

新界西醫院聯網病人資源中心 心臟復康社區資源冊



啟動護心每一
H.E.A.R.T.!!

準備：

新界西醫院聯網心臟科團隊

編制：

新界西醫院聯網病人資源中心



VOL. 10

10月 - 12月



在「醫社同行」的服務理念下，與地區服務單位攜手製作此社區資源冊，集合有關心臟病及其預防與治療的服務資訊提供予區內病人、照顧者、醫院員工、病人組織和社福界同工參考，增加他們及家屬對心臟病的認識，支援心臟病患者的復康，減低和預防復發的機會。

「醫社同行」

新界西醫院聯網病人資源中心

目錄

- ✓ 網上資源推介心臟病友互助組織
- ✓ 健康小學堂
- ✓ 心臟病解碼重點活動推介
- ✓ 活動推介—新界西病人資源中心
- ✓ 活動推介—香港復康會社區復康網絡大興中心
- ✓ 活動推介—屯門地區康健中心
- ✓ 活動推介—元朗地區康健中心
- ✓ 應用程式推介

World Heart Day



病人資源中心簡介

自90年代起，醫院管理局設立病人資源中心，
成為公立醫院病人賦能及社區協作的匯聚點。



服務目標

- 倡導對病人及照顧者的心理社交支援及社區共融
- 為病人及照顧者設立平台，加強其賦能及自我管理
- 作為病人、照顧者、義工、社區機構的橋樑及推動者，建立彼此的夥伴關係

屯門醫院 病人資源中心
地址：屯門醫院特別座四樓
電話：2468 6167



博愛醫院 病人資源中心
地址：新界元朗坳頭博愛醫院一樓
電話：2486 8402



天水圍醫院 病人資源中心
地址：新界天水圍天壇街十一號
天水圍醫院二樓
電話：3513 5310



新界西醫院聯網
病人資源中心網站



鳴謝

屯門醫院D1病房心臟科團隊
博愛醫院7C病房心臟科團隊
屯門地區康健中心
元朗地區康健中心

香港復康會香港復康會社區復康網絡大興中心

關心您的心

香港遺傳性心律基金會



健康小學堂

植入式心臟除顫器

心源性猝死

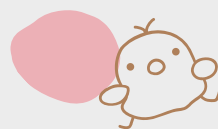
本港人口中平均每年每10萬人中就有31人出現心源性猝死，而港男出事比例較港女高近半，每10萬名男性中有40人死於此原因。

新聞中不時聽到有人突然猝死的消息，不論是長者，還是經常運動的後生仔都有機會發生。而且發生的時間也不一，可能是天冷洗澡、泡溫泉、運動中，甚至是睡夢中都有機會突然發生。猝死可分為「心源性」及「非心源性」。前者佔猝死案例的80%左右。

原因：

- 心臟疾病：
冠狀動脈疾病、心肌病變、心臟衰竭、瓣膜性心臟病、心肌炎等。
- 惡性心律不正：
這是心臟猝死最常見的原因，包括心室性心跳過速或心室顫動、長QT症候群、布魯格達氏症候群等。
- 其他：某些藥物或毒品也可能引發心律不整，導致猝死。

猝死前是什麼感覺？



25%-50%
沒明顯症狀

發作前出現不同程度的胸悶、胸痛 (冠狀動脈疾病所導致)



心悸、心跳加速、呼吸困難、頭暈、昏厥 (心律失常的表現，特別是心室顫動)



根據本港多個機構對 < 院外心臟停頓 / 心源性猝死 > 進行數據收集和分析：



中老年患者心源性猝死的成因—70-80%與冠心病、心臟衰竭、瓣膜性心臟病、主動脈血管病和心律失常相關。



40歲或以下的年青患者，心源性猝死的成因，以遺傳性心律失常、先天性心肌病、先天性結構性心臟病、心肌炎等為主。平均每2日出現1.5個病例。

突發性心律失常死亡綜合症 (SADS)

突發性心律失常死亡綜合症是一種遺傳性心律失常疾病，會導致表面健康的人突然猝死，尤其在運動、激動或驚嚇時。

根據本港2019年於香港醫學雜誌上發表的研究顯示，SADS大約佔年輕人心源性猝死原因的30%，遺傳率高達50%。

今天，小編特別摘錄了心臟科專家葉玲玲醫生在〈遺傳性心律基金會〉創辦的【心律知多少】中的訪談，向您詳細講解突發性心律失常死亡綜合症（SADS）中的長QT綜合症成因、症狀以及預防方法。



長QT綜合症(LQTS):

- 每2000-3000人有1人患病
- 接近一半 LQTS 患者從來沒有出現任何症狀。
- 病發時會呈現「尖端扭轉型室性心動過速」(TORSADE DE POINTES) 的典型心律失常，心臟的泵血功能受阻及停止，造成腦部缺氧，輕則可能昏厥暈倒，重則更有機會引致心臟猝死。
- 依據病因分為兩大類：先天性與後天性

診斷方法



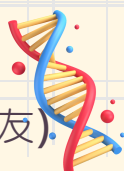
超過一次的心電圖 (ECG) 分析、植入式或非植入式心電圖監察器



壓力試驗：踏板運動、動態心電圖

基因檢測

(有家族病史的朋友)



心臟科專科 葉玲玲醫生

先天性LQTS通常有家族遺傳而且可依據鉀離子通道基因突變不同細分為：

第一型

易受運動誘發



第二型

易受突然的聽覺刺激誘發



第三型

易在睡眠或休息時誘發



有無得預防啊?

嘗試在日常生活中作出小改變，從而減低相關風險：

- ✓ 避免進行劇烈、或其他容易令情緒受到刺激的競技運動
- ✓ 避免聽到巨大聲響，例如調低鬧鐘聲、電話鈴聲的音量
- ✓ 避免使用能延長 QT間期的藥物
- ✓ 植入式心臟除顫器

若確診心源猝死的高危病患者，多數的猝死情況都是**心室顫動**而引致，心室的肌肉會快速而不規則地收縮，如同心臟在顫抖，導致不能有效地泵血。當血液無法被泵至各身體器官，腦部缺氧下，人亦會短時間內就失去意識，心臟亦會很快完全停頓。

原理和作用

是一部心臟起搏器，包括脈衝產生器和用來連接脈衝產生器和心臟的電線，但其中放在右心室的電線加入了除顫功能。當偵測到室性心動過速或心室纖動時，除顫器可立即啟動其功能，利用加快起搏速度或發出電擊，達到「重置」心跳效果，避免出現心臟猝死的情況。

遙距監察功能可有效減少病人的入院次數，以及提升存活率

部分心臟除顫器會加入遙距監察功能，只要透過家居接收裝置或智能電話流動應用程式，將有用的數據傳送到醫院系統，醫護人員便可及早辨識病人的心律狀況，有助緊密跟進病情，以減少惡化的機會。

植入式心臟除顫器

根據資料顯示，本港在2017至2020年間約有超過2萬2千名市民，在社區出現突發心臟停頓，當中醫院外心臟猝死的存活率更只有約**4%**。要拯救心源猝死的患者，必須盡速為其施行心肺復甦法(CPR)並使用心臟除顫器(AED)進行除顫電擊，(去除「心室顫動」)，以回復心臟的跳動並將血液輸送至全身。因為每遲一分鐘，患者的存活率便會**降低7%-10%**。

除顫器(脈衝產生器):

- 含電池及微電腦裝置
- 調控心跳、記錄心律

電線系統:

- 接收、傳遞訊號
- 檢測心跳



- 自動偵測心律不整發生，給予電流刺激及去顫，以控制可能致命的心律不整，避免猝死發生。

手術過程

葉玲玲醫生表示植入心臟除顫器與起搏器相似，屬簡單手術，患者只需接受局部麻醉，風險一般只有流血、傷口感染及氣胸等，且很少發生，非常安全。



當心臟除顫器的電量耗盡後，如果電線功能正常，只需通過局部麻醉，換掉除顫器，重新跟電線聯上便可，患者毋須過分擔心而抗拒手術。

1. 手術部位 (通常在左胸壁) 會被徹底消毒。
2. 醫生會在你的左胸壁皮膚上 (鎖骨對下) 作一個大約長3-5CM的切口。
3. 再在X光引導下經鎖骨皮下的靜脈血管引入除顫電線至心臟。
4. 將電線接駁至主機便完成
5. 脈衝產生器被連接到電極線後會被置入皮下或肌肉下一個新造的口袋。
6. 手術後傷口會被縫合及蓋上敷料。
7. 手術大約需時1-2小時。

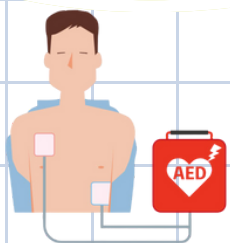
與除顫器共存

植入式心臟除顫器可使心源性猝死風險降低50%，
全因死亡的風險降低 25%。

生活注意事項

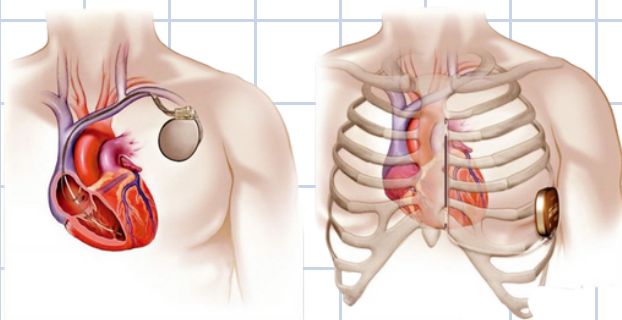
- 定期覆診，測試除顫器功能，分析記錄數據並能適時調整除顫器的設定和是否需要調整藥物。
- 注意避免強力磁場干擾：一般家中使用微波爐、洗衣機、收音機、遙控器等電器都沒有問題。可以將手機與除顫器保持至少15公分距離(可放另一口袋)。
- 遠離高壓電磁場設備（如發電廠）
- 經過機場安檢時直接經過是沒問題

不同心臟除顫器有什麼分別？



自動體外心臟電擊去顫器

特點: 是外部設備，在心跳停止的傷病患發生心室顫動時，自動分析心電圖並透過聲音指示使用者施加電擊，幫助恢復正常心律。非醫療專業人員也可以使用，通常在公共場所（如車站、商場）的緊急箱中可見。



植入式心臟除顫器

皮下植入式心臟除顫器

特點: 是一種小型電池驅動的植入式裝置，可持續監測心臟的電活動，當偵測到危險的心室心搏過速或心室顫動等心律失常時，會立即發出電擊以恢復正常心律，不需外部設備操作。

皮下植入式心臟除顫器：不需經由血管將電極線植入心臟內，減少了傳統植入式除顫器中因導線感染、移位或心臟、肺部受損的風險。

「心」火相傳延續「心」命

心臟移植是末期心臟衰竭病人重生的曙光，
等待換心路途漫漫，動輒以年計算。

截至 2019 年，在香港一共有 213 人接受了心臟移植。

由於香港器官捐贈數字偏低，

截至 2021 年 6 月 30 日，共有 77 人正在輪候換心。

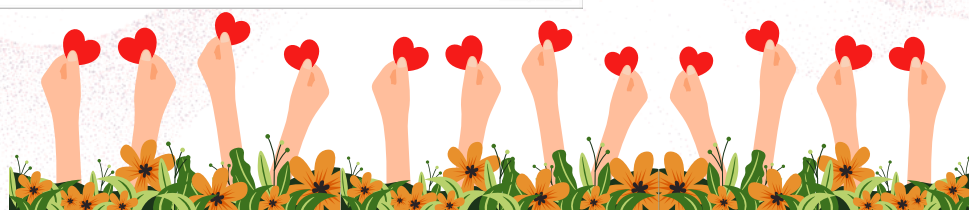
器官捐贈不僅是延續生活，更是將病人從病情陰暗面帶到光明，
重新投入正常生活，希望各位抽出數分鐘到衛生署中央器官捐贈登
記名冊(www.codr.gov.hk)登記器官捐贈的意願，
並把意願告訴家人。



Support Organ Donation poster with a yellow background. It features the title '支持器官捐贈 立即上網登記' (Support Organ Donation Register Online Now) and the 'Organ Donation 3S' logo. The poster lists three steps: 1. Sign-up (登記意願) - Register your wish to donate organs at the Centralised Organ Donation Register. 2. Speak-out (告訴家人) - Speak out your wish to your family members. 3. Spread-out (傳播希望) - Encourage your family and friends to support organ donation together and rekindle the lives of others. It includes a QR code and the website www.codr.gov.hk.



Life because of you poster with a pink background. It features the title '生命因你 再現姿彩' (Life because of you, reappearing in color) and the subtitle '請支持器官捐贈 將意願告訴家人' (Please support organ donation, tell your family members). It shows a group of diverse people smiling. Logos for the Department of Health and its collaborators are at the bottom.



心臟病復康計劃



療程特色

- 運動跑步機或單車機測試評估，設於課程前後段
- 有效的實習運動：重點是加強體能鍛鍊，安全督導指引
- 健康教育
- 個人病況的專業評估
- 醫護匯診：設計個人的治療計劃，並給予輔導
- 一般為期四至八週，每週一至三節，平均約十二節，每節二至三小時，一般於平日下午進行

美國及歐洲心臟學會一致推薦：

「心臟復康計劃」是有助心肌梗塞病人、冠心病患者、完成冠狀動脈手術病人及心臟衰竭患者減少復發機會和改善生活質素。新界西屯門及博愛醫院的心臟康復科團隊均設立了一個全面性的心臟康復治療計劃。

病人可經由醫院或門診醫生/護士轉介，參加一系列包括：

1. 基本身體檢查及風險評估
2. 有效的體能鍛鍊指導及安全運動建議
3. 日常體能活動建議：
休閒體能活動或運動職業諮詢
家居活動及健康護心性行為
4. 改善病者風險因素
5. 藥物治療
6. 教育輔導
認識心臟藥物及遵守用藥指示
戒煙、戒酗酒
護心健康飲食、體重管理
生活、心理情緒及壓力管理
慢性病自我管理。

冠心病復康工作坊

透過冠心病的同路人交流復康經驗，護士和社工的講解，讓冠心病患者及其家屬掌握術後的復康要訣、冠心病病理和社區支援服務，促進冠心病患者參與康復，並避免心臟勞損及預防再次病發的危機。

合辦機構：屯門醫院心臟科團隊及
香港復康會社區復康網絡

日期：2025年10月18日（星期六）
2025年11月22日（星期六）
2025年12月20日（星期六）
*選其一即可

時間：13:15 - 14:45

地點：屯門醫院病人資源中心



欲知詳情，可向醫護人員查詢

香港復康會社區復康網絡大興中心



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

香港復康會社區復康網絡大興中心於2002年啟用，現為社會福利署資助單位。服務一直以來秉持「一站式復康服務」為使命，為長期病患者及其家屬提供支援，促進自助互助的精神，讓長期病患者於復康的路途中得到啟發及協助。

服務內容包括長期病復康課程/小組、互助小組、運動訓練、心理支援等。

地址: 屯門大興邨興昌邨地下26-33號

電話查詢：2775 4414

Whatsapp: 5935 8085



復康路上
僂住每一個「你」

無論你或是你的家人患上.....

中風

腦部受損

柏金遜症

心臟病

糖尿病

肌肉骨骼痛症

系統性紅斑狼瘡

強直性脊椎炎

類風濕性關節炎

銀屑病關節炎

慢性氣管病

退化性腦神經肌肉疾病

罕有病或更多不同長期病患……

我們都希望為你在復康路上領航，與你攜手面對沿途的種種挑戰。

歡迎長期病患者及其家屬 免費成為會員



掃描 QR Code 查詢會員登記方法

中心尚有不同的課程：包括運動鍛鍊、疾病管理及心理支援課程等
歡迎致電 2775 4414 查詢

香港復康會社區復康網絡大興中心

10-12月心臟病科服務 活動推介

心臟攻略：預防冠心病再復發風險網上工作坊

通過網上工作坊了解冠心病復康資訊，及提升患者對預防再復發的回應意識。

(活動編號: 0840)

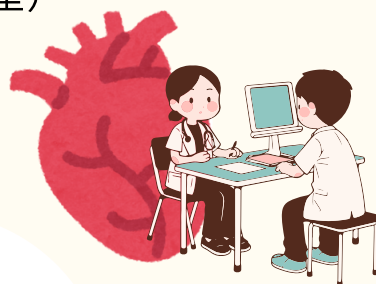
日期：11月1日及11月15日(星期六) (共兩堂)

時間：上午 10:00 - 上午 11:30

地點：ZOOM 網上舉行

對象：冠心病患者及家屬

費用：會員\$20，非會員\$30，綜緩免費



「心」得益彰：身心健康齊關注復康工作坊

由專業運動導師及社工主講，讓心臟科患者體驗復康運動及了解心理健康信息。

(活動編號: 0841)

日期：12月03日至12月10日(星期三) (共兩堂)

時間：下午 07:30 - 下午 08:30

地點：大興中心

對象：冠心病患者及家屬

費用：會員\$35，非會員\$50，綜援免費



中心尚有不同的課程：包括運動鍛鍊、疾病管理及心理支援課程等

致電 2775 4414 社工陳sir 查詢



屯門地區康健中心

屯門地區康健中心為於屯門區居住或工作的市民提供基層醫療三層預防服務，包括健康推廣、免費健康評估、慢性疾病管理和社區復康服務等。屯門地區康健中心由基督教香港信義會營運，致力服務社區，貼近生活，貼近你我需要。

- ✓ 參加個人化健康風險及體適能評估
- ✓ 參加各項健康推廣及疾病預防小組活動
- ✓ 使用中心智能運動區設施*
- ✓ 獲專業健體教練指導*
- ✓ 獲護理、藥劑師及社工諮詢服務
- ✓ 參加政府資助的慢性疾病管理計劃及社區復康服務#

參加者須為會員

登記會員方法：持有有效香港身份證或身份證明文件，及已同意加入「電子健康紀錄互通系統」(醫健通)，帶同住址或工作地址證明於所屬居住或工作地區的地區康健中心登記。會員登記費用全免，一經登記後，參加者只要繼續符合資格，會員資格不變。

地址：新界屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓
報名及查詢：2332 2218



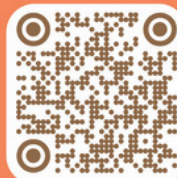
營運機構
Operator

基督教香港信義會
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong

如果你是**45歲或以上的香港居民***
未有已知糖尿病或高血壓病歷

請即
登記

登記參加計劃



你可以參加

「慢性疾病共同治理先導計劃」

政府
資助

篩查和治療
糖尿病及高血壓

登記計劃熱線：2332 2218

想知更多？
睇吓 陳豪 x 許思敏 點講



睇片！▶▶



* (1) 持有根據《人事登記條例》(第177章) 所簽發香港身份證的人士，但若該人士是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經過期或不再有效則除外；或 (2) 持有《入境條例》(第115章) 所指明的《豁免登記證明書》

屯門地區康健中心

10-12月活動推介

屯門地區康健中心・主中心

講座題目及講員

日期及時間

《活出好心情：編織星之花》

講員：社工

內容：一起編織星之花，放鬆減壓，並量度心靈重量。

10月21日（週四）
下午3:00 - 4:30

《活出好心情：和諧粉彩與舒壓》

講員：社工

內容：不需要任何繪畫經驗，運用手指調和粉彩，為參加帶來心靈平靜和喜悅。

11月3日
上午10:30 - 12:00
(共1堂)

《活出好心情：禪繞畫與舒壓》

講員：社工

內容：為參加者量度自己的情緒指數，並通過體驗禪繞畫創作感受心靈平靜及舒壓。

12月18日
下午3:00 - 4:30
(共1堂)

《男士健康系列：三高走酒走》

講員：營養師

內容：飲少少酒，對三高有害還是有益營養師與你探討當中迷思和醫學建議，為健康作出最佳選擇

12月17日
下午4:00 - 5:00
(週三，共1堂)

《病人自強計劃之心臟復康管理》

第一節：控壓有用、血壓與三高(註冊護士)

第二節：啖啖有營(營養師)、控壓醫藥秘笈(藥劑師)

第三節：鬆鬆您血管(社工)、操fit您血管(物理治療師)

第四節：與高血壓共處(註冊護士)

**每節連45分鐘運動班

12月10日至12月31日
上午10:00 - 12:45
(逢週三，共四節)

屯門地區康健中心

10-12月活動推介

屯門地區康健中心・主中心

講座題目及講員

日期及時間

《高血壓預防及管理系列: 速度梯訓練班》

講員: 健體教練

內容: 速度梯運動可以預防高血壓, 保持血壓於正常水平是維持健康不可忽視的一環, 健體教練會教導參加者使用速度梯進行各種訓練。

11月7日, 14日, 21日

下午5:00 - 5:45
(週五) (共1堂)

《心臟健康系列: 護心簡易家居運動班》

講員: 健體教練

內容: 健體教練會教導參加者在家也能進行的簡易運動, 培養恆常運動習慣以維持心臟健康

12月2日, 9日, 16日

(週二)
下午 4:00 - 4:45

《預防高血壓: 器械運動班》

講員: 健體教練

內容: 器械運動可以預防高血壓, 保持血壓於正常水平是維持健康不可忽視的一環, 健體教練會教導參加者使用智能運動

10月10日, 17, 24日 (週五)

下午2:00 - 2:45

11月7日, 14日, 21日 (週五)

下午2:00 - 2:45

12月5日, 12日, 19日 (週五)

下午2:00 - 2:45

《病人自強計劃之高血壓管理》

第一節: 控壓有用、

血壓與三高(註冊護士)

第二節: 啖啖有營(營養師)、

控壓醫藥秘笈(藥劑師)

第三節: 鬆鬆您血管(社工)、

操fit您血管(物理治療師)

第四節: 調教血壓我有計(職業治療師)、

與高血壓共處(註冊護士)

**每節連45分鐘運動班

A班: 10月4日
至 11月1日
(逢週六, 共四節)
上午10:00 - 12:45

B班: 10月15日
至 11月12日
(逢週三, 共四節)
下午2:00 - 4:45

A班: 11月8日
至 29日
(逢週六, 共四節)
上午10:00 - 12:45

B班: 11月19日
至 12月10日
(逢週三, 共四節)
下午2:00 - 4:45

A班: 12月6日
至 27日
(逢週六, 共四節)
上午10:00 - 12:45

B班: 12月17日
至 2026年 1月7日
(逢週三, 共四節)
下午2:00 - 4:45

屯門地區康健中心

10-12月活動推介

基督教香港信義會社會服務部王賽明快樂家庭培育中心

地址：屯門兆康苑商場三樓301室

講座題目及講員

《病人自強計劃之高血壓管理 – 精華篇》

第一節：控壓有用(註冊護士)、

啖啖有營(營養師)

第二節：壓醫藥秘笈(藥劑師)、

鬆鬆您血管(社工)

**每節連45分鐘運動班

日期及時間

10月6日 至 13日
上午10:00 – 下午1:00
(逢星期一，共兩節)

10月11日 至 17日
上午10:00 – 下午1:00
(逢星期一，共兩節)

12月1日 至 8日
上午10:00 – 下午1:00
(逢星期一，共兩節)

屯門地區康健中心 (健點·栢麗)

地址：屯門屯喜路2號屯門栢麗廣場一樓155至156號

講座題目及講員

《病人自強計劃之高血壓管理 – 精華篇》

第一節：控壓有用(註冊護士)、

啖啖有營(營養師)

第二節：壓醫藥秘笈(藥劑師)、

鬆鬆您血管(社工)

**每節連30分鐘運動班

日期及時間

10月14日 至 21日
上午10:00 – 12:45
(逢星期二，共兩節)

11月4日 至 11日
上午10:00 – 12:45
(逢星期二，共兩節)

12月2日 至 9日
上午10:00 – 12:45
(逢星期二，共兩節)

屯門地區康健中心

10-12月活動推介

信義會健頤會

地址: 山景邨景榮樓地下7-9號信義會健頤會

講座題目及講員

日期及時間

《守護血管健康系列:您夠膽嗎 –認識好壞膽固醇》

講員: 註冊護士及健體教練

11月8日 (週二) (共1堂)

下午 2:00 - 2:45

屯門地區康健中心 (健點·山景)

地址: 屯門鳴琴路1號山景商場4號舖

講座題目及講員

日期及時間

《守護血管健康系列:您夠膽嗎: 談笑用兵救中風》

講員: 註冊護士及健體教練

內容: 中風病發分秒必爭! 「談笑用兵」和中風有何關係?

註冊護士為你講解 中風成因, 預防, 病徵及病發的處理。

10月6日 (週一) (共1堂)

上午 11:00 - 11:45

屯門地區康健中心 (健點·盈豐)

地址: 屯門良德街9號盈豐商場1樓B51號舖

講座題目及講員

日期及時間

《心血管病及預防: 認識冠心病》

講員: 註冊護士

內容: 心血管病是全球慢性疾病的頭號殺手。註冊護士

為你講解冠心病的成因、診斷、治療及預防。

10月16日 (週四)

上午 11:00 - 12:00

《守護血管健康系列:您夠膽嗎 –認識好壞膽固醇》

講員: 註冊護士

內容: 註冊護士講解好壞膽固醇的分別, 成因, 如何

避免吸收過多膽固醇, 保持理想的血管健康

10月24日 (週五)

上午 11:00 - 12:00

屯門地區康健中心

10-12月活動推介

屯門蝴蝶邨蝶影樓115-118號地下救世軍美樂隊

地址：屯門蝴蝶邨蝶影樓115-118號地下

講座題目及講員

日期及時間

《病人自強計劃之高血壓管理 – 精華篇》

第一節：控壓有用(註冊護士)、
啖啖有營(營養師)

第二節：壓醫藥秘笈(藥劑師)、
鬆鬆您血管(社工)

**每節連45分鐘運動班

10月13日 至 20日 (逢星期一，共兩節)
下午2:00 – 4:45

12月8日 至 15日 (逢星期一，共兩節)
下午2:00 – 4:45

屯門地區康健中心 (健點·美樂)

地址：屯門湖翠路2號美樂花園商場地下85號地舖

講座題目及講員

日期及時間

《守護血管健康系列：您夠膽嗎 – 認識好壞膽固醇》

講員：註冊護士

內容：註冊護士講解好壞膽固醇的分別，成因，
如何避免吸收過多膽固醇，保持理想的血管健康。

10月24日 (週五)
下午 2:00 - 3:00

《疾病預防系列：高血壓全面睇》

講員：健體教練、註冊護士

由註冊護士揭開高血壓成因與預防的實用技巧，
讓你輕鬆掌握控壓秘訣，課後設有運動班。

11月24日 (週一)
下午 1:30 – 3:30

屯門地區康健中心 (健點·友愛)

地址：屯門鄉事會路2A號愛定商場S區2樓S-201至S-203號舖

講座題目及講員

日期及時間

《心臟健康系列：護心簡易家居運動班》

講員：健體教練

內容：健體教練會教導參加者在家也能進行的簡易
運動，培養恆常運動習慣以維持心臟健康。

10月8日,15日,22日(週三)
下午 4:00 - 4:45

《守護血管健康系列：您夠膽嗎 – 認識好壞膽固醇》

講員：註冊護士

內容：高膽固醇是三高問題之一，導致心臟病及腦血管病
變的重要因素，由註冊護士講解好壞膽固醇的分別。

12月16日 (週二)
下午 2:00 - 2:45PM

元朗地區康健中心

元朗地區康健中心為元朗地區居住及工作的人士提供一系列以個人及家庭為本的健康評估和教育工作，是他們一家在不同疾病預防層次的健康管理好拍擋。透過由跨專業團隊制訂以預防為主的個人化健康管理計劃，教育他們從生活習慣的細節做起，學懂健康自我管理，強化身體機能和狀況，與他們攜手建立健康的生活模式。



營運機構
Operator



博愛醫院
Pok Oi Hospital

地址：新界元朗區天水圍北天秀路8號天一商城2樓 2116至2117號舖
報名及查詢：2602-2020



元朗地區康健中心



元朗地區 康健中心

登記會員方法：

- 1) 持有有效香港身份證或身份證明文件；
- 2) 已同意加入「電子健康紀錄互通系統」(醫健通)；
- 3) 帶同住址或工作地址證明，於所屬居住或工作地區的地區康健中心登記。

會員登記費用全免，一經登記後，參加者只要繼續符合資格，會員資格不變。

可掃描 QR Code 查詢會員登記方法：



元朗地區康健中心

10-12月活動推介

元朗地區康健中心・主中心

講座題目及講員

日期及時間

《急性心肌梗塞後期自我管理小組》

內容: 讓急性心肌梗塞後期康復者於出院後能在家中延續護理及鞏固復康治療的效果, 內容包括家居復康運動、營養管理及藥物教育, 幫助康復者盡快融入社區, 恢復正常生活。

講員: 物理治療師、職業治療師、藥劑師、營養師、註冊護士、社工

形式: 實體

對象: 元朗地區康健中心會員 *必須經相關職員轉介

10月31日、
11月17日、14日 及 21 日
(週五)
上午 10: 30 - 12: 00

《健康降血脂》

講員: 營養師、藥劑師

內容: 為血脂偏高的會員介紹低脂飲食及治療藥物

對象: 元朗地區康健中心會員

形式: 實體 / 網上

A班: 10月28日(二)
下午 2: 30 - 4: 00

B班: 11月25日(二)
下午 2: 30 - 4: 00

C班: 12月16日(二)
下午 2: 30 - 4: 00

元朗地區康健中心・附屬中心 (元朗大會堂)

講座題目及講員

日期及時間

《健康降血脂》

講員: 營養師、藥劑師

內容: 為血脂偏高的會員介紹低脂飲食及治療藥物

對象: 元朗地區康健中心會員

形式: 實體 / 網上

A班: 10月27日(一)
下午 3: 00 - 4: 30

B班: 11月28日 (五)
下午 3: 00 - 4: 30

C班: 12月19日(五)
下午 3: 00 - 4: 30

上述活動定期舉行。

如欲參加, 可免費登記成為會員, 經評估後方會安排活動, 詳情可向地區康健中心職員查詢。

報名及查詢: 2602-2020

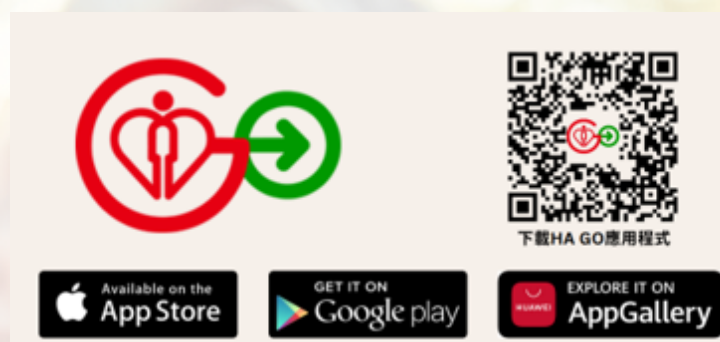
可掃描 QR Code 查詢會員登記方法:



實用手機應用程式

HA Go：個人化健康管理

「HA Go」已於2019年12月12日正式推出。病人可先在家中完成登記程序（在「HA Go」內輸入個人資料以作登記），再啟動帳戶。「HA Go」提供中文及英文版本，支援已安裝iOS 11.0及Android 6或以上之智能手機。「HA Go」現可於Apple App Store、Google Play及華為AppGallery下載。



醫健通

醫健通 eHealth手機程式的功能

立即下載

醫健通 eHealth 手機程式



預約紀錄
搜尋醫生
我的家庭成員



健康管理
敏感及藥物紀錄
醫療計劃

疫苗紀錄
健康資訊
兒童成長紀錄

