



目錄

專題報導

1-2

基層醫療通訊站

3-4

基層醫療巡禮

5-6

健康資訊

7

社區資訊錄

8

《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。

基層藥劑師服務知多少？

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、藥劑師、物理治療師、職業治療師、臨床心理學家、營養師、視光師、言語治療師、足病治療師等。今期會帶大家了解多一點，有關藥劑師在基層醫療服務的工作。



社區藥劑師與基層醫療

香港除了公營醫療機構外，社區藥劑師多服務於不同的連鎖藥房、獨立藥房及一些非牟利機構的藥房。在基層醫療的層面上，社區藥劑師擔當著一個重要的角色，他們為市民提供快捷、便利的專業藥療服務，教導病人用藥的知識，避免因誤用藥物而令身體出現副作用或延誤治療等問題。



藥療服務

市民如對藥物知識有疑問，怎樣可以得到專業意見？除了諮詢家庭醫生，市民亦可選擇諮詢社區藥劑師。他們熟悉藥物的用法、療效及副作用，除了按處方配藥外，社區藥劑師亦會為市民提供輕微病況的藥物資訊，確保大眾能安全及有效地使用藥物。



根據香港法例，註冊藥物被分為不同的類別並受不同程度的監管，從零售角度，註冊藥物可分為處方藥物及非處方藥物。如市民欲購買處方藥物，除可直接從醫生獲得外，亦可憑香港註冊西醫的處方到任何註冊藥房（有Rx標誌的藥房）購買。在配藥的過程中，社區藥劑師會覆核醫生處方，若有需要更會與醫生聯絡，或建議病人向醫生諮詢，確保病人得到最適當的藥物治療。另外，當購買一些非處方的藥物，亦可諮詢社區藥劑師的意見。非處方藥物當中亦有部分屬於受管制藥物，市民必須透過社區藥劑師方可購買。藥劑師亦會因應情況，建議病人到私家診所或公立醫院的門診求醫。



加強藥物安全知識

隨着本港人口老化，長期病患者日增，有些病人欠缺正確使用藥物的知識，以致在用藥過程中出現問題，令藥物未能有效發揮，延誤病症。有些社區藥劑師透過指導病人正確使用藥物，例如教導長者避免使用過期藥物、按時食藥等問題，增加病患者自我健康管理能力。另外，在市民購買藥物時，藥劑師除了提供用藥方法、份量、解釋副作用等問題外，亦會提醒病人留意常見藥物過敏的症狀、避免與一些會相沖的藥物一同服用，亦會建議病人應在有需要的情況下求醫等問題。

社區藥劑師也會透過與病人溝通，建立長期的關係，了解其用藥需要及困難等，從而為病人提供個人化的意見。一些需長期服用藥物的病人，若對藥物反應或用藥細節有任何疑問，亦可向社區藥劑師諮詢。這樣可以提高病人用藥的安全、療效和依從性，亦可減低因藥物問題或副作用而需要入院或使用急症室的情況。

撰文：趙國亮藥劑師

《藥房與藥行 — 問你知多少？》



什麼是持牌藥物零售商？

持牌藥物零售商包括註冊藥房（以下簡稱「藥房」）和持牌藥行（以下簡稱「藥行」）。它們獲香港法例授權銷售不同種類的藥物。

藥房

為「獲授權毒藥銷售商」專用的名銜。根據香港法例，店鋪必須持有此牌照方可使用此名銜。

藥行

為「列載毒藥銷售商」的通稱。此等銷售商也會使用「藥坊」、「藥店」等稱號。

藥房及藥行有什麼分別？

	藥房	藥行
使用「藥房」名銜	✓	✗
使用「Rx」標誌	✓	✗
當值藥劑師駐店	✓	✗
可配發醫生處方藥物 (在藥劑師監督下)	✓	✗
銷售藥劑師專售的受管制藥物	✓	✗
銷售一般藥物，如傷風感冒藥	✓	✓

我怎能確定該店是不是註冊藥房或持牌藥行？

你會發現註冊藥房大多有展示「藥房」名銜和「Rx」標誌。你也可在店內的當眼位置見到當值藥劑師的註冊證明書。

你亦可使用以下藥物辦公室網站內的「香港持牌藥商搜尋」功能，輸入商鋪名稱或地址，以查證有關的商店是否註冊藥房或持牌藥行：

http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/search_drug_dealers.html

轉載自衛生署藥物辦公室



邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃

香港跟許多發達國家一樣，正面臨日益嚴重的非傳染病問題，而這問題亦因人口老化而加劇。非傳染病除了令個人健康欠佳，亦會影響家庭、醫療系統，若不加以解決，更會對社會和經濟造成打擊。

為了應對非傳染病造成的威脅，並配合世界衛生組織的《二零一三至二零二零年防控非傳染病全球行動計劃》，由食物及衛生局局長主持的高級別督導委員會於二零一八年制定並通過了須在二零二五年或之前實施的非傳染病防控策略及行動計劃，當中列明了在二零二五年或之前本地須實現的九項本地目標：

-  減少市民因罹患非傳染病而早逝的情況
-  減少酒精相關危害
-  減少體能活動不足
-  減少鹽攝入量
-  減少吸煙
-  遏止市民的高血壓患病率上升
-  制止糖尿病及肥胖問題上升
-  透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風
-  為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物



四種備受關注的非傳染病：

- 心血管疾病（包括心臟病和中風）
- 癌症
- 慢性呼吸系統疾病
- 糖尿病

四種共通可改變的行為風險因素：

- 不健康飲食
- 缺乏體能活動
- 吸煙
- 酒精傷害

《邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》已於二零一八年五月四日發表，詳情請瀏覽

非傳染病防控策略及行動計劃專題網頁：

<https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025>





基層醫療通訊站
PCO Corner

2018世界家庭醫生日

「家庭醫生 - 帶領促進健康之道」

自2010年，世界家庭醫生組織將每年5月19日訂為「世界家庭醫生日」，以表揚家庭醫生在全球醫療體系中的重要角色和貢獻。作為你的健康伙伴，家庭醫生熟悉你，了解你所關注的健康問題，讓你和你的家人更健康。

為配合「世界家庭醫生日」和進一步推廣家庭醫生的概念，衛生署和香港電台聯同香港家庭醫學學院的支持，合力製作了新一輯的《我的家庭醫生3》。透過5集實況劇集，內容包括性病、情緒問題、吸煙飲酒、大腸癌及食物敏感，觀眾更了解家庭醫生如何幫助大家預防和處理一些常見的健康問題。

節目已於2018年5至6月份於港台電視31及無綫電視翡翠台播出，亦可以於香港電台網站：
www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/myfamilydoctor2018 重溫。





基層醫療巡禮
Primary care service

聖雅各福群會 —— 惠澤社區藥房

聖雅各福群會惠澤社區藥房於2009年開辦，是本港首間非牟利社區藥房，服務對象為基層病患者如綜援人士、長者及低收入人士，以優惠價錢售賣由醫院管理局轄下醫院及診所處方的自費藥物，令他們皆可享有適切的藥物治療。

藥房由藥劑師親自主理，除提供專業的用藥知識外，並提供以下多項服務，增加病患者對正確藥物管理的認知和態度，以及提高其服藥依從性，同時亦可舒緩患者及照顧者沉重的經濟負擔。

如有任何查詢，請隨時致電 2831 3289 或瀏覽 <https://charityservices.sjs.org.hk>



服務內容：

- 藥物資助計劃
- 癌症專科支援服務
- 到戶藥療輔導服務
- 電提服藥服務
- 家居醫療用品支援計劃
- 診病交通費支援計劃
- 電話諮詢熱線
- 社區教育講座



聖雅各福群會牙科服務

聖雅各福群會牙科診所為福群會其中一項自負盈虧服務，致力為社區人士提供優質的牙科服務，同時亦希望透過服務推廣口腔護理的保健知識。診所除參加了衛生署醫療券計劃外，亦已登記成為關愛牙科診所，為合資格長者提供一站式關愛基金資助的鑲牙服務。

如有任何查詢，可致電2835 4381或2835 4339與我們聯絡。





香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

香港防癆心臟及胸病協會於1948年成立，一直以來與香港政府及多個非政府組織合作，致力防治結核病和推廣心臟病健康教育。近年更積極提供護理安老、中醫和口腔護理服務。

該會於2006年起開展中醫服務，並聯同醫院管理局及香港大學，於灣仔鄧肇堅醫院社區日間醫療中心二樓合作成立以實証為基礎的中醫教研中心，名為『香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心』。中心服務包括中醫內科、針灸、骨傷推拿、中藥配發和代客煎藥服務。

教研中心本著推動中醫社區健康教育的精神，積極參與由其他機構（如學校、醫院、老人中心、病人組織等）主辦的相關活動。在2017-18年度內，中醫師們共參與超過100場的講座及相關活動。此外，中心亦透過不同媒體及社交平台向大眾發放中醫健康資訊。中心有幸獲社會福利署頒發“2016/17社區愛心商戶”，表揚和感謝中心對社區中醫健康教育的貢獻。

香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

地址：香港灣仔鄧肇堅醫院社區日間醫療中心2樓
預約及查詢電話：3553 3238



浸信會愛羣社會服務處「Re:Fresh多元輔導及研究計劃」

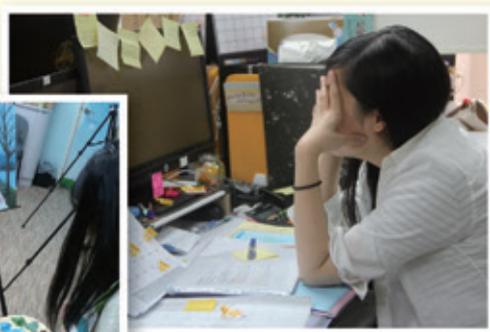
職場壓力令到越來越多上班族處身焦慮及躁鬱的情緒邊緣，大大影響工作效能及身心健康，甚至精神活力(Fresh)不再。「Re:Fresh多元輔導及研究計劃」，是由浸信會愛羣社會服務處「精神健康綜合服務」的跨專業團隊組成，為職場及有需要人士提供心理輔導及評估、職場Wellness培訓、職涯規劃、精神健康實務研究及心靈、成長課程等服務，讓人的內心再次(Re)煥然一新，更有智慧地管理情緒，以達致個人成長、改善人際關係、促進家庭及企業的精神健康狀況。

服務範圍

- 心理輔導及評估
- 職場Wellness講座/培訓
- 個人職涯規劃
- 多元藝術治療
- 心靈、成長課程/活動
- 精神健康實務研究



▲ HeARTS Jamming
隨心畫工作坊



▲ 工作壓力、情緒輔導

浸信會愛羣社會服務處 多元輔導及研究計劃

Re:Fresh
Counselling & Research

服務及活動資訊



refresh.bokss

電話：3413 1620

地址：香港灣仔愛羣道36號 浸信會
愛羣社會服務處7樓

精神健康諮詢熱線：25354135



皮膚癌

我們每天都會接觸自己的皮膚，但要怎樣做才可預防患上皮膚癌呢？

本港在二零一五年錄得超過1,000宗皮膚癌新症個案。皮膚表皮是由三種細胞構成，包括基底細胞、鱗狀細胞及黑色素細胞。皮膚癌的名稱是按出現癌變的細胞而命名的，最常見的皮膚癌有兩種，分別為非黑色素瘤（包括基底細胞瘤和鱗狀細胞瘤）及黑色素瘤。



首先，我們要了解可能增加患上皮膚癌的風險因素，包括：

- 長期接觸紫外線，例如：使用日光燈及人工曬燈牀
- 有白皙、容易灼傷和不會曬黑的皮膚
- 有紅色或金色的頭髮和較淺色的眼睛
- 身上有很多痣
- 身上有色斑，例如：日光性角化病（由於長期暴露於紫外線所引起）
- 某些會影響皮膚的遺傳問題，例如：著色性乾皮症
- 個人或家屬曾患過皮膚癌
- 皮膚曾曬傷，尤其是於早年時
- 因皮膚病而接受紫外線照射，例如：濕疹、牛皮癬
- 接觸致癌物質，例如：砷（砒霜）、瀝青
- 免疫系統較弱，例如：感染愛滋病毒或曾接受器官移植

要減低患上皮膚癌的機會，我們應該：

- 減少陽光直接照射皮膚，尤其是在陽光最猛烈的時候
- 留意香港天文台發布的最新紫外線指數，在紫外線指數偏高時，盡量避免長時間在戶外曝曬
- 在陽光下，採取以下的防曬措施：
 - ▶ 選擇有遮蔭的地方
 - ▶ 利用傘子
 - ▶ 穿長袖而寬鬆的衣物
 - ▶ 戴闊邊帽
 - ▶ 使用能阻隔紫外線的太陽眼鏡
 - ▶ 塗上可阻隔紫外線A及紫外線B的廣譜防曬液（與紫外線A相關的防曬效能為PA+或以上，以及與紫外線B相關的防曬系數為15至30或以上）。在陽光下進行戶外活動前15至30分鐘，每2小時定期及在出汗或游泳後再塗上
- 不要使用日光燈或人工曬燈牀
- 遵從職業安全及健康規定，包括適當地使用保護設備，以減低在工作場所接觸到致癌物（如瀝青）的風險
- 留意痣的變化，如有懷疑，應該盡早請教醫生

此外，如果皮膚出現可疑變化（例如：發現新的痣或瘤、斑點或瘡長期無法癒合、病斑痕癢、疼痛、出血或發炎等），應該盡早看醫生，進行適當的診斷及治療。

想知更多有關皮膚癌的資料，請瀏覽衛生署衛生防護中心網頁：
www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/47570.html



社區資訊錄 Community Information

服務單位名稱	營運機構名稱	電話	地址
東華東院普通科門診部(東華東院)	醫院管理局	2162 6022 / 2162 6023	銅鑼灣東院道19號東華東院主座大樓地下
貝夫人普通科門診診所	醫院管理局	3553 3116	灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地庫高層
灣仔社康護理服務中心	醫院管理局	2291 1947	香港灣仔皇后大道東266號律敦治醫院行政樓908室
銅鑼灣社康護理服務中心	醫院管理局	2291 1732	香港灣仔皇后大道東266號律敦治醫院行政樓904室
灣仔長者健康中心	衛生署	2591 4847	香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心二樓
鄧志昂母嬰健康院	衛生署	2573 7585	香港灣仔皇后大道東284號鄧志昂專科診所4字樓
聖雅各福群會惠澤社區藥房	聖雅各福群會	2831 3289	灣仔石水渠街85號聖雅各福群會1樓105室
聖雅各福群會牙科診所	聖雅各福群會	2835 4381 / 2835 4339	灣仔石水渠街85號聖雅各福群會8樓北翼
香港防癆會中醫診所 暨香港大學中醫臨床教研中心	香港防癆心臟及胸病協會	3553 3238	香港灣仔鄧肇堅醫院社區日間醫療中心2樓
浸信會愛羣社會服務處 精神健康綜合社區中心	浸信會愛羣社會服務處	3414 1641	香港灣仔愛羣道36號浸信會愛羣社會服務處8樓



基層醫療動向 Event Calender

日期	健康講座
7月6日	輕鬆準備一至二人餐
7月9日	健康有「營」外出飲食
7月13日	退化性膝關節炎
7月16日	痛風症
7月20日	肩周炎
7月23日	認識認知障礙症
7月27日	中風(一) 認識中風
7月30日	預防家居意外
8月3日	慎防跌倒
8月6日	長者常見氣喘問題
8月10日	長者皮膚問題與護理
8月13日	認識中暑
8月17日	認識流行性感冒
8月20日	認識消化不良
8月24日	排便可以好輕鬆
8月27日	認識大腸癌
8月31日	認識前列腺

地點：灣仔長者健康中心 - 香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心二樓10號房
電話：2591 4847
時間：下午二時十五分

* 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 非傳染性病部
- 聖雅各福群會
- 香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心
- 浸信會愛羣社會服務處

基層醫療統籌處

編輯委員會：

顧問：
蔡美儀醫生
徐詠詩醫生
鄭兆基醫生
總編輯：
陳綺雯小姐

委員：
譚亦善醫生
葉榮基醫生
王意虹護士長
吳婷婷資深護師
黃琬姬小姐



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。

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



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 寶育醫院地下東翼
	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
	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
新界區	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

