

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

第一屆 中醫健康大使 培訓計劃

2026

「樂・養身心」

活動特刊



目錄

 序言	1
 引言	2
 計劃內容	3
 中醫健康大使名單	4
 點滴回顧：培訓課程及工作坊	5-9
• 中醫養生之道及治未病概念簡介 中醫服務有幾種？	5
• 中醫保健養生食療 八段錦課堂	6
• 中醫保健穴位按摩 八段錦課堂	7
• 中醫身心與健康 八段錦課堂	8
• 中醫舒緩痛症及穴位按壓工作坊	9
 點滴回顧：參觀香港中醫醫院	10
 點滴回顧：嘉許禮	11-14
 香港防癆會健康推廣委員會名單（2025 — 2026）	15

序言

梁永鏗律師，BBS, JP
香港防癆心臟及胸病協會董事會主席



香港防癆心臟及胸病協會自1948年成立以來，一直秉持促進公眾健康的宗旨，致力推動肺結核及心臟病的預防與治療工作。因應社會發展及市民需要，本會多年來持續拓展服務範疇，現已涵蓋中醫服務、長者院舍服務、牙科服務及健康教育等多個領域，務求以多元而全面的服務，回應社會不同層面的健康需要。

中醫藥學源遠流長，蘊含深厚的養生智慧，重視「治未病」、整體調養及身心平衡，其理念與本會一向倡導預防為本、促進健康的方向契合。由本會林貝聿嘉健康促進及教育中心主辦的首屆「中醫健康大使培訓計劃」，正是在此理念基礎上開展，以「樂·養身心」為主題，期望透過生活化的學習，提升參加者對中醫養生的認識，培養自我保健能力，並進一步推廣健康生活方式。

本計劃於2025年開始籌辦，並於2026年2月至4月期間舉辦四節培訓課程及一節工作坊，內容涵蓋飲食、運動、穴位保健及體質調理等多個範疇，由香港防癆會中醫診所的中醫師主講相關內容。此外，課程亦邀請中國香港健身氣功總會導師教授八段錦，讓參加者從理論與實踐兩方面，體驗中醫養生的應用與價值。為拓闊參加者對本港中醫藥發展的認識，本會亦於2026年5月6日安排參觀香港中醫醫院，讓參加者更深入了解中醫藥在本地醫療體系中的發展方向。

是次計劃的參加者來自不同背景，體現了社會各界對中醫養生及健康促進的關注與重視。期望各位中醫健康大使能將所學知識融入日常生活，並進一步推廣至家人、朋友以至社區層面，發揮橋樑與推廣者的角色，讓健康理念在社區中扎根，攜手營造更重視預防、更關注身心平衡的健康文化。

本人謹此衷心感謝本會健康推廣委員會、中醫部、香港中醫醫院及各合作伙伴的鼎力支持，亦感謝各位中醫健康大使的積極參與。深信透過各方攜手合作，定能進一步推動中醫藥知識普及，提升市民健康素養，並為建設更健康、更和諧的社區共同努力。



引言

劉少懷醫生，MH
香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及
健康推廣委員會主席



中醫藥學源遠流長，重視「治未病」與整體調養，講求順應四時、調和身心，對促進健康及預防疾病具有深遠意義。隨着社會大眾對健康管理的關注日益提升，如何將正確而實用的中醫養生知識融入日常生活，已成為健康推廣工作中重要一環。

本會欣然見證首屆「中醫健康大使培訓計劃」順利舉行，並獲得參加者積極支持。作為一項結合中醫養生知識、健康教育與生活實踐的培訓計劃，是次活動不僅讓參加者從多角度認識中醫藥文化，更着重引導大家將所學應用於日常生活之中，從而培養良好的生活習慣，提升自我保健能力。

尤為可貴的是，參加者在培訓過程中不僅學習到中醫養生的理論與方法，亦透過彼此交流與經驗分享，深化了對健康生活的理解。健康的影響往往由個人延伸至家庭，再擴展至社區；當參加者把課堂所學化為日常實踐，並與身邊人分享經驗，健康教育便能產生更長遠的推動力，帶動更多人重視預防保健與身心協調。

本人深信，完成培訓的中醫健康大使，不僅是知識的學習者，更是健康理念的實踐者與推廣者。期望各位能持續運用課程所學，將中醫養生的智慧轉化為日常習慣，並以自身經驗啟發身邊的人，讓更多市民認識中醫藥在保健及預防方面的重要作用，進一步推廣健康生活文化。

在此，本人衷心感謝所有參與及支持本計劃的人士，以及各位積極投入學習的參加者。期望本會日後繼續推出更多切合社會需要的健康教育活動，與社會各界攜手推動更健康、更積極的生活方式。

計劃內容

計劃目的：

加深參加者對中醫養生的認識，並培養自我保健及健康管理的意識。

計劃內容：

以「樂·養身心」為主題，課程涵蓋飲食調養、穴位保健、體質調理及八段錦等範疇，並安排參觀香港中醫醫院。

中醫健康大使的使命：

將所學的中醫養生知識融入日常生活，並推廣至家庭及社區。

培訓課程及工作坊

2026年2月28日(六)	中醫養生之道及治未病概念簡介
	中醫服務有幾種？
2026年3月7日(六)	中醫保健養生食療
	八段錦課堂
2026年3月14日(六)	中醫保健穴位按摩
	八段錦課堂
2026年3月21日(六)	中醫身心與健康
	八段錦課堂
2026年4月11日(六)	中醫舒緩痛症及穴位按壓工作坊

參觀活動

2026年5月6日(三)	參觀香港中醫醫院
--------------	----------

嘉許禮

2026年4月25日(六)	嘉許禮
---------------	-----

中醫健康大使名單

首屆中醫健康大使培訓計劃共有50位參加者。當中，25位大使出席率達100%，獲頒「卓越獎」；另有15位大使出席率達80%或以上，獲頒「優異獎」；其餘參加者亦獲頒發「出席證書」。

卓越獎

林美珊	林潔雯	高妙珊	劉韻芳	陳慧琮	麥浩佳
林偉昌	陳加慧	吳雅茵	鍾綺文	陳慧燕	莫婉雯
劉家儀	鄺玉梅	梁雪梅	陳文玲	洪永東	周麗華
謝采頤	袁桂霞	蔡瑞鴻	蕭熠楣	李麗章	曾志茵
翟玉玲					

優異獎

葉澄曦	莊志蓮	顏芬	鍾咏曦	黎皓暉	馮玲
陳麗敏	梁重甜	鄭玉蓉	蔡里梅	鄭玉梅	胡思媚
董兆玲	陳慧	卓秀玲			

出席證書

趙珮珊	林紫媚	吳詠琳	郭偉基	江錦楷	邱諾賢
林雪熙	陳美棋				

點滴回顧：培訓課程及工作坊

計劃於2026年2月至4月期間共舉辦四節課堂，其中三節設八段錦練習環節，另設一節中醫舒緩痛症及穴位按壓工作坊。課程涵蓋中醫養生基本概念、保健食療、穴位按摩及身心調理等範疇，讓參加者進一步加深對中醫養生知識及實踐方法的認識。

培訓課程及工作坊（一）

2026年2月28日（星期六）

中醫養生之道及治未病概念簡介

講者：香港防癆會中醫診所註冊中醫師
黃蘊妍醫師

- 認識「天人相應」的理念
- 掌握春、夏、秋、冬四時養生要點
- 學習運用「治未病」的概念管理健康



黃醫師總結中醫養生的核心要點

中醫服務有幾種？

講者：香港防癆會中醫服務總經理
劉浩基先生

- 了解中醫的重要性
- 認識中醫服務的主要類型
- 探討中醫在醫療系統中的角色
- 介紹香港防癆會中醫服務

劉先生介紹
香港防癆會中醫服務



臨床服務

● 香港防癆會·醫院管理局及香港大學於2006年及2011年合作成立以實踐為基礎的中醫診所。一方面提供優質專科服務（包括政府資助中醫服務），另一方面為中醫藥的教學工作提供一個良好而設備齊全的環境。

香港防癆會·香港大學
中醫診所暨教研中心(灣仔區)

香港防癆會·香港大學
中醫診所暨教研中心(南區)

點滴回顧：培訓課程及工作坊

培訓課程及工作坊（二）

2026年3月7日（星期六）

中醫保健養生食療

講者：香港防癆會中醫診所註冊中醫師簡雅山醫師

- 認識中醫養生的核心理念
- 了解食療的基本理論
- 簡介中醫常見體質及相應飲食建議
- 掌握四季養生食療的重點

總結與實踐建議

- 了解自己的體質
- 飲食以「五穀為養，五菜為充，五果為助，五畜為益」
- 順應四季，適量多樣，細嚼慢嚥
- 「食療是慢功夫，實在長期堅持」
- 任何疑問請教專業中醫師



簡醫師提供的課堂總結及實踐建議

八段錦課堂

導師：中國香港健身氣功總會張禮儀先生



學員於導師帶領下進行八段錦練習，動作柔和舒展，有助放鬆身心及強健體魄

點滴回顧：培訓課程及工作坊

培訓課程及工作坊（三）

2026年3月14日（星期六）

中醫保健穴位按摩

講者：香港防癆會中醫診所註冊中醫師
梁寶瑜醫師

- 介紹中醫按摩推拿的歷史及作用原理
- 學習自我按摩推拿基本手法及注意事項
- 認識日常常用的穴位按摩推拿方法



一. 熱身

● 摩擦法：

先擦熱掌心，在皮膚上進行快速摩擦至發熱，再以掌根加大力度旋轉按揉



自我按摩推拿基本手法

二. 理筋

- 撥理法：以五指為梳齒，沿肌肉走行梳理



- 抓拿法：掌心抓握被操作的部位，手指與掌根一張一合地抓拿

自我按摩推拿基本手法

三. 點穴

- 以拇指指端著力在穴位上邊按邊揉（可用鄰近的手指助力）
- 每穴1-2分鐘，以酸脹為度



自我按摩推拿基本手法

梁醫師講解自我按摩推拿的基本手法

八段錦課堂

導師：中國香港健身氣功總會張禮儀先生



學員跟隨導師練習八段錦，透過循序漸進的動作訓練促進身心協調

點滴回顧：培訓課程及工作坊

培訓課程及工作坊（四）

2026年3月21日（星期六）

中醫身心與健康

講者：香港防癆會中醫診所註冊中醫師
簡雅山醫師

- 從中醫角度認識亞健康的常見特徵及核心原因
- 了解中醫遠離亞健康的主要方法與調理方向



調作息

順應四時，作息有常

- 子時（23:00-1:00）陽經最旺
→ 一定要睡。
- 午時（11:00-13:00）心經旺
→ 小睡或靜坐10分鐘。
- 現代建議：晚上11點前入睡睡覺；
早上6-7點起床曬太陽（養陽氣）。



簡醫師介紹不同時段的作息規律，說明中醫角度下調整作息對維持身心健康的重要性

中醫七情

情志	對應臟腑	虛實/傷損臟腑表現（現代對應）	常見亞健康症狀例子
怒	肝	肝氣鬱結、氣血上逆	胸脇脹、頭暈、耳鳴、易怒、兩目赤腫
喜	心	心火熾盛	心悸、失眠、多夢、健忘
思	脾	思慮過度、脾虛虛弱	頭暈、沒食慾、疲勞、大便稀
憂	肺	肺氣不宣、憂鬱失調	容易感冒、皮膚乾、呼吸短、憂鬱
悲	腎	腎陽耗傷、心腎不交	頭暈眼花、怕冷、掉髮、早洩、尿虛

簡醫師講解中醫七情與健康的關係，幫助參加者認識情緒對身心狀態的影響

八段錦課堂

導師：中國香港健身氣功總會張禮儀先生



學員於課堂上認真學習八段錦動作，在實踐中體會傳統養生運動的特色

點滴回顧：培訓課程及工作坊

培訓課程及工作坊（五）

2026年4月11日（星期六）

中醫舒緩痛症及穴位按壓工作坊

講者：香港防癆會中醫診所註冊中醫師曾芷楹醫師

- 從中醫角度認識痛症的成因與表現
- 了解中醫治療痛症的基本方法
- 學習穴位按壓的日常應用



曾醫師於工作坊中示範穴位按壓技巧，並帶領參加者進行實體練習

點滴回顧：參觀香港中醫醫院

2026年5月6日（星期三）

- 讓參加者了解香港中醫醫院的服務及設施
- 透過參觀活動，加深對中醫醫療環境的認識



學員認真聆聽香港中醫醫院職員的介紹及講解，對醫院環境及服務有更深入的認識



學員參觀香港中醫醫院後，大家一同大合照留念

點滴回顧：嘉許禮

2026年4月25日（星期六）

參加者於嘉許禮當日，先參與互動分享環節，進一步了解中醫健康大使在推廣中醫藥發展方面可擔當的角色。本會其後頒發證書予中醫健康大使，寄望他們能夠將「樂·養身心」的理念融入日常生活，並延伸至家庭與社區。

互動分享：中醫健康大使如何促進中醫藥發展？

講者：香港防癆會中醫服務總經理
劉浩基先生

- 回顧培訓內容
- 探討中醫健康大使的重要性及可擔當的角色



嘉許禮



香港防癆心臟及胸病協會
副會長（前任董事會主席）
藍義方先生，MH
致歡迎辭



香港防癆心臟及胸病協會
董事會成員及
健康推廣委員會主席
劉少懷醫生，MH
總結致辭

香港防癆心臟及胸病協會
董事會主席梁永鏗律師，
BBS, JP、香港防癆心臟
及胸病協會副會長（前任
董事會主席）藍義方先
生，MH及香港防癆心臟
及胸病協會董事會成員及
健康推廣委員會主席劉少
懷醫生，MH與中醫健康
大使一同合照留念



點滴回顧：嘉許禮

2026 年4月 25 日（六）

參加者分享

在嘉許禮上，大會邀請了兩位中醫健康大使——慧琮及 Wania，與大家分享她們參與計劃後的得著與感受。兩位參加者均表示，透過是次計劃，不但加深了對中醫養生的認識，亦學會將相關知識實踐於日常生活之中，惠及自己、家人及朋友。

慧琮：我曾自行學習八段錦，但因未掌握正確方法而弄傷腰部。參加計劃後，我學會了根據時令調節飲食，並掌握穴位按摩及八段錦等實用技巧。我特別感受到，以往未能完成的八段錦動作，在課程指導下已可逐步做到，而穴位按摩亦有助放鬆身心及改善睡眠。

另外，以往我為母親準備食物時，主要着重營養補充，但未必配合母親的體質。完成課程後，我學懂按照體質選擇較合適的飲食，令母親進食後感覺更舒適。我亦將課堂所學應用於日常護理之中，例如為母親進行頸部按摩，以促進血液循環，進一步照顧家人健康。

Wania：課程所教授的知識容易理解，亦能融入日常生活，有助建立更健康的生活習慣。課程加深了我對四時養生及食療的認識，並能將相關知識與家人及朋友分享。我曾將課堂所學的季節保健概念與家人分享，幫助家人改善日常生活習慣。另外，由於我本身從事護理工作，身邊朋友亦經常向我請教健康飲食建議，我認為課程有助我更有系統地與他人分享實用的中醫養生知識。



點滴回顧：嘉許禮

2026年4月25日（星期六）

得獎學員

卓越獎得主：出席率達100%，並榮獲「中醫健康大使」資格

頒獎嘉賓：梁永鏗律師，BBS, JP

香港防癆心臟及胸病協會董事會主席



頒獎嘉賓：藍義方先生，MH

香港防癆心臟及胸病協會副會長（前任董事會主席）



點滴回顧：嘉許禮

優異獎得主：出席率達80%或以上，並榮獲「中醫健康大使」資格

頒獎嘉賓：劉少懷醫生，MH

香港防癆心臟及胸病協會董事會成員及健康推廣委員會主席



香港防癆會
健康推廣委員會名單
(2025-2026)

主席

劉少懷醫生，MH

會員

林貝聿嘉教授

梁家駒牙科醫生

伍穎詩小姐

鄭曹志安女士

劉家獻醫生

崔俊明名譽副教授

范漢祥醫生

江明熙醫生

關雄偉先生

林 莉女士

關定輝先生

梁子超醫生

廖嘉齡醫生

曾巧峰醫生

黃秀玲女士

馬慧嘉醫生 (2025年4月至
2025年12月)

梁美紅醫生 (2026年1月至
2026年3月)



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

電話：2834 9333

傳真：2834 5522

網頁：<http://www.antitb.org.hk>

電郵：hpc@antitb.org.hk