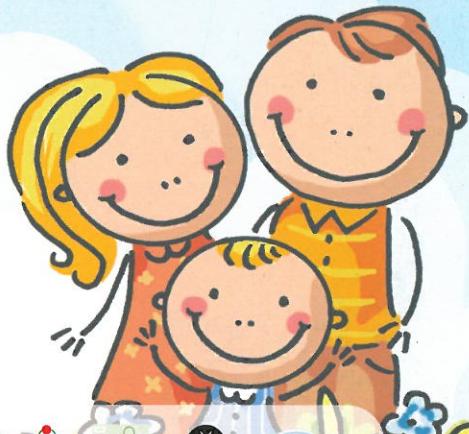


# 家庭健康大使 培訓計劃2013

## 活動特刊



支持機構



# 目 錄

獻詞 .....	2
序言 .....	4
計劃內容 .....	8
家庭健康大使名單 .....	9
健康講座 .....	10
健康推廣活動 .....	11
健康食譜設計及烹飪比賽詳情 .....	12
冠亞季軍及其他優異獎名單 .....	14
得獎食譜 .....	16
活動花絮 .....	24
參加者心聲 .....	37
籌委會名單 .....	39
鳴謝 .....	40

# 獻詞



根據世界衛生組織（世衛）就非傳染病發表的最新報告，二零一一年全球約有3,600萬人因非傳染病致死，佔所有死亡人數三分之二；預料二零三零年因非傳染病致死的人數更將增至5,200萬。常言預防勝於治療，市民多注意飲食、勤做運動、養成良好生活習慣、遠離煙酒，許多非傳染病都是能夠有效預防的。

為了應對日益增加的醫療負擔，防控非傳染病成為世衛和世界各地公共衛生機構的重點工作之一。特區政府以一直致力從多方面推行應對非傳染病的措施。此外，香港防癌心臟及胸病協會（防癌會）亦一直積極推廣健康，並進行相關研究工作。防癌會多年來推廣促進健康的訊息，籌辦了各項活動、展覽、講座和工作坊，鼓勵大眾保持良好和健康的生活習慣，在基層健康教育方面與政府的工作相輔相成。

我很高興防癌會於二零一三年舉辦「家庭健康大使培訓計劃」，透過一連串活動成功喚起市民大眾更加關注非傳染病，為自己和身邊至親作出更多健康的選擇。希望防癌會將繼續透過各種渠道，服務社會，宣揚預防疾病的訊息。

食物及衛生局局長  
高永文 醫生

# 獻 詞



本會 蒙香港防癆心臟及胸病協會邀請為「家庭健康大使培訓計劃」的支持機構，協助宣揚家庭健康的訊息，深感榮幸。

回顧過去一年，「家庭健康大使培訓計劃」成功舉辦同樂日、多次健康講座、健康菜譜設計、健康促進活動、嘉許禮等，亦成功選出四十位成為合資格的「家庭健康大使」，對於提昇市民對健康生活的認識，及將訊息推廣給身邊的親朋好友，實收到廣大之效用。

身體健康乃生活中最重要的一環，而健康生活的知識，必須透過家庭教育，才能像種子一樣把訊息散播，扎根於每位參與者的心中。如今，能夠藉著家庭健康大使的培訓計劃，讓更多人有機會獲得健康生活的教育，改善生活品質，體現了健康教育的重要性，實在是難能可貴。

在此，本人謹代表香港各界婦女聯合協進會，衷心向防癆會及活動籌委會成員致賀，並感謝每位參與者對於這項計劃的支持和付出。謹祝各位生活愉快，身體健康！

香港各界婦女聯合協進會主席  
林貝聿嘉 G.B.S., J.P.

# 序 言



香港防癆心臟及胸病協會自一九四八年成立以來，致力從事結核病的防治工作，先後成立位於灣仔區的律敦治療養院（一九九一年改名為律敦治醫院）和港島南區的葛量洪醫院，在對抗結核病方面取得重大成果。近年，香港防癆會積極擴展服務範圍，除了提供安老院舍、中醫藥、口腔衛生服務外，更以建設全人健康為宗旨，

積極在社區健康的層面上作出努力，推廣「促進健康、預防疾病」的訊息。

根據世界衛生組織的定義，「健康乃是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應力，而不僅是沒有疾病和衰弱的狀態」。隨著科學的發展和時代的變遷，現代的健康觀念不僅是指四肢健全，無病或虛弱，除身體本身健康外，還需要精神上有一個完好的狀態。以往人們普遍認為「健康是沒有病的，有病就不是健康」的觀念已不合時宜。

有見及此，中心在二零一三年首次舉辦「家庭健康大使培訓計劃」，計劃是一個以家庭為主題的健康推廣活動，目的是透過一連串動與靜的健康教育和推廣活動，鼓勵市民與親友一起參與，增加他們對健康生活的認識，並在社區宣揚，喚醒市民對健康生活的關注。首次計劃，我們共招募了七十位家庭健康大使。為了讓市民加深對



「健康的含義是多元化」的理解，我們在設計活動的時候，把多個健康生活元素，包括：健康飲食、適量運動、壓力處理、無煙無酒、家居安全與急救、定期體檢，融入計劃之中，並以不同的活動形式，例如：講座、運動班、烹飪比賽、健步行等，將健康生活訊息傳遞給市民，使他們能學以致用，將健康元素融入生活。

在此，本人謹代表香港防癌會董事局，衷心感謝各位大使的支持和努力，抽空參與由二零一三年四月至十二月，一連九個月所舉辦的活動。此外，我亦多謝各籌委會成員、合作伙伴、同事及義工們一直以來對香港防癌會的支持及協助，為香港的社區健康作出貢獻。本會將再接再厲，於來年繼續舉行「家庭健康大使培訓計劃」，希望可以在社區上凝聚一股健康正能量，幫助推動香港社區健康的長遠發展。

香港防癌心臟及胸病協會主席  
藍義方先生

# 序 言



首先，本人十分感謝各支持機構及參加者對推行「家庭健康大使培訓計劃」的支持及努力。

「家庭健康大使培訓計劃」是香港防癌心臟及胸病協會與香港有關政府部門，以及非政府團體攜手推行的基層健康教育計劃，目的是透過不同的活動形式，加強市民對健康生活的認識，使他們學以致用，

與家人和朋友將健康資訊融入生活，推動基層健康。

這次計劃為期九個月。在二零一三年四月，本人藉著出席是次計劃簡介會時，與各家庭健康大使首次見面，他們向本人反映計劃講座內容很充實，讓他們學習到很多新知識。之後，各家庭健康大使都積極地帶同家人和朋友一齊參與各項講座和活動，包括：家庭同樂日、烹飪比賽、運動班、健步行和參觀戒煙及酗酒治療中心，令本人感受到他們對是次計劃的熱誠和認真的學習態度。

此外，在二零一四年二月他們更參加了「家庭健康大使培訓計劃 - 回顧與前瞻」座談會，為是次計劃提供不少寶貴的意見，讓籌委會了解「家庭健康大使培訓計劃」需要作出改善的地方。本人將連同籌委會成員檢討是次計劃的內容，希望第二屆「家庭健康大使培訓計劃」盡早展開，繼續推動市民齊心合力，預防疾病，共建一個身心健康的社會。

本人謹此再次恭賀受嘉許的家庭健康大使，希望他們能夠將「家庭健康大使培訓計劃」的精神伸延開去。

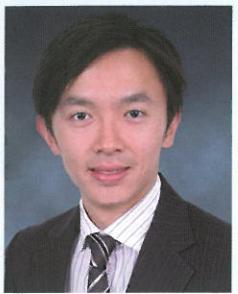
祝大家身心健康、生活愉快！

家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人

廖嘉齡 醫生



# 序 言



為提高市民對健康生活的認識，培養良好生活的習慣，將健康生活訊息推廣給親朋好友，香港防癆心臟及胸病協會與其他支持機構於二零一三年一月開始推行「家庭健康大使培訓計劃」，在計劃為期九個月的訓練中，不僅以講座增加參加者的健康知識和對健康的關注，更提供不同形式的活動，如健康食譜設計及烹飪比賽、秋季健步行等，使參加者學以致用，把健康資訊融入生活當中。作為灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會主席，本人獲邀加入籌備委員會，深感榮幸。

是次計劃成功招募共七十位參加者，希望透過一連串的健康教育及推廣活動，提高參加者對健康生活、家居危險處理、藥物使用安全、以及家庭情緒管理的常識，讓他們培養良好的健康生活習慣。本人對於是次計劃的內容與設計深感欣賞，亦相信此計劃的概念應予以持續推行，並希望香港防癆會能夠繼續舉行「家庭健康大使培訓計劃」，以加強在社區推廣健康信息，促進社區健康。

為表揚參加者的熱誠和毅力，香港防癆會於二零一三年十二月十四日在林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行了「家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮，共有四十位家庭健康大使順利完成訓練活動，獲頒家庭健康大使證書。在此本人對參加者的表現感到鼓舞，亦非常欣賞他們的努力，希望各位參加者在課程完結以後繼續履行「家庭健康大使培訓計劃」的使命，將所學到的健康信息傳揚給家人、朋友和鄰居，支持健康社區的建立。

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會主席  
龐朝輝 醫生



# 計劃內容



## 主辦機構：

香港防癌心臟及胸病協會



## 支持機構：

衛生署

律敦治及鄧肇堅醫院

葛量洪醫院

香港醫院藥劑師學會

香港各界婦女聯合協進會

香港聖約翰救護機構

醫院管理局

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會



## 目的：

家庭健康大使計劃乃一項健康推廣活動，以加強婦女及其家庭成員對健康生活的認識，鼓勵他們培養良好的生活習慣，促進他們身體、精神健康以達致社區健康為目的。



## 使命：

肩負「健康大使」的使命，把所學到的健康知識傳遞給家人、親友、鄰里和社區人士，以促進健康社區為己任。



## 形式：

透過醫務及公共衛生專家進行每月兩次「健康講座」培訓班，培訓參加者成為「健康大使」，完成後由家庭健康大使帶領家人、朋友及鄰里參與相關的健康推廣活動。計劃活動由2013年4月至12月舉行。



## 活動流程：

活動	時間
家庭健康同樂日暨開幕禮	21/4/2013
簡介會及健康講座（共四個單元）	13/4 - 25/5/2013
健康推廣活動	13/7 - 16/11/2013
嘉許禮	14/12/2013

# 家庭健康大使名單



是次家庭健康大使培訓計劃共有七十位市民參加，當中有四十位出席率達到75%或以上，符合計劃要求，獲頒「家庭健康大使」證書。而當中十四位的參加者出席率更達100%，獲頒發傑出表現獎。

梁祖和	吳少芬*	王瑞冰*	葉鳳瓊
阮潔明	孟燕貽	高珍寶	蔡文卿
趙鸞英	張莉娜*	麥陳靄蓮	余淑英
范上國*	李健強*	葉笑勤	李麗莎
鄭潔蓮	潘倩儀*	樊月英	陳麗嫦
葉蘭智*	莫詠芹	林桂虹*	林俠秋*
康淑儀	劉艷容	伍景雲	莫秀娟*
鄒偉剛	蔡安茂	劉逸華	麥長冰*
吳幻影	陳玉金	朱少珍	周潔雲*
謝冬閏*	張美孚	溫桂好*	王淑文

\* 傑出表現獎得獎者

以下參加者則獲頒聽講證書。

狄慧人	丘秀蘭	葉淑媛	張雪珍
陳惠莊	余少潔	溫細霞	梁淑莊
甄明潔	林麗紅	陳政而	鄧慧儀
盧燕芬	林寶珍	蕭慧梅	劉麗菁
黎彩簷	鄭淑儀	程翠梨	曾林如蓮
李小梅	麥長好	劉木蘭	何如珍
劉美玉	林惠貞	區漢琼	周愛琼



# 健康講座

日期	時間	內容	講者
13/4/2013	14:00 — 17:00	家居危機與急救方法	香港聖約翰救傷隊急救學講師
27/4/2013	14:00 — 17:00	肥胖對心臟病的影響 營養標籤與健康飲食	律敦治及鄧肇堅醫院 董光達醫生 營養師 李奕嫻女士
4/5/2013	14:00 — 17:00	酒精與健康 認識濫藥／藥物使用安全	衛生署衛生防護中心 監測及流行病學處 非傳染病部高級醫生 (疾病預防) 1 董立仁醫生 香港醫院藥劑師學會 藥劑師 黃啟宗先生
25/5/2013	14:00 — 17:00	家長及學童情緒管理 - 正向心理學 情緒病如何影響家庭	臨床心理學家 黃玫芳小姐 精神科醫生 曾繁光醫生



# 健康推廣活動



日期	時間	內容	地點
13/7/2013	13:30 — 16:30	健康食譜設計及烹飪比賽	港燈家政中心
7 - 8/2013	—	家居運動班 ● 橡筋帶 ● 踏步操 ● 瑜珈班	香港防癌會 林貝聿嘉健康促進及教育中心演講室
27/10/2013	09:00 — 13:00	秋季健步行	大潭郊野公園
16/11/2013	09:30 — 12:45	參觀戒煙及酗酒治療中心	東華三院 戒煙綜合服務中心及越峰成長中心





# 健康食譜設計及烹飪比賽詳情

## 目的：

藉着比賽使學員將所學的營養知識應用於日常的烹調上，與家人及朋友分享及實踐均衡飲食的原則。

## 主題：

比賽主題是「健營住家菜」。參賽者需自行設計及烹調一款營養均衡、適合一家大細食用的餸菜(四人份量)，中式及西式菜式均可。

## 比賽流程：

2013年4月27日	由律敦治及鄧肇堅醫院營養膳食部營養師李奕嫻女士講解有關營養標籤與健康飲食的知識
2013年5月18日	「健康大使」各自呈交參賽表格及食譜
2013年6月8日	由初審小組審閱所有食譜並選出當中獲最高分的八位進入決賽
2013年7月13日	健康食譜設計及烹飪比賽決賽，入圍「健康大使」需即席烹調參賽表格內列明的菜式，並需口頭介紹菜式的烹調方法及營養價值
	評審團選出冠、亞、季及最具創意獎



# 健康食譜設計及烹飪比賽詳情



## 評分標準：

### 初選

食材及烹調方法是否符合「健康飲食」的原則、營養均衡、菜式是否適合一家大細享用、創意、菜式是否容易在家中依法炮製

### 決賽

切合主題、創意、食品製作及烹調技巧、味道、菜式的外觀、整潔衛生及合作性

## 評審小組：

### 初賽

藍義方先生、林貝聿嘉教授、廖嘉齡醫生、李奕嫻女士、陳日華先生、梁思珩女士、梁慧儀女士

### 決賽

藍義方先生、廖嘉齡醫生、梁家駒醫生、李奕嫻女士、謝張靜雅女士





# 冠亞季軍及其他優異獎名單

## 冠、亞、季軍及最具創意獎



金瓜五色鴛鴦蝦盒 李健強

亞



雲耳雞粒扒豆腐 吳幻影



五顏六色笑哈哈 樊月英

創意



開心健康小南瓜 王瑞冰



# 冠亞季軍及其他優異獎名單

## 優異獎



食得出色 李小梅



喜氣洋洋 麥陳靄蓮



鮭魚濃湯 陳麗嫦



松子仁瘦肉荀荀荀 黎彩簷



# 得獎食譜

## 冠軍

### 金瓜五色鴛鴦蝦盒



#### 材料 (4人份量) :

南瓜	1個 (約1280克)	雲耳	5片
鮮中蝦	6両	玉米	20粒
蝦米	10粒	洋蔥	1個 (切粒)
蜜糖豆	5條	合桃	10粒
紅蘿蔔	1條 (切粒)	蒜頭	2粒



#### 醃料 :

生抽	2茶匙	胡椒粉	1茶匙
糖	1/2茶匙		

#### 調味料 :

鹽	1茶匙	麻油	1茶匙
雞粉	2茶匙	XO醬	2茶匙

#### 製法 :

1. 南瓜頂部約1/3位置切開，做成一個盒蓋，去掉所有瓜子瓜囊，然後將盒蓋放回南瓜盒身，用中火隔水蒸約20分鐘。
2. 將蜜糖豆，紅蘿蔔，雲耳飛水。
3. 鮮蝦用生抽，糖，胡椒粉調味。
4. 用XO醬、蒜頭起鑊、先加入蝦米、洋蔥、然後加蝦仁、蜜糖豆、紅蘿蔔、雲耳、玉米同炒。
5. 將所有炒熟的材料放回南瓜中。
6. 最後加入合桃。





# 得獎食譜



亞軍

## 雲耳雞粒扒豆腐

### 材料 (4人份量) :

百福蒸煮豆腐.....1盒  
雞扒.....1塊 (約320克)  
雲耳.....1両 (約40克)  
薑.....2片

蔥 .....2條 (1條切段)  
乾蔥頭 .....1粒 (切片)  
蒜頭 .....1粒 (略拍)

### 醃料 :

生抽.....1湯匙  
薑汁酒.....1湯匙  
糖 .....1茶匙  
粟粉.....1茶匙

雞粉.....1/2茶匙  
胡椒粉 .....少許  
麻油.....少許

### 調味料 :

蠔油.....1湯匙  
生抽.....1茶匙  
糖 .....1/2茶匙

粟粉.....2茶匙  
水 .....適量

### 製法 :

1. 雲耳浸透，剪成小塊。用薑2片及蔥壹條汆水備用。
2. 雞扒去皮切粒，用醃料拌勻，備用。
3. 豆腐切厚片，加油1湯匙及鹽1茶匙，之後用中火隔水蒸10分鐘，瀝乾水備用。
4. 燒熱鑊，下油半湯匙，先下蒜頭爆香，加雲耳，瀆酒1茶匙炒幾下，盛起備用。
5. 再用適量油 (約一湯匙半)起鑊，先爆乾蔥片，再下雞粒炒一會，加水後蓋上鑊蓋煮至熟透；加入雲耳、調味料及蔥段略炒，鋪在豆腐上，即成。





# 得獎食譜

季 軍

## 五顏六色笑哈哈



### 材料：

鮮蝦.....半斤(約320克)  
聖瓜.....1條(約40克)  
鮮腐竹.....3條  
冬菇.....8隻

甘荀(紅蘿蔔).....8薄片(1兩)  
芋絲.....1盒  
薑.....2薄片  
杞子.....25粒



### 調味料：

生抽.....1茶匙  
鹽.....1/2茶匙  
香菇粉.....1/2茶匙  
糖.....1/2茶匙

生粉.....1茶匙  
水.....3茶匙  
胡椒粉.....少許  
麻油.....少許



### 製法：

1. 將蝦去殼去腸，沖洗後抹乾，用 $1/4$ 茶匙鹽、 $1/4$ 茶匙胡椒粉醃後，炒熟備用。
2. 杞子用凍開水洗淨，浸10分鐘後，瀝乾備用。
3. 芋絲汆水，瀝乾備用。
4. 鮮腐竹洗淨，抹乾切段打結備用。
5. 鮮冬菇去腳洗淨，紅蘿蔔切片備用。
6. 聖瓜刨去硬邊洗淨，用滾刀法切件。
7. 燒熱2湯匙油，爆香薑片，放入聖瓜、冬菇、甘荀片，炒15下，再放芋絲、鮮腐竹，潰1湯匙酒，加3湯匙水蓋煮3分鐘(視乎聖瓜切大或細)，待聖瓜稔，下調味料再加蝦仁、杞子，最後加麻油上碟。

# 得獎食譜

最具創意獎

## 開心健康小南瓜

### 材料：

小南瓜	1個 (約1600克)	雞蛋	2隻
茄瓜	1條 (約300克)	小番茄	10粒
紅蘿蔔	1條 (約150克)	生菜	10片
雞扒	1件 (300克)	炸香乾蔥粒	1茶匙
蒜茸	1茶匙	乾蒜粒	1茶匙

### 醃料：

生抽	1/2茶匙	糖	1/2茶匙
鹽	1/2茶匙	胡椒粉	少許

### 調味料：

麻油	1茶匙
----	-----

### 製法：

1. 南瓜刷洗乾淨，切開頂部，挖掉瓜肉切粒待用，丟掉瓜子及瓜囊，之後將南瓜放入鍋內，隔水大火蒸8至10分鐘備用。
2. 茄子、紅蘿蔔洗淨，切粒待用。
3. 雞扒洗淨去皮，用生抽、糖、鹽、胡椒粉醃透約10分鐘備用。
4. 烩熟雞蛋，去殼並切開兩邊備用。小蕃茄及西生菜洗淨，用廚剪剪成小圓碟形備用。
5. 燒熱鑊，放半茶匙油，放入雞扒，煎至兩面熟透，取出切小粒備用。
6. 燒熱鑊，放半茶匙油，放入蒜茸爆香，加入南瓜粒、茄子粒、紅蘿蔔粒及雞扒粒炒至熟透，再加1茶匙麻油炒勻，便可將炒好材料放入南瓜內。
7. 放上炸香乾蔥粒及乾蒜粒(或以花生碎取代亦可)在南瓜盅面。
8. 將雞蛋及小蕃茄作伴碟裝飾，以吸引食慾。
9. 並以西生菜作碟子盛南瓜盅內食物享用。

# 得獎食譜



## 優異獎 食得出色



### 材料：

翠玉瓜	1條	冰鮮蝦仁	300克
紅燈籠椒	1隻	蔥	1棵
玉米粒	1罐(200克)	紅蔥頭	2粒
金菇	1包		



### 醃料：

油	1.5湯匙	麻油	少許
醬油	1 湯匙	胡椒粉	少許
糖	半茶匙		

### 調味料：

鹽	半茶匙	粟粉	1湯匙
---	-----	----	-----

### 製法：

1. 將蝦仁解凍用抹手紙吸至乾身，再以醃料醃10分鐘。
2. 把翠玉瓜、紅燈籠椒、蔥切粒備用。
3. 用1茶匙油起鑊，以紅蔥頭爆香蝦仁，至蝦仁轉為白色取出備用。
4. 以1湯匙油，爆香紅蔥頭，把翠玉瓜、紅燈籠椒及金菇加半茶匙鹽落鑊灼勻，蓋鑊蓋3分鐘，之後再落粟米粒、熟蝦仁及蔥粒炒3分鐘，埋芡即成。



# 得獎食譜

優異獎

喜氣洋洋



## 材料：

三色彩椒.....	5兩
帶子.....	8兩
豆腐.....	1磚
雞蛋.....	2隻 (只要1蛋黃)

冬菇.....	3隻
番茄.....	2個
小節瓜.....	1個

## 調味料及醃料：

鹽 .....	3/4茶匙
糖 .....	3/4茶匙
豉油.....	3/4茶匙
蒜頭.....	2粒
生粉.....	1/4茶匙

酒 .....	1茶匙
薑片.....	3片
蔥頭.....	2粒
薑汁.....	1茶匙
油 .....	2 1/4茶匙

## 製法：

1. 將帶子拖水去雪味後吸去水份；帶子加糖、豉油各1/3茶匙，酒1茶匙，薑汁1茶匙，油1/4茶匙，胡椒粉少許，生粉少許，調味拌勻，醃15分鐘待用。
2. 將蛋加入豆腐，加鹽、糖、豉油、生粉各1/4茶匙攪勻，倒在碟中隔水蒸3分鐘至熟待用。
3. 三色彩椒切粒，冬菇浸軟切粒。
4. 蕃茄切片成蝴蝶花伴碟，小節瓜切片伴碟。
5. 燒熱鑊，加油1茶匙，放下彩椒和冬菇，加1/2茶匙鹽，快炒至八成熟，盛起待用。
6. 燒熱鑊，白鑊爆香薑片、蔥頭、蒜頭，加油1茶匙，放下帶子入鑊，炒3分鐘，炒至八成熟。再加入彩椒、冬菇同炒1分鐘至熟，全部炒至乾身兜勻，放上豆腐蛋面，伴以蕃茄蝴蝶花，小節瓜片，即可供食。





# 得獎食譜

## 優異獎

### 鮭魚濃湯

#### 材料：

- |           |           |             |     |
|-----------|-----------|-------------|-----|
| 鮭魚.....   | 1塊 (300克) | 芹菜或芫茜 ..... | 2根  |
| 洋蔥.....   | 1個 (250克) | 月桂葉 .....   | 3片  |
| 馬鈴薯 ..... | 1個 (250克) | 橄欖油 .....   | 1湯匙 |
| 牛奶.....   | 250毫升     |             |     |

#### 調味料：

- |         |     |           |    |
|---------|-----|-----------|----|
| 鹽 ..... | 半茶匙 | 胡椒粉 ..... | 少許 |
|---------|-----|-----------|----|

#### 製法：

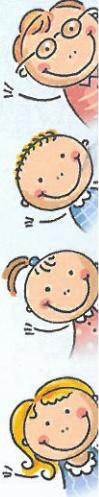
1. 鮭魚切塊，洋蔥切塊，馬鈴薯去皮切小塊，芹菜去葉洗淨切小粒。
2. 鍋內放橄欖油，用小火炒洋蔥及馬鈴薯片刻，倒入 $1\frac{1}{2}$ 碗水，煮沸後轉慢火煮10分鐘左右。
3. 倒入牛奶、鮭魚、月桂葉，待鮭魚熟透後撒上芹菜，加半茶匙鹽及少許胡椒調味即可。



# 得獎食譜

## 優異獎

### 松子仁瘦肉蘿蔔



#### 材料：

松子仁	1湯匙	甘荀	1條 (100克)
瘦肉	4兩	薑	2 - 3片
茭白荀	2支 (約400克)	蒜頭	2 - 3粒
蘆荀	1扎 (約200克)		

#### 醃料：

油	1/2茶匙	豉油	1/2茶匙
---	-------	----	-------

#### 芡汁：

鹽	1/4茶匙	生粉	1茶匙
糖	1/4茶匙	豉油	1/2茶匙
水	100毫升		

#### 製法：

1. 松子仁用白鑊慢火炒香，盛起備用 (亦可用即食的代替)。
2. 瘦肉切片，用醃料略醃3分鐘。
3. 茭白荀去殼洗淨，切片。蘆荀去厚皮，切段。甘荀洗淨，切片或切花片，以增加美觀感。
4. 燒熱鑊 (不須油)，加瘦肉煎香，盛起。
5. 洗淨鑊，加入1/2茶匙油，爆香薑、蒜，加入三種荀約炒1分鐘，之後加水100毫升及瘦肉再炒約1分鐘。
6. 加入松子仁撈勻後，再加入芡汁略炒，便可上碟 (松子仁亦可於上碟後才灑於面以達香脆口感)。



# 活動花絮

## 家庭健康同樂日暨開幕禮 2013年4月21日



家庭健康同樂日暨開幕禮於灣仔活動中心舉行，由食物及衛生局局長高永文醫生及合辦機構代表主持開幕儀式。



家庭健康大使與高永文局長及其他嘉賓合照

# 活動花絮



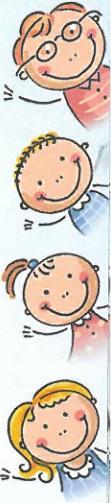
基本健康檢查



老幼雜技表演



心臟除顫器操作示範



# 活動花絮

## 健康講座、運動班及參觀



健康講座 - 家居危機與急救方法



健康講座 - 營養標籤



健康講座 - 藥物使用安全



# 活動花絮



健康講座 - 情緒管理



參觀酗酒治療中心



橡筋帶運動班



# 活動花絮

## 健康食譜設計及烹飪比賽 2013年7月13日



加油！大家很用心及認真地烹調！



得獎者與評判團合照

# 活動花絮

參加者都很開心  
能夠進入決賽！



# 活動花絮



# 活動花絮



## 秋季健步行 2013年10月27日



香港防癌心臟及胸病協會主席藍義方先生、家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人廖嘉齡醫生、香港防癌會健康推廣委員會主席李紹鴻教授及成員劉少懷醫生主持起步禮儀式。



# 活動花絮



家庭健康大使與健康推廣委員會成員劉少懷醫生於起點合照



參加者於終點合照

# 活動花絮

## 嘉許禮

2013年12月14日

嘉許禮於香港防癌會林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行，由香港防癌會主席藍義方先生致辭，籌委會召集人廖嘉齡醫生為活動作總結，並由香港防癌會董事及合辦機構代表頒發「家庭健康大使」證書給予參加者。



# 活動花絮



# 活動花絮



# 活動花絮



傑出表現獎得主



香港防癌會董事及合辦機構代表主持約章簽署儀式



## 參加者心聲



各位先生、女士，大家好！

我是范上國，是一位退休人士，很高興參加由香港防癆心臟及胸病協會林貝聿嘉健康促進及教育中心舉辦「家庭健康大使培訓計劃」。我是從居住的大廈看到海報，被豐富又新穎的活動所吸引，而決定報名參加的。



這一連串的活動，給我的感覺是多元化。不但有不同主題的講座，更有機會去到戒煙及酗酒治療中心參觀，使我及其他參加者能增加知識，擴大視野，身心更加健康。還有，講座的講師都是專業醫生、藥劑師、臨床心理學家等，內容十分充實，使這個計劃生色不少。

我也有參加其他的活動，例如：家居運動班、健康食譜設計及烹飪比賽和健步行。我很喜歡橡筋帶運動班，不太劇烈已達到健體強身的效果，值得推行。此外，健步行更是老少咸宜的節目，我帶同一家人參加，大家都很開心。雖然我在參加健康食譜設計及烹飪比賽中未能獲獎，不過我也開心能夠參與。

在參加這個計劃之前，我不知道社區上有這麼多的健康資源，這一切對我來說，都是新知識、新事物，我希望能夠學以致用，改善健康生活的習慣，更將這些資訊與其他人分享。我覺這個計劃很好，值得向其他地區推行。謝謝大家。

范上國



# 參加者心聲



各位先生、女士，您們好！

好榮幸今日有機會出席嘉許禮讓我講出自己嘅心聲。知道香港各界婦女聯合協進會和香港防癆心臟及胸病協會合辦這個「家庭健康大使培訓計劃」活動，看見單張有一連串活動，我最深印象是有秋季健步行和家居運動班，還有四個健康講座，大家仲記唔記得呢？包括：(1)家居危機與急救，(2)肥胖與健康飲食，(3)酒精、藥物與健康，(4)情緒管理，又有參觀戒煙及酗酒治療中心活動，我注意到講座和參觀活動，都和我們日常生活息息相關，認識這些常識，日後可關注親戚朋友，有機會幫助別人，可算是助人自助呢！



我地一班婦女尤其喜愛橡筋帶班和踏步操班，雖然只有四堂，大家嘻嘻哈哈地，一邊聽導師教我們點樣利用橡根帶、踏步操去強身健體，一邊要注意使用時的安全守則，希望我們養成常做運動的好習慣。

我也參加了健康食譜設計比賽，並收到大會來信、來電通知我進入決賽，負責人梁小姐細心、詳盡介紹當日比賽嘅細則，也可邀請家人陪同參賽。到達決賽地點，看見共有八位出席決賽，有五位嘉賓評判，大家神情認真和嚴謹的態度，我也不敢怠慢，和家人預先擺好廚具及食材，希望在一小時內煮好參賽食物，大家忙碌地去烹調，在五位評判前，一邊煮一邊講出我們的烹調方法，心情既高興又緊張，賽後參賽者拿製成品讓各評judges品嚐，提出意見和心得，讓我獲益良多！最後，我獲得最具創意獎，真令我喜出望外！這可能是我平時喜歡用不同材料烹調吸引家人飲食吧！

非常多謝香港防癆心臟及胸病協會舉辦「家庭健康大使培訓計劃」這個多元化，多姿多彩的活動，提高我們對健康人生的認識。多謝大會，多謝各位嘉賓、先生、女士，我都要多謝家人和我自己！

祝各位身體健康！生活愉快！

王瑞冰



# 鳴謝



食物及衛生局



衛生署



灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會



醫院管理局



葛量洪醫院



律敦治及鄧肇堅醫院



香港各界婦女聯合協進會



香港防盲協會



香港眼科視光師學會



香港聖約翰救護機構



香港醫院藥劑師學會



東華三院黃祖棠長者地區中心



東華三院戒煙綜合服務中心



東華三院越峰成長中心



仁濟醫院蔡百泰幼稚園／幼兒中心



精神科醫生曾繁光醫生



臨床心理學家黃玖芳小姐

(排名不分先後次序)



香港防痨心臟及胸病協會  
The Hong Kong Tuberculosis,  
Chest and Heart Diseases Association

- : 香港灣仔皇后大道東266號  
266 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong.
- ☎ : (852) 2572 3466
- 📠 : (852) 2834 0711
- ✉ : antitb@ha.org.hk
- 🌐 : [www.antitb.org.hk](http://www.antitb.org.hk)