

服務名稱	服務地點	對象
1.健康資訊站 免費借閱書籍、光碟 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港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

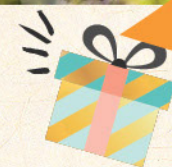
名稱	服務地點	電話	對象	開放時間
癌症病人資源中心	東座一樓	2595 4165	癌症病人及其家屬	星期一至五 上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15
那打素病人資源中心 那打素義工中心	主座一樓	2595 6342	長期病患者及其家屬、 有興趣投入義工服務人士	星期一至五 上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15 星期六 上午9:00-下午1:00
精神健康資源中心	東座一樓	2595 4008	精神科病人及其家屬	星期一至五 上午9:00-下午1:00 下午2:00-5:15
復康店	主座地下	2595 6222	港島東醫院聯網 長期病患者	星期一至五 上午10:30-下午1:00 下午2:30-5:30 星期六 上午10:30-下午1:00

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_prc@ha.org.hk 網址：www.healthykec.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



第八屆港島東醫院聯網義工嘉許典禮

第八屆港島東醫院聯網義工嘉許典禮已於2018年3月22日順利舉行，在這個溫馨大家庭的聚會中共有740多位出席，包括醫院管理層、義工及表演嘉賓等一同參與及支持，共同渡過了一個既有意義而愉快的晚上。於2017年，東區醫院共有1,111位恆常參與義工（佔港島東醫院聯網義工人數的45.8%），並提供77,247小時服務，為服務病人及家屬作出無私的奉獻。

東區醫院義工獲獎人數

年資獎	105
勤到獎	450
關懷服務獎	361



港島東醫院聯網總監劉楚釗醫生向義工送上感謝，亦頒發服務年資獎予資深義工以示鼓勵。



當日藝人楊英偉先生擔任義務表演嘉賓，為在場義工及嘉賓送上歡樂之餘，亦祝願聯網義工繼續欣欣向榮、百花齊放。



共有五十多位來自醫院管理局、港島東醫院聯網及各醫院的管理層及前線嘉賓為嘉許禮揭開序幕，亦為義工送上感謝和嘉許。



義務表演嘉賓老朋友樂隊送上多首金曲助慶，讓義工和嘉賓能夠打成一片，共渡歡樂時光。



整個嘉許典禮能夠得以順利完成實在有賴一班在嘉許禮仍然願意「工作」的義工們，他們的投入與熱情實在令人敬佩！

癌症病人組織週年交流會暨義工嘉許派對2018

癌症病人組織週年交流會暨義工嘉許派對2018於3月9日已經順利舉行，當日下午共有78位參加，包括朋輩義工及病人組織代表，可謂座無虛席。

病人組織交流會結束後，隨即由中心的音樂治療小組成員為大家帶來非洲鼓表演為派對打響頭炮，帶動氣氛，接下來由華樂會一班師兄義工示範詠春拳，他們的表演給觀眾們留下了深刻的印象，為大家帶來很多正能量呢！當日的「義工頒獎禮」將整個活動推上高潮，中心邀請了醫護團隊逐一頒發獎項，當中包括最優秀服務計劃團隊獎，最多個人服務時數獎，最準時服務獎，最佳新人獎，中心支援服務之星獎等等，合共十一個大獎！頒獎禮結束後中心職員，醫護人員及朋輩義工互相問好，拍照留念，場面熱鬧溫馨，我們的朋輩義工亦充分感受到中心對他們的肯定及醫護團隊的支持。

中心職員邀請了大家在癌症病人資源中心不同的角落欣賞癌症病人的藝術作品，包括書法字畫，禪繞畫，手工藝品，園藝作品等等，讓大家了解病人如何借用藝術治療，將埋藏在心底的情緒及感受透過作品呈現，釋放負面情緒。

是次活動在愉悅的氣氛和歡樂的笑聲中圓滿結束。這是一個非常難得的機會能集合醫護團隊，病人組織及癌症病人資源中心一眾義工，大家濟濟一堂，互相交流意見，期望大家能繼續緊密合作，提升服務的質素，持續體現三方合作美好成果。



7個病人組織的代表分享了過去一年的合作心得，並在癌症病人資源中心安排下進行了一個簡單而又別具意義的簽約儀式，藉此期望加強資源中心，醫護團隊與病人組織三方面的合作，為病患者帶來更適切的支援服務。

從攝影的多角度看精神復康



最近東區醫院精神科舉辦「談憂說愛」攝影比賽，收到很多查詢，參賽者來自四方八面，他們均被主題所吸引。而作品成分豐富，既有分享自己逆境自強的生活經驗，又有以真誠分享鼓勵身邊人的智者。從作品的質素，「談憂說愛」攝影比賽的工作小組讚嘆當中的分享。

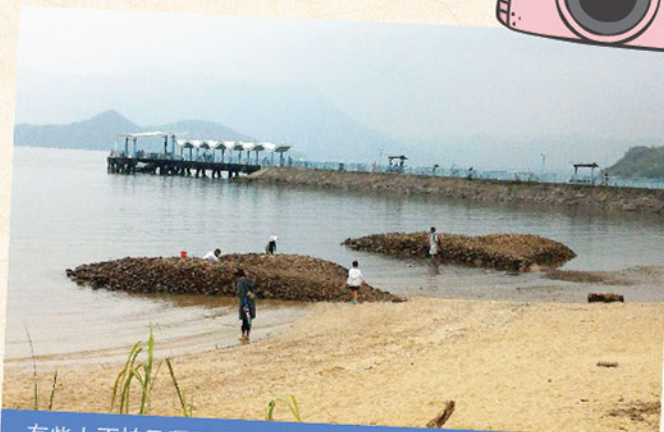
在科技電子化的生活下，隨著數碼相機以及智能手機的出現，攝影已經幾乎是全民普及化。有時候攝影並不局限於相片的質素，而更重要是其帶出的果效及背後意義，正所謂「有聲有畫」，因為能代表著創作者「說故事」。攝影另一個最大可取之處，是可以透過多角度看世界，同一個場境，兩位攝影師，縱然取材一樣但攝影效果卻可以是截然不同，正因如此，發揮你我各自的能力及體法，各自分享所好，其實是人生一大樂事。



生命充滿希望，樂觀面對每一個挑戰。



將自己一針一線做出來的作法拍下，非常開心，充滿成就感



有些人不怕日曬雨淋在砌心形石，顯示出他們的毅力



迎接新的一年，祝大家身體健康！



拍攝當日陽光普照，花朵朝氣勃勃，充滿生機

借用多角度的攝影手法，套用在精神復康上，其實一樣奏效。在精神復康路上，如果能以多角度去思考，其實得了精神病也不用懼怕，因為病可以是正面的、短暫的。所謂的多角度，其實很視乎我們怎樣看精神病及康復，所持的角度，影響著我們對自己的體法，若能將病及復康放輕，可能會有著出人意外的果效。

快樂由攝影開始，感受從精彩每刻

精神健康資源中心於去年的十一至十二月與聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心合辦了一個名為「快樂由攝影開始」小組。小組提倡「正念攝影」的概念，組員透過體驗性的攝影活動，一方面學習和增進攝影技術。另一方面，保留生活中珍貴的特別時刻。組員透過相機，捕捉光影，保留畫面，讓瞬間成為永恆，過程中感受攝影帶來的樂趣。

終身學習及培養正面興趣皆是維持精神健康的重要因素。攝影這門興趣正好讓人們從室內走到戶外，讓人與環境連結，體驗生活中獨特的事物。作品分享亦能拉近人與人之間的距離，透過影像將情感和訊息表達。現在，科技日新月異，只要你花點心思，簡單如一部手機，也能拍出美麗的照片。因此，多留意身邊的人和事，按下快門，你也可以成為一個稱職的攝影師！



在東區醫院內一個公園的魚池拍攝，選擇黑白模式是想帶些懷舊感。



課程令我有新角度，所以感謝你們對我的啟發。



一口美味、新鮮、小鹹的感受，享受食物帶來的樂趣，為自己選擇的事情，感到心情愉快。

「正念」除了一般指我們的思想要正面樂觀外，亦有「活在當下」的意思。「活在當下」指我們專注於每刻發生的事情，全情投入的同時，亦把專注力放於覺察和了解自己的身體狀況、情緒和想法。

每個人拍照時，按下快門的一刻，總是有特別的原因。「正念攝影」提倡：

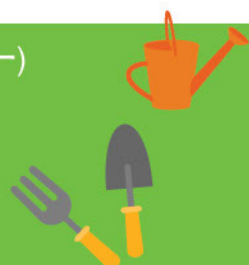
1. 我們多覺察自己拍照時的心情，將自己按下快門時的想法記錄，回味再思，再與人分享，讓拍攝的同時。
2. 更多關注自己的心靈，從而享受攝影帶來的樂趣。
3. 把事物的變化捕捉，令相片除了在視覺上帶來滿足外，亦聯繫我們其他的感官如嗅覺、聽覺、味覺和觸覺。
4. 使我們豐富自己的創作靈感，並滿足我們對真、善、美的追求。

適當的注意力有助我們減低壓力和保持良好的精神健康。攝影正好讓我們把注意力放在拍攝的事物上，透過影像表達自己的想法，讓情緒得以調節，並保持自己的精神健康。從今日起，就讓我們拿起手機或相機，拍下動人的一刻，讓光影和思緒得以保留，令我們能日後回味的同時，亦能活在當下，保持自己的身、心、靈健康！

生命花園~園藝治療小組

花藝製作、小組分享、園藝教授，讓病人得到正向的思索與共鳴。

- 日期** 16/7, 13/8或10/9 (一)
時間 10:00-12:00
對象 癌症病人或康復者
地點 癌症病人資源中心
查詢 2595 4165



真·聊天~頭頸癌癌症病人及家屬支援聚會

復康運動介紹(八段錦、口腔運動)、同路人分享及支援。

- 日期** 11/7, 8/8, 12/9 (三)
時間 14:30-16:30
對象 頭頸癌患者及家屬
地點 癌症病人資源中心
查詢 2595 4165
備註 合辦：東日社



手術後家居運動講座

關節護理及手術後家居運動介紹及示範

- 日期** 16/7, 13/8或10/9 (一)
時間 10:00-12:00
對象 癌症病人或康復者
地點 癌症病人資源中心
查詢 2595 4165

「群策群力」病人支援站訓練2018

門診推廣服務的成功竅門

- 日期** 1/9 (六)
時間 14:30-16:30
對象 病人支援站朋輩義工及社區伙伴職員
地點 主座三樓職員休息室
查詢 2595 6342

舞出「心」世界

透過舞蹈/動作、呼吸練習、角色扮演及遊戲等，讓參加者舒緩壓力，加深了解對自己，提升表達能力、個人力量，增進互相支持，以面對癌病所帶來的困擾。

- 日期** 6/9, 13/9, 20/9, 4/10, 11/10
 (逢星期四，共5堂，27/9 除外)
時間 14:30-16:30
對象 本院癌症病人或康復者(未曾參加者優先)
地點 癌症病人資源中心
導師 盧幸賢小姐 (美國註冊舞蹈/動作治療師，美國註冊戲劇治療師及美國認可兒童輔導師)

心靈抒發~禪繞畫Zentangle

通過分享禪繞畫，培養興趣，發揮藝術潛能，從而得以陶冶性情。

- 日期** 25/7, 29/8, 26/9 (三)
時間 10:45-12:15
對象 癌症病人或康復者
地點 癌症病人資源中心
查詢 2595 4165



愛笑瑜伽工作坊

愛笑瑜伽是一項能促進健康、提升EQ使你感到更愉快的活動，有很多好處，是減壓良方。

- 日期** 21/7(六)
時間 14:30-16:00
對象 本院慢性病患者及家屬
地點 那打素病人資源中心
查詢 2595 6342



早兒家長聚會

加強家長對照顧早產嬰兒的信心

- 日期** 11/8 (六)
時間 14:30-16:30
對象 2016-2018年曾入住本院E7病房之小朋友及其家長
地點 主座三樓職員休息室
查詢 2595 4009

安枕無憂睡眠工作坊

透過短講及放鬆練習，尋找解決失眠的方法

- 日期** 5/9 (三)
時間 15:00-16:30
對象 本院精神科覆診人士
地點 精神健康資源中心
查詢 2595 4008



家屬茶聚

同樣是照顧者，才能容易分享，獲得支持。

- 日期** 31/8 (五)
時間 16:30-17:15
對象 本院精神科覆診人士之家屬
地點 精神健康資源中心
查詢 2595 4008



生命歷奇活動

透過輕鬆有趣的歷奇活動，加深對自己的了解。

- 日期** 26/9 (三)
時間 14:30-16:30
對象 本院精神科覆診人士
地點 精神健康資源中心
查詢 2595 4008

新症病人茶聚

透過認識社區復康資源及朋輩工作員分享，重拾復康的信心

- 日期** 22/8 (三)
時間 14:30-16:00
對象 本院精神科覆診人士
地點 精神健康資源中心
查詢 2595 4008



那打素義工服務中心義工招募

可選擇之服務類別：關懷服務（接待大使、電話慰問、剪髮服務等），朋輩支援（朋輩病房探訪、新症分享、電話慰問、問診查詢等），支援服務（藥物包裝、病房退藥、藥房支援、文職工作、部門支援等）

服務日期及時間： 星期一至五上午及下午，星期六上午
服務地點： 本院各部門/單位
備註： 不同服務之日期、時間、招募對象和服務內容等均各有不同，詳情請向義工中心同事查詢
查詢： 2595 4165



東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部

規劃人生平安三寶

認識 預設醫療指示、預設照顧計劃、持久授權書、遺囑、晚晴自主資源

日期： 2018年9月7日(星期五)
時間： 下午3時至5時
地點： 東區醫院病理學大樓一樓演講廳
講者： 港島東醫院聯網舒緩治療顧問醫生范漢祥醫生
 國際公證人陸文慧律師
 病人資源中心社工陳潔明女士

歡迎病人、家屬、義工、同事參加!

查詢或報名：
 那打素病人資源中心
 地址：本院主座一樓
 電話：25956342

