

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

January 2020 | 一月號 | Issue 108

拼搏與休息

本月專題

PAGE 04-10

《東網》亦載於新界東醫院聯網內聯網站

[http://ntec home](http://ntec.home)

本刊物以環保紙印製

冼藝泉醫生

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院  
醫院行政總監

回歸新界東

從醫管局總部返回新界東聯網「新東聯」工作，內心充滿「回娘家」的感覺。

跟新界東聯網的淵源甚深，可說由我從醫生涯開始—1994年在香港中文大學醫學院畢業，實習後便在威爾斯親王醫院的兒科部門服務超過十年，直至2006年才轉任醫管局總部及後的九龍東聯網擔任各種行政管理崗位。藉中大醫學院兒科部門的醫學生義務教學安排，令我從不間斷地跟新東聯緊緊地連在一起！更藉著積極參與由2016年成立至今的中文大學醫學生師友計劃（CUHK Medical Alumni Buddy Programme），讓我跟志同道合的同事及醫科生有互動的機會，分享有關求學心得、選科考慮及就業意見等。今年初來到亞公角山履任白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院的醫院行政總監，心情十分喜悅，除延續本人跟新東聯早結下來的不解緣外，更熱切期待與三院同事並肩努力，為病人提供優質貼心的服務。

亞公角三院會配合新東聯各醫院擴建計劃，其中一項備受關注的工作，是籌備為著威院第二期重建計劃所興建的沙田醫院調遷大樓。在此我衷心感謝沙田醫院所有同事一直與相關部門作出緊密溝通和合作，現時調遷大樓即將竣工，為迎接第一批由威院陸續遷入的同事做好準備。

萬眾齊心，打流感針！

醫管局每年為員工免費提供季節性流感防疫注射計劃，上年度白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院的員工接種率，分別在醫管局總部醫院排名中位列冠、亞、季首三名，實在難能可貴！成功非僥倖，全賴三院各部門親善大使及同事傾力宣傳及合作，獲此優秀成績極令人振奮。在此除了鼓勵亞公角三院今年再接再厲，也鼓勵各位新東聯的同事盡早接種流感疫苗，為保護自己、保護病人、保護身邊家人及同事，做好自己應盡的本分。

李錦滔教授

腎科翹楚·心繫威院 35 載

撰文：Peter Lam

李錦滔教授（前排左四）在 2019 年 7 月最後一次他參與的 PWH Operations Meeting 跟聯網總監羅思偉醫生（前排左五）及其他同事留影

提起威院腎科，大部份人都會想到李錦滔教授，說李教授是威院腎科的活招牌，相信絕不為過。筆者「小時候」曾於威院腎科工作，今次有緣訪問快將榮休的李教授，再睹李教授才子般的風采，實在深感榮幸。李教授 1983 年畢業於港大，83 至 84 年先後在瑪麗醫院、伊利沙伯醫院工作，於 85 年正式加入威院內科，開展了他 35 年的威院生涯。李教授自 2002 年起兼任威院的副醫院行政總監。他除擔任中大榮譽內科教授外，亦是哈佛大學、布朗大學、北京大學、南京大學、復旦大學和名古屋大學的客座教授。在公職方面，李教授現為香港內科醫學院院長，並歷任不同本地及國際學會或委員會的主席，由於數目頗多，本文在此不贅。為表揚李教授對腎臟病學的傑出貢獻，美國國家腎臟基金會於 2012 年向李教授頒授「國際傑出成就獎章」，可見李教授蜚聲國際、廣為同業所認同。

亦醫亦友

李教授很珍惜、重視與病友間的醫患關係。腎科病友一般都是長期病患者，他們在往後的人生中須定期與醫生見面。李教授憶述，很多病友們覆診時，醫患間彼此已經很熟悉，除了能說出對方的名字外，也知道對方的近況。有病友由腎病初期已認識李教授，後來情況逐漸惡化、經歷洗肚、洗血，然後接受腎臟移植、好轉，最後更結婚生子，特意帶孩子來見李教授，醫者箇中的喜樂滿足、實在難以言喻。

怡情養性的音樂劇

李教授醉心於音樂劇，更義務擔任本地音樂劇團「演戲家族」的董事局主席，致力推廣粵語音樂劇。李教授與音樂劇結緣於 88-89 年，當年他在倫敦受訓及深造研究，工餘時間便會欣賞當地著名的音樂劇，漸漸便喜愛上能怡情養性的音樂劇。他說音樂劇能陶冶性情、有治療心靈的作用。有見及此，他聯同劇團及香港腎科學會，多次安排免費的音樂劇予腎科病友觀賞，其中一齣《一屋寶貝》講述到死亡及愛，令病友們大為感動，帶出未知「死」、焉知「生」的信息，叫人珍惜生命。基於對臨床工作、人才培訓及醫學研究的熱愛及承擔，李教授已決定參加退休後重聘計劃，繼續為新界東的病人服務。李教授亦希望在此勉勵各位醫護同事—Work Hard for Patients, Play Hard for Yourself—努力工作為病人，工餘盡情輕鬆自己，願大家共勉。

港大 83 班同班同學：（左起）周振中醫生、黃洸照醫生、李錦滔教授和沈祖堯教授，都服務於威院中大內科。

威院前院長 Dr. Alison Reid 1999 年歡送會

後排左一：李錦滔教授，前排右一：羅思偉醫生

威院十周年紀念日，左一：李錦滔教授

## 提升專注力有法

在長時間工作下很容易走神嗎？埋頭苦幹的時候，突如其來的查詢又打岔了嗎？不同崗位的同事都各自有些提升專注力的心得跟大家分享。

陳達明醫生 威爾斯親王醫院 腦神經外科顧問醫生

我們同事工作時間長是有根據的，在 2016、2017 年醫生工作時間統計中，腦神經外科醫生每週工作超過 75 小時，遠超醫管局的建議——週工時少於 65 小時，在外科部門中亦居榜首。如何能在長工作時間下保持精神集中？我想這裡有兩點。

### 紀律和體力

外科的訓練是一種長期的紀律訓練，每天早上 7 時作預備，8 時巡房，8 時半參與手術至下午 5 時，黃昏巡房，再預備明天的手術，每三至四天「通宵」當值。從訓練至成為主診，每天如是。每天的手術、急症都不一樣，外科醫生的身心都須要長期處於準備狀態，以至隨時反應和調動。

神經外科醫生的體力尤為重要，一般手術時間 4 至 6 小時，大型手術則可能長達 8 至 12 小時。猶如訓練馬拉松賽跑，每個受訓醫生最後都可以跑完全場，身體會在幾年之間適應，意志力、心力亦會愈練愈強。最危險的時候就是手術末段，疲倦的身體好像會跟腦袋對話，要求盡快休息，腦袋或浮現起「草草了事」的念頭。所以外科醫生都有運動的習慣，跑步、行山、游泳等等，鍛鍊身體一番，大手術前一晚都早早上床睡覺休息，希望把全程手術、每個細節好好做完。

### 細節變成習慣

「魔鬼就在細節中」，腦神經外科手術每一步、每一個細節都有適當處理的方法，由用刀用鑽，如何止血，何時用顯微鏡，兩極電刀怎樣用，頭骨如何閉合。每個步驟、細節都要重複做穩做好，為求成為習慣，以致在長時間工作的環境下，都能保證手術的效果。有研究清楚指出腦外科手術數量與效果的關係 ( Volume-performance relationship )，除了「熟能生巧」，更要求外科醫生每年必須完成某一類手術的最少次數，用意就是長期保持手術細節的習慣，務求保證一致良好的效果。

最後，工作—休息平衡 ( Work-life balance ) 亦是保持精神集中的重要基礎，感謝總部、聯網、部門的支持，自 2018 中，增加了神外隊中人手，大大舒緩了超時工作及緊張的編制。

方秋娥 北區醫院 行政部一級文員

醫院文職同事工作繁多，要處理大量例行工作和突發的緊急任務，有時還須應付上級或病人及其家屬的不同要求，無形中產生巨大壓力，或會影響到工作效率和情緒。要在限期前正確無誤地完成工作，專注力十分重要。

每天工作開始時，大多精力充沛，專注力最強。我會把當天必要處理的事情列成工作清單，先處理最緊急及重要的，其次是較複雜或須要額外集中精神的。長時間的專注或外來的查詢，都會影響專注力，這時工作清單可以幫上不少忙。它能協助自己檢視應做而未做的事情，藉此重拾專注力，繼續工作。

若頭腦開始暈倦，我覺得聽著音樂，最能幫助提升專注力，但在正常工作時間是不可以的，因一定會產生誤會。所以只在下班後留下工作，才會實踐。我最愛為自己泡一杯薄荷茶，清新的味道，令精神為之一振；亦愛看看家中狗狗和植物的照片，想起回家後狗狗熱情地迎接、撒嬌的模樣，或翠綠的植物生長健康嗎？要小心地替它澆水……這些想法都能助我提升專注力，盡快完成當天的工作。

#### Page 05 本月專題·拼搏與休息

周文海 雅麗氏何妙齡那打素醫院 放射診斷部二級放射師

在放射診斷部，我須要在不同的前線崗位服務，例如為急症、住院和門診的病人進行 X 光造影、電腦掃描和磁力共振等檢查。除了面對前線工作，我還須應付學業，偶爾亦要處理部門的文書工作，例如撰寫會議紀錄，以及參與部門的更新工作等。為了讓自己能更舒適和有效地工作，我在減壓和休息方面都養成了一些小習慣，希望大家分享！

首先，我習慣把工作具體化，即是具體地把自己所要做的事情描繪出來。例如我會在桌上擺放一張分門別類的 to do list，每天晚上把翌日要做的事情寫在便利貼上，完成後就把工作從 to do list 中劃掉。自從我養成這個習慣，在晚上睡覺時就不會一直煩惱著，反而可以清楚地腦海中描繪接下來一天的工作怎樣安排，確實令我睡得更安穩。

此外，我習慣把工作分成很多小部分來做，例如當要應付學期論文時，我習慣一個星期抽出兩至三次的時間，每次兩至三個小時來處理，這樣就不會有一次要處理很多的壓力，同時也能避免自己在同一件事上用腦過度，從而減低出錯的機會。

除了上述的減壓方法外，養成規律的作息也是很重要的，有助改善睡眠品質，消除腦部疲勞。此外，我還喜歡善用餘暇，與好友聚會，或是與他們去旅行，珍惜與他們的相處，同時可以遠離一下都市煩囂，欣賞各地美景，令自己身心放鬆，對我來說也是非常好的休息方法！

亂中有序 訪問威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系部門運作經理姚麗萍姑娘

撰文：婉子

冬潮已到，前線同事每天都要照顧大量的病人，病房裡經常人頭湧湧，在千頭萬緒的事情中，如何可以專心致志、有條不紊、確保病人安全下完成工作便變成十分重要了。

姚：每個同事都只有一對手，想同一時間完成所有任務是十分困難的，所以要懂得分輕重，把手上的工作排序，重要的行先，次要的行後。

婉：但事情太多，工作要顧及的又很鎖碎，很多時候都顧此失彼，那怎麼辦？

姚：所以要在排先後次序前，對自己的工作有個大致的概念，才能準確的排序。

另外就是要學會工作時別太 Task-oriented (任務導向)，例如在量血壓的十來秒，可以同時看看病人的點滴、病人的床單被鋪，跟病人說說話兒，問候一下，反正這些事情早晚都要處理，為何要分四、五次做？用 Holistic Care Model (全人照顧模式) 來照料病人，不但完整些，其實也更省時。

婉：有時為了處理病人和家屬們的提問，也花掉很多時間。

姚：同事要學會主動花多一點時間在細節位上——花三、兩分鐘讓病人和家人多了解病情和治療進度，很多時候便免卻了家人因為想問病情而預設了十條想你回答的問題，因為可能你那幾分鐘所提供的資訊，往往已經比他們想知的還多了。

後記

做事懂得分輕重緩急、懂得花多點有質素的時間在人的互動上，也許這不只是一種正向的工作思維，也是一種人生裡該有的生活態度吧！

專心這麼難嗎？臨床心理學家給你的「5 個 R」和「6 字真言」

撰文：婉子

每個在前線工作過的同事都知道，醫護人員在日常工作中，可以犯錯的空間其實很小，不論是小事至派錯一粒藥，大至斷錯症、手術開錯位置，都會直接影響病人的安危。

筆者今次訪問了大埔醫院臨床心理學家劉澤俊博士 ( Dr Jeffrey Liu )，分享一些在工作時保持專注的心得。

J: Jeffrey            婉: 婉子

J: 要專心做好手頭上的工作，如果有辦法減少外來的打擾固然好，但更重要的是從自己的心做起！

婉: 我覺得在日常工作中，有時要專心做好一件事是超難的，因為不論是在任何崗位、任何場合，只要有病人、家屬、甚至是同事，大家有互動，分心好像是無可避免的.....

J: 就是因為我們無法控制外來的因素，所以才更加要處理自己衍生分心的因素。外在因素例如突如其來的電話、病人和家屬的額外要求、環境嘈雜，這些都是十分容易理解的。但更多的是我們自己的因素，心裡的憂慮是其中一個原因，它可以是來自財務上的困擾，也可以是來自對家中至親的擔憂。

婉: 是的，人非草木，心有所困，不免便走神了。

J: 在很多醫療事故中，lapse of attention，亦即是你所說的「走神了」，是一個很常見的原因。除了心中對人的憂慮外，另外在心理學上有一個名詞叫 rumination，它很多時候都同樣會令人心緒不寧，容易犯錯的！

婉: 什麼是 rumination？(我可真從來未聽過這個字)

J: Rumination 通常是指反覆想起一些負面的記憶和情緒，當一個人的腦袋經常充斥著這些記憶和情緒，例如曾經在工作時犯過錯，rumination 會令自己做每件事都誠惶誠恐、如履薄冰，害怕再出錯，如果加上工作的環境是充滿斥責的文化，要當事人在這種狀態下沉著氣，專心工作是非常困難的。很多研究顯示抑鬱症的病人經常會有不同的 rumination (簡單來說便是「反覆重溫」)，因而影響了對眼前工作的專注，這也是很多患有抑鬱情緒的病人不能好好工作的原因。

婉: 我也曾經見過有些經驗豐富，平時做事很妥當的同事，不知怎地，有時掛萬漏一便出事了！

J: 這是因為除了 lapse of attention、rumination 外，overconfidence「過份自信」都是另一個原因——同一個病，同一個醫囑，發生了 99 次，去到你的手上，在條件反射下，你的第一個印象絕對會影響你理解當刻眼見、耳聽所接收到的訊息。如果再加上沒有意識去認真核對清楚，很多時候，醫療事故就是這樣發生了。

婉: 其實有什麼具體的方法令我們能夠專心工作？

J: 我們可以試試 5 個 R 的方法：

1. Relief 認識及舒緩壓力所引致的分心—從源頭開始解決，認真的想想有什麼事情影響了你的心神，著手處理，別讓它打擾工作的專注力。
2. Recheck 認清對的焦點，重覆核實—別讓從前的經驗和記憶影響你當刻的判斷，有些人可能覺得 recheck 是多此一舉，但往往就是因為覆檢，才免於同事鑄成大錯。
3. Remind 彼此提醒互相支持—這種少指責、多提點的文化，大概須要由上而下做起，這個不容易，但文化一旦建立起，同事的心理壓力減少了，遇事時願意開口提問，犯錯的機會也就減低了。
4. Reward completion 工作有始有終，無誤才可放心—「專心工作，安心放工」是一種心理上的獎賞，值得鼓勵，也值得每個同事都放在心裡記著。
5. Restructure environment factors 減少令人分心的環境因素—如果私人手機是其中一個令你分心的因素，嘗試減少在工作時候拿出來吧。這對現代城市人來說絕不容易，但比起其他不能控制的外在因素，這是相對比較容易處理的。

婉: 5 個 R 好是好，但在日常要記齊 5 個 R 還是有點難，有沒有更簡單直接的方法去培養專注？

J: 如果記不起 5 個 R，便緊記 6 個字吧：「做好，做齊，做快」，這是目標，更是一種次序—先要做好手上當刻的任務，再希望做齊其他的工作，最後才是講求速度，假若把這次序倒轉，便等同用數量犧牲了質量，這很危險，不值得的。

「做好，做齊，做快」其實也是一種很正面人生的態度—在家，我們用這個行為模式去照顧家人和自己，在醫院裡，都是這樣去照顧病人。人有慣性，慢慢養成了這 6 字習慣，不單自己受益，對你身邊的人都有好處。

後記：筆者在訪問前看了不少保持專注力的方法，倒是從來沒聽過這簡單又易記的 6 字真言，也許這個農曆新年我們在工作間可以貼一張這樣有趣的揮春：「做好 > 做齊 > 做快」



「宏心濟世研病理，明德領導察秋毫」

前雅麗氏何妙齡那打素醫院病理部顧問醫生、《東網》創刊主編孫宏明醫生於 2020 年 1 月 6 日辭世，享年 64 歲，  
《東網》編輯委員會同仁深表哀悼。

孫宏明醫生是威爾斯親王醫院的開院元老、香港病理學專科學院前院長，曾任新界東聯網病理部聯網統籌、雅麗氏何妙齡那打素醫院及北區醫院病理部主管，那打素醫院的病理部更是他親力親為由零開始開辦的。此外，孫醫生於 2006 年帶領那打素醫院及北區醫院病理部成為醫管局內首兩個獲得香港認可處實驗所認可計劃資格的病理學部門。孫醫生平易近人、和藹可親，態度既嚴厲又親切，在新界東聯網各部門前線貢獻三十五年來深受同事敬愛。

孫醫生亦是《東網》的創刊主編，從 2002 年至 2015 年十數年間一直帶領編委會。經歷創刊初期的摸索階段後孫醫生決定改革，將《東網》重新定位為「員工的刊物」，以員工興趣和維持聯網融和為前提，而非單單作為官方媒體而存在。

《東網》編輯委員會謹向孫醫生家人致以深切慰問，新界東聯網同仁定必銘記他為聯網作出的傑出貢獻。

## 眼睛疲勞的處理

撰文：Eva Lee 李永芳

都市人的生活忙碌，經常長時間專注地看電腦、手機和文件等。眼睛在長期使用下，容易減少反射性眨眼次數，令淚水分泌不足且增加揮發性眼乾，造成眼睛疲勞或眼乾症。嚴重的更會引發眉稜骨和肩膊鎖緊、眼眶酸痛的感覺，導致視力模糊，影響生活質素。日常可透過維持良好習慣以減少眼乾情況，嚴重者則應該盡早求醫接受適當的治療。

威爾斯親王醫院眼科及視覺科學學系駐院醫生陳嘉媛醫生表示，眼睛酸痛和「沙眼」的症狀非常普遍，一般可以透過日常生活的調節而改善。部分人的不適由疾病引發，如瞼板腺疾病（Meibomian gland disease）、玫瑰斑（Rosacea）、甲狀腺機能亢進（Thyroid eye disease）、修格蘭氏症候群（Sjogren's syndrome）等，透過正確的診斷，和接受適當的治療後，症狀會有進步。

為了減輕眼睛疲勞或眼乾症，陳醫生鼓勵在日常生活中，應多注意滋潤眼睛的小貼士。最常犯的錯誤是因太專注工作，而減少眨眼的次數，導致未有足夠的淚水分泌和增加淚水的揮發。所以，工作時應時刻提醒自己眨眼，以加淚水分泌和讓淚水平均分佈在眼球表面，並維持一分鐘眨眼 15 次左右。其他小法子如有充足及有質素的睡眠，可以讓眼睛有適當的休息；確保房間有均勻的照明，以減少高光度對比給眼睛帶來的負擔；和合適的座椅支撐頸部和背部都很重要。另外，應避免房間過分乾燥，或長期處於戶外強風的乾燥環境，在戶外可戴上環繞式眼鏡，以減少戶外強風的乾燥作用。

電腦顯示器屏幕的中心位置，應比眼睛水平低 15 至 20 度，並與眼睛維持 20 至 28 英寸的距離。最後，她建議可參考 20-20-20 規則放鬆眼睛，即每工作 20 分鐘，須看 20 英尺外的遠境 20 秒<sup>1</sup>。所謂「開源節流」，最直接改善眼乾問題的方法，是使用人造淚水，補充不足的自然人體淚液。市面上的人工淚液有很多種，應留意列明的成份，選用適用於自己眼睛的配方，有疑問時便尋找眼科醫生的意見。若每天使用人造淚水的次數多於六次，可考慮改用沒有防腐劑的配方。還有，可考慮進行封閉淚孔小手術，猶如在洗手盆的去水位放置活塞，可減慢淚水的流失，令眼乾徵狀改善。

坊間是否有些食物或眼睛按摩儀器，能有助舒緩眼睛疲勞？有沒有傷害？

眼睛按摩儀器對美容的功效大於醫學，暫時醫學上還沒有文獻支持。另食物方面，西醫沒有食療或戒口的指引。坊間建議的食療如杞子、銀杏或姜黃（Curcumin），仍在科研階段，所以暫時亦未曾在人體證實對眼疾有效。

## 筆者後感

眼睛是我們的靈魂之窗，我們必須好好保護它。日常生活習慣或模式，都會影響我們眼部的健康。眼科的學問非常之深奧，如果有任何不適，都應該盡快看醫生。

1 American Academy of Ophthalmology (2016). Computers, digital devices and eye strain. Retrieved from: <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/computer-usage>

## 認識睡眠週期

撰文：陳詠欣醫生 沙田醫院 精神科副顧問醫生

一般在正常狀態下，每晚大概有四至五次的睡眠週期循環，可以分為四個階段：入睡期（第一期）、淺睡期（第二期）、熟睡期與深睡期（第三期，又稱慢波睡眠期 Slow wave sleep）、快速動眼期（Rapid-eye-movement/REM sleep）。睡眠的週期由第一期（入睡期）開始，到第二、第三期，第三期睡眠就是我們一般所說的深層睡眠。第三期之後，會反方向再返回第二期 / 第一期，然後進入快速動眼期，這是為一個睡眠週期。每一個週期大約為 90 至 100 分鐘，每晚會重複大約四至五次。隨著睡眠時間增加，快速動眼期所佔睡眠週期的時間會增加，慢波睡眠會減少。

### 睡眠週期的特性

第一期是入睡期，顧名思義是身體準備進入睡眠的過渡期，佔整體睡眠時間約百分之五至十。這段時間有些人會突然感覺「失腳」、有「突然墜落的下降感」，伴隨腳部抽搐一下，這種情況我們稱為入睡抽動（Hypnic jerks），是常見的現象。第二期是淺睡期，我們大部分的睡眠時間都處於這個週期，佔整體睡眠時間約百分之四十五至六十五。這段時間身體對外界的反應減低，心跳開始減慢，體溫也會輕微下降。第三期是深睡期，是身體復修的重要時間，佔整體睡眠時間約百分之二十至二十五。這段時間腦電波減慢，是最深層的睡眠狀態，在此階段因故醒來的人們會感到意識有點迷迷糊糊。至於在快速動眼睡眠期，眼球的確會在快速移動，佔睡眠時間百分之二十至二十五。身體大部份的肌肉處於鬆弛的狀態，而心跳、血壓和體溫則會升高，呼吸頻率亦會變得不規則，夢最經常在這個階段發生，所以有些人又稱這時間為「發夢期」。

應用：選擇在某種睡眠週期醒來可行嗎？

坊間也有很多建議認為應該找出自己的睡眠週期，在特定的睡眠週期醒來，就可以有更佳的睡眠效果。的確曾有一些研究顯示，若在熟睡期與深睡期時醒來，需要較長時間回復清醒和工作表現。所以一般若在淺睡期起床，變相會較為「精神」。然而，偵測睡眠週期須要透過腦電波、眼電波、肌肉張力等數據來決定，一般坊間的電子儀器或電子產品都沒有配備這些功能，所以並未能百分百準確偵測睡眠週期。再者有研究顯示如果一個人在缺乏睡眠的情況下，其實在任何一个睡眠週期起床，達到完全清醒的時間也會受影響，而受影響的程度是與其睡眠缺乏的情況成正比，所以保持充足睡眠方為最重要。

威爾斯親王醫院精神科門診設有睡眠（醫學）門診服務。睡眠診所接收全港十八區醫生的

轉介，服務對象為所有有關睡眠的病患，包括常見的失眠、睡眠窒息症，以至渴睡症、

睡遊、快速動眼睡眠行為障礙、晝夜節律性睡眠疾患等。睡眠疾患的患者會按臨床需要，或被轉介到沙田醫院的睡眠檢查室作多導睡眠圖檢查或其他測試。

## 工作與生活的平衡

撰文：Eva Lee 李永芳

現在正值冬季服務高峰期，醫院服務需求上升，大家的工作量更大，工時更長，可是，當同事們盡心照顧病人之餘，也應照顧自己：有足夠的休息，才能緩解工作帶來的壓力。

工作與生活的平衡 ( Work life balance ) 在劍橋詞典中的意思，是指用於工作上的時間，與家人和做自己喜歡的事情，所花費的時間相比。有些專家認為，可將工作、休息和私人時間，分成特定的比例或程式，以劃分工作與生活。威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系副顧問醫生陳智曦醫生並不完全同意，他認為不能單從時間的長短作判斷，應以其質素來決定。醫護人員的工時較長，工作期間也需要高度投入，實在應該好好計劃工作與休息的安排。

### 規劃工作，也規劃休息

陳醫生認為每個人都有自己精力最充沛、專注度最高的時候，所以首先要辨認出自己的工作模式以計劃時間表。按著合理及可行的待辦事項清單，專注地把工作逐一完成，並適時安排五分鐘小休時間讓自己稍為放鬆。

不同崗位都有各自的工作高峰期，因此規劃假期時應以年來計劃。忙碌的時候全情投入工作，放假的時候就盡情享受一個美好的假期，這樣也能提供動力讓人捱過辛苦的日子。

投入工作之餘，也應該建立為重要的人和事，預留時間的習慣。私人時間期間不工作，讓自己得到喘息的機會，從而減少工作的嫌惡性。無論在工作或社交活動上，了解自己的限制，對於不合理請求時，要學會得體地說不，把珍貴的時間留給自己。

### 工餘興趣

陳醫生認為必須預留時間做運動。運動可以放鬆腦部，減少壓力激素，同時增加安多酚 ( Endorphins ) 令人感覺喜悅。陳醫生周末愛到郊外行山，暫時遠離有關工作的訊息，讓自己享受一點私人時間，忘卻工作壓力。

另外，參與有意義的義務工作亦是不錯的工餘活動，如以義工身份參加一些病友組織的活動分享經驗，可從活動中得到滿足感，助人亦可助己。

太投入工作時很容易會忘記休息，必須時常提醒自己放鬆，不要過於疲累，最重要是無忘初衷，保持對工作的熱誠；工餘時間找到自己的興趣亦相當重要。希望大家都能取得工作和生活的平衡，好好享受工作與生活的樂趣。

### 創意動物插花班感想

撰文：鍾詩敏 大埔醫院 內科及老人科 4AL 病房文員

很高興能夠再次參與開心員工小組舉辦的活動。是次的創意動物插花班，感覺很新鮮。這次是我第一次接觸插花這活動，對於我這新手來說亦不算是太困難。同時亦很感謝兩位導師的指導及籌備，辛苦地為我們選花、訂花、搬運花材及分配材料。

插花的過程當中，她們的悉心教導使我們能有效率地製作了屬於自己的作品。當中我們用乒乓菊這種花，設計了一些小動物，例如我們把花弄成小蜜蜂、小白兔等模樣。讓我們發揮更多的創意，亦感到非常新奇，原來花也可以有這麼多的變化和造型。製作時，導師經常給我們意見，雖然製成品不是最完美但我們也盡力了。完成後，因為花束太可愛美麗了，每位同學都自然地流露着滿足的笑容，並立即拿出電話拍下完成品與同事們及家人分享。插花過程讓我們放下平日的煩惱，好好的享受插花的樂趣。

最後希望小組可以在日後舉辦更多活動給同事們參加，讓我們可以互相認識不同病房的同事，我也必定會再次參加及支持。

### 員工福利活動

為了讓各位同事平日工作勞碌之餘，亦能兼顧休息和身心健康發展，聯網及各間醫院都有舉辦不同類型的員工福利活動，希望同事於工餘時間能一起輕鬆一下、聯誼感情。以下為大家回顧去年部份精彩活動，也鼓勵大家今年繼續積極參與。

NTEC 去年除了舉辦體育活動如球類活動同樂日及比賽、手工皂製作班，還有鳳坑家樂徑、大尾督燒烤、高球體驗一天遊。

PWH 為同事準備了瑜珈班、氣功講座和環保清潔劑工作坊。

NDH 去年舉辦了蛋糕製作及朱古力品嚐的活動、太極班，以及「輕鬆一天遊」參觀油街實現、享用自助餐及觀賞立體球幕電影。

除了新春、聖誕等節日慶祝活動，AHNH&TPH 還有不同主題的講座、燒烤活動和防蚊磚工作坊。

BBH, SCH & SH 的扭氣球班，讓同事學習不同造型的氣球製作。

## 聲帶保養小貼士

撰文：陳燕甜 新界東言語治療部 部門經理

有誰不想被讚賞人靚聲甜？尤其女士們會特別關注。「人靚」自己未必可以控制，但「聲甜」某程度上是我們可以養成的，只要我們懂得保護聲帶及如何用聲。

### 預防勝於治療

進入秋冬季節，由於天氣乾燥、冷空氣刺激氣管及容易因傷風、感冒引致咳嗽或喉嚨發炎，再加上吃火鍋、燒烤等等，都有機會令喉部不適及聲音出現問題。所謂預防勝於治療，如要避免這些情況，我們可以採取以下預防措施。首先，每年接種流感疫苗，減低因患流感引致喉嚨發炎或嚴重咳嗽，從而增加聲沙或失聲的機會。如不幸因上呼吸道感染而導致喉部不適，最好盡量減少說話讓聲帶多休息，亦可多喝開水及多吸濕潤的蒸氣，舒緩喉部不適。切忌大力清喉嚨或咳嗽，亦不宜在聲沙或失聲期間勉強用力說話；因為這些行為會加重聲帶的負擔，增加對聲帶的傷害，令聲線復元的時間較長。需要時應求診服藥，以控制病情及舒緩不適。吃火鍋及燒烤時，進食辛辣或煎炸等刺激性食物要適可而止，進食後要多喝開水。

### 養聲食療有用嗎？

有些人會問，飲蜜糖水或咸竹蜂沖水會否有助養聲呢？坊間有不同的護聲祖傳秘方，值得一試嗎？每個人體質不同，未必人人受用，有時甚至適得其反。例如，有些人飲蜜糖水後會有多痰或「封喉」的感覺，要清喉嚨，反而傷害了聲帶。最佳護聲食療其實很簡單，就是每天飲八杯（約兩公升）室溫或和暖的清水。但切記，咖啡、奶茶、濃茶及濃湯不可當水計算。

### 護聲基本功

除了上述的措施，要聲音保持最佳狀態，我們必須從以下基本功做起，時刻保持聲帶健康及戒除損害聲帶的行為。

### 如何保持聲帶健康須知

宜：

1. 保持聲線得到適當的休息。
2. 以適合自己的聲調及音量說話。
3. 多放鬆心情，保持身心愉快。
4. 多休息，保持睡眠充足。
5. 多喝清水。
6. 多吃水份高的生果。

7. 放慢說話速度。
8. 說話時作適當的停頓。
9. 如有需要，多吸蒸氣。

不宜：

1. 以氣音不出聲說話 ( Whisper )。
2. 清喉嚨或習慣性咳嗽。
3. 在嘈吵的環境下說話，例如茶樓、卡拉 OK、遊戲機中心、的士高或打麻雀；因為說話的人會輕易把說話的聲浪提高。
4. 長時間不停的說話或唱歌。
5. 說話急速。
6. 激動地大力說話、大笑、大哭或大叫。
7. 用過大、過細、過高或過低的聲音說話。
8. 吸煙或進入人多吸煙的地方。
9. 長時間逗留在太乾燥或空氣污濁的地方。
10. 喝刺激性的飲品，例如酒、咖啡或濃茶。
11. 吃刺激性的食物，例如煎炸、含香料或辛辣的食物。
12. 在睡覺前兩小時內進食；因為容易引致胃酸倒流刺激喉嚨。

溫馨提示

如聲音持續沙啞或喉部持續不適，就要向醫生求診作詳細檢查，以防忽略了一些病變。如因用聲方法不當而導致長期聲沙，亦可以接受言語治療，透過聲線訓練改善問題。

用聲不當有機會引致聲帶起繭，應及早向醫生求診

病人接受聲線訓練

## 新界東醫院聯網

### 第 14 屆新界東聯網「關顧故壇」承傳關懷文化

新界東聯網一年一度的重頭戲「關顧故壇」於 2019 年 12 月 11 日順利舉行。節目開始時「沙田慈氏護養院」護士羅妙蓉以嫻熟的古箏演奏令大家安靜思緒，再由 9 位來自不同醫院及專科的前線同事分享他們親歷的關懷故事。

故事中各同事均有獨特的經歷，包括在路上碰到交通意外化身為「雷霆救兵」的碩駿、因家人生病成為家庭照顧者的護士琪芳、因意外成為病人的醫生 Pauline，還有從腦退化症病人 Molly 身上體會良多的倩影及家欣等等。所有故事都獨特，但共通點是大家都能從經歷中學懂切身處地感受他人需要，亦重新確立自己作為專業照顧者的職志。

活動特別嘉賓威爾斯親王醫院醫院管治委員會主席伍穎梅女士表示，無論多忙都會抽空出席支持，「聯網醫護們不單專業，更非常樂意為病人多行一步，一直令我好欣賞，希望這種關懷文化能一直承傳。」

香港病人組織聯盟主席袁少林（後排左五）、中文大學那打素護理學院研究院副院長錢惠堂教授（後排左六）及威爾斯親王醫院醫院管治委員會主席伍穎梅（後排左七）出席支持活動

## 威爾斯親王醫院

### 全新宿舍 B 座職員餐廳啟用

由於威院第二期重建計劃工程須拆卸 A、C、D、E 座等宿舍大樓，原本位於職員宿舍 A 座一樓及 D 座地下的職員餐廳已於去年 12 月 16 日搬遷至 B 座一樓繼續營業。

新餐廳設有五個食物專區，提供廣東燒味、東南亞滋味、港式快餐及即炒粉麵飯等，並推出多款特式美食，包括熱辣辣鐵板炒飯、鮮蝦雲吞湯麵、五星級牛坑腩撈麵等，為同事們提供新選擇。除了一般收銀櫃位，新餐廳亦設有 4 部自助點餐機，接受以八達通、WeChat Pay 微信支付及 Alipay 支付寶付款，以縮短同事們排隊輪候點餐和付款的時間。

如同事希望品嚐中式小菜及茗茶，可致電餐廳訂座，訂座電話為 2646 9375。中式餐飲只於午市及晚市提供，由於空間及座位有限，請預早 3 日前致電餐廳預約，以便餐廳安排座位。

### B 座職員餐廳營業時間

早市：7:30am – 9:30am

午市：11:30am – 2:30pm

晚市：5:30pm – 8:00pm（須預訂）

\* 星期日及公眾假期休息



新餐廳位於職員宿舍 B 座一樓，設有逾 200 個座位。

新推出的鐵板飯餐大受同事歡迎。

同事可使用自助點餐機揀選食物和飲品，並以八達通或手機電子支付工具付款，方便快捷。

## Page 14 聯網動態

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

全人關顧 Take a break 午間音樂會

那打素醫院大堂設計充分利用陽光，柔和恬靜；其金字塔式天窗提升樓底高度，增強音效，提供了一個理想的表演場地。院方一直善用大堂空間進行表演，而 2019 年 12 月 10 日舉行的「全人關顧 Take a break 午間音樂會」更邀請到眾多同事及義工傾力演出。

該活動由雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會贊助，兩院全人關顧小組舉辦，共有 29 名表演者，演奏多首中西樂曲。參與表演同事來自不同職系，他們不單工作表現出色，更同時具備精湛音樂造詣！整個演出令醫院添上藝術氣息，並為訪客、病人及同事帶來一個快樂療癒的中午。

義工伍偉言及余定恒一同演繹經典名作《Canon in D》

義工鄭國治彈奏《Somewhere My Love》，觸動人心

藥劑部配藥員鄭家碩吹奏多首樂曲，令人陶醉

內科部門主管李舜華醫生精彩演繹《Liebestraum》

院牧部唱詩小組唱出經典詩歌，傳揚福音

急症科、設施管理部、支援服務部同事，聯同其他醫院兩位代表奏出多首民歌

醫院行政總監文志賢醫生（右）及職業治療部二級職業治療師何樂文（左）自彈自唱，甚有默契

同事可掃描 QR code，重溫音樂會的精彩花絮

用琴聲打開別人心扉 以愛心感受助人快樂

有份參與今次演出的鄭國治先生本身是大埔居民，自小受喜愛音樂的哥哥熏陶，鄭先生 6 歲開始學鋼琴，10 歲起學小提琴及中提琴。鄭先生其後赴笈馬來西亞讀中學，參與學校銀樂隊並自組樂隊演出，在躍動的音符中成長。他回港後進修音樂教育，之後任職音樂科老師長達 30 年。

鄭先生約 8 個月前偶然得知那打素醫院大堂放置了一部鋼琴，自發於每星期逢一、三及五上午前來表演，其後索性大埔及那打素醫院兩邊走，用琴聲撫慰眾多病人及家屬的心靈。鄭先生指很多訪客及病人會點歌，其中有位家屬點了《I believe》，聽著琴聲禁不住落淚；亦有常來覆診病人向鄭先生表示很需要音樂，希望他多些來醫院彈琴。鄭先生笑言，病人欣賞他的音樂令他很開心，但最欣慰的是看到音樂令心靈跌倒的人再次站起來，對他來說是莫大鼓勵。

鄭國治先生（右）已正式登記成為本院義工，希望繼續以音樂為媒介去發放正能量

## 北區醫院

### 推廣認知障礙由社區做起

一年一度的香港北區花鳥蟲魚展覽會圓滿結束！

展覽由去年 12 月 21 日起一連七日於粉嶺遊樂場舉行，今年北區醫院的展覽主題為「關愛認知障礙 醫社同行跨障礙」，透過小遊戲及展版向公眾人士傳達認知障礙症的資訊，喚醒大眾對這個病症的關注，做好社區預防。是次本院的展覽由精神科同事負責，他們設計了數款小遊戲，讓長者動動腦筋。玩法是讀出卡片上的字和這些字的顏色，看看會否將兩者混淆。

雖然遊戲有少許難度，但大多數長者都能夠順利過關。另一遊戲是「認知大搜查」，究竟「多吃紅肉，有助大腦健康」是真的嗎？這類是非題有助大眾對認知障礙症有更多認識。不止是長者，許多照顧者和小朋友都對我們的攤位遊戲很感興趣呢！

## 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 2019

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一向不遺餘力推廣惜物減廢。本會於 2019 年 11 月 21 日及 28 日舉行本年度「以物易物·減少廢物」之活動。此活動鼓勵同事把家中閒置而又保養良好的物品帶回來醫院轉贈予其他同事，以減少廢物，實踐環保，並反思過度消費行為。

當天三院同事非常踴躍參與，合共收集超過三百多件不同類別的物品，包括小型家電、電子產品、書籍、文具、玩具、光碟、飾物及擺設。物品換領日當天，不少同事更於午膳時間提早排隊等候換領心儀的物品，物品換領率超過八成。可見透過是次活動，除了讓未被使用的物品重生，也使同事覓得心頭好，當中未被換領的物品將會捐予救世軍。綠色醫院委員會將會繼續努力，宣揚愛護地球的信息，最後藉此再次感謝同事積極參與。

恭賀於十一、十二月份晉升同事

名字	晉升職位	部門
威爾斯親王醫院		
陳嘉聰	三 A 級病人服務助理	病理解剖及細胞學系
徐詠薇	初級文員	行政部
李靜茹	二級病人服務助理	聽力中心
黃佩嫻	一級私人秘書	醫務統籌部
蕭志成	一級膳食經理	膳食部
李愛芬	二級行政助理	臨床腫瘤科
孫秀萍	二級病人服務助理	影像及介入放射科 (X 光部)
陳嘉敏	一級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
林卓熙	一級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
羅英揚	一級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
梁嘉豪	一級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
李敬安	一級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
施妙蓉	一級放射師	影像及介入放射科 (X 光部)
伍珍妮	二級行政助理	家庭醫學部
何佩璇	二級病人服務助理	普通科門診
楊東彪	資深護師	綜合病房
馬師浩	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
劉秀蓮	二級行政助理	內科及藥物治療學系
鍾潔儀	二級行政助理	內科及藥物治療學系
林惠珠	二級行政助理	內科及藥物治療學系
譚潔明	二級行政助理	內科及藥物治療學系
魯潔敏	顧問護師	內科及藥物治療學系
葉偉文	二級病人服務助理	內科及藥物治療學系
林淑敏	二級病人服務助理	內科及藥物治療學系
劉淑冰	二級行政助理	醫務社會服務部
吳嘉詠	副顧問醫生	婦產科
陳碧霞	資深護師	婦產科
劉詠芝	資深護師	婦產科
黃敏珠	資深護師	婦產科
朱江儀	二級行政助理	婦產科
梁仟霖	二級行政助理	婦產科

盧慧珊	二級行政助理	婦產科
錢嘉儀	副顧問醫生	眼科及視覺科學學系
周漢祺	一級視光師	眼科及視覺科學學系
潘慧芳	部門經理 ( 職業治療部 )	職業治療部
陳有強	部門經理 ( 義肢及矯形部 )	義肢及矯形部
黃麗兒	資深護師	兒科
陳妍君	資深護師	兒科
莊妙英	資深護師	兒科
曾卓慧	二級行政助理	兒科
林靄筠	二級病人服務助理	兒科
雷煒欣	高級院務主任	病人聯絡部
吳銘澤	藥劑師	藥劑部
李文娟	一級物理治療師	物理治療部
黃煒芬	一級物理治療師	物理治療部
陳穎敏	一級行政助理	規劃及發展
許維莉	資深護師	私家部門
楊曉霞	三 A 級病人服務助理	精神科
張浩崙	質素及安全主任	質素及安全組
楊錦堂	副顧問醫生	外科
駱漢庭	副顧問醫生	外科
林穎盈	資深護師	外科
陳嘉欣	資深護師	外科
仇奕皓	資深護師	外科
朱慧欣	資深護師	外科
羅嘉妍	資深護師	外科
黃嘉盈	二級行政助理	外科
朱永光	一級病人服務助理	無菌物品供應部
陳盈瑩	二級病人服務助理	無菌物品供應部

名字	晉升職位	部門
雅麗氏何妙齡那打素醫院		
鄭秀貞	二級行政助理	急症室
馮金鳳	二級行政助理	急症室
鄺美琮	初級文員	行政部

朱啟松	一級聽力學技術員	耳鼻喉科
梁智健	副顧問醫生	深切治療部
黃淑明	資深護師	耳鼻喉綜合病房
林海恩	顧問醫生	矯型及創傷(骨)科
蔡子健	二級行政助理	矯型及創傷(骨)科
劉玉明	資深護師	兒科
陳嘉玲	二級行政助理	兒科
鄺啟揚	一級行政助理	藥劑部
林傳進	質素及安全主任	質素及安全組
周仲好	二級病人服務助理	專科門診
廖晉昇	醫院管事	支援服務部

名字	晉升職位	部門
北區醫院		
吳嘉麗	顧問醫生	麻醉科
黃素嫻	三 A 級運作助理	膳食部
布曉彤	一級病人服務助理	內鏡中心
黃志偉	二級病人服務助理	職業治療部
周宛霖	一級義肢矯形師	義肢及矯形部
林俊琛	二級病人服務助理	病理學部
周詩靈	二級文員	病人聯絡服務部
劉永梅	二級病人服務助理	物理治療部
吳雯惠	一級物理治療師	物理治療部
張綺雯	高級院務主任	規劃及發展
鄭華新	高級護士長	規劃及發展
郭建佑	一級放射師	放射部(X光)
伍灝焜	一級放射師	放射部(X光)
王嘉豪	一級放射師	放射部(X光)
洪家偉	副顧問醫生	外科
張瑩豐	資深護師	外科
黎信妍	資深護師	外科
梁文韜	資深護師	外科
張宇新	顧問醫生	外科

名字	晉升職位	部門
沙田慈氏護養院		
林琮鳳	三 A 級運作助理	膳食部
林佩玲	資深護師	護養部
林栢軒	二級行政助理	護養部

名字	晉升職位	部門
沙田醫院		
梁志常	資深護師	寧養部
陳玲娥	資深護師	內科及老人科
陳淑英	資深護師	內科及老人科
麥樹康	資深護師	內科及老人科
吳儀萍	資深護師	內科及老人科
鄧柱輝	二級行政助理	內科及老人科
薛倩兒	一級物理治療師	物理治療部
麥佩儀	二級行政助理	精神科
陳文樂	資深護師	外科

名字	晉升職位	部門
大埔醫院		
周東紅	資深護師	護養部
陳詠思	資深護師	內科及老人科
潘玉蓮	二級行政助理	內科及老人科
羅美茵	二級病人服務助理	物理治療部
黃嘉盈	二級病人服務助理	物理治療部
陳上俊	顧問醫生	精神科
葉佩華	二級行政助理	精神科
袁秉熙	二級病人服務助理	精神科
周偉權	三 A 級病人服務助理	精神科

名字	晉升職位	部門
新界東醫院聯網		
黎琬瑩	一級行政助理	財務部
李志輝	一級院務主任	醫院策劃及設施管理部

劉巧玲	二級文員	醫院策劃及設施管理部
何鉅源	二級行政助理	醫院策劃及設施管理部
方偉傑	分析程序編製主任	資訊科技部
吳楠	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
謝兆軒	三 A 級病人服務助理	非緊急救護運送服務
黎淑貞	二級行政助理	職業醫療 / 關懷服務
鄭珮欣	一級行政主任	職業安全及健康
列雪盈	助理物料供應主任	採購及物料供應部
葉穎然	初級文員	採購及物料供應部
梁逸晴	一級院務主任	採購及物料供應部

雅麗氏何妙齡那打素醫院內科顧問醫生楊漢明醫生和沙田醫院精神科副顧問醫生林煒醫生剛分別卸任《東網》主編和副主編一職。兩位醫生自 2016 年 4 月至今攜手編製《東網》共 23 期。在此衷心感謝兩位過去一同帶領編輯委員會眾成員為《東網》積極付出及投入；卸任後兩位將繼續貢獻新界東聯網其他服務。

《東網》主編一職將由威爾斯親王醫院內科副顧問醫生陳智曦醫生接任。陳醫生加入編輯委員會逾兩年半，接任前為《東網》副主編，富有經驗；而副主編則由那打素醫院內科副顧問醫生冼穎然醫生，及威爾斯親王醫院內科資深護師施婉婷姑娘擔任。

最後誠摯地祝願楊醫生和林醫生工作順利，生活愉快！

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

趙苑瑩女士 Ms Isabella CHIU PWH

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



林傳進先生	Mr Peter LAM	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
張展瑩女士	Ms Priscilla CHEUNG	NTEC

下期《東網》將於二零二零年三月派發。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。