉先生，MH、立法會議員張培剛先生、黃婉玲主席、基督教聯合醫院醫院管治委員會主席暨基督教聯合醫務協會董事李國謙先生，MH, AE及九龍東醫院聯網總監及基督教聯合醫院行政總監蘇潔瑩醫生，聯同基督教聯合醫務協會當然董事及基督教聯合醫院行政事務總經理符致彬先生和本會總幹事陳美璐博士到台上，主持簡單而隆重的切蛋糕儀式，象徵本會55年來獲得的豐碩成果與喜悅，邁向璀璨里程碑，祝願本會繼續發光發亮。



基督教聯合醫院醫院管治委員會主席暨基督教聯合醫務協會董事李國謙先生致謝辭。



協會代表陳美璐博士（左一）和符致彬先生（右一）陪同多位主禮嘉賓（左二起）包括鄧家彪議員、洪錦鉉議員、何立基專員、李國謙先生、黃婉玲女士、蘇潔瑩醫生和張培剛議員，參與切蛋糕儀式，慶祝協會55周年。

過去一年，本會與多個地區團體及善長攜手舉辦多項慈善活動，包括「聯合慈善屋邨/屋苑比賽2026」、「龍騰觀塘新春夜市2026」中的「一蚊慈善拍賣」及「基督教聯合醫務協會慈善獎券2026」分別籌得\$948,437.8、\$45,025及\$114,140，成績令人鼓舞。

李國謙主席在致謝辭中，感謝各界多年來為基層醫療服務及設施奠下重要基礎，亦承諾將繼續推動新項目，服務社區。



聖約翰座堂生命啟進中心兩位青年為晚宴獻唱。

聯合慈善屋邨 / 屋苑比賽2026得獎名單：

屋苑組別

冠軍



裕民中心

季軍



康雅苑

亞軍



滙景花園

冠軍



寶達邨

季軍



呂東孩議員辦事處

亞軍



坪石邨居民聯會

慈善之星



中華輝煌會

優異獎

麗港城第1、2及4期、淘大花園、高俊苑、順利區社區事務促進會、德田邨、秀茂坪南邨、張琪騰區議員辦事處、德福花園、嘉和園、牛上人家、興田邨、康瑞苑、金堅區議員辦事處、康田苑、月華街居民協會、油麗邨及油麗妍慧社、牛頭角下邨居民聯會、富華閣及曉華大廈及麗港城第3期（排名不分先後）。

2026年慈善籌款活動合作伙伴 — 感謝名單：（排名不分先後）

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 觀塘潮僑工商界孟蘭勝會 | 5. 農本方有限公司 |
| 慈善基金 | 6. 馮潤琮女士 |
| 2. 香港觀塘工商業聯合會 | 7. 愛德基金會（香港） |
| 3. 觀塘扶輪社 | |
| 4. 鱷魚恤有限公司 | |

齊來實踐《體重管理行動計劃》

傳統的減肥觀念往往流於追求磅數的浮動，不過肥胖並非由單一因素引起，有機會與遺傳、飲食模式、體質、情緒狀態、運動量及生活習慣等多種因素有關。社康的西醫、註冊營養師、中醫師、物理治療師及情緒健康輔導專業團隊為大家一一剖析，並針對不同年齡層和階段的生理與心理特質，進行健康風險評估及建議，打破肥胖的跨代循環。（以下資料只供參考。如有疑問，請諮詢專業人士的建議。）

西醫及社區營養服務視角

撰文：家庭醫學及社區健康服務朱勵亞醫生、註冊營養師陳星輝、蔡芷悠、梁可誼及營養學實習生李祉霖

肥胖在西醫中被視為一種慢性疾病，源自遺傳、環境和行為等多種複雜因素，當中核心原因是體內脂肪過多。

如何界定為肥胖？

身體質量指數 (BMI)

體重 (公斤) / 身高 (米) x 身高 (米)
亞洲成人標準：BMI 23—24.9為
超重；25以上即屬肥胖

腰圍測量

亞洲男性 ≥ 90厘米 (約36吋)
亞洲女性 ≥ 80厘米 (約32吋)
即達高危

腰圍身高比 (Waist-to-height ratio)

將腰圍除以身高，若腰圍 73厘米，身高
為160厘米計算，腰圍身高比便屬於0.456
數值>0.5代表體脂過量

註冊營養師除了會根據BMI進行評估，亦會留意求診者身體可能出現「隱形肥胖」或「肌少症肥胖」問題。

甚麼是隱形肥胖？

隱形肥胖，即體重與BMI皆處於正常範圍，但體脂率卻異常地高。註冊營養師除了以「腰圍測量」方法外，亦會以體脂測量方法，即以脂肪體重量度計 (Body Fat Analyzer) 利用生物電阻抗分析 (BIA) 去量度體內脂肪比率：

	消瘦	- 標準 (健康)	+ 標準 (警戒)	輕度肥胖	肥胖
男性年齡	18~39 歲	≤10%	11~16%	17~21%	22~26%
	40~59 歲	≤11%	12~17%	18~22%	23~27%
	60~99 歲	≤13%	14~19%	20~24%	25~29%
女性年齡	18~39 歲	≤20%	21~27%	28~34%	35~39%
	40~59 歲	≤21%	22~28%	29~35%	36~40%
	60~99 歲	≤22%	23~29%	30~36%	37~41%

資料來源：<https://www.tanita.asia/hk/zh/tanita-measurement-body-composition-bodyfat.php>

甚麼是肌少症肥胖？

「肌少症肥胖」被定義為肥胖與肌少症同時存在的狀態；「肥胖」是指體脂肪量過高，「肌少症」則是指肌肉功能與肌肉量的低下。肌少症肥胖通常是由於久坐不動的生活方式、慢性發炎，以及與過量脂肪和衰老相關的代謝異常共同導致的。

與單純的肥胖或單純的肌少症相比，它與更嚴重的健康不良後果密切相關，包括更高的死亡率、心血管疾病、代謝綜合症以及二型糖尿病的風險。

常見肥胖成因

熱量的吸收大於消耗，以致失衡：

攝取的熱量 > 消耗的熱量 = 體重增加 (多餘的熱量以脂肪形式儲存)

另外，都市人普遍的不良飲食及生活習慣，如食無定時和休息不足影響身體代謝和營養運化；下班或假日為補償平日的倦怠而暴飲暴食，社交聯誼以進食自助餐、任食放題和火鍋等為主；過量進食高熱量、高糖分或高脂肪食物和飲品，如炸雞、薯條、甜點及台式特調茶飲等；日常生活缺乏體能活動，久坐成習慣，使身體熱量的消耗少等等，均不利於減重。

肥胖帶來的風險

肥胖有機會引致多系統併發症，過多脂肪有機會引發慢性發炎，加速血管硬化，增加高血壓、心臟病及中風風險；脂肪細胞釋放游離脂肪酸，導致胰島素阻抗，引發二型糖尿病；頸部脂肪堆積易造成阻塞性睡眠窒息症，增加缺氧與心律不正風險。此外，肥胖常合併代謝綜合症、非酒精性脂肪肝，並提高大腸癌、乳癌、子宮內膜癌等癌症發生率。



如何為不同人生階段人士設計飲食策略？

醫生及社區營養服務提供以下適合用於「維持健康體重」的飲食模式：



階段	飲食策略	要點
幼兒	防範早期肥胖，不宜刻意減重，避免影響生長發育	提升營養密度：選擇富含維他命、礦物質和熱量適中的「高營養密度食物」，並遠離高度加工食品 零糖原則：兩歲或以下幼兒應嚴格避免攝取任何添加糖 家長指導：由家長帶領幼兒從小培養良好的飲食習慣
青少年	應付生長突增，切忌盲目節食	建構骨質與血液：滿足極大的鈣質需求，以助達到「骨質峰值」；隨著肌肉量與血容量擴張（特別是女性初經後），須確保攝取充足的鐵質 截擊肥胖陷阱：養成自主性的均衡飲食習慣，嘗試多元化食物，並盡量限制含糖和能量飲料、油炸食物及零食的攝取
成年人	代謝漸緩，建立可持續的健康飲食模式	針對性營養補充：女性應注重鐵質及葉酸的攝取，而育齡及妊娠期的女性則需嚴格控制體重，並及早篩查妊娠糖尿病；男性則需著重健康脂肪（如不飽和脂肪酸）與優質蛋白質 控糖與飽足感：對於需控制體重的成人，採取「三低一高」（低脂、糖、鹽及高纖）及「日日2加3」（2份水果和3份蔬菜）原則；進食有豐富膳食纖維的食物有助提升飽腹感和平穩血糖，及避免過
老年期 (65歲或以上)	營養需求不減，慎防肌少症，易透過增加阻力訓練以保護心血管健康	重質不重量：基礎代謝率下降令熱量需求減少，但對四大營養素（蛋白質、維他命 B12、維他命 D 及鈣質）的密度要求反而更高 對抗肌肉流失：長者不應單靠節食減脂，可調整飲食及進行每週至少兩天非連續的阻力訓練（如漸進式重量訓練或自體重量運動），以刺激肌肉生長



除了飲食策略，為作進一步風險評估，西醫亦會為患者進行空腹血糖、糖化血紅素（HbA1c）、血脂全套、肝腎功能檢查及血壓測量；必要時亦會建議心電圖、心臟超聲波或睡眠監測。

首先是生活方式干預，中等強度有氧運動（如快步走、游泳）結合阻力訓練，搭配低脂、低糖、高纖的熱量赤字飲食。



醫生的治療方案

當BMI≥30或出現併發症，可額外考慮藥物治療，包括採用一些能抑制食慾和延緩胃排空，或可阻斷膳食脂肪吸收的藥物。

對BMI≥35且有嚴重併發症者，則可額外考慮縮胃或胃繞道等減重手術。

西醫治療肥胖的最終目標在於改善整體健康指標，臨床研究顯示，只需減輕初始體重的5%至10%，血壓、血糖及血脂水平已顯著改善，因此持續的慢性病管理和定期追蹤才是關鍵。

如有需要進行身體檢查及持續的體重管理，可透過社康的一站式網上預約服務，一步步實踐健康生活方式。



身體檢查網上預約



營養師的體重管理計劃及治療

「社區營養服務」查詢或報名：☎3188 9994 ☎9769 2502

從中醫角度，肥胖症的發病多與脾、腎功能失調有關；或因脾虛致痰濕內生，氣機運行不暢，而血行瘀滯，導致肥胖；或因腎陽不足，不能化氣行水，導致水濕內停，而成肥胖。不少求診者往往是虛實夾雜，亦有久病夾瘀等等。中醫辨證治療，補虛瀉實，調整臟腑功能，配合中藥與針灸從而減輕體重，治療肥胖症。

艾灸法

中醫診症後若屬脾腎陽虛或腎陽不足的患者，其症狀有手腳冰冷、腰膝酸軟、虛浮腫脹，可艾灸神闕、足三里、中脘、關元等穴位，輔助改善症狀。

食療建議

中醫認為氣虛質、痰濕質和陽虛質屬於易胖體質，建議的調治方向各不相同：

- (1) 氣虛質宜健脾補氣：飲食建議多選有健脾補氣的偏溫性食材，如五指毛桃、淮山、蓮子、芡實和小米等，湯水可選蓮藕排骨湯
- (2) 痰濕質宜化濕運脾：飲食建議多選扁豆衣、薏苡仁、赤小豆、陳皮、茯苓和冬瓜等，食療可選冬瓜陳皮綠豆麥米茶（可酌加片糖調味）
- (3) 陽虛質宜溫補脾腎：戒生冷寒涼冰凍食物，飲食建議多選核桃、腰果、栗子、杜仲、巴戟天、黑豆、海參和雞肉等，食療建議可選巴戟杜仲炒黑豆茶

生活習慣建議

保持恆常運動，如八段錦和太極拳等；減少抑鬱或焦慮情緒，適當休息、調整飲食方案，針對病因治療，便有助改善易胖體質。

以西醫、註冊營養師及中醫的角度了解肥胖的成因、控制飲食的方法及調理體質後，如何透過運動提升新陳代謝及情緒與飲食關係亦是減重的基石，現由物理治療師及心理輔導師闡述如何由內至外達到身心平衡。

物理治療運動如何健康瘦身？

撰文：註冊物理治療師吳展熙

物理治療運動透過提升新陳代謝、加速卡路里燃燒與增加肌肉量，有效提高身體的每日能量消耗，為減重提供全方位的解決方案。然而每個人的身體狀況不同，註冊物理治療師會全面評估求診者的健康狀況、體能與舊傷限制，度身訂造專屬的鍛鍊運動，在專業引導下，不僅能將減重效果最大化，還能有效避免運動傷害，防止現有舊疾惡化。



中醫體重管理計劃

基督教聯合那打素中醫專科中心推出「中醫體重管理計劃」，由資深註冊中醫師主理。課程約八星期，共6次評估和診療，每次提供中藥調理及針灸或其他治療，循序漸進協助參加者建立健康生活模式，邁向長遠健康生活。

查詢或報名：
2114 0881（中醫專科電話）



計劃詳情

物理治療減重運動重點

專業諮詢：尤其患有慢性疾病或舊傷者，開始前請務必先諮詢物理治療師等醫療專業人員

循序漸進：由低強度開始，再視乎身體適應情況逐步增加運動時間與難度

動態熱身：運動前應進行動態拉伸，活化肌肉以預防受傷

靜態收操：運動後進行靜態拉伸，促進肌肉修復並減緩酸痛

聆聽身體：運動過程中若出現疼痛、頭暈或任何不適，請立即停止

溫馨提示：在運動過程中，請注意最大心率（普遍的最大心率：220－年齡）



「社區復康服務」查詢：☎2114 1016

壓力、情緒與飲食

撰文：認證心理輔導師陳潔雯



壓力過大或情緒不穩都會影響食慾，通常大家會即時想起食慾不振，沒有胃口進食，但其實有不少人會出現胃口增加，變得暴飲暴食。進食除了是生理需要，亦是享受，我們從美味的食物中得到滿足和喜悅，但亦會在不知不覺中從食物中找慰藉，從而舒緩和轉移負面情緒。

進食和情緒息息相關，當食物給予的安慰和喜悅越強，我們便更主動利用食物來調適壓力和情緒。過量進食令身體發胖和體重增加，逐漸影響自我形象。不過食物的誘惑難以抗拒，明知不應再進

食卻控制不了，故每次暴飲暴食後便感到後悔和自責，形成惡性循環。

沒有一種減壓方法適合所有人，但總有適合自己的方法。

性格活躍及好動者

小建議：熱愛運動者可與朋友打一場球、跑步或游泳

好處：運動過程所產生的多巴胺有助提升情緒，同時有助減少壓力荷爾蒙

小建議：可沉浸在喜愛的音樂、電影或書本之中，或與三五知己談天說地

好處：讓自己暫時放下壓力，感受平靜與喜悅。

好靜者

因此認識自己的情緒和壓力狀況，找出適合自己的方法調適，才能真正享受美味食物。壓力並不是等到情緒爆煲時才處理，而是在日常生活中逐少逐少減輕其影響。

「情緒健康輔導」服務查詢電話：☎2349 3212



秋燥來襲：點解秋天特別容易皮膚乾、口乾和乾咳？

註冊中醫師 張慧

踏入秋季，是否開始覺得喉嚨乾癢，頻頻喝水也無法解渴？皮膚變得粗糙脫屑，甚至半夜癢得難以入睡？身邊的同事朋友是不是總在咳咳咳？這些看似不相關的困擾，其實都指向同一個中醫病因——秋燥。

為何秋天會「燥」？從天人相應說起

中醫經典《黃帝內經》提到：人與天地相應。秋天的氣候特點是收斂與乾燥；夏季時陽氣外散，腠理（毛孔）疏鬆，我們通過排汗來散熱；而入秋後，陽氣開始由表入裡潛藏，大自然的濕氣減退，萬物開始凋零。

人體的氣血津液也會隨之向內收斂，體表的津液供應相對減少。加上秋季對應五臟中的肺，而「肺為嬌臟，喜潤惡燥」，肺主皮毛，又主呼吸。因此，當秋燥之邪侵犯人體時，最容易耗傷肺臟的津液，進而引發一系列的「燥證」：

哪些人容易出現「燥證」？

1. 氣血兩虛之人

氣血兩虛之人，多見面色無華、臉色蒼白，還容易頭暈心慌、神疲乏力和少氣懶言，這些症狀在劇烈運動後更為明顯，且舌色淡白，脈細無力。年老體虛者尤為常見，氣血不足，血不能潤澤肌膚，皮膚往往粗糙，容易脫皮屑；血虛則生風，風盛則癢。

2. 陰虛之人

陰虛即是陰分不足。陰是人體裏主滋潤的物質，如精血和津液。陰不足，即身體裏主滋潤和涼潤的物質不足，燥熱為陰虛的主要症狀，例如手足心熱、心煩、失眠多夢、潮熱、腰膝酸軟、耳鳴健忘、舌色偏紅及舌苔偏少等。陰虛之人體內陰液不足，就像快燒乾的爐子，到了秋冬陽氣收斂之時，體內陽氣驟增，加劇陰的不足。陰虛日久生熱，熱動生風，因此瘙癢難耐。



食療



適合氣血不足者：烏雞四物湯（一人份量）

材料：烏雞肉500克、當歸9克、川芎9克、熟地9克、白芍9克、紅棗9克和枸杞6克

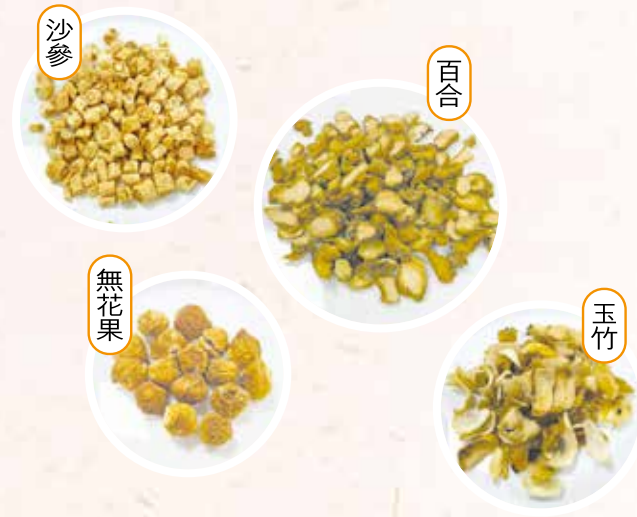
做法：烏雞肉洗淨切塊，焯水備用；將其餘材料洗淨，鍋中放入烏雞肉及所有藥材，加入適量清水，大火煮沸15分鐘後，再轉小火煲1.5小時，最後調味即可。



適合陰虛者：沙參玉竹瘦肉湯（一人份量）

材料：瘦肉500克、沙參15克、玉竹15克、無花果15克、百合15克和雪梨50克

做法：瘦肉洗淨切塊，焯水備用；雪梨洗淨去芯，切塊備用；將其餘材料洗淨，鍋中放入瘦肉及雪梨，加入適量清水，大火煮開15分鐘後轉小火煲1.5小時，最後調味即可。



生活細節的調整同樣重要，以下小貼士能讓您的「防燥」效果事半功倍：

沐浴有度：水溫不宜過高（勿超過40℃），時間不宜過長；避免使用鹼性強的沐浴產品；沐浴後趁皮膚微濕時塗抹潤膚乳或護膚油，鎖住表皮水分

飲食調整：多喝溫水，少喝凍飲，可適量飲用蜂蜜水和銀耳羹等天然滋潤食物；減少辛辣、燒烤及油炸等辛溫助熱的食物，以免加重燥火

環境濕度：保持室內濕度在50%以上，可使用加濕器或在室內擺放清水，有助緩解呼吸道乾燥不適

總而言之，只要順應天時，分清體質，透過針對性的食療與規律的生活習慣，從內滋養陰血，從外護理肌膚，便能輕鬆化解皮膚乾、口乾和乾咳的煩惱，安然度過一個滋潤舒爽的秋季！

*以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師。



立即預約



脂肪肝三大逆轉法則 擊破飲食隱形陷阱

註冊營養師 陳星輝

背景：六十多歲的張女士（化名）最近完成身體檢查，肝臟超聲波化驗結果顯示為中度脂肪肝，她尋求社康營養師的協助。

張女士眉頭深鎖：你好，我平時從不大魚大肉，又滴酒不沾，為何會有脂肪肝？
(很多人都存有相同思維盲點：以為脂肪肝只是嚴重肥胖者或「酒鬼」的專利。)

營養師：我明白你感到委屈，因為你一向飲食謹慎，也努力保持健康。不過即使不喝酒，飲食中的「隱形陷阱」仍可能令你中招。醫學上稱為「非酒精性脂肪肝」(Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD)。不如我們一起探討你的飲食習慣，找出這些「陷阱」，幫你保護肝臟健康。

營養師繼續引導她回想：試回想一下，你最近的飲食習慣有甚麼改變嗎？

張女士：我要幫忙照顧剛出世的孫兒，早餐簡單地吃個港式菠蘿包或排包；下午小休時，工人替我外賣茶餐廳的常餐、喝杯「少甜」凍檸茶和吃件蛋撻；晚上還會喝兩碗豬骨老火湯。有時幫忙湊孫壓力大，還會多吃幾塊消化餅減壓，但這些都不是肥豬肉，為甚麼會積聚脂肪？

營養師：攝取過量的游離糖和精製碳水化合物，若身體消耗不完時，最終都會轉化成脂肪並積聚在肝臟中。而蛋撻這類烘焙酥皮類糕點和骨湯含隱藏的飽和脂肪，加上步入中年後新陳代謝減慢，脂肪肝就靜悄悄形成。不過好消息是，長期的臨床實證顯示，「非酒精性脂肪肝」在初期是有很大的機會透過調整飲食及適量運動逆轉。

脂肪肝飲食治療原則：三大重整法則

要逆轉脂肪肝，不需要盲目節食，而是要「明智選擇」。以下為大家整理了三個飲食治療原則：



日常飲食陷阱(舊觀念)



單一精製澱粉
以白飯、白粥或港式軟麵包作主食，認為這樣最「正氣」及易消化



較淡味的餅乾是健康的小食
認為消化餅和梳打餅是低脂之選



依賴含糖飲品
依靠老火湯補充營養，或以為茶餐廳飲品只要「少甜」便足以健康



護肝新選擇(新思維)



重整碳水化合物
改吃糙米飯、燕麥、全穀物麵包



揀選優質小食
選擇水果、低脂乳酪或全麥多士



飲品大掃除
轉飲清水、無糖茶、低脂或脫脂奶



醫學原理與實用建議

精製澱粉容易令血糖急速波動；全穀物含有豐富膳食纖維，能增加飽足感並促進腸道健康。
建議可逐步以三分之一糙米或紅米取代白米。

消化餅及梳打餅的脂肪含量並不低，一小包梳打餅（約4片）已含相等於0.5至1茶匙油的脂肪量。

「少甜」飲品仍含游離糖，過剩糖分會轉化為肝臟脂肪。
日常應以清水或清茶等無添加糖飲品為主，每日飲用6至8杯。

找對方向 贏在終點

除了飲食調整，恆常體能活動同樣關鍵。建議每星期進行至少150分鐘中等強度運動，例如急步行或「超慢跑」，有助減少肝臟脂肪積聚，同時有助健康體重管理。

每個人的體質、生活習慣與口味都獨一無二，無論是健康管理、預防疾病、逆轉脂肪肝、管理三高（高血壓、高血糖、高血脂），還是管理不同的長期病患，尋求註冊營養師協助都是穩妥之選。註冊營養師會為服務使用者提供「個人化飲食評估」，將科學的飲食原則融入為生活中可持續的小習慣。健康是一場持久的馬拉松，找對方向，吃得對、吃得好，才能真正贏在終點。

歡迎使用「個別飲食輔導服務」，透過專業指導達致疾病預防及治療，進一步提升個人及家人的健康。

立即預約



服務查詢及預約

☎ 3188 9994 或 ☎ 9769 2502



我們在 JC InnoPower 的創新學習之旅

撰文：總幹事陳美璐博士、醫務總監黎杰芝醫生、觀塘地區康健站高級服務經理劉碧珊、社會服務經理羅敏琪女士及情緒健康及輔導服務經理黃沛蓉女士



◀ 社康團隊參與Harvard Kennedy School的海外課程。

談起「培訓」，過去我們習慣台上講、台下記的模式。這次我們五人代表機構參加由香港賽馬會慈善信託基金資助及承辦的「賽馬會創新社福力量」(JC InnoPower Social Welfare Fellowship)，經歷了不只是一趟學習之旅，更像是一場突破自我的「創新領導培訓」。

何謂「賽馬會創新社福力量」 JC InnoPower?

計劃旨在透過擴闊社會福利界高級管理層的視野及跨界別接觸，促進其前瞻思維及未來應變能力的發展，並提升適應型領導 (Adaptive Leadership) 的能力，以強化機構管治、策略領導及組織發展能力，推動構建可持續發展的社會服務生態系統，從而提升社會福利界別及整體社區的韌性與應對未來挑戰的能力。

「創新解鎖」體驗

本課程採用跨學科課程設計，並透過個人及小組教練指導 (Coaching)，協助參與者提升領導效能及推動組織轉型。課程內容包括於哈佛大學甘迺迪學院 (Harvard Kennedy School) 舉行的一星期適應型領導力 (Adaptive Leadership) 培訓及清華大學的學習，讓參與者掌握領導框架、核心理念及實用技巧，以應對其各自在領導工作中所面對的挑戰。

領導力的靈魂密碼 – 「ABCD」

在Harvard Kennedy School的課堂上，教授的一句話深深敲醒我們：

●● Leadership is mobilising people to confront and make progress on a difficult reality they would rather avoid.

●● 領導力，就是動員大眾去面對並克服他們寧願逃避的艱難實況。●●

社康團隊在 Harvard Kennedy School 接受小組Coaching。



五位社康團隊代表參與「賽馬會創新社福力量」(JC InnoPower) 海外學習行程，共同探索推動服務創新的新方向。



訓練回來後，我們五人整理出這套專屬的「ABCD」四字真言：

- A — Adaptive Leadership (靈活調適的領導力)：沒有一套公式能通天下。面對棘手難題，先精準診斷，再靈活調適。
- B — Be Bold & Stand on the Balcony (勇敢停下來站上陽台)：在調適性領導理論中，「舞池」代表我們平日埋頭苦幹、身陷其中的忙碌現場；「陽台」則代表拉開距離、俯瞰全局的視野。因此，我們不能只顧在「舞池」(Dance Floor) 裏跟著節奏轉圈，適時也要勇敢停下來，站上「陽台」(Balcony) 俯瞰全局，才能看清全貌與出路。
- C — Cultivate Changes Systematically (系統化地改變)：創新不是一時興起的神來之筆，而是要系統化地在機構內栽培及落地。
- D — Do Count on Each Other (我們是彼此的後盾)：改變的路上有夥伴同行，互相支持，就沒有過不去的難關。



▶ 基督教聯合醫務協會總幹事陳美璐博士於交流環節中分享課程所學。

帶回機構的「新錦囊」：促成服務的新活力

這趟旅程帶給我們最寶貴的禮物，不是一張證書，而是一個全新的「視角」。我們體會到，不能永遠用昨天的舊地圖，去尋找今天的新大陸。我們五人期望將「調適性領導」與「創新思維」的火種帶回機構，與每一位同事分享。未來，我們會積極發揮橋樑的角色，推動更多跨部門的合作，打破框架、鼓勵嘗試，讓機構的服務不僅有溫度，更能充滿彈性地貼近社群最真實的需求。

總結

改變的過程難免有未知和不安，但只要我們願意跨出舒適圈，勇敢地站上「陽台」看風景，就會發現解決問題的方法比想像中更多。我們每一個人，都是創新的主角，期待將這份創新的能量轉化為實際行動，為大家帶來更多暖心又貼地的服務，陪伴社區一起有韌性地成長。



▶ 社康團隊致送紀念品給導師。



風雨過後 重燃希望 — 我的宏福苑故事

「賽馬會樂齡同行計劃」服務使用者
及「愛鄰網絡」會員 — 李秀儀



秀儀在「賽馬會樂齡同行計劃」的中心內體驗音樂治療工作坊。

幸福起點 與自然同行

1986年3月28日，是我結婚的大日子，也是我入住宏福苑的第一天。轉眼間已經四十年。宏福苑環境優美，毗鄰吐露港，坐擁無敵海景。每天看着白鷺在海面上自由飛翔，藍天碧水交織成一幅動人的自然畫卷。清晨時分，太陽從海平線緩緩升起，天際染上一片金黃，為新一天揭開序幕。如此優美的環境，誰不嚮往在這裏擁有一個溫暖的安樂窩呢？



掛念與傷痛，溫暖安身 — 重拾平靜

感恩家人平安無恙。離家之後，我心中一直掛念著鄰居和朋友：他們是否安好？現在身在何方？陣陣不安、徬徨與傷痛在心頭久久揮之不去。幸好在朋友的幫助下，我獲安排入住臨時性房屋。那裏環境寧靜，讓人心情逐漸平復。此外，細心體貼的日常照顧，起居飲食都得到妥善安排，使我感受到家的溫暖，住得安心和舒適，也慢慢走出傷痛。

「賽馬會樂齡同行計劃」提供情緒支援服務

在這段艱難時期，「賽馬會樂齡同行計劃」一直致力為受情緒困擾的人士提供適切支援。我其後透過愛鄰網絡轉介參與計劃，獲安排定期與社工面談，並參與靜觀活動及其他支援小組。同時，中心職員亦一直給予我細心照顧和支持，陪伴我慢慢走過這段日子。

生活延續 重建節奏

生活仍要繼續。平日我會由石崗返回大埔女兒家照顧孫兒，也持續參與「愛鄰網絡」的



秀儀與愛鄰網絡一眾會員參加「『糴』有您想玩」活動。

活動，以及與昔日鄰舍彼此慰問。閒時做自己喜愛的手工藝，專注創作，讓心靈得到放鬆。火災後，感謝愛鄰網絡的姑娘主動來電慰問，並送上生活物資。此外，也感謝「賽馬會樂齡同行計劃」專業團隊的持續陪伴，幫助我逐步舒緩情緒，慢慢重拾平靜與力量。家人與親友的關心與鼓勵，香港市民的慷慨捐助，以及社會各界——社工、義工、警察、消防員、民安隊、關愛隊及醫護人員的無私付出，充分展現「香港精神」，讓我深深感受到人間大愛。這一切給予我莫大的支持與力量，令我由衷感激。此外，信仰亦讓我在困境中保持堅強，激發內在生命力與勇氣以面對這場巨大考驗，並深信自己必能跨越難關。

積極面對 迎向未來

這場大火固然不幸，既然事情已經發生，就學會接受並以積極樂觀的心態面向未來，懷抱希望，堅定信心，相信我們終能重建屬於自己的安樂窩。太陽每天散發光芒，照亮大地，讓新一



秀儀與其他「賽馬會樂齡同行計劃」服務使用者熱情投入音樂治療工作坊。

天展開，而每個人的生命裏，也有這一道光。祈願宏福苑居民，讓這份光芒驅散黑暗，擁抱希望與信心，重新出發，重建生活。

如果你或身邊的人正經歷壓力、失落或不安，歡迎預約「賽馬會樂齡同行計劃」服務，讓專業團隊與你同行，一起慢慢走過這段路。



有關「賽馬會樂齡同行計劃」詳情，
請瀏覽www.jcjoyage.hk



香港大學吸煙人士健康同行計劃

本研究計劃旨在評估低劑量電腦斷層掃描於高風險人士中，對於早期可治療階段肺癌的篩查成效。計劃由2026年7月開始，首年招募對象，其後五年定期進行健康跟進。

服務內容

參與計劃無需收費，期間除提供三次基本驗血（包括全血計數、肝、腎功能及低密度膽固醇）及問卷評估外，部分參加者將有機會接受最多三次低劑量電腦掃描(LDCT)，以檢查肺部健康狀況。檢查後如有需要，會更進一步提供轉介服務。

服務對象需符合以下條件

- 50至79歲的香港居民及華人
- 吸食至少「*20包年」的長期吸煙者或戒煙未滿十年者
- 5年內沒有確診任何癌症
- 現在沒有接受癌症治療
- 沒有確診肺癌或肺結節

*每天平均吸煙量(包) x 吸煙年期

主要服務診所

賽馬會和樂社區健康中心 | 賽馬會天水圍社區健康中心 | 薈心醫務中心

| 佐敦健康中心 | 廣福社區健康中心

如有任何疑問，歡迎於辦公時間內致電 2344 3484 或 WhatsApp 6944 5677 與我們聯絡。



計劃詳情

名額有限，立即登記！



「U Live Well 健活」計劃

計劃詳情



立即報名



「U Live Well 健活」於2026年5月推出，協助參加者評估潛在健康風險，了解分析身體數據，並由專業團隊制定健康管理方案，落實可持續的健康生活目標。

計劃以小組課程形式為基礎，範疇涵蓋飲食營養、體適能運動及壓力情緒管理，從生活入手改善健康。

體適能課程現推行新生試堂優惠\$199/3堂。

薈心全康中心：觀塘開源道79號鯉魚恤中心23樓2301C室

查詢或報名可親臨中心或WhatsApp 6954 8117，並歡迎追蹤

Facebook/Instagram獲取更多健康與疾病預防的資訊。



健營人生 2026-2027【輕盈穩糖研究所】計劃

獲公益金撥款資助，社區營養服務於2026年7月至2027年1月期間舉辦由註冊營養師團隊設計的健營人生 2026-2027【輕盈穩糖研究所】計劃。

計劃旨在響應衛生署推出的《體重管理行動計劃》，鼓勵市民注重健康管理；內容聚焦血糖與體重管理，拆解茶餐廳、兩銕飯、港式快餐和粉麵店等常見外食選擇，並透過社交媒體與參加者互動，協助大家掌握實用技巧。

計劃詳情



立即報名



名額有限，報名從速！查詢詳情：☎ 3188 9994 | 📞 9769 2502



註冊營養師會透過影片講解外出飲食貼士。

「傾聽心扉•樂聚社區」計劃

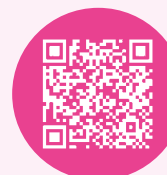
由勞工及福利局資助的「傾聽心扉•樂聚社區」計劃，旨在推廣無障礙環境、聽力健康及傷健共融理念。計劃正在愛鄰網絡的三間中心（秀茂坪、天水圍及廣福）推行，並為區內人士舉辦多元化教育活動，包括手語歌工作坊、聽力講座及共融嘉年華等。名額有限，報名從速！

查詢詳情：☎ 6480 4686 (WhatsApp)

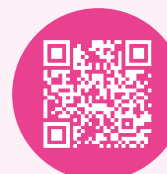


愛鄰網絡的義工積極招募市民參加計劃。

計劃詳情



立即報名



戒煙外展活動

戒煙計劃、免費中醫針灸戒煙計劃及香港大學吸煙人士健康同行計劃攜手展開社區外展活動。



香港吸煙與健康委員會 (COSH) 主辦的「戒煙大贏家」於5月30至31日舉行啟動禮，社康戒煙計劃服務團隊在現場設置推廣攤位，向公眾提供戒煙資訊及招募戒煙參與者。

此外，社康戒煙計劃、免費中醫針灸戒煙計劃及香港大學吸煙人士健康同行計劃攜手展開社區外展活動，於6月13日至14日透過流動宣傳車深入社區，向市民講解吸煙對健康的影響，以及戒煙對個人及家庭健康的好處。活動期間，團隊除提供即場戒煙諮詢及輔導服務外，亦向市民介紹各項戒煙支援服務及派發宣傳紀念品，鼓勵有戒煙意願人士及早接受專業協助，邁向無煙健康生活。

而「免費中醫針灸戒煙計劃」團隊亦持續走進社區及機構，推廣免費針灸戒煙服務，為合資格人士即場登記計劃及安排預約。計劃早前到訪工程承建商公司舉辦講座，向員工講解吸煙危害及針灸如何紓緩戒煙期間的煙癮與不適，反應踴躍。



「中醫針灸戒煙計劃」團隊到訪工程承建商公司為其員工舉辦中醫戒煙健康講座。



計劃詳情



網上預約

香港中醫藥人才培訓項目2026

大埔區中醫診所暨教研中心註冊中醫師黎沐恩和陳明珠於5至6月參與由醫務衛生局與國家中醫藥管理局攜手推展的「香港中醫藥人才培訓項目」，親赴北京學習「中醫老年病臨床診治」及「中醫骨傷推拿手法臨床應用」；透過深度交流，進一步提升臨床技術與專業水平。

註冊中醫師黎沐恩和陳明珠參與培訓項目。



營養師攤位推廣健康飲食

中醫部的註冊中醫師早前參與基層醫療署統籌的「大埔災後中醫義診」計劃，為宏福苑受影響居民提供中醫義診，支援災後社區醫療需要，紓緩其身心不適，並送上關懷與支援。

為感謝各醫師積極參與及投入社區服務，基層醫療署特別準備感謝狀及紀念品，以表揚醫師們的貢獻，並感謝大家攜手守護社區健康，共同發揮中醫藥服務惠及社群的精神。



基層醫療署頒發感謝狀及紀念品表揚各醫師的貢獻。

香港大學專業進修學院「社區營養深造證書」9位實習學生，在社康註冊營養師帶領下，早前參與深水埗青協全健綜合大樓的假日市集設置趣味遊戲攤位，推廣每日「2份水果、3份蔬菜」的健康飲食概念。

攤位深受大小朋友歡迎，成功吸引超過200名市民踴躍參與，向實踐健康生活踏出重要一步！

「社區營養服務」團隊設立攤位，向市民傳遞健康飲食概念。



情緒健康輔導服務部為計劃製作的正向心理小冊子（圖左）及共讀繪本（圖右）。

在華人永遠墳場管理委員會贊助下，情緒健康輔導服務於2024年10月至2026年7月期間舉辦了「幸福『家』多點」計劃，為逾2,400名中小學生及家長提供免費到校正向心理教育活動，同時亦製作親子共讀繪本、正向心理小冊子及多條心理健康教育短片，期望惠及更多學童與家長。

幸福「家」多點計劃



心理小冊子及短片內容

護老者活動「時光 — 香氣」

大埔家居照顧及支援服務隊舉辦護老者活動「時光 — 香氣」，透過製作乾花心意卡及香薰包，讓長者與護老者互傳心意，促進溝通交流，營造溫馨時刻。

參與者齊聚拍攝大合照，留下溫馨而珍貴的回憶。





長者與青年義工合力烹煮「兩餸一麵一湯」。

跨代共融入廚樂

愛鄰網絡於5月2日聯同香港小童群益會舉辦「跨代共融入廚樂」活動，5名長者與10名青年義工一同進行入廚交流。他們先訂好健康食譜並齊齊到超市及街市選購食材，再合力烹煮「兩餸一麵一湯」，以展現團隊合作精神。義工在過程中能更了解長者的生活習慣及想法，並建立真摯連結。

親親大自然旅行

參加者一起到大自然放鬆身心。

愛鄰網絡早前於5月7日與離島婦聯聯合辦「親親大自然旅行」，參加者包括曾居住宏福苑的會員及義工。活動以慶祝母親節為主題，旨在讓參加者走進大自然，放鬆身心，同時增進家庭之間的連繫。



當日活動節目豐富，包括生態導覽，讓參加者深入認識本地自然環境及生物多樣性，提升環保意識與對大自然的欣賞。參加者亦選用新鮮有機食材親手製作午餐，體驗從採摘到烹調的過程，在大自然的環抱下共享美食，享受一段愉快而難忘的綠色旅程。



註冊營養師蔡芷悠主講「骨質疏鬆」講座。

健康博覽 Health Expo 2026

「U Live Well 健活」計劃於6月12至14日參與灣仔會議展覽中心舉行的第19屆「健康博覽 2026 Health Expo 2026」，是次參展以預防醫學為核心，社康註冊營養師蔡芷悠主講【Oh My「骨」！向骨質疏鬆講拜拜】的講座，與公眾探討鈣質食物來源及預防骨質疏鬆貼士，現場反應熱烈。

活動剪影

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

剪影

觀塘及大埔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。

觀塘地區康健站於油麗商場、YM2裕民坊、寶達商場和啟田商場等地舉辦推廣活動；大埔地區康健站則於大埔超級城和太和廣場舉辦推廣登記站。



觀塘地區康健站推廣「慢性疾病共同治理計劃」。



參加者參與反應燈遊戲。

此外大埔地區康健站於6月20日舉行父親節活動，設急口令及反應燈遊戲，讓市民免費參與，以了解認知和身體協調能力。同場亦提供體重、身高及血壓量度，協助大家了解身體狀況，加強健康管理意識。

新亞中學參與中藥香包工作坊

剪影

社康中醫部早前為新亞中學舉辦「中藥香包工作坊」，透過體驗活動向學生們介紹中醫藥文化、常見藥材功效，並分享保健與紓壓小貼士。

參與者親手製作中藥香包，在互動中認識藥材特性，氣氛熱鬧。活動加深了大家對中醫養生的了解，讓更多年輕人認識中醫、走近中醫。

查詢/報名：2662 7593 / 2114 2630



同學們製作中藥香包。



了解詳情



立即報名

「同賀端午慶回歸」活動

剪影



鯉魚門長者日間護理中心舉辦「同賀端午慶回歸」活動，透過「龍舟互動遊戲」及「回歸知識問答」，與長者一同弘揚傳統文化，慶祝香港回歸。長者們投入參與，並品嚐端午節美食，有助提升他們的心理與精神健康。

長者們一同參與「同賀端午慶回歸」的活動。

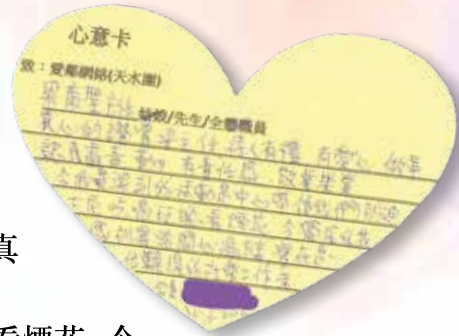
服務讚賞

致：梁康聖主任
(天水圍愛鄰網絡)

衷心的讚賞梁主任、待人有禮、有愛心，做事認真
盡責勤力、有責任感，敬業樂業。

令我最深刻的活動是中心帶領我們到迪士尼吃喝玩樂、看煙花，令
獨居的我感到異常開心溫暖，實在是一位難得的社會工作者。

2026年3月30日



致：梁姑娘
(大埔家居照顧及支援服務隊)

可愛梁姑娘，感謝你，關心我媽媽，悉心的關懷。
亦常指導護理我媽媽！

多謝妳們！

2026年3月

致：廣福愛鄰網絡

中心職員和藹可親，與眾同樂。感恩！

2026年3月



致：鯉魚門長者日間護理中心

感謝鯉魚門長者日間護理中心所有員工，他們
細心看顧，帶領、服事，讓我感受到神的大愛，
安心返到中心安享晚年，謝謝。

2026年4月



致：大埔區中醫診所暨教研中心

黃小專醫師細心診症，關心病人，前同事
工作態度良好，蔡惠燕姑娘及吳靄鈴姑娘
熱心助人，有禮貌。

2026年5月

捐款鳴謝

以下為2026年6月至8月的捐款及物資捐贈善長名單
(排名不分先後)，謹此鳴謝！

譚淑英女士 行善最樂 馬百良藥廠有限公司 銀杏館 愛德基金會(香港)

捐款表格

基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

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
- ☐ 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: _____

中文
Chinese: (先生/小姐/女士) _____

地址
Address: _____

日間聯絡電話
Daytime Telephone Number: _____

傳真
Fax: _____

電子郵件
Email: _____

收據上姓名
Name on receipt: _____

英文
English: (Mr/Ms/Mrs) _____

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 | 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

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

香港大學吸煙人士健康同行計劃
九龍觀塘協和街和樂邨居安樓
26-33號地下
☎ 2344 3484 ☎ 6944 5677

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

大埔區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

賽馬會樂齡同行計劃
新界大埔安埔里2號新興花園商
場地下37號舖
☎ 3107 4871

廣福愛鄰網絡
新界大埔廣福邨
廣崇樓地下B101-B102室
☎ 3188 3430

大埔家居照顧及支援服務隊
新界大埔廣福邨
廣崇樓地下B103-104室
☎ 2651 0919

服務範疇

家庭醫學及社區健康服務 社區營養服務
牙科服務 社區復康服務
社區醫療外展服務 情緒健康輔導服務
戒煙計劃 少數族裔健康服務
影像診斷服務 中醫針灸戒煙計劃
中醫服務