Adventist Health 港安
Hong Kong Adventist Hospital · Tsuen Wan
香港港安醫院·荃灣

新起點 Newstart Back to basics

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港郵資已付	Permit No. 特許編號 6166

全人健康通訊
Total Health Newsletter

香港港安醫院 - 荃灣 健康生活促進中心
地址: 荃灣荃景圍199號
網址: www.twah.org.hk
電話: 2275 6338
辦公時間: 星期一至五 8:00-17:00; 週末及公眾假期休息
傳真：2275 6432

2021 第一季

☐ 如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

▶ 焦點專題

劉國光醫生
香港港安醫院－荃灣
腦神經科顧問醫生

偏頭痛患者的福音

她很年青，只有三十歲，但是患有偏頭痛症卻已經有十多年。她的病情很典型，是偏向一面的痛，發生最少每月一次，痛楚持續約五天至十天，假使她吃了朱古力、芝士頭痛便會立時發作，會有反胃、嘔吐、怕光的現象，一旦發作便要休息幾天，令她要經常請假，因而令上司對她的印象並不好，又或者即便是她頭痛得厲害，卻依然要上班。而經過多年的經驗，她對所有的口服藥物都已經嘗試過，但是效果卻不理想。

由於她的病情非常典型，而且已經對所有的口服藥物失效，醫生於是建議她使用最近才有供應的打針治療。醫生為她作了一個全面對檢查之外，並且為她解釋了潛在的可能副作用，包括紅疹、注射針位痛、便秘、肌肉痙攣等，她在仔細思量之後，便決定一試這種治療。

幾個星期之後，我再打聽一下，發覺原來她的病情已經好了很多，十多年的偏頭痛竟然好了百分之八十以上！

現在香港已經有兩隻針對 CGRP (Calcitonin-gene related peptide) 受體的單株抗體的標靶藥物，CGRP 是一種感覺神經訊息傳遞物質，若能阻斷 CGRP 發揮作用，可以預防偏頭痛發生。而明年2021年初，便會有第三隻針對 CGRP 的藥物，而本院現時共有四位病人曾用過這隻新藥。她們是患上多年偏頭痛的患者，病歷由十五年至四十年，她們中有的接受了一針至四針，她們的病情全都有好轉，由百分之五十至百分之八十，而副作用則未見。

▶優惠情報

於本院禮品部 (Gift shop)購買以下指定產品，
皆可享折扣優惠！

	原價	優惠價
Santiveri 低糖低鹽全素蔓越莓橄欖油全麥消化餅190g	HK$27	**HK$21**
SO GOOD 朱古力杏仁奶 1L	HK$30	**HK$21**
Serena 有機無添加去核西梅乾	HK$36	**HK$29**
Serena 有機無添加去核車厘子乾	HK$46	**HK$37**
電子血壓計 Model:B01	HK$358	**HK$286**

優惠期至3月31日
更多優惠可向禮品部查詢

香港港安醫院 - 荃灣主座地下
電話：2275-6066 / WhatsApp 5501-2286
營業時間：星期日至四 10:00-20:00
星期五 10:00-17:30

▶活動大聲公

Funfit 體重控制計劃

(三個月)

專業健康團隊一條龍助您守護健康，一對一為您制定個人的體重控制計劃，並透過通訊軟件作出適時的跟進及提醒，助您達到體重控制目標。為了更清楚了解您的身體狀況，客人更可按需要選擇合適自己的身體檢查計劃。

- ＊身體檢查計劃
- ＊健身教練個人化運動訓練
- ＊註冊營養師飲食個別指導
- ＊健康教育團隊全程跟進

靈活的服務計劃，配合個人需要，選擇合適的服務。	基本計劃 適合希望開始調整生活模式，以改善體重及健康的您。	全面計劃 適合注重健康的您，全面了解自己身體狀況，在專業團隊指導下實踐健康生活，有效地達至理想體重。
Essential 標準身體檢查套餐 (基本化驗室檢驗，包括肝、腎功能、血脂測試等，以及心電圖及X光檢查等)	✓	
Smart 明智身體檢查套餐 (除了基本化驗室檢驗外，也包括糖化血紅素、腫瘤測試及上腹超聲波掃瞄等)		✓
運動心電圖		✓
營養飲食指導8節	✓	✓
健身教練運動訓練10節		✓
運動評估及處方 (90分鐘) 1節	✓	✓
健康生活評估及指導1節	✓	✓
全程個人化互動跟進	✓	✓
原價	$11,290	$18,220
優惠價	**$8,220**	**$14,530**

*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張

天然滋味素煮生活

日期: 3月25日、4月22日、5月13日
時間: 星期四 晚上8:00
地點: FACEBOOK 網上直播

免費

素廚入屋 網上互動烹飪班

素食廚師網上面對面教授素煮技巧；預先提供食譜備料清單，和你一起烹調你的美味素餐

日期: 3月10日、4月7日、5月5日
時間: 星期三 下午3:00-4:00
地點: ZOOM (網上會議平台)
費用: $80 / 堂

首播優惠 $50/堂

「健康有理」免費健康講座

不同的健康專題講座，邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期: 3月31日 慢性病飲食 5月26日 營養飲食
4月28日 精神健康 6月23日 大腸健康
時間: 星期三 下午2:00-3:00
地點: ZOOM (網上會議平台)

免費

私人健身訓練計劃 每節約60分鐘

專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。

* 體能評估
* 確立運動目標
* 定期評估及修正
* 個人訓練課程

時間: 彈性時間 - 請向本院教練查詢 - 電話: 2275 6020
地點: 香港港安醫院 - 荃灣港安健能中心
費用: 單堂原價: $800 / 節
10 節*: $7,140 / 10節
非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM) : **$6,825 / 10節**

*使用期限為第一次使用服務起計90天

#所有活動需於活動最少 2 個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。

查詢及報名: **2275 6338 / Whatsapp 5507 8038**

▶ 荃城消息

為了支援市民大眾實踐健康生活，維持健康體魄，抵抗疾病，荃城健康巡禮以**「荃城健康齊抗疫2020」**為題，為大眾提供一系列有關**感染控制、營養、運動、心靈健康及親子小貼士**的健康短片資訊。

可掃瞄此二維條碼（QR code）或到本院的 Facebook 專頁瀏覽影片 https://www.facebook.com/TsuenWanAdventistHospital/

會員檢查日

今年度將繼續設有會員檢查日。會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)及血壓測量等。會員需預先致電報名。

日期: 2021年 3月21日、7月18日、11月21日
地點: 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳
時間: 上午9:00-11:00

備註：
因應疫情，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午12點截止，報名請致電 2275 6338。

▶ 點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣
院牧部

放下憂慮

「憂慮」是現代人的通病，根據統計百分之六十的病人之病因，與焦慮、神經緊張或壓力有關。
所以聖經勸慰我們「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮;一天的難處一天當就夠了。」馬太福音 6 : 34

★ 憂慮帶不走明天的難處，只會帶走今天的平安。
★ 為明天憂慮，會帶來天空濃厚的烏雲，反而遮住了今日的陽光。
★ 不追憶昨日，不憂慮明日，我們就能永遠有快樂的今日。
★ 不要為明天憂慮，就是我們懂得用禱告仰望交托給神的時候；也就是祂賜下意外的平安並且保守我們的心懷意念的時候。
★ 不要為明天憂慮，就是我們懂得把一切的憂慮卸給神的時候，我們就能握有今天平安的鑰匙；主的恩典就天天夠我們用。

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」
彼得前書 5 : 7

更新收取通訊方式

若閣下希望更改以其他方式 (郵寄/電郵 / Whatsapp) 收取本院之「全人健康通訊」；或更新已登記之電郵地址、通訊地址或聯絡電話，請於網上表格內填上更新之有關資料。如欲繼續以現時接收通訊之方式，即不需填寫表格。

請以手提電話掃瞄此二維條碼 (QR code) 或到 https://goo.gl/R7wk51 登入網上更新通訊表格。

意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。

如有任何意見反映，可登入 QR code 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。