

第 1 頁

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

July 19 | 七月號 | Issue 105

動與靜

本月專題 第 03-07 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

消痛有感

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

無論工作有多忙，我都盡量維持每星期做三次帶氧運動。

我習慣早點起床去踏單車，清晨的陽光加上迎面而來的清風，有助促進我一天的思考。大約一個多月前，我做完運動後如常拉筋，卻不慎拉傷了大腿後方的肌肉。受傷後走路都有點蹣跚，出席活動上台時更覺疼痛，痛楚感覺維持了整整兩個多星期。部分肌肉受傷足以影響我日常生活，令我想起一些關節退化的病人，他們所承受的必定痛苦百倍。

隨著人口老化，很多病人需要接受關節置換，那打素醫院的新界東醫院聯網關節置換中心，自 2015 年啟用後每年進行約 400 個膝及髖關節置換手術。有別於醫管局其他關節置換中心，我們專注保留關節的完整性、發展低創傷性及同期雙膝關節置換手術。團隊技術非常成熟，當中 4 項手術範疇包括高位脛骨截骨手術、單髁膝關節置換術、「前路進入」髖關節置換手術，以及一次性麻醉而同期進行的雙膝關節置換手術，更於醫管局轄下的醫院中排名第一。

本院關節置換技術及服務邁進里程碑

獨特的人工關節護理護士診所

關節置換團隊的醫護、物理治療師及職業治療師不單協力提升服務量，亦同時關注病患狀況，致力改善質素。2018 年，病人於本院接受膝關節及髖關節置換手術的平均住院日數為 4.7 日，比其他公立醫院的同類病人住院日數較短，全港排名第一。此外，我們設有醫管局唯一獨有的人工關節護理護士診所，並於 2017 年獲得認證，為病人治療里程奠下基石。團隊努力深受肯定，分別在 2017 年新界東醫院聯網質素及安全論壇上獲頒金獎、2018 年榮獲新界東醫院聯網傑出團隊獎，以及在 2018 及 2019 年的醫院管理局研討大會上獲頒最佳海報大獎，成績斐然。

2018 年，關節置換團隊榮獲新界東醫院聯網傑出團隊獎

衷心感謝團隊的睿智及付出，用心幫助病人解決痛楚。痛苦過去後，能夠腳踏實地，順心而行的感覺真好。

動與靜

筋骨勞損或工作中受傷是常見的問題，除了引起疼痛不適，影響工作表現之外，嚴重的可以影響日常生活，甚至導致慢性痛症問題。其成因主要有：一、長時間作重複性的動作；二、不良的工作姿勢；三、負荷超出個人力量水平。預防方法首先要「知己知彼」。

「知己」的意思是要理解自己的體適能水平。現在有不少文獻記載，透過提升心肺及肌肉耐力，能夠減輕受傷機會。因為當從事體力活動的時候，一個體適能較好的人，只需使用身體最大力量中的一小部份。所以他們能夠比較長時間工作，不容易疲倦，康復比較快，並有更多的能量儲備去做其他的工作。

「知彼」是要了解工作性質，認清工作環境。我們可以簡單將他們分類為「動與靜」。

動

簡碧慧

威爾斯醫院物理治療部 二級物理治療師

「繁忙穿梭病房急診努力拼搏盡我本份」

耳熟能詳的「打針歌」實在很精確地描述大部分醫護人員的日常動態，我也是芸芸之中的一員。

作為一位內科組的物理治療師，每天大約需要服務四至五個病房的病

人。工作時間內大部分的時間都在走動，病床之間走動；跟病人做步行訓練；不同樓層病房之

間出入，下班時常常在手機程式上看到又達成每日一萬步的里程。長時間走動下最常感到小腿

脹脹的，甚至有痠軟之感。

除此之外，「負重」也是我們工作中常有的。因為生病，有一部分病人的行動能力較弱，需要借

助他人之力才能翻身、起床或走動。在替病人進行轉移訓練及步行訓練期間，我們就成了他們

的「他人之力」。在床上的姿位放置，從椅子上站起，走路時的扶助等無不費力，也是有時使我

們大腿、腰板痠痛的主要原因。

常歡

威爾斯親王醫院 內科病房護士

我是一個病房的護士，在病房總會偶爾見到同事受傷，不是工作期間閃了腰，就是慢慢發覺手指、手腕或者是手肘疼痛，勞損了，這就是為什麼在病房裡不時會見到同事戴著護腕、套著腰封工作。

病房服務助理是其中比較容易受傷的一群。

病房忙，這是眾所周知，因為病人不會因為醫院爆滿而不入院，而每個同事其實基本上都要在特定的時間完成特定的工序，例如巡房、派藥、送病人去檢查、清潔病人、扶抱過床等等，更不用說每天有大量入院和出院的工作要處理。

縱使醫院提供了很多輔助的工具和設施去保護同事，但由於有時間上的壓力，病房太多病人，地方狹小，有時同事心急起來，不免未來得及準備好便搬移病人，受傷便發生了。

以下的兩個情況，我們可以如何做才能保護自己，保護病人？

當兩位同事想把躺在床上的病人從近床尾的位置移往床頭，怎樣才能重覆做這個動作（因為病房真的有很多需要貼身照顧的病人）而不扭傷腰背的肌肉？

另外如果只有一個同事的情況下，攙扶一個步履不穩的老人家，從病床到坐椅的過程裡，很多時候縱使同事已經事前好好跟病人解釋過，但他們在過程中都仍然感到很不安，有時甚至抓著身邊的家具不放，彼此角力，其實究竟有什麼方法可以使同事和病人都感到安心？

數名放射師

雅麗氏何妙齡那打素醫院 放射診斷部

胸部 X 光檢驗 (Chest x-ray) 長久以來一直是臨床上最常使用的影像學檢查。一般來說，大部份病房病人均能移送至放射診斷部接受 X 光檢驗。亦有小部份病危及情況不適合的病人須在病房進行流動 X 光檢驗。

大多數體弱病人需躺下或坐在病床上接受胸部 X 光檢驗。放射師在病人助理或護士的協助下，用力把病人扶起，繼而讓放射師把影像接收板放在病人的背部。每片接收板接近 3 公斤重。成功獲取 X 光影像後，放射師會再次在同事協助下將影像接收板從病人背部取回。放射師每天需重覆以上動作數十次，繁忙日子甚至過百次。此乃高頻重覆性體能操作，偶有放射師及病人助理因此弄傷手腕、肩、頸或腰部。

(預備影像接收板)

(用力把病人扶起，接收板放在病人背部)

(用力把病人扶起，取回接收板)

(成功獲取影像後，準備取回接收板)

專家分享

馬俊文醫生 雅麗氏何妙齡那打素醫院 矯型及創傷（骨）科 顧問醫生

長時間站立或走動會增加下肢壓力，有機會導致肌肉筋骨勞損、靜脈曲張、足底筋膜炎、膝關節炎等。因此，工作前的熱身運動、工作間的休息及伸展、工餘時的帶氧運動變得十分重要。適當的帶氧運動除了能增加肌肉力量及耐力之外，亦能改善心肺功能、減輕患慢性疾病例如糖尿病或心血管病的機會。

另一方面，我們亦可以考慮一些減輕雙腿壓力的方法，例如舒適的鞋履，柔軟的鞋墊，壓力襪或質地柔軟的抗疲勞地氈。

搬移病人或提舉重物是較高風險的體力處理操作工序。根據勞工處的統計資料，約有三成的工作間受傷是在提舉或搬運時發生的。除了適當的運動之外，我們亦須實踐正確的搬移及運送病人技巧，恰當地使用所提供的輔助設施，避免受傷。更重要的是同事之間，包括管理層的互相合作與體諒，避免員工因為要趕時間，而被迫使用錯誤的姿勢或一人獨自搬移病人。此外，體力處理操作的風險評估，預防性和保護性的措施，向僱員提供足夠的訓練亦能減少受傷的機會。

姚國興醫生 北區醫院 內科 副顧問醫生

長時間的勞動和重複性動作可以引起不同的身體問題，其中最常見的有以下各種情況：

1. 由於重複使用一些動作而引起的痛症，如手腕痛，肩膊痛等。
2. 因為不正確的姿勢而引發的傷患，其中在放射師、護士及物理治療師當中較為常見。
3. 此外因為輪班和長時間工作而引起的情緒問題，例如焦慮和失眠等等的徵狀。

以上大部份工作時可引起的傷痛問題，其實是可以避免的，醫院方面針對以上各種情況，亦有提供網上課程指導新入職的員工，在以下各個範疇更有詳細的講解：

1. 在搬運重型物品或運送病人時，要保持正確的姿勢，希望藉此減少因工作受傷的風險。
2. 不同的工作單位亦要適當的運用輔助工具，如吊重機和病人轉移板等等；善用輔助工具可以有效減少對身體的負荷，亦避免到工作對腰部的傷害。
3. 護腰和護腕的配置，如果同事已經有腰痛和手腕痛的問題則更要好好保護。

4. 遇上超出自己體能負荷的情況時，要懂得找其他同事幫忙，守望相助，團隊合作能使工作變得更安全和輕鬆。
5. 如果同事不幸真的受傷了，亦可以尋求職業治療醫生的幫助，而其中相關的物理治療和超聲波治療對痛症亦很有效用的。
6. 另外職業安全健康局亦建議大家在工作前和工作期間作出適量的伸展活動，這樣可以增加活動幅度和減輕肌腱黏連，對於需要重複使用同一姿勢進行工作的人有不少幫助。
7. 資深的同事亦可以向經驗較淺的同事分享經驗。
8. 放假時保持適量的運動可以幫助到精神和身體上的健康。

陳琛瑜小姐 威爾斯親王醫院 二級物理治療師

長時間站立和走動的工作容易導致小腿脹痛，增加患靜脈曲張的機會。建議在工作時穿著壓力襪，用漸進式壓力推動靜脈血液回流，有助減低患上和預防靜脈曲張的風險。

處理體力操作的時候，如扶抱病人或搬運重物時，預防拉傷的首要條件是進行風險評估，評估物件的重量，再衡量自己和同事的體型和人數是否足夠應付。搬運時要留意姿勢，床的高度要

調較至腰間，然後要挺直腰部紮穩馬步，使用大肌肉代替手腕的小肌肉發力。另外，適當地使用手推車、扶抱帶和轉移工具，也可有效地減輕體力負荷。

靜

陳潔瑩

威爾斯親王醫院 神經外科 副顧問醫生

神經外科（也常被稱為腦外科）專門診斷和治療涉及腦、脊髓、中樞及周邊神經的病症。神經外科醫生很多時候都在走動，我們經常走訪威爾斯親王醫院、北區醫院和沙田醫院，除了為病房及門診病人診症，亦需要肩負手術及復康治療。尤其當緊急或大型創傷性事件發生時，我們需要立即前往急救、診斷、跟進治療或進行緊急手術。此外，在進行手術前，我們會因應手術施刀位置與手術室團隊給已麻醉的病人定位，如果病人的術姿需要是俯臥或側臥時，我們在搬動病人時更要額外留意自身的姿勢。

除了一般診症及復康跟進外，我們在進行手術前都需要長時間專注地使用電腦導航模擬術中情況，預測術中可能會發生的情形作周詳考慮及策劃。神經外科的手術一般需時 3 至 4 小時，而進行較複雜的手術如腫瘤切除或血管接駁則可長達 8 至 9 小時。我們在手術期間會使用大型的顯微儀器或頭置顯微鏡，雙眼與頭頸部位會因長時間集中而感到疲憊。我們亦會採用帶有輔助性質的工具，例如潛望鏡款式的放大眼鏡，可以稍稍紓緩頸部的不適。我們會做一些簡單的伸展運動作舒緩。但是手術過程中也可能因為儀器位置與手術房空間的關係，而需要側身或轉

頭。有時候，當使用手術顯微鏡時，也會因為各人的不同身高而需要互相遷就。

Katy

新界東聯網 人力資源部

我是一位在新界東聯網人力資源部工作的行政助理，我負責的職務主要是一些文書的工作，包括查閱文件、資料輸入及回覆電話等。雖然有時候需要外出工作，但我平均每天都有六小時需要坐在辦公室裏工作。我大部分時間都會低頭翻閱文件和使用電腦，除了眼睛容易感到乾澀外，腰和頸部也會感到繃緊。經常使用電腦進行資料輸入的工作也使我的肩膀和手臂較容易感到酸痛。我會不時提醒自己在工作期間做一些簡單的伸展運動來舒緩不適，以有效地完成餘下的工作。

鄭先生

威爾斯親王醫院 詢問處

威爾斯親王醫院的兩個詢問處分別位於日間診療大樓暨兒童病房地下北門及住院主樓暨創傷中心地下，以供訪客查詢及提供借輪椅服務。

我們的詢問處由文員和行政助理站崗，我們每天都會收到五花八門的查詢，包括問路、尋找住院病人、往返醫院的交通、如何使用醫療服務等等。我們會先耐心聆聽查詢者的問題，然後給

予恰當的解答或支援。我們工作的大部分時間都較靜態，主要是坐著接聽電話或者迎面解答訪客。有時坐著的時間太久，我們都會站起來走動一下，舒緩腰背的疲勞。

專家分享

馬俊文醫生 雅麗氏何妙齡那打素醫院 矯型及創傷（骨）科 顧問醫生

經常進行頻繁、重複性的上肢動作，有機會引致肱骨外上髁炎（俗稱「網球肘」）、肱骨內上髁炎（俗稱「高爾夫球肘」）、拇指腱鞘炎（即奎緬氏症）、扳機指腱鞘炎（俗稱「彈弓手」）、腕管綜合症及肩周炎。

良好的工作場所設計、改善工作常規、選用合適輔助工具、正確操作姿勢、適當的休息及舒展運動皆為有效的預防方法。例如：改善工序安排，令工作範圍多樣化，減少重複工作時間後，要有適當的休息及工作間運動。

外科醫生處理大型手術時，須要保持無菌狀態，並顧及病者重要的組織，不能隨便走動或作伸展活動。這樣高度集中、並長時間穩定的站立，容易導致肩頸痛、腰背痛及眼睛疲勞。良好的手術台及儀器高度、手術醫生之間的分工、工餘時的帶氧運動及肌肉耐力訓練，能減輕長時間工作帶來的不適，令手術過程更加順利。

姚國興醫生 北區醫院 內科 副顧問醫生

有外國的研究發現，當成年人每天連續坐著工作六小時以上，對血壓、血糖和血脂等等有負面影響，壽命因而會縮短。針對這些研究結果，我們應該盡量改變工作模式，工作一小時後應該離座數分鐘，避免連續的靜態工作。當然，無論靜態或是動態工作，工餘時間亦應該進行適量的帶氧運動，才能保持心臟健康，減少心血管疾病的風險。

陳琛瑜小姐 威爾斯親王醫院 二級物理治療師

長時間需要坐著作文書工作及使用電腦，腰部容易呈屈曲狀態，也容易引起頭部向前傾的姿勢，令背部和頸部肌肉容易繃緊和疲勞。因此坐姿必須符合人體工學。椅子要調至適當高度，讓髖關節與膝關節均呈九十度角，腳掌平放在地上，手肘呈 90 度角在桌上工作，腰部要挺直，不要翹腳。接聽電話時留意不要側頭和從肩夾著電話，否則頸部肌肉會容易繃緊。

久坐一小時後便應站起來作腰部伸展，同時亦應做腳踝腳趾運動減低靜脈血管栓塞的風險。另外多做收下巴運動及頸部兩側肌肉伸展，均有阻減低頸痛的形成。

醫管局亦創作了一個五字口訣 — 「人、機、物、法、環」，提醒員工，減低工傷。若同事不幸受傷，應及早求醫避免病情惡化。

即使我們擁有各種不同的專業知識，沒有健康的身體和強健的體魄，我們亦不能有效率地完成

每天繁重的工作，希望各位同事多運動和多溝通，注意工作安全和健康。

參考文獻：

1. 香港特別行政區公務員事務局 (2018): 公務一派專欄 - 模型公仔、趣味性講座 – 勞處護士落力宣揚職安，檢自 https://www.csb.gov.hk/tc_chi/feature/1067.html
2. 職業安全健康局 (2011) · 《安全健康通訊》 · 30 · 醫護服務業體力處理操作，檢自 www.oshc.org.hk/oshc_data/files/bulletins/ibsh/2016/CT1340C.pdf
3. 職業安全健康局 (2008) : 《安全健康通訊》 · 2 · 預防職業性上肢肌肉筋骨勞損，檢自 www.oshc.org.hk/oshc_data/files/bulletins/ibsh/2016/2023_import.pdf
4. 鄭文容 (2005) · 《醫. 藥. 人》 · 49 · 醫管局提升員工職安健，檢自 www.3phk.com/article.asp?id=677
5. 職業安全健康局 (2002) : 《安全健康通訊》 · 27 · 筋骨勞損，檢自 www.oshc.org.hk/oshc_data/files/bulletins/ibsh/2016/29138_telecom.pdf
6. Knapik J.J. (2015). The importance of physical fitness for injury prevention: part 1. *Journal of special operations medicine*, 15(1):123-127.
7. VIC Government (2017). Workplace safety - overuse injuries. Better Health channel. Retrieved from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/workplace-safety-overuse-injuries>.

新界東樂健社

SPORTS FUN CLUB (SFC)

聯網的樂健社組織了各式各樣的活動，當中包括了不同種類的球類學會、田徑會和龍舟會。各學會更積極組織球隊或團隊參加醫管局所舉辦的聯網活動及賽事，讓喜愛運動的同事們可以互相交流及切磋，享受運動的樂趣。有興趣參與的同事，歡迎致電 3505 2659 向聯網人力資源部員工活動組查詢詳情。

網球會 羽毛球會 保齡球會 排球會 乒乓球會

籃球會 田徑運動會 龍舟會 足球會

聯網動態

新界東醫院聯網

2019 長期服務獎 頒獎典禮

今年的醫管局 30 年/40 年長期服務獎頒獎典禮於 6 月 12 日在九龍灣國際展貿中心舉行。

聯網共有 8 位、11 位及 104 位同事分別獲頒醫管局 40 年、公務員 30 年及醫管局 30 年長期服務獎。同事們一直在崗位上盡忠職守，是公營醫療服務改革的見證人亦是參與者。今天醫院服務質素得以提升，實有賴他們多年來的積極付出及投入。

聯網會計部二級文員黃家國先生是幾位 40 年服務獎得主其中之一。他接受訪問時笑言得獎最大感受是 40 年晃如彈指間一閃即過，一轉眼退休便驟然而至，故真的需要一些時間去適應。他指作為醫院後勤人員，他雖然不像前線醫護有機會近距離見識沙士等大場面，但對醫院都很有歸屬感，正所謂「見同事多過見家人」，故退休後會考慮以義工身份投入醫院工作。他說：「個人更希望新推出的『特別退休後重聘計劃』可推展至文員職系，因現在的人 60 歲後仍然有工作能力，依然希望能透過工作，過有意義的人生。」

四位 40 年服務獎得主與聯網及醫院管理層合照，右四為黃家國先生

威院婦產科資深護師馮麗珊姑娘與聯網總監羅思偉醫生合照

現場的「打卡」位

威爾斯親王醫院

與慈善團體合作 助寧養病人回鄉圓願

人的一生有許多不同願望，在生命的最後時光，不少長者或會希望落葉歸根，與摯親舊友重聚，留住美好回憶。威爾斯親王醫院 6 月初與慈善團體基督為本基金合作，協助一名癌症住院病人回鄉與親友團聚，是醫院與基金第一個成功為寧養病人圓願的個案。

75 歲的蔡婆婆今年 3 月確診第四期胃癌，並入住威院外科 8B 病房，醫生在 5 月建議轉送白普理寧養中心療養。來到人生盡頭，她最希望與相伴白頭的丈夫一同到廣東潮州惠來縣靖海鎮的家鄉，在熟悉的地方回味昔日溫馨時光。白普理紓緩治療科資深護師何月心姑娘在蔡婆婆轉院前了解到她的心願，在評估身體狀況及與家人溝通後，將個案轉介至基督為本基金專門幫助寧養病人實現願望的「誠心所願」計劃。何姑娘說：「蔡婆婆不用長時間卧床，身體還可以出行，她的子女亦很希望幫媽媽達成可能是最後一個心願。」

威院外科 8B 病房經理關德芬姑娘（中）及護士團隊照顧了蔡婆婆近三個月，她們替蔡婆婆可順利回鄉圓夢感到高興。

體弱遠行 挑戰處處

「誠心所願」計劃義工黃小雲女士曾在北區醫院外科做護士，是親身陪同蔡婆婆回鄉的義工。她認為當中最大挑戰是要確保蔡婆婆長途跋涉也可舒適和安心：「蔡婆婆身體虛弱，又需接駁輸液喉及引流喉，到潮州路途遙遠，婆婆在車上不能躺下，我們起初也擔心她身體能否應付。」她指基金為此聘用專業醫療護送人員同行，並準備了各種身體監測儀器及引流袋等用品，威院亦為蔡婆婆處方紓緩痛楚藥物，將其不適和不安感減至最低。

車廂空間有限，蔡婆婆不能躺下，護送團隊需不時為她量度血壓，幸好過程中蔡婆婆身體沒有顯著不適。

得悉蔡婆婆心願後，威院醫護團隊與基金義工緊密聯繫，為這「圓夢之旅」做好準備，例如預先教導其家屬餵食注意事項和護理技巧、及早安排出院藥物、所需用品及文件以配合行程等。

8B 病房經理關德芬姑娘表示：「其實我們的付出只是微不足道。知道有資源可讓病人有多一個選擇時，我們醫護人員都十分支持，亦樂意多行一步配合。」蔡婆婆的女兒補充：「因為這計劃，我們不時要在非探病時間到訪，亦全靠醫院準備的證明文件，媽媽可以攜帶充足藥物過關，知道威院醫護人員為媽媽這次遠行花了很多額外功夫。」

蔡婆婆（前排中）出發前與家人及義工們在威院地下大堂合照。前排左為白普理寧養中心紓緩治療科資深護師何月心姑娘。

與摯友重聚 告別遺憾

6月3日，蔡婆婆和家人在基金義工及醫療人員護送下，冒著滂沱大雨，經過5個多小時車程，順利回到潮州家鄉，與故鄉一眾親友相聚了整整一星期。「媽媽精神狀態很不錯，她見了很多很多想念已久的兒時好友和親戚。」蔡婆婆女兒對此十分感恩：「非常感謝基金義工的無私奉獻和威院醫護團隊的悉心安排，媽媽現在感到十分平安，說要離開也再沒有遺憾了。」

蔡婆婆回到潮州家鄉祖屋，與親人及同行義工合照。前排左為基督為本基金「誠心所願」計劃義工黃小雲女士。

蔡婆婆兒女給威院醫護及基金義工的話(節錄)

為母親完成最後的心願是我們作為兒女最後能為她做的事，亦是我們最大的心願，在最徬徨的時候很感恩能遇上基督為本基金「誠心所願」計劃。

感激基金和白普理何姑娘在我們提出媽媽的心願後非常用心及迅速協助，以及跟車全程貼身照顧媽媽的 Dr Michael Lo 和義工小雲。亦希望向威院 8B 病房的醫生及護士們(張博士、葉醫生、歐陽醫生、區姑娘、莫姑娘)致謝，感謝大家在媽媽住院的兩個多月裡非常用心照顧她，為她提供最好的醫療環境及服務。

雅麗氏何妙齡那打素醫院預防及治療中風講座

今年本院的社區健康推廣計劃以「預防及治療中風」為主題，年內已多次舉辦講座及健康檢查活動。於 5 月 4 日及 7 月 20 日，院方分別與兩位大埔區議員合作，由本院內科醫護向居民講解中風成因、預防及治療方法，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。本院計劃年底以同一主題舉辦一項大型健康推廣活動，藉以廣泛傳遞有關資訊。

本院內科楊漢明顧問醫生耐心解答居民的提問

另一場「預防及治療中風」講座於 7 月 20 日舉行

於 5 月 4 日，本院假大埔大元邨有蓋舞台舉辦講座，提醒居民注意「談笑用 議員辦事處安排 居民接受簡單的身體檢查兵」

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

同心展關懷

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院今年得到救世軍、香港青少年服務處、基督教家庭服務中心和香港心理衛生會提名，榮獲香港社會服務聯會頒發「同心展關懷」標誌，更是連續 12 年獲得此項殊榮。

於 5 月 20 日，兩院護理總經理馮淑姿女士、高級護理主任李思敏女士及行政部代表出席嘉許禮，代表兩院接受殊榮。

兩院護理總經理馮淑姿女士（右）及高級護理主任李思敏女士（左），出席由香港社會服務聯會舉辦的嘉許禮

北區醫院 「北院零距離」

於 6 月 22 日，北區醫院與五間中學舉辦了一個名為「北院零距離」的活動。

在短短大半天裡，60 位同學有機會深入急症室、手術室及日間康復中心，而為了令同學可以「零距離」了解醫院的運作，同事們更各出其謀，安排了不同互動小遊戲及工作坊。

首先是急症室，同學有機會進入急救室（「R 房」）了解房間內的儀器及急救危殆病人的過程，他們更可以學習使用心房顫動器及親身測試自己做「手外壓」的準確度（圖一）；接著，同學登上救護車，認識救護車內設施和運送緊急病人的知識。

圖一：急症室

下一站是手術室，當日同事特意劃分其中一間手術室給同學參觀，讓同學有機會觸摸和認識真實的手術儀器、嘗試為模擬病人插喉，更可親身試穿做手術的個人防禦裝備（圖二）。

圖二：手術室

最後一站是日間康復中心，透過學習使用輪椅及感受被電流刺激肌肉收縮的活動，讓同學了解職業治療及物理治療團隊日常工作（圖三及圖四）。有參加活動的同學分享表示，活動讓他感受到醫護人員的愛心與專業精神，希望將來可投身醫護行業。

圖三及圖四：日間康復中心

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

勇奪醫管局員工季節性流感防疫注射計劃員工接種率三甲位置

今年度白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院醫管局員工季節性流感防疫注射計劃已於上年十月開展，透過各部門親善大使及同事傾力宣傳及合作，使三院員工接種率非常彪炳，三院員工平均接種率均超過七成。在醫管局總部醫院排名中，白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院分別獲得冠、亞、季頭三名，同時沙田慈氏護養院更獲最佳進步獎（新界東醫院聯網），實在令人鼓舞。未來一年，三院定必再接再厲，宣揚接種疫苗的重要，實踐保護自己，保護病人，保護家人的理念。

沙田慈氏護養院獲得最佳進步獎（新界東醫院聯網）。

水耕種植小組 實踐積極復元生活

撰文：陳昊旻 大埔醫院職業治療部 二級職業治療師

近年綠色生活興起，都市人都喜歡在室內種植，綠化環境。本院職業治療部於今年一月引入水耕種植，希望提升病人參與度和實踐復元為本的生活。水耕種植和園藝治療的理念相似，都是以植物為媒介，提升服務對象的身心健康。水耕種植的好處很多，其不受天氣限制，使病人在室內也能參與。水耕作物的生長週期較短，蟲害少，成功率也較高，即使病人住院時間較短也能經歷由播種到收成整個過程，治療效果也較明顯。

在水耕種植小組中，院友擔當農夫的角色，能依興趣種植喜歡的菜果，同時在職員指導下負責日常管理，包括灌溉，記錄生長情況，決定採收時間和用途。職員的角色主要提供技術指導，院友則主導整個過程，藉以提升病人自主意識，進而促進病人在醫護人員的意見下，籌劃並實踐自己理想的生活。

小組也讓院友發掘新興趣。有些院友較害怕蟲蟻，以前較少接觸植物；但在參與此小組後，開始懂得欣賞植物和萌生對種植的興趣，體現「樂天生活在五常」中的「常學習」的理念。很多病人在參與小組後，會主動邀請相熟院友一同種植和分享成果，加強院友之間的凝聚力，也鼓

動其他院友更積極參與不同的職業治療活動。

水耕種植產量可觀，為院友提供良好工作訓練的機會。除了日常管理，這些「農夫」也會處理作物包裝、水管清潔等工作，其步驟和要求參考實際工作環境，從而增強院友重投職場的信心，和真正工作接軌。

院友在職員指導下掌握種植技巧，其悉心栽培令植物茁壯成長。

院友細心照料，令種子成功發芽。

院友把收成用作泡香草茶，共享成果。

金之法術 以心比心

撰文：城大人 Isabella@Home Always

今期東網編輯委員會邀請了一位為威爾斯親王醫院服務了三十五年的同事，她就是工作於內科門診部之譚鳳金女士（金姐）。是次專訪更請來與金姐工作上合作了超過十年的內科副顧問醫生陳智曦醫生（HEYSON），跟大家一齊去分享。

金姐於 1984 年加入威爾斯親王醫院為二級工人，在內科成立時加入至六十歲時，後以三年合約形式重聘為三 B 級運作助理，繼續為內科門診部服務至 2019 年 5 月 31 日，金姐正式退休了！

究竟是什麼原因促使到金姐可以留在威爾斯親王醫院長達 35 年呢？金姐解釋：其實 1984 年開幕的威爾斯親王醫院真的是媲美星級大酒店，院外更有網球場、直昇機場，所以吸引了金姐。而她可以在同一個部門貢獻了 35 年之歲月，斬釘截鐵地道出了箇中原因：不論是醫生、護士……大家都對她好好的！

有幾好呢？HEYSON 指出，金姐是對他及所有人都非常關心，她會記得他們的「時間表」，會

擔心他們肚餓；在他們身體不適時，她會虛寒問暖！此刻，連自己都感受到金姐那份由內心中散發出來的溫暖。

金姐道出，最難忘的事件就是「沙士」爆發的時期，她不是擔心自己，而是眼見當時的醫護同事病倒了，那種令她擔心的心情，她回想起來也流露了那種心痛之表情。

其實金姐與同事們是互相捨不得的，但無奈地要接受這個事實。有幾無奈呢？原來在金姐退休後的星期一，資深護士要重覆三次才可以令內科沈教授相信金姐正式退休是一個鐵一般的事實。

萬事皆有因吧！我們有理由相信，金姐因為有「以心比心」之精神，才能得到大家的愛護吧！

此時此刻，金姐真的退休了！一個完結可以是另一個的開始，感謝金姐的分享！在此，祝願金姐及其家人，於未來的日子裡繼續生活愉快！

更正：上期人物放大鏡文章「細緻、專業與熱誠 - 中大醫學院兒科學系榮休教授阮文賓」(第 03 頁) 第二段第二行「劍橋大學」應為「利物浦大學」，謹此更正及向讀者及受訪者致歉。

低頭族 勿亂做

陸偉池

新界東聯網 職業醫療關懷服務關懷經理 / 一級物理治療師

近年智能電話日新月異，人人都機不離手。長時間低頭使用手機，容易令頸椎出現問題。若不
正視問題，後果可以很嚴重！

人的頸部是有一個向前彎的生理弧度，長時間低頭會導致頸部應有弧度減低，嚴重的變成直線
甚至反方向彎，這大大影響頸椎、頸肌、椎間盤以及神經線的結構和功能！

長時間低頭令頸椎或椎間盤受到倍增的壓力，輕則頸背酸軟疼痛，重則四肢麻痺及乏力！所以
大家在使用手機的時候應當注意頸部姿勢，並進行適量的運動，以改善低頭族常遇到的肩頸不
適！

正常沒有低頭

在沒有低頭的情況下，頸椎承重約 12 磅（一般成年人頭部的重量約為 12 磅）

低頭至 30 度

若低頭至 30 度時，頸椎則承重約 40 磅，約一個 4 歲小孩重量

低頭至 60 度

若低頭至 60 度時，頸椎更須承重約 60 磅（相等於水平直視時約五倍的負荷量）約一個 8 歲小孩重量。

脫離低頭族的 4 個方法

1. 減少低頭姿勢

2. 減少使用時間

建議每使用十分鐘手機的時間，便有小休和進行適當運動，讓頸部肌肉休息。

3. 調大螢幕字體

建議調大螢幕字體，減少頭部前傾的機會

4. 進行適量的頸部運動

A 頸部關節活動運動：

(i) 頭部慢慢地向上望，停留五秒，然後向下望，停留五秒，重覆動作十次。

(ii) 頭部慢慢地向左轉，停留五秒，然後向右轉，停留五秒，重覆動作十次。

(iii) 頭部慢慢地向左肩膀側（左耳朵貼近左肩膀），停留五秒，然後向右側，停留五秒，重覆動作十次。

B 頸部肌肉伸展運動：

(示範左邊) 左手放在背後，然後面向右下方，繼而右手放在頭的左後方微微用力向下壓，直至有拉扯的感覺，停留約十秒，下一組方向交換，重覆動作十次。

C 深層前頸肌肉訓練：

直望前方，下巴收緊，如作出 " 雙下巴 " 的動作，停留五秒，重覆動作十次。

D 肩部關節活動運動：

雙肩縮起向前打圈，重覆動作十次，然後向後打圈，重覆動作十次。

E 肩部和前胸肌肉伸展運動：

在背後緊握雙手，然後手肘慢慢向後伸直，直至前肩和胸肌有拉扯感覺，停留十秒，重覆動作十次。

除此之外，各位同事請盡量避免在行走時使用手機，以免因分心而增加絆倒或者遭遇碰撞的風險。

恭賀於五、六月份晉升同事

威爾斯親王醫院		
姓名	晉升職位	部門
黎秋霞	三 A 級病人服務助理	病理解剖及細胞學系
梁顥耀	副顧問醫生	急症室
陳曉燕	二級運作助理	影像及介入放射科 (X 光部)
黃隆章	一級病人服務助理	內鏡中心
丘沕瑋	二級文員	行政部
梁淑美	三 A 級行政助理	醫療資訊及醫療紀錄部
何志禹	二級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
鄭埜晴	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
黃燕君	二級行政助理	內科及藥物治療學系
陳穩忠	醫學化驗技師	微生物科
林欣欣	資深護師	婦產科

黎嘉慧	資深護師	婦產科
蔡美婷	資深護師	創傷及矯形外科
潘卓生	三 A 級病人服務助理	創傷及矯形外科
鍾翠欣	二級病人服務助理	職業治療部
陳詠霜	一級病人服務助理	手術室
邱露儀	副顧問醫生	兒科
梁雪儀	資深護師	兒科
旋淑芳	資深護師	兒科
陸潔瑩	資深護師	兒科
楊江立	二級病人服務助理	兒科
張鈞娜	二級病人服務助理	病理學部
張瑞恩	二級病人服務助理	病理學部
戴嘉成	二級病人服務助理	病理學部
莫翠娥	總配藥員	藥劑部
吳玉珍	二級病人服務助理	藥劑部
蘇詠嫻	高級配藥員	藥劑部
鄧偉雄	二級病人服務助理	物理治療部
廖海斌	二級病人服務助理	物理治療部
林偉業	二級運作助理	支援服務部

曾文慧	二級病人服務助理	無菌物品供應部
陳子倩	二級病人服務助理	無菌物品供應部
何雅筠	二級物料供應員	無菌物品供應部

雅麗氏何妙齡那打素醫院		
姓名	晉升職位	部門
陳凱恩	資深護師	急症室
陳佩明	二級文員	行政部
許寶兒	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
廖仲強	三 A 級病人服務助理	內科
馬俊熙	二級病人服務助理	職業治療部
陳玉玲	資深護師	兒科
賴美婷	二級病人服務助理	專科門診

大埔醫院		
姓名	晉升職位	部門
歐健嫻	二級運作助理	膳食部
周繼容	三 A 級運作助理	膳食部

羅婉儀	一級文員	行政部
黃信耀	一級職業治療師	職業治療部
袁藹瑤	二級病人服務助理	職業治療部
方巧儀	二級病人服務助理	職業治療部
黃業就	顧問醫生	精神科
周世威	二級病人服務助理	精神科
盧冠匡	二級病人服務助理	精神科
簡智榮	二級病人服務助理	精神科
程啟蓮	三 A 級病人服務助理	精神科

北區醫院		
姓名	晉升職位	部門
鄭淑恩	三 A 級運作助理	膳食部
蔡艷芬	三 A 級運作助理	膳食部
江新友	三 A 級運作助理	膳食部
葉曉軍	資深護師	社康外展服務
伍淑賢	病房經理	內科
盧祖佑	副顧問醫生	矯型及創傷外科(骨科)

潘慧芳	高級級職業治療師	職業治療部
葉素嫻	二級病人服務助理	物理治療部
冼家晉	二級病人服務助理	物理治療部

沙田慈氏護養院		
姓名	晉升職位	部門
麥健成	病房經理	護養部

沙田醫院		
姓名	晉升職位	部門
李倩文	二級病人服務助理	營養部
朱勉丞	三 A 級病人服務助理	內科及老人科
莊嘉穎	一級職業治療師	職業治療部
梁裕恩	一級職業治療師	職業治療部
黃嘉珍	一級職業治療師	職業治療部
伍京珪	二級病人服務助理	精神科

新界東聯網		
姓名	晉升職位	部門
劉鎮偉	初級文員	財務部
江傳基	二級行政助理	財務部
馮劍芬	二級病人服務助理	普通科門診
梁秀儀	二級病人服務助理	普通科門診
曾愷棋	二級病人服務助理	普通科門診
何婉琳	二級病人服務助理	普通科門診
王楚偉	一級病人服務助理	非緊急救護運送服務
劉建文	二級病人服務助理	非緊急救護運送服務
盧嘉健	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
游書恒	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務

遊戲園地

在低頭 30 度時，我們的頸椎所承受的重量約多少？

A. 40 磅

B. 25 磅

C. 12 磅

請剪下表格，填上個人資料，於二零一九年八月二十五日前，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： _____

編輯委員會

主編：

楊漢明醫生 Dr Jonas YEUNG AHNH

副主編：林焯醫生 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

趙菀瑩女士 Ms Isabella CHIUPWH

文橋康先生 Mr Kiu 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

戴玥翎女士 Ms Yolanda Tai 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

下期《東網》將於二零一九年九月派發。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。