



印刷品

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，電郵是info@kthcsc.com
本刊物由觀塘健康城市督導委員會出版 版權所有

KWUN觀塘TONG



健康城市

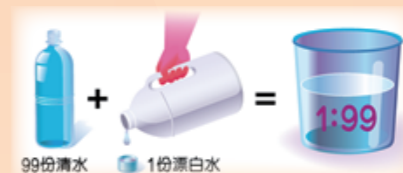
歲晚大掃除 預防家居鼠患 食物環境衛生署

為配合歲晚大掃除的傳統，食物環境衛生署（食環署）於農曆新年前展開了為期三星期的歲晚清潔大行動以改善環境衛生，並呼籲市民積極參與，保持家居，社區及公眾地方環境清潔衛生，迎接新歲。食環署每逢歲晚清潔大行動期間會加強清潔區內的公眾街市，熟食中心、小販市場、公廁、公共浴室及垃圾收集站等設施，並加強清理經常發生亂拋垃圾和其他潔淨罪行的問題地點。此外，防治蚊患及蟲鼠工作亦會同時進行。

★ 保持家居清潔 ★ ★ ★ ★ ★

環境衛生與我們健康息息相關，人人都希望一個清潔，衛生，安全的環境下生活。家居衛生同樣重要，因此市民大眾的積極參與不可或缺。為迎接牛年來臨，你我一起進行歲晚大掃除，保持家居清潔以預防鼠患。下列提示，有助大家保持及改善家居衛生。

- 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用1比99稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與99份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。



- 若地面 / 家具 / 衣物被分泌物或排泄物污染（如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎），弄掉髒物後，須用1比49稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與49份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。

- 定時清潔地面，並視乎情況增加清潔次數。清潔地面後要保持地面乾爽。
- 使用可清洗的地墊，保持地氈清潔，須每日吸塵及定期清洗。
- 定時更換及清洗被單枕套，毛巾及衣服。

- 若有飼養寵物（如貓和狗），更要增加清潔的次數。

- 經常清洗冷氣機隔塵網，並檢查冷氣機有否滴水。

- 保持廚房清潔，定時清洗抽氣扇及抽油煙機，食具宜放在乾淨的碗櫃內。

剩餘的食物最好棄置，如要保留，應放進雪櫃（攝氏4度或以下）；再進食時，必須徹底翻熱（攝氏75度或以上）。

- 雪櫃要保持清潔和良好運作，每星期要清洗雪櫃一次。

- 每天用1比99的稀釋家用漂白水清洗廁所。定期注水進排水口內，以防昆蟲及臭氣經排水口進入室內。

- 保持渠管暢通及沒有滲漏，切勿擅自將渠管改道。

- 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次。



★ 老鼠的種類和特性 ★ ★ ★ ★ ★

經常保持家居衛生於高標準，是預防及控制家居鼠患的最基本和有效方法。透過以下段落期望能令市民對預防家居鼠患有所認識，締造美好家居。

老鼠是群居的哺乳類動物，具有敏銳的嗅覺，觸覺和聽覺，擅長游泳和攀爬，而且記憶力強，可憑記憶辨別位置而行動。牠們的繁殖能力非常強，一隻成熟的雌鼠每年可產下約50隻小鼠。香港常見的老鼠大致可分為溝鼠、黑家鼠和小家鼠三種。



小家鼠 (*Mus musculus*)



溝鼠 (*Rattus norvegicus*)



黑家鼠 (*Rattus rattus*)

★ 老鼠帶來的禍害 ★ ★ ★ ★ ★

一、傳播疾病



老鼠帶來的最大禍害是危害公眾健康，由老鼠直接或間接傳播給人類的疾病包括鼠疫、叢林斑疹傷寒、鼠斑疹傷寒、漢坦病和鉤端螺旋體病等。

二、經濟損失



老鼠會破壞樓宇設施和家具，甚至會咬爛電線令電流短路而引起火警，造成嚴重損失。此外，老鼠亦會咬爛電話線和電腦接線。

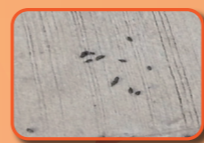
三、咬傷人類



一些活動能力較弱的人，例如嬰孩、老人、病人、殘疾人士或熟睡者可能會被老鼠咬傷。

★ 鼠患跡象 ★ ★ ★ ★ ★

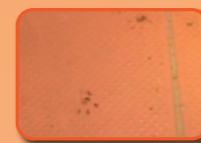
要確定家中或居所附近是否有老鼠出沒，除了目睹活鼠外，還可藉着鼠糞、鼠洞、鼠道、嚙痕、腳印、擦跡等痕跡來推斷是否有鼠患。



鼠糞



嚙痕



腳印



擦跡

★ 防治鼠患的方法 ★ ★ ★ ★ ★

一、基本防治方法

要有效預防鼠患，最重要是從基本著手，切記消除老鼠在『食』、『住』、『行』三方面的生存條件，即斷絕老鼠的食物來源（食）、清除老鼠的藏匿點（住）及堵塞老鼠來往的通道（行）。

斷絕老鼠的食物來源（食）

- 經常保持家居和四周（如垃圾房及梯間）清潔。
- 妥善貯存食物及處理寵物的糧食，以免它們成為老鼠的食糧。
- 將食物渣滓及垃圾放進垃圾桶內；垃圾桶須蓋好，並每天最少清倒一次。
- 垃圾袋必須綁好以免垃圾溢出，然後放進有蓋的垃圾收集箱內。



消滅老鼠的藏身點（住）

- 清除室內及大廈公用地方的垃圾和雜物。
- 定期清理傢具底部和靠牆部分的空隙，並經常檢查樓宇的假天花、冷氣槽和電線槽等隱蔽地方。
- 修補天花、牆壁及地面上的洞和裂縫。
- 保持花槽整潔，切勿堆積垃圾及雜物。



防止老鼠進入屋內（行）

- 在排水管口裝設間隙少於6毫米的渠閘；如發現渠閘破損，應盡快更換。
- 裝設水管、電線或分體式冷氣機後，在屋外牆壁、地板及天台等地方留下的罅隙，必須用鐵片或水泥填封。
- 在通風口、排氣口及百葉窗裝上堅固的鐵絲網或其他防鼠設備，而鐵絲網的間隙不可超過6毫米。
- 門的底部（包括門框）應裝上至少有30厘米高的防鼠金屬板。門腳離地面的空間亦不應超過6毫米，以防止老鼠進入。



二、直接滅鼠措施

如在處所內已發現鼠患，宜聘請滅鼠公司提供專業及安全的滅鼠服務。常用的滅鼠措施有：

1. 誘捕

- 在老鼠經常出沒的地方放置有鼠餌的捕鼠器（如老鼠籠），以誘捕老鼠。



2. 毒殺

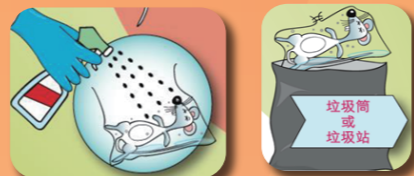
- 小心使用老鼠藥毒殺老鼠，並須遵照製造商的指示小心使用，以免危及人畜。



★ 鼠隻屍體 ★ ★ ★ ★ ★

處理和棄置鼠隻屍體的程序相當簡單，只要：

1. 用工具（例如鉗子）把鼠屍放入堅韌的膠袋（例如垃圾袋）內。
2. 用家居消毒藥水或稀釋漂白水（建議濃度為1份漂白水加9份清水）把鼠屍淋至完全濕透，然後密封膠袋。
3. 把載有鼠屍的膠袋放進另一膠袋內，密封外層膠袋，放置於有蓋的垃圾筒或附近的垃圾站內。



為確保個人及環境衛生，處理鼠屍時要戴上膠手套（如有需要可戴上口罩），脫下手套前用水沖洗手套，然後以家居消毒藥水或稀釋漂白水清潔。脫下手套後再以肥皂及清水清洗雙手。發現鼠屍的地方也須以家居消毒藥水或稀釋漂白水清潔。市民應注意，如發現在處所內有鼠跡，應儘快處理。亦可聘請滅鼠公司進行鼠患調查和滅鼠工作。



防鼠工作做得好

鼠患問題自然冇

運動創傷 衛生署

運動能強心健肺，促進血液循環，舒展身心，又可消除精神壓力，更可消耗熱量，避免過重。然而，如果我們缺乏運動的正確知識，又忽視安全措施，便很容易蒙受各種損傷。

★ 常見的運動創傷及處理方法 ★ ★ ★ ★ ★

皮膚擦傷：

- 指皮膚的損傷，多數因不慎跌倒而磨擦受傷，傷口如未經妥善處理，便會容易產生感染。
- 處理方法：當輕微擦傷時，先以清水沖走傷口表面的砂粒或穢物，然後以清潔紗布輕輕加壓止血。止血後，以稀釋的消毒藥水清洗傷口，再用清潔紗布敷裹患處。如果傷口很深或流血不止，便應儘快到急症室接受治療。

肌肉抽筋：

- 抽筋是由於肌肉突然不自主地收縮而引致疼痛，起因通常是過度運動，或是身體在流汗時失去過量的水分。
- 處理方法：當肌肉抽筋時，只要輕輕伸展受影響的肌肉，加以按摩，便可以減輕痛楚。此外，可作冰敷減輕痛楚或熱敷放鬆肌肉，並補充足夠水分。



膝關節軟骨撕裂：

- 膝關節有兩塊富有彈性的半月形軟骨，稱為半月板。半月板可穩定膝關節，保護骨骼免受磨損。跑動時急速轉向，或膝部突然扭動，是半月板撕裂的常見原因。半月板撕裂的症狀包括患處出現腫脹和疼痛，傷者會感到膝部「卡」著，難以彎曲和伸直腿部。如果處理不當，日後會影響到關節的穩定性。
- 處理方法：立即停止運動，抬高患處，再用冰敷，然後以彈性繃帶輕輕包紮，減少腫脹，並須盡快求醫。

踝關節扭傷：

- 當奔跑時，足部突然翻側，拉傷或撕裂保護踝關節內外側的韌帶，會引致踝關節周圍疼痛和腫脹。
- 處理方法：立即停止運動，讓患處有充分的休息。抬高患處，再用冰敷，然後以彈性繃帶輕輕包紮，減少腫脹。此外，接受物理治療有助足踝早日康復。



★ 你可透過以下方法，預防運動創傷 ★ ★ ★ ★ ★

- 事前及事後要作充足的熱身和伸展運動。運動時則應循序漸進地增加強度。
- 注意安全及選用合適的裝備，例如運動鞋與護膝。
- 在安全的地方做體能活動，例如在有吸震地面的運動場跑步。
- 學習正確的運動方法和姿勢。
- 若身體過度疲勞，便不應勉強運動。
- 運動時若感到不適，例如頭暈、作悶、作嘔或呼吸困難，應立即停下來休息。
- 運動前、期間及後，要補充足夠水分。
- 惡劣天氣可能會影響安全。若要進行戶外體能活動，請留意天文台的天氣預報，作出適當安排。



請瀏覽衛生防護中心網頁(<https://www.chp.gov.hk>)以獲得更多資訊。

如何維持無法出門社交的心理健康？ 香港心理衛生會

過去一年，新型冠狀病毒在全球肆虐。香港人在疫情之下，各方面反覆經歷著轉變與適應。為了減低傳染風險，娛樂活動停止了，改為留在家中活動；以往家庭朋友的定期聚會，也暫時停止見面；有些公司實施在家工作，減少員工互相接觸；餐廳食肆也受限聚令影響，只能接受小量人數用膳。這些影響，除了改變了大家一直以來的生活模式，更大大減低了人與人之間的直接接觸和交流，甚至為人們帶來身心影響。

根據世界衛生組織（WHO，1948）對健康的定義，指出「健康不僅是沒有疾病或羸弱之消除，而是身體、精神及社會適應處於完全滿足的狀態」。狹義而言，一般人對健康的理解是身體健康，不受疾病困擾，但廣義而言，精神與社交兩個層面亦需要維持健康，才能達至全人健康。

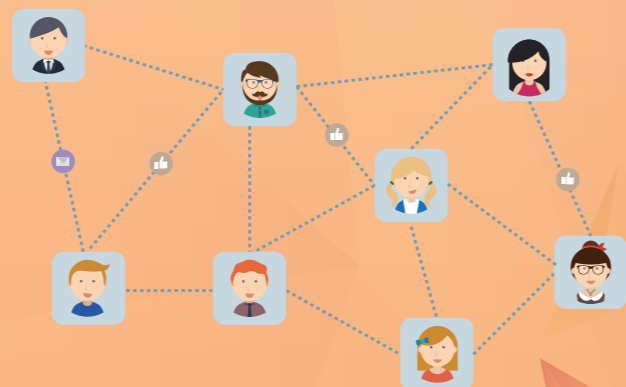
身體健康是指身體各器官及機能能夠正常運作；精神健康是指人們能夠認識到自己的潛能、可以應付正常的生活壓力、有效率地處理工作，及對社區作出貢獻，並不單單指沒有精神疾患；社交健康是指人能夠有與他人互動的能力，及和諧共處。

整體而言，在疫情下，身、心、社三個層面似乎也受到影響，因此有必要學習如何與轉變及適應共處，並在現況下維持心理健康。

為何需要社交？

在群居社會中，人無可避免會與人產生互動。從最早接觸的父母、家人、老師、同學，到進入社會工作後接觸的同事、前輩、上司，藉著其中的人際交往過程，當中能獲得一些本能需要，及帶來一些好處。

- 加入群體而得到歸屬感；
- 得到被理解、被支持、被接納；
- 在困難時得到他人幫助；
- 傷心時能與人傾訴，開心時能與人分享；
- 從他人獲得多元資訊；
- 透過良好的人際關係而促進工作成就；
- 透過互動而更了解自己，發揮所長；
- 將自己的觀點分享給他人，試圖影響或改變他人；



疫情下常見的表現：

- 行為表現：經常留意新聞資訊、頻繁清潔
- 情緒表現：擔心防疫物資存量不足、害怕受感染、對未來感到焦慮
- 心理表現：身體稍有不適便懷疑患病、埋怨自己對事件幫不上忙
- 生理表現：睡眠困擾、容易疲倦、肌肉繃緊
- 社交表現：減少與人接觸、避免娛樂活動



面對突如其來的疫症，人們緊張、感到有壓力、刻意減少聚會次數，甚至出現上述的轉變都是正常的。但如果負面情緒持續一段時間，並影響日常生活，建議尋求專業人士協助。

★ 提升心理健康小貼士 ★ ★ ★ ★ ★

身體、精神及社交層面是相互影響的，因此在疫情下，三方面均需要多加關顧及配合，才能達致「健康」。

1

善用通訊軟件：如果無法直接見面交流，可以通過電話和網絡媒介與親朋好友保持經常聯繫。除了透過視像電話與親朋見面，過去一段時間視像會議軟件非常盛行，更可以多人同時會面，在社交限制下也是一種能維持人際交流的方法。

2

在家運動：眾所周知，運動能幫助身體製造安多酚，使人減低壓力，帶來愉悅感覺。世界衛生組織建議成年人每週應進行最少150分鐘中等強度的帶氧運動，或最少75分鐘劇烈強度的帶氧運動。雖然外間很多運動場所關閉，但也有很多方法將運動帶進家中。例如利用電視或電腦跟著網上影片進行鍛鍊，透過運動遊戲做運動，更可同時多人一起玩樂。另外不需要大空間的運動也可多加進行，例如拉筋、跳繩、瑜伽等。

3

適量接收資訊：四方八面也可以接收到疫情資訊，如發現自己接收過多資訊令情緒受困擾，可以為自己設定上網或睇電視的時間，例如只在早上及晚上各一次。

4

維持習慣：盡可能維持生活的基本習慣，若生活變動越大，我們越需要更多適應，可能令壓力程度提高。例如保持恆常起床與睡覺的時間，規劃在家工作與休息的時間，安排時間消閒娛樂。雖然疫情下難免打亂一些過往的興趣與習慣，但也可以藉此機會建立新的興趣與習慣。就像有些人疫情中增加了自行煮食的機會，化身為「疫」境廚神。

5

放鬆心情：適時放鬆能避免壓力持續累積，尤其在生活多變的時候，更需要定時減壓。我們承受壓力的容量就像一個正在充氣的氣球，如不斷加氣，最終只會令氣球爆裂。每天抽出一些時間進行放鬆練習，例如腹式呼吸方法、肌肉鬆弛練習。

6

留意自己的變化：我們可能花費很多心力來處理讓我們轉變的事情，而減少留意事情對我們自身的影響，例如情緒比以往起伏、睡眠時數減少等，可多關顧個人狀態的改變，有需要時與人分享，及早求助。

最近新型冠狀病毒疫情日漸嚴重，不少本地感染個案源頭不明，中小學均暫停面授課堂，取而代之的是在家的網上學習。「停課不停學」為家長和學生帶來不少新挑戰。家長不但要在在家工作或照顧家人，還要兼顧子女在家學習，壓力實在增加不少。面對這些轉變及壓力，家長也要不停學？

自我慈愛

子女停課，家長難免擔心子女的學習進度。不用每天上學，失去日常規律，家長擔心子女欠缺自律、失去正常社交及沉迷電子遊戲。在家的時間多了，與子女的磨擦亦可能增加。長時間照顧家人，身心感到疲累。家長容易產生負面情緒，睡眠不足、抵抗力減低，及不同的身體問題。家長要留意自己的情緒及身體發出的求救訊號，學習照顧自己的身心需要，培養對自己的慈心，接納自己。現在就問問自己，此刻需要什麼？空間、休息、關懷……我們要明白照顧家庭須由照顧自己做起。好好照顧自己，就等同好好照顧家庭，是給家人最好的禮物。

培養覺察

我們亦要學習自我覺察，家長可透過簡單的靜觀練習，例如：觀呼吸、靜觀步行或身體掃描，有意識地觀察自己的思想、情緒、身體反應及行為傾向。靜觀能平靜我們的情緒，人在平靜中往往能發現新的思想角度和解決問題方法。同樣，如果我們能夠平靜地抱着一份好奇心在日常生活去「靜觀」子女，觀察他們的樣貌、動靜、神態、想法、意願、情感需要等，當中會有新發現嗎？可能在平凡中發現子女的不平凡？在日常相處中發現值得細味的生生活點滴？現在就嘗試用平靜之心，不加批判地去觀察他們吧！

重拾初心

隨著子女一天天長大，家長對子女的期望亦不知不覺起了變化。望子成材，要求他們將來有這樣那樣的成就，相信是現今大多數父母對子女的期望，但這真的是我們作為父母的初心嗎？當我們回想子女剛出世時，望着初生的嬰兒，我們最大的心願是什麼？其實只是子女可以健康快樂地成長。放下強求，重拾對子女的這顆初心，亦是我們要學習的地方！

情感連繫

當子女遇上挫折或感到壓力，會感到沮喪無助，家長往往急於說教或解決問題。但這反令子女感到父母不明白他們。子女需要的是父母的明白和不加批判地接納他們的感受。家長可以單純地從子女的角度去感受他們的世界，暫時不強求他們去改變，讓他們有心連心的感覺，知道父母是明白並願意接納和陪伴他們的。當子女感到被明白及接納時，內在的平和與智慧往往會呈現出來，情緒行為問題亦迎刃而解，家庭亦多一份親密的連繫。

親親子女

子女的童年一閃即逝，我們要好好抓緊陪伴他們成長的歲月。從正面來看，停課是家人難得聚在一起的機會，也是提升家庭關係的好時機。我們如何看這個機會就是關鍵。平日子女大部分時間在學校，父母亦忙於工作，真正交流的機會未必很多。在停課的日子，嘗試用平靜的心跟子女相處，跟他們輕鬆地做些感興趣而平時沒有時間進行的活動，專注於此時此刻，在疫情中，享受一點歡樂和輕鬆。

教養子女本來就不容易，疫情帶來的問題給我們更大的挑戰。讓我們把負面的外境變為正面的學習契機，與子女一起「停課不停學」。學習以良善的心和敏銳覺察，留意自己和子女的情感需要，重拾初心連繫子女，跟他們在成長路上同行。

臨床心理學家 王婷婷女士

社會福利署臨床心理服務課(一)

人老了骨頭會脆；人老了身體會“縮水”；人老了跌倒會骨折……為何人老了便彷彿與這些情況劃上等號？原來是骨骼的新陳代謝出了問題，即是骨質疏鬆。有國際研究指出，50歲以上人士中，每3位女性便有一位患上骨質疏鬆，而男性則每5位便有一位患者。由於骨質疏鬆沒有明顯病徵，當出現骨痛徵狀時，可能已經發生骨折，所以有需要了解骨質疏鬆的相關知識。

我們經常聽到的「骨質疏鬆」，意思是骨骼的新陳代謝功能減慢，骨骼組織的鈣質和礦物質逐漸流失，導致骨質密度減少及骨骼結構疏鬆，令骨骼變得脆弱，增加了骨折的風險。事實上，骨骼是有生命的，當中有“破骨細胞”建造新的骨質及“破骨細胞”移除及再吸收舊的骨質；年紀大，骨質的破壞工作會高於造骨工作，骨質就會漸漸流失。

最常見的「骨質疏鬆」與年紀有關，更年期的女性因體內雌性荷爾蒙下降，會加劇骨質的流失；而男性的骨質流失速度因較女性緩慢，所以女性比男性較易有「骨質疏鬆」問題。另外，亦有其他原因包括副甲狀腺荷爾蒙過多、缺乏維他命D和服用藥物例如類固醇和部份乳癌化療藥物等都會引致「骨質疏鬆」。

「骨質疏鬆」並沒有任何明顯病徵，患者通常在發生骨折後才發覺。很多人認為跌倒才會骨折，其實有部份骨折，並非跌倒所致，最常見是脊骨和骯骨(俗稱尾龍骨)骨折。由於骨質流失，骨骼構造變得鬆散，脊椎骨因不足以支持身體漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背或變得矮小，部分患者亦會出現背痛及尾龍骨痛的情況，這些都是「骨質疏鬆」的警號。要知道是否有「骨質疏鬆」問題，可透過超聲波儀器作初步篩驗，但要診斷及監察治療效果，便要用雙能量X光吸收測量儀(DEXA)。

有關骨質密度檢查，世界衛生組織建議為患者進行X光檢測，測量脊骨和盤骨位置骨質密度，以診斷「骨質疏鬆症」。而骨質密度計算值包括：

T值：用來界定是否患上骨質疏鬆症的標準。方法是將檢測得出的骨質密度與同一地區及種族的25歲同性作比較，兩者的標準差就是T值

骨質密度正常	T值在 -1以上
骨質密度偏低	T值在 -1至-2.5之間
骨質密度極低	T值在 -2.5或更低
嚴重骨質疏鬆	T值在 -2.5或更低及曾出現一次或以上與骨質疏鬆症相關的骨折

Z值：方法是將檢測得出的骨質密度與同一地區、種族的同性及同齡人作比較，兩者的標準差就是Z值。若Z值大於 -1，便要考慮是否有其他因素導致骨質密度較同齡人低

治療方面，現時有以下藥物治療「骨質疏鬆」：

1.鈣片：若患者在日常飲食中未能攝取足夠鈣質，可考慮服用鈣片，但效用一般，因只有1-2%鈣質會被吸收，建議還是從食物中攝取

2.維他命D片

3.抗骨質流失藥物如：

•口服雙磷酸鹽(Bisphosphonate)

目前治療骨質疏鬆的主要藥物，能抑制破骨細胞活動，減慢骨骼退化及減低骨折風險，可長期服用；但有機會導致大腿骨及顎骨出現裂痕，需定期監察，並建議服用後每2至3年進行骨質密度檢查一次，如骨質密度回升，可短暫停藥

•皮下注射針劑仿保骨素(Denosumab)

能調節骨骼的新陳代謝，抑制破骨細胞活動，減慢骨骼退化和提升骨質密度，減低骨折風險，每半年皮下注射一次，副作用較少，腎功能較差的病人也可使用；但可能會有肌肉痙攣、皮膚感染和關節或肌肉疼痛，亦不宜停藥，否則會加速骨質流失

4.增加骨骼新陳代謝藥物如：

•副甲狀腺素(Parathyroid hormone)皮下注射針劑復骨好(Teriparatide)

能刺激副甲狀腺素，令骨細胞活化而形成骨質，加快骨折癒合速度及減低骨折風險，每日皮下注射一次；但可能會有高血鈣、體位性血壓低、噁心腹痛和腹瀉等，且費用昂貴及只可使用兩年，否則會增加骨癌風險及不適用於曾接受電療的患者

5.雌性荷爾蒙補充劑：

適用於停經後的女性，能有效治療骨質疏鬆；但長期使用會增加乳癌及靜脈栓塞等風險，現時已很少用於治療「骨質疏鬆」

6.選擇性雌激素受體調節劑：

與雌激素於骨質有類似的作用，能減低骨質流失；但會增加上靜脈栓塞風險，藥效亦不顯著，只會在無法使用其他藥物治療下才考慮使用

一般而言，患者在接受藥物治療後，骨質疏鬆情況都會得到改善。假若治療效果未如理想，患者會較易出現脆性骨折。首兩年出現脊骨骨折的機會比一般人高出兩倍，而出現股骨骨折的機會則高出三倍。當骨折經常發生，骨骼便無法恢復之前的水平，並會導致肌肉狀況變差和易跌，影響活動能力。

基於研究指香港有1/3女性在更年期後會出現「骨質疏鬆」問題，所以年輕時便要開始注意，待年紀大時才有足夠的鈣質儲備維持骨質所需，方法包括：

- 均衡飲食以攝取充足鈣質及維他命D，建議進食奶類、豆類、深綠色蔬菜(如白菜、西蘭花、芥蘭、莧菜、菜心等)及果仁(如杏仁、合桃及芝麻等)**
- 接觸陽光有助身體製造維他命D幫助保留及吸收鈣質，建議在早上或傍晚時份曬太陽15-20分鐘**
- 負重運動有助鍛練骨骼，改善骨質密度，例如：太極、緩步跑、急步行等**
- 維持體重可令身體有足夠的肌肉量和負重，減低跌倒風險**

所謂「預防勝於治療」，希望大家從今天起加強關注骨骼健康，才能防患於未然。



由即日起至2021年3月初，為喚起中老年婦女對骨骼健康的關注，本計劃擬向區內婦女提供免費的骨質疏鬆初步篩檢服務，以促進居民的健康生活，有意參加者請從速報名。

參加資格

居住在觀塘區內，年齡介乎40至70歲的婦女

服務內容

超聲波骨質密度檢查、骨質疏鬆風險評估、血壓及BMI量度等

服務提供機構

基督教聯合那打素社康服務賽馬會和樂健康中心

九龍觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號
電話：2344 3444

基督教家庭服務中心醫療健康服務

九龍觀塘翠屏道3號9樓
電話：2950 8101

參加辦法

前往以下非政府機構報名預約並索取服務券，或直接向上列服務提供機構查詢。

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. 基督教聯合那打素社康服務-愛鄰網絡(秀茂坪) | 九龍觀塘秀茂坪郵秀茂商場3樓313室
電話：2727 8686 |
| 2. 宏施慈善基金社會服務處 | 九龍坪石郵玉石樓219-224室
電話：3188 1422 |
| 3. 循道街理觀塘社會服務處 藍田樂齡鄰舍中心 | 藍田平田村平仁樓地下5號
電話：2346 6775 |
| 4. 基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心
(只接待60歲以上人士) | 九龍觀塘翠屏道三號4樓
電話：2357 9963 |

查詢 For Enquiries: 2171 7483 (黃小姐)
如就活動內容有任何更改或爭議，主辦機構將保留最終決定權。

名額：2100名(先到先得)



【活動海報】

為促進區內居民的健康生活，觀塘健康城市督導委員會計劃為社區居民進行較大規模的健康篩檢活動，藉此喚起區內不同社羣對健康的關注。經與觀塘區議會交換意見後，本年度擬共同推行一項「觀塘區婦女骨質疏鬆初步篩檢」計劃，藉提供免費的骨質疏鬆初步篩檢服務關注區內中老年婦女骨骼健康的問題。

篩檢計劃自本年1月中推出以來，坊間反應十分熱烈，深受觀塘區內婦女歡迎。有賴觀塘區議會及各非政府機構鼎力協助推廣及招募，2100個名額迅即爆滿。為方便區內居民使用服務，篩檢服務由區內兩家於專職醫療方面有豐富經驗的非政府機構（基督教聯合那打素社康服務賽馬會和樂健康中心及基督教家庭服務中心醫療健康服務）提供，並擬於計劃完成後，利用收集所得的檢測數據製作統計報告，檢視區內婦女的骨骼健康狀況。