



增值系列 | 情商及情緒管理



本期於2022年10月出版

This issue is published in October 2022

《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



緊記召命 祝福他人

訪問即將離任的聯網總監 鄭信恩醫生

訪問者：冼穎然醫生（東網副主編）

撰 文：戴玥翎

聯網總監鄭信恩醫生將於 10 月底離任。臨別依依，《東網》把握時間，特意在她離任前邀請她跟大家回顧過去，暢談未來。



左起：冼穎然醫生（左）、鄭信恩醫生（中）、戴玥翎女士（右）

說起來，除了最近兩年外，鄭醫生 2009 年至 2015 年亦曾擔任雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院醫院行政總監，在新界東工作了一段頗長的日子。「我與新界東的淵源其實早於 1995 年已開始，當年我從衛生署轉職醫管局總部，出任高級經理（專業服務），新界東聯網及九龍東聯網都是我要負責的範圍。」鄭醫生憶述，當年作為總部與聯網的聯繫人，曾參與策劃新界東的新服務，包括威院碎石中心以及兩間新醫院，即那打素醫院及大埔醫院的落成與啟用，並代表新界東出席區議會會議，向議員介紹政策方向；亦須定期出席新界東各醫院管治委員會會議，及參與協助醫院處理病人投訴、籌劃醫院周年工作計劃等日常事務，涉獵頗廣。

她對 1996 年發生的八仙嶺嚴重山火，記憶尤其深刻。當年她陪同行政總裁楊永強醫生到威院探望受傷學生，除心裡感到非常難過外，亦被醫護團隊的專業表現，深深打動；到了擔任那打素醫院及大埔醫院醫院行政總監時，最大挑戰，是要克服兒科及兒童精神科服務需求上升的衝擊，鄭醫生說：「當時兒科壓力相當大，兒童精神科輪候時間亦相當長，幸獲善長捐款 850 萬，同時獲醫管局注入資源增加人手，設立兒童及青少年全人健康服務中心，壓力才得以舒緩。」

這兩年作為聯網總監，鄭醫生坦言，最大難關是應對第五波疫情。第五波最高峰時，威院單日紀錄得 221 架次救護車接載危重患者到急症室，對比之前幾波疫情時平均每日 129 架次，升幅接近一倍！當時整個聯網單日住院新冠病人數字達 1500 人，單是威院，已有超過 650 名患者同時留院，數字相當驚人。回顧第五波一疫，鄭醫生說：「我感謝不同專科及不同職系同事，包括教授、部門主管、支援服務及後勤同事，大家同心合力，在疫情危急時刻堅守崗位，無分彼此地努力奮戰。大家都應為自己的表現感到自豪。」

實踐召命 力求 CQI

鄭醫生常對同事說，工作目標分三個層次。**第一**，準時上下班和「做好份工」；**第二**，在專業上追求卓越，時常保持學習熱忱「Stay hungry, stay foolish」；**第三**，實踐召命，並祝福他人，從而獲得喜悅及滿足感。離任在即，她寄語所有同事，在醫療行業工作，都應抱著信念，緊記自己專業召命和角色。她相信不論身處前線或是後勤，每一位同事都可在崗位上發揮恩賜，幫助別人、造就他人。鄭醫生又說：「在醫管局工作，團隊精神相當重要，做每個決定前要兼顧不同持份者意見，即使計劃實施後，亦要經常檢討方案，力求創新求變，保持『CQI 精神』（CQI 即 Continuous Quality Improvement）。」

威院二期重建及北區醫院擴建計劃正進行得如火如荼，那打素醫院及大埔醫院擴建計劃亦已開始擬訂概念規劃大綱。不到十年，新界東醫院聯網將有全新面貌，很多新設施會投入服務，包括智慧醫院、項目樓層，亦有配備 CT、MRI 及各類造影設備的混合手術室、機械人技術應用等。鄭醫生說：「有了新硬件，再配合同事的專業精神，我深信新界東醫院進入下個發展階段時必定能繼續發光發熱，為病人提供更優質的服務。」

分享食物分享愛

談到離任後的生活，鄭醫生說她期待有更多時間陪伴家人，亦會重拾興趣。鄭醫生笑言：「我一向喜歡烹飪和做麵包，未來有更大的空間及時間讓我鑽研食譜。」鄭醫生特別分享了一個「零失敗」的「燉牛面頰肉」食譜給同事，「這是一道非常容易烹調的菜色，而且適合與家人朋友分享，即時享用又得，隔天享用亦可，配飯配麵同樣一流，希望大家喜歡！」



鄭醫生不時在家做麵包，與家人分享。



鄭醫生兒時喜歡畫畫，她盼望今後可多參加畫班，享受繪畫樂趣。圖為她小六時所畫作品。



燉牛面頰肉

零失敗

烹調步驟

1. 將洋蔥、西芹及紅蘿蔔切成細件，並將牛面肉去筋，切成四件。
2. 用中火燒熱深鍋，下少許油，將牛肉下鍋煎香至兩面有焦香表面便可拿起。
3. 以原鍋下少許油，先爆香蒜頭、洋蔥、紅蘿蔔及西芹，炒約3分鐘後加茄膏，加入紅酒，以大火煮滾。
4. 將牛面肉回鍋，倒進牛肉湯或雞湯，加喼汁、月桂葉（百里香如有），並加入清水至蓋過牛肉。
5. 加蓋煮滾後轉小火，燜約3小時，期間，要不時攪拌，以免黏底。
6. 煮稔牛肉後，先試味，如有需要可加鹽及黑椒。

貼士

- 如不是即時食用，冷凍後，可將鍋面的油脂隔起，加熱後便可享用。
- 牛面肉可拌飯、意式寬條麵或陽春麵吃；剩餘的湯汁又可保留，下一餐再吃！

材料

牛面肉.....1塊(約 600 克)	紅酒.....300 毫升
紅蘿蔔.....1條	茄膏.....半湯匙
西芹.....2至3條	喼汁.....半湯匙
洋蔥.....1個	月桂葉.....2片
新鮮蕃茄.....3個	百里香.....少許(可省略)
(或)去皮蕃茄罐頭.....1罐	蒜頭.....3顆
牛肉湯或清雞湯.....500 毫升	鹽、黑胡椒、水.....適量

如何處理醫療事故帶來的壓力

撰文：劉澤俊博士 高級臨床心理學家 新界東聯網

當醫療事故發生，同事一方面擔心家屬和上司的追究問責，另一方面亦擔心連累家人、朋友、同事、個人形象和團隊名聲。種種未知之數令我們感到焦慮不安，從而陷入自我懷疑和自責的漩渦，在腦海中不斷回想重演整個事故過程，為問責後果而感到擔心難過。同時經常因壓力可能引致頭痛、手震、肌肉緊繃、心口鬱悶、無法集中、失眠、上吐下瀉等身心反應。

“要合適地處理醫療事故的壓力，先要認識、了解和接納這些壓力反應。”



當我們越不接受這些身心反應，身體便會進入壓抑狀態而產生更多第二線的壓力反應。認識並接納這些壓力反應才能讓心情開始慢慢平復，進入相對冷靜的思維去處理事故所衍生的問題。我們可以專注於具體確認整個醫療事故的過程，與上司及同事詳細討論，尋找合適的應對方法，從而釐清權責及相關法律後果，再確認處理方向及方法。在過程中感到焦慮不安，內疚自責時可嘗試包容接納自己，將焦點放在改善和著眼以後如何做得更好。同時可以和家人或朋友分享自己的擔憂，與他們並肩共同渡過難關。

最佳的處理方法是預防醫療事故，專注用心，做好病人服務的本分，讓同事可以返工放工，平安健康。

報AIRS，唔駛怕

撰文：林傳進護士 Peter LAM

從前在病房工作時，我最怕的事就是「報AIRS」。感覺報AIRS就是做錯事，所以視之為一件苦差。直至六年前參加一個Q&S的工作坊，了解到Q&S的理念，就開始對報AIRS改觀，更因此投身Q&S的工作。

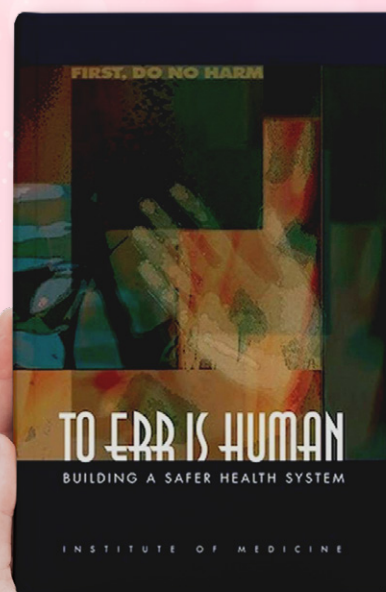
人誰無過

《To Err is Human》是Q&S的一本經典著作，書名意思就是「人誰無過」。做錯事其實是人之常情，尤其在醫院繁忙而複雜的工作環境下，錯誤往往是不能避免的。因此，為保護我們的同事及病人，我們需要一個更完善的系統及安全文化，而這就是Q&S的工作。

報AIRS，唔駛怕

很多同事都怕報AIRS後被上司責罵，但這些絕對不是AIRS設立的目的。其實AIRS是一套通報機制，讓醫院及早處理事故，更「貼地」了解前線所遭遇的，從而制定改善方案，保障同事及病人的利益及安全。

為鼓勵同事們報AIRS，一套不批評的文化（No Blame Culture）十分重要。相信沒有同事會刻意犯錯，事故的發生某程度反映系統的不足。所以，處理醫療事故時，Q&S著眼於如何防止意外再次發生，避免下一個病人及同事受到傷害（意外後相關同事往往會面對沉重壓力，稱為Second Victim）。AIRS與人事處分是沒有任何關係的，而且因著大家過去的呈報，醫院已作出了不少改善跟進，例子不勝枚舉，所以請大家放心AIRS，一同建立良好的醫院安全文化。



Q&S的一本經典著作—《To Err is Human》

《如果我們能微笑，就更能幫助別人微笑》

撰文：梁巧如 新界東職員緊急事故心理服務中心（南）中心經理（註冊社工）



以下的心聲你是否
「似曾相識」？

「每日做不停，好像機械人般做做做，整個人好忤憎，總感覺做得未夠好…」

「睇住病人情況急轉直下，但沒甚麼可以做，感到自責。寧願自己可以麻木一點…」



不論是前線醫護或後勤支援同事，都有機會因為長期無法排解工作壓力，而出現工作倦怠（Burnout）情況。例如覺得自己精疲力竭，對工作感到消極，甚至影響日常表現。而常見於醫護等救急扶危的工作人員中，因重複面對其他人受苦或創傷而釋出關懷，甚至感同身受，以致情感疲憊或一般倦怠的情況等，是為同情疲勞（Compassion Fatigue）。負面情緒亦應運而生。



中心社工梁巧如（左一）提供輔導服務幫助同事學習照顧個人情緒

曾有人問我：「我可否像電腦一樣 Delete（刪除）那些難受的感覺？」我們可能認為負面情緒是「敵人」，往往選擇以抑壓、叫自己不要諗或分散注意力處理，但往往治標不治本，當靜下來的時候，難受的感覺在我們的心中揮之不去。原來，我們需要的不是「Delete」情緒，而係需要「照顧」情緒。

情緒本身沒有分對錯、好壞，它們是我們內在本能的信號，提醒我們當下狀態和需要。例如疲倦和憤怒背後，可能是告訴我們有休息及守護重要事物的需要。試試跟自己說：「遇到難過的事，我有_____（例如：憤怒）的情緒都係人之常情。情緒會來，也會隨時間而去。」嘗試覺察當下的感受及想法，初初會感到不自在，不需要評價與責怪，慢慢聆聽及接納，多做心理按摩例如靜觀練習，都能夠減輕我們心理負擔。

想法跟情緒是環環相扣。為了事事盡善盡美，我們會不會「唔放過自己」？有些同事甚至在自己休息和生病的時候感到自責。我們每一位都值得被自己照顧，嘗試對自己多點寬容，接納我們的限制，同時肯定自己，就算多微小的付出，我們的努力正為挑戰帶來一些曙光。以慈悲的心擁抱自己負面情緒，更能轉化成助人的力量。

與別人傾訴不代表軟弱，我們中心很樂意與同事分享更多照顧情緒的方法，歡迎聯絡我們安排臨床心理學家 / 社工個別面見。內容保密，費用全免。



疫情下，中心社工黃康兒為同事舉辦多場線上預防工作倦怠等心理健康活動

更多照顧自己小貼士：

心靈綠洲



新界東醫院聯網
職員緊急事故心理服務中心
CIPS Centre

查詢或服務預約電話

3505 4297 (南)
2683 8390 (北)



「認知障礙症」點滴

撰文：Eva LEE 李永芳

李舜華醫生是大埔醫院副行政總監暨雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院內科及老人科部門主管。現時年老病人的平均年歲高達 90 多歲，李醫生表示，由於病人的年紀大了，他們一般是行動不便，甚至需要長期臥床，需要輔助進食。由於長期臥床，壓瘡出現的機會亦比較多，而患有認知障礙症的病人數量亦相應較之前為多。

前線醫生一般都需要懂得為病人進行簡短智能測驗，以測試病人是否患有認知障礙症；但亦需要職業治療部門的同事，協助進行評估。

剛入院的認知障礙症病人，對於一些新的環境未必能夠適應，再加上急性疾病亦可引致精神混亂。病房醫護同事，為了預防病人跌倒，很多時會使用約束衣物以約束病人。每當李醫生巡房時，都會建議將約束衣物解除或減少使用；亦教導病房同事，應該如何處理。因為約束並非唯一辦法，也絕非是第一線的辦法。約束除了令病人不適外，更會引起恐懼和加重神志錯亂，及令病人對在醫院接受治療產生抗拒，害怕自由被剝奪。奇怪地，病人被診斷患上認知障礙症，家人一般都沒有太大的抗拒。也有認知障礙症患者的家屬，更要求使用約束衣物於病人身上。



(左起) 筆者與李醫生及人事部同事 Daisy 合照



李醫生身旁的字畫，是由一位 90 多歲已故病人送贈。這位病人曾嚴重中風，由於李醫生在治療他時曾經說了這句說話，解開了病人的心結。病人於康復之後，仍能執筆寫出李醫生語重心長的說話。該名病人是一位出名的畫家

按李醫生的臨床經驗，大部份診斷為認知障礙症的病人，都需要由家庭成員提供病人有關病歷，才可以決定病人是否有認知障礙症，或甚至是那一種類型。曾有患中度或嚴重程度認知障礙症的病人，把年輕親戚，誤認為是他們的配偶。李醫生表示，這是因為他們更容易記著年輕時的日子，因此，她們會誤認家庭中的年輕男性，是年輕時的丈夫，而不是她的兒子。

李醫生於診症時，間中都會遇上「雙老」病人照顧上的問題，或兄弟姊妹之間，對於長者的照顧，可能有分歧。此時，李醫生便需要作出一些協調，最終目的是協助患上認知障礙症的病人，獲得適合的醫療照顧，而作為病人家屬的照顧者，希望他們能夠得到適當的協助。李醫生表示，間中有些照顧認知障礙症的照顧者，由於照顧上的壓力，需要臨床心理學家的協助以減輕照顧上的壓力。因此，李醫生認為，作為老人科醫生，對病人的情況甚至其家庭狀況，都應該充份了解，有時或需要使用偵探的技巧，為照顧者提供協助，減輕照顧者的壓力。



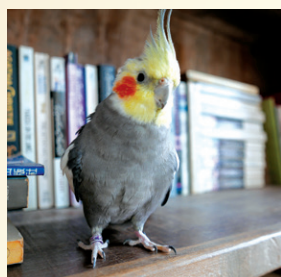
李醫生工餘時亦有寫書法的興趣，這是李醫生親筆題字的字畫



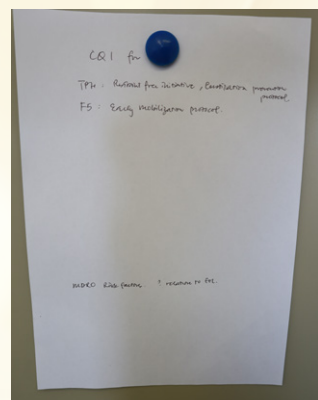
這隻雞尾鸚鵡曾被主人遺棄的。李醫生在冬至時收養回來，所以取名「小冬」，可喜是，李醫生是她唯一願意上手的人類

李醫生對於自己日後退休生活有何安排？

為了未來着想，李醫生於數年前開始，培養退休之後的活動興趣，及在公餘時間做運動。她的活動十分廣泛，包括種花、養小動物、打羽毛球、練習書法，及重拾彈鋼琴的興趣。作為運動盲的李醫生，希望藉打羽毛球加強心肺功能及增加自信心。



現時李醫生家中共收養了六隻鸚鵡，及從兩棲爬蟲協會收養了八隻烏龜。收養前需經面試合格之後才可以收養



在李醫生的牆壁上，已經貼上下一個計劃，希望能夠幫助認知障礙症的患者，在醫療護理上有更好的照顧

筆者後感

一位成功的人士，必須要懂得安排時間。李醫生於百忙之中，除了工作之外，亦能夠讓自己有適當的運動及娛樂，亦開始鋪排日後的退休生活，所以成功的人自有她的條件。

父母如何管理自己的情緒及與子女溝通

撰文：美洛迪

親子之間的代溝、社會的變遷，複雜多元的價值觀，使新世代家長在與子女相處、應付子女學業及處理子女人際關係各方面都承受着很大的挑戰。要維繫一段良好的親子關係，父母懂得如何管理自己的情緒及掌握與子女溝通的技巧至為關鍵。

適當時機：Timing 才是最重要

新界東聯網高級臨床心理學家 劉澤俊博士從多年的經驗中觀察到很多時親子溝通不良，源於家長未有意識到自己和子女當下的情緒是否適合溝通，例如家長自己感到煩躁時或子女正在鬧情緒時，若任何一方強行或堅持當下對話，情況如同燃點火藥一樣，最後導致情緒大爆炸。因此，選擇一個適當的時機，判斷一個恰當的情緒狀態而進行溝通才可避免針鋒相對。



雅麗氏何妙齡那打素醫院定期為經醫生或臨床心理學家轉介的家長提供系統性訓練，加強家長的管教技巧、調節照顧壓力、建立良好的親子關係等



新界東聯網高級臨床心理學家劉澤俊博士認為父母能意識自己和子女的情緒是情緒管理和良好溝通的關鍵

每個人都有道理，但並非真理；溝通貴乎互相尊重

很多家長從自己認為「對子女好」的角度出發，卻有時忽略了子女的意願和時代的變遷，反而造成了期望錯配，產生誤解和分歧，亦有可能因長期配合父母的期望，難以發展獨立自主的人格，欠缺解難能力與勇氣去面對逆境。劉博士主張作為父母的可表達自己的關注，但亦要考慮尊重子女的選擇，讓子女在自己的一片天空中找到自己的生活與發展空間。至於如何完全尊重年幼子女的選擇，劉博士解釋年幼的孩子慢慢發展自我意識，個人喜好，父母為孩子建立安全保護網的前提下，即孩子的選擇不構成傷害的話，可給予他們有限度的選擇。對於一般理解為風暴階段的中學時期，子女有自己的思想與見解，但有可能太理想化，不夠全面，他們開始未必完全聽從父母的指示，此時父母未必能強行硬推，反而要物色一些有經驗的親友長輩與子女傾談，讓子女聽聽其他人的意見，真實客觀地了解和分析事情，這樣比父母單方論說來得有公信力。

健康親子溝通模式

劉博士運用其專業知識及豐富的臨床經驗，向家長分享以下兩個行之有效的溝通模式，分別是 **N.O.D.** 及 **A.R.S.S.S.**，希望能幫助父母管理情緒及改善親子溝通。

N.O.D. 用以協助家長意識到自己及子女當下的情緒是否適合溝通

例子

- | | |
|---|---|
| N Notice (意識)
家長意識自己及子女當下的情緒是否穩定、平靜，狀態是否適合溝通。 | 1. 家長意識到自己有點煩躁，暫時不與子女溝通
2. 家長意識到子女為預備明天考試心情緊張，未必適合當刻溝通。 |
| O Observe (觀察)
家長觀察自己與子女的期望是否希望在那個時刻進行溝通 | 1. 家長觀察到自己有很多事情要處理，不便溝通
2. 家長觀察到子女忙著做功課或正在娛樂，不適合在這個時間溝通。 |
| D Describe (形容 / 表達)
家長及子女互相表達自己當下的情緒及溝通意願 | 1. 家長：我今天心情有點煩，讓我靜一靜再跟你談。
2. 子女：我明天要考試，心情很緊張，等我考試後再談吧。
3. 家長：好呀，先準備一下，之後再傾。 |

A.R.S.S.S. 用以建立和諧尊重的親子關係

例子

- | | |
|---|--|
| A Ask (問候)、Appreciate (欣賞)、Affirm (肯定)
家長可問及子女學校生活、人際關係情況，並先多欣賞及肯定子女。 | 家長：仔仔今日學校有咩事發生呀？(可使用時間、人物、地點、想法及感受五項元素來詢問)
媽媽今日見你好比心機做功課！ |
| R Reflect (反映)、Receive (接收)
反映子女的情緒與感受，以確定所接收的訊息準確。 | 子女：今日我比同學改花名，我好嬲！
家長：你同學改你花名，你覺得佢唔尊重你，現在你心情好差啲，係咪呀？ |
| S Summarize (總結)
總結對方所表達的訊息與情緒。 | 家長：比人改花名又真係好唔高興，我估你以後都唔想你 同學再改你花名 |
| S Space (空間)
給予雙方冷靜和消化的空間，讓大家都可以平伏情緒。 | 當溝通氣氛僵持或無法妥協，不要在重複的問題上糾纏，讓雙方冷靜下來，整理自己的思緒，消化一下事情的脈絡。 |
| S Stay (停留)
遇上衝突時，切忌說一些攻擊對方或無彎轉的說話，可暫停一下對話，但保持關係，確保長遠關係仍能維繫。 | 家長：我同你而家都好激動，不如我地停一停，唔好傾住，等大家冷靜 先傾啦。 |

行為和習慣都始於意識，如父母能意識和感知自己的情緒就是踏出了改善親子關係和溝通的第一步。劉博士希望父母多練習有效的溝通模式，平日持守着愛護、尊重以及將心比己的原則與子女相處和溝通，父母有錯時亦不要害怕承認錯誤，在小錯時立即修正，小錯就成了關係的疫苗，預防關係惡化。父母若能在家中營造接納愛護的氛圍，家就可成為子女休憩心靈的居所。

職業治療與認知障礙症

照顧者可以互助同行 與患者共渡有意義的晚年

撰文：Eva LEE 李永芳

為何認知障礙症患者需要職業治療服務？

認知障礙症患者經常會面對很多情緒和日常生活上的挑戰。特別是患者於早期出現症狀時，經常會因功能上的衰退被照顧者誤解為懶惰、固執、唔合作和唔聽人講。

職業治療師會透過詳細評估以找出患者真正的能力，從而建議合適的認知訓練活動，目的是盡量維持腦部的儲備，和日常生活活動功能的自主性。亦透過有意義的活動，增加患者正面的情緒。職業治療也幫助照顧者認識認知障礙症，了解患者的能力，調節照顧者對患者的期望，和強化與患者的溝通技巧和照顧上的信心。

患上認知障礙症有那些行為和心理症狀？

九成以上的認知障礙症患者，都會在患病期間，表現出不同程度上的行為和心理症狀，包括幻覺、幻聽、抑鬱、暴躁、焦慮、重複性行為、遊蕩或失去自制能力等等。若照顧者懂得處理患者的情緒，便可以降低他們出現行為和心理症狀的機會，讓患者和照顧者的負面情緒減少。

例如，試圖與認知障礙症患者爭論有否被人偷了東西，往往只會增強患者的錯覺，並加劇患者和照顧者的衝突和負面情緒。相反，照顧者可以表示明白患者的憂慮，和站在有意幫助患者的立場，令他安心，然後以其他活動分散患者的注意力。

認知障礙症的照顧者有什麼需要？

在治療認知障礙症患者時，照顧者很多時都承受很大的壓力，特別是年老的另一半，因比較難摸索照顧的技巧。很多時候，職業治療師會遇到照顧者哭着吐苦水，分享照顧患者時的辛酸。因此，照顧者所付出的努力需要被肯定，亦需在照顧患者旅程上被陪伴。職業治療師會幫助照顧者按患者的退化程度，設定照顧者的應有期望，調整心態；亦裝備照顧者處理行為和心理症狀的技巧以加強照顧方面的信心。除了資訊上的支援，亦都需要提供情緒上的支援，以免照顧者患上抑鬱症。這樣，照顧者便可以學習陪伴患者渡過有意義的晚年。

如何為認知障礙症患者選擇活動？

陳姑娘表示，照顧者常面對的挑戰，就是不懂得如何令患者願意參與活動。很多時會投訴患者懶及唔肯做。其實，選擇合適患者程度和背景的活動至為重要。選擇難度過高的活動，患者根本跟不上，做不到。如果照顧者重複催促和批評他們的表現，會增加患者的焦慮和挫敗感，令他們更不願嘗試。相反，程度太低的活動則容易令患者失去興趣。



一級職業治療師陳珮儀姑娘及筆者

職業治療師會了解患者背景，透過深入的認知評估，分析患者不同認知範疇的功能，從而為患者制定合程度的活動。選擇對患者有意義和有興趣的活動，因為積極的情緒會增強信息的記憶，從而加強記憶過程中的編碼。例如，喜愛打麻雀的患者，見到以麻雀作遊戲，都會增添興趣和參與度。即使是同一個活動，職業治療師也可按患者當時的反應和能力，提供所需的提示，以使患者在參與期間獲得成功感，增強正面的情緒。



陳珮儀姑娘是雅麗氏何妙齡那打素醫院的一級職業治療師，為內科住院及門診病人服務

筆者後感

其實，照顧認知障礙症的患者，是一個孤獨和充滿挑戰及壓力的旅程。許多時照顧者只懂照顧患者，而忽略自己的需要，或者他們也要找一些自我鬆弛的活動空間。

職業治療與認知障礙症

職業治療的目標，是通過有意義的活動來幫助患者，以優化他們的功能和獨立性。



園藝治療

提供嗅覺和視覺感官刺激



電腦認知訓練活動



娃娃治療和感官刺激

這是為晚期認知障礙症患者的另一種感官刺激的治療形式



懷緬治療

通過懷緬治療，患者可以利用他們的長期記憶，重新獲得認同感和熟悉感



互動遊戲

含社交元素的互動遊戲有助提升參與度

節日活動和導向訓練



這些活動對認知障礙症患者很有意義，並帶回了他們許多珍貴的回憶



讓患者和照顧者與手工製成品一起拍照，為他們創造美好的回憶



日常生活功能技巧訓練

個別技巧訓練能加強記憶的持久性



中醫增強記憶力

撰文：梁知醫師 香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所註冊中醫師

記憶力減退除了是常見的長者健康問題，近年更成為了「長新冠」的其中一個表現。不少曾感染新型冠状病毒的患者出現「腦霧」情況，即在排除腦部病變後仍屢發健忘、無法集中精神、反應遲緩等，嚴重影響工作及生活。其實記憶力問題並不局限於患病、年長人士，青壯年遇到壓力、過度疲倦或情緒困擾時，亦易發健忘、恍惚，因此，由中醫理論指導下去增強記憶力，對普遍大眾也有正面的幫助。



梁知 醫師

中醫看記憶力減退

記憶力減退在中醫裡涉及「健忘」、「喜忘」、「多忘」等範疇，歷代醫家多有論述。當中，五臟的功能活動與記憶力的關係較密切：《素問·靈蘭秘典論》道「心者，君主之官也，神明出焉。」，說明心可主宰人的精神活動；而脾、肺、肝及腎的病變也可引致腦竅失養、氣機逆亂等狀況，使人健忘。亦有醫家認為，記憶力的減退受情緒影響，《景岳全書·雜證謨》：「痴呆證，凡平素無痰，而或以鬱結，或以不遂，或以思慮，或以疑惑，或以驚恐，而漸至痴呆。」這觀點與現代臨床所見相符，即情緒病患者常伴有記憶力衰退、難以集中精神等情況。

記憶力下降多為虛證，如心脾兩虛、心腎不交、腎精虧虛等；亦有虛實夾雜之證，如痰蒙心竅、心脈瘀阻等，因此需辨證論治，根據不同病機以制定治療方案。

中藥增強記憶力

病位在五臟，用藥的治療原則針對五臟機能，補虛瀉實。曾有文獻分析中藥改善記憶力的組方規律¹，統計結果反映最常用的中藥為茯苓及石菖蒲，前者利水滲濕，後者開竅寧神。而使用次數最頻繁的藥類為補虛類，如人參、當歸、枸杞等。

長者的記憶力下降多因腎虛，治療常用腎氣丸、六味地黃丸等補腎方。此外，逍遙散可以疏肝解鬱、健脾養血，對壓力、環境因素所致的健忘亦有幫助。除了內服中藥，還可善用芳香類藥物醒腦開竅的特性，製作香囊，透過聞香的方式促進青少年的學習記憶力²。

穴位增強記憶力

按摩刺激特定穴位，有助醒利頭目，是閒時也可進行的簡要保健手法。常用穴有百會（頭頂的正中，兩耳的連線及眉心至頭頂的連線的交會點）、四神聰（在百會穴的前、後、左、右各旁開一寸，共四穴）等，建議用指腹以適中力度揉按 2-3 分鐘。病情較重者，或需配合針刺，加強刺激；另外，在氣虛、陽虛者身上使用艾灸，亦可行氣活血、溫補腎陽，提升記憶力。

（以上方藥穴位僅供參考，詳情須諮詢註冊中醫師。）



¹ 沈怡婷，周穎，陳霞，等．基於數據挖掘的中藥改善學習記憶能力組方規律 [J]．中國老年學雜誌，2017；37（18）：4616-9．

² 李輝，高根德．中藥聞香促進記憶的臨床研究 [J]．中華中醫藥學刊，2011；29（10）：2220-4．



把握學習機會 成為 EQ 掌舵人

撰文：Chad

在醫院工作從來不易，這個你我早已知。前線同事面對各種生離死別，仍要恪守專業精神及秉持萬二分專注，為病患提供優質診治；後勤同事作為前線的最強後盾，亦肩起龐大壓力。有見及此，人力資源部不時為同事籌辦情緒管理課程，希望為同事強大的心臟，再注下一支強心針。



與毛孩玩樂是筆者的抒壓良方，您又找到您的靈丹妙藥嗎？

擁抱情緒，建立抒發渠道

人力資源部籌辦的 MGT 及 SST 課程系列中，管理 EQ 為當中一大單元。課程主要以互動課堂形式，透過小組討論、角色扮演、心理測驗及分組遊戲等活動，配合專業理論講解，務求深入淺出，讓同事認識及學習情緒管理。過程中，導師著重讓同事認識自己，了解自己的性格，面對自身的情緒，並建立自己抒洩情緒的渠道。然而，情緒管理知易行難，需反覆自我提醒及練習，方能取得成效。故在互動課堂外，HR 亦不時舉辦午間網上講座，如「靜觀」工作坊等，望能讓同事在繁瑣的工作中，多留意自己，照顧自己，從而成為情緒管理達人。

接受培訓並非示弱

筆者曾聽說同事「不敢」報名參加培訓課程，因害怕這是自忖不足，讓上司認為自己在某些方面有特別需要。然而，我們舉辦培訓的目的，除處理即時的培訓需要外，更講求增強同事的能力，預防問題的發生。主動參與培訓，不但非示弱的表現，更展現了勇於求進的決心。願筆者能於往後培訓活動，見到您的身影！

掃描此二維碼，向我們提出你對培訓活動的寶貴意見！



遊戲園地

113期答案



西班牙

菲律賓

德國

瑞典

得獎名單 (職員編號)

145377	227003	260434	189715
237529	242137	163759	105564
191230	160334	105542	239801
151678	231722	175811	175796
212925	217971	227781	145052
248540	197572	105593	245842
105350	232661	160027	
104525	140409	249071	



同事積極參與課堂活動，寓學習於娛樂！

IQ 題

圈出正確答案，如成功答對三條題目，即可有機會獲得禮物一份，名額有限。

1. 有一個瓶子，瓶子裡有兩隻蝴蝶。假如每日蝴蝶以兩倍數（一隻變兩隻，第二天有四隻蝴蝶）繁殖，30 天便把瓶子塞滿了，那麼要把瓶子塞到半滿要多少天？

A: 15 天 B: 29 天 C: 60 天

2. 一年裡，有些月份像一月份有三十一日，也有些月份像六月份有三十日的。請問，有二十八日的總共有那幾個月份呢？

A: 1 個月 B: 6 個月 C: 12 個月

3. 哥哥 4 歲，弟弟是他歲數的一半，當哥哥 100 歲時，弟弟會是幾歲？

A: 50 歲 B: 90 歲 C: 98 歲

請剪下表格，填上個人資料，於 2022 年 11 月 30 日前，寄「沙田醫院 D 座 1 樓人力資源部東網」收，每名新界東同事限參加一次。

姓名：_____ 職級：_____

電話：_____ 日期：_____

醫院：_____ 職員編號：_____

部門：_____ 簽名：_____



白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院 跨越界限 各出「耆」謀

在 30 年前，市民對長者醫療服務的認知，大多局限於「食藥、睇醫生」。然而，全人照顧的概念早於沙田醫院萌芽，一班跨專業界別的同事各出奇謀，由引入第一代遙距視診到粉墨登場拍攝教育短片，只為推廣長者全人照顧。時至今日，各項「耆」招已成為大家工作日常，效果斐然。

率先引入 跨專業協作

沙田醫院副醫院行政總監許鷗思醫生憶述，她原先任職威爾斯親王醫院，大約於 1994 年，前內科及老人科部門主管胡令芳教授邀請她協助發展沙田醫院的外展老人科服務。許醫生指當時大眾對全人治療的認知有限，但專職醫療及護理團隊對復康治療同樣關鍵。於是，以療養復康為服務重心的沙田醫院，率先引入跨專業醫療團隊的做法，集合各方智慧為病者制訂最合適的治療方案。沙田醫院高級職業治療師葉永滿 (Kenny) 於 90 年代初便夥拍許醫生，於院內推展多項「耆」招，改善長者生活質素。

今時今日，俗稱「Sit out」的安排（即減少卧床及早復康），幾乎是老人科病房的指定動作。我們難以想像當年行動不便的長者在住院期間要長時間卧床。Kenny 指醫療團隊明白這對長者不理想，經反覆討論及研究後，團隊嘗試安排長者「Sit out」，促進他們身心健康。職業治療師針對病人個別需要改裝輪椅，協助長者改善坐姿外亦方便照顧者及護士照料。護理團隊則積極推展「防止摔跤計劃」，既保障病人安全亦顧及其感受。減少卧床及早復康的做法不但在醫院內採用，團隊亦走訪各個安老院舍進行推廣教育，自此一班老友記閒時到大廳聚首漸成為院舍日常。



跨專業的老人評估小組於 1994 年成立。左一為沙田醫院高級職業治療師葉永滿；左二為沙田醫院副醫院行政總監許鷗思醫生

靠四條電話線 「遙距走訪」各院舍

除了照顧住院病人，團隊亦定期走訪沙田及大埔區內的院舍提供外展服務。然而，區內院舍眾多，單是交通便耗用大量時間。為了謀出路，團隊費煞思量，申請基金贊助於 1998 年引入第一代遙距視診。許醫生笑言「當時無 Wi-Fi 亦無光纖寬頻，要用四條電話線（即整合服務數位網路 —— ISDN 線路）先確保到即時傳送的畫面及通話暢順」。雖然當年的硬件配套無法與今日比擬，但第一代遙距視診提供的服務已相當全面。Kenny 指當時團隊已利用遙距視診看症開藥、指導長者進行物理治療及職業治療，Kenny 回想起「嗰陣我腰間仲帶住 Call 機（傳呼機），連手提電話都未普及，但我哋服務已經同依家 Telecare 一樣，做法相當創新」。



團隊於 1998 年引入遙距視診服務



團隊悉心製作短片「婆婆失足記」教導照顧者防範家居危險。左為沙田醫院高級職業治療師葉永滿；圖中為沙田醫院副醫院行政總監許鸛思醫生

團隊的創新精神不但打破地域限制更加揚威海外。團隊於千禧年代將實踐遙距視診及 Telecare 的經驗加以分析，並於各大醫學期刊分享研究成果，讓沙田醫院一躍成為國際間卓越長者照顧的楷模，團隊亦於 2001 年榮獲醫院管理局傑出團隊。

為照顧者拍攝教育短片是團隊另一個破格嘗試，大約 1994 年，團隊以故事模式製作短片，教導照顧者防範家居危險，避免長者再因跌倒而入院，當中傳授的技巧在今日仍然適用。該段短片亦曾於巴士的路訊通 (RoadShow) 播放。



大家可透過 qr code 或以下連結重溫
<https://pse.is/49mfng>



三院一心 邁向三十

時光荏苒，許醫生指「醫院（同事）面孔換咗好多轉，但對病人的照顧仍然傳承」。的確，「以人為本」是亞公角三院的服務重心，三院大力推動「晚期照顧」（End of Life Care, EOL）亦源於此因。「預設照顧計劃」（Advance Care Planning, ACP）其實是胡令芳教授提出的前瞻概念，當時有位病人向教授抱怨，形容每次進出醫院、接受入侵性治療均屬折磨。事實上，當年前線醫護面對病人離世同樣感覺挫敗。引入 ACP，除了減輕病人的痛苦，亦教導病人、家屬，以至前線同事，積極介入的復康治療與晚期照護同樣重要。晚期照顧並不同消極放棄，反而是主動了解病人所需、及早計劃未來，滿足病人遺願。

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院同樣照顧大量晚期病人，許醫生指三院於 2017 年 3 月正式整合協作後，互相學習各自的優勢，成功發揮協同效應。例如沙田醫院將 ACP 概念推展至沙田慈氏護養院，既尊重病人及家屬意願，亦減低病人重返急症醫院的情況。另外，沙田慈氏護養院亦加設復康病床為沙田醫院分擔，而白普理寧養中心專長的寧養服務則成為兩院借鑑對象。

30 年過去，全人照顧的概念已於亞公角山茁壯成長，許醫生及 Kenny 均深信三院未來會延續「以人為本」的精神，繼續發揮創新意念造福市民。



老人科外展隊榮獲 2001 年醫院管理局傑出團隊。左二為沙田醫院高級職業治療師葉永滿；圖中為前內科及老人科部門主管胡令芳教授；右四為沙田醫院副醫院行政總監許鸛思醫生



新界東醫院聯網 季節性流感疫苗接種計劃

本年度政府防疫注射計劃已經開展，而醫管局亦配合計劃分階段在各公立醫院及門診所為合資格人士接種季節性流感疫苗。至於公立醫院的員工季節性流感疫苗接種亦已同步開始，聯網各院均有不同的接種安排及活動，鼓勵同事積極接種季節性流感疫苗，提早建立保護，應對可能出現的爆發。大家除了可以在職員診所接種流感疫苗外，醫院亦會有其他流動接種安排，例如「疫苗快車」等，希望方便大家及早接種。

新冠疫情下，過去兩年的冬季均沒有季節性流感爆發，市民現時對流感的整體免疫力較低，同時亦留意到海外的流感活躍程度有所上升，有可能增加流感與 2019 冠狀病毒共同流行的可能性，對體弱人群和醫療系統構成額外負擔。根據外國研究，同時感染流感病毒及 2019 冠狀病毒病的病人，出現嚴重疾病及死亡的風險會較高，所以**強烈呼籲同事需完成接種新冠疫苗及新一季度的流感疫苗**，以在一旦同時出現新冠疫情和季節性流感爆發時，能得到較佳的保護。同事亦應該提醒家人和身邊朋友，尤其是老人家及小童盡早完成接種新冠及流感疫苗，減低出現嚴重併發症和死亡的風險。

新流都打齊 健康冇問題！



雅麗氏何妙齡那打素醫院



沙田醫院



威爾斯親王醫院



北區醫院

威爾斯親王醫院 「彌敦道」的「動物世界」

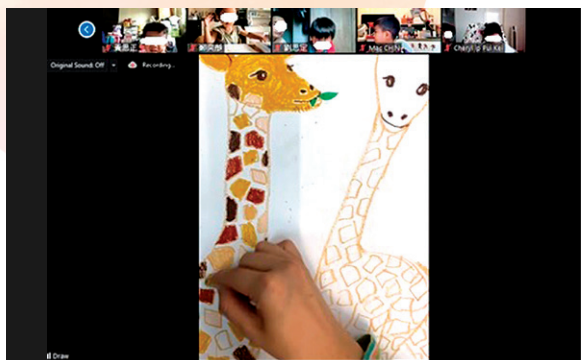
小朋友天生都愛繪畫，拿起畫筆自然就會塗塗抹抹。小朋友如因手部殘缺不能舒展畫畫本能，實在非常可惜。多年前威院骨科醫生聯同健康資源中心及病友組織設立病童組織「手足同樂」，讓因天生或意外造成肢體缺損或功能障礙的小朋友都可以接受繪畫及音樂訓練，訓練大小肌肉同時亦讓他們可與正常小朋友一樣，享受藝術帶來的樂趣。

位於威院舊座地下俗稱「彌敦道」的醫院『展藝廊』近日展出了「手足同樂」畫班學員以「動物世界」為題的作品。組織因疫情關係，過去兩年無法舉辦實體畫班，但超過 130 位小學員仍堅持透過網堂，在家學習繪畫，作品水準不遜以往。

負責統籌美術班的孔小姐說：「曾有家長分享，她的小朋友最初要多次督促才願意完成畫作，但有一次他到威院覆診經過『展藝廊』看見自己作品獲展出，感到非常興奮，之後畫起畫來特別起勁！」又有家長表示，兒子因為參加美術班，才發掘到繪畫興趣。



「動物世界」畫作由即日起至 2022 年 12 月 31 日於舊座地下（體外碎石及泌尿測試中心對面）『展藝廊』展出。如同事途經該處，不妨放慢腳步，欣賞充滿童趣的動物世界。



健康資源中心同事會先郵寄美術班所需工具及材料予參加畫班的小朋友，導師再透過網上平台，遙距教授繪畫及手工技巧。





雅麗氏何妙齡那打素醫院 及大埔醫院

藥物安全論壇

兩院於9月7日舉行藥物安全論壇「Smart Solution in Medication Safety」，邀得總部高級信息經理陳嘉賢醫生作主講嘉賓，向同事介紹醫管局為促進藥物安全而作出的各項資訊科技更新，共有108位同事親身或透過網絡研討會方式出席是次活動。



兩院行政總監冼藝泉醫生（左六）、質素及安全部總監庾慧玲醫生（左五）及總部高級信息經理陳嘉賢醫生（上方）出席是次論壇

心靈關顧週

為慶祝雅麗氏何妙齡那打素醫院成立135週年暨遷院大埔25年，院牧部於9月19日至23日於院內舉辦「心靈關顧週」，活動包括七色橋、那打素歷史遊蹤（明陣）、心靈蜜語廣播及網上祈禱會。希望醫院全體職員感受到關愛及同行，享受心靈療癒的平靜安穩。



冼藝泉醫生（右一）、護理總經理楊桂蓮（右二）及基金會行政總經理高展鵬（左二）參與心靈關顧週啟動禮



院牧部聯繫社區教會、坊眾和病人互助小組合力製作擺設及禮物，在J座員工中心通道以七日創造為題作佈置，名為「七色橋」



J座1樓文物廊設置明陣靜思空間，讓同事回顧那打素醫院歷史與發展，一同承傳使命及持守初心

北區醫院 北院物理治療「抹」出科學精神

「抹！抹！抹！」

大隱隱於市，北區醫院物理治療部有幾位清潔高手，每日清潔助行器，透過實驗反覆驗證清潔成效，務求為病人帶來最乾淨的助行器，減低病菌傳播的風險。

北區醫院物理治療部門病人服務助理陳天朗（Gary）曾試過一天清潔30至40個助行器，清潔工作對他來說就如家常便飯。「雖然清潔工作非常重複，不過我也希望知道抹完就等於無菌，或清潔程序上可如何改善。」



Gary（左）認真看待清潔助行器的工作，Stanley（右）希望測試結果有助肯定同事清潔工作的努力

北區醫院一級物理治療師李聲裕（Stanley）指乾淨沒有一致標準，希望透過測試數據令同事的工作更專業。他說：「有人覺得抹一次就乾淨，有人覺得要抹四、五次也不夠乾淨，有人扭乾毛巾抹，也有人擔心不夠乾淨用濕透滴水的抹布。細菌不是污跡，難以透過肉眼觀察清潔的成果，於是我們透過專業儀器，量度助行器上的有機物質，以評估助行器的受污染程度並分析清潔成效。」

經過多輪驗證，發現助行器上層（即病人接觸的位置），其有機物含量是下層的10倍；經過三次抹布清潔後，有機物含量已經大幅降低至合格水平；滴水的濕布與扭乾的濕布，兩者清潔程度並無明顯差異；清潔後的助行器如沒有適當遮蓋或存放，容易受環境污染，三日後或需重新清潔。

Stanley將測試結果向同事分享，並仔細講解實驗設計及測試結果讀數。「我們希望透過這些實驗打破同事的迷思，有人以為需要用濕透的抹布才有效清潔，變相清潔後又要等晾乾，用多了同事時間。我們正根據這些測試結果協助部門釐訂一套清潔標準，不過最重要是可以透過測試數據讓同事看到他們一貫清潔的成效，肯定他們工作的努力。」



Stanley將測驗結果向同事分享，仔細講解清潔須注意事項

恭賀於二零二二年四月至六月份晉升同事

威爾斯親王醫院

醫療職系

張敏彤、梁浩雲、徐家龍、陳明娟、黃文健、黎敏玲

護士職系

楊海明、劉敏珊、祝敏儀、伍燕霞、洪鉦傑、唐淑儀、何國偉、蔣偉傑、何少玲、寸映濤、錢惠榆、馮凱鍵、唐柏源、陳楚楚、陳冠輝、朱定康、顏子君、楊栢霖、任丹姬、陳穎珊、葉盛雯、陳再奇、李振強

專職醫療職系

楊敬偉、陳佩詩、王嘉文、張峰、許詩霖

文書、秘書及支援服務職系

張玉儀、叶玉娟、江 麗、何文慧、何穎欣、吳穎楠、周愷宜、陳嘉敏、麥美玲、黃淑嫻、黃燕萍、潘燕歸、鄧輝傑、鄧麗娟、關翠影、梁適文、鄧麗盈、陳穎茵、陳倩儀、祝嘉意、鄭偉英、王琴蓮、張 凌、楊鴻謙、梁咏欣、梁淑君、陳華芳、麥秀明、楊春花、鍾良岸、徐偉紅、廖佩蓉、陳嘉敏、焦嘉麗、丁秀蘭、方美的、朱俊文、陳愛芬、陳佩賢、陳玉華、趙樹升、李文瑤、賴崇平、肖 敏、周結霞、陳 莹、陳惠嫻、蔡喜眉、藍 贊、陳愛儀、葉浩江、陳子麒、蔡嘉汶、李瑞匯、翁少撥、鄧漢揚、陳沛慧、鄭妙華、林慧儀、區雅棋、張惠萍、蔡夢怡、李潔凝、彭小英、賈娟娟、賴翎嫻、王俊彥、溫萃珍、鄧小琴、謝 鶴、蔡紫微、蘇詠晨、曾慧雯、黃子晉

雅麗氏何妙齡那打素醫院

醫療職系

唐倩儀、林欣婷

護士職系

周雅儀、吳懿華、鄧慧欣

專職醫療職系

歐志輝、王美寶、余偉強、奚卓謙

雅麗氏何妙齡那打素醫院

文書、秘書及支援服務職系

付桂芝、陳春平、歐潔玲、袁智聰、王小花、凌玉桂、陳燕儀、湯小春、黃文琴、曾熾嫻、許淑玲、張寶玉、彭慧恩、蕭凱瑤、江芯怡、馬榮添

北區醫院

醫療職系

余展榮、曹子文

護士職系

姚秀芝、甘旻翰、王美金、陳可宜、高家儀、馮信然、馬鍵民

專職醫療職系

詹子靈、黃嘉穎、林寶兒、何展耀、林忠寧、王潔瑩

管理及其他專業職系

鍾景恒

文書、秘書及支援服務職系

王新輝、叶映花、吳 遙、李利梅、李 娟、易新終、楊春蓮、楊紅艷、劉 迎、唐玉芳、賴寶菁、羅楚玲、蘇春林、李白雪、高芷澄、何佩儀、羅怡婷、李柏倫、周 潔、范建平、潘麗豔、羅少芬、李文珠、莫詠淇、黃瑞妹、黃少燕、賴婉好、梁淑貞、黃樹晴、歐陽曉雯、王國園、姚蓮、江樂謙、莫若怡、鄭少梅、周玉珊、霍美平、梁景駿、曾雪芬、黃曉慶、劉友蘭、徐安恆、馮素芯、譚兆玲

沙田慈氏護養院

文書、秘書及支援服務職系

何丹寧、吳統發、歐陽齊轉、李浩然、周晚榮、幸莉文

沙田醫院

醫療職系

沃嘉樂

沙田醫院

護士職系

鄭寶珊、伍毓安、關詠詩

文書、秘書及支援服務職系

付梅英、倪金娣、陳興波、萬群英、鄭樹煒、李銘皓、余世平、李雪英、勞淑霞、龐素芳、謝君儀、馮顯詩、沈佩茵

大埔醫院

護士職系

蘇進輝

專職醫療職系

陳達斌

文書、秘書及支援服務職系

王嘉歡、梁穎欣、胡仲民、周英平、文嘉麗、吳潔匡、巫德友、李俊民、邱偉賢、張佳猷、張俐娜、陳義寧、曾 鞏、黃淦莊、黃嘉傑、鄧世平、雷小丹、盧永猷、駱玉英、盧冠匡、伍耀榮、李曉蘭、唐紅梅、涂秀梅、安文姬、李鳳儀、劉美瓊、李譚恩

新界東聯網

管理及其他專業職系

黃汶蕙、區兆樑

文書、秘書及支援服務職系

楊凱欣、張栢輝、鄧坤儀、馬碩駿、施迪康、張德偉、利雪芳、劉曉芳、葉宇恒、梁樂渝、盧玉琳、徐駿謙、劉永權、薛偉榮



2022年4月至6月
首長級及管理人員
任命名單

歡迎各位新界東聯網同事投稿至「東網」，一經採用，我哋會送上紀念品一份同證書以表心意。

有興趣投稿嘅同事，請發電郵至 kck457@ha.org.hk 並附上以下資料：

1. 投稿人姓名、所屬醫院、部門及職位
2. 稿件文字檔 (Word 檔)，建議字數為 400 / 800 字或以上，請附上至少 2 - 4 張相關相片 (相片檔約 500K 至 1Mb)。

* 所有投稿均由投稿者提供，刊登與否，由本刊最終決定。
如有查詢，歡迎與新界東聯網人力資源部 鄭先生 (3505 2656) 聯絡。



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。

本刊刊登之部份照片於疫情前拍攝，疫情期間請謹記佩戴口罩，並注意個人衛生。

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

本刊非賣品。

編輯委員會

主編：陳智曦醫生 Dr Heyson CHAN PWH

副主編：洗穎然醫生 Dr Winnie SIN AHNH

委員：

岑敏芳女士 Ms Zenobia SHUM PWH
楊秀玲女士 Ms Stephanie YEUNG PWH
徐賢忠先生 Mr Alan TSUI PWH
戴珮翎女士 Ms Yolanda TAI PWH
李曼詩女士 Ms Louisa LEE PWH
鄭家欣女士 Ms Christine CHENG AHNH

林傳進先生 Mr Peter LAM AHNH
陳麗華女士 Ms CHAN Lai Wa NDH
方秋娥女士 Ms Julian FONG NDH
黃樹源先生 Mr Hayden WONG SH
趙啟榮先生 Mr Charles SH CHIU Alumni
李永芳女士 Ms Eva LEE Alumni

何倩儀女士 Ms Lorna HO AHNH
李穎思女士 Ms Emily LI NDH
蔡君恒先生 Mr Danny CHOI NDH
鄭俊傑先生 Mr Kenneth KWONG AHNH

Alumni
NTEC
NTEC
NTEC