

<< 基層醫療一站通 >> 旨在向社區人士傳遞有關區內的基層醫療健康資訊，藉此讓地區服務提供者更了解區內基層醫療服務，把有關訊息傳達給居民，促進社區的健康。

本港的基層醫療是由許多不同的醫護專業人員所提供，除西醫之外，也有中醫及牙醫。其他提供基層醫療服務的醫護專業人員包括護士、物理治療師、職業治療師、臨床心理學家、營養師、藥劑師、視光師、言語治療師、足病治療師等。今期會向大家介紹營養師在基層醫療服務的工作。



專題報導
Spotlight

營養師與基層醫療

1

專題報導 Spotlight

營養師作為專職醫療團隊的一份子，除了協助市民控制體重外，也會為因不良飲食習慣引致長期病患的病人提供專業意見，幫助他們預防、控制和治療疾病。營養師在香港或外國完成認可培訓課程及取得認可專業資格後，通常會在公營機構、私人診所或社福機構等地方工作；而大部份都在公立醫院和私家醫院工作，主要為長期病患者如糖尿病、心臟病、癌症、代謝疾病、腸胃病、腎病、接受手術前後等的病人提供醫學營養治療。



營養師在基層醫療的工作

營養師除了在醫院工作外，亦有在醫院管理局屬下的普通科門診提供基層醫療服務。例如「跨專業健康風險評估及跟進護理計劃 (RAMP)」中，便有營養師為患有慢性疾病（如肥胖、高血壓、高膽固醇、糖尿病）的市民舉辦小組講座，也會為患者作定期營養評估及諮詢，提供個人化的建議，教導食物換算、出外飲食、健康烹調、營養標籤等知識，讓健康飲食融入日常生活中。此外，亦有營養師與病友一起下廚煮出健康美味的餐膳。

有些營養師接受額外訓練，以全新模式去教育病人，例如運用「糖尿病看圖對話工具 Diabetes Conversation Map」，以幫助糖尿病患者加強自我管理。有別於傳統單向說教式的教育，營養師與一眾病友在小組對話的互動過程中，病友主動發現問題、得出結論，並最終落實到行為的改變，過程中亦學懂關於控制糖尿病的飲食知識，拆解飲食謬誤。



營養師於社區推行營養教育講座

營養師在基層醫療的角色和參予

本港有不同的非牟利組織或機構提供營養師服務，於社區推行營養教育計劃，舉辦不同營養講座、專題培訓、烹飪小組、閱讀營養標籤活動等，亦透過各種媒體（報紙、電台、電視）及社交平台向市民大眾提供正確的營養資訊；藉此希望市民能增長知識，改變飲食態度，以達致健康生活行為的正面改變，長遠減低市民患心臟病、癌症及糖尿病等慢性疾病的機會。



營養師於公開活動分享健康烹調方法



營養師接受額外訓練，為大眾提供更多元化的服務

營養師更可以於私營診所工作、在食品工業中監控食物質素、參與產品研發、市場推廣和教育項目、在大專院校內培訓營養師和參與科學研究等。亦有營養師專注運動營養學或在老人院和學校工作，協助肥胖小孩或營養不良的長者透過改變飲食習慣回復健康，工作範圍非常廣泛。

市民如何諮詢營養師？

長期病患者多由醫生轉介，讓營養師詳細了解病人的病歷、藥物、生活習慣、性別、年齡、工作環境、家庭狀況等等後，才給予個人化的醫學營養治療，改善病人的健康狀況。市民如有其他健康情況，需要營養師服務，也可諮詢家庭醫生。

撰文：香港營養師協會



健康煮食示範

香港營養師協會簡介

香港營養師協會 (Hong Kong Dietitians Association) 於 2001 年註冊成立，屬非牟利組織。協會網站 www.hkda.com.hk





基層醫療會議 2017

每年香港家庭醫學學院都會舉辦盛大的香港基層醫療會議，為基層醫療專業人員提供專業交流的平台。今年，適逢香港家庭醫學學院創院 40 周年，會議成為學院其中一項大型慶祝項目，與會人士的參與亦特別踴躍。衛生署基層醫療統籌處是在次會議設置了一個展覽攤位，並參與舉辦其中一場研討會。展覽攤位向醫護人員推廣基層醫療參考概覽的新單元及參考概覽的流動應用程式，亦宣傳衛生署「酒為下著」運動的最新資訊。

衛生署參與的研討會有兩位主講嘉賓，包括衛生署高級醫生李嘉瑩醫生和臨床心理學家李靜慧女士。李醫生與出席的基層醫療專業人員探討本港青少年飲酒的現況及酒精對青少年身心的影響，並介紹衛生署最近推出的飲酒篩查問卷及簡要介入指南。臨床心理學家李女士則分享了處理兒童心理問題的心得，參與的醫護人員獲益良多。



衛生署署長陳漢儀醫生（右五）與衛生署人員於基層醫療統籌處展覽攤位前合照。



香港家庭醫學學院院長陳銘偉醫生（右三）與衛生署代表合照。

把握今天 立即戒煙 家庭醫生幫到你

吸煙是最大的可預防死因。控煙及預防吸煙是本港公共衛生政策的重要範籌。特區政府以循序漸進、多管齊下的方式，從多方面着手，包括立法、逐步調高煙草稅率、宣傳、教育、執行法例，及提供戒煙服務。香港的吸煙率已由八十年代初的 23% 顯著下降至現時的 10.5%。

衛生署自 2009 年起資助非政府機構提供社區戒煙服務。本署將於 2017 年第 4 季推出戒煙服務公私營協作先導計劃（簡稱 SCPPP），邀請加入了《基層醫療指南》的私人執業的家庭醫生為其吸煙的病人提供免費的戒煙服務，期望進一步降低本港的吸煙率。

當家庭醫生為吸煙人士診症時，評估認為合適，便可邀請他參與戒煙先導計劃。吸煙人士需了解戒煙先導計劃並同意，醫生便可以提供戒煙輔導，如醫生認為有需要，可處方輔助戒煙的藥物。本計劃旨在為現有渠道較難接觸的吸煙人士提供多一個選擇，嘗試補足現有的戒煙服務。

吸煙人士可能於戒煙期間覺得難敵煙癮，或是受朋輩影響再度吸煙。家庭醫生與吸煙人士已建立良好關係，可以提供適時的鼓勵及支持。

吸煙人士須年滿 18 歲，並且已登記成為醫健通的用戶，方可參加戒煙先導計劃。有關醫健通的登記手續，請瀏覽 www.ehealth.gov.hk。

至於戒煙先導計劃詳情，請瀏覽 www.familydoctor.gov.hk。歡迎大家廣傳給有吸煙習慣的家人或朋友。請即行動！為健康著想，戒煙永遠不太遲！





基層醫療通訊站
PCO Corner

衛生署家庭健康服務網上學習平台

婦女由預備懷孕前開始的營養和身心健康，對胎兒腦部發育和兒童日後的健康成長有莫大影響。在兒童出生後，父母如能認識子女在不同階段的成長需要，可增強做父母的信心。有見及此，衛生署家庭健康服務製作了不少有關婦女及學前兒童的健康資訊，除了透過母嬰健康院派發資料單張外，大家亦可以從不同的網上平台獲取最新資訊。

今年9月份我們推出為準父母而製作的《懷孕悅訊》



(<http://s.fhs.gov.hk/preg>)。登記成為會員的懷孕婦女、準爸爸和關心他們的家人便可按着懷孕周數收到電子郵件，獲取有關胎兒發展、懷孕飲食和照顧初生嬰兒的健康資訊。

在出生後的首數年，兒童生長與發展都有迅速的變化。在照顧孩子的



過程中，父母可能會面對很多不同的問題和挑戰，不知道如何是好。大家可以登入網站，登記成為「親子一點通」e雜誌會員。我們會根據孩子的年齡定期以電郵方式，傳送相關的親子資訊給會員。只要點擊郵件內不同的連結，便可以認識孩子各階段的發展、學習親子溝通技巧及如何啟發孩子的潛能。

另外，亦可登入「親子易點明」免費網上學習平台，按着自己的步伐學習寶寶不同階段的發展特性及實用的育兒秘訣。當中附有動畫、影片、遊戲等，以互動形式，提升父母在照顧和教導小孩的信心，從而培育出健康快樂和適應能力良好的小孩。



除此以外，我們設立了一個「專家話你知」的平台，我們的專業團隊會定期分享一些有實證支持的培育兒童的心得。



如有興趣和需要，更可以在網上報名參加母嬰健康院的研習班及小組課程！



<http://s.fhs.gov.hk/gsmcw>

飲酒損害健康，你還要飲？

基於聽聞或個人經歷，你或許對酒早有認識。然而，你對酒的認知又存在多少誤解、多少真相？

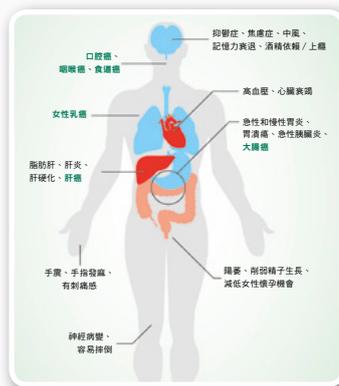
有人可能告訴你每日飲一至兩杯酒對心臟有益。值得注意的是，酒精保護心臟的效果只反映在個別西方研究，並未能在所有人口中觀測得到。在香港長者中進行的一項研究未能顯示飲酒對心臟健康有好處，相反有本地研究發現飲酒會增加長者死於缺血性心臟病的風險。事實上，世界衛生組織（世衛）從沒有建議飲酒以預防心血管疾病。

酒精飲品被世衛轄下國際癌症研究機構列為第1類致癌物（即對人類致癌），與煙草、石棉及電離輻射同屬最高的類別。酒精可引致口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、女性乳癌。飲酒越多，患癌風險越高。此外，酒精亦可以引致200多種疾病和損傷，包括酒精依賴、精神病、肝硬化、肝炎、中風、心臟病等。（圖一）

飲酒並沒有所謂安全水平，世衛至今從未曾發出過安全飲酒水平指引。其實，要促進心臟健康的關鍵在於實踐健康的生活模式，包括健康飲食、經常運動和不煙不酒。誤信飲用酒

精此致癌物以保護心臟的做法絕對不合邏輯。

有些人的飲酒量可能或已達影響自己或他人的程度仍懵然不知。因此，飲酒人士需要了解自己的飲酒狀況。你可以到以下網頁 (<http://change4health.gov.hk/tc/audit>)，利用網上的飲酒與健康篩查問卷，以評估自己飲酒的風險。若你想遠離酒精，需要一點努力及他人的支持，你可與家庭醫生或相關專業人員商量一下，他們可以幫到你。有關更多酒精與健康的資訊，歡迎瀏覽衛生署「活出健康新方向」網頁 (<http://www.change4health.gov.hk>)。



圖一 酒精對健康的影響

衛生署衛生防護中心監測及流行病學處



基層醫療巡禮 Primary care service

基層健康服務



基督教靈實協會建立於五十年代，由贈醫施藥的肺病療養院，發展成為一所非牟利、為市民提供健康服務、長者服務、復康服務及福音事工服務的綜合社會服務機構，當中健康服務的宗旨是為市民提供全人關懷。我們設有地區診所、社區健康發展中心、長者地區中心；透過跨專業團隊合作照顧市民身體、社交及心靈各方面的需要。靈實希望透過專業評估，讓市民得到適切的專業健康服務，更為有需要人士提供治療方案，以達致全人關顧的理念。



診所服務

靈實健康服務設有 9 間社區診所，服務包括：家庭醫生、牙科、中醫藥及專科服務（婦產科、眼科、精神科、兒科及老人科）等。隨著社區對醫療服務的需求及發展，診所亦參與大腸癌篩查先導計劃、普通科門診公私營協作計劃，一站式關愛牙科服務及外展牙科計劃。診所亦提供慈惠服務予綜援人士及長者，長者亦可於轄下診所使用醫療券服務。

此外，位處銅鑼灣的中西綜合專科診所，特設有老人科診所、眼科、中醫治療及復康服務等，為有需要人士提供多元化及適切的治療和專業意見。

社康發展服務

三間社區健康發展中心分別位於寶琳邨、景林邨及尚德邨。健康發展中心及家庭生活教育組從個人、家庭、社區，以致工作場所的層面，透過多專業的團隊，建構全人健康網絡，協助社區人士建立健康生活模式，促進身、心、社、靈的健康。

服務範疇

- **家庭及兒童服務：**
家庭生活教育、夫婦／男士／婦女／家長成長小組、親子活動、新來港人士支援及功課輔導。
- **輔導及心靈服務：**
個人、兒童及家長輔導、婚前及婚姻輔導、心靈治療小組、輔導熱線、遊戲治療及婦女團契。



社區活動：骨質檢查



社區運動班



營養師個別諮詢



社區健康諮詢站

- **健康促進服務：**
病人自強計劃、健康檢查、營養指導、體重管理、健康教育及疫苗注射、物理治療評估及指導。
- **外展服務：**
健康學校、健康工作間及青少年護航計劃。義工及慈惠服務：故事義工隊、婦女義工組、男士義工組、維修義工隊、營廚義工組及慈惠服務。



基層醫療巡禮
Primary care service

長者地區服務

三間長者地區中心分別位於調景嶺、厚德及尚德。自 2013 年起中心增設註冊護士人手於單位推動社區健康發展，亦結合基層健康服務群組內的醫療及輔助醫療專業及單位，設計個人關顧健康計劃，讓會員建立以及實踐優質的健康生活模式。

單位亦提供健康推廣服務、運動小組及休閒文化活動。當中的運動班組亦會加插教育，健康飲食和自我管理的三大元素，讓社區長者實踐長期病患的自我管理，達致活得健康的樂活目標。

單位透過舉辦運動小組，包括消脂運動班、伸展舒痛運動班、健步行、KICKBOXING 活動等去回應社區長者的需要，建立健康生活模式。

中心亦參與不同的社區合作計劃，例如：賽馬會樂齡同行計劃，以預防及跟進長者抑鬱症情況。近年社區也更多關注認知障礙症人士的需要，本中心也積極回應推動社區醫療服務，並參與關愛基金智友醫社同行計劃，以協助認知障礙症人士於社區得到良好支援及關顧。



大型健康檢查



香薰按摩工作坊



痛症水療小組：下水禮

靈實中大中醫教研中心

由醫管局、基督教靈實協會和香港中文大學，以三方伙伴協作的模式，為市民提供優質中醫醫療服務及培訓本地中醫學生。

靈實中大中醫教研中心位於將軍澳醫院，自 2006 年投入服務。服務內容包括：中醫內科、針灸、推拿、中草藥及顆粒配劑服務，以滿足社會上不同健康情況人士的需求。為體貼市民大眾的需要，中心可安排代煎藥服務，並為領取綜援人士、65 歲或以上人士提供診金優惠。

地址：將軍澳坑口寶寧里 2 號
將軍澳醫院日間醫療大樓 6 樓
電話：2701 1020



中心設有自動煎藥包裝機，代求診者煎藥



設有現代化的顆粒沖劑



設有傳統中草藥

仁濟醫院西貢社區中醫診所

診所自 2011 年在西貢美源街投入服務，並由本院具經驗的註冊中醫師駐診，為西貢區居民提供優質的中醫藥及針灸服務。近年，顧及基層家庭及長者，診所積極與西貢社區中心合作，定期在區內提供義診服務。

服務時間 星期一至六：10:00-13:00; 14:00-18:00
星期日及公眾假期：休息

地址 新界西貢美源街 8 號

聯絡 預約電話：2791 7222
傳真：2791 7277
網址：www.yanchai.org.hk



仁濟醫院
Yan Chai Hospital



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE



仁濟醫院西貢社區中醫診所外觀



仁濟醫院西貢社區中醫診所內部環境



男士們，要關注前列腺健康

前列腺是位於男性體內的生殖腺體，會製造黏稠的液體混和精子形成精液，所以每位男士要懂得如何預防前列腺癌。前列腺癌是由於前列腺細胞不正常地生長所形成。2014 年有超過 1,700 宗前列腺癌新登記個案，成為香港男性第三最常見的癌症，當中超過一半患者的發病年齡在 70 歲或以上。

醫學界至今仍未完全了解前列腺癌的成因。隨着年紀的增長，你患上前列腺癌的風險可能會增加。前列腺癌多數出現於較年長的男性身上，50 歲以下的患者較為罕見。如果你有直系親屬，例如父親或兄弟曾患前列腺癌，你患此病的機會也相對增加。非裔美洲人的前列腺癌發病率亦較高。此外，有研究發現肥胖會增加患上晚期前列腺癌的風險。

男士們應該關注前列腺健康。有些前列腺癌細胞生長緩慢，可能不會影響患者的健康；有些則生長得較快。早期前列腺癌可能沒有任何症狀，因而往往被忽視。常見的症狀包括

- 小便困難，久久不能排出尿液
- 小便緩慢或減弱
- 小便次數頻密，特別是在晚上
- 小便帶血
- 下背部、盆骨及臀部疼痛

不過，以上大部分症狀與良性前列腺肥大症相似，而良性前列腺肥大症並不是癌症。如果你出現以上任何一種症狀，應盡快向醫生求診。

前列腺癌篩查的目的，就是在未出現任何症狀前，及早發現患上前列腺癌的男士，以便及早治療。兩種常見的前列腺癌篩查方法包括：肛門指檢及前列腺特異抗原血液測試。

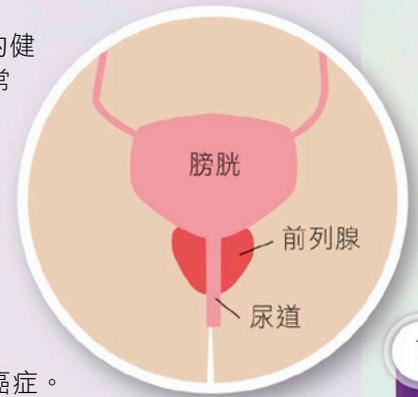
● 肛門指檢

醫生會用戴上手套的手指經肛門進入直腸，觸摸前列腺後部分，以檢查是否有異常。如果醫生摸到前列腺有異常，便會建議你作進一步的檢查。

● 前列腺特異抗原（PSA）血液測試

PSA 是一種由前列腺所製造的蛋白質，並會流到血液中。一般來說，血液中 PSA 水平越高，患前列腺癌的可能性就越大。不過，大部分 PSA 水平高的男士並沒有患上前列腺癌，這是由於有幾種不是癌症的前列腺疾病也會令血液中的 PSA 水平升高，例如良性前列腺肥大症、前列腺炎等。

肛門指檢和 PSA 血液測試都有其局限，並不是百分之百準確。你應諮詢醫生的意見，了解清楚前列腺癌篩查的好處及潛在風險後，才決定是否接受。



想了解更多前列腺癌預防及篩查的資料，

請瀏覽衛生署衛生防護中心網頁：

www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/5781.html

或瀏覽最新修訂的小冊子：

www.chp.gov.hk/files/pdf/gen_public_prostate_tc_june.pdf

衛生署衛生防護中心監測及流行病學處



社區資訊錄 Community Information

服務單位名稱	營運機構名稱	電話	地址
方逸華普通科門診診所	醫院管理局	2792 2601	西貢萬年街 23 號地下
將軍澳(寶寧路)普通科門診診所	醫院管理局	2191 1083	將軍澳寶寧路 28 號地下
將軍澳賽馬會普通科門診診所	醫院管理局	2701 9922	將軍澳寶林北路 99 號地下
將軍澳社康辦事處	醫院管理局	2208 0880	將軍澳坑口寶寧里 2 號將軍澳醫院地下下層
調景嶺社康分區辦事處	醫院管理局	2701 0806	將軍澳調景嶺健明邨日樓 C 翼地下
將軍澳長者健康中心	衛生署	2623 7304	將軍澳寶林北路 99 號將軍澳賽馬會診所地下
將軍澳寶寧路母嬰健康院	衛生署	2191 1086	將軍澳寶寧路 28 號將軍澳寶寧路健康中心 1 字樓
基督教靈實協會(診所服務)	靈實(基層健康服務)	2623 5517	將軍澳寶林邨景樹樓 3 號地下
基督教靈實協會(社康發展服務)	靈實(基層健康服務)	2701 3407	將軍澳寶林邨寶寧樓 325 - 326 室
基督教靈實協會(長者地區服務)	靈實(基層健康服務)	2702 1113	將軍澳健明邨明域樓地下 B 及 C 翼
靈實中大中醫教研中心	靈實(基層健康服務)	2701 1020	將軍澳坑口寶寧里 2 號將軍澳醫院日間醫療大樓 6 樓
西貢社區中醫診所	仁濟醫院	2791 7222	西貢美源街 8 號



基層醫療動向 Event Calendar

日期	健康講座
11月3日	認識糖尿病
11月7日	長者常見皮膚問題的護理
11月10日	糖尿病患者的健康飲食
11月14日	認識高血壓
11月17日	肩周炎
11月21日	情緒健康面面觀
11月24日	慎防食物中毒
11月28日	四季健康食譜
12月1日	低溫症
12月5日	長者常見眼疾及護眼之道(一)
12月8日	聽覺保健知多少
12月12日	長者常見眼疾及護眼之道(二)
12月15日	認識消化不良
12月19日	長者常見的氣喘問題
12月22日	口腔健康
12月29日	健康有營外出飲食

地點：將軍澳長者健康中心 - 新界將軍澳寶林北路 99 號
將軍澳賽馬會診所地下

☎：2623 7849

時間：下午二時

* 講座專題或時間若有更改，恕不另行通知！

歡迎提供有關社區基層醫療資訊，請連同閣下姓名、機構名稱及聯絡電話，以書面形式傳真至 3583 4549。有關資料將交由編輯委員會審閱。編輯委員會保留一切排版及編輯之最終決定權。

鳴謝：

本刊物得以順利出版，感謝下列機構及服務單位的支持和參與：

- 衛生署家庭及長者健康服務
- 衛生署衛生防護中心 監測及流行病學處 非傳染部
- 香港營養師協會
- 基督教靈實協會
- 仁濟醫院
- 靈實中大中醫教研中心

本刊物的所有內容純粹用作一般參考及資訊用途，內容所載之意見或觀點，並不代表本署立場。本通訊之資料如有更改，恕不另行通知。



社區健康中心 / 網絡一覽表 Overview of Community Health Centres/Networks

地區	服務單位名稱	電話	地址
香港區	1 中西區 護理及專職醫療診所 — 病人資訊站	2589 2490	西營盤醫院道 30 號 贊育醫院地下東翼
	2 東區 柴灣普通科門診診所 — 病人資訊站	2613 8571	柴灣康民街 1 號地下
九龍區	3 觀塘 觀塘社區健康中心	2389 0331	觀塘協和街 60 號高層地下
	4 觀塘 牛頭角賽馬會普通科門診診所 — 病人資訊站	3518 7768	九龍牛頭角定安街 60 號 3 樓
	5 油尖旺 油麻地賽馬會普通科門診診所 — 病人資訊站	2272 2400	油麻地炮台街 145 號 8 樓
新界區	6 黃大仙 東九龍普通科門診診所 — 病人資訊站	2354 6232	九龍斧山道 160 號 東九龍普通科門診診所分部 1 樓
	7 元朗 天水圍(天業路)社區健康中心	3124 2200	天水圍天業路 3 號
	8 元朗 天水圍健康中心(天瑞路) — 病人資訊站	2448 5511	天水圍天瑞路 3 號
	9 北區 粉嶺家庭醫學中心 — 病人資訊站	2639 1436	粉嶺璧峰路 2 號 粉嶺家庭醫學中心 8 樓
	10 離島 北大嶼山社區健康中心	3467 7374	大嶼山東涌松仁路 8 號 北大嶼山醫院 3 樓



基層醫療統籌處

編輯委員會：

- | | |
|-------|---------|
| 顧問： | 委員： |
| 蔡美儀醫生 | 彭珺醫生 |
| 徐詠詩醫生 | 王意虹護士長 |
| 鄭兆基醫生 | 吳婷婷資深護師 |
| 總編輯： | 黃琬姬小姐 |
| 陳綺雯小姐 | |



如欲下載基層醫療一站通，請瀏覽衛生署以下的網頁：
http://www.pco.gov.hk/tc_chi/resource/publications.html#primary_care_link