

2019
Oct-Nov

HKD 15

醫療、健康生活雙月刊

BamBoOs!

Life



蔚 您設想

周家蔚
Janet Chow

INTERVIEW

乳你同行 - 全面乳癌篩查
香港乳癌基金會創會人 **張淑儀醫生**

INTERVIEW

共創良心綠色企業
世界綠色組織創會會長 **汪振富先生**

百本健康生活



ISSN 2521-8921



9 772306 178004



Bamboos Professional Nursing Services Limited
百本專業護理服務有限公司
 百本醫護控股有限公司成員 (香港交易所主板上市編號: 2293)
 A Member of Bamboos Health Care Holdings Limited (HKEx Main Board Stock Code: 2293)



24

小時私家看護服務方案
 -hour Health Care Staffing Solutions

20,000名登記醫護人員
隨時候命

專業護理 貼心服務

百本提供24小時私家看護服務方案，超過**20,000**名專業醫護人員於旗下登記，所有轉介的護士和助產士均在香港護士管理局註冊，可**24小時**貼身照顧病者、長者、初生嬰兒、幼童、孕婦以及產婦。

24-hour Health Care Staffing Solutions

Bamboos offers **24-hour** private nursing solution services to our clients. Over **20,000** qualified health care personnel registered under Bamboos, will provide hospitalization and home-care nursing services to elderly, patients, infants, children, pregnant and parturient women.

關懷備至 Care

專業實幹 Competence

全心全意 Commitment



為醫療服務機構 提供即時醫護人手

百本為香港醫院管理局屬下的醫院、各大私家醫院、診所、安老院、療養院及其他醫療機構等，提供全面的人手解決方案。

Instant Staffing Solutions for Medical Institutions

Bamboos delivers effective health care staffing solutions to our clients, including hospitals under the Hospital Authority, private hospitals, nursing homes, clinics and medical institutions.

熱線：

☎ 2575 5893

☎ 9515 9439



📍：香港九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓
 ☎：(852) 2575 5893 / 2575 5839 / 6300 9229
 🌐：www.bamboos.com.hk

☎：(852) 2575 5836
 ✉：contact@bamboos.com.hk
 📺：www.facebook.com/Bamboos.com.hk

CONTENTS

OCT-NOV2019

COVER STORY 2

蔚您設想

INTERVIEW 6

張淑儀醫生
乳你同行 – 全面乳癌篩查

INTERVIEW 12

汪振富先生
共創良心綠色企業



● INTERVIEW ●

香港乳癌基金會創會人 張淑儀
乳你同行 – 全面乳癌篩查 6

世界綠色組織創會會長 汪振富先生
共創良心綠色企業 12

● BEAUTY ●

保濕攻略 9

健康美容專家 張心樂
專家教路：入秋滋潤皮膚防敏感 46

● SMART LIVING ●

輕鬆下廚樂趣多 14

健身教練 吳珞珉
核心肌肉訓練 40

● FOODIE ●

徐錦全博士
秋季滋潤湯水食譜 16

● HEALTHCARE ●

香港及美國加州註冊脊醫 楊麟超
揀啱鞋，改善靜脈曲張有辦法 20

牙科醫生 陳澔賢
細細個 牙刷擦 42

● FEATURES ●

潘偉剛博士
行山加小心 慎防意外生 22

中秋顯關懷 36

順福護老院（屯門）有限公司 45

● MMCCA ●

為BB？為自己？
選擇合適的陪月員 30

● TRAVEL ●

追逐紅葉 32

立即關注“百本護理” WeChat官方
帳號及收看BamboOs! Life 微雜誌



立即追蹤“BamboOs!Life” Instagram
官方帳號及收看多元化資訊



聯絡我們

編輯：〈主編〉劉景富 鍾佩琪
設計：曾仲賢 林毅華

廣告及查詢：2575 5639
訂閱及加入派發點：3907 0217

出版：
百本市場策劃及顧問服務有限公司
地址：
九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓
電話：2575 5386

印刷商：
泰業印刷有限公司
地址：
新界大埔工業邨大貴街11-13號

©版權所有 不得翻印 2019
百本市場策劃及顧問服務有限公司

重溫過往期數 網上揭頁版及電子版：



www.bambooslife.hk

作者文責自負，內容不代表本公司立場。編輯已力求資料為可靠，惟對內容之完整、準確及有效性不作任何保證。

新加坡辦事處

Bamboos Professional Nursing Services PTE. Limited

地址：1 Raffles Place, #44-02, Tower 1, One Raffles Place, Singapore 048616

電話：+65 6939 8999

網址：www.bamboos.com.sg



媽媽的辛酸史

自從組織家庭後，才開始體會到媽媽的辛酸。相信不少父母都會以子女為先，許多繁瑣的事務便會隨之而來，例如：要照顧家人的起居飲食；為小孩挑選合適的學校，既要考慮地點的便利，讓他們有足夠的睡眠休息，又要選擇校風淳樸、師資優良的學校。作為父母，自己仍有不少地方需要學習、摸索。



近年來，周家蔚(Janet)除了擔任客席主持外，還要兼顧美容事業、照顧小孩等，每天都要面對不同的新挑戰。這位身兼多職的全能媽媽，要擁有健康的體魄，才能應付日常繁忙的工作。這次邀請到Janet，跟大家分享一下其保養心得，以及與家人相處之道。

“

周家蔚

Text | Maggie Chung

Photos | Yin Tsang / Pete rLam

Design | Yin Tsang / Peter Lam

Venue | 金域假日酒店Osteria意大利餐廳

跟家人相處之道

我雖然稱不上「虎媽」，但有時候也會督促小孩的學業。可是，學業固然十分重要，但快樂的童年回憶也不可或缺的。小孩應該盡情享受一個美好、無憂無慮的童年，最重要是大家相處得輕鬆、自在。

小時候的夢想

小時候，我曾有一個渺小的夢想……就是擁有一個化妝品牌！

我明白到自己不足的地方後，加以進修，一直上不同類型的護膚、化妝課程，希望努力增值自己。最後，在一次偶然的機會下，遇上現時的合作夥伴，一起代理化妝品牌。只要不輕易放棄自己的夢想，逐步向目標進發，最後所獲得的滿足感，並非筆墨可形容的。



健康生活心得分享

健康小貼士

保持均衡的飲食、少外出用餐、少吃油膩、高脂的食品，這都是眾所周知的健康要訣。我平日喜愛搜羅合時宜的食材，在家烹調料理；而且在購買食材前，會先了解它們的營養價值和成份。有時候，小孩也會一起參與，一同包餃子、弄麵包，讓他們注意飲食，自小培養出良好的飲食習慣。



我的護膚程序

坊間的護膚用品五花八門，品質良莠不齊，有的更會加入香精，令皮膚容易出現過敏情況。因此，我喜愛使用一些有機認證、使用天然的花粹為原材料的護膚品。此外，我還會因應自己的皮膚狀況及天氣，不定期轉換產品。

香港醫護學會
認可產品名冊
2019

實體精裝版
每本只售\$88

最新一期



選購優質健康產品的指南 收錄2019香港醫護學會認可的健康產品



新一屆認可產品
現正接受提名

查詢熱線

2575 5639

劉先生 / 鍾小姐



銷售地點：香港醫護學會 | 香港九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓

乳癌聖手

張淑儀醫生



張淑儀醫生為香港乳癌權威，有「乳癌聖手」之美譽，而且是「香港乳癌基金會」之創會人。她曾遠赴美國密西根大學醫學院，接受乳房及內分泌手術訓練及研究。自此，她一直致力推廣乳健教育、提供乳健服務，讓更多普羅大眾受惠。

香港女性的頭號癌症——乳癌

自一九九四年起，乳癌成為香港女性的頭號癌症，本港亦是亞洲高乳癌發病率地區之一。由每年1,000宗到現在接近4,000宗，是香港女士患癌升幅最高的癌症。「香港乳癌基金會」最新的調查，電話訪問了超過800名香港女士，超過半數人不知道乳癌是女性最高病發率的癌症。大部份人認為自己乳房健康，不會生癌，但對於乳癌症狀的認識，只有六成半人知道硬塊是最常見的病徵，接近兩成人表示不知道乳癌的症狀。不少人誤以為患上癌症後，身體必定會變得消瘦、食慾不振。有的感到乳腺疼痛而求診；其實，這有機會只是周期性荷爾蒙的關係，而並非癌症。相反，她們會忽略無痛的硬塊，未能意識到自己有機會患上乳癌。

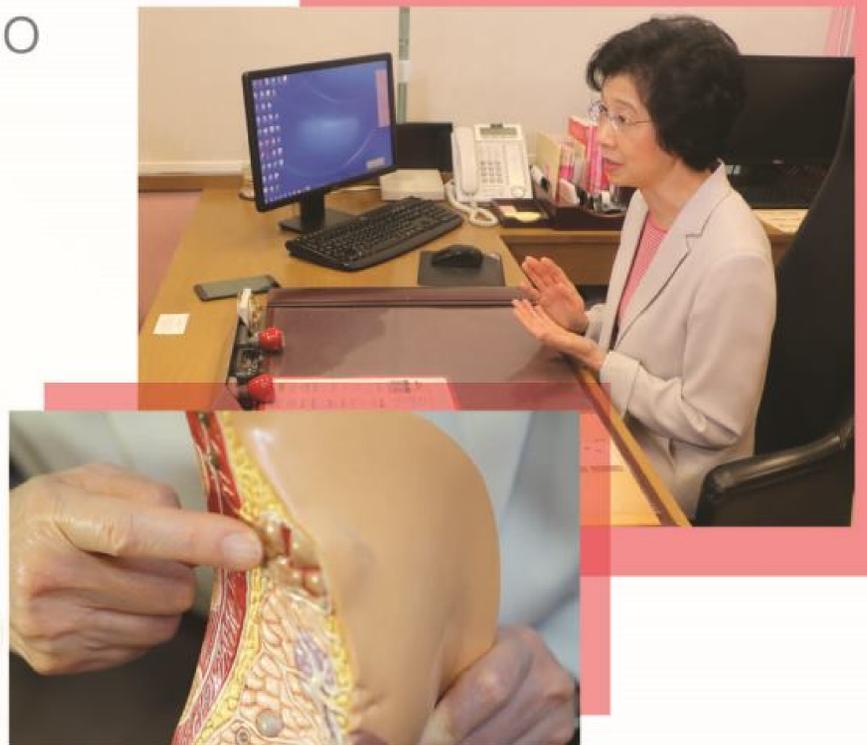
乳癌是香港女性十大癌症之冠 發病數字



資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心，2015年

後天因素導致高發病率

香港乳癌的發病率持續高企，這跟現代人不良的生活習慣有關。人們的飲食習慣日趨西化，多肉少菜，平日缺少運動，導致肥胖問題；再者，現時女性偏向遲婚，推遲了生育及哺乳年齡，無法減低女性患乳癌的風險。此外，空氣污染及化妝品成份裏的防腐劑、酞酸酯也是致癌因素之一。有調查顯示，九成人因後天因素患上乳癌，遺傳因素反而佔少數。



推動乳健教育及宣傳，鼓勵婦女關注乳房健康

為了加強市民對婦女健康的重視，不少慈善機構均致力推行乳房檢查及提供支援服務。東華三院於一九九零年成立了婦女健康普查部，為婦女提供乳房及盤腔檢查。東華三院屬下現有兩間婦女健康普查部，以縮短婦女輪候服務時間。在二零一六年，馬會慈善信託基金就撥款支持「香港乳癌基金會」，於九龍設立香港乳癌基金會賽馬會乳健中心，提供一站式支援服務，並資助推行為期三年的「乳你同行計劃」，為超過三萬六千多名女士服務，當中包括為五千名有經濟需要人士，提供免費乳房X光造影及檢查。每年的十月份，「香港乳癌基金會」為響應國際乳癌關注月，均會舉行關注乳癌的活動，希望藉此喚醒公眾對乳癌的關注。乳癌若能在早期發現，患者能夠有較多治療方案可供選擇，提高患者的存活率，大大降低患者在生理上的創傷及心理上的負面情緒。



與此同時，政府亦應加強乳健教育及宣傳工作，全面推行乳癌篩查計劃，鼓勵婦女關注乳房健康，以便及早察覺乳房異常，從而盡快求醫。以鄰近地區台灣為例，台灣政府在九十年代起，便開始推行乳健教育及宣傳，教導高風險人士自我檢查，再配合超聲波、抽針檢查，以及乳房X光造影檢查。由二零零四年開始，更為年約50至69歲的婦女提供免費乳癌篩查，當地研究結果顯示，與每年臨床乳房檢查相比，全民每兩年乳房X光造影可減低41%死亡率及30%第II期或以上乳癌。



張淑儀醫生

香港乳癌基金會創會人

香港大學醫學院外科學系名譽臨床副教授
香港養和醫院外科名譽顧問
香港浸會大學榮譽大學院士
英國格拉斯哥皇家醫學院外科院士
澳洲皇家外科醫學院院士
美國外科醫學院院士
香港外科醫學院院士
香港醫學專科學院院士（外科）

為你提供

一站式

市場推廣服務



社交媒體



雜誌廣告



產品認證



健康講座



產品試用



電郵宣傳



單張宣傳

保濕 攻 略

Moisturizer

入秋為皮膚帶來乾燥！面對皮膚乾燥問題，人們的自然反應就是補水，然而只停留在「補水」層面是不足夠的，因此我們需了解補水和保濕概念上分別，才能真正對抗乾燥問題。



補水和保濕存在根本性的差別：

「補水」指直接補充肌膚細胞所需水分，即是經常說的「皮膚飲飽水」。

「保濕」指保持肌膚濕度，鎖住肌膚水分並形成保護膜防止水分流失，保濕效果與當中的成分有著極大的關係。

任由皮膚乾燥問題惡化會衍生多種皮膚問題包括：面油、失去彈性、暗啞，甚至產生皺紋等嚴重影響，因此轉季前後需多加留意自身皮膚狀況，及時補水與保濕，雙管齊下自然無懼天氣變化，時刻擁有水潤肌膚！

常見3種保濕成分：

1、玻尿酸 (Hyaluronic Acid)

一種天然多醣體，由於無色無味且是種透明的膠狀物，故又稱為透明質酸，具高度吸水性，是存在於人體肌膚真皮層內保濕的重要成分之一。

2、神經醯胺 (Ceremide)

組成皮膚屏障的重要元素之一，有助角質層形成一層天然的防水薄膜，鎖住角質層內的水分、減少水分蒸發和抵抗外界傷害，同時具備鎖水功能。

3、尿素 (Urea)

人體皮膚中的天然保濕成份之一，對防止水分流失有著極佳的效果，保持肌膚柔軟及彈性，更具有皮膚癒合的功能，有助舒緩皮膚乾燥問題和加強皮膚屏障免受外界刺激。

既然保濕如此重要，做對了才可達到真正保濕效果。

方法1 | 潔面後馬上保濕

潔面後臉上的水分會急速蒸發，皮膚變得乾燥。常見保濕產品包括面膜和保濕噴霧，建議於潔面後1分鐘內完成保濕工序，延長保濕效果。



方法2 | 使用精華液滋潤肌膚

精華液有助補充肌膚深層營養，達到滋潤肌膚功效。



方法3 | 選擇適合自己肌膚的保濕產品

每人肌膚情況盡不相同，因此必須選擇適合自己膚質的保濕產品才可達致最佳保濕效果！如敏感性肌膚應選用天然、遠離化學成分的保濕產品。



汪振富

共創良心業 綠色企業

重新定義「綠色」

世界綠色組織創辦人之一汪振富先生指出：「綠色指世界上所有正確的價值觀、具良好本義的事物，遠超僅僅是一個環保的概念。」

他舉了一個簡單的例子加以說明：時至今日，不論提供什麼類型的產品，都必須自行申報以下資料，而且需符合國際的標準。

- 毒性測試
- 具備相關認證、驗證
- 日常生產監管程序



綠色經濟萌芽

緬甸經濟早於九十年代開放，國民生產總值每年錄得超過8%增長，成績驕人，惟當中牽涉大量貪污、不合法的制度。直至新任民主政府上場後一洗以往不合國際規範的制度，導致大量發展項目叫停，經濟隨之下滑。但汪先生表示這不失為好事，因為新政府在實行一次健康的調整，符合了綠色發展的原則。



一直堅持綠色的信念

汪先生從事30多年環保工作，卻碰上長達16年的虧損。慶幸汪先生同時發展不同的業務以穩定資金來源，加上一直相信的綠色信念驅使他堅持下去，最終以生命影響生命，現時積極地鼓勵社會上不同的企業邁向綠色。

從概念到實踐

汪先生同時兼任香港緬甸商會創會主席和世界綠色組織會長，從商多年仍然不忘綠色概念，香港緬甸商會一直與緬甸政府有著緊密溝通，除討論商貿合作外，席間還會提出環保問題，這個嶄新模式取決於世界綠色組織有著豐富的環保經驗、提供不同的意念、想法予對方加以實踐。他寄望香港政府及各界能加強綠色教育，將綠色概念付諸實行。

Waste into Treasure Green Economy
Balance between economy and nature
Reuse & Recycle Morality Sharing Growth
Solve the root cause of pollutions
New Opportunities New Industries 正面思想
Transparent Friendship Passion 尊嚴
Stop Global Warming Dignity 新希望
Wisdom Fidelity Love & Peace 誠信
Glorify God & Benefit Others
New Jobs Poverty Uplifting 愛與和平
Meaningful Caring 愛與和平 敬老
Positive Thinking Profit 與大自然和諧共存 利權
Leadership & Education 智慧 化廢為寶
Environmental Revolution
Human Rights New Hope 關懷 領袖教育
Living in Harmony with nature
Sincerity Health 解決污染的根源 榮神益人
Respect Elderly 循環再用 喜樂
Joy 環保革命 熱誠 脫貧
新工業 平等與尊重 透明分享
真誠 道德 綠色經濟
平衡經濟與自然生態
停止全球暖化 人權 友誼 新工作 信念
新機會



汪振富先生
世界綠色組織創會會長

出生於緬甸，祖籍福建同安，於1983年加拿大多倫多大學文學士畢業，主修商業及經濟。現時就讀香港城市大學EMBA / DBA課程。現時為香港綠色學會創會會長、香港緬甸商會創會主席、綠色教育基金會創辦人、香港綠黨領袖及創黨主席、香港綠色企業集團創辦人及行政總裁，於香港及國外獲取多個環保產品、企業及個人成就等獎項。



BAMBOO 
百本教煮

輕鬆下廚 

樂趣多

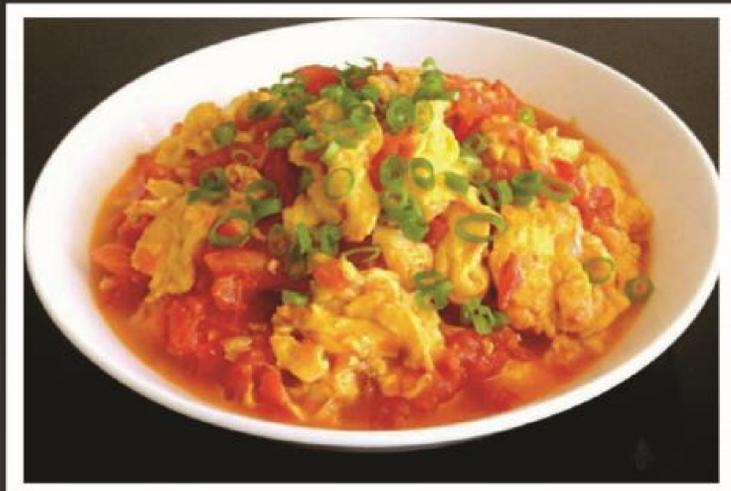
The
MENU

BAMBOO

由街市買菜、準備食材、調味烹調到對方欣賞自己的廚藝，那份成就感大概只有懂下廚的人才能感受得到，對廚藝不太了得的人來說，下廚只會帶來無窮的災難。馬上學習「零失敗」食譜，一嘗下廚樂趣！



MENU



蕃茄炒蛋

材料：

蕃茄 - 2個 雞蛋 - 3隻
鹽 - 適量 蔥花 - 適量

- 1、加鹽打蛋、蕃茄切塊
- 2、加少許油，熱鍋後加入蛋液略炒
- 3、將蛋塊盛出備用
- 4、加入適量食油，熱鍋後鍋內加入番茄，加鹽略炒
- 5、加入蛋塊，炒勻並撒上蔥花即可



蜜汁醬油雞翼

材料：

雞翼 - 8隻 紹酒 - 1湯匙
胡椒粉 - 1克 生抽 - 1湯匙
薑茸 - 1湯匙 蜜糖 - 2湯匙
蔥粒 - 1湯匙

做法：

- 1、加入生抽，胡椒粉，紹酒，薑茸醃雞翼最少2小時
- 2、加少許油煎熟雞翼
- 3、加入蔥粒、蜜糖炒勻即可



節瓜蝦米煮粉絲

材料：

節瓜 - 2個 蝦米 - 2湯羹
粉絲 - 1包 水 - 適量

做法：

- 1、去皮節瓜切條，浸軟粉絲，沖洗蝦米備用
- 2、加入少許油，熱鍋炒香蝦米，盛起備用
- 3、熱鍋加入薑片，加入節瓜條炒香加水兜勻，蓋好並用中細火煮8-10分鐘
- 4、加入調味料，蝦米回鑊，最後加入粉絲，蓋好並用細火煮5分鐘即可



溏心蛋

材料：

蛋 - 8隻
滷水調味料
生抽 - 70毫升 老抽 - 30毫升
冰糖 - 30克 花椒八角 - 少許
味啉 - 3湯羹 水 - 1升

做法：

- 1、水滾後轉中火放入雞蛋煮6分鐘，盛起放入冰水中，去殼備用
- 2、水滾後放入調味料，大滾10分鐘後熄火，涼後放入去殼雞蛋，浸滿1天即可

BAMBOO教煲

秋冬滋潤

湯水食譜

在立秋後就是「處暑」，俗稱「秋老虎」（長夏），但初期暑熱未退，很容易燥熱傷人，消津耗液。及後由熱轉寒，陽消陰長，飲食保健當以潤燥益氣為中心，以健脾、養肝、清肺為主。

藥膳妙方小知識：

香港每年新曆八月左右便立秋，但此時仍酷暑天熱，所謂「爭秋奪暑」，由此清暑湯水此時也合飲用。



徐錦全博士

中藥藥劑學學士、藥劑學碩士、
工商管理碩士、企業管理博士、
獲香港商業專業評審中心頒發院士、
現任廣東藥科大學客座教授。

羅漢果西洋菜煲豬腱生魚湯



材料：

羅漢果1個
南杏仁3錢
西洋菜1斤
生薑2片
陳皮1片
豬腱半斤
生魚1條

煲法：

豬腱汆水，生魚略煎用魚袋包好；將所有材料放入煲內，加清水約15碗（3-4人份量）煲滾，改用慢火煲2小時，加鹽調味即可。

功效：清熱潤肺，化痰止咳

老冬瓜鮮荷葉綠豆湯



材料：

老冬瓜1斤
鮮荷葉1塊
綠豆1兩
陳皮1片
生薑2片
豬瘦肉半斤

煲法：

冬瓜連皮洗淨，綠豆稍浸泡，豬瘦肉汆水，將所有材料加入煲中，加清水約15碗，武火滾沸後改文火煲約1個半小時，調味即可。

功效：消暑祛濕

雙耳冬菇瘦肉湯



材料：

黑木耳5錢
銀耳5錢
冬菇6個
無花果6粒
豬腱肉半斤

煲法：

將豬腱肉汆水切塊；冬菇浸軟，剪去菇柄；黑木耳銀耳浸軟，洗淨並去雜質；將所有材料放入煲內，清水10碗（3-4人份量），用文火煲2小時，調味飲用。

功效：養陰益胃，潤燥生津。

金銀菜杏仁豬肺湯



材料：

豬肺1個
白菜半斤
白菜乾1兩
南北杏4錢
蜜棗6粒
陳皮1片

煲法：

豬肺內外用生粉和鹽洗淨，用水沖淨，切成大塊，置白鑊中略炒，再洗淨。再將所有材料放入煲中，清水10碗（3-4人份量），煲滾再慢火煲2小時，調味即可。

功效：補肺止咳，祛痰潤腸。

藥膳妙方小知識：

豬肺要徹底清洗才能食用，否則有血水殘留，會影響湯水。可以請相熟肉檔幫忙先清洗豬肺內血水，買回去再處理就方便得多。



GARDEN

AESTHETIC CENTRE

以德醫美中心

百本醫護控股有限公司成員
(香港交易所主板上市編號：2293)



以德醫美中心位處銅鑼灣尊貴地段，由註冊執業醫生及醫學美容專家領導，提供多元化尖端美學療程，讓客戶可在舒適及極高私隱度的環境接受優質護理。我們是以上市醫療護理集團為背景的醫美中心，100%使用原廠正貨，以專業可靠不硬銷的服務手法，用心為客戶提供個人化醫學美容療程。



以德醫美中心

香港銅鑼灣希慎道18號利園五期12樓1201室

電話: (852) 2153 9989 / 9661 8286

傳真: (852) 2153 9266

電郵: info@gardenclinic.com.hk



自助晚餐
9月1日至10月31日

波士頓龍蝦盛宴

波士頓龍蝦肉質鮮甜，加上飽滿的巨大雙鉗，滋味動人；特別呈獻香滑龍蝦濃湯及惹味招牌開邊焗龍蝦，必定能滿足各饞嘴兒的胃口。

限定菜式將會輪流提供，數量有限，售完即止。

立即訂座：

2315 1118

bistro@goldenmile.com

尖沙咀彌敦道50號
香港金域假日酒店1樓

Bistro on the Mile



CHARISMS (神恩) 有機濕疹膏

100%全天然成份 · 98%全有機成份 · 天然植物香味
不含類固醇、防腐劑、香精 · 獲取法國有機認證ECOCERT

獨家優惠"百本生活雜誌"讀者
由即日起至11月30日憑此廣告

優惠價 **\$240**



送

有機修護
沐浴露
(原價\$195)



+

德國
水原再生霜
旅行裝



PERFECT LIFE GROUP

九龍尖沙咀彌敦道132號美麗華商場第一座7樓712室
☎ 2388 1699

香港灣仔菲林明道15號地下B舖
☎ 2155 1009

La Cell

九龍尖沙咀彌敦道132號美麗華商場第一座19樓1907室
☎ 2111 3698

此廣告優惠條款細則：

- * 不能兌換現金
- * 每人限購三套
- * 數量有限，售完即止
- * 如有遺失或損壞將不獲補發
- * 有效期至 2019 年11月30日
- * Perfect Life / La Cell 保留更改及最終決定權

全球用家推薦

獲取多個獎項認證



天然及有機產品亞洲博覽
全場最佳產品大獎



ECOCERT國際認證權威
法國有機品質保證



婦女基金會頒發感謝狀



《香港美容專業雜誌》
有機護理權威大獎



揀 **喘** 鞋



改善靜脈曲張有辦法

大部份專業醫護人員工作時都需要長時間站立和行走，加上工時長、人手緊張等不同原因，長年累月下容易引起不同的下肢問題，如足部不適、疼痛、下肢靜脈曲張、膝關節痛和腰酸背痛等，懂得選擇合適自己的鞋有助預防和緩解上述身體警號。



第一期
雙腿像淺藍色
蜘蛛網

第二期
血管像凸出的
蚯蚓

第三期
雙腿腫脹，患
處凸出如葡萄

第四期
血液淤積、色素
沉澱使腳踝變黑

第五期
出現腳部潰瘍



楊麟超

香港及美國加州註冊脊醫

香港執業脊醫協會(CDAHK)會員，於2017年畢業於彭瑪脊骨神經醫學院(Palmer College of Chiropractic)取得加州的執業資格後回港註冊開始私人執業。除了傳統的脊椎治療外，致力研究脊椎以外的人體部位及四肢的治療方法以達到全面的治療效果。



外科手術配合運動

長時間站立非常容易出現下肢靜脈曲張症狀，這是由於地心吸力會減慢血液回流到靜脈；肌肉緊張同樣影響血液回流。下肢靜脈曲張不但影響外觀，還會導致痕癢、疼痛及腳腫，嚴重的靜脈曲張患者可以考慮以外科手術的方式處理。

運動是一種有效預防下肢靜脈曲張的方法之一，可以做一些牽涉到腿部活動的運動如跑步、游泳等則可以鍛鍊小腿肌肉及增加下肢的血液循環，運動過後或經過一整天的工作後更需要做適當的拉筋伸展動作以放鬆繃緊的小腿肌肉；晚上休息時建議用薄枕頭或有厚度的毛巾墊於小腿下，均有助下肢的血液流回心臟，預防下肢靜脈曲張。

扁平足和高弓足患病風險更高

長時間站立和行走會增加足部不適和疼痛的風險，如足部關節痛，足底筋膜炎，前掌痛，腳跟痛，足跟脂肪墊萎縮等各種足部問題。若有先天足部問題，例如扁平足和高弓足等的人更容易因久站和行走而出現足部疼痛風險比一般人更高！扁平足是指患者的腳掌受力時足弓會比一般人更扁或消失，足弓在走路時有吸收震動和卸力的作用；扁平足的足弓卸力功能減少導致足部容易疲倦甚至疼痛，而且會增加患上足底筋膜炎的機會。高弓足則和扁平足剛剛相反，患者的足弓會比正常的足弓更高，而且足部會比一般人更緊更硬，高弓足患者長時間久站或行走會容易引起前掌和腳跟痛。



揀啱鞋，好重要

扁平足和高弓足患者除了足弓不正常外，足內翻或足外翻的現象亦很非常普遍。扁平足的患者通常會同時出現足內翻的現象，繼而引起膝內翻。高弓足患者則經常出現足外翻和膝外翻。所以患有先天足部問題的人除了足部本身的問題外，相對地有較高出現踝關節和膝關節問題的風險。因此在鞋履選擇上應根據自己的需要去選擇合適的鞋。若沒有扁平足或高弓足等問題，可以選擇鞋頭較闊的鞋，有助減少鞋對腳掌的壓迫。如果附有氣墊設計的鞋則可以減少腳跟受力，從而降低腳跟痛的機會。相反，扁平足或高弓足的人大多都有足內翻或足外翻等現象，兩種足型的腳跟傾斜以致內外受力不平均，如穿着附有氣墊設計的鞋，會導致足內翻或足外翻的問題惡化風險上升。扁平足患者應選擇內側足弓位置較硬的鞋以支持足弓；而高弓足患者則應選擇鞋身較柔軟和鞋底較平坦的鞋以舒緩足部壓力。若腳跟痛的問題已經出現，患者則可考慮在腳跟下方加上一塊橡膠軟墊以減少腳跟受力。



行山加小心

慎防意外生

秋高氣爽，行山遠足不失為一個好的選擇。不少人會趁假日或空餘時間出外行山，暢遊郊野公園，感受大自然；但山野之地多是偏僻少人，一旦發生意外，不是人人都能夠迅速應變；即使做足準備，也不能完全排除意外發生的可能性，因此獨自行山是大忌，一旦遇上意外，就有可能因缺乏支援而失救。

出發前的準備 – 行程及路線

細心閱讀郊區地圖，計劃行程及路線，選擇有明顯路標的山徑。同時必須考慮參加者的身體狀況、裝備和能力，並且評估路線長度、坡度、路面狀況、行程所需時間是否合適。計劃時需特別注意途中固定網絡緊急求助電話的位置及中途可供撤走路線，如無必要，切勿在途中隨便更改已選定的路線或偏離行山徑。



出發前的準備 - 天氣

留意天文台發出的最新天氣消息，如預先或途中知道天氣將會變壞，應及早改變計劃或取消行程。尤其雷暴的發展、移動與消散等因素的變化非常迅速，亦可能只影響局部地區。避免在酷熱、濕度高、無風或空氣的質素健康指數甚高／嚴重的日子遠足，時刻緊記在惡劣天氣下，遠足人士非常容易迷失方向。天氣酷熱時應避免長時間曝曬，應多喝水和補充流失的電解質，途中要有適當休息，切勿逞強好勝，以免過分消耗體力。此外，遠足人士應對中暑和熱衰竭有充分的認識，以便在遇到這類情況時懂得如何處理。



行山遠足期間時的安全

依循已計劃的行山路徑，切勿隨便更改已定的路線、另闢繞路或嘗試行走野草蔓生的捷徑或樹林，必須清楚自己及同行者的體力和健康狀況，量力而為。如在山野間迷途，應原路折返，切勿強行前進。避免走近崖邊或攀爬石頭等有下墮風險的危險位置。



出發前的準備 - 裝備

準備輕便服裝、淺色長袖衫和長褲、有護踝和鞋底有凹凸紋的膠底遠足鞋，配戴合適的帽子遮擋陽光和保暖，攜帶充足的飲用水及食物，後備衣服及野外照明用品；另外，應配備郊區地圖、指南針及衛星定位儀，攜帶充滿電的流動電話，以備不時之需。一旦遇到意外，可使用沿途設置的固定網絡緊急求助電話，或使用流動電話撥打999或國際救援電話號碼112求助。



行山遠足期間時的緊急求助

求助時須清楚提供以下資料：

1. 求助原因或性質
2. 時間（事發或肇事意外時間）
3. 人物（傷病者或同行者人數、情況和去向）
4. 地點（位置、座標和最近的標距柱號碼或附近地形或特別景物資料）
5. 手提電話號碼以便持續地聯絡



潘偉剛博士

八十年代畢業於瑪麗醫院後留學北美，並且取得工商管理碩士學位和醫療行政博士學位，非典型肺炎（SARS）疫潮後曾被借調至新成立的衛生署衛生防護中心。擅長專業領域有急症災難救援、醫療行政素質管理及感染控制預防。曾獲頒英國第36屆感染控制年會的最佳自由文稿發表大獎。曾任醫院護理總監一職及私家醫院顧問多年，亦是香港醫護學會執委。

專訪林崇綏博士：羨翔首席健康顧問及行政總裁

太空科技 守護健康 全人關懷 心理輔導



林崇綏博士簡介

香港醫院管理局前任總護理行政經理
香港護理專科學院創院院長
2013年獲紅十字國際委員會授予
南丁格爾獎，香港醫護史上第二位
獲此殊榮



胡美儀簡介

羨翔健康中心星級心理保健師
香港基督教心理輔導學院學士
香港理工大學活齡學院導師培訓課程
新城知訊台「Sorry, I Love You」主持

林崇綏博士 (林) 胡美儀小姐 (胡)

林: 我認識了AMY(胡美儀)多年，今次應該算是我們第一次合作吧?

胡: 是的，好期待會擦出什麼的火花呢!

林: 你最近已完成左一個心理輔導學士學位，而碩士學位也快要畢業了，不如分享一下為何想在心理輔導這個範疇發展呢?

胡: 因為我覺得情緒健康很容易被人忽略，所以想投放多點時間做心理輔導幫人解開心鎖，了解他們不快樂的原因。

林: 明白，有時個人成長的心結或者自我價值都會影響情緒。

胡: 無錯，我曾經係一個不懂快樂嘅人，但經過心理輔導之後，重新搵返快樂嘅人版，我好樂意同有需要嘅朋友一起同行。

胡: 原來我同SUSIE(林崇綏博士)的理念都是一致的，都係想盡自己能力幫助別人。

林: 你就負責把守心理健康，我就負責把守身體健康，所以2014年開設羨翔健康中心，主要提供體檢及轉介等服務，幫人守護健康。

誠邀各方精英加盟

攜手拓展銀髮產業



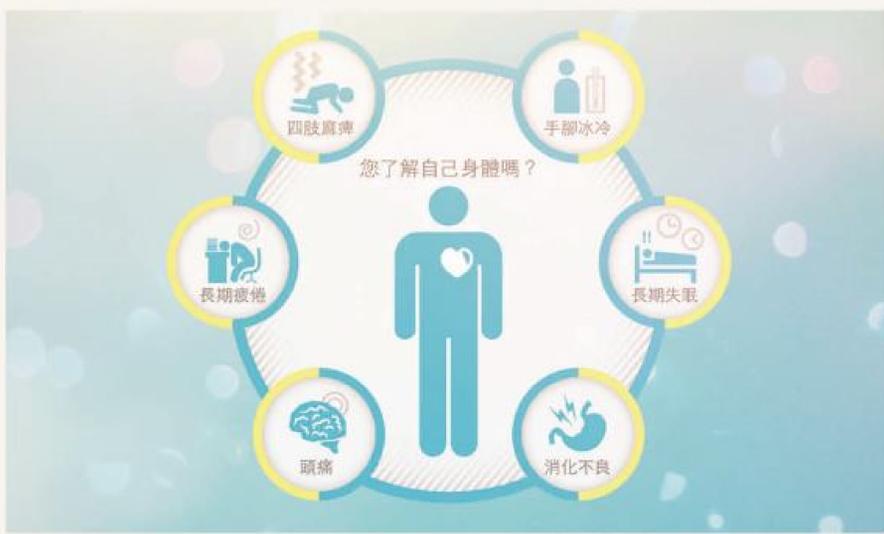
全球的養老產業發展風靡雲湧，產品五花八門，服務多元；香港長者產業聯會自2018年1月成立，會務發展蓬勃；為配合發展，本會極需各方專才與我們攜手合作，推動銀髮產業向前邁進，福惠樂齡！

請到本會網站www.hkfsci.com或掃描QR Code詳細認識本會（內附入會申請表格）

查詢：本會秘書處

會址：香港九龍旺角弼街20號10樓

☎ (852) 3758 2817 📠 (852) 2398 1500 ✉ info@hkfsci.com



胡: 你可以分享中心命名的靈感來源嗎?

林: 羨翔健康中心英文名稱是Salubrity Living Wellness Centre, 「Salubrity」是希臘文字, 意思是「令人羨慕的健康」, 「Living Wellness」即在日常生活中, 我們的健康應要**自我規劃及管理**。

胡: 羨翔健康中心是提供什麼的體檢服務?

林: 羨翔健康檢測是一個**科技與健康融洽的檢測**。

胡: 科技與健康融洽的檢測? 可以分享多點嗎?

林: 羨翔健康檢測可以檢測經絡及心理情緒, 精確顯示身體功能性異常位置, 十大系統掃描器官組織的變異。無論你喜歡傳統中式或西方甚至是自然療法等, 絕對能夠滿足你的要求, 自動建議最合適的多元化個人健康管理方案, 以改善身體整全的功能, 好似一部集合各專科而成的健康守衛。

胡: 心理情緒都可以檢測? 科技真的日新月異, 可以講講檢測的原理嗎?

林: 整個檢測掃描是用Metatron檢測儀進行, 這是由俄羅斯研發的, 原理是透過非線性生物共振進行全身性的掃描, 因為他們相信每個人的細胞都有自己獨特的震動頻率, 所以稱之為生物共振。

胡: 就好似鋼琴走了音, 需要調音嗎?

林: 無錯, 身體喺音調先可以演奏自己的精彩旋律。

胡: 我一向有定期做身體檢查的習慣, 有時要餓著肚做抽血檢測, 報告最快都要一至兩個星期才取到, 來來回回約時間都很麻煩。

林: 唔洗擔心! 受檢者只需要戴上「檢查器」進行掃描檢測, 完成後即可即時取得報告, **可提早五至十年發現身體之功能衰變的潛在風險**, 用另一個角度檢視自己的健康, 提倡預防勝於治療。

胡: 我都有體驗過羨翔健康檢測, 真係好神奇。整個檢測流程真係好舒服架!

林: 是的, 整個檢測無入侵性、唔需插喉、唔需要抽血、打麻酒針、顯影劑及食藥等。只需舒舒服服安坐60分鐘進行掃描檢測。十分適合繁忙既都市人, 忙裡偷閒, **體驗前所未有的體檢樂趣**。



胡: 檢測的準確度高嗎?

林: 「檢查器」高數目測量點, 高達95兆點, 掃描結果不受人為操作的影響, 所以是一部十分準確的檢測儀。

胡: Metatron應用領域廣泛嗎?

林: 已廣泛在歐盟、美國、俄國、日本、台灣等全球超過50個國家醫院和診所使用。

胡: 科技發達真係節省人類好多時間, 即時可以取到報告; 我們就好似一拍即合咁。

林: 科技結合心理輔導, 所以造就了我同你合作既機會啦!



歡迎查詢、服務預約及聯絡

Tel : 852-2153 3331 For more details, please visit our website

WhatsApp: 5300 2202 查詢及詳情請瀏覽SLW網頁: www.slw.com.hk

地址:

九龍尖沙咀柯士甸道140-142號瑞信集團大廈15樓A室

Unit A, 15/F., Surson Comm. Building, 140-142 Austin Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon



Technothy 科氏健

把健康帶回家

守護一家健康

如BB般愛錫您的皮膚

頭髮皮膚的天然「屏障」沐浴新感受

- ◆ 秀髮潤滑防掉
- ◆ 每天洗面沖涼皮膚Q彈
- ◆ 隔絕刺激物質
- ◆ 快速舒緩皮膚敏感
- ◆ 安心洗濯寶寶用品

全能花灑過濾器沐浴衛士

- 有效殺菌
- 清除餘氯
- 去除重金屬
(鉛、鎳、鉻、鐵、鎘)
- 隔絕有害雜質
- 安裝方便免插電



優惠價
HKD198
查詢熱線
6609 1616

世景國際有限公司

電話：852 2447 0611

網址：www.technothy.com

郵箱：sale@technothy.com

地址：德士古道36-60號荃薈商場地下G70舖

權威機構雙檢證認可：

香港生產力促進局檢測報告證明能有效殺菌、
清除餘氯、重金屬及有害雜質

香港醫護學會認可





Plant Energy
StemTech

蔘源 植能量

含有人參幹細胞提取物人參皂苷二醇Rh2、Rg3、Rg5、Rk1、PPD等

每日只需一杯咖啡的價錢就可調理
腸胃、便秘、失眠、濕疹、精神不足等問題
強身健體！由一日一包「蔘源」開始！



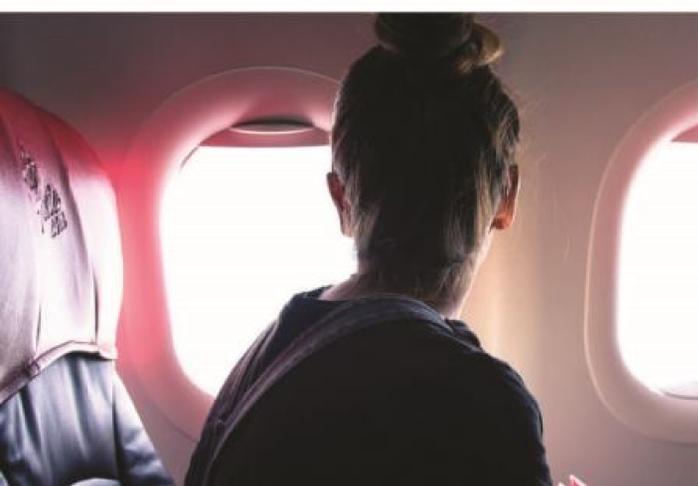
頂不住？
飲蔘源！



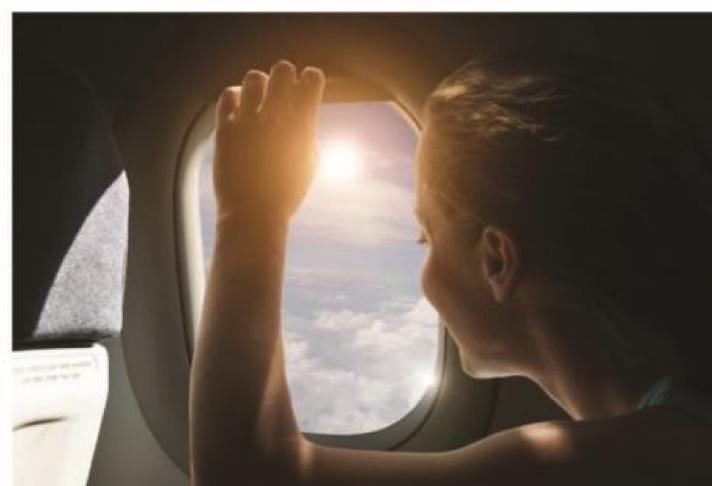
機上



秘訣



護膚



踏入10月，旅行的季節又到了，機艙環境乾燥缺水，不論長途、短途的旅程，只要稍一鬆懈，皮膚就如臨大敵，不知不覺變得非常乾燥。許多人可能會隨身帶備補水噴霧上機，或許大家不知道，單純使用補水噴霧只會令皮膚更加乾燥！



機艙乾如沙漠？

這個說法一點也沒錯，原因是機艙濕度非常低，只需數十分鐘，皮膚已感到非常乾燥，接下來一連串的乾燥皮膚問題隨之顯現，敷上保濕面膜是最直接且有效的方法，但許多人都忽略了以下兩個重點：

1. 敷面膜的時間：普遍為15-20分鐘，由於機艙有別日常環境，建議只敷約10分鐘
2. 塗上保濕乳霜：撕下保濕面膜後應馬上塗抹乳霜，為肌膚增添一層保護膜



秘訣近在咫尺

做好機上護膚看似難以捉摸，源於大多數人都只是「乘客」一名，不會時刻面對這個乾燥環境。只要仔細留心在機上工作的空姐，就可略知一二，省掉不少冤枉路。

一次長途機上，航線長達十多小時，小編節錄了與空姐的對話：

小編：「為什麼面上沒有出油，沒有溶妝？」

空姐：「做好打底，選擇保濕度較高的乳液就可輕鬆解決！」

小編：「怎樣敷面膜也感到整個人仍然很乾，怎麼辦？」

空姐：「多喝水！」

對話過程不消一分鐘，相信讀者已經掌握「專業人士」的機上護膚秘訣。





為BB？為自己？ 選擇合適的陪月員

初為人母者在嬰兒出生後頭十多天，有不少地方需要特別注意。在這段期間，媽媽的身心轉變很大，需要充足的休息，未必可以兼顧得到照顧嬰兒的重任，若果處理不善，身心和情緒也會大受影響。因此，很多新手媽媽都會選擇可靠的陪月員，為她們打點一切。





助產士及母嬰護理 服務人員協會資訊

陪月員的重要性

選擇專業的陪月員，是確保母嬰健康成長的第一步，令初生嬰兒及媽媽得到全面的照顧。而坐月需要注意的事情繁多，陪月員就擔當著重要的角色，她們不但是媽媽的好幫手，而且更是傾訴對象，大大減輕產婦的焦慮和不安。在她們的悉心照料下，媽媽的體質也得以改善。

陪月員的責任

除了幫助照顧嬰兒外，陪月員更會按照產婦的體質及需要，安排合適的補身膳食、協助餵哺母乳，紓緩她們產後情緒和壓力。此外，陪月員還會與新手父母、僱主家人及外傭分享育嬰技巧和心得；處理一些簡單家務，如清理膳後碗碟、代購食材等。

陪月員在各方面照顧周到，令產婦得到充份的休息，身心健康，把身子調理好，使皮膚和身體狀態更勝從前，助產後媽媽渡過每一天。

關於助產士及母嬰護理服務人員協會

由香港醫護學會成立，成立的目的是為了提高母嬰護理員的專業水平，鼓勵同業持續進修母嬰護理相關的知識。會員可優先報讀本會之資助課程、盡享購物優惠及獲邀參與不同主題的研討會和交流會，接收最新的行業資訊和知識。

登記及查詢 :2575 5639 (直線) / 9798 7743 



追逐 紅葉

踏入10月，秋意漸濃，港人常去的日韓地區都是賞楓的熱點，景點多不勝數，絢麗爛漫的紅葉不論配上恬靜怡人的郊野，還是節奏急速的城市，都給人一種賞心悅目的感覺，難怪每年都要看一次！



奈良 日本



「見頃」 老是常出現？

見頃常見於紅葉情報中，究竟是什麼意思？見頃指「最好的時間」、「完全變色」，一般用於形容紅葉、櫻花的時刻，簡單而言，賞楓當天適逢遇到「見頃」，表示你與紅葉「絕景」非常接近！

奈良公園 (觀景佳期：10月下旬開始) ✈️

佔地660公頃、園內保留極具價值的歷史古蹟，包括東大寺、春日大社等景點名勝，令人雀躍的是園內更有神鹿與一眾訪客交流，與園內名勝互相輝映，成就旅客必到之處的歷史公園。由於公園面積龐大，紅葉遍佈整個園區，讓人樂而忘返！

地址：奈良市登大路町30

交通：近鐵「近鐵奈良站」、JR「奈良站」

網址：<http://nara-park.com/zh-tw/>





鹽澤湖畔 日本



輕井澤塔列辛 (觀景佳期：10月中旬開始) ✈️

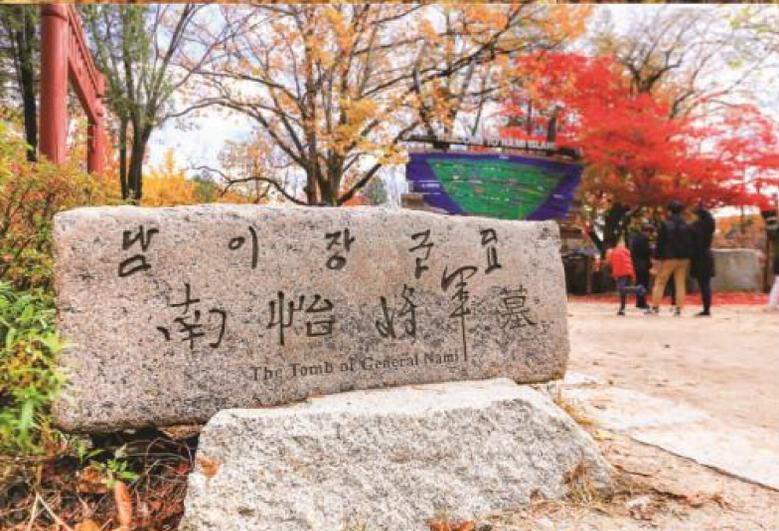
輕井澤塔列辛 (KARUIZAWA TALIESIN) 位於鹽澤湖畔，是融合大自然與文化的遊樂園，園內有博物館、美術館及多項遊樂設施。TALIESIN 是威爾斯語，直譯為「發光的前額」，也是19世紀威爾斯吟遊詩人的名字。以設計舊帝國飯店聞名於世的建築大師萊特 (Frank Lloyd Wright) 將他的個人工作室蓋於美國威斯康辛州綠村城的一個小山坡上，命名為塔列辛 (TALIESIN)。滿滿的文化氣息與自然環境讓人目不暇給，好好享受輕井澤的絕美！

地址：長野縣北佐久郡輕井澤町鹽澤湖
交通：輕井澤迴圈巴士到鹽澤湖下車即可
網址：<http://www.karuizawataliesin.com>





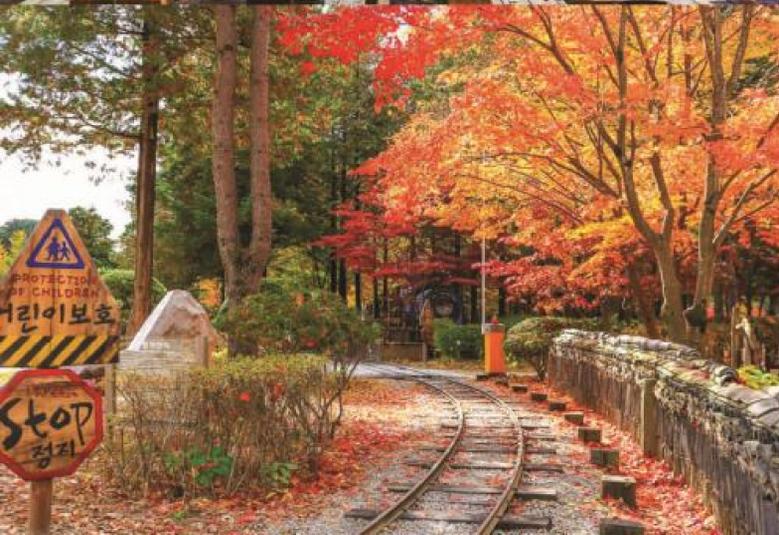
南怡島 韓國



南怡島 (觀景佳期：10月下旬開始) ✈



位於江原道，在南怡島碼頭乘船約10分鐘左右即達，霎時漫天紅葉盡收眼底！南怡島滿是草地和漫步小道，韓劇《冬季戀歌》和韓國綜藝《我們結婚了》都曾在此取景，可見其湖光山色是多麼吸引。事不宜遲，馬上計劃行程！



地址：24464大韓民國江原道春川市南山面南怡島街1
交通：加平碼頭來往南怡島碼頭
網址：<https://namisum.com/zh-hans/>



百本中秋顯關懷

BAMBOOS



百本專業護理服務有限公司（下稱百本）聯同清蘭和諧之音會長蔡玉蘭小姐及香港美姿舞蹈團，組成義工隊到九龍塘永健護老院進行探訪，為大家送上應節水果及福袋。

清蘭和諧之音會長蔡玉蘭小姐與長者一同唱出多首經典名曲，令人聽出耳油。



香港美姿舞蹈團精彩的表演，讓長者們笑得開懷。

百本 中秋顯關懷



香港美姿舞蹈團的小朋友為長者送上福袋，獻出濃濃的愛意，場面溫馨。



百本及一眾老友記衷心感謝贊助商的鼎力支持，包括：
虎標萬金油(香港)有限公司(虎標關節膏)、新元科技(亞洲)有限公司(EEFIT e飛)、
旭泰藥業有限公司，以及中科健康國際(香港)有限公司。

贊助機構：

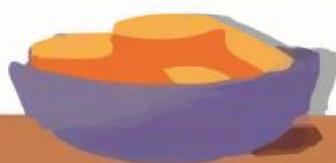


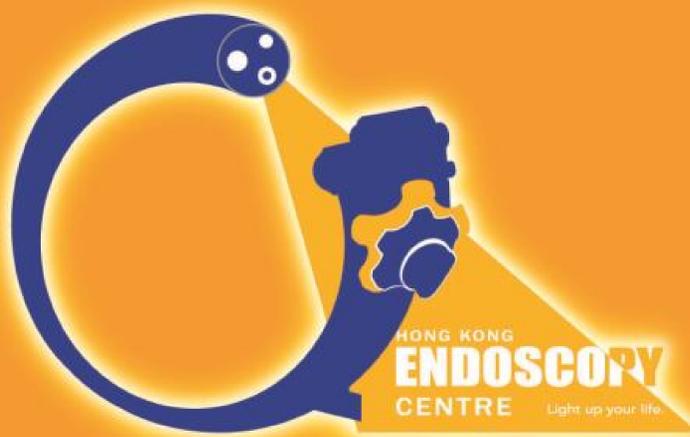
表演團體：



義工隊全體同仁在此

祝願各位老友記及讀者中秋節快樂，身體健康！





香港內視鏡中心
HONG KONG ENDOSCOPY CENTRE

公眾人士
請留意本中心網站公佈
免費腸胃健康講座
歡迎報名參加



內視鏡檢查室



接待及等候區



復甦區



醫生休息室



貴賓獨立房間



內視鏡專用儲存櫃



內視鏡清洗及消毒機

優質內視鏡日間檢查中心

檢查包括：胃鏡檢查 / 大腸鏡檢查 / 膀胱鏡檢查 / 乙結腸鏡檢查 / 超聲波內鏡檢查 / 內視鏡黏膜切除

本中心已參與政府的大腸癌篩查計劃

市民可一站式到本中心約見醫生進行大便隱血測試，若測試結果呈陽性，可預約大腸鏡醫生進行大腸鏡檢查，查詢請致電 2352 2180

香港內視鏡中心
Hong Kong Endoscopy Centre

九龍旺角彌敦道625 & 639號雅蘭中心一期17樓
1725A室 (港鐵旺角站 E1出口)

電話：2352 2180 傳真：2352 2666

電郵：info@hkendoscopycentre.com

網站：http://www.hkendoscopycentre.com





敏感性皮膚必須注意的防曬要點

敏感性皮膚是指皮膚容易受到外來刺激而出現不同程度的過敏反應，如痕癢、泛紅、乾燥、脫皮、灼熱、發炎等；氣候轉變、經常接觸日光更有機會令敏感反應加劇，因此，我們在選擇護膚品時，應該份外小心。皮膚科專科醫生黎亦翹醫生及朱灼欣醫生分享了敏感性皮膚必須注意的防曬要點，讓大家了解如何保護肌膚！

敏感性皮膚

內在成因

- 皮膚屏障功能受損
- 生活壓力，情緒
- 休息不足

外在成因

- 沒有適當使用保濕用品
- 沒有適當使用防曬用品
- 塵埃，動物毛髮等致敏原



朱灼欣
皮膚科專科醫生

敏感性皮膚 = 濕疹？



兩者同樣會出現皮膚泛紅的問題，但成因和解決方法卻大有不同。敏感性皮膚多受外來因素影響，只要減少接觸致敏原，便可改善敏感情況；而濕疹成因大多與遺傳基因有關，患者應及早求醫。



黎亦翹
皮膚科專科醫生

減低皮膚敏感措施

- ✓ 選擇低刺激性、通過安全測試/認可的防曬產品
- ✓ 避免長時間曝曬
- ✓ 做好防曬措施
- ✓ 避免接觸致敏原（如進食辛辣食物、保持家居清潔等）



核心 肌肉訓練



CORE MUSCLE TRAINING

核心肌肉訓練是全面健身的重要部分
一般來說，核心肌肉訓練很容易被忽視

核心肌肉的重要性 ///

- 保護脊椎
- 維持軀幹穩定性，協調肌肉
- 維持正確姿態
- 提升運動能力，加強運動的爆發力
- 減低受傷機會



吳珞珉 Rachel Ng
健身教練

亞洲運動及體適能專業學院
iCREPS國際註冊體適能專業教練認證
伸展教練
高級私人體適能教練
運動科學及體適能證書
(聖約翰救護)心肺復甦法證書

強化核心肌肉運動

超人式 Superman

- 身體位置** 軀幹俯臥於墊上，腹部貼地，腳背及腳趾平貼於地板
- 身體穩定** 收緊腹部肌肉，向前延伸手臂，手肘與膝蓋打直
- 動作路線** 深呼吸，上半胸、手臂、腿同時離地，像超人飛行，不要聳肩，重點不在手腳抬離地的高度，注意力集中在四肢伸延和核心用力
- 呼吸控制** 身體上升時吸氣，下降時呼氣
- 訓練次數** 進行3-4組，每組15次
- 常見錯誤** 過程中沒有保持自然呼吸，閉氣



平板支撐 Plank

- 身體位置** 俯臥墊上，手支撐，收腹撐起盆骨離地
- 身體穩定** 用前臂和腳趾支撐身體
- 動作路線** 伏地挺身的預備動作一下，後腳打直，手肘是放在地面的呈90度，在肩膀的正下方身體離開地面，軀幹保持伸直
- 呼吸控制** 過程中保持自然呼氣
- 訓練次數** 能撐多久就撐多久，至少30秒、1分鐘、3分鐘以上
- 常見錯誤** 聳肩，失去平衡



側撐轉體 Side plank with rotation

- 身體位置** 雙手握拳俯臥墊上，雙手手肘與肩膀呈現垂直
- 身體穩定** 用前臂和腳趾支撐身體
- 動作路線** 身體朝側邊扭轉，並抬起另一側手臂，兩側分別做完為1組
- 呼吸控制** 轉動身體向側下時呼氣，上來是吸氣
- 訓練次數** 進行3-4組，每組15次
- 常見錯誤** 保持臀部、腰部和腿部連成直線，避免臀部下沉





正確刷牙方法：牙刷刷牙肉邊，清潔牙菌膜

每當想起小朋友刷牙和口腔清潔的問題，相信各位家長「頭都大埋」！即使筆者是專業牙醫，每天替大女兒刷牙都經過一番龍爭虎鬥。趁這次機會分享一些有關小朋友口腔清潔和刷牙的小知識。

01 | 到底幾歲開始可以幫嬰孩/小朋友刷牙？

只要見到牙齒在口腔內出現，家長就應每天定時替小朋友清潔口腔。清潔口腔的目的是希望小朋友長大後建立刷牙習慣和時刻享有清潔舒適的口腔。即使只是幾個月的嬰孩，只要口腔裡面有乳牙的牙頭，便可以開始替他們清潔口腔了！

0~1歲前的清潔的步驟：

- 家長清潔雙手後，以紗巾或手帕包裹食指
- 裹著紗巾的食指稍微用力來回擦拭牙齒和牙齒周圍的牙齦
- 貼著牙肉從上頷至下頷繞一個圈把上下頷抹乾淨

隨著逐漸長大並長出更多牙齒、進食更多固體食物的時候，必須早晚使用牙刷清潔牙齒了。家長應為小朋友選擇一支刷毛柔軟，刷頭大小約為港幣一毫直徑(~15mm)的牙刷。

1~6歲的刷牙步驟

- 先刷全部牙齒的外側面
 - 然後刷所有牙齒的內側面
 - 最後刷全部白齒的咀嚼面
- ★盡量令小朋友伸出舌頭，用牙刷來清潔舌頭表面！



第一步



第二步



第三步

(圖片截錄自衛生署口腔健康教育組 - “牙齒俱樂部”網站)

02 | 什麼時候開始讓小朋友自己刷牙？

自2歲起，就可以開始教導小朋友自己刷牙和漱口，由於小朋友手部肌肉尚未完全發揮良好協調性，即使他們很願意自己刷牙，很多時候仍未能完全掌握刷牙技巧。所以在6歲之前，家長每天都必須幫小朋友補刷一次，確保口腔衛生。

03 | 幾時開始用牙膏？

小朋友自刷牙開始，就應使用含氟牙膏。3歲以下的小朋友，牙膏只需薄薄一層；3至6歲的小朋友，牙膏的份量如一粒豌豆大小。切記千萬不要擅自增加牙膏的份量！

特別提醒家長，必須選擇含氟的牙膏才能減少蛀牙的風險，牙膏的份量寧少勿多，自然不用擔心小朋友因誤吞牙膏而中毒的風險。剛開始刷牙時可使用含有水果味道的含氟牙膏，令小朋友接受使用牙膏刷牙，待小朋友長大並理解後，就應替換成正常的成人牙膏。



04 | 最常見的誤解 – 小朋友反抗不讓補刷，怕太大力整傷牙肉？

反抗異物入口是人類的本能。剛開始替小朋友刷牙時，小朋友一定會露出不情願、甚至反抗的行為。家長必須堅持補刷，小朋友在一段時間後便會養成這個習慣。

經常有家長反映小朋友因牙肉受損生「飛滋」而害怕替小朋友刷牙。事實上小童的牙肉復原能力十分強勁，而且清潔口腔是不會對牙肉帶來永久性傷害的。牙肉受損而生「飛滋」會於1至2星期內便會自動復原、癒合。若小朋友長期出現牙肉流血的情況，應立即向牙科醫生尋求專業意見！



05 | 如何讓小朋友自己主動刷牙？

每天威逼利誘讓小朋友就範並非良策。家長應花點心思，可將早晚的刷牙時間變成好玩而有趣的遊戲時段，讓小朋友乖乖地愛上刷牙。

1 洗腦式刷牙歌

每當刷牙的時候，播放小朋友最喜歡的兒歌！爸爸媽媽從旁「載歌載舞」，一邊監督和指導。慢慢小朋友便能養成定時刷牙的好習慣。

2 靚靚牙膏、牙刷

購買一支小朋友心儀已久的卡通人物牙刷和漱口杯，會有意想不到的效果！

3 讓刷牙變成一個遊戲

小朋友可能會反抗你替他們刷牙。但是，他們絕對非常有興趣替你刷牙！爸爸媽媽可以輪流擔當這個遊戲角色。



陳澔賢
牙科醫生

香港大學畢業，畢業後不斷進修，考取格拉斯哥皇家醫學院牙科學系院員(MFDS RCPS Glasg)，愛丁堡皇家外科醫學院院員(MFDS RCSEd) 和植齒學文憑 (DImpDent RCSEd)，曾在菲獵牙科醫院任職駐院牙醫。喜歡讀書，目前仍兼職在英國國王書院深造當中。「長氣」醫生一名，喜愛和病人談天說地，多過落手診症。

優質安老院選擇指南

2018-2019

邊間環境優美？

點搵安老院？

邊間設備齊全？

免費
索取

瀏覽網上揭頁版



贈閱版
送完即止

精彩內容，萬勿錯過！

- ✓ 收錄獲「優質長者服務計劃」認證之安老院舍資料
- ✓ 評審員分析安老院設施及服務的專業評價
- ✓ 實景拍攝安老院環境
- ✓ 各區安老院舍一覽

索取方法：

選擇 **1** 可親臨以下地點
香港九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓

選擇 **2** 將貼上\$7.3郵票之 **A4回郵信封** 寄回本會辦事處
(香港九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓)，
並於信封面註明「索取院舍指南」

查詢 **2575 5903** 劉先生 (個人及機構查詢)
2575 5639 鍾姑娘 (安老院舍查詢)

順福護老院（屯門）有限公司



寧靜居所 家的感覺

機構資料

地址：新界屯門置樂青海園
6號屯門花園1字樓全層
電話：2452 1188
傳真：2450 7388
面積：13,000平方呎
床位：143張

以優質服務標準要求自己，持續改善以提供更好的服務給院友。

院長有感：

本院對於今次成功通過「優質長者服務計劃」深感榮幸，在評審過程中，評審機構給我們提供了寶貴的意見，讓我們獲益良多，透過是次計劃，無論在護理程序、衛生及環境都大大得到改善，藉此提升本院的整體質素，同時也增加了家屬、院友對本院的信心，提升了競爭能力。

評核員評價：

總括而言，順福護老院（屯門）有限公司符合優質院舍的基本要求。整體在硬件及軟件均有大大改善，冀望院舍力臻完美，為院友提供更優質及舒適的服務。

設施方面

- 位置及佈局方面，院舍的客飯廳寬敞，床位間的走廊亦足夠輪椅通過
- 廚房設施方面，環境及器材清潔，處理生熟食物的刀具均有妥善擺放及使用
- 院舍也有提供獨立房間，為院友提供適當的居住面積及足夠的私隱度

服務及環境方面

- 醫護及健康支援方面，院舍定期安排醫生、註冊護士等醫護人員到院舍進行健康檢查及評估
- 院舍設有運動器材供院友使用，讓他們適時舒展筋骨
- 員工具備相關急救和護理知識，各項護理技巧（如：扶抱、皮膚護理等）均符合要求



優質長者服務計劃

計劃為本港長者服務的評審計劃。計劃申請者需通過評核，才可獲得「優質長者服務」的資格。營運機構得到有關資格後，可展示「優質長者服務計劃」徽號，讓消費者得悉其服務水平獲得肯定。



欲了解更多「優質長者服務計劃」詳情，請瀏覽：www.healthcare.org.hk 或致電 2575 5639 鍾姑娘查詢

專家教路

入秋滋潤皮膚防敏感

全方位

KO敏感肌症狀

天氣開始轉變，入秋氣候變得乾燥，首當其衝受影響的一定是我們的皮膚！朋友向我訴苦不單皮膚乾燥，甚至出現敏感、痕癢及濕疹等問題。

預防乾燥敏感第一步—潔膚

潔膚用品應避免選用鹼性太強及含化學起泡劑「SLS」成分的產品，因為它們會刺激皮膚，使皮膚變得乾燥。建議選用天然成份、有機認證的產品，切忌過度清潔，潔膚程序完成後應立即沖洗乾淨。皮膚角質層表面有一層先天的皮脂膜，皮脂膜的來源自皮脂腺分泌的皮質、汗腺分泌的汗液、角質細胞崩解產生的脂質。皮脂膜有屏障作用，能有效鎖住水分，因此不宜過度清潔以免損害皮脂膜。清潔、沐浴時，水溫不能太熱以免加劇皮膚乾燥問題；沐浴後，應在皮膚仍處於濕潤狀態下塗抹保濕霜，有助鎖住皮膚水分。

保濕？緊記「油包水」。

保濕能預防皮膚因乾燥而產生敏感或濕疹症狀，因此皮膚出現乾燥，應馬上塗抹屬溫和的保濕精華產品。精華素的水分子較小，有效直達皮膚底層；再塗抹含溫和油份的面霜或混和精華油的面霜，油分子較大，可包着底層水份防止蒸發並鎖水，做到「油包水」的效果，同時有助防止致敏物質進入皮膚底層。



張心樂
健康美容專家

擁有十多年健康美容諮詢、教學及管理經驗，獲得多個國際及本地認可專業資格。包括中國健康管理師、瑞士CIDESCO、英國ITEC、CIBTAC、City & Guilds等專業美容文憑。韓國IBH經絡美肌顧問認證、香港中醫專科學會及香港推拿學院—中醫經絡理療師認證、香港中醫經絡美容協會—經絡美肌顧問及美療師認證。曾為新城知訊台「周日醫科」健康節目任主講嘉賓，曾為都市日報、兒童快報、STARS HK的健康專欄撰寫文章。

除了面部和身體外，頸部皮脂分泌較少，而唇部無皮脂腺，容易乾燥龜裂，睡前可塗抹保濕霜於頸部及塗上一層厚厚的潤唇膏，有效防止乾燥敏感。皮膚乾燥痕癢時，盡可能避免抓癢，免得過程中令皮膚破損，增加受致敏原影響的機會。指甲不應過長以免睡眠中無意識下抓傷皮膚令細菌入侵。

除了直接塗於面部、身體的護膚產品需要注意外，更可從衣、食、住、行四方面令皮膚變得更健康，有助入秋滋潤皮膚防敏感！

關注衣、食、住、行四方面可減低敏感情況，盡量避開致敏原：



最後，情緒亦會影響皮膚狀況，保持心情開朗，有助改善皮膚敏感和濕疹的情況。因此，身心靈健康最重要！

公立醫院及私家醫院

仁安醫院	港怡醫院
屯門醫院	嘉諾撒醫院
北區醫院	將軍澳醫院
東華東院	聖保祿醫院
仁濟醫院	律敦治醫院
九龍醫院	葛量洪醫院
廣華醫院	黃竹坑醫院
播道醫院	瑪嘉烈醫院
養和醫院	鄧肇堅醫院
寶血醫院	聖德肋撒醫院
靈實醫院	香港港安醫院
明愛醫院	荃灣港安醫院
聖母醫院	香港浸信會醫院
沙田醫院	東華三院黃大仙醫院
瑪麗醫院	東區尤德夫人那打素醫院
博愛醫院	雅麗氏何妙齡那打素醫院

診療機構

羨蘭醫學美容	保瑞醫療有限公司
灣仔脊醫診所	健視視光中心 (荃灣)
明德醫療中心	康健中醫診所 (屯門)
岱磯化學病理	佳美肌皮膚外科中心
養和醫健專科中心	香港伸展運動治療中心
廣泰中醫診療中心	香港美兆健管中心 (診所)
香港綜合腫瘤中心	香港精神科及綜合醫療中心
嘉賓激光矯視中心	播道醫院社區診所 (牛頭角)
香港視覺護眼中心	仁安醫院分科診所 (將軍澳、尖沙咀、馬鞍山及荃灣)
健樂伸展治療中心	Central Smile
嘉賓眼科專科中心	

病人組織及團體

善寧會	香港免唇裂顎協會
再生會	病人互助組織聯盟
關懷愛滋	勞聯僱員進修中心
卓越之友	基督教聯合那打素社康服務
香港哮喘會	完美資源 (香港) 有限公司
乳癌基金會	杏花村耆康學院方樹泉發展中心
香港復康力量	專注不足 / 過度活躍症 (香港)
香港腎臟基金會	協會有限公司
香港傷殘青年協會	

全港長者服務機構

長者地區中心	41間
長者活動中心	57間
長者日間護理中心	58間
自負盈虧及合約院舍	64間
長者鄰舍中心	116間
津貼及合約院舍	143間
私營安老院	576間

私營診所 / 化驗所

華人行	5間
中環皇后大道中29號	
衡怡大廈	6間
中環皇后大道中5號	
惠豐中心	10間
旺角彌敦道664號	
利東大廈	10間
中環利源東街9號	
海富中心	10間
金鐘夏慤道18號	
永安集團大廈	10間
中環德輔道中71號	
愛賓大廈	15間
九龍尖沙咀加連威老道2-6號	
泛海大廈	15間
中環皇后大道中59-65號	
信和中心	15間
旺角彌敦道582-592號	
世紀廣場	20間
中環德己立街1-13號	
太子大廈	20間
中環遮打道10號	
禮頓中心	20間
銅鑼灣禮頓道77號	
希爾頓中心	20間
沙田正街3-9號	
恒生旺角大廈	20間
旺角彌敦道677號	
美麗華大廈	21間
尖沙咀彌敦道132號	
騏生商業中心	22間
尖沙咀漢口道6號	
恩平中心	24間
銅鑼灣恩平道44-48號	
新寶廣場	24間
佐敦佐敦道23-29號	
德成大廈	24間
中環德輔道中20號	
京華中心	30間
香港銅鑼灣渣甸街5-19號	
海洋中心	30間
尖沙咀廣東道5號	
美國銀行中心	35間
中環夏慤道12號	
新世界大廈	35間
中環皇后大道中16-18號	
萬年大廈	40間
中環皇后大道中48號	
格蘭中心	40間
尖沙咀堪富利士道8號	
興璋大廈	40間
中環皇后大道中36號	
恆隆中心	40間
銅鑼灣百德新街2-20號	
東角中心	45間
銅鑼灣軒尼詩道555號	
恆成大廈	45間
佐敦彌敦道363號	
南豐中心	50間
荃灣青山公路荃灣段	
264-298號	52間

卡佛大廈	60間
中環皇后大道中70號	
彌敦道26號	60間
尖沙咀彌敦道26號	
中建大廈	70間
中環畢打街1-3號	
雅蘭中心一期	80間
旺角彌敦道639號	
萬邦行	80間
中環皇后大道中33號	
嘉賓大廈	80間
佐敦彌敦道301-309號	
尖沙咀亞太中心	90間
尖沙咀漢口道28號	
旺角中心	151間
旺角彌敦道688號	

大專院校及圖書館

香港中文大學 EMBA 教學中心
香港大學中醫藥學院
香港專業教育學院 (葵涌)



多元化
醫療與健康生活
資訊平台

明星專訪 | 醫療資訊 | 專欄分享

Facebook



f 百本 健康生活 / BamBoos Life

Website



www.bambooslife.hk

尖沙咀場地首選

舉辦聚會、講座、培訓、
暑期活動、親子興趣班
尖沙咀場地首選

日本

場地寬敞

- 全場佔地約兩萬呎，地方寬敞，並設有水機
- 靈活配套，各式長枱、座椅能切合各講座、會議及培訓需要

設備齊全

- 設有Wi-Fi無線上網
- 免費音響、電腦及投影系統設備，適合各大小型講座、工作坊、培訓課程及會議

位置方便

- 鄰近天星碼頭、尖沙咀 / 尖東港鐵站及大型商場如海港城、海運大廈等
- 眾多巴士路線穿梭往來，貫通全港
- 鄰近設有停車場，適合駕車人士

租用詳情

場地	可容納人數	標準價 每小時收費 (18:00-22:00)	優惠價 (08:30-18:00) (星期一至五)	場地	可容納人數	標準價 每小時收費 (18:00-22:00)	優惠價 (08:30-18:00) (星期一至五)
課室 3	50	HK\$900	HK\$700	課室 6	70	HK\$1,200	HK\$1,000
課室 4	65	HK\$1,000	HK\$800	課室 7	40	HK\$800	HK\$600
課室 5	70	HK\$1,200	HK\$1,000	課室 8	60	HK\$1,100	HK\$900
課室 4+5	135	HK\$2,200	HK\$1,800	課室 9	35	HK\$800	HK\$600
演講廳及多用途室 3+4+5	210	HK\$3,100	HK\$2,500	課室 10	70	HK\$1,200	HK\$1,000
				演講廳 9+10	110	HK\$2,000	HK\$1,600

- 最少租用兩小時，收費已包括基本設備之使用
- 如需要額外租用特定設備，請先與職員聯絡



租場服務熱線
2575 5600



9512 3273

2019年12月31日前

租用可享優惠!

歡迎致電或WhatsApp查詢

百本人才培訓學院

香港九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓 (港鐵尖沙咀站 / 尖東站L6出口，步行4-6分鐘即達；誠品書店樓上)

☎: 2575 5689

☎: 2778 1810

✉: contact@mybest.hk

f: www.facebook.com/BEST.edu

專業證書課程

資格
認可

護理證書系列



CRSW

醫護支援人員(臨床病人服務)課程

兼讀：19:00-22:00 (逢星期一、三)

課程時數：233小時，約7個月

兼讀：09:00-18:00 (逢星期日)

課程時數：233小時，約7個月

\$9,800

行政費\$100
包括急救證書

如要購買急救堂之課本
價錢為\$80



資歷架構
Qualifications
Framework

完成課程後
可獲3張證書



- 1) 醫護支援人員(臨床病人服務)證書
- 2) 健康服務助理證書
- 3) 急救證書(香港聖約翰救護機構頒發)

*證書有助醫院管理局醫院及私家醫院之職位申請

課程已獲醫管局認可，以理論及實習形式教授基本護理學及技術運用、內外科護理學、專科特別護理、感染控制及預防、藥物使用基本要點等。

診所護士專業證書課程

全日：09:00-18:00 (逢星期一至五)

72小時，共7課

兼讀：19:00-22:00 (逢星期二、四)

72小時，共18課

診所助護：

\$5,200

行政費\$100



CN

課程包括54小時課堂及18小時實習計劃

診所護士專業證書課程及 注射技巧實務訓練 (雙證書課程)

雙證書課程：

\$6,200

行政費\$100

診所護士專業證書課程上課時間：

全日：09:00-18:00 (逢星期一至五)

72小時，共7課

兼讀：19:00-22:00 (逢星期二、四)

72小時，共18課

本課程為有志成為診所護士之人士，提供有關訓練，以提升服務質素及效率。希望學員能了解診所運作及管理、病理學及護理技巧、基本扶抱、基本急救，加強對抽血技術的認識、配藥原則及常用藥物知識。

健康護理課程



BT

抽血技術及靜脈輸液專業證書課程

全日：09:30-18:30 (逢星期日)

課程時數：27小時，共4課

兼讀：19:00-22:00 (逢星期三、五)

課程時數：27小時，共8課

\$3,900

行政費\$100

CPD: 5分

本課程主要教授靜脈輸液及抽血技術，為有志成為抽血員和重溫抽血技術之前線醫護人員打好基礎，並為將來於化驗所工作或成為抽血員做好準備。



IN

注射技巧實務訓練課程

09:30-12:30、13:30-16:30 (逢星期日)

課程時數：12小時，共2課

19:00-22:00 (逢星期三、五)

課程時數：12小時，共4課

\$1,800

行政費\$100

CPD: 4分

本課程特別為健康服務支援人員、護理員、保健員、診所護士或有志投身醫護行列的人士而設。導師除介紹注射理論外，亦會教授注射藥物的分類及貯存，計算注射劑量，皮下及肌肉注射法等注射技巧。

復康證書系列



PTA

物理治療助理證書課程(兼讀)

兼讀：19:00-21:30 (逢星期一、三)

課程時數：20小時，共8課

\$3,800

行政費\$100

CPD: 10分

讓學員掌握物理治療的相關知識及技巧，修畢課程後，可協助物理治療師為傷病者進行康復治療。

上課地點：九龍太子荔枝角道168號萬盛閣一樓浸信會愛群社會服務處

百本人才培訓學院



百本人才培訓學院開辦至今，已成不同企業及醫護界進修專業知識的理想之地。

我們從提供專業培訓及活動策劃服務、開辦高質素課程及講座及舉辦粵港跨境交流活動，致力推動業界的發展及發掘醫療管理新領域。

■ 企業培訓服務：2575 5668

■ 培訓及會議場地租借

■ 專業醫護培訓：2575 5408

☎ 2575 5600

☎ 9512 3273

報名及上課地址：

百本人才培訓學院
九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行4樓 百本人才培訓學院
(港鐵尖沙咀站 / 尖東站L6出口，步行4-6分鐘即達；誠品書店樓上)

電話：2575 5891

電郵：contact@mybest.hk

☎ 9601 6833

傳真：2778 1810

網站：www.mybest.hk

f 百本人才培訓學院

報名表格

