



Tuen Mun
Healthy City
屯門健康城市

出版：屯門健康城市協會
監印：工作小組召集人 羅馬麗華

2022 記事簿

一心一意 維護健康生活



個人資料

姓名：_____

我的電話：_____

電郵地址：_____

今年健康大計：_____

Hello 大家好！
我是屯門健康城市
協會的健康大使
Happy Jo！
為健康著想，大家
要多運動，不要躲
懶啊！



屯門健康城市協會於2008年成立，由屯門區內各界多個機構派員組成，致力推廣公共健康和良好生活習慣的訊息，建立健康愉快的屯門區！

本會機構成員 (按筆劃序)：

屯門民政事務處 中華電力 仁愛堂 香港青年協會
香港循理會 香港復康會 祥益地產 紹榮鋼鐵
道教香港青松觀 鄰舍輔導會 衛生署 嶺南大學

查詢電話：2451 3057 / 2451 3271

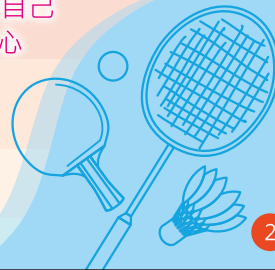
本會網址：<http://tmhealthycity.org.hk>

編者的話

屯門健康城市協會
副主席 羅馬麗華

新的一年，盼疫情不再，同時防疫也未許放鬆。在抗疫期間，大家很多時候會留在家中，但許多市民都知道運動是重要的，今年記事簿也在提提大家要多做運動。奧運帶起了運動熱潮，希望大家對運動的熱衷能持續保持；世衛組織亦不斷強調，經常運動和活動身體，對健康以至心靈都有寶貴的益處，例如有助預防心臟病、二型糖尿病、癌症、抑鬱、焦慮等多種疾病和症狀，亦可改善記憶力，促進大腦健康。在此，屯門健康城市協會鼓勵大家勤做運動，促進心肺、肌肉和整體健康，日常生活亦要多活動身體，簡單如家務中的整理房間、拖地、執拾碗筷、洗碗等，以至伸展手腳、步行、行樓梯等，對健康都是有益的。所以除注意飲食外，同樣要注意運動和活動身體，促進體格和心靈健康。

在此，希望各位大小朋友多做運動，成為習慣，天天健康；坐得多了，站起來伸展一下。記著一點，沒有付出是不會有收穫的，對自己寶貴的身體也是一樣。記住，一心一意維護健康生活！



Happy Jo 提醒你:



科學研究話你知，
活動身體，常運動，
健康益處數不盡

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1月
JAN

朋友是你送給自己的一份禮物

1
元旦

2
三十

3
十二月

4
初二

5
小寒

6
初四

7
初五

8
初六

9
初七

10
初八

11
初九

12
初十

13
十一

14
十二

15
十三

16
十四

17
十五

18
十六

19
十七

20
大寒

21
十九

22
二十

23 30
廿一 廿八

24 31
廿二 廿九

25
廿三

26
廿四

27
廿五

28
廿六

29
廿七

Happy Jo 提醒你:



開心運動，
笑口常開，健康常在

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
農曆年初一

2
農曆年初二

3
農曆年初三

4
立春

5
初五

世界濕地日

6
初六

7
初七

8
初八

9
初九

10
初十

11
十一

12
十二

13
十三

14
十四

15
十五

16
十六

17
十七

18
十八

19
雨水

20
二十

21
廿一

22
廿二

23
廿三

24
廿四

25
廿五

26
廿六

27
廿七

28
廿八

春天，播下人際關係的種子，
好好待人

2月
FEB



Happy Jo 提醒你:



常運動，防三高，
健腸胃，睡得好

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
廿九

2
三十

3
二月

4
初二

5
驚蟄

6
初四

7
初五

8
婦女節

9
初七

10
初八

11
初九

12
初十

13
十一

14
十二

15
十三

16
十四

17
十五

18
十六

19
十七

20
春分

21
十九

22
二十

23
廿一

24
廿二

25
廿三

26
廿四

27
廿五

28
廿六

29
廿七

30
廿八

31
廿九



zzz



3月
MAR

世界聽力日

世界水日

世界氣象日

多讚賞自己的優點，
對自己說：我真的很不錯



工作溫習坐得久，
伸伸手脚腰，
起身走一走

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

幸福是一點一點經營，
一天一天積累

3
初三

4
初四

5
清明節

6
初六

10
初十

11
十一

12
十二

13
十三

17
十七

18
復活節星期一

19
十九

20
穀雨

24
廿四

25
廿五

26
廿六

27
廿七

世界瘧疾日



4月
APR

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
三月

2
初二

世界提高自閉症意識日

7
初七

8
初八

9
初九

世界衛生日

14
十四

15
耶穌受難節

16
耶穌受難節
翌日

21
廿一

22
廿二

23
廿三

28
廿八

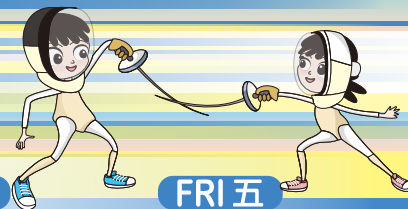
29
廿九

30
三十



動動身子拉拉筋，
輕鬆愉快好精神

5月
MAY



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

1
四月

2
勞動節翌日

3
初三

4
初四

5
立夏

6
初六

7
初七

8
母親節

9
佛誕翌日

10
初十

11
十一

12
十二

13
十三

14
十四

15
十五

16
十六

17
十七

18
十八

19
十九

20
二十

21
小滿

22
廿二

23
廿三

24
廿四

25
廿五

26
廿六

27
廿七

28
廿八

國際生物
多樣性日

29
廿九

30
五月

31
初二

世界無煙日

成長，是不斷完善自己



行行樓梯多走路，
輕鬆保健添活力

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三

			1 初三
5 初七	6 芒種	7 初九	8 初十
世界環境日		世界食品安全日	世界海洋日
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七
19 父親節	20 廿二	21 夏至	22 廿四
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 六月
國際禁毒日			



2 初四	3 端午節	4 初六
9 十一	10 十二	11 十三
16 十八	17 十九	18 二十
23 廿五	24 廿六	25 廿七
30 初二	心有多大，世界就有多大	

Happy Jo 提醒你:



齊齊幫手做家务，
家居整潔身體好

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

夏天，以真誠作養份，
讓友誼茁壯成長

3
初五

4
初六

5
初七

6
初八

10
十二

11
十三

12
十四

13
十五

17
十九

18
二十

19
廿一

20
廿二

24 31
廿六 初三

25
廿七

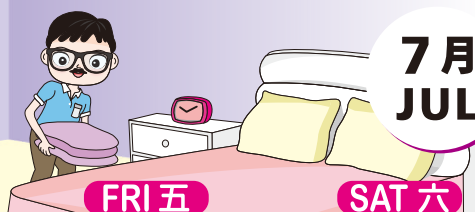
26
廿八

27
廿九

THU 四



FRI 五



7月
JUL

SAT 六

1
香港特別行政區
成立紀念日

2
初四

7
小暑

8
初十

9
十一

14
十六

15
十七

16
十八

21
廿三

22
廿四

23
大暑

28
三十

29
七月

30
初二

世界肝炎日

Happy Jo 提醒你:



運動強骨格·增肌又減脂·
預防血管病·心肺
Level Up

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九
7 立秋	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 廿一	19 廿二	20 廿三
21 廿四	22 廿五	23 處暑	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 八月
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五	善待自己，善待別人，快樂無比		

善待自己，善待別人，快樂無比

8月
AUG

Happy Jo 提醒你:



運動好處多，
健康動起來

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

好好學習，天天向上

4
初九

5
初十

6
十一

7
白露

11
十六

12
中秋節翌日
第二日

13
十八

14
十九

18
廿三

19
廿四

20
廿五

21
廿六

25
三十

26
九月

27
初二

28
初三

1
初六

2
初七

3
初八

8
十三

9
十四

10
中秋節

15
二十

16
廿一

17
廿二

國際臭氧層保護日

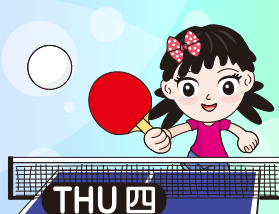
22
廿七

23
秋分

24
廿九

29
初四

30
初五



9月
SEP

Happy Jo 提醒你:



恆常運動控體重，
手腳不冰冷，
肩頸不僵硬

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六



10月
OCT

秋天，讓友情收成，
讓生活更豐盛

2
初七

3
初八

4
重陽節

5
初十

6
十一

7
十二

8
寒露

9
十四

10
十五

11
十六

12
十七

13
十八

14
十九

15
二十

世界精神衛生日

世界關節炎日

16
廿一

17
廿二

18
廿三

19
廿四

20
廿五

21
廿六

22
廿七

世界糧食日

世界骨質疏鬆日

23 30
霜降 初六

24 31
廿九 初七

25
十月

26
初二

27
初三

28
初四

29
初五

Happy Jo 提醒你:



親親大自然，
遠足舒壓益身心，
同行安全樂郊遊

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
初八

2
初九

3
初十

4
十一

5
十二

6
十三

7
立冬

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

17
廿四

18
廿五

19
廿六

世界糖尿病日

20
廿七

21
廿八

22
小雪

23
三十

24
十一月

25
初二

26
初三

27
初四

28
初五

29
初六

30
初七

11月
NOV



快樂不在擁有的多，
而在計較的少

Happy Jo 提醒你:



運動成習慣，
健康自然來，
你今天運動了嗎？

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

冬天，讓情誼藏於心田，
友情常在，溫暖人生

4
十一

5
十二

6
十三

7
大雪

11
十八

12
十九

13
二十

14
廿一

18
廿五

19
廿六

20
廿七

21
廿八

25
聖誕節

26
聖誕節後
第一個周日

27
聖誕節後
第二個周日

28
初六



THU 四

FRI 五



SAT 六

12月
DEC

1
初八

2
初九

3
初十

世界艾滋病日

8
十五

9
十六

10
十七

15
廿二

16
廿三

17
廿四

22
冬至

23
十二月

24
平安夜

29
初七

30
初八

31
初九

健康抗疫新常態

新冠疫情發展至今，我們知道在日常生活中，要實行各種防疫措施，再加上接種疫苗，才可有效防疫！

但新冠病毒很狡猾，全球多處都出現變種病毒，大家要繼續團結抗疫，時刻留意和遵守各有關當局不時發出的應對措施和規定啊！

團結齊抗疫
大家打疫苗



視液洗手20秒
病毒才會
趕得走



掃一掃「安心出行」
醒目防疫無煩惱

雙手不摸眼鼻口
傳染病無從入手



身體不適快求醫



咳嗽噴嚏顧他人
紙巾掩鼻回
急時用衣袖



繼續緊記戴口罩
開心安心掛臉上

zzz



均衡飲食睡眠足
恆常運動要積極
增強身體抵抗力



市民齊檢測
病毒躲不了



抗疫新常態下的體能活動

體能活動不單可預防體重增加，減低患上各種與肥胖相關疾病的風險，亦能增強免疫力和有助減輕壓力和焦慮。

世衛建議，成年人士每星期進行最少150分鐘中等強度體能活動或相等的體能活動量，並每星期有2天或以上進行針對主要肌群的強化肌肉活動。5至17歲的兒童和青少年，應每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度體能活動，並每星期進行最少3次可強化骨骼和肌肉的活動。

市民亦需限制坐著的累積時間，避免連續長時間坐著。與坐著比較，簡單的站起來已能運動肌肉，並促使身體以健康的方式代謝脂肪。

「郁一郁·健康啲」

為鼓勵市民多做體能活動，衛生署製作多款配合不同場地的運動示範短片，包括家居健體操。要觀看短片，請瀏覽：

www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery

“匿獅 Lion” 已承諾會做家居伸展運動和家務，以保持身體健康，同時會保持適當社交距離，以減低2019冠狀病毒病的傳播。讓我們與“匿獅 Lion” 同心抗疫，保持健康！



邁向 2025
TOWARDS 2025

香港康復與防疫策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



健康香港2025 郁一郁·健康啲
HEALTHY HONG KONG 2025 Move For Health



衛生署
Department of Health



家居健體操

Household Fitness Dance



日常伸展操

Stretching Dance



活力操

Lively Dance

推廣精神健康職場

政府於2020年7月，開展了一個名為「陪我講Shall We Talk」的持續精神健康推廣和公眾教育計劃，旨在把「好心情@HK」計劃所得成果傳承下去，增加公眾對精神健康的認識，長遠達致建立精神健康友善社會的目標。



作為計劃一部分，衛生署與精神健康諮詢委員會於2019年11月率先推出了《精神健康職場約章》，這約章全文載於：
https://mentalhealthcharter.hk/files/Mental_Health_Charter_Form.pdf

《精神健康職場約章》三個目標：

- 在職場推廣心理健康，包括建設一個互相尊重和正面的工作環境
- 推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並促進對精神困擾的及早識別和及時處理
- 為有精神困擾的同事創造一個包容及友善的工作環境

香港正受著2019冠狀病毒病威脅，不少市民擔心自己或親人可能受到感染，出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力徵狀，這些都是人們受到威脅時會產生的正常心理及情緒反應。

本港有超過400萬勞動人口，在職場促進僱員心理健康，能為本港逾半數人口的心理康帶來正面影響。

一個健康工作場所可以提升員工士氣和參與度，減少員工流失，改善員工之間的關係，減少衝突和投訴。機構可採取許多有效行動來促進員工的心理康，這些行動也可能有益於生產力。

機構如果想獲得更多有關《精神健康職場約章》的資訊或簽署約章，請瀏覽：<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>

長期痛症及緩痛運動

長期痛症

長期痛症可由不同原因引致，例如創傷、手術、患病、肌肉關節勞損、關節退化、慢性發炎或感染等等...；長期痛症通常被界定為間歇或持續痛楚3個月或以上。

如你正經歷長期痛楚，請你

1. 正視關節痛楚，切勿愛理不理

面對痛症，如能及早處理，可以促進療效。不要待情況惡化才起步。

2. 每日動一動，關節更輕鬆

伸展運動可以增加關節活動幅度及肌肉柔軟度，改善肌肉活動機能，及緩和肌肉酸痛。

3. 自我管理，由我做起

- 悉心照顧自己的痛楚
- 繼續日常生活
- 妥善處理自己的情緒變化

疫情影響，少不免減少外出活動，但對於痛症患者，又如何舒緩痛楚？

透過一系列的緩痛練習，讓您在家中也能正面地面對痛症；請登入：<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/easepain/>

觀看各式不同的緩痛練習短片；不要再懶惰，簡單練習，量力而為，動一動，減病痛！



進行家居運動時，為確保安全，
請注意以下事項：



做運動前，
應先量度血壓，
確保血壓正常

穿著適合運動鞋，
保護腳部及防止勞損



糖尿病患者
請預備糖果，
預防低血糖情況



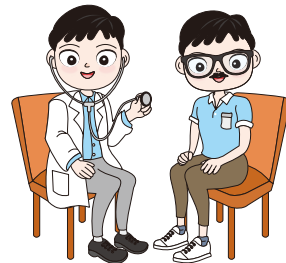
不應在小地毯上
做運動，以免跌倒

坐於穩固座椅上，
運動前先清理雜物，
以預留足夠運動空間



運動時如有任何不適，
應立即停止，並諮詢
醫護人員意見

心臟病患者如有緊急藥物，
例如硝酸丸，請準備在旁，
以便需要時服用



資料來源：
香港復康會社區復康網絡
康程式 www.e2care.hk

青少年身心抗疫小貼士

新冠疫情每日變化，令不少人措手不及，身心面對沉重壓力。面對考試壓力及減少社交活動，青少年容易產生不同的負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。為此，衛生署提供一些抗疫小錦囊，讓青少年裝備自己，抵抗疫情！

身體抗疫篇

體能運動的好處

適當運動是保持身心健康重要一環。經常運動可促進身體及精神健康。在家時可以做一些簡單的體能活動，如站立、跳繩、跳舞、做家務等，或做一些伸展運動，如拉筋等。

肌力鍛鍊運動

(一) 下肢踏梯級



(二) 背靠牆，站立至微屈膝，俗稱無形椅



(三) 四點跪，屈膝並提高一腿



(四) 背部俯臥，提升肩膊和雙臂

(五) 腹部，仰臥起坐(屈膝)雙手交叉於胸前，提升頭和肩膊至肩胛骨離開地面



每星期平均做3次；每個動作可依照自己能力做10至25次；整套動作共做3次。鍛鍊身體前，記得做熱身運動啊！

心靈抗疫篇

接收正確資訊

- 要有效應對疫情變化，先要掌握最新及正確的疫情資訊，適時作出應對；
- 現今網絡發達，每天經由不同途徑接觸大量資訊，必需理性分析，辨別真偽；
- 接收相關資訊時，需要注意：
 - 謹慎選擇適當資訊頻道，多留意衛生署衛生防護中心所發布的最新疫情資訊
 - 坊間資訊多而混亂，為避免因接收過量資訊而無法消化，應「停一停，諗一諗」；同時應避免花太長時間瀏覽
 - 小心分辨及查證社交媒體上流傳消息的真偽，不要胡亂轉發，避免造成不必要恐慌
 - 別受未經證實的消息影響，不要盲目作出非理性行為

尋求心理支援

面對因疫情而出現的生活變化，容易令人感到恐懼和不安，產生心理壓力，繼而影響身體健康。

當你感到憂慮時，你可以：

- 與信任的人分享感受，如家長、同學、朋友等
- 進行鬆弛練習，舒緩情緒緊張
- 有需要時，尋求專業協助及輔導

當你身邊的人感到不安時，你可以：

- 主動關心身邊人，了解他們的需要
- 即使外出聚會減少，亦可透過社交媒體、電話或視訊，與家人及朋友維繫感情，互相支持

細聽樂齡科技的聲音 一起放鬆心情

科技日新月異，市場上出現不少新穎科技，適合大眾(尤其長者、照顧者及機構同工)使用。

在此與大家透過影片，與大家玩個遊戲，猜猜以下的聲音來自什麼樂齡科技產品？

(註：掃描以下二維碼，聽聽美妙的聲音~~)

聲音影片 QR Code

連結：



<https://youtu.be/sKwtnkLeNKM>

連結：



<https://youtu.be/o38WZyvQq1Q>

答案



海浪聲~、鳥叫聲~

產品：破冰搖籃

- 通過敲擊、觸摸、接觸等不同的觸碰方式，轉化並產生出各種不同的大自然洗滌心靈之聲
- 用和諧音韻傳遞關懷給使用者



寵物叫聲~

產品：陪伴電子寵物貓、
陪伴電子寵物狗

- 電子寵物內部設置的感應器，按照不同撫摸力度，產生出寵物各種不同的可愛聲音叫聲
- 電子寵物具有安慰心靈，穩定使用者情緒的功能

這些樂齡科技的聲音產品特點：透過聲音、音樂的效果，讓使用者帶來新穎的訓練及學習體驗，有助放鬆心情；透過聲音活動，亦可提供多方面感官刺激。想了解更多音樂訓練的詳情，請向專業醫護人員查詢。

嶺大賽馬會樂齡科技體驗館



為增進公眾人士對樂齡科技的認識，嶺南大學在校園內設立「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，並提供免費導賞體驗及舉辦季度開放日，為不同年齡層的公眾人士提供體驗樂齡科技與「醫、食、住、行」相關產品的教育平台，大家不妨發掘更多有趣又實用的樂齡科技產品啊！

聯絡我們

電郵：GTSA@LN.edu.hk

電話：2616-7538



計劃網頁



臉書專頁



屯門區公共醫療保健服務

名稱	地址	電話號碼
仁愛母嬰健康院	屯門屯利街6號 仁愛分科診所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 屯門診所1樓	2441 6322 2430 0861
屯門學童牙科診所	屯門環震路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1字樓	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
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
屯門診所	屯門新墟青賢街11號	2452 9111
屯門湖康診所	屯門湖康街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	電話號碼
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
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
屯門美沙酮診所	屯門青賢街11號屯門診所	2452 9113
新生精神康復會 - 安泰軒 (屯門)精神健康綜合社區中心	屯門湖景邨 湖翠樓地下9-15號	2450 2172
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
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
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
屯門地區康健中心 (預計2022年5月底前營運)	屯門青山公路新墟段 133號玫瑰花園商場一樓	--

健康資訊熱線

名稱	電話	名稱	電話
衛生署健康教育熱線	2833 0111	醫管局精神健康熱線	2466 7350
衛生署長者健康熱線	2121 8080	醫管局思覺失調查詢及轉介熱線	2928 3283
衛生署家庭健康資訊熱線	2112 9900	香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	2389 2222
衛生署戒煙輔導熱線	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

有用網站

名稱	網址
衛生署衛生防護中心	www.chp.gov.hk
衛生署健康飲食專題	www.eatsmart.gov.hk
衛生署運動處方	exerciseRx.cheu.gov.hk
衛生署控煙辦公室	http://www.tco.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.info.gov.hk/elderly
衛生署香港健康寶庫	www.healthyhk.gov.hk
醫院管理局	www.ha.org.hk
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	https://www.fehd.gov.hk
環境保護署	https://www.epd.gov.hk
康樂及文化事務署	https://www.lcsd.gov.hk
漁農自然護理署	https://www.afcd.gov.hk
社會福利署	www.swd.gov.hk
嶺南大學	www.LN.edu.hk
香港撒瑪利亞防止自殺會	https://www.sbhk.org.hk
撒瑪利亞會	https://samaritans.org.hk
香港循理會	https://ssd.fmchk.org
香港青年協會	https://hkfyg.org.hk
香港復康會	http://www.rehababsociety.org.hk
仁愛堂	https://www.yot.org.hk
鄰舍輔導會	https://www.naac.org.hk
GovHK香港政府一站通	https://www.gov.hk/tc/residents/
2019冠狀病毒病專題網站- 同心抗疫	https://www.coronavirus.gov.hk
2019冠狀病毒疫苗接種計劃	https://www.covidvaccine.gov.hk

屯門健康城市協會成員

主席：	龐 創先生, BBS, JP (紹榮鋼鐵)
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：	蕭珮而女士 (嶺南大學)
榮譽顧問：	梁 峻醫生 (新界西醫院聯網) 卓可欣女士 (新界西醫院聯網) 何理明醫生 (衛生署)
成員：	馮雅慧女士, JP (屯門民政事務處) 周和來先生 (道教香港青松觀) 汪敦敬博士, MH (祥益地產) 區偉祥先生 (仁愛堂) 陳潔薇女士 (香港復康會) 彭子晴女士 (香港青年協會) 黃宇騏先生 (中華電力) 梁穎欣女士 (鄰舍輔導會) 楊芊芊醫生 (衛生署) 黃亦淇女士 (衛生署) 鍾美儀女士 (衛生署)

(排名不分先後)

(記下你日常接收到的有用健康資訊吧.....)

