



健康快樂每一天 2022

香港社區健康學院

The Hong Kong College of Community Health Practitioners Limited

網址 : www.hkccp.org

2022年 (壬寅 - 虎年)

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 元旦			1 年初一	2 年初二	3 年初三	4 立春	5 初五			1 二十九	2 三十	3 二月	4 初二	5 驚蟄						1 三月	2 初二
2 三十	3 十二月	4 初二	5 小寒	6 初四	7 初五	8 初六	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	3 初三	4 初四	5 清明節	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	13 十三	14 十四	15 元宵	16 十六	17 十七	18 十八	19 雨水	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 受難節	16 翌日
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十	20 二十	21 二十一	22 二十二	23 二十三	24 二十四	25 二十五	26 二十六	20 春分	21 十九	22 二十	23 二十一	24 二十二	25 二十三	26 二十四	17 復活節	18 翌日	19 十九	20 穀雨	21 二十一	22 二十二	23 二十三
23 二十一	24 二十二	25 二十三	26 二十四	27 二十五	28 二十六	29 二十七	27 二十七	28 二十八						27 二十五	28 二十六	29 二十七	30 二十八	31 二十九			24 二十四	25 二十五	26 二十六	27 二十七	28 二十八	29 二十九	30 三十
30 二十八	31 二十九																										
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 勞動節	2 翌日	3 初三	4 初四	5 立夏	6 初六	7 初七				1 初三	2 初四	3 端午節	4 初六						1 回曆	2 初四		1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九
8 佛誕	9 翌日	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	5 初七	6 芒種	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三	3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 小暑	8 初十	9 十一	7 立秋	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六
15 母親節	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 小滿	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十	10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 二十一	19 二十二	20 二十三
22 二十二	23 二十三	24 二十四	25 二十五	26 二十六	27 二十七	28 二十八	19 父親節	20 二十二	21 夏至	22 二十四	23 二十五	24 二十六	25 二十七	17 十九	18 二十	19 二十一	20 二十二	21 二十三	22 二十四	23 大暑	21 二十四	22 二十五	23 處暑	24 二十七	25 二十八	26 二十九	27 八月
29 二十九	30 五月	31 初二					26 二十八	27 二十九	28 三十	29 六月	30 初二			24 二十六	25 二十七	26 二十八	27 二十九	28 三十	29 七月	30 初二	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五			
														31 初三													
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 初六	2 初七	3 初八							1 國慶日			1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二					1 初八	2 初九	3 初十
4 初九	5 初十	6 十一	7 白露	8 十三	9 十四	10 中秋節	2 初七	3 初八	4 重陽節	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露	6 十三	7 立冬	8 十五	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	4 十一	5 十二	6 十三	7 大雪	8 十五	9 十六	10 十七
11 十六	12 翌日	13 十八	14 十九	15 二十	16 二十一	17 二十二	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	13 二十一	14 二十二	15 二十三	16 二十四	17 二十五	18 二十六	11 十八	12 十九	13 二十	14 二十一	15 二十二	16 二十三	17 二十四	
18 二十三	19 二十四	20 二十五	21 二十六	22 二十七	23 二十八	24 二十九	16 二十一	17 二十二	18 二十三	19 二十四	20 二十五	21 二十六	22 二十七	20 二十七	21 二十八	22 小寒	23 三十	24 十一月	25 初二	26 初三	18 二十五	19 二十六	20 二十七	21 二十八	22 冬至	23 初一	24 平安夜
25 三十	26 九月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五		23 二十九	24 三十	25 十月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七			25 聖誕節	26 翌日	27 翌日	28 初六	29 初七	30 初八	31 初九	
							30 初六	31 初七																			

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。

快樂是什麼?

看似簡單的問題，撫心自問，您能滿意地回答嗎？

安穩生活?金錢?地位?權力?性?知識?...

古今哲學家和宗教家提出不同答案，從無絕對定論。

但無可否認，健康是快樂的基石。

健康在醫學上的定義是涉及三個層面：

- 生理層面
- 心理層面
- 社交層面

以上三點平衡發展，才是整全健康，才稱得上快樂，所以健康和快樂是完整生命的基本。

同一道理，一個社區的整全健康和快樂是由普遍市民大家在生理、心理和社交層面得到平衡發展而來的成就。

社區的整全健康和快樂，是社會民生欣欣向榮的動力。

健康的標準

除了要體質壯健或沒有生病之外，基本上包括在生理、心理及社交適應三個方面都處於良好的狀況。世界衛生組織制訂的有關健康的十項標準如下：

- 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。
- 體重適當，身體勻稱，站立時頭、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。

健康之道(1) 身體和機器

身體好像一件機器，例如汽車，製成時達到一定的標準，以發揮其功能。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；有如一件機器，遇上不同的使用者和運作的環境，勞損的程度、功能的偏差等，都會因個別情況有異，其使用的壽命也有很大的分別。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。

壬寅 - 虎年 2022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 元旦
2 三十	3 十二月	4 初二	5 小寒	6 初四	7 初五	8 初六
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十
23 二十一	24 二十二	25 二十三	26 二十四	27 二十五	28 二十六	29 二十七
30 二十八	31 二十九					

健康之道(2) 健康生活

老生常談的均衡飲食、心境開朗和作息有時，對身體健康很重要。少油、少鹽、少糖和高纖維，以及「二加三」的飲食習慣，加上適中的體重，可以減少現代的慢性疾病出現，例如高血壓、高血糖（糖尿）、心臟病、風濕關節炎等。

經常運動可維持身體的機能，加速新陳代謝和血液循環。同時，運動有助減壓和幫助維持適當的體重，又令人容光煥發和精神奕奕，何樂而不為呢！

壬寅 - 虎年 2022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	2	3	4	5
		年初一	年初二	年初三	立春	初五
6	7	8	9	10	11	12
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
13	14	15	16	17	18	19
十三	十四	元宵	十六	十七	十八	雨水
20	21	22	23	24	25	26
二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六
27	28					
二十七	二十八					

人生的三環(1)

成長環、貢獻環及收成環

我們由出生到圓寂，在這個世上經歷數十年，當中可分為三個人生的環節：成長環、貢獻環及收成環，每一個環節代表一個非常獨特的人生階段、經歷和旅程，環與環之間會出現重疊，或是界限不清晰，視乎個別情況而異。

第一環：成長

由初生到成年，一般人在這環裏二十年左右，稱為成長環。大家差不多是由零開始，身體、心理、經驗和知識膨脹得很快速，逐漸成熟，為第二環作好作備使到有充足的實力和本錢，能夠駕輕就熟地進入社會的大染缸。因此，在成長環中，作好準備。家長、長輩、朋輩、老師及社會制度的影響很大。在這段期間形成的習慣、思維、哲理、技能等，對第二、三環的影響是畢生和深遠的。

壬寅 - 虎年 2022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
		二十九	三十	二月	初二	驚蟄
6	7	8	9	10	11	12
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
13	14	15	16	17	18	19
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
20	21	22	23	24	25	26
春分	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四
27	28	29	30	31		
二十五	二十六	二十七	二十八	二十九		

人生的三環(2)

第二環：幹勁

由成年到中、老年，可喻為貢獻環，時間會因人而異，四、五十年在現今的社會較為普遍。在這段期間，每個人都會日日努力，幹勁十足，為生活、為家庭、為前途、為第三環及為社會而付出時間、精神和心思，作出無比的貢獻。

我們只要盡心、盡責和盡力去做事，不太計較回報或「所謂應得」，滿足於現狀、安於本份，便會快樂和得到健康。正是小富由儉、大富由天，命中巧妙的安排，不是凡人可以改變的。

第三環：培育

我們一定要特別留意和用心去培育我們的下一代，人人有責；使他們成材，為社會、國家及人類作出有益的貢獻，真真正正擔當未來的主人翁。當中亦存在一分耕耘一分收穫的道理，小朋友不是吃、喝、玩、樂和上學去，便會自自然然地長大起來；也不是用金錢可以買到的「填鴨式」補課及一些營養素，便會變得聰明健康，前途無限。家長、長輩、老師、朋友及鄰舍的愛心、照顧、教導及呵護，都非常重要，「製成品」才會達到高水平、優素質，為社會、國家和世界的延續，發揚光大。

壬寅 - 虎年 2022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	2
					三月	初二
3	4	5	6	7	8	9
初三	初四	清明節	初六	初七	初八	初九
10	11	12	13	14	15	16
初十	十一	十二	十三	十四	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
17	18	19	20	21	22	23
復活節	復活節星期一	十九	穀雨	二十一	二十二	二十三
24	25	26	27	28	29	30
二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十

探索下半生 - 幸福家庭(1)

白頭偕老，永結同心

要活得快樂，一定要有個美好家庭，人生才有意義，但是大家要明白談情說愛比成家立室容易很多。在若干年後，當大家踏上中、老年的時候，小組合會變成了大家庭，子女漸漸成長，甚至已經開枝散葉，組織了新一代的家庭。經過多年的努力和大家一起的付出，「白頭偕老，永結同心」，維持一個和諧的家，帶給所有成員一個安全、快樂和融洽的窩。

那些沒有正式結婚的同居伴侶，沒有那張「合約」證書和法定的夫妻關係，也要共同建立一個安樂窩，以家為基礎，讓雙方感受到關懷和尊重，令感情延續下去，才能令到一起的生活充滿幸福。

壬寅 - 虎年 2022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 <small>勞動節</small>	2 <small>勞動節翌日</small>	3 <small>初三</small>	4 <small>初四</small>	5 <small>立夏</small>	6 <small>初六</small>	7 <small>初七</small>
8 <small>佛誕</small>	9 <small>佛誕翌日</small>	10 <small>初十</small>	11 <small>十一</small>	12 <small>十二</small>	13 <small>十三</small>	14 <small>十四</small>
15 <small>母親節</small>	16 <small>十六</small>	17 <small>十七</small>	18 <small>十八</small>	19 <small>十九</small>	20 <small>二十</small>	21 <small>小滿</small>
22 <small>二十二</small>	23 <small>二十三</small>	24 <small>二十四</small>	25 <small>二十五</small>	26 <small>二十六</small>	27 <small>二十七</small>	28 <small>二十八</small>
29 <small>二十九</small>	30 <small>五月</small>	31 <small>初二</small>				

探索下半生 - 幸福家庭(2)

共聚一堂

家庭是中、老年人士最重要的「隨身東西」，比事業和金錢還要著重，是為齊家也。

一般人的事業會在若干年後便結束，金錢亦不會長久跟著我們，只有家庭才會和我們同老和終。故此，要下半生活得快樂，必定要有幸福的家庭。

若然一家人分散東西南北各地域，很少機會在一起的話，便失去了家的意義。但是如果子女各自成家立室，而仍在本港生活的話，大家會仍然以父母的家為聚點，經常回老家，共聚一堂，和那些各散東西的情況很不同。

壬寅 - 虎年 2022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	2	3	4
			初三	初四	端午節	初六
5	6	7	8	9	10	11
初七	芒種	初九	初十	十一	十二	十三
12	13	14	15	16	17	18
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
19	20	21	22	23	24	25
父親節	二十二	夏至	二十四	二十五	二十六	二十七
26	27	28	29	30		
二十八	二十九	三十	六月	初二		

情緒問題(1)

壓力過大導致情緒問題

很多人有情緒病徵狀，包括抑鬱及焦慮症；女性發病比例較男性高近 1 倍。女性在家中要處理多種問題，如與兒子、丈夫的關係，亦要兼顧工作，生活壓力相當大，故較容易出現情緒問題。精神與身體健康有密切關係，出現情緒病徵狀的受訪者，身體狀況普遍欠佳。最常出現的毛病包括：肌肉、腸胃、骨骼和皮膚問題，以及內分泌失調和腸胃問題。患者除會出現情緒煩躁、情緒低落、提不起勁、精神緊張、憂慮、難以集中精神及不安等，身體也會出現頭痛、失眠、疲倦、虛弱、胸口翳悶或不適、腰痠背痛、其他原因不明的疼痛。

急性壓力和慢性壓剖析和處理

急性壓力一般是由突發事件引起的情緒和生理反應。小量的急性壓力能提升解決問題的效率，但是太多的短期壓力便足以令人筋疲力盡。

壬寅 - 虎年 2022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
					香港特別行政區成立紀念日	初四
3	4	5	6	7	8	9
初五	初六	初七	初八	小暑	初十	十一
10	11	12	13	14	15	16
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
17	18	19	20	21	22	23
十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	大暑
24	25	26	27	28	29	30
二十六	二十七	二十八	二十九	三十	七月	初二
31						
初三						

情緒問題(2)

從多角度診治

如果感到精神受困擾，應盡快求醫診治。若能及早察覺及診治，大部分病人的心理問題也可得到治弋癒，只可惜部分患者對此病警覺性不足。要治療情緒病應從多角度診治，由醫生、心理治療師及其他專業人士共同負責，心理治療及藥物治療雙管齊下，為病人度身訂造全面的治療方案。

保持精神良好的狀態

患者平日多做運動，可刺激腦部分泌出安多芬，使人保持精神良好的狀態，增加身體對抗病患的能力。要紓緩長期緊張的情緒，良好的人際支持網絡和健康的生活標準。學習放鬆身心的態度和方法，不要給予自己過度壓力，更有助增強個人的抵抗力，全人健康不單指生理健康；而是生理、心理、人際關係，以及靈性方面均達至理想的狀況。

壬寅 - 虎年 2022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	2	3	4	5	6
	初四	初五	初六	初七	初八	初九
7	8	9	10	11	12	13
立秋	十一	十二	十三	十四	十五	十六
14	15	16	17	18	19	20
十七	十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三
21	22	23	24	25	26	27
二十四	二十五	處暑	二十七	二十八	二十九	八月
28	29	30	31			
初二	初三	初四	初五			

運動好處多 (1)

人人都知道運動對身體健康有益，可是不少人沒有經常去做運動。積極和有恆心地經常做運動，會促進

身體健康，減緩衰老，容光煥發、延年益壽。缺乏運動會容易患冠心病、高血壓、糖尿病、過胖、骨質疏鬆，甚至癌症。

- 鍛練心肺功能，令血管擴張，減低患上高血壓的機會，亦有助患有高血壓的人士降低血壓；並且會增加氧氣的供應和減低膽固醇及三酸甘油脂的水平，幫助預防冠心病。
- 促進胰島素在體內的生理作用，減低患上糖尿病的機會，亦對糖尿病有幫助。
- 運動會消耗熱能，有助控制和保持適當的體重。
- 舒展身心，消除精神壓力；舒緩抑鬱和焦慮的情緒；促進心理健康，令人精神爽利，並鍛練意志。
- 增強身體抵抗力，減少病患，也減低患癌的風險。
- 適當的運動，有助強健骨骼、肌肉和關節，增加身體及關節的柔軟性，使身體更靈活、保持平衡力和增加持久力，可減輕退化性關節炎和骨質疏鬆，也減少跌倒受傷的機會，尤其是長者。

壬寅 - 虎年 2022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
				初六	初七	初八
4	5	6	7	8	9	10
初九	初十	十一	白露	十三	十四	中秋節
11	12	13	14	15	16	17
十六	中秋節翌日	十八	十九	二十	二十一	二十二
18	19	20	21	22	23	24
二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	秋分	二十九
25	26	27	28	29	30	
三十	九月	初二	初三	初四	初五	

運動好處多 (2)

運動持之有恆

運動包括耐力運動、重力運動、平衡運動和伸展運動。耐力運動主要鍛練心肺耐力，例如遠足、游泳、球類運動、跳舞、晨運等。而重力運動的功用在於鍛鍊肌力，例如踢沙包、舉啞鈴或水樽、器械阻力運動等。平衡運動主要訓練身體各個部分在動態或靜態時的平衡力，適當地做平衡運動能大大提升抗跌力，如太極和瑜伽等。伸展運動能舒展筋骨，從而避免肌腱和關節勞損，如八段錦和易筋經等。

運動無須太劇烈，甚至漫步或散步，也可以令身體獲益，促進健康。但我們必須持之有恆，每週最少做四次，每次約二、三十分鐘。莫小看耍太極姿勢緩慢，消耗體能少，一樣可達到強身健體功效。耍太極對心臟病人不但是一項安全活動，提升平衡力、強化上、下肢協調，耍太極的年期愈長，愈能以較低的體能消耗量達到訓練心臟的功能，比緩步跑等其他運動更適合老人。

壬寅 - 虎年 2022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 國慶日
2 初七	3 初八	4 重陽節	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露
9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
16 二十一	17 二十二	18 二十三	19 二十四	20 二十五	21 二十六	22 二十七
23 霜降	24 二十九	25 十月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五
30 初六	31 初七					

食得健康(1) 二加三

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。

壬寅 - 虎年 2022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
		初八	初九	初十	十一	十二
6	7	8	9	10	11	12
十三	立冬	十五	十六	十七	十八	十九
13	14	15	16	17	18	19
二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六
20	21	22	23	24	25	26
二十七	二十八	小雪	三十	十一月	初二	初三
27	28	29	30			
初四	初五	初六	初七			

食得健康(2) 三少一多

大家在煮食時，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，並且在烹調前先行去皮和去肥，至於蔬菜，要以清淡為主，減少醃制食物，調味料亦要盡量少用。此外，水分可以幫助輸送養分及帶走血液中的廢物，更能調節體溫，維持各項生理機能的正常運作，由於水分會因呼吸、流汗、排泄而流走，所以每日要飲用足夠的水分，補充流失。

對於“食無定時”的人，專家建議以“少食多餐”的方法，在身邊帶備如餅乾、三文治或生果，在適當時候進食。經常外出用膳的人，就要特別注意，每一餐應有二分之一是五穀類，而蔬菜亦應有三分之一，至於肉食就不應超過六分之一。

壬寅 - 虎年 2022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
				初八	初九	初十
4	5	6	7	8	9	10
十一	十二	十三	大雪	十五	十六	十七
11	12	13	14	15	16	17
十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四
18	19	20	21	22	23	24
二十五	二十六	二十七	二十八	冬至	初一	平安夜
25	26	27	28	29	30	31
聖誕節	聖誕節後第一個周日	聖誕節後第二個周日	初六	初七	初八	初九