

服務名稱	服務地點	對象
1.健康資訊站 免費借閱書籍 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.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	本院病人及其家屬
5.諮詢服務	各病人資源中心 專科門診大樓地下中央登記處	本院病人及其家屬

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	慢性病人及其家屬、 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	港島東醫院聯網病人	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.healthyhkec.org
 通訊處：東區尤德夫人那打素醫院主座一樓 社區及病人資源部
 編輯委員會：黃婉容、張平、蕭喬青



東區醫院日2018 「同建·同心」慈善步行及嘉年華



「東區醫院日」是東區尤德夫人那打素醫院一年一度盛事，旨在籌款改善醫院病人服務、加強社區伙伴合作及凝聚員工團體精神，而去年正值東區醫院二十五週年紀念，「東區醫院日」亦成為慶祝活動之一。這次的東區醫院日以「同建·同心」為題，表示東區醫院非常重視與社區「一同」合作、方向一致的緊密合作關係。

當天超過1,200人參與慈善步行，並設置了44個活動攤位及提供15項舞台表演。本院各部門積極參與外，參加者包括區民組織、社會服務機構、學校及義工團體等地區組織，他們多年來一直踴躍支持東區醫院日。作為經常擔當著醫院及社區之間的橋樑，社區及病人資源部致力進社區各方的參與和支援。

為慶祝東區醫院日25週年，當日亦舉辦了一場「慈善華麗跑」，由醫院各個部門派出代表參與，以創意造型完成競跑賽程，不輪跑手及啦啦隊伍均非常投入參與，為會場帶來不少生氣。



醫院管理局主席梁智仁教授及行政總裁梁柏賢醫生一同出席起步禮以表支持。



社區組織出發前合照



義務小丑到場為參加者打氣



社區團體在大會台上進行多項表演



當天亦有專為醫院同事而設的「慈善華麗跑」環節，令大會生色不少



東區醫院醫院行政總監向支持大會的病人組織表示謝意

東區醫院二十五週年 凝聚醫社·健康系列活動

為慶祝銀禧紀念，東區醫院聯同一眾的社區伙伴於去年的中下旬順利舉辦了四項一系列名為「凝聚醫社·健康系列」的活動，當中包括「智醒不倒翁」；「睡眠衛生」健康講座；「凝聚醫社·健康人生」；「凝聚友里·照顧有道」。



「智醒不倒翁」~ 長者防跌及認知障礙症知多少 (2018年6月2日)

東區醫院聯同4所東區的長者地區中心舉辦了以關注長者防跌及預防認知障礙症為題的「智醒不倒翁」，為「凝聚醫社·健康系列」的活動正式展開序幕。活動於民生書院舉行，內容豐富，包括舉辦了3個主題講座及8個活動攤位作健康檢測、教育和服務推廣。當日一共吸引了約250名長者及護老者到場參與，一起度過了一個既愉快又能提升大家對長者防跌及認知障礙症的下午。



為中小學舉辦的「睡眠衛生」的健康講座 (2018年6月至9月)

為關注兒童及青少年的睡眠衛生習慣，東區醫院派出兩位兒童及青少年科的護士到區內3間中小學校舉行講座，為654名中小學生舉辦了4場「睡眠衛生」的健康講座，講座不但受到中小學生的歡迎，亦增進老師們對睡眠衛生的知識。



「凝聚醫社·健康人生」(2018年9月15日)

東區醫院聯同東區區議會、東區民政處，以及一眾社福界伙伴，以「凝聚醫社·健康人生」為題，舉辦宣傳保持身體健康及預防疾病的重要。活動於小西灣社區會堂舉行，當日吸引了約300名的市民到場參與，專題講座、運動示範活動攤位。



「凝聚友里·照顧有道」(2018年10月6日)

為增強居民對長期病患者、癌症患者及精神病患者之家屬壓力的認識，柴灣新翠商場舉行了一個關注照顧者壓力的活動——「凝聚友里·照顧有道」。活動內容包括以「照顧者錦囊」及「朋輩分享」為題的座談會，以及提供有關照顧者社區資源的展覽。大會亦特別為此活動製作了一張照顧者區資源錦囊的二維條碼卡，並在活動當天派發，讓市民對照顧者壓力此議題有更多的關注及更深的認識，一同為身邊的照顧者打打氣，以及為他們提供適切的協助。



Double Rainbow 愛與樂同行在醫院2.0 之人生就好似……

講起人生就好似，有人會覺得「人生似一場夢，所以要珍惜！」；又或是「人生就好似舞台，視乎我們如何去演去活！」；「人生像一趟旅行，苦樂參半，開放接納旅程的苦樂，才顯得豐盛完滿！」

每個人對人生的看法都不一樣，東區醫院精神科、社區及病人資源部、聯同浸信會愛群社會服務處於2018年12月12日，一同於東區醫院東座地下禮堂合辦「Double Rainbow 愛與樂同行在醫院2.0」。當日有朋輩工作人員真情分享在精神病復元過程的高低起伏、還有感動人心的歌曲演繹及精彩的復元生故事音樂劇表演。活動希望透過音樂，拉近人與人之間的距離，增加大眾對復元人士的了解，正面認識精神健康。每個人也有不一樣的人生，正如經歷過生命低谷的復元人士，好不容易走過來並現身說法，希望大眾能夠明白及接納精神復元人士多一點，締造共融的氣氛。活動在一遍溫暖和關愛的氣氛下圓滿結束。

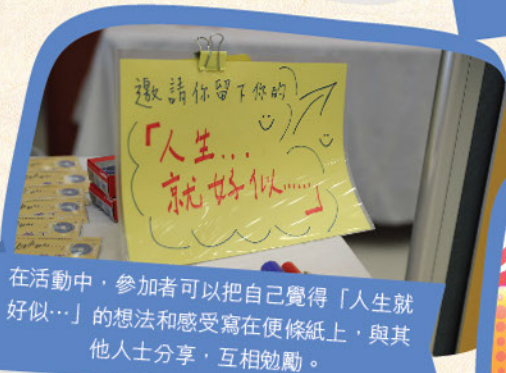
活動得到各方支持包括醫院管理層、臨床團隊及社區伙伴代表。台下一眾病人、復原人士及家屬深深感受到從醫院到社區都得到支持，沿途有您，不再孤單。



多位嘉賓出席，一同為活動揭開序幕。



包括藥劑師、醫生、護士所組成的醫院合唱組合唱出多首勵志和感動的歌曲，扣人心弦！令現場氣氛十分溫暖。



在活動中，參加者可以把自己覺得「人生就好似…」的想法和感受寫在便條紙上，與其他人士分享，互相勉勵。



朋輩支援工作人員Jacky和樂手Eric現場演繹主題曲「免費套餐」，Jacky也是這首主題曲的作曲、填詞及主唱人。而他的真情分享亦鼓勵精神復元人士積極面對病患及逆境。



東區醫院精神科部門的同事和朋輩工作人員在台上表演音樂劇，當中有講述精神復元人士的復元歷程，讓觀眾更加了解他們的生命故事。



活動完結後，所有工作人員及朋輩工作人員一起大合照。是此活動得以順利舉行實有賴各個團隊的同心合作及支持。



清晰目標

如果你想要什麼結局，就要往那個方向走。不要把自己人生的主控權交到無關緊要的人手上，別人怎樣說並不足以影響你的選擇和做法。瞭解自己想法後，為自己的人生規劃出踏實的道路。

結伴同行

朋輩的成功經驗更會成為榜樣，鼓勵彼此仿效及勇敢作出嘗試。朋輩之間的互相支持和歸屬感會增強康復信心，對促進復元的希望，發揮重要的作用。



抓緊信念

有人說：「方向對了，只要持續前進，終有到達的一天。」唯有建立起這樣一個信念，面對艱辛的路程才能勇往直前。



持續鍛鍊

復元是一個有起伏的過程。也許你現在不如別人，但只要每天都能進步一點點，很快就足以超越往日的自己。

迎難而上

每個人都是最優秀的，差別只在於你能否認識自己，發掘自己的潛力。成功永遠站在困難的背後向我們揮手，若想與成功握手，必先與困難交手。

懷抱希望

面對生活的考驗，你可以選擇積極解決，也可以消極以對。如果心中願意朝向陽光，人生永遠可以看得見希望。



成功經驗

努力的過程中，只要確認自己每天都已學到新的東西，增加新的經驗就足矣。只要贏過昨日的自己，就是最大的勝利者。若我們能隨時拋下過去，為人生開啟不同的可能。

跨越障礙

即使跨出去的第一步依舊無法立刻改變現況，但是只要讓自己動起來，就是一個轉變的契機，其實不如意才是人生的常態。

堅定自信

「做自己」也就是用自己的方式來決定的自己的價值。學習接受和欣賞自己的獨特性，並建立多方面的能力。

隨遇而安

其實人生難免會遇到障礙，有時亦要懂得繞路走。不防多方面發展病患以外的生活和角色，活出姿彩的人生。

資料來源：《始於足下——復元路上故事彙編》，扶康會(2015)

<http://www.fuhong.org/FileUpload/Home/3d58064d-6fbd-405e-8ffb-8f42ce06e5a6.pdf>



「攝」出所想~手機攝影技巧(第二班)

學習如何用手机影到靚相，留住美好時刻，也能表達自己的所思所想。



日期	20/6, 27/6, 4/7 (四)
時間	上午10:40-11:30
對象	本院癌症病人或康復者
地點	癌症病人資源中心
查詢	2595 4165
備註	參加者需自備一部有攝影功能的手機

Sing Sing相惜~呼吸發聲技巧訓練班

通過學習呼吸發聲、運氣、歌唱擴大肺活量，提高呼吸功能及抒發情緒。



日期	8/5, 15/5, 22/5, 29/5 (三)
時間	下午4:00-5:15
對象	本院癌症病人或康復者
地點	癌症病人資源中心
查詢	2595 4165

大團圓~生命教育工作坊

生有限活無限，透過活動共同探索『生』的意義、規劃人生，為未來注入動力。

日期	25/3 (一)
時間	下午2:15-5:15
對象	本院慢性病人及家屬
地點	本院主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342

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，認識社區資源及紓緩壓力方法。

日期	18/5 (六)
時間	上午10:00-12:30
對象	港島東醫院聯網認知障礙症患者家屬
地點	本院主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342

心靈抒發~禪繞畫Zentangle

繪製禪繞畫，內心平靜愉悅，這種經驗跟禪修很相似更可平衡身心。

日期	24/5 (五)
時間	上午10:45-下午12:15
對象	本院癌症病人或康復者
地點	癌症病人資源中心
查詢	2595 4165

健康不「肺」力~肺癌病人小組

透過小組活動幫你舒一口氣，減低心理壓力，從而提升生活質素。

日期	4/4, 11/4, 18/4, 25/4 (四) *共四節
時間	下午3:00-4:30
對象	本院癌症病人或康復者
地點	癌症病人資源中心
查詢	2595 4165

靜觀體驗工作坊

從專注呼吸開始，覺察並連結身體，學習讓自己放鬆及休息，並應用在日常生活中。適當的靜觀練習有助改善失眠、疲憊、痛症及負面情緒。

日期	8/4 (一)
時間	下午2:30-4:30
對象	本院慢性病人及家屬
地點	本院主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342

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	21/6 (五)
時間	下午2:30-4:00
對象	本院慢性病人及家屬
地點	本院主座1樓那打素病人資源中心
查詢	2595 6342



探索焦慮情緒

講座會與你探討焦慮情緒及減壓良方，並會教授簡單身心鬆弛練習。



日期	11/6(二)
時間	下午3:30-5:00
對象	本院精神復元人士
地點	東區醫院精神健康資源中心活動室
查詢	2595 4008
備註	東區醫院精神科覆診人士

禪繞減壓小組

將專注集中在你密密麻麻的圖案上，讓你暫時忘卻煩心的事，達致平靜放鬆。

日期	15/5-5/6(三)(共4節)
時間	下午2:30-4:00
對象	本院精神復元人士
地點	東區醫院精神健康資源中心活動室
查詢	2595 4008
備註	小組與利民會友樂坊合辦

FUN薰欲睡

認識香薰的正確及安全使用方法從而解決失眠困擾，每晚安心入睡。



日期	28/5(二)
時間	下午2:15-3:45
對象	本院精神復元人士
地點	東區醫院精神健康資源中心活動室
查詢	2595 4008
備註	東區醫院精神科覆診人士

靜心彩繪人生小組

用顏色筆、油彩做圖畫；一起探索背後的故事，一同重尋生命和成長的啟迪。



日期	12/6-26/6及10/7(三)(共4節)
時間	下午2:30-4:30
對象	本院精神復元人士
地點	東區醫院精神健康資源中心活動室
查詢	2595 4008
備註	小組與聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心合辦

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

查詢：

請向義工中心同事查詢

2595 6342

*重點招募中