東網 NTEC
CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物
新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES EAST CLUSTER
September 2018 | 九月號 | Issue 100

健康人生

本月專題 PAGE 03–10

《東網》亦載於新界東醫院聯網內聯網站
http://ntec.home

本刊物以環保紙印製

2018「聯網策略規劃工作坊」— 日間服務，更進一步

羅思偉醫生　醫院管理局新界東醫院聯網總監

當天出席者大合照

9 月 8 日那天我們舉辦了 2018 聯網策略規劃工作坊，參加人數差不多有 100 人。秘書處很有心思地將各人分成 7 個小組，每一組都配以一個美麗的名稱，如「檸檬草」、「薰衣草」、「百合」、「蘭花」。小組內除了我們的醫護同事外還加入了聯網各醫院管治委員會成員、不同病人互助組織以及我們的伙伴社福機構代表，令討論更綜合及全面。

小組組員即使是同事，其實很多都未必很熟絡，醫院以外的參加者就更陌生。很多謝總部人力資源部 Kina 跟 Carol 為大家安排了熱身遊戲，看哪個小組可以以最快速度成功地利用 10 張 A4 紙、4 個乒乓波及兩支鉛筆，搭建可負荷一盒紙包飲品空盒重量的高塔。過程非常有趣刺激，一輪衝刺後大家就更快速地進入腦激盪狀態。

「薰衣草」成員包括大埔醫院管治委員會成員梁永立及病人互助組織「紅豆會」代表戴泳廷

進一步開拓日間服務差不多是規劃未來醫療服務的全球共識。2017 年 7、8 月期間流感個案大幅上升，威院急症室推出 「流感病人即日離院計劃」，揀選合適病人讓他們在急症室處理好病情，然後再為他們提供其他日間照護路徑，令他們不必入院，對減低當時內科入院率起了積極作用，今年計劃會擴展至符合篩選條件的肺炎病人。再舉一個近期例子，聯網骨科要處理很多長者骨折個案。那打素醫院 / 大埔醫院骨科將會推出骨折病人復康應用程式，內容涵蓋影片指導、自動提示、運動日誌等功能。病人即使在家，亦可安心地持續進行康復，無須長時間留在醫院。

北區醫院顧問醫生羅金亮代表急症室小組「蘭花」發言

發展類似服務的空間很廣濶，工作坊上有人提到的病人熱線、急症室護士診所、病人互助支援小組、視像診所等策略都得到大家熱烈的討論，大家都認為會對減低入院需求帶來成效。

Kina (右) 及 Carol (左)

我們很快便會展開周年工作計劃籌備工作。屆時我們會仔細探討不同服務計劃細節與預期成效，希望可以成功地爭取到配對資源，令我們可更有效地回應不斷上升的服務需求。

專門探討遠程醫療的小組「檸檬草」在熱身遊戲中勝出

都市人營營役役，每日為著各種事情忙碌，究竟「健康生活」是否離我們很遠？究竟我們可以怎樣於勞碌中保持最佳狀態？

今期東網邀請了兩位同事分享了他們的生活習慣，看看於忙碌的生活中，同事怎樣過每一天。

Esther 駐院醫生

你於起床後會做些什麼呢？

作爲一個珍惜每分鐘睡眠時間的人，從小開始我每天早上都是匆忙的。一起床就要以光速去刷牙，洗臉，淋浴，換衣等等。有人會覺得我每天都穿連衣裙上班，很優雅。實情是…我根本沒有時間去“襯衫”！

你會每天吃早餐嗎？

一定會。如果不吃，肚餓的打鼓聲一定會讓病人覺得附近有怪獸咆哮 (我出名肚餓打鼓大聲)。但如我所說，早上實在太匆忙，我會把我的穀類早餐帶上車吃。

你會做運動嗎？

當然，我每天都會舉重跟跑步。 說笑而已。但我覺得每天在病房裏搬動跟跪下尋找個案資料是很好的運動。 而每天巡房後跑回 OPD 更加是了。其實我從前讀醫時會常常健身的，但如今真的沒時間了。然而我仍會盡可能走樓梯不用升降機，於周末時去騎單車，行山，游水等等。

對我來說於 OPD 跟病房裏做伸展動作比較困難，因爲有病人在四周，他們可能會覺得醫生傻了。但每當我看完一個病人後都會將個案資料放到我身後的桌子；而且我有時亦會走出診症室去喚我的病人。我想，這些動作也可當作是伸展動作吧？

你平常於睡覺前會做些什麼的？

晚餐後， 我會與父親分享我當天的事，然後就會玩手機。 有時我會彈琴唱歌，錄下跟我的朋友分享。

敏敏 護士

輪更工作的點滴

我是威爾斯的一個病房護士，廿多年來都需要輪更工作，跟規律地返 9–5 的同事不同，我們通常都會分三更上班的。
以下是過著輪更工作的一些生活點滴：

(利申：我家裡沒有小孩，比起帶孩子的護士同事，我的生活其實已經輕省得多)

P （下午 2：00 – 晚上 9：20)

如果是返 P，便有一個早上時間用，我有些年輕的同事會睡到 11、12 點才起床，我許是年紀大了，睡不了太多，所以 7、8 點便會起來，跟先生在家裡吃個早餐，看看新聞，如果先生也不用上班，兩口子會趁太陽還不太猛，在屋苑附近的花園逛逛，看看老人家打太極，有時先生興之所致，也會軟硬兼施的拉我去健身室做運動，不過更多的時候是我寧願在家做點家務清潔，懶起來便跟他煲一套新的電影，吃過簡單的午餐才上班。

返 P 放工連在更衣室梳洗，回家已經差不多是晚上 11：00，跟先生說說話兒，覆覆短訊，臨睡前再做一會兒拉筋運動，其實已經過了凌晨！

A（早上 7：00 - 下午 2：20）

如果返 A，我會清早 5:45 起來，雖然返早更有早餐時間，但我還是喜歡在家先吃件三文治、喝一杯讓靈魂甦醒的熱咖啡才出門。

放工交更後通常已經是下午 3:00 後，回到家大約下午 4:00，我通常連午餐都不想吃，只想什麼都不做，躺在梳化放空自己（因為昨晚 P 和 A 中間睡得太少了），直到傍晚「叉飽電」才起來處理晚餐。

近兩年開始每個星期也會上一兩堂瑜伽班 -- 瑜伽老師說：年紀大，除了脾氣硬，骨頭更硬。事實上，練習瑜伽後，肩頸和腰痛確實是少了。

N（晚上 9：00 - 早上 7：00）

如果返 A 後當晚要當夜班，我兩更中間會儘量減少體能活動 -- 年輕時就算睡不著，也會躺在床上做「妲己」，現在反而不再執著了，與其日光白白痛苦地跟自己「磨爛蓆 」，倒不如起來看看小說，聽聽音樂，讀累了便在梳化上釣魚便算，8 時許草草吃個外買便上班去。

大部分人都覺得上夜班難捱，但我反而覺得放工後那個 sleeping day 才最難受，因為其實數一數，A / N 是一天裡工作差不多 18 小時，加上我白天睡不好，夜更後最多只能睡三、四小時，睡醒了也是頭昏腦脹，先生總笑我整日都是一副宿醉未醒的樣子。

行外人也許覺得夜更後的那天不用上班，平白好像多了一天假期，但其實整個 sleeping day 的精神和體能質素都十分差，年紀輕時還可以睡醒出外約約朋友，現在年紀大了，就只能整日在家中休息，所以我會稱它為 home bound day -- 在醫院病房裡絕大部分的護士同事，一星期起碼需要一晚，甚至上兩晚夜班，這都是對體能上的挑戰。

我有些行外的朋友，他們為了生活，大半生都在做一份自己不喜歡的工作，相比之下，雖然輪更工作勞累，但找到一份做了廿多年都不厭倦的職業，我仍然覺得自己無比幸福，已經沒有他求了。

看畢同事分享的你，會否也有共鳴？
難道健康生活對於我們來說只能紙上談兵？

東網邀請了不同的專家，
跟大家分享擁有健康生活的竅門！

物理治療師
伍俊賢 | 雅麗氏何妙齡那打素醫院

精神科副顧問醫生
陳詠欣 | 沙田醫院

營養師
何惠華 | 威爾斯親王醫院
梁凱旋 | 威爾斯親王醫院

高級臨床心理學家
王得寶 | 北區醫院

Morning

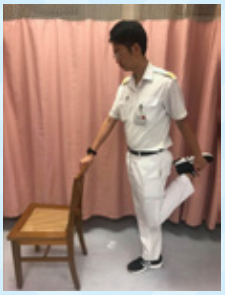
於一日之始，好好裝備自己，
迎接新一天的挑戰！

香港人的生活節奏很快，工作壓力也很大，尤其是醫護人員經常要輪班工作，日夜顛倒的生活習慣令身體經常出現毛病，並影響工作。雖然如此，其實也有一些東西我們可以做，令身體保持一個良好狀態，減少勞損，使工作更有效率。今期有幾位不同部門的同事分享一下他們的生活習慣及心得。

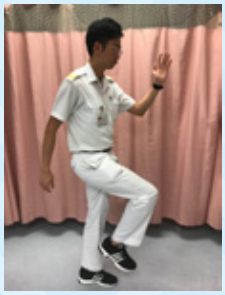
每朝 10 分鐘，工作好輕鬆

運動對身體有很多好處，有一些研究指出在早上運動（俗稱「晨運」）可以更有效燃燒脂肪和卡路里，安定情緒，提升精神和體力狀況，令工作更有效率。建議在早餐前做運動，花最少 10 分鐘，而運動內容最好包括伸展運動、肌肉強化運動和帶氧運動。 如果能夠在空氣清新的戶外環境下運動更是理想。

頸部拉筋


下肢的拉筋

深蹲


原地踏步

伸展運動可包括頸部、腰部、上下肢的拉筋運動；肌肉鍛鍊可以選擇平板支撐和深蹲，而帶氧運動可選擇快速原地踏步或開合跳。

面對大量繁重和瑣碎的工作，真是少一點精力都難以應付。若每天工作開始前，精神已飽滿，想必工作會更順利、更事半功倍。而一份合適的早餐，在這方面有一定的幫助，是不可或缺的。

在醫院裡工作，做事講求迅速及準確。吃早餐能補充能量、幫助大家提升專注力，從而改善工作效率及表現。除此之外，吃早餐對於身體亦有其他好處。有研究指出，每天吃早餐的人士所攝取的維他命及礦物質如鈣質、鉀質、鐵質及維他命 B 雜等都會較多，令營養更均衡。另一方面，健康的早餐可幫助控制體重，因為它能減少一整天的飢餓感，使我們在其他餐點上作出更好的選擇——

較低脂肪及糖份。若沒有吃早餐，因為飢餓感大，便會在午餐及其餘時間吃得過多，更容易引致肥胖。

怎樣才算是一份健康的早餐？應包括以下食物種類：全穀類（如燕麥片或全麥麵包等）、蛋白質豐富的食物（如雞蛋和瘦肉）等、低脂或脫脂奶品類、水果及蔬菜類。能包括以上最少三項食物種類最為理想。加入蛋白質豐富的食物於早餐中，能增加飽腹感，以應付早上數小時的工作，亦同時減低進食小食的意慾。另外，選擇全穀物早餐，能提供膳食纖維，以改善腸道健康。而以燕麥（oat）或大麥（barley）為主的穀物，含有豐富的水溶性纖維。

有研究指出，多進食此類穀物早餐能幫助降低血液中的「壞膽固醇」，以減低心血管疾病的風險。

在家中預備一份健康的早餐，做法很簡單，可以是半碗燕麥片，在裡面加入一杯低脂牛奶及一些新鮮水果如香蕉、藍莓或葡萄等；可以是雜菜奄列配一塊全麥多士；也可以是大半碗蕎麥麵，加半碗蔬菜及一兩瘦肉或一顆蛋。如果時間太趕，不能坐下享用，可以準備一份芝士三文治（兩片全麥方包夾一片低脂芝士)加一個水果，在上班途中吃。不要因為貪方便，而去買一些高脂肪或高糖份的食物作早餐，例如蛋糕、菠蘿包或雞尾包等。

若在緊迫的時間中準備早餐有點困難的話，可嘗試在前一晚準備好食材和工具，甚或煮好，方便翌日翻熱或外帶。

在此謹祝大家早餐吃得好，工作沒煩惱！

一日之計在於晨

透光度適中的窗簾（輪更制人士可為燈具裝上定時器）能讓自然光進入屋內，使身體接收到白天的訊號，幫助我們醒來，並加強個人的認知能力和警覺性，提升日間的工作表現。此外，你亦可以嘗試提早 10 分鐘起床，將鬧鐘放到離床較遠，藉此克服賴床，讓自己有充裕時間出門，以免因匆忙而導致情緒緊張，甚或出錯。

早餐，晨之美

起床後身體正處於空腹狀態，故一份營養豐富的早餐，可補充睡覺時身體消耗了的能量，並提供早上身體所需的營養及防止胃痛，使我們可精力充沛地開展新一天的工作。

音樂平靜心情

你可以在早上聆聽喜愛的音樂或進行「靜觀」練習，幫助自己保持心境平靜。「靜觀」是指有意識地留意當下的一刻，研究顯示「靜觀」對身心健康皆有幫助。現時有不少免費手機應用程式提供「靜觀體驗練習，例如由「新生會」推出的《newlife.330》。

Afternoon

忙碌工作裡，保持條理，
讓身體和精神維持最佳狀態！

姿勢多注意，勞損冇咁易

醫護人員經常要站立或長時間坐下，若姿勢不正確，很容易會造成關節或跟腱勞損。

首先，久坐可影響心肺功能和新陳代謝。建議工作期間應有適當的休息，定時轉換姿勢和做一些伸展運動放鬆身體。有研究顯示每 30 分鐘由坐姿站起來可減低身體疲勞的感覺。如果環境許可，可選用站立式辦公桌來減低久座時間。

第二，多留意自己的坐姿和站姿。不良坐姿尤其容易引起腰痛或肩頸痛。首要避免懶散挨着椅背，座椅高度要適中，儘量有靠背，腰背保持挺直和保持腰背弧度，如有需要可用腰墊。此外也要保持肩膊放鬆，挺胸收腹，下巴收入以減低斜方肌因過度緊張而引起的頸肩疼痛。

善用工作清單

開始工作前，你可列出一張工作清單，然後按緩急輕重順次序完成工作。擬定了具體的工作清單後，便可有效地分配時間，如先處理重要而又緊急的工作。這樣就能減少因突發事件而造成的焦慮，也避免了錯漏，讓你更有條理地工作。

	重	輕
急		
緩		

處理人際關係

職場中的人際關係是其中一個壓力的來源。如能與同事、上司、或跨部門同工保持友好，營造和諧的工作氣氛，便能提升協作精神。因此在溝通過程，可善用以下「三多」溝通技巧：

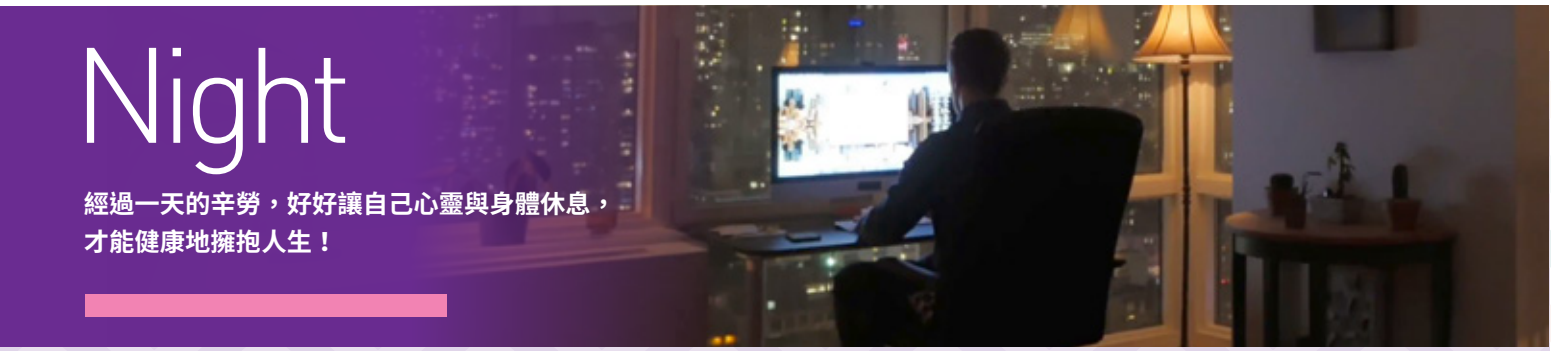
多稱讚 可多花心思，留意並稱讚對方的打扮／能力／態度／付出／功勞。（如：我很欣賞你為這項目付出的努力和時間！）

多空間 給予大家冷靜的空間，避免一時衝動而引發的正面衝突。（如：如遇衝突，可先停一停，想一想，再行動。）

多設身處地 試想一下，對方聽到你的回應會有何感受？對別人的處境，多包容體諒，少批判指責。（如：也許他最近家庭出現困難，所以才不能集中精神作！）

工作與娛樂並重

適量的社交及個人閒暇活動，有助我們在工作和休息之間取得平衡，使我們的生活不單單被工作佔據。你可以在工餘時間進行不同類型的活動，例如參與興趣班、社交聚餐、行山、球類運動等等，令身心得以休息，工作起來時更有效率和得心應手。



Night

經過一天的辛勞，好好讓自己心靈與身體休息，
才能健康地擁抱人生！

睡眠質素好，工作少煩惱

睡眠質素對身心健康是很重要的，良好的睡眠習慣可以大大改善生活質素。

第一 注意枕頭的高度和床褥的軟硬，建議枕頭高度等於肩膊寬度，保持頸椎天然弧度。床褥不宜過軟，否則會令腰部失去天然弧度，如果覺得舒適也可以把枕頭放在膝頭下，以放鬆腰部。

第二 在睡眠前至少 30 分鐘避免使用手機或電腦等電子儀器。避免攝入咖啡因，尼古丁和酒精等興奮劑。可改為做一些輕鬆的帶氧運動，例如步行或瑜伽，聽些音樂，閱讀，默想放鬆精神。

第三 睡眠時間不要太少或太多，成人一般需要 7 至 8 小時的睡眠時間。

總結：工作、運動、睡眠是息息相關的，缺乏運動會令身體機能下降，令患病和退化風險增加。同時研究也指出如果缺乏睡眠會影響大腦的反應，令到做運動時受傷的風險增加。此外，也會影響免疫系統令我們更容易生病。所以如果只做運動但缺乏睡眠，不僅不能令到身心健康，反而會影響運動和工作表現。而運動和睡眠也會受到工作影響，如果工作壓力太大，工時太長或者太疲倦也會直接影響睡眠質素和做運動的動力。所以保持三者平衡才會令身心健康。希望這三個錦囊能幫助各位同事，祝大家身體健康，工作愉快。

醫護人員在醫院的工作忙碌，節奏急速，因此能夠有充足的休息是十分重要的。 有些同事需要輪班工作，作息時間不定，容易影響睡眠質素。在日常的起居飲食中，有能夠幫助我們睡得更好的方法嗎？

在日常生活中大家經常飲用的飲品都含有咖啡因，如咖啡、奶茶、濃茶和能量飲品。咖啡因會刺激中樞系統，而提神的作用更可能維持數小時後才能消失，所以大家切勿在睡前飲用。

我們在大時大節的喜慶場合或是朋友聚會的飯局時，難免會接觸酒精飲品。少量的酒精可能會引起睏倦，但過量飲酒會導致覺醒從而降低睡眠質素，影響翌日工作時精神難以集中。

此外，睡覺之前應避免喝太多流質。睡前喝水太多會增加起床排尿的次數而使睡眠中斷，影響睡眠質素。

順帶一提，除了要有好的睡眠質素外，充足的睡眠時間也很重要。研究顯示，充足的睡眠時間和健康的飲食習慣有正面的關係。對比一些睡眠充足的人，睡眠不足的人進食高熱量食物的機會較大，這些食物包括糖分和脂肪高的食物，他們亦會進食較少的蔬果，經常吃零食，和較容易飲食不規律。 他們不吃早餐的機會亦較高。 缺乏睡眠會使身體裡負責調控飢餓感的荷爾蒙產生變化，使食慾增加，容易導致肥胖。

建立健康的生活方式，除了均衡飲食，定期運動外，高質量而充足的睡眠時間是不能缺少的。生活中能夠配合以上的元素，能夠使我們更容易集中精神，提升工作效率！

在醫院裏，照顧病人的工作 24 小時無法間斷，大部分醫護人員都需輪班工作。輪班工作除了要在社交和家庭生活上有所適應之外，最大的影響就在於我們自身的生理時鐘。正常情況下，我們的身體機能會跟隨晝夜節律有所變化。入夜的時候，大腦的松果體會釋放出褪黑激素，褪黑激素能增加散熱，使體溫下降，並促進睡眠。相反早上的時候，眼睛接觸陽光，信息傳遞到大腦的視交叉上核，便會抑制褪黑激素的釋放。

由於輪班工作會影響生理時鐘，因此亦容易引起一些睡眠上的問題。最常見的包括入睡困難，睡眠斷續，或整體睡眠時間不足。而這些睡眠問題則有機會引起工作時睏倦，集中力不足，或“洽眼瞓”等現象，影響工作表現。

雖然輪班工作不能避免，但也有一些方法可以幫助我們“瞓好啲”。

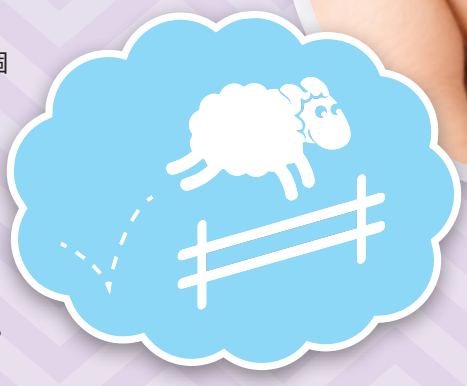
第一 是要有良好的睡眠衛生。其中一項要點，是保持一個舒適的睡眠環境。最理想是使用厚的窗簾或遮光布，令睡房變得較暗。將睡房的溫度調節到適當的度數，清涼的環境令人較容易入睡。如果可行，和家人協商，在你睡覺的時候將聲浪降低。如果環境太嘈吵，可戴上耳塞。亦可考慮將電話鈴聲關掉，減少不必要的干擾。

第二 是讓自己準備好入睡。例如在睡前幾個小時不要喝含咖啡因或其他提神的飲品，也要避免劇烈運動。可考慮一些放鬆的活動，例如輕鬆的散步，聽音樂或沖熱水涼。有人喜歡在睡前使用電話或其他電子產品，但電子產品普遍會釋出藍光，有提神的作用，亦會抑制褪黑激素，所以也應盡量避免。

第三 上文提及強光會抑制褪黑激素。所以在完成夜班，早上回家的途中，可以戴上太陽眼鏡，減低身體接觸的光度。

第四 保持一個良好生活習慣亦同樣重要，應該恆常運動，有均衡飲食，避免過量攝取咖啡因或含酒精的飲料。

醫護的工作要求極高，若在上班時真的十分睏倦，也建議和同事協商，作一個十五至三十分鐘的休息。但若失眠或日間睏倦的情況持續，甚至出現在休假期間，則應作適當的評估，找出其他可能導致問題的成因，對症下藥。謹祝大家食得瞓得，做個開心快活人。



新界東醫院聯網
獲嘉許為「2017/2018 年度家庭友善僱主」

醫院每一位同事工作時都是病人直接或間接的照顧者， 回家後亦要承擔起家庭照顧者責任 , 壓力倍增。 聯網近年在人事政策上致力推出多項措施 , 希望可減輕員工照顧家庭的壓力， 保持身心靈平衡， 例如推行合約兼職、 靈活編更制度，以及提供設備齊全的母乳餵哺室及設置工作期間授乳時段、 定期舉辦員工興趣小組、 組織運動代表隊等不同活動。

聯網近日在由民政事務局及家庭議會舉辦的獎勵計劃中獲評選為「2017/2018 年度家庭友善僱主」，表揚聯網近年推出更豐富的家庭友善政策，擴大受惠僱員覆蓋範圍。

家庭是一切幸福和力量的根源，希望同事均能在家庭與工作之間取得平衡。

威爾斯親王醫院
「愛嬰醫院運動」
上下一心

威爾斯親王醫院一直致力推動和支持母乳餵哺，並於 7 月 30 日通過愛嬰醫院香港協會第二階段實踐考核。

聯網總監羅思偉醫生和威院愛嬰醫院運動統籌委員會成員一同分享通過愛嬰醫院香港協會第二階段實踐考核的喜悅。

醫院母乳餵哺政策、餵乳設施及醫護支援都是成為「愛嬰醫院」的關鍵，除了在院內設置合適母乳餵哺設施予公眾及職員使用外，醫院亦安排有機會照顧或接觸到孕婦、產後媽媽和嬰兒的醫護、支援服務、行政及專職醫療同事接受相關培訓，讓他們在各自的崗位上更有效推動母乳餵哺。有總務室的同事說：「有一次我看見一位媽媽坐在走廊一旁餵哺母乳時，我主動上前告訴她院內餵乳設施的位置，讓她下次可選擇到一個更舒適地方餵哺母乳。」

醫護人員會與產前孕婦講解餵哺母乳的知識和處理方法。

現時的母乳餵哺政策可謂「一條龍」，照顧孕婦產前至產後需要，例如醫護人員會於孕婦進行產前檢查及產前住院時講解餵哺母乳的知識和處理方法，又會即時為產後媽媽安排母嬰有肌膚接觸，有需要時會邀請爸爸與嬰兒肌膚接觸，而在新生兒特別護理部會鼓勵媽媽用袋鼠式護理照顧早產嬰兒。經過不斷努力，目前產婦出院母乳餵哺率已達 85%，成效令人鼓舞，期望母乳餵哺率可進一步提升，同時明年可獲認可為「愛嬰醫院」，為母乳哺育的媽媽及嬰兒提供更好的照顧。

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院 因減得加 健康無價

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院社區關係委員於 8 月 11 日舉辦一個名為「因減得加」的活動，招募區內 18 至 65 歲、體重指數 (BMI) 高於 25 及沒有長期服用藥物的社區人士參加，目標是協助他們「減了體重，加了健康」。當日活動內容非常豐富，包括營養健康及烹飪講座、營養師諮詢服務，及物理治療師親授家居運動。營養師於活動後更透過 whatsapp 跟進每名參加者的進度，為期 12 個星期，致力為他們提供適當支援。

部門經理 (營養治療) 盧慧君女士提供許多實用資訊，教導參加者如何食得健康有營

每位參加者均下定決心，希望減了體重，加了健康

物理治療師教授塑身橡筋操

膳食部製作「健康新『煮』意」短片，並即場介紹煮食貼士

大埔醫院 20 周年院慶 聯歡晚宴

大埔醫院 7 月 20 日舉行了聯歡晚宴，作為慶祝 20 周年的其中一個誌慶活動。大會筵開 40 席，節目內容及獎品非常豐富，既精彩紛呈又讓人難忘。當晚眾多嘉賓、同事，及與我們並肩而行多年的社區夥伴出席晚宴，共享這個開心的時刻。

眾多嘉賓為晚宴揭開序幕

內科及老人科同事組成表演隊伍，大展歌喉，氣氛更加熱烈

醫院行政總監文志賢醫生 (左二) 及行政經理劉禮珊女士 (左一) 伴奏，與骨科復康部鄭志忠先生 (右一) 傾力演出

聯歡晚宴座無虛席，同事歡度了一個愉快晚上

精神科組合 Psycho Brothers 的精彩演出

北區醫院 周年院慶 揭開序幕

北區醫院於 1998 年成立，服務北區居民 20 載。

為答謝員工多年來一直盡心服務、緊守崗位，及回饋社區對醫院發展的熱心支持，北區醫院將以「您我攜手二十載，同心關愛創未來」為主題，在院內、院外舉辦一連串慶祝及籌款活動。

九月初，420 多位醫院同事與地區人士就一同拍攝大合照，誌念這個重要里程碑。

北區醫院於 2008 年 11 月 14 日舉行開幕典禮

不同職系的同事和醫院義工們打成一片。

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

三院於 9 月 21 日舉辦聯合周年晚宴，共延開了 45 席。除了趁中秋團圓，亦為答謝同事們過往一年的努力及表揚他們出色的表現。當晚除了有幸邀請兩位寧養及紓緩治療科醫生載歌載舞的表演外，幸運大抽獎獎品亦非常豐富，整晚歡呼聲此起彼落，各同事均盡興而歸。

各管治委員會主席及成員，聯網及醫院管理層藉晚宴感謝三院同事盡心盡力服務病人。

Dr Deepa 的印度舞及李志濤醫生的歌唱表演為晚宴氣氛推至高峰！

嘉賓及同事們都打成一片，場面十分熱鬧。

當物理治療師遇上泰拳

撰文：黃思敏　大埔醫院一級物理治療師

泰拳講求
快、勁、準

作為一個物理治療師及泰拳愛好者，我想跟大家分享以下我對這種運動的見解。

泰拳是一種高消耗運動，它講求拳、肘、腳、膝四個身體主要部位的配合，並透過「閃避」、「防守」及「攻擊」三種講求反應的動作中鍛鍊身體。這種高強度的運動，需要高度的身體協調及活動，每小時練習可消耗約 400 至 800 卡路里（因性別及年紀而定），能夠促進排汗及提升新陳代謝的速度，達致消脂修身的效果，泰拳講求的快、勁、準，能夠令身體從這三方面得到均衡的訓練。快而準，即是講求身體的反應及靈敏度，出拳的速度以及提腿踢腿均需要身體保持高度的平衡力及全身協調性，增強大腦操控身體的機能，所以泰拳不但較力，亦智鬥。所謂勁，是肌肉的爆炸力及耐力，泰拳運動經常運用腰腹腿三大組肌肉，多加訓練，能強化身體的柔韌度，壯大機能及促進心肺功能，亦同時整體性改善身體的線條。

每次泰拳的基本練習包括五個主要步驟：

1 熱身

2 高強度間歇性訓練
High-intensity interval training (HIIT)
短時間反覆做多次動作，心跳保持較高水平，令身體達致較高的耗氧量

3 沙包組合動作
利用拳、肘、腳、膝四個主位配合

4 與教練一對一對打
教練會因應學員的體型及程度而施用不同力度及速度，是反應加力度的重點鍛練

5 緩和拉筋
讓身體的循環系統及肌肉骨骼組織回復正常水平

泰拳的常見運動創傷包括手腕軟組織拉傷及足踝扭傷。練習時只要佩帶合適的裝備，例如手帶保護手腕及下肢護具，並聽從教練指示，受傷的機會就能大大減低。如果患有長期病患（例如：血壓高，心臟病及糖尿病等），骨質疏鬆或有骨折病史，在參與泰拳練習前應咨詢醫生意見。

跟其它運動一樣，泰拳能令身體釋放胺多酚，有令人開心及減壓的作用，而透過高強度的運動，不但可以鍛練個人的專注力及刻苦堅毅的耐力，更有助建立自信。我於兩年前認識到一群熱愛運動的朋友，彼此在泰拳訓練中互相分享及鼓勵，令自己對這種運動更有熱誠，拳友們更加成為不打不相識的好友呢！

除了對身心有裨益，泰拳亦對我的工作有正面的影響，作為一個物理治療師，平時工作上都需要較大的體力去幫助病人進行不同的復康運動。透過泰拳的訓練，我的體能得以提升，去應付工作上的不同挑戰。

推動力、恆心、運動

撰文：鍾維壽醫生 大埔醫院精神科部門主管
圖：毛毛蟲

動力源頭

你有否讚過別人說：「我很佩服你那麼有恆心做運動。」你又有否想到是什麼東西推動他呢？

Keep fit 減肥，有個好的身段，當然是最常聽到的理由，但是很多人卻不被這效果打動。

假如說運動能為男士士防脫髮，幫助女士去斑，我便不須在此多講了。以下是醫學研究所得，運動可帶來的益處：

1. 降低心血血管疾病和糖尿病風險，減少30%早逝風險
2. 降低癌症發病率，尤其是大腸癌（減少40%）和乳癌（30%）
3. 降低認知障礙（老人痴呆症）機會達50%
4. 預防情緒抑鬱症狀發生（12%）
5. 還有其他好處，如提升睡眠質素，改善焦慮情緒，預防骨質疏鬆等問題。

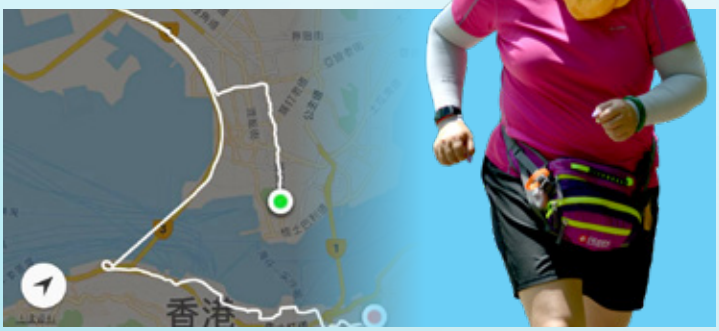
以上運動帶來的好處可能會激勵你考慮開始，但是它們的「回報期」是以年計算，難怪很多人只有三分鐘熱度。

怎樣保持動力

跑步可說是最容易進行的運動，有雙腿，穿上跑鞋便可以起程，不過開始容易，要持續下去一定要作足準備。

1. 有個教練或好伙伴，監督自己進度，或是彼此鼓勵，不過似乎這是可遇不可求。
2. 其實有很多智能手機的apps，可以找到虛擬同路人「一起上路」跑步，或者借助群組的排行榜激發自己力爭上游。
3. 雖然「求學不是求分數」，但是「跑步卻是求分數」，用手機記錄已經跑過的里數，像是儲蓄飛行里數或是超市印花一般，都是一個鼓勵，又可在社交網絡上給朋友知道和找個支持（呃like）。

4. 參加大型馬拉松比賽，開始時可以是10公里，重點是感受那種熱鬧興奮的氣氛，必定能夠吸引你練習跑步從而希望再次參加。



5. 每次當完成運動後，多感受那種舒適和鬆弛的滋味（因為腦內啡或安多酚的作怪），可吸引你下次再做運動。

說到底，習慣要用決心去培養。實驗所得，平均一個行為只需要重複大約86天便可以達到自動性，到時你不用特強意志決心也會繼續。

提醒跑步的生活小貼士

1 拍下自己在跑步時的照片，並把它放在工作枱上，或是貼在家中雪櫃門上等當眼地方，讓這個美好回憶，來提醒自己再去跑步，繼續追尋這良好的感覺。

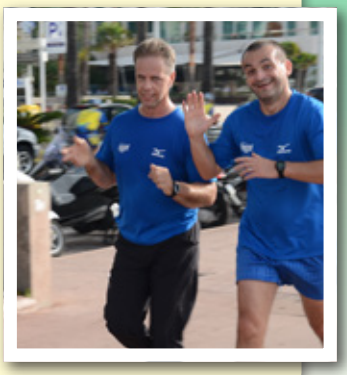
2 把跑步鞋、運動衣服、旅行袋和跑步常用品，放在家中當眼之處，想起運動時，隨手便可以拿起出門跑步。

3 每當完成一次跑步，用Smiley笑面公仔貼紙，貼在日曆上，代表記下每次跑步後的快感，看看自己一個月儲了多少「正能量」。

4 在自己的日程表上，有如約會一樣，預早寫下「跑步節目」

5 習慣固定同一個時間去跑步，例如早上返工前，或是放工後，便立即練跑。

6 若果真的忙碌得沒有辦法依所定時間運動，上班下班早一個站下車，以急步走路，總算保持習慣。



現在給男女老少讀者一個反衰老藥方，延年益壽，絕無副作用，一生受用：「每星期三次中度運動，每次最少三十分鐘」

恒常做運動難嗎？

訪問威爾斯親王醫院 內科及藥物治療學系 資深護師 Wilson 王國偉先生

撰文：施施

返工前要留力，不會做；天氣太熱，不想做；放工後太累，做不來 .....（下刪一百字）。一想起運動，真心說，筆者的腦袋不用兩秒便想到起碼 50 個理由來說服自己下次吧。

眼前的 Wilson，身型不算很健碩，但一面陽光，並且肯定沒有中年發福的徵兆。

「你平時多做運動嗎？」我好奇的問，因為對於我這個寧願煲劇三粒鐘，也不願在跑步機上三十分鐘的人來說，肯經常做運動的人，都是奇葩。

「從前體能比較好，做得密點，現在有點懶，跑疏了 .....」—請問何謂密？何謂疏？因為筆者的所謂「密」，是偶然放大假一星期去了三天健身室而已。

「年輕時，一星期天天跑，返工前、放工後，返完夜更都會去跑，有時返早落夜中間反正睡不著，都會去 gym room 走一轉 .....」

筆者曾經見過有些人，所謂天天去健身室，不過是一邊看報紙，雙腳一邊龜速的在單車機上踏夠二十分鐘便算。

「我比較喜歡跑街，至少有風景看」—Wilson 住沙田，應該是跑城門河吧 .....

「有時狀態好，會由沙田跑去大埔再跑回來，30 公里左右吧，這幾年畢竟年紀大，跑少了許多，來回跑科學園而已，大約都只有 13 公里。」

筆者有好些同事比較好動，也不過每年跑一次渣馬十公里，Wilson 一星期這樣跑，哪何只跑三次渣馬 10K ？

筆者和 Wilson 都要輪更返工，我總覺得時間不夠用，他哪來這麼多時間去做運動？

「幸好我沒有賴床的習慣：返 P（午更）的早上通常 7 點便起來，跑完再做一會兒器械，回家梳洗完也不過是十點左右，休息一下還有許多時間才返工；返完 A 放工後時間也就更充裕了。」

左看右看，他倒像個不吃人間煙火的單身漢—通常只有家有全職傭工才會這麼逍遙自在 .....

「沒有呀，只要晚上在家，那一定是我負責準備晚餐、洗碗和家居清潔，太太回家已經 7、8 點，也只能負責煮了。」Wilson 笑笑的說。

孩子呢？不用看孩子嗎？

「我兩個小朋友都大了，一個中四，一個中二，我和太太由小五起便讓他們自己返學放學，功課現在也輪不到我們管了！」—實情是：世上其實沒有什麼父母管不了的事情，只有放不放手而已。

「我家唯一會管孩子的事是晚上 10：30 全人類關燈睡覺—他們要早起返學，所以為了要孩子睡得早，睡得夠，我們自己先要準時熄燈。」（無怪他可以早上 7 點起來跑步）

筆者放工後也有很多空餘的時間，但總是讓煲劇、滑電話佔據到深宵也不肯睡—女生煲劇，男生打機，他難道真的連機都不打嗎？

「有呀！我兩樣都好，我也喜歡煲大陸劇呀，最近那套什麼「XX 攻略」剛剛煲完，好睇！至於打機，作為男人，這都是我強項！」他說起來挺自豪的。

煲劇、打機都是睡覺的天敵，兩樣都愛，為什麼還能早睡？

「為什麼不能？晚上煲劇打機到 10 點幾也會累吧，眼瞓便睡，有什麼難？」他這次反問我，我真心答不出來—要晚上 11 點前自願放低電話熄燈瞓覺，對於很多都市人（包括筆者自己）來說，都是千艱萬難。

筆者這次原本是想訪問一個勤做運動的同事，看看有什麼秘技分享，讓大家做個健康快樂人，最後發現原來所謂秘技，不過是一種生活態度：

1. 對家事分工
2. 對孩子適度放手
3. 對身體適時回應（即是眼瞓就去瞓，別抓著手機不放！）
4. 凡事只要習慣了，便不以為苦，運動更是！

這幾點說難不難，說易也不易，倒是一個很好的生活借鏡和反省。

山竹期間，我在威爾斯的日與夜

撰文：常歡

我是一個病房護士，
上個月香港被「山竹」蹂躪的那兩天，
我都要上班，但因為交通，
在醫院滯留了三日兩夜。

其實醫院的前線醫護同事，都有點像紀律部隊，基本上除了突發事件外，很少會因為交通理由而缺勤的，因為除非極大的天災，否則對於病房裡病人的照顧，半刻也不會停止的。

在颱風來到的四日前，病房已經為所有在那兩天要上班的同事訂好宿位 -- 在掛 8 號風球的兩、三小時前，差不多所有第二天要上班的，不論是返早 / 午，都已經提前十幾個鐘頭回到醫院 standby。

由於預計颱風會橫跨兩日，醫院見實在太多同事要留宿，便下了指令，動員起所有相關的部門，務必讓每一個員工晚上有床可睡，日間有地方可以休息，所以除了用盡了整座 A 座和 C 座職員宿舍外 (我從未見過宿舍這麼人頭湧湧！)，只要不影響病人服務的，所有會議室呀、病人日間中心呀，一律馬上變成「臨時員工休息室」，由最初還需要去報名預訂宿位，到後來是只要是員工，就可以 walk-in 了，我星期六晚在宿舍睡，星期日便在 3K 病房渡過了。

星期日晚，當我去到 3K 時，返夜更的同事剛離開，大部分舊被鋪仍未來得及移走，這邊廂我正頭痛哪裡有乾淨的被單，那邊廂管事部的同事已經運來一大堆新的被鋪，其中一位嬸嬸一邊放下幾大袋被單，一邊問我：「姑娘你吃了飯沒有？記得多拿兩張毛氈，這裡冷氣凍 .....」── 這些說話，從來只有我跟病人說，沒想到一個素未謀面的嬸嬸，會反過來對我這個陌生人說這些體己話。

後來因為要折返更衣室取些東西，經過門口時，見到外面已經有一位保安的同事坐著，我問他：「當夜嗎？」他說：「是呀，今晚裡面是女同事的休息室，大門沒上鎖，有人看著安全點.....」相信他就是這樣整晚守著我們了。

另一批令我很感動的同事，是我們醫院的外判清潔和餐車運送員工，我相信他們的處境比醫院的同事更惡劣，我們尚且有地方留宿，卻不曉得他們那兩天在醫院怎過的，但我唯一知道的，是無論是八號風球還是十號風球，我的病人都三餐不缺，醫院的清潔和病人的運送如常，沒有受到任何影響。

後來在星期日最大風大雨的時候，病房裡面，甚至大堂對出的窗邊都開始滲水了，我打電話去管事部求救，不到十五分鐘，外判的同事一行三人便帶齊了工具出現了，當他們正打算清理現場時，其中一個看來比較老練的收到電話，說了幾句便掛上了，然後對我說：「姑娘，很抱歉，剛接到通知，你同層的另一邊漏水更嚴重，我們先去那邊看看，你可否等一等，我們很快便回來」就是這樣，我整天也見到他們來回很多次，抹過不停。

我在醫院渡過了三天兩夜，雖然連續兩晚都睡得不好，身心俱疲，但卻見證了人性中很多美好的事情，除了風糧，這些都是額外賺回來的。

後記：特別想多謝醫院兩間便利店的員工，我不知他們連續工作了多少小時，沒有他們，我們連乾糧也買不到，後來十號波除下，同事告訴我舊座那間關門了，我那刻是真心的替他高興 ── 終於可以回家了！

窗外連風挾雨的十號波

等待搶修的一角

舊座二樓的會議室讓等待返工或是放工後滯留同事的歇腳處

恭賀於七、八月份晉升同事

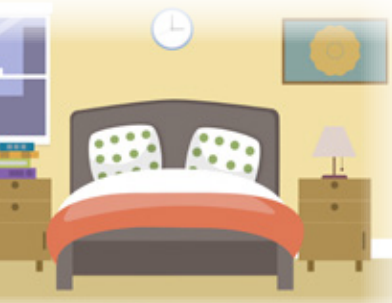
姓名	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
張　倩	副顧問醫生	病理解剖及細胞學系
吳婷芝	二級文員	行政部
孫佩儀	一級私人秘書	行政部
楊會明	副顧問醫生	臨床腫瘤科
張雪怡	初級文員	中文大學-威爾斯親王醫院醫療中心
劉文慧	初級文員	中文大學-威爾斯親王醫院醫療中心
陳廣超	一級病人服務助理	內鏡中心
劉昀綸	副顧問醫生	耳鼻喉科
鄭詠詩	二級文員	內科及藥物治療學系
尾崎麗莎	顧問醫生	內科及藥物治療學系
陳俊文	顧問醫生	內科及藥物治療學系
黃凱敏	三A級病人服務助理	內科及藥物治療學系
周詩諾	醫務化驗師	微生物科
文艷芳	醫務化驗師	微生物科
張汝盛	二級病人服務助理	創傷及矯形外科
張燕屏	病房經理	創傷及矯形外科
屈有仁	資深護師	臨床腫瘤科
易雅茵	資深護師	臨床腫瘤科
余曉英	二級病人服務助理	兒科
歐玉玲	三A級病人服務助理	精神科
張優良	質素及安全主任	質素及安全組
張綺薇	三A級病人服務助理	放射科
蘇翠瑩	一級行政助理	支援服務部
陳均娘	二級行政助理	外科
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
邱子謙	二級文員	行政部
余惠玲	一級行政助理	中央護理部
李嘉敏	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
陳漢珍	病房經理	手術室
梁潔儀	醫務化驗師	臨床病理學部

姓名	晉升職位	部門
蘇文敏	二級文員	物理治療部
李穎芝	資深護師(精神科)	精神科
尤巧顥	三A級病人服務助理	放射科
韓溯飛	顧問醫生	外科
王小花	三A級病人服務助理	外科
北區醫院		
楊曉雲	三A級運作助理	膳食部
彭加琼	三A級運作助理	膳食部
吳金彩	三A級運作助理	膳食部
陳靜文	三A級運作助理	膳食部
黃雅文	醫院管工	中央支援組
黃荻琋	病房經理	手術室
梁建儀	二級病人服務助理	病理學部
何家懿	藥劑師	藥劑部
高華倩	一級放射技師	放射部
吳宗基	顧問醫生	外科部
沙田醫院		
招健鴻	醫院管工	行政部
方寶儀	資深護師	內科及老人科
張兆儀	一級物理治療師	物理治療部
蔣錦霞	高級物理治療師	物理治療部
沙田慈氏護養院		
吳慧慈	資深護師	護養部
大埔醫院		
區永泉	資深護師	內科及老人科
張慶良	資深護師	內科及老人科
黃紀丰	藥劑師	藥劑部
黎浩然	資深護師(精神科)	精神科
李子楷	資深護師(精神科)	精神科
唐思源	資深護師(精神科)	精神科
黃寶儀	資深護師(精神科)	精神科

姓名	晉升職位	部門
新界東聯網		
張慶文	一級會計主任	財務部
范綉婷	一級會計主任	財務部
林兆偉	一級會計主任	財務部
吳振豪	一級會計主任	財務部
孫楚琪	一級會計主任	財務部
陳詠兒	二級文員	財務部
邱菀蕙	二級行政助理	財務部
劉鎮偉	二級行政助理	財務部
巫頌賢	二級行政助理	財務部
李光明	總行政主任	醫院策劃及設施管理部
賴啟宏	二級文員	醫院策劃及設施管理部
巫家麒	一級院務主任	醫院策劃及設施管理部
劉琬恩	初級文員	人力資源部
鍾曉文	一級行政助理	人力資源部
沈偉娣	一級行政主任	人力資源部
黃育成	一級病人服務助理	非緊急救護運送服務
詹勇華	三A級病人服務助理	非緊急救護運送服務
蕭家健	三A級病人服務助理	非緊急救護運送服務
徐浩倫	三A級病人服務助理	非緊急救護運送服務
江曉晴	二級物料供應督導	採購及物料供應部
黃蕊琪	一級行政助理	模擬及訓練中心

遊戲園地

上期七月號東網遊戲園地的答案為 **南蘇丹**，所有提交了正確答案的同事將可獲得精美禮品一份。



本次專題中，有專家提議了以下哪個方法克服賴床呢？

- ☐ 睡前多渴水
- ☐ 將鬧鐘放到離床較遠位置
- ☐ 設置兩至三個鬧鐘

請剪下表格，填上個人資料，於二零一八年十月二十五日前，寄「威爾斯親王醫院職員宿舍B座一樓東網」收，每名同事限參加一次。選中正確答案，即有機會獲得紀念品一份，名額有限。

姓名：＿＿＿＿＿＿　職級：＿＿＿＿＿＿

電話：＿＿＿＿＿＿　日期：＿＿＿＿＿＿

醫院：＿＿＿＿＿＿

部門：＿＿＿＿＿＿　簽名：＿＿＿＿＿＿

下期《東網》將於二零一八年十一月派發。歡迎同事投稿，來稿可能會作宣傳本刊之用，如獲刊登將獲贈紀念品一份。

所有投稿均由投稿者提供，刊登與否，由本刊最終決定。

版權所有，須經本刊同意方可轉載

本刊乃非賣品。

編輯委員會

主編：

楊漢明醫生 Dr Jonas YEUNG　AHNH

副主編：

林煒醫生 Dr LIN Wei　SH　　陳智曦醫生 Dr Heyson CHAN　PWH

委員：

岑敏芳女士 Ms Zenobia SHUM　PWH
楊秀玲女士 Ms Stephanie YEUNG　PWH
戴玥翎女士 Ms Yolanda TAI　PWH
施婉婷女士 Ms SZE Yin Tin　PWH
林傳進先生 Mr Peter LAM　PWH
趙菀瑩女士 Ms Isabella CHIU　PWH
鄭家欣女士 Ms Christine CHENG　AHNH
陳麗華女士 Ms Melody CHAN　AHNH
方秋娥女士 Ms Julian FONG　NDH
盧德敏女士 Ms Catherina LO　TPH
雷煒欣女士 Ms Vivian LUI　SH
何倩儀女士 Ms Lorna HO　Alumni
陳穗芳女士 Ms Ada CHAN　NTEC
王國榮先生 Mr Wing WONG　NTEC