

Page 1

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

September 2019 | 九月號 | Issue 106

嶄新與傳統

本月專題 PAGE 03-09

《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

新的一天由微笑開始

羅思偉醫生 醫院管理局新界東醫院聯網總監

與病人及前線同事直接交流是我作為聯網總監感到最輕鬆愉快的時刻，從交談中令我可以第一身知悉前線及病人的獨特看法及感受，可以幫助我在改善及策劃服務時有更清晰明確的視野；他們分享的各種生活日常以至興趣心得，亦每每令我獲益良多，大大豐富了我的知識庫，「三人行必有我師」所指的，當是如此。

一個對病人友善的微笑令醫患都可放鬆心情

受到社會氣氛影響，很多人近日情緒都感到繃緊。在一次與專職醫療前線同事的午餐聚會中，大埔醫院臨床心理學家 Olive 指導我們一套「微笑抗壓心法」。我知道很多研究指開懷大笑可以減輕身心壓力，效用正如睡一個好覺一樣，但 Olive 提到原來不需遇到真正開心的事情，只要面部肌肉做出微笑的動作，就足以傳達訊息至大腦，驅使大腦釋出令身體情緒舒緩的化學反應。我在延伸閱讀下亦看到一篇文章引述紐約一名叫 Dr Sivan Finkel 的整型牙醫訪問時指，英國威爾斯卡迪夫大學一項研究發現，打了 Botox 針後不能皺起眉頭的人比可以皺眉的人更快樂！雖

然無法證實研究真確性，但身與心的相互影響確實早已是科學實證。

從 9 月開始我們在各醫院舉辦一系列「鬆一鬆 45 分鐘」活動，邀請負責員工心靈服務的部門包括總部 Oasis、CIPS 以及聯網 CIST 為同事主持不同的身心靈工作坊，例如腹式呼吸法訓練班等，讓同事可以一起放鬆，舒緩繃緊的情緒，所有同事都無任歡迎，請同事多留意活動宣傳。明天起大家起床後都不妨參照 Olive 的建議，嘗試給鏡中的自己一個微笑，以輕鬆的心情開始新的一天！

補充：

在一次午餐聚會上北區醫院物理治療師阿直及 Wayne 亦分享了改善不良姿勢引致的肩頸不適的健體貼士（圖一及二），非常實用，我亦在此與大家分享。

站在 David 與 Eddie 中間的是阿直

圖一

預備動作：胸挺起，伸直腰，雙手在背後十指緊扣

運動動作：手臂保持伸直，緩緩向後上方提起，將肩膀伸展

若有拉緊的感覺，停留在該位置約 10-30 秒，然後手臂緩緩放下

重複伸展運動 2-4 次

圖二

把頭水平向後收起，直到後頸感到拉扯的感覺，然後放鬆

每次做兩至三組，每組做十至二十下

可於頸部感到疲勞時做或每兩至三小時做一次

新舊儀器大對比

隨著科技發展日新月異，醫療設備不斷與時並進，不論在物料製造上或是在功能性上都精益求精，務求為市民提供更精確、安全及快捷的診治服務。以下將為大家展示部分醫療設備的演變。

肺引流系統

腦電圖感測儀

血壓計

胎兒聽診器

護目鏡

手術燈

保溫設備

口咽導氣管

Page 4 本月專題 嶄新與傳統

新界東模擬及訓練中心 NTEC Simulation and Training Centre

撰文：新界東模擬及訓練中心

不論你屬於哪個工作崗位，職前培訓或在職訓練都是十分重要。

新界東模擬及訓練中心團隊成員

傳統的培訓模式

傳統的培訓課程，大部分都離不開由講者以簡報形式將有關內容陳述出來，但參與者究竟吸收多少？是否真正明白？能否學以致用？傳統培訓方法可能未能達致最佳效果。過去傳統培訓模式大多數以導師單方面根據課本講授及現場示範的教學模式為主，受訓同事沒有機會練習於課堂學習到的知識及技巧。真正病人便是他們唯一可以練習技巧的對象，而練習過程中有可能會

對病人產生某程度上的風險。傳統理念性知識的培訓只能夠達到單向訊息傳遞，導師與參與訓練的同事之間缺乏互動的溝通。有研究指出，被動的學習方法如課堂授課，受訓同事一般認為比較沉悶，欠缺思考及互動性。而被動的學習方法的平均學習保留率(Average Retention Rate)亦較主動的學習方法相對低。

現代的培訓模式

模擬及訓練中心在 2001 年於北區醫院開始運作，主要舉辦臨床危機管理(Clinical Crisis Management)及氣道管理(Airway Management)課程。於 2010-2012 年期間，醫管局將模擬訓練引入到各聯網。及後，訓練中心於 2013 年 9 月 1 日改名為「新界東模擬及訓練中心」(中心)，負責舉辦有關手術室及病危護理的課程予前線醫護人員。中心一直以來提供高質素培訓，配合現代科技的進步及發展，制定有系統及有別於一般傳統訓練的模擬培訓課程，以改善臨床服務及加強病人安全。

什麼是模擬訓練？

模擬訓練是一種主動的學習方法，在不需要於病人身上練習的情況之下，透過模擬不同困難及複雜程度的臨床場景，讓參與者能親身體驗真實的臨床事件、醫療程序及罕見的情況。參與者還可以親身嘗試及考驗自己如何面對及解決日常臨床工作所面對的突發事故，例如於手術進行期間出現大出血，使用藥物鎮靜或為病人插喉期間可能發生的問題等。透過模擬訓練，參與者可以重覆練習不同的醫療技術，了解自己對相關醫療技術的認知及需要改善的地方，對於學習技術性機能有極大幫助。除了技術上的訓練，參與者還可以藉此加強溝通技巧及提升團體合作

精神，減少因溝通問題而引致的醫療事故。

參與者使用低階模擬公仔練習插喉及抽血技術

模擬在職員餐廳內為病人進行急救

模擬訓練進行時控制室內的情況

Page 5

新界東模擬及訓練中心

中心有兩個配置了控制室的模擬訓練房，分別是模擬復甦房及模擬手術室。因應課程需要，我們會將場景改變成為病房，甚至是磁力共振(MRI)房或電腦掃描(CT)房。中心團隊亦會與課程主管及導師緊密溝通，設計場景及配套。為了令模擬訓練更真實，中心亦會提供不同的醫療儀器供參與者使用，例如：麻醉機，病人維生指數監察儀，急救車及插喉用具等。訓練時，參與者需要換上中心預備的工作服，讓他們仿如置身於日常工作之中，處理突發的醫療事件。

模擬手術室

模擬復甦室

此外，我們會使用高階模擬公仔(High Fidelity Manikin)及其他道具進行訓練。高階模擬公仔是訓練中心的靈魂人物，它扮演病人的角色。控制人員可以透過無線傳輸控制公仔並調較不同的維生指數，製造各種各樣的臨床狀況，訓練參與者如何應變突如其來的問題。高階模擬公仔還有好多法寶，他好像真人一樣，有呼吸、有心跳、有脈搏，會眨眼和抽筋等。同時，參與者可以替公仔吊鹽水、注射偽藥物及輸假血。有部分課程，我們還會模擬病人大量內出血、突然呼吸困難或者心跳停頓等情況，以考驗參與者能否正確處理插喉、心肺復甦法及其他急救程序等。

公仔上的人造傷口由中心團隊親自製作，像真度很高

高階模擬公仔的功能性比低階模擬公仔更優勝

完成模擬訓練環節後，導師們會與參與者進行複盤 (Debriefing)，複盤是模擬訓練中重要的部份，導師和參與者可以互相分享當中的經驗和得著。透過反思學習的過程，讓參與者了解自己的臨床及非臨床技能上的表現以探討有關改善方法。中心設有即時的高清錄影及直播的影音系統更有助參與者回顧訓練期間的細節。

高清現場直播影音系統(KBPort System)

導師與參與者進行複盤(Debriefing)

我們希望藉模擬訓練幫助醫護人員了解各種醫療程序，適當處理並解決各種危急情況，減低對病人的風險，有效地提高醫療服務質素。我們期待新界東模擬及訓練中心的規模能夠日漸擴大，繼續注入新科技元素於不同的培訓課程，為前線醫護人員提供更高質素及更貼近真實模擬訓練。

微生物學診斷快遞

撰文：廖義文 威爾斯親王醫院 微生物科醫務化驗師

細菌鑑定

傳統上，微生物學的細菌鑑定，主要是透過細菌對多種類型生物化學反應的測試結果來斷定出來，少則三至四種，多則數十種。需要依賴化驗師的專業知識和經驗去確定化驗報告的結果。一般的細菌鑑定化驗時間通常為兩至三天。遇到一些比較罕見的細菌，化驗時間會更長。

直至科學家將 Matrix Assisted Laser Desorption/ Ionization Time of Flight Mass Spectrometry (簡稱 MALDI-TOF 質譜儀) 技術應用於微生物學的細菌鑑定上，從此在這方面得到革命性的躍進，由以往依賴生物化學反應，發展至蛋白質的圖譜分析。原理上，首先把活細菌的蛋白質被基質液 (Matrix) 結晶化，再由激光氣化蛋白質結晶體，氣化後帶電荷的結晶體在儀器中會經過一條真空的管道，高速飛向檢測器。由於不同質量的帶電荷結晶體會以不同

的「飛行時間」到達檢測器，從而透過電腦記錄、分析及繪畫出蛋白質圖譜。這個圖譜就像我們的指紋一樣，各種細菌擁有其獨特的蛋白圖譜指紋，所以經過電腦分析對比不同已知細菌的蛋白質圖譜，便能快速準確地分辨到不同的細菌品種，化驗時間亦因此大幅度縮減至一天。快速的化驗結果，讓醫生可以對病人作出更明確的診斷，適時對症下藥。

快速分子檢測技術

近年，不少醫藥科技的廠商，都積極開發應用於微生物學的快速分子檢測試劑。這些試劑都是應用了分子生物學的基礎，較傳統化驗方法，大大提高了敏感度和準確度。故這些試劑在病理檢測上越見普及。快速分子檢測試劑，能使用在不同類型的化驗樣本上，例如血液、痰液、腦脊液、鼻咽抽出液等等。透過配合不同的檢測試劑，便可對不同樣本進行所需的快速測試。其中以腦脊液快速分子檢測為例，因為該試劑只需要少量的腦脊液，便能一次過偵測出大部份引致腦膜炎的病原體，例如肺炎鏈球菌、腦膜炎雙球菌、流感嗜血桿菌等等，而所需化驗時間一般可以在四小時之內完成，對診斷病情有莫大的幫助，快速的化驗結果不但能提高病人的存活率，更可以縮短病人留院時間。

隨著科技不斷進步，未來將有更多快速精準的高端科技，應用在微生物學的領域中。為化驗技術提供更多元更普及的工具，從而提升化驗服務的效率和品質，最重要是令更多病人得益。

Page 7 本月專題 嶄新與傳統

當人工智能遇上 Chest X-ray

撰文：Peter Lam

公立醫院工作繁忙，同事往往要在紛擾的環境下完成大量工作，這已是一個不爭的事實。正如 Linda T. Kohn 所說「To Err is Human 人是會犯錯的」，我們作為醫護人員，面對不斷增加的工作壓力及社會期望，究竟應如何減少出錯的機會呢？

去年公立醫院延診 Chest X-ray (CXR) 的事故，引起了社會的廣泛關注。我忽發奇想，在這 AlphaGo (人工智能圍棋軟件) 可以戰勝世界棋王的年代，我們能否將人工智能 (AI) 應用於 CXR 的診斷上，以減少延診發生的機會呢？筆者有幸訪問醫管局總部資訊科技及醫療信息部總行政經理彭育華醫生、總系統經理陳惠庭先生、新界東臨床資訊聯網服務統籌梁誌邦醫生、資訊科技部總經理蔡小慧小姐及高級放射師賴駿輝先生，讓大家了解 AI 在新界東聯網的應用。

AI CXR 優先報告先導計劃

AI 在商業社會裏可以天馬行空，但當把 AI 應用在醫療層面時，我們必須謹慎處理、以實証為本的方式進行測試。為應對大量的 CXR 診斷工作，來自醫管局及大學的專家們設計了一套 AI CXR 分辨軟件，透過數以千計的 CXR「反覆教導」該軟件分辨 10 種需要優先處理的 CXR 病理。在軟件達到一定程度的可靠性後，新界東聯網便於 2019 年 3 月開始在沙田區的家庭醫學門診推行 AI CXR 優先報告先導計劃 (AI CXR Prioritization of Reporting for GOPC)。所有在門診進行的 CXR 都會先利用 AI 軟件進行掃描分析，再將 CXR 分流為優先處理隊(Priority Queue) 及普通隊 (Normal Queue)，讓醫生優先為較高風險的 CXR 撰寫報告。2019 年第二季的數據顯示，該計劃每月處理約 360 張 CXR，並成功令較高風險的 CXR 報告完成時間 (Report Turnaround Time) 提早了 4-10 天，讓有需要的病人得到更早的診斷及醫治，這確實是一個令人鼓舞的開始。

以人為本的 AI

梁誌邦醫生表示，AI 在醫療上的發展目標，並不是要取替醫生的職責，而是期望透過 AI 的應用，讓醫生有更充裕的時間去照顧病人；醫管局去年於九龍灣開設了大數據分析平台 Data Collaboration Lab，也以此作目標，讓大學研究人員在安全嚴謹的環境下使用醫管局的大數據，研發可臨床應用的 AI 技術，正在進行的項目包括利用 AI 協助分辨髌關節骨折先導計劃等。冀望隨著 AI 應用的日漸成熟，能減輕前線醫護的工作壓力、讓病人得到及時適切的醫治！

左起：筆者、梁誌邦醫生、彭育華醫生、蔡小慧小姐、陳惠庭先生及賴駿輝先生

Page 8 本月專題 嶄新與傳統

當臨床部門遇上資訊科技部

假若我對大家說「1+1 多於 2」，你會相信嗎？我想告訴大家的是，屢獲殊榮的新東資訊科技部 (ITD) 與臨床部門一個又一個的合作成果。有賴一班熱心的臨床同事，他們看到部門裏的不同臨床資訊科技需要，繼而向資訊科技部作出相關建議，又積極參與系統的建設及改善過程，建立了一個個實用的臨床系統。這些項目不但造福新東的同事及病人，甚至影響著整個醫管局的資訊科技發展，絕對是 1+1 多於 2 的豐碩貢獻。

你知道嗎？原來我們熟識的臨床管理系統(CMS)是根據張毅翔醫生 (現任醫管局資訊科技及醫療信息主管) 在 90 年代造訪威院李嘉誠內科診所和 9B 病房所得的經驗而發展出來的；而早期事故呈報系統 (AIRS) 是由新界東資訊科技部及風險管理組因臨床需要而共同研發出來的，該系

統得到各方好評及海外認同，後來交由總部接手推廣至其他聯網。所以新界東資訊科技部可以說是醫管局資訊科技創新的先驅，也讓新界東資訊科技部屢獲多個本地及國際的獎項。

2005 年

醫療事故匯報系統 (AIRS) 在病人安全及醫護質素類別榮獲亞洲醫院管理獎。

2013 年

威院中風治療團隊，理工大學及新界東資訊科技部合作建立了遠程中風治療系統 (SEMIDS)，讓院外醫生能更快為中風病人診症。該項目榮獲亞太區 HIMSS 數碼醫療傑出資訊及傳訊技術獎。

2015 年

「威院一路通」在創新醫療服務資訊科技類別榮獲亞洲醫院管理大獎。

新界東流動應用程式

聯網近年積極研發及試行不同的流動應用程式，不論是各種健康小資訊還是醫院服務的實時狀況都能隨時透過手機查閱有關資訊。

腕健通

提供腕關節骨折護理的相關資訊，包括「認識腕關節骨折」、「照顧技巧」、「復康運動」和「同行者」。物理治療師亦可在程式設定訓練提示，程式會根據設定發出提示通告，病人根據提示通告完成復康運動和把記錄儲存在程式的運動日誌後，物理治療師便能清楚知道病人訓練情況。

糖訊通

提供糖尿病護理資訊、影片及血糖紀錄功能。用戶可輸入個人血糖度數、食物或資訊和照片，程式設有圖表分析。用戶亦可設定量度血糖、用藥及覆診提示，協助患者管理糖尿病。

威院急症先 Phone

提供威爾斯親王醫院急症室服務及分流制度簡介、現時輪候情況，及附近現正開診的診所聯絡方法，供市民參考以選擇合適求診途徑。

威院一路通

協助病人及訪客找尋前往威爾斯親王醫院各部門及設施的路線。各大樓入口當眼處已貼上印有二維碼 (QR Code) 的海報，使用者只需以程式內置的掃描器對準 QR Code，或在目錄選取當前位置，再搜尋目的地，系統就會顯示相關路線及沿途相片。

造口護理通

提供造口護理的相關資訊，包括「認識造口」、「造口護理」、「日常生活」和「同行者」，用戶也可輸入個人造口資料和相關資訊作個人記錄。另外，用戶可在程式設定個人護理提示，程式會根據設定發出提示通告。

Page 9 本月專題 嶄新與傳統

妙答仁心

撰文：莎莎

梁慶達醫生是北區醫院的外科醫生，有著非常豐富的臨床經驗。在他於醫管局的二十六年中，曾於威爾斯親王醫院、東區尤德夫人那打素醫院和北區醫院服務，見證著外科手術由傳統至今的蛻變。

就著梁醫生退休的機會，我們有幸邀請到梁醫生除了分享一下他在杏林路的一些生活經歷及退

休動向，亦分享了他對於外科手術於嶄新與傳統上的一些看法。

(梁) 梁醫生 (莎) 莎莎

莎：要成為一位外科手術的醫生困難嗎？

梁：成為一位外科手術的醫生，傳統是學徒制，跟著師傅邊做邊學，最快三年半就可以考試，合格便可以獲取資歷。但現時的制度更完善，更有系統，亦有得揀選選修科，不變的是在兩種制度下都需要完成二萬小時作臨床實習。

莎：可否分享從醫多年印象最深刻的例子？

梁：當年我媽媽做完手術後想盡快出院，經過主診醫生和我的一輪商討後，由於我是醫生，太太為護士，我們有足夠能力照顧她，因此有機會這樣快便出院回家。

莎：你的工作壓力大嗎？

梁：我覺得不算太大，但我有一個夢每年總會重覆發一兩次的，就是我在夢中忘記了考試的日

子，然後就夢醒了。

莎：放假會有什麼活動？

梁：我喜歡閱讀書籍，陪伴太太買餸或散步。

莎：哪個國家是你旅遊的熱點？

梁：中國是自己的國家，北京是一個好地方。第一次到訪，愉快的記憶是因為陪同者的原故(由女朋友變成今日的太太)，現在主要是欣賞宏偉的景觀。

莎：在外科手術中，嶄新與傳統的層面上有什麼想分享？

梁：關於外科手術的技巧，我見證着兩個極不同的時代。從前，是以開放式去完成，所以傷口大，痛楚深，痊癒的時間亦比較長。在九十年代初，還記得朱先生是第一位病人試用微創手術，傳媒亦廣泛報導，所謂有第一隻「白老鼠」的成功例子，再引入先進的腹腔鏡和機械人，陸續成功的經驗累積，令到特定的手術可以有即日出院的安排。現時切膽石就可以即日出院了。

莎：人工智能可否取代醫生？

梁：人工智能對醫療技術有一定的幫助，例如電腦的模擬可以為醫生提供更充足的預備，減少可避免的意外。人工智能就算不能夠完全淘汰我們，我們亦一定要擁抱科技。

莎：有沒有退下火線的打算？

梁：現在六十至六十五歲的身體還相當好，期望透過 HA 重聘再服務數年，將經驗承傳，否則，也可以在私人機構半職工作。

莎：臨別有什麼贈言？

梁：任何性格都可以成為一個出色的外科醫生，現在既然政府大力投放資源，醫療服務必定「明天會更好」。

後記

梁醫生說話流暢，答案有精簡，亦有詳盡，也適當運用例子，令我這位門外漢得着不少。他做人沒有秘密，我期待退休前的我，也能保持「君子坦蕩蕩，小人常戚戚。」《論語》即解說為君子總是胸懷廣，小人總是憂愁悲傷。

Page 10 部門放大鏡

新界東資訊科技部

撰文：Sam Wong

RJ45 是電腦網絡線的接頭，這是一個小零件，但是卻很重要。正因為有了它，電腦才能聯結成為網絡，發揮出巨大的功用。現代企業、機構中的電腦部，所扮演的角色，越來越像 RJ45，它能夠在幫助企業、機構的經營和順暢運作上發揮很大的功用。

新界東聯網的電腦部，是在聯網成立後由原威爾斯親王醫院、雅麗氏何妙齡那打素醫院、北區醫院、沙田醫院的電腦部合併組成的電腦部。要去描述電腦部日常工作，並不是一件容易的事情，小編也只能管中窺豹，為大家簡單介紹一下它的日常運作。

從某個角度看，電腦就好像一個人。我們每個人都有一張身份證，聯網裡的每一部電腦也會有它自己的身份證，不同顏色的貼紙加上編號就是它的身份證了，代表著它不同的功能。我們會打疫苗來幫助預防疾病，電腦也一樣，它安裝防毒軟體、每日更新，更會定期進行系統升級、維護。我們會注意門窗，防止偷竊，電腦也一樣，要為重要的資料做備份，甚至加密保護等等。和人一樣，電腦也會生病，這時就需要呼喚技術支援了，日常技術支援就是電腦部 CO(Computer Operation)組的同事最主要的工作，4 組 CO 同事，分別駐守在威爾斯、北區、那打素和沙田醫院，以便快速提供服務，保持醫院電腦運作順暢順，作為服務在最前線的同事，他們除了需要專業技能外，還需要有良好的溝通能力。

電腦科技日新月異，聯網電腦部配合 HA 總部的規劃，不斷更新聯網的電腦環境和推出新的電腦應用方案。例如，無線網路，智能手持電子產品等，越來越多的出現在我們日常工作中。最近，總部就推出了 CallMyIT 的 App，讓同事可以通過智能手機，用這個 App 來呼叫 CMS, OPAS 等電腦支援了。另外，聯網人力資源部在招聘面試中，也已經開始試用 iPad 來取代紙本資料，這不但節省了紙張，也方便資料的更新。

在不久的將來，電腦部將會迎來更多的挑戰，因為 5G 網絡時代的到來及人工智能的應用等，但不論如何，相信新的科技能夠帶給同事更方便、更安全的使用體驗和環境。

電腦維護工作枱

消磁機，所有報廢電腦硬碟都必須經過消磁程序，清除硬碟上資料，確保資訊安全

Page 11 健康小貼士

遠離「手機手」

撰文：簡碧慧 威爾斯親王醫院 二級物理治療師

近年不少人因為拇指的指關節腱鞘炎（彈弓指/板機指）來求診。他們的主訴多是拇指的活動受到限制，有困難或無法完全伸直關節，甚至在活動時關節發出「咯咯」聲。嚴重者按壓關節處

會感到疼痛，亦有機會摸到硬硬的結節，需要另一隻手輔助來把關節扳開。這是因為很多時候大家習慣了單手拿著電話，拇指飛快地四方八面滑著、按著屏幕。高度重覆的動作使筋腱過度使用，並與周圍組織不斷磨擦引致發炎。如沒有適切處理，長期或重覆發炎可能使患處組織增厚，形成結節，在手指活動時卡住腱鞘。

應付或預防指關節腱鞘炎最好的辦法當然是減少某一手指的高度重覆動作。除此之外，按摩及伸展運動也能起到一定作用。一般可以沿拇指小球及關節附近位置稍為用力的來回按壓，以此鬆弛筋腱及附近組織，改善黏連情況及活動幅度（圖一）。伸展運動主要針對受影響關節，借另一隻手將手指慢慢伸直至有拉扯感覺，停留並保持姿勢約二十秒，讓關節及筋腱放鬆（圖二）。

另一個常見問題就是狹窄性腱鞘炎/狹窄性肌腱滑膜炎（媽媽手）。在拇指經常外張的情況下，「伸拇指短肌」與「拇指外展長肌」的肌腱在共同腱鞘中長期磨擦而引致。主要症狀包括拇指近手腕處持續脹痛甚至無力，在扭毛巾，提取物件時感到困難。大家可以把拇指放在手心並向尾指方向屈曲進行自我測試，看看會否引起疼痛（圖三）。

應付或預防狹窄性腱鞘炎最好的辦法同樣是適當的運動與休息。簡單的伸展運動包括將拇指握在手心，利用另一隻手協助把拳屈向尾指方向至筋腱有拉扯感覺後維持約二十秒（圖四）。另一方法是雙手指尖對指尖，撐開手指並往內壓，有拉扯感覺後維持約二十秒（圖五）。

同樣常見的問題還有腕管綜合症。形成原因多是因為使用智能電話時手腕或手指長期屈曲，令

肌腱長期磨擦，最終引致肌腱發炎腫脹。由於腕管內空間有限，發炎腫脹的肌腱便有可能壓住正中神經，繼而出現近拇指側的三隻半手指麻痺、刺痛或疼痛。嚴重者拇指小球位置或會萎縮，變得扁平，手指力量也會減弱。

應付或預防腕管綜合症亦包括了休息和避免過度使用拇指和食指，並在使用過程中留意及保持理想的手腕姿勢。簡單的伸展動作如把手心向下並向前反出，利用另一隻手協助把手腕向後拉，有拉扯感覺後停留並保持姿勢約二十秒（圖六）。力量減弱者可透過進行簡單的肌肉鍛鍊，如手握一公斤「啞鈴」上下移動手腕（圖七、圖八）、捏泥膠等（圖九）。運動後可為腕管及腕屈肌位置附近輕輕按摩（圖十）。

預防勝於治療，大家在享受智能電話帶來的方便與快樂時別忘了休息、按摩和多做伸展運動。

Page12 聯網動態

新界東醫院聯網 勇奪兩項「亞洲醫院管理大獎」

聯網中央護理部的「減綁奇兵計劃」及北區醫院護理部的「為大腸鏡檢查作更佳預備計劃」在 9 月 12 日於越南河內舉行的「第 19 屆亞洲醫院管理大會」上從 500 多個參賽計劃中脫穎而出，分別勇奪「卓越護理」組別及「臨床服務」組別卓越獎。

聯網管理層及護理團隊出席在越南國家會議中心舉行的頒獎禮

「減綁奇兵計劃」從根本上改變「穿約束衣以防跌倒」的傳統護理文化，以其他更符合實證醫療的防跌策略例如使用感應器、優化風險評估、彈性探病時間取代，並改以「非責罰」方式處理跌倒事故。透過全體護理人員的努力，聯網醫院的病人跌倒比率幾年間減低了 36%，其中兩間醫院的病人跌倒比率更在所有急症醫院中位列最低及第二低。

而北區醫院「為大腸鏡檢查作更佳預備計劃」則透過簡單易明的病人教育單張，讓病人更了解如何為檢查作合適準備，成功提升了大腸鏡檢查效率、減少檢查誤查及重覆檢查，達致醫患雙贏，將「小改變，大改善」精神發揮到極致。

威爾斯親王醫院 成功取得「愛嬰醫院」認證

經過近五年的努力，威爾斯親王醫院終於在 7 月 25 日，正式獲得「聯合國兒童基金委員會」及轄下「愛嬰醫院協會」認證，成為全港第三間「愛嬰醫院」。「愛嬰醫院協會」評審員當天到威院實地視察、與同事會面及檢閱文件，並訪問在本院分娩的母親及觀察她們餵哺母乳的情況，確認威院符合獲協會認可的國際水平。

要成為一家名副其實的「愛嬰醫院」殊不容易。除了要有充足的硬件，更要積極推動母乳餵哺的政策及醫護支援，令母乳餵哺的氣氛滲透醫院。醫護人員不僅在產前檢查時向準媽媽們講解餵哺母乳的知識，更會在產後半小時內協助媽媽開始餵哺母乳，讓媽媽在醫院踏出餵哺母乳的重要一步。「感謝資深護師親身教導如何與孩子親身接觸，成功地餵母乳，讓我們有信心預備當父母和孩子一起同行。」從媽媽們親筆所寫的心意咭，可見證醫護同事在支援媽媽餵哺母乳所發揮的重要作用。

此外，各部門亦配合餵哺母乳同事的需要，締造「母乳餵哺友善工作間」，令同事們在繁忙的工作環境下能持續餵哺母乳。威院同事會繼續努力，讓母乳餵哺成為更多媽媽認同的育嬰模式，不負「愛嬰醫院」之名。

醫院接受評估後醫院行政總監羅思偉醫生與「愛嬰醫院香港協會」及威院「愛嬰醫院運動統籌委員會」成員合照。

Page 13 聯網動態

雅麗氏何妙齡那打素醫院 「院前中風通報」先導計劃

那打素醫院及北區醫院今年 2 月起已開展 24 小時靜脈溶栓治療，早於 2018 年底，兩院製作了

培訓資料，為消防處新界北及東北區的救護員舉辦多次講座，並定期進行合作會議及建立溝通機制，協力推行「院前中風通報」先導計劃。該計劃下，救護員即場為患者檢查及識別急性中風徵狀，可即時通報急症室作相應準備，亦令中風科醫護人員能為病人預先安排所需檢查，務求讓病人在最短時間內接受治療，增加其存活率及減低中風後遺症傷害。

2019年2月至6月期間，該計劃已為23名中風病人提供靜脈溶栓治療。病人在急症室平均等候2分鐘，即可接受中風科團隊評估，而平均等候約15分鐘便可進行電腦掃描檢查，令大部份合適病人能夠於約60分鐘內接受靜脈溶栓治療，大大增加病人存活機會及康復能力。為答謝消防處救護人員與兩院合作，院方於7月19日舉行的志賢匯聚上進行嘉許典禮，並邀得康復病人分享其中風經歷及接受服務體驗。

兩院同事表揚消防處救護員鼎力協助，迅速支援及識別中風病人

康復病人答謝兩院醫護的照顧

中秋聯歡晚宴

那打素醫院 9 月 9 日舉行了聯歡晚宴，超過 750 名同事參加，反應非常熱烈。當晚眾嘉賓及同事獻唱院歌及祝酒，為晚宴揭開序幕。其後同事精彩表演及幸運大抽獎環節，令全場氣氛非常高漲。

同事陶醉於台上演出，歡呼聲不絕

醫院行政總監文志賢醫生(右)與同事「jam 歌」

大埔醫院 職員聯歡晚宴

大埔醫院 8 月 8 日舉行了聯歡晚宴，筵開了 32 席，場面非常熱鬧。當晚節目內容及獎品非常豐富，並設有特備遊戲節目，眾嘉賓、同事及社區夥伴度過了一個愉快晚上。

眾嘉賓一同舉杯，為晚宴揭開序幕

當晚多位同事演出皆博得許多掌聲，其中 Psycho Brother 傾力唱出兩首歌曲

席間頒發獎品予 Vaccine 流感教室勝出者，醫院行政總監文志賢醫生(右)頒發獎品予獲得第一名的助理經理(洗衣服務及保安)譚雅芝(左)

晚宴其中一個最受歡迎環節就是抽獎，矯型及創傷(骨)外科部門主管范智豪醫生(右)送贈獎品予幸運兒

醫院工作繁重且忙碌，同事不時面對突發情況，難免承受一定的工作壓力。北區醫院「友里同行」最近悉心安排了不同活動，希望讓同事鬆一鬆，踢走負能量。

早於 8 月初「友里同行」舉辦「鬆一鬆 四十五分鐘」(Time to Relax) 練習課，與各同事一同練習鬆弛技巧。課堂上播放柔和輕音樂，燃點香薰，帶領同事透過呼吸和自律鬆弛法去放鬆身體，以舒緩整日的身心疲累。有參與課堂的同事分享說：「平日晚上經常失眠，但透過呼吸和自律鬆弛的練習放鬆後，我竟然可以在堂上入睡，休息片刻。」練習課對同事有幫助，得到同事的欣賞。現在練習課在聯網不同醫院都有舉辦。

另外，適逢中秋，「友里同行」亦藉此送上禮物包，讓各部門同事一起分享小食和水果，在佳節裡鬆一鬆，享受與親朋好友的歡樂團圓時光。

「鬆一鬆 四十五分鐘」(Time to Relax) 練習課上提供舒適寧靜環境讓同事放鬆及休息。

「友里同行」送上禮物包，為同事工作打打氣！

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

「沙田調遷大樓」締造亞公角新景氣

2018年第三季，沙田醫院前足球場開始動工改建為「沙田調遷大樓」，以配合威爾親王醫院第二期重建計劃。「沙田調遷大樓」樓高4層，附設停車場，建築風格及外牆顏色與沙田醫院互相映襯。期間院方一直與相關部門緊密聯繫，密鑼緊鼓地為大樓進駐作好前期準備。預計大樓將在2019年第四季落成及2020年第一季迎接第一批威院同事。

撰文：陳鈺明 雅麗氏何妙齡那打素醫院 矯型及創傷（骨）外科 資深護師

對於畫畫，沒有特別原因，就只有喜歡!

「喜歡」就是：

沒有學過畫畫，也沒有什麼技巧，從小時候開始，就喜歡拿着鉛筆畫東畫西，最喜歡畫自己喜愛的漫畫人物，課本上總有著古靈精怪的角色。到現在作為爸爸，最喜歡與自己的小朋友一起塗鴉。

畫畫到設計：

想起第一次設計海報，要說到中學時期為學校的一個表演活動畫了一張海報。之後曾為中學不同學會及學生會設計宣傳海報及單張。到當上了護士，誰也沒想到我還有機會繼續做業餘的設計師。而這一切的動力都必需感謝曾邀請我設計的朋友們和上司們，感謝他們讓我在設計上有很大的自由度及對我能力的肯定。

創作需要有創意、好奇心及時間，放工後我喜歡搭車回家，在慢慢的車途中，放下手上的電子產品，去尋找創作的靈感。而在晚上待家人睡覺後，寧靜的黑夜加上柔和的檯燈就是我創作的時間。

護士的工作本身壓力很大，我感恩能在壓力下尋找出一個舒緩的興趣。其實 work-life-balance 談何容易，我只想感謝太太對我的支持，也想感謝上司們對我的設計延期再延期的包容。

同事眼中的他

認識了陳鈺明十幾年，只知道他是位好好先生，文質彬彬，照顧病人無微不至，非常細心。但從不知他是個充滿色彩的設計師，他的作品，充滿生氣，色彩斑斕，非常吸引。2017 年開始，鈺明幫手設計的包括：歷屆新界東關顧論壇、那打素醫院病人防跌海報、醫管局研討大會的骨科海報等等。

他的設計不計其數，深受各界人士讚賞，為我們骨科增添不少喜悅及色彩。

蔡榮貴病房經理

雅麗氏何妙齡那打素醫院 矯型及創傷（骨）外科

恭賀於七、八月份晉升同事

姓名	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
馮天柱	醫學化驗技師	醫學化驗技師
陳玉琮	高級放射治療師	臨床腫瘤科
盧艷能	二級病人服務助理	社區外展服務
周文威	顧問醫生	耳鼻喉科
唐靜宜	二級行政助理	行政部
傅曉媚	二級行政助理	醫療資訊及醫療紀錄部
司徒艷媽	二級行政助理	醫療資訊及醫療紀錄部
張詠梅	資深護師	內科及藥物治療學系
林晞暘	資深護師	內科及藥物治療學系
林慧嫻	資深護師	內科及藥物治療學系
羅家榮	資深護師	內科及藥物治療學系
王瓏	資深護師	內科及藥物治療學系
黃愿濬	資深護師	內科及藥物治療學系
余曼莉	醫學化驗技師	微生物科
鄧沛新	高級醫學化驗技師	微生物科

譚雅慈	資深護師	婦產科
鄭怡	資深護師	創傷及矯形外科
譚苑婷	二級行政助理	創傷及矯形外科
鍾志成	二級病人服務助理	職業治療部
黎鳳兒	資深護師	手術室
林禮靜	一級病人服務助理	手術室
梁安蓮	二級病人服務助理	手術室
陳嘉敏	二級病人服務助理	病理學部
林嘉妮	二級病人服務助理	病理學部
徐美懿	二級病人服務助理	病理學部
麥潔怡	藥劑師	藥劑部
周佑城	一級行政助理	規劃及發展部
司徒錫松	一級行政助理	規劃及發展部
區麗雯	資深護師(精神科)	精神科
鄭家欣	二級行政助理	精神科
何緯綸	二級文員	質素及安全部
周穎欣	三 A 級病人服務助理	放射科
吳惠琴	三 A 級病人服務助理	放射科
馮錦光	三 A 級運作助理	保安部
郭依妮	三 A 級病人服務助理	言語治療部

高劍鋒	醫院管事	支援服務部
謝嘉賢	醫院管事	支援服務部
劉昇任	二級運作助理	支援服務部
洪鈺傑	資深護師	外科
盧偉強	資深護師	外科
李頌儀	二級病人服務助理	無菌物品供應部
單仲安	二級病人服務助理	無菌物品供應部

姓名	晉升職位	部門
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
林嘉倫	初級文員	家庭醫學部
招藹雯	資深護師	內科
田培儀	資深護師	內科
蔡敏珩	資深護師	內科
梁少桃	二級病人服務助理	職業治療部
藍卓賢	資深護師	手術室
葉長喜	資深護師	手術室
呂紫祈	一級病人服務助理	手術室
施佩君	二級病人服務助理	病理學部
霍曉栢	資深護師(精神科)	精神科

曾駿業	資深護師(精神科)	精神科
葉潤華	二級病人服務助理	精神科
梁文傑	高級醫院管事	支援服務部

姓名	晉升職位	部門
北區醫院		
陳佩欣	資深護師	內視鏡中心
劉利霞	一級病人服務助理	內視鏡中心
伍詠嫻	一級病人服務助理	內視鏡中心
鄭凱衡	二級行政助理	家庭醫學部
林靈峰	二級行政助理	家庭醫學部
邱嘉馳	二級病人服務助理	感染控制組
張嘉豪	資深護師	內科
張綺玲	資深護師	內科
何仁傑	資深護師	內科
郭鳳儀	資深護師	內科
潘小冬	資深護師	內科
曾偉華	資深護師	內科
任艷玲	資深護師	內科
嚴旨瑩	資深護師	內科

葉上瑩	資深護師	內科
陳綺華	二級病人服務助理	腫瘤科
蔡嘉麗	資深護師	手術室
賴景峰	二級行政助理	手術室
王寶如	二級病人服務助理	物理治療部
張煥嬋	二級病人服務助理	放射科
鄭秀鳳	二級病人服務助理	專科門診部
方健朗	二級病人服務助理	專科門診部
鄧惠文	部門運作經理	專科門診部及綜合日間治療中心
林偉文	醫院管事	支援服務部

姓名	晉升職位	部門
沙田醫院		
趙梓柵	一級院務主任	行政部
陳玉恒	非緊急救護運送服務員	非緊急救護運送服務
伍岳威	非緊急救護運送服務員	非緊急救護運送服務
陳麗儀	二級病人服務助理	物理治療部

姓名	晉升職位	部門
大埔醫院		

梁煥梅	一級文員	行政部
沈子希	二級病人服務助理	物理治療部

姓名	晉升職位	部門
新界東聯網		
陳杰雄	二級文員	財務部
江綺璇	二級文員	財務部
鄧敏儀	二級文員	財務部
陳玉兒	二級病人服務助理	普通科門診部
陳俊安	二級病人服務助理	非緊急救護運送服務
張惠容	一級物料供應員	採購及物料供應部
余海欣	總行政經理 (規劃及發展)	規劃及發展部

遊戲園地

上期七月號《東網》遊戲園地的答案為「A：40 磅」，所有提交了正確答案的同事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

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》將於二零一九年十一月派發。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。