



## 目錄

01 今期專題

03 知多一點

04 各院活動回顧

08 義工資訊

## 掌握健康「智」輕鬆

醫院管理局推出的流動應用程式「HA Go」，方便病人查閱預約紀錄及藥物資訊，又可免排隊繳費等，最近更增設新冠患者預約視像診症服務，因此使用智能電話下載 HA Go 在手，掌握健康「智」輕鬆。

### 圖四十九:下載 HA GO 二維碼

我們在第 8 期的「東暖」已介紹「HA Go」這個流動應用程式的下載及簡介。現在越來越多的病人已經下載了這個應用程式啦！今期「東暖」我們特別轉載了 3 個有關這個程式的常見問題，讓大家使用時更得心應手！

### 常見問題

- 1. 我忘記了我的用戶名稱或密碼，怎麼辦？

請於 Google Play、華為 App Gallery 或 App Store 將 HA Go 更新至最新版本。

忘記用戶名稱

請點按 HA Go 「登入」頁面內的「忘記用戶名稱」，按照指示取得復原用戶名稱之短訊。

圖一：點按「忘記用戶名稱」-->輸入個人資料-->「用戶名稱」會以短訊發送

忘記密碼

在確定用戶名稱後（注意：1. 請避免空格字元 2. 請留意英文大小楷輸入），請使用 HA Go 「登入」頁面內的「忘記密碼」功能，按照指示重設密碼。成功重設後便可以新密碼登入 HA Go。

圖二：輸入「用戶名稱」-->輸入個人資料-->輸入驗證碼-->立即重置密碼

若未能以自助形式復原用戶名稱及重設密碼，請於下次覆診時帶同香港身份證前往醫管局貼有「HA Go」標誌的醫院或診所\*櫃檯尋求協助。職員將根據您的身份證明文件驗證帳戶並以手機短訊重新發送用戶名稱至您於 HA Go 登記的流動電話號碼。

\*貼有「HA Go」標誌的櫃檯地點一覽：

<https://www2.ha.org.hk/hago/patient/activation/activation-location>

## P1

- 2. 我可以使用指紋認證或臉部識別登入 HA Go 嗎？

如要使用指紋認證或臉部識別登入，流動電話必需配備生物認證功能。使用 iOS 系統的流動電話，需要支援 Face ID 或 Touch ID，而在 Android 系統的流動電話，則需要支援指紋辨識。

如要設定指紋認證或臉部識別登入 HA Go，請參閱以下步驟。

### 1. 授權 HA Go 取用手機指紋驗證或臉部識別

Android 手機：

圖三: 點按「設定」--> 點按「應用程式」--> 找出「HA Go」--> 點按「權限」-->開啟「儲存裝置」

Apple 手機：

圖四: 點按「設定」--> 點按「HA Go」--> 開啟「Face ID」或「Touch ID」

### 2. 設定 HA Go App 指紋認證或面部識別功能

圖五: 登入後，點按「更多」 --> 按「帳戶安全」，把「Touch ID」開啟--> 輸入 HA Go 密碼 -> 使用指紋認證完成設定

- 問題 3. 我已更改手機號碼，會影響我的 HA Go 帳戶嗎？

當您以新裝置登入 HA Go 或更改密碼時，系統會發出一一次性驗證碼短訊至您的登記手機號碼。因此，在更改手機號碼後，我們建議您盡快在 HA Go 內的「個人資料」更新您的手機號碼。

更改手機號碼後，您仍可透過用戶名稱及密碼繼續使用 HA Go。

圖六: 登入後，點按您的頭像--> 在流動電話號碼的右方，點按「更改」--> 輸入 HA Go 帳戶密碼，點按「確認」--> 輸入新的流動電話號碼，點按「確認」--> 輸入驗證碼即可完成更改程序

資料來源：<https://www2.ha.org.hk/hago/faqs> (HA Go 網站「常見問題」)

## 即場教學服務

為了讓更多的病人可以體驗到「HA Go」這個流動應用程式的便利，威爾斯親王醫院 健康資源中心、癌症病人資源中心及北區醫院 健康資源中心已於中心提供即場教學服務，指導病人下載程式、講解功能及解答有關疑難。我們期望透過教學，讓更多病人下載及使用 HA Go，以提升他們使用醫院服務的體驗及方便管理個人健康。

圖七：威爾斯親王醫院 健康資源中心及癌症病人資源中心自本年 7 月推出服務，已有超過 120 人使用

圖八：北區醫院健康資源中心同事正教導病人學習 HA Go 應用程式

P2

2022 年 7 月至 9 月

## 知多一點-沿途有你 - 不同階段之乳癌護士診所及服務

根據香港癌症資料統計中心顯示，2019 年乳癌繼續成為女性癌症第一位，新症個案超過 4700 宗。過去 10 年病發率有上升趨勢，而 5 年相對存活率高達 84%，以致乳癌護理服務的需求日趨龐大。而患者無論在確診初期、治療期間以致康復階段都有著不同的需要，所以威爾斯親王醫院腫瘤科希望透過各種服務幫助乳癌患者順利過渡每一階段。

## 回顧現有服務 - 腫瘤科乳癌個案經理及專科護士診所

醫管局於 2010 年開展「癌症個案經理計劃」，以優化患者的治療過程並提供適時服務，腫瘤科乳癌個案經理會跟進術前化療病人治療期間的情況並與北區醫院乳科醫護團隊協調覆診及手術安排，同時亦會為病人安排教育講座、轉介專職醫療服務、定時跟進患者服用抗荷爾蒙藥的情況，以及提供電話查詢服務等。

化療和電療是常見術後輔助治療。專科護士會在化療輔導診所為乳癌患者在治療前作全面評估，針對相關副作用教導所需護理、提醒患者日常生活注意事項。而為了使電療得以順利進行，電療新症護士診所會評估患者術後上肢活動能力、傷口及淋巴水腫情況，並從中給予護理及指導。護士亦會為患者量度淋巴水腫指數、教導如何預防及紓緩電療常見副作用。對於高風險或現有淋巴水腫患者，會提供個別運動指導。此外，護士會替出現治療副作用患者進行護理，教導患者如何減輕不適。

## 展望未來- 乳癌復康診所

即使完成治療，乳癌患者在康復階段亦會面對各種問題，例如如何適應治療相關的長期副作用：手術後皮膚拉緊、淋巴水腫及荷爾蒙治療引起的關節痛等。同時亦要面對不同程度的心理困擾，包括外觀上改變、伴侶關係、工作能力、經濟問題及癌症會否復發等。醫管局在 2022 年將會開展綜合模式乳癌康復診所，由專科護士為康復者作臨床評估，制定治療及護理計劃，教導患者改善長期副作用，妥善管理健康，例如維持健康體重、良好飲食習慣、運動建議及預防其他癌症等。

麥瑋智  
威爾斯親王醫院  
臨床腫瘤科資深護師

附圖四十六、圖四十七及圖四十八

資料轉載自：威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心 2022 年 7-9 月 活動通訊

**P3**

## 各院活動回顧

### 雅麗氏何妙齡那打素醫院

#### 「那埔 Show Time」-正向心理學及製作霓虹燈擺設

與香港教育大學合作，以正向心理學為主題，與義工及病友分享幸福的類型及重要性，以及如何達至幸福感，講解後再與參加者一同製作可愛的霓虹燈擺設。

圖十一：除了性格和環境影響，快樂都是一種選擇

圖十二：卡通造型的霓虹燈，既美觀又實用

#### 「那埔 Show Time」-扭氣球 (弓箭)

由本院義工義務教授參加者扭氣球的技巧，並製作出氣球弓箭，完成之作品可以與家人一同分享及玩耍，雙倍娛樂。

圖十三：導師按部就班教授扭氣球技巧

圖十四：參加者拿著製成品十分開心和滿足

### 大埔醫院

#### 懷舊主題手工擺設

藉著義工製作的懷舊手工擺設(如電車、雪糕車、舊公共屋邨)讓院友可以回憶自己過去的生活點滴，增添一些趣味及美好回憶。

圖十五：院友十分欣賞雪糕車擺設

圖十六：懷舊主題手工包有電車、雪糕車及舊公共屋邨

## 端午安康慶生辰

在端午節前夕，為了讓住院的病友感受傳統節日的氣氛，健康資源中心連同香港紅十字會準備了節日心意禮物，及 1 至 6 月生日禮物送到病房，由病房職員協助派發到病友手中。禮物除了日用品外，還有義工在家中製作的龍舟及端午糉紙擺設及生日咭，有節日氣氛之餘，加添一份義工們對病友的關愛。

圖十七：院友正在閱讀生日咭內的祝福語

圖十八：禮輕情意重，院友收到禮物都很開心

**P4**

## 白普理寧養中心

### 日間醫療中心活動

恢復日間醫療中心活動，由義工與院友以 Zoom 形式一同傾談和唱歌仔。

圖十九及二十：眾義工與一班院友一起聊天及唱唱歌，互相支持與祝福，在不能面見的情況，互相慰問和打打氣

### 關懷住院病人- 父親節快樂

關懷及支援住院之病友，於父親節前夕，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，與父親們一同共渡偉大的父親節。

圖二十一及二十二：感謝病房護士的協助派發禮物，為院友們送上溫暖和祝福

## 沙田慈氏護養院

### 亞洲動物基金視像探訪服務

疫情期間除了義工掌握了新科技，學懂視像探訪技巧，連狗狗也懂得透過螢幕跟院友互動。

圖二十三：狗狗用視像跟院友「談心」，又搖動尾巴表示希望疫情快點結束，可親身到醫院探望院友

圖二十四：狗狗和主人一起穿上節日的服飾為院友送上祝福

### 香港展能藝術會視像探訪服務

香港展能藝術會的宗旨是「藝術同參與，傷健共展能」。香港展能藝術會的藝術治療師逢星期一透過視像跟慈氏的院友，一起探索藝術的奧秘。

圖二十五：藝術治療師跟院友隔空合奏

圖二十六: 院友全神貫注地欣賞藝術治療師分享的樂曲

**P5**

## 沙田醫院

### 新健社視像探訪服務

疫情期間新健社聯同復康會-社區復康網絡為中風院友提供每月一次的視像關懷探訪服務。

圖二十七: 健康資源中心社工向中風患者講解社區上最新資訊，讓他們出院後可得到持續的服務

圖二十八: 新健社義工和復康會-社區復康網絡社工一起解答中風患者對於中風疾病的疑問，加強他們克服病患的信心

### 紓緩病房視像關懷探訪

瞓明會義工每月製作不同主題的手工包，院友跟義工一同發揮創意，製作自己專屬的作品。

圖二十九: 院友利用作品表達對親友的感謝

圖三十: 院友感謝作品讓她回憶起自己並不是孤身作戰，與病魔搏鬥的路途上還有很多人在身邊鼓勵她和支持她

### 端午節禮物派發

今天端午節，中心向住院病人送上精美的搓手液套及濕紙巾。

圖三十一: 為配合疫情防控，中心職員把禮物轉交至病房職員，再由他們把禮物送到院友手中

圖三十二: 院友收到禮物後表示禮物非常實用並感謝中心的關懷

## 北區醫院

### 新冠後遺症的康復與運動暨北區地區康健站介紹(ZOOM)

感到關節肌肉疼痛、疲勞、記憶力衰退?曾染疫的朋友可能患上長新冠後遺症。

新冠肺炎痊癒後，部份康復者會出現輕重不一的後遺症，影響日常生活。為了讓病友及義工認識如何改善相關徵狀，中心與北區地區康健站合作舉辦網上講座，邀請註冊護士講解長新冠的徵狀、護理技巧及物理治療師教授簡單運動以幫助紓緩徵狀。社工亦介紹了北區地區康健站的服務，讓更多人認識這個服務。

圖三十三: 北區地區康健站註冊護士講解長新冠的徵狀及護理技巧

圖三十四：北區地區康健站註冊物理治療師分享簡單復康運動

### 第 29 次義工及病友互助小組會議

中心於 7 月 21 日舉辦義工及病友互助小組會議，讓病友組織、義工及醫院行政人員互相交流近況及分享對醫院或義工服務的意見。活動共有 45 位義工參與。不論參與網上或實體會議的義工都仍然對服務病人充滿熱忱，關心病友的需要。新界東醫院聯網 高級經理（規劃及發展）張綺雯女士在會上介紹了醫院擴建計劃概況。醫院行政總監孫醫生及 2 位總經理亦即場解答對醫院服務的疑問，並鼓勵各義工接種疫苗及繼續做好防疫措施。

圖三十五及三十六：醫院行政總監 孫天峯醫生(前排左二)、行政事務總經理 陳寶蓮女士(前排左三) 及 護理總經理 李小清女士(前排左一) 一起出席會議，與義工及病友組織互相交流意見

圖三十七：義工分享於疫情期間的日常生活及網上義工服務經驗，為病友及醫護人員打氣

**P6**

### 威爾斯親王醫院

#### 學校健康大使計劃：<認知障礙齊關注>

57 位聖羅撒書院的學生於 2021 年 12 月至 2022 年 4 月期間，以愛心親手縫製百家布小棉被及編織暖手冷套，送贈威院及沙田醫院近 80 位認知障礙症院友，以表關懷。是項活動更有車縫技巧熟練的威院義工參與，協助修飾學生交來的作品，使其送到院友手上時更臻完美。

圖三十八、圖四十及四十一：小棉被及冷套不單可保暖，學生更悉心加上多種物料，如拉鏈、小響鑼、不同形狀大小的鈕及多種布質等，以刺激院友的手感及大腦活動

圖三十九：獎狀贈予老師及學生代表，以示嘉許

#### 糖尿及內分泌科中心之友：<練力橡根帶運動班> 及 <健康煮食新樂趣>工作坊

健康資源中心與糖尿及內分泌科中心於 2022 年 7 至 8 月合辦上述兩項課程，旨在教育糖尿病友透過運動及飲食，能進一步自我管理糖尿病。課程最後一堂會前往參觀沙田地區康健站，讓糖友多了解社區資源，從而建立運動習慣及鞏固控糖知識。

圖四十二：橡根帶運動有助增強肌力，延緩肌肉及骨骼退化。參加者於課堂前後會即場檢測血糖。結果顯示運動確能有效降低血糖，因此鼓勵參加者在家也要持續運動

圖四十三：工作坊包括短講、小組討論、健康小食製作及遊戲等，希望參加者從多方面吸收健康煮食的知識，並實踐於日常生活中



## 癌症病人資源中心-乳癌病人支援小組

為協助已康復的乳癌病人展開人生的新一頁，中心於 6 月時舉辦 4 節的視像支援小組。小組透過製作小手作和分享，讓組員重新整理治療時的心路歷程，從中發掘自己的強項和肯定自己的付出，並認識康復期會遇到的轉變和學習處理壓力的方法，從而有信心地面對康復後的生活。

圖四十四: 組員透過小手作分享她們對康復生活的目標

## 癌症病人資源中心-Circle Painting 圓圈繪畫減壓工作坊

為了幫助病友紓緩疾病帶來的壓力，癌症病人資源中心舉辦圓圈繪畫活動。在繪畫過程中，病友以鮮艷的顏色，繪出色彩繽紛的圓形，再配合點、線、圈的方法添加花紋。而過程中，專注把空白位置填滿，暫時忘卻煩惱;而鮮艷的顏色令人心情變得愉快，從而達致減壓的效果。

圖四十五: 完成作品後的大合照

## P7

### <凝聚力量 重新出發>

經過漫長的疫情，很多義工都蠢蠢欲動，除了提供遙距義工服務，更希望在疫情緩和之際，醫管局總部能開綠燈，恢復院內實體的服務。當大家準備重新出發服務病人之前，需要重整身心靈，又又電。因此，我們特意邀請新界東醫院聯網佛教院侍部釋傳燈法師於 6 月 22 日主持網上心靈講座<凝聚力量 重新出發>，並帶領大家進行鬆弛練習。當日有百多位義工參與，透過講座得著不少啟發。

圖九：正如傳燈法師所言，我們要學會欣賞自己，珍重自己，所以一齊俾個 Like 自己，俾個 Like 大家

圖十：新界東醫院聯網(社區及基層健康)服務總監許鷗思醫生亦有參與網上講座，並發言為義工打氣

## 義工資訊

流感高峰期即將來臨，新界東醫院聯網每年均為醫院註冊義工提供免費季節性流感疫苗注射，今年亦不例外。我們各院同事會於稍後時間通知各位義工詳情及安排，敬請留意。

## 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	
沙田慈氏護養院 健康資源中心 電話：2636 7249	下午二時至五時	

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		

### 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