



新界西醫院聯網病人資源中心

心臟復康社區資源冊



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. 12

2026

4月 - 6月

新界西醫院聯網病人資源中心

「醫社同行」



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。





心臟復康社區資源冊

目錄

1

網上資源推介心臟病友互助組織

2

健康小學堂
美國最新飲食指南

3

心臟病解碼重點活動推介
從指南到餐桌: 解開最新金字塔迷思

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



rotein, Dairy
Healthy Fats

健康小學堂

美國最新飲食指南出爐

食物金字塔倒轉了??

Whole
Grains

數十年來，健康飲食幾乎是一個標準答案：

- 「穀物為主食」以提供足夠的能量；
- 多攝取蔬菜和水果以獲取豐富的膳食纖維和微量營養素；
- 建議適量食用肉類、魚類、蛋、奶類及其替代品以攝入蛋白質和鈣質，
- 金字塔的最上層定義為應該「少油、少鹽、低脂」的飲食法則。

這套傳統智慧被重新「洗牌」???

《2025-2030年美國人飲食指南》

美國衛生與公眾服務部

1月7日正式發布了一張飲食《2025-2030年美國人飲食指南》：

新版指南最引人注目的視覺變化，是一個呈「倒金字塔」形狀的飲食圖譜。

在這座新圖譜中，面積最寬廣的頂層不再是穀物，而是由優質蛋白質、全脂乳製品、各類蔬菜、水果以及被定義為「健康脂肪」的食物所佔據，這意味著這些食物應成為日常飲食的核心。

相反，以往被視為飲食基礎的碳水化合物，如麵包、米飯等全穀類食物，現在被縮減至金字塔底部較小的尖端位置。指南建議民眾應大幅減少攝取精製澱粉，如白麵包、薄餅及餅乾等，並強調若要攝取穀物，應每日限制在兩到四份，且必須優先選擇富含纖維的全穀物。

「倒金字塔」飲食指南 五大重點變化

蛋白質要吃夠

每餐都要有！蛋白質是健康飲食的關鍵，建議每天每公斤體重攝取1.2~1.6公克
蛋白質來源：
動物性（蛋、肉、海鮮）
植物性（豆類、堅果）皆可

「全脂」乳製品

不再強調低脂！建議攝取「全脂且無加糖」的乳製品。
好處：
蛋白質、健康脂肪、維生素和礦物質的極佳來源。

嚴格限制「添加糖」

不建議攝取任何添加糖或代糖，避免含糖飲料（汽水、能量飲）、精緻甜點。如果必須攝取，建議每餐少於10公克。

專注全穀物

日常主食 優先選擇富含纖維的全穀物，減少精製澱粉：白麵包、包裝好的早餐穀片、餅乾等精製碳水化合物。

選對健康油脂

優先使用富含「必需脂肪酸」油脂(如:橄欖油)，奶油(Butter)和牛油(Beef Tallow)也被列為可選項目。
油脂地雷區：高度加工食品的油脂 必須全面退場！

針對不同人生階段的特別建議

嬰幼兒 (0-4歲)

前6個月建議全母乳哺育、嚴禁給予添加糖
6個月後儘早接觸花生醬、雞蛋等易致敏食物以降低過敏風險

孕婦

需特別補充鐵、葉酸、碘。

兒童與青少年 (5-18歲)

全脂乳製品對大腦發育很重要
嚴禁咖啡因飲料和能量飲料

長者

確保攝取足夠的蛋白質及維他命B12以維持肌肉量及生活品質。

如何看待這套新型飲食框架？人人適合？還是革命提醒...

的確，蛋白質對人體有許多益處，它有助於促進生長、修復組織以及維持新陳代謝。然而，儘管美國心臟協會（AHA）支持減少加工食品和含糖飲料的攝入，但對紅肉和飽和脂肪的攝取表示了擔憂。尤其是對於心血管疾病患者，更應關注飽和脂肪的攝取極限。

協會在聲明中指出，鼓勵攝取紅肉、奶油及全脂乳製品，可能導致大眾攝取過多的飽和脂肪和鈉，增加心血管疾病的風險，這也是乳癌的潛在風險因素之一。因此，在更多科學研究結果發布之前，建議大家優先選擇植物性蛋白、海鮮和低脂乳製品。

	美國倒金字塔	傳統飲食金字塔
碳水化合物定位	強調全穀優先、大幅減少精製澱粉與高度加工碳水。	以穀物為主，未細分全穀，主張均衡與分量。
	準則：依照個人需求進行調整，而非完全排除碳水化合物。核心原則是選擇全穀優先、營養密度高的來源，而非完全避免。	
蛋白質比重	提高蛋白質比重、鼓勵高品質、營養密度高來源。	適量肉、魚、蛋及代替品，強調均衡。
	長者、運動者、營養不良者和恢復期人士需要增加蛋白質攝取，但大多數健康成年人透過正常飲食已能達到建議的蛋白質攝取量，無需額外補充。	
糖分限制	明確限制 $\leq 10\%$ 熱量，不以添加糖/低卡代糖為健康飲食。	主張少糖，但對高度加工甜食未列具體上限。
	將「少油鹽糖」原則保留，配合倒金字塔飲食準則對甜飲、零食、含糖調味品的建議。	
脂肪訊息	鼓勵全食物脂肪、飽和脂肪 $\leq 10\%$ 熱量上限。	提倡少油脂與低油烹調；缺少熱量比例指引。
	準則：牛油和牛脂仍含飽和脂肪，不應成為日常主要油脂，維持總油脂控制下，選擇橄欖油、堅果、牛油果等食材，並注意飽和脂肪上限。	
全脂乳製品	不再強調低脂，甚至鼓勵全脂乳製品。	提倡低脂甚至脫脂牛奶，以促進健康和預防疾病。
	準則：選擇天然、未加工的食物，而非依賴加工低脂產品，對於需要控制血脂或有心血管風險的人，建議依個人健康狀況調整攝取量，選擇低脂或脫脂牛奶	

總結來說，這份新的《美國人飲食指南》強調以天然原型食物為核心，鼓勵我們在飲食中做出更明智的選擇。全脂鮮奶不再是「敵人」，適量食用紅肉，少吃加工和高糖食品，才是真正促進長遠健康的關鍵。香港的飲食習慣與美國不同，外食與加工食品較多，容易攝入過多糖、油和鹽，但只要我們能靈活運用高營養密度、少加工、控糖和適量蛋白的原則，就能在日常飲食中做出改善。健康，從餐桌上一口一口開始。

「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 3S

- 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 Centralized 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 rebuke the lives of others.

www.codr.gov.hk



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
康樂及社區服務處
HEALTH SERVICES AUTHORITY
香港康樂及社區服務處

心臟病復康計劃

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：



心臟復健計畫第二階段

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。

療程特色

01. 運動跑步機或單車機測試評估，設於課程前後段
02. 有效的實習運動：重點是加強體能鍛鍊，安全督導指引
03. 健康教育
04. 個人病況的專業評估
05. 醫護匯診：設計個人的治療計劃，並給予輔導
06. 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。

日期：2026年4月18日（星期六）
2026年5月16日（星期六）
2026年6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

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

 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

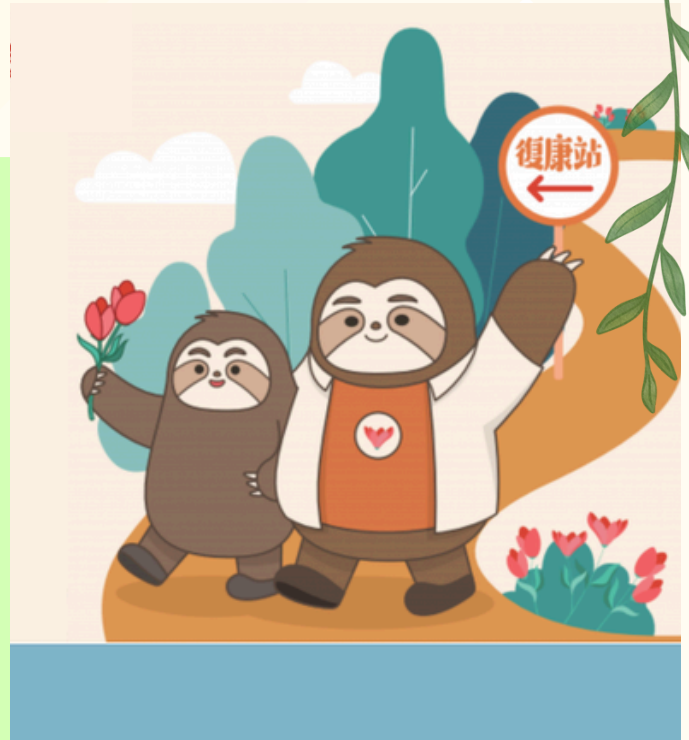
香港復康會社區復康網絡大興中心於2002年啟用，現為社會福利署資助單位。服務一直以來秉持「一站式復康服務」為使命，為長期病患者及其家屬提供支援，促進自助互助的精神，讓長期病患者於復康的路途中得到啟發及協助。

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
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
- 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

4-6月心臟病科服務 活動推介

心臟病復康工作坊 (兩節)

闡釋病因和介紹保養心臟的自我管理策略。組員彼此分享患病經歷，促進個人對心臟病的病徵和治療方法等了解。

(編號: 0075)

日期：5月15日至5月22日 (星期一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：大興中心

對象：心臟病患者及其家屬

費用：會員\$20，非會員\$30，綜緩免費



心臟復康課程(運動版) (三節)

由物理治療師指導心臟病患者進行康復運動與心跳監測，增強體能及心肺功能。

(活動編號: 0070)

日期：4月10日至4月24日 (星期五)

時間：上午 10:00 – 12:00

地點：大興中心

對象：心臟病患者

費用：會員\$30，非會員\$45，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
歡迎致電 2775 4414 社工陳sir 查詢

香港復康會社區復康網絡大興中心

4-6月心臟病科服務 活動推介

心臟科藥物管理工作坊 (與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦)

本工作坊由專業藥劑師主講，深入淺出地講解心臟科藥物知識、用藥守則等。

(活動編號: 0112)

日期：5月11日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：大興中心及ZOOM網上舉行

對象：冠心病患者及家屬

費用：免費



心臟飛鏢同樂體驗日

大興飛鏢隊帶領體驗投鏢樂趣，讓參加者在輕鬆氛圍下享受運動，促進身心健康。

(活動編號: 0106)

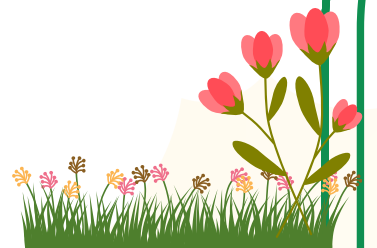
日期：5月13日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：大興中心

對象：心臟病患者

費用：會員\$10，非會員\$15，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
歡迎致電 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。

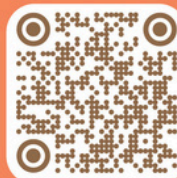
地址：新界屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓
報名及查詢：2332 2218



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，而該准許已經逾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

屯門地區康健中心·主中心

講座題目及講員

日期及時間

4-6月活動推介



《高血壓病人自強計劃》

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：3月18日
至4月8日
(逢週六，共四節)
上午10:00 - 12:45

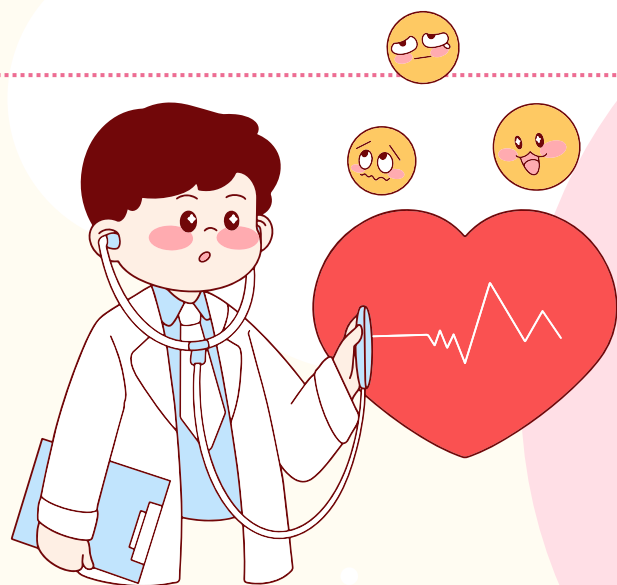
B班：4月11日
至5月2日
(逢週三，共四節)
下午2:00 - 4:45

A班：4月15日
至5月6日
(逢週六，共四節)
上午10:00 - 12:45

B班：5月9日
至5月30日
(逢週三，共四節)
下午2:00 - 4:45

A班：6月10日
至7月8日
(逢週六，共四節)
上午10:00 - 12:45

B班：6月6日
至6月27日
(逢週三，共四節)
下午2:00 - 4:45



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

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

4-6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

《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

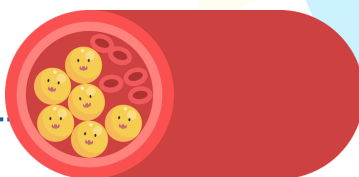
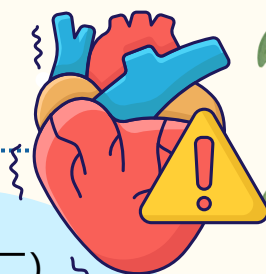
對象: 元朗地區康健中心會員

形式: 實體 / 網上

A班: 4月28日(二)
下午 2: 30 - 4: 00

B班: 5月26日(二)
下午 2: 30 - 4: 00

C班: 6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

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: 4月24日(五)
下午 3: 00 - 4: 30

B班: 5月29日(五)
下午 3: 00 - 4: 30

C班: 6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:



醫社合作

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。



HA Go 個人化健康管理
Personalized Health Management

記錄個人健康指數 (如:血壓、體重、血糖)
Electronic Health Care Logs (e.g. Blood pressure, body weight, blood sugar)

選擇“我的健康”
Select "MyHealth"

選擇“自我管理”
Select "My Measurement"

輸入“個人設定”
Enter "Personal Settings"
(只限首次使用)
For 1st time entry ONLY!

選擇所需“管理項目”
並輸入指數
Select required measurement
item(s) and enter data

見醫生時，請告訴醫生，醫生便可在醫管局電腦系統查閱閣下的紀錄。
Please tell your doctor during consultation, the doctor could review your record in HA computer system.

了解更多
To know more

掃描圖章更多「個人化健康管理」資訊
Scan for more information about "Personal Health Management"

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

