



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

第二屆家庭健康大使 培訓計劃

活動特刊





目錄

◎ 序言	2-6
◎ 計劃內容	7
◎ 家庭健康大使名單	8
◎ 健康教育講座詳情	
健康飲食站	9
健康生活站	10
藥物使用站	11
心理健康站	12
家居意外急救站	13
◎ 健康食譜設計及烹飪比賽詳情	14-15
盛夏消暑菜譜得獎菜式	16-25
◎ 點滴回顧	26-36
◎ 參加者心聲	37-38
◎ 委員會名單	39
◎ 鳴謝	40



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，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，推廣健康訊息。

為了喚醒市民對健康生活的關注並增加他們對健康生活的認識，林貝聿嘉健康促進及教育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，在社區宣揚健康生活訊息。由於反應良好，於二零一五年再次舉辦「第二屆家庭健康大使培訓計劃」並邀請了七位參與首屆的大使擔任「第二屆家庭健康大使培訓計劃」的小組導師，加強參加者彼此間的溝通。基於健康的含義是多元化的，計劃內容涵蓋了健康飲食、健康生活、心理健康、藥物使用安全及家居安全與急救，並以不同的活動形式去提昇參加者的興趣，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，本人謹代表香港防癆會董事局，衷心感謝各位大使的支持和努力，抽空參與由二零一五年五月至十二月，接近半年所舉辦的活動。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癆會的支持及協助，為香港的社區健康作出貢獻。希望計劃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。

香港防癆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」是香港防癆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。

「第二屆家庭健康大使培訓計劃」為期半年。在二零一五年五月舉辦了是次計劃的啟動禮暨家庭健康同樂日，在六月至八月舉辦了一連串的健康教育講座。之後，各家庭健康大使都積極地參與體適能詠春工作坊及體驗班、遞交食譜設計表格及帶同親朋好友參加健步行。

為表揚參加者的熱誠和毅力，防癆會於二零一五年十二月十二日在林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行了「第二屆家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮，共有三十一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。透過大使們的分享，得悉他們認為整個計劃設計十分用心、講座內容很充實，讓他們學習到很多新知識。在此本人對參加者的表現及努力感到鼓舞，亦因參加者對本計劃的肯定而感到欣喜。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，希望他們能夠將「家庭健康大使培訓計劃」的精神伸延開去，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。

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



獻詞



恭賀香港防癆心臟及胸病協會
第二屆家庭健康大使培訓計劃

博愛為仁 造福社群



香港各界婦女聯合協進會
主席 林貝聿嘉博士
暨全體理事



致意

序言



首先在此恭賀第二屆家庭健康大使計劃能順利完成，今年的計劃加入更多新的活力元素，令家庭各成員有更多機會投入參與，亦可藉此改變生活習慣，提升健康指數。

生活習慣是影響個人健康的其中一個重要元素，一些壞習慣如吸煙、吸毒等都對健康有長遠影響，必須敬而遠之；相反，正常的飲食習慣、適當的運動、充足的休息、和睦的家庭朋友關係以及懂得面對課堂及工作壓力，以保持精神健康等生活方式是邁向健康生活習慣的良好基石，需要持之以恆。故透過這計劃，可從家庭着手，使一家人一起透過不同的活動了解健康生活習慣對個人及家庭健康的重要性，從生活微細的地方作改變，從而提升整體生活質素。

灣仔區區議會向來十分關注區內居民的需要，亦舉辦多項和健康生活有關的活動。而委員會所推廣的衛生、健康及有活力的灣仔社區理念，亦正和本計劃互相呼應。本人希望香港防癆會能繼續與灣仔區議會及社區團體合作，除了讓此計劃可延續下去以外，亦推廣更多有意義的活動，造福社群。

第四屆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



獻詞



在香港，二零一四年共有 13 803 人因癌症死亡，佔全年登記死亡個案約三分之一。奉行健康生活模式，例如多吃蔬果、少食紅肉及加工肉類、定時運動、避免煙酒等，可預防最少三分之一的癌症個案。衛生署二零一四年行為風險因素調查顯示，81.0% 的被訪者進食水果和蔬菜不足；39.0% 的體重指數為 23 或以上，即超重或肥胖；62.5% 的體能活動不足。煙酒方面，6.8% 的被訪者曾經暴飲，即在過去 1 個月一次過飲最少 5 杯／罐酒精飲品；10.0% 每日吸煙 1 枝或以上。透過健康生活模式，預防癌症是控制癌症最具成本效益的策略。

香港防癆心臟及胸病協會（防癆會）一直積極推廣健康，「家庭健康大使培訓計劃」透過一連串活動，提高市民對健康生活的認識、培養良好生活的習慣及鼓勵學員身體力行，將學習到的健康知識融入生活，亦把學到的健康知識傳遞給家人、親友、鄰里和社區人士。

我很高興可以出席防癆會於二零一五年舉辦的第二屆「家庭健康大使培訓計劃」的啟動禮及有機會與各家庭健康大使分享。希望將來繼續與防癆會攜手合作透過各種渠道，宣揚預防疾病的訊息，促進健康。

衛生署中央健康教育組高級醫生
林子森醫生

計劃內容

目的：

- 提高市民對健康生活的認識
- 培養良好的生活習慣
- 鼓勵學員身體力行，將學習到的健康知識融入生活

使命：

- 肩負「家庭健康大使」的使命，把學到的健康知識傳遞給家人、親友、鄰里和社區人士

計劃內容：

日期	內容
第二屆家庭健康大使培訓計劃 2015 啟動禮暨家庭健康同樂日	
23/05/2015 (六)	運動示範及表演：魔術 / 體育舞蹈 / 話劇 健康講座：肥胖、飲食與疾病 健康測試：中醫諮詢 / 血壓 + 諮詢站 / 眼壓及視力測試 / 體重指標 / 脂肪測試 / 血糖、膽固醇測試 / 骨質密度測試 遊戲攤位：心知心識 / 勇闖金字塔 / 年年檢查牙齒好
健康教育講座	
13/06/2015 (六)	營養標籤解讀與應用 / 飲酒與健康
27/06/2015 (六)	情志養生 / 腰頸背痛護理
11/07/2015 (六)	眼部護理 / 西醫藥物使用安全
25/07/2015 (六)	家庭正能量 / 中醫藥物使用安全
08/08/2015 (六)	家居意外與急救處理
健康促進活動	
22/08/2015 (六)	體適能詠春工作坊及體驗班
07/2015-08/2015	健康菜譜設計及烹飪比賽
12/09/2015 (六)	健康菜譜設計及烹飪比賽 (決賽)
15/11/2015 (日)	健步行
嘉許禮	
12/12/2015 (六)	嘉許禮及經驗分享





家庭健康大使名單

第二屆家庭健康大使培訓計劃共有 64 位市民參加，當中有 7 位大使來自第一屆家庭健康大使培訓計劃，她們被邀請成為大使導師，肩負起聯絡工作、並和組員分享健康資訊和生活經驗。經過半年培訓後，共有 31 位大使出席率達到 75% 或以上，獲頒發「優異獎狀」，而有 6 位大使出席率更達到 100%，獲頒發「卓越獎狀」。

大使導師

王瑞冰 張莉娜 林桂虹 莫秀娟 謝冬閏 高珍寶 吳少芬

聽講證書

康淑儀 戴雪鳳 江新鳳 翁美蘭 林華勝 黃慧明 莫佩玲 葉淑媛
許潔璇 蔡寶玉 麥長冰 黃妙芬 劉倩紅 袁瑞瑜 陳燕冰 何美莉
陳各美 朱燦佳 鄭翠珊 陳秀玲 郭春嬌 黃淑芬 鄧美冰 雷啟恩
陳麗貞

優異獎狀

陳綺薇 利愛玲 蘇燕萍 梁燕萍 馮少萍 杜秋舫 黃秀金 翁玉嬌
林寶珍 周偉華 王淑文 趙珍 周潔雲 葉美恆 葉蘭智 潘倩儀
吳國成 潘美玉 黃小玉 陳筠芳 陳佩英 伍秀玲 杜文舫 梁美珍
鄧淑儀

卓越獎狀

霍燕芬 何德好 陳藹蓮 伍景雲 吳幻影 黃賀瑩

健康教育講座詳情

健康飲食站

13/06/2015 - 營養標籤解讀與應用

律敦治及鄧肇堅醫院

資深營養師李奕嫻女士

1. 脂肪：如每天進食 2000 卡路里，總脂肪攝取量應少於 60 克。
2. 鈉質（鹽）：愈低愈好，每天攝取少於 2000 毫克。
3. 游離糖：如每天進食 2000 卡路里，每日游離糖的攝取量應少於 50 克（即約十粒方糖）。游離糖包括在食品中添加及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。



13/06/2015 - 飲酒與健康

東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒
服務社工顏志昇先生

1. 酒精已被證實為致癌物質，能同時帶來多項健康危機，包括肝硬化、高血壓及抑鬱症 / 焦慮症等。
2. 最有效避免酒精危害的方法是滴酒不沾。若然選擇飲用，應選擇酒精含量較低的飲料及注意不要空肚飲酒。
3. 協助懷疑酗酒人士宜耐心了解其飲酒背後的原因，必要時尋找社工及醫護人員的專業意見。





健康教育講座詳情

健康生活站

27/06/2015 - 腰頸背痛護理

律敦治及鄧肇堅醫院資深物理治療師
(肌肉骨骼專科) 呂慧雯女士

1. 保持腰頸正確姿勢。
2. 經常轉換姿勢。
3. 做適量拉筋，保持身心健康。



11/07/2015 - 眼部護理

第四屆灣仔區議會屬下衛生健康活力城
推廣委員會主席 / 眼科專科醫生龐朝輝
醫生

1. 20:20:20 法

使用電腦時每隔 20 分鐘後連續眨眼 20 秒鐘，然後再把目光從電腦屏幕移開，看 20 英尺（約 6 米）以外的任何物體 20 秒鐘，就能讓雙眼恢復舒適健康。

2. 控制屏幕光暗度，減少眼睛不適。

3. 勿在床上使用電子產品。



健康教育講座詳情

藥物使用站

11/07/2015 - 西醫藥物使用安全

香港醫院藥劑師學會黃啟宗藥劑師

1. 盡量陪伴長者覆診及取藥，以了解長者的病況及所服的藥物。
2. 家人及長者自己應清楚藥物標籤上的指示。
3. 如有需要，亦可購買一些藥物貯存器來為長者分配服藥的時間及劑量。



25/07/2015 - 中醫藥物使用安全

香港防癆會中醫診所丁偉中醫師

1. 如需中西藥同用，必先向專業人士了解該藥有否相沖，並相隔至少 2 小時服用。
2. 向醫師查詢藥物是否合乎自己體質，勿盲從偏方、秘方。
3. 購買中成藥必須留意有中成藥註冊編號。





健康教育講座詳情

心理健康站

27/06/2015 - 情志養生

香港防癆會中醫診所梁鍵敬中醫師

1. 抑鬱焦慮情緒與五臟大有關係。
2. 疏通經絡，食療補益皆為解郁與舒緩疲勞方法。
3. 導氣運動包括六字訣 / 氣功 / 太極。



25/07/2015 - 家庭正能量

瑪麗醫院精神科副顧問醫生劉家獻醫生

1. 改變認知評核：快樂可以掌握在自己手中，而正面思考便是最實際和有效的方法【山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉】。
2. 感謝和讚美。
3. 飲食均衡，多做運動。



健康教育講座詳情

家居意外急救站

08/08/2015 - 家居意外與急救處理

香港聖約翰救傷會講師黃靜怡小姐

1. 注意基本檢查：DRABC: Danger, Response, Airway, Breathing, Circulation
2. 及早求救、及早施行心肺復甦法、及早施行體外心臟去顫法、及早提供醫療護理
3. 遇到不醒人事況：注意 AVPU: Alert, Verbal, Pain, Unresponsive





健康食譜設計及烹飪比賽詳情

目的

藉着比賽將所學到的營養知識應用於選購食材及日常的烹調上，與家人及朋友分享和實踐均衡飲食的原則。

主題

設計一款以盛夏消暑菜譜為主題，配合健康烹調方式，適合一家大細在炎炎夏日享用的營養菜單（四人份量），中西菜式均可。

比賽流程：

2015年6月13日	律敦治及鄧肇堅醫院 資深營養師李奕嫻女士講解營養標籤與健康飲食知識
2015年6月27日	比賽簡介及宣傳 參加者各自呈交參賽表格及食譜
2015年8月	初賽評審，選出8位得分最高的家庭健康大使入圍。入圍大使必須於決賽當天在1小時內即席烹調參賽表格內列明的菜式
2015年9月12日	烹飪比賽決賽日，即場選出冠、亞、季軍、及最具創意獎各一名，其餘入圍的家庭健康大使均獲優異獎

評分標準：

	初賽	決賽
切合主題	✓	✓
易於在家中依法泡製	✓	
食品製作及烹調技巧		✓
菜式的外觀		✓
創意	✓	✓
味道		✓
衛生		✓
合作性		✓



健康食譜設計及烹飪比賽詳情

評審委員：

香港防癆會主席藍義方先生

香港防癆會副主席及家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人廖嘉齡醫生

香港防癆會副主席林貝聿嘉教授

律敦治及鄧肇堅醫院醫院營養師李奕嫻女士

港燈家政中心家政主任林趙素玲女士

賽果

獎項	姓名（大使編號）	菜式名稱
冠軍	鄭翠珊（R14）	百花釀翡翠
亞軍	吳幻影（R07）	順德小炒 — 大豆芽炒肉鬆
季軍	鄒淑儀（R19）	星星（秋葵）月亮（粟米）太陽（西蘭花）
最具創意獎	鄒淑儀（R19）	星星（秋葵）月亮（粟米）太陽（西蘭花）
優異獎	黃賀瑩（R03）	五色彩椒筒
優異獎	伍景雲（R06）	冬瓜南瓜秋葵伴三菇
優異獎	葉蘭智（R40）	鮮蝦椰菜卷
優異獎	潘倩儀（R42）	節瓜扒雙菇
優異獎	黃小玉（R63）	奇異恩典肉丁





盛夏消暑菜譜 得獎菜式

冠



夏天天氣翳焗令人食慾不振，不少大使均以時令瓜果入饌以求消暑及增進食慾。

亞



季



盛夏消暑菜譜 得獎菜式





冠軍得獎菜式 百花醃翡翠



姓名：鄭翠珊

家庭健康大使編號：R14

菜式簡介（例如：營養價值、特色）

夏天瓜類水份充分，解渴，清甜。含有胡蘿蔔素，維生素 B2，C，E 等，有降血糖功效。

材料：免治瘦肉 6 兩，青瓜一條，節瓜一條，蛋 2 只，冬菇 4 只，蝦米杞子少許。

醃料：砂糖 1 茶匙，魚露一茶匙，紹酒 1 茶匙，鹽 1 茶匙，蛋 1 只，水 4 湯匙。

製法：

1. 浸軟冬菇切細粒，免治豬肉加入醃料。
2. 青瓜間條去皮切成半吋厚圈，節瓜去皮切成半吋厚圈，同用刀尖去瓢。
3. 瓜圈平放在碟上釀入醃肉，頂部放一粒杞子，蒸 12 分鐘。
4. 倒出多餘汁，回鑊加入蛋白成芡汁，淋在碟邊。即成。

亞軍得獎菜式

順德小炒 - 大豆芽炒肉鬆



姓名：吳幻影

家庭健康大使編號：R07

菜式簡介（例如：營養價值、特色）

- 雲耳有益氣血，補腦強心之效；
- 大豆芽具有清熱明目、補氣養血，防止牙齦出血、血管硬化及低膽固醇功效。
- 維生素 C 的豆芽與含蛋白質豬瘦肉同時食用，可促進膠蛋白的合成，亦是簡單有益美容食品。
- 這個餸是乾身無汁，可以撈飯，非常可口，不會致肥，老幼皆宜。

材料：大豆芽壹斤（約 606 克），梅頭瘦肉半斤（約 303 克），雲耳 20 克（約半兩）

料頭：薑 2 片，蔥兩條（一條切蔥花），金蒜米一湯匙，蒜頭 1 粒（略拍）

豬肉醃料：生抽 1 湯匙，糖 1 茶匙，粟粉 1 茶匙，水適量，胡椒粉少許，麻油少許

製法：

1. 雲耳浸透，剪蒂。用薑 2 片及蔥壹條氽水 5 分鐘後切絲備用。
2. 豬肉剉或攪碎加醃料拌勻，備用。
3. 大豆芽去尾洗淨，用刀鋤碎後，用白鑊烘乾備用。
4. 燒熱鑊，下油半湯匙，先下蒜頭爆香，加雲耳，瀝酒一茶匙炒幾下，盛起備用。
5. 再用適量油（約一湯匙）起鑊，爆豬肉加少許鹽，加適量水後蓋上鑊蓋煮至熟透；加入大豆芽、雲耳、蔥花略炒，最後加金蒜米，上碟即成。

註：若不喜歡吃蒜米，可以不用。





季軍及 最具創意獎得獎菜式 星星（秋葵）月亮 （粟米）太陽（西蘭花）



姓名：鄧淑儀

家庭健康大使編號：R19

菜式簡介（例如：營養價值，特色）

紅蘿蔔有豐富維他命 A，粟米，西蘭花也含有豐富維他命 B6 及 C，秋葵含有豐富維他命 A 及 C。秋葵被許多國家定為運動員的首選蔬菜，而被稱為「奧運蔬菜」。秋葵特別具有清熱作用，喉嚨唔舒適，食咗都有幫助。

材料：紅蘿蔔，粟米，西蘭花，秋葵，瘦肉，少糖，少油，少鹽及少生粉。

製法：

1. 將紅蘿蔔，瘦肉，秋葵切粒，粟米撕開粒狀，西蘭花切開細段。
2. 紅蘿蔔，西蘭花及秋葵在清水煲熟五分鐘。
3. 煮熟瘦肉後，加粟米，紅蘿蔔及秋葵，清炒，加入少許調味料即可。

優異獎得獎菜式

五色彩椒筒

第三屆家庭健康大使
培訓計劃
健康食譜
設計及烹飪比賽



姓名：黃賀瑩

家庭健康大使編號：RO3

菜式簡介（例如：營養價值、特色）

『彩椒』，即三色椒（青椒、黃椒、紅椒）不同的顏色有不同的抗氧化物來源，含胡蘿蔔素及茄紅素，能舒解疲勞、預防老化。『蝦』有很高的鈣和蛋白質的含量，而含的熱量則比較小。『淮山』具有健脾、補肺、固腎、益精等多種功效，滋補作用甚佳。『百合』含有澱粉、蛋白質、脂肪及鈣、磷、鐵、維生素 B1、B2、C 等營養素，不僅具有良好的營養滋補之功，鮮百合具有養心安神，潤肺止咳的功效。

『黑木耳』含有人體必須的 8 種氨基酸，維生素 B2，能有助於保護腸胃與強化免疫能力。『紫洋蔥』中含花青素，其營養價值比白色洋蔥更高。每天五色蔬果，就是盡量在三餐中食用包含紫（藍）、白、黃、綠、紅等五種不同顏色的蔬果，達到均衡營養的效果，有足夠的營養，才能增加抵抗力，對抗疾病。此菜式顏色鮮豔，令人增加食慾，適合夏日炎熱消暑。

材料：彩椒三隻（青椒，黃椒，紅椒各 1 隻），蝦 18 隻，鮮淮山 200g，鮮百合 100g，黑木耳 200g，紫 1 個，薑 2 片，豆板醬少許，胡椒粉少許，麻油少許，橄欖油少許。

製法：

1. 先將彩椒切開一半，清洗裏面種子。黑木耳用清水浸，清洗鮮百合。
2. 蝦肉用胡椒粉和麻油撈好待用。
3. 將清洗後，切成細粒；最後將淮山洗淨及去皮。
4. 配兩片薑及橄欖油用慢火炒，加豆板醬，隨即加淮山和百合 5 分鐘。
5. 用慢火炒蝦肉 4 分鐘。
6. 將彩椒用熱水煮 3 分鐘，放在碟上待用。
7. 將所有材料釀入彩椒。
8. 『五色彩椒筒』完成上碟。





優異獎得獎菜式 節瓜扒雙菇



姓名：潘倩儀

家庭健康大使編號：R42

菜式簡介（例如：營養價值、特色）

健康素食，少油少鹽

材料：節瓜 2 個，冬菇 2 隻 [浸軟及切絲]，秀珍菇一包，鹽 1/4 茶匙，糖 1/4 茶匙，粟粉 1/2 茶匙，胡椒粉，生抽 1 茶匙，蠔油一茶匙，水 100 毫升

製法：

1. 節瓜去皮，切成 10 塊圓形。放入沸水中加入鹽煮至軟身，瀝乾。
2. 起鑊爆香冬菇及秀珍菇，加入調味料煮滾，加入節瓜中。

優異獎得獎菜式

冬瓜南瓜秋葵伴三菇



姓名：伍景雲

家庭健康大使編號：R06

菜式簡介（例如：營養價值、特色）

冬瓜，南瓜及菇類營養及纖維質豐富，秋葵鈣質高，可清腸胃，而菇類蛋白質豐富，冬瓜可消暑，是夏天最好的蔬菜。

材料：冬瓜一斤半，南瓜八件，鮮冬菇 5 朵，白菌菇 5 朵，靈芝菇一包，薑兩片，蔥兩棵，蒜頭 5 粒，芫茜 2 棵，秋葵 6 棵

調味料：兩茶匙油，薑兩片，米酒一茶匙，糖一茶匙，生抽一茶匙（粟粉 3 / 4 茶匙，兩湯匙水）作芡汁用，鹽 1.5 茶匙。

製法：

1. 先把冬瓜、南瓜洗淨切件，鮮冬菇及白菌菇洗淨切片，靈芝菇切去蒂洗淨，芫茜洗淨，留一棵完整，一棵切碎，蔥洗淨切碎，蒜頭切碎，用兩碗水加入一片薑及一棵芫茜 1 茶匙鹽煲滾，後落冬瓜滾 10 分鐘，後再落南瓜滾 5 分鐘，後熄火，盛起冬瓜及南瓜，排於碟上待用。
2. 把三種菇及秋葵出水，滾後盛起隔去水份。
3. 用中火燒熱一湯匙油，下薑片及蒜蓉一起炒之後下三菇秋葵炒一分鐘，加半茶匙鹽、米酒一茶匙，糖一茶匙，生抽一茶匙，最後加入蔥粒，芫茜粒再炒，後加入芡汁炒云之後，盛在冬瓜件中間，再放南瓜件在旁，秋葵圍在碟邊便完成。





優異獎得獎菜式 奇異恩典肉丁



姓名：黃小玉

家庭健康大使編號：R63

菜式簡介（例如：營養價值，特色）

含有維生素 C，豐富蛋白質，含有鐵質，可增強抵抗力。色彩鮮艷，增進食慾。

材料：①紅蘋果 2 個（小） ②金奇異果 2 個 ③青椒 1 個 ④紅蘿蔔 半條
⑤梅頭瘦肉 6 兩 ⑥蒜茸 1 茶匙

醃料：（豬肉）①鹽 1/2 茶匙 ②糖 1/2 茶匙 ③生抽 1 茶匙 ④生粉 1 茶匙
⑤麻油 1/4 茶匙

獻汁：①生抽 1 茶匙 ②糖 1/2 茶匙 ③生粉 2 茶匙 ④清開水 3 湯匙

製法：

1. 豬肉洗淨切料，用醃料醃 1/2 小時。
2. 將蘋果用少許鹽水清洗後切粒，青椒去瓢洗淨及切成小塊，奇異果去皮切粒（備用）。紅蘿蔔切花伴碟（備用）。
3. 用 1 湯匙油於易潔鑊，將肉先炒熟，盛起備用。
4. 用餘下油即 1/2 湯匙爆香蒜茸，放入青椒兜炒，再放入肉粒同炒。
5. 下獻汁，然後放入蘋果及奇異果略炒，拌勻，即可上碟。

優異獎得獎菜式

鮮蝦椰菜卷



姓名：葉蘭智

家庭健康大使編號：R40

菜式簡介（例如：營養價值，特色）

①以菜為主，多菜少肉 ②顏色豐富 ③高纖維 ④少調味料及無油

材料：椰菜四片，鮮蝦 4 隻，甘筍半條，洋蔥 1/4 個，雲耳適量，調味：鹽

製法：

1. 將甘筍、洋蔥切幼絲。
2. 鮮蝦去殼、去腸，洗淨。
3. 椰菜片洗淨，用熱水灼軟。
4. 將雲耳浸透，去水。
5. 將甘筍絲洋蔥絲雲耳，蝦鋪在椰菜片上灑少許鹽、將椰菜片捲好，放在碟上，大火蒸 10 分鐘。
6. 將椰菜卷切開為二，食材向上，上枱。





點滴回顧

啟動禮暨家庭健康同樂日 23/05/2015

第二屆家庭健康大使培訓計劃啟動禮暨家庭健康同樂日透過表演、運動示範、健康資訊展覽、遊戲攤位及簡單健康測試，提高市民對健康生活的關注。



各主禮嘉賓主持開幕儀式



體育舞蹈表演：粉紅舞台
基督教宣道會宣基小學



魔術表演：耆義魔術團
循道衛理灣仔長者服務中心



話劇表演：愛・家庭
香港心理衛生會「義・戲仔女」



健康講座 — 肥胖、飲食與疾病
中央健康教育組



運動示範
中國香港體適能總會

點滴回顧



攤位遊戲



各項健康檢查



家庭健康大使與嘉賓合照

參加者積極投入
運動示範





點滴回顧

健康講座 6 月至 8 月

計劃先後舉行了九場講座涵蓋五大範疇包括 1) 健康飲食、2) 健康生活、3) 藥物使用安全、4) 心理健康以及 5) 家居危機處理



營養標籤解讀與應用 13/06/2015



飲酒與健康 13/06/2015



腰頸背痛護理 27/06/2015



情志養生 27/06/2015



西醫藥物使用安全 11/07/2015



眼部護理 11/07/2015

點滴回顧



家庭正能量 25/07/2015



中醫藥物使用安全 25/07/2015



家居意外與急救處理
08/08/2015





點滴回顧

體適能詠春工作坊及體驗班（共 3 班）22/08/2015

各組大使及導師在學習過程中，認識詠春拳養生保健概念、學習二字拑羊馬站姿與脊柱伸展動作、小念頭上下肢關節保健、進馬日字衝拳、提腿與帶氧訓練等。對保持心肺功能、調節關節靈活性及訓練平衡力均有幫助。



點滴回顧

健康食譜設計及烹飪比賽 12/09/2015

比賽以盛夏消暑菜譜為主題，大使們需以健康食材及烹調方式，設計一款適合一家大細在炎炎夏日享用的營養菜單（四人份量），中西菜式均可。
入圍大使於決賽日當天，在時限一小時內即席烹調（包括裝飾及伴碟）參賽菜式，並由評判即席評分。





點滴回顧



點滴回顧

秋季健步行 15/11/2015

各大使、親友和義工們在本中心參與起步禮後，便分組乘坐旅遊巴前往山頂，沿盧吉道及夏力道步行一圈，鳥瞰維港兩岸的景色，呼吸新鮮空氣。然後接上薄扶林道進入薄扶林郊野公園，途中經過薄扶林水塘，最後於薄扶林水塘道及薄扶林道交界巴士站解散。





點滴回顧

嘉許禮 12/12/2015

嘉賓們頒發證書及獎狀給參加者，並進行約章簽署儀，式以鼓勵他們在社區中繼續傳揚健康生活的訊息。



點滴回顧



嘉賓與大使導師及獲頒卓越獎狀的大使合照





點滴回顧



嘉賓與獲頒聽講證書的大使合照



嘉賓與獲頒優異獎狀的大使合照

參加者心聲



大使導師林桂虹

其實我是 2013 年第一屆家庭健康大使培訓計劃的參加者，為什麼我又參加第二屆的家庭健康大使活動呢？主要原因是我覺得主辦當局很用心為參加者安排課程，起居飲食的題目有營養標籤、飲酒與健康、眼部護理、腰頸背痛護理及家居意外急救等。內在方面又有一些講及情緒心理健康的課題。中醫西醫方面均有涵蓋，課程十分全面、豐富。

先不論在課程上能夠吸收多少，我覺得在計劃中至少贏得珍貴的友誼。作為大使導師，肩負起聯絡工作，傳遞健康資訊，每次上堂都可以同朋友聚舊，認識新朋友，打打招呼，何樂而不為呢？

還記得秋季旅行中有位參加者向我問路，她笑笑問：「忘憂草，我們是否在這邊行呢？」當時我很驚訝，一方面忙着回答她是，另一方面暗暗驚喜，為什麼有人知道我叫忘憂草呢？因只在 What's app 內才知道我有這個別號，相信她一定是個很細心的人，這位參加者便是我新識的吳少芬同學了。

其實我相信很多同學也像我一樣，既得到學習機會，又贏得寶貴友誼。雙贏！謝謝！



參加者心聲



第二屆計劃參加者霍燕芬

為什麼我會參加家庭健康大使計劃呢？主要是因為當初看到海報而知悉這個計劃，課題內容豐富及切身，所以當時就立即報名參加。

回想過去半年，我有一些深刻體會同感受。計劃中課堂內容對我日常生活有幫助並且能助己助人，例如肩膊痛，物理治療師教導我們做簡單的舒緩運動，好讓我們空閒時可以多做，減輕痛楚。我甚至將課堂學到的舒緩運動教給我的朋友，得悉她經過一個月的練習已有所改善，十分欣慰。另外，詠春班的導師教授的詠春招式十分容易掌握，幫助舒展筋骨。還有，講者及導師會提供上網短片、補充資料、剪報給我們參考，課堂內容好實用。如果有第三屆，我一定會推介身邊的朋友參加。

籌委會名單

召集人

廖嘉齡 醫生 香港防癆心臟及胸病協會副主席

會員

崔俊明 教授 香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心教育總監
林子森 醫生 衛生署衛生防護中心中央健康教育組高級醫生
關雄偉 先生 葛量洪醫院護士學校校長
梁卓威 醫生 律敦治醫院老人科高級醫生
劉少懷 醫生 醫院管理局（感染及應急事務）總行政經理
龐朝輝 醫生 灣仔區議會區議員（2012-2015）及 眼科專科醫生

香港防癆會健康推廣委員會名單 (2015-16)

主席

廖嘉齡 醫生

會員

林貝聿嘉 教授	梁家駒牙科醫生
鄭曹志安 女士	崔俊明 名譽副教授
江明熙 醫生	關雄偉 先生
關定輝 先生	林達賢 醫生
林子森 醫生	劉錦城 醫生
梁子超 醫生	劉少懷 醫生
鄭淑梅 女士	黃黛玲 博士



鳴謝

合辦機構



灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會

支持機構



東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務



律敦治及鄧肇堅醫院



葛量洪醫院



美國輝瑞製藥有限公司



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心



香港各界婦女聯合協進會



香港防盲協會



香港華仁書院



香港聖約翰救護機構



香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心



港燈家政中心



衛生署



醫院管理局

贊助機構



合興食油（香港）有限公司



李錦記醬料集團

（排名按筆劃序）

 香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

地址：香港灣仔皇后大道東 266 號

網頁：<http://www.antitb.org.hk>

電郵：hpc@antitb.org.hk

電話：2834 9333

傳真：2834 5522



