



新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES
EAST CLUSTER

目錄

- 01 聯網總監與服務總監專訪
- 03 齊心共建免疫屏障—義工分享
- 05 各院活動回顧
- 08 義工資訊

今期專訪，我們請來了兩位重量級人物，分別是新界東醫院聯網總監鄭信恩醫生，以及新界東醫院聯網（社區及基層健康）服務總監許鷗思醫生，分享一下大家都關注的課題，包括疫後服務新方向、恢復服務安排及打針疑問，最後兩位還會給大家一些減壓貼士。

專訪嘉賓：新界東醫院聯網總監 鄭信恩醫生 (鄭)
新界東醫院聯網（社區及基層健康）服務總監 許鷗思醫生 (許)

訪問、拍攝及撰文：房靜思女士 (新界東醫院聯網 健康資源中心 服務統籌)
李淑霞女士 (威爾斯親王醫院 健康資源中心 社會工作助理)
李可儀女士 (北區醫院 健康資源中心 社會工作助理)

1. 鄭醫生，許醫生，請分享一下你們對於新界東醫院義工服務的印象。

(鄭)：

我曾在新界東服務 6 年，我覺得義工好像職員般，很投入和忠心，是我們團隊的一份子，能引以自豪。

現時新界東義工隊有 6000 位義工，其中 38 位義工已服務超過 20 年，十分長情。

我想重點一提朋輩支援義工，他們曾經是醫院病人，康復後以過來人身份幫助病友是很有意義及效用的，因為他們很明白病友的需要。而參與其他服務的義工亦相當重要。

疫情以來，義工服務已暫停了一段時間，我們都很掛念各位義工，希望在新常態下，大家能再投入服務。

(許)：

最近在醫院內的電視廣播，見到一位近 90 歲長者義工的短片。她表示已接種新冠疫苗，希望盡快回院服務，她的熱忱令我印象深刻。

我在復康醫院工作，見過很多義工提供不同的服務。例如在沙田醫院及沙田慈氏護養院，一

眾服務多年的團體義工，定期參與病室探訪，又舉辦節日活動，為病人送上禮物及祝福。這些義工服務對於長期住院的病人是必需的，有助他們身心社靈的安康。疫情期間，義工仍在家裡製作小禮物，透過醫院職員送給病友，是我十分欣賞的。

P1

2. 鄭醫生，許醫生，你們認為疫情後，醫院義工服務有甚麼新的發展方向？

(鄭)：

在新常態下，要確保病人及義工安全，便需加強感染控制的措施及培訓。服務方面，朋輩支援十分重要，例如癌症病人在手術或化療後都需要支援，同路人義工正正可分享自身經驗、介紹社區資源、鼓勵病人等，無論對病人或其照顧者也有幫助。

此外，我們會加強與地區社福機構的聯繫，透過社區人士的參與，發掘更多社區資源，以協助病人的復康過程更順暢，能更快再融入社區。

(許)：

疫情期間，我們透過科技，以遙距網上形式，繼續提供病人支援服務，主要是講座及同路人分享。部份參加者反映網上服務能夠方便他們參與，例如行動不便的病人，可省卻舟車勞頓。所以日後的義工服務，會與時並進，網上及實體服務同時進行，不會只提供單一模式，務求更多病人受惠。

3. 義工們常問：「幾時可以返嚟做義工？」，以你們所知，會否有恢復義工服務的時間表？

(許)：

我十分欣賞義工們的服務熱忱沒有因疫情而冷卻。醫管局總部已經批准各醫院分階段恢復義工服務。首先會恢復非臨床部門的服務，如大堂引路及查詢服務、藥房包藥、內部文書及支援服務等等。而門診部及病房等義工服務，將會於下一階段安排。具體詳情，待落實後會盡快向大家公佈。

(鄭)：

我都十分期待義工可盡早恢復服務。院方會確保義工在一個安全的情況下回院服務。但義工亦需先作好準備，就是接種兩劑新冠疫苗，這是唯一可以保護自己、家人及服務對象的方法。

4. 鄭醫生，許醫生，有部分義工，尤其是長者，對接種新冠疫苗仍擔心，請你在此呼籲一下。

(鄭)：

現時全球已接種超過 66 億劑新冠疫苗，而這些疫苗有很多科研證實是有效及安全的。其實長者或長期病患者正正最有需要接種，否則染上新冠病毒，需要入院、深切治療甚至死亡的比率較一般人高。如對接種仍有疑問，應先諮詢主診醫生。

在此一提，流感疫苗注射計劃亦已開始。除了新冠疫苗，大家亦應該同時接種流感疫苗，以獲得雙重保障，正如醫院口號：<疫苗一加一 免疫 Double Up>。接種完新冠疫苗 14 天後，便可

接種流感疫苗。大家記得行動啦！

(許)：

現時長者到社區疫苗接種中心可以「即日籌」接種疫苗。專科門診亦為合適的病人簽發便條，無需預約，便可到社區中心接種，十分方便。

我在此強烈呼籲未接種新冠疫苗的義工盡早行動，使大家的健康有所保障，亦能促使醫院義工服務全面恢復。當然，不要忘記接種流感疫苗，才得到雙重保障！

5. 面對疫情，大家都受著不同程度的壓力，兩位可建議一些方法舒緩壓力嗎？

(鄭)：

我建議大家注意健康，多做運動，投入自己有興趣的事，如聽歌、唱歌、下廚、行山(記緊保持社交距離)，亦可多參加健康資源中心的網上活動，如訓練、健康講座等。此外，最緊要保持正向心態。懷感恩的心過好每一天，愛自己，愛家人，祝福別人，例如為家人製作食物，或者做手工送給病人。

(許)：

鄭醫生已囊括很多舒壓方法。我認為最重要是保重身體，保持豁達的心情。醫院同事都很記掛大家，希望我們很快可以與義工隊再見！

圖 1：新界東醫院聯網總監 鄭信恩醫生 (圖左)，以及 新界東醫院聯網 (社區及基層健康) 服務總監 許鷗思醫生 (圖右) 一起開心合照！



聯網總監鄭醫生及聯網(社區及基層健康)服務總監許醫生對義工說的話

圖 2：鄭醫生與許醫生除了分享疫後服務新方向及打針疑問，還為大家分享減壓貼士。

圖 3：鄭醫生及許醫生與各訪問同事一起合照！

P2

齊心共建免疫屏障—義工分享

全民接種新冠疫苗達致群體保護，是目前最有效控制疫情的辦法！部份義工，尤其是長者，對接種新冠疫苗仍擔心。幫緊你，幫緊你！我們特別訪問了新界東聯網 16 位長者義工分享他們接種疫苗的經驗，大家了解多一點，擔心自然少一點！

我們都已接種新冠疫苗啦！

圖 4：義工姓名：吳士駒

早前家庭醫生主動來電約打針。我覺得打針可有效保護自己及家人，便二話不說接受了。而因為醫生熟知我的身體狀況，他認為我合適打疫苗，所以我毫不擔心，毫無顧慮。接種後，與預期一樣，沒有任何不適。

政府都宣傳接種疫苗有助抗疫，而且很多人接種了都是安全的，大家可以放心，盡早接種！

圖 5：義工姓名：梁紹銘

接種新冠疫苗是因為將會入醫院做膝蓋手術。未接種前也沒有甚麼特別擔心。我打針後一切如常，沒有副作用。大家都積極考慮一下。

圖 6：義工姓名：張虹英

接種新冠疫苗是因為長者有即日籌，不用預約很方便，所以我便去打針了。未接種前也沒有甚麼擔心。接種後只是肩頸有少許酸痛，但休息一天便沒事了。

各位老友記，盡快去打針，增強保護力，對身體也好些。

圖 7：義工姓名：楊煜

為了方便出入不同的場所及將來出外旅行而接種新冠疫苗；如果不接種疫苗，出入會有很多限制。遲早都要接種，早些接種，早些受保護。未接種前也沒有甚麼擔心。接種後身體一切安好，沒有不適。

接種了疫苗，到處去都安心 D，方便 D，應該及早接種。

圖 8：義工姓名：梁麗好

接種新冠疫苗可以保護自己，保護身邊的人。但因為自己有長期病患，所以也有擔心是否適合接種，會否有副作用。於是問過醫生，醫生表示我適合接種。接種後身體並沒有特別狀況，而且可以繼續社交活動，見朋友等，都很安心。

大家不用太過擔心，長期病患者只要問過醫生，醫生認為適合，就可放心打針。

圖 9：義工姓名：陳志成

接種新冠疫苗是因為想出國探兒孫。未接種前亦擔心有不良反應，令自己陷入痛苦之中。但接種後身體如常，沒有不良反應。只是針口微痛了一晚，比我想像預期好。

接種新冠疫苗完全沒有傳聞般恐怖，大家不用怕，鼓起勇氣齊打疫苗。

圖 10：義工姓名：余卉兒

新冠病毒來勢凶凶，戴了口罩一段長時間仍未能解除，接種疫苗應該是最有效的抗疫方法。我打流感針已有十多年，自己身體一向頗健康，加上安排接種新冠疫苗已有一段時間，大部分接種者都沒有強烈副作用，所以我決定接種。而我有接種流感疫苗的經驗，知道針口痛，頭痛等是正常反應，所以我沒有特別擔心。我接種第一針時有輕微反應，如針口痛，前臂覺得很重，但翌日便沒事了。第二針則沒感不適。接種新冠疫苗後外出會安心很多。覺得完成了應做的事，鬆一口氣。

很多人會擔心打針的反應和副作用，猶豫不決。有些人因不同原因，並不適宜打針；如果其他適宜打針的都去打了，就可以保護大家。為人為己，應及早打新冠疫苗。

圖 11：義工姓名：朱月華

接種新冠疫苗是因為想增加身體免疫力，免受感染。我是癌症康復者，之前做化療及電療令手指及腳趾有麻痺感覺，所以都有擔心接種疫苗後有不良反應。但徵詢醫生意見後，便放心打針了。幸好兩次打針都只是針口有點痛，第二天便沒事了，並沒有其他不適，之後，如常外出及社交。其實不用驚怕接種會有什麼反應，就算是長期病患者或癌症康復者，只要諮詢過醫生意見，就可以安心接種。

P3

齊心共建免疫屏障—義工分享

圖 12：義工姓名：高女

知道可以接種新冠疫苗後，我已好想接種，因為可以保障自己，又免費，希望打咗針之後可以返來醫院做義工。我對接種新冠疫苗完全無擔心，接種後亦無唔舒服，連手臂針口都無痛，打針之後更加放心出街。

女兒問高女：「如果好似羅蘭姐咁拍電視廣告，你會點講？」高女：「無事呀，又唔痛，又唔使錢，你都打啦！」

圖 13：義工姓名：陳曉暉

接種新冠疫苗是因為可以保障自己和家人。從來沒有擔心，一直都很支持接種疫苗是對身體有幫助。我接種疫苗後針口有少許痕癢，沒有痛楚，一天後連針口也找不到，亦沒有發燒。接種後多了一重保障，生活一切一樣如常。

早 D 打，為自己、家人及社會，打疫苗才可提升免疫能力。

圖 14：義工姓名：歐玉書

接種新冠疫苗是因為我的行山朋友大部份已接種。未接種前亦不太擔心，因已有其他人接種而沒有甚麼不適。接種第一針後首天，針口輕微腫痛，手臂無力，次天正常，第三天恢復行山，感覺身體有些熱氣，講話有些沙啞，飲馬蹄竹蔗水每天 1 公升，10 天後全部正常。第二針一切正常，好像沒有打一樣，第二天還有去種田。

個人經驗接種前後 2 天休息充足，煎炸、鵝、鴨、蝦蟹等食物暫時不要吃。

圖 15：義工姓名：馮迪華

接種新冠疫苗是因為想預防新冠肺炎。未接種前亦無擔心過。接種後身體無甚反應，針口只有少許腫痛。接種後的生活狀況一切如常，反而放心外出。

為人為己，應該接種！

圖 16：義工姓名：方婉嫦

接種新冠疫苗是因為想減少受感染機會。未接種前未有擔心，因為自覺身體情況尚可。接種後有一段時間比較疲倦。

打完針後未有異常反應，所以不用過份擔心！

圖 17：義工姓名：周力生

一知道可以接種疫苗便立即登記，因為長者抵抗力較弱，所以想盡快接種以保護自己同時保護家人。自己有高血壓問題，所以未接種疫苗前先諮詢了家庭醫生的意見。接種後身體無任何唔舒服的反應，當然打針過後都有多飲水及休息。

除了新冠肺炎疫苗，我亦已接種流感疫苗，希望加強對自己和身邊人的保護。接種過後不但無舒服的反應，反而減少了染病的風險，自己都較安心，所以都鼓勵其他人接種疫苗。

圖 18：義工姓名：歐陽李瑞芝

自有疫情以來，常活在恐懼與忐忑不安中，驚怕無端受到感染，聽到研發了新的疫苗，可減低疫情傳播的風險，似乎見到一個水泡，於是便趕緊抓緊水泡，立即預約接種疫苗。接種前都有擔心身體會有不良反應。但接種後並無不良反應，只是接種完第一針後針口有點疼痛，一兩天後疼痛便消失。接種第二針則毫無反應。接種後人比較輕鬆，雖然不敢放鬆抗疫，但起碼不至於每天擔驚受怕。

適合接種新冠疫苗的人而還未接種，如果想學我活得輕鬆，就請儘快接種吧！況且，政府專家已經宣佈，以往每年都有接種預防流感疫苗人士，都可以接種新冠疫苗。

圖 19：義工姓名：蘇瑞華

自疫情以來，常活忐忑不安中，怕受到感染，影響家人，也不敢與朋友聚會。接種新冠疫苗是為了保護自己，保護家人，可以同朋友聚會，及預備疫情後可以去旅遊，以及減低群體傳播的風險。

未接種前沒有特別擔心，因為醫生講解過打流感疫苗沒有不良反應，便可安全接種疫苗。接種後並無不良反應，只是接種完第二針後針口有點疼痛，半天疼痛便消失。接種後人心理上比較輕鬆，減少了對感染的擔心，覺得多了保護，也保障了家人，朋友。現在可以約朋友聚會了！當然抗疫方面亦不會鬆懈。

適合接種新冠疫苗的人而還未接種，為了保護自己，家人，朋友，為大家可以早日回覆正常生活，請放下心理障礙，就請儘快接種吧！有 90 歲長者都接種了，我們也無需擔心。

各院活動回顧

雅麗氏何妙齡那打素醫院 及 大埔醫院

電話慰問進階訓練

目的：增強義工的溝通及情緒支援技巧。

圖 20(A)：向義工介紹同理心的多個層次，闡釋每個層次的概念與技巧。

圖 20(B)：向義工剖析如何運用 K6 問卷，評估服務對象的壓力指數。

義工分享會 2021

目的：義工服務回顧及成效檢討，分享新常態下的最新服務安排，收集義工意見，改善及計劃未來義工服務方向及目標。

圖 21：義工難得在網上聚首一堂，感到親切及開心，並希望可儘早回醫院服務。

情緒管理及中醫講座及舒緩壓力工作坊

目的：本院有幸邀請精神科專科醫生雷永昌醫生及蓬瀛仙館義務醫事顧問陳潤家中醫師進行網上情緒管理及中醫講座，讓病友及義工獲得身心健康資訊，建立健康生活模式，藉此加強病友及義工之間的交流。

除此之外，中心亦舉行一連串的舒緩壓力工作坊，透過網上學習和諧粉彩、禪繞及保鮮花等，為病友及義工心靈帶來寧靜和喜悅，同時讓參加者能有相聚機會，互相分享及彼此支持，在疫情下仍能增值自己，加強自信心。

圖 22：雷醫生鼓勵參加者在疫情下多關心自己及他人的情緒健康。

圖 23：由香港教育大學的學生教授保鮮花工作坊，讓參加者親手製造一個獨一無二的裝飾品，永久保存。

節日住院病人關懷行動 - 端午節 及 中秋節

目的：醫院義工部及香港紅十字會為表達對節日期間住院病人的支持及關懷，以視訊形式，舉辦了端午節及中秋節住院病人關懷行動，節目包括視訊金曲獻唱、節日主題小遊戲。此外，那打素醫院及大埔醫院的住院病人，獲得由膳食部製作的健康月餅及義工製作的毛巾月餅乙個，一齊分享節日喜悅。

圖 24：冼醫生、楊姑娘、羅小姐、曾姑娘在端午節向病人送上祝福及生日禮物。

圖 25：冼醫生向護養科住院病人送上健康月餅、毛巾月餅及中秋掛飾。

圖 26：紅十字會義工及職員在紅十字會總部透過視像與病人一齊唱歌及玩遊戲。

風中同行協作計劃 – 離院預備小組

目的：健康資源中心與醫院臨床部門及病友組織慧進會三方協作舉行離院預備小組予院內的中風患者及其家屬，透過同路人支援及分享生活的挑戰及小貼士，提升病友的自我管理技巧，建立朋輩支援網絡，讓患者作離院前的準備。

圖 27：朋輩義工透過視像形式向住院病人及照顧者分享生活上遇到的挑戰。

圖 28：朋輩義工以過來人身分鼓勵患者及照顧者積極面對疾病。

P5

白普理寧養中心

關懷住院病人 – 母親節慶祝活動

目的：義工在家預備禮物，再由健康資源中心職員進行消毒清潔，最後交給病房職員協助派發，感謝和支持偉大的母親。

圖 29：義工製作的小手工好靚啊！中心同事還預備了潤唇膏給媽媽嘅咀仔潤潤同保濕。

圖 30：病房護士協助我們派發禮物予住院病友，增添節日氣氛。

義工電話關懷技巧訓練

目的：中心社工舉辦兩節義工訓練，為恢復電話關懷服務之義工作好準備。

圖 31：義工們積極參與分享，為自己溫故知新及知識鞏固。

支援日間中心病友活動

目的：每月兩次由在家的義工與日間中心的病友以 zoom 溝通，一起傾談聊天、一起做運動，輕鬆鬆一個鐘。

圖 32：時隔年多，病友們終於可以和義工們見面，即使只是 zoom，但也能暢所欲言，鬆一鬆。

「同一天空下」喪親家人支援小組

目的：恢復面見活動，透個小組活動，讓失去摯親的家屬，在這段孤單及傷痛的日子，與其他同路人一同分享和彼此支持。

圖 33：透過分享和小組活動，組員可以真情流露和分享，攜手走過失去摯親的傷痛。

沙田慈氏護養院

「豐盛生命」長者藝術小組活動

目的：藝術除了能陶冶性情，也能協助長者訓練腦筋，延緩腦退化。故此沙田慈氏護養院與香港展能藝術會合作，以藝術作為切入點，透過音樂等媒介，用輕鬆的手法刺激院友思維以達致活動腦筋的效果。

圖 34：一路聽歌一路伴奏。

圖 35：輕輕鬆鬆玩音樂。

視像關懷探訪 (亞洲動物基金)

目的：狗狗也希望能為院友送上關懷，所以狗義工們以視像方式與院友見面，希望能為院友打打氣。

圖 36：看！狗狗們多麼可愛。

沙田醫院

慈濟日

目的：向院友表達愛與關懷。

圖 37：疫情下義工未能到病房跟院友互動，他們親手製作了禮物送給院友，由病房同事代為派發。

圖 38：今年更誠邀本院一眾高層拍攝短片為院友講解慈濟日的由來，院友感激各人於疫下送上祝福。

紓緩病房視像關懷探訪

目的：透過製作手工讓院友暫時忘記疾病帶來的痛苦。

圖 39：紓緩病房視像關懷探訪 (贖明會)。

圖 40：紓緩病房視像關懷探訪 (贖明會)。

北區醫院

健氣同行三方協作計劃

目的：為讓慢阻肺病人積極面對疾病及促進復康，計劃透過醫護同工講解慢阻肺病的相關知識，幫助病人提升疾病管理能力；朋輩義工亦透過視象探訪提供管理慢阻肺病的小貼士，鼓勵同科病友積極管理疾病，建立支援網絡。

圖 41：於疾病管理課程中，副顧問醫生余展榮醫生及呼吸科護士講解正確使用藥物和管理慢阻肺病的方法，余醫生亦解答病人有關打疫苗的疑問。

圖 42：朋輩義工與新症病人進行視像探訪，關心及鼓勵病人積極面對疾病。

義工減壓工作坊—禪繞畫/和諧粉彩 (ZOOM)

目的：透過工作坊讓義工學習新穎的減壓方法。禪繞畫及和諧粉彩均利用簡單的工具，使用簡單的線條及圖案便能於創作過程裡體驗平靜、放鬆和專注。

完成作品後，工作人員引導參加者分享繪畫的感受及得著，把學習經驗連結生活中。

圖 43：參加者完成作品後，都感到很有成功感。

和諧粉彩 (原畫:Peaceful Art of Life)

圖 44 及 45：參加者雖然只是第一次學習禪繞畫／和諧粉彩，但是作品均十分出色！

威爾斯親王醫院

手足童樂 - 和諧粉彩工作坊

目的：手足童樂會員 (因先天或意外造成肢體缺損或功能障礙的骨科兒童)從繪畫中訓練大小肌肉和提昇觸感能力，並發揮創造力；所繪畫的作品會贈送給新健社(中風患者及家屬互助社)，為中風病人加油！

圖 46：由參加者親自繪畫的粉彩畫，再寫上祝福和“打氣”的字句，感覺非常窩心。

健康講座 - 認知障礙知多 D

目的：了解認知障礙症之成因、病徵、預防及治療方法；認識照顧及與病患者溝通之竅門。

圖 47：經內科及老人科專科醫生丁琦醫生詳細講解，大家對認知障礙症加深認識。

知多 D，係醒 D，一於比個 Like 大家！

傳染病應變級別下之活動安排指引*

項目	應變級別			
	戒備	嚴重(S1)	嚴重(S2)	緊急#
隔離病房	只按個別情況 給予批准	只按個別情況 給予批准	只按個別情況 給予批准	暫停
其他臨床範圍	准許	由醫院聯網總 監和感染控制 小組發出指示 准許	由醫院聯網總 監和感染控制 小組發出指示 准許	暫停
非臨床範圍及 非醫院環境	准許	准許	准許	由醫院聯網總監和感染控制 小組發出指示准許 外出活動暫停

* 資料來源：摘錄自「醫院管理局感染控制計劃（流感大流行）」的相關檔案

緊急應變級別(E) 於 2020 年 1 月 25 日起啟動。醫院管理局就疫情發展及考慮院內的服務需求，自 2020 年 9 月起，已分階段恢復可於家中進行的義工服務（例如：視像探訪，製作手工及心意咭等），以回應需求。同時亦更新義工的防感染控制課程加入與新冠肺炎有關的資訊。自 2021 年 8 月最新指引，可按服務需要分階段恢復非病人區域（例如：健康資源中心/大堂）義工服務。

新界東醫院聯網 健康資源中心 服務時間

雅麗氏何妙齡那打素醫院 電話：2689 2062	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至五時	星期六、日及公眾假期休息
白普理寧養中心 電話：2645 8897		
北區醫院 電話：2683 7515	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至五時三十分	
威爾斯親王醫院 電話：3505 3158		
沙田醫院 電話：3919 7457	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至五時	
沙田慈氏護養院 電話：2636 7249		

如對健康資源中心的服務有任何意見，請與所屬醫院的健康資源中心同事聯絡。謝謝！

新界東醫院聯網 復康店 服務時間*

	服務時間	
威爾斯親王醫院 查詢：3505 3495	星期一至五 上午九時至下午一時 下午二時至五時	星期六、日及公眾假期休息
雅麗氏何妙齡那打素醫院 查詢：2689 2053		
北區醫院 查詢：2683 7516		

* 因應疫情的最新發展，新界東醫院聯網復康店服務時間於 2020 年 2 月 27 日起作出調整。

編輯委員會名單

督印人：許鷗思醫生

編輯委員：房靜思小姐 溫潔明小姐 談德榮先生 李嘉欣小姐

P8