

傳心傳意

第47期

2016年10月至12月

社區及病人資源中心

齊樂同動READY GO!!!



透過與醫護團隊、病人組織及社福機構合作舉辦不同種類的活動，社區及病人資源部協助病患者及其家屬增強對疾病的認識及同行面對疾病帶來生活適應及情緒問題。除此之外，透過與社區伙伴的合作加強醫院與社區之間的聯繫，以增強病患者及其家屬在社區的支援。

為了鼓勵糖尿病患者建立良好的運動習慣、學習運動時有效控制血糖的方法，以促進自我照顧的能力，港島東醫院聯網糖尿病科專科小組於2016年9月17日舉辦了「糖尿病運動同樂日2016」。合辦同樂日專科小組成員包括三間醫院（東區醫院、律敦治及鄧肇堅醫院、東華東院）的糖尿中心及病人資源中心、家庭醫學及普通科門診及三個社區伙伴（香港糖尿聯會、香港復康會社區復康網絡康山中心及循道衛理灣仔長者服務中心）



活動當日超過100位來自港島東醫院聯網的糖尿病病友，一早已穿著整齊的運動服到達會場。參加者分成5小隊作賽，分別進行羽毛球、乒乓球、舞動健康、競技項目的友誼比拼。同場亦有醫生護士、物理治療師、社工為參加者提供血糖測試、講座、運動示範及社區資源介紹。當日的活動及比賽非常精彩，並在一片歡呼及喝采聲下圓滿結束。

社工
鄭慧然姑娘
陳潔明姑娘

輕鬆管理糖尿病，做運動時要注意：

- 盡量避免獨自進行某些運動，例如爬山、遠足
- 選擇適合自己體能的運動
- 應選擇適合的地方，穿合適的運動衣服及鞋
- 運動前後必須做最少十分鐘的熱身及緩和運動
- 運動前後要飲足夠的水份
- 帶備適量的糖果，以備低血糖時服用，並告知同伴低血糖的處理方法
- 當血壓控制不理想，如上壓高於160 mmHg或下壓高於100 mmHg，就不宜運動。
- 運動時如感到不適，可放緩動作或稍作休息；若情況沒有改善，須請教醫生。



當日的舞動健康，羽毛球及乒乓球賽事相當緊湊，參賽者施展渾身解數，積極迎戰。



上下午運動前，大家都認真地做熱身運動。



兩個簡單的競技比賽，不但加添了團隊合作精神，同時亦帶出糖尿病病友做運動時的要點，玩得開心又有得益！

病人
組織病人
資源中心

醫護



黃婉容女士
東區尤德夫人那打素醫院
那打素病人資源中心社工

駱偉有女士
東區腎友自助會主席

何巧嬋女士
港島東醫院聯網腎科顧問護士

腎科與病人資源中心致力推動及實踐「三方合作」與病人組織緊密連繫。

腎科病人復康的鐵三角

慢性病患者常訴說疾病與他們彷彿像伴侶一樣形影不離，從確診、治療以致復康期間，與慢性疾病就像長期抗戰一樣。腎衰竭病患者的經歷，就更是典型例子。

港島東醫院聯網腎科顧問護師何巧嬋姑娘認為：「腎科病人在治療過程中有很多擔心及顧慮，幸好有醫護團隊、病人組織及病人資源中心鐵三角合作，給予病人及家屬很大的支援！」醫護團隊固然是在醫療服務中，為病人解決病因，然而與

病人組織及病人資源中心合作，能補醫護服務的不足，運用各方面的專長，如病人資源中心協助處理病人社交心理需要，病人組織朋輩義工用寶貴的過來人經驗增強病人信心，這些都是達至互補不足的無縫合作。

何姑娘表示：由於腎衰竭這種長期病是不可逆轉，病人一旦患病不能根治，雖然少部分病人可藉著換腎而得以改善健康，然而大部分病人都只能藉腹膜透析治療(俗稱洗肚)或

血液透析治療(俗稱洗血)來延續生命，在治療期間病人及家人都會承受沉重的壓力。病人除擔心病情及治療成效外，更擔心自己的情況會影響全家，部分病人是一家之主及經濟支柱，患病後不能工作，從照顧全人變為被全家照顧，心情之不安可想而知，更擔心家庭要承受突如其來期的醫療支出；病人家屬亦要面對長期照顧病人的壓力及家庭生活上轉變，如家中因安放各類醫療器材及用品而改變家居環境佈置。

自東區醫院開院以來，腎科服務已有著兼顧病人身心靈治療需要的良好傳統。與病人資源中心緊密合作，在病人不同階段都有安排多元化的病人賦能活動，增強病人對疾病及治療的認識，跨專業醫療團隊在不同範疇協助病人，舒解病人面對治療壓力。更推動病人組織與病人的聯繫，如安排病人組織朋輩義工與新症病人分享過來人經驗，朋輩義工的自身經歷，能鞏固及加強病人對治療的信心。

關注病人的需要是全方位的，如與病人資源中心合作在復康店售賣腎科病人家用醫療用品，減輕病人及家屬頻撲多處購買的奔波，在復康店購買除了對醫院一站式從轉介到



病人資源中心與其他專業團隊合作，籌辦病人賦能活動，關注腎友不同階段身心社交適應

購買的信心外，亦不用擔心昂貴的醫療開支。何姑娘憶述：當年腎科專科護士梁姑娘更是身體力行，除在工作中關心腎科病人外，工餘更到復康店做義工，病人在復康店看見梁姑娘做義工服務他們時，都會感受到腎科醫護人員對病人的真切關懷。

除了與病人組織合作，因著病人資源中心引入其他社區伙伴，提供多元化的社區復康服務、照顧者服務及長期病患者晚期生活照顧計劃，令腎病病人及其家庭得益不少。

東區腎友自助會主席駱偉有女士亦表示：作為病人組織的主席，見證了醫護、病人組織及病人資源中心的三方合作，對支援腎科病人心靈健康的重要。腎科醫護團隊照顧病人身體健康、病人資源中心協助調整病人的心態及情緒，病人組織朋輩義工的分享能藉著過來人經驗，



作為緊密的社區伙伴，東區腎友自助會在鞏固病人互助網絡支援中擔當重要角色！

是病人重拾信心的靈魂！這個鐵三角理想服務模式，在腎科人人漫長的復康路上，每一方都是及不可或缺。

病人資源中心協助病人組織在不同階段都可以有適切的發揮，加強與病人及家屬的接觸，增加對病人組織的認識，鼓勵病人參與朋輩義工行列，建立積極助人的人生觀。

此外，病人組織亦能成為病人/家屬與醫護服務的橋樑，如病人組織可以向醫護團隊反映病人需要，亦可向病人/家屬解釋醫護人員面對的限制，有助促進彼此信任及溝通。

社工
陳達偉先生

本院腎科、東區腎友自助會及那打素病人資源中心為腎科症病人及家屬而設的活動：

活動名稱	日期	時間	地點	對象
1.腎臟透析面面觀	7/12(三)	14:30-16:30	那打素病人資源中心	未曾接受洗肚或洗血治療之腎科患者及家屬
2.活出彩虹～腹膜透析復康課程	5/11, 12/11, 19/11(六), 共3節	10:00 -11:30	那打素病人資源中心	新洗肚(約半年)之腎友及家屬
3.腎友病友探訪	週四, 五或六	11:00-12:00	HK8腎科病房	腎科病房內的透析病人(洗肚、洗血)及家屬
4.腎友健康講座	17/12 (六)	14:30-16:30	那打素病人資源中心	本院腎科透析病人(洗肚、洗血)及家屬
5.腎友門球練習組	逢週一, 四	14:30-16:30	港島東區內室內運動場	腎友(洗肚/血、移植)及家屬

查詢/報名：那打素病人資源中心

電話：25956342

重新 上架 的人生



莫國輝先生
華樂會朋輩義工

認識國輝以來，他總給人溫文儒雅的感覺，面上常帶有微笑。他成為癌症病人資源中心的義工的時間不算長，但總是很認真地做好每份工作。國輝笑說，他生病之前是一個嚴肅，說話詞鋒銳利的人，這一切的改變都從二零一五年開始說起……

國輝是工廠的領導層，帶領著工廠的千多名員工，日常工作十分緊張、繁忙。他對工作認真，亦很有要求，務求把工作做得最好。正當他計劃兩年後退休時，於一次的簡單身體檢查中，發現肺部有異常的陰影，於是馬上來到東區醫院急症室求診並入院接受觀察檢查。經過一連串的檢查後，證實患上前列腺癌症並已擴散至淋巴腺及肺部。

對經驗豐富的國輝而言，要面對生命中的一個如此重大挑戰，即使冷靜如他，亦有一段空白期。不過他很快便明白必須做好準備去應付這場仗。雖然他能保持鎮定，但太太就嚇得六神無主、手足無措。眼見太太的情況，國輝明白自己更加需要堅定，在照顧自己的同時亦要照顧身邊家人。他堅信要去打這場仗，除了信賴醫療團隊外，更加需要

自己的努力。國輝明白癌症已經擴散，無法單靠做手術，他感覺到敵人已經殺到門前，他必須馬上召集兵馬，磨利刀槍，有充足的糧草，來到門前奮勇迎戰。

要打贏這場仗的確不容易，國輝馬上從工作上退下來，還得到太太及子女的全力支持。他們一家人分工合作，一同對抗癌症。他自問是一個很乖的病人，聽從醫生的指示，亦都堅持做運動，飲食上亦做足準備。面對化療，雖然有很多的不適，但他都一一堅持下來。在這過程中，國輝開始寫日記，透過文字將自己的情緒梳理，把自己的身體狀況、心路歷程都記錄下來。於記錄當中，他感覺到自己心靈的平靜，寫日記亦有助把他想問醫生的問題記錄，令醫護團體更清楚知道他的身體情況。

那麼，到底是什麼原因推動他於完成治療後，成為朋輩義工服務癌症病人呢？國輝笑著說：「初初進東區醫院的時候，才發現原來公立醫院的服務是很好的。於住院的過程中，見到醫護團隊工作中的繁忙及困難，但他們都很盡力，給病人最好的服務。就是因著這樣，我希望

可以於康復後，回饋醫院及社會，所以我成為義工。」

回望整個患病的經歷，國輝認為癌症帶給他的比失去的多，雖然因病而要放棄自己喜歡的工作，但他很快便適應了這退休的生活，並且十分享受這些空閒。於這段期間，他有更多與家人相聚的時間，最重要的是一家人因著疾病變得更團結，關係更親密。至於會否復發的問題，國輝表示：「其實我已有心理準備，相信這病終有一天會再回來，但它回來的時間是沒有人知道的，完成化療後，身體機能日漸回復正常，我便開始努力做運動，強化身體，為隨時再戰做好準備。我相信人定勝天，現時我做義工，更令我重拾有用感。我知道自己不是已下架的貨品，而是轉型成功，重新上架的貨品。」

最後，國輝想對所有新症病人說，「癌症雖然可怕，但只有勇敢積極面對、努力跨過難關和障礙，最終的勝利者就是自己。我們要相信醫院的治療方案、專心一致抗癌」。面對今天笑容可恭，精神健康的國輝，我相信這就是最好的例子去鼓勵其他的病人。

社工後記：當發現自己身患癌症，而且癌症已經擴散，那份對個人的打擊是沉重的。面對這場硬仗，國輝選擇了與家人一起攜手面對。他努力做好一切迎戰的準備，即使面對會否復發的問題上也一樣。復發，是每位癌症病人都會擔心的事，即使在不同的治療階段，也會有這種恐懼。害怕是人之常情，我們要學的不一定是拒絕恐

懼，而是如何不被恐懼所控制。生命中總是存在很多的變數，能夠有平靜的心和智慧去接受改變和嘗試改變，是我們需要學習的人生課題。絕大部份的癌症康復者，都與我分享，面對癌症，喜樂絕對是靈丹妙藥，有了靈丹妙藥就不需要終日害怕復發了。

社工
周莉露姑娘

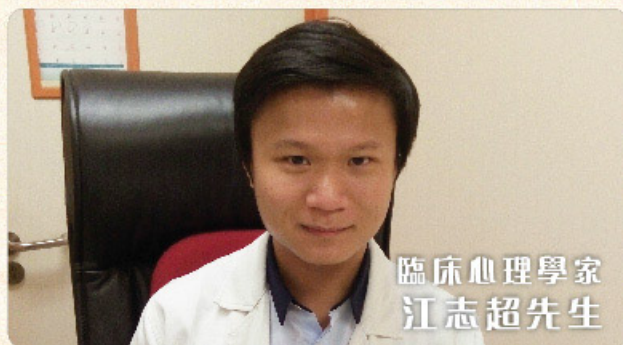
本院癌症病人資源中心為前列腺癌症新症病人及家屬家屬而設的活動：

活動名稱	日期	時間	合辦單位 / 備註
前列腺癌症護理及支援小組	第1節：待定 (17年1月) 第2節：27/10 (四) 第3節：24/11 (四) 第4節：29/12 (四)	14:30-16:00 15:00-16:30 14:30-16:00 14:30-16:00	外科、腫瘤科、營養部及癌協 第4節於中環癌協舉行

本院癌症病人資源中心亦專為對癌症復發有所憂慮的病人、康復者及家屬舉辦以下活動：

活動名稱	日期	時間	合辦單位 / 備註
超越復發的恐懼 學習處理恐懼技巧，繼續積極的生活	14/11 (一)	14:30-16:30	臨床心理科

醫護小視窗



臨床心理學家
江志超先生

問：不少的癌症病人都會擔心復發問題，緊張情緒會對他們有什麼影響？

答：癌症對每個人都是重大打擊，一定程度的緊張不單是正常的反應、甚至可以是有意義的。曾經有一位癌症病人問我如何能消滅緊張，我反問他：「完全“唔識驚”真的對你有好處嗎？若果沒有合理的擔心，或許你會忘記照顧自己的身體、或許你會忘記珍惜有限的生命。仔細想想，緊張這種情緒不是也有它的作用嗎？」。

其實，適度的緊張就像一個情緒的警鐘，提醒癌症病人要應對轉變，但過份的焦慮就像長期警鐘誤鳴一般，可能令人跌入「恐懼漩渦」之中。例如，當病人稍有不適(例如疼痛)，腦海便浮現一些「災難化想法」(“梗係癌症復發!”、“今次死梗啦!”)，因而令緊張程度上升。愈緊張就愈留意不適的位置，而愈留意就覺得愈唔舒服、愈唔舒服又會愈緊張……有些個案即使經醫生多次診斷無礙仍不能安心，生命的主題彷彿如由「我要活得好」變調成「我係唔係有病」，對身、心、社交各方面都有負面影響。

問：當病人面對恐懼時，有什麼可以幫助他們？

答：首先要提醒自己面對疾病時感到恐懼是人之常情，不代表軟弱、更不是失敗。只有接受自己的情緒，才能了解自己的需要、並作出適當的行動。迷茫時可用下列的思考方向去幫助自己：首先，問問自己：「恐懼的背後，我面對的事情究竟是甚麼呢？」。如果發現有力所能及的解決方案，便要有勇氣地執行；相反，如果問題無法得到即時解決的話，就應以平常心去接納。找人傾訴、適當舒發情緒亦係減壓良方。當然，如果懷疑自己情緒出現問題就應該儘早尋求專業的協助。

器官捐贈爭分秒

《愛·登記 再登記 廣傳訊息》



近來見到很多報章、傳媒、醫院都廣泛宣傳「啱一下，愛廣傳」支持器官捐贈活動，很榮幸義工中心邀請到「港島東醫院聯網 器官捐贈聯絡主任 蔡松林先生」為我們作詳細介紹。

問：蔡sir，可否介紹一下「啱一下，愛廣傳」是什麼活動？

答：器官捐贈延續大愛的概念早已深入人心，但要市民特意上網登記卻缺乏動機，部分曾登記的人士早已遺失器官捐贈卡，以及未有在中央器官捐贈登記名冊內登記。有見及此，醫管局設計了一個登記器官捐贈專用的QR code，用手機「啱」一下就立即連結至衛生署「中央器官捐贈名冊」的網上登記平台，輸入資料，即可成為捐贈者。

問：「中央器官捐贈名冊」是什麼？

答：中央器官捐贈登記名冊是由衛生處所設立的中央資料庫，方便有意捐贈器官的市民自願登記，使他們在身故後捐贈器官的意願得以妥善記錄。該名冊可以讓與器官捐贈有關的醫護人員在病人身故後得悉其捐贈器官的意願，亦可以讓捐贈者家人知道去世親人遺愛人間的心願。要支持，更要行動。登記器官捐贈名冊是支持器官捐贈的第一步。完成登記後請把你的意願告訴家人。

問：被轉介器官捐贈的個案，需要符合甚麼條件？

答：香港只有腦死亡才有機會作器官捐贈，病人在瀕臨腦死亡時或證實腦死亡後都可轉介我們。瀕臨腦死的條件包括：(1)有不能逆轉的腦部病案如中風、腦缺氧、腦重創或原發性腦瘤；(2)沒有自主呼吸，需依賴呼吸機維持呼吸；(3)昏迷指數GCS小於5分，兩邊瞳孔擴張及對光沒有反應；(4)醫生正計劃和家人商討不作搶救指示(DNACPR)。

問：作為一個市民，可以如何支持器官捐贈？

答：由現在至12月各公立醫院及門診將會輪流設立攤位，由義工向同事及訪客講解器官捐贈的基本知識，協助大家即場登記。如你遇到推廣攤位，鼓勵大家即時進行登記，登記完可利用攤位現場的Q版「器官」拍照上載到社交媒體，鼓勵家人、朋友和同事一齊支持。你更可瀏覽以下網址www.codr.gov.hk 或「啱一下」這個QR code，即時網上登記。

社工
葛詠茵姑娘



暑期義工服務計劃2016

提到器官捐贈推廣，不得不提暑期義工服務計劃，因為每位成功加入計劃的義工，必須提供這個有意義、又富挑戰性的「器官捐贈推廣服務」。為配合服務需要，今年計劃都是分二期進行，從接近140位申請人當中，甄選出36位年青人參與4星

期 + 4星期的義工服務。透過這服務計劃，讓學生有機會於不同範疇服務病人，體會及了解病人的需要。更可藉此增加學生對醫護服務的認識及了解，並且學習與人相處的技巧及義工精神。

社工
葛詠茵姑娘



服務前，義工先接受訓練及參觀各服務單位。



服務內容非常多元化，有動有靜，包括：器官捐贈推廣、病房探訪、專科門診接待、復康店接待、病歷檔案整理工作、藥物包裝、藥房支援、退藥。



完成計劃後有分享會總結經驗及得著，更為整個計劃提供寶貴的意見。

感謝病人資源中心給我服務機會，從各部門的服務中，我學會了醫院的運作，許多未曾被注意的細節，皆有人在背後付出。這次服務經歷令我反思現時擁有的並非理所當然。另外，我也認識了許多志同道合的朋友。

非常鼓勵學生或年青人參加暑期義工計劃，你會學到比想像中的更多。

Thank you so much for giving us this wonderful opportunity to volunteer in the hospital and give back to our community. This 4-week journey had been eye-opening and I'll be forever grateful for all I have learnt and all the amazing friends have met here.

謝謝醫院給了我一個機會去服務社會，在暑假的時候可以透過義工活動去增值自己。在是次活動中，我獲益良多，讓我了解到醫院內不單有前線的醫護人員，更有一班在幕後工作的職員。另外，我希望器官捐贈推廣計劃能夠延續下去，因為與一班「心友」(曾進行心臟移植手術的病友)一起合作別具意義，讓更多人了解器官捐贈。多謝醫院同事，各位義工師姐的教導及照顧。

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	10:00-16:30	1	糖尿病新症病人及家屬	糖尿科
2. 新的一頁~痛症復康課程	7/10, 14/10, 21/10 (五) 共3節	10:00 -12:00	1	覆診痛症科的長期痛症病人	痛症科
3. 女性理遺工作坊	22/10 (六)	10:00 -11:30	1	婦女尿失禁之新症病人	外科
4. 「愛·同行」分亨會	11/11 (五)重聚日 2/12 (五)新症	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. 糖尿病新症分亨	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. 舞動健康齊齊練	8/10 (六)	14:30-16:00	2	勿糖協會會員及本院糖尿病患者	勿糖協會
3. 換股病人手術前預備班新症分亨	每月一至兩次 (週二)	12:00-15:00	3	即將接受關節置換手術新症病人	人工關節復康協會
4. 關懷散友~病房探訪	逢星期六	11:00-12:00	4	已接受關節置換手術住院病人	人工關節復康協會
5. 戒煙互助小組	8/12 (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
6. 活得精采同學會~ 養生之道。你我做得到	10/12 (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	28/10, 16/12 (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	22/10, 3/12 (六)	11:00-13:00	2	已出院中風病人及其家屬	腦內科及社區復康網絡
3. 慢阻肺病復康訓練班	課程： 14/11 - 19/12 (一)	10:00-12:00	1及7	本院慢阻肺病人及其家屬	內科(呼吸科)及社區復康網絡
4. 糖尿病友羽毛球同樂小組	逢週五	19:00-21:00	5	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
5. 「休閒小聚」認知障礙症~照顧者工作坊	19/11 (六)	10:00-12:30	2	認知障礙症病人之家屬	港島東9間社福機構
6. 「照顧有道」工作坊~失眠與焦慮	28/11 (六)	14:30-16:30	1	本院長期病人家屬照顧者	SMARTCare 有您友里計劃
7. 「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	6	糖尿科、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

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	對象	合辦單位/備註
1. 「雨後晴空」乳癌病人小組 2. 頭頸部癌症治療須知 3. 腸癌治療須知及造口病人護理分享 4. 婦科癌護理須知 5. 「肺腑之言」~肺癌病人分享會 6. 「互胃互勉」~胃癌病人分享會	定期舉行，詳情請參閱有關活動單張或與癌症病人資源中心職員查詢		新症病人及家屬	腫瘤科、外科、營養部、展晴社、東日社、香港造口人協會、創域會、癌協
7. 東區老友(血科)聚一聚 8. 東區血科病友聚一聚~復康運動朋輩社交心理支援	10/12 (六) 11/10, 8/11, 13/12 (二)	14:00-16:30 10:00-12:00	血科癌症患者及家屬	心血會 心血會
9. 苦悶晴~癌症病人支援小組(腸胃科)	26/10, 23/11, 28/12 (二)	14:00-16:30	腸胃科癌症病人	詳情請參閱單張
10. 心靈抒發~「書法」分享小組	隔周三	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
11. 心靈抒發~禪繞畫Zentangle	26/10, 30/11或28/12(三)	10:45-12:15		治療中患者優先及需先經社工面談再確定報名
12. 與社工有約「自聊·治療」故事小組	2/11 (三)	14:30-16:00		請帶備「自聊·治療」敘事週記
13. 生命花園~給新症病人的一個園藝治療作品及心聲	2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 14/12 (五)	14:00-16:30		詳情請參閱單張
14. 靜觀初體驗	24/10 (一)	10:00-12:30		
15. 心花怒放~愛笑俱樂部	28/11 (一)	10:00-12:30		
16. 與癌共舞~活出新天地	21/10, 18/11 (五) 16/12 (五)	10:30-12:30 14:30-16:30	癌症病人、康復者或家屬	21/10: 失眠講座 18/11: 綠色廚房 16/12: 蛻變的美麗
17. 與癌共舞~活出新天地(家屬篇)	3/12 (六)	10:30-12:30		香港防癌會
18. 經脈操	17/10/16-9/1/17 (逢周一，共10堂，14/11及26/12除外)	16:30-17:30		按金\$100，上滿8堂或以上，將可在最後一堂退回全數，詳情請參閱單張
19. 樂活星期五~圖書館計劃	逢週五	10:30-12:30及 14:30-16:30		詳情請與癌症病人資源中心職員查詢

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	東日社/關懷專線：2595 4202
2. 頭頸部治療後耳病須知~中醫篇	8/10 (六)	14:30-16:30	1		
3. 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	1,2,3,6,11	乳癌病人及家屬	展晴社/關懷專線：2595 4202
4. 造口病人朋輩探訪計劃/苦悶晴義工探訪	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
5. 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
6. 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
7. 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	16/11 (三)	14:30-16:30	1	癌症病人及家屬	癌協中心
2. 「中醫與癌症：治療後的身體調理」講座	27/10 (四)	19:00-21:00	9		
3. 「中醫治療麻痺」講座	19/11 (六)	14:30-16:30	10		
4. 社區復康大使	週一至週五	9:30-12:00/14:00-16:30	2		
5. 攜手共創肺癌復康路	22/10 (六)	9:30-11:45	12	港島東及港島西聯網	伊利沙伯醫院、威爾斯醫院癌症病人資源中心
6. 肺癌病友支援計劃之普世歡騰頌唱樂	17/12 (六)	12:30-14:30	13	肺癌病人及家屬	

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. 勵志歌中尋小組	8/11-29/11(逢星期二) 共4節	15:00-16:30	1及2	精神科 門診病人	浸信會愛羣社會服務處 第3,4節於浸信會愛羣社 會服務處灣仔中心舉行
2. 「即時鬆一鬆」鬆弛練習工作坊	13/12 (二)	15:15-16:45	1		需先經社工進行簡單 評估才能確定報名
3. 「心靈花園」園藝小組+	2/11-7/12 (逢星期三) 共6節	14:30-16:30	1	精神科門診病人、 抑鬱症及焦慮症之 康復者	聖雅各福群會 第4-6節於聖雅各福群會舉行
4. 「愛自己」藝術體驗小組+	24/10-5/12(逢星期一， 14/11暫停) 共6節	15:30-17:00	1		香港家庭福利會 第4-6節於香港家庭福利會舉行
5. 禪繞畫體驗小組	28/11-19/12 (逢星期一) 共4節	14:30-16:00	1及4		利民會友樂坊 第3,4節於利民會友樂坊舉行
6. 復元有法	24/11(四) 或16/12(五) (杏花邨至灣仔居民) 30/12(五) (小西灣及柴灣居民)	14:30-16:00	1		浸信會愛羣社會 服務處/利民會
7. 笑談失眠系列					
A. 失眠講座	10/11(四)	16:00-15:15			
B. 瑜伽運動體驗A	20/10,3/11,17/11,1/12,15/12(四)	14:30-16:00	1		香港家庭福利會
C. 瑜伽運動體驗B	27/10,10/11,8/12,22/12(四)	14:30-16:00			
D. 愛笑瑜伽鬆一鬆	15/12(四)	16:00-17:15		精神科 門診病人	
8. 優閒社交小組系列					
A. 編織友情天	17/10 - 19/12 (逢星期一)	11:00-12:30			
B. 創意扭扭球	11/10 - 20/12 (逢星期二)	11:00-12:30			
C. 手飾展新姿	14/10 - 16/12 (逢星期五)	11:00-12:30	1		
D. 環保手工製作	14/10 - 25/11 (逢星期五)	14:15-15:45			
E. 趣味玻璃畫	2/12(五),9/12(五)共兩堂	14:15-15:45			
9. 服務推廣大使義工訓練+	第一堂：11/11(五) 第二堂：10/12(六)	10:30-1:00 15:00 - 17:00	1		必須完成兩節訓練 方可成為義工
10. 狗醫生開心大派對	14/12(三)	15:00-16:00	1	天空海闊 老友站會員	亞洲動物基金

+需要租前面試

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	14/12(三)	10:00-16:00	2	精神科門診病人	浸信會愛羣社會服務處
2. 家屬茶聚	24/11(四)	16:30-17:30	1	康復者家屬	浸信會愛羣社會服務處

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、願齊素」朋輩義工訓練工作坊	15/10 (六)	10:00-12:00	1	本院 服務之朋輩義工隊	
綠·來如此小組	15/11, 22/11, 29/11(二) 1/12(四) 共4節	14:30-16:30	2	本院病人及家屬	

1.職員休息室 2.癌症病人資源中心

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 重點 招募中	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 重點 招募中	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 重點 招募中	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
兒童遊戲包裝作	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

感謝醫護人員努力付出，令到病人得到醫治。我們從每星期的服務中帶給病人歡樂，聆聽他們的心聲。服務中彼此學到從眼神，身體語言中給病人關懷，令他們知道世界還有溫暖、希望。

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
那打素社區及病人資源中心	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 那打素社區及病人資源中心

編輯委員會：黃敏櫻、陳潔明、蕭喬青