

## 第49期

2017年4月至6月

社區及病人資源中心



### 病人組織與資源中心協作項目

病人組織

臨床部門

病人資源中心

為鼓勵病友組織、醫院臨床部門及病人資源中心三方協作，加強對病人及照顧者的支援，醫管局於2015年起以醫管局慈善基金資助病友組織與醫院病人資源中心協作項目先導計劃，此計劃目的包括：

- 促進三方協作，加強病人賦能，使病人及其照顧者能更佳管理病患
- 以病人資源中心作為平台，加強病友組織的能力，為其他同路人作出更佳的支援。

申請項目主題可以是病人教育或疾病自我管理 / 項目，或心理社交支援或同路人關顧活動 / 項目。2015年共有5個病人組織與東區醫院臨床部門及病人資源中心合作，現已全部順利完成，讓我們介紹這5個協作項目。

### 頭頸治療介紹：八段錦運動DVD

**協作** 東日社、癌症病人資源中心、職業治療部、臨床腫瘤科

**內容** 透過八段錦運動治療小組教授正確的動作，鼓勵頭頸癌病友持續運動，以助復康。亦將運動治療班的成效、整套的動作、參加者感想等拍攝製成八段錦運動DVD，有助頭頸癌病友鞏固運動成效。



### 乳後晴空·伴你同行DVD

**協作** 展晴社、癌症病人資源中心、臨床腫瘤科、外科

**內容** 製作光碟，記錄同路人分享由確診至康復後的心路歷程，讓乳癌新症患者及其照顧者認識乳癌不同階段，加強對身心靈的支援。



### 心臟病人復康社區支援計劃

**協作** 關心您的心、那打素病人資源中心、心臟科

**內容** 透過「心臟科門診推廣」讓覆診病人認識社區資源，擴闊支援網絡；「同心同樂·沿途有您」工作坊，增加患者對運動、正向心理、營養飲食及疾病護理的認識，減輕疑慮及增強康復信心。「地區互助小組」提供平台促進病友分享交流，「認識心跳過慢與心跳過快」講座，增進病友對疾病知識，及早預防疾病惡化。



### 內外兼顧，生生不息

**協作** 東區腎友自助會、那打素病人資源中心、腎科

**內容** 透過「腎友烹飪嘗樂坊」增加對腎病患者適當飲食的認識，並舉辦「腎友及照顧者互助復康營」培養腎病患者建立運動習慣，增強心理質素，積極面對治療。



### 成人哮喘護理訓練小組

**協作** 香港哮喘會、呼吸科、那打素病人資源中心

**內容** 通過小組學習及實踐，鼓勵哮喘病友分享互助，認識使用哮喘藥物及輔助器材的技巧，增強自我管理能力及控制哮喘的信心。



2015年10月至2016年9月期間，這5個項目順利完成，實在有賴病人組織的落力推行，及臨床部門的支持，給予很多意見及轉介病人參與；病人資源中心在組織活動上提出專業意見及實質支援。作為對內臨床部門及對外病人組織的橋樑，病人資源中心深信在病人治療及復康路上，三方合作確能促進資源運用更加得宜，最終令病人得益。

社工黃婉容、周莉露、陳達偉

成語「舉步維艱」正能確切形容換駁病人在手術前面對的苦痛，因關節嚴重疼痛、僵硬，令病人飽受足痛困擾，限制病人的活動能力及影響日常生活；有病人表示因行動不便，已長時間沒有出席親朋的社交活動，更遑論外出旅行，社交生活大受影響。

## 換駁知多少

關節置換手術大眾稱為「換駁」，廣泛應用於置換髖關節及膝關節等，以人工關節取代已損壞或功能不佳的骨關節，手術後病人的生活質素及活動能力普遍得到顯著改善。隨著手術技術已趨成熟，加上人工關節的耐用度及質素提升，病人若能在病徵出現時及早求診，經醫生安排接受換駁手術，不但能有效改善患處痛楚，更能大大恢復患者的活動能力。

## 一條龍式關懷

本院矯形及創傷外科(骨科)與那打素病人資源中心20年來合作無間，發展換駁病人關懷服務，特色是病人從手術前至出院後一條龍式關懷服務，創本港換駁病人義工服務的先驅。病人在手術前講座中，除了醫護人員講解換駁手術詳情外，更有機會與換駁手術康復者朋輩義工會面，從過來人經驗分享中增加對手術後復康的認識，加強病人對手術後復康的信心；朋輩義工亦到病房探訪手術後住院病人，給予慰問及分享出院後復康注意事項；近年更發展病人出院後電話慰問服務，義工定期致電聯絡病人關懷手術後復康進展。

社工 陳達偉



## 朋輩義工生力軍

甄仔及月明加入換駁朋輩義工行列已兩年多，月明表示手術後恢復活動能力，從自身經驗中認識到病人的需要，參與朋輩義工服務後最大的滿足感，是能善用復康經驗幫助新症病人，做義工後擴闊了人生經驗，亦能從病友的經歷中，學習預防感染及保護關節的重要性，豐富了對關節護理的認識。

甄仔從自身經驗中認識到：公立醫院資源緊絀，有機會擔任朋輩義工除了可幫助病人，亦是接受醫院服務後的回饋，更可以結識一班志同道合的朋輩義工，互相關懷聯繫，是繼續參與的義工服務的最大樂趣。



## 不一樣的經歷

寶玲及阿湯是資深換髌朋輩義工，她們雖然手術部位不同，然而同樣經歷關節受細菌感染，需要長時間住院接受治療。寶玲的住院期較長，近一年住院經歷，令她對病房的忙碌情況有很深入的認識，深切體會到病人的心情及面對的憂慮。康復後在其他義工的鼓勵下參與朋輩義工行列，分享她的治療經歷及手術後辛苦鍛煉康復過程，鼓勵新症換髌病人。阿湯同樣因關節感染，留院治療兩個多月，令她心情沉重及擔心。



寶玲從義工中得悉她的情况後，多次前往探望，分享她留院治療近一年的經歷。在寶玲的支持下，阿湯放下擔心的枷鎖。這次經歷令阿湯對朋輩義工關懷角色有很深的體會，她說不是每個病人都有這些經歷，自己曾被人幫助，有能力時要幫助其他人，這個信念促使她在康復後積極投身朋輩義工行列。

## 電話傳關愛

炳國是換髌病人電話慰問服務義工，協助醫護人員跟進病人手術後的復康進展。炳國說自己不是換髌病人，所以參與服務前努力裝備自己，增加對換髌病人需要的認識。過去5年多參與義工服務的經驗中，炳國說他領略到電話慰問服務義工的使命，除了關注病人的身(康復進展)外，更要關心病人的心(心靈需要)，義工的角色就像為病人送上心靈雞湯，增強病人的復康信心，不少病人都讚賞他殷勤細心的服務精神；炳國說他很欣賞電話慰問服務的意義，每次服務完成後，他都帶著欣喜離開。



## 醫護人員迴響

骨科資深護師黃佩嫻姑娘說，與病人資源中心的緊密合作能發揮彼此所長，為換髌病人提供優質服務。醫護人員專注照顧病人的健康及康復情況，病人資源中心關顧病人的社交心理需要及策劃義工服務發展，培訓朋輩義工及熱心服務人士加入義工行列，配合病人治療階段提供適切義工服務支援。

黃姑娘說作為醫護人員，非常感謝一班熱心參與朋輩義工服務的康復者，因為朋輩義工與病人產生的共鳴，實在非醫護人員可及，是病人復康路上的有力支援。透過朋輩義工師兄師姐的經驗分享，能增強病人的復康信心，病人反映與朋輩義工交流中，學習到日常關節護理的知識，明白透過生活方式改變，能令關節更耐用，減輕痛楚感覺，心情變好及擴闊社交圈子。黃姑娘亦嘉許電話慰問義工的貢獻，讚賞義工能盡心關懷病人需要，有效協助醫護人員跟進病人手術後情況，及反映病人需要配合病人治療方案，是醫護人員的好幫手。



**雖**說人生不如意事十常八九，但要在逆境之時能夠笑著過渡，又有多少人可以做到？

癌症，是一個可怕的名字，不少人一聽到自己患有癌症，就幾乎把癌症與死亡連在了一起。自從得知有癌症後，就彷彿帶上了一副寫上「癌」字的眼鏡，看世界時只看見身上的疾病，忘卻了身邊的其他美好，更忘記了如何重拾歡笑。

而笑，除了是一種生活態度之外，更可以是一種有益於病人的運動。原來透過大笑，不需要任何原因，不需要喜劇、幽默感、笑話，只需要發出笑的聲音與及帶動腹式呼吸，就能騙過我們的大腦，而我們的身體是不能分辨真笑或是假笑的，身體自然會釋出減壓的荷爾蒙，令我們身心都得到好處。

為了陪伴癌症病人及家屬走過這段抗癌路，亦希望令病人有更多的選擇，癌症病人資源中心積極舉辦不同類型的社交心理支援活動，大笑瑜伽俱樂部就是其中一個。我們特意訪問了婦科癌的康復者義工—李辛，了解她對於大笑瑜伽的看法。

「其實一開始時，我是有點抗拒大笑瑜伽的，我總是覺得無原因的笑，亦即是假笑，



而我不太喜歡假笑的感覺，所以初初接觸的時候，未能好好投入在當中。」李辛笑著剖析她對大笑瑜伽的第一印象，「後來身邊的人都說，這其實只是一種運動，既然是運動，就不如試試吧，我便參加了大笑瑜伽導師班。當我有更多的、更正式的接觸和了解大笑瑜伽後，我開始感受到原來，即使假笑也可以笑出真心，同一班同路人好似小朋友一樣一起大笑，我感受到大家的童心。」

那麼學習大笑瑜伽後，身心靈又有什麼轉變呢？李辛繼續說：「除了練習時大笑外，我亦試過於情緒低落的時候哈哈大笑，原來真的會令自己放鬆下來。同時，大笑瑜伽帶來的好處，就是牙關比之前開闊了。早前去接受牙科治療，對於要把嘴巴盡力張大，之前是感覺到困難的，但經過常常大笑之後，發覺變得容易了，這算是意外收穫吧，哈哈。其次，於大笑瑜伽的小組體驗當中，有參加者表示完成大笑運動之後，使她睡得特別香甜，甚至比服用藥物的效果更好，這對於病人來說，是多麼的可貴，而運動亦的確是很重要的。」

確實，每次大笑瑜伽小組開始之前，不少參加者的神情總是較為繃緊的，但兩小時之後再見時，不少人的面部肌肉放鬆了，能夠帶著自然的笑容，經過運動後，整個人的血氣都運行得更好，使人顯得有光彩。更重要的是，我們無法選擇疾病甚麼時候來，但我們可以選擇用甚麼的態度去面對它，就讓癌症病人資源中心與及一眾的同路人陪伴著你，學習瀟灑一笑走過抗癌路。

社工 周莉露

### ❶ 大笑瑜伽由哪裡來呢？我們需要笑多久才有好處？

大笑瑜伽來自印度，於1995年由孟買醫生Dr. Kataria 發明的。我們一般要大笑連續15分鐘才能讓身心有好處。

呂慧妍  
資深大笑瑜伽導師



### ❷ 於妳的經驗當中，大笑瑜伽如何可以幫助癌症病人？

很多時候，病友處於因為病，身體不適以及擔心身體情況，於是很難大笑出來。有一次，有位癌症病友說自從得到報告後，已經有半年沒有笑過。當透過大笑瑜伽以一個持續的運動形式，最有效讓處於看不到值得快樂的人由裝笑開始，慢慢地身心互動，而讓自己變得放鬆。持續的練習，我們也能讓自己的生命注入更多正能量，慢慢能在生命不如意之時找到選擇快樂的理由。當我們跟一群人一起互動和開懷大笑，我們的世界不只集中在患病的情況，也能讓自己在社交中得到正能量。



**個**人復元概念突破傳統精神病康復的概念，「這是一個在病的限制下仍能滿足而有希望的生活方式。復元包括發展新的個人生活意義和目標，使人跨越精神病所帶來的負面影響。」個人復元所強調是從治病為中心進而提升至個人身心健康，一切建基在康復者自身經歷，我們可透過下圖去理解個人復元：



個人復元重視病人的復康步伐，由病人出發，透過重新建立對精神病的理解及自我管理去減去精神病的影響，再而建立正面的個人身份及受重視的社會角色去成就最佳個人身心健康。當中強調縱使得了精神病也有康復的希望，透過發展正面的身份而重新認識現在和將來的自我形象，從而建立人生的方向，找尋個人生命的意義，為自己的人生負起應有的責任及發揮自己的能力，俗語有云「天生我材必有用」，其實人人也有能力應付自己的疾病，我們要正視它而非由疾病去主宰自己的人生。

而個人復元讓病人從認知層面去意識康復有望，而非單從精神科專業模式去理解病人復康，是以病人為主體，當中強調尊重、價值、感受、態度、角色，推廣在精神病的限制下仍能被滿足而有希望的生活方式及態度。復元概念近年也廣泛應用於醫院服務及社區服務，因為各團隊也相信，病人縱使得了精神病，仍要盡一切努力去維護病人的個人價值及對復康的希望，才能跨越傳統治療的限制。近年設有精神科專科的公立醫院及精神健康綜合社區中心已設立朋輩支援工作員的職位；除此以外，亦有更

多康復人士於醫院及社區裡擔任不同形式的朋輩義工工作，他們的積極參與及表現均證明復元概念之應用。

東區醫院精神健康資源中心自成立以來，一直發展著以病人為本的「天空海闊家友站」，旨在從「病者需要而多走一步」，所發展的服務包括：重視病人復康的「復元及聯繫活動系列」，目的讓新症病人可透過活動接觸自己居住地區的精神健康綜合社區中心，港島東區的社會服務單位包括浸信會愛羣社會服務處(此單位合適灣仔至筲箕灣的居民)及利民會(此單位合適小西灣及柴灣的居民)，讓病人按自己的需要去選擇合適自己的活動。另一方面，中心亦與精神科醫護團隊合作，鼓勵已進階至復康階段的康復人士，按個人的興趣、康復進度及時間可行性而參與醫院的義工工作，讓康復人士看得見個人復元的希望。要令精神病康復人士的身份抬頭，我們應眾志城城，將復元概念更廣泛地推廣至全城，達致「遍地開花」。

社工 鄭美莉

參考資料：邁克·斯萊德 (Mike Slade) (2014) 《100種支援復元的方法》(第二版)，翻譯：凌悅雯，香港：新生精神康復會。

2015年，一群思覺失調康復者的義工聯同思治診所醫護團隊製作了一個微電影，當中強調及早介入及求診對思覺失調的診治帶來莫大的好處，更重要的是強調病人經歷康復期後，可以如普通人一樣發揮個人的能力(從資料搜集、角色安排、拍攝、剪接等步驟也由康復者做主導)，這次創作計劃正好成為個人復元的好例子，從病中看得到復康的希望。歡迎到港島東醫院聯網健康資源網<http://www.healthyhkec.org/healthcare/mentalhealth/earlypsychosis/>一覽。



## 醫護小視窗 充權活動的意義

在思治診所的工作，專責跟進思覺失調病患者的治療，從藥物治療到協助他們組成義工團隊回饋社會，我們經歷了不同的服務體驗。我們攜手合作的充權活動包括社區長者探訪、精神健康推廣、攝影作品展覽、病患者治療的心路歷程展覽、編輯及出版書籍。在2015年更制作了一套介紹精神病患者心路歷程的微電影，過程中各持份者盡展個人所長，互相合作，憑藉個人潛能，以信心來克服精神病徵狀對他們的影響，積極面對人生路。他們的參與及各活動的成果正好反映出藥物治療及復康活動在病患者的康復路途上同樣重要帶出復元的希望。



張美貞  
東區尤德夫人那打素醫院  
思治診所精神科資深護師

## 認識思覺失調

「思覺失調」是指一種不五常的精神狀態。思覺是指思想和感覺，失調是指腦部的化學傳導物質系統失去平衡。思覺失調是指由於腦部思想和感覺功能的不和諧。

在未來完全發病前，一些不明顯的症狀可能組已在醞釀，這個階段症狀以情緒紊亂為主，主要有陽性和陰性兩大類症狀。

陽性症狀 --- 如妄想、幻覺、思想及言語紊亂等情況出現。

陰性症狀 --- 面部表情單一，對周圍的人和事沒有情緒上的反應。語言貧乏。對身邊的人或事缺少興趣，睡眠增多，活動減少。嚴重者會忽視個人衛生。

及早察覺和得到適切的治療，是可以減低「思覺失調」所帶來的傷害和避免誘發更嚴重的精神病。

及早察覺和得到適切的治療，是可以減低「思覺失調」所帶來的傷害和避免誘發更嚴重的精神病

「思治診所」是醫院管理局「思覺失調」服務計劃下港島東聯網的服務。

我們的團隊包括醫生、護士、職業治療師及醫務社工。

我們提供的服務：

- \* 為懷疑患上早期「思覺失調」的人士提供評估服務，包括癥狀、認知能力、社交及工作能力各方面。
- \* 為早期「思覺失調」患者提供合適的治療方案，包括藥物治療及管理、心理治療、及早期復康計劃等。
- \* 提供「思覺失調」的教育講座，讓更多人認識及早治療的重要性。

目標

- \* 促進港島東聯網人口的精神健康。
- \* 協助「思覺失調」患者保持及改善生活質素。



## 社會心理支援服務

\*歡迎港島東聯網癌症病人報名

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. 前列腺癌護理及支援小組				
6. 「肺腑之言」~肺癌病人分享會				
7. 「互胃互勉」~胃癌病人分享會				
8. 超越復發的恐懼	19/6 (一)	10:30-12:30		臨床心理科
9. 靜觀初體驗	24/4或26/6 (一)	10:00-12:30		
10. 與癌共舞~活出新天地	21/4, 16/6 (五)	10:00-12:30	癌症病人、康復者或家屬	21/4: 綠色廚房 16/6: 蛻變的美麗
11. 心花怒放~愛笑俱樂部	29/5 (一)	10:00-12:30		
12. 樂活星期五~圖書館計劃	逢周五	10:30-12:30及 14:30-16:30		請預先報名, 詳情請與癌症病人資源中心職員查詢
13. 真·聊天~ 頭頸癌癌症病人及家屬支援聚會	19/4, 10/5, 14/6 (三)	14:30-16:30	頭頸癌患者及家屬	東日社
14. 心靈抒發~「書法」分享小組	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
15. 心靈抒發~禪繞畫Zentangle	26/4, 31/5或28/6 (三)	10:45-12:15		
16. 茗閒晴~癌症病人支援小組(腸胃科)	26/4, 31/5, 28/6 (三)	14:00-16:30	腸胃科癌症病人	東日社
17. 東區血科病友聚一聚~ 復康運動朋輩社交心理支援	11/4, 9/5, 13/6 (二)	10:00-12:00	血科癌症患者及家屬	心血會

## 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	
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/茗閒情義工探訪	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	17/5 (三)	14:30-16:30	1		
2. 「治療期間及預防復發的營養飲食」講座	8/4 (六)	10:00-12:00	8		
3. 「癌症最新治療方法」講座	13/5 (六)	11:00-13:00	8	癌症病人及家屬	癌協中心
4. 「癌症患者居家照顧」講座	24/6 (六)	10:00-12:00	8		
5. 社區復康大使	週一至週五	9:30-12:00/ 14:00-16:30	2		



## 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	10:00-15:30	1	糖尿病新症病人及家屬	糖尿科
2. 慢性腎病全面睇	3/6 (六)	10:30-12:30	10	糖尿病人、內科(腎)覆診病人及家屬	腎科、糖尿科
3. 腎臟透析面面觀	7/6 (三)	14:30-16:30	1	內科(腎)覆診之末期腎衰竭之病人及家屬	腎科
4. 新的一頁	2/6, 9/6, 16/6 (五) 共三節	10:00-12:00	1	痛症科覆診之病人	痛症科
5. 梨花香~女性理遺工作坊	13/5 (六)	9:30 -11:30	1	婦女尿失禁之新症病人及家屬	外科
6. 「愛·同行」分享會	7/4 (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)
7. 笑哈哈·哈哈笑~愛笑瑜伽工作坊	3/6 (六)	14:30-16:00	1	慢性病患者及家屬	
8. 靜觀體驗工作坊	22/6 (四)	14:30-16:00	1	慢性病患者及家屬	

## 病人互助網絡

活動名稱	日期	時間	地點#	對象	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	週四及五	11:00-12:00	10	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. 新症腎友分享會	6/5 (六)	10:30-12:30	1	透析病人(洗肚、洗血)及家屬	東區腎友自助會
4. 換較病人手術前預備班 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. 關懷校友~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	
6. 戒煙互助小組	18/5 (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. 活得精采同學會~夏日分享會	6/5(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	28/4, 23/6 (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	22/4, 3/6 (六)	11:00-13:00	3	已出院中風病人及家屬	腦內科及社區復康網絡
3. 風濕科互動區	27/5 (六)	14:30-17:00	1	本院風濕科病人及其家屬	風濕科、社區復康網絡
4. 「休閒小聚」認知障礙症~照顧者工作坊	13/5 (六)	10:00-12:30	9	認知障礙症病人之家屬	港島東9間社福機構
5. 「照顧有道」工作坊~扶抱技巧 ~常見皮膚護理	24/4 (一) 19/6 (一)	14:30-16:30	1	照顧本院長期病人之家屬	SMARTCare 有您友里計劃
6. 糖尿病友羽毛球同樂小組	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
7. 腎友門球練習組	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
8. 閒情逸致~腎友書法班	逢週五	14:30-16:00	1	腎友(洗肚/血、移植)及家屬	東區腎友自助會
9. 「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

## 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	27/6(二)	15:00-16:30			需先經社工進行簡單評估才能確定報名
2. 復元有法新症講座	24/4(一)或30/6(五) (杏花邨至灣仔居民) 29/3(一) (小西灣及柴灣居民)	14:30-16:00			浸信會愛羣社會服務處/ 利民會
3. 就業服務諮詢日	28/6(三)	上午 9:30-12:00			浸信會愛羣社會服務處
4. 輕鬆好眠工作坊	24/5(三)	下午 2:30-4:00	1	本院精神科 覆診病人	聖雅各福群會
5. 失眠講座	19/5(五)	下午 4:15-5:30			香港家庭福利會
6. 愛笑瑜伽	22/6(四)	下午 4:15-5:30			
7. FUN薰欲睡	1/6(四)	下午 4:15-5:30			
8. 家屬茶聚	27/6(二)	下午 4:30-5:30			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

## 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. 扭出心意球	10/4 - 19/6 (逢星期一)	上午			
2. 編織人生站	11/4 - 20/6 (逢星期二)	11:00-12:30			
3. 悠悠摺紙小聚	18/4 - 20/6 (逢星期二)	上午 9:30-12:00			
4. 環保手作工房	19/4及26/4(三) 共兩堂	下午 2:30-4:30	1	本院精神科覆診病人 並已登記為天空海闊 家友站會員	朋輩義工擔任導師 彼此分享分憂， 發揮互助互勉， 共同成長， 增強康復的信心 (入會手續簡單)
5. 玻璃畫室	14/6, 21/6(三) 共二堂				
6. 瑜伽體驗(A)	13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 22/6(四)	下午 2:30-4:00			
7. 瑜伽體驗(B)	20/4, 15/5, 1/6, 15/6, 29/6(四)				
8. 精神健康資源站	周一至周五	下午 2:00-4:30	2	本院精神科覆診病人	精神科門診部

## 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. 瞓得好我都得睡眠小組	11/4(二)、12/4(三) 18/4(二)、19/4(三) 共4節	下午 2:30-4:30	1及3	抑鬱/焦慮症康復者	浸信會愛羣社會服務處 (18/4及19/4於浸信會 愛羣社會服務處進行)

查詢/報名：那打素義工中心

電話：2595 6342

地址：本院主座一樓



## 義工服務概覽

# 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)
1. 復康店	當值復康店，協助售賣病人用品	星期一至六 上午10:30-1:00 星期一至五 下午2:30-5:30
2. 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
3. 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
4. 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 上午9:00-1:00 星期一至五 下午2:00-5:00
5. 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 上午9:00-12:30 星期二 下午1:30-5:00
6. 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
7. 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
8. 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
9. 剪髮服務	為住院病人提供剪髮	星期六 上午9:30-12:30
10. 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 星期一至五 下午1:30-5:00
11. 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
12. 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
13. 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
14. 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
15. 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
16. 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
17. 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
18. 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 星期一至五 下午2:30-4:30
19. 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
20. 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
21. 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
22. 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
23. 縫紉組	為婦產科縫紉夭折嬰兒衣服	按需要而定

義工  
心聲

作為義工，服務令我有成功感及滿足感。在醫院，我會接觸到一些平時不會遇到的人，而且可以和不同的人溝通，令我獲益良多。

## 資訊及復康資源服務

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 • 癌症資訊站 • 那打素資訊站 • 精神健康資訊站 • 專科門診病人支援站	癌症病人資源中心 東座一樓 那打素病人資源中心 主座一樓 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)	港島東醫院聯網病人及其家屬
<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.假髮借用服務</b>	癌症病人資源中心 東座一樓	現接受化療或電療的廣島東醫院聯網癌症病人
<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	港島東醫院聯網病人及其家屬
<b>5.諮詢及轉介服務</b>	各病人資源中心	港島東醫院聯網病人及其家屬

## 熱帶氣旋及暴雨警告訊號下之服務安排

中心開放安排		室內講座及小組活動	戶外活動	義工服務/訓練
活動/義工服務/訓練舉行前3小時如仍懸掛				
<b>熱帶氣旋警告</b>				
1號	照常開放	如常進行	如常進行	如常進行
3號	照常開放	★	活動取消	取消
8號或以上	停止開放	活動取消	活動取消	取消
<b>暴雨訊號</b>				
黃色	照常開放	如常進行	★	如常進行
紅色	照常開放	★	活動取消	取消
黑色	如中心已開放將照常開放	活動取消	活動取消	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
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
那打素病人資源中心 那打素義工中心	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
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 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 社區及病人資源中心

編輯委員會：黃敏櫻、陳潔明、陳達偉、蕭喬青