

東暖

新界東醫院聯網 健康資源中心通訊 第 7 期 2019 年第四季



目錄

P.2 專訪

P.3 預防認知障礙 「地中海式飲食」幫到手

P.4 聯網義工活動回顧 及 < 義工服務意見調查 2018 > 調查結果

P.5 病人關顧 (義工服務)

P.9 病人小組活動

P.13 社區協作活動

P.16 服務資訊

新界東醫院聯網臨床服務統籌(診斷) / 白普理寧養中心，沙田慈氏護養院及沙田醫院行政總監劉敏昌教授即將榮休了。本年度暑期義工特意邀請了劉教授及接任新界東醫院聯網健康資源中心統籌工作的新界東醫院聯網社區及基層健康服務總監許鷗思醫生做訪問，見證簡單而隆重的交接儀式！

交波！

訪問及撰文： 義工何芍駟, 阮文榛, 唐嘉禧(聖公會林裘謀中學 2018-19 年中六學生)

義務編輯： 麥麗貞

在電視劇中，我們常看見醫生帥氣地身穿手術袍，神勇地拯救傷病者的場面。在現實中，醫生醫治病患者，背後依賴許多資源，而義工團隊可為病人及其家屬提供輔助，也是功不可沒。

作為前新界東醫院聯網義工統籌的劉敏昌教授，過去十多年一直致力於革新義工制度，盡力為院友提供優質的義工服務，亦見證了整個界別的低潮與茁壯興起。時至今日，新界東醫院聯網義工隊隊員超過 3000 人，工作多樣化及分工細緻，由籌辦康樂活動到設立不同的病友小組、並有專業團隊例如攝影隊、扭波隊、退休護士團隊等等，均能配合到病人所需。舉例來說，2008 年發生了三聚氰胺事件，當時事件十分危急，醫院要為大量兒童檢查，醫護人手短缺自然不在話下。正當教授苦思如何應對時，卻有多名義工自發協助，提供物資、照顧有需要人士等等。在安撫了憂心忡忡的父母之餘，還扭氣球送給小孩，大大舒緩了當時緊張的局面。這事件令劉教授體會到人間有愛，人與人之間守望相助的美麗。

回顧新界東醫院聯網義工隊的發展，劉教授指出一大轉捩點在於管理義工隊人員的改革。一直以來義工隊都是由醫務人員負責義工統籌工作，然而在統籌活動及動員社區或非政府組織資源時，那並非醫務人員專長。所以劉教授破天荒引進了社工從事義工統籌工作，一方面將醫

務人員回歸醫療網中，另一方面更能讓社工大展所長，因此新界東醫院聯網義工隊得以發展迅速及持續增長是事出有因的。

另外，劉教授亦創建義工制服，讓義工能有團隊精神及歸屬感。而定期作意見調查，亦可充份掌握到義工的專長及期望，從而讓義工可以發揮所長。基於以上種種改革，新界東醫院聯網義工隊於 2012 年勇奪醫管局傑出團隊獎，是新界東醫院聯網義工隊一項殊榮，亦是義工隊努力的一項冠冕。

相信大家都會說義工服務是十分有意義的活動，但劉教授卻認為不僅如此，從義工服務中人得到正能量，無私的奉獻更能感染他人。

「人生難免有高低起伏，但有義工在背後默默耕耘，不求回報的精神，正正鼓勵了我要開心的過每一天，這不就是體現了施比受更為有福嗎？」

劉教授在這 10 年統籌義工服務期間，不免有刻骨銘心的事跡，包括有推行獲得引以為傲的社會認同的服務、有面臨義工生離死別而不捨落淚的時刻。。。

「有一名格外熱情的院友，他雖然身體殘障，但經常義載他人，甚至乎把我當成家人對待。所以對他的離世，我感到很心痛。」

圖 1: 劉敏昌教授將籃球交予許鷗思醫生，喻意許醫生將承接起劉教授的工作。

P1

教授從訪問中記憶猶新的是教授從來沒有忘記自己的身份，既是院長亦是前義工領袖，同樣為有需要人士服務，發揮互助互愛的團隊精神。一個樂於助人的使命，兩種工作身份，為他寫下精彩的十年。

一直以來，劉教授所堅持的原則，就是以人為先。無論是作為院長的角色，還是義工統籌的角色，他一直堅信「醫病要藥，醫人要心，做管理要真心」。站在管理者的立場上，其座右銘就是「得民心者得天下」。作為管理者，需要顧及、理解到管理架構內的人。與不同的同事打好關係，打成一片，比起每天擺著架子，一副高高在上的樣子，更能有效地進行管理。

「人與人之間的關顧，是做管理的人需要學習最重要的一環。」

人與人之間的關顧，亦大大拉近了義工與劉教授的距離。曾經有一位義工送贈了一個魚形的串珠吊飾給他。這看似平平無奇的吊飾，對劉教授而言卻是別具意義。

「你們知道，若魚不死，是可以無限地長大的嗎？」

原來魚不像人類，牠們不會有一個限定的體積大小。當魚仍然生存著，牠們就會繼續地長大。劉教授希望義工團隊能夠像魚一樣，義工人數能夠持續無限壯大，發揚光大。劉教授亦特別提到，吊飾魚尾的部分由數顆夜光珠所組成。他亦期望，義工團隊能夠如這魚尾般，繼續發光發熱，繼續為各院友服務，幫助他們渡過難關。

最後，劉教授期望在他卸任後，醫社合作能夠繼續推動。他希望義工團隊能夠成為醫療團隊裡的一部分，與醫護人員合作，幫助病人。他亦期望在未來能夠有更多的病人互助組織，能夠有更多的義工以過來人的身分，為病人提供心理上的輔導，以自己的經驗去幫助患者渡過難關。希望義工團隊能夠如劉教授所願，繼續發光發熱，幫助更多有需要的人。

希望榮休後的劉教授能在另一界面發光發熱，為廣大的市民服務。

這是一個簡單而隆重，卻充滿象徵意義的交接儀式。

新界東醫院聯網社區及基層健康服務總監許鷗思醫生從新界東醫院聯網臨床服務總監(診斷)/白普理寧養中心、沙田慈氏護養院及沙田醫院行政統籌劉敏昌教授手中接過了象徵義工服務的信物；喻意許鷗思醫生會以一份永不磨滅的意志，承接起劉教授的工作。而在他們身後見到一格名言：「大愛無疆」，亦正是醫療界服務市民的靈魂及使命。

這信物是一條由彩珠編成的小魚，是一名病人送贈劉教授，感謝劉敏昌教授推廣新界東義

工服務的努力及成就；而劉教授送贈此小小信物，是托付了一項極重大任務，希望接班人許鷗思醫生能承傳下去。

「知否魚類可以不斷成長？我亦希望我們的義工服務也可以繼往開來，不斷壯大！」劉教授語重心長的說。

身為沙田醫院內科及老人科、沙田慈氏護養院部門管理層多年，許醫生實在深切明白到在老齡化社會中，單從醫療體制中提供服務，是永遠追不上殷切的及大量的需求；而在社區中尋找協助是其中一解決方法。

「希望未來能有更多的醫社合作計劃 - 吸納更多社區資源，為病人提供更多貼身及個人化的服務！」許醫生概括地說出了她的理念及未來工作的方向。

許醫生說出目前已在推行的有與非政府組織合作的病人離院支援計劃，為離院病人安排適切的家居服務及照顧。這是許醫生會加強拓展的服務之一。

另外會加強推展的是「同行者計劃」。計劃是將相同病類的病人組織起來，目標是讓病友義工以過來人身份，和病人分享在醫療、復康及生活細節上遇到種種的問題，可如何適應等。事實上，在義工的同理心及正能量的分享及推動下，「同行者計劃」大大為病人提供了貼身貼心的服務，許醫生認為是行之有效，將會是其中一個重點發展項目，「明朥會」（專為膀胱癌病人而設的

病人組織)便是最近組成的一個同行者計劃，亦是一個成功例子。

在新的計劃當中，許醫生有鑒於醫科學生在學習途中需要更多實習機會，所以作一新嘗試，計劃吸納病友組織義工，協助教學，讓學生能在義工身上學習吸收更多經驗，從而提升及加速醫學生的專業成長。而對病友義工來說，能參與教學，訓練人才，最終都是病人的得益，相信這是一項雙贏的計劃吧。

「希望未來能有更多病友參與，只要他們能付出少許時間，便可成為醫科生在學習路上的一股推動力。」許醫生作出呼籲。

作為新界東醫院聯網社區及基層健康服務總監，許醫生期望醫生和病人之間的連結不只局限於單方面的治療，而是成為同行者，將醫護人員大愛無疆的精神拓展及昇華。

訪問結束，許醫生緩緩站起來，帶著由前輩傳承下來的意志和責任，走向遠方。我相信，許鷗思醫生走向的地方，不單是病人的身旁，而是一個更理想的未來；一個醫生與病人與義工相互信賴、相互合作、關係更緊密的未來。

圖 2 及 3: 許鷗思醫生雙手從劉敏昌教授手中接過了由彩珠編成的小魚，喻意許鷗思醫生會以一份永不磨滅的意志，承接起劉教授的工作。

預防認知障礙 「地中海式飲食」幫到手

香港人均壽命是全世界最長，隨着「90後」長者會愈來愈多，港人患上認知障礙症風險更不容忽視！新界東醫院聯網精神科聯網統籌暨香港中文大學醫學院精神科學系教授林翠華指出，患認知障礙症機會隨年紀上升而增加，但只要在日常生活中做足簡單「基本步」，包括注意飲食和做適當運動，便可以延遲病發和減輕症狀。

「香港人不單老，還會非常老！」林翠華教授在六月的總監與員工大會上表示，現時每6個香港人，就有一位是65歲或以上，十年之後，估計比例會收窄至每3個人中就有一位。研究顯示，65歲以上人士患認知障礙風險較一般人高一倍，至於90至95歲人士，更是每兩人中至少有一人患認知障礙。

食療可延7年病發

不過，認知障礙症並非不能預防。林翠華教授表示，除了嚴重患者只能靠藥物控制，未發病或早期的認知障礙症都可以從生活各方面控制。首先是飲食方面，曾有研究找了960名長者參與「地中海式飲食習慣」調查，以觀察他們的認知功能，結果對此飲食習慣最遵守的三分之一人和最不遵守的三分之一人，認知程度相差了7.5歲，「即是吃對了食物，可能賺了7年」。

「地中海式飲食」即是深海魚類、綠葉蔬菜、堅果、豆類及全穀類，還有可抗高血壓的低鹽食品等，至於不建議進食的包括紅肉、牛油和人造牛油、奶酪、糕點和糖果，以及油炸食品等。

此外，林教授說香港也做過類似研究，發現只要堅持每日食三份蔬菜和兩份水果，認知障礙風險可減25%。

練肌肉助修復腦細胞

除了飲食外，適當運動也有助長者保持腦部功能。林教授稱，長者未必可負擔舉啞鈴、掌上壓等帶氧運動，可選擇太極、瑜伽等「身心運動」，最好是有肌肉訓練、要背口訣的運動，因為肌肉有眾多神經組織，可以幫助腦部細胞修復，「但只散步閒逛對認知功能是有用的」。

不少人認為「打麻將」可幫助預防認知障礙，林教授指「要打得開心才有用」，如果太計較輸贏只會徒添壓力，反而會有反效果；也有人提出看電視有助認知功能，但這並非必然，「例如看電視劇《倚天屠龍記》，如果有助想起原著情節，是有用的，但如果只是『齋睇』，沒用腦思考，看得多認知功能只會愈來愈差」。她說，長者可按個人喜好多做一些增進思考、社交的事，例如畫畫、書法，盡量令心境愉悅，對認知功能也有好處。

林翠華教授稱，只要做好飲食、運動、智力鍛練三方面的「基本步」，可大大減低認知障礙風險，「如果做齊這些事，把症狀延至 78 歲才出現，至少也賺了 8 年！」她強調，老年人的生活也可多姿多采，「85 歲應該像胡楓、羅蘭一樣」，不應留在老人科病房，希望大家正視認知障礙症風險，及早預防。

圖 4: 林翠華教授表示，患糖尿病、心血管病、聽障、視力缺損、或曾患抑鬱等情緒病，會影響大腦接收訊息功能或腦部細胞修補，增加患認知障礙風險。

圖 5: 研究顯示，長時間遵守「地中海式飲食習慣」及恆常進行「身心運動」均有助延遲認知障礙病發和減輕症狀。

資料轉載自：新界東醫院聯網《醫搏》第三十九期 06/2019 「預防認知障礙「地中海式飲食」幫到手」

義工守則及須知：所有在醫管局服務的義工，應穿著整齊端正的服飾，並必須配戴醫院發出的義工證，及穿著易於識別的義工制服。

P3

聯網活動回顧

生死教育工作坊

日期: 4/6/2019 上午 9 時 15 分-下午 5 時

活動目的: 教導參加者正確地認識有關生與死的知識，並減低學員對談論死亡的恐懼及加強學員於面對生離死別時的情緒管理能力。

對象: 醫院管理局病人支援服務義工

人數: 約 200 位醫管局義工

圖 6: 約 200 位醫管局的義工出席由醫院管理局舉辦的義工培訓系列：「生死教育」基礎課程，大家都十分認真和投入。

團隊建立工作坊

日期: 10/7/2019 上午 10 時至下午 1 時

活動目的: 透過活動，增加義工對義工團隊的歸屬感。

對象: 新界東醫院聯網義工

人數: 84 位義工

圖 7: 80 多位來自不同醫院的義工聚首一堂，一起來個大合照！

圖 8: 義工們積極投入活動，玩得十分開心。

新界東醫院聯網 暑期義工大學堂 2019

日期: 12/7/2019、22/7/2019-16/8/2019

活動目的: 讓有志投身醫護服務的學生，透過協助部門運作，從而增進有關經驗與知識，及培養參加者的同理心。

對象: 就讀中五或以上之學生

人數: 121 位

圖 9: 經過四星期的時間，暑期義工們完成難忘的義工服務計劃！

< 義工服務意見調查 2018 > 調查結果

新界東醫院聯網健康資源中心每年均會透過<義工服務意見調查>了解義工及醫院各部門對義工服務的意見，從而改善醫院義工服務。透過問卷調查，亦加強了健康資源中心與義工及各醫院部門的溝通，以提供更適切的義工服務予病人。以下是< 義工服務意見調查 2018 > 義工對健康資源中心意見的部份調查結果：

是次調查共收回 467 份問卷，當中 74 份(9%)為服務少於 1 年的義工填寫，125 份(24%)為服務 1-3 年的義工填寫，80 份(19%)為服務 4-6 年的義工填寫，178 份(48%)為服務 7 年或以上的義工填寫。

- 374 位義工(90%)滿意/十分滿意健康資源中心的訓練/活動。
- 398 位義工(91%)滿意/十分滿意健康資源中心的義工服務配對安排。
- 389 位義工(92%)認為健康資源中心能夠/非常能夠提供足夠的支援(如請假，對部門反映意見等)。
- 408 位義工(97%)滿意/十分滿意健康資源中心的服務安排及支援。
- 428 位義工(98%)滿意/十分滿意健康資源中心職員對義工態度。

健康資源中心一直十分重視義工訓練、服務發展、支援及維繫，來年健康資源中心會繼續壯大義工隊伍，為義工隊伍注入更多新血，優化義工服務管理以及讓義工發揮潛能，發光發亮！

P4

病人關顧 (義工服務)

雅麗氏何妙齡那打素醫院

精神健康急救證書課程

日期: 2019 年 6 月 18,19, 25,26 日

活動目的: 讓義工認識常見精神病,辨識精神問題及危機出現的表徵, 從而協助病人尋求專業治療及合適資源。

對象: 那打素及大埔醫院義工

人數: 14 位義工

圖 10: 課程導師鄭小萍姑娘透過角色扮演, 指導義工如何評估自殺危機。

圖 11: 義工學習非常認真, 互相討論, 做筆記, 為考試作充份準備。

長者離院支援計劃 - 家居探訪及電話慰問服務

日期: 2019 年 2 月至 8 月

活動目的: 關懷及支援離院長者病人, 減低再入院機會。

對象: 那打素及大埔醫院離院長者病人

人數: 受訪病人及家屬 32 人次; 義工 28 人次

圖 12 及 13: 已受訓之義工定期家訪及電話慰問離院長者病人, 給予關懷及支援, 促進康復, 使其重過正常生活。

大埔醫院

元宵佳節顯溫馨

日期: 2019 年 2 月 23 日

活動目的: 溫馨之友義工及警察樂隊現場表演經典粵曲及流行金曲, 在農曆新年期間, 讓住院病人感受節日喜慶氣氛, 減輕病人住院的壓力。

對象: 骨科、內科及老人科、護養科及精神科病人及家屬

人數: 63 人

圖 14: 住院病人共聚在大埔醫院舞台欣賞精彩的表演。

圖 15: 嘉賓、病人、義工及樂隊合照。

牧靈部住院病人活動

日期: 2019 年 5 月 25 日

活動目的: 牧靈部藉著到大埔醫院為院友送上愛德服務，把耶穌基督愛的精神傳揚開去

對象: 大埔醫院護養科、骨科院友

人數: 15 人

圖 16: 義工演出一個以福音為主題的話劇。

圖 17: 舞蹈老師帶領院友練習一些簡單的舞步動作，動作主要集中在手部、肩膊及上半身。

P5

病人關顧 (義工服務)

北區醫院

健康資源中心義工招募日

日期:2019 年 8 月 14 日(下午 2 時至 5 時)

活動目的: 1.讓公眾人士認識健康資源中心的工作

2.透過活動加強義工間的交流

3.壯大義工隊伍

人數: 126 位公眾人士、24 位義工協助

圖 18: 義工招募日開幕儀式邀請了北區醫院管理層、各合作部門及義工們一同參與，為義工們打氣。

圖 19: 活動完成後，一眾義工及暑期義工合影留念，在此感謝各位付出時間和努力使活動順利進行。

生日小隊-3D 寧養中心生日會

日期:2019 年 4 月 30 日 ; 7 月 30 日(下午 3 時至 4 時)

活動目的: 1.透過不同的遊戲來加強病友的感統訓練，如手眼協調。

2.為病友帶來生日祝福，加強義工與病友的互動。

對象: 3D 寧養中心病友

人數: 6 位義工

圖 20: 義工們正鼓勵病友參與遊戲，為他們打氣。

圖 21: 義工們和病友一同參與遊戲，加強彼此之間的互動。

威爾斯親王醫院

義工服務分享會 暨 新春團拜聚餐

日期: 2019 年 2 月 15 日

活動目的: 1. 義工服務檢討及分享; 2. 讓義工互相認識及交流; 3. 加強義工之間的聯繫及凝聚力; 4. 同慶新春.

對象: 個人及機構義工

人數: 165 人

圖 22: 羅思偉醫生到場聽取義工心聲及為義工打氣，並一起拍照留念。

圖 23: 在<義工之最>環節，嘉許參與恆常服務的<80 後>義工，包括最年長---80 歲以上以及最年輕---23 歲的義工。

<消防安全大使> 證書課程

日期: 2019 年 8 月 21 日

活動目的: 1. 加強義工的消防安全意識; 2. 認識一般火警的成因及預防措施; 3. 了解火警時的適當應對方法.

對象: 個人義工

人數 15 人

圖 24: 在導師指導下, 義工輪流練習使用滅火器。

圖 25: 義工參與 5 小時的訓練及考核, 完成了証書課程, 與導師合照。

P6

病人關顧 (義工服務)

白普理寧養中心

老友探訪兵團

日期:2018 年 7 月至現在

活動目的: 定期探訪晚期病友, 義工們能陪伴他們走人生的最後階段

對象: 接受家居寧養服務而居住於安老院之病友

人數:17

圖 26 及 27: 白普理寧養中心的義工不單在院內服務, 今年度更將愛心延伸到安老院舍, 每月定期前往探訪正接受家居寧養服務而居住於安老院之病友, 讓他們在患病中感到人間有情, 義工們一起分享病友的心路歷程, 在旁給予支持和鼓勵。

豎琴表演

日期: 2019 年 3 月 8 日

活動目的: 讓日間中心之病友享受柔和優美的琴聲

對象: 參與日間中心之病友

人數: 15

圖 28 及 29: 白普理寧養中心於每星期五舉行日間中心活動，義工們常預備不同的節目，讓參加者有更多的體驗。今年 3 月 8 日曾有兩位義工帶來特別的豎琴表演，優美的琴聲令人心身舒暢。

沙田慈氏護養院

表達藝術治療 及「慢·活」人生軌跡藝術展覽

日期: 展覽-2019 年 3 月 1 日至 5 日

活動目的: 由 2017 年底至 2019 年初，本院嘗試以表達藝術治療理論為基礎，運用不同的形式，包括小組、工作坊、床邊探訪，與院友及家屬一同享受藝術創作過程，達至舒緩情緒、肯定自我、促進成長的果效。

總結一年多的活動，我們在 2019 年 3 月 2 日至 4 日一連三天於石硤尾賽馬會創意藝術中心舉行了「慢·玩~人生軌跡」藝術展覽，展出作品為 15 位院友於小組中的不同創作，以藝術方式記錄著自己獨特的故事。院友們、家屬、義工、不同的公眾人士均到來一同欣賞院友的展品，令大家知道院友們其實是很棒的！

對象: 本院院友、家屬、義工、職員及社區人士

人數: 100 人

圖 30: 除畫作外，也有裝置藝術作品。

圖 31: 出席自己的藝術作品展，當然要先簽名留念。

義工守則及須知：為保障個人私隱，義工不應向病人索取個人資料，如電話、社交媒體、電郵或郵寄地址等作私人用途。

P7

愛心延展

日期: 2019 年 8 月 17 日 午 3 時至 4 時 30 分

活動目的: 紅十字會義工透過歌唱舞蹈及遊戲等，為院友帶來一個輕鬆愉快的下午。

對象: 本院院友

人數: 25 位院友

圖 32 及 33: 院友正投入地欣賞既優雅又具傳統色彩的羽扇舞。

沙田醫院

琴音妙韻獻關懷

日期: 2019 年 7 月 13 日, 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分

活動目的: 透過豎琴柔和的音韻讓院友感到寧靜平安

對象: 紓緩治療病房院友

人數: 60

圖 34: 豎琴夢天使義工團又來到沙田醫院為紓緩病房的院友演奏。

圖 35: 院友點歌，義工即場演奏。

粵韻暖心弦

日期: 2019 年 3 月 16 日, 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分

活動目的: 把愛心及關懷帶給住院病人和家屬

對象: 院友、家屬及公眾人士

人數: 46

圖 36: 全球華人乳癌組織聯盟首次來到沙田醫院探訪院友，義工們獻唱多首耳熟能詳的粵曲，

包括：劍合釵圓及打金枝等。

圖 37: 粉紅天使義工團，在台上獻唱「夜上海」一曲，又翩翩起舞，氣氛熱鬧。

P8

病人小組活動

雅麗氏何妙齡那打素醫院

健樂同行在醫院 - 音樂學會

日期: 2019 年 5 月 27 日 至 7 月 22 日 (星期一) , 下午 2:00-下午 4:30

活動目的: 透過懷舊金曲歌唱小組及音樂共賞小組，提升參加者歌唱技巧，建立興趣、自信心

及發掘其音樂潛能。同時，透過歌詞創作，互相分享自己獨特的故事及反思康復過程中所得的

人生意義。

對象: 本院病友小組、大埔醫院日間精神健康中心院友及家屬

人數: 10 人

圖 38: 透過音樂懷緬小遊戲，促進組員打開話題，增加活動投入感。

圖 39: 義務導師黃少嫻姑娘悉心教導，組員認真學習。

健樂同行在醫院 - 興趣學會

日期: 2019 年 6 月 22 日、7 月 13 日、7 月 27 日及 8 月 24 日，上午 10 時至上午 11 時 30 分。

活動目的: 透過舉行實用手機攝影班，教授病友簡單拍攝技巧、照片欣賞及構圖取景技巧等知識，讓參加者建立興趣，為生活加添趣味。

對象: 本院病友小組會員及家屬

人數: 14 人

圖 40: 義務導師謝義偉先生與組員合照留念。

圖 41: 義務導師謝先生以輕鬆有趣的教學手法，提升組員對手機攝影的興趣。

大埔醫院

「雅聚·共融」書畫展

日期: 2019 年 5 月 18 日

活動目的:協助大埔醫院精神科、中風科及護養科的病人發展潛力，在復康路上紓緩緊張情緒及增強自信，並重建有意義生活。

對象: 那打素醫院及大埔醫院中風科、護養科及精神科的病人及家屬

人數: 39 位病人及家屬

圖 42: 參展的院友及家屬在自己的作品前與文院長合照.

圖 43: 在香港大會堂展出自己畫作，院友及家屬相當興奮.

P9

乾花杯墊、蛋托花工作坊

日期: 2019 年 7 月 13 日

活動目的: 透過園藝主題工作坊，讓家屬及照顧者減低壓力，同時加強照顧者之間交流

對象: 本院護養科家屬及照顧者

人數: 10 人

圖 44: 家屬及照顧者透過工作坊抒發情緒，互相支持。

圖 45: 家屬們學習製作蛋托花，放鬆一下。

病人小組活動

北區醫院

健氣組職業治療講座

日期及時間: 2019 年 4 月 29 日下午 3 時-4 時

活動目的: 透過職業治療講座, 提升自我疾病管理能力。

對象: 慢阻肺病病人及家屬

人數: 35 人

圖 46: 職業治療師透過問答比賽形式, 讓參加者增加疾病管理的知識。

“笑” 除水腫大笑瑜伽運動班

日期及時間: 每月兩個星期六上午 10 時-11 時

活動目的: 透過學習大笑瑜伽, 紓緩壓力及減輕術後水腫狀況。

對象: 乳癌術後病人或在新界東醫院聯網醫院接受乳癌治療病人

人數: 20 人

圖 47: 導師與參加者一起練習大笑瑜伽, 參加者十分投入。

圖 48: 導師亦教授了身體放鬆法及呼吸法, 讓參加者平日在家中亦可練習。

義工守則及須知: 請保持手部清潔衛生, 在前往及離開醫院時必須洗手消毒。

P10

威爾斯親王醫院

明朥會成立典禮

日期: 2019 年 7 月 4 日(星期四)

目的：由威爾斯親王醫院外科學系泌尿外科、健康資源中心成立，並由膀胱癌病友及其家屬共同參與之支援小組。目的是集結各膀胱癌者，互相分享治療之經驗及感受，從而積極面對治療過程及康復後的生活。當日典禮包括亮燈儀式、表演、病友分享和專題短講。當天有超過150位的病友和醫護人員出席支持，非常鼓舞！

對象: 膀胱癌病友及其家屬

人數:150 人

圖 49：由主禮嘉賓主持亮燈儀式，代表明朧會正式成立

圖 50：當日由余醫生與病友一起合唱「一點燭光」，象徵希望和關懷。

糖尿病朋輩關懷計劃之觸動心靈結業篇

日期：2019年7月16日

目的：總結計劃所學習到的控糖知識和技巧，並鼓勵參加者繼續積極面對糖尿病。此外，透過頒發獎項，肯定組員成功控糖的努力及感謝組長一年來無私的奉獻。

對象: 糖尿病朋輩關懷計劃組員

人數: 40

圖 51: 組長大合照

圖 52: 家人對朋輩計劃的心聲

病人小組活動

白普理寧養中心

手工花製作班

日期: 2019 年 8 月 16 日

活動目的: 透過手工花製作活動, 義工與病友們有傾有講, 一起分享個人的感受

對象: 參與日間中心之病友

人數:15

圖 53 及 54: 本院於日間中心內舉辦手工花製作班, 與病友一同體驗製作手工的樂趣。

P11

沙田慈氏護養院

心靈綠洲家屬支援小組之「情人節探訪」

日期: 2019 年 2 月 14 日上午 10 時至 12 時

活動目的: 家屬義工透過探訪及致送小禮物, 讓院友及其照顧者也能感受關愛之「情」

對象: 本院院友

人數: 5 位組員及約 230 位院友

圖 55: 見到慈氏咁優美既環境, 當然要嚟個大合照先啦。

圖 56: 農曆新年加上情人節, 義工既關懷源源不絕。

園藝工作坊

日期: 2019 年 7 月 8 日 下午 3 時至 5 時

活動目的: 透過園藝治療手法讓家屬及院友能有更正面積極的人生觀，一同分享活在當下的生活態度。

對象: 家屬及院友

人數: 20 位家屬及院友

圖 57: 導師正落力解說園藝技巧。

圖 58: 聽完導師講解，當然要落手落腳嘗試啦。

沙田醫院

開心唱歌學講話

日期: 逢星期六，下午 3:00-4:00

活動目的: 透過唱歌改善患者的口腔功能及說話能力

對象: 有言語障礙的中風或腦部受損患者

圖 59: 新健社的義工每星期來到內科及老人科病房教授院友大笑瑜珈，又一起唱懷舊歌曲。

健腦樂同行朋輩支援小組

日期: 每月第二個星期三, 下午 3:30-5:00

活動目的: 增進病友及其照顧者對疾病的知識，提倡自我疾病管理概念。

對象: 院友及家屬

圖 60: 慧進會的義工向院友介紹社區資源及分享如何調節心態面對病患。

P12

社區協作活動

雅麗氏何妙齡那打素醫院

風中暖流日間探訪行動暨嘉許禮

日期: 2019 年 2 月 23 日

活動目的: 在寒冬中為長者送上關懷慰問, 並為長者提供健康檢查, 提昇健康意識, 防患未然。

對象: 大埔區獨居及兩老共住長者

人數: 長者 200 位; 本院義工 15 位

圖 61: 文院長在嘉許禮上致詞。

圖 62: 醫護義工為長者檢查用藥是否正確。

端陽敬老滙演

日期: 2019 年 6 月 21 日

活動目的: 讓長者歡度佳節, 並提醒他們在佳節期間注意健康。

對象: 大埔區長者

人數: 長者 600 位; 本院義工 8 位

圖 63: 本院物理治療師丘岳先生與兩位義工向長者示範活力操。

圖 64: 本院護理總經理馮淑姿姑娘派發禮物予長者, 讓他們歡度端午節。

北區醫院

中醫藥防治「三高」

日期: 2019 年 3 月 27 日(下午 2 時 30 分至 4 時)

活動目的: 透過工作坊的形式, 讓學員從中醫的角度認識都市病「三高」, 講解防治「三高」

常用的食療及穴位按

摩, 冀學員應用於日常生活中。

對象: 北區醫院病人、義工、公眾人士

人數: 36 位

圖 65: 工聯會工人醫療所-香港浸會大學粉嶺中醫教研中心洪毓鍵中醫師講解防治「三高」常用的食療及穴位按摩。

圖 66: 除了食療及穴位按摩, 中醫師亦介紹了保健養生運動。

義工守則及須知: 義工若需請假、遲到或早退, 應儘早與負責職員提出, 以便作出安排。

P13

社區資源講座

日期: 2019 年 6 月 12 日(上午 10 時 30 分至 12 時)

活動目的: 透過講座讓參加者了解與長者相關的資源(包括: 醫療券、自願醫保計劃、院舍及社區支援服務等)。

對象: 北區醫院病人、義工、公眾人士

人數: 31 位

圖 67: 基督教女青年會社工梁豪華先生介紹醫療券、自願醫保計劃、院舍及社區支援服務等社區資源。

社區協作活動

白普理寧養中心

從園藝說人生

日期: 2019 年 3 月 27 日

活動目的: 透過園藝治療活動, 讓義工們能輕鬆地談論生命的課題

對象: 義工

人數: 17

圖 68 及 69: 本院於 3 月 27 日透過香港中文大學賽馬會老年學研究所 賽馬會安寧頌 – 安寧服務培訓及教育計劃, 邀請園藝治療師為義工們提供園藝治療活動, 題為『從園藝說人生』, 讓義工們在服務別人的同時, 也有放鬆及自我照顧的機會。

沙田慈氏護養院

觀鳥樂同行

日期: 2019 年 5 月 25 日

活動目的: 本院院友由義工陪同下到訪香港濕地公園, 在義務導賞員帶領下認識觀鳥技巧, 同

時領略大自然的優美。(特別鳴謝香港觀鳥會提供義務導賞服務)

對象: 本院院友

人數: 8 位院友

圖 70: 悠然於小橋上, 欣賞草木之美。

圖 71: 水天一色, 使人心曠神怡。

P14

沙田醫院

慈山寺-心靈健康關顧伙伴計劃

日期: 每月兩次, 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分

活動目的: 由社工及義工為院友提供佛法心靈輔導

對象: 沙田醫院 6AB 院友及家屬

圖 72:本院內科及老人科部門主管許鷗思醫生帶同慈山寺義工向院友送上關懷。

圖 73: 6AB 病房經理賴慧絲姑娘為慈山寺義工介紹病房內與院友進行懷緬治療的懷舊閣。

感恩.遇上幸福

日期:2019 年 5 月 11 日, 中午 12 時至下午 5 時

活動目的:向院友傳遞快樂與關懷, 鼓勵他們學習感恩

對象: 院友、家屬及公眾人士

人數:93

圖 74: 佛教院侍部邀請到藝員張國強(左)和魯振順(右)為院友獻唱多首金曲，又到台下與院友握手，送上祝福。

圖 75: 或許「幸福」就是家人陪伴在身邊，捉住我的雙手，一起寫大字。

社區協作活動

威爾斯親王醫院

學校健康大使計劃《大愛 感悟人生》器官捐贈故事文集發布會

日期: 2019 年 4 月 17 日

活動目的: 1. 《大愛 感悟人生》器官捐贈故事文集發布; 2. 參與學校嘉許

對象: 學校健康大使計劃參加者、義工、文集受訪者及醫護人員

人數: 125 人

圖 76: 學校健康大使分享其訪問器官移植受惠者、捐贈者家屬及醫護人員，並撰寫其生命故事，結集成書的感受及得著。

圖 77: 眾主禮嘉賓包括威爾斯親王醫院醫院管治委員會主席伍穎梅女士、復康店委員會主席關港子女士以及新界東醫院聯網總監羅思偉醫生、器官移植委員會主席李錦滔教授、臨床服務統籌(診斷)劉敏昌教授及護理總經理何沛儀女士蒞臨支持及分享學生努力的成果，並合照留念。

如有興趣閱讀《大愛 感悟人生》文集，可掃描 QR code 或瀏覽威院網頁

https://www3.ha.org.hk/pwh/Organdonatinbook/PWH_donationBook.htm 或聯絡健康

資源中心免費索閱(電話:35053172)



圖 78: QR Code

P15

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	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
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 下午一時三十分至下午五時三十分	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 7249	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

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 查詢：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	
北區醫院 查詢：2683 7515	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、日及公眾假期休息

義工服務/中心活動 (服務/活動前兩小時如惡劣天氣，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	Y	Y
	紅色	X	X
	黑色	X	X
颱風訊號	1 號風球	Y	Y
	3 號風球	X	X
	8 號風球	X	X
雷暴警告	雷暴警告	Y	X

Y 服務/活動如常進行

X 服務/活動暫停

編輯委員會名單

督印人: 劉敏昌教授、許鷗思醫生

編輯委員: 胡鎮文先生 溫潔明小姐 房靜思小姐 談德榮先生