



Tuen Mun
Healthy City
屯門健康城市

2023 記事簿

一心一意 維護健康生活



出版：屯門健康城市協會
監印：工作小組召集人 羅馬麗華

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！
生活再忙碌，
也要記得照顧好
自己身體啊！

屯門健康城市協會有限公司（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

查詢電話：24513057／24513271

本會網址：<http://tmhealthycity.org.hk>

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

屯門健康城市協會主席
汪敦敬博士, MH

身體常活動，健康自然來。最近瀏覽世界衛生組織網站及世衛的「身體活動和久坐行為的指南」，提醒我們平日要多活動身體和多運動，這有助預防和控制心臟病、糖尿病、中風、癌症等多種疾病，亦有助減少抑鬱和焦慮，改善記憶力，對維持健康至為重要；相反地，久坐不動會損害健康。

都市人常借口工作繁忙、疲倦而不肯做運動，也誤解做運動要花很多時間，要放假才可安排到。世衛指出，有運動和體能活動，無論時間長短，總比沒有好，且多體能活動總是更好。所以就算做一陣子運動，或日常步行、玩耍、做家務、打掃家居等體能活動，對健康都是有益的。

在此呼籲大家工作、學習或看電視時不要坐得太久，可伸伸手腳腰，最好起身走一走。其實我自己也持續有作適量的跑步、行山、練習一些氣功和功夫，看到世衛的健康提示後，我們也一起來多做運動，亦不要低估日常的小量體能活動，健康就是不斷累積下來的！

看來我也要多幫手做家務，既可以作身體運動，也可令家庭進一步融洽！

HAPPY 10 提提你



低脂鹽糖、高纖維，
反式脂肪要避免，
三低、一高、零反式，
護心飲食你要識



Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
1 一月一日	2 一月一日翌日	3 十二	4 十三	5 小寒	6 十五	7 十六
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	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 大寒	21 三十
22 農曆年初一	23 農曆年初二	24 農曆年初三	25 農曆年初四	26 初五	27 初六	28 初七
29 初八	30 初九	31 初十				

聰明的人，總在尋覓好心情，
幸福的人，總在享受好心情

HAPPY 10 提提你



營養均衡常運動，
健康成長最型格



Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
			1 十一	2 十二	3 十三	4 立春
				世界濕地日		
5 元宵	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
19 雨水	20 二月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六
26 初七	27 初八	28 初九				

知足常樂，順其自然，
善待自己，快樂安康

HAPPY 10 提提你

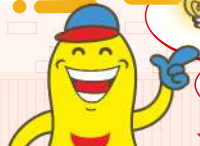


培養有益好嗜好，
活腦益身心，生活更開心



Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
好好吃飯，好好睡覺， 更有力氣迎接挑戰			1 初十	2 十一	3 十二 世界聽力日	4 十三
5 十四	6 驚蟄	7 十六	8 婦女節	9 十八	10 十九	11 二十
12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七
19 廿八	20 廿九	21 春分	22 閏二月 世界水日	23 初二 世界氣象日	24 初三 世界防治結核病日	25 初四
26 初五	27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十	

HAPPY 10 提提你



外出享用膳，當心高油鹽，
肥肉應慎防，餐飲要少糖，
蔬菜不可少



Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

懂得休息，累時歇一歇，
不是躲懶，是為了走得更遠

1
十一

2
十二

世界提高
自閉症意識日

3
十三

4
兒童節

5
清明節

6
十六

7
耶穌受難節

8
耶穌受難節翌日

世界衛生日

9
復活節

10
復活節 星期一

11
廿一

12
廿二

13
廿三

14
廿四

15
廿五

16
廿六

17
廿七

18
廿八

19
廿九

20
穀雨

21
初二

22
初三

23
初四 30
十一

24
初五

25
初六

26
初七

27
初八

28
初九

29
初十

世界防治瘧疾日

世界工作安全與健康日

HAPPY 10 提提你



飯後走走，病痛走走
身心舒暢，睡得甜甜



MAY
5月

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
	1 勞動節	2 十三	3 十四	4 青年節	5 十六	6 立夏
7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
14 母親節	15 廿六	16 廿七 國際和平共處日	17 廿八	18 廿九	19 四月	20 初二
21 初三	22 初四 國際生物多樣性日	23 初五	24 初六	25 初七	26 佛誕	27 初九
28 初十	29 十一	30 十二	31 十三 世界無煙日	生活是面鏡子， 你習慣笑它就笑，你習慣哭它就哭		

HAPPY 10 提提你



日日聽實梳化椅，
長期久坐百病生



Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

夢想引領人生升華，
推動世界進步

1
十四

2
十五

3
十六

4
十七

5
十八

6
芒種

7
二十

8
廿一

9
廿二

10
廿三

世界環境日

世界食品安全日

世界海洋日

11
廿四

12
廿五

13
廿六

14
廿七

15
廿八

16
廿九

17
三十

世界獻血者日

18
父親節

19
初二

20
初三

21
夏至

22
端午節

23
初六

24
初七

25
初八

26
初九

27
初十

28
十一

29
十二

30
十三

國際禁毒日

HAPPY 10 提提你



夏日天揮灑汗水
僅記多飲水補充
避免曝曬防中暑



Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

人生有緣才相遇，
何必與人過不去

1
香港特別行政區
成立紀念日

2
十五

3
十六

4
十七

5
十八

6
十九

7
小暑

8
廿一

9
廿二

10
廿三

11
廿四

12
廿五

13
廿六

14
廿七

15
廿八

16
廿九

17
三十

18
六月

19
初二

20
初三

21
初四

22
初五

23
大暑 30
十三

24
初七 31
十四

25
初八

26
初九

27
初十

28
十一

29
十二

HAPPY 10 提醒你



口腔不衛生，
惡細菌入侵，
引致牙周病，口臭牙脫落



AUG
8月

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
		1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 二十	7 廿一	8 立秋	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六
13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 七月	17 初二	18 初三	19 初四
20 初五	21 初六	22 初七	23 處暑	24 初九	25 初十	26 十一
27 十二	28 十三	29 十四	30 十五	31 十六	常快樂，樂長命， 常生氣，氣成病	
17						

HAPPY JO 提提你



郁身郁勢動起來，
時常郁一郁，身體健康啲，
恆常做運動，預防慢性病



Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

噹噹噹！Back to School Again
少壯更應努力，我會勤奮學習

1
十七

2
十八

3
十九

4
二十

5
廿一

6
廿二

7
廿三

8
白露

9
廿五

國際清潔空氣藍天日

10
廿六

11
廿七

12
廿八

13
廿九

14
三十

15
八月

16
初二

國際介入心臟病學日

17
初三

18
初四

19
初五

20
初六

21
初七

22
初八

23
秋分

24
初十

25
十一

26
十二

27
十三

28
十四

29
中秋節

30
中秋節翌日

世界狂犬病日

國際糧食損失
和浪費問題宣傳日

HAPPY 10 提醒你



養成護肝好習慣，
減糖減脂不喝酒



OCT
10月

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
1 國慶日	2 國慶日翌日	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三
8 寒露	9 廿五	10 廿六 世界精神衛生日	11 廿七	12 廿八 世界關節炎日	13 廿九	14 三十
15 九月	16 初二 世界糧食日	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六 世界骨質疏鬆日	21 初七
22 初八	23 重陽節	24 霜降	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四
29 十五	30 十六	31 十七	人生如品茶， 苦一陣子，再嘗回甘			

HAPPY 10 提提你



大自然洗滌身心，
郊野同行互照應，
行山遠足樂暢遊



Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

我也有優點，
不要看輕自己

			1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一
5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 立冬	9 廿六	10 廿七	11 廿八
12 廿九	13 十月	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六
19 初七	20 初八	21 初九	22 小雪	23 十一	24 十二	25 十三
26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八		

世界糖尿病日

HAPPY 10 提提你



冬日天轉寒，
早晚要添衣，
勿忘勤運動，護肝不捱夜

DEC
12月

Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

腳踏實地，一步一步，
才能攀得更高

1
十九

2
二十

世界艾滋病日

3
廿一

4
廿二

5
廿三

6
廿四

7
大雪

8
廿六

9
廿七

國際殘疾人日

10
廿八

11
廿九

12
三十

13
十一月

14
初二

15
初三

16
初四

17
初五

18
初六

19
初七

20
初八

21
初九

22
冬至

23
十一

國際人類團結日

24
平安夜 31
十九

25
聖誕節

26
聖誕節翌日

27
十五

28
十六

29
十七

30
十八

防範流行病國際日

奉行活躍生活模式

體能活動不足，會增加個人患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病、大腸癌和乳癌等嚴重慢性非傳染病的風險。缺乏體能活動亦是導致嚴重2019冠狀病毒病後果的一個重要風險因素。

為獲得顯著健康裨益，世界衛生組織建議成年人每星期最少進行2小時30分鐘中等強度的體能活動，或1小時15分鐘劇烈強度的體能活動。

以下是進行體能活動的常見障礙及應對方法：

困難	應對方法
缺乏體力/ 覺得疲倦	<ul style="list-style-type: none"> 編排體能活動在每天體力較充沛的時間進行 三餐定時和健康飲食，有助提升活力和抵抗疲倦 從進行少量體能活動開始，循序漸進地增加活動時間和強度
沒有動力/ 同伴	<ul style="list-style-type: none"> 使用一些工具，例如運動手機應用程式、計步器等，監察每日累積步數，有助達到目標 結伴做運動，當完成運動後，互相發送鼓勵短訊和「成功表情符號」及定下另一項挑戰的運動 參與網上運動或舞蹈課程，跟導師及其他參加者一起運動 玩含運動元素的電子遊戲，但要限制觀看屏幕的時間，並確保日常生活中有其他不需使用電子產品的活動作平衡

困難	應對方法
欠缺技巧/ 設施/器材 或空間	<ul style="list-style-type: none"> 選擇不大需要技巧及設備的活動，例如走路 用載有500毫升水的水瓶或一本厚書作為啞鈴鍛鍊二頭肌；用穩固的矮櫈或椅子作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動 量力而為，選擇可在有限空間內進行的家居運動（例如深蹲、弓步、平板支撐、掌上壓或仰臥起坐）
沒有時間	<ul style="list-style-type: none"> 檢視自己的作息時間表，每日撥出兩至三段10、15或20分鐘的時間進行體能活動 透過做家務來做運動；屬中等強度的家居活動包括執拾牀鋪、更換牀單、洗擦浴室或浴缸、略為用勁擦地板或掃地 將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如以行樓梯代替乘搭升降機、在看電視時原地踏步；在聊電話時來回踱步；在疊衣服、熨衣服或進行其他坐著做的家務時，保持站立

為鼓勵市民多進行體能活動，衛生署製作並推出多套運動示範短片和政府電視宣傳短片。

市民可於「活出健康新方向」網站觀看短片：
https://www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery/



互相扶持添動力

我們在日常生活中，不免會遇到各種各樣的問題和困難，產生負面情緒。負面情緒若未能適當地抒發和處理，容易令家人之間產生磨擦，損害家庭關係。

相反，若能適當地處理這些負面情緒，並維持良好的家庭關係，便可讓家庭作為有力而可靠的後盾，幫助我們面對困難。

要維持良好的家庭關係，可從以下幾方面入手：

適當地抒發情緒

- ♥ 提醒自己別把身邊人視為發洩情緒的對象；
- ♥ 跟家人或朋友傾訴和表達不安，通過運動宣洩，或以聽音樂、看書等活動放鬆自己和轉移注意力。

用心聆聽，主動幫忙

- ♥ 表示自己願意聆聽，
比如問：「今天有沒有甚麼可以一起聊聊？」
- ♥ 不妨主動說：「大家是一家人，
有甚麼我可以幫忙，你隨時告訴我。」

共同分擔家務

- ♥ 主動承擔家務，例如負責家居的清潔和消毒工作、購買抗疫物資，
又或是準備晚餐。

以溝通代替指責

- ♥ 避免用指責對方的「你…你…你…」句式，
或用極端字眼和責難的語氣；
- ♥ 改用表達自己意見和感受的句式，先描述令自己感到困擾的行為，再說出自己的感受，並建議解決方案；例如：
「晚上你玩遊戲機時音量很大，我很難入睡，
心情也變差了，以後可否降低音量或用耳機？」

不要吝嗇讚美

- ♥ 適當的讚美是促進家庭和睦的良方；
- ♥ 即使只是家居清潔等日常工作，我們亦可稱讚對方，說聲：「辛苦你了，清理得很乾淨。」

互相體諒，尊重私人空間

- ♥ 即使一家人再親密，各個家庭成員（包括未成年子女）也喜歡有自己的空間和私隱，家人宜體諒和尊重；
- ♥ 多考慮自己的活動會否干擾別人，商量分配使用家庭共享設施（比如電視、電腦、浴室）的時間。

互相包容，寬待家人

- ♥ 如言語間或行為上冒犯了家人，可真誠向對方道歉或澄清誤會；
- ♥ 若感覺自己被冒犯，也可參考前面提到的溝通方法去處理，而非抓住對方的小錯誤糾纏不休。

以活動建親情

- ♥ 家人一起參與體能遊戲，不但可鍛鍊身體，
還可增進感情。親子體能遊戲可參考QR code：



親子體能遊戲

屯門地區康健中心

智能化健康生活

大家有沒有想過，「智能」x「趣味」可以讓生活更健康？

地區康健中心是政府推出的嶄新基層醫療服務。位於屯門區的屯門地區康健中心由基督教香港信義會營運，提倡以科技融入日常生活，採用創新的健康管理系統，協助大小朋友將健康任務培養成為日常生活習慣。

中心特地引入一系列高科技智能健身器材，例如電競單車、新型肌力訓練器材等，再配合健康管理及運動健康手機應用程式，大家只要點一點，輕輕鬆鬆掌握健康數據，按一按，有趣地管理健康。



屯門地區康健中心位於屯門玫瑰花園商場一樓，佔地逾16,000呎，包括六大健康區域：智能運動區、智能復康區、健康風險評估區、身心健康區、營養教育活動室、多功能活動區等，為會員提供一站式智能康體及基層醫療服務。

主中心引入一系列高科技的智能健身器材，包括電競單車，一齊試試虛擬公路單車賽！



要生活健康，其實很容易。
看看以下六大健康生活Tips，
輕輕鬆鬆實踐健康生活：



1. 多步走，少久坐

定期進行體能鍛鍊，精力更充沛



2. 多讚揚，多笑容

留意自己的心情，有壓力要傾訴

3. 見一見朋友，遇一遇快樂

多聚會多快樂，生活更充實

Zzz...

4. 吃得健康，吃得滋味

不忘健康飲食搭配，均衡飲食好重要



5. 充足睡眠，精靈度過每一天

規律睡眠作息，每朝起床好心情



6. 別碰煙酒，遠離壞習慣

對壞習慣Say NO，成就至Smart健康生活

就讓屯門地區康健中心，和你一起，起動健康生活；一點一滴，儲蓄健康資產。



特色：中心擁有跨專業團隊，包括護士、物理治療師、職業治療師、營養師、藥劑師、社工及健體教練等，以「生活型態醫學」為基礎，透過營養飲食、運動鍛鍊、睡眠健康、壓力管理、戒煙戒酒戒陋習與社交聯繫等，協助會員強身健體，預防長期疾病，規劃健康。

網址：www.tmdhc.org.hk

Facebook：<https://www.facebook.com/TMDHC/>

主中心地址：屯門新墟青山公路133號 玫瑰花園商場一樓

電話：2332 2218

附屬中心地址：

健點：栢麗-屯門屯喜路2號 栢麗廣場一樓155至156號舖

電話：2331 7180

健點：友愛-屯門鄉事會路2A號 愛定商場S區2樓S-201至S-203號舖

電話：2331 7184

健點：美樂-屯門湖翠路2號 美樂花園商場地下85號地舖

電話：2331 7198

健點：山景-屯門鳴琴路1號 山景商場4號舖

電話：2331 7188

健點：盈豐-屯門良德街9號 盈豐商場1樓B51號舖

電話：2331 7194

談笑用兵

如何及早察覺中風徵兆 適當應急處理

中風大致分為缺血性中風(腦血管堵塞)、出血性中風(腦血管出血)和小中風。雖然小中風徵狀會24小時內消失，但可能是病情嚴峻之兆，隨時發作引起大中風，所以也要立即送院求醫。中風救援爭分奪秒，認識其徵兆十分重要。



一個簡單口訣『談笑用兵』，
助你即時判斷身邊人是否有中風徵兆



談

當說話口齒不清，表達困難



笑

當笑起來面部表情不對稱



用

當一邊手腳不能用力



兵

即時請救兵，致電999求醫


其他中風徵狀



『談笑用兵』幫你最短時間判斷最常見三種中風徵狀，但其他可能也是中風的徵狀，你亦要特別留神，包括：

- 突然劇烈頭痛
- 容易失去平衡、步姿不穩
- 無故頭暈／昏厥
- 視力突然模糊
- 一邊手腳麻痺／臉部無力／感覺麻木

如患者中風後昏迷，你要保持鎮定，
進行以下步驟，減低患者病情惡化：

- 檢查及清除患者口中異物或假牙
- 安置患者於平坦地方，讓患者側臥，以防止舌頭後墜阻塞氣道，並讓嘔吐物從口中流出，減低氣道受阻機會
- 非必要，勿移動或大力搖晃患者
- 解開緊束衣物，如領口或皮帶，為患者保暖
-  立刻致電999求醫！

支援照顧者

在「賽馬會社工創新力量計劃」支持下，建構「My Stroke Guide 陪住您@中風照顧者支援計劃」，透過網上平台、專業社工及照顧者義工協助，讓照顧者得到中風照顧的支援、指引及便捷照顧資源。

如就中風復康及照顧，需要尋求協助：WhatsApp：9084 4845

搜尋中風社區資源或查詢中風服務：

<https://mystrokeguide.hksr.org.hk/form/>

QR Code：



「綠在屯門」回收環保站

由仁愛堂營運的「綠在屯門」是環保署綠在區區網絡下的回收環保站，致力為屯門區提供回收服務及多元化環保教育活動，宣揚惜物減廢及乾淨回收等環保訊息，鼓勵街坊於日常實踐綠色生活，讓綠色生活紮根社區。



「綠在屯門」回收環保站



目標：

教育市民「惜物減廢」、珍惜地球資源，深化「乾淨回收」概念，提升回收物的質素及價值

環保回收服務：

- 於站內及區內超過10個「回收流動點」提供回收服務
- 為區內超過190個屋苑、學校、社區機構提供全面的到場回收服務

回收流動點



環保教育活動：

- 二手物收集及派發活動
- 站內導賞活動
- 「屯義工坊」環保義工隊
- 大型環保嘉年華
- 升級再造工作坊、分享會、講座

環保嘉年華活動



歡迎屯門區內學校及團體報名，
參加升級再造工作坊，共同宣揚環保

環保小貼士

今次「綠在屯門」教大家「三用原則」
熱愛環保的你們知道有什麼嗎？

1. 物盡其用



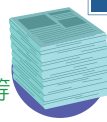
- 購物時自備購物袋，避免使用即棄膠袋
- 簡約包裝，減少使用禮物包裝，避免浪費資源
- 購物前，應三思，避免購買不必要的東西，造成浪費

2. 廢物利用



- 發揮創意，把回收物升級再造成實用物品（例如：紙筒禮物盒、隔熱墊）
- 將不適用的物品轉贈給慈善團體或有需要人士

3. 循環再用



- 將可回收物品，包括廢紙、金屬、塑膠、玻璃樽、四電一腦、煙電膽、光管、充電池等送到「綠在屯門」站內或回收流動點回收，回收前需要先清洗、晾乾及分類，做到乾淨回收啊

大家可以將以上環保小貼士，分享給身邊的家人和朋友，
齊齊做個環保小先鋒！

「綠在屯門」回收環保站

營辦團體：仁愛堂

地址：屯門屯義街9號

電郵：tmcgs@yot.org.hk

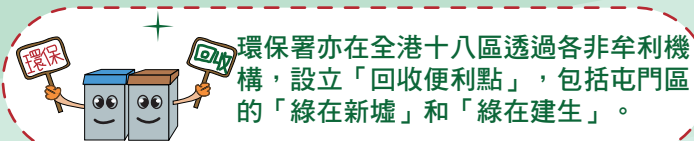
電話：2496 4288

網址：tmcgs.yot.org.hk

Facebook：www.facebook.com/YOTTMCGS Instagram：yottmcgs

*有關環保回收服務和活動，請參閱網上最新公布時間表

「綠在新墟」、「綠在建生」回收便利點



環保署亦在全港十八區透過各非牟利機構，設立「回收便利點」，包括屯門區的「綠在新墟」和「綠在建生」。



「綠在新墟」回收便利點

營辦團體：新綠資源有限公司
地址：屯門新墟屯門鄉事會路

4-26號明偉樓地下12號

電話：2430 2662

電郵：sanhui@6green.hk

Facebook：

<https://www.facebook.com/6green.sanhui>



「綠在建生」回收便利點

營辦團體：新西動力環保公司

地址：屯門良德街3號豐連地下3號舖

電話：5173 1144

電郵：kinsang@6green.hk

Facebook：

<https://www.facebook.com/6green.kinsang>



各「回收環保站」和「回收便利點」亦會每週定時定點設立「回收流動點」街站，請參閱他們在網上最新公布的時間表。

各「回收環保站」、「回收便利點」、「回收流動點」接收的回收物包括：廢紙、金屬、塑膠、玻璃樽、四電一腦、小型電器、慳電膽、光管、充電池等等。

健康資訊熱線

名稱	電話	名稱	電話
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	利民會《即時通》熱線	3512 2626

有用網站

名稱	網址
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.ssd.fmchk.org
香港青年協會	www.hkfyg.org.hk
香港復康會	www.rehab society.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
GovHK香港政府一站通	www.gov.hk
2019冠狀病毒病專題	www.coronavirus.gov.hk
2019冠狀病毒疫苗接種計劃	www.covidvaccine.gov.hk

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
屯門地區康健中心 (主中心)	屯門青山公路新墟段133號 玫瑰花園商場一樓	2332 2218
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) 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
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

屯門健康城市協會有限公司成員

備忘錄

[illegible]

備忘錄

記下你日常接收到的有用健康資訊吧

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten identical rows of horizontal dashed lines, each row consisting of three parallel lines spaced evenly apart. The background is white, and the lines are a light gray color. There is no text or other markings on the page.

備忘錄

[illegible]

備忘錄

記下你日常接收到的有用健康資訊吧

[illegible]

備忘錄

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten identical rows of horizontal dashed lines, each row consisting of three parallel lines spaced evenly apart. The background is white, and the lines are a light gray color. There is no text or other markings on the page.