

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物 — Issue 112 第112期

多元文化在新界東之飲食篇

本期於2021年10月出版

This issue is published in October 2021

《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

開開心心上班，安安全全回家

訪問 白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院行政總監 蘇詠儀醫生

訪問者： 趙梓柵女士（白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院行政部經理）

劉健愉先生（時任白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院行政部助理經理）

撰文：施婉婷姑娘（威爾斯親王醫院內科及藥物治療科 資深護師）

劉：根據紀錄，蘇醫生於 1999 年曾經在沙田醫院工作過，是嗎？

蘇：是的，我當時正在威爾斯內科接受訓練，在計劃裡是必需要到復康醫院接受相關的訓練，所以我也曾經是「沙田人」的。

劉：曾經在威爾斯和沙田醫院工作過，覺得兩所醫院有什麼不同嗎？

蘇：我當時覺得最大分別是同事的步伐很不同—威爾斯的同事走路很快，讓人有一種很趕急的感覺，但來到沙田醫院，便發覺整間醫院都瀰漫著一種很祥和安靜的氣氛。我想這也是一所復康醫院應有的條件吧，這樣病人才能安心的在這裡療養。

趙：知道蘇醫生在新界東工作了一段長時間，後來轉往總部質素和安全部工作，背後有什麼驅使你有這個工作安排呢？

蘇：我在前線工作了一段很長的時間，期間見證了沙士，也見證了很多醫療事故，尤其是每當發生任何醫療事故時，除了病人和家屬外，涉事的同事最後都會間接受到影響，有可能影響著他們一段很漫長的時間，所以當我年資越長，我越想多花時間去保護同事，幫助他們減少發生醫療事故的風險，但如果只停留在當時的崗位上，我可以保護的同事始終很少，想影響多點人，我便需要進入管理層，才能更有效地推廣一種更安全的醫療文化。

劉：離開自己熟悉的地方，去一個新環境工作，背後憑著什麼信念？

蘇：對我個人而言，離開自己熟悉的環境去總部工作是困難的，但我當時在想，我的工作已經不單單是為自己，而是一群在同一個機構工作的同事，懷著這個信念，才讓我有勇氣離開自己的舒適區，接受新的挑戰。

相信任何在總部工作過的同事都知道，因為工作性質的原因，他們看事情和做任何決定時都必需更加透徹和宏觀，所以事實上，在總部工作的兩年，我獲益甚多，更值得高興的是我最後都能返回新界東工作，把所學的用在熟悉的職場上。

劉: 蘇醫生現在履新白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院行政總監，覺得最大的挑戰是什麼？

蘇: 在這個世紀疫情下，不單是急症醫院受到衝擊，我們亞公角山三院都受到很大的影響。不同於威爾斯，我們的病人住院的時間普遍比較長，但在疫情下，除非是病人情況很差下提供的恩恤探訪，否則所有的醫院探訪都被禁止了，對於我們的病人和家屬來說，它的影響有時比疾病本身更大。我知道同事一直都努力在可能的情況下提供協助，例如積極安排視像探訪，也會主動致電家人，讓他們知道自己的至親在醫院裡的情況，希望稍稍寬慰家人的不安和焦慮。

我們不知道這種新常態還需要維持多久，所以在確保感染防控和照顧病人、家屬的情緒中間，我們需要找出一個平衡點，面對這個挑戰，我相信沒有任何一個醫院行政總監能夠獨自解決這個問題，所以唯有靠著整個團隊，每個同事都為病人和家人多走一步，用同理心和創意才能成就這件事。

趙: 日常繁忙工作以外，蘇醫生閒餘時有什麼嗜好？

蘇: 我平日放假會跟先生去行山，行的都是容易的路線，為的是可以讓自己放放空，減減壓。我有時為了節省時間，便跑回自己的母校中文大學的校園，從山腳行上去，想想年少時美好的日子，吃個充滿回憶的檸檬批，那便是難得的偷閒了。

劉: 在未來的日子，你可有什麼寄語給同事嗎？

蘇: 我一直也守著一個信念，就是不論在任何崗位上，我都應該保持謙遜，縱使對工作有多大的抱負，政策的理念有多正確，同事們仍然是優先考慮的對象，我的責任是以他們為先，所以希望同事們有什麼問題都能夠開心見誠的跟我說，跟我分享。

另外，我是經歷過沙士的那一代，當年同事紛紛倒下的慘痛教訓，我一直也沒有忘記，今天我們再一次遇上一場影響全世界的疫情，我會盡我所能去保護同事，讓他們開開心心上班，安安全全回家，這也是我在未來幾年最大的工作目標了！

相片：

- 蘇醫生與威爾斯親王醫院香港中文大學內分泌團隊出席2011年於杜拜舉辦之世界糖尿病大會
- 蘇醫生曾去安徽登黃山
- 蘇醫生與各訪問者合照（左起：劉健愉先生、趙梓珊女士、蘇詠儀醫生、施婉婷姑娘）

多元中的共融與和諧：飲食文化

再次訪問新界東威爾斯親王醫院外科部印度籍資深護師Kaur Manjit (Sony 姑娘)

撰文：婉子

婉子：上次談到你的父母在香港生活了一段很長的時間，他們在家裡都煮印度餐嗎？

Sony：倒也不是，由於經年歲月的與本地人相處，我母親有時見鄰居的太太煮了一些美味的本地餸菜，都會向她們請教如何烹調，所以她雖然是印度人，她倒懂得煮「麻婆豆腐」。印象中，在娘家裡，母親基本是一半是煮中國菜，一半是煮印度菜。

婉子：你呢？現在婚後家裡都是一樣嗎？

Sony：自從有了小朋友後，我們請了一位印度裔的家傭幫忙照顧孩子和煮食，三餐都比以前多元化，現在是西餐、中國菜、印度菜各佔三份一，米飯和意粉都是我們的主糧。

婉子：印度是一個面積廣闊的大國，不同地域的食物都是大不相同，是嗎？

Sony：是的，例如印度北部和南部的食物便有很大分別了。北部由於多平原和山區，氣候比較乾燥，所以盛產香料，食物也以加入香料為主；南部很多城市近海，不單氣候潮濕，適合椰樹種植，而魚穫豐富，所以南部多以海鮮和椰汁入饌。

婉子：我知道很多印度人因為宗教的原因都不吃牛肉和豬肉，這些在飲食上的禁忌在印度有多嚴謹？

Sony：在印度，這方面的禁忌是非常嚴謹的。眾所周知，印度教徒不吃牛肉，因為牛是神聖的；回教徒不吃豬肉，因為豬肉不潔。所以在印度，回教徒如果知道你的餐廳會烹調豬肉，或者印度教徒知道餐廳會烹調牛肉，他們都絕對不會進來光顧，所以很多當地的餐廳，為免冒犯了任何一方的信徒，所以只賣雞和魚。

婉子：那為什麼香港的印度餐廳會都是有豬有牛的菜式？

Sony 忍不著笑說：因為這裡是香港。

印度

相片：

- 除了咖哩和香料，印度麵包的種類也是十分多樣，圖中就是一款十分可口的印度薯蓉餡扁麵包(Mashed potato stuffed paratha)，也是Sony姑娘的至愛！
- Sony 姑娘說她跟絕大部份的印度家庭都一樣，廚房都有一個香料圓盤來烹煮印度料理。
- 這是 Sony 姑娘最愛的印度香料雞炒飯 (Chicken Biryani)，別看小小的一碟炒飯，當中便用了起碼 15 種印度香料炒成的。

多元中的共融與和諧：飲食文化

撰文：Eva LEE 李永芳

是次兩位受訪者介紹了他們最喜愛的家鄉食品，並且向讀者提供有關做法，如果大家有興趣，可以嘗試烹調。

BARLOW, George Aaron

威爾斯親王醫院 放射診斷部 放射師

英國

在威爾斯親王醫院擔任放射師的George，認為自己是一個美食家，非常適應香港的飲食習慣。對香港食品的印象非常好，認為香港有各式各樣的食物，幾乎你想吃任何類型的食物都可以找到。

在香港，無論是午餐或晚餐，他都會與同事到附近的餐館，吃着每天的精選菜式。在英國，因為外出用餐價錢非常昂貴，George下班後，如大多數英國人一樣，一般都會在家做飯。George假日時，他會與朋友一起外出吃亞洲美食。他非常喜歡吃廣東菜，特別是點心。在香港，吃海鮮是很普遍的事，但在英國時，他很少吃到海鮮，現在他也非常愛吃。他和大多數西方人一樣，對於雞腳這種口感的食物，並不太接受。不過，他堅持一次嘗試的原則，會嘗試不同的食物。還有，George 推薦了他最喜歡在家做 Shepherd' s Pie 這個英國菜。

Shepherd' s Pie (牧羊人派)

材料：

- 1 至 2 湯匙橄欖油或葵花籽油
- 1 杯切碎洋蔥
- 1 杯切碎紅蘿蔔
- 1 磅瘦碎牛肉或碎羊肉
- 1 茶匙乾迷迭香葉
- 2 湯匙蕃茄醬
- 85 克牛油
- 3 湯匙牛奶
- 500 毫升牛肉湯
- 兩磅馬鈴薯 ( 切塊)
- 適量鹽

做法：

1. 以平底鍋加熱橄欖油或葵花籽油，炒熟切碎的洋蔥和紅蘿蔔後盛起。
2. 將火調大，加入牛肉碎或羊肉碎炒熟，倒掉多餘的脂肪。
3. 加入蕃茄醬和乾迷迭香葉，然後再炒幾分鐘。
4. 倒入牛肉湯，用文火煮，然後蓋上鍋蓋煮 40 分鐘，中途不揭蓋。期間，將焗爐加熱至攝氏180 度。
5. 將馬鈴薯塊放入鹽水中煮 10 至 15 分鐘直至變軟。瀝乾，然後用牛油和牛奶搗碎成馬鈴薯泥。
6. 將肉末放入焗爐的烤盤中，馬鈴薯泥放在最上層，並用叉子弄皺。
7. 烘烤 20 至 25 分鐘，直至頂部開始變色，而肉末在邊緣冒泡。
8. 上菜前靜置 5 分鐘便可享用。

LAMICHHANE, Sachin

大埔醫院 內科及老人科 駐院醫生

尼泊爾

在大埔醫院內科及老人科部門工作的駐院醫生Sachin，最初很難適應香港的飲食習慣，幸好現時適應多了。在醫院上班的日子，Sachin通常喜歡吃兩餸飯、咖喱雞飯或叉燒飯。出外用餐時，他喜歡嘗試不同的食物，最喜愛吃是火鍋、豬肉飯、餃子、魚丸，及一些辛辣的街頭食品。

Sachin 最喜歡的家鄉美食，是尼泊爾辣椒醬”。一般是混著米飯、小扁豆、咖喱菠菜、煙燻蕃茄或泡菜，加上酥油醃製的豬肉、羊肉或雞肉，非常美味。在甜點中，最著名的是Kheer，它是用牛奶煮熟米飯，放在雪櫃裡冷凍後進食更美味。

Kheer (大米布丁)

4 杯全脂牛奶（不是脫脂牛奶）

¼ 杯水

¼ 杯米飯（印度香米或任何米飯）

6 至 8 湯匙有機糖

（6 湯匙是中等甜度）

½ 茶匙荳蔻粉

少許肉桂粉

少許酥油

適量椰子片、葡萄乾、杏仁、腰果

做法：

1. 用少許酥油輕輕烤椰子片、葡萄乾、杏仁、腰果，把它放在一旁。
  2. 用水清洗米飯，然後浸泡幾分鐘。
  3. 將全脂牛奶煮沸並加入水，保持攪拌以免燒焦。
  4. 當它開始沸騰時，加入烤杏仁、腰果和米飯，不時攪拌。
  5. 根據個人喜好口味，加入糖、肉桂粉、荳蔻粉調味，及葡萄乾和椰子片。
- 當米飯煮得濃稠適度時，便可以享用它。

## 日籍醫生來港行醫

### 從大街小巷尋找家鄉風味

受訪者：藤川拓也醫生（威爾斯親王醫院心胸肺外科副顧問醫生）

訪問者：陳智曦醫生（威爾斯親王醫院內科副顧問醫生）

筆錄：Yanki Soo（雅麗氏何妙齡那打素醫院內科二級行政助理）

藤川拓也醫生現時是威院的心胸肺外科副顧問醫生，原本在日本川崎幸病院擔任胸腹主動脈手術醫生的他，在2015年第一次來香港出席國際會議，結識了威院心胸肺外科主管和顧問醫生黃鴻亮醫生 (Dr. Randolph WONG)，二人一直保持聯絡。到了2016年9月，當時的威院心胸肺外科團隊人手短缺，黃醫生邀請藤川醫生加入團隊協助以及分享他的經驗，藤川醫生分享他當時感覺猶如有一位好朋友需要幫忙，便在2017年9月毅然決定來港在威院執刀。

藤川醫生從2017年2月抵港至今已有四年多的時間，被問到他的太太當初對於他離開日本，來港行醫的決定有何取態，他說他的太太當時十分支持他的決定，原來他的太太是在日本福島工作的腸胃外科醫生，他解釋他們以前在日本工作時，很多時候都需要到日本國內不同的醫院工作，因此二人在那時已經經常會在相隔大約幾百公里的醫院工作，所以即使現在二人同樣因工作需要而相隔兩地，也不會特別不習慣這種相處模式，現時他們每天都會視像通話互相分享工作和生活點滴呢！

提到日本，相信不少人都會想起日本的美食，這一期《東網》的主題是多元文化系列的飲食篇，我們特別問到藤川醫生他最喜歡的日本美食，發現他最喜歡吃日式燒烤，尤其是燒雞肉和豬肉。他說香港的尖沙咀和銅鑼灣一帶有不少居酒屋都是由日本人經營，不但氣氛好，價錢亦相當合理，所以每當他想念家鄉的味道時，不時都會光顧這些餐廳。雖然疫情期間未能出外旅遊，但喜歡到日本旅遊的讀者仍然可以嘗試發掘不同在香港的日本餐廳一解「鄉愁」呢！

而談及藤川醫生最喜歡的香港食物，他說是本土味十足的大排檔，但他初來香港的時候，在飲食方面都有遇到一些文化衝擊，原來日本人在烹調時很少會留下動物的原形，反觀香港或中式餐廳，很多時候都會整隻家禽上菜，他坦言當他第一次看到這些菜式的時候感到很驚訝，但隨著在香港生活的時間久了，他漸漸習慣亦接受了這些菜式，現在的他經常會吃大排檔的燒乳鴿、鵝腸等等。在香港土生土長的你，又有沒有食過呢？（左中圖）

在未來數期的《東網》，我們將會繼續和大家分享藤川醫生在香港工作和日常生活的難忘經歷，大家記得密切留意。

相片：

- 藤川醫生與兩位訪問者
- 藤川醫生喜歡到香港的大排檔
- 藤川醫生喜歡吃大排檔的豉油王鵝腸，不知道又有多少讀者品嚐過這味菜式呢？
- 藤川醫生第一次在酒樓看到原隻燒鵝送上餐桌時感到很驚訝，因為日本料理很少會留下動物的原形
- 藤川醫生想念日本家鄉的味道時會光顧香港的居酒屋
- 這杯酒名叫「High Ball」，是由日本威士忌和梳打水調製的，在日本非常受歡迎，就連藤川醫生在香港的居酒屋也會點一杯
- 藤川醫生與黃醫生的合照

## 多元飲食文化

撰文：劉智婷 註冊營養師

正所謂「民以食為天」，香港作為一個國際大都會，世界各地人士來港旅遊、工作或定居，將不同的飲食文化匯聚及揉合於此。飲食是生活中重要的一環，亦與健康息息相關，就讓我們藉此機會探討一下當中的關係。

西方飲食文化對全世界影響深遠，漢堡包、炸雞、汽水等高熱量、高脂肪、高糖分、高鈉質的快餐食物無處不在，長期食用會增加患上慢性疾病的風險，如糖尿病、心血管病等，因此還是淺嚐為妙。

談到東南亞美食，咖哩絕對是最受歡迎的菜式之一。其製作方法及所用配料五花八門，一般亦會加入薑、辣椒、蒜頭、薑黃等香料烹調。這些天然調味料能大大提升菜餚味道並可減少鹽分使用，但製作時所添加的椰奶/椰油/酥油含大量飽和脂肪，實在不容忽視。

至於本土的飲食文化，不得不提馳名中外的茶餐廳。但一客焗豬扒飯配上一杯凍檸茶，其熱量已高達一千五百卡路里，相當於一個中等身材女士一整天的能量所需。假設每天進食如是，腰圍、體重定必穩步上升。要預防「中年發福」或三高（高血壓、高血脂及高血糖），做個精明食客：一、減少選擇炒/焗粉麵飯或煎炸食物；二、點菜時主動要求少油、汁另上、飲品走甜（全走）；三、挑選有菜菜式，如時菜肉片飯、雲吞麵加菜等。

另一方面，素食文化越趨普及。為著種種原因如宗教信仰、動物福祉、環境因素、健康考慮等，令不少人踏上茹素之路。茹素者膳食纖維攝取量較葷食者高；纖維對血糖、血脂和體重控制均有莫大裨益。不過，素食人士亦相對容易缺乏蛋白質、鐵質、鈣質及維他命B12等營養素。

素食的不同類別及其注意事項：

	動物性食物	蛋	奶類製品
蛋奶素	×	✓	✓
蛋素	×	✓	×
奶素	×	×	✓
全素	×	×	×

- ✓ 蛋奶素食者可從蛋及奶類製品中攝取高質素蛋白質（含有人類所需的必需胺基酸）
- ✓ 全素食者應多選擇全穀類食物，配上黃豆、果仁及種子類食材，以確保吸收足夠蛋白質。
- ✓ 植物性鐵質較動物性鐵質難吸收，而維他命C有助鐵質吸收；故茹素者可於餐後進食含維他命C的水果，如橙、奇異果及士多啤梨等。
- ✓ 不吃奶類製品（如奶、芝士和乳酪）的素食者應從日常飲食中揀選高鈣質食品，如深綠色蔬菜、豆類及加鈣植物奶等。
- ✓ 維他命B12天然存在於動物性食物、蛋及奶類製品內，全素食者必需透過添加了維他命B12的食物或飲品去攝取此營養素。

總括而言，不同飲食文化各具特色，要達致健康飲食，均衡乃一大要素。正餐應包含澱粉質（多選擇高纖類別，如糙米、蕎麥麵、全麥麵包）、蛋白質（如肉、魚、蛋、豆腐）及瓜菜；水果更可作為每天不可或缺的健康小食。而預備或選購食物時，要奉行「三低一高」（即低油、低鹽、低糖及高纖維）的原則。飲食盡量多樣化，除



可吸收各種所需營養素之餘，更能增加生活樂趣。此外，應避免養成進食零食的習慣及誤信坊間以訛傳訛的資訊，有需要時可尋求專業人士的意見。配合適量運動，為健康把關！

相片：

- 快餐食物多是高熱量，少吃為妙
- 使用天然調味料能減少鹽分使用
- 均衡、多樣化飲食能讓素食者攝取到足夠的營養
- 選擇有蔬菜的菜式

## 童心共讚兒童餐

撰文：Peter Lam

「兒童餐有着一種魔力！」這句說話相信不少家長也會認同。每逢外出用膳，孩子們都總被各式各樣的兒童餐吸引，嚷着要這個「跑車餐」、那個「飛機餐」，然後興致勃勃的把食物吃個清光。然而，在疫情下，一班長期住院的小朋友，沒有了探訪及「外出渡假」等安排，要享用一份愜意的兒童餐，變得殊不容易。有見及此，威院膳食部、營養部及兒科合力設計了一套兒童餐餐單，引入色彩繽紛而營養豐富的菜式，為小院友們帶來莫大驚喜。筆者感恩能訪問威院膳食部高級經理蕭志成先生及一級醫院廚師顏志遠先生，讓我們了解這惠澤全院兒童的創新服務。

### 我目睹· 我關心

過去，兒科病人和成年病人一樣，只能享用一式一樣的醫院膳食。2020年初，一班熱心的同事目睹疫情期間兒童膳食的需要，自發地相聚討論，期盼以引進兒童餐去刺激小院友們的食慾，為他們打打氣。整個計劃沒有額外的經費及人手支持，各同事勞心勞力，由設計餐單、挑選食材、選購餐具，每一個環節都一絲不苟。既要有令人賞心悅目的賣相、又要營養均衡、同時兼顧食物安全。「我們就是肉丸的大小，也做了一番的研究」顏志遠先生說道，「起初，因為擔心肉丸會哽塞氣道，部分同事建議肉丸要造得細小一點，但經過討論，我們最後卻把肉丸做得更大，以確保小朋友們要經過咀嚼才吞下肉丸。」「又有同事表示韭黃不受兒童歡迎，希望避免使用，但在權衡營養價值後，我們仍決定把它加到菜式中。」經過多月的努力，兒童餐終於在2020年11月在兒科病房11K試行，而且得到極佳的效果，小院友們都拍案叫好。在2021年3月，兒童餐正式於所有兒科病房推行，在沉悶的住院日子裏，為小院友們帶來了一點色彩。

### 兒童餐餐單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
午餐	粟米白汁 蒸魚柳	火腿磨菇汁 肉片	粟米雞粒 蛋包飯	叉燒炒蛋	蜜桃雞柳	俄羅斯 牛肉	南瓜白汁 海鮮燴通粉
晚餐	楊州炒飯	焗香草雞扒	魚蓉蛋白 蒸豆腐	芝士白汁 焗魚柳	豬肉醬 意粉	茄丁汁肉丸	照燒汁雞絲

### 每人走多步

這份兒童餐，有着一種愛的魔力！同事們關心病童的需要，主動籌謀計劃、無私付出，這種敬業樂業的精神，深深激勵了我。從前，我以為要關心、造福病人，必須要走在前線；現在我知道，即使是後勤、那管是醫院中最微小的一位，只要我們願意為病人多走一步，就能大大改善他們的住院生活。共勉之！

### 相片：

- 膳食部高級經理蕭志成先生(左) 及一級醫院廚師顏志遠先生(右)
- 兒童餐菜式
- 焗香草雞扒
- 粟米雞粒蛋包飯
- 南瓜白汁海鮮燴通粉

大家見到喺咪都想食呢？

## 腸易激綜合症

撰文：葉偉文醫生 雅麗氏何妙齡那打素醫院內科顧問醫生

腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome, IBS)，俗稱腸胃敏感，是一種腸道功能性疾病。病人腸道結構並無不正常狀況，腸道內壁並無發炎或腫瘤。患者病徵是由於腸道不正常的蠕動所引致，包括腹痛及腹脹，慢性腹瀉，及排便習慣改變等，而病情多數與生活及工作壓力有關，病徵不時會對病人生活構成滋擾，甚至影響正常社交生活。除了藥物治療如止肚痛藥、抗腸道抽筋藥、止瀉藥之外，近年最多討論的應該是「低發酵性碳水化合物飲食法 Low FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyol) diet」。研究人員發現腸易激綜合症病人可能對一些高發酵性碳水化合物吸收得不理想。這類碳水化合物一般包括短鏈碳水化合物(寡糖)及糖醇，例如蘋果、蒜、洋蔥、梨、小麥製麵包、穀物早餐等，果糖及蜂蜜亦屬此類食物。而這類食物於腸道被細菌發酵後，會產生氣體導致腹痛及其他不適症狀。研究發現，持續三星期進食低發酵性碳水化合物食物如香蕉、菜心、馬鈴薯、玉米片、白米、蛋、硬豆腐、及肉類海鮮等，患者腹痛脹氣等徵狀有顯著改善。由於低FODMAP 飲食法需要戒掉本身亦具有營養價值的食物，有機會導致營養不均衡的情況，所以需要有醫生及營養師監察下進行。

此外，保持良好飲食及生活習慣亦是治療一部分。普遍來說醫生會建議病人不吸煙飲酒，進食新鮮蔬果。多飲水及保持充足睡眠，適當運動，都能幫助舒緩病情。

相片：

- FODMAP飲食法需要有醫生及營養師監察下進行

## 中醫教你如何調理脾胃

撰文：陳燕桃 基督教聯合那打素社康服務 註冊中醫師

都市人生活繁忙，工作壓力大，食無定時，飲食無節，喜肥甘厚味生冷食物，缺乏運動，作息不定，難免會出現腸胃不適，引起胃脘脹痛、噯氣、噁心嘔吐、食欲不振、大便或「溏」(稀便)或「秘」等。

改善腸胃問題，可從生活模式開始，做到飲食作息定時，培養抗壓心態，配合適量運動。中醫有云：「飯後百步走，活到九十九」。飯後散步，能促進腸胃的蠕動，幫助消化，減少腸胃不適。另外，穴位按摩亦能促進腸道蠕動，幫助消化。例如按摩肚皮、足三里穴。

簡單食療

### 四神豬肚湯

食材：豬肚1斤、薏仁40克、茯苓20克、茨實20克、蓮子40克、山藥20克、米酒1杯(240cc)、鹽適量。

做法：薏仁、茯苓、茨實、蓮子、山藥先浸泡20分鐘，豬肚切段或切塊後，先放入水(1200cc)，再加入薏仁、茯苓、茨實、山藥、米酒1杯(240cc)，一起熬煮1個小時，待豬肚八分熟後，再加入蓮子熬煮20分鐘，加鹽調味即可食用。

此湯能健脾胃、助消化，湯中的五種藥材，都屬性質平和的中藥，適合大眾飲用。氣虛乏力者酌加黨參、黃耆。脾胃虛冷者加少許薑片，易便秘者不宜服用。

(以上內容僅供參考，如有疑問請向註冊中醫師查詢)

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽  
中醫服務網頁：[http://www.ucn.org.hk/?c=chinese\\_med](http://www.ucn.org.hk/?c=chinese_med)

## 團隊精神 Team work

撰文：陳達明醫生 威爾斯親王醫院 腦神經外科顧問醫生

醫管局工作跟私人執業的最大分別就是團隊精神，這亦是我們的最大優勢，每天24/7 值班、超大規模手術、打風暴雨、危機災難、專科門診等，都不是一個醫生可以獨自辦到的。團隊精神，互保長短，盡展所長。大教授曾教導我們「Team」就是“Together Each Achieve More”。在腦神經外科工作中最為重要的是在團隊精神下，手術同事可以專心於手術室，當值同事可以隨時找到幫手。記得2018 年初大埔巴士的意外，網上看到死傷人數超越當值人員可以處理時，很多醫護同事都自願回到醫院幫手，由部門主管、顧問至前線醫生護士，急症室、深切治療部、外科、骨科及X-光診斷科，上上下下同心一致，當晚急症室至全院都發揮了這份團隊精神、專業精神。在長工時的環境下，這份團隊精神是我們同事最大的後盾。

### “Team-eating is team-building”

建立團隊精神其實是多元化的。不單在工作環境中，在工餘時間輕鬆的情況下，更能多方面了解同事深入的一面。在疫情前，團隊可以一起午餐，午後工餘時間到杏林軒打場乒乓球，每半年期的歡送會、「散水飯」、「散水K」，人心肉做，360 度認識各同事，亦同事亦朋友，說不定後會有期。其實腦神經外科的工作跟其他專科沒有兩樣，各種醫療工作的挑戰，每一位聯網同事都必會遇到，希望我的分享可以鼓勵大家，建立團隊精神及歸屬感，互勉之。

相片：

- 威爾斯親王醫院及香港中文大學神經外科團隊合照
- 以上照片於新冠疫情前拍攝，希望可以盡快回復正常

## 新界東醫院聯網

### 「預設醫療指示」病人關係研討會 最終旅程的抉擇

生老病死，是人生旅程必經階段。預早計劃晚晴人生，可讓生命最後一段旅程過得更有尊嚴。「預設照顧計劃」是指末期病人在精神上仍有決定能力時，與家人及醫護商討生命晚期時接受的醫療和護理。病人亦可以訂立「預設醫療指示」，列出自己拒絕接受的維生治療。

聯網病人關係服務九月三日以「預設指示 你我關事」為題，舉行網上研討會，有逾三百位醫護及病友參與。大會邀請了中大生命倫理學中心總監區結成醫生，介紹本港在預設醫療指示方面的政策發展及立法進程。資深傳媒人陳曉蕾與病人家屬Eva 則分享以往在照顧家人及執行預設醫療指示時遇到的困難。

沙田醫院老人科副顧問醫生沃嘉樂分享了前線醫護的角色、面對的挑戰與所需的溝通技巧。他指前線同事應從病人角度出發，甚至代入家屬角色，才能了解病人及家屬所需。做好預設照顧計劃，除了有助完成病人心願，亦可以減輕家屬為病人作最後決定時的艱難和壓力，對他們將來的人生有非常深遠的影響。

相片：

- 鄭信恩醫生(前右四)、雷兆輝醫生(前左五)、區結成醫生(前右五)、沃嘉樂醫生(前左四)與出席之醫生及管理層合照
- 資深傳媒人陳曉蕾(右)與病人家屬Eva(左)分享自身經歷。
- 重溫網上研討會

## 雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

### 新冠疫苗員工大會

7月19日，院方邀得港大微生物學系講座教授袁國勇親臨雅麗氏何妙齡那打素醫院，出席新冠疫苗員工大會，詳細講解新冠疫情全球各地最新情況、各種新冠疫苗特性及接種疫苗好處，並即場逐一解答同事提問，以協助同事選擇合適疫苗及釋除當中疑慮。

相片：

- 袁國勇教授清晰講解新冠疫苗特性，拆解坊間謬誤
- 那打素醫院舉行的新冠疫苗員工大會同時以視像會議形式廣播到聯網內其他醫院，期望更多同事可以獲取相關資訊

## 威爾斯親王醫院

### 重建計劃地基工程全速進行 2022 年底開展新大樓主體結構工程

威爾斯親王醫院二期重建計劃二零一八年起正式啟動，由於地盤面積佔地廣闊，達三個標準足球場，單單是平整地盤已用上三年時間，當中包括拆卸職員宿舍建築群、興建沙田醫院調遷大樓以安排部門調遷、興建新行車天橋、分階段遷移地底公用設施、搬遷泊車位、重鋪路面等，期間地盤範圍邊界五次改動，亦曾實施數十次交通改道措施。至今年9月，整個地盤平整工程終於完成，自此重建計劃可全速進行，待目前正進行的樁柱工程完成後，明年年底可望正式開展興建新大樓主體結構。

#### 全天候行人通道啟用

為配合樁柱工程，承建商去年拆卸職員宿舍地庫的行人通道。同事以往一直使用該通道往來職員宿舍及舊座，特別是大雨滂沱的日子。有見及此，承建商在地面加建一條有蓋行人通道作為替代。通道已於今年7月中開放並使用，設有照明及通風設施。同時，為美化地盤附近範圍，工程團隊在圍板印上威院及沙田區今昔照片，以及威院不同醫護的工作照。若同事途經地盤外圍，不妨在當中看看可否找到自己。

相片：

- 威院重建計劃現正全面進行地基樁柱工程，承建商一直採用較寧靜的施工方法，在地盤圍板上加裝隔音屏障。
- 連接職員宿舍B座及舊座的地面有蓋行人通道已於7月中開放使用。

### 院內外新交通安排

為配合工程需要，醫院新行車入口、新行車路及新行車天橋已於今年二月開放使用，院內外的新交通安排亦已同步實施。工程團隊理解安排或對同事及道路使用者造成不便，已派出交通督導員在改道的路口當值，指揮交通及指示道路使用者。另外，承建商正進行路面改善工程，包括路面重鋪、加設減速標線及限速路牌，以進一步改善道路安全。

至於院外交通方面，工程團隊一直就臨時交通改道安排與運輸署溝通，署方會按道路交通流量，調校附近十字路口綠燈時間分配，現時附近一帶交通大致暢順。

相片：

- 地盤圍板印上威院及沙田區今昔照片，以及威院不同醫護的工作照，其中一對人物分別為2019年初於威院出生的周晉一小朋友及兒科的李佩儀姑娘。
- 已實施超過半年的新交通安排運作大致暢順，工程團隊會繼續密切監察院內及附近交通情況，並作適時跟進。

### 北區醫院

#### 首辦步行挑戰反應熱烈 北區人人「動起來」

東京奧運掀起港人運動熱潮，熱潮最近亦席捲北區醫院。疫情下做運動機會大減，北區醫院員工福利及體育活動附屬委員會決定「搞搞新意思」，破天荒舉辦「NDH 動起來」員工活動，由六月至八月分三階段舉行步行挑戰、健康生活挑戰及進階運動員挑戰，以鼓勵同事多做運動，保持身心健康。

第一階段「步行挑戰」就有全院超過四分之一員工報名參與，其中300多人更達成一個月內步行30萬步目標，獲100元超市禮券作獎勵，另外近百人完成20萬步挑戰。員工福利及體育活動附屬委員會主席羅金亮醫生坦言，同事踴躍程度超乎意料，樂見活動成功帶動同事間互為影響、齊齊做運動的氣氛。他透露，委員會正籌備今年年底再度舉辦類似「動起來」的活動，初步以吸引更多同事參與為大方向，並會納入室內運動，希望延續令同事們多做運動的推動力。

一級物理治療師謝沛怡Sandy是「步行挑戰」中步數最高的參加者，並完成第二及第三階段挑戰。她分享如距離不太遠，她會以步行代替乘車，晚上亦會盡量抽時間在海旁緩步跑：「當開始恆常運動一段時間後，就很自然會想保持狀態，不會輕易讓自己懶惰。」

相片：

- 羅金亮醫生及謝沛怡姑娘本身同樣是長跑好手，樂見「NDH 動起來」舉行期間，做運動成為同事們茶餘飯後的共同話題。
- 同事們需以個人電子裝置內的應用程式記錄步數及進行戶外體育活動時間。圖為Sandy提交的記錄截圖，她六月每日平均步行近4萬步，相當有恆心！
- 小編表示勁啊



## 白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

### 深耕杏林三十載

不經不覺，亞公角三院 — 白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院，快將服務市民三十載，院方已開始舉辦一系列圍繞主題「三院一心·邁向三十」的慶祝活動，包括標誌設計比賽及攝影比賽等。藉此機會，讓我們一起回顧亞公角三院的發展歷程：

1991年3月，香港沙田慈氏護養院基金興建的沙田慈氏護養院開始運作。

1991年12月，沙田護養院(即沙田醫院前身)正式投入服務，其後由醫院管理局接管。

1991年12月，醫院管理局接管沙田慈氏護養院。

1992年11月，由善寧會興建的白普理寧養中心正式投入服務。

1993年10月，沙田護養院正名為沙田醫院。

1995年4月，醫院管理局接管白普理寧養中心。

2005年6月，時任沙田醫院院長同時管理白普理寧養中心。

2017年3月，時任白普理寧養中心及沙田醫院院長同時管理沙田慈氏護養院。

### 標誌設計比賽結果

於早前舉辦的標誌設計比賽中，我們收到不少佳作，右面為脫穎而出的上佳作品。其中，冠軍作品構圖寫實地包含亞公角三院地理環境，同時能清雅自然地揉合、突顯「三院一心·邁向三十」的主題、「同舟共濟、同心同行」的活動概念，而且標誌具高度應用性，因而得到最高評分。我們亦衷心感謝一眾參賽者和得獎者投入此項活動，並為亞公角三院創作出高水平的標誌設計。

#### 冠軍作品

設計者：蕭信廣 登記護士/ 沙田醫院 外科病房

#### 亞軍作品

設計者：仇汝君 註冊護士/ 沙田醫院 紓緩治療病房

#### 季軍作品

設計者：黃潔穎 一級文員/ 沙田醫院 收症室

## 飲食小教室

### 土匪雞翼

「土匪雞翼」食就食得多，但你又知唔知「土匪雞翼」的典故呢？原來「土匪雞翼」真係同土匪有關係！

相傳以前在湖南一帶的土匪猖獗，他們四處打家劫舍，不單止搶錢搶糧，連香料、香草都不放過！他們會將搶劫回來的香料用來烤雞，其中獨有的孜然香特別撲鼻，所以從此人們聞到這種味道，就知道附近有土匪出沒。

唔洗去米線舖都食到嘅 土匪雞翼

時間：約50 分鐘

材料

雞翼8 隻

黑芝麻2 湯匙

孜然粉1 湯匙

橄欖油1 湯匙

醃料

糖少許

蒜粉1 茶匙

蠔油1 茶匙

紹酒1 湯匙

老抽半茶匙

孜然粉1 茶匙

花椒粉半茶匙

辣椒粉半茶匙

十三香( 或五香粉)1 茶匙

粟粉1 茶匙

1. 雞翼底部淺割兩刀，抹乾水，放入鋪了保鮮袋的大碗中。
2. 加入醃料及抹勻，把袋口封好，隔著袋子用手按摩雞翼可加速入味，醃15分鐘。開始烤焗前，加入1 湯匙橄欖油抹勻。
3. 把雞翼排放在焗盤上，並於兩面撒一層孜然粉及黑芝麻。先以攝氏180 度焗10分鐘，反轉另一面，再用相同溫度焗10分鐘。
4. 最後再撒多點孜然粉，把溫度調至攝氏200度焗3分鐘，把表皮焗至更脆身。

遊戲園地

(圖一)	(圖二)	(圖三)	(圖四)	(圖五)
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
孜然	月桂	黑胡椒	丁香	肉桂

把相對應的圖片及文字連線。如成功配對所有答案，即有機會獲得禮物一份，名額有限。

請剪下表格，填上個人資料，於2021年11月30日前，寄「沙田醫院D座1樓人力資源部東網」收，每名新界東同事限參加一次。

姓名：	職級：
電話：	職員編號：
醫院：	日期：
部門：	簽名：

上期答案

記得準時食藥

得獎員工職員編號

101996、132314、139000、140409、159694、160027、161587、200839、206688、217971、218433、223368、225242、226150、231722、235909、237979、242137、248165、254351

## 恭賀於二零二一年一月至六月份晉升同事

威爾斯親王醫院	劉振強、劉舜芝、歐陽穎君、蔡嘉琪、	管理及其他專業職系
醫療職系	黎卓詠、黎軒宏、盧紹賢、蕭煥標、	陳寶蓮
周芷瑩、招卓倫、林楚文、梁永傑、	賴玉明、霍迪生、羅敏儀、關慧欣	文書，秘書及支援服務職系
梁寧昕、莫子楓、萬善仁、翟珮君、	雅麗氏何妙齡那打素醫院/ 大埔醫院	田惠娟、江新友、池亮沂、呂斯傲、
劉君恆、蔡紹俊、儲碩文、譚亦媛、	管理及其他專業職系	呂翠芬、周麗萍、林韋鋒、胡佩珊、
蘇方達	冼藝泉、楊桂蓮	徐嘉璐、翁惠玲、馬浚軒、張意芬、
護理職系	雅麗氏何妙齡那打素醫院	梁芷盈、陳希雯、陳澤承、曾添娣、
吳威麟、吳嘉欣、李美儀、李淑賢、	醫療職系	黃彩萍、黃嘉偉、黃慧瑩、楊嘉沛、
林天蘭、胡閩麗、張港傑、梁思茹、	吳紹豐、李俊謙、杜芷茵、林文俊、	鄭卓賢、鄭海萍、魏家俊
梁家傑、郭詩韻、陳凱珊、陳結連、	張裕翹、梁滿華、曾昭志、黃偉進、	白普理寧養中心/ 沙田慈氏護養院/
陳慧芝、陳寶琪、陳蘊豐、麥寶儀、	葉偉文	沙田醫院
彭嘉茵、曾敬文、馮芷馨、黃翠珊、	護理職系	管理及其他專業職系
黃燕玲、葉芷瑩、葉瑛慧、歐陽卓為、	王小韻、石羅蘭、李少蘭、曾文慧、	蘇詠儀
潘卓為、蔡蕙雯、蔣麗昕、鄧婉儀、	曾清洪、黃建文、黃倩妍、黃燕玲	白普理寧養中心
鄧穎如、鄭巧明、鄭詠誼、鄭源鋒、	專職醫療	護理職系
蕭殷明、賴茵怡、羅均穎	胡子璐、袁翊芹、曾允韜、黃志唯、	蘇美芬
專職醫療	楊家熙、鄭文熙、蕭雨晴	文書，秘書及支援服務職系
王得寶、李家達、冼福霞、周芷彤、	文書，秘書及支援服務職系	程浩文
林暉瀚、侯靜妍、倪鈺欣、張翹彥、	伍庭鋒、何伊蕎、何思敏、何思萍、	沙田慈氏護養院
郭珮琦、陳彥霞、陳琛瑜、曾泳儀、	吳瑞婷、李若華、李健偉、沈順英、	文書，秘書及支援服務職系
華詠怡、蔡紫秋	周沛怡、凌淑芬、夏彤彤、莫梓麟、	陳賽琪、黃硯
管理及其他專業職系	彭君智、曾倩玲、游慧琳、程浩文、	沙田醫院
曾桂芬	黃海濱、黃潔賢、楊小燕、楊凱智、	醫療職系
文書，秘書及支援服務職系	鄭少珊、鄭可棋、鄭潤雯、賴嫦好、	馬漢明、廖建華
尤朗怡、方英明、方樂敏、王嘉儀、	戴美鳳、蘇婉珊	護理職系
伍偉傑、何潔穎、何穎琳、吳飛燕、	北區醫院	張曦、盧松齡
李天佑、李文進、李亦雯、李珮琦、	醫療職系	文書，秘書及支援服務職系
李稚玲、周智偉、林凱燕、林煥沂、	李卓衡、李森、周梓靈、陳虎	江珮思、何敬英、洪芷晴、馬俊傑、
林曉情、邱苑蕙、邱綺琦、姚鳳婷、	護理職系	莫家駒、陳嘉欣、潘錦榮、嚴麗婷
洪嘉銘、范家豪、徐一峯、徐凱欣、	孔嘉樂、何欣欣、岑曼妮、李秀婷、	大埔醫院
張倩華、張嘉倩、張銘浚、張穎麟、	李麗玲、林迅曉、梁耀龍、陳月華、	醫療職系
梁偉德、梁凱欣、陳昊旻、陳欣儀、	陳梓鴻、陳業旺、黃忠傑、劉蘊瑜	尹正傑、王曉薇、吳偉濬、梁少文
陳振強、陳凱盈、陳樂竣、勞賢惠、	專職醫療	護理職系
曾梅枝、曾詠、馮光宗、馮詠章、	林玉慧、袁楚潔、梁依玲、郭梓峰、	何善兒、殷家慧、梁健樑、陳詠欣、
黃佩雯、黃素蘭、黃彩嫻、黃穎欣、	陳靜湘	曾慧艷、鄭蔓婷
楊鵠謙、葉啟謙、葉皓江、鄔寶琳、		

大埔醫院	新界東聯網	文書，秘書及支援服務職系
文書，秘書及支援服務職系	醫療職系	尹廣明、江善如、何鉅源、吳桂芳、卓潔瑩、易芷賢、張泳霖、郭芷菱、郭鈞灝、陳思朗、陳轉芬、曾淑芳、黃允明、黃湛澄、葉秀如、葉展欣、虞萬晶、趙懿靖、鄭思敏、賴啟宏、龍 斌、謝兆楓、簡朗好、鄺倩華
朱美田、余琬晴、余慧雯、呂亮兒、周惠娟、徐永昇、張卓盈、陳玉玲、陳浩良	霍佩珠	郭鈞灝、陳思朗、陳轉芬、曾淑芳、黃允明、黃湛澄、葉秀如、葉展欣、虞萬晶、趙懿靖、鄭思敏、賴啟宏、龍 斌、謝兆楓、簡朗好、鄺倩華
	管理及其他專業職系	
	李健朗、李葉文、李穎恩、林婉婷、金志勇、施明輝、張業保、陳英傑、陳嘉俊、曾湘婷、黃凱霖、趙玉玲、關樂琳、蘇梓樺	

編輯委員會

主編：陳智曦醫生 Dr Heyson CHAN PWH

副主編：冼穎然醫生 Dr Winnie SIN AHNH 施婉婷女士 Ms SZE Yin Tin PWH

委員：

岑敏芳女士 Ms Zenobia SHUM PWH

楊秀玲女士 Ms Stephanie YEUNG PWH

徐賢忠先生 Mr Alan TSUI PWH

戴玥翎女士 Ms Yolanda TAI PWH

蘇裕茵女士 Ms Yanki SOO PWH

鄭家欣女士 Ms Christine CHENG AHNH

林傳進先生 Mr Peter LAM AHNH

陳麗華女士 Ms CHAN Lai Wa AHNH

李沚蕎女士 Ms Iris LEE NDH

方秋娥女士 Ms Julian FONG NDH

陳亮希先生 Mr Henry CHAN SH

李永芳女士 Ms Eva LEE Alumni

何倩儀女士 Ms Lorna HO Alumni

李穎恩女士 Ms Emily LI NTEC

蔡君恒先生 Mr Danny CHOI NTEC

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。