



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

MaBelle

It's Diamond. It's Different.



Time to Manage your Health

Time to Manage your Health

健康起動 TMHealth



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

MaBelle

It's Diamond. It's Different.



「健康起動」是一個概念 - 我們不僅要把「健康」
二字常掛嘴邊，而是要真正地有所行動！

十分 · 美麗人生

寶貝甜心

「越半更精彩」

知「柏」有「法」

不再「慌」糖

識飲識食好快落

「樂在潔耆」居

健康骨質優美人生

中風急救

開懷每一天



健康起動

健康起動

TMHealth

TMHealth

Time to Manage your Health

「健康起動」TMHealth 是一個概念，T 代表 Time、M 代表 Manage，整體是代表 “Time to Manage your Health”。都市人多不注重身體健康，或只把「健康」二字常掛嘴邊，但對健康缺乏正確知識，故常常忽略要去建立健康生活的習慣。故此我們希望透過策劃不同题目的健康教育計劃，建立都市人的健康生活態度。

Time to Manage

Your Health

T 及 M 亦同時代表了東華三院 Tung Wah Group of Hospitals 及 瑪貝爾鑲飾有限公司 MaBelle Jewellery Company Limited，雙方自 2004 年開始一直緊密合作，積極在社區推行各類型的健康教育計劃，提高社區人士對健康的關注。未來我們會把「健康起動」的概念加以推廣，達致「預防勝於治療」的理念。



東華三院、瑪貝爾鑽飾有限公司 過去 10 年合作之社區教育計劃

2004



**中風急救
黃金一小時計劃**
P. 6

2004 - 2005



開懷每一天
婦女心理健康服務計劃
P. 7

2005



健康骨質 優美人生
預防骨質疏鬆症計劃
P. 8

2009



知「柏」有「法」
關注柏金遜症社區教育計劃
P. 11

2009



不再「慌」糖
健康飲食預防糖尿病社區教育計劃
P. 12

東華三院
東華三院
東華三院

2006



識飲識食好快落

預防高血壓健康飲食推廣計劃

P. 9

2007 - 2008



樂在潔「耆」居

婦女就業支援長者計劃

P. 10

2012



越半「更」精彩

社區教育計劃

P. 15

2010



寶貝甜心

關注心臟病社區教育計劃

P. 13

2011



十分·美麗人生

婦女優質生活社區教育計劃

P. 14



就中風患者出現年輕化的趨勢，計劃舉辦一系列的宣傳及教育活動，提升市民對中風徵兆的警覺性及介紹中風急救技巧。內容包括出版「預防中風小百科」、舉辦以「護老者急救技巧」為主題的工作坊，以及 17 場「中風急救 - 黃金一小時」講座；而「中風急救 - 黃金一小時」教育短片的瀏覽人次更逾 38 萬人。



<http://commed-on-stroke.tungwahcsd.org/>

婦女情緒管理



為幫助婦女面對家庭、工作和社會種種的要求和壓力，計劃製作了「身、心、靈－心理健康」教育光碟、舉辦了以「婦女抑鬱與焦慮症之預防」及「以身心靈模式提升婦女生命素質」為主題的專業人員講座及1場以「婦女成長的挑戰與契機」和「情緒管理」為主題的雙職母親講座；另外，更舉辦以婦女心理健康為題的大型嘉年華及展覽會，提升婦女的自信心及抗逆力。



<http://womenshealth.tungwahcsd.org/>



骨質疏鬆



提升對骨質疏鬆症的認識，達致強「骨」健體。計劃舉辦了34次地區或團體性的預防骨質疏鬆教育活動，當中包括講座、運動和骨質疏鬆測試。計劃亦印製骨質疏鬆症資料冊及「強化骨質活力舞」教育光碟。



<http://bones.tungwahcsd.org/>

高血壓



為提升社區人士對高血壓的認識，計劃製作關於高血壓及健康飲食的資料冊及教育光碟、舉辦了以「如何通過健康飲食治療及預防高血壓」為主題的 10 場學校講座及 3 場公開講座，以及識飲識食好快「落」低鹽食譜創作及烹飪比賽，希望社區人士能從日常飲食方法入手，預防高血壓。



<http://hypertension.tungwahcsd.org/>



家居環境衛生



為回應獨居長者的需要及低收入婦女的就業情況，計劃提供就業培訓及實習機會予有關婦女，為長者提供家居清潔服務。此外，計劃亦舉辦了以「家居安全及衛生」、「婦女就業推廣」及「預防疾病及家居衛生安全」為題的社區講座，並製作「精叻『長』門人」家居秘笈及教育光碟。

本計劃更獲選為香港社會服務聯會主辦的 2007-2008 年度傑出伙伴合作計劃獎最後十強，並於社會福利署推廣義工服務督導委員會主辦之 2007-2008 年度最佳企業義工計劃比賽榮獲優異獎。



<http://wepleasure.tungwahcsd.org/>

知「柏」有「法」 - 關注柏金遜症社區教育計劃 2009

柏金遜症



為增加市民對柏金遜症的認識和關注，並藉此鼓勵和支持柏金遜症患者及其照顧者積極面對人生，特舉辦了「『柏』出美麗 - 優秀照顧者選舉」以鼓勵及讚揚照顧者對柏金遜症患者的無私奉獻和關愛。此外，計劃舉辦了 10 次與「柏友」同行認識柏金遜症社區教育講座及嘉許禮、製作「柏」出真相小冊子及單張，以及製作知「柏」有「法」教育網頁，向社區作廣泛宣傳。



<http://es-upkeep.tungwahcsd.org/>

糖尿病



為提高年青人及社區人士對糖尿病的認識，並針對一般市民不良飲食習慣、缺乏運動及身體過胖等問題，計劃舉辦了「不再『慌』糖」宣傳短片設計比賽、並舉辦了15場「不再『慌』糖」社區教育講座，邀請專業人士講解糖尿病的預防及處理方法，以及製作教育網頁及「不再『慌』糖」小冊子。



<http://es-msn.tungwahcsd.org/>



為鼓勵市民多關注及認識心臟病，計劃提供「甜心八寶」- 八個有效護心強心的方法，並製作「寶貝甜心」小冊子、「寶貝甜心」教育短片光碟及互動網頁，此外，更利用報章介紹心臟病病徵、緊急情況的處理、自我檢查示範等，以教育大眾預防患上心臟病的機會。



婦女全人健康



為鼓勵女性以正面和積極的方法建立優質的生活，計劃製作了「十分・美麗人生」書刊、明信片及月曆，及互動網頁，通過「四個十分」- 十分活力、十分傳情、十分美味及十分輕鬆，讓女士學習每天善用時間，提升正能量，增加抗逆能力，尋獲快樂的根源。



<http://beautifullife.tungwahcsd.org/>



為喚醒社區人士對更年期的關注，計劃透過不同媒體向社區人士提倡正確認識更年期，加強市民對更年期症狀及處理方法的認識，及鼓勵以正面態度面對更年期中的挑戰的信息。計劃製作了越半「更」精彩教育書刊、明信片、四齣教育微电影及光碟、網頁，並運用 Facebook 把健康及計劃資訊廣泛宣傳。



出版資料

出版

東華三院社會服務科

編輯小組

徐李健明、溫俊祈、梁健輝

許倩明、劉安石

地址

香港上環普仁街十二號

東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

電話

(852) 2859 7628



二零一三年八月出版

版權所有 不得翻印

本書內容僅供參考，如有疑問，請向專業人士查詢。

健康起動 TMHealth

Time to Manage your Health Time to Manage your Health

網頁

<http://tmhealth.tungwahcsd.org/>

<http://www.mabelle.com/>

Facebook

<https://www.facebook.com/tmhealth/>

YouTube

<http://www.youtube.com/tmhealth/>



雋健光華 與爾同行

