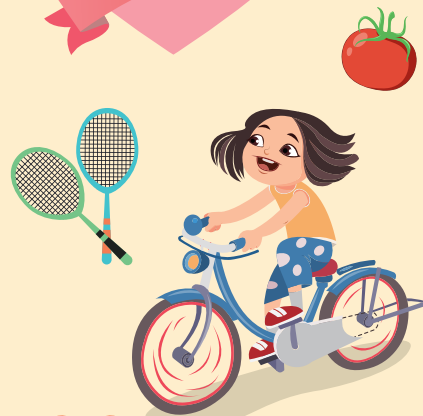




一心一意 維護健康生活

2025 記事簿



個人資料：

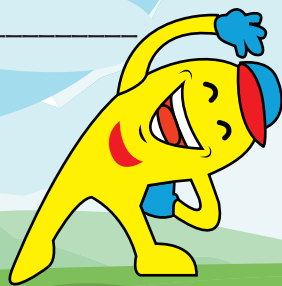
姓名：_____

我的電話：_____

電郵地址：_____

今年健康大計：_____

Hello大家好！
我是健康大使
Happy Jo！希
望大家身心健
康，享受愉快
人生！



屯門健康城市協會(本會)於2008年成立，本會是按稅務條例第88條給予免稅的慈善團體，成員來自區內社福機構、地區團體、政府部門、醫療界、教育界、工商界等，目的為集合跨界別力量和合作，推廣健康和良好生活習慣的訊息，建立健康愉快的屯門區！

本會成員來自機構包括(按筆劃序)：

屯門民政事務處、屯門地區康健中心、屯門醫院、中華電力、仁愛堂、香港青年協會、香港循理會、香港復康會、香港機場管理局、祥益地產、道教香港青松觀、鄰舍輔導會、衛生署、嶺南大學

本會網址：



查詢電話：2451 3057
2451 3271

免責聲明
本記事簿資料僅供一般參考，不可作為專業醫療意見。如需獲取醫療幫助，應諮詢專業人士。對於因本記事簿任何資料而引起的任何損失或損害，屯門健康城市協會有限公司及獲邀提供資料的任何組織或任何人士並不承擔任何責任或法律責任。

主席分享

汪敦敬博士, MH
屯門健康城市協會主席

各位親愛的街坊：

大家日常工作、學習、生活再忙碌，也要關心自己的健康，學會作息平衡。

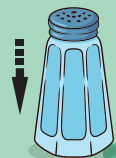
身體健康，是人生的第一要務。在繁忙的生活中，我們常常忽略了身體的健康。其實，身體健康是幸福生活的基礎。我們應該學會平衡工作與生活，保持良好的生活習慣，如均衡飲食、適量運動、充足睡眠等。只有身體健康，我們才能充分享受生活，實現人生價值。屯門健康城市協會將繼續努力，為會員提供健康資訊，舉辦各項活動，一起為健康加油！

為推廣健康快樂的生活方式，屯門健康城市協會會繼續努力，集合跨界別力量，為大家提供健康訊息，籌辦各項活動，一起為健康加油！

Happy Jo
提醒你:



少油鹽糖高纖維
健康飲食你最叻



• JAN •
1 月

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

善意的話語
暖暖人心

1
元旦

2
初三

3
初四

4
初五

5
小寒

6
初七

7
初八

8
初九

9
初十

10
十一

11
十二

12
十三

13
十四

14
十五

15
十六

16
十七

17
十八

18
十九

19
二十

20
大寒

21
廿二

22
廿三

23
廿四

24
廿五

25
廿六

26
廿七

27
廿八

28
廿九

29
農曆年初一

30
農曆年初二

31
農曆年初三

Happy Jo
提醒你:



定時體檢至醒目
身體保健第一步



• FEB •
2 月

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

笑臉，是最簡易的保健
豁達，是最健康的靈丹

| | | | | | | |
|----------------------|----------|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | | 1 初四 |
| 2 初五 世界濕地日 | 3 立春 | 4 初七 世界癌症日 | 5 初八 | 6 初九 | 7 初十 | 8 十一 |
| 9 十二 | 10 十三 | 11 十四 | 12 十五 | 13 十六 | 14 十七 | 15 十八 |
| 16 十九 | 17 二十 | 18 雨水 | 19 廿二 | 20 廿三 | 21 廿四 | 22 廿五 |
| 23 廿六 | 24 廿七 | 25 廿八 | 26 廿九 | 27 三十 | 28 二月 | |

Happy Jo
提醒你:



牙周病菌損害多
牙脫糖尿風險增
口腔衛生至要緊



• MAR •

3 月

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

累時放慢腳步，會發現沿途風景
細味到生活的點滴美好

1
初二

2
初三

3
初四

世界聽力日

4
初五

5
驚蟄

6
初七

7
初八

8
初九

國際婦女節

9
初十

10
十一

11
十二

12
十三

13
十四

14
十五

15
十六

16
十七

17
十八

18
十九

19
二十

20
春分

21
廿二

22
廿三

國際幸福日

世界水日

23
廿四
世界氣象日

24
廿五
世界防治
結核病日

25
廿六

26
廿七

27
廿八

28
廿九

29
三月

30
初二

31
初三

Happy Jo
提醒你:



千金難買身體好
定時運動做得到



• APR •
4 月

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

| | | | | | | |
|----------|--|--------------------------------------|---|------------------------|--|---------------|
| | | 1 初四 | 2 初五 <small>世界提高 自閉症關懷日</small> | 3 初六 | 4 清明節 | 5 初八 |
| 6 初九 | 7 初十 <small>世界衛生日</small> | 8 十一 | 9 十二 | 10 十三 | 11 十四 | 12 十五 |
| 13 十六 | 14 十七 | 15 十八 | 16 十九 | 17 二十 | 18 耶穌受難節 | 19 耶穌受難節翌日 |
| 20 穀雨 | 21 復活節星期一 | 22 廿五 <small>世界地球日</small> | 23 廿六 | 24 廿七 | 25 廿八 <small>世界防治瘧疾日</small> | 26 廿九 |
| 27 三十 | 28 四月 <small>世界工作安全 與健康日</small> | 29 初二 | 30 初三 | 人生總跌跌碰碰 站起比倒下多，就是成功 | | |



SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| <p>騰不出時間休息娛樂 將要騰出時間生病</p> | | | | <p>1 勞動節</p> | <p>2 初五</p> | <p>3 初六</p> |
| <p>4 初七</p> | <p>5 佛誕</p> | <p>6 初九</p> | <p>7 初十</p> | <p>8 十一</p> | <p>9 十二</p> | <p>10 十三</p> |
| <p>11 母親節</p> | <p>12 十五</p> | <p>13 十六</p> | <p>14 十七</p> | <p>15 十八</p> | <p>16 十九</p> | <p>17 二十</p> |
| | | | | 國際家庭日 | 國際和平共處日 | |
| <p>18 廿一</p> | <p>19 廿二</p> | <p>20 廿三</p> | <p>21 小滿</p> | <p>22 廿五</p> | <p>23 廿六</p> | <p>24 廿七</p> |
| | | | | 國際生物多樣性日 | | |
| <p>25 廿八</p> | <p>26 廿九</p> | <p>27 五月</p> | <p>28 初二</p> | <p>29 初三</p> | <p>30 初四</p> | <p>31 端午節</p> |

Happy Jo
提醒你:



狼吞虎嚥傷脾胃
細嚼慢嚥益身體



• JUN •

6 月

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1

初六

2

初七

3

初八

4

初九

5

芒種

6

十一

7

十二

世界環境日

世界食品安全日

8

十三

9

十四

10

十五

11

十六

12

十七

13

十八

14

十九

世界海洋日

世界獻血者日

15

父親節

16

廿一

17

廿二

18

廿三

19

廿四

20

廿五

21

夏至

22

廿七

23

廿八

24

廿九

25

六月

26

初二

27

初三

28

初四

國際禁毒日

29

初五

30

初六

不要只注視前面有陰影
要知道其實背後有陽光



Happy Jo
提醒你:

累時懂得歇一歇
腦袋放空休休息
輕鬆減壓再衝刺

• JUL •
7 月

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

| | | | | | | |
|----------|----------|-----------------------|----------|----------|----------------|----------|
| | | 1 香港特別行政區 成立紀念日 | 2 初八 | 3 初九 | 4 初十 | 5 十一 |
| 6 十二 | 7 小暑 | 8 十四 | 9 十五 | 10 十六 | 11 十七 | 12 十八 |
| | | 世界人口日 | | | | |
| 13 十九 | 14 二十 | 15 廿一 | 16 廿二 | 17 廿三 | 18 廿四 | 19 廿五 |
| 20 廿六 | 21 廿七 | 22 大暑 | 23 廿九 | 24 三十 | 25 閏六月 | 26 初二 |
| 27 初三 | 28 初四 | 29 初五 | 30 初六 | 31 初七 | 遇事不氣惱 九十也不老 | |
| 15 | 世界肝炎日 | | | | | |

16



SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

暴風雨打作等閒，雨中起舞當磨練
彩虹總在風雨後

1
初八

2
初九

3
初十

4
十一

5
十二

6
十三

7
立秋

8
十五

9
十六

10
十七

11
十八

12
十九

13
二十

14
廿一

15
廿二

16
廿三

國際青年日

17
廿四

18
廿五

19
廿六

20
廿七

21
廿八

22
廿九

23
處暑

24
初二

25
初三

26
初四

27
初五

28
初六

29
初七

30
初八

31
初九

Happy Jo
提醒你:



心境開朗笑多啲
心肝脾肺健康啲



• SEP •

9 月

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
初十

2
十一

3
十二

4
十三

5
十四

6
十五

7
白露

國際清潔
空氣藍天日

8
十七

9
十八

10
十九

11
二十

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

國際介入
心臟病學日

17
廿六

18
廿七

19
廿八

20
廿九

21
三十

國際和平日

22
八月

23
秋分

24
初三

25
初四

26
初五

27
初六

28
初七

29
初八

30
初九

19 世界狂犬病日

用汗水灌溉夢想
努力當下，收獲明天

Happy Jo
提醒你:



月餅淺嚐倍滋味
應節水果纖維多
食得健康慶中秋



• OCT •
10月

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

太陽把夢想照片大地
月亮將美夢灑滿人間

1
國慶日

2
十一

3
十二

4
十三

5
十四

6
中秋節

7
中秋節翌日

8
寒露

9
十八

10
十九

11
二十

世界教師日

世界精神衛生日

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

17
廿六

18
廿七

世界關節炎日

世界糧食日

19
廿八

20
廿九

21
九月

22
初二

23
霜降

24
初四

25
初五

世界骨質疏鬆日

26
初六

27
初七

28
初八

29
重陽節

30
初十

31
十一



SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

小時候，快樂因為簡單
長大了，要學會簡單，尋回快樂

1
十二

2
十三

3
十四

4
十五

5
十六

6
十七

7
立冬

8
十九

9
二十

10
廿一

11
廿二

12
廿三

13
廿四

14
廿五

15
廿六

世界糖尿病日

16
廿七

17
廿八

18
廿九

19
三十

20
十月

21
初二

22
小雪

世界兒童日

23
初四

24
初五

25
初六

26
初七

27
初八

28
初九

29
初十

30
十一

Happy Jo
提醒你:



天氣寒冷郁多啲
多做運動溫暖啲



• DEC •
12月

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

| | | | | | | |
|----------|-------------------|----------|-------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|
| | 1 十二 世界愛滋病日 | 2 十三 | 3 十四 國際殘疾人日 | 4 十五 | 5 十六 | 6 十七 |
| 7 大雪 | 8 十九 | 9 二十 | 10 廿一 | 11 廿二 | 12 廿三 | 13 廿四 |
| 14 廿五 | 15 廿六 | 16 廿七 | 17 廿八 | 18 廿九 | 19 三十 | 20 十一月 國際人類團結日 |
| 21 冬至 | 22 初三 | 23 初四 | 24 平安夜 | 25 聖誕節 | 26 聖誕節翌日 | 27 初八 防範流行病國際日 |
| 28 初九 | 29 初十 | 30 十一 | 31 十二 | 1 2 3 笑! 臉上常帶笑 彼此心拉近, 生活多趣妙 | | |

進食足夠蔬果

蔬果為身體提供多種營養素及其他促進健康的物質，例如維生素、礦物質、膳食纖維和植物化學物質等。這些營養素可減少自由基對細胞的損害，並可以降低血壓、調節血脂水平及改善血糖控制。

進食足夠份量的蔬菜和水果可降低死亡以及患上心血管疾病(包括、心臟病和中風)、某些常見癌症(如大腸癌、肝癌和肺癌)、二型糖尿病和慢性呼吸道疾病(包括哮喘和慢性阻塞性肺病)的風險。

進食足夠蔬果

- 世界衛生組織(世衛)建議，健康成年人士每日進食最少400克蔬果
- 衛生署呼籲成人及12-17歲的青少年每天至少食用2份水果和至少3份蔬菜(即「日日二加三」)

■ 1份水果等於2個小型水果；1個中型水果；1/2個大型水果；1/2碗水果塊；1湯匙沒有添加糖或鹽的果乾；3/4杯沒有添加糖的純果汁*

■ 1份蔬菜約等於1碗未經烹調的葉菜；1/2碗煮熟的蔬菜；3/4杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁*

註：1碗等於250至300毫升；1杯約等於240毫升；1湯匙約等於15毫升
*與原個水果和時令新鮮蔬菜相比，純果汁和純蔬菜汁的膳食纖維含量較低。純果汁的糖分含量亦比原個水果高。因此，純果汁或純蔬菜汁即使用每日飲用多於3/4杯(180毫升)，也只當作1份水果或蔬菜計算

要達到建議進食蔬果的份量，市民可選擇新鮮、冷凍及罐裝蔬果，並應盡量選吃新鮮的蔬果。

以下建議有助市民多吃蔬果

- 常備蔬果於身邊當眼處；
- 以蔬果作小食；
- 以水果作前菜或甜品；
- 在不同菜式、飯、粉麵、湯或炆燉食物中添加蔬菜；
- 在三文治中加入蔬菜；
- 在早餐穀物、沙律或低脂原味乳酪中加入新鮮水果或不加糖的乾果；
- 自製午餐飯盒時，在飯盒最少三分之一的空間放上蔬菜；
- 如外出進餐，嘗試選擇最少兩種蔬菜作主菜，選擇菜湯並進食湯渣；及吃自助餐時先進食沙律。

以下建議有助市民保存蔬果的營養素或減少其流失：

- 用潔淨的自來水徹底沖洗蔬果，避免浸泡新鮮蔬果；
- 蔬果切開後應盡快食用；
- 選擇進食原個蔬果而非飲用蔬果汁；
- 盡量烹調原個或切成大塊的蔬果，不要烹調過久；
- 避免削去外皮，以保留可食用外皮所含之膳食纖維和其他營養；
- 不要烹煮過久，蒸比煮更能防止水溶性維生素流失。如選擇水煮，放的水越少越好，或利用烹煮蔬果的水製作湯底或醬汁，以重用溶於水中的營養；
- 要知道有些抗氧化劑(如紅蘿蔔內的胡蘿蔔素)在蔬果未經烹煮的情況下較易為人體吸收，而另一些抗氧化劑(如番茄內的茄紅素)則於煮熟後更易吸收。

將體能活動成為「不可缺」的習慣

體能活動指任何由骨骼肌所產生，並能增加能量消耗至高於基本水平的身體活動，包括在日常工作、學校、家庭及社區環境中進行的娛樂和休閒活動、交通往來、職務或家務。經常進行體能活動可對預防慢性病帶來莫大的健康益處，包括降低患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病、某些癌症(包括乳癌和大腸癌)、超重和肥胖、抑鬱症、認知障礙、骨質疏鬆和跌倒的風險。

建議活動量

- ◆ 世衛建議，健康的5-17歲兒童及青少年應每星期平均每天進行最少60分鐘中等至劇烈強度(以帶氧運動為主)的體能活動。
- ◆ 健康的18-64歲成年人每星期應進行至少150-300分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少75-150分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量，以獲得顯著健康裨益。
- ◆ 65歲及以上的長者亦應每星期有3天或以上，進行多種著重平衡和力量訓練的中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分，以提升身體功能和預防跌倒。

以下建議有助市民建立可行體能活動：

- 選擇喜歡並适合自己生活模式和體適能水平的活動；
- 訂立可達到的目標，並循序漸進；
- 尋求家人、朋友和同事的支援；
- 張貼提示以提醒自己進行體能活動；
- 每當達成目標時給予自己小獎勵；
- 記錄自己所進行的活動的類型和時間；
- 要吃得好和睡得夠：這些都是體能活動所需能量的基礎。

以下為進行體能活動常見障礙及其應對方法：

| 障礙 | 應對方法 |
|------------|---|
| 覺得疲倦或缺乏體力 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 將體能活動編排在體力較充沛的時間進行 ✓ 定時和健康飲食可有助提升活力和抵抗疲倦 ✓ 循序漸進地增加活動時間和強度 |
| 太忙或沒有時間 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 嘗試每日撥出2至3段10、15或20分鐘的時間進行體能活動 ✓ 透過做家务來做運動 ✓ 將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如乘車時提早一個站下车，選擇行樓梯而非坐電梯等 |
| 懶惰、缺乏動力或同伴 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 選擇喜歡的活動 ✓ 訂立一個可循序漸進而達到的目標 ✓ 定期邀請朋友、同事或家人一起做運動 ✓ 帶狗散步 ✓ 參與體能活動的課程，跟導師及其他參加者一起運動 ✓ 參與運動挑戰項目，例如步行挑戰，並與朋友或家人結伴進行 ✓ 使用有助提升動力的工具，例如運動手機應用程式，監察進度和保持運動熱情 |
| 欠缺技巧或資源 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 選擇不太需要技巧及設備的活動，例如步行和行樓梯 ✓ 用載有500毫升水的水瓶或一本厚書作為啞鈴鍛鍊；用穩固的矮櫈作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動等 ✓ 找尋及使用便宜又方便的社區資源，例如找出及使用社區內的公園或緩步徑 |

慢性疾病共同治理先導計劃

與其他地方一樣，香港正面臨人口迅速老化和慢性疾病病患率上升所來的重大挑戰。慢性疾病是指持續時間較長，而且病情發展較慢的疾病。慢性疾病可以由多個綜合因素所導致，包括長時間久坐工作，少做運動又不太注意飲食健康。根據衛生署2020-22年度人口健康調查作推算，在45歲至84歲的人口當中，約有17%為糖尿病或高血壓隱藏患者。常見的慢性病包括高血壓、糖尿病、心臟病和中風等。

- **慢性疾病通常具有以下特點：**
- 長期，無法完全治癒
- 病情進展緩慢，經常反覆發作
- 需要長期治療和管理
- 對生活質素有重大影響

管理慢性疾病的關鍵是「早發現、早治療」，及早發現問題並予以處理，配上有效的治療計劃和持續監察管理，有助於制止情況惡化。但更重要的是能夠預防和推延或減少其併發症的產生，因為慢性疾病患者如沒有控制好病情，健康狀況將逐漸惡化，會對個人生活質素帶來負面影響。

政府資助 共同治理

為了讓市民「早預防、早發現、早治療」，醫務衛生局於2023年11月開始於全港18區的地區康健中心/站推行了「慢性疾病共同治理先導計劃」（慢疾共治計劃），資助45歲或以上、沒有已知糖尿病或高血壓病歷的香港居民，配對家庭醫生接受篩查和跟進。計劃下，參加者獲配對家庭醫生，政府會為篩查診症、藥物、化驗、護士診所和專職醫療服務的部分費用提供資助，參加者只需承擔一定共付額。目前約550名家庭醫生參與計劃，當中逾七成所釐定的共付額為政府建議的150元或以下。

參加程序是如何？

合資格人士可到任何一區的地區康健中心/站登記成為會員，並同意使用醫健通，由地區康健中心/站協助配對家庭醫生。並在政府資助下於私營醫療市場接受糖尿病和高血壓篩查、醫生診症和化驗。65歲或以上人士可用長者醫療券支付計劃的各項共付額（包括診症、專職醫療和化驗服務等）。

配對家庭醫生是什麼？

為配合政府提倡「一人一家庭醫生」理念，地區康健中心職員會提供參與計劃的私家醫生名單，讓計劃參加者自行選擇作為其家庭醫生。計劃下的家庭醫生除了就市民的健康狀況提供治療外，亦可在其人生不同階段持續提供支援，例如疫苗接種、癌症篩查、慢性疾病篩查和管理、健康生活教育和自我疾病管理。私家醫生身為家庭醫生，熟悉病人的具體健康狀況，能按個別需要提供專業意見，長遠促進他們的健康。

護士診所

計劃下的「護士診所」由專責護士跟進計劃參加者的情況，並根據計劃參加者的篩查結果、醫生評估、臨床情況及身心健康需要，統籌和協調個人健康計劃和目標。專責護士會協調計劃內各項跨專業服務（包括醫生診症、專職醫療服務等），安排參加者參與合適的基層醫療健康服務（如「病人自強計劃」），長遠目標是幫助參加者維持健康，建立健康人生和減低出現相關併發症的風險。

模式運作

「慢病共治計劃」以共付模式運作，政府在篩查階段和治療階段均會提供資助，而參加者作為自己健康的第一責任人亦須支付一定的共付額。

經篩查後確認未有糖尿病或高血壓等情況的參加者，可獲地區康健中心/站協助制定健康管理目標，以及按需要獲安排參加有助改善生活方式的活動等，以保持其健康體魄。

若參加者被診斷為血糖偏高，或已患有糖尿病或高血壓，他們會獲政府資助，由其選定的家庭醫生長期跟進。血糖偏高人士可享有每年最多四次資助診症，而患有糖尿病或高血壓者則可享有每年最多六次資助診症。診症後獲處方「慢病共治計劃」基本藥物的參加者無須額外支付任何藥費。

「慢病共治計劃」是透過「一人一家庭醫生」和由地區康健中心/站，統籌的跨專業公私營協作模式，資助市民在私營醫療界別診斷和管理目標慢性疾病，包括糖尿病和高血壓。計劃旨在促進及早發現和治療慢性疾病，鼓勵計劃參加者自我健康管理，從而幫助他們更有效管理慢性疾病，預防併發症。

淺談肌力訓練： 提升身體功能與自主性的小貼士

肌力訓練在運動鍛鍊上扮演着重要角色，透過增強肌肉力量和功能訓練，我們能夠改善生活質素、增強身體的自主性，並提升日常活動和獨立能力的水平。可見，運動對於市民來說，是一個自我管理策略，可帶來身心的益處。

肌力訓練可以幫助有需要人士增加肌肉力量和耐力，從而提高日常活動的能力。增強肌肉力量可以提升負重能力，而提升肌肉耐力則有助加長活動的時間長度。

在訓練過程中，我們應盡可能以功能性訓練代替傳統的器械肌力訓練。功能性訓練是一種以提高身體日常生活能力為目標的訓練方法，強調整體運動、跨關節運動和多平面運動。這種訓練模式旨在提高肌肉力量、增強小肌肉群、協調性、平衡能力和柔韌性，提高身體姿勢控制和動作的精確性，減少在日常生活中受傷的風險。增強小肌肉群能夠改善關節穩定性和平衡力，大大改善患者日常活動的執行力。

運動訓練之中，亦不可遺忘「休息」這個關鍵部份。肌肉需要時間來修復，以實現力量和肌肉量的增長。進行肌力訓練後，給肌肉足夠的休息時間是必須的。如安排每週不同日子訓練不同部位期間加插休息日，讓肌肉有足夠的時間休息之餘，亦保持足夠運動量，避免逆轉。通常每個肌肉群應有至少48小時的休息時間，以便充份恢復。

訓練肌力的次序也要注意，一般建議由大肌肉群到小肌肉群訓練，由需要更多的能量和集中力的大肌肉群訓練開始，確保大肌肉群得到充份的訓練，也不會因為疲勞而影響小肌肉群的訓練效果。

總結來說，肌力訓練對於我們非常重要。它既可以幫助改善肌肉力量、姿勢和平衡，也同時能提高基礎代謝率，促進減脂效果。透過適當的訓練方法和注意事項，市民可以從肌力訓練中提高生活質素並改善健康狀況。然而，每個人的情況也不一樣，因此有專業指導更可確保訓練的安全和有效性。

了解更多運動課程及資訊，請查詢：
香港復康會社區復康網絡(大興中心)
電話：2775 4414
地址：屯門大興邨興昌樓地下26-33號室

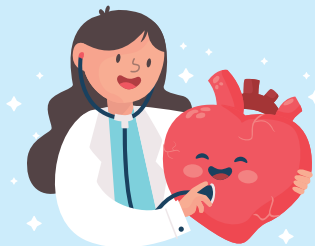


營養標籤及預防三高

隨著健康意識的提升，香港市民越來越關注飲食對健康的影響。食物標籤作為一種重要的資訊工具，讓消費者能夠了解所購食品的營養成分，從而做出更健康的選擇。食物標籤的清晰與準確對於預防三高(高血壓、高血糖、高血脂)尤為重要。

根據2023年的數據，香港成人中有接近三成被診斷患有高血壓，而糖尿病和高血脂的發病率也分別達到約10%和25%。這些慢性病不僅影響患者的生活質量，還增加了醫療系統的負擔。通過合理使用食物標籤，市民可以有效地管理自己的飲食，預防和控制三高。根據營養資料標籤制度，自2010年7月1日起，營養標籤必須載有能量及七種指定標示營養素(包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉)的資料，即所謂“1+7”。認識“1+7”的角色，有助你明白和使用營養標籤：

「1+7」代表能量及七種指定標示營養素，包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉。預先包裝食物須附有營養資料，列明「1+7」的含量。



能量(Energy)：這是指食品所含的總熱量，通常以千卡(kcal)或千焦耳(kJ)表示。能量數值讓消費者了解食品提供的熱量，以便控制每日的能量攝入。

7種指定標示營養素

碳水化合物(Carbohydrates)：

這是人體的主要能量來源，通常以克(g)表示。
在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取約300克碳水化合物*。

蛋白質(Protein)：

是人體生長和修復的重要成分，通常以克(g)表示。
在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取約60克蛋白質*。

總脂肪(Total Fat)：

包括所有種類的脂肪，通常以克(g)表示。
在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於60克脂肪*。

飽和脂肪(Saturated Fat)：

這類脂肪與心血管疾病的風險相關，通常以克(g)表示。
在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於20克飽和脂肪*。

反式脂肪(Trans Fat)：

對健康有負面影響，通常以克(g)表示。
在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於2.2克反式脂肪*。

糖(Sugars)：

包括天然存在和添加的糖分，通常以克(g)表示。
在2000千卡的膳食中，一般人每天應攝取不多於50克糖*。

鈉(Sodium)：

過量攝入鈉會增加高血壓的風險，通常以毫克(mg)表示。
每天應攝取不多於2000毫克鈉。

*個人攝取量會因應能量需要量而有所增減。

參考文獻：政府新聞處。(2010). 營養標籤制度. 香港政府一站通.
<https://www.info.gov.hk/gia/general/201006/28/P201006280213.htm>

更多管理高血壓血脂及高血糖內容及病理知識，網上自學平台幫到您!!

課程內容：助你學會基本的三高(高血壓、高血脂、高血糖)自我管理方法，從飲食、運動到壓力管理和睡眠各個範疇進行有效管理，幫助你維持健康的身體和心理狀態。

費用全免：免費登記成為會員，體驗三高網上自我管理課程，如不懂操作，可掃描以下QR碼



網上學習平台



e2care康程式: 教學短片

服務查詢：

香港復康會社區復康網絡(大興中心)

電話：2775 4414

地址：屯門大興邨興昌樓地下26-33號室



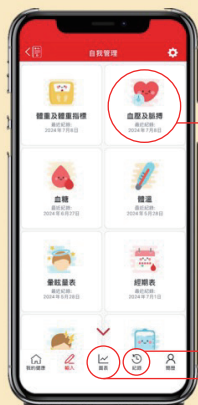
HA Go掌握健康「智」輕鬆

醫院管理局(醫管局)流動應用程式「HA Go」為單一流動平台，病人可查閱個人預約紀錄，支付賬單及藥物費用，預約普通科門診及專科新症，查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。病人更可透過「HA Go」下載其他醫管局手機應用程式。



自我管理
我的紀錄
我的資訊

「我的健康」應用程式記錄個人健康數據，接收健康資訊，閱讀我的就診文檔、化驗報告及放射報告。



在「我的健康」中按「自我管理」：共11種數據，包括體重、體重指標、血壓、脈搏、血糖、體溫、暈眩、經期、疼痛、腹膜透析及陣痛時計。

可直接輸入健康數據或按[相機]圖案輸入血壓計讀數。

瀏覽已輸入的健康數據

觀察健康數據趨勢

在「我的健康」中按「我的紀錄」：

- 按頂部之[就診文檔]，可查閱由住院、急症室及門診所發出的特定就診文檔，如病人出院資訊摘要、檢驗備忘、轉介信、醫生及應證證明書。
- 按頂部之[化驗報告]，可瀏覽指定化驗報告。系統預設顯示過去6個月的化驗報告，亦可選擇其他時段。
- 按頂部之[放射報告]，系統會顯示本年度的指定放射報告。



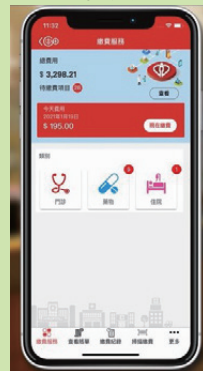
預約



- 可查閱過去1年和未來的覆診期，包括專科/普通科門診、放射檢查、專職醫療、護士診所及藥劑師診所，亦可接收預約提示。
- 可取消專科/專職醫療門診新症及普通科門診預約。
- 部分門診的覆診可申請延期覆診及辦理門診登記/繳費。



繳費



- 顯示需支付的費用，可透過流動繳費應用程式輕鬆支付賬單、藥物費用及部份普通科/專科/專職醫療門診之費用，及查閱透過應用程式之繳費紀錄。



下載 HA Go



如何登記及啟動

病人可先在家中完成登記程序(在「HA Go」內輸入個人資料以作登記)，再啟動帳戶。「HA Go」提供中文及英文版本，支援已安裝iOS 12.0及Android 7或以上之智能手機，現可於Apple App Store、Google Play及華為AppGallery下載。

HA Go其他功能及資訊：



HA Go網頁

更多健康管理資訊：



新界西醫院聯網
病人資源中心及醫社合作網站

- 疾病管理
- 社區資源
- 病友組織
- 義工服務
- 賦能活動
- 醫社合作

屯門區公共醫療保健服務

| 名稱 | 地址 | 電話 |
|-----------------|-----------------------------------|------------------------|
| 仁愛母嬰健康院 | 屯門屯利街6號 仁愛分科診療所1字樓 | 2404 3720 |
| 屯門湖康母嬰健康院 | 屯門湖康街2號 屯門湖康診所2字樓 | 2458 1694 |
| 屯門婦女健康中心 | 屯門屯利街4號仁愛分科診療所 | 2451 5310 |
| 屯門兒童體能智力測驗中心 | 屯門青松觀路屯門醫院特別座地下 | 2468 5261 |
| 屯門學生健康服務中心 | 屯門新墟青賢街11號 屯門診療所1樓 | 2441 6322 2430 0861 |
| 屯門學童牙科診所 | 屯門震寰路16號 | 2460 5667 |
| 屯門湖康長者健康中心 | 屯門湖康街2號 屯門湖康診所地下 | 2430 7634 |
| 仁愛胸肺科診所 | 屯門屯利街6號 仁愛分科診所2樓 | 2404 3740 |
| 屯門社會衛生科診所 | 屯門屯利街4號 屯門眼科中心5樓 | 2459 2958 |
| 屯門眼科中心 | 屯門屯利街4號 | 2478 5122 |
| 仁愛牙科診所 | 屯門屯利街6號 仁愛分科診所2樓 | 2452 3265 |
| 屯門地區康健中心(主中心) | 屯門新墟青山公路133號 玫瑰花園商場1樓 | 2332 2218 |
| 屯門地區康健中心(各附屬中心) | 屯門屯喜路2號 栢麗廣場1樓155至156號舖 | 2331 7180 |
| | 屯門鄉事會路2A號愛定商場 S區2樓S-201至S-203號 | 2331 7184 |
| | 屯門鳴琴路1號山景商場4號舖 | 2331 7188 |
| | 屯門良德街盈豐商場1樓B51號舖 | 2331 7194 |
| | 屯門湖翠路2號美樂花園商場地下85號地舖 | 2331 7198 |
| 屯門診所 | 屯門新墟青賢街11號 | 2452 9111 |
| 屯門湖康診所 | 屯門湖康路2號 | 2458 3788 |
| 仁愛普通科門診診所 | 屯門屯利街6號地下 | 2404 3700 |

屯門區公共醫療保健服務

| 名稱 | 地址 | 電話 |
|--------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 屯門醫院 | 屯門青松觀路23號 | 2468 5111 |
| 青山醫院 | 屯門青松觀路15號 | 2456 7111 |
| 小欖醫院 | 屯門青松觀路15號 | 2456 7111 |
| 屯門醫院病人資源中心 | 屯門青松觀路23號 屯門醫院特別座4樓 | 2468 6167 2468 5045 |
| 屯門醫院癌症病人資源中心 | 屯門青松觀路23號 屯門醫院RT座地下低層 | 2468 6167 2468 5045 |
| 屯門醫院社康護理服務聯絡辦事處 | 屯門青松觀路 屯門醫院主座地下E/G107室 | 2468 5713 2468 6664 |
| 屯門精神健康日間服務中心(思健) | 屯門青松觀路2A | 2466 5958 2456 8030 |
| 仁愛堂-香港中文大學中醫診所暨教研中心(屯門區) | 屯門屯利街6號 仁愛分科診所5樓 | 2430 1309 |
| 屯門美沙酮診所 | 屯門青賢街11號屯門診所 | 2452 9113 |
| 東華三院戒煙綜合服務中心 | 屯門屯喜路2號 屯門栢麗廣場22樓2216室 | 2332 8977 |
| 新生精神康復會-安泰軒(屯門) | 屯門湖景邨湖翠樓地下9-15號 | 2450 2172 |
| 精神健康綜合社區中心 新生精神康復會-安泰軒(屯門-安定)(分址) | 屯門安定邨安定友愛社區中心地下 | 2450 2172 |
| 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 | 屯門湖景邨湖光樓高座地下1-6號及9-16號 | 2456 9577 |
| 鄰舍輔導會(山景)社康護理中心 | 屯門山景邨社康大樓3樓 | 2461 9649 |
| 博愛醫院王木豐(良景)社康護理中心 | 屯門良景邨良景社區中心1樓 | 2466 3685 |

健康資訊熱線

| | | | |
|---------------|-----------|----------------|-----------|
| 衛生署健康教育專線 | 2833 0111 | 醫管局思覺失調查詢及轉介熱線 | 2928 3283 |
| 衛生署長者健康資訊專線 | 2121 8080 | 撒瑪利亞會 | 2896 0000 |
| 衛生署家庭健康服務資訊熱線 | 2112 9900 | 香港撒瑪利亞防止自殺會熱線 | 2389 2222 |
| 衛生署綜合戒煙熱線 | 1833 183 | 生命熱線 | 2382 0000 |
| 衛生署愛滋熱線 | 2780 2211 | 明愛向晴熱線 | 18288 |
| 醫院管理局戒煙熱線 | 2300 7272 | 社會福利署熱線 | 2343 2255 |
| 醫管局精神健康熱線 | 2466 7350 | 情緒通18111 | 18111 |
| 照顧者支援專線 | 182183 | 精神健康支援熱線 | |

有用網站

| | |
|----------------------|--|
| 衛生署 | www.dh.gov.hk |
| 衛生署衛生防護中心 | www.chp.gov.hk |
| 衛生署健康飲食專題 | www.chp.gov.hk/eatsmart |
| 衛生署運動處方 | www.chp.gov.hk/archive/epp |
| 衛生署控煙酒辦公室 | www.taco.gov.hk |
| 衛生署子宮頸普查計劃 | www.cervicalscreening.gov.hk |
| 衛生署學生健康服務 | www.studenthealth.gov.hk |
| 衛生署長者健康服務 | www.elderly.gov.hk |
| 衛生署香港健康寶庫 | www.healthyhk.gov.hk |
| 醫院管理局 | www.ha.org.hk |
| 屯門醫院 | www3.ha.org.hk/tmh |
| 香港吸煙與健康委員會 | www.smokefree.hk |
| 民政事務總署 | www.had.gov.hk |
| 食物環境衛生署 | www.fehd.gov.hk |
| 環境保護署 | www.epd.gov.hk |
| 康樂及文化事務署 | www.lcsd.gov.hk |
| 漁農自然護理署 | www.afcd.gov.hk |
| 社會福利署 | www.swd.gov.hk |
| 嶺南大學 | www.ln.edu.hk |
| 香港心理衛生會 | www.mhahk.org.hk |
| 香港撒瑪利亞防止自殺會 | www.sbhk.org.hk |
| 撒瑪利亞會 | www.samaritans.org.hk |
| 香港循理會 | www.fmchk.org |
| 香港青年協會 | www.hkfyg.org.hk |
| 香港復康會 | www.rehabsociety.org.hk |
| 仁愛堂 | www.yot.org.hk |
| 鄰舍輔導會 | www.naac.org.hk |
| 「陪我講Shall We Talk」專題 | www.shallwetalk.hk |

◆ 屯門健康城市協會組織架構 ◆

主席：汪敦敬博士, MH
 榮譽顧問：關可臨先生, JP (屯門民政事務處)
 蘇佩嫦醫生 (衛生署)
 梁峻醫生
 名譽會長：梁健文先生, BBS, MH, JP
 副主席暨義務秘書：羅馬麗華女士 (香港循理會)
 義務司庫：蕭珮而博士 (嶺南大學)
 成員：林國偉先生 (屯門地區康健中心)

周嘉怡女士 (中華電力)
 區偉祥先生 (仁愛堂)
 陳詠揚先生 (香港青年協會)
 陳美滢女士 (香港復康會)
 周和來先生 (道教香港青松觀)
 梁穎欣女士 (鄰舍輔導會)
 朱偉明先生, MH
 黃田麒先生
 工作小組成員：鄭思敏女士 (屯門醫院)
 陳穎兒女士 (仁愛堂)
 胡仕芬女士 (仁愛堂)
 黃素媚女士 (香港機場管理局)
 吳珏翹醫生 (衛生署)
 黃嘉雯女士 (衛生署)
 鍾美儀女士 (衛生署)
 陳永豐先生 (嶺南大學)



× × ×



(按機構筆劃序) ::

[illegible]

[illegible]





