



主中心
活動季刊
2024年
10月至12月



主中心資料



地址	新界大埔安埔路12號富善商場1樓F115至F116室	
聯絡電話	2468 2268	
開放時間	星期一、三、五及六	上午10:00至晚上6:00
	星期二、四	上午10:00至晚上9:00
	星期日及公眾假期	休息(除特別註明外)

服務點資料

「服務點」為「主中心」服務的延伸，讓地區人士更容易認識到我們所提倡的理念—「健康生活化·生活健康化」。服務點活動內容，請參閱〈服務點活動〉宣傳單張。

社康愛鄰網絡(廣福)	新界大埔廣福邨廣崇樓地下B101-B102室
基督教銘恩堂銘恩中心	香港新界大埔大元邨多層停車場1號地下
大埔浸信會欣悅天地	新界大埔墟懷義街14-18號地下
中華基督教會基道大埔堂	新界大埔汀角路麗和閣地下H舖
雅麗氏何妙齡那打素醫院 院牧部	新界大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素醫院A座1樓
香港婦女中心協會賽馬會 太和中心	新界大埔太和邨福和樓地下102-107室
大埔鄉事委員會辦事處	新界大埔寶鄉街一號寶鄉邨G01室
林村鄉公所	林村放馬莆
泰亨鄉小學舊址	泰亨中心圍

大埔頭紹先堂
三門仔村公所

大埔頭村16號
三門仔新村

大美督村公所
黃宜坳村公所

大美督村
黃宜坳村66E

會員資格

- 持有有效香港身份證明文件的香港市民
- 同意加入「電子健康紀錄互通系統」

目錄

中心資料/目錄	P. 1 - 2
大埔區流感疫苗地圖	P. 3 - 6
健康資訊	P. 7 - 8
活動報名規則/颱風暴雨的活動安排	P. 9 - 10
場地位置圖	P. 11
健康生活系列	P. 12 - 16
義工/節日/專題系列	P. 17
疾病預防系列	P. 18 - 19
病人自強計劃系列	P. 20 - 28
慢性疾病共同治理先導計劃	P. 29 - 30

爲更有效發放中心活動資訊，中心將以WhatsApp廣播訊息功能向會員發送活動的宣傳廣訊；此功能可保障會員的電話號碼不會被其他人知悉。如會員希望接收相關訊息，請先將電話號碼：5108 8542儲存至電話通訊錄內。

開始接受親身報名日期：2024年10月9日 (星期三) 上午10時開始
開始接受電話報名日期：2024年10月14日 (星期一)

2024-25 大埔區 季節性流感疫苗注射點 快速指南

符合資格獲免費或資助接種季節性流感疫苗的組別：

- 孕婦
- 50歲或以上人士
- 兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士
- 領取綜援標準金額類別為「殘疾程度達100%」
- 或「需要經常護理」的人士



如不符合上述組別，需自費接種有關疫苗作個人保護。

*如有需要，請諮詢你的家庭醫生

搜尋提供資助疫苗接種教學(大埔區)(私家診所)

步驟 1 掃描二維碼

步驟 2
按入「計劃」

醫健通 rhealth | e-Health System (Subsides) | 繁 | Eng

常見問題

已登記醫療服務提供者名單

請輸入任何關鍵字及/或選擇最少一個選項搜尋已登記醫療服務提供者。

關鍵字

服務提供者姓名

執業地點名稱

執業地址

選項

醫健通類別

計劃

地區

西醫

註冊中醫

牙醫

步驟 3
選擇需要搜尋項目

醫健通類別

計劃

地區

醫健通類別

醫療券計劃 (HCVS)

疫苗資助計劃 (VSS)

只顯示有提供免費資助疫苗接種的診所

場地

診所

非診所 / 外展

任何場地

疫苗

季節性流感疫苗 (SM)

二十三價肺炎球菌多糖疫苗 (23vPPV)

十三價肺炎球菌結合疫苗 (PCV13)

2019冠狀病毒病科興疫苗為12歲以下兒童提供接種

2019冠狀病毒病科興疫苗為12歲或以上兒童提供接種

2019冠狀病毒病疫苗為12歲或以上人士提供接種

步驟 4
按入「地區」，向下掃，選擇「大埔區」

執業地址

選項

醫健通類別

計劃

地區

香港

中西區

東區

南區

灣仔區

九龍

九龍城區

步驟 5
按「搜尋」

西貢區

沙田區

大埔區

荃灣區

屯門區

元朗區

清除

重設

搜尋

步驟 6
向下掃就會睇到得出結果

康大樓1樓
26561988

周雅瑩
西醫

醫療券計劃

疫苗資助計劃

香港工會聯合會工人醫療所
(大埔分所)
新界大埔廣福道70-78號寶
康大廈1樓
26561988

疫苗接種收費範圍
(HK\$)
免費

唐少芬
西醫

醫療券計劃

疫苗資助計劃

廣福社區健康中心
新界大埔廣福邨廣仁樓地下
19室
26383946

疫苗接種收費範圍
(HK\$)
免費

有關政府疫苗接種計劃資料，請直接向私營機構查詢

(2024年9月更新)

大埔區 流感疫苗接種提供者地圖



- 個別診所或會向接種人士收取費用
- 如有需要，請向個別診所查詢最新接種安排

診所名稱	地址	電話
大埔超級城		
1 女西醫廖由珊	大埔超級城E區2樓358B號室	26643787 / 61537433
大埔墟		
2 卓健醫療中心(大埔)	新界大埔廣福道71號地下	22195400
3 香港工會聯合會工人醫療所 (大埔分所)	新界大埔廣福道70-78號寶康大廈1樓	26561988
4 陸凱儀醫生醫務所	大埔運頭街61號福安樓地下11B號舖	98891388
大元邨		
5 林少明醫生醫務所	新界大埔大元邨泰榮樓地下4號	26676929
太和邨		
6 衛冬醫務所	大埔太和邨安和樓3樓309號舖	26517890
昌運中心		
7 鄭明俊醫生	大埔昌運中心商場1樓79舖	26630221
富雅花園		
8 梁永興醫生	大埔南運道1號富雅花園商場13號	26522393
富善邨		
9 容世華醫生醫務所	大埔富善商場107室	26611773
翠河花園		
10 吳愷醫生醫務所	大埔翠河花園地下2-3號舖	26536488
廣福邨		
11 廣福社區健康中心	大埔廣福邨廣仁樓地下19室	26383846

*排列按區域性筆劃順序

掃描QR code

以獲取其他參與「疫苗資助計劃」的醫生資料





健康管理

隨時查看您的 血壓 血糖 日記

Health Management - Blood Pressure / Blood Sugar Diary at your Fingertips



記錄血壓 / 血糖好輕鬆
Keep track of your blood pressure /
blood sugar record with ease

隨時隨地下載 / 分享報告
Download / share your report
anytime, anywhere



寶寶們可以提醒您
定時量度健康指數
Buddies can remind you to
measure your health data regularly



血壓寶寶
Blood Pressure Buddy



血糖寶寶
Blood Sugar Buddy



醫健通
eHealth
醫健通 eHealth



立即下載醫健通流動應用程式!
Download eHealth App Now!



添加血壓 / 血糖紀錄，只需 幾個步驟，簡單又容易

Only a few steps to add blood pressure / blood sugar record, it's simple and easy



按「紀錄」，輕鬆查閱 詳細紀錄及趨勢

Tap "Record" to view detailed records and trend easily

健康管理

2022年11月

紀錄詳情

日期 (日/月)	血壓 (mmHg)	心搏 (b/min)
10/11	120 / 80	78
09/11	125 / 81	79



提醒功能助您定時 量度健康指數

Reminder function helps you measure your health data regularly

新增提醒

時間: 下午 6:50

類別: 量度血壓

重覆:

儲存



隨時隨地下載及分享報告給 您的照顧者和醫護專業人員

Download and share your report with your family or healthcare professionals



請觀看短片以了解詳細功能!

Watch the videos to know more about the functions!



3467 6300

3467 6099

www.ehealth.gov.hk

ehr@ehealth.gov.hk

電子健康紀錄申請及諮詢中心 Electronic Health Record Registration Office

香港九龍灣臨澤街8號啟匯11樓1102室

Unit 1102, 11/F, Harbourside HQ, 8 Lam Chak Street, Kowloon Bay, Hong Kong



@electronic_health_record



醫健通

Electronic Health Record Sharing System

活動報名規則

1. 所有參加人士須先登記成爲會員，才可進行報名。
2. 活動名額有限，未曾參加過同類活動者優先，先到先得，額滿即止。
3. 會員可在健康生活系列的四大主題中(「動起來」、「食得營」、「傾得埋」及「識開心」)，分別報名一個活動，即最多參與四個活動。
4. 曾經參加過同類活動者，可留名作爲活動候補參加者，如有餘額會由職員通知。(每項主題分別只可留名一個活動，即最多四個活動。)
5. 報名成功後，請自行記下活動的舉行日期及時間。
6. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對講者和其他參加者的尊重。遲到超過十分鐘者，本中心會視乎活動性質考慮是否讓遲到者參與活動，本中心保留最終決定權。
7. 出席活動時，中心職員可要求參加者出示會員證。
8. 活動進行期間，除經本中心特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
9. 參加者需清楚及了解活動內容，並按身體狀況選擇適合的活動。如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，本中心恕不負責。
10. 如因個人行爲而破壞活動秩序、或因任何原因發生爭議，本中心保留最終給予參與活動資格的決定權。
11. 所有班組/活動及講座有機會暫停或取消，如有任何爭議，本中心保留最終給予參加活動資格的決定權。
12. 有關天氣信號的服務安排，請參閱活動季刊第10頁。

成功報名會員如未能出席活動，請於活動舉辦前最少兩個工作天通知康健站職員，無故缺席者，將影響將來參加本中心活動之權利。

颱風及暴雨警告信號 的活動安排

	中心開放	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告信號	✓	✓	✗
紅色暴雨警告信號	✓	✗	✗
黑色暴雨警告信號	✗	✗	✗
一號戒備信號	✓	✓	✗
三號強風信號	✓	✓	✗
八號及以上烈風或 暴風信號	✗	✗	✗

✓ 如常舉行 ✗ 活動取消

*以活動舉行前兩小時天文台公佈的消息為準。

〈八號風球〉或〈黑色暴雨〉的措施

如〈八號風球〉或〈黑色暴雨〉警告信號於中心開放期間發出，職員須照顧繼續留在中心的會員，待情況改善或確保在安全情況下方能讓會員返回家中。

中心開放安排

星期一、三、
五及六

如信號於下午2:30前除下，中心將於兩小時後恢復運作。
如信號於下午2:30或之後除下，中心下午不開放。

星期二及星期四

如信號於下午5:30前除下，中心將於兩小時後恢復運作。
如信號於下午5:30或之後除下，中心晚上不開放。

- 若有特殊情況影響活動舉行(如：戶外活動)，中心將通知參加者有關安排。
- 所有惡劣天氣下的安排會以中心當天公佈為準，本中心保留最終決定權。
- 如有疑問可致電24682268向中心職員查詢。

場地位置圖

部分班組/活動會借用大元邨銘恩中心作班組課堂之用，請參閱以下地圖。

銘恩中心 大埔大元邨多層停車場1號地下



交通

巴士：65K, 71B, 71K, 72A, 72X, 73, 73X, 74C, 74K, 74X, 75K, 75X, 271

專線小巴：20A, 20B, 20C, 20K

備註：請穿上運動服
及運動鞋

健體運動「動起來」

椅子瑜伽

活動編號	C-EX-00-003		
日期	10月24日及31日 (星期四)		
時間	晚上7:30-8:30	節數	2
對象	正在上班之會員優先 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	學習運用椅子做一些簡單瑜伽動作，學習呼吸、伸展肌肉，增加身體柔韌度，改善身體健康及舒緩日常生活壓力。		
負責導師	瑜伽導師	名額	12

靜觀伸展

活動編號	C-ME-00-001		
日期	11月2日及9日 (星期六)		
時間	下午2:30-3:30	節數	2
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過伸展身體的過程中，培養對身心的察覺，提升個人對身心現況的接納，並應用於日常生活上。		
負責導師	靜觀及瑜伽導師	名額	12

簡易肌力運動

活動編號	C-EX-00-010		
日期	11月6日及13日 (星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	2
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	不論年齡及體格，若缺少訓練，會導致肌力流失，大大增加肌肉受傷的風險。若能進行適量的肌力訓練，不僅可以增強身體素質，還有助於提升心肺功能。		
負責導師	體適能導師	名額	12

健體運動「動起來」

太極-防跌

活動編號	C-EX-00-001		
日期	11月7日、14日、21日及28日 (星期四)		
時間	上午10:30-11:30	節數	4
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	太極針對長者在姿勢和行動的問題，有助增強平衡力及鍛鍊四肢筋骨，減少長者跌倒風險。		
負責導師	太極導師	名額	12
備註	1.請穿上運動服及運動鞋 2.未有使用步行輔助用具人士		

八段錦

活動編號	C-EX-00-002		
日期	11月7日、14日、21日及28日 (星期四)		
時間	上午11:45-12:45	節數	4
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	研究證實八段錦能有效協助慢性痛症患者紓緩不適，改善身體機能及情緒問題。透過練習肢體動作，再結合呼吸技巧把專注力集中在動作上，有助改善失眠、情緒及活動能力。		
負責導師	八段錦導師	名額	12

步出強心肺

活動編號	C-EX-00-007		
日期	11月7日、14日、21日及28日 (星期四)		
時間	晚上7:30-8:30	節數	4
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	介紹及教授各種步行 (漫步、健步及急步) 的方法及技巧，透過健步行而提升參加者的心肺功能。		
負責導師	體適能教練	名額	12

營養教室「食得營」

抗炎飲食

活動編號	C-NU-00-006
日期	11月25日 (星期一) 節數 1
時間	上午10:30-11:30
對象	會員
內容	身體長期處於低水平發炎反應可導致疾病，營養師教導你如何選擇各種富含抗氧化物的食物幫助減低身體炎症，預防慢性疾病。
負責導師	註冊營養師 名額 30

營養標籤解碼

活動編號	C-NU-00-007
日期	12月4日 (星期三) 節數 1
時間	上午10:30-11:30
對象	會員
內容	營養標籤資訊多，到底揀「低脂」、「低糖」邊樣好？營養師和你詳細解構食物和營養標籤到底是甚麼，並教你如何運用營養標籤揀選切合你健康需要的「真」健康食物。
負責導師	註冊營養師 名額 30



社交生活「傾得埋」

同聚·共趣@桌遊

活動編號	W-SO-00-001		
日期	11月13日 (星期三)		
時間	下午2:30-4:00	節數	1
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	桌遊不但能豐富社交生活，更能訓練參加者的腦力、專注力、反應力、記憶力及手眼協調，透過桌遊學習同聚、共趣的健康生活態度。		
負責導師	註冊社工/活動工作員	名額	12

一齊醫~ Easy GO!

活動編號	C-SO-00-001		
日期	12月12日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	學習使用智能手機的應用程式，與時並進，增加與親友交流及聯繫；並善用健康應用程式，如HA GO, 醫健通等，更有效去管理你的健康。		
負責導師	註冊社工/活動工作員	名額	12



精神健康「識開心」

植·靜@水苔球

活動編號	W-DI-MC-002
日期	11月18日 (星期一)
時間	下午2:30-4:00 節數 1
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)
內容	透過創作綠色的小苔球植物，讓參加者透過接觸植物及感官體驗，從而放鬆減壓及改善情緒。
負責導師	園藝導師 名額 12

禪繞畫學減壓(週末)

活動編號	W-ME-00-001
日期	12月7日 (星期六)
時間	上午10:30-中午12:00 節數 1
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)
內容	透過禪繞畫繪畫，學習聚焦當下，紓緩壓力，調節情緒。
負責導師	禪繞畫導師 名額 12

禪繞畫學減壓-環保袋

活動編號	W-ME-00-004
日期	12月12日 (星期四)
時間	晚上7:15-8:45 節數 1
對象	會員 (曾參加過「禪繞畫學減壓」及未曾參與此項活動之會員優先)
內容	禪繞畫除了畫在紙上，還可以畫在布料上，齊來體驗新嘗試，學習聚焦當下，紓緩壓力，調節情緒。
負責導師	禪繞畫導師 名額 12

節日/專題系列

節日健康飲食攻略

活動編號	C-OT-FE-001		
日期	12月17日 (星期二)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
對象	會員		
內容	美食總是節日裡的重要角色，注重營養健康的你，如何可以做到享受美味之餘，又不對身體造成負擔呢？營養師和你分享節日健康飲食秘訣。		
負責導師	註冊營養師	名額	30

植·靜@雪下松

活動編號	W-DI-MC-005		
日期	12月20日 (星期五)		
時間	下午2:30-4:00	節數	1
對象	會員		
內容	為掉落的果實，添上聖誕氣氛，重新製作成可成放置在家中的迷你聖誕樹；透過重新裝飾植物，加上參加者自己獨特的設計，賦予新的意義。		
負責導師	園藝導師	名額	12

疾病預防

健康生活系列

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
* C-DI-MC-001	無記性=腦退化?	10月24日 (星期四)	下午 2:30-3:30	職業治療師分享常見年老遇到的認知挑戰，年老與認知障礙分別，同時講解保養大腦的生活模式，預防記憶衰退。	20	職業治療師
C-DI-KP-001	保養身體 你要知-膝關節篇	11月6日 (星期三)	下午 2:30-3:30	職業治療師與你分享及尋找個人日常保養方法，紓緩膝關節痛症及避免惡化。	20	職業治療師
C-DI-DM-001	預防糖尿~ 增肌有法!	11月8日 (星期五)	下午 2:30-3:30	糖尿病是一個非常普遍的都市慢性疾病，但原來做正確及適當的運動亦能夠有所預防。物理治療師將會向大家介紹簡單運動，以增肌方式預防糖尿病。	20	物理治療師
C-DI-FL-001	做個 不「倒」翁	11月20日 (星期三)	下午 2:30-3:30	不少長者均曾經試過跌倒，講座將分享跌倒的常見原因，生活中注意事項及如何透過訓練減低跌倒風險，以預防跌倒。	20	職業治療師
C-DI-OD-005	膽固醇 Bye Bye- 中醫篇	12月5日 (星期四)	上午 10:15-11:15	正在服用西藥的你膽固醇仍然超標? 仍不達標怎麼辦? 中醫師與你分享如何治理膽固醇問題，齊來學習降血脂的食療方案。	20	註冊中醫師

*備註：需要配備智能手機，下載相關程式軟件

疾病預防

健康生活系列

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
C-DI-LP-002	保養身體 你要知- 腰背篇	12月18日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	腰背痛楚讓人有口難言，日常痺痛讓人困擾難耐。職業治療師將分享如何增加個人管理痛症的方法，紓緩痛症影響。	20	職業 治療師

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
E-DI-OD-011	睇唔清楚 點算？	10月22日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	介紹點解看不清，不單止度數問題，有時可能是眼睛有病變，例如白內障、青光、黃斑病變，糖尿上眼等等，視光師作為基層醫療，如何為市民視力把關。也給市民知道應該作什麼檢查，何時和在哪裡可以找到這些檢查。	30	眼科 視光師 聯會 眼科 視光師
E-DI-CA-004	乳癌 知多少	10月29日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	乳癌是本港女性最常見的癌症之一，由臨床腫瘤科專科醫生與你分享如何預防乳癌、乳癌的診斷及治癌方法。	30	臨床 腫瘤科 專科醫生

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿病 (A班)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-DM-001	糖人guide (第一節)	9月6日 (星期五)	下午 2:30-3:45	護士告訴你糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。	12	註冊護士
P-DI-DM-002	糖人guide (第二節)	9月13日 (星期五)	下午 2:30-3:30	護士告訴你糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。	12	註冊護士
P-DI-DM-004	有營控醣你可以 (第一節)	9月20日 (星期五)	下午 2:30-3:30	由營養師講解飲食與預防糖尿病的關係，了解並預防與糖尿病風險相關的營養素，找出生活中的醣衣陷阱。	12	註冊營養師
P-DI-DM-006	#控糖「動」起來	9月27日 (星期五)	下午 2:30-3:30	跟物理治療師學習合適的運動，減少及控制糖尿病對身體的影響。	12	物理治療師
P-DI-DM-005	有營控醣你可以 (第二節)	10月4日 (星期五)	下午 2:30-3:30	由營養師講解飲食與預防糖尿病的關係，了解並預防與糖尿病風險相關的營養素，找出生活中的醣衣陷阱。	12	註冊營養師
P-DI-DM-003	控「醣」好心情	10月18日 (星期五)	下午 2:30-3:30	與社工一起了解情緒與健康的關係，了解身體與情緒對糖尿病的影響，學習處理情緒好方法。	12	註冊社工
P-DI-DM-007	控「醣」好習慣	10月25日 (星期五)	下午 2:30-3:45	認識「習慣」與生活的關係，組成互助小組提供心理和社交支援。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿病 (B班)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於銘恩中心舉行

*11月1日的課堂將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-DM-001	糖人guide (第一節)	9月13日 (星期五)	上午 10:30-11:45	護士告訴你糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。	12	註冊護士
P-DI-DM-004	有營控醣你可以 (第一節)	9月20日 (星期五)	上午 10:30-11:30	由營養師講解飲食與預防糖尿病的關係，了解並預防與糖尿病風險相關的營養素，找出生活中的醣衣陷阱。	12	註冊營養師
P-DI-DM-002	糖人guide (第二節)	9月27日 (星期五)	上午 10:30-11:30	護士告訴你糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。	12	註冊護士
P-DI-DM-005	有營控醣你可以 (第二節)	10月4日 (星期五)	上午 10:30-11:30	由營養師講解飲食與預防糖尿病的關係，了解並預防與糖尿病風險相關的營養素，找出生活中的醣衣陷阱。	12	註冊營養師
P-DI-DM--006	#控糖「動」起來	10月18日 (星期五)	上午 10:30-11:30	跟物理治療師學習合適的運動，減少及控制糖尿病對身體的影響。	12	物理治療師
P-DI-DM-003	控「醣」好心情	10月25日 (星期五)	上午 10:30-11:30	與社工一起了解情緒與健康的關係，了解身體與情緒對糖尿病的影響，學習處理情緒好方法。	12	註冊社工
P-DI-DM-007	*控「醣」好習慣	11月1日 (星期五)	上午 10:30-11:45	認識「習慣」與生活的關係，組成互助小組提供心理和社交支援。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 高血壓 (A班)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於銘恩中心舉行

*11月11日的課堂將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-HT-004	有營控壓 你可以 (第一節)	9月30日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	引入「全人健康」的概念，了解身體與情緒的關係及介紹不同的方法來應對不同的情緒。介紹體重管理對高血壓管理的重要性，講解飲食及高血壓的關係。	12	註冊 社工 及 註冊 營養師
P-DI-HT-005	有營控壓 你可以 (第二節)	10月7日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	學習得舒飲食及認識食品標籤，控制高血壓問題。	12	註冊 營養師
P-DI-HT-001 P-DI-HT-002	控壓心情 我話事	10月14日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	教授高血壓的具體知識及介紹藥物治療，提供自我監測的指導，拆解對高血壓謬誤。	12	註冊 護士
P-DI-HT-003	抗壓奇俠	10月21日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	教授高血壓的具體知識及介紹藥物治療，提供自我監測的指導，拆解對高血壓謬誤。	12	註冊 護士
P-DI-HT-006	#控壓 「動」起來	10月28日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	認識運動對高血壓患者的好處，了解高血壓患者運動時的注意事項及建議運動方案。	12	物理 治療師
P-DI-HT-007	*控壓習慣 由我起	11月11日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	認識「習慣」與生活的關係，組成互助小組提供心理和社交支援。	12	註冊 社工

疾病管理

病人自強計劃 - 高血壓 (B班)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於銘恩中心舉行

*11月11日的課堂將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-HT-004	有營控壓 你可以 (第一節)	9月30日 (星期一)	下午 2:30- 4:00	引入「全人健康」的概念，了解身體與情緒的關係及介紹不同的方法來應對不同的情緒。介紹體重管理對高血壓管理的重要性，講解飲食及高血壓的關係。	12	註冊 社工 及 註冊 營養師
P-DI-HT-005	有營控壓 你可以 (第二節)	10月7日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	學習得舒飲食及認識食品標籤，控制高血壓問題。	12	註冊 營養師
P-DI-HT-001 P-DI-HT-002	控壓心情 我話事	10月14日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	教授高血壓的具體知識及介紹藥物治療，提供自我監測的指導，拆解對高血壓謬誤。	12	註冊 護士
P-DI-HT-003	抗壓奇俠	10月21日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	教授高血壓的具體知識及介紹藥物治療，提供自我監測的指導，拆解對高血壓謬誤。	12	註冊 護士
P-DI-HT-006	#控壓 「動」起來	10月28日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	認識運動對高血壓患者的好處，了解高血壓患者運動時的注意事項及建議運動方案。	12	物理 治療師
P-DI-HT-007	*控壓習慣 由我起	11月11日 (星期一)	下午 2:30- 4:00	認識「習慣」與生活的關係，組成互助小組提供心理和社交支援。	12	註冊 社工

疾病管理

病人自強計劃 - #走甜·唔該
(糖尿病前期) (A班)

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-PD-006	降糖藥物多面向	1月6日 (星期一)	下午 2:00- 3:00	認識控制前期糖尿病的藥物資訊。回顧課程期間改變了的生活習慣及討論當中遇到的困難，增強長期自我管理的動力。	30	藥劑師 及註冊 社工

以下活動將以線上學習形式進行

活動編號	活動	日期	內容	名額	負責導師
P-DI-PD-001	#走甜·唔該	12月2日 (星期一)	介紹如何活用線上學習工具從多角度了解及實踐糖尿病的防治方法。課堂前後亦會為參加者量度身體質量分析儀，讓參加者了解實踐改善生活習慣後的身體變化。	30	註冊 營養師
P-DI-PD-002	慎防糖尿要把關	12月9日 (星期一)	了解甚麼是糖尿病前期，和你分析影響血糖的不良生活習慣，與你找出致病元凶。		註冊 護士
P-DI-PD-003	適「糖」飲食	12月16日 (星期一)	營養師會講解飲食上導致血糖升高的原因，如何透過控制飲食減少胰島素抗性，以及講解飲食與睡眠質素的關係。		註冊 營養師
P-DI-PD-004	逆轉糖尿有「動」力	12月23日 (星期一)	認識運動對預防糖尿病發的好處，了解有效降血糖的運動原則。		物理 治療師
P-DI-PD-005	控糖習慣「生活化」	12月30日 (星期一)	認識「習慣」與生活的關係，並了解睡眠衛生小知識。		註冊 社工

疾病管理

病人自強計劃 - #走甜·唔該
(糖尿病前期) (B班)

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-PD-006	降糖藥物多面向	1月6日 (星期一)	下午 3:30-4:30	認識控制前期糖尿病的藥物資訊。回顧課程期間改變了的生活習慣及討論當中遇到的困難，增強長期自我管理的動力。	30	藥劑師及註冊社工

以下活動將以線上學習形式進行

活動編號	活動	日期	內容	名額	負責導師
P-DI-PD-001	#走甜·唔該	12月2日 (星期一)	介紹如何活用線上學習工具從多角度了解及實踐糖尿病的防治方法。課堂前後亦會為參加者量度身體質量分析儀，讓參加者了解實踐改善生活習慣後的身體變化。	30	註冊營養師
P-DI-PD-002	慎防糖尿病要把握	12月9日 (星期一)	了解甚麼是糖尿病前期，和你分析影響血糖的不良生活習慣，與你找出致病元凶。		註冊護士
P-DI-PD-003	適「糖」飲食	12月16日 (星期一)	營養師會講解飲食上導致血糖升高的原因，如何透過控制飲食減少胰島素抗性，以及講解飲食與睡眠質素的關係。		註冊營養師
P-DI-PD-004	逆轉糖尿病有「動」力	12月23日 (星期一)	認識運動對預防糖尿病發的好處，了解有效降血糖的運動原則。		物理治療師
P-DI-PD-005	控糖習慣「生活化」	12月30日 (星期一)	認識「習慣」與生活的關係，並了解睡眠衛生小知識。		註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 腰背痛

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-LP-001	# 腰背痛的 成因與預防	11月5日 (星期二)	上午 10:30- 11:45	了解腰背疼痛的原因，教授有關腰背自我保健及預防腰背疼痛。	12	物理治療師
P-DI-LP-002	# 腰背運動 (第一及 第二節)	11月12日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	學習與腰背相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並學習在家中使用簡單的鍛鍊器械，進行腰背的長期自我管理。	12	物理治療師
P-DI-LP-003	飲食減痛 你要知 (第一及 第二節)	11月19日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-LP-004 P-DI-LP-005	中醫幫你 減痛楚	11月26日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	從中醫的角度教授會員有關腰背痛的自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的腰背痛管理。	12	註冊中醫師
P-DI-LP-006 P-DI-LP-007	腰背痛 舒緩	12月3日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	介紹腰背痛症舒緩方法以進行長期自我管理，增加對維持日常生活活動之獨立性的信心，學習對選擇合適輔助設備的知識。	12	職業治療師
P-DI-LP-008	日常生活 面面觀	12月10日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 退化性膝關節炎

對象：由中心護士評估及轉介之會員

#請穿上運動服及運動鞋

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-KP-001	#退化性膝關節炎的成因與預防	9月3日 (星期二)	下午 2:30-3:45	了解膝關節疼痛的原因，教授有關膝關節自我保健及預防膝關節疼痛。	12	物理治療師
P-DI-KP-002	#膝部運動 (第一及第二節)	9月10日 (星期二)	上午 10:30-11:30	學習與膝關節相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並學習在家中使用簡單的鍛鍊器械，進行膝部的長期自我管理。	12	物理治療師
P-DI-KP-003	飲食減痛 你要知 (第一及第二節)	9月17日 (星期二)	下午 2:30-3:30	了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-KP-004	中醫幫你 減痛楚	9月24日 (星期二)	下午 2:30-4:00	從中醫的角度教授會員有關膝關節痛的自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
P-DI-KP-005				介紹膝關節痛症紓緩方法以進行長期自我管理，增加對維持日常生活活動之獨立性的信心，學習對選擇合適輔助設備的知識。		
P-DI-KP-006 P-DI-KP-007	退化性膝關節炎 舒緩	10月8日 (星期二)	下午 2:30-4:00	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	職業治療師
P-DI-KP-008	日常生活 面面觀	10月15日 (星期二)	下午 2:30-4:00	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 防跌

所有活動皆需穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-FL-001	防跌資訊 你要知	11月8日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	了解長者跌倒危機及防跌方法。	12	物理治療師
P-DI-FL-002 P-DI-FL-003	穩妥步行及 防跌運動	11月15日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	運動訓練：進行平衡訓練，認識預防跌倒方法，正確步行方式及使用輔助工具。	12	物理治療師
P-DI-FL-004	藥物與 跌倒需知	11月22日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：進行下肢肌力訓練，認識藥物與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	藥劑師 及物理治療師
P-DI-FL-006	家居防跌 放大鏡	11月29日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：平衡訓練，認識環境因素與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	物理治療師 及 職業治療師
P-DI-FL-007	“足”好 唔會跌	12月6日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：重溫肌力及平衡訓練，足部護理的方法與防跌重要性。	12	足病診療師 及 物理治療師
P-DI-FL-005	食住去 防跌	12月13日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：肌力訓練，認識飲食營養，相關健康食品與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	註冊營養師 及 物理治療師
P-DI-FL-008	護眼防跌 知多少	12月20日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：下肢肌力訓練，認識護理下肢肌肉，認識長者視力保健與防跌重要性。	12	眼科視光師 及 物理治療師
P-DI-FL-009 P-DI-FL-010	認識社區 防跌資源	12月27日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	運動訓練：重溫肌力及伸展運動。社交心裡支援：提升患者自我照顧動力。	12	物理治療師 及 註冊社工



慢性疾病共同治理先導計劃

糖尿病及高血壓篩查和治理

政府已開展「慢性疾病共同治理先導計劃」，鼓勵市民及早預防和管理慢性疾病。

參加計劃的合資格人士為45歲或以上、沒有已知糖尿病或高血壓的香港居民。有意者可到任何一間地區康健中心／站登記成為會員，並按個人需要選擇適合及有參加計劃的家庭醫生。計劃以共付模式進行，由政府提供部分資助及計劃參加者自行負擔一定的共付額。

<h3>篩查階段</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ● 經過家庭醫生評估後將轉介參加者到指定醫務化驗所抽血 ● 及後由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果
<h3>治療階段</h3> <p>(血糖偏高或患有高血壓及 / 或糖尿病)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 每年四至六次診症及藥物 (需支付家庭醫生所釐定的共付額) ● 因應計劃參加者的醫療需要，安排特定的化驗及檢查、護士診所及 / 或專職醫療服務 (政府提供部分資助)

有意參加者，請掃描以下二維碼登記，大埔地區康健站職員將會於稍後時間與你聯絡。更多計劃詳情可致電2468-2268與大埔地區康健站聯絡，或致電慢性疾病共同治理先導計劃熱線2157-0500。



立即登記



篩查階段



成為康健中心會員，
同意使用醫健通



配對家庭醫生



地區康健中心/站



篩查診症及
轉介至醫務
化驗所進行化驗



醫生解釋化驗報告
和診斷結果



家庭醫生

治療階段

糖尿病/高血壓/
血糖偏高

醫生繼續跟進

- ◆ 治療診症
- ◆ 處方藥物

視乎需要，轉介至
醫務化驗所進行
合適的化驗

視乎需要，轉介至跟進服務

- ◆ 護士診所
- ◆ 專職醫療
(視光師、足病診療師、
營養師和物理治療師)

健康管理小組活動



醫務化驗所



護士診所/專職醫療



地區康健中心/站


沒有糖尿病/
高血壓/血糖偏高



地區康健中心/站

- ◆ 制定健康管理目標
- ◆ 健康管理小組活動

聯絡我們

 新界大埔安埔路12號
富善商場1樓F115及F116室

 2468-2268

 5108-8542

中心網站



 @tpdhce



 @tpdhc_express

