

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

新起點 Newstart Back to basics

全人健康通訊
Total Health Newsletter

2026 第二季

香港港安醫院 - 荃灣　地址: 荃灣荃景圍199號　電話: 2275 6338　WhatsApp: 5507 8038　傳真: 2275 6432
健康生活促進中心　網址: www.twah.org.hk　辦公時間: 星期一至五 8:00-17:00 ; 週末及公眾假期休息

☐ 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。

點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣【院牧部】

腐爛的馬鈴薯（不可含怒到日落）



一位小學老師想幫助學生明白「怨恨」的危害，於是設計了一個生動的課堂遊戲。她給班上每個孩子派發一個新鮮、光滑的馬鈴薯，對他們說：「請想想班裡或生活中有沒有讓你生氣、不喜歡的人，把他的名字寫在這個馬鈴薯上。從今天開始，你們要像寶貝一樣隨身攜帶這個馬鈴薯，一個星期都不能丟棄，要好好保管它。」

孩子們覺得新奇有趣，紛紛寫下名字。有些只寫了一個，有些寫了好幾個。接下來的日子，他們把馬鈴薯放進書包、口袋，甚至睡覺時放在枕邊。起初，大家還興致勃勃，但沒過幾天，馬鈴薯開始變軟、發霉、長芽，甚至散發出難聞的臭味。書包和房間裡都瀰漫著那股味道，孩子們開始抱怨：「好臭啊！好噁心！」



一個星期後，老師讓大家把馬鈴薯拿出來。孩子們拿出的馬鈴薯已經腐爛不堪，又黑又軟，還流出黏液。大家皺眉捂鼻，大聲叫道：「太可怕了！快丟掉吧！」

老師微笑問：「這一個星期，帶著這些馬鈴薯的感覺怎麼樣？」孩子們七嘴八舌：「好重、好臭、好麻煩！」老師接著說：「當我們心裡懷著對別人的怨恨時，就好像一直帶著這個腐爛的馬鈴薯。它不會傷害那個人，卻會讓自己心裡越來越沉重、越來越不舒服。怨恨像毒素一樣，慢慢腐蝕我們的心。」

孩子們沉默了。其中一個孩子說：「老師，我寧願原諒他，也不願再帶這個臭馬鈴薯了！」其他人也紛紛點頭。
老師溫和地總結：「及時原諒別人，就是把腐爛的馬鈴薯丟掉，讓心裡重新乾淨、清爽。」

正如聖經《以弗所書》4 章 26-27 節所說：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」
這句話提醒我們，生氣是人之常情，但不要讓怨恨過夜。及時釋懷與原諒，不僅解放了對方，更解放了自己。心裡沒有怨恨的包袱，我們才能活得輕鬆、喜樂，與人相處也更和睦。

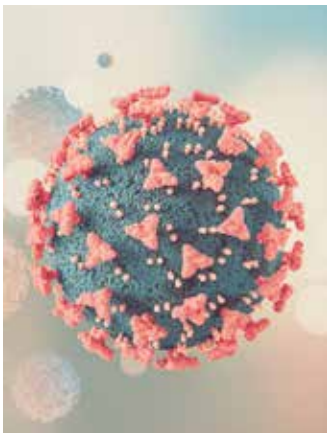
焦點專題

麥瑞琳醫生
香港港安醫院－荃灣
婦產科顧問醫生



預防子宮頸癌：
由今天開始守護女性健康





根據衞生防護中心最新的統計資料顯示，子宮頸癌在香港女性致命癌症中排名第九。於 2024 年共有 160 名女性死於此癌症，佔女性癌症死亡人數的 2.5% 。按每十萬名女性人口計算，子宮頸癌粗死亡率為 3.9 。而按每十萬名標準人口計算的子宮頸癌年齡標準化死亡率則為 1.8。這些數據反映出子宮頸癌雖然並非最常見的致命癌症，但其威脅依然不容忽視，尤其是考慮到它屬於一種可預防的癌症，若能及早接種 HPV (人類乳頭瘤病毒) 疫苗及定期進行篩查，可以顯著減低患病及死亡風險。

接種 HPV 疫苗： 預防的第一步

HPV 疫苗是目前預防子宮頸癌最有效的方法之一。疫苗能夠預防多種高危型 HPV病毒株的感染，尤其適合在未開始性行為前接種，效果最為理想。自 2019/2020 學年起，香港政府已將 HPV 疫苗納入兒童免疫接種計劃，為小五及小六女童提供免費接種服務。2024/25 學年小六女童的第二劑疫苗接種率已達九成以上。

為了照顧未能及時接種的年輕女性，衞生署亦於 2024 年推出一次性的 HPV 疫苗補種計劃，涵蓋 2004 至 2008 年出生、尚未完成接種的香港女性居民。這些政策不僅提升了社會整體的疫苗覆蓋率，更展示了政府在預防子宮頸癌方面的積極態度。

定期子宮頸篩查抹片檢查： 傳統但有效的篩查方法

除了接種疫苗，定期接受子宮頸篩查亦是預防子宮頸癌的重要一環。由於 HPV 感染或早期子宮頸癌可能沒有明顯症狀，婦女容易忽略。在子宮頸癌篩查中，除了 HPV 病毒檢測外，宮頸細胞檢驗（又稱子宮頸抹片或柏氏抹片）一直是最廣為使用、歷史悠久的篩查方法之一。此檢查方法是由醫護人員採集子宮頸細胞樣本，並在顯微鏡下觀察細胞有否出現異常變化，從而及早發現癌前病變或早期癌症，讓患者可及早接受治療。



健康生活方式：

降低風險的根本

除了醫學預防措施，良好的生活習慣亦有助降低患子宮頸癌的風險。安全性行為（例如使用安全套及避免多重性伴侶）有助減少感染 HPV 的機會。而吸煙則會削弱免疫系統，增加病毒持續感染的風險，因此應盡早戒煙。此外，保持均衡飲食、適量運動及定期體檢，亦是維持整體婦科健康的重要條件。

預防子宮頸癌，從你我做起

子宮頸癌並非無法避免。 透過接種 HPV 疫苗、定期進行子宮頸篩查，加上實踐健康生活習慣，每位女性都可以主動守護自己的健康。在此鼓勵所有女性積極了解相關資訊，及早行動，與醫護人員攜手，實現「早預防、早發現、早治療」的理念，讓子宮頸癌在未來真正成為可以消除的疾病。



參考數據：
衛生防護中心 - 子宮頸癌 | https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/56.html | https://www.chp.gov.hk/tc/features/108084.html

---

運動教室

健身教練 - 麥芷妤小姐
香港港安醫院－荃灣
健康生活促進中心



每天運動半小時：

守護子宮健康，降低 20% 罹癌風險

醫學研究證實，體能活動與預防子宮癌息息相關。數據指出，維持高活動量的女性，患病風險能比缺乏運動者顯著降低 20%。規律運動不僅能維持理想體重，更能改善血糖代謝並抑制體內慢性發炎，讓身體處於更強大的防禦狀態。世界衛生組織建議，成年人每星期應進行 150 - 300 分鐘中等強度或 75 - 150 分鐘劇烈強度的帶氧運動（或兩者混合），以達到顯著的健康效益。

每日30分鐘：輕鬆實踐方案

運動不需一步到位，重點在於「持續」與「循序漸進」。你可以嘗試以下組合：

方案 A　簡單有氧（最穩健的入門選擇）

- **熱身**（5 分鐘）：
  原地抬膝、手臂大幅擺動或緩步慢走。
- **主運動**（20 分鐘）：
  快走（感覺微喘、能講話但無法唱歌的程度）或輕快慢跑。
- **緩和運動**（5 分鐘）：
  針對小腿、臀部與髖部進行靜態伸展，緩解肌肉緊繃。

方案 B　快走 + 輕量肌力訓練（更推薦的全面防護）

若想同時提升代謝與肌力，這款組合效果更佳：

- **快走 20 分鐘**
- **肌力 10 分鐘**（循環一次即可）
  做每個動作 30 - 45 秒，中間休息 15 秒，共 2 輪：

1. 椅子半蹲（或深蹲到可控的幅度）
2. 墻壁俯臥撐（或跪姿俯臥撐）
3. 臀橋
4. 平板支撐（或跪姿平板）

雖然運動是極佳的自我防護，但不能完全取代醫療檢測。建議同時依醫生建議接種 HPV 疫苗，並定期做子宮頸抹片或 HPV 檢測，才能建立更完整的預防。

參考數據：
衛生防護中心.(2021, January). 體能活動與預防癌症 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_january_2021_chin.pdf.
World Health Organization, (2026). Physical activity. https://www.wcrf.org/research-policy/evidence-for-our-recommendations/be-physically-active/?utm_source=openai

識飲識食

馬筠兒女士
香港港安醫院—荃灣
註冊營養師

預防子宮頸癌飲食

子宮頸細胞不正常地增生的其中一個成因是從性傳播感染人類乳頭瘤病毒，大大增加出現子宮頸癌風險。在 2023 年，每 100,000 位香港女士有 14 位確診子宮頸癌。而子宮頸癌是女性死亡成因的第九位。



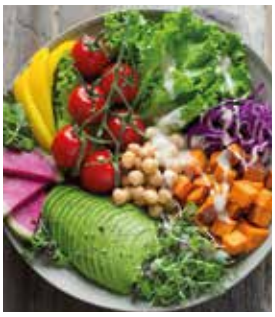
飲食對子宮頸癌前病變有重要影響

研究指出高添加糖飲食急增風險達百分之 180 至 214！主要因素是高糖飲食令身體細胞加重日常代謝壓力，久而久之細胞處於「發炎」狀態，不能控制正常細胞修復機能。同時當我們專注添加糖份，膳食中的「抗炎」水果和蔬菜較易被取替。水果和蔬菜的顏色暗示他們的豐富「抗氧化植物化合素」。 這些天然物質是一個調解使者，既中和「發炎」物質造成的細胞傷害，又增強對病毒的抵抗力。加上，植物性健康飲食攝取抗氧化物，減少三至四成子宮頸癌風險。



強調攝取植物性食物為主的飲食模式 不得不提「地中海飲食」

源於地中海域國家，「地中海飲食」注重享受「抗炎」無加工的水果、蔬菜、全麥五穀、乾豆及果仁，以橄欖油作主要脂肪來源。研究指「地中海飲食」有助增強免疫力「抗炎」，減少約 57% 感染風險。而您平時有沒有留意水果和蔬菜的攝取呢？





不只「抗氧化植物化合素」， 植物性食品是一個葉酸的安全來源。

葉酸是一種維他命 B ，作用是把關細胞修復增生時正確複製基因物質。攝取足夠葉酸可減少細胞累積「抄錯」基因物質引起癌前病變。研究指出葉酸攝取不足會增加九倍患上侵入性子宮頸癌的風險！葉酸食物來源主要集中於部份蔬菜，例如西蘭花、綠葉蔬菜、鷹嘴豆、紅腰豆等。長期過量攝取葉酸充劑並無明顯保護益處。

總括而言，健康植物性飲食有助女士及早預防子宮頸癌。但每人的飲食習慣和營養需求各有不同，請向註冊營養師了解更多有研究實證支持的個人化方案。

資料來源:
Centre for Health Protection. (2026, Jan 23). Cervical Cancer. [Accessed 2026, Mar 10]. https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/25/56.html
Costa, M., & Casanova, M. (2025). Int J Nutr, 18. doi:10.54448/ijn25304.
Guitian, M., et al. (2025). Cancers (Basel),17(18):3020. doi:10.3390/cancers17183020
Harvard Health Publishing. (2023, Mar 22). A practical guide to the Mediterranean Diet. [Accessed 2026, Mar 11]. https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194
National Health Service. (2020, Aug 3). B vitamins and folic acid. [Accessed 2026, Mar 10]. https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b/
World Cancer Research Fund. (n.d.). Cervical Cancer. [Accessed 2026, Mar 10]. https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/cervical-cancer/#what-causes-cervical-cancer

活動大聲公

講座與工作坊



免費健康講座

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。

日期及詳情	時間	地點	費用
4月26日 譚焯坤醫生主講 - 尿頻及夜尿問題（實體）	早上 10:30-11:30	香港港安醫院 荃灣	免費
5月4日 拆解痛風之迷	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	
5月11日 焦慮自救SOS			
5月18日 護腎飲食攻略 (重溫)			
6月1日 膝關節置換術後復康			
6月8日 血壓管理全攻略 - 生活習慣篇			
6月22日 血糖控制與運動 (重溫)			

體能活動

日期及詳情	時間	地點	費用
伸展班 幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度和保持關節健康。 第三期 5月12日- 6月30日 第四期 7月7日- 9月1日	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座 6 樓	原價 (每期8堂) $1,150 會員優惠價* (每期8堂) $690 單堂試堂 (只限新客戶) $120
私人/雙人健身訓練 (每堂60分鐘) 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一/一對二的個人化健身課程。 ✓ 體能評估 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020 / 2275 6338	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	單堂原價 $860/堂 10堂優惠# $7,310/10堂 雙人10堂優惠# $11,000/10堂 (#使用期限為第一次使用服務起計90天)
體能評估及運動指導 (每堂90分鐘) 專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。 ✓ 體能評估 ✓ 運動處方 ✓ 家居運動建議			每節 $998
體能鍛鍊小組 (每堂60分鐘) 以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。 ✓ 自組2-4人 ✓ 自選彈性上課時間 ✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等訓練工具			每節 (每組) $920 4 節優惠價 $3,280

素食烹飪

	詳情	
天然滋味素煮生活 無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式。 (Facebook直播)	請留意本院 Facebook 專頁	免費
新起點素食短片 新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成短片在網上平台分享烹調方法。		

* 會員優惠只適用於新起點學員及荃城健康巡禮會員。

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。

香港港安醫院—荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: 2275 6338

WhatsApp: 5507 8038

新起點煮意

馬蘭頭豆乾

材料：

馬蘭頭	約 1 斤
五香豆乾	2 塊
甜紅椒	1 小塊
鹽	1 茶匙
芝麻	1 湯匙
芝麻油	少許



做法：

馬蘭頭去掉老莖老葉，洗淨、停乾。於滾水鍋飛水，撈起過凍水後榨乾水份，切幼粒。

豆乾、紅椒飛水停乾待冷切幼粒。

大碗內加入馬蘭頭、豆乾、紅椒、芝麻，再逐漸加入鹽和芝麻油攪拌均勻。

將拌合好的料堆填入容器內稍微壓實，倒扣在碟子上便成。

荃城消息

「荃」城健康巡禮 2026 年度「珍」肝寶貝

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病。於 2024-2025 年，本院合共為 2761 名市民提供脂肪肝測試，發現超過一半以上 (46.9%) 的參加者有輕度至重度的脂肪肝情況。大部分脂肪肝病人都沒有病徵，但脂肪肝會演變成多種疾病，例如肝纖維化、肝硬化，甚至肝癌。然而，若能在初期及早發現並介入，大部分可以透過健康生活模式改善病情，避免惡化。

有見及此，本年度**「荃」城健康巡禮2026**將繼續以「『珍』肝寶貝」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，讓大眾了解自己的身體狀況，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。本年度會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括：

- Liverscan 脂肪肝檢查
- 血糖滴血測試
- 血壓測量
- 身體組成分析 (身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)



日期 2026年 8月16日、11月29日

時間 上午9:00 - 11:00

地點 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳

會員需預先致電 2275 6338 報名

備註：為人流管制，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。

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！

SO GOOD Almond Milk 原味杏仁奶

原價 HK$30

優惠價 **HK$21**



SO GOOD Oat Unsweetened 燕麥奶無添加糖

原價 HK$34

優惠價 **HK$24**



優惠期至2026年6月30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：
星期日至五 10:00-18:00 (星期六休息)