



遺傳性腸胃癌資料庫

Hereditary Gastrointestinal Cancer Registry

地址：香港薄扶林道 香港大學 瑪麗醫院 外科學系 (較交何惠珠醫生)
電話：2255 4911 / 2255 4762 傳真：2872 8425
網址：<http://www.generations.hk.com>

何醫生的話：

各位朋友，大家好！謹代表資料庫祝願各位身體健康，萬事如意，「免」氣揚眉！

對於遺傳性腸胃癌的人仕，定期檢查或預防手術是主要防癌手段。不過，保持身體健康也非常重要。經常運動是保持身體健康的主要方法之一，希望以下摘自世界癌症研究基金會的文章能帶給你一個保持身體健康的重要提示。

2011年2月號
會員通訊

健康小貼士：（內容摘自世界癌症研究基金會(香港)之「預防癌症的指引」小冊子，特此鳴謝！）

每天做 30 分鐘或以上任何類型的運動

每天運動是很重要的，因為恆常運動有助身體健康，一般來說，任何的運動量都有益處，而且越多越好。

甚麼算是「運動」？

任何需要運用肌肉的活動都算是運動，運動的強烈程度可以分為三種：輕度、中度和劇烈，你可以參考後頁內文，找出不同程度的運動例子。

隨著運動的強烈程度增加，你的身體需要更努力去呼吸，所以其中一個斷定運動強烈程度的方法，是看運動時有多容易說話。在做強烈程度中等的運動時，你應可以說話，但不可以唱歌，而在做劇烈的運動時，你仍可說簡短的詞語，但就不能用長句子來交談。

如何設定運動目標？

世界癌症研究基金會為大家設定出以下的運動目標三步曲：

1. 每天最少做 30 分鐘強烈程度中等的運動
2. 隨著體能改善，每天最少做 60 分鐘強烈程度中等的運動或 30 分鐘劇烈運動
3. 限制靜態的生活習慣如看電視

請謹記任何的運動都對身體有益，當你適應了某個運動的強烈程度後，增加運動的時間或嘗試較劇烈的運動會令你的健康得到更多好處。靜態的活動，例如坐著或躺臥，會增加超重或肥胖的機會，進而影響健康。

不同的運動會消耗多少卡路里？

為了避免體重增加，我們需要消耗每天從飲食中吸收的熱量(卡路里)，而最好的方法便是保持運動量。

任何形式的運動都會消耗卡路里，而每人所消耗的總熱量取決於運動的長久和強烈程度，20 分鐘劇烈運動所消耗的卡路里可能相等於一小時的輕度運動。所以知道不同運動概括的卡路里消耗量，對控制體重會有幫助。



世界癌症研究基金會實用運動貼士

嘗試以下的貼士，在日常生活增加步行的機會：

- 在午飯後跟朋友一起散步
- 每天散步 30 分鐘，可以在早上及黃昏均散步 15 分鐘
- 駕車時可以把車子停泊在較遠的地方，然後步行到目的地
- 乘搭公共交通工具時，提早一個地鐵或巴士站下車，然後步行到目的地
- 使用樓梯而不乘升降機或扶手电梯

這些改變意味著你可能需要每天提早 15 至 20 分鐘出門，但為了終生的健康，何不現在就重新設定你的鬧鐘？你亦可以嘗試在週末與家人和朋友多做運動，例如步行到區內的公園或參加室內運動如羽毛球等。

何不把做家務當成運動的機會？嘗試使勁地進行以下的活動來幫助你達到每天 30 分鐘的運動目標：

- 清洗浴缸
- 清洗廚房
- 吸塵
- 拖地

劇烈運動最好是選擇自己喜歡的形式，例如你喜歡跳舞，便應參加舞蹈課程或舞蹈會，如你認為社交舞、薩爾薩舞(salsa)或探戈(tango)的課程太難，可以嘗試排舞(line dancing)，因為當中導師會讀出舞步的指令。另外，水中帶氧健身操(water aerobics)或游泳均是很好的選擇，不但對關節帶來的壓力最小，又可大大增加身體的柔軟度。若你喜歡團隊運動，不妨加入區內的足球隊、籃球隊或跑步隊，甚至可以參加行山會，做運動之餘，又可同時結識新朋友。**致力每天 30 分鐘或以上的運動，謹記任何的運動量都較沒有運動好。**

不同強烈程度的運動

輕度

慢行、簡單的家務(例如打掃)

中度

急步行、慢慢地踏單車、跳舞(慢版社交舞和土風舞)、慢速游泳、以中等速度使用健身器械(包括健身單車、划船機、行樓梯機)、打高爾夫球(包括揮動及攜帶高爾夫球棒)、瑜珈、太極及普拉提(Pilates)

劇烈

跑步、競步、網球(單打)、帶氧運動、快速踏單車、行山或行樓梯、壁球、跳舞(芭蕾舞、快版社交舞、踢躂舞)、柔軟體操、跳繩、使勁地運用健身器械(健身單車、划船機、行樓梯機)



遺傳性腸胃癌資料庫

海下灣海岸公園一天遊

包圍第一旅遊 承辦 (牌照號碼: 353321)

- 旅遊日期 : 2011 年 5 月 8 日 (星期日)
- 集合時間 : 上午 9 時 (準時開車, 逾時不候)
- 集合地點 : 九龍塘理想酒店正門(近根德道)
- 團費 : 每位港幣 120 元 (大小同價)
- 團費包括 : 午餐、交通、導遊小費、平安保險
每位團友送 5 萬元旅遊平安保險(85 歲以上長者除外)
- 對象 : 所有資料庫成員及家屬
- 行程 : 早上集合 → 乘冷氣旅遊巴 → 西貢郊遊中心 → 香港 30 年禁區~海下灣自然保護區(團友可自費\$40/人乘船出海於珊瑚區欣賞海星、海膽、海蔘等海洋保護生物) → 午餐品嚐《鮑魚海鮮餐》→ 獅子會自然教育中心 → 西貢紙船公園 → 回程
- 名額 : 120 人
- 截止日期 : 2011 年 4 月 11 日
- 注意事項 : 如出發前兩小時天文台懸掛黑色暴雨警告訊號、八號或以上風球, 行程將會改期。

由於名額有限, 請從速報名, 如報名人數超出所限, 將以先到先得處理。請儘快填好回條, 並寄回或傳真給資料庫, 以便安排有關事宜。如有任何查詢, 可致電 2255 4911 與陳美嬋小姐聯絡。

茶	郊	魚	豉	古	鮮	清	清	白	西貢鮑魚海鮮
水	外	香	汁	法	魷	蒸	蒸	灼	
	靚	茄子	蒸	鹽	魚	海	生	游	
白	油	子肉	排	焗	時	上	鮑	水	
飯	菜	鬆	骨	雞	蔬	鮮	魚	蝦	

回條請寄回香港薄扶林道 香港大學 瑪麗醫院 外科學系 (較交何惠珠醫生) 電話 2255 4911 傳真 2872 8425

回條：海下灣海岸公園一天遊

姓名 : _____ (先生/女士)

參加人數 : 成人 _____ 位 2 歲或以上小童 _____ 位 小童(未滿 2 歲) _____ 位

日間聯絡電話 : _____

**** 齊來參與, 歡渡一個愉快的週日! ****



溫馨提示：瑪麗醫院綜合日間中心已遷往正院 C 座 3 樓，
下次要到新地址做大腸檢查啦！

未來動向：

以下是資料庫的多項未來動向，誠邀您的參與及支持！

- ☺ 資料庫將於 2011 年 8 月 27 日及 2011 年 9 月 24 日舉行會員週年聚會及教育講座，有關詳情，請密切留意公佈。
- ☺ 第四屆步行籌款同樂日將於 2011 年 11 月舉行，詳情請密切留意資料庫公佈或瀏覽 <http://www.generations.hk.com>
- ☺ 由於印製精美的 2011 年慈善月曆訂購反應熱烈，資料庫將於本年再次印製 2012 年慈善月曆，送禮自用皆可，有關詳情，請密切留意公佈。歡迎各資料庫成員及親友預先訂購，請致電陳小姐 2255 4911。

資料庫 15 週年紀念冊

在過去的 15 個年頭，相信您和資料庫也經歷了無數的甜酸苦辣，就讓我們將一些快樂的片段及難忘的點滴印記在這本「資料庫 15 週年紀念冊」內。您可以用文章、詩句、漫畫或活動相片等作分享，令紀念冊的內容更豐富，請即行動！詳情請致電陳小姐 2255 4911。



回條請寄回香港薄扶林道 香港大學 瑪麗醫院 外科學系 (較交何惠珠醫生) 電話 2255 4911 傳真 2872 8425

訂閱回條

本人 _____ 及家人欲訂閱「資料庫 15 週年紀念冊」共 _____ 本。
電話 _____ 地址 _____

Hereditary Gastrointestinal Cancer Registry

c/o Dr Judy Ho
Department of Surgery
The University of Hong Kong
Queen Mary Hospital
Hong Kong

Stamp