

免費
贈閱

Cheers
Gallery
卓思廊

全港最大復康用品訂購網站
www.rehabexpress.com.hk

復康速遞

Rehab Express

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

issue 82

一站式 復康 關愛 生活

雙月刊 2021年01月



蕭凱恩

cover story 封面故事

福從口入 ·

火鍋攻略之改邪歸正

醫管局資訊廊 ·

提高效率 理順工作流程

天水圍醫院積極發展智慧醫院

一脈相連 ·

糖尿心

傷健深情 ·

聖誕又來了 你有焦慮嗎 ?

樂齡樂活 ·

家居安全評估的重要性

中西醫理 ·

激痛點針刺療法治療常見痛症

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。

黑暗的音樂不住夢

慶祝「卓思廊」薑質檳分店開幕
购物优惠券 9 折
查詢電話：8206 6160

• 應此券於「卓思廊」薑質檳復康生活快線(南安街)，可享9折
優惠。• 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、營養奶品及血壓
產品除外。• 櫻蕙朝至2021年2月28日。
• 此券不能兌換現金及其他優惠
同時使用。• 如有任何爭
議，「卓思廊」保
留最終決定
權。



beneprotein®蛋白補™

純增肌·零增脂

撐你人生再衝刺



美國
製造



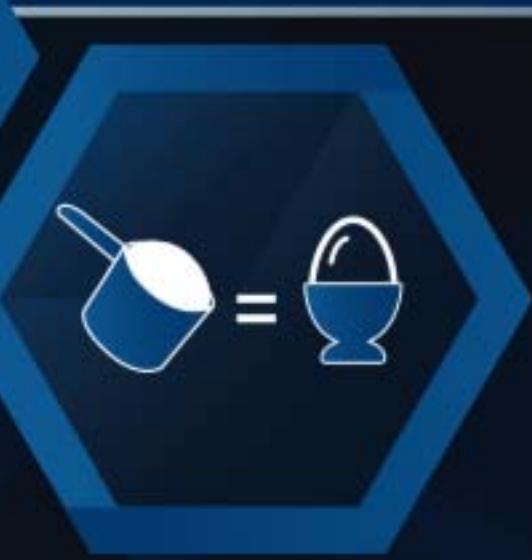
無添加糖



容易被人體吸收



可加入任何
食品飲品



1量匙 =
1隻雞蛋白質*

*根據食物安全中心〈營養資料查詢〉，一量匙蛋白補™乳清蛋白質粉等於約一隻雞蛋(50克，全隻，以水煮熟)所含的蛋白質量。Food for Special Medical Purposes



Diabetes

迎新優惠 守護您的健康

優惠期由1月1日至2月28日



迎新第一賞

凡於優惠期內購買GE血糖試紙1盒，即送GE100血糖監測系統一部

送



迎新第二賞*

凡於優惠期內購買GE血糖試紙2盒或以上，即送GE100血糖監測系統一部 + 採血針(50支)2盒

送



追住送俾您

購買GE血糖試紙，保留盒蓋4個及其單據

即可免費獲贈GE血糖試紙(50片)及BIONIME採血針(50支)各1盒



x4

=



加送



總代理：

港豐遠東有限公司
KINGSFORD FAR EAST LTD

電話：2348 0433
傳真：2348 0727



www.kingsfordfe.com
[kingsfordfe](https://www.facebook.com/kingsfordfe)



血糖試紙50片

原價\$239

\$199

於優惠期內成為GE健康會員

即送您\$50超市禮券1張^

\$50

超市禮券

送

^ 數量有限，送完即止。

* 不能同時享有迎新第一賞及迎新第二賞。

各銷售點

Cheers Gallery

卓思廊

rehab EXPRESS

復康速遞

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



康怡醫療用品公司

心耆復康用品店

香港心理衛生會 賣旗籌款

本會原定於2021年1月16日
(星期六)在九龍區賣旗，
受新型冠狀病毒病的疫情影響，
為了公眾安全及健康著想，
現以「善心歡樂包」(禮品包括
全版彩旗、揮春及利是封)取代。

「您的善心，即時為精神病
復元人士帶來希望！」

善款用途：
營運非政府資助的精神病康復者輔助宿舍



捐款方法：



由即日起至2021年1月29日，請支持「善心歡樂包」，福至新年！

- 網上捐款(轉數快/PayMe)、
透過銀行/自動櫃員機轉帳
(恒生銀行Hang Seng Bank 388-103301-001)

- 以抬頭「香港心理衛生會」劃線支票

備註：捐款\$100或以上可憑收據申請扣稅。



捐款\$100可獲贈全版彩旗乙張！

捐款\$200或以上，即時加送精美
揮春一對、許願樹利是封20個。
(數量有限，送完即止)

(產品圖片只供參考)

社會福利署署長已批准三間機構於2021年1月16日(星期六)分別在港島區、九龍區及
新界區賣旗，而香港心理衛生會已獲授權於當日在九龍區賣旗。
社會福利署公開籌款許可證編號：FD/R042/2020



Cheers
Gallery | 卓思廊

復康生活幹線

新店開幕

筲箕灣新店

於2021年1月初開業

憑本期封面之優惠券，
可享9折購物優惠*

(優惠期至2021年2月28日)

9
折

* 優惠詳情請參閱封面之條款及細則



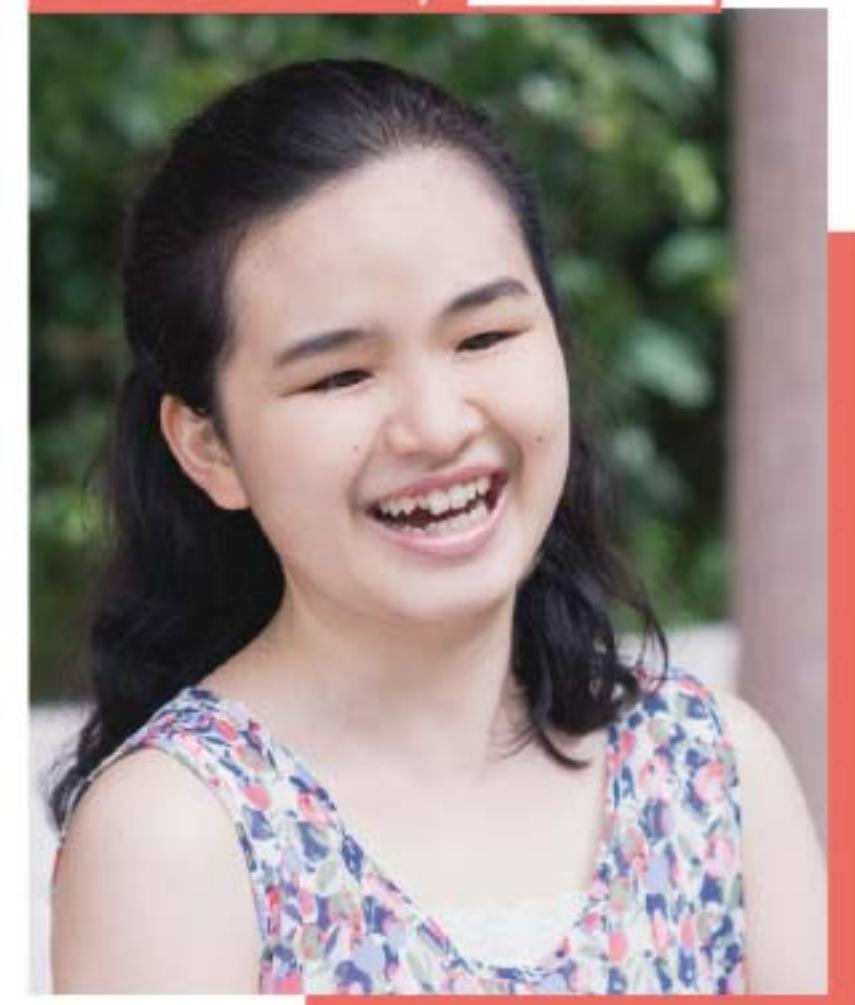
筲箕灣復康生活幹線(南安街)

地址：筲箕灣南安街51-59號

電話：3596 3270

傳真：3596 3285

營業時間：9:00am - 8:00pm
(星期一至日及公眾假期)



8

黑暗關不住的音樂夢

蕭凱恩

14 福從口入

火鍋攻略之改邪歸正

鴛鴦餃子一品鍋

18 奇妙用藥

調校精神科藥物的個案

22 醫管局資訊廊

提高效率 理順工作流程 天水圍醫院積極發展智慧醫院

26 急症室先鋒

燙傷意外不容忽視

48 一脈相連

糖尿病

52 御癌有術

預防癌症從日常生活開始

58 傷健深情

聖誕又來了 你有焦慮嗎？

「疫」轉情緒

64 樂齡樂活

家居安全評估的重要性

68 中西醫理

鼻咽癌防治知識與飲食

激痛點針刺療法治療常見痛症

新冠肺炎於去年底爆發第四波，感染人數急速反彈，其中牽涉跳舞群組的確診個案逾600宗，不明源頭個案遍佈各區，而且很多患者都無出現病徵，政府除了再次收緊各項防疫政策外，也在全港七個地方設立流動採樣亭及樣本瓶派發點，提供免費新冠病毒檢測。另外市民亦可在部分港鐵站內的自動派樽機領取樣本收集包。

食物及衛生局局長陳肇始在去年底曾表示有11款預防新冠病毒的候選疫苗已進入第三階段臨床實驗，當中包括內地及海外研發或生產的疫苗。政府已部署預先採購，劑量將足以供應全港人口的兩倍。屆時預計以自願形式為香港市民免費接種，當中會優先替醫護人員、長者、長期病患者及護理院舍員工接種疫苗。

今期的封面人物蕭凱恩自小失明，長年生活在沒有光和影像的世界，但她並沒有因為身體的殘缺而感到自卑，反而努力追尋自己的音樂夢，最終成為中大音樂系首名畢業生，更當選「十大傑青」，在社會中散發自身的光芒。

失明的人永久看不見光明，卻仍勇敢面對人生；我們此刻面對的黑暗歲月縱然難捱，但終有完結的一天。2021年，不同的疫苗即將面世，在此之前，大家都要堅持防疫措施，靜待曙光重臨，生活定必可重回正軌。

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。

名譽顧問團

(排名按筆劃序)

一站式	方玉輝醫生	社會醫學專科醫生
●復康	何惠娟女士	香港心理衛生會總幹事
●關愛	李俊傑醫生	養和醫院家庭醫學專科醫生
●生活	吳美君女士	名卓護專科護士診所顧問護士
●活力	高永文醫生	骨科專科醫生
●活力	高淑蘭女士	香港醫務行政學會課程總監
●活力	孫外主教授	香港中文大學中醫學院專業顧問
●活力	莫恩榮醫生	九龍醫院胸肺內科部門主管
●活力	莫華勳先生	大澳文化基金會有限公司董事
●活力	許偉智先生	葵涌醫院部門經理(物理治療)
●活力	麥基恩醫生	資深精神科醫生
●活力	楊慧珍女士	高級營養師
●活力	葉維國醫生	香港結構性心臟病學會主席
●活力	詹華強博士	香港科技大學中藥研發中心主任
●活力	黎守信醫生	資深精神科醫生
●活力	劉業添醫生	內分泌及糖尿病專科醫生
●活力	潘佩璆醫生	資深精神科醫生
●活力	盧德臨醫生	資深精神科醫生
●活力	鄭國柱醫生	呼吸系統科專科醫生
●活力	龐曹聖玉女士	香港護理及衛生管理學院創院主席
●活力	羅英敏先生	香港理工大學康復治療科學系臨床導師

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	李春小姐 總編輯 Agnes Natalie Wong 攝影
市場推廣及廣告	金保華小姐 伍偉照先生 王佩珊小姐

2710 8860

發行及印刷

VISIONAIRE

Rehab
Express

復康速遞

cover story 封面故事

Cheers
卓思廊

記者Agnes

攝影Natalie Wong

誌士VISIONAIRE



女孩子都愛漂亮，哪怕眼睛
看不見，蕭凱恩仍然有一顆
扮靚的少女心。

訪問當天，她雀躍地表示拍
照前要先塗唇膏，還請我們
的女同事協助。就是這個小
舉動，令原本互不認識的大
家打破了隔膜。傷健共融，
簡單快樂。

黑暗關不住的音樂夢





黑暗的世界，燦爛的音樂人生

蕭凱恩今年剛從香港中文大學音樂系畢業，是該系首位視障畢業生，同時她亦成為本年度「香港十大傑出青年」之一。她的成長路並不平坦，出生後不久因患上眼癌，三個月大便要切除雙眼，永久失明。

小時候的她特別喜歡會發聲的玩具，三歲多時父母的朋友送來一部鋼琴，剛巧一位鄰居是鋼琴老師，於是蕭爸爸決定讓女兒嘗試學彈鋼琴。鋼琴老師從沒有教授失明學生的經驗，但非常用心和有耐性地教導她，例如將不同的毛毛貼紙貼在琴鍵上，教她辨別不同音階的位置，自此展開了她的音樂之路。

失去視覺的她，聽覺卻比一般人靈敏，音樂感也特別強，甚至有坊間稱為perfect pitch的天賦。她解釋道：「正確叫法是absolute pitch（絕對音感）。例如在沒有參照音（reference tone）的情況下，能準確地辨認音調是否準確，知道音調的頻率（frequency）如何。」

不過學琴的過程也非一帆風順，她遇上的大部分鋼琴老師都是第一次教盲人，找好老師不容易，她回憶道：「曾經在琴行跟一位老師學習了一段時間，該老師常責怪我彈不到她的要求。當時同一首樂曲我學了差不多九個月，我漸漸不願意去練琴。後來該老師因事缺課，由另一位老師代課，她十分有耐性又細心，我的學習進度即時快了很多，爸爸始發現原來我失去興趣的原因來自老師。」蕭凱恩直言這十多年來不知換了多少位鋼琴老師，也在原本認為純粹的音樂世界中發現了陰暗面，「有些老師初接洽時會問好多問題，例如你坐甚麼交通工具來？父母的職業是甚麼？彷彿在探究你的家底來收取學費。」

自小的經歷令她立志將來要為視障人士出一分力，「我希望將來去外國深造音樂後，回來可





以協助編修課程。例如五級樂理，有些理論可以簡化一點，令視障人士，甚至一般學生更容易掌握。」

視障人士的真正障礙

我們總是擔心殘疾人士的安全問題而保護有加，有沒有想過這反而成為了他們後天的成長障礙？香港一向主張融合教育，不少殘疾人士都會入讀主流學校，然而，推行上難免仍有不足。蕭凱恩分享了一些學習上的個人經歷，「我在心光盲人學校念小學，中一轉到主流學校。有一次我跟同學去律師樓參觀，老師叫我坐在一旁等候，說避免我撞到會受傷。另外，DSE中數學科有關立體圖形的課程對視障人士來說是無法理解和想像得到的，當時我跟一些視障考生去信考評局反映意見，回覆是為公平起

見，此題目不會取消。事實上，我們並不是要求取消有關題目，只是希望如歷史科一樣，轉為選擇題而非必答題。」

殘疾人士不是需要特別的照顧，而是同理心，真正從他們的角度出發。與其過分保護，不如多些支援他們身體上的需要，不要低估他們的能力，給予合理的選擇，「我當時不用上體育、科學、家政，學校用『安全』為準則替我選科。但作為特殊學生，除了physical（生理的）的幫忙，psychological（心理的）的支援也很重要。」

意想不到的嗜好和興趣

新冠肺炎令大家多了留在家中，因而出現不少

「疫境廚神」，蕭凱恩也不例外，近來她對烘焙產生了興趣，「烹飪跟音樂一樣，不同的配搭造就出不同的成品，都是獨一無二的，感覺很神奇。」

另一興趣竟然是「護膚」！她頓時變身美容專家滔滔不絕道：「我們要因應個人膚質和天氣去選擇護膚品，尤其要注意清潔，定時去角質層……」

但教人印象最深刻的，是研究不同的配音員！她興奮地說：「你知道小丸子和千頌伊原來是同一個人配音嗎？配音員真的很厲害，一人飾演七把聲是最基本的了，有些人甚至可以飾演二十種聲線。不用表情動作，單靠聲線就能做到老中青不同階段的感覺。而且他們是維護本土文化重要的一環，為外語劇加入本地潮語，發揮香港獨有的語言特色。」

雖然蕭凱恩彈奏的以古典音樂為主，唱的是抒情女高音（Lyric Soprano），但她也有聽流行歌曲，「藝術家也要『貼地』，配合不同觀眾的需要，例如在慈善表演中，觀眾若是老人家為主，我唱鄧麗君的歌，一定比唱意大利歌劇適合吧！音樂最重要是令人有共鳴，它可以帶領觀眾去不同的境界，也能藉音樂認識不同國家的文化。」

「Disability等於Ability」，蕭凱恩認為殘疾人士也可有另一些才能貢獻社會，不全然是被照顧的角色。她寄語道：「這世上不同的人各有看法，部分惡意批評未必有意義，切勿因外在因素打擊自信。找到自己喜歡做的事，就要堅持下去，選擇快樂的路去追尋夢想，千萬別因為幾句批評就動搖信念或半途而廢。」



倍樂

Plenitud

無顧忌 更盡情

新登場



成人舒爽褲

(適合多量型)



魔力
淨味珠珠



Air-tech 極致
超透氣物料

成人紙尿片

(適合多量型)



親膚綿面
呵護敏感部位

3大舒爽特點



貼身防漏不現形



超強瞬吸鎖水

成人舒爽墊

(適合少量至多量型)



- 超薄無感 舒適綿面
- 50倍乾爽¹ 18倍吸量²
- 護翼³設計 防止移位

Rehab Express

復康速遞

www.rehabexpress.com.hk

Cheers Gallery

卓思廊

www.plenitud.com.hk



¹ 數據來自金佰利研發中心內部測試，比較倍樂19CM、23CM 及35CM舒爽墊及金佰利另一品牌女性衛生護墊。² 數據來自金佰利研發中心內部測試，比較倍樂35CM舒爽墊及金佰利另一品牌女性衛生護墊。³ 只限23CM 及35CM舒爽墊。



RED MOON
PURE BOTANICAL
SANITIZER
純植物除臭抑菌劑

香港
製造

不含氯己定
等化學物質

草本提煉 不含酒精 多功能配方

秒速對付新型冠狀病毒 SARS CoV 2

查詢熱線：
2898 7303

銷售代理：力康發展有限公司

有效消毒殺菌

- ✓ 金黃葡萄球菌高達 99.9%
- ✓ 大腸杆菌高達 97.84%
- ✓ 傷寒沙門氏菌高達 94.23%
- ✓ 白色念珠菌高達 99.99%
- ✓ 創傷弧菌高達 99.99%
- ✓ 黑曲霉高達 88.44%

有效對抗流感病毒（包括H1N1、H3N1及H5N1）及麻疹病毒 除甲醛、除塵蟎

除菌

天然

消毒

安全



2019年3月 日本國癌研究中心報告
測試結果可對付新型冠狀病毒



2020年6月 STC 報告
測試結果不含氯己定

銷售地點：

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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

福從口入

聖雅各福群會 社區營養服務及教育中心



火鍋攻略之改邪歸正

火鍋基本上是把不同的食材放在水或湯裏面燙熟，本來應該是比煎炸食物健康的煮法。可是火鍋的變化多，從湯底、食材或醬料的不同，讓火鍋也邪惡起來了。快看下面的攻略教你如何改邪歸正。



雞煲火鍋 - 顯然易見的邪惡

食法是先吃掉用大量油來爆香薑蔥蒜、香料和醬汁炆煮連皮連骨雞件的雞煲，再用餘下的醬汁加湯製作火鍋湯底。雞煲醬汁濃郁惹味，讓人吃不厭。可是雞件的油份和醬汁裏的脂肪和鹽分(鈉質)卻是邪惡之處。攝取過量脂肪，尤其是來自雞皮的飽和脂肪，會增加患心血管疾病的風險；攝取過量鈉質會增加患高血壓的風險。根據世界衛生組織建議，成人每天不要攝取超過2000毫克鈉質，相等於5克鹽，而脂肪的攝取應佔總熱量少於30%。還有在吃雞煲後，要留意吃火鍋時肉類攝取的份量。根據食物金字塔的指引，成人每天應進食5-8兩蛋、豆、魚或肉類，長期攝取過量蛋白質會增加腎臟負擔。

改邪攻略：為了減少攝取脂肪，在外進餐時，可以在雞煲加湯後隔走表面的油份；在家裏自製時，可以利用易潔鑊及少量油炒去皮去骨的雞肉。此外，減少鹽及柱侯醬、沙茶醬等高鈉醬汁的使用並改用醋及薑、蔥和蒜茸等代替。蛋白質方面（可於火鍋當天相應減少同一天內其他餐內的肉類份量）。

粥底火鍋 - 隱藏的邪惡

把白米加到水裏熬成粥水的粥底火鍋，相比傳統湯底含有更多的碳水化合物。在一般吃火鍋時都會建議不要喝湯，以免把食材中溶到湯底的脂肪、鈉質和嘌呤都一同攝取。可是吃粥底火鍋卻會中了這邪惡的陷阱，隨着吃粥時會一併攝取，其中攝取高嘌呤會增加痛風發作的機會，痛風患者應慎選食材及避免食用粥底。此外，白粥容易被消化，會影響血糖控制，糖尿病患者要注意食用份量。

改邪攻略：需要注意選擇火鍋食材的重要性，最好以天然食材，尤其是蔬菜為主，配以適量低脂的蛋白質食物，例如雞肉、鮮魚片、蝦和豆腐，減少脂肪溶到粥底。若在家自製，可以在粥底加入紅米或糙米等五穀雜糧，增加纖維素，有助控制血糖。而且盡量避免使用辣椒油和芝麻醬等高熱量的沾醬，嘗試享受新鮮食材原有的鮮甜。

以上的特色火鍋只是兩個例子，總括而言，健康地吃火鍋的要訣是高纖、低脂、低鈉，並控制蛋白質和碳水化合物的攝取量。如想獲得更多有關營養的資料和建議，可諮詢營養師。

參考資料：

Department of Family Medicine and Primary Healthcare, Hong Kong West Cluster (2019). 痛風. Retrieved from http://www3.ha.org.hk/hkwc/ppi/InfoPam/docs/fm/fm_2.pdf

世界衛生組織. (2018). 健康飲食. Retrieved from 世界衛生組織: <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

食物安全中心. (2017). 營養素的定義及功用. Retrieved from 食物安全中心: https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/nutrient.php

香港糖尿協會. (2012). 健康飲食. Retrieved from 香港糖尿協會: <http://www.diabetes-hk.org/page/ch/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F%20-%20%E8%87%AA%E6%88%91%E5%88%B6%E5%AE%9A%E8%A8%88%E7%AE%97%E7%A2%B3%E6%B0%B4%E5%8C%96%E5%90%88%E7%89%A9%E4%BB%BD%E9%87%8F>

衛生防護中心. (2018). 成人健康飲食. Retrieved from 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心: https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12703.html

聖雅各福群會社區營養服務及教育中心致力推動健康飲食，有註冊營養師提供個人飲食之道或外展健康講座服務，查詢服務詳情，歡迎致電28313253。



福從口入

聖雅各福群會 社區營養服務及教育中心



鴛鴦餃子一品鍋

(一) 西梅粟米豬肉餃子

(每人3隻，剩下可放
冰箱內)

材料(30隻份量)

- 免治豬肉 300克
- 餃子皮 30片
- 西梅(6粒) 54克
- 粟米粒 225克
- 水 適量

調味料

- 雞粉 半湯匙
- 糖 半湯匙
- 鹽 1/8茶匙
- 生粉 1/8湯匙
- 蛋漿 半湯匙
- 蠔油 半湯匙
- 生抽 1/4湯匙
- 麻油 半湯匙
- 廚酒 半湯匙

(二) 雞肉白菜餃子

(每人3隻，剩下可放
冰箱內)

材料(30隻份量)

- 雞肉 300克
- 學斗白菜** 1斤
- 餃子皮 30片
- 水 適量

**白菜的處理方法：
白菜滾水落，灼至6至7成，過冷河，隔水備用。
用盆壓在篩子上，盡量弄乾水。

調味料

- 雞粉 半湯匙
- 糖 半湯匙
- 鹽 1/8茶匙
- 生粉 1/8湯匙
- 蛋漿 半湯匙
- 蠔油 半湯匙
- 生抽 1/4湯匙
- 麻油 半湯匙
- 廚酒 半湯匙

(三) 湯底

(4人份量湯底)

材料

- | | |
|-------|------|
| ▪ 上湯 | 1公升 |
| ▪ 夜香花 | 10克 |
| ▪ 本菇 | 80克 |
| ▪ 芋絲 | 16粒 |
| ▪ 白蘿蔔 | 300克 |
| ▪ 粟米 | 300克 |
| ▪ 大蒜 | 100克 |
| ▪ 甘荀 | 40克 |
| ▪ 南瓜 | 300克 |

鴛鴦餃子製法：

1. 雞肉和豬肉分別用調味料醃製，並要用手按約兩至三分鐘，醃製最少二十分鐘。
2. 白菜切絲，放進滾水中煮至七至八成熟，過冷河，壓乾水備用。
3. 把西梅切粒，備用。
4. 將粟米放進滾水中煮熟，過冷河，壓乾水備用。
5. 把少量雞粉與少量麻油加在白菜當中。
6. 將白菜與雞肉混合，即成雞肉白菜餃子餡料。
7. 將西梅、粟米與豬肉混合，即成西梅粟米豬肉餃子餡料。

一品鍋製法：

1. 把已包好的餃子放進滾水裡煮，大約15分鐘，直至餃子漲大及浮起，取出備用。
2. 把上湯及其他湯底材料放入鍋裡煮滾。
3. 約5分鐘後熄火，倒進之前備用的餃子，即可食用。

spatone



天然鐵水

- 英國卓妃水泉
- 40%吸收率 高於一般鐵質補充品
- 維他命C有助鐵質吸收，提升免疫力
- 較少引致便秘及腸胃不適等副作用

優惠價:
\$224/盒



28 DAILY IRON SHOTS
spatone®
天然鐵水 + Vitamin C



清香蘋果味



Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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

*IRI value sales of iron category, 13 Jun 2020



調校精神科藥物的個案

居住在老人院舍的黃伯伯最近經常失眠，情緒混亂，深夜在院舍內四處遊蕩，令照顧他的保健員及護士十分頭痛。他們一方面沒有方法阻止他的行為，另一方面亦不能夠暫停其他護理工作來看管他。由於這位長者有服用精神科藥物，護士們認為他的行為可能與藥物有關，因此護士們把黃伯伯的個案轉介給我，希望我能夠對他的藥物作全面評估及分析。

在檢查了有關藥物後，我發現他有多種定服藥物，包括控制高血壓及膽固醇的藥物、抗血小板藥物及降尿酸藥物。至於需要時服用的藥物則包括對抗皮膚敏感藥物、止痛藥物、控制痛風症發作藥物以及兩種精神科藥物。

黃伯伯的定服藥物

藥物種類	藥物名稱及劑量	服用方法
降高血壓藥物	Amlodipine 5毫克	每日一次，每次一粒
降膽固醇藥物	Simvastatin 10毫克	每日晚上一次，每次一粒
抗血小板藥物*	Aspirin 80毫克	進食後每日一次，每次一粒
降尿酸藥物	Allopurinol 100毫克	進食後每日早上一次，每次一粒

*抗血小板藥物用作減少血液中的一種血細胞(血小板)凝聚而引致的血管栓塞。

黃伯伯的需要時服用藥物

藥物種類	藥物名稱及劑量	服用方法
抗皮膚敏感藥物	Chlorpheniramine 4毫克	需要時每日三次，每次一粒
止痛藥物	Paracetamol 500毫克	需要時每日四次，每次一粒
抗痛風症藥物	Colchicine 0.5毫克	需要時每日兩次，每次一粒
精神科藥物#	Quetiapine 25毫克	需要時晚上一次，每次一粒
精神科藥物#	Zopiclone 7.5毫克	需要時，每晚臨睡前一次，每次一粒

#新處方藥物

雖然精神科醫生在三個月前已經已處方了兩種精神科藥物「佐匹克隆」(Zopiclone)及「喹硫平」(Quetiapine)，但是他的遊蕩行為愈趨嚴重。在幾個星期前，黃伯伯開始騷擾其他院友，有時更霸佔院友

的床鋪。雖然Zopiclone及Quetiapine是需要時服用的藥物，但護士們經已多次給予他服用這兩種精神科藥物，卻仍然無法控制他的異常行為。

藥物治療的分析及份量評估

兩種精神科藥物的份量：

- Zopiclone 7.5毫克，需要時，每晚臨睡前一次，每次一粒。
- Quetiapine 25毫克，需要時晚上一次，每次一粒。

Zopiclone屬於安眠藥物類別，是用來紓緩失眠的藥物，以放緩大腦活動來達到安眠作用，一般在臨睡前使用，每日劑量為3.75至7.5毫克。

Quetiapine是一種用處非常廣泛的精神科藥物，可以用來醫治精神分裂症、思覺失調、躁狂抑鬱症(包括躁狂抑鬱症的抑鬱症狀)、抑鬱症、憂慮失調症、某些睡眠失調症、行為障礙症及控制自閉症的症狀。Quetiapine分別有普通劑型及長效劑型兩種，普通劑型通常每日早晚各服用一次，而長效劑型只需每日服用一次。它的使用劑量則需要按個別的臨床症狀來決定。療程初期，醫生通常會使用較低的劑量，例如25毫克，並逐漸把劑量增加。在藥物手冊的指示下，常用的劑量為50毫克。從藥劑師的角度分析，黃伯伯現時每天只服用25毫克的Quetiapine，藥效可能不足。

此外，Quetiapine 屬於新一代的『非典型精神科藥物』，相對於傳統的『典型精神科藥物』，較少機會引起『錐體外徑症狀』(Extrapyramidal Symptoms, EPS)。這些症狀包括口、舌或身體其他部位肌肉不受控制地重覆動作、面部及肢體僵硬、手腳震顫、無耐

耆妙用藥 Po

性、不停地活動、站立時不斷搖晃身體及肌肉持續抽搐(例如：反白眼、頸向後仰)。

可是，Quetiapine亦可能會引致其他副作用，包括嗜睡、眩暈、便秘、口乾及體位性低血壓。由於嗜睡、眩暈及體位性低血壓容易增加跌倒的風險，在處方老人的使用劑量時，應該要特別謹慎！因此，我們可以理解醫生對黃伯伯的處方也比較謹慎，並使用較低劑量的Quetiapine，以減少以上這些副作用。

藥物治療的分析結論

經過藥物治療的分析後，我了解到黃伯伯服用Quetiapine是為了控制睡眠失調症及行為障礙症，只是他當時服用Quetiapine的劑量在夜間無法控制他的行為問題。由於長效劑型的Quetiapine在晚上或睡前使用會具有鎮靜安眠的特性，因此對控制黃伯伯的夜間異常行為有一定幫助，因此我建議精神科醫生改用長效劑型及提高Quetiapine的劑量。

建議的藥物份量：Quetiapine 50毫克(長效劑型)，需要時晚上一次，每次一粒。

調校藥物後的結果

精神科醫生接受了我的意見，同意處方在晚上服用Quetiapine 50毫克(長效劑型)，取代現時晚上服用的Quetiapine 25毫克(短效劑型)。由於Quetiapine的劑量增加，增強了安眠的效能，黃伯伯便能夠正常睡覺。

在這個個案中，藥物的改動其實不多，我們作為藥物的專家，必須清晰地了解使用中的藥物劑量與治療的關係，黃伯伯的異常行為就是因為Quetiapine的劑量不

足夠和藥效發揮時間不配合所引致，根據院舍的院友日常護理報告，在轉藥後的四天，黃伯伯經已完全停止在夜間四處遊蕩及騷擾其他院友。這次的建議可說是非常成功，不但改善了他的睡眠質素及遊蕩行為，還幫助了護理人員減輕護理及看管的工作。

最後，我也提醒護士們需要注意他在增加Quetiapine的劑量後，可能出現的副作用，包括前面提到的嗜睡、眩暈、便秘、口乾及體位性低血壓。

參考資料：

愛思覺網上心理教育平台

<http://ipep.hk/tc/psychosis/what-are-the-uses-and-side-effects-of-medication>

永信藥品集團

<http://www.ysp.com.tw/ysp/Product-Medicine-01.aspx?tc=6b&volumn=201008&sn=22>

全球華人藥物資訊網

<http://www.tcdruginfo.com/My%20Webs/Quetiapine.html>

衛生署藥物辦公室

https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_25.htm





護肌膚 拒外漏
從此照護
輕鬆無憂



Dr.P包大人 親膚防漏成人紙尿片



約5次尿量

3大特點



乾爽導流層
秒速吸收
防止回滲



雙重立體防漏隔邊
貼合無縫
防止側漏



3重天然護膚表層
呵護
脆弱肌膚

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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



Dr.P包大人護理專線 : 2316 2613

*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)



醫院管理局近年積極推動智慧醫院的發展，在2017年投入服務的天水圍醫院是智慧醫院的試點。天水圍醫院在醫院運作上的各個環節，包括前線臨床服務、康復治療以至後勤支援均引入科技元素提升效率，有助理順工作流程，同時亦有助提升病人的住院體驗。

急症室電子系統取代手寫病歷

天水圍醫院現時提供的服務包括急症室、住院、日間手術及專職醫療等。以急症室為例，天水圍醫院是首批推行「eAED急症室電子系統」的公立醫院。在分流站開始，醫護人員便會透過臨床資訊管理系統，直接輸入病人資料、病徵及病歷等，取代以往手寫的做法，一來可以減少填寫出錯或遺漏的機會，二來也可以增加醫護人員在書寫和閱讀上的效率，對於爭分奪秒搶救病人的急症室來說，是十分重要的。eAED的另一個特色，就是可讓醫護人員掌握即時數據，了解當刻急症室病人的整體分佈及危急程度，方便調配人手，從而作出針對性的安排，減少病人等候時間。

病房應用科技協助治療病人

在病房內，以往總會看到醫護人員拿著一疊疊排版；天水圍醫院的病房則實行電子化，減少使用實體排版。天水圍醫院行政總監莊義雄解釋有關運作：「醫生在巡房時，會透過平板電腦一站式取得病人的化驗報告、維生指數及其他臨床數據或紀錄，毋須將排版翻來翻去查閱，同時也可直接輸入治療方案；而護士同樣可透過電子系統得悉有關資料，並安排跟進。」

一旦病人情況有變，醫生在抵達病房前，已經可以透過平板電腦查閱各項數據，掌握病人的最新情況，更新治療計劃。此外，病房內的病床設有電子顯示版，取代以往在病床床頭「攝紙仔」的做法，有助更清晰突顯如藥物敏感，或需要預防跌倒等重要資訊，提醒醫護人員要多加留意；而護士站則設有大型儀表板，清楚及實時顯示病床的使用情況，以及哪些病人需要進行某些護理程序，一目了然。

視像遙距提供康復治療

在出院之後，科技同樣發揮作用，因為部份病人或須接受康復治療，但基於活動能力或其他原因，不便返回醫院。專職醫療部門現時可透過視像軟件，以遙距形式跟進病人情況，此舉除了省卻病人往返及輪候時間外，在近日新冠肺炎疫情下，也可減少人群聚集。以言語治療為例，病人很多時候需要在治療師的指導下，進行口部練習，期間須除下口罩，這會增加病人及治療師的感染風險；透過視像遙距形式練習，可讓病人更感安心。

機械人家族加強支援工作

除了在治療過程中使用到新科技，天水圍醫院在行政及支援工作上，同樣邁向智能化。醫院最近引入數款機械人，其中一款負責清潔電梯大堂等公眾地方，只要按動開始掣，機械人便會按原訂路線行走並進行清潔。另一款機械人則主要負責保安工作，於醫院外圍巡邏，保安人員可透過監察系統連接機械人的前置鏡頭，實時取得影像；若遇到突發事故，例如發現有人暈倒時，可即時派員處理。

或許有人會認為，機械人能否取代一些前線工種？實情是多了機械人的幫忙，醫院可集中調派人手處理一些更細緻的工作，同時亦有助減少職員發生工傷意外的風險，加強職業安全。天水圍醫院稍後將會引入更多機械人，負責指引路線及搬運物資等，組成醫院機械人員工家族。



Sanyrène

法國

URGO
MEDICAL

活膚油 優拓

買2支

送

保溫瓶
(一個)

50%
減低患上
¹壓傷機率

修復
極乾燥
皮膚

預防
壓傷

濕疹

減少
皮膚痕癢

消炎
去腫

尿疹



BEST CHOICE
醫護界推薦

能深層修護皮下脂質層，另可促進微血管循環及增加皮膚組織的含氧量。

主要成份
亞麻油酸
維生素E

- ✓ 舒緩主婦手、濕疹、尿疹等受損皮膚
- ✓ 有效預防及處理壓傷一期
- ✓ 修復乾燥、缺水、泛紅皮膚
- ✓ 祛瘀、祛暗瘡印及淡疤
- ✓ 活化細胞，提升皮膚彈性及光澤
- ✓ 高效修復問題皮膚，包括
腎病、糖尿病及靜脈曲張等



了解更多產品資訊



全身及臉部
皆可使用

*¹GIPPS Study: Meaume S. et al,
Journal of Wound Care, 2005; 14(2): 78-82.

*優惠期至2021年2月28日，數量有限，送完即止。圖片只供參考。

總代理：

漢寶醫療
Health Care P&S Ltd.

2273 8233

Nu Pro & Solutions

www.solutions-healthcare.com.hk

15+
caring company
Nu Pro Nurse Centre
An integrated professional Nursing Care & Consultancy Services

名卓護 緊急專科護理及顧問中心
Nu Pro Nurse Centre
An integrated professional Nursing Care & Consultancy Services

銷售點：各大醫院復康店、漢寶各分店有售

HKTV mall

Cheers Gallery
卓思廊

Rehab Express
復康速遞



FLAMINGO
松鶴失禁護理用品

松鶴紙尿片系列

- ✓ 柔軟乾爽無紡布表層
- ✓ 超強吸濕層
- ✓ 均勻吸水設計
- ✓ 彈性脾位防漏邊
- ✓ 尿濕顯示方便提醒更換
- ✓ 重複性黏貼



松鶴防漏型紙尿片



松鶴防漏型金裝紙尿片

	松鶴防漏型金裝紙尿片 中碼	松鶴金裝防漏型紙尿片 大碼	松鶴防漏型紙尿片 中碼	松鶴防漏型紙尿片 大碼
每包數量	10片	10片	10片	10片
每箱數量	10包	10包	10包	10包
尺寸	80 x 65厘米	96 x 80厘米	80 x 65厘米	96 x 80厘米
腰圍尺寸	76-109厘米	101-140厘米	76-109厘米	101-140厘米
臀圍尺寸	81-114厘米	106-145厘米	81-114厘米	106-145厘米
吸濕量	2000毫升	2200毫升	1200毫升	1500毫升



松鶴濕紙巾

- ✓ 採用特大超柔軟無紡布，堅韌柔軟
- ✓ 膠蓋封口設計，防止水份流失
- ✓ 不含酒精及香料

每包數量	80片
尺寸	23厘米 x 33厘米



松鶴即棄床墊

- ✓ 柔軟乾爽無紡布表層
- ✓ 通透性高，舒適乾爽
- ✓ 網狀導流設計，使液體迅速疏散吸收
- ✓ 吸濕層採用高級木漿製成
- ✓ 特製防漏PE薄膜底層，有效預防滲漏
- ✓ 男女適用

每包數量	10片
尺寸	60厘米 x 90厘米

總代理:



Culture Homes
文化村

Tel: +852 2780 3882
www.culturehomes.com.hk

銷售點:

CheERS Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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



燙傷意外不容忽視





「嘩啦嘩啦！」急症室內傳來小孩嚎哭的聲音，一位父親正抱着一個大約三歲小孩憂心忡忡的來到急症室，醫護人員上前查問，原來小孩子好奇，在家弄翻了在枱上的碗，碗內的熱湯就倒在孩子的手和身上。經檢查後，孩子有些皮膚發紅和長出了水泡，有些地方甚至脫了表皮…

燙傷是在急症室常見的家居意外之一，在工作環境中例如餐廳廚房，燙傷也是十分普遍的工業意外。

燙傷和燒傷可分為三級，比較輕微的第一級燙傷，皮膚呈現紅色和疼痛，就如被太陽曬傷一樣；二級燙傷皮膚會出現水泡或脫皮，傷口十分痛楚；最嚴重的第三級燙傷，因為熱力已傷及神經，傷口已沒有痛的感覺，皮膚呈現白色。

處理燙傷或燒傷，最重要的是立即用大量清水沖洗傷口大約二十分鐘，減少熱力對皮膚組織繼續造成傷害，然後可以用保鮮紙或清潔的紗布包紮傷口，切忌胡亂塗上藥膏或其他的東西，也盡量不要弄破水泡，待醫護人員處理。

除了熱水或熱的表面外，燒傷還可以由腐蝕性液體造成，例如家用清潔劑和通渠水等，也會引致皮膚灼傷，在工業用的清潔劑，傷害性更大！而腐蝕性液體如濺進眼中，更可以引致失明，後果十分嚴重。處理腐蝕性液體燒傷也是要用大量清水沖洗傷口，尤其是眼睛，因腐蝕性液體可能殘餘在淚管或眼簾下，如沖洗不足夠，會對眼睛繼續造成創傷，到醫院後才處理便耽誤了病情！

一級和二級燙傷的傷口會自動復原，最重要的是保持傷口清潔，不要受細菌感染；三級燒傷是已不會自我修復的，這時便可能要手術治療。

預防燙傷，家長切記要將熱燙的東西擺放在孩子觸及不到的地方，另外較大的兒童或青少年在泡杯麵時，也要留意熱水的使用；如使用腐蝕性液體，尤其是工業用的，切記一定要佩戴護眼罩和保護衣，小心為妙！

forxiga.
糖適雅。
(dapagliflozin)

xigduo. XR
安達釋™
(dapagliflozin/metformin HCl
extended-release) tablets

Once-weekly
BYDUREON® BCise™
百達揚®
Prolonged-Release Suspension for
Injection in Autoinjector
(exenatide 2mg)



月月賞優惠計劃

禮品換領

優惠 1

由即日起至2021年9月30日憑有效醫生處方正本，到參與優惠計劃的社區藥房，購買Forxiga®糖適雅®、Xigduo® XR安達釋™粒裝藥物 或 Bydureon®百達揚™注射筆，累積滿四個蓋印，即可憑換領信**免費換領禮品乙份**或獲得由本會寄出的**特選糖尿試紙一盒**。優惠計劃詳情可掃描二維碼(QR Code)或於指定藥房查詢。



優惠計劃及禮品詳情

加入康心摯友

優惠 2

免費加入「康心摯友」盡享會員多元化活動及購藥優惠。成功註冊之新會員，**即可獲豐富迎新禮品**。



AZ Health Club
康心摯友
康心伴您，守護一生

2941 5388
www.azhealthclub.com.hk

加入成為會員



月月賞優惠計劃條款及細則：

- 所提供的個人資料僅用於參與是次優惠計劃之用。
- 「阿斯利康香港有限公司」及「康心摯友」保留權利隨時更改、取消等是次優惠計劃及細則，而不作另行通知，以及保留所有條款的最終決定權。
- 換領期有限，禮物送完即止。

Forxiga®糖適雅®、Xigduo® XR安達釋™及Bydureon®百達揚™是阿斯利康集團公司之商標。

Forxiga®糖適雅®、Xigduo® XR安達釋™及Bydureon®百達揚™，此乃醫生處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢。

AstraZeneca
阿斯利康

英國阿斯利康(香港)

香港北角京華道18號11樓1-3室

電話：(852)2420 7388 傳真：(852)2422 6788

HK-4537 13/10/2020

Nutren[®]
Optimum
佳膳[®]益生



約 50% 優質乳清蛋白質

幫助肌肉強健¹



含益生菌、益菌生纖維及多種維他命

支持免疫力²



免疫強健
體魄Level Up

References:

1. 蛋白質有助建立及保持肌肉質量。每100克蛋白質含約50克乳清蛋白質
2. Bunout D et al. J Parenteral Enteral Nutr 2004;28; 348-354. 需配合均衡飲食。

*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。



雀巢[®]佳膳[®]益生營養補充品

另有適合關注血糖的人士服用*

雀巢[®]佳膳[®]適糖營養補充品

www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康生活誌

產品查詢熱線: (852) 8202 9876

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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

Nestle
HealthScience



營養之選



訂購電話 8206 6160 訂購傳真 2710 8322

訂購表格 全港首創復康專題雜誌

2021年1月至2月

Whatsapp
訂購服務
5114 4981

客戶名稱：_____ 訂購日期：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

送貨地址：_____

NestleHealthScience 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	13.5		()箱 每箱24包	
	愛素寶(即用裝) Isocal	21300042	• 完整均衡營養管飼配方 • 與人體滲透壓相等，減少腹瀉機會	237ml	12.5		()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		()箱 每箱24包	
	天源素(即用禮盒裝) Compleat	21500039	• 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、豌豆及小紅莓汁，成份天然，營養豐富	每盒6包 237ml	136		()盒	
	健源素1.5 Cal IsoSource 1.5 Cal	21300109	• 容易消化吸收，口服及管飼均可，保健及送禮佳品 • 每毫升15千卡 • 高能量、高蛋白質、含纖維素管飼配方	250ml	23		()箱 每箱24包	
營養補充品	力源素2.0 RESOURCE 2.0	21300038	• 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	237ml	28		()箱 每箱24包	
	佳膳益生 NUTREN Optimum Powder	21300040	• 完整均衡營養，含LP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	400g	83		()罐	
	佳膳 NUTREN Fibre Powder	21300039	• 不含乳糖及麩質	800g	164.5	送試用裝	()罐	
	兒童佳膳 NUTREN Junior Powder	21200001	• 適合1-10歲兒童 • 含BL及LP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	400g	145		()罐	
	蛋白補 Beneprotein Powder	21200002	• 含優質乳清蛋白高達50%，容易消化及吸收	800g	223		()罐	
關注血糖人仕營養品	雀巢纖維樂纖維粉 Optifibre 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	250g	168		()罐	
	纖維樂纖維粉便利裝 Optifibre Fibre Powder Box	21300111	• 可加入任何食品及飲品 • 有助紓緩便秘 - 刺激大腸蠕動；促進腸道益菌生長；軟化便便	5克x30小包	156		()盒	
	謐兒舒 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 • 慢性腹瀉 • 早期腸道餵養	400g	330		()罐	
	佳膳適糖 NUTREN Diabetes	21500022 21500021 21500044	• 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 800g 237ml	118 214 19	送試用裝	()罐 ()箱 每箱24包	
特殊膳餐產品	力源素關注血糖配方 即飲裝(昰呢嗰味) Resource Diabetic	21300048	• 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	237ml	21		()箱 每箱24包	
	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®即食營養糊餐-法式至尊雞	21400013	• 口感軟滑，適合吞嚥及咀嚼困難人士食用 • 營養豐富，含多種維他命及礦物質	每盒6包 75克	132		()盒	
	快凝寶®即食營養糊餐-匈牙利燴牛軋	21400012	• 方便快捷，加入熱水拌勻即可用餐 • 法國製造	每盒6包 75克	132		()盒	
	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x4杯	66		()罐	
	快凝寶營養布丁朱古力味 Thicken up Nutri Pudding (Chocolate)	21400016		66克x4杯	66		()罐	
	快凝寶營養布丁豆腐味 Thicken up Nutri Pudding(Tofu)	21400015		66克x4杯	66		()盒	
	快凝寶營養布丁咖啡味 Thicken up Nutri Pudding (Coffee)	21400017		66克x4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。





NutriVigor®
活力加營素

補肌肉 減流失

NutriVigor 肌肉專家 科研實証



科研實証獨特HMB健肌組合*
保持肌力, Keep住活力!



肌肉秒測
3 SECOND TEST

70歲後行唔行到,
3秒即知!





訂購表格

全港首創復康專題雜誌

2021年1月至2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
完整均衡營養品	金裝加營素粉裝(雲哩喩味) Ensure Powder (Vanilla)	21300020	900g	190.0	買3罐送 金裝加營素 即飲裝 (雲呢拿味) 3罐	()罐	
	金裝加營素粉裝(雲哩喩味) Ensure Powder (Vanilla)	21300001	400g	89.0			
	金裝加營素粉裝(朱古力味) Ensure Powder (Chocolate)	21300016	900g	190.0			
	加營素即飲裝 (雲哩喩味) Ensure Liquid Nutrition (Vanilla)	21300009	250ml	23.0	買1箱送 金裝加營素即 飲裝(雲呢拿味) 4罐	()箱 每箱24罐	
	加營素即飲裝 (朱古力味) Ensure Liquid Nutrition (Chocolate)	21300008	250ml	23.0			
	低糖金裝加營素粉裝(雲哩喩味) Ensure Low Sugar Powder (Vanilla)	21300095	850g	202.0	買3罐送 金裝加營素 即飲裝 (雲呢拿味) 3罐	()罐	
	活力加營素粉裝(雲哩喩味) Ensure NutriVigor Powder (Vanilla)	21300024	850g	253.0			
關注血糖人士營養品	怡保康 (粉裝) Glucerna (Powder)	21300021	400g	111.0		()罐	
	怡保康 (即飲裝) Glucerna (Tetrapak)	21500055	230ml 每盒6包	135.0			
	怡保康 (管飼配方) Glucerna (Tube Feed)	21300007	8oz	22.0		()箱 每箱24罐	
癌症治療專用營養品	保康速粉裝(橙味或雲哩喩味) Prosure Powder (Orange/Vanilla)	22100088 22100089	380g 每盒2罐	335.0		()盒	
傷口癒合專用營養品	快癒素 Abound Orange Powder	21300017	24g x 30 包	998.0		()盒	
管飼營養品	保營素即飲裝 Osmolite HN	21300004	237ml	11.0		()箱 每箱24罐	
	健營素即飲裝 Jevity	21300003	237ml	12.5			
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		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	220ml 每包6瓶	138.0			
肺科專用營養品	Pulmocare即飲裝	21500002	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。

買滿 \$400 免費送貨

Fresubin®
倍力康™

樂活自主

源自強魄增肌



一日一杯*「倍力康™」全效均衡營養粉，倍添動力健康！

*請遵從專業醫護人員的飲用建議



德國研發及製造



索取試用裝



增強肌肉

促進
腸道健康

維持
心臟健康

CheERS Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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



www.caringforlife.hk

營養諮詢 : (852) 2176 1912



FRESENIUS
KABI
caring for life

HK-DA-108-2020



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

2021年1月至2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
康復速	22100047	<ul style="list-style-type: none"> 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	
倍力加(雲呢拿味)	21300073	<ul style="list-style-type: none"> 高鈣，有助骨骼健康 優質蛋白，為身體機能打好基礎 心臟保健所需營養 防禦免疫元素 腦部運作重要營養 	900g	173.0		()罐	
加力康癌症專用營養品(熱帶水果味)	22100080	<ul style="list-style-type: none"> 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		()箱 每箱24瓶	
加力康癌症專用營養品(意大利咖啡味)	22100081	<ul style="list-style-type: none"> 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		()箱 每箱24瓶	
加力康癌症專用營養品(菠蘿椰子味)	22100086	<ul style="list-style-type: none"> 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		()箱 每箱24瓶	
倍力康2千卡高能量營養品(雲呢拿味)	22100082	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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(蘑菇味)	22100114	<ul style="list-style-type: none"> 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	
果之保果味營養品(蘋果味)	22100084	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	
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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	
蛋白樂蛋白質粉	22100078	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。



陪你跨越 抗頑症之路 重現 **生活色彩**

Supportan®
加力康™



由確診後開始，
加力康™ 全面關顧你



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
- ✓ 減輕治療副作用³

- ✓ 增加體重²
- ✓ 維持抵抗力⁴



德國研發及製造

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

www.caringforlife.hk
營養諮詢 : (852) 2176 1912

**FRESENIUS
KABI**
caring for life



訂購表格

全港首創復康專題雜誌

2021年1月至2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
倍健纖高能量纖維營養品(雲呢拿味)	22100099	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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112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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	
腎宜康4.0-杏脯味(4樽/包)	21500010	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	

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。





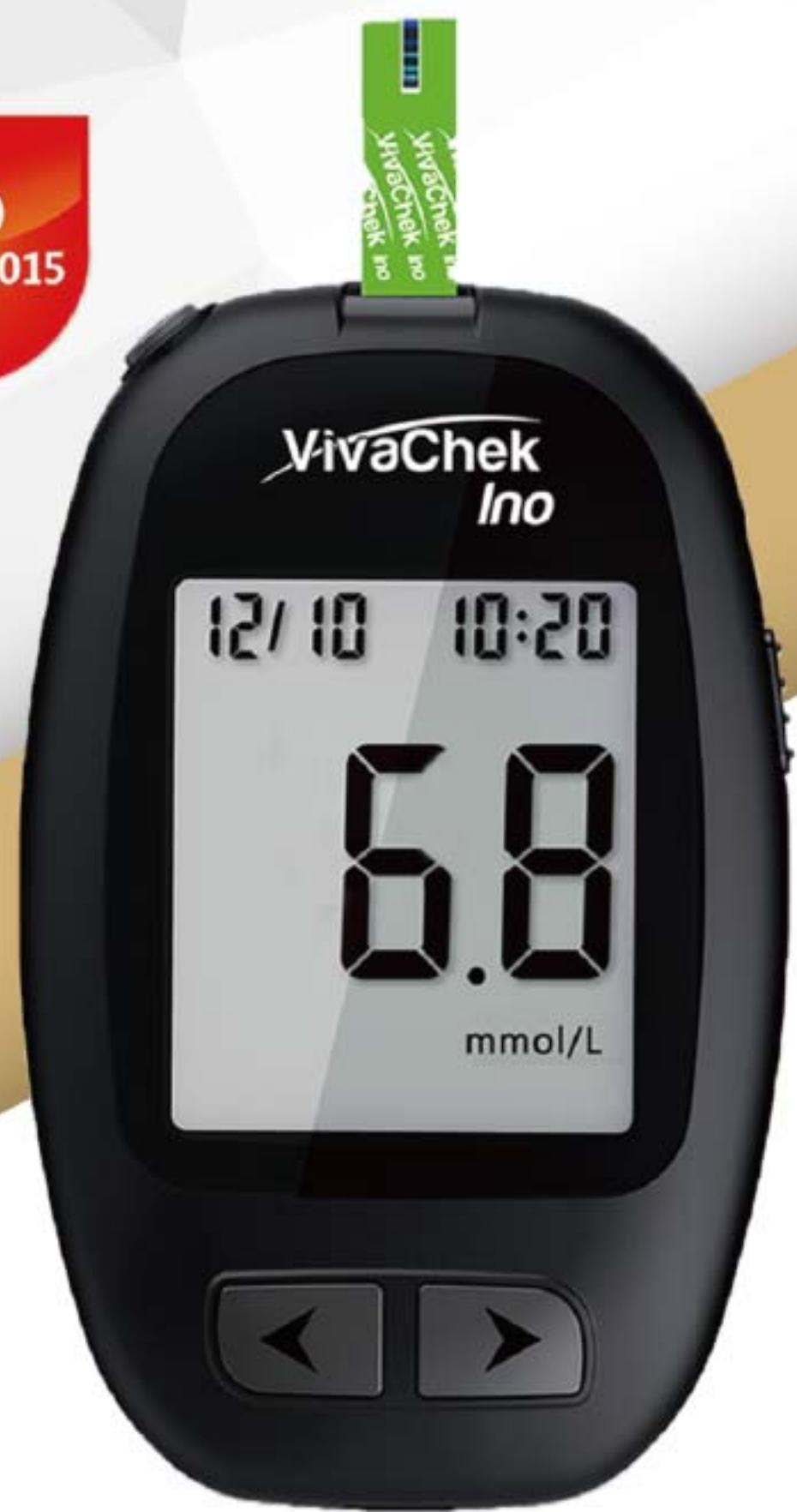
營康會 Live Smart

獨家代理

VivaChek

Blood Glucose Monitoring System

美國專利品牌

ISO
15197:2015套餐優惠價
\$350

50紙100針血糖機套餐

獨立包裝試紙獎賞計劃

凡購買 VivaChek™ 50片裝獨立包裝試紙，累積單據即可獲取贈品*：

累積購買2盒的單據

先送 採血針 100 支



繼續累積至購買5盒的單據

再送 獨立包裝試紙 50 片



** 單據WhatsApp傳送至+852-53057928，活動限期至2021年2月28日。



領取贈品

掃描QR code發送

WhatsApp信息「VivaChek」
即可獲贈10片裝試紙1筒*，贈品
領取方式由專人回覆跟進。

*推廣優惠受條款及細則約束

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

www.rehabexpress.com.hk

「卓思廊」分店地址：

博愛醫院復康店/便利店 電話：2470 7065

屯門醫院復康用品專賣店 電話：2463 1905

旺角復康生活幹線(窩打老道) 電話：3709 8798

佐敦復康生活幹線(南京街) 電話：3586 1525

血糖管理專家

全球領先技術 享有多項國際認證
測量結果更精準可靠
無需調碼 簡單易用



獨立包裝試紙

潔淨衛生 方便攜帶
防潮設計 更長使用期限



微少血量

測試只需微少血量

配合特幼針頭設計 有效減輕採血痛感



貼心保養

保養問題 專人跟進
為客戶提供最貼心的保養服務
登記成為會員更可享永久保養

ISO
13485:2016

售後服務熱綫: 2603 3218 或 Whatsapp: 5305 7928



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

2021年1月至2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
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		()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		()箱 每箱24瓶	
糖宜適 (咖啡味)	21500015	•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	
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	
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	864.0		()箱 每箱24瓶	
速氮健 (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	672.0		()箱 每箱24瓶	
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	528.0		()箱 每箱24瓶	
營保健 (淡薑味)	21500047	•125ml毫升即飲樽裝方便衛生，開瓶後即可飲用	125ml	528.0		()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		()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		()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		()箱 每箱24瓶	
金裝能全素營養粉 (雲呢拿味)	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POWER UP •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	
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	
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。

買滿 \$400 免費送貨



舊機換新機優惠

買 Contour.
Plus

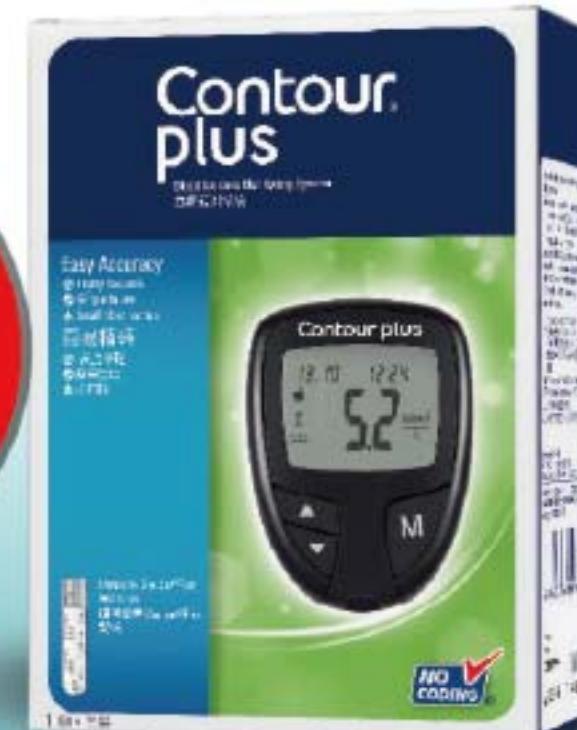
血糖測試紙50片



+ 任何牌子
之舊血糖機

(CONTOUR®PLUS 及
CONTOUR®TS 除外)

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)

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)。



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
- 將軍澳醫院復康用品專賣店
- 博愛醫院復康店/便利店
- 屯門醫院復康用品專賣店

- 電話：2836 0780
- 電話：2488 3678
- 電話：2645 0333
- 電話：2607 6540
- 電話：2669 7959
- 電話：2208 0456
- 電話：2470 7065
- 電話：2463 1905

- 瑪麗醫院復康生活幹線
- 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
- 荃灣復康生活幹線(街市街)
- 旺角復康生活幹線(窩打老道)
- 觀塘復康生活幹線(協和街)
- 佐敦復康生活幹線(南京街)

- 電話：2762 2728
- 電話：2488 2123
- 電話：2242 6313
- 電話：2788 1771
- 電話：3111 2386
- 電話：3709 8798
- 電話：3974 5027
- 電話：3586 1525



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

2021年1月至2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
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 • 僅需0.4微升 (uL) 血量 • 藍芽傳輸測試結果	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	• 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 Performa 血糖機套裝	12200101	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			
	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			
血 糖 試 紙	CONTOUR PLUS 血糖機套裝	12200042	• 準確度極高，易於使用 • 最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血糖機套裝 (血糖機+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	399	限量套餐		
	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 (uL) 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，減少干擾物影響 • 高準確性，符合 EN ISO15197: 2015嚴格標準	50片裝	226			
血 糖 機 用 採 血 針	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)	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	235	199		
	羅氏Accu-Chek Performa 血糖機試紙50張	12200093	• 血糖試紙（葡萄糖 氢酶法）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			
	雅培採血針	12200009	適用雅培各式血糖機	100支裝	85			
胰 島 素 注 射 筆 及 針	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，採血筆內的微細海綿吸收震動 • 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 砂膠外層幼細採血針: 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			
胰 島 素 注 射 筆 及 針	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，適用於多種牌子採血筆	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，適用於多種牌子採血筆	100針/盒	50			
	GE採血針50's (GL300)	12200193	適用於GE血糖機	50針/盒	40			
	諾和筆*5胰島素注射筆(銀包) (NOVO PEN 5)	16100054	具備記憶功能，可重複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			
抗 糖 茶	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	28400068	純天然，或有助穩定血糖，延緩血管氧化	60包/盒	215	180		
	Soft - Zellin 消毒酒精棉 60 x 30毫米100片	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。

買滿 \$400 免費送貨



安而康® ElderJoy®

享受健康體貼生活



不“方便”時，更要用 安而康

升級版



升級特強版



升級加強版



高溫消毒
High-Temp Treatment

抗菌、除味
Antiseptic & Deodorization

吸水量多50%
吸水力快50%
Increased Absorbency,
Stay Drier!

超強吸收力
Extra Strong Absorbency

- 超強吸收不滲漏
採用混合式的高分子吸收體及纖毛漿吸收結構，吸收凝聚快速充份，確實防滲、防漏。
- 柔軟透氣又乾爽
無紡布表層，柔軟透氣性好，防止回滲，保持肌膚乾爽自然。
- 立體防漏更放心
創新立體防漏隔邊，有效防止液體側漏，使用更放心。

- 隨意再貼方便多
特有隨意鬆、緊再貼區，可以鬆緊自如，多次黏貼，方便使用。
- 尿濕提示省拆看
遇水消隱的“尿濕提示圖案”，助您輕鬆看護，省去反覆拆看的不便。



Sole agent:
HENGAN PHARMACARE CO., LTD.
A member of Hengan International Group

查詢熱線：2604 2317

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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

HENGAN
YOUR HEALTH IS OUR CONCERN
恒安・全為您健康



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

2021年1月至2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：_____

	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 - 1,800cc.	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 - 1,800cc.	大碼	最大至55"	10片x10包	\$518/箱		(箱)	
	金裝成人紙尿褲	11100037	1,800 - 2,400cc.	中碼	最大至45"	10片x10包	\$533/箱		(箱)	
	金裝成人紙尿褲	11100038	1,800 - 2,400cc.	大碼	最大至55"	10片x10包	\$647/箱		(箱)	
	皇家·至尊裝成人紙尿褲	11100042	3,000cc.	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3,000cc.	大/加大	最大至63"	10片x10包	\$746/箱		(箱)	
理的	便利妥片芯(綠色)	11100039	-	細碼	21"x9"	20片x12包	\$450/箱	2箱免費送貨	(箱)	
	理的經濟裝成人紙尿褲	11100187	1,600 - 2,000cc.	中碼	最大至46"	10片x24包	\$972		(箱)	
	理的經濟裝成人紙尿褲	11100086	1,600 - 2,000cc.	大碼	最大至58"	10片x16包	\$840		(箱)	
	理的成人紙尿褲	11100089	2,300 - 2,900cc.	中碼	最大至46"	10片x20包	\$1096		(箱)	
	理的成人紙尿褲	11100090	2,300 - 2,900cc.	大碼	最大至58"	10片x20包	\$1274		(箱)	
公公婆婆	理的成人紙尿褲	11100093	超過 2,900cc.	加大碼	最大至63"	10片x12包	\$954	2箱免費送貨	(箱)	
	公公婆婆成人紙尿褲	11100091	1,600 - 2,000cc.	中碼	最大至46"	10片x20包	\$884		(箱)	
	公公婆婆成人紙尿褲	11100092	1,600 - 2,000cc.	大碼	最大至58"	10片x20包	\$1100		(箱)	
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 送添寧拐杖雨傘	(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)	
包大人	添寧安心活力褲 - 日用型	11100024	1,440ml	大碼	39"至53"	14片x4包	\$530/箱	2箱免費送貨	(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)	
包大人	添寧貼身活力褲(男士專用)	11100216	1000ml	中碼	29"至41"	9片x4包	\$300/箱	2箱免費送貨 送添寧拐杖雨傘	(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SMART袋裝卷紙一條	(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。





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

2021年1月至2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：_____

	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	300cc.	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	300cc.	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	750cc.	中碼	28"至37"	18片x6包	\$948/箱		(箱)	
	日本喜舒樂成人紙尿褲(安全防護型)	11100195	750cc.	大碼	36"至49"	16片x6包	\$948/箱		(箱)	
松鶴	松鶴防漏紙尿片	11100197	1200cc.	中碼	32"至45"	10片X10包	\$480/箱		(箱)	
	松鶴防漏紙尿片	11100198	1500cc.	大碼	42"至57"	10片X10包	\$500/箱		(箱)	
	松鶴防漏金裝紙尿片	11100199	2000cc.	中碼	32"至45"	10片X10包	\$480/箱	3箱免費送貨	(箱)	
	松鶴防漏金裝紙尿片	11100200	2200cc.	大碼	42"至57"	10片X10包	\$580/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 新升級	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 新升級	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 新升級	11100273	4380ml	大碼	115至145cm	14片x8包	\$1208			

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，然後把存款單傳直至本公司-2710 8322。

b) 閱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7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。



全新 MoliCare® 安加適®
彈性金裝成人紙尿片



升級通知

舊 OLD

MoliCare® Premium Slip, Extra Plus
安加適® 金裝成人紙尿片, 日用, 6滴



MoliCare® Premium Slip, Super Plus
安加適® 金裝成人紙尿片, 夜用, 8滴



MoliCare® Premium Slip, Maxi
安加適® 金裝成人紙尿片, 超吸, 9滴



MoliCare® Premium Slip, Maxi Plus
安加適® 金裝成人紙尿片, 頂吸, 10滴



最新技術

親膚彈力
側腰帶



HARTMANN

德國醫療級照護專家

新 NEW

MoliCare® Premium Elastic, 6 Drops
安加適® 彈性金裝成人紙尿片, 6滴



MoliCare® Premium Elastic, 8 Drops
安加適® 彈性金裝成人紙尿片, 8滴



MoliCare® Premium Elastic, 9 Drops
安加適® 彈性金裝成人紙尿片, 9滴



MoliCare® Premium Elastic, 10 Drops
安加適® 彈性金裝成人紙尿片, 10滴



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

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

2021年1月至2月

Rehab Express
復康速遞

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
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 / 能精確測量血氣飽和度和脈率 / 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	精確檢察人體血氣飽和度		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			1620			
	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 送酒精搓手液100ml		
	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		680	569 送酒精搓手液100ml		
	"AND" UA611 電子血壓計	12300128	備有心律不齊顯示，體積設計輕巧		399	送酒精搓手液100ml		
	"赫曼" Veroval Compact 手臂式血壓計 新低價	12300144	特大顯示屏，數據顯示清晰，舒適，易於保養		388			
其他復康用品	Tensoval® duo control 雙智能電子血壓計(上臂式)	12300083	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		
	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。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。	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	抑制牙齒膜形成，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，適合口乾者舒緩口乾問題	250ml	55			
	BioXtra 牛初乳酵素口腔滋潤啫喱	43600002	舒緩口乾問題，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	舒緩口乾問題，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			
	美國Biofreeze 「冷凍靈」冷凍原理啫喱膏	12300095	Biofreeze含有一種在南美廣被當地居民使用的草藥ILEX。加入薄荷及樟腦，Biofreeze能快速紓緩因工作或運動引起的肌肉疲勞及酸軟。	3oz 塗搽裝	84			
	美國Biofreeze 「冷凍靈」冷凍原理啫喱膏	12300096	-	4 oz Tube	84			
3M 加膚康特效持久護膚霜(無香味)	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 • 絶不削弱膠布或繃帶的黏貼力 - 高濃度配方，持久耐用 • 清潔時只需輕輕一擦，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	92g	130			
	Molicare 清潔泡沫	11100272	• 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			
	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°C；超出正常體溫警報，可更換的長效電池(約可使用2千次)	一個	60			

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® Guide 智航血糖機

意想不到的智慧體驗



嶄新試紙瓶設計

固定試紙，防止散落



用完試紙一按即棄

方便又衛生



精準可靠

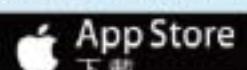
達到比國際標準更高的準確度¹



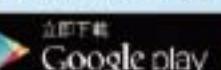
藍芽無線連接應用程式*

下載及分享血糖記錄

免費下載Accu-Chek® Connect App* 及 mySugr®



下載



立即下載

* 適用於指定型號手機及裝置

血糖機升級行動！

血糖機的精準度有助嚴格控制血糖。
Accu-Chek® Guide智航血糖機準確度
達到比國際更高的標準，給您**精準可靠**
的血糖檢測結果。

把握機會，立即升級！

換機優惠



Accu-Chek® Guide
智航血糖試紙50條

**憑舊機△
換**



Accu-Chek® Guide 智航血糖機及
Accu-Chek® Fastclix 採血筆[#]

^{△須為非羅氏血糖機}

換購地點



律敦治醫院24小時便利店
瑪嘉烈醫院荔景大樓便利店
將軍澳醫院復康用品專賣店
博愛醫院復康店/便利店
屯門醫院復康用品專賣店
瑪麗醫院復康生活幹線
瑪嘉烈醫院復康生活幹線

電話: 2836 0780
電話: 2488 3678
電話: 2208 0456
電話: 2470 7065
電話: 2463 1905
電話: 2762 2728
電話: 2488 2123

明愛醫院復康生活幹線
廣華醫院復康生活幹線
荃灣復康生活幹線(街市街)
旺角復康生活幹線(窩打老道)
觀塘復康生活幹線(協和街)
佐敦復康生活幹線(南京街)
筲箕灣復康生活幹線(南安街)

電話: 2242 6313
電話: 2788 1771
電話: 3111 2386
電話: 3709 8798
電話: 3974 5027
電話: 3586 1525
電話: 3596 3270

查詢電話 : 2485 7512

* 採血筆只供個人使用

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

ACCU-CHEK®、ACCU-CHEK GUIDE及ACCU-CHEK CONNECT為羅氏擁有之商標。
©2019 Roche Diabetes Care

羅氏診斷(香港)有限公司

ACCU-CHEK®

一脈相連 

內分泌科專科醫生 黃麗詩



糖 尿 心

糖尿病和心血管疾病（即冠心病和中風）是息息相關。糖尿病患者同時患上心血管疾病會高兩至三倍，亦會較容易在年輕時罹患心血管併發症。



冠心病

冠心病是指通向心臟的血管因脂肪、膽固醇和鈣質等等的積聚而形成斑塊，令血管收窄及硬化。血糖長期維持高水平，會令動脈壁蛋白糖化，血管壁因此比較容易受損，增加粥樣斑塊沉澱，形成堵塞。當心臟肌肉因供血不足，得不到足夠的氧氣及養

份，便會做成心肌梗塞。另外，糖尿病患者比一般人更容易同時患有高血壓及高膽固醇，這些因素都會加重心臟的負荷。

冠心病症狀包括心絞痛，痛楚有機會蔓延至手臂及下頸；相關症狀可包括呼吸困難、冒汗、頭暈及噁心，而這些症狀有時候會隨著患者做運動時加劇。

預防心臟病

糖尿病患者如果能好好控制以下指數，便可以減低心臟病風險：

A: HbA1c 糖化血紅素（血糖平均值）

B: Blood pressure 血壓

C: LDL-Cholesterol 壞膽固醇

一般來說，HbA1c 理想值是低於7%，年輕患者的目標應該是低於6.5%；年長的患者由於比較容易受低血糖影響，控制指標相對應該放寬。血壓目標大致為低於140/90mmHg，較高風險人士則是低於130/80mmHg。至於壞膽固醇，目標是低於2.6mmol/l，較高風險患者更應低於1.8mmol/l。當然，這些指標應該只用作參考，每位病友的狀況不一樣，實際個人情況會因人而異。近年亦有研究指出，新一代的糖尿藥如GLP-1受體促效劑、SGLT-2抑壓劑在降低血糖水平之餘，同時可減少患上心血管疾病及其導致死亡的風險。

飲食控制、藥物、運動、減重和戒煙都是有效治療糖尿病和心臟病的重要元素。假如患上心血管疾病也不用太擔心，有需要時做相關的診斷，便可以對症下藥得到適切的治療。

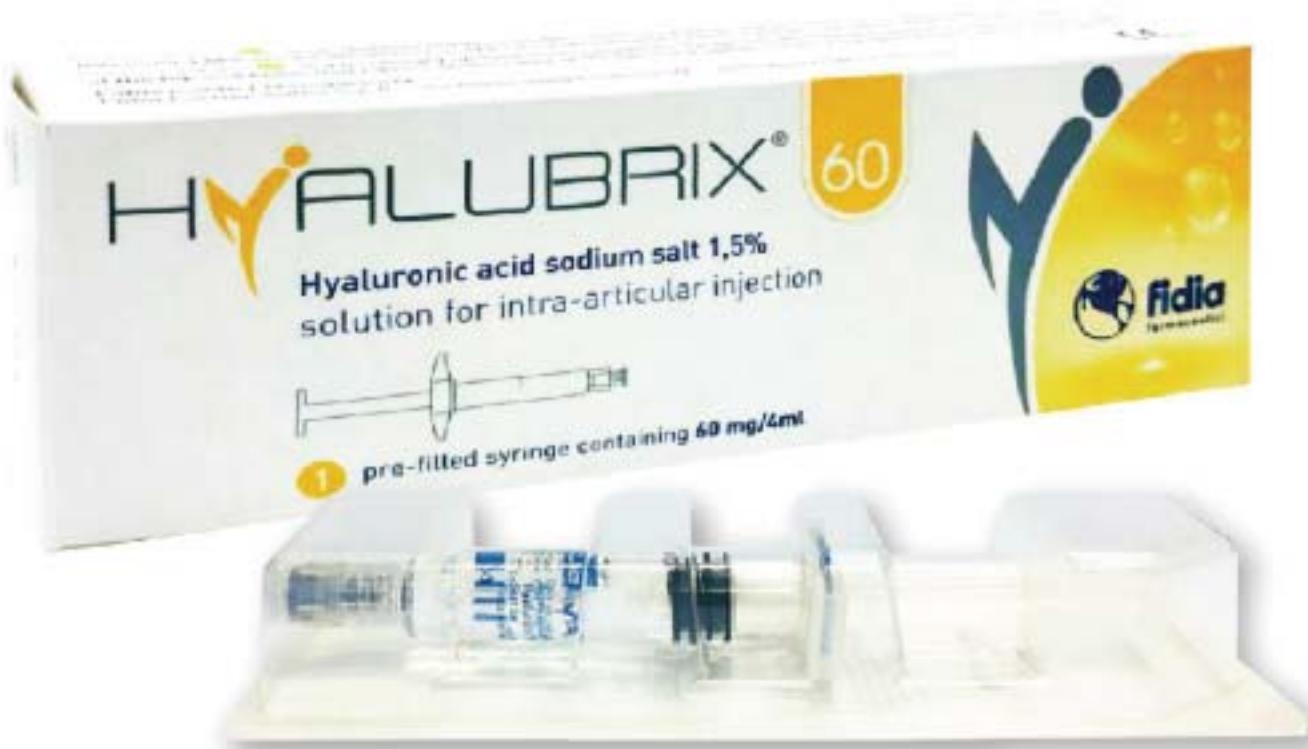
你的一站式關節液(透明質酸*)供應點



SYNOLIS VA
FAST PAIN RELIEF



Hyalubrix[®] 60 喜健行[®]



安骼療加強
OSTENIL[®] PLUS



SUPLASYN[®]



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



重拾靈活關節 讓你輕鬆踏出每一步



臨床研究指出Ostenil Plus®有助舒緩關節疼痛¹，增加活動能力。

Ostenil Plus®為高濃度專利配方含Mannitol (抗氧化劑)，
保護透明質酸免被迅速分解，延長透明質酸在關節內的時間²。
詳情請向醫生查詢。

重要訊息: 不適用於確定對Ostenil Plus®其中一種成份過敏的患者。少數患者在注射後可能出現短暫性的關節腫痛，可敷冰舒緩。完成注射後的1-2天，應多作休息，避免劇烈運動。

Reference:(1) Borras-Verdera et al. Rev Esp Cir Ortop Traumatol 2012; 56(4): 274-280 (2) Medonza G et al. Carbohyr Res 2007; 342: 96-102

TRB CHEMEDICA HONG KONG LTD.

查詢電話: 2893 6808

 **TRB**
TRB Chemedica
Hong Kong Ltd
瑞士藥廠

HK0620

御癌有術

香港防癌會資料



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

-
-
-
-



+



預防癌症從日常生活開始

三分一癌症是可預防的

雖然癌症的發病率不斷上升，但專家認為大概有三分一(33%)的癌症是可從以下三方面預防：

- 1. 改變飲食模式
- 2. 恒常運動
- 3. 保持正常體重

另外三分一(33%)的癌症亦可從不吸煙或戒煙方面預防。強而有力的證據指出，改變我們的飲食模式和生活習慣，有助預防癌症。

切勿吸煙或咀嚼煙草類產品

- 煙草導致全球約七百萬人死亡，當中有九成是直接吸煙所引致，其餘是由長期吸入二手煙。
- 煙草是人類最致癌的物質，吸煙增加患肺、口腔、咽喉、食道、胰臟、膀胱、腎盂、鼻腔、鼻竇、胃、肝、腎臟和子宮頸癌的風險。



電子煙小知識

- 電子煙外型和香煙相似，但也有被設計成鋼筆以及記憶體形狀。
- 全球越來越多人吸食電子煙，而且有年輕化趨勢。現今很多電子煙包裝沒有清楚列明成份，而只宣傳不同口味以營造健康和時尚的感覺。當中含有多種有害化學物質，如阻燃劑、甘油等，在高溫下加熱及汽化後有機會產生致癌物。電子煙中的重金屬微粒亦會深入肺組織，因此我們不容忽視電子煙對人的禍害。
- 世界衛生組織指出電子煙並不屬於認可的戒煙方法，建議各國根據情況進行管制及禁止電子煙。至2018年為止全球已有16國全面禁止電子煙。
- 香港政府亦支持全面禁止入口及銷售電子煙及其他新型吸煙產品。政府也早於2015年向立法會提交立法建議全面禁止電子煙。

在體重不過輕的情況下，應保持纖瘦

- 量度體重指標(BMI)的方法舉例： $\frac{\text{體重} 54 \text{ kg}}{(\text{身高} 1.6 \text{ m})^2} = 21$
- 亞洲人的正常體重指標(BMI)應為18.5至22.9。
- 量度腰圍是另一評估風險的方法。女士的腰圍宜不超過80公分或31.5吋，男士的腰圍宜不超過90公分或35.5吋。

每星期運動最少150分鐘

- 應盡可能將更多的運動量如競步行等融入日常生活。
- 運動量越多，對預防癌症越有效。

世衛建議：

每星期作最少150分鐘中等強烈帶氧運動

- 例子：快步行、在平路上踏單車、行樓梯、抱小孩、抹地、一般家務

每星期作最少75分鐘強烈帶氧運動

- 例子：緩步跑、游泳、跳快舞、跳繩、籃球、足球

體重過高還會：

- ④ 減低患上癌症或其他疾病的存活率
- ④ 增加患上其他慢性心血管疾病的風險

避免食用高「熱量密度」的食物和高糖飲品 (尤其是加糖、低纖和高脂的加工食物)

熱量密度小知識

- 高「熱量密度」食物是指每100克含超過225-275卡路里的食物，如朱古力、薯片、薯條、漢堡包、炸雞和大部分的薄餅等，而一個雞尾包有360卡路里熱量。

御癌有術

吃不同種類的蔬果、穀類和豆類

- 每日應進食五份蔬菜和水果（日日2加3），一份等如半飯碗蔬菜或一個中型水果。
- 平日不妨多吃以蔬果為主的沙律以攝取更多纖維和營養素。

盡量少吃紅肉和加工肉類

- 紅肉包括牛、豬、羊肉（如漢堡扒、免治牛肉、豬扒和烤羊等）。
- 世界衛生組織將加工肉類評為一級致癌物，是指煙燻、鹽醃或添加防腐劑的食物，包括火腿、煙肉、意大利臘腸、熱狗、香腸、臘腸等。

限制飲酒

- 酗酒可引致肝硬化甚至肝癌，如要飲酒。



(一個酒精單位約等於280毫升啤酒或125毫升餐酒)

建議大家還是不飲為妙！

不建議食用高鹽分或鹽醃的食物

- 進食過量鹽分會增加患癌尤其是胃癌的風險，如魷魚絲、薯片等含大量鹽份。

成人每日不應攝取多於5克的鹽（約2,000毫克鈉）。根據衛生署2017年調查發現香港人平均每日攝取的鹽分多過8克，遠超出健康建議及身體所需。

不要依賴營養補充劑來防癌

- 從食物和飲品吸取所需營養是最理想的，一個均衡的飲食模式能提供我們每日所需的營養，營養補充劑不是抗癌秘方。

最理想是以母乳餵哺嬰兒至六個月大

- 研究證實哺乳有助降低母親日後患癌和嬰兒過重的機會。

奉行安全性行為和接受定期柏氏抹片檢查，亦可考慮接種預防子宮頸癌疫苗

- 市面上推出三種預防子宮頸癌的疫苗：
 - 9歲或以上的女士可考慮接種其中之一。
 - 9歲或以上的男士亦可考慮接種四合一或九合一疫苗。
- 疫苗能為從未接觸過HPV16和18型病毒的女性有效預防與這兩種病毒有關的子宮頸癌，成效達100%。
- 已接受疫苗注射的婦女應繼續定期接受子宮頸癌抹片檢查，因為疫苗不能預防所有類型的子宮頸癌。
- 九合一疫苗可預防高達九成的子宮頸癌。

接受乙型肝炎免疫注射

- 乙肝免疫注射證實能減低肝癌發病率。
- 在六個月內接受三次免疫注射，能為九成至九成半的接種者有效預防乙型肝炎，從而減低日後患肝癌的風險。

避免曝曬

- 避免在上午十一時至下午三時進行長時間的戶外活動，尤其在五至九月期間，因這段時間的紫外光最具損害性。
- 盡可能在參與戶外活動時包括游泳，在外露的皮膚塗上足夠分量的防曬乳液。
- 不應在室內照太陽燈。

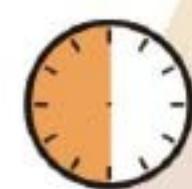
頑症患者 不可不知



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
UCOIDAN

- ✓ 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。



銷售點：



網上瀏覽及，
查詢各屈臣氏銷售點：www.bestrade.biz |

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



肢端肥大症莫小覷 及時治療可逆轉危局

大人們對小孩子生日的祝福語，不外乎快高長大、聰明健康，說的有心；聽的也開心。但其實任何事情過猶不及都絕非好事，過於「快高長大」，隨時會是患上病變引致的肢端肥大症，可能影響身體機能，造成各種併發症如糖尿病、心血管疾病等，壽命通常比常人短，但只要及時接受治療，便有機會逆轉危局。

較多人聽過的巨人症，是於青春發育期或之前體內生長激素過多所引致的病症；若於中至晚年出現生長激素過多，由於患者已不會再長高，只令手、腳、其他部位及器官增大，便是肢端肥大症，在香港並不常見，大約每百萬人當中有40至60人患有這疾病，每年一百萬人中只有2至3名新確診病人。歸入內分泌及糖尿科的肢端肥大症，是由成年後生長激素過量所造成，而生長激素過量絕大部分是由腦垂腺腫瘤導致。

病徵多元化 | 肢端肥大症的病徵多元化，可分為四大類：

1 腦垂腺腫瘤壓迫周圍組織造成症狀 —
如頭痛、視力障礙等。

過多生長激素所產生的代謝症狀 —

2 令器官或組織變粗、變大的症狀，如手指變粗，或鼻子、耳朵、舌頭變大；皮膚厚而有皺摺、油膩；上眼眶突起；由於副鼻竇和咽喉受到影響，聲音變深沉；下巴突起，造成牙齒鬆動、咬合不正；軟骨、骨頭及軟組織增生會壓迫神經，特別是手腕部位，致手指發麻、肌肉萎縮、無力。另外，也容易發生關節痛、背痛等；肝、脾、腎也變大；心臟變大而心律不整、心臟衰竭等。由於過多生長激素會引起長期血糖過高，造成繼發性糖尿病，在胰島素出現以前，肢端肥大症最常見的死因就是糖尿病。

腫瘤壓迫或刺激附近腦垂腺細胞所產生的症狀 —

3 例如性腺促素受影響而造成不孕、陽萎、月經減少等。在肢端肥大症晚期可能出現腎上腺及甲狀腺功能不足，少數情形會有尿崩症等。

伴隨其他內分泌疾病，包括甲狀腺機能亢進、乳溢；或多發性內分泌腺瘤，如副甲狀腺和胰臟腫瘤。

4

患者死亡率較一般人高2至4倍

由於肢端肥大症的症狀多，且其發病過程緩慢，患者或家人不易察覺，或被誤認為是其他疾病如關節炎、糖尿病等。所以醫生要從外表初步看出是肢端肥大症，再經過實驗室檢查，測定生長激素、類胰島素生長因子(IGF-I)便可確診；亦可以利用磁力共振造影確認肢端肥大症的病因。不過，由於腦腫瘤會影響其他荷爾蒙的功能，因此乳促素、性腺、甲狀腺、腎上腺等功能也要檢查。

研究發現，若缺乏治療，肢端肥大症患者的死亡率較一般人高2至4倍，壽命亦比常人短10至15年。然而，只要及時接受適當治療，這種不利情況是可以逆轉的。生長激素負責促進人體的生長；生長抑素則抑制生長激素，若能平衡這兩種荷爾蒙的分泌，便能改善肢端肥大症。治療方法有三大類，包括手術、放射治療和藥物治療，各有利弊。

三類治療成效不同各有副作用

切除腦垂腺腫瘤手術可以經由額頭或蝶骨進入，前者有機會出現各類併發症，如視覺神經損害、喪失嗅覺、癲癇、尿崩症等，甚至致死；後者的手術亦有副作用如腦脊髓液鼻溢、腦膜炎、尿崩症等，但不常見。手術成效主要與術前生長激素水平、腦瘤的大小及位置、醫生的經驗與技術有關。

至於放射治療，則需要較長時間才能見到治療效果。生長激素正常值為5ng/ml，通常治療後2至

5年生長激素才開始下降，可能要等10至20年生長激素才會回復正常水平。放射治療可能引致的副作用包括中耳積水，腦部傷害、視覺神經受損等；正常的腦垂腺功能也可能會漸漸不足。

患者亦可選擇藥物治療，目前有兩類藥物可治療肢端肥大症，分別為somatostatin analogues(SSA)及dopamine agonists(DA)。雖然DA屬口服藥物，在使用上可能較方便，但並非對每一位患者都有效；SSA能仿效身體天然的生長抑素，是一種注射藥物，藥效較確定，研究顯示大部分患者使用後生長激素或病徵明顯減少，部份患者會出現腸胃道問題如噁心等副作用，但大多不會維持太長時間。

治療後必須定期覆診檢查

由於每種療法都有其副作用和功能上的限制，現時醫生會為大部份患者採取多方面合併治療，治療後不僅要關注病情進展，患者必須定期覆診檢查，並時刻留心身體狀況，以預防復發或病情惡化。





聖誕又來了 你有焦慮嗎？

踏入11月，商場佈置、店舖櫥窗已悄悄換上聖誕裝束。雖然聖誕節是西方節日，但香港作為與國際接軌的多元文化城市，聖誕節已成為一個被受重視的節日。隨著節日越來越近，市面上亦到處洋溢著濃厚的聖誕氣氛，整個12月，彷彿都是聖誕節，都是普天同慶的好時機。說到這裡，你有因為聖誕而感受到期待與喜悅嗎？還是距離節日越近，越惶恐不安，越想逃避，恨不得一轉眼聖誕節已消失？



聖誕節日充斥各式各樣的慶祝活動，對於喜歡熱鬧及愛與親朋共聚的人們，大伙兒相聚一刻說說笑笑，這無疑是快樂的。很多人一早已開始計劃聖誕節目，例如相約朋友舉辦聖誕派對，預早選購聖誕禮物，安排觀賞聖誕燈飾等，若非受疫情影響，相信部份人已出境外遊慶賀聖誕。聖誕節已被塑造成是開心的，是集體共聚的節日，身處其中，似乎令人有種錯覺，自己也必須開開心心地投入其中。

然而事實上，當四方八面也瀰漫與聖誕有關的事物，包括看著店舖張貼聖誕大優惠，聽著商場重複播放的聖誕歌曲，拿回來的傳單寫著「聖誕十人套餐」，屋苑放置的聖誕樹，朋友追問舉辦派對的日期，有些人只會感到不安和焦慮。

面對以下情況的人士，可能更容易在節日中出現情緒失調：

▪ 剛面對失戀、失婚、喪偶的單身人士

往日成雙成對，今日形單隻影。看著街上路人喜氣洋洋結伴同行，不期然想起舊日與伴侶的開心片段，但現實卻只餘下自己，這種強烈的落差更易勾起負面情緒。

▪ 性格易緊張、執著、要求過高的人士

看著身邊人不斷為聖誕作出準備，性格較緊張、執著的人更容易受影響。擔心自己準備不足，安排不夠完美，於是花費更多時間作準備，反令自己更緊張。

▪ 情緒病患者

這類人士有時候仍會受日常生活事件影響個人情緒，如情緒狀態仍容易起伏，或難以令他們與旁



人開心地度過聖誕節，甚至乎產生將自己與旁人比較的心態，令情緒變得更差。

如果發現自己容易在節日期間出現焦慮情緒，不妨參考以下建議，及早紓緩情緒。

調整心態

聖誕節提供了機會讓你與重視的人見面，促進大家的關係，這與參與人數無關，並不是人數越多便會令人越開心，反之知己共聚，兩人也可足矣。

選擇適合自己的過節方式

有些人喜動，有些人喜靜。不必與人比較，選擇一種令你舒服的過節方式，甚至乎只窩在家中看場電影，點一頓外賣炸雞，這也是可以的。

預先規劃

提早安排聖誕節目，避免臨近節日才發現餐廳已不能預訂、禮物已售清、朋友已有其他安排，更感失落。

避免過量飲酒

狂歡派對下容易過量喝酒，導致情緒失控，宜量力而為。

傾訴

情緒來襲，請緊記身邊還有支持與關心你的人。不用孤單面對，嘗試找信任的朋友傾談，或尋求專業協助。

如果你也面對情緒困擾，可以下載香港心理衛生會推出的「輔負得正」手機應用程式尋求專業社工支援。



「疫」轉情緒

隨着第四波疫情的爆發，不知不覺我們已與這個大流行對抗了大半年，雖然沒有開始時需要四出撲口罩等防疫用品的徧徨，洗手、搓手等防疫程序亦已漸漸成為常態，但當中醞釀着積存已久的情緒可能到了臨界點，尤其是對於有焦慮症、強迫症等心理疾病的人士更加需要關注。香港家庭環境擠迫，子女在家學習，父母在家工作都容易產生磨擦，出現家庭糾紛等情況。人與人減少社交距離，容易產生孤單感；經濟環境的滑落亦對人們造成不少壓力。世界衛生組織亦強調疫情下保護個人精神健康的重要，那我們應該如何保持自己的心理健康？

第一步，亦是最重要的一步就是接納自己的負面情緒，不抑壓。我們大多不喜歡負面情緒帶給身心上的不適，例如緊張、心跳加速、冒汗、頭昏腦脹等情況，甚至想撇開痛苦，但研究顯示壓抑情緒會削弱體驗快樂的能力。而事實上這些不受歡迎的情緒在進化層面上有着重要的意義，它們有令我們作出預警的作用，是一個保護自己、甚至是為了生存的重要機制。例如晚上你經過黑暗的街道，心裏出現一份恐懼，恐懼會影響你的行為，驅使你份外留心加快腳步，或打電話給家人以確安全。所以疫情下帶來的焦慮，或許是個正常的生存反應，如果適當地被運用，不忽視、不沉溺，能令我們更小心，保持衛生意識、防止染病。

子女在家網上學習，不等於比上學輕鬆，他們看似在家中懶散又不專注，但在欠缺學校支援的情況下，考試評估、功課連綿不斷，在僅有回校的日子

裏忙於參與考試，他們的情緒需要自然被忽略。年紀較小的當然不懂得整理自己的情緒，需要大人輔導梳理。父母當然也有情緒，即使心靈工作者在這段時間亦經歷不同的情緒起伏，這些感受絕對是人之常情。

「疫」轉情緒最重要的第一步是先接納負面情緒、不抑壓、不積存、不忽視，但並不沉溺於負面感覺中。練習接受既成事，注意自己的身體感覺和想法，告訴自己有這些感覺是正常的反應，人不會永遠停留在此。有研究人員曾經發現人在出現懊悔這種負面情緒時，才能看到一絲希望，思緒反而更加清晰。接受了、處理了疫下帶來的情緒，自然就有空間放回正面情緒，慢慢人就能想出應對、解決困難的方法，疫下見到曙光。



多功能

傷口清潔液 Advanced Wound Cleanser

15秒



全天侯保護

你與家人對抗惡菌

可殺滅99.9999%病毒及細菌

0%

無酒精



物品表面



皮膚表面



新型冠狀病毒



抗糞性金黃葡萄球菌



抗萬古黴素腸球菌



大腸桿菌

燒燙傷 /



意外受傷 /



抗菌
除臭

糖尿及
外科傷口
等適用

促進
傷口癒合

加快
清創腐肉

消除
菌膜

HKMD# 190429

HYDROCYN®
aqua

Advanced Wound Care Solution

HYDROCYN®
aqua
Advanced Wound Care Solution
• Bactericidal
• Sporicidal
• Fungicidal
• Biofilm removal

NEUWATER®
Bio Activated Super-Oxidized Technology

VIGILENZ® 500 ml

500 ml

</div



添寧
連續3年全港銷量 No.1[^]

100%透氣 舒爽伴隨入夢

最受醫護人員歡迎
成人紙尿褲品牌大獎

TENA Slip
夜用型

瞬吸乾爽 吸量+60%[#]

ConfoAir™ 透氣棉柔技術
採用親膚棉柔設計，於背層
打造超過1億個納米級微孔²，
保持肌膚通爽舒適

100%透氣
首創歐洲 ConfoAir™ 技術

三重防漏保護
加設立體防漏隔邊，
設計更貼身，
防止側漏及背部滲漏

添寧專線：2741 8111

^ 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)
* 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 L vs Tena Slip Plus L, 2016) 1 整個添寧系列中首個全透氣產品
(不包括橡筋及膠點位置) 2根據透氣PE膜面積、厚度，與PE膜所含微孔型填充微粒成分估算而成

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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



家居安全評估的重要性

隨著港人預期壽命愈來愈長，維持生活質素極其重要。在享受生活之前，生活環境安全是很重要的基石。長者需要確保家居的風險因素盡早找出並予以修正，使自身，家庭以及照顧者皆能愉快舒適及有尊嚴的生活。

隨著年紀漸大，身心機能無可避免出現不同程度的退化。醫療進步及健康意識提升，可將退化的速度減慢，但需要持續行動才可帶來正面效果。根據政府統計處於2016年的資料顯示，超過91%的長者人口都是住在社區。長者出現失能及殘障除了是健康退化及疾病外，一個多年來被忽視的原因亦令長者社區安老的願望落空，這個就是家居是否一個宜居的地方，因此在維護長者自身健康的同時，家居環境安全起了相當關鍵的角色。

相信讀者都能說出一些家居安全小貼士，例如小心地滑，安裝扶手以及足夠燈光等，如只是記得口號，或者只是在家中張貼這些告示，真的能讓家中更安全嗎？由於長者家居安全涉及健康風險，最理想提升家居安全的方法，就是為家居進行定期的安全評估，再根據結果，針對性採取改善措施，以保安全及生活質素。而且一個安全的家居對長者，家人及照顧者來說，所付出的金錢與心力，遠遠低於發生意外後的金錢付出，徬徨與無助。

舉些日常生活例子，近一年來很多商業及家居活動都轉為網上進行，因此网络安全成為一個熱門話題，香港及國際亦發生了不少网络安全事故如資料遺失，勒索，大大影響生活及可能需付出巨額金錢解決，如果能在事故發生前為網絡進行安全評估，相信更能提供保障；又例如防火安全措施都是希望在火警發生前加以防範，以預見的方式把風險降到最低。要使网络安全及防火安全做得穩妥，就需要相關的專業人士進行，家居安全評估上，職業治療師就能為長者的環境進行把關。

職業治療師會以全人的角度為長者家居進行評估，就算是住在同一單位的人，身體狀況都有不同，因此職業治療師在家居安全評估上，會為長者進行身

體功能評估，認知功能評估，自我照顧能力評估，再進行環境相關評估，以全面了解長者及家人面對的情況及作出可行的改善措施。環境安全評估上，基本方向如燈光，地面質素，空氣狀況都會進行檢測，並會與長者及工程人員討論如何以具成本效益的方法作改善。由於家居是長者及家人生活的地方，建議上亦會配合他們的生活模式。

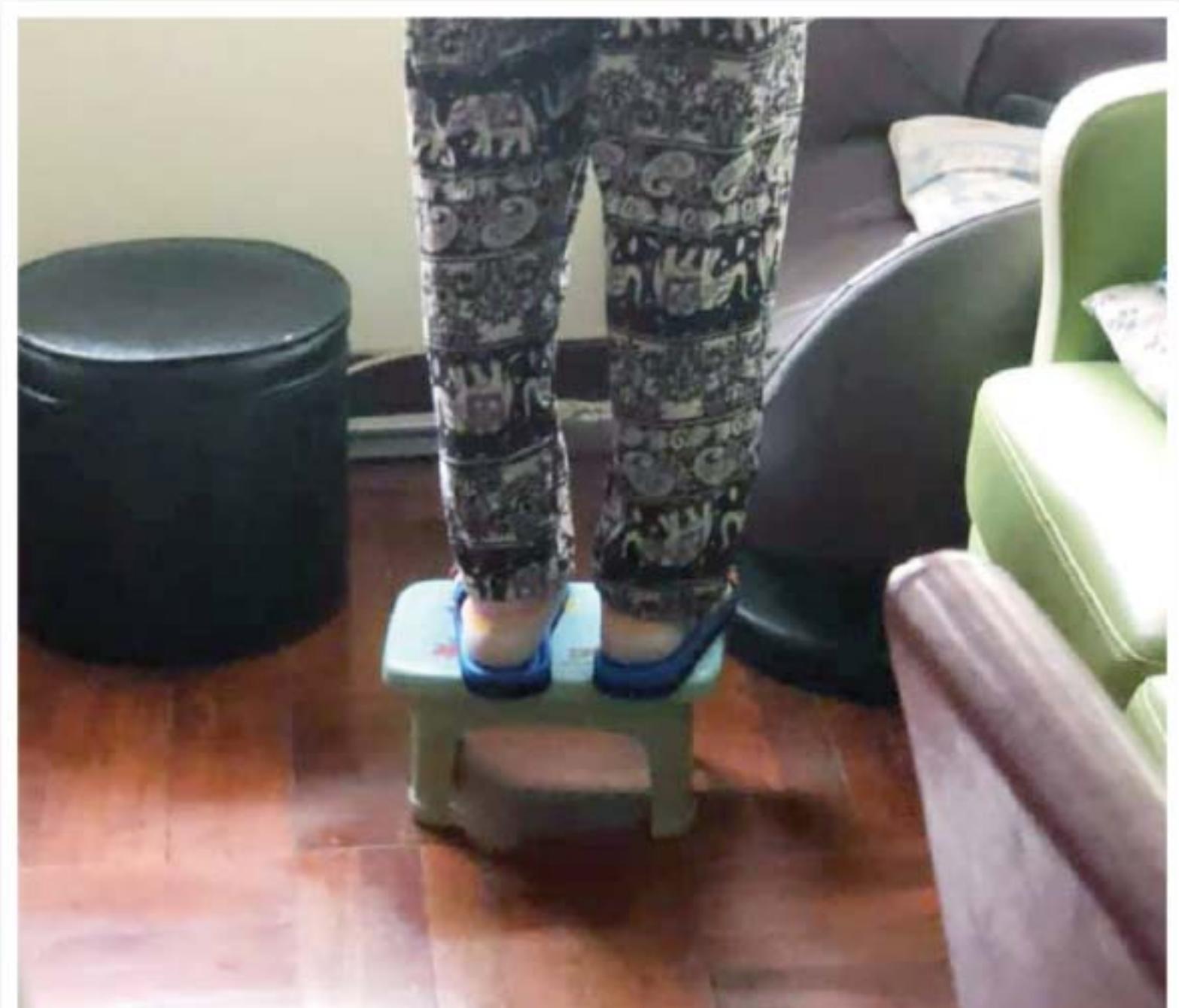
家居安全評估是一個專門而且影響健康的課題，有需要時請向職業治療師查詢。

參考資料：

1. 康之城復康服務: www.facebook.com/hkstephealth
2. 政府統計處：香港2016年中期人口統計 - 主題性報告：長者，2018年



社區安老中，環境安全有極重要角色



生活習慣隱藏不同的風險



主辦機構 Organizer



協辦機構 Co-Organizer



冠名贊助 Title Sponsor



主力贊助 Premium Sponsor



甄選顧問 Selection Consultant



支持法定機構 Supporting Statutory Body



媒體伙伴 Media Partner



提名日期

2020.12.01 - 2021.01.15

香港快護
香港復康力量

在職達人

NursePower proudly sponsors
HKRP Life Driver
Selection 2020

jee 與 選舉

目標

- 表揚傷健人士在職場上的努力及貢獻
- 促進社會對傷健人士工作能力的認同
- 推動傷健共融及平等就業

參加資格

- 必須為傷健人士，對生命抱有積極態度，勇於並擁有成為榜樣的條件或特質。
- 必須為僱員、自僱人士或企業家、擁有酬勞的工作或經營生意賺取利潤。

評審準則

- 主動關懷別人或願意克盡己任為社會作出貢獻。
- 具使命感、樂意向社會大眾宣揚傷健人士的積極態度及價值觀。



查詢

3471 7000 | event@hkrp.org

選舉日程

面試日期

2021.01.30 (週六)

頒獎日期

2021.02.20 (週六)

獎品

得獎者可獲頒發

- 港幣伍仟圓現金獎
- 紀念獎座及豐富禮品



星級司儀
陸詩韻小姐

評審團



施家殷,MH 盧金榮博士,JP 徐玉珊女士 馮珮琦女士



高照先生

方志華先生

溫艷娟女士

陳浩源先生

提名表格

活動條款及細則以報名表格為準。
如有任何爭議，主辦機構保留最終決定權。



金贊助 Gold Sponsor



禮品贊助 Gift Sponsor



*所有贊助排名不分先後 All sponsors are ranked in no particular order

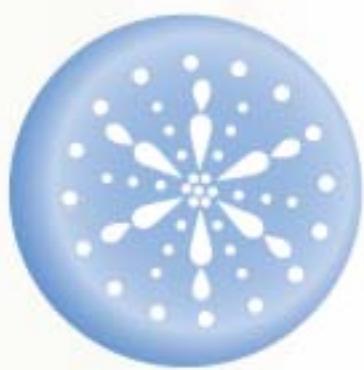
銀贊助 Silver Sponsor



UltraReady® 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
橡筋帶



尿濕顯示



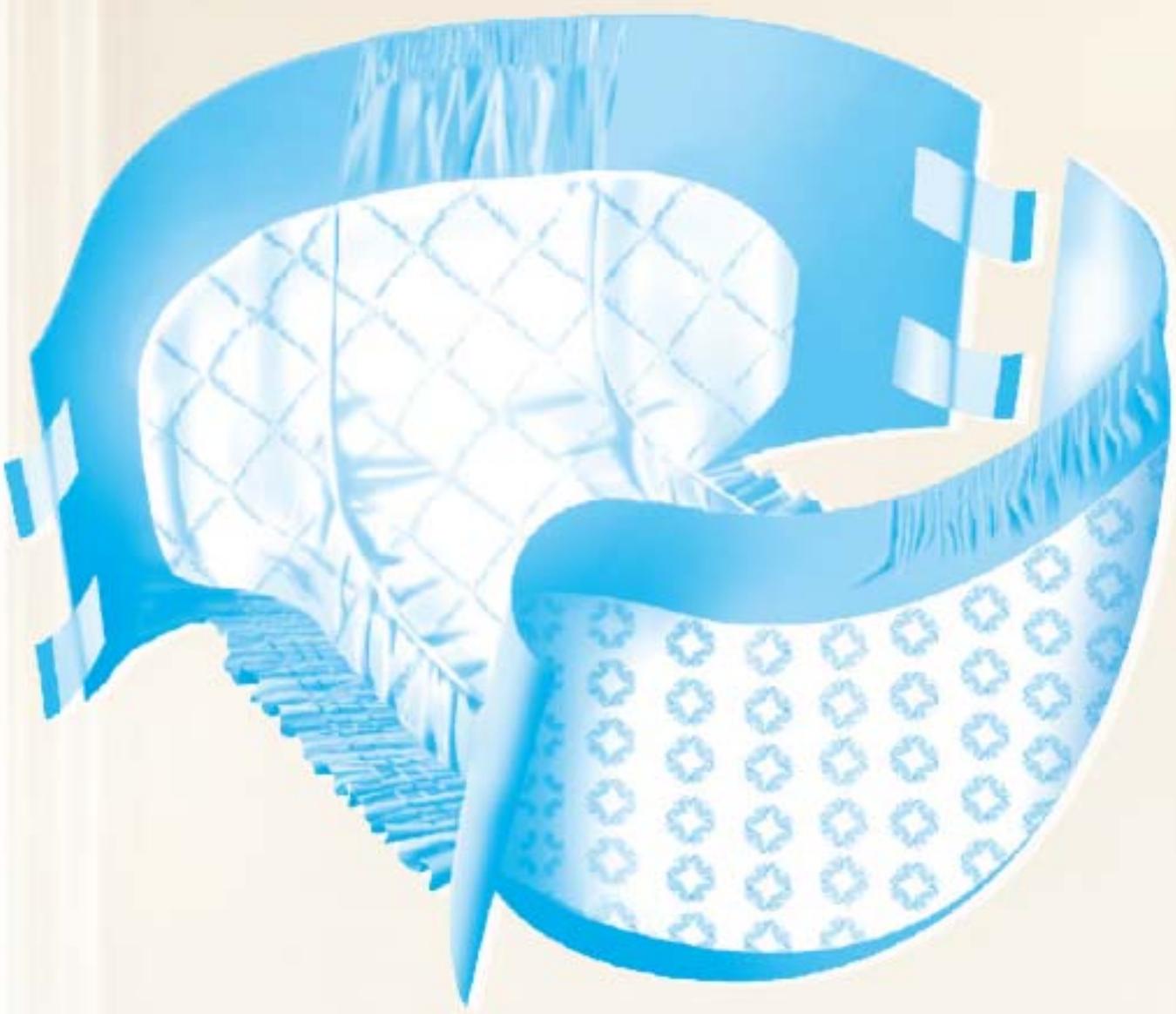
防漏外層



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



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



者英派
(中碼) 32 - 46 吋
吸水量 1600 cc

者英派
(大碼) 44 - 58 吋
吸水量 2000 cc



鼻咽癌防治知識與飲食

鼻咽癌是指發生在鼻咽部份的癌症。由於流行於華南一帶，故亦稱為「廣東瘤」，是香港常見的癌症之一，其中男性病人較女性多三倍，每年新症約900宗。

鼻咽癌發病的主要因素

- 遺傳因素(家族遺傳病史)；
- EB病毒感染；
- 環境因素：飲食含有亞硝胺類化合物，比如鹹魚，醃製品等。

鼻咽癌病變部位較隱蔽，多發於鼻咽頂後壁，其次為側壁。早期臨床表現有：

- **鼻部症狀**：回吸涕中帶血或鼻涕中帶血，單側或雙側鼻塞；
- **耳部症狀**：單側耳鳴、耳內堵塞感、聽力下降等；
- 單側持續性頭痛；
- 頸部腫塊等；
- 若侵犯眼眶可引起視物模糊、視力下降、複視、眼球突出、眼瞼下垂等症狀，
- 若侵犯顱神經可出現頑固性頭痛、面部麻木等。

懷疑鼻咽癌的病人可進行鼻內鏡或電子喉鏡檢查，若發現鼻咽部有腫物，需在內鏡下咬取部分腫物組織作病理檢查以明確診斷，而EB病毒抗體血清學檢查，CT或MRI亦可作輔助診斷之用。

鼻咽癌大多對放射治療具有中度敏感性，放射治療是鼻咽癌的首選治療方法。鼻咽癌患者在放射化療期間往往會出現一系列毒副作用，大大影響了患者的生存質量，影響治療效果，甚至部分患者被迫終止治療。

中西醫結合

中醫藥在治療鼻咽癌放射化療的毒副作用方面意義重大，通過中醫辨證治療，可起到：

- 調節機體功能，提高患者免疫功能，增強體質；
- 增效減毒，明顯減少其毒副反應發生率；
- 治療併發症，緩解全身放射反應、黏膜反應，減輕咽喉疼痛等；
- 部分病人生存期得到延長，
- 改善症狀：增加食慾、改善睡眠等。

鼻咽癌若能及早發現及接受治療，對疾病的治癒及生存質量有非常重要的影響，第一期的治癒率可達90%，五年生存率在70%以上，有的患者十幾年仍然生活良好，甚至長達四十餘年未見復發。因此患者應樹立戰勝癌症的信心。

鼻咽癌的飲食療法

在鼻咽癌放射化療期前後，通過指導病人飲食，以改善營養狀態，促進機體康復，增強全身免疫功能和抵抗力。常用的飲食療法有：

- **土茯苓煲烏雞**：每次可用土茯苓200～250克，烏雞1隻。土茯苓先煮熬1小時，然後放入烏雞再煎3小時以上，吃肉飲湯。有清熱解毒利濕，養陰生津的作用。
- **雪耳燉冰糖**：每次用雪耳10～20克，加冷水及冰糖適量，一起隔水燉2～3小時，有滋陰潤肺，養胃生津的作用。適用於火毒熾盛之鼻咽癌患者，或放射化療後津液耗傷者。
- **葛根煲瘦肉**：每次用葛根60～120克，豬瘦肉60克，加水久煎，吃肉飲湯，有清熱生津，解毒除煩的作用，適用於鼻咽癌患者，火熱熾盛、口乾口臭、煩躁不適者。



激痛點 針刺療法治療常見痛症

什麼是激痛點針刺療法？

激痛點，又稱為肌筋膜激痛點，也可翻譯成觸發點或扳機點等。指按壓肌筋膜時可出現局部敏感痛點，甚至可引起遠端疼痛，有時還可產生感傳性植物神經症狀及本體感覺障礙的部位。以激痛點為刺激部位的針灸方法叫激痛點針刺療法(Trigger Point Acupuncture)。國外流行病學研究表明，在所有尋求幫助的疼痛門診患者中，由肌筋膜疼痛綜合症所引起的疼痛患者的比例可達到85%，而在治療肌筋膜疼痛方面，激痛點針刺療法臨床療效較傳統針灸更好。

激痛點針刺療法特點

激痛點理論認為，每一塊肌肉中的激痛點均可產生特徵性傳導痛、牽涉痛、運動功能障礙和自主神經障礙的症

狀。激痛點被定義為可觸及的治療方法，檢查時通過觸診輔以全方位的關節肌肉運動特點，可以精準定位激痛點。觸診手法有平滑式觸診，鉗捏式觸診及深部觸診方法，比我們傳統的經絡針灸更為直觀。

傳統針灸學的腧穴及「阿是穴」與激痛點的關係

二者皆為疼痛反應點，但從理論來源上講，阿是穴源於經絡腧穴和經筋理論，屬於「以痛為輸」的腧穴近治作用的理論範疇，激痛點源於肌筋膜理論；從解剖特點上講，阿是穴是在經筋、分肉之間，激痛點是在神經肌肉的運動點上（肌筋膜）；從反映病症上講，阿是穴主要反映軟組織病變和內臟病變，激痛點主要反映軟組織病變和少數內臟病變。傳統針灸學的腧穴理論與激痛

點有太多的相似。經比較發現，147塊肌肉中的255個激痛點，超過92%的激痛點與腧穴在解剖上相對應，而79.5%針灸穴位所主治的局部疼痛與其對應的激痛點相似。二者均可以引發類似的線性感傳。其中二者完全一致或基本完全一致達76%。

激痛點針刺療法如何操作？

- 通過經驗豐富的醫師精準定位激痛點，激痛點的位置卻因人因病而異。
- 激痛點常位於肌腹中央、肌肉肌腱交界處、以及肌肉附著於骨骼處。每一塊肌肉都可以產生獨具特徵性的疼痛與感傳痛。
- 激痛點針刺療法操作，要求操作者對肌肉解剖相當精準，治療時對激痛點主要採用順著肌纖維方向快速提插，可以快速、徹底地滅活激痛點。
- 配合激痛點手法治療：以筋膜拉張和漸進式加壓的手法，鬆解肌筋膜的局部黏連及結節。

激痛點針刺療法一般療程

一般來說，病人所需要的就診次數，取決於病人的狀況以及醫生的技巧與判斷。每次治療選取主要激痛點（1~3）進行針刺。對於病程較短的（急性的）肌筋膜疼痛綜合症，如果沒有持久性因素的影響及併發症狀，激痛點針刺療法一般1~3次即可明顯緩解甚至消除症狀，解除痛苦。

激痛點針刺療法的禁忌症：

- 惡性腫瘤
- 開放式傷口
- 嚴重動脈硬化

- 動脈瘤
- 硬膜下血腫
- 抗凝血治療
- 嚴重骨質疏鬆

激痛點針刺療法治療常見症

疼痛點（壓痛點），不一定都是激痛點，不是痛哪裡就壓哪裡、按摩哪裡，需符合下面的三個條件才是精準激痛點。找出導致疼痛的根源，才是根治疼痛的秘訣。激痛點針刺結束後，需搭配運動，對核心肌群強化運動，杜絕不良姿勢，才能長期確保治療效果。

精準激痛點有三個最重要的特色，必須全部符合：

局部疼痛：按壓的地方會疼痛。典型的激痛點特徵是在體表觸診按壓肌肉時，能夠明顯按壓到一個結節或者條索狀的硬點，當你給予壓力給這個點的時候，會有比較明顯的疼痛，並且這個疼痛會向其他區域延伸。

轉移疼痛：除了按壓的點會痛之外，還會轉移至其他遠處。

局部抽搐反應：以針刺刺激，會產生肌肉的局部抽動反應。

(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

卓思精品廊

萬勝牌除菌消臭器

- 1小時99%殺菌；2小時99%失活病毒；4小時99%消除異味
- 機身輕巧細小，適合窩居家庭
- 適用範圍最大33m²
- 生成臭氧，有效殺菌消毒
- 無濾網設計，節省濾網成本並且衛生風險低



美國NDF納保75抗菌液™

- 有效對抗各種細菌及病毒達99.99%(包括新冠肺炎病毒同類SARS-CoV-2)
- 活性抗菌納米刺針保護層，能透過噴霧、直接抹擦、浸泡或霧化等方法而形成。待處理過的表面完全乾爽後，便可發揮持續有效預防微生物滋生及散播的功效。
- 不含酒精、無毒性、可直接用於皮膚上，長效24小時，食具可用、人畜無害
- 美國製造，榮獲8項美國國家環境保護局認證及5項美國專利註冊
- 備有190ml毫升手唧噴霧裝及250ml毫升補充裝(連USB充電隨身霧化器)



Viatom O2Ring 智能睡眠監測指環

- 透過指環傳感器，配合手機應用程式，記錄並分析睡眠期間之血氧飽和度、心率及睡眠體動情況，助你瞭解有否患上睡眠窒息症
- 可下載電腦軟件，將睡眠報告轉成PDF或CSV格式儲存或列印，以便予醫生參考，從而及早作相應的治療
- 實時血氧、心率測量及顯示；時間顯示
- 佩帶自動感應開機
- 可自訂低血氧時震動提示(開/關/震動強度)
- 心率過高/低震動提示



BeHear NOW 個人化聽力增強耳機

- 以色列創新科技產品，集藍牙耳機，可定制化助聽器及輔助聽力裝置三大功能於一身
- 配合自家W&H BeHear APP應用，可隨時隨地自主測試聽力
- 針對用家聽力情況進行定制化放大，並預設4個常用生活場景(室內/戶外/人群/音樂會)供快速切換
- ListenThrough功能使用戶能夠控制環境聲音的「透明度」以保持警覺，而不會影響音樂的聆聽質量
- EasyListen™功能使傳入語音能夠在電話交談過程中實時減慢並實時動態修改，特別適用於難以理解的老年人



來自以色列頂尖音頻科技公司

BeHear™
Now
個人聽力輔助器

聽得到。生活好

配合專用智能手機程式自行設定個人化數據



適合輕度至中度聽力缺損人士使用

銷售點：

CheERS Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

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

SAFE Concept
e-health solutions

康概念有限公司

Tel: 2520 2242 / 香港新界沙田火炭山尾街43-47號環球工業中心5樓B-室

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 : _____

Cheers
卓思廊

Rehab
Express

復
康
速
遞

聯絡電話 : _____

贈券
Coupon

購物優惠

萬特力護具9折優惠

此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店可以優惠價9折購買「萬特力護具」。

「卓思廊」復康用品專賣店:

- 將軍澳醫院・明愛醫院
- 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)



「卓思廊」便利店:

- 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2021年2月28日。
- 此優惠適用於直銷訂購。
- 此券不能兌換現金。
- 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。

Cheers
卓思廊

Rehab
Express

復
康
速
遞

贈券
Coupon

購物優惠

Viatom O2Ring指式血氧儀

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店購買 Viatom O2Ring指式血氧儀，可作\$50使用。



「卓思廊」復康用品專賣店:

- 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)

- 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2021年2月28日。
- 此優惠只適用於上述「卓思廊」分店。
- 此券不能兌換現金。
- 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。

Cheers
卓思廊

Rehab
Express

復
康
速
遞

贈券
Coupon

贈品

德寶123紙尿片試用裝

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，買任何德寶123產品，可免費獲贈德寶123(試用裝)乙包。

「卓思廊」復康用品專賣店:

- 明愛醫院・廣華醫院・屯門醫院
- 荃灣復康生活幹線(街市街)

「卓思廊」便利店:

- 律敦治醫院・北區醫院
- 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2021年2月28日。
- 此優惠只適用於上述「卓思廊」分店。
- 此券不能兌換現金。
- 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。



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 : _____

復
康
速
遞

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

贈送保溫瓶

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，即送保溫瓶乙個。數量有限，送完即止。

「卓思廊」復康用品專賣店:

- 瑪麗醫院・屯門醫院・瑪嘉烈醫院
- 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)
- 筲箕灣復康生活幹線(南安街)

「卓思廊」便利店:

- 博愛醫院・北區醫院
- 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2021年2月28日。
- 此優惠適用於直銷訂購。
- 此券不能兌換現金。
- 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。



法國
進口

買2支
送
保溫瓶
(一隻)

贈券
Coupon

購物優惠

OneTouch® 穩豪系列血糖監測產品

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，同時購買OneTouch Select Plus 血糖試紙(50條)或OneTouch Ultra Plus血糖試紙(50條) 2盒，可作\$40使用。

「卓思廊」復康用品專賣店:

- 明愛醫院・將軍澳醫院・博愛醫院・廣華醫院
- 屯門醫院・瑪麗醫院・瑪嘉烈醫院
- 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)

「卓思廊」便利店:

- 博愛醫院・律敦治醫院・北區醫院
- 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2021年2月28日。
- 此優惠只適用於上述「卓思廊」分店。
- 此券不能兌換現金。
- 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

贈品

包大人親膚防漏紙尿片試用裝

憑此券於下列「卓思廊」復康用品專賣店及便利店，買任何DR.P包大人產品1包免費獲贈DR.P包大人親膚防漏紙尿片(試用裝)1包。

「卓思廊」復康用品專賣店:

- 將軍澳醫院・明愛醫院
- 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)

「卓思廊」便利店:

- 博愛醫院・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2021年2月28日。
- 此優惠不適用於直銷訂購。
- 此券不能兌換現金。
- 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。



Cheers
卓思廊

Rehab
Express

復
康
速
遞



你的守護心腎專家

心腎
I ❤️ 腎



關注血糖人仕請注意：

守護心腎
捍衛生命



即刻掃描 監察健康

每日一粒¹



快啲問下醫生啦!

全方位監察 [血糖 · 體重 · 血壓 · 心腎風險]

關注血糖避免牽連心腎！糖適雅®forxiga®乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物，備有10毫克劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢。各大藥房均有代售。

糖適雅®及forxiga®是阿斯利康集團公司之商標 英國阿斯利康藥廠 香港北角京華道18號11樓1-3室 電話：2420 7388 傳真：2422 6788 www.forxiga.com.hk

AstraZeneca 阿斯利康

References: 1. FORXIGA® Hong Kong Prescribing Information 2020. AstraZeneca HK Ltd.



請即加入「康心摯友」 www.azhealthclub.com.hk ☎ 2941 5388

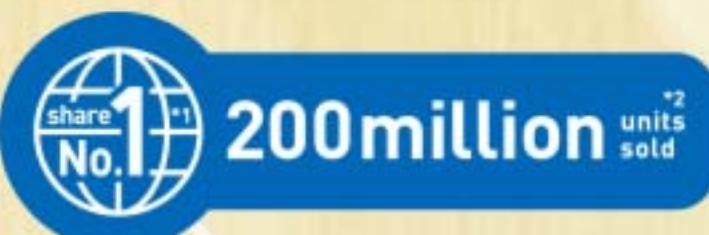
HK-4644 27/10/2020

血壓計特有 精準、可靠 信心保證

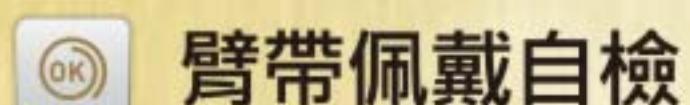
銷售突破2億台



年保用[#]



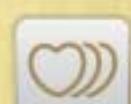
JPN600 高智能加壓電子血壓計



臂帶佩戴自檢



90次記憶



心律不齊檢測



血壓水平



誤動作提示



最近3次平均值

MADE IN JAPAN

日本製



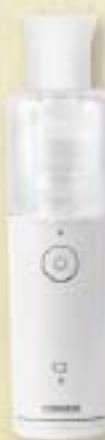
HEM-7600T

智能無線藍牙技術



HEM-6232T

藍牙智能一體式手腕血壓計



NE-U100

網眼式霧化器



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。

All for Healthcare

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)

www.omronhealthcare.com.hk



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

歡迎親臨 **OMRON** 專櫃 :



WING ON 永安百貨

wing on plus

AEON STYLE

黃埔、康怡廣場



DENKIYA 電氣屋

大埔

銷售點 : **mannings** | **mannings plus**

watsons 屋臣氏

FORTRESS

Broadway

SUNING 蘇寧

華潤堂 CCare

HealthPlus 健格坊

真善美 美容院 **JUST MED**



Culture Homes
文化村

Cheers Gallery

卓思廊

Rehab Express

復康速遞

及各大藥房、藥行有售