

「荃」城安心聯盟會員手冊

# 「荃」城健康巡禮

## 2010

### 「荃」城安心大行動

健康  
錦囊

Adventist 港  
Health 安



Tsuen Wan Safe and Healthy  
Community Steering Committee  
荃灣安全健康社區督導委員會





前言 .....	P.1
港安醫院簡介 .....	P.2
荃灣安全健康社區督導委員會簡介 .....	P.3
「荃」城安心聯盟會員計劃 .....	P.4-P.5
全年健康講座時間表 .....	P.6
「荃」城安心資訊欄	
運動與心臟健康 .....	P.7
度身訂造運動處方 .....	P.8
心臟健康運動小貼士 .....	P.9
運動指南 .....	P.10
FIT法則 .....	P.10
我的運動計劃 .....	P.11
我的運動記錄 .....	P.12-P.13
健康飲食新起點 .....	P.14
新起點健康食譜 - 山藥豆腐湯 .....	P.15
新起點健康食譜 - 五穀酥 .....	P.16
健康錦囊小貼士 .....	P.17
心臟病突發的病徵 .....	P.18
心臟病的高危因素 .....	P.18
中風緊急應變	
中風急救 - 黃金一小時 .....	P.19
中風 - 後果嚴重 .....	P.19
中風急救 - 須要做的 .....	P.20
查詢 .....	P.21
聯盟領袖編號及名單 .....	P.21
筆記 .....	P.22-P.23

## 前言

由世界衛生組織提供之資料顯示，假如不立即開始慢性病之教育工作，於十年之內，中國人口將有3.8億人民死於慢性病之併發症，教育工作實在刻不容緩。一項由荃灣港安醫院及荃灣安全健康社區督導委員會合辦，並透過荃灣區議會、民政署及地區領袖之鼎力支持，在荃灣三十多萬人口地區，舉辦具荃灣居民所需、定期性和延續性的荃灣社區健康促進計劃。





## 合辦單位

### 荃灣港安醫院：

過去的40多年來，荃灣港安醫院的使命是提供以道德操守為領導，配合多方面之團體合作，以共同策劃、設置及管理的全面性醫院保健服務，並積極於社區健康推廣，包括舉辦講座、展覽及健康檢查等，旨在向大眾推廣「全人健康(Total Health)」的訊息，透過良好的生活方式，提升健康及生活質素。

世界衛生組織 (WHO) 揚言，解決最新及最重要的個人健康問題，主要辦法是主動關注個人健康習慣，建立健康生活模式 (Lifestyle)。而「新起點 (NEWSTART)」正是港安一直積極推行的實踐性健康生活模式，包含八大基本健康元素：

**N**utrition 均衡營養

**E**xercise 持久運動

**W**ater 充足水份

**S**unshine 適量陽光

**T**emperance 節制生活

**A**ir 新鮮空氣

**R**est 身心休息

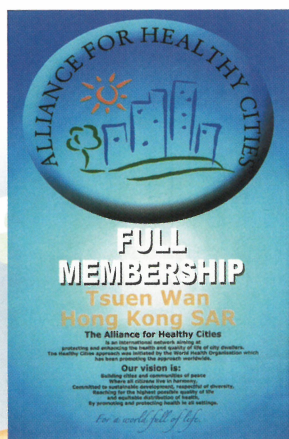
**T**rust 信靠上帝



健康  
錦囊

## 荃灣安全健康 社區督導委員會

本會成立至今一向致力推動安全及健康推廣工作。2007年，荃灣區更被世界衛生組織認可為健康城市。近年，患上心臟疾病及慢性疾病的機會率日益增加，尤其以中年人士情況更為嚴重。有見及此，本會特別聯同荃灣港安醫院推行「荃灣社區健康促進計劃」，居民能藉此認識，了解健康。



，希望區內  
加強健康意  
康生活之道



## 「荃」城安心聯盟會員計劃：

為使舉行更有系統，每位參加者都必須註冊及登記，以作存檔。

### 聯盟領袖

- 資格：荃灣區議員辦事處、管業處、學校、鄉事委員會、社區中心、非政府機構(NGO)或由合辦機構提供之單位
- 每個聯盟領袖均可收納最多50個「個別會員」

### 個別會員

- 荃灣區居民
- 18歲或以上成年人(身體檢查)
- 區議員管理之地區居民
- 社區中心之會員等等



### 會員福利

- 簡單身體檢查1次  
體脂測試、量血壓、血糖及總膽固醇(滴血)測試
- 社區健康講座3次  
「快樂人"心"」- 健康情緒與心血管關係  
「護"心"有法」- 了解心血管健康管理  
「強"心"健體」- 飲食及運動的重要
- 健康實踐工作坊1次（必須先完成1次檢查及3次講座）



## 會員獎項

### ● 最積極參與獎 (3名) -

由最高出席率之頭三名聯盟領袖獲得。

### ● 最積極改善健康獎 (1名) -

由各聯盟領袖推薦一位個別會員參加，在一年之中，於健康方面有改善者，便獲得是項獎勵。

## 獎 項

### 最積極參與獎 -

- 頭三名得獎聯盟領袖各得，荃灣港安醫院送出之「新起點日營」套票5張，合共價值港幣\$5,520.00

### 最積極改善健康獎 -

- 荃灣港安醫院送出之「新起點工作坊」兩日一夜套票2張，合共價值港幣\$2,560.00
- 得獎名單將於2011年，年中宣佈並頒發獎項。

## 注意事項

1. 所有個別會員均需由聯盟領袖推薦，個別登記恕不辦理
2. 一經確認會籍，恕不轉換，如有違規者，所有福利均被註銷
3. 個別會員出席任何活動必須出示會員証，否則將影響出席率及獎項計算
4. 是次活動均為免費項目，不需繳交任何費用，同時內容及項目亦不能兌換現金或其他服務。
5. 以上項目及內容荃灣港安醫院及荃灣安全健康社區督導委員會均有最後決定權，如有更改，恕不另行個別通知。請向聯盟領袖查詢。



健康 日程表		快樂人"心" (情緒)	護"心"有法 (心臟病)	強"心"飲食 (飲食)	工作坊 上午9:00 - 下午4:00
2010年	6月	14 (一)	21 (一)	28 (一)	
	7月	12 (一)	20 (二)	26 (一)	
	8月	9 (一)	18 (三)	23 (一)	
	9月	13 (一)	16 (四)	20 (一)	5 (日)
	10月	11 (一)	17 (日)	25 (一)	
	11月	15 (一)	22 (一)	29 (一)	
	12月	6 (一)	14 (二)	20 (一)	
2011年	1月	10 (一)	19 (三)	24 (一)	
	2月	14 (一)	24 (四)	28 (一)	6 (日)
	3月	14 (一)	25 (五)	28 (一)	
	4月	11 (一)	18 (一)	25 (一)	
	5月	9 (一)	17 (二)	23 (一)	
	6月				5 (日)

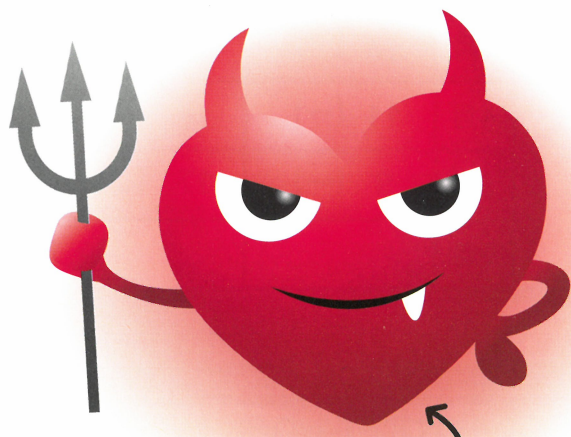
舉行地點:

- 荃灣中心一期商場地下 山光教會禮堂  
上午10:00-11:00
- 清水灣道1111號三育健康教育中心

## 運動與心臟健康

心臟病被稱為全球頭號殺手，每年導致約1,700萬人死亡。在香港，心臟病是僅次於癌症的第二號殺手。據衛生署資料顯示，2007年共有6,372人死於此病，創下1982年以來的25年新高，當中以冠心病最普遍。以往，冠心病多數出現在55歲以上的年長人士，但隨着都市人生活節奏緊張，缺少運動和飲食不健康，冠心病有年輕化的趨勢，現時年輕至30、40多歲的冠心病患者亦並非罕見，近年的病發率亦不少。

醫學界早已證實，吸煙、肥胖、缺乏運動、壓力、身體積聚過高膽固醇和脂肪等，都是引致冠心病等後天性心臟病的高風險因素。除了吸煙以外，其他高風險因素也可透過適量的運動及均衡飲食來控制。



全球頭號殺手



## 度身訂造運動處方

美國運動醫學院及美國心臟學會指引：每人應每星期進行五次30分鐘的中強度運動。游水、緩步跑、跳舞、打球，都是不錯的帶氧運動。中強度表示運動時會令人感到輕微辛苦和氣喘。所以做家务、逛街買餸、緩步行，甚至瑜珈和太極，如果進行時未能達到心跳加速的效果，亦絲毫沒有感到辛苦和氣喘，便未能有效加強心肺功能了。

在醫生及運動專家協助下，度身訂造一套運動處方，可降低患心臟病的風險。所謂運動處方，與一般常見藥物處方一樣，是專家根據不同病人的年齡、需求、身體狀況、生活習慣而專門制定，指引病人進行體能活動的健康建議；包括運動模式、運動強度、運動所需時間、運動次數及運動進度。

日日運動  
身體好！



## 心臟健康運動小貼士

- 1) 一星期五次，每次30分鐘的中量運動可減低患上心臟病風險達五成
- 2) 多走路 - 步行是最方便的運動，亦不費分毫，嘗試急步，效果更佳! 可以在15-20分鐘步行到達的地方，不要坐公車，步行吧! 晚飯後與家人漫步公園，不但身心健康，亦促進家人感情，何樂而不為?
- 3) 行樓梯 - 如果只是上落一至兩層樓，行樓梯吧，可強化腿部肌肉，亦有助減低壞膽固醇。(膝蓋不適便要停)
- 4) 運動日誌 - 記下每天所做的運動，你會發現每天進行30分鐘運動其實並不困難的

馬上找你的私人醫生或合資格的體適能教練為你度身訂造運動處方吧!





## 運動指南

1. 熱身運動 ..... 體 操 ..... 5分鐘
2. 心肺耐力 ..... 15-60分鐘
3. 肌力運動 ..... 15-20分鐘
4. 緩和運動 ..... 慢 步 ..... 5分鐘
5. 柔軟體操 ..... 伸 展 ..... 10-15分鐘

## FIT法則

Frequency 頻率	Intensity 強度	Time 時間
+ 每天的：每天運動所用的時間 + 每週的：每週運動的次數	+ 休息時脈搏：運動前的脈搏 + 運動中脈搏：運動中的脈搏 + 恢復時脈搏：運動後5分鐘的脈搏 + 目標心跳率：最高心跳率的65-75%	+ 0 = 少於15分鐘 = 差 + 1 = 15-30分鐘 = 一般平均 + 2 = 30-45分鐘 = 中度 + 3 = 45-60分鐘 = 優良

# 我的運動計劃

<b>步驟一</b>	假如你已超過40歲或有任何健康上的問題，開始一項運動計劃前，先與你的家庭醫生商量。
<b>步驟二</b>	量度你休息時的脈搏。 休息時的脈搏 = _____ 日期：_____
<b>步驟三</b>	選擇你想投入享受之帶氧運動的類型： <input type="checkbox"/> 散步 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 騎自行車 <input type="checkbox"/> 藍球 <input type="checkbox"/> 其他
<b>步驟四</b>	把每週你可以實踐有氧運動的日子勾選出來： <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 <input type="checkbox"/> 六 記錄每天你計劃運動的時間 上午 _____ 到 _____ ；下午 _____ 到 _____
<b>步驟五</b>	以下的公式計算目標心跳率： $220 - \text{你的年齡} = \quad \times 0.65 = (\quad)$ 及 $\times 0.75 = (\quad)$ 例如：年齡20之青年人： $220 - 20 = 200 \times 0.66 = (130)$ $220 - 20 = 200 \times 0.75 = (150)$ 目標心跳率在130及150之間
<b>步驟六</b>	決定每節你要運動多久： <input type="checkbox"/> 15－30分鐘 <input type="checkbox"/> 30－45分鐘 <input type="checkbox"/> 45－60分鐘



# 我的運動記錄

## 第一週

	日	一	二	三	四	五	六
休息時心跳率							
運動時間							
運動時心跳率							
恢復時心跳率							

## 第二週

	日	一	二	三	四	五	六
休息時心跳率							
運動時間							
運動時心跳率							
恢復時心跳率							

# 我的運動記錄

## 第三週

	日	一	二	三	四	五	六
休息時心跳率							
運動時間							
運動時心跳率							
恢復時心跳率							

## 第四週

	日	一	二	三	四	五	六
休息時心跳率							
運動時間							
運動時心跳率							
恢復時心跳率							



## 健康飲食新起點

不良的生活習慣是導致冠心病的主要原因，如吸煙、進食高脂肪食物、缺乏運動等。除必須戒除吸煙陋習及進行適量的運動外，保持適當的體重，實行均衡的低鹽、低脂、低膽固醇飲食也是遠離冠心病的正確之道。

膽固醇及脂肪積聚，令血管收窄、變硬、栓塞，導致心肌缺氧、壞死及心停頓，統稱冠狀動脈心臟病（冠心病）。在飲食方面，應避免吃膽固醇高及高脂肪之食物，如蛋黃，內臟，肥肉等，並選用低脂烹調方法，如蒸、烤焗、烩等。事實上所有動物性脂肪均含有膽固醇，而植物性脂肪既不含壞膽固醇，並含有大量維生素及植物化合物，所以全植物性飲食對控制膽固醇及預防慢性疾病等有莫大幫助。

港安醫院一直以素食為基礎，而「新起點健康實踐計劃」更提倡獨特的全天然植物性飲食模式，選用天然材料，如全穀麥、新鮮蔬果、豆類、果仁及未經精製的糖和油等，配合適當的烹調方式，保存食物內的營養，達至真正健康均衡的飲食模式。配合「新起點(NEWSTART)」健康生活模式其餘的七大健康原則，定必能擁有世界衛生組織所提倡的「全人健康(Total Health)」。

## 新起點健康食譜

### 山藥豆腐湯

材料：

鮮淮山1杯

冬菇 3朵

豆腐 3/4杯

蕃茄粒1/4杯

紅蘿蔔粒2湯匙

芫荽碎2 湯匙

青豆仁2湯匙

上湯 / 泡過冬菇的水5 杯

調味料：

鹽1 茶匙 粟粉水2 湯匙

做法：

- 1.山藥去皮洗淨，冬菇泡軟，與豆腐切成小丁粒備用。
- 2.將切好的材料與上湯放入鍋中，煮片刻後，加進青豆仁與鹽調味，用粟粉水勾芡，再加進芫荽碎即成。



## 新起點健康食譜

### 五穀酥

三育健康教育中心總廚張志強師傅提供

#### 材料：

麥片 300克

杏仁 30克

南瓜籽30克

蜜糖 1/4杯

香蕉 1條

合桃30克

葵花籽30克

提子乾30克




鹽1/4茶匙

#### 做法：

1. 杏仁、合桃切粒。
2. 香蕉去皮壓成泥狀，加入鹽、蜜糖。
3. 所有材料混合均勻，倒入焗盤。
4. 放入焗爐，用180度火焗15-20分鐘，見微黃色即可。



## 健康錦囊小貼士

1. 餐後步行5至10分鐘
2. 每天進食不少於5份蔬果  
一份的意思，例如：
  -  半杯煮熟的蔬菜 / 一杯未煮的蔬菜
  -  1個小蘋果或橙 / 半個大蘋果或橙
  -  1根皇帝蕉 / 半根香蕉
3. 慢慢進食，每口最少咀嚼30-40次
4. 避免飲用加工飲品(如咖啡、奶茶、汽水)，多喝清水
5. 餐與餐之間避免進食零食
6. 早餐要吃得豐富，相反晚餐要吃得少
7. 避免高脂肪食物
8. 了解自己進食過量的原因（如壓力大？）
9. 將減重目標集中在能重拾健康，而不只是要變得纖瘦





## 心臟病突發的病徵

### Heart Attack symptoms

#### 心絞痛

在胸部正中位置出現一種擠壓性的痛楚 (短暫的)

1. 心絞痛的痛楚投射到左邊手臂及肩膀
2. 進食後或是運動期間出現心絞痛
3. 心跳加快
4. 呼吸困難
5. 暈眩
6. 作嘔、嘔吐及出汗
7. 感到不適

如果你有第一至四項任何一項病徵，  
務必立即到就近的醫院求診或尋求協助！

## 心臟病的高危因素

### Risk Factors for Heart Disease

1. 吸煙
2. 高膽固醇、高脂肪飲食
3. 低纖維、生果和蔬菜攝取量
4. 缺乏運動
5. 肥胖或超重
6. 高生活壓力
7. 糖尿病
8. 高血壓
9. 家族性心臟病
10. 年齡



## 中風急救-黃金一小時

由於大部份中風病人是屬於血管栓塞，症狀是慢慢發生的，例如頭暈、想吐、頭部僵硬、口齒不清等，故此類病人常不知道自己已經中風。在腦中風急救方面，若能在中風後即時送院，醫生給予治療後，病人康復的機會很高。



## 中風 - 後果嚴重

中風對病人的影響視乎腦部受損的部份而定，雖然中風後多數病人會漸漸康復，但中風仍然會帶來不少長遠的問題，例如：半邊身癱瘓、身體某部份失去知覺、說話或視力問題、判斷力降低、吞嚥困難、失去平衡等，令到中風患者及其家人承受很大的負擔、壓力。因此若有中風徵兆，必須及早治療，減低中風對身體造成的破壞！

出血性的中風(即爆血管)，多會引致突然暈倒，若能在首一小時內急救，康復機會可達七成或以上，故患者身邊的人必須採取下列的急救措施，以防病情惡化。



## 中風急救 - 須要做的

1. 觀察病者的清醒程度  
(因為若病者昏迷不醒，要確保其呼吸道暢通，避免窒息或呼吸困難)
2. 安置於平坦及安全的地方
3. 將病者側臥  
(因為可防止病者舌頭倒後或嘔吐物堵塞咽喉，造成窒息或呼吸困難)
4. 檢查口腔，除去異物(例如假牙、食物等)
5. 解鬆衣領鈕扣、皮帶等“令病者感到舒適”
6. 蓋上薄被，為病者保暖
7. 立即致電「999」或按動「平安鐘」求救

(必須保持鎮定，清楚說出病者情況、所處位置或地址，並待對方覆述患者正確所處位置或地址後才可掛線)

資料來源:「中風急救 - 黃金一小時」

<http://commed-on-stroke.tungwahcsd.org/fa.htm>



## 查詢

## Enquiry

如對本活動有任何意見，歡迎來函：

荃灣港安醫院健康生活促進中心

電郵: [lmc@twah.org.hk](mailto:lmc@twah.org.hk)

## 聯盟領袖編號及名單 (排名不分先後):

- |                    |             |                 |
|--------------------|-------------|-----------------|
| 1001 陳金霖議員, MH     | 1014 林發耿議員  | 1027 秦偉忠先生      |
| 1002 王志強先生         | 1015 羅少傑議員  | 1028 楊建林先生      |
| 1003 黃美賢女士         | 1016 黃家華議員  | 1029 古揚邦先生      |
| 1004 郭樹深先生         | 1017 黃偉傑議員  | 1030 劉麗姬女士      |
| 1005 陳崇業議員         | 1018 王銳德議員  | 1031 陳偉強先生      |
| 1006 陳偉明議員, MH, JP | 1019 卓麗麗女士  | 1032 葉貞潔女士      |
| 1007 梅艷芳女士         | 1020 馬明娟女士  | 1033 歐陽寶珍女士     |
| 1008 陶桂英議員         | 1021 楊福琪議員  | 1034 李麗容女士      |
| 1009 陳琬琛議員         | 1022 沃馮燕琮女士 | 1035 圓玄老人中心(深井) |
| 1010 張浩明議員         | 1023 曾亞年先生  | 1036 曾國光先生      |
| 1011 蔡成火議員         | 1024 胡麥佩玲女士 | 1037 李摩西先生      |
| 1012 蔡子民議員         | 1025 蘇袁倩雲女士 |                 |
| 1013 朱德榮議員         | 1026 朱茂琳女士  |                 |



# 筆記 NOTE



# 筆記 NOTE







