

東暖

新界東醫院聯網 健康資源中心通訊



新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES
EAST CLUSTER

第 5 期

2018 年 4 月

新界東醫院聯網 義工嘉許典禮 2017

由新界東醫院聯網健康資源中心服務委員會舉辦，「新界東醫院聯網 義工嘉許典禮 2017」已於 12 月 5 日（國際義工日）順利舉行！當天共有 636 位義工出席，筵開 55 席。除義工外，嘉賓陣容亦十分鼎盛：包括聯網總監羅思偉醫生、臨床服務統籌（診斷及專職醫療服務）劉敏昌博士，威爾斯親王醫院復康店委員會主席闕港子小姐，新界東各醫院行政總監及總經理等等。

當晚頒發個人義工獎項 218 個，機構義工獎 93 個。今年有 8 位義工獲得 20 年義工服務獎，義工們對服務的熱誠和堅持實在令人敬佩！除頒獎外，少不了令全場熱血沸騰的抽獎和表演環節，表演嘉賓歌聲悅耳，義工和嘉賓都玩得好開心！



目錄

P2 得獎義工訪問

P5 健康飲食專題

P10 病人支援及病友小組活動

P4 認識醫健通

P6 義工服務

P15 服務資訊

得獎義工訪問 已服務20年的義工



雅麗氏何妙齡那打素醫院

魏兆昌先生

我係魏兆昌(昌叔)，不經不覺間已在那打素職業治療部做了廿年義工。由初時幫手修理桌椅及工具，到現在協助排版等文件工作。做義工感覺很開心，時間過了廿年就如一日，多謝部門給予我機會服務，往後日子我還會繼續在這裏做義工。



李蘇女士

我係李蘇，我初到那打素和大埔醫院義工時主要每週上門探訪及跟院牧到病房探訪，現時每週主要在藥房做義工。做義工令我睇野闊左，探訪時聆聽他人聲會使自己有反省和更開心，維持做義工仲令我身體和心情都健康了！



關秀瑩女士

我係關秀瑩，過往廿年在那打素醫院不同單位做義工，現在主要在藥房協助分藥。亦是我做得最長時間的崗位。我特別喜歡做藥房義工，因分藥過程中增進我對不同藥物知識，亦可以詢問不同藥物的問題。雖然我已接近 80 歲，只要我仲做到都想繼續做呀！

威爾斯親王醫院

陳愛蘭女士

陳愛蘭，大家喜歡稱她「愛蘭」，已在威爾斯醫院服務超過 20 年。她曾參與癌症病房及門診部關懷探訪、復康店服務及病人節日活動等。作為癌症康復者，能夠以同路人身份跟病友分享，令他們更了解療程而減少憂慮，認識社區資源而得到更多支援，這些都帶給愛蘭滿足感，也是她服務的動力。愛蘭表示，能夠助人自助，又可充實生活，只要身體健康，仍會繼續為病人服務。



白普理寧養中心

雖然我們是一間小型的醫院，但義工的人數比例卻不少。有幾位更和白普理共渡了二十個年頭。他們無私付出的精神，實在值得我們十分敬佩。即使此處交通不便，但義工們仍會風雨不改前來，為的是用不同的方式關心病人和家屬，讓他們感受到一份真摯的情。

以下四位是本年度獲得二十年獎的得獎義工訪問，排名不分先後。



尹文英先生

在寧養中心服務了二十個年頭的尹生，曾為病友們提供陪診及外出的庶務工作。近年更是風雨不改地前來負責派發宵夜的床邊關顧服務。他分享了一件最深刻的事情，就是透過床邊關顧開解了一位病人家屬，數年後那位家屬更加入了白普理寧養中心義工行列，用自己的經歷幫助有需要的人。問到他能堅持到如今的原因，他表示透過床邊關顧，去關心及聆聽病人及家屬的需要，以舒緩他們的壓力是他做義工的動力。



伍慧冰女士

在寧養中心服務了二十個年頭的冰姨，曾負責擔任派宵夜，午間小廚服務及節日探訪，現時主要在午間小廚服務病者及家屬。她最記得有一次派宵夜時與病人和家屬閒談，懷緬大家以往社會生活點滴，令他們暫時放下因病帶來的不適，讓對方有一刻忘記身體上的痛楚。被問及能夠堅持做義工二十年的原因，冰姨表示喜歡白普理寧養中心的團隊精神，中心上下員工就像一個大家庭令她對中心有歸屬感，而她亦深深體會施比受更有福的道理。



何笑蘭女士

大家都喜歡稱呼她全名的何笑蘭，二十年來一直都在夜間為病友派發宵夜及床邊關顧。她最記得數年前和一個掛著尿袋的病人在床邊傾談，病人表示感到被受尊重，因笑蘭並沒有因為他身上的尿袋而嫌棄他。她發揮了無私的大愛，讓病人在患病中感到並沒有被遺棄。她認為透過床邊關顧，給予病人在他們最後的階段送上關懷和祝福，是支持她堅持做義工二十年的動力。



區黃霈女士

大家熟悉的區太，以往參與很多不同的義工工作崗位，包括理髮，文書，節日佈置，接待及院內引路。在去年插花班完結後，區太亦於3月時退出義工服務。回顧過去，她記得數年前幫某個病人將床前快將凋謝的花束重新整理，並加上新鮮花朵裝飾，變成一個美麗的花籃，令病人及家屬開心不已，而她自己也感到非常高興及十分有意義。區太提到過往二十年間白普理寧養中心醫護團隊對病人無私奉獻的精神，以及中心上下員工就像一個大家庭令她對中心有濃厚歸屬感。

認識醫健通 電子健康紀錄(醫健通/e健通)

電子健康紀錄指以電子方式儲存的紀錄，內載與個人健康有關的資料(不限於治病紀錄)，由不同的醫護提供者(包括醫生及其他醫護專業人員)儲存和取閱，作醫護相關用途。

電子健康紀錄互通系統是一個全港性，以病人為本的電子互通平台，讓公私營界別獲授權的醫護提供者取閱和互通參與病人的健康資料。

電子健康紀錄互通系統的好處

對病人的益處

醫護機構可在線查閱全面的健康紀錄資料，有助你的健康護理提供更有效率及優質的醫療服務

對醫護機構的益處

減少因使用紙張形式的紀錄而出現的錯誤適時而準確的治療

病人登記途徑



登記互通系統純屬自願及免費，病人或醫護機構可隨時退出互通系統。

* 如非親身登記，你可於下一次前往已註冊互通系統的私營醫護機構接受醫護服務時，以有效身份證明文件如香港身份證啟動你的電子健康紀錄。你亦可到醫院管理局或衛生署轄下的電子健康紀錄登記站、或電子健康紀錄申請及諮詢中心啟動你的電子健康紀錄。

電子健康紀錄互通原則

- 病人及醫護機構的參與純屬自願性質
- 資料私隱及系統保安受到《電子健康紀錄互通系統條例》保障



資料來源：<http://www.ehealth.gov.hk/tc/home/> (醫健通官方網站)

春季陽氣升發，萬物復蘇，是一年之中最美好的季節。此時多風，氣溫升高，乍暖還寒。人體陽氣順應自然，向上各外疏發。春季養生應遵循養陽防風的原則，要注意保衛體內的陽氣，凡有損陽氣的情況都應避免。同時，早春仍有冬日餘寒，因此，可多吃溫補、升發陽氣的食物，如韭菜、大蒜等，並可適當配合一些清解裏熱、滋養肝臟、潤肝明目的食物，如菠菜、芹菜等。另外亦需注意，春季不宜多食酸性食物。

中醫認為，春天養生應重在養陽養肝，以平補、滋養脾胃為原則。春天應多飲滋陰健脾、補肝血的湯水調理內臟，並調節情緒以協助消化功能。

靈芝護肝湯

靈芝又稱仙草，早於《神農本草經》已收載，並列為上品，有補氣安神，止咳平喘的作用。市面上出售的多為赤芝片，以肉厚、表面帶有光澤，切面褐色為佳。由於含有三萜類成份（靈芝的有效成份），所以湯水會略帶有苦澀味。

材料：靈芝片，懷山，黑棗，紅棗（去核），蜜棗，枸杞子，雞，瘦肉（加瘦肉可令湯更清甜）

功效：護肝解毒，補氣健脾

沙參玉竹豆腐清熱潤燥湯

蠔鼓，又稱牡蠣肉，有滋陰養血的功效，可治煩熱失眠，心神不安，補虛損。沙參能養胃津，清肺熱。玉竹可潤燥止渴。豆腐有益氣和中，清熱解毒之功效。

材料：硬豆腐，蠔鼓，生薑，排骨，沙參，玉竹

功效：清熱潤燥，養陰生津（有瘡癩，脾虛者不宜）

花旗參益氣保肝湯

花旗參又名西洋參，以產於美國（花旗）為質量較佳，近年亦有產於加拿大及中國的西洋參。花旗參雖然與人參同屬「參」類，但因來源品種，產地各有不同，其功效和人參亦不一樣，以補氣養陰，清火生津為主。選購時，以氣香濃者為佳。

材料：花旗參，北芪，枸杞子，瘦肉，陳皮，元貝

功效：清補益氣，養肝護肝

黨參健脾補氣湯

黨參味甘性平，有補中益氣，健脾益肺的功效。傳統以甘肅文縣產的「紋黨」為最佳。「紋黨」的根頭部下有一緻密的環狀橫紋，參條較粗壯，質稍硬，氣味香濃。選購時可注意不帶酸味（沒有硫磺薰蒸）為佳。

材料：黨參，懷山，茯苓，白朮，炒白扁豆，紅棗，瘦肉

功效：補中益氣，健脾化濕

以上資料只供參考，請先衡量個人體質，如有疑問，應先向認可中醫師／家庭醫生徵詢專業意見。

義工服務 病人關顧活動

雅麗氏何妙齡那打素醫院

「一病房一探訪義工隊」- 覆診溝通技巧暨中期檢討分享會

日期：17.7.2017

此增值訓練是訓練義工提示病人在有限的覆診時間內，如何有效地向醫護人員提問及作出有效的溝通。訓練內容包括覆診前之準備、新症、舊症及舊病復發病人之不同提問技巧，覆診後之注意事項等。透過情景討論及角色扮演，義工們很快掌握箇中技巧，並讚賞訓練內容實用。



「一病房一探訪義工隊」- 社區資源體驗團

日期：27.10.2017

本探訪隊每年均舉辦一次實地認識社區服務活動，今年參觀的賽馬會善寧之家讓義工認識到居家安老的嶄新概念與服務模式，而聖雅各的慈惠計劃，如電器贈長者、社區藥房、無憂通電聯關顧服務等非常切合本院之病人及長者，有助義工日後介紹給有需要的服務對象。



聖誕節住院病人關懷行動及星球大戰兒科病房探訪

日期：18.12.2017 及 22.12.2017

為讓住院病人感受聖誕氣氛，本院分別於 12 月 18 日及 22 日舉行了住院病人關懷行動，活動共有兩院 36 位義工及 13 位星球大戰義工參與。12 月 18 日當日除梁博士、馮姑娘親身到場支持外，文院長及社會福利署大埔及北區專員任先生更粉墨登場，親自扮演「聖誕老人」，與一眾義工向病人送上聖誕祝福及送贈由義工親手製作的毛巾貓頭鷹；而星球大戰義工隊於 12 月 22 日親臨本院的兒科病房為病人送上小禮物及拍照留念，讓病人都能感受聖誕節的氣氛。



來自兩院 36 位義工向病人表達關懷及祝福。



文志賢醫生及大埔及北區專員任先生親自扮演「聖誕老人」，向病人送上聖誕小禮物。



星球大戰義工隊與病人及家屬拍照及送上祝福。

白普理寧養中心

義工服務及發展

白普理寧養中心於十月舉行了首次義工分享會，共有十一位義工參加。大家彼此交流在義工服務的體會和服務崗位，共同討論一些改善的方法和意見。此外，在會中亦有介紹最新的紓緩治療服務資訊，當中亦包括了預設醫療計劃，讓義工對現時的服务有進一步的認識。



義工訓練系列二

白普理寧養中心，沙田醫院及沙田慈氏護養院於 11 月 11 日舉辦了生命的再思講座，讓義工們透過不同活動及影片，共同反思人生。當天亦預備了糖果（甜）、西梅（酸）、黑朱古力（苦）及芥辣豆（辣）喻意人生中的不同經歷，當天約有二十多人參加。



北區醫院

愛心同樂迎中秋 2017

健康資源中心於 2017 年 10 月 4 日舉辦了愛心同樂迎中秋 2017 活動，共有 47 位義工參加。是次活動先由義工預先包裝禮物和佈置禮物車。活動當天義工和嘉賓一同到病房進行探訪，為院友送上祝福及關懷，並藉此加強義工之間的交流。



住院病人關懷活動

中央護理部與健康資源中心合作，於 2017 年 11 月 15 日聯同 6 位義工，到 3 個骨科病房向病人派發由粉嶺官立小學學生親手創作的心意卡，向病人送上滿滿的祝福和關懷，祝願病人早日康復。

威爾斯親王醫院

「無言老師」生命教育活動

2017 年 8 月 18 日，58 位義工到訪香港中文大學醫學院，出席「無言老師」遺體捐贈計劃及生命教育講座，並參觀解剖室。是次活動，讓義工對於生命及活在當下有所反思。他們都希望日後可參與更多生命教育活動。



國際義工日慶祝活動 < 義工我至 Like >

為了向一班默默耕耘，服務醫院及病人的義工們致謝，健康資源中心於 2017 年 12 月 5 日國際義工日，舉行 < 義工我至 Like > 活動，邀請同事為義工打打氣，給義工一個 Like。當日醫院管理層及各部門同事紛紛為義工送上心意咭，以示讚賞及鼓勵。



沙田醫院

皓月金輝共嬋娟 (27.9.2017)

在人月兩團圓的中秋佳節，院方及義工們為院友送上祝福，使院友在院內仍能感受濃厚的節日氣氛。當天義工由醫院管理層帶領到病房派發賀節禮物及探訪院友，跟他們傾談和合照，場面溫馨。



慈濟日 (22.10.2017)

今年慈濟日的主題是「感恩每一天，愛心滿人間」。雖然當日活動只是短短一小時，但慈濟義工透過手語、粵曲、扇舞、魔術等，各種活潑生動的表演宣揚感恩的訊息，讓院友深深感受到人間溫暖。活動尾聲時，義工們更和全場院友一起合唱「友誼之光」，氣氛融洽。



聖誕報佳音 (21.12.201)

於聖誕節這普天同慶的日子，得蒙基督教院牧部的義工連同沙田區教會的朋友及本院基督教徒員工，帶著樂器，一行八十多人走進院內不同病房，為院友唱詩、送上禮物及祝福。



沙田慈氏護養院

人月團圓慶中秋 15.9.2017

在中秋這個人月兩圓的佳節，感謝義工們為院友帶來別出心裁又歡樂熱鬧的節目，讓院友即使安坐慈氏仍可得見后羿、嫦娥及玉兔的風采。義工們的落力演 對能讓院友心內平添溫暖。

樂韻悠揚賀聖誕 9.12.2017

在普天同慶的聖誕節要如何享受節日氣氛？當然是在充滿節日氣氛的環境中，大家一起聽著悠揚悅耳的聖誕歌曲。在此感謝基督教院牧部義工及其他義工共同為院友打造一個熱鬧的下午，同時感謝各義工以趣劇形式與院友分享聖誕的故事。

群聲秋季樂歡聚

音樂是最能打動人心的途徑之一，如能加上優雅美妙的舞姿則更賞心悅目，「群聲合唱團」每年都會到臨沙田慈氏護養院為院友帶來一個集合唱、樂器演奏及舞蹈表演的活動。



大埔醫院

護養科院友外遊 - 大埔超級城之旅 及 冬日美食節之旅

日期: 2017年8月1日及12月27日

2017年8月1日義工部舉辦大埔超級城之旅，共11位護養科院友、家屬及牧靈部義工協助。今次外遊選擇到鄰近的超級城，讓部份不能遠行的院友可以到酒家飲茶食點心，又可以到附近逛商場及遊公園，舒展身心。此外，在聖誕節過後，安排院友及家屬到灣仔會展的美食節，院友與隨行的家屬或義工選擇來自不同國家的特色小食，一嚐熱賣的韓式小食等，了解時下飲食潮流，當然不少得院友最愛的本地傳統美食。院友們嚐試各種美食後，盡興而歸。



病人、家屬、職員、義工一邊飲茶食點心，一邊交流



院友開心品嚐美食

護養一家迎中秋 2017 及 冬日添壽暖洋洋暨生日會 2017

日期: 2017年9月23日及12月23日

香港紅十字會及蓬瀛仙館分別在2017年9月23日及12月23日舉辦「護養一家迎中秋」及「冬日添壽暖洋洋暨生日會」給護養科院友，今次節目除了節日主題的互動遊戲、舞蹈表演金曲獻唱外，邀請到中樂團演奏及舞龍表演，院友表示能夠近距離欣賞舞龍表演，想不到平時只在電視中出現的舞龍會在身邊出現，很有氣勢，感覺非常興奮、難忘。最後，當然不少得豐富的美食，一起共渡佳節。



蓬瀛仙館義工表演中樂



義工表演舞龍助慶

樂樂在醫院

日期: 2017年11月4日及2018年1月13日

柏斯義工團及院牧部的義工朋友於11月4日舉辦「樂樂在醫院」綜合音樂表演，柏斯義工團演奏出一系列的樂器包括鋼琴、手風琴、小號、小提琴、長笛、豎琴等樂器，以柔和的音樂舒緩院友的住院壓力，讓院友渡過一個輕鬆愉快的下午。此外，柏斯義工團及院牧部的義工在2018年1月13日探訪了骨科的院友，在病房內獻唱流行金曲，慰問院友近況，鼓勵及祝福院友早日康復。



嘉賓與院友合照留念



義工獻唱流行金曲

病人支援及病友小組活動

雅麗氏何妙齡那打素醫院

「醒腦會」-「秋季旅行」及「中風後的健康飲食」講座暨聖誕聯歡

醒腦會分別於10月21日及12月16日舉行了「秋季旅行」及「中風後的健康飲食講座暨聖誕聯歡」活動，共有38名及41名病友及家屬參加。秋季旅行的行程包括參觀香港科技大學、西貢獅子會自然教育中心及將軍澳消防及救護教育中心暨博物館，行程充實及豐富。在午膳期間由營養師為參加者預備了有營健康飲食遊戲，藉此提昇病友對健康飲食的知識，同時亦增進病友間的朋輩支援網絡。而12月邀請了本院言語治療師黃姑娘分享有關如何正確選擇合適食物的講座，以減少患者在進食時出現吞嚥困難的情況，從而提升他們自我管理技巧。

「糖滙館」糖尿患者互助小組、「暢氣會」慢阻肺病人互助小組及「豐盛俱樂部」痛症病人互助小組活動

「糖滙館」、「暢氣會」及「豐盛俱樂部」在2017年9月至12月期間為病友及家屬舉辦了「健體氣功班」、「正確使用藥物及呼吸法講座」及「DIY興趣班」，3個病人互助小組透過多元化的活動，不但提升患者及家屬的自我管理疾病及照顧技巧，更為他們的身、心、靈各方面提供適切的支援，凝聚各病類的患者，建立一個支援網絡，促進患者的互相支持和學習，分享喜悅。

認知障礙「守護者」基本訓練暨「與院長有約」日期：2018年1月6日

隨著人口老齡化，認知障礙症患者人數持續增長，社區教育及支援工作尤其重要，「大埔區認知障礙症照顧聯盟」透過「齊守護」認知障礙症支援行動，積極推動社區教育工作。當日的認知障礙「守護者」基本訓練在那打素醫院舉行，由兩院的醫護人員與在座75名病友、家屬及義工分享，藉此訓練加強參加者對認知障礙症的正確認識，建立尊重、包容及友愛的文化。此外，一年一度的「與院長有約」亦收集到病友、家屬及義工對醫院服務的意見及讚賞，他們積極的參與，促進醫院與服務使用者的溝通，提升市民對醫院服務的信任、接納與支持。



「豐盛俱樂部」冬日滋潤DIY暨聖誕聯歡 9.12.2017

「暢氣會」正確使用藥物及呼吸法講座 24.10.2017



參加者在科大大堂外象徵「紅鳥」的日晷形雕塑拍照留念，非常有紀念價值。



透過參觀消防及救護教育中心暨博物館，了解更多消防及救護的歷史及知識。



言語治療師黃姑娘分享有關中風患者在食物上的正確選擇。



「糖滙館」健體氣功班
28.11.2017 至 30.1.2018



白普理寧養中心 病人與照顧者賦能及支援

佛教院牧部於十一月十五日邀請了法師為住院病友及家屬提供自在看生死講座。其中病友家屬表示參與後感到釋懷。

聖誕節報佳音活動

基督院牧部於十二月十六日舉行了一年一度的聖誕節報佳音活動，共有二十多位義工參加，透過歌聲唱出關懷和歡樂，與住院病人及家屬共渡了難忘的一個下午。



北區醫院

糖訊通宣傳(避豐糖會-糖尿病友互助小組)

2017年10月13日為DM Care 糖訊通應用程式啟動禮。此程式是由威爾斯親王醫院、雅麗氏何妙齡那打素醫院、北區醫院和新界東醫院聯網資訊科技部合作研發，提供糖尿護理資訊，讓病友能更有效地記錄血糖度數等資料，協助他們管理糖尿病。當天有8位避豐糖會病友及義工、糖尿科醫護人員一同出席啟動禮，為活動打打氣。



食得精明至健康推廣計劃(避豐糖會、關心您的心)

2017年10月25日是食得精明至健康推廣計劃的開展儀式，計劃是透過健康講座、地區宣傳等活動，向北區醫院病人及北區居民宣傳低鹽低糖健康飲食的重要性。當天避豐糖會和關心您的心共8位病友有出席開展儀式，並交流低鹽低糖飲食的心得。



威爾斯親王醫院

2018年1月27日攜「手」前航戶外身心之旅

由健康資源中心、泌尿外科及前腺聯盟於1月27日舉行攜「手」前航戶外身心之旅。活動內容包括由物理治療師帶領做健身操、在農莊認識基本種植方法和一起包餃子預備午餐。當日參加者對活動非常滿意，認為可以在大白呼吸新鮮空氣，舒緩病患帶來的壓力外，也可以認識其他病友，交流復康的心得。



2017年12月8日舉行「有傾有講」病人服務交流會

威爾斯親王醫院於2017年12月8日舉行病人服務交流會，當日羅思偉院長、管理層及相關部門代表與來自不同病科的14個病友組織共同交流對威院的服務意見外，更講解威院重建的項目及專科門診廣播的新設施。參與的病友組織認為交流會提供一個有效的溝通渠道以反映意見，亦感受到醫院重視病人的意見。



沙田慈氏護養院

心靈綠洲-院友家屬支援小組

除每月的定期聚會外，我們嘗試以不同的活動形式來推行院友家屬支援活動，以舒緩照顧工作所帶來的身心壓力，並強化彼此的心理社交支援。在7月份，為家屬安排了一次「愛笑工作坊」，以笑的動作配合瑜珈呼吸法，透過簡單動作，讓大家擺脫規限，自由自在地放鬆身心舒解情緒。另外，在9月份，組員一同前往嘉道理農場暨植物園，在導賞員帶領下認識生態知識及有機耕作，一起欣賞大自然之美，並進行放鬆練習，讓大家暫時放下照顧工作，關顧自己的身心健康。在10月份，我們舉辦了「傳情達意」香薰體驗暨院友家屬聚會，特意邀請一些新入住院友的家屬，讓他們認識本院服務及促進與其他家屬的交流，並嘗試分享以香薰按摩作為與院友保持連繫的媒介，並舒解情緒。



「以心連繫」床邊探訪藝術工作坊

2017年12月9日為義工舉辦了「以心連繫」床邊探訪藝術工作坊，是次工作坊以體驗活動、討論和分享，學習以藝術物料與院友互動，當日，義工們非常投入參與，期待義工在床邊探訪時與院友有更多的分享。





「生命同行」家屬聚會

2017年11月18日與院友家屬相聚，大家以藝術創作表達照顧院友道路上的起起伏伏，當天分享中有眼淚也有歡笑，大家真誠地分享著自己的故事，互相支持和鼓勵，知道這條道路上有同行者並肩而行。

沙田醫院

認知障礙照顧者護航互助小組

患病那個辛苦，還是家人辛苦？照顧認知障礙症患者是一項極具挑戰性的工作，照顧者需要付出龐大的精力和體力來應付。照顧者透過每月一次的聚會，與其他照顧者互相分享經驗及內心感受，更重要是得到一班同路人的支持，於未來的照顧路上更有信心。

新健社探訪活動

新健社是一個由中風患者及家人組成的自助組織。義工們每月來到病房作床邊探訪及分享會。他們與院友們分享自身經歷及經驗，有助減低院友面對疾病的焦慮和孤單感。

紅十字會關懷活動

紅十字會義工每月為沙田醫院院友舉辦大大小小的關懷活動，當中包括懷舊主題活動、創意手工藝、趣味小遊戲、名曲會知音和節慶活動等。活動種類多元化，院友積極參與。

大埔醫院

護養科病友家屬支援小組：心靈花園—玻璃盆景 DIY

日期：2017年8月25日

2017年8月25日，舉辦了「心靈花園——玻璃盆景DIY」興趣班。由導師指導下護養科病人家屬及照顧者用碎石、花泥、小草被、小植物、小屋等裝飾物，自由創作自己喜愛的小盆景，讓參加者放鬆心情，發揮所長，渡過快樂的下午。

潤唇膏DIY日期：2017年9月26日

香港教育大學導師及義工與參加者一起製作潤唇膏，唇膏使用天然材料製作，只要幾個步驟，便可以輕輕鬆鬆製作自己潤唇膏，實用之餘，亦增添不少樂趣。參加者表示可在家中再製作潤唇膏送給家人及朋友。

國畫體驗班 日期：2018年1月2日、16日及23日

2018年1月2日開始為護養科病友及家屬舉辦了三堂國畫體驗班，由義務導師邱老師指導院友及家屬一起體驗嶺南畫派水墨畫的技巧與風格。院友及家屬嘗試了一些基本筆法、混顏色，在老師指導下更畫出自己的作品，如蘭花、菊花及竹。院友及家屬表示對水墨畫很有興趣，能夠放鬆心情與其他家屬交流心得，完成畫作又有成功感，希望下一期國畫班可以盡快舉行。



由導師指導下，細心創作玻璃盆景



成功製作潤唇膏



參加者細心量度材料份量



使用綠色顏料的作品，又有不同的感覺



每位參加者畫出獨特的作品

社區協作活動

雅麗氏何妙齡那打素醫院

「風中暖流」深灣仔探訪 日期: 7.12.2017

風中暖流計劃推行至今已達 20 年，20 年來服務因應社區長者的需要，而不斷提升與擴展。今年服務範圍更擴展至一個鮮為人知的小島 - 深灣仔。活動當日，本院社工、護士聯同社署及救世軍職員，乘搭快艇前往小島，為島上居民提供健康講座、量度血糖及血壓，為這個社區資源匱乏的小島，注入社區服務。



大埔 Cheer 喻精神健康互動計劃 - 街展

日期: 23 & 28.11.2017; 16 & 25.1.2018

此計劃目的是提升社區人士對精神健康的認識及預防精神病患，本部於 11 月至 1 月期間，在大埔街頭共舉辦了 4 次街展，透過攤位遊戲宣傳精神健康訊息；街頭親子扭氣球工作坊舒緩居民精神壓力；精神健康問卷調查了解居民的精神健康狀況，以便日後個別跟進。



「善樂滿杏林」醫社合作計劃 - 「共獻關懷。智樂同行」嘉年華

日期: 2.12.2017

為加強長者、護老者及社區人士對認知障礙症的認識，推廣「及早認知、及早發現、及早介入」的訊息，蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心舉辦了「共獻關懷。智樂同行」嘉年華，活動內容豐富，透過中西醫學講座、健腦操、健康檢查、智能測驗及攤位遊戲等，讓參加者及早認識「認知障礙症」病徵及預防方法，建立一個健康的生活模式，並鼓勵長者在日常生活中多動腦筋及多作思考，做個「醒目」的長者。



白普理寧養中心

社區協作及建立夥伴關係

白普理寧養中心一直為喪親者家屬提供支援，其中為喪親者家屬而設立的同一天空下小組，今年八月份開始更與鄰舍輔導會鄰里康齡中心合作，讓長者中心內面對同樣問題的會員可以一同參加，透過活動和分享，共渡這段艱辛的喪親旅程。而社工亦為中心提供了有關生命教育系列的講座，反應十分踴躍。



北區醫院

「活得安心」北區長者家居安全醫社協作計劃

由北區醫院職業治療部與蓬瀛仙館協作，提供義工訓練、家訪，為區內長者制訂防跌規劃、設立家居安全輔助器具等。計劃於7月及12月舉辦活動，共有76位義工人次參與。



威爾斯親王醫院

冬日送暖 – 關懷出院長者大行動 2017-18

為促使長者於冬日時份保持身心健康及喚起社區人士對出院長者的關注。威爾斯親王醫院每年12月至3月安排義工探訪出院長者。義工團體包括有退休護士、現職醫護義工、護理科學生。醫護義工探訪時會特別留意患有心臟病和慢性肺阻病的長者身體狀況，並作簡單健康評估及諮詢。是年的探訪義工更與長者一起做毛巾操，從中希望長者認識在家也可以做運動。



學校健康大使計劃 2017-18 < 器官捐贈齊關注 >

第三屆學校健康大使計劃經已展開。100位來自沙田區6間中學的健康大使剛完成三節的訓練課程，現正籌劃在校內舉辦多項器官捐贈推廣活動。他們亦會於復活節假期到威院推廣，並會訪問器官受惠者及撰寫其生命故事，結集成書，藉此向更多身邊的人傳播器官捐贈的訊息。



沙田醫院

聾明會探訪活動

聾明會義工每月均會到紓緩治療病房及寧養紓緩日間醫院進行小組活動，包括教授院友製作小手工及聾明CAFE。手工創作表達，更勝言語。透過製作手工，院友抒發內在情感，轉移對病痛的注意。CAFÉ活動中義工們分工合作，為院友即時送上熱騰騰的食物。義工的陪伴亦為長期療養的病人和家屬帶來支持。



亞洲動物基金

探訪狗狗和人類的聯繫不僅限於畜主寵物關係，狗狗能藉由陪伴和互動協助長者及長期病患者穩定情緒。當日這群特殊的「醫生」來到沙田醫院的寧養紓緩日間醫院探望院友。院友一見狗狗便綻放孩子般的笑容，院友跟義工們打成一片。



2018年義工基礎訓練時間表

醫院	日期	時間	上課地點	名額
雅麗氏何妙齡那打素醫院	2018年3月19日(一)	下午2:15 至5:30	雅麗氏何妙齡那打素醫院 J座1樓演講廳	120
威爾斯親王醫院	2018年5月17日(四)	下午2:15 至5:30	威爾斯親王醫院 住院主樓暨創傷中心 1樓演講廳	300
雅麗氏何妙齡那打素醫院	2018年6月29日(五)	下午2:15 至5:30	雅麗氏何妙齡那打素醫院 J座1樓演講廳	120
北區醫院	2018年9月5日(三)	上午9:15 至12:30	北區醫院1樓禮堂	100
威爾斯親王醫院	2018年11月15日(四)	下午2:15 至 5:30	威爾斯親王醫院 住院主樓暨創傷中心 1樓演講廳	300
北區醫院	2018年12月12日(三)	上午9:15 至12:30	北區醫院1樓禮堂	100

義工服務/中心活動(服務/活動前兩小時如天氣惡劣,活動將有以下安排)

	警告訊號	室內服務/活動	戶外服務/活動
 暴雨警告訊號	黃色	✓	✓
	紅色	X	X
	黑色	X	X
 颱風訊號	1號風球	✓	✓
	3號風球	X	X
	8號風球	X	X
 雷暴警告	雷暴警告	✓	X

✓ 服務/活動如常進行

X 服務/活動暫停

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： 上午九時至中午十二時	星期日及公眾假期休息
白普理寧養中心 電話：2645 8896	日間寧養暨資源中心 星期一至五： 上午八時四十五分至下午一時 下午二時至五時三十分	星期六、日及公眾假期休息
北區醫院 電話：2683 7515	星期一至五： 上午九時至中午十二時三十分 下午二時至五時三十分	星期六、日及公眾假期休息
威爾斯親王醫院 電話：3505 3158	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至五時三十分	星期六、日及公眾假期休息
沙田醫院 電話：3919 7457	星期一至六： 上午九時三十分至下午五時	星期日及公眾假期休息
沙田慈氏護養院 電話：2636 7269	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至五時 星期六： 上午九時至中午十二時	星期日及公眾假期休息

新界東醫院聯網 復康店服務時間

威爾斯親王醫院 電話：3505 3495	星期一至五： 上午九時至下午一時三十分 下午二時至七時 星期六： 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時	星期日及公眾假期休息
雅麗氏何妙齡那打素醫院 電話：2689 2053	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至五時 星期六： 上午九時至中午十二時	星期日及公眾假期休息
北區醫院 電話：2683 7516	星期一至五： 上午九時十五分至 中午十二時三十分 下午二時至五時三十分	星期六、星期日及公眾假期休息

督印人：劉敏昌博士

編輯委員：胡鎮文先生 溫潔明小姐 趙漸強先生 房靜思小姐 談德榮先生