

傳心傳意

2010年10-12月

 社區及病人資源部

病人互助網絡

社區資源聯繫

義工服務

社會心理支援服務

資訊及復康資源

快樂

我們的良方妙藥

當人遇上長期病患，以致失去全部或部份能力，又要接受漫長的治療，日子久了容易變得鬱鬱寡歡；或者有照顧者要日以繼夜照顧患病的家人，擔心病人的狀況、終日憂心忡忡。然而，無論是病人或照顧者，你可有想過生活仍可活得輕鬆自在、平穩安靜，感到幸福快樂呢？

這數十年來，正向心理學引用大量心理學各種理論和研究數據，證明立論，成為「快樂的科學」。首先讓我們明白「快樂」情緒的重要：

① 增強抵抗力、身心更健康

原來身體和情緒有著密切互動的關係。當我們感到快樂，腦部會分泌多些愉快情緒的物質，能加強心肺功能、減低焦慮和抑鬱的情緒，人會健康長壽，效率增強，自尊感得改善。

② 提高抗逆力，視野更廣闊

正面情緒幫助我們擴闊思想、能夠找尋更多正面可能性，從而展開不同的行動，有助適應生活變化、提高面對逆境能力。

③ 建立親密度，社交更活躍

快樂的人往往容易結交朋友，願意開放自己與人分享，因此也容易獲得別人的關心和幫助；另外，社交圈子較廣闊，生活會充實一些。

快樂是一個選擇，只要你願意踏出第一步、你可以嚐到快樂的妙處！#

快樂配方：

① 積極思想、樂觀面對

許多情緒困擾都來自過份的負面思想模式。嘗試改變自己負面的思想模式，不鑽牛角尖；從另一角度找尋事情正面意義、有價值一面，建立合理的樂觀態度及思維。

② 學習感恩、知足常樂

感恩是對生命抱持正面的態度，明白所得的並非必然，並非全部由自己控制，嘗試探索每件事情背後美好或巧妙的安排。順境時，對人對事發出由衷感謝和欣賞；逆境時提醒自己這也許是給我鍛鍊的機會。另外，俗語說：「人比人、比死人」，提醒自己所擁有的一切是上天賜予，不要與別人比較。

③ 珍惜現在、投入生活

回想、細味過往生活中美好的片段，從中找回正面的回憶和感受。珍惜、享受現在你所擁有，投入此時此刻的每個生活環節，不困於過去的遺憾和將來的憂慮。

④ 發揮優點、建立美德

探索及肯定個人美德和性格優點。它們是生命中的資源，幫助我們面對不同處境。在發揮優點之餘，也留心自己性格的缺點，從善如流。

除了以上四種快樂配方，要使「快樂」能持久地維持，仍有三個重點：

- (一) 檢視人生目標，經常學習新知識及技巧。
- (二) 愉快的人際關係，與親人保持來往、建立真摯友誼，學習寬恕和幫助別人。
- (三) 尋找生活意義，活得豐盛精采。

人生豈會是一帆風順？順境和逆境往往在生命中交替運行。追求持久快樂、幸福之餘，不要逃避困難和痛苦的經驗，運用經驗、智慧，幫助我們面對，並轉化為生命寶貴的一課。

你準備好從今日起與「快樂」為友嗎？

黃婉容（中心主任）

休閒小聚~

老年痴呆症 照顧者工作坊

新服務

以下是三位過來人照顧者的分享…

媳婦劉女士：「照顧者要先改變，而不是要病患者去配合。」因奶奶的記憶力不像以前，唯有照顧者行多一步，才幫助到對方。

丈夫鍾先生：「對患病的太太要更多關心、愛心、容忍、包容及體諒。」鍾先生照顧妻子十八年，初期到處找尋社區資源，期望妻子能康復像未有患病的時期，更放棄了工作全時間照顧太太，接受角色的轉變。

印尼外傭姐姐：「我同婆婆講我不懂得閱讀中文，會請婆婆讀報紙我聽。」藉著患者的興趣，維持婆婆的認知能力。

照顧患有老年痴呆症的家屬，在照顧的歷程中就像婚姻盟誓中的「不離不棄」。延續本

院內科部老人科日間醫院舉辦的「認識老年痴呆症」課程，那打素社區及病人資源中心於8月7日聯同香港復康會社區復康網絡港島康山中心、香港老年痴呆症協會芹慧中心及聖雅各福群會健智支援服務中心三間在港島東提供老年痴呆症服務的機構，合辦了「休閒小聚一老年痴呆症照顧者工作坊」。當日共有14位照顧者參加，內容包括檢視課堂知識的應用情況、討論面對的問題及處理心得、過來人經驗分享，讓照顧者體驗互助互勉的好處，亦加深認識社區支援渠道，以增強照顧者的信心及減輕壓力。

孫詠雅（社區網絡辦公室主任）

有參加者分享上完了工作坊後，知道有其他照顧者同樣面對照顧的壓力，感到不是孤單一人去面對，而是有同路人同行的，亦發現有很多患者的情況更嚴重，最辛苦的並不是只有自己。



東座四樓「精神健康資源站」

新服務



當一個病者突然要入住四樓精神科緊急收症病房，家人的擔心可想而知，主要對病人的行為思想大惑不解，甚至不知何謂精神病！有見及此，精神健康資源中心在今年七月開始在收症病房門外，設立「精神健康資源站」，目的為家屬提供基本諮詢、推廣「天空海闊家友站」^{註1}服務及最新社區復康資源，亦會安排同路人當值，為家屬作出合適支援。本中心更計劃於今年11月，招募曾走過這條復康路的家屬擔任同路人義工，將關愛傳送給新症病人的家屬。本站服務時間為下午2:30-5:00^{註2}在四樓精神科緊急收症病房門外與大家見面。這個服務能得以開展，要感謝以下的社區伙伴：

* 浸信會愛羣社會服務處

* 利民家庭學社

* 香港家連家精神健康倡導協會

鄭美莉（社工）

註1 如想進一步了解天空海闊家友站的服務，歡迎親臨「東座大樓一樓精神健康資源中心」
 註2 當值日期請留意四樓告示版

糖尿病識飲識食~社區學堂

如何選擇合適的食物，是糖尿病患者時常面對的困擾，市面上五花八門自稱是「健康食品」的廣告宣傳，令人目不暇給，難以分辨是否真正適合糖尿病患者。本部門舉辦了以下與飲食有關的活動，讓糖尿病患者都可以「識飲識食」。



「超市漫遊知多D」工作坊

邀請本院營養師講解食物標籤及走訪超級市場認識食物選擇。



「甜點雙輝齊齊學」

為配合本院糖尿病社區復康計劃，今年6月本院糖尿病患者及家屬互助組「勿糖組」亦嘗試運用社區資源，邀請聖雅各福群會社區營養及教育中心導師教授製作健康甜品，不但適合糖尿病患者，更是一家大小的理想健康甜品。

陳達偉（社工）





戒煙互助組

不經不覺，與港島東無煙新天地的“戒煙姑娘”合辦戒煙互助小組已有8年多。小組成立的目的是聚集一班有戒煙動機、正在戒煙及已成功戒煙的朋友，定期一同分享戒煙的經歷，交流當中遇到的困難與解決方法，從而鼓勵他們能保持做個“清新健康人”。



事實上，人總有軟弱的時候，猶記得有一位成功戒煙3年的朋友，最終不敵“魔鬼”朋友的引誘，再次吸煙。故我們有不少成功戒煙的朋友，多年來仍堅持出席聚會，他們除了協助作過來人的經驗交流，更是為自己一次又一次的打“強心針”，強化自己戒煙的決心，不要讓自己多年來的堅持白費，他們的恆心及決心，真是令我非常敬佩。

此外，出席戒煙互助組的朋友以男性為主，起初亦擔心應如何帶領這個互助小組。但經驗告訴我，組員除了能分析性的討論問題、建議解決方法外，亦能感性的分享內心感受，互相支持及勉勵，共同建立了一個以關愛、尊重、支持為支柱的互助小組，作為小組的負責社工，令我感到驕傲及享受其中呢。有志戒煙的你，我和小組組員都等待你的加入。

【今年是國際胸肺年，希望更多人能關注因吸煙而引起的胸肺科疾病，本院更會於12月12日舉辦名為“肺之年 - 肺事知多D”健康推廣活動，為參加者免費進行肺功能測試，有興趣人士請參閱本通訊的活動介紹。】

葛詠茵（社工）

『同聲同氣關心您』~730聚會

內科呼吸科連同那打素社區及病人資源中心於09年12月合作舉辦了一個「呼吸科電話關懷服務-義工訓練」培訓了一批義工，目的有二個：

- 1 透過定期的電話聯絡，協助醫護人員跟進患有慢性阻塞性肺病的病人出院後的復康情況，提醒他們要好好照顧自己。
- 2 善用義工服務關心及鼓勵病人，令病人能積極面對疾病。

義工於今年1月至6月連續為百多位病人定期提供電話關懷服務，並於7月30日舉辦此聚會。

聚會中，呼吸科姑娘教一些簡單的運動及以問答形式重溫復康重點，參加者都十分投入。其後義工以手帕半遮面，病友仍可憑著聲音認出聯絡他們的義工，可見他們在這六個月已在空氣中建立了情誼。最後大家享用茶點，分享、聚舊。大部份病友希望能繼續收到這些愛心電話。我們亦期望能盡快展開新的一期服務。

朱艷雯（程序統籌）



社會心理支援服務

請按後列活動地點號碼查閱

名稱	對象	日期	時間	地點#	查詢電話	備註
腎科透析前講座	將接受腹膜透析治療(洗肚)的腎病人及家屬	8/12 (三)	下午2:30-4:30	1	2595 6342	由內科(腎科)醫護人員轉介
活出彩虹~腹膜透析復康課程	已開始接受腹膜透析(洗肚)及至半年的腎友及家屬	4/12, 11/12, 18/12 (六)	上午10:00-12:00	1	2595 6342	由內科(腎科)醫護人員轉介
偷得浮生半日閒~家屬工作坊(腎科)	透析腎友(洗肚及洗血)的直系家屬	待定 (六)	上午9:45-12:30	1	2595 6342	
慢性腎病全面體	本院覆診內科(腎)的患者及家屬	23/10 (六)	下午2:30- 4:30	1	2595 6342	
糖尿病教育日	糖尿病新症病人及家屬	每月第一及第三個週四	上午10:00-下午4:30	1	2595 6342	由醫護人員或營養師轉介
超市漫遊知多D	糖尿病病人及家屬	11/12 (六)	下午1:30-5:30	1及鄰近大型超級市場	2595 6342	曾約見本院營養師或參加「糖尿病教育日」優先
攜手護心工作坊	心臟衰竭病人及家屬	8/10, 3/12 (五)	上午9:30-12:30	1	2595 6342	由醫護人員轉介
戒煙互助小組	曾接受無煙新天地個人輔導服務人士	17/12 (五)	晚上7:00-9:00	1	2595 6342 2595 7162	
「雨後晴空」乳癌病人輔導小組	乳癌新症病人及家屬	每月兩節	上午11:00-12:30 / 下午2:30-4:30	2	2595 4165	由醫護人員轉介
腸癌治療須知	腸癌新症病人及家屬	14/10, 9/12 (四)	上午10:00-12:00	2	2595 4165	由醫護人員轉介
頭頸部癌症治療須知	頭頸部癌症新症病人及家人	每月三節	上午/下午	2	2595 4165	由醫護人員轉介
「頭頸部癌症治療後須知」工作坊	頭頸部癌症病人	23/10 (六)	上午10:00-12:00	2	2595 4165	由醫護人員轉介
婦科癌症治療須知	婦科癌症新症病人及家屬	5/10, 7/12 (二)	下午3:30-4:30	2	2595 4165	由醫護人員轉介
護「胃」護勉胃癌病人分享會	胃癌病人及家屬	8/10 (五)	上午10:30-12:00	2	2595 4165	與創域會合辦
「肺腑之言」肺癌病人分享會	肺癌病人及家屬	18/11 (二)	下午2:30-4:00	2	2595 4165	與創域會合辦
造口護理你要知	造口病人及家屬	29/10 (五)	上午11:00-12:30	2	2595 4165	與香港造口人協調會合辦

病人互助網絡

名稱	對象	日期	時間	地點#	查詢電話	備註
腎科病房~朋輩關懷服務	C4腎病人及家屬	按需要而定	按需要而定	1或C4病房	2595 6342	與內科(腎科)及東區腎友自助會合辦
勿糖組~羽毛球同樂日	勿糖組組員或本院糖尿病病人	逢週五	晚上7:00-9:00	14	2595 6342	必須由糖尿科護士作評估
換股病人手術前預備班新症分享	即將接受膝關節或髖關節置換手術新症病人	每月一至兩次(星期二)	中午12:00-下午3:00	骨科日間病房	2595 6342	與人工關節復康協會合辦
關懷股友~病房探訪	已接受膝關節或髖關節置換手術住院病人	每月第一及第三個星期六	下午2:30-4:00	骨科病房	2595 6342	與人工關節復康協會合辦
兒童及青少年糖尿家長互助小組~朋輩關懷服務	糖尿病病童及家長	按需要而定	按需要而定	1	2595 6342	
兒童濕疹家長互助小組~朋輩關懷服務	濕疹兒童及家長	按需要而定	按需要而定	1	2595 6342	
親子樂家長組~朋輩關懷服務	早產嬰兒家長	按需要而定	按需要而定	1	2595 6342	
愛心家長組~朋輩關懷服務	唐氏綜合症兒童及家長	按需要而定	按需要而定	1	2595 6342	

名稱	對象	日期	時間	地點#	查詢電話	備註
互心軒	癌症病人及家屬	週一至週五	上午10:00-12:30 / 下午2:00-4:30	7	2595 4165	
展晴熱線	乳癌病人及家屬	逢週一	下午2:00-4:30	2	2595 4202	與展晴社合辦
展晴探訪	乳癌病人	逢週三及週五	週三下午及週五上午	E10病房	2595 4165	與展晴社合辦
展晴天地	乳癌及婦科癌新症病人	逢週五	下午2:00-5:00	6	2595 4165	與展晴社合辦
東日關懷	鼻咽癌病人	逢週二及週四	週二下午及週四上午	5	2595 4165	與東日社合辦
「東日同行」病房探訪	鼻咽癌病人	逢週三	下午3:00-5:00	腫瘤科病房	2595 4165	與東日社合辦，由醫護人員轉介
造口病人朋輩探訪計劃	造口的癌症病人	逢週一	上午9:30-12:00	2或病房	2595 4165	與香港造口人協會合辦
血癌及淋巴癌朋輩分享服務	血癌及淋巴癌病人	逢週二	上午10:00-12:00	血科病房	2595 4165	與心血會合辦
喉癌病人支援計劃	喉癌病人	逢週三	下午2:30-4:00	2或外科病房	2595 4165	與香港新聲會合辦

社區復康活動

名稱	對象	日期	時間	地點#	查詢電話	備註
活力動感嘉年華2010	本院腎科透析腎友(洗肚及洗血)或移植腎友及其家屬	31/10 (日)	下午1:45-5:30	13	2595 6342	內科(腎科)主辦、社區及病人資源部等協辦
腎科器械健體計劃	本院腎科腎友(洗肚、洗血或移植)	23/10-18/12 (六)	下午2:00-3:00	13	2595 6342	與內科(腎科)、社區復康網絡主辦
「養生宜動」太極班	本院腎科腎友及家屬	8/11-6/12 (一)	下午2:00-3:00	11	2595 6342	與內科(腎科)及社區復康網絡合辦
腦友聚一聚	已出院之中風病人及其家屬	20/11 (六)	上午11:00-1:00	4	2595 6342	與內科(腦內科)及社區復康網絡合辦
認識老人痴呆症課程	有照顧老人痴呆症患者的家屬及照顧者	23/10-20/11 (六)	上午10:00-12:00	9	2595 6342	內科(老人日間醫院)主辦
休閒小聚~老人痴呆症照顧者工作坊	老人痴呆症病人的家屬	18/12 (六)	上午10:00-12:00	待定	2595 6342	曾參加「認識老人痴呆症」課程
慢性阻塞性氣管疾病電話跟進病情計劃	已出院而情況穩定的慢性阻塞性氣管疾病病人	約每星期一至兩次	按需要而定	1	2595 6342	與內科(呼吸科)合辦，由醫護人員轉介
同聲同氣關心您~聖誕聯歡	曾接受電話跟進病情計劃之慢性阻塞性氣管疾病之病人及其家屬	10/12 (五) (暫定)	上午11:30-1:30	4	2595 6342	與內科(呼吸科)合辦
「肺之年~肺事知多D」健康推廣嘉年華	港島東居民及本院呼吸科覆診患者及其家屬	12/12 (日)	下午2:00-5:30	13	2595 6342	內科(呼吸科)主辦、社區及病人資源部等協辦
「病人支援站」~社區資源推廣服務	由各機構/病人組織介紹有關服務(糖尿科、心臟科、腎科、風濕科、腦科等)	週一至週五	上午9:30-1:00 / 下午2:15-5:15	8	2595 6342	參與機構/病人組織當值時間請向病人支援站查詢
社區復康大使	癌症病人及家屬	週一至週五	上午9:30-12:00 / 下午2:00-4:30	腫瘤科	2595 4165	與癌協中心合辦
癌症復康新體驗	癌症病人及家屬	8/12 (三)	下午2:30-4:30	2	2595 4165	與癌協中心合辦
迎新會下午茶	乳癌及婦科癌新症病人	12/11 (五)	下午2:00-5:00	10	2595 4165	與展晴社合辦
癌症與性生活講座	癌症患者及其伴侶	30/10 (六)	下午2:30-4:30	12	2595 4165	與威爾斯、伊利沙伯、屯門、瑪麗、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心及癌協合辦
認識「正電子掃描」講座	癌症患者及其家屬	20/11 (六)	上午11:00-1:00	15	2595 4165	與癌協合辦
家屬同行~關懷互助系列	精神病康復者家屬	24/11 (三)	下午4:00-5:30	3	2595 4008	與浸信會愛羣社會服務處家屬資源中心合辦
家屬同行~痊愈有你系列	精神病康復者家屬	27/10(三), 19/11(五), 10/12(五)	下午4:00-5:30	3	2595 4008	與利民家庭學社合辦
家屬同行~復康路系列	精神病康復者家屬	18/12 (六)	下午4:00-5:30	3	2595 4008	與香港家連家精神健康倡導協會合辦

名稱	對象	日期	時間	地點#	查詢電話	備註
「天空海闊家友站」迎新活動~家點力量	精神病康復者及家屬	12/10, 9/11, 14/12 (二)	下午4:00-5:30	3	2595 4008	與醫院精神科合辦
親心互牽日營2010	精神病康復者及家屬	5/12 (日)	上午9:00-下午5:00	西貢戶外康樂中心	2595 4008	與精神科及利民會合辦

義工服務

歡迎加入義工行列

服務名稱	服務內容	服務時間 (服務要求: 每星期服務一節)
病房大使	為住院病人提供關懷慰問、協助餵飯及院內購物等服務	星期一至六 上午 11:00-1:00
病人支援站	為專科門診覆診及出院病人提供院內護送、諮詢、健康資訊及活動報名服務	星期一至五 上午 9:30-1:00 下午 2:15-5:15
互心軒	為覆診癌症病人提供院內護送、諮詢、健康資訊及活動報名服務	星期一至五 上午 10:00-12:30 下午 2:00-4:30
復康店	當值復康店，協助售賣病人用品	星期一至六 上午 11:00-1:00 星期一至五 下午 3:00-5:00
中心接待大使 · 那打素社區及病人資源中心 · 癌症病人資源中心	於各中心協助接待處的運作，包括處理復康咭申請、輪椅及健康資訊借用手續，及解答一般服務查詢等	星期一至五 上午 10:00-1:00 下午 2:00-5:00
藥房大使	在專科門診大樓/主座大樓藥房服務，為覆診者派發取藥號碼	星期一至五 上午 10:30-1:00 下午 2:30-5:00
癌症病人圖書閣	當值癌症病人圖書閣，協助借還、整理及包裝書籍	星期一至五 上午 10:00-12:30 下午 2:00-4:30
剪髮服務	為長期住院或有需要的病人剪髮	星期六 下午 3:00-5:00
兒科遊戲服務	以遊戲、手工、圖畫等不同方式，陪伴住院病童，紓緩壓力及協助適應住院	星期六 下午 2:30-4:30
精神健康資源站	派發活動宣傳單張及解答基本查詢	星期一至五 下午 2:30-4:15
活動支援服務	籌辦及協助推行病人及義工活動	按需要而定
消毒物品包裝組	為中央消毒物料供應部包裝消毒物品	星期一 上午 9:30-12:00 星期三 下午 2:00-4:00
藥物包裝組	在藥劑部內工作，包裝藥物，減輕門診病人輪候藥物時間	星期一至五 上午 9:00-12:00 下午 1:00-4:00
退藥服務	將病房剩餘藥物分類數算，以節省資源	星期一至六 上午 9:30-12:30
病歷檔案部文職工作	協助檔案整理及文職工作	星期一至五 上午 10:00-12:30 下午 2:30-4:30
朋輩關懷服務	由長期病患者及康復病人以過來人身份擔任義工，透過探訪、組織講座及活動，鼓勵新症病者抒發內心憂慮，增加信心，積極面對疾病和治療，發揮互助的精神。	

義工訓練及活動

名稱	對象	日期	時間	地點#	查詢電話	備註
義工基礎訓練課程	已於港島東聯網醫院登記之義工，並有志參與關懷病人服務	11/12 (六)	上午10:00-下午4:00	醫療及臨床科技培訓中心 地下G01室	2595 6342	
腎科病房~朋輩關懷服務訓練課程	本院腎病病人及家屬，有志參與關懷腎友服務	11-12月	待定	1	2595 6342	與內科(腎科)及東區腎友自助會合辦
復康店義工增值訓練 (2010~第四季)	復康店義工	13/11 (六)	下午2:00-4:30	1	2595 6342	
復康店義工聯歡聚餐	復康店義工	9/12 (四)	中午12:00-2:30	本院 職員餐廳	2595 6342	

上述部份活動與本院各部門或社區復康服務機構合辦，活動如有更改，恕不另行通知。

資訊及支援服務

服務名稱	服務地點	對象
1. 健康資訊站 免費借閱書籍、光碟、錄影帶及提供病人組織、社區資源等資料		本院病人及其家屬
● 那打素資訊站	那打素社區及病人資源中心 主座一樓	
● 癌症資訊站	癌症病人資源中心 東座一樓	
● 精神健康資訊站	精神健康資源中心 東座一樓	
● 病人支援站	專科門診大樓地庫一樓東翼（近抽血站）	
● 綜合兒童復康中心 家長資源閣	東座大樓地下物理治療部內	
2. 復康用品售賣服務 提供病人家用醫療用品及營養飲品等	復康店	● 港島東聯網病人及其家屬 ● 需由醫護人員轉介
3. 復康用品借用服務 借用 # 輪椅、假髮等	那打素社區及病人資源中心 癌症病人資源中心	● 本院病人 # 需由醫護人員轉介
4. 諮詢及轉介服務	各病人資源中心	本院病人及其家屬

活動舉行地點

1. 那打素社區及病人資源中心	6. 專科門診大樓地庫三樓西翼	11. 社區復康網絡康山中心
2. 癌症病人資源中心	7. 東座大樓地庫一樓	12. 伊利沙伯醫院D座地下多用途室
3. 精神健康資源中心	8. 專科門診大樓地庫一樓東翼	13. 鰂魚涌社區會堂
4. 主座大樓三樓職員休息室	9. K6日間老人醫院	14. 西灣河室內運動場
5. 東座大樓地庫二樓	10. 東座大樓地庫二樓癌症病人圖書閣	15. 醫院管理局大樓閣樓演講廳

熱帶氣旋及暴雨警告訊號下之服務安排

	中心開放安排	中心內講座及小組活動 (如活動舉行前3小時仍懸掛)	戶外活動 (如活動舉行前3小時仍懸掛)
熱帶氣旋警告			
1號	照常開放	如常進行	如常進行
3號	照常開放	★	活動取消
8號或以上	停止開放	活動取消	活動取消
暴雨訊號			
黃色	照常開放	如常進行	★
紅色	照常開放	★	活動取消
黑色	停止開放	活動取消	活動取消

★ 本部門將根據實際天氣情況，決定活動是否舉行或取消，並通知參加者有關安排，敬請留意。

服務單位

名稱	服務地點	電話	對象	開放時間
那打素社區及病人資源中心	主座大樓一樓	2595 6342	長期病患者及其家屬、 有興趣投入義工服務人士	星期一至五 上午 9:30 - 下午 1:00 下午 2:00 - 5:30
癌症病人資源中心	東座大樓一樓	2595 4165	癌症病人及家屬	星期六 上午 9:30 - 下午 1:00
精神健康資源中心	東座大樓一樓	2595 4008	精神科病人及家屬	星期一至五 下午 2:00 - 5:30
復康店	主座大樓地下	2595 6222	港島東聯網屬下醫院的長期病患者	星期一至五 上午 11:00 - 下午 1:00 下午 3:00 - 5:00 星期六 上午 11:00 - 下午 1:00
港島東醫院聯網 社區網絡辦公室	主座大樓二樓	2595 6263	臨床部門、社會服務機構、社區團體	不適用

電郵：pyneh_prc@ha.org.hk 網址：http://www.healthyhkec.org/

通訊處：東區尤德夫人那打素醫院主座一樓 那打素社區及病人資源中心

編輯委員會：黃敏櫻、鄧惠霞、黃婉容、朱艷雯、蕭喬青