

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

規劃人生。平安三寶教育講座


獲醫院管理局慈善基金籌款資助，社區及病人資源部舉辦了一系列有關生命教育的服務。

2018年6月及9月，本部門分別舉辦了兩次「規劃人生。平安三寶」教育講座，是次講座很榮幸邀得港島東醫院聯網紓緩治療顧問醫生范漢祥醫生及顧問護師楊偉芳女士為大家介紹預設醫療指示、預設照顧計劃、而國際公證人陸文慧律師則為我們講解持久授權書、遺囑。講者們深入淺出的介紹，激起了在場人士對「平安三寶」的關注。

兩次的講座，合共有近230名病人、家屬、義工及醫護同事參加，場面熱鬧，討論熱烈。講座後參加者均表示對「平安三寶」有更深入的了解，並會積極地為自己的晚晴作好規劃。



港島東醫院聯網紓緩治療
顧問護師楊偉芳女士



港島東醫院聯網紓緩治療
顧問醫生范漢祥醫生



國際公證人陸文慧律師

社區資源導航系列8 — 晚晴社區資源

「港島東健康資源網」是一個跨病類社區復康資訊平台，提供不同的社區資源及服務資訊。為配合部門一連串的生命教育服務，社區資源導航系列新增了系列8，提供了有關「規劃人生。平安三寶」及「喪親及後事安排」的資訊。有興趣的人士可掃描以下二維條碼，瀏覽有關資訊。

HONG KONG EAST CLUSTER 社區資源導航系列 8

規劃人生。平安三寶
 預設醫療指示、預設照顧計劃、晚晴自主資源、持久授權書、遺囑

規劃人生，平安三寶
<http://www.healthykec.org/resources/pa3treasures/>

喪親及後事安排
<http://www.healthykec.org/resources/tips/bereavement/>

港島東醫院聯網轄下病人資源中心將定期舉行「規劃人生，平安三寶」講座

歡迎病人、家屬、義工參加！
 東區尤德夫人那打素醫院
 那打素病人資源中心
 查詢電話：25956342

熱烈加推第三場
 日期：2019年3月5日 (星期二)
 時間：下午2時30分至4時30分
 地點：東區醫院病理學大樓
 一樓演講廳
 查詢及報名：25956342

本計劃由「醫院管理局新晉長跑」為醫院管理局慈善基金籌款資助
 Supported by the funds raised for the Hospital Authority Charitable Foundation through "Hospital Authority New Year Run"

HONG KONG EAST CLUSTER 社區資源導航系列 8

晚晴社區資源
 Community Resource for End-of-Life Care

規劃人生，平安三寶
<http://www.healthykec.org/resources/pa3treasures/>

喪親及後事安排
<http://www.healthykec.org/resources/tips/bereavement/>

認知障礙症：早認識、早察覺、早行動

老人科資深護師楊沛文

早認識

認知障礙症曾被稱為失智症、老年痴呆症、腦退化症，而認知障礙症是因大腦神經細胞病變而導致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

根據較早前研究發現，現時全球每3秒便有1人確診認知障礙症，而本港每10名70歲以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一，情況不容忽視。



早察覺

- 思考及運算出現困難
- 隨處亂放東西
- 情緒及行為變得異常
- 個性轉變
- 失去做事的主動性

早行動

若遇上長者出現認知障礙症的徵兆及病徵，應及早作認知檢測，以減低延誤診治情況，及錯失治療黃金期。而治療的方向，分為藥物治療及非藥物治療。

藥物治療	非藥物治療
<ul style="list-style-type: none"> · 針對認知障礙症的藥物，可延緩腦部退化的病徵 · 精神科藥物，可舒緩認知障礙症相關的行為及情緒問題 	<ul style="list-style-type: none"> · 為患者提供有意義的活動及訓練，包括： · 現實導向、懷緬治療、 · 多感官治療、音樂治療、 · 認知訓練、專注力訓練、 · 手眼協調訓練、日常生活技能訓練等

最後，作為照顧者的您，照顧的路途或許十分漫長，您應該緊記關愛自己，才能把照顧工作做得更好。和家人協商如何分擔照顧工作，不要將照顧的責任全部落在某一個人身上。要與家人及朋友傾訴感受和壓力，為自己安排定期的休息空間，有需要時向相關服務機構或親友求助。

資料來源

香港認知障礙症協會 Hong Kong Alzheimer's Disease Association

<http://www.hkada.org.hk/tc/>

香港特別行政區政府_衛生署_長者健康服務網站

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/dementia/dementia.html

認知障礙症照顧者工作坊 — 休閒小聚

社工葛詠茵姑娘

認知障礙症病人的照顧者通常面對很大的壓力，除了要照顧病患者身體機能上的退化，最勞心勞力的，往往是患者的行為問題。而且每個患者的情況都不一樣，沒有一本天書或專家可以解決所有照顧上的問題。作為醫護人員，我們只能以專業知識去解答照顧者的問題，一同研究解決問題的辦法，但可能有時候未能切身處地的明白照顧者的困難或處境。

有見及此，病人資源中心會定期舉辦認知障礙症照顧者工作坊 — 休閒小聚，讓認知障礙症病人的照顧者可以聚集一起，與同路人互相分享在照顧上遇到的困難，交流照顧上的智慧。我們亦會邀請老人科護士講解日常照顧的知識，好讓照顧者更有信心在家中照顧患者。同時，我們亦邀請東區及灣仔區的認知障礙症服務機構同工出席，講解在社區內提供的認知障礙症服務，讓照顧者了解在社區如何找到適切的支援。

東區尤德夫人那打素醫院
那打素病人資源中心

休閒小聚

認知障礙症~ 照顧者工作坊

同路人經驗分享、互助互勉、認識社區資源及舒緩壓力方法

日期：2018年11月17日(星期六)
時間：上午10時至中午12時30分
地點：本院主座一樓 病人資源中心
對象：港島東醫院聯網認知障礙症患者之家屬
講員：本院病人資源中心社工 及 合辦機構專業同工
費用：全免

備註：★ 認知障礙症前稱為老人痴呆症、失智症或腦退化症
★ 不設病患者照顧服務

合辦單位：
香港耆康老人福利會「無憂照顧·樂社區」
東華三院連打香港150週年慈善基金 長者智識坊
基督教靈實協會耆實長者日間護理中心(港島東)
香港基督教女青年會明傑松柏社區服務中心
香港復康會社區復康網絡 港島康山中心
香港家庭福利會 維德坊
傳道衛理灣仔長者服務中心
香港認知障礙症協會 芹翠中心
聖雅各福群會 灣仔健智支援服務中心
東區尤德夫人那打素醫院 那打素病人資源中心

報名及查詢：
那打素病人資源中心
(主座一樓)
電話：2595 6342

社區及病人資源部



港島東醫院聯網特別為認知障礙症社區資源開設網頁，除了介紹不同的認知障礙症社區資源，每季亦有各服務機構的活動更新，方便照顧者一覽地區上的服務及活動。詳情請瀏覽以下網址，或掃描二維條碼。

社區資源導航系列

HONG KONG EAST CLUSTER
港島東醫院聯網

認知障礙症社區資源

Community Resources for Dementia

港島東認知障礙服務搜尋

服務概覽

每季活動更新

<http://www.healthylife.org/resources/elderly/dementia>

抗癌方程式

社工盧梓蓉姑娘

辛辛是癌症病人資源中心的義工，她在中心服務多年，朋友常跟她開玩笑指她在醫院身兼數職，「朋輩義工」、「中心大使」、「大師姐」、「示範單位」等等都是對她的稱呼！驀然回首誰又想到6年前的她是卵巢癌病人，正與家人無奈地接受癌症帶來的折磨呢？2012年9月某日，辛辛有感持續肚痛，於是到診所接受詳細檢查，報告顯示她的卵巢長了一個13厘米的腫瘤，未知是良性或是惡性，但醫生表示情況不太理想，強烈建議她做手術切除。在等待手術期間辛辛有很多想法，她曾經想過腫瘤可能是良性而不用接受手術治療，可是隨著日子漸漸迫近，身體的不適及壓力隨之增加，手術後更確診為卵巢癌及需要接受6次化學治療。此時她的情緒開始崩潰，不停詢問旁人為什麼是自己患上癌症！相信她的心路歷程與其他癌症病患者很相似，由一個普通的健康人，到有一天突然被宣佈罹患癌症，晴天霹靂，但為什麼她能順利走過死蔭幽谷，今時今日她由病人化身成為熱心助人的義工呢？辛辛願把自己成功抗癌的心得及信念與大家分享。



1. 治療主要靠自己，要告訴自己「我要活下去」、「我要活得更好」！

還記得接受化療初期我的副作用較為明顯，未開始注射就已經起了噁心、嘔吐之反應，而注射化療藥後脫髮問題更開始出現，令自信心下降。有一天，我在鏡中看見滿面病容的自己也嚇了一跳，覺得是時候要振作起來，不讓家人擔心，一向樂觀的我怎可以因為一場病而一蹶不振呢！從此我每天用積極及肯定的語氣與自己對話，告訴自己「我治療的情況很好，藥物正在將癌症細胞排除，副作用即是對治療產生效果」！當心念一轉，將痛苦轉為磨練，副作用亦隨之減少，所以時刻為自己打強心針真的很重要！

2. 旁人的支持及鼓勵是股無形的正能量

不是每個人都會有人生的伴侶、親人或朋友的支持及照顧，若無親無故，總有醫護人員、社工或義工等有愛心的人可以傾談或尋求協助，只看我們願不願意開口尋求支援。我很感恩在患病其間家人對我無微不至的照顧，當時丈夫擔心我情緒不穩更主動帶我到癌症病人資源中心尋求幫助！最初有感自己精神欠佳，不想面對他人，只想待在家中，很是抗拒到中心參加活動，後來經過家人，中心社工及職員的多番鼓勵，我開始邁出第一步！還記得我參加了「蛻變的美麗」小組活動，跟導師學習簡單的化妝技巧，與其他病友一同研究畫眉、搽唇膏等等，看見大家愈來愈精神，面上重現光彩，我們感到非常鼓舞！讓我深深體會到就算生病了我也有選擇的權利，「病也可以病得靚D！」



接受自己 + 踏出第一步 + 認識同路人 => 康復機會大增

醫護小視窗

子宮頸癌和卵巢癌早期有什麼先兆呢？



李媛麗女士 (婦科註冊護士)

子宮頸癌和卵巢癌早期均沒有明顯的先兆。

子宮頸癌早期不易察覺，但可在常規的柏氏抹片檢查中篩查發現。病人初期會出現不正常的陰道流血情況，例如：收經後，行房後或經期與經期間都會出現流血情況，而且有下腹痛及異常陰道分泌物出現。據了解，有七成的子宮頸癌是由高危的HPV病毒引致 (HPV 16及 18)，故此女士們應及早接種HPV疫苗，預防子宮頸癌。除此之外，女士有性生活後亦要開始定期作抹片檢查。

至於卵巢癌在早期亦較難偵測，有些誘發因素，例如太早來經，太遲收經，肥胖，從未生育過，基因遺傳等等問題都會增加患上卵巢癌的可能性，而絕大部份患者早期均不察覺，直到有腹痛，腹脹，不正常陰道出血的情況才求醫。如果腹部有腫瘤，更可能引致大小便習慣改變及下肢水腫的問題出現。卵巢癌並沒有有效的預防方法，而超音波檢查及卵巢癌腫瘤指數有助醫生診斷，若女士發覺身體有異常情況出現便應儘快求醫。



辛辛參加了中心舉辦的書法班活動，透過書寫毛筆字的過程，不僅可使心情平靜，同時還能達到放鬆效果，作品還在醫院內展出分享給其他病人及家屬。

3. 助人自助，回饋中心

患病其間癌症病人資源中心幫助我渡過了困境，戰勝了癌症，讓我再次站起來重過正常生活，康復後我立即投入中心的義工服務，希望借助自己的患病經歷，以過來人身份為其他病人打打氣，特別是最迷茫的新症病人！而透過不同的義工訓練活動，使我更了解醫院各部門的運作及掌握與病人溝通的技巧，個人自信心提升了不少呢！我由一個只接受援助的病人，一步一步變身成為「幫到手」的義工，在開解病人的過程中有機會回顧過往的患病經歷更是感恩。縱然我和所有癌症病人一樣都會擔心復發的可能，但是我選擇相信醫生，深信他們會給予適當的監察及治療方案！若常擔心復發的可能，不如學懂活在當下，享受與家人及朋友相處的每分每秒。



真·聊天~頭頸癌癌症病人及家屬支援聚會

康復義工為你打氣，舉辦分享暨聚會，讓你放鬆治療帶來的緊張情緒。

日期	2019年1月9日、2月20日或3月13日(三)
時間	下午2:30-4:30
對象	頭頸癌患者及家屬
地點	東座地庫二樓癌症病人圖書閣
查詢	2595 4165
備註	合辦：東日社



普拉提運動小組

教授普拉提運動來預防上肢及下肢淋巴水腫，共同體驗放鬆身心靈。

日期	2019年1月3日、1月10日、1月17日及1月24日(逢星期四，共4節)
時間	下午3:00-4:00
對象	婦科癌及乳癌康復者
地點	東座一樓癌症病人資源中心
查詢	2595 4165

愛笑瑜珈工作坊

笑是一項能促進健康的運動，又能提升EQ使你感到更愉快，是減壓良方，在愛笑瑜珈工作坊中體會吧……

日期	6/10(六)
時間	上午10:00-11:30
對象	慢性疾病患者及家屬
地點	主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342



群策群力~病人支援站訓練2018

門診推廣服務的成功竅門及義工裝備

日期	3/11(六)
時間	下午2:30-4:30
對象	參與病人支援站服務義工及職員
地點	主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342

音樂譜新生~體驗工作坊

親身體驗如何透過音樂元素，提昇身心靈健康。

日期	2019年1月23日(星期三)
時間	下午2:30-4:00
對象	癌症病人或康復者
地點	東座一樓癌症病人資源中心
查詢	2595 4165



癌症病人資源中心病人組織周年交流會暨感謝義工派對

日期	2019年1月11日(五)
時間	下午4:00-6:00
對象	癌症病人資源中心病人組織及義工
地點	東座一樓癌症病人資源中心
查詢	2595 4165

內外滋潤小貼士

中醫師講解滋潤湯水及食物宜忌，風濕科護士講解護膚小貼士，加強自我管理知識，準備冬天的來臨。

日期	1/12(六)
時間	下午2:30-4:30
對象	港島東醫院聯網系統性紅斑狼瘡病人
地點	主座3樓職員休息室
查詢	2595 6342

休閒小聚~認知障礙症照顧者工作坊

認知障礙症治療及日常生活照顧、同路人分享及社區資源介紹

日期	17/11(六)
時間	上午10:00-下午12:30
對象	港島東醫院聯網認知障礙症患者家屬
地點	主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342

新症病人茶聚

本講座除了加強新症病人對精神病復元外，更會介紹屬於居住區份的社區復康資源，同時亦會邀請到朋輩工作員分享，重拾復康的信心。
合辦機構：精神健康綜合社區中心

日期	30/11(五)小西灣及柴灣居民 6/12(四)杏花邨至灣仔居民
時間	下午2:30-4:00
對象	精神科新症病人
地點	東座1樓精神健康資源中心
查詢	2595 4008



「我復悠然」抒情畫意小組

以顏色筆、油彩將情感、生活記事化成作品，從中一起探索，彼此分享、支持，重尋生命和成長的啟迪。

日期	21/11-12/12(三)共4節
時間	下午2:30-4:30
對象	抑鬱症或焦慮症病人
地點	東座1樓精神健康資源中心
查詢	2595 4008



安枕無憂

透過短講及放鬆練習，藉以了解身體、心情與失眠的關係，從而尋找幫助自己解決失眠的方法。

日期	27/11(二)
時間	下午3:00-4:30
對象	精神科覆診病人
地點	東座1樓精神健康資源中心
查詢	2595 4008



家屬茶聚

家屬在照顧過程中的心情七上八落，旁人總是難以理解，唯獨同樣是照顧者，才能容易分享，獲得支持。

日期	29/10(一)、14/12(五)
時間	下午4:30-5:15
對象	精神科覆診人士
地點	東座1樓精神健康資源中心
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 6342

