香港浸信會醫院區樹洪健康中心

2026 年 11 月至 12 月
雙月刊

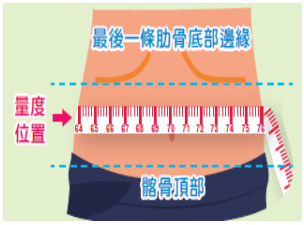
肥胖的疑惑

樊秀敏護士長

根據世界衛生組織 2000 年西太平洋區體重指標指引，亞洲成年人的體重指標應按如下劃分：					
體重指標	過輕	正常水平	過重	肥胖 I 級	肥胖 II 級
BMI (kg/m^2)	< 18.5	18.5 - 22.9	23 - 24.9	25 - 29.9	> 30.0

腰圍量度：
腰圍可反映腹部脂肪積存的程度。中央肥胖（俗稱「大肚腩」），即腹部積聚過量脂肪。

量度腰圍的方法：
身體挺直，量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髂骨頂部的中間水平線為準，將軟尺依中間點圍繞腰部，將量尺準確地套於腰部外圍，避免擠壓腹部組織，保持自然呼吸，並在呼氣及腹部鬆弛時記錄所量度的數值。



性別	腰圍 (厘米)	腰圍 (吋)
男	90或以上	約35.5
女	80或以上	約31.5

根據國際糖尿病聯合會的指引，腰圍尺寸相等於或超出以下水平的亞洲成年人被界定為中央肥胖，並比一般人有較高機會患上與肥胖相關的疾病。

保持適當體重的策略

如果熱量消耗相等於或多於攝取，體重與身體脂肪量就能得到控制，甚至下降。因此，要保持適當體重，需注意飲食均衡及進行適量體能活動。

均衡飲食

飲食之道，最重要是均衡和分量恰當。每種食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔進食各種食物（包括穀物類、蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品），便可吸收不同的營養，供應身體所需。只要懂得選擇熱量較低及含較低脂肪的食物，便能減低每日總熱量的攝取，達到控制體重的目標。

恆常體能活動

長時間的坐著看電視或卧床等靜態活動可引致多種慢性疾病。應爭取機會在不同的生活範疇多做體能活動。

世界衛生組織建議長者應每周進行至少 150-300 分鐘中等強度帶氧體能活動，如快步行、在平地踏單車等；或至少 75-150 分鐘劇烈強度帶氧體能活動，如緩步跑、跳健體舞等。

(轉下頁)

中心職員： 石惠珊 (總幹事)、梁蘭芬 (長者服務主任)、鄧巧齡 (長者服務主任)
黃細妹 (院牧)、林麗雯 (活動幹事)、黃嘉榮 (文員)、鄭燕芳 (文員)

長者應在活動能力及身體狀況允許範圍內選擇合適的體能活動量及強度。做體能活動時，應由輕微強度及較短時間開始，然後逐步按身體狀況增加頻率、強度及時間。患有慢性疾病或對健康有疑問的長者，在開始體能活動計劃或增加強度前，應諮詢醫護人員。

總結：要達至適當體重，要用對方法循序漸進，並持之以恆，不可操之過急。如使用不正確的減肥方法，例如不吃早餐、不吃飯、只吃餸或吃減肥藥等，反而容易導致各種毛病，影響健康。

(文章轉載自衞生署長者健康專訊第 62 期 P3)

****

心靈小品 ~ 何以解憂

在清幽山中的小村莊，有一位遠近馳名的智者，他上知天文、下知地理，許多人不惜跋涉千里，來找智者指點迷津。隨著智者邁入遲暮之年，他不再面見陌生人，但仍回信為眾人解惑，村民則會幫忙收發信件，能夠幫助別人，全村都很開心。

但是，連智者也想不到，自己某天會失去奇妙的智慧，變得和普通人一樣。等了一天、一週、一個月，智者仍舊找不回以往的才智，寄來的信卻已堆積如山，而每封信都代表一個生命難題。村民看着愈加愁苦的智者，也憂心忡忡。

今天，智者一樣在書桌前，斟酌如何下筆回信之際，午後的暖陽讓人慵懶，睡意來襲，智者在恍惚間寫下真心話：「這麼多的難題，如果沒有最好的解方，到底該怎麼辦？」寫到問號時，智者便伏案睡着了。

智者醒來，已是隔天早上，發現桌上冒出一封封寫好的回信，信上的建議不見得完美，卻都十分安慰人心。究竟是誰寫的？為何看着這些文字，內心也會充滿希望呢？智者讀到壓在信件堆下的最後一封信，豁然開朗，信中寫道：「親愛的智者：雖然我們只是普通的村民，毫不聰明，遇過各種煩惱，卻可以綜合大家的經驗，彼此幫助。即使想不出最正確的解方，但我們有顆願意陪伴的心，相信能與你一起渡過困境！」

****

文章迴響及應用

智者助人無數，豈料也有遇到困難的一天，更意料不到的是，無意間透露難處之後，問題竟迎刃而解！

無論如何了不起的人，總會有遇上困擾的時候，心浮氣躁容易弄巧反拙。反而面對現實，謙虛地接受人無完美、天有不測之風雲，向信任的人坦誠傾吐心事，正所謂一人計短，二人計長。與此同時，亦邀請你成為身邊人的聆聽者，雖然我們未必是才高八斗、學富五車，但我們的陪伴與聆聽，是愛心的表現，能產生支持和力量！

要與喜樂的人一同喜樂，與哀哭的人一同哀哭。要彼此同心；不要心高氣傲，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明。(羅馬書 12:15-16)

(文章節錄自《蒲公英希望月刊》2022 年 10 月 No. 283，頁 16，院牧部編輯小組稍作修改)

11 月至 12 月活動推介



【香港消防處 ~ 防火講座】



日期：2026 年 11 月 12 日（星期四）
時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：活動室 4
名額：30 位
費用：全免
備註：報名出席參加者可獲防火五寶 1 份

【中心 43 周年紀念感恩崇拜暨聚餐】



日期：2026 年 11 月 21 日（星期六）
時間：上午 11:30 至下午 2:00
地點：香港浸信會醫院 E 座 1 樓及中心大堂
內容：感恩崇拜、頒發 10 年、20 年會員獎、到會午餐
對象：中心會員及其親友

【認識智能手機語音助理】

日期：2026 年 11 月 27 日（星期五）　　時間：下午 2:30 至 3:30
地點：活動室 2
內容：認識智能手機語音助理的主要功能與用途
名額：20 位
費用：全免

【冬季生日會暨旅行】



日期：2026 年 12 月 16 日（星期三）
時間：上午 10:00 至下午 4：00
地點：中心及戶外旅行
內容：會員慶祝生日（10-12 月份）、流浮山歡樂海鮮酒家午膳及
遊覽冠華食品展銷廳
費用：$230（會員） $260（非會員）
備註：午膳每席 12 人
活動由《駿景遊》承辦，團費已包十萬元旅遊平安保險

【聖誕嘉年華】



日期：2026 年 12 月 23 日（星期三）
時間：上午 9:15 至 11:15
地點：大堂
內容：聖誕市集、音樂劇、詩歌及訊息分享
費用：全免
備註：參加者可獲聖誕禮物 1 份

“我好叻”社區健康推廣計劃：齊齊FIT多D



各位會員，中心“老有所為推廣大使”向你們推介一個 HA Go 體重管理工具，大家可以掃瞄以下 QR Code 試吓計算自己的 BMI

“老有所為推廣大使”
將於 11 月 16 日至 30 日(逢星期一)
上午 10:30 至 11:30
於中心當值教大家使用。

【食物卡路里實驗室】

開放日期：2026 年 11 月 17 至 19 日（星期二至四)
開放時間：下午 2:00 至 3:30
地點：活動室 1（快樂茶水間內)
內容：齊齊試玩 AI 食物掃描器、卡路里計算器



快 D 嚟體驗一吓智能科技點樣應用喺日常生活

【感恩派對暨試玩、試食齊挑戰】

日期：2026 年 12 月 30 日（星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：大堂
內容：分享感恩故事、試玩“家居運動短片”
試食“健康菜式”及選出最喜愛的運動及健康菜式



義工活動推介

【1212“愛音樂”迎聖誕】

日期：2026 年 12 月 12 日（星期六)　　時間：上午 10:00 至中午 12:30
地點：大堂
內容：“愛音樂速遞”義工獻唱經典金曲、敲擊樂員帶領演奏、非洲鼓班同學助慶、義工分享生命見證及遊戲
對象：中心會員及其親友、50 歲以上人士
費用：全免
備註：參加者可獲禮物 1 份

【義工週年活動：鯉魚門漁村輕鬆半天遊】

日期：2026 年 12 月 14 日（星期一)　　時間：上午 9:45 至下午 2：00
集合時間：上午 9:45　　集合地點：中心
內容：遊覽鯉魚門三家村、創意館、鯉魚門海景酒家午膳
對象：在 2026 年參與中心義務工作的義工
名額：36 位
費用：$70（包來回車費及午膳)



2026年中心主題　Oh！My Dear 我的快樂因子

【故事 X 音樂分享暨午餐】

日期：2026 年 11 月 18 日（星期三）　時間：上午 10:00 至中午 12:30
地點：大堂　內容：以歌曲及故事分享快樂訊息
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：$60（會員）　$90（非會員）
分享嘉賓：李炳文先生

11 月至 12 月活動推介

【心的色彩・和諧粉彩 II】

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 **11** 月 **20** 日至 **12** 月 **11** 日 **(**逢星期五**)**	**4** 堂	**$180 (**會員**)** **$260 (**非會員**)**

時間：上午 **11:00** 至 中午 **12:00**　地點：活動室 **4**　名額：**10** 位
內容：以簡單工具和指尖，創作和諧粉彩畫作
導師：陳嘉恩小姐

【書畫會活動之「書法・手作 DIY 工作坊」】

日期：2026 年 11 月 9 日（星期一）　時間：下午 3:00 至 4:30
地點：活動室 4
內容：認識行書書法字體，製作獨一無二的手作紀念品
名額：25 位　費用：書畫會會員 $20　非書畫會會員 $30
講員：張心潔導師

11月至12月例會

逢星期三上午9:30至11:00
運動 上午9:30 至10:00　例會 上午10:00 至11:00

2026 年 11 月份主題：
11 月 4 日　健康講座：正視肩膊痛
11 月 11 日　長者日慶祝
11 月 18 日　故事 X 音樂分享暨午餐
11 月 25 日　心靈加油站 － 夕陽無限好

2026 年 12 月份主題：
12 月 2 日　防騙知多 D
12 月 9 日　港昔生活
12 月 16 日　冬季生日會暨旅行
12 月 23 日　聖誕嘉年華
12 月 30 日　感恩派對暨試玩、試食齊挑戰

中心課程及小組一覽表

中心報告：
25/12、26/12 為公眾假期，中心暫停開放