

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物—Issue125 第125期

走進老友記

本期於2025年1月出版

This issue is published in January 2025

《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

P3	總監的話 「急症醫院病人無縫轉移復康醫院」 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 余海欣醫生
P4	告別石湖墟診所 設立北區基層醫療服務新據點
P5	新東聯網展活力 運動健兒創佳績
P6-7	「為病人重拾生命的尊嚴與色彩」 訪問沙田慈氏護養院管治委員會主席 李常威教授
P8-9	新界東醫院聯網傑出團隊獎 健康小屋 The Smart Hub
P10-11	揮春 - 冼藝泉醫生（雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院醫院行政總監）及 - 蔣珮琮醫生（東網主編）獻筆
P12	醫院義工服務介紹
P13	中醫 - 冬季養生
P14	新界東醫院聯網 - 第十九屆新界東聯網關顧故壇 2024 情繫新東顯溫情 威爾斯親王醫院 - 威院義工為病人送上聖誕祝福
P15	雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院 - 「糖心封捕」預防及管理糖尿病活動 - 「全心傳意」聖誕藝術行動啟動禮 - 聖誕午間音樂會
P16	北區醫院 - 北區醫院騷肌肉與眾同樂 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
P17	遊戲園地
P18-19	感恩有你
P20	恭賀於二零二四年七月至九月份晉升同事

「急症醫院病人無縫轉移復康醫院」

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 余海欣醫生

撰文：蔣珮琮，吳明謙

「急症治療和復康之間，應該建立更緊密的銜接，兩者不可分割。」新任白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院醫院行政總監、急症醫學專科出身的余海欣醫生，真切地道出她對醫療服務未來的願景。這個願景的核心是"以患者為中心"，建立一個全面、整合的復康醫療服務體系，使每位患者都能得到最適切、最及時的護理，並在復康過程中得到全面的支持和幫助。具體而言，我們的願景包括以下幾個方面：無縫銜接、個性化至全面的復康服務、擁抱新科技，患者教育和社區參與。

「理想的情況是，患者從急症醫院出院無縫轉送到復康醫院，例如直接利用輪床將病人運送到復康醫院繼續接受治療和護理。這種模式已在部分地區如新加坡成功推行。」早前，余醫生的團隊專程遠赴新加坡考察當地的醫療體系，深入了解其發展模式。

從威爾斯親王醫院第二期擴建、各項聯網週年計劃，到以「以病人為本」為核心的服務優化規劃，余醫生在出任三院醫院行政總監前，已經在醫院聯網的行政管理領域累積了豐富的經驗。對於同事們而言，她既是新晉領袖，也是大家熟悉的老朋友。

以病人為中心的醫療概念

「世界衛生組織數據顯示，人類健康只有 20% 依賴醫院治療，其餘 80% 則受到社區支援、家人支持以及個人生活習慣等因素影響。」作為醫院的管理人員，余醫生認為，醫院的角色不僅是改善病患在院期間的健康狀況，更要幫助他們在出院後持續保持良好的身體和心理健康。

余醫生以沙田醫院的物理治療部製作的社區地圖來說明。「地圖標註了緩跑徑等設施，幫助病人在出院後保持健康的生活習慣。這些看似微不足道的細節，其實對病人的長期復康有著深遠的影響。」

「即使病人有復康的意願，完善的軟硬件配套也必須跟上。唯有真正做到以病人為中心，並能適切地把病人連繫到社區的資源，才能實現理想的醫療體系。」余醫生補充道，「我們希望以一些服務作為試點，例如腦科中風病人，他們對復康支援的需求尤為迫切，這是我們未來努力的方向之一。」

最重要的是，我們希望能夠賦予病人重返社區後自我照顧的能力，協助他們建立自己的社區網絡，最終讓病人能夠從醫院回歸社會，保持健康和愉快的生活模式。

擁抱新科技，提升醫療環境

近年來，復康醫院亦引入不少新科技，例如機械人技術，幫助及早偵測病人跌倒的風險，甚至實現完全『零約束』護理（100% restraint-free），為病人提供更加安全、舒適的住院環境。余醫生指出，同事初期或會對新科技感到陌生甚至抗拒，但只要他們能親身感受到醫療科技的好處，自然就會欣然接受並積極配合。

她提到 HA Go 就是一個成功例子。起初使用人數不多，但由於設計能真正便利病人，大家亦很快接受這個新平台，HA Go 現已被廣泛使用。余醫生亦特別提到，義工們的幫助亦是計劃成功的關鍵。「義工親身協助病人完成登記，並耐心地教導他們使用 HA Go，這點值得我們在未來推動新服務和新模式時借鑒。」

「急症醫院病人無縫轉移復康醫院」

言淺情深的感謝卡

言談間余醫生亦分享了一個有趣又溫暖的細節——沙田醫院精神科病房會為出院病人準備一張感謝卡。病人可以在卡片上寫下任何內容，可以是感謝醫護人員，亦可以向照顧自己的家人、朋友，甚至向自己表達謝意。

「復康醫院病人住院時間通常較長，醫護人員和病人之間有更多機會建立關係與信任。設立感謝卡，不僅讓病人與照顧者感受到支持和鼓勵，也讓醫護同事們的努力得到認同。」這種做法，亦很值得其他提供復康服務的部門參考和學習。

訪問時余醫生反覆強調團隊精神的重要性，她指只要醫院上下齊心，為共同目標而努力，必然會帶來成果。「作為管理人員，我的角色是積極推動和支持同事。他們的付出值得肯定和嘉許，而我亦應該為他們定下清晰的方向，賦權（Empower）他們去實現更大的目標。」

她也提到，醫院內部應鼓勵「敢於發聲」（Speak-up）文化。「當出現問題時，大家應該能夠坦誠提出並一起積極地商討解決辦法，這對醫院的長遠發展至關重要。」

工作以外的余醫生

忙碌的工作之外，余醫生也不忙享受自己的興趣愛好。她透露自己會跑步放鬆心情，並且曾與幾位聯網內的醫生組成小型樂隊，由她擔任長笛手。雖然現因工作繁忙已較少練習長笛，但跑步仍是她紓解壓力的重要方式。

在此，我們再次感謝余醫生撥冗與我們分享她的經驗與理念。祝願她在新的崗位上工作順利，帶領三院再創高峰！

相片：

左：

- 1: 季節性流感疫苗注射計劃宣傳活動

右：

- 1: 香港醫學專科學院五公里跑步賽
- 2: 醫院行政總監與員工大會—最受讚賞員工及部門頒獎

告別石湖墟診所 設立北區基層醫療服務新據點

撰文：黃栩源

12月16日早上，上水天氣格外清涼，港鐵上水站外人潮絡繹不絕，與平日不一樣，北區關愛隊義工一早出動擺街站，向途人派發大樓的資訊傳單。

「北區社區健康中心開張了！就在前面……」

義工指向上水站外的天橋，看到一座樓高10層的玻璃幕牆建築，這是北區社區健康中心大樓，是區內的新地標。石湖墟賽馬會普通科門診診所於2024年12月16日遷入該大樓三樓繼續服務，其他樓層包括衛生署及社會福利署轄下及其他津助服務機構單位，及醫院管理局（醫管局）的專職醫療及其他臨床服務，為北區居民提供一站式基層醫療及社區照顧服務。

舊有的石湖墟賽馬會診所位於上水市中心，服務社區超過60年，在社區上深入人心。不過設施開始跟不上時代發展步伐，社區期待新診所會帶來新服務、新氣象。

「市民很關心、也非常期待這座新大樓落成，很多市民主動走過來向我們查詢怎樣去新大樓，甚至主動索取傳單，傳單派得特別快。」關愛隊義工分享說。

石湖墟診所搬入新大樓後，空間及設施大幅提升，令局方可以更好規劃服務。新界東醫院聯網家庭醫學部部門主管梁堃華醫生說：「除了搬遷診所外，我們會逐漸增加診症名額，應付北區持續上升的服務需求，同時我們可以引入更多一站式電子化設施，例如電子服務站、智能血壓機等，改善病人求診流程及體驗。對舊診所的病人來說，他們求診、候診的空間大幅提升，更感輕鬆自在，有覆診的長期病患病人向我們反映，在新診所量血壓感到特別舒適，更笑說血壓也『正常』了。」

除了家庭醫學中心外，醫管局在社區健康中心大樓內亦設立綜合專職醫療中心，包括營養學、職業治療、物理治療、足病診療、義肢及矯形服務，讓需要專職醫療服務持續跟進的病人，可以到大樓繼續接受治療，減少往返醫院預約及接受治療次數，改善求診流程。專職醫療部門亦把握機遇，增設虛擬實境、擴充實境的復康設備，讓病人更投入治療，更快重投日常生活。

病人求診後取藥是另一個重點，寬敞的大堂後面，是應用智慧科技的藥倉及配藥重地。其中的智慧藥倉系統，利用機械人搬運貨架，所需的藥物隨即運送到職員面前，減少搬運體力操作，並增加藥物儲存量；而配藥系統更直接聯繫自動配藥機，除了縮短配藥時間，亦提升藥物安全。

相信北區社區健康中心大樓各單位陸續投入服務後，可為北區居民提供更全面的一站式基層及社區醫療服務，成為石湖墟賽馬會診所後另一個北區地標。

相片：

左：

- 1: 位於北區社區健康中心3樓的北區家庭醫學中心2024年12月16日正式投入服務，延續石湖墟賽馬會普通科門診診所的使命。
- 2: 民生大事，在北區民政處協調下，北區關愛隊分別駐守港鐵站、巴士站前往北區社區健康中心大樓的路線，及石湖墟賽馬會普通科門診診所，介紹北區社區健康中心大樓資訊，並指示市民前往

右：

- 1: 北區社區健康中心大樓位於上水衛和街3號，距離港鐵上水站約5分鐘路程。

撰 文：陳仕娜

新界東聯網一向重視員工身心健康，積極推動工作與生活平衡。在剛過去的「醫管局繽紛跑 2024」及「醫管局員工保齡球錦標賽」賽事中，新東健兒均有出色表現，充分展現團隊體育精神。

「醫管局繽紛跑 2024」於 2024 年 11 月 17 日舉行，來自新界東聯網的 275 位同事齊集海洋公園，一齊在笑聲與歡樂滿溢的海洋公園賽道暢跑 5 公里。儘管賽道富挑戰性，加上天雨及山路迂迴帶來的種種考驗，但無阻健兒們堅持到底的決心。新界東同事憑着出色團隊表現及踴躍參與，成功摘下比賽最高榮譽「聯網冠軍盃」！

為確保賽事順利進行，聯網人力資源部同事更是一大早冒雨到場準備，為參賽者提供背囊防雨罩、飲用水、小食和毛巾等物資，盡心照顧參賽同事們的需要，賽事期間，更不忘為參賽者打氣，並協助拍照及錄影，留住珍貴時刻。

新界東聯網運動健兒在保齡球場上同樣表現出色。在 2024 年 12 月 1 日舉行的「醫管局員工保齡球錦標賽」中，代表隊不負眾望，除勇奪隊際賽季軍佳績外，更成功包辦女子組冠、亞軍，冠軍得主 Carol 更奪下女子組最高一局分數，再次展現新界東聯網運動實力！

這些賽事不僅讓同事在工作之餘鍛鍊體魄，更可透過參加比賽建立團隊默契，促進跨部門交流。無論是在跑道上並肩而行，抑或在保齡球場上互相打氣，處處可見新界東眾志成城的團隊精神。在繁忙的工作中，運動不但能夠紓緩壓力，更讓同事建立健康的生活方式，達致工作與生活平衡。

新界東聯網將繼續鼓勵同事積極參與各項體育活動，期望透過運動凝聚團隊精神，讓同事在為市民大眾提供優質醫療服務之餘，亦能享受豐盛充實的工餘生活。

相片：

左：

1. 憑藉眾志成城的團隊精神，新界東聯網成功奪取比賽最高榮譽「聯網冠軍盃」。
2. 新界東聯網於「醫管局員工保齡球錦標賽」中取得佳績，頒獎嘉賓為醫管局保齡球籌辦委員會主席、明愛醫院郭文亮博士(圖左一及右二)。圖左二為女子組冠軍周倩婷；右一為女子組亞軍黃慧齊。周倩婷更獲得女子組最高一局得分殊榮。

右：

1. 參與「醫管局繽紛跑 2024」的同事於起點合照，蓄勢待發。
2. 由陳建文、黃慧齊及朱宇新組成的隊伍勇奪隊際賽季軍佳績。
3. 新界東聯網長跑好手於「醫院管理局繽紛跑 2024」比賽後開心合照留念。

「為病人重拾生命的尊嚴與色彩」

訪問沙田慈氏護養院管治委員會主席 李常威教授

撰文：吳明謙，蔣珮琮

現任沙田慈氏護養院管治委員會主席李常威教授，是一名腦神經科專科醫生。一直以來，李教授除了在醫療上精益求精，亦十分關注病人住院期間及出院後的復康治療。他深信，醫療不止於是挽救生命，更是一段與病人同行的長途旅程，有醫護從旁扶持，可讓病人重拾生命的尊嚴與色彩。

當被問到為何在繁重工作中仍然願意抽空擔任管治委員會主席時，李教授微微一笑，溫和地說：「其實，我早前已在兩個復康相關的學術組織擔任主席職務。雖然現在工作是以私人執業為主，但對公營醫療服務始終縈懷於心，難以割捨。」這份對公營醫院病人的深切關注，讓他毅然承擔起管治委員會主席重任，以另一種身份，繼續為醫院同事和病人服務。

復康治療重要性

李教授認為，對病人而言，在公立醫院接受急性治療僅僅是第一步，真正的挑戰，其實始於出院後那漫長而艱辛的復康旅程。「復康治療的意義，不僅在於身體功能的恢復，更是在於幫助病人重拾生活的希望，令他們盡早回歸日常，重新融入社會。」李教授一字一句地說道，眼中閃爍著對復康治療的堅定信念。事實上，康復治療除了直接地幫助病人，間接亦減少他們再入院的次數，紓緩公立醫院病床壓力。

李教授提到，復康治療是一個跨學科的廣闊領域，其核心理念是以病人為中心，透過專業治療手段，幫助他們恢復身體機能改善心理狀態，最終提升生活質量。李教授形容，這是一場多方協力的「生命接力」，需要物理治療師、職業治療師、言語治療師、心理學家、營養師、社工等多方面專業力量的參與。而在這個過程中，病人家屬的配合與支持，同樣不可或缺。

「復康治療不僅是針對特定疾病，而是為所有可能影響功能和生活質量的問題提供解決方案。無論是神經系統損傷、骨科疾病，還是慢性病和手術後的康復，都需要有針對性的復康計劃。」李教授提到，他希望能以「病人為核心」的理念，理順復康治療不同服務範疇，讓病人及其家屬從住院到出院後每一個階段，都能清楚知道醫管局有哪些資源可以幫助他們。李教授語重心長地強調：「病人在復康路上，值得擁有最大的支持與陪伴。」。

以人為本的管治理念

作為醫院管治委員會主席，李教授非常關注醫療體系的運作與發展。「醫療的核心是人，包括病人及醫護人員。」他坦承醫管局在挽留人才、資源分配等方面依然面對不少挑戰，他期望能與局方攜手，為醫護同事創造更理想的工作環境。

「醫護人員的專業成長與心理滿足感至關重要。」李教授提到，應該提供更多培訓和學習機會，讓新一代醫護人員在知識和技能上與時俱進，同時能從前輩身上學到寶貴經驗。「傳承是一個代代相傳的過程，我期望當同事們在裝備好自己的同時，也能在日常工作中找到源源不絕的滿足感。」其中李教授特別強調溝通重要性。他希望通過加強與前線同事對話，了解他們的需要與期望，讓每一位同事都能感受到被尊重與支持。李教授表示自己作為領袖，會以身作則，立下榜樣。

「為病人重拾生命的尊嚴與色彩」(續)

擁抱新科技

此外，李教授亦鼓勵大家擁抱科技變革，尤其是人工智能和機械人科技的發展。「科技是未來的方向，無論哪個職級的員工，都應積極學習新技術。剛開始時或許會覺得困難，但只要堅持，最終一定能得心應手，讓工作變得更加高效。」李教授笑著說，未來的醫療世界將充滿無限可能，每一位醫護人員都應該時刻做好準備，迎接這個充滿挑戰與機遇的時代。

訪問即將結束時，我們意外地發現李教授原來還是一位熱愛攝影的藝術家。他向我們分享了多張自己在不同地方拍攝的照片，有不少都是明信片的級數，令我們大開眼界！照片中的光影與構圖無不展現出他對生活細節的敏銳觸覺和深刻感悟。每一幅作品，都彷彿說述著一個故事，流露出他對生命與自然的熱愛。剛巧我們的主編蔣珮琮醫生亦很喜歡攝影，大家相談甚歡。本專欄特別挑選了數張李教授攝影作品，帶大家一起透過他的視角，看見世界的美好。希望這些照片，能讓大家在繁忙的工作和生活中，找到一份片刻的寧靜與喜悅。

相片：李常威教授於旅遊拍攝的照片：哥倫比亞蜂鳥，伊朗雅茲德，印度齋浦爾一水之宮殿

撰文：吳明謙

項目負責人：新界東醫院聯網基層及社區健康服務總監/家庭醫學部部門主管梁堃華醫生

提名人：威爾斯親王醫院副醫院行政總監(專業發展及對外關係)楊樂叻教授

香港四通八達，市區市民要得到公立醫院醫療服務可以說是十分容易，但對於住在偏遠地區例如鄉村、離島等地的居民來說，求醫可能比較困難。過去數十年，衛生署以及其後成立的醫院管理局一直都透過醫療車以及醫療船為這些偏遠地區的市民提供流動門診服務，每次出動都要動員一定數量人手包括醫生、護士、藥劑師、文員等才能成行，往返交通所需時間亦令每次到訪的地區數目有限制，而且很受天氣及車輛／船隻供應狀況影響。

梁堃華醫生帶領的「健康小屋」團隊（Smart Hub Team），嘗試透過科技去解決這個問題，獲得 2024 年新界東醫院聯網傑出團隊獎。

「其實能夠成功推動這個計劃，可以說是因為疫情的關係。」梁醫生說。「疫情期間大家都開始試行網上診症，這種新模式無論是對同事抑或病人都是新嘗試，疫情加快了步伐，提升市民大眾對新模式的接受程度，現時網上診症已成為其中一種恆常求診模式。」

「不同鄉郊／地區有不同情況，我們透過和熟悉當區的 NGO 或關愛隊合作，在所屬的村公所開設視像應診，為求診人士做基本檢查，例如量血壓，醫管局同事會預先向「健康小屋」的同事提供相關訓練。」

由於 HA Go 的普及化，以及其功能日漸多元化，市民現在已經可以透過 HA Go 付診金藥費及查看不同報告。HA Go 日漸完善，令視像應診更加容易被村民接受。

「以往往返普通科門診，可能需要數小時舟車勞頓，現在村民只需要花 10 多分鐘甚至幾分鐘，步行至鄰近村公所得到視像應診服務，提升病人的幸福感。」梁醫生繼續分享。「當然，這亦有賴 NGO 的送藥服務，接受視像應診的市民只要使用送藥服務，醫生處方的藥物就會送到家門口，實在是非常方便。」

第一間「健康小屋」於 2023 年 2 月投入運作，其後服務一直持續擴展，截至 2024 年 11 月 30 日，「健康小屋」已經發展至多達 48 間，分布不同的偏遠地區（見附表），受惠病人多達 301 人。展望未來，梁醫生期望長遠可以繼續增加「健康小屋」數目至超過 60 間。梁醫生呼籲同事們可以多加留意出院病人是否住在偏遠地區，一般情況穩定的長期病患者，都適合到「健康小屋」接受視像應診。

截至2024年11月30日，設有健康小屋的地點

1 Tsiu Keng 蕉徑	18 Leng Pei Tsuen 嶺皮村	35 Heung Yuen Wai 香園圍村
2 Tap Mun (neighbor) 塔門 (街坊村)	19 Tan Chuk Hang 丹竹坑	36 Chuk Yuen 竹園
3 Tap Mun (Yung Shue) 塔門 (榕樹村)	20 Sze Tau Leng 獅頭嶺	37 Hang Tau Tsuen 坑頭村
4 Kwan Tei 軍地 1	21 San Uk Tsai 新屋仔	38 Kam Tsin Village 金錢村
5 Po Kak Tsau 布格仔村	22 Ma Tso Lung 馬草壟	39 Lo Wu Tsuen 羅湖村
6 Shing Ping Village 昇平新村	23 Yin Kong 燕崗	40 Fu Tei Au Tsuen 虎地坳村
7 Ko Po Tsuen North 高埔北	24 Sheung Shui Wai 上水圍	41 Tsung Pak Long 松柏朗
8 Wong Shan Keuk 橫山腳新村	25 Lung Yeuk Tau 龍躍頭	42 Ying Pun 營盤
9 Tai Tong Wu 大塘湖	26 Kao Lau Wan 高流灣	43 Tong Kung Leng 唐公嶺
10 Kan Tau Tsuen 簡頭村	27 Tam Shui Hang 擔水坑	44 Queen's Hill Estate 1 皇后山
11 Kat O 吉澳	28 Shan Tsui 山咀	45 Queen's Hill (NEC) 皇后山(NEC)
12 Lai Chi Wo 荔枝窩	29 Sha Tau Kok Tsuen 1 沙頭角村	46 Leung Shuen Wan 糧船灣
13 Sai Lau Kong 西流江村	30 Sha Tau Kok OAH 沙頭角護老院	47 Ma Wan 馬灣
14 Ping Yang 坪洋	31 Nam Chung 南涌	48 KLCA 耆樂會社
15 Man Uk Pin 萬屋邊	32 Kai Kuk Shue Ha 雞谷樹下	
16 Loi Tung North 萊洞北	33 Ma Tseuk Leng Ha 麻雀嶺下	
17 Ha Wo Hang 下禾坑	34 Lin Ma Hang 蓮麻坑	

Page 10-11 走進“老友記”

揮春

- 靈蛇獻福、萬事勝意（草行書），冼藝泉醫生（雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院醫院行政總監）
- 福字（行書），蔣珮琮醫生（東網主編）獻筆

Page 12 走進“老友記”

醫院義工服務介紹

撰文：美洛迪

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院義工服務可分為三大類：醫院部門支援、病人關懷支援、社區伙伴合作計劃。

服務類別：

病人服務支援

義工在不同醫院部門內提供支援服務，如在專科門診指示病人繳費、取藥、預約診期，在醫院大堂十字路口為到診病人及訪客提供路線諮詢服務、在藥房包裝藥物、在內視鏡部門提示病人覆診及檢查前注意事項、在不同部門提供文書支援。近年本院亦招募了不少熟諳電子科技的義工，教導病人及照顧者操作 HA GO 程式應用，從而管理個人健康。

病人關懷支援

病人關懷支援包括住院病人探訪、床邊關懷慰問、離院病人家訪及電話慰問服務，讓病人無論在住院期間或離院後，均獲得適切支援。除關懷慰問外，義工亦為長期住院病人派發雜誌、安排輪椅遊花園、麻雀耍樂活動，讓病人消閒解悶、舒展身心，並在節日期間探訪住院病人及家訪離院病人，送上親手製作的禮物及節日食品為病人慶祝佳節。

社區伙伴合作計劃

社區伙伴合作計劃包括與社會福利署及多個非政府機構協作，參與如「風中暖流」計劃、「愛老聯網」計劃、「照顧者加油站」等計劃，透過健康教育、健康檢查、家訪、街展、工作坊、大型活動等不同模式，支援區內長期病患者、長者及照顧者，實踐那打素醫院「無牆醫院」概念，在社區層面防患於未然。

誰可參與義工服務？

凡 15 歲或以上人士均可參與醫院義工服務。那打素及大埔兩院義工多為 60 歲或以上退休人士，當中不乏長期病患者

。他們善用空餘時間參與義工服務回饋社會，亦希望以自身經歷幫助情況相似的人，互相扶持。很多長者義工都反映，義工服務雖是一份無酬工作，但得益甚豐，可以擴闊社交圈子、與社會保持聯繫、與時並進、拓闊視野，增強信心。最重要是還可幫助到有需要的人，獲得心靈滿足，實非金錢可媲美。筆者負責義工統籌工作長達 14 年，觀察到長者參與義工服務確實可達致老有所為、活到老學到老、緊貼時代步伐、讓心境年青、保持活力、增加快樂指數。

同事可參與醫院義工服務嗎？

我們非常歡迎同事參與義工服務。那打素及大埔兩院早在 2000 年初，便開始招募兩院醫護義務參加與社署合辦的「風中暖流」計劃，在嚴冬探訪支援薄弱的長者，為他們提供健康檢查及評估。近年，專業義工行列更擴展至專職醫療專業如物理治療師、職業治療師等。同事可參與的亦不限「風中暖流」計劃，我們亦期盼熱心的您可參與其他服務，善用您的專長，扶助傷病弱者。

積極參與 激活快樂因子

義務工作是不計任何回報，自願付出精神時間的善行，然而當你做了義工後，就會感受到那種不可言喻，金錢不可丈量的喜悅。有一些社會研究更指出，一些快樂指數高的國家，其中一個激活國民快樂因子的方法就是較多參與義務工作。助人的力量及價值超乎想像，如你也想體會這份喜樂，今天就積極參與，激活快樂因子吧！

相片:

左:

1. 病人關懷支援：家居探訪離院病人

右:

1. 醫院部門支援：路線諮詢服務
2. 社區伙伴計劃：風中暖流計劃

香港中文大學中醫學院 註冊中醫師 吳海燕博士

冬天陽氣潛伏，陰氣盛極，養生總原則是宜溫，重在補腎。

根據五味歸五臟的理論，腎是先天之精氣來源之臟，故需補腎藏精，以防止陽氣浮越，補腎使精氣及陽氣藏在腎中，元氣源源不絕地提供身體能量及元氣。《黃帝內經》曰：「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，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，無洩皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。」冬天最容易發生的疾病是冠心病發作及呼吸道疾病，故此要做好防治這方面的準備。

防心臟病：冬季是冠心病高發生期。低溫增加了心肌缺血、心肌梗塞的發生機率。入冬前建議做個全面體檢，尤其三高（血壓、血糖、血脂）及心電圖等，必要時根據醫生安排作進一步心臟科檢查，積極控制已有疾病。外出應根據醫生提示常備心臟急救藥物。

防呼吸道疾病：抵抗力較差的人，要減少外出，做適量運動，不宜過勞，並小心感冒、哮喘發作等，外出亦應根據醫生提示常備急救調控藥物。

冬季養生不可盲目進補，要補而不燥。以下為大家推介一些適宜食療：

蘿蔔羊腩煲

材料：羊腩、白蘿蔔、薑片、蔥段、紹興酒、枝竹、冬菇

做法：蘿蔔羊腩煲水滾後，加薑片、蔥段和紹興酒，煮羊腩約 10 分鐘內。白蘿蔔切段，枝竹和冬菇洗淨浸泡軟備用。燒熱油鍋，先爆香薑蔥，加入羊腩翻炒均勻，放入料酒、鹽等。煮滾後，加入白蘿蔔和冬菇，燉煮約 1 小時。最後加入枝竹，燉煮 15 分鐘即可享用。

功效：驅寒暖身，健脾補腎。

四黑粥

材料：黑米、黑豆、黑棗、黑芝麻

做法：先把材料浸泡一晚，放進電飯煲煮熟即可。可加適量冰糖或鹽。

功效：補腎氣、健脾胃、安心神。

栗子馬蹄烏雞湯

材料：栗子、馬蹄、烏雞，另可加枸杞，淮山，百合，生薑等材料。

做法：浸泡食材至軟身，放進煲內大火煮至烏雞變熟，肉質軟時可轉慢火再煮半小時，熄火加鹽即可享用。

功效：安神助眠，滋腎補身。

大家可能都聽過一句養生名言「冬天吃蘿蔔，夏天吃薑」，那麼背後的中醫理論是甚麼？這是基於大眾飲食習慣而形成的民間養生智慧。夏天大家吃生冷食物較多，宜驅寒，所以吃薑能散寒解表驅風。冬天大家吃比較多肉類、火鍋等燥熱食物，故容易上火，所以民間冬天吃蘿蔔除了有助消化還能平衡體內過剩的熱氣。

聯網年度盛事「第十九屆新界東聯網關顧故壇 2024」於 2024 年 12 月 18 日舉行。今年大會主題是「情繫新東顯溫情」，除了由新界東醫院聯網總監鍾健禮醫生致開幕詞外，還邀請到重量級嘉賓黃重光教授，分享寶貴經驗和心法。

2024 年的文稿徵集反應一如往年般踴躍，一共收到超過五十篇文章，稍後會揀選部分精彩故事輯錄成書，令人萬分期待。當日常活動中同事分享了數則動人故事，包括：

烟烟的四道人生：北區醫院寧養中心資深護師古潔婷女士及朱麗詩女士，透過真實個案短片，分享紓緩治療病人告別生命的過程，令不少在座觀眾感動落淚；故事講述病人烟烟藉著「道謝、道歉、道愛、道別」四道人生，在生命的黃昏與家人好好的告別，讓彼此的關係在愛和懷念中得到永恆的延續。

回春護老心得：威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系副部門主管/顧問醫生陳俊文醫生分享病人家屬配合院方，悉心照料患有長期病患和殘疾的長者，今年屆一百歲老友記身體機能也可以回春的真人真事。

晴空下的愛：沙田醫院物理治療部物理治療師周苑婷女士講述醫護人員無微不至的關心和照顧，猶如一盞「晴空燈」，為躺在病床上的病人帶來一絲光芒，溫暖和關懷，成為動力，病人病情慢慢改善。

忘了，忘不了：大埔醫院內科及老人科註冊護士林佩雲女士及其團隊，以話劇分享一位老伯照顧患有腦退化及中風的太太的點點滴滴，這些感人的故事，相信還有很多……

每年一度的關顧故壇提醒了我們，作為醫院員工，必須時刻緊記以愛心去關顧病人，並以顧己及人的信念守護他們，與照顧者同行。新東同事們過去一年堅守崗位，以愛心為病人及照顧者身心提供無微不至的照料和關懷，為情繫新東顯溫情做了美好的示範。

威爾斯親王醫院

威院義工為病人送上聖誕祝福

聖誕節是普天同慶的日子，為了把節日喜悅帶給留院病人，20多名義工聯同聯網總監鍾健禮醫生、副醫院行政總監張漢明醫生、護理總經理郭美玲女士、聯網基層及社區健康服務總監梁堃華醫生和署理行政事務總經理曾桂芬女士，一同走訪不同病房，向醫院一眾住院病人送上窩心的聖誕禮物包。

活動當日除了派禮物之外，義工們更粉墨登場，扮演聖誕老人及聖誕小姐，把聖誕節日氣氛帶進病房。大家除了派發禮物包外，亦為病人們送上真摯的問候，讓病人及其家人在節日期間感受到醫院的關懷，為他們注入更多正能量。

今次活動由威院健康資源中心精心安排，由20多位義工預先製作聖誕禮物包，包括小餐具、杯子、小布袋及聖誕老人造型氣球，於聖誕前夕送給在醫院50多個病房共1,300多位住院病人。

鍾醫生到訪病房時亦衷心感謝各同事於佳節期間繼續謹守崗位，以專業精神守護病人健康。

相片：

左：

1. 威院健康資源中心義工們正忙於準備聖誕禮物包

右：

1. 由義工扮演的聖誕老人推著禮物車到病房派禮物
2. 醫院管理層向病人送上禮物包和聖誕祝福

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院 「糖心封捕」預防及管理糖尿病活動

雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院藉「國際糖尿病日」，於2024年11月3日與六大社區團體，包括大埔鄉事委員會、大埔社團聯誼會、大埔七約鄉公所、西貢北約鄉事委員會、大埔商會及大埔青年協會，協辦「糖心封捕」預防及管理糖尿病活動。

活動吸引了超過300名來自不同界別人士踴躍參加，包括糖尿病患者互助小組病人、地區組織代表、17隊關愛隊成員、以及眾多大埔區居民。關愛隊代表即場分享健康推廣活動經驗，積極透過其社區網絡，協助醫院傳遞健康訊息。

活動內容豐富，其中新界東醫院聯網家庭醫學部專科駐院醫生李銘賢分享糖尿病症狀、預防及管理方法；大埔醫院物理治療部駐院物理治療師增井希帆及同事，亦即場教授參加者做家居伸展運動，鼓勵大家保持適當運動以預防糖尿病。此外，大埔地區康健站、救世軍大埔長者綜合服務以及醫院多個部門同事協力提供健康檢查及諮詢服務，以及設立不同主題的攤位遊戲及器官捐贈推廣站，街坊們都非常投入參與其中，從輕鬆遊戲獲取相關資訊。

相片:

1. 「糖心封捕」預防及管理糖尿病活動，吸引了超過 300 人參與
2. 醫院行政總監冼藝泉醫生(左七)、新界東醫院聯網家庭醫學部部門主管梁堃華醫生(右八)、醫院社區關係委員會委員及社區團體代表，主持「糖心封捕」啟動禮
3. 大埔醫院物理治療部同事教授參加者做家居伸展運動
4. 活動設置不同的攤位和遊戲，供居民學習相關知識

「全心傳意」聖誕藝術行動啟動禮

天主教香港教區與香港基督教協進會，攜手以「生命之光」為主題，在那打素醫院大堂展出精美的藝術品，為2024年12月9日的「全心全意」聖誕藝術行動啟動禮。由活動籌委的聯席主席馮少雄長老、陳永超副主教，聯同雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主席莫裕生先生主禮。該藝術品參照聖經外形設計，擺放了多位藝術家精心設計的心意卡，供同事及訪客免費領取。為醫院增添聖誕氣氛之餘，更向同事及訪客傳遞溫暖和祝福，在佳節為大家帶來喜樂和平安！

相片:

1. 雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主席莫裕生先生於啟動禮上致辭
2. 醫院行政事務總經理羅玉琮女士(左一)及護理總經理楊桂蓮女士(右一)及眾嘉賓一同主持啟動禮
3. 藝術品設置於醫院大堂，趁佳節為同事及訪客送上祝福

聖誕午間音樂會

那打素醫院院牧部在2024年12月23日在醫院地下大堂舉辦「樂韻悠揚賀聖誕」午間音樂會，表演節目包括由大埔循道衛理小學詩班獻唱聖誕歌、循道衛理聯合教會大埔堂梁慈光牧師分享信息、醫院員工唱詩小組獻唱詩歌、陳時芳老師音樂團隊獻唱和演奏樂器。當日樂韻飄揚，為同事和訪客在節日帶來歡欣及平安。

相片:

1. 醫院行政總監冼藝泉醫生於音樂會中致辭
2. 大埔循道衛理小學詩班獻唱聖誕歌

2024年12月21日至26日舉行的「北區花鳥蟲魚展覽」是北區年度盛事，近日北區醫院再度獲邀擺設攤位，今屆醫院以「積肌防老」為主題，讓大眾認識「肌少症」，並教育市民透過飲食、運動及早增加肌肉儲備，預防「肌少症」及相關健康風險。

北區醫院內科顧問醫生王蔚君醫生解釋，人體肌肉發展20至30歲達至高峰後會開始逐漸下降，除年老退化外，部分人受飲食、運動，或其他疾病影響，肌肉會加速流失，流失程度如影響日常生活甚至自理能力，可被診斷為「肌少症」，同時也會引發其他健康問題如骨質疏鬆、反覆跌倒，及其他代謝疾病。

今次展覽由北區醫院內科部、中央護理部、物理治療部、營養部、健康資源中心與傳訊及社區關係聯手籌辦，透過資訊展板及遊戲，介紹如何預防肌少症，讓市民認識肌少症成因，從而可透過運動及飲食，及早儲備肌肉，減低因肌肉流失而引發的健康風險。

展覽期間，北區醫院攤位現場連日人龍不絕，不少市民非常有興趣參與手握力測試及互動扭蛋問答遊戲。活動成功地讓市民更關注「肌少症」，更明白「積肌防老」的重要性。

相片：

- 1: 北區醫院再度獲邀在「北區花鳥蟲魚展覽」擺設攤位，今次主題為「積肌防老」，王蔚君醫生（右三）希望透過活動加深公眾對「肌少症」的認識。
- 2: 攤位設有手握力測試及互動扭蛋問答遊戲，吸引大批市民排隊參與。

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

2024年11月5日，白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院舉行醫院行政總監與員工大會，頒發醫院最受讚賞員工及部門獎項及推廣2024/25員工季節性流感防疫注射計劃。頒獎典禮後的分享環節邀請了四位來自不同部門和職系的得獎同事，包括白普理寧養中心助理社會工作主任梁容蒨女士、沙田慈氏護養院內科及老人科駐院醫生莫子浚醫生、沙田醫院精神科病房經理鄭寶珊女士及沙田醫院物理治療部病人服務助理莫志姿女士與同事交流經驗和分享心得，包括員工在不同工作崗位所面對的挑戰、照顧病人的深刻故事和得著、與病人家屬相處的心得等等。

相片：

1. 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
2. 最受讚賞員工 醫生組別
3. 最受讚賞員工 護士組別
4. 最受讚賞員工 專職醫療組別
5. 最受讚賞員工 督導、文書及一般職系及支援服務組別
6. 分享環節
(左起)
 - a. 梁容蒨女士: 積極「溝通」 了解病人需求 滿足病人心願
 - b. 鄭寶珊女士: 與家屬保持良好關係 提供堅實「支持」 攜手前行
 - c. 莫子浚醫生: 「真誠」對待病人與家屬 保持一顆同理心
 - d. 莫志姿女士: 「耐心」照顧病人 關顧病人感受 拉近彼此距離

Page 17 遊戲園地

請回答下圖五款賀年食品的名稱 (排列不分先後)。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

完成後請填上個人資料並剪下表格，於 2025 年 2 月 28 日前，寄「沙田醫院 D 座 1 樓聯網人力資源部東網」收，每名新界東醫院聯網同事限參加一次。

姓名：	_____	電話：	_____
醫院：	_____	職員編號：	_____
部門：	_____	職級：	_____
日期：	_____	簽名：	_____

上期遊戲答案

恭喜以下得獎者，得獎者各得禮品一份

154415	273105	111482
102958	147205	118326
291627	270082	258595
145575	240305	172246
176335	244913	207552
269906	180067	105424
100900	266493	276606
205181	290370	144007
187753	157361	202172
131724	110703	173971
242747	237537	273106
267333	227253	158365
210047	219409	275848
209731	198517	191725
222463	279018	125706
206223	177449	215349
132509	241921	

病人和家屬對我們醫療團隊的讚賞和認可，是我們持續進步，不斷提升專業水平的動力。讓我們懷着更大的信心和決心，為需要我們的病人提供更優質的醫療服務。

同事可掃描二維碼，內有更多感謝信跟大家分享。



威爾斯親王醫院	雅麗氏何妙齡那打素醫院	沙田醫院
管理及其他專業職系	護士職系	醫療職系
周卓勳	謝妙芝、王燕秋、蕭子筐、黃曦晴、	周兆聰
醫療職系	姜悅怡、文展鞍、陳珏衡、郭伊萍、	護士職系
鄺加桓、鄧子俊、陳明娟、賴詠欣	莊裕源、鄧曉悠、余詩美、張娟媚、	楊嘉筌、黃素梅、何佩慧、陳淑儀、
葉雅平、李文龍、吳月晶、黃詩靈	陳雅洛、陳彥文、劉卓靈	區浩然、陳紹豐、樊倩英
護士職系	專職醫療職系	文書，秘書及支援服務職系
陳秀敏、陳鋸澄、曾詠茵、陳慧詩、	關卓欣、楊永彬、徐芷彤	馮潔儀、羅慧筠、黃湘云、王麗、
伍芷昕、鄒廣通、鄒志芬、李詠珊、	文書，秘書及支援服務職系	賴柏豪、賴惠娜、鄧詩敏、阮小菊、
葉韻妍、高洛勤、楊頌欣、李佩欣、	馮孝津、莫志強、楊凱欣、陳小紅、	楊宇峰
歐陽仲軒、顧安樺、黎紀貽、	文嘉麗、何穎琳、袁智聰、林卓蓓、	大埔醫院
姜曉琳、黃芷殷、陳駿寅、鍾曉雯、	楊曉晴、唐南燕、何芬、葉晴	護士職系
姜家竣、何綺琪、梁少菁、吳曉旋、	北區醫院	林傳尉、李家鳳、余銘謙、葉穎澄、
沈嘉雯、唐楚騫、丘慧賢、李芷澄、	醫療職系	袁珮琪、蘇苑晴、韓嘉俊、周皓然、
曾慧君、蔡欣茹、鄧穎詩、黃婉愉、	許智傑、鄧凱珊、梁樂鈴、伍正傑、	何裕琪、吳海華、李皓雪
曾碧儀、黎嘉慧、李龍生	曾子維、蕭煜銓、羅仕康	專職醫療職系
專職醫療職系	護士職系	周兆聰
李卓斌、曾曙暉、李嘉儀、李恩盈、	麥寶賢、黎家耀、唐永熙、劉瑾、	文書，秘書及支援服務職系
衛彥斌、黃喜昕、黃愷進、陳曉欣、	李恩沂、黃柏鈞、倪芷晴、霍翠冰、	楊俊石、張小冰、劉麗英、蔡文蕊、
呂泓毅、郭珮甄、何嘉敏、盧翠芳、	專職醫療職系	高青青、霍燕婷
鄧樂汶、陳嘉儀	曾峙銘、李嘉樑、陳翠琪	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	管理及其他專業職系
洪珊珊、葉秋尖、朱碧卿、許平梅、	黃以徽、馮碧玉、林凡娟、鄧穎釧、	謝耐如、陳錦輝、李元政、鄭瑞恆、
謝淑玲、謝靜敏、倫懿中、劉佩珊、	梁健樹、張曉鈴、林燕春、彭兆清、	蘇翠瑩、區兆樑、戚芷茵、孫宇軒、
羅鈴而、陳金愛、楊宛程、郭金媚、	蘇寶妹	徐淑賢、潘迪怡、麥永強
陳泳朋、徐偉紅、陳志灝、余嘉琦、	白普理寧養中心	文書，秘書及支援服務職系
孫翠珊、周綺霞、沈艷、王泳晶、	護士職系	周勁昕、鄭考儀、毛鳳瑤、丁蘭、
鄭耀華、梁佩儀、賴玉明、彭美吟、	仇汝君	黃麗貞、張志偉、鄭璇心、萬浩然、
盧如意、盧玉琳、羅加琪、劉金鳳、	文書，秘書及支援服務職系	鄭穎恩、陳穎敏、何映樂、劉曉芳、
黃菊、劉碧茵、黃樂庭、戴小丹、	杜翠雯	王炳泳、黃卓傑、谷俊彥、劉慧欣、
區君如	沙田慈氏護養院	林雪梅、周志能、趙雅玲、吳嘉豪、
雅麗氏何妙齡那打素醫院	護士職系	楊銘怡、梁睿恩、唐榮英、杜海生、
醫療職系	陳穎琳、陳麗華	王俊傑、黃嘉華、劉俊鍵、袁秋萍、
麥淑楹	文書，秘書及支援服務職系	利佩玲
	葉念慈、張曉琳	

同事可掃描二維碼，2024 年 7 月至 9 月首長級及管理人員任命名單。



Page 20 (續)

下一期主題：《走進年輕人》歡迎各位新界東醫院聯網同事投稿至「東網」，一經採用，我哋會送上紀念品一份及證書以表心意。

與上述主題相關的文章，我們會優先考慮，有興趣投稿的同事，請：

1. 發電郵至 ckw148@ha.org.hk；
2. 掃描下方二維碼

並附上以下資料：

1. 投稿人姓名、所屬醫院、部門、職位及員工號碼 (6 位數字)
2. 稿件文字檔，建議文字為中文，字數為 400 至 1600 字，請附上至少 2 - 6 張相關相片 (相片檔約 500K 至 1Mb)。

* 所有投稿必需由投稿者提供，刊登與否，由本刊最終決定。如有查詢，歡迎與新界東醫院聯網人力資源部同事鄭小姐(3505 3835)聯絡。

同事可掃描投稿二維碼



編輯委員會

主編：蔣珮琮醫生 Dr Grace CHIANG AHNH

副主編：林傳進先生 Mr Peter LAM PWH

委員：

岑敏芳女士 Ms Zenobia SHUM PWH

鄭家欣女士 Ms Christine CHENG AHNH

李永芳女士 Ms Eva LEE Alumni

楊秀玲女士 Ms Stephanie YEUNG PWH

陳麗華女士 Ms CHAN Lai Wa AHNH

李穎恩女士 Ms Emily LI NTEC

吳明謙博士 Dr James NG PWH

樊曉榆女士 Ms Silvia FAN TPH

何雅如女士 Ms Agnes HO NTEC

甘世威先生 Mr Leo KAM PWH

林子山醫生 Dr Geoffrey LAM NDH

王子迪先生 Mr Andy WONG PWH

黃栩源先生 Mr Hayden WONG NDH

陳仕娜女士 Ms Sara CHAN PWH

蔡家棟先生 Mr Colton TSOI SH

李曼詩女士 Ms Louisa LEE PWH

梁裕恩女士 Ms LEUNG Yue Yan SH