

## 關顧別人

「各人不要單顧自己的事，也要顧及別人的事。」 (腓立比書 2:4)

人的自我中心，往往容易令我們疏忽周遭的人。  
自我化令人與人之間的距離愈拉愈遠，各式各樣的紛爭與分化隨之衍生，融洽和諧不再。  
惟有重返彼此鼓勵、安慰、團契及慈悲憐憫的和諧根基，才能走出困境，和睦共處。  
我們不是獨立生活，願我們珍惜及多加關懷生命裏所遇上的人！

健資訊 P.2



誓不低頭

健資訊 P.11



有種經歷叫復元

義資訊 P.13



暑期學生服務體驗計劃 2017

社資訊 P.15



賽馬會耀晴成長中心開幕禮

健康錦囊：

## 「誓不低頭」

## 關注智能電子產品對健康的影響

智能電子產品的出現，令現代人的生活習慣起了很大變化，伴隨而來的除了方便，也因為經常低頭的動作，對我們的健康帶來不同程度的影響。為了令讀者更關注智能電子產品對都市人生活的影響，我們特意請來本院物理治療部高級物理治療師林世樂姑娘及一級物理治療師林寶姑娘，為我們講解有關「低頭族」的相關知識及防預運動。

問：健康資源中心社工吳素瑩姑娘

答：物理治療部高級物理治療師林世樂姑娘  
一級物理治療師林寶姑娘

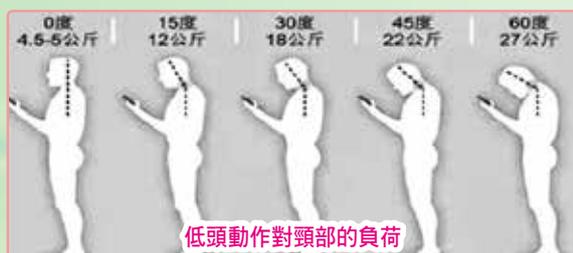
· 問：現今流行一個名詞「低頭族」，請問「低頭族」是指什麼？

· 答：「低頭族」暫時未有學術性的定義，但廣義上可以理解在任何場合如：步行、在交通工具上、排隊或與朋友共膳等，長時間保持靜止低頭動作使用智能電子產品的人。這些人多依賴智能電子產品作為主要溝通工具，較少與人面對面交流，亦有機會因大部分時間專注於電子裝置螢幕上，造成上癮。

· 問：如果長期低著頭用手機或平板電腦，對健康有何影響？最壞會有什麼後果？

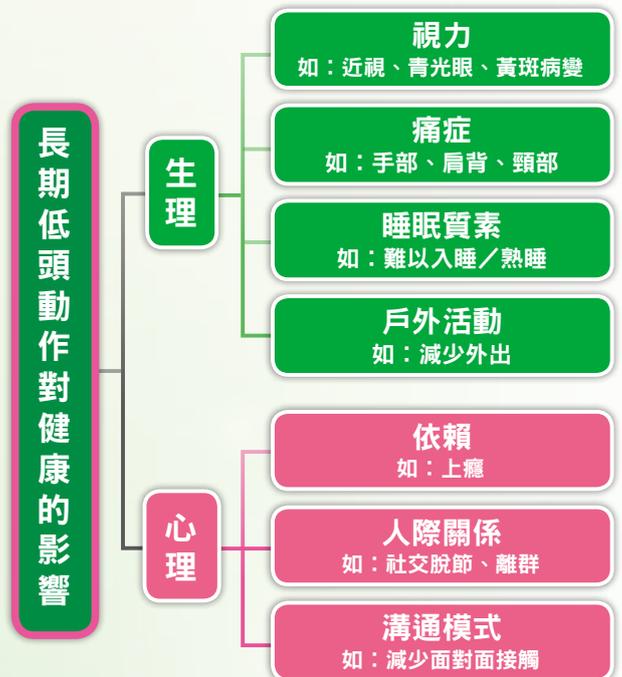
· 答：長期低頭使用電子產品這個習慣，可影響生理及心理兩大範疇。

就生理影響而言，首先，我們要留意「低頭」其實不單形容頭向下傾，同時也包括頭向前傾／頭重心轉前。這些動作可以影響肌肉、關節、韌帶、軟組織、視力或睡眠質素等。值得留意，低頭動作對頸部的勞損可以很大。有研究指出，人的頭顱本身約4.5-5公斤重，當我們的頭每向前傾約15度時，頸負重會相應增加4-6公斤，所以若我們把頭向下及前傾60度看手機，頸部就大概要承受27公斤，有如一個8歲小朋友重量放在頸上，可見其負荷及傷害實不容忽視。



低頭動作對頸部的負荷

而就心理而言，過份依賴電子產品，除會上癮、影響人的溝通習慣、人際關係較疏離外，也有機會令人神經緊張，例如在沒有收到任何訊息或來電的情況下，不時檢視智能電子產品，甚至以為電子產品出現問題以致收不到訊息或來電。



· 問：可否分享一些因長期不合宜使用手機或平板電腦而致勞損的個案？

· 答：在臨床經驗上，較少個案會單純因為不合宜使用手機或平板電腦致勞損而被轉介，反而大部份於門診接觸因頸痛而轉介的個案中，經評估及了解後，我們發現90%病人頸膊的不良姿勢是與長期使用智能電子產品有直接關連，甚或是其中一個誘因。

例如：不少病人因不良姿勢而出現肌肉失去平衡的情況，部份肌肉因常拉扯而變得緊張或勞損，部份肌肉則因為太少運用而變弱；也有病人因運用手機時令手部勞損或出現手指屈曲後未能伸直(彈弓手指)的情況；更有嚴重的病人因不良姿勢而引致椎間盤突出，令手部覺得無力、疼痛、麻痺、中樞神經受損等，所以長期不合宜使用手機或平板電腦而致勞損的個案實不罕見。

· 問：從物理治療的角度，治療的重點是什麼？

· 答：由於長期不正確的姿勢對病人生理上有一定程度的傷害，透過詳細的評估後，部份較嚴重的病人可能

要接受特別器材或手法治療，但一般情況下，因應病人身體上不同程度的勞損，物理治療師將教授病人不同運動，並透過調節運動的長短及強度，強化病人身體機能。這些運動強調病人可以在家中自行完成，過程中，治療師會鼓勵病人，強化病人康復的信心。因應情況，部份病人也有可能被邀請參與群體的運動班，透過與相似情況的病人互相觀察及學習，延續治療的效果。由於長期低頭姿勢已是病人的一種習慣，所以在治療過程中，除回應病人生理方面的需要，亦會讓病人了解低頭動作對於自己日常生活的影響，從改變行為或生活習慣開始，減低病人不適及心理上的依賴，加強治療的效果。例如治療師會邀請病人在鏡前做出平日的姿勢，並與正確動作對照，令病人找出適合自己的姿勢。整體而言，治療著重配合病人的日常生活，改變病人的小習慣，為病人提供更多不同方法達到運用智能電子產品的目的；而在不能不使用的情況下，病人亦會被鼓勵多運用正確的姿勢，以減低不良姿勢對自己心理及生理的影響。

· 問：現代人用手機或平板電腦已經是一種習慣，可否與讀者們分享使用這類智能產品時要注意的地方？

· 答：雖然單就低頭的動作，並沒有研究指出使用多久才休息會比較恰當，不過在運用智能電子產品時，除了手部，很多時也與眼部有關，所以我們建議可以參考保護眼睛的法則“20-20-20”，即使用20分鐘後作休息，望20公呎以外的事物20秒。套用在運用智能電子產品也一樣，病人可於20分鐘轉換動作，並就身體不同部位做20秒拉筋動作，從而減低身體受電子產品的影響。



針對不同位置的拉筋動作

另外，在運用這些產品時，讀者也可以多留意身邊的環境，如：房間的大小、光源的位置與強度、眼睛與智能產品之間的位置(包括距離及高度)等，如有需要，也可考慮是否需要配合輔助支架一起使用。而值得讀者留意的是，由於智能手機一般較薄，大家應該避免在使用時以耳及肩膀夾住電話的動作，以免令頸部的肌肉過份繃緊。



智能產品輔助支架



應避免夾住電話的動作

· 問：可否教授讀者們一些有效的運動以預防或減輕使用手機或平板電腦對身體的傷害？

· 答：以下為大家介紹幾種拉鬆及強化肌肉的運動。注意做下列運動時，應量力而為，如有需要，可諮詢物理治療師的意見。



頭往側壓

頭向右傾，並以右手協助將頭往右傾壓，然後換左側。注意做此運動時，肩膀需放鬆，面向前方，較低位置的耳應盡量貼向肩膀，拿起的手位置需過頭頂中線，手指可放在耳珠之上。



眼睛望向斜上方

頭部往右斜上方45度角的地方伸展，眼睛望向斜上方，盡量感受頸部側邊的肌肉有拉直的感覺，維持數秒，換另一側。做此運動時，手可輕輕按著近頸的位置，但若感到頭暈，應立即停止。

因長期低頭的動作容易做成寒背，故我們建議病人可以多做一些針對胸肌的運動，透過胸部擴張，吸入更多新鮮空氣，以令身體更健康。



針對胸肌的運動

先找一個較空曠的位置，前弓後箭站穩，左手向後扶牆，手臂呈90度角，如想效果更明顯，可慢慢轉動身體(見圖)，左右手輪流做。



針對強化菱形肌的運動

此運動需要橡筋帶協助，透過拉動橡筋帶達至強化菱形肌的效果，注意拉動橡筋帶時手要保持在水平的位置。



針對強化下斜方肌的運動

此運動同樣需要橡筋帶協助，透過拉動橡筋帶達至強化下斜方肌的效果。注意與上一個運動不同，拉動橡筋帶時手的位置要稍為放低。



林世樂姑娘(左)及林寶姑娘(右)

## 後記：

當身體已經適應不合適動作一段時間後，即使接受治療，時間不止較長，效果也未必十分顯著，所以如果讀者們能盡早意識習慣需改變，對身體傷害愈少之餘，能改變的機會也愈高。另隨著「低頭族」愈見年輕，作為家長的讀者們也應該多留意兒童及青少年的生活習慣。

## 病人互助小組活動報導

### 外科妍勵會

九龍東醫院聯網乳科中心於8/5 (一)舉行「乳科健康講座」，當日乳科護師王貴英姑娘介紹化療及電療期間須知，而營養治療師陳筠廷姑娘則為大家講解飲食注意事項，並逐一解答病友對飲食的疑問。透過講座及分享會癌症病人互相交流健康資訊，增強康復的信心。

「乳你相聚」手工藝興趣小組今期請來義務導師林惠珠女士教授組員製作「小花車」，組員們用心製作不同主題的花車，並於乳科中心展示「小花車」巡遊。大家透過手工藝製作建立深厚友誼，在復康路上彼此扶持。



### 火鳳凰婦科癌症病人支援小組

本會於25/5 (四)舉辦了「婦女新姿」火鳳凰康復分享會。

會上病友積極提問和分享其擔憂，「過來人」義工對康復中的病友表達關懷，透過分享個人經歷，鼓勵病友樂觀地面對康復生活。



### 婦科施暉會

29/4 (六)舉行的健康專題講座「沒有子宮也能愛」，由本院婦產科陳頌妍醫生為病友講解及答問，病友表示講座增加她們對有關婦科問題的認識，消除心中疑慮。

小組於4至6月期間共舉行了5次術前講座暨分享會，由婦科護士為即將進行子宮切除手術的患者詳細講解手術時情況及術前的注意事項，回應患者對手術的憂慮及疑惑。此外，小組亦安排「過來人」義工分享其親身經歷，不但讓她們得到「同路人」的支持及鼓勵，更提升她們對手術成效的信心。



### 腸癌病人支援小組

為了加強對腸癌病人的關顧，癌症病人資源中心及外科部於24/4 (一)及23/6 (五)合作為腸癌病人及其家屬舉辦「腸樂之道」康復分享會。外科部護士長林翠萍姑娘講解手術後的護理事宜，而癌症病人資源中心社工陳嘉玲姑娘教授愛笑瑜珈以協助病友紓緩擔憂情緒，黃大仙癌協服務中心社工吳詠琴姑娘介紹支援癌症患者的社區服務資訊。病友透過與醫護人員分享交流，不但加深對手術後護理的了解，社工及過來人義工的分享亦讓病友促進彼此的關懷。



### 人工關節病人互助小組

20/4 (四)舉行的「術後重聚日」有十多位病友及家屬出席，一同分享術後護理及康復心得，互相支持鼓勵。

小組於4至6月期間共舉行了5次「綜合教育及術前護理講座暨分享會」。由矯型及創傷科護士、物理治療師及職業治療師為即將進行全膝或全髖關節置換手術的患者細心講解手術的安排及手術前的預備事宜等。健康資源中心社工更邀請「過來人」義工分享其復康經驗，為術前病人作充裕的身心準備。

另外，已接受「過來人」義工訓練課程之義工，已於本院矯形及創傷外科復康病房開展病室探訪以及電話慰問服務，加強對患者的關懷。



### 類風濕關節炎病人支援小組

為讓病人對社區資源更認識，康復後仍繼續得到持續的服務支援，小組透過新症分享會邀請病人自助組織毅希會的過來人義工參與病友的支援工作，除介紹病人認識其服務外，更由康復之過來人義工與患者分享，將正能量帶給受類風濕關節炎影響的病人。

## 心臟病病人支援小組

2/6(五)健康資源中心社工於心臟復康課程中為病人講解「長期病患自我管理及社區資源介紹」，並安排了四位過來人義工工作分享，病人與義工們彼此分享面對疾病的困難，尤其控制飲食及外遊的話題，大家都很感興趣。

6/6(二)及13/6(二)舉行「心律不正工作坊」，講者與病人有機會作深入的傾談，可以更了解病人手術後的生活狀況。



過來人義工分享其復康經驗

## 痛症紓緩組

在「相知相識」新症患者分享會中接觸到接受痛症專科治療的患者，部份在處理痛楚及心理調節方面情況較佳的病友將被邀請參與過來人義工訓練，希望透過他們的參與，為有需要的患者帶來鼓勵與希望。

## 康寧腎友會

每年一度的康寧腎友會會員大會暨健康講座已於20/5(六)順利舉行，有接近百人出席。是次健康講座以「腎性骨病變」為題，邀得陳梓醫生親臨主講。參加者從講座中了解到腎臟與人體骨骼有著密不可分的關係，並學習到腎臟如何發揮平衡體內礦物質及維持骨骼健康的角色，病友及其家屬踴躍參與討論。而2017-19年度之幹事亦已於會員大會順利選出，新一屆的幹事們將一如既往，盡心盡力地為同路人服務。



幹事與職員大合照

## 柏金遜症病人互助小組

為期12節的第14期「自我管理運動班」已於5/4(三)展開，共有25位組員參加，大家在受訓之「過來人」義工帶領下學習及練習「太極十八式」。面對病患，患者在活動能力方面受到不同程度的影響，但他們卻積極參與活動，組員間更彼此關懷及鼓勵，發揮「同路人」互相扶持的果效。



運動前先進行互動熱身遊戲

## 兒科濕疹小組

「濕疹無有怕-自我管理課程」的第二及第三節分別以「濕疹知識知多少-藥物篇」及「飲食篇」為主題。6/5(六)的第二節課程中，本院藥劑師陸妍華姑娘向參加者講解治療濕疹常用的藥物及副作用，除了加深他們對藥物治療的認識外，更釐清照顧者對部份藥物使用方面的誤解。

17/6(六)舉行第四節課程，邀請了本院營養師陳筠廷姑娘與大家分享從飲食方面如何有助減輕對濕疹的誘發，紓緩病症造成的不適，更讓照顧者了解均衡飲食的重要性。

參加者投入參與活動，不但踴躍發問，在分享時段積極分享照顧感受、交流資訊及互相關懷。



參加者專注及投入於活動中

## 腦癇症病人互助小組

小組於1/4(六)舉行了以「職場就業」為主題的分享會，當日共有12位組員及家屬參與，參加者透過活動分享因病患帶來的負面影響，而健康資源中心社工更透過互動方式引導他們抒發負面情緒，促進參加者互相鼓勵。分享會後，組員表示分享會能夠提供機會讓他們認識更多「同路人」，並能互相鼓勵及支持，在復康路上得到正能量。



討論環節促進了組員間的互動

## 糖尿科澱心會

29/4(六)舉辦了澱心會2017春季旅行，地點包括青馬大橋觀景台、屯門新生互動農場、深井嘉頓展覽館及流浮山海鮮午餐。大家暫時放下病患的憂慮與壓力，開開心心、輕輕鬆鬆地共渡了愉快的一天。



組員們開心大合照

# 2017年第3季病人互助小組活動一覽

## 外科研勵會

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院乳癌患者及其家屬	逢星期三	上午10:30 - 中午12:00	外科門診	門診會談	全免	3949 3756 陳姑娘
	逢星期四	上午9:30 - 下午1:00	九龍東醫院聯網乳科中心	門診會談		
	逢星期二	上午10:00 - 11:00		「乳你同行」化療電療分享會		
	逢星期三	下午2:00 - 4:00		「乳你分憂」新症病人分享會及手術護理講座		
本院乳癌患者及復康者	星期三	上午10:30 - 下午12:30		「乳你相聚」手工藝興趣小組	全免 (材料費另計)	
研勵會會員、本院乳癌患者及復康者	3/7/2017 (一) 4/9/2017 (一)	上午11:00 - 下午12:45		乳科健康講座	全免	

## 腸癌病人支援小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院腸癌患者及其家屬	18/8/2017 (五)	下午2:30 - 4:30	癌症病人資源中心	「腸樂之道」適應課程	全免	3949 3756 陳姑娘

## 火鳳凰婦科癌症病人支援小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院婦科癌症患者及其家屬	15/9/2017(五)	下午2:30 - 下午4:00	癌症病人資源中心	「婦女新姿」火鳳凰康復分享會	全免	3949 3756 陳姑娘

## 婦科施暉會

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院接受子宮切除手術人士	逢星期一、三及五	上午11:00 - 中午12:00 下午2:30 - 6:00	5A病室	病室探訪	全免	3949 4695 王姑娘
	15/7/2017 (六)	下午2:30 - 3:30		術前講座及分享會		
	12/8/2017 (六)					
	9/9/2017 (六)					
	23/9/2017 (六)	下午2:00 - 5:00	健康資源中心	「小使失禁」講座		

## 人工關節病人互助小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院全髖關節或膝關節置換手術患者	逢星期二	上午11:00 - 下午12:30	骨科門診	門診會談	全免	3949 3612 吳姑娘
	逢星期二	下午3:30 - 4:30	3E病房	病室探訪		
	18/7/2017 (二)	下午2:30 - 4:15	健康資源中心	綜合教育及術前護理講座暨分享會		
	25/7/2017 (二)					
	29/8/2017 (二)					
19/9/2017 (二)						
26/9/2017 (二)						

## 痛症紓緩組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院痛症患者	15/9/2017(五)	下午2:30 - 4:30	健康資源中心	「相知相識」分享會及社區資源介紹	全免	3949 4694 朱姑娘

## 心臟病病人支援小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院冠狀動脈心臟病患者	逢星期二及星期四	上午9:30 - 11:00	健康資源中心	健體氣功組	全免	3949 4694 朱姑娘
	逢星期五	下午2:30 - 3:30	5B病房	病室探訪		
	5/9/2017(二)及12/9/2017(二)	下午2:00 - 4:00	健康資源中心	心律不正工作坊	每堂\$55	

## 類風濕關節炎病人支援小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院類風濕關節炎病患者	14/9/2017(四)	下午2:30 - 4:30	健康資源中心	「相聚一刻」分享會	全免	3949 4694 朱姑娘

## 康寧腎友會

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院腎科病人、 康寧腎友會會員 及其家屬	逢星期五	上午11:00 - 下午1:00	觀塘曉光街 室內運動場	太極運動班(I)	全免	康寧腎友會 熱線及傳呼 9305 7207 / 7773 4446
	逢星期一	晚上7:00 - 9:00		乒乓球興趣小組(A)		
	逢星期二	下午3:00 - 5:00		乒乓球興趣小組(B)		
	逢星期四	中午12:00 - 下午2:00		羽毛球興趣小組		
	逢星期二、五	中午12:00 - 2:00		門球興趣小組		
	逢星期二、四	上午10:30 - 11:30	藍田綜合大樓頂樓 草坪花園	太極十八式健體班		
	逢星期二、四	上午9:30 - 10:30	觀塘 曉光街兒 童遊樂場			
	逢星期三	上午9:30 - 10:30	牛頭角 佐敦谷 太極園			
逢星期一、四	上午9:45 - 10:45	尚德 唐明街公園				

## 柏金遜症病人互助小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院柏金遜症患者 及其家屬	逢星期二	上午10:30 - 下午12:30	內科門診	門診會談	全免	3949 4695 王姑娘
	12/7/2017(三) 9/8/2017(三) 23/8/2017(三) 13/9/2017(三)	上午10:00 - 11:30	健康資源中心	太極練習		
	26/7/2017(三)	上午10:00 - 11:30	健康資源中心	第14期「自我管理 運動班」畢業禮		
	27/9/2017(三)	上午10:00 - 11:30	健康資源中心	中秋節慶祝活動		

## 腦癇症病人互助小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院腦癇症患者 及其家屬	逢星期一	上午9:30 - 11:00	內科門診	門診會談	全免	3949 4695 王姑娘
	20/8/2017(日)	上午9:30 - 11:30	健康資源中心	「傷健福利知多少」 及分享會		

## 兒科濕疹小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院兒科濕疹患者 及其家屬	26/8/2017(六)	上午11:00 - 下午1:30	健康資源中心	濕疹知識多少- 中醫篇	全免	3949 4695 王姑娘

## 糖尿科澱心會

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本院糖尿患者 及其家屬	15/7/2017(六)	下午2:15 - 4:15	健康資源中心	2017教育講座 - “糖尿病友的飲食秘笈” 講座及分享	全免	3949 4009 糖尿科中心

## 「聚首一糖」 - 九龍東醫院聯網兒科糖尿患者及家屬支援小組

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
九龍東兒童糖尿病 患者及其家屬	16/7/2017(日)	下午2:00 - 4:30	健康資源中心	「適飲適食最開心」 及分享會	全免	3949 4695 王姑娘

## 癌症病人資源中心服務

癌症病人資源中心為本聯網之癌症患者及其家人提供多元化全面的康復支援。透過與院內各部門的合作，為患者提供實用的治療資訊及復康訓練，協助患者在身、心、社、靈等層面得到全面的支援，為患者及其照顧者賦能，提升他們面對病患的信心及能力，積極踏上抗癌及復康之路。

### 癌症病人服務會議

25/4 (二) 腫瘤科顧問醫生關仲江醫生、內科資深護師張民光先生與癌症病人資源中心社工進行了服務交流會議，除了解中心現時為癌症病人及其家屬提供的支援服務外，並商討未來腫瘤科與癌症病人資源中心的合作項目，期望腫瘤科病人及其家屬得到更適切及全面的支援照顧。



關醫生 (左一) 與中心社工作服務交流

### 癌症患者居家照顧講座

24/6 (六) 本中心與另外六間醫院癌症病人資中心及四間癌協服務中心合辦了癌症專題大型講座，本院內科資深護師張民光先生被邀主講居家照顧的護理須知。講座後參加者踴躍發問，並表示分享內容對他們有很大幫助，值得推介予其他癌症病人及其家屬參加。



參加者專心聆聽

### 「音樂鬆一鬆」治療小組

「音樂鬆一鬆」治療小組定期於癌症病人資源中心舉行，組員不但透過音樂紓緩其緊張和擔憂情緒，更學會以生命影響生命來激勵其他癌症病人。最近組員用心地改編樂曲和歌詞，並排練了一場小歌劇來分享她們抗癌路上的故事，藉此鼓勵其他病人勇敢和積極面對治療，並向一班年青的暑期義工作表演，以自身經驗為年青人帶來鼓勵。



組員傾力演出感動觀眾

### 天然染髮工作坊



參加者開心完成天然染料

19/5 (五) 舉行了天然染髮工作坊，癌症病人資源中心社工陳嘉玲姑娘及過來人義工教授利用天然物料製作染髮劑。參加者彼此合作製造天然染料，製作過程中亦互相分享復康資訊，彼此鼓勵，氣氛融洽。

### 「同向前行」前列腺癌症患者適應分享會

為了加強前列腺癌症患者及其家屬支援，12/5 (五) 外科護士長梁國堅先生及黃大仙癌協服務中心社工蘇明波先生為本院前列腺癌症患者主講「同行向前」患者適應專題及分享會，透過分享會及過來人義工彼此交流，病友更認識病症及手術後的護理，增強復康的信心。



過來人義工用心分享

### 身心復康訓練系列之「健身氣功」課程 (第四期)

本中心與職業治療部合辦「健身氣功」課程 (第四期) 已於五月開始，訓練班由考獲國家體育總局健身氣功管理中心專業資格之本院職業治療師指導。訓練課程以癌症康復者的身心復康為重點，透過訓練讓參加者能以八段錦運動來伸展筋骨，增強身體的抵抗力，而組員間互相交流分享，亦有助康復者身心復康。



李姑娘與組員進行八段錦運動

### 「癌症疼痛與症狀管理」講座

9/6 (五) 本院註冊藥劑師 (腫瘤科) 陳海熙先生主講「癌症疼痛與症狀管理」講座，透過講座癌症病人及其家屬更認識如何正確使用鎮痛藥物，以及有效地管理痛症情況。藥劑師和過來人義工耐心地解答癌症病人的疑問，讓正接受治療的病人感受到關懷，增強他們復康的信心。



藥劑師講解癌症疼痛

## 癌症病人資源中心 2017 年第 3 季活動一覽

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本聯網之癌症患者及家屬	14/7(五)、28/7(五)、4/8(五)、9/8(三)、8/9(五)、15/9(五)	上午 10:00 - 中午 12:00	癌症病人資源中心	「音樂鬆一鬆」治療小組	全免	3949 3756 陳姑娘
	6/7、13/7、20/7、27/7(四)	下午 2:30 - 4:00		身心復康訓練系列之「健身氣功」課程(第四期)		
	25/8/2017(五)	下午 2:30 - 4:00		康復策略七步曲 - 癌症新症病人分享會		
	8/9/2017(五)	下午 2:30 - 4:00		「簡介化療藥物及其副作用, 以及治療期間的預防感染」講座		
	18/9/2017(一)	下午 2:30 - 4:00		「癌症患者居家照顧」講座及分享會		
本聯網之前列腺癌症患者	28/7/2017(五)	下午 2:30 - 4:30		「同行向前」前列腺癌症患者適應分享會		

## 公開講座

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
所有癌症病人、康復者及其家屬	8/7/2017(六)	上午 10:30 - 下午 12:30	醫院管理局大樓閣樓演講廳	癌症專題講座之「中醫與痛症處理」	全免 (需領取門券)	3949 3756 陳姑娘
	26/8/2017(六)	上午 9:45 - 11:45	香港中央圖書館演講廳	癌症專題講座之「跨過復發的恐懼」		
	9/9/2017(六)	上午 10:00 - 中午 12:00	醫院管理局大樓閣樓演講廳	癌症專題講座之「平安紙與財產管理」		

## S座大堂「病友支援站」服務時間表

病人互助組織名稱	服務對象	服務時間(2017年7月-9月)
新健社	中風患者及其家屬	10/7、24/7、14/8、28/8、11/9、25/9 (下午2:00 - 4:30)
慧進會	腦部受損病患者及其家屬	12/7、26/7、9/8、23/8、13/9、27/9 (上午10:00 - 中午12:00)
康寧腎友會	慢性腎衰竭患者	5/7、21/7、2/8、18/8、6/9、22/9 (上午10:00 - 下午12:45)
香港造口人協會	膀胱癌及腸癌而需接受造口手術人士	11/7、8/8、12/9(上午10:00 - 中午12:00)
香港家連家精神健康倡導協會	精神病康復者及其家屬	6/7、19/7、3/8、16/8、7/9、20/9 (上午10:00 - 中午12:00)
再生會	銀屑病、紅斑狼瘡及情緒病患者	12/7、2/8、13/9(下午2:30 - 5:00)
柏力與確志協會	脊髓神經受損患者	5/7、6/9(下午2:30 - 4:30)
香港柏金遜症會	柏金遜症患者、家屬及照顧者	25/7、29/8、26/9(上午10:30 - 下午12:30)
毅希會	類風濕性關節炎患者	7/7、4/8、1/9(上午10:00 - 中午12:00)
香港協痲會	腦痲症患者	31/7、28/8(上午10:00 - 中午12:00)
香港肝臟移植協康會	肝病/肝移植患者	3/7、7/8、4/9(上午10:00 - 下午12:30)
香港兔唇裂顎協會	兔唇裂顎患兒家庭	10/7、24/7、14/8、11/9、25/9 (上午10:00 - 下午12:45)
浸信會愛群社會服務處 精神康復者家屬資源及服務中心	精神病康復者家屬	7/7、18/8、1/9(下午2:30 - 5:00)
香港精神健康家屬協會	精神病康復者家屬	21/7、4/8、22/9(下午2:30 - 5:00)
香港復康會職業復康及再培訓中心	肢體傷殘及長期病患人士	14/7、28/7、11/8、25/8、15/9、29/9 (下午2:30 - 4:30)

## 「圓滿人生」社區生死教育及寧養義工服務計劃

為讓末期病者在人生最後階段活得有尊嚴及得享有意義的生命，令他們及其家庭得享無憾與圓滿人生，寧養義工服務計劃透過個案、小組及大型活動等工作手法，以多元化的主題協助患者及家屬紓緩負面情緒及照顧壓力，珍惜及享受相聚時刻。

### 心理社交支援小組

透過多元化的小組活動，以輕鬆的手法及以興趣、社交等為專題，讓患者紓緩病患帶來的負面情緒、認識更多「同路人」，在患病路上彼此交流，互相關懷及鼓勵。小組更鼓勵患者家屬一同參與，藉此促進病人與家人間的溝通與聯繫，享受及珍惜更多共聚的時光。



捧著復活節氣球公仔喜氣洋溢於表



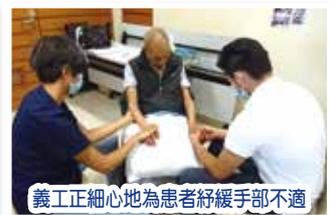
紙牌遊戲考眼力、考記憶

### 痛症紓緩工作坊

面對末期病患，患者在身體上承受不同程度的不適及痛楚，容易造成睡眠欠佳、社交生活障礙及情緒困擾。為紓緩以上的不適，10多位現正就讀香薰治療課程及剛完成義工訓練課程的義工在寧養義工服務計劃社工的籌備下，在23/4(日)舉行「痛症紓緩工作坊」。義工們利用天然及低敏的精油為患者進行按摩，並教導家屬掌握按摩技巧，紓緩患者的不適及促進家人與患者之間的溝通。參加者對活動反應正面，而義工們更感能夠學以致用，運用所長服務病患者外，更可在過程中加深對末期病者的了解，並送上適切的關懷及鼓勵。



義工正進行活動簡介會



義工正細心地為患者紓緩手部不適

### 「生的喜悅」季度生日會

每年的生日對健康的你意義是甚麼呢？是大肆玩樂的日子？是提示年紀漸長的日子？對於末期病者而言，能夠渡過每一天，能夠享受每一個節日意義重大！為此，寧養中心社工特於每季舉行「生的喜悅」季度生日會，讓患者在病榻中可享受喜悅與關懷，與家人渡過美好的時刻。願大家得著祝福，在患難的日子彼此扶持。



患者與家人齊賀生辰

### 「懷緬小組」- 外來團體活動

本年度香港紅十字會繼續參與本院寧養義工服務計劃，透過「懷緬小組」形式進行互動遊戲及分享。在20/4(四)舉行的「香港舊行業」活動中，參加者興高采烈地「話當年」，分享昔日拼命工作的辛酸及趣味，更藉以肯定他們對社會及家庭的付出。24/5(三)則以「懷舊小食」為主題，大家回憶起兒時小食時也感到非常懷念，娓娓道來兒時購買「飛機攞」的情景、「盂蘭勝會」熱鬧及特色小食。參加者在熱鬧的氣氛下享受了一個愉快的上午。



義工為參加者預備豐富的資料圖片

### 寧養義工訓練課程

23/4(日)舉行了「寧養義工訓練課程」，為11位現正就讀香薰治療文憑課程的學生及其導師進行訓練，透過課程讓參加者了解本院之寧養義工服務計劃、末期患者的情緒需要及義工角色等。此外，更透過課程讓義工學習如何對病者表達關心及給予支援，各參加者認真投入參與，課程後更表示對參與服務增添信心。



義工完成課程後大合照

### 義工進階訓練課程及分享會

為鞏固義工與患者及家屬的溝通技巧，提升服務信心，17/6(六)特舉行「義工進階訓練課程及分享會」，讓義工認識更多社區資源及如何將所學的運用在服務中。義工互相分享服務經驗及感受，彼此交流及互相鼓勵，並表示活動內容豐富實用，加強日後參與服務的信心。



義工分組討論及交流

## 「陽光計劃」社區精神復康工作計劃

由本院健康資源中心與精神科團隊合作的「陽光計劃」社區精神健康工作計劃，致力為精神科復康人士提供整全的照顧，促進康復者心理、生理及功能上的復元，踏上個人化的復元旅程；除了重拾日常生活、工作、休閒的能力，更進一步協助他們重構自己的內在價值、重新融入社會，成為康復者從醫院過渡並重融到社區的橋樑。

### 復元『支』友 - 第四期：「義工訓練及服務」

新一期「復元『支』友」計劃，由健康資源中心社工帶領的6節活動已於6月份進行了3節，有4位復元人士出席參與，大家都很投入分享，希望此計劃能幫助他們提升對自我的認識，發現自己的強項，從而更有效實踐復元的概念，在人生的起伏中成長。



社工陳先生帶領復元人士認識自己

### 「社區共融計劃 - 自我照顧及認識社區資源」

本計劃是與精神科日間醫院合作的新項目，共有8節，16/5(二)健康資源中心社工以「自我照顧」為主題提升病友的自我照顧能力；第二節23/5(二)主題為「認識社區資源」，健康資源中心社工聯同精神科護士帶領8位復元人士參觀位於藍田的香港心理衛生會恆健坊，認識精神健康綜合服務中心的服務，希望幫助他們重融社區。



復元人士參觀恆健坊

## 社區精神健康講座暨《有種經歷叫復元》新書發佈會

2016年一班青年義工與8位精神病患復元人士共渡了一個暑假，透過青年義工與復元人士兩個月多元化活動的共處及生命交流，這群年青人有機會近距離接觸精神病復康人士，深入了解他們發病的經過與及治療和康復進程，而復元人士亦突破病患的框框及障礙，與別人分享自己的故事，彼此建立和諧共融的關係。基督教聯合醫院的健康資源中心、職業治療部及精神科的同事們，經過多個月來的努力，將復元人士的故事及年青義工珍貴的體驗終於集結成書，希望藉著這本書，可以進一步提升市民對精神病的認識及減低社會對精神病康復者的負面標籤，鼓勵他們重投社會，並勉勵普羅市民能學習書中一班年青的義工朋友，嘗試踏出一步，伸出大家友善之手對精神病復康人士多一點接納及關心，彼此攜手共建一個健康、共融、關愛的社區。

為隆重其事，2017年7月5日

特於督教家庭服務中心演講廳舉行「社區精神健康講座暨《有種經歷叫復元》新書發佈會」。當日活動內容非常豐富，先有青年義工以短劇方式精彩演繹社會大眾對復元人士的誤解，接著由精神科專科麥永接醫生分享「歧視」這課題對復元人士、家屬及社會的影響；然後由書中的主角復元人士及青年義工對談分享共處的經歷及感受，之後由嘉賓即場回應，最後以短片及簡單而隆重的新書發佈儀式為活動作結。



同事全力支持

在幾位嘉賓的回應中，特別節錄觀塘區議會副主席洪錦鉉先生的即席回應與大家分享：

### 有種經歷叫復元：認識・同行

「聽了醫生，復元人士，學生的分享和看了話劇，《有種經歷叫復元》，確是一個有意義的計劃。經歷本身就是過程，復元需要過程，過程就是時間的付出，用心付出。今天發佈會，我有兩個詞的感受：“認識”和“同行”。



洪議員分享感人肺腑

#### 第一個詞是認識

參加計劃的青年義工和復元人士就是一個認識的過程，自我認識和相互認識，在相互認識的過程中，提高自我認識，既能幫助復元人士，對學生也有益，甚至在每一個參與者的心裡種下正能量的種子，能夠幫助彼此抵禦負能量。

#### 第二個詞是同行

現在外面下雨，我們在場內的所有人就是風雨同行。人不可能獨自生存和生活，必須要與人同行，共同面對各種挑戰和機遇。《有種經歷叫復元》計劃是一個同行的計劃，有復元人士、學生、醫生、治療師和社工與您同行，互相幫助，走出困境。

聽了大家的分享，我還有三點建議：

1. 我們要相信「人之初，性本善」。無論是復元人士、學生、還是其他人的本性都是善良的，只有這樣，我們才能夠相互接觸，減少隔膜，更好溝通。
2. 我們要認識到每一個人都是獨特的。世界上沒有一模一樣的人，就算是複製的也不可能完全一樣。既然每一人都有不同，我們就不要去歧視別人，反而我們努力去得到別人的認同。大家也可能聽得出我鄉音甚重，但我積極服務社群，得到大家認同和支持，成為區議員。
3. 將心比心，己所不欲，勿施於人。剛才的學生話劇，大家聽到歧視復元人士的話，應該會覺得很不順耳。將心比心，如果有人因有我們自身的不足或缺點，冷嘲熱諷，我們的心會舒服嗎？己所不欲，勿施於人，對於復元人士也是如此。

最後，和大家講個例子，我在社區有三百多個義工，其中一個義工，他太太帶他來時，向我說他有些精神問題。我說，交給我，我也有向人透露過他的情況，他非常投入義工的服務，現時已是義工領袖。」



現場分享共融心聲

洪先生的分享確是觸動人心，不但鼓勵了在場的觀眾及復元人士，更讓我們認識到地區領袖對市民的關懷及對服務的熱忱，對復元理念的實踐，對社區和諧共融的心志，實在值得鼓舞。

## 病友組織與醫院協作項目先導計劃

### 「風中支友」－中風患者及家屬支援社區協作計劃

由本院急症中風團隊、健康資源中心與病友組織「新健社」及「慧進會」共同策劃及推動的「風中支友」計劃，目的是透過朋輩義工的力量，為中風病人及其照顧者賦能，針對病者的長期復康需要，幫助他們重新融入社區。

#### 「開心唱歌學講話」課程

由新健社主領的「開心唱歌學講話」第四期在 8/6 (四) 已展開，朋輩義工繼續帶領這項具有特色、有意義的活動，透過輕鬆手法，學習基本發聲，一同大合唱，鼓勵中風患者嘗試發聲，改善講話能力，藉此提升自信心，並建立朋輩支持網絡。



朋輩義工用心教導新病友練習發音

#### 八段錦運動班

5/6 (一) 展開了第三期的「氣功八段錦班」，慧進會的朋輩義工繼續擔任導師，帶領中風病友進行有系統的八段錦練習，鼓勵他們培養恆常運動的習慣，提升自我管理能力。下一期訓練將於 9 月進行。



八段錦練習有助中風後的康復

#### 病室及家居探訪

病室及家居探訪服務一直受到病友及家屬的歡迎，不但紓緩中風患者在住院期間產生的不安及憂慮，亦為離院患者對中風後的生活技巧、社區資源、家居安全等多方面提供實質意見，加強患者與家屬對康復的信心。健康資源中心社工與新健社及慧進會朋輩義工合作無間，為患者與家屬帶來新希望。



病友及家屬感謝義工到訪



義工探訪病友在公園聊天

#### 「生活技巧分享會」

患者在中風後的身體機能及活動能力普遍受到一定程度的影響，不但造成生活上的不便，也會造成心理阻障，影響社交生活，甚至缺乏信心回復昔日的生活模式。有見及此，健康資源中心社工夥拍慧進會朋輩義工在病房進行「生活技巧分享會」，藉著過來人義工分享康復的心路歷程及實際的生活技巧，加強病友們面對康復治療的信心。



朋輩義工在病房關心病友

#### 「預防再中風計劃」

19/6 (一) 健康資源中心社工在「預防再中風計劃」擔任講員，希望藉此為中風患者及家屬提供社交心理支援，並介紹中心的病人賦能活動及病人自助組織合辦的協作項目。出席的病友及家屬都十分投入。



中心社工陳先生為中風患者及家屬講解

## 「濕疹及抑鬱症」防治推廣

為喚醒市民對個人健康的關注，健康資源中心將於 9 月聯同家庭醫學及基層健康科與香港家庭醫學學院合辦「濕疹及其他常見皮膚問題」與「抑鬱症」講座，歡迎有興趣人士參加。詳情如下：

日期：23.9.2017 (星期六)

時間：下午 3:00

地點：福建中學附屬學校禮堂 (油塘邨第二期)

講員：李艷珠醫生 (濕疹及其他常見皮膚問題)

王惠敏醫生 (抑鬱症)

查詢及報名：3949 4746 或 2871 8899



## 病人資訊圖書館－新書介紹

中心圖書館最近加添了3本有關生老病死的新書，是一位香港獨立記者自資採訪的作品，內容檢視香港現時的醫療和護理服務，作者3年來走訪了多家醫院、院舍，採訪了病人、家屬、醫生、護士、社工、院牧，在生老病死這議題上認真求問，尋根究底，清晰闡述現時香港人面對醫療、護理、到臨近死亡的實況，生老病死雖然無法避免，但得到的治療和護理模式都跟我們身處的社會甚有關係。三十萬字的調查報導，資料非常豐富，分成三冊出版，有興趣的朋友，歡迎大家到中心借閱。



《香港好走 有選擇》



《香港好走 怎照顧》



《香港好走 平安紙》

## 義工服務花絮

### 母乳餵哺義工服務

20位參與嬰兒餵哺支援組(愛嬰大使)義工完成培訓證書課程後,已於10/6(六)及14/6(三)接受了筆試及實習評估,義工們認真面對是次考試,考試成績亦很理想,稍後會獲頒發課程證書,日後將投入嬰兒餵哺支援服務,與婦產科團隊攜手努力邁向「愛嬰醫院」的目標。



義工進行考試情況

### 團體義工訓練 - 專科門診服務簡介

本部於6/4(四)為香港專業教育學院學生義工安排了專科門診部服務簡介,專科門診部經理黃燕玲姑娘為義工們講解專科門診服務,並帶領大家參觀,讓義工在服務前對專科門的工作有多點認識。稍後義工將安排到各專科門診部服務,幫助有需要的門診病人。



義工聆聽黃姑娘介紹專科門診部

### 防感染課程義務導師訓練班

為配合本聯網醫院義工服務的需要,本部邀請了5位現職及退休護士同事擔任醫院義工防感染課程義務導師,5/6(一)特安排由防感染控制組護士講解,讓大家可以了解義工防感染課程教授的內容,各義務導師於7月份開始正式投入服務。



義務導師與防感染組護士合照留念

### 「南丁格爾生命導師計劃」

5月期間,「南丁格爾生命導師計劃」各小組的生命導師及學生義工已見面互相認識,會面時導師向學生了解參加義工的原因,亦關心他們的讀書情況。至於學生義工亦與導師分享現時在醫院參與義工服務的經歷及感受,亦向導師表示讀書壓力很大,希望從導師身上學習減壓方法。雖然第一次短短的會面,大家未能深入詳談,但日後數個月的共處時間,大家必定有更多互相交流的機會。



生命導師與學生義工第一次見面



生命導師與學生義工合照

### 狗醫生探訪服務

亞洲動物基金的職員及義工於10/4(一)帶同2隻乖巧的「狗醫生」探訪精神科日間醫院的老友記,逗得他們開懷大笑,職業治療部同事亦透過遊戲講解有關狗的知識,氣氛熱鬧,老友記十分享受與「狗醫生」相處的時光。



老友記在義工鼓勵下嘗試與狗仔接觸

### 暑期學生服務體驗計劃 2017 - 第一期花絮

「歡樂時間過得特別快!」這句說話是學生義工個別檢討時的回應。轉眼間由九龍東醫院聯網基督教聯合醫院及靈實醫院合辦,於20/5-30/6連續6星期進行的「暑期學生服務體驗計劃2017」第一期已經完結,健康資源中心社工在最後一週為40位參加計劃的學生義工進行檢討,大部份義工表示對醫療行業感興趣,透過各項參觀及專業醫療分享令自己對醫療工作增加不少認識,幫助自己認清未來工作的方向,亦有義工表示有機會學習關懷病人,並曾在病房遇過病人離世的情境,這次經歷是自己第一次近距離接觸死亡,這經驗讓自己體會到健康的寶貴及珍惜現在的重要。



參觀內視鏡診療中心



同學們很高興有機會參與服務

第一期計劃的完結,接著第二期亦於10/7-18/8開展,再有一批有心志醫療行業的未來社會棟樑到醫院參與義工服務,在此先感謝各病房及部門同事對義工的指導及照顧。



外科顧問陳穎懷醫生分享醫生工作的點滴

### 「綠衣天使醫院義務工作訓練課程」- 預告

本部於29/7-12/8(逢星期六上午)舉行一連3堂之醫院義務工作特訓練課程,課程內容包括醫院服務介紹、義工概念、認識病人情緒、輪椅使用學習等。本部已發信邀請所有經面見合適參加者出席,如有查詢請致電3949 4694與社區參與及義工服務部社工朱姑娘聯絡。

## 義工文章分享

健康資源中心與矯形及創傷外科、物理治療部及職業治療部合作，定期為本院全髌關節或膝關節置換手術患者提供綜合教育及術前護理講座暨分享會，以提升患者對手術的認識；並會透過術後分享會、病室探訪及電話慰問等服務，讓「過來人」義工親身分享經驗及心得，為其他患者送上關心。

馮銀，我們叫她「銀姐」，就是在一次術後重聚日活動中，決定踏上成為人工關節病人互助小組「過來人義工」之路。銀姐於手術後一直對工作及義工服務充滿熱誠，近來，她接受了香港理工大學設計學院同學的訪問，當中她特別感謝健康資源中心社工及骨科醫護團隊的關懷及幫助，並希望在此與大家分享她的點點感受。



小組術後重聚日的情况



銀姐擔任病友新春聯歡活動義工與病友開心共聚

### 以下文章為銀姐接受香港理工大學設計學院同學訪問之節錄

銀姐曾任職康文署二級工人廿多年，主要工作是打理公園的植物，長時間的體力工作，因此造成膝關節勞損。雖然銀姐享有公務員的醫療福利，可獲政府津貼醫療費用，但是仍遲遲不願意接受人工膝關節置換手術，原因是覺得以往這手術的技術還不純熟，她擔心手術後會出現嚴重的後遺症。

直到痛到雙腳畸形，走路一拐一拐的，痛到頭崩額裂，影響日常生活，不得不進行手術的地步，她才接受這項手術。於是在2013年，銀姐在基督教聯合醫院，進行了人工膝關節置換手術。

手術後三個月內是關鍵的康復期，物理治療的痛比廿年膝痛更痛、比分娩時更痛，但都咬緊牙根熬過兩次的手術和康復期，歷時大半年的時間，醫生稱讚銀姐的努力，康復進度比預期的快，現在可完美地將腿提到90度直角。

膝痛不再，雙腳終於可以正常走路，連帶舊時的頭痛和腰痛都不見了。如今，銀姐像重獲新生般，享受著走動自如的可貴。然而，她選擇繼續工作，因為她說：「能夠工作就是福氣」，可見她十分享受自己勞碌工作後得到的成果。

重新擁有健康的身體，銀姐特別感謝曾幫助她的人，她感謝鄭仲傑主診醫生的妙手仁心，感謝住院時護士們的悉心照料，感謝物理治療科的白姑娘在復健過程一路的陪伴。還有要感謝健康資源中心的社工，因為他們的邀請，銀姐能夠在醫院做義工，有機會報答醫院的恩情。

每月定期回到醫院，探訪將會動同樣手術的病人，銀姐以「前輩」的身份分享自身經歷，讓「後輩」們對於動這項手術更加放心。銀姐在做義工的過程中得著很多，她不但學到說話技巧和更加了解病人的心態，還體驗到施比受更為有福的真諦。



小組亦透過電話慰問病友

**後記：** 作為健康資源中心的社工，最開心是知道病友們在康復路上順利及愉快。每當遇上好像銀姐一樣，願意分享自身經歷，為同路上送上祝福的義工，就特別欣賞他們的生命力，為他們的無私奉獻感到值得感恩。願更多的病友可以加入「過來人義工」的行列，像銀姐一樣充滿正能量，能體驗到施比受更為有福的真諦。

### 特別天氣 安排

活動舉行前2小時如天氣惡劣，本部活動將依據下列警告訊號安排

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動	義工當值及服務
暴雨	黃色	✓	✓	✓
	紅色	✗	✗	✗
	黑色	✗	✗	✗
颱風訊號	1號風球	✓	✓	✓
	3號風球	✓	✗	✓
	8號風球或以上	✗	✗	✗



## 地區活動花絮及會議報導

### 賽馬會耀晴成長中心開幕禮

獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助而設立的「賽馬會耀晴成長中心」，開幕禮已於 2017 年 5 月 19 日（五）順利舉行，社區協作夥伴、地區領袖及院內同事，合共 100 多人蒞臨參與。開幕禮邀得香港賽馬會董事楊紹信先生，JP 及醫院管理局主席梁智仁教授，SBS, JP 為紀念牌匾主持揭幕儀式；隨後聯同醫院管理局行政總裁梁栢賢醫生，JP、觀塘區議會主席陳振彬博士，GBS, JP、觀塘民政事務專員羅莘桉先生，JP、社會福利署觀塘區福利專員葉小明女士、基督教聯合醫院醫院管治委員會委員李國謙先生，MH 及九龍東醫院聯網總監徐德義醫生為中心正式啟用進行剪綵。李國謙先生，MH 更代表本院致送紀念品予香港賽馬會慈善信託基金，以表謝意。



嘉賓主持揭幕儀式



剪綵後中心正式啟用



地區領袖對中心設施及服務一致讚好

典禮後，多名青少年大使表演木箱鼓，展現陽光活力的一面，並開放中心予來賓入內參觀。為進一步讓來賓了解中心服務及設施，中心安排了同事在感統訓練室、生活技能訓練室、小組活動室、遊戲室及家庭治療室等進行講解及示範，反應踴躍。一眾青少年大使更自製了精緻曲奇回饋來賓支持。



來賓參觀中心



嘉賓茶敘分享



同事們齊來到賀中心開幕

### 九龍東醫院聯網周年計劃簡介

將軍澳醫院醫院行政總監 / 靈實醫院醫院行政總監譚錦添醫生聯同本院行政事務總經理湛偉民先生、九龍東醫院聯網高級行政經理（服務發展及行政支援）范詩敏女士及本院高級行政經理（社區協作）張玉清女士出席了 2017 年 7 月 4 日（二）舉行的觀塘區議會全會，簡介九龍東醫院聯網 2017-18 年度工作計劃及本院擴建工程最新進度，並解答議員提問及聽取對服務的意見。



本院代表向一眾議員簡介聯網年度計劃



譚醫生代表本院接受區議員意見

### 觀塘區各界新知舊友聯歡

觀塘區各界於 2017 年 6 月 28 日（三）晚舉行新知舊友聯歡，歡送擔任觀塘民政事務專員四載即將啓程美國進修的羅莘桉太平紳士，並歡迎即將到任觀塘民政事務專員的謝凌駿先生，舊友新知歡聚一堂盡顯觀塘區的融和。作為觀塘區父母官的羅專員勤政愛民，熱心區內事務，多年來更對基督教聯合醫院的工作深表關懷及支持，我們由衷送上謝意，並祝羅專員前程錦繡，學成後繼續為香港服務。在此，我們亦熱烈歡迎履新的謝凌駿專員，盼望本院的服務能繼續得到謝專員的支持，攜手共建健康和諧的社區！



新知舊友聯歡大合照

## 「聯合慈善月2017」籌募活動簡介

基督教聯合醫務協會今年將繼續舉辦慈善籌募活動，為基督教聯合醫院改善病人服務及擴建工程籌募經費，盼望社區及各界善長能鼎力支持，各項籌款活動詳列如下：

### (一) 醫院大堂募捐

日期：1.1.2017 – 31.12.2017

於醫院大堂設籌款站由義工協助向病人、探訪人士進行募捐

### (二) 慈善電影欣賞會

日期：11.7.2017 (二) 晚上

地點：九龍灣國際展貿中心E-Max地下星影匯戲院

透過多元化方式籌集善款，除電影欣賞外，亦加插表演項目，邀請坊眾共襄善舉

### (三) 慈善屋邨/屋苑比賽

日期：26.8.2017 – 24.9.2017

透過互委會、業主組織、商會等協助，於觀塘區各屋邨/屋苑巡迴進行籌募活動，並設有屋邨/屋苑最高籌款額冠、亞、季軍、優異獎及每戶籌款額最高獎項

### (四) 社團自發響應籌款活動

日期：8月 – 12月

由各地區團體、分區、屋邨/屋苑自發舉行，例如：義唱、夜宴或賣物會等

### (五) 大笑瑜珈千人操

日期：21.10.2017 (六)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：佛教善德英文中學禮堂

由國際扶輪社3450區籌辦，透過大笑瑜珈為社區發放正能量，並加入籌款元素為本院改善病人服務及擴建工程籌募經費

### (六) “為善醉樂”慈善晚宴

日期：30.11.2017 (四)

地點：九龍灣國際展貿中心3樓Grass Pavilion

本活動由盡訴心中情基金籌辦，參考過去兩年的活動方式，以冠名贊助、席券、慈善拍賣及獻唱等為本院改善服務籌募善款

### (七) 慈善高爾夫球賽

日期：12.12.2017 (二)

地點：清水灣鄉村俱樂部高爾夫球會

由香港觀塘工商業聯合會及東聯社會服務基金合辦，透過慈善高爾夫球活動為本院進行慈善籌募

聯合觀塘人。聯合觀塘心。社區齊參與。坊眾顯善心

督印人：張玉清

編輯委員：吳素瑩、陳少楓、王雪儀、李美嬌、陳嘉玲、朱惠瑩

# 匯



基督教聯合醫院  
UNITED CHRISTIAN HOSPITAL



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

社區參與及義工服務部 編印

2017年第三季 第72期

郵  
票

印刷品

Printed Matter

九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院O座2樓

社區參與及義工服務部

電話：3949 4746

傳真：3949 5595

本期印刷數量：2200份