

BamBoos!

JUL - SEPT
2025

HK \$15

HK \$10

Life



肥媽

Maria Cordero

逆境中保持積極——
身心健康的生活智慧

百本健康生活



ISSN 2521-8921



專題探討

預防中暑指南 了解人體熱平衡

百本誌

開悟之心 —— 沈慧林 - 萬希泉Memorigin創辦人

專題探討

智慧醫療 —— 數位健康

室內避暑熱點

城市中的清涼 - 香港7大溜冰場

香港之美

隱世古蹟打卡點 - 主教山配水庫

活動板

中式步操 —— 健康與文化



百本醫護控股有限公司成員
(香港交易所主板上市編號：2293)



個人化專業護理服務

Personalized & Professional Homecare Services

由專業醫護人員上門提供優質服務

護理服務

NURSING CARE

- 鼻胃管(胃喉)餵飼及護理
- 尿喉護理
- 造口及傷口護理
- 靜脈注射、打針及抽血
- 抽痰
- 藥物分配
- 日常起居照顧
- Nasogastric Tube Feeding and Care
- Urinary Catheter Care
- Stoma and Wound Care
- Intravenous Infusion, Intramuscular / Subcutaneous Injection & Phlebotomy
- Sputum Suction
- Medication Dispensing
- Daily Personal Care

物理治療

PHYSIOTHERAPY

- 胸肺物理治療 (包括拍痰)
- 肌肉訓練 (包括被動式關節運動)
- 痛症舒緩 / 肌肉伸展
- Chest Physiotherapy (Including Percussion)
- Muscle Training (Including Passive Range of Motion Exercise)
- Pain Relief / Stretching

職業治療

OCCUPATIONAL THERAPY

- 家居安全評估
- 認知障礙症患者評估
- 認知訓練
- Home Safety Assessment
- Assessment of Patients with Dementia
- Cognitive Training for Patients with Dementia

查詢或預約

Enquires or Appointment

📞 2575 5839

📞 9515 9439



聯絡我們 Contact Us

百本專業護理服務有限公司

📍 : 香港九龍旺角彌敦道612-618號好望角大廈9樓
9/F, Good Hope Building, 612-618 Nathan Road,
Mong Kok, KLN, HK

📞 : (852) 2575 5839 / 9515 9439

✉ : cs@bamboos.com.hk

🌐 : www.bamboos.com.hk

☎ : (852) 2575 5836

📘 : www.facebook.com/Bamboos.com.hk

02 COVER STORY



2025 JUL - SEPT

16

CONTENTS

Cover Story	
肥媽 Maria Cordero	02
逆境中保持積極 —— 身心健康的生活智慧	
專題探討	06
預防中暑指南 了解人體熱平衡	
百本誌	09
開悟之心 —— 沈慧林 - 萬希泉 Memorigin 創辦人	
專題探討	16
智慧醫療；數位健康	
室內避暑熱點	20
城市中的清涼 - 香港 7 大溜冰場	
香港之美	24
隱世古蹟打卡點 - 主教山配水庫	
口腔健康與身體的關聯	28
活動板	32
中式步操 —— 健康與文化	
我要做「醫護」	36
啟發之旅：醫護服務的專業和人性化	
e 期好介紹	41
四季賞花指南 - 季節花種介紹	

聯絡我們

www.bamboos.com.hk
Bamboos Life 季刊

編輯：Winnie
設計：Bamboos
廣告及市場策劃：Bamboos' Team

廣告查詢：2575 5639
訂閱及加入派發點：3907 0217

出版：百本市場策劃及顧問服務有限公司
地址：香港九龍旺角彌敦道 618 號
好望角大廈 9 樓 901 室
電話：2575 5386

印刷商：寶華數碼印刷有限公司
地址：香港柴灣吉勝街 45 號勝景工業大廈
4 字樓 A 室

© 版權所有 不得翻印
2025 百本市場策劃及顧問服務有限公司



重溫過往期數
網上揭頁版及電子版
bambooslife.hk

作者文責自負，內容不代表本公司立場。編輯已力求資料可靠，惟對內容之完整、準確及有效性不作任何保證





COVER STORY
肥媽 Maria Cordero

逆境中保持積極

身心健康的生活智慧

在生活中，我們都會面對各種挑戰，而挑戰往往會考驗我們的心理韌性。肥媽曾經歷多次家人和自身病患，在多次逆境中，仍保持堅韌向前的心態；克服困難並變得更強大。



心態簡單

肥媽「有問題就解決，就是實行！沒有想太多的理由。」簡單直接一句話，展現面對挑戰的智慧。

她強調，記得目標為本；解決問題的方法很多種，亦可以不停轉換，以解決事情為目的；不要讓‘想太多’令自己難受，做可行的選擇、對自己身心有正面的幫助。尋找方法而不是陷入消極情緒中，只要保持心態積極向前，各種問題都能簡單解決。

選擇不執著

解決問題就是將方法實行，但需接受世界總有事情是無法改變的。肥媽坦言「解決不了就應該放手，我們都有無助的時候，可以嘗試找外援。」她認為，尋求他人的支持與幫助是必要的。她又分享一次直播中非常無助的經歷，無論順逆艱難，總有人願意伸出援手；「出外靠朋友」。友誼的本質在於彼此的分享與理解，互助的精神是良性循環，堅實的支持總會出現在危機時刻。

抒發情緒的方式

肥媽在訪談中提到，當年丈夫患上癌症，自己承受了巨大的精神壓力。她選擇不將壓力隱藏，而是勇敢地與他人分享自己的困難時刻，她在社交媒體上毫不保留地分享自己的心情；她形容：「透過鏡頭與觀眾對話，就如同與家人朋友在交流，我們都不是陌生人，朋友已經不限地方時間，面對鏡頭就是交流。」這種互動讓她感受到一種連結與安慰。亦直言，「開 Live」分享是一種抒發，又是一種交流，感覺是得到家人一樣的支持，減輕了不少壓力。

簡化思維

與肥媽對話彷彿是一種提醒，簡單的心態強調抱持當下的專注。面對現實挑戰是每個人無可避免的課題。簡單的心態鼓勵我們放下不必要的執著。

簡單的思維模式讓肥媽能夠靈活應對各種情況，減少了因思考過度而帶來的心理負擔。清晰的目標和簡單的心態形成一個正面的循環，不讓負面情緒主導自己的生活，以積極的態度應對困難。避免因壓力過大而影響身心健康。使得我們能夠在生活的風浪中，找到並維持屬於自己的路徑。





「接受、簡化、行動」

肥媽的生活哲學可以歸納為「接受、簡化、行動」三個關鍵要素。首先，接受現實並不代表放棄，而是認識到困難的存在，並以此為基礎來尋找解決方案。這一點在她的生活中得到了充分體現，遇到挑戰時勇敢面對不逃避！簡化思考讓她能在複雜的困境中保持清晰。不會讓自己陷入情緒的漩渦，而是專注於解決問題的具體步驟，並付諸行動。

「接受、簡化、行動」既減輕心理負擔，同時令面對困難時更加從容。

在當下這個批評是如此容易和廉價的社會，肥媽讓我們看到不在乎別人眼光的重要性。

她直言「最重要的是我怎麼看待自己，而不是別人怎麼看我。」這種心態讓她能夠全心全意地投入照顧家庭，而不必被外界的聲音所干擾。

生活中，肥媽始終保持著一種簡單而真實的心態。她認為，生活不應該被他人的評價所左右，因為每一個人的處境和需求都是獨特的。她分享道：「我不會讓別人的想法左右我的決定，因為只有我自己最了解我的生活和需要。」

生活中不必過於在乎別人的眼光。我們應該學會珍惜自己的感受，專注於自己的目標與追求。我們要適當地放下評價的焦慮，真實的自我認識和擁有自我價值感是抵抗外界壓力的關鍵。總括而言，「生活不應在乎別人的評價，而是做好自己的身心健康的哲學。」



好幸福

幸福醫藥創新保健品牌

以天然基底 還原人體機制



此為廣告效果



補活素[®]
獨家複合基底



補活素[®]

修復 平衡 激活

活齡配方 醒腦配方 紓壓配方



專題探討

預防中暑指南 了解人體熱平衡

彭繼茂醫生

急症科專科醫生、香港大學家庭醫學名譽臨床助理教授

人體的熱平衡是維持生命活動的基礎，通過散熱、減少和熱能製造的協調運作，確保身體在各種環境條件下的正常運行。隨著氣候變化和生活方式的改變，保持良好的熱平衡變得愈加重要。透過水分及電解質攝取；馬上降溫及穿著合適的服裝和合理的生活習慣，我們可以有效地預防中暑及其他與熱相關的健康問題。

《熱的散發》

人體可透過四種方式散發身體的熱能：傳導、對流、輻射及水蒸發。

「傳導」是皮膚接觸到溫度較低的物體時，直接將熱能轉移出去，傳導在人體體溫調節約佔 2% 的散熱量。「對流」則是皮膚將熱能轉移給環繞在身體皮膚週邊的冷空氣或水，透過空氣或水的流動而帶走熱能，故風速或水速大時，透過對流所散發的熱能就會增多。「輻射」是指人體通過皮膚將熱量輻射到周圍環境，這在環境溫度低於體溫時最為有效。「水蒸發」是其中一個重要的散熱方式，因為汗水的蒸發，能夠有效帶走體內熱量，降低體溫。

《減少熱能的製造》

人體的熱能主要來自基礎代謝和運動代謝。基礎代謝是指在靜息狀態下，人體為維持基本生理功能所需的能量消耗。運動能促進血液循環，增強新陳代謝，然而在夏季的高溫下，我們需要謹慎管理運動強度與時間，避免在高溫時段進行劇烈活動及戶外活動，減低導致中暑的風險。

《醫學中暑》

水分 — 人體在高溫下通過出汗來散熱，同時會導致大量水分及電解質流失，而導致生理失調。

低血壓 — 因脫水使血液容量減少，以及皮膚表面血管擴張導致頭暈及休克

電解質 — 水分的流失通常伴隨著電解質的流失，如鈉和鉀。當電解質失衡時，導致疲勞、抽筋和心律不整等症狀。

神智不清 — 中暑的關鍵症狀是體溫升高，可能達到 40.5°C，影響腦部功能，思維變得模糊、意識混亂導致神智不清。

中暑症狀：

1. 頭痛 / 暈眩
2. 噁心 / 嘔吐
3. 皮膚潮紅 / 乾燥
4. 心跳加速 / 呼吸急促
5. 神志不清
6. 發燒

預防措施：

1. 保持水分：定期補充電解質及飲水，特別在運動或高溫天氣中。
2. 穿著輕薄 / 透氣衣物。
3. 避免高強度運動：減少戶外活動。
4. 戶外活動 / 工作時，找陰涼處休息。
5. 感到口渴時已經是身體缺水的警告，請予缺水前飲水。

應對措施

- 中暑者必須迅速移至陰涼或通風良好的地方，避免繼續暴露在高溫環境中。
- 補充水分或含電解質的飲料，避免咖啡因或酒精，因為它們可能加重脫水。
- 使用濕毛巾或冷敷在脖子、腋下和大腿根部等血管豐富的區域，幫助降低體溫。
- 出現意識混亂、持續嘔吐、呼吸急促或癲癇等情況，應立即求醫。



彭繼茂醫生

急症科專科醫生

香港大學家庭醫學名譽臨床助理教授



以德醫療中心
GARDEN MEDICAL CENTRE
PROFESSIONAL | ETHICAL | HOLISTIC



你,可能係患上偏頭痛!

噁心

畏聲

頭部抽痛

難以集中

畏光

針對偏頭痛根源,全新口服藥守護您!

- 有效舒緩偏頭痛各種症狀¹
- 比傳統藥物較少副作用²
- 不會引致「藥物過度使用頭痛」³
- 減低偏頭痛發作次數⁴

全新口服藥物已經納入醫管局的最新藥物名冊,詳情可向您的醫生查詢

及早搵醫生了解
適合自己嘅治療方案



PP-NNT-HKG-0443 MAR 2025

參考資料: 1. MayoClinic. Migraine—Diagnosis and treatment. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine-headache/diagnosis-treatment/drc-20360207>. Accessed 13 February 2025. 2. Association of Migraine Disorders. American Headache Society Position Statement: Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP) Inhibitors should now be considered a first-line option for migraine prevention. Available at: <https://www.migrainedisorders.org/ahs-statement-cgrp/>. Accessed 3 March 2025. 3. MayoClinic. Medication overuse headaches. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/medication-overuse-headache/symptoms-causes/syc-20377083>. Accessed 3 March 2025. 4. WebMD. CGRP Inhibitors for Migraine. Available at: <https://www.webmd.com/migraines-headaches/cgrp-inhibitors-for-migraine>. Accessed 13 February 2025.



開悟之心 —— 沈慧林

「萬希泉 Memorigin」作為第一個香港的陀飛輪品牌，蘊含著創辦人沈慧林（William Shum）深厚的文化內涵與情感寄託。「Memorial」和「Original」結合而成的「Memorigin」，分別代表著紀念價值和獨一無二的设计理念，彰顯品牌對傳統工藝的重視，同時強調每一款腕錶的獨特性。沈慧林創立「萬希泉」時，特別希望品牌能夠與香港的獨特歷史背景相連結。

創新與傳承

「萬希泉」曾經將中國傳統木雕工藝注入西方的陀飛輪製錶技術，傳承代表著對歷史與經驗的尊重，創新是注入生命力；並穩固地延續品牌基礎。在談到創新與傳承的關係時，William 強調，兩者並不矛盾，而是相輔相成的，「我們必須吸收以往的經驗，然後再去創新！現代人戴錶不僅是時計的作用，更是一種文化的象徵和情感的寄託，成為一種紀念的方式。」

不單純追求成就

William 的創業之路並不平坦。在訪問中，他坦言經歷十多年的高低起伏，面對市場變化和消費模式的轉變，並強調：「我寧願起步慢；穩定紮實，品牌扎根於穩定基礎，才能長遠發展。」

William 坦言，自 25 歲開始踏上創業之路，坦言一股衝勁；用盡每一分每一秒去建立品牌，只留下很少時間陪伴家人；同時高強度的工作導致逐漸出現健康問題，讓他不得不重新思考自己的生活方式和工作平衡。他明白，若不及時調整，將無法承擔品牌的未來。

隨著品牌的發展，現年 40 歲的沈慧林重視心靈探索、深化自我認知。直言重視自身的情緒管理和心靈修養，透過冥想和閱讀尋找內心的平靜。對生活的理解發生變化，不再單純追求成就，而更注重工作與生活的平衡。



CuroCell iA® 人工智慧防壓瘡床墊

- 包一年保養
- AI 自動感測壓力點
- 智能壓力調整
- 靜音運行

適合

高風險患者	醫療機構	居家護理

Pulsating Mode™ 證實可在30天內治療壓瘡，預期癒合時間長達155天。

Optimal 5zon® 高密度泡棉床墊



- 壓力分散設計
- 耐用性高
- 適用於長期照護
- 雙層泡棉降低壓瘡風險

適合

長期臥床患者	護理機構	居家照護

更多優惠，歡迎查詢 9603 2313
旺角彌敦道618號好望角大廈8樓



百本健康healthHUB

營業時間：10:30-19:30

◀ BAMBOOSHEALTHMART.COM

MEMO 萬希泉



「萬希泉」不僅是一個鐘錶品牌，鐘錶亦不僅是計算時間的工具，更是生活的見證者。關於時間、生命和心靈探索的象徵。每一款鐘錶都承載著、蘊含著 William 在創業過程中的反思與成長，提醒著人們活在當下，活出意義。

取之社會

成長歷程讓 William 更加明白簡單幸福的重要性。他回憶年輕時與朋友們「一支啤酒講一晚」的美好時光，明白到生活中微小而美好的瞬間，正是他前行的動力。對生活的感悟，讓他在面對挑戰時更加從容。所以他認為，取之社會，回報於社會是一種責任，故積極參與公益活動，幫助年輕人創業。

因此他希望品牌不僅是鐘錶的製造者，更是文化的傳承者。他表示，「我希望透過品牌幫助更多有需要的人，所以一直致力於公益活動及透過過百場的講座及創業活動，激勵更多年輕人創業。」

身心狀態

成功並非一蹴而就，而是需要不斷的探索與成長。William 坦言，創業十餘年間他學習如何調整心態，又強調冥想和閱讀的重要性，讓他能夠在繁忙的生活中找到片刻的寧靜；不僅有助於身體健康，更獲得心靈上的平衡。他認識到，家庭與事業同樣重要，家庭的支持是他面對挑戰的重要力量。他直言「我現在會把家庭放在很重要的位置。」在忙碌的工作與家庭生活之間找到了一個更和諧的平衡點。明白到身心健康不只是個人的需求，更是實現夢想的基石。每一位追求卓越的人，都應該時刻關注自身的身心狀態，要緊記照顧好自己的心靈與身體。

彰顯品牌對於傳統工藝；香港的獨特歷史背景相連結的腕錶



獅山精神陀飛輪腕錶

專誠為黃大仙青少年兒童發展基金打造獅山精神陀飛輪腕錶作籌款用途，收益扣除成本後全數撥捐黃大仙青少年兒童發展基金。半鏤空錶盤用上獅子山的剪影，下方透視出黑色陀飛輪機芯的零件，上方為玫瑰金色放射紋錶盤，配上修長的羅馬數字時間刻度，活像破曉的曙光，象徵黃大仙青少年兒童發展基金為社會帶來希望。



星恆系列-尊爵版

以主題「天圓地方」貫穿「時間」，圓形古時代表「動」，方形則代表「靜」，時間流動，日月變更，均有其規律，一靜一動，追求的都是和諧之美。串連西方的高級製錶技術及中華文化的精髓，點到即止表達「天圓地方」這主題。值得注意的是，渾天儀造型球體裝飾與地球造型 GMT 兩地時間顯示裝置營造出形象化的中西文化的精髓，令設計上加添點綴及故事性。

百本中醫

治療中心

BAMBOOS Chinese Medicine Centre

天灸時間

初伏

7月20日-28日

中伏

7月30日-8月4日

末伏

8月8日-12日

加強灸

8月15日-23日

限定優惠
\$600/4次

(原價\$800)

*已包括中醫師診金

名額有限

古法天灸



天灸是甚麼？

三伏天灸是中醫「天人合一」的傳統療法，在每年最炎熱的三伏時節，精選辛溫的中藥敷貼於特定穴位。調整人體氣血，扶正固本，補腎健脾，改善虛寒性疾病，尤其對慢性呼吸系統疾病有輔助治療作用，如鼻敏感、哮喘、慢性支氣管炎及長期咳嗽等。達到「冬病夏治」的效果，預防保健之功效。

付款方式

*費用需一次性支付，不設退款。

請付款至 Bamboos Medicine Ltd
交通銀行戶口: 382-53293103-131
請把入數紙上傳至 WhatsApp: 9148 6853

地址

旺角彌敦道618號
好望角大廈8樓804室

查詢

☎ 3549 8029

☎ 6879 6556

服務時間

10:30 - 19:30

網上登記



清補涼

清補涼在中醫飲食中佔有重要地位，特別是對於調整體質和養生保健方面。不僅是一種湯品或糖水，更是一種具有食療作用的配方，能夠起到清熱、滋潤、健脾、益氣等作用。清補涼能有效解暑，亦可滋潤身體，增強免疫力。

清補涼的主要好處

1 | 清熱解暑

清補涼湯水通常含有清熱食材，如綠豆、百合、茨實等，能有效幫助排除體內的熱氣，減輕中暑的風險。

2 | 滋潤身體

解暑、補充因流汗過多而失去的水分，保持身體的水份平衡。

3 | 增強免疫力

清補涼的食材如蓮子、龍眼肉等，具有補血安神的功效，能增強身體的抵抗力，提高免疫系統的功能。

4 | 促進消化

如淮山、薏仁等，能健脾養胃，幫助改善食慾，特別適合炎熱天氣引起的食慾不振。

5 | 緩解焦慮

如百合和龍眼肉有安神功效，幫助緩解因高溫引起的情緒波動和焦慮。

不適合服用清補涼的人士

- **脾胃虛弱者**：可能會導致腹瀉或消化不良，因為這些湯水多為涼性。
- **寒性體質者**：體質偏寒的人應避免食用過多涼性的食材，如百合和綠豆，可能會加重身體的寒冷感，導致不適。
- **孕婦**：應在醫生指導下選擇食材，避免使用可能影響胎兒發育的涼性的食材。
- **慢性病患者**：如糖尿病或腎臟病患者，避免過量攝取糖分或利尿食材。

* 以上資料更供參考，每個人體質有異，建議先諮詢中醫師意見。

智慧醫療—數位健康

隨著科技的迅速發展和健康意識的提升，家用電子醫療用品的市場正在快速擴張。智慧醫療和數位健康正逐步成為現代醫療體系中不可或缺的一部分。

香港的老齡化人口增長迅速，對醫療服務的需求日益增加。智慧醫療不僅能提升長者的生活質素，同時減少醫療資源的浪費，提升醫療體系的可持續性，亦可提高服務效率。通過數據共享和遠程監控，醫療服務能夠更好地管理患者的健康狀況，實現個性化醫療。

偏頭痛是甚麼¹⁻⁵？

偏頭痛是一種常見的中度或嚴重頭痛，較嚴重時甚至可以影響患者的日常生活¹⁻⁵。任何年齡的人士都可能患上偏頭痛。

常見症狀



抽痛



畏光



畏聲



噁心或嘔吐

偏頭痛的誘發因素

護士是出現偏頭痛的高風險人士³。這些因素因人而異，但可包括³⁻⁷：



壓力或情緒變化



氣候變化



過多或睡眠不足



不定時用餐或
進食某些食品
(如酒精、咖啡因、食物
添加劑、發酵或醱製食品)



女性的
荷爾蒙變化



強烈的燈光、
聲音/噪音
或氣味



體能活動，
如運動
或性生活



疲倦

如果偏頭痛經常發作或出現嚴重症狀，請向醫生查詢

如何治療和預防偏頭痛⁶⁻⁹？

- 每個患者的偏頭痛都不同，醫生會根據你的症狀、頭痛嚴重性與頻率、及其他身體情況，建議最適合你的方法
- 常用藥物包括撲熱息痛，非類固醇消炎藥及專門治療偏頭痛藥物

預防性偏頭痛藥物

如果每個月出現4次以上嚴重偏頭痛並嚴重干擾日常生活時，醫生可能會處方可預防偏頭痛的藥物^{6,7}。按醫生指示定時服藥能減輕偏頭痛的嚴重性和發作頻率^{2,6-8}。預防性藥物包括：

抗降鈣素基因相關肽 (CGRP)
藥物，可為口服藥或針劑⁶

如β-受體阻滯劑等的降血壓藥^{3,6,8}

懷疑自己患有偏頭痛¹⁰？

透過簡單回答5條問題及早發現自己的病因，盡快尋求專業協助，讓偏頭痛不再妨礙你的日常生活：

- 1 你經常會頭痛或你的頭痛劇烈嗎？
- 2 你的頭痛通常會持續超過4小時嗎？
- 3 當頭痛時，你通常會感到噁心嗎？
- 4 當頭痛時，會否覺得光線或噪音十分煩擾你？
- 5 你的頭痛會限制體能或智力活動嗎？



如果對4條或以上問題的答案是「會」，就代表你很有可能患有偏頭痛，建議立即約見醫生，尋求專業協助。¹⁰

就算不屬於以上情況，如果經常頭痛且其症狀十分困擾你的日常生活，亦應盡快求醫，你的醫生會為你診斷及提供適當的建議與治療。^{11,12}

參考資料：1. NHS. Migraine: Overview. Available at: www.nhs.uk/conditions/migraine/. Accessed Feb 2025. 2. Peters GL. AmJManag Care 2019;25:S23-S34. 3. Pescador Ruschel MA, De Jesus O. Migraine Headaches. Available at: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560787. Accessed Feb 2025. 4. Mayo Clinic. Migraine: Symptoms & causes. Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201. Accessed Feb 2025. 5. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Headache. Available at: www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache. Accessed Feb 2025. 6. WebMD. What is migraine? Available at: www.webmd.com/migraines-headaches/migraines-headaches-migraines. Accessed Feb 2025. 7. Cleveland Clinic. Migraine headaches. Available at: my.clevelandclinic.org/health/diseases/5005-migraine-headaches. Accessed Feb 2025. 8. Mayo Clinic. Migraine: Diagnosis & treatment. Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine-headache/diagnosis-treatment/drc-20360207. Accessed Feb 2025. 9. MedlinePlus. Migraine. Available at: medlineplus.gov/migraine.html. Accessed Feb 2025. 10. Lainez MJ, et al. BMC Neurol 2010;10:39. 11. Mayo Clinic. Chronic daily headaches: Symptoms & causes. Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-daily-headaches/symptoms-causes/syc-20370891. Accessed Feb 2025. 12. Cleveland Clinic. Headaches. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9639-headaches>. Accessed Feb 2025.

瀏覽網站了解更多
偏頭痛的資訊：

www.migrainerelief.com.hk

專題探討

智慧醫療的崛起

智慧醫療涵蓋了各種先進技術，包括人工智能、遠程醫療、可穿戴設備等。可隨時隨地監測自己的健康指標，如血壓及血糖。對於慢性病患者來說，數位健康技術能及時獲取健康數據，並與醫療專業人士進行溝通，提高治療效果。

數位健康的影響

人工智能和大數據分析的運用使得醫療專業人員能夠更準確地診斷和預測患者的健康狀況。這不僅提高了診斷的準確性，也促進了個性化醫療的發展，讓每位患者都能獲得量身定制的治療方案。可穿戴設備和健康應用程式，讓個人能夠主動參與自己的健康管理，患者可以及時識別健康問題，並與醫療專業人員進行有效的溝通，對症下藥！

香港面對人口老齡化和慢性病越趨普遍的雙重挑戰，智慧醫療正好是提供應對的有效工具。數據驅動的醫療決策能夠幫助醫療專業人士更精確地識別健康風險，從而實現預防為主的醫療模式。智慧醫療都在無形中優化著香港醫療系統，使其更加靈活和高效。

清新系
限時優惠\$99

精美 絲花

優雅系
限時優惠\$68

永恆綻放 · 品味生活
精緻手工 真實質感 永不凋零

適合居家與辦公室佈置
增添溫馨氛圍

更多優惠，歡迎查詢  9603 2313
旺角彌敦道618號好望角大廈8樓



百本健康healthHUB

營業時間：10:30-19:30

 BAMBOOSHEALTHMART.COM

專題探討

智慧醫療與數位健康在香港醫療系統中扮演著關鍵角色。不僅提升醫療服務的效率和可及性，亦促進患者的主動參與。智能健康設備到應用程式，為家庭和個人提供方便而高效的健康監測。



藍牙手臂式血壓計

是一款專為家庭使用設計的便攜式血壓測量設備。數據處理技術確保測量結果的可靠性。360° 精準測量 + 智慧加壓技術，隨時掌握健康數據！將測量數據同步至手機應用程式支援作業系統 iOS / Android，方便記錄與分析血壓趨勢，並與家人醫生分享血壓管理日記。

連續血糖監測系統傳感器

適合隨身攜帶需求的使用者，手臂上安裝傳感器，免卻每次「篤手指」之苦。實時數值會以藍牙每分鐘上傳至手機應用程式。血糖機有防水設計，可以放心游泳、運動或淋浴，實時高 / 低糖提示，而且性價比高，適合不同人士使用。



指夾式脈搏血氧儀

專門設計用於快速測量血氧飽和度和脈搏頻率。只需將手指插入儀器內部，按下開關，數秒內即可獲得測量結果。快速測量血氧飽和度、脈搏頻率及波形圖，隨時提供血氧監測，滿足不同環境需求。



樂齡好聲音

全球首創

非入侵式
介質傳道助聽技術

專為聽力損失、耳鳴及認知障礙人士設計



1
零噪音
干擾



2
人體工學輕
巧設計



3
強化
大腦神經



4
佩戴
舒適



5
終身維修
服務



百本 BAMBOOS healthHUB 獨家優惠

85折

凡經百本HealthHUB購買，
即送中醫或西醫健康諮詢乙次（二選一）

更多優惠，歡迎查詢  9603 2313
旺角彌敦道618號好望角大廈8樓



百本健康healthHUB

營業時間：10:30-19:30

 BAMBOOSHEALTHMART.COM



城市中的清涼

香港7大溜冰場

炎熱的夏季，常讓人感到喘不過氣、疲憊不堪。溜冰場作為城市中的清涼避風港，不僅提供降溫的機會，還能享受運動的樂趣。溜冰不僅是一項有趣的娛樂活動，更是一種有助於改善心肺功能的全身運動。香港擁有多個優質的溜冰場，以下重點介紹香港七大溜冰場，讓您在炎炎夏季體驗清涼與健康的完美結合。



圖片來源 | 太古地產

太古城中心冰上皇宮 Cityplaza Ice Palace
大型溜冰場，設施完善，適合各類滑冰者，環境舒適，氛圍熱鬧。

開放時間：星期一至五（9.30am-9pm）
星期六（8am-9pm）
星期日（8am-8pm）

價錢：\$90-115



圖片來源 | 又一城

又一城歡天雪地 Festival Walk Glacier
以友好的價格和輕鬆的氛圍而受到歡迎，適合初學者和家庭。

開放時間：星期一至日（10.30am-9pm）

價錢：\$85-95



圖片來源 | Time Out

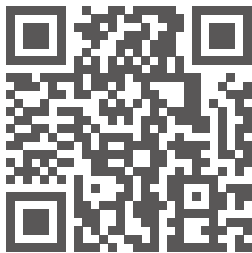
西九龍中心飛龍冰上樂園 Sky Rink
提供良好的滑冰體驗，適合各類活動。建議提前查看每月的時間表以避免不便，場地的靈活性是其一大優勢。

開放時間：星期一至五（10am 起）
星期六及日（10.30am 起）

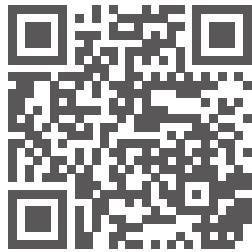
價錢：\$60

* 以上開放時間及門票根據官方網站為準

Follow Us On



Bamboos Café HK



bamboos_cafe_hk

OPENING HOURS

Mon - Sat* | 10:30 - 19:00

Sun | 10:30 - 14:00

*Thursday off

8/F, Good Hope Building,
618 Nathan Road,
Mong Kok, Kowloon,
Hong Kong

旺角彌敦道618號
好望角大廈8樓

百本

A cup of Coffee
悠閑一下子!

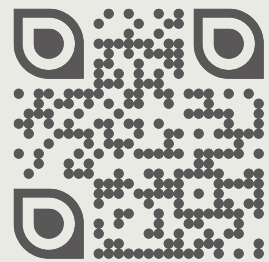


Now Open

百本咖啡廊
BAMBOOS Café

旺角彌敦道618號好望角大廈8樓

FREE COFFEE
免費換領咖啡乙杯
(價值\$25)



有效日期至：
2025年12月31日

- 憑此券可於有效日期內到百本咖啡廊免費換領咖啡乙杯。
- 優惠券僅限於已登記成為會員的顧客使用。
- 每位會員僅可使用一次，且不可與其他優惠同時使用。
- 請於付款前出示此券，恕不接受列印本。
- 免費換領數量有限，送完即止。
- 此券不設找贖、不可更改、轉讓、轉售、兌換現金。
- 此優惠只適用於有效期內使用，逾期無效。
- 如有任何爭議，本公司保留最終決定權。



圖片來源 | Time Out

柯士甸 - 圓方 The Rink

佔地 17,200 平方呎，入場 The Rink 的家長可以免費在公眾區內看着小朋友溜冰，溜冰場坐擁 180 度的維港景色，環境舒適明亮。

開放時間：星期一至日（10am-10pm）

價錢：\$20 入場費，另加 \$1.6/ 分鐘



圖片來源 | dbicerink

愉景灣溜冰場 DB Ice Rink

愉景灣溜冰場是香港最新國際標準溜冰場之一，為本地及國際賽事提供高水平的冰上設施和比賽場地。看台設有數百個座位及企位，規模龐大，提供專業的溜冰和滑冰課程，可租借冰球或租場舉行私人派對。

11 歲或以下溜冰人士可索取一張家長入場票，家長可以憑票陪同子女兩次進入溜冰場範圍 15 分鐘。

開放時間：10am - 1pm: \$65/ 人

1:30pm - 7pm: \$75/ 人

價錢：\$65-\$85



圖片來源 | LOHAS Rink

將軍澳溜冰場：The Lohas Lohas Rink

在 2021 年開幕，是香港最大型而符合國際標準級的室內環保溜冰場。Lohas Rink 是首個採用最新節能科技的香港環保溜冰場地，採用天然、無毒性、不易燃的 CO2 冷凍系統，按不同溫度應用於不同用途，包括預熱水、底層地板凝結保護、融雪、淨化熱水、降低濕度，同時使用全球暖化潛能值（GWP）較低的雪種。舉行花式溜冰、冰球、冰壺等冰上運動；另外特設磨鞋服務和冰上運動零售店。

開放時間：請參考 lohasrink.com.hk

價錢：\$80-\$105



圖片來源 | Mega Ice

九龍灣溜冰場：MegaBox Mega Ice

Mega Ice 除了舉行本地溜冰比賽和亞洲花式溜冰錦標賽等世界活動之外，亦可租場舉辦生日聚會和私人活動。定期舉辦為不同年齡而設的冰球和花式溜冰班，MegaBox 商場提供來回九龍灣港鐵站的免費穿梭巴士服務，無須擔心交通問題。

開放時間：請參考 megaice.com.hk

價錢：\$70-\$95

月餅早鳥優惠

從傳統經典到特色口味月餅
搶先訂購！



月圓千里共此生 人聚一堂慶團圓

更多優惠，歡迎查詢  9603 2313
旺角彌敦道618號好望角大廈8樓



百本健康healthHUB

營業時間：10:30-19:30

◀ BAMBOOSHEALTHMART.COM

— 隱世古蹟 — 主教山配水庫

香港人的共同回憶

主教山配水庫位於深水埗石硤尾的窩仔山（又稱主教山），自 1905 年建成以來，一直是香港水務系統的重要組成部分。作為九龍半島現存第二古老的蓄水池，這座歷史遺跡不僅反映了香港早期的水務發展，更與市民的日常生活息息相關。

主教山水庫的前身為「深水埗食水減壓缸」，當時的政府計劃在九龍興建多個供水項目，主教山配水庫便是其中之一。水庫於 1906 年啟用，雖然在 1911 年關閉，在運行期間，為無數香港市民提供了珍貴的水資源，解決 20 世紀初期香港面對的人口增長和水資源不足的問題。

設計師 Lawrence Gibbs 為水庫注入了精湛的建築技術，並將其打造成具備美學價值的公共設施。

隨著時間的流逝，主教山配水庫的功能雖然逐漸被其他現代水務設施取代，但主教山配水庫不僅是一座歷史建築，更是香港人共同記憶的一部分，象徵著城市在面對挑戰時的應對與進步，歷史意義依然深遠，見證了香港水務系統的演變與發展。



圖片來源 | 水務署

為提升主教山配水庫的參觀體驗，水務署自去年 10 月起引入多個藝術裝置。逢星期六、日及公眾假期，水庫內將舉辦燈光及音樂表演，每日六場，每小時一次，持續約 10 分鐘。今年 4 月，水庫更獲贈三座由英國設計師 Sacha Yasumoto 創作的《傳承之鏡》小型水池，這些水池將永久展出，以致敬歷史遺產。



守護社區 為健康把關

- 專屬批發優惠
- 寬敞舒適環境
- 二萬尺的空間
- 樂齡體驗專區

處方
藥物



居家
檢測工具



傷口
護理用品



輪椅及
助行用品



旺角彌敦道618號
好望角大廈8樓802室

2575 5893
5122 9395



關愛社區藥房



▲ 掃碼聯絡藥劑師



歷史遺跡

自 2024 年 8 月 1 日起，市民無須預約即可參觀這座歷史遺跡。

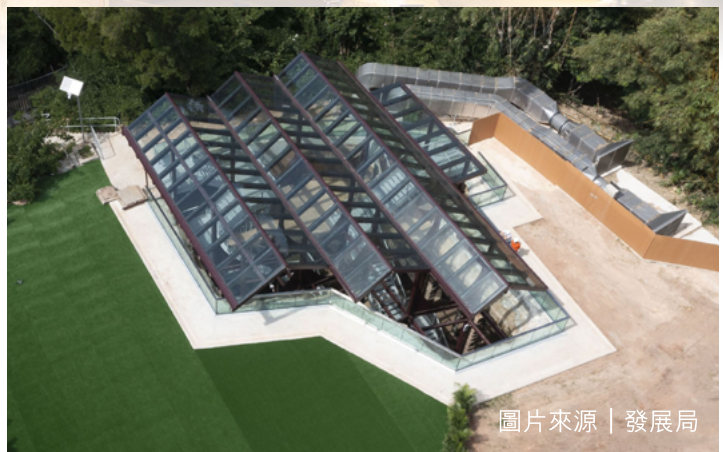
主教山配水庫的建築特色包括逾百條花崗岩石、仿羅馬紅磚拱券及紅磚拱頂，參與導賞團的遊客將在約 90 分鐘的行程中，深入了解配水庫的內外設計及建築結構，並探索九龍食水供應系統的發展歷史。

為確保遊客安全，主教山配水庫已完成臨時加固工程，包括新增地台通道、樓梯、玻璃頂蓋及照明系統。此前被挖土機鑿開的破口亦已加設玻璃天花，提供遮風擋雨的效果。

參觀日期前最少 4 日透過網上預約系統申請。參加者必須於參觀當日年滿 8 歲。

交通方式

參觀者可乘坐港鐵至觀塘線的石硤尾站，於 A 出口出站後，步行至石硤尾街，再轉至巴域街前往配水庫。



圖片來源 | 發展局



圖片來源 | 發展局

預約參與「前深水埗配水庫導賞團」

個人

參觀時間

星期六及日：
下午二時至三時三十分
下午三時三十分至五時

團體

星期一至五：
下午二時至三時三十分

集合及解散地點

巴域街
(近聖方濟各英文小學對出行人路)

請到水務署網站預約

www.waterconservation.gov.hk/tc/ex-sspsr/index.html



Bamboos Professional Nursing Services Limited

百本專業護理服務有限公司

百本醫護控股有限公司成員 (香港交易所主板上市編號: 2293)

A Member of Bamboos Health Care Holdings Limited (HKEX Main Board Stock Code: 2293)

提供個人化
貼身照顧服務

「長者社區照顧服務券」如何用？

致電百本 專人跟進免煩惱

享受貼身照顧服務，請即致電 **2575 5316**

百本社區券計劃

提供高質素長者家居護理/照顧服務的百本，為配合政府「長者社區照顧服務券試驗計劃」，現設立電話熱線，由專屬客戶經理，因應合資格長者的個人需要，度身訂製專業護理服務方案，並可透過社區券選擇合適的社區照顧服務。

由家居支援服務，到上門護理服務都能完善配套。只要來電百本登記，即有專人辦妥，方便易用。

百本社區券計劃 24小時服務範疇

1. 一般家居支援服務

起居照顧、家居打掃、買餸煮飯、上門派飯、護送陪診服務

2. 專業上門護理服務

上門評估、藥物注射、物理治療、照顧者培訓、傷口處理、抽痰及拍痰、認知障礙訓練、餵飼喉護理、中風康復護理及吞嚥評估

百本 **4** 大優勢 社區券計劃

- 1 專人跟進，以您為先
- 2 上市公司，信心保證
- 3 服務完善，遍及18區
- 4 專業醫護，經驗豐富

熱線：

 **2575 5316**

 **6859 9935**

 cs@bamboos.com.hk



bamboos.com.hk

Care 關懷備至

Commitment 全心全意

Competence 專業實幹

口腔健康與身體的關聯

口腔健康常常被忽視，但事實上口腔健康與身體健康息息相關。良好的口腔衛生不僅能預防牙齒和牙齦疾病，還能降低多種全身性健康問題的風險。

口腔是我們身體的“窗口”，許多系統性疾病的早期徵兆可能首先在口腔中顯現。例如，糖尿病患者往往會出現牙齦炎和口腔感染，反映了血糖控制不佳的情況。相反，牙齦疾病也可能影響糖尿病的控制，形成惡性循環。

牙齦疾病，特別是慢性牙周炎，是一種常見的口腔疾病，主要由於細菌感染導致的牙齦發炎。研究表明，牙齦疾病患者的心血管疾病風險顯著增加。關聯的機制主要涉及炎症反應和細菌的系統性影響。

炎症反應：

牙齦疾病會引發全身性炎症，促使身體釋放炎症標誌物，如 C 反應蛋白（CRP）。這些標誌物與動脈粥樣硬化和心血管疾病的發展有關。

細菌進入血流：

牙齦疾病引起的細菌可通過血液流入心臟，導致心內膜炎等疾病。研究發現，牙周病患者的心內膜炎風險增加約 2-3 倍。根據《美國心臟病學會雜誌》發表的研究，約 30% 的心內膜炎病例與牙周病有關。

流行病學研究：

多項流行病學研究已證實，牙齦疾病患者的心臟病風險增加。

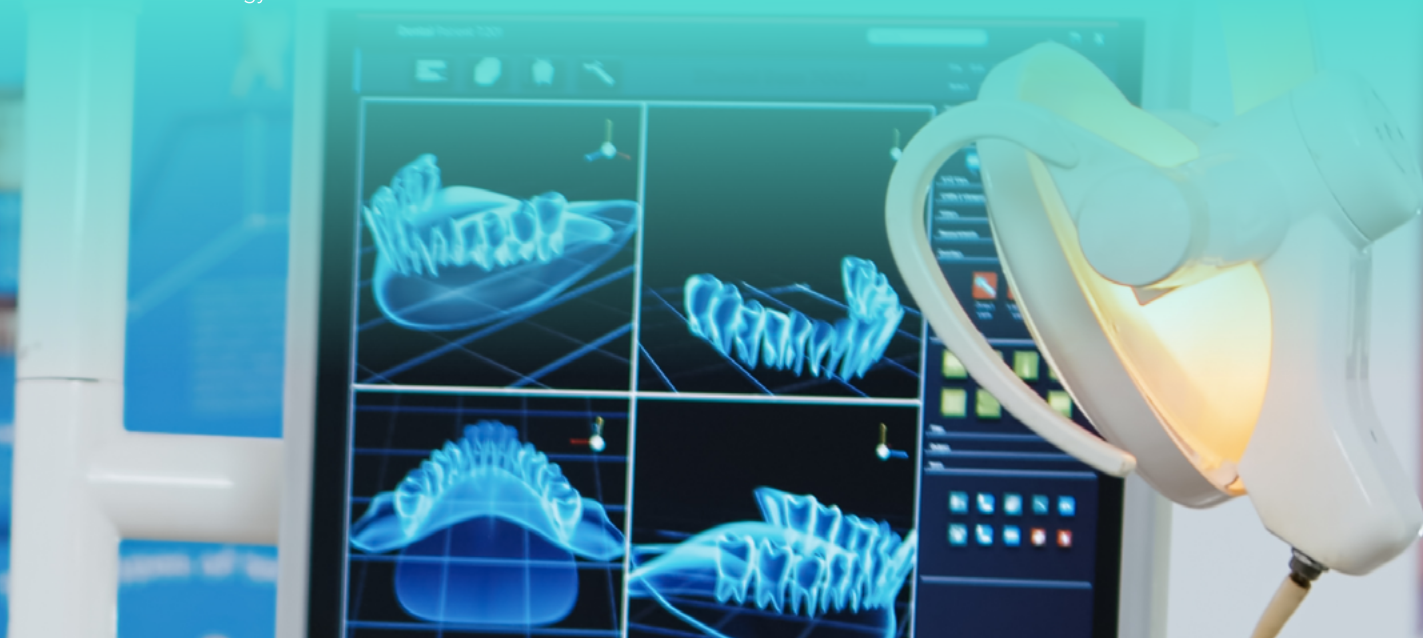
例如，一項大型隊列研究顯示，牙周炎患者的心血管疾病發病率高出非患者 25% 至 50%（Kumar et al., 2016; Beck et al., 2012）。

牙齦疾病與心血管疾病之間的關聯提醒我們，口腔健康不僅限於牙齒的保護，更是整體健康的重要組成部分。通過加強對口腔健康的重視，我們可以為心血管健康提供更堅實的保障。

參考文獻

Kumar, P., et al. (2016). "Periodontal disease and cardiovascular disease: A review." *Journal of Cardiovascular Medicine*.

Beck, J. D., et al. (2012). "Periodontal disease and cardiovascular disease: Epidemiologic evidence and clinical implications." *American Journal of Cardiology*.





關愛牙科中心
Caring Dental Centre

關愛你的牙齒健康

Caring for your oral health



為您提供一站式的全面
牙科服務

One-Stop, comprehensive
dental care for you

- 口腔檢查
Oral Exam.
- 洗牙
Scaling
- 補牙、脫牙
Filling and Extractions
- 根管治療
Root Canal Treatment
- 假牙、牙套、牙橋
Denture, Crowns & Bridges
- 口腔外科手術
Oral Surgery

服務時間 Service hours

星期一至六 Monday to Saturday :

10:00 am - 1:30 pm, 3:00 - 7:00 pm

星期日及公眾假期

Sundays and public holidays:

休息 closed

地址

旺角彌敦道618號好望角大廈9樓903室

Room 903, 9/F, Good Hope Building, 618 Nathan Road,
Mong Kok, Kowloon, Hong Kong

查詢

☎ 2575 5858

☎ 5606 5278

整體健康的基石

維護整體健康，要保持良好的口腔衛生，首先需要養成定期檢查的習慣。建議每六個月進行一次牙科檢查，讓牙醫能及早發現潛在問題。檢查不僅包括牙齒和牙齦的檢查，還應評估口腔其他結構的健康狀況。

其次，良好的口腔衛生習慣非常重要。每天至少刷牙兩次，並定期使用牙線清潔牙縫，能有效減少牙菌膜和牙石的形成。此外，使用抗菌漱口水能進一步降低口腔內的細菌數量。

飲食也對口腔健康有重要影響；減少糖分攝入，特別是在餐後，能有效降低蛀牙風險。增加富含維生素和礦物質的食物，如水果、蔬菜和全穀類，對維持牙齒和牙齦的健康非常重要。

預防牙齦疾病：

牙齦疾病是最常見的口腔健康問題之一，若不及時處理，可能導致牙齒脫落和其他健康問題。定期刷牙和使用牙線是預防牙齦疾病的有效方法。

影響全身健康：

研究顯示，牙齦疾病與多種全身性疾病有關，包括心血管疾病和糖尿病。牙周炎的炎症反應可導致血液中的炎症標誌物上升，增加心臟病風險。

口腔微生物與健康：

口腔中的細菌群落平衡對健康至關重要。失衡可能導致口腔疾病，甚至影響免疫系統和消化系統功能。



認可產品及服務種類

保健家電
及儀器

營養
補充品

護理用品

食品
及飲品

近年社會大眾的保健意識不斷提高，對健康產品及服務的需求也隨之而增加。

為方便市民於市場上挑選合適的優質產品及服務，本會一直推出產品認可計劃，審核市面上的健康產品及服務，並頒發證書及標籤予獲認可的產品及服務，給消費者一個參考指標。

申請程序



需時4-6個星期



2025-2026年度
認可產品

現正接受提名

☎ 9515 4946
☎ 2575 5891

實體精裝版
香港醫護學會
認可產品及服務名冊
建議售價：\$88

選購優質健康產品指南
收錄香港醫護學會認可產品



中式步操—健康與文化

隨著科技的發展與生活方式的變化，越來越多兒童缺乏運動與身體活動。中式步操讓兒童在小學階段就能夠培養健康的生活習慣。

“中式步操；腳步方面，抬腿邁步時腿要繃直向前踢，並要以全腳掌用力著地。日常禮儀的舉手禮為右手五指並攏和伸直，中指微接觸帽檐或太陽穴，步幅是 75 公分、腳掌離地 25 公分、每分鐘 110 至 116 步等”



黃錦財先生 MH
黃大仙區步操推廣委員會主席

文化意義

由黃大仙區步操推廣委員會主席黃錦財先生以其不懈的努力和熱情，推動著中式步操的發展。成功訓練超過 30 間中小學的 400 多名學生。每年與黃大仙民政事務處合辦的國慶升旗典禮及步操活動，不僅是對國家的尊重，更是對社區、對青少年成長的重要貢獻。

體能訓練

訪問中，黃主席談到中式步操的文化根源和意義；步操傳遞團結、和諧與堅韌不拔的精神。

中式步操不僅是一種團體活動，更是一種體能的鍛鍊，通過有節奏的動作和呼吸，幫助參與者放鬆身心，增強體質。在小學階段，兒童的身體發展處於關鍵時期，應培養良好的運動習慣，中式步操結合有氧運動和肌肉鍛鍊，步操的動作設計注重全身協調，促進身體的平衡感與協調性，有效提升心肺功能、增強肌肉力量與靈活性。





香港安老院舍評審計劃 2025-26

計劃宗旨

- 為全港安老院舍提供自願參與的評審
- 透過推動持續改善及成效監察，提升安老院舍服務質素
- 為公眾人士在選擇安老院舍時提供參考

「良好措施」是為表揚於評審標

「卓越」等級要求

- 院舍整體評分達 95% 或以上
- 院舍沒有必須改善項目
- 院舍有個別良好措施

「良好」等級要求

- 院舍整體評分達 90% 或以上
- 院舍有不多於 2 項必須改善項目

「個別良好措施」證書要求

- 院舍有個別良好措施

聯絡我們

Samantha MOK

Whatsapp: 9585 8470

Tel: (852) 2575 5891

Email: contact@healthcare.org.hk

www.healthcare.org.hk



心理健康

在參與團隊活動的過程中，兒童學會合作與互助，對於未來的社交生活有著深遠的影響，步操的集體性質能提升兒童社交能力。黃主席提到，不少學生在參加步操活動後，變得更加有自信，強調中式步操在培養兒童自我管理和紀律性方面的重要性，同時通過日常練習，從小學會設定目標和達成目標的重要性，在學業和生活中形成良好的習慣。

步操不僅僅是一項運動，更是一種生活方式，一種文化的傳承。



地區推廣的力量

黃主席指出，步操的推廣旨在透過地區層面的人力與物力，幫助制服團體在社區中進行有效的宣傳。他強調：「我們希望吸引更多年輕人參加制服團體，增強他們對地區服務的認識，並給予他們正能量。」這一理念不僅體現了對青少年的關懷，更是對社會責任的積極承擔。

黃主席的願景在於透過中式步操的訓練，幫助孩子們建立自信心和紀律性，從而更好地適應未來的生活。他認為，不僅是對個體的培養，更是對社會的貢獻。黃大仙區每年國慶都會舉辦步操匯演和升旗禮。每年慶祝特區成立周年都會舉辦活動，更是彰顯了中式步操的文化意義。黃主席提到，升旗禮不僅是一種儀式，更是對國家和民族的敬意。

步操的動作中融入了團結、和諧與堅韌不拔的精神，都是中華文化的核心價值。黃錦財主席的推廣工作不僅限於黃大仙區，他直言：「我們雖然以黃大仙區作為推廣平台，但全港的青少年都能參與，希望黃大仙的成功經驗能夠帶動其他社區開展類似的項目。」



傷口護理 × 敷料應用 基礎證書課程

本課程為現職於醫院或安老院之工作者而設，課程介紹常見傷口的種類及護理方法、敷料的類別及應用方法，加強護理者對傷口的評估及分析能力，讓他們能充分掌握護理傷口的技巧。



課程內容

- ◎ 傷口的類型及護理方法
- ◎ 傷口癒合的過程及影響因素
- ◎ 專業傷口評估與分析
- ◎ 常見的護理謬誤
- ◎ 專業敷料的類別及應用方法

課程時數：共**12**小時

課程費用：**\$1,800***

*報讀行政費 \$100，行政費一經交付，恕不退回。

報讀送好禮

1 百本 限量福袋

2 百本健康生活百貨
\$20購物優惠券

報讀及查詢：

 **2575 5689**

 **9515 4946**

網上報讀：



地點：

九龍旺角彌敦道618號
好望角大廈9樓

(旺角港鐵站E2出口，步行約3分鐘)



我要做「醫護」



醫護新星

左一 | 吳啟明

啟發之旅： 醫護服務的專業和人性化

在當前醫護服務需求與日俱增下，越來越多人選擇投身醫護界；這個充滿挑戰與生命意義的領域。本期專訪完成醫護課程的畢業同學—楊啟明，深入探討他的實習經歷及對未來的展望。學習過程不僅是個人奮鬥的縮影，更反映了醫護行業的專業性。對於有志於進入醫護行業的年輕人，楊啟明寄語「要勇敢面對挑戰，將恐懼轉化為動力；並持之以恆地學習與成長」。

醫護專業課程



醫院管理局認可
醫院管理局員工培訓資助計劃的合資格者，可獲學費資助



資歷架構認可
本課程(醫護支援人員(臨床病人服務)訓練證書)在資歷架構下獲得認可(資歷架構第2級)
登記號碼: 21/000069/L2
有效期至2021年2月1日至2027年1月31日
有關資料, 可瀏覽資歷名冊 網頁: www.hkqr.gov.hk



持續進修基金資助課程
部份課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內



CRSW 醫護支援人員 (臨床病人服務) 訓練證書課程

CRSW 醫護支援人員 (臨床病人服務)訓練證書課程內容專業, 不僅有照顧種類病人, 亦會學到人體結構、藥物、病理、醫療用品、環境衛生及安全的知識。

開課日期

7月28日 CRSW25F10 (全日班)
8月16日 CRSW25P9 (逢星期六班)
9月8日 CRSW25P11 (晚班)

上課時間

上午9:00 至下午6:00 (全日班) /
下午7:00 至10:00 (晚班)

上課地點

九龍旺角彌敦道618號好望角大廈
9樓902室

約211小時修畢



香港護士執業試「筆試」研習班

本課程將重點針對執業試內藥物名稱及應用, 並透過重點溫習及歷屆模擬試題練習, 以提升學員英文試卷、答題能力及藥物認知, 讓學員有充分的準備。

開課日期

7月27日/8月6日/8月13日/8月20日
6月28日 (實習)

上課時間

上午9:00 至下午5:30

上課地點

九龍旺角彌敦道618號好望角大廈
9樓902室

約30小時修畢



醫護英語應用課程 (初階)

醫護行業以英語文獻為基礎, 詞語及書寫多以英語為主。提升英語聽、講、讀、寫的能力, 可幫助理解醫療知識。課程範例及練習取材自現代醫療實務常用的詞語。

開課日期

請致電或WhatsApp查詢

上課時間

上午9:00 至下午6:00

上課地點

九龍旺角彌敦道618號好望角大廈
9樓902室

約9小時修畢

其他課程

	開課日期	上課時間
BT 抽血技術及靜脈輸液證書課	6月29日 至 7月20日 (逢星期日)	09:00 - 18:00
WC 傷口護理+敷料應用證書課程	8月23日 及 8月30日 (星期六)	09:00 - 16:00
IN 注射技巧實務訓練課程	8月24日 及 8月31日 (逢星期日)	09:00 - 16:00
CA 診所護士證書課程	9月27日	09:00 - 18:00

工作轉介服務

學員完成課程, 取得證書後, 學員可以到百本專業護服務有限公司總辦事處登記工作轉介, 為期兩年。

截止報名日期 額滿即止

網上報讀

報讀及查詢

2575 5689
9601 6833

九龍旺角彌敦道618號好望角大廈9樓
(旺角港鐵站E2出口, 步行約3分鐘)



從挑戰中尋找機會—— 畢業生楊啟明

楊啟明絕對是一個勇於追求穩定與成長的典範。他選擇醫護課程的主要原因是因為去年他在管理層被裁員後，發現尋找穩定工作的困難，因此決定進一步提升自己的專業技能。他坦言，選擇醫護行業的主要原因是其穩定性及對社會的貢獻。他表示：“被裁員後，我不得不重新考慮我的職業前景。失業讓我感到非常不安，但我知道必須找到一個新的方向。”他認為醫護課程不僅能獲得專業資格，還能在未來的工作中找到意義。

心靈的交流

在課程的學習中，楊同學特別強調理論與實踐結合的重要性，對於與病人的互動感到特別緊張。他在實習中學懂如何更好地理解病人的需要。實習過程中，老師及時的專業指導對他來說是至關重要，幫助他與病人溝通和進行護理工作中建立自信。他分享道：“老師經常提醒我們，照顧病人不僅是專業技能，更是心靈的交流。”這句話深深打動他，讓他在未來的職業生涯中更加注重人性化的醫療服務。



克服心理障礙

楊同學的學習並非一帆風順。在實習的初期，面對著許多挑戰，特別是在與病人互動方面，需要迅速作出反應並且具備良好的溝通能力，面對病人的需求和情緒，他需要學會如何保持冷靜，並且提供適當的支持和照顧。從護理日常到應對突發事件，他需要具備良好的心理素質。

楊同學分享：“我擔心自己的表現會影響病人的感受，令我在與病人交流時變得比較膽怯。”起初，他對自己是否能勝任感到懷疑，然而，在老師的鼓勵和同學的提醒下，他逐漸在練習中克服了自我認同的困難，理解如何在高壓環境中保持冷靜。楊同學表示：“每一次的實習都是一次新的挑戰，也是成長的機會。”

寶貴經驗

楊同學希望能在醫護行業穩定發展；他明白，挑戰是成長的催化劑，他再次強調：“每一次的實習對我來說都是經驗的累積。挑戰讓我變得更加成熟和自信。”護理工作將成為他未來職業生涯中不可或缺的寶貴經驗，讓他更加堅定了自己的職業選擇。



旺角全新多功能 場地及課室租借諮詢表

各大型講座、工作坊、
培訓課程及多功能會議的理想地點

🏠 場地寬敞

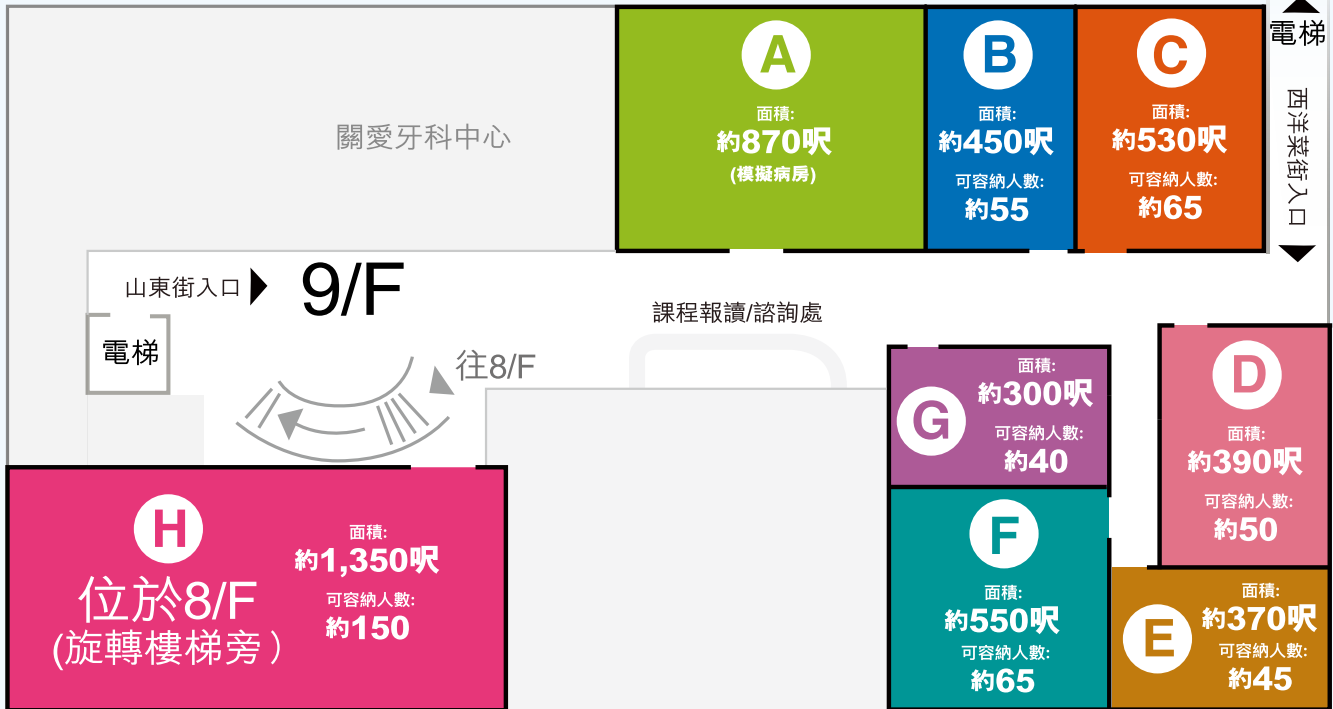
- 九龍中心地段，場地寬敞
- 場地設有不同類型的大中小型房間，滿足客人不同需要
- 30人至150人房間一應俱全

⚙️ 設備齊全

- 設有Wi-Fi無線上網
- 免費音響、電腦及投影系統設備，適合各大小型講座、工作坊、培訓課程及會議舉行
- 清潔設備及措施充足

📍 位置方便

- 港鐵旺角站E2出口（步行約3分鐘）
- 眾多巴士路線穿梭往來，貫通全港
- 鄰近設有停車場，適合駕車人士



	Room A (模擬病房)	Room B	Room C	Room D	Room E	Room F	Room G	Room H 位於8/F
優惠價 星期一至五 (08:30-18:00)	\$1,200 四小時起租	\$500	\$550	\$400	\$400	\$600	\$350	\$1,600
標準價 (18:00-22:30)	\$1,500 四小時起租	\$600	\$650	\$500	\$500	\$700	\$450	\$1,700

標準價：
星期一至五 (18:00-22:30)
星期六及日 (08:30-22:30)

優惠價：
星期一至五 (08:30-18:00)
優惠期至2025年12月31日

- *價格為每小時收費
- *最少租用時數為兩小時，收費已包括基本設備之使用
- *模擬病房最少租用時數為四小時
- *場地收費以本公司最後公佈為準
- *營業時間外可租借，收費另議



75寸大電視



高清畫面投影機



嶄新音響設備

模擬醫院病房場景租借
配備專業醫護專用設備
適合電視劇、電影拍攝、廣告拍攝和MV



填好諮詢表格可 WhatsApp:9512 3273 / 傳真:2778 1810 / 交回至下方地址：

旺角彌敦道618號
好望角大廈9樓

租用場地及查詢：

☎ 2575 5600
☎ 9512 3273

四季賞花指南

香港夏季花種介紹

每年春夏秋冬，香港的花卉隨著季節變化，展現出不同的美麗，為我們的生活帶來色彩和活力。在忙碌的生活中，留意一下社區的風景，常常能發現意想不到的驚喜。無論是在住宅區的小花園，還是路邊的樹木，花卉的存在都為我們的生活增添了靈動的色彩。每當走在回家的路上，看到樹上盛開的花朵，心情也會隨之變得愉悅。

鳳眼藍花期（5-10月）

鳳眼藍，是一種漂浮性水生植物。在香港，每年5月至10月是鳳眼藍的花季，此時元朗漁塘等地會變成一片紫色花海，吸引許多人前來欣賞和拍照。鳳眼藍的花期只得一日，沒有陽光很快凋謝，但遇到陽光又會長出新花，大家可能要碰運氣才見到。

地點

上水河上鄉、元朗盛屋村豐樂園 等地。

交通

元朗市中心福康街小巴總站，搭乘 74 號專線小巴，盛屋村總站下車後，沿車路走，見丫髻山茶餐廳沿路轉入再行，即可達魚塘範圍。



大花紫薇花期（5-7月）

大花紫薇，又名洋紫薇。大花紫薇花朵碩大，呈紫紅色，花色豔麗奪目。在香港，因其堅韌且易於維護，被廣泛作為行道樹種植。它的花期在夏季，5至7月間，展示著醒目的紫色花朵。

地點

鴨脷洲海濱長廊、櫻桃街公園、九龍公園、沙田公園、馬鞍山公園、白石角海濱長廊及大埔海濱公園等。



Cambridge Nutri Dermacia NMN Super6x

主要成分是 NMN，
能幫助抗衰老、提高能量、
改善代謝、支持心血管
健康，並可以促進
腦健康與抗氧化作用。

Cambridge Nutri

還有多款補充劑可供選擇，
歡迎來臨選購及查詢！



開始任何補充
劑之前，最好
諮詢醫生或
藥劑師。

📍 旺角彌敦道618號
好望角大廈8樓802室

☎ 2575 5807
📞 5122 9395



▲ 掃碼聯絡藥劑師

接觸自然的好處

自然環境中的花卉與綠色植物能有效降低焦慮和抑鬱的情緒。研究顯示，花卉的色彩和香氣能刺激大腦釋放多巴胺，增強愉悅感。賞花過程不僅提供了視覺的享受，亦促進了心理的放鬆。越來越多的研究顯示，接觸自然對健康有顯著的療效。花卉的存在能改善人們的情緒，減少壓力水平。接觸自然還有助於改善生理健康。研究指出，與自然互動可以降低血壓和心率，減少心血管疾病的風險。日本的「森林浴」(Shinrin-yoku) 研究發現，進入森林環境中，參與者的皮質醇水平（壓力荷爾蒙）顯著下降，並且加強免疫系統的功能，作為一種自然療法，幫助人們回歸內心的平靜。研究亦顯示，自然環境能降低皮質醇水平（壓力荷爾蒙），並提升情緒。在自然環境中，能幫助人們更快地恢復心理平靜，減少抑鬱症狀。

儀花（5-8月）

香港的儀花，一種在夏季盛開的花卉，花期一般在5至8月間。
儀花以其美麗的外觀和獨特的花期成為夏季賞花的亮點。

地點

香港動植物公園、大埔海濱公園、楊小坑錦簇花園等。



臘腸樹（豬腸豆）花期（6-8月）

盛開於夏季，特色在於其獨特的長條形果實，外形似臘腸，因而得名。花落之時，黃澄的花瓣飄落不止，亦稱為「黃金雨」。花期通常在6月至8月，黃色花朵小巧精緻，集結成簇，疏鬆向下垂，為城市夏日景觀增添一抹綠意與活力。

地點

九龍公園、荔枝角公園、沙田公園、中山紀念公園等。



家居紓緩及晚期醫療服務

專業護理 讓愛延續

為患者及其家人提供全面的支持和照顧，由經驗豐富的醫生上門會診，改善患者生活質素及減少不必要的住院，安渡晚年。

醫生上門會診



情緒支援



上門醫學證明



www.bamboos.com.hk

適切的紓緩治療服務，
協助患者在晚期獲得尊嚴和專業的醫療。

旺角彌敦道618號
好望角大廈9樓

諮詢熱線

請聯絡葉姑娘/雷姑娘

2575 5893

9515 9439

接觸自然對健康各方面的幫助：

有關慢性疾病：

自然環境有助改善心血管健康。與自然的互動能降低血壓、心率，並增強免疫系統功能。此外，戶外活動通常伴隨著運動，這對維持健康體重和增強體力至關重要。透過定期的戶外運動，人們能更好地保持身體健康，降低患上慢性疾病的風險。

有關社交：

在戶外活動中，人們更容易建立社交聯繫，增強家庭和朋友之間的互動，提升社會支持感，對於減少孤獨感和提升生活滿意度具有重要意義。

有關人類和自然的責任與義務：

通過親身體驗自然之美，人們更容易理解自然環境的重要性，從而激發保護自然的責任感，對整個社會和地球的可持續發展至關重要。

在熙熙攘攘的香港，繁忙的都市生活常常讓人感到窒息。高樓大廈、車水馬龍，彷彿每一個角落都充斥著緊張的氛圍。香港擁有獨特的地理環境，四季分明的花卉和壯麗的山海景色為市民提供了無數親近自然的機會。無論是漫步於維多利亞公園的櫻花樹下，還是攀登獅子山的蜿蜒小徑，自然的美麗始終在我們的周圍。這些自然景觀不僅為我們的生活增添了色彩，更為疲憊的心靈帶來了寧靜。

水石榕（6-7月）

水石榕盛放於 6-7 月，花白色而下垂，花瓣尾端撕裂呈羽毛狀。

地點

水石榕主要可在香港公園、觀塘海濱公園、荃灣公園、荃灣海濱公園、尖沙嘴海傍公園、香港公園、荔枝角公園等地。



長者護理周邊產品

安全易用 | 便攜輕巧 | 耐用美觀

折疊
吸震手杖

橈拐

摺合式
助行架

防滑
地墊

人體工
學腰墊

頸椎
水枕

冰爽
調節枕

呼吸
訓練器

助食
輔具
套裝

更多優惠，歡迎查詢  9603 2313
旺角彌敦道618號好望角大廈8樓



百本健康 healthHUB

營業時間：10:30-19:30

 BAMBOOSHEALTHMART.COM

選擇成人紙尿褲的考慮因素

成人紙尿褲的使用已成為許多人日常生活中的一部分，尤其是對於老年人或有健康問題的使用者。選擇合適的成人紙尿褲不僅關乎生理需求，更深刻影響心理健康與生活質素。以下分析涵蓋了吸收能力、尺寸、材料、便捷性以及環保等多個方面的角度：

物料吸收能力與生理需求

成人紙尿褲的基本功能是提供吸濕能力，高效的吸濕性能、柔軟且透氣的材料不僅能預防漏尿，亦降低皮膚刺激和過敏的風險，減少不適感和焦慮，讓使用者更專注於日常生活，而不會因為擔心漏尿而感到焦慮，是維護日常生活的基礎。

設計和與使用者自我認同

合適尺寸和方便的穿脫設計的紙尿褲能夠減少使用者的不適感，直接影響使用者的自尊心，一款設計美觀且方便穿脫的產品能提升使用者的自信心，更有可能積極參與社交活動，有助於減少孤獨感和社會隔離。

環境與可持續性

隨著可持續發展理念的興起，使用環保材料的產品不僅能減少對生態系統的負擔，使用可再生資源或可降解材料，有助於減少塑料和有害化學物質的使用。不僅能降低對生態系統的負擔，還能減少垃圾堆填的壓力。

成人紙尿褲幫助許多面對失禁問題的人士能重獲自信和尊嚴。不僅提供了生理上的支持，同時更自在地參與社交活動，減少因失禁而產生的羞愧感；提升自我認同感和積極參與社交活動。於醫護照顧者而言，成人紙尿褲的使用提升了護理工作效率，減少因頻繁更換而帶來的不便，節省時間；讓護理人員有更多精力專注於其他護理任務，提高整體護理質量。

從使用者尊嚴到減少羞愧，由提升護理效率到推動環保意識，幫助紙尿褲使用者重建自信、減少焦慮、促進社交參與；增強心理健康，同時促進社會對失禁問題的認識，增強社會的包容性，亦令醫護服務更有效率。



安加適®

MoliCare®

德國醫院失禁護理No.1品牌





百本醫護控股有限公司成員

A MEMBER OF BAMBOOS HEALTH CARE HOLDINGS LIMITED

(香港交易所主板上市編號 HKEX STOCK CODE : 2293)

Professional Nurse Power

專業僱傭介紹中心

牌照號碼: 76963



上市集團 信心首選

外傭經過嚴格篩選及專業培訓

超過20年家居護理經驗

擁有自置物業旗艦店

送

外傭家居護理培訓課程 (二選一)

- 長者基本護理課程
- 初生嬰兒基本護理課程

價值 ~~\$1,500~~

額外選項 外傭實用強化培訓課程 價值 \$2,000

其他支援服務

- 1) 註冊護士上門培訓
- 2) 上門家務指導
- 3) 上門復康治療
- 4) 上門疫苗接種
- 5) 陪診服務
- 6) 醫護人員/家務助理替假
- 7) 外語溝通翻譯
- 8) 社工跟進服務
- 9) 代辦外傭香港本地驗身

查詢或預約

Enquires or Appointment

2575 5839

9515 9439

日常生活照顧

復康訓練

家居清潔

長者及小孩照顧

烹飪服務

寵物照顧

📍 : 香港九龍旺角彌敦道612至618號好望角大廈8樓
8/F, Good Hope Building, 612-618 Nathan Road,
Mong Kok, Kowloon, Hong Kong

✉ : cs@bamboos.com.hk

🌐 : www.bamboos.com.hk

☎ : (852) 2575 5836

📘 : www.facebook.com/Bamboos.com.hk

嚴格篩選 • 專業僱傭配對 • 安心保證

公立醫院及私家醫院

仁安醫院	港怡醫院
屯門醫院	嘉諾撒醫院
北區醫院	將軍澳醫院
東華東院	聖保祿醫院
仁濟醫院	律敦治醫院
九龍醫院	葛量洪醫院
廣華醫院	黃竹坑醫院
播道醫院	瑪嘉烈醫院
養和醫院	鄧肇堅醫院
寶血醫院	聖德肋撒醫院
靈實醫院	香港港安醫院
明愛醫院	荃灣港安醫院
聖母醫院	香港浸信會醫院
沙田醫院	東華三院黃大仙醫院
瑪麗醫院	東區尤德夫人那打素醫院
博愛醫院	雅麗氏何妙齡那打素醫院

診療機構

羨蘭醫學美容	保瑞醫療有限公司
灣仔脊醫診所	健視視光中心（荃灣）
明德醫療中心	康健中醫診所（屯門）
岱磯化學病理	佳美肌膚外科中心
養和醫健專科中心	香港伸展運動治療中心
廣泰中醫診療中心	香港美兆健管中心（診所）
香港綜合腫瘤中心	香港精神科及綜合醫療中心
嘉賓激光矯視中心	播道醫院社區診所（牛頭角）
香港視覺護理中心	仁安醫院分科診所（將軍澳、
健樂伸展治療中心	尖沙咀、馬鞍山及荃灣）
嘉賓眼科專科中心	Central Smile

病人組織及團體

善寧會	香港兔唇裂顎協會
再生會	病人互助組織聯盟
關懷愛滋	勞聯僱員進修中心
卓越之友	基督教聯合那打素社康服務
香港哮喘會	完美資源（香港）有限公司
乳癌基金會	杏花村耆康學院方樹泉發展中心
香港復康力量	專注不足 / 過度活躍症（香港）
香港腎臟基金會	協會有限公司
香港傷殘青年協會	

全港長者服務機構

長者地區中心	41間
長者活動中心	57間
長者日間護理中心	58間
自負盈虧及合約院舍	64間
長者鄰舍中心	116間
津貼及合約院舍	143間
私營安老院	576間

大專院校及圖書館

香港中文大學 EMBA 教學中心
香港大學中醫藥學院
香港專業教育學院（葵涌）

私營診所 / 化驗所

華人行	5間
中環皇后大道中29號	
衡怡大廈	
中環皇后大道中5號	6間
惠豐中心	
旺角彌敦道664號	10間
利東大廈	
中環利源東街9號	10間
永安集團大廈	
中環德輔道中71號	10間
愛賓大廈	
九龍尖沙咀加連威老道2-6號	15間
泛海大廈	
中環皇后大道中59-65號	15間
信和中心	
旺角彌敦道582-592號	15間
世紀廣場	
中環德己立街1-13號	20間
太子大廈	
中環遮打道10號	20間
禮頓中心	
銅鑼灣禮頓道77號	20間
希爾頓中心	
沙田正街3-9號	20間
恒生旺角大廈	
旺角彌敦道677號	20間
美麗華大廈	
尖沙咀彌敦道132號	21間
騏生商業中心	
尖沙咀漢口道6號	22間
恩平中心	
銅鑼灣恩平道44-48號	24間
新寶廣場	
佐敦佐敦道23-29號	30間
京華中心	
香港銅鑼灣渣甸街5-19號	30間
海洋中心	
尖沙咀廣東道5號	35間
美國銀行中心	
中環夏慤道12號	35間
新世界大廈	
中環皇后大道中16-18號	40間
萬年大廈	
中環皇后大道中48號	40間
格蘭中心	
尖沙咀堪富利士道8號	40間
興璋大廈	
中環皇后大道中36號	40間
恆隆中心	
銅鑼灣百德新街2-20號	45間
東角中心	
銅鑼灣軒尼詩道555號	45間
恆成大廈	
佐敦彌敦道363號	50間
南豐中心	
荃灣青山公路荃灣段	52間
264-298號	
卡佛大廈	
中環皇后大道中70號	60間
彌敦道26號	
尖沙咀彌敦道26號	60間
中建大廈	
中環畢打街1-3號	70間
雅蘭中心一期	
旺角彌敦道639號	80間
萬邦行	
中環皇后大道中33號	80間
嘉賓大廈	
佐敦彌敦道301-309號	80間
尖沙咀亞太中心	
尖沙咀漢口道28號	90間
旺角中心	
旺角彌敦道688號	151間

BamBoOs! Life

現於 Circle K 及
各大報攤有售



多元化
醫療與健康生活
資訊平台

明星專訪 | 醫療資訊 | 專欄分享

Facebook



百本 健康生活 / BamBoos Life

Website



www.bambooslife.hk



百本醫護控股有限公司成員
(香港交易所主板上市編號: 2293)

關懷備至 Care
專業實幹 Competence
全心全意 Commitment



24小時私家護理服務解決方案 -HOUR HEALTH CARE STAFFING SOLUTIONS 30,000名醫護人員隨時候命

專業護理 貼心服務

百本提供小時私家護理服務解決方案，超過**30,000名專業醫護人員**於旗下登記，所有醫護人員擁有相關的專業證書。包括：專科護士、註冊護士、助產士、登記護士、診所護士、中國訓練護士、保健員、健康服務助理、起居照顧員、陪診員、物理治療師、職業治療師、言語治療師、專科西醫、註冊西醫、註冊中醫師等。

24-HOUR PRIVATE HOMECARE SERVICES

Bamboos offers **24-hour** private nursing service solutions to our clients. Over **30,000** qualified health care personnel are registered under Bamboos, including: Nurse Specialists, Registered Nurses, Mid-wives, Enrolled Nurses, Clinic Nurses, China-trained Nurses, Health Workers, Health Care Assistants, Personal Care Workers, Medical Escort, Physiotherapists, Occupational Therapists, Speech Therapists, Medical Specialists, Registered Medical Practitioners, Registered Chinese Medicine Practitioners...

為醫療及社會服務機構提供 即時醫護人員服務解決方案

百本為醫院管理局轄下的醫院、各大私家醫院、診所、安老院、療養院及其他醫療機構等，提供全面的人手解決方案。

INSTANT HEALTHCARE PERSONNEL STAFFING SOLUTIONS FOR MEDICAL AND SOCIAL SERVICE INSTITUTIONS

Bamboos provides effective healthcare personnel staffing solutions to our clients, including hospitals under the Hospital Authority, private hospitals, nursing homes, clinics and medical and social service institutions.

熱線：

☎ 2575 5893

☎ 9515 9439



📍：旺角彌敦道612-618號好望角大廈9樓
9/F, Good Hope Building, 612-618 Nathan Road, Mong Kok
☎：(852) 2575 5893 / 2575 5839 / 6300 9229
🌐：www.bamboos.com.hk

☎：(852) 2575 5836
✉：cs@bamboos.com.hk
📱：www.facebook.com/Bamboos.com.hk