

十

香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

# 第三屆 家庭健康大使培訓計劃 活動特刊





## 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

董立仁 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

醫務行政人員

龐朝輝 醫生

眼科專科醫生

鍾嘉敏 女士

灣仔區議會屬下 食物及環境衛生委員會

## 香港防癆會健康推廣委員會名單 (2017-18)

### 主席

廖嘉齡 醫生

### 會員

林貝聿嘉 教授

劉奇喆 先生

梁家駒 牙科醫生

鄭信恩 醫生

鄭曹志安 女士

崔俊明 名譽副校授

彭飛舟 醫生

江明熙 醫生

關雄偉 先生

關定輝 先生

董立仁 醫生 (2017 至 2018 年 3 月)

蘇文捷 醫生 (由 2018 年 3 月起)

劉錦城 醫生

梁子超 醫生

劉少懷 醫生

黃黛玲 博士





◎ 獻詞	2-3
◎ 序言	4-7
◎ 計劃內容	8
◎ 家庭健康大使名單	9
◎ 健康教育講座詳情	
從骨出發	10
長痛短痛	11-12
緩痛訣竅	13
運動療法	14
情緒管理	15
◎ 健康食譜設計及烹飪比賽詳情	16-27
◎ 點滴回顧	28-38
◎ 參加者心聲	39-41



# 獻詞



大家好！我很高興為「香港防癆心臟及胸病協會」舉辦的「第三屆家庭健康大使培訓計劃」撰文。

「香港防癆心臟及胸病協會」轄下的「林貝聿嘉健康促進及教育中心」（「中心」）專注發展健康教育，並於2013-14及2015-16年度舉辦了兩屆「家庭健康大使培訓計劃」，當中培訓

了多位「家庭健康大使」，不單身體力行、注重健康生活，更重要的是能推己及人，幫助身邊的人建立健康生活模式。我很高興見到此項別具意義的活動踏入第三屆。

第三屆的培訓計劃主題為「抗抑鬱、動有法、緩痛楚」，當中「抗抑鬱」正好配合2017年「世界衛生日」的主題 -- 抑鬱症。抑鬱症是一種常見的精神健康問題，它影響著不同年齡及各行各業的人士。根據世界衛生組織資料顯示，全球有超過3億人患有抑鬱症，佔全球人口的4.4%。有調查顯示，在香港每100名成年人當中便有3人是抑鬱症患者，而每10名長者當中便有1人有抑鬱症徵狀，然而超過一半抑鬱症患者沒有尋求任何精神健康服務的協助。

為了響應2017年「世界衛生日」的主題，衛生署建立了專題網頁，提供一系列有關抑鬱症的健康教育資源給市民，並在2017年4月聯同各政府政策局／部門及支持機構展開了一項全港性的宣傳及公眾教育運動，是次運動的口號為「抑鬱你我齊面對 同心同行衝過去」，並帶出兩個重要信息：包括「抑鬱症是可以治療的」和「當你身邊的人患上抑鬱症，你可以協助他們康復」。

此外，衛生署在2016年1月底展開了為期三年、名為「好心情@HK」的全港性心理健康推廣計劃，進一步推廣心理健康的重要性。「好心情@HK」計劃自開展以來，除了推出一系列的大眾媒體廣告及宣傳活動外，亦和不同持份者建立了伙伴關係，合作舉辦不同活動推廣心理健康。

大部分精神健康問題或其他痛症都有機會預防和治療的。個人方面，可以多參與體能活動，促進身心健康。在社會層面上，政府會繼續與各相關機構和持份者緊密合作，推廣健康教育和增加市民大眾對預防和治療不同精神健康問題或痛症的了解，鼓勵有需要人士正面面對病症和尋求協助。而在家庭層面上，我們有賴各位有志成為「家庭健康大使」的人士，為身邊的朋友及家人分享健康信息，協助家庭建立健康生活模式，促進各人身心健康。

最後，我祝願「第三屆家庭健康大使培訓計劃」的健康教育推廣活動圓滿舉行，取得成果！

陳肇始 教授，JP  
食物及衛生局局長



恭賀香港防癆心臟及胸病協會

第三屆家庭健康大使培訓計劃

# 濟世利群嘉惠社會



香港各界婦女聯合協進會

永遠榮譽主席 林貝聿嘉博士

暨 全體理事



致意

# 序 言



香港防癆心臟及胸病協會自一九四八年成立至今 70 年，以往一直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（一九九一年改建為律敦治醫院）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。

為了加強市民對健康生活的關注及加深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推出「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，於二零一七年推出「第三屆家庭健康大使培訓計劃」並邀請了五位歷屆的大使擔任是次計劃的組長，加強參如者彼此間的溝通。第三屆的計劃以抗抑鬱 Anti-depression、動有法 Body fitness、緩痛楚 Control of pain 為主題，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、穴位按摩班、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中。

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，抽空參與由二零一七年六月至十二月，接近半年所舉辦的講座及活動。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」的支持及貢獻。

「家庭健康大使培訓計劃」是香港防癆心臟及胸病協會與有關政府部門，以及其他非政府組織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。

「第三屆家庭健康大使培訓計劃」為期半年。在二零一七年六月舉辦了是次計劃的啟動禮暨家庭健康同樂日，在七月至九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運動班、長者活力操、穴位按摩班、遞交食譜設計參賽表格及帶同親朋好友參加烹飪比賽和秋季健步行活動。

為表揚參加者的熱誠和毅力，防癆會於二零一七年十二月九日在林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行了「第三屆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。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，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



# 序言



首先在此恭賀第三屆「家庭健康大使培訓計劃」能順利完成。亦成功選出四十位成為合資格的家庭健康大使。

身體健康乃生活中最重要的一環，而生活習慣是影響個人健康的其中一個重要元素。不良的生活習慣可導致多種慢性疾病發生。因此我們必須從家庭入手，教導他們正確的運動療法及訊息，持之以恆地執行，讓家庭各成員能得到健康的體魄，亦能將知識傳送給身邊的鄰舍及親友們。

在此十分感謝香港防癆心臟及胸病協會在過往五年推出三屆「家庭健康大使培訓計劃」，透過不同類型的活動如：講座、運動班、烹飪比賽推廣健康訊息，鼓勵大家保持良好和健康的生活習慣。

灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會向來十分關注區內居民健康，亦有舉辦相關的健康講座及活動，與貴會的計劃理念相同。本人希望香港防癆心臟及胸病協會能繼續透過各種渠道，服務社會，讓此計劃可延續下去，造福社群。

灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會主席  
鍾嘉敏 女士

# 序言



恭賀「第三屆家庭健康大使培訓計劃」一連串的健康教育活動的成功舉行，並欣賞各「健康大使」的熱誠，為推廣社區健康文化出力！

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心有幸協辦並參與是次的培訓計劃。希望籍此推動全民骨骼健康、長者防跌、防骨折的訊息。

大家可認知到隨著香港人口老化，我們要做好長者居家安老政策，必須鞏固長者在社區的疾病預防工作。在社區提倡長者骨骼健康和防跌訓練與減低長者骨折入院風險息息相關。市民及照顧者也需加強留意家中長者骨質、肌力、平衡力、認知能力等的情況。這正是家庭健康大使的任務，讓醫務人員與你們一起努力吧！

謹此，再次恭賀各「第三屆家庭健康大使」的誕生！

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心總監  
郭志銳教授



# 計劃內容

## 目的及主題

- 提高市民對主題：「抗抑鬱、動有法、緩痛楚」相關健康知識，鼓勵學員養成良好習慣，身體力行，將學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
<b>第三屆家庭健康大使培訓計劃 2017 啟動禮暨家庭健康同樂日</b>	
2017 年 6 月 17 日 (六)	毛巾操運動示範及表演 多項健康測試及遊戲攤位：量血壓、體重指標及脂肪比例、血糖及膽固醇測試、手提心電圖及壓力測試、中醫諮詢、骨質密度測試、眼壓測試、日日 2+3、開心歡樂咭及繽紛照相站等
<b>健康教育講座</b>	
2017 年 7 月 8 日 (六)	骨質疏鬆與骨折 / 健康飲食新「鈣」念
2017 年 7 月 22 日 (六)	坐骨神經痛及網球肘 / 牙痛與牙周病
2017 年 8 月 12 日 (六)	膝關節炎的中醫調治 / 足底筋膜炎及足跟底痛
2017 年 8 月 26 日 (六)	正確使用止痛藥 / 中醫拔罐、艾灸、針灸與痛症
2017 年 9 月 9 日 (六)	運動及體重管理 / 伸展運動技巧及方法
2017 年 9 月 23 日 (六)	躁狂？抑鬱？思覺失調 / 如何利用輔導心理學的技巧舒緩都市及痛症壓力
<b>健康促進活動</b>	
2017 年 8 月 19 及 24 日 (六、四)	肩頸痛中醫穴位按摩班
2017 年 9 月 14 及 21 日 (四)	九式活力長者健康操
2017 年 9 月 16 日 (六)	伸展運動
2017 年 8 月至 9 月	健康食譜設計及烹飪比賽
2017 年 9 月 16 日 (六)	健康食譜設計及烹飪比賽（決賽）
2017 年 11 月 11 日 (六)	器官捐贈日暨健步行
<b>嘉許禮</b>	
2017 年 12 月 9 日 (六)	嘉許禮及經驗分享



# 家庭健康大使名單



第三屆家庭健康大使培訓計劃共有 54 位市民參加，當中有 5 位大使來自第一、二屆家庭健康大使培訓計劃，她們被邀請成為大使組長，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 40 位大使出席率達 75% 或以上，獲頒發「優異獎狀」，而有 2 位大使出席率更達到 100%，獲頒發「卓越獎狀」。

## 大使組長

潘倩儀 伍景雲 高珍寶 黃賀瑩 莫秀娟

## 卓越獎狀

利愛玲 林桂虹

## 優異獎狀

梁潔卿	陳靄蓮	陳筠芳	陳麗嫦	蕭慧梅	高麗兒	劉麗玲
何美賢	韋耀萍	陳慕賢	蘇燕萍	陳珠英	毛穎鈺	容偉才
張玉書	許麗娜	孔令彰	周潔雲	李銘森	葉蘭智	何德好
鄧妙潔	李健強	鄭麗芳	黃棣江	李進輝	羅鳳琼	劉秀蘭
黃金成	鄭潔蓮	劉銳強	蕭吳美娟	司徒麗琴		

## 聽講證書

楊金蘭	梁秀玲	馬肇文	甄明潔	葉美恆	狄慧人	狄慧英
劉亞克	何家敏	藍潔屏	張月娥	吳陸風采	山珍珠	梁肖莉



# 健康教育講座詳情

## 從骨出發



8/07/2017 -  
骨質疏鬆與骨折

律敦治及鄧肇堅醫院（營養部）  
李奕嫻營養師

1. 每天飲 1 - 2 杯高鈣飲料
2. 每天吃 2 碗的綠葉菜
3. 每星期吃 3 - 4 次豆品類

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防  
及治療中心  
蔡德基醫生

1. 足夠鈣量強骨質
2. 維他命 D 唔少得
3. 適量運動要記得



8/07/2017 -  
健康飲食新「鈣」念



# 長痛短痛（一）

港島東醫院聯網

羅裕健一級物理治療師

1. 維持良好的姿勢是預防腰痛的第一步
2. 就醫時清楚陳述症狀細節，如疼痛範圍、程度，以及是否合併身體其他症狀
3. 培養運動習慣以改善肌肉的力量與柔軟度，刺激關節間韌帶的強度，增強支撐力並減少肌肉的勞損



22/07/2017 -

坐骨神經痛及網球肘



22/07/2017 -

牙痛與牙周病

香港防癌會勞士施羅孚牙科診所

1. 應多攝取維他命 C 及全穀物以減少牙周病機會
2. 定期刷牙，正確使用牙線 / 牙縫刷
3. 定期作口腔檢查



# 健康教育講座詳情

## 長痛短痛（二）



12/08/2017 -  
膝關節炎的中醫調治

律敦治及鄧肇堅醫院（義肢矯形部）

冼健源一級義肢矯形師

1. Rest 休息
2. Reduce activity and pressure  
減少活動及壓力
3. Recover: Stretching exercise  
復元：伸展運動

港島東醫院聯網（物理治療部）

黃珮雯一級物理治療師

1. 起床或站立前先做腳踝運動數分鐘，可以減少疼痛
2. 避免提舉重物、適當休息及敷冰可舒緩病情
3. 選擇合適鞋子並每天做足部運動

香港防癌會中醫診所

蕭詠賢醫師

1. 減少膝關節負荷
2. 多做適量的強化關節運動
3. 按摩穴位及注意姿勢



12/08/2017 -  
足底筋膜炎及足跟底痛

# 緩痛訣竅

香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心  
黃啟宗藥劑師

1. 膝部骨關節退化的程度和發生的年齡因人而異
2. 葡萄糖胺對於膝部骨關節炎沒有治療的功效，應諮詢醫生 / 藥劑師的意見
3. 心血管疾病（如高血壓、心臟病）、腎臟病和糖尿病患者應小心服用葡萄糖胺



26/08/2017 -

正確使用止痛藥



26/08/2017 -

中醫拔罐、艾灸、針灸與痛症

香港防癌會中醫診所 周光煜醫師

1. 拔罐能溫通經絡
2. 針灸能調和陰陽
3. 兩者皆可用作緩解痛症



# 健康教育講座詳情

## 運動療法



09/09/2017 -  
運動及體重管理

衛生署中央健康教育組

伍淑貞註冊護士

陳冠諺體適能導師

1. 要有效管理體重應奉行「三低一高：低脂、低糖、低鹽、高纖」的健康飲食習慣並「恆常運動」。
2. 18-64 歲成年人應每週進行最少 150 分鐘中等強度的體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。
3. 大家可以擬訂自己的體能活動計劃，多參與體能活動，減少參與靜態活動，例如使用屏幕產品。

香港伸展運動學會 林庭光會長

1. 維持關節活動度
2. 增加足夠肌肉量
3. 認清痛楚與共存



09/09/2017 -  
伸展運動技巧及方法



# 情緒管理

劉家獻醫生（精神科專科）

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



23/09/2017 -

躁狂？抑鬱？思覺失調



23/09/2017 -

如何利用輔導心理學的技巧  
舒緩都市及痛症壓力

鄰舍輔導會怡欣山莊  
黃明思職業治療師  
林志偉臨床心理學家

1. 都市和痛症壓力
2. 調節步伐，由心出發
3. 呼出健康和生命





# 健康食譜設計及烹飪 比賽詳情

## 目的

藉着比賽將所學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

設計一款含高鈣元素、營養均衡、食材及烹調方法以「健康飲食」為原則的健康食譜（四人份量），中西菜式均可。

## 比賽流程：

2017年7月8日	律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻營養師講解高鈣健康飲食知識、比賽簡介及宣傳。
2017年8月	參加者遞交參加表格
2017年9月	初賽評審小組審閱食譜，並選出8位獲分最高的家庭健康大使入圍決賽
2017年10月7日	入圍的參賽者須於限時60分鐘之內烹調參賽表格內列明之菜餚及以1分鐘口頭介紹菜式。決賽評審小組即場選出冠、亞、季軍及最具創意獎各1名，其餘參賽者均獲頒優異獎

## 評分標準：

	初賽	決賽
切合主題	✓	✓
易於家中製作	✓	
食品製作及烹飪技巧		✓
菜式外觀、擺設呈現		✓
創意	✓	✓
味道		✓
整潔衛生		✓
合作：團隊默契、時間掌握		✓



# 健康食譜設計及 烹飪比賽詳情

## 評審委員：

香港防癌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  
香港防癌會副主席 林貝聿嘉教授  
律敦治及鄧肇堅醫院營養師 李奕嫻女士  
信興廚藝中心駐場導師 周志威先生

## 賽果

獎項	姓名（大使編號）	菜式名稱
冠軍	利愛玲 (R10)	百花齊放
亞軍	林桂虹 (R14)	秋葵伴紫菜卷
季軍	李健強 (R37)	魚湯浸四色桂花魚
最具創意獎	利愛玲 (R10)	百花齊放
優異獎	伍景雲 (R15)	三色椒蝦仁炒紅腰豆及雞咀豆
優異獎	蕭吳美娟 (R19)	五代同堂哈哈笑
優異獎	潘倩儀 ( R30)	西蘭花伴芝士三文魚薯餅
優異獎	莫秀娟 (R41)	五彩蒸豆腐
優異獎	何德好 (R44)	高鈣部隊



# 得獎菜式



以高鈣食物入饌，從膳食中攝取充足鈣質，既能維持骨骼健康，亦有助血液凝固、協助心臟和肌肉收縮。





# 冠軍及最具創意獎得獎菜式 百花齊放

姓名：利愛玲

家庭健康大使編號：R10

## 菜式簡介（例如：營養價值、特色）

豆腐、蝦米、綠色菜有鈣，免治豬肉、鯪魚肉、蝦肉有蛋白質，糯米有澱粉。糯米用菠菜汁、紅菜頭汁上色，悅目的色彩和丸子圓滿的外形，多種食材混合，可吸取不同的營養。

**材料：**豆腐 1 塊，白糯米半斤，免治豬肉 3 両，時菜：西蘭花 2 個，鯪魚肉 2 両，蝦肉 2 両，蝦米 2 湯匙

**醃料：**鹽少許，糖適量，胡椒粉適量，生抽適量，薑米適量

## 製法：

1. 將豆腐、免治豬肉、鯪魚肉、蝦肉粒、蝦米、薑米及調味料全混合成肉餡，搓成丸子備用。
2. 糯米洗淨，用波菜汁 / 紅菜頭汁浸軟及上色。
3. 將丸子外沾上糯米，製成三色糯米丸子。
4. 將各色丸子蒸熟。
5. 時菜（西蘭花）煮熟伴碟。



# 亞軍得獎菜式 魚湯浸四色桂花魚

姓名：李健強

家庭健康大使編號：R37

## 菜式簡介（例如：營養價值、特色）

「桂花魚」也被稱為“花鯽魚”，是一種淡水魚類，因為桂花魚的肉質鮮美，魚刺稀少，深受人們的喜愛，也是一種具有很高藥用價值和養生價值的魚類，有蛋白質、脂肪、少量維生素、鈣、鉀、鎂、硒等營養元素，常吃桂花魚可以提高人體免疫力和記憶力。「蝦米」有很高的鈣和蛋白質含量，而所含的熱量則比較小。

「黑木耳」含有人體含有人體必須的 8 種胺基酸和維生素 B2，能助於保護腸胃與強化免疫力和記憶力。「杞子」含有豐富的胡蘿蔔素、多種維生素和鈣、鐵等健康眼睛的必需營養物質，故有明目之功。「淮山」具有健脾、補肺、固腎、益精。「勝瓜」即是絲瓜，是夏天去暑的好食材。絲瓜中含防止皮膚老化的維生素，增白皮膚的維生素 C 等成分，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩，是不可多得的美容佳品，故絲瓜汁還有「美人水」之稱。「百合」除含有澱粉、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素 B1、B2、C 等營養素外，具有養心安神，潤肺止咳的功效。

**材料：**桂花魚 1 條，杞子 16 粒，勝瓜 600g / 2 條，蝦米少許，鮮淮山 200g，鮮百合 100g，黑木耳 200g，橄欖油少許，薑 / 葱 2 片 / 1 條，胡椒粉少許

## 製法：

1. 蝦米、黑木耳及杞子用清水浸洗，清洗鮮百合。備用。
2. 勝瓜去皮，去除部分籽後切成小段。備用。
3. 將鮮淮山洗淨去皮。備用。
4. 將桂花魚洗淨及起肉切片。備用。
5. 少許橄欖油將魚骨煎香加薑葱落鑊者湯。
6. 沸水將勝瓜、黑木耳、杞子、鮮百合及鮮淮山煮一分鐘。
7. 最後將所有材料放入魚湯煮 4 分鐘，完成後加少許胡椒粉。



# 季軍得獎菜式 秋葵伴紫菜卷

姓名：林桂虹

家庭健康大使編號：R14

## 菜式簡介（例如：營養價值，特色）

特色是少肉多菜。秋葵含高鈣及豐富食物纖維、紫菜高鐵、肉含高蛋白質、小蝦米高鈣合併成營養高味道好的菜式。

**材料：**秋葵一包（17隻），雞蛋1個，紫菜3大張，陳皮切蓉一角，鯪魚肉100克，小蝦米20粒，紅椒1個

**調味料：**胡椒粉少許，【芡汁】：蠔油2湯匙，生粉1茶匙，麻油少許

## 製法：

1. 秋葵放入熱水中拖軟，約3-5分鐘取出浸冰水。
2. 鯪魚內加入小蝦米、胡椒粉、陳皮蓉拌勻。
3. 將魚肉包入紫菜，卷起蒸熟放涼。
4. 放入紅椒炒熟。
5. 把秋葵件碟，秋葵魚肉卷及紅椒放中央，加入芡汁。



# 優異獎得獎菜式

## 三色椒蝦仁炒紅腰豆 及雞咀豆

姓名：伍景雲

家庭健康大使編號：R15

菜式簡介（例如：營養價值、特色）

蝦有蛋白質、三色椒有維他命 C 及纖維、紅腰豆有鐵質、鈣質及纖維、雞咀豆亦有鈣質及纖維。而且紅腰豆及雞咀豆沒有用上罐頭，自家浸煮比較健康，此菜老少咸宜。

**材料：**蝦半斤，薑 2 片，紅、黃、青椒各一個，蔥 2 條，洋蔥半個，蒜頭 3 粒，紅腰豆 3 湯匙，雞咀豆 3 湯匙

**調味料：**油 1 湯匙，豉油 1 湯匙，粟粉 1 茶匙，鹽 1 茶匙，糖 1 茶匙

**製法：**

1. 先把浸過夜的紅腰豆及雞咀豆加水浸過面煲 20 分鐘，隔水備用。
2. 蝦仁除殼洗淨，加少許鹽醃 10 分鐘備用。
3. 三色椒每個先切成 2 片圈，作裝飾，其餘切粒。
4. 洋蔥切粒、蒜切粒、2 片薑、蔥 2 切段。
5. 鍋加熱下一湯匙油，落薑片、蒜粒爆炒後落蝦煎熟盛起。
6. 加入洋蔥爆炒一分鐘，加入三色椒炒 2 分鐘，再加入蝦仁、紅腰豆、雞咀豆及蔥段再炒一分鐘，最後加入 1 茶匙鹽、1 湯匙豉油及 1 茶匙糖炒勻後，加生粉水兜勻，便可上碟。



# 優異獎得獎菜式 五代同堂哈哈笑

姓名：蕭吳美娟 家庭健康大使編號：R19

## 菜式簡介（例如：營養價值、特色）

蕹菜是眾多菜類中含鈣最高，硬豆腐、蝦類、蝦皮亦含高鈣，玉米則含磷，鈣和磷結合成磷酸鈣，有助骨骼健康。而菜式名所指的五代分別是鮮蝦、蝦米、蝦乾、蝦皮及蝦子。

**材料：**蕹菜 4 両，鮮蝦 2 両，甘筍 1 両，蝦米、蝦乾 1 両，硬豆腐 1 塊，蝦皮 1/8 両，冬菇 6 隻，蝦子 1/8 茶匙，雲耳 6 隻，玉米 1 両，腰果 10 粒

**調味料：**蒜茸 2 粒，鹽 1/4 茶匙，荳粉 1/8 茶匙，油 1/1/2 茶匙，生抽 1/2 茶匙

## 製法：

1. 冬菇、蝦米、雲耳、蝦乾浸軟出水蒸熟
2. 冬菇與荳粉拌勻，蒸 10 分鐘後切絲
3. 硬豆腐切薄片，鮮蝦去殼出水
4. 蕩菜切 4 段，甘筍切絲，玉米出水
5. 用油爆香蒜茸、翻炒甘筍、蕹菜
6. 再放鮮蝦、蝦米、蝦乾、蝦皮、硬豆腐絲、冬菇絲、雲耳等材料蓋上蓋焗 1 分鐘
7. 加入玉米、鹽、生抽
8. 上碟後撒上蝦子及腰果



# 優異獎得獎菜式 五彩蒸豆腐

姓名：莫秀娟

家庭健康大使編號 :R41

## 菜式簡介（例如：營養價值、特色）

豆腐和西蘭花富含鈣質，菜式五彩繽紛，口感豐富，簡單易做，方便上班人士烹調，而且適合全家老少食用。

**材料：**布豆腐 2 塊，芫茜 1 棵，乾香菇 8 隻，粟米油適量，金華火腿 8 片，薑 2 片，西蘭花 1 棵，蒜頭 2 粒，百合蕃茄仔 4 粒

**調味料：**低納鹽少許，蠔油半湯匙，芝麻醬適量，糖 1 茶匙，水適量，生粉適量

## 製法：

1. 先把布豆腐沖洗，再切開 8 塊，香菇洗淨泡軟備用
2. 西蘭花沖洗後切開浸洗，芫茜沖洗後切段備用
3. 將火腿切開 8 片備用
4. 百合蕃茄仔切半備用
5. 鍋預熱後加入油和薑片，加入已印乾的香，再加入蠔油和糖，炆煮 20 分鐘以便香菇入味
6. 豆腐鋪上火腿片和香菇，放入水滾的蒸鍋中，蒸約 8 分鐘
7. 熄火後取出，先把西蘭花焯水，再爆炒西蘭花至熟
8. 把芫茜、百合蕃茄、西蘭花放入碟中作伴碟，以生粉水作芡
9. 最後把芝麻醬淋上香菇和豆腐上即可



# 優異獎得獎菜式 西蘭花伴芝士三文魚薯餅

姓名：潘倩儀

家庭健康大使編號：R30

## 菜式簡介（例如：營養價值，特色）

高鈣食物 - 西蘭花、芝士，助骨骼健康。三文魚 - 含奧米加三、低脂。

**材料：**薯仔 2 個，低脂芝士 2 片，西蘭花 2 株，蒜頭 1 粒，三文魚 5 兩，油 2 茶匙，麵粉少許

**醃料：**檸檬汁、鹽、黑胡椒粉

## 製法：

1. 薯仔去皮，熱水煮熟壓成茸，備用
2. 三文魚蒸熟，壓成茸，用廚房紙印乾水份。
3. 將薯仔、三文魚及低脂芝士加入調味料及麵粉，搓成餅狀。
4. 用易潔鑊，下油煎至金黃色即完成。
5. 西蘭花用油、鹽及水灼熟伴碟。



# 優異獎得獎菜式 高鈣部隊

姓名：何德好

家庭健康大使編號：R44

菜式簡介（例如：營養價值，特色）

含多樣礦物質和鈣質營養，價值高，低熱量，食材多樣平衡易消化，容易被人體吸收。製作易做，費用相宜，日常食用具很高補鈣保健價值。

**材料：**豆腐卜 10 個，芥蘭或生菜半斤，豆乾 2 塊，蝦乾 2 両，豬肉半斤，黑白芝麻 2 湯匙，蝦米魚乾各 3 両，海帶 1 両，黑木耳 1 塊，珊瑚藻 1 両

**調味料：**香菇醬 2 湯匙，胡椒粉少許，糖 1 茶匙

**製法：**

1. 豆乾豬肉蝦米魚乾黑木耳切碎加入調味料炒熟
2. 釀進豆腐卜內（豆腐卜先泡熱水）
3. 將菜灼熟
4. 海帶和珊瑚藻浸軟（海帶先用熱水泡）
5. 最後以芝麻和蝦乾作伴碟



# 點滴



剪綵儀式

## 啟動禮暨家庭健康同樂日 2017年6月17日

第三屆家庭健康大使培訓計劃啟動禮暨家庭健康同樂日透過運動示範及表演、攤位遊戲及健康測試，包括中醫諮詢、量血壓、體重指標／脂肪比率、血糖、膽固醇、骨質密度、眼內壓、手提心電圖及壓力測試，提高市民對健康生活的關注。



手語歌及詠春拳  
香港聾人協進會



致送感謝狀



中醫諮詢



骨質密度測試

# 回顧



參加者積極投入  
運動示範



遊戲攤位 日日 2+3



手提心電圖及  
壓力平衡測試



毛巾操運動示範  
中國香港體適能總會、  
家庭健康大使及義工們



葛量洪一眾護士學生與  
嘉賓合照

# 點滴

## 健康講座

2017年6月至9月

計劃共舉行了十二場講座，涵蓋五大範籌，包括：  
1) 骨質與防跌、2) 不同痛症、3) 緩痛訣竅、  
4) 運動療法、5) 情緒管理

骨質疏鬆與骨折  
8/07/2017

健康飲食新「鈣」念  
8/07/2017

坐骨神經痛及網球肘  
22/07/2017

牙痛與牙周病  
22/07/2017

膝關節炎的中醫調治  
12/08/2017

足底筋膜炎及足跟底痛  
12/08/2017

# 回顧

中醫拔罐、艾灸、  
針灸與痛症  
26/08/2017

正確使用止痛藥  
26/08/2017

伸展運動技巧及方法  
09/09/2017

運動及體重管理  
09/09/2017

躁狂？抑鬱？思覺失調  
23/09/2017

如何利用輔導心理學的技  
巧舒緩都市及痛症壓力  
23/09/2017

# 點滴

## 肩頸痛中醫穴位按摩班 2017年8月19及24日 (共2班)

穴位按摩具有刺激人體特定的穴位的功效，激發人的經絡之氣，以達到通經活絡、調整人的機能、祛邪扶正的目的。



# 回顧

## 九式活力長者健康操 2017年9月14及21日 (共4班)

健康操旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。



# 點滴

## 伸展運動班

2017年9月16日（共2班）

經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，導致激痛點的產生，使肌肉繃緊，導致脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重傷害。伸展班及肌力鍛鍊為各位介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法，舒緩及預防痛症問題。



# 回顧

## 健康食譜設計及烹飪比賽 2017年10月7日

比賽以高鈣食譜為主題，入圍者需以健康食材及烹調方式，設計一款適合四人份量的營養菜單，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

## 器官捐贈日暨秋季健步行

2017年11月11日

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灣仔峽公園，沿灣仔峽步行，鳥瞰黃竹坑及深水灣一帶的景致，呼吸新鮮空氣，舒展身心。然後接上接布力徑，沿車路下達位黃泥涌峽道，最後於黃泥涌水塘巴士站解散。



# 回顧

## 嘉許禮

2017年12月9日

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



# 參加者心聲



伍雲景女士

各位先生女士，

大家好，我是第三屆家庭健康大使 - 伍景雲。首先，多謝防癆會舉辦這個課程，讓我們去學習。其實，我已經報讀過第一屆及第二屆的課程，本來無考慮再報讀。但因為一位同學 - 林桂虹，她對我說：「這一屆的課程內容很有趣啊！你也參加吧！」於是我就拿起小冊子仔細地看清楚，發現的確如此。雖然有些內容相同，如健康飲食，這幾屆都是由營養師李奕嫻女士主講，但能再次見面，感覺很親切。所以，我覺得即使學過，亦可以溫故知新，很不錯。

今屆的課程內容是吸引我再次報讀的原因，這次加入了不少運動的元素，如按摩班、九式長者健康操及伸展運動班，於是我就決定報讀。我還介紹了這個課程給我的幾位朋友報讀，而且我的丈夫也跟我一起上課。另外，很高興在第二及第三屆的食譜設計及烹飪比賽中各獲得一個優異獎。

至於在秋季健步行，每一屆的路線都不同，今屆的步行日當天，天氣很好，很清爽，加上路程不太長，大約走了一小時，所以大家都很享受。在這裡再次多謝防癆會舉辦這個課程給我們去學習。多謝大家！



# 參加者心聲

## 家庭健康大使培訓

嘉許

9 / 12 / 17



黃棣江先生

健康是人的第一財富，身體健康是成長和生活的基礎，因此，人們應該重視自己的健康。

以前對健康知識一知半解，人云亦云。但自從參加了「家庭健康大使培訓計劃」的教育講座後，對身心健康才有了真正認識。更從這個健康講座的課程裏，學到了很多醫理上；身體結構上和日常藥物服用上的知識，了解到身心健康的建立是受到多方面的影響。例如：精神壓力；個人情緒；健康飲食和適當的運動等。

我想特別同大家分享我對「日常健康飲食」和「運動」的個人感受

### (1) 健康飲食

我們一向都知道，日常在膳食上要盡量少糖；少鹽；少油這才算是健康食物，但怎樣才算是少？是否一點脂肪的食物也不吃？又或完全不用食油就謂之好？是否完全不加調味料於食物上便是健康？從健康講座的課程裏，我認識到如何適度地調放，每日應可攝取多少熱能，既不要過量以免影響健康，也要適量吸收從而增強體力，應付日常所需。也認識到如何選擇食品，閱讀營養標籤，避免進食太多加工食品等。這之前都是了解不多，現在才得以認識和懂得跟從。

### (2) 恒常運動

每個人都知道要身體健康就要多做運動，但做什麼體能運動才適合？其實不當的運動容易受傷，什至產生反效果。從健康講座課程裏，我學識了不少熱身的柔軟體操，身體不同部位的痛楚需要做不同的伸展運動，更可舒緩疼痛，日常勞動要有正確的姿勢，從而減低肌肉勞損等。

在此，祝願各位學友身體健康，生活愉快！



# 參加者心聲



# 鳴謝

## 合辦機構



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心



灣仔區議會屬下 食物及環境衛生委員會

## 支持機構



佳澤工程有限公司



律敦治及鄧肇堅醫院



美國輝瑞製藥有限公司



香港各界婦女聯合協進會



香港伸展運動學會



香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心



葛量洪醫院



鄰舍輔導會



衛生署

## 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）