



主中心  
活動季刊  
2025年  
1月至3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	
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	泰亨鄉小學舊址	大埔頭紹先堂
林村放馬莆	泰亨中心圍	大埔頭村16號
三門仔村公所	大美督村公所	黃宜坳村公所
三門仔新村	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
健康資訊	P. 3 - 6
活動報名規則及颱風暴雨的活動安排	P. 7 - 8
場地位置圖	P. 9
健康生活講座系列	P. 10 - 14
埔出健康人生系列	P. 15 - 18
病人自強計劃系列	P. 19 - 24
慢性疾病共同治理先導計劃	P. 25 - 26

為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：2025年1月9日(星期四)上午10時

開始接受電話報名日期：2025年1月10日(星期五)



### 邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃

Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevent and Control Non-communicable Diseases in Hong Kong



中文



English



### 心情鬆一鬆

Relax Your Mind



「陪我講」網站

"Shall We Talk" Website

中文



English



「陪我講」

Facebook專頁

"Shall We Talk"

Facebook Page



「陪我講」

Instagram專頁

"Shall We Talk"

Instagram Page



好心情@健康工作間網站

Joyful@Healthy Workplace Website

中文



English



### 有「營」飲食

Eat Healthily



「星級有營食肆」

運動網站

"EatSmart Restaurant Star+"

Campaign Website

中文



English



「星級有營食肆」

運動Facebook專頁

"EatSmart Restaurant Star+"

Campaign Facebook Page



「星級有營食肆」

運動Instagram專頁

"EatSmart Restaurant Star+"

Campaign Instagram Page



熱量知多少  
Facts about Calorie  
and Energy



水果蔬菜不可少  
Enjoy Fruit and  
Vegetables Every Day



少鹽健康啱  
Less Salt for  
Better Health



## 每日動一動 Move Your Body



「十分鐘 活力操」  
10-minute Exercise

中文  
字幕



English  
subtitles



「動一動 鬆一鬆」  
Let's Take an Energetic Break

中文  
字幕



English  
subtitles



麗獅Lion  
Facebook專頁  
LazyLion  
Facebook Page



麗獅Lion  
Instagram專頁  
LazyLion  
Instagram Page



《第一部》全首舞蹈教學短片  
"Move For Health"  
Dance Tutorial (Full version)

中文字幕



English subtitles



衛生署《第一部》三級操  
"Move For Health" 3-Level Dances

舞動第一級舞步  
L1-Gleaming Dance



舞動第二級舞步  
L2-Floating/Pose Dance



舞動第三級舞步  
L3-Lively Dance



## 零酒生活 Live Alcohol Free



電子飲酒篩查及簡要介入  
e-alcohol screening &  
brief intervention (e-SBI)

中文



English



如何改變飲酒習慣的自助手冊  
Self-help booklet on  
How to Change Drinking Habits

中文



English



## 遠離煙草 Stay Away From Tobacco



免費戒煙服務  
Free Cessation Services

中文



English



戒煙活動應用程式  
Quit Smoking Mobile App

中文



English







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



隨時隨地下載 / 分享報告

Download / share your report  
anytime, anywhere



記錄血壓 / 血糖好輕鬆

Keep track of your blood pressure /  
blood sugar record with ease



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  
EMPOWERING SCIENCE



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



日期	時間	數值	單位
10/11	12:00	120	mmHg
10/11	18:00	105	mmHg



## 提醒功能助您定時 量度健康指數

Reminder function helps you measure your health data regularly



## 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



☎ 3467 6300

☎ 3467 6099

🌐 [www.ehealth.gov.hk](http://www.ehealth.gov.hk)

✉ [ehr@ehealth.gov.hk](mailto:ehr@ehealth.gov.hk)

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

香港九龍灣觀瀾街6號啟匯11樓1102室

Unit 1102, 11/F, Harbourview HQ, 6 Lam Chek Street, Kowloon Bay, Hong Kong



請觀看短片以了解詳細功能!

Watch the videos to know more about the functions!



@electronic\_health\_record



醫健通

Electronic Health Record Sharing System



## 活動報名規則

1. 參加會員活動人士須先登記成為大埔地區康健站會員才可進行報名。
2. 個別活動亦設有公眾人士（非會員）報名名額，詳情請細閱活動參加者對象。
3. 會員活動名額有限，未曾參加過同類活動會員優先，先到先得，額滿即止。
4. 報名成功後，請自行記下活動的舉行日期及時間。
5. 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。
6. 出席活動時，中心職員可要求參加者出示會員證。
7. 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。
8. 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。
9. 如因個人行為而破壞活動秩序、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。
10. 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。
11. 有關天氣信號的服務安排，請參閱活動季刊第8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

✓ 如常舉行

✗ 活動取消

	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	✗	✗	✗

\*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2468 2268向中心職員查詢。

## 其他場地位置圖

### 東昌街社區會堂 大埔東昌街25號



#### 交通

巴士：64K, 71A, 71K, 72, 72A, 72X, 73, 73A, 73X, 74D, 74K, 74X, 75K, 75X, 271, K12  
專線小巴：20A, 20B, 20C, 20K, 20R, 20S, 25A, 25B, 25K, 26, 28K, 502, 806A, 806B, 806C

### 大埔藝術中心-白盒 大埔安邦路12號大埔藝術中心5樓



#### 交通

巴士：64K, 71K, 71B, 74K, K12  
專線小巴：20A, 20B, 20C, 26, 502, 806A, 806B

# 健康生活

## 講座系列

### 預防都市眼疾

活動編號	E-DI-OD-012		
日期	2月13日 (星期四)		
時間	上午10:15-11:15	節數	1
場地	東昌街社區會堂		
對象	會員/公眾人士		
內容	本講座旨在探討都市人常見眼疾，如白內障、飛蚊症和青光眼，並提供有效的預防方法及治療方法，幫助參與者維護視力健康。		
負責導師	註冊視光師	名額	30

### 大腸癌的疑惑

活動編號	E-DI-CA-001		
日期	2月19日 (星期三)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	東昌街社區會堂		
對象	會員/公眾人士		
內容	大腸癌是香港第三位最常見死亡率第二位的癌症。病發初期可能沒有任何症狀，如能及早識別，能提高治癒的機會。透過講座了解風險因素及預防方法。		
負責導師	註冊護士	名額	30

# 健康生活

# 講座系列

## 保健產品的迷思

活動編號	E-DI-OD-001		
日期	3月12日 (星期三)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	東昌街社區會堂		
對象	會員/公眾人士		
內容	在當今的健康意識高漲的社會中，保健產品層出不窮，讓消費者面臨眾多選擇。然而，這些產品的真實效果和安全性常常存在誤解和迷思。本講座旨在澄清有關保健產品的常見誤區，幫助您做出明智的選擇。		
負責導師	「藥健同心樂善堂社區藥房」註冊藥劑師		
名額	30		

## 樂眠無憂快活人

活動編號	E-DI-OD-013		
日期	1月22日 (星期三)		
時間	上午11:30-12:30	節數	1
場地	大埔藝術中心-白盒		
對象	會員/公眾人士		
內容	良好的睡眠對我們的身心健康至關重要。本講座旨在讓參加者了解睡眠衛生小知識及拆解睡眠迷思，並體驗不同的放鬆助眠好方法，協助參加者提升睡眠的質素，改善身心健康。		
負責導師	賽馬會樂眠無憂計劃	名額	30



# 健康生活

## 講座系列

### 退化性膝關節炎的成因與預防

活動編號	C-DI-KP-001		
日期	2月18日 (星期二)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
場地	主中心		
對象	會員		
內容	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。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煉器械，進行膝部的長期自我管理。		
負責導師	物理治療師	名額	15

### 膝關節減痛中醫有法

活動編號	C-DI-KP-004		
日期	2月27日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	主中心		
對象	會員		
內容	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。		
負責導師	註冊中醫師	名額	15

# 健康生活

# 講座系列

## 退化性膝關節炎舒緩我有計

活動編號	C-DI-KP-002		
日期	3月5日 (星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
場地	主中心		
對象	會員		
內容	介紹膝關節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。		
負責導師	職業治療師	名額	15

## 享受暢快人生談談便秘的藥物及非藥物治療

活動編號	E-DI-OD-014		
日期	3月6日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	主中心		
對象	會員/公眾人士		
內容	為幫助大家更好地理解便秘及其治療方法，本講座會解釋如何為之「便秘」、舒緩便秘的藥物和用藥注意事項、生活習慣的調節以減少對藥物的依賴。		
負責導師	「藥健同心樂善堂社區藥房」註冊藥劑師		
名額	30		

# 健康生活

# 講座系列

## 膝關節減痛飲食你要知

活動編號	C-DI-KP-003		
日期	3月12日 (星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
場地	主中心		
對象	會員		
內容	透過營養師向大家說明健康飲食，了解有關體重管理與膝痛之間關係。		
負責導師	註冊營養師	名額	15



# 埔出健康人生系列

## 靜觀伸展

活動編號	C-ME-00-001		
日期	2月8日及15日 (星期六)		
時間	下午2:30-3:30	節數	2
場地	主中心		
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
備註	請穿上運動服及運動鞋		

## 健腦桌遊體驗站

活動編號	E-DI-MC-001		
日期	2月12日及3月19日 (星期三)		
時間	上午10:30-12:00	節數	2
場地	主中心		
對象	會員		
內容	由大埔浸信會義工帶領參加者進行簡單桌上遊戲，讓參加者透過學習新事物去刺激腦袋。		
負責導師	大埔浸信會註冊社工	名額	12



# 埔出健康人生系列

## 一齊醫~Easy GO!

活動編號	C-SO-00-001		
日期	2月13日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	主中心		
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/活動工作人員	名額	12
備註	需要下載相關程式 (HA GO，醫健通)，及對電話使用有一定程度的認識		

## 簡易肌力運動

活動編號	C-EX-00-010		
日期	2月19日及26日 (星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	2
場地	主中心		
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
備註	請穿上運動服及運動鞋		

# 埔出健康人生系列

## 椅子瑜伽

活動編號	C-EX-00-003		
日期	2月20日及27日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:15	節數	2
場地	主中心		
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
備註	請穿上運動服及運動鞋		

## 步出強心肺

活動編號	C-EX-00-007		
日期	3月6日、13日、20日及27日 (星期四)		
時間	上午10:30-11:30	節數	4
場地	主中心		
對象	會員 (一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
備註	請穿上運動服及運動鞋		

# 埔出健康人生系列

## 無記性=腦退化？

活動編號	C-DI-MC-001		
日期	3月13日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	主中心		
對象	會員		
內容	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。		
負責導師	職業治療師	名額	15
備註	需要配備智能手機，下載相關程式軟件		



# 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)	1月10日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:45	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)	1月17日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:30	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	有營控糖你可以 (第一節)	2月14日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:30	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，找出生活中的糖衣陷阱。	12	註冊營養師
P-DI-DM-005	有營控糖你可以 (第二節)	2月21日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:30	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，找出生活中的糖衣陷阱。	12	註冊營養師
P-DI-DM-006	#控糖「動」起來	2月28日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:30	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「糖」好心情	3月7日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:30	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「糖」好習慣	3月14日 (星期五)	上午 11:30- 下午 12:45	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)	1月10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)	1月17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)	2月14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-005	有營控醣你可以 (第二節)	2月21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	2月28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-003	控「醣」好心情	3月7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	3月14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 - 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-001 P-DI-HT-002	控壓心情 我話事	1月13日 (星期一)	上午 11:30- 下午 1:00	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。	12	註冊社工 及 註冊護士
P-DI-HT-003	抗壓奇俠	1月20日 (星期一)	上午 11:30- 下午 12:30	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-004	有營控壓 你可以 (第一節)	2月10日 (星期一)	上午 11:30- 下午 12:30	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及協助定立營養目標。	12	註冊 營養師
P-DI-HT-005	有營控壓 你可以 (第二節)	2月17日 (星期一)	上午 11:30- 下午 12:30	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-006	#控壓 「動」起來	2月24日 (星期一)	上午 11:30- 下午 12:30	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	3月3日 (星期一)	上午 11:30- 下午 1:00	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-001 P-DI-HT-002	控壓心情 我話事	1月13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。	12	註冊社工 及 註冊護士
P-DI-HT-003	抗壓奇俠	1月20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-004	有營控壓 你可以 (第一節)	2月10日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	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及協助定立營養目標。	12	註冊 營養師
P-DI-HT-005	有營控壓 你可以 (第二節)	2月17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-006	#控壓 「動」起來	2月24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	3月3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	3月10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	2月3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。	30	註冊 營養師
P-DI-PD-002	慎防糖尿要把關	2月10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「醣」飲食	2月17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	2月24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」	3月3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	3月10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	2月3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。	30	註冊 營養師
P-DI-PD-002	慎防糖尿要把關	2月10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「醣」飲食	2月17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	2月24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」	3月3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



# 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。有意參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"> <li>● 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</li> <li>● 及後由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果</li> </ul>
<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"> <li>● 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)</li> <li>● 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)</li> </ul>

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





# 「慢病共治計劃」服務流程

## 篩查階段



參加者

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、足病治療師、  
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

