

東網

CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物



NTEC

Jan 2018 | 一月號 | Issue 96

本月專題 PAGE 03-10

行在新界東

今期送你四款揮春
祝大家事事順利、
心想事成、身體健康





為病人創造價值

羅思偉醫生 醫院管理局新界東醫院聯網總監

醫院每個運作就像流水作業的生產線，一個部門完成工序後再交到另外一個部門，當中涉及不少時間成本，亦不是每項程序均能提升服務質量，為病人創造價值。但我們往往囿於傳統及慣性，仍會選擇因循，默默地忍受其中的不便及虛耗。2017 年的聯網質素及安全研討會大會上我聽到 Wiser 項目的分享，體會到只要單位領導者聚焦正確，並激勵跨專業團隊成員投入參與，轉變並非難事，而成功的經驗不但能持續，亦能大大提升同事們工作滿足感。在此與大家重溫其中兩個項目。



第一個項目是威爾斯親王醫院眼科專科門診流程改善計劃。診所工作時間是從早上 9 時至下午 5 時。一直以來，當病人在 4 時 30 分或以後步入診所遞上緊急轉介信，診所護士都會感到為難。因為根據 2、30 年來的「傳統」做法，他們需要召喚醫生作評估及分流，但醫生可能在大埔那打素眼科，不能親身前來，又或估計返回診所時診所已關門，其他支援人手已下班。護士與醫生經一番激烈商議下，通常會一律指示病人到急症室，待眼科醫生回威院後到急症室察看病人。但病人到急症室求診需要遵照急症室分流程序，事實上大部分病人情況亦不屬危殆或緊急，可以想像這個過程對病人的折騰，最後他

們亦未必能得到最適切的幫助，投訴已是家常便飯。這個情況困擾眼科診所達 20 年，最終靠一個流程上的小改變得到大大改善。診所在登記處擺放一個轉介信收集箱，清楚說明 4 時 30 分以後收到的轉介會於下一個工作天處理，另外病人會於 7 個工作天內收到通知，如遇緊急情況可到急症室求醫。一個月後診所再覆核這些個案，發現全部可於第二天獲適切分流，無須即時處理。新流程不但沒有延遲病人治療，亦減低急症室醫生、眼科醫生及護士的不必要負荷及衝突。

另一個例子是大埔那打素醫院的全關節置換服務。一直以來，那打素骨科未能像部分醫院一樣，安排病人於入院即日接受手術。病人會慣性地被要求早一天入院，接受配血及麻醉科評估。從病人角度而言，這並非最理想的安排，逗留醫院多一天，受感染的風險便愈高。經各個專科共同商議後，部門決定改於病人到門診覆診時一併進行配血及術前麻醉評估。一年下來，即日進行手術比率大幅度地從 2015 年的 0% 上升至 2017 年的 8 成，當中節省的人力物力不在話下。這個計劃亦獲得 2017 年最受歡迎 Wiser 項目大獎。



以上兩個項目有一個共通點，就是跨專業團隊上下一心、從下到上都願意一起努力，為病人創造價值。取得成績固然可喜，但兩個團隊坦承問題的勇氣及以病人為先的視野，更值得欣賞。

2017申訴專員嘉許公職人員獎

聯網總監羅思偉醫生近日獲頒「2017 申訴專員嘉許公職人員獎」。羅醫生強調獎項非屬個人，而是對聯網各院處理病人關係以至所有前線同事們的一份肯定。羅醫生指社會思潮及媒體科技發展令市民更容易表達個人意見，從正面角度來看，服務使用者的反映可以成為審視現有服務縫隙及規劃服務遠景的契機。



羅醫生處理投訴時最著重聆聽，以獲取更多不同角度協助他分析問題。他的聆聽要訣是保持沉默。他笑言 listen 及 silent 是銅幣的兩面，想從 listen 中得到更多，便要好好把握 silent 的藝術。

羅醫生表示明白在現時社會氣氛下同事有時對工作會感到氣餒或有無力感，但從數字上看，聯網每年收到的讚賞信其實遠較投訴為多。他記得沙田區議會會議上有議員曾向他反映，一名市民很感激在急症室等候入院期間員工向他送上一碗熱的通心粉。這說明病人總能體會到由心而發的關懷及對此心懷感激，雖然未必可即時表達。



看不見的守護者 沙田醫院社區精神科服務 (Community Psychiatric Services)

撰文：施施

想像一下，如果家中有親人近日經常喃喃自語，日夜顛倒，不洗澡，不上班，騷擾鄰居，屢勸無效，又不肯見醫生，那如何是好？精神病不像普通的傷風感冒，吃了藥便會馬上好起來，動輒纏擾多年，甚至大半生……

其實全香港單單在醫管局接受精神治療和服務的精神科病人，截至 2017 年 4 月底便有 240,900 人（2017 年新聞公報 — 立法會十三題：精神病患者的治療與支援），當中 3 成是嚴重精神病（例如精神分裂），6 成是一般精神障礙（例如抑鬱和與壓力有關的情緒病），他們絕大部分都是共融在社區裡面，除了由家人照顧和某些地區性日間中心提供服務外，精神科社康服務在跟進個案上便擔當了極其重要的角色——雖然在社區中，要察覺他們的存在，也不是一件容易的事……



精神科社康服務的主要功能，是照顧在社區生活的精神科病人和他們的家人，透過定時的探訪，把醫院裡的護理伸延到家居，服務包括評估和個案跟進。病人有些是從醫管局精神科醫生轉介而來，有些則是由社區的合作伙伴例如健康社區資源中心的求助轉介過來的。

精神科社康也會跟進病人在家吃藥的依從性——精神科藥物普遍都有一些不適的副作用，病人有時候會自行減藥，或者索性偷偷不吃藥而令病情反覆，同事便會了解他們需要，協助他們在家處理這些不適，甚至有時會聯絡醫生，提早覆診調校藥物。

除了評估外，精神科社康另一個更重要的角色，就是與病人同行，幫助他們了解所患的病症，教曉他們如何預防病情惡化，或者是當病發時，應該如何處理，有需要時，精神科社康同事甚至會陪伴病人到急症室救助。

本月專題・行在新界東



同事也是聆聽者，遇有焦慮和抑鬱的病人，他們很多時候心事重重又不易找人傾訴，精神科社康便成為最佳的傾訴對象了！

然而，畢竟精神病對很多人來說還是一種忌諱，所以正如沙田醫院精神科社康護士長鄭姑娘所說，在社區裡，病人是主，同事是客，只要病人不肯開門讓他們進行家訪，縱使他們能夠提供多完善的服務，那都是枉然。

所以為了讓病人更加願意接受服務，由 2003 年起，所有精神科社康的服務都是免費的，而在進行家訪時，他們也作出了一些貼心的微調，維護病人在社區的私隱，例如他們只會穿著便服，在大廈管理處出示的工作證上除了姓名外，也只會寫上「沙田醫院：護士 / 物理治療師 / 職業治療師 / 註冊社工」而已（精神科社康區都有其他專業的同事），在家訪的時間上也會特別遷就病人（所以服務的時間是一年 365 天早上八時至晚上八時！）。



凡此種種，不為什麼，只為希望成為病人的同行，守護他們而已。

根據沙田醫院精神科病房經理黃 Sir 所說，除了作為同行的伙伴外，精神科社康和普通科社康最大的分別，是一般的社康服務大部分都是短期服務，例如傷口好了不用再換藥，服務便終止了，但精神科社康的服務期至少一年，甚至幾年的跟進，亦只有長時間的建立關係，才能讓精神科病人打開心窗，在社區復康的路上一步一步的向前行。

（特別鳴謝沙田醫院精神科病房經理黃健常先生和精神科社康護士長鄭純玉女士提供寶貴的意見）

新界東醫院聯網 社區外展服務部

新界東醫院聯網的社區外展服務部 (COST) 成立於 2001 年，為社區及離院病人提供無縫的醫療護理復康綜合服務。透過妥善的出院評估，制訂適切護理復康計劃，為離院後的病人及照顧者提供全面適時的專科支援服務或訓練，增強他們對疾病的自我管理能力和提高或維持病人“身心社靈”方面的健康，使他們能繼續在熟悉的社區及環境中生活，達至其最理想的水平。

社區外展服務部分別有社康護理服務 (CNS)、社區老人評估小組 (CGAT)、支援長者離院綜合服務 (ICDS)，由跨專業的成

員組成：當中包括醫生，護士，物理治療師，職業治療師，病人服務助理，及文員，大家各司其職，合力令 COST 服務更完善。此外，部門設有訓練中心，定期舉行專科臨床培訓，以提高員工的護理質素及水平。

社區外展服務部亦會因應實際醫療需求，提供相應跨部門跨專業的臨床服務。例如於 2014-2017 年間的冬季流感高峰期，就推出了跨部門合作的先導計劃，由 COST 及老人科醫護進駐急症室，為急症室輪候內科床位的長者進行評估及診治，再決定繼續等待床位、轉院或取藥出院由 COST 支援離院長者，舒緩了急症室人流外，更讓有需要的長者得到出院後適時的治療。(information from apple daily, 20 March, 2017)

社區外展服務的受眾範圍廣泛，於 2016/17 年度，社康護理服務已有超過 5 萬多次家訪，社區老人評估小組外展到診有 3 萬

多次，支援長者離院綜合服務也有 4 千多家訪。經過團隊努力，社區外展服務廣受認同，於 2015 年分別獲得 HA 傑出 merit team 團隊獎，亞洲醫院管理獎和 HAHO IANS President Award，團隊亦於 2015-17 年連續獲得威爾斯親王醫院 Bright Achievement Award。

為了使社區病人得到適切醫療護理，團隊於探訪時有機會遇到不同問題，甚至危險。以下便會有文章分享一下同事於外展工作時的點滴！



新東聯社區外展服務 不一樣的護理，不一樣的配備

撰文：曉琳

每天早上，總會有一支穿上藍色整齊制服的隊伍從醫院正門浩浩蕩蕩走出來。每一位成員都精神抖擻，有的背着背包，有的拖着行李筐，帶着任務出發。走在他們旁邊，也感受到團隊散發着專業的味道。他們便是新東聯的社區外展護士。

社區外展護士每天也要帶着所有用品走訪區內不同角落，為患者提供護理服務。未知各位讀者有否好奇他們帶着的背包及行李筐究竟如何能夠盛載得了他們一天工作的物品呢？當他們走到不同的鄉郊村落，又如何保護自己呢？今期東網很榮幸邀請到聯網社區外展服務翁少燕經理、資深護師 Mona 及註冊護士 Kelly 接受訪問，跟各位讀者解答上述疑問。

究竟他們的背包或行李筐有多少物品？

正所謂有圖有真相，(下圖)便是每天社區外展護士攜帶的物品。

看似平平無奇的背包原來也有無限可能

左起：註冊護士 Kelly、翁少燕經理及資深護師 Mona



左：評估患者的用具 (探熱機、血壓計、聽筒、血氧飽和儀、血糖機、採血針及筆型電筒)

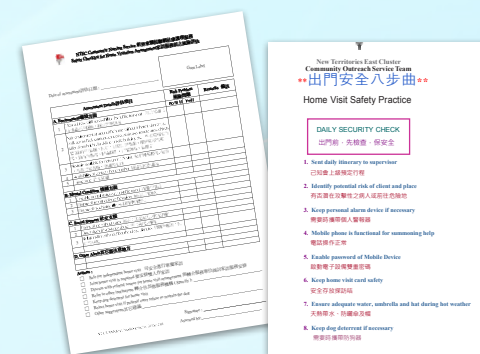
右：換症用品 (換症包、各式各樣的敷料、繃帶及不同的溶液)

相信各位讀者跟筆者都一樣，很想知道當社區外展護士們單人匹馬到不同的地方，特別是鄉郊地方，他們又如何保護自己呢？原來，每一位護士身上都有一個「驅狗器」及「防狼器」(下圖)。驅狗器能夠發出只有狗隻才聽到的聲頻，藉此嚇走牠們。至於防狼器呢？原來用起來也有技巧的。一旦身處危急關頭，護士拉出防狼器，並拋開到另一邊。當襲擊者的視線跟隨着防狼器的響聲離開護士時，護士便把握這千分之一秒的時間，逃離現場。



上：驅狗器，下：防狼器

好，都是沒有人回應。她也心知不妙，報告資深護師後，便決定之後再約患者作家訪護理。後來，作雙人探訪時，便知道有酗酒習慣的患者當天喝得爛醉。除了探訪前評估及雙人探訪安排之外，每一個小隊的資深護師也會跟進護士同事的進度，聯絡隊員提供適切協助，更重要是確保他們的安全。而且，每一位同事當天的「行程」也會放在社區外展服務中心，讓團隊知道他們大概的工作地點。這些安排都能讓各位社區外展隊員安心工作。



聽過 Mona 分享這個驚險的故事後，發現當社區外展護士也不容易。其實，又有沒有嚇怕了新同事呢？Kelly 從病房護士轉型為社區外展護士也差不多一年了，她也跟我們分享了她一次遇上醉酒患者的經歷，讓她知道她雖然是隻身獨自工作，但是她背後有強大的支援團隊。Kelly 這次要處理一個新症，她一如以往先為病人進行評估，例如：患者的居住環境、患者的情緒狀況及其社交支援等 (參見「家訪服務前之風險評估」)……評估過後，她致電患者打個招呼。可是，沒有人接聽。

那時候，Kelly 已經覺得有點古怪。團隊的資深護師亦提出可以陪同她一齊作家訪。只是，有見轉介單位在當天也有聯絡過患者，Kelly 還是決定明天如常家訪。翌日，Kelly 核對了要攜帶的物品後 (參見「出門安全八步曲」)，便如常出發。到了患者門外，她按門鐘也好，打電話也

那彷彿卡通片中多啦 A 夢的百寶袋般的社區外展護士背包，真的令人大開眼界，也讓筆者對社區外展護士又多一份敬重。他們每天就是把工作結結實實揹上了。另外，原來也有不少硬件協助社區外展護士保護自己，包括驅狗器及防狼器。不過，最重要、最完備、也是最高心的也是部門及同事們時刻的支援。



防寒用品

防中暑物品

新界東長跑好手 (六大馬拉松全 Sub-3) 威院高級機電技術員 金毛楊錦鴻 v.s. 禮服男

撰文：侃侃而談

“幸福…係需要自己爭取的。既要嘗試，更要努力爭取機會。跑步同做野 (工作) 一樣，要運用頭腦；學習過程需要運用智慧。正所謂：“行出一小步，放眼 (成就) 一大步。”他娓娓道來。

要訪問一位曾經接受過無數大大小小的運動專訪，難度之高，猶如短跑要突破成績，由10秒變成9秒8…真的有點費煞思量…

眼前的金毛，名符其實的金毛。起初略帶含蓄，跟運動一樣，經過一輪熱身之後，變得侃侃而談。

既有得必有失，為了長跑。金毛亦作出了不少犧牲。例如：訓練需時，要犧牲睇波時間，夏季時候要清晨四點起身練跑，忽略家人等等。他憶起2014年，外父身患重病，但為了練習，未能陪伴在側，照顧外父的重任全然落在太太身上，他自覺心中有愧。

除此之外，最令他感動的，就是太太今年主動參加了馬拉松長跑，還要是全馬。回想當初，他只是鼓勵太太參加半馬。更令他恩喜若狂的，就是太太報名參加了今年日本名古屋舉辦之女子馬拉松長跑。為了支持太太，他更化身為“禮服男”，毛遂自薦參加名額只得50個的“禮服男”。（“禮服男”是一眾男士協助頒發完成牌給完成賽事的女士。他們要穿上全套整齊的男士禮服 Tuxedo，協助嘉賓頒獎）。



在自薦過程當中。參加者需要使用日文，加上用有限字詞用去 sell 自己。由於他不懂日語，唯有找一位相熟的朋友幫忙。朋友雖然是一位日理萬機，位高權重的 CEO，但 CEO 毫不猶豫地施以援手，找人幫手翻譯，令他十分滾動 (感動)。最終，他得嚙所願，被選為今年其中一位大會御用的禮服男，更是全港第二位類似比賽大會御用的“禮服男”。

至於下一個目標，當然是備戰今年的新春長跑啦！在此祝願，金毛能夠馬到成功，長長久久，長跑好手！

後記：小記提議金毛參加另類長跑，例如：作為視障人士領跑員。他稍作思考，說道：個人不太喜歡單對單陪跑，更可能有身體接觸的機會，感覺上責任太大，心理上還未 ready。

訪問毅行者隊長— 鍾楚明先生 北區醫院職業治療助理員

撰文：Syl

「樂施毅行者 2017」，是由樂施會舉辦本港最大型的遠足籌款活動，已於 2017 年 11 月 17 至 19 日期間完成。活動由四人一組的隊伍，於 48 小時內完成橫越 100 公里麥理浩徑。今屆的毅行者，新界東派出了一隊出賽，以二十七小時完成，更為樂施會籌得高達六萬多元的善款。這次邀請了這次代表新界東出賽的毅行者隊長——鍾楚明先生為我們分享訓練及參賽的過程和經歷。



鍾先生熱衷運動，自 2005 年便加入新界東醫院聯網龍舟隊，更在 2014 到 16 年連續三屆在醫管局龍舟賽中勇奪總冠軍。受到龍舟教練的邀請，從 2005 年起加入毅行者支援隊伍，並於 2007 年起正式成為小隊隊長參加每年的毅行者。最好成績的兩屆曾於二十二小時內完成。

為準備 11 月的毅行者，小隊於 5 月已開始訓練。除了日常跑步和跑樓梯訓練體能，鍾先生每星期都和隊員到麥理浩徑或其他路徑進行遠足練習，務求在活動前熟習路線和培養隊員間合作默契。而最長時間的遠足訓練更由早上八時到晚上九時，訓練時間長達十三小時，以令身體適應長時間遠足。

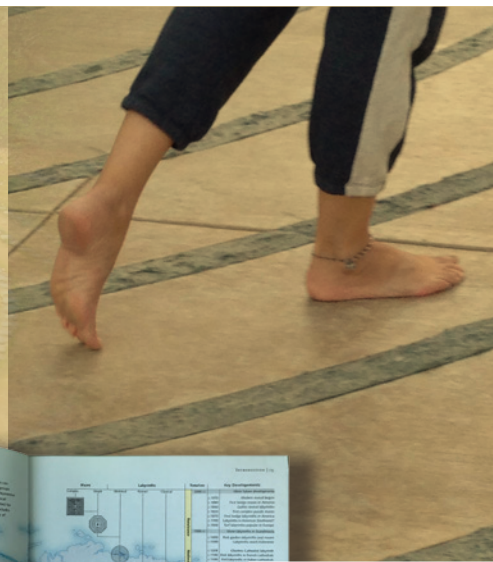
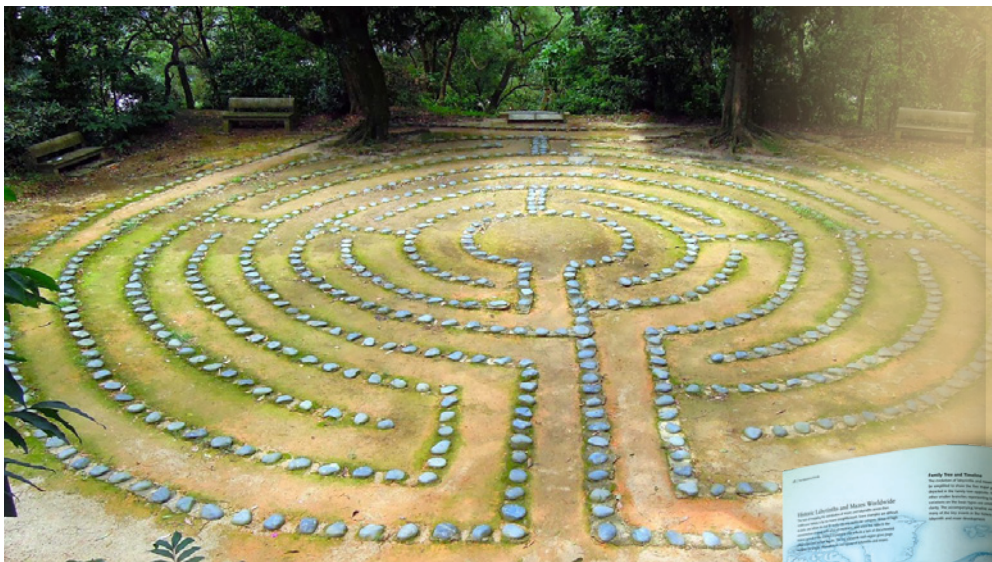
鍾先生多年來參加過近十次毅行者活動 (包括支援及出賽)，今屆第一次有女隊員加入，女隊員的毅力十足，本來目標在三十小時內完成，結果卻比預期還快了三小時。途中為爭取時間，採用不睡覺的策略，於夜間睡魔來襲時，隊長會提醒隊員提高警覺小心留意地面，避免受傷。

訓練期間鍾先生亦有邀請太太一起參加，除了可以補償因訓練龍舟、長跑及毅行者而減少的相處時間，亦令到太太的哮喘問題及身體得到改善。太太更於 17 年完成人生第一次的渣打全馬。鍾先生表示來年亦會繼續參加毅行者，並立下目標希望於二十四小時內完成！



隊伍有北區醫院隊長鍾楚明 (左一)、威院蕭思誠 (左二)、黃亮 (右一) 及大埔醫院鄭穗姿 (右二)。





明陣與健康

撰文：林子山醫生

今期跟東網讀者介紹一個古老的步行工具——明陣 (Labyrinth)。明陣在人類歷史中已經有三、四千歷史，因為年代久遠，已經沒有人知道它從何來和在古時的用途；只知道它在好多地方和文化都出現。

它獨特之處在於不是複製世上已經有的物件（例如古埃及的獅身人面像是複製獅子和人的形象），而是由一個中心十字與四方的直角和點所組成的圖案（見右圖）。所以最古老和基本的圖案是七圈的明陣。

因為明陣是由一個中心十字開始形成，所以有一些人以為它是由基督教而來，其實這是一個美麗的誤會。基督教會最早期使用明陣於 11～12 世紀，當時耶路撒冷地區戰事頻繁，信徒未能夠前往該區朝聖，教會於是把明陣設置於教堂，方便信徒行一圈明陣相等於完成一次朝聖之旅。

歷史因素使然，讀者可以在好多基督宗教的建築物內找到明陣的影踪，包括在新界東範圍內的道風山基督教叢林（大圍）和聖保祿樂靜院（上水）。但明陣其實不屬於任何一個宗教、民族或文化；換句話說，明陣其實屬於任何人和對它有興趣的人。

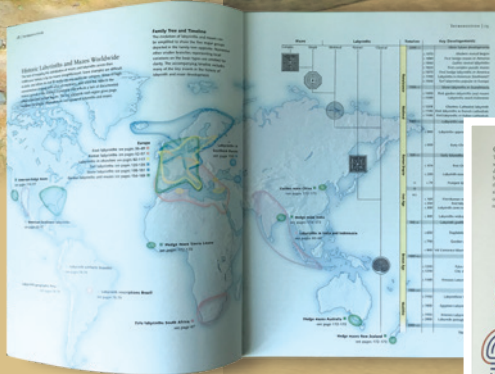
現代的明陣圖案已經五花八門，不止於傳統的七圈圖案和建構。不過它的基本原則卻萬變不離其宗，就是只有一個入口，只要跟著地上的路前行，不論轉多少個彎，最後一定能夠去到中心；而當離開中心，只要跟著地上的路前行，就一定能夠去到出口。

基督宗教設定明陣的中心是最神聖與造物主相遇的地方；而現代人使用明陣則包羅萬有，包括個人、群體、社區在教育、醫療、社會工作、心理、休閒、創作、靜思、療癒、記念等用途。

Reference

1. Artress, L. 2006. *Walking the sacred path: rediscovering the labyrinth as a spiritual tool*. New York: Riverhead Books.
2. Jeff, S., 2003. *Labyrinths & mazes : the definitive guide to ancient & modern traditions*. London : Gaia Books.

Photo source: Jeff, S., 2003. *Labyrinths & mazes : the definitive guide to ancient & modern traditions*. London : Gaia Books.



Labyrinth

感謝香港疼痛學會的研究資助，筆者正在研究明陣在慢性疼痛病人的效果。另外筆者又利用在澳洲學習作明陣導師的時候，

把麻醉和手術室病人教育漫畫的資料整理，創作了「我是醫院學生」的故事。感恩漫畫已經出版，並可於網站 (www.nethersole.org.hk) 免費下載。



基於篇幅所限，今次只能夠向大家簡單介紹明陣，有興趣的同事可參加由那打素全人健康持續進修學院 (NICHE) 舉辦的「明陣與健康」工作坊，到時再跟大家暢談和一起試行，詳情請留意春季的海報或電郵。



新 東 納 吉

改自「新春納吉」，希望新界東聯網得到福氣和吉祥，全港市民身體健康，沒有病人，醫院「吉吉」如也，喜氣洋洋過新春！

Danny TSO • PWH MED



心 壯 力 健

強壯的心臟能夠促進身體健康。

CHENG Siu Man • PWH MED



Get Wealthy Soon

Idea from "Get well soon" Wealthy means; both physically and mentally.

Adeline WONG • AHN O&T



流 年 結 利

流感針年年都去搵，就對大家都利！

Robert LI • NDH O&T



Stand Tall 站起來 為地震傷者進行會診和康復治療

羅尚尉醫生 香港人道年獎2017得獎者

撰文:美洛迪

2008年512四川汶川大地震發生後，約有9000多個傷者於同月26日開始被陸續送往廣州骨科醫院進行治療。大部份傷者都需要進行截肢手術，而年齡最小的只有3歲。當時國內一向對康復治療不太認識，亦不重視，然而身為骨科醫生的羅尚尉深明斷肢太久會導致關節攣縮和退化，即使日後裝上假肢，功能亦不太理想，只有早期介入，盡快進行康復治療，方有機會回復先前的功能。羅醫生感到情況刻不容緩，遂響應陳啓明教授發起的「站起來」計劃，與新界東醫療團隊，每星期到廣州為傷者進行會診，更提供全面的康復治療如物理治療、職業治療、心理輔導等，又開拓外展服務到都江堰友愛中小學內跟進學生傷者的康復進度。他後來更引進智能假肢等康復技術，讓截了肢的傷者可步行外，更能跑步，騎單車。正如羅醫生所說，香港是國內康復服務的一扇窗，9年間，他和他的團隊將這種先進而全面的康復治療概念和技術帶進國內，讓內地人士意識到康復治療的重要性。醫者父母心，為使更多人受惠，羅醫生除治理病人外，更協助內地培訓康復人員及招募義工，實踐他『盡力，盡做，不計後果』的理念。

羅醫生參與『站起來』計劃至今已9年，他跟內地病人已超越了醫患關係。9年前很多病人仍是小孩或青少年，如今已長大成人，羅醫生可謂見證着他們的成長，視他們為朋友，記得每個被他醫治過的病人的名字，也能閃電般快速述說他們的成長故事。9年來，讓他鼓舞的病人真不少，他隨口便舉了數個例子：那個當年只有3歲的小孩，經過多年來醫療團隊的關愛，如今已懂事，開始面對自己的生命；一北川中學生，熬過逆境後，積極生活，步入婚姻；一個叫劉敏的病人，跨越了厄運的藩籬，進了四川大學，考了個商學及法學雙碩士；一個叫龔桂林的男病人，裝了假肢後，能騎單車，還將苦難轉化為力量，最後成了治療師，幫助與他『同病相憐』的人…『站起來』計劃正在將這些勵志故事蒐集成書，鼓勵善心人士繼續捐助，同時肯定醫療團隊的努力，亦勉勵香港青年逆境自強。

512汶川地震發生將近10年，羅醫生仍無忘初心，每3個月到成都跟進病人的康復情況。回想當初有人問過他，究竟可以幫助這些傷者多久，可否幫他們一生？羅醫生當時沒想那麼多，只想到有人有需要，就盡力去幫，靠個心去做，不計後果。這讓小編想起儒家思想強調的『惻隱之心，仁之端也…人皆有不忍人之心者，今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心…』助人之心本來就是單純的源於一念惻隱，無需過多的費煞考量。在短短的半小時訪談間，小編感受到羅醫生的仁心；如果不是與病人的心連在一起，又怎能隨口喚起他們的名字與經歷。所謂人道，並非單純一次手術、一次治療、一具義肢就能體驗，而是一種盡心盡力的全人關顧。





雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

流感止「埔」

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院 11 月 26 日在大埔大明里廣場舉辦大型「流感止『埔』」活動，透過講座、健康諮詢服務、展覽及攤位遊戲等，讓市民長知識，加強對季節性流感疫苗及預防流感的認識。同場亦舉行兩院社區關係委員會委任禮，確立該委員會並進一步加強區內的健康推廣網絡。大埔區議會主席張學明先生, GBS, JP、醫院行政總監文志賢醫生，以及多位大埔區議員及社區組織領袖蒞臨主禮。數十名居民更充當義工，組成 5 個隊伍分別到大埔區人流暢旺的地點派發宣傳單張，呼籲市民盡快接種流感疫苗並及早做好預防措施，當日活動超過 1,000 名區內市民參與。



家庭醫學部副顧問醫生李向榮醫生(右)，以及病房經理郭菲齡女士(左) 講解注射季節性流感疫苗的詳情



家庭醫學部、社康護理部、感染控制組、病人聯絡部、兒童及青少年科、醫務社會工部及護勵社同事，以及衛生署代表主持 7 個攤位活動，吸引眾多居民參與



當日活動的口號是「醫社同心・主動防護・保健安康・流感止『埔』」

此外，醫院更以「流感止『埔』」為主題製作了一套宣傳短片，由文志賢醫生粉墨登場，呼籲居民接種流感疫苗及採取預防措施，以減低流感在社區傳播的機會。同事可掃描頁面上的 QR Code 收看短片，並與家人及朋友分享相關資訊。



那打素之夜聯歡晚宴

為慶祝雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會（下稱基金會）及雅麗氏何妙齡那打素醫院 130 周年暨遷院大埔 20 周年，基金會 11 月 17 日舉行「那打素之夜聯歡晚宴」。當晚筵開 104 席，廣邀醫院管理局、新界東醫院聯網及醫院代表、基金會董事局及醫院管治會成員、社區協作夥伴、以及一眾那打素的員工及新知舊友，一同參與晚宴。



那打素醫生會代表席間獻唱，聊表心意



醫院管理局行政總裁梁栢賢醫生, JP(右二)主持其中一個抽獎環節



各部門同事踴躍參加是次晚宴，樂在其中



晚宴上頒發「我為什麼喜歡在那打素工作」徵文比賽的獎項，冠軍得主是雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院行政事務總經理梁傑晃博士（左）



新界東醫院聯網 傑出員工、團隊及優秀青年獎

去年聯網首次舉辦「傑出員工、團隊及優秀青年獎」，表揚在工作崗位上有傑出表現的員工及團隊。3 位傑出員工、4 隊團隊及 5 位優秀青年員工分別獲獎。頒獎典禮在 12 月的聯網總監與員工大會上舉行。再一次恭喜得獎者及感謝提名人及評選委員會成員的參與。

傑出員工：威爾斯親王醫院 侯慧莉校長（助產士學校）、沙田醫院 薛青雲登記護士（內科）、北區醫院 鄧惠芳 部門運作經理（急症室）

傑出團隊：沙田區安老院舍晚期醫護服務、雅麗氏何妙齡那打素醫院 跨部門痛症綜合治療團隊、新界東聯網斷肢再植團隊、北區醫院社區共融團隊

優秀青年員工：威爾斯親王醫院 蕭子宜醫生（眼科專科駐院醫生）、威爾斯親王醫院 甘嘉維醫生（眼科駐院醫生）、大埔醫院 謝鎮堯資深護師（精神科）、大埔醫院 李子楷 註冊護士（精神科）、北區醫院 陳文諾 資深護師（外科）



威爾斯親王醫院 冬季服務高峰期員工大會

威院於 1 月 5 日舉行「冬季服務高峰期簡介會」，向員工簡介今年冬季服務高峰期的準備工作及相關措施，醫管局總行政經理（聯網運作）張子峯醫生亦到場支持。

部門主管張乃光醫生及周啟明醫生與中央護理部同事首先以戲劇形式向員工重點介紹急症室及內科的應對安排，包括：



「老人科駐急症室分流服務先導計劃」：加派老人科專科醫生、護士及外展社康護士於急症室為年老病人評估，直接轉介合適個案到社區外展服務、相關專科的速治診所及復康醫院，以舒緩內科病床壓力；

「流感先導計劃」：從到威院急症室求診的流感病人中篩選合適個案，安排他們取藥後回家，由社康護士隨後家訪跟進，亦會向其提供備忘卡，有需要時到護士診所覆診，進一步減少入院需求；

「快速評估診治隊」：於周一至周三上午 11 時至下午 7 時為被分流為「緊急」的病人評估及診治，加快診治流程；

「出院等候室」：於內科及老人科、外科病房分別開設「出院等候室」，各提供 12 個服務位置，供準備出院或轉院的病人等候取藥及交通接送，加快病人流轉。

另外大會亦嘉許內科（包括兒科、腫瘤科、急症室、深切治療部及私家病房）及外科（包括婦科、骨科、耳鼻喉科及手術室）在疫苗挑戰賽分別獲得「最多護士接種流感疫苗大獎」及「單日勝出次數大獎」。



中風科顧問護師岑緯政亦以註冊中醫師身份向同事介紹冬季養生之道。

北區醫院

「食得精明至健康」北區推廣低鹽低糖健康飲食

由北區醫院主辦，北區區議會健康城市工作小組合辦，降低食物中鹽和糖委員會贊助的「食得精明至健康」推廣計劃，已於去年 10 月在北區醫院開展。

計劃旨在透過健康講座和地區宣傳街站等活動，向北區醫院的病人及北區居民宣傳低鹽低糖健康飲食的重要性，在區內甚受歡迎。透過二維碼登入，大家就可以參加問答遊戲，了解更多健康飲食的資訊。



北區醫院及粉嶺家庭醫學中心的同事更粉墨登場，參與短片拍攝，教大家食得健康、買得精明。



週年晚宴

北區醫院 19 歲啦！週年晚宴已於 2017 年 11 月 10 日舉行，當晚筵開 46 席，節目與獎品十分豐富，不少嘉賓蒞臨出席，令晚宴生息不少，很多醫院同事均滿載而歸。



內科部同事表演弦“內”之音，吸引嘉賓齊齊參與



急症室同事表演跆拳道踢板，無論功架及功力均十足～勁



骨科部同事策劃的“估歌名”，刺激緊張



護理同事組成的 Nursing Care Band 歌唱表演後，接受管理層送贈花束



管理層壓軸表演“小蘋果”舞蹈後，與一眾嘉賓及同事在全場的歡呼聲和掌聲下，開心地再度跳起“小蘋果”

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院 策略計劃工作坊 2017

三院首次聯合舉辦的策略計劃工作坊已於 2017 年 11 月 25 日在沙田醫院順利舉行。參加者分成四組討論加強與社區協作，提昇院內病人康復及臨終照顧服務，以及商討三院行政服務協作之計劃等相關範疇。同時我們十分榮幸邀請到聯網總監、三院醫院管治委員會成員及病人組織代表參加工作坊，為醫院發展作出前瞻性的分享，並為我們頒發獎項。

透過是次工作坊，不但加強三院同事互相認識，更加透過分享而促進了互相學習，加強合作；亦為三院訂下發展的框架，為病人提供「以人為先」的優質醫療服務。





應如何選購合適的“襪”？

撰文：江綺文 雅麗氏何妙齡那打素醫院 一級足病診療師



夏日炎炎，人體容易出汗，尤其腳部更容易出汗，易生腳氣。因為汗水被困襪子而滋生細菌，導致難聞味道。我們除了堅持多清潔雙腳，多更換襪子，一雙透氣抗菌的襪子尤其重要。

選擇天然纖維物料

襪子的質料選擇以天然纖維為最佳。“天然”纖維物質同“人造”纖維的最好比例大約是 7 比 3。最常見的配合是 70% 棉，30% 聚酯纖維。這樣配合既可吸汗透氣，又可抑菌排汗。因為人造纖維如嫻縈，尼龍，聚酯纖維均具有抗菌效果。但如果 100% 是人造纖維，如絲襪，則會透氣差，容易腳臭；而全 100% 棉質，又較易沾污及發霉生菌。故此生產商多選擇混合物料來生產襪子，使其集成各優點。

天然纖維中除了綿質，羊毛也很常見，但因為較保溫，一般於炎熱的地方穿著會過熱，比較適合在寒冷的季節穿。羊毛較保溫及柔軟，適合老年人有手腳冰冷問題，或患有肢端血管閉塞缺血疾病的人仕於秋冬季時著。



五趾襪



兩趾襪

選擇特別功能性款式

款式只是方便選擇分類，及針對特別需要：例如腳汗比較多，腳趾間皮膚容易有濕氣，可揀選“五趾襪”，把腳趾分隔開，相比較無趾襪更能吸汗，降低濕度。

如果有拇趾外翻的腳部變型問題，即腳大拇趾向鄰趾（第二趾）傾斜，可以選擇“兩趾襪”來分隔拇趾，以舒緩腳趾重疊及減低兩趾的摩擦。

多功能運動襪

如果喜動的，可以選擇耐磨質料及全身一體成型設計。一般生產商也在生產時針對運動的需要而在特定位置加厚，使其襪更耐磨，最常見的有“多功能運動襪”。這類襪一般會加強腳趾包覆，避免磨痛；強調前腳掌，足跟避震，減緩衝擊力道；增加足弓支撐，降低長時間走路的疲勞；設計腳趾窩，腳背透氣，避免悶熱不適；足踝關節有輕微的束縛以作保護。

另外生產商也會相應不同運動對腳部做成的壓力及需要而設計。運動例如滑雪，襪的腳趾位置必須要有良好的保暖能力。因為腳趾為人體末梢，較容易感覺到冷或凍；另外有良好排汗功能也重要，因為如果有濕氣的囤積，潮濕的襪子便無法提供任何保暖作用。

運動例如籃球，排球，羽毛球，需要經常跳躍，奔跑，急停等，這些動作容易扭傷踝關節，所以踝關節，阿基里斯腱的支撐是關鍵。襪子一定要加強踝關節的束縛及保護，限制關節活動，才可減低受傷機會。

當然也要配合適當鞋履，雙腳才能有最佳保護，而合適的襪子也能發揮到其吸汗，保護及減壓的功效。



多功能運動襪



保暖滑雪羊毛襪



步行小貼士

撰文：楊潔芝 威爾斯親王醫院 顧問物理治療師

古今中外均推崇步行

步行是一種簡單便宜的負重運動，在日常生活中可隨時進行，既可強健體魄也可增進健康。

近代有關步行的建議

世界衛生組織建議成年人每周至少有 150 分鐘「中等強度」或 75 分鐘「高強度」的帶氧活動，而每次的帶氧活動至少持續 10 分鐘。近年很多學者及運動權威組織都建議日行八千至一萬步。其實只需把步行運動的強度提升至「中等強度」或「高強度」，不難達到世衛的建議，亦可增強心肺能力、減少過胖的機會、減慢腦退化、預防跌倒、預防骨質疏鬆、改善血脂異常、改善高血壓及預防心臟病。此外經常運動也可令人容光煥發、活力充沛、增加自信，並有助提升體適能，是減壓的良方。

步行運動的種類

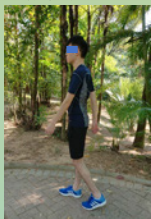
常見步行運動的方式有散步、一般行走、活力健步行、北歐式健走及倒行。

種類	步行的方法	一般時速約 (公里/小時)
散步	輕鬆隨意，比一般走路慢，身體及雙手自然擺動	2 公里
一般走路	自己習慣的速度	3-4 公里
活力健步行	可達至中等強度的活動 - 要求達至一定的目標心率或辛苦程度 - 有一定的步姿要求	5-6 公里
北歐式健走	使用兩枝行山手杖進行平路，登山或健身操	跟據不同訓練目標而異
倒行	與前行相反，倒轉步行	

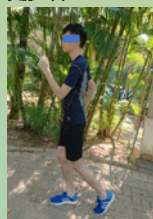
散步



一般走路



健步行



北歐式健走



散步

「散步」易使人進入鬆弛舒適的狀態。試想於一個和暖的春日，與家人或朋友到附近的公園，晨光漫漫，鳥語花香，良晨美景，散步其中，真是一件賞心樂事。

一般走路

在日常生活中，每個人都以自己習慣的速度走路。於都市人而言，欲以「一般走路」的方式來達至每天八千至一萬步的步行目標，可改變一些生活習慣以增加步行的機會。如上班或回家時提早一個車站下車，上落一至兩樓層時不使用升降機而選擇使用樓梯，也可利用計步器來監察步數。



活力健步行

中等強度運動

「活力健步行」要達至中等強度的運動要求，步速要加快並使其心率增加至中等強度的目標心率（次/分鐘）。中等強度的目標心率計算方法一是 $(220 - \text{年齡}) \times 60-75\%$ ，方法二是 $\{[(220 - \text{年齡} - \text{靜止心率}) \times 50-70\%] + \text{靜止心率}\}$ 。此外也可用「說話測試」（即以走路時仍能談話及說出簡短句子，但不能唱歌為度及「自覺竭力程度」（即於界乎 4 至 7 的評分為適當的訓練區）來作指引。而監測心率，除了用各類的心臟監測儀外，還可簡單地自我探查腕脈搏次數。

心率監測儀

探測腕脈搏

記下 15 秒內的腕脈搏次數，乘 4，便能得出每分鐘的心率

自覺竭力程度分級圖

[< 熟身及緩和 >] [< 適中鍛練區域 >]

0	2	4	6	8	10
沒甚感覺	微弱	稍吃力	吃力	非常吃力	極度吃力

健步行的姿勢及步姿

步行時宜穿輕便舒適的運動服及運動鞋

✓ 眼望前方 5 至 6 米不要老是向下望

✓ 下巴微收

✓ 雙手輕輕握拳不要緊力握拳

✓ 肘屈約 90 度

✓ 頭胸腰保持正中姿勢注意不要過屈或過伸

✓ 肩膀放鬆自然擺動不要過中間線

✓ 後腳掌尖蹬地時前腿向前挪動

✓ 微收小腹

1. 左腳跟先著地

2. 左腳掌著地

3. 左腳尖蹬地

腳跟 腳掌 腳尖

倒行

「倒行」泛指倒轉步行。外國研究指出與一般前行相比，倒行可減低膝關節承受的壓力，並能消耗更多的卡路里。亦有學者提出倒行時能使用一般走路時較少用到的肌肉如背肌、大腿後肌及小腿肌等，能有助改善平衡、寒背、腰背痛、膝痛及腳踵痛，亦可防治腦萎縮。其實療效仍有待更多的臨床驗證。對一般健康人而言，倒行可視為一種輔助的身體鍛練。但必須注意，倒行有一定的跌倒風險。

步行路線

康文署的健步行應用程式 app 載有 18 區的 33 條步行徑的資料可供市民查閱。此外香港醫學會與港鐵合作計算出多條步行路線的距離和步數，詳程可參閱：
<http://www.hkma.org/8000steps/phase2/02-c.htm>



結語

對一般健康的人而言，以步行作為身體的鍛練，可因應個人的體能及興趣，定立個人的步行目標及方法，循序漸進，持之以恆，以達增進健康之效。

（以上介紹的步行訓練主要是針對健康人士，患有各類疾病者，欲進行步行運動時，可請教你的醫生或物理治療師。）

恭賀於十一、十二月份晉升同事

姓名	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
溫卓明	顧問醫生	麻醉及深切治療科
陳子昂	副顧問醫生	兒科
何璟穎	副顧問醫生	眼科及視覺科學學系
任君明	副顧問醫生	兒科
麥中慧	副顧問醫生	兒科
姚麗萍	部門運作經理	內科及藥物治療學系
廖日和	高級護士長	中央護理部
陳嘉慧	資深護師	創傷及矯形外科
陳麗敏	資深護師	急症室
樊應熙	資深護師	急症室
林惠婷	資深護師	外科
吳嘉儀	資深護師	眼科及視覺科學學系
譚敏儀	資深護師	綜合病房
馬影倩	一級放射技師	影像及介入放射科(X光部)
戴可欣	一級物理治療師	物理治療部
陳燕玲	一級文員	財務部
丘康琪	一級文員	內科及藥物治療學系
盧家禮	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
邱璧如	初級文員	行政部
林均柏	一級病人服務助理	手術室
鍾少華	二級行政助理	病理解剖及細胞學系
陳美美	二級行政助理	醫務社會服務
郝燕珊	二級行政助理	醫療資訊及醫療紀錄部
劉懿德	二級行政助理	內科及藥物治療學系

姓名	晉升職位	部門
梁善恩	二級行政助理	精神科
黃瑞琪	二級行政助理	臨床腫瘤科
林碧玉	二級病人服務助理	內科及藥物治療學系
潘樹華	二級運作助理	保安部
黃耀光	二級運作助理	保安部
李科蔚	三A級病人服務助理	殮房
薛素梅	三A級病人服務助理	普通科門診
黃芳芬	三B級病人服務助理	放射診斷部
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
蔡榮貴	病房經理	矯型及創傷(骨)科
陳鈺明	資深護師	矯型及創傷(骨)科
林雪慧	資深護師	矯型及創傷(骨)科
李凱珊	資深護師	矯型及創傷(骨)科
程覺輪	一級醫院廚師	膳食部
盧兆麟	一級醫療資訊及紀錄經理	醫療資訊及紀錄
左亦愷	二級文員	病人聯絡服務部
洪綺琪	二級病人服務助理	腎科
文家駿	二級病人服務助理	內視鏡檢驗部
北區醫院		
劉巧雯	藥劑師	藥劑部
李子聰	二級醫院廚師	膳食部
梁佩思	一級病人服務助理	內視鏡中心
蕭美霞	一級病人服務助理	手術室
沙田醫院		
馮志明	資深護師(精神科)	精神科

姓名	晉升職位	部門
李嘉莉	資深護師(精神科)	精神科
黎曉藍	一級物理治療師	物理治療部
謝君儀	二級行政助理	職業治療部
李淑娟	二級病人服務助理	精神科
譚佩珊	二級運作助理	支援服務部
白普理寧養中心		
鄭淑儀	資深護師	寧養部
大埔醫院		
謝鎮堯	資深護師(精神科)	精神科
劉婉翹	藥劑師	藥劑部
梁尹佳	二級行政助理	膳食部
龔國云	三A級病人服務助理	骨科
新界東聯網		
黃潔華	顧問護師	婦產科
李國雄	顧問護師	急症室
朱慧敏	一級行政主任	人力資源部
吳嘉誼	二級院務主任	採購及物料供應
楊錦添	物料供應主任	採購及物料供應
陳文歡	高級醫院管事	醫院策劃及設施管理部
朱柏健	高級醫院管事	醫院策劃及設施管理部
容偉雄	醫院管事	醫院策劃及設施管理部
李汶汶	二級私人秘書	聯網秘書處
吳穎彤	二級文員	人力資源部

今年 2018 醫院管理局新春長跑將於 2018 年 2 月 25 日在香港體育學院(沙田源禾路 25 號)舉行。“新場地,新環境”,當然大家要留意以下幾點:

1. 熟習自己所屬組別的路線圖。
2. 請早到!由於入口距離更衣室/洗手間、行李區及起跑點相隔 15 分鐘路程,請各參賽者於比賽當日上午 7 時 45 分至 8 時 30 分到達會場以作準備。
3. 唔好空肚跑!
4. 必須使用大會提供的行李袋寄存行李。
5. 「反斗服裝大比拼」報名及拉票!參加者可於當日上午 8 時至 8 時 30 分前到報名處報名。
6. 溫馨提示
※ 場館設施、草地範圍內及運動場田徑場上(紅地位置)不得飲食。
※ 請詳閱參賽者指引(瀏覽大會網站: <http://staff-welfare.home/upload/NYR2018/Cover.htm>)



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

林子山醫生 Dr LAM Chi-shan NDH

委員:

陳智嘸醫生 Dr Heyson CHAN PWH

鄭家欣小姐 Ms Christine CHENG AHNH

雷煒欣小姐 Ms Vivian LUI SH/BBH

岑敏芳小姐 Ms Zenobia SHUM PWH

陳麗華小姐 Ms Melody CHAN AHNH

何倩儀小姐 Ms Lorna HO Alumni

楊秀玲小姐 Ms Stephanie YEUNG PWH

何浣苓小姐 Ms Jenny HO NDH

陳穗芳小姐 Ms Ada CHAN NTEC

劉讓儀小姐 Ms Ruby Lau PWH

方秋娥小姐 Ms Julian FONG NDH

王國榮先生 Mr Wing WONG NTEC

施婉婷小姐 Ms SZE Yin Tin PWH

盧德敏小姐 Ms Catherina LO TPH

黃蕓琪小姐 Ms Sylvia WONG NTEC

趙瑩瑩小姐 Ms Isabella CHIU PWH

劉禮珊小姐 Ms Anita LAU SCH

下期《東網》將於二零一八年三月派發。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。有意刊登廣告者,可聯絡王先生(電話 3505 1288)。

所有投稿及廣告均由投稿者或客戶提供,刊登與否,由本刊最終決定。本刊不會對廣告所涉及的訊息、商品或服務負上任何責任,讀者應聯絡有關廣告客戶查詢其產品或服務的資料。

版權所有,須經本刊同意方可轉載

本刊乃非賣品。