東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER聯網刊物—Issue115 第115期

多元文化在新界東之家

本期於2022年8月出版
This issue is published in August 2022

《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

戒辣

孫天峯醫生
北區醫院 醫院行政總監

“早前放假，吃了一碗不一樣的五香牛肉麵。”

少時已喜歡食辣，雖未至於無辣不歡，但可卻是非常嗜衷於那種激切的感覺。而且算是頗食得辣，慢慢地越食越要辣，越辣就越要食。

只不過，當飽嘗味蕾刺激之後，隨之而來偶然也會覺到胃部有些灼熱侷促。自然，作為一個醫生，也當知道嗜辣不但會傷胃，也會增加口腔、食道以至腸胃患癌的機會。

畢竟當人不再是那麼年少氣盛的時候，便會開始更在意身體健康的重要性。尤其是作為醫護人員的都清楚，除了定期作身體檢查之外，良好的生活習慣是維持健康最基本、最重要、又是最可行的一步；而飲食習慣，亦是生活習慣當中最不可忽視的其中一個環節。於是乎，就下定決心——戒辣。

牛肉麵為什麼會變得不一樣？只因平時總愛在湯麵加辣。湯滾麵辣，不亦樂乎。然而今次在沒有加辣的情況下，反而更容易品味出不同食材自身的味道。呷一口湯份外芳香醇厚，嘗一口牛也別具肉味鮮嫩，連湯的配料蘿蔔也格外爽甜生津；還有那少少薑碎的溫馨微辣，原來更能帶出各種香料的層次質感。

食者如是，人生也如是。有時我們或許太過追求心中的理想，把心中所喜悅的事情視為唯一有價值的東西。

Page 03 總監的話

“不斷尋求單一性質的滿足，反而容易忽略了周邊可能更重要、更值得回味的感覺和情懷。”

就好像一些人不斷要尋找心目中的理想對象，卻錯過了深藏遺珠的眼前人；又好像一些人旅行時只顧埋頭擺設攝影器材，偏偏就浪費了享受那夕陽西下最寧靜絢爛一刻的機會。

我們都愛護病人，都希望給予病人我們心目中最好的治療。但也許我們會過於迷信於最先進的醫療科技，也許我們會義無反顧地做盡所有檢查，也許我們以為只要傾盡一切治療就是給予病人最大的好處。但事實上，這些都可能只是我們自己覺得好，卻忽略了病人真正的需要。結果只是埋頭去醫「病」，而忘記了「人」才是重點。

“ 有時，不妨試試放下一些偏執，反而更容易見到不一樣的天空。”

我的第二個家 – 香港

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 東網主編

撰 文：Yanki Soo

這一期我們問到藤川拓也醫生在日本家鄉最喜歡的地方，藤川醫生說是秋田縣的鶴之湯溫泉（Tsurunoyu Onsen），原因是那裏仍然保留了最傳統的日式溫泉，可以體驗到日本最地道的生活。除此之外，還有機會在自己的房間內享用傳統的日式料理呢！看過藤川醫生分享的照片後，筆者也很希望將來有機會到訪！

在訪問過程中，筆者感受到藤川醫生對香港以及香港人的熱愛，他亦直言很希望可以長期在香港生活。他認為除了香港的房屋租金較為昂貴外，住在香港跟住在日本的分別不大。他也特別提到在日常生活中不時感受到香港人的溫暖，就像上一期（113 期）中提到他曾收到病人親手寫給他的感謝卡，藤川醫生說這種窩心的感覺與日本較鄉村的醫院很相似，但在日本較為市區如東京的城市較為罕見。

此外，他認為香港雖然地方小，但亦正正因為這樣，有很多美麗的自然景點都很容易到達，例如是他經常到訪的西貢西郊野公園，藤川醫生只需要半天時間就可以來回市區和景點。完成了一天的行程還趕得上在市區享用一頓晚餐呢！對於熱愛遠足及大自然的藤川醫生來說的確是非常吸引。

雖然現時仍然受疫情影響，筆者身邊的朋友不時都感慨未能出國旅遊，但看到藤川醫生如此熱愛香港這個城市的人和事，筆者也很希望可以趁這段時間，好好發掘和欣賞一下香港 – 我們的家的不同面貌。

相片：

1. 鶴之湯溫泉（網上圖片）
2. 藤川醫生與主編及筆者合照

Page 05 多元文化在新界東 I 家

威院最佳咧氣嘅地方！

撰文：李曼詩 威爾斯親王醫院 管事部 二級運作助理

大家都知道係醫院工作，任何一個部門都係工作繁忙到咧唔到氣！有時成個上午工作會唔記得飲水，到午飯時候又要排隊買飯盒，而且輪班食飯嘅時間唔多，忙左一個上午已經好疲倦，有時只係想快快完成午餐恢復體力就算啦！但係，有時就算肚餓都唔想食嘢，甚至忙碌嘅工作完成之後都已經冇胃口，可能中午淨係想咧咧氣，飲吓嘢，呼吸一下空氣嘅味道。

如果你喺威院工作，我就有以下幾個地方介紹畀你:

威院舊座一樓 平台花園

呢度有餐枱，有上蓋遮蔭擋雨，空氣流通，又有一個好大嘅園藝花園。花園旁邊有石壆可以坐低曬太陽，同時你可以幻想下，呢度係淺水灣海灘旁邊嘅休憩公園。咧完氣之後快快完成工作，放工就立即坐的士去海灘游水啦！

新座 7 樓 職員專用花園

呢度係員工專屬嘅休息地方，花園需要用員工證進入，如果同事想傾吓計，可能又講緊好多專業名詞，又需要寧靜嘅地方，7 樓職員專用花園真係最啱你！呢度有一個感覺好似迷你版本嘅法國迷宮花園，每一卡高級嘅座位保持適當距離及高度嘅私隱。夏天嘅時候請緊記打開 7 樓花園門口之後，行入去第一步要集中精神大力吸氣，你會聞到滿滿桂花嘅香味！

舊座地下 X 光部門後面 生命之樹小花園

大家行過路過唔好錯過嘅地方，就係威院舊建築群往來職員宿舍嘅途中，一個有象徵意義嘅地方。呢幾年經歷過幾次颱風，呢個位置嘅樹木已經吹倒，就只有這棵命名為生命之樹嘅鳳凰木，仍然緊緊地抓着威院嘅土地堅強成長，每個實習嘅醫生護士同員工經常路過呢個地方，都可以感覺到生命之樹呢個小花園嘅魅力！

李嘉誠專科診所（北翼） 小花園

可能唔講你都唔知，李嘉誠專科診所 (北翼) 外面嘅小花園，裡面有兩棵名為九里香嘅花，到左每年大概四月中就會花開盛放，請問威院工作嘅同事們你哋有冇留意到呢？我就影左九里香最美一刻，希望你哋喜歡啦！

由於威院仍然有工程進行中，有些地方暫時不開放，所以今次就介紹咁多先，下次有機會再同大家分享其他最佳咧氣嘅地方啦！

相片：

1. 舊座 1 樓平台花園
2. 平台花園餐桌
3. 舊座 1 樓平台花園出口位置\
4. 新座 7 樓職員專用花園
5. 生命之樹
6. 九里香

新界東醫院聯網藥劑服務

回應時代 把握機遇

撰文：戴玥翎

在一般人認知中，藥劑師的工作主要是配藥。但藥劑師角色又何止這樣簡單？筆者訪問了新界東聯網前任臨床服務統籌（藥劑科）暨威院藥劑部部門經理黃嘉華女士（Jennifer）、其繼任人林慧麗女士（Wai Li），以及北區醫院藥劑部部門經理陳筱清先生（Stephen），暢談聯網藥劑服務近年發展。

設立「藥劑師診所」，對症下藥

隨著人口老齡化，近年新症數目及複雜個案愈來愈多，但舊症病人即使已獲適切處方，人龍並無減短，當中不少的病情控制仍然不理想。究其原因，竟與部分病人未有跟從醫囑服藥有關。Jennifer 說：「不少病人因為對藥物認知不足而自行停藥，引致病情惡化，甚至需到急症室緊急求助。」Stephen 亦指出：「我們經常發現病人食漏、食多甚至食錯藥！」藥劑部近年推展不同臨床服務，期望推出一個可持續的藥物諮詢及指導計劃，讓病人明白自己病情及相應用藥需知，做到真正的「對症下藥」。

就此，聯網藥劑部 2018 年起推出「藥劑師診所先導計劃」，為病情穩定的糖尿病、慢性肺部阻塞、長期服用華法林及甲狀腺素等病人提供門診服務，並計劃於今年下半年將先導服務擴展至粉嶺家庭醫學中心的年輕糖尿病患。Jennifer 以糖尿病為例，指患者一般最少需服用五至六種藥物，但當中不少人覆診前會因病情有變或擔心副作用而自行停藥。Wai Li 亦提到，在那打素醫院藥劑師診所見過一位年長的糖尿病病人，因為擔心服藥會加重接種新冠疫苗後的副作用而自行停藥，結果令血糖指數不穩。幸經藥劑師教導和解釋，病人最後願意按指示服藥，並於病情穩定後接種疫苗。

Jennifer 強調推展計劃前，團隊須預先制定臨床治療流程，明確訂立各專業人員在不同階段的工作和責任，以及訂立準則，包括規範甚麼病人適合以綜合模式照顧、病人何時看醫生、何時見藥劑師及護士、何時進行哪些檢查、化驗和評估等。她感謝跨專科團隊衷誠合作，取長補短，計劃才能順利推展。

相片：

1. 陳筱清先生
2. 黃嘉華女士
3. 林慧麗女士
4. 參與計劃的病人，一般被安排在兩次醫生覆診期中間面見藥劑師，由後者檢視其臨床及服藥情況，令前者有空間騰出時間處理新症，整體專科門診輪候時間可望縮短

住院病人藥劑師臨床服務

另一項服務新猷，是安排臨床藥劑師到病房為新入院病人提供藥物諮詢，及在病人出院時再向其詳細講解藥物服用方式，期望在藥劑師幫助下，病人治療成效可進一步提升。Stephen 憶述團隊曾為一位因頭暈入院的心臟衰竭病人提供藥物諮詢，期間得知病人早前誤以為頭暈與服藥有關，因而一直自行停服一劑分量。藥劑師隨即向病人耐心解釋該藥物效用及安全性，並與醫生商討，適當調校藥物，病人不適的徵狀得以紓緩，病情亦漸趨穩定。藥劑師臨床服務去年於威院內科及腫瘤科病房全面推展，本年度及下年度將分別擴展至北區醫院及那打素醫院內科。

視像諮詢及送藥服務

新冠疫情改變了醫院不少運作模式，藥劑服務也無例外。現時病人透過 HA GO 平台，即使不用回醫院亦可與藥劑師以視像會面。藥劑師一般不需要「睇傷口」，透過視像傾談加上檢視病歷，已足以了解病人用藥情況；視像會面亦方便家人或照顧者一同面見藥劑師，令他們更了解患者狀況，從而可更好地照顧病者。威院藥劑部今年已於部分專科開始試行視像診症，若將來能配合送藥服務，預計服務會相當受歡迎。

自動化系統

門診病人眾多，長久以來病人輪候取藥需時甚長。藥劑部近年陸續引入自動化系統，包括數算散裝藥物及自動藥物分發系統，以提升執藥效率和準確度。未來的威院新翼住院大樓、北區醫院新急症大樓及北區社區健康中心落成啟用後，可望大幅增加自動化系統的應用，包括協助配藥、覆核、管理藥物庫存及搬運等，長遠可將人手集中提供臨床服務，讓病人直接受惠。Stephen 舉例說：「將來會引入自助智能取藥櫃（E-Locker），形式與現時物流公司的智能櫃相似。院舍職員或照顧者只須按時自行前往 E-Locker 取藥，毋須排隊等候，藥劑部同事亦可優先處理較緊急藥單，達至雙贏。」

推動無紙化

配合總部政策，部門的另一個大方向是推動無紙化（Go paperless）。部門現正積極與專科門診及其他部門整合病人流程，令覆診病人從登記到繳費、取藥，一概可透過 HA GO 手機應用程式及電子平台自助完成，免卻一站站排隊之苦，為病人提供方便快捷的求診體驗。期望在很快的將來，病人毋須將藥單交到藥房便可取藥，「像現時到快餐店點餐後毋需交發票可取餐一樣」，甚至更進一步配合送藥服務，可輕鬆在家收取藥物。

黃嘉華女士離職前分享

黃嘉華女士服務了威院超過二十年，即將離職，雖感萬般不捨，特別是共事多年的戰友和同事，但同時為自己曾是新界東、威院藥劑部一份子這段人生經歷感到興幸。感謝多年來醫院管理層給予機會及空間，讓部門不斷求新變革，推出不同的先導計劃，提升病人服務水平。面對新時代的挑戰，大家要多方面裝備自己，與時並進，勇於創新突破，將新知識和技術應用在病人服務上。我深信部門同事都是抱著同一信念，用心服務病人，我有信心藥劑部不斷創新、堅守專業的精神，必可傳承下去。

相片：

1. 不少病人有自行服用成藥或中藥習慣，全面了解病人服藥情況後，藥劑師會按需要重新調校藥物，避免藥物重疊或出現相沖情況
2. 聯網以試驗計劃模式推出新冠病人視像診症及送藥服務。速遞公司會定時到藥房取藥並送到病人居所
3. 圖為單一劑量自動配藥系統（Automatic Medication Unit Dose Dispensing System），可於病人每次服藥時間，獨立包裝病人每種所需藥物及其劑量，大大提升配發藥物效率和準確度。目前威院、北區醫院及那打素醫院亦正使用此系統

學習路上的守護者

訪問新界東香港紅十字會醫院學校

受訪者：錢梓瑩老師（院校主管）/ 石少峰老師（家居教學主管）

撰 文：婉子

錢：錢梓瑩老師　石：石少峰老師　婉：婉子

婉：我記得小時候每次入院，都會見到香港紅十字會的老師在兒童病房裡給小朋友上堂，請問香港紅十字會學校的老師都需要受過訓練才能在醫院教授上課嗎？

錢：是的，香港紅十字會醫院學校其實是教育局資助的特殊學校，本校教師均已接受專業師資訓練。現時學校在 19 間設有兒科病房及兒童青少年精神科的公立醫院提供服務，教師會分駐於不同醫院為留院病童提供教學服務。

婉：我相信絕大部份受過師訓的老師都希望在小學或者是中學工作，有甚麼原因會讓你們放棄正規學校，來到醫院學校任教？

錢：相信這一點也是很多人的疑問，其實我心裏總有一個信念，就是所有小朋友都應該得到平等的學習機會，縱使他們在病患期間，這個權利都不應該被剝奪。

婉：明白，我在醫院工作很多年，一直都以為香港紅十字會學校老師是都是義工同事組成的。

石：其實我們絕大部份都是全職教師，除了在入職前已經接受過專業師資培訓外，入職後亦會繼續進修特殊教育和其他深造課程。

婉：請問你們會在哪些病房提供服務？

錢：我們的教學服務分為三個範疇，分別為普通科、精神科和家居教學。例如在新界東聯網內，在威爾斯親王醫院駐院的同工會在普通科病房，如兒科病房、兒童外科及骨科病房等病房內提供教學服務，從前兒童癌症病房還沒有搬往兒童醫院前，我們亦會到該病房內與學生上課。而在大埔那打素醫院，除了在普通科病房提供教學服務外，本校老師亦會為經由醫院轉介的有情緒及行為問題之兒童及青少年提供教學服務，包括主流課程教學，以及為有特殊學習需要的學生開設不同班別，例如輔導班、觀察小組、行為訓練/ 治療小組。老師與不同職系的醫護人員進行跨專業合作，提供資料予醫護團隊，協助醫護團隊為學生制定適切的治療方案。

婉：普通科服務的小朋友都是嚴重病患例如癌症的病童嗎？

錢：不是的，我們每天都有不同患病情況的學生，因為所有住院達三天、長期病患學童、虐兒個案或經醫護人員轉介之學童，皆可登記為本校學生，並於即日接受本校教學服務。老師會依照學生的學習能力及程度提供學科教學，盡量希望他們在出院後可以銜接學校的進度，使學業不至因患病留院而落後太多。

相片：

1. 趣味花藝

婉：我知道有一些患癌症的小朋友，做完電療和化療出院後，都有一段頗長的時間需要在家休養，你們都會提供服務嗎？

石：會的，我們有另一組負責家居教學的同事，經主診醫生及教育局轉介後會提供上門一對一的教學。

婉：我記得很多年前我的表弟因為癌病，在家裡休學了六個月。

石：類似個案不少，有些小朋友因為患病休學了一段很長的時間，只要經主診醫生及教育局轉介，我們都會提供上門教學服務。除了教授校本課程外，我們也會按需要使用生命教育教材，例如杏林子和霍金等著名生命鬥士之故事，為病患中的小朋友帶來希望和溫暖。

婉：有沒有甚麼小朋友讓你們留下特別的印象？

錢：我最記得曾經有一個中二的女生，她患了淋巴癌。對她來說，治療的過程很漫長和痛苦，她很沮喪。那時，我是她的中文科老師，我發現她對中文科特別感興趣，文章也寫得特別真摯用心，所以我便鼓勵她把生命裏的經歷、感受和期許用文字寫下來，成為一本記下自己人生的生命冊—「我的青春小冊子」。雖然她年紀輕輕，但透過文字回顧和整理自己人生故事，記錄自己在患病期間不斷堅持克服困難的心路過程和身邊其他人對她的關愛，這其實是一個很重要的內省過程，也是一個十分適合她的舒緩情緒方法。自從確定了這個「生命冊」計劃後，她的情緒變得積極起來，我們在下課後便會常常討論她創作的文章，也會幫助她整合生活經歷，認識自己的內在感，探索自己專長和夢想，使她的創作思路更清晰明確，最後我們把這位學生寫過的文字作品印製成書刊送給她。這本小冊子不僅鼓勵了這位女生及她的家人，其實她也用自己的人生故事鼓舞了我，縱然有艱難的時刻，只要我們願意積極面對，總有出路，並發現自己人生的亮光。

石：我在兒童癌症中心也遇過一位小五的男生，他自小跟父母離異，跟嫲嫲同住。他因為患病，經常有尿崩的問題，身型也特別矮小，成長的過程遇上無數的困難，但他倒是很樂觀，他當時在家休學兩年，我便教了他兩年，後來他返回學校，付出很大的努力，趕上了學校的進度，最後考上了理工大學的社工系，很令人驕傲－尤其是他嫲嫲，實在感到十分安慰。

後記：雖然香港紅十字會醫院學校只有 70 多位老師，但卻在一年內提供了 5000 多人次的服務，成為學生在病患期間和學習路上的守護天使！

相片：

1. 布藝印染樂
2. 遊韓體驗活動日
3. 咖啡製作培訓班

小螺絲的力量

撰文：Kathy LEE

說起醫院，大家通常都會想起醫生和護士，但大家又有沒有留意經常在新界東聯網醫院看見的外判公司清潔工？其中，在威爾斯親王醫院內的外判清潔工，他們身穿深藍色制服遊走於醫院每個角落，擔任不同的角色。

相信來過醫院的訪客、同事們都會看過他們的身影，但大家又有沒有好奇過他們的故事？

細心觀察身邊人

在威爾斯親王醫院 4B 綜合病房工作的外判清潔工庄少珍（珍姐），是一位年資較淺的員工，主要負責病房內的清潔工作。有一次，珍姐見到一名昨天剛由深切治療部病房轉來的病人換好衣服預備離開，她心想：「昨天他才從深切治療部過來，這麼快可以出院？」。好奇心驅使下便隨口問了姑娘一句：「咦！那名病人昨天才過來，這麼快就可以出院？」。幸好就是這一句，令大家發現這名病人原來是從病房私自離開。

經過一番聯絡加上珍姐形容了病人離開時的衣著，保安最後很快就找回這名病人並送回病房。因為這件事珍姐更得到由外判公司在英國總部發出的「Care Award」。

對於得獎，珍姐坦言自己從來沒有想過在醫院工作也能得獎，藉此她最希望多謝大家一直給她的機會及幫助。訪問過程中，珍姐分享了不少她與病人相處的經過、照顧病人的小細節及擔當病人聆聽者的經歷等等…筆者從中深深感受到珍姐一直以推己及人的心與身邊人相處，或者這就是她得到大家欣賞的原因！

以珍姐為例，每個人都是團隊的一部分，就正如小螺絲也是機器運轉的關鍵！在新界東聯網醫院中每一位外判公司同事都有如小螺絲一樣，默默地協助醫院順利運作，同事們工作更順利，病人就可以得到更佳的照顧。外判公司同事不僅幫忙協調了電梯的運作，令一些急需進行檢查的病人能更快到達他們的目的地；疫情期間亦有賴他們保持醫院四周的清潔，減低傳播風險，這些一點一滴的幫助都令醫院整體服務正在進步。當然，大家有機會的話都可以跟他們說一聲「辛苦晒！」和「唔該晒！」以感謝他們的默默付出。

相片：

1. 外判清潔工 — 珍姐
2. 辛苦晒！ 唔該晒！

「互動」「觸動」

撰文：談德榮先生 醫務社工

對病者而言，患病無論在身體、家庭、活動能力、工作、社交、精神及情緒等等，都帶來沉重的影響。在漫長的復康路上，他們如果能夠得到醫護人員的一點關顧和慰問，對他們有莫大的鼓勵和支持。本文希望透過分享有效的「互動溝通」，以「觸動」病者的心，為他們在孤獨無助的復康路上燃亮一點希望，積極面對患病帶來的影響，把負面的情緒轉化為正面的動力，與病同行，達到「助人自助」的目的。

「互動」溝通的重要：

在繁重的工作和病者眾多的情況下，醫院同事往往只能給予病者單向直接的建議和教導，病者只要被動地跟著指示去做便可以。當然，這個做法最有效率、簡單及直接，讓病者接收有關重要的資訊。事實上，這個做法在某些治療程序上實屬必要。可惜，病者的感受及對資訊的理解，往往會被忽視，令他們產生不安和抗拒心理，從而影響治療的效果。如果在某些重要的治療程序及資訊上，同事花多一些時間給予病者互動的機會，讓他們表達對資訊及治療建議的疑問和感受，即時處理錯誤的理解及不安情緒，在互動的溝通過程中，病者定能接收準確無誤的信息；他們亦會感受到被尊重，從而積極配合，這對治療的效果自然事半功倍。

不過「互動」的溝通除了需要更長的時間外，在溝通的過程中亦經常出現誤解和衝突。所以有效的「互動」溝，有些基本原則及態度是十分重要的，例如尊重對方表達自己的感受和意見，接納及不批判等，在安全、互相信賴及尊重的氣氛下互動。

「觸動」病者的心：

除慰問及關顧病者外，相信大家都希望透過「互動」的溝通，「觸動」他們的心，鼓勵他們的復康動力，從而正面地配合治療建議及復康計劃。

首先，要讓病者無拘無束地說出自己的處境和情緒，我們必須建立一個安全、可信賴及互相尊重的關係。透過專注的聆聽，接納及不批判的態度，讓對方感受到我們是願意理解及承接他們的想法和問題，願意和他們一起解決他們的疑問及擔心。

另一方面，我們亦可透過運用「澄清」、「問題」、「評語」、「重點討論」等技巧，引導病者有系統地講出自己的情緒和處境，在敍述的同時，思考自己的實際情況。

最後，當我們和病者同時掌握他們的情緒、疑問及處境，可以透過「集中討論」和「反映討論」的技巧，反映對方的情緒及想法，「觸動」對方的思緒，引導對方深切反省自己的情況，繼而思考及找出解決問題的方法，並作出相對的適應和改變，改善治療及復康的效果，減低患病對他們的影響。

十個有效溝通的竅門：

希望透過這短短的分享，勉勵新界東的同事，無論在任何工作崗位，在提供病人服務的時候，以誠摯的態度，「互動」的溝通，「觸動」他們的心，讓他們感受到醫院是一個充滿支持及溫暖的地方。

最後，和大家分享以下十個有效溝通的竅門作總結：

語氣要平和、態度要親切、切身處地、細心聆聽、不可妄下評語、多用欣賞的言詞、用字要精簡、話題要專注、疑問要澄清、結論要清晰

相片：

1. 談德榮先生
2. 患病為病者及家人帶來沉重的壓力和影響
3. 大家攜手心連心為病者帶來曙光和希望
4. 接納，鼓勵和尊重是最好的良藥

中暑之中醫調護

撰文：林玉瑜醫師 香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所兼任導師註冊中醫

風、寒、暑、濕、燥、火乃中醫學中的六種致病邪氣（六淫），當人體感受這六種致病外邪後，若正不勝邪，便會生病。暑邪為六淫之一，醫家李用粹稱：「暑之為氣，在天為熱，在地為火……故暑者，相火行令也。」意指夏季時人體內的火熱會相當隨著自然界氣候帶動而發旺。另一醫家，溫病學派名醫吳鞠通如此形容暑邪：「暑亦溫之類，暑自溫而來」。他的意思是暑熱之邪屬於溫熱或火熱的範疇，人在夏天感受暑熱之邪，會發生偏熱性的疾病，就如中醫典籍黃帝內經《素問．熱論》—「先夏至日者為病溫，後夏至日者為病暑」，也說明在夏季感受暑邪後的疾病，我們可以稱之為中暑。

暑邪致病除了有明顯的季節性外，由於暑氣通於心，暑熱之邪易耗傷心氣，以致中暑一般發熱較高，還會伴見口渴、心煩、汗多等津氣兩傷之證。除了暑熱之邪外，夏月氣候比較潮濕，故此，中暑的病人每多夾濕。此外，香港的室內環境通常都是大開空調，人們多喜乘涼飲冷，不避風露，故此又多兼風寒表證；再者現代人工作繁忙，多靜少動，又多冷飲厚味，脾胃陽氣多有不足，更容易助生濕熱。因此，見有中暑的病人，不能只顧清透暑熱，也要辨別清楚當中兼夾的他症，方能獲得捷效。

如果想預防中暑，特別是一些長期在高溫環境下工作的人，可以選擇以下這條配方，作為清涼飲料，方中所有的藥物都有清熱生津及芳香辟穢的功用。方子是《溫病條辨》的清絡飲。

溫病條辨

鮮荷葉邊 六克
鮮銀花 九克
絲瓜皮 六克
西瓜翠衣 六克
鮮扁豆花 六克
鮮竹葉心 六克

此方功效祛暑清熱，適合暑熱傷肺，身熱口渴、頭目不清、昏眩微脹，舌淡紅，苔薄白的病者。

如果在盛暑酷熱之時，貪食生冷、卧露當風，則容易外感暑濕， 內傷寒滯， 互阻中焦， 以致胃失和降， 常見症狀有嘔吐、胃納欠佳、腹瀉等等。此時，可以服用藿香正氣散。

藿香正氣散

藿香 四克

紫蘇 五克

白芷 五克

大腹皮 五克

茯苓 五克

白朮 九克

法半夏 九克

陳皮 九克

厚樸 九克

桔梗 九克

甘草 五克

生薑 六克

大棗 四枚

本方能疏解外邪，調理脾胃，尤適合夏季感寒傷濕之痛症，可酌加一些清暑祛濕之品如蘆根、薏苡仁、扁豆花等，每收良效。《本草便讀》有云：「扁豆花赤者入血分而宣瘀，白者入氣分而行氣，凡花皆散，故可清暑散邪，以治夏季泄痢等證也」。可見用花類入藥，可以幫助透散暑熱，醫治中暑。

著名醫家李東垣曾曰：「暑熱者，夏之令也，火行於天地之間，人或勞倦或飢餓，元氣虧乏，不足以禦天令亢極，於是受傷而為病。」意思是倘若我們的體質出現不平衡，元氣不足，便不能適應外界氣候的偏頗而中暑，若要避免，便要找註冊中醫師診脈看舌，先調理好身體，使陰陽平衡，元氣充盛，長時間在烈日下工作應準備防曬措施，並注意補充水分，保持適當休息，便可健康渡過炎夏。

（以上方藥僅供參考，詳情須咨詢註冊中醫師）

香港中文大學中西醫結合醫務中心
沙田總部：威爾斯親王醫院日間診療大樓 4 樓 4L 電話：2873 3100
灣仔分部：盧押道 1 號修頓大廈 1 樓 B 室 電話：2873 3053

相片：

1. 林玉瑜醫師

新界東醫院聯網

持續質素改善計劃比賽結果出爐

為了鼓勵同事在日常的臨床工作中，應用智慧方案解決可能遇到的風險因素，新界東醫院聯網質素及安全部早前舉辦持續質素改善計劃比賽，透過比賽讓聯網各醫院部門分享在臨床服務上引入科技項目，達至持續質素改善，提升病人安全，同事亦可以在更理想的環境照顧病人。

今次比賽除了由專業評判選出最傑出持續質素改善計劃獎外，亦特別設立最受歡迎持續質素改善計劃獎，由同事以一人一票方式選出自己的心水計劃。參與投票的同事均可獲贈紀念品，選中最傑出計劃的同事更有機會奪得獨具慧眼獎，以鼓勵同事參與投票，互相觀摩、學習。

今次參賽各隊表現旗鼓相當，專業評判經過多番討論後，最後選出沙田醫院內科及老人科團隊榮獲最傑出持續質素改善計劃獎，該計劃提倡利用先進科技配合日常護理程序以減低風險，確保病人安全，例如引入 Temi 機械人在病房巡邏，協助護理人員監測、提示病人防跌及康樂治療等。而最受歡迎持續質素改善計劃獎則由威爾斯親王醫院婦產科團隊，在 665 票的投票中脫穎而出，該計劃應用科技優化與各部門的溝通過程，令婦產科部門可以更快取得血液，為分娩時大量出血的病人及時進行輸血。

相片：

1. 沙田醫院內科及老人科團隊奪得最傑出持續質素改善計劃獎，他們引入 Temi 機械人在病房巡邏，協助護理人員監測及提示病人防跌等
2. 威爾斯親王醫院婦產科團隊奪得最受歡迎持續質素改善計劃獎。該計劃優化與各部門的溝通過程，令婦產科部門可以更快取得血液，為分娩時大量出血的病人及時進行輸血

威爾斯親王醫院

住院新翼大樓上蓋建築工程 2023 年正式啟動

立法會財委會 2022 年 6 月 24 日通過威院重建計劃第二期（第一階段）主體工程撥款申請，「住院新翼大樓」上蓋建築工程預計明年上半年正式展開。

「住院新翼大樓」佔地廣闊，地盤預備工程歷時四年，其中包括拆卸職員宿舍建築群、興建沙田醫院調遷大樓、遷移醫院車路出入口、興建新行車天橋重鋪路面、地基工程等不同階段，多謝同事期間的配合及體諒。

期望威院新設施落成啓用後，無論是員工工作環境及病人服務，都可以得到進一步提升。

相片：

1. 未來的「住院新翼大樓」樓高 20 層，另設兩層地庫，將與現有「住院主樓暨創傷中心」以天橋連接，成為一個綜合建築體
2. 「住院新翼大樓」主體樁柱工程已經完成，現正進行地庫挖掘預備工程

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

醫院行政總監與員工大會

近日 2019 冠狀病毒病的社區確診數字持續上升，那打素醫院兩個內科病房分別發現感染組群個案。為讓同事更加了解有關病房的情況，感染控制工作及跟進措施，兩院於七月十一日舉辦醫院行政總監與員工大會，簡報最新資訊。

感恩崇拜

今年雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會（下稱基金會）創立 135 週年，亦是雅麗氏何妙齡那打素醫院遷往大埔 25 週年誌慶。6 月 25 日，基金會假聖公會聖約翰座堂舉行 135 週年感恩崇拜，為年內重點慶祝活動。基金會亦將於院內舉辦「心靈關顧週」及「全人健康研討會」，繼續積極推動那打素的「矜憫為懷」文化。

相片：

1. 微生物科副顧問醫生郁文婷講解內科病格內的感染個案，以及各項應變措施
2. 兩院行政總監冼藝泉醫生答謝前線同事迅速處理感染個案，並提醒大家如有不適，即使症狀輕微及快速抗原測試結果為陰性，都要接受核酸檢測、求醫並通知上司，以及早跟進情況
3. 雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院醫院管治委員會主席李國謙先生(左五)、新界東醫院聯網總監鄭信恩醫生(左四)、兩院行政總監冼藝泉醫生(左三) 參與崇拜的「感恩獻呈」環節，寓意攜手推動服務發展，實踐全人關顧使命

北區醫院

邁向無紙化的重要一步

7 月 4 日早上，北區醫院外科病房迎來不太一樣的星期一。

病房外有幾位稀客，他們是醫院管理局總部負責「智能床頭牌及電子生命徵象監測系統」（Smart Panel & E-Vital）的專員，專程來到見證兩個外科病房 2B 及 2C 引入新系統。待醫生早上巡房後，同事急不及待將智能床頭牌逐個換上，團團轉走了一輪，來到早上 11 時，前線同事經過多次訓練後終於投入實戰，首次以電子方式記錄病人的血壓等維生指數，同時也寫下這個里程碑：北區醫院的外科病房已全面引入電子化系統，為無紙化病房邁前一步。

北區醫院去年已有一個外科病房引入 Smart Panel & E-Vital，加上 2B、2C 病房，及 7 月 6 日於 2D 骨科、外科混合病房引入系統，外科部可以說已全面引入新系統。參與設計及推廣系統的外科資深護師廖匡平表示，無紙化概念是智慧醫院發展的重要元素，他說：「不是引入一個系統就等於實行『無紙化』，但設立新系統後我們有平台處理重複甚或不需要的紙本記錄。而『無紙化』除了希望方便同事工作、減少『爭排版』的情況外，也希望減少抄寫錯誤，以更有系統方式記錄病人的各樣指標，加強臨床管理及病人質素安全。」

更好的系統，也需要前線同事願意使用。外科部部門運作經理劉蘊瑜指前線同事的接受程度很高，「有部分同事即將退休，我以為他們未必樂意接受改變，但他們卻對我說：『好容易，就好似玩手機』，大部分同事都已使用智能電話一段時間，新系統不是甚麼高新科技，技術上並不困難，相信同事也會認同這個發展方向。」

智能床頭牌及電子生命徵象監測系統會逐漸推廣至北區醫院的其他病房，包括骨科及內科病房。

相片：

1. 北區醫院外科部已全面引入 Smart Panel & E-Vital，為推行無紙化奠定基礎
2. 廖匡平表示新系統可加強病人臨床管理，而劉蘊瑜則指新系統容易使用，同事很快適應

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

亞公角三院 院徽由來

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院相繼踏入 30 周年院慶，過去 30 年間，亞公角三院承載無數人情軼事，三院 30 周年院慶籌委會於未來數月，會透過「東網」分享一系列專題報道，並以三院院徽的由來作始。

醫院管理局於 1991 年開始接管所有由政府及補助機構管理的公立醫院和機構。鑑於各間醫院各具特色，醫管局接納各院自行設計及選擇具代表性的院徽。

沙田慈氏護養院及白普理寧養中心，分別由香港慈氏護養院基金及善寧會創辦，並於 1991 年 3 月及 1992 年 11 月正式投入服務。

補助機構為兩院的籌建作出極大貢獻，兩院亦順理成章選用補助機構的標誌作院徽，當中香港慈氏護養院基金以一根紅色羽毛為代表，象徵「勇氣」、「熱情」及「力量」，意味團隊富有不屈不撓的勇氣，即使面對重重難關，仍然能夠保持矯健柔韌，逐一克服艱鉅的挑戰。善寧會則以三鳥圖案作標誌，設計象徵候鳥群合力飛赴更遠大的前途，寓意團隊群策群力為社會大眾服務。

至於，當時稱為「沙田護養院」的「沙田醫院」，則是香港政府首間開辦的護養院，當時院徽設計既有專業的設計公司投稿，亦有同事自發參與競逐，最終評選委員會選定由沙田醫院前精神科部門運作經理胡叔林的設計作院徽。

已於 2001 年退休的胡 Sir 分享，當年沙田醫院院長劉浩醫生知道他曾參與另一間醫院的制服設計，於是邀請他投稿競逐，並借出一本匯集當時世界各大醫院院徽設計的書藉予他參考。胡 Sir 笑言該本書藉相當厚重，他花了不少時間研讀。

不過，院徽的設計靈感源自他對沙田醫院的實地觀察，胡 Sir 指有日午膳後，他走上醫院的天台歇息，並被眼前壯闊的景觀吸引，他形容蜿曲的城門河由道風山一直延伸，宛如彎曲的英文字母「S」。至於，沙田醫院主座建築的外型則仿如英文字母「H」，而「S」、「H」正好代表沙田醫院。因此，沙田醫院的院徽既包含「S」、「H」的英文字母，亦代表醫院座落的地理位置，意味醫院紮根沙田為市民服務。

相片：

1. 白普理寧養中心
2. 沙田慈氏護養院
3. 沙田醫院
4. 三院各自選用具代表性的院徽
5. 時任精神科部門運作經理胡叔林（前排左四）與部門同事合照

恭賀於二零二一年十月至二零二二年三月份晉升同事

威爾斯親王醫院

醫療職系

余國睿、吳婉婷、張嘉雯、張宇媖、李景曦、王衛安、盧宜專、羅家麟、華綺敏、蕭明傑、譚皓珮、陳俊球、陳錦明、黃天朗、黎至豐、陳嘉俐、韓璟浩、勞逸曦、蔡嘉澄、郭沛琦、陳慧妍、馮永丞、蘇澤宇、施宏沛、何璟穎、溫子彬、駱漢庭

護士職系

于皓怡、何芷茵、劉振豪、卜芷茵、吳妙玲、吳梓豪、曾綺嫦、李藝賢、林偉晴、梁劍紅、梁玉瑤、楊韻詩、江略權、甄志健、胡曄俊、葉家莉、蔡碧珊、蔡詠儀、鄺靜子、鍾栢桁、陳嘉慧、馬俊曉、黃碧君、黎小芳、甄秉強、李詠婷、潘穗貞、李龍生、黃啟賢、陳煒榮、張邦傑、梁佩思、蔡國鳴、周朗盈、陳希雯、陳鍶澄、陳丹妮、蔣艷平、馬嘉欣、史啓妍、謝雅珊、陳玉芳

專職醫療職系

周芷盈、李志堅、簡碧慧、譚歷恩、鄧俊超、鄭肇文、陳羿裳、黃佩珊、黃境桐、黃文顥、邱釓澔、鍾子希、何樂文、利穎妍、吳國昕、鄺靜如、蕭浚軒、蔡世鴻、麥朗欣、譚愷羚、何德威、鄧慧婷、朱穎琳、林芸伊、羅慧德、陳頌銘

文書，秘書及支援服務職系

丘俊傑、丘洳瑋、何樂添、劉沛良、劉浩然、劉美青、陳碧玉、陳秀芳、陳群珍、吳凱寧、周桂云、尹恒樂、岑慧婷、庄雪娟、張嘉倩、張智德、徐卓伶、戴凱怡、文卓琳、文少美、施藝、曾紫欣、李家寶、李穎、李蘭容、李香鳳、林煥炘、林瑋倫、梁小玲、梁惠娟、梁敏慧、梁永祥、梁鈞灝、楊少慧、王優芳、王芷珞、胡卓琳、胡小蘭、胡懷青、葉皓江、蔡惜芝、蕭鳳彩、鄺彥文、錢家麗、鍾禮新、陳偉傑、陳冠聰、陳曉燕、高芷筠、麥祖兒、黃志偉、黃志海、黃翠霞、魏潤強、李穎彤、何燕芳、胡娜、徐倩薇、李嘉敏、郭麗霞、楊見曦、楊加倫、惠玲娣、高朗婷、朱穎琳、劉文濱、田惠恩、梁志瑋、李家寶、魯詠恩、鄒美姿、鄭小麗、蘇錦泰、曾詠、梁寶兒、陳笑明、謝嘉賢

雅麗氏何妙齡那打素醫院

醫療職系

姚穎淇、曾招聰、鄭皓元、卜錦恩、謝韻盈、黃俊謙、黃潤思、劉蕙茵

護士職系

何詩韻、吳碧欣、李嘉蘊、歐陽順美、王錦昌、蕭玉珍、蘇恩慈、許詠婷、鄭家堯、陳志強、陳碧如、陳美妮、雷蘭詩、駱宏治、黎翠儀、李紅秀、洪美芝、鄧頌恩、鍾敏婷、方君豪、馬珮文、翟燕玲、孫景欣、何思強、鄧佩思、余俊樂、張浩然

專職醫療職系

劉嘉詠、劉美欣、周文海、陳淑敏、馮淑芳、陳俊彥、程珀清、吳韋賢、張曉彤、黃詩婷、許少傑、簡婉雯

文書，秘書及支援服務職系

何秀雯、周婉碧、張媛晶、曾俊琛、林俊頤、羅碧芳、蘇恩琪、謝惠玲、鄧桂玲、陳新蘭、馮孝津、吳向平、杜天慧、左麗、詹恩靖、朱珈、阮民聰、唐艷玲、謝倩婷、鍾偉健、陳偉倫、陳穎翹、李遠珍、譚厚賢、蕭嘉欣

北區醫院

醫療職系

蔡浩稜、陳嘉敏、冼智山、柴浩霖、姚嘉玲、衛芷欣、陳開澤、黃健開

護士職系

朱德熙、李卓剛、李慧恩、林冬然、梁倩影、梁家麒、楊淑珍、盧瑞儀、練麗霞、趙炎嫻、郭靜雯、陳小燕、陳蘭詩、黃苑兒、梁麗珍、林嘉兒、高曼丰、林澤豐

專職醫療職系	沙田醫院	新界東聯網
廖文添、李麗瑩、葉忻渝、鄧俊業、馮加華、葉家駿、曾峙銘	**醫療職系**	**管理及其他專業職系**
	丁琦、陳卓姿	何焯熹、周結輝、楊紫茵、陳曉順、陳曦嵐、龔榮傑、陳文睿、鄺靜儀、林綽蕊、杜宛澄
管理及其他專業職系	**護士職系**	
黃栩源、周佑城	張亮儀、梁慧敏、秦南燕、黃麗明、龍王飛、曾嘉慧、劉伊汶、古潔婷、唐慧貞	
文書，秘書及支援服務職系		**文書，秘書及支援服務職系**
余慧玲、侯文康、劉惠珍、吳麗英、周桂香、廖娟女、廖林英、廖源生、李燕雯、甘元琼、穆保儀、童小珠、羅頌賢、葉少嫻、蔡佩珊、鄧新南、馮雪梅、高浚謙、黃妙然、黃德蓉、黎崇謙、黎靜怡、陳卓婷、丁葦津、陳穎彤、黃宇玲、馬浚瀅、鍾綺珍、梁明亮、林穎君、葉筠羚、余詠欣、張凱蓉、文施浩、楊書逸、黃雅文	**專職醫療職系**	余 娟、余家亮、嚴政熙、彭崇志、李銘豪、林世民、林淑琼、梁偉權、江睿謙、洪偉鑾、甘詠彤、簡俊傑、蔡澤富、謝偉芳、謝冠傑、郭嘉棋、關淑雯、陳哲菲、陳少妮、陳敏琪、陳貴昌、麥建龍、黎瑞森、曾穎怡、梁翠怡、林振國、蔡豪、高震寰、李嘉駿、魯耀榮、梁鵲輝、劉文濱、梁文光、馮佩賢、李玉蓮、倫聲聞、林明鑫、鄺敏葵、鄭偉、麥偉業、李志明、林思琪、黃嘉蔚、黃君諾
	范妙君	
	文書，秘書及支援服務職系	
	張思蔓、王思敏、陳妹華、黎昭延、王莉、陳婉儀、麥錦洳	
	大埔醫院	
	醫療職系	
	潘名揚、曹雲萊、楊臨鋒	
	護士職系	
	劉嘉玲、許景民、王雅芝、林嘉莉、李仲禮、莫肇鈞、陳文裕、黃嘉弦	
沙田慈氏護養院		
專職醫療職系	**專職醫療職系**	
廖燕婷	楊秋儀、蘇瑩瑩、鄺銘健、謝樂然	
文書，秘書及支援服務職系		
胡添花、趙燕輝、鄧作光、歐善嬈	**文書，秘書及支援服務職系**	
	劉錦荃、羅旭城、黃偉志、黃嘉文、梁雅恩、盧永雄、陳浩賢、史穎儀、彭紹汶、黎淑霞、盧婉琪	

威爾斯親王醫院內科資深護師施婉婷姑娘剛卸任《東網》副主編一職。

施婉婷姑娘自 2017 年加入《東網》編輯委員會，並於 2020 年 1 月接任副主編，至今合共參與了 23 期《東網》的編製，她一直以筆名— 婉子為《東網》撰寫了不少好文章。在此衷心感謝施姑娘過去為《東網》積極付出及參與。

最後誠摯地祝願施姑娘事事順心，生活愉快！

相片：

1. 東網主編陳智曦醫生（左 3）、副主編施婉婷姑娘（左 4）、副主編冼穎然醫生（左 5）及其他編輯委員會委員

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

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
李曼詩女士 Ms Louisa LEE 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
方秋娥女士 Ms Julian FONG NDH
黃栩源先生 Mr Hayden WONG NDH
趙啟榮先生 Mr Charles SH CHIU 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
鄺俊傑先生 Mr Kenneth KWONG 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。

本刊刊登之部份照片於疫情前拍攝，疫情期間請謹記佩戴口罩，並注意個人衛生。

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。