

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 第四季

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。

香港港安醫院 - 荃灣【 院牧部 】

點滴心靈

沒有人能真正煩惱你，除非你把別人的言行帶進心裡；
沒有放不下的事，除非你自己不願意放下。



日子過的是心情，生活要的是質量。
我們要懂得：**無事心不空，有事心不亂；大事不畏懼，小事不怠慢。**
人生的悲歡離合、酸甜苦辣，都繫於一顆心。

心若安，便沒有過不去的坎。
生命只有一次，或長或短；生活持續不止，或悲或歡；人生皆在路上，或起或伏。

人無完人，事無完美。遇到小人，不必計較，計較只增煩惱；
碰到繁事，不用太在意，在意只會讓自己疲累。
世界很大，人心很雜，怎能不遇見小人？紅塵很深，世事浮華，又怎會沒有煩心事？
不如想得淺一些，看得淡一點。委屈時，沉默；誤解時，微笑。
沒有陽光，就聽風吹、看雨落；沒有鮮花，就聞聞泥土的芬芳；沒有掌聲，就享受獨處的清寧。

守好一顆心，走好一條路，珍惜最真的情感，感受最近的幸福，享受最美的心情。
任時光流轉，歲月更迭，心境仍可平和。不抱怨、不言苦、不憂傷、不認輸。
壓抑時，換個環境深呼吸；困惑時，換個角度再思考；失敗時，蓄滿信心重新開始。

人生的修行，就是面對真正的自己。
以豁達的心，看待不完美的世界；以寬闊的胸襟，原諒生活中的不圓滿。
俯身去做事，用心去做人，便能蓄得一生的幸福。

白天讓人看清世界，黑夜讓人看見星辰；暴雨使人明白世事瞬息風雲難測；
而雨後的彩虹宛如希望，順逆之間，自有其美。

人生亦然：**幸福不在遠離波折，而是在波折中仍能保持心安。**
境遇變動時，不慌、不亂、不受外物牽動，方能在繁忙的人生、喧囂的生活裡找到真正的平靜。

詩篇 139:1-6
耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。你前後環繞我，按手在我身上。這樣的知識奇妙，是我不能測的；至高，是我不能及的。

焦點專題

楊萬鋒醫生
香港港安醫院－荃灣
兒科顧問醫生



兒童睡眠問題與成長發展



睡眠對兒童的健康與成長發展是至關重要的。在睡眠過程中，兒童的身體會分泌生長激素，促進骨骼和組織的發展，同時大腦也會進行整理與鞏固，增強學習與記憶。然而，若孩子的睡眠質量出現問題，例如睡眠窒息症，可能會對身體和心理的成長造成潛在的負面影響。

睡眠窒息症對兒童的影響

睡眠窒息症是一種常見於兒童的睡眠障礙，主要由於上呼吸道在睡眠時部分或完全受阻，導致呼吸短暫暫停或減弱。這種現象會干擾兒童的正常睡眠結構，使深度睡眠減少，影響生長激素的分泌，進而阻礙體格發育。除了身體健康，睡眠窒息症也會對腦部的正常運作產生不良影響。由於睡眠不足或斷續睡眠，大腦得不到充分的休息與修復，可能會導致專注力下降、學習能力受限，甚至可能因長期睡眠缺失影響情緒穩定，增加焦慮或抑鬱的風險。此外，一些患有睡眠窒息症的兒童會出現白天嗜睡、易怒或衝動行為，進一步影響學校和家庭生活的表現。

睡眠窒息症的原因與症狀







引發睡眠窒息症的主要原因包括扁桃腺或腺樣體過度肥大、肥胖或面部與上呼吸道結構異常。其常見的徵狀有：

睡眠中打鼾
最明顯的信號，規律且聲音響亮，多數伴隨呼吸暫停的現象

睡眠不安
孩子可能在睡覺時頻繁翻身或有喘氣聲

日間嗜睡
白天過度疲憊，難以集中注意力

夜間異常行為
如頻繁翻身、憋氣或喘氣聲

日間表現異常
包括疲倦嗜睡、注意力不集中或易怒

如果觀察到這些現象， 應盡快諮詢兒科醫生或兒童呼吸系統專科醫生，以安排進一步檢查。

睡眠測試：確診的黃金標準



目前，確診睡眠窒息症的最準確方法是進行睡眠測試。睡眠測試適用於任何懷疑有睡眠窒息症狀的兒童，這項檢查需要孩子在醫院過夜，醫護人員會通過監測多項生理指標，全面評估孩子的睡眠狀況。如果確診為睡眠窒息症，治療方法可能包括改善生活習慣（如減重和調整睡眠姿勢）、手術（例如切除肥大的扁桃腺或腺樣體）或使用呼吸機進行干預。有些情況下，矯正牙齒或上呼吸道結構可能也能改善症狀。睡眠窒息症不僅影響兒童的日常生活，對長遠的身體及心理發展也有深遠影響。家長應該關注孩子的睡眠質量，及時識別和處理潛在的問題，幫助孩子獲得高質量的睡眠，從而為其健康成長提供堅實基礎。

運動教室

馬愷怡女士
香港港安醫院－荃灣
復康治療中心經理

物理治療如何輔助改善睡眠窒息症?

物理治療能為輕度至中度睡眠窒息症患者提供有效的輔助治療

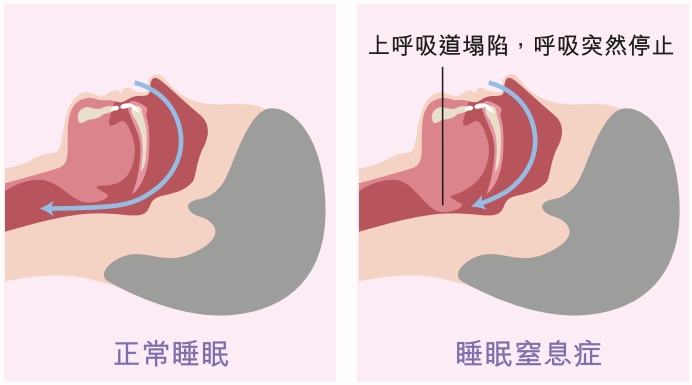


物理治療師會先對患者的睡眠姿勢提出建議，例如側睡或適度抬高上身。這樣能減少腹部內臟與脂肪對橫膈膜的壓迫，使吸氣更為順暢，這點對肥胖患者尤為重要。

在姿勢與體態方面，治療師會透過強化與伸展運動雙管齊下，協助改善頭前傾及圓肩等不良姿勢，進而開通氣道；同時也能藉由伸展運動提升胸椎與肋骨的活動度，有利於肺功能。

除了體態調整，引導正確的呼吸模式也是重要一環。治療師會教育患者掌握正確的呼吸技巧，核心在於學會使用橫膈膜呼吸，避免過度依賴肩頸的輔助肌肉，以減少呼吸時的耗能與氣促感。治療師也可以提供一些輕便的家用呼吸訓練器，協助患者建立自主練習的習慣。

針對上呼吸道的肌肉，治療師能透過口面及舌頭肌肉訓練，提升患者在睡眠時上呼吸道肌肉的張力，以降低氣道塌陷的情況。





另一方面，研究顯示減重能顯著減輕睡眠窒息症的症狀。治療師會根據患者的個人健康狀況與體能，量身設計適合的心肺運動與肌力訓練，在安全的前提下達到減重效果。

不過需要特別留意的是，物理治療在睡眠窒息症中屬於輔助角色。對於中度至重度患者而言，物理治療並不能取代正壓氣道呼吸機、下頜前移器或手術的療效。建議患者先經由專科醫生進行診斷與評估，再由醫生決定是否轉介物理治療。

資料來源:
Cláudia (2018). Obstructive sleep apnea: focus on myofunctional therapy. Nat Sci Sleep 10:271–286.
Malhotra A (2024). Weight reduction and the impact on apnea-hypopnea index: A systematic meta-analysis. Sleep Medicine 121: 26-31

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

睡眠窒息症與情緒

先學舒緩，再好好睡



夜深人靜時，身邊人的鼻鼾聲突然中斷，隨即出現數秒甚至數十秒的窒息感，接著就是一聲巨響般的猛烈喘息——這正是「睡眠窒息症」的常見症狀。很多人以為「睡眠窒息症」只是打鼻鼾或呼吸停頓，但當夜間休息不斷被打亂，其實是在悄悄影響個人的情緒健康與心理狀態。

睡眠窒息症背後的情緒危機

睡眠結構被破壞

睡眠原本是大腦整理壓力、修復情緒的時間，但睡眠窒息會讓身體在不知不覺中反覆醒來，導致減少深層睡眠與快速眼動睡眠（REM）。大腦整理情緒的時間不足，白天自然更難維持平穩心情。

交感神經長期繃緊

夜裡反覆出現缺氧與緊急反應，身體會進入「戒備狀態」，釋放大量腎上腺素與壓力荷爾蒙皮質醇，等於身體一整夜裡都在打仗般，第二天醒來就更容易焦慮、脾氣暴躁、心情低落，甚至長期會增加產生抑鬱情緒的風險。臨床研究亦指出，睡眠窒息症患者患上抑鬱症風險比一般人高出 2 至 3 倍。

日常放鬆：找回深層睡眠與心理平靜

除了配合醫生的專業評估與治療，在日常生活中也可透過簡單的舒緩方法，
打斷「睡不好 —> 心情差 —> 更難睡」的惡性循環：



腹式呼吸法

找個舒適的位置坐下或躺下，一隻手放在肚子上。用鼻子慢慢吸氣 4 秒，感受肚子像氣球一樣脹起；再用咀巴慢慢吐氣 6 秒，感受肚子凹下去。重複 5 到 10 次。



漸進式肌肉鬆弛法

透過有系統地「先收緊、後放鬆」身體各部位肌肉，刺激副交感神經來達到身心放鬆。可從腳趾開始，用力緊繃 5 秒後鬆開，放鬆 10 至 15 秒；再依序向上到小腿、大腿、腹部、雙手、肩膀、臉部等（按由上而下的順序進行亦可），專注於放鬆的感覺。

建立「睡前儀式」

睡前 1 小時遠離手機與電視等電子設備的藍光，以免影響分泌幫助入睡的褪黑激素；睡前花 15 - 30 分鐘閱讀輕鬆勵志的文章或聆聽柔和音樂，並將燈光調暗，讓大腦逐漸從興奮狀態切換至放鬆狀態，幫助入眠。

睡眠窒息症是一場發生在夜間的「隱形危機」，但只要及早識別、治療及調整生活習慣，不但能讓呼吸與睡眠慢慢回到正軌，更能重建白天的清醒、專注與好心情。

新起點煮意

五彩菜卷



材料：

青椰菜	1 個	薑絲	1 湯匙
甘筍絲	1/2 杯	鹽	少許
鮮冬菇絲	1 杯		
五香豆乾	2 塊		
木耳絲	1/2 杯		
青瓜絲	1/2 杯		

醬汁：

天然醬油	1-1/2 湯匙
蜜糖	1 湯匙
鮮檸檬	1 個（榨汁）
芝麻	2 湯匙
凍水	4 湯匙
芫茜	少許

做法：

1. 青椰菜洗淨，取外葉 6-8 片，沸水燙軟，菜芯部份切絲，另加水少許，甘筍絲伴碟。
2. 鍋熱燒，加少許水煮薑絲，出味放入其他絲料，鹽拌炒均勻，取出。
3. 芝麻炒香，加水打茸和其他材料合成醬汁。
4. 取一片椰菜平放，加入部份絲料，卷成 5 公分圓筒，斜切排在盤上，灑上或另加醬汁涼吃，也可於蒸籠蒸 3-5 分鐘熱吃。

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11月29日（星期日）

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**！

WEET-BIX™
Bites Wildberry
澳洲野莓全穀小麥片
原價 HK$56
優惠價 **HK$39**



No Added Sugar
Low Salt Vegan
High Fiber Protein Sesame
無添加糖低鹽全素蛋白質脆脆芝麻高纖一口酥
Cranberry,Aronia,Sea Buckthorn, Goji Berry & Red Quinoa
蔓越莓, 不老莓, 沙棘, 杞子, 紅藜麥



原價 HK$52
優惠價 **HK36**



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12月31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)

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
10月5日　五十肩怎麼辦 (重溫)	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
10月12日　認識超級細菌：勿濫用抗生素			
10月26日　輕鬆管理糖尿病-飲食運動篇			
11月2日　如何調控膽固醇			
11月23日　重拾疲憊心力-迎戰壓力			
11月30日　髖關節痛怎麼辦 (重溫)			
12月7日　脂肪肝飲食指南			
12月14日　適合長者的運動			
12月21日　血壓管理全攻略-生活習慣篇			

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。	第六期 11月3日-12月29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