



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

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。

圖一：百會穴及四神聰穴位位置圖。

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！

賽馬會耆智園腦退化初步快速測試：<https://www.jccpa.org.hk/about-dementia/dementia-screening-test/>

香港認知障礙症協會健腦八式：<https://www.youtube.com/watch?v=qF74Q0-KqYM>

屯門社區防疫獻愛心 中醫防疫保健攻略 八段錦養生操：

https://www.youtube.com/watch?v=mzMGZTCX_jY

耆康會長青網「智有腦」網上遊戲：<https://www.e123.hk/zh-hant/brain/healthy/start>

以上資料節錄自：香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所專業顧問 註冊中醫師 周德宜 於《健腦防病係醒 D》中醫講座講義

P1

各院活動回顧

雅麗氏何妙齡那打素醫院 及 大埔醫院

中醫防治中風療法講座

本院邀請了蓬瀛仙館義務醫事顧問陳潤家中醫師進行網上中醫講座，主要分享防治中風的療法，並介紹秋冬湯水食療，讓病友及義工獲得更多疾病資訊及中醫養生保健方法。

圖二：陳醫師從中醫角度分享預防及治療中風的方法。

圖三：參加者耐心聆聽陳醫師的講解，並跟隨指示在家一同試做運動。

虎年毛巾福袋工作坊

透過學習製作小手工凝聚義工，發揮義工才能。製成品將會在新年時派發給院友，為院友送上祝福。

圖四：義工難得在醫院相聚，一邊傾談一邊摺毛巾，樂也融融。

圖五：義工在網上學習製作毛巾福袋，很有滿足感。

冬日聖誕慶生辰 及 聖誕節住院病人關懷行動 2021

在普天同慶的聖誕節，透過 Zoom 視像活動及贈送心意禮物，向節日期間留院及長期住院的院友送上關懷及祝福。

圖六：本院膳食部在聖誕佳節製作特色曲奇餅，由義工協助包裝，並送給兩院院友以示關懷。

圖七：院友開心接過心意禮物。

圖八：因應防疫措施而未能參加 Zoom 視像活動的院友，由職員送上心意禮物及祝福。

P2

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。

圖九：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。

圖十：護士們協助我們送上溫暖和心意給院友們，聖誕快樂呀！

『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。

圖十一：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。

圖十二：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。

圖十三：防疫要緊，院友即使參與活動仍會保持社交距離。

圖十四：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。

圖十五：院友在完成畫作後心情舒暢。

圖十六：院友正聚精會神地創作。

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。

圖十七：義工和健康資源中心職員一同設計舞台佈置。

圖十八及十九：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。

圖二十：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。

圖二十一：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。

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！

圖二十二：照顧者們珍惜每月相聚的日子。

北區醫院

精明控糖健康講座

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。

圖二十三：於講座中，糖尿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。

圖二十四：營養師褚祺鋒先生為病友講解糖友飲食的貼士。

圖二十五：參加者表示從講座中獲益良多，紛紛讚好！

義工減壓工作坊—禪繞畫聖誕卡

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。

圖二十六: 義工完成獨一無二的聖誕卡，感到很有成功感。

圖二十七: 每位義工的作品都很獨特及美麗！

P4

威爾斯親王醫院

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。

圖二十八: 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。

圖二十九: 講座內容豐富實用，參加者獲益良多。

癌症病人資源中心— 乳癌放射治療新症視像講座

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工作程序，病人要留意的地方及如何處理皮膚工作。病人一致認為講座令她們明白治療程序，減低她們的恐懼。

圖三十: 放射電療師透過播放短片，講解電療的過程。

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 300 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。

圖三十一: 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 位個人義工以及 92 個社區合作夥伴獲得嘉許。

圖三十二: 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。

《重整服務 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。

圖三十三：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。

圖三十四：是次網上義工聚會有近 200 位新界東醫院聯網義工參與。

P5

新界東醫院聯網 義工嘉許 2021 個人義工服務得獎名單

20 年或以上個人義工服務獎			
1	白普理寧養中心	顏趙萬珍	26 年
2	白普理寧養中心	伍求金	26 年
3	威爾斯親王醫院	陳惠萍	26 年
4	白普理寧養中心	黃秀香	25 年
5	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李蘇	24 年
6	雅麗氏何妙齡那打素醫院	魏兆昌	24 年
7	白普理寧養中心	尹文英	24 年
8	白普理寧養中心	何笑蘭	24 年
9	白普理寧養中心	伍慧冰	24 年
10	威爾斯親王醫院	陳愛蘭	24 年
11	雅麗氏何妙齡那打素醫院	歐陽若華	23 年
12	白普理寧養中心	歐陽李瑞芝	23 年
13	北區醫院	張福妹	23 年
14	威爾斯親王醫院	胡嚨英	23 年
15	威爾斯親王醫院	陳德潔	23 年
16	威爾斯親王醫院	吳桂芳	22 年
17	沙田慈氏護養院	周敏貞	22 年
18	雅麗氏何妙齡那打素醫院	劉瑞珠	21 年
19	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李蝶冰	21 年
20	白普理寧養中心	區月琮	21 年
21	北區醫院	莊妙玉	21 年
22	威爾斯親王醫院	曾翠蘭	21 年
23	威爾斯親王醫院	李儉明	21 年
24	威爾斯親王醫院	馮桂芳	21 年
25	威爾斯親王醫院	黃大立	21 年

26	威爾斯親王醫院	黃旋	21年
27	沙田慈氏護養院	楊倩紅	21年
28	沙田慈氏護養院	潘偉強	21年
29	雅麗氏何妙齡那打素醫院	高女	20年
30	雅麗氏何妙齡那打素醫院	尹潤蘭	20年
31	雅麗氏何妙齡那打素醫院	鍾翠英	20年
32	雅麗氏何妙齡那打素醫院	彭玉卿	20年
33	白普理寧養中心	李慧鳳	20年
34	白普理寧養中心	鄧吳麗華	20年
35	威爾斯親王醫院	蔡綺玲	20年
36	威爾斯親王醫院	黃健芬	20年
37	沙田慈氏護養院	周照輝	20年
38	沙田慈氏護養院	顏明開	20年

15年個人義工服務獎		
1	雅麗氏何妙齡那打素醫院	梁燕卿
2	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李美玲
3	北區醫院	殷葉麗
4	威爾斯親王醫院	羅月明
5	威爾斯親王醫院	譚美球
6	沙田慈氏護養院	黃百如
7	沙田慈氏護養院	麥鳳安

10年個人義工服務獎		
1	雅麗氏何妙齡那打素醫院	劉貴有
2	雅麗氏何妙齡那打素醫院	曾麗芬
3	雅麗氏何妙齡那打素醫院	梁雪芳
4	白普理寧養中心	林淑文
5	白普理寧養中心	蔡婉霞
6	白普理寧養中心	Steven Then
7	北區醫院	羅美德
8	北區醫院	歐陽艷芳
9	北區醫院	張英琴
10	北區醫院	梁葵卿
11	北區醫院	石美香
12	北區醫院	譚麗霞
13	北區醫院	鍾桂妹
14	北區醫院	鄭玉蘭

15	北區醫院	陳玉珍
16	北區醫院	周河柏
17	北區醫院	陳寶霞
18	北區醫院	呂淑娟
19	北區醫院	朱月華
20	北區醫院	梁瑞珍
21	北區醫院	鄭穎超
22	威爾斯親王醫院	陳寶嬋
23	威爾斯親王醫院	陳素芬
24	威爾斯親王醫院	江秀梅
25	威爾斯親王醫院	林美蓮
26	威爾斯親王醫院	李建偉
27	威爾斯親王醫院	李金華
28	威爾斯親王醫院	李婉貞
29	威爾斯親王醫院	連志敏
30	威爾斯親王醫院	陸志明
31	威爾斯親王醫院	吳綺文
32	威爾斯親王醫院	丘志芬
33	威爾斯親王醫院	楊燕
34	沙田慈氏護養院	梁麗玲
35	沙田慈氏護養院	黃裔光
36	沙田慈氏護養院	陳小潔
37	沙田慈氏護養院	歐玉書

7年個人義工服務獎 (鑽石獎)		
1	雅麗氏何妙齡那打素醫院	簡麗賢
2	雅麗氏何妙齡那打素醫院	徐月美
3	雅麗氏何妙齡那打素醫院	劉連好
4	雅麗氏何妙齡那打素醫院	謝少玲
5	雅麗氏何妙齡那打素醫院	曾敏波
6	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李瑞芬
7	雅麗氏何妙齡那打素醫院	劉顧慧娟
8	雅麗氏何妙齡那打素醫院	蘇詠欣
9	雅麗氏何妙齡那打素醫院	譚美玲
10	雅麗氏何妙齡那打素醫院	黃亞青
11	白普理寧養中心	吳玉清

12	白普理寧養中心	劉潔玲
13	白普理寧養中心	孔琮華
14	北區醫院	朱惠珍
15	北區醫院	張鳳玲
16	北區醫院	劉杏愛
17	北區醫院	林潔薇
18	北區醫院	劉松蓮
19	北區醫院	姜瑞聲
20	北區醫院	鄒惠芳
21	北區醫院	胡可兒
22	北區醫院	謝源淋
23	北區醫院	陳行娣
24	北區醫院	謝秀群
25	北區醫院	馮維倩
26	北區醫院	禰慧茹
27	北區醫院	黃桂芳
28	威爾斯親王醫院	陳育之
29	威爾斯親王醫院	招淑茵
30	威爾斯親王醫院	蔡寶璋
31	威爾斯親王醫院	何國輝
32	威爾斯親王醫院	葉少梅
33	威爾斯親王醫院	簡慧貞
34	威爾斯親王醫院	江榕端
35	威爾斯親王醫院	林秀英
36	威爾斯親王醫院	李碧心
37	威爾斯親王醫院	吳緣華
38	威爾斯親王醫院	鄧懿雯
39	威爾斯親王醫院	謝賢珍
40	威爾斯親王醫院	黃輝帆
41	威爾斯親王醫院	邱偉賢
42	威爾斯親王醫院	余麗璇
43	沙田慈氏護養院	馮文蘭
44	沙田慈氏護養院	葉就明
45	沙田慈氏護養院	陳璧玉

5年個人義工服務獎 (金獎)

1	雅麗氏何妙齡那打素醫院	黃妙霞
2	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李小霞
3	雅麗氏何妙齡那打素醫院	廖樹梅
4	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李靜
5	雅麗氏何妙齡那打素醫院	吳雅麗
6	雅麗氏何妙齡那打素醫院	蔡美珍
7	雅麗氏何妙齡那打素醫院	林保香
8	雅麗氏何妙齡那打素醫院	陳玉燕
9	雅麗氏何妙齡那打素醫院	翁融融
10	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李國芳
11	雅麗氏何妙齡那打素醫院	楊明珠
12	雅麗氏何妙齡那打素醫院	黃琴
13	雅麗氏何妙齡那打素醫院	劉達明
14	雅麗氏何妙齡那打素醫院	王笑英
15	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李堅玉
16	雅麗氏何妙齡那打素醫院	陳明基
17	白普理寧養中心	黃偉康
18	北區醫院	徐偉梅
19	北區醫院	馮少卿
20	北區醫院	廖素媚
21	北區醫院	梁福彩
22	北區醫院	周淑貞
23	北區醫院	吳瑞英
24	北區醫院	謝淑卿
25	北區醫院	梁琮玉
26	北區醫院	王孫樹鑫
27	北區醫院	李賽鳳
28	北區醫院	蕭湘帆
29	北區醫院	黃玉琮
30	北區醫院	陳六妹
31	北區醫院	李翊菱
32	北區醫院	余家麗
33	北區醫院	梁惠娟
34	北區醫院	馬碧賢
35	北區醫院	陳兆強
36	北區醫院	楊舒涵
37	北區醫院	羅文德

38	北區醫院	賴志強
39	北區醫院	伍華鉅
40	北區醫院	黃玉娟
41	北區醫院	余淑芬
42	北區醫院	梁兆寧
43	北區醫院	徐少容
44	北區醫院	紀麗娟
45	北區醫院	梁慕貞
46	北區醫院	李秀冰
47	北區醫院	李敏娟
48	北區醫院	葉夢琴
49	威爾斯親王醫院	陳麗斯
50	威爾斯親王醫院	陳偉傑
51	威爾斯親王醫院	陳綺明
52	威爾斯親王醫院	趙志強
53	威爾斯親王醫院	關世鸞
54	威爾斯親王醫院	梁麗好
55	威爾斯親王醫院	李起英
56	威爾斯親王醫院	連燕添
57	威爾斯親王醫院	余卉兒
58	威爾斯親王醫院	蕭佩嫻
59	威爾斯親王醫院	黃振強
60	威爾斯親王醫院	黃麗霞
61	威爾斯親王醫院	余艷環

3 年個人義工服務獎 (銀獎)		
1	雅麗氏何妙齡那打素醫院	鄺愛萍
2	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李錦珠
3	雅麗氏何妙齡那打素醫院	周翠儀
4	雅麗氏何妙齡那打素醫院	周翠屏
5	雅麗氏何妙齡那打素醫院	唐立德
6	雅麗氏何妙齡那打素醫院	蔡鳳晶
7	雅麗氏何妙齡那打素醫院	楊震邦
8	雅麗氏何妙齡那打素醫院	張靜儀
9	雅麗氏何妙齡那打素醫院	潘綺華
10	雅麗氏何妙齡那打素醫院	溫茂勝

11	雅麗氏何妙齡那打素醫院	史美娜
12	雅麗氏何妙齡那打素醫院	謝蘭鳳
13	雅麗氏何妙齡那打素醫院	林金霞
14	雅麗氏何妙齡那打素醫院	莫桂英
15	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李美玲
16	雅麗氏何妙齡那打素醫院	江益青
17	雅麗氏何妙齡那打素醫院	廖啟惠
18	雅麗氏何妙齡那打素醫院	萬美娟
19	雅麗氏何妙齡那打素醫院	鄭蓮英
20	白普理寧養中心	羅靖喬
21	白普理寧養中心	黃燕芬
22	白普理寧養中心	余桂萍
23	白普理寧養中心	李詠恩
24	白普理寧養中心	嚴佩玲
25	白普理寧養中心	周青雲
26	白普理寧養中心	陳美玉
27	白普理寧養中心	陳麗貞
28	白普理寧養中心	梁洁君
29	白普理寧養中心	邵麗勤
30	白普理寧養中心	梁頌薇
31	白普理寧養中心	陳星宇
32	北區醫院	張英音
33	北區醫院	Steven Then
34	北區醫院	劉鳳娟
35	北區醫院	岑少玲
36	北區醫院	陳炳輝
37	北區醫院	梁麗珍
38	北區醫院	歐陽柏笙
39	北區醫院	曹寶蝶
40	北區醫院	張民光
41	北區醫院	李瑩兒
42	北區醫院	安肖君
43	北區醫院	李琮愛
44	北區醫院	李國輝
45	北區醫院	梁愛
46	北區醫院	馮亮容
47	北區醫院	吳素英

48	北區醫院	房美言
49	北區醫院	方楓麗
50	北區醫院	賴建珍
51	北區醫院	鄭瑞娟
52	北區醫院	林遂琼
53	北區醫院	霍鑑垣
54	北區醫院	關寶西
55	北區醫院	劉雪儀
56	北區醫院	陳純英
57	北區醫院	鄭婉玲
58	北區醫院	程志揚
59	北區醫院	陳惠芬
60	北區醫院	陳瑤卿
61	北區醫院	鄧美華
62	北區醫院	羅錦防
63	北區醫院	葉明
64	北區醫院	莫玉好
65	北區醫院	朱慧筠
66	威爾斯親王醫院	陳美好
67	威爾斯親王醫院	鄭藝貞
68	威爾斯親王醫院	鄭少華
69	威爾斯親王醫院	張志明
70	威爾斯親王醫院	張景強
71	威爾斯親王醫院	周永基
72	威爾斯親王醫院	方步青
73	威爾斯親王醫院	馮廣泰
74	威爾斯親王醫院	馮麗卿
75	威爾斯親王醫院	馮潤卿
76	威爾斯親王醫院	何歡容
77	威爾斯親王醫院	許劍華
78	威爾斯親王醫院	甘松偉
79	威爾斯親王醫院	劉金華
80	威爾斯親王醫院	劉寶儀
81	威爾斯親王醫院	劉桓忠
82	威爾斯親王醫院	羅碧雲
83	威爾斯親王醫院	李金華
84	威爾斯親王醫院	李紹漢

85	威爾斯親王醫院	梁艮鳳
86	威爾斯親王醫院	李美姬
87	威爾斯親王醫院	李慧苑
88	威爾斯親王醫院	廖劍雲
89	威爾斯親王醫院	麥麗貞
90	威爾斯親王醫院	岑麗萍
91	威爾斯親王醫院	譚銘賢
92	威爾斯親王醫院	譚子翹
93	威爾斯親王醫院	黃家國
94	威爾斯親王醫院	嚴志鴻
95	威爾斯親王醫院	阮君碧
96	沙田醫院	張強
97	沙田醫院	鄭惠卿
98	沙田醫院	盧懿
99	沙田醫院	劉玉祥
100	沙田醫院	林大錦
101	沙田醫院	麥潔雯
102	沙田醫院	麥潔誼
103	沙田醫院	黃群女
104	沙田醫院	吳立堅
105	沙田醫院	陳貴嬋
106	沙田醫院	蘇瑞華
107	沙田慈氏護養院	楊寶妹
108	沙田慈氏護養院	龍綺霞
109	沙田慈氏護養院	曾潔玲
110	沙田慈氏護養院	程樹全
111	沙田慈氏護養院	嚴芷若
112	沙田慈氏護養院	蘇少玲
113	沙田慈氏護養院	蘇永儀
114	沙田慈氏護養院	鄧慧心
115	沙田慈氏護養院	周萃瑤
116	沙田慈氏護養院	楊寶玉
117	沙田慈氏護養院	李志雄
118	沙田慈氏護養院	梁鳳如
119	沙田慈氏護養院	林文照
120	沙田慈氏護養院	溫有根
121	沙田慈氏護養院	鄭秀蘭

2 年個人義工服務獎 (銅獎)		
1	雅麗氏何妙齡那打素醫院	黃麗華
2	雅麗氏何妙齡那打素醫院	梁淑貞
3	雅麗氏何妙齡那打素醫院	孔慶榮
4	雅麗氏何妙齡那打素醫院	石美齡
5	雅麗氏何妙齡那打素醫院	湯耀成
6	雅麗氏何妙齡那打素醫院	馬笑貞
7	雅麗氏何妙齡那打素醫院	鄭國治
8	雅麗氏何妙齡那打素醫院	李慶鋒
9	雅麗氏何妙齡那打素醫院	莊綺萍
10	雅麗氏何妙齡那打素醫院	盧炳輝
11	雅麗氏何妙齡那打素醫院	陳國順
12	雅麗氏何妙齡那打素醫院	黃良映
13	白普理寧養中心	林世賢
14	白普理寧養中心	黃雪媚
15	白普理寧養中心	王素儀
16	白普理寧養中心	徐湘輝
17	白普理寧養中心	張學文
18	白普理寧養中心	周婉婷
19	白普理寧養中心	勞可慧
20	白普理寧養中心	蘇瑞華
21	白普理寧養中心	陳美玉
22	北區醫院	劉月嬋
23	北區醫院	余翠萍
24	北區醫院	曾佩玲
25	北區醫院	張慕新
26	北區醫院	劉瑞眉
27	北區醫院	林燕嫦
28	北區醫院	郭桂英
29	北區醫院	鄧慶奇
30	北區醫院	李卓輝
31	北區醫院	袁愷君
32	北區醫院	李詠妍
33	北區醫院	張煦恩
34	威爾斯親王醫院	區瑞蘭

35	威爾斯親王醫院	陳銘求
36	威爾斯親王醫院	陳健偉
37	威爾斯親王醫院	陳添正
38	威爾斯親王醫院	周衛君
39	威爾斯親王醫院	鄧笑玲
40	威爾斯親王醫院	唐元源
41	威爾斯親王醫院	黃貴霞
42	沙田慈氏護養院	黃凱生
43	沙田慈氏護養院	譚兆舒
44	沙田慈氏護養院	嚴珞琨
45	沙田慈氏護養院	黃淑婷
46	沙田慈氏護養院	林美瓊
47	沙田慈氏護養院	陳方偉
48	沙田慈氏護養院	陳意心
49	沙田慈氏護養院	陳雯詩
50	沙田慈氏護養院	葉韻儀
51	沙田慈氏護養院	陳慧珍
52	沙田慈氏護養院	陳凱旻
53	沙田慈氏護養院	Anakotta Ricky Irwan
54	沙田醫院	黃金蓮
55	沙田醫院	何文炎
56	沙田醫院	李少強

P6

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，以及慢性疾患者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
 - 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。
4. 外展服務

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。

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。

圖三十五：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

圖三十六：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

圖三十七：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

資料來源：<https://www.dhc.gov.hk/tc/index.html>（地區康健中心官方網頁）

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。

圖三十八及三十九: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。

圖四十及四十一: 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，以協助病人及家屬積極面對癌症帶來的適應及紓緩壓力。

圖四十二: 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。

圖四十三: 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	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 健康資源中心 電話：2645 8897		
北區醫院 健康資源中心 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 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	星期一至五： 上午九時至下午五時三十分	
沙田醫院 健康資源中心 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 健康資源中心 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！

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