

# 傳心傳意

## 第46期

2016年7月至9月

社區及病人資源中心 

## 東座畫廊

「走過復康路上的四季」

**醫**院總是令人聯想起白色，但來到東區醫院的東座一樓，你或許會有一個新發現。東座走廊於這年度來了一個大變身，透過「**動感壁畫**」與「**作品展覽**」兩個部份組成「**東座藝術畫廊**」。藝術是一個陶冶性情、抒發和改善情緒的渠道，藝術治療亦漸漸多用於不同的醫療服務上。這次的變身，正正是希望讓病人及家屬透過藝術創作，展示出多彩的生命力，以畫筆訴說他們的故事、成長、感受，同時亦為東座一樓的環境增添動感姿彩。

### 「動感壁畫」

走廊牆身有一片充滿活力，色彩鮮豔的壁畫，這些壁畫是由精神科日間醫院病人與職員，在非牟利團體「藝術在醫院」的協助下，攜手合作完成。壁畫以叢林及動物為主題，既充滿童趣亦能以叢林帶出頑強的生命力。

### 「作品展覽」

走廊的另一部份，則會定期換上新的病人作品作展覽。這些作品均是由病人及家屬於東區醫院內不同的病房，以及社區及病人資源中心所舉辦的活動中所挑選出來的藝術作品。從作品中，我們能夠見證著病人於面對疾病時的領悟及感受，他們的故事躍然紙上，只待經過的人細心欣賞。

走廊所展示的作品中，除了有病人的作品外，還有四幅油畫，每幅代表不同的季節，畫裡的樹木展現了不同的美態。四種美態象徵著四種力量。我們都明白，生命中總有很多不期而遇的挑戰和困境，而在其高低起伏的歷程中，總會找到**希望**而激發出**生命力**。於歷練當中找到不離不棄的**陪伴**和支持，因而成就出生命中的**轉化**。油畫就是以此為主題，以季節的交替象徵著人生歷程裡的種種變化，以祝願病人及家屬從挑戰中找到力量。

這四幅油畫，是由東區醫院不同科類的病人、家屬、醫護及專職團隊、義工與及社區伙伴一起合作完成。就好像於這個抗病的歷程中，從不會孤單，不同的團隊都會攜手與你渡過。

社工  
張平先生  
周莉露姑娘







## 走過高山 低谷的 抗癌路



麥文彪先生  
口腔癌朋輩義工

**文**彪加入成為癌症病人資源中心成為義工的日子不超過一年，但他的投入與積極卻令人敬佩。不少人於初初認識他的時候，很容易對他產生敬畏之心，害怕他不容易溝通。但他用實際行動來告訴大家，他是一位知性、願意學習、對生命充滿熱誠的人。文彪的臉上有明顯的手術痕跡，絕對想像到他一定走過一段艱辛的抗癌路，到底是什麼力量令他走過那段經歷呢？

於2011年的7月，正值他人生中意氣風發的時候，於一次聚會中他口腔突然流血不止，及後確診患上口腔癌第三期。腫瘤位於他的右上顎，需要馬上進行手術把右上顎切除。本以為他不需要與癌症再有關係，但天意弄人，於手術後半年，他再次被診斷出腫瘤已經擴散到口腔左邊。如果再把左邊上顎切除，那麼他往後的日子就無法再用口腔進食，只能終生靠胃喉進食了。

文彪堅決抗拒靠胃喉過生活的手術建議，他相信一定有其他方法。終於讓他遇到一位教授，接受了教授的大膽建議，把整個上唇連同上顎割除，以肚皮肉作為上唇的替補，

使他於手術之後都可保持日常的進食習慣。

這個驚險萬分的抗癌歷程，文彪說起上來淡淡然，問到他對於對抗癌症的心得，他笑著說：「首先，我不認為自己會死於癌症。第二，我認為醫學每天都不斷進步，一定會有很多方法可以幫助到自己。再者，自己於人生上已盡力，即使真的要面對死亡，我亦都豁達接受。」

那麼，到底是什麼力量支撐他渡過治療與及復康那段漫長的日子？文彪肯定地說：「我從來不認為這個過程是痛苦的，我冷靜的去分析手術後出現的困難，我可以想到辦法與工具去幫助自己面對種種的問題。就以食花生為例，手術後的我無法吃我最愛的花生，於是我把花生磨到合適現時吞嚥情況的大小，雖然享受程度與之前不同，但我依然可以找到方法去食自己喜愛的東西。」

患病後的文彪對於人生有另一層的體會，從前的他花盡精力去掌握知識和技巧，力求事事完美。於他生病時，他得到東區醫院團隊的悉心

照顧。本來互不相識的人，卻因為一場癌症而相識，他亦都得到很多人的幫助，就是這份感恩之心，令他希望可以於康復之後幫助其他有需要的人。亦因為這份信念，令他成為癌症病人資源中心的義工，於義工服務當中他認識了更多的同路人，了解到如何與人溝通，分享。

今時今日的文彪十分享受做朋輩義工，一來可以接觸到很多不同的書籍，滿足他對於抗癌知識的渴求，更重要的是，他可以與病人接觸，特別是對於一些於疾病當中失去自我的人，他分享自己的經歷，希望能為對方打氣。

經歷，使他的心境有所不同，但他的好學、求精進的心卻沒有改變。「係手術之前，我每天都跑步，手術之後卻無法再跑步了，我就積極學其他不同的運動。我於癌症病人資源中心裡學習八段錦及經脈操。雖然我練習八段錦的時間不算太長，但明顯感受到筋骨鬆了，而經脈操亦令我的消化系統有進步。」

我很記得文彪曾經於小組當中說過的一句說話，「復發我一點都不害



怕，癌症來多少次我都會一樣把它打低。」那種信心和氣勢，實在令我印象深刻，他的積極從來沒有改變，就如他於訪問最後向新症病人說的話一樣：「雖然有癌症，但不要放棄，現時的困境，只是暫時未找到出口或未夠光明。只有堅持，才有出路，大家加油。」

**社工後記：**面對癌症，文彪以理智讓自己克服了種種的情緒，但更多的時候是，當病人得知自己患上癌症後，都必然會經歷一段情緒高低起伏的過程，當中包括：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受等。而這個過程，是常見及正常的。當情緒來臨的時候，不要抗拒，亦不要擔心是否自己太軟弱，情緒的消化過程因人而異，進度

不一。不要急於讓自己「積極」、「堅強」，當你能對疾病有更多的認識，找到對抗疾病的信念，亦能找到家人、朋友、醫院及社區的支援時，你自然能有方法去面對。接受自己的軟弱，就是為作戰時的堅強做最好的準備。

**社工  
周莉露姑娘**

## 頭頸部癌症康復、新症病人及家屬活動

活動名稱	日期	時間
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：2/8或6/9 (二) 第2節：10/8或14/9 (三) 第3節：25/10 (二)	15:30-16:30 9:30-10:30 15:30-17:30
頭頸部癌症治療後須知 醫護人員及過來人分享	27/9 (二)	15:30-17:00
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	29/7-23/9 (逢周五，共8節，16/9除外)	11:15-12:15

本院癌症病人資源中心與臨床腫瘤科、耳鼻喉科、職業治療部、營養部，以及病人組織東日社為頭頸部癌症的病友及家屬舉辦了一系列活動，一同為病人的復康路加油！

## 醫護小視窗



**一級職業治療師  
陳穎琦姑娘**

**問：**於癌症病人的復康路上，職業治療師可以提供哪些協助？

**答：**職業治療師主要於三個層面上去協助癌症病人，第一是提升病人的自我照顧能力，第二是協助病人重投工作崗位或之前的生活模式，第三是令病人可以重新參與之前的興趣及嗜好。職業治療師會先對病人進行評估，按病人不同的需要而提供訓練。例如病人於的手指活動能力變差了，訓練就會針對手指的活動能力而設計，另外亦會介紹相關的輔助儀器，能令病人於復康路上，漸漸重拾自我照顧，重回原有的生活模式。

**問：**職業治療師與癌症病人資源中心與及東日社合辦八段錦頭頸運動治療班，八段錦運動對於頭頸癌的病人有哪些好處？

**答：**八段錦是國家體育總局健身氣功管理中心組織編創的健身氣功新功法之一。它的運動強度和動作編排次序符合運動學和生理學規律，屬帶氧運動之一。八段錦其中一個功法特點是「鬆緊結合、動靜相兼」，當中很多頭、頸及上肢的動作設計可以使肌肉及關節慢慢放鬆。因此，對於有頸部肌肉僵硬徵狀的頭頸癌病人有很大的好處。



# 拜拜數綿羊的晚上



## 瞓得好第1式：守時睡眠

守時睡眠代表要每天按時上床睡覺，因為混亂的睡眠時間會打亂我們的生理時鐘，順應自己的生活節奏每天於同一時間入睡，促進睡眠健康。

精神科病人最普遍的臨床徵狀就是失眠，我們遇上一些較嚴重個案的分享，指出「連續7日7夜的失眠，眼睛合上了心情卻沉重了，因為睡覺而帶來壓力。」有一些研究更指出，越想睡就越令人難入眠。到底有何因由？失眠困擾著都市人，香港人為生活日忙夜忙，我們都習慣視失眠為我們的朋友。在此與大家探討有效處理失眠的方法，藉此向失眠說聲BYE!

## 瞓得好第2式：睡眠時間太長無益

筆者曾遇過一些病人分享，每天睡上15小時才感覺良好，有些工作忙碌的朋友亦習慣將休息日視為「狂瞓日」。這不單影響了自己的生理時鐘，太長的睡眠時間亦往往會令人躲懶，令人更渴睡，結果往往適得其反。

## 瞓得好第3式：不宜賴床

賴床代表起床不守時，如果習慣了賴床，後果嚴重，既會令睡覺質素下降，亦會造成生理時鐘紊亂。

## 瞓得好第4式：不要補眠

假若前一天睡不好，也不要補眠，如上面提及，補眠會令生理時鐘紊亂，影響晚上睡覺質素。

## 瞓得好第5式：運動有利好眠

很多研究均指出，運動對身體有益；近年更多數據指出定時運動對失眠有效，簡單如深呼吸、散步、伸展拉筋，只要一星期做足兩至三天，每次不少於20分鐘，改善睡眠效果相當顯著。



## 甜睡三寶

睡眠本來是日常生活裡很基本的事，但對某些都市人來說卻是一種奢侈。是否能夠入睡，以至睡眠質素往往受到很多不同因素的影響，例如有欠舒適的環境及寢具、無定時作息、面對壓力及情緒問題等。以下部份的「甜睡三寶」是一些改善睡眠的小貼士#以供參考。

### 1. 為入睡做好準備

- 避免煙、酒、含咖啡因食物
- 避免睡前進食
- 建立睡眠前奏(例如聽輕音樂)



### 2. 建立健康的睡眠習慣

- 作息定時，避免日間小睡
- 不強迫自己入睡，以免產生負面情緒
- 睡不著先離開床，稍作其他活動後再上床嘗試入睡



### 3 學習放鬆

- 定期定時修練肌肉鬆弛練習或呼吸放鬆練習
- 建立定時運動的習慣
- 適當參與社交活動，讓生活有所寄托



#備註：如有任何問題，請向醫生、護士及社工等專業人員查詢



# 定時運動能幫助睡眠

## 對身心有益

很多研究均指出，運動對身體有益；近年更多數據指出定時運動對精神健康百利而無一害，簡單如深呼吸、散步、伸展拉筋，只要一星期做足三天，每次不少於20分鐘，效果相當顯著。

## 減壓有方

運動能強身健體之餘，亦可舒緩神經緊張，從而改善睡眠質素。好處多籬籬，快來培養對運動的興趣！

## 舒展筋骨

運動過後，你會感覺到筋骨得到舒展，減少腰酸背痛的情況，增加身體及關節的柔軟性，使人更靈活，令睡眠質素更佳。

本院精神健康資源中心與浸信會愛羣社會服務處特別設計笑談失眠系列活動，供有失眠問題的精神科病人參加。透過小組、短講、練習、運動藉以了解壓力、身體與失眠的關係，從而尋找好眠的方法。

## 失眠系列~與你同行同解失眠之苦

活動名稱	日期	時間
1.優質睡眠小組	30/8-20/9(二)共4節	14:15-15:45
2.失眠講座	11/8(四)	16:00-15:15
3.瑜伽運動體驗A	7/7,21/7,4/8,18/8,1/9(四)	14:30-16:00
4.瑜伽運動體驗B	14/7,28/7,11/8,25/8,8/9(四)	14:30-16:00
5.愛笑瑜伽鬆一鬆	22/9(四)	16:00-17:00



讓你了解失眠成因



輕鬆笑 輕鬆睡



放鬆練習令你輕鬆入睡

如想了解更多處理失眠的方法，可參考以下書目



### 睡眠忠告

作者：黃席珍

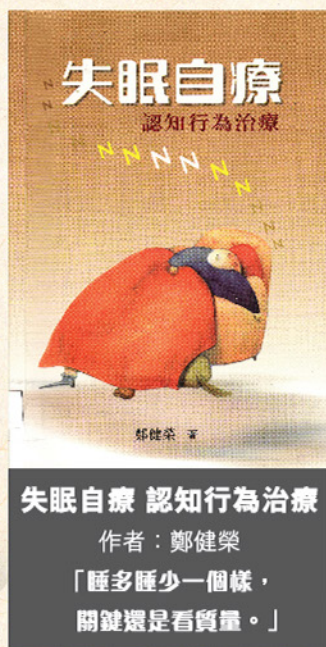
「睡多睡少一個樣，關鍵還是看質量。」



### 失眠調養 55個治療失眠的有效調養

作者：小林慧美

「你將發現，告別失眠沒有想像中那麼難。」



### 失眠自療 認知行為治療

作者：鄭健榮

「睡多睡少一個樣，關鍵還是看質量。」



### 為什麼就是睡不著

作者：周舒翎

「失眠，安眠藥不是萬靈丹。」





## 急症室“空中救援”服務，你知多少？



東區尤德夫人那打素醫院是全港唯一一間可以24小時由天台停機坪接收直昇機運載病人的公立醫院。

急症室部門運作經理劉炳發先生稱，急症室同事與政府飛行服務隊有緊密聯繫。當飛行服務隊第一次來電後，同事會記下事發地點及事件，然後立即通知管事部和保安，封路和在停機坪進行「清場」。當飛行服務隊接載了病人，準備離開事故現場前，會再致電醫院，說出抵達時間及傷者情況，這時同事要前往停機坪，分配好工作崗位，免得接機時太嘈吵難以溝通。他補充，遇上突發命懸一線的情況，急症室的同事也會隨直昇機到事故現場，參與搜救工作。



急症室部門運作經理劉炳發先生身兼飛行護士義工，他表示執行空中救援最大挑戰是機艙狹窄，而且在嘈吵、顛簸、震動的環境，團隊需要高度默契進行拯救。

急症室部門運作經理  
劉炳發先生

### 空中救援服務概況

	停機坪 啟用年份	停機坪位置	運作時間	使用次數	即時跟進	訓練
東區尤德夫人 那打素醫院	2003	主座大樓 天台	24小時	每年(2013- 2015年)約 200-300宗， 夏天較頻密	大部分病人直送急症室，一些心臟病和懷孕的個案，若情況合適，可使用「特殊綠色通道」直送心導管手術室或產房	每年為急症室醫護、支援同事提供內部訓練。定期在停機坪進行火警演習



## 義工“地上支援”急症室服務

踏入2016年，義工服務與急症室有更緊密合作，10位義工被邀請參與4月20日舉辦的災難演習，10位「演員」了解「劇情」後，便因應角色需要進行化妝，演員化妝後便投入角色，入戲地進行演練，逼真程度幾可亂真。

完成演練後，義工與醫護及消防處團隊一同進行檢討，並給予有質素的觀察、分析及建議。另一方面亦邀請義工分享感受，並脫離角色，做回自己。義工均表示有幸能參與這大型的災難演習，體會到醫護團隊的專業及各部門間的合作精神。



為加強「醫院接待大使」認識急症室的最新服務，以助更有效解答病人、家屬及訪客的查詢，那打素義工中心邀請到急症室病房經理陳偉強先生介紹急症室運作流程，並詳細講解「諮詢輪候狀況自助台」及「電子顯示屏幕」的使用。義工更有幸安排到全港唯一能24小時運作的醫院天台停機坪參觀，義工甚為雀躍及表示能全方位認識到急症室的服務，真是獲益良多。

為提供更全面的病人服務，那打素義工中心現計劃與急症室合作，將「醫院接待大使」的服務地點由專科門診大樓、醫院大堂，擴展至急症室大堂。如你對接待服務有興趣，歡迎加入義工行列。

社工  
葛詠茵姑娘





## 那打素病人資源中心

查詢/報名：那打素病人資源中心

電話：2595 6342

地址：本院主座一樓

## 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	逢第一及第三個週四	10:00-14:30	1	糖尿病新症病人及家屬	糖尿病
2. 腎臟透析面面觀	7/9(三)	14:30-16:30	1	未曾接受洗肚或洗血治療之腎科患者及家屬	腎科
3. 活出彩虹~腹膜透析復康課程	16/7, 23/7, 30/7(六), 共3節	10:00-12:00	1	新洗肚(約半年)之腎友及家屬	腎科
4. 女性理遺工作坊	27/7, 17/8(三), 26/9(六)	9:30-10:30	1	婦女尿失禁之新症病人	外科
5. 「愛·同行」分享會	26/8(五)	19:00-21:00	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	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. 腎友病友探訪	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
3. 腎科進深講座	9/7(六)	14:00-16:00	3	本院腎科透析病人(洗肚、洗血)及家屬	東區腎友自助會
4. 換股病人手術前預備班新症分享	每月一至兩次(週二)	12:00-15:00	4	即將接受關節置換手術新症病人	人工關節復康協會
5. 關懷股友~病房探訪	逢星期六	11:00-12:00	5	已接受關節置換手術住院病人	人工關節復康協會
6. 戒煙互助小組	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
7. 活得精采同學營~養生之道·你我做得到	6/8(六)	10:00-12:30	1	痛症科覆診之長期痛症病人	痛症科

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. 攜手護心工作坊	8/7, 19/8(五)	9:30-12:00	1	本院及東華東院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
2. 腦友聚一聚	30/7, 10/9(六)	11:00-13:00	5	已出院中風病人及其家屬	腦內科及社區復康網絡
3. 「同心同樂·沿途有您」~ 主題：個人護理	22/7(五)	10:00-12:00	1	心臟病病人及其家屬	心臟科及關心您的心
4. 「同心同樂·沿途有您」~ 主題：健康飲食	26/8(五)	14:30-16:30	1	心臟病病人及其家屬	心臟科及關心您的心
5. 心臟病人港島東地區互助小組	5/9(一)	14:30-16:30	1	心臟病病人及其家屬	心臟科及關心您的心
6. 成人哮喘護理訓練小組	13/8(六)	14:30-16:00	1	本院哮喘病病人及其家屬	呼吸科及香港哮喘會
7. 慢阻肺病復康訓練班	課程：25/7-29/8(一) 重聚日：19/9(一)	10:00-12:00	5及8	本院慢阻肺病病人及其家屬	內科(呼吸科)及社區復康網絡
8. 腎友日營	3/9(六)	09:00-17:00	9	腎病患者及其家屬	腎科及東區腎友自助會
9. 「休閒小聚」認知障礙症-照顧者工作坊	27/8(六)	10:00-12:30	5	認知障礙症病人之家屬	港島東9間社福機構
10. 「照顧有道」工作坊~扶抱技巧	26/8(六)	14:30-16:30	1	本院長期病人家屬照顧者	SMARTCare 有您友里計劃
11. 「病人支援站」~社區資源推廣服務	週一至週五	10:00-13:00 14:15-17:00	7	糖尿病、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



## 癌症病人資源中心

\*歡迎港島東聯網癌症病人報名

查詢/報名：癌症病人資源中心  
電話：2595 4165  
地址：本院東座一樓

### 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. 「雨後晴空」乳癌病人小組	第1節：12/7、9/8 或13/9 (二) 第2節：16/8 (二) 第3節：23/8 (二)	14:30-16:30 11:00-13:00 16:00-17:00	1	乳癌新症病人及家屬	腫瘤科、營養部、展晴社
2. 腸癌治療須知及造口病人護理分享	11/8 (四)	10:00-12:00	1	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
3. 婦科癌護理須知	第1節：2/8 (二) 第2節：20/9 (二) 第3節：30/8 (二)	14:30-15:30 14:30-16:30	1	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
4. 前列腺癌護理及支援小組	第1節：22/9 (四) 第2節：27/10 (四) 第3節：28/7 (四) 第4節：25/8 (四)	14:30-16:00 15:00-16:30 14:30-16:00 14:30-16:00	1	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
5. 超越復發的恐懼	15/8 (一)	14:30-16:30	1	癌症病人、康復者及家屬	臨床心理科
6. 東區老友(血科)聚一聚	9/7、10/9 (六)	14:00-16:30	1	血科患者及家屬	內科/ 9/7: 營養講座 10/9: 中醫食療
7. 東區老友(喉癌病人)聚一聚	3/8 (三)	14:30-16:00	1	喉癌病人及家屬	外科、言語治療部、新聲會
8. 心靈抒發~「書法」分享小組	27/7-28/9(三) 共10節	10:30-12:30	1	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	22/8 (一)	10:00-12:30	1	癌症病人、康復者或家屬	
10. 心花怒放~愛笑俱樂部	25/7或26/9 (一)	10:00-12:30	1	癌症病人、康復者或家屬	
11. 與社工有約「自聊·治療」故事小組	3/8 (三)	14:30-16:00	1	癌症病人或康復者	請帶備「自聊·治療」敘事週記
12. 與癌共舞~活出新天地	22/7, 23/9 (五) 19/8 (五)	10:30-12:30 14:30-16:30	1	癌症病人或康復者	22/7: 綠色廚房 19/8: 蛻變的美麗 23/9: 香薰治療
13. 與癌共舞~活出新天地(家屬篇)	9/7或10/9 (六)	10:30-12:30	1	癌症病人、康復者及家屬	香港防癌會

### 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. 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	1,2,3,6,9	乳癌病人及家屬	關懷專線：2595 4202
3. 造口病人朋輩探訪計劃/名聞情義工探訪	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

### 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. 癌症復康新體驗	20/7或10/9 (三)	14:30-16:30	1		
2. 「活出安寧」晚期患者症狀處理與社區支援講座	13/8 (六)	10:00-12:30	8	癌症病人及家屬	癌協中心
3. 「平安紙與遺產管理」講座	3/9 (六)	10:00-12:00	8		



## 精神健康資源中心

查詢/報名：精神健康資源中心  
電話：2595 4008  
地址：本院東座一樓

## 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. 「即時鬆一鬆」鬆弛練習工作坊	27/9 (二)	15:15-16:45	1	抑鬱症及焦慮症之康復者	需先經社工進行簡單評估才能確定報名
2. 禪繞畫體驗小組	11/7(一), 18/7(一), 25/7(一), 1/8(一) 共4節	14:30-16:00	1	精神科病人	利民會友樂坊第3,4節於利民會友樂坊舉行
3. 復元有法	25/8(四)或22/9(四) (杏花邨至灣仔居民) 30/9(五) (小西灣及柴灣居民)	14:30-16:00	1	精神科病人	浸信會愛羣社會服務處/利民會
4. 笑談失眠系列					
1. 優質睡眠小組	30/8-20/9(二)共4節	14:15-15:45	1	精神科病人	浸信會愛羣社會服務處
2. 失眠講座	11/8(四)	16:00-15:15			
3. 瑜珈運動體驗A	7/7,21/7,4/8,18/8,1/9(四)	14:30-16:00			
4. 瑜珈運動體驗B	14/7,28/7,11/8,25/8,8/9(四)	14:30-16:00			
5. 愛笑瑜珈鬆一鬆	22/9(四)	16:00-17:00			
5. 優閒社交小組系列					
1. 編織友情天	11/7-22/8(逢星期一)	11:00-12:30	1	精神科病人	
2. 創意扭汽球	25/7-22/8 (逢星期一)	14:15-15:45			
3. 手飾展新姿	12/7-23/8 (逢星期二)	11:00-12:30			
4. 摺紙天地	12/7-23/8 (逢星期二)	14:15-15:45			
5. 環保手工製作	8/7-9/9 (逢星期五)	14:15-15:45			
6. 趣味玻璃畫	23/9(五), 29/9(四)共兩堂	14:15-16:15			
6. 「陪你啲啲氣！」家屬減壓小組+	6/7-3/8 (逢星期三)共5節	14:00-15:30	1	家屬	

+需要組前面試

## 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. 就業服務諮詢日	19/9(一)	10:00-16:00	1	精神科病人	浸信會愛羣社會服務處
2. 家屬茶聚	30/8(二)	16:30-17:15	2	精神科病人	浸信會愛羣社會服務處/ 利民會/香港家連家精神健康倡導協會

1. 精神健康資源中心 2. 精神科門診部

## 社區及病人資源中心

查詢/報名：各病人資源中心

活動名稱	日期	時間	地點	對象	合辦單位/備註
「心同行、願質素」朋輩義工訓練工作坊	22/7 (五)	14:30-16:30	1	本院 服務之朋輩義工隊	

1. 職員休息室



### 義工服務概覽

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
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
醫院兒科遊戲服務	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
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
藥房支援	在藥房擔任支援工作	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	

歡迎加入義工行列



義工  
心聲

感謝有機會成為義工，從關懷探訪過程中得到莫大的增益，心靈的喜悅。  
從互動溝通中廣結善緣。



服務名稱	服務地點	對象
<b>1.健康資訊站</b> 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
<b>2.復康用品售賣服務</b> 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
<b>3.復康用品借用服務</b> 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
<b>4.疾病資訊上網服務</b>	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
<b>5.諮詢及轉介服務</b>	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)
<b>熱帶氣旋警告</b>			
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
<b>暴雨訊號</b>			
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。

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 上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15 星期六 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 上午10:30-下午1:00 下午2:30-5:30 星期六 上午10:30-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 上午9:00-下午1:00 星期一至五 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