



全人健康通訊
Total Health Newsletter

2025 第四季

香港港安醫院 - 荃灣 地址: 荃灣荃景圍199號
健康生活促進中心 網址: www.twah.org.hk

電話: 2275 6338 WhatsApp: 5507 8038 傳真: 2275 6432
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。

活出好心情

健康教育導師/統籌 - 蘇伊棋小姐
香港港安醫院—荃灣
健康生活促進中心

陽光下的幸福

陽光不僅能照亮大地，還直接影響我們的情緒和心理健康。研究顯示，陽光有助於促進體內血清素的分泌，而血清素是一種神經傳導物質，能夠放鬆心情並穩定情緒，帶來愉快和幸福的感覺。然而，隨著冬季和雨季的來臨，日照時間縮短，血清素的分泌可能減少，使人更容易感到低落和悲傷。這就是所謂的「季節性情緒失調」（也稱為冬季憂鬱症）。特別是那些經常日夜顛倒或生活在日照時間較短地區的人，更容易出現這種情況。



陽光會如何影響情緒呢？

血清素的平衡：陽光能有效促進腦內下視丘分泌血清素 (Serotonin)。當血清素水平足夠時，我們的心情會變得更加愉悅，專注力也會提高。然而，當血清素水平下降時，容易導致抑鬱、焦慮及注意力不集中。因此，適當地接受陽光，能幫助我們保持情緒的穩定與幸福感。

維生素 D 的產生：陽光是維他命 D 的最佳來源，又稱為「陽光維他命」，對情緒健康有著正面影響。維他命 D 不僅有助於骨骼和免疫系統的健康，還能幫助調節大腦中的快樂荷爾蒙 (如血清素和多巴胺)。研究表示，維他命 D 缺乏與抑鬱症狀有關，因此定期曬太陽能有效提升整體的心理狀態。

調節生理時鐘：陽光還能平衡褪黑激素 (Melatonin) 的分泌，這是一種能改善睡眠質素的荷爾蒙。良好的睡眠對於情緒管理非常重要，白天接受充足的陽光有助於穩定我們的生理時鐘，改善睡眠質素，晚上睡得飽、睡得好，自然能夠提升整體的心理健康。

「曬」出好心情小秘訣

每天曬曬太陽：目標是每天 15-30 分鐘接觸溫和的陽光，可以不塗防曬。

最佳時段：早晨或傍晚最佳 (上午 6-10 時、下午 4-6 時)，避免中午烈日時曬太陽。

戶外活動：到戶外散步、野餐，接觸大自然，或結合運動——跑步、踏單車等，效果倍增。

切忌曝曬：進行陽光浴時要適度，因為過度曝曬會使光化角質層變厚，增加癌症的風險。應避免長時間直接曝曬臉部、嘴唇和耳朵等容易曬傷的部位。

建議將陽光浴的部位分散到手臂或腳部等其他區域，但仍需注意防曬。如果日曬時間較長，建議使用 SPF15 以上的防曬劑，同時做好安全防護措施。

吸收適量陽光的好處多不勝數，讓我們多出外接收這份上天起初為我們準備好的禮物吧！



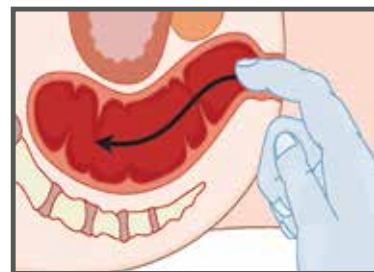


前列腺健康與前列腺癌



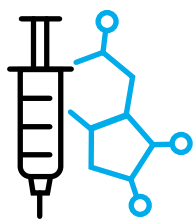
經常遇到不少病人對前列腺癌感到疑惑。前列腺癌是男性生殖系統中最常見的癌症之一，特別是年長的男士更容易受到影響。在疾病初期，癌細胞一般局限於前列腺內，但若未能及早發現和治療，癌細胞可以擴散至骨骼、肺部甚至肝臟。根據衛生防護中心的資料，於2022年，前列腺癌在男性最常見的癌症中排第三位，佔男性癌症新症總數的16.0%*。雖然前列腺癌的確實成因至今仍未完全明確，但現有研究已指出多項風險因素與其有關，包括年齡、種族、遺傳因素、家族病史，以及環境因素，例如接觸某些有毒物質、化學品或工業原料等。

前列腺癌早期往往沒有明顯病徵，許多患者多年來未有察覺，直至在健康檢查中發現異常血液前列腺特定抗原（PSA）水平，或經肛門指診發現前列腺硬塊才被確診。一旦出現病徵，患者可能會經歷排尿困難、尿流減慢甚至中斷、頻尿、尿急、夜尿增多、排尿疼痛、血尿、精液帶血、尿瀦留，甚至腰背、臀部、大腿出現疼痛及僵硬等症狀。如有上述情況，應及早求醫。



肛門指診（直腸指檢）是檢查前列腺的一項基本方法。醫生會戴上手套，塗上潤滑劑，將手指輕輕插入肛門，透過直腸前壁觸摸前列腺，判斷其大小、形狀及質感。如出現硬塊，可能是癌症的一種表現。

PSA 是一種由前列腺產生的蛋白，若血液中的 PSA 水平異常升高，可能提示有前列腺癌或其他前列腺疾病。一般而言，當中年男性的 PSA 水平高於 4 毫微克/毫升（ng/ml）時，醫生會建議進一步檢查，例如影像檢查或前列腺活檢。雖然 PSA 測試並非百分百準確，但配合肛門指診使用時，其診斷價值極高，有助早期發現癌症，挽救生命。



至於**治療方面**，前列腺癌的治療方法多樣，包括手術、荷爾蒙治療、放射治療、化學治療及冷凍療法等。治療選擇會根據病人的實際病情、癌症分期、年齡及整體健康狀況來決定，每位病人所需的方案都可能不同。

任何治療方法都有其潛在風險與副作用，因此在開始治療前，應與醫生充分溝通，了解相關資訊。例如進行手術治療後，視乎病人情況，住院約一星期。在手術後的頭一兩天，醫生會密切觀察有否出血、感染或心律不整等併發症。一般在手術一星期內，導尿管便可移除。

手術後的 PSA 水平應會大幅下降。若治療成功，PSA 水平將長期維持在理想範圍內。在首一年內，醫生會每三個月進行一次 PSA 測試，之後改為定期檢查。請記住，PSA 只是監察病情的指標之一，如對結果有任何疑問，應諮詢醫生，切勿自行判斷。



很多病人關心需要持續跟進多久。一般來說，前列腺癌若要復發，大多會在根治性治療後的五年內發生。若五年內 PSA 水平穩定，可視為病情受控，但仍建議每年接受一次 PSA 測試，以防癌症晚期復發。至於性生活方面，前列腺癌手術後大部分病人會出現不同程度的性功能障礙，因為手術可能會影響勃起功能。放射治療亦可有類似影響。實際情況因人而異，與年齡及手術方式有密切關係，應與醫生詳細討論。

最後，關於**預防方面**，目前尚未有明確方法完全預防前列腺癌。不過，維持健康生活模式、減少高脂飲食、避免接觸致癌物質等，都可能有助降低風險。



更重要的是，50歲以上的男士應每年接受前列腺檢查，因為前列腺癌若能及早發現並治療，其治療率極高。

前列腺健康與飲食

要預防前列腺癌，飲食方面需要留意哪些事項呢？



1. 高脂飲食

攝取過多高脂食物會增加男性罹患前列腺癌的風險。因此，建議減少煎炸食物及含高飽和脂肪的食物，如紅肉（豬肉、牛肉、羊肉）以及加工肉類（火腿、香腸、午餐肉等）。



2. 奶製品

經常食用奶類及奶製品會增加前列腺肥大及前列腺癌的風險。



3. 咖啡因

過量攝取咖啡、茶以及其他含咖啡因的飲料和食物對前列腺健康有負面影響。

為了維持前列腺健康，建議多攝取植物性食物：



1. **蔬菜與水果**：多攝取蔬菜和水果能顯著降低前列腺肥大的風險，這主要是因為它們富含多種重要的營養成分，如 β -胡蘿蔔素、茄紅素、葉黃素、玉米黃素以及維生素 C

2. **茄紅素**：茄紅素能有效降低前列腺癌的風險，主要存在於紅色和粉紅色的蔬果中，如番茄、番石榴、紅西柚、西瓜、紅椒和紅蘿蔔等，其中番茄的含量最為豐富。經過烹煮的番茄更能釋放、吸收和利用茄紅素，建議男性多食用。番茄可用於煮菜、煲湯或製作意大利麵醬等。

3. **十字花科蔬菜**：如西蘭花和椰菜花等，含有植物化合物、維生素和礦物質，能保護身體細胞免受環境毒素及代謝物的傷害。

4. **莓類**：藍莓、草莓、黑莓和蔓越莓等富含抗氧化物，有助於中和體內有害的自由基，減少細胞受到自由基的損害。

5. **豆類食品**：如乾豆、花生和蘭豆等，富含植物雌激素，有助於抑制前列腺癌的生長。

6. **純素飲食**：根據復臨信徒健康研究- 2 的觀察，純素食男性罹患前列腺癌的風險比非素食、蛋奶素食、魚素食的男性低35%，這在白人男性中尤為明顯。

7. **選擇健康脂肪**：減少攝取反式脂肪和飽和脂肪，建議在日常飲食中加入堅果、種子、橄欖和牛油果等健康脂肪來源。

總體而言，維護前列腺健康的關鍵在於飲食均衡，多攝取蔬菜、水果和豆類，少吃加工肉類和紅肉，並避免過量飲用含咖啡因的飲料。

蕃茄青豆湯

材料：

蕃茄	6 個	月桂葉	2 片	胡椒粉	適量
青豆	1½杯	茴香粉	1 茶匙	水	4 杯
洋蔥	1 大個	辣椒	1 個	鹽	1 茶匙
椰奶	500 克	薄荷	1 湯匙		
芫茜	2 茶匙	蜜糖	1 湯匙		
蒔蘿	2 茶匙	蒜蓉	1 茶匙		

做法：

1. 蕃茄用水煮軟，打成泥狀。
2. 鍋內加入少許水，煎煮洋蔥碎、蒜蓉、加入香料，調味料。
3. 加入椰奶/腰果奶、蕃茄泥煮熟，再加入青豆，煮至軟身，最後加入蜜糖和薄荷葉即可。

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：

- 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 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

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**！

優惠期至2025年12月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

SO GOOD
Oat Unsweetened

燕麥奶無添加糖
原價 HK\$34
優惠價 **HK\$24**

新包裝



新包裝



SO GOOD
Almond Milk

原味杏仁奶
原價 HK\$30
優惠價 **HK\$21**

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)

上帝給我們的 七大奢侈品

世界最珍貴的奢侈品竟然都是免費的，我們需要一顆敏銳、感恩、珍惜、知足的心去察覺它們。

01 陽光，是免費的

聖經說，上帝使日頭照好人，也照歹人，降雨給義人，也給不義的人。（馬太福音 5:45）

上帝對眾生的愛是一視同仁的。僅從最常見的陽光來說，每一縷光線，都在見證他的恩典。從小到大，陽光普照我們，可曾有誰為自己享受過的陽光支付過一分錢？陽光雖然是免費的，但我們如何珍惜日光之下的每一天，活出榮神益人的人生呢？

02 空氣，是免費的

“神就造出空氣，將空氣以下的水，空氣以上的水分開了。事就這樣成了。”（創世記 1:7）

這句經文告訴我們，空氣是上帝所造的，為了讓人類有呼吸、生存的空間。一個人只要活著，就需要源源不斷的空氣，每個人都離不開空氣的給予。

03 愛情，是免費的

“愛情眾水不能熄滅，大水也不能淹沒。若有人拿家中所有的財寶要換愛情，就全被藐視。”（雅歌 8:7）

愛情，可說是上帝創造之中非常重要的環節，它意味著男人和女人從此相遇，碰撞出愛的火花，在愛中組建家庭，延續後代。那份不由自主的傾慕，那份深深擱置的思念，那份風雨同舟的深情，那份相濡以沫的摯愛，那份心靈相約的期盼，正是我們生命中最深切的感受與最堅實的依靠。要想收穫一份持之以恆的愛情，就需要且行且珍惜。

04 親情，是免費的

上帝的愛，會透過人間的情感使你感知到，比如，親情。每一個赤身的你來到世界，都受到父母無微不至的呵護，那是一份深入血脈不求回報的疼愛。父母的這份疼愛，不會因為你的成年而貶值，更不會因為他們的衰老而削弱，只要父母還活在這個世上，你始終如一會得到這份疼愛。免費的親情，需要我們用心呵護，用愛和寬恕的心去經營。

05 友情，是免費的

聖經說，“人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的”（約翰福音 15:13）

一份真摯的友情，是生命中最美的陪伴。好朋友不一定時刻在一起，而是當你發生危機時，他會第一時間出現在你身邊，用心傾聽和祈禱；好朋友也不一定盡說好話，而是可以影響到你，對你建立良好的品格產生幫助。

06 夢想，是免費的

“與眾寡合的，獨自尋求心願，並惱恨一切真智慧。”（箴言 18:1）

無論是錦衣玉食的公主王子，還是衣不蔽體的流浪漢，只要願意，就能為自己的人生確立一個夢想。這個夢想可以偉大，也可以平凡；可以輝煌，也可以樸實；可以深刻，也可以淺薄；可以遠大，也可以渺小。只要你肯付出努力，你就能夠擁有。

07 信仰，是免費的

人之所以有別於動物，是因為人是“有靈”的存在，物質的擁有並無法填補我們靈魂的空白。

動物只需要滿足肚腹就好，但人會發問：我是誰？我從哪裡來？我到哪裡去？對生命終極意義的探尋，是人的本能。在這個世界上，人類是最幸運的，因為上帝把最珍貴的東西都免費賜給我們，甚至將他的獨生子耶穌基督賜給我們，使我們因信耶穌，而有得救的智慧。

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
10月8日 認識流行性感冒	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
10月27日 血糖控制與運動 (重溫)			
11月5日 解鎖幸福人生			
11月10日 告別脂肪肝			
11月24日 脂肪肝飲食指南			
12月1日 如何調控膽固醇			
12月10日 五十肩怎麼辦？			
12月22日 拆解痛風之謎			
10月19日 譚焯坤醫生主講 - 肌少症知多少 (實體)	上午 10:30-11:30	香港港安醫院 荃灣	

體能活動

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度和保持關節健康。

日期及詳情	時間	地點	費用
第六期 11月4日-12月23日	逢星期二	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
	A班:下午4:15-5:15		
	B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45		
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	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—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