

第 1 頁

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

November 2018 | 十一月號 | Issue 101

運動人生

本月專題 第 03-10 頁

《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

## 從攝影看工作

文志賢醫生 雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院 醫院行政總監

攝影是我其中一個嗜好，原來其術語與我們工作息息相關，大家又知道嗎？

先談「對焦」(Focus) — 我相信很多人都聽過這個術語，若拍攝時對焦不準，或把焦點放在旁邊的景物而非主體上，便會造成所謂「走焦」。除非拍攝者刻意安排，否則那張照片不算是好作品。我們的工作都十分繁忙，要處理的問題很多，甚至沒完沒了，所以先要釐定處理問題的優次，以及其最佳解決方法。有些人會選擇同步處理所有問題，但我認為應該把精力和時間聚焦在一件事上，只要選對焦點，解決了這個問題，其他問題就可能變得容易處理了。此外，了解核心問題也是十分重要的。例如，要處理一個患上頭痛的病人，儘管醫生處方止痛藥，但也應該檢查引致頭痛的原因。假如頭痛是因為腦腫瘤引起，單靠止痛藥，病徵雖得到紓解，病情卻會持續惡化。因此，我們要把焦點放在診斷而非病徵，以解決問題根源。

在攝影中，「透視」( Perspective ) 一詞源於繪畫的透視圖法。如果作畫者沒有運用透視技巧，情況就像小孩子畫人像一樣，畫像會失去立體感。拍攝風景相片時，我們會將景物劃分為前景、中景及和背景，製造透視效果，令物體的遠近變得一目了然，增加相片立體感。同樣地，我們在工作上要 put things into perspective，不要只著眼事情本身，而是全面分析事態，包括其前因後果、持份者的組合、可預測的影響等，並要與其周遭的環境及事物作對照，找出相互關係或影響，從而作出正確的瞭解及判斷。

一張照片最重要是要有主體，用以表達拍攝者想要傳遞的訊息。「取景」(Framing)就是在拍攝時選擇把什麼景象包含在照片內，能夠令主體突出，同時又反映其與周遭環境的關係。我們遇到的工作問題，有時未必即時找到解決方法，但可以將問題作 reframing，改變問題與周遭人事的關係，使問題癥結更加明顯和突出，令我們更容易找出解決方法。

變焦鏡頭的好處，是可以「放大縮小」( Zoom in & zoom out )。用家利用變焦鏡頭把很遠的景物拉得很近，同時除去周邊無謂或雜亂的東西，以聚焦在主體上，這個鏡頭時常用於拍攝野生動物或雀鳥。該鏡頭亦可以把很近的景物拉遠，以表達其與周圍事物的關係。我們應付工作問題，也要像使用變焦鏡頭般 zoom in & zoom out，以瞭解問題的本質及與大環境的關係，處理問題時就可以更全面、客觀及周詳。

嗜好與工作，甚至與生活，經常互相影響。要建立積極人生，不就是要適當取景及對焦、適時透視，並將樂事及不快事放大縮小嗎？

我對焦牧羊人，取景包含羊群，建立完整構圖。這好比管理者與團隊，兩者結合才能發揮最大績效

我捕捉了他們勤勞的一刻，深信病人也會看到我們堅毅的一面

放大團隊努力，聚焦在過程

運動醫學在香港 容樹恒教授

撰文: 美洛迪

### 運動的魔力

容樹恒教授是香港中文大學矯形外科系(骨科)系主任及部門主管，同時亦是香港骨科醫學院院長及亞洲運動醫學聯會主席。容教授與運動結緣於中學時間，那時他迷上了足球，並加入了學校足球隊。大學時期因踢足球弄傷膝蓋，經常進出威爾斯醫院治療，但那次受傷並沒有阻擋他對運動的熱情，正如在電視上看足球賽一樣，每個球員像馳騁在沙場的戰士，拼盡生命的熱情，意外受傷也在所不計。為什麼運動會有如此大的魔力？容教授認為運動，尤其足球是一件很好玩的事，且運動能釋放多巴胺，傳遞出快樂的情緒，因此會使人著了魔一樣，一天不運動就有種若有所失的感覺。

運動除了人所共知的好處如增強抵抗力，減少疾病外，容教授覺得運動猶如一位人生教練，教會我們做事專心致志、公平處事、嚴守紀律、建立團隊精神、學會與人分享、勇於面對失敗、使人謙虛恭敬，對整個人格發展、公民教育及社會道德有莫大裨益。然而，這諸多的好處硬銷不了，因為不喜歡運動的人根本無法體會，只有投入其中，揮灑過淋漓汗水的人才能感受箇中的樂趣與益處。

### 運動醫學的起“緣”

因大學時期那次運動受傷後經常進出醫院治療，驅使當時正在讀醫的容教授後來選修了骨科的運動醫學。運動醫學於九十年代始在香港發展，是一門較新的醫學，對一般人來說，運動醫學只是因運動受傷後進行治療與復健，其實它的範疇很廣，還包括運動營養學、運動生理學、運動生物力學、運動心理.....等等。此門醫學最初並不太為人接受，即使專業運動行業也覺得香港的全民醫療已足夠為受傷的運動員治療和復健；為讓社會大眾認識運動醫學的重要性以及改變人們停留在受傷後才做補救性工作這種思維，容教授不計較金錢回報，早年在精英及專業運動行業提供義務診症及顧問服務，進行各種教育工作，經過多年的潛移默化，這行業意識到運動員不單面對創傷，更追求良好的表現，而運動醫學正正切合這種需要，時至今日運動醫學已普遍應用於專業運動上。容教授更於 2004 年創立運動醫學碩士課程，以加強專業培訓及發展，至今已有 700 人畢業。他多年來在運動醫學的專業發展上付出了不少努力，成績有目共睹。

### 運動醫學在社區

運動不單有利於個人健康及人格發展，對整體經濟及社會發展也有重大影響。假如大部份國民都缺少運動令健康欠佳，導致醫療負擔加重，整體生產力下降，有礙社會及經濟發展，政府總有一天會意識到問題所在，而大力推廣運動。作為一位醫生又擔任香港政府社區體育委員會副主席的容教授，當然不忍見到最惡劣的情況出現，他希望能做到防患未然，因此一直不遺餘力推廣『運動醫學在社區』的工作，將此門醫學從專業運動行業推展至非專業的運動員以及社會大眾。雖然近年港人對運動的意識提升，但因港人工時過長的生活模式，以致運動不能生活化。為此，容教授在其部門推行『活躍星期五』計劃，讓運動醫學員工逢星期五早一小時下班去做運動，實踐運動融入工作中，達致工作與生活平衡。他坐言起行，將這概念推己及人，寄望其他部門以至整個社區都注重運動，港人『運動生活化』的願景有朝一日得以實現，貫徹他及其團隊最重視的服務理念—善用優良的臨床服務、教育及研究工作貢獻社區。

容教授得過不少獎項，但他最重視這個『正向員工服務獎』，因成就來自整個團隊，並非個人，而且獎項由員

工推舉出來，反映其團隊在一個正向愉快的環境下工作

撰文：鍾素珊博士 註冊營養師（加拿大，英屬哥倫比亞省）

運動營養究竟如何能幫助運動員在比賽中有理想的發揮呢？首先是在能量方面，如果攝取適量及適當的營養素自然可以在運動當中預防疲倦的出現。除此之外，適當的水份補充更可預防脫水。

在運動中最常出現的營養相關問題就是不適當的水分補充，嚴重的補水失當更可致命，例如：脫水可致熱衰竭(Heat Exhaustion)及中暑(Heat Stroke)，而過量補充水分加上長時間運動可致運動相關的低血鈉症(Exercise Associated Hyponatremia, EAH)。剛在今年九月舉行的美國網球公開賽，多位世界頂尖球手因為不敵酷熱及潮濕的天氣而被迫退賽，當中包括費達拿，而祖高域也大叫熱得透不過氣，要用冰袋降溫。是次舉行美國網球公開賽的紐約市，期間的溫度高達攝氏 38 度，加上濕度有 75%，所以感覺更加悶熱。近年不少研究指如有充足的營養攝取就算在炎熱的環境下運動都可以有理想的發揮。碳水化合物是運動期間主要的能量來源，碳水化合物不足會影響運動表現。而在炎熱天氣下運動，身體會轉趨增加燃燒碳水化合物作為能量。超過一小時的耐力運動，更應在運動期間補充碳水化合物，例如：運動飲品、運動糖漿等。在炎熱的天氣下運動會增加熱衰竭或中暑的風險。運動期間適當的補充水分可延緩體溫上升，從而預防中暑。

運動員在運動期間的水分流失不要超過體重的 2%

平日在訓練前後應量體重來評估水分的流失量，從而掌握在不同氣候、運動強度及運動時間下的水分流失。例如：運動前的體重若是 50 公斤，無論在任何氣候、運動強度及運動時間，運動後擦乾身體再量體重，體重不應少於 49 公斤，這表示在運動當中的水分補充足夠。視乎環境、運動時間和強度，可用每小時的 400 – 800 毫升作為參考，速度慢、天氣涼、體重輕的人以每小時 400 毫升作參考；速度快、天氣熱、體重高的人以每小時 800 毫升作參考，並應以運動期間的水分流失不要超過體重的 2%為補充水分的指標。如果運動時間超過 90 分鐘而且天氣炎熱，應飲用含鈉和鉀的運動飲品。近年愈來愈多人參與超耐力項目如：長途鐵人賽、超級馬拉松等，超過 4 小時的運動時間會增加 EAH 的風險，而原因之一是過量的水分補充，即使是飲用運動飲品也不可以過量，EAH 出現時，運動員的體重會不降反升。

到目前為止，脫水的問題仍較 EAH 普遍，不過兩者均有致命風險，不得不留意，在訓練前後監控水分補充及體重變化是預防這些問題的最佳方法。

脫水症狀包括：

疲憊

皮膚發紅

輕微頭暈

肌肉痙攣

小便呈深色

皮膚摺皺

精神錯亂

可導致熱衰竭及中暑，甚至死亡

EAH 的風險因素：

過量飲水或運動飲品

運動時間 > 4hrs

跑速較慢（以致運動的時間較長）

運動中體重上升

運動經驗淺

水站過多/過密

撰文：張立基醫生 大埔醫院 專科駐院醫生（精神科）

精神健康是一個很廣闊的課題，今次我選擇了跟大家看看運動與抑鬱及認知能力的一些研究，希望大家能體會到運動對精神健康的重要性。

#### 運動與抑鬱情緒

在挪威一個大型的社區追蹤研究發現，在多於三萬個健康的受訪者中，那些有定期消閒運動習慣的受訪者，患上抑鬱症的比率比沒有定期運動的人為低。研究中發現只要每星期最少有一小時的運動，已能夠對預防抑鬱產生幫助。而在其他地區也有研究發現運動與抑鬱症有一個相反的關係，即是有運動習慣的人患有抑鬱症癥狀的比率較低。所以從流行病學研究的結果能夠支持運動對情緒健康有幫助的看法。

不單如此，在過去十多二十年間，世界各地有不少研究人員進行了利用運動去治療抑鬱症的研究，得出的結論是運動對治療輕度至中度的抑鬱症是有一定幫助的。而當中有較多的研究是針對帶氧運動（例如跑步、踩單車等等）對抑鬱症的幫助，發現每星期進行美國運動醫學院所建議，即是每星期 5 次 30 分鐘中等強度的運動，能有效地減低輕度至中度抑鬱症患者的病情。除此之外，有些研究亦發現適量的帶氧運動對一些患有長期失眠問題的中年人士亦有幫助。對於一些較為不喜歡帶氧運動的人士來說，負重運動（例如健身）也被證明能夠減輕抑鬱症的程度。

#### 運動與認知功能

對於健康的成年人來說，很多研究已經發現定期持續的帶氧運動能有助改善認知功能，例如記性、專注力及執行功能。人類大腦有一個部分叫做海馬體，負責長期學習及記憶的運作。一些腦部神經科學研究發現，定期的帶氧運動能夠減慢大腦海馬體左側由於老化而萎縮的速度，亦間接提供了有力的科學證據去確認了定期帶氧運動對保持認知能力的重要角色。

一些社區追蹤研究發現，中年人有定期運動的習慣可能有助減低以後患上輕度認知障礙的風險。此外，已有大量臨床證據支持定期運動對減低心血管疾病的風險，當中包括了中風及相關的血管性認知障礙的機會。

所以定期運動除了對身體健康有益處之外，對於精神健康，包括了抑鬱情緒及認知功能，也有一定幫助。要達致身心健康的效果，重點是需要長期及固定的運動，最好是每星期有三至五次的中等強度運動。雖然聽下去不難，但要持之以恆卻不是容易的事。能夠找到三兩知己一起運動，也可幫助培養長期固定運動的習慣。

#### 重要參考文獻：

Dunn et al. (2005) Exercise Treatment for Depression Efficacy and Dose Response. *American Journal of Preventive Medicine* 2005;28(1):1-8.

Firth et al. (2018) Effect of aerobic exercise on hippocampal volume in humans: A systemic review and meta-analysis. *Neuroimage* 2018 Feb 1;166:230-238.

Harvey et al. (2018) Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 2018 Jan 1; 175(1):28-36.

Smith et al. (2010) Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized





## 設計運動地圖 為復康者導航

撰文：麥卓恒 雅麗氏何妙齡那打素醫院 一級物理治療師

在復康治療的過程中，物理治療師往往會利用單張進行病人教育，教導並鼓勵病人在家進行復康運動。可是，只靠單張作教材，病人很容易忘記所學知識；而且，很多病人家裡未必有所需的康復運動儀器，較難依從指示進行所有的家居復康運動。曾經有一位住在富善邨的婆婆，因為肩周炎需要接受物理治療，她擔心記錯、做錯而不敢在家練習所學到的復康運動，更加沒有留意到她住所樓下有運動設施。於是，我們和骨科同事重新思考復康理念，共同創建「復康運動在身邊」(Rehab Anywhere)服務模式。

### 運動地圖·網羅設施

為了達到「病人自強」及「以社區為本、善用社區資源」的目標，我們幾位物理治療師用了 6 個星期，走訪大埔 6 大區域進行實地考察，搜羅區內適合用作復康的康體設施。我們以物理治療的角度進行分析，將每個設施的性質及功能分類。我們發現大埔區除了設有公園、步行徑及體育館外，區內更大概設有 15 個手肩拉繩器、35 個上肢關節活動訓練器，如手太極圈、手單車，以及 32 個下肢關節活動訓練器，包括小單車及踏步器。我們將上述資料整合，設計了一份「大埔區運動地圖」，詳細描繪各康體設施分佈及設施功能。病人可按照自己需要及進度，從地圖上的圖標找尋最就近的運動設施，令整個復康流程由醫院延伸至社區，將醫社的復康模式合而為一。

### 一卡在手·隨時復康

我們亦設計了一張如信用卡大小的卡片，上面載有多個二維條碼，方便用家連結到本院互聯網網站上的「網上復康資源中心」。該資源中心由跨部門同事一起製作，提供許多運動短片及實用資訊，包括上述運動地圖、關節置換手術後的復康運動及功能訓練、水療運動和術後太極運動、以及關節護理錦囊等，更備有電子小冊子可供下載。

居於大埔區的同事，也不妨使用上述的地圖及卡片，善用區內就近的康體設施去進行一些休閒運動，定時為自己充電打氣，促進健康！

物理治療部同事以單車代步，利用公餘時間走訪大埔區，設計了這份「大埔區運動地圖」

### 大埔區運動地圖

## 忙中運動

周啟明醫生 威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系 部門主管

陳偉麟醫生 雅麗氏何妙齡那打素醫院內科 副顧問醫生

忙碌的工作，佔據了你運動的時間？看看以下同事的分享，能否令你拾起運動的衝勁！

最常做的是甚麼運動？一天中甚麼時候會做？會在哪裏做呢？

周：我最常做的運動就是跑步，這嗜好已持續接近兩年了。我認為下班後是最佳的跑步時段，因為我能靠自己的步伐確保準時回到家，與我的太太和女兒共晉晚餐。箇中的竅門就是工作完成後立即換好運動服，除了手機(包括醫院那部)和「八達通」以外，將所有東西都留在辦公室，就馬上出發！我想這大概有 8 至 9 公里的路程吧！

陳：以前喜歡球類運動，尤其足球；但現在各人都忙，要約齊人踢波實在不易。近年較喜歡跑步，因為比較有彈性，又不需要太多預備。通常通宵當值放工後都會去跑，較常沿著城門河或吐露港。

甚麼驅使你在忙碌的工作生活中仍堅持做運動？你不覺得很累的嗎？

周：去年夏天，在一個炎熱的早上，我穿上平日所穿的一雙休閒鞋，就開始跑了起來。看起來這似乎是平凡不過的一天，但一個健康之旅卻由此展開。頃刻間，跑步彷彿成為了我的最愛之一。在其後的第一天、第二天，以及後來的每一天，我都從不間斷地去跑。粗略估計我已跑了超過 1500 公里，差不多等於由香港跑到上海的距離了！

陳：因為太累了，回到家後都沒精神讀書或做任何事，倒不如去跑步了，讓晚上好好睡一覺。

有甚麼關於運動的心得你可跟讀者分享？

周：跑了 10 分鐘就開始「睇錶」，再跑多 5 分鐘已差不多「趴低」，這恐怕是大多數新手的寫照吧！對於我這類「書蟲」而言，透過寫網誌(Blog)去分享跑步的體驗，並常常留意有關跑步的資訊，已足夠使這運動變得更有趣。譬如，一篇最近在《Progress in Cardiovascular Diseases》發表的評論提出：在統計數字上，每跑步 1 個小時能使預期壽命增加 7 個小時。朋友們，我將繼續這健康之旅，遲早我會比你們更年輕呢！

我的網誌如下：<https://drkmchow.blogspot.com/2017/08/penguin.html?m=1>

陳：日常工作繁忙，好多時候放工後腦中仍在想著工作上的各種細節；反而做運動可讓個腦休息一下，甚麼也不去想。有時候去跑步時也沒規劃路線，定下目標想要跑到哪裡，只是很隨意地沿著大路跑；放下煩惱，沿途欣賞風景，看看路上的各種人和動物。

上班族 動起來！

撰文：薛倩兒 大埔醫院 二級物理治療師

「收工都好夜啦點會有時間做運動呀」、「放工已經好叻啦仲點做運動啎」都成為不少都市人缺乏運動的藉口。其實做運動並不一定需要上健身室，每天花十分鐘在辦公室裡也可以做得到一些簡單的「增肌運動」。

「增肌減脂」近年也成為瘦身的熱門關鍵詞，由於肌肉的基礎代謝率較脂肪高，當身體的肌肉質量增加時，體內的能量消耗得以加速，相應地脂肪便能減少，從而達到瘦身及塑身的效果。所需的工具非常簡單：一張桌子、一張平穩的椅子及一顆持之以恆的心。大家一起來瘦身吧！

### 1. 三頭肌強化運動

背對桌子站著，雙腳微微分開，雙手平放於桌子上，手指指向前。手肘及膝關節曲起，將身體慢慢下降，然後撐起。重覆動作十至十五次。

(註:大家可按個人程度調節上臂三頭肌及大腿發力的比例。如三頭肌力量較強的，可主要依賴手臂去支撐身體)

### 2. 背肌強化運動

椅子不要坐得太深，坐椅子的三分之一的位。背部挺直，雙手十指緊扣放在背後。肩胛骨往內夾，雙手往上拉，停留五秒。重覆動作十至十五次。

### 3. 盤骨前後傾運動

椅子不要坐得太深，坐椅子的三分之一的位。背部挺直，然後稍稍彎曲背部，收緊腹部，身體慢慢往後倒，形成一個 C 字，停留五秒。慢慢恢復原來背部挺直姿勢。重覆動作十至十五次。

### 4. 腹直肌強化運動

椅子不要坐太深，手放在桌子上。慢慢將左腳提起離開地面，然後將左腳放下同時提起右腳。重覆動作十至十五次。

### 5. 後大腿肌肉強化運動

椅子不要坐得太深，坐椅子的三分之一的位。右腳放到左腳前面，然後用力往後壓左腳五秒，換腳在相反的一側做相同的動作。重覆動作十至十五次。

### 6. 大腿外側肌肉強化運動

站在椅子背後，手扶椅背上。雙腳與膊頭同等闊度，背部保持挺直。右腳慢慢向後抬起，停留五秒，然後慢慢回復站立姿勢，換腳在相反的一側做相同的動作。重覆動作十至十五次。

### 7. 小腿肌肉強化運動

站在椅子背後，手扶椅背上。雙腳與膊頭同等闊度，背部保持挺直。慢慢踮起後腳跟，讓小腿肌作最大程度地收縮，停留五秒，然後慢慢回復站立姿勢。重覆動作十至十五次。

(注意：如在進行以上運動時有任何疑問或感到不適，請向物理治療師查詢。)

## 新界東醫院聯網 員工流感疫苗注射計劃 擴大保護網 疫苗防守、流感必走

今年的員工季節性流感防疫注射計劃，於十月十日威爾斯親王醫院員工流感疫苗注射啟動禮中，由聯網總監羅思偉醫生揮出一桿，為新界東聯網揭開序幕，亦啟動了整個聯網的各項推廣活動。

每間醫院由行政總監領導，組成流感疫苗推廣委員會，訂出各項推廣活動，包括委任流感疫苗親善大使，安排啟動禮、講座、注射地點、獎勵計劃等等。各間醫院都拍攝了宣傳視頻和編制刊物，以輕鬆手法推廣流感疫苗的重要性。務使同事在醫院到處都接觸到防流感疫苗資訊，隨時都可以接種。

聯網統籌林燦醫生近日馬不停蹄到各間醫院、不同部門主持講座，講解接種流感疫苗的重要性。林醫生強調，鼓勵同事打針，是希望擴大「群體免疫力」(Community Immunity)，形成保護網。越多人接種，保護網越強大，越能保護周圍的病人、同事和我們的家人。林醫生呼籲大家盡快接種。

“一山還有一山高”

唔想做 gym 但又想擁有粗壯嘅手臂？請加入護理行業  
—膠膠的姑娘

## 新界東醫院聯網 大型事故溝通演習

10 月 30 日早上，新界東聯網重大事故控制中心進行了一場代號「Translatio」的演習，測試當跨院大型緊急事故發生時，聯網三間急症室、醫院及聯網管理層、醫管局總部之間的溝通渠道，包括重大事故控制中心及局方新研發社交軟件「HA Chat」能否運作順暢，令後備方案可適時啟動。

測試模擬大埔頌雅路因爆水管導致水浸須暫時封閉，所有救護車不能駛進那打素醫院急症室，而須緊急轉送威爾斯醫院的病人亦無法採取正常路線離開醫院。在歷時兩個多小時的演習中，一切溝通渠道均能運作正常，所有相關同事均適時接獲通知採取相應行動；而醫院、聯網及總部分別成立的重大事故控制中心亦運作順暢，令後備方案可順利啟動，醫院可維持正常服務。

一件小事故亦可出其不意地完全癱瘓一間公司業務正常運作，縱使有完善的後備方案，亦有機會因溝通軟硬件失效而無法啟動，定期的溝通演習可及早找出問題，有需要時可作出調整。

聯網重大事故控制中心順利啟動，右上方為聯網重大事故統籌、威爾斯親王醫院急症室部門主管鄭志雄醫生

## 威爾斯親王醫院

### 英國癌症研究中心主席到訪

英國癌症研究中心(Cancer Research UK)主席、前任劍橋大學校長 Sir Leszek Borysiewicz 教授聯同英國駐港總領事館代表於 10 月 25 日到訪威院。聯網總監羅思偉醫生和聯網護理總經理何沛儀女士陪同 Sir Leszek 教授參觀中大醫學院李嘉誠健康科學研究所血漿核酸實驗室，以及臨床腫瘤科病房。

參觀過後，羅思偉醫生(左四)、何沛儀女士(左一)、趙慧君教授(左三)、香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系沈祖堯教授(右二)及臨床腫瘤科副主管許斌醫生(右一)，與 Sir Leszek 教授(右三) 交流對癌症研究未來發展方向的意見。

威院化學病理系榮譽部門主管趙慧君教授及內科腫瘤科顧問醫生李英傑醫生分別為 Sir Leszek 教授介紹血漿核酸實驗室團隊的研究突破以及臨床腫瘤科病房的運作和病人護理模式。

## 雅麗氏何妙齡那打素醫院

### 「歲月如歌」員工福音晚會

本院院牧部 11 月 8 日舉辦「歲月如歌」員工福音晚會，邀得唱作音樂人徐偉賢擔任表演嘉賓，獻唱其經典作品及多首福音歌曲，並分享成長及信仰經歷；而基督教銘恩堂的創堂牧師梁永善當晚亦應邀出席晚會講道，為同事提供靈性上的支援。

徐偉賢曾為多位著名歌手創作歌曲，晚會上他獻唱了其中一首作品《歲月如歌》

### 「談笑用兵」講座暨「與院長有約」

本院 11 月 3 日舉辦了「談笑用兵」講座，由本院內科醫護講解中風成因、預防與治療方法，以加強病友對相關疾病的認識。當日邀請了多個病人組織參加講座，包括糖滙館、醒腦會、暢氣會、心友滙、豐盛俱樂部及紅豆會，共 70 位的病友、家屬及義工參與其中。同場加映「與院長有約」環節，由兩院行政總監文志賢醫生、護理總經理馮淑姿女士及行政事務總經理羅玉琮女士主持，親身聆聽病友意見及解答其問題，加強醫患溝通。

本院腦神經科副顧問醫生陳偉麟講解中風成因及預防方法

### 「與院長有約」環節，即場收集病友的意見

活動上頒發嘉許狀予「因減得加」活動的參加者，表揚其管理體重的決心，當中一位參加者用了 12 個星期減去 7kg，成績理想

## 大埔醫院

### 20 周年院慶活動「黃昏樂聚 BBQ」

大埔醫院安排了一連串活動慶祝 20 周年紀念，其中於 11 月 2 日舉辦了「黃昏樂聚 BBQ」。是次燒烤晚會獲雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會特別贊助，透過活動促進同事間的互動交流。

### Happy Friday!

同事踴躍參加燒烤晚會，樂在其中

## 北區醫院 亞洲醫院管理大獎 再下一城

北區醫院自創 DAR (Data-Action-Response)標記尺，培養前線護理人員以「資料-行動-回應」思維模式，評估病人情況及提供護理，並持續改善員工臨床記錄的能力。醫院早前榮獲亞洲醫院管理大獎「專才發展項目傑出獎」，是醫院連續第三年獲獎。

醫院自 2016 年起將 DAR 標記尺加入每一份病人牌版，協助同事記錄病人臨床狀況。項目組長綜合日間治療中心病房經理徐淑萍女士指：「標記尺就如一張提示卡，時刻提醒同事們照顧病人時要作出專業判斷，同時可加強臨床記錄，促進與其他醫護團隊溝通。」

標記尺列有病房護士常用的評估指標，包括壓力損傷風險評估、跌倒風險評估等

醫管局策略發展總監李夏茵醫生(左三)、新界東醫院聯網護理總經理何沛儀女士(左四)、北區醫院醫院行政總監孫天峯醫生(左五)、護理總經理譚愛寬女士(右五)及項目團隊早前到泰國曼谷出席頒獎典禮

## 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 2018

今年三院聯合舉辦的策略計劃工作坊已於 2018 年 11 月 3 日在沙田醫院順利舉行。承接聯網本年度策略計劃工作坊「日間服務更進一步」的主題，參加者分成五組，圍繞五個範疇討論，包括預設照顧計劃、晚期醫護及紓緩治療服務模式、遙距復康服務、日間復康服務，和精神科日間醫院及社區服務，共同分析現時服務差距及未來發展方向。工作坊上，各組亦分別扮演病人、職員、管理層及社區夥伴提出相關疑問，深入地探討各個議題。

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。透過是次工作坊，不但加強三院同事的合作，並且為三院未來日間服務發展訂下具體方向，繼續優化「以人為先」及融合科技提升醫療服務。

職業治療是什麼？

撰文：成大人 Isabella@Home Always

當你跟一位婆婆說「請你現在沿綠色線去到職業治療部 2 號房.....」時，婆婆十分不安地即時問「姑娘呀！冇陰公呀！我年紀咁大，你還要我去做什麼職業呀？」當你跟一位手抱著嬰孩的女士說「請你現在沿綠色線到職業治療部 12 號房.....」時，她十分猶疑地即時問「姑娘呀！你睇清楚啦！我囡囡年紀咁細，他連行都未識喎！我未知他將來想什麼職業呀？」其實，職業治療是什麼？

如果大家在資訊爆炸的互聯網上去搜尋「職業治療」的話，一定會看到不同來源之資料，不過，哪一個資料來源才算是「正宗」呢？有鑑於此，今次毛遂自薦地聯絡了一位職業治療師區立人先生。區先生於 1978 年為第一代於本地接受職業治療訓練、1981 年成為第一代本地畢業生開展了成為職業治療師生涯，憑著多年來之經驗及努力，於 1998 年為正式威爾斯親王醫院職業治療部部門經理，自 2001 年至今為首位新界東醫院聯網之職業治療統籌經理，為大家去「正宗」地了解「職業治療」及提供相關之資訊吧！

究竟職業治療是什麼？區先生解釋，職業治療真的是利用「職業」去促進個人健康的一門專業，而所指的「職業」是所有對個人於心理上、生理上及社交各方面不同層次上有意義的活動，其目標正確是使到人們能夠愉快地參與日常生活的活動啊！換言之，不論是什麼年齡及是否在社會上有任何工作的人們，都有可能需要「職業治療」之服務喎！區先生客氣地道出，其實職業治療師為了提升或改善人們參與力、動力及能力，會為需要「職業治療」每一位人士，使用多種標準化的評估程序，透過接見、觀察或諮詢作出評估結果，從而去重新設計出活動的內容、或使用輔助工具及技術、或修改環境，以達到治療目標！

那麼來一個冷知識吧！為什麼用綠色去代表「職業治療」呢？區先生道出了一個關於戰場上服務之第一位職業治療師之故事：因為當年這位職業治療師選用綠色來代表職業治療之要素：重生 (REBIRTH)、成長 (GROWTH)及生產力 (PRODUCTIVITY)。

區先生介紹了一些職業治療參與之特別服務項目：在 1996 年於威爾斯親王醫院開設的全港公立醫院之首個輪椅庫，在 2009 年於普通科門診部發展之胸肺復康計劃，在 2012 年於威爾斯親王醫院之痛症管理計劃，在 2015 年於大埔那打素醫院及北區醫院之反藥物濫用計劃，在 2016 年之性別認同障礙症，至於住院病人服務方面，在 2017—2018 年於沙田醫院及 2018—19 年大埔醫院更加提供了 365 天之內科住院病人服務.....等等吧！

其實，從沒間斷去提供職業治療臨床服務的區先生更提及到於 2003 年 SARS 事件中，他與其他之職業治療師為 SARS 病人提供了治療服務，令病人可以得以正面思想去面對工作。

與職業治療這個專業接觸了四十年的區先生，還跟我分享了他一件難忘事：2008 年汶川大地震！當年於大地震後的第七天，有一個名為「站起來 Stand Tall」復康計劃，把各界的醫護專才凝聚起來，其中四位是職業治療師。區先生解釋，其實職業治療師不是一個獨立的個體，我們更了解治療團隊合作的重要，而且也不止於與其他專業人士合作，與病人之家庭或照料者的協調，這樣才能發揮出「全人治療」之化學作用！

那麼職業治療之未來會如何呢？區先生坦言說，科技引入如 3D 打印機已經進入了職業治療的世界裡。目前最流行



之人工智能(AI)呢？其實在 2016 年哈佛大學之一份研究報告中提到，職業治療師是第五位不能被人工智能取替的工作！為什麼呢？因為人工智能沒有一顆「真心」吧！當然，自我增值也是一個重要的關鍵，區先生希望未來在學術界上會有職業治療博士學位之誕生，還有可以有更多資源於教育、培訓和研究各方面。

2018 年開始接近尾段了，對大家有什麼等別呢？我知道這位縱橫職業治療四十載的區先生將於今年年底榮休了！一個完結可以是另一個的開始，希望他把多年來之臨床經驗，分享及傳授給未來之職業治療師吧！在此，祝願區先生及其家人，於未來的日子裡繼續生活愉快！

當病人生命走到最後階段，我們重視他的生活質素嗎？

Carmen 媽 一個 End of Life Care 退休護士的分享

撰文：Peter Lam

Carmen 媽，這個名字對於在沙田醫院內科工作的同事來說，應該一點也不陌生；作為登記護士，她默默地在職份上盡忠 40 多年，不少醫生、護士都被她教導過、關懷過，說 Carmen 媽是沙田醫院的國寶級人物，絕對不是夸夸其談。

Carmen 媽全名為薛青雲，70 年代末在聖母醫院受訓，深受聖母醫院修女無私付出的精神感動。Carmen 媽回憶她們千里迢迢來港，學習廣東話，不辭辛勞的照顧病人。有的修女退休後選擇留在香港，當義工照顧病人，她們每早到病房用簡單的廣東話問候病人，為病人梳洗、按摩，餵他們進餐，帶他們到病房外走走；不能外出的便鬆開晚間穿上的約束衣，活動一下筋骨。所以，每當病人們看見修女，都由心的展露出笑容。這段回憶一直烙印在 Carmen 媽心中，影響她日後護理的路。

隨着 90 年代醫管局成立，Carmen 媽輾轉由聖母醫院、伊利沙伯醫院、來到了沙田醫院，並在內科病房工作，其中最令她難忘的是在 End of Life Care Team 工作的日子。人的一生有很多事都不能自己選擇，生、老、病、死，其中只有死是可以自己抉擇多一點。Carmen 媽憶述一個婆婆的故事：婆婆已經步入人生的末段，言語治療師認為婆婆已經不能正常吞嚥，需要插入鼻胃喉餵飼，於是醫生與婆婆的孫女講解後，決定了停止從口腔進食，改由插入鼻胃喉餵飼。婆婆在旁聽到後很激動，不停的搖頭搖手，而孫女則不斷游說婆婆，解釋從口腔進食有肺炎風險，「一定要插鼻胃喉。Carmen 媽看到這個情況，心中不忍，就約孫女在會面室傾談，說：「現在婆婆已清晰表達出不想插鼻胃喉的決定，為什麼我們年輕人不尊重她的決定呢？沒錯，插鼻胃喉餵飼可以延長婆婆的壽命，但這是有質素的生活嗎？婆婆會開心嗎？」最後，在了解吸入性肺炎的風險的情況下，他們決定繼續由口腔進食，家人學習 skillful hand feeding 後，一小口一小口的餵食，讓婆婆在人生最後的階段為自己作出決定，過有質素的生活。孫女很珍惜和婆婆相處的時間，在婆婆離世後，孫女還特意的答謝 Carmen 媽當日的一番話。Carmen 媽也在此呼籲大家，要在健康時作出預設醫療指示，避免日後家人在照顧上出現爭拗。

對年輕一輩，Carmen 媽也寄語他們不要看輕 End of Life Care。有的年輕醫護認為要搶救病人、拯救生命，他的工作才忙得有意義；而對於臨終護理，要時常面對病人的死亡，容易走進負面情緒的死胡同，所以不少年輕人都沒有興趣在這方面發展。但其實在臨終護理，護士能夠成為病人與家人間的橋樑，協助他們圓夢，這些都是急症病房中難以做到的。透過鼓勵家人表達愛、回顧過去、分享感受，及讓家人參與一些簡單的護理工作，令病人能在沒有遺憾的情況下離世，讓家人有美好的回憶。年輕人應該珍惜在臨終病房工作的機會，以熱誠及愛去工作，令工作心態每日如初，去感染身邊的每一個人。

基於訪問需要，筆者第一次接觸 Carmen 媽。在短短的一個半小時傾談，我已深深被她的親切及熱誠感動。Carmen 媽也因著工作上的重大貢獻，獲得了新界東傑出員工的獎項表揚。對於退休後的生活安排，Carmen 基於對臨終護理的熱愛及負擔，已決定參加退休後重聘計劃，繼續成為同事間、病友們的正能量。

第 15 頁 同事投稿

新界東·風中暖流

Dr. Heyson Chan, AC(MED), PWH

Call of duty - 打風都打唔甩

ICU PWH

那個中午，看見災難景像——樹枝和雜物龍捲而來，垃圾桶飛到半空，塌樹橫臥行車四線，處處驚險。心中猶有餘悸，同事陸續回來，個個驚魂未定，全身濕透。

下一幕，一眾戰友穿着整齊制服，抖一抖髮上的雨水，昂首邁步進入病房。

這段記憶，我會標題為勇氣。

護士同事

9月16日晚上的威院，和平日的景象截然不同，人來人往，這些不是病人或親友，是在醫院留宿的同事。

當晚的日間病房情況也不一樣，變成了同事們睡覺及談天的地方，很熱鬧。

護士同事

9月17日的威院，氣氛也很不同，外面狂風暴雨，病房內卻比平日寧靜得多，病人及同事們都默默地祈求山竹快點離我們而去。

在10號風球時經過醫院大堂，聞到香濃的咖啡味道，看見餐廳及咖啡店仍提供服務，感到很欣慰，原來打風期間還有很多其他人和我們一起努力的。

護士同事

我回院時遇到一位好心的士司機，知道我是護士，不收任何附加費用，從將軍澳接載我返醫院值班。

護士同事

我無法在火炭找到交通工具，只好徒步上班，途中一輛警車在我身邊停了下來，警員問我到哪裡去，我說我是護士，要到威爾斯醫院深切治療部上班，警車便把我送到醫院。

Choi KS · NDH 3A Ward

我是一名註冊護士，申請了長夜工作兩星期，由16/9/2018至30/9/2018。

由於10號風球的關係，因為全線交通停駛，9月16當晚未能上班，要與同事對調更期。9月17日，因為10號風球後造成多處塌樹，令大部份交通未能順暢開駛！最初，我想等到傍晚才決定怎樣上班，相信好幾個小時後，交通

應該會恢復正常。在我猶豫之際，我腦海閃過一個『行返工』的念頭，與其聽天由命，倒不如相信自己一對腳。所以就決定行路返工！！

全程由元朗行返北區醫院行左 4 小時，沿途一路都是塌樹，感覺就像行山一樣。由於太趕出門，只是買了兩個麵包同一支兩公升水做準備。行到一半路程之後，開始有點肚餓，幸好經過油站的便利店，就買了一包餅乾充飢。食飽就繼續上路，行到古洞附近，終於見到上水廣場的避雷針，相信終點在望。豈料，又落起微微細雨，唯有硬著頭皮繼續向著目標出發。突然抬頭一看，見到一道彩虹出現。

最終，我都無驚無險行到醫院返夜班！最大感受就是：只要我們相信自己的能力，向著明確目標出發，只要堅持到最後，一定會成功。

Lee Yui, APN(SUR), NDH

平凡的九月，遇上不平凡的颱風「山竹」。  
平凡的醫院大禮堂，變成了無數不平凡的小睡床。  
平凡的醫護人員們，表現出不平凡的使命感。  
這裏是狹窄的睡床，裏面的人卻有着寬敞的關愛之心。  
向為病人安危而留守醫院的醫護人員們致敬！

Dr. Kitty Cheung, AC(MED), PWH

爲了確保可以於星期天巡房及替一位彌留的病人聯系她的家人，我在山竹來襲天氣最惡劣前的時間便回到崗位。惡劣天氣令病人女兒未能在外地回港看望母親，病人最終於 17 日離世了。翌日，病人兒子拿著感謝卡與月餅，含著淚的向我道謝，道出他媽媽最後的願望，就是要為自己住院時的脾氣向我道歉。我紅了眼，想著病人根本不需向我道謝，身體受苦時偶有脾氣，我們是理解的。

希望透過這個短短的故事，鼓勵到我們的同事，各同事為著病人的一顆熱心，縱然病人們沒有說出口，相信他們是深深感受到的。

李潔琳 資深護師 專科門診/北區醫院

一大清早出門，能夠搭到的士的同事，去不同地點兜載多位同事一起上班。.....感動呀，是團隊精神呀！

已返到崗位的同事，自動安排「頂埋」其他未返回同事的工作。.....感動呀，再一次發揮團隊精神呀！

還有還有.....，冒着風雨趕車回來的；攀過塌樹行路回來的.....。回來後，看見您們有喘着氣的，有濕透身的，有披頭散髮的.....。.....感動呀，又是熱忱工作態度呀！

颱風過後，我再次表示欣賞大家的盡心盡力時，有同事答道：「這是我們的職責呀！」.....感動呀，這是敬業樂業精神呀！

對住電話，看着看着，想着想着這一連串在特地為颱風而開的 whatsapp 群組裏的訊息。眼睛矇了，鼻子酸了，心裏暖了，力量強了！北區醫院專科門診部及抽血隊有您們無私無怨的工作態度支持下，雖有世紀颶風「到訪」，但無論門診部、病房或抽血中心的服務均不受影響。是您們完全發揮了強大的團隊精神及熱忱工作的態度呀！

## 恭賀於九、十月份晉升同事

姓名	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
譚慧玲	二級病人服務助理	病理解剖及細胞學系
張冠豪	顧問醫生	急症室
區紹華	顧問醫生	麻醉及深切治療科
陳婉靖	二級文員	行政部
林愛群	二級病人服務助理	聽力中心
劉日明	副顧問醫生	臨床腫瘤科
黎姿君	二級行政助理	腫瘤學系
黃湘媛	二級病人服務助理	中央護理部
蘇德宜	高級護士長	中央護理部
何家駒	二級病人服務助理	無菌物品供應部
陳燕輝	一級私人秘書	影像及介入放射科 (X 光部)
梁適文	二級病人服務助理	內鏡中心
張佩琳	二級行政助理	內鏡中心
余思佳	副顧問醫生	家庭醫學部
黃柏鍵	副顧問醫生	家庭醫學部
卓嘉雯	副顧問醫生	家庭醫學部
洪嘉銘	二級行政助理	家庭醫學部及普通科門診診所
歐樂汶	二級行政助理	家庭醫學部及普通科門診診所
潘嘉豪	二級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
祁寶齊	三 A 級運作助理	人力資源部
張敏彤	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
安嘉晉	資深護師	內科及藥物治療學系
黃史娟	資深護師	內科及藥物治療學系
劉雪瑩	資深護師	內科及藥物治療學系
馬楚芹	資深護師	內科及藥物治療學系
黃奇瑛	資深護師	內科及藥物治療學系
鄭詠詩	二級文員	內科及藥物治療學系
尹詠怡	病房經理	婦產科
岑德彰	資深護師	創傷及矯形外科
黃國全	顧問醫生	創傷及矯形外科
陳詠珊	二級行政助理	臨床腫瘤科
陳彩蓮	三 A 級運作助理	手術室
劉玉梅	三 A 級運作助理	手術室
李惠芳	三 A 級運作助理	手術室

李綺琮	三 A 級運作助理	手術室
梁惠冰	三 A 級運作助理	手術室
廖志玲	三 A 級運作助理	手術室
謝銘昌	三 A 級運作助理	手術室
徐月友	三 A 級運作助理	手術室
溫玉英	三 A 級運作助理	手術室
王婉帆	三 A 級運作助理	手術室
胡靜敏	三 A 級運作助理	手術室
丘春蓮	三 A 級運作助理	手術室
容月愛	三 A 級運作助理	手術室
趙思進	二級病人服務助理	手術室
鄭偉英	三 A 級病人服務助理	手術室
周婉珊	資深護師	兒科
葉滿儀	資深護師	兒科
羅盛萍	資深護師	兒科
徐潔雅	資深護師	兒科
林正欣	資深護師	兒科
劉美蓮	三 A 級運作助理	兒科
麥煥英	三 A 級運作助理	兒科
吳月英	三 A 級運作助理	兒科
葉煥娣	三 A 級運作助理	兒科
黃雪儀	三 B 級病人服務助理	
徐嘉熙	二級病人服務助理	藥房
曾雅詩	配藥員	藥劑部
郭小翠	高級配藥員	藥劑部
王智勇	高級配藥員	藥劑部
容卓婷	二級病人服務助理	物理治療部
呂美恒	一級物理治療師	物理治療部
黃建倫	一級物理治療師	物理治療部
胡家豪	一級物理治療師	物理治療部
蔡佩珊	資深護師	助產士學校
歐陽凱詩	高級護士長	助產士學校
林志明	資深護師	外科
徐志雄	資深護師	外科
何玫恩	資深護師	外科
廖麗華	資深護師	外科
歐陽月娥	三 A 級運作助理	外科
溫月美	三 A 級運作助理	外科

姓名	晉升職位	部門
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
李萱祺	二級行政助理	急症部
許寶兒	二級行政助理	中央護理部
左麗	三 B 級病人服務助理	放射科
鄒美元	二級病人服務助理	耳鼻喉科
伍偉圖	二級行政助理	家庭醫學部及普通科門診診所
劉家茵	資深護師	內科
葉結蘭	資深護師	內科
吳子洛	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
梁競茜	副顧問醫生	眼科
李錦芬	二級病人服務助理	手術室
陳葦宙	二級行政助理	採購及物料供應部
周倩婷	高級配藥員	藥劑部
鄧美玉	二級運作助理	支援服務部
朱小唐	醫院管事	行政事務科
黃浩文	醫院管事	支援服務部
李韻薇	資深護師	外科
趙麗珊	資深護師	外科
伍嘉誠	資深護師	外科
方小蘭	病房經理	外科

姓名	晉升職位	部門
北區醫院		
黃麗	三 A 級病人服務助理	放射科
吳燕珊	二級行政助理	家庭醫學部及普通科門診診所
覃燕筠	副顧問醫生	深切治療部
黎潔婷	資深護師	內科
黃詩穎	資深護師	內科
楊秀琼	資深護師	內科
麥仲寅	副顧問醫生	矯型及創傷外科(骨)科
陳少珍	三 A 級運作助理	手術室
彭芷晴	配藥員	藥劑部
余杏秀	高級配藥員	藥劑部
鄧光麟	一級物理治療師	物理治療部
黃麗儀	二級病人服務助理	精神科
周向凡	部門經理	放射部
莊惠娟	二級行政助理	專科門診部



沙田醫院		
陳月興	二級運作助理	膳食部
江芯燕	二級病人服務助理	物理治療部
甄天懿	副顧問醫生	精神科
鄭碧雲	病房經理	外科
潘嘉慧	總醫院管事	支援服務部

大埔醫院		
羅綺君	初級文員	行政部
莊慧嫻	醫院管事	行政部
陳璟桓	一級職業治療師	職業治療部
張瑞恩	三 A 級病人服務助理	病理學部
陳瀚誠	二級病人服務助理	物理治療部
黃曉嵐	一級物理治療師	物理治療部

新界東聯網		
鍾雅雯	一級行政助理	職員緊急事故心理服務中心
陳佩妍	二級會計主任	財務部
吳浚民	二級會計主任	財務部
鄭俊英	初級文員	人力資源部
林德超	初級文員	人力資源部
葉玉娟	一級文員	資訊科技部
黃佩珊	二級行政助理	資訊科技部

各醫院支援服務部晉升為 3A 級運作助理同事名單		
威爾斯親王醫院		
陳利娜	莊月英	關翠影
陳念慈	莊旭霞	黎麗清
陳寶蓮	周惠娟	劉玉芳
陳少卿	覃月貞	劉景香
陳淑卿	鍾雲芳	羅錦芳
陳少蘭	童子珊	李陳美茵
陳瑞光	范鳳婷	李順妹
周鳳香	馮美玲	梁雪妹
鄭詩霖	馮煒恒	梁淑玲
張潔冰	馮玉連	李桂蘭
張愛梅	何麗霞	李群英
張小媚	何碧容	李秀梅

張惠儀	何笑玉	李少卿
池振美	洪海燕	李月嬋
曹碧珍	簡燕芳	李玉蘭
莊快妹	江綺蓮	林靜霞
羅紅英	魏桂花	黃秀玲
盧麗卿	岑潤霞	楊富群
盧小燕	蘇惠治	邱銀
羅美金	孫愛珍	葉新帶
雷俊梅	譚美好	姚麗萍
陸妙芳	曾寶倫	于鳳儀
陸華宇	曾慧儀	袁潤良
龍定洪	謝俊娟	鄭雪凌
馬曉玲	謝燕芳	鍾海冰
文荷青	徐偉紅	朱華英
吳曉紅	李群英	王結兒
吳新蘭	韋文蘭	黃麗瑜
吳秀娥	黃合笑	吳玉卿
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
蔡海燕	梁麥琮	王嘉玲
陳毅芳	李燕梅	王菊英
陳燕	李育金	黃麗瑜
鄭翠媛	廖鳳珍	葉容珍
張鳳梅	劉妙嫦	楊佳笑
張素梅	雷小珊	余惠芳
周雪華	羅雲花	湛金釵
鍾穎儀	阮月美	張麗娟
方美玲	柯寶英	謝美珍
封耀新	蘇麗珍	柳玉香
何錦英	史才香	劉桂梅
黎寶瓊	鄧新娣	曾彩琮
林翠梅	杜麗卿	
北區醫院		
歐陽桂霞	葉潔梅	徐月潭
陳麗芬	關玉清	徐旭琴
張彩蓮	林毅華	衛杏容
張官蓮	林玉珍	溫子才
張麗金	羅先蓉	溫秀麗
周碧穗	羅淑珍	王彩卿

徐碧珍	馬嬋娟	王梁燕芬
鍾秀英	麥寶珍	王美雲
李順子	文超輝	黃沛瑤
甘琴	萬松帶	許瑞冰
辜秀芳	艾娟	楊春蓮
何貴芳	覃淑嬌	楊桂芳
黃瑞妹	岑少玲	楊美歡
黃小敏	史漫時	楊思琴
洪彩美	蘇玉文	叶瑞蘭
曾冬梅		
白普理寧養中心		
劉仕英		
沙田慈氏護養院		
趙佩珊	鄧閻冰	麥惠貞
周彩鳳	林世興	胡美玲
鄭少芳	李玉珍	
大埔醫院		
陳玉英	梁愛鳳	黃秀芳
何月映	顏麗娥	胡玉蓮
胡玉蘭	石愛珍	胡玉英
黎心梅	沈秀興	楊金桃
區春梅		
沙田醫院		
陳家健	張玉嬋	吳美顏
陳敏蓮	趙惠蓮	徐桂嫻
陳雅麗	李知強	魏燕珍
陳樂芬	李妙嫦	黃俊燕
章香蘭	李月英	鄭秀葉
張敏之	盧愛華	

#### 遊戲園地

上期九月號東網遊戲園地的答案為「將鬧鐘放到離床較遠位置」，所有提交了正確答案的同事將可獲得精美禮品一份。

## 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
趙苑瑩女士	Ms Isabella CHIU	PWH
鄭家欣女士	Ms Christine CHENG	AHNH
陳麗華女士	Ms Melody CHANAHNH	
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

下期《東網》將於二零一九年一月派發。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。