



ISSUE 14
December 2018

Primary Care Link 基層醫療一站通



目錄

專題報導

1-2

基層醫療通訊站

3-4

基層醫療巡禮

5-7

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。

基層醫療服務知多少？

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、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、足病診療師等。今期會向大家介紹足病診療師與基層醫療服務有關的工作。



足病診療師 - 你的足部健康守護者

簡介

在眾多專職醫療職系中，「足病診療」是大眾較少認識的一科。



香港的公立醫院在一九八一年成立足病診療部；當時有一位老人科顧問醫生發現足部健康對長者的活動能力有很大幫助，因此開設了足病診療師的職位，並從海外聘請足病診療師來港服務市民。與此同時，公立醫院亦保送學員到英國等有足病診療學科（大學本科）的國家進修，畢業後回香港服務市民。發展了接近四十年，由當初只得一位外聘的足病診療師，直至2017/18年度，醫管局轄下七個聯網大約有四十多名全職足病診療師。



現時大部分的足病診療師都在醫院裡提供服務，病人在普通科或專科門診取得醫生的轉介信後，可以到有足病診療門診服務的醫院接受治療。近年，為配合醫管局推動及強化基層醫療，各聯網亦安排足病診療師在基層醫療的護理及專職醫療診所或普通科門診提供服務，例如港島西，九龍中及九龍西聯網，足病診療師可以為病人在基層醫療的診所裡進行全面性一站式的足部檢查、治療、預防教育和復康服務。

1

專題報導
Spotlight

服務範圍

足病診療的服務對象非常廣泛，除長者以外，也包括嬰兒、小孩、青少年及成人，尤其是足部有高危因素的人士例如糖尿病患者。足患問題在不同的成長階段和年齡層都會發生，例如小孩和青少年可能有扁平足問題，青少年常見嵌甲問題，成年人因為工作關係容易患上足底筋膜炎等，而長者很多時候也需要足病診療師處理變了形的趾甲及教導他們日常的護理。因此，凡足部有問題的人士，都可以經由醫生評估及轉介接受足病診療服務。



足病診療師會為病人檢查、評估、治療足部的病患，包括使用經醫生同意的外用藥物及不同類型的治療器具，以加速患處的復原。同時亦會教導患者及其照顧者預防因功能衰退而引致的足患，緩和患處的痛楚；促進足部的健康，增強患者的活動能力和自立性；達到預防勝於治療的目的。

常見的足患：

- 各種原因引起的嵌甲
- 各種病理性的趾甲，例如，變形而無法自理的趾甲、灰甲、厚甲等。
- 皮膚病患，例如不正常生長的角質層、厚繭、雞眼龜裂、足癬、足疣、潰瘍等。
- 足部力學引致的問題，例如扁平足、足趾變形等。
- 各類痛症，例如足底筋膜炎，足前掌痛，關節勞損等。

此外，一些長期病患者亦需要定期接受足病診療師的評估和治療，例如糖尿病患者，下肢缺血性病變的病人，類風濕病變引致足趾關節變形的病人，腎病病人等。

展望

隨著人口高齡化，市民對基層醫療的需求也會越來越大，足病診療師作為醫療團隊的一分子，會繼續配合基層醫療及整體醫療發展，提供適切的服務。足病診療師亦會不斷接受各種醫療培訓，以提升服務質素，繼續擔任廣大市民的「足部健康守護者」。

Reference:

1. World Health Organization (1999). *Definition, Diagnosis and Classification of Diabetic Mellitus and its Complications. Report of a WHO Consultation. WHO Department of Noncommunicable Disease Surveillance: Geneva.*
2. Agency for Clinical Innovation (2017). *Diabetes High Risk Foot Services: Monitoring and evaluation plan. ACI Health Economics and Evaluation Team: NSW.*

糖尿病的足患：

糖尿足是糖尿病常見的併發症之一；世界衛生組織於1999年對糖尿足的定義是：糖尿病患者由於合併神經病變及各種不同程度末梢血管病變而導致下肢感染、潰瘍或深部組織的破壞¹。

糖尿病患者的足部容易受糖尿病之關聯病變影響，例如神經病變及微血管病變，導致感覺變差，腳部血液供應減低，影響傷口癒合情況，如不及時處理或作出合適的健康教育，很大機會帶來各種的併發症。而糖尿病患與沒有糖尿病的人相比，要接受下肢截肢的風險較高，原因在於糖尿病患者只要有輕微的傷口，便有機會發展成足部潰瘍和感染，最終可能需要切除受影響之部分。要減低因潰瘍或截肢所帶來的損害，例如能力喪失和生活質素下降等，我們需要有效地預防和減少潰瘍及截肢的發生。

足病診療師是糖尿病醫療團隊的重要成員，為糖尿病患者提供全面性足部檢查和護理。最近一份澳洲研究顯示²，提高足病診療師在糖尿病醫療團隊的參與及採取其對足部問題的針對性治療，可以減少因糖尿病引起的足患而需要住院或截肢以及有關的健康成本。由此可見，足病診療師對糖尿病患者的足部健康是不可或缺的。足病診療師能夠為糖尿病病人提供最基本的糖尿足預防檢查及風險評估，也會為患有足部潰瘍的病人治療，避免潰瘍惡化及截肢的需要；在醫院裡面服務的足病診療師亦會為不幸需要截肢的病人提供手術前和手術後的護理工作。



(撰文: 香港足病診療師協會)



《健康香港2025》 | 郁一郁·健康啲

非傳染病如癌症、心血管疾病（包括心臟病和中風）、糖尿病及慢性呼吸系統疾病在香港十分普遍。一旦患病，不單要長期覆診或服用藥物以控制病情，更有機會引發併發症，減低工作及自理能力，甚至引致死亡。然而，醫學研究指出，透過健康的生活習慣，例如不吸煙、不飲酒、進行恆常體能活動及健康飲食（選擇低鹽低糖低油的食物，以及進食最少兩份水果和三份蔬菜等），可以預防80%的心臟病、中風和糖尿病及40%的癌症個案。

因此，政府在今年五月制定了《邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》），透過包括增強市民健康素養水平和個人能力以作出健康選擇，實踐健康生活，以及其他措施，務求在二零二五年或之前實現九項本地目標，以防控非傳染病。衛生署由二零一八年十二月起，策動為期一年的全港性宣傳活動《健康香港2025》，旨在加強市民對健康生活的關注、認同和參與。為《健康香港2025》揭開序幕的是「《健康香港2025》| 郁一郁·健康啲」一系列活動。此活動主要推廣體能活動對市民身體健康的重要性，從而推廣健康生活。

衛生署為「《健康香港2025》| 郁一郁·健康啲」創造了個名為匿獅Lion（英文名為Lazy Lion）的角色。人如獅名，牠很懶惰，最喜歡躺着的時光。雖然知道做體能活動對健康有益，但在做體能活動前卻為自己找藉口，例如：放工已經很累了、生活太繁忙沒空做體能活動、想做體能活動但又找不到適合場地等，這些藉口令匿獅Lion一再逃避做體能活動。其實匿獅Lion是社會上每一個人不大願意做體能活動和運動時的寫照，也能引起很多市民的共鳴。



I am not lazy,
就是喜歡沒事做的時光。
i just enjoy doing nothing.



由童年開始至成年階段恆常進行體能活動，對健康有莫大裨益，包括可增強體能(包括心肺適能和肌肉力量)、減少身體脂肪、降低患上癌症、心血管疾病和糖尿病的風險、促進骨骼健康，以及促進團隊合作和社交互動，減少抑鬱症狀。

郁一郁

健康香港2025 | 郁一郁·健康啲



體能活動(“Physical activity”)是指任何由肌肉收縮並需要消耗能量的身體動作，包括上課和工作期間的活動、家務、出行或休閒活動，比體育運動(“sports”)和鍛鍊運動(“exercise”)的範圍更廣。

世界衛生組織建議，18至64歲成年人每周應進行最少150分鐘中等強度的帶氧體能活動，或最少75分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。5至17歲兒童及青少年每天應進行至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動¹。其實在日常生活中隨時隨地都可以做體能活動，如選擇以步行代替使用交通工具，早一、兩個站下車，步行到目的地，多走樓梯少乘電梯，或做抹地、打掃、洗車等家務，亦屬中等強度的帶氧體能活動。這些體能活動不用走進健身室，而且免費。

此外，衛生署製作了一首主題曲及一套政府宣傳短片。由才華洋溢亦注重健康的陳奕迅主唱，唱出別具動感的旋律。希望大家在享受主題曲的同時，一齊「郁一郁」。除此以外，大家別忘記留意政府宣傳短片和社交媒體(臉書和Instagram)。另外，匿獅Lion 會不定期在香港不同角落「快閃」，齊齊跳舞和一同宣傳「郁一郁·健康啲」的訊息。若大家在社區遇到匿獅Lion，不妨與牠合照，鼓勵牠和自己多做體能活動。最重要是，要鼓勵匿獅Lion摒棄藉口，變得活躍好動，一定要到匿獅Lion的臉書(Facebook)和Instagram 給他一個「讚」。(臉書專頁名為「匿獅Lion」和Instagram帳號為「lazylionhk」)。



¹有關體能活動劇烈程度的分類，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html

仁愛堂大埔綜合中醫中心

仁愛堂自30年代開始建立中醫中心贈醫施藥，展開救貧賑災的工作，並於1977年註冊為非牟利慈善團體，以「匡老扶幼、興學育才、助弱保康、關社睦鄰」為宗旨，積極拓展福利、教育、醫療、康體、環保及社會企業等服務，現時仁愛堂服務單位接近110個，受惠人數與日俱增。

仁愛堂醫療服務科轄下之「大埔綜合中醫中心」於2006年成立，中心兩位主診醫師為市民提供中醫婦科、肝病、骨傷、兒科及上呼吸道的專醫專病治療及針灸服務。為針對不同的病種對應治療，中心中藥房提供逾四百種複方及單味的中藥顆粒沖劑，使繁忙的大眾市民省卻煎藥時間。

為貫徹仁愛堂「助弱保康」的宗旨，中心成立之初不但參與政府長者醫療卷計劃，而且更為市民提供贈醫施藥服務，每週提供兩天義診服務，直接減輕市民於醫療開支上的經濟負擔。本年獲邀參與衛生署舉辦的「中醫中藥中國行香港活動」支持推動中醫藥發展。

仁愛堂中醫服務歷史悠久，中醫中心由經驗豐富的中醫師駐診，為區內居民提供質優價廉的中醫服務。如有興趣進一步了解本堂中醫服務，歡迎瀏覽網頁<https://yot.org.hk/>



地址：大埔靖遠街55號地舖
查詢電話：2638 7393

 <https://www.facebook.com/YOT1977/>

 WeChatID : YanOiTong1977



歡迎使用醫療券

基督教聯合那打素社康服務

基督教聯合那打素社康服務（社康）是一所非牟利機構，為市民提供全面、專業及價格相宜的基層醫療服務。社康轄下之廣福社區健康中心（「中心」）服務多元化，包括：家庭醫學、健康檢查、疫苗注射、社區營養、物理治療、影像診斷、中醫及愛鄰網絡服務。



家庭西醫服務

抱持社康「全人健康」理念，為他們提供全面且持續的綜合治療服務，包括普通科門診、防疫注射、門診小手術等。中心內更備有影像診斷服務，有效協助主診醫生能更快捷及準確地診斷。



身體檢查計劃

我們提供多種醫療保健計劃，如成人及長者身體檢查、婚前檢查、僱員健康檢查；更提供不同的疾病檢測，如糖尿病綜合管理、肝炎監測等，教授病人自行監控病情的實用知識。



中醫服務

豐富臨床經驗之註冊中醫師、全面現代化的系統，配合方便沖服及保存GMP認證中藥配方顆粒，致力改善病者情況及提升其生活質素。



個別飲食輔導

專業個別營養評估及飲食輔導，預防肥胖及多種慢性疾病，並提供優惠予長者及綜援受助者。



物理治療服務

於中心提供服務外，更提供家居及社福機構到訪復康服務。

社會服務 — 「愛鄰服務」

我們為長期病患者提供睦鄰為本的互助服康服務，協助他們在康服過程中適應生活。



廣福社區健康中心

電話：2638 3846

地址：新界大埔廣福邨廣仁樓地下19號

網頁：www.ucn.org.hk

facebook.com/ucnchs

中心提供予不同人士的資助及優惠會不定時更新，詳情請致電查詢。

賽馬會流金匯 - 做自己健康的主人

「賽馬會流金匯」是香港賽馬會慈善信託基金捐助的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」中一項先導服務，於2009年開始提供服務，由香港中文大學協助管理，是一所以自負盈虧模式運作的社區綜合健康服務中心；從服務使用者角度出發，以個案管理形式，糅合「醫社合一」的理念，跨界別的專業團隊，包括護士、物理治療師、職業治療師、營養師、視光師、中醫師、社工、體適能教練等，為社區人士提供一站式身心健康管理及支援服務，以增加個人對健康的關注意識及建立健康生活模式的動力，同時，提升促進身心健康的元素及強化預防和管理疾病的能力，建立一個健康促進的社區環境。

服務內容：

- ✓ 理大護眼-全面眼科視光檢查
- ✓ 香港浸會大學中醫藥診所
- ✓ 腦退化症日間護理中心
- ✓ 物理治療及中風復康訓練
- ✓ 香港中文大學營養師諮詢及體重管理
- ✓ 健康篩檢及評估
- ✓ 認知評估及訓練
- ✓ 持續社區復康計劃
- ✓ 疾病預防及管理小組
- ✓ 健康策劃師
- ✓ 照顧者支援
- ✓ 健康教育講座/活動及培訓
- ✓ 全方位抗衰老訓練課程
- ✓ 多元運動課程
- ✓ 健康資訊及社區協作



社區健康推廣計劃：

- ✓ 「賽馬會全城起動抗衰老計劃」
- ✓ 「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」
- ✓ 「賽馬會齡活城市計劃 - 流動健康生活診所」地區計劃
- ✓ 「健康滿埔樂社區」



Jockey Club
Caenza hub
賽馬會流金匯

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼
電話：3763 1000
電郵：info@jcch.org.hk
網頁：www.jcch.org.hk
Whatsapp：69238445



社區資訊錄 Community Information

服務單位名稱	營運機構名稱	電話	地址
大埔賽馬會普通科門診診所	醫院管理局	2664 2039	大埔汀角路37號地下
王少清家庭醫學中心	醫院管理局	2658 9182	大埔寶湖里1號地下
雅麗氏何妙齡那打素醫院 社區外展服務	醫院管理局	2689 2777	新界大埔全安路11號 雅麗氏何妙齡那打素醫院A座2樓14室
大埔長者健康中心	衛生署	2657 2329	新界大埔寶湖里1號王少清診所地下
王少清母嬰健康院	衛生署	2652 3745	新界大埔寶湖里1號,王少清診所一樓
仁愛堂大埔綜合中醫中心	仁愛堂	2638 7393	大埔靖遠街55號地舖
基督教聯合那打素社康服務 廣福社區健康中心	基督教聯合那打素 社康服務	2638 3846	新界大埔廣福邨廣仁樓地下19號
賽馬會流金匯		3763 1000	新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼



基層醫療動向 Event Calender

日期	健康講座
12月4日	認識婦女小便失禁
12月7日	認識消化不良
12月11日	聽覺保健知多少
12月14日	長者常見眼疾及護眼之道
12月18日	認識白內障
12月21日	健康有營外出飲食
12月28日	低溫症

地點：大埔長者健康中心 - 新界大埔寶湖里一號
王少清診所地下15號房

電話：2657 2329

時間：下午二時三十分

* 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 非傳染病部
- 賽馬會流金匯
- 仁愛堂
- 基督教聯合那打素社康服務
- 香港足病診療師協會

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 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	



基層醫療統籌處

編輯委員會：

顧問：
蔡美儀醫生
陸金雄醫生

委員：
葉榮基醫生
王意虹護士長
黃琬姬小姐

總編輯：
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