



新界西醫院聯網病人資源中心 心臟復康社區資源冊

Volume 9 2025年7月-9月

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

新界西醫院聯網病人資源中心

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。

目錄

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



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

1. 倡導對病人及照顧者的心理社交支援及社區共融
2. 為病人及照顧者設立平台，加強其賦能及自我管理
3. 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

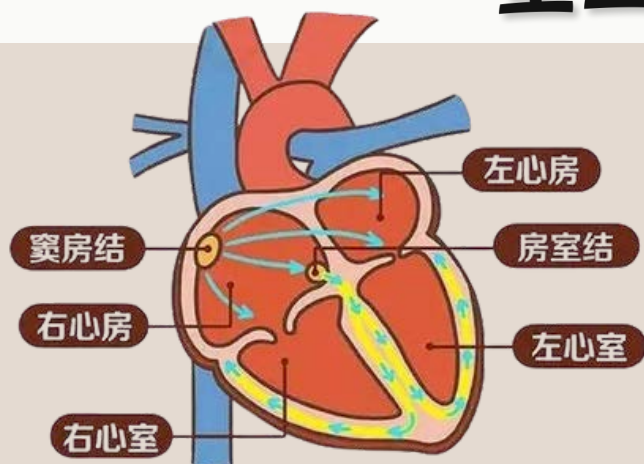
關心您的心

香港心臟專科學院

病人資源中心竭力整合地區有關服務，恕未能盡錄。如有遺漏，敬請見諒。

健康小學堂

室上性心跳過速



我們的心臟就像人體發電機，正常情況下每一下跳動都是由心臟內的竇房結會自行「發電」釋放微電流刺激心臟肌肉，微電流透過心臟內的傳導系統傳遞到心臟每部份的肌肉，使心臟能夠有規律及具協調性地跳動，提供足夠動力將血液輸送到身體的各部份。

如果心臟內的傳導系統出現問題，導致心跳太快、太慢、不規律，甚至致命等狀況。

心跳過快

一個人靜止時心跳達每分鐘100下以上，即可稱之為心跳過快

► 生理上

脈搏通常會在劇烈運動時、緊張、焦慮、飲酒過量、咖啡因過量，發燒或服用某些藥物時加速；目的在於將血液用更快的速度輸送到全身

原因

心跳過快可分成正常生理現象，或者是疾病導致兩種。

► 病理性

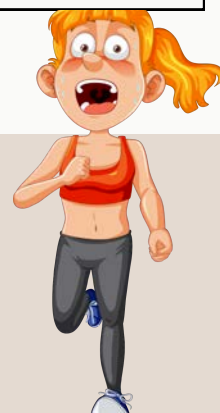
如果在安靜狀態時脈搏也過快，就容易讓血管承受過多壓力，使血管更容易堵塞，例如貧血，甲狀腺機能亢進，心臟疾病可能會增加引起嚴重併發症風險，如動脈硬化、心肌梗塞、腦中風

成年人：約72次/分鐘
心週期約為0.8秒

類別	HR
成人	60 ~ 100
兒童	70 ~ 110
嬰兒	90 ~ 140
新生兒	120 ~ 160

心跳過快有什麼影響？

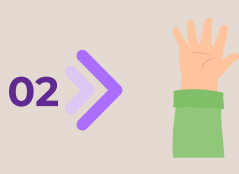
心臟在劇烈的跳動之下，形成過度使用，造成血液來不及打出去，引起胸悶、胸痛、頭暈、噁心想吐、狂冒汗等症狀，如果沒有控制心跳、讓心臟慢下來，就會導致心臟過勞而衰竭。



一分鐘自我檢測—量測脈搏4步驟



先坐下來
休息五分鐘



脫掉手腕上的手錶或飾品，手掌面朝上，手肘微微彎曲



兩指尋脈動：用一隻手的食指和中指放在另一隻手的手腕上，以拇指為準點，食指和中指放在手腕骨頭邊緣到拇指下方肌連之間尋找脈搏



測量30秒到1分鐘，確認脈搏是否是規律的，或是有過快、過慢的現象

如果發現自己開始心跳加速，先測量自己的心跳數是多少，再觀察症狀持續多久，如果持續半小時以上，建議搵醫生求助。

室上性心跳過速SVT (Supraventricular Tachycardia)

在臨床上，心跳過快通常是因為心臟的心房或心室有問題。心房異常以心房顫動最為常見，心室異常則以陣發性室上性心跳過速最普遍，每分鐘可能超過200下；是源於**心房或心房心室交界處**的異常心電活動。

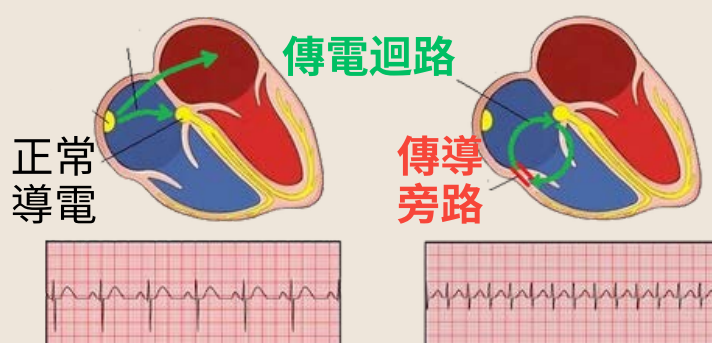


發病率:

每1000個人會有2個人患有此症，由baby到老人家都可能會發作，但發病率隨着年紀而增加，而且女性高於男性

發病的機制

- 先天性：心房和心室之間多了一條或多條額外的傳導旁路 (accessory pathway)，形成傳電迴路，引發心動過速



- 後天形成：可能與合併的心血管疾病或慢性肺病有關，如先天結構性心臟病、心臟衰竭、心肌病、心臟外科手術病史、慢性支氣管炎/肺氣腫、肺動脈高壓等（曾有過心血管疾病的病人發病率是未有心血管疾病的十倍）

臨床表現

病徵因人而異輕重不一，取決於心跳的快慢、患者的耐受程度及是否有其他疾病。

- 在有冠狀動脈疾病的情況下，症狀通常更為明顯
- 心悸：胸部或頸部劇烈跳動的感覺（86%）
- 盜汗、呼吸困難，無力或極度疲勞（38%）
- 持續發作且心跳過速者，可能導致血液循環障礙，
- 引致心絞痛（47%）、頭重腳輕，頭暈（19%）、暈厥、休克甚至猝死（同時患有其他潛在疾病）。



如何診斷？



靜態心電圖

- 基礎檢查
- 然而SVT屬**陣發性**，靜態心電圖未必能及時診斷



運動心電圖

- 讓病人在有心電圖監察的情況下進行踏板或跑步運動，以測試心臟肌肉在活動增加時有否缺血或心律不整情況



動態心電圖監測

- 一種可攜式醫療設備，在**24至48小時**或更長時間內連續記錄您的心電圖活動。
- 用於檢測不規則心律（心律不整）、評估治療效果和監測心臟狀況



植入式心律監測晶片

- 偶發性心律失常不會時刻發生，甚至24小時心電圖檢查都未必可以捕捉到
- 植入式心臟監察儀是一部可植入到病人的左胸壁內儀器，內部附有兩個電極，可以**連續3年**緊密地監測病人的心律



利用穿戴智能裝置自我監測心率，是否準確無誤，百利而無一害？

智能手表或稱帶有心電圖功能的手表其實是一個便攜式的心率監測器，大部分型號只為量度心率和心律而設：只可監察心跳速度及節奏

做為臨床疾病的持續追蹤以及藥物治療的處方調整參考

若病人覺得心跳異常，或智能裝置檢測到不正常心跳，患者可以利用這些記錄，幫助醫生及早作出診斷，但最後都要到醫生做心電圖才可以確診。



治療方向

急性治療

陣發性心室上心搏過速發作時，可能幾分鐘之內就會好轉，而且很久、幾乎一年才發作一次，但由於心律不整超過24小時很可能造成心臟衰竭，如果發作的時間持續超過半小時，就要啟動急救機制。在發病急性期：

1. 如果未能即時求醫診治，建議患者嘗試先以閉氣加壓法/迷走神經刺激術處理
2. 如果上述方法無效，持續時間較長，應前往**急症室**求診

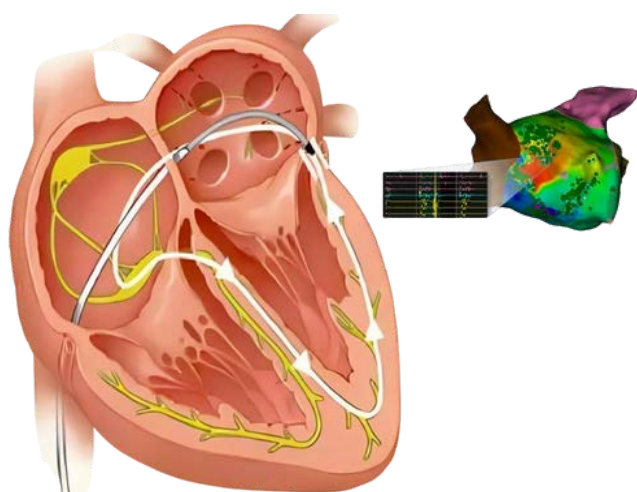


長期慢性治療

治療	作用	成功率	好處/壞處
藥物治療	透過改變心律狀況，減低室上性心動過速出現的機會	50-60%	可能附帶副作用，如引起心率過慢、血壓過低、頭暈、疲倦等，也有可能引發其他室性的心律失常。
導管消融手術	透過喉管，用微創的方法進入心臟內透過電生理檢查找出心臟的傳電系統發生短路的位置，然後將射頻消融術喉管放進該地方將有問題的傳電消除，就可以長遠治療室上性心動過速	95%	可能有輻射的風險 不過新一代的三維定位系統，就可以有助解決接觸輻射的風險

電生理檢查及 射頻導管消融術

電生理檢查



1. 一項侵入性的檢查，比心電圖檢查能提供更準確的資訊，讓醫生可以根據電生理檢查的報告決定有效的治療方法。

2. 檢查將在醫院的心導管中心進行，通常會在您的大腿內側 (腹股溝) 先注射少量局部麻醉藥，再在皮膚開一個小孔，以便將心導管放置入靜脈或動脈內，為了減輕您的緊張情緒，醫生可能會為您注射少量的鎮靜藥物。

3. 護士會在您的胸膛上貼上電極貼片，血氧監測儀並在上臂配戴血壓袖以便密切監測您的維生指數。

4. 在進行電生理檢查時，會使用3D心臟測繪系統來配合，當找到引致心律失常的原因及位置，便可能會為患者進行射頻導管消融術，以根治心律失常。

射頻導管消融術

1. 醫生會將特製的心導管放置到該引致心律失常的位置後，再通過導管前端釋放射頻能量將旁路「切斷」。

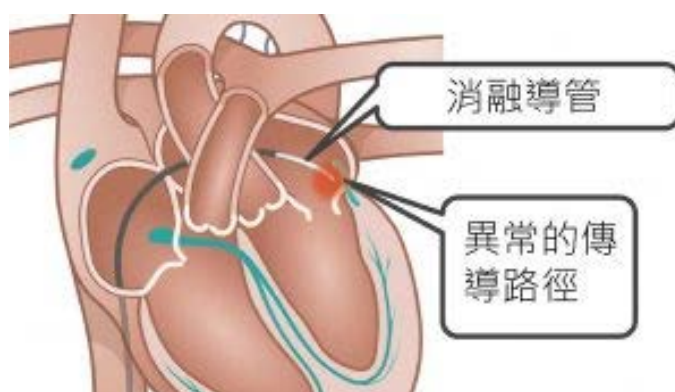
2. 使用射頻能量後，醫生會再次進行電生理檢查，以証實消融術成功。

3. 不同的心律失常所需要不同的處理技術，手術可能需時兩至六個小時不等。

4. 手術後你需要接受密切觀察十二至二十四小時。

手術風險

電生理檢查及射頻導管消融術均屬於侵入性的檢查及治療程序，具有一定的風險。風險程度需視乎不同因素而定，如病人的心臟功能、血管阻塞程度、其他臨床病況等，均會有所影響。



「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。



支持器官捐贈 立即上網登記
Register Online Now

器官捐贈 3S
Organ Donation

- 登記意願 Sign-up**
於中央器官捐贈登記名冊登記捐贈器官的意願
Register your wish to donate organs at the Centralised Organ Donation Register
- 告訴家人 Speak-out**
向家人分享你的意願
Speak out your wish to your family members
- 傳播希望 Spread-out**
鼓勵家人朋友一起支持器官捐贈，重燃別人的生命
Encourage your family and friends to support organ donation together and rekindle the lives of others

www.codr.gov.hk

衛生署 Department of Health

香港器官捐贈登記名冊 Centralised Organ Donation Register



生命因你 再現姿彩
請支持器官捐贈 將意願告訴家人

Department of Health

Collaborators

香港紅十字會 HONG KONG RED CROSS SOCIETY

香港醫院管理局 HONG KONG HOSPITAL AUTHORITY



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



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

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。

日期：2025年7月19日（星期六）

2025年8月16日（星期六）

2025年9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

活動推介：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
傍住每一個「你」

無論你或是你的家人患上.....

中風 腦部受損 帕金森症

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 纖維痛關節炎

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

活動推介： 香港復康會社區復康網絡大興中心

7-9月心臟病科服務 活動推介

「心」得益彰：身心健康齊關注復康工作坊（兩節）

由專業運動導師及社工主講，讓心臟科患者了解身心健康的心臟復康資訊。當中包括運動體驗及心理健康資訊。

(編號: 0382)

日期：9月 10日至 9月17日 (逢星期三) (兩堂)

時間：下午7:30- 8:00

地點：ZOOM 網上舉行

對象：冠心病患者及家屬

費用：免費



太極訓練班-心友篇（四節）

由專業教練教授心友們太極，強身健體。

(編號: 0445)

日期：8月 6日至 9月3日 (逢星期三，除8月20日)

時間：下午2時至4時

地點：大興中心

對象：冠心病患者及家屬

費用：會員\$40，非會員\$60，綜緩免費



心臟攻略：預防冠心病再復發風險網上工作坊（兩節）

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。

編號: (0381)

日期: 9月27 及 20日 (逢星期六) (兩節)

時間: 上午10:00- 11:30

地址: ZOOM網上舉行

對象: 冠心病患者及家屬

費用: 免費



復康時刻傍住你



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

心臟健康活動推介－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，參加者只要繼續合符資格，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



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

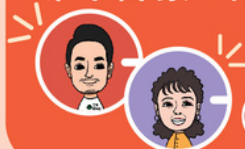
「慢性疾病共同治理先導計劃」

政府
資助

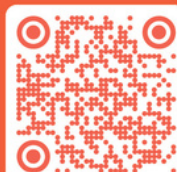
篩查和治療
糖尿病及高血壓

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》

心臟健康活動推介－屯門地區康健中心

屯門地區康健中心・主中心

7-9月活動推介

講座題目及講員

日期及時間

《情緒健康系列：身心自在減壓工作坊》 講員：社工	8月14日（週四） 4:00PM - 5:00PM
《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	8月17日（週日） 9月16日（週二） 3:00PM - 4:00PM 3:00PM - 4:00PM
《心臟健康系列：藥劑師同你講心》 藥劑師講解心臟保健要訣和相關的藥物和保健品迷思	9月1日（週一，共1堂） 2:30PM – 4:00PM
《瞓出好心情：靜觀與睡眠》 講員：社工	9月14日 2:00PM - 3:30PM
《心血管病與預防：藥劑師談三高藥物》 糖尿病、高血壓及高膽固醇俗稱為「三高」，醫學上如何定義呢？講座主要簡介現時醫學上主流治療三高的藥物，以及它們有何副作用和要特別注意的地方？也會介紹預防三高的法門。	9月8日（週一） 2:30PM – 4:00PM (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	9月2日, 9日, 16日（週二） 16:00PM - 16:45PM
《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	9月3日 至 9月24日 (逢週三，共四節) 10:00AM - 12:45PM

心臟健康活動推介－屯門地區康健中心

屯門地區康健中心・主中心

7-9月活動推介

講座題目及講員

日期及時間

《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：7月5日至26日 (逢週六，共四節) 10:00AM - 12:45PM B班：7月16日 至8月6日 (逢週三，共四節) 2:00PM - 4:45PM A班：8月2日至23日 (逢週六，共四節) 10:00AM - 12:45PM B班：8月13日 至9月3日 (逢週三，共四節) 2:00PM - 4:45PM A班：9月6日至27日 (逢週六，共四節) 10:00AM - 12:45PM B班：9月10日 至10月8日 (逢週三，共四節) 2:00PM - 4:45PM
《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	7月4日, 11日, 18日 (週五) 2:00PM - 2:45PM 8月8日, 15日, 22日 (週五) 14:00PM - 14:45PM 9月5日, 12日, 19日 (週五) 14:00PM - 14:45PM

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

《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	7月17日 (週四) 11:00AM - 12:00Noon 9月23日 (週五) 12:00Noon - 1:00PM
---	--

心臟健康活動推介－屯門地區康健中心

7-9月活動推介

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

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30分鐘運動班	7月15日 至 7月22日 (逢星期二, 共兩節) 10:00AM – 1:00PM
	8月5日 至 8月12日 (逢星期二, 共兩節) 10:00AM – 1:00PM
	9月2日 至 9月9日 (逢星期二, 共兩節) 10:00AM – 1:00PM

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	7月25日 2:00AM - 3:00PM
	8月29日 2:00AM - 3:00PM
《心血管病與預防:認識冠心病》 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。	9月26日 (週二) 2:00PM – 3:00PM

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

《活出好心情: 認識精神壓力與減壓》 講員: 社工	7月18日 2:30AM - 3:30PM
《心血管病與預防:認識冠心病》 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。	9月9日 (週二) 10:00AM - 1:00PM

心臟健康活動推介－屯門地區康健中心

7-9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

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

7月7日至7月14日(逢星期一，共兩節)
10:00AM – 1:00PM

8月11日至8月18日(逢星期一，共兩節)
10:00AM – 1:00PM

9月1日至9月8日(逢星期一，共兩節)
10:00AM – 1:00PM

山景邨景榮樓地下7-9號信義會健頤會

地址：山景邨景榮樓地下7-9號

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

**連45分鐘運動班

7月14日
2:00PM - 3:00PM
(共1堂)

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

8月18日至8月25日
(逢星期一，共兩節)
10:00AM – 1:00PM

心臟健康活動推介－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。



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

參加者須為會員

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，參加者只要繼續合符資格，會員資格不變。

可掃描 QR Code 查詢會員登記方法：



心臟健康活動推介－元朗地區康健中心

7-9月活動推介

元朗地區康健中心・主中心

講座題目及講員	講座日期及時間
《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 對象: 元朗地區康健中心會員 *必須經相關職員轉介	9月5日、12日、19日 及 26 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: 7月29日(二) 下午 2: 30 - 4: 00 B班: 8月26日(二) 下午 2: 30 - 4: 00 C班: 9月23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	講座日期及時間
《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: 7月21日(一) 上午 10: 30 - 12: 00 B班: 8月22日 (五) 下午 3: 00 - 4: 30 C班: 9月26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

