



健康身體 2020

香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioner Limited

網址 : www.hkcchp.org

自我監測!



體重：保持體重穩定；注意腰圍

體溫：不超過攝氏三十七點四度；

脈搏：不要低於每分鐘六十次，也不會高於一百次；

呼吸：平靜時每分鐘不應少於十次或多於二十四次；

大便：連續三天以上無大便，或一天排便四次以上均屬不正常；

尿量：維持適量，並且保持尿液清或淡的顏色。

這些給成年人的監測指標非常簡單，並不需特別的儀器，只要加以注意，便可能早點發現異常，找家庭醫生跟進。

每季監測紀錄

	每季監測紀錄			
監測項目	(1)	(2)	(3)	(4)
1. 體重				
2. 體溫				
3. 脈搏				
4. 呼吸				
5. 大便				
6. 尿量				
跟進項目				

健康是什麼？

健康是身體、心理和社會
適應的完好狀態。

每個人都有維護自身和他人健康的責任，
良好的生活方式能夠維護和促進自身和社
區的健康。



庚子 - 鼠年 2020年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
			元旦	初八	初九	初十
5	6	7	8	9	10	11
十一	十二月	十三	十四	十五	十六	十七
12	13	14	15	16	17	18
十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四
19	20	21	22	23	24	25
二十五	大寒	二十七	二十八	二十九	三十	年初一
26	27	28	29	30	31	
年初二	年初三	年初四	初五	初六	初七	

健康生活方式!



良好的健康生活方式

主要包括合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡 4 個方面，並且飲足夠的水，保持尿液清晰、以及天天清大便，每天要有時間娛樂和最好睡眠 7 至 8 小時。

庚子 - 鼠年 2020年2月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 <small>初八</small>
2 <small>初九</small>	3 <small>初十</small>	4 <small>立春</small>	5 <small>十二</small>	6 <small>十三</small>	7 <small>十四</small>	8 <small>元宵</small>
9 <small>十六</small>	10 <small>十七</small>	11 <small>十八</small>	12 <small>十九</small>	13 <small>二十</small>	14 <small>二十一</small>	15 <small>二十二</small>
16 <small>二十三</small>	17 <small>二十四</small>	18 <small>二十五</small>	19 <small>雨水</small>	20 <small>二十七</small>	21 <small>二十八</small>	22 <small>二十九</small>
23 <small>三十</small>	24 <small>二月</small>	25 <small>初二</small>	26 <small>初三</small>	27 <small>初四</small>	28 <small>初五</small>	29 <small>初六</small>

健康煮食



煮食時，應盡量減少以

油炸的方式烹調，多選蒸、燉、炆、焗、烘及上湯的方法，烹調前先行去皮和去肥，蔬菜要以清淡為主，減少醃制食物，盡量少用糖、油、鹽和調味料。

庚子 - 鼠年 2020年3月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
初七	初八	初九	初十	驚蟄	十二	十三
8	9	10	11	12	13	14
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
15	16	17	18	19	20	21
二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	春分	二十七
22	23	24	25	26	27	28
二十八	二十九	三月	初二	初三	初四	初五
29	30	31				
初六	初七	初八				

健康進食

適量進食不同種類食物，每天進食最少兩份水果及三份蔬菜，是達致均衡飲食及獲得充足營養的關鍵，亦即是「二加三」的基本概念，以改善健康狀況及減低患上主要疾病的機會。

「一份水果」約等於：兩個小型水果、或一個中型水果、或半個大型水果、或半杯水果塊、或四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾。「一份蔬菜」約等於：一碗未經烹調的葉菜、或半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類、或四分三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁、或半碗煮熟的豆類。



庚子 - 鼠年 2020年4月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初九	2 初十	3 十一	4 清明節
5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七	10 耶穌受難節	11 耶穌受難節翌日
12 復活節	13 復活節星期一	14 二十二	15 二十三	16 二十四	17 二十五	18 二十六
19 穀雨	20 二十八	21 二十九	22 三十	23 四月	24 初二	25 初三
26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 佛誕		

健康身體!

成人的正常血壓為



收縮壓低於 140 毫米汞柱(mmHg) , 舒張
壓低於 90 毫米汞柱 ; 腋下體溫攝氏 36°C
至 37°C ; 平靜呼吸每分鐘 16 至 20 次 ;
脈搏每分鐘 60 至 100 次。

庚子 - 鼠年 2020年5月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
					勞動節	初十
3	4	5	6	7	8	9
十一	十二	立夏	十四	十五	十六	十七
10	11	12	13	14	15	16
母親節	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四
17	18	19	20	21	22	23
二十五	二十六	二十七	小滿	二十九	三十	閏四月
24	25	26	27	28	29	30
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
31						
初九						

健康的標準(1)



- 充沛的精力，能從容不迫的應付日常和繁重的工作而不感到過份緊張和疲勞。
- 處世樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小不挑剔。
- 善於休息，睡眠好。
- 應變能力強，能適應外界環境中的各種變化。
- 能夠抵禦一般感冒和傳染病。

庚子 - 鼠年 2020年6月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 <small>初十</small>	2 <small>十一</small>	3 <small>十二</small>	4 <small>十三</small>	5 <small>芒種</small>	6 <small>十五</small>
7 <small>十六</small>	8 <small>十七</small>	9 <small>十八</small>	10 <small>十九</small>	11 <small>二十</small>	12 <small>二十一</small>	13 <small>二十二</small>
14 <small>二十三</small>	15 <small>二十四</small>	16 <small>二十五</small>	17 <small>二十六</small>	18 <small>二十七</small>	19 <small>二十八</small>	20 <small>二十九</small>
21 <small>父親節</small>	22 <small>初二</small>	23 <small>初三</small>	24 <small>初四</small>	25 <small>端午節</small>	26 <small>初六</small>	27 <small>初七</small>
28 <small>初八</small>	29 <small>初九</small>	30 <small>初十</small>				

健康的標準(2)

- 體重適當，身體勻稱，站立時頭及肩位置協調。
- 眼睛明亮，反應敏捷，眼瞼不發炎。
- 牙齒清潔，無齲齒，不疼痛，牙齦顏色正常，無出血現象。
- 頭髮有光澤，無頭屑。
- 肌肉豐滿，皮膚有彈性。



庚子 - 鼠年 2020年7月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
			1	2	3	4	
			香港特別行政區成立紀念日		十二	十三	十四
5	6	7	8	9	10	11	
十五	小暑	十七	十八	十九	二十	二十一	
12	13	14	15	16	17	18	
二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	
19	20	21	22	23	24	25	
二十九	三十	六月	大暑	初三	初四	初五	
26	27	28	29	30	31		
初六	初七	初八	初九	初十	十一		

身體健康!



接種疫苗是預防一些傳染病

最有效及最經濟的措施，在流感流行季節前接種流感疫苗可減少患流感的機會或減輕流感的症狀。勤洗手、不共用毛巾，咳嗽和噴嚏時遮掩口鼻，不隨地吐痰。

庚子 - 鼠年 2020年8月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1
						十二
2	3	4	5	6	7	8
十三	十四	十五	十六	十七	立秋	十九
9	10	11	12	13	14	15
二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六
16	17	18	19	20	21	22
二十七	二十八	二十九	七月	初二	初三	處暑
23	24	25	26	27	28	29
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一
30	31					
十二	十三					

保持身體健康!

保持正常體重，避免超重與肥胖，膳食應以穀類為主，多吃蔬菜水果和豆類，注意葷素配搭，清淡少油少鹽及少糖，生及熟食品要分開存放和處理，不吃變質或過期的食品。



庚子 - 鼠年 2020年9月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4	5
		<small>十四</small>	<small>十五</small>	<small>十六</small>	<small>十七</small>	<small>十八</small>
6	7	8	9	10	11	12
<small>十九</small>	<small>白露</small>	<small>二十一</small>	<small>二十二</small>	<small>二十三</small>	<small>二十四</small>	<small>二十五</small>
13	14	15	16	17	18	19
<small>二十六</small>	<small>二十七</small>	<small>二十八</small>	<small>二十九</small>	<small>八月</small>	<small>初二</small>	<small>初三</small>
20	21	22	23	24	25	26
<small>初四</small>	<small>初五</small>	<small>秋分</small>	<small>初七</small>	<small>初八</small>	<small>初九</small>	<small>初十</small>
27	28	29	30			
<small>十一</small>	<small>十二</small>	<small>十三</small>	<small>十四</small>			

保健食品!



保健食品不能代替

藥品，生病時要及時就診，按照醫生的分
囑用藥治療，遇到心理及情緒問題時應主
動尋求幫助。

庚子 - 鼠年 2020年10月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
				國慶日	中秋節翌日	十七
4	5	6	7	8	9	10
十八	十九	二十	二十一	寒露	二十三	二十四
11	12	13	14	15	16	17
二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十	九月
18	19	20	21	22	23	24
初二	初三	初四	初五	初六	霜降	初八
25	26	27	28	29	30	31
重陽節	重陽節翌日	十一	十二	十三	十四	十五

身體健康檢查!



異常腫塊、腔腸出血、體重

減輕是癌症重要的早期報警信號。建議年長的人士每年做 1 次健康體檢，多多請教你的家庭醫生。

庚子 - 鼠年 2020年11月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
十六	十七	十八	十九	二十	二十一	立冬
8	9	10	11	12	13	14
二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九
15	16	17	18	19	20	21
十月	初二	初三	初四	初五	初六	初七
22	23	24	25	26	27	28
小雪	初九	初十	十一	十二	十三	十四
29	30					
十五	十六					

健康的身體!



身體的機能，是所有器官的整合功能，要配合適當，才會運作正常。每個人的體質，基本上受到先天性的影響，被遺傳基因主宰，但是後天的條件，對身體機能的影響也很大；人的身體亦要保護、保養和避免損耗，才能確保健康和運作正常。

庚子 - 鼠年 2020年12月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4	5
		<small>十七</small>	<small>十八</small>	<small>十九</small>	<small>二十</small>	<small>二十一</small>
6	7	8	9	10	11	12
<small>二十二</small>	<small>大雪</small>	<small>二十四</small>	<small>二十五</small>	<small>二十六</small>	<small>二十七</small>	<small>二十八</small>
13	14	15	16	17	18	19
<small>二十九</small>	<small>三十</small>	<small>十一月</small>	<small>初二</small>	<small>初三</small>	<small>初四</small>	<small>初五</small>
20	21	22	23	24	25	26
<small>初六</small>	<small>冬至</small>	<small>初八</small>	<small>初九</small>	<small>平安夜</small>	<small>聖誕節</small>	<small>聖誕節後第一個周日</small>
27	28	29	30	31		
<small>十三</small>	<small>十四</small>	<small>十五</small>	<small>十六</small>	<small>十七</small>		

2020年 (庚子 - 鼠年)

1月 January							2月 February							3月 March							4月 April							
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	
			1	2	3	4							1	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	
			元旦	初八	初九	初十							初八	初七	初八	初九	初十	驚蟄	十二	十三				初九	初十	十一	清明節	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
十一	十二月	十三	十四	十五	十六	十七	初九	初十	立春	十二	十三	十四	元宵	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	十三	十四	十五	十六	十七	受難節	翌日	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	十六	十七	十八	十九	二十	二十一	二十二	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	春分	二十七	復活節	翌日	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
二十五	大寒	二十七	二十八	二十九	三十	年初一	二十三	二十四	二十五	雨水	二十七	二十八	二十九	二十八	二十九	三月	初二	初三	初四	初五	穀雨	二十八	二十九	三十	四月	初二	初三	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	29	30	31					26	27	28	29	30			
年初二	年初三	年初四	初五	初六	初七		三十	二月	初二	初三	初四	初五	初六	初六	初七	初八					初四	初五	初六	初七	佛誕			
5月 May							6月 June							7月 July							8月 August							
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1	
					勞動節	初十		初十	十一	十二	十三	芒種	十五				回歸	十二	十三	十四							十二	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
十一	十二	立夏	十四	十五	十六	十七	十六	十七	十八	十九	二十	二十一	二十二	十五	小暑	十七	十八	十九	二十	二十一	十三	十四	十五	十六	十七	立秋	十九	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
母親節	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
二十五	二十六	二十七	小滿	二十九	三十	閏四月	父親節	初二	初三	初四	端午節	初六	初七	二十九	三十	六月	大暑	初三	初四	初五	二十七	二十八	二十九	七月	初二	初三	處暑	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29		
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初八	初九	初十					初六	初七	初八	初九	初十	十一	初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一		
31																					30	31						
初九														初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三							
9月 September							10月 October							11月 November							12月 December							
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
		十四	十五	十六	十七	十八					國慶日	翌日	十七	十六	十七	十八	十九	二十	二十一	立冬				十七	十八	十九	二十	二十一
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	
十九	白露	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	十八	十九	二十	二十一	寒露	二十三	二十四	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	二十二	大雪	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
二十六	二十七	二十八	二十九	八月	初二	初三	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十	九月	十月	初二	初三	初四	初五	初六	初七	二十九	三十	十一月	初二	初三	初四	初五	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	
初四	初五	秋分	初七	初八	初九	初十	初二	初三	初四	初五	初六	霜降	初八	小雪	初九	初十	十一	十二	十三	十四	初六	冬至	初八	初九	平安夜	聖誕節	翌日	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			
十一	十二	十三	十四				重陽節	翌日	十一	十二	十三	十四	十五	十五	十六						十三	十四	十五	十六	十七			