



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 羅馬麗華女士

一心一意 維護健康生活 2021記事簿



個人資料

姓名：_____

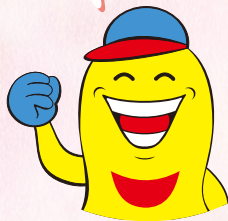
生日：_____

我的電話：_____

電郵地址：_____

今年大計：_____

Hello大家好!
我是屯門健康城市協會
的健康大使 Happy Jo!
大家齊來為健康加油!



簽署：_____

屯門健康城市協會於2008年成立，由屯門區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 中華電力有限公司 仁愛堂 香港青年協會
香港循理會 香港復康會 祥益地產代理有限公司
紹榮鋼鐵有限公司 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馬麗華姑娘



因為2019冠狀病毒病的影響，2020年缺少了許多社交和戶外活動，不少人在家工作，假日也不能與親友聚面，我們外出活動也減少了。本來多姿多彩的香港式生活，突然像被金鋼罩蓋住了整個城市。聽說因為家人全時間在家，產生許多磨擦，又因為悶熱，心情不好了，便影響情緒。那麼我提出一些建議讓大家參考：

1. 每天早起在家做柔軟體操和伸展活動(個人或與家人同做)。
2. 共同玩遊戲，每天抽時間一同與家人玩，例如大富翁、UNO、撲克、波子棋等桌上遊戲，不但增加感情及互相了解對方，也可藉此做些教化工作。
3. 一些體能運動比如呼拉圈、單腳跳、掌上壓等，其實不用器材，在安全之下都可以保持運動量。
4. 抽些時間獨處，看書、看電影、書法、做些藝術手作等。最基本看伊索寓言、唐詩三百首、哈利波特、長篇小說倚天屠龍記等等都值得一看。
5. 學做一些自己未做過的菜式，蛋糕、麵包或糕點，不過小心不要過份購買用具，家裡貯物地方不夠，買實在需用的，若有其他取代的用具就善用之。
6. 執屋實行斷捨離之前考慮有沒有廢物利用的機會，家裏齊整美觀，一句說話，室雅何須大，讓家人住得舒適便會更想在家。
7. 注意環保，減少外賣，如需必要，自備餐具或珍惜重用。動動腦筋將「腐朽化神奇」，保護大自然是我們每個人的責任。
8. 如有不如意事情，保持心寬。不容易解決的找朋友或信得過的人傾談，幫助自己冷靜分析。
9. 注意衛生，保持健康，這本小冊子有許多相關防疫及健康資訊，也有心靈啟迪的話語，可以詳閱，保持健康要多下功夫。
10. 依時睡眠，睡前感恩一天工作完成，家事工事難事也不需記掛，想着開心事情甜睡去。

祝大家能一心一意維護健康生活!

HAPPY JO

提醒你:

友誼能增進快樂，
減輕愁煩

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1月
JAN

用快樂去奔跑，
用心去傾聽

3
二十

4
廿一

5
小寒

6
廿三

7
廿四

8
廿五

9
廿六

10
廿七

11
廿八

12
廿九

13
臘月

14
初二

15
初三

16
初四

17
初五

18
初六

19
初七

20
大寒

21
初九

22
初十

23
十一

24 31
十二 十九

25
十三

26
十四

27
十五

28
十六

29
十七

30
十八

Happy Jo

提醒你:



順其自然，
便能得到快樂



SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

1
二十

2
廿一

3
立春

7
廿六

8
廿七

9
廿八

10
廿九

14
情人節

15
農曆年初四

16
初五

17
初六

21
初十

22
十一

23
十二

24
十三

28
十七



2月
FEB

THU 四

FRI 五

SAT 六

4
廿三

5
廿四

6
廿五

11
三十

12
農曆年初一

13
農曆年初二

18
雨水

19
初八

20
初九

25
十四

26
十五

27
十六



持開放的心，
擴闊生活圈子

Happy Jo

提醒你3



你不能左右天氣，
但你能轉變你的心情

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

1
十八

2
十九

3
二十

7
廿四

8
婦女節

9
廿六

10
廿七

14
初二

15
初三

16
初四

17
初五

21
初九

22
初十

23
十一

24
十二

28
十六

29
十七

30
十八

31
十九



3月
MAR

THU 四

FRI 五

SAT 六

4
廿一

5
驚蟄

6
廿三

11
廿八

12
廿九

13
二月

18
初六

19
初七

20
春分

25
十三

26
十四

27
十五



每天都有挑戰，
休息、振作、再應對

Happy Jo



提醒你:

慷慨的給予快樂，
自己更快樂

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三



給他人留些空間，
相處會更快樂

4
清明節

5
清明節翌日

6
復活節星期一翌日

7
廿六

11
三十

12
三月

13
初二

14
初三

18
初七

19
初八

20
穀雨

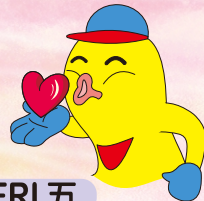
21
初十

25
十四

26
十五

27
十六

28
十七



4 月
APR

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
二十

2
耶穌受難節

3
耶穌受難節翌日

8
廿七

9
廿八

10
廿九

15
初四

16
初五

17
初六

22
十一

23
十二

24
十三

29
十八

30
十九

Happy Jo

提醒你:

善於安排玩樂和工作，
就是快樂的人

SUN 日

MON 一

TUE 二

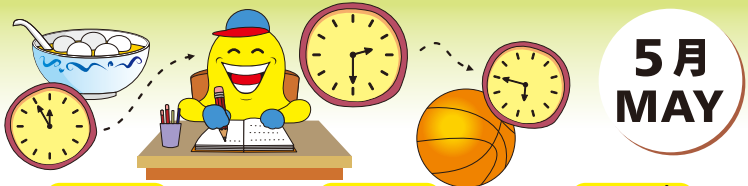
WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

做些有意義的事，
人生會更精彩



1
勞動節

2
廿一

3
廿二

4
廿三

5
立夏

6
廿五

7
廿六

8
廿七

9
母親節

10
廿九

11
三十

12
四月

13
初二

14
初三

15
初四

16
初五

17
初六

18
初七

19
佛誕

20
初九

21
小滿

22
十一

23 30
十二 十九

24 31
十三 二十

25
十四

26
十五

27
十六

28
十七

29
十八

Happy Jo

提醒你:



人生舞台有苦有樂，
苦樂角色各自選

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

1
廿一

2
廿二

6
廿六

7
廿七

8
廿八

9
廿九

13
初四

14
端午節

15
初六

16
初七

20
父親節

21
夏至

22
十三

23
十四

27
十八

28
十九

29
二十

30
廿一



6月
JUN

THU 四

FRI 五

SAT 六

3
廿三

4
廿四

5
芒種

10
五月

11
初二

12
初三

17
初八

18
初九

19
初十

24
十五

25
十六

26
十七



做好本份，
自會獲得滿足快樂

Happy Jo

提醒你:

豁達面對，
能捨得就是快樂

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

人生是一個
不斷取捨的過程

4
廿五

5
廿六

6
廿七

7
小暑

8
廿九

9
三十

10
六月

11
初二

12
初三

13
初四

14
初五

15
初六

16
初七

17
初八

18
初九

19
初十

20
十一

21
十二

22
大暑

23
十四

24
十五

25
十六

26
十七

27
十八

28
十九

29
二十

30
廿一

31
廿二

1
香港特別行政
區成立紀念日

2
廿三

3
廿四

7月
JUL

HAPPY JO

提醒你:

不如意時，
不要盡往悲傷裏鑽

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1
廿三

2
廿四

3
廿五

4
廿六

5
廿七

6
廿八

7
立秋

8
七月

9
初二

10
初三

11
初四

12
初五

13
初六

14
初七

15
初八

16
初九

17
初十

18
十一

19
十二

20
十三

21
十四

22
十五

23
處暑

24
十七

25
十八

26
十九

27
二十

28
廿一

29
廿二

30
廿三

31
廿四

8月
AUG



急事，慢慢地說；
小事，幽默地說



快樂在於行動，
不只是擁有

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三



THU 四



FRI 五



SAT 六

9月
SEP

1
廿五

2
廿六

3
廿七

4
廿八

5
廿九

6
三十

7
白露

8
初二

9
初三

10
初四

11
初五

12
初六

13
初七

14
初八

15
初九

16
初十

17
十一

18
十二

19
十三

20
十四

21
中秋節

22
中秋節翌日

23
秋分

24
十八

25
十九

26
二十

27
廿一

28
廿二

29
廿三

30
廿四



向有需要的人
伸出援手

Happy Jo

提醒你3



美好的生命是充滿
期待、驚喜和感激

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

世界很大，
多學習新事物

3
廿七

4
廿八

5
廿九

6
九月

7
初二

8
寒露

9
初四

10
初五

11
初六

12
初七

13
初八

14
重陽節

15
初十

16
十一

17
十二

18
十三

19
十四

20
十五

21
十六

22
十七

23
霜降

24 31
十九 廿六

25
二十

26
廿一

27
廿二

28
廿三

29
廿四

30
廿五



10月
OCT

1
國慶日

2
廿六

Happy Jo

提醒你:

獲得幸福的不二法門，
是珍視你所擁有的

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

1
廿七

2
廿八

3
廿九

7
立冬

8
初四

9
初五

10
初六

14
初十

15
十一

16
十二

17
十三

21
十七

22
小雪

23
十九

24
二十

28
廿四

29
廿五

30
廿六



THU 四



FRI 五



SAT 六

11月
NOV

4
三十

5
十月

6
初二

11
初七

12
初八

13
初九

18
十四

19
十五

20
十六

25
廿一

26
廿二

27
廿三



珍惜健康、家人、
朋友和工作

HAPPY JO

提醒你:

勇於付出，樂於分享，
心胸無限寬廣

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

12月
DEC

我們可以創造
屬於自己的彩虹

5
初二

6
初三

7
大雪

8
初五

9
初六

10
初七

11
初八

12
初九

13
初十

14
十一

15
十二

16
十三

17
十四

18
十五

19
十六

20
十七

21
冬至

22
十九

23
二十

24
平安夜

25
聖誕節

26
廿三

27
聖誕節後
第一個周日

28
廿五

29
廿六

30
廿七

31
廿八

日常防疫成習慣，健康生活給個讚



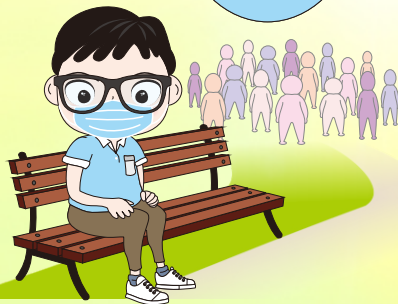
戴口罩護己護人



室內空氣常流通



視液勤洗手，搓洗20秒
病毒才會走



人多擠迫處
聰明宜避避

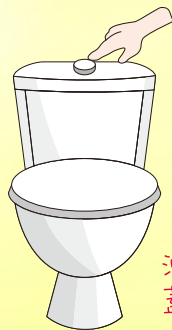
均衡飲食睡眠足
恆常運動強體魄



身體鬧不適
乖乖快求醫



咳嗽噴嚏顧他人
紙巾掩鼻口
急時用衣袖



雙手不摸眼鼻口
不做傳染病黑手

沖廁氣流細菌飛
蓋好廁板再沖廁





屯門健康城市協會成員陳潔薇姑娘

快樂方程式

美國正向心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin Seligman) 經多年研究，在他的名著《真正的快樂》(Authentic Happiness)，總結出一條「快樂方程式」：

$$\begin{array}{c} \text{H 快樂指數} \\ \text{(Happiness)} \end{array} = \begin{array}{c} \text{40\% S 天生的快樂度} \\ \text{(Set Range)} \\ + \\ \text{20\% C 後天際遇} \\ \text{(Circumstances)} \\ + \\ \text{40\% V 自主及控制範圍} \\ \text{(Voluntary Control)} \end{array}$$

上述研究指出，快樂有40%來自天生的個性，環境際遇只佔20%，最後40%是你能控制的自主範圍(包括思想、心態、行為等)。原來外在環境對快樂程度的影響，比想像中低，快樂更多其實是你可以控制掌握到的。

快樂七式

醫學、心理學等研究發現，最少有七種方法能帶給人快樂，關鍵在持之以恆，這「快樂七式」簡單實用，包括：



第一式

感謝與讚美

感謝和讚賞他人，可為自己帶來快樂。當我們感謝人時，會帶來生理反應，大大減低個人的緊張和恐懼感，提升喜悅情緒。多欣賞別人，也多欣賞自己，並要將感謝和感恩表達出來。鼓勵大家寫感恩日記，每日寫下生活中欣慰或感恩的事情，簡單例如欣賞自己今天做了運動、吃了個香甜蘋果、向別人說了聲謝謝等，都令我們感到滿足。

第二式

健康樂悠悠

好好照顧健康，活得更快樂。多做運動(簡單如快步走路、簡單體操動作等也可)、充足睡眠、飲食均衡、多吃新鮮蔬果、定期體格檢查等，都是健康好習慣。

第三式

敬業樂業

工作無分大小，總有其意義，尋找工作當中意義，發揮所長，自然樂在其中；退休是第二人生開始，有更多時間培養嗜好；鼓勵大家做義工貢獻社會，豐盛人生，人會更快樂。

第四式

嘉言善意

多閱讀勵志格言、人生座右銘，培養樂觀和正面思想，接受人生不如意事；多用正面話語鼓勵自己，欣賞自己長處，肯定自己過往的成就，不論成就大與小。

第五式

為善最樂

為善指樂於助人和對人友善，當助人和行善時，身體會分泌令人愉快的神經化合物，提升喜悅感覺；助人為快樂之本，事情不論大小，為陌生人推門、向問路人給予指示、問候親友近況、聆聽他人傾訴、幫患病鄰居買食物、捐血、做義工……等等，都能體會到「施比受更有福」那種充實和愉悅感。

第六式

常懷寬厚

向信任的人傾訴不愉快經驗，憤怒過後，決心快樂生活；寬恕別人，能放下憤恨擔子，讓人釋懷；以平常心看事情，代入別人處境，可較易寬恕他人；不讓憤怒繼續傷害你，要善待自己，重新追尋生活中的各種快樂。

第七式

天倫情話

生活忙碌，也要爭取多與家人共聚，例如一起吃飯、聊天、逛街、遠足郊遊；家人相處時，多說欣賞及感謝的話，重視家人對家庭的貢獻，接納不同意見，一起商討問題；搜集家庭活動照片、錄影或紀念品，閒時回味快樂時光。

最後，請記住「快樂在你手」，齊來每天實踐快樂程式！

參考資料

1. 「快樂DIY」推行手冊（作者：臨床心理學家羅澤全）
2. 《即時通》精神健康守護同行計劃



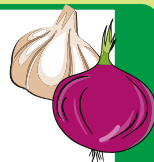
留家抗疫 維護健康

於2019冠狀病毒病(COVID-19)大流行之際，政府強烈呼籲市民減少外出，減少社交活動，並與他人保持適當社交距離。為了在家時能維持身心健康，健康飲食和多做體能活動尤其重要。

健康飲食Tips

減少鈉 / 鹽摄入量

- 世界衛生組織（世衛）建議，健康的成年人每日應攝入少於2克鈉（或5克鹽，相當於一茶匙鹽）；兒童應比成年人攝入更少鹽。
- 選擇新鮮或冷藏瘦肉、魚和海鮮，而不是香腸、火腿等加工肉；烹煮食物時可使用蒜、洋蔥、香草等天然配料代替鹽、豉油或其他調味料。



限制糖攝入

- 世衛建議，成年人和兒童的游離糖攝入量應限制於每日總熱量攝入量的10%以下，如進一步減至總熱量攝入量的5%以下，則可為健康帶來額外裨益。
- 避免在食物和飲品中添加額外的糖；選擇清水為主要飲品；以新鮮水果作甜品。



減少脂肪攝入

- 世衛建議，成年人脂肪總攝入量，應限制至少於熱量總攝入量的30%。飽和脂肪及反式脂肪的攝入量，應分別限制至少於熱量總攝入量的10%及1%。
- 選擇豬柳、西冷牛排、去皮禽肉等瘦肉；採用低脂烹調方法，例如蒸、白灼、上湯浸等；閱讀營養標籤，選購含最少總脂肪和反式脂肪的產品，例如低脂或脫脂奶類製品。



多吃水果和蔬菜



- ▶ 世衛建議成年人每日攝入最少400克（5份）水果和蔬菜。
- ▶ 以水果作為零食，橙、蘋果和火龍果等相對不易腐爛的水果是好選擇。
- ▶ 在菜餚中添加蔬菜，例如西蘭花炒牛肉、番茄炒蛋；煲湯時加入蔬菜和豆類。

攝入足夠膳食纖維

- ▶ 膳食纖維對消化系統有益和提供飽腹感，有助防止暴飲暴食。
- ▶ 選擇全穀麥產品，例如糙米、藜麥和全麥麵包；於沙律和熱盤中加入蘑菇、雲耳和豆類；吃原個水果和蔬菜，代替果汁和蔬菜汁；盡可能連皮進食水果（例如蘋果和梨）。



飲足夠的水



- ▶ 每日從食物和飲品攝入足夠的水十分重要，清水被公認為最佳選擇。
- ▶ 如想提升味道，可添加水果片（例如檸檬、青檸、草莓）或香草（例如薄荷、檸檬草）。

避免飲酒

- ▶ 酒會削弱免疫系統，減低身體應付傳染病的能力，包括2019冠狀病毒病。
- ▶ 不應選擇飲酒作為解悶或減壓之法，不要誤信飲酒可免受2019冠狀病毒病的侵害。



多做體能活動TIPS

世衛建議成年人每星期進行最少150分鐘中等強度的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歲的兒童和青少年每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並每星期進行最少3次可強化骨骼和肌肉的活動。

事實上，世衛所建議的體能活動量可在有限的空間、無需特殊運動器材及不需健身室的情況下在家完成，所需的時間是可藉全日累積多次較短的活動時段（每次10或15分鐘）而達致。以下是一些有助在家中多做體能活動和減少久坐的建議——

- ✓ 做家居運動或隨音樂跳舞。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。要觀看示範短片，請登入網頁

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



邁向2025
TOWARDS 2025
Strategy and Action Plan for
Prevent and Control NCDs in Hong Kong



健康向前2025 第一節 • 健體動
HEALTHY MOVING 2025 Move for Health



衛生署
Department of Health



家居健體操 Household Fitness Dance

至於更具挑戰性的肌肉強化活動，可嘗試開合跳、原地跑、掌上壓、仰臥起坐、平板支撐 / 側身支撐等（要知道更多相關例子和詳情，請參閱《鍛鍊肌肉保健康》，小冊子可從衛生防護中心網頁

www.chp.gov.hk/files/her/2563_doh_brochure_tc.pdf 下載）

- ✓ 做家務。保持環境衛生是保護個人免受感染和預防疾病在社區傳播的關鍵之一。屬中等強度的家居活動包括用些力掃地、抹窗、洗擦浴室或浴缸等

- ✓ 利用塑膠樽或厚重的書代替啞鈴鍛鍊二頭肌；穩固的矮凳或椅子為台階做踏步操鍛鍊臀肌和大腿前部的四頭肌
- ✓ 看電視時，同時進行一些體能活動，例如深蹲、弓字步、原地踏步或伸展運動
- ✓ 用電話時，來回踱步、站着或腳尖站立
- ✓ 疊衣服、熨衣服或進行其他可以坐着做的家務時，保持站立
- ✓ 中斷持續坐着的时间，例如短距離步行一分鐘。坐着時，經常做些提腿或轉動腳踝的運動
- ✓ 注意花在觀看屏幕產品的時間，並應定時進行小休
- ✓ 雖然玩電子遊戲可以是一種放鬆的方式，但長時間在家時，很容易會花更多時間玩電子遊戲。要確保在日常生活中有均衡活動，並選擇含運動元素的電子遊戲

我們同心抗疫，可保健康

衛生署會致力保障公眾健康，並會繼續舉辦有系統的健康宣傳活動，以提高市民的健康素養水平。為減低非傳染病和傳染病的風險，市民應奉行健康生活模式、保持良好的個人衛生、確保環境衛生，以及遵從政府的健康建議。要知道更多疫情資訊及相關健康通告和建議，請瀏覽抗疫專頁：

www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html。



同心抗疫 Together,
We Fight the Virus!

網上學習健康「貼士」

疫情下很多教學轉為網上授課。以下提供一些貼士，希望同學們健康地使用互聯網及電子產品。

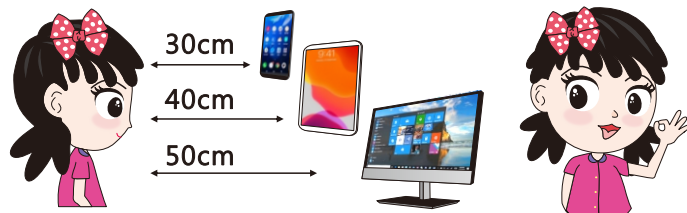


多舒展身體和眨眼



限制接觸不當資訊

注意網絡安全



適當的屏幕光線和距離

嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃



LU Jockey Club Gerontechnology
and Smart Ageing Project
嶺大賽馬會樂齡科技
與智能安老計劃

嶺南大學獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2019至2022年推行「嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃」，鼓勵樂齡科技及智能安老社會創業發展。本計劃推行以「醫、食、住、行」為主題的一系列教育活動，讓樂齡科技在社會普及應用。計劃亦培育樂齡科技及社會企業人才，為高齡化社會提供可行及創新的方案。

安老
服務



創新
科技



樂齡
科技

為增進公眾對樂齡科技的認識，嶺南大學在校園內設立「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，提供免費導賞體驗及舉辦季度開放日，為不同年齡層人士提供體驗樂齡科技與「醫、食、住、行」相關產品的平台，加深公眾對產品的認知。



地址: 屯門嶺南大學郭少明
伉儷樓地下G04室
(敬請預約)

計劃內容



嶺大賽馬會
樂齡科技體驗館



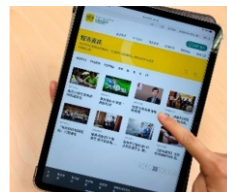
樂齡科技
專員證書課程



社會企業家
培訓證書課程



社區講座



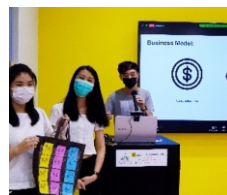
社會企業
智活平台



樂齡科技
流動實驗室



樂齡科技
公開講座



樂齡初創社會
企業家培育計劃



計劃網頁



臉書專頁



聯絡我們
電郵: GTSA@LN.edu.hk
電話: 2616-7538

屯門區醫療服務及健康資訊熱線

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 號屯門診療所 1 樓	2441 6322 2430 0861
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
屯門學童牙科診所	屯門震寰路 16 號屯門學童牙科診所	2460 5667
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
安泰軒 (屯門) 精神健康綜合社區中心	屯門安定邨安定友愛社區中心地下/ 屯門湖景邨湖翠樓地下 9 至 15 號	2450 2172
衛生署健康教育熱線		2833 0111
衛生署長者健康資訊專線		2121 8080
衛生署家庭健康服務 資訊熱線		2112 9900
衛生署戒煙熱線		1833 183 (按 1 字)
東華三院戒煙熱線		1833 183 (按 2 字)
醫院管理局戒煙熱線		2300 7272
愛滋熱線		2780 2211
醫院管理局 24 小時 精神科電話諮詢服務		2466 7350
思覺失調查詢及轉介熱線		2928 3283
香港撒瑪利亞防止自殺會 生命熱線		2389 2222 2382 0000
明愛向晴熱線		18288
醫院管理局 24 小時 精神健康熱線		2466 7350
社會福利署熱線		2343 2255
香港復康會社區復康網絡 大興中心		2775 4414

有用網站

衛生署衛生防護中心	www.chp.gov.hk
衛生署衛生防護中心健康 資訊	www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/ submenu/index.html
衛生署健康飲食專題網站	www.chp.gov.hk/eatsmart
衛生署衛生防護中心行樓 梯健身心	www.chp.gov.hk/tc/static/ 90006.html
衛生署衛生防護中心男士 健康資訊	www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/ submenu/10008/index.html
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/phisweb
香港心理衛生會	www.mhahk.org.hk
香港吸煙與健康委員會	www.smokefree.hk
醫院管理局	www.ha.org.hk
社會福利署	www.swd.gov.hk
民政事務總署	www.had.gov.hk
嶺南大學	www.LN.edu.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
香港青年協會	www.hkfyg.org.hk
香港循理會	www.fmchk.org

主席：	龐 創先生, BBS, JP
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) 黃宇騏先生 (中華電力) 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) 李樂民先生 (香港青年協會) 李天姻先生 (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) 曾嘉麗女士

(排名不分先後)

