

博愛醫院/天水圍醫院 病人資源中心

活動通訊

2023年
第一季刊



服務時間

星期一至星期五

上午九時至下午一時
下午二時至下午五時

星期六、日及
公眾假期

休息

『健康快樂』攝影組參加者吳笑英作品

博愛醫院病人資源中心

地址：新界元朗坳頭博愛醫院一樓

電話：2486 8402

傳真：2401 4501

電郵：poh.chc@ha.org.hk

天水圍醫院病人資源中心

地址：新界天水圍天壇路天水圍醫院二樓

電話：3513 5310

傳真：3514 5156

電郵：tswhpatresc@ha.org.hk

博愛醫院
病人資源中心



天水圍醫院
病人資源中心



「假使離別不似預期」生死教育地區論壇2022

博愛醫院生死教育地區連網由博愛醫院病人資源中心及有意推動生死教育的地區服務單位組成。由2017年開始，連網每年舉辦生死教育地區論壇，希望邀請不同界別的講者分享及交流，提高大眾對生死教育的關注，推廣生死教育。

今年的生死教育地區論壇於十二月十日以實體和網上直播方式舉行。我們非常榮幸邀請到博愛醫院及天水圍醫院行政總監莊義雄醫生到現場參與及支持。



博愛醫院及天水圍醫院行政總監
莊義雄醫生致歡迎辭

當日有五位來自不同界別的講者，從宗教和哲學的角度出發，探討如何理解與面對不似預期的生離死別，讓參加者有莫大的啟發和得著。上午場為宗教對談，分別由夏志誠主教、陳敏兒女士和傳燈法師分別從天主教、基督教和佛教三個宗教分享他們的睿智與灼見。



夏志誠主教分享



陳敏兒女士分享



傳燈法師分享



夏志誠主教和傳燈法師互相交流

下午場為哲學對談，分別由莊梅岩女士和楊俊賢先生分享他們的見解和經歷。在活動結束前，博愛醫院生死教育地區連網其中一位主席陳慕寧女士致謝詞，向各位講者、嘉賓、及參加者表達謝意，為論壇畫上完美的句號。



莊梅岩女士分享



莊梅岩女士和楊俊賢先生互相交流



楊俊賢先生分享



陳慕寧女士致謝詞

是次論壇共有超過500人以網上形式參與，活動能夠順利舉行，需要感謝各位嘉賓、講者及博愛醫院生死教育地區連網的鼎力支持。



博愛醫院生死教育地區連網與講者合照

秉承整全的健康信念， 推動疾病管理，身、心、社及靈的健康。

博愛醫院/天水圍醫院病人資源中心 - 簡介

本中心的服務宗旨是促進病人的身心靈健康，透過健康推廣和病人充權活動，提高社區人士對健康的意識及增強病人復康能力，以達致可持續性的改善。

服務目標

1. 透過健康教育，提昇社區人士的健康意識；
2. 增強慢性病病人的疾病管理能力；
3. 提供社區資源資訊，協助病人解決因患病而引起的生活問題；
4. 建立社區網絡，提倡醫社合作。

本活動通訊介紹最新的病人支援活動、義工服務及訓練活動，與及社區健康教育活動，有興趣參與之朋友可致電本中心報名及查詢。

活動推介

心臟健康資訊站(網上活動)

對象: 心臟病患者、照顧者及關注心臟病人士

主題	日期及時間	講者	內容	報名/ 查詢【註】
心臟病： 家居安全及 生活調適	2023年1月6日(五) 下午2:30-3:30	博愛醫院 職業 治療師	講解心臟病患者居家注意事項及生活調適的技巧，提升病人自我管理病患的信心。	①
悠然書法班	第一班 — 初班： 2023年2月16日至3月16日 (逢星期四，共5節) 下午2:30-3:30	關懷大使 義工	透過書法練習，培養靜心愉悅的心理質素，增強身心健康。 (名額有限 先到先得)	①
「健康快樂」 基礎攝影課程	2023年3月1日至3月29日 (逢星期三，共5節) 上午10:00-12:00	關懷大使 義工	透過攝影活動，培養攝影興趣，掌握攝影的基本知識，從而提升身心健康。 (名額有限 先到先得)	①



心甜之友



一起籌謀 甜在心頭 心甜之友 關懷左右

本會為醫院管理局屬下的糖尿病病友互助組織，宗旨是讓組員發揮互助自助的精神，從而積極投入復康的過程。歡迎在新界西醫院聯網覆診之糖尿病患者加入成為「心甜之友」，便可定期接收糖尿病患管理的資訊及活動消息，並優先參加「心甜之友」活動。

活動包括*：

健康教育講座、長期病患自我管理課程、病友分享會、舞動健康、健康美食烹飪班、戶外活動及專題興趣小組等等。

有興趣加入成為「心甜之友」，歡迎致電2486 8402向博愛醫院病人資源中心查詢。

*因應新冠狀病毒病之疫情影響，部份活動轉為網上舉行。

活動推介

糖尿病病患自我管理課程(網上活動)

對象：糖尿病患者、照顧者及關注糖尿病人士 (心甜之友優先)

主題	日期及時間	講者	內容	報名/ 查詢【註】
新春飲食 全攻略	2023年1月4日(三) 下午2:30-3:30	博愛醫院 營養師	講解糖尿病患者在新春 時節飲食須知，學習選 擇合適食物的技巧，加 強自我管理病患的信心	1

活動推介

博愛醫院/天水圍醫院義工(網上活動)

對象：博愛醫院/天水圍醫院關懷大使義工

主題	日期及時間	內容	截止報名日期	報名/ 查詢【註】
醫院義工感染 控制重溫課程	2023年3月9日(四) 下午2:30-4:00	教授醫院義工感染 控制的知識。	2023年3月5日	1 2
義工新年 手工工作坊	2022年1月17日(二) 下午2:30-4:00	與義工製作手工 迎接新春。	2023年1月9日 (名額有限 先到先得)	1 2

健康生活及疾病預防(網上活動)

對象：社區人士（新界西醫院聯網覆診人士及家屬優先參加）

主題	日期及時間	講者	內容	報名/ 查詢【註】
運動常見的傷患與治療	2023年1月9日(一) 下午2:30-3:30	天水圍醫院 高級物理治療師	講解如何透過物理治療減輕運動不當引致的傷患	2
腳上的真菌感染 - 預防及治療	2023年1月12日(四) 下午2:00-3:00	天水圍醫院 足診治療師	講解如何從良好的衛生習慣減少真菌感染風險，預防復發及傳播	2
網上社區導賞： 三聖巨石傳說	2023年1月18日(三) 下午2:30-4:00	黃棕澤 (註冊護士/ 文化導賞策劃人)	安在家中就可以遊覽香港，將透過網上形式，認識香港不同地方的特色和歷史	1
聲線護理及用聲技巧	2023年2月9日(四) 下午2:30-3:30	天水圍醫院 言語治療師	講解如何掌握正確的用聲技巧及適當保護聲帶的方法	2
中醫減壓養生保健	2023年2月16日(四) 下午2:30-3:30	博愛中醫服務 註冊中醫師	講解中醫減壓保健的方法	2
網上社區導賞： 廣播之道	2023年2月22日(三) 下午2:30-4:00	黃棕澤 (註冊護士/ 文化導賞策劃人)	安在家中就可以遊覽香港，將透過網上形式，認識香港不同地方的特色和歷史	1
慢性腎病藥物及使用需知	2023年2月22日(三) 下午2:30-3:30	天水圍醫院 藥劑師	講解慢性腎病藥物的知識及服用須知	2
中醫保健： 養好脾胃	2023年3月2日(四) 下午2:30-3:30	博愛中醫服務 註冊中醫師	從中醫角度講解如何調理脾胃，認識一些簡單易行的保健方法，預防脾胃問題。	1
體重控制與 三高預防	2023年3月2日(四) 下午2:30-3:30	天水圍醫院 營養師	講解透過健康飲食須知，提升自我照顧能力，改善生活質素，促進健康	2
膽固醇及 血壓藥物及 使用須知	2023年3月14日(二) 下午2:30-3:30	博愛醫院 藥劑師	講解膽固醇及血壓藥物的知識及正確服用藥物的須知，提升自我管理病患的技巧及信心	1

社區資源透視系列(網上活動)

為協助醫護人員、病人、照顧者及社區人士了解社區資源，博愛醫院及天水圍醫院病人資源中心定期舉辦網上「社區資源透視」系列活動，邀請地區不同社會服務單位作服務介紹，參加者可以即場查詢相關服務，加深對地區服務的認識。「社區資源透視」活動促進醫社交流，建立服務支援網絡，達致社區照顧的目的。

對象：醫護人員、病人、照顧者、社區人士及醫院義工

主題	日期及時間	分享單位	內容	報名/ 查詢【註】
殘疾人士社區支援	2023年1月6日(五) 下午3:30至4:00	扶康會天水圍地區支援中心	介紹殘疾人士的社區資源服務	1 2
離院長者及照顧者支援服務篇	2023年1月9日(一) 下午3:30至4:00	香港聖公會麥理浩夫人中心 賽馬會e家易離院支援計劃	介紹離院支援計劃	1 2
癌症患者支援服務篇	2023年1月12日(四) 下午3:00至3:30	香港聖公會麥理浩夫人中心 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃	介紹癌症患者支援計劃	1 2
綜合心理健康支援服務篇	2023年2月16日(四) 下午3:30至4:00	聖雅各福群會綜合心理健康計劃 - 新界西聯網	介紹支援心理健康的社區資源服務	1 2
中風與帕金森症患者社區支援	2023年3月2日(四) 下午3:30至4:00	香港復康會社區復康網絡(大興中心)	介紹中風與帕金森症患者的社區資源服務	1 2
風濕病社區支援	2023年3月14日(二) 下午3:30至4:00	香港風濕病基金會	介紹風濕病的社區資源服務	1 2

報名及查詢

1 博愛醫院病人資源中心 2486 8402 | 2 天水圍醫院病人資源中心 3513 5310

活動回顧

天水圍病人資源中心與藝術在醫院於二零二二年十一月至十二月期間合辦了五節「長者創意藝術計劃」之網上活動，邀請了資深藝術工作者在星期五下午，透過與輕度至中度認知障礙症人士及其照顧者進行互動藝術活動，讓參加者安在家中亦可以輕鬆愉快地享受創作帶來的喜悅和滿足感，一邊畫畫，一邊分享各種生活體驗，促進彼此的溝通和交流，並以正面的態度共同面對「疫」境。

最初不少參加者都擔心自己不會畫畫，不太敢下筆，又害怕跟不上進度。但在輕鬆自在的氛圍和正面積極的鼓勵下，參加者都愈畫愈起勁，甚至在課堂之外繼續畫畫創作。除此之外，參加者在畫畫過程中也勾起了他們昔日的回憶，並與其家人分享，增進了彼此的了解和溝通。

在課堂上參加者之間洋溢的歡聲笑語、一張張畫紙上慢慢豐富著的美麗色彩和奇妙巧思，對於我們來說，無疑是很大的鼓舞。我們期望日後可以為病人及其照顧者舉辦更多藝術方面的活動，透過刺激思維和藝術欣賞，在紓緩病況及促進病人與照顧者之間的溝通上，帶來正面積極的影響。



參加者作品



督印人：莊義雄醫生、關耀強醫生

主編：甘君華

編輯小組：黃婉薇、歐陽芷琳、鄭溢詩、歐陽嘉寶、黃鈺晶、馮靜敏、潘艷芬、李雯靜