

第62期



傳心傳意

Support Of You (SOY)團隊成立於2020年疫情初期，由精神科顧問醫生楊位爽醫生帶領跨專業團隊為醫院同事提供多項抗疫心靈支援及社區資源介紹。第五波疫情來勢洶洶，同事在嚴峻的挑戰下壓力實在不少，SOY團隊因此以「疫光料峭 圍爐取暖」為題，設計一系列新海報及易拉架，為同事提供最新的疫情資訊與介紹不同的減壓方法。此外，同事亦可以透過海報上的二維條碼連結網上精神健康自我評估問卷，讓團隊能夠更加掌握同事面對的壓力及情緒需要。

此外，於疫情下有社區伙伴及病人組織為醫院同事送上的打氣訊息，SOY團隊亦將其收集並製成短片在院內播放。



1. 社會福利署東區及灣仔區福利辦事處
2. 東華三院社會服務科東區及中西區社會服務單位
3. 香港家庭福利會
4. 靈實日間社區康復中心
5. 循道衛理中心
6. 利民會
7. 智樂兒童遊樂協會
8. 浸信會愛羣社會服務處
9. 勿糖協會
10. 大覺福行中心
11. 東區腎友自助會
12. 香港家連家精神健康倡導協會
13. 展晴社
14. 華樂會
15. 東日社



易拉架及海報東聯網內的醫院於不同的病房及地點內展出，為不同醫院同工提供支援。





乳你有關 之 乳癌服務全接觸

乳癌是本港最常見的癌症之一，是排名第三位的致命癌症，僅次於肺癌和大腸癌，而近年更有年輕化趨勢。癌症病人資源中心致力與本院臨床專業團隊及病人組織推動三方合作，為新症、治療中、康復或復發階段的乳癌病人及其家屬提供不同的支援服務。

乳癌病人既要面對罹癌的事實，又要承受接受治療之心理壓力，實屬不易，因此中心除了為病人和家屬設計一系列的教育講座及心理社交支援小組外，亦提供社區資源導航及其他實際協助如：免費假髮借用。

新症導航計劃

由朋輩義工帶領下參觀不同的部門，如腫瘤科綜合日間中心、放射治療部等等，讓病人在接受治療前對各方面的治療程序增加認識，以減低不安等心理壓力。



朋輩義工與新症病人及家屬參觀電療室

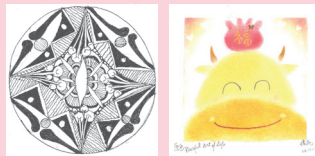
「雨後晴空」 乳癌教育講座

一系列講座由腫瘤科醫生、護士、營養師及物理治療師講解乳癌治療程序、電療及化療所帶來的副作用以及手術前後的護理需知。



專題活動及 心理社交支援小組

透過介紹配戴義乳及性治療服務的教育講座關顧乳癌病人的身心需要；定期舉辦禪繞畫、和諧粉彩、香薰治療等等的減壓活動，幫助病人放鬆心情。



參加者作品

朋輩義工 關懷服務

乳癌病人自助組織「展晴社」的義工以作為過來人的寶貴經驗，透過講座分享、電話關懷及迎新活動等形式與新症病人及其家屬交流康復心得。



展晴社網站

展晴社於25週年出版了《展·晴》一書，寄語乳癌病人也可以擁有精彩的人生。



癌症病人遙距支援影片

為了方便初確診的癌症病人隨時隨地也能獲取正確的資訊，臨床腫瘤科、癌症病人資源中心及專職醫療團隊製作了一系列有關癌症治療護理的教育影片，讓病人及家屬預先了解治療方法、過程及副作用，從而增強對治療的信心。

*如欲索取有關資訊，歡迎與癌症病人資源中心職員聯絡。



「HA Go」你裝咗未呀？咁多人關心，因為好嘢要大家share…

「HA Go」是醫院管理局於2019年12月推出的流動應用程式，此程式令醫院及病人更緊密聯繫，讓病人可便利地管理自己的健康。透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄、支付賬單及藥物費用、預約普通科門診及專科新症、查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。



雖然「HA Go」登記程序已逐步優化，但對於不善於操作智能手機及年長的病人，有人從旁協助會更為方便。有見及此，那打素病人資源中心於2022年3月與專科門診部合作，開展「HA Go支援站」服務，除了協助病人及家屬解答查詢、安裝程式及進行登記，本中心會運用醫院系統為病人核實身份及啟動帳戶，一站式方便病人及家屬成為「HA Go」會員。

在首3個月，本中心已為151人提供服務，服務內容分析如下。

| 解答查詢 | 安裝程式 | 核實身份及啟動帳戶 |
|------|------|-----------|
| 143人 | 48人 | 53人 |
| 95% | 32% | 35% |

歡迎有需要的病人聯絡「那打素病人資源中心」！

HA Go 安裝及啟動有疑難？

忘記登入名稱或密碼點算好？

服務地點：
本院主樓一樓
那打素病人資源中心

服務時間：
星期一至五
上午 9:30-12:30
下午 2:00-4:30
(公眾假期除外)

服務對象：
本院專科門診病人及家屬

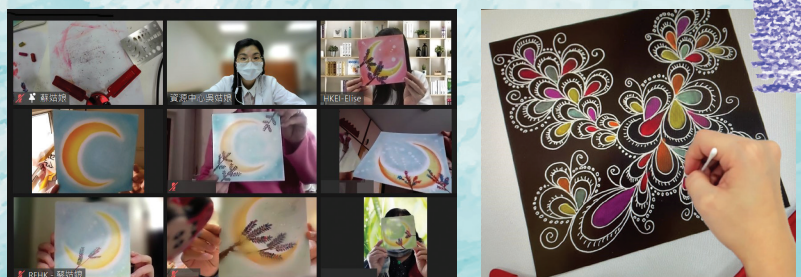
HA Go 支援站 幫到你

凡到本中心使用「HA Go 支援站」服務人士，可獲贈精美紀念品。(派完即止)
查詢電話：2595 6342

和諧粉彩



和諧粉彩畫源自日本，由日本人細谷典克先生創立。早年細谷先生有感日本社會上有很多人在生活遇上不同的壓力和負面情緒，於是在2003年成立「日本粉彩希望藝術協會」並致力推廣和諧粉彩畫藝術，讓日本人釋放心中的壓力、重拾希望。精神健康資源中心在2022年第一季舉辦了兩個線上和諧粉彩畫的活動，為參加者帶來放鬆身心的空間。儘管當中大部分的參加者均沒有繪畫的經驗，但透過簡單的工具和配合獨特的技巧，也能輕鬆創作出屬於自己獨一無二的圖畫。參加者在紙上專注掃抹的過程中會被色調柔和的粉彩吸引，而很多參加者表示能暫時忘卻心裡煩囂、舒緩壓力、享受平靜放鬆的時刻，和為心靈注入正能量。



指頭沾上乾粉彩，掃在白色的粉彩紙上，猶如在紙上化妝，感覺相當驚喜，十分療癒！

參加者分享：每當看著自己的作品，一股滿足感不自覺浮上心頭，對情緒也帶來正面的影響。

聯絡資料及復康資源服務

聯絡資料、資訊及復康資源服務

| 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。
 # 現因工程進行中·服務暫停。

服務單位

| 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· 有興趣參與義工服務的人士 | 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 |

熱帶氣旋及暴雨警告訊號下之服務安排

| 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。>

電郵: pyneh_prc@ha.org.hk 網址: www.healthyhkec.org/prc/py
 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

