

「擁抱健康」 網站及手機應用程式

香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心設有「擁抱健康」網站及手機應用程式，所擁有的功能除了可以為市民提供可靠的中醫健康知識，方便用戶了解、認識中醫，還可以記錄健康狀況，掌握自身健康狀態，從而遠離疾病困擾，增進身體健康。



中醫體質測試

填寫極具權威的中醫體質問卷，了解自己的中醫體質類型，並得到簡單的養生建議

養生學堂

通過我們精心製作、編排的视频、文章和書籍，帶您領略神奇、豐富的中醫藥保健知識，學習簡單、有效的養生保健方法

中心活動

報名參加浸大中醫舉辦的各類活動，如工作坊、講座等

自主健康日記*

簡單、快捷地記錄每日身體主要狀況，幫助自己和醫師更好地觀察及掌握您的健康變化

大夫信箱*

不用擔心上班時間緊張難以請假，在這裡您可以向中醫師提問，獲得您關心的健康資訊

自主健康 積分獎勵計劃*

為鼓勵市民更關注自身健康，了解、認識中醫，市民使用以上各項功能，將會累積積分，可於中心換領禮品

香港浸會大學- 賽馬會中醫疾病預防 與健康管理中心

慢病防變

無病防病

小病促癒

*「自主健康日記」、「大夫信箱」以及「自主健康積分獎勵計劃」均為會員功能，中醫健康顧問將通過這些功能給予專業養生意見。會員登記費用全免，因關乎個人健康資料，如欲成為會員，請親身前往中醫疾病預防與健康管理中心，以進行實名登記程序。

捐助機構

背景

為應對人口持續老化及慢性疾病患者不斷上升帶來的挑戰，香港浸會大學中醫藥學院獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨撥捐經費，設立賽馬會「擁抱健康」中醫計劃，並攜手建立**香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心**。中心環境舒適、交通便利，設有6間健康諮詢室、2間健康評估室和2間設備齊全的調理室，為市民提供高水準、規範化的中醫健康管理服務。

一個人的健康狀態是在健康、亞健康及患病之間不斷變化的過程。中心為本港首間以中醫「治未病」和體質養生理論為核心理念、以「無病防病，小病促癒，慢病防變」為目標的服務中心，推出多種中醫服務，以期改善市民大眾的健康狀態。



服務範疇

- ▶ 個人化的中醫疾病預防調理
- ▶ 科學化的中醫檢測評估
- ▶ 追蹤式的慢性疾病綜合管理
- ▶ 網上中醫健康管理及諮詢
- ▶ 系列化「浸大養生」中醫健康產品

中醫健康教育

在賽馬會「擁抱健康」中醫計劃支持下，**香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心**通過多方面向公眾推廣中醫疾病預防和中醫健康管理知識，包括設立中醫健康教育網站及應用程式、系列編印中醫健康知識手冊、錄製中醫中藥知識微電影，以及定期舉辦中醫健康教育講座及學習班等。市民可從觀賞影片、閱讀書本、參加中心活動中，學習如何運用中醫知識，達到調整體質類型，預防疾病及有效管理健康的目標。

中醫健康知識手冊、影片和活動，包括以下主題：

養生上品 重點介紹常用養生中藥材的功效和服用方法，並推介簡單食譜。

養生有法 由醫師介紹養生知識，包括中醫食療、穴位按摩、氣功、情志養生、體質養生等方法，幫助市民舒緩各種亞健康症狀、預防各種常見疾病。

女士養生 女士在經歷生理週期、懷孕、產後以及更年期時，身體需要特別的調護。生活化的中醫調理方法可以幫助各位女士順利、舒適地度過這些特殊時期。更重要的是預防各種相關疾病的發生，保持美好的容貌和愉快的心情。

防治慢病 中醫不僅可以治療多種疾病，更可以有效預防各種慢性疾病，本部份將介紹中醫對各種慢性病的預防和治療方法。

服務時間

星期一至六
上午10:00至下午2:00
下午3:00至晚上7:00

星期日及公眾假期
休息

聯絡我們

香港浸會大學
中醫藥學院-雷生春堂

香港浸會大學-賽馬會
中醫疾病預防與健康管理中心



香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

☎ 3793-3428

☎ 3793-3422

✉ embracehealth@hkbu.edu.hk

📍 香港九龍彌敦道771-775號栢宜中心3樓全層
(太子港鐵站E出口旁)



醫師應診
時間表



浸大
中醫藥診所



網上預約
www.hkbucmc.com