

免費取閱 | FREE

U Health

優生活

專題範疇

四季養生 春濕困體

ISSUE

36

2021

2020



2021

編者的話

靜待時機再次高飛

小時候上體育課學跳高，老師不是教如何向上跳，反而是要我們先向下蹲，他說如果想跳得高，就先要看你能蹲多低。事隔多年到現在才恍然大悟，原來那是人生的大道理。相信大家一定認同，2020年是充滿挑戰的一年。全球在新冠肺炎疫情的威脅下，不分國界不論身份都要適應疫情下生活的新常態。學校停課、商店倒閉、國與國的往來被迫暫停、家人被迫分隔兩地，林林總總的負面影響，不禁令人感到不安。這時正好想起老師先蹲後跳的一席話，我便意識到現在的挑戰可能是要我們從中改變，給予我們變得更好的機會。今年科大醫院出版的UHealth 優生活雜誌已踏入第九個年頭。這些年來，我們不斷改良設計和內容，尋找改進的空間。今年我們計劃注入新元素，務求帶給讀者更生活化的醫學常識。所以請大家遇到困難時不要氣餒，讓我們一起同心抗疫，當疫情過後我們必會迎來飛得更高更遠的機會。

免費派發地點

- | | |
|------------|------------------|
| 科大醫院 | 光輝商業中心 |
| 協同醫務所 | 澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心 |
| 恆生醫療中心 | 慈博大藥房 |
| 宇晴醫療中心 | 創見大藥房 |
| 仁德醫療中心 | 國衛大藥房 |
| 仁康牙科醫療中心 | 獲多利大廈 |
| 新希望醫療中心 | 中土大廈 |
| 康礎物理治療中心 | 美聯藥房 |
| 黑沙環明輝護養院 | 振興藥房 |
| 駱依芬產科醫務所 | 澳門明愛 |
| 利達通黃頁有限公司 | 驛站 |
| 澳門陽明物理治療中心 | 澳門大學 |
| 工聯北區綜合服務中心 | 公職局 |
| 東南亞商業中心 | 社會工作局 |
| 建興隆商業中心 | |



澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology,
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

查詢/預約電話: Enquiry/Appointment: (853) 2882 1838
傳真Fax:(853)2882 1788
電郵Email :hospital_enquiry@must.edu.mo

www.uh.org.mo

出版



冷知識	⑤
從姿勢做起 睡覺時總是腰痠背痛？	⑥
醫療專題 濕疹？類固醇戒斷？	⑧
人物專訪 是醫生也是健身教練！	⑫
健康愛美麗 醫學美容知識-腋下多汗症	⑭
健康愛美麗 皮膚知識-春天常見的皮膚病——濕疹	⑯
養生之道 順應四季之養生之道	⑱
藥膳食療全攻略 預防春天潮濕湯水及茶飲	⑳
優活健康養生食療 食物營養的相助與互補	㉑
長者家居護理知識 優化家居生活全面照顧長者之衣食住行	㉒
護理護您 在 2019 新型冠狀病毒下的血液透析室 工作給我的啟示	㉓

1 女孩來月經後還會長高嗎？

大家都說，長高需要把握月經來潮前的時機，多數人認為女性在月經初潮後就不能再長高，故此很多家長都十分擔心，這是常見的誤解。一般而言，女性身高在月經初潮前的一年左右增長最快。月經來了後，人體的內分泌會發生變化，生長速度就會開始明顯降低了，但直到骨骺完全閉合才會停止長高。大部分女孩到19歲生長基本結束。所以月經初潮後要把握最後的長高機會，必須補充均衡充足的營養，保證充足的睡眠，並且進行適當的運動。

2 為何最好以水服藥？茶或可樂等飲料不可以嗎？

水是服藥的最佳夥伴，不建議以咖啡、茶、果汁（特別是西柚、柚子）、可樂、牛奶等來服用藥物。

茶葉含有大量鞣酸，與藥物會發生化學反應，產生沉澱，或與藥物結合，影響藥物效果甚至引起中毒。而碳酸飲料含有弱鹼性的碳酸氫鹽，能提高胃內pH值，影響某些藥物吸收。而可樂和咖啡含有咖啡因，會刺激胃酸並產生分泌作用，與某些有胃腸道刺激的藥物同服，可能會加重胃腸道刺激症狀。另外，牛奶含鈣豐富，而鈣可與某些藥物結合而影響吸收，故此藥物不能以茶水或飲料來送服。

3 嬰兒剃光頭是否可加速頭髮生長？

嬰兒出生時，由於頭髮稀少，不少家長都會擔心寶寶將來沒有濃密的頭髮，也有一說是，把寶寶的頭髮剃光，可以刺激到毛囊，從而長出更多頭髮。人的頭髮，是從頭皮裡面的毛囊長出來的，而出現在頭皮外面部分的頭髮是死的，主要成份是角質蛋白。剃掉頭皮外面的頭髮，頭皮內的毛囊是沒法知道的，亦不存在一個反饋系統，而促使毛囊長出更多更濃密的頭髮來。其實，1歲內的嬰兒不長頭髮也是正常的，這並非預示未來會髮量稀少，只是因為毛囊還沒發育完成。等到2歲之後，大部分的小孩都會長出茂盛的頭髮來。所以剃頭並不能刺激毛囊及加速頭髮生長。如有問題，建議及早帶寶寶到醫院檢查，以瞭解是否屬於先天性、遺傳性原因，抑或是保養和營養問題。

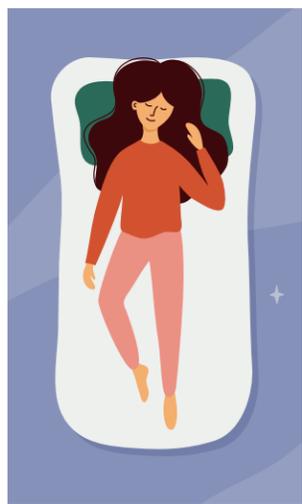
從姿勢做起

睡覺時總是腰痠背痛？
那試試從不同的睡覺姿勢來改善吧！

我們每天大概有三分一的時間都在床上度過。所以一個好的睡姿對我們十分重要。如何一覺醒來，身體可以放鬆而不是更累，那我們就從不同睡姿探討一下。睡姿形式多樣，不過主要分為三類：仰臥、側臥和趴睡。

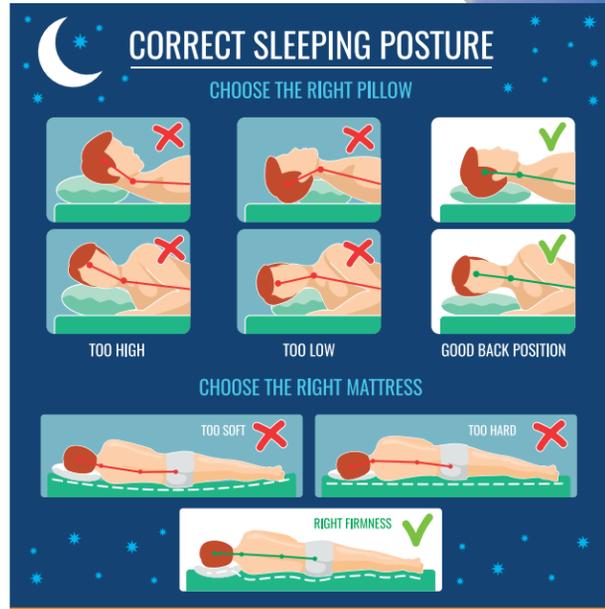
仰臥

一般來說，仰臥是多數人的最佳選擇，脊柱能位在中立的位置，能放鬆肩頸部的肌肉，但如果患有下背痛，仰臥則會產生壓痛感，建議在膝蓋下方墊枕頭，讓膝蓋能夠稍微彎曲，維持自然曲線，分散身體壓力。



不過仍然有些地方需要注意：

- 1 枕頭一定要墊到肩膀的位置**
假如只墊到後腦勺，頸部會懸空，一整晚肩頸都無法放鬆，只會越睡越緊張。
- 2 枕頭高度要舒適**
仰臥一般不會太高枕，從側面來看頭部往前彎曲約15度，或是耳朵和肩膀呈現直線，並避免頸部懸空。
- 3 床不能太軟**
床太軟的話，身體會陷進去，令脊椎變彎，容易造成椎間盤凸出以及令脊椎兩側肌肉緊繃。過硬的床也不健康，因為會令身體呈現反折，也會壓迫到滑液囊和表面的神經。一般而言，把手壓在床上時，床只下陷2-3公分的話就是適合的軟硬度。如果下陷超過6-8公分或更多，就代表太軟了。



側臥

側臥可緩解消化道不適，同時不易因壓迫到脊椎而出現腰痠背痛的情形。若是有心血管疾病者，就不適合左側睡，以免壓迫到心臟，而有胃酸逆流者不適合右側睡，否則容易讓胃酸回流。另外要注意的是，如果側睡時，位在上方的臀部和大腿往前傾，貼到床面，變成「側趴睡」，這個看似放鬆的動作，會容易擠壓上半身及肩胛部位，下半身腰椎也會受到壓迫，長時間下來將對脊椎帶來嚴重影響。所以建議雙腿最好併攏，或是兩腿之間夾一個靠墊，以維持脊椎在同一線上及避免盤骨過度旋前的狀況。

側臥還有一點要特別注意的：

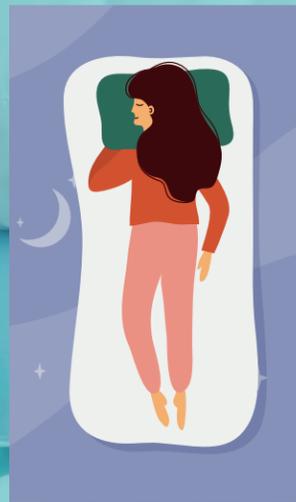
因為後枕到後背與到肩膀的距離是不一樣的，所以如果側臥時，用了跟仰臥一樣高度的枕頭，就會顯得太低了。這會導致頭部歪向一邊，容易落枕。所以側臥時，枕頭一定要較高。

那如何調整一個適合自己的枕頭呢？

先找一個自己覺得舒服的枕頭，再在枕頭底部放置一些毛巾或不穿的衣服(一件大概2-3MM厚)逐層疊加去調適合自己的高度，可以從背後看頸椎有否與背部成一直線，下方肩膀是否有壓著的感覺，亦可摸頸部上方的肌肉有沒有僵硬來判斷高度是否合適。

趴睡

最不建議趴睡，由於頭部會扭轉歪向一邊，會令頸部單側特別緊繃，頸椎承受較大壓力，長時間甚至令頸椎某幾節旋轉錯位狀態，容易壓迫到神經，因此趴睡也較容易手麻，或是造成落枕的後遺症。



物理治療師 何嘉濠

濕疹？類固醇戒斷？

冬天是濕疹爆發的高鋒期。每當北風吹起，天氣變得乾燥時，因濕疹來求診的病人往往亦會隨即增多。濕疹是常見的皮膚疾病，雖然不會致命，但卻為患者帶來極大的煩惱，除了痕癢難耐外，患者皮膚亦會出現龜裂、紅腫的情況。而濕疹長在臉上時更會影響外觀，為患者帶來困擾。外用類固醇藥膏 (topical corticosteroid) 是治療濕疹的首選藥物。雖然類固醇能夠有效控制濕疹，但是有不少病人會對它的安全有所顧慮。近年在社交媒體及報章上亦有不時出現關於外用類固醇戒斷的文章及報導。究竟外用類固醇戒斷是否真有其事？



ECZEMA

要了解何謂類固醇戒斷，首先要了解濕疹是怎樣一回事。濕疹 (eczema) 其實是一系列皮膚炎 (dermatitis) 症狀的統稱。患者的皮膚會因為發炎而產生包括皮疹、乾燥、痕癢及紅腫等症狀。比較常見的成因包括異位性皮膚炎 (atopic dermatitis)、接觸性皮膚炎 (contact dermatitis) 及脂漏性皮膚炎 (seborrhoeic dermatitis) 等等。一般首選藥物為外用類固醇藥膏。類固醇藥膏可以抑制人體的免疫反應藉此達到消炎的作用。然而患有濕疹的病人一般病情反覆，出現時好時壞的情況。故此可能會出現塗了類固醇藥膏也沒有改善，但是不塗卻有好轉的情況。令不少病人會對類固醇藥膏的藥效產生疑慮，由此衍生出外用類固醇戒斷的議題。



類固醇戒斷

Corticosteroid Withdrawal

是指使用類固醇藥物的患者在停用類固醇後所出現的一系列症狀。由於類固醇具有包括抑制免疫系統在內調節人體各種不同機能的作用。當病人長時間使用高劑量口服類固醇時，身體機能會因為類固醇的影響而作出調整。若突然停止服用類固醇藥物，身體會因為暫時不能「習慣」缺少類固醇的存在而出現一系列反應，所以如長時間服用類固醇藥物的病人可以減少使用類固醇時，醫生會逐漸減藥以減少類固醇戒斷的風險，然而上述情況基本上只會出現在使用口服類固醇的病人身上。雖然外用類固醇亦有可能產生戒斷現象。但是一般只會出現在長時間（連續使用12個月以上）不適當（多於每日一次的頻率）使用外用類固醇的患者身上。

最常見的症狀包括皮膚灼燒感、刺痛、發紅及搔癢，由於這些症狀與異位性皮膚炎十分相似，所以亦非常容易混淆。美國皮膚病學會亦因大眾對外用類固醇戒斷的關注而於2014年撰寫了一份關於外用類固醇戒斷的文獻回顧 (systematic review)。他們總結了在1946至2014年其間共34篇刊登於英語醫學期刊中的文章，發現絕大多數的類固醇戒斷患者都是長時間不適當使用中至強效外用類固醇所產生。他們亦指出外用類固醇戒斷症狀和異位性皮膚炎十分相似，並強調類固醇至今仍是控制異位性皮膚炎的重要手段。

異位性皮膚炎 vs 外用類固醇戒斷

異位性皮膚炎是常見的濕疹類型。醫學上至今仍無法充分解釋其發病機制，一般認為與基因及環境因素有關。部分病人於孩童時期發病，亦有少部分病人於成年後才初發。異位性皮膚炎患者的皮膚通常會因為不能夠有效防止水份流失而出現乾燥、破損的情況，皮膚亦會因此變得敏感而導致發紅痕癢。所以除了類固醇藥膏外，醫生亦會建議病人使用潤膚膏以保持皮膚濕潤以及使用無皂皮膚清潔劑 (non-soap skin cleanser) 以減少對皮膚的刺激。而外用類固醇戒斷則如前面所述，是與長時間不適當使用類固醇有關，一般在減少及停止使用類固醇後便會逐漸改善。

外用類固醇使用要點

1

一般外用類固醇只需薄薄塗抹一層在患處便可以發揮作用。不少病人對塗多少才足夠充滿疑問。其實外用類固醇可以以手指頭單位 (Finger Tips Unit) 來作為份量的依據。手指頭單位一般是以成人食指來量度。一

個手指頭單位是指把類固醇藥膏擠出時，由食指指尖到第一個關節的量 (如圖)。一個手指頭單位足夠覆蓋大約兩倍成人手掌大小 (即用左右手能同時覆蓋的範圍) 的皮膚。



2

類固醇藥膏應該塗在所有發炎 (發紅、痕癢) 的皮膚上直至皮疹完全消退為止，以減少復發的機會。

3

若需要在同一範圍的皮膚上同時使用類固醇藥膏與潤膚膏時，應間隔適當時間 (大約三十分鐘)，待藥物吸收後才再塗上另一種藥物。目前雖然在順序上沒有特定指引，但無論哪一種先塗，亦需要間隔一定時間。

4

除非醫生指示，否則應避免在傷口上使用類固醇藥膏。

5

按醫生指示使用類固醇藥膏。若對藥膏的作用及副作用有所疑慮，應諮詢醫生或藥劑師意見，切勿自行減藥或停藥。

雖然類固醇戒斷看似可怕，但其實它只是出現在極少數病人身上的副作用。以上述研究為例，美國皮膚病學會總結接近 70 年 (1946 年至 2014 年) 刊登在醫學期刊上的文章才涵蓋大約 1200 名病人的病例，可見固醇戒斷並不常見。醫生在治療濕疹時亦會根據病人的情況而調節類固醇的類型及劑量，所以病人無需過分憂慮。其實大多數病人的濕疹不能有效治療的原因多為所使用的類固醇不夠效力或不依從醫生指示使用，而非外用類固醇戒斷。近年亦出現其他藥物 (例如免疫抑制劑藥膏 tacrolimus 和 pimecrolimus) 作為非外用類固醇治療濕疹的選項。倘若病人懷疑所使用的類固醇不適合自己，應先諮詢醫生意見，切勿自行停藥而延誤接受適當治療的時機。



西藥房 藥劑師 毛君豪

是醫生也是健身教練！

忙碌的上班生活過後，你會選擇做什麼？

有人在繁複的生活中，善用時間管理，同步打造另一個人生。

穿上白袍，
他是一名救急扶危的心臟科醫生。
脫下白袍，
他是一名熱心長者服務的公益活動召集人。
假如您走進科大醫院與一位西裝筆挺的男士
擦身而過，
可能他就是我們今期的專訪人物

心臟科醫生梁文健

Q&A

1 請問梁醫生是否從小就立志成為醫生？

不是。小時候我反而想成為計程車司機，因為途中可以遇到很多有趣的人和事。但後來有次婆婆生病住院，我親身見證婆婆經過醫生的診治得以痊癒，深深體會有能力幫助別人會更有意義，那時才萌生成為醫生的念頭。

2 眾所周知，成為醫生的道路並不簡單，過程中經歷過什麼挑戰嗎？

當年作為一個土生土長的澳門青年，要離開自己的舒適區是一大挑戰。家人曾經提議我中學畢業後隨即投考公務員，因為生活相對安穩。不過對於一個年輕小伙子，略嫌生活過度安穩和太悶，最終我選擇了到國內升學。以前國內與澳門相比，文化差異較大，起初要融入當地生活並不容易。慶幸我很快被國內博大精深的人材和醫術吸引，因此焦點好快集中在學習上。

3 那畢業時是否就能順利當上醫生？為何選擇心臟內科這個專業？

我於 2003 年畢業，那時正藉經濟蕭條，醫科畢業生供過於求，我們大部份同學一畢業便失業，最後甚至被迫轉行。記得當時同屆約有 67 人畢業，最終只有三位成為醫生。依你所見，我是其中一位幸運兒。我相信人生是會有不同際遇，當中所作出的每個決定都會引領你前往不同的道路。我喜歡具挑戰性的工作，好開心有緣成為心臟內科醫生。其實心臟科亦細分為多種類別，而我則選擇學習最多元化而複雜的「介入手術」。



4 眾人眼中醫生德高望重，但當年作為新人是否同一回事？

新人時期，需要身兼值班醫生同時學習心臟科專業，工時並不是只有 On Call 24 小時，是至少 36 小時，而最長高達 48 小時，是非常考驗意志力和體力的，也不如別人想像中有型。不過後生撐得住，多做多學是好事。

5 行醫到現在曾有過什麼深刻的經歷可以分享嗎？

心臟科是爭分奪秒而緊張刺激的。記得大約4年前，有位和我年紀相約的男士，在醫院電梯門打開的一瞬間便大叫了一聲，然後就倒臥在我面前。當時我立刻衝上前檢查，發現他心跳停頓了，幸好現場的醫護人員都非常冷靜專業，頓時二話不說合力搶救。過程中真的好像拍戲，直到病人恢復心跳後我們才鬆一口氣。後來我幫他做了通波仔手術，教他鍛鍊身體，直至現在這位病人也會定期回院檢查，也成為了我的好友。

6 你認為病人心目中的好醫生應具備甚麼條件？

醫生擁有專業知識和技術是基本條件，所以我們會不斷學習、擴闊視野。我反而覺得病人心目中的好醫生未必是醫術最高明的，反而是一位能夠給予病人充分的安全感，懂得溝通的醫生，所以我特別注重問診時與病人的互動。

7 醫生日常工作緊張，工餘時有甚麼可以舒緩壓力的活動？

我一向熱愛運動，而近期迷上了打泰拳。閒餘時我會練習拳擊，一方面訓練反應，強化心肺功能，才能作為病人的榜樣。而另一方面可以減輕壓力，放空心靈。除了運動，我亦會預留時間享受家庭樂和做義工，每星期我都會風雨不改連同一班志同道合的朋友去探望長者。可能我和老人家投緣，與他們聊天份外開心。

8 作為前輩，可以給有意成為醫生的年輕人一些意見嗎？

首先要讀好書和考慮是否真心喜愛這個行業。如果只當醫生是一個職業，相信會做得很辛苦，如果是因為興趣和使命感，請先確定自己有相當的毅力，因為面對日新月異的科技，需要不斷增值自己。作為醫務人員，更要時刻保持冷靜，理性地處理事情，正如現在受到新冠肺炎的威脅，醫務人員其實壓力很大，可以接受要面對壓力且保持專業就適合入行了。



心臟科醫生 梁文健

醫學美容知識

腋下多汗症

春夏季節，

澳門濕熱的天氣對大汗的朋友來說彷彿是一場抗爭的開始。除了腋下濕嗒嗒不雅觀之外，假若大汗伴有異味的話，更會嚴重影響自我形象和人際關係，造成焦慮與困擾。

腋下多汗與腋狐

身體的汗腺幫助調節體溫，有散熱及排泄的功能。而體溫的調節是由交感神經控制，當汗腺受交感神經刺激而過度分泌時，就會出現多汗的情況。多汗的原因可分原發性及繼發性兩種。原發性多汗佔大多數，其原因主要是因為交感神經反射亢進引起異常排汗。發生最多的部位是在腋窩、手心及腳底。繼發性多汗症多源於某些精神神經疾病、代謝性疾病、內分泌紊亂、腫瘤及藥物等。

狐臭的成因是腋下的頂漿腺分泌旺盛，其分泌物當中的蛋白質與表皮細菌產生反應而衍生特別的氣味，俗稱狐臭。汗腺與頂漿腺均位於真皮深層，受交感神經支配。排汗除了受體溫影響，臨床上也有很多是因為情緒容易焦慮緊張，使神經分泌異常而引起多汗及異味。



傳統除汗腺治療

對於腋下多汗症的人士來說，塗止汗劑根本不能解決問題，也容易產生皮膚敏感。過往的除汗腺治療中，比較立竿見影的就是手術治療，把局部腋下的皮膚切除，剩餘的汗腺則用外科手段破壞掉。此方法的缺點是需要開刀，也有機會造成腋下疤痕黏連及局部皮膚壞死的風險！

肉毒桿菌素

肉毒桿菌素治療多汗症的原理是阻礙神經傳遞到汗腺的分泌，汗腺接收不到信息要工作，自然就不排汗了。這是一個非侵入性而有效的治療。但可惜的是，這項治療的療效僅能維持半年左右，之後討厭的汗臭又會故態復萌！

miraDry 非侵入式永久除腋臭治療

目前唯一經美國FDA（食物藥物管理局）認可能夠治療腋下多汗症的儀器，就是 miraDry。原理是通過微波破壞皮膚內的汗腺，其特有的技術會保護表皮及真皮淺層，避免熱傷。治療時間僅需40分鐘，治療前醫生會在治療的區域施行局部麻醉，讓治療過程沒有任何不適感。整個過程不需要開刀，治療後可即時上班。經臨床驗證，兩次治療可使出汗情況減低82%，治療後可立刻可以看到出汗減少。由於汗腺被去除後不會再生，故治療效果持久，也不會造成代償性出汗。另外我們身體擁有四百多萬個汗腺，只有2%的汗腺位於腋下。去除2%的汗腺不會影響身體排泄及降溫的機能，卻能有效解決多汗及異味的困擾，實在是腋下多汗症患者的福音！



整形外科醫生 林茹蓮

皮膚知識

春天常見的 皮膚病——濕疹

春天到了，大地回春；可是隨著春季的到來，天氣的濕度也隨之而增加。這種溫暖而潮濕的天氣，往往導致很多患者濕疹發作。今天讓我們一起來探討，春季濕疹的預防和居家處理。

我們在醫學上發現，其實濕疹的皮膚，很多時候是患者的皮膚細胞之間缺乏了一些蛋白質，這會導致濕疹患者的皮膚出現過度的水分流失，從而導致經常的皮膚乾燥、脫皮。而經常脫皮會導致皮膚的屏障變得非常薄弱，外界的致敏源（如塵蟎、黴菌等）就很容易經由這些細小的皮膚縫隙進入皮膚，引起局部性的發炎、發紅、起疹、瘙癢甚至滲出一些組織液等不適。這就是濕疹的根本原因。

要打破這個局面，我們就要後天給皮膚屏障加一個保護膜，而潤膚乳、保濕乳等，就是我們濕疹皮膚最好的保護膜。應該要一看到皮膚乾燥就補上。不需要害怕補太多次，只要一看到乾燥，就要補。這樣皮膚屏障才能慢慢修復，外界的致敏物質才不能乘虛而入。由於皮膚乾燥是基因決定的，缺乏的蛋白質不會自己再生出來；所以濕疹好了以後，還是要堅持一天最少兩次以上的全身保濕，維持皮膚表面總有一張隱形的保護膜，這樣才能預防濕疹復發。



春季的天氣，溫度一般在二十至三十攝氏度之間，濕度約 60% 到 80%，這樣的環境最適合塵蟎生長。根據報導，塵蟎其實是港澳地區最主要的急性過敏源。塵蟎喜歡溫暖潮濕的環境，而港澳地區的氣候正好是塵蟎所愛，所以可說是無所不在。塵蟎體積小，重量輕，可能飄散於空氣之中，牠的分泌物、蟲卵、屍體碎片、排泄物都可能引起過敏，難怪是引發許多人急性過敏症狀的兇手。

四招遠離濕疹皮膚炎之苦：

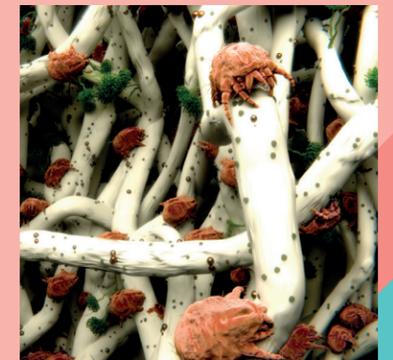
- 1 開啟抽濕機，將室內濕度控制在百分之五十以下



- 2 定期清洗、曝曬寢具、衣物和家具



- 3 有飼養寵物要格外注意貓狗的皮屑同樣是塵蟎的食物來源



- 4 家中盡量不使用布藝窗簾、地毯、布沙發、毛公仔等，以避免附著塵蟎



希望大家看完這篇文章，能對春季濕疹做出相應的預防和居家處理，有備無患。



全科醫生 陳思遠

養生之道

傳統中國人注重養生，所謂「養生」，就是順應四時變化，藉由飲食、生活作息，來調養體內的陰陽平衡。

人與天地萬物同存一個宇宙，運行在同一規律之中。天人相通，人體與萬物無時無刻不受天地的影響，這正是中醫所謂天人合一的概念。

依中醫養生理論「春夏養陽，秋冬養陰」，這裡說的「養陽氣」並非一味「補陽」，而是在春天這個大地復甦，欣欣向榮，自然界的陽氣開始生發的季節，應該順應時節，掌握春令之氣生發的特點，保健體內的陽氣，使陽氣不斷健旺起來。



穿著

《千金要方》主張春天穿衣宜「下厚上薄」，有養陽又有收陰之意，春季天氣變化大，很容易出現忽冷忽熱的情況，而且人的體表腠理開始變得疏鬆，對於風邪的抵抗能力減弱，所以，春天不宜快速換成夏裝，「洋葱式」穿法是最適合的方式。

在春天人們常常感到睏倦乏力，早上起床想要賴床，但這種疲倦一般在民間稱為「春困」，是身體為了要適應氣候變化產生的生理性疲倦，過多睡眠對這樣的疲倦幫助不大，適量輕鬆的運動反而會使身體能快速地適應環境變化，更快的消除疲勞，如中醫古書《黃帝內經》說春天應該「夜臥早起，廣步於庭，披髮緩行，以使志生」，正是強調了在春天應該晚睡早起，不賴床，起床後可做一些簡單輕鬆的運動，例如穿著輕便的衣服到戶外散步等。



疾病防治方面

在中醫觀點中，春季對應到的臟腑是「肝」，一些與中醫臟象「肝」有關的病容易在春季發作，例如頭痛、眩暈、肝陽上亢，都是向上太多的病。春季對應到的六淫是「風邪」，容易得到與風相關的疾病，如肢體痠痛、中風、肩頸疼痛、口眼歪斜等，春天早晚氣溫變化大，乍暖乍涼，容易感冒，要注意避風與保暖。

此外，現今疫情時有反復，建議可以在家燻艾條來防疫除瘴，除了外出戴口罩外，佩戴中藥香囊也是一個值得提倡的方法。

處方如下：

材料：藿香5g、冰片1g、草果5g

辛夷5g、菖蒲5g

做法：打粉放進香囊袋即可



飲食方面

唐代醫家孫思邈說：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣」，這是因為酸的食物有收斂的作用，不適宜在春天這個生發的季節服用，而甜味的食品入脾，有助於脾氣健運，故可多吃一點；另外辛味的食物，包括薑、蔥、蒜等，有助於散發體內的風寒邪氣，有助於體內的陽氣生發，也是適合多攝取，而一些寒性的食物，如冬瓜、綠豆芽、冰冷飲品則應該要盡量避免，以免阻礙體內陽氣生成。



身體保養方面

春季適合養肝，肝屬木，木有條達、暢達之意，應保持經絡氣血的通暢，多運動，透過「運動」令氣行舒暢，保健體內陽氣，還要保持心情愉悅，少發脾氣，多接觸大自然。中醫從古至今的經驗累積，自然節氣與飲食、生活作息兩者互相配合，令身體更加強健，這就是春天的養生之道。



中醫師 吳梓拓

Brand New Treatment
嶄新推介：
Ultherapy
超聲波拉皮治療



面部輪廓塑形：V字臉、高挺鼻子、改善鼻形、豐唇、蘋果肌及下巴等
Facial contouring V-face, nose sculpting, cheek and lip augmentation, face lifting

去皺：法令紋、木偶紋、魚尾紋、抬頭紋、頸紋等
De-wrinkling Naso-labial fold, Marionette lines, crow feet, glabella, neck rhytides etc

眼部微雕：去黑眼圈、眼袋、眼下細紋、眼角下垂、填平淚溝
Peri-orbital sculpting eyebag removal, dark circles, droopy eyelids, tear trough filling, browlift, peri-orbital de-wrinkling and lifting

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology, Avenida Wai Long, Taipa, Macau

查詢及掛號電話：(+853)2882 1838
Enquiry & Registration

踢走汗味
miraDry幫到您



腋下多汗困擾不少人，炎炎夏日，大汗淋漓，返到辦公室，不敢抬高雙手，皆因腋下“重災區”有一大片汗漬，而且發出異味，嚴重影響社交生活及人際關係！

想“叮走”汗漬、汗味，miraDry嶄新的技術幫到您！miraDry運用微波能量向真皮發射熱能，使汗腺萎縮，可以在短時間內解決多汗症及“臭狐”的問題，讓您輕輕鬆鬆與夏天擁抱！

安全 持久 不留疤

miraDry

微波療程的好處

- ✓ **FDA認可**
miraDry是獲美國食品藥物管理局批准的療程，並且經過臨床驗證，可以大大減少腋下汗水。
- ✓ **快速持久**
治療過程只需一小時，汗腺被消滅後不會再生，效果持久！
- ✓ **無需開刀**
嶄新微波能量儀器帶來非入侵性治療技術，無須開刀，因此亦不會產生任何疤痕。
- ✓ **安全有效**
療程無需使用任何化學物質或毒素，顯著地解決汗腺分泌問題，從此無後顧之憂。

如欲瞭解更多及進行預約，歡迎致電+853 2882 1838。

藥膳食療 全攻略

預防春天潮濕 湯水及茶飲

春天氣候變化多端、忽冷忽熱，加上澳門三面環海令潮濕環境更加明顯，相信有不少人都遇過在家居時都感覺濕漉漉，全身都有一種說不出被困住的感覺，在中醫季節性方面來看「春季多風病，長夏多濕病」，但由於地域性問題，澳門地區春天多夾濕，若在此時未有解決體內濕氣，當季節步入夏天之時，濕氣加重與暑熱夾雜，容易造成濕熱。

濕氣可以分為外濕和內濕兩種。外濕主要是指氣候潮濕、涉水淋雨、從事水中工作等，而春天所出現的濕氣正是外濕。內濕為脾虛所致，由於運化水液功能障礙導致體內水濕停滯。當春天到來之時，除了要應付外濕亦要改善內濕問題，假若未能及早預防與重視，也會帶來不少疾病問題，例如較為常見的食欲減少、脘腹痞滿、頭身困重、大便偏溏等情況，如要預防春天潮濕可

以先通過增強脾臟功能，從而減少因濕氣所造成困擾，在飲食方面可多使用健脾食物，其次由於春天在中醫上所對應的五臟為肝，所以亦可配搭入肝臟食物，因肝臟主要功能為「疏泄」，以疏通全身氣機促進脾胃運化和膽汁分泌排泄，繼而加強脾臟運化濕氣，減少因濕氣所帶來的問題。

以下簡單列出部份對脾臟及肝臟有幫助的食物，以及湯水、茶飲以備在春季時作參考。由於不能盡錄所有食物，故以常見及容易煮食為主，但服用前仍需諮詢專業人士。

入脾臟的食物

蕃茄、生姜、蓮藕、茄子、豆腐、油菜、南瓜、木瓜、紅蘿蔔、扁豆、蕎麥、薏仁、蘋果、荷葉、山楂、栗子、蓮子肉、火腿、豬肉、雞肉、鯽魚、鱈魚、香櫞、陳皮等。

入肝臟的食物

蕃茄、絲瓜、油菜、木瓜、山楂、櫻桃、海蜇、青魚、鰻鱺魚、鱈魚、蝦、鯉肉、蚌肉、蟹、香櫞、佛手、荷葉、枸杞子等。



湯水方面

上述食材可以根據個人喜好作出不同的搭配，以下簡單配出2款適合春季飲用的參考湯水，當中材質份量可按個人喜好改變，如想進一步了解中藥配伍仍需諮詢專業人士。



佛手排骨湯

配方 佛手 15g、排骨 150g、粟米 2 根、蜜棗 1 枚

制法 將粟米去衣，每根橫向切開一半，先沖洗佛手、粟米、蜜棗後放入砂鍋加水（按個人需要），等大火煮至沸騰，在等待期間可以將排骨沖洗後，稍為煮一會後倒去血水，當砂鍋沸騰後，放入排骨等再次煮至沸騰後，以細火熬煮 30 分鐘後完成。

功效 疏肝健脾



番茄粟米湯

配方 蕃茄 4-5 個、粟米 2 根、淮山 15g、蓮子 15g

制法 蕃茄沖洗去蒂，每個蕃茄切成四等份，粟米去衣，每根橫向切開一半，留鬚沖洗乾淨，先將粟米放入砂鍋加水（按個人需要），以大火煮至沸騰後，放入其餘材料等再次沸騰後再以細火熬煮 30 分鐘後完成。

功效 健脾開胃

茶飲方面

在春季選擇茶類作為日常飲用，應以紅茶類為主，避免在寒涼季節飲用綠茶，而紅茶主要功效為健脾、開胃、化濕、利尿，除了紅茶亦可以選擇中性茶及花茶。選擇茶葉除了可以單獨一味之外，亦可以互相配合，建議最多使用兩款茶混合，避免影響其口感及功效，以下簡略介紹幾款常見茶飲，至於茶葉份量以沖泡出來清淡為主，若為濃茶反而會對身體代謝造成負擔。

紅茶：普洱。

中性茶：烏龍、鐵觀音。

花茶：茉莉花、玫瑰花。



中醫師 張永鋒

食物營養的相助與互補

中國有數千年來的飲食文化，由前人經驗所累積，在中國社會傳統上有各式的食物禁忌以及養生食療。事實上，雖然西方營養學沒有那些傳統的飲食禁忌，但經過時代的變遷和醫藥科學研究結論，在西方營養學上也可以利用食物配搭來提高營養價值。

食物的配搭不必擔心相剋，但若搭配得合宜，更是相得益彰，使食物在相助與互補的作用下提高其營養價值。

當中包括：

1

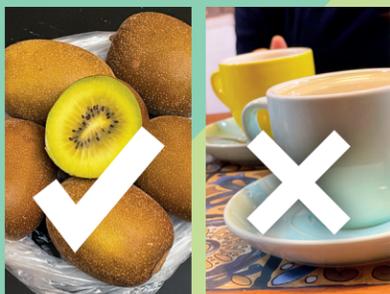
在促進吸收方面，維他命C是天然的抗氧化劑，可以促進食物中的鐵質轉變成水溶性高的形態，提升鐵質的吸收率達兩倍以上。



缺鐵性貧血的人可以在補充紅肉、豬肝、貝殼類的同時，配搭高維他命C的新鮮水果，例如蕃石榴、奇異果、橙等，令鐵質更好地吸收，對改善貧血有更好的效益。



但在食用含鐵質的食物時不建議配搭茶、咖啡、豆漿、牛奶。因為茶、咖啡中的草酸、植酸，豆漿中的黃豆蛋白及牛奶中的鈣質，會促進鐵質的沉澱，反而會阻礙鐵質在腸的吸收率。所以平日飲食中最好將干擾鐵吸收的食物與含鐵的食物錯開時間食用，例如早餐攝取含鈣豐富的乳製品（如豆奶、牛奶），晚餐攝取含鐵豐富的食物（如紅肉：牛肉、豬肉），而茶或咖啡最好在飯後一小時之後才食用。



2

相信大家都認為蛋白質高就是營養高，因為蛋白質是一個提供生長、恢復體力、提升傷口癒合等功能的營養素。然而每種食物中蛋白質不同其營養價值也不同，一般而言，動物性蛋白質具較優良的質和量，身體的吸收利用率較高，我們稱為「完全蛋白質」，而植物性蛋白質因「必需氨基酸」的組成比較不完整，吸收利用率低，縱使蛋白質的含量高，卻不能有效成為建造身體組織的營養素。蛋白質和氨基酸之間卻具有一種可以互補的現象存在。兩種各具不同缺乏氨基酸的食物，同時一起食用，卻產生一種截長補短的作用，正正把欠缺的「必需氨基酸」組成變得完好無缺。



穀類

穀類的蛋白質必需胺基酸中離胺酸的含量偏低，單獨食用時因缺乏離胺酸就限制了穀類蛋白質的吸收效率。



豆類

豆類的蛋白質也是一種有缺欠的蛋白質，但缺乏的是甲硫氨酸，卻含有較多的離胺酸。



營養師 陳麗愉

科大醫院兒科服務

University Hospital - Pediatrics



兒童疾病 Illnesses of Children

- A 新生兒常見疾病 Illnesses of newborn
- B 呼吸系統感染 Illnesses of respiratory system
- C 消化系統疾病 Illnesses of digestive system
- D 泌尿系統疾病 Illnesses of urogenital system
- E 各類型傳染病 Infectious diseases

兒童保健及健康教育 Children Health Care and Education

- A 生長發育評估諮詢
Assessment of growth development
- B 疫苗注射 (除澳門接種計劃外的疫苗)
Vaccine injection (exclusive of Macau Health Bureau Vaccination Program)
- C 嬰幼兒輔食添加、餵養指導及營養諮詢
Nutrition direction
- D 健康作息
Healthy daily schedule
- E 兒童保護和環境安全
Child protection and environment safety

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
查詢及掛號電話：(+853)2882 1838



**KNOWLEDGE
KNOWS NO
BOUNDS**
學海無涯



We are passionate about creating an environment where children will thrive intellectually, socially, and emotionally.



The International School of Macao is a vibrant and rapidly growing school with over 1300 students representing 40 different countries. TIS offers a well-rounded and developmentally appropriate curriculum for students in Pre Kindergarten to Grade 12, culminating to Alberta High School Diploma and the International Baccalaureate Diploma recognised by universities all over the world.

For more information, visit our website:
[http:// : www.tis.edu.mo](http://www.tis.edu.mo)



長者家居護理知識

優化家居生活 全面照顧長者 之衣食住行

能夠居家安老，是不少長者的心願，但這心願需要多方面配合，包括維護長者之身體狀況、安全的居住環境、合適的家居設施等；更重要的是得到護老者適切的支援及照顧，才可以承傳中國「老吾老以及人之老」的優良傳統。

日常生活中，照顧者能作出有效協助，可令長者逐漸建立自信心及獨立性，更可增加其活動能力。

以下是長者處理日常生活的建議：

- 長者給予充足時間，讓自己在安全及身體能力所及的前題下，自己完成自理活動。
- 鼓勵長者按自己的身體狀況，調節活動及休息。



1 進食

- 長者應攝取少鹽、少糖、少油的均衡飲食。吸收足夠進水量可使大便軟化，避免硬便的形成，同時因為水份可以促進膳食纖維膨脹，這才可達致刺激腸道蠕動的效果，以減低便秘的風險。
- 長者應在完全清醒時進食，評估咀嚼與吞嚥的能力，同時應保持食物溫度，避免燙傷。
- 選用合適的餐具，在有需要時以叉、匙代替筷子；也可選用細小的茶匙，控制每次進食的份量，減低哽塞機會；選用飲管或特別設計的杯，可以控制每次液體的流量及速度。
- 每次進食後，長者應漱口、清洗假牙或施行口腔護理，以免食物殘渣留在口腔內容易引致哽塞。用膳後長者避免立刻躺臥，防止未消化的食物倒流而引致哽塞。



2 洗澡/如廁

- 地磚要防滑，經常保持地面乾爽，並需使用防滑地氈，不要用舊衫或舊布作地毯。
- 坐廁的高度要適中，廁板要舒適，廁紙架的位置要伸手可及，坐廁旁亦應裝有扶手，以供長者使用，切勿用毛巾架承力。
- 建議洗澡水溫在攝氏38至40度之間（跟體溫相近），不要超過攝氏42度。洗澡後應塗抹合適的潤膚液，防止皮膚破損。
- 保持良好的如廁習慣，可選用合適的防水墊，防止小便滲漏，不要完全依賴紙尿褲，這不但可維持患者的尊嚴，也能擴大他們的生活及活動範圍。



3 穿/脫衣褲鞋襪

- 在長者穿脫衣物前，必須注意環境安全和周遭的溫度，注意保暖。
- 選擇簡單、易穿脫的衣物，避免拉鍊及釦環的衣物，可選擇開胸式的衣服、鬆緊帶的褲子，留意褲腳不要過長，以免絆倒。
- 穿脫衣物順序：脫衣步驟（由強側至弱側）—先脫強側衣袖，弱側可以引導長者用強側的手自己脫；穿衣步驟（由弱側至強側）—應先穿弱側，強側的衣袖可以指導長者自己穿上。



4 安全家居

- 確保室內光線充足，走廊可安裝通道夜明燈或床頭燈，方便夜間或清晨起床。
- 保持地面乾爽，修理損毀的地板，避免打蠟。
- 需要時，配戴合適的眼鏡。
- 日常用品應放在容易取用的地方，避免攀高取物。
- 留意藥物副作用，如降血壓藥、降血糖、抗組織胺及鎮靜劑等，能引致頭暈、昏昏欲睡、暈厥、視力模糊、步伐不穩等現象。
- 避免赤足或只穿襪子走路，要穿尺碼適中及舒適的免綁帶運動鞋，鞋底要有防滑坑紋，以防跌倒。
- 在家設置高度合適的椅子，坐下時雙腳能平放地上；避免太軟的梳化。
- 適當擺放傢具，應移走雜物，避免阻礙通道，維持通道暢通，電線要沿牆收藏好。



護士 朱泳熹



護理
護您

在 2019 新型冠狀病毒下 的血液透析室 工作給我的啟示

還記得 2020 年 1 月 22 日的早上，正值年廿八，澳門特區政府向民眾通報，一名來自武漢的旅客確診新冠肺炎，為澳門首宗境外輸入的確診個案。從這一刻開始，我們便要渡過不平凡的一年，亦正式開始了一段漫長的抗疫之路。

這是一種新型疫症，在檢測、治療及死亡率方面都未能清晰確定，令我回想起 2003 年的「沙士」，當時社會也是瀰漫惶恐的情緒。面對著種種的不確定性，不安的感覺支配着我，但作為一位護士，我立即囑咐當天接受血液透析的腎友，教導他們最基本的防疫措施。

「洗手、戴口罩」



雖然我們曾經歷過沙士，有了基本的應對經驗，醫院也制定了應急措施和防止感染措施指引，包括要求各同事做好自我健康管理，必須測量體溫並填寫健康申報才能上班。同事工作時要嚴謹執行感染控制措施。我們血液透析中心更要守好門戶，因為血液透析室的特殊性，我們的腎友不能像其他市民一樣足不出戶，不論疫情高低，他們都必須繼續按醫囑到醫院進行血透以維持生命。因此在護士長的帶領下，我們按醫院的要求訂下防止感染措施及給予健康指導。為了配合防疫措施，護理人員需穿戴全副防護裝備及重覆洗手，穿脫防護裝備，加強操作。在保護腎友方面，我們為前來血透的腎友及其家屬進行篩查，包括測量體溫，詢問過去 14 天的行程，咳嗽、發燒、咽痛、腹瀉等狀況，掌握腎友的健康，在無症狀下接受血液透析。當腎友體溫高於 37.5°C 而沒有其他症狀及旅遊史，經醫生評估後便要到負壓房內透析。在疫情下，亦暫時取消提供輕便小食，減少腎友在科室脫下口罩。同時我們更要制定健康教育內容，加強腎友的防疫措施，注重洗手、戴口罩，更在回家時將鞋子放在室內指定地方，穿著的衣服也要當天清洗，同時每日更新疫情資訊並與腎友交流作健康宣教，因此在疫情下，與腎友建立的良好護患關係也起著互相勉勵的作用。



另一方面，澳門政府為防止本澳疫情惡化，加強對澳珠往來人士的管理，腎友可暫時轉移到國內血透，我們因此為這些腎友整理資料，加強他們的健康宣教，給予他們在境外接受透析的信心。同一時間，我們住在珠海的同事也留澳，暫時離開他們在珠海的親人，謹守工作崗位，讓科室的工作不受影響。我在此向他們致敬。在科室，大家互相加油打氣，做好防疫，加強洗手，堅持戴口罩，維持社交距離，不鬆懈。

不經不覺，澳門已經歷了一整年的抗疫，漸漸地抗疫已成常態。反觀鄰埠及國外疫情仍然嚴峻，我慶幸身居於二百多天沒有新增病例的平凡小城。2020 年的除夕是特別的寒冷，但很快便踏進 2021 年的春天，天氣乍暖還寒，一定要適當穿衣，小心保暖，作規律的運動，以及進食少鹽、少糖的餐點，維持身體健康，更要響應政府的指導，減少出門，避免聚集，勤洗手、戴口罩，把新冠病毒拒於門外。2020 年是南丁格爾的二百年壽辰，我們一眾醫護人員自當按她的榜樣堅守承諾，繼續前行，共盼疫情結束的一天。



護士 黃倩怡

西醫部 WESTERN MEDICINE DEPARTMENT

	科別 DEPARTMENT	醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 營養師 DIETITIAN
普通科門診 GOPD	全科 General Practice	高德志 KOU Tak Chi、呂常俊 LOI Seong Chon、馬維隆 MA Way Long 吳建華 NG Kin Wa、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧語詩 TANG U Si 杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、楊小玲 YEUNG Sio Leng 詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、陳思遠 CHAN Si Un 朱依諄 ZHU Yi Zhun、葉奕翔 IP Iek Cheong、吳其標 WU Qi Biao
專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine	李杰 LI Jie、朱家康 ZHU Jia Kang
	神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei
	血液科/免疫血液治療科 Haematology / Immuno-Haematology	鄭彥銘 CHENG Gregory
	腎科 Nephrology	張華麗 ZHANG Hua Li、麥偉 MAI Wei
	普通外科 General Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
	兒科 Paediatrics	宋玫 SONG Mei
	神經外科 Neurosurgery	譚林琮 TAN Linqiong
	麻醉科 Anaesthesiology	曾俊傑 CHANG Chon Kit
治療師(物理治療) Therapist (Physiotherapy)	何嘉濠 HO Ka Hou、陳常文 CHAN Sheung Man	
營養師 Dietitian	營養師 Dietitian	陳麗愉 CHAN Lai U
特約門診 SOPD (By appointment)	全科 General Practice	方壯偉 FONG Chong Wai
	心臟科 Cardiology	王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、金椿 JIN Chun、梁文健 LEONG Man Kin
	胃腸科 Gastroenterology	Daniel Philip STAGG
	普通外科 General Surgery	霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward 劉永基 LAU Wing Kee Peter、鄺珉 KWONG Man 聶馥忠 NIE Fu Zhong、李展聰 LEI Chin Chong 余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun
	神經外科 Neurosurgery	陳君漢 CHAN Kwan Hon
	泌尿科 Urology	羅光彥 LO Kwong Yin Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan lo、李先鋒 LI Xianfeng、陳敏 CHAN Man
	小兒外科 Paediatric Surgery	楊重光 YEUNG Chung Kwong
	兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovada
	整形外科 Plastic Surgery	吳偉民 NG Wai Man、林茹蓮 LAM U Lin、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto
	骨科 Orthopaedic Surgery	李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan
	耳鼻喉科 Otorhinolaryngology	程正昂 CHENG Zheng Ang
	眼科 Ophthalmology	賴維均 LAI Wai Kwan Wico
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han
	治療師(脊骨神經科) Therapist (Chiropractic)	任偉強 YAM Wai Keung

中醫部 TRADITIONAL CHINESE MEDICINE DEPARTMENT

	科別 DEPARTMENT	中醫生 TCM DOCTORS
門診 GOPD	內科 Internal Medicine	陳飛燕 CHAN Fei In、陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man 何啟東 HO Kai Tong、黎浩彬 LAI Hou Pan、吳梓拓 WU Zituo 張永鋒 CHEONG Weng Fong、詹晶晶 ZHAN Jingjing
	兒科 Paediatrics	陳健成 CHAN Kin Seng
	針灸科 Acupuncture	朱慧敏 CHU Wai Man
	皮膚科 Dermatology	陳飛燕 CHAN Fei In
特約 專科門診 SOPD	骨傷科 Bone-setting	梁國威 LEONG Kwok Wai
	內科 Internal Medicine	劉良 LIU Liang
	心血管科 Cardiology	趙永華 ZHAO Yong Hua
	婦科 Gynaecology	莫蕙 MO Hui
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun
針灸科 Acupuncture	楊路 YANG Lu	

醫院顧問 CONSULTANTS

	科別 DEPARTMENT	顧問 CONSULTANTS
西醫顧問 Western Medicine Consultants	內科 Internal Medicine	湯寧信 BRIAN TOMLINSON
	內分泌科 Endocrinology	許仕超 XU Shichao
	眼科 Ophthalmology	張康 ZHANG Kang
	腎科 Nephrology	黃鵬玉 HUANG Pengyu
	普通外科 General Surgery	鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、馬威 MA Wei
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	遇桂芳 YU Guifang
	耳鼻喉科 Otorhinolaryngology	韋學軍 WEI Xuejun
	麻醉科 Anaesthesiology	張玫 ZHANG Mei
痛症門診 Pain Management Clinic	疼痛科 Pain Therapy	張玫 ZHANG Mei
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	內科 Internal Medicine 婦科 Gynaecology	陶紅霖 TAO Honglin

西醫臨床 帶教指導門診

SOPD

WESTERN MEDICINE - CLINICAL INSTRUCTORS

科別 DEPARTMENT	導師 INSTRUCTORS
胃腸科 Gastroenterology	袁漢 YUEN Hon
普通外科 General Surgery	熊健 AH KIAN Ah Chong、董曉明 TUNG Hiu Ming 熊維嘉 HUNG Wai Ka、郭寶賢 KWOK Po Yin Samuel
血管外科 Vasculare Surgery	熊健 AH KIAN Ah Chong
心胸外科 Cardiothoracic Surgery	趙瑞華 CHIU Shui Wah
骨科 Orthopaedic Surgery	劉俊傑 LAU Chun Kit
耳鼻喉科 Otorhinolaryngology	許由 Hui Yau

中醫臨床 帶教指導門診

SOPD

TRDITIONAL CHINESE MEDICINE
- CLINICAL INSTRUCTORS

科別 DEPARTMENT	導師 INSTRUCTORS
腫瘤科 Oncology	吳萬垠 WU Wan Yin



澳門基金會明愛上落出行服務

服務內容

以樓梯機協助有需要人士安全地上下樓，以便他們融入社區。

服務對象

合法於澳門居留及居住唐樓，無法自行上落樓梯，且身體狀況適宜外出的人士。

服務時間

星期一至星期日
08:00-20:00，全年無休

費用及優惠

- 每次上樓或落樓收費為澳門幣30元，上樓及落樓各以一次計算。
- 領取援助金者，每次服務費用為澳門幣10元。
- 如一次性預購十張出行券，可獲八折優惠。

查詢及聯絡

電話：2845 4356，6652 3744
地址：澳門巴波沙大馬路嘉翠麗大廈B座177號地下



樓梯機履帶內藏鋼線，外層為吸震橡膠，讓大家上落樓梯時穩定又舒適！



贊助單位：





科大醫院
University Hospital

 科大醫院
University Hospital

www.uh.org.mo

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology,
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

查詢/預約電話 Enquiry/Appointment: (853) 2882 1838
傳真 Fax: (853)2882 1788
電郵 Email: hospital_enquiry@must.edu.mo