



黃大仙區健康安全城市

Wong Tai Sin District Healthy & Safe City

特刊 2019-2021



全球第227個
國際安全社區

緊貼疫情 靈活應變 社會服務 持續推廣



- 01 序 (史立德主席)
- 02 序 (李達樂會長)
- 03 介紹及組織架構
- 04 首席榮譽贊助人、榮譽贊助人、董事局、資源中心
- 05 會長會
- 06-07 疫情下的黃大仙區健康安全城市
- 08-09 支援社區
- 10-12 網絡平台及實施在家工作期間(WFH)的線上防疫衛教
(本會網站、Facebook、Instagram、WhatsApp)
- 13 配合政府防疫措施
- 14 資源中心防疫配套
- 15 資源中心防疫活動
- 16-17 線上活動
- 18-19 居家藥物管理
- 20 身心靈支援
- 21 社區協作
- 22-23 各項社區推廣計劃
- 24 防跌及太極
- 25 自動體外去纖維性心臟顫動法 (AED)
- 26 健康飲食
- 27 家居安全及衛生
- 28 無煙社區
- 29 環境保育
- 30 資源中心
- 31 地區康健中心
- 32 社區協作及分享交流
- 33 來年計劃



董事局主席
史立德 博士
BBS MH 太平紳士

黃大仙區健康安全城市於2007年成立，致力為居民推廣健康和安訊息，建設健全和諧共融社區。本會董事局多年來和地區團體及政府有關部門緊密合作，更與一群熱心義工組成服務團隊，成員包括醫療界、法律界、工商界和地區團體領袖。15年來，本會茁壯成長，持續為黃大仙區居民提供健康和家居安全訊息。

黃大仙區居住了數十萬居民，人口稠密，更是一個老化社區，在締造健康安全社區方面，充滿挑戰。因此本會成立以來，曾多次邀請專家學者進行社區診斷，研究市民健康與居住環境變化，並撰寫報告。在各方努力下，黃大仙區成功於2011年獲世界衛生組織確認為全球第227個「國際安全社區」，成績獲得肯定。

同時，本會一直秉持初心，以黃大仙區居民的健康和安全為己任，除積極宣傳社康教育外，更在區內推動「健康勝於治療」的訊息，鼓勵全民參與太極運動，並創出一套簡易「黃大仙防跌八式太極」，過去在愛國愛港的黃大仙區議會支持下，獲數千人參加。

事實上，過去20多年，全球各地均受各種病毒侵襲，例如非典型肺炎、豬流感、禽流感、日本腦炎和非洲流行的伊波拉病毒等。去年爆發的新型冠狀病毒，更波及全球，感染者超過3,000萬人，嚴重威脅市民生命。疫情至今仍未完全受控，死傷者不計其數，實在令人擔憂。

儘管疫情肆虐，在限聚令以及政府和區議會均未能撥款資助下，我們在2020年至今仍未能推廣大型活動，但本會未有鬆懈，仍然盡心努力做好防疫工作，如為居民籌集防疫用品、與地區團體合作上門為長者派送等。我們的資源中心未來會繼續為長者服務，例如舉辦防疫講座和作網上宣傳。

同時，本會各成員其實已經早著先機，預先在各方面展開工作，例如早於2010年已經成立會長會，得蒙李達樂會長和各屆副會長資助經費，於2013年在東頭邨開辦「健康安全資源中心」，奠定在本區擴展服務的決心。

同年，本人亦捐贈並成立全港首創的「自動體外心臟去纖維性顫動法AED」服務基金，除定期開辦此項快速急救訓練課程外，更贊助本區團體購買AED退顫器，使患者得以及時救治。

另外，本會於過去數年的暑假期間，與黃大仙區學校聯絡委員會及聖母醫院合作，開辦「學生醫護體驗計劃」，以提升同學對醫護事業的興趣。活動反應熱烈，吸引不少同學參與，有部分參加者更在畢業後投身醫護行列，服務社會。

隨着資訊發達及智能手機普及，本會在2018年曾獲香港賽馬會撥款資助，舉辦一連串「智能手機通天下」訓練課程，教導長者掌握智能手機操作，滿足他們的求知慾和提升溝通技巧，更同時讓他們與時並進，緊貼最新科技脈搏。

以上各項工作除有賴董事會和各義務工作人員努力外，更感謝第五屆會長會各位會長大力支持，贊助資源中心一切經費支出。我亦衷心感謝黃大仙民政處、晉色園和本區各醫院（黃大仙醫院、聖母醫院和佛教醫院）長期合作，使本會持續發展，繼續為居民服務。



會長會會長
李逢樂 會長

轉瞬間，擔任黃大仙區健康安全城市會長會會長已歷過五屆任期。回顧這段日子，能目睹本會服務積極發展，飛躍進步，一日千里，真值得會長會各屆會長、副會長讚賞。在這十多年歷程中，董事局與區內各機構、團體、義工，為地區居民的身心健康和家居安全，實付出不少心思和努力，實在有賴史立德主席和董事們領導有方，成績卓著。

第五屆會長會任期將屆滿，本人很高興獲得社會熱心人士對本會的支持，熱心贊助資源中心經費、資助各項社會服務和持續發展。過往多屆更提供多項首創服務，如「自動體外心臟去纖維性顫動器（AED）急救服務基金」、「黃大仙防跌八式太極健身運動」和「智能手機通天下」等，區內居民非常嚮往，成績十分理想。

近兩年，由於某些社會運動和新型冠狀病毒疫情，甚影響本港市民生命安全，病毒還波及全球，造成大量人類死亡，社會經濟受到極大損失。這時期，資源中心仍秉承「安全、健康、和諧、關愛」的宗旨，緊貼疫情、靈活應變，努力提供相應社區服務；同時本會得到社會熱心人士慷慨捐贈大量防疫用品，並且有很多義工們獻出愛心，親自上門向長者及有需要人士送贈口罩、防疫用品及相關宣傳單張。

第六屆會長會即將誕生，上屆歷任副會長人數最多，更有不少連任多屆，熱心資助本會，本人在此感謝各位鼎力支持，更感謝董事局的努力、區內外各團體的協助及各義工的支持。最後，呼籲各位會長繼續留任第六屆會長會，使本會能持續為地區居民的幸福發光發亮，謹此祝福各位身體健康，生活愉快。



黃大仙區在黃大仙民政事務處、黃大仙區議會、東華三院黃大仙醫院及各界的支持下，於2007年8月30日成立「黃大仙區健康安全城市」，致力在黃大仙區推動「健康城市」和「安全社區」的工作計劃。本會乃《稅務條例》第88條豁免繳稅的慈善機構，於2007年10月獲世界衛生組織（世衛）接納為「健康城市聯盟」成員，並於2011年1月29日黃大仙區正式獲世衛確認為全球第227個「國際安全社區」，更於2017年4月27日獲認證為第5個「香港安全社區」。

本會的服務宗旨是致力為黃大仙區締造一個富地區文化及環境特色的健康安全社區。透過與政府部門、區議會、地區組織、非政府及商業機構等合作，共同制定長遠目標，以配合社區健康需要及照顧基層健康，推動長遠及可持續發展的健康及安全計劃，攜手共建和諧健康、安全和充滿活力的黃大仙區。

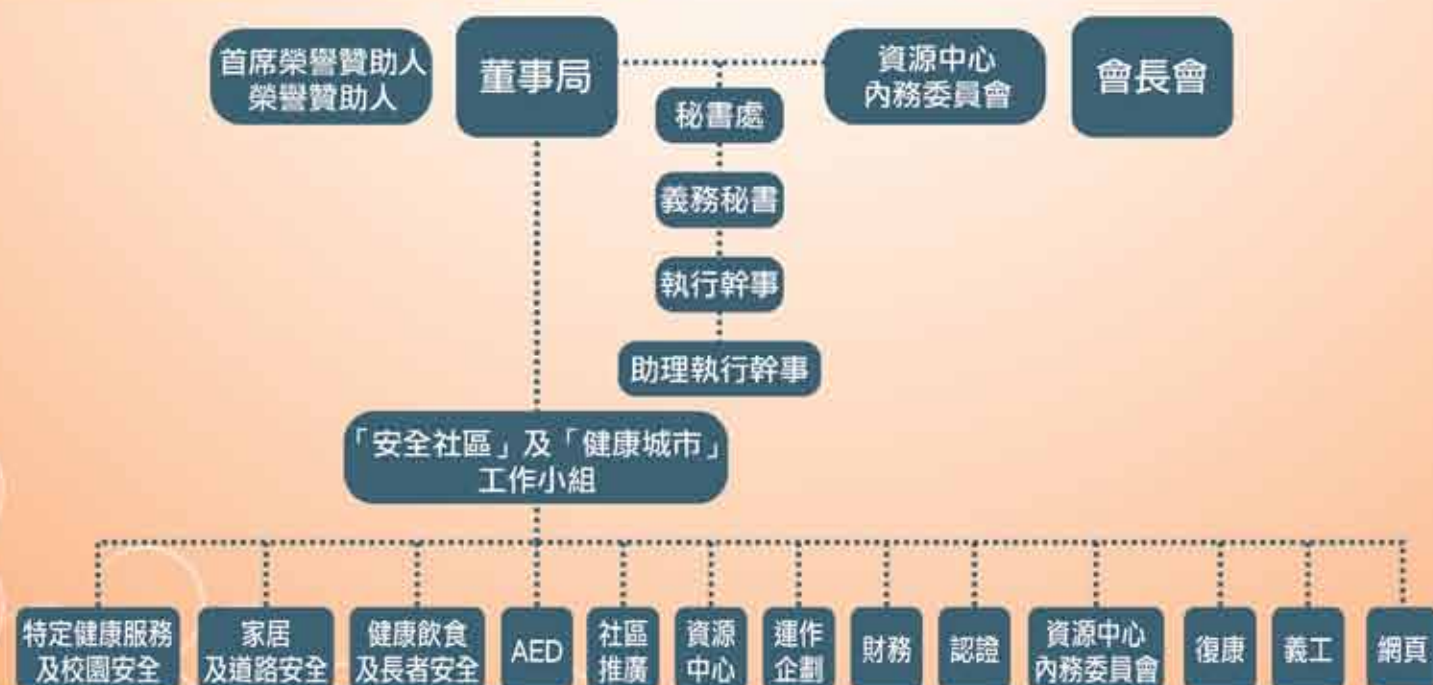
為了進一步推展「安全、健康、和諧、關愛」的目標及加強市民對預防疾病和減少意外傷害的意識，本會會與區內不同界別組織合作，籌辦更多提高市民健康安全意識的活動。



健康城市聯盟

全球第227個
國際安全社區

組織架構圖



首席榮譽贊助人



特工及福利局局長
蔣經國 GBS 太平紳士



保安局局長
李家超 SBS PDSM
PMSM 太平紳士



民政事務總署署長
梁國偉 太平紳士

榮譽贊助人



副警務總監
蘇國潮 GBS OBE 太平紳士



民政事務總署署長
副小華 太平紳士



宗教事務署署長
胡明初先生 CSDSM



消防處處長
梁偉雄先生 FSDSM



香港警務處
第九區總監指揮官
梁國潮女士



醫院管理局主席
范鴻齡
SBS 太平紳士



職業安全健康局主席
陳海濤博士 太平紳士



香港防癌會主席
朱禧柏女士 BBS

董事局



主席
史立德博士
BBS MH 太平紳士



副主席兼當然董事
副總經理



董事
黃智華 太平紳士



董事
許宗盛 SBS MH 太平紳士



董事
李遠雄 BBS MH 太平紳士



董事
劉志宏博士 BBS 太平紳士



董事
馮澤華先生 MH CSJ



董事
譚潔瑜女士



董事
劉紹華先生



董事
游愛文女士

資源中心



資源中心內陸急症室主任
蘇志強醫生



AED工作小組召集人
黃德祥醫生



義務秘書
甄鳳琪女士 CSJ

會長會 (第五屆會長會2019-2021)



李遠雄先生 會長



吳明琪女士 MH 副會長



陳明耀先生 副會長



陳耀超博士 BBS MH 太平紳士
副會長



陳志達先生 MH 副會長



盧志平博士 GBS 太平紳士
副會長



蘇煥均博士 副會長



陳國庭博士 MH 副會長



譚潔瑜 BBS 太平紳士
副會長



鍾耀棠先生 副會長



史韻潔女士 MH 副會長



蔡美玲女士 MH 太平紳士
副會長



彭顯生先生 MH 副會長



劉海帆先生 副會長



蔡華先生 副會長



權耀彬先生 MH 副會長



吳白雲博士 副會長



黃家傑博士 副會長



李茂銘博士 副會長



李慧芬女士 副會長



伍潔慧女士 副會長



黃炳威先生 副會長



許亮華先生 副會長



蔡少森先生 副會長



孔憲榮先生 副會長



尹志輝博士 副會長



王淑琦女士 副會長



王卓輝太平紳士 副會長



吳長賢先生 副會長



吳慧容女士 副會長



李世傑先生 副會長



李沛良先生 副會長



李國明先生 副會長



陸榮煥先生 BBS 副會長



胡詠琪女士 副會長



楊耀基先生 副會長



孫國良先生 副會長



張介欽博士 副會長



梁兆賢先生 副會長



梁樹棠先生 副會長



梁家邦太平紳士 副會長



陳家傑先生 副會長



關華輝太平紳士 副會長



梁潤權先生 副會長



鄭成志先生 副會長



謝麗月女士 副會長



劉相尚先生 副會長



劉國輝先生 副會長



蔡明志女士 副會長



盧志平博士 太平紳士
副會長



盧耀輝教授 BBS 副會長



鄧志強先生 副會長



鄧曉雲女士 副會長



羅永邦先生 副會長



蘇永強先生 副會長



何煥輝博士 副會長



網絡平台及實施在家工作期間(WFH)的線上防疫衛教

- 本會網站
- Facebook
- Instagram
- WhatsApp

社區協作

- 衛生署：季節性流感疫苗接種計劃
- 東華學院：評估脊柱骨折患者的平衡和步態重量分布：招募研究對象
- 齊惜福：公益金東頭社區廚房愛心飯盒派發

居家藥物管理

< 香港藥學服務基金合辦 >

- 藥有所施·藥有所用研討會系列
- 藥物諮詢服務
- 抗疫期間免費送藥到戶服務
- 社區外展藥物管理服務

配合政府防疫措施

- 協助登記銅芯抗疫口罩
- 安心出行
- 社區檢測中心
- 護己護人 齊打疫苗

身心靈支援

< 樂滿坊合辦 >

- 蒜頭燈工作坊
- 和風布花飾物工作坊
- 寶石皂心靈工作坊
- 扭扭氣球樂工作坊
- 捕夢網匙扣工作坊
- 扭扭氣球樂工作坊
- 賀年金魚掛飾工作坊



資源中心防疫配套

- 空氣淨化機
- 自動量體溫及口罩偵測機
- 額溫槍
- 防飛沫板
- 職員通道分隔板
- 支援八達通應用程式手提電話



資源中心防疫活動

- 母親節活動
- 復活節活動
- 新春活動
- 萬聖節活動
- 中秋節活動

支援社區

- 黃大仙區健康安全城市與你齊❤抗疫
 - 鄺詠紅女士慷慨捐贈防疫口罩
 - 香港電子業商會教育基金慷慨捐贈洗手液及消毒紙巾
- 瑪利諾醫藥福利會慷慨捐贈防疫口罩及酒精搓手液
- 華彩集團慷慨捐贈口罩保護夾及全面罩
- 快適嘉有限公司慷慨贈防疫口罩

線上防疫活動

- 職業安全健康局：「防跌太極八式及院舍防疫」網上講座
- 樂滿坊：新春桃花掛飾網上工作坊
- 老中青幼互助舍：到手香防菌肥皂、抗疫中草隨身包網上工作坊
- 香港吸煙與健康委員會：深呼吸·煙不吸

黃大仙區健康安全城市與你齊心抗疫 (2020年5月)

2020年年初，新型冠狀病毒疫情肆虐，口罩及防疫物資出現嚴重短缺。在這段艱難時期，防疫物資需求急增，本會為支援社區需要，聯同善色團進行探訪、派發口罩及防疫物資予黃大仙區居民。善長鄺詠紅女士及香港電子業商會教育基金慷慨捐贈防疫物資，上下一心為抗疫工作出一分力，與社會共渡難關。



↑ 善色團義工們協助探訪及派發防疫物資予黃大仙區居民，共派發口罩2,939包、洗手液984枝、濕紙巾582包及搓手液80枝



↑ 善色團董事會一眾成員 探訪橫頭磡邨長者戶，送上防疫物資



↑ 鄺詠紅女士(右三)慷慨捐贈 20,000枚防疫口罩



↑ 將防疫口罩投進屋邨信箱，讓更多黃大仙居民受惠



↑ 史立德主席(左)及馬澤華主席(右)探訪東頭邨長者戶，並送上防疫物資



↑ 香港電子業商會教育基金慷慨捐贈1,000支洗手液及600包消毒紙巾

瑪利諾醫藥福利會慷慨捐贈防疫口罩及酒精搓手液 (2020年3月)

瑪利諾醫藥福利會捐贈3,000枚防疫口罩及1,000支酒精搓手液。本會隨即聯繫黃大仙區內政府部門、社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心(600份防疫口罩及酒精搓手液)及地區機構-樂滿坊(200支酒精搓手液)協作，向有需要人士派發防疫用品，共同扶助弱勢社群。



↑ 瑪利諾醫藥福利會捐贈的防疫口罩及酒精搓手液



↑ 瑪利諾醫藥福利會的義工協助包裝防疫口罩

快適嘉有限公司慷慨捐贈防疫口罩 (2020年9月)



快適嘉有限公司捐贈5,000枚防疫口罩。本會透過每月的資源中心活動，持續向服務使用者派發口罩及宣傳防疫訊息。

華彩集團慷慨捐贈口罩保護夾及全面罩 (2020年5月)



華彩集團史立德主席捐贈50份口罩保護夾及全面罩，本會派發予協作的同工，加強防疫意識。

2020/1,2**,3

~**新型冠狀病毒**：
預防肺炎及呼吸道傳染病；**新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本2020**；睇真流感不求人

~**個人衛生**：
正確洗手五部曲；加入視液 搓手20秒；不要讓雙手變成傳染病幕後黑手；何時應洗手；潔手七式你要識；正確使用口罩；正確棄置口罩；咳嗽要講禮；注意個人衛生 購物篇；預防肺炎及呼吸道傳染病 - 時刻保持良好的個人及環境衛生

~**家居環境**：
先盥蓋後沖廁；排水渠管定期注水；環境常清潔 醒神又自然

~**社交接觸**：
護己護人 減少社交接觸；防疫上班攻略

~**身心靈**：
抗疫心理指南；抗疫小夥伴；疫境中的靜觀空間；黃大仙防跌八式太極

~**醫療**：
公立醫院緊急應變級別下專科門診應診安排

2020/4,5,6

~**新型冠狀病毒**：
預防肺炎及呼吸道傳染病；同心抗疫；齊心抗疫 遵守檢疫令；疫情下的新常態

~**個人衛生**：
全民齊抗疫 手部衛生要勤力；保護身邊人 咳嗽要講禮；疫情下的新常態 - 用餐時

~**家居環境**：
疫情下的新常態 - 在家居

~**社交接觸**：
絕不鬆懈 減少社交接觸；保持社交距離；禁止多於四人羣組公眾地方聚集；公筷公羹 安全衛生；疫情下的新常態 - 在工作間/學校

~**身心靈**：
疫境中的情緒處理；疫境中的情緒處理 - 接受檢疫的人士；14天心理健康日誌

~**支援**：
抗疫情期間免費送藥到戶服務；與你齊心抗疫；協助登記銅芯防疫口罩；「深呼吸·煙不吸」

2020/7**,8**,9

~**新型冠狀病毒**：
防疫小知識 你我都不要識；疫情下的新常態；不要氣餒 切勿鬆懈；普及社區檢測計劃

~**個人衛生**：
同心抗疫 口罩棄置篇；戴好口罩擋飛沫 切勿拉低打噴嚏；雙手乾淨 預防傳染病；手部衛生及個人防護裝備之應用

~**家居環境**：
疫情下的新常態 - 在家居

~**社交接觸**：
公筷公羹 安全衛生；疫情下的新常態 - 在工作間/學校；疫情下的新常態 - 用餐時

~**身心靈**：
中秋節派發紀念品活動

~**居家藥物管理**：
「藥有所施·藥有所用」研討會系列

~**支援**：
特別通告 (中心暫停開放 服務仍照常運作)；齊惜福 - 公益金東頭社區廚房愛心飯盒派發；賽馬會 - 長者髖骨骨折預防計劃



2020/1-2021/5 訊息發放總數 (**為在家工作):

~本會網站：相片集：136；影片欄：17；流動訊息欄：136
~Facebook、Instagram：52
~WhatsApp：113
每次獨立發放給約3,000名中心服務使用者



2020/10,11,12**

~**新型冠狀病毒**：
同心抗疫 預防流感 儘早接種疫苗；預防肺炎及呼吸道傳染病健康建議；社區檢測中心 - 黃大仙摩士公園體育館

~**個人衛生**：
加入視液 搓手20秒；搓手步驟；正確佩戴外科口罩；正確脫下及妥善棄置外科口罩；雙手乾淨 預防傳染病

~**身心靈**：
扭扭氣球樂工作坊；萬聖節派發禮物包活動；捕夢網匙扣工作坊；派發時疫防控中草隨身包活動

~**居家藥物管理**：
「藥有所施·藥有所用」研討會系列

~**支援**：
社區外展藥物管理服務；2020-2021年免費季節性流感疫苗接種服務

2021/1**,2**,3

~**新型冠狀病毒**：
同心抗疫 預防流感 儘早接種疫苗；預防肺炎及呼吸道傳染病健康建議；安心出行；安心出行派發口罩活動；護己護人 齊打疫苗

~**個人衛生**：
加入視液 搓手20秒；搓手步驟；正確佩戴外科口罩；正確脫下及妥善棄置外科口罩；雙手乾淨 預防傳染病；個人防護裝備

~**身心靈**：
新春桃花掛飾工作坊；寶石皂心靈工作坊；扭扭氣球樂工作坊；新春禮品包派發活動；和風布花飾物工作坊；蒜頭燈工作坊；復活節填色及毛巾兔製作活動

~**支援**：
2020-2021年免費季節性流感疫苗接種服務；特別通告 (中心暫停開放 服務仍照常運作)；齊惜福-公益金東頭社區廚房愛心飯盒派發；安心出行派發口罩活動；東華學院 - 評估脊柱骨折患者的平衡和步態重量分布

2021/4,5,6

~**新型冠狀病毒**：
全民同心 不要氣餒；預防肺炎及呼吸道傳染病健康建議；疫情下的新常態；護己護人 齊打疫苗

~**個人衛生**：
戴好口罩擋飛沫 切勿拉低打噴嚏；疫情下的新常態 - 用餐時

~**家居環境**：
2019冠狀病毒病 使用廁所要小心

~**社交接觸**：
疫情下的新常態 - 在工作間/學校

~**身心靈**：
「防跌太極八式及院舍防疫」網上講座；氣功八段錦暨防跌八式太極班；母親節心意咭製作及橫額裝飾活動；UV押花八達通套工作坊

~**居家藥物管理**：
「藥有所施·藥有所用」研討會系列

~**支援**：
香港牙醫學會 - 2021世界口腔健康日；健康齒源網上論壇

疫情下的黃大仙區健康安全城市

為有效減低新型冠狀病毒在社區傳播的風險，本會資源中心於疫情嚴峻期間決定暫停對外放，以減少社交接觸，讓已識人，齊心抗疫。惟新型冠狀病毒不會一下子消失，社區需學習適應與病毒並存的新常態。本會緊貼疫情發展，在疫期間仍照常運作，靈活運用網絡平台（本會網站、Facebook、Instagram、WhatsApp），適時向居民發放最新的疫情消息、防疫防疫衛教及推行社區防疫活動。

2020年年初，疫情開始蔓延，本會即時於本會網站增設「新型冠狀病毒」專題報導，定期更新資訊，以讓居民了解病毒、疫情發展及相關措施。



本會網站：
www.wtsdhsc.org.hk

於本會網站首頁新增「新型冠狀病毒」專題報導

於影片欄發放防疫影片

於相片集發放防疫資訊海報

於流動資訊欄發放防疫資訊小冊子

2020年5月	建議使用IE5.0以上版本1024x768分辨率瀏覽 黃大仙區健康安全城市 © 2011 版權所有 設計於 hkwp. 瀏覽人數：10577381
2021年5月	建議使用IE5.0以上版本1024x768分辨率瀏覽 黃大仙區健康安全城市 © 2011 版權所有 設計於 hkwp. 瀏覽人數：15130680

↑本會網站瀏覽人數於2020-2021年間遞增4,553,279

社群網站：Facebook、Instagram

除本會網站外，本會亦於社群網站Facebook、Instagram 定期發放防疫資訊，增加訊息傳遞，接觸更多居民，呼籲加強防疫。



本會實施在家工作期間(*為在家工作)的線上防疫衛教，透過於 Facebook、Instagram每月發放中心訊息及傳送防疫資訊，服務持續推廣。

通訊應用程式：WhatsApp

本會於疫情期間主動聯繫服務使用者，以通訊應用程式 WhatsApp 與他們溝通，同時發放疫情重要資訊，讓市民時時刻刻都能緊貼疫情發展。



本會實施在家工作期間(*為在家工作)的線上聯繫，透過WhatsApp每月發於中心訊息及傳送防疫資訊予約3,000名服務使用者，服務持續推廣。

疫情下的黃大仙區健康安全城市

協助登記銅芯抗疫口罩 (2020年5月)

政府於2020年5月宣布向全港市民免費派發可重用的「銅芯抗疫口罩+™」。本會宣傳及呼籲居民登記，更協助未能使用互聯網的居民辦理手續。



安心出行 (2020年11月)

政府於2020年11月推出「安心出行」，鼓勵市民養成記錄出行習慣，減低新冠病毒擴散風險。本會會址申請「安心出行」二維碼，以便進出本中心的居民記錄行蹤。

社區檢測中心 (2020年12月)

黃大仙區社區檢測中心(摩士公園體育館)於2020年12月初開始運作。本會宣傳予居民參與，截止2021年5月更收到約200宗相關查問，本會提供檢測中心聯絡途徑供市民查詢。

2019 冠狀病毒

社區檢測中心
Community Testing Centres

COVID-19

黃大仙區社區檢測中心：黃大仙摩士公園體育館

服務時間：上午8時至下午1時30分；下午2時30分至晚上8時

對象：所有沒有新冠病毒疫苗接種紀錄、善惡出主則須填寫其他有效身份證明文件(包括香港護照及非香港居民的人士)

預約：[QR Code]

採樣：[QR Code]

護己護人 齊打疫苗 (2021年3月)

為保障公眾健康，令社會在疫情下逐步恢復正常運作，政府推行覆蓋全港的2019冠狀病毒病疫苗接種計劃，為所有香港市民免費接種新冠疫苗。本會隨即宣傳及呼籲居民齊打疫苗。

出入本中心
使用「安心出行」掃描二維碼
即可獲贈防疫口罩2個

請立即下载「安心出行」流動應用程式
無須登記 立即使用

抗疫人人有份 齊一齊安心出行

護己護人 齊打疫苗

疫情下的黃大仙區健康安全城市
防跌八式及院舍防疫網上講座

(2021年1月)

疫情持續，為減少社交接觸，本會與職安局合辦線上直播講座，並邀得黃大仙醫院資深護師講解如何預防跌倒；資深太極師傅即場示範太極八式，加強肌肉耐力，預防跌倒，逾1,100名參加者以Zoom觀看直播。講座連結：
https://www.youtube.com/watch?v=F-07IS6OV_k



↑太極師傅林文輝 BBS 太平紳士示範太極防跌八式

十大家居跌倒陷阱

家居跌倒陷阱	建議
地毯鬆動	膠紙固定
洗手間沒有輔助設施如扶手	安裝扶手柱
門簾或窗簾下垂	移開門簾
樓梯扶手鬆動或高度不足	在樓梯扶手中間增加支撐
浴室無鎖	更換和安裝
浴室無斜角地墊或地墊	選擇合適的地墊
地墊鬆動或以膠紙膠	應用平地膠及定期保養
窗簾多條或阻塞視線	以巧藝家減少障礙
浴室設施如有鬆動	找師傅作專業維修或找人協助
浴室加裝扶手	膠紙固定



↑黃大仙醫院資深護師劉愛儀女士主講防跌講座

疫情下的黃大仙區健康安全城市
到手香防菌肥皂、抗疫中草隨身包
網上工作坊

(2020年11月)

本會與老中青幼互助舍合作，宣傳到手香防菌肥皂、抗疫中草隨身包網上工作坊，另以WhatsApp形式推行派發防疫隨身包及防疫包活動，並與居民互動，設有獎問答環節，並安排參加者分批到本中心領取防疫手工肥皂、抗疫中草隨身包及防疫包，共派出超過50份禮品。



↑參加者分批到本中心領取禮物包



↑防疫手工肥皂、抗疫中草隨身包

新春桃花掛飾網上工作坊

(2021年1月)

本會與樂滿坊合辦新春桃花掛飾工作坊。由於疫情持續，避免人群聚集，本會以WhatsApp形式推廣活動，安排參加者網上報名，分批到本中心領取工作坊材料包，並提供教學影片，讓參加者在家中安心製作新春桃花掛飾。教學影片連結：
<https://www.facebook.com/wtsdhsc/posts/2854880894779484>



↑防疫包(口罩、濕紙巾及相關單張)



深呼吸。煙不吸

(2020年6月)

本會推廣香港吸煙與健康委員會「深呼吸。煙不吸」，邀請市民利用二維碼登入網上活動網頁，支持無煙社區。



↑參加者分批到本中心領取工作坊材料包

疫情下的黃大仙區健康安全城市

新冠疫情下，醫療服務受阻，為避免交叉感染，病人會考慮避免到醫院覆診及取藥，以減低感染風險，惟藥物服務卻不可間斷，而且有些病人屬「多重用藥」(同時服用五種或以上藥物)，必須具備足夠藥物定期服用。有見及此，本會與香港藥學服務基金推出一系列與藥物相關的活動，於線上平台(本會網站、Facebook、Instagram、WhatsApp)推廣，教育大眾安全用藥。



抗疫情期間免費送藥到戶服務

(2020年5月)

本會於疫情期間以線上平台推廣服務，鼓勵有需要人士參與。此服務免費代病人到醫院免診取藥，並安排送藥到戶服務，病人可避免於疫情期間往返醫院/診所，又可安在家中得到遠距藥物輔導服務。

社區外展藥物管理服務

(2020年11月)

本會轉介病人予香港藥學服務基金，由藥劑師到訪協助整理病人家居藥物的儲存情況；核對病人藥物資料並為病人建立完整的醫療及用藥記錄；提供藥盒包裝及整理服務，並訓練病人或其照顧者自行管理藥盒，以減少病人錯服及漏服藥物的機會，另輔導病人正確使用藥物、解答副作用等藥物有關問題。



香港藥學服務基金
社區外展藥物管理服務

計劃重點:

- 藥劑師家訪
- 準確服用程序
- 減低儲理和漏服
- 方便安放攜帶
- 改善儲存情況

費用全免!
成功申請服務者可獲口罩及防疫用品之份

查詢熱線/Whatsapp: 9579 5448

疫情下的黃大仙區健康安全城市

「藥有所施。藥有所用」研討會系列

本會於疫情稍為緩和期間舉辦藥物講座，教育居民藥物知識及用藥安全，反應熱烈，逾150人參與。(疫情期間，本會限制參與人數，以30人上限為班，並依照政府指引做足防疫措施，使用「安心出行」、量體溫、提供酒精搓手液、填寫健康申報表、配合人數限制、保持各組社交距離及為小組作紀錄，以確保大家安全。



↑ 講座參與率高



2020年10-11月講座主題:

- 解讀藥物標籤及基本用藥須知、執藥盒
- 皮膚科藥物
- 三高藥物：降高血壓藥、降膽固醇藥及降血糖藥



↑ 提供藥盒，並由藥劑師指導下實習執藥盒



2021年4-5月講座主題:

- 骨質疏鬆藥物
- 認知障礙藥物
- 痛症藥物

2021年6月講座主題:

- 如何有效控制哮喘及慢阻肺病
- 眼睛疾病知多點
- 全面解構痛風與藥物治療



↑ 完成課堂可獲豐富防疫禮物包



↑ 完成一系列課堂可獲參與證書

藥物諮詢服務

講座當日更設「藥物諮詢服務」，鼓勵參加者帶同所有正服用的藥物到場，由藥劑師提供免費的藥物輔導，解答有關於服藥的問題。



疫情下的黃大仙區健康安全城市

疫情之下，生活模式有所改變，情緒、壓力或者會影響居民身心靈健康。本會於疫情期間與樂滿坊準備了各類型的手工藝班，讓居民能在疫情中調節情緒，舒緩面對疫情所帶來的壓力，在心靈上提供支援，保持身心靈健康。參加者於課堂中表現投入及開心，而且參與人數眾多，本會亦配合市民需求，增設班組供後補人士參與。



↑蒜頭燈工作坊 (2021年4月)



↑和風布花飾物工作坊 (2021年3月)



↑扭扭氣球樂工作坊 (2021年3月) (2020年10月)



↑寶石皂心靈工作坊 (2021年3月)



↑賀年金魚掛飾工作坊 (2020年1月)



↑捕夢網匙扣工作坊 (2020年11月)



本會依照政府指引做足防疫措施，使用「安心出行」、量體溫、提供酒精搓手液、填寫健康申報表、配合人數限制、保持各組社交距離及為小組作紀錄，以確保大家安全。

疫情下的黃大仙區健康安全城市

季節性流感疫苗接種計劃

(2020年12月-2021年1月)

為了減低感染季節性流感而出現嚴重併發症和需要入院的風險，本會配合衛生署及民政事務總署，於2020年12月舉辦「季節性流感疫苗接種計劃」，並於本會資源中心(東頭邨逸東樓)為合資格人士接種由衛生提供的季節性流感疫苗。惟疫情於2020年12月反覆及持續，在東頭邨逸東樓更先後出現多宗新冠肺炎確診個案。本會靈活應變，為避免接種季節性流感疫苗人士到臨東頭邨而增加了感染風險，將接種地點更改，以確保參加者安全。



↑由黃德祥醫生提供接種場地及協助接種疫苗，共40名參加者接種噴鼻式疫苗及209名參加者接種注射式疫苗。

招募研究對象

評估脊柱骨折患者的平衡和步態重量分布

本項研究一項關於平衡和步態的科學研究，旨在收集數據，分析社會對老年人的平衡和步態安全性的限制和限制。由香港警察學院及香港警察學院物理治療系副校長及教授主持。

招募對象

第一組：脊柱骨折患者組
 > 60歲或以上；
 > 有脊柱骨折史，能自行活動；
 > 沒有接受雙側關節置換和骨質平衡；
 > 沒有已知慢性腰痛

第二組：健康對照組
 > 60歲或以上；
 > 無脊柱骨折病史

研究調查

- 完成問卷調查
- 評估平衡力和步態重量分布
- 需時約兩小時

(參加者必須親臨評估地點：九龍何文田彩虹道21號下樓[201]及華學院醫務及健康科學學院物理治療系一樓動科學及人體動力學實驗室。並由物理治療系導師負責。請速來電及測試)

符合以上標準及有興趣參加研究者

報名方法

- WhatsApp 9444 6431
- 致電 3996 7672

3996 7672 9444 6431 黃大仙區健康委員會 www.utscc.org.hk

評估脊柱骨折患者的平衡和步態重量分布：招募研究對象

(2021年1月)

本會轉介研究對象予東華學院，以協助收集數據，分析脊柱骨折患者的平衡和步態重量分布與跌倒風險的關係，逾60人參與。

公益金東頭社區廚房愛心飯盒派發

(2020年7月)

本會轉介合資格人士予齊惜福，為黃大仙區有需要人士提供免費熱食飯盒服務，以舒緩其食物開支帶來的經濟壓力。



熱食服務計劃

服務對象：黃大仙區有需要人士，包括長者、殘疾人士、低收入人士、失業人士、單親家庭、有需要人士。

服務時間：星期一至五 上午10時至下午5時

服務地點：黃大仙區健康委員會資源中心(東頭邨逸東樓)

申請人類別	每月服務次數	服務時間	每日服務餐數
長者	20	上午10時 - 下午5時	2
殘疾人士	20	上午10時 - 下午5時	2
低收入人士	20	上午10時 - 下午5時	2
失業人士	20	上午10時 - 下午5時	2
有需要人士	20	上午10時 - 下午5時	2

申請表格：索取申請表格

查詢電話：3996 7672 / 9444 6431

AED

- 20200104 防火救心樂安康
- 20190928-1116 CHCPR+3HT 證書課程
- 20190703-20200123 CPRAED 證書課程

健康飲食

- 20200106-0123 健康飲食動起來健康烹飪工作坊

家居安全及衛生

- 20191010 家居安全話你知暨剪髮服務日
- 20190806 家居衛生推廣防治蚊鼠講座
- 20190123 家居衛生推廣防治蟲鼠講座

資源中心

- 八段錦氣功班
- 楊家廿四式太極班
- 太極功夫扇五十二式
- 吳家鄭式太極拳班
- 太極十八式班
- 瑜珈班
- 聽歌學英文
- 20190913 中秋節派發兔仔燈籠活動
- 20190614 父親節手工製作賀卡工作坊
- 20190510 母親節派發康乃馨活動
- 20190201 恭賀新禧派發揮春及利是封

各項社區推廣活動

防跌及太極

- 20200118 黃大仙防跌八式太極嘉年華
- 20190723-1219 防跌八式太極班

無煙社區

- 20190720 拒絕電子煙加熱煙健康生活嘉年華

社區協作

- 20190907 <齋色園> 人道社區關愛計劃中秋敬老獻愛心活動2019義工探訪日
- 20190622 <黃大仙青年發展網絡> 關懷社區健康日2019向中風說「不」
- 20190620 <黃大仙區學校聯絡委員會> 學生醫護體驗計劃2019
- 20190603 <衛生署> 2018-2019我好叻社區健康推廣計劃嘉許典禮
- 20190518 <遺傳性心律基金會> 救人救心大行動暨心律會大使委任禮
- 20190313 <浸信會天虹小學> 學生dreamstarter交流
- 20190123 <職業安全健康局> 香港安全社區研討會

環保

<九龍社團聯會黃大仙地區委員會>

- 20200103 綠坊教室 水仙花工作坊
- 20191218 綠坊教室漱口水工作坊
- 20191210 綠坊教室天然蚊磚、蚊怕水工作坊
- 20191203 綠坊教室濕疹軟膏、止痕膏工作坊
- 20191127 綠坊教室牙膏DIY工作坊
- 20191029 綠坊教室扎染工作坊
- 20191015 綠坊教室玻璃盆景工作坊
- 20190924 綠坊教室環保肥皂工作坊
- 20190910 綠坊教室手捏擴香石工作坊
- 20190109 咖啡渣肥皂工作坊

自2010年，本會按年舉辦多元化的嘉年華，提高長者的防跌意識，向本區居民提倡健康生活的重要性。另外，亦透過宣揚「太極」運動，帶出做運動是構成健康生活不可缺的元素的訊息。本會更多次請來區外內的名師領操，召集區內學校及長者組織，共同參與及分享，響應全民運動的理念。



↑ 李達樂會長頒發感謝狀予協辦團體



↑ 本會於2019-2020年度舉辦防跌八式班組，逾600人參與。

在香港，每年均有數千宗心臟猝死的個案。心臟病發時的施救是刻不容緩，如能在緊急情況下可即時使用自動體外心臟去纖維性顫動器(下稱：AED)，將有助拯救更多生命。推廣將配合本會的「AED資助先導計劃」、AED急救技能訓練課程，再配合AED比賽暨嘉年華，以提高心臟猝死病人的生還機率及加強社區大眾對心臟病猝死的認識。



新增兒童急救課程，配合社區需求，參與反應熱烈



↑ 心肺復甦法(CPR)及自動體外心臟去纖維性顫動法(AED)課程，參與人數超越600人



由於現代人生活繁忙，導致不良飲食習慣及往往忽略了自身健康。本會特意邀請資深導師教授低鹽低糖的健康煮食技巧，課程包括四個不同烹調的工作坊（低糖甜品班、低鹽煮食班、健康湯水班及節日食品班），導師會示範相關健康烹飪技巧，參加者亦會跟隨導師實踐健康煮食，掌握基本烹調技巧及預備特色菜餚的配製。



↑ 健康烹飪工作坊參與人數約300人

黃大仙鼠疫問題及蚊患情況日趨嚴重，本會於2019年6月至8月期間邀請佛教醫院、東華三院黃大仙醫院及食物環境衛生署(防治蟲鼠)的資深講師向黃大仙居民講解家居衛生及防治蚊鼠的措施，加強居民對防治蚊鼠的教育及意識。



↑ 由佛教醫院院務主任鄭子迅先生向黃大仙居民講解防治蚊鼠



↑ 食物環境衛生署(防治蟲鼠)黃大仙區衛生督察陳道晶女士向居民講解防治鼠疫的方法



↑ 東華三院黃大仙醫院高級院務經理梁玉君女士向居民講解蚊子預防及控制的措施



↑ 東華三院黃大仙醫院資深護士陳淑賢女士向居民介紹登革熱的由來及預防方法的方法



↑ 本會與社會福利署及黃大仙綜合家庭服務中心合作舉辦「家居安全話你知暨剪髮服務日」



↑ 香港護理管理學院委員鄧鳳琪女士正在詳細解釋家居安全的注意事項

本會與香港吸煙與健康委員會合辦「無煙社區」推廣計劃。為建立一個健康無煙社區，由本會及香港吸煙與健康委員會合辦；聖母醫院、東華學院協辦的第十屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃之拒絕電子煙/加熱煙健康生活嘉年華，透過活動將無煙社區訊息帶給黃大仙區居民，盼望居民培養健康生活習慣，遠離吸煙禍害。



本會與九龍社團聯會黃大仙地區委員會合作推廣「環境保育」計劃，過環保活動，提升居民環境保育意識，培養大眾市民「城市與綠化共存」的價值觀，實踐綠色生活。



↑ 由東華學院學生帶領健康毛巾操及鈴操



↑ 由聖母醫院同工及東華學院學生為參加者做健康檢查及評估



- 2020年01月03日 水仙花工作坊
- 2019年12月18日 漱口水工作坊
- 2019年12月10日 天然蚊磚、蚊怕水工作坊
- 2019年12月03日 濕疹軟膏、止癢膏工作坊
- 2019年11月27日 牙膏DIY工作坊
- 2019年10月29日 扎染工作坊
- 2019年10月15日 玻璃盆景工作坊
- 2019年09月24日 環保肥皂工作坊
- 2019年09月10日 手捏擴香石工作坊
- 2019年01月09日 咖啡渣肥皂工作坊



↑ 無煙社區攤位遊戲



隨著黃大仙區居民對健康安全的意識日益提高及對設立其資源中心的需求日益增加，黃大仙區極需要一個以健康安全為主題的資源中心，以支援一系列的持續性健康及安全社區的推廣工作計劃，以滿本區各階層人士的需要，特別是長者的需要。



↑ 太極班，自2017年開辦至今，參與人次高達4,000



↑ 聽歌學英文自2017年開辦至今，共3,000人次參與



↑ 節日活動，每個活動約100人受惠



香港特區行政長官於2018年施政報告，表達在預防護理方面會有更多投資，包括積極推展「地區康健中心」(District Health Centre)，並作為推動「基層醫療」(Primary Care) 發展的樞紐(Hub)，冀減低公院入院個案。黃大仙區健康安全城市董事局就上述報告，成立有關工作小組探討地區康健中心事宜。

黃大仙區康健中心工作小組 (WTS DHC Task Force) 職責範圍 (Terms of Reference)

1. 於廣義層面探討在黃大仙區成立地區康健中心，以配合特首施政報告的各項考慮因素及領域。
2. 細察政府有關「地區康健中心」的倡議和進展路向。
3. 按本區狀況，建議適切的地區康健中心運作模式概念與相關活動。
4. 探索於區內選址成立地區康健中心之短期、中期及長期各可能選項。
5. 歸納討論，並向黃大仙區健康安全城市董事局提交報告及建議。



↑ 瑜珈班，自2017年開辦至今，共3,000人次參與



↑ 由史德主席代表董事局簽署 黃大仙康健中心計劃書

黃大仙區康健中心工作小組 (WTS DHC Task Force) 於2018年11月 - 2020年4月期間召開多次會議，商討黃大仙康健中心的服務細節，撰寫計劃書。





↑ 順德社區健康日2019：向中風說「不」



↑ 學生護護離離計劃2019



↑ 耆色團人進社區關愛計劃中秋敬老獻愛心活動2019義工探訪日



↑ 救人救心大行動暨心律會大使委任禮



↑ 摩士公園的康樂設施改善工程開幕典禮



↑ 家居安全話你知暨剪髮服務日



↑ 滙信會天虹小學dreamstarter交流



↑ 香港安全社區研討會



↑ 我好叻社區健康推廣計劃嘉許典禮



↑ 新春酒會暨銘謝狀及卓越貢獻獎頒獎典禮

- 主題：
- 線上/網絡導向
 - 新型冠狀病毒(COVID-19)防疫
 - 智能手機應用班
 - 防跌八式太極
 - 自動體外心臟去纖維性顫動法(AED)
 - 兒童急救
 - 家居安全及衛生
 - 身心靈活動
 - 無煙社區
 - 環境保育





緊貼疫情 靈活應變 社會服務 持續推廣



 黃大仙區健康安全城市
Wong Tai Sin District Healthy & Safe City

九龍黃大仙東頭(二)邨逸東樓地下12-14號
Unit 12-14, G/F, Yat Tung House,
Tung Tau (II) Estate, Wong Tai Sin, Kowloon

電話：(852) 3996 7672 傳真：(852) 3996 7673
電郵：wts.hsc@gmail.com
網址：www.wtsdhsc.org.hk
www.黃大仙區健康安全城市.組織.香港



9444 6431



黃大仙區健康安全城市

