



第52期

2018年1月至3月

社區及病人資源中心



傳心傳意

東區醫院日2017慈善步行及喜年華

「同建·同心」

東區醫院二十多年來一直致力為東區居民的健康而努力，讓病人可以盡快脫離傷患的苦痛，盡早回到社區重拾健康生活。現時東區醫院的服務能夠得以多方面持續發展，除有賴醫院全體同事上下一心之外，社區伙伴的參與亦是不可或缺的一環，因此剛於去年11月25日舉行之「東區醫院日慈善步行及嘉年華」亦以「同建·同心」為大會主題，表示東區這個健康社區是由大家一起同心建立起來。

活動當天共有51團體隊伍參與慈善步行，並有舉辦了43個攤位活動及有16項舞台表演。參與團體當中，除了本院各部門同事之外，亦有不少是多年來一直支持東區醫院的地區團體，例如區民組織、社會服務機構、學校及義工團體等。東區醫院日是東區醫院一年一度與社區加深聯繫的盛事，社區及病人資源中心的參與當然不能少。今年除了有多位義工協助大會各個不同的崗位外，那打素義工中心義工負責的義賣攤位及遊戲攤位均獲最高籌款攤位的三甲之列，實在感謝各位義工「有錢出力，有力出力」，不遺餘力地的支持！

2018將會是東區醫院成立25週年，所以今年的東區醫院日將會更具意義，希望屆時各位繼續鼎力支持！期待下一屆大家的積極參與！



起步前由物理治療部同事帶領熱身運動



醫管局行政總裁梁柏賢醫生亦親臨參與



到達炮台終點齊來大合照



大會台上有各類精彩表演



病人資源中心義工協助大會義賣攤位



地區組織及機構舉辦各式攤位遊戲

社工
張平先生

知多一點點：類風濕性關節炎

類 風濕性關節炎是一種慢性疾病，主要由關節的滑膜腫脹引起，原因目前仍未明確，但一般認為與自體免疫有關而導致損傷，不但會影響全身關節，引致紅腫、疼痛、僵硬及變形，連肌肉、心、肺、皮膚、血管和神經等器官也會受到破壞。

女性患此病的機會較男性高出兩至三倍，當中以三十至五十歲更為常見。如果有家族病史，自身患病的機會亦較高，有研究發現吸煙會增加患此病的機會。治療方面除藥物外，也有非藥物的方法，例如借助職業治療、物理治療及水療等。

治療類風濕性關節炎是一個漫長的過程，早期診斷和治療十分重要，因為當關節侵蝕一旦形成便不能逆轉。病發後的頭兩、三年是治療的黃金期，病人需聽從醫生指示用藥，透過各種藥物和非藥物治療，以達到疾病緩解的目標。目前有多種傳統和標靶藥物治療類風濕性關節炎，治療成效都十分好。

日常護理對類風濕性關節炎病者十分重要，請留意以下護理錦囊：

1. 保持運動及鍛練：適量的運動可以幫助強化肌肉，紓緩關節壓力；很多研究都證實，練習太極、進行水中運動均有助紓緩痛症。
2. 注意關節保護：必須小心保護關節，避免關節進一步發炎受損。保護關節的要點包括：
 - 使用較大和有力的關節，例如應用整隻手去提取重物，而不應只用手指去提取
 - 避免關節長時間保持同一動作，應定時更換坐姿及舒展筋骨
 - 避免做一些會加速關節變形的動作，例如應以手掌來扭動瓶蓋，注意不應以手指扭動瓶蓋，這樣會加速尾指關節變形
 - 躺下時大多數時間應保持仰臥、平躺，維持受影響關節伸展的姿勢
 - 保持姿勢正確，無論站立或坐下，都應保持脊椎平直
 - 早上醒來，先在床上活動關節才下床，以減輕僵硬及疼痛；久坐後，膝部感到僵硬，可於站起前，先屈曲及伸展關節數次，令它變得柔軟靈活才站立
 - 留意關節痛楚
 - 減少工作時體力的消耗
 - 需要時可考慮使用一些輔助器具，例如拉鏈器、改良筷子、穿襪輔助器、長柄鞋抽、長柄背刷、加高坐廁及坐廁扶手等

目前雖然沒有徹底根治類風濕性關節炎的方法，但只要病人及早接受適當治療，多了解疾病及護理方法，依照醫護人員或治療師的建議，注意自我照顧，可以有效紓緩病情，減低對關節及身體組織的破壞，繼續日常的活動和工作。

資料來源：東區尤德夫人那打素醫院風濕科護士診所
香港風濕病基金會風濕病科系列小冊子

風濕科互動區

病人資源中心、內科(風濕科)及社區復康網絡康山中心多年一直合作無間，並於2017年舉辦病人賦能活動「風濕科互動區」，每季一次為初確診的風濕病(類風濕性關節炎、強直性脊椎炎、銀屑病關節炎、系統性紅斑狼瘡)患者及其家屬提供講座及分享。

活動內容包括：

- 營養師講解風濕病患者飲食貼士
- 風濕病友分享面對病患的需要
- 同路人分享管理風濕病貼士
- 社工介紹社區資源

藉此能讓風濕病患者增加對風濕病的認識，加強管理疾病的信心，亦可學習如何調整心態，從而積極面對疾病及作出適應。在這活動，同路人的分享至為重要，故在此要多謝毅希會、樂晞會、銀屑護關會、香港強脊會、B27協進會等病人組織的協助，安排富經驗的過來人出席分享。在活動過程中，病友都熱切地分享個人情況，互相交流經驗及資訊，達致彼此支持及勉勵的效果。



病人支援站

除了透過病人賦能活動支援風濕科病友，病人資源中心於多年前發展「病人支援站」，鼓勵病人組織到本院專科門診大樓地庫一樓東翼當值，提供朋輩分享及服務推廣服務。而毅希會(全港類風濕性關節炎病人組織)及香港強脊會(全港強直性脊椎炎病人組織)亦有提供服務，每月定期安排會員當值。除了於病人支援站站崗，更會主動出擊以流動車的外展形式，於相關樓層接觸等候覆診的風濕科病友。病人資源中心與不少病人組織的合作多達十年之久，在此多謝他們持之以恆的貢獻，造福本院病人。

社工

陳達璋先生、葛詠茵姑娘



醫護小視窗

血癌病人於治療期間，飲食上需要注意的事項？

常常有病人和家人詢問，除了需要積極採取相應的治療措施外，如何通過飲食來幫助患者緩解病情，提升治療效果呢？現在就為大家介紹一些治療期間飲食要點。



梁洛斌先生

內科資深護師

維持身體有足夠水分

接受化學治療後，癌細胞分解，大部分的化療代謝物透過尿液排泄出體外，充足水份帶走身體尿酸，防止腎臟受損。化療副作用或會有嘔吐現象，胃口亦較差，或會持續數天之久；建議患者多飲水，要小口喝水，一天最小要飲八杯開水，亦可選擇湯類飲食和飲用營養師建議高蛋白質營養奶或果汁有助提供足夠營養。

精選高熱量的高蛋白食物

血癌病患者體內蛋白質的消耗量和基礎代謝量比一般人高，必需補充蛋白質和熱量，才能維持各組織器官的功能。蛋白質是抗體的原材料，可以提高免疫力，保護身體免受細菌和病毒的侵害。

多吃含豐富鐵質和維生素的食物

貧血是其中一個主要病徵，而鐵質和葉酸是人體造血最主要的原料。適當補充人體鐵質、葉酸和維生素B12的攝取，對治療有積極影響。所以在藥物治療的同時，鼓勵患者經常食用一些富含鐵質和維生素的食物，同時要避免喝濃茶習慣，濃茶中所含鞣酸可以和食物中的蛋白質、維生素B12、鐵離子結合，使這些營養素不能正常地被吸收，易造成人體營養素缺乏。

多吃新鮮和高纖維的食物

要注意膳食的搭配，避免吃一些生冷、辛辣刺激性食物。食物要煮熟，多進食新鮮蔬菜。魚肉製品應儘量去骨、刺，以防進食的過程中刺破口腔粘膜，而導致口腔潰瘍甚或繼發局部感染。有習慣性便秘者，應注意補充富含纖維素食品。儘可能保持每日排便通暢，以防便秘致痔瘡加重或誘發肛裂，增加局部感染的機會。

儘量做到少吃多餐並適當延長吃藥和進食時間差

患者在化療過程中，消化系統往往會出現反應如噁心、嘔吐、腹脹、腹瀉等症狀，嚴重影響患者進食慾望。同時可採取少食多餐的進食方法，或在三餐之外，增加一些體小巧精美、熱量高、營養豐富的食品。適當地分隔給藥與進食時間，可減少患者胃腸反應，促進食物吸收。

保持飲食衛生

準備食物和用餐前，要徹底清潔雙手和進食餐具，不要飲用未經煮沸的水，生和熟食物要分開處理，避免交叉污染。患者要注意飲食衛生，選擇一些厚皮的水果、蔬菜要洗淨，飯菜要新鮮，易受細菌污染和變質的食品不能食用，例如：沙律、壽司和半生熟肉類，避免消化道感染。尤其白血球數目降至低點時，受感染風險較高，不要進食餐廳外帶的食物。

以上所述的就是常見的飲食要點，希望大家對此有所瞭解。血癌患者一定要特別注意自己的飲食習慣，以免因為飲食不當而對病情造成不利影響。

癌 症病人資源中心一直着重與臨床部門、癌症復康機構及病人組織建立及鞏固「三方合作」，希望癌症病人及其家人在病人歷程不同階段，無論新症、治療或復康期間均得到適切服務，讓病者及家屬面對「抗癌路上」更有信心，積極面對，減低不必要壓力。

多年來，癌症病人資源中心與心血會（全港血癌病人互助組織）合作無間，是我們其中一個緊密合作的社區伙伴，為本院血癌病人提供過來人經驗分享、情緒支援及同路人互助網絡，給病友們打氣，給予正能量。每逢星期二上午，心血會的一班朋輩義工，穿上整齊的本院義工制服及配帶義工証，精神奕奕，按着由血科醫護人員提供的轉介名單，往病



「血科病人聚一聚」於每月第二個星期二上午舉行，以聯繫本院血癌病友及家屬為主，同行互勉。

房作過來人關懷探訪，關心住院的血癌病友。探訪完畢，又會向癌症病人資源中心社工交待探訪結果，由社工跟進有需要的病人。有時遇上一些血癌病人及家屬親臨中心或電話查詢，中心社工會視乎情況，聯絡朋輩義工在資源中心內提供個別的朋輩經驗分享。朋輩義工們愛心付出、用心聆聽、摯誠的分享為徬徨無助的病人或家屬帶來希望，如寒冬的熊熊火光，倍感窩心溫暖。朋輩義工亦會定期參與資源中心的義工訓練，提升個人關顧技巧，務求成為中心的好拍檔。

除此之外，資源中心還與心血會定期合辦「血科病人聚一聚」，藉着運動復康練習、勵志故事分享及茶聚，使本院新症病友認識其他同路人，成為一個互助互勉，彼此支持的平台。今年，癌症病人資源中心將與心血會繼續合作，並加強病人及家屬賦能講座，邀請不同專業作嘉賓講員，凝聚本院病人及家屬，促進病人自我管理疾病及康復的能力。

社工
黃婉容姑娘

日日健康好心情

這個年頭，多了人談論心理健康，是香港這個大都會的繁忙生活及急促節奏令我們抖不過氣來，還是現代人的抗逆能力低了，心理健康質素也弱了。二零一三年五月香港政府成立精神健康檢討委員會，委員會於二零一七年四月發表精神健康討檢報告，並建議推出多項加強精神健康服務的措施，涵蓋心理健康推廣、兒童及青少年精神健康服務、成人精神健康服務及長者認知障礙症支援服務等。報告其中一項建議為推行一個為期三年，名為「好心情@HK」的全港性精神健康宣傳運動計劃。(資料來源：精神健康討檢報告)



「好心情@HK」是由衛生署推行為期三年的全港性心理健康推廣計劃，目的是提高公眾對精神健康的知識和了解及加強他們對心理推廣的參與。計劃主要提倡三個元素：「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，使人生變得更健康、開心和充實。

生活節奏急速容易令我們遺忘生活最基本，有時候，學習放慢腳步(或是還原生活基本步)，細心聆聽自己的需要，這些需要不外乎「愛」、「關懷」、「尊重」及「信任」，看似容易但我們強調從自己出發，先從自己一方去行動，日子有功，或許你會察覺有小改變正在發生。筆者曾聽過一位長者義工這樣說過：「大人做大事，我們就只管做好一件小事好了，上天要人各盡其份」。是的，做好自己的責任，問心無愧已足夠令我們日日健康好心情，其他事就放輕吧!

與人分享

1. 和他人分享生活中點滴
2. 與社會上的其他人建立和維持關係
3. 多欣賞、讚美和鼓勵別人
4. 善待他人並給予幫助
5. 多與親人/朋友共渡時光

做多一點好例子：

尋找有『營』食譜，與家人/朋友一齊烹煮有營養菜式。

正面思維

1. 保持開放思想讓自己易於接受新事物
2. 回憶一些令你快樂的事情
3. 面對壓力時保持正面思想
4. 留意自己的情緒變化
5. 放下身邊的煩惱

做多一點好例子：

了解更多情緒資訊，關注自己的心理健康。

享受生活

1. 參與和享受你感興趣的活動
2. 定期進行你有興趣的體能活動或身心運動
3. 保持好奇心及多留意身邊事物
4. 學習你喜歡的新事物
5. 參與能夠發展你長處或天賦的活動以充分發揮你的潛能

做多一點好例子：

進入香港公共圖書館，享受閱讀和聽音樂的樂趣。

資料來源：「好心情@HK網頁」<https://www.joyfulathk.hk>

根據世界衛生組織(WHO)近年對健康的定義：「健康是身體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面皆需健全」。由此可見，健康的概念不單只是沒有身體上的疾病，還包括心理、社會適應調節和道德健康。我們要令自己活得充實、活得愉快、活得有意義，以最好狀態應付日常生活中的各種挑戰。

沿途有您精神科團體義工嘉許典禮

來自社區的團體義工努力為東區醫院精神科住院病人提供定期病房探訪活動，關懷住院病人的身心靈需要。這些團體包括本院院牧部、醫院行政事務義工隊、非政府機構、港島東區長者地區中心及學校等。藉著今次的嘉許日，聚守一堂，向這些默默付出的義工作出嘉許及感謝。



東區醫院院牧部讚美操團隊的一班義工為大家示範讚美操，並與眾同樂，提升我地既身心同精神健康。



活動以片段形式一一介紹我地既團體義工，大家投入欣賞。



這個嘉許日正好示範精神科、病人資源中心與社區各個團體義工推動三方合作去關懷精神科住院病人。多謝各個團體義工的無私奉獻和熱心參與，令精神科的病人能夠得到關懷同鼓勵。



香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心的Happy Jam同椅子舞義工團體，帶領全場一起手舞足動。



聚守一堂，向這些默默付出的義工作出感謝。

2017服務成果(1/1-30/11)

服務次數
超過480次

參與義工達
2,600人次

服務時數超過
2,880小時

服務病人超過
7,720人次

多謝下列團體於2017年的探訪

1. 香港心理衛生會社區教育部
2. 香港紅十字會新界東總部成人團第31團
3. 藝術在醫院
4. 中華基金中學
5. 香港紅十字會青年及義工事務部
6. 東區醫院行政事務義工隊
7. 香港紅十字會社區關懷服務部
8. 東區醫院院牧部讚美操團隊
9. 東區青少年發展協會
10. 耆康會柴灣長者地區中心
11. 東華三院方樹泉長者地區中心
12. 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心
13. 耆康會東區長者地區中心
14. 聖雅各福群會灣仔長者地區中心
15. 循道衛理灣仔長者服務中心

(排名不分先後)

*歡迎港島東聯網癌症病人報名

社會心理支援服務

對疾病及其護理和復康等認識更多, 亦可透過活動處理壓力及改善情緒。

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	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、婦產科、口腔科、耳鼻喉科、營養部、職業治療部、物理治療部、癌協、家計會、展晴社、東日社、華樂會、香港造口人協會、創域會	
8. 靜觀初體驗	26/2 (一)	10:00-12:30			
9. 心花怒放~愛笑俱樂部	29/1或26/3 (一)	10:00-12:30			
10. 生命花園~園藝治療小組	8/1 (一)	10:00-12:00			
11. 生命花園~園藝治療分享小組	22/2-22/3 (四), 共5節	10:00-12:00		癌症病人、康復者或家屬	詳情請參閱單張
12. 超越復發的恐懼	12/2 (一)	10:30-12:30			臨床心理科
13. 與癌共舞~活出新天地	19/1, 23/2, 9/3 (五)	10:30-12:30			19/1: 香薰治療 23/2: 失眠講座 9/3: 香港防癌會/家屬篇
14. 真·聊天~ 頭頸部癌症病人及家屬支援聚會	10/1, 14/2, 14/3 (三)	14:30-16:30		頭頸癌患者及家屬	東日社/詳情參閱單張
15. 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
16. 心靈抒發~禪繞畫Zentangle	31/1, 28/2或28/3 (三)	10:45-12:15			詳情請參閱單張
17. 茗閒情~癌症病人支援小組(腸胃科)	31/1, 28/2, 28/3 (三)	14:00-16:30		腸胃科癌症病人	茗閒情/詳情參閱單張
18. 東區血科病友聚一聚~ 復康運動朋輩社交心理支援	9/1, 13/2, 13/3 (二)	10:00-12:00	血科癌症患者及家屬	心血會	
19. 活力詠春	逢周一	10:00-11:30	前列腺癌病人或康復者	華樂會/詳情請參閱單張	
20. 八段錦~頭頸治療班	待定	11:15-12:15	已完成頭頸治療的癌症病人	職業治療部、腫瘤科、東日社/詳情請參閱單張	
21. 經脈操	5/3-28/5 (一) (共12節) (2/4除外)	16:45-17:30	癌症病人、康復者及家屬	詳情請參閱單張	

病人互助網絡

病人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	乳癌及婦科癌病人及家屬	
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、茗閒情
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	按服務而定	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、癌協

社區復康項目

由資源中心與病人組織及社會服務機構合作舉辦, 拓闊病人社區支援及資源網絡, 促進復康。

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	19/1或16/3 (三)	14:30-16:30	1		
2. 社區復康大使	週一至週五	9:30-12:00/ 14:00-16:30	2	癌症病人及家屬	癌協中心

1. 癌症病人資源中心 2. 東座大樓地庫一樓 3. 腫瘤科病房 4. 血科病房 5. 外科病房 6. E10病房 7. F10病房
8. 醫管局大樓閣樓研討室一 9. 伊利沙伯醫院M座地下演講室 10. 港島癌協服務中心

社會心理支援服務

對疾病及其護理和復康等認識更多，亦可透過活動處理壓力及改善情緒。

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	糖尿病科
2. 慢性腎病全面睇	3/3 (六)	10:30-12:45	3	糖尿病人、腎科覆診病人及家屬	腎科、糖尿病科
3. 活出彩虹~腹膜透析復康課程	10/3, 17/3, 24/3(六), 共3節	10:00-12:00	1	新洗肚(約半年)之腎友及家屬	腎科
4. 腎臟透析面面觀	7/3 (三)	14:30-16:30	1	腎科覆診之末期腎衰竭病人及家屬	
6. 「愛·同行」分享會	23/3 (五)	19:00-21:00	1	面對嬰兒夭折之夫婦	婦產科伴您同行關懷小組(哀傷輔導組)
7. 早產嬰兒家長分享會	13/1 (六), 3/2 (六)	15:00-16:00	10	早產嬰兒的父母	兒科

病人互助網絡

病人或互助小組的過來人義工與病人分享經驗，互相扶持，積極面對病症

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	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. 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
4. 關懷較友~病房探訪	逢週六	11:00-12:00	5	已接受關節置換手術住院病人	

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

社區復康項目

由資源中心與病人組織及社會服務機構合作舉辦，拓闊病人社區支援及資源網絡，促進復康。

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	9/2, 13/4 (五)	10:00-12:30	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、關心您的心
2. 腦友聚一聚	27/1, 10/3(六)	11:00-13:00	3	已出院中風病人及家屬	腦內科、社區復康網絡
3. i-Health5健體課程	2/3-4/5 (逢週五)	19:00-21:30	9	港島東醫院聯網二型糖尿病患者	港島東醫院聯網內分泌及糖尿病科、社區復康網絡
4. 「糖」沁風暴「藥物」篇	17/3 (週六)	14:30-16:00	11	本院糖尿病患者	勿糖協會、糖尿病科
5. 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 必須由糖尿病科護士作評估
6. 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
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	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

社會心理支援服務

對疾病及其護理和復康等認識更多, 亦可透過活動處理壓力及改善情緒。

活動名稱	日期	時間	地點#	對象	合辦單位/備註	
1. 新症病人茶聚	2/2 (五) (杏花邨至灣仔居民)	14:00-15:30	1	本院精神科 覆診病人	漫信會愛羣社會服務處/ 利民會	
	1/3(四) (小西灣及柴灣居民)	14:30-16:00				
2. 「快樂隨心」-正向心理學小組	23/1-13/2 (二)	15:00 -16:30			抑鬱/焦慮症康復者	
3. 安枕無憂	9/3(五)	15:00-16:30			香港家庭福利會	
4. 愛笑瑜伽	23/3(五)	15:00-16:00			笑出健康協會	
5. FUN薰欲睡	31/1(三)	14:30-16:00				
6. 復元四重奏	14/3 (四)	14:30-16:00		漫信會愛羣社會服務處		

社區復康項目

由資源中心與病人組織及社會服務機構合作舉辦, 拓闊病人社區支援及資源網絡, 促進復康。

活動名稱	日期	時間	地點#	對象	合辦單位/備註
1. 2017-2018精神健康月 談憂說愛頒獎典禮暨同樂日	20/1/2018 (六)	14:00-17:00	9	不限	精神科、社會福利署及7間 地區組織合辦, 有興趣人士 請致電2595 4008報名

病人互助網絡

朋輩支援互助專區

病人或互助小組的過來人義工與病人分享經驗, 互相扶持, 積極面對病症。

活動名稱	日期	時間	地點#	對象	合辦單位/備註
1. 家屬茶聚	6/12(三)	16:30-17:15	1	本院精神科 病人的家屬	漫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
2. 友共情系列 -新春水仙製作 (家屬組) -新春水仙製作 (康復人士組) -利是封掛飾製作	15/1/2018 (一)	11:30-13:00	1	本院精神科 病人的家屬	
	15/1/2018 (一)	14:30-16:00			
	A組: 18/1及25/1 (四) B組: 1/2及8/2(四)	11:00-12:30			
3. 精神健康資源站	週一至週五	9:00-11:30	2	本院精神科覆診病人	港島區9個社福機構及 單位
		14:00-16:30			
		10月:11,12,17,23,25,31 11月:6,9,14,17,22,28 12月:6,12,14,18,29	14:30-5:00	8	本院精神科 病人的家屬

1精神健康資源中心 2精神科門診部

6社會福利署鯉魚涌綜合家庭服務中心

3漫信會愛羣社會服務處筲箕灣利嘉中心

7聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心

4利民會友樂坊

8精神科收症房門外

5明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

9鯉魚涌社區會堂

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 重點 招聘中	當值復康店，協助售賣病人用品	週一至六 上午10:30-1:00 週一至五 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	週二 下午3:00-5:00
3. 醫院大使(專科門診)	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	週一至五 上午9:30-1:00 下午2:00-5:00
4. 醫院大使(大堂)	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	週一至六 上午9:00-1:00 週一至五 下午2:00-5:00
5. 醫院大使(X光部) 重點 招聘中	為X光部支援病人，協助解答簡單查詢及引路	週二 上午9:30-1:00 下午2:00-5:00
6. 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	週一、五 上午9:00-12:30 週二 下午1:30-5:00
7. 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	週一至五 上午9:30-1:00 下午2:00-5:00
8. 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	逢週一 下午2:00-5:00
9. 電話慰問服務 重點 招聘中	以電話形式為出院病人提供關懷慰問	週一至六 上午10:00-1:00
10. 剪髮服務	為住院病人提供剪髮	週六 上午9:30-12:30
11. 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	週一至六 上午10:00-1:30 週一至五 下午1:30-5:00
12. 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	週一至五 上午9:00-11:30 下午2:00-4:30
13. 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	週一至五 上午10:00-12:30 下午2:00-4:30
14. 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
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
16. 藥物包裝	在藥劑部內數算及包裝藥物	週一至五 上午9:00-12:30 下午2:00-4:30
17. 藥房支援	在藥劑部內擔任支援工作	週一至五 上午9:30-12:30 下午2:00-4:45
18. 病房退藥 重點 招聘中	將病房剩餘藥物分類數算，以節省資源	週一至五 上午9:30-12:30
19. 病歷檔案部文職工作	協助檔案整理及文職工作	週一至六 上午9:30-12:30 週一至五 下午2:30-4:30
20. 入院登記處釘裝服務	協助入院登記處釘裝病人所需資料	週一 上午9:30-12:30
21. 兒童遊戲包製作	協助設計及製作兒童遊戲包	隔週二 下午3:00-5:00
22. 洗衣房服務	協助分類及整理乾淨衣服	週一至五 上午10:00-12:30 下午2:30-4:30
23. 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
24. 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
1.健康資訊站 免費借閱書籍及提供病人組織、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
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.假髮借用服務	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
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	港島東醫院聯網病人及其家屬
5.諮詢及轉介服務	各病人資源中心	港島東醫院聯網病人及其家屬

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

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				
熱帶氣旋警告				
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
暴雨訊號				
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。

< 本通訊刊載之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：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：黃婉容、張平、蕭喬青