

第 1 頁

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

January 2019 | 一月號 | Issue 102

藝術人生

本月專題 第 03-08 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

從一些數字說起

羅思偉醫生 醫院管理局新界東醫院聯網總監

與新界東聯網關顧故壇的講者合照。新界東關懷文化的傳承，深深地打動了我

2018 年剛過去。在正式踏入農曆新年前，希望以數字與大家總括過去一年的工作及我一些體會。先來一些較受大家關注的數字：根據剛出版的「新界東聯網 2016–2018 雙年度報告」，2017 / 18 年新界東醫院聯網出院（包括死亡）人次約有 19 萬 2000 人，比起對上一年上升 5%，而專科門診求診人次為 122 萬，較上一年上升約 2.4%；至於人手方面雖上升至 12,227 人，升幅有 3.4%，惟大家都明白新增人手除了應付新增服務外還要「補底」，所以整體上 2018 年對大家來說仍是非常艱巨的一年，在人手特別吃緊的時段，我們需要外力支援，今個冬天已特別招聘了 68 名中介護士及 620 名護士學生到病房支援前線。

同一份報告同時臚列出一些較少被提及，但很有意思的數字。聯網各急症室 2017 / 18 年處理的第一、二、三類分流病人個案合共有 12 萬 4148 人，比對 2016/17 年上升逾 16%，而經急症室入院比率為 34.2%，出院後短時間內需再入院比率則為 9.6%，兩者均低於全港中位數；另外 2017 / 18 年聯網所有病人均能在合理時間內（12 小時）由急症室轉到病房留醫，無須在急症室滯留（Access Block），是多年來首次；而聯網員工流感疫苗接種率首次接近 50% 關口，醫生接種率更超逾 6 成，堅固了冬夏兩季流感期間對體弱病人的防疫屏障。這份亮麗的成績表是各醫院這幾年推行的大大小小質素計劃的總體成果，每個計劃都是由前線醫護構思、推動、實踐，都反映了「病人為先」信念。再數下去還有：2017 / 18 年投訴數字與讚賞數字同步上升，但讚賞數字上升比率比投訴數字高出 0.6 百分點，領先幅度雖然不是很明顯，但在現今社會氣氛下公營服務有此成績，應屬難能可貴。

把這些零碎的數字綜合起來就能拼出一張現實的圖畫，在這裡每一位前線同事縱使面對困難的環境，仍目標堅定地聚焦在有需要病人身上，不但確保他們盡快得到有質素的服務，還多行一步為他們提供身心靈關顧。我為新界東這個團隊感到非常驕傲！

2018 年值得記下的數字、人物、事件其實還有很多。2019 年開首各服務已積極籌備未來的工作計劃，我們會爭取適切的資源配對，加強前線醫護及支援人手。希望每一位同事都能在這裡一展抱負，找到工作的意義和公營醫療服務的特有滿足感。

感謝由幾位醫生組成的樂隊 St John Band 在年底的義工嘉許禮上與病友及義工們一齊表演

第 3 頁

瑟縮枝頭欲不眠

趙偉仁教授 新界東內鏡中心總監

撰文：黃鴻亮醫生
威爾斯親王醫院
顧問醫生（外科）

從繪畫中領略工作之道

年幼時我最喜歡看漫畫書，自六歲開始我便喜歡畫漫畫類型的畫。由於大部份時間都待在家裡，繪畫漫畫給予我豐富的幻想空間及實現現實社會不能達成的事。它亦是讓我抒發心情及減壓的最佳方法。

贈送親手繪畫的作品給予日本山形大學外科部貞弘光章教授（水彩）

在就讀醫學院期間，尤其是解剖學時，畫畫成為我一個重要的記憶方法。它令我更加深刻了解到解剖學中的細節。而去到臨床學習階段，透過繪畫更可以幫助我牢記一些檢查的步驟。

到醫學院畢業後，鑑於工作繁忙我把畫畫放下了一段很長的時間。直至成為專科醫生後，我又重拾畫畫的興趣，有時更會親自繪畫教科書上的圖示。

而我近年則喜歡以塑膠彩及水彩創作風景為主題的畫。在繪畫過程中，我會完全放鬆，盡量忘記所有的繁瑣事情及雜念，享受畫畫的過程。就以其中一幅畫 Hay Wain 為例，我用了超過四年的時間去完成這幅作品。雖然是臨摹及斷斷續續，但透過作畫的過程，我有非常深刻的體會。由了解十八世紀英國印象派畫家 John Constable 作畫背後的原意及情懷，去到自己開始動筆繪畫，到及後往英國國家美術館親身觀賞這幅經典鉅著，整個過程都令我十分之感動，亦加深了我對這幅畫的認識。雖然我的作品與原著仍有很大的差距，但我相信只要有恆心，做足計劃及資料搜集，所有不可能的事都會變成可能。正如我們面對繁重的工作及複雜的病例，只要我們擁有同一種信念，用同一種心態去面對，我相信一定會有理想的成果。

中二時的漫畫作品（鋼筆素描）

外科參考書的圖示（廣告彩）

溫哥華海港日落景色（水彩）

香港維港夜景（廣告彩）

Hay Wain（塑膠彩）

Psycho-Brother

撰文：Psycho-Brother

大埔醫院

精神科護士音樂組合

成員介紹：

- (左一) 陳忠源 精神科登記護士，
- (左二) 謝鎮堯 Ronald 中央護理部資深護師，
- (左三) 林澤豐 Lam 精神科註冊護士，
- (左四) 陳保麟 Stephen 精神科登記護士

我們的組合由 2015 年開始成立，是源於大埔醫院的一個病房音樂活動。當時每星期六，護士都會舉行一個名為「我歌唱我心」的活動，讓院友在住院期間可以透過唱歌來抒發情緒和壓力。每次我們舉辦音樂活動的時候，院友們都十分雀躍。忠源的結他伴奏和 Lam 的木箱鼓節拍，再加上主音 Stephen 與院友們的歌聲，令病房變成一個小小的音樂表演場地。期後，我們將創作歌曲參加當時新界東聯網舉辦的「新東 Got Talent」比賽並有幸獲獎，鼓勵了我們繼續走上音樂之路。

在樂隊成立初期，Ronald 負責了聯絡和統籌工作。在他的穿針引線下，我們參加了不少音樂表演活動，例如：聖誕聯歡晚會和國際護士節表演。最近一年，我們更有機會參予不同醫院的健康推廣運動。好像是為威爾斯醫院的愛嬰運動創作主題曲《愛嬰之歌》和拍攝短片，另外也有大埔及那打素醫院的流感疫苗推廣音樂短片《捲袖起行》。當中，Ronald 擔任拍攝和影片剪接工作，令我們的作品更深入人心。

音樂如何促進精神健康

Lam 和忠源不但對音樂有興趣，更相信音樂可以用於促進精神病患者的康復，所以於工餘時間修讀了有關音樂治療的課程。期後嘗試將學到的知識在病房裏應用，舉辦了不同病房活動。例如是舉辦了一些音樂放鬆練習小組，讓院友在住院期間可以學習到情緒管理的方法。而印象最深刻的，是我們利用音樂治療的方向創作了一些社交兒歌，讓學習障礙院友透過唱歌和做動作學習正確社交禮儀和技巧。

組合在護理上的啟發

這幾年來，我們悟到一個道理：「兄弟，合則強！」。要完成一首樂曲，當中包括：作曲、填詞、編曲和錄音，每一部分都十分重要。護士在工作範疇上比較廣泛，由病人入院、康復、社區探訪，又或是健康推廣。只要大家團結一致，做好崗位上的本份和工作，就是最強的團隊。

成員出席威爾斯醫院愛嬰運動開幕儀式

樂團作品

大埔醫院 20 周年院慶表演

愛嬰之歌 (威爾斯醫院愛嬰運動主題曲)

遠離毒品 同行有您

大埔醫院 20週年表演

Roll It Up 捲袖起行

對音樂的追求該從何說起？

撰文：麥柱基醫生

威爾斯親王醫院

副顧問醫生

(創傷及矯形外科)

對我來說，一切源於一件玩具琴贈品。小時候玩具不多，有天家人帶回來了一個細細的黃色玩具琴，只有八個琴鍵的那種，說是購物時的贈品。那天起我日日夜夜都在彈玩具琴，每每聽到電視中的廣告歌，都會嘗試用玩具琴彈出來，連洗澡的時間都在彈！最後我媽見我如此沉迷一個走音的玩具琴，終於在我五歲的時候讓我正式習琴。

要數鋼琴歷程中最深刻的經歷，不是在演奏廳，而是在家中發生的。年輕時舉行獨奏會和在比賽中獲得認同當然都很值得回味，但最難忘的，一定是母親的陪伴。要知道練琴是一件很磨人的事，對彈奏者和聽奏者亦然。當我日復日地練習著同一首樂曲的同一個段落，她都會在客廳中（當時家中鋼琴的位置），就那樣坐著，一邊聽，一邊靜靜地做自己的事，陪著我練習。當我都被重重複複的曲目給悶壞了，她還是一貫神態自若！佩服之餘，更多的是感恩。

鋼琴雖然是一件獨奏為主的樂器，但彈鋼琴帶給我最多的有趣回憶，都是跟朋友合奏室樂時。記得在高中校內最後一次表演中，我跟四位朋友在台上彈奏布拉姆斯的鋼琴四重奏 G 小調，表演途中，我們當眾替換了一位小提琴手！一首經典的四重奏給我們彈成四點五重奏，我們當時為這個所謂的壯舉沾沾自喜了好一陣子，老師們卻是何等無奈。還有幾年前，我和兩位好友忽然興起，想合奏舒伯特的《魔王》（原作為一首敘事歌曲），但我們一個彈鋼琴、一個是小提琴手、另一個是歌者，結果我們合奏（更準確的說是同步地各自彈奏）了一個集三個不同改編版本而成的「綜合版」，奏起來好不熱鬧！這些片段回想起來是胡鬧了一點，但因為音樂而遇上志同道合的朋友，是難得的。畢竟離開了校園，能夠對音樂保持熱誠，少不得這些會跟你一起「胡鬧」的伙伴。

至於音樂對我行醫的啟發，老土一點說，音樂的多樣性令我真正體會到學海無崖。音樂有來自不同時期的、不同風格的、不同形式的，永遠無法全部學會。我自幼學習的是古典音樂，近年亦開始接觸爵士樂，甚至中樂古琴，每天都在吸收新的事物。這跟醫學很相似，都是一個持續求知、學習、進步的循環。

兩者另一個相似之處，是醫學和音樂都是要下苦功，不斷練習，沒有捷徑，不過努力會有成果。工作上，學醫多年，每天都不停地向醫生、同事、甚至病人學習，更要持續進修，當然有疲倦的時候，但每一個病人的康復都是很實在的鼓舞和動力。音樂亦一樣，它是我工餘時的享受和興趣，但不一定能使我放鬆，尤其是表演前的日子，練習的過程壓力很大，但每次突破瓶頸，當中的滿足感都是無可比擬的。就這樣，醫學和音樂在我生命中相輔相成。

說到共通點，其實我面對病人和聽眾，都抱著很類似的態度，就是希望能夠為他們帶來正面的影響。透過手術，我盡力為病人矯正一些生理上的問題，協助病人康復。音樂上，我每次表演都會嘗試以新鮮的手法去演繹曲目，希望帶給聽眾新的體驗，讓他們欣賞音樂之餘亦能得到啟發，有所得著。

幾星期前，在「手足童樂」（一個在香港中文大學醫學院及威爾斯親王醫院矯形外科及創傷科支持下成立的骨科兒童組織）的聖誕派對上，我有機會欣賞到一位截肢者在義肢協助下的小提琴演奏。他是在意外後才開始學習小提琴，

而彈奏成為了他生命中很強的推動力，亦讓他獲得很大的愉悅。他的表演和分享同樣令人動容。對我來說，音樂(引申至藝術)的獨特之處在於它的感染力。能夠通過音樂或藝術分享故事和喜悅，無論對表演者或是感受者，那共鳴都是一種十分美妙的感覺。

我的另一位骨科醫生朋友

我的兩位師傅，羅乃新女士(左二)及何百昌醫生(右一)

我有幸於 2017 年協辦了香港第一個集中研究音樂家手部問題的跨界別研討會 symposium on musician's hand，會中亦有參與音樂表演

撰文：Ms Lo Wai Yi

2004 年有同事介紹我加入醫管局粵曲班，這參加就學了十多年，在小時候好多時在街頭巷尾都聽見粵曲和流行曲，都是民生一部份，逐漸粵曲的聲音減少了，學習粵曲可能是小時候的情意結。

粵劇，又稱大戲或者廣東大戲，源自南戲，自明朝嘉靖年間開始在廣東、廣西出現，是糅合唱做唸打、樂師配樂、戲臺服飾、抽象形體等等的表演藝術。粵劇每一個行當都有各自獨特的服飾打扮。粵劇名列於 2006 年公佈國家級非物質文化遺產名錄之內。2009 年粵劇獲聯合國教科文組織肯定，列入人類非物質文化遺產名錄。

粵曲源自粵劇清唱的表演方式，經過了清朝時期，結合了嶺南一帶的大調、小調、粵謳、龍舟歌、木魚歌、南音，以音樂伴奏，唱說戲文的表演。

對於喜歡聽粵曲看粵劇的我，學習粵曲只是因為喜歡，和認識一班共同興趣的朋友，粵曲是否一個藝術，可否用作減壓，都不是我學粵曲的重點。

學習粵曲粵劇之外，大家同好者會相約練習唱曲，亦會作表演娛己娛人，帶來滿足感，可能是這滿足感令到愛好粵曲的人樂此不疲，當投入唱曲的情緒就會忘掉現實的不愉快。

相信對於喜歡粵曲的病人，亦會在聽或唱粵曲的時候減少疾病帶來的不適。

工餘的娛樂對減輕工作的壓力相信有一定的幫助，有人選擇旅行減壓，我選擇唱粵曲，不過興趣要隨心，喜歡的人是樂事，不喜歡的人是苦事。興趣最重要是帶來開心，我對工作一樣，提自己多想開心的事情，亦令自己工作上會過得輕鬆。

參考資料：粵劇, http://en.wikipedia.org/wiki/Cantonese_opera

撰文：余思遠醫生
威爾斯親王醫院
心胸外科駐院醫生
(筆名：袁仕儒)

我是文學世家出身，不是音樂世家出身，所以自小接觸音樂以來都是以欣賞歌詞為主，主要興趣是填詞。我的腦裡時常有旋律飄過，但由於對樂理和樂器毫無認知，所以沒有機會把它們記錄下來。直到一年半前，我終於把心一橫，狠狠地「惡補」基本樂理，才能把腦裡的旋律用樂譜呈現出來。我接觸得最多的是流行音樂，所以寫的歌都是粵語流行曲的風格。我喜歡在自己的作品中「夫子自道」，描繪一些自己經歷過的事，抒發真實的感情。作為醫生，我很想多寫一些關於醫護與醫患關係的題材，這也會是我今年創作的主線。對我而言，音樂是一種工作以外的藝術上的興趣和修養。有機會發表作品當然是一件開心的事，不過要靠一點緣份和機遇。即使未遇知音，至少也能自我陶醉一番。

我寫歌的歷程還算很短，而且以業餘的自娛為主，尚未有正式出版過商業灌錄的作品。初起步時，我和在社交平台認識到的業餘音樂人合作，為他們的樂曲作詞。學會作曲寫譜之後，我不斷嘗試突破自己的“Comfort Zone”。經過一年的學習，現在曲（作曲）、詞（作詞）、編（編曲）、混（混音）、監（監製）都基本能獨自完成，當然質素遠不及專業製作的水平啦。每年都有不少歌曲創作比賽，部份我有提交作品參賽。2018年初我在「香港教師節主題曲歌詞創作比賽」中獲得總冠軍。最近還在李錦記家族基金舉辦的「家家作樂 代代有愛 兒歌創作比賽」中，帶著我顧問醫生的女兒一起錄音和上台演出，最後贏得銀獎。今年威爾斯親王醫院的「員工季節性流感疫苗接種計劃」，我有幸受邀創作主題曲《齊齊打針》。在作品接受嘉許的一刻是最感動和難忘的，感覺就好像自己的「仔女」受人欣賞和認同一樣。

人總不能整天都被工作淹沒，需要時間和空間做喜歡做的事情，排解工作的壓力。寫歌的過程可以很辛苦，有時會力求盡善盡美而嘔心瀝血，尤其是寫歌詞的時候。不過，這與遠足、砌模型、畫畫一樣，都有一個克服困難的過程。不斷累積經驗，學習改進，然後就能享受成果帶來的滿足感和成就感。外科醫生的工作性質又何嘗不是一模一樣？在音樂方面有著對完美的追求，在手術成效方面同樣會有更高水平的要求。這是工作與興趣之間的互相啟發，互相引導。

從消極的方面來講，音樂可以成為病人發泄鬱悶的媒介，讓病人從歌曲中感受到「知音」的存在，從中得到安慰；從積極的方面來講，音樂可以為病人帶來正能量，鼓勵病人勇敢面對厄困，努力走出病痛的陰霾。音樂或其他藝術方面的興趣，亦可令病人暫時放低生活上或疾病上的憂愁，投入藝術世界中享受人生美好的一面。人總不能每時每刻都沉浸在負面情緒中，需要有方法去排解，否則會「量變到質變」，實在地影響精神健康。

最近我的作品《爸爸快回家》在「家家作樂 代代有愛」兒歌創作比賽中贏得銀獎。藉此歌曲，寄語各位努力工作養家的爸爸，在勤奮進取的時候，不要忘記在家中期待著您們歸家的兒女。您們的陪伴，是子女健康成長十分重要的元素。另外一首改篇自傳統聖誕歌《Santa Claus is Coming to Town》，希望以簡單輕鬆的手法，教育市民冬天注意保暖，提防主動脈夾層撕裂（Aortic Dissection）這種高度致命的疾病。

在最近的兒歌創作比賽中，余醫生（中）帶著顧問醫生溫郁培（左）的女兒（右）參賽，奪得銀獎

曲、詞、編、混、唱、監都能一手包辦的余醫生，原來對樂器一竅不通！

爸爸快回家

<https://youtu.be/0qa9qy-CmlA>

Dissection is coming to Town

<https://youtu.be/rkluf9SBEDk>

同事揮毫

為推廣醫護人員自我介紹的文化及增強他們檢查病人下肢的意識和知識，雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院在 2018 年 12 月 17 日舉行了「矜憫為懷全人關顧口號書法比賽」和「如何預防病人下肢骨折漏診攤位遊戲」。

當日同事們反應熱烈，多位同事即席揮毫，以毛筆書寫「矜憫為懷由介紹自己開始 全人關顧由打開張被開始」二十二字，作品經醫院管治委員會成員張榮輝先生、文志賢院長、內科部主管李舜華醫生及質素及安全部郭嬋貞經理評審後，選出 2 位冠軍及 3 位優異作品，並已於 1 月 11 日的「志賢匯聚」院長論壇中由文院長親自頒獎。冠軍作品將在兩院的公眾地方展示。

攤位遊戲方面，共有超過 150 位同事、醫科生及護士學生參加，他們都對下肢骨折的徵狀及處理有了初步的認識。

同事即席揮毫

書法比賽冠軍得獎者—那打素醫院兒科陳惠芬姑娘及大埔醫院精神科王東海先生

評審作品

小手作也是藝術，也可陶冶性情
精美證件扣製作班

撰文：葉穎澄 大埔醫院內科及老人科 4AL 登記護士

我很慶幸參與了開心員工推廣小組舉辦的精美證件扣製作班。作為小導師的我，能親身教導同事們，使他們可以親自製作一個精美的證件扣給自己上班用或送給別人，份外有意義。

當中分別有兩組，一組是用乾花拼貼在證件扣，並塗上一層透明膠，防止乾花脫落和損壞。另一組是用布匹縫製一片片花瓣，再用五片花瓣縫製成一朵花。製作過程中，看到大家很有耐性，開心及細心地完成美麗的作品，各人臉上也露出滿意笑容。另外，大家製作時一邊談天一邊說笑，互相認識不同病房的同事，加深了對大家的認識。

希望來年開心員工推廣小組能舉辦更多不同類型的活動，能讓同事們在工餘後學習不同的技巧，給不認識的同事一個交流的機會，從而紓緩大家上班時的壓力，身心得以放鬆。

新界東醫院聯網

第二屆新界東醫院聯網 傑出員工、團隊獎及優秀青年獎

聯網在去年 12 月舉行的「聯網總監與員工大會」上頒發了第二屆新界東醫院聯網傑出員工、團隊獎及優秀青年獎。今年有 2 位傑出員工、5 個團隊及 4 位年青同事獲獎。這些同事們值得表揚之處，不單是臨床護理上有出色表現，而是他們願意為病人、為同事、為整個團隊多行一步。他們都能體察人的需要，無私及真誠地協助團隊及他人成長，面對日常繁重的工作，仍能以智慧及巧手努力創新，為病人提供更好的服務。

新界東人口在 2017 年中已突破 130 萬大關，各區人口老齡化速度亦冠絕全港。同事們在龐大的服務需求下能勝過挑戰，超越自我，我們深深引以為傲。再一次恭喜各得獎同事，希望大家繼續為病人貢獻所長。

圖為得獎員工及團隊：

傑出員工（第一行左一、左二）：饒寶蘭病房經理（婦產科）、李進佳職業治療助理員

優秀青年獎（第一行右一、第二行左至右）：賴永富資深護師（內科）、甘嘉豪副顧問醫生（內科）、馬楚芹資深護師（內科）、麥卓恒一級物理治療師

傑出團隊（第三及第四行左至右）：新界東聯網關節置換中心團隊、新界東聯網外科泌尿組、威院中風團隊、主動脈跨專科團隊、新界東聯網「減綁」兵團

威爾斯親王醫院

「威院溫風送暖蛇宴」晚會

本院於 12 月 12 日晚上假沙田沙角邨龍悅酒家舉行「威院溫風送暖蛇宴」晚會，共有 300 多位同事踴躍參加。當晚場面十分熱鬧，除了抽獎環節，更設有啤酒競飲比賽，各同事均盡興而返。本院非常感謝醫院管治委員會成員的善長朋友丁紹賢先生作為此次活動的贊助者。

管治委員會成員，威院院長及各總經理向所有員工祝酒

管治委員會成員李國華博士捐出一副金麻雀作為麻雀賽勝利者的獎品

管治委員會主席伍穎梅女士頒發幸運大抽獎獎品予得獎者

啤酒競賽女子組戰況

當晚場面熱鬧，各位參加的同事均樂在其中

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

大埔區議員到訪

大埔區議員 2018 年 12 月 4 日到訪兩院，參觀大埔醫院的老人科日間醫院及復康中心、那打素醫院的專科門診部、兒童及青少年全人健康服務中心「怡晴軒」，以及熱電聯供系統，了解服務運作並提供意見。

議員首次到訪老人科日間醫院及復康中心

熱電聯供系統的運作簡報

在茶聚會議上，院方向議員介紹 24 小時溶栓中風治療，並就服務運作交流意見。

2018 聖誕聯歡會

大埔醫院 20 周年院慶閉幕禮暨聖誕聯歡會

探訪住院病人

醫院大堂報佳音

那打素聖誕聯歡午間聚餐

北區醫院 20 周年院慶 心繫社區 與眾同樂

為加強與社區聯繫並感謝各地區持份者及北區居民對醫院的支持，北區醫院於 11 月 26 日假上水彩園邨舉行 20 周年院慶晚會。院方按地區傳統，破天荒舉行露天盆菜宴，一舉筵開 200 席，宴請醫院員工及社區伙伴等，攜手見證醫院成立 20 周年的重要里程。

此外，北區醫院聯同乳科病人互助小組顛智會 11 月 17 日亦舉行「乳」健康千人操同樂日活動，設攤位及展板教育市民乳房健康及檢查最新資訊。活動召集超過 1,000 位北區居民、大專護理院校學生及醫院同事一同進行乳房健康伸展操，創下香港紀錄。

超過 2,000 位北區醫院同事、義工、社區伙伴、捐款善長等出席院慶晚會，高朋滿座，一同回味北區醫院廿年點滴。

晚會上特別頒發感謝狀予開院至今服務 20 年的員工，感謝他們一直默默耕耘，貢獻良多。

「乳」健康千人操同樂日是 20 周年院慶社區活動之一，希望提高公眾對乳房健康的關注。

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院 以物易物·減少廢物

打掃家居時，大家曾否發現有用不著但又不捨得扔掉的物品呢？為宣揚環保，減低堆填區壓力，白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院綠色醫院委員會於 2018 年 11 月 23 日(物品收集日)及 30 日(物品換領日)舉辦「以物易物·減少廢物」活動。希望藉交換物品，大家把家中閒置而保養良好的物品帶回來轉贈給其他同事，減少廢物產生，實踐環保，並反思消費行為。

三院合共收集三百多件物品，包括小型家電、書籍、文具、玩具、碗碟、光碟、飾物及擺設，感謝各同事踴躍參與。物品換領日當天，不少同事已提早排隊等候換領心儀物品，可見「以物易物」所宣傳的理念必不可少。而當中未被換領的物品將會捐贈予地球之友、救世軍等慈善組織。

膝部護理小故事

撰文：余逸豪 大埔醫院 一級物理治療師

膝頭哥的迷思

唉！天氣一轉，我對膝頭哥就即刻痛啦，仲準過天文台呀！

轉天氣的時候，總是會聽到身邊朋友這樣說。膝關節作為支撐身體體重的一個重要關節，經過長年累月的負荷，總是容易出現退化，痛楚，功能喪失等問題。正所謂預防勝於治療，保養膝關節，避免過早退化，能令我們維持活動能力，進行喜愛之日常活動。

筆者希望透過解答以下幾個問題，能令各位對膝關節有更多的認識。

膝頭“咔咔聲”，有幾得人驚？

很多人在屈伸膝部時，膝關節都會發出很大聲的“咔咔聲”，就像機械移動時所發出的聲響一樣。究竟這是為什麼呢？有一學說認為，人體關節的空間內都藏著一些氣體，並溶化在關節液之中。這些氣體隨大氣壓力的改善而形成一些細小氣泡。當我們活動關節時，這些氣泡會因關節空間減少而被弄破，從而發出“咔咔”聲響。

研究告訴我們患有膝痛的人大多會有這種“咔咔聲”，然而兩者卻沒有絕對因果關係，而且這種“咔咔聲”不一定會影響活動能力，亦不會形成關節炎，所以有如此情況的朋友絕對不必過份擔心。

痛緊仲行唔行樓梯？

不論上樓梯或落樓梯，膝關節所承受的壓力都會比平地步行時為多。

有一種膝痛情況叫做膝髌骨軟骨軟化症(Chondromalacia)，患者走樓梯時膝部都會特別感受到痛楚。這是由於膝關節內的軟骨已經嚴重磨損或軟化，脛骨和股骨都在不正常的軌道下活動，因為缺少了關節液和軟骨的卸力作用，走樓梯時骨頭互相擠壓，所以產生了劇烈痛楚。這個時候走樓梯會加劇膝部疼痛情況，應盡量避免樓梯，改乘電梯，並及早求醫。

如果遇到無可避免要使用樓梯的情況，可握著一邊扶手，或找行人幫手攙扶，都可減輕膝部所承受壓力，減少疼痛。

時運高，睇唔到，總之抖下就會好？

除了膝頭痛之外，其實很多痛症都不能單靠休息來改善情況。純臥床休息更會阻慢康復進度，影響功能。

膝頭痛患者應該諮詢物理治療意見來進行運動，主動去改善膝部情況。

保護膝頭小法寶

護膝(Soft brace)

配戴適合的軟護膝能減輕膝蓋所受的壓力，增加關節穩定性，加強膝部關節本體感覺，從而減輕膝關節負荷之疼痛，

增加活動能力和耐力。

然而因著每個個案的不同，使用護膝與否，還有使用時間的長短，都請應先諮詢你的物理治療師，才能達致最佳效果。

髌骨腱帶(Patella tendon band)

很多愛好長跑人士也有下膝蓋痛，(又稱跑步者膝蓋)，這通常都是髌骨腱慢性發炎所引起的疼痛。

物理治療師會建議患者採用髌骨腱帶，以舒緩髌骨腱的壓力，從而減少膝蓋痛，增加跑步的時間和距

Telephone Operator

撰文：Peter Lam

「你好！Operator」相信這句熟悉的電話接線生（Telephone Operator）開場白，不少同事每天都會聽到。醫院的電話接線服務是同事們互相聯絡的重要媒介，不少部門的運作都使用上 Operator。但除了 Call 人外，大家又對 Operator 的運作、服務了解有多深呢？我曾聽說醫院的接線服務已外判給某大電訊商，又曾想像過接線室應該是一個甚具規模的 Call Centre。但實情是怎樣呢？讓我們透過本文章，一睹廬山真面目。

專訪威院電話接線室

威院的電話接線室位於舊座大樓的 2 樓，一間小小的房間內放有兩張長枱及數部電腦、電話，並不是想像中的大型接線室。電話接線室共有 10 名同事，全部都是醫院僱員。她們與前線醫護人員一樣，工作年中無休，即使最近超級颶風「山竹」襲港，電話接線室仍保持 24 小時運作，為大家提供服務。在平日日間，電話接線室一般有 4 位同事當值，P 更有 2 位，而 N 更則有 1 位。在週末週日日間，則分別有 3 位及 2 位同事當值，其他時間都只有 1 人當值。所以，當大家在抱怨 Operator 太遲接線前，請先體諒她們的人手緊絀。

Operator 的服務

威院的電話接線室每天平均收到 2000 個來電，8 成是院內來電、2 成是街外來電。在院內，除了 Call 人及轉駁電話外，Operator 也提供相當多的服務。例如 Crash Call、Trauma Call、Disaster Call、IT Disaster Call、Fire & Fire Drill Call、Infection Control Alert Call、颱風及暴雨的提示短訊等等，它們全部都需要 Operator 及時準確的將訊息傳遞。此外，醫院的無線電話以及國際電話卡借用也是其負責範圍。對於院外來電，Operator 會解答簡單的查詢，或將來電轉駁至對應的部門。所以，Operator 可以說是醫院不可或缺的聯絡中心。

Operator 的挑戰

最近的大埔道巴士車禍及颱風山竹襲港，都是 Operator 的一大挑戰。在大埔道車禍中，Operator 需要同時兼顧 Disaster Call 及 Trauma Call，短時間內通知大量的相關人士及兼顧來電，過程中又要確保沒有遺漏，實在不容易處理。她們當天忙得吃飯也沒有時間，在整個災難處理背後默默付出；在山竹吹襲期間，Operator 是少數的非前線值班人員，她們盡忠職守，有的接連工作兩更去替補不能上班的同事，有的在醫院內留宿了兩個晚上，為的就是要確保服務運作正常，她們的工作態度令人尊敬——Operator 絕對不是一件容易的工作。

電話接線室的工作環境

後記

筆者有幸能訪問馬惠珍小姐，踏足平日甚少到訪的電話接線室，了解她們的工作，實屬一個難得的經驗。我藉此機會呼籲各位同事兩件事：第一，請大家多包容、多體諒，別埋怨 Operator 太慢接線。在訪問期間，接線室的電話響個不停，在有限的人手編制下，實在不易應付；第二，請大家多運用不同的 Call 人及傳送訊息系統，例如威院的 *82 電話系統及 CAS 電腦系統，去減輕 Operator 的工作量。願大家都學習欣賞、尊重這班在背後默默付出的 Operator。

筆者與馬惠珍小姐

姓名	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
李佩戀	二級行政助理	9H 專科診所
林克芝	二級行政助理	急症室
劉麗寧	副顧問醫生	麻醉及深切治療科
吳月晶	副顧問醫生	麻醉及深切治療科
黃詩靈	副顧問醫生	麻醉及深切治療科
全嘉義	醫學化驗技師	病理解剖及細胞學系
林峻彤	殮房服務員	病理解剖及細胞學系
伍頌妍	二級院務主任	行政部
嚴秀玲	二級運作助理	膳食部
鍾其耀	醫院管事	膳食部
林志成	二級行政助理	臨床腫瘤科
李勵誼	二級病人服務助理	中央護理部
張柏輝	二級行政助理	中央護理部
陳勵明	資深護師	社區外展服務
鍾志麗	二級病人服務助理	無菌物品供應部
連浣雯	二級病人服務助理	無菌物品供應部
甄家慈	二級病人服務助理	營養部
曾志勇	初級文員	家庭醫學部及普通科門診
林佩霞	病房經理	家庭醫學部及普通科門診
梁潔冰	二級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
吳家榮	二級行政助理	深切治療部
張景麗	二級病人服務助理	影像及介入放射科 (X 光部)
蔡鎮寧	一級放射技師	影像及介入放射科 (X 光部)
蕭裕豪	一級放射技師	影像及介入放射科 (X 光部)
鄧維新	一級放射技師	影像及介入放射科 (X 光部)
賴駿輝	高級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
李俊文	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
譚廣明	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
蔡倩雯	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
鄧錦茹	一級行政助理	內科及藥物治療學系
陳暉彤	二級行政助理	內科及藥物治療學系
陳寶玲	二級行政助理	內科及藥物治療學系
張曉嵐	二級行政助理	內科及藥物治療學系
朱嘉其	二級行政助理	內科及藥物治療學系
羅巧君	二級行政助理	內科及藥物治療學系

馬梓鈞	二級行政助理	內科及藥物治療學系
姚小燕	二級行政助理	專科門診
余碧蓮	二級行政助理	專科門診
關翠影	三 A 級病人服務助理	內科及藥物治療學系
鍾汶欣	副顧問醫生	婦產科
張優嘉	顧問醫生	婦產科
陳笑明	二級行政助理	婦產科
蔡麗芳	二級行政助理	婦產科
周嘉麗	二級行政助理	婦產科
謝仲文	二級行政助理	婦產科
黃麗婷	二級行政助理	婦產科
麥柱基	副顧問醫生	創傷及矯形外科
趙竝機	副顧問醫生	創傷及矯形外科
古兆昌	副顧問醫生	創傷及矯形外科
黃宇聰	副顧問醫生	創傷及矯形外科
盧春光	顧問醫生	創傷及矯形外科
謝永廉	顧問醫生	創傷及矯形外科
丘穎	二級病人服務助理	職業治療部
楊漢文	二級病人服務助理	職業治療部
陳雪兒	資深護師	手術室
曾碧儀	資深護師	手術室
陳瓊弟	二級行政助理	專科門診
勞少明	二級行政助理	兒科
蘇詠恩	二級行政助理	兒科
余穎童	二級行政助理	兒科
吳玉珍	三 A 級病人服務助理	藥房
謝靖欣	二級行政助理	質素及安全
李英豪	二級行政助理	無菌物品供應部
陳美儀	醫院管事	支援服務部
何文鋒	副顧問醫生	外科
陳詩瓏	副顧問醫生	外科
顧燕玲	二級行政助理	外科
李麗貞	二級行政助理	外科
李惠儀	二級行政助理	外科

姓名	晉升職位	部門
白普理寧養中心		
陳麗霞	二級運作助理	支援服務部

姓名	晉升職位	部門
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
曾文勝	副顧問醫生	麻醉科
蔡嘉美	二級運作助理	膳食部
陳麗卿	三 A 級運作助理	膳食部
蘇文容	三 A 級運作助理	膳食部
黃麗娟	三 A 級運作助理	膳食部
鄧穎雅	資深護師	社康護理部
譚淑君	資深護師	深切治療部
陳啟文	顧問醫生	深切治療部
吳雪琴	二級行政助理	深切治療部
譚綺君	部門運作經理	內科
張少美	二級行政助理	內科
盧敏兒	二級行政助理	內科
吳倩彤	二級行政助理	內科
杜可兒	二級行政助理	內科
王少英	二級行政助理	矯型及創傷 (骨) 科
何淑研	資深護師	手術室
梁詠瑤	一級病人服務助理	手術室
張美施	醫學化驗技師	病理學部
陳遠奇	二級病人服務助理	病理學部
巫綺文	顧問醫生	精神科
黃慧嫻	二級行政助理	精神科

姓名	晉升職位	部門
北區醫院		
陳寶琪	資深護師	急症室
陳嘉敏	二級行政助理	急症室
何月圓	二級行政助理	急症室
溫素琮	二級運作助理	膳食部
劉燕珊	三 A 級運作助理	膳食部
莊蒨茵	三 A 級運作助理	膳食部
曾添娣	分部主管	膳食部
杜顯文	初級文員	家庭醫學部及普通科門診
黎美玲	病房經理	家庭醫學部及普通科門診
張展毅	二級行政助理	內科
賈善雯	二級行政助理	內科
梁雪珍	二級行政助理	內科
蘇芷茵	二級行政助理	內科

楊安兒	二級行政助理	內科
胡君姚	二級行政助理	內科
黃慧敏	病房經理	內科
衛淑芳	病房經理	內科
房麗明	二級行政助理	綜合病房
黎曉華	二級病人服務助理	職業治療部
李銳	二級病人服務助理	職業治療部
羅好娣	資深護師	手術室
陳衍雅	二級行政助理	手術室
蘇倩婷	二級行政助理	手術室
吳倚玲	二級病人服務助理	物理治療部
葉瀚智	副顧問醫生	外科
利婉汶	二級行政助理	外科

姓名	晉升職位	部門
沙田醫院		
陳偉新	二級行政助理	內科及老人科
高燕芬	二級行政助理	內科及老人科
郭林彩	二級行政助理	內科及老人科
譚肖卿	二級行政助理	內科及老人科
張紹康	二級病人服務助理	物理治療部
鮑麗萍	二級病人服務助理	物理治療部
梁德瑜	顧問醫生	精神科
何淑芬	二級行政助理	精神科
何聲輝	二級行政助理	外科

姓名	晉升職位	部門
沙田慈氏護養院		
林劍恩	二級行政助理	行政部
張玉琮	二級行政助理	復康部
梁奕韜	二級行政助理	復康部

姓名	晉升職位	部門
大埔醫院		
譚雅芝	二級院務主任	行政部
黃昌麗	三 A 級運作助理	膳食部
黃欣婷	二級行政助理	護養部
林琦莎	二級行政助理	內科及老人科
李淑敏	二級行政助理	內科及老人科
張偉忠	殮房服務員	殮房

黎淑霞	二級行政助理	矯型及創傷 (骨) 科
蘇鳳儀	二級行政助理	矯型及創傷 (骨) 科
林正亨	二級病人服務助理	職業治療部
方巧儀	三 A 級病人服務助理	職業治療部
區啟明	部門經理	職業治療部
劉佩雲	二級行政助理	精神科
李碧嫻	二級行政助理	精神科
邵淑儀	二級行政助理	精神科
謝嘉玲	二級行政助理	精神科
何耀光	二級病人服務助理	放射科

姓名	晉升職位	部門
新界東聯網		
梁漢威	程序編製主任	資訊科技部
劉建文	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
尹少邦	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
趙永源	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
陳裕庭	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
黃凱霖	二級院務主任	採購及物料供應
朱敏芝	二級行政助理	公私營醫療合作

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 CHANAHNH

方秋娥女士	Ms Julian FONG	NDH
盧德敏女士	Ms Catherina LO	TPH
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

下期《東網》將於二零一九年三月派發。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。

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。