

醫院管理局

# 新界西 醫院聯網通訊



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# 13

2016年1月號

| 屯門醫院 | 博愛醫院 | 青山醫院 | 小欖醫院 |

## 專業實幹 薪火相傳 由「實習天使」變「白衣天使」

正當電視劇的「白衣天使」實習情節引起網民熱烈討論之際，屯門醫院普通科護士學校亦有一批「實習天使」舉行畢業典禮，正式加入「白衣天使」行列。跟電視劇情節不同的是，這班「白衣天使」不單在病房中找到了自己的人生路，更有一班同袍扶持，亦有經驗老到的「抽血員」作後盾。今期新界西醫院聯網通訊，會透過兩個護理職系的故事，為大家透視病房的點滴。

曾玉芬是屯門醫院普通科護士學校重開後、2011年的首屆畢業生，這位大師姐目前在屯門醫院內科病房工作。在不少外人眼中，公立醫院的病房既擠迫亦繁忙，但曾玉芬卻樂在其中：「公立醫院是木人巷，會有更好的鍛鍊，遇到的病人比較多，也可以到不同專科學習。」

### 訓練新人的「木人巷」

回想第一次踏足病房，曾玉芬仍然難忘當時複雜的心情，既好奇又擔心。在病房實習的初期並不熟習病房工作，曾玉芬惟有比其他同學多行一步。「返早更時是返早上七時，我會六時四十五分便返到病房開工。」

曾玉芬不諱言，當年報讀護士學校，是因為護理屬專業行業，工作穩定；而護士學校與公立醫院關連較大，可打好基礎。



曾玉芬畢業後先擔任社康護士，之後轉到病房工作

經過幾年的鍛鍊，曾玉芬已經升格成為大師姐，現時在病房碰上師弟师妹，亦會有種使命感，「會盡量提點他們留意哪些地方，因為他們面對的問題自己以前也遇過，幫到就幫！」

📷  
今期焦點



屯門醫院新設施  
天花吊運系統  
運送病人更便捷

page • 4-5



青山醫院  
「減壓情識」App  
助你減壓

page • 6



天水圍醫院  
引入環保建築  
概念

page • 7

## 難忘首次入病房

同樣選擇畢業後留在新界西工作的還有關祈恩。關祈恩是護士學校的應屆畢業生，剛剛行過畢業禮，正式由「實習天使」變成「白衣天使」，現時在博愛醫院內科病房工作。

關祈恩笑言，實習時首次踏入病房的一刻，已經感受到壓力。「最驚還是第一次實習，去到病房發現好忙，又不熟悉工作環境，感覺好陌生、好驚！」不過，關祈恩在病房內遇過不少師兄師姐的幫忙，其他護士亦不介意伸出援手：「在職護士其實不介意你不懂得某些事情，亦不介意你去問。」兩代護士的連繫，由護士學校延伸至病房，達到薪火相傳。

護士學校的學生雖然來自五湖四海，但目的都是想照顧病人，做好白衣天使的工作。關祈恩表示，護士並非她自幼的理想職業，但幾年前應考文憑試前弄傷了十字韌帶，其後更被送入屯門醫院留醫，就在這段期間，啟發出她對護理專業的興趣。



醫管局行政總裁梁栢賢醫生頒發成績優異獎



關祈恩與同學合照，難掩興奮之情



## 屯門護士學校畢業生多留在聯網內工作

護士是醫院內人數最多的專業職系，他們日常既要照顧病人和管理病房，亦要處理病房內不少突發事件，是醫院內的中流砥柱；而在護士學校畢業的「白衣天使」，便成為護理團隊的一股主要生力軍。



現時醫管局轄下有三間醫院設有護士學校，分別為屯門醫院、明愛醫院及伊利沙伯醫院。護士學校於每年七月上旬招生，十月開學，學生在修畢三年制的護理高級文憑課程後，便可成為註冊護士。

課程方面，學生須學習護理知識及完成一千四百小時實習，包括在醫院、社區護理及門診，近年又加入了中文、英文、通識、數據分析及資訊科技、分析思維及溝通等內容，希望學生藉此領略到以人為本、全人護理及尊重生命的理念。

屯門醫院普通科護士學校校長李錦民表示，護士學校每年平均招收一百名學生，他們不少在畢業後，會選擇留在新界西聯網轄下的醫院任職。以今年為例，比率便超過八成。

為了配合日益增加的服務需求，新界西聯網除了培訓護士學生之外，亦持續增聘護士。聯網近年聘請的護士人數不斷增長，去年的淨增幅便約為百分之五。



# 手起針落 抽血隊支援工作到位

除了護士之外，護理服務轄下的另一個職系—抽血員，亦分擔了病房不少繁忙的工作。

劉雪華擔任了抽血員十三年，笑言抽血員要「不怕血及大膽」。她又說，就算只是重複抽血，工作也不刻板。「每天都遇到不同個案，不同性別、不同年紀病人的血管也有分別，要慢慢去找！」

只有一年抽血經驗的許穎妍則說，抽血入針無論如何也會有點痛，抽血員要正面面對。「若抽血員本身也擔心會弄痛病人，病人便會怯；有時候要顧及病人的心理因素，例如長者，抽血時可跟他們傾談一下，分散他們的注意力。」

作為抽血員，見盡患有各種病症的病人，劉雪華從中體驗到生命的可貴。「我曾經為一名廿多歲的癌症病人每天抽血，他見我甚至多過見家人，漸漸地，他跟我傾談，又說自己想康復過來；後來他調到寧養病房前，捉著我手說『拜拜』……」。

要成為出色的抽血員，兩代抽血員都直指「功多藝熟」。許穎妍說自己資歷尚淺，正在累積更多經驗，遇到問題會請教「師傅」（即資深抽血員）。劉雪華則分享經驗之談：「要與支針好熟、做好朋友，憑我的經驗去控制入針的力度及角度。」



（左起）許穎妍、曾佩欣、朱嘉敏及劉雪華雖然年資各異，但都認為抽血工作「易學難精」

醫院管理局早年成立抽血隊，以便更專門及專業地為病人抽血。目前，新界西聯網的中央抽血隊共有七十多人，分佈在轄下各間醫院及門診診所工作。以屯門醫院的中央抽血隊為例，現時共有四十八人，當中年資超過三年或以上的接近七成。



醫護人員為小朋友準備的禮物

## 為兒童抽血處之泰然

談到近期抽血隊的重要「任務」，不得不提「自願血鉛含量篩查」工作，即為幼稚園食水驗出含鉛的學童抽血化驗。眾所周知，小朋友怕痛，血管幼，抽血的難度較成年人為高。但參與今次工作的其中兩名抽血員朱嘉敏及曾佩欣均表示，對此並不感到壓力。

她們異口同聲說，抽血時小朋友會驚，甚至掙扎，抽血員要「氹」他們，例如用上貼紙等小禮物，情況便較容易控制，但同時要注意與家長溝通。朱嘉敏憶述，曾經在治療室內為小朋友抽血進行無菌血液培養，小朋友的家長突然撞門及拍門表示要入內陪同。曾佩欣補充，有時候需要多花時間向家長解釋抽血的過程或要求，讓他們安心。





# 屯門醫院新設施 天花吊運系統 運送病人更便捷

位於屯門醫院主座的B10內科及老人科病房，剛完成翻新工程；但當中最特別的，是病房天花加裝了一套全新的病人吊運系統。醫護人員在運送行動不便病人過床或到浴室淋浴時更便捷，更重要是大大減低人手運送病人時發生意外的機會。

## 醫管局感謝馬會慷慨捐贈

屯門醫院能夠安裝這套天花吊運系統，有賴香港賽馬會的慷慨解囊。馬會除了捐助屯門醫院添置天花吊運系統外，亦向新界西醫院聯網轄下幾間醫院捐贈三百多張電動病床，其中包括三張專為腦外科手術病人而設的特製電動病床，該病床的移動角度和幅度都較一般電動病床為佳，大大幫助腦外科病人的康復進度。

除了屯門醫院外，馬會亦捐助醫管局轄下其他醫院購買逾六千張電動病床及裝置天花吊運系統，有助改善醫院的環境。為了感謝馬會的慷慨捐贈，醫管局特意在屯門醫院舉辦儀式及展覽，多謝香港賽馬會。



整套病人吊運系統的骨幹，是安裝在病房天花的路軌，這條路軌貫通病房內病人有可能使用的主要角落，包括浴室和各病格，路軌更直達病床的頂部及淋浴間內。如果醫護人員需要將行動不便的病人，運送到浴室淋浴，醫護人員可以直接在病床吊起病人，再經天花路軌運送到淋浴間。完成梳洗後，病人會經吊運系統返回病床，過程中不需轉乘輪椅或其他輔助工具。



吊運系統貫通病房大部份角落

### 病人過床 更加安全

除了安裝在天花的路軌外，這套吊機亦是系統的靈魂所在。吊機最高可以承載二百公斤重量，可以將行動不便的病人吊運到病房內的不同地方。

過往在運送病人的過程中，由於部分病人本身無能力控制四肢的動作，醫護人員在協助病人「過床」及上落床時，稍一不慎病人有可能會發生意外或跌倒。同樣地，醫護人員亦有可能因為病人過重而受傷。這套系統最大的好處，是可以大大減低病人和醫護人員在運送過程中受傷的機會，既加強保護病人，亦令病房的工作環境變得更加安全。



## 流感高峰 做好防範

寒冷天氣姍姍來遲，市民可能會經歷一個較往常異常「和暖」的冬天。新界西聯網不敢怠慢，已為迎接冬季流感高峰期做好準備。跟以往一樣，急症室會設立特定的觀察區，接收病情相對穩定的病人，同時會增加人手，紓緩急症室擠逼情況。屯門及博愛醫院亦已經加開病床接收病人。

在聖誕及新年等長假期，普通科門診會加強服務增加診症名額，非急症的病人，請預約就近的普通科門診診所。另外，市民亦可到「香港醫學會」的醫訊通網頁 <http://www.hkma.org/medilink/medilink.htm> 參考由學會提供的私家醫生名單，以便於長假期內尋找合適的醫療服務。

**流感高峰期**  
多等一會 互諒互讓

- 整體求診人次上升
- 門診等候時間增長
- 病徵較複雜
- 急症室求診人次平均增加一至兩成

**生活小貼士**

- 避免到人多擠迫地方
- 打噴嚏及咳嗽時，應用手帕紙巾掩著口鼻
- 非緊急疾病，可向家庭醫生求診，及早接種流感預防疫苗
- 保持室內空氣流通
- 保持雙手清潔
- 若出現呼吸系統感染病徵，應配戴口罩

預防勝於治療  
流感病毒主要透過唾液傳播，打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播；直接接觸患者的分泌物，亦有機會受感染。



# 青山醫院 減壓情識 App 助你減壓

坊間可供免費下載的智能手機應用程式 (App) 各式各樣，不少主題有關身心健康，作為隨時隨地提醒大家注意健康的簡單工具。「減壓情識」就是其中一個針對精神健康教育而設計的應用程式，並得到醫生推介。

「減壓情識」由青山醫院精神健康學院開發，內容和功能經過精神科醫生及臨床心理學家精心設計，所提供的健康資訊既可靠又實用。「減壓情識」備受用家好評，更於電影、報刊及物品管理辦事處主辦的 2012 年優秀網站選舉中，獲選為「十大健康手機 / 平板電腦應用程式」。

「減壓情識」能夠幫助你更了解自己的情緒，鼓勵正向思維，更有效地應付生活上的壓力，讓你的生活過得開心、輕鬆一點。「減壓情識」包含四大功能：



## 我有壓力?

想知道自己的壓力水平有幾高？不妨完成這份由臨床心理學家及精神科醫生設計的壓力評估問卷。完成後，你可以選擇將分數分享到社交網站facebook，讓好友為自己加油打氣。



## 鬆一口氣

經常處於情緒緊張、肌肉繃緊的狀態嗎？不如打開 App，預設多個情境及樂曲選項，配合資深精神科護士的引導，立刻做個身心鬆弛練習。



## 心情日記

透過「正向心理學」的概念，鼓勵你用文字、音樂及相片去記錄每天令你開心的人和事。現在就開始記錄每一天的點滴，保存下來的日記可作情緒指數分析，令你更了解自己的心情變化。



## 處理壓力基本法

專家教路，管理壓力方法有好多！資深臨床心理學家及精神科醫生為你提供各種處理壓力的貼士。



手機應用程式 | 免費

<http://itunes.apple.com/hk/app/id468349323?mt=8>



適用於 iPad、iPhone、MAC



Facebook簡易版

<http://www.facebook.com/pages/減壓情識/173530659365267>



青山醫院精神健康學院網頁

<http://www.imh.org.hk>



# 天水圍醫院引入環保建築概念

環保是在現代建築中一個不可或缺的部份，興建中的天水圍醫院也在設計上引入很多綠色原素，希望營造一個舒適的治療環境之餘，亦希望讓醫院融入到四周的環境中。



## 空中花園

天水圍醫院毗鄰不少公共屋邨，故此醫院將會把部份樓層預留作花園，並作梯級式設計，讓居民從高處可鳥瞰到一片綠油油的空中花園。

## 樓梯

醫院人流眾多，在繁忙時間可能需要花較長時間等候電梯。為了鼓勵醫護人員及其他人士多走樓梯，天水圍醫院會在公眾樓梯門貼上字句鼓勵大家多使用樓梯，又會在樓梯旁裝置落地玻璃，讓大家可以一邊走樓梯，一邊欣賞院外優美的環境。



模擬場景圖片



## 引入自然光

大堂是市民接觸天水圍醫院的首個地點，採用自然光既可令大堂顯得更加開揚，同時減少開燈，兼顧設計及環保的需要。

## 濕地公園

天水圍醫院及濕地公園均是天水圍區內重要的社區設施，醫院會在室內部份地點設立特色牆，加入魚塘及候鳥等圖像，以達到互相呼應的效果。



醫院地盤建築工程

## 繼續為讀者 報道最新消息



隨著天水圍醫院的建築工程進入尾聲，新界西聯網亦正為醫院投入服務做準備，聯網通訊在未來幾期會繼續為讀者搶先報道天水圍醫院的最新消息！



# 共融文化巡迴展

根據早前政府統計處的統計數字，全港七百多萬居民中，有超過四十五萬人屬於非華裔居民。這些非華裔居民不少早已在香港落地生根，甚至是香港土生土長的第二代或第三代。而居住在屯門和元朗區的非華裔居民，大約佔全港總數的一成半左右。

考慮到這批非華裔居民對醫療服務的需要，新界西醫院聯網過去幾年大力在政策上作出支援，除了積極在醫院環境配套上作出配合外，亦加強宣傳教育工作。例如與非政府組織合作，為一些不懂廣東話或英語的病人安排翻譯服務，又推出以不同語言印製的健康教育和戒煙小冊子，務求將健康的信息帶到這班病人手中。另外，因部分非華裔病人有不同的信仰，醫院亦特意在病人膳食上作出安排，例如提供清真食物等，以適應不同病人的需要。

新界西醫院聯網早前就舉行了一系列巡迴展覽，展出聯網內不同部門為非華裔居民提供的健康資訊。



## 聯絡我們

《新界西醫院聯網通訊》由新界西醫院聯網秘書及公共事務組編印，並上載至新界西醫院聯網各醫院網站。如對內容有任何意見，請與秘書及公共事務組聯絡。

電郵：ntwc.spa@ha.org.hk 地址：屯門醫院康復大樓五樓秘書及公共事務組



## 醫院總機及網址

屯門醫院

電話：2468 5111

網址：<http://www.ha.org.hk/tmh>

博愛醫院

電話：2486 8000

網址：<http://www.ha.org.hk/poh>

青山醫院

電話：2456 7111

網址：<http://www.ha.org.hk/cph>

小欖醫院

電話：2456 7111

網址：<http://www.ha.org.hk/slh>