免費贈閱

CHEERS GALLERY 卓思廊

www.rehabexpress.com.hk

全港最大復康用品訂購網站 提供全面產品資訊及送貨服務

復康速遞

Rehab Express

Issue 89
一站式 復康 關愛 生活
雙月刊 2022年3月

全港首創復康專題雜誌・內附〈復康用品訂購表格〉・免費家居送貨服務

守護社會的精神健康

黃宗顯醫生

cover story 封面故事

福從口入・
常備5類食材 上上「纖」不求人!

醫管局資訊廊・
新界東醫院聯網推「換骰掂」手機應用程式 助關節置換病人康復

一脈相連・
糖尿上眼

再上征途・
梨狀肌症候群，如何是好？

傷健深情・
2021 精神健康月 Reconnect 愛・伴・行
疫情下子女的人生寶貴課

樂齡樂活・
智障人士老齡化 復康潛能可強化

樂齡樂活・
腰椎間盤突出症 健身、煲劇也高危

全港公立醫院滲透率最高及最具公信力的健康資訊雜誌

[復康速遞]為政府支持的社會企業項目，一方面為病友及照顧者提供復康資訊，促進病者康復；另一方面透過刊物製作及附帶的復康用品速遞服務，為弱勢社群創造就業機會，助其重投社會，自力更生。

慶祝「卓思廊」上環及銅鑼灣分店開幕
購物優惠券 9折
查詢電話：8206 6160
•憑此券於「卓思廊」港島區分店購物，可享9折優惠(詳情請參考內頁廣告)。•每張優惠券只可使用一次。•每次只可使用一張優惠券。•指定貨品、尿片、營養奶品及血糖產品除外。•優惠期至2022年4月30日。•此券不能兌換現金及與其他優惠同時使用。•如有任何爭議，「卓思廊」保留最終決定權。



最多受訪

oral IMPACT 速癒素™

癌症治療專用營養品

腫瘤科醫護推薦

癌症治療專用營養品*



免疫營養素獲歐洲營養學會(ESPEN)推薦

3大免疫營養

- **精氨酸**
  提升免疫細胞活性[1]，促進傷口癒合[2]
- **核苷酸**
  促進免疫細胞生長[3]
- **奧美加3魚油**
  抗炎[4]

奧美加3魚油 Omega 3 fish oil
精氨酸 Arginine
核苷酸 Nucleotides

連續6年全港銷量^ No.1

德國製造



即飲裝 熱帶水果味 / 咖啡味



粉裝 熱帶水果味 / 橙味 / 咖啡味

臨床醫學認證

- 按時完成治療
- 紓緩療程副作用
- **治療前**儲備充足營養
- **治療期間**提升抵抗力[5,6]

^根據尼爾森2013年8月至2019年7月於全港超市、藥房及便利店癌症/化療/電療類別專用營養品零售調查報告 (©2019尼爾森公司 版權所有)。 *根據香港尼爾森市場調查公司於2019年4-5月之調查。調查對象為香港私家腫瘤科醫護人員。樣本數目為15。(©2019尼爾森公司 版權所有)。

1. Rodriguez PC, et al. J Biol Chem 2002; 277: 21123-21129. **2.** Lind DS. J Nutr 2004;134:2837S-2841S; discussion 2853S **3.** Hess JR, Greenberg NA. Nutr Clin Pract 2012;27:281-294 **4.** Calder PC. Biochem Soc Trans 2005;33:423-427. **5.** Arends J, el al. Clin Nutr 2017;36:1187-1196. **6.** Daly JM, et al. Ann Surg 1995;221:327-338.

(此照片人士並非醫生)

Nestlé HealthScience

Cheers Gallery 卓思廊

Rehab Express 復康速遞

www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線：8206 6160

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.oralimpact.com.hk

Diabetes

迎新優惠
守護您的健康



優惠期由3月1日至4月30日

基本套裝

GE100血糖監測系統1部

送 GE血糖試紙1盒

(合共試紙60片．採血針10支)





試紙孖裝

GE血糖試紙2盒

送 GE採血針2盒

(合共試紙100片．採血針100支)





經濟套裝

GE100血糖監測系統1部

送 GE血糖試紙2盒 及

GE採血針2盒

(合共試紙110片．採血針110支)





總代理：

港豐遠東有限公司
KINGSFORD FAR EAST LTD

電話：2348 0433
傳真：2348 0727

5 years+ 商界展關懷 caringcompany

www.kingsfordfe.com

kingsfordfe

Cheers Gallery 卓思廊

Rehab Express 復康速遞

www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線：8206 6160

特選產品優惠

2022年3-4月



買1盒(380克x2罐)
送另一口味試用
裝乙包
(橙味/呖呢嗱味)
試用裝送完即止

送

雅培保康速® Prosure®

(380克 x 2罐)

No.1最多家庭醫生推薦*，癌症治療專用營養品
幫助患者順利完成癌症療程，提高治療耐受力

科研營養

1. EPA (奧米加3脂肪酸) – 6個權威醫學組織認可[1-6]。幫助維持體重減輕炎症^反應
2. FOS (果低聚糖) – 有助腸道健康及減低腸胃不適[7]
3. 24種維他命及礦物質 – 補充營養，維持抵抗力

醫學臨床實證#，維持體重，促進食慾，提高治療耐受力

*根據Ipsos Healthcare 2015年醫療營養品調查報告(香港家庭醫生)
^癌細胞會引起大量相鄰組織中的炎症介質並增加大量炎症細胞，加速炎症的惡性循環，這種炎症是指由腫瘤引起的炎症過程，不是指一種疾病
#比區床實驗進行於體重嚴降的錄癌病人，腫瘤位置為頭頸，結果證實每日飲用2杯保康速，三星期後有助增加體重

1 ESPEN: Arends J, et al. Clin Nutr 2016.
2 ASPEN: August DA, et al. JPEN J Parenter Enteral Nutri 2009; 33:472-500.
3 Crotian guidelines: Krznaric Z, wt al. Nutritional Therapy & Metabolism 2009; 27:1-84
4 Dietitians Association of Australia: Bauer JD,et al. Nutrition & Dietetics 2006;63:53-532
5 Clinical Oncology Society of Australia 2011. (Accessed 15 Dec 2016, at http://wiki.cancer.org.au/australia/COSA:Head_and_neck_cancer_nutrition_guidelines/Nutrition_implementation_-_Surgery.)
6 Academy of Nutrition and Dietetics,2013. Academy of Nutrition and Dietetics Oncology (ONC) Evidence-Based Nutrition Practice Guideline 2013. Executive Summary of Recommendations. Available at:https://www.andeal.org/topic.cfm?format_tables=0&cat=5067 (Accessed: September 14,2018).
7 Kilic D, et al. Clin Nutr Suppl. 2012; 7(S1):165

優惠一：
買任何口味
一箱(24瓶)
送營保健試
飲裝兩支

優惠二：
買任何口味兩箱
(48瓶)送營保健
試飲裝4支
及Sterillium Gel Pure
消毒洗手液
(100ml) 一支



送

Fortisip®營保健
高能量高蛋白質醫學營養品

(125毫升 x 4瓶)

1. 最小瓶： 125毫升即飲樽裝，方便病人更容易飲完整支營養品
2. 最高能量：每瓶最少含300千卡能量，有助維持體重
3. 最高蛋白質：每瓶最少含18克蛋白質，有助對抗肌肉流失
4. 特選口味：與病人攜手研究，適合味覺減退的病人飲用
5. 5款口味可供選擇(雲尼拿味，咖啡味，原味，冰涼果味及淡薑味)



買4瓶
減$10

加力康癌症專用營養奶品 Supportan®

(針對電療、化療及手術前後病人營養需要)(200毫升 x 4瓶)

符合歐洲腸內外營養學會(ESPEN)建議

1. 低醣高能量，為患者提供合適的熱量來源，而非為腫瘤提供能量
2. 高蛋白，有助維持抵抗力、修復組織、彌補蛋白質消耗
3. 每日2支，提供2克EPA，能減少療程引的副作用，改善患者的免疫力
4. 含有足夠的抗氧化維生素，有助傷口癒合，減低出現感染性併發症的風險
5. 含益菌生纖維，有助促進腸道健康
6. 不含乳糖，避免乳糖不耐而引致的不適
7. 方便即飲裝，美味可口(熱帶水果、意大利咖啡及菠蘿椰子味)



營果健

蘋果味、黑加倫子味
(200毫升 x4瓶)
Fortijuce®

買Fortijuce®
營果健12支，
多送1支

1. 有助補充身體所需要的額外能量，改善營養攝取。
2. 每枝營果健含提供300千卡，同時富含蛋白質、維他命、鐵質及鈣質等。
3. 即飲樽裝，方便衛生，開啟便可飲用。
4. 每日2-3支，補充全面營養，或有助改善因能量缺乏而能量而造成的虛弱問題。



購買速癒素™粉裝
或即飲裝營養品，
即送速癒素™粉裝
(熱帶水果味)
營養品一包裝乙份。
數量有限，售/送完即止。

送

速癒素 Oral Impact

(適合接受化療、電療及手術的癌症病人)
(粉裝: 74克 x 10包 ; 即飲裝: 237毫升 x 3包)

癌症治療專用營養品 - 免疫營養

1.「最多受訪腫瘤科醫護推薦」癌症治療專用營養品
2. 獨特免疫營養(Arginine、Nucleotides及Omega 3 fish oil)
3. 有助病人按時完成治癌療程，緩和化療及電療期間的副作用
4. 臨床實證可提高癌症病人的免疫能力，增加癌症病人的免疫細胞
5. 有助減低嚴重口腔黏膜炎發生率
6. 粉裝 (熱帶水果味 / 咖啡味 / 橙味)、即飲裝 (熱帶水果味 / 咖啡味)
7. 德國製造，香港銷量第一

抗頑之選



沖繩超級褐藻素．褐藻素濃縮丸及高效濃縮丸產品
沖繩超級姬松茸精華液．沖繩姬松茸高效濃縮丸
沖繩秋薑黃高效濃縮丸

1. 誘導頑症細胞重啓自我凋亡機制 (Apoptosis)
2. 紓緩放療及化療期間副作用，可配合各期頑症治療服用
3. 提高免疫力，減少過敏

所有產品，9折優惠



褐抑定 台灣小分子褐藻醣膠
(60粒裝/盒)
Oligo Fucoidan

優惠價$624
(原價$780)

1. 誘導異細胞凋亡，抑制異細胞血管增生
2. 有助紓緩電療、化療後不適，如脫髮、口腔潰爛、便秘、腹瀉等
3. 提升肝功能及免疫能力、保護腸胃
4. 純淨無污染，無藻腥味
5. 權威認證，屢獲殊榮，備受推薦
6. 多年來在醫學及生物研究單位皆有非常深入及良好成果



純野生盈活雲芝
60粒裝 · 360粒裝
Yunzhi Essence 60's · 360's

從天然野生雲芝提取精華製成，研究指野生雲芝能幫助頑症病者增加存活機會，野生雲芝有助阻止異細胞過度生長，又可紓緩療程期間的不適。

1. 100%純野生雲芝提煉而成
2. 因「盈活雲芝」採用低溫提取科技提煉，活性成分較高，蘊含PSP及PSK，且易於為人體吸收
3. 服用量遠比其他同類產品為低
4. 研究指野生雲芝能幫助頑症病者增加存活機會
5. 科學家從七千多項研究證明野生雲芝能阻止異細胞過度生長
6. 紓緩療程期間的不適

*產品效果因人而異，並視乎個別情況而定

facebook : Cheers Gallery Rehab Express

備註:

- 「抗頑之選」優惠期至2022年4月30日止。
- 以上產品或於指定「卓思廊」有售，購買時請先致電分店查詢。
- 贈品數量有限，送完即止。
- 尚有其他「抗頑之選」產品提供。
- 「卓思廊」保留修訂及終止此推廣活動之權利，而不作另行通告。
- 如有任何爭議，「卓思廊」保留最終決定權。

「卓思廊」分店地址

律敦治醫院24小時便利店	電話：2836 0780	東區醫院復康用品專賣店	電話：2896 6318	上環復康生活幹線(皇后大道中)	電話：2811 9992
瑪嘉烈醫院荔景大樓便利店	電話：2488 3678	瑪嘉烈醫院復康生活幹線	電話：2488 2123	鋼鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)	電話：2762 2728
威爾斯親王醫院便利店	電話：2645 0333	明愛醫院復康生活幹線	電話：2242 6313	筲箕灣復康生活幹線(南安街)	電話：3596 3270
大埔醫院便利店	電話：2607 6540	廣華醫院復康生活幹線	電話：2788 1771	旺角復康生活幹線(窩打老道)	電話：3709 8798
北區醫院24小時便利店	電話：2669 7959	將軍澳醫院復康用品專賣店	電話：2208 0456	佐敦復康生活幹線(南京街)	電話：3586 1525
博愛醫院24小時復康店/便利店	電話：2470 7065	屯門醫院復康用品專賣店	電話：2463 1905	觀塘復康生活幹線(協和街)	電話：3974 5027
				荃灣復康生活幹線(街市街)	電話：3111 2386

Rehab Express
復康速遞
issue 89
雙月刊 2022年3月

contents 目錄

CHEERS Gallery 卓思廊

cover story 封面故事



8 **守護社會的精神健康**

黃宗顯醫生

14 福從口入 **常備 5 類食材 上上「纖」不求人！**

康健果麥球

18 耆妙用藥 **抗血小板藥物的重要保護力**

22 醫管局資訊廊 **新界東醫院聯網推「換骹掂」手機應用程式助關節置換病人康復**

24 急症室先鋒 **小心地滑**

44 一脈相連 **糖尿上眼**

46 御癌有術 **飲食與癌症及發病趨勢與因素**

50 再上征途 **梨狀肌症候群，如何是好？**

52 傷健深情 **2021 精神健康月 Reconnect 愛 · 伴 · 行**

疫情下子女的人生寶貴課

56 樂齡樂活 **智障人士老齡化 復康潛能可強化**

58 中西醫理 **淺淡「肩周炎」的中醫治療**

腰椎間盤突出症 健身、煲劇也高危

editor 編者的話

踏入虎年，卻迎來了新冠疫情第五波，屢創新高的感染個案數字，每天在新聞看到的圍封、強檢新聞，真的令人有防不勝防的感覺，日復日、年復年的抗疫日子，大家都不禁問，究竟何時才完結？

新冠肺炎無疑已成為全球大流行，而根據歷史學家所說，大流行的結束可從兩方面去定義：一、醫學層面上，發病率和死亡率大幅下降；二、社會意義上，大眾對疫情已減少恐懼，習以為常。

Omicron變種的傳播速度較以往的變種更快，但導致重症的比例卻較低，加上全球的疫苗接種率不斷上升，因此不少專家學者都預測新冠病毒將會流感化，與其執意消滅病毒至清零效果，是否應該考慮如何與病毒共存？

疫情下為了保持社交距離，各人的生活模式都起了重大變化，不少人對未來的生活能否重回正軌失去信心，在家學習和上班也令不少家庭在狹窄的空間下增加了磨擦。除了接種疫苗為新冠病毒增加免疫力外，精神健康也必須提供預防措施，今期專訪的黃宗顯醫生，正是努力在做不同層面的精神健康推廣和教育，而疫情亦改變了他的工作模式，開拓了視像會議的教育和諮詢，令情緒病患者適時得到協助，重建信心。

祝願虎年疫情逐漸遠離，苦盡甘來，虎虎生風！

名譽顧問團

（排名按筆劃序）

方玉輝醫生　社會醫學專科醫生
程志剛先生　香港心理衛生會總幹事
李俊傑醫生　養和醫院家庭醫學專科醫生
吳美君女士　名卓護專科護士診所顧問護士
高永文醫生　骨科專科醫生
高淑蘭女士　香港醫務行政學會課程總監
孫外主教授　香港中文大學中醫學院專業顧問
莫恩榮醫生　資深呼吸系統專科醫生
莫華勳先生　大澳文化基金會有限公司董事
許偉智先生　葵涌醫院部門經理(物理治療)
麥基恩醫生　資深精神科醫生
黃宗顯醫生　精神科專科醫生
楊慧珍女士　高級營養師
葉維國醫生　香港結構性心臟病學會主席
詹華強博士　香港科技大學中藥研發中心主任
黎守信醫生　資深精神科醫生
劉業添醫生　內分泌及糖尿科專科醫生
潘佩璆醫生　資深精神科醫生
盧德臨醫生　資深精神科醫生
鄺國柱醫生　呼吸系統科專科醫生
龐曹聖玉女士　香港護理及衛生管理學院創院主席
羅英敏先生　聯合醫務集團有限公司康復總監

編輯委員會

出版人　明途聯繫有限公司（香港心理衛生會附屬公司）
督印人　鍾偉成先生　行政總裁
編輯部　李　君小姐　總編輯
Agnes　特約記者
Natalie Wong　攝影
市場推廣及廣告　金保華小姐
顧家真小姐
梁巧欣小姐
伍偉照先生

2710 8860

發行及印刷　VISIONAIRE

全港公立醫院滲透率最高及最具公信力的健康資訊雜誌

營辦機構 明途聯繫有限公司（香港心理衛生會附屬公司）

聲明及版權 本刊所載之文章內容均由醫院部門負責人、醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的復康訊息予病人及照顧者。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊、被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告商所載資料與提供的服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料，倘未經書面提出正式索取，又獲得本刊書面回覆之允許，均不可複制、編纂、翻印、仿制及以任何形式轉移至任何類型之刊物及媒體之中應用。

一站式●復康●關愛●生活 www.rehabexpress.com.hk

cover story 封面故事

守護社會的精神健康



黃宗顯醫生，除了是精神科專科醫生，還是作家、電台主持、認可性治療師、身心語言程式執行師、大學教師、香港生死學協會委員、「獅子山精神隊」成員等，「百足咁多爪」的他，卻是專注地實踐一個目標。

Cheers Gallery 卓思廊

記者Agnes　攝影Natalie Wong　設計VISIONAIRE

精神科是一門藝術

2001年畢業於香港大學醫學院的他，選擇精神科的第一個緣由頗有趣：「我喜歡藝術，我覺得精神科與藝術比較近似。精神科醫生看診，不會單以報告上的指數，或是症狀去判斷，而是從整體去了解病人，在診症過程中，會牽涉情緒和思維的考慮，甚至每個醫生在不同時間看同一病人，或是不同醫生看同一病人，可能也會有不同的理解和結果。」



另一個原因，相信也是精神科醫生必備條件之一，「我喜歡跟人溝通，重視關係的建立，重視同理心，相比其他專科，例如外科醫生做完手術可能便不長期見病人，精神科醫生一般會長時間跟進一個病人，這種工作模式比較適合我的性格。」

私人執業VS公營醫院服務

在公營醫院工作近十五後，2016年他決定以私人執業模式繼續服務病人。近年不少醫生離開了公營醫院，黃醫生分享了他的原因：



「在公營醫院要照顧的病人數量眾多，不少病人曾埋怨：『等就幾個鐘，見就幾分鐘』，然而這也情非得已，醫生一個早上要看四、五十名病人，唯有以症狀去做主要判斷，然後以藥物治療。其實精神科醫學需要不同的跨專業介入，例如病人可能需要臨床心理學家、社工、職業治療師、言語治療師等協助，然而公營醫院資源有限，限制較多，令我漸漸感到氣餒，沒有足夠時間了解病人，難以全面地幫助他們。在專業知識的應用上，也有停滯不前的感覺，例如面對抑鬱症，可能都是用大同小異的方法去醫治。」

雖然選擇了私人執業，但他仍然熱愛公營醫院的工作，因此最初幾年的日子仍會回公營醫院兼職，直至這兩年分身不暇，才完全脱離公營醫院的職務。

私人執業，每日見的病人少了，他們等候的時間短了，每個病人可能會見上一小時左右，除了藥物，還會應用心理治療，亦會跟跨專業團隊合作，可以更全面地理解病人的背景和情況。工作量看似少了，沒想到黃醫生反而説比以前更忙碌，「私人執業的時間更難掌握，有一段時間我每天工作至凌晨。不少人認為醫生和病人要保持距離，但我對此持開放態度，歡迎他們隨時找我，尤其很多病人已不當自己來睇病，而是把你當作親人或朋友來看待。現在我也會有氣餒的時候，以前是有感能力不能完全發揮，現在則是因為有時盡力而為後，也未能完全地幫到病人。」

Rehab Express

復康速遞



CHEERS Gallery 卓思廊

聆聽年輕人的聲音

忙碌工作的他，曾經同時打三份工，除了私家診所、公營醫院，他還擔任香港中文大學的精神科專科醫生，服務全校有需要的大學生。此外，他亦參與不同的義務工作，和不同的社會公職，例如專為曾參與社會運動而有案件在身的涉案青年提供社會心理輔導服務的「蛻變計劃」。近年社會撕裂情況嚴重，以年輕人和上一輩的互不理解和信任最明顯，日常經常接觸年輕人的他，認為年輕人面對的最大情緒困擾是甚麼？

「香港年輕人對社會、環境失去了信心，對人的信任度不高，亦擔心有些話不能說。今天的年輕人常接觸不同的資訊，認識的東西不比我們少，因此我們應該用心聆聽他們的想法，而不老是將我們的想法代入並教訓他們。父母覺得孩子不聽話，孩子覺得不被父母理解，分歧愈大便愈難修補。缺乏有效的溝通造成社會不和諧，無論是家長、教師、醫生或其他專家，以往的『家長式』教導已不適用，宜『放下身段』以平等的方式去跟年輕人溝通，以『陪伴』的同行心態去對話，有時他們可以是成年人的鏡子，反射出我們的一些問題。」

醫者的初心

在大學時已開始寫文章的他，作家這資歷比當醫生更資深，寫專欄逾二十年，曾出版多本書，今年初更與同屆畢業的醫科同學合著了《行醫的初心——香港大學醫學院01班二十年行醫誌》，「過往每五年我們都會有聚會，去年是我們畢業二十週年，因疫情無法相聚，於是萌生寫文章來做個紀念的想法，全書收錄六十多篇文章，內容環繞唸醫學的初心、醫學院的往事、專科工作分享、抗疫經歷、從醫學看人生等，第一版版稅收益捐贈給基督教正生書院。我們畢業時遇上沙士，即使醫科畢業也不一定找到工作，有些同學甚至無人工也照上班，因害怕失去工作機會，跟市民一樣，捱過了艱辛的一年。」

作為此書主編和作者的他，行醫的「初心」是甚麼？「我第一本看的人物傳記是德蘭修女，我很敬佩她，希望學習她謙虛和服務他人。」



成為醫生後，他除了以專業知識醫治病患，也經常義務參與精神健康的公眾教育工作，例如去大中小學甚至幼稚園做講座或教師培訓；為小眾或弱小社群做心理輔導；到電台當主持或嘉賓；在不同媒體寫專欄；及參與「獅子山精神隊」跟精神病康復者一起行山等。「最近我跟印尼駐香港總領事館及香港印尼關愛會合作，為印尼傭工進行一些網上精神健康教育，曾有研究調查，發現外傭患上情緒病的機會頗高，尤其印傭英語水平較低，因言語障礙未能充分表達自己，難以尋求專業醫療幫助。因此我們提供翻譯，並於周日做諮詢，令他們放心求助。雖說服務對象是外籍傭工，但其實也是在間接地服務身為僱主的香港人。」

百忙中還熱心和積極參與各項精神健康的教育工作，就是希望「貼地」且「到位」地服務大眾，他說：「不少人仍對精神科藥物有負面印象，或是覺得專科診金昂貴，又或害怕被標籤而不去求診，我希望透過不同渠道向大眾灌輸精神健康的正面資訊，提高公眾的意識。」

被人理解，重建信心，其實不只精神病患者需要，對每一個人同樣重要。



名卓護 綜合專科護理及顧問中心
Nu Pro Nurse Centre
An Integrated Professional Nursing Care & Consultancy Services

商界展關懷 caringcompany 2018-21
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發

私家看護

「名卓護」致力為銀髮一族、獨居長者、體弱/行動不便/長期病患者等有需要人士提供不同種類的私家看護，按他們所需，給予專業、優秀、關愛的起居照顧及護理服務。



住院照顧

- ☑ 癌症
- ☑ 中風
- ☑ 昏迷
- ☑ 術後照顧
- ☑ 管飼餵食
- ☑ 夜間照顧

居家照顧

- ☑ 中風
- ☑ 腦退化
- ☑ 長期臥床
- ☑ 扶抱扶行
- ☑ 失禁護理
- ☑ 起居照顧
- ☑ 陪診服務

專業護理

- ☑ 鼻胃喉、尿喉更換
- ☑ 造口護理 (胃造口，腸造口及泌尿造口)
- ☑ 處理吊鹽水（打點滴）
- ☑ 放置靜脈導管（種豆）
- ☑ 洗肚
- ☑ 抽血、打針
- ☑ 基本/專科傷口護理

推薦合適的 • 註冊護士 • 登記護士 • 保健員 • 病人服務助理 • 護理員

專業快速配對看護

1. 5520 3616 WhatsApp查詢
2. 專人配對 合適看護
3. 確認服務
4. 持續跟進

預約看護服務

歡迎致電 2273 8288 / WhatsApp 5520 3616

WhatsApp　Website　Facebook

NUP-A01-2206C5

ElderJoy® 安而康®

成人活力褲

Adult Vitality Diaper Pants

大人用長持ちおむつパンツ

特強吸水力



零負擔的呵護

舒適貼身如內褲





抗菌除味

特設導流層 超強吸收

貼身舒適 不易移位滑落

超吸收 高防漏

總代理 Sole agent:

HENGAN PHARMACARE CO., LTD.

A member of Hengan International Group

www.banitore.com.hk

福從口入

深水埗地區康健中心 註冊營養師 **關建慧**



常備5類食材 上上「纖」不求人！

膳食纖維對身體的好處，相信大家從小就開始認識。由小時候長輩教訓不吃菜就會有排便困難，到長大了又聽聞纖維有助調節膽固醇，甚至控制體重。事實上，多年來已有大量的科研證實並確立在飲食上攝取足夠膳食纖維，能預防多種疾病，例如腸道疾病、心血管病和癌症等等。可是，從統計數字發現，不少市民每天的纖維攝取量嚴重不足。專家建議成年人每天攝取的膳食纖維量為不少於25克，惟早年的一項本地調查指出，成年人每天平均只攝取到約9克膳食纖維，缺乏程度實在不容忽視！要實踐增加膳食中的纖維，建議家中常備以下幾類食材，並善用機會享用，直至成為日常習慣。

水果或乾果

- **食物例子**：任何新鮮水果、無添加糖的西梅乾、杏甫乾、提子乾。
- **貼士**：水果或無加糖果乾是餐與餐之間的最佳小食，既高纖又低脂！皮層較薄的水果如蘋果、梨、提子等，建議盡量為清洗後連皮進食，可獲更多膳食纖維；去渣的果汁則建議避免選用。

蔬菜

- **食物例子**：除了一般綠葉菜，根莖類蔬菜如紅蘿蔔、蕃薯；瓜果類如燈籠椒、茄子、豆類如四季豆、蜜糖豆等，都含豐富膳食纖維，不妨作多元化選擇，補充纖維也保持新鮮感。
- **貼士**：建議在家中儲存適量不加鹽的罐頭蕃茄或急凍菠菜、粟米等，間中預備不到蔬菜的話，就大派用場。

乾貨菇豆

- **食物例子**：乾冬菇、乾木耳/雲耳、乾金針、黑豆、雞心豆、眉豆。
- **貼士**：在煮飯和烹調菜式時，不妨多用這些耐存的高纖配菜。值得留意，菇類和乾豆類的水溶性纖維含量特別豐富，對心血管健康有額外益處。

全穀食物

- **食物例子**：糙米、藜麥、燕麥，全麥麵包、麵類。
- **貼士**：如果未能接受將白飯完全轉為全穀米飯，大可以少量比例的糙米、藜麥或燕麥等添加入白飯中，適應質感後再慢慢調校比例。

果仁或種籽

- **食物例子**：無添加糖或鹽的杏仁、腰果、合桃、葵花籽、松子。
- **貼士**：同樣是健康小食的上佳之選，適量進食果仁或種籽不單可以增加纖維攝取，更能為身體供應多元不飽和脂肪酸及蛋白質，提升飽肚感，更容易控制食慾和體重。

深水埗地區康健中心
網址： https://www.sspdhc.org.hk/
電話：2397 1110
Facebook：深水埗地區康健中心 SSPDHC

福從口入

深水埗地區康健中心



康健果麥球

食材(三人份)

- 即食燕麥　80克
- 亞麻籽粉　40克
- 奇亞籽　1茶匙(10克)
- 蜜糖　55克
- 花生醬　60克
- 紅莓乾　30克

特別用具

- 大碗
- 矽膠刮刀
- 煮食用手套

製作方法

1. 將即食燕麥、亞麻籽粉和奇亞籽在大碗內混合
2. 放入蜜糖、花生醬及紅莓乾，以刮刀拌勻成果麥糰
3. 戴上手套，將果麥糰搓成直徑約3厘米球狀
4. 果麥球可立即享用，或放置雪櫃中冷凍後食用
5. 果麥球於密封盒中，建議於1星期內享用

營養師貼士

此食譜適量運用蜜糖、花生醬及果乾的甜味，不需額外加糖更健康。燕麥、亞麻籽及奇亞籽皆含豐富的纖維素，亞麻籽及奇亞籽更提供豐富奧米加3脂肪酸，有助腸道健康及維持免疫力。材料及做法簡單，可與親友一起準備，增添和諧，有益身心。

包大人Dr.P | Vinda 維達

護肌膚　拒外漏
從此照護
輕鬆無憂



台灣NO.1* 成人紙尿片品牌

包大人Dr.P 親膚防漏成人紙尿片







3重天然護膚表層

蘊含蘆薈，洋甘菊及維他命E、呵護脆弱肌膚



乾爽導流層

秒速吸收
防止回滲



雙重立體防漏隔邊

結合無縫
防止側漏

CHEERS Gallery 卓思廊

Rehab Express 復康速遞

www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線：8206 6160



包大人Dr.P護理專線：2316 2613

包大人Dr.P為維達集團旗下品牌

*台灣No.1 成人紙尿片品牌Dr. P (根據尼爾森2019年1月至12月台灣成人紙尿片市場調查報告)

耆妙用藥

到訪藥劑師　**廖家康**



抗血小板藥物的重要保護力

當我在某院舍進行定期的藥物檢閱及核對時，有一位王婆婆於幾個星期前出現血尿(即是小便出血)及排尿疼痛。泌尿科醫生診斷為尿道炎(urinary tract infection, UTI)，處方了抗生素；同時，為了防止血尿的病情惡化，醫生亦要求她停用正在定時服用的抗血小板藥物(antiplatelet agent)「阿士匹靈」(aspirin)。結果王婆婆的尿道炎好轉了，再沒有復發。

當日我循例翻查了王婆婆的病歷及現時服用的藥物。她本身患有抑鬱症(depression)，另外大約在3年前曾經出現缺血性中風(ischaemic stroke) 。一般來說，中風後的徵狀會視乎腦部受損害程度而有所不同。由於腦組織不能得到充分的血液養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。雖然她所患的是短暫缺血性中風，沒有對腦部造成永久損害，她的行動及言語能力也沒有太大影響，但是仍會增加日後中風的機會。

我向護士們詢問，王婆婆會否到泌尿科覆診，畢竟她長期服用的aspirin仍然停用。護士說覆診時間已經過了，因為王婆婆的女兒工作忙碌，沒有陪伴王婆婆覆診，之後亦沒有告知院舍的護理人員應該怎樣處理。在這個時候，我頓時感到有點不安， 因為aspirin用於保持血管內的血流暢通，減少血塊在血管內壁形成。雖然它本身存在著出血風險，但同時能夠有效地預防及減少再次中風的機會。以王婆婆現有的病歷來說，我初步認為她有必要繼續服用aspirin。

王婆婆的定時服用藥物

藥物種類	藥物名稱及劑量	服用方法
抗高血壓藥物 (鈣離子通道阻斷劑)	Felodipine 5毫克	每日一次，每次一粒
抗高血壓藥物 (血管緊張素轉化酶抑制劑)	Enalapril 10毫克	每日一次，每次一粒
他汀類藥物	Simvastatin 20毫克	每晚一次，每次一粒
抗血小板藥物*	Aspirin 80 毫克	每日一次，每次一粒
抗抑鬱症藥物	Citalopram 20 毫克	每日一次，每次一粒

王婆婆的藥物治療分析

王婆婆的定時服用藥物主要包括四大類藥物：

- 抗高血壓藥物 - 鈣離子通道阻斷劑 (Calcium Channel Blocker)、血管緊張素轉化酶抑制劑 (Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor)
- 抗膽固醇藥物 - 他汀類藥物(Statin)
- 抗血小板藥物(Antiplatelet)
- 抗抑鬱症藥物(Antidepressant)

你可能會問，王婆婆只是患有抑鬱症及曾經出現過缺血性中風(ischaemic stroke) ，為何她除了要服用抗抑鬱症藥物，更需要服用其他三類藥物呢？因為要達到預防中風的目標，最重要的仍是嚴格地控制血壓：只要能夠維持正常的血壓，便可以減少心臟或腦血管病變。王婆婆現時服用的兩類抗高血壓藥物「非洛地平」(felodipine) 和「依那普利」(enalapril) ，皆可以有效預防腦血管病變。Felodipine屬於「鈣離子通道阻斷劑」，透過阻止血液中的鈣離子經由細胞膜上的通道進入血管(包括腦血管)的平滑肌細胞內，使血管擴張，一方面達到降低血壓的目的；另一方面，當腦血管得以擴張，也可以減低血管阻塞所造成的中風現象。Enalapril則屬於「血管緊張素轉化酶抑制劑」，主要在「腎素 - 血管收縮素 - 醛類脂醇系統」(renin-angiotensin-aldosterone system) 運作，透過抑制血管緊張素，使血管擴張，改善心臟輸送的血液流量，達至降低血壓。

者妙用藥

另一方面，高血脂及高膽固醇的症狀除了增加患上冠心病及心肌梗塞的風險外，還會增加中風的機會。「辛伐他汀」(simvastatin) 是一種他汀類藥物(Statin)，屬於抗膽固醇藥物，能夠有效地降低易於積聚在血管內壁的「低密度脂蛋白膽固醇」(low density lipoprotein – cholesterol, LDL-c) (俗稱「壞」膽固醇)，同時又能夠有效減低血液中三脂甘油(triglyceride)和提高可以幫助運送血液中膽固醇回到肝臟的「高密度脂蛋白膽固醇」(high density lipoprotein – cholesterol, HDL-c) (俗稱「好」膽固醇)。總而言之，simvastatin用來降低由血液凝結引起的其他類型的中風風險。

可是，使我感到擔心的是王婆婆現在沒有服用「阿士匹靈」(aspirin)。在王婆婆所有的定服藥物中，它是唯一一種「抗血小板藥」(anti-platelet)，能阻止血液中的血小板聚合而形成血塊，達至抗凝血的功效。醫學界經已證實服用低劑量的aspirin能夠有效降低中風機會，因此aspirin經常是預防中風的第一線藥物。

上文提及，王婆婆在3年前經已出現過缺血性中風，中風復發的風險因此提升，加上現在失去了aspirin的抗凝血藥效保護下，中風復發機會大大增加！研究數據又顯示，在曾經出現短暫缺血性中風的患者當中，最終再次經歷中風的人數可達四成之多！王婆婆現在確實處於十分危險的狀況，有見及此，我要求立刻報告給駐院醫生，並且建議她繼續服用aspirin。

調校藥物後的結果

結果，駐院醫生指示王婆婆應該繼續服用aspirin，我頓時鬆一口氣。我們作為藥劑師，時刻需要保持頭腦清醒，運用豐富的藥物知識去監察病人使用藥物的狀況，包括是否有藥物之間產生的相互作用、是否有藥物產生的嚴重不良反應及副作用、是否缺少任何關鍵的藥物處方、是否會有「過度藥物治療」等等。若果今次的分享個案沒有藥劑師給予合適的建議，後果或許不堪設想，可能是王婆婆最終再次出現中風復發等等。我們的角色就是要把可以控制的潛在藥物風險減至最低，這樣不但能夠協助病人減少與處方相關的藥物事故，還可以確保他們能夠安全用藥。

機構介紹

香港藥學服務基金的主要服務包括院舍到訪藥劑師服務、電腦化藥物記錄、自動化藥物包裝服務及電子派藥系統。另外，配安心藥房為香港藥學服務基金創辦的社區藥房，由註冊藥劑師為患者提供藥物資助計劃和藥物諮詢服務。

參考資料：

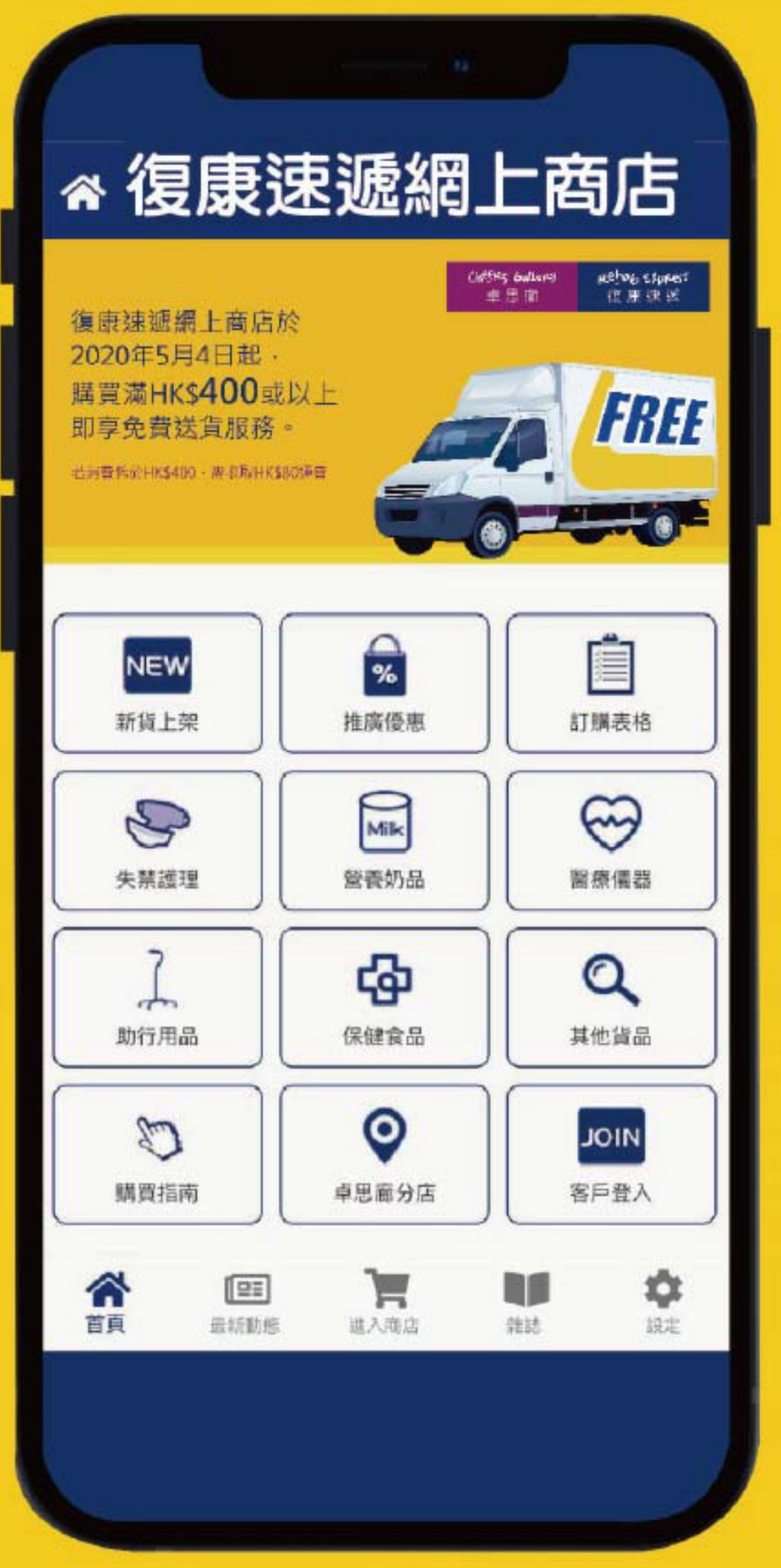
衞生防護中心 - 預防中風
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_oct2013_chin.pdf
Transient Ischemic Attack (TIA). Centennial, CO: National Stroke Association; 2011.

藥物教育資源中心
http://www.derc.org.hk/en/news-detail.php?id=481



復康速遞 APP NEW!

會員迎新優惠



首次下載APP
＋註冊會員
（首200個名額）

送*



韓國 Neo-Medical
62%酒精搓手液70ml(便攜裝)兩支

*需下載APP提取應用折扣代碼

- 購買滿HK$400或以上即享免費送貨
- 超過2000種復康用品及健康食品
- 店舖自取服務

Google Play　Apps Store　復康速遞



最新通知！NEW!

復康速遞網上商店新增店舖自取服務，客人可於以下社區店自取貨品。

- 「卓思廊」荃灣復康生活幹線 (街市街)
- 「卓思廊」旺角復康生活幹線 (窩打老道)
- 「卓思廊」佐敦復康生活幹線 (南京街)
- 「卓思廊」觀塘復康生活幹線 (協和街)

詳情請留意網上購物條款及細則

Rehab Express 復康速遞　Cheers Gallery

電話訂購熱線：
8206 6160
Whatsapp訂購專線：
5114 4981

• 一站式的復康用品購物平台 •

www.rehabexpress.com.hk

請即登入，體驗貼心服務

醫管局資訊廊

醫院管理局



新界東醫院聯網推「換骹掂」手機應用程式 助關節置換病人康復

香港人口老化，隨著年齡增長，病人出現關節問題情況亦日趨普遍，公立醫院去年便為逾4000名病人進行關節置換手術，其中新界東醫院聯網佔990宗。該聯網關節置換中心的跨部門團隊最近研發手機應用程式「換骹掂」，為關節置換手術病人提供術前術後資訊，配以多媒體教學，讓病人輕鬆掌握自己的康復進度。雅麗氏何妙齡那打素醫院去年4月起啟用有關程式，預計今年上旬進一步擴展至威爾斯親王醫院及北區醫院。

雅麗氏何妙齡那打素醫院矯型及創傷（骨）外科副顧問醫生余敬行表示，關節置換手術固然重要，其實術前準備及術後護理亦同樣重要：「病人要知道手術前期的注意事項，包括術前患呼吸道感染疾病的應對，需注意牙齒健康，以至手術前一日的準備工夫及入院需帶備物品等。術後則要留意如何護理傷口、關節保養、術後不同時期的復康運動訓練等，讓病人的康復路走得更順利，減少需要再接受治療機會。」

余醫生表示，病人若能夠依從上述指示，可以令整個治療流程更加順暢，所以團隊推出「換骸掂」手機應用程式。該應用程式讓醫院無需再派大量單張給病人，改以影片方式向病人提供解說、示範，有助病人掌握須知，讓他們無論在術前準備，以至術後康復更得心應手。

該院一級物理治療師麥卓恒進一步指出，病人手術後的康復運動十分重要，除了返回醫院接受物理治療時的運動訓練外，病人亦需在家中根據應用程式中的康復運動示範，每日進行適當訓練，有助提升康復效果。應用程式更提供地圖功能，協助病人尋找鄰近的復康設施，讓他們進行康復運動。

在家做訓練 自我監察復康進度

除了提供實用資訊外，應用程式亦協助病人監察康復進度。麥卓恒表示：「病人可以在應用程式輸入步行時間、痛楚程度等，方便了解康復進度之餘，醫護人員亦可利用數據進行評估和協助診斷。此外，術後病人亦可拍攝傷口照片並上載到程式內，記錄其癒合情況，供醫護人員參考。」另一方面，醫護人員可透過程式記錄病人的人工關節型號等資料，方便有需要時可隨時翻查。

麥卓恒指出，應用程式自去年4月推出以來，下載數量已超過800人次，其中超過八成在雅麗氏何妙齡那打素醫院接受關節置換手術的病人已安裝程式。根據用家意見調查，85%使用者認為程式容易安裝，高達9成半認同程式內容實用，會推薦予其他人使用。

病人陳先生早前接受關節置換手術，醫護人員在手術前向他推介下載「換骸掂」，使用後認為有關程式提供的資訊十分實用，並清晰分類術前術後的資料，不會造成混淆。陳先生稱，程式提供運動訓練短片尤其重要，讓他可自行在家訓練，令其康復效果十分理想。陳先生表示會推薦其他關節置換病人安裝程式。

余醫生預計「換骸掂」於今年上旬擴展至威爾斯醫院及北區醫院，亦計劃推展至全港公立醫院，惠及更多病人。



病人陳先生指，程式提供運動訓練短片尤其重要，讓他能在家中自行進行訓練。



雅麗氏何妙齡那打素醫院矯型及創傷（骨）外科副顧問醫生余敬行（右）和該院一級物理治療師麥卓恒（左）與病人陳先生一同透過「換骸掂」手機應用程式，示範康復運動訓練。



新界東聯網關節置換中心的跨部門團隊研發手機應用程式「換骸掂」，為關節置換手術病人提供術前術後資訊，配以多媒體教學，讓病人輕鬆掌握自己康復進度。圖右三為雅麗氏何妙齡那打素醫院矯型及創傷（骨）外科副顧問醫生余敬行，左二為雅麗氏何妙齡那打素醫院一級物理治療師麥卓恒。

急症室先鋒

急症科專科醫生 **梁遠雄**



張伯今年70多歲，雖然他患有糖尿病、血壓高和心臟病等慢性疾病，但身體尚算健康，行動自如，可是在這幾天，他感到頭暈頭痛，雙腳乏力，甚至行動也有困難，家人見他情況不妥，擔心他是中風，便帶他到急症室求診。經詢問病歷和檢查後，醫生也立刻為張伯安排電腦掃描檢查，電腦掃描顯示張伯患上硬腦膜下血腫，即俗稱的頭部有瘀血積聚，因這症狀是腦部受損的後遺症，醫生便問張伯近來有否頭部受傷，張伯和家人最初也想不起，再經細想下，才記起張伯在三星期前曾經摔倒而坐在地上，因他當時沒有不適，所以便沒有求診。經諮詢過腦外科醫生的意見後，張伯被安排留醫作進一步治療。

長者摔倒後果可以十分嚴重，常見的包括肢體骨折和頭部創傷。頭部創傷的顱內出血可分為急性和慢性，急性顱內出血患者可能有短暫昏迷或失憶，其後可能嘔吐大作，劇烈頭痛，嚴重的會神志不清甚至手腳抽搐，情況可以十分危險；至於慢性出血，一般不易察覺，患者可能在跌倒時頭部沒有直接撞擊，當時也不一定有什麼不適，可是經過數星期後，患者會感到頭暈頭痛，肢體乏力等，要經醫生檢查和安排電腦掃描後才能被診斷出來，患者往往想不到之前的摔倒和現在的症狀有關。在治療方便，瘀血不多可採取保守治療，待瘀血散去，但若瘀血積聚太多壓着腦部，便可能要動緊急手術。

預防跌倒對長者十分重要！我們在路上走動時不要分心，慢慢走不要心急，注意身邊的其他人，也盡量不要攜帶太多隨身物品，如有需要可以用拐杖輔助；如在家中，要注意地上不要有太多雜物，屋內要有足夠的光線，盡量減少高低不平的地面，那麼我們便可以小心駛得萬年船！

便，是快樂事

新產品

纖維樂® 益菌配方
有助舒緩腸道敏感

纖維樂® 纖維粉
有助舒緩便秘

德國製造
MADE IN GERMANY

無色無味　可加入任何食品及飲品　無依賴藥性

OptiFibre™ 纖維樂®

產品查詢熱線: (852) 8202 9876
www.optifibre.com.hk
雀巢健康生活誌

CHEERS Gallery 卓思廊
Rehab Express 復康速遞
www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線 : 8206 6160

Nestlé HealthScience

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

Rehab Express

復康速遞

雀巢系列營養補充品

Nestle Medical Nutrition

營養之選

NestléHealthScience

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

	精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價 (HK$)	貨品優惠 (HK$)	訂貨數量	金額
癌症營養治療品	速癒素 (熱帶水果味) Oral Impact	22100067	• 癌症病人電療、化療及手術期間專用營養品 • 專利配方含奧米加3、核苷酸、精氨酸 • 治療期間提升免疫力，有助按時完成治癌療程及緩和療程的副作用	每盒10包74克	408	$780/兩盒	(　　)盒	
	速癒素(橙味)	22100120		每盒10包74克	408	$780/兩盒	(　　)盒	
	速癒素(咖啡味)	22100121		每盒10包74克	408	$780/兩盒	(　　)盒	
	速癒素即飲裝 (熱帶水果味)	22100107		每盒3包237ml	122		(　　)盒	
	速癒素即飲裝 (咖啡味)	22100108		每盒3包237ml	122		(　　)盒	
管飼營養品	安體健 (即用裝) Ultracal	21300108	• 高營養、高蛋白質、高纖維管飼配方 • 與人體滲透壓相等，減少腹瀉機會	250ml	14.5		(　　)箱 每箱24包	
	愛素寶 (即用裝) Isocal	21300114	• 完整均衡營養管飼配方 • 與人體滲透壓相等，減少腹瀉機會	250ml	13.5		(　　)箱 每箱24包	
	愛素寶高蛋白HN (即用裝) Isocal HN	21300112	• 高營養、高蛋白質管飼配方 • 與人體滲透壓相等，減少腹瀉機會	250ml	14.5		(　　)箱 每箱24包	
	天源素 (即用禮盒裝) Compleat	21500061	• 美味營養湯，適合調理進補，恢復健康體魄 • 含雞肉蛋白質、胡蘿蔔、蕃茄、碗豆及小紅莓汁，成份天然，營養豐富 • 容易消化吸收，口服及管飼均可，保健及送禮佳品	每盒6包 250ml	145		(　　)盒	
	健源素1.5 Cal IsoSource 1.5 Cal	21300109	• 每毫升1.5千卡 • 高能量、高蛋白質、含纖維素管飼配方	250ml	23.5		(　　)箱 每箱24包	
營養補充品	力源素2.0 RESOURCE 2.0	21300116	• 高能量，每毫升2千卡； 高蛋白質，每包含19.4克 • 不含膳食纖維 • 適合作為營養補充或代餐之用	200ml	29.5		(　　)箱 每箱24包	
	佳膳益生 NUTREN Optimum Powder	21300040	• 完整均衡營養，含L.P乳酸益生菌及Prebio 1益菌生纖維組合 • 經醫學研究證明，配方有助提升免疫力及減少感染達4成 • 不含乳糖及麩質	400g	83		(　　)罐	
		21300039		800g	164.5	送試用裝	(　　)罐	
	佳膳纖維 NUTREN Fibre Powder	21300033	• 完整均衡營養，含Prebio 1益菌生水溶性纖維及非水溶性纖維 • 有助腸道蠕動，改善便秘 • 不含乳糖及麩質	400g	83		(　　)罐	
		21300037		800g	164.5		(　　)罐	
	兒童佳膳 NUTREN Junior Powder	21200001	• 適合1-10歲兒童 • 含B.L及L.P益生菌和Prebio 1 Plus益菌生纖維組合，有效提升免疫力及促進腸道健康 • 含優質乳清蛋白高達50%，容易消化及吸收	400g	145		(　　)罐	
		21200002		800g	230		(　　)罐	
	蛋白補 Beneprotein Powder	21300050	• 100%優質乳清蛋白，容易被消化及吸收 • 可加於任何食物或飲品中，額外補充蛋白質，改善肌肉質量 • 適合需要補充蛋白質的人士	227g	97.5	送試用裝	(　　)罐	
	雀巢纖維樂纖維粉 Optifbre Fibre Powder	21300110	• 有助紓緩便秘 --刺激大腸蠕動；促進腸道益菌生長；軟化便便 • 可加入任何食品及飲品	250g	168		(　　)罐	
	纖維樂纖維粉便利裝 Optifbre Fibre Powder Box	21300111	• 有助紓緩便秘 --刺激大腸蠕動；促進腸道益菌生長；軟化便便 • 可加入任何食品及飲品	5克x30小包	156		(　　)盒	
	藹兒舒 Alfare	21200004	適用於出現以下情況的嬰兒： • 牛奶蛋白和/或大豆蛋白過敏 • 食物不耐受	400g	216		(　　)罐	
	兒童佳易得 Peptamen Prebio	21200005	適合以下情況的兒童： • 腸胃功能受損　• 吸收不良　• 營養不良 • 慢性腹瀉　• 早期腸道餵養	400g	330		(　　)罐	
關注血糖人仕營養品	佳饡適糖 NUTREN Diabetes	21500022	• 完整均衡營養，此產品適合關注血糖的人士服用 • 低升糖指數配方，或有助於穩定血糖 • 不含乳糖、蔗糖及果糖，適合口服或管飼使用	400g	118		(　　)罐	
		21500021		800g	214	送試用裝	(　　)罐	
	佳饡適糖 Plus NUTREN Diabetes Plus	21500063		200ml	22		(　　)箱 每箱24支	
	力源素關注血糖配方 即飲裝 (呖呢嗱味) Resource Diabetic	21300115	• 高蛋白質配方，可加速體內的蛋白質合成 • 此產品適合關注血糖的人士服用，或有助於穩定血糖 • 不含乳糖、蔗糖及果糖，適合口服或管飼	250ml	22		(　　)箱 每箱24包	
特殊膳食產品	快凝寶 ThickenUp	21400008	• 專為吞咽困難的人士而設的凝固粉，能調製成合適的稀稠度，無色無味，迅速凝固各種食物和飲品	227g	68		(　　)罐	
	快凝寶清透配方 Thicken Up Clear	21400006	• 專為吞嚥困難人士而設的食物凝固粉，食物或飲品在沖調後保持清透，並且不會改變其外觀及氣味	125g	73		(　　)罐	
	快凝寶營養布丁甘薯味 Thicken up Nutri Pudding (Sweet Potato)	21400018	• 吞嚥、營養豐富且美味的小食，適合餐與餐之間攝取能量和蛋白質 • 日本製造	66克 x 4杯	66		(　　)罐	
	快凝寶營養布丁朱古力味 Thicken up Nutri Pudding (Chocolate)	21400016		66克 x 4杯	66		(　　)罐	
	快凝寶營養布丁豆腐味 Thicken up Nutri Pudding(Tofu)	21400015		66克 x 4杯	66		(　　)盒	
	快凝寶營養布丁蘋果味 Thicken up Nutri Pudding(Apple)	21400021		66克 x 4杯	66		(　　)盒	
	快凝寶營養布丁芝士蛋糕味 Thicken up Nutri Pudding(Cheese Cake)	21400024		66克 x 4杯	66		(　　)盒	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。

以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恒生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。

b) 顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。

c) 所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

「抗疫之選」特選產品，優惠詳情見 P.4 及 P.5

買滿$400免費送貨

怡保康®
最多家庭醫生推薦†

穩醣，穩妥！



全球最多
臨床醫學實證△

即飲裝

營養組合符合
美國糖尿病協會建議[1]

特有醣穩妥組合，緩慢消化；早餐代餐，全日穩醣穩妥！

Abbott雅培營養專家

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。This product is not registered under the Pharmacy and Poison Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

△基於已發表的關注血糖專用營養臨床研究 1. Diabetes Care 2021;44 (Suppl.1) 符合美國糖尿病協會之碳水化合物、鈉、飽和脂肪酸及反式脂肪酸建議
2. Devitt AA et al., J Diabetes Res Clin Mtab.2012;1:20. 3. Devitt AA et al., Advances in Bioscience and Biotechnology, 2013,4, 1-10
† Ipsos Healthcare 2015年醫療營養品調查報告（香港家庭醫生）/ Ipsos Health 2015 nutrition product study (Hong Kong Family Physicians)

M21-S434-L-0442

Abbott
雅培

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

營養之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express 復康速遞

Medical Nutrition 營養補給品 (一)

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

	精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價 (HK$)	貨品優惠 (HK$)	訂貨數量	金額
完整均衡營養品	金裝加營素粉裝(雲哩嗱味) Ensure Powder (Vanilla)	21300020	• 連續25年成人營養品銷量No.1 • 2星期有效提升精力 • 配方特有11種護心營養組合；並符合美國心臟協會建議： ▪總脂肪比率29.5% ▪含亞麻酸(奧米加3脂肪酸)及單元不飽和脂肪酸 ▪低飽和脂肪酸 ▪不含膽固醇及反式脂肪 • 蛋白質及維他命D幫助增強肌肉強健身體	900g	190.0		(　　)罐	
	金裝加營素粉裝(雲哩嗱味) Ensure Powder (Vanilla)	21300001		400g	89.0		(　　)罐	
	金裝加營素粉裝(朱古力味) Ensure Powder (Chocolate)	21300016		900g	190.0		(　　)罐	
	加營素即飲裝 (雲哩嗱味) Ensure Liquid Nutrition (Vanilla)	21300009		250ml	23.0		(　　)箱 每箱24罐	
	加營素即飲裝 (朱古力味) Ensure Liquid Nutrition (Chocolate)	21300008		250ml	23.0		(　　)箱 每箱24罐	
	低糖金裝加營素粉裝(雲哩嗱味) Ensure Low Sugar Powder (Vanilla)	21300095	• 金裝加營素的低糖配方，同樣護身強身 • 零蔗糖配方，每100毫升只含1.75克糖份	850g	202.0		(　　)罐	
	活力加營素粉裝(雲哩嗱味) Ensure NutriVigor Powder (Vanilla)	21300024	• 金裝加營素的升級版 ，同樣護身強身 • 全港獨特HMB+健肌配方，含優質蛋白質及維他命D • 科學證明能幫助重建肌肉及減慢肌肉流失 • 幫助提升體力活力及活動能力	850g	253.0		(　　)罐	
關注血糖人士營養品	怡保康 (粉裝) Glucerna (Powder)	21300021	• 此產品或有助於穩定血糖，完整均衡營養品，可作代餐或小食 • 全球最多醫學實證營養配方 • 含科研複合醣穩妥組合，緩慢消化及吸收， 有效穩定餐後血糖和胰島素反應; 或有助於增加GLP-1分泌，促進胰島素分泌 • 營養成分符合美國糖尿病協會建議 • 屬低糖及低升糖指數(GI)配方 • 維持飽肚感達4小時 • 產品組合包含等滲配方，適合短期和長期管飼	400g	111.0		(　　)罐	
	怡保康 (即飲裝) Glucerna (Tetrapak)	21500055		230ml 每盒6包	135.0		(　　)盒	
	怡保康 (管飼配方) Glucerna (Tube Feed)	21300007		8oz	22.0		(　　)箱 每箱24罐	
專用營養品 癌症治療	保康速粉裝(橙味或雲哩嗱味) Prosure Powder (Orange/Vanilla)	22100088 22100089	• 醫學實證3星期有助改善胃口及增加體重，提高治療耐受力及提升生活質素，完成癌症療程 • 每日兩杯保康速，提供： ▪權威醫學組織認可成分EPA幫助維持體重，減輕炎症反應 ▪豐富蛋白質及熱量，有助增加肌肉質量	380g 每盒2罐	335.0		(　　)盒	
專用營養品 傷口癒合	快癒素 Abound Orange Powder	21300017	• 獨特營養成分組合：HMB，Glutamine及 Arginine，有助增加抵抗力，減低傷口發炎及感染機會，令傷口癒合得更快更理想。 經臨床醫學實證，能迅速增加骨膠原組織於傷口內積聚，大大提升傷口癒合能力 • 適合對象： ▪糖尿腳 ▪壓瘡 ▪下肢靜脈潰爛 ▪燒傷 ▪手術切口 ▪放射及化學治療引起的口腔及黏膜破損	24g x 30包	998.0		(　　)盒	
管飼營養品	保營素即飲裝 Osmolite HN	21300004	• 等滲透配方 • 含高蛋白質(每公升提供44克)	237ml	11.0		(　　)箱 每箱24罐	
	健營素即飲裝 Jevity	21300003	• 等滲透配方 • 特含纖維 (14克/公升)，有效改善腹瀉或便秘的機會 • 含高蛋白質(每公升提供44克)	237ml	12.5		(　　)箱 每箱24罐	
腎病專用營養品	怡腎康瓶裝 – 低蛋白慢性腎病專用營養品 Nepro LP Liquid	21500054	• 專為慢性腎病病人而設 • 完整均衡營養 提供高熱量及較低蛋白質 (9.94克/220毫升) • 含緩慢消化複合性醣份組合 • 低升糖指數 • 符合國際組織對腎臟健康飲食建議：低鈉，低磷及低鉀	220ml 每包6瓶	138.0		(　　)盒 每箱24瓶	
	怡腎康瓶裝 – 高蛋白慢性腎病專用營養品 Nepro HP Liquid	21500037	• 專為洗腎人士而設 • 完整均衡營養 提供高熱量及豐富蛋白質 • 含緩慢消化複合性醣份組合 • 低升糖指數 • 符合國際組織對腎臟健康飲食建議：低鈉，低磷及低鉀	220ml 每包6瓶	138.0		(　　)盒 每箱24瓶	
肺科專用營養品	Pulmocare即飲裝	21500002	• 專為慢性呼吸阻塞肺病或呼吸衰竭病人而設 • 含較低碳水化合物，有助減少二氧化碳的產生 • 其中20%的脂肪為MCT oil，較易被人體吸收 • 含抗氧化營養素包括維生素C，E及β-胡蘿蔔素	8oz	23.5		(　　)箱 每箱24罐	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。
以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。
b) 顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。
c) 所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

「抗頭之選」特選產品，優惠詳情見 P.4 及 P.5

買滿$400免費送貨

FRESENIUS KABI
caring for life

陪你跨越 抗頑症之路
重現生活色彩



立即參加
癌症患者營養支持計劃

由確診後開始，加力康™全面關顧你



HK-DA-065-2021

每日2支▲加力康™癌症專用營養品，達到理想成效。
研究指出，連續飲用7星期[1]含2克EPA及高蛋白質的癌症營養品，有助：

- 按時完成療程
- 增加體重[2]
- 減輕治療副作用[3]
- 維持抵抗力[4]

www.fresubin.com/hk 營養諮詢：(852) 2176 1912

德國研發及製造

歐洲第1醫學營養品

CHEERS GALLERY 卓思廊
REHAB EXPRESS 復康速遞
www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線：8206 6160

Supportan® 加力康™

1. Barber MD, et al. Br J Cancer 1999; 81: 80-86. 2. MacDonald, et al. Understanding and Managing Cancer Cachexia. J Am Co Surg Vol. 197, No. 1, July 2003 3. Agiles JM. Cancer-associated mainutrition, Eur J Oncol Nurs. 2005;9 Suppl 2:S39-50 4. Murphy RA et al. Cancer 2011;117:3774–3780. ▲每支200毫升

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

營養之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express 復康速遞

Medical Nutrition 營養補給品 (二)

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價 (HK$)	貨品優惠 (HK$)	訂貨數量	金額
康復速	22100047	•含廣譜氨基酸、低脂、低碳水化合物、提供全面營養 •速溶配方、分子細小、容易吸收、快速改善體重 •含免疫球蛋白、乳鐵蛋白等成份、增加GSH濃度，提升免疫力 •排解毒素、減少副作用、增強體質、提升生活質素 •適宜瘦弱、免疫力低下、手術及療程期間人士食用	10g/袋，30袋/桶	498.0		(　　)罐	
加力康癌症專用營養品 (熱帶水果味)	22100080	•高脂肪、低碳水化合物、高蛋白質，含奧米加3魚油及抗氧化營養素 •每日2支加力康共含2克奧米加3魚油，有效改善新陳代謝，促進食慾及增加體重 •豐富蛋白質，有助肌肉重建 •適合乳糖不耐者飲用	200ml 每包4瓶	166.0	買一箱減$60	(　　)箱 每箱24瓶	
加力康癌症專用營養品 (意大利咖啡味)	22100081		200ml 每包4瓶	166.0	買一箱減$60	(　　)箱 每箱24瓶	
加力康癌症專用營養品 (菠蘿椰子味)	22100086		200ml 每包4瓶	166.0	買一箱減$60	(　　)箱 每箱24瓶	
倍力康2千卡高能量營養品 (雲呢拿味)	22100082	•每瓶含400千卡，可滿足病人對能量的額外需求 •豐富蛋白質，有助肌肉重建 •有助改善體重，防止體重下降 •不含纖維 •適合乳糖不耐者飲用	200ml 每包4瓶	108.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍力康2千卡高能量營養品 (杏桃味)	22100083		200ml 每包4瓶	108.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍力康2千卡高能量營養品 (蘑菇味)	22100114		200ml 每包4瓶	108.0		(　　)箱 每箱24瓶	
果之保果味營養品 (蘋果味)	22100084	•每瓶含300卡路量，可滿足病人對能量的額外需求 •100%乳清蛋白質，有助增加肌肉質量 •不含膽固醇及脂肪，供關注心臟健康人士服用 •適合乳糖不耐者飲用	200ml 每包4瓶	88.0		(　　)箱 每箱24瓶	
果之保果味營養品 (橙味)	22100085		200ml 每包4瓶	88.0		(　　)箱 每箱24瓶	
肝保力肝病專用營養品 (意大利咖啡味)	21500041	專為肝病患者營養需要而設計的營養補充品	200ml 每包4瓶	184.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍速定關注血糖營養品 (雲呢拿味)	21300093	專為關注血糖人士設計的營養補充品 •提供更佳營養組合 •提供更佳脂肪比例 •低升糖指數碳水化合物	200ml 每包4瓶	96.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍速定關注血糖營養奶 (意大利咖啡味)	21300094		200ml 每包4瓶	96.0		(　　)箱 每箱24瓶	
蛋白樂蛋白質粉	22100078	•含100%乳清蛋白質，容易被人體吸收 •特別適用於治療前後或需要額外增加蛋白質的人士而設	300g	117.0		(　　)罐	
倍力康2千卡高能量高纖維營養品 (雲呢拿味)	22100095	•高熱量(2千卡/毫升)，每瓶200毫升提供400千卡，可滿足病人對熱量的額外需求，提升抵抗力及生活質素，有助改善體重，防止體重下降 •豐富蛋白質，每瓶200毫升提供20克，有助增加肌肉質量及修補身體組織 •高纖維，每瓶200毫升提供3克膳食纖維，維持腸道健康 •適合乳糖不耐者飲用	200ml 每包4瓶	110.0		(　　)罐 每箱24瓶	
倍力康2千卡 - 細支裝 (雲呢拿味)	21500052	•提供均衡營養 •高熱量高蛋白質配方(每支提供250千卡熱量及6.25克蛋白質) •可作全營養或額外營養補充 •另備有200毫升裝	125ml 每包4瓶	68.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍力康1千卡營養品 (雲呢拿味)	22100098	•每瓶含200千卡，可滿足病人對能量的一般需求 •豐富蛋白質，有助肌肉重建 •不含纖維 •適合乳糖不耐者飲用	200ml 每包4瓶	72.0		(　　)箱 每箱24瓶	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。
以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。
b) 顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。
c) 所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

「抗疫之選」特選產品，優惠詳情見 P.4 及 P.5

買滿$400免費送貨

FRESENIUS KABI
caring for life

“血糖急升令每餐壓力大增？”



你的隨身營養專家

關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3（EPA+DHA）脂肪酸



HK-DA-067-2021

www.fresubin.com/hk
營養諮詢：(852) 2176 1912

歐洲第1醫學營養品

Cheers Gallery 卓思廊
Rehab Express 復康速遞
www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線：8206 6160

倍速定™

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心50樓5001-5027室 電話：(852) 2152 1330 傳真：(852) 2119 0815 電郵：infohk@fresenius-kabi.com

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

營養之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express

復康速遞

Medical Nutrition

營養補給品(三)

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價(HK$)	貨品優惠(HK$)	訂貨數量	金額
倍健纖高能量纖維營養品(雲呢拿味)	22100099	•為營養不良或有營養不良風險的人士提供高能量 •高熱量(1.5千卡/毫升)，每瓶200毫升提供300千卡，可滿足病人對熱量的額外需求，均衡的脂肪酸分佈 •豐富蛋白質，每瓶200毫升提供11.2克，有助增加肌肉質量及修補身體組織 •高纖維，每瓶200毫升提供4克膳食纖維，維持腸道健康	200ml 每包4瓶	80.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍健康(雲呢拿味)	21500053	•提供均衡營養 •高熱量高蛋白質配方(每支提供300千卡熱量及11.2克蛋白質) •可作全營養或額外營養補充	200ml 每包4瓶	76.0		(　　)箱 每箱24瓶	
腎力康慢性腎病或未洗腎專用 營養品 (雲呢拿味)	22100100	•適合未洗腎並需要營養補充的慢性腎病的患者 •高熱量(2千卡/毫升)，每瓶200毫升提供400千卡 •低蛋白質，每瓶200毫升提供6克 •低電解質:低磷，低鈉和低鉀 •含膳食纖維，每瓶200毫升提供2.4克 •含奧米加3魚油EPA和DHA，高單元不飽和脂肪酸(MUFA)及中鏈脂肪酸（MCT），容易吸收	200ml 每包4瓶	93.0		(　　)箱 每箱24瓶	
速得康水解蛋白營養品(雲呢拿味)	22100101	•用於消化或吸收不良導致營養不良的患者，例如：慢性炎症性腸病，短腸綜合症，胰腺功能不全 •每瓶200毫升提供200千卡熱量 •乳清肽的蛋白質配方，容易吸收的水解乳清蛋白 •富含中鏈脂肪酸（MCT），容易吸收消化 •不含纖維	200ml 每包4瓶	149.0		(　　)箱 每箱24瓶	
倍力康全效均衡營養粉	22100102	•一罐有齊日常所需的碳水化合物、蛋白質、多種礦物質及維他命 •0% 膽固醇，超過88%由不飽和脂肪組成 •含優質乳清蛋白，促進修復傷口，增強免疫力 •含益菌生纖維素，促進腸道健康 •適合乳糖不耐者飲用	500g	125.0		(　　)罐	
凝固樂(225克)	21400010	•專為吞嚥困難人士而設的澱粉配方食物凝固粉 •可混入於各種冷熱食物和飲料 •容易調配成不同的黏稠度，以確保進食安全 •無色無味，不影響食物或飲料的味道及顏色	225g	66.0		(　　)罐	
凝固樂清透配方(126克)	21400014	•專為吞嚥困難人士而設，含抗唾液內酵素的能力，結合澱粉類及膠質的優點的凝固粉 •可混入於各種冷熱食物和飲料，能保持飲品的清澈 •容易調配成不同的黏稠度，黏稠度不會隨時間改變，以確保進食安全 •無色無味，不影響食物或飲料的味道及顏色	126g	71.0		(　　)罐	
吞嚥易清透凝固粉(125克)	21400019	•無色無味，保留食物原味 •快速溶解，不易結塊，適用於多種冷熱飲品 •迅速增稠只需30秒 •只需加入少量就能達到增稠效果，經濟實惠，性價比高 •效果穩定，增稠後能持續維持稠度，且不易被唾液分解	125g	50.0		(　　)罐	
肝美靈	22400017	專為肝臟病人而製的口服營養品，含有適量的41%支鏈氨基酸及所需的微量營養素包括維他命A、D、E和K及鋅，其他主要成份還包括碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質及氨基酸等	每盒 21包 50克	1488		(　　)盒	
Spatone 天然鐵水(蘋果味) 28日裝	22400111	•英國NO.1天然鐵質品牌 •約40%鐵質吸收率 • Vitamin C 有助鐵質吸收 •較少引致便秘及腸胃不適等副作用 •適合女性、孕婦、產前或產後、體質偏瘦、食慾不振、過量失血人士 (如手術後)	28包	149		(　　)盒	
健康博士療康佳茶包 DR. HEALTH Trewell Teabag	22100115	•適合開始化療人士、化療中人士或化療後人士服用 •減少化療毒性藥食茶包 •100%天然有機食材,即沖即飲 •不會與化療藥、其它藥物和中藥等產生相衝	42包	688.0		(　　)盒	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。

以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。

b)顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。

c)所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

買滿$400免費送貨

肝美靈

Aminoleban® EN

沖出「肝」勁！為每日打拼

肝美靈®是一種口服營養品，含有碳水化合物、脂肪、維他命、礦物質、氨基酸及其他元素，適合關注肝臟健康及營養不足的人士服用。[1]

經大學醫學院臨床研究證實，肝美靈®能有效：

- 改善血清蛋白水平[2]
- 平衡血液氨基酸[3]
- 改善精神狀況及日常活動能力[3,4]

水果新口味!!
一包搞掂 夠晒方便



成功申請後，憑「**肝友營**」於卓思廊購買本公司產品，即有機會獲得會員尊享折扣優惠；並有機會獲得禮品(Aminoleban® EN 專用搖勻器)乙份。

參加辦法：直接使用右下方QR code作網上登記

收集之資料只供「肝友營」會員登記及有關使用，一切資料絕對保密。

加入「肝友營」可享：

- 會員尊享折扣優惠
- 肝美靈®專用搖勻器乙份
- 接收最新的肝臟健康資訊

肝友營

Otsuka

香港大塚製藥有限公司

地址: 香港銅鑼灣禮頓道38號東區電訊大廈21樓

電話：2881 6299　傳真：2577 5206

www.aminolebanenhk.com

參考資料：1. Aminoleban® EN Powder Hong Kong Prescribing Information revised Dec 2020. 2. Ichida F, et al. Acta Hepatologica Japonica 1988;29:1051-61. 3. The San-in Group of Liver Surgery. Br J Surg. 1997 Nov;84(11):1525-1531. 4. Poon RTP, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2004 Apr;19(7):779-788.

HKOP-AMN-EN-202110-001　BIOS022146

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

營養之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express 復康速遞

Medical Nutrition 營養補給品 (四)

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

	精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價 (HK$)	貨品優惠 (HK$)	訂貨數量	金額
腎病專用營養品	腎宜康4.0-杏脯味 (4樽/包)	21500010	專為腎病患者而設的營養補充品 • 高熱量配方，每包可提供250卡路里 • 低磷、低鉀、低鈉 • 不含葡萄糖、蔗糖 • 即開即飲，方便衛生 • 每包125毫升，適合需要限制水份攝取的人士 • 適合初期腎病患者，每100毫升提供4克蛋白質	125ml	381.0		(　　)箱 每箱24瓶	
	腎宜康7.5-焦糖味 (4樽/包)	21500011	專為腎病患者而設的營養補充品 • 高熱量配方，每包可提供250卡路里 • 低磷、低鉀、低鈉 • 不含葡萄糖、蔗糖 • 即開即飲，方便衛生 • 每包125毫升，適合需要限制水份攝取的人士 • 適合需要接受洗腎人士，每100毫升提供7.5克蛋白質	125ml	429.0		(　　)箱 每箱24瓶	
	腎宜康7.5-杏脯味 (4樽/包)	21500012	專為腎病患者而設的營養補充品 • 高熱量配方，每包可提供250卡路里 • 低磷、低鉀、低鈉 • 不含葡萄糖、蔗糖 • 即開即飲，方便衛生 • 每包125毫升，適合需要限制水份攝取的人士 • 適合需要接受洗腎人士，每100毫升提供7.5克蛋白質	125ml	429.0		(　　)箱 每箱24瓶	
癌症治療專用營養品	營保健 (原味)	21500046	• 含高能量及高蛋白質，為癌症病人專用營養品 • 每瓶含最少300千卡能量及18克蛋白質，有助癌症病人維持體重並完成治療 • 125ml毫升即飲樽裝方便衛生，開瓶後即可飲用	125ml	528.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
	營保健 (淡薑味)	21500047	• 含高能量及高蛋白質，為癌症病人專用營養品 • 每瓶含最少300千卡能量及18克蛋白質，有助癌症病人維持體重並完成治療 • 125ml毫升即飲樽裝方便衛生，開瓶後即可飲用	125ml	528.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
	營保健 (冰涼果味)	21500049	• 含高能量及高蛋白質，為癌症病人專用營養品 • 每瓶含最少300千卡能量及18克蛋白質，有助癌症病人維持體重並完成治療 • 125ml毫升即飲樽裝方便衛生，開瓶後即可飲用	125ml	528.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
	營保健 (雲尼拿味)	21500050	• 含高能量及高蛋白質，為癌症病人專用營養品 • 每瓶含最少300千卡能量及18克蛋白質，有助癌症病人維持體重並完成治療 • 125ml毫升即飲樽裝方便衛生，開瓶後即可飲用	125ml	528.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
	營保健 (咖啡味)	21500051	• 含高能量及高蛋白質，為癌症病人專用營養品 • 每瓶含最少300千卡能量及18克蛋白質，有助癌症病人維持體重並完成治療 • 125ml毫升即飲樽裝方便衛生，開瓶後即可飲用	125ml	528.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
認知及記憶力補充品	Souvenaid 智敏捷 (雲呢拿味)	21500017	• 含有助突觸生長的主要營養成分 • 臨床證明有助改善認知及記憶力減退	125ml	912.0		(　　)箱 每箱24瓶	
	Souvenaid 智敏捷 (咖啡味)	21500048	• 含有助突觸生長的主要營養成分 • 臨床證明有助改善認知及記憶力減退	125ml	912.0		(　　)箱 每箱24瓶	
	Souvenaid 智敏捷 (士多啤梨味)	21500062	• 含有助突觸生長的主要營養成分 • 臨床證明有助改善認知及記憶力減退	125ml	912.0		(　　)箱 每箱24瓶	
完整均衡營養	金裝能全素營養粉 (雲呢喼味)	21500056	• 適合所有成年人作為補充飲料或唯一的營養來源。日日飲激發自身免疫功能，抵抗力POWERUP • 革命性加強免疫營養要素：維他命D+鋅+硒，激活自身免疫防禦機制，提升抵抗力 • 精選奧米加Ω6和Ω3護心成分，全面捍衛心臟健康 • 雙重優質蛋白、維他命D及鈣質，維持骨骼及肌肉健康，改善肌肉流失，強健體魄，提升活力 • 黃金醣脂比例，提升整體營養水平，改善體質，修補流失	335g	83.0		(　　)罐	
營養補充	營果健 (黑加倫子味)	21500013	• 高熱量營養補充品(1.5Kcal/ml,每瓶提供300Kcal) • 不含脂肪及纖維，適合喜愛果汁口味營養品的人士，開啟便可飲用	125ml	462.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
	營果健 (蘋果味)	21500014	• 高熱量營養補充品(1.5Kcal/ml,每瓶提供300Kcal) • 不含脂肪及纖維，適合喜愛果汁口味營養品的人士，開啟便可飲用	125ml	462.0	買一箱送試飲裝兩支	(　　)箱 每箱24瓶	
關注血糖人士營養品	糖宜適 (雲呢拿味)	21500016	• 低糖及不含蔗糖，適合關注血糖人士使用，開啟便可飲用 • 每瓶含4克膳食纖維，有助改善腸道健康	125ml	480.0		(　　)箱 每箱24瓶	
傷口癒合專用營養品	速氨健 (雲呢拿味)	21500043	• 壓瘡專用配方 • 高熱量及高蛋白質(每瓶提供250卡路里及20克蛋白質) • 並含豐富精氨酸、鋅、維生素C和E，促進傷口癒合 • 備有雲尼拿及朱古力味可供選擇，即開即飲方便衛生	125ml	690.0		(　　)箱 每箱24瓶	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。

以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。

b) 顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。

c) 所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

「抗疫之選」特選產品，優惠詳情見P.4及P.5

買滿$400免費送貨

舊機換新機優惠

買 Contour plus 血糖測試紙50片



+ 任何牌子之舊血糖機

(CONTOUR®PLUS及CONTOUR®TS除外)

免費換取

CONTOUR®PLUS 血糖機連採血器乙部



買 Contour TS 血糖測試紙50片



+ 任何牌子之舊血糖機

(CONTOUR®PLUS及CONTOUR®TS除外)

免費換取

CONTOUR®TS 血糖機連採血器乙部



賞你密密測血糖

現於同一銷售點，凡購買同款血糖測試紙，**保留盒蓋4個及單據**，

即可免費獲贈**MICROLET®採血針乙盒(100支)**。

累積蓋印



或



送



銷售地點：

Cheers Gallery 卓思廊

「卓思廊」分店地址：

律敦治醫院24小時便利店
瑪嘉烈醫院荔景大樓便利店
威爾斯親王醫院便利店
大埔醫院便利店
北區醫院24小時便利店
博愛醫院24小時復康店/便利店
東區醫院復康用品專賣店
瑪嘉烈醫院復康生活幹線
明愛醫院復康生活幹線
廣華醫院復康生活幹線
將軍澳醫院復康用品專賣店
屯門醫院復康用品專賣店
上環復康生活幹線 (皇后大道中)
銅鑼灣復康生活幹線 (軒尼詩道)
筲箕灣復康生活幹線 (南安街)
旺角復康生活幹線 (窩打老道)
佐敦復康生活幹線 (南京街)
觀塘復康生活幹線 (協和街)
荃灣復康生活幹線 (街市街)

DC.20180104k

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

健醣之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express 復康速遞

Diabetic Products 糖尿科用品

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

	精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價 (HK$)	貨品優惠 (HK$)	訂貨數量	金額
血糖機套裝	雅培Optium Neo 血糖機套裝	12200157	輕巧設計，快速準確 獨立包裝試紙，4年保養	包括100張試紙，100支針，1部血糖機	630			
	OneTouch Select Plus 血糖機套裝	12200185	• ColorSure™ 科技能即時顯示血糖讀數 • 符合國際標準ISO15197:2013 • 可儲存500個血糖測試結果並顯示測量結果平均值	包括100張試紙，100支針，1部血糖機	630			
	OneTouch Ultra Plus Flex 血糖機套裝	12200243	• 僅需0.4微升 (uL) 血量 • 藍芽傳輸測試結果 • ColorSure科技:即時顯示您的血糖讀數是否超出血糖機中預設的限制範圍 • 免調碼簡單操作，5秒完成測試	包括100張試紙，100支針，1部血糖機	630			
	羅氏Accu-Chek Guide 智航血糖機套裝	12200200	新型號，快速準確，微血量，永久保養	包括100張試紙，100支針，1部血糖機	630			
	CONTOUR TS 血糖機套裝	12200026	最新免調碼型號，永久保用	包括100張試紙，100支針，1部血糖機	630			
	CONTOUR PLUS 血糖機套裝	12200042	• 準確度極高，易於使用 • 斷新可以再次補足血樣技術，簡易及進階模式選擇 • 免調碼技術	包括100張試紙，100支針，1部血糖機	630			
	GE血糖機經濟套裝 (血糖機附10紙10針+2盒50紙+2盒50針)	12200195	• 擁有多項專利技術 • 通過國際標準血糖機ISO 15197:2013認證	包括50紙2盒，50針2盒，1部血糖機附10紙10針	438			
	VivaChek Ino血糖機套裝	12200246	• 微量採血：只需極少量血液樣本(約0.5 µL) • 測試快速：5秒快速測試時間 • 獨創8電極專利試紙，測試更加準確可靠 • 獨立包裝試紙讓使用過程更加潔淨方便	包括50張試紙，100支針，1部血糖機	350			
血糖試紙	雅培 Optium 血糖試紙	12200007	雅培確安妥血糖機專用試紙	50片裝	230			
	OneTouch Ultra test strip	12200069	強生one touch ultra血糖機專用試紙	50片裝	240			
	OneTouch Select Plus 血糖試紙	12200186	• 5秒即可獲得準確測試結果 • 僅需 1 微升 (µL) 血液樣本 • 根據自然紅血球的變化而自動調整	50片裝	226			
	OneTouch Ultra Plus血糖試紙	12200244	• 適用於 OneTouch Ultra Plus Flex血糖機 • 僅需0.4微升 (uL) 血量 • 新一代金屬基試紙試紙，減少干擾物影响 • 高準確性，符合 EN ISO15197: 2015嚴格標準	50片裝	226			
	CONTOUR TS 血糖試紙	12200027	CONTOUR TS 血糖機專用試紙	50片裝	225			
	CONTOUR PLUS 血糖試紙	12200041	CONTOUR PLUS 血糖機專用試紙	50片裝	235			
	GE血糖試紙 (GS100) 新低價	12200192	• 採用獨特橫向設計，減少用家接觸血樣本機會 • 具備自動較正功能，方便易用	50片裝	160			
	羅氏Accu-Chek Performa 血糖機試紙50張	12200093	• 血糖試紙（葡萄糖 氫酶法）與Accu-Chek Performa血糖機配合使用	50片裝	256			
	羅氏Accu-Chek Performa 血糖機試紙100張	12200178	• 只需0.6微升極少血量，索血快速 • 升級系統，無需更換密碼牌	100片裝	510			
	VivaChek血糖檢測試紙50片	12200247	• 獨立包裝試紙讓使用過程更加潔淨方便 • 使用期限一般比傳統桶裝紙更長，避免試紙容易過期的問題 • 防潮鋁膜包裝避免試紙受潮或污染，保障測量結果準確可靠	50片裝	199			
血糖機用採血針	雅培採血針	12200009	適用雅培各式血糖機	100支裝	85			
	OneTouch Ultra採血針	12200071	適用於OneTouch Ultra血糖機	100支裝	80			
	OneTouch Delica採血針	12200187	• 先進Glide操控技術，減輕採血針的震動，令採血過程順暢舒適 • 設有減低震動裝置，採血筆內的微細海棉吸收震動 • 針頭更幼細，感受採血無痛般的新體驗 • 退針控制裝置，讓你更安全，更容易棄置用完的採血針	100支裝	87			
	OneTouch Delica Plus採血針	12200237	• 30G 矽膠外層幼細採血針: 穿刺更順暢，對皮膚造成更少傷害 • 臨床數據實證，使用OneTouch Delica Plus採血筆組合(Delica Plus採血筆 +Delica Plus採血針)，令血糖測試近乎無痛	100支裝	87			
	羅氏Accu-Chek Softclix 採血針	12200088	適用羅氏血糖機	200支裝	220			
	MICROLET 採血針	12200020	適用於CONTOUR TS 及 CONTOUR PLUS 血糖機	200支裝	136			
	「安士滴」按摩型一次性採血針(28G)	12200044	28G微細針咀，獨特按摩技術，密封消毒，安全衛生，近乎無痛	100針/盒	148			
	安士滴無菌一次性採血針30G-F 方型速幼針100's	12200045	安全密封，極幼設計，適用多種牌子採血筆	100針/盒	68			
	安士滴無菌一次性採血針30G-R 圓型速幼針100's	12200046	安全密封，極幼設計，適用多種牌子採血筆	100針/盒	50			
	GE採血針50's (GL300)	12200193	適用於GE血糖機	50針/盒	40			
胰島素注射筆及針	諾和筆*5胰島素注射筆(銀包) (NOVO PEN 5)	16100054	具備記憶功能，可重覆使用的胰島素注射筆	1枝	678			
	諾和筆針咀31G x 6mm	16100013	適用於諾和筆胰島素注射器及多款牌子注射筆	31G x 6mm，100粒	158			
	諾和針® Plus 32G 4mm 100's	12200171	最新超幼超短通用型胰島素注射筆針頭	32G x 4mm，100粒	165			
	BD micro-Fine 32Gx4mm 注射筆專用針頭	16100037	適用於多款牌子注射筆	32Gx4mm，100粒	165			
	BD Ultra-Fine Pro 32Gx4mm 胰島素注射筆專用針頭100支	16100069	輕薄壁五切面平櫃式針座筆針頭，適合多款牌子注射筆	100針/盒	165			
	BD胰島素注射針咀 31Gx5mm 100支	16100016	一次性使用注射筆針頭	31GX5mm，100粒	150			
	抗糖茶	28300961	純天然，或有助穩定血糖，延緩血管氧化	60包/盒	298			
	Soft - Zellin 消毒酒精棉 60 x 30毫米100片 新低價	17200061	經由柔軟無紡面料製成的酒精棉；已事先浸透 0.4 毫升異丙醇酒精（70% V/V）方便即刻使用	100片裝	25			

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。

以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。

b) 顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。

c) 所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

買滿$400免費送貨

ACCU-CHEK®

Roche

Accu-Chek® Guide
智航血糖機

意想不到的智慧體驗



精準可靠[1]



用完試紙一按即棄



嶄新試紙瓶設計

交回舊血糖機*

買

Accu-Chek® Guide
智航血糖試紙
50條裝



*不包括Accu-Chek Guide 智航血糖機

送

Accu-Chek® Guide
智航血糖機
Accu-Chek®
FastClix 採血筆#



加送



$50惠康現金券 (數量有限，送完即止)



藍芽無線連接應用程式▲
同步傳送及分享血糖記錄
▲適用於指定型號手機及裝置

免費下載 mySugr

App Store 下載

立即下載 Google play

CHEERS Gallery 卓思廊

「卓思廊」分店地址：

律敦治醫院24小時便利店
瑪嘉烈醫院荔景大樓便利店
威爾斯親王醫院便利店
大埔醫院便利店
北區醫院24小時便利店
博愛醫院24小時復康店/便利店
東區醫院復康用品專賣店
瑪嘉烈醫院復康生活幹線
明愛醫院復康生活幹線
廣華醫院復康生活幹線
將軍澳醫院復康用品專賣店
屯門醫院復康用品專賣店
上環復康生活幹線(皇后大道中)
銅鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)
筲箕灣復康生活幹線(南安街)
旺角復康生活幹線(窩打老道)
佐敦復康用品專賣店(南京街)
觀塘復康生活幹線(協和街)
荃灣復康生活幹線(街市街)

Accu-Chek 客戶服務熱線：2485 7512　換購推廣期由即日起至另行通知為止

採血筆只供個人使用

1. Brazg, R. L., Klaff, L. J. and Sussman, A. M. New Generation Blood Glucose Monitoring System Exceeds International Accuracy Standards. J Diabetes Sci Technol. 2016, 10(6): 1414-15

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK FASTCLIX 及 mySugr 為羅氏擁有之商標。

羅氏診斷(香港)有限公司 © 2021 Roche Diabetes Care

DC-2021-JAN-005

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

爽潔之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express

復康速遞

Adult Diapers

成人紙尿片(一)

	精選貨品	貨品編號	吸濕量	尺碼	臀圍	包裝	售價(HK$)	貨品優惠(HK$)	訂貨數量	金額
安而康	成人紙尿褲	11100036	1,200 - 1,800c.c.	中碼	最大至45"	10片x10包	$410/箱	買2箱或以上95折 2箱免費送貨	(箱)	
	成人紙尿褲	11100035	1,200 - 1,800c.c.	大碼	最大至55"	10片x10包	$518/箱		(箱)	
	金裝成人紙尿褲	11100037	1,800 - 2,400c.c.	中碼	最大至45"	10片x10包	$533/箱	2箱免費送貨	(箱)	
	金裝成人紙尿褲	11100038	1,800 - 2,400c.c.	大碼	最大至55"	10片x10包	$647/箱		(箱)	
	皇家•至尊裝成人紙尿褲	11100042	3,000c.c	中碼	最大至45"	10片x10包	$651/箱		(箱)	
	皇家•至尊裝成人紙尿褲	11100043	超過3,000c.c	大/加大	最大至63"	10片x10包	$746/箱		(箱)	
	便利妥片芯(綠色)	11100039	-	細碼	21"x9"	20片x12包	$450/箱		(箱)	
理的	理的經濟裝成人紙尿褲	11100187	1,600 - 2,000c.c	中碼	最大至46"	10片x24包	$972	按表格內之指定數量下單，每款送理的酒精濕紙巾10片(獨立包裝)一包		
	理的經濟裝成人紙尿褲	11100086	1,600 - 2,000c.c	大碼	最大至58"	10片x16包	$840			
	理的成人紙尿褲	11100089	2,300 - 2,900c.c.	中碼	最大至46"	10片x20包	$1096			
	理的成人紙尿褲	11100090	2,300 - 2,900c.c.	大碼	最大至58"	10片x20包	$1274			
	理的成人紙尿褲	11100093	超過 2,900c.c.	加大碼	最大至63"	10片x12包	$954			
公公婆婆	公公婆婆成人紙尿褲	11100091	1,600 - 2,000c.c	中碼	最大至46"	10片x20包	$884	按表格內之指定數量下單，每款送理的酒精濕紙巾10片(獨立包裝)一包		
	公公婆婆成人紙尿褲	11100092	1,600 - 2,000c.c	大碼	最大至58"	10片x20包	$1100			
添寧	添寧透氣輕柔夜用型成人紙尿片	11100006	2,006ml	細碼	最大至34"	24片x3包	$404/箱	2箱免費送貨及送Tempo盒裝紙巾(天然無味) 4盒	(箱)	
	添寧透氣棉柔夜用型成人紙尿片	11100007	2,865ml	中碼	最大至48"	9片x6包	$432/箱		(箱)	
	添寧透氣棉柔夜用型成人紙尿片	11100008	3,810ml	大碼	最大至58"	9片x6包	$516/箱		(箱)	
	添寧透氣輕柔日用型成人紙尿片	11100009	1,332ml	加細碼	最大至30"	30片x3包	$357/箱		(箱)	
	添寧透氣輕柔日用型成人紙尿片	11100010	1,539ml	細碼	最大至34"	30片x3包	$404/箱		(箱)	
	添寧透氣棉柔日用型成人紙尿片	11100011	1,843ml	中碼	最大至48"	12片x6包	$379/箱		(箱)	
	添寧透氣棉柔日用型成人紙尿片	11100012	2,146ml	大碼	最大至58"	12片x6包	$480/箱		(箱)	
	添寧安心活力褲 - 輕巧型	11100015	830ml	中碼	29"至39"	12片x4包	$329/箱		(箱)	
	添寧安心活力褲 - 輕巧型	11100016	830ml	大碼	37"至49"	10片x4包	$329/箱		(箱)	
	添寧安心活力褲 - 日用型	11100023	1,440ml	中碼	32"至43"	14片x4包	$487/箱		(箱)	
	添寧安心活力褲 - 日用型	11100024	1,440ml	大碼	39"至53"	14片x4包	$530/箱		(箱)	
	添寧安心活力褲 - 夜用型	11100212	2500ml	中碼	32"至43"	4包x10片	$432/箱		(箱)	
	添寧安心活力褲 - 夜用型	11100213	2500ml	大碼	39"至53"	4包x10片	$492/箱		(箱)	
	添寧貼身活力褲(女士專用)	11100214	1000ml	中碼	29"至41"	9片x4包	$300/箱		(箱)	
	添寧貼身活力褲(女士專用)	11100215	1000ml	大碼	37"至51"	8片x4包	$300/箱		(箱)	
	添寧貼身活力褲(男士專用)	11100216	1000ml	中碼	29"至41"	9片x4包	$300/箱		(箱)	
	添寧貼身活力褲(男士專用)	11100217	1000ml	大碼	37"至51"	8片x4包	$300/箱		(箱)	
包大人	包大人親膚防漏紙尿片 - 日用型	11100255	1900ML	中碼	32"至41"	10片x8包	$344/箱	2箱免費送貨 送維達升級版優惠裝三層衛生紙(12卷)一抽 加送軟抽面紙	(箱)	
	包大人親膚防漏紙尿片 - 日用型	11100256	2200ml	大碼	37"至47"	10片x8包	$416/箱		(箱)	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。

以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a)請把款項存入本公司恒生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。

b)顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。

c)所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上產品免費送貨。添寧及安而康產品需訂購兩箱或以上方享免費送貨。不足兩箱，需付運費。離島區暫不提供送貨服務。若上樓梯送貨，須另加運費。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

TENA 添寧®

連續3年
全港銷量 No.1*

100%長效透氣

一覺好眠到天光



添寧透氣棉柔紙尿片

新升級 PROskin 系列

日夜 倍護肌膚

最受醫護人員歡迎
成人紙尿褲品牌大獎*



100%透氣[2]
首創歐洲 ConfioAir™ 技術[1]



FeelDry™ ADVANCED
乾爽升級

日用　夜用

吸量+60%#

* 香港醫護學會(最受醫護人員歡迎健康品牌大獎2019)
* 與添寧透氣棉柔成人紙尿片日用型比較 (Tena Slip Maxi vs Tena Slip Plus, 2021)
• 根據Nielsen尼爾森公司2017年1月至2019年12月香港紙尿片市場(紙尿褲及紙尿片類別)零售調查報告(©2020 尼爾森公司版權所有)

[1] 整個添寧系列中首個全透氣產品
[#] 不包括橡筋及膠貼位置

www.tena.com.hk 免費試用熱線 2741 8111

Cheers Gallery 卓思廊
Rehab Express 復康速遞
www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線 8206 0160

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

爽潔之選

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express

復康速遞

Adult Diapers

成人紙尿片(二)

	精選貨品	貨品編號	吸濕量	尺碼	臀圍	包裝	售價 (HK$)	貨品優惠 (HK$)	訂貨數量	金額
喜舒樂	日本喜舒樂成人紙尿褲(薄裝)	11100192	300c.c.	中碼	28"至37"	34片x3包	$840/箱		(箱)	
	日本喜舒樂成人紙尿褲(薄裝)	11100193	300c.c.	大碼	36"至49"	30片x3包	$840/箱		(箱)	
	日本喜舒樂成人紙尿褲 (安全防護型)	11100194	750c.c.	中碼	28"至37"	18片x6包	$990/箱		(箱)	
	日本喜舒樂成人紙尿褲 (安全防護型)	11100195	750c.c.	大碼	36"至49"	16片x6包	$990/箱		(箱)	
松鶴	松鶴防漏紙尿片	11100197	1200c.c.	中碼	32"至45"	10片X10包	$500/箱	3箱免費送貨	(箱)	
	松鶴防漏紙尿片	11100198	1500c.c.	大碼	42"至57"	10片X10包	$520/箱		(箱)	
	松鶴防漏金裝紙尿片	11100199	2000c.c.	中碼	32"至45"	10片X10包	$600/箱		(箱)	
	松鶴防漏金裝紙尿片	11100200	2200c.c.	大碼	42"至57"	10片X10包	$640/箱		(箱)	
	松鶴床墊	11400043	-	60cm x 90cm	-	10片X10包	$400/箱		(箱)	
德寶123	德寶123成人紙尿片 (全效型)	11100075	1550ml	細碼	最大至29"	10片x10包	$380/箱		(箱)	
	德寶123成人紙尿片 (全效型)	11100076	1500-1800ml	中碼	29"至46"	10片x10包	$402/箱		(箱)	
	德寶123成人紙尿片 (全效型)	11100077	1800-2200ml	大碼	45"至61"	10片x10包	$512/箱		(箱)	
	德寶123成人紙尿片 (全效型)	11100078	2000-2600ml	加大碼	45"至64"	10片x10包	$655/箱		(箱)	
	德寶123超特級成人紙尿片(長效夜用)	11100224	2600-2800ml	中碼	29"至46	10片x10包	$580/箱		(箱)	
	德寶123超特級成人紙尿片(長效夜用)	11100225	3000-3200ml	大碼	45"至61"	10片x10包	$700/箱		(箱)	
	德寶123超特級成人紙尿片(長效夜用)	11100262	3100-3500ml	加大碼	45"至65"	10片x10包	$790/箱		(箱)	
康保	康保片芯	11100221	500ml	細碼	9.84" x 19.69"	20片x12包	$340/箱	2箱免費送貨	(箱)	
	康保片芯	11100227	600ml	小碼	9.84" x 21.25"	20片x12包	$364/箱		(箱)	
	康保片芯	11100220	700ml	中碼	9.84" x 23.62"	20片x12包	$400/箱		(箱)	
	康保片芯	11100228	800ml	大碼	9.84" x 27.56"	30片x8包	$430/箱		(箱)	
一定妥	一定妥+護 金裝成人紙尿片	11100260	1200-1800ml	中碼	30"至47"	10片x10包	$290/箱		(箱)	
	一定妥+護 金裝成人紙尿片	11100261	1400-2000ml	大碼	40"至56"	10片x10包	$320/箱		(箱)	
	一定妥 日用褲 中碼	11100229	600-850ml	中碼	26"至36"	11片x8包	$412/箱		(箱)	
	一定妥 日用褲 大碼	11100230	650-950ml	大碼	32"至42"	11片x8包	$472/箱		(箱)	
	一定妥+護成人床墊	11100235	100-150ml	大碼	60 x 90cm	10片x12包	$322/箱		(箱)	
赫曼	安加適® 彈性金裝頂級成人紙尿片22片	11100271	2771ml	細碼	70至90cm	22片x6包	$1206			
	安加適® 彈性金裝頂級成人紙尿片14片	11100272	3588ml	中碼	85至120cm	14片x8包	$1024			
	安加適® 彈性金裝頂級成人紙尿片14片	11100273	4380ml	大碼	115至-145cm	14片x8包	$1208			
倍樂	倍樂成人舒爽褲	11100263	1180ml	中碼	35"至41"	9片X8包	$500/箱		(箱)	
	倍樂成人舒爽褲	11100264	1180ml	大碼	41"或以上	8片X8包	$500/箱		(箱)	
	倍樂成人紙尿片	11100265	1890ml	中碼	31"至41"	10片X6包	$300/箱		(箱)	
	倍樂成人紙尿片	11100266	2190ml	大碼	37"-47"	9片X6包	$300/箱		(箱)	

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。
以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a)請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。
b)顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。
c)所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上產品需訂購兩箱或以上方享免費送貨。不足兩箱，需付運費。離島區暫不提供送貨服務。若上樓梯送貨，須另加運費。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

HARTMANN

MoliCare® 安加適®

拜拜！尿布疹

醫學低敏 成人紙尿片



安加適® 彈性金裝成人紙尿片

尿布疹消失，自然安心加倍舒適

- ✓ 德國醫院失禁護理No.1品牌[1]
- ✓ pH5.5 護膚科技維持皮膚天然弱酸保護膜
- ✓ 通過皮膚科低敏測試，臨床證實有效預防失禁性皮膚炎 (IAD)[2,3]

免費索取試用裝

1. 根據2020年IQVIA調查，MoliCare® 安加適®為2020年德國醫院銷量第一的失禁護理品牌
2. Bliss et al., presented at the WOCN Meeting, Montreal, 2016
3. Beguin et al. BMC Geriatrics 2010, 10:86

保赫曼亞洲太平洋有限公司 地址: 香港九龍九龍灣宏遠街1號一號九龍8樓801-2室 電話: +852 2953 7100 傳真: +852 2796 6680 電郵: service@hk.hartmann.info

PHAP_INCO_MOLI_20211206_01

一站式●復康●關愛●生活

全港最大復康用品訂購網站 • 提供全面產品資訊及格價比較平台

www.rehabexpress.com.hk

訂購電話 8206 6160　訂購傳真 2710 8322

Whatsapp 訂購服務 5114 4981

Rehab Express 復康速遞

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2022年3月至4月

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

要求送貨日期：_____ 顧客簽署：_____

Rehab Express 復康速遞

復康速遞

血壓計及其他復康用品

Blood Pressure Monitor & Other Rehab Products

買滿$400免費送貨

注意：由於個別病者的情況不同，故建議病者必需向專業醫護人員尋求正確的診斷和合適的產品、品牌及份量。

	精選貨品	貨品編號	貨品敘述	貨品規格	售價(HK$)	貨品優惠(HK$)	訂貨數量	金額
指式脈搏血氧儀	ChoiceMMed 指夾式血氧儀	12200239	清晰 LED 顯示屏 / 適用於家庭，運動保健等範圍 / 能精確測量血氧飽和度和脈率 / 具自動關機節能功能 / AAA電x2，低耗電量 / 體積小巧，重量輕，攜帶方便		450			
	Heal Force Prince-100 指式脈搏血氧儀	12200130	精確檢察人體血氧飽和度		758			
	Heal Force Prince-100C 指式脈搏血氧儀	12200131	彩屏高像素顯示		948			
	Heal Force Prince-100D 指式脈搏血氧儀	12200134	體積小，重量輕，便於攜帶，適合兒童使用		948			
	Heal Force Prince-100N 指式脈搏血氧儀	12200135	一指檢測，使用方便，細小輕巧，居家或旅遊皆方便使用		498			
電子血壓計	OMRON HEM-7600T 高智能手臂式血壓計	12200213	Omron Connect無線藍牙傳數據高效管理/心律不齊檢測/臂帶佩戴自檢/可記錄100次 測量數值/高智能加壓技術		1620			
	OMRON HEM-7156 高智能手臂式電子血壓計 新產品	12300152	備有血壓偏高提示/心律不齊檢測/血壓水平顯示/60次記憶/最近3次平均值顯示/越南製造/5年保養		798			
	OMRON HEM-7121 高智能手臂式電子血壓計	12200166	臂帶佩戴自檢/誤動作提示/血壓警示/30組記憶/心律不齊檢測		579			
	OMRON JPN600 高智能手臂式電子血壓計	12300077	高智能感應科技/偵測心律不齊/60組讀數記憶功能		830			
	OMRON JPN500 高智能偵測心律不齊血壓計	12300132	人工智能偵測心律不齊/60次數據記憶/自動3次計算平均值		798			
	OMRON JPN700 高智能手臂式血壓計	12300136	備有早晨高血壓提示/臂帶佩戴自檢/心律不齊檢測/血壓水平顯示/誤動作提示/100次記憶/日間/夜間平均值顯示/最近3次平均值顯示/日本製造		1200			
	OMRON HEM-8712 高智能手臂式血壓計	12200158	高血壓指示/顯示血壓值和脈搏率		440			
	"AND" UA767JP 日本製電子手臂式血壓計	12200176	日本製造/ 心跳不規律頻率指示IHB%/ 壓脈帶穿戴不正確指示/ WHO血壓分級判讀指示/ 四人份血壓記錄功能+平均值(60x4)		759	680		
	日本愛安德手臂式入門版血壓計UA-654MR	12200222	日本製造、手臂式、簡單測量		699	569		
	"AND" UA611 電子血壓計	12300128	備有心律不齊顯示，體積設計輕巧		399	379		
	"赫曼" Veroval Compact 手臂式血壓計	12300144	特大顯示屏，數據顯示清晰，舒適，易於保養		388			
	Veroval Duo Control 上臂血壓計	12300150	融入雙智能測量科技的超精準全自動血壓計，能探測心律不齊，附帶舒適臂帶		950	749		
	Heal Force 電子血壓計 B01	12300140	廣東話真人語音 / 雙人各90組記憶功能 / 心律不齊監測 / 大屏LCD顯示 / 三次平均值 / 智能加壓		298			
其他復康用品	Oral 7® 口康7號®滋潤牙膏	43200037	從牛奶提煉的天然口腔護理產品。增強口腔免疫力，預防及修復口腔內的損傷及潰爛，維持口腔內的天然保護黏膜，保護牙肉牙齒，令口氣清新。特別適合電療及化療人士、糖尿病患者、長期服食藥物人士及長者使用 。	75ml	82			
	Oral 7® 口康7號®滋潤漱口水	43100027	從牛奶提煉的天然口腔護理產品。不含氟，不影響酵素的功能；不含生長激素(growth hormone)，不會刺激癌細胞生長。 效力長達7小時。適合兒童、成人及任何年齡人士。特別適合電療及化療人士、糖尿病患者、長期服食藥物人士及長者使用。	250ml	80			
	Oral 7® 口康7號®滋潤啫喱	43600008	從牛奶提煉的天然口腔護理產品。黏度適中，容易塗上口腔。幫助吞咽，於口腔損傷時仍可維持進食。特別適合電療及化療人士。	50gm	117			
	BioXtra 牛初乳酵素牙膏	43200036	幫助鞏固牙齒，預防蛀牙，不含起泡劑(SLS)，無刺激化學成份，敏感牙齒及牙肉發炎者亦適合使用	50ml	38			
	BioXtra 牛初乳酵素漱口水	43100025	抑制牙菌膜形成，預防蛀牙、牙齦(肉)發炎，有效清除口氣，促進痱滋及口腔發炎癒合，適合口乾者紓緩口乾問題	250ml	55			
	BioXtra 牛初乳酵素口腔滋潤啫喱	43600002	紓緩口乾問題，滋潤口腔達8小時，臨床證實能促進口腔發炎(如痱滋、牙肉發炎)癒合	40ml	78			
	BioXtra 牛初乳酵素口腔滋潤啫喱噴劑	43600003	紓緩口乾問題，滋潤口腔達9小時，臨床證實能促進口腔發炎(如痱滋、牙肉發炎)癒合	50ml	78			
	3M 加膚康特效持久護膚霜 (無香味)	14100035	•保護功能耐沖洗可使用膠帶黏貼 •提供耐用持久的保護，預防體液的損害 •不會黏著內褲或床單 - 可抵抗沖洗-酸鹼度適中，維持肌膚天然保護層 •絕不削弱膠布或繃帶的黏貼力 - 高濃度配方，持久耐用	92g	130			
	Molicare 清潔泡沫	14100003	•清潔時只需輕輕一，避免磨擦肌膚 •中和異味，辟味除臭 •含有肌酸，幫助維持肌膚的天然屏障 •無需過水，方便省時，迅速清潔，減少皮膚壓力 •貼近皮膚5.5 pH值，不傷皮膚 •經皮膚專家驗證 •德國製造	400ml	73			
	依飛舒痛貼10片裝	22200086	以eefit依飛專利科技，改善血液微循環，排走代謝物，迅速舒緩肌肉酸痛及疲勞等症狀，恢復健康活力	10片	69			
	TAKALE 溫濕電熱墊	12100019	獨立溫度調校		980			
	電子體溫計(軟身)	12200111	30秒即可讀取體溫，準確度：±0.1℃； 超出正常體溫警示，可更換的長效電池(約可使用2千次)	一個	60			

備註：大量貨品不能盡錄，請到各「卓思廊」復康用品專賣店參觀選購。

以上價目僅供「復康速遞」直銷訂購所用，與「卓思廊」復康用品專賣店價目不盡相符，敬請閣下留意。

一、付款方法：a) 請把款項存入本公司恆生銀行帳戶：264-087214-007，然後把存款單傳真至本公司-2710 8322。

b) 顧客可郵寄支票給我們，支票抬頭請書「明途聯繫有限公司」，待確認款項收妥後，將盡快安排送貨。

c) 所有產品訂購表格均獨立計算並不設退款服務

二、不論以任何形式訂購，敬請提供準確之聯絡電話及送貨地址，「復康速遞」以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

三、以上貨品倘有價格或產品包裝更改，以電話覆單作準作實。

四、運費：以上貨品購滿港幣$400元以上免費送貨，少於港幣$400元須收取港幣$80元的送貨費。離島區暫不提供送貨服務。

五、貨品如有損壞或錯漏，請於七天內與本公司聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用，恕不退換。

六、於經確認後的送貨時間內，若送貨地址無人接收貨品而須安排第二次送貨，「復康速遞」將收取HK$80作為額外運輸費用。

Heal Force



簡單易用 真人發聲

B01 血壓計 貼心呵護



產品特點:

- 粵語 + 英文雙語發音切換
- 心律不齊監測
- 90 組記錄功能
- 三次平均值顯示

力康發展有限公司 香港柴灣永泰道50號港利中心1901室
www.healforce.com

5 years+ 商界展關懷 caringcompany

CHEERS Gallery 卓思廊
訂購熱線 :8206 6160

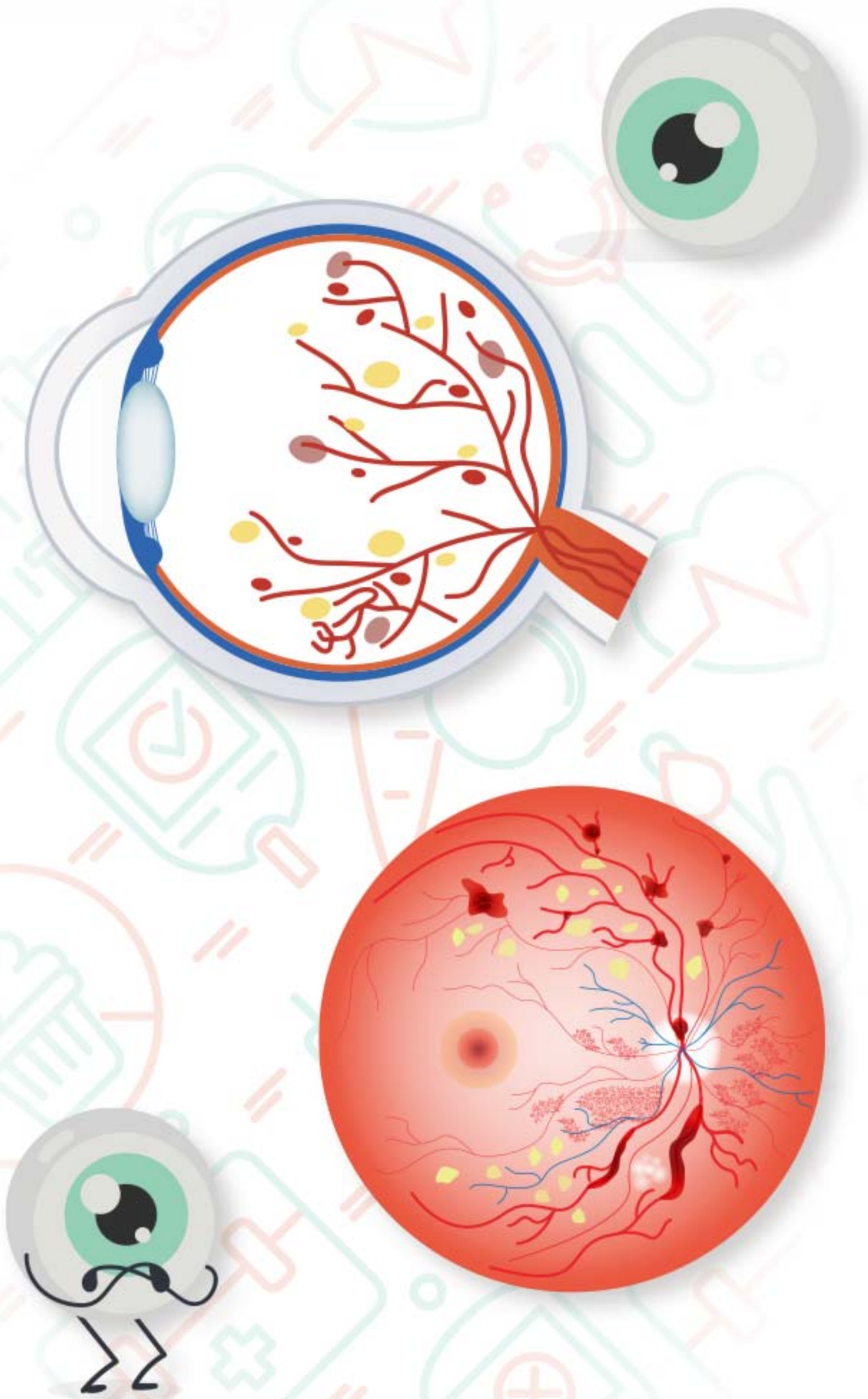
一脈相連

內分泌科專科醫生 **黃麗詩**



糖尿上眼

梁小姐在電話中的聲音有點急速，希望姑娘可以盡快安排約見醫生。她工作時忽然眼矇，覺得眼前一黑，細察下發現左眼視力突然變得好差，只可以辨別手指揮動，莫說手機螢幕，連身邊同事的樣子也看不到。二話不說，她立即到醫院檢查眼睛，發現「糖尿上眼」。「現在要先處理好血糖水平，下星期覆檢，再決定需不需要做眼手術。」眼科醫生說。



糖尿眼

「糖尿上眼」或「糖尿病視網膜病變」是指視網膜組織因缺氧而致水腫及神經壞死，並且生長出異常脆弱的新生血管，甚至出血。

糖尿病視網膜病變初期通常都是沒有什麼病癥的，視力不顯著受影響，但若血糖控制不穩定，血管內皮細胞就會受到永久破壞，引起視網膜缺血、缺氧，視網膜新生血管、出血，影響視力，嚴重可以引致失明。另外，糖尿病人患有眼疾的機會比一般人高，例如白內障、青光眼等。

及早提防

早期糖尿上眼患者的視力仍未受影響，但有大約三成的二型糖尿病患者在診斷患上糖尿病時已出現視網膜病變。糖尿病人士需及早提防，按照醫生的建議作定期檢查。如果能及早發現及進行針對性治療，可以大大降低因糖尿病視網膜病變而引起的視力問題。

糖尿病性視網膜病變

病變主要分為四個階段

1. 輕度非增殖性視網膜病變

這個是最初階段，會出現微血管瘤，即面積小而腫脹的視網膜小血管。

2. 中度非增殖性視網膜病變

某些供應視網膜的血管有阻塞

3. 嚴重非增殖性視網膜病變

隨著更多的血管阻塞，視網膜血液供應減少，引致視網膜缺氧。

4. 增殖性視網膜病變

視網膜血液供應嚴重不足，觸發新血管生長；但這類新的血管異常脆弱，容易出血；再加上視網膜有機會纖維化，可導致玻璃狀體出血及視網膜脫落。

治療

根據病情，治療方法可以分為激光、藥物或手術治療。激光療法有可能需要進行多次療程。藥物是指針對血管內皮生長因子(VEGF) 的單克隆抗體，用作抑制視網膜新生血管生長。對於持久性玻璃體出血或視網膜脫落，則需要考慮玻璃體切除手術治療。

御癌有術

香港防癌會資料

香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963



飲食與癌症及發病趨勢與因素

癌症的成因複雜，癌症成因由環境因素與遺傳因素互相影響。對其研究的範圍從廣義環境變化到細胞內的分子生物學，每天都有新發現。我們吃的、呼吸的、觸摸到的、人造的或天然的、吸收的，甚至感覺不到的，都影響我們身體機能的運作，舉例說：食物、化學物質、吸煙、空氣污染、病毒、輻射、藥物，都有致癌的成分。遺傳方面，不同的人種有不同的發病風險，例如，白種人較易患皮膚癌；中國廣東人較易患鼻咽癌等。遺傳因素結合生活習慣與環境因素，往往影響一個地域的癌症種類分佈情況。然而，癌症種類分佈會隨著時代而改變。不同的時代，有不同的生活背景，由窮困到富裕；農業到工業化；人手操作到機械化，我們的生活習慣不斷改變。香港於百多年前只是一個小小漁村，生活簡樸，是典型的東方農業社會，隨著時代變遷，逐漸工業化、西方化，迄今已成為一個典型的現代都市，市民的衣、食、住、行，在這百多年中不斷變更，與時並進。綜觀香港歷年的癌症種類分佈，本港癌症的種類已經趨近西方的模式，所謂富裕癌症(affluent cancers)。

男士發病數字		
	八十年代	2019
第1位	肺癌	肺癌
第2位	肝癌	結直腸癌
第3位	鼻咽癌	前列腺癌
第4位	胃癌	肝癌
第5位	食道癌	胃癌

近40年後肺癌再次高踞首位，而結直腸癌升至第二位；前列腺癌也躍升至第三位，不容忽視！

女士發病數字		
	八十年代	2019
第1位	肺癌	乳癌
第2位	乳癌	結直腸癌
第3位	子宮頸癌	肺癌
第4位	結直腸癌	子宮頸癌
第5位	胃癌	甲狀腺癌

乳癌高踞第一位，結直腸癌升至第二位，子宮體癌和甲狀腺癌也有上升。

膳食與癌症的關係

一些根據世界各地人士的不同飲食習慣及患癌情況而進行的研究發現，飲食習慣(包括進食的食物、食物包裝、烹調及保存的方法)會影響我們癌變的機會。一般而言，發展中國家有較多人罹患上呼吸消化道(包括口腔、咽喉和食道)、胃、肝和子宮頸的癌症；而發展中國家則有較多人罹患有關結腸和直腸、乳房、子宮內膜和前列腺的癌症。從而發現發展中國家的城市人口罹患癌症的模式，傾向與已發展國家的相近，大抵是因為前者養成了與後者類似的飲食和生活習慣。研究亦顯示，移民患癌(指因移民後飲食模式有所改變而引起癌症)的情況很多時都會有所改變，而且這些改變可在相當短期內發生。這能有力證明環境因素對癌變有莫大的影響，因為遺傳的易感病性是不可能在短時間內改變的。

研究發現，許多食物的成份與癌變有重大關係，這主要是因為食物的毒素會損害遺傳物質，使脫氧核糖核酸(DNA)的穩定性改變。食物的成份及化學物質可能含誘變物質、致癌物質、前致癌物質或抗癌物質。誘變物質會引致基因突變，但不一定會導致癌變；致癌物質會造成癌變；前致癌物質會催化致癌物質癌變的過程；至於抗癌物質則可預防癌症，許多抗癌物質均具抗氧化功能。除了癌症之外，還有許多疾病的病因是因膳食所致，因此，飲食最重要是健康均衡，切勿養成偏食的習慣。從食物致癌的情況來看，大部分與癌相關的食物成份及化學物質會對特定的器官產生反應(即器官特異性)。

癌症解藥—蔬菜水果

自1977年起很多研究癌症的機構如美國癌症研究中心指出，多吃蔬菜和水果可減低患上某些癌症的風險，世界衛生組織亦建議，每天進食400克以上的蔬果可增

御癌有術

強抵抗能力，減低疾病及癌症發病率。不同的蔬果功效有別，葉菜對減低患肺癌比較有成效，而紅蘿蔔、番茄、洋蔥，可生吃的雜菜沙律和柑橘類水果對預防胃癌成效較佳，故此我們每天應選吃不同顏色和種類的蔬菜水果，以達最佳效果。

『每日2+3』，這個口號提醒我們多吃蔬果以防癌：即每日吃2份蔬菜加3份水果或3份蔬菜加2份水果。一份蔬菜=半飯碗菜，一份水果=一個中型生果。很多人認為每日吃一至兩碗菜的目標很難達到，其實，只要將蔬菜加入日常的菜餚中，如雜菜煲、椰菜碎肉卷、釀節瓜、枸杞蛋花湯、上海菜飯等，不是讓我們不知不覺地增加進食蔬菜嗎？

為什麼蔬菜水果這麼有益？

因為蔬果含有多種防癌植化物，如抗氧化營養素、靛基質、蒜素、異黃酮和蘿酮等，植化物是植物製造出來保護自己的物質，以對抗過濾性病毒、細菌和真菌等。它的主要功用是干擾癌細胞產生的過程、干擾激素運作、分解致癌物及增強免疫系統。加上蔬果脂肪低、含豐富纖維質，對人體非常有益。

抗氧化營養素

抗氧化營養素主要功能是抑制在新陳代謝過程中產生的壞份子『遊離基』對細胞的破壞。『遊離基』侵襲和氧化體內的細胞，使細胞有癌變的機會。抗氧化營養素有能力制衡這些『遊離基』，阻止癌變。抗氧化營養素主要包括胡蘿蔔素、維生素C、E，微量元素硒等。番茄紅素和兒茶素亦證實含抗氧化功能。

注意飲食

有些漢堡包專門店提供的精選早餐，每份都含超過6茶匙油和600卡路里，不應經常食用。閒來可選擇少糖奶茶加熱香餅，不搽牛油及糖膠，則只是2茶匙油和350卡路里而已。

飯盒方面，多挑選少油炸和較多蔬菜的菜式，然後盡量選擇菜餚與飯分開放置的飯盒，這樣油膩的肉汁便不會全部滲透入飯中，使我們大大增加脂肪的攝取量。

此外，自助餐或放題的餐飲形式在香港頗受歡迎，雖然琳琅滿目的美食眾多，但是只要多注意食物的選擇，並不一定會吸收過量脂肪。例如，肉類以烤焗的形式烹煮油份會較少，但切忌將太多肉汁淋在食物上，因肉汁是由動物脂肪而成；灼烚的食物脂肪量最少，沒有太多額外醬汁和油份；可嘗試多選擇蔬菜和沙律，但切記不要配太多沙律油或沙律醬以免適得其反；而鮮果做飯後甜品則最為適合。

飲食貼士：

西餐

- 魚及海產含脂肪量較低，燴魚比炸魚少油。
- 焗薯或烚薯比炸薯條健康。
- 菜湯中的脂肪及熱量比忌廉湯少。
- 麵包可選較多纖維素的麥包，最好只搽少量植物牛油。

中餐

- 雖然蒸點心的脂肪含量比油炸點心低，但一枚燒賣、蝦餃或粉果亦含有至少半茶匙油和50-92卡路里。
- 一件奶皇包、雞紮、鮮竹卷或1/4份糯米雞亦有半茶匙至2.5茶匙油，超過100卡路里。

頑症患者 不可不知



TAF 時間差療法

人體受生理時鐘支配是人所共知的事實，頑症細胞的生長亦然。日本頑症科權威阿部博幸醫學博士所發明的TAF時間差療法，其原理就是因應頑症與生理時鐘的相互作用，再配合三種來自日本僅存潔淨土地【沖繩列島】之特有產物，提高病人自體能力對抗頑症，並加速頑症細胞的凋亡，給予病人全方位的支持。

早上 6時至中午12時
- 頑症細胞血管生長的時間

中午 12時至晚上8時
- 人體的免疫力低潮期

晚上 12時至早上6時
- 頑症迅速生長期，較其他時間多出25%

T 沖繩秋薑黃 TURMERIC

- ✔ 於早上阻止頑症細胞血管生長，切斷頑症營養補給
- ✔ 抑制各期頑症的持續成長
- ✔ 強化肝臟排毒功能
- ✔ 極強抗氧化功能

A 沖繩姬松茸 AGARICUS

- ✔ 於中午強化免疫及保護肝腎，以自身免疫系統對抗頑症
- ✔ 防範正常細胞病變
- ✔ 阻撓壞細胞生長
- ✔ 頑症期間防範轉移
- ✔ 頑症康復後預防復發

F 沖繩褐藻素 FUCOIDAN

- ✔ 於晚上誘導壞細胞死亡，直接撲殺頑症細胞
- ✔ 減輕放療及化療副作用
- ✔ 頑症期間增強食慾及體力
- ✔ 活化免疫細胞
- ✔ 適合關注免疫系統失調人士

納米系列銷售熱線：

拾康專線 Health Retrievers 81011033

金秀集團於1947年在沖繩創立，是當地第一大企業，亦是當地最大的保健食品公司。集團六十年來始終如一，純以沖繩出產的天然素材萃取成各種功能食品，為人類健康出力。



網上瀏覽及，查詢各屈臣氏銷售點：www.bestrade.biz

銷售點：

華潤堂 CRCare
HealthPlus 健怡坊
watsons 屈臣氏
Cheers Gallery 卓思廊
Rehab Express 復康速遞
www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線：8206 6160

金秀バイオ株式会社
KANEHIDE BIO CO.,LTD.
總代理：有成環球商貿 電話：2713 3111

免責聲明：以上產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為以上產品作出的任何聲稱亦沒有進行該等註冊而接受評核。以上產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

再上征途

聯合醫務中心 註冊物理治療師 **勞家洛**



梨狀肌症候群如何是好？

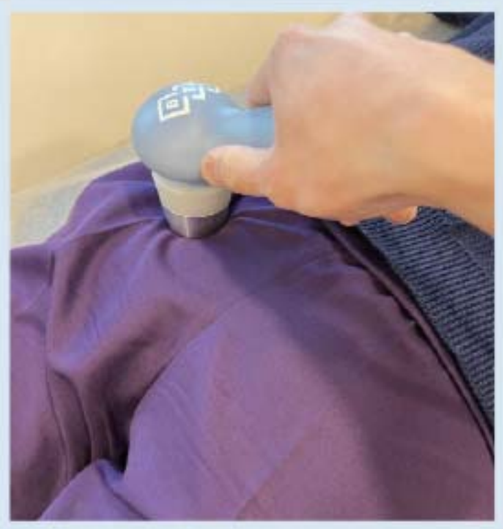


梨狀肌症候群是一種令患者臀部和下肢感到劇痛的病症。什麼是梨狀肌？它是臀部的其中一組肌肉，處於骶骨和大腿之間。由於坐骨神經非常接近梨狀肌，梨狀肌的異常（例如肌肉拉傷或過勞）很容易導致坐骨神經受到擠壓，形成痛症。文獻指出患者的性別比例（女：男）為 6 ：1，並且有大約6份之1的腰背痛患者都被診斷為梨狀肌症候群[1]，可見此痛症非常普遍，不容忽視。其中最常見的症狀包括按壓臂部感到痛楚，劇痛可延伸至大腿或膝頭後方，患者如果長時間步行、久坐或深蹲都可能會加劇痛楚。



群大多為長期慢性病，因此藥物只能短暫紓緩痛症[2]，要配合物理治療，並針對平日的生活習慣如工作、運動、家務，坐姿等問題，才能治根治本地解決痛症。極少部分患者如果有罕見的病因如內出血、膿腫、血管病變、腫瘤等，就有機會需要接受手術治療。

常見的物理治療療法包括手法治療、冷/熱敷、超聲波、衝擊波、針灸以及運動治療，例如: 肌肉筋腱的伸展和強化運動等。超聲波和衝擊波的功效為止痛和消腫，它會在梨狀肌和周邊組織產生高頻率的氣泡，並且加速異常化學物的代謝，以達致治療作用[3]。近年最新的系統性文獻回顧指出，聚焦式衝擊波比超聲波能更有效治療慢性腰背痛[4]，因此，衝擊波的使用漸趨普及，比以往更常用於治療梨狀肌症候群。運動治療方面，物理治療師會針對患者的骨架和姿勢，教導病人如何透過運動令骨架回復正常，隨了可以消腫消炎之外，更重要的是能令患者減低再次受傷的機會，並非短暫紓緩、而是長久地減輕痛症。因此，如果發現自己有腰背痛的情況，應及早向醫生和物理治療師求診。





梨狀肌症候群的病因為何？大約一半的患者是因為臂部受到直接創傷，例如不小心跌倒，其他常見原因包括手術後遺症，腰椎或骶髂關節出現異常、不良坐姿如長期打坐或盤腿、過度運動、運動姿勢錯誤等。因此，患者如懷疑自己有相似的症狀，應儘快向醫生和物理治療師求診，進行詳細檢查，找出病因，以免延誤治療。

目前處理梨狀肌症候群的療法包括：物理治療、生活習慣的改變、消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑。梨狀肌症候

參考資料：

1. *Varacallo, M., & Mair, S. D. (2020). StatPearls [Internet] StatPearls Publishing. Treasure Island (FL): Jul, 20.*
2. *Meknas, K., Johansen, O., & Kartus, J. (2011). Retro-trochanteric sciatica-like pain: current concept. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 19(11), 1971.*
3. *Noori, S. A., Rasheed, A., Aiyer, R., Jung, B., Bansal, N., Chang, K. V., ... & Gulati, A. (2020). Therapeutic ultrasound for pain management in chronic low back pain and chronic neck pain: a systematic review. Pain Medicine, 21(7), 1482-1493.*
4. *Yue, L., Sun, M. S., Chen, H., Mu, G. Z., & Sun, H. L. (2021). Extracorporeal Shockwave Therapy for Treating Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. BioMed Research International, 2021.*

傷健深情

香港心理衞生會社工 **曾媚 林文姬**



2021精神健康月

Reconnect 愛・伴・行

勞工及福利局聯同20多個政府部門、公共機構和非政府機構每年合辦公眾教育活動「精神健康月」。2021年以「Reconnect 愛・伴・行」為題，希望向大眾分享關愛身邊人、互相陪伴、身體力行各種有利身心健康的活動，以提升精神健康。半年多來舉行一系列活動，籌委會於今年1月8日舉辦嘉許禮，回顧活動成果，「精神健康大使」-香港劍擊運動員江旻憓小姐並參與分享，吸引200名觀眾網上參與。



（左起）程志剛先生、林美玲醫生與司儀陳志成先生在嘉許禮上，透過網絡與江旻憓小姐玩「Reconnect 康樂棋」，分享保持身心健康的秘訣。



江旻憓接受司儀隔空互動訪談，分享到個人情緒其實有起有落，幸有家人關懷、放鬆方法及改變心態等，幫助自己面對困難。



程志剛先生及部份籌委在「賞心．樂事」身心靈健康計劃設計比賽得獎作品展覽前合影。

「2021精神健康月 Reconnect 愛・伴・行」嘉許禮雖因疫情關係由現場轉為網上形式，但內容依然豐富。揭幕為勞工及福利局局長羅致光博士的短片致辭，他勉勵港人關注精神健康。2021精神健康月籌備委員會主席程志剛先生致謝辭時，則提醒市民應對疫情變陣，可以學習改變想法、調整心態、努力保持精神情緒平穩，逆境反而可以成為機遇。

籌委會今年邀得傑出劍擊運動員張家朗先生、江旻憓小姐擔任「精神健康大使」，早前並為活動拍攝宣傳片，向市民分享減壓，多連繫以及提升情緒健康的方法。嘉許禮當日更播出4分鐘長版本，網上觀眾紛紛回應表示非常精彩。

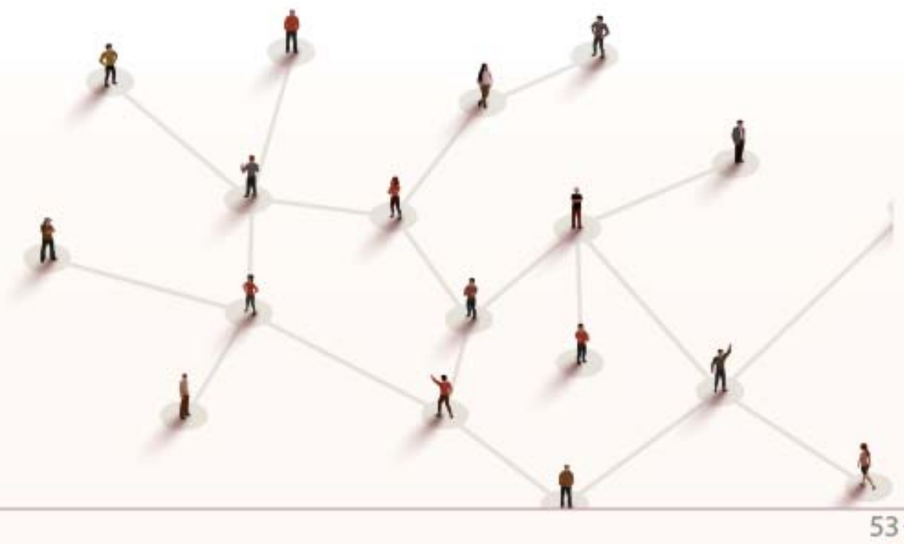
江旻憓透過網絡與程先生、香港精神科醫學院副院長(教育事務)林美玲醫生(精神科專科)一齊互動玩「Reconnect 康樂棋」，過程中分享了他們保持身心健康的方法。江旻憓還接受司儀陳志成先生(2021精神健康月籌委)隔空互動訪談，分享劍擊路上的困難與應對方法。

大會回顧由2021年中至今，籌委會推出的一連串活動及宣傳，例如舉辦「賞心．樂事」身心靈健康計劃設計比賽及十八區「區區『心』導遊」活動，鼓勵市民實踐達致身心健康的五種方法（與人連繫、好奇留意、動一動身、施以恩惠和持續學習），並公布了「賞心．樂事」比賽各項獎項及播放得獎者分享的短片。

今年「2021精神健康月」共獲80間機構、學校或公司成為支持團體，在社區共同推廣精神健康。嘉許禮完結後，又設三個網上精神健康工作坊，各個環節一脈相承，鼓勵市民關注精神健康，一起「Reconnect 愛・伴・行」!

如欲了解更多「2021精神健康月」資訊：

https://www.facebook.com/mentalhealthmonth.hk



傷健深情

專業心理輔導員 英國註冊音樂治療師 **羅兆愉**



疫情下子女的人生寶貴課

第五波疫情的來襲，子女又重回網課。雖然已經熟悉上課模式，但欠缺了正常社交生活，又減少了外出舒展的機會；加上社會、家庭瀰漫着對疫情的緊張焦慮，這都直接或間接影響子女的情緒，尋求情緒治療的年輕患者在疫情下有增無減。



根據香港小童群益會在2021年進行的兒童快樂調查，調查對象為6至17歲，調查發現疫情對兒童的負面情緒有顯著影響，整體得分亦首次離開「快樂」的區間，他們感到孤獨，在情緒、學習、社交及家庭方面都遇到困難。

父母可以多留意子女的身心狀況，如果子女持續出現焦慮、情緒低落，做事提不起勁，甚至已經影響生活（睡眠、飲食等）就應該盡早尋求支援，梳理情緒。一般情況下，通常我也會鼓勵父母在家裏亦可以嘗試不同類型的活動讓子女去感受學習情緒，畢竟學習情緒並不局限於輔導室內。這樣有助我們正面學習及接受自己的不同情緒，即使在複雜的環境裏，仍能保持良好的抗壓力，使內心更加強大，為將來可能遇到的各種困難打下基礎。

情緒可以分為基本及複雜情緒，基本情緒就是快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒和悲傷；複雜情緒可以是羞恥、罪疚感等等。情緒並無好壞，亦無對錯，所有情緒亦有它存在的需要。例如溫書時感到非常疲倦、辛勞，完成後就自然能夠感受那份自在滿足。所以每一種情緒都是反映身心需要，引導子女接受明白自己的各種情緒是非常重要。

情緒是需要正確渠道去引導、抒發。情緒的概念可以是非常抽象，對於成長中的子女，單靠言語去引導並非易事，可以利用電影、音樂、畫畫等媒介以五感去學習，這樣有助將抽象的情緒具體化。

電影可以選擇如《玩轉腦朋友》以卡通人物去表達內心世界，學習基本情緒。鼓勵父母與子女一同欣賞，之後可以把主角裏面遇到的事情，推廣到子女的日常生活，從而多加討論，有助說出內心感受。

可以培養聽音樂的習慣，音樂與情緒有密不可分的關係。音樂能帶動情緒，能幫我們感受情緒。可以選擇一些多變化的交響樂曲，例如動物狂歡節、玩具交響曲、四季、胡桃夾子等。這些樂曲的樂句具備起承轉合，又充滿戲劇性，有助子女作自由聯想，當然父母的引導討論是十分重要。當中可以留意先聆聽，不急於打斷子女的說話，從中作適當的引導。不批判，尊重子女的想法及感受，如有解決問題的建議亦應在最後才討論。提問時可以多用開放式的問題以及「Wh」字頭的問題，例如幾時(When)、誰人(Who)、哪裏(Where)，為什麼(Why)等。

堅持一顆好奇心去了解子女，在這個疫情時候，便是子女去學習情緒、面對困難的人生寶貴課。



樂活樂齡

國家認可居家安老專家(美國) 註冊職業治療師(香港) **劉志豪**先生



每人都會經歷生老病死的階段，智障人士亦一樣。他們的身心靈受不同程度影響而出現與一般人士不同的演變，因此醫護、照顧者及智障人士都應更理解當中的改變，以便迎接更好的晚年生活。



根據不同的統計數字顯示，香港約有10萬名智障人士。隨著醫療技術的進步，智障人士的預期壽命亦與健全人士差不多看齊，但這並不表示其生活及健康質素與一般人無異。智障人士會比一般人出現更早的身體、認知，社交及生活能力的衰退，繼而令其晚年生活出現缺陷。筆者最近在數間由非政府機構營運的地區支援中心（DSC)提供職業治療服務，就見證了他們的復康需要是極為重要的。

推廣居家安老是國際及本地安老復康的發展方向，地區支援中心是一個很好的支援服務，提供社交、護理，復康及照顧的日間支援，智障人士是其中一類主要的服務對象。智障人士的老化情況比一般人更早出現，衰退速度更快，及早識別、及早介入、及早跟進，對他們的晚年生活有正面提升。

職業治療師會為他們評估身體功能，自我照顧及生活能力與及復康用品的適用性，基本如進食姿勢；坐姿維持；進階的煮食技巧；金錢運用能力，職業治療師都能按需要提供治療與介入。受制於其智力、溝通及肌能問題，耐心及靈活介入極為重要，同時照顧者的支援可發揮重要角色。

筆者其中一位個案，是一位中度智障及唐氏綜合症人士，看上來像60-70歲的他，當我翻查記錄及與職員確認後，原來他還未到50歲，所以不能以貌取人! 評估後發現他關節活動不足，耐力不足及有跌倒風險。因此訓練上都針對以上情況作跟進，期望維持他的能力及繼續在社區生活，延遲進入院舍的可能。

智障人士面對一般人相近但更快的退化，針對性及合適的復康訓練，可讓他們安享晚年，生活安康。

參考資料：

康之城復康服務（www.Facebook.com/hkstephealth）

中西醫理

香港防癆會 - 香港大學中醫診所暨教研中心(南區) 中醫師 **湯靄晴**



淺淡「肩周炎」的中醫治療

肩關節周圍炎，簡稱「肩周炎」，又名「五十肩」、「凍結肩」、「漏肩風」，是病發於肩關節周圍軟組織的慢性無菌性炎症，多由肩關節周圍肌腱、韌帶、關節囊等軟組織損傷或退行性病變所致，常見於50歲左右的體力勞動者。其臨床表現為患側肩部疼痛及肩關節多方向活動受限，晝輕夜重，伴肩峰周圍廣泛性壓痛，早期或見三角肌或岡上肌痙攣，晚期可見廢用性肌萎縮。

肩周炎根據病因可分為原發性和繼發性。原發性肩周炎多因患者年紀漸長，加上肩關節是可活動範圍最大的關節，若工作而頻繁活動，肩周軟組織經常受到磨擦擠壓，可造成慢性勞損而出現退行性病變；繼發性肩周炎多見於肩部急性拉傷或挫傷後不及時治療，或上肢外傷後肩部固定時間過長，致肩周軟組織繼發萎縮黏連。

肩周炎根據症狀的演變又分為3個階段：疼痛期多持續6至9個月，表現為逐漸加重的肩周疼痛；僵硬期多持續4至12個月，表現為肩周疼痛逐漸緩解，但肩關節活動度漸進性降低；緩解期多持續6個月至2年，表現為肩關節活動度逐漸恢復。不同階段的應對治療各有不同，而未經治療的患者整個病程平均需30個月，其中約60%病例不能完全恢復正常肩關節活動度。

根據中醫理論，本病可從病因病機分為4型：肝腎虧損型、氣血兩虛型、瘀阻絡脈型和風寒濕痹型。其中肝腎虧損型和氣血兩虛型多見於年高體虛之人，或有多勞多產史，肝腎虧虛，氣血不足，日久筋脈失其所養，筋脈拘急不用；瘀阻絡脈型多有跌撲閃挫等外傷史，致筋脈受損，瘀阻脈絡，氣血運行澀滯不暢，見不通則痛；風寒濕痹型多見於久居濕地之人，或有夜寐露肩當風史，不慎感受風寒濕邪，客於筋脈，血為寒凝，氣血凝滯，致筋肉拘急攣縮而疼痛。

中醫針對「肩周炎」的治療方法不外乎是內服中藥、針灸、拔罐和手法治療。中藥內服需運用望聞問切四診合參，根據不同的病因病機辨證施治，常用治法包括散寒除濕、溫經通絡、活血化瘀、補益氣血等；針灸以肩三針及痛點為主穴，再根據不同病因病機加配合谷、風池、足三里、條口等穴位，以疏通肩部經絡氣血，有助止痛及加速炎症恢復；手法治療主要是在放鬆局部肌肉後，由醫師帶動肩關節進行多方向活動，幅度由小及大，以鬆解局部黏連的組織。

除此之外，患者自身積極的功能鍛煉亦對肩關節功能的恢復十分重要。以下介紹「肩周炎」的3個功能鍛煉動作供大家參考：

- **屈肘甩手**：患者仰臥在床上，上臂貼身並屈肘，以肘尖作為支點進行外旋動作，每天反覆進行10次。
- **手指爬牆**：患者面對牆壁站立，手指沿牆緩緩向上爬動，使上肢高舉至最大限度，再徐徐向下退回原處，每天反覆進行10次。
- **背拉毛巾**：患者站立，患手從腋下背後抓住毛巾下端，健手從肩上方抓住毛巾上端，由健側慢慢向上拉動毛巾，每天上下拉動各10次。

以上動作以無痛為度，頻率宜慢，持之以恒，方能起效。若「肩周炎」患者得到及時治療，可使病程縮短，並使肩關節活動功能得到最佳恢復。以上資料僅供參考，進行任何治療前應先咨詢註冊中醫師的意見。



中西醫理

基督教聯合那打素社康服務
香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)
註冊中醫師 **李文鶴**





腰椎間盤突出症 健身、煲劇也高危

據統計數字顯示，腰痛佔了半數是由腰椎間盤突出引起的。隨著年齡增長，椎間盤出現退行性病變，急性損傷或慢性勞損，皆可致腰椎間盤纖維環部分或全部破裂，髓核向外膨出或脫出，壓迫和刺激脊髓、神經和周圍組織所引起腰腿痛及活動障礙；嚴重的還會出現皮膚麻木、肌肉萎縮無力、腰部麻痺、大小便失禁，甚至癱瘓。

患者不單是從事體力勞動者，因體力勞動而發生腰椎間盤突出症的只佔約15%。近年，病患者不乏年輕及非體力工作人士，他們會因為運動健身姿勢不當、躺沙發上「煲劇」、坐在床上玩手機，或者長期坐在電腦桌前工作等，令腰部長期承受壓力，而出現腰椎間盤突出症。

中醫看腰椎間盤突出症的成因與証型

腰椎間盤突出症屬於中醫痹症範疇。病因多為肝腎虧損，外感風寒濕邪乘虛而入；或勞累，挫傷導致筋脈受損，脈絡瘀滯；或憂思恐怒，房勞等因素引起。臨床常見証型及其表現有：

▪ 風寒濕痹型

腰腿冷痛重著，活動受限，靜臥痛不減，局部喜暖，得熱痛減，受寒及陰雨天時痛楚加劇，肢體發冷，舌淡苔白，脈沉緊。

▪ 濕熱阻絡型

腰部掣痛，痛處有熱感，腿軟無力，暑熱天或雨天痛楚加劇，活動後痛減，惡熱口渴，小便短赤，苔黃膩，脈濡數或弦數。

▪ 氣滯血瘀型

腰腿痛如刺，痛有定處，坐臥不寧，日輕夜重，腰部僵硬，活動受限，疼痛拒按。舌質暗紅，或有瘀斑，苔薄黃，脈弦緊。

▪ 肝腎虧虛型

腰酸痛，腿膝無力，勞累加重，休息後痛減，局部喜按。偏腎陽虛者面色黯淡，手足不溫，少氣乏力，舌質淡，脈沉細；偏腎陰虛者，則心煩失眠，口燥咽乾，面色潮紅，手足心熱，舌紅少苔，脈弦細數。

由於腰為腎府，腎主骨，腰痛與肝、脾、腎有關，但以腎陽虛損者居多，故此本病與腎的關係最密切。

中醫治療腰椎間盤突出症

臨床上只有約10%的腰椎間盤突出症患者需要進行手術治療，多數的患者經過非手術治療後都能痊愈。中醫治療腰椎間盤突出症方法很多，包括中藥內治、正骨推拿、針灸、拔罐、牽引、艾灸、中藥外洗、中藥薰蒸、食療及復康運動等等。這些治療方法均各有優勢：

- **中藥內服，外洗：** 服用中藥能活血化瘀、補益肝腎、通經活絡。中醫師經過辨証後，會按病人的證型處方。一般初起者，用桃紅四物湯、趁痛湯、身痛逐瘀湯等加減；若久病慢病，則以健脾益氣、散寒除濕，兼顧補益肝腎的獨活寄生湯加減。而常用外洗方多用透骨草、威靈仙、三棱、莪術、五加皮、海桐皮、艾葉、川椒、白芷、紅花等；有時亦可將煎服後的藥渣用醋炒熱，包布熨腰。

- **針灸、拔罐和艾灸**：世界衛生組織(WHO)證實中醫針灸療能幫助改善血液循環，有助於受損的神經、肌肉和韌帶康復。針刺、拔罐和艾灸治療，皆是透過刺激腧穴，一方面改善局部氣血循環，同時借助神經傳導來控制痛覺中樞，提升機體的痛閾。常用治療穴位包括：關元俞、大腸俞、懸鐘、昆侖、委中等。

- **手法復位**：包括脊柱正骨手法、軟組織鬆解手法。常規輕手法鬆腰，配合重手法包括側臥斜板法、伸腰扳腿法、屈髖晃腰法、按壓抖動法、俯臥牽抖法。

- **復康運動**：主要是進行腰背肌鍛煉，常用拱橋式和飛燕點水式。

拱橋式：仰臥床上，雙腿屈曲，以雙足、雙肘和後頭部為支點（五點支撐） 用力將臀部抬轎高，如拱橋狀，隨著鍛煉的進展，可將雙臂放於胸前，僅以雙足和頭後部為支點進行練習。反覆鍛煉20至30次。

飛燕式：俯臥床上，雙臂放在身體兩側，雙腿伸直，然後將頭、上肢和下肢 用力向上擡起，肘和膝關節要始終保持伸直，如飛燕狀。反覆鍛煉20至30次。

- **中醫食療**：醫師根據患者體質、症型及治療階段建議不同食療，促進康復。例如：

血瘀氣滯型 - 宜食活血瘀之品，如核桃仁、木耳、桑寄生、姜黃、三七燉雞、紅花粥等。

濕熱阻絡型 - 宜清淡、清熱利濕的飲食。多食豆漿、小米粥、藕汁，待濕熱清後，給予清補之品，如薏苡仁冬瓜粥、綠豆稀粥、山藥稀粥等。

風寒濕痹型 - 宜溫熱飲食，忌肥甘厚膩生冷。宜食黃芪、桂枝、寬筋藤燉豬蹄等。

肝腎虧虛型 - 宜補益肝腎、補血益氣之品，如大生地、豬腰煲杜仲、牛筋燉黑豆、熟地枸杞排骨湯等。

(以上內容僅供參考，如有疑問請向註冊中醫師查詢)

想認識更多中醫資訊？請向註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：
http://www.ucn.org.hk/?c=chinese_med

Website : www.ucn.org.hk
Facebook : facebook.com/ucnchs
Instagram : instagram.com/ucn_healthcare

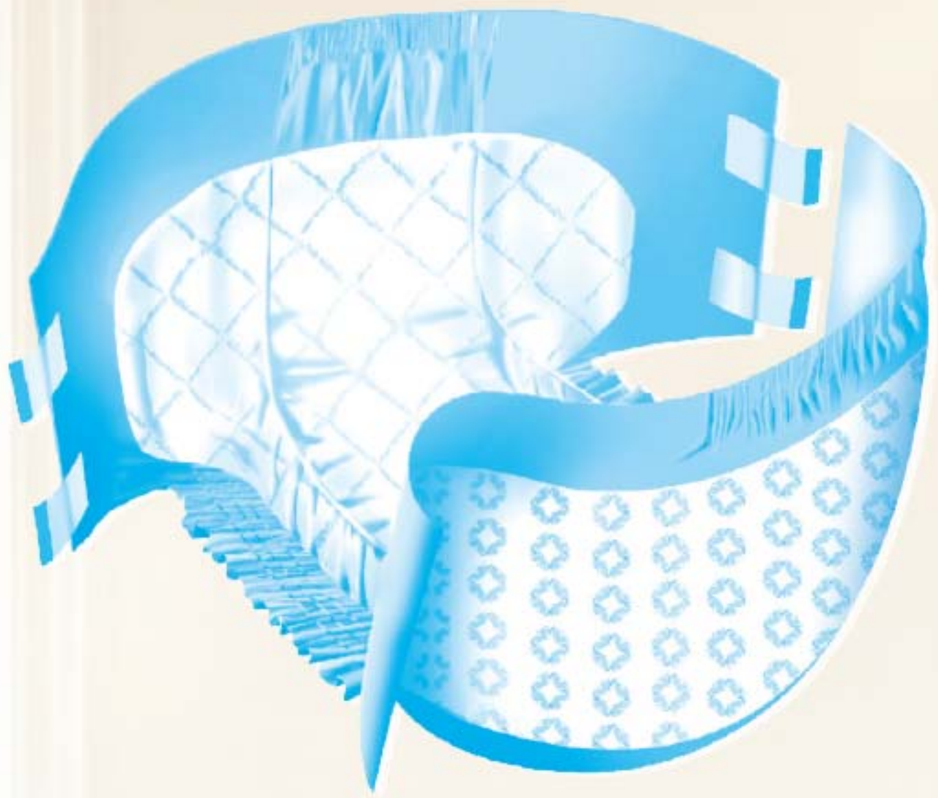


Ultra Ready® 理的®

成人紙尿褲
ADULT DIAPERS

長期臥床，行動不便，大小便失禁及接受手術病患者適用

- 鑽石坑紋吸水內層含強力高份子吸水劑
- 柔軟不織布面層低敏感度
- 氣味中和劑抗菌防臭
- 立體防漏彈性橡筋脾
- 尿濕顯示
- 防漏外層
- 環保，全不經氯氣漂白
- 特大臀部吸水層



UltraReady 理的

各大藥房及零售商均有代售

超強吸濕量

金裝



公公婆婆（中碼）32 - 46 吋 吸水量 1600 cc

公公婆婆（大碼）44 - 58 吋 吸水量 2000 cc

理的金裝（中碼）32 - 46 吋 吸水量 2300 cc

理的金裝（加大碼）適用至 63 吋 吸水量 超過 2900 cc

理的金裝（大碼）44 - 58 吋 吸水量 2900 cc

耆英派（中碼）32 - 46 吋 吸水量 1600 cc

耆英派（大碼）44 - 58 吋 吸水量 2000 cc

理的有限公司 | 電話：(852) 2692 2185 www.ultraready.com.hk | 理的關心 理的 您的關注

卓思精品廊

康彼身酵素消化丸(20粒裝)

- 含微生物酵素及胰臟性酵素，在不同酸鹼度中都能發揮最佳效果
- 替代及補充人體自身分泌之酵素，能幫助消化食物
- 促進消化液分泌，幫助食物吸收
- 含人體不能製造的纖維酵素，能從胃部開始分解纖維，減低腸胃鼓脹
- 以自然非藥性方法消除消化不良，不會殘留及被人體吸收，可長期服用



Ostenil® Plus 安骼療 加強

- 高濃度(2%HA)獨特配方
- 含Mannitol (抗氧化劑)，能消除有害的自由基
- 採用生物科技攝取有效HA成份，無動物性蛋白過敏原，不易引發過敏
- 雙重滅菌技術的關節液補充劑，安全可靠



紫活絡(45克) / 特強紫活絡(90克)

- 含有山金車、金盞花、金絲桃提取之精油製乳膏
- 為疲憊和酸痛肌肉提供舒痛清涼感
- 氣味清新
- 容易吸收
- 不黏及不油膩



ArmFit 全自動手臂式智能血壓計 BP2A

- 50組儲存記憶
- USB 充電
- 充電後可使用500次
- 手袖尺碼22-42CM
- 可將數據同步到應用程式



*上述精選產品，現已登陸卓思廊及復康速遞網上商店

你的一站式關節液(透明質酸*)供應點

SYNVISC ONE 善行
HYLAN G-F 20



SYNOLIS VA
FAST PAIN RELIEF



Hyalubrix® 60 喜健行®



安骼療加強 OSTENIL® PLUS



MONOVISC®
THE SCIENTIFIC DIFFERENCE #1 U.S.



Cheers Gallery
卓思廊

Cheers Gallery Rehab Express

*透明質酸需經專業醫護人員注射，
如欲購買上述產品，請先向醫護人員查詢

讀者意見

歡迎讀者於此欄提供有關本雜誌的意見
(傳真至 2710 8322)

意　見：_____

_____

_____

_____

_____

聯絡電話：_____

會員申請表

請傳真至 2710 8322 或
交回各 卓思廊 復康用品專賣店

申請人姓名：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

_____

☐ 本人反對使用個人資料於擬作出的產品 / 活動優惠推介或直接促銷。

「復康速遞」會員於「卓思廊」復康用品專賣店可享購物優惠，請親臨各「卓思廊」復康用品專賣店換領會員證。

贈券 coupon

購物優惠

日本愛安德手臂式入門版血壓計UA-654MR(日本製造)

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，可以優惠價購買「日本愛安德手臂式入門版血壓計UA-654MR(日本製造) 」(原價$680, 優惠價$569)。

「卓思廊」復康用品專賣店:
- 屯門醫院・瑪嘉烈醫院・博愛醫院
- 將軍澳醫院・明愛醫院・東區醫院
- 佐敦復康生活幹線(南京街)
- 旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 觀塘復康生活幹線(協和街)
- 荃灣復康生活幹線(街市街)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)
- 鋼鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)
- 上環復康生活幹線(皇后大道中)

「卓思廊」便利店:
- 北區醫院・律敦治醫院



- 每張優惠券只可使用一次，使用後並由「卓思廊」回收。
- 每次只可使用一張優惠券。
- 優惠期至2022年4月30日。
- 此優惠適用於直銷訂購。
- 此券不能兑換現金。
- 此優惠不可與其他優惠同時使用。
- 如有任何爭議，「卓思廊」及「復康速遞」保留最終決定權。

贈券 coupon

購物優惠

GE血糖試紙50張

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店可以優惠價購買「 GE血糖試紙50張」(原價$235, 優惠價$160)。

「卓思廊」復康用品專賣店:
- 明愛醫院・屯門醫院
- 佐敦復康生活幹線(南京街)
- 旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 觀塘復康生活幹線(協和街)
- 荃灣復康生活幹線(街市街)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)



- 每張優惠券只可使用一次，使用後並由「卓思廊」回收。
- 每次只可使用一張優惠券。
- 優惠期至2022年4月30日。
- 此優惠適用於直銷訂購。
- 此券不能兑換現金。
- 此優惠不可與其他優惠同時使用。
- 如有任何爭議，「卓思廊」及「復康速遞」保留最終決定權。

贈券 coupon

購物優惠

加力康™癌症專用營養奶品 (200毫升)

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，購買加力康™癌症專用營養奶品(200毫升) 1箱(24支)，可獲 $60折扣優惠。

「卓思廊」復康用品專賣店:
- 屯門醫院・瑪嘉烈醫院・東區醫院・廣華醫院
- 將軍澳醫院・明愛醫院・博愛醫院
- 上環復康生活幹線(皇后大道中)
- 鋼鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)
- 旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 佐敦復康生活幹線(南京街)
- 觀塘復康生活幹線(協和街)
- 荃灣復康生活幹線(街市街)

「卓思廊」便利店:
- 北區醫院・律敦治醫院・威爾斯親王醫院



- 每張優惠券只可使用一次，使用後並由「卓思廊」回收。
- 每次只可使用一張優惠券。
- 優惠期至2022年4月30日。
- 此優惠只適用於上述「卓思廊」分店。
- 此券不能兑換現金。
- 此優惠不可與其他優惠同時使用。
- 如有任何爭議，「卓思廊」保留最終決定權。

贈券 coupon

購物優惠

One Touch Select Plus 及 One Touch Ultra Plus Flex血糖機套裝

憑此券於下列「卓思廊 」復康用品專賣店及便利店，購買 One Touch Select Plus 及 One Touch Ultra Plus Flex血糖機標準套裝，即免費獲贈同型號試紙25條裝乙盒。

「卓思廊」復康用品專賣店:
- 屯門醫院・瑪嘉烈醫院・東區醫院・廣華醫院
- 將軍澳醫院・明愛醫院・博愛醫院
- 上環復康生活幹線(皇后大道中)・鋼鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)・旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 佐敦復康生活幹線(南京街)・觀塘復康生活幹線(協和街)
- 荃灣復康生活幹線(街市街)

「卓思廊」便利店:
- 北區醫院・律敦治醫院



- 每張優惠券只可使用一次，使用後並由「卓思廊」回收。
- 每次只可使用一張優惠券。
- 優惠期至2022年4月30日。
- 此優惠只適用於上述「卓思廊」分店。
- 此券不能兑換現金。
- 此優惠不可與其他優惠同時使用。
- 如有任何爭議，「卓思廊」保留最終決定權。

贈券 coupon

購物優惠

褐抑定・台灣小分子褐藻醣膠 (60粒裝)

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，可以優惠價$624購買褐抑定・台灣小分子褐藻醣膠(60粒裝)乙盒。 (原價$780)

「卓思廊」復康用品專賣店:
- 上環復康生活幹線(皇后大道中)
- 鋼鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)
- 旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 佐敦復康生活幹線(南京街)
- 觀塘復康生活幹線(協和街)
- 荃灣復康生活幹線(街市街)



- 每張優惠券只可使用一次，使用後並由「卓思廊」回收。
- 每次只可使用一張優惠券。
- 優惠期至2022年4月30日。
- 此優惠只適用於上述「卓思廊」分店。
- 此券不能兑換現金。
- 此優惠不可與其他優惠同時使用。
- 如有任何爭議，「卓思廊」保留最終決定權。

贈券 coupon

購物優惠

法國Sanyrene活膚油20毫升

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，購買「法國Sanyrene活膚油20毫升」兩支，即送「一秒摺疊購物袋」一個。贈品數量有限，送完即止。附送贈品款色隨機出貨。

「卓思廊」復康用品專賣店:
- 屯門醫院・東區醫院
- 將軍澳醫院・明愛醫院・廣華醫院
- 佐敦復康生活幹線(南京街)
- 旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 觀塘復康生活幹線(協和街)
- 荃灣復康生活幹線(街市街)
- 上環復康生活幹線(皇后大道中)
- 鋼鑼灣復康生活幹線(軒尼詩道)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)

「卓思廊」便利店:
- 博愛醫院・律敦治醫院・北區醫院
- 大埔醫院・威爾斯親王醫院・瑪嘉烈醫院荔景大樓



- 每張優惠券只可使用一次，使用後並由「卓思廊」回收。
- 每次只可使用一張優惠券。
- 優惠期至2022年4月30日。
- 此優惠不適用於直銷訂購。
- 此券不能兑換現金。
- 此優惠可與其他優惠同時使用。
- 如有任何爭議，「卓思廊」及「復康速遞」保留最終決定權。

Liko

A Hill-Rom Company

理想化家居護理新設備

讓您，助移更輕鬆，安全舒適更自在





瑞典品牌

天花懸掛式助移系統



天花軌道助移系統能夠以最少的體力及最大的安全性來轉移長者，無論睡床往輪椅、便椅，都能發揮最美滿的效果，另配備步行吊衣，可用作長者鍛鍊腳步肌肉及作步行訓練。







走地式助移機

SABINA II 活用型



- 多功能坐立助移機
(融合助移, 站立訓練及輔助更換尿片功能)
最高負重: 200kg



實惠型

Liko M220

最高負重: 182kg



纖巧型

Birdie EVO COMPACT

- 可摺疊方便收藏
最高負重: 150kg

Liko VIKING M 功能型



- 可加配專用扶手及步行吊衣作步行訓練
最高負重: 205kg

滙寶提供銷售及**租借服務**

www.solutions-healthcare.com.hk

網站介紹

總代理

滙寶 Solutions

滙寶醫療用品配套有限公司
Solutions Health Care Products & Services Ltd.

15 years+ 商界展關懷 caringcompany

Nu Pro & Solutions

香港銅鑼灣渣甸街5-19號京華中心11樓1104-05室	Tel: 2273 8239
香港跑馬地山光道1A地下C舖	Tel: 2273 8231
九龍旺角花園街168號1樓	Tel: 2273 8232
元朗青山公路(大馬路)19號元美大廈地下3號舖	Tel: 2273 8230
九龍荔枝角永康街63號Global Gateway Tower (GGT) 28樓2806室	Tel: 2273 8234
沙田新城市中央廣場1座2102室（open soon）	Tel: 2273 8235

2273 8233
歡迎預約示範

LIK-A09-1715C5

OMRON

特有全新血壓日記管理程式^

connect OMRON | iPhone & Android™ | Bluetooth®

血壓計特有 5 YEARS WARRANTY 五年保用 HONG KONG 內附香港代理商 5年保用証 年保用#

精準、可靠 信心保證

全球銷售突破2億台 share No.1 *1 200million *2 units sold



HEM-7157T
藍牙手臂式 電子血壓計

- Intelli sense 高智能加壓技術
- HIGH 血壓偏高提示
- 心律不齊檢測
- OK 臂帶佩戴自檢
- 臨床驗證
- 誤動作提示



HEM-7600T
智能無線藍牙技術

MADE IN JAPAN 日本製



JPN710T
高智能加壓 電子血壓計

MADE IN JAPAN 日本製



JPN610T
高智能加壓 電子血壓計

MADE IN JAPAN 日本製



HBF-214
體重脂肪測量器



HV-F013
低週波治療器

高智能加壓
高智能加壓型血壓計應用了歐姆龍獨有的核心生物傳感技術，縮短測量時間，提高測量舒適感的同時，更確保測量結果的準確性。

Reference: # 凡於2018年5月1日起購買歐姆龍血壓計，均可享有5年保用（只限香港代理行貨），並請保留有關發票及代理保用証。

*1 "Global Home Appliance Market Comprehensive Survey 2016" Fuji Keizai Co., Ltd. (data for 2015)

*2 Cumulative sales of home-use digital blood pressure monitors worldwide (as of Nov. 2016)

^ 只限 HEM-7600T, HEM-6232T, HEM-7280T, HEM-7157T, JPN616T, JPN610T 及 JPN710T 型號

www.omronhealthcare.com.hk

查詢熱線 ：(852) 2796 2907　澳門經銷商 ：(853) 8395 6852

New Star Healthcare

歡迎親臨OMRON專櫃： SOGO HONG KONG | WING ON 永安百貨 Founded 1907 上環總店・彌敦道店 | wing on 永安 Plus | AEON STYLE 黃埔、康怡廣場 | 火炭 Emistore 馬鞍山

銷售點： 萬寧 mannings | mannings Plus | watsons 屈臣氏 | 豐澤 FORTRESS | 百老滙 BROADWAY | SUNING 蘇寧 | 華潤堂 CRCare | 華潤 CRC | 真善美醫護 JUST MED LIMITED JUSTMED | Culture Homes 文化村 | 火炭 Emistore | HKTV mall | bigbigshop | CHEERS Gallery 卓思廊 | Rehab Express 復康速遞 | ask super outlet 超級直銷城 及各大藥房、藥行有售