



MaBelle  
It's Diamond. It's Different.

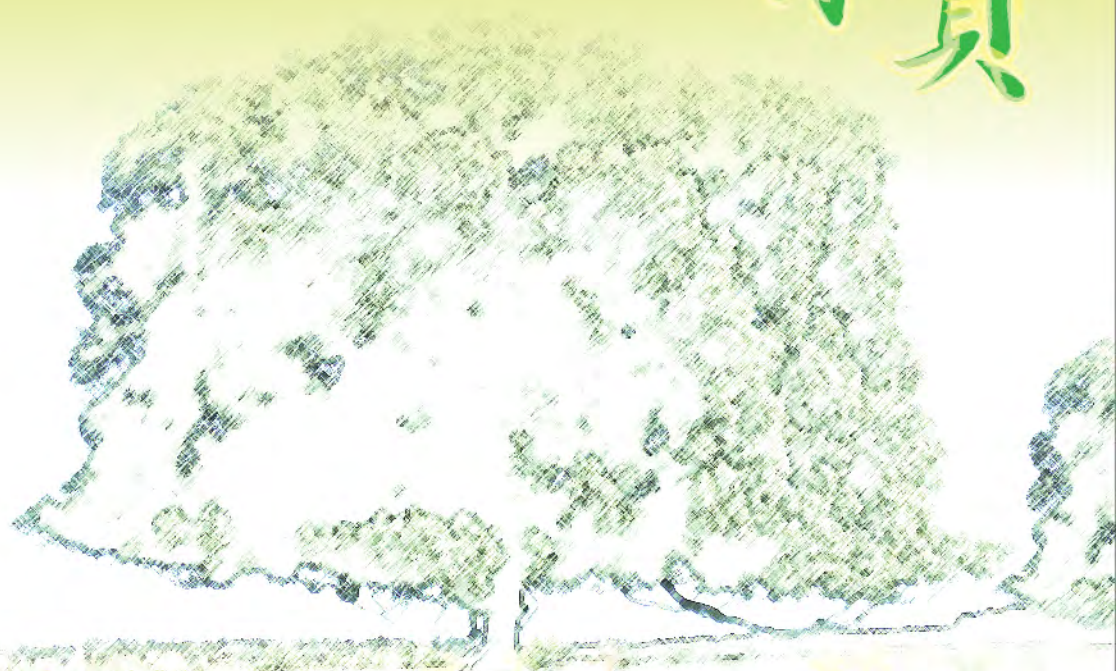
合辦

「健康骨質 優美人生」計劃

# 強化骨質 有妙方



# 健康 骨質





# 優美人生





健康是無價的，而骨質健康是構成人體健康非常重要的一環。由於骨質疏鬆症毫無徵兆，故此許多人往往直至發生骨折意外時，才恍然驚覺身患此症。尤其目前時尚纖體，以瘦為美。而且女士們尤其追求美白，認為「一白遮三醜」，肌膚白皙已成為公認的美貌要素。其實，體重過輕或迴避陽光，均對骨質的形成、增強及減少流失有負面的影響。

東華三院本年度繼續與MaBelle鑽飾有限公司合力推廣其「企業社會責任」計劃，獲該公司總動員支持，募捐善款，舉辦「健康骨質 優美人生」計劃。目標是提升公眾人士對骨質疏鬆症的認識，希望從少便培養良好的生活習慣，注意飲食及運動，達致強「骨」健體，以預防年長時患上此症，避免容易引起骨折、及其所帶來的種種痛苦及不便。

此計劃欣蒙「香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心」作為專業顧問，支持我們全力製作一連串社區教育活動，包括製作影音光碟、印製資料冊、免費骨質疏鬆測試、舉辦講座及展覽等，去喚起市民對骨質健康的關注及正確認識。

本書「強化骨質有妙方」資料冊，乃介紹有關骨質疏鬆症的認識、評估及預防，並提供生活化的提示及具參考價值的強骨食譜。當中的「強化骨質活力舞」初階版及進階版運動示範光碟，經由本院物理治療師精心設計兩套不同難度的活力舞，去鼓勵大家多做負重運動，強健骨質。只要大家都能擁有健康骨質，自然就有優美人生！

王定一  
東華三院主席



“利眾利人又利己，興邦興國又興家”，五十多年來利興集團一直以此作為自己的經營之道。作為利興集團旗下的一分子，MaBelle同樣本著“顧客贏、同事贏、股東贏”的三贏理念，時刻關注及承擔社會責任。我們深信，社會會因為我們的存在而更加和諧、美好。

一個人的力量終歸有限，但只要社會各界人士共同努力，我們便能“積少成多，集腋成裘”。東華三院長期以來一向積極參與各項社會公益活動，並具有豐富的經驗；MaBelle則擁有豐富的人力資源和廣泛的銷售網絡，能夠有效地集結整個社會的點滴力量。在過去的一年裏我們通過與東華三院的緊密合作，憑藉著各自的優勢，推行了「別有福氣 愛心行動」計劃，成功地完成了「中風急救——黃金一小時」和「開懷每一天——婦女心理健康服務」兩個項目，在社區中引起了良好的反響，喚起了大眾關注自己及身邊人士的健康。今年我們將會繼續跟東華三院合作，彙聚你我的力量，共同服務社區。

世人將近代微生物學的奠基人路易士.巴斯德（Louis Pasteur 1822-1895）稱頌為“進入科學王國的最完美無缺的人”，以紀念他對人類的巨大貢獻。路易士.巴斯德的主要貢獻不僅在於建立了許多疾病由病菌引起的病菌論，更重要的是他堅持只有防止病菌進入人體才能避免得病的醫學理念，並發展出了疫苗接種以預防疾病的方法。英國醫生愛德華.琴納就在此基礎上發明了用種牛痘來抵禦天花的方法，從而制服了困擾了人類一千餘年並被醫學史家們稱“死亡的幫凶”的天花！我們同樣相信“預防勝於治療”的巴斯德精神。因此我們繼續本著“預防勝於治療”的精神，與東華三院合作推出“健康骨質 優美人生”和“識飲識食好快落”兩個項目，旨在向大眾傳達關於骨質疏鬆和血壓過高等健康問題的資訊，從而更好地做好預防工作。我們並不期望今天的工作能夠起到立竿見影的效果，但我們相信，我們今天的努力定能讓明天更好！

最後，我們真誠地感謝您的熱心參與和大力支持。只因為你，更有價值！

馬 堉 傑

MaBelle 鑽飾有限公司主席

# 目錄

## I

### 計劃介紹

- ★ 前言 2

## II

### 病理篇

- ★ 何謂骨質疏鬆 4
- ★ 骨質疏鬆的成因 5
- ★ 骨質疏鬆的徵狀 6
- ★ 一分鐘自我評估骨質疏鬆 7
- ★ 骨質疏鬆的檢查、診斷及治療 8

## III

### 預防篇

- ★ 預防策略 — 健康生活小貼士 11
- ★ 預防策略 — 食得均衡有妙計 14
  - 每天鈣質攝取量 15
  - 食物鈣量一覽表 16
  - 日常飲食評估 18
  - 高鈣健康食譜 19
- ★ 預防策略 — 運動強骨好繽紛 19
  - 運動生活化 23
  - 運動示範 24
  - 「強化骨質活力舞」示範光碟 25

## IV

### 資源篇

- ★ 社區資源 28
- ★ 東華三院服務單位資料 29



# 強化骨質有妙方

## 計劃介紹

---

# 前言

「骨質疏鬆症」常被誤解為高齡婦女病，根據香港健康網絡於2000年11月的調查，有高達90%五十歲以下的婦女以為「骨質疏鬆症」是老人病，有70%受訪者不知道三十五歲以後骨質便開始流失。由於骨質疏鬆會有機會導致骨折，後果嚴重；再加上近年骨質疏鬆症患者有年輕化的趨勢，若能喚起大眾對「骨質疏鬆症」的認識並及早建立一個關注骨骼健康的潮流，對預防骨質疏鬆是非常重要的！

有見及此，**東華三院**與**MaBelle**於二〇〇五年八月開始攜手合作舉辦「**健康骨質 優美人生**」計劃，希望透過舉行計劃開展禮及於全港各區巡迴舉辦教育活動，以推廣預防骨質疏鬆的訊息；另MaBelle員工會擔任本計劃之「推廣大使」，向市民教育骨骼健康的重要性，令計劃推廣的層面更為廣泛。除此之外，我們更印製本書「**強化骨質有妙方**」小冊子，介紹骨質疏鬆的病理及預防策略，並附有「**強化骨質活力舞**」光碟，希望透過讀者將關注骨骼健康的潮流延續，使更多人受惠。

「**強化骨質有妙方**」更蒙香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心擔任顧問，謹此敬表謝意！

如讀者對本計劃有任何查詢，歡迎致電

**東華關懷熱線：2884 9570 / 2884 9670**





# 強化骨質有妙方

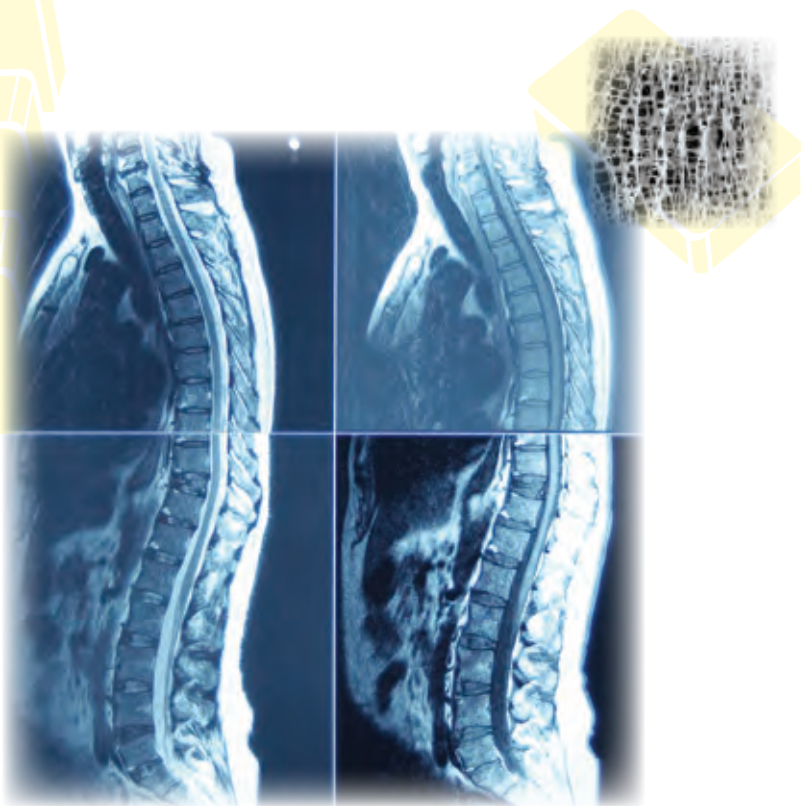
病理篇

---

# 何謂骨質疏鬆

根據「世界衛生組織」的標準，骨質疏鬆是一種漸進及系統性病變，其特徵為骨質密度低(T分值低過-2.5)及骨骼組織變薄，從而引致骨骼變脆和增加骨折的機會。

「國際骨質疏鬆基金會」在其2004年的年報中指出，凡年齡超過50歲的人仕，每三位女性或每五位男仕，便會有一位因骨質疏鬆而引致骨折。



# 骨質疏鬆的成因

骨是一種活的組織，終生都在不斷地更新。

不過，骨的新陳代謝功能會隨年齡增長而減慢，引致骨骼組織的鈣質逐漸流失。當骨質流失速度比骨質形成的速度更快時，便會導致骨質密度減低，從而出現骨質疏鬆。

## 一些較重要的因素

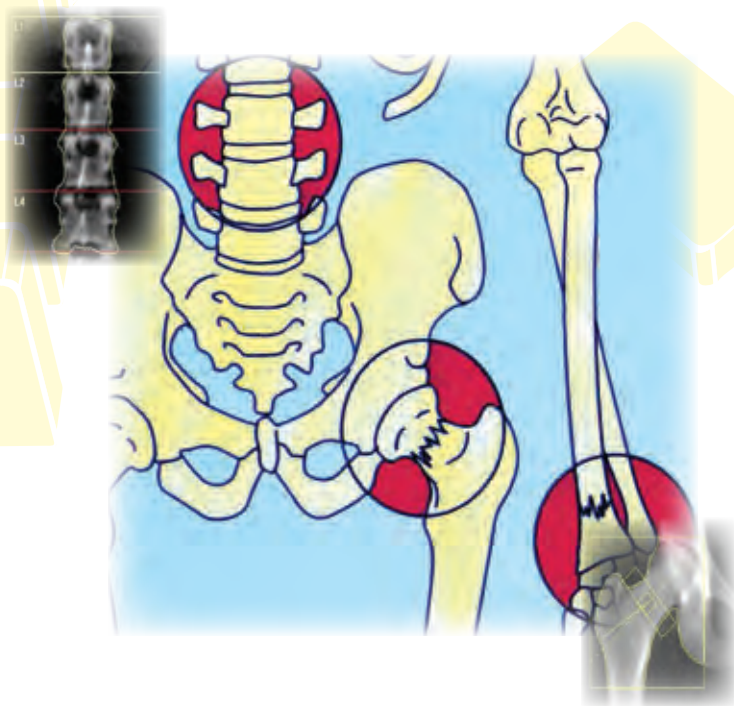
- ✦ 年長
- ✦ 女性
- ✦ 四十歲以後曾經骨折
- ✦ 近親曾有骨折病史
- ✦ 體型瘦小
- ✦ 有吸煙習慣

## 其他因素

- ✦ 女性方面：婦女過早停經（四十五歲之前）或曾接受過卵巢切除手術
- ✦ 男性方面：低睪丸素（男性賀爾蒙）
- ✦ 長期攝取鈣質不足，厭食症患者
- ✦ 缺乏足夠負重及肌肉鍛練運動
- ✦ 飲酒過量
- ✦ 因患哮喘、關節炎、或其他疾病而需高劑量或長期服用類固醇藥物
- ✦ 患甲狀腺病、副甲狀腺病或服用過量甲狀腺賀爾蒙
- ✦ 老人痴呆等等

# 骨質疏鬆的徵狀

骨質疏鬆是無聲地進行，通常沒有明顯可見的症狀，直至出現骨折方會被發現，而最為常見的骨折部位包括脊椎骨、髖骨和手腕骨。當骨質流失及變得疏鬆，骨頭便會變扁而引致身高變矮或彎腰駝背；而部份患者於走動時感腰背刺痛。





# 一分鐘自我評估骨質疏鬆

仔細想想並回答以下問題，您便能知道自己是否骨質疏鬆的高危患者。

- |    |                   |                            |                            |
|----|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1) | 你的家人曾否患過骨質疏鬆症或骨折？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 2) | 你本人曾否患骨折？         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 3) | 你曾否服用類固醇超過三個月？    | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 4) | 你是否瘦弱、矮小？         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 5) | 你是否每天飲酒超過兩杯以上？    | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 6) | 你是否有吸煙習慣？         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 7) | 你是否駝背或身高減少超過三厘米？  | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 8) | 你是否極少做運動？         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 9) | 你是否不喝牛奶或不吃奶類食品？   | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

## 只供女士作答

- |     |                      |                            |                            |
|-----|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| 10) | 你是否已過更年期或在四十五歲以前已停經？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 11) | 除懷孕期間外，你曾否停經超過十二個月？  | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

## 只供男士作答

- |     |                      |                            |                            |
|-----|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| 12) | 你曾否因雄激素過低而引致陽萎或性慾減低？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
|-----|----------------------|----------------------------|----------------------------|

若「是」的答案越多，你患上骨質疏鬆的風險越大。

# 骨質疏鬆的檢查、診斷及治療

由於骨質疏鬆並沒有症狀，一定要透過檢查才能作出診斷。最佳檢查骨質疏鬆的方法是進行骨質密度測試，而量度骨質密度的測試有多種：

- ✦ 超聲波檢查是一個快捷和簡單的方法，但只適合用作普查及初步診斷。
- ✦ 目前最為醫學界認同的檢查方法是雙能量X光吸收測量儀，它雖使用X光測量骨質密度，但其X光的劑量少於一張胸肺X光片。測量過程安全、無痛或損害、快捷及準確，是較精密的檢查方法，適合作進一步的診斷。



及早診斷是預防骨質疏鬆最重要的一環。骨質疏鬆一旦發生，情況是很難逆轉的。治療的目標是維持現有骨骼強健，預防骨質進一步流失及減低骨折機會。不過，現時仍未有方法可根治骨質疏鬆，一個全面的治療計劃應包括：

- ✦ 藥物治療
- ✦ 均衡飲食
- ✦ 適當和恆常做運動(包括負重運動及肌肉鍛鍊運動)



強化骨質有妙方

預防篇

---

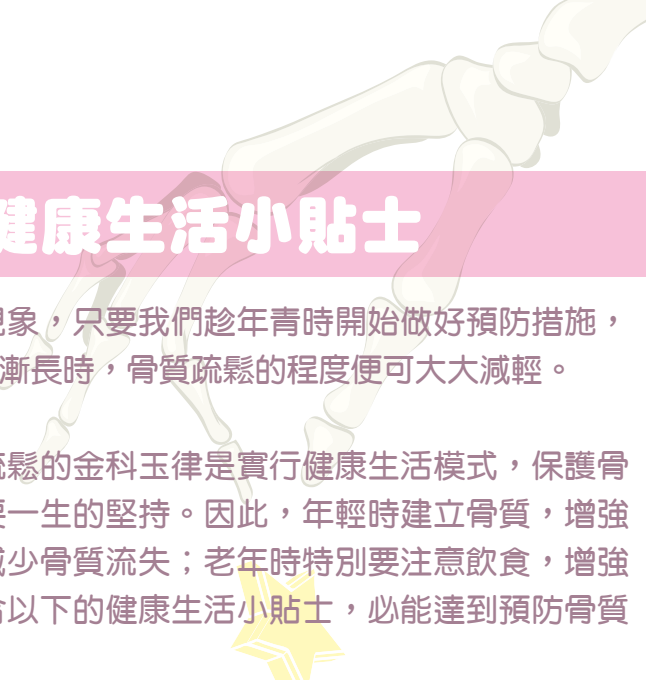


預防策略

---

# 健康生活小貼士





## 預防策略 – 健康生活小貼士

骨質疏鬆是一種自然的現象，只要我們趁年青時開始做好預防措施，加強骨骼健康，將來年紀漸長時，骨質疏鬆的程度便可大大減輕。

其實，預防及治療骨質疏鬆的金科玉律是實行健康生活模式，保護骨質不是一時的興致，需要一生的堅持。因此，年輕時建立骨質，增強骨庫；成年期間保持或減少骨質流失；老年時特別要注意飲食，增強體力，防止跌倒。再配合以下的健康生活小貼士，必能達到預防骨質疏鬆的目的。

- ◆ 均衡飲食
- ◆ 適量運動
- ◆ 適量攝取鈣質和維他命 D
- ◆ 減少吸煙、飲酒、咖啡、濃茶及減低過量鹽或蛋白質攝入

近年，社會上普遍都認為瘦則是美，使「瘦身」成為風尚，但其實過瘦會影響健康之外，亦有增加骨折的風險。美國國家衛生學院(The National Institute of Health)表示，體型瘦或骨架小的人有較高風險患上骨質疏鬆。因為肌肉萎縮，不利於骨骼的新陳代謝；脂肪太少，骨骼缺乏保護，容易折斷。另外，為了美白而不曬太陽會影響身體吸取鈣質。

其實，體重過輕或過重都對身體健康構成危害，最理想是達到理想體重。根據世界衛生組織的研究顯示\*，亞洲人的理想體重指標為18.5 - 22.9。如果體重指標低於18.5，你的體重便屬於過輕，如你的體重指標超越23或以上，您患上一些慢性疾病(如糖尿病，心臟病)的風險便會比體重指標適中的人為高。

體重指標(BMI)是用來計算你的體重是否和你的身高合符比例。以下是體重指標的計算方法：體重指標(BMI) = 體重 (公斤) / 體高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)

## 體重指標

| 體重指標(BMI)   | 體重類別 |
|-------------|------|
| <18.5       | 過輕   |
| 18.5 - 22.9 | 適中   |
| 23 - 24.9   | 過重   |
| >25         | 肥胖   |

\* World Health Organization (Western Pacific Region), IASO International Association for the Study of Obesity, International Obesity Task Force. The Asia-Pacific perspective: Redefining Obesity and its Treatment. Australia. WHO, 2000.



預防策略

**食得均衡有妙計**

# 預防策略 - 食得均衡有妙計

美國農業部最近修改了我們已使用多年的「食物金字塔」\*，並以我們本身的年齡、性別及每天的運動量，去計算出我們每天需要的熱量及均衡食物的適當份量(包括五穀、蔬菜、生果、奶類、肉類及豆類食物)。



依照「食物金字塔」的指引，維持適量的運動及養成良好的健康飲食習慣，即多吃對骨骼健康有益的高鈣食品，例如：奶類(鮮奶、芝士或乳酪)、豆品、深綠色蔬菜或連骨小魚等，及盡量避免進食高脂肪的食物同樣有助於骨骼成長及預防骨質疏鬆。

\*MyPyramid.gov



## 每天鈣質攝取量

隨著年齡的增長，人體內鈣質的吸收亦會相應地減低，所以人生的每個階段所需的鈣質亦有所不同。參照以下列表，每天為自己攝取足夠的鈣質。

|     | 年齡組別     | 鈣質的需要 (毫克/天) |
|-----|----------|--------------|
| 嬰兒  | 0 - 6 月  | 300          |
|     | 6 - 12月  | 400          |
| 小童  | 1 - 3 歲  | 600          |
|     | 4 - 10歲  | 800          |
| 青少年 | 11 - 17歲 | 1000         |
| 成年  | 18 - 49歲 | 800          |
|     | 50歲或以上   | 1000         |
| 懷孕期 | 首三月      | 800          |
|     | 次三月      | 1000         |
|     | 末三月      | 1200         |
| 哺乳期 |          | 1200         |



# 食物鈣量一覽表

|     | 食物                  | 份量   | 重／容量   | 含鈣量<br>(毫克) |
|-----|---------------------|------|--------|-------------|
| 奶粉類 | 鮮奶                  | 1 杯  | 250 毫升 | 300         |
|     | 奶粉                  | 2 湯匙 | 30 克   | 300         |
|     | 淡奶                  | 1 湯匙 | 20 克   | 60          |
|     | 乳酪                  | 1 杯  |        | 300         |
|     | 芝士                  | 1 片  |        | 200         |
|     | 雪糕                  | 1 殼  | 50 克   | 65          |
|     | 乳酪飲品                | 1 支  | 65 毫升  | 30          |
| 豆品類 | 豆腐                  | 1 磚  |        | 300         |
|     | 黃豆（生）               | 2 匙  | 50 克   | 83          |
|     | 豆漿                  | 1 杯  | 250 毫升 | 45          |
|     | 加鈣豆奶                | 1 杯  | 250 毫升 | 300         |
| 生果類 | 一般生果                | 1 份  |        | 23          |
|     | 橙                   | 1 個  |        | 60          |
|     | 杏脯                  | 5 塊  | 31 克   | 1           |
|     | 提子乾                 | 1 湯匙 | 10 克   | 16          |
| 蔬菜類 | 一般蔬菜                | 半碗   |        | 20          |
|     | 菜心、芥菜、芥蘭、<br>白菜、西蘭花 | 半至一碗 |        | 100         |
| 五穀類 | 飯                   | 1 碗  | 150 克  | 40          |
|     | 方包                  | 1 塊  | 45 克   | 30          |
|     | 餅乾                  | 2 片  | 15 克   | 20          |
|     | 麥皮（生）               | 2 湯匙 | 15 克   | 3           |



|      | 食物                           | 份量    | 重／容量 | 含鈣量<br>(毫克) |
|------|------------------------------|-------|------|-------------|
| 魚、肉類 | 牛、豬、雞等（熟）                    | 3湯匙   | 100克 | 20          |
|      | 蛋                            | 1隻    | 60克  | 35          |
|      | 魚                            | 3湯匙   | 100克 | 35          |
|      | 紅衫魚、黃花魚、<br>鱸魚、大魚（腩）         |       | 100克 | 100         |
|      | 蝦米                           | 1湯匙   | 12克  | 67          |
|      | 銀魚乾                          | 1湯匙   | 6克   | 50          |
|      | 罐頭沙甸魚連骨                      | 1條    | 48克  | 200         |
| 果仁類  | 杏仁                           | 3湯匙   | 54克  | 150         |
|      | 合桃                           | 10邊   | 30克  | 33          |
|      | 白芝麻                          | 1湯匙   | 12克  | 100         |
|      | 即沖芝麻糊                        | 1包    | 50克  | 160         |
| 飲品類  | 麥精粉/可可粉<br>(如好立克、<br>阿華田、美祿) | 4-5茶匙 | 20克  | 40-80       |



## 日常飲食評估

計算你今天所攝取的鈣質



我每天需要 \_\_\_\_\_ 毫克的鈣

今天吃了：

| 食物        | 含鈣量(毫克) |
|-----------|---------|
| 鮮奶1杯      | 300     |
| 乳酪1杯      | 300     |
| 高鈣豆奶1杯    | 300     |
| 豆腐1磚      | 300     |
| 菠菜/芥蘭4兩   | 300     |
| 白飯魚4兩     | 200     |
| 罐頭沙甸魚連骨1條 | 200     |
| 芝士1片      | 200     |
| 菜心/白菜4兩   | 200     |
| 芝士漢堡包1個   | 200     |
| 雪糕1杯      | 100     |
| 鮭魚2兩      | 100     |
| 橙1個       | 60      |
| 豆漿1杯      | 45      |
| 飯1碗       | 40      |
| 蛋1隻       | 35      |
| 方包1塊      | 30      |
| 餅乾2片      | 20      |
| 牛、豬、雞100克 | 20      |



## 高鈣健康食譜

### 三天高鈣餐單:

| 第一天           | 熱量(千卡) | 鈣量 (毫克) |
|---------------|--------|---------|
| 早餐            |        |         |
| 低脂奶(一杯)       | 120    | 317     |
| 茄蛋全麥麵包三文治(一份) | 335    | 87      |
| 早餐合共：         | 455    | 404     |
| 午餐            |        |         |
| 瘦叉燒湯米粉(一碗)    | 447    | 21      |
| 通菜 - 走油(一碟)   | 24     | 158     |
| 蘋果 (一個)       | 81     | 10      |
| 午餐合共：         | 552    | 189     |
| 晚餐            |        |         |
| 蒸鯪魚(二兩)       | 101    | 30      |
| 老少平安(1/4 碟)   | 158    | 107     |
| 灼菜心(一碗)       | 40     | 153     |
| 白飯(一小碗)       | 205    | 16      |
| 紫菜瘦肉粒湯(一碗連渣)  | 92     | 35      |
| 橙(一個)         | 64     | 56      |
| 晚餐合共：         | 660    | 397     |
| 全日總量：         | 1667   | 990     |



| 第二天          | 熱量(千卡) | 鈣量 (毫克) |
|--------------|--------|---------|
| <b>早餐</b>    |        |         |
| 脫脂牛奶麥皮 (一碗)  | 212    | 301     |
| 香蕉(一隻)       | 109    | 7       |
| 早餐合共：        | 321    | 308     |
| <b>午餐</b>    |        |         |
| 田園沙律         | 84     | 48      |
| 芝士焗肉醬意粉 (一客) | 696    | 227     |
| 熱檸水          | 32     | 0       |
| 午餐合共：        | 812    | 275     |
| <b>晚餐</b>    |        |         |
| 白飯魚煎蛋        | 221    | 130     |
| 上湯浸莧菜(一碗)    | 40     | 299     |
| 西蘭花炒牛肉       | 95     | 40      |
| 白飯(一小碗)      | 205    | 16      |
| 木瓜魚尾湯(一碗)    | 68     | 24      |
| 火龍果(一個)      | 100    | 8       |
| 晚餐合共：        | 729    | 517     |
| 全日總量：        | 1862   | 1100    |





| 第三天           | 熱量(千卡) | 鈣量 (毫克) |
|---------------|--------|---------|
| <b>早餐</b>     |        |         |
| 腐竹豆漿薏米粥 (一湯碗) | 345    | 80      |
| 早餐合共：         | 345    | 80      |
| <b>午餐</b>     |        |         |
| 燒雞扒飯(一客)      | 475    | 49      |
| 麵豉湯           | 40     | 16      |
| 綠茶(一杯)        | 0      | 5       |
| 午餐合共：         | 515    | 70      |
| <b>下午茶</b>    |        |         |
| 低脂乳酪 (一杯)     | 24     | 11      |
| 新鮮生果粒(半杯)     | 118    | 285     |
| 下午茶合共：        | 142    | 296     |
| <b>晚餐</b>     |        |         |
| 雜菜粒炒豆腐乾       | 361    | 235     |
| 四季豆炒蝦球        | 133    | 35      |
| 湯西洋菜 (一碗)     | 18     | 192     |
| 白飯(一小碗)       | 205    | 16      |
| 西洋菜湯 (一碗)     | 30     | 5       |
| 提子(半杯)        | 53     | 8       |
| 晚餐合共：         | 800    | 491     |
| 全日總量：         | 1802   | 937     |

\*以上餐單只供參考，如要設計合適個人的餐單，請諮詢營養師。

A photograph of two people running on a grassy field. The person in the foreground is wearing a blue sleeveless shirt and white pants, running towards the right. The person behind them is wearing a light-colored striped shirt and blue jeans, also running. The background is a blurred green field.

預防策略

---

運動強骨好繽紛

# 預防策略 – 運動強骨好繽紛

骨骼是在承受壓力下慢慢形成。如經常運動可給予骨骼壓力，刺激它生長，使血液流通，增加骨的養份。

所以我們越是活躍，骨骼越變得堅強。

## 運動生活化

做運動要適宜，因應個別能力，慢慢增加運動量和強度。選擇運動時須依據個人的能力及興趣。須按自己的喜好，令運動成為生活的一部份；並可約同家人或朋友一起運動，增加情趣。運動生活化例子：

- ◆ 一家人行山
- ◆ 跳繩
- ◆ 與朋友一起跳健康舞
- ◆ 到公園耍太極拳、太極劍
- ◆ 多散步或緩步跑
- ◆ 多外出曬太陽或在陽光下做運動
- ◆ 在家打掃或看電視時做簡單的伸展運動
- ◆ 睡前做腿部的伸展運動



## 運動示範

隨書附送「強化骨質活力舞」光碟，為你介紹兩套強化骨質活力舞的示範：

◆ 活力舞初階版：跟隨音樂節拍，利用運動彩帶進行一系列強化肌力及負重舞步運動，適合初學人仕進行。

◆ 活力舞進階版：速度及節奏感較明快的舞步運動，包括一系列踏步及跳躍動作，適合年輕活躍人仕進行。

運動必須適可而止，循序漸進並持之以恆，過量或過劇的運動都會有損健康。運動前要做一些熱身，運動後要作緩和運動，運動中如有任何不適，應立即停止和休息。

## 強化骨質活力舞

Track 1：「健康骨質 優美人生」計劃及強化骨質活力舞介紹

Track 2：強化骨質活力舞初階版〔表演篇〕

Track 3：強化骨質活力舞進階版〔表演篇〕

Track 4：強化骨質活力舞初階版〔練習篇〕

Track 5：強化骨質活力舞進階版〔練習篇〕

# 強化骨質活力舞



## 強化骨質活力舞

Track 1 :

「健康骨質 優美人生」計劃及強化骨質活力舞介紹

Track 2 :

強化骨質活力舞初階版〔表演篇〕

Track 3 :

強化骨質活力舞進階版〔表演篇〕

Track 4 :

強化骨質活力舞初階版〔練習篇〕

Track 5 :

強化骨質活力舞進階版〔練習篇〕







## 運動示範

隨書附送「強化骨質活力舞」光碟，為你介紹兩套強化骨質活力舞的示範：

- ◆ 活力舞初階版：跟隨音樂節拍，利用運動彩帶進行一系列強化肌力及負重舞步運動，適合初學人士進行。
- ◆ 活力舞進階版：速度及節奏感較明快的舞步運動，包括一系列踏步及跳躍動作，適合年輕活躍人士進行。

運動必須適可而止，循序漸進並持之以恆，過量或過劇的運動都會有損健康。運動前要做一些熱身，運動後要作緩和運動，運動中如有任何不適，應立即停止和休息。



# 強化骨質有妙方

## 資源篇

---

## 社區資源

全港能提供雙能量X光骨質密度檢查的機構包括公立、社區及私營的醫療服務機構及組織。其中部份服務機構，名稱如下：

| 機構名稱                 | 查詢電話      |
|----------------------|-----------|
| 東華東院婦女健康普查部          | 2915 7555 |
| 廣華醫院婦女健康普查部          | 2782 1773 |
| 香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心 | 2252 8833 |
| 瑪麗醫院香港大學骨質疏鬆中心       | 2855 3577 |
| 香港家庭計劃指導會            | 2919 7777 |

# 東華三院安老服務單位資料

| 安老服務單位       | 地址                            | 電話                       |
|--------------|-------------------------------|--------------------------|
| <b>護理安老院</b> |                               |                          |
| 包兆龍護理安老院     | 新界大埔船灣三門仔路九十三號                | 2665 4011                |
| 戴東培護理安老院     | 新界屯門青善街三十二號<br>戴東培社會服務大樓一至四樓  | 2450 8461                |
| 賽馬會護理安老院     | 香港大口環道九號                      | 2855 7033 /<br>2855 7067 |
| 伍若瑜護理安老院     | 新界大埔船灣三門仔路九十三號                | 2660 5388                |
| 余振強紀念護理安老院   | 香港黃竹坑黃竹坑徑二號<br>黃竹坑老人服務綜合大樓    | 2814 2866                |
| 許莫德瑜護理安老院    | 香港上環普仁街十一號<br>世銀花苑一至四樓        | 2803 0099                |
| 方樹泉護理安老院     | 香港筲箕灣寶文街六號<br>方樹泉社會服務大樓二至五樓   | 2967 0991                |
| 黃祖棠護理安老院     | 九龍何文田常盛街三十九號<br>黃祖棠社會服務大樓一至五樓 | 2715 5933                |
| 伍蔣惠芳護理安老院    | 新界大埔三門仔路九十三號                  | 2667 1234                |

| 安老服務單位              | 地址                      | 電話                       |
|---------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>護養安老院</b>        |                         |                          |
| 香港西區婦女福利會<br>護養安老院  | 香港筲箕灣愛東邨愛善樓五樓<br>五〇一室   | 3156 2111                |
| <b>提供持續照顧的護理安老院</b> |                         |                          |
| 戴麟趾安老院              | 香港香港仔黃竹坑南朗山道<br>二十九號    | 2814 8327 /<br>2814 8328 |
| 馬興秋安老院              | 新界沙田瀝源邨福海樓六字樓           | 2691 9363                |
| 馬李永聘安老院             | 香港柴灣興華邨展興樓五字樓           | 2556 7952 /<br>2556 9037 |
| 呂氏(兄弟)安老院           | 香港柴灣漁灣邨漁順樓一字樓           | 2558 2329 /<br>2558 2851 |
| 何東安老院               | 九龍富山邨富仁樓二樓              | 2351 2953 /<br>2351 3140 |
| 羅文燦安老院              | 新界沙田大圍美林邨美楊樓<br>二樓      | 2605 7172                |
| 許麗娟安老院              | 新界大埔大元邨泰寧樓<br>地下及一字樓    | 2667 1803 /<br>2664 6264 |
| 方王煥娣安老院             | 新界粉嶺祥華邨祥德樓<br>地下及一字樓    | 2669 7697                |
| 莫黃鳳儀安老院             | 新界沙田新翠邨新儀樓三字樓           | 2604 2293                |
| 陳嫻安老院               | 新界沙田馬鞍山耀安邨耀謙樓<br>地下及一字樓 | 2641 5582                |



| 安老服務單位  | 地址                    | 電話                       |
|---------|-----------------------|--------------------------|
| 賈鍾全英安老院 | 新界粉嶺華明邨信明樓<br>地下及一字樓  | 2675 9308                |
| 馬鄭淑英安老院 | 九龍深水埗李鄭屋邨和睦樓<br>地下及二樓 | 2728 5226 /<br>2728 5227 |
| 梁昌紀念安老院 | 新界天水圍天耀邨耀逸樓<br>地下及一字樓 | 2445 1083                |

| 安老服務單位                    | 地址                          | 電話        |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|
| <b>長者地區中心、長者鄰舍中心及長者中心</b> |                             |           |
| 王澤森長者地區中心                 | 新界沙田沙角邨綠鷺樓<br>地下一至八號        | 2647 2711 |
| 方樹泉長者地區中心                 | 香港筲箕灣寶文街六號<br>方樹泉社會服務大樓一樓   | 2967 9211 |
| 黃祖棠長者地區中心                 | 九龍何文田常盛街三十九號<br>黃祖棠社會服務大樓地下 | 2194 6566 |
| 龐永紹長者鄰舍中心                 | 九龍坪石邨紅石樓地下<br>一二八至一三二號      | 2321 4536 |
| 方肇彝長者鄰舍中心                 | 九龍官塘秀茂坪一邨秀明樓<br>地下一二八至一三四號  | 2772 6174 |
| 方潤華長者鄰舍中心                 | 新界沙田大圍美林邨美槐樓<br>A座地下九至十二號   | 2695 0363 |

| 安老服務單位                    | 地址                          | 電話        |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|
| <b>長者地區中心、長者鄰舍中心及長者中心</b> |                             |           |
| 王李名珍荃灣長者鄰舍中心              | 新界荃灣青山公路六二〇號<br>麗城花園二期地下十三號 | 2405 1883 |
| 胡其廉長者鄰舍中心                 | 香港筲箕灣耀東邨第三期<br>耀安樓地下        | 2535 4387 |
| 王少清長者中心                   | 香港香港仔華富邨華昌樓<br>地下一二七至一二九號   | 2550 6933 |

## 綜合家居照顧服務

|               |                             |           |
|---------------|-----------------------------|-----------|
| 林百欣綜合家居照顧服務中心 | 新界沙田沙角邨銀鷗樓C座<br>一三三至一三六號地下  | 2648 2728 |
| 方樹泉綜合家居照顧服務中心 | 香港筲箕灣寶文街六號<br>方樹泉社會服務大樓一樓   | 2967 8166 |
| 黃祖棠綜合家居照顧服務中心 | 九龍何文田常盛街三十九號<br>黃祖棠社會服務大樓地下 | 2712 9209 |

## 改善家居及社區照顧服務

|                           |                             |           |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|
| 改善家居及社區照顧服務 (東區)          | 香港筲箕灣寶文街六號<br>方樹泉社會服務大樓九樓   | 2967 0966 |
| 改善家居及社區照顧服務 (九龍城區)        | 九龍何文田常盛街三十九號<br>黃祖棠社會服務大樓地下 | 2712 9209 |
| 改善家居及社區照顧服務 (九龍城/油尖旺/深水埗) | 九龍深水埗李鄭屋邨和睦樓<br>地下          | 2708 2998 |
| 體弱長者家居照顧服務 (九龍城/油尖旺/深水埗)  | 九龍何文田常盛街三十九號<br>黃祖棠社會服務大樓地下 | 2712 9209 |

| 安老服務單位          | 地址                                    | 電話        |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|
| <b>長者日間護理中心</b> |                                       |           |
| 戴東培長者日間護理中心     | 新界屯門青善街三十二號<br>戴東培社會服務大樓地下            | 2450 8207 |
| 梅艷芳長者日間護理中心     | 香港上環必列者士街三十九號<br>東盛臺地下                | 2858 0622 |
| 方樹泉長者日間護理中心     | 香港筲箕灣寶文街六號<br>方樹泉社會服務大樓地下             | 2967 1628 |
| 黃祖棠長者日間護理中心     | 九龍何文田常盛街三十九號<br>黃祖棠社會服務大樓地下           | 2762 7511 |
| 鄒蓮女士長者日間護理中心    | 沙田新田圍邨盛圍樓<br>地下一一四至一二四室               | 2601 2727 |
| 陳馮曼玲長者日間護理中心    | 九龍深水埗澤安邨<br>華澤樓地下十三至十六室及<br>榮澤樓地下三至八室 | 2776 1500 |

| 專門服務                 | 地址                    | 電話                       |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 離院長者綜合支援計劃 (大埔/北區)   | 新界大埔大元邨泰寧樓一樓          | 2689 2777 /<br>2683 7742 |
| 渣打香港150週年慈善基金長者智晴坊   | 香港北角北角道十六號<br>蘇浙大廈地下  | 2481 1566                |
| 準提閣佛學會生命同行坊 (圓滿人生服務) | 上環卑利街東寧大廈十四樓<br>一四〇一室 | 2884 2033                |

# 強化骨質有妙方

出版：東華三院社會服務科

顧問：香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

督印：吳志榮 東華三院社會服務總主任

編輯小組：徐李健明、梁碧琮、潘詠賢

地址：香港上環普仁街十二號黃鳳翎紀念大樓六樓

電話：(852) 2859 7628

電郵：[csdh@tungwah.org](mailto:csdh@tungwah.org)

資料來源：香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

二零一二年五月再版

版權所有，不得翻印

本資料冊的內容僅供參考，如有任何疑問，請向醫生查詢。





「健康骨質 優美人生」計劃

—— 強化骨質有妙方





