

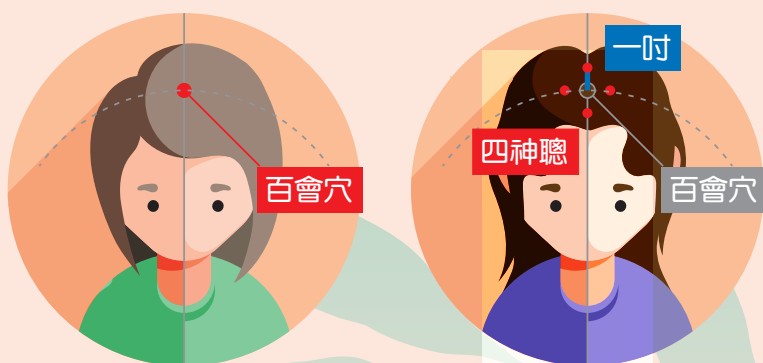
健腦防病係醒D

中醫認為“腦為元神之府”，腦是人體精髓和神經高度匯聚之處，是生命要害之所在，人的視覺、聽覺、嗅覺、感覺、思維、記憶力等都受到腦的控制。因此，健腦對於我們的健康十分重要。

中醫觀點認為腦髓空虛、氣血不足、痰濁及氣滯血瘀會引致腦部功能受損，可出現包括健忘或認知障礙等症狀。因此，一些補肝腎、補氣血、疏肝健脾化痰及活血通絡的食物有助於健腦防病，例如核桃、栗子、腰果、芝麻、龍眼肉及杞子等。

除了食物外，亦可透過運動及穴位按摩幫助健腦。全身或半身運動，例如：八段錦，坐式八段錦或香港認知障礙症協會的健腦八式等均是十分好的健腦運動。部份動作，例如：十指梳頭、拿揉雙耳、叩齒及攪動舌頭等，亦有助於腦部保健。另外，按摩頭部穴位亦有助於健腦，包括百會穴、四神聰、太陽穴及率谷穴等。

此外，多運用腦部思考或記憶及多運用不同記憶方法亦是幫助腦部保持健康活力的方法。



百會穴及四神聰穴位位置圖。

目錄

- 01 健康資訊 - 健腦防病係醒D
- 02 各院活動回顧
- 06 新界東醫院聯網
義工嘉許2021 個人義工服務得獎名單
- 07 知多一點 - 地區康健站
- 08 威爾斯親王醫院
癌症病人資源中心 服務新貌

賽馬會耆智
園腦退化初
步快速測試



香港認知障
礙症協會健
腦八式

屯門社區防
疫獻愛心中
醫防疫保健
攻略八段錦
養生操



耆康會長青
網「智有腦」
網上遊戲

醫院管理局
智友站



最後，亦為大家提供
一些網上的有用資訊，
讓大家一齊健腦防病
保持精靈醒目D！

白普理寧養中心

關懷住院病人－齊賀聖誕

於聖誕節前夕，關懷及支援住院之病友。由病房護士協助派發由義工在家預備的小心意及中心預備的小禮物，與病友一同共渡佳節，讓他們也能感受到節日的氣氛。



今年繼續有病房護士的協助，還有大肚腩嘅聖誕老人陪伴，與病友們打打氣。

『同一天空下』喪親家人支援小組

透過小組活動，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。



護士們協助我們送上溫暖和心意給院友們，聖誕快樂呀！



在小組內，家屬們一起分享如何積極面對喪親的歷程，亦彼此互相支持與鼓勵。



分享以外，大家也不忘愛錫自己，為自己製作一個獨一無二的飾物袋，身心靈也得到安慰。

沙田慈氏護養院

視像報佳音活動 (基督教院牧部)

每年聖誕來臨前，總會有報佳音活動，讓慈氏院友即使未能外出感受聖誕氣氛，也可透過義工的歌聲分享聖誕的喜悅。今年因疫情關係，義工未能親身到慈氏為院友送上祝福，但仍以視像形式進行報佳音，疫下送暖。



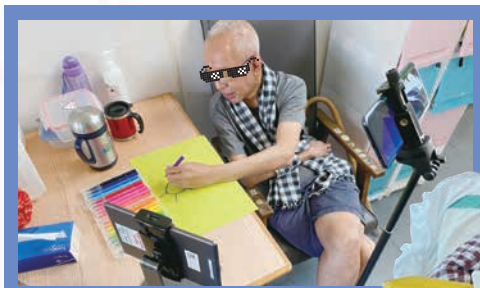
除報佳音活動外，院牧部義工也透過健康資源中心同事向參與院友送上小禮物。

心靈畫室 (視像活動)

藝術活動除可陶冶性情，也可抒發心中所想，「心靈畫室」活動正是希望院友在義工的協助下透過不同的藝術作品表達心中所感，雖然現時義工只能透過視像形式參與活動，但義工的熱誠並未因此減退。



防疫要緊，院友即使參與活動仍會保持社交距離。



院友正聚精會神地創作。

院友在完成畫作後心情舒暢



沙田醫院

部門支援服務

疫情持續，但義工服務的心依然熾熱，義工回到沙田醫院幫助健康資源中心的職員佈置醫院大堂及包裝禮物，令醫院增添不少節日氣氛。



患有認知障礙症的院友跟義工談起舊事，讓義工們大開眼界。

認知障礙症照顧者 護航互助小組

疫情下小組活動轉為線上，照顧者無懼接受挑戰學習試用 ZOOM，現在每一位照顧者都成為視訊達人，每月透過視像會面交流照顧心得，非常讚啊！



照顧者們珍惜每月相聚的日子。

禪繞畫除了是放鬆及減壓的方法，更可把簡單的線條及圖案製作獨特的聖誕卡。本中心於十二月份舉辦了義工減壓工作坊 - 禪繞畫聖誕卡，邀請曾參與基礎班的義工學習以禪繞圖案來創作一張聖誕卡，在節日裡送贈至愛親朋。



義工和健康資源中心職員一同設計舞台佈置。



農曆年到，健康資源中心職員製作了一系列的新年小掛飾，祝願院友們身心安康。



義工們雖然暫時未能到病房探望院友，但他們的祝福會透過禮物轉達到院友。

慈山寺佛法心靈輔導 中心視像探訪服務

慈山寺佛法心靈輔導中心每月透過健康資源中心職員的協助為參加了晚期照顧計劃的院友提供視像探訪服務。

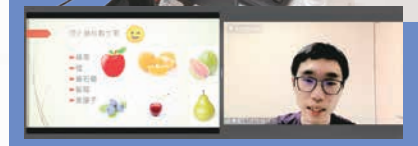
北區醫院

精明控糖 健康講座

於講座中，糖尿病及內分泌科顧問醫生劉錦標醫生除了講解糖尿病與情緒的關係，亦解答病友對接種疫苗的疑問。



為了提升糖尿科病人管理疾病的能力，本中心於9月份邀請了糖尿科醫生及營養師講解糖尿病與情緒的關係及糖友飲食貼士。病人參與反應熱烈，劉醫生更為糖友解答有關糖尿病病友接種預防新冠病毒疫苗的問題。

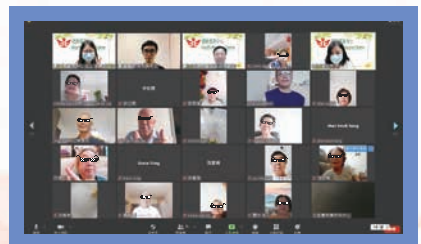


營養師褚祺鋒先生為病友講解糖友飲食的貼士。

義工減壓工作坊 - 禪繞畫聖誕卡



每位義工的作品都很獨特及美麗！



參加者表示從講座中獲益良多，紛紛讚好！



義工完成獨一無二的聖誕卡，感到很有成就感。

威爾斯親王醫院



癌症病人資源中心 - 乳癌放射治療新症視像講座

造口用品的應用

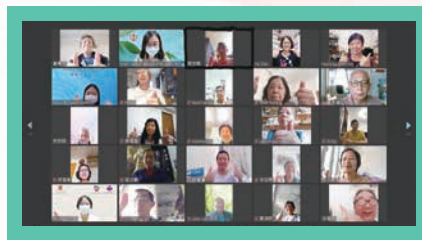
為了讓造口病人了解造口用品的使用方法和要注意的地方，健康資源中心與外科部於11月25日合辦「造口用品的應用講座」視像講座。講座由外科專科護士講解，亦邀請義工分享日常使用造口用品的貼士。



外科專科護士講解不同的造口腰帶及其功能。

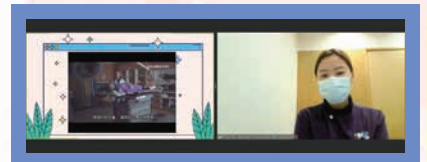
健康講座 - 健腦防病係醒 D

本講座由周德宜註冊中醫師主講，教授大家如何提升記憶力和專注力，及預防認知障礙症之方法，如健腦操、穴位按摩、食療等。



講座內容豐富實用，參加者獲益良多。

放射治療是治療乳癌的主要方法之一，為了讓病人在治療前充分認識治療的過程和護理，中心與放射治療部合辦乳癌放射治療新症講座，由本院放射治療師逐一講解治療前後的流程，病人要留意的地方及如何處理皮膚護理。病人一致認為講座令她們明白治療程序，減低她們的恐懼。



放射治療師透過播放短片，講解治療的過程。

聯網活動回顧

《服務新貌 由你起動》

為慶祝國際義工日，我們於12月8日特別舉行了視像嘉許聚會，有近三百位義工參與。今年主題為「服務新貌 由你起動」。疫情下義工服務進入一番新景象，我們相信憑著義工的熱誠及愛心，學習新科技及運用創意，定能繼續服務有需要的病人，令關懷得以延續。

《服務重整 義工再聚》

新界東醫院聯網健康資源中心時常保持與義工的聯繫與溝通，我們於10月29日舉行了網上義工聚會，讓義工知道醫院及義工服務的最新資訊。



今年為新界東醫院聯網義工送上酒精搓手液樽套，希望各位義工在疫情下任何時候都可以清潔雙手，遠離病菌。



是次視像嘉許聚會邀請了16位服務了二十年或以上的義工親身領獎，另外有近300位義工線上參與。今年共有365位個人義工及92個社區合作夥伴獲得嘉許。

是次網上義工聚會有近200位新界東醫院聯網義工參與。



新界東醫院聯網（社區及基層健康）服務總監許鷗思醫生為義工講解預防新冠病毒疫苗的知識，澄清義工對疫苗的迷思，鼓勵義工接種疫苗保障自己及家人的健康。

新界東醫院聯網

義工嘉許 2021 個人義工服務得獎名單

26年	周照輝	楊燕	鄧懿雯	陳兆強	江益青	陳惠芬	麥潔誼	余翠萍
顏趙萬珍	顏明開	梁麗玲	謝賢珍	楊舒涵	廖啟惠	陳瑤卿	黃群女	曾佩玲
伍求金	15年	黃裔光	黃輝帆	羅文德	萬美娟	鄧美華	吳立堅	張慕新
陳惠萍	梁燕卿	陳小潔	邱偉賢	賴志強	鄭蓮英	羅錦防	陳貴輝	劉瑞眉
25年	李美玲	歐玉書	余麗璇	伍華鉅	羅靖喬	葉明	蘇瑞華	林燕嫦
黃秀香	殷葉麗	7年	馮文蘭	黃玉娟	黃燕芬	莫玉好	楊寶妹	郭桂英
24年	羅月明	簡麗賢	葉就明	余淑芬	余桂萍	朱慧筠	龍綺霞	鄧慶奇
李蘇	譚美球	徐月美	陳璧玉	梁兆寧	李詠恩	陳美好	曾潔玲	李卓輝
魏兆昌	黃百如	劉連好	5年	徐少容	嚴佩玲	鄭藝貞	程樹全	袁愷君
尹文英	麥鳳安	謝少玲	黃妙霞	紀麗娟	周青雲	鄭少華	嚴芷若	李詠妍
何笑蘭	10年	曾敏波	李小霞	梁慕貞	陳美玉	張志明	蘇少玲	張煦恩
伍慧冰	劉貴有	李瑞芬	廖樹梅	李秀冰	陳麗貞	張景強	蘇永儀	區瑞蘭
陳愛蘭	曾麗芬	劉顧慧娟	李靜	李敏娟	梁洁君	周永基	鄧慧心	陳銘求
23年	梁雪芳	蘇詠欣	吳雅麗	葉夢琴	邵麗勤	方步青	周萃瑤	陳健偉
歐陽若華	林淑文	譚美玲	蔡美珍	陳麗斯	梁頌薇	馮廣泰	楊寶玉	陳添正
歐陽李瑞芝	蔡婉霞	黃亞青	林保香	陳偉傑	陳星宇	馮麗卿	李志雄	周衛君
張福妹	Steven Then	吳玉清	陳玉燕	陳綺明	張英音	馮潤卿	梁鳳如	鄧笑玲
胡嫻英	羅美德	劉潔玲	翁融融	趙志強	Steven Then	何歡容	林文照	唐元源
陳德潔	歐陽艷芳	孔琼華	李國芳	關世鸞	劉鳳娟	許劍華	溫有根	黃貴霞
22年	張英琴	朱惠珍	楊明珠	梁麗好	岑少玲	甘松偉	鄭秀蘭	黃凱生
吳桂芳	梁葵卿	張鳳玲	黃琴	李起英	陳炳輝	劉金華	2年	譚兆舒
周敏貞	石美香	劉杏愛	劉達明	連燕添	梁麗珍	劉寶儀	黃麗華	嚴珞瑀
21年	譚麗霞	林潔薇	王笑英	余卉兒	歐陽柏笙	劉桓忠	梁淑貞	黃淑婷
劉瑞珠	鍾桂妹	劉松蓮	李堅玉	蕭佩嫻	曹寶蝶	羅碧雲	孔慶榮	林美瓊
李蝶冰	鄭玉蘭	姜瑞聲	陳明基	黃振強	張民光	李金華	石美齡	陳方偉
區月琼	陳玉珍	鄒惠芳	黃偉康	黃麗霞	李瑩兒	李紹漢	湯耀成	陳意心
莊妙玉	周河柏	胡可兒	徐偉梅	余艷環	安肖君	梁良鳳	馬笑貞	陳雯詩
曾翠蘭	陳寶霞	謝源淋	馮少卿	3年	李琼愛	李美姬	鄭國治	葉韻儀
李儉明	呂淑娟	陳行娣	廖素媚	鄺愛萍	李國輝	李慧苑	李慶鋒	陳慧珍
馮桂芳	朱月華	謝秀群	梁福彩	李錦珠	梁愛	廖劍雲	莊綺萍	陳凱旻
黃大立	梁瑞珍	馮維倩	周淑貞	周翠儀	馮亮容	麥麗貞	盧炳輝	Anakotta Ricky Irwan
黃旋	鄭穎超	禰慧茹	吳瑞英	周翠屏	吳素英	岑麗萍	陳國順	黃金蓮
楊倩紅	陳寶嬋	黃桂芳	謝淑卿	唐立德	房美言	譚銘賢	黃良映	何文炎
潘偉強	陳素芬	陳育之	梁琼玉	蔡鳳晶	方幗麗	譚子翹	林世賢	李少強
20年	江秀梅	招淑茵	王孫樹鑫	楊震邦	賴建珍	黃家國	黃雪媚	-
高女	林美蓮	蔡寶璋	李寶鳳	張靜儀	鄭瑞娟	嚴志鴻	王素儀	-
尹潤蘭	李建偉	何國輝	蕭湘帆	潘綺華	林遂琼	阮君碧	徐湘輝	-
鍾翠英	李金華	葉少梅	黃玉琼	溫茂勝	霍鑑垣	張強	張學文	-
彭玉卿	李婉貞	簡慧貞	陳六妹	史美娜	關寶西	鄭惠卿	周婉婷	-
李慧鳳	連志敏	江榕端	李翊菱	謝蘭鳳	劉雪儀	盧懿	勞可慧	-
鄧吳麗華	陸志明	林秀英	余家麗	林金霞	陳純英	劉玉祥	蘇瑞華	-
蔡綺玲	吳綺文	李碧心	梁惠娟	莫桂英	鄭婉玲	林大錦	陳美玉	-
黃健芬	丘志芬	吳緣華	馬碧賢	李美玲	程志揚	麥潔雯	劉月嬋	-

知多一點 - 地區康健站

香港跟許多地方一樣，正面對人口急速老化，以及慢性疾病患病率增加所帶來的挑戰。許多慢性疾病通常都是可以預防的，並能透過及早發現和減低一些行為風險因素，如不良的飲食習慣、缺乏運動、吸煙及酗酒等等，進行管理。

政府銳意在全港各區加強以地區為本的基層醫療服務，希望透過在香港設立地區康健中心，提升市民預防疾病的意識和自我管理健康的能力，讓醫療服務的著眼點，由治療轉為預防，減輕公營醫院的壓力。

地區康健中心透過跨專業服務模式，提供各項基層醫療服務，包括健康推廣、疾病預防、慢性疾病管理及社區復康。

地區康健站與地區康健中心同樣以地區為本，為在當區居住和工作的人士提供不同層面的基層醫療健康服務，好讓他們得到適時的護理和服務。地區康健站除設有主中心外，亦會按需要設置附屬服務點，便利市民。



沙田地區康健站

(由香港復康會營運)

地址：新界沙田鄉事會路 138 號
新城市中央廣場 2 座 15 樓 1520 室
電話：2634 0760

地區康健中心的特色

1. 社區為本的服務——地點方便的主中心及附屬中心
2. 地區為本的服務——地區康健中心的服務範圍以當區的需要和特色為基礎
3. 公私合營——
 - 透過公開招標，物色地區康健中心的營運者（非政府機構）
 - 向私營服務提供者購買服務
 - 構建服務網絡
4. 醫社合作、跨專業服務模式——核心團隊成員包括：執行總監、總護理統籌主任（護士）、護理統籌主任（護士）、物理治療師、職業治療師、營養師、藥劑師、社工及行政人員
5. 外展服務



北區地區康健站

(由香港基督教女青年會營運)

地址：新界上水龍琛路 48 號
上水匯 901 室
電話：2511 6000

為提升市民自我管理健康的能力及支援長期病患者，地區康健站會向市民提供第一層、第二層及第三層的疾病預防服務，包括健康推廣和教育，減少或避免他們出現慢性疾病，並通過健康風險評估或篩查，盡早協助有健康風險的人士透過慢性疾病管理，避免病情惡化。此外，地區康健站亦肩負地區健康資源中心的角色，聯繫社區內不同的基層醫療健康服務提供者（包括區內的家庭醫生和中醫師），以建立社區層面的醫護網絡，為區內居民提供健康推廣、疾病預防、疾病管理及復康支援等服務。地區康健站正積極招募在當區居住或工作的市民成為會員，享用相關服務。

而位於新界東聯網內的三間地區康健站已於 2021 年 10 月內陸續投入服務。

大埔地區康健站

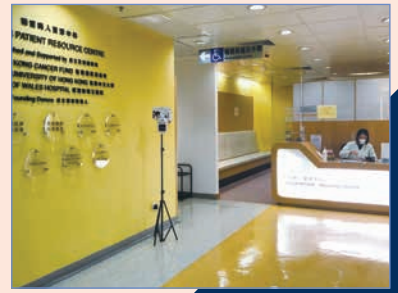
(由基督教聯合醫務協會營運，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會參與協作)

地址：新界大埔安埔路 12 號富善商場一樓 F115-116 號舖
電話：2468 2268



威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心 服務新貌

由 2021 年 10 月開始，位於威爾斯親王醫院包玉剛爵士癌症中心三樓的癌症病人資源中心正式交由威爾斯親王醫院健康資源中心管理！癌症病人資源中心將繼續致力為新界東醫院聯網的癌症病人及照顧者提供癌症資訊、復康資源、心理支援服務，推動癌症病人互助網絡發展和社區資源聯繫，讓病人得到完善支援。



癌症病人資源中心位於包玉剛爵士癌症中心三樓，為癌症病人及家屬提供一站式的支援服務及癌症資訊。



中心透過與醫護、同路人義工和社區夥伴合作，增加病人及家屬對相關癌症的知識及提供情緒支援，以協助積極面對癌症帶來的適應及壓力。



癌症病人資源中心的資源閣能讓癌症病人及家屬增加對各類癌症及社區資源的認識。



中心定期出版活動通訊，除了提供中心活動資訊，還會邀請醫護或合作夥伴作專題分享，讓病人知道最新的癌症資訊或社區資源。

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 健康資源中心

電話：2689 2062

白普理寧養中心 健康資源中心

電話：2645 8897

北區醫院 健康資源中心

電話：2683 7515

威爾斯親王醫院 健康資源中心

電話：3505 3158

威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心

電話：3505 4030

沙田醫院 健康資源中心

電話：3919 7457

沙田慈氏護養院 健康資源中心

電話：2636 7249

星期一至五：

上午九時至下午一時

下午二時至五時

星期一至五：

上午九時至下午一時

下午二時至五時三十分

星期一至五：

上午九時至下午五時三十分

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

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！

編輯委員會名單

督印人：許鸛思醫生

編輯委員：房靜思小姐 | 溫潔明小姐 | 談德榮先生 | 李嘉欣小姐