

第61期



傳心傳意



自在人生!

康健身心2022年月曆



東區醫院服務港島東已二十八個年頭，秉持「勇攀高峰」的精神，結合專業醫療及先進科技，並推動醫社合作、社區關愛，提供優質全人關懷服務，共建健康的港島東。

—— 港島東醫院聯網副總裁 蘇潔瑩醫生

對長者來說，體能活動包括在日常生活、家中及社區進行的一點和兩點活動，例如交通往來（步行或踏單車）、購物（若長者仍在工作）、烹務、遊戲、體育競賽和有計劃的運動。

所有健康並沒有體能活動統一的 65 歲以上長者的體能活動指引：

- 長者應每星期進行最少 150 分鐘中等強度的有氧體能活動，或至少 75 分鐘強度的有氧體能活動，或兩者混合的兩種中等強度的體能活動。**
- 要取得更大的健康裨益，長者應每星期進行中等強度的有氧體能活動和時間每星期 300 分鐘，或每星期進行 150 分鐘強度的有氧體能活動，或兩者混合的兩種中等強度的體能活動。**
- 運動能力較弱的長者應進行可改善平衡力和預防跌倒的體能活動，次數為每星期三天或以上。**
- 由於體能強弱不能系統性地建議體能活動量，亦應在能力和條件允許範圍內盡量增加活動。**
- 長者亦應進行針對需要調整的強化肌肉運動，次數為每星期兩次或以上。**

資料來源：康樂及文化事務管理局及體能活動、老人動感生活

相關資訊

- 「投入動感生活，共創健康人生！」
- 運動可行，樂性功運動指引
- 港島東體育館
- 港島東社區中心

Health care is a 'human' business; by building a good relationship with your patients and coworkers, you are also building an emotional bank for yourself.

—— 東區尤德夫人那打素醫院 副醫院行政總監 彭佳潔醫生

食物給予體能助益之外，亦是人與人之間重要的好方法，分享健康飲食及飲食心得，共同為健康而努力。

—— 東區尤德夫人那打素醫院 副醫院行政總監 黃成明醫生

有德之財，有道之身
身體通（暢）後，健康模式
從容健康，身體之奇
醫得自己，緊要健康飲食字語，
營養均衡好體貼。

—— 東區尤德夫人那打素醫院 副醫院行政總監 黃佩芳醫生

健康飲食金字塔

多吃多 穀物類
吃多些 蔬菜及水果類
吃適量 肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）和奶類及代替品
吃最少 油、鹽、糖類
每天喝足夠的液體飲品（包括清水、清茶、濃湯等）

資料來源：衛生署 衛生防護中心

相關資訊

- 健康飲食字語
- 健康飲食
- 營養資訊
- 健康飲食

這一兩年間，整個世界都經歷著疫情的種種挑戰，生活模式亦都有著不同的轉變。經歷令我們更加明白健康的可貴。而人的健康往往不單是指生理上的指標，與心靈上的健康亦都息息相關。

有見及此，社區及病人資源部以十二個身心健康元素為主題，出版了「自在人生！康健身心」2022年座檯月曆，派發給全院的住院病人及日間病房病人。每一個月份的插畫主題，按著該月的身心健康元素創作，頁面背後寫上有關的介紹及實行方法，亦將相關的資訊網頁，以二維碼方式方便病人進一步了解。而進一步的社區資源及病科資訊，亦都列印於月曆的背後，方便病人及照顧者查閱。

感謝本院行政總監蘇潔瑩醫生、管理層及臨床團隊代表，將他們給病人的祝福或復康貼士都記錄在月曆當中。亦感謝臨床心理學部、物理治療部及營養部為當中的身心健康元素給予專業的意見。一本月曆的背後滿載醫護團隊及本部門對於病人的祝福及對身心靈關顧的提醒。祝願每一個人都能夠身心健康，擁有自在豐盛的人生。





病人關懷·節日送暖

東區尤德夫人那打素醫院聖誕報佳音2021

社區及病人資源部與院牧部及天主教牧靈部於去年12月聖誕節前夕攜手合作，共同舉辦「《星光燦爛·愛在人間》東區尤德夫人那打素醫院聖誕報佳音2021」，為住院病人送上關懷。此外，東區尤德夫人那打素醫院代理醫院行政總監李夏茵醫生亦為病人拍攝短片、送上祝福。



2022壬寅年農曆新年賀咭



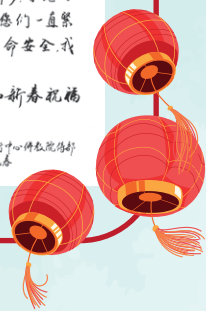
社區及病人資源部與院牧部共同製作虎年賀咭於農曆新年前送給住院病人，病人可透過咭上之二維碼，觀看東區尤德夫人那打素醫院醫院行政總監蘇潔瑩醫生拍攝為病人送上祝福的賀年短片。

2022大覺福行中心佛教院侍部農曆新年關懷福袋

於新春期間，大覺福行中心透過社區及病人資源部為本院之住院病人及日間醫院病人送上新春福袋。福袋附有特製的心意咭，於佳節期間為病人和家屬帶來溫暖的關顧。



親愛的醫護人員：
新冠病毒在全球肆虐兩年多香港的感染率始終處於極低水平，對您們一直堅守崗位，默默守護市民大眾的生命安全，我們致以由衷的感激。
感恩各位的幫忙，特福袋和新春祝福送給院友，敬祝健康吉祥。
大覺福行中心佛教院侍部
壬寅元春



港島東醫院聯網義工感染預防及控制課程(網上複修課程)



按醫院管理局要求，所有提供服務的註冊義工必須每兩年重溫「感染預防及控制課程」，才可保持義工註冊有效。由於港島東醫院聯網內各醫院義工服務及義工訓練由2020年初開始因應新冠肺炎疫情全面暫停，因此未能溫習有關課程的義工亦不斷累積。為保持義工的機動性，可以在服務恢復後迅速回到崗位服務，港島東醫院聯網於去年八月至十二月共舉辦了4次「感染預防及控制課程」的網上訓練，讓義工能夠足不出戶地重溫課程。是次網上訓練系列共有416位義工參加，反映義工對醫院義工服務的支持。

因應醫院管理局暫停特別探訪安排，港島東醫院聯網義工服務現時暫停，直至另行通知為止。
如對義工服務有任何問題，請致電所屬部門/單位查詢。

疫情下的 義工服務

自2020年初新型冠狀病毒疫情爆發至今已兩年過去，在疫情初期醫院管理局發出「緊急應變級別」，本院義工服務因此而暫停。醫院管理局於去年八月因應疫情逐漸緩和而建議各個聯網可以考慮推行義工服務階段性恢復計劃，而社區及病人資源部隨即與相關部門商討恢復義工服務的安排，亦聯合港島東醫院聯網內各個病人資源中心舉辦「港島東醫院聯網感染預防及控制課程（複修課程）」，為義工在「復工」前做好各項準備。然而服務局部恢復了兩個多月後至今年一月初，義工服務因為第五波疫情出現而再次暫停，令義工和醫院同事都感到無奈。服務雖然再次暫停，但義工的熱情和醫院各部門對義工的信任，在嚴峻的疫情下仍然為彼此帶來溫暖和盼望。

義工心聲

我在11月時重新投入癌症病人資源中心的義工服務，可惜最近疫情反覆升溫，需要再次暫停！期望在不久的將來可再次回中心當值，與各位病友見面。

秀貞 病人資源中心義工

東區醫院義工服務對我嚟講就好似生活嘅一部分，因疫情關係近兩年未能回到醫院服務，難免有點失落。上年年底以為疫情好唔容易已經受控，可以陸續恢復義工服務，我亦可以重投服務，可惜疫情第五波發生，令義工服務再次暫停，但我會一如以往，以平常心生活，不會活在恐懼中。

Rosa 復康店義工

從前我一直都擔任義工接待大使，在主座大堂服務病人及家屬。在去年年底義工服務恢復時我很快便回到義工崗位，按服務需要被調派到專科門診提供服務。疫情下醫院職員工作量增加，病人和家屬對很多醫院的新措施和新安排都感到困惑，能夠在這個時候為有需要的人送上關心和支援，令我更加感覺到醫院義工服務的意義。雖然最近疫情惡化而義工服務又再停頓，但我仍對將來抱有希望，隨疫情緩和後能夠重返崗位，再次和義工伙伴一起工作。

小鳳 醫院接待大使

醫院同事心聲

2019冠狀病毒病疫情開始至今反覆不斷，一直都影響專科門診大樓的義工服務，但當疫情緩和後，義工隨即在專科門診維持適度服務，包括病人支援站及地下體溫檢測站的新冠疫苗資訊服務站協助處理查詢，在此感謝義工們於疫情期間的幫忙和支援。

近日香港疫情急劇惡化，院內義工服務亦無奈再次暫停。希望各位義工於疫情期間仍然保持身心健康、病毒不侵，亦期盼疫情早日穩定及完結，而各位義工可以重投崗位，令病人應診期間能夠獲得義工們的關懷及支援。

袁淑儀 專科門診部門運作經理

階段性恢復服務之義工團隊

2021年10月至2022年1月初

醫院接待大使

復康店

病人資源中心大使

藥劑部義工團隊

病人組織文書工作

聯絡資料及復康資源服務

服務名稱	服務地點	對象
1 病人支援站 推廣病人組織服務，提供社區資源等資料 • 臨床腫瘤科(互心軒) • 專科門診病人支援站 • 精神健康支援站	東座地庫一樓臨床腫瘤科專科門診內 專科門診大樓地庫一樓東翼(近抽血站) 東座七樓精神科專科門診內	本院病人及其家屬
2 健康資訊站 介紹社區資源 疾病資訊上網服務 免費書籍借閱 • 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
3 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)
4 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

※於醫院管理局「緊急應變級別」下，以上服務或有所調整/暫停，詳情請向有關服務單位查詢。

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-下午5:15
那打素病人資源中心 那打素義工中心	主座一樓	2595 6342	慢性疾病病人及其家屬、 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-下午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-下午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-下午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	照常進行	照常進行	照常進行
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	照常進行	*	照常進行
紅色 照常開放	*	活動取消	取消
黑色 如中心已開放，服務如常	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。>

