



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

---

---

# 健康生活知多點

註冊社工 黃偉杰先生

---

---

# 機構簡介

1. 預防藥物濫用
2. 推廣健康生活



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

[www.cdac.org.hk](http://www.cdac.org.hk)

# 工作坊內容

- 了解健康生活元素，關注身心健康
- 認識如何在家庭進行健康教育
- 認識濫用藥物的禍害

# 問卷



[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfa8AzozoHLN3sOOV96MHwMf-hyY\\_luHozxmedrqUxiIVtnag/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfa8AzozoHLN3sOOV96MHwMf-hyY_luHozxmedrqUxiIVtnag/viewform)

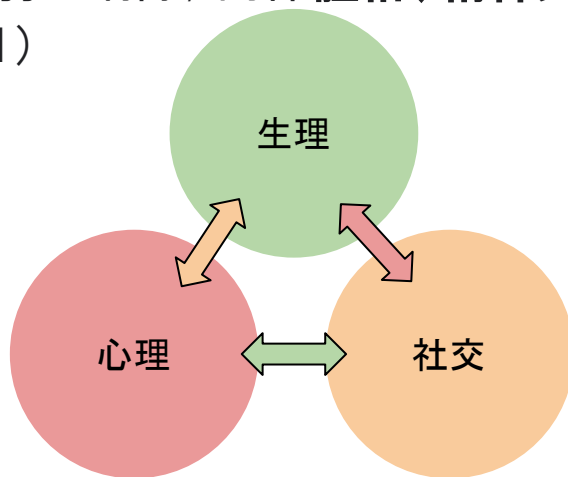
# 健康是什麼？

如果從0 (最唔健康) - 10分 (最健康) 評價自己的健康, 大家認為自己有幾多分呢？

健康係咩？

# 健康的定義

- Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity (WHO, 2021).
- 健康不僅為疾病或羸弱之消除，而係體格、精神與社會之完全健康狀態。  
(世界衛生組織, 2021)



# 生理健康的指標

基礎指標: 3B

BMI - Body Mass Index 體重指數

BP - Blood pressure 血壓

BG - Blood glucose 血糖

# 體重指數

**體重指數 = 體重(公斤) / 身高(米) / 身高(米)**

< 18.5	過輕
18.5 - 22.9	正常
23 - 24.9	過重
24.9 - 29.9	一級肥胖
> 30	二級肥胖

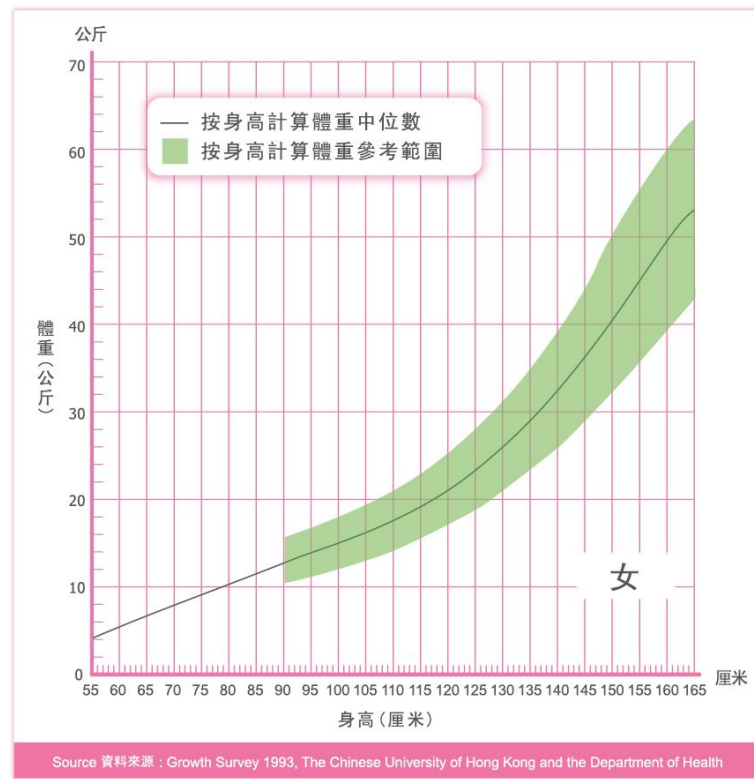
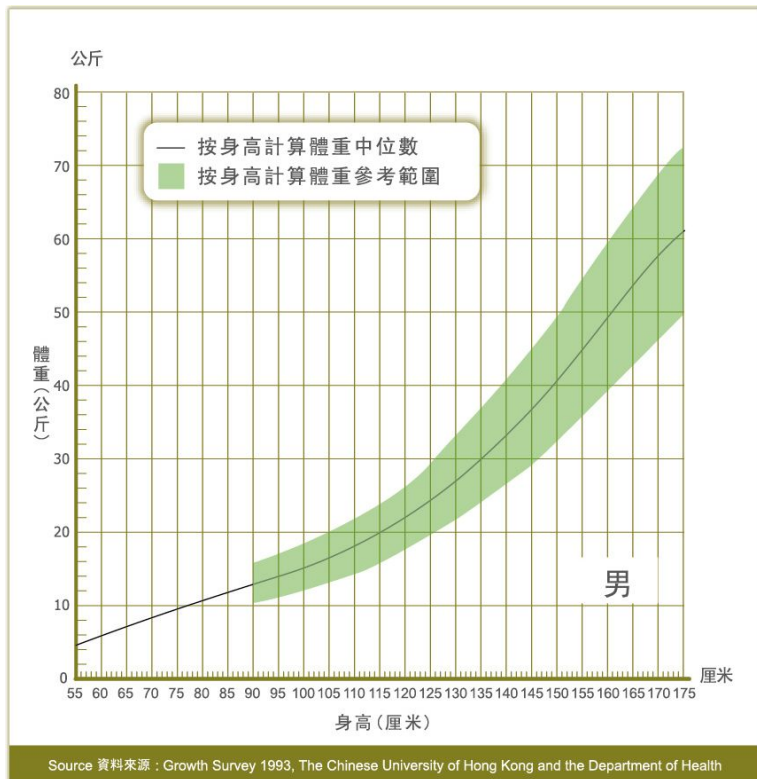
**算一算：**

自己的BMI屬於哪一個範圍呢？

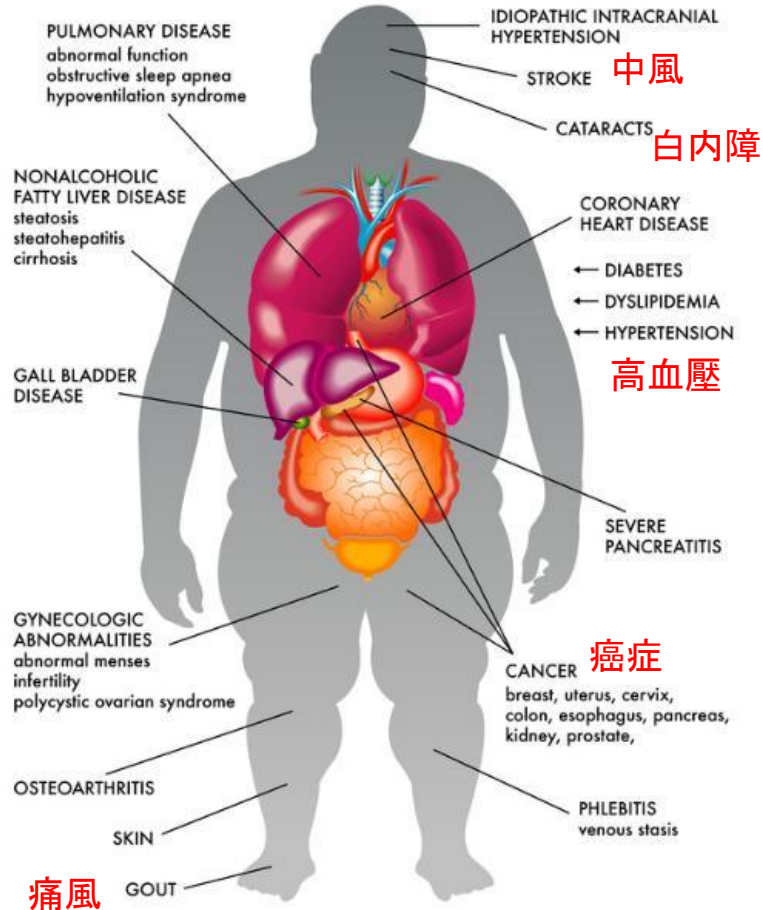
1. 亞洲人適用
2. 18歲以上



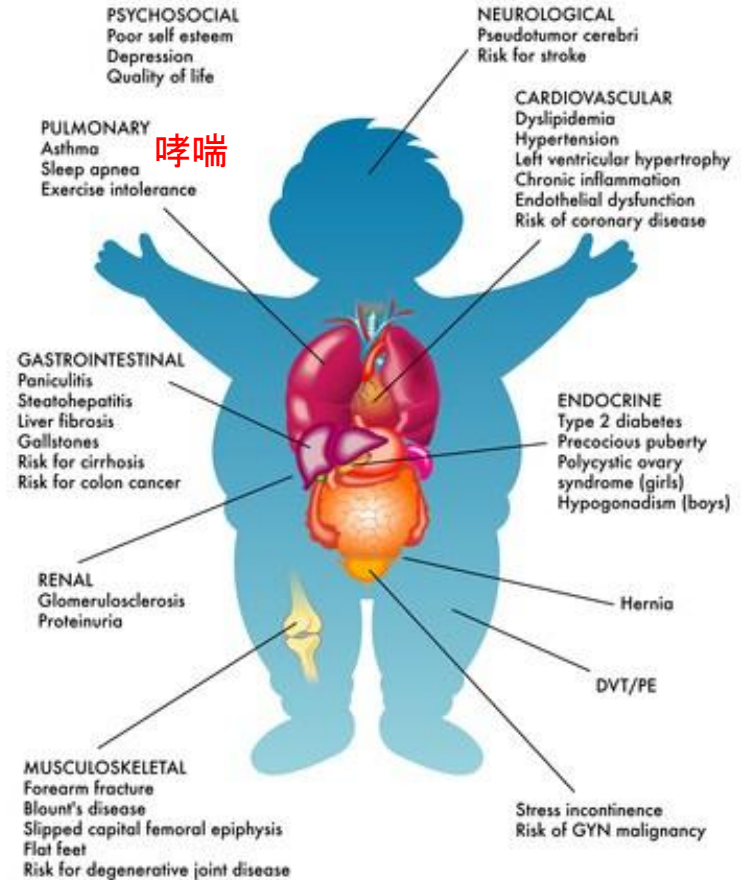
# 體重指數



## Obesity medical complications



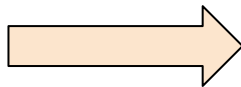
## Childhood Obesity medical complications



# 體重指數的限制

- 僅粗略測量體重指標，忽略了身體的構成
- 部分人士不適用  
如孕婦、運動員等

更加準確的儀器，如  
InBody



- 體脂比
- 肌肉重量
- 脂肪重量
- 骨骼重量
- 水分的比例
- 基礎代謝

# 血壓

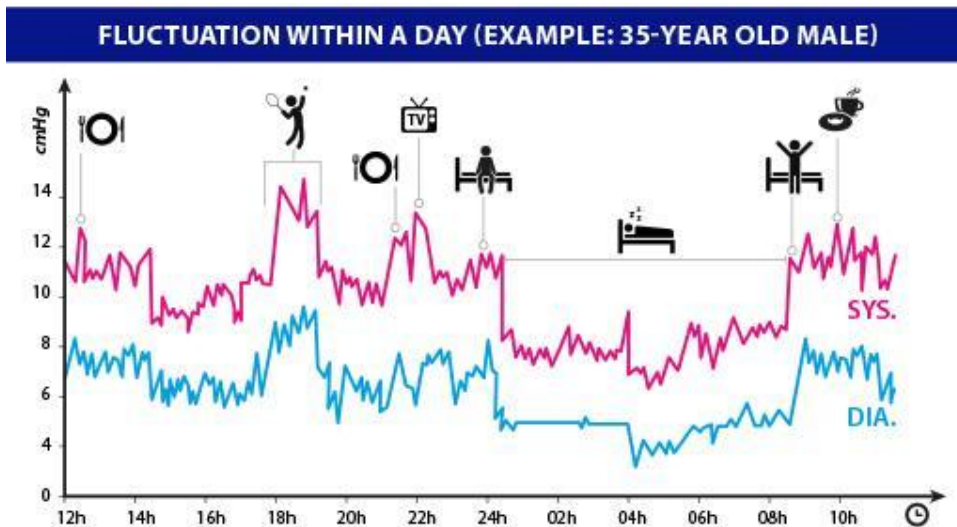
	上壓	下壓
正常血壓	<120	<80
前期高血壓	120-139	80-89
高血壓	>140	>90

如果測量到血壓是 145/95，是否就代表有高血壓？



# 血壓

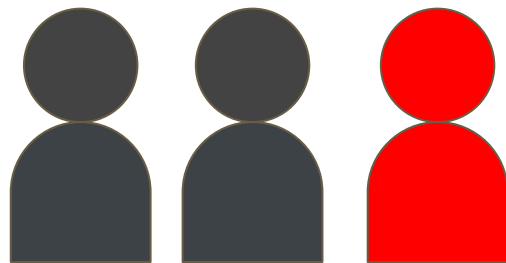
- 血壓在一天中不同時間會有所不同
- 飲食、壓力、運動、睡眠等均會影響血壓



# 高血壓

高血壓又被稱為「隱形殺手」。

根據香港大學(2012)研究, 每3個成年人當中就有一個有高血壓, 但當中只有不到一半(46%)被發現及確診。



資料來源: 香港大學公共衛生學院

# 血糖

即係血液中的葡萄糖



## 血糖幾高糖尿病？



# 糖尿病的病徵

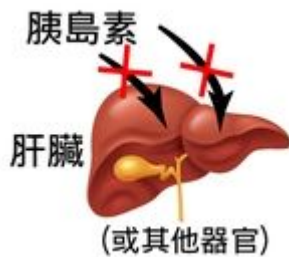
- 經常口渴
- 多尿
- 胃口大
- 體重下降
- 容易疲倦
- 容易感染

		空腹血糖值 (mmol/L)	血糖值 (mmol/L)	糖化血紅素 HbA1c(%)
糖尿病		≥ 7.0	≥ 11.1 [偶然或餐後2小時]	≥ 6.5
前期糖尿病	葡萄糖耐量異常 (IGT)	< 7.0	≥ 7.8 - 11.0 [口服葡萄糖耐量 測試OGTT]	
	空腹血糖異常 (IFG)	5.6 – 6.9		
	糖化血紅素 HbA1c(%)			5.7 – 6.4



# 糖尿病

- 一型糖尿病
  - > 發病時較年輕
  - > 與肥胖無關
  - > 佔總體糖尿病個案少數
- 二型糖尿病
  - > 通常中年或較年長人士
  - > 有年輕化趨勢
  - > 與肥胖有關
  - > 佔總體糖尿病個案多數



# 如何改善/提升身體健康



飲食



運動

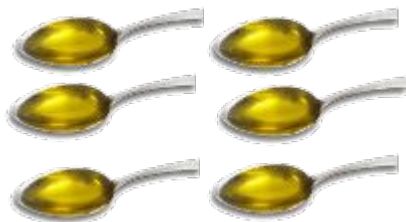
# 飲食

You are what you eat.

人如其食



# 三低一高飲食



少油



少鹽



少糖



高纖維

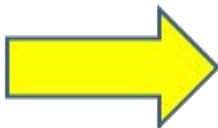
## 青少年健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Adolescents

12-17歲  
years old



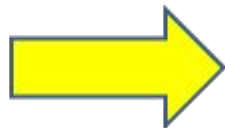
# 三低一高飲食

- 選擇全穀類(Whole grain)食物



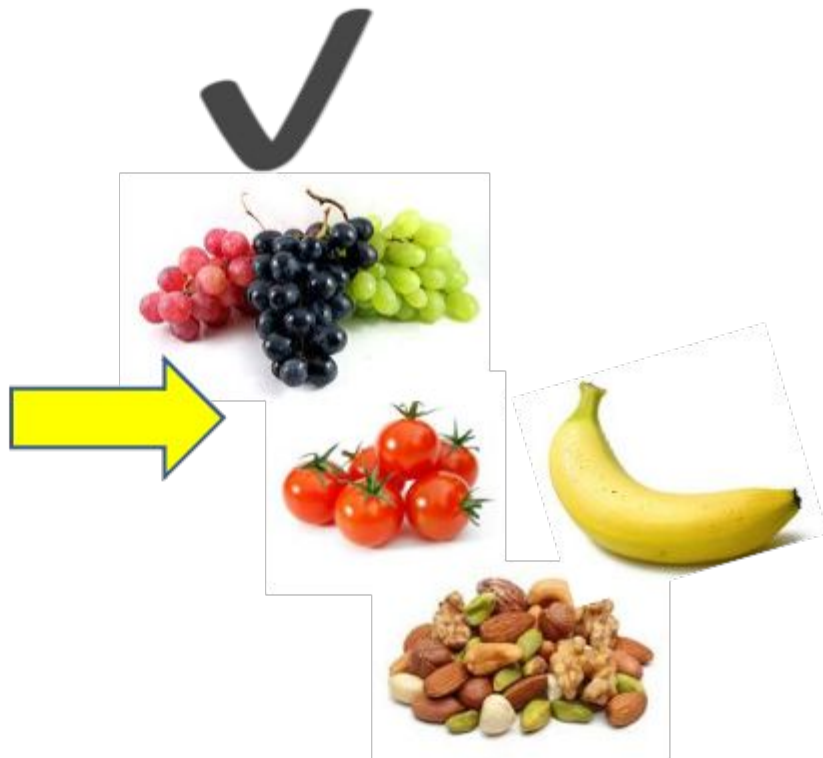
# 三低一高飲食

- 選擇少油脂的肉類



# 三低一高飲食

- 選擇更加健康的零食



# 營養標籤

各位家長有看營養標籤的習慣嗎？



# 營養標籤

Nutrition Information / 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目	2
Serving Size / 食用分量	45g / 克
Per serving / 每食用分量	
Energy / 能量	220 千卡 kcal 920 千焦耳 kJ
Protein / 蛋白質	4 g / 克
Total Fat / 總脂肪	10g / 克
Saturated Fat / 飽和脂肪	4 g / 克
Trans Fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	29g / 克
Sugar / 糖	2g / 克
Sodium / 鈉	1410mg / 毫克

建議分兩次食用

即卡路里，每日建議攝取量因人而異，主要與體重及運動習慣有關

一般每日攝取量=(體重數值[kg計]\*0.8)g

包含飽和脂肪，反式脂肪，多元不飽和脂肪以及單元不飽和脂肪

每天攝取量最好少於 50g，約 10 茶匙  
每天攝取量最好少於 2000mg

# 運動

5-17歲兒童

一周中**每天**應當至少進行**60分鐘中等強度到高強度**身體活動，主要是**有氧**的身體活動 **每周至少3天**應當有**高強度的**有氧運動，以及**加強肌肉和骨骼**的活動。

應限制久坐不動的時間，尤其是觀看屏幕的 娛樂時間。

## 子女在學校的運動量足夠嗎？

18-65歲人士

每週應進行至少**150-300分鐘的中等強度**有氧身體活動。

或至少**75-150分鐘的高強度**有氧身體活動；或中等強度和高強度活動綜合起來達到等量的身體活動。

還應做涉及**所有主要肌肉群的中等或更強程度**增強肌肉的活動，**每週2天或以上**，因為可以有額外的健康益處。

# 運動的種類



帶氧運動



肌力/肌耐力訓練



柔軟度訓練

**孩子不願運動，點算？**

# 心理健康

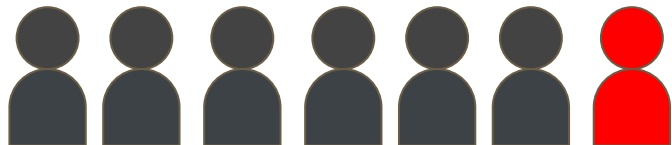
並非僅僅沒有心理疾病

而且包含：

- 認知 ✓
- 情緒 ✓
- 意志 ✓
- 行為 ✓
- 社會適應 ✓

# 心理健康

每七個香港人就有一個在一生中經歷心理疾病



## The Mental Well-being of Hong Kong:

A population representative survey using the World Health Organisation **WELL-BEING INDEX (WHO-5)**

The 2019 average well-being score in Hong Kong is **44.6**



\*A score of 52 or below indicates poor mental well-being and testing for depression is recommended (WHO).

資料來源: mindHK

# 心理健康

今年香港人的精神健康指數不斷下降

工作壓力

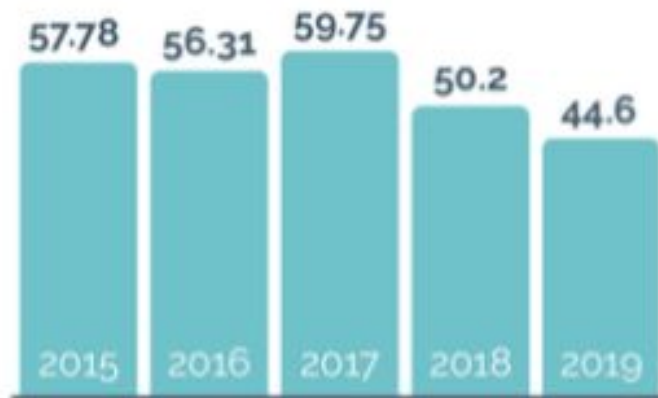
經濟壓力

社會事件

疫情

○ ○ ○

Declining trend of mental well-being in Hong Kong (WHO-5 scores in Hong Kong)



\*2019 data was collected by PORI in September 2019

資料來源: mindHK

# 睡眠時間

睡眠不足會導致：

- 免疫系統變差
- 專注力下降
- 記憶力下降
- 學習能力下降
- 皮膚變差
- 增加慢性疾病的風險

	Age Range	Recommended Hours of Sleep
Newborn	0-3 months old	14-17 hours
Infant	4-11 months old	12-15 hours
Toddler	1-2 years old	11-14 hours
Preschool	3-5 years old	10-13 hours
School-age	6-13 years old	9-11 hours
Teen	14-17 years old	8-10 hours
Young Adult	18-25 years old	7-9 hours
Adult	26-64 years old	7-9 hours
Older Adult	65 or more years old	7-8 hours

資料來源：美國睡眠基金會



# 睡眠時間

## 建立良好的睡眠習慣

- 維持運動習慣，但避免睡前做劇烈運動
- 白天睡眠時間切勿過長
- 睡前不要長時間玩電腦/電話/睇電視
- 營造舒適的睡眠環境
- 睡前切勿大吃大喝

# 學生可能會面對的壓力



學業壓力



網路欺凌



校園欺凌

# 識別子女壓力過大的警號

突然及明顯的身體、情緒  
行為反應



出現明顯的身體症狀，  
如食慾不振、頭痛、  
原因不明的胃痛、睡眠  
受影響等



情緒和行為症狀，  
如無法控制的情緒、  
焦慮加劇、社交退縮等

# 如何幫助壓力過大的子女



父母也要好好照顧自己的情緒



樹立正面積極的形象



聆聽及陪伴  
引導子女適當表達情緒



在合適的時候提供適當的引導

# 社交健康

- 具備與他人建立並維繫良好關係的能力
- 關心及尊重別人
- 對自己所屬於的社區有歸屬感

# 如何協助子女提升社交健康



建立良好的自我形象



為子女製造社交機會



參與義工活動

# 拒絕毒品



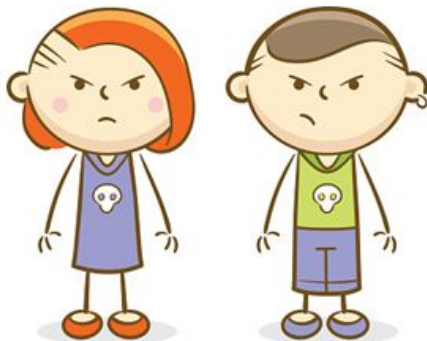
咳藥水



搖頭丸



好奇  
(44.8%)



朋輩影響  
(19.0%)



減輕壓力  
(16.9%)

資料來源：  
二零一七/一八年學生服用藥物情況調查  
(26-03-2019)



# 咳藥水

咳藥水在醫學上主要作止咳用途，但由於含有可待因之類的鴉片類藥物，加上容易在藥房購買得到，而且價格低廉，可能會被人濫用，以追求一時快感。

含有：

- 可待因：鴉片類藥物，用於止咳
- 麻黃素：興奮劑，用於舒張氣管，通鼻塞



不恰當使用可**成癮**





東網

港澳版 > 新聞 > 港澳



# 制服男球場隊可樂溝咳水 食環署或發失責通知

01月06日(日) 22:15更新  
20:14建立



2019年2月10日 (日)  
19°C  
交通/天氣

繁體 简体



- 新聞
- 港澳
- 兩岸
- 亞歐非
- 美洲

• 評論



- 財經
- 體育
- 生活



相片可見，該男子手持罐裝可樂，疑將汽水倒入咳藥水樽再飲用。(讀者莫先生提供)

# 搖頭丸

又叫：「FING頭丸」、「忘我」、「狂喜」、「E仔」、「糖」

學名：亞甲二氧甲基安非他明

**沒有**任何醫療用途、**曾**被用於心理治療

- 引致運動過度，導致缺水、筋疲力竭、肌肉衰弱，及因體溫過高而痙攣及暈倒
- 失眠
- 引致惶恐不安的感覺
- 呼吸系統衰竭而引致死亡
- 腎臟及肝臟受損
- 抑鬱及精神錯亂
- 破壞神經細胞



# 使用處方藥物的原則

1. 遵從醫生處方指引
2. 僅用於治療用途
3. 不能自行停藥/服藥

# 有關健康的社區資源(九龍城區)

## 九龍城地區康健站



九龍樂善堂

THE LOK SIN TONG  
BENEVOLENT SOCIETY  
KOWLOON

九龍樂善堂獲得食物及衛生局批出九龍城地區康健站的營運服務合約，為期三年，為九龍城區居民提供健康推廣和教育、健康風險評估、慢性疾病管理等重點基層醫療健康服務，長遠建立一個以預防為中心的基層醫療體系。九龍城地區康健站將於2021年10月2日起啟用，並於分區設立服務點，便利居民使用服務。

九龍城地區康健站作為地區健康資源中心，會透過地區為本、公私合營及醫社合作的原則，聯同九龍城區及鄰近地區的醫療服務提供者，包括：醫生、中醫師、物理治療師、職業治療師、言語治療師、視光師、營養師、足病診療師及醫學化驗所，以跨專業形式提供全面基層醫療服務；同時協調於九龍城區提供社福、健康及相關服務的社區夥伴，為區內市民蒐集有用的醫療和社福相關資源。有興趣加入地區網絡及與本堂協作的服務提供者和機構，歡迎電郵

[kcdhc@loksintong.org](mailto:kcdhc@loksintong.org)或致電2338-3211查詢。

# 有關健康的社區資源(九龍城區)

## 服務地點:

主中心: 九龍土瓜灣旭日街9號港圖灣地下商舖

服務點1: 九龍紅磡馬頭圍道100號金通商業大廈10樓A&B室

服務點2: 九龍九龍城打鼓嶺道47號地下 (樂善堂李賢義裔群社 - 少數族裔支援服務中心)

---

服務點3: 九龍九龍城聯合道48號地下 (樂善堂陳廣興紀念基層醫療中心)

---

服務點4: 九龍九龍城聯合道48號地下

---

服務查詢及預約: 2338-3211



# 有關健康的社區資源(九龍城區)

## 精神健康綜合社區中心 - 龍澄坊

當區的香港居民，他們包括：

- 就讀中學或以上年齡的精神復元人士
- 就讀中學或以上年齡的懷疑有精神健康問題的人士
- 上述人士的家屬 / 照顧者 - 有意進一步認識 / 改善精神健康的居民



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and  
Crime Prevention, Hong Kong

地區	單位名稱	電話	傳真	電郵	地址
紅磡	龍澄坊	(852) 2332 5332	(852) 2402 3588	<a href="mailto:vp@sracp.org.hk">vp@sracp.org.hk</a>	九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓6及11A-B室 

# 其他社區資源

## 賽馬會農圃道青年空間

地址：九龍土瓜灣農圃道十一號地下



	青協會員	青協之友
申請資格	年屆6-35歲香港居民	非香港居民 或 年屆6-35歲以外之香港居民
申請方法	親臨香港青年協會各服務單位登記 或於「青協·會員易」登記	必須於「青協·會員易」登記

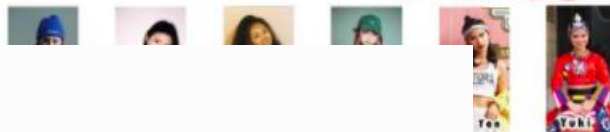
凡年屆6-35歲的香港居民，均合資格申請成為青協會員。

凡非香港居民或年屆6-35歲以外之香港居民，均合資格申請成為青協之友。



## PROJECT DANCE 兒童舞蹈課程及導師介紹

Stop dreaming Start being.

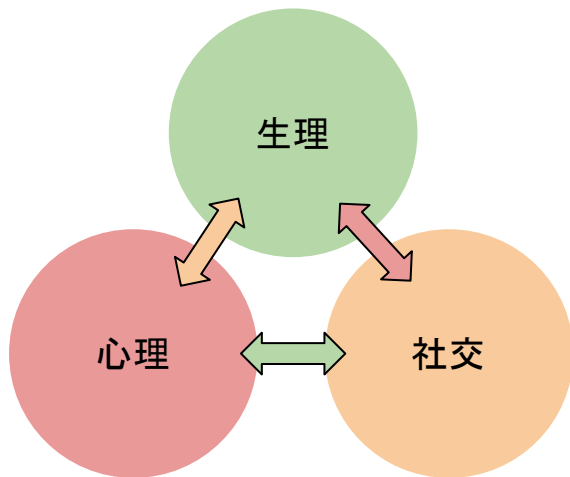


價錢	對象
\$120/堂	6-8歲
\$120/堂	4-6歲
\$150/堂	8-10歲
\$120/堂	3-5歲
\$120/堂	6-10歲
\$120/堂	7-11歲
\$120/堂	6-8歲
\$120/堂	7-11歲
\$120/堂	4-6歲
\$120/堂	9-11歲
\$120/堂	4-6歲
\$120/堂	7-11歲



# 總結

- 健康飲食
- 堅持運動
- 睡眠充足
- 情緒管理
- 良好社交
- 遠離毒品



# Q&A



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXmdXOBsZEJZFRHdHo482PTvR6b1afoUOKx-2iObxsUiEvJw/viewform>

**Thank you**