CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

東網 NTEC

新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES EAST CLUSTER

March 2019 | 三月號 | Issue 103

家庭人生

本月專題 PAGE 03-08

《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

微愛小小行，義工深深情
施比受，更有福

劉敏昌教授
白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

俗語有云「家有一老，如有一寶」，老人家閱歷深，人生經驗比年輕的一代豐富，我們可從中獲益不淺！

自我履任為亞公角三院行政總監，便著力與醫護團隊攜手優化內科及老人科服務，不時到病房走走與病人閒話家常，看到一班老友記流露著孩子氣的笑容，相信這便是我和整個團隊工作最大的動力和快樂的泉源！

現今的社會，人口老化日趨嚴重， 都市人難免會因為工作學業等生活忙碌而忽略了家中長輩，未能照顧他們起居飲食之餘，亦令他們內心感到孤單寂寞。的確，在香港的每個角落也隱藏着不少獨居老人需要大眾的關心和愛。

最近，我和健康資源中心服務團隊和一班義工們一行數十人上門探訪區內獨居長者， 替他們作簡單健康檢查，量血壓等服務。在過程中，我們了解他們的身體狀況及飲食習慣，提出改善的建議。藉著探訪活動，讓長者們度過一個溫馨及愉快的下午，讓他們感受到社會的愛與關懷。

透過實地參與，與獨居長者直接面對面溝通，為他們帶來溫暖及關懷之餘，自己亦從長者身上學到寶貴的處世經驗。

新界東聯網義工服務及健康資源中心服務團隊和一班義工眾志成城上門探訪區內獨居長者，讓他們感受到社會的愛與關懷的同時，我們亦深刻體會施比受，更有福。

還記得一名老友記，我們幫他量血壓，與此同時聽他傾訴心事，細談長者政策。他很希望政府能繼續為長者做多一點事，例如撥出更多資源，支持和推動更多有關長者及扶貧的政策，以老年人的利益為依歸，老有所依。聽完他這番話，我深深感受到醫院的核心價值－以病人為本，讓我們毋忘當醫護的初心，多想一想、多行一步，多懂得從病人的角度去理解他們的需要。

我們一班義工們笑容可掬，份外親切，整裝待發，為長者們送暖！

另外，還有一位獨居婆婆，笑面迎人，日常起居從不假手於人， 凡事親力親為，從她身上，我深深體會「退而不休，精彩樂活」。

回想與長者相處的時光，雖短暫卻美麗。我和義工們深深感受到他們的關心，有些甚至當你是他們的兒女，會問你是否吃了飯，叮咐你要多休息等等。長者的需要其實很簡單，只要多一句關懷、問候，他們便很開心。

在此特別鳴謝新界東聯網義工服務及健康資源中心服務團隊和一班義工們群策群力，促成和參與這個非常有意義的社區服務。

不得不提及嘉許一班非常有心的同事們成為我們的義工攜手參與是次家訪。儘管平日醫護工作繁重，醫院同事們仍善用餘暇參與義務工作，這種與人為善的態度，實在值得我們學習！還記得有同事完成家訪後從袋中取出麵包果腹後趕回醫院參與「特別酬金計劃」繼續照顧病人。對於一班同事們秉持著愛，以無私的付出與奉獻，將愛散播到區內每個角落，我深為感動！

義務工作讓我們知足常樂、感恩和布施！

杏林傳承母女情

撰文：Peter Lam

常言道「言教不如身教」，父母對子女的傳承教育，以身作則可說是極其重要的一環。父母在生活、工作中良好的言行見證，是兒女最好的學習榜樣。筆者有幸訪問威院內科的譚皓珮醫生(Lydia)，她的母親是那打素醫院內科的病房經理卓秀琼女士(Ms. Cheuk)，了解到這對新界東聯網杏林母女間的傳承。

Lydia 畢業於中大醫學系，是風濕病科專科醫生。早在學生時期，Lydia 已積極參與各項義務工作，包括帶領大學的海外交流生參觀香港的特式文化及大自然風光，還因此獲得香港傑出青年義工、中大傑出學生服務獎及香港傑出專上學生服務獎等等。在同事眼中，Lydia 是一個友善、盡責的好醫生。筆者私下訪問了和 Lydia 共事的護理同事，她們都稱讚 Lydia 對工作有熱誠，對病人有同理心、有耐性，樂意與新入職醫生分享知識和經驗。在護士同事工作出錯時，她會主動出手幫助，而不會責難。能獲得大家的一致認同，父母對她的影響可說是至關重要。

由 SARS 說起

2003 年非典型肺炎疫潮，那打素醫院的內科亦不能幸免，逾 5 個病房、90 位病人、41 名醫護受感染，內科 E1 病房更是首當其衝的受影響。當時還是中學生的 Lydia，看到母親在疫症下堅守崗位，日復日地不辭勞苦上班去應對疫症，每天下班後回家自我隔離，把衣服都徹底消毒、洗澡才休息，沒有半句怨言。在 Lydia 眼中，她看到了醫護人員的使命感，在致命疫症的威脅下仍不退縮，成為了 Lydia 的榜樣，亦萌起了她從醫的意願。

成為專科醫生（香港內科醫學院院士授予典禮）

大學畢業的家庭照

由小事說起

父母影響兒女最深的，是日常的生活細節一點一滴的累積。在 Lydia 心中，父母親都是關懷備至的。會考期間，母親會特別煲湯給 Lydia，確保她有充足的精神。還會親自把 Lydia 送到考場，對她作出支持及鼓勵。Lydia 讀醫住宿期間，Ms. Cheuk 為了讓女兒吃得好，都總把 3、4 天的食物都準備好，使 Lydia 不用為飲食操心，使她由衷感動；在平日的飯聚，Ms. Cheuk 都會把工作所見所聞、醫療事故都分享給 Lydia，期望她以此為鑑，不要重蹈別人覆轍。這一切，都造就了今日細心的 Lydia。筆者作為兩名女兒的父親，也受到啟發感動，想起聖經的一句「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心」，父母對兒女的教育影響，就在小事上做起。

家庭近照

給母親的話

Lydia 說近年家中長者都患病，母親花上很多心力時間去照顧他們，同時病房工作的壓力與日俱增，她看到了母親的勞苦。而自己作為公立醫院的醫生，往往在醫院照顧病人的時間比與家人相處的時間更多，以致自己未能好好關心家人，她期望母親在未來退休的日子，能好好享受退休生活、享清福，讓她報答父母的劬勞之恩。

筆者與 Lydia

承傳

撰文：劉秀珍姑娘 那打素醫院資深護師 中央護理
馬楚芹姑娘 威爾斯親王醫院資深護師 內科部

很多人都說女大女世界，始終她每天自己接觸新事物。早在中二三的時候，我都沒有太擔心她的學習，因為她屬於自動自覺的類型，自己會讀到通宵達旦，我還會反過來想她多休息一點。感恩的是，這個女兒是一個很愛說話的人，她不會收收埋埋，她總會主動跟我討論自己的想法。

在女兒中學期間，恰巧家中的老人家生病，我已經發覺她擅長於照顧別人。加上她從少到大都聽過我不少工作上的分享，所以她早已對護士的工作不陌生。她只是輕輕問我：“揀護士好無？”然後我當然支持，在我而言，護士是一份穩定且有意義的工作，加上女兒喜歡照顧別人，護士實是非常適合她。結果她在選科頭三科都選護士。

在選擇醫院時，女兒在 TUNS 時已被分派到威院工作，起初我以為她會捱不住，但出乎意料，她能在苦中作樂。她有天回家急著跟我說：“今天有一個病人跟我說多謝，她讚我很細心。”我很高興女兒能親身體會病人的需要，在公立醫院工作量雖然多，但能夠緊密接觸病患們及其家屬。只要能敬業樂業，我相信那一股成功感是別的工作不能給予的。

在她就讀大學時期至今，我跟女兒在茶餘飯後都有討論很多病房所見所聞。有一次，她很傷心的跟我分享，一位她照顧了大半年的病人過身了，女兒問：“我哭了，是不是太過感情用事？”我跟她說：“護士也是人啊，你當下傷心的感受，是代表你真心真意去跟這位病友交流。”其實我希望她多年後仍能保存這顆心。

在這個年頭，我們一直面對至親的離開，我跟女兒也是護士，自然擔起了照顧者的責任，很感恩她能一起分擔著。每每自己都有疲乏甚至有點迷失時，反而是女兒以護士角度冷靜去幫忙處理。說個秘密，我跟先生兩人私下傾談時，也很欣慰有這個女兒。

“就是有著當護士這共同背景，令我們擁有共同語言，縱然未必常有一樣的見解，但這種和而不同之美更促進我兩母女的溝通。”

這些年，我看見了女兒在工作上很努力，她還很用心去教導新人。我希望女兒能讓這團火繼續燃燒，可以感染身邊的同工。畢竟我都快要退下來，這個重任要交給她了。

歡樂無限大家庭

撰文 : Agnes, Heyson

經常聽到別人說，在職父母如同打兩份工。而作為醫護人員，工作經常忙得不可開交，每每總帶著疲倦的身軀下班。當回到家後還要充當父母的職責，照顧子女的起居飲食，箇中的辛酸實在是可想而知。今次我們邀請到威爾斯親王醫院內科部門資深護師陳秀謙女士跟大家分享一下她對如何平衡忙碌的工作跟照顧家中子女的心得。

秀謙有三個子女，分別是九歲的瞳瞳，七歲的鋒鋒跟兩歲的霖霖。被問到為何選擇生三個小朋友，秀謙說 : “我比較喜歡熱鬧的大家庭，由於我自己是獨生女，小時侯經常會覺得悶，所以我希望自己的子女可以有兄弟姊妹一起成長。”

秀謙家中並沒有請工人，她很感激自己的丈夫 Ronald 及雙方父母輪流幫忙照顧子女，“我丈夫是從事紀律部隊，他為了幫忙照顧家中小朋友，早前申請調往文職工作，務求有較規律的上班時間。當我返 A 更時，放工後我可以親自接子女放學及跟進他們的功課，而當我返 P 更的話，Ronald 就會接替我跟子女的功課。” 她表示自己每天要不斷在腦海中計劃好照顧子女的日程，例如何時接子女返學放學，上游泳班等等，並預先跟丈夫溝通好日程的安排，好讓他可以配合自己的計劃。秀謙表示全靠丈夫的鼎力支持，以及雙方父母的協助，才可以把家中事務打理得井井有條，甚至可以抽取時間進修自我增值，完成高級護理實務專業文憑課程。

至於被問到她對三位子女的期望，她表示自己只希望他們三個能夠健康快樂地成長，有一個愉快的童年。她跟丈夫從來不會迫三個小朋友上補習班及追捧名校，亦不會讓他們的時間表塞滿各種不同的興趣班，閒時她跟丈夫多數會帶他們到公園玩，讓他們做自己喜歡做的事情。

在訪問當天，我們亦邀請了秀謙的丈夫 Ronald 及他們的三個子女一同參與。三位小朋友在訪問當日均表現得相當雀躍及乖巧。其中瞳瞳及鋒鋒均表示爸爸媽媽都很愛錫他們，他們亦很愛爸爸媽媽。鋒鋒更表示覺得媽媽很漂亮，長大後要找一個像媽媽的太太。

能夠平衡工作及照顧小朋友實在是殊不簡單，相信見到子女們健康快樂地成長就是在職家長們堅持下去的最大動力。

人之初愛的蜜乳

撰文：姚寶珠 新界東醫院聯網中央護理部 「愛嬰醫院」項目統籌

嬰兒出生是家庭的大事。早期與嬰兒建立關係，對他們日後與父母的依附和連繫有著深遠影響。授乳有助母嬰彼此溝通交流，刺激雙方「愛的荷爾蒙」—「催產素」的釋放。所以，為了維護母嬰最佳的健康效益及家庭的緊密關係，世界衛生組織建議母親於首六個月以全母乳餵哺嬰兒，及在嬰兒出生後頭二年或更長時間，使母乳成為嬰兒飲食的一部分。因此，若要持續母乳餵哺，除了母親的選擇外，亦需要醫院、家庭與及工作場所各方面的配合支持。

目前威爾斯親王醫院已推行了一連串母親及嬰兒友善的措施和臨床護理去推廣全母乳餵哺嬰兒，當中包括了制訂醫院的母乳餵哺政策和成為愛嬰醫院。婦產科部門也致力教育父母於懷孕開始多與胎兒說話、鼓勵正常分娩、安排產後即時的母嬰肌膚接觸及 24 小時的母嬰同室等。目的是讓母親與嬰兒盡早建立關係、認識和回應嬰兒的需要。至於有需要轉往新生嬰兒或外科兒科病房接受進一步護理的嬰兒，兒科及外科部門亦努力給母親提供授乳和集乳的機會，務使她們仍能與嬰兒有親密的接觸和保持母乳的分泌。

威爾斯親王醫院員工專用哺乳室。

部門提供予員工使用的母乳冷藏設施。

作為一個僱主，新界東醫院聯網亦支持母乳餵哺友善工作間政策。除在各院內設置可供員工使用的哺乳室外，也鼓勵計劃在返回工作崗位後繼續餵哺母乳的員工，預早與主管溝通安排可行時段。

除了社會整體環境支持外，丈夫與家人給予哺乳母親在身體及情緒上的支援，至為重要。如丈夫能夠參與，協助部份的照顧如嬰兒沐浴、更換尿片、進行父親與嬰兒肌膚接觸、有需要時協助抱送嬰兒給母親餵哺和幫忙處理部份家務等，都可減輕妻子的負擔和分享到親密的家庭連繫。當母親產後返回工作崗位時，如果家人懂得怎樣把加溫的母乳用杯子餵哺嬰兒和照顧他們，則可令母親倍感安心。通過協助及關心，再加上鼓勵和讚賞哺乳母親付出的努力，有助於穩定母嬰的情緒和嬰兒的腦部發展。至於丈夫如何能學習具體的支持？準爸爸們可陪伴妻子去參與產前講座和母乳餵哺小組等活動。

此外，家居小家具與合適的設施，能方便母親授乳。除使用能充分承托背部及手部的座椅外，在座椅前加設合適高度的小腳踏，可令授乳母親保持良好的姿勢。更可考慮在椅旁設置茶几及電源插座，供母親在有需要集乳時使用。類同的睡房設施如床頭櫃、小腳踏等，也能方便母親在晚間哺乳。為了嬰兒安全，並不建議母嬰同床睡。但最好把嬰兒睡床放置在母親床側，使母親會容易觀察及回應嬰兒的需要。另外，準備可以存放母乳的冷藏設施，方便母親儲存母乳在產後復工時供嬰兒食用。隨著嬰兒的活動增加，充足的準備可使外出更為愜意。除預先搜索場地的育嬰室地點外，可携帶哺乳用的圍巾，讓母親能隨時隨地餵哺嬰兒，享受家庭樂趣。

溫馨的家庭關係。

持續母乳餵哺可以帶來卓絕的效益，是個無可比擬的嬰兒餵養選擇。

愛護下一代，讓我們由「人之初」第一滴母乳開始做起，提倡持續母乳餵哺！

樂聚天倫的時光

嫲嫲的水仙花與孫女的畫

恩冕 | 麻醉及手術服務部

可以靜靜約隔離班同學小息了

Winnie So

天真無邪的笑容

看著相片，不期然將心裏的鬱悶一掃而空！

秋風 | 家庭醫學部

與她的侄女

Irene

「汪汪」大吉

April

親子新春活動

Ricky

兩小無猜

Wing

我的蜜糖

Ivy

終極六招
為你贏得快樂家庭

撰文：林煒醫生 沙田及威爾斯親王醫院 精神科副顧問醫生

每次講座都有好多朋友問筆者點先至可以有一個快樂嘅家庭，
覺得有啲困難。其實只要有適當嘅方法，
想有一個快樂家庭其實非常簡單，
就等我跟大家分享一下快樂家庭嘅秘訣啦！

開心星期日：

大家都應該有聽過綠色星期一 Green Monday，但又有冇聽過開心星期日 (Happy Sunday) 呢？理論好簡單，如果我叫大家日日開心，咁就非常之難。但如果係一個禮拜之中搵一日，特別係星期日，同家人一齊享受家庭生活，踏上快樂家庭的第一步，咁就梗係 easy job 啦！

擁抱自然：

跟家人一起接觸自然、擁抱自然、享受自然，順應自然正道，隨心出發，享受大自然提供給我們的美好事物，生活就自然更加快樂了。

跟家人一起行行山，探探石梨貝水塘的馬騮，或者去石澳 BBQ，就是享受自然的第一步。

做好榜樣：

無論你的角色是父母、兄長還是子女，你都係快樂家庭裏一個非常重要嘅成員！首先你應該將自己嘅工作做好，例如開心咁生活，咁樣就可以令到家庭裏的其他成員都會一齊快樂。如果你係家長嘅話，就更加應該以身作則，要正面、樂觀、積極咁生活，以快樂家庭為目標，為子女及家人作一個好嘅榜樣。

減少玩電話：

好多時香港人都會投訴唔夠時間陪家人，但根據研究，我哋有十分之一嘅時間係用咗係玩電話上面，而且亦都有好多研究證明成日玩電話會令到一個人較容易焦慮同抑鬱。所以只要你減少玩電話同上網，你嘅實用時間就會多咗，亦都可以有更多時間同屋企人一齊共度快樂時光啦！

學習欣賞：

當你欣賞這個世界，這個世界的事物就會增值！(When you appreciate, it appreciates!)

找一個早上去旺角花墟行一轉，聽聽蜜蜂嗡嗡的聲音，聞一聞各種色彩繽紛嘅花朵嘅香味，欣賞這一刻，因為這刻的世界是屬於你的。

此外亦都要欣賞同埋體諒家庭每一位成員嘅困難同埋貢獻，咁樣你嘅家庭一定會非常開心快樂。

休息與悠閒：

無論工作幾辛苦都必須要停下來休息。好似一架汽車，無論駛得幾快，始終都要入油一樣。筆者建議每一個禮拜最少有一朝或一個下午比時間自己靜下來做自己想做的事，休息休息，可以是看看書、可以做瑜伽、可以冥想或者聽聽音樂，培養自己嗜好等。也請常常瀏覽一些正能量網頁例如快樂大夫之網頁，以獲得有關於快樂學和正向心理學的資訊：

快樂健心室 by 快樂大夫
https://www.facebook.com/361820400961168/posts/365433510599857/

新界東醫院聯網
新春長跑 參與人數創新高

「醫院管理局新春長跑 2019」於 3 月 3 日假香港體育學院運動場舉行。今年新界東聯網共有超過 900 名同事及同事親友報名參賽，人數較去年大增兩成，更打破歷屆紀錄。

活動當日早上天氣突然轉差，下起傾盆大雨，不利賽事進行，令健兒們十分擔心。幸好天公 8 時 30 分開始造美，比賽可順利進行。大會今年特別邀請香港精英運動員重劍世界第一江旻憓、奧運乒乓球銀牌得主李靜等到場，為健兒們打氣。

前律政司司長梁愛詩（右二）擔任活動嘉賓，與聯網總監羅思偉醫生等合照。

過百名新界東長跑健兒及親友在賽事後一同合照，氣勢如虹。

多名深切治療部同事參賽，一同享受長跑樂趣。

威爾斯親王醫院
最受讚賞員工及團隊獎

2018 年威院「最受讚賞員工及團隊獎」在 3 月 1 日的豬年春茗上頒發，表揚備受病人讚賞的前線同事。

物理治療部是門診及日間服務組別冠軍得主。部門經理蕭漢傑先生認為，「多一點用心聆聽，多一點同理體諒，多一點互動溝通」對建立良好醫患關係十分重要。他相信團隊成員間互相了解和幫助有助保持同事們對醫院工作的熱誠：「關心病人前更先要關心身邊同事。團隊沒有個人的問題，只有大家共同的挑戰。」

住院服務組別冠軍由外科 8B 病房再次奪得。病房經理關德芬姑娘表示：「病房工作每日也十分忙碌，很容易身心俱疲，最重要是保持正面心態，開開心心，團隊通力合作，事情會變得容易一點。」她指，團隊非常重視每位病人意見，會與同事們一同討論接獲的反映，持續改善並避免問題惡化。

萬松教授第六度接過「最受讚賞員工」冠軍獎座。想了解萬松教授對醫患關係的看法，可留意下一期五月出版的《東網》。

得獎者名單

最受讚賞員工

冠軍 • 萬松教授
亞軍 • 周禮賢醫生
季軍 • 林傳廣醫生

最受讚賞團隊（住院服務）

冠軍 • 外科 8B 病房
亞軍 • 私家病房
季軍 • 婦產科 9L 病房

最受讚賞團隊（門診及日間服務）

冠軍 • 物理治療部
亞軍 • 精神科門診部
季軍 • 腫瘤科放射治療組

萬松教授、8B 病房及物理治療部（由左至右）分別榮獲「最受讚賞員工及團隊獎 2018」三個組別的冠軍。

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院
風中暖流社區網絡支援計劃

兩院與救世軍大埔長者綜合服務及社會福利署合作，2 月 23 日在大埔社區中心協辦「風中暖流社區網絡支援計劃」。當日精神科、職業治療部、物理治療部、社康護理部、醫務社會工作部和傳訊及社區關係部的同事擔當義工，安排各式各樣的活動，包括探訪長者、健康講座及檢查，吸引眾多居民踴躍參加。

職業治療師主持「『腦』力加油站」，耐心地為長者進行測試。

社康護理部的同事提供健康檢查。

醫院行政總監文志賢醫生(左三)頒發感謝狀予社區的義工。

參加者練習八段錦。

物理治療師進行「防跌運動坊」，細心地教導居民相關要點。

大埔醫院精神科副顧問醫生雷永昌講解認知障礙症的病徵及治療方法。

雅麗氏何妙齡那打素醫院
預防及治療中風 社區健康推廣計劃

2018 年 11 月 25 日及 2019 年 3 月 2 日，本院分別與兩位大埔區議員合作舉辦了預防及治療中風座及健康檢查，由本院內科醫護講解中風成因、預防與治療方法，加強居民對相關疾病的認識，期望患者能夠把握治療的黃金時間，以減輕中風後遺症的傷害。院方計劃年內繼續與其他大埔區議員合作，期望於區內廣泛傳遞有關資訊。

本院內科顧問醫生楊漢明詳細講解中風成因及預防方法。

本院內科副顧問醫生陳偉麟悉心解答居民的健康問題。

3 月 2 日與大埔區議員合作舉辦講座，提醒居民「早察覺，快治療」。

內科護士團隊為居民提供健康檢查。

同事可掃描 QR code，觀看有關中風徵狀的短片。

義工壁畫計劃

香港青少年服務處及間築社安排義工，義務將那打素醫院旁邊的外牆繪成壁畫，不單為一幅平平無奇的圍牆增添色彩，亦同時推動社區的參與。

北區醫院
食物及衞生局局長探訪

食物及衞生局局長陳肇始教授在 3 月 13 日與食物及衞生局副局長徐德義醫生到訪北區，並特意探訪北區醫院。聯網總監羅思偉醫生及北區醫院行政總監孫天峯醫生陪同局長探訪急症室及內科門診部，了解前線繁忙情況，慰問同事，又藉此機會了解醫院的擴建計劃。局長更提到與北區區議員會面時，議員們都一致讚賞北區醫院的同事服務專業優質。

探訪期間與物理治療及職業治療部同事交流，局長把握機會聆聽前線專職醫療同事的聲音。

探訪急症科病房及內科門診部，了解加床情況及區內專科門診服務需要。

到急症科病房了解前線同事日常工作情況。

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院
「喜迎新春 ． 歡賀豬年」

「以病人為中心」一向是白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院的服務宗旨，希望藉此提升病人及其家屬的生活質素。為了實踐這使命，醫院行政總監劉敏昌教授聯同醫院管治委員會成員、醫院管理人員及一眾義工於 2019 年 1 月 29 日探訪留院病人。當天，義工們除了包括派發「福袋」外，亦與院友一起迎接新年，共享歡樂喜慶。探訪活動十分順利，感謝醫院管治委員會成員、醫院管理人員及一眾義工不遺餘力地幫忙，使病人感受到家的溫暖。

培育孩子三顆「心」

撰文：巫綺文醫生、劉澤俊博士

現今社會強調孩子要「贏在起跑線」，要擁有多元智能發展、理想升學就業出路，家長們事事為孩子用心安排，裝備子女琴棋書畫樣樣皆精，培育他們成才，期望提高他們在社會上優秀的競爭力，獲取理想發展。然而，在過程中，孩子們往往承受著無比的壓力，身心出現了不同形式的症狀。

其實教養孩童，我們最渴望的是家長們能多留意自己孩子的成長需要和發展目標。

願這篇文章能讓大家思考一下，作為家長的你，會希望孩子有怎樣的將來呢？從事兒童和青少年精神科及臨床心理工作多年，終歸希望孩童及青年能培養出三顆「心」：**開心、信心和責任心**

開心

在孩子年幼時，「開心」源自於玩樂。每天有時間讓孩子遊戲玩耍，簡單地生活，是每一個孩子的基本需要。另一個開心來源，是父母的陪伴、愛護和肯定。父母能與子女同行，一起玩樂，就是給予孩子快樂和滿足感的不二法門。當孩子步入青少年時期，他們開始需要擁有自己的空間以發展興趣。此時家長們若能成就孩子去發展所喜愛的，讓他們從中找着意義，生活的滿足感亦會油然而生。故此，我們要鼓勵小孩子玩樂和發展興趣，給予機會讓他們建立內心真正喜樂的行動。

信心

第二顆心是「信心」。信心是當孩子想做某些事情的時候，他們都有能力或感受到自己有能力可應付起來。現今社會的家長為培養孩子皆用心良苦，為他們策劃多方興趣，卻在不自覺間加了過多不適切的批評。例如某些固執的負面評論，甚至是來自學校老師、親戚和友儕，這反倒會讓孩子感覺自愧不如，給比下去，產生自責。捫心自問，「信心」從何而來？「信心」其實是來自給予孩子嘗試的機會，從參與、經歷和修正中學習面對成敗，讓孩子建立信念及行動去面對困難。家長們不宜凡事為他們舖平道路，有時只管在旁給予鼓勵，或適時伸出援手便已足夠。

家長的年代是由家長去面對，而孩子的年代應交回孩子去面對。孩子穩固的「信心」須由自己經歷小事情日積月累地建構出來，逐步培育面對困難的心志。現今家長或會用自己的一套經驗教導子女如何處世，奈何曾在家長自身年代一度奏效的經驗往往未必能直接套用於現今的孩子身上。我們希望孩子在其目前身處之年代中獲取機會，並加以善用，好好裝備自己，以「信心」回應這多變的世代中更大更艱巨的挑戰。

責任心

第三顆心是「責任心」。不論讀書或工作均需要與人合作，更須擁有自我修正錯誤的能力。家長往往在教育孩子之時，一旦看見他們出錯，便予以各種懲罰，甚至家長亦可能因面對自身之壓力，容易流於情緒發洩，令整個家庭充斥著責備、愁煩之氣氛，影響孩子的心情。如此懲罰怪責在這年代中並不能幫助孩子培養出責任心，反而我們會鼓勵家長要讓子女勇於面對過犯或未如理想之結果，體會犯錯後之實質境況和影響，然後具體仔細地告訴孩子哪些地方可作改善，讓他們從中學習並培養出一份由修正改善後所帶來的責任心。當孩子成長後，父母不在身旁，他們也學會掌握如何面對種種挫折，而不會將責任推卸或諉過於人。一顆肯認錯、改錯之「責任心」便是將來一份願意承擔過錯之「勇氣」。在人際關係和與人相處上能承擔責任、做好本分，從尊重別人開始，日後便能叫別人尊重自己。

現今社會瀰漫着一股「係咁㗎啦」、「唔跟會輸蝕」的追隨風氣，相信家長們也有嘗試思考、分析某些行動對子女帶來的利弊，然而，一種矛盾心態亦因此隨之而生，就是一方面希望讓孩子獨自去踫踫難關、闖闖天下，另一方面又捨不得「放手」。當父母面對孩子初長成，似乎開始不怎麼依賴自己之時，便會漸漸擔心自己的角色，生怕不再被子女需要。我們明白父母難免要面對「從容放手」與「管教約束」兩難之境，一旦孩子不再需要父母，這種狀況或會在不知不覺間令家長產生焦慮不安。誠然，容讓孩子踏上自由成長之路，是需要作出一點點犧牲和取捨的。至於能「放手」多少，還須靠家長們學習衡量處境和適度調節心態了。

在這充滿挑戰的年代，教養孩子並非易事，明白過程中家長會滿載疑惑，身心俱疲。在門診及各臨床服務上，我們見到不少家長費盡心力照顧孩子，我們有幸地為他們打氣加油。希望家長透過留意子女渴望發展的方向，扶助孩子建立他們重視的價值，讓孩子在一個充斥着不愉悅的年代找到「開心」，在一個充滿批評和問責的年代抓緊「信心」，並且在一個流於推卸和怪責別人的年代持守着一份「責任心」，懂得釋放關懷並與身邊的人建立美好聯繫，願我們的下一代能更健康、更愉快地成長。

建構關懷與信任的小齒輪
三位獲國際獎項的Serco員工

撰文：美洛迪

關於 Serco

不知大家有否留意，新界東聯網醫院的清潔同事是受聘於一家名為 Serco 的國際公司。此公司創建於 1929 年，總部設於英國，在全球擁有 250 間分公司，約有 5 萬名員工，業務主要為醫療機構及大型隧道之清潔。Serco 的服務宗旨是尊重別人，除對服務對象尊重外，對自己的員工也加以重視，設立不同的地區性及國際性獎項嘉許員工的努力。每個國際性獎項，均由世界各地的分公司提名，經過不同地區遴選才誕生。今年有三位於威爾斯醫院工作的 Serco 員工能獲此殊榮，實是新界東醫院聯網之光。

主管林小姐（左二）常勸勉下屬以心為心，體諒病人的苦楚及醫護人員的辛勞，從而推動他們為病人及職員打掃出一個整潔舒適的環境。

關懷獎 的得獎經過

鄭惠珍女士及丘燕萍女士在威爾斯醫院 4B 病房（耳鼻喉科）工作約 6 年。約 2 年前的一天，鄭女士在病房的男厠取清潔工具時，聽到低沉的呻吟聲，以為病人在厠格內發生意外，於是敲門，對方卻不應門，便大力把門推開，見到病人半臥半瞓在馬桶上，滿身淌着鮮血，她立即大聲呼叫求助。病房醫護人員及鄭女士的同事丘燕萍，迅速衝進厠所內，醫護人員將病人搬離現場進行施救，最後休克的病人得以甦醒。原本清理血漬的工作由健康服務助理負責，但鄭和丘眼見他們忙得不可開交，遂主動幫忙清理及收拾案發現場。

劉妙楨女士（左三）、鄭惠珍女士（左四）及丘燕萍女士（左五）到澳洲領取國際獎項。

事後，方知病人因病厭世而選擇割脈自殺。她倆均表示，當日的反應只是出於本能及惻隱之心，一心只為救人；清理現場也只是舉手之勞，沒有想過公司會提名她們角逐獎項。然而，此獎項對她倆是一種很大的鼓勵，讓她們更努力工作，日後工作時也特別提高警覺，留意周遭的動靜。

信任獎 的得獎因由

劉妙楨女士在威爾斯醫院服務了 4 年，主要負責院內 3 個公眾厠所的清潔及在中央護理部清理垃圾。獲獎是因為她的工作表現常受稱讚，有病人更親筆致函醫院管理層讚賞她工作認真，把厠所打理得乾淨企理。員工得到服務對象之讚賞，乃是基於一種信任與認同，上司因而提名她角逐信任獎，以表揚她對工作的熱誠與投入。劉女士稱自己曾在修女學校當校工，修女特別注重整潔，因此訓練有素；另，她敬業樂業，雖然自己職位低微，但仍盡心盡力做好一己的崗位，讓病人及家屬到院覆診時可以使用一個整潔的厠所；加上管工經常關心員工，了解員工在工作上的困難，更能推動她落力做好本份。

難忘 的領獎之旅

她們仨獲公司安排免費到澳洲領獎及旅遊，數天的行程豐富，包括領獎、參觀 Serco 位於澳洲的亞太區總部及遊覽澳洲著名景點。公司還悉心安排隨團領隊及翻譯，可謂照顧周到；連當地的總管也為她們建議好玩的行程，讓她們感到備受重視。她們自問一己的工作不及醫護人員偉大，但偶爾聽到病人一聲感謝，醫護人員一聲稱讚，就找到了自己工作的價值。獎項對她們別具意義，激勵她們竭盡所能為醫院和病人盡一點綿力。

得獎者獲公司安排免費遊覽澳洲。

小齒輪 的大作用

一家公司裏的小職員就如一部機器裏的小齒輪，雖然微小，但缺乏了它們，整部機器就無法如常運作。一家成功的企業，需要管理層的領道與推動，也需要小職員的配合，才能上下一心，群策群力。三位得獎者敬業樂業的精神，正好發揮了小齒輪的角色與功能，為公司，為醫院，為病人起着不可或缺的作用。

威爾斯親王醫院豬年春茗

威爾斯親王醫院管治委員會主席、成員及醫院管理層在台上祝酒。

每年的春茗都是威爾斯親王醫院最大型的盛事，今年威院春茗於二零一九年三月一日舉行，當晚筵開近百席，逾千位同事濟濟一堂，共同歡慶新春。晚宴的節目極爲豐富，同事們於開場時便接到財神派出的開運利是，管治委員會主席伍穎梅女士和行政總監羅思偉醫生到台上鼓勵和祝福同事後，到場的管治委員會成員和威院管理層亦到台上和席間向同事祝酒。管治委員會成員李國華博士特別送出飲食券，鼓勵同事接種流感疫苗。之後頒發了「2018 年度最受讚賞員工及團隊獎」予一班表現傑出的同事，表揚他們過往一年來所作出的貢獻。隨著便是一連串的抽獎和精彩節目，包括由才華出色的同事唱歌，表演印度舞和肚皮舞，幸運大抽獎，加上由管治委員會主席、成員和管理層送出的抽獎禮品，將晚會的氣氛推至高峰。

李志濤醫生（左）、蔡忻穎醫生（中）及江承蔭醫生（右）合唱《無畏的肩膊》和《蚌的啟示》兩首歌。

Dr. Deepa（右）及 Cosmic Dance 成員表演風格獨特的婆羅多舞蹈。

Sarah 護士（右二）及卡帕中東肚皮舞坊表演具有節奏明快的肚皮舞。

在此多謝威院管治委員會主席伍穎梅女士，成員李國華博士、黃桂林博士及伍妙敏女士，與威院管理層送出的豐富抽獎禮物。亦感謝周啟明顧問醫生和彭穎輝副顧問醫生策劃春茗的表演節目並邀請到三組表演嘉賓，分別有 Dr. Deepa 及 Cosmic Dance 成員表演印度舞，李志濤醫生、蔡忻穎醫生及江承蔭醫生合唱金曲，Sarah 護士及卡帕中東肚皮舞坊成員演出肚皮舞，為大家呈現難忘的演出，還有蘇格琳醫生和陳嘉鵬醫生擔任司儀，主持晚宴，豬年春茗方得以圓滿舉辦，同事能渡過一個愉快的晚上。

威院行政總監羅思偉醫生與一眾幸運得獎的同事。

管治委員會主席伍穎梅女士與幸運獲到電視機大獎的同事。

同事們收到財神的利是，不禁喜笑顏開。

大家紛紛與喜獲由管治委員會主席送出的 $3333 大利是的幸運兒合照留影。

管治委員會成員莫國和工程師和一眾幸運得獎的同事。

管治委員會成員李國華博士和一眾幸運得獎的同事。

恭賀於一、二月份晉升同事

姓名	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
羅國強	副顧問醫生	急症室
楊曉紅	顧問護師	急症室
盧可欣	一級放射治療師	臨床腫瘤科
李瑞光	副顧問醫生	耳鼻喉科
曾崇山	顧問醫生	耳鼻喉科
劉美美	一級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
何韻施	顧問醫生	內科及藥物治療學系
盧美思	二級病人服務助理	內科及藥物治療學系
許淑儀	顧問醫生	婦產科
謝穎婷	副顧問醫生	婦產科
楊雪瑩	副顧問醫生	婦產科
徐漪雯	一級病人服務助理	手術室
姚智洪	一級病人服務助理	手術室
王　珮	二級病人服務助理	義肢及矯形部
周天蕙	副顧問醫生	兒科
黃盟珊	二級病人服務助理	病理學部
周澧晴	藥劑師	藥劑部
李秀慧	病房經理	外科
余知行	顧問醫生	外科
倪思婷	一級行政助理	規劃及發展
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
馮時源	三級運作助理	膳食部
湯美開	病房經理	社康護理部
陳栩欣	一級放射技師	放射診斷部
張達玲	一級病人服務助理	內視鏡中心

姓名	晉升職位	部門
何曼薇	一級病人服務助理	內視鏡中心
劉凱旋	一級病人服務助理	內視鏡中心
張慧子	副顧問醫生	耳鼻喉科
潘佩筠	三級病人服務助理	耳鼻喉科
馬俊文	顧問醫生	矯型及創傷（骨）科
陳正欣	顧問醫生	眼科
陳曉澄	藥劑師	藥劑部
林慧麗	部門經理	藥劑部
尤巧穎	二級病人服務助理	放射科
北區醫院		
黃瑞妹	三級病人服務助理	急症室
劉詠怡	二級病人服務助理	無菌物品供應部
謝嘉敏	一級病人服務助理	內視鏡中心
張燕儀	初級文員	健康資源中心
邱嘉馳	二級病人服務助理	感染控制組
阮慧珊	資深護師	深切治療部
林偉奇	顧問醫生	內科部
聶天霖	副顧問醫生	內科部
秦春美	三級病人服務助理	內科部
鄧勁勳	副顧問醫生	內科部
莫卓恩	副顧問醫生	矯型及創傷外科（骨科）
程偉建	部門經理	職業治療部
馮群英	二級病人服務助理	病理學部
何家禮	醫學化驗技師	病理學部
許基誠	藥劑師	藥劑部
楊少紅	高級配藥員	藥劑部

姓名	晉升職位	部門
關家莉	二級病人服務助理	物理治療部
杜玉玲	部門經理	物理治療部
張煥嬋	三級病人服務助理	放射科
張又丰	副顧問醫生	外科部
黃翰明	顧問醫生	外科部
沙田醫院		
劉詠儀	部門經理	職業治療部
鄭鈞明	二級病人服務助理	精神科
沙田慈氏護養院		
何綺玲	病房經理	展能部
大埔醫院		
侯穎儀	資深護師	骨科康復部
李敏儀	顧問醫生	內科及老人科
趙不凡	高級職業治療師	職業治療部
新界東聯網		
李健朗	二級統計主任	統計處
區希汶	二級會計主任	財務部
許嘉敏	初級文員	財務部
梁倩兒	初級文員	財務部
蘇穎賢	初級文員	人力資源部
陳詩憲	二級文員	職業安全及健康
陳偉玲	二級文員	資訊科技部
趙燕媚	二級行政助理	職業醫療 / 關懷服務
周穎琦	一級行政助理	規劃及發展

遊戲園地

以下哪項組合是本次專題所提及關於培育孩子成長的三顆「心」呢？

- ☐ 信心、關心、開心
- ☐ 愛心、關心、責任心
- ☐ 信心、開心、責任心

請剪下表格，填上個人資料，於二零一九年四月二十五日前，寄「威爾斯親王醫院呂志和臨床醫學大樓（教授樓）三樓人力資源部東網」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》將於二零一九年五月派發。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
施婉婷女士 Ms SZE Yin Tin　PWH
林傳進先生 Mr Peter LAM　PWH
趙莞瑩女士 Ms Isabella CHIU　PWH
文橋康先生 Mr Hong MAN　PWH
徐賢忠先生 Mr Alan TSUI　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
劉健愉先生 Mr Jimmy Lau　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