

三花 Carnation

世界心臟日 2008

WORLD HEART DAY 11.10.2008

認識血壓 護心有法

Know Your Risk Focus On Hypertension



三花心臟健康嘉年華

"Carnation" Heart Health Carnival

日期：2008年10月11日（星期六）

Date：11 October, 2008 (Saturday)

時間：下午2:00 至 6:00

Time：P.M 2:00 - 6:00

地點：香港跑馬地馬場

Venue：Happy Valley Racecourse

主辦機構



聯合發起人



香港心臟科學院



WORLD HEART FEDERATION



World Health Organization



SPORT FOR DEVELOPMENT AND PEACE

Contents目錄

衛生署衛生防護中心總監

曾浩輝醫生獻詞

01

香港心臟專科學院院長暨世界心臟日2008籌委會主席

潘昭安醫生獻詞

02

世界心臟日2008健康榮譽大使

莫文蔚小姐獻詞

03

「認識血壓 護心有法」

主題簡介

04

世界心臟日主題曲及歌詞

05

「三花」心臟健康嘉年華

MaBelle「護心有法」短片創作比賽

06

「三花」環球健步行及

「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽

07

心臟健康講座

08

世界心臟日主辦機構簡介

09

世界心臟日籌委會及專責委員會

10

贊助人

11-12

鳴謝

13





曾浩輝 醫生太平紳士

Dr. Thomas TSANG, JP

衛生署衛生防護中心總監
Controller, Centre for Health Protection



世界心臟日 2008

人人攜手 護心齊心

衛生署衛生防護中心總監

曾浩輝醫生太平紳士

曾浩輝



潘昭安 醫生

Dr. Pun Chiu On

香港心臟專科學院院長暨世界心臟日2008籌委會主席
President Of Hong Kong College Of Cardiology
cum Chairman of World Heart Day 2008 Steering
Committee

本人歡迎各位踴躍參加這個一年一度全球性的世界心臟日。

香港心臟專科學院，一直致力增進社會對心臟血管及循環系統的認知為己任，並以公眾利益及教育市民為前提，讓大眾能更注意心臟健康。

今年世界心臟日的主題為「認識血壓 護心有法」，希望引領大家意識到護心需要從基本開始，血壓是預防慢性疾病很重要的一環，有效控制高血壓，可大大減低心臟衰竭、中風及心肌梗塞等高危風險，所以我們要好好愛惜心臟健康，最簡單由保持良好血壓水平開始。

要控制血壓，從小就應該養成均衡飲食，選擇進食低鹽、低脂、低膽固醇的食物，多食蔬果以吸收足夠的纖維。恆常的帶氧運動，保持心境輕鬆及戒煙對心臟健康非常重要。已診斷出有高血壓的朋友，必須依照醫生指示，定時定量服藥。

最後，再一次衷心感激各有份參與及支持世界心臟日的朋友，謹祝所有香港市民都有健康體魄，強心強身。

It is my pleasure to welcome you to our annual event – World Heart Day 2008, which is celebrated world wide.

The mission of Hong Kong College of Cardiology is devoted to advancement of cardiovascular medicine. It also aims to promote cardiovascular health for the public.

The theme of World Heart Day 2008 is "Know your risk, focus on hypertension". Having a normal blood pressure is essential for good health. Adequate management of hypertension will effectively reduce important complications such as heart failure and ischaemic heart disease. Thus, maintaining a normal blood pressure is a simple start for a healthy lifestyle.

It is important to nurture a healthy dietary habit since childhood in order to maintain normal blood pressure. Low salt, low fat and low cholesterol diet, with abundance of fruits and vegetables, as well as dietary fibres, would be desirable. Regular isotonic exercise, having a relax life style, quit smoking, are all crucial for a healthy heart. Hypertensive patients should adhere to doctors' advice and medication.

Finally, I would like to extend my appreciation to all who have participated in and generously supported the World Heart Day. I wish everyone in Hong Kong the very best of health.



莫文蔚小姐

Ms Karen Mok

世界心臟日2008健康榮譽大使

World Heart Day 2008 Ambassador



定期量血壓
護心好辦法

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karen Mok', positioned above a stylized green tree and a yellow butterfly.

遲唔會遲 早唔會早 認識風險心臟好

Why Risk? Know It Now! Never Too Early, Never Too Late!

世界心臟組織聯合會於每年9月的最後一個星期天，都會舉行「世界心臟日」，主要目的為提高公眾對心臟病和中風威脅的警覺性及推廣擁有一個健康的生活方式，從而預防心臟病。

血壓高是中風及心臟病的頭號及主要風險因素，估計在2025年，大約每三個年齡25歲以上的成年人就有一個患上高血壓，全球接近十億人口受到影響。因此，2008年「世界心臟日」的主題定為「認識血壓 護心有道」，強調血壓健康對於心臟健康的重要性。希望市民從了解血壓開始，配合恆常運動及改善飲食習慣，保護自己心臟健康。

On the last Sunday of September each year, the World Heart Day organized by World Heart Federation is celebrated by over 100 countries around the world to enhance the public awareness of the threat of heart disease and stroke and promote how to live with a healthy heart.

Hypertension is known as No.1 risk of heart disease and stroke. In the year of 2025, it is expected one third of the population over 25 years old will have hypertension which means about one billion people will be affected. That is why the theme of World Heart Day 2008 is "Know Your Risk! Focus on Hypertension!" which aims at educating the public the great importance of paying attention to blood pressure level with the help of regular exercises and balancing meals.



認清你的數目 Know Your Numbers

	上壓 SYSTOLIC (MM HG)		下壓 DIASTOLIC (MM HG)
正常 Normal	<120	及 and	<80
高血壓前期 Prehypertension	120-139	或 or	80-89
第一期 Stage 1	140-159	或 or	90-99
第二期 Stage 2	≥ 160	或 or	≤ 100



WORLD HEART DAY



世界心臟日主題曲

Theme Song

Music: Dr. Victor Goh
Lyrics: Dr. Victor Goh

Everyone, when you feel,
Pressure building o'er your chest,
That's the time when you realize,
Good health is still the best!

Exercise, all you can,
Let your body feel the surge —
As you settle in earnestly,
Health returns, precious like a gem!

Calories, salt and fat should be,
Promptly taken off the list,
Smoking too should soon disappear —
Rid yourselves of this dreadful beast!

Families, Communities,
Ought to emphasize their goal —
A healthy start for all of their young,
Backed by everyone.

Overweight, Cholesterol,
Pressures high above the norm,
Sugar levels way o'er the top,
All these traits are sure to cause a storm!

Best to check
If you have a fault,
Way before it's out of hand,
See your relevant personnel,
They stand prepared, ready as your friend!

(廣東話)
曲：吳敬文醫生
詞：翁月華

要留神，要認真
呵護你我的心
脈搏跳，至緊要
健康的心……

運動勤，血氣增
珍惜有個好既心
脈搏跳，要知覺
心臟病魔不入侵

卡路里，高脂通通要放棄
煙、酒亦要抗拒
心臟病的確係猛獸

上磅時，先至知
健康響起警告
立刻趕去睇醫生
病痛不會增

至怕肥，血壓又高
心大心細心又慌
一旦血糖來作惡
重有膽固醇損健康

生活裡
起居生活要有節制
記得年年檢查身體
心臟醫生抗病是猛將！

(國語)
曲：吳敬文醫生
詞：古羽

親愛的，很抱歉
不曾好好愛護你
讓你默默的受委屈
天天受壓力

答應你，我會有改變自己的勇氣
拒絕壞習慣的刺激
為了你，我願意放棄

一輩子都堅決愛你
我不要再去做傷害你
和你騰出最好的時間
來感受世界的美麗

再忙碌，再疲憊
也要好好照顧你
只求你快樂別哭泣
哄你笑，做什麼都可以



「三花」心臟健康嘉年華 "Carnation" Heart Health Carnival

時間Time 節目Programme

1:00pm 「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽
"World Heart Day" The Hong Kong Heart Foundation Drawing Competition

2:00pm 心臟健康檢查及攤位遊戲
Heart Health Check & Game Booth

2:30pm 歌星表演
Stage Show by Artists

3:00pm 開幕典禮
Opening Ceremony

4:00pm 「三花」環球健步行
"Carnation" Global Embrace

4:50pm 花式跳繩表演
Rope Skipping Performance

6:00pm 嘉年華會圓滿結束
End of Carnival

時間Time: 2:00pm – 6:00pm

地點Venue: 香港跑馬地馬場 Happy Valley Racecourse



MaBelle 「護心有法」短片創作比賽

為鼓勵更多年青人關注心臟健康，今年特地主辦第一屆「護心有法」短片創作比賽，歡迎社會各界人士參與，用聲音及圖像去表達心臟健康的重要性。

MaBelle "Know Your Cardiovascular Risk!" Short Film Competition

MaBelle "Know Your Cardiovascular Risk!" Short Film Competition
In view of the popularity of short-film shooting, a "Short Film Competition" will be organized this year to help promote the issue of heart health to the Hong Kong people.

得獎名單 Final Result (於2008年9月28日公佈)

學生初級組
Student Junior Group
冠軍: 鄧景霖
亞軍: 李希洛
季軍: 鳳溪中學

學生高級組
Student Senior Group
冠軍: 陳谷
亞軍: Leung On Ki
季軍: Kitty Yeung

公開組
Open Group
冠軍: Wong Ting Pong
亞軍: Chiu Wing Fung
季軍: Cherry Ma

優異獎
Wong Kin Cheung
Emily Chiu
Shirely Cheng

「三花」環球健步行

"Carnation" Global Embrace

路線 Route



國際健康盛事「環球健步行」，每年均得到世界各地一百多個城市，超過一百萬人士的參與支持。此活動鼓勵不同年齡人士，以步行鍛鍊體魄，增強心肺功能，令身心健康。

Each year, more than one million people in over 100 cities participate in the Global Embrace. This unique annual walkathon aims to promote the health benefits of walking for people of all ages.

時間Time: 4:00pm – 4:50pm 地點Venue: 香港跑馬地馬場Happy Valley Racecourse

「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽

"World Heart Day" The Hong Kong Heart Foundation Drawing Competition

今年約有一千名中、小學生參加「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽，這個比賽是以心臟健康為主題，十二歲以下學生屬於初級組，創作題目為「我愛無煙城市」，而十二至十七歲的高級組題目則為「護心有法」。每組的冠、亞、季軍作品將代表香港，參加「全球華人心臟保健網絡」所舉辦的總決賽，把心臟健康訊息傳播海外。

This year, around 1000 primary/secondary school students will join in promoting the importance of Heart Health by illustrating their ideas at the carnival. This year's competition is divided into two sections – the theme for the junior division (under 12 years of age) is "I love smoke-free city" and the theme for the senior division (aged between 12 and 17) is "Know Your Risk, Focus On Hypertension". Drawings will be selected to compete with cities around the world in the final organized by the International Chinese Heart Health Network.

高級組: 2:00pm – 4:00pm

Senior Group: 2:00pm – 4:00pm

初級組: 2:30pm – 4:30pm

Junior Group: 2:30pm – 4:30pm

地點: 香港跑馬地馬場

Venue: Happy Valley Racecourse

參賽者: 香港中、小學生

Contestants: Primary & Secondary Students in Hong Kong

心臟健康講座

Heart Health Talk

冠心病 - 自我管理全攻略

日期：28-9-2008
Date：28 September 2008
時間：上午10:00至中午12:00
Time：10:00am - 12:00noon
地點：尖沙咀科學館演講廳
Venue：Lecture Hall, Hong Kong Science Museum
查詢電話：2577 8021
Contact：2577 8021

#1

全力贊助 Sponsored by：



粥樣硬化及 心臟病的預防與治療

日期：12-10-2008
Date：12 October 2008
時間：上午10:00至下午1:00
Time：10:00am - 1:00pm
地點：香港中央圖書館演講廳
Venue：Lecture Theatre, Hong Kong Central Library
查詢電話：2941 5165 (麥小姐)
Contact：Ms. Mak 2941 5165

#3

全力贊助 Sponsored by：

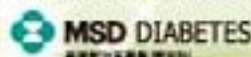


都市病知多D — 高血壓與糖尿病之關係

日期：26-10-2008
Date：26 October 2008
時間：上午10:00至下午1:00
Time：10:00am - 1:00pm
地點：香港中央圖書館演講廳
Venue：Lecture Theatre, Hong Kong Central Library
查詢電話：2835 9820
Contact：2835 9820

#5

全力贊助 Sponsored by：



心血管疾病之高危因素 高血壓及其併發症

日期：5-10-2008
Date：5 October 2008
時間：上午10:00至下午1:00
Time：10:00am - 1:00pm
地點：香港中央圖書館演講廳
Venue：Lecture Theatre, Hong Kong Central Library
查詢電話：2960 1838
Contact：2960 1838

#2

全力贊助 Sponsored by：



了解心臟病高危因素： 檢查及治療新趨勢

日期：19-10-2008
Date：19 October 2008
時間：上午10:00至下午1:00
Time：10:00am - 1:00pm
地點：香港中央圖書館演講廳
Venue：Lecture Theatre, Hong Kong Central Library
查詢電話：2596 0033 (梁小姐)
Contact：Ms. Leung 2596 0033

#4

全力贊助 Sponsored by：



所有講座費用全免 名額有限 請預早報名
All free seminars are with quotas.
Please book in advance.



香港心臟專科學院
Hong Kong College
of Cardiology



香港心臟專科學院

香港心臟專科學院於一九九二年成立，乃醫學專業團體及認可的慈善機構，旨在優化心臟病的醫療水平，並致力改善香港市民的心臟健康。學院現有院士超過一百六十五名。

網頁：<http://www.hkcchk.com>

The Hong Kong College of Cardiology is a charitable organization founded in 1992. It aims at upkeeping the highest standard of cardiovascular practice and working towards the improvement of heart health amongst people of Hong Kong. There are now more than 165 fully accredited fellows.

Website: <http://www.hkcchk.com>

世界心臟組織聯會
WORLD HEART
FEDERATION



**WORLD HEART
FEDERATION®**

世界心臟組織聯會以瑞士日內瓦為基地，是一所世界性的非政府機構。該會由來自一百多個國家的一百九十七個心臟專科學會及心臟基金會所組成，致力協助全球各地，特別是中、低收入國家的居民預防及控制心血管疾病及中風。

網頁：<http://www.worldheart.org>

The World Heart Federation is a non-governmental organization based in Geneva Switzerland dedicated to the prevention and control of heart disease and stroke, with a focus on low-income and middle-income countries. It is comprised of 197 member societies of cardiology and heart foundations from over 100 countries covering the regions of Asia-Pacific, Europe, East Mediterranean, the Americas and Africa.

Website: <http://www.worldheart.org>

世界心臟日籌委會

World Heart Day Steering Committee



香港心臟專科學院 Hong Kong College of Cardiology

潘昭安醫生 (主席)	Dr. Pun Chiu On (Chairman)
陳鑑添醫生	Dr. Chan Kam Tim
鄭俊豪醫生	Dr. Cheng Chun Ho
蔣忠想醫生	Dr. Chiang Chung Seung
高德謙醫生	Dr. Ko Tak Him, Patrick
劉柱柏教授	Prof. Lau Chu Pak
劉雪婷醫生	Dr. Lau Suet Ting
李麗芬醫生	Dr. Lee Lai Fun, Kathy
伍子健醫生	Dr. Ng Yu Kin, Kenneth
謝德富醫生	Dr. Tse Tak Fu
王國耀醫生	Dr. Wong Kwok Yiu, Chris

世界心臟日專責委員會

World Heart Day Sub-Committees

嘉年華會

Carnival

劉雪婷醫生 (主席)	Dr. Lau Suet Ting (Chairlady)
陳志堅醫生	Dr. Chan Chi Kin
陳鑑添醫生	Dr. Chan Kam Tim
鄭俊豪醫生	Dr. Cheng Chun Ho
方平正醫生	Dr. Fong Ping Ching
何鴻光醫生	Dr. Ho Hung Kwong, Duncan
何教忠醫生	Dr. Ho Kau Chung, Charles
劉育港醫生	Dr. Lau Yuk Kong
羅天柱醫生	Dr. Law Tin Chu
李沛然醫生	Dr. Lee Pui Yin
梁偉宜醫生	Dr. Leung Wai Suen, Albert
李樹堅醫生	Dr. Li Shu Kin
伍子健醫生	Dr. Ng Yu Kin, Kenneth
吳偉廉醫生	Dr. Ng William
潘錦國醫生	Dr. Poon Kam Ha, Louisa
譚志明醫生	Dr. Tam Chi Ming
譚劍明醫生	Dr. Tam Kin Ming
蘇睿智醫生	Dr. So Yui Chi
宋銀子教授	Prof. Sung Yn Tz, Rita
鄧遠儀醫生	Dr. Tang Yuen Wai
謝德富醫生	Dr. Tse Tak Fu
徐炳添醫生	Dr. Tsui Ping Tim
黃品立醫生	Dr. Wong Bun Lap, Bernard
黃美玲醫生	Dr. Wong May Ling, Dora
王泰鴻醫生	Dr. Wong Tai Hung, John
余朝榮醫生	Dr. Yue Chiu Sun, Sunny
翁德璋醫生	Dr. Yung Tak Cheung

財務

Finance

李麗芬醫生 (主席)	Dr. Lee Lai Fun, Kathy (Chairlady)
陳鑑添醫生	Dr. Chan Kam Tim
何教忠醫生	Dr. Ho Kau Chung, Charles
謝德明醫生	Dr. Tse Tak Ming

宣傳及推廣

Media & Promotion

蔣忠想醫生 (主席)	Dr. Chiang Chung Seung (Chairman)
劉育港醫生	Dr. Lau Yuk Kong
蘇睿智醫生	Dr. So Yui Chi
胡錦生教授	Prof. Woo Kam Sang
黃品立醫生	Dr. Wong Bun Lap, Bernard

電視節目

TV Program

高德謙醫生 (聯席主席)	Dr. Ko Tak Him, Patrick (Co-Chairman)
謝德富醫生 (聯席主席)	Dr. Tse Tak Fu (Co-Chairman)
蔣忠想醫生	Dr. Chiang Chung Seung
劉雪婷醫生	Dr. Lau Suet Ting
王國耀醫生	Dr. Wong Kwok Yiu, Chris

籌募

Sponsorship

王國耀醫生 (主席)	Dr. Wong Kwok Yiu, Chris (Chairman)
陳偉光醫生	Dr. Chan Wai Kwong
周啟東醫生	Dr. Chau Kai Tung
劉柱柏教授	Prof. Lau Chu Pak
胡錦生教授	Prof. Woo Kam Sang

競賽

Competition

伍子健醫生 (主席)	Dr. Ng Yu Kin, Kenneth (Chairman)
陳鑑添醫生	Dr. Chan Kam Tim
劉雪婷醫生	Dr. Lau Suet Ting
蔡美玲女士	Ms. Choi Mei Ling
葉家偉先生	Mr. Ip Ka Wai, Alexis

贊助人 Patrons



世界心臟日2008冠名贊助人 World Heart Day 2008 Title Sponsor

雀巢香港有限公司
(三花柏齡高鈣奶粉)
Nestle Hong Kong Ltd.
(CARNATION Omega Calcium Plus Milk Powder)



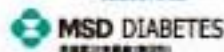
繪畫比賽主要贊助人 Drawing Competition Title Sponsor

香港心臟基金會有限公司
The Hong Kong Heart Foundation Limited

MaBelle

短片比賽主要贊助人 Short Film Competition Title Sponsor

MaBelle



心臟健康講座主要贊助人 Heart Health Talk Title Sponsor

阿斯利康香港有限公司
Astra Zeneca Hong Kong Limited
德國寶靈家科研藥廠
Boehringer Ingelheim (HK) Ltd.
美國默沙東藥廠(糖尿病)
MSD DIABETES
美國輝瑞科研製藥
Pfizer Corporation Hong Kong Limited
賽諾菲安萬特香港有限公司
sanofi-aventis Hong Kong Limited
百時美施貴寶公司(香港) 有限公司
Bristol-Myers Squibb (Hong Kong) Limited



環球健步行主要贊助人 Global Embrace Title Sponsor

雀巢香港有限公司 (三花柏齡高鈣奶粉)
Nestle Hong Kong Ltd. (CARNATION Omega Calcium Plus Milk Power)



世界心臟日2008 - 心臟健康之選 World Heart Day 2008 - Heart Health Choice

雀巢香港有限公司 (三花柏齡高鈣奶粉)
Nestle Hong Kong Ltd. (CARNATION Omega Calcium Plus Milk Power)



雀巢香港有限公司 (雀巢麥片)
Nestle Hong Kong Ltd. (Nesvita Cereal Drink)

世界心臟日2005-2009 心臟健康之選
World Heart Day 2005-2009 Heart Health Choice

世界心臟日 2006-2009 心臟健康之選
World Heart Day 2006-2009 Heart Health Choice

白金贊助人
Platinum
Patrons



互太紡織有限公司
Pacific Textiles Ltd.

金贊助人
Gold
Patrons



桂格燕麥公司
Quaker Oats Asia Inc.

SOFT & HARD

SOFT & HARD

WE CARE



葵涌扶輪社
Rotary Club of Kwai Chung



美國輝瑞科研製藥
Pfizer Corporation Hong Kong Limited

銀贊助人
Silver
Patrons



阿斯利康香港有限公司
Astra Zeneca Hong Kong Limited



德國寶靈家科研藥廠
Boehringer Ingelheim (HK) Ltd.



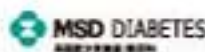
賽諾菲安萬特香港有限公司
sanofi-aventis Hong Kong Limited



百時美施貴寶公司(香港) 有限分司
Bristol-Myers Squibb (Hong Kong) Limited



偉倫基金有限公司
Wei Lun Foundation Limited



美國默沙東藥廠(糖尿病)
MSD DIABETES

愛心贊助人
Heart Health
Patrons



香港港安醫院
Hong Kong Adventist Hospital



瑞士諾華製藥(香港) 有限公司
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.

鳴謝 Acknowledgements

謹向以下贊助致謝： Very Special Thanks to Our Sponsors:

合興集團有限公司
Hop Hing Group Holdings Ltd.

德高勤思有限公司
JCDecaux Texon

跳繩強心
Jump Rope for Heart

生命力
Life Impact Ltd.

香港鐵路有限公司
MTR Corporation Limited

香港心臟專科學院董事局 (2007-2008)
The Council of Hong Kong College of
Cardiology (2007-2008)

屈臣氏蒸餾水
Watsons Water

及向以下機構及人士致謝： And to the following supporting parties:

香港輔助警察隊
Auxiliary Police Force

義務工作發展局
Agency for Volunteer Service

愛飛舞軒
B & O DANCE Troupe

關心您的心
Care For Your Heart

鐘聲學校
Chung Sing School

陳慶嘉先生
Mr. Chan Hing Kai

陳良貴醫生
Dr. Chan Leung Kwai

衛生署
Department of Health

香島中學
Heung To Middle School

佛教正覺中學
HHCKLA Buddhist Ching Kok Secondary School

香港安醫院
Hong Kong Adventist Hospital

香港心康會有限公司
Hong Kong H.E.A.R.T. Club Limited

養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

香港聖約翰救護機構
Hong Kong St. John Ambulance

醫院管理局
Hospital Authority

香港超域教育片場
Infinito Education Studio of Hong Kong

超域國際教育服務中心
Infinito Global Education Centre

心臟健康促進會有限公司
Institute for Heart Health Promotion Ltd.

協德網絡有限公司
JM Network

林超榮先生
Mr. Lam Chiu Wing

林紀陶先生
Mr. Lam Kee To

李志清先生
Mr. Lee Chi Ching

李力持先生
Mr. Lee Lik Chee

新城資訊台
Metro Info

家燕媽媽藝術中心
Mother Hong Kong Arts Centre

博愛醫院陳國威小學
Pok Oi Hospital Chan Kwok Wai Primary School

香港警察樂隊
Police Band

培英中學
Pui Ying Secondary School

聖保羅醫院
St. Paul's Hospital

電視廣播有限公司
Television Broadcasts Limited

香港心臟基金會有限公司
The Hong Kong Heart Foundation Ltd.

香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club

香港半島酒店
The Peninsula Hong Kong

伊利沙伯醫院
Queen Elizabeth Hospital

6 waves.com

