

第 1 頁

東網

NTEC CLUSTER NEWSLETTER 聯網刊物

May 18 | 五月號 | Issue 98

快樂人生

本月專題 第 03-07 頁

《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

第 2 頁 總監的話

老吾老 以及人之老

劉敏昌教授 白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院

五月六月分別是母親節和父親節，在此先祝各位為人父母的同事父母親節快樂。在這節日裡，也特別讓我想到家中的長輩，以及在我們醫院中接受治療的長者們。

「視病猶親」是我們作為醫療人員的宗旨，病人信任我們，將生命交託，我們便視病人為親人一樣，為他們尋求最大利益。隨著人口老化，我們的病人亦趨老齡化，相信不少同事在病房見到頻繁進出醫院的長者，亦不免如我一樣想起自己家中長輩，勞碌半生，將子女撫養成人；作為子女的，亦當然想給他們最好的照顧，頤養天年。

剛剛過去的醫管局研討大會，行政總裁梁柏賢醫生開幕典禮上特別提到希望年長病人可以減少不必要的就診或住院，透過加強專科及醫社合作，以及制定策略，發展以病人為中心的全新服務模式。

然而早於 2013 年，沙田醫院內科及老人科便聯同聯網社區外展服務及威爾斯親王醫院急症室發展出「沙田區安老院舍晚期醫護服務」，積極於院舍招募符合資格的長者，為他們制定「預設照顧計劃」(Advance Care Plan)，簡稱 ACP，讓他們情況轉差，需要住院時，繞過急症室直接入住沙田醫院內科及老人科病房。由於他們已經制定 ACP，就算需要到急症室求診，醫護能更快掌握病人的意願，給予相應的處理，及立即聯絡沙田醫院安排病床。這樣，減少了長者折騰之餘，亦減輕了急症室及急症醫院內科病床的壓力。這個服務，正正實踐跨專科合作和以病人為中心的服務模式，讓病者及醫院達到了雙贏的局面。

最近我們的「沙田區安老院舍晚期醫護服務」更獲得了醫管局的肯定，獲得 2018 傑出團隊。我實在為團隊的前瞻性及上下一心的士氣感到十分驕傲。

亞公角三院(白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院) 各有所長，隨著三院臨床及行政部門加強合作和架構重組，我已經開始見到更多類似的跨專科團隊合作的成效，例如沙田醫院已經將推行 ACP 的經驗帶到慈氏護養院，白普理寧養中心亦將寧養及紓緩科全人照顧及臨終病人溝通技巧帶到其他兩院。在此再次恭喜內科及老人科團隊，更期待三院未來更多的合作，造福更多病人。

「樂」在當下

撰文：威爾斯親王醫院臨床心理科

聯合國定出每年的三月二十日為「國際快樂日」(International Day of Happiness)，希望加強我們對快樂的理解及喚醒快樂的重要性。快樂除了是人類與生俱來的一種情感外，也許亦是大多數人共同追求的生活目標。到底，怎樣才可以得到快樂？以下將會分享五個快樂小貼士，讓我們由自身開始，嘗試透過不同的行為和思想模式培養「樂」在當下的心態，建立快樂的生活吧！

自得其樂

要擁有快樂人生的其中一步，就是要學會享受獨處的時光。定期騰出一些時間為自己安排一些輕鬆、愉快的活動，可以改善我們的心理狀態，並為我們的身心補充能量。即使沒有安排任何活動，我們亦可利用獨處的時間，從繁囂中稍作喘息，細味一下當天所發生的事。

助人為樂

「施比受更為有福」是一句至理名言。能夠幫助別人，除了是我們的福氣，亦可以為我們帶來愉快的感覺。研究顯示，參加義工服務能有效地提升我們快樂的感覺。不妨從今天起多關心或幫助身邊的家人、朋友、或同事，讓我們感受從服務他人當中所得到的充實感！

苦中作樂

常言道「世事豈能盡如人意」——人生總有起落，而我們每天的生活當中，難免遇到一些不如意的事。下一次，與其埋怨自己的不幸或不停問「為什麼？」，不如停一停、想一想：「如何面對和處理？」。嘗試練習每天數算三件生活中的小確幸或值得感恩的事物，多想「仍擁有甚麼？」而非只想「欠缺甚麼？」。好好領悟「凡事非理所當然，知足才會常樂」的道理吧！

與人同樂

國際正向心理學會前會長艾德·迪安納 (Edward F. Diener) 的研究發現，擁有和諧的人際關係是建立快樂人生的基石。的確，有不少賞心樂事也需要別人的參與才能成事。例如談談電話、打一場羽毛球，甚或參加生日派對。有時候，有三五知己陪伴吃吃飯，說說笑確實是一件幸福的事。坐言起行，試試聯絡身邊的親友，安排一下聚會吧！

「樂」在當下

「活在當下」提醒我們要擁抱每一分、每一秒。更進一步的，就是「樂」在當下。著名心理學家馬丁·賽里格曼(Martin Seligman) 提倡兩個「樂」在當下的方向：一、多懷感恩的心去覺察及欣賞身邊的事物。二、懂得有智慧地放下執著，抱著寬恕的心態去面對以往所發生不如意的事，不必抓著活在不能改變的過去。這兩個方法都能幫助我們逃出不愉快經歷的枷鎖，好好感受和珍惜當下愉快的感覺。

簡單而言，快樂是一種生活態度。一個人快樂與否很大程度取決於我們的選擇。其實，我們可以「選擇」經已是值得快樂的事吧！透過以上五個小貼士，希望大家在任何處境下都可以「自助·苦與樂」，實行「樂」在當下！

參考資料：

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Pub.

Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Helliwell, J.F., Layard, R., & Sachs, J.D. (2008). *World Happiness Report*. Retrieved from https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf.

McDowall, Almuth and Clayton, A. (2014) Having 'me-time' to recover from work: quality over quantity? In: Institute of Work Psychology International Conference: Work, Wellbeing and Performance, 24-26 June, Sheffield (unpublished).

Myers, D.G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Sciences*, 13(2), 218-225.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.

Photos: www.pexels.com; <http://www.thevoice.org.hk/v0342/05g.htm>

尋找工作間的幸福

從認識 PERMA 開始！

撰文：黃錦文 大埔醫院職業治療部

幸福，像健康一樣，是每個人都想得到的！但當問到幸福是什麼時，很多人會啞口無言或舉出不同的例子。

此文給大家介紹正向心理學 (Positive Psychology) 有關 PERMA 的幸福模型，希望給各同事在工作間能找到幸福的方向和道路。正向心理學之父 Martin Seligman 在近年認為幸福不是單一的概念，而是由多維度所組成的概念。他大力推動 PERMA 這概念，認為 Positive emotion (積極情緒)、Engagement (投入)、Relationship (關係)、Meaning (意義) 及 Accomplishment (成就) 是幸福的支柱，是邁向「豐盛人生」(Flourish) 不可缺少的元素。

積極情緒的儲存

主觀幸福感由兩個部份構成：情感平衡和生活滿意度。在工作上我們會遇到很多不如意的事，這都會引至負面情緒。但心理學家的研究亦証實了負面情緒是可以被積極情緒所中和。所以在工作上不要把不如意的事看成永久性和普遍性的壞事，反而要學習樂觀，訓練自己準確地分析事情，得到正確的看法，以減輕負面情緒的影響。更重要的是珍惜在工作裡獲得的正面情緒，例如跟同事合作完成任務、為病患者提供了服務、得到病人或家屬的感謝、學習新的理論和技術、為同事慶祝生日等。利用文字或相片把歡樂的感受和畫面留下也可幫助回味時帶來的正面情緒。

享受投入工作的「福流」

著名心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi 提出了 flow 的體驗。當人從事自己喜歡的工作時，會全神貫注地進入忘我狀態，好像遺忘了當前時間的流逝和周遭環境的變化。這些樂趣是來自活動本身，而不是任何外在的誘因，如報酬、獎勵、欣賞等。這狀態曾被翻譯為爽、心流、極致，但清華大學的彭凱平教授把 flow 翻譯成「福流」，因為它是一種幸福的終極狀態，這翻譯音近、意近、神更近。要進入到福流的狀態，至少應當具備以下 3 個條件：一. 任務的難度與個人擁有的技能相匹配；二. 任務有清晰而具體的目標；三. 及時、具體、有效的回饋。

以上除了給員工在工作上尋找樂趣的方向，也可作為管理層在分派工作時的指引。

與同事建立積極的關係

當正向心理學家 Chris Peterson 被問到如何用一句話總結正向心理學的啟示，他說“其他人很重要”（ Other People Matter ），說明積極關係在正向心理學家心中的地位。工作佔了我們生活約三分一的時間，我們跟同事見面和溝通的時間甚至比家人更長，與同事建立良好的關係對個人幸福至為重要，主動的溝通、助人、不計較、寬恕、不驕傲、平易近人等表現都是建立積極關係的要素。

發現、創造及肯定工作的意義

薪酬不是激勵 (motivate) 員工的最佳方法，它只能作為保健 (hygiene) 的因素。工作間被認為是勾劃人生計劃的實驗室，工作除了金錢的報酬外，還可帶出挑戰、變化及自由的元素，以提升個人的能力、自尊心及自我實現。很多研究已証實發現意義有助於緩解工作壓力，能調節個體的應激反應。感受到人生的意義有助於身體健康、生活滿意感、社會關係、並且能預防抑鬱症，這是因為意義能夠提供人對生命、對個人存在的使命感與方向感。醫院是幫人的地方，從我們的工作裡不難找到有意義的故事。但很多人忽略了意義就在身邊，只是我們沒有留意和肯定。

欣賞工作上的成就

成就不是拿來跟人家比較的，太注重與他人比較反而帶來不幸福。成就指的是個體實現目標的能力。成就強調達成目標的控制力，反映對自己人生的掌控感。經過努力克服困難獲得的成就尤為可貴，適當的獎勵有助增加個人的自信心和繼續向上的奮鬥心。

看完此文不能增加你在工作上的幸福，因為看文章只是增廣視野，是知的層面。其實幸福是內心的生活方式，是一種選擇，是一種價值觀，只有通過肯定，在工作上實踐，才會體驗到幸福的狀態。

參考資料：

- Seligman, Martin. (2012). Flourish. New York: ATRIA.
- 彭凱平 (2016) 。吾心可鑒：澎湃的福流。北京：清華大學出版社。
- 趙昱鯤 (2012) 。消極時代的積極人生 。杭州：浙江人民出版社。

從義務工作中尋找快樂

鄭敏儀姑娘

撰文: 美洛迪

『陽光行動』員工緊急事故支援小組聯絡人

鄭敏儀姑娘是那打素及大埔兩院骨科部門運作經理，自 2003 年加入那打素之員工緊急事故支援小組—『陽光行動』的義務工作團隊，及至 2016 年成為兩院支援組聯絡人。小組內有 20 位義工，他們是來自不同職系的同事。鄭姑娘與他們以朋輩身份，為面對緊急事故的同事提供適切的心理支援，以紓緩他們的情緒困擾，並跟進及提供服務轉介。除接聽或會見個案外，鄭姑娘有需要時協助醫院管理局—「心靈綠洲」臨床心理學家安排緊急事故壓力心理解說、追思角，並協助宣傳「職員緊急事故心理服務中心」所舉辦之紓緩員工壓力的工作坊/興趣小組。此外，她定期在工餘時召開小組之組員會議及團隊活動，以及聯絡和宣傳活動等工作。

義務工作的滿足感

當初鄭姑娘加入此義工組是感到她的同行工作壓力甚大，醫護人員工作性質繁重急促，輪班制日夜顛倒造成精神損耗，但他們每天面對生與死，工作又不容有失，加上職場上複雜的人事問題都令員工容易有情緒困擾，甚至一時想不開而有輕生的念頭。鄭姑娘處理過的案件中，大部份是職場上的人際關係問題，如與上司不和以及新同事難以適應工作環境。她會教導同事如何正確地向上司表達自己的意見及感受，並鼓勵他們與家人朋友傾訴，不要怕自己的問題令家人擔憂；又建議新同事設一個時限給自己再嘗試面對難關，不要輕易辭職。鄭姑娘也曾當過新人，在職涯上也曾受過挫折，她明白新人的處境，一時難以跨越某個關口，但只要捱得過去，日後的事情往往都會平順。她用自身的經歷與感悟，安慰、勸喻及鼓勵同事積極面對問題，深信辦法總比困難多。

最後，那位想辭職的同事留下來了；那位曾想輕生的同事，打消了負面的念頭，積極地生活。他們都很感激鄭姑娘當日拉了他們一把，讓他們在看似黑暗的黎明時刻，能夠等到破曉時分的日出。很多受助者視鄭姑娘為朋友，她因這份義務工作建立了不少友誼，而最大的滿足感是她能以生命影響生命，看到別人有轉變，從消極轉化為積極。

快樂的換框法

身為基督徒的鄭姑娘常用一聖經金句—『喜樂的心乃是良藥』來提醒自己無論遇到什麼事都要常存喜樂。她認為快樂是善待自己，而憂傷則是虐待自己。當別人傷害自己時，就好像用一把刀插進自己的身體，自己就不要再自我傷害而將這把刀越插越深，反而應該速速療傷。人生在世豈能盡如人意！人必須要接納自己、原諒自己、不要介意別人怎樣評價自己，切忌將別人的想法變成自己的重擔，要學會放下。鄭姑娘認為人生總不免遇到一些逆境，但如何能在逆境中自處，甚至尋找快樂，就必須懂得為事情換框，用另一個角度看待困境。她舉了一個很好的例子：一般人如丟了身份證都會說：「今天丟了身份證，真倒霉！」，但她卻可將這事換框成—「丟了也好，可以藉此機會影一

張更漂亮的身份證！」。的確，小編常認為決定一件事是苦是樂，並非事情的本身，而是我們對待事情的心態。人生也許是苦的，但懂得苦中作樂，才能將苦難轉化為力量。自稱個性大大咧咧的鄭姑娘，其實充滿人生睿智，懂得苦中作樂，用她的樂觀開朗感染受助者，讓他們學會換框轉念，嚐到苦盡甘來的滋味。這種看到別人快樂而自己快樂的心情，正是鄭姑娘多年來參與義務工作的動力，以及尋找快樂的泉源。

後記：除參與『陽光行動』外，鄭姑娘每逢星期六在教會擔任基督少年軍導師，教授隊員急救、手工勞作和遊戲活動等。雖說是導師，但在服務時，她放下身段，不介意做些搬搬抬抬的粗活，給小孩子做一個好榜樣。選擇服務小孩子，是因為鄭姑娘深感童年對他們日後的成長影響很大，她希望盡力給予他們一個快樂的童年。

快樂學精讀班 韌性 (resilience) 101

撰文：林焯醫生 沙田及威爾斯醫院 精神科副顧問醫生

在筆者主持過的“快樂學”、“正向生活”和“正念”講座中，最近常常被問及有關於韌性的問題，非常具挑戰性。恰巧老編亦着我寫同一題目，證明這真是一個大家非常關心的課題。韌性 (resilience) 是指當我們遇到逆境和困難時，用以克服壓力的彈力和回彈性。

要增強韌性，大家可以從下列幾方面入手：

1. 改善認知想法:

- 向非黑即白的想法說不，例如: 如果她不愛我的話，我就是垃圾！~ 想一想，女朋友愛你與否，跟你是否垃圾有必然關係嗎？除非你女友是垃圾婆！
- 學懂放下、原諒，給自己 (和他人) 一個機會。捨得、捨得，要捨棄壞東西才可得到好東西，正所謂舊嘅唔去，新嘅又點嚟呢？
- 學習用樂觀想法看事情，也可想想 10 年後你會變成怎樣。
- 增強自信心，把事情分成小部分完成，鬆容應付
- 培養興趣和嗜好。很多興趣都不須要花很多錢，例如逛一轉花墟，欣賞各種各類的花，久而久之，你便會成為一名花之達人！

2. 強化情緒管理:

- 培養初心，增強好奇心，欣賞週遭事物，像小孩子般探索新事物、綠色大自然、食物等。
- 運用正念 (靜觀) 處理情緒，讀者可參閱我之前於“東網”介紹正念的文章。
- 減少用手機、減少一心二用 (multi-tasking)

3. 促進社交技巧

- 擴大社交網絡，認識多些朋友
- 跟好朋友聚一聚，談天說地一番
- 打電話給想見的老朋友，約他出來共敘

4. 其他:

- 足夠的優質睡眠
- 均衡的飲食
- 持之以恆，有規律的運動，例如在平地上快速步行三十分鐘，每星期五次

5. 時刻保持覺察 (awareness)

定期學習吸收有關正向心理學 (positive psychology)、正念 (mindfulness) 和快樂學的資訊，例如“快樂健心

室 by 快樂大夫”

讓我們像皮球一樣，有良好的韌性和彈力，正面地迎接生命中的挑戰，繼續快樂的人生！

快樂健心室 Facebook

開心秘技大公開

訪問記者：毛毛蟲+ Heyson

K 馬家恩醫生 (Karen) PWH Resident : “不要吝嗇自己的笑聲，大笑可以是即時快樂！”

W 蔣偉傑 (Wilson) PWH APN : “開心其實真是很簡單！”

M 李潔明(阿 Ming) AHNH HCA : 不論天晴天雨，只要在長走廊上碰到阿 Ming，遠處總會傳來她爽朗的聲音，跟你打招呼說早安，而在她掛滿笑容的面上彷彿注滿了源源的生命力。

Q: 如何得到快樂呢？

K: 珍惜每天生活上的小確幸，全力以赴做自己覺得對的事，這就是我歡樂的原因！

W: 開心其實好簡單，就是身體健康去做自己喜歡的事！例如，運動，工作以及興趣！其實我算是一個幸運的人，我現在所做的事全部都是我喜歡的！包括護理工作！看到病人出院的那一刻，真心覺得快樂的價值！

M: 用心待人、將心比己、關顧別人。另外就是身邊有許多朋友為我提供正能量及宗教信仰所提供心靈的交托，帶給我平靜和安穩，而最後就是有不不斷學習的心態，去滋長及豐富生命，從而使自己得到快樂。

Q: 如何將快樂傳開給身邊的人？

K: 常存感恩的心，多說感謝和讚美朋友同事的說話，常與周圍的人分享歡樂的事，不單自己開心，更能把快樂帶給身邊的人。

W: 由細到大，認識我的人都知道我喜歡令人快樂，我會講笑話，做喜劇，唱改編歌去逗人發笑，希望可以將快樂傳開給我身邊的人！他人開心，我就能儲起更多開心正能量！可能有人會話我痴，話我傻，但我始終是我！我會忠於自己。

M: 最重要就是要把自身做好，平日多點與其他人建立感情，共分享、齊分擔。你我或者都會有困難的時候，只要能夠做到耐心聆聽、無言支持以及 Standby 對方就足夠了。

Q: 有甚麼貼士可以送給同事，讓大家面對壓力下仍可保持開心心境？

K: 找尋事情有趣的地方，不要著眼於它陰暗的一面。時常掛著微笑，不要吝嗇自己的笑聲，大笑可以是即時快樂。

W: 當然我不是每個時刻都能保持開心心情，畢竟工作上是有壓力的！當我遇到壓力時，我很喜歡和家人傾談，也喜歡寫作！在這種情況下，壓力就能減少，取而代之就能開心面對生活上的煩惱！

M: 遇上不快的事件，發生磨擦等等的時候，最重要就是對事不對人，自己不要心裡介懷和胡思亂想，要懂得處理好自己的情緒，再慢慢安撫對方。我們只要有同理心，遇事時能易地而處，面對爭執、投訴時要先處理好（病人或家屬）心情，然後再處理事情，並且懂得適時道歉、見招拆招，最終再難再僵的事情都可以得到平息及解決。

新界東醫院聯網

護士節慶祝活動「以愛心護理·用專業開拓」

聯網各醫院齊於 5 月 11 日舉辦護士節慶祝活動。今年護士節主題是「以愛心護理·用專業開拓」。過去一年，聯網各護士團隊秉持著愛護病人的信念，積極推出多項措施，多管齊下地舒緩病人等候入院瓶頸，成功抵禦 2017 年夏季及冬季服務高峰期的衝擊；另外亦積極地推動員工流感疫苗接種計劃，今年參加的員工人數超逾 5 千，比 2016/17 年度有超過兩成的增長，令員工更能好好保護病人。

在專業上北區醫院的「從源頭追溯避免錯誤接駁喉管」以及威院腫瘤科資深護師麥素珊的「發燒病人快速通道」計劃亦大大改善病人護理質素，專業成就獲國際性大獎肯定。

恭賀護理同事今年的出色表現，祝願大家繼續以無比愛心，為病人貢獻專業所長。

威爾斯親王醫院

病人捐贈畫作

你有否留意威院於 3 月下旬裝置了 6 幅色彩斑斕、充滿想像力的油畫？

這批作品由已故姚昭儀 (Grace Yeu) 女士繪畫。年青的姚女士生前是東區尤德夫人那打素醫院腫瘤科病人，患病時仍努力不懈地繪畫畫作，為藝術之美留下永恆的印記。

姚女士過身後丈夫承其遺願，將她的畫作捐贈各公立醫院。

大部份作品現展示於包玉剛爵士癌症中心大堂、臨床腫瘤科診所及病房，同事們路經時不妨駐足欣賞。如想更了解姚女士的作品，可瀏覽網頁：<http://www.graceyeu.com/>

作品名稱—大炮

作品名稱—擁抱

作品名稱—鏡花園(左) 及看畫展(右)

那打素醫院及大埔醫院
醫生節 2018

雅麗氏何妙齡那打素醫生會 3 月 23 日舉辦醫生節活動，以「矜憫為懷醫者心·存信念無懼艱辛」為主題，表揚那打素醫院及大埔醫院的醫生持守專業精神，悉心盡意服務病人。兩院管治委員會主席梁明娟醫生, JP 及多位管治委員會成員、新界東醫院聯網總監羅思偉醫生，以及醫院行政總監文志賢醫生出席支持，答謝同事的付出及努力。

活動上頒發不同獎項，最令同事雀躍是由各部門互選的「親善大使獎」、「最抵得診醫生」及「最精力充沛醫生」，同場亦嘉許過去一年獲病人讚賞的醫生。此外，今年醫生節新增了一個環節，是由那打素醫院急症科駐院醫生黃宇駿，大埔醫院精神科駐院醫生黃永昊及威爾斯親王醫院整型外科駐院醫生陳怡薇合奏多首曲目，悅耳動人。

同事間的凝聚力，是兩院其中一個強項

根據病人聯絡部的記錄，2017 年兩院共有 175 位醫生獲病人讚賞

那打素醫生會代表及院牧部詩班合唱「醫者心」

分別來自聯網內 3 間醫院的同事合奏，為活動添上驚喜

逾百位嘉賓及同事出席活動，為一眾醫生打氣

北區醫院

對付 VRE 的「快速」防疫應變措施 I.P.M.O.E

在 2014 年 1 月 17 日至 2 月 10 日，北區醫院有一個內科病房及一個外科病房，分別有病人組群 (Cluster) 確診為抗萬古霉素腸道鏈球菌 (Vancomycin Resistant Enterococci, VRE) 帶菌者。

今年 3 月 6 日至 3 月 20 日，北區醫院又有兩個內科病房有病人組群確診為 VRE。但這次在 14 天內已成功控制 VRE 疫情，有賴 2014 年累積的經驗 - 「快速」防疫應變措施，「迅速」遏止 VRE 在醫院內蔓延。

「快速」防疫應變措施 IPMOE

Isolation：迅速偵察、及早隔離個案，提供 VRE 病人專用物品

Prevention：及時追蹤接觸個案、加強篩查 (入院或轉院/病房)，以及具針對性的感染控制措施，如：「出入口管制」病人進食前及如廁後要洗手

Management：行政、臨床、感染控制組，召開聯合會議，緊密溝通、精心策劃及共同監察防疫措施

Operation：有關病房暫停接收新症，並實施有限度探訪安排。中央護理部更為前線支援人員重溫失禁護理及技巧評核

Environmental cleaning：增加環境、廁所及儀器的消毒次數。採集環境樣本、利用 ATP 快速測檢，以評估環境清潔的成效

NDH 代理醫院行政總監 柯世強醫生及內科部門主管黎滿勝醫生，感謝大家的努力，在 14 天內成功控制 VRE 疫情。一同讚助香噴噴熱辣辣的大燒豬，祝願 大家工作順利，齊齊「切」走惡菌！

及早隔離個案

VRE 病人專用物品

重溫失禁護理及技巧評核

病格大清潔

每 4 小時消毒廁所

有限度探訪安排

要有效控制 VRE，迅速隔離個案、及時追蹤和環境消毒等等，都是不可或缺的防疫應變措施，防止惡菌在醫院內散播。

採集環境樣本

白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院
沙田醫院順利首推住院病人藥物處方系統 (IPMOE)

住院病人藥物處方系統已經於 4 月 25 日起在 6A 病房推行，試行情況順利，讓沙田醫院成為醫管局首間推行 IPMOE 的延續護理醫院。經過多月的籌備，該系統得以順利推行，實在有賴由跨專業組成的 IPMOE 推行團隊及前線醫療團隊的努力。該系統下一階段將會於沙田醫院其他病房、白普理寧養中心及沙田慈氏護養院陸續推行，以進一步提升病人安全。

總部、醫院護理總經理、部門主管及 IPMOE 推行團隊到病房視察當日流程

各部門同事齊心合力一同完成推行住院病人處方藥物系統

醫生正在進行住院病人處方藥物系統有關準備工作

臨危不亂

面對工作間緊急事故

在醫院工作，同事在繁重急促的工作之餘，如果遇上突如其來的緊急事故或重大壓力，一時間可能難以面對和應付。

緊急事故是可以引致身心困擾，並超越個人應付能力的突發事件。常見的緊急事故包括：

- 羞辱、責罵或言語暴力（如恐嚇同事或其親人等）
- 非言語的暴力威嚇（如踢牆、毀壞或扔擲物件等）
- 同事間有嚴重意外、突然離世或自殺等事件
- 病人企圖自殺或自殺身亡
- 醫療事故

了解身心，泰然面對

無論你是親身經歷或目睹同事面對以上的緊急事故，你的身心都可能受到不同程度的影響，並出現以下危機壓力反應。這些反應可能在事故後立刻呈現，也可能相隔一段時間，如數天或數週之後才出現。每個人的壓力反應和程度都不一樣。因此，了解自己的反應及需要，可有助面對和解決困難。

身體方面：心跳呼吸加速、肌肉繃緊、身體疼痛、胃部不適、失眠/睡眠質素差、疲倦等

情緒方面：焦慮、緊張、擔心、傷心、內疚、沮喪、容易厭煩或暴躁等

認知方面：難以集中、記憶力減退、分析力減弱、對事情失去興趣/動力、腦海重覆回想該事故的影像等

行為方面：容易犯錯、易生意外、工作效率降低、忽略個人儀容、孤立自己、較多吸煙或飲酒等

自助減壓方法

以下的自助方法和提議，可幫助你減輕壓力反應：

身體及行為方面

- 維持正常的生活作息時間，保持足夠及適當的飲食和休息
- 找時間練習放鬆技巧（如呼吸練習、肌肉鬆弛法）
- 利用工餘時間做適當運動，舒展身心及緩和壓力反應
- 投入一些自己喜歡而令人愉快的活動，有助抽離煩惱的思想及穩定情緒（如運動、旅遊、閱讀）

- 避免濫用藥物、飲酒、吸煙
- 避免暴飲暴食或進食含過多糖份或咖啡因的食物

情緒及認知方面

- 提醒自己在面對緊急事故後而產生壓力反應是正常的
- 避免強迫自己在短時間內忘卻有關事故
- 與家人或值得信任的親友傾訴自己的感受
- 透過寫日記、畫畫、唱歌等來表達自己的感受
- 將憂慮或擔心的事情列一個清單，再排優先次序去逐一解決
- 多鼓勵及欣賞自己，避免對自己過份苛刻及挑剔

職員心理服務簡介

若壓力反應持續並影響生活或工作，您亦歡迎聯絡右方職員心理服務單位為您提供服務：

	服務單位	服務範圍	地址	電話
總部	心靈綠洲—個人成長及危機處理中心	心理評估及治療*	九龍亞皆老街 147C 衛生防護中心一樓	23008619
新界東聯網	職員緊急事故心理服務中心(南)	心理輔導*	威爾斯親王醫院職員宿 A 一樓 103 室	35054297
	職員緊急事故心理服務中心(北)		北區醫院三樓 3G018 室	26838390
新界東醫院	員工緊急事故支援組	朋輩情緒支援	威爾斯親王醫院	55699818
	晴心苗圃		沙田醫院/ 白普理寧養中心	57967615
	慈懷互助小組		沙田慈氏護養院	63895406
	陽光行動		雅麗氏何妙齡那打素醫院/ 大埔醫院	51457798
	友里同行		北區醫院	59286568

* 經電話分流後，我們將按照您的需要，安排由社工（「職員緊急事故心理服務中心」經理）或「心靈綠洲」臨床心理學家為您提供服務。

微電影 伴你同行的天使

撰文：祝頌儀 白普理寧養中心 病房經理

白普理寧養中心、沙田醫院紓緩科多年致力支援新界東紓緩寧養服務，在不斷人口老化和服務推廣下，服務需求與日俱增。

透過與醫院護士分享專科智識和技能外，也建立了 link nurse 網絡，以至有些晚期病人在急症或非紓緩科病房時，也能得到適切關懷和及時轉介給紓緩專科跟進，家居寧養服務也緊接出院後的護理，以致病人能在最後階段盡量在自己最熟悉的環境過有質素的生活，可是服務需求大增，人力資源未能立時配合。護理總經理有見及此，建議拍攝微電影，透過電影讓更多同業明白紓緩科的工作和意義，吸引對紓緩科有熱誠的護士投身這專科。

管理團隊和同事支持下，在今年二月完成電影拍攝。透過真實個案的演繹，病人在臨終過程，曾接受過不同範疇的紓緩科服務，雖然病人已離世，其家人也樂意參與拍攝和分享感受，故事動人外，家訪護士也回顧與病者同行的珍貴，對自己生命有更深體會和學習。

行政總監劉教授和護理總經理 Miss Kwok 粉墨登場之餘，勞醫生、莫醫生和不同年資的紓緩科護士分享了工作的苦與樂。微電影已上載到紓緩科醫院網 iHospice@BBH，大家千萬不要錯過！

「東 B」足球奇遇記

撰文：AHNH AED RN 溫卓坤

新界東 B 隊足球隊 (下稱「東 B」)，終於在第十四屆醫管局聯網足球比賽上做出零的突破，首次勇奪冠軍!

說起「東 B」的足球里程可謂辛酸至極，但其努力過程卻十分勵志，與新界東醫院聯網努力不懈，不分你我，為大眾努力的核心價值不謀而合。

我三年前才加入「東 B」，還記得該屆比賽中，我們分組賽全敗，在約 20 隊球隊的聯網比賽中，排在接近榜尾。在 11 人足球比賽中，我們每每只有 8 至 11 人出席，連齊人也做不到，往往被其他隊伍以為數約 20 人的替換方式，車輪進攻，慘敗收場。

而其後我們痛定思痛，廣邀新界東聯網同事加入之餘，又接近在每星期上班後，也拖著疲憊的身軀訓練，彼此勉勵，誓要尋求突破。終於在上屆聯網比賽中，首次打入決賽，只可惜敗於蟬聯冠軍 8 年的新界西 A 隊。

終於，在今年第十四屆醫管局聯網足球比賽中，我們「東 B」眾志成城，秉承新界東醫院聯網同心協力，排除萬難的精神，迎接每一場挑戰。過程雖然不是一帆風順，晉級過程也甚驚險，不少時間也處於逆境中進行比賽，在最後一刻才分出勝負。我最深刻的印象就是在八強戰中，有隊友因頂頭槌而鼻骨爆裂，需要叫救護車協助，為比賽蒙上陰霾。但是，在 4 月 29 日的決賽中，憑著我們各位同事們的努力，擊敗新界西聯網 B 隊，以 3:1 的比分，勇奪冠軍，造出「東 B」的歷史新一頁。

豐碩的成果並不是單靠個人能完成。「東 B」於本屆比賽的神奇之旅，就正體會出新界東醫院聯網的精神，在困難中不斷迎難而上，群策群力，無私付出，向目標進發。本屆賽事的完結亦代表新的開始，我們「東 B」來年會繼續努力不懈，繼續作為挑戰者，向著頂峰挑戰。

新界東足球 B 隊及 A 隊合照

新界東足球 B 隊成員

* 如有興趣加入新界東聯網各項球隊，可聯絡聯網人力資源部—王先生，電話：3505 2659

我想·你相

如果你有任何攝影作品、風景寫真、有趣照片、生活點滴想在東網「我想·你相」刊登，歡迎將作品電郵至 net_east@ha.org.hk，和新東同事一起開心 sharing。

Hello我叫momo係一隻識單眼嘅狗狗，醫院工作嘅大家要加油啊~我媽咪都係醫院工作，努力賺錢買嘢俾我食 (@^▽^@) #原圖刊登，絕無P圖 (Tweety Lee)

第 14- 15 頁 人物放大鏡

老孫退休喇！

威爾斯元老級抽血員孫賢光先生！

訪問記者：Heyson + 施施

「姑娘，我放棄了，28 號床的婆婆寧死也不肯讓我抽血，我的手勢真的那麼差嗎？」一位年輕的抽血員很沮喪的告訴我。

我記得那位婆婆的血管不太幼，這位抽血員都很有經驗，抽血應該沒有太大困難的。於是我走到婆婆的床前，想問個究竟，誰不知婆婆什麼都不肯說，只紅著眼嘮叨著：「我不理，你換過另一個來.....要男的.....最老那個...」

男的 + 最老的，應該就只有老孫了。

婆婆很堅持，我軟硬兼施也沒辦法，最後只有面懵懵的打電話找到在抽血中心當值的老孫，他也沒說什麼，但就趁午飯時間走上病房一趟。

抽血後，我偷偷的問他：「你對她抽血特別溫柔嗎？」老孫一邊整理抽血車，一邊說：「是的，不過溫柔不是在手，是在.....」然後笑笑的指著自己的嘴巴。

他繼續說：「她住醫院久了，心裡許是不好過，苦口苦臉的，前兩天我跟她抽過血，一邊抽，一邊問候她家事，我說兒子，她說孫兒，抽完又好像是寬容點。」

其實除了病人外，還有一批人是特別喜歡老孫的 — 醫學生！

Heyson 說：「2004 年我是醫學生三年級，當年沙士重創後，整間醫院還在復原當中，訓練醫學生抽血、打點滴豆技巧的系統也未完善，醫學生要學，就只有自己走上病房找抽血員教，那時全班同學都曉得，要學抽血，找老孫；要學打豆，都是找老孫！」

實情是當時老孫是很多醫學生的師傅，Heyson 說「我做實習那年，懂得抽血打豆，都是老孫手把手的教出來！」

「老孫」是身邊人給他的暱稱，但其實老孫還有一個外號 — 「威爾斯第一血男！」

從前醫院裡所有抽血和打鹽水豆都是醫生的工作，直至 2001 年起，威院才開始有院內抽血服務，孫生正是第一代第一個男抽血員！

眾知週知，我們的「第一血男」皮膚黝黑，「坊間」一直都有傳言老孫曾在殮房工作過.....

「是呀，不過皮膚黑不是因為在殮房呆久了，我從前在太子警察俱樂部做過救生員.....」

救生員？這個有趣，沒聽過.....

但老了不就會白回嗎？

老孫一邊摸摸自己的頭髮，一邊滿不在乎地說：「後生曬太多，皮膚曬死了，白不了便算，老喇，外表不重要了」
-- 實情是他是每天都會「執得好正 + 立頭」返工的人。

那後來為什麼又肯去殮房做？

「人工高嘛...」

「不怕嗎？」我問

「有什麼好怕？」

「真的不怕嗎？」我心有不甘的追問。

人見人愛的亞婆殺手

Heyson 與老孫

怎樣看，都不會想到這是一對巧手中的巧手！

他給我迫得緊，才慚慚的說「....那裡人事簡單，不用跟人多說話，環境又靜.....」

「在殮房做了幾年才調上去化驗室助理，對著離心機和血樣本多過對人」老孫繼續說。

他的主管見他人又安靜，做事又勤快，加上當年老孫已經有小孩子，雖然愛才，但也鼓勵他多學點本領，將來可以多賺點錢，所以全額資助他報讀在職培訓，學習抽血和做心電圖 -- 就是這樣，他就變成今天我們認識的老孫了。

工作上順利，但也不代表人生也事事如意.....

幾年前的一個早上，他一覺醒來，發覺一邊臉歪了！

「老婆陪我一起跑到急症室，等見醫生時，我突然想起在她實習時認識的腦神經科樊(倩英)醫生，便打個電話給她

問問如何是好，我怕自己中了風...」

沒多久，老孫便由急症室準備推上病房，他人未到，樊醫生已經在病房等他了。

「我當時心也慌了，幸好有樊醫生安慰我，跟我好好解釋清楚，我沒有中風，是神經線發炎，多得她悉心照護我，我的心才定下來，她心地真好.....」

今年六月老孫便正式退休了，在這十幾個年頭裡，可曾想過轉去其他地方當抽血員？畢竟，眾所週知，抽血員是一份辛苦工，這幾年流失率超高，外邊的人工高一點，又沒公營機構的忙。

老孫只淡淡的說：「我年紀大了，錢賺多賺少也沒所謂，始終公家醫院比起私營的有人情味。」

老中青三代抽血員

一相值千金

恭賀於三、四月份晉升同事

威爾斯親王醫院		
姓名	晉升職位	部門
張乃光	顧問醫生 D3	急症室
侯仕明	顧問醫生 D3	外科
何百昌	顧問醫生 D3	創傷及矯形外科
陳浩明	顧問醫生 D3	化學病理
蘇景桓	顧問醫生 D3	兒科
葉春菱	副顧問醫生	外科
唐守圻	副顧問醫生	麻醉及深切治療科
黃健開	副顧問醫生	影像及介入放射科（X光部）
李學楠	副顧問醫生	耳鼻喉科
梁滿華	副顧問醫生	耳鼻喉科
鄺瑋琦	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
甘嘉豪	副顧問醫生	內科及藥物治療學系
陳美施	資深護師	內科及藥物治療學系
劉智敏	資深護師	內科及藥物治療學系
盧麗玉	資深護師	臨床腫瘤科
許曼淇	一級放射師	影像及介入放射科（X光部）
馮榮恩	一級放射師	影像及介入放射科（X光部）

黎永康	醫學化驗技師	組織學化驗室
劉浩然	分部主管	膳食部
李珮琦	二級文員	婦產科
林瑋倫	二級文員	外科
張嘉媛	二級文員	私家診所
唐凱斯	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
陳依喬	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
林明慧	二級行政助理	臨床腫瘤科
陳學善	二級行政助理	影像及介入放射科 (X光部)
譚綺君	二級行政助理	手術室
鄭雅丹	二級病人服務助理	中央護理部
鄭漢成	二級病人服務助理	臨床腫瘤科
方家寶	二級病人服務助理	病理解剖及細胞學系
區琳	二級病人服務助理	藥房
江詩韻	二級病人服務助理	物理治療部
徐嘉熙	三 A 級病人服務助理	藥房
張月娥	三 A 級運作助理	支援服務部
梁月勝	三 A 級運作助理	支援服務部
黃喬兒	三 A 級運作助理	支援服務部
周耀光	三 A 級運作助理	支援服務部
林樹忠	三 A 級運作助理	支援服務部
何亞有	三 A 級運作助理	支援服務部
方妃珍	三 A 級運作助理	支援服務部
張惠娥	三 A 級運作助理	手術室
李佩儀	三 A 級運作助理	手術室

雅麗氏何妙齡那打素醫院 / 大埔醫院		
姓名	晉升職位	部門
羅玉琮	行政事務總經理	行政部

雅麗氏何妙齡那打素醫院		
姓名	晉升職位	部門
楊世達	顧問醫生 D3	急症部
麥健欣	副顧問醫生	兒科及青少年科
林慧麗	高級藥劑師	藥劑部
張展庭	高級物理治療師	物理治療部
鄭穗姿	醫院管事	支援服務部

彭燕嫦	初級文員	行政部
陳卓奇	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
林彥彤	初級文員	醫療資訊及醫療紀錄部
謝健斌	一級行政助理	內科
杜苑禎	二級行政助理	外科部
何燦強	二級病人服務助理	聽力中心
鍾美玲	二級病人服務助理	放射診斷部
劉燕	二級病人服務助理	專科門診部
余鳳珍	二級運作助理	膳食部

白普理寧養中心		
姓名	晉升職位	部門
祝頌儀	病房經理	寧養部

北區醫院		
姓名	晉升職位	部門
俞佳琳	顧問醫生 D3	內科部
李醒芬	顧問醫生 D3	放射部 (X 光)
陳永昌	顧問醫生 D3	外科部
梁慶達	顧問醫生 D4	外科部
關惠儀	部門運作經理	手術室
林泚欣	一級職業治療師	職業治療部
梁兆龍	分部主管	膳食部
黃安麒	二級私人秘書	病理學部
陳秀琮	二級運作助理	膳食部
高麗容	二級運作助理	膳食部
蘇影嫻	三 A 級病人服務助理	專科門診部

沙田慈氏護養院		
姓名	晉升職位	部門
梁寶玉	三 A 級運作助理	支援服務部
彭寶珍	三 A 級運作助理	支援服務部
黃麗明	三 A 級運作助理	支援服務部

沙田醫院		
姓名	晉升職位	部門

許鷗思	顧問醫生 D3	內科及老人科
鄭希彤	二級病人服務助理	職業治療部
吳靄寧	二級病人服務助理	職業治療部
陳月興	二級運作助理	膳食部
朱麗琮	三 A 級運作助理	支援服務部
杜碧芬	三 A 級運作助理	支援服務部
鞠景良	三 A 級運作助理	支援服務部
陳壽松	三 A 級運作助理	支援服務部
黎惠平	三 A 級運作助理	支援服務部
關翠香	三 A 級運作助理	支援服務部
姚素容	三 A 級運作助理	支援服務部

大埔醫院		
姓名	晉升職位	部門
郭麗寶	資深護師	內科及老人科
劉志偉	醫院管事	支援服務部
周詠琪	二級病人服務助理	物理治療部
李偉蘭	二級運作助理	膳食部

新界東聯網		
姓名	晉升職位	部門
陸偉池	一級物理治療師	職業醫療關懷服務
羅詠珊	二級文員	財務部
鄭文渝	初級文員	人力資源部
李嘉敏	初級文員	人力資源部
馬詠儀	初級文員	人力資源部
謝和翰	二級病人服務助理	非緊急救護車運送服務

恭賀於三、四月份晉升同事

以下為晉升為二級病人服務助理(住院病人服務) 的同事：

威爾斯親王醫院	
梁立今	急症室
郭建紅	急症室
張裕清	急症室
陳雀媚	急症室
賴芷穎	急症室
楊金彩	急症室
楊焄沛	急症室
潘秀英	急症室
鄧小雅	急症室
譚秀玲	急症室
曹愛華	急症室
陳文華	腫瘤科
陳德宜	腫瘤科
何嘉宜	腫瘤科
黃偉靈	腫瘤科
蘇偉真	深切治療部
王莉英	深切治療部
余海清	深切治療部
招愛英	深切治療部
劉鳳蘭	綜合科
張欣潼	內科及藥物治療學系
鄭旋霞	內科及藥物治療學系
張觀娣	內科及藥物治療學系
張詠琪	內科及藥物治療學系
朱素錦	內科及藥物治療學系
寸軍莉	內科及藥物治療學系
鄧義華	內科及藥物治療學系
段冬菊	內科及藥物治療學系
何玉明	內科及藥物治療學系
林娟蓮	內科及藥物治療學系
李夢姣	內科及藥物治療學系
李少芬	內科及藥物治療學系
李淑貞	內科及藥物治療學系

覃菊娟	內科及藥物治療學系
蘇冬梅	內科及藥物治療學系
蘇燕英	內科及藥物治療學系
溫碧瑤	內科及藥物治療學系
王凱瑩	內科及藥物治療學系
王小宝	內科及藥物治療學系
吳汉娥	內科及藥物治療學系
劉燕梅	內科及藥物治療學系
顏月維	內科及藥物治療學系
楊潔芝	內科及藥物治療學系
楊惠	內科及藥物治療學系
鍾碧華	婦產科
馮婉梅	婦產科
李雪華	婦產科
吳思宇	婦產科
梁月屏	婦產科
薛莉莉	婦產科
胡秀媚	婦產科
陳映玉	創傷及矯形外科
龔麗斯	創傷及矯形外科
羅惠儀	創傷及矯形外科
李國彬	創傷及矯形外科
黃小燕	創傷及矯形外科
胡景明	創傷及矯形外科
黎細妹	手術室
李蝶容	手術室
楊碧梅	手術室
丘美月	手術室
陳春娘	兒科
李婉玲	兒科
鄭巧祥	兒科
鄭蘭燕	兒科
何王友	兒科
陳燕鳳	兒科
羅花	兒科
李佩詩	兒科
梁美華	兒科
李玉蓮	兒科
羅海麗	兒科
謝小惠	兒科

王美雅	兒科
謝玉珠	兒科
楊鳳萍	兒科
陳愛儀	私家病房部
譚惠雯	私家病房部
孔詩詩	私家病房部
司徒小珠	外科
胡光秀	外科
張麗芬	外科
陳鳳儀	外科
鄭榮驄	外科
張細珠	外科
馮冰	外科
陳美容	外科
宋玉芳	外科
郭漪鈺	外科
賴運嫦	外科
石嘉虹	外科
李蓮英	外科
李柏倫	外科
李綺媚	外科
梁瀨云	外科
尹詩琪	外科
韋華	外科
黃秋芳	外科
張明美	外科
雅麗氏何妙齡那打素醫院	
朱花媛	急症室
王錦欣	急症室
黎詩敏	急症室
黃安琪	急症室
黃玉芙	急症室
陳菊芳	急症室
吳玉英	深切治療部
鍾婷芬	深切治療部
何德賢	內科
陳丹鳳	內科
張詠說	內科
喻岡紅	內科

賴玉香	內科
李雪芳	內科
李穎儀	內科
徐子花	內科
葉明芳	內科
劉慧紅	內科
張紅	綜合科
曾美玲	骨科
郭瑞香	兒科
魏惠紅	兒科
林麗英	精神科
謝海霞	精神科
鄒桂芬	精神科
白普理寧養中心	
叶順委	寧養部
北區醫院	
李夢	急症室
李群慶	急症室
羅俏梅	急症室
馬劍英	急症室
薛珍	急症室
葉容秋	急症室
余霞芳	急症室
余麗芳	急症室
余榮蘭	急症室
鄭美紅	急症室
劉雪珍	深切治療部
夏蓮	深切治療部
陳少娟	內科部
賴若茜	內科部
謝燕如	內科部
曾秀英	內科部
黃嘉儀	內科部
翁李葉	內科部
周麗嫦	內科部
李梅	骨科
王喜松	手術室
張園	手術室

李莉	外科
劉海燕	外科
楊雪梅	外科
沙田慈氏護養院	
陳子炳	護養部
陳玉權	護養部
周陳伴	護養部
單冰兒	護養部
葉偉寶	護養部
郭美娟	護養部
許莉萍	護養部
胡艷如	護養部
謝冬女	護養部
徐凌雲	復康部
鄭線珍	復康部
雷艷蘭	復康部
唐小燕	復康部
沙田醫院	
周鳳琮	寧養部
劉琴	寧養部
盧順儀	寧養部
蔡麗珍	內科及老人科
鄒麗琴	內科及老人科
錢偉	內科及老人科
夏萍	內科及老人科
黃小麗	內科及老人科
李展韜	內科及老人科
李正蓮	內科及老人科
廖國珍	內科及老人科
吳玉葉	內科及老人科
蔡素鳳	內科及老人科
孫雪梅	內科及老人科
魏洪艷	內科及老人科
黃鳳玲	內科及老人科
李嘉鑾	精神科
陳頌揚	精神科
郭東平	精神科
林逸雅	精神科

黎枚英	精神科
劉月鳳	精神科
毛益芳	精神科
莫琮耀	精神科
蒙淑芬	精神科
周強	精神科
林秀圖	外科
李家希	外科
田国英	外科
大埔醫院	
戚美玉	內科及老人科
鄔意嫻	內科及老人科
張徐小平	內科及老人科
張惠萍	內科及老人科
林達昌	內科及老人科
李官芬	內科及老人科
彭湘珊	內科及老人科
陳月珠	骨科
張笑容	骨科
李玉珍	骨科
王芳	骨科
黃嫻燕	骨科
陳俊彥	精神科
鄭茂廣	精神科
張君樂	精神科
方健祥	精神科
古麗芳	精神科
何明安	精神科
姜國強	精神科
江焯熙	精神科
李宗榮	精神科
李家煬	精神科
司徒愛芬	精神科
曾新花	精神科
黃段玉	精神科
黃憶憶	精神科
王凌	精神科
翁鳳霞	精神科

遊戲園地

上期答案

以下哪項並非威爾斯親王醫院慈善信託基金所資助的項目？ HAPPY LIFE 計劃

共 24 名答對上期遊戲園地的同事將獲得紀念品一份。

Bella

Cheng Ka Yee

Chong Yuk Fung

Chung Yuk Wan

Lee Ip Shan

Leung Chun Wah

Leung King

Leung Wai Kit

Monique To

Ng Yiu Wing

Tang Kit Cheng

Tang Yin Ling

Yim Fung Po

王月鳳

李美蓮

李雪英

胡詠詩

張淑賢

黃作興

楊惠群

鄒惠英

潘慧雯

盧健平

蕭翠美

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
劉韻儀女士	Ms Ruby Lau	PWH
施婉婷女士	Ms SZE Yin Tin	PWH
林傳進先生	Mr Peter LAM	PWH
趙菀瑩女士	Ms Isabella CHIU	PWH
鄭家欣女士	Ms Christine CHENGAHNH	
陳麗華女士	Ms Melody CHAN	AHNH
方秋娥女士	Ms Julian FONG	NDH
盧德敏女士	Ms Catherina LO	TPH
方時駿先生	Mr Henry FONG	SH
何倩儀女士	Ms Lorna HO	Alumni
陳穗芳女士	Ms Ada CHAN	NTEC
王國榮先生	Mr Wing WONG	NTEC
黃藹琪女士	Ms Sylvia WONG	NTEC

下期《東網》將於二零一八年七月派發。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。有意刊登廣告者，可聯絡王先生（電話 3505 1288）。

所有投稿及廣告均由投稿者或客戶提供，刊登與否，由本刊最終決定。本刊不會對廣告所涉及的訊息、商品或服務負上任何責任，讀者應聯絡有關廣告客戶查詢其產品或服務的資料。

版權所有，須經本刊同意方可轉載

本刊乃非賣品。