

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物—Issue117 第117期

增值系列 I 體能及體魄增值

本期於2023年1月出版

This issue is published in January 2023

《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

寓於杏林

蘇詠儀醫生

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

「杏林」典故源於三國時代名醫董奉。據說董奉義務行醫，病者痊癒後紛紛植樹報恩，令其居處的杏樹蔚然成林。自此，杏林成為醫學界的雅稱，寓意醫護以醫術仁心播種，期望病者得治、春滿杏林。我既行醫亦愛好栽種植物，深明醫學與栽種成果均無法強求。不過，山林之間的亞公角三院（即白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院，下稱「三院」）似乎與樹有緣，一班同事深耕細作、努力讓杏樹結果。

臨床醫學着重「望、聞、問、切」，栽種之道亦然。不論治病抑或栽種都需要慎密觀察、對症下藥。植物需要人悉心栽培，才能利用陽光、水份及土壤茁壯成長。同樣，單靠藥物並不能治癒病者身心，尤其三院以復康及療養服務為主。雖然絕大部分病人的臨床情況平穩，但各有奇難雜症，相當考驗醫護人員的耐心。有肺病病人由氣喘臥床到一步步走出病房；有吞嚥困難的長者重拾進食的滋味；有晚期病人達成遺願，無悔地告別摯親。上述看似是醫院日常的所見所聞，實際上是由一眾同事日復日、年復年，用心播種灌溉的成果。

對於這些人情軼事，即使已行醫多年，我仍深受觸動。視人如己、待人如親，視病人如同親朋般照顧又談何容易；惟同事之間互相依靠，秉承專業之餘亦保有人情味，最為難得。不少同事由創院時期已加入，一直服務至花甲之年，令三院親和的文化及寶貴的經驗得以傳承，亦提供了絕佳的土壤給「待人如親、以人為本」的醫療服務茂盛發展。

我時常覺得在三院工作就似一個大家庭，我亦視之為家。作為其中一員，我會繼續與大家一起張羅合適土壤、水份及營養，合力應付未知的氣候挑戰，期望讓亞公角山杏林成蔭、開花結果。

相片：

1. 亞公角三院實境照（李家輝先生 2021 年攝影比賽作品）
2. 沙田醫院實境照（盧祺昌先生 2021 年攝影比賽季軍作品）
3. 蘇醫生栽種的植物
4. 員工流感疫苗推廣日活動合照

運動員背後的守護者

撰文：Peter Lam

談起香港的大型體育盛事，大家很快便會想起 Rugby 7、毅行者、香港馬拉松、賽馬等，這些盛事往往人山人海、運動員全力拼勁、觀眾吶喊之聲不絕。而當大家都沉醉在賽事時，又有否知道，原來一班專業的醫護正在背後隨時候命，應對場地上可能發生的意外，確保運動員安全。筆者有幸訪問威院急症室顧問張冠豪醫生，了解沙田馬場的醫療團隊運作。

沙田馬場的醫療團隊由醫管局總部、新界東聯網、賽馬會及一家私營醫院共同統籌，當值的醫管局同事會以外間工作（outside work）的方式參與。團隊由至少兩名醫管局醫生、兩名醫管局護士、一名私營醫院醫生及聖約翰救傷隊等組成。醫管局團隊主要來自急症科、麻醉及深切治療科等，而張醫生已參與其中十多年。

快而準的急救

賽馬是一種高能量運動，比賽期間發生的意外、例如墜馬，往往會導致嚴重的身體創傷，必須以嚴謹專業的急救手法處理。由於意外後賽事可能會繼續進行，所以團隊亦須快速移離傷者，以確保傷者及其他騎師的安全。要做到快而準的急救，團隊會在每個賽馬日的開首，進行一次真人演練，確保每個隊員清楚自己的分工定位，熟悉每一個急救步驟，整個過程一絲不苟。而且，為了在最短時間內應對意外，團隊會分為兩小隊，一隊會乘救護車緊隨騎師，另一隊會在閘前候命。當墜馬意外不幸發生時，團隊會參考院前創傷生命救援術（PHTLS）的方式處理，若受傷騎師需要送院救治，便會預先通知作為創傷中心的威院急症部作準備，使傷者能得到最快的適切治療。

難忘回憶

在過去十多年的服務裏，最令張醫生難忘的是數年前一宗墜馬意外。意外後騎師目光呆滯、未能回答醫護人員的提問，令人擔心。但隨後的各項檢查都顯示騎師身體無大礙，而騎師亦漸漸回復清醒。在休息過後，騎師決定繼續出戰餘下賽事，竟贏取了隨後賽事的第一名，這種不屈不撓的精神，確實令人尊敬。

最後，筆者在此向這班運動員背後的守護者致以敬意。不論有薪或無薪，要在工作外僅有的休息時間裏出勤服務，絕對不容易。一場成功的體育盛事，醫護團隊絕對是當中不可或缺的一環！

相片：

1. 定期的意外演習
2. 張冠豪醫生（右二）及醫療團隊在演練以 PHTLS 原則處理墜馬騎師
3. 威爾斯醫院醫療團隊於沙田馬場合照(左一為張冠豪醫生)

藥房內的電競高手

撰文：黃栩源 北區醫院 傳訊及社區關係部

北區醫院藥房內，藥劑師、配藥員各有分工。「滴滴答答」，鍵盤上純熟的指法是配藥員的功力所在，入藥單快人一步的有配藥員葉家豪，他望著螢幕目不轉睛，主管經過他笑著說：「家豪是電競高手，訓練有素，入單肯定快過其他同事。」

家豪定睛的螢幕，不論是藥房的電子系統還是遊戲畫面，都能表現出同一種專業。「遊戲要高度集中，藥房工作也一樣，每種藥物都不可以錯，數字更加需要準確。電競訓練出高協調度，我認為不只是入單快，而是入單準確，需要釐清每種藥物。」

在電競比賽上，他在醫管局 2021 年的電競盃個人賽（即 FIFA 足球比賽）中勇奪冠軍，電競高手之名不脛而走。家豪 10 年前開始接觸 FIFA，同時亦熱愛包括足球在內的運動。由真實世界走入元宇宙，家豪認為更具挑戰。

入藥單快而準

「我是曼聯忠實球迷，由支持碧咸到支持 C 朗，自己在球場上司職前鋒，是業餘娛樂性質。FIFA 卻有一種魔力，我不只是前鋒，我控制整支足球隊，節奏比真實足球比賽更快，我要一眼關七、手腦協調，操縱不同崗位互相配合，比賽節奏更加緊湊，半秒之間足以扭轉賽果，但只要保持冷靜堅持到最後，你也可以反敗為勝，所以每次入波也能帶給我不一樣的成功感。」

家豪近年積極參與電競比賽，除醫管局外，他更在一些全港公開賽中取得名次。他印象最深刻是其中一場比賽的八強對決，他先輸一場，並於第二場的上半場落後 2:0，其後於下半場追和並反勝，最後乘勝追擊成功晉級。「平時打機一定是輕鬆心態，不過電競比賽一個小小的犯錯已經足以失球，雖然比賽雙方不是體力上的對決，不過技術層面不亞於真實比賽。」

電競比賽比真實運動節奏更明快

公眾對於電子遊戲的印象走向兩極，有人冠以「電子鴉片」的污名；不過另一邊卻發展出電競比賽的職業，成為大型運動項目。未過 30 歲的家豪對這些看法不以為然：「哈！我年紀大了，反應一定比不上十多歲的青年人，做不了職業電競選手。而且像我這樣集中精神玩 FIFA，一兩個小時真的會疲累，要沉迷下去也不容易，電子遊戲真的放工、放假才玩。」

相片：

1. 葉家豪認為，電競比賽比真實運動節奏更明快，雖然比賽雙方不是體力上的對決，不過技術層面不亞於真實比賽
2. 家豪是曼聯忠實球迷，本身亦熱愛足球，玩 FIFA 更得心應手
3. 葉家豪（左）近年積極參與電競比賽，更於本地公開賽中取得名次
4. 葉家豪於醫管局電競盃中替新界東醫院聯網奪冠，有超級神射手美譽

疫能自強

撰文: 楊靖儀 沙田威爾斯親王醫院 物理治療部 物理治療師

本港 2022 年初爆發的第五波疫情，為了疫情防控，我們除了維持社交距離，政府亦曾頒佈戶外運動佩戴口罩，關閉運動場所等臨時政策。這些措施減低了市民做運動的意欲。隨著疫情放緩及防疫政策放寬，市民急不及待做運動，結果缺乏運動的身軀突然應付高強度運動時，運動損傷機率大增。本文藉著介紹運動的三大類別及針對性的運動，讓大眾能在家居和工作間進行過渡性體能訓練，減低運動損傷。

伸展

伸展運動針對肌肉及肌腱，不只適用於運動的熱身及緩和，更能放鬆繃緊的肌肉，改善平衡和糾正姿勢。

- 每週 5 至 7 天，拉伸到感覺肌肉繃緊
- 每組肌肉保持 15 至 30 秒的拉伸，重複 6 至 10 次

背肌 - 仰臥，膝關節彎曲，腳掌平放。雙膝向一側落下，直到背部和臀部感覺到伸展。

股四頭肌（大腿前方） - 立正，右手扶椅，屈曲右膝，左手握腳踝，將腳拉向背部至大腿後方。

腓腸肌（小腿後方） - 立正，以牆壁作支撐，將想要伸展的腿放後，保持後腳伸直，腳跟觸地，身體前傾。

肌肉鍛鍊

肌肉鍛鍊能協調神經及肌肉系統、強化肌肉及關節，提升運動表現。肌肉鍛鍊應循序漸進，從適中的活動量開始，逐漸過渡至較大力量。

- 針對各主要肌群訓練，包括胸部、腹部、臀腿部等。
- 每星期用非連續的 2 至 3 天時間來鍛鍊各主要肌群。
- 每個肌群訓練 2 至 4 組，每組 8 至 12 次重複動作。

胸部 - 屈膝掌上壓

腹部 - 捲腹

臀部及腿部 - 靠牆蹲

髖部拱橋

心肺功能鍛鍊

帶氧運動包含有節奏的重複性動作，以大肌肉為主。運動過程中，心率及呼吸會隨運動量提升而增加。帶氧運動有助促進心血管健康及提升心肺耐力，亦有助身體燃燒多餘的脂肪。

- 每星期最少 3 天，5 天最佳。
- 目標訓練心率於最高心率（220 減去年齡）的 65 至 75% 水平
- 每次 30 至 60 分鐘（可以分段進行，但每段不少於 10 分鐘）。

踏併步 - 雙腳併攏站立，向右踏步，左腳往右腳併攏，接著向左踏步，右腳往左腳併攏。重複動作，保持背部打直，自然呼吸，手臂擺動，維持 10 分鐘。

操兵步 - 雙腳併攏站立，原地踏步，維持呼吸，手臂擺動，重複 10 分鐘。

養成家居/ 工作間的運動習慣，重返以往的運動自然得心應手。謹記「能屈能伸，肌不可失，強心健身」！如對運動有任何疑問，請諮詢你的物理治療師。

新東心 毅行情

撰文：Peter LAM

毅行者是香港山界一項歷史悠久的盛事，每年都吸引數以千計的市民參加。在 100 公里的麥理浩徑上，4 人同心砥礪，不分日夜地向終點進發，成了不少人的集體回憶。新界東自 2005 年起已組隊參與毅行者，本刊感恩邀得財務部同事黃亮先生、職業治療部鍾楚明先生及物理治療部張意芬女士為大家分享新東毅行的點滴。

毅行出友誼

「最難忘的是 2011 年毅行者，晚上滂沱大雨，那時正在下雞公山，山徑都變成了河流般，大家不斷滑倒，意志消沉，全靠隊友間彼此鼓勵，才能支持下去」、「最欣賞是隊友堅毅的意志，有一屆毅行者，同行隊友在中段已表示腳底痛，但仍一步一步默默地走下去，到達終點後，脫掉鞋襪，我們看到他腳底有一個極大的水泡，敬佩之心肅然而起」、「最窩心的是有一對同事，由情侶時期開始已作毅行支援隊，到後來成家立室，更全家總動員去支援我們。在荒野間為我們送上熱食及補給，還有熱情的打氣，增添了我們前行的動力」。訪問中，三位同事雀躍地展示歷年毅行的相片，把往事娓娓道來。箇中有苦有樂，如今都成了他們的共同回憶、成了他們友誼的印證。不少毅行隊員，在完成毅行者賽事後，仍繼續保持聯絡，相約一起行山、踏單車、聚餐聯誼，樂也融融。

相片：

1. 2007 - 新東毅行隊於起點合照（後排左四為鍾楚明先生，後排左五為馮康醫生，最右為張德康教授。）
2. 2013 - 新東毅行隊以 21 小時 53 分鐘完成
3. 2017 - 新東毅行隊於終點合照（左一張意芬女士、左二鍾楚明先生、右三黃亮先生）
4. 2023 - 參與毅行者的新東同事（左起家庭醫學部梁堃華醫生、抽血中心藍潔盈小姐、營養部陳彥婷小姐及黃亮先生）

Page 07 增值系列 | 體能及體魄增值

毅行傳承

毅行者之參賽者必須有極佳的體能和意志，這不單單是一項體育活動，更是一種精神，凝聚了一群志同道合，有共同目標的隊友互相扶持完成賽事。今年樂施會毅行者將於 2023 年 2 月 24 至 26 日舉行，祝願參與之新界東同事能獲取佳績。

相片：

1. 不可或缺的支援同事
2. 筆者與黃亮先生

飯後 20 分鐘漫步行

食完午飯做咩好？訓教？打機？唔好做宅男宅女啦。研究# 指出飯後 15 分鐘的散步有助降低血糖、減少倦意。唔知去邊好？向大家誠意推薦威院附近圓洲角山徑，全程約 1.4 公里、可於 20 分鐘漫步完成，而且沿途鳥語花香，令人心曠神怡。今日就約同事飯後同行吧！

Buffey, A. J. (2022). The Acute Effects of Interrupting Prolonged Sitting Time in Adults with Standing and Light-Intensity Walking on Biomarkers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 52, 1765-1787.

相片：

1. 威院正門
2. 穿過隧道
3. 圓洲角公園正門
4. 登山徑入口
5. 到達山頂涼亭後向右行

亞公角三院 30 週年員工點滴

撰文：趙啓榮 沙田醫院 行政部 助理經理

人稱「珊姐」的黃鳳珊女士，於一九九五年加入醫院管理局於慈氏護養院膳食部擔任炊事員。二零一二年十月更升任二級醫院廚師。她多年來本著「用心學習」的做事理念，贏得同事們的愛戴和敬佩。

樂於嘗試

一九九五年的珊姐原本在工廠做女工，由於希望轉換環境，故四出尋找工作。由朋友介紹下，珊姐嘗試到沙田醫院面試，有幸獲聘。她笑言：「我其實不知道要到慈氏護養院這麼遠，但竟然有機會，就嘗試一下吧！」由此，這個嘗試便持續多年。由於她喜歡廚房工作，縱使慈氏護養院比較偏遠，她也默默耕耘，為每一個工序盡力做到最好。她提到二零零三年嚴重急性呼吸系統綜合症(俗稱：SARS)肆虐是她很難忘的經歷，當時每位同事上班時也提心吊膽，但她本著服務精神捱下去。在病毒高峰時，由於人手短缺，她被召到個別病房擔任病人服務助理，她說：「參加了幾堂訓練，就要上戰場了。」唯她仍喜歡廚房工作，故不久便重投炊事員一職，亦埋下她成為二級醫院廚師的伏線。

養兵千日，用在一時

經歷了十八年的時間，珊姐吸收了不同的經驗，清楚每一個工作崗位的職責，例如洗碗清潔、搬貨訂貨、準備不同種類食物、解答職員問題、一般行政工作等。集十八般武藝在一身的珊姐，在二零一二年被當時的經理提拔，並成功考取二級醫院廚師一職。但珊姐覺得自己的電腦技能不足，所以報讀電腦班。現時，所有需要使用電腦的工作，如編制更表、餐單等行政工作已成珊姐日常事務。

用心工作，以德服人，經驗傳承

珊姐認為「團結」在她工作的部分尤其重要。她認為廚房對她來說等於「家」，每一位職員和院友都是她的家人。她笑言：「如果他們是你家人，你很難對他們不好吧？」相信是這個原因，現時膳食部的同事也堅持留在該部門，大部分同事更工作超過十年。她補充：「一間這樣偏遠的醫院工作十年，一定有值得留戀的東西，而這個東西很大機會是這份工作已成為大家生活的一部分，而不單是一份冷冰冰的工作。」珊姐即將踏入退休年期，當被訪問會否延長退休期時，她笑著說：「現時花在工作時間比自己家的時間還長，是時候花多點時間給我身邊的老伴、子女和孫子，我現在都在將自己的工作秘訣傳承給年輕人，希望他能學以致用。」珊姐不但對工作百份百投入和享受，再加上擁有幸福家庭，真的羨煞旁人。

人稱「黃大哥」、「壽星公」的黃廣達先生，一九九一年一月年正式到任當時稱為沙田護養院的沙田醫院，共同建設新院。由於他是少數仍在沙田醫院工作的元老，當醫院需要尋根時，就必須請教黃大哥了。

由零做起

當時仍是黃毛小子的黃大哥，毅然接受開拓新醫院的工作。面對一個只有地盤並沒有招牌的建築物，什麼都不懂的他，跟著大家摸著石頭過河。他笑言：「開荒牛的工作多采多姿，有苦有樂，還記得上班時波鞋是白色的，下班後必定會是黃色的。」當時全院人手也就只有十多人，包括高級護士長、護士長、高級管事、文員及兩位看更，而他負責物資供應，為同事添置制服、購買物資，為開院做準備。

相片：

1. 黃鳳珊女士
2. 珊姐（上排左二）
3. 黃廣達 先生

念念不忘

黃大哥提及有兩個回憶讓他念念不忘。其一是醫院承建商離開後遺留的一隻狗—「呀財」。呀財是一隻母狗，牠對員工十分忠心，每當看更巡邏時，牠必緊貼追隨。當時護士宿舍附近常有很多流浪狗出沒騷擾同事，呀財亦誓死追隨，如發現有流浪狗接近，必定第一時間走到前方，保護同事安全；其二是物料供應部多年來經歷了不同的人事變遷，難免會有難過的時候，例如同事離開、病倒等情況。不過也因如此，他學會如何樂觀對事和享受工作趣味，更加珍惜團隊合作精神。他補充：「現在我和物料供應部團隊，作為後勤工作崗位，支援醫院不同前線部門，相信面對種種困難，事情總會迎刃而解。」黃大哥事事親力親為，對同事提出的問題也樂意幫忙，這樂於助人且重情義的性格，真令人敬佩。

感恩，能在沙田醫院工作三十年，經歷工作每一個階段的精彩！

感恩，過往每一位上司，耐心的指引教導我、包容我，給我信心放膽去工作！

感恩，團隊在背後一直支持我，幫助我，讓我從不是孤單工作！

感恩，有家人支持，有神的守護，作我的後盾，面對種種的挑戰！

現任香港新界東醫院聯網白普理寧養中心顧問護師關蕙敏博士，從一九九二年已經醉心護士行業，現時她致力推動紓緩護理發展，並在專業上作育英才，將學術及實證經驗傳承下去。

心態的變化

關博士在初出茅廬時，抱著什麼也得嘗試的心態在不同崗位主動學習。她曾在急症醫院出任外科和兒科護士，後來發現自己的興趣是紓緩護理方面，因此加入以長期病患對象為主的白普理寧養中心，出任護士一職，為病人提供紓緩治療護理。及後，她獲任為病房經理，現更成為顧問護師，一直致力於照顧晚期病人和發展紓緩護理，在她而言，照顧長期病患者並不是輕鬆的工作。她補充：「非急症醫院雖然不及急症醫院的病人流動量大，但病者往往更虛弱，情緒又低落，反而需要更貼身的關注和個人化適切的服務，所以花費的時間和心力也不容忽視！」

守護作為護士的宗旨

關博士不論作為註冊護士、護士長，以至病房經理也堅持著初心—為病人提供身、心、社、靈的全人治療。她提及縱使工作時間長、輪更制度不穩定、工作地點遙遠或令工作加添困難，但作為護士，好像是有一種天職似的要為病人提供最適切護理的責任和義務。她笑言：「這就得正面看你的工作，以輪更為例子，輪更也有它的好處，如可享受下班看到黃昏、吃到下午茶等。」她再補充：「當你認為工作是有意義，一切辛苦也是值得的！」

團結的重要性

關博士認為護士在不同崗位上也需要有團隊精神，為了照顧同事的工作壓力和促進同事之間的合作，醫院不時提供不同的活動，讓員工在工餘時間既能放鬆，又能增進團結性。她也曾參加過這些活動，例如是瑜加班、團隊建立工作坊等。她還細說曾經參與醫院舉辦的團隊建立宿營活動，當中包括戶內及戶外活動和各式各樣的團隊活動，導師細心講解，既讓她容易理解到團隊精神的重要性，又能夠從過程與各部門同事有更深入的認識，有助日後合作，令她獲益良多。

難忘的一刻

提到難忘的時刻，關博士第一下就想起二零一八年颱風山竹襲港，她還記得同事們義無反顧留在醫院三日兩夜，以免因交通問題導致未能上班，對此她十分感動，亦對同事的行為十分敬佩；她也回想自己和另一位護士同事跨過塌樹和躲過樹枝，才能回到醫院上班，雖說路途崎嶇，但心想與病人的辛苦相比，這些都算不得甚麼。

她提到感動的事情也實在很多，不勝枚舉，更多的是病人和病人家屬對她表達關懷，而這些小問候除令她感到萬分恩惠外，更令她覺察到不是只有醫護付出，醫患其實是同行，病人和家屬會珍惜對他們的關愛。她說：「病人或他們的家人除了會寫親筆信致謝外，其實更令她感動的是突如其來的小關懷，例如病人會反問我『吃了飯沒有？』、『你手很凍要穿厚衣啊！』這些小句子都讓我感受到互信，而這舉動是真摯的。」訪問當天，關博士其實剛親身完成病人家居探訪便立即前來接受面談，她認真的態度及對工作的堅持，真的令人敬佩。

相片：

1. 黃廣達先生（左三）
2. 黃廣達先生的畫作
3. 關蕙敏博士（中）
4. 團隊建立宿營活動

郊野活動

被蛇咬和蟲螫的處理方法

撰文：李永芳 Eva LEE

蛇咬

香港的毒蛇不多。最常被毒蛇咬傷的部位是手臂或腿部，被咬部位會出現一對齒乳。一般被咬傷半小時內會出現劇烈灼痛、腫脹和瘀傷，傷者更可能因為驚恐引致昏厥。其它症狀包括噁心、呼吸困難和全身虛弱感，有時甚至會導致死亡。

如被毒蛇咬傷應保持冷靜，應把受傷的肢體固定及承高，以減輕腫脹；並記下被咬的時間，讓醫護人員評估傷者中毒的程度。於傷口腫脹前除下緊身衣物及飾物，並用肥皂和清水清洗傷口、以乾淨的敷料或手帕覆蓋傷口，切勿切開傷口、用口吸啜或使用止血帶，不要讓傷者飲食。應立即尋求醫療援助，或盡快將傷者送往就近急症室求醫。在安全距離下，以智能手機拍攝蛇的照片以幫助識別蛇的類別，這將有助於醫院適當地處理傷者。

昆蟲螫傷

一般情況下，蟲螫只會引起輕微的反應，包括腫脹、發紅或發癢。在極罕有情況下，由紅火蟻或蜜蜂造成的蟲螫才會導致嚴重反應。為避免被進一步螫傷，應將傷者轉移到其他安全的地方。如有毒刺，可嘗試移除。對於蟲螫引致的輕微反應，可以使用肥皂和清水清洗受影響的範圍，及以浸過冷水或包裹冰塊的布冷敷患處。肢體上的傷口，應將其承高以減輕腫脹和疼痛。但如果出現嘴唇或眼瞼腫脹、蕁麻疹，並有呼吸困難、昏厥或神志不清等情況，應立即尋求醫療援助。待援期間，解開傷者的緊身衣服並蓋暖，勿給予飲食。如果傷者嘔吐，可將他／她側臥，以防止嘔吐物引致窒息。如果傷者沒有呼吸、脈搏，則應進行心肺復甦法。

相片：

1. 香港陸棲毒蛇例子
2. 金腳帶/金環蛇（可致命）
3. 銀腳帶/銀環蛇（可致命）
4. 眼鏡蛇/飯鏟頭（可致命）
5. 白唇竹葉青（甚少致命）
6. 可到漁農自然護理署網站查閱更多資訊

我適合做天灸嗎？

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

很多人一聽到天灸，都以為是針灸的其中一種，但其實，天灸是借助時令和節氣以改善體質、祛除疾病的一種治療。灸是由「久」和「火」組成，燒灼的意思，但不用怕，不是真的要燒灼身體，而是用性味溫熱的中藥制成膏貼外敷於人體穴位上，並加上辛香走竄的藥物，以加強其疏通經絡的效果。

三九天又是什麼意思？其實是指一年中最寒冷的一段時間。在黃帝內經《素問·四氣調神大論》中這樣說道：「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，勿擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」意思是冬季我們若要養生，就要懂得藏－儲備力量，讓陽氣可以好好潛藏，外面越冷，坼就是土地都凍裂了，就代表陽氣越往深層潛藏。所以一年中，三九天是一個很好的機會進行天灸，借天時以溫補陽氣、引火歸元。

經絡具有聯繫臟腑和肢體的作用，曾聽過一個很好的比喻，穴位就好像風箏的線軸，經絡就是魚絲，內裏的臟腑就是那紙風箏，當我們去探索、刺激或牽動這些在體表的穴道（線軸）時，便可得知臟腑裏的狀況，醫治、調理臟腑（風箏）裏的不平衡。當中的十二經脈和分支的絡脈縱橫交錯、入裏出表、上通下達地周流全身，另加上奇經八脈溝通於十二經之間，使得人體的五臟六腑、四肢百骸、五官九竅、皮肉筋骨等，雖各有不同的生理功能，卻又協調統一地進行著整體活動。

簡單地了解完經絡後，便會發覺天灸的取穴都分佈在重要的經脈及奇經上，如人體最長的經脈－膀胱經和在背部正中的督脈，在武俠小說中，常聽到只要打通任督二脈，便會功力大增云云，其實督脈與六條陽經有密切聯繫，稱為「陽脈之海」，具有調節全身陽經經氣的作用，倘若督脈暢通無阻，全身陽氣也能通達，倘若身體有虛寒或風寒留襲的情況，在背部膀胱經及督脈敷貼辛溫通絡的天灸藥物，便能事半功倍地替身體驅寒及溫補臟腑。所以有些病人甚至乎一貼天灸後，便感覺整個背部溫暖，平素經常怕冷鼻塞的，很快見到效果。

想知道自己適合做天灸嗎？若果體質屬於陽虛、氣虛、痰濕、瘀血或氣鬱，容易反覆感受風寒，經常處於空調間工作，容易手足冰冷、患有鼻敏感、哮喘、慢性咳嗽、各種痛症等，尤其遇寒或冬天加重者，更為合宜。倘若你不清楚自己是什麼體質，不妨請你相熟的註冊中醫師把把脈、看看舌，分析一下，除了治病，若想強健體魄，改善體質，天灸也是個好選擇呢！

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所

網址：<https://www.hkiim.cuhk.edu.hk/>

電話：2873 3093

地址：威爾斯親王醫院日間診療大樓 4 樓 4L

相片：

1. 針灸
2. 天灸 - 天灸是用性味溫熱的中藥制成膏貼外敷於人體穴位上，並加上辛香走竄的藥物，以加強其疏通經絡的效果

世界盃冷知識

世界盃的熱潮風靡全球，相信不少同事們為了觀看精彩賽事及支持自己心愛球隊不惜捱更抵夜收看賽事。

首屆世界盃於 1930 年舉行，由烏拉圭主辦。足球這一項運動在當代缺乏足夠的關注和商業價值，加上受當時的交通條件所限，遠赴他鄉作賽的成本極為高昂，因此該屆賽事只有 13 支隊伍參與，包括 7 支南美洲球隊、4 支歐洲球隊和 2 支北美洲球隊。不得不提被稱為「足球王國」的巴西是歷史上奪得最多世界盃冠軍的國家，一共奪得過五次的冠軍，因此巴西國家隊亦被稱為「五星巴西」。巴西奪冠的年份分別為：1958 年、1962 年、1970 年、1994 年以及 2002 年。

隨著科技發展，足球也同樣與時並進。為了減少足球場上判決爭議，自上屆世界盃起，國際足總（FIFA）就引入了視頻助理裁判（VAR）輔助，並在今年擴大使用在越位的判定上。FIFA 挑選了 10 多名擁有視像執法經驗的裁判負責本屆賽事，他們在一個特殊中心工作，中心會收到各鏡頭的比賽視訊，供裁判檢視。當場上出現爭議判罰或主裁判需要調取比賽錄影時，技術人員就會調出相對應的回放節點，以得到更加公正的比賽判罰。根據 FIFA 提供的場景示意圖，一場足球比賽中，共有 42 個機位服務於轉播和 VAR，其中包括 8 個慢動作攝影機和 4 個超級慢動作攝影機。正常速度的攝影機用於回放主裁判的主觀判斷，而慢速和超慢速相機則會為 VAR 的判罰提供影像層面的幫助。今屆亦引進半自動越位技術（SAOT），它是一套完全立體的系統，透過球場中的攝影鏡頭以及在足球內安裝的傳感器。

遊戲園地

116 期答案

第一題：B

第二題：C

第三題：C

得獎名單（職員編號）

167976	163072
185282	213169
202010	239396
200817	212925
225192	160027
105593	172123
250346	149236
161751	267842
217105	160061
230194	134620

圈出正確答案，如成功答對三條題目，即可有機會獲得禮物一份，名額有限。

1. 本屆（2022 年）世界盃主辦國是哪一個國家？

A: 卡塔爾

B: 杜拜

C: 俄羅斯

2. 以下哪 2 個國家曾成功衛冕世界盃冠軍？

A: 阿根廷 及 巴西

B: 巴西 及 意大利

C: 克羅地亞 及 葡萄牙

3. 本屆（2022 年）是第幾屆世界盃？

A: 第 10 屆

B: 第 16 屆

C: 第 22 屆

請剪下表格，填上個人資料，於 2023 年 2 月 15 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：

電話：

醫院：

部門：

職級：

日期：

職員編號：

簽名：

威爾斯親王醫院

威院參與跨部門演集

模擬院內發生暴力及化學品事故

威爾斯親王醫院作為香港其中一間主要急症醫院，需隨時準備應付社區發生的突發事件。為加強醫院與各政府部門在突發事件中的指揮、控制、跨部門協作各方面的應變能力，醫院於 2022 年 11 月 28 日參與由警務處舉辦，代號「密林」的跨部門事故演練，參與者包括警務處沙田警區田心分區、新界南總區衝鋒隊、消防處及威院等單位近一百名人員。

是次演練模擬威院內一處戶外停車場，一名男子持刀斬人及於現場放置化學品，警方接報到場後迅速制服疑匪，並在現場設立指揮站；威院因應情況，啟動「重大事故控制中心」，統籌指揮及與其他部門進行協調，派出由醫生、護士和健康服務助理組成的快速應變醫療專隊到達現場，為傷者提供急救及初步診治；消防處使用無人機，把行動情況實時於「重大事故控制中心」展示。

有份參與演練的新界東醫院聯網重大事故危急處理中心主管鄭志雄醫生認為，演練對醫院日後處理突發事故，有重要參考價值。他說：「各單位均高度重視今次演練，派出多支特種隊伍參與，例如消防處派出危害物質專隊，演練於醫院內處理化學品及進行洗消程序。此外，我亦衷心感謝負責聯繫及安排今次演練的醫院行政部、支援服務部、保安部和急症室的同事，他們的周詳部署及準備，讓演練可以順利完成。」

相片：

1. 威院在是次演練中啟動「重大事故控制中心」，統籌指揮及與其他部門的協調
2. 救護員介紹新引入的「大量傷者事故檢傷分類系統」，為傷者進行登記的情況
3. 消防處危害物質專隊演練處理化學品及洗消的程序

威爾斯親王醫院

獲重新認證為愛嬰醫院

繼續與媽媽同心同行

威院 2022 年 12 月獲「聯合國兒童基金香港委員會」及轄下「愛嬰醫院香港協會」通知，醫院成功取得「愛嬰醫院」重新認證。

威院十多年前開展「愛嬰醫院」行動。醫院除了為不同部門和職系員工提供相關的培訓外，同事們更不遺餘力地為孕婦、產後媽媽及其家庭提供產前、產後母乳餵哺資訊教育及軟硬體支援；醫院亦同時照顧餵哺母乳員工的需要，致力締造「母乳餵哺友善工作間」，包括為員工提供空間及時段，讓產假後返回工作崗位的同事可持續授乳。經過多年努力，醫院於 2019 年首次獲得「愛嬰醫院」認證。

這次重新認證考核碰上曠日持久的新冠疫情，但疫情下各部門同事仍然堅持愛嬰信念，努力保持「愛嬰醫院」認證標準。除了為新入職同事提供培訓、推行持續質素改善措施、監察指引的執行及彙集數據等必要工作外，亦積極回應孕婦及產後媽媽們對接種新冠疫苗後餵哺母乳的種種疑問，令她們放心授乳。對於成功取得重新認證，新界東醫院聯網護理總經理何沛儀女士說：「這是推行『愛嬰醫院』行動的重要里程碑，但並非旅程的終點。我盼望

母乳餵哺文化可持續延伸至其他醫院，聯網內共同建立支援母乳餵哺的氛圍，讓母乳餵哺成為更多媽媽和同事們認同的育嬰模式。」

相片：

1. 婦產科、兒科、小兒外科、專職醫療、中央護理部、行政部、人力資源部各同事在「威爾斯親王醫院愛嬰醫院行動統籌委員會」協調下，積極推動母乳餵哺，持續為孕婦及媽媽們提供教育及支援。

面對人口急速老齡化、醫護人手供應緊張、病人需求不斷上升等挑戰，全球各地醫療系統都在自動化、數碼化、人工智能應用方向尋求出路。醫管局 2022 – 2027 年策略發展計劃，亦以發展智慧醫院、提供智慧醫療服務為策略重點。

新界東幾座新醫院設施將於數年後陸續落成，為發展智慧醫院提供絕佳契機。2022 年度的聯網策略規劃工作坊，亦特別以「智慧醫院— 病人為本，開拓潛能」為研討主題。87 名來自聯網各醫院服務單位、醫管局總辦事處、病人組織以及管治委員會代表，2022 年 12 月 10 日雲集沙田醫院會議室，以分組形式深入探討在專科門診、普通科門診、病房運作、外展及手術服務、病床管理等多個服務範疇推動數碼化及人工智能化的種種可能，凝聚共識。

工作坊結束時，參與者均表示對醫療服務上應用智慧科技的機遇及挑戰加深了解，收獲良多。聯網總監亦特別感謝病人代表及醫院管治委員會成員出席支持，分享持份者意見，令討論更廣泛及全面。

聯網會整合工作坊討論得出的結果及建議，與有關服務單位探討如何落實。

相片：

1. 新界東舉行聯網策略計劃工作坊，邀請包括醫院管治委員會主席及成員、以及病友組織代表，就聯網服務發展提供意見
2. 工作坊以小組形式，就各項服務範疇進行深入討論
3. 聯網 Smart Nursing Care 項目 - 「智能輸液泵先導計劃」將於三間急症醫院推行，進一步提升病人安全

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院

模擬醫院發生停電事故

為提升醫院臨床部門在突發事故中的指揮、協調及應變能力，雅麗氏何妙齡那打素醫院聯同醫院管理局總辦事處、新界東醫院聯網其他急症醫院及中華電力有限公司，於 2022 年 9 月 28 日舉行代號「Power Up」的跨部門事故演練。

是次演練主要透過通訊平台進行，模擬中華電力有限公司供電系統發生故障，影響那打素醫院手術室及急症室部分供電，事件中兩名病人須分別轉送威爾斯親王醫院及北區醫院接受手術。同時，醫院管理局總辦事處亦因應情況，啟動「重大事故控制中心」，統籌聯網各急症醫院的指揮，並與臨床部門進行協調，把資料及行動情況以影像方式實時於那打素醫院「重大事故控制中心」展示。中華電力有限公司當日亦安排發電車到場，模擬進行緊急復電。

相片：

1. 跨部門參與名為「Power Up」的事故演練
2. 那打素醫院「重大事故控制中心」協調涉事部門的運作情況及轉送病人安排

感恩讚美會

誌慶雅麗氏何妙齡那打素醫院創院 135 週年及遷院 25 週年

2022 年是雅麗氏何妙齡那打素醫院成立第 135 週年，亦是醫院遷往大埔的第 25 個年頭。院牧部 2022 年 11 月 29 日在演講廳舉行「感恩讚美會」，並透過 ZOOM 及基金會 Facebook 網上同步直播，讓醫院員工細算恩典，確立使命。

感恩讚美會以「生命的服侍· 生命的讚歌」為題，向在不同崗位上盡心盡意實踐醫護召命，為醫院發展貢獻力量的歷代那打素醫護同工致敬。聚會邀得「同心圓· 敬拜者使團」帶領唱詩，及兒童及青少年科資深護師謝麗蓉姊妹分享她小時候獲護士悉心照料，立志長大後成為白衣天使的經歷。主任院牧林靜茹牧師總結時，勉勵前線同事銘記「矜憫為懷· 全人關顧」精神，將那打素優良醫護傳統一路傳承。

相片：

醫院管治委員會主席李國謙先生(前排左二)，聯同兩院行政總經理羅玉琮女士(前排左一)、護理總經理楊桂蓮女士、腎科病人支援小組、大埔區教會代表及醫院員工出席感恩讚美會

北區醫院

北區冬季高峰 一齊撐

「咚撐！」

2022 年 11 月 30 日，本港氣溫驟降的一天，標誌冬季來臨。上水比其他本港地區再低兩三度，北區醫院的禮堂傳來銅鑼敲擊，響徹走廊。北區醫院醫務統籌林偉奇醫生在員工分享會上說：「我們敲響銅鑼，不是要慶祝甚麼，而是希望大聲告訴同事，今年的冬季高峰期真的來了，這是召集同事的齊心應對冬季高峰期的號角。預期今年的冬季會同時面對流感病毒及新冠病毒夾擊，病床壓力很大，希望各位同事踴躍支持 SHS。」

北區醫院醫院行政總監孫天峯醫生表示，銅鑼是歷史悠久的傳統樂器，在節慶儀式上敲響以趨吉避凶，這仍是北區各鄉村的傳統習俗。「這個銅鑼正是附近的村長、其中一名醫院管治委員會委員借給我們，同樣是祈求我們能夠趨吉避凶。社區人士一直非常支持北區醫院的服務及發展，這也是表達對同事多年來努力的欣賞。另一方面，傳統樂器發出的『咚撐』聲，都是我們的心聲，就是希望冬季一齊撐，每位同事的努力都不可少。今年流感病毒的威脅非常真實，再次呼籲同事接種流感疫苗。」

相片：

1. 北區醫院醫院行政總監孫天峯醫生（左三）與同事一起敲響銅鑼，告知同事冬季流感高峰期來臨，召集同事一起努力支持醫院的臨床服務

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

醫院行政總監與員工大會

2022 年 10 月 17 日，白普理寧養中心、沙田慈氏護養院以及沙田醫院舉行醫院行政總監與員工大會。內容包括 2022/23 員工季節性流感防疫注射計劃、新界東醫院聯網 2022 優秀青年獎頒獎典禮，以及醫院最受讚賞員工及部門頒獎典禮。內科及老人科註冊護士楊嘉祥先生榮獲聯網優秀青年獎，他提到於畢業後便加入沙田醫院工作，形容團隊就如大家庭，同事有傾有講、互相幫助，讓初出茅廬的他處事慢慢變得成熟，因此特別感謝一班並肩奮鬥的同事。

事實上，病人及家屬對前線同事的付出亦讚賞有加。每年醫院都會嘉獎獲得最多讚賞的同事，沙田醫院寧養紓緩治療科江承蔭醫生於 2022 年已經連續第二年獲頒此項殊榮，他亦於會上與大家分享和病人及家屬相處的心得。

此外，鑑於近月網上騙案有增加趨勢，醫院特意邀請沙田警區警民關係組余警長到場，分享最新的防騙資訊，提升同事的防騙意識。

相片：

1. 同事及嘉賓大合照
2. 沙田醫院寧養紓緩治療科江承蔭醫生分享
3. 沙田警區警民關係組余警長分享
4. 沙田醫院內科及老人科註冊護士楊嘉祥先生得獎照

恭賀於二零二二年七月至九月份晉升同事

威爾斯親王醫院	雅麗氏何妙齡那打素醫院	沙田慈氏護養院
醫療職系	醫療職系	護士職系
馬秉源、顧家佩、馬家恩、池偉健、關凱尹、蘇文德、張倩、郭慧婷、劉穎虹、何穎詩、葉雨陽、莊清寧、鄧子蕙、李健超、馮嘉怡	陳忠勇、黃宇駿、許懷文、鄧恆	張嘉詠、曾子杰
護士職系	護士職系	沙田醫院
李衍珊、吳紫華、馬楚芹、余佩珊、區偉傑、陳樂政、梁婷欣、張寶茵、梁霆耀、陳焯瑜、鄭淑勳、黃俊謙、袁美霞、歐慧賢、鍾淪琳、馮家耀、馮鍵聰、洪佩儀、黎凱琳、劉家裕、李樑偉、李嘉慧、羅熙雯、任穎琛、黃凱潔、吳碧恩、黃義廣、霍慧琳、李穎宜、楊裕順、梁凱琳、鄭泳德、李凱儀、張煒兒、盧曼茵、羊文婷	劉嘉樂、梁珮雯、黃曉君、梁詠珊、吳國禾、蘇麗敏、謝施媛、楊珮媚、葉豐慈、陳敏宜、陳碧云、蔡國威、常詠嫻、曾立文	醫療職系
專職醫療職系	專職醫療職系	黎璧瑩
張馨尤、羅凱詩、彭翠如、伍思穎、譚穎欣、黃德誠、黃婷鈺、張思穎、徐嘉熙	梁雁中、黃嘉儀、羅凱瑩、潘紀彤、趙君怡	護士職系
文書，秘書及支援服務職系	文書，秘書及支援服務職系	陳慧雯、陳凱茵、葉佩穎、李學敏、伍銀鳳、葉永祺、陳兆柏、梁縱宇、黃小妮、王梓灃
胡麗珊、李燕珊、文少美、陳少霞、蕭恩洛、吳國儀、徐燕婷、余泳麟、潘康學、余鎧君、馬諾晴、陳文傑、陳鋈鎔、文婉樺、黃世豪、趙卓敏、張建芳、馬家敏、吳金琮、梁婉敏、陳秀珍、蕭美珍、陳展鵬、趙樂雯、莊國斌、李志媛、黃偉恆、盧亦翎、蔡慧雯、王穎琳、蕭煥嬋、吳嘉美	陳穗珠、尹紅梅、蕭穎雯、翁善敏、張俊傑、歐陽瑞婷、張小惠、賴慧珊、夏彤彤、陳源基、黃安麒	文書，秘書及支援服務職系
白普理寧養中心	北區醫院	任麗明、鄧曦蘅、譚詠琳
護士職系	醫療職系	大埔醫院
朱麗詩	譚雯儀、王振文、周淑恆、李振光、梁鈞強	護士職系
文書，秘書及支援服務職系	護士職系	崔燕菁、林蔚琮、李賽紅、梁婉冰、謝鎮堯
陳亭霖	林安妮、張韻婷、甘樂妍、謝威璉、冼惠娟、陳明亮、趙旭光、黎寶霖、林詠嵐、李卓盈、陸秀玲	醫療職系
	專職醫療職系	黃煒俊
	關小敏、姚偉倫、周國明	文書，秘書及支援服務職系
	管理及其他專業職系	郭茵之、陳君堡、李詠珊
	廖華苓	新界東聯網
	文書，秘書及支援服務職系	護士職系
	梁思蘊、林愛珏、魏寶儀、陳妍熹、黃鑿榮、鄒健慧、楊素珍、莊惠娟、楊曉雲、劉虹宜、蘇倩怡、李燕雯、李倩文、黃嘉蔚	譚敏儀、陳歡儀
		管理及其他專業職系
		詹靜茵、趙嘉琪、陳國鐘、伍頌妍
		文書，秘書及支援服務職系
		游書恒、梁文光、冼漢雯、馮柏欣、黃彥澄、張瑜、陳芷晴、胡茜穎、葉倩洋、楊詩寶、趙燕媚、王家俊、葉瑩瑾、陳文輝、李雪儀、鍾美欣、林韻宜、鍾葭希、孫宇軒、毛穎怡

歡迎各位新界東聯網同事投稿至「東網」，一經採用，我哋會送上紀念品一份同證書以表心意。

有興趣投稿嘅同事，請發電郵至 kck457@ha.org.hk 並附上以下資料：

1. 投稿人姓名、所屬醫院、部門及職位
2. 稿件文字檔（Word 檔），建議字數為 400 / 800 字或以上，請附上至少 2 - 4 張相關相片（相片檔約 500K 至 1Mb）。

* 所有投稿均由投稿者提供，刊登與否，由本刊最終決定。如有查詢，歡迎與新界東聯網人力資源部 鄺先生 (3505 2656) 聯絡。

編輯委員會

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

吳明謙博士 Dr James NG PWH

林傳進先生 Mr Peter LAM AHNH

鄭家欣女士 Ms Christine CHENG AHNH

陳麗華女士 Ms CHAN Lai Wa AHNH

黃栩源先生 Mr Hayden WONG NDH

趙啟榮先生 Mr Charles CHIU SH

李永芳女士 Ms Eva LEE Alumni

李穎恩女士 Ms Emily LI NTEC

馮穎嘉女士 Ms Karen FUNG 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。