

傳心傳意

第57期



病人組織意見交流會 2019

社區及病人資源部於2019年10月24日舉辦病人組織意見交流會，當日榮幸地邀請到9位醫護伙伴及35位病人組織代表出席。他們來自20個病人組織，與本部門合作，提供新症分享、門診諮詢、病房探訪及電話慰問等服務予長期病患者及其家屬。



「123包剪探」這個熱身遊戲令全場氣氛高漲



大合照！為活動劃上完滿的句號



病人組織代表積極參與，投入認真



各代表從嘉賓手上獲得別緻的獎杯



多謝薈智大使擔任組長一職，帶領分組討論

是次病人組織意見交流會有三大目標



諮詢主題意見

了解病人組織對培訓的需要，從而制定具體訓練內容及時間表，亦收集對「港島東健康資訊網」的意見，為版面設計、資訊內容及宣傳方法提供具體建議。



收集合作的滿意程度

以問卷形式收集意見，共有11個病人組織回覆，回收率是92%，而問卷結果亦非常正面。整體而言，他們全部滿意過去一年與那打素病人資源中心的合作模式。



感謝病人組織的貢獻，繼續三方合作

醫護人員將獎杯致送給各病人組織，感謝他們的付出。在頒獎前先進行簽名儀式，象徵病人組織、醫護團隊及病人資源中心繼續三方合作，提供多元化的活動及服務，促進病人社區復康。

是次交流會能成功進行舉行，有賴各病人組織的投入參與，醫護伙伴的支持及薈智大使的群策群力。期待下次的病人組織意見交流會再次見到大家。



中學學生職場探訪

社區及病人資源部與人事部於去年下旬合辦了一場中學學生職場探訪。當日港九新界7間中學，包括筲箕灣東官立中學、筲箕灣官立中學、東華三院黃笏南中學、樂善堂余近卿中學、明愛莊月明中學、鳴遠中學、何明華會督銀禧中學的師生共58人，在雷達賢先生帶領下到達本院。

活動行程緊湊、內容豐富。先有人事部同事、醫生、護士、營養師、藥劑師及職業治療師的職場專業分享，然後參觀微創外科訓練中心、放射治療部、物理治療部、急症室及直昇機坪等。學生們還有機會嘗試於微創外科訓練中心遙距操控機械臂上的手術工具，並在急症室護士指導下學習使用自動體外心臟去顫器。本院醫院行政總監陸志聰醫生更親自到場與學生們共晉午餐，分享青年時期的職場探訪經驗，並勉勵學生們要確立目標，奮勇向前。師生們都認真投入，樂在其中。同學們均表示專業人士的分享以及參觀不同部門，有助他們加深對各職系的認識及未來的學習計劃。

社工陳潔明姑娘



參加者的分享

是次活動加深了我對醫院各部門的運作/資訊的了解，更令我了解到醫生、藥劑師等專業人士的職責。此外，在今次活動中我初次接觸到微創技術，令我大開眼界！

可以有機會了解很多有關醫護方面的工作，真的受益很大！放射治療的環境很溫暖，讓病人可以放鬆，超有心，學習到很多，特別是醫護之間溝通！

兒科遊戲服務義工分享會2019

為了感謝兒科遊戲服務義工過去一年的努力，那打素病人資源中心於2019年12月16日邀請義工聚首一堂，運用創意及利用環保物料設計出新穎遊戲，義工不單享受遊戲樂趣，更明白醫院遊戲服務對患病兒童的重要性。不同服務的兒科義工彼此認識及交流，不但增加歸屬感，亦十分感謝合作伙伴智樂兒童遊樂協會(PLAY RIGHT)屬下的醫院遊戲師，準備是次分享會，並帶領義工們在兒科實踐「讓遊戲成為患病病童的成長部份」。



認識智樂兒童遊樂協會

智樂兒童遊樂協會(Playright)倡議「建立一個尊重、保護、實踐兒童遊戲權利的社會，讓小朋友樂享童年」。

與媽媽有約系列之「親親小寶寶」 產後育兒工作坊

社區及病人資源部與「兒童身心全面發展服務」醫療團隊自2017年推行「媽媽有約系列」，為產後抑鬱症婦女提供多元化之社交心理活動。上年12月14日舉辦了「親親小寶寶」產後育兒工作坊，由註冊BB按摩師及明愛筲箕灣綜合家庭服務中心一同為產後抑鬱症婦女提供BB按摩技巧及產後育兒社區資源介紹。透過輕鬆互動的學習模式，讓新手媽媽對育兒照顧建立信心，更鼓勵平日學以致用，從而培養更親密的親子關係。

社工鄭美莉姑娘



“Miracles Happen When You Believe”

長期口乾舌燥，張口困難，口齒不清，聲音沙啞等對頭頸癌康復者來說是常見的後遺症，而現時並沒有特別有效的治療方法可根治，康復者只可透過言語治療練習減少副作用帶來的影響。可是病人在副作用的長期困擾下，引致生活質素下降，久而久之更會因為害怕而減少說話表達自己的感受，自信心亦大受打擊，這種退縮行為更會嚴重影響社交生活。

有見及此，癌症病人資源中心首次與頭頸癌病人組織「東日社」合作，邀請女高音吳穎姿女士擔任導師，為東日社會員舉辦為期8堂的呼吸發聲技巧訓練班，期望參加者透過唱歌及發聲訓練放鬆心情，紓緩壓力，及改善口部大小肌肉能力。而課堂完結後，當中有8位參加者更在12月15日在吳導師的帶領下於高山劇場參加唱歌表演，即席演唱多首名曲，包括茉莉花及 Music Of The Night等。

是次活動及演出非常成功，參加者一致認為課堂不只是學習唱歌技巧，而是學懂如何運用呼吸及聲帶正確發聲，更重要的是他們能在表演中重拾自信，勇於在眾人面前一展歌喉，一洗過往口齒不伶俐的負面形象。



盛意團團 — 心意卡製作班

每一位癌症病人在治療路上也有一段屬於自己的獨特生命故事，抗癌路雖然艱難，卻絕不是孤立無助！回望過去，無論當時的治療過程是平安順利還是荊棘滿途，當中也曾出現一些事或人為病人帶來一絲的溫暖及希望，而那個他或她可以是任何人，可能是醫護人員、親朋好友，或是你的鄰居。

為了讓病人有機會表達謝意，中心於2020年1月份開辦了為期4節的心意卡製作班，由一位康復癌症病人擔任義工導師，與中心社工攜手合作，透過環保剪貼、印章、墨印、手繪等不同的創作方法，教導參加者在親手製作的心意卡上寫上內心感受，送給在治療路上曾關心過自己的人。此外，亦透過病房探訪的義工將心意卡送給住院病人，更以過來人的身份作出鼓勵，讓病人知道治療路上並不孤單！

參加者感想

活動令我可以平靜下來，專注地投入製作心意卡。

有機會說一聲“謝謝”，也是幸福的事！

在活動中我能發現自己的潛能，創造可能！

我在活動中感到心情愉快，暫時忘記正在治療中之不快感覺。

自由創作令我重拾做手工的樂趣！

社工盧梓蓉姑娘

香港紅十字會加強 於本院輪椅租借服務

香港紅十字會交收中心位於本院主座一樓，提供輔助行動器材租借服務，包括輪椅、步行架、四腳叉、拐杖及便椅等。去年11月，紅十字會得到贊助購買多部輪椅並把其中20部供港島東醫院聯網病人借用，讓更多病人受惠。



本院醫院行政總監陸志聰醫生出席捐贈輪椅儀式

香港紅十字會輔助行動器材交收中心

地點：本院主座大樓一樓

開放時間：星期一至五上午11:30至下午4:30

(星期六、日及公眾假期休息)

查詢：2595 6327 / 2610 0515

備註：租借須預約及繳交費用



交收中心的香港紅十字會義工與陸醫生分享服務經驗和心得

社工張平先生



活得精彩心聲集

長期痛症沒有明顯表徵，身邊的人難以明白病人的不適，令他們感到難受及挫敗，有見及此，社區及病人資源部聯同痛症診所及院牧部出版一本《活得精彩心聲集》，盼望透過朋輩及臨床團隊的分享及鼓勵，加強對長期痛症患者的支援。

心聲集記錄了11位長期痛症患者應對痛症的心路歷程，他們的痛苦、得失、轉化的動力、以至生命的反思等。我們亦邀請了醫護和專職醫療團隊撰寫序言及對每篇分享作出真誠回應。整本心聲集的插畫亦有一位痛症病友義務繪製。

早前我們舉行了「活得精彩心聲集感謝及發佈會」，與痛症科的病友一同見證心聲集的誕生。

<活得精彩心聲集>現於痛症診所派發予病友，大家亦可於網頁 www.healthyhkec.org 瀏覽。



社工陳潔明姑娘

慢性腎病全面睇

腎病的成因、病情發展及治療、血壓與腎病、血壓計正確使用、糖尿病自我管理

日期 5/6 (五)

時間 上午10:30 - 12:45

對象 本院腎科覆診病人、糖尿病患者及家屬

地點 主座一樓那打素病人資源中心

查詢 2595 6342

備註 需由醫護人員轉介

腎臟透析面面觀

腹膜透析治療簡介、過來人經驗分享

日期 10/6 (三)

時間 下午2:30 - 4:30

對象 將要接受腹膜透析(洗肚)的本院腎病患者及家屬

地點 主座一樓那打素病人資源中心

查詢 2595 6342

備註 需由醫護人員轉介

攜手護心工作坊

心臟衰竭病徵、藥物及護理、運動注意事項及適當呼吸法、食物烹調及選擇、社區復康資源介紹

日期 17/4 (五) 或 29/5 (五)

時間 上午9:30 - 12:00

對象 港島東醫院聯網心臟衰竭患者及家屬

地點 主座一樓那打素病人資源中心

查詢 2595 6342

備註 需由醫護人員轉介

慢阻肺病復康訓練課程

病理講解、運動訓練及呼吸練習、慳氣慳力技巧、建立健康生活模式

日期 • 課程 8/5 — 12/6 (五)

• 重聚日17/7 (五)

時間 上午10:00 - 12:00

對象 港島東醫院聯網慢性阻塞性肺病患者及家屬

地點 第一堂及重聚日:本院主座一樓那打素病人資源中心

第二至六堂:香港復康會社區復康網絡康山中心

查詢 2549 7744 社區復康網絡社工

備註 需由本院呼吸科醫護人員轉介

與癌共舞~活出新天地

在無壓力下分享種種與癌症有關的話題，一同認識癌症，分享生活的體會，細味人生的甜、酸、苦、辣。

日期 • 蛻變的美麗: 17/4 (五)

• 改善失眠: 22/6 (一)

時間 上午10:30 - 12:30

對象 本院癌症病人、康復者或家屬

地點 東座一樓癌症病人資源中心

查詢 2595 4165

備註 蛻變的美麗 (教授護膚及化妝技巧);
改善失眠 (由註冊中醫師及香薰治療師主講)

超越復發的恐懼

如何突破恐懼心理，學習處理恐懼技巧，繼續積極的生活及過來人經驗分享。

日期 11/5 (一)

時間 上午10:30 - 12:30

對象 本院癌症病人、康復者或家屬

地點 東座一樓癌症病人資源中心

查詢 2595 4165

備註 由臨床心理學家主講及過來人分享

聲音療癒~頌鉢體驗工作坊

頌鉢是透過聲音，讓人走進自己的心靈空間，達至自我療癒，平靜情緒，同時提高生活質素。

日期 19/5 (二)

時間 上午10:30 - 12:30

對象 本院癌症病人或康復者 (治療中優先)

地點 東座一樓癌症病人資源中心

查詢 2595 4165

備註 參加者請帶備保暖衣物

心靈抒發~禪繞畫Zentangle

在繪製禪繞畫時，發現內心有平靜、愉悅的感覺，這種經驗跟禪修很相似更可平衡身心。

日期 22/5 (五)

時間 上午10:45 - 12:15

對象 本院癌症病人或康復者 (治療中優先)

地點 東座一樓癌症病人資源中心

查詢 2595 4165

盛意團團~心意卡製作班

一同製作心意卡，向家人或朋友表達謝意！亦可送給正在住院中的癌症病人，以示關懷。

日期 4/5, 11/5, 18/5及25/5 (逢週一，共4節)
時間 上午9:30 - 11:30
對象 本院癌症病人或康復者 (治療中優先)
地點 東座一樓癌症病人資源中心
查詢 2595 4165

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，達致每晚安心入睡。

日期 10/6 (三)
時間 下午2:15 - 3:45
對象 本院精神科覆診復元人士
地點 東座一樓精神健康資源中心
查詢 2595 4008
備註 請致電中心報名

照顧紅綠燈照顧有道

家屬在照顧過程中的心情七上八落，講座會從照顧者角度出發，探討作為家屬擔心的事情，亦會藉復元人士的分享為你帶來正面經驗。

日期 26/5 (二)
時間 下午4:30 - 5:30
對象 本院精神科覆診復元人士的家屬
地點 東座一樓精神健康資源中心
查詢 2595 4008
備註 請致電中心報名

活樂鬆一Zone

以正確、正面的途徑深入淺出介紹輕鬆肩頸按摩及熱敷法，以及怎樣將兩者配合使用。

日期 10/6 (三)
時間 下午4:00 - 5:30
對象 本院精神科覆診復元人士
地點 東座一樓精神健康資源中心
查詢 2595 4008
備註 請致電中心報名

身心自駕遊

簡介翻譯自美國得獎復元工具書籍，如何以「優勢模式」成功減少入院，從生活不同範疇，探索如何邁向復元，改善生活質素。

日期 16/6 (二)
時間 下午4:00 - 5:30
對象 本院精神科覆診復元人士
地點 東座一樓精神健康資源中心
查詢 2595 4008
備註 請致電中心報名

頌鉢與我

透過頌鉢音韻，讓身體得到放鬆，紓緩肌肉繃緊。

日期 19/6 (五)
時間 下午2:30 - 5:00
對象 本院精神科覆診的復元人士
地點 東座一樓精神健康資源中心
查詢 2595 4008

備註

病人賦能活動、義工服務

因應醫管局就新型冠狀病毒疫情而啟動「緊急應變級別」，本部門的病人賦能活動、義工服務及訓練等均暫停，直至另行通知。如有任何查詢，請致電

那打素病人資源中心、那打素義工中心：2595 6342

癌症病人資源中心：2595 4165

精神健康資源中心：2595 4008



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
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。>

