

# BamBoos! Life

DEC 2022-  
FEB 2023  
HK \$15  
HK \$10



勇追演藝夢的  
物理治療師

林景程  
KING LAM

百本健康生活



Available on the  
App Store

Get it on  
Google play

ISSN 2521-8921



Lifestyle

聖誕新年DIY食品  
資料由百本市集提供

INTERVIEW

社區 · 學校 · 政策 · 全面支援  
奚炳松先生

HEALTH  
Q&A  
骨質疏鬆風險  
陳禮樂醫生  
好醫生  
BAMBOOS



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

小時私家看護服務解決方案  
-hour Health Care Staffing Solutions

**27,000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**27,000**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 **27,000** qualified health care personnel registered under Bamboos, will provide hospitalization and home-care nursing services to elderly, patients, infants, children, pregnant and parturient women.



## 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.

**關懷備至 Care**  
**專業實幹 Competence**  
**全心全意 Commitment**

熱線：

2575 5893

9515 9439



址：香港九龍尖沙咀麼地道62號永安廣場2樓204室  
：(852) 2575 5893 / 2575 5839 / 6300 9229  
網：www.bamboos.com.hk

：(852) 2575 5836  
：cs@bamboos.com.hk  
：www.facebook.com/Bamboos.com.hk



02

## COVER STORY

追逐演藝夢的物理治療師

林景程

# CONTENTS

DEC 2022 - FEB 2023

18

名廚的健康心得



06

年輕人最強後盾



## 封面故事

追逐演藝夢的物理治療師  
林景程

## 醫生 | 醫師

年齡減體重大於二十  
骨質疏鬆風險超六成  
骨科專科醫生 陳禮樂醫生

實現無痛月經  
註冊中醫師 醫師謝柏妍

## 百本好生活

揮別焦慮！五種快樂食物  
新手爸媽唔易做  
冬季湯水  
親子入廚樂

02

## 百本 · 誌

年輕人最強後盾  
資深家長教育工作者 溪炳松先生MH

名廚的健康心得  
星級名廚 尹達剛師傅

06

18



重溫過往期數

網上揭頁版及電子版：  
[bambooslife.hk](http://bambooslife.hk)

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

## 聯絡我們

編輯：David  
設計：Yin, Tess  
廣告及市場策劃：David

廣告查詢：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：  
九龍尖沙咀麼地道62號永安廣場2樓204室  
電話：2575 5386

印刷商：  
印館有限公司  
地址：  
九龍觀塘成業街7號寧晉中心12樓F室

©版權所有 不得翻印 2022  
百本市場策劃及顧問服務有限公司



演員 +  
物理治療師  
= 林景程



林景程「爆seed」鬧爆媽媽一幕獲觀眾欣賞，他現在除了是演員外，仍然會保持住他物理治療師的工作身份，當中遇到不少困難及兩者之間要取得平衡並不容易，幸好在工作上得到很多同事的支持，而且最重要的是身邊的人一直支持自己，百本生活雜誌帶大家了解更多林景程的入行心路歷程。



## /入行要夠衝動/

當時全職物理治療師的林景程，自小喜歡唱歌，有一個歌星夢，得知有《超級巨聲》這個節目後，感覺機不可失，如果再不行動，這種機會可能就不再出現，憑著一股近乎衝動的勁頭，不考慮現實穩定的工作與最後是否會成功，膽粗報名參加，可惜結果未如理想，雖有幸被簽，但並沒有任何唱歌的機會，而只想著做歌手的林景程並未想過會演戲或接唱歌外的其他工作，所以當時感到極迷失，覺得不會再有機會，後來《On Call 36小時》的監製叫他演一個實習醫生，林景程因為不想被淘汰而決定去演，反而開啟了他的演藝路。

## /戲中的進步/

戲中最為人熟知的不孝子一幕，由於經驗不足，他指自己是「代入型」演員，一開始他仍未可以很快地進入角色，在他發揮失常時，「鮑姐」鮑起靜從後給予暖心的擁抱，帶他入戲，是非常溫暖的前輩。他們如真母子般的相處模式，令他在戲內戲外都放鬆了不少，發揮更加穩定。

前輩們的專業表現，亦令林景程對演戲更感興趣，也更感覺到其中的專業。



## /演戲與物理治療師工作間之平衡/

林景程除了是演員外，還是一名註冊物理治療師，為了演藝夢想，他不惜身兼兩份工作，他認為物理治療師能夠幫助人，而演戲是他鍾愛的事情，這兩份工作對他來說也有滿足感，所以他會盡量分配時間兼顧。

眾所周知娛樂圈收入不穩定，也作為幫補生計。其實物理治療師基本起薪點為30K，對比演員的工作收入多幾倍，但林景程由始至終都是把物理治療師為副業，他真正的興趣是演藝。



訪談間直言不懂擺  
POST的林景程，  
其實動作表情多多

## /未來發展/

林景程表示希望將來能做多更多方面的嘗試，現在什麼工作機會都不想錯過，問到最希望演什麼角色，林景程希望做一些跟平日生活相差比較大的角色，如犯人、奸角、等亦願意去嘗試。

林景程接下來有數部劇集排着上，希望百本生活雜誌的讀者在不久的將來可以欣賞到林景程演繹更多不同的角色。

# 旺角疫苗接種中心

## Mong Kok Vaccination Centre

可供選擇疫苗  
Vaccines at Your Choice

復必泰二價疫苗

Comirnaty Bivalent Vaccine

復必泰

BioNTech

科興

Sinovac

費用全免  
FREE

流感疫苗  
Flu vaccine

新增群組：中學生或18歲以下香港市民  
Secondary school students or HK residents aged below 18

合資格群組  
Eligible Groups  
**免費FREE**  
其他人士 Other Persons  
►特惠價 Special Price ◀  
\$210/針dose



逢星期二至六  
Tuesday to Saturday

10:30–18:30

休息時間 Break time: 14:00–15:00

逢星期日  
Sunday

10:30–17:00

休息時間 Break time: 14:00–15:00

掃描二維碼  
Scan QR code



旺角彌敦道612-618號  
好望角大廈 8樓

(鄰近旺角港鐵站E2出口，步行約3分鐘)

8/F, Good Hope Building,  
612-618 Nathan Road, Mong Kok  
(3-minute-walk from Exit E2, Mong Kok MTR Station )



立即預約  
Reservation Now

預約專線  
Reservation Hotline



2575 5907



9515 9439



社區 學校 政策  
全方面支援

投身義務工作至今已超過二十年，過往曾為多個機構擔任主講嘉賓，包括：家庭與學校合作事宜委員會、社福機構、中小學及幼稚園...等，與家長們分享：【家校合作】、【親子溝通】、【賞識教育】及【構建團隊】...等講題。

### 積極投入慈善工作的原因

一切都是機緣巧合，於2002年代表我女兒就讀的中學，參與由教育局家校組協助籌組成立「觀塘區家長教師會聯會」的工作，並由2003年創會開始連續7屆（共14年）擔任該會主席。由於觀塘區有較多基層家庭，從而衍生出問題的範疇亦甚廣，所以我們除了關注家校合作事宜以外，也在觀塘區推展更多的社區服務，並於2007獲註冊成為非牟利慈善機構，服務更趨多元化。及後，我與行為分析師學會主席：何庸亞博士創立「香港優質家長學會」，為一班熱心義工服務的家長，提供更專業的培訓，建立種子導師團隊，當中多位學員，現時已在不同的義務社團擔任要角。



因得到：家庭與學校合作事宜委員會、觀塘區議會、觀塘民政事務處及禁毒基金...等機構的撥款，讓我們可以推行不同形式及不同層面的活動，服務有相關需要的朋友。本人也有幸在2013年獲得特區政府頒發「榮譽勳章」。

多年來，我不斷獲政府委任到不同的諮詢架構，擔任不同崗位；也與很多志同道合的朋友，成立多個義務工作組織。

現時仍擔任的包括：任政府委任-觀塘區公民教育委員會副主席、觀塘健康城市督導委員會副主席、藍田分區委員會文康小組召集人、醫院管理局九龍區域諮詢委員會委員地區組織-觀塘區青少年發展協會 主席、觀塘游泳會 主席、健康和諧關愛校園獎勵計劃總幹事、香港優質家長學會總幹事、種族共融教育及福利協會總幹事、香港校董學會康樂主任、觀塘區學校聯會 義務幹事...等。

## 展望未來

現職於「敏哲慈善基金」總幹事，基金專注服務(SEN)特殊教育需要的小童及其家長。自2020年開始，每年為觀塘區5間特殊學校設立共10個獎學金。今年將推展為全港62間特殊學校，建立共124個獎學金。「敏哲」稍後將會設立地區中心，為疑似SEN兒童，作出評估服務，以便及早識別並安排適切的治療服務，也為家長們提供相關的培訓及工作坊。

雖然社會上對現今的年輕人，仍有些較負面的評價，但我接觸到的青少年，都是充滿熱誠，只要為他們建立正確的價值觀及方向，他們必能成為香港未來的棟樑。而作為家長，應該從小向子女灌輸正向教育，不可過份溺愛。

## 給年輕人的忠告

未來是屬於你們的，應該把握機遇，做好生涯規劃，面向前方，擁抱未來。



奚炳松先生MH (Stephen)  
資深家長教育工作者



## 個人化護理服務 解決方案

上門提供優質服務

### 物理治療

- 胸肺物理治療(拍痰)
- 肌肉訓練(被動式關節運動)
- 痛症舒緩 / 肌肉伸展

### 專業醫護人員

- 鼻胃喉餵飼及更換
- 尿喉護理及更換
- 造口及傷口護理
- 日常起居照顧
- 藥物分配
- 抽痰護理
- 靜脈注射、打針及抽血

### 職業治療

- 家居安全評估
- 認知障礙症患者評估
- 認知訓練



關懷備至

專業實幹

全心全意

查詢或預約服務

2575 5839  
9515 9439





百本醫護控股有限公司成員  
(香港交易所主板上市編號：2293)

提供VIP式  
上門看護照顧服務



## 「長者社區照顧服務券」如何用？ 即致電百本登記 專人跟進免煩惱

提供高質素長者家居護理/照顧服務的百本，為配合政府「長者社區照顧服務券試驗計劃」（下稱百本社區券計劃），現設立電話熱線，由專屬客戶經理，因應合資格長者的個人需要，度身訂製專業護理服務方案，從而透過社區券選擇合適的社區照顧服務。

由家居支援服務，到上門護理服務都能完善配套。只要來電百本登記，即有專人辦妥，方便易用。

享受VIP看護 / 照顧服務，即致電 **2575 5316**

### 百本社區券計劃 24小時服務範疇

#### 1.一般家居支援服務

起居照顧、家居打掃、買𩷄煮飯  
上門派飯、護送陪診服務

#### 2.專業上門護理服務

上門評估、藥物注射、照顧者培訓、  
傷口處理、抽痰及拍痰、物理治療、  
認知障礙訓練、餵飼喉護理、中風康復護理及吞嚥評估

## 百本 社區券計劃 **4** 大優勢

- 1 專人跟進，輕鬆方便
- 2 上市公司，信心保證
- 3 服務區域，遍及18區
- 4 專業醫護，經驗豐富

熱線：

2575 5316

6859 9935



■ : cs@bamboos.com.hk

■ : www.facebook.com/Bamboos.com.hk 香港九龍尖沙咀麼地道62號永安廣場2樓204室

bamboos.com.hk

# 冥想

## 入門篇(下)

冥想(Meditation)，在瑜伽裡是經常被使用的，佛教道教則稱之為打坐，在佛教也可稱為坐禪。冥想有很多好處，我認為它像游泳一樣是值得各位學習的技能。現在，我用每晚做冥想時的步驟來說明它的好處。

我在晚飯後一小時在書房進行，只要是寧靜及不受騷擾的環境便可，熄燈盤坐瑜伽墊。採用七支坐法。

### 第五階段 滋養心靈

要利用我們的意志，想像力或自我催眠，想像進入電梯內。一吸一呼，電梯便下降一層。

從十樓降到地下，門便打開。眼前是你一生中經歷過最喜悅的情景或最美妙的體驗，我想像的情景是處身於北海道十勝溫泉酒店內的露天溫泉。在夏天晚上，浸在無人的溫泉，無拘無束，看著滿天星星，聽著美妙的風聲及蟬鳴，聞到鮮花的香味，心裏感受到安全，平和，寧靜。讓心靈得到滋養。在日常生活或旅遊時，增強覺察力，多儲蓄這些美好情境，想著最美妙的體驗來慰藉淨化心靈及供給心靈多些能量。數息提高念力(正念) (mindfulness) (意識精神力量)。當念力增強了，可掌控思考。可利用念力吸入宇宙能量，經頭頂進入體內病患處，消滅病毒及癌細胞，然後呼氣排出毒素，達到自愈效果。

### 第六階段 放空

前面五階段是高度心意活動，現可讓腦部休息，完全不思考。起初當然有困難，但祇要不追蹤每一個新的念頭，將注意力放回呼吸上，泰然自若地觀照所有來來去去的念頭和感受。漸漸會覺得周圍被白霧包圍，進入深層寧靜的境界。它的好處是讓大腦休息。

好像我們想放鬆左手前，先盡力手握左手拳頭五秒才放鬆，這樣你便可感受真正的放鬆。當我們經過頭五階段高度心意活動後便比較易叫大腦休息。科學家發現高僧禪定時的腦電波好快由 beta 波(清醒)減緩至 alpha α (淺睡)，θ 波 theta (更深沈狀態/潛意識)及最後到 delta δ (波無意識/放空)深層睡眠時的電波。所以冥想放空五分鐘，有等如一小時睡眠的效果。原因是睡眠時，發夢及大部份時間，腦部不是休息。



# 放空

也像電腦關機，當電腦運作了一段時間，RAM 隨機存取存儲器空間小了，運作開始遲鈍，關機再開便可令電腦回復正常。入定後腦波便會停止，完全不思考，當完成充電後，然後再起新動念，此時思考會變得清澈澄明，神思暢通便走出來，思緒也會通達，靈感湧現，難題迎刃而解。

科學家也証實冥想可提高腦部整理思維處理數據能力及增加智慧，令大腦灰白質變多。初學者思緒不容易放空，就在念頭生起時，知道就好了，不去管它，不去追，不去趕，放著，自然來，自然溜走，將察覺先帶回呼吸上。

定而生慧，靜坐改變心靈，寧靜平和心境使心靈發揮無限的可能性，拋開小小的自我，尋得內在的真實自在，沉浸於慈悲、智慧與喜悅中。唱誦咒語(嗡或唵嘛呢叭咪吽)，可令腦儲存記憶的海馬迴特別活躍。神聖聲音和人體頻率十分接近，會引發我們內的共鳴(振動)和諧。

## 最後階段 停止練習

想停止練習，先摩擦兩掌至發熱，然後用微曲掌心蓋在雙眼上，打開雙眼，望著兩掌離開。跟著用雙手輕柔地接摩雙眼，臉與腿上的肌肉，再回復平常坐姿，這樣便完成整個冥想鍛練。通常做二十至六十分鐘。



## 冥想的好處

總結冥想的好處，冥想減少交感神經系統活動及增加副交感神經系統的活動，增加放鬆，可抑制焦慮，醫失眠(放鬆身體後專注數息，不胡思亂想，很快便可睡著)。又可加強集中力，專注力從而增加覺察力(mindfulness)，平靜地觀察，觀照自我，令身體內部感覺敏銳度的區域明顯增厚(Limbic system)。瞬間觀察事物能力加強。改變腦部神經傳導路徑，令前扣帶皮質(anterior cingulate cortex)，海馬體 hippocampus 杏仁核 amygdala (情緒中心)，下丘腦連結增多，協助腦部控制情緒(焦慮，憂鬱，憤怒)，使人更加自律，減少焦慮。增強已被壓抑的免疫系統(防預，殺滅，療癒能力)，又可增加腦負責注意力和處理感覺輸入訊息部位的灰質厚度，增加智慧。**做自己身心的真正主人。這是冥想的最終好處。**

其實，進行冥想，最緊要的是持之以恆，將冥想使之成習慣，不一定要在寧靜的環境或七支坐姿中進行。不論在任何時間，任何地點都可練習。在臥，行或在生活中某一環節都可以進行練習察覺能力。先專注於呼吸上，然後察覺自己身體姿勢，手腳知覺，身體與物體接觸的感覺。細心去察覺那個感受，察覺自己情緒及意識。持續練習，形成習慣，成為生活的重要部分。隨時隨地能做到放鬆，能專注及能察覺身體的任何反應及心起的動念則更好。



X光診斷科  
黎炳民醫生



最新一期

實體精裝版  
香港醫護學會  
認可產品名冊2020-2021  
每本只售\$88

認可  
產品名冊  
2020/21 | Product Endorsement Booklet

選購優質健康產品指南  
收錄2020-2021年度香港醫護學會認可產品



保健家電  
及儀器



營養  
補充品



護理用品



食品及飲品

2021-2022年度認可產品  
現正接受提名  
**2575 5639**





百本醫療中心  
Bamboos Medical Centre

醫療券  
Health Care Voucher

香港特別行政區政府  
The Government of  
the Hong Kong Special Administrative Region

# 提供多元化醫療服務 打造專屬醫療方案



西醫服務

疫苗接種

身體檢查

專科護士診所

診症  
HKD 150

九價子宮頸癌疫苗3針  
(HPV)  
HKD 4,388 / 3針

診症 +  
三日基本藥物  
HKD 300

九價子宮頸癌疫苗2針  
(HPV)  
HKD 3,200 / 2針

診症 + 抗生素  
HKD 500

帶狀疱疹疫苗  
(蛇針)  
HKD 4,500 / 2針

診症 + 婦科檢查  
HKD 350

四價流感疫苗  
HKD 230 / 針

診症 + 化驗  
化驗費用詳情請向  
百本醫療中心查詢

甲型肝炎疫苗  
HKD 600 / 針

歡迎查詢  
醫藥/保健品  
訂購服務

乙型肝炎疫苗  
HKD 1,120 / 3針

乙型肝炎疫苗  
HKD 380 / 針

23價肺炎鏈球菌疫苗  
HKD 400 / 針

## 基本身體檢查組合

- 痛風
- 尿液
- 糖尿
- 血液學
- 血脂組合
- 腎功能組合
- 肌肉與骨骼
- 肝功能組合

HKD 800

## 傷口護理服務：

### 急性傷口

術後傷口、各種引流、  
燙傷或燒傷、皮膚撕裂、割傷

### 慢性傷口

靜脈性潰瘍、腫瘤傷口、  
壓力性損傷、糖尿病相關傷口

## 全方位身體檢查組合

- 痛風
- 尿液
- 糖尿
- 血液學
- 血脂組合
- 肝功能組合
- 肝炎測試
- 大便檢查
- 肌肉與骨骼
- STD傳染病
- 類風濕發炎

HKD 1,600

## 鑽石級身體檢查組合

- |              |          |             |
|--------------|----------|-------------|
| •總膽固醇        | •高密度膽固醇  | •三酸甘油酯      |
| •低密度膽固醇      | •肌酸激酶    | •血清乳酸脫氫酶    |
| •谷草轉氨酶       | •空腹血糖    | •糖化血色素      |
| •全血細胞分析      | •網織紅血球數量 | •血紅蛋白H體     |
| •鐵/總鐵結合量     | •鐵蛋白     | •血紅素成份分析    |
| •靜態心電圖       | •肺部X光    | •總/高密度膽固醇比率 |
| •微量白蛋白/肌酸酐比值 |          |             |

HKD 2,440

## 失禁皮膚護理服務:

因大小便失禁引致的傷口  
和皮膚發炎之護理

指導預防失禁引致的傷口  
和皮膚發炎的技巧

## 專業造口護理服務:

術前定位服務，簡介術  
後的護理，提供護理技  
術支援和輔導。

\$350-\$750  
(視乎傷口大小)

## 家庭傭工檢查組合

- 愛滋病抗原/抗體檢測
- 乙型肝炎表面抗原
- 梅毒血清檢查
- 小便妊娠試驗
- 胸肺X光
- 大便常規檢查

HKD 900

## 冠狀病毒病檢測

HKD 280

以上價錢為製作當日之最新價格，本公司  
有權更改價格而不作另行通知，本公司保  
留權利拒絕或取消價格錯誤的訂單。

## 預約服務/查詢專線：



**2575 5839**



**9515 9439**

**九龍旺角彌敦道618號  
好望角大廈8樓**

2575 5836

cs@bamboos.com.hk



好醫生  
BAMBOOS

專家解答

陳禮樂醫生

骨科專科醫生



# 年齡減體重大於二十 骨質疏鬆風險超六成

## Q 為何長者特別容易患上骨質疏鬆？

根據國際定義，骨質疏鬆是骨質密度及質量下降的病症，隨着骨質流失，骨骼漸漸變得脆弱並增加骨折風險。30歲前，造骨細胞較活躍，所以骨質處於正增長的狀態，在18至25歲時骨質處於巔峰狀態。<sup>1</sup>

到30歲後，造骨細胞的活躍程度會漸漸下降，當造骨細胞活躍程度下降至比破骨細胞低的時候，骨質便會出現負增長而慢慢流失。年紀愈大，骨質流失情況可能愈嚴重。尤其對於更年期後的女性，因賀爾蒙轉變令骨質流失的速度加快，因此骨質疏鬆更普遍出現在女性長者身上。

## Q 患上骨質疏鬆會有什麼後果？

骨質疏鬆的病人會增加發生脆性骨折的風險。全球50歲以上的人口中約三分之一的女性和五分之一的男性因骨質疏鬆而引致骨折。<sup>2</sup>

最常發生骨折的部位包括手腕、腰椎、髋部等，當中髋部骨折特別容易帶來嚴重創傷。部分病人可能因此在日常活動中需要別人的協助或特別的照顧，例如長期入住護老院。所有髋關節骨折病人至少有數個月需要助行器，接近一半的病人可能從此需依靠手杖或助行器去輔助步行。<sup>3</sup>

根據國際骨質疏鬆基金會指出，髋關節骨折病人在骨折後一年內的死亡率比普通人高出10倍。<sup>4</sup>

## Q 骨質疏鬆有哪些高風險因素呢？

普遍的風險因素包括女性、早收經、自己或家族成員曾經脆性骨折或有骨質疏鬆或者長期有靜態生活習慣等等。<sup>5</sup>

年紀大、體重輕皆是骨質疏鬆的高危因素，而且能用作快速估算骨質疏鬆風險。根據研究指出，亞洲女性依照年齡（歲數）減體重（公斤）若數值相差高於20，其骨質疏鬆風險高達六成，屬於高危人士。<sup>6</sup>

市民可以進行簡單換算，若發現自己屬於高危，應向醫生查詢安排詳細檢測。

## Q 骨質疏鬆有什麼方法可以詳細檢測？ 有哪些方法可以提升骨質密度？

要診斷骨質疏鬆，醫生會透過DEXA來準確評估骨質密度。若T值低於或等於負2.5，即確診骨質疏鬆，骨折風險為「高」。有些患者受低能量撞擊，例如平地跌倒，而導致脆性骨折，臨床上也可判斷為骨質疏鬆。

醫生可能會為這些患者安排藥物治療，藥物有分為口服、針劑等不同種類，各有不同功效，醫生會根據患者情況安排合適的藥物。

此外，醫生還可能會一併安排鈣片和維他命D補充劑，並建議患者平日多曬太陽、多做負重運動，對改善骨質密度也有一定幫助。



## Q 剛才提到的骨質疏鬆藥物有哪些種類？ 使用上有甚麼要注意？

主要可分為抗蝕骨與增加造骨兩種作用的藥物。當中抗蝕骨類藥物比較常用，有些口服藥物需要每天服用，亦有些針劑藥物每六個月以針劑形式注射一次，比較方便。

根據本地或國際骨質疏鬆治療指引的建議，曾經嚴重骨折、骨質密度非常低(T值負3.0以下) 或有高骨折風險的病人，應先採取造骨類藥物治療，及早提高骨質密度，再用抗蝕骨類藥物做後續治療維持骨質密度，希望避免病人短時間內因低能量創傷而骨折。<sup>7,8</sup>

## Q 要提防骨質疏鬆和骨折， 應該從日常生活哪些細節做起？



強健骨骼，便應採取健康生活模式。均衡飲食，確保攝取足夠的鈣質和維他命D十分重要；適量的陽光有助身體製造維他命D，以幫助吸收鈣質。

恆常運動尤其是負重運動不可或缺。負重運動是指要骨骼負重的運動，例如：太極、緩步跑、急步行、跳舞、網球、羽毛球等。應維持適中體重，避免吸煙飲酒，同時避免飲用過多含咖啡因的飲品，例如咖啡及濃茶。

**骨質疏鬆非不治之症，亦不應諱疾忌醫。  
高危人士應儘快與醫生討論，確立治療方案，保障骨骼健康。**

### 參考資料

1. Cosman F, et al.; National Osteoporosis Foundation. Osteoporos Int. 2014;25:2359–2381.
2. International Osteoporosis Foundation. Osteoporosis Risk Check. 2019.riskcheck.osteoporosis.foundation.
3. Smart Patient. Hospital Authority. Geriatric Hip Fracture. Available at: <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/en-us/Disease-Information/Disease/?guid=867c8813-c792-43c8-8b17-fbd6d55305b7>. Accessed 10 Nov 2022.
4. Lyet JP. Fragility fractures in the osteoporotic patient: special challenges. J Lanc Gen Hospi 2006;1:91–5 ; Leung KS, et al. Hong Kong Med J 2017;23: 264–71.
5. OSHK Task Group for Formulation of 2013 OSHK Guideline for Clinical Management of Postmenopausal Osteoporosis in Hong Kong, et al. Hong Kong Med J 2013; 19 Suppl 2:1–40.
6. Koh LK, et al. Osteoporos Int 2001;12:699–705.
7. Wong, Ronald Man Yeung, et al. "Recommendations on the post–acute management of the osteoporotic fracture–Patients with “very–high” Re-fracture risk." Journal of Orthopaedic Translation 37 (2022): 94–99.
8. Cosman, Felicia, et al. "Romosozumab and antiresorptive treatment: the importance of treatment sequence." Osteoporosis International 33.6 (2022): 1243–1256.

# 短期 專業進修課程



## 課程：注射技巧

課程除介紹注射理論外，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全面注射技巧，以提高護理人員相關知識及服務質素。

時數：  
12小時

學費 : \$1,800

\*(另加行政費\$100, 一經付款, 概不退回)



1

2

## 課程：急救證書一日重溫



為方便急救證書申請人辦理證書續期，特提供以中文授課的壹日重溫課程予有關人士。「急救證書」由香港聖約翰救護機構頒發，已獲香港特別行政區政府認可。

時數：  
7小時 費用 : \$360

\*(另加行政費\$50, 一經付款, 概不退回)

3

## 課程：傷口護理

時數：12小時

學費 : \$1,300

\*(另加行政費\$100, 一經付款, 概不退回)



4

## 課程：造口護理

時數：  
4小時

費用 : \$600

\*(另加行政費\$100, 一經付款, 概不退回)



5

## 課程：醫護英語

時數：12小時

費用 : \$1,300

\*(另加行政費\$100, 一經付款, 概不退回)



提升英語聽、講、讀、寫的能力，可幫助理解醫療知識。課程範例及練習取材自現代醫療實務常用的詞語。

報讀課程

送  
**\$20**  
百本市集  
現金購物券



f 百本市集

送 限量福袋

\*所有禮品數量有限 · 先到先得



報讀及查詢:



2575 5689



9515 4946

九龍油尖旺旺角山東街  
47-51號 中僑商業大廈7樓

電郵 : contact@mybest.hk



百本人才培訓學院 Bamboos Education - School for Talents

電話 : 2575 5689 WhatsApp : 9515 4946 電郵 : contact@mybest.hk  
傳真 : 2778 1810 Facebook : www.facebook.com/BEST.edu

# 旅遊保險系列



## 尊貴◎旅遊 保險

系列1

### 保障特點 保險

19項  
全面保障

- COVID-19 新冠狀病毒病的額外保障
- 海外醫療費用
- 返港後醫療費用
- 缺席重點旅遊項目費用
- 取消旅程費用
- 縮短旅程費用

醫療保障高達  
**HK\$1,000,000**

- 全面個人意外保障包括：
- 手指、腳趾等細小身體部位

個人意外保障高達  
**HK\$1,500,000**



24小時  
全球緊急  
醫療支援



詳情及優惠

紅色及黑色  
外遊警示保障

投保即送

放大鏡「紫」甲鉗\*(一套) 送  
每張保單滿 HK\$100或以上



全球保障·半價優惠

## 旅遊

保障特點：● 單次計劃 **HK\$45** 起

## 保險

18項保障

醫療費用

人身意外

行李物品損失

縮短及取消旅程

「任中擋」  
中國醫療咁

詳情及優惠  
及更多保障即刻睇睇

24小時全球緊急醫療支援

## 私家車保險

…專人格價 紿您至筍 保費…

NCB  
獨家優惠

三保  
60%  
NCB

車型：Honda Freed  
一年保費(港幣)

其他公司保費  
**\$1,150**  
會安心保費  
**\$880**

全保  
60%  
NCB

車型：M. Benz C200  
一年保費(港幣)

其他公司保費  
**\$3,400**  
會安心保費  
**\$2,550**

想知其他  
車款有咩優惠？

歡迎搵  
我哋傾傾

仲有其他NCB優惠等您來發掘

注意：以上報價參考只限特定車款及投保人



交齊文件，最快3小時出  
暫保單(Cover Note)

報價熱線 Whatsapp   
**2802 3138 | 5119 7280**

全保 附送8項額外保障  
三保 特低墊底



網上即時投保：  
[www.assocare.com.hk](http://www.assocare.com.hk)



App 即時投保：  
Play Store / App Store  
輸入「會安心」



Whatsapp: 5119 7280  
傳真: 2824 2781



電郵: [service@unionfaith.com.hk](mailto:service@unionfaith.com.hk)

■ 會安心電子服務，快捷方便又環保 ■



一般保險

- 尊貴。旅遊保險 (系列1)
- 旅遊保險 (系列2)
- 私家車保險
- 家傭綜合保險
- 家居責任。財物保險
- 家居裝修責任保險
- 住宅樓宇火險
- 安心出租保
- 個人意外保險
- 海外留學保險
- 工作假期計劃旅遊保險
- 專業責任 中醫專業責任保險

- 醫療 (全面版)
- 自願醫保
- 中國醫療卡
- 定期純人壽
- 千倍人壽儲蓄保
- 醫療 (經濟版)
- 住院現金計劃
- 早期+嚴重純危疾保障
- 定期純危疾
- 兒童純危疾
- 癌症應急保障

全方位個人保險系列

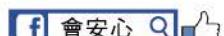
醫療 · 人壽 · 危疾

■ 歡迎會員推薦親友投保 ■

聯絡我們： **2802 3138**



安 心 談 生 活



f 會安心



注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項以保單為準。

\* 禮品詳情請參閱本公司網址，禮品數量有限，送完即止。

九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場第一期7樓702-4室 傳真: 2824 2781 電郵: [service@unionfaith.com.hk](mailto:service@unionfaith.com.hk)



## 名廚的健康心得

尹師傅推薦自30年前由日本政府全力推行的全民養生法，以飲食、運動、休養三方面配合，於國家層面可節省公共醫療開支，同時可增加國家勞動力；於個人層面即可強身健體、延年益壽，而且方法簡單，人人都做得到。

尹達剛

飲食・運動・休養

全方位配合

## 健康飲食 不時不食

所謂食得健康，不是指食得名貴，而是食物的多樣性及均衡飲食。尹師傅表示食為「人、良」，食不僅為果腹之欲，更要考慮到為身體修養。中國有「不時不食」的說法，與日本著重「四季調和」的做法不謀而合，要選擇配合季節，農作盛產的食物，平時多吃生果及多飲水，這便是尹師傅的健康飲食之道。



星級名廚尹達剛師傅頒授「旭日雙光章」，授勳旨在表揚尹先生對日本食材於中華人民共和國（香港）的普及所作出之貢獻。

# 勤加運動 強身健體

尹師傅自少好動活潑，游水、打拳、少林拳、太極等，各項運動都有他的身影，其後更開始學習柔道。尹師傅認為運動能培養系統性、堅耐性及良性習慣，令身體少病及強身防疫，是畢生的修練。每次勞碌身體，活動四肢，伸展筋骨都對身體有益，使人用氣自然，強身健體，工作自然事半功倍。



尹師傅已是世界柔道評判教師六段。



## 修養健康 調和心靈

尹師傅認為餐桌上的情感交流及音樂有助調和心靈，一個人用餐和很多人一起用餐，就算食物相同，美味程度也有所不同，餐桌互動是最有效加深每個人與人之間的凝聚力。而音樂是超越國界、超越語言、超越貧富，它可以撫慰所有人的心靈，令人互相融和。

尹師傅擅長「日材中煮」，烹調出符合日本人口味的菜式，深受日本人的喜爱。

## 傳承技藝 飲食文化



「伊尹傳承」廚藝中心  
香港中環德輔道中112–114號  
順安商業大廈15樓

尹師傅以「治大國若烹小鮮」為辦學理念，指作料要恰到好處，火候要掌握得當，要尊重烹飪的規律，否則就會或爛或焦，或咸或淡，所有小事都需要用心、盡心方能做好。

尹師傅致力於傳承中菜技藝和文化，讓世界了解傳承中不斷創新的中國傳統烹飪技藝，為中餐孕育出形形色色的料理與技藝，將歷史與飲食結合，讓傳統名菜重現。

尹師傅更配以自身的知識和經驗，改良了日本的全民養生法，並透過講座、研討、辦學等途徑回饋於世，教人在生活中力行健康，幫助大家預防都市富貴病。



人的喜怒哀樂與飲食有著密切的關係。

## 揮別焦慮！ 五種快樂食物

你吃對了嗎？

### 01 快樂食物：麥片

麥片所含的豐富維生素B6，能幫助合成快樂荷爾蒙「血清素」、有鬥志的「去甲腎上腺素」，以及讓我們有戀愛感覺的「苯乙胺」等多種神經傳導物質。

### 三大類「快樂食物」

分別是蘊含高色胺酸，能幫助下視丘腦垂體調節內分泌系統的食物，另外為主宰身體代謝功能的營養素：鈣與鎂，第三類則為蘊含褪黑激素，能幫助順利入眠，進而改善焦慮感受的水果類食物。

### 02 快樂食物：黑芝麻

黑芝麻含有很多合成去甲腎上腺素的營養素，如苯丙胺酸、葉酸、菸鹼素、銅等，讓我們有衝勁、神清氣爽。黑芝麻無論是當零食、加入飲料、或是入菜都很好，不但能提味，也補充了讓我們情緒正面的好食物。



選擇對的食物，我們就能有能量去承受較大的壓力。



### 03 快樂食物：小麥胚芽

小麥胚芽的維生素E含量也頗高，這種油溶性抗氧化劑對保護腦部的細胞膜很有幫助。小麥胚芽所含的營養素，能幫助色胺酸、褪黑激素、去甲腎上腺素等神精傳導物質合成。

### 04 快樂食物：低脂牛奶

一杯溫熱的低脂牛奶就有鎮靜、緩和情緒的作用，尤其對經期女性特別有效，可以幫她們減少緊張、暴躁和焦慮的情緒，而選擇低脂牛奶，絕對不妨礙愛美女人的美體計畫。

### 05 快樂食物：堅果類

杏仁、核桃等堅果類食物，屬於多元不飽和脂肪酸，還含有豐富的色胺酸與鈣質，能使血管細胞更為柔軟，對神經傳導有助益，可以增加大腦中的血清素分泌，有助於減輕壓力、改善失眠，並且可以穩定情緒。

# 實現無痛月經



## 中醫淺談痛經調治方法

香港不少女性都面對經痛問題，月經來潮都要忍受或輕或重的下腹疼痛，甚或伴隨頭暈嘔吐等症狀。然而大多女性都輕視痛經問題，甚少求診，結果每次月經時痛經情況繼續發生，甚至越發嚴重。除影響日常活動能力外，更每每造成患者的精神困擾。



### 中醫如何治療痛經？

中醫認為痛經機理不外乎「不通則痛」、「不榮則痛」。香港女性普遍精神壓力大；加上食無定時定量，又多愛生冷、甜膩之品；大多久坐於空調下工作，導致沖任氣血運行不暢，或胞宮失養而發生痛經。臨床常見寒濕凝滯，氣滯血瘀，肝腎虧虛及氣血虛弱四大證型。

醫師會根據病人月經週期，經血質地，顏色，全身症狀和舌脈辨證論治，進行個體化治療。痛經多由長期的環境、精神因素或體質問題所致，且多數患者就診時已有較長痛經病史，故治療一般需調理2-3個月經週期。平素從病人的體質根本入手，待月經來潮前則配伍調經止痛藥物，讓病人來經時疼痛減輕，標本兼治方能取得最大療效。

## 痛經分幾種？

按患者有無盆腔器質性疾病可分為「原發性痛經」及「繼發性痛經」。診斷時會根據病史及婦科檢查結果等，先排除引起下腹疼痛伴陰道出血的疾病如宮外孕，子宮內膜異位症、盆腔炎等。若患者痛經伴月經量多，亦需考慮子宮腺肌症等可能性。而原發性痛經則指患者無其他盆腔疾病的機能性痛經。兩者皆可引起不同程度的痛經問題。

## 穴位介紹

除內服中藥以外，針灸療法亦為醫師臨床常用治療手段之一，具一定鎮痛療效。

現介紹幾個婦科疾病常用穴，平常早晚和痛經發生時皆適合按壓以下穴位，有助減輕疼痛程度。

 **三陰交** 小腿內側，足內踝尖上3寸（大概4指寬度），脛骨內側緣後方凹陷處

 **地機** 小腿內側，脛骨內踝後下方凹陷處下3寸（大概4指寬度）

 **血海** 大腿內側，膝蓋內側端上2寸（約3指寬度），當股四頭肌內側隆起處

 **次髎** 位於髂後上棘與後正中線之間，適對第2骶後孔  
簡易按摩法：此穴定位較為複雜，平常可多按壓腰骶部，脊椎兩旁位置，亦可起效



經痛的病因和嚴重程度因人而異，因此切勿忽視經痛問題，需要時及時尋找治療。此外，患者日常生活習慣亦至為重要。適當運動，保持心情舒暢；飲食多樣化富營養；久坐空調工作者可多用暖水泡足，或於經前3–5天開始每天熱敷下腹，從衣食住行各方面入手調治痛經。



香港防癌會  
香港大學中醫教研中心(南區)  
註冊中醫師謝栢妍

# 新手 爸媽唔易做

面對角色上的轉變，新手父母開始時或會感到壓力大，導致無所適從。今期，我們跟大家分析如何應付初為人父母的種種挑戰。



# 新手爸媽面對的煩惱

## 1. 適應父母角色

寶寶誕生後，父母基本上事事都要以寶寶為先。家長都要適應這個突如其來的身份角色轉變，從嬰兒的身體健康、生理照顧、起居飲食，以至心靈和智力的成長發展需要等，父母都均需花上不少精神、體力和智慧。首先，媽媽需要面對生產後身體和心理上的轉變，如情緒上的波動起伏，同時更要肩負起照顧寶寶的責任。而新手爸爸對照顧寶寶也可能會無從入手，只能邊做邊學，承受不少壓力。夫婦二人要共同商議如何處理家庭及照顧孩子上的大小事宜，包括家庭開支、是否聘請外傭照顧寶寶、照顧孩子的分工等，難免會產生爭執分歧，對二人構成不少壓力。

## 2. 家庭工作兩兼顧

成為父母後，家長都要面對平衡工作與家庭的挑戰。有母親本身為名牌買手，是一名女強人，本來受公司賞識，準備到巴黎受訓一年，意外懷孕後只能放棄晉升機會，最後更為女兒放棄奮鬥多年的事業，留家做全職媽媽。而當媽媽在家全職湊B，爸爸一力承擔家中開支，經濟負擔尤重，工作壓力倍增。另一方面，礙於家中的經濟壓力，現時有不少夫婦都要雙雙外出工作掙錢養家，以應付龐大的家庭及子女教育開支，如沒有及早計劃，容易顧此失彼。



Tips 1

### 夫婦需要善分工

妥善安排持家計劃，能有效運用夫婦間有限的時間和精力，互相分擔照顧孩子的責任。新手父母可商量輪流照顧孩子以爭取較多休息時間：如晚上可以輪流餵夜奶或換片；又或如果其中一方的工作時間較彈性，則可互相遷就，如媽媽早上上班可由爸爸幫忙照顧，而媽媽則可在晚上幫忙從長輩家接寶寶回家等。這樣可避免將照顧孩子的重擔集中落在其中一方身上，能有效緩解負擔。



Tips 2

### 排解壓力放鬆身心

面對角色上的轉變，加上要在家庭和工作中果斷地釐定各大小事情的優先次序，新手父母所承受的壓力可想而知。媽媽分娩後身心受影響，有情緒起伏實屬平常，故家人的支持和諒解十分重要。另外，爸爸承受的壓力亦比較容易被忽略。現今的父親在照顧家庭的角色上變得重要，加上男性比較內斂，甚少與他人分享心事，缺乏排解壓力的渠道。因此，家長必須多留意自己的精神健康狀況，騰出空間讓自己休息和放鬆身心，如做運動、聽聽音樂等，讓壓力得以紓緩，才能克服多重角色所帶來的矛盾與挑戰。



# 機構團體 疫苗接種服務

百本  
BAMBOOS

香港交易所主板  
上市編號：2293

復必泰二價疫苗

Comirnaty Bivalent Vaccine

復必泰

BioNTech

科興

Sinovac

流感疫苗

Flu Vaccine

合資格群組免費

費用全免

FREE



百本專業團隊  
到各區院舍、學校、  
各類機構、團體、企業等  
為一眾市民接種疫苗服務。



| 專人跟進預約

2575 5893

9515 9439

葉姑娘 / 雷姑娘



# 醫護支援人員

## (臨床病人服務) 訓練證書

- 醫院管理局認可
- 資歷架構認可(第二級)
- 持續進修基金資助課程
- 完成課程後可獲2張證書

**本課程**將教授基本護理學及技術運用、基本創傷課程、復康治療概念、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、醫學化驗科學、急救訓練及職業安全健康及技術運用等等。學員畢業後可申請私家醫院之健康服務助理或醫管局轄下**醫護支援人員/三A級病人服務助理**之職位。

**全日制** 共211小時，約六至七個禮拜修畢

**課程費用 \$9800**

\*課程需收取行政費\$200，一經付款，概不退回

報讀課程

百本市集  
現金購物券

送



百本市集

報讀好禮

百本

限量福袋

先到先得

報讀及查詢：

2575 5689 9601 6833

香港醫護學會 Hong Kong Health Care Federation

地址：九龍油尖旺旺角山東街47-51號中僑商業大廈7樓（港鐵旺角站E2出口）

傳真：2778 1810 電郵：[contact@healthcare.org.hk](mailto:contact@healthcare.org.hk)

Facebook：[www.facebook.com/HKHCF](https://www.facebook.com/HKHCF) 網址：[www.healthcare.org.hk](http://www.healthcare.org.hk)

### 完成課程後可獲2張證書

憑證書可申請醫院管理局醫院及私家醫院的職位

- 1 醫護支援人員(臨床病人服務)證書
- 2 健康服務助理證書

\* 證書可申請醫院管理局醫院及私家醫院的職位

### 雙重認證資格



醫院管理局認可

醫院管理局員工培訓資助計劃的可獲資助者，可獲\$8900元學費



資歷架構  
Qualifications  
Framework

資歷架構認可

本課程/本單元所屬之主體課程  
(醫護支援人員(臨床病人服務)訓練證書)  
在資歷架構下獲得認可(資歷架構第2級)  
登記號碼：21/000069/L2；  
有效期為2021年2月1日至2023年1月31日  
有關資料，可瀏覽資歷名冊網頁：[www.hkqr.gov.hk](http://www.hkqr.gov.hk)

### 持續進修基金資助



持續進修基金資助課程

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項  
課程名單內





# 獸醫診所護士 基礎證書課程

本課程為有志加入獸醫護理行業人士而設，課程介紹動物護理方法、獸醫診所工作流程，加強護理者對動物的評估及分析能力，讓他們能充分掌握動物護理的技巧。



## 課程內容

- ◎ 分享真實工作經驗
- ◎ 動物護理學
- ◎ 獸醫診所常用英語溝通技巧
- ◎ 獸醫診所工作程序
- ◎ 處理投訴個案
- ◎ 工作轉介機會

### 課程費用

HKD **4,900**

15小時 + 18小時實習



\*課程需收取行政費\$100，一經付款，概不退回

### 百本人才培訓學院

地址：香港九龍旺角山東街47-51號中僑商業大廈7樓全層

電話：2575 5689 WhatsApp：9515 4946

傳真：2778 1810 電郵：[contact@mybest.hk](mailto:contact@mybest.hk)

報讀課程  
**百本市集**  
現金購物券



f 百本市集



報讀好禮

**限量福袋**

先到先得

報讀及查詢：

2575 5689

9515 4946

# 專業證書課程

百本人才培訓學院  
BEST



## 護理證書課程

CRSW



**醫護支援人員(臨床病人服務)課程 \$9,800**  
全日(星期一至五): 09:00-18:00  
課程時數: 211小時, 約1.5個月  
全日(星期六日): 09:00-18:00, 約7個月  
兼讀: 19:00-22:00  
課程時數: 211小時, 約9個月



完成課程後可獲2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



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。

另外課程已獲持續進修基金認可為合資格課程，合資格的同學將可受惠，申請人完成指定可獲發還款項科目後，即達到所需的課堂出席率及成績，便可獲發還有關科目的60-80%費用資助。

**診所護士專業證書課程及 \$6,200**  
另加行政費\$100

診所護士專業證書課程上課時間:  
全日: 09:00-17:30 共9課  
兼讀: 19:00-22:00 共22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，加強對注射技術的認識、配藥原則及常用藥物知識。

PCW



**護理員證書課程 \$3,500**  
護理員證書課程上課時間:  
另加行政費\$100

全日(星期一至五): 09:00 - 18:00  
兼讀: 19:00 - 22:00  
課程時數: 共64小時

資深註冊護士，具有多年豐富教學經驗，本課程特別為有志投身於安老院舍起居照顧員行業的人士而設，完成本課程會取得證書。

SFA



**30小時急救證書課程 \$780**

另加行政費\$50  
全日(星期一至五): 09:00-17:30, 共4課  
全日(星期六日): 09:00-17:30, 共4課  
兼讀: 19:00-22:00, 共10課  
(證書由聖約翰救護機構頒發)

在三十小時內，向學員介紹急救的原則，認識並練習急救處理方法，包括心肺復甦法以及急救應變處理。

MHFA



**精神健康急救基礎證書課程 \$1,000**

另加行政費\$100  
教材書費\$100  
修業期: 12小時  
兼讀: 平日夜晚或星期六日 上下午

本課程教授常見的情緒病和精神問題特徵，讓學員可以及早辨識問題所在和評估安全性，在未有專業介入前可適當地舒緩和疏導當時人的情緒，可以及早化解危機，令問題不致惡化。

BT



**抽血技術及靜脈輸液專業證書課程 \$3,900**

另加行政費\$100  
全日: 09:00-18:00  
課程時數: 27小時, 共4課  
兼讀: 19:00-22:00  
課程時數: 27小時, 共9課

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。

## 專業進修課程

OTA

**職業治療助理 證書課程 (晚間兼讀制) \$3,800**  
另加行政費\$100  
19:00-21:30  
課程時數: 22小時；共9堂

「職業治療」中的「職業」泛指獨立生活的自理能力，而療程會針對短暫、永久或發展性障礙人士，如：特殊學習障礙、過度活躍、老人痴呆症、焦慮症或骨科、兒科、腫瘤科的病人等。

PTA

**物理治療助理 證書課程 \$3,800**  
另加行政費\$100  
19:00-21:30  
課程時數: 20小時；共8堂

學習物理治療常用的技巧及知識，並學習如何協助物理治療師進行治療。主要負責協助治療師進行治療及相關運動訓練、為治療器材進行清潔及消毒、帶領病人進行小組運動及為病人進行被動運動訓練等等。

IN

**注射技巧實務訓練課程 \$1,800**  
另加行政費\$100  
修業期: 12小時  
兼讀: 平日夜晚或星期六日 上下午

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。

PC

**獸醫診所護士 基礎證書課程 \$4,900**  
另加行政費\$100  
兼讀(星期一至五): 19:00-22:00,  
(星期六日): 9:00-18:00  
上課時數: 15小時；實習時數: 18小時

本課程為有志加入獸醫護理行業人士而設，課程介紹動物護理方法、獸醫診所工作流程，加強護理者對動物的評估及分析能力，讓他們能充分掌握動物護理的技巧。

SL

**醫護手語基礎訓練課程 \$900**  
另加行政費\$100  
19:00-22:00  
課程時數: 16小時；共6堂

醫護人員及家人的支持及溝通對病人來說十分重要。當醫護人員面對著聽障病者溝通總會遇到困難，甚至因為溝通錯誤而造成病情誤判或憾事發生。透過本課程醫護人員可掌握基本的手語技巧，讓醫護人員與聽障人士溝通時可減低對聽障人士的隔膜和誤解。

## 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



2575 5891

9601 6833



2575 5689

9515 4946

## 報名及上課地址：

九龍油尖旺旺角山東街47-51號中華商業大廈7樓

\*\*行政費一經繳付，不獲退回

\*\*實際上課時間或有變動，煩請報名時，向課程部人員確認。

電郵: contact@mybest.hk 電郵: contact@healthcare.org.hk

網站: www.mybest.hk

網站: www.healthcare.org.hk

報名表格





SUNLIGHT REIT

陽光房地產基金



# WINSOME HOUSE

## Chic Space for Business

73 Wyndham Street, Central, HK 中環雲咸街73號

- Located in Central; close to Lan Kwai Fong
- 中環核心商業區；毗鄰蘭桂坊
- Gross area ranging from 1,115 s.f. to 2,278 s.f.
- 建築面積由1,115至2,278平方呎
- Move in condition: split-type air-conditioning, exclusive toilet provision, full false ceiling and carpet
- 單位設備：獨立分體冷氣、專屬洗手間、假天花及地毯
- Provide basic decoration for specific trades: Medical, Beauty, Fitness, Art Gallery, Education, etc.
- 為特定行業提供基本裝修，包括：醫療、美容、健體、畫廊、教育等



2/F - 25/F Floor Plan  
二至二十五樓平面圖



Facing Wyndham Street  
向雲咸街



租務查詢 Leasing Enquiries:  
**3669 2788**

Henderson Sunlight Property Management Limited  
恒基陽光物業管理有限公司

Estate Agent & Licence(Company) 地產代理牌照(公司) : C-024300

物業編號 Property Code : PW0047 廣告日期 Advertisement Date : 01-11-2022

備註 Remark : 於本廣告內，除非文義另有所指，否則一切載列之面積均指可出租面積。所列之面積未經核實，以現場量度為準。In this advertisement, unless the context otherwise requires, all areas quoted mean Gross Rentable Areas. The areas quoted have not been verified and shall subject to site measurement.



# 冬季湯水



## 製作方法：

- 1 雞肉汆水。
- 2 椰子切塊。
- 3 所有材料加水，大火煲滾後改細火再煲2小時。
- 4 最後加少許天然鹽。



## 製作方法：

- 1 豬骨汆水。
- 2 南瓜和薯仔去皮切塊。
- 3 杏仁及眉豆浸洗30分鐘。
- 4 所有材料加水（2公升），大火煲滾後改細火再煲1個半小時。
- 5 最後加少許天然鹽。

## 椰子栗子圓肉杞子雞湯

### 材料

椰子半個、栗子10粒、圓肉5錢、杞子3錢、生薑2片、雞半斤

補腎補脾、益氣養血！



## 南瓜薯仔杏仁眉豆豬骨湯

### 材料

南瓜半個、薯仔1個、南北杏1兩、眉豆1兩、紅棗5粒、生薑2片、豬骨半斤

補脾去濕



# 聖誕食品 薑餅人

## BAMBOOS 好生活

慶祝聖誕節，怎麼可以少了可愛的薑餅人？這食譜的材料簡單易做，製成品好看又美味，大家不妨於聖誕假期，跟小朋友享受親子入廚樂！

材料：  
面粉 200克（過篩）  
紅糖 85克（過篩）  
肉桂粉 1/2茶匙  
姜粉 1/2茶匙  
鹽 1/4茶匙  
雞蛋 1/2粒  
蜂蜜或糖蜜 30毫升  
牛油 50克  
蘇打粉 1/2茶匙

糖飾材料：  
糖粉 150克  
蛋白1個  
檸檬汁1/2茶匙



### 做法

- 1 將面粉、紅糖、肉桂粉、姜粉和蘇打粉拌勻  
加入雞蛋、蜂蜜及牛油攪拌，再一起搓勻
- 2 把面團搓至圓形，用保鮮膜包上面團，冷藏一個小時  
把面團做成約5mm厚，用姜餅人模型壓成形狀  
預熱焗爐，160°C焗0-12分鐘，待完全冷卻後才可以畫上糖霜
- 3 製作糖霜：將蛋白和檸檬汁拌勻打至起泡，再加入糖粉，打成幼滑黏稠糖漿  
在姜餅上畫上你想要的圖案，放置溫室內，大約20分鐘，糖霜就會變乾

## 親子入廚樂

中國人過年講求意頭，寓意步步高升的蘿蔔糕必不可少，唯傳統的蘿蔔糕卡路里較高。今年不如做一個簡單健康一點的生酮蘿蔔糕。做法非常簡單，材料與傳統蘿蔔糕大致相同，只要將部份食材稍作修改，便可輕鬆享用美食。

### 生酮 蘿蔔糕

### 做法



- 1 臘腸焯2至3分鐘，去油，撈起切粒待用  
燒熱2湯匙油，用中火爆香臘腸，然後加蝦米，香菇及元貝，直至聞到香味，盛起備用
- 2 蘿蔔去皮，刨粗絲。另燒熱2湯匙油，爆香乾蔥及蒜蓉，加入蘿蔔絲炒勻，灑下許胡椒粉，加水，並加蓋煮至蘿蔔絲軟身。隨即加入材料B，搞拌成為一半生熟粉漿，再加入其他已爆香的配料，再搞勻
- 3 把粉漿倒入一已抹油的糕盤內，用大火隔水蒸約1小時。冷卻後，切件煎香兩面

#### 材料A

蘿蔔700g 切絲  
蝦米、冬菇、乾元貝碎  
生酮臘腸 半條  
橄欖油40g  
胡椒粉1g  
鹽2g  
蒜頭2粒 剁蓉  
乾蔥2粒剁蓉  
清水100g

#### 材料B

杏仁粉100g  
椰子粉25g  
洋車前子粉20g  
雞蛋4隻  
水50g

## 派發及銷售點

訂閱及查詢熱線：**(852) 3907 0217** 廣告查詢：**(852) 2575 5639**

# BamBoos!

## 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、
健樂伸展治療中心	尖沙咀、馬鞍山及荃灣）
嘉賓眼科專科中心	Central Smile

病人組織及團體

善寧會	香港兔唇裂顎協會
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

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）

私營診所/化驗所

華人行		美國銀行中心	
中環皇后大道中29號	5間	中環夏慤道12號	35間
衡怡大廈		新世界大廈	
中環皇后大道中5號	6間	中環皇后大道中 16-18號	40間
惠豐中心		萬年大廈	
旺角彌敦道664號	10間	中環皇后大道中48號	40間
利東大廈		格蘭中心	
中環利源東街9號	10間	尖沙咀堪富利士道8號	40間
永安集團大廈		興瑋大廈	
中環德輔道中71號	10間	中環皇后大道中36號	40間
愛寶大廈		恆隆中心	
九龍尖沙咀加連威老道2-6號	15間	銅鑼灣百德新街2-20號	45間
泛海大廈		東角中心	
中環皇后大道中59-65號	15間	銅鑼灣軒尼詩道555號	45間
信和中心		恆成大廈	
旺角彌敦道582-592號	15間	佐敦彌敦道363號	50間
世紀廣場		南豐中心	
中環德己立街1-13號	20間	荃灣青山公路荃灣段	52間
太子大廈		264-298號	
中環遮打道10號	20間	卡佛大廈	
禮頓中心		中環皇后大道中70號	60間
銅鑼灣禮頓道77號	20間	彌敦道26號	
希爾頓中心		尖沙咀彌敦道26號	60間
沙田正街3-9號	20間	中建大廈	
恒生旺角大廈		中環畢打街1-3號	70間
旺角彌敦道677號	20間	雅蘭中心一期	
美麗華大廈		旺角彌敦道639號	80間
尖沙咀彌敦道132號	21間	萬邦行	
駿生商業中心		中環皇后大道中33號	80間
尖沙咀漢口道6號	22間	嘉賓大廈	
恩平中心		佐敦彌敦道301-309號	80間
銅鑼灣恩平道44-48號	24間	尖沙咀亞太中心	
新寶廣場		尖沙咀漢口道28號	90間
佐敦佐敦道23-29號	30間	旺角中心	
京華中心		旺角彌敦道688號	
香港銅鑼灣渣甸街5-19號	30間		
海洋中心			
尖沙咀廣東道5號	35間		

覆蓋遍佈  
中國、香港及東南亞

已於指定地區的高端醫療  
診所可供取閱！

北京

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



## **Website**



[www.bambooslife.hk](http://www.bambooslife.hk)

BamBoOs!Life現於Circle K及各大報攤有售