

免費取閱 | FREE

U Health

優生活

專題範疇

四季養生 夏至防暑

ISSUE
37
2021

編者的話

我的半杯水

在網上偶然看到一個關於半杯水的故事，想藉此機會跟大家分享。

「有一天老師在學生面前放下一隻玻璃杯，然後注入清水，倒了一半便停下來，接著便問大家看到甚麼。班上的學生迅速回答是只有半杯水。這時候，老師卻告訴大家，他看到的卻是滿載了水和空氣的杯子。」

不知大家讀完這個故事後，是否與我有着同一想法？原來只要以不同心態和角度去面對事情，結果可以比想像中美好。所以大家不妨從今天起，以積極樂觀的態度面對世界，可能會發現原來已經擁有一切。

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	國衛大藥房
仁德醫療中心	獲多利大廈
仁康牙科醫療中心	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	澳門明愛迎雁軒
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

 科大醫院
University Hospital

目錄

冷知識 ⑤

從姿勢做起

常常腰酸背痛的你一定要好好留意日常坐姿 ⑥

醫療專題

慢性病的夏季保養 ⑧

人物專訪

八十後物理治療師飄洋過海的故事 ⑫

健康愛美麗

防曬迎夏日 ⑭

新手媽媽育兒經

9個常見育兒Q&A ⑯

從中醫學看養生

夏季養生之道 ⑱

藥膳食療全攻略

夏日防暑 ⑳

優活健康養生食療

肥「腫」難分？解決水腫的飲食秘訣 ㉑

急救處理小常識

常見之嬰幼兒家居意外的救援方法 ㉒

護理護您

熱衰竭？中暑？ ㉓

冷知識

1 如何界定一日三次的服藥時間？

一日三次通常不計睡覺時間，以 3 餐為界定時間。一般藥單上標明「一日三次」的藥，通常是要 3 餐飯前或飯後吃的藥。因此，建議固定 3 餐的時間及服藥時間，養成規律的服藥習慣。也可理解為相隔 6-8 小時服藥一次。

2 滴眼藥水不能直接滴在眼球上嗎？

建議避免。因將眼藥水滴在眼中間或是眼球上，會刺激角膜，使眨眼次數增加，藥液反而易外流降低療效。藥液直接接觸角膜，也會給角膜帶來更多的藥物性損傷。應將眼藥水滴在下眼瞼結膜處，閉眼兩分鐘，並溫柔按壓內眼角。

3 腸胃炎只能吃粥嗎？

粥是不錯選擇。因粥含有水份、較易消化。因為，腸胃炎應避免脫水、補充水份，讓身體修復。可停止進食，讓腸胃道得以休息。可每次只吃少量的食物。如有噁心時，不宜進食，亦不應勉強進食。選擇食物也應該以避免增加腸胃負擔為首選，建議清淡、容易消化的食物，例如梳打餅乾、香蕉、方包、白飯、雞肉等，應避免乳製品、咖啡因、酒精、尼古丁、太過油膩或調味過重的食物。



全科醫生 杜賜浩

從姿勢做起

常常腰酸背痛的你 一定要好好留意日常坐姿

時常腰酸背痛的你，怎麼治療都沒成效，可能就是坐姿出現問題！經常翹腳、彎腰駝背，而且一坐就是好幾個小時，種種習慣皆會導致身體不舒服，既然我們都知道久坐是不利人體健康的行為，那麼，除了要記得能夠不時離開座位，做點伸展運動或走動外，如何保持正確的坐姿，以減少對身體的傷害，也是非常重要的。



以下將正確坐姿 分成6個分解動作，不管有無椅背都適用，可以一步一步改善坐姿。

1 臀部與膝蓋的位置擺放

坐在椅子上時，髖關節與膝關節的角度是保持正確坐姿的重點，髖關節不宜過度的前傾，膝蓋彎曲的角度最好保持90度或以上。

2 身體坐正上半身挺直

人坐着的時候，身體主要承受體重的部位在骨盆坐骨粗隆的附近，正確的坐姿應該讓上半身與坐骨保持一直線，您可以調整臀部擺放的位置，同時上半身挺直，來達成骨盆的正確受力位置。

如果坐姿太過前傾，您的下背部會因向前拱起而造成肌肉保持在緊張的狀態，因此造成酸痛；若坐姿過於往後，呈現整個身體下陷的姿勢，一樣會引起酸痛以及椎間盤的損傷。

3 雙腳要平踏地面

確保您的雙腳都能夠平踏在地面上，不要騰空或以腳背外翻等姿勢支撐自己，因為腳踩地面可以分散腰椎的壓力。如果椅子過高，可以放個小腳踏讓腳能夠踏在上面。

4 下背部與脊椎

人體的脊椎不是一直線，而是有弧度的，在正確坐姿下，下背部應該會呈現自然往前彎曲的弧度，您可以將一隻手伸向下背部，在下背部與椅背間，應該會有可讓手穿過去的空隙。如果您的核心肌群比較無力，可以買腰部靠墊，減輕肌肉壓力的同時，也能保持正確的坐姿。但千萬不要隨便拿個枕頭或軟墊就充當椅子的靠墊，可能會因為過於柔軟而沒有足夠的支撐力去協助脊椎保持正確的角度。

5 不要聳肩會酸痛

在坐着使用電腦的情況下，特別在桌面較高的情況時，很容易會不自覺聳肩。長時間聳肩容易引起斜方肌的僵硬酸痛，因此要調整肩膀的位置，不要貼近耳朵，肩膀保持自然放鬆。

6 不要駝背

駝背常跟聳肩同時發生，在用電腦或看書時，若果所望的位置較低時，頭可能會不自主地往前傾，此時脊椎為了支撐頭部而彎曲，脊椎長時間地彎曲，便會產生駝背。因此，把頭收回來，讓耳朵與肩膀對齊。如果您無法完全做到此動作也沒關係，每個人肢體的活動度都有差異，重點是儘量在能力所及之下，保持正確的坐姿。



物理治療師 何嘉濠

慢性病的夏季保養

注意防曬、補充水分以避免中暑，這些道理人人都懂。然而現實中很多人都高估了自己的身體，在酷夏戶外運動或是工作時沒有積極防曬或補充水分，不知不覺間身體逐漸脫水，直到明顯不適時才緊急送醫。慢性病人身體較差，身體反應也可能比較慢，更要多加注意夏季保健方面的知識，提前預防，以免暑熱損害身體，造成病情惡化的嚴重後果。



痛風

痛風的典型症狀包括：腳趾等關節突然紅腫熱痛，特別是在吃了富含嘌呤的食物（如海鮮、內臟、酒精）後發作。痛風的原理是血中尿酸濃度過高，在關節腔凝結成尿酸結晶後誘發局部炎症反應。要減少痛風發作，除了降低尿酸生成（如忌口、服藥）外，也要注意避免脫水致尿酸濃度相對升高。很多病人想藉由運動降低尿酸值，但需注意運動時一定要補足水分，不然反而會增加發作風險。還有很多病患喜歡在夏季大量攝取啤酒、奶茶等冷飲，然而這些飲品通常富含酒精或果糖等痛風高危因子，一旦攝取過量亦可誘發痛風。此外，夏天吹空調時也要注意關節保暖；理論上，血中尿酸的溶解度可能隨着溫度降低而導致結晶析出，類似一杯鹽水冷卻後析出鹽結晶。末端關節的血液循環較差且溫度較低，因此成為痛風的好發部位。然而需注意，若痛風已經發作，則建議冰敷患處以降低炎症反應，避免熱敷加重炎症。



尿路結石

腎臟負責過濾血中廢棄物，形成尿液排出體外。然而有些人可能因飲食、體質等因素，尿中草酸鈣、尿酸等雜質易在腎臟濃縮形成結石，一旦卡在尿路某處則可能造成血尿、腰痛等症狀，甚至造成全身感染症狀或影響腎臟功能。夏季高溫易導致流汗脫水，若沒有及時補充水分就可能誘發結石加重。有尿路結石病史的人，特別是高溫環境工作者（如勞工、外務人員）或進行戶外活動時，一定要注意補水，避免憋尿，注意尿量和顏色。若發生疑似尿路結石症狀，建議立刻就醫並作進一步診治。



糖尿病

酷暑易引誘病友進食各類含糖冷飲或冰品，加上夏季盛產西瓜、芒果等高甜度水果，一旦攝取過量就可能導致血糖飆高；加上流汗脫水等因素加起來，可能誘發酮症酸中毒的嚴重併發症，表現包括惡心、嘔吐、腹痛、口渴、虛弱、呼吸深大、神志不清等。這些症狀易與夏季常見的急腹症混淆（特別是在大吃大喝後發作），症狀初期不明顯時可能被忽略或延誤。糖尿病友出現上述症狀或任何不適，特別是自測血糖非常高時，應警惕酮症酸中毒的可能，需立即就醫並提醒醫生自己的糖尿病史。此外，有些老年病患可能起病緩慢（數天至數周），加上表達能力降低，易延誤病情，照顧者需提高警覺。然而部分老年病人就醫時都不知道自己有糖尿病史，所以之前沒查過或不確定有無糖尿病的人也要留意，並建議平時定期進行健康檢查。



心臟病和腎病

氣溫升高時心跳加快，可能增加心臟負擔。另外夏季容易流汗，或因腸胃炎嘔吐腹瀉導致體液大量流失，都可能使電解質失衡而誘發心臟病。然而有些心衰病人補水時要多留意；合併腎臟病時，亦需注意某些電解質的攝取。由於此類病人的病情較嚴重且複雜，需根據病情嚴重度採取不同的保健策略，所以建議直接諮詢專科意見，切記不要隨便相信偏方或服用不明藥物。

補水原則

- 1 補水是夏季保健的重點。根據一般人的體重、活動量、流汗、大小便等因素，每日總水量約需攝取2-3公升。
- 2 扣除食物中的水後（如湯、蔬果等；實際數值視飲食習慣不同而有差異），需額外飲用約1.5 - 2公升的液體水。
- 3 夏季因排汗增加，需攝取更多水分。
- 4 有些疾病如痛風、尿路結石等亦需考慮額外水分攝取。

在夏季，特別是進行戶外活動時，建議不要等到口渴才想到喝水，而應採取提前補水、定時補水的策略，注意尿量和顏色，若感不適應立即降溫補水並就醫。慢性病如心臟病、腎臟病的病情較重，很多人還可能合併好幾種慢性病，增加保健策略上的複雜度；建議有疑問的病人來醫院諮詢專科意見，並定期進行健康檢查，保持良好規律習慣及定時服藥。



科大醫院 醫生 馬維隆

人物專訪

八十後物理治療師 飄洋過海的故事

半年前科大醫院添了一位新力軍，他文質彬彬，溫文爾雅，一問之下，原來他是一位來自鄰埠，在港工作的醫護人員。他為甚麼從熟悉的成長地來到陌生的城市開展生活？為事業為愛情抑或為甚麼呢？好奇心驅使下，我們邀請了他成為今期的專訪人物，來讓他真情剖白。

1 可否簡單講講為什麼你會選擇離開香港到澳門工作和定居？

故事要由2013年9月說起，我在香港理工大學修讀碩士課程時，認識一位來自澳門的物理治療師，她後來成為了我的太太，是我一生摯愛。在2019年中註冊結婚後，最初我們打算先在港澳兩地尋找工作機會，看看工資如何，但是計劃趕不上變化，因為新冠肺炎疫情我們被迫分隔港澳兩地，由於我很想念太太，所以加速了直接過來澳門工作生活的決定。而且當時我在香港醫院的工作十分繁重，除了臨床工作外也有很多行政工作，其實也身心俱疲，心想倒不如轉一轉環境，嘗試在澳門找一份讓我能夠全情投入臨床工作的職位。最後我在2020年下半年來到澳門加入科大醫院。我也想藉此訪問機會感謝太太，有她做我的後盾，面對人生轉變時我才能處變不驚。

2 要同時適應事業、生活和家庭上的轉變，感覺如何？當中覺得哪方面最具挑戰？

其實工作方面反而是最容易適應的。在科大醫院工作的模式其實和我以前在香港工作是很相似。物理治療的醫療理論也不會因為地理因素而改變，加上我是享受物理治療工作的人，所以在科大醫院工作幾乎完全不需要適應期。以前在香港醫院工作時，一天動輒要服務約30位病人，現在於澳門工作反而輕鬆了不少，也令我可以更專注為每一位病人提供優質的物理治療服務。

需要適應的反而是在家庭角色和生活上的改變，初來時覺得澳門比較悶，生活娛樂選擇比較少，但後來我可愛的兒子在2020年11月中出世後，我的身份由別人的兒子成為了別人的父親，湊仔生活令我變得「唔得閒」悶了。現在我每天放工只想盡快回家、照顧兒子，特別是看着他在我懷中睡覺是一件開心又甜蜜的事。

唯一的遺憾是已經有一年多沒回香港探望雙親，但總括來說現在我可以說是工作家庭兩得意。

3 聽說你從香港理工大學畢業後，就一直在香港某間公立醫院工作，一做便是十年。澳門是你職業生涯的第二站，可否分享一下兩地的差異。

先說一下我在香港的工作經驗吧。在香港工作的10年裏，基本上大部分的工作時間多服務於胸肺科、神經內外科、骨科，而後期更以骨科及痛症科經驗最多工作時間最長。除了臨床工作外，我也會負責培訓新入職的物理治療師，把我的經驗傳授於新一代。就算是以前感覺厭倦的行政工作，其實也是很寶貴的經驗，這些經驗讓我在科大工作也能大派用場。十分感激香港的同事和前輩，是他們造就了今天的我。

在澳門工作是全新的體驗。首先最大的分別是每天乘車上班的時間大大減少了。以前每天上下班都要用一個多小時，經常為了節省時間而進食快餐店食物，現在澳門來往科大和家中只需要半小時內，可以每天回家吃住家飯了。而且我覺得澳門人比較注重工作和生活的平衡，我在香港工作時則需要經常加班，所以現在想起來其實來澳門也是一個正確的決定，使我有更多時間陪伴家人。

另外，在物理治療師培訓方面，港澳其實也有很大差別。在香港，物理治療師在讀書時期已開始在本地醫院實習，很早已熟悉本地醫療制度，畢業後也有很多機會可以進入本地公營醫院工作，龐大的工作量可以使他們快速累積豐富經驗。而澳門並沒有物理治療學校，有心投入物理治療行業的青年人只可選擇外國修讀及實習，年青治療師畢業回澳後進入醫院工作的機會沒有香港多，往往只能在私人診所或院舍工作，培訓和累積經驗的機會較香港少，衷心希望日後我能夠有機會和澳門新晉的物理治療師分享治療心得。

4 當初中學畢業後，選擇修讀成為一位物理治療師是你唯一目標嗎？

哈哈，其實當初大學聯招時，物理治療並不是我的第一志願。當時我打算修讀一些實用性更高的科目，希望畢業後能獨立投入工作，那時候第一志願選的是酒店管理，後來因為分數不夠高才入選了第二志願的物理治療學系。我是一位基督徒，現在回想便覺得是神的巧妙安排，進入物理治療學系後發現自己在這個科目上是有天份、有熱誠的。如果時光可以倒流，相信我這一次會毫不猶豫地選擇物理治療學系。

5 香港的物理治療師學位緊張嗎？由入學至執業，過程艱辛嗎？

在我10多年前剛進入物理治療系的時候，一年只有六十多個物理治療學生。隨着需求增加，現今香港的物理治療學校和總學位也不斷增加。很多人以為要在物理治療系取得好成績，只需要有很好的記憶力，但其實更重要的是具邏輯性的思考，這樣才能正確地作出每一個診斷和治療決定。在香港畢業後要找工作並不困難，而且也有不錯的起薪點，最困難的是要適應快速的工作節奏，同一時間應付三至五位病人。

6 很多人認為物理治療是西方的鐵打？請問你有甚麼看法？不如藉此機會舉例提點下大家甚麼情況下必須接受物理治療。

我認為物理治療和跌打是兩種完全不同的醫學，各自有自己的醫學原理。不過我認為醫學流派之間無高低之分，凡存在即有價值，我也不相信有一種醫學能夠醫治所有的病人。

物理治療的服務範疇包括痛症治療、運動創傷、骨科手術及中風後康復等。我給大家的建議是病向淺中醫，及早處理，解決問題的難度會更低，康復的成數也越高。



物理治療師 陳常文

健康
愛美麗

Mar

10am

2pm

防曬迎夏日

夏天到了 讓我們一起來談談 防曬的科學

最適合塗防曬的時間

我們在一年四季中隨時都會受到紫外線的照射，所以每天都必須做好防曬護理。以年為單位來說，從紫外線急劇增強的三月份開始，以天為單位來說，從早上十點到下午兩點，這期間尤其需要格外注意防曬。另外，紫外線不只在晴天會出現，多雲甚至雨天也是會照射到地面上，所以此時應盡量減少外出或散步等，多加小心仔細對抗紫外線。不外出的時候，其實也需要防曬的，會到達真皮層促使肌膚老化的「UV-A」可穿透玻璃照射到室內。雖然它不會引起急性發炎症狀，但是長期曝曬在「UV-A」之中，而不採取任何防護措施的話，容易產生膚色暗沉、皺紋以及鬆弛等肌膚問題，所以切記不要忘記做好防曬措施。早晨保養肌膚的時候，要養成在保濕護理之後塗抹防曬產品的習慣。

如何選擇防曬，防曬係數小知識

「SPF」是 Sun Protection Factor 的縮寫，表示防止 UV-B 的效果，也就是表示比起什麼都不塗抹的狀態，塗抹後可阻隔幾倍的紫外線照射量。比方說，「SPF25」就是指在什麼都不塗抹的狀態下照射紫外線，到肌膚開始泛紅時，這期間所照射的紫外線量是什麼都不塗抹即照射且泛紅的 25 倍。

「PA」是 Protection Grade of UV-A 的縮寫。表示對 UV-A 的防禦效果。「PA+」：表示有防曬效果，「PA++」：表示防曬效果很好，「PA+++」：表示防曬效果非常好。基本上「SPF 值」和 PA「+」的值越高表示防曬效果越好。

外出時需要根據不同場合選擇適合的防曬產品

包括在家曬衣物、散步、在附近購物、日常生活一般外出等可選擇 SPF10 左右、PA+ 的防曬產品比較好。在戶外從事簡單的運動、休閒活動等，較長時間在太陽下活動時，應選擇 SPF10 ~ 25、PA+ ~ ++ 左右的防曬產品。在炎熱的烈日下從事休閒活動或渡假等，長時間受強烈紫外線照射時，則建議選擇 SPF30 以上、PA+++ 的防曬產品。另外，根據本身的膚質（是否容易被曬黑等）選擇防曬產品也是很重要的。

敏感肌膚該如何選擇防曬產品呢

就防曬產品來說，建議選擇對肌膚影響較少的紫外線反射型防曬產品，以及對肌膚較溫和的紫外線吸收型防曬產品。另外，還要注意選用無香料、無色素、無酒精的低刺激性防曬產品。乾燥性敏感肌膚的人，最好在使用保濕產品後，再塗抹防曬產品。即使標示有「完成過敏測試」的產品，也並不表示所有人使用之後都不會產生過敏，應該先在手腕內側等不顯眼的部位擦拭一下，確認是否適合自己的肌膚之後再使用。



全科醫生 陳思遠

SPF25 PA+++

新手媽媽 育兒經

9 個常見育兒 Q&A

寶寶的降生給每一個家庭增加了滿滿的幸福！由於第一次做媽媽，有很多不熟悉的地方，對於新手媽媽來說也增加了幾分擔憂，新手媽媽只有先了解最基本的護理常識，才能護理好寶寶，更好地陪伴寶寶健康成長。

1 生產後多久可以開始給寶寶餵奶？早接觸、早吸吮、早開奶

母乳是寶寶最好的口糧，在新生兒出生後 30 分鐘以內就要開始與母親肌膚接觸，同時幫助新生兒吸吮乳頭。沒有乳汁也要寶寶吸，這樣才能促進乳汁的分泌。及早開奶不僅能增加泌乳量，而且還可以促進奶管通暢，防止奶脹發生。新生兒也可通過吸吮和吞嚥促進腸蠕動及胎便的排泄。同時新生兒的吸吮動作，還可以反射性地刺激母親的子宮收縮，有利於母親身體盡快復原。早餵奶還能盡快滿足母嬰雙方的心理需求，使嬰兒感受到母親的溫暖。

2 新生寶寶喝奶之後出現吐奶是生病了嗎？

當媽媽給寶寶餵奶後有時寶寶會出現嘔奶或溢奶，嚇得媽媽不知所措。其實初生寶寶嘔奶是很普遍的現象，這都是因為新生兒生理結構而造成的，因為新生兒的胃是呈水平位，胃容量小，吃奶過多、過急，餵奶姿勢不正確、吃奶時嬰兒嘴邊入風等原因，會讓嬰兒的胃部容易積聚空氣，造成嬰兒嘔奶的情況出現。在餵奶中途和之後，媽媽可將寶寶豎抱，輕拍寶寶的後背。千萬不要在餵飽寶寶後就將他放平躺，最好繼續抱起寶寶20-30分鐘，這樣可幫助嬰兒細小的胃部排出空氣。基本上在寶寶6個月以後，這個狀況就會有所改善，媽媽們不需要太擔心。但如果寶寶是噴射式嘔奶媽媽就要小心觀察了，看看寶寶有否其他異常情況，譬如吃奶減少了，測體溫時發現有發燒或嘔吐物帶有鮮血、膽汁等，就應盡快求醫。

3 新生寶寶一天好多次便便是不是腸胃不好？

健康的新生兒在出生後24小時內應排出黏稠無臭味的墨綠色胎便，2~3天內經哺乳逐漸轉變為黃色軟質帶酸臭味的嬰兒糞便。其實大多數的新生寶寶一天都會大便2~5次，有的寶寶會一天排便7~8次，母乳餵養的寶寶甚至每塊尿布上都會有大便，形狀也會根據媽媽進食的食物不同而有所變化，這都是正常現象，不用擔心。

4 需要給孩子餵水嗎？

不論何種餵養方式，母乳餵養、混合餵養、人工餵養的新生兒都不需要添加乳品以外的飲料和水。母乳中含有87%~89%的水分，配方奶中也含有85%~90%的水分，新生兒的胃容量有限，額外飲水將干擾正常餵養。只要孩子攝入了足夠的奶量，是不需要額外添水的。沖調配方奶時，不要擅自改變奶粉與水的比例，這樣會干擾配方奶的濃度，過稀和過濃的配方奶都會對新生兒的消化系統和泌尿系統造成不良的影響。

5 寶寶皮膚變黃了緊要嗎？

寶寶在出生後2~3天出現生理性黃疸，4~6天達到高峰，7~10天消退，早產兒持續時間較長，除有輕微食欲不振外，無其他臨床症狀。若出生後24小時即出現黃疸，2~3週仍不退，甚至繼續加深加重或消退後重複出現，發現體溫不正常、不好好吃奶、嘔吐，甚至發現白色大便，肚脹等情況就應盡快求醫了。

6 寶寶只願意被抱著睡，該怎麼辦？

經常有新手媽媽抱怨寶寶睡眠不安，只能抱著睡，一放下來就哭，使媽媽非常困擾，同時也非常疲累。因新生寶寶才剛出生，對於周遭的環境還不習慣，被抱著時小寶寶可以聽到媽媽的心跳聲音、聞到媽媽的味道。所以，有很多小寶寶喜歡被抱著睡的感覺。但是，抱著睡長久來說不能讓寶寶建立良好的睡眠模式，新手父母要做的就是增加寶寶的安全感，讓寶寶更快適應這個新環境。一般來講，環境最好不要太冷或太熱，也不要將寶寶包太多層衣物。另一方面，因為剛出生後的寶寶，入睡後有時候會有一個驚嚇的反射動作，容易醒過來。媽媽可以使用包巾，減少反射的幅度。白天的時候，可以多抱著寶寶、多跟他講話、多互動以滿足他，這樣協助寶寶將睡眠習慣建立起來，媽媽也能獲得充足的休息！

7 寶寶哭鬧要不要馬上抱起來？

寶寶哭泣是寶寶跟我們溝通的一種方法。寶實用哭泣來表達某種情緒，譬如餓了、需要排泄、過冷、過熱、不舒服等。不同的哭聲代表不同的意思，當然他也有可能只是因為無聊想要吸引你的注意力。你也許聽過別人說過，寶寶哭了就抱，以後很難帶，讓他哭哭就好了。其實現在認為這種方式並不科學，且可能對寶寶有傷害。抱寶寶之前我們先要確認寶寶的需求，是不是因為肚子餓了才哭？若是因為肚子餓了，那可以進行哺乳，再看看寶寶的反應。如果已經滿足了其生理的需求，寶寶還是哭鬧的話，那就是他需要我們用「抱抱」來安慰了。爸爸媽媽的擁抱能使寶寶建立安全感，避免埋下心理方面的隱患。當然，並不是說讓寶寶偶而哭一下下，你就變成「壞媽媽」了。

8 新生寶寶的臍帶要不要包紗布？

寶寶出生之後，臍帶也就完成了它的歷史使命，醫生將臍帶結紮後一般會在出生後7~19天自行脫落。在臍帶還沒脫落的這段時間內媽媽們要做的就是保持臍帶的清潔乾燥，不要在臍帶上敷任何東西。避免尿液污染，如果有弄濕或弄髒後，則必須及時用75%酒精（無菌棉籤）塗擦，沿一個方向由裡向外擦，一定要消毒到臍帶根部以避免發炎。若是擦拭後發現有血跡或黃色分泌物，可以再拿新的棉棒重複一次加強擦拭。總之原則就是確實消毒，並保持乾爽，不用包紗布。

9 新生寶寶到底怕冷還是怕熱呢？

很多新手媽媽發現天氣不熱或者已經開空調了，晚上睡覺寶寶怎麼還會滿頭大汗？不知如何判斷寶寶怕冷還是怕熱，或該為他穿幾件衣服，才夠保暖呢？其實新生寶寶身體控溫能力較差，所以過高或過低的溫度，都會讓他們無法適應。若室內要控溫，溫度建議維持在24到27度之間。還要注意濕度的問題，吹冷氣太涼皮膚會乾燥。因此，如果你不會根據溫度給孩子增添衣物，可以用手去摸孩子的後脖子處，如果手上感覺溫度適宜，說明孩子此時的體溫正合適。如果摸上去濕乎乎的，則可能說明孩子熱了，已經開始出汗了，此時就可以適當讓他們少穿一點。寶寶睡覺時，頭部大量出汗則是正常狀況，因為寶寶頭部汗腺比較發達，再加上他們的交感神經比較興奮，容易出現多汗的現象。



兒科醫生 宋玫

夏季養生之道

澳門夏季除了氣候炎熱之外濕氣更是很重。夏天運動量不宜太大、也不可過度劇烈運動，應以溫和運動以少量出汗為適宜，運動量過大、容易出汗過多損害對心臟的滋養。

* 精神調養重在保持愉快而平穩的情緒。

起居著重夜臥早起（微晚一點睡覺，早點起床）。

* 飲食主要以清暑健脾利濕，護心保肺養腎為主，才能確實達到夏季養生的原則。



1 精神調節

夏天炎熱，心情受影響就特別煩躁，容易心神不安。《內經》提到，應「夜臥早起」，即稍晚一點睡覺，是為了順應自然陰氣的不足；早些起床，是為了順應陽氣的充盛。如果睡眠不足可適當午睡。「無厭於日，使志無怒」是說不要厭惡白天炎熱而心情煩躁，亂發脾氣。「使華英成秀，使氣得泄」就是要精神飽滿，對應夏季應有的華麗，心情得到充分宣洩。「若所愛在外」就好像你面對所愛的對象，讓心情充分表露而不需內藏。「此夏氣之應，養長之道也」這才是適應夏天的氣候，保護長氣的方法。夏季精神調養的關鍵就是不要生氣，正氣充足、正常的發洩，但不能心情煩躁，否則就會使精神情志受傷，在秋天產生瘧疾之病。夏天可做一些使人心情愉快的活動：適當運動，適當娛樂，適當休養，保持愉快的心情達到養心的目的。

2 運動調節

夏天運動量不宜太大、也不可過度劇烈運動，應以溫和運動以少量出汗為適宜，避免運動量過大、出汗過多損害對心臟的滋養。所以夏天應選擇溫和而持續的運動，如走路、體操、太極拳、瑜珈，這些運動能幫助血液循環，還能對心臟的微細血管和經絡起到保護作用。只要持續溫和運動，身體就會自然起到平衡調節的作用。運動後不可直接飲用冷飲降溫。如果在身體溫度很高的情況下飲用冷飲會馬上令全身血管收縮，會傷害腸胃。運動後飲用溫暖稀釋鹽水是最好的飲料。



3 飲食調節

一 首重清熱消暑：夏天氣溫高，暑熱邪盛，人體心火較旺，耗傷心陰，可以常服用清心降火的藥物，如菊花、荷葉、薄荷、金銀花、連翹等來祛暑。食物如西瓜、苦瓜、芹菜、蘆筍、南瓜等。

二 其次健脾除濕：澳門夏天濕氣特別明顯，加上夏天脾胃功能較差，大部分人常感覺食慾較差，食物易變壞，容易腹瀉，所以應該常服健脾除濕之物。多選擇健脾芳香化濕及淡滲利濕之品，如薏苡仁、白朮、藿香、佩蘭、蓮子等。食物如紅豆、綠豆、薏苡仁、扁豆、冬瓜等。

三 另外補肺養腎：中醫認為，按五行規律，夏天心火旺而克肺金、反侮腎而使腎水虛衰，要特別補養肺腎之陰液。可選用枸杞子、生地、百合、桑葚以及酸收肺氣藥，如五味子等，可防出汗太過，耗傷津氣。食物如魚、瘦肉、蛋、奶、豆類、黑芝麻，黑木耳。少吃過鹹的食物避免傷腎，如鹹魚、鹹菜等。

四 更要養心安神：保持心情愉快。藥物如茯苓、麥冬、小棗、蓮子、百合、竹葉、柏子仁等，這些都能起到養心安神的作用。在飲食方面，應多吃小米、玉米、豆類、魚類、馬鈴薯等食物。

4 冬病夏治

所謂冬病夏治，即夏天人體和外界陽氣最盛，可內服中藥，配合針灸等外治方法來治療一些冬天好發的疾病。如夏天可適時尋求中醫師開一些調補陽氣之方，如八珍湯、十全大補湯，全家服用，以防冬天手腳冰冷。又如同用三九天灸，可治療和預防冬季哮喘和過敏性鼻炎。相信只要能順應四季的天氣，注重天人合一的觀念，就能達到養生的目的。



中醫師 梁國威

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

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。

藥膳食療 全攻略

夏日防暑

隨着夏季來臨，防暑工作必不可少，倘若日常起居有所不慎，很容易引起中暑的可能性。

別以為不在戶外曝曬或勞動就不會中暑，其實長時間待在冷氣房間，也是中暑的一個誘因。以下為大家簡述中暑症狀及一些日常防暑要點。

中暑可分為「陽暑」和「陰暑」之分。

陽暑

中醫理論認為中暑是指在長夏季節，感受暑邪，耗氣傷津而驟然發生的以高熱、汗出、煩渴、乏力、頭暈、噁心嘔吐、嚴重時可有神昏，抽搐等主要臨床表現的急性熱病。

通常發生在長期在戶外曝曬下進行體力勞動、汗出過多所致的一系列身體不適狀況。常有發熱、頭暈頭痛、噁心嘔吐、四肢倦怠乏力、口渴等症狀，嚴重會出現呼吸急促、意識障礙等情況。



陰暑

經常出入溫差較大的人；或在暑熱天氣下進行劇烈運動後立刻喝下冰涼飲品；或過度進食生冷食品，會造成皮膚表面毛孔及毛細血管急速收縮，並導致人體排汗及散熱功能產生障礙。通常表現為發熱無汗、身體疲倦、頭痛、噁心欲吐等類似感冒的症狀。



預防中暑的日常要點

- 1 戶外活動時，應避免長時間在太陽下曝曬，可準備帽子或太陽傘防曬，如果出現頭暈不適、全身乏力、噁心欲吐、面色蒼白等情況，應立即停止活動，尋找陰涼處休息，若未見好轉者，請立刻就醫。
- 2 居住及工作環境應避免過於悶熱，可使用冷氣或電風扇幫助降溫及維持通風，避免室內、室外溫差過大，使身體無法適應。
- 3 在悶熱的環境下，穿着通爽、寬鬆及淺色的衣物，避免穿着不透氣的緊身衣褲。
- 4 適時補充水分，喝水應為少量多次，每次100毫升的溫開水為宜。
- 5 劇烈運動後避免立刻飲用冰涼飲品。

湯水方面

除了以上的日常注意事項外，以下為大家介紹一些茶飲或湯水，也能緩解炎熱天氣帶來的不適，從而減低中暑的可能性。
(懷孕婦女服用前請先諮詢中醫意見)



清暑益氣湯

材料 冬瓜2斤、花旗參20克、麥冬20克、石斛10克、瘦肉500克

做法 1. 先將瘦肉洗淨汆水
2. 其他藥材沖水洗淨，冬瓜洗淨外皮後連皮切件備用
3. 將所有材料放入煲內，注入2升清水，大火煲滾後轉小火煲1.5小時後，加入適量食鹽調味即可

功效 清熱解暑，益氣生津



紫蘇生薑茶

材料 紫蘇葉5克、陳皮5克、厚樸5克、生薑2片

做法 1. 先將材料沖水洗淨
2. 將所有材料放入杯內，注滿滾水泡焗10分鐘即可

功效 解表化濕
(適合因經常進出冷熱空間後出現症狀者)



扁豆荷葉飲

材料 白扁豆20克、綠豆20克、生熟苡仁20克、荷葉1張、冰糖30克

做法 1. 先將豆類浸泡，荷葉刷洗乾淨
2. 將所有材料放入煲內，注入2升清水，大火煲滾後轉小火煲1.5小時後，加入冰糖即可

功效 清涼解暑，止渴生津



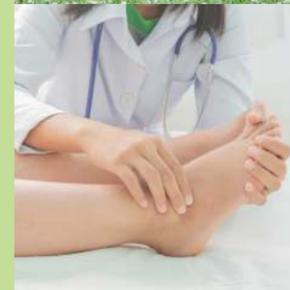
中醫師 黎浩彬

肥「腫」難分？ 解決水腫的飲食秘訣

踏入春夏天，澳門進入潮濕天氣，經常聽到坊間說「濕氣重」、感覺個人「又肥又腫」，倍感倦意。究竟如何判斷自己是否水腫？飲食、生活該怎樣協調才對？

事實上，天氣潮濕並不會令身體出現水腫，身體有浮腫也未必因為身體器官（例如腎臟）出現疾病才會形成。水腫可發生在全身，其中最常見的部位是四肢末梢，如腿、腳踝、腳掌、手臂、手掌等。就如便秘、貧血一樣，水腫只是一個生理現象，很多原因都會造成水腫，例如吃太鹹、缺乏運動、蛋白質營養不足、生理期、經前綜合症候群、或服用某些藥物、接受某些治療、或罹患某些疾病等。

基本上，由體質、飲食等非疾病因素引致的水腫，多半為暫時性現象且水腫程度較輕微，一般只要調整飲食及生活作息，或移除原因後就能改善。如因為疾病所造成的水腫一般則較嚴重，為長期現象，且除了水腫外，還會伴隨其他異常，包括小便有泡沫、或伴隨黃疸、腹水、呼吸困難等現象，所以當出現水腫時，可初步先過濾或排除是否因為疾病所引起，若為疾病引起，則需進一步就醫找出水腫原因，對症下藥根治。



- 1 飲食：低鈉、高鉀，留意蛋白質攝取是否足夠及貧血問題。**

低鹽（低鈉）：鈉是細胞外液主要的離子和滲透壓的調節有關，若體內鈉濃度過高，會促使身體將水分留在體內而造成水腫。故易水腫者，飲食宜清淡、少沾醬汁、少吃加工食物或醃製食物。

高鉀：鉀質是細胞內液主要離子，可促進鈉的排出而改善水腫，故可多攝取菇類、藻類、豆類和香蕉等鉀含量較高的食物。

蛋白質攝取是否足夠：蛋白質會影響滲透壓而造成水腫，故若飲食蛋白質攝取不足、或有消化吸收障礙、或在身體需求較高時，例如懷孕、哺乳、糖尿病等消耗性疾病，未能及時補充足量蛋白質，可能會造成營養不良性水腫。

貧血：慢性嚴重貧血時，會出現水分與鹽分滯留而造成水腫，故若有貧血的話，要確認是哪類型的貧血（缺鐵、缺維他命B12、葉酸、或地中海型貧血等），需要補充營養來改善貧血問題。

- 2 多運動：**長時間不運動（如久坐或久站）會影響下肢血液循環，造成水分無法順利回流而儲積在下肢，令腿部出現浮腫、變粗。運動可促進淋巴循環而改善因循環不佳造成的下肢水腫，走路、慢跑、游泳、騎單車等皆是不錯的選擇。

- 3 其他：**可抬高下肢以促進下肢血液回流，避免久坐或長時間站立，若工作需要久站的話，可穿彈性襪來對腿部適當加壓，幫助下肢血液回流。另外，最好不要長時間穿高跟鞋、太緊的鞋或穿束腹褲、束腰等過緊的衣物，會影響下肢血液循環。

水腫與水分的攝取有關嗎？

水腫與身體對組織間液的調節失常有關，和飲水量無關。且在眾多導致水腫的原因中，沒有一個原因是因為喝水所引致的，故水腫時並不需要限制水分的攝取。正常人每日攝取2、3000毫升的水並不會造成水腫，反而經常因吃太鹹、體內鈉過多，造成水分滯留在體內而導致水腫，此時反而該多喝水來幫助身體內的鈉排出體外。換句話說，水腫最重要的關鍵是，限鈉、而非限水。



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 / 2882 7833



**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)

急救處理 小常識

常見之嬰幼兒 家居意外的救援方法

在日常生活中，意外是導致嬰幼兒受傷甚至死亡的主要原因。簡單的急救和救援方法有助我們面對日常生活中的家居意外及其帶來的傷害。以下提供的一些急救處理小常識以幫助我們處理一般常見的家居意外，包括跌倒、窒息和燒傷/燙傷。



跌倒

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

救援方法

保持鎮定。檢查嬰幼兒面色、清醒程度、氣道是否暢通及可否哭叫或說話，如嬰幼兒未有反應或反應遲鈍，應立刻求醫。

如嬰幼兒清醒，應檢查其身體部位有否受傷，傷口出血情況，如傷口有異物，或大量出血，應用一些清潔敷料覆蓋傷口，切勿大力按壓。如受傷部位出現任何畸形或腫脹情況，切勿移動傷者，立刻求醫。

如嬰幼兒身體受傷部位有少量出血情況，無異物，可用一些清潔敷料覆蓋傷口，並用手在傷口上加壓止血，及把傷肢提高，減少出血。停止出血後，可用消毒紗布蓋在傷口。

窒息

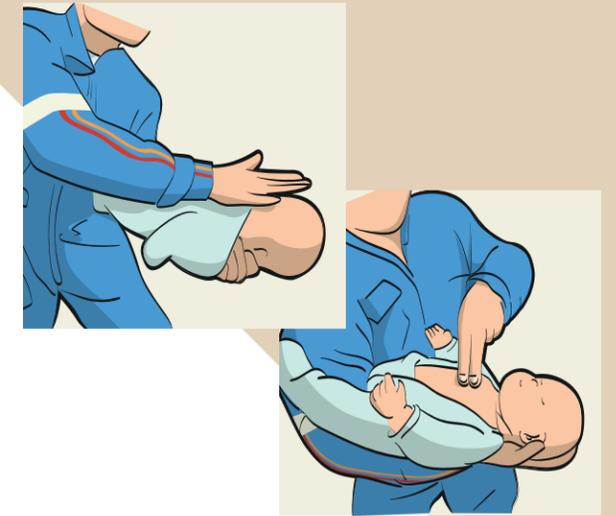
導致嬰幼兒窒息的原因有很多，例如誤吞異物、頸部被繩索緊緊、被厚的棉被蓋過頭部、以俯臥的姿勢睡眠時被枕頭影響呼吸。

救援方法

保持鎮定，立即將引致窒息之物件移離傷者。如果是嘔吐物、血塊或痰涎，可用手挖出或使用吸管抽吸。如果嬰幼兒因食物或其他異物哽塞而導致反應緩慢，應立刻求醫。

如嬰幼兒是清醒並且有反應的話，可施行壓腹法。讓嬰幼兒俯臥在自己的前臂上，並用大腿承托其身體，然後用手穩握其下巴，使其頭部向下。用另一隻手的掌根連續拍擊其肩胛骨中間5次，力度要比用於成人傷者的輕。檢查嬰幼兒的口腔，取出口腔內鬆脫的異物。

如未能成功，將其身體翻轉臉朝上，將兩隻手指放在乳頭連線和胸骨的十字連線下，以類似於胸部按壓的方法按壓5次（按壓力度要稍大及稍深，頻率為每次1秒）。



檢查嬰幼兒的口腔，取出口腔內鬆脫的異物。如未能成功，應立刻求援。

如嬰幼兒昏迷不醒，求援後，應即時施行心肺復甦法，並在灌氣時注意先察看其口腔，取出口腔內鬆脫的異物。如未能取出異物，繼續施行心肺復甦法，直至援助到達。

燒傷/燙傷

導致嬰幼兒家居燒傷/燙傷的原因有火焰、熾熱物品、曝曬對身體造成的傷害。燙傷指熱水、粥或湯，水蒸氣等對身體造成的傷害。

救援方法

先將嬰幼兒移離熱源。檢查嬰幼兒的受傷情況。用清水沖洗傷口，降低傷口溫度及減輕痛楚，接着用消毒或清潔敷料遮蓋傷處。如為面部燒傷/燙傷，可用布或三角繃帶覆蓋及包紮面部。在覆蓋前，必須先在布上的眼、口、鼻位置剪孔，並迅速將傷者送院，切勿把水泡擠破。

意外是很難完全避免的，具備正確的急救處理小常識可減輕意外所帶來對嬰幼兒身心的傷害。例如保持環境清潔，減少雜物堆積，把摺椅摺椅放好，切勿把熱湯食物隨意放在桌上，便可維持安全的家居環境，並減少意外發生。



護士 梁倩明

護理 護您

熱衰竭？中暑？

夏日來臨，溫度上升，恍如置身於一個大烤爐中，悶熱的環境使人汗如雨下。每年都會在新聞上看到中暑的報導，中暑到底是如何造成，有甚麼症狀，嚴重的會危害生命嗎？熱衰竭、中暑有何差別？是否體溫過高都是中暑呢？兩者之間的差別在哪？要如何處理呢？

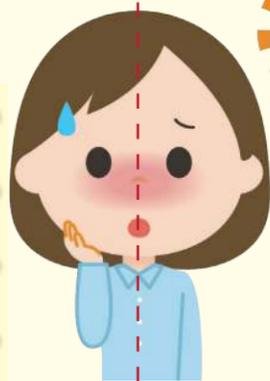
熱衰竭

是指在長時間處於熱的環境中，持續的流汗，且未補充適當的鹽分及水分，造成如口渴、四肢乏力、噁心、頭暈、皮膚濕冷、面色蒼白等症狀。

中暑

在無法散發熱量的環境中，患者會逐漸減少甚至停止出汗，皮膚變得乾、熱、潮紅、脈搏急速及微弱、呼吸亦逐漸加快、神智混亂甚至昏迷現象、身體的核心體溫升高超過40.5°C，同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況。

熱衰竭 中暑



- 會流汗，所以皮膚比較潮濕
- 體溫大多是正常或比正常略低
- 瞳孔放大
- 虛弱及頭暈、頭痛
- 沒有食慾、噁心

- 感覺身體很熱，皮膚乾燥發紅
- 體溫升高超過 40.5°C
- 昏迷或將近昏迷
- 快而強的脈搏

緊急處理：

在街上遇到熱衰竭或中暑的病人，首先要快速聯絡119，並且在救護車到達前，先進行以下五大簡單而重要的步驟：

- 1 把病人搬到陰涼處，平躺並且抬高腳部（如有嘔吐則請先側躺）
- 2 鬆脫身上衣物
- 3 搧風或用水擦拭身體，或於腋下、脖子部位使用冰塊冰敷，進行散熱
- 4 假若病人意識清醒可讓其喝水或飲用稀釋的運動飲料
- 5 迅速送醫



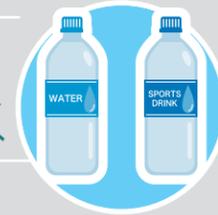
陰涼



脫衣



散熱



喝水



送醫

預防中暑 6 式

1 穿著淺色透氣衣物



2 勤防曬



3 減少陽光直射



4 保持環境涼爽通風



5 常補充水分



6 定時休息



容易中暑的高危險群體：

老人、嬰幼兒、慢性病患者、長期戶外工作者、過胖者



護士 吳倩婷

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
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 聶靚忠 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 Trovoad 林德深 LAM Tak Sum
	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
	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！





 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