



活出好心情

健康教育導師/護士 - 陳穎瑩小姐
香港安醫院—荃灣
健康生活促進中心

都市人必讀：大自然與情緒健康

大自然環境對情緒健康有很多正面影響。越來越多科學研究發現, 無論是綠色空間 (如公園、森林、草地) 或藍色空間 (如海邊、湖泊、河流), 都能幫助減輕壓力、降低焦慮和抑鬱症狀, 讓人心情更愉快、身心更放鬆。



科學證據

根據 2020 年一項系統性回顧(Beute et al., 2020), 經常接觸自然環境的人, 焦慮和抑鬱症狀明顯較低, 心理健康狀況也更好。另一份研究 (White et al., 2019) 更指出, 每週至少兩小時的戶外自然體驗, 就能顯著提升幸福感和生活滿意度。

在日本非常流行「森林浴」(Shinrin-yoku), 指的是在森林中悠閒地散步、放鬆身心, 藉由感受大自然的氣息達到舒壓效果。有研究發現, 參加森林浴活動的人, 壓力激素(皮質醇)明顯下降, 心情也變得更好。甚至只是在樹林裡散步 30 分鐘, 就能讓人感受到放鬆和平靜 (Park et al., 2010)。

為什麼大自然有幫助?

接觸大自然可以讓腦部負責情緒調節的邊緣系統變得更健康, 情緒也更穩定。無論是在樹林中散步, 還是在水邊放空, 都能讓人暫時遠離城市的壓力, 獲得心理上的休息。

生活中的實踐例子



你可以嘗試以下方法, 把大自然融入日常生活:

每天散步: 設定每天至少 30 分鐘, 到附近的公園、海濱或空中花園散步。

運動結合自然: 早操、慢跑、或騎腳踏車時選擇戶外公園、郊野或海岸路線。

戶外用餐: 週末到公園或湖邊野餐, 享受陽光與新鮮空氣。

花園種植: 在家露台或天台種花草, 親自照顧植物、享受綠意。

郊遊打卡: 和家人朋友約在湖邊、水塘、海邊或郊野公園郊遊聚會, 一起分享大自然的美好。

上班途中: 如果可以, 選擇步行或乘車經過有樹林或海景的路線。

休閒活動: 週末時間參與有機耕種、植樹、清潔海灘等社區活動, 既能接觸大自然, 也能結交新朋友。

不論生活多忙碌, 每天安排一點時間親近大自然, 有助於釋放壓力、提升情緒、增強心理健康, 大家不妨試試看!

參考文獻:

Beute, F., de Kort, Y.A.W., & Usselstein, W.A. (2020). Restoration in Its Natural Context: How Ecological Momentary Assessment Can Advance Restoration Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6720.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26.

椎間盤突出與運動

什麼是椎間盤突出？

椎間盤突出是指脊椎骨之間的軟骨組織因退化、過度勞損、受傷而突出或脫出。常見的位置是頸椎和腰椎，可能會令周圍的神經組織受到壓迫。當頸椎神經組織受壓時，會導致肩頸疼痛及手臂和手感到麻痺或無力。而腰椎神經組織受壓時，會導致腰、臀部或腿部疼痛及下肢感到麻痺或無力。

物理治療

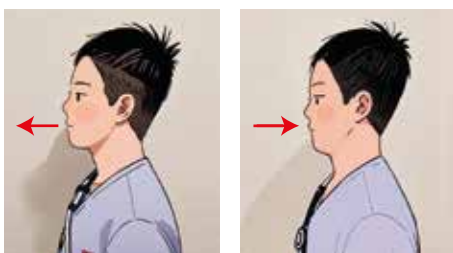
物理治療師會根據每一個病人之症狀進行評估及作出適當的治療，目的在於改善椎間之間的壓力、處理發炎組織和舒緩繃緊的肌肉，從而減輕對神經的刺激和壓迫。

治療師會利用手法治療、間歇牽引、超聲波、干擾電流、衝擊波、磁療、冷熱治療、針灸、運動、改變生活習慣等舒緩痛症。在急性病發的時期，治療師也會為患者配置頸箍或腰封作出承托，從而減低痛楚。以下是簡單的運動，可重複每個運動 10 次，每天 3 組。如進行時感到不適或疼痛感增加，請立刻停止並諮詢專業的意見。

頸椎椎間盤突出的運動

收下下巴運動

1. 將下巴收縮 (雙下巴)
2. 保持10 秒，然後慢慢放鬆



胸肌伸展

1. 抬起雙手，將手肘彎曲至 90 度然後靠於門口。
2. 上胸周圍應感到有輕微拉扯的感覺，保持該姿勢 15-20 秒，然後放鬆。



腰椎椎間盤突出的運動

骨盤運動

1. 平躺，雙腳屈曲
2. 收緊腹部，脊骨向下沉
3. 放鬆腹部，脊骨向上升



麥肯基氏運動

1. 趴下，雙手放在肩膀旁
2. 手掌向下手臂伸直，把上半身撐起放鬆腰部和雙腿



腰椎旋轉運動

1. 平躺，雙腳屈曲
2. 雙膝慢慢向左側擺動，保持 10 秒
3. 再向另一側慢慢擺動，保持 10 秒
4. 擺動幅度由小至大



橋式抬臀

1. 平躺，雙腳屈曲，雙腳貼地
2. 收緊腹部，提起臀部至上身與大腿成一直線
3. 維持 5 秒，然後慢慢放下





椎間盤突出年輕化 要提高警覺

椎間盤突出的發病年齡正逐步下降，越來越多年輕人也受到影響。研究顯示，此病最常出現於 30 至 55 歲之間。與一般由肌肉或軟組織引起的腰背痛相比，椎間盤突出的痛楚通常更為劇烈，甚至影響日常活動。

什麼是椎間盤突出？

椎間盤是位於脊椎骨之間的一種軟骨組織，內部富有彈性，能有效承受壓力、減震並保護脊椎神經。在正常情況下，它有助於支撐身體活動並吸收運動時產生的衝擊。

然而，在提重物或彎腰時姿勢不當，會瞬間增加脊椎壓力，導致椎間盤外層的纖維環破裂，內部的髓核組織因而突出，壓迫周邊神經(如坐骨神經)，從而產生劇烈痛楚，這就是椎間盤突出的形成原因。



常見症狀有哪些？

椎間盤突出可分為慢性型與急性型兩類。

慢性型多與椎間盤退化有關，進展較慢，初期未必壓迫神經，因此症狀相對輕微。而急性型則可能因椎間盤突然撕裂並壓到神經線，引起較為明顯的不適，包括：

- ☑ 坐骨神經痛，從腰部延伸至臀部、大腿或小腿
- ☑ 行走時感到下肢麻痺，這可能是脊椎管狹窄的表現
- ☑ 嚴重者甚至會出現肌肉無力或大小便失控等神經性症狀

成因與風險因素

導致椎間盤突出的原因有多種，常見包括自然老化、運動傷害、跌倒或扭傷等。長期姿勢不良(如久坐、駝背)、經常提重物、體重過重，都會加速椎間盤退化。

此外，長期缺乏運動會影響椎間盤的血液循環，使其難以獲得足夠營養與排出廢物，也會加快退化過程。



常見風險因素包括：

- 維持良好姿勢，避免長時間彎腰或久坐
- 適量運動，加強背部及核心肌肉力量
- 控制體重，減少脊椎負荷
- 戒煙，有助延緩椎間盤退化
- 工作或搬運時注意使用正確姿勢



如何診斷椎間盤突出？

如病人長期出現腰背痛，而接受一般治療後仍未有改善，甚至出現坐骨神經痛的情況，醫生通常會建議進行磁力共振掃描(MRI)。這是一種安全且無輻射的影像技術，可準確顯示椎間盤是否破裂或突出，以及是否壓迫到神經組織。

治療方法及處理方式

治療椎間盤突出的首要目標是舒緩症狀、減低神經壓力及改善日常生活質素。視乎病情嚴重程度，治療方法可以分為以下幾種：

1. 藥物治療

醫生會處方止痛藥及肌肉鬆弛劑，幫助減輕腰背痛。如痛楚涉及神經線，則會加入針對神經痛的藥物。

2. 物理治療

透過熱敷、牽引、電療及伸展運動等方式，減輕發炎、放鬆緊繃的肌肉，提升脊椎穩定性。

3. 手術治療

當椎間盤嚴重突出並壓迫神經線，或保守治療無效時，醫生可能會建議進行椎間盤切除或神經減壓手術。現時多採用微创技術，傷口小、復原快。但術後仍需避免重體力活動，並持續進行復健運動，以免復發。

在某些嚴重退化或脊椎移位的個案中，可能需要進行椎間盤融合術或人工椎間盤置換手術。



如你懷疑自己有椎間盤突出或相關症狀，建議儘早向醫生求診，及早檢查、及早處理，對提高康復機會至關重要。



預防建議：

保護脊椎要從日常做起

- 維持良好姿勢，避免長時間彎腰或久坐
- 適量運動，加強背部及核心肌肉力量
- 控制體重，減少脊椎負荷
- 戒煙，有助延緩椎間盤退化
- 工作或搬運時注意使用正確姿勢

荃城消息

「荃」城健康巡禮 2025 年度「珍」肝寶貝

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病。於2024年，本院合共為 1,229名市民提供脂肪肝測試，發現超過一半以上 (56%) 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2025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：



日期 2025年11月23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

■ 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)

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。

當白天夠亮，太陽就是多餘的！?

被照顧到無微不至的人反而不會感恩，因為當白天夠亮，太陽就是多餘的。

有一則猶太故事說，有一天，有人問一位老先生，太陽和月亮哪個比較重要。那位老先生想了半天，回答道：「是月亮，月亮比較重要。」

「為什麼？」

「因為月亮是在夜晚發光，那是我們最需要光亮的時候，而白天已經夠亮了，太陽卻在那時候照耀。」

你或許會笑這位老先生糊塗，但你不覺得很多人也是這樣嗎？每天照顧你的人，你從不覺得怎麼樣，若是陌生人這樣對你，你就認為他人真好；你的父母、妻子或丈夫一直付出，你總覺得理所當然，甚至還有得嫌；一旦外人為你做出類似行為，你就受寵若驚，你就會很感激。這不是跟「感激月亮，否定太陽」一樣糊塗嗎？

有個女孩跟媽媽大吵了一架，氣得奪門而出，決定再也不要回到這個討厭的家了！一整天，她都在外面閒逛，肚子餓得咕嚕咕嚕叫，但偏偏又沒帶零用錢出來，可又拉不下臉回家吃飯。一直到了晚上，她來到一家麵攤旁，聞到了陣陣的香味，真是好想吃一碗，但身上又沒帶錢只能不住的吞口水。

忽然，老闆親切的問：「小姐，妳要不要吃麵啊？」她不好意思的回答：「嗯！可是……我沒有帶錢……」老闆聽了大笑：「哈哈，沒關係，今天就算老闆請客吧！」

女孩簡直不敢相信自己的耳朵，她坐下來。不一會兒，麵來了，她吃得津津有味，並說：「老闆，你人真好！」

老闆說：「哦？怎麼說？」女孩接著回答：「對啊！我們素不相識，你卻對我那麼好，不像我媽，根本不了解我的需要和想法，真氣人！」

老闆又笑了：「哈，小姐，我才不過給妳一碗麵而已，妳就這麼感激我，那麼妳媽媽幫妳煮了二十幾年的飯，妳不是更應該感激她嗎？」

被老闆這麼一講，女孩頓時有如大夢初醒，眼淚瞬間奪眶而出！顧不得還剩下的半碗麵，立刻飛奔回家。

才到家門前的巷口，就遠遠的看到媽媽，焦急的在門口四處張望，她的心立刻揪在一起！有一千句、一萬句的對不起想對媽媽說。還沒來得及開口，只見媽媽已迎了上前：「唉呦！妳一整天跑去那裡了啊？嚇死我了！來，進來把手洗一洗，吃晚飯了。」

這天晚上，這個女孩才深刻體會到媽媽對她的愛。

太陽一直都在，人就忘了它給的光亮，當親人一直都在，人就會忘了他們給的溫暖；一個被照顧到無微不至的人反而不會去感恩，因為白天已經夠亮了，太陽不是多餘的嗎？

“

不要把一切都當成理所當然
愛情 / 親情 / 友情都是一樣
不要等到失去了才開始懷念她(他)的好
珍惜那位默默為你付出的人
凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們
所定的旨意。

帖撒羅尼迦前書 5:18

”

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**！

優惠期至2025年9月30日

更多優惠可向**禮品部**查詢

HEAL FORCE Blood Pressure Monitor B01

電子血壓計

原價 HK\$358

優惠價 **HK\$286**



ROSSMAX Blood Pressure Monitor CH155

電子血壓計

原價 HK\$480

優惠價 **HK\$350**



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)

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

8月6日	髖關節痛怎麼辦
8月18日	輕鬆管理糖尿病 - 飲食運動篇
8月25日	骨質疏鬆知多少
9月1日	血壓管理全攻略 - 飲食篇
9月10日	護腎飲食攻略
9月15日	血壓管理全攻略 - 生活習慣篇
10月8日	認識流行性感冒
10月27日	血糖控制與運動 (重溫)
10月19日	譚焯坤醫生主講 - 肌少症知多少 (實體)

時間

下午
2:00-3:00

上午
10:30-11:30

地點

ZOOM
(網上會議平台)

香港港安醫院
荃灣

費用

免費

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。

第四期 7月8日-8月26日
第五期 9月2日-10月28日
第六期 11月4日-12月23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

全方位跑步班 (10-12月)

課程將根據學員的不同程度分組，學習如何無傷跑步。

星期三 15/10, 22/10, 5/11,
19/11, 3/12, 10/12

下午 5:45-7:45

荃灣海濱

星期日 19/10, 26/10, 9/11,
30/11, 7/12, 14/12

下午 4:00-6:00

葵涌運動場
後備:
屯門邵華堅運動場

\$480/6堂
會員優惠價* \$700/9堂
\$900/12堂

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

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

彈性時間
請向本院教練查詢
電話: 2275 6020

香港港安醫院
荃灣
港安健能中心

每節 \$998

體能鍛練小組 (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、彈力帶等的訓練工具

每堂 (每組) \$920
4 堂優惠價 \$3,280

素食烹飪

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)

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。

詳情

請留意
本院
Facebook
專頁

免費

* 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。

香港港安醫院一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