

傳心傳意

第45期

2016年4月至6月

社區及病人資源中心

病人資源中心20歲生日! Happy Birthday



2016年1月20日是病人資源中心一個十分期待已久的日子!我們邀請了超過160多位來自港島東醫院聯網及本院的管理層,臨牀部門及專職醫療團隊的代表,以及不同社區伙伴,包括社福界代表、病人組織領袖、義工、病人及家屬等,一起參加「沿途有您廿載情感恩大派對」。在港島東醫院聯網總監劉楚釗醫生帶領及眾主禮嘉賓支持下,我們一起切生日蛋糕及祝酒揭開序幕。

這個生日派對由黃昏“high”至天黑,藉著不同環節把病人資源中心在20年內的发展及成長娓娓道來,藉此增進對中心服務及角色的認識,並感謝過往院內外伙伴對中心的支持、確立繼續與伙伴合作,推展優質服務。當中充滿開心、歡樂、溫馨及感人的場面,把小小的東苑餐廳(職員餐廳)鬧得熱烘烘,驅走黑夜的寒冷。

為慶祝二十周年,資源中心也製作多本刊物,包括是「病人資源中心20周年特刊」及「細味人生~義工心聲集」,不但記載中心的重要發展里程,並看到生命的轉化,以病人為本的心。

沿途有您、感恩不盡!我們還不忘再次說聲「多謝」。多謝您們多年來的支持及鼓勵,使我們更有力量和信心,在病人歷程中繼續努力,不斷尋求突破,連結更多資源,加強社交心理支援、建立互助網絡、發展義工服務、促進醫社合作。

社工
黃婉容

沿途有您廿載情·感恩大派對

港島東醫院聯網總監劉楚釗醫生、基層及社區醫療服務總監康佩玲醫生、東區尤德夫人那打素醫院副行政總監鄧宗毅醫生,在社區及病人資源中心部門經理黃敏櫻陪同下揭開序幕。



眾嘉賓合力將不同味道的生果混在一起,代表資源中心多元化的服務。

希望 生命力 轉化 陪伴

我們以四季的變幻比喻病人生命中的高低起伏,復康路途上的每一個階段,對病人來說都是一種成長與學習。一直以來,資源中心陪伴著病人與家屬,給予病人希望,與他們一起尋找生命力,以真誠的服務與關懷成就病人生命中的轉化與昇華。

今天的病人資源中心團隊茁壯成長,現有10名社工及11名支援同事。



欣賞世界，活得更美

香港人每天營營役役趕生活，常抱怨生活迫人找不到快樂。慢性病患者常自覺患病後身體健康及個人能力都大不如前，自我形象變得低落，更難有心情欣賞生活。

原來培養欣賞能力，就能讓我們重新發現生活中美好的事物，領略箇中趣味。欣賞自己及別人是提升正向心理的良方，能欣賞及感謝自己，就可以了解自己的優點，學習改善缺點，強化內省及自我認知能力，提升自信心，加強積極的信念及情緒，鞏固正面的行為。欣賞和感謝別人，就可以了解更多正面的特質，從而能夠帶出積極的情緒和信念，使人能更專注於正面的事情，以致於改變日常生活的行為和習慣。

近期中心舉辦「生活美好的一刻~手提電話攝影工作坊」小組，鼓勵不同病類的患者，透過手機攝影，發掘身邊值得欣賞的人和事，及打開心窗，與同路人一起分享生活的美好片段。組員參與後均表示，原來日常生活中不少美好事物俯拾皆是，只是從來沒有留意到，藉著手機捕捉下來，與同路人一起分享，能豐富生活體驗，提升欣賞能力，將憂慮化成祝福，互助互勉！

你願意從今天開始學習欣賞嗎？



這三張相片是組員的作品，透過他們的眼、他們的心，利用小巧的手機表達生活的美好時刻。

社會心理支援服務

活動名稱	日期	時間	地點	對象	合辦單位/備註
1. 糖尿病教育日 糖尿病基礎課程，讓新症病人掌握自我管理竅門	逢第一及第三個週四	10:00-16:30	1	糖尿病新症病人及家屬	糖尿科
2. 腎臟透析面面觀 了解腎衰竭的治療方法、日常護理及飲食協調等	1/6 (三)	14:30-16:30	1	內科(腎)覆診之患者(未曾接受洗肚或洗血治療)、家屬	腎科
3. 慢性腎病全面睇 認識腎病的成因，血壓計正確使用方法，飲食原則及烹調小貼士等	23/5 (六)	10:30-12:30	1	內科(腎)覆診之病人及家屬	腎科
4. 新的一頁~痛症小組 了解痛楚對身、心、社交的影響；學懂欣賞自己，建立同路人互助支持	10/6, 17/6, 24/6, (五)	10:00-12:00	1	痛症科病人(新症)及家屬	痛症科、院牧部
5. 女性理遺工作坊 認識症狀、治療；提升婦女面對症狀的能力	第一期: 27/4, 18/5(三) 第二期: 21/5, 11/6(六)	9:30-10:30	1	婦女尿失禁之新症病人及家屬	泌尿科
6. 「愛·同行」分享營 促進夫婦共同學習如何面對嬰兒夭折的哀傷歷程，並同路人彼此分享互相支持	22/4 (五)	7:00-9:00	1	面對嬰兒夭折之夫婦	婦產科伴您同行(哀傷輔導組)

病人互助網絡

活動名稱	日期	時間	地點	對象	合辦單位/備註
1. 糖尿病新症分享 朋輩義工分享經驗，鼓勵新症病人積極控制血糖	逢第一及第三個週四	15:30-16:00	1	參加糖尿病教育日之病人及家屬	勿糖協會
2. 糖尿病看圖對話 透過靈活互動手法，互相學習和交流糖尿病自我管理知識及技巧	7/5 (六), 15/6 (三)	14:30-16:30	1	本院糖尿病病人及家屬	勿糖協會

3. 腎友病友探訪 推動同病相「連」、「同行有你」的關愛互助精神	週四, 五或六	11:00-12:00	2	腎科病房內的透析病人 (洗肚、洗血)及家屬	東區腎友自助會
4. 腎友新人分享會 同路人分享洗肚後的生活適應及復康路上的社區資源	23/4 (六)	14:30 -16:30	1	本院洗肚(腹膜透析)患者及家屬	東區腎友自助會
5. 換股病人手術前預備班新症分享 藉過來人分享、讓新症病人增強對手術及復康的認識及信心	每月一至兩次 (週二)	12:00-15:00	3	即將接受膝關節或髖關節置換手術新症病人	人工關節復康協會
6. 關懷散友~病房探訪 探訪手術後住院病人, 表達慰問及分享復康心得	逢週六	11:00-12:00	4	已接受膝關節或髖關節置換手術住院病人	人工關節復康協會
7. 活得精采同學會(長期痛症互助小組) 藉定期聚會, 讓病友之間能分享經驗、同行互助, 積極面對長期痛症	7/5 (六)	10:00 -12:30	1	痛症科覆診之長期痛症病人	痛症科
8. 戒煙互助小組 藉小組活動及成功戒煙人士分享戒煙經驗, 堅定戒煙信心及生活改變	11/8 (四)	19:00-20:30	1	曾接受港島東無煙新天地戒煙輔導服務人士	港島東無煙新天地
9. 「心同行、願齊聚」朋輩義工訓練 加強朋輩服務技巧、交流組織發展經驗, 提昇服務	21/4 (六)	14:00-17:00	5	本院服務之朋輩義工隊	/

以下服務對象的朋輩關懷服務按需要而定, 歡迎聯絡本中心安排。

兒童及青少年糖尿病患者及家長 兒童濕疹患者及家長 兒童哮喘患者及家長 早產嬰兒家長夭折嬰兒之父母

社區復康活動

活動名稱	日期	時間	地點	對象	合辦單位/備註
1. iHealth 5健體課程 小組互動、優質健行、飲食管理、朋輩鼓勵, 訂定個人目標及建立運動習慣。	6/5-8/7(五)	19:00 - 21:30	1及8	港島東醫院聯網糖尿病病人	港島東醫院聯網內分泌及糖尿病科、社區復康網絡
2. 攜手護心工作坊 加強對心臟衰竭復康的知識, 包括護理、藥物、運動及飲食需知並介紹社區資源及同路人分享	15/4, 24/6 (五)	9:30-12:00	1	港島東醫院聯網心臟衰竭病人及家屬	港島東醫院聯網心臟科、社區復康網絡及關心您的心
3. 「同心同樂。沿途有您」~快樂人生 心臟病人復康社區支援計劃 認識心臟病復康資源, 病友過來人經驗分享, 攜手同行復康路	16/5 (一)	14:30-16:30	1	本院 心臟病人及其家屬	心臟科及關心您的心 (病人組織與病人資源中心協作先導計劃之項目)
4. 港島東地區互助小組 心臟病人復康社區支援計劃 交流心臟病友復康經驗, 建立互助網絡	18/4, 20/6 (一)	14:30-16:30	1	本院 心臟病人及其家屬	心臟科及關心您的心 (病人組織與病人資源中心協作先導計劃之項目)
5. 腦友聚一聚 掌握中風後復康知識及社區資源, 提升預防再中風的意識	23/4, 18/6 (六)	11:00-13:00	5	本院 出院中風病人及其家屬	腦內科及社區復康網絡
6. 成人哮喘護理訓練小組 增強對哮喘病理及引致身心問題的認識, 掌握個人的哮喘應對計劃	課程:28/5-18/6(六) 重聚日:13/8(六)	10:00-12:00	1及8	本院 哮喘病人及其家屬	呼吸科及香港哮喘會 (病人組織與病人資源中心協作先導計劃之項目)
7. 腎友識飲識食~烹飪工作坊 加強對水腫的認識、懂得選擇食物及烹調技巧	9/4 (六)	14:30-16:30	聖雅各福群會	本院 透析治療之腎友及其家屬	腎科、東區腎友自助會 (病人組織與病人資源中心協作先導計劃之項目)
8. 糖尿病友羽毛球同樂小組 鼓勵建立定期運動習慣, 有效控制血糖及認識同路人	逢週五	19:00-21:00	6	勿糖協會會員或本院 糖尿病病人	勿糖協會 必須由糖尿科護士作評估
9. 腎友門球練習組 增加腎友對運動與興趣, 強身健體	逢週一, 四	14:30-16:30	6	腎友(洗肚/血、移植)及家屬	東區腎友自助會
10. 閒情逸致~腎友書法班 藉研習中國書法, 提升情緒質素, 減輕壓力	逢週五	14:30-16:30	1	腎友(洗肚/血、移植)及家屬	東區腎友自助會
11. 「休閒小聚」認知障礙症~照顧者工作坊 分享照顧心得、認識社區資源	28/5 (六)	10:00-12:30	5	認知障礙症病人之家屬	港島東8間社福機構
12. 「照顧有道」工作坊 掌握照顧技巧、分享照顧心得、認識社區資源	30/5 (六)	14:30-16:30	1	本院長期病病人家屬	SMARTCare 有您友里計劃
13. 「病人支援站」~社區資源推廣服務 社區機構/病人組織於專科門診部提供諮詢服務	週一至週五	10:00-13:00 14:15-17:00	7	糖尿病科、心臟科、腎科、風濕科、腦科等病人及其家屬	參與機構/病人組織當值時間, 請向病人支援站查詢



於癌症病人資源中心工作，每天都見到不同的病人及家屬。我很想分享其中一個深刻的片段，有一對夫婦，丈夫陪同患癌的太太來聽講座。丈夫全程都緊握著太太的手，一秒都沒有放開過，對於講座的內容十分投入。與過來人義工分享時，更是認真細聽，不斷向義工了解治療過程和經驗。每當朋輩義工鼓勵病人積極和正面時，丈夫更是不住地點頭。講座完結之後，丈夫向義工表達深深的感謝，原來，這些鼓勵的說話他一直都是向太太傳達，但總是不被放入心內，甚至認為他不是病人，所以才那麼樂觀。於是丈夫千方百計，希望透過過來人的口中，能夠說出同樣的鼓勵說話，讓太太放下心頭大石，安心治療。那份愛意和細心，令我記憶至今。

當一個人生病，病人固然要面對隨之而來的種種情緒和壓力，面對艱辛的治療過程，當中的感受就只能像飲水般，冷暖自知。生病，看似是個人的事，但事實上，受困境牽動的不止是個人，更是整個的家庭。

我們常說，要做一個有樂觀心態的病人不容易，要做一個有充足準備、積極的照顧者更是不容易。很多時，我們都把整個的焦點放在病人身上，希望能令他們能夠面對和接受疾病的挑戰，更能夠在這條復康的路上走得容易一點。但我們也實在不能忽略照顧者所面對的壓力，有時甚至比病人來得更大。當自己愛的家人正在與疾病拚命，但自己又無法替代其面對痛苦，這種無力感很多時都困擾著照顧者。當家人生病，照顧者馬上擔當起一個很重要的角色，既要為病人安排很多的治療行程，取代其家庭原有的角色、工作、又要於日常生活裡照顧病人，處處小心及擔憂。那種無形的壓力，實在讓人透不過氣來。

我們遇過不少家屬的求助，他們不知道應如何可以告知年老的父母關於他們的病情，他們又不想讓他們擔心，只能表現得很堅強，但當面談時，總是忍不住流下擔憂的眼淚。也有一些家屬，眼見家人痛苦，很希望能夠更明白病人

的感受，但總是未能得到回應，照顧者亦倍感無助。也有時候，病人對生命豁達。最害怕分離，受情緒困擾的卻是身邊的照顧者。種種的情況，都可見作為一個癌症病人的照顧者，實在是一條難行的路，照顧者既是病人的同行者，亦是需要別人陪伴同行的一群。

為回應照顧者的需要，癌症病人資源中心於本年度，每季舉辦對象為癌症照顧者的支援活動。希望透過講座，提升照顧者的社交心理調適，分享照顧癌症病人的貼士，亦都可以認識到家屬的同路人，互相分享。更會於活動中，介紹社區裡的資源，令受影響的家庭於社區裡有更好的支援。

雖然照顧者不能親身替病人分擔治療的痛楚，但卻從未在病人的身邊缺席，一直支持著病人及整個家庭。讓我們珍惜身邊的同行者，向他們說一聲衷心的「謝謝」。

社工
周莉露

與癌共舞~活出新天地(家屬篇)

日期：9/7, 10/9, 10/12

過來人分享、認識社區資源及照顧癌症病人貼士

社會心理支援服務

查詢/報名：2595 4165

舉辦地點：本院東座1樓癌症病人資源中心

活動名稱	日期	時間	對象	合辦單位/備註
1. 「雨後晴空」乳癌病人小組 醫護人員、營養師講解乳癌須知及過來人分享	第1節：12/4、10/5或14/6 (二) 第2節：19/4或21/6 (二) 第3節：24/5/2016 (二)	14:30-16:30 11:00-13:00 16:00-17:00	乳癌新症病人及家屬	腫瘤科、營養部、展晴社
2. 頭頸部癌症治療須知 醫護人員、營養師講解頭頸部癌症須知及過來人分享	第1節：5/4、3/5或7/6 (二) 第2節：13/4、11/5或8/6 (三) 第3節：28/6 (二)	15:30-16:30 9:30-10:30 15:30-17:00	頭頸部癌症新症病人及家屬	腫瘤科、東日社、營養部，第2節於主座一樓營養部舉行
3. 腸癌治療須知及造口病人護理分享 營養師講解腸癌營養須知、過來人分享手術後生活適應及造口護理	14/4或16/6 (四)	10:00-12:00	腸癌新症病人、泌尿造口病人及家屬	營養部、香港造口人協會
4. 婦科癌護理須知 醫護人員講解手術前後、治療期間及康復後護理、過來人分享、認識社區資源及預防下淋淋水腫運動	第1節：5/4或7/6 (二) 第2節：21/6 (二) 第3節：26/4 (二)	14:30-16:30	婦科癌症新症病人及家屬	腫瘤科、外科、癌協第3節於中環癌協舉行
5. 前列腺癌護理及支援小組 醫護人員、營養師講解前列腺癌須知及過來人分享	第1節：26/5 (四) 第2節：30/6 (四) 第3節：28/7 (四) 第4節：28/4 (四)	14:30-16:00 15:00-16:30 14:30-16:00 14:30-16:00	前列腺癌新症病人及家屬	外科、腫瘤科、營養部及癌協第4節於中環癌協舉行
6. 「肺腑之言」~肺癌病人分享會 醫護人員、營養師講解肺癌須知、癌協社工介紹社區服務及過來人分享	第1節：30/6 (四) 第2節：21/7 (四)	14:00-15:00 14:30-16:00	肺癌新症病人及家屬	腫瘤科、營養部、職業治療部、創域會
7. 「護胃互勉」~胃癌病人分享會 營養師講解胃癌須知、癌協社工介紹社區服務及過來人分享	30/6 (四)	14:00-15:00	胃癌新症病人及家屬	營養部、創域會

社會心理支援服務

舉辦地點：本院東座1樓癌症病人資源中心
查詢/報名：2595 4165

活動名稱	日期	時間	對象	合辦單位/備註
8. 心靈抒發~「書法」分享小組 通過分享寫書法，培養興趣，發揮藝術潛能，從而得以陶冶性情	逢周三	10:30-12:30	癌症病人或康復者	癌症復發或轉移的患者優先及需先經社工面試再確定報名
9. 靜觀初體驗 講解及教授靜觀練習方法	25/4或27/6 (一)	10:00-12:30	癌症病人、康復者或家屬	
10. 心花怒放~愛笑俱樂部 體驗愛笑瑜珈的呼吸練習與歡笑運動	30/5 (一)	10:00-12:30	癌症病人、康復者或家屬	
11. 前列腺癌康復者運動小組 以運動對抗疾病及舒緩治療後的副作用	5/5-19/5 (逢周四，共3節)	14:30-16:00	曾接受電療的前列腺癌患者及康復者	腫瘤科/需由醫護人員評估後才作實參加
12. 八段錦-頭頸治療班 職業治療師教授頭頸科癌康復者八段錦	22/4-24/6 (逢周五，共8節， 20/5及17/6除外)	11:15-12:15	已完成頭頸治療的癌症病人	職業治療部/費用\$340，先登記作評估以決定是否合適參加
13. 與社工有約「自聊·治療」故事小組 建立正面的自我形象和生活意義	4/5 (三)	14:30-16:00	癌症病人、康復者	請帶備「自聊·治療」敘事週記
14. 茗閒晴~癌症病人支援小組(腸胃科) 通過茗茶、過來人分享及小組活動，讓病人能互相扶持，積極面對癌症	27/4, 25/5, 22/6 (二)	14:00-16:30	腸胃科癌症病人	詳情請參閱單張
15. 與癌共舞~活出新天地 認識香薰治療、失眠及健康飲食等等	15/4 (五) 20/5, 17/6 (五)	14:30-16:30 10:30-12:30	癌症病人或康復者	15/4: 蛻變的美麗 20/5: 香薰治療 17/6: 失眠講座
16. 樂活星期五-圖書館計劃 為你帶來不同的藝術創作班，讓你放鬆治療帶來的緊張情緒	逢星期五	10:30-12:30及 14:30-16:30	癌症病人或家屬	詳情請參閱活動單張

病人互助網絡

癌症組織或互助小組的過來人義工與病人分享經驗，互相扶持，積極面對癌症

活動名稱	日期	時間	地點#	對象	合辦單位/備註
1. 東日社~病房探訪、電話關懷、會員交流會	按服務而定	14:30-16:30	1,2,3	鼻咽癌(頭頸癌)病人及家屬、東日社會員	關懷專線：2595 4202
2. 展晴社~病房探訪、電話關懷、會員交流會、展晴天地、迎新會下午茶	按服務而定	上午/ 下午	1,2,3,6,10	乳癌病人及家屬	關懷專線：2595 4202
3. 造口病人朋輩探訪計劃/茗閒晴義工探訪	逢週五	14:00-17:00	1,6,7	腸癌病人及造口的癌症病人	香港造口人協會
4. 血癌及淋巴瘤朋輩探訪計劃	逢週二	10:00-12:00	1,4	血癌及淋巴瘤病人	心血會
5. 喉癌病人支援計劃	逢週三	14:30-16:00	1或5	喉癌病人	香港新聲會
6. 互心軒	週一至週五	10:00-12:30 14:00-16:30	2	癌症病人及家屬	東日社、展晴社
7. 「心同行、顯質素」朋輩義工訓練工作坊	21/4 (四)	14:30-16:30	8	本院服務之朋輩義工隊	

社區復康活動

活動名稱	日期	時間	地點#	對象	合辦單位
1. 癌症復康新體驗	18/5 (三)	14:30-16:30	1		
2. 「癌症與性生活」講座	1/4 (五)	19:00-21:00	9		
3. 「癌症最新治療方法」講座	7/5 (六)	10:00-12:30	9	癌症病人及家屬	癌協中心
4. 「認識正電子掃描」講座	25/6 (六)	9:30-11:30	11		
5 社區復康大使	週一至週五	9:30-12:00/ 14:00-16:30	2		

施與受 · 皆有福

透過參與義務工作提升精神健康

有云「人之初、性本善」，擇善是人與生俱來的其中一種天性，而為身邊有需要的人提供幫助，這是一種表達關愛的助人之心，往往出於自然。若果能夠持之而恆將助人之心持續發揮，透過一些有系統、有組織而恆常的義工服務去達到助人的果效，這更是一種「義務精神」的培養和發揮。

雖然有云「施比受更為有福」，但事實上參與義務工作不單止能夠助人，亦能自助，透過義工訓練讓不同範疇的知識和技巧有所提升，亦可於助人過程養培出樂觀、感恩的思想等能夠滋養精神健康的重要元素，助人後的滿足感更是直接提升快樂的泉源，所以在義工服務當中，往往都是「施與受皆有福」。

「天空海闊家友站」定期舉辦義工訓練及實習計劃，旨於讓會員能夠對義務工作有更多的體驗，同時亦讓會員能夠為日後參與社區其他義工服務計劃做好準備。若果你有興趣嘗試參與義工服務，可到先從簡單的義工服務開始，如有任何查詢，歡迎你到本院東座一樓的精神健康資源中心查詢。

資源中心註冊社工
張平

精神科病人擔任義工的工種

精神病康復了，原來可以以另一個身份出現於醫院，今期會為大家介紹精神科病人在康復治療過後，透過擔任各類義工，開展正面康復經驗。



精神健康資源中心：服務推廣大使

義工於精神科門診部協助派發服務單張及推廣社區復康服務，介紹多元化的復康資訊予覆診病人，讓病人感受朋輩義工的康復力量。



精神健康資源中心：朋輩分享大使

康復過來後，中心會邀請義工將康復經驗分享，我們深信康復經驗能夠激勵病人外，更能帶動家屬以至醫護人員用一個新角度去看病人。



精神科日間醫院：朋輩大使(服務包括精神科門診部、圖書車及日間醫院圖書館)

定期回來日間醫院接受治療的朋友，在護士及職業治療師安排下，分別擔任精神科門診部、流動圖書車及日間醫院圖書館義工，為復康踏出重要的一步。

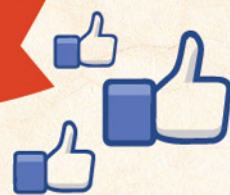


職業治療部(精神科)：朋輩導師計劃

計劃由2012年開始，在日常參與職業治療訓練的院友當中，發掘院友們的長處，並邀請他們出院後成為義工，帶領不同的小組活動(例如：八段錦、英文班、普通話班、編織班、小食製作等等)。

嘉許我們的精神科義工朋友

多謝我們的病人義工過去一年的付出，成績令人鼓舞!!! 當下次見到有粉紅背心義工於東座一樓及七樓服務時，記得給他們一個讚，因為他們在康復路上踏出重要的一步!



2015年精神科朋輩義工註冊人數：**56人**
 2015年精神科朋輩義工獲獎人數：**36人**
 2015年精神科朋輩義工總服務時數：**1989小時**

在此亦感謝下列團體/組織於2015年度探訪精神科住院病房及日間病房(排名不分先後)，給我們病人無限支持

- | | |
|-------------------|--------------|
| 香港心理衛生會教育中心 | 東區義工組 |
| 藝術在醫院 | 中華基金中學 |
| 香港專業教育學院(柴灣分校) | 香港紅十字會 醫護服務部 |
| 院牧部讚美操義工隊 | 亞洲動物基金(狗醫生) |
| 老朋友樂隊 | 循道衛理灣仔長者服務中心 |
| 香港紅十字會新界東總部成人團公開團 | |



義工於精神科門診部當值，為覆診病人送暖



中學生義工為住院病人帶來探訪新活動-一人一劇場



團體義工趁聖誕節，與病人一同製作曲奇

重點推介活動

報名及查詢：2595 4008
 舉辦地點：本院東座1樓中心活動室

活動名稱	日期	時間	對象	內容
1. 「訓得好我都得」改善睡眠小組+	14/4(四), 19/4(二), 28/4(四), 3/5(二)	下午2:30-4:00	家友站會員	失眠，相信是每個人都有經驗過的，但是為何有些「失眠」會演變成「長期失眠」？除了心事重重，原來還有不少的幕後黑手可能是自己不知不覺間造成。小組運用「認知行為治療」幫我們找出造成自己長期失眠的原因，對症下藥，換來好眠。 ※本小組與浸信會愛羣社會服務處合辦
2. 「擁抱生命」園藝小組+	1/6-22/6(五) 共4節	下午2:30-4:30	抑鬱症及焦慮症之康復者	透過園藝種植活動，重建個人對生命的正面態度。
3. 「樂活在東區」身心健康小組	24/5(二), 31/5(二), 8/6(三), 15/6(三) 共4節	下午3:00-5:00	康復者	想脫離枯燥乏味的生活，讓生活變得充實又開心？這個小組活動以輕驗生活、智能、身體健康及養生為題，包含很多既健康又有趣的小組活動和遊戲，讓大家一起以健康出發，享受樂活生活！
4. 家屬茶聚	26/5(四)	下午4:30-5:30	家屬/照顧者	讓家屬了解社區復康資源及同路人經驗分享。

+ 需先進行組前約見

港島東醫院聯網

同心 同行 同喜 同樂

義工嘉許典禮

那打素義工中心

電話：2595 4342

地點：主座一樓

中心社工：葛詠茵, 陳潔明

第六屆港島東醫院聯網義工嘉許典禮已於2016年3月16日於名都酒樓順利舉行。這是義工一年一度的大日子，當日有超過740位醫院管理層、義工及表演嘉賓參與及支持，大家共渡了一個非常有意義及愉快的晚上。醫院管理層的股份及勉勵，肯定了義工服務的精神，就是同心陪伴病人同行復康路，路途中縱使有起有落，但同行中會感受到平安的喜樂及正能量。



五十多位來自醫管局總部、港島東聯網及各醫院的管理層及前線嘉賓，出席感謝及支持義工服務。主禮嘉賓更為典禮及主題揭開序幕。



港島東醫院聯網總監劉楚釗醫生非常感謝義工，他亦深受義工的愛戴。



2015年，本院共有1,545名義工參與，服務時數達70,229小時。當中有80名義工取得年資獎，635名義工獲發勤到獎，及47個團體獲得團體服務獎，成績再創新高。



鍾麗裳博士、紅鼻子醫院小丑協會及老朋友樂隊到場表演助興，令全場氣氛熱鬧，笑聲滿載。



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)	
復康店	當值復康店，協助售賣病人用品	星期一至六 星期一至五	上午10:30-1:00 下午2:30-5:30
病房探訪	為住院病人提供關懷慰問及情緒支援	星期二	下午3:00-5:00
專科門診接待	為專科門診覆診者及出院病人提供院內護送、諮詢、健康資訊等服務	星期一至五	上午9:30-1:00 下午2:00-5:00
醫院大堂接待	於大堂及急症室支援病人、家屬及訪客，協助解答查詢、引路、護送及輪椅借用等服務	星期一至六 星期一至五	上午9:00-1:00 下午2:00-5:00
物理治療部接待	於物理治療部支援病人及家屬，負責解答查詢、維持秩序及引路，並協助一般文書工作	星期一、五 星期二	上午9:00-12:30 下午1:30-5:00
醫院遊戲服務	於專科門診部兒科覆診等候區，與小朋友一起遊戲及製作小手工	逢星期一	下午2:00-5:00
普通科門診接待	為普通科門診病人提供諮詢、健康資訊等服務	星期一至六 星期一至五	上午9:15-12:00 下午2:00-4:30
中心接待	於病人資源中心協助接待處的運作，及解答一般服務查詢	星期一至五	上午9:30-1:00 下午2:00-5:00
電話慰問服務	以電話形式為出院病人提供關懷慰問	星期一至六	上午10:00-1:00
剪髮服務	為住院病人提供剪髮	星期六	上午9:30-12:30
藥房大使	在主座及專科門診藥房服務，為病人派發取藥號碼	星期一至六	上午10:00-1:30 下午1:30-5:00
服務推廣	為精神科門診病人提供活動及社區資源介紹、書籍借閱等服務	星期一至五	上午9:00-11:30 下午2:00-4:30
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
紓緩科關懷服務	為晚期癌症病人提供探訪、康樂活動、臨終關懷等服務	按需要而定	
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	
藥物包裝	在藥房工作，數算及包裝藥物	星期一至五	上午9:00-12:30 下午2:00-4:30
藥房熱線	在藥房協助接聽病房熱線	星期一至五	上午9:30-12:30 下午2:00-4:45
病房退藥	將病房剩餘藥物分類數算，以節省資源	星期一至五	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	星期一至六	上午9:30-12:30 下午2:30-5:00
入院登記處釘裝服務	協助入院登記處釘裝病人所需資料	星期一	上午9:30-12:30
兒童遊戲包製作	協助設計及製作兒童遊戲包	隔星期二	下午3:00-5:00
洗衣房服務	協助分類及整理乾淨衣服	星期一至五	上午10:00-12:30 下午2:30-4:30
部門支援	協助不同部門做資料輸入及文書工作	按需要而定	
縫紉組	為婦產科縫紉夭折嬰兒衣服	按需要而定	

冬季防寒策略會議



為了準備寒冬的來臨，港島東醫院聯網與一眾社區伙伴舉行策略會議。當中的成員有東區尤德夫人那打素醫院副行政總監、醫護主管、衛生署、社會福利署、東區及灣仔區民政事務署、東區及灣仔區議會、香港醫學會及長者地區中心，會議上各單位分享了各種的防寒措施和服務上的配合。

長者防寒知識講座



在2015年12月14日，本單位攜同社會福利署舉辦了「長者防寒知識講座」，由東區尤德夫人那打素醫院內科副顧問醫生陳銳堅醫生及矯形及創傷外科資深護師黃佩嫻姑娘主講，分享了冬天長者常見的健康問題及骨科常見疾病，吸引近百位機構前線員工及義工參與，反應熱烈，參加者均表示講座內容豐富，獲益良多。



運動復康與糖尿課程



為了進一步加強前線員工在照顧糖尿病患者運動復康方面的知識，本聯網糖尿科專科小組特意在2015年1月18日舉辦了「前線員工訓練課程：運動復康與糖尿」，提高服務質素。此課程共吸引了三十多位參加者，大部分參加者均同意課程有助增強照顧糖尿病患者在運動復康方面的知識。

資源錦囊

本部門製作了一系列社區資源錦囊助你得到詳盡資訊及完善支援。社區資源錦囊還配有二維條碼，方便大家利用智能手機瀏覽錦囊內容。只需利用智能手機掃描以下列QR code便可瀏覽各個社區資源錦囊內容。



長期病患者/照顧者



那打素病人資源中心



智老友



SMARTCare 有您有里



照顧者支援



認知障礙症



長者護理技巧



長者地區服務



出院輪椅借用



交通及護送

一般服務



健康學堂



資源中心

精神健康



精神健康資源中心



天空海闊家友站



精神病患者家屬錦囊

癌病患者/照顧者



癌症病人資源中心



認識癌症



剪髮及假髮借用



癌症病人社區資源



熱線電話



一份深切的慰問

▼ 如欲索取社區資源錦囊單張，歡迎前往本部門3個資源中心索取。 ▼

那打素病人資源中心
主座一樓
電話：2595 6342

癌症病人資源中心
東座一樓
電話：2595 4165

精神健康資源中心
東座一樓
電話：2595 4008

在手機下載QR Code掃描軟件



iPhone / iPad
<https://itunes.apple.com/>



Android
<https://play.google.com/>



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

- 那打素資訊站
- 癌症資訊站
- 精神健康資訊站
- 專科門診病人支援站

那打素病人資源中心 主座一樓
癌症病人資源中心 東座一樓
精神健康資源中心 東座一樓
專科門診大樓地下中央登記處
專科門診大樓地庫一樓東翼 (近抽血站)

本院病人及其家屬

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 主座地下

- 港島東醫院聯網長期病患者
- 需由醫護人員轉介

3. 復康用品借用服務

借用假髮、復康用品等

那打素病人資源中心 主座一樓
癌症病人資源中心 東座一樓

本院病人

4. 疾病資訊上網服務

那打素病人資源中心 主座一樓
癌症病人資源中心 東座一樓

本院病人及其家屬

5. 諮詢及轉介服務

各病人資源中心

本院病人及其家屬

中心開放安排

室內講座及小組活動
(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	照常進行	照常進行
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	照常進行	★
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。

名稱

服務地點

電話

對象

開放時間

那打素病人資源中心	主座一樓	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 星期六	上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15 上午9:00-下午1:00
癌症病人資源中心	東座一樓	2595 4165	癌症病人及其家屬	星期一至五	上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15
精神健康資源中心	東座一樓	2595 4008	精神科病人及其家屬	星期一至五	上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15
復康店	主座地下	2595 6222	港島東醫院聯網長期病患者	星期一至五 星期六	上午10:30-下午1:00 下午2:30-5:30 上午11:00-下午1:00
港島東醫院聯網社區服務	-	2595 6263	臨床部門、社會服務機構、 社區團體	辦公時間 星期一至五	上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15

上述部份活動與本院各部門或社區復康機構合辦，活動如有更改，恕不另行通知。



電郵：pyneh_pro@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 那打素病人資源中心

編輯委員會：黃敏櫻、陳潔明、朱艷雯、蕭喬青