

Adventist 港安 Health
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 第三季

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 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。

點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣【 院牧部 】



人生風景 自己掌握



鏡頭下的人生風景，掌握在你的手裡。想看見什麼，由你決定，生活中的風景，其實也是如此。

心，就像鏡頭；轉了心，也就轉了景。

太多時候，我們把力氣對焦在不愉快的事物上，抱怨、批評、抗爭，
總覺得「因為別人，我才變成這樣」，「因為環境如何，我才無法改變」。

於是，大半的心力，都耗費在對抗與消耗之中。但若換個鏡頭，把焦點放在那些美好的事物、自己真正想做的事上，哪怕只是靜靜欣賞，什麼都不做，也能慢慢轉心、轉境，重新累積能量。
很多時候，對抗的來源，其實是因為我們沒有真正看見自己、接納自己。於是把自己的力量，全投注在外在的人事物上。當看著別人越來越好，或世界依舊毫無改變時，內心便更加沮喪，也更加耗能。



其實，世界很大。

與其一直盯著讓你痛苦的地方，不如拿起自己的鏡頭，對焦在你真正喜歡、真正熱愛的事物上。
同樣的一個場景，在有些人眼裡，或許只是平凡無奇的風景；但在攝影師的眼中，卻總能捕捉到那些被忽略的細節、光影與美感，進而拍出令人驚艷的照片。
人的情緒會跟著思緒走；思緒關注在哪裡，心就會被帶往哪裡。

如果長期把焦點放在委屈、不公平，以及他人的錯誤上，即使生活中仍存在許多美好，也會慢慢失去感受幸福的能力。反之，當一個人願意把注意力放在值得珍惜的人事物上，內心便會變得覺得幸福快樂。
人生就像攝影一樣，同樣的世界，不同的對焦，便會看見完全不同的風景。

羅馬書 8:28：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處……」

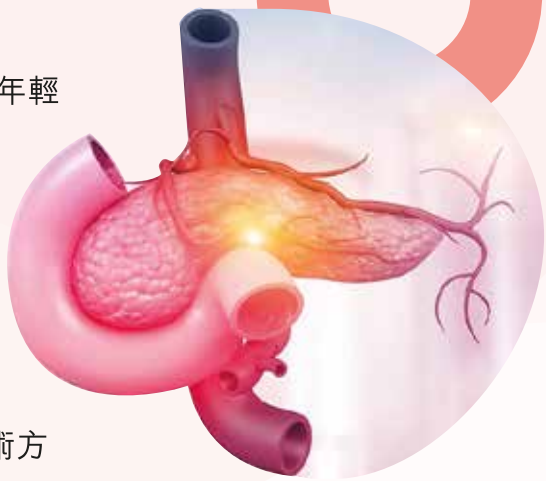
焦點專題

馬家榮醫生
香港港安醫院－荃灣
肝膽胰臟檢查及治療中心臨床主管兼外科顧問醫生



「癌中之王」胰臟癌能做手術

切除腫瘤 有望可根治



在香港，胰臟癌雖排在十大癌症之末，惟死亡率卻是第四高，亦有年輕化趨勢。以往患上的多是長者，但近年也見 40 餘歲至 50 出頭的確診個案。胰臟癌之所以被稱為「癌王」，皆因腫瘤毒性很強，癌細胞即使在初期已能入侵血管及周遭器官，於是可迅速惡化並且於惡化時才會呈現症狀，在發病後沒有接受治療下，患者大多約半年內會病逝。現時要完全消除胰臟癌的唯一方法是以手術取出腫瘤，但臨床上只有 1 至 2 成患者能夠做手術，雖然如此，只要可及早求醫確診，並且趁腫瘤處於能切除的階段接受對應的手術方案，是有希望可根治的。

首先要確診胰臟癌，一般會循以下 5 個方向來幫助診斷：





1. **問診**：聽取求診者的病史、高危因素、可疑的臨床症狀；
2. **觸診**：檢查眼白上下是否有黃疸、按上腹左右兩邊有否觸模到疑似腫塊或其他異樣；
3. **抽血**：以檢驗癌指數是否上升，肝酵素、膽管酵素有否被阻塞而變得不正常；
4. **電腦掃描或磁力共振檢查**：當懷疑是胰臟癌，求診者需照電腦掃瞄 (CT Scan) 或磁力共振 (MRI) 來偵測腫瘤大小、週邊淋巴核有否腫脹(擴散程度)。如懷疑已擴散到肝臟，一般也建議照正電子電腦掃瞄 (PET-CT Scan) 來作進一步檢查；
5. **超聲波內窺鏡檢查** (Endoscopic ultrasound，EUS)：以偵測胰臟內一些隱性、或細微的腫瘤。過程中，醫生會把內窺鏡及加在前端的超聲波探頭通過導管從患者口部經胃部進入十二指腸，並將該超聲波探頭指向一壁之隔的胰臟以作檢查觀察，這樣便可避免胃及腸穎放氣體而干擾造影功能。

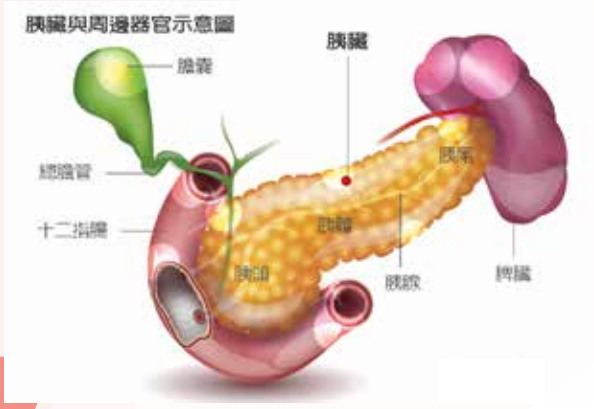
胰臟癌的切除手術是複雜而大型的手術。

經評估病情及身體狀況後合適做手術的胰臟癌者，要接受哪一種手術方法切除，取決於胰臟癌的腫瘤屬性及位置所在。

屬性方面

臨床上多達 9 成的個案屬腺體胰臟癌，腫瘤因胰臟頭的胰腺管內壁出現腺體細胞失控增生而在該處形成，故胰臟癌又泛稱胰腺癌，而且毒性強。至於少部份不足 1 成的是內分泌瘤，屬荷爾蒙分泌胰臟癌，源於胰臟內分泌胰島素的腺體細胞異常增生造成，雖然該腫瘤普遍相對毒性較低，演化較溫和，若少於 1 公分大小或暫可保持緊密觀察，但由於仍具擴散入侵性，若發現毒性也高時，即使不大於 2 公分亦建議患者考慮手術切除。



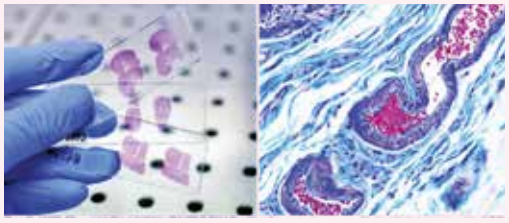


位置方面

當腫瘤長在身體右邊的胰臟頭(又稱胰頭)，由於此部份被十二指腸包圍，加上有膽管插著以連接十二指腸，因此最常用的手術是「胰十二指腸切除術(Pancreatico-duodenectomy)」，又稱「衞普氏手術(Whipple's operation)」，是採用傳統開放式方法，在患者全身麻醉下，切走整個胰臟頭部份、十二指腸、胃部末端、膽囊及膽總管，然後將餘下之膽管、胰臟及胃接駁至小腸，整項手術共涉及 5 個器官 3 個駁口，一般歷時 5 至 8 個小時，患者平均住院 10 至 14 日。

現時此項手術在本港已非常成熟，死亡率少於5%，雖約有10%機率出現胰臟駁口短期輕微滲漏而需要插引流喉，不過大多可於約兩星期後汁液會排出及自然癒合。

若腫瘤長在身體左邊的胰臟尾(又稱胰尾)，由於該位置沒有周邊器管包圍，毋須牽涉重整駁口的步驟，故相對沒有這麼複雜，一般會採用胰尾切除手術(Distal-pancreatectomy)，將腫瘤及長腫瘤的部份一拼切除。由於胰臟尾本身跟脾臟凹陷的內側相連， 往來脾臟的血管通常被胰臟組織包圍 ，所以大部分患者也因此而需同時切走脾臟。現時該手術愈來愈普遍使用微創腹腔鏡方式進行，有效減少傷口問題和術後住院時間。



手術切除胰臟腫瘤具根治性的治療目標，因此「切得清」是非常重要。手術期間外科醫生會把胰頸橫斷和膽總管橫斷各約 1 厘米的邊緣送去病理科作冰凍切片分析，以檢視其腫瘤清除率。此外，在局部復發而要再切除或其他罕見情況下，胰臟癌病人或甚至需進行全胰臟切除術以清除所有胰臟癌細胞。

切走胰臟頭後，會失去 50% 至 70% 的胰臟體積，其分泌胰島素控制血糖及消化功能也受影響。原本沒有糖尿病的胰臟癌患者手術後，或可能因不夠胰島素而會出現糖尿病，猶幸一般只需要服藥控制血糖，但如患者本身有糖尿病，術後就有可能會加重糖尿病病情。另若全個胰臟也切走了，這類患者術後就要從此需要注射胰島素去維持血糖水平。

此外，由於腸道在接駁之後會縮短。部分患者會有輕瀉及消化力變弱的情況，猶幸可服用相關處方藥物幫助消化及治理肚瀉問題。康復初期可向具認可資格的營養師查詢如何調整日常膳食。能夠接受腫瘤切除手術切除的胰臟癌個案，一般患者的五年存活率約有 4 成，若術後情況可再加上化療為輔助治療，更有可能將存活率推高多約 2 成。



當癌細胞擴散至胰臟以外的器官，並且廣泛侵蝕淋巴結和主要血管之時，就不適合做手術來完全消除腫瘤，而要靠抗癌藥物如化療或標靶治療來控病。導致比一般人較容易患上胰臟癌的高危因素，包括：直係親屬患胰臟癌、本身帶 BRCA1 或 BRCA2 基因突變、踏入中年無故患上糖尿病、好飲烈酒或酗酒者、有吸煙習慣、患慢性胰臟炎、胰臟有結石、痴肥、長期接觸大量的殺蟲劑或石油及染料。



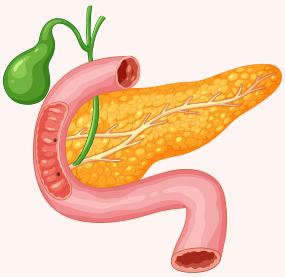


相關高危人士若出現以下症狀，建議盡快求醫：

- 上腹持續疼痛，並反射至背部
- 沒胃口、噁心、嘔吐、消化不良及腹脹
- 黃疸、皮膚搔癢、大便呈灰至陶土色
- 體重於短時間內驟降
- 上腹左邊或右邊感到有腫塊

識飲識食

吳巧女女士
香港港安醫院－荃灣
註冊營養師 / 註冊護士



胰臟健康飲食小貼士



針對胰臟炎的飲食調整，克里夫蘭醫學中心（Cleveland Clinic）及約翰霍普金斯醫學中心（Johns Hopkins Medicine）提出了以下建議。目的是減輕胰臟的工作負擔，並促進細胞的修補與復原。建立良好的飲食習慣能有助維護胰臟健康及促進胰臟炎康復。

1. 選擇全穀物 - 糙米、紅米、藜麥和燕麥等，能提供複合性碳水化合物及豐富的膳食纖維。這有助於防止血糖飆升，穩定胰島素分泌，從而減輕胰臟的負擔。



2. 多吃豐富蔬果 - 蔬果含有高濃度的抗氧化物。除了綠葉蔬菜（如羽衣甘藍）和十字花科蔬菜（如西蘭花、椰菜花）外，攝取彩虹般不同顏色的蔬果，能補充各式植物化合物。例如：番薯含有豐富的 β -胡蘿蔔素；藍莓、紅石榴和車厘子則富含花青素、類黃酮及維他命 C，這些成分皆有助於減輕身體發炎。

3. 挑選低脂蛋白質 - 以豆類、魚類及低脂肉類為主。補充足夠的蛋白質能協助修復受損的胰臟細胞，但需特別留意，過多的動物性脂肪會加重胰臟的消化負擔。



4. 適量攝取優質油脂 - 為了減少胰臟的工作量，必須嚴格控制脂肪攝取。日常應避免高脂及油炸食物，可選擇少量的牛油果或植物油作為主要油脂來源。

5. 善用天然香料 - 薑黃含有豐富的薑黃素，具有優秀的抗發炎特性，對維持胰臟健康大有幫助。

6. 避免吸煙、飲酒



醫學研究分享：低脂全素飲食能改善胰臟功能嗎？

胰臟的其中一項核心功能是調節內分泌。當我們進食後，胰臟的 β 細胞會釋放胰島素，將血液中的葡萄糖輸送到肌肉和器官中利用。當 β 細胞功能受損或身體出現「胰島素阻抗」時，便是導致 2 型糖尿病的主因。

那麼，低脂全素飲食是否有助於改善胰臟β細胞的功能呢？

2018 年，美國責任醫生協會（PCRM）資助了一項為期 16 週的隨機對照研究，探討「低脂全素飲食對胰島素阻抗和β細胞功能的影響」。研究招募了 75 名體重超重或肥胖、但未患有糖尿病的成年人，並將他們隨機分成兩組：

介入組(38名)：實施低脂全素飲食。主要進食蔬菜、全穀類、豆類和水果。其熱量來源中，75%來自碳水化合物，15% 來自蛋白質，10% 來自脂肪。

對照組(37名)：維持原本的飲食習慣。註：兩組在研究期間都沒有受到食物份量的限制（即不用刻意挨餓）。

研究結果：與對照組相比，實施全素飲食組的成員出現了顯著的改善：

- β 細胞功能提升：餐後的胰島素分泌狀況明顯變好。
- 代謝指標下降：空腹胰島素阻抗性、體質指標(BMI)、體脂比例及內臟脂肪均有所減少。

研究人員指出，內臟脂肪的減少有助改善胰島素阻抗，因為內臟脂肪會釋出影響新陳代謝的荷爾蒙。而餐後胰島素分泌的改善，正代表了胰臟 β 細胞功能的修復，這與體重和 BMI 的下降息息相關。



總結

無論是日常保健還是預防慢性疾病，透過增加高纖全穀物與蔬果的比例，並挑選低脂蛋白質與優質油脂，就能為胰臟築起最強大的保護盾。即使不刻意節食，只要逐步調整餐盤上的營養比例，身體的代謝與修復能力也會改善。

https://veganhealth.org/pcrm-study-on-insulin-and-vegan-diets/

運動教室

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

手機成癮背後：你真的在放鬆嗎？

智能手機的普及，讓大部分都市人都機不離手，有些人以為透過瀏覽社交媒體、看短片或玩手機遊戲，就能真正放鬆；然而往往事與願違——越看越累、越玩越停不下來。原本能帶來便利的科技，若因使用方式不當，便可能引致各種負面影響。



首先，請你回想自己最近的生活方式，回答以下幾條問題：

- 1. 你是否會在晚上臨睡前，仍持續使用智能手機？
- 2. 你是否會在早上起床後，第一時間就查看手機？
- 3. 你是否常常在看影片或貼文時一滑就停不下來，導致耗費大量時間？
- 4. 你是否因社交媒體而分心，影響工作或學習表現？
- 5. 當你一段時間沒查看手機，或手機不在身旁時，你是否感到不安？
- 6. 當你情緒低落、難過或憤怒時，你是否會透過瀏覽社交媒體或使用手機來逃避現實？

如果你對其中幾題回答「是」，那麼你可能正面臨手機成癮的問題。



手機成癮及其負面影響

手機成癮可視為一種行為型成癮，特徵是人會以強迫性的方式反覆使用手機，而導致生活多方面出現負面影響，例如人際關係、工作或學習表現，以及身體健康。根據一項 2023 年的全球數位應用概覽報告，香港人每天平均花 3 小時 17 分鐘使用手機，佔清醒時間約 20%。除了使用者渴望透過社交媒體或手機獲得滿足感外，應用程式的開發者亦會設計功能推送讓使用者感興趣的內容，令人不自覺地愈看愈投入。

長期沉迷手機，可能會影響大腦的結構與運作。有研究指出，手機成癮可能會導致大腦多個區域的灰質體積下降，包括負責處理情緒的杏仁核、掌管獎勵機制的腹側紋狀體，以及協助判斷與選擇的眶額葉皮質等。當這些結構受到影響時，人可能會變得更衝動、難以做出良好決定，並影響分泌多巴胺的機制。

當我們使用手機瀏覽社交媒體、看短片或玩遊戲時，大腦會分泌大量「短期多巴胺」。但當我們放下手機，多巴胺濃度會迅速下降，從而讓人產生空虛感與焦慮，促使我們再次拿起手機尋求「短期快樂」。久而久之，大腦會變得麻木，令人逐漸對日常生活失去興趣、注意力下降、甚至出現抑鬱情緒。

戒掉手機成癮小貼士

要戒掉手機成癮，關鍵在於減少外界干擾，並建立更具體、可執行的實體習慣。以下是一些實用小貼士：

「規劃時間表」	設定固定的時段使用手機，限制使用時間（理想上少於 1 小時），把原本花在手機上的時間，用於更實在的事情上，例如學習新技能、製作健康料理、閱讀、戶外散步或做運動等，讓放鬆變得更有品質。
「關閉通知」	如果因工作或學校需要而必須使用手機，建議先關閉所有社交媒體或應用程式的通知，降低被打斷的頻率。
「數位斷捨離」	把一些容易讓你分心的應用程式刪掉，或把它移出手機主畫面，減少「順手就點開」的機會。
「無手機時段」	例如吃飯或睡前一小時不使用手機，或與家人親友相處時，把手機收起放在一旁，專注於當下與家人親友的互動和時光。





把專屬於自己的「私人時間」放在健康習慣及更現實的事情上，可以變得有動力、更快樂、更放鬆，也能睡得更安穩。

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
9月13日　譚焯坤醫生主講 - 延緩膝關節退化錦囊(實體)	早上 10:30-11:30	香港港安醫院 荃灣	免費
7月6日　預防肌少症飲食指南	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	
7月27日　骨質疏鬆知多少			
8月3日　認識流行性感冒(重溫)			
8月10日　肩頸痛與姿勢			
8月17日　血壓管理全攻略 - 飲食篇			
9月7日　心血管健康飲食秘訣(重溫)			
9月28日　脂肪肝飲食指南			

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7日-9月1日 第五期 9月8日-10月27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	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

* 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

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**！

WEET-BIX Breakfast Cereal
Weet-Bix™ 穀物早餐
原價 HK$34
優惠價 **HK$24**



SO GOOD
Soy Milk Regular
原味豆奶
原價 HK$26
優惠價 **HK$18**



HEAL FORCE
Blood Pressure Monitor B01
Heal Force電子血壓計
原價 HK$28
優惠價 **HK$20**



優惠期至2026年9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)