



「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」

(箴言12章18節)

聖經《箴言》道出說話的威力，一句不合宜的話語可以傷人，甚至令人留下不能磨滅的傷害，反之，一句合宜的話語不但讓人聽了心裡歡喜，甚至可以挽回人的性命。現今世代每天看到報章、雜誌、傳媒等，充滿著怨言、惡言的報導，我們更需要保守自己的心思意念，管理好自己的思想和言語，隨事說造就人的好話，鼓勵身邊的人、服務對象、甚至是每天都見面的同事及家人。

健康錦囊 P.2



健康資源中心 P.5



癌症病人資源中心 P.14



社資訊 P.16





吞嚥障礙 (長者篇)

我們不時會從新聞得悉有關哽塞的報導，有人更不幸喪命。發生哽塞的後果可大可小，情況令人關注，究其原因，部份是由於進食時的疏忽，更有些是因病患引起。究竟「吞嚥障礙」是什麼？大家對於這病症的了解有多少呢？今期我們邀請到本院言語治療師何卓芮和何苑軒與大家分享多一點有關「吞嚥障礙」的情況及如何預防哽塞的方法。

受訪者：基督教聯合醫院言語治療師
何卓芮、何苑軒

資料整理：健康資源中心社工王雪儀

問：在大部份人的印象中，較多長者患有吞嚥障礙，請問這是實況嗎？

答：其實任何年紀的人士均有機會患上吞嚥障礙，不過事實上在長者中較為常見！隨著年紀的增長，長者會出現牙齒脫落、假牙鬆脫、口腔肌肉退化及口水分泌減少等現象，這些都會影響他們的吞嚥能力。此外，一些疾病如口乾症、腦中風、帕金森症、認知障礙、頭頸癌等的患者有可能增加導致吞嚥障礙的機會。



▲言語治療師為患者進行吞嚥評估

問：那麼吞嚥障礙對於患者有什麼影響？

答：由於吞嚥能力下降，所以如未能適切處理，會影響患者進食，導致他們的體重下降、造成營養不良及脫水等情況。此外，如進食時常出現「落錯格」，更有機會引致吸入性肺炎，甚至死亡。

問：嘩！那麼患有吞嚥障礙的問題，絕不能忽視呢！何姑娘，可否向大家講解一下患有吞嚥障礙的徵狀是甚麼？

答：以下是吞嚥障礙的常見徵狀：

- 飲用稀流質時嗆咳（如：水、湯、茶、果汁）
- 進食時常遇有哽塞
- 進食後聲音變得混濁
- 每口食物需多次吞嚥
- 用膳後有較多食物殘渣遺留在口腔內
- 進食時呼吸急促
- 用膳後經常因不明原因反覆發燒
- 厭食

假如觀察到家裡的長者有以上徵狀，需盡快尋求醫生意見！醫生會視乎病人的情況轉介予言語治療師作吞嚥評估。以長者為例，言語治療師一般會先建議一些餐類及飲品稠度的更改，以減低他們嗆咳的風險。

問：請問甚麼是餐類及飲品稠度的更改呢？

答：那我試舉幾個例子讓大家了解更多吧！如咀嚼能力下降，我們會建議患者/照顧者改變食物的大小，如把食物切絲、切碎；如舌頭肌肉較弱或退化，則可選擇粥餐、麥皮、甚至將他們磨成糊狀，令患者更有效地處理食糰；如因咽喉肌肉退化，或吞嚥反射動作遲緩，導致飲用稀流質時嗆咳，則會利用凝固粉改變飲料稠度，以減低「落錯格」的風險。



▲切碎的食物



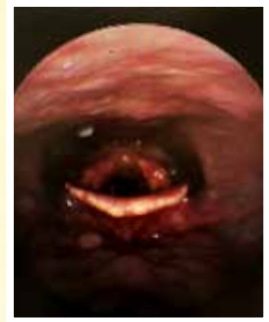
▲打成糊狀的食物

問：那麼，將食物全部磨成糊狀及使用凝固粉是不是最安全的進食方式呢？

答：當然不是！每位患者的情況及需要亦不同。言語治療師需要因應患者吞嚥障礙的嚴重程度而作出相應建議。部分患者有可能需要透過X光造影或內視鏡吞嚥檢查以了解進一步的情況。



▲ X光造影吞嚥檢查



▲ 內視鏡吞嚥檢查

其實「預防勝於治療」是不變的定律，預防造成哽塞情況總比意外發生後更易於處理。以下是一般長者於進食時可留意的地方：

環境安排 ● 減少進食環境的紛擾，避免播放電視/電台節目，以免分心。

留意姿勢 ● 進食時，應坐直，避免頭部向後仰。

注意高風險食物 ● 以下類別食物較容易引致進食時噎咳或哽塞，長者應盡量避免。

○ **粗糙較韌／有嚼勁的食物：**

- 如菜梗、鮑魚、牛肉乾等
- 此類食物需要長者有較高的的咀嚼能力



○ **咀嚼時容易產生屑碎的食物：**

- 如餅乾、蛋卷、薯片等
- 對於舌頭控制能力較弱或口水分泌較少的長者來說，此類食物在咀嚼時產生的屑碎容易引致噎咳



○ **混合質地的食物／多汁水果：**

- 如湯飯、湯通粉、橙、雪梨、西瓜等
- 對於吞嚥能力較弱的人士，特別是需要使用凝固粉的長者來說，稀薄的湯水或咀嚼水果時滲出的果汁容易引致噎咳



○ **較黏的食物：**

- 如年糕、湯圓、糯米雞等
- 此類食物比較黏，容易「卡」在喉嚨，造成哽塞



後記

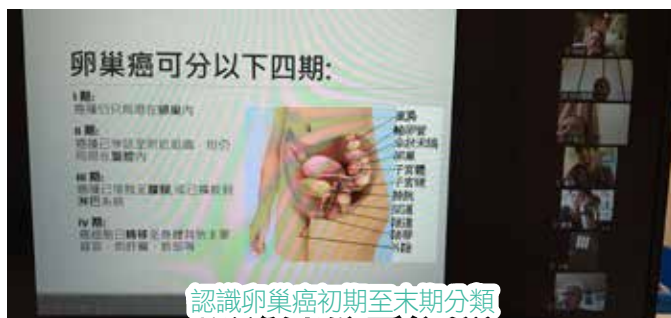
感謝兩位何姑娘的詳細講解，讓我了解原來言語治療師除為有需要人士處理說話和溝通障礙外，亦會為病人作吞嚥評估。何姑娘更為我們補充，治療師除指導患者的進食方法及姿勢、建議餐類及飲品稠度外，亦會視乎需要與患者進行口肌和吞嚥練習，以改善或維持長者的吞嚥能力，盡量令有吞嚥困難的病人能夠安全進食。

最後，如大家在進食及吞嚥方面有任何疑問，請向你的家庭醫生提出，有需要時轉介至言語治療師尋求專業意見！在此，我們再次感謝兩位何姑娘與大家分享！

病人互助小組 / 網上活動 – 活動報導

婦科施暉會

小組於8/9(三)以Zoom舉行了「認識卵巢癌」專題講座，邀請了本院婦產科李恩瑜醫生向大家講解卵巢癌的成因、病徵及治療等。當日共有27位組員參與，她們對於講座主題非常關注，在問答環節中踴躍地提出相關問題，李醫生的詳細講解及回應，更豐富了整個活動內容，提升大家的健康知識，共同邁向健康人生。



糖尿科澱心會

本會於去年11月響應由香港糖尿聯會舉辦之「糖尿健步行」，雖然受疫情影響而無法進行實體活動，主辦單位改為以網上形式進行，但仍無阻組員的熱誠，參與人數之多更獲得「最人強馬壯隊伍大獎 - 銀獎」，而本會主席徐莉芳女士亦獲得「個人籌款大獎 - 第3名」，真是可喜可賀！

本會於11/9(六)以網上形式舉行了「齊做健體運動」。本院物理治療師李健生與大家分享運動與糖尿病患者的關係，與及如何培養運動習慣，更教授及指導大家學習身體不同部位的伸展運動，組員們不但積極參與，更不忘互相鼓勵，活動氣氛融洽。



改善睡眠質素小組

「我每晚最多只可連續瞓一、兩個鐘！」
「半夜成日起身去洗手間好多次！」
「每次半夜醒咗就好難再瞓番！」

以上的會不會也是你的睡眠情況呢？你是否也曾試過或現正經歷失眠的苦況呢？

為讓大家對「睡眠」有多一點認識，中心分別於5/7 - 26/7(逢一)及2/8 - 23/8(逢一)舉行兩班為期四節的「改善睡眠質素小組」，中心社工除分享有關「失眠」的定義及分類外，更分別從「環境」、「飲食」、「情緒」、「行為」及「認知」等方面分享改善睡眠質素的「小貼士」，教授及練習腹式呼吸法，鼓勵大家嘗試在生活上作出轉變，尋找適合自己改變睡眠質素的方法。



腦癇症病人互助小組

「人生有幾多個十年！」適逢今年是小組成立20週年，為讓各組員回顧過去及展望將來，小組特於28/8(六)以網上形式舉行「腦癇症病人互助小組20週年慶祝暨分享會」。中心社工製作紀念短片，邀請本院內科及老人科許庭軒副顧問醫生及本部部門主管陳少楓先生為小組送上心聲及祝福，並透過昔日活動照片與大家一起回味小組的歡樂時光。最後，組員一起在「線上」粉飾匙扣，互送祝福。



「禪繞」體驗 (進階)

放鬆身心有很多方法，有人會聽歌、有人會漫步、有人會畫圖.....不知大家有沒有試過畫「禪繞」呢？你是否想體驗一下暫離煩囂，專注當下，享受一刻平靜的感覺呢？

「禪繞」無需任何繪畫經驗，參加者只需跟隨自己的步伐，在認可導師的指導下，透過「一筆一畫」便可創造出獨一無二的作品。

健康資源中心剛於8及9月舉辦禪繞進階班，加深參加者對禪繞的認識及體驗。有參加者表示發現「禪繞」的創造性高，感覺到它能夠讓人發揮無限，鼓勵他們繼續探索。



認知友伴俱樂部

對認知障礙症患者來說，昔日的事物一般都較容易喚起他們的記憶及興趣。本中心於7月份以「懷緬」為主題，讓參加者動動腦筋拼砌昔日地區及日常家居用品圖片，讓他們重整過往生活片段及重拾昔日情懷。而8月份的活動則以「音樂」為伴，透過敲擊節奏，刺激他們的大腦感官，延緩認知上的衰退。



到了9月，適逢將近中秋佳節，中心以「節日」為題材，與參加者在網上製作「中秋兔兔」仿花燈掛飾，訓練手眼協調之餘，更讓他們感受節日氣氛，共賀佳節。

人工關節病人互助小組

有見疫情持續，醫院仍實施限制探訪及暫停義工服務的安排，住院病人難免感到孤單及對病情感擔憂。因此，中心與本院矯形及創傷外科復康病房合作，於8月份開始以視像方式支援已完成人工關節置換手術的住院患者，安排「過來人」義工透過網上平台形式關心他們，分享康復心得。不少患者在過程中表達自己的擔憂，讓中心社工及「過來人」給予適切的關懷及支援。患者更感謝中心社工的安排與「過來人」的安慰和支持，讓他們能夠以



積極的態度面對復康路。

「風中支友」急性中風患者及家屬支援小組

中風患者如對疾病治療及社區資源有更多掌握，有助他們及其照顧者面對康復生活中的不同挑戰。因此，17/8(二)「風中支友」分享會以「認識中風支援新趨勢」為題，邀請本院內科及老人科資深護師方可薇為大家預備「中風資訊知多D」短講，並由香港大學秀圃老年研究中心風起航團隊職員講解「風起航應用程式」。當日活動反應熱烈，各「風中支友」主動發問，講者積極回應，互動氣氛濃厚。

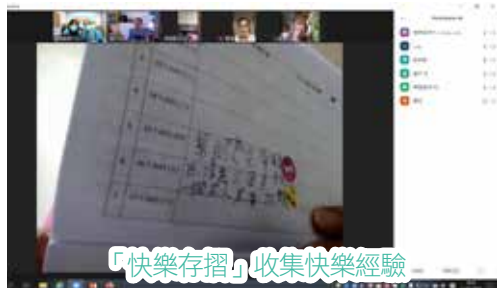
中心社工繼續於「預防再中風計劃」(第四節)支援中風新症患者，透過講解中心服務及實用資源、連繫地區服務提供單位及與「過來人」交流，鼓勵患者認識疾病及重整社交生活。



照顧者專線

「照顧者專線 - 快樂體驗之旅」小組於7及9月份舉行活動，中心社工與一眾照顧者進行「快樂七式」練習，學習正向心理學。過程中，參加者坦誠分享照顧時所面對的壓力及困難，引起不少共鳴，各照顧者更互相欣賞大家對家庭的付出，彼此鼓勵，氣氛溫馨。

8月份的重聚日以「好戲人生」為題，中心社工透過以照顧者為主人翁的微電影與參加者一同回顧自己的生命故事，了解他們作為自己人生電影主角的生活點滴，大家真誠的分享，讓參加者及工作人員都留下深刻印象。



柏金遜症病人互助小組

為推動病友建立恆常運動習慣，小組於6月份開始，除於星期三上午提供網上平台讓固有組員練習太極十八式和毛巾操的恆常班外，更加開了新的班組，以6節為一課程，邀請病友參與及學習由本院物理治療部設計適合柏金遜症病友的太極十八式及毛巾操。本季已有接近20位病友參與，完成後，大部份病友都紛紛加入恆常班，希望與其他病友一同運動及交流，看見他們積極面對病患的態度，實在令人鼓舞。



中醫夏日消暑健康食療講座

炎炎夏日，大家必會想想消暑的方法，一解香港盛夏又濕又熱的日子。有見及此，本部於28/7(三)舉行了網上健康講座 - 「夏日消暑健康食療」，與基督教家庭服務中心 - 香港中文大學中醫診所暨教研中心（觀塘區）合作，由林文峰註冊中醫師擔任講者，為接近50人參加者介紹多款消暑食療，並教授大家如何選擇適合自己體質的食材，以發揮較佳的功效。醫師講解清晰易明，令參加者獲益良多。



「逆風同行」類風濕關節炎病人互助小組

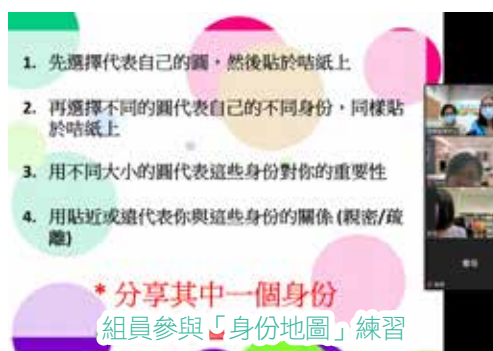
「相聚一刻」網上分享會已於13/7(二)順利舉行，讓組員互相分享近況，彼此關心。大家更不約而同表示希望疫情緩和後，再次返回健康資源中心參加實體活動。

此外，小組亦於17/9(五)舉行了「中秋慶祝活動暨分享會」，組員透過輕鬆的環節互相認識，大家雀躍地分享自己喜愛的應節食物及慶祝活動，組員的投入參與，令活動氣氛更融洽。

身心社靈系列工作坊

健康資源中心於8/2021舉行第六期「身心社靈系列工作坊」，是次參加者主要為長期受痛症影響的患者。期望透過活動讓他們了解及察覺自己的情緒狀況，與病友建立網絡，互相學習面對痛症的方法。

為期四節的工作坊每節以不同主題帶出課程重點，讓參加者加深對自己的認識，檢視及關注自己的身體及情緒需要，了解互為關係，從而找到合適的處理方法，成為自己身心的靈丹妙藥。參加者尤其對第四節「觸動我心的話語」環節感到印象深刻，參加者揀選了能為自己注入正能量的座右銘，與其他組員分享，引起互相鼓勵的作用。



痛症紓緩組

小組於7月至9月舉行定期聚會，為提升組員的自我形象及對小組的歸屬感，中心社工每次均會邀請一位組員負責聚會主題，內容以分享個人興趣及專長為主。大部份組員因病患問題影響活動能力及信心，減少外出機會，因此，23/7(五)舉行「輕鬆遊樂園 - 香港景點介紹」邀請了喜歡四處探索的組員樹帆分享及推介合適大家暢遊的景點，鼓勵大家外出伸展筋骨及放鬆心情，亦能為病患帶來正面影響。

此外，小組於27/8(五)舉行了「甜蜜蜜-自製牛軋糖分享」，邀請了組員鴛鴦在網上示範自製牛軋糖，她仔細講解及示範製作步驟，就算大家只能「隔空接觸」，仍可嚐到那份甜蜜的滋味。

「快樂」是人生的追求，快樂讓人活力充沛，提升免疫力。10/9(五)舉行「快樂由習慣開始」，由健康資源中心社工講解提升快樂的方法及介紹「快樂七式」，並邀請組員慧明分享實踐「快樂七式」對自己的益處，希望藉此建立組員的正面思想，訂立目標，充實生活。



組員示範製作牛軋糖步驟

聯合愛嬰網上教室

本部由7月份開始，與本院婦產科合辦「聯合愛嬰網上教室」，邀請曾接受本院產前諮詢服務的「準媽媽」參加。各位「準媽媽」透過母乳餵哺服務資深護師錢月碧的講解，了解餵哺母乳的基礎理論、實踐、分娩準備等等，亦從母乳餵哺支援組義工的分享中聆聽她們的個人經驗及照顧心得。參加者的踴躍發問及護士的詳細解答，讓大家進一步了解餵哺母乳時可能遇上的問題，增加「準媽媽」對餵哺母乳的知識及信心。



護士及社工為網上教室預備不同主題的實用教材

中心社工更於24/9(五)舉行了義工服務分享會，由錢姑娘向義工們介紹母乳餵哺服務的新發展，亦與義工們檢討網上服務的情況，義工們表示很高興在疫症中能與醫護人員繼續攜手支援「準媽媽」的需要。

全港腎友抗疫嘉許禮

康寧腎友會副主席及幹事於26/9(日)參與了「全港腎友抗疫嘉許禮」，活動上各人均表示2019冠狀病毒病為腎友們帶來不同程度的影響，但感謝醫院及醫護人員利用不同方式提供支援，如使用智能裝置舉行遙距健康講座、電話慰問及進行視像病情管理等，令疫情至今腎友受到感染的比例率非常低。

本會代表在活動上亦分享了義工在疫情期間主動尋找社福團體提供的資源及透過電視宣傳，籌集多批防疫用品，並舉行了5次防疫包派發活動，由基督教聯合醫院腎科醫護及本會義工將防疫包送贈予腎友們，齊心合力，共渡難關。



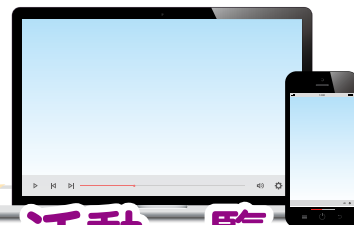
本會代表出席嘉許禮及接受紀念狀

心臟病人支援小組

中秋前夕，小組於17/9(五)為組員安排了「相聚一刻」慶中秋暨分享會，期望大家藉此機會透過網上平台慶中秋。活動中，大家一起談談慶祝中秋的節目及分享最喜愛的中秋食品，並細數以往中秋節的傳統燈籠款式，令大家回味一番。當日，中心更邀請香港紅十字會職員教授白兔燈籠掛飾製作，增添不少氣氛。



參加者自製燈籠掛飾



2021年第四季(10-12/2021) 網上平台 活動一覽

活動	對象	日期	時間
聯合愛嬰網上教室	將於本院分娩的孕婦	2/10/2021(六) 6/11/2021(六) 4/12/2021(六)	上午 10:00 - 中午 12:00
「風中支友」分享會 - 微電影欣賞	本院中風患者及其家屬	7/10/2021(四)	下午 2:30 - 4:00
中醫講座 - 保養腸胃健康食療 {與基督教家庭服務中心 - 香港中文大學中醫診所暨教研中心(觀塘區)合作}	本院義工及病人小組組員	20/10/2021(三)	下午 2:30 - 3:30
痛症紓緩組 - 綠色星期五	本院痛症患者及其家屬	22/10/2021(五)	下午 2:30 - 4:00
照顧者專線 - 柔手好閑	本院各科病患者家屬	23/10/2021(六)	下午 2:30 - 4:00
「認知」友伴俱樂部 (A)	本院認知障礙症患者及其家屬	25/10/2021(一) 22/11/2021(一) 20/12/2021(一)	下午 3:00 - 4:00
「認知」友伴俱樂部 (B)		8/11/2021(一) 13/12/2021(一)	下午 3:00 - 4:00
義工防感染重溫課程	本院義工	26/10/2021(二)	下午 2:30 - 3:30 下午 4:00 - 5:00
		23/11/2021(二)	下午 2:30 - 3:30 下午 4:00 - 5:00
		17/12/2021(五)	上午 9:30 - 10:30 上午 11:00 - 中午 12:00
人工關節第二次術後重聚	本院全髖關節或膝關節置換手術患者	27/10/2021(三)	下午 2:30 - 4:00
開心唱歌學講話 {與新健社合作}	本院中風患者及其家屬	28/10/2021(四) 11/11/2021(四) 25/11/2021(四) 9/12/2021(四) 30/12/2021(四)	下午 2:30 - 4:00
改善睡眠質素小組	本院義工及病人小組組員	1/11/2021(一) 8/11/2021(一) 15/11/2021(一) 22/11/2021(一)	下午 3:00 - 4:00

活動	對象	日期	時間
身心社靈系列工作坊 (第七期) 【參加者必須完成 4 節】	本院義工及病人小組組員	3/11/2021(三) 10/11/2021(三) 17/11/2021(三) 24/11/2021(三)	下午 2:30 - 4:00
照顧者專線 - 快樂體驗 【參加者必須完成 4 節】	本院各科病患者家屬	6/11/2021(六) 13/11/2021(六) 20/11/2021(六) 27/11/2021(六)	下午 2:30 - 4:00
痛症紓緩組 - 身體會說話	本院痛症患者及其家屬	9/11/2021(二)	下午 2:30 - 4:00
腦癇症病人互助小組 - 「靜觀」初體驗暨分享會	本院腦癇症患者及其家屬	20/11/2021(六)	上午 9:30 - 10:45
共「里」一起 @ 觀塘 - 健體運動班	本院義工及病人小組組員	25/11/2021(四) 23/12/2021(四)	下午 2:30 - 4:00 下午 2:30 - 4:00
共「里」一起 @ 觀塘 - 「家居安全你要知」網上講座	本院義工及病人小組組員	27/11/2021(六)	下午 2:30 - 4:00
「祈願・祝福」和諧粉彩 作品轉贈計劃第二階段 【參加者必須已完成第一階段】	本院義工	3/12/2021(五)	上午 10:00 - 11:30 下午 2:30 - 4:00
		11/12/2021(六)	上午 10:00 - 11:30 下午 2:30 - 4:00
抒「情」解困情緒講座 { 與基督教家庭服務中心合作 }	本院病人小組組員及其家屬	7/12/2021(二)	下午 2:30 - 3:30
心臟小組 - 聖誕聯歡暨分享會	本院心臟病患者及其家屬	8/12/2021(三)	下午 2:30 - 3:30
照顧者專線 - 聖誕來了	本院各科病患者家屬	9/12/2021(四)	下午 2:30 - 4:00
共「里」一起 @ 觀塘 - 「三代溝通有妙法」網上講座	本院義工及病人小組組員	11/12/2021(六)	下午 2:30 - 4:00
聖誕網上聯歡會	本院精神科日間醫院 及容鳳書紀念中心精神科 日間醫院會員	15/12/2021(三)	下午 3:30 - 4:45
「逆風同行」類風濕關節炎病人 互助小組 - 聖誕聯歡暨分享會	本院類風濕關節炎患者 及其家屬	18/12/2021(六)	上午 10:00 - 11:30
痛症紓緩組 - 聖誕聯歡暨分享會	本院痛症患者及其家屬	21/12/2021(二)	下午 2:30 - 4:00
風中支友分享會 - 聖誕歡聚	本院中風患者及其家屬	23/12/2021(四)	下午 2:30 - 4:00
氣功八段錦 { 部份課堂與慧進會合作 }	本院中風患者及其家屬	逢星期一 (公眾假期除外)	上午 10:00 - 中午 12:00
聯合愛嬰網上教室	將於本院分娩的孕婦	逢星期二	上午 9:30 - 11:00
柏金遜症運動班 - 太極 18 式	本院柏金遜症患者及其家屬	逢星期三	上午 10:00 - 下午 1:00

查詢或報名, 可於辦公時間內致電 3949 4746

** 活動詳情或會更改, 參加前請先致電查詢 **

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。

氣功八段錦班（網上 Zoom 版）

你想為自己的復康出一份力嗎？
你想提升練習八段錦的動力嗎？
你想認識更多「同路人」嗎？
機會就在這裡！

逢星期一早上，中心社工與參加氣功八段錦的「風中支友」都有個美麗的約會。課程內容十分豐富，包括熱身運動、氣功八段錦練習、記憶力活動、手眼協調遊戲及慧進會朋輩義工分享等等。只要你願意踏出第一步，每星期準時登入網上平台，相信總有一樣內容可以滿足你的需要，期待在這美麗的約會中見到你。



開心唱歌學講話（網上 Zoom 版）

每月部分特定星期四下午，健康資源中心活動室總會傳出陣陣的歌聲……對！你沒有聽錯，這些歌聲真的是從中心傳出來的呢！這就是不少「風中支友」引頸以待的項目－開心唱歌學講話。

這個每月兩次的「邂逅」，讓一班希望透過發聲及唱歌改善說話能力的患者，在平台上互相鞭策及學習，持續進步。班組歡迎新朋友加入，如你也想與大家來個隔空合唱，請與中心社工查詢。



朋輩病室視像探訪服務

朋輩視像探訪服務從籌備、訓練到實行，不知不覺已超過半年。中心社工逢星期一下午到病室探望中風患者，利用科技拉近患者及「過來人」義工的距離，令關心問候不因疫情阻隔，依然能夠送到患者心中。部份受訪患者於出院後，更學習使用智能器材，積極參與中心的網上活動，在平台上與曾

「探訪」他們的義工重聚，互相關心問候，真是一個別具意義的重逢！



中風服務交流會議

健康資源中心支援患者從醫院重融至社區生活，在醫社協作上擔當重要的角色，故中心社工經常與時並進，了解醫院的治療新趨勢及社區資源，與患者一同經歷及過渡「病人旅程」(patient journey)。

23/8(一) 九龍東醫院聯網中風科顧問護師余忠諍與一眾中心社工講解最新治療中風的發展，透過是次機會互相交流醫社資訊，大家都表示對聯網支援中風患者及照顧者的服務有更多認識。



「圓滿人生」- 社區生死教育及寧養義工服務計劃

為讓末期病患者在人生最後階段活得有尊嚴及有意義，使他們及其家庭得享無憾與圓滿人生，寧養義工服務計劃會透過個案、小組及大型活動等工作形式，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，從而讓他們更珍惜及享受相聚時刻。

懷安科住院病人支援

健康資源中心社工每週均到病室探訪懷安科病人，了解他們的住院情況及需要，並提供適切的關懷及支援。尤其是在現時醫院實施限制探訪的情況下，家人往往因未能親到醫院探訪而對病人的病情更感擔憂，故中心社工進一步成為病人與家屬的橋樑，協助有需要的病人與家人進行視像見面，讓他們能夠互相關懷及表達需要，紓緩雙方的負面情緒。



患者運用網上平台與家人「見面」

心願成真

縱然在各項的限制下，中心社工仍盡力了解病人及家人的需要及作出支援，能夠協助病人完成最後心願不但能夠幫助他們減低對生命的遺憾，亦讓摯親以正面的態度渡過哀傷期。

住院多時的鄭先生希望於生日當天能夠短暫出院，與家人一起慶生辰，可惜因體弱之故未能如願，感到失望非常……

為讓鄭先生與家人能夠在最後的階段享受與摯親共聚的時光，中心社工特與醫護人員提出及協調恩恤探訪的安排。30/7(五)早上鄭太特別為丈夫帶來生日蛋糕，更在中心社工的協助下即時與多位親友「視像」見面，讓大家都為鄭先生送上祝福及鼓勵，場面溫馨。當天，鄭先生精神抖擻地與家人及朋友「見面」，臉上更展現出燦爛的笑容。



鄭太喜能與丈夫見面・細心服侍



親友齊為鄭先生送上祝福

「寧養義工服務計劃」分享

本部於 3/9(五)以「健康資源中心在紓緩治療服務的角色及工作」為主題，讓即將投入懷安科團隊的護士加深對健康資源中心的認識、中心社工及義工在團隊中的角色及個案分享，增進參加者對有關服務的了解，與及為日後的服務協作奠定良好基礎。



健康資源中心社工與護士分享計劃內容

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	X	X	X
	黑色	X	X	X
颱風訊號	1號風球	✓	✓	✓
	3號風球	✓	X	✓
	8號風球或以上	X	X	X

** 為應對 2019 冠狀病毒病，公立醫院已啟動「緊急應變級別」，所有醫院義工服務會暫停直至另行通知。故此，2021 年 10 月至 12 月「病友支援站」值勤服務亦需暫停。如有任何查詢，請致電 3949 4746 與本部職員聯絡。

「陽光計劃」社區精神健康工作計劃

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社區的橋樑。

2021 年暑期青少年重新啟航計劃

由香港心理衛生會賽馬會恆健坊、本院兒童及青少年精神健康服務和健康資源中心合辦的「2021 年暑期青少年重新啟航計劃」，於 20/7 至 17/8 展開為期四星期的活動，旨在協助一群受情緒問題影響或拒學的青少年建立正向的生活模式，透過培養個人興趣、擴闊社交圈子及認識社區支援服務，讓他們善用假期，充實自己，為迎接新學年或投身職場做好準備。



啟航禮啟動儀式



閉幕禮大合照

開心大發現

健康資源中心與香港心理衛生會恆樂坊及香港神託會匯晴坊分別於 13/7 (二) 及 31/8 (二) 合作舉行「開心大發現」活動，讓復元人士對社區資源有多一點的認識，並透過兩間機構的朋輩支援工作人員以「過來人」的身份分享他們復元經歷，鼓勵參加者以積極的態度面對復元路上的挑戰。



朋輩支援工作人員分享心路歷程

齊來賀中秋

在「人月兩團圓」的中秋節，健康資源中心特別邀請香港善導會的職員及義工於 7/9 (二) 及 14/9 (二) 與參加者慶祝佳節的來臨，透過猜燈謎、毛巾操、歌曲欣賞等不同環節，促進參加者與社區人士接觸及交流，讓他們感受到來自社區的關懷，協助他們踏上復元旅程。



動腦筋、猜燈謎

快樂人生小組

健康資源中心於 7 月至 8 月期間分別與本院日間精神科醫院及容鳳書紀念中心日間精神科醫院合辦「快樂人生小組」，以正向心理學為主題，讓組員建立正向生活，藉以提升抗逆力。活動以短講、影片、遊戲和討論等方式進行，中心社工更特製作了《我的快樂日記》，讓組員記錄日常生活中感到快樂和感恩的事情，實踐小組所學。有組員分享原來在看似平淡的生活裡，亦有很多事值得感恩，如家人買給她心愛的早餐、一覺醒來仍有健康的身體等。「快樂」，其實總是圍繞在我們身邊呢！



中心社工教導組員填寫《我的快樂日記》

義工防感染重溫課程

本部於 2021 年 7 月起，每季安排義工參加網上義工防感染重溫課程，義工透過網上課程重溫防感染的知識及了解 2019 冠狀病毒病的防感染須知。課程後中心社工亦與義工們閒談一番，了解近況，他們表示縱使渴望回院服務，但在疫情下自己及家人仍有憂慮，只希望疫情快點過去，令大家可以安心回院服務。

而本部於 2021 年 10 月至 12 月安排以下日期及時間舉行網上防感染重溫課程，以供本聯網的登記義工參加。如有問題請致電 3949 4694 與朱姑娘聯絡。

日期	時間
26/10/2021(二)	下午2:30 - 3:30 / 下午4:00 - 5:00
23/11/2021(二)	下午2:30 - 3:30 / 下午4:00 - 5:00
17/12/2021(五)	上午9:30 - 10:30 / 上午11:00 - 中午12:00



義工們專心地參與課程

健康資源中心25周年

縱然在2020年2019冠狀病毒病仍籠罩全球，各行各業，各人各事亦受到不同程度的影響，不過健康資源中心仍然緊守崗位，以病人的福祉為最大目標，為患者提供身、心、社、靈的整全照顧。2020年對健康資源中心亦是重要的一年，是中心成立25年的周年紀念，過去一年，中心積極籌備多項製作，與大家一同紀念這個別具意義的日子。

紀念特刊

25周年紀念特刊刊載中心25年間不同階段的發展重點及成就，大家只需掃描以下二維碼，便可與我們一同分享部門在這25年的發展、轉變及服務點滴。



網頁更新

健康資源中心網頁已更新啦！歡迎大家隨時瀏覽以下網頁，增加對本部的認識及了解最新活動消息。我們更希望與大家分享有用資訊，因此特別加入「社區資源介紹」，與病友及家屬分享有用的資訊。

健康資源中心網頁及二維碼：
<https://www3.ha.org.hk/uch/civsd/index/index.html>



紀念品

象徵著健康資源中心與一眾病友、義工、院內各部門同事、地區持份者及合作伙伴風雨同路的防水雨傘袋，較早前以郵寄方式送給恆常參與本院義工服務的義工及協作伙伴，希望大家運用它的時候，想起與中心同行的美好時光！



中心短片

新一輯中心短片與大家一起回顧部門的成立、發展多元化服務的過程及展望未來的發展方向，讓大家對中心的服務及發展有更多認識，短片已上載於部門網頁及 youtube 頻道，請大家細心欣賞。



基督教聯合醫院健康資源中心 25 周年紀念：
<https://www.youtube.com/watch?v=7e-2bom2fwo&t=255s>

電話訊息貼圖

大家是否已下載了本部設計的「綠衣天使」貼圖呢？大家記得下載之餘，也不要忘記傳送給親友啊！鼓勵他們多點關注本院的義工服務及加入「綠衣天使」醫院義工行列呢！



Whatsapp – iOS



Whatsapp – Android



Signal



健康資源中心25周年慶祝活動雖然告一段落，不過我們仍繼續與一眾病友、義工、院內各部門同事、合作伙伴及社區人士繼續攜手，並肩前行，迎接一個又一個的周年紀念。

「同心同行」義工嘉許短片

每年一度的「義工周年聯歡」一直是部門盛事，不但可藉此機會感謝義工在過去一年對醫院的貢獻，更可讓大家聚首一堂，互動交流，共渡充滿笑聲的一晚。

可惜受 2019 冠狀病毒病影響，義工服務至今仍未恢復。雖然已有一段時間未能與義工們見面，但彼此的心仍緊緊地連在一起。疫情期間，感謝你們無懼各種限制，積極學習及嘗試電子科技，在家中透過網上平台繼續參與義工服務。為答謝你們對服務的熱誠及投入，本部特意製作——「同心同行」義工嘉許短片，讓醫院管理層及本部同事利用平台向各位表達心意，感謝大家一直以來對醫院義工服務的貢獻。

大家可掃描右方二維碼觀看短片。

嘉許短片



等你歸隊 重投服務

癌症病人資源中心服務

九龍東醫院聯網癌症病人資源中心為癌症病人及其照顧者提供多元化全面康復支援，透過與跨專業團隊合作，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，提升他們面對病患的信心及能力，積極踏上抗癌復康之路。

中西薈萃座談會

治療期間，患者或會有疑問，「可以食中藥嗎？」

為讓患者及照顧者認識中醫與西醫的醫學理論，癌症病人資源中心特別邀請本院腫瘤科部門主管關仲江醫生及基督教聯合那打素社康服務 - 香港中文大學中醫診所暨教研中心中醫醫務主任張杰能博士擔任嘉賓，於 17/7(六) 以座談會方式分享中西醫如何舒緩癌症患者在治療期間的不適，與及解答大家的迷思。當日共有四十位患者參加，他們不但踴躍發問，更彼此交流心得。



參加者以掌聲感謝嘉賓分享



「前列腺癌治療與性功能障礙」講座

本中心首個跨聯網、跨醫院的前列腺癌講座於 16/7(五) 順利舉行，是次活動由本中心、九龍東醫院聯網泌尿外科、伊利沙伯醫院泌尿外科、醫院管理局社區復康中心及伊利沙伯醫院病人資源中心合辦，主題為「前列腺癌治療與性功能障礙」。由泌尿外科專科醫生、顧問護師和性治療師分別講解手術後造成性功能障礙的成因及影響，以及教導他們如何處理手術後帶來的影響，藉此加強患者對復康的信心。講座尾聲，各參加者也表示這類跨專業的講座讓他們獲益良多，希望中心多舉辦同類型活動。



參加者踴躍向嘉賓提問



身心自強工作坊

治療期間，癌症患者承受不同程度的副作用，令他們身心俱疲。中心社工關顧患者的身心需要，與本院職業治療師每月定期合辦「身心自強工作坊」，為新症及剛完成治療的患者提供切合他們情況的運動課程，強健體魄。此外，中心社工及「同路人」義工亦為患者提供情緒支援，協助他們適應治療帶來的挑戰。



許姑娘詳盡講解化療後的不適症狀

婦科火鳳凰中秋分享會

「一年容易又中秋」，中秋佳節臨近前，中心社工於 16/9(四) 與婦科火鳳凰小組組員一起慶祝中秋，讓新舊組員們分享近況及交流處理治療副作用和營養飲食相關資訊，彼此鼓勵和支持，讓新症患者增加對將要接受治療的信心。此外，分享會也特設猜燈謎環節，組員們玩得不亦樂乎。



祝大家中秋節快樂!

靜聽身心工作坊

「拿起一顆葡萄乾，放在手心觀察它的外形。接著，把它放在耳側，聽聽它的聲音，再用鼻子聞一聞，感受它的氣味。然後，把它放在手指之間滾動，直到你覺得你能夠全心欣賞這顆葡萄乾時，把它放進嘴裡細嚼慢嚥，品嚐它的質感和味道。」

以上是靜聽身心工作坊中的「正念飲食」環節，參加者表示這是他們第一次細緻、緩慢及專注地用餐。他們對這種「慢食」體驗感到十分新鮮，同時也發覺自己進食時很少留意和欣賞食物的本身。中心社工鼓勵參加者可嘗試在日常生活練習「正念飲食」，帶著覺察去享受食物。



參加者享受「正念飲食」的新體驗

心靈關顧分享會 - 人生的意義

如果用味道形容，你會以那種食物代表你的「人生」呢？

番茄、檸檬、辣椒、雪糕、苦果.....組員們笑中有淚地分享他們人生的「甜、酸、苦、辣」。人生在世，相信大家也會經歷不同「味道」，過程中如能學會以正面的態度品嚐箇中滋味，就可從中領略人生的意義。

癌症病人資源中心與院牧部將定期舉辦「心靈關顧分享會」，讓癌症患者及照顧者感受到「信、望、愛」，活出蒙福的人生。



「過來人」義工相聚

礙於疫情關係，醫院實體義工服務仍需暫停，義工們亦已有一年多沒有在醫院裡見面了。中心社工特於 17/7 (六) 舉辦「過來人」義工相聚，促進朋輩支援網絡。

在分享會上，義工們互相問候，交流近況。社工亦簡介了本院腫瘤科最新的服務發展，以及鼓勵義工參與網上義工服務，不少義工都表示樂意參與，應對疫情下新症患者的需要，發揮「同路人」互助互愛精神。



將軍澳醫院肺癌新症分享會

在 8/7 (四) 的新症分享會上，有患者表示因氣促和咳嗽等的不適問題，影響他們外出的機會及減少社交生活，情緒問題亦隨之增多。

癌症病人資源中心以醫社合作的模式，與癌症基金會攜手運用網上平台，接觸長期留在家中的新症患者，他們只需在家中使用手機應用程式，便可認識「同路人」和獲取社區資訊，建立支援網絡，提升生活質素。

外展關懷服務

- 關注及缺乏支援的體弱病人病徵
- 提供個別及貼地的照顧服務，協助目前輪候醫務服務的患者
- 為不能來中心參與活動的病人，提供家居的心理輔導服務
- 提供視聽障礙病人及家人的生活質素
- 提供機會讓晚期病人與家人能享受最後時刻
- 服務內容包括：陪診/ 處方管理/ 護士家醫評估及諮詢/ 家居/ 康復活動
- 於2013年獲得香港社會服務聯會頒發的「十大卓越服務獎」

患者安在家中仍能接受適切的支援及關懷

癌症病人資源中心2021年第四季活動一覽

對象	日期	時間	地點	內容	費用	查詢
本聯網之癌症患者及照顧者	8/10/2021(五)	第一組 上午 9:30 - 10:30 第二組 上午 10:45 - 11:45	活動會以 Zoom 網上形式進行	「音樂鬆一鬆」	全免	3949 3756 陳姑娘
	8/10/2021(五)	下午 2:30 - 4:30		化療藥物及副作用處理		
	13/10/2021(三)及 20/10/2021(三) 【參加者必須完成2節】	上午 9:30 - 11:00		「畫出我心聲」		
	20/10/2021(三)	下午 4:00 - 5:30		「前腺加油站」	3949 4754 周姑娘	
	19/11/2021(五)	下午 3:00 - 5:00		癌症治療新趨勢		
	30/11/2021(二)	下午 3:00 - 4:30		癌症專題講座之 「癌症病人吃甚麼？」		
	3/12/2021(五)	下午 2:30 - 4:30		簡介乳癌及肺癌標靶藥物及副作用處理		
18/12/2021(六)	第一組 上午 10:00 - 11:00 第二組 下午 2:30 - 3:30 第三組 下午 4:00 - 5:00	「燃希相聚」	3949 3756 陳姑娘			
本院之癌症患者及照顧者	28/10/2021(四)、 25/11/2021(四)及 30/12/2021(四)	下午 3:30 - 5:30 晚上 7:00 - 9:00 下午 3:30 - 5:30	本院之癌症患者及照顧者	「治療鬥士」分享會	3949 4754 周姑娘	
	7/10/2021(四)、 4/11/2021(四)及 2/12/2021(四)	下午 3:30 - 5:00		身心自強工作坊		
	5/11/2021(五)	下午 2:30 - 4:30		「同向前行」 前列腺癌患者適應分享會		
	29/10/2021(五)及 10/12/2021(五)	下午 2:30 - 4:30		「腸樂之道」適應課程		
	9/12/2021(四)	下午 2:30 - 4:30		「婦女新姿」火鳳凰婦科新症分享會		

**** 活動詳情或會調動，請於參與活動前先致電查詢 ****

共里一起@觀塘之「長青喜動樂」

有鑑於疫情的影響，社會福利署(社署)觀塘區福利辦事處聯同區內各受社署津助的服務單位與及本院，在區內推展多項活動，以回應地區需要。

「共里一起@觀塘」2021-22年度秀茂坪工作小組由本院與社會福利署秀實綜合家庭服務中心、基督教家庭服務中心順安長者地區中心、香港小童群益會賽馬會秀茂坪青少年綜合服務中心及香港中華基督教青年會聯青聾人中心組成。小組經商討後，將以「長青喜動樂」為名，推出一系列活動，包括「手語興趣班」、「智能手機應用工作坊」、「健體運動班」、「家居安全你要知」及「三代溝通有妙法」網上講座，以關顧長者體能、心理社交及新常態下的生活適應，實踐全人關懷。

其中「健體運動班」以「大使培訓」形式進行，由小組成員單位安排合適的義工接受訓練。有關項目已於23/9(四)假秀茂坪社區會堂順利舉行。本院物理治療部師先向參加者講解長者運動的基本元素及安全守則，繼而教授有助提升長者體能的12式運動。30多位大使，在物理治療師的悉心指導下，很快便掌握了當中要點，相信日後能在所屬單位持續推廣。



督印人：陳少楓

編輯委員：王雪儀、周曉敏、李美嬌、陳嘉玲、朱惠瑩、朱穎欣、吳素瑩

匯



社區參與及義工服務部 編印

2021年第四季 第89期

網上平台活動
刊於P.8-9
敬請留意!

印刷品

Printed Matter

九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院0座2樓

社區參與及義工服務部

電話：3949 4746

傳真：2949 6771



本期印刷數量：2200份