

匯佳



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



基督教聯合醫院
UNITED CHRISTIAN HOSPITAL

社區參與及義工服務部 編印

2023年第三季 第96期

病人賦能 · 病人及照顧者互助支援 · 義工服務 · 社區協作計劃 · 疾病防治推廣 · 健康資訊

「我聽見我的兒女們按真理而行，
我的喜樂就沒有比這個大的。」

(約翰三書1:4)

孩子聰明活潑、身體健康、成績優異、能夠出人頭地，相信是很多父母的心願，但對基督徒父母而言，更大的喜樂莫過於見到孩子擁有屬神的品格，做人處事都按著《聖經》真理而行，行公義，好憐憫，活出愛與喜樂的生命。《聖經》告訴我們，現今的世代邪惡並多誘惑，價值觀隨著時代環境改變，所以心存真理，扎根在神永恆不變的話語當中，才能在世俗洪流的衝擊下仍會站立得穩。



健康錦囊 P.2



感覺統合失調症

健康資源中心 P.6



跨病人小組聚會 - 園藝初體驗

義工服務 P.12



「同行有您」朋輩義工訓練課程

社資訊 P.16



基督教聯合醫務協會 - 地區領袖及善長午餐聚會

感覺統合失調症



孩子也會「當機」？為何孩子會手腳無法協調，動作笨拙？有的更會對環境產生異常大的反應、「冇時停」不停衝……原來，有些孩子當大腦在各種感官的統合過程發生問題，出現感覺統合失調，便會在行為表現上反映出來。當孩子在生活中不時出現異常的反應，感覺與其他小孩不同，可能孩子正是患上感覺統合失調症。究竟這病症有甚麼徵狀？甚麼原因導致患此症？治療方法又如何？今期我們邀請了本院職業治療部資深職業治療師與大家分享及解答常見的疑問，期望大家多了解及關注有關病症，協助孩子回復正軌！

問 基督教聯合醫院健康資源中心社工鄭晞僑

答 基督教聯合醫院職業治療部資深職業治療師潘曉儀

問 甚麼是感覺統合？感覺統合失調症又是甚麼？

答 人的身體會透過七大感覺系統，包括嗅覺、味覺、觸覺、前庭平衡感、本體感、聽覺和視覺，接收環境訊息並傳送至腦部進行分析，從而令身體作出適應性反應，例如情緒調控及身體協調等。所謂感覺統合失調，會分別從感覺調節、感覺分析及感覺動作協調三大範疇來觀察孩子出現障礙的情況。

感覺統合失調症的三大範疇和表徵：

1. 感覺調節障礙	<p>a. 感覺過敏：表現敏感及緊張，例如有人輕輕觸碰，已令孩子出現很大的反應；難以適應新環境、新事物，也有未能處理日常的動作，如擦牙洗臉而鬧情緒。</p> <p>b. 感覺註冊能力過弱：感覺刺激沒有被腦部確認，因此孩子對感覺刺激反應不大，而忽略注意周圍的環境；例如正常人可以感受的中度力量，但對於過低反應的孩子，便需很大力度才令其感受到。也有孩子撞倒亦不覺痛、觸摸凍的東西亦不覺得凍的情況。</p> <p>c. 感覺尋求：很想取得更多的感覺刺激，孩子會表現得「衝嚟衝去」、「亂跑亂跳」。</p>
2. 感覺分析障礙	人體透過七大感覺系統接收訊息時，作出錯誤的分析，如給予棉花予孩子觸摸，孩子卻以為觸摸的是一塊布。
3. 感覺動作協調障礙	<p>a. 姿勢控制：常見是孩子肌肉耐力弱，經常不能安坐。</p> <p>b. 行動計劃障礙：動作笨拙手腳，難以協調。</p>



問 孩童患上感覺統合失調症普遍的年齡是多少？

答 一般而言，沒有既定的歲數範圍，在臨床上，接觸的個案由幼稚園至小學均有，但另有文獻指出早產嬰兒或會增加出現此失調症的機會。

問 甚麼因素導致患上感覺統合失調症？

答 有遺傳基因引致，亦有與生產因素有關，例如屬早產嬰兒、出生時體重過低（少於2.2kg）或孕婦是否有受酒精及藥物影響；此外，也有環境因素影響，如孩子成長的環境中欠缺玩伴、甚少接觸外界等。甚至有文獻顯示，幼童若在日常生活中經常接觸化學物質，也會增加患上感覺統合失調的機會。

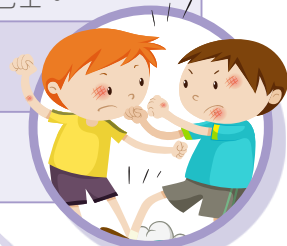


治療師講解感覺統合失調症的相關資訊

問 患上感覺統合失調症對兒童學習及日常社交有何影響？

答 可以分Home (自理能力)、Role (角色)、Leisure (社交) 三大範疇來看：

例子：	
1. 自理能力：	<ul style="list-style-type: none"> · 因觸覺感過敏，轉季時因另一季校服的質地不同而不願更換，繼而鬧情緒或引致遲到。 · 因前庭平衡感過敏，引致容易暈車而不肯乘搭某種交通工具，例如巴士。
2. 角色 (如學生)：	<ul style="list-style-type: none"> · 美勞堂時，不願觸摸漿糊等「黏立立」的物質，而未能完成勞作。 · 控制不了力度，寫字很大力。
3. 社交：	<ul style="list-style-type: none"> · 被輕力觸碰後出現很大反應。 · 控制不了力度，打招呼時不經意大力拍打別人。



問 現時職業治療有甚麼篩查方法？

答 當接獲醫生轉介後，職業治療師便會約見主要照顧者，了解孩子出現的徵狀及對日常生活的影響，與及透過問卷，較詳細了解孩子近半年的情況。另亦會進行評估及臨床觀察，從每個感覺分析、感覺統合情況、姿勢控制及行為計劃四方面觀察，評估孩子是否有感覺統合失調的問題和訓練的需要。



本院設有感統訓練室

問 在職業治療層面，有何改善感覺統合失調症的訓練方法？

答 治療師會與孩子在互信的關係下，透過觸覺、前庭感及本體感三大感覺進行訓練活動。希望幫助孩子自我調節至合適的覺醒狀態，學習該如何統合大腦接收到的感覺訊息及作出適應性反應，如可以控制情緒，計劃行動和完成執行，以及增加自己的參與程度。除感統課堂訓練外，亦有安排家中練習予家長，根據孩子的情況設定「感覺餐單」，每日於不同時間安排相關的感覺訓練活動，例如有些孩子較常發呆，可讓他們在早餐時吃脆口的食物，讓他們多郁動口部關節以喚醒感覺。

問 可以建議一些適合在家居環境進行的改善感覺統合失調症遊戲嗎？

答 在家長看顧情況下，可以讓孩子在剃鬚膏或淡忌廉上進行寫字練習，以培養觸覺敏感度，又或可以與孩子玩人力車遊戲，家長扶起孩子雙腳，讓孩子用雙手向前爬，藉此可以練習本體感及姿勢控制。如有分析障礙情況的孩子，亦可以與他們玩一些猜物品遊戲，讓他們觸摸物品後猜想物品是甚麼，以訓練觸覺感覺分析。



後記

對四周環境看似平常不已的感覺，原來也不是必然的。看見孩子的感覺世界出現異常，家長難免感到憂心徬徨。希望透過今期的內享，增加家長相關方面的知識，及早陪同孩子尋求評估，因應情況找到治理的出路。在此特別感謝本院資深職業治療師潘曉儀在百忙中抽空與大家分享，為家長提供非常有用的參考資訊，十分感謝！

感謝職業治療部資深職業治療師潘曉儀接受訪問

活動報導

痛症紓緩組

九龍東醫院聯網疼痛治療中心與健康資源中心合辦第一期「痛者當自強 - 長者慢性痛症管理課程」，課程於8/5 - 26/6/2023逢星期一舉行，合共8堂。參加對象是60歲或以上的痛症科病人，透過課程增加對慢性痛症的認識及了解疼痛發作的處理，幫助他們建立正面思維，從而更有信心面對痛症及認識社區資源，有助強化他們的支援網絡。

是次課程共有9位參加者，課程由顧問護師(疼痛科)黃敏蕓及健康資源中心社工講解不同主題，並教授椅子操及放鬆練習。同時，透過介紹調適步伐，鼓勵參加者將此緩痛方法應用在生活中。

在課程最後一堂頒發證書予參加者，以作鼓勵。大家都表示課程中除知識上的得著，能夠認識到一班「同坐一條船」的痛症病友，更是很大的收獲。



參加者聆聽護士及社工的講解

聯合愛嬰網上教室

每次「聯合愛嬰網上教室」都有義工經驗分享環節。義工們分享自己照顧新生嬰兒及餵哺母乳的苦與樂，亦為「新手媽媽」提供一些生活小貼士，幫助她們在照顧新生嬰兒及餵哺母乳方面有更好的準備。不少參加者在活動檢討表中回應義工的分享對她們很有幫助。母乳餵哺服務義工一直積極投入推廣母乳餵哺的訊息，實在是醫護人員的合作好夥伴。



義工分享時表現雀躍

心臟病病人支援小組

每當組員「想當年」時都會很興奮，小組於30/5(二)特邀請香港紅十字會合辦「懷舊小食」活動，透過圖片分享及遊戲，與組員一同回味昔日的小食。義工們與組員觀看小食圖片時，聽到很多組員回應「以前經常會食砵仔糕、我好喜歡食白糖糕、現在已經無得食……」整個活動室都充滿笑聲。而在遊戲環節，大家很投入參與，並落力地搶答，贏取小禮物，最後義工們亦將親手製作的手工藝禮物送給每位組員，大家都非常感謝義工們的心意。



義工與組員一同回味昔日的小食

脆性骨折患者支援小組

為了更全面回應脆性骨折患者及其照顧者的需要，小組6月份開始改以混合模式進行分享會，患者及家屬可以選擇以網上平台Zoom或直接到本中心參與活動。

不少參加者對此安排表示讚賞。有參加者表示曾以Zoom參與活動，但始終喜歡面對面交流，感覺不一樣；有參加者表示自己家中沒有上網設備，幸好活動可選擇實體參與；亦有照顧者則表示Zoom參與活動可以便利他在家中支援患者……兩種方式可說是各有「擁躉」。



醫護與患者同行

急性中風患者及家屬支援小組

小組隔月透過風中支友分享會，讓中風患者聚首一堂，認識更多同路人，擴闊社交圈子，並鼓勵患者以積極態度面對病後生活。雖然疫情已趨穩定，不少患者有出遊的打算，但因各種原因，或難以即時實行。因此，4月份分享會以「去一次說走就走的旅行」為主題，與一班風中支友來一趟虛擬旅行，滿足外遊的慾望，撫慰心靈上的需要。有參加者表示沒有想過可以安在家中到長城走走，甚至見到北極光；有參加者表示活動中討論中風後旅行需要留意的地方及準備，彼此的提醒十分有用。

不經不覺，「風」中奇緣音樂小組已推行近一年，透過音樂或藝術元素活動的介入，中風患者更能檢視自己與病患的關係，也有機會整理自己因病患而帶來的情緒。8月份開始，小組將以實體進行，歡迎對音樂治療感興趣的你參與。



痛症紓緩組及「逆風同行」類風濕關節炎病人互助小組

每逢復活節都令人聯想到復活蛋及復活兔，於12/4(三)痛症紓緩組及「逆風同行」類風濕關節炎病人互助小組合辦「復活兔製作」活動，由組員少娟擔任手工藝導師，教授組員利用方巾製作一隻屬於自己的復活兔。在導師清晰的講解及示範下，大家都順利完成，組員更加入自己的創作，為兔仔加上一對精伶可愛的眼睛。



柏金遜症病人互助小組

第二季度運動班已於28/6(三)完成。隨著社會進一步復常及通關後，組員的出席率開始變得不穩定，有的與家人外遊、有的前往內地探望親友、亦有的隨家人移民。即使如此，當他們返港後都一定登入平台與大夥兒一同運動，談談近況。有組員表示幸有這個網上平台，讓近期狀態不理想的他，有機會與病友交流，感覺有同伴關心，才有力量繼續與病患同行。



病「有」秘笈新症分享會暨社區資源介紹

由今年初起，中心每季開辦新症分享會，讓病友分享患病經歷、認識醫院及社區資源。

第二季分享會於9/6(五)順利舉行，當日的參加者樂意分享自身的患病經歷。過程中，社工更運用不同顏色，讓參加者繪畫、形容及分享面對病患的心路歷程。分享過程中，有參加者提及病患帶來的生活影響及與家人產生的衝突時，其他參加者亦加以鼓勵，發揮朋輩支援的果效。

活動尾段亦介紹了多項醫院現時使用的應用程式，讓參加者掌握更多便利他們求診的資訊。



「和」你鬆一鬆 - 和諧粉彩工作坊

作為長期病患者及照顧者，除了要應付日常生活的挑戰，也要適應因病患帶來改變，壓力實在不少。不少研究指出藝術創作過程除可讓人專注，也能讓人放鬆心情。因此，本年度中心定期安排和諧粉彩工作坊，由持有教授和諧粉彩資格的社工作為導師，讓本院病人及照顧者有多一個渠道回應自己身心靈的需要，暫時放下生活的壓力。如欲查詢工作坊詳情，可與中心職員聯絡。



看大家多專注!

跨病人小組聚會 - 園藝初體驗

中心病人小組一直恆常舉行分享會，以支援新症、舊症患者及其照顧者，讓他們擴闊社交圈子及促進「同路人」的互相支持。而為了進一步增加不同病人小組之間的互動，擴闊患者對不同病患的認知，中心不定期進行跨病人小組聚會。



活動大合照

於2/6 (五)本院「逆風同行」類風濕關節炎病人支援小組、急性中風病人及家屬支援小組、腦癱症病人支援小組及痛症舒緩組聯合進行分享會，以「園藝初體驗」為主題，與一眾患者及其照顧者進行園藝體驗活動，為植物注入最窩心及獨特的祝福。活動中更安排有種植經驗的義工分享心得，內容十分豐富。

認知友伴俱樂部

認知友伴俱樂部每月定期在網上舉辦活動，讓認知障礙症患者透過活動延緩認知上的衰退。在4至5月期間，本部透過遊戲「數字Bingo」及「『腦』友記廚房」，鍛鍊參加者腦筋、短期記憶及專注力。他們在進行遊戲時相當投入，尤其在接近「Bingo」時，他們更是興奮；有陪伴家人參與的照顧者表示，以食物為主題的遊戲不但讓參加者認識餸菜所需的配料，更可引起食慾。

此外，本部在6月臨近端午佳節前和參加者一齊製作小「粽子」，預先慶祝節日來臨。完成後，參加者輪流彼此祝福，場面十分溫馨。



齊玩「數字Bingo」遊戲



圖片卡幫助參加者認識餸菜所需材料

照顧者專線

透過每季進行一次的照顧者專線聚會，加強曾參與不同期數快樂體驗之旅小組的照顧者之間的連繫，提倡為自己製造“ME Time”，照顧別人之餘，也要照顧自己的需要。

我們除看到每位照顧者在照顧別人上身懷絕技，也看到他們的興趣及嗜好。故此，每次聚會社工都會邀請照顧者輪流分享他們的興趣，讓他們的聲音被聽見，也讓大家看見每個人的強項。4月份聚會由其中一位照顧者與我們分享她的「剪紙樂趣」，她不僅仔細為每位參加者準備製作材料，在講解時亦十分耐心回應提問，盡顯作為照顧者的特質。大家拿著成品，都不禁驚嘆，沒有想過自己可以做到呢！



笑逐顏開



細心講解

人工關節病人互助小組

因疫情而一度需要暫停的「綜合教育及術前護理講座暨分享會」，終於在4月份開始恢復實體進行。於活動中，一班即將進行全髖或全膝關節置換手術的患者及其家屬除了可以從醫護人員講解中更了解手術前後的護理，亦可從「過來人」義工分享中釐清自己對手術的憂慮情緒。過程中，參加者踴躍提出自己的疑問，與講者及其他參加者甚有互動，反應熱烈。

另外，20/4 (四)小組進行了本年度第一次術後重聚日，為已完成手術的患者及家屬提供平台，分享術後的情況及日常護理技巧。不少參加者感謝「過來人」義工的鼓勵，明白繼續復康運動的重要性；也有參加者覺得中心社工提供的網上資源十分實用，能加強自己對術後護理的信心。



參加者專心聆聽「過來人」義工分享



實用網上資源

糖尿澀心會

本會每季均配合糖尿科中心舉行的新症講座，健康資源中心社工於講座中向新症病友及家屬介紹澀心會成立目的及內容，並邀請他們加入成為組員。期望透過不同的心理社交支援活動，提升他們對疾病的關注及管理能力，以及促進病友間的聯繫，建立互相支援網絡，共同以正面的態度面對生活上的轉變。

今年，香港糖尿聯會以「防疫·『傳疫』·大流行」為主題，假香港科學園舉辦「關注糖尿人士會議」，本會當然積極響應。當日活動內容豐富，除有多項與糖尿病患息息相關的專題講座外，會場更設有多個攤位，透過介紹及遊戲增加參加者對病患的關注。最後，本會多位組員更獲大會頒發「控糖達人」獎項，鼓勵大家在生活上積極面對病患，為自己的健康繼續努力。



健康資源中心介紹小組服務



攤位內容提升參加者的控糖知識



組員們在小禮物及知識認知均滿載而歸

康寧腎友會

康寧腎友會與基督教聯合醫院及將軍澳醫院腎科於20/5(六)合辦健康講座，當日邀請了本院內科及老人科陳家洛副顧問醫生主講「腎病對神經及肌肉的影響」，向大家講解腎病引起的神經病變、肌肉減少症的症狀及治療方案等。講座尾聲設有問答環節，參加者熱烈發問，各人獲益良多。

本會2023-2024年度會員大會緊接講座後舉行，議程包括去年度會務及財務報告、來年本會活動計劃及進行幹事會換屆改選。當日本會幹事、會員、義工及兩院醫護接近100人出席，場面熱鬧。



健康講座獲熱烈反應



2023年第三季(7-9/2023) 網上平台 活動一覽

活動	對象	日期	時間
改善睡眠質素小組 (參加者必須完成4節)	本院病人及照顧者	3/7/2023(一) 10/7/2023(一) 17/7/2023(一) 24/7/2023(一)	下午2:30 - 4:00
「風」中奇緣音樂小組	本院中風患者及其家屬	5/7/2023(三) 12/7/2023(三) 19/7/2023(三) 26/7/2023(三)	下午3:00 - 4:30
「祈願・祝福」和諧粉彩 作品轉贈計劃	本院義工	8/9/2023(五)	上午11:00 - 下午12:30 下午2:00 - 3:30
		9/9/2023(六)	上午11:00 - 下午12:30 下午2:00 - 3:30
認知友伴俱樂部	本院認知障礙症患者及其家屬	31/7/2023(一) 28/8/2023(一)	下午3:00 - 4:00
脆性骨折患者支援小組 分享會	本院脆性骨折患者及其家屬	21/9/2023(四)	下午3:00 - 4:30
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
		每月第一個星期六 (公眾假期除外)	下午2:00 - 4:00
柏金遜症運動班(恆常班)	本院柏金遜症患者及其家屬	逢星期三 (公眾假期除外)	上午10:00 - 11:00

2023年第三季(7-9/2023) 實體 活動一覽

活動	對象	日期	時間	地點
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	健康資源中心
健體氣功班	本院冠狀動脈心臟病患者	逢星期二	上午10:00 - 11:30	健康資源中心
改善睡眠質素小組 (參加者必須完成4節)	本院病人及照顧者	3/7/2023(一) 10/7/2023(一) 17/7/2023(一) 24/7/2023(一)	下午2:30 - 4:00	健康資源中心
寫字班 (部份課堂與慧進會合作)	本院中風患者及其家屬	6/7/2023(四) 13/7/2023(四) 20/7/2023(四) 27/7/2023(四) 3/8/2023(四) 14/9/2023(四)	上午10:30 - 下午12:15	健康資源中心
Let's裝 HA Go!	本院病人及照顧者	7/7/2023(五)	上午10:00 - 11:30	健康資源中心
和諧粉彩工作坊	本院病人及照顧者	7/7/2023(五)	下午2:30 - 4:00	健康資源中心
身心社靈系列工作坊 (參加者必須完成4節)	本院病人及照顧者	25/7/2023(二) 1/8/2023(二) 8/8/2023(二) 15/8/2023(二)	下午2:30 - 4:00	健康資源中心
痛症紓緩組聚會	本院痛症患者	14/8/2023(一) 18/9/2023(一)	下午2:30 - 4:00	健康資源中心

活動	對象	日期	時間	地點
照顧者專線 - 聚會	本院病人及照顧者	29/7/2023(六)	下午2:30 - 4:00	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
婦科表達藝術小組	本院婦科患者	2/8/2023(三) 16/8/2023(三) 30/8/2023(三) 13/9/2023(三)	上午10:00 - 11:30	健康資源中心
類風濕關節炎病人支援小組及痛症紓緩組聚會	本院類風濕關節炎患者及痛症患者	14/8/2023(一)	下午2:30 - 4:00	健康資源中心
「風」中奇緣音樂小組	本院中風患者及其家屬	16/8/2023(三) 23/8/2023(三) 13/9/2023(三) 20/9/2023(三) 27/9/2023(三)	下午3:00 - 4:30	健康資源中心
「祈願・祝福」和諧粉彩作品轉贈計劃	本院義工	8/9/2023(五)	上午11:00 - 下午12:30 下午2:00 - 3:30	健康資源中心
		9/9/2023(六)	上午11:00 - 下午12:30 下午2:00 - 3:30	健康資源中心
病「有」秘笈新症分享會暨社區資源介紹	本院病人及照顧者	15/9/2023(五)	下午2:30 - 4:00	健康資源中心
脆性骨折患者支援小組分享會	本院脆性骨折患者及其家屬	21/9/2023(四)	下午3:00 - 4:30	健康資源中心
認知友伴俱樂部	本院認知障礙症患者及其家屬	25/9/2023(一)	下午3:00 - 4:00	健康資源中心

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****

康寧腎友會

內容	對象	日期	時間	地點	費用	查詢	
乒乓球小組	本院腎科病人 康寧腎友會會員及其家屬	逢星期二	下午3:00 - 5:00	觀塘曉光街體育館	全免	康寧腎友會 (辦公時間) 9305 7207 聯絡人：陳小姐	
羽毛球小組		逢星期四	中午12:00 - 下午2:00				
門球小組		逢星期二、五	下午1:00 - 3:00				
太極運動班		逢星期五	上午11:00 - 下午1:00	調景嶺體育館			
羽毛球小組		逢星期二	中午12:00 - 下午2:00				
太極運動班		逢星期二	上午10:00 - 中午12:00				將軍澳體育館
		逢星期二	上午11:00 - 中午12:00				藍田(南)體育館

**** 部份運動班7, 8月暫停，時間/地點或會調動，欲參加腎友請先致電查詢 ****

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

2023年7月至9月「病友支援站」值勤服務暫停。如有任何查詢，請致電 3949 4746 與本部職員聯絡。

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。

「前線加油站」之第四期前列腺癌患者分享會

中心再次與伊利沙伯醫院病人資源中心及香港癌症基金會服務中心(黃大仙)合作，一連兩星期舉辦「前線加油站」之第四期前列腺癌患者分享會，讓一眾癌症病人和照顧者可以面對面的形式交流和互動。參加者投入地分享治療情況及副作用，癌症基金會護士詳細地解答他們的問題，以釋除心中的疑慮。中心社工借用「苦惱溫度計」，鼓勵參加者訴說自己困擾，大家亦分享自己如何面對這些擔憂，「同路人」之間彼此支持，一起學習與「癌」共存。



護士耐心解答參加者的提問

靜觀治療小組

中心自2019年開始舉辦靜觀治療小組，小組以開放形式舉行，讓新症患者按身體狀況隨時參與。小組每節都將靜觀元素帶到日常的生活環節，如靜觀呼吸、靜觀伸展及身體掃描等，希望有助治療中的患者及照顧者調適情緒，提升他們心理抗壓力。



社工帶領組員感受當下的一吸一呼

將軍澳醫院同路人分享會之「線下聊天室」

為照顧癌症病友及照顧者的身心靈需要，中心於9/6(五)在將軍澳醫院舉辦同路人分享會，讓參加者分享彼此的經驗和心得。不少曾在網上活動見面的「網友」終於有機會親身見面，大家都感到很雀躍。

參加者認為這個活動提供了一個互相學習和支持的平台，讓他們分享患癌的心路歷程、治療過程中的種種挑戰，以及如何克服各種身心上的挑戰。最後，參加者互相鼓勵和支持，祝願每位患者和照顧者對病後的生活更有信心和希望。



熱鬧的線下聊天室

將軍澳醫院腸樂之道新症適應課程 2023

手術前有什麼準備？手術後的傷口如何護理？面對手術，新症患者及照顧者或有很多疑問及擔憂，心情猶如坐過山車一樣，起伏不定。

有見及此，中心與將軍澳醫院外科部及健康資源中心於16/5(二)舉辦了腸樂之道新症適應課程。除了由護師講解手術前及後的護理須知外，中心社工亦提供即時情緒支援給新症患者及照顧者，並提供社區支援資訊，以減輕他們的擔憂。



社工簡介社區支援資訊

癌症專題網上講座 - 治療中到康復後的飲食變化

中心與另外5間醫院癌症病人資中心於26/4(三)舉辦全港性癌症專題網上講座，當日邀請了銘琪癌症關顧中心註冊營養師詳細講解「治療中到康復後的飲食變化」。當日吸引超過100名患者及照顧者參與，透過講座讓他們更了解營養配方，有助他們制訂健康飲食餐單。

本中心將於20/7(四)再次舉辦癌症專題網上講座，並邀請本院腫瘤科主管關仲江顧問醫生作主講嘉賓，簡介癌症治療新趨勢，並剖析現時本地的應用情況，大家萬勿錯過。



營養師詳細講解營養配方

身心自強工作坊

為關顧正接受化療患者的需要，中心自 2021 年起與本院職業治療部合作，定期以網上形式舉辦身心自強工作坊。社會疫後陸續復常，中心於 1/6 (四) 舉辦了第一次實體工作坊，職業治療師親身示範伸展運動及氣功八段錦招式。

在工作坊完結時，新症患者表示治療期間的腰酸背痛減低他們做運動的動力，但在「同路人」義工及職員的鼓勵下，讓他們重拾動力及信心，齊做運動鍛鍊身體，望能紓緩腰酸背痛。



齊齊動手做運動

「婦女新姿」火鳳凰新症分享會

不少婦科患者在接受手術後對自己的身體狀況、營養飲食或運動方面都有憂慮。因此，中心在 11/5 (四) 舉行了「婦女新姿」火鳳凰新症分享會，婦科護士全面地講解如何調節和適應手術後的生活，以及提供復康運動和飲食建議。及後，病友亦分享自己對未來化療的擔憂。護士提醒化療需注意的事項，以及「過來人」義工分享自身經歷和提供實用建議，藉以加強患者面對病患及治療的信心。



護士講解飲食建議

癌症病人資源中心2023年第三季活動一覽

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	20/7/2023 (四)	上午10:00 - 11:30	活動會以Zoom網上形式進行	癌症專題網上講座－癌症治療新趨勢	全免	3949 3756 陳姑娘
	21/7/2023 (五)	下午2:30 - 3:30	癌症病人資源中心	「簡介化療藥物及其副作用」分享會		
		下午3:30 - 4:30		情緒支援及癌症服務資訊分享會		
	26/7/2023 (三) 23/8/2023 (三) 6/9/2023 (三) 20/9/2023 (三)	上午10:00 - 11:30		靜觀治療小組		
	1/9/2023 (五)	下午2:30 - 3:30		「簡介標靶藥物及荷爾蒙藥物」分享會		
		下午3:30 - 4:30		情緒支援及癌症服務資訊分享會		
	7/9/2023 (四)	下午2:30 - 4:00		紓緩癌痛講座		
	8/9/2023 (五)	下午3:00 - 4:30		將軍澳醫院主座大樓地下－演講廳		
本院之癌症患者及照顧者	14/7/2023 (五)	下午2:30 - 3:30		癌症病人資源中心	「同向前行」前列腺癌新症適應分享會－護理講座	全免
		下午3:30 - 4:30	「同向前行」情緒及社區支援分享會			
	3/8/2023 (四)	下午3:30 - 5:00	身心自強工作坊			
	4/8/2023 (五) 9/8/2023 (三)	上午9:30 - 11:30	燃希相聚			
	18/8/2023 (五)	下午2:30 - 3:30	「腸樂之道」新症適應課程－護理講座			
		下午3:30 - 4:30	「腸樂之道」－情緒及社區支援分享會			
	31/8/2023 (四)	下午3:30 - 5:30	「治療鬥士」新症分享會			
14/9/2023 (四)	下午2:30 - 3:30	活動會以Zoom網上形式進行	「婦女新姿」火鳳凰新症分享會－護理講座			
	下午3:30 - 4:30		「婦女新姿」情緒及社區支援分享會			

** 活動詳情或會調動，請於參與活動前先致電查詢 **

義工活動花絮

義工核心課程

隨著義工服務恢復，為配合服務需要而招募新義工加入醫院義工服務，本部於27/5(六)、11/6(日)及24/6(六)舉行義工核心課程，安排本聯網新義工參加。義工們在課程前認為學習與病人溝通的技巧便足夠，但經過核心課程訓練後，他們明白原來認識醫院防感染、病人私隱、防火及職安健等知識對參與醫院義工服務都很重要。



一群準備加入義工行列的新力軍

病室探訪服務

本院病室探訪義工服務從4月份開始恢復實體進行，綠衣天使義工暫時每月一次到病室關懷住院病人。為了讓義工重拾服務節奏，同時在服務恢復初期更能了解義工的需要，中心社工在每次服務後都會進行服務檢討，並與義工們整理及回顧服務經驗。義工們對於能回到病室重新投入服務感到興奮，遇到昔日的拍檔更是無所不談，互相問候。如你想加入病室探訪義工行列，可與中心職員聯絡。



整理服務後的經驗

「同行有您」朋輩義工訓練課程

本部於28/4(五)舉行「同行有您」朋輩義工訓練課程，招募了9位不同病科的病人參加課程。透過課程幫助康復病人角色轉化，訓練他們成為朋輩義工，促進病人賦能。同時，透過用自身患病經驗，鼓勵新症病人積極面對疾病的挑戰，發揮病人互助精神。

病友們在課程中，分享自己患病初期的心情及在康復路上的心態轉化，而其中一位病友更無私地分享所面對艱難的復康路，大家不僅深受感動並表示欣賞他的堅毅鬥志，更視他為一個值得學習的榜樣。經過訓練後，各朋輩義工將投入病人支援小組關懷病人的服務。



完成課程後一同合照

暑期學生服務體驗計劃 2023

九龍東醫院聯網基督教聯合醫院及靈實醫院與香港輔導教師協會合辦的「暑期學生服務體驗計劃2023」第一期已於12/6(一)開展。此期招募了30多位中六學生參加，學生被分配到基督教聯合醫院或靈實醫院的病房或部門，參與為期三星期的義工服務。

12/6(一)上午安排學生參加迎新日，讓大家認識醫院的服務及環境，並講解義工核心課程內容及有關計劃的安排。午膳後大家隨即到服務崗位投入服務，對於第一個半天的工作，雖然同學們都感到有點戰戰兢兢，但又期待接受新的挑戰。



防感染組護士向學生講解

大堂募捐

隨著義工服務逐步恢復，大堂募捐站也於4月全面重開。在此，除要感謝各位捐款的病人與訪客外，更要多謝每一位風雨不改回院當值的義工，你們的付出，讓基督教聯合醫務協會的社區基層健康服務籌得的經費可以造福傷病。



感謝大家的無私奉獻

「祈願·祝福」和諧粉彩作品轉贈計劃 (第二階段)

我沒有參與過之前的課堂，現在可以加入嗎？
我沒有接觸過和諧粉彩，會不會很難掌握？
我不懂得畫畫，是不是不會畫到好的作品？

和諧粉彩的奇妙之處，在於不需要任何繪畫經驗，也沒有年齡限制，你只需要一對手及簡單工具，配上不同的技巧，便能繪畫出美妙的作品。雖然計劃的第二階段已開始一段時間，但只要是對和諧粉彩感興趣的義工，我們都歡迎你們以實體方式參與工作坊，與我們一起完成獨一無二的作品轉贈給本院之病人或照顧者。

以「夏」為主題的工作坊已於12/5(五)及13/5(六)順利完成。如本院義工對下一次工作坊感興趣，歡迎查詢及報名。

日期	時間	主題
8/9/2023 (五)	上午11:00 - 下午12:30	秋
	下午2:00 - 3:30	
9/9/2023 (六)	上午11:00 - 下午12:30	
	下午2:00 - 3:30	



我的作品貼堂啦!



每張作品都用心製作

「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。

快樂人生小組

中心與本院精神科日間醫院在 4 至 5 月期間舉辦快樂人生小組，旨在通過正向心理學的「快樂七式」，幫助參加者建立積極正面的心態，提升生活質素。小組透過討論、短片、遊戲和練習，例如每日填寫感恩日記、向家人寫一張感謝卡、朗讀自我肯定句子等，讓參加者學習提高生活幸福感的方法，並且融入到日常生活之中。病友更在小組中互相交流，與其他人分享自己實踐快樂七式時的經驗和想法，彼此支持和鼓勵。



社工講解快樂七式中的「嘉言善意」

復元減壓 360 小組

為期 12 堂的「復元減壓 360」由本中心與本院精神科日間醫院職業治療部合作，旨在透過介紹復元概念、壓力管理、預防復發等知識和概念，增加參加者對上述题目的認識，從而減少他們在復元路上遇到的困難和壓力。小組更設有「漸進式肌肉練習」、「靜觀練習」、繪畫「和諧粉彩」及「禪繞畫」環節，讓參加者透過不同方法，舒緩生活壓力，保持身心健康。



參加者正在欣賞「過來人」短片

ADHD 家長之親職聯盟體驗小組 (第二期)

本中心繼續與本院兒童及青少年精神科及院牧部合作，於 4 月尾開始展開為期 3 個月的 ADHD 家長之親職聯盟體驗小組 (第二期)，透過講解、討論和體驗活動，讓夫婦能成為親職上最合拍的伙伴，並加強參加者之間的朋輩支援。參加者都樂意分享自己家庭的情況及在照顧孩子時面對的困難，彼此交流、學習及互相勉勵。



夫婦互相為對方按摩

「靜觀」生活由我創

生活壓力大，容易導致精神緊張，如何在壓迫的生活中得到平靜十分重要。有見及此，本中心與本院容鳳書紀念中心精神科日間醫院於 5 至 6 月舉辦為期 6 堂的「『靜觀』生活由我創」活動，透過短片、遊戲和不同的練習，讓參加者認識靜觀及其好處，學習專注當下。社工亦介紹靜觀相關的應用程式，使他們能把靜觀繼續應用在生活上。有參加者雖然未曾接觸靜觀，但在練習過程中積極參與，態度實在值得讚賞呢！



一齊製作「靜心瓶」

家屬同行專題講座

隨著疫情緩和，本中心與本院容鳳書紀念中心精神科日間醫院及浸信會愛羣社會服務處家屬資源及服務中心合作，為精神病患者家屬舉辦一系列專題講座。是次主題圍繞家庭中的衝突處理，照顧者朋輩工作人員分享在日常生活中與家人出現衝突的情形，並提供一些實用的經驗和技巧。參加者亦有參與討論，互相交流自己的看法。其後，社工講解溝通要訣，強調「關係好與壞，在乎溝通與關懷」，鼓勵家屬對病友多欣賞，少批評。



分享如何處理家庭中的衝突

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

逢星期一早上的氣功八段錦班已成為一眾風中支友的聚腳點。由談天說地、互相問候、練習十巧手至完成招式，內容甚為豐富。看到患者及家屬們的努力，「過來人」義工的用心，這一份凝聚力實在難能可貴。為了更多元化地支援有需要的參加者，班組至12月份都會以混合形式進行，大家可選擇在家以網上方式或親身到中心參與活動，希望到時見到你！



朋輩互相勉勵

開心唱歌學講話

不經不覺，網上形式的唱歌班已進行兩年多。大家逐漸都已經習慣先從家居小遊戲開始，再到口、面部及發聲練習，最後憑歌寄意，唱出心中所想。活動內容固然有意思，但人與人之間的連繫也是重要一環，參加者亦引頸以待見面的機會。因此，7月份唱歌班會回歸基本，以實體形式進行，誠邀一班新知舊友出席這每月兩次的「派對」。



家居醒腦遊戲

朋輩病室視像探訪服務

2021年疫情來勢洶洶，病人的需要未有減少，中心與慧進會、新健社及一班曾經歷中風病患的「過來人」義工很快就作出回應，推行以視像方式進行的病室探訪服務。我們都沒有想過，這樣一行就是兩年多。在此，感謝病友組織及一班並沒有因為疾病而停下來的義工，讓不少新症中風患者在病榻中仍能感受關心及溫暖。你們每一個祝福，雖微小卻成為不少患者的強大支持。服務將於7月份恢復實體進行，相信大家必定會保持服務的初心，繼續行下去。



義工暖心問候

寫字班

「大家準備好練習格仔簿未？」

「鉛筆同擦字膠都有喇！」

「今日我地不如寫……」

你上一次做學生是什麼時候？一班風中支友每月定時參與由慧進會義工帶領的寫字班，一同動腦筋和練字，為的是面對及改善中風後遺症，提升自己對文字的敏感度。課堂中，大家互相提點，彼此勉勵，一起進步。7月份課堂將回復實體形式進行，歡迎有興趣的中風患者及家屬參與。



從文字，長知識

觀塘區醫社協作諮詢委員會會議

為推動觀塘區社會服務機構之間的醫社協作，本院與觀塘區社會福利署及區內多間服務機構的代表於27/4(四)舉行了一年一度的觀塘區醫社協作諮詢委員會會議。

會議由九龍東醫院聯網服務總監(基層及社區醫療)余國耀醫生主持。各方代表在會上均同意地區之間應加強溝通，並彼此分享資源。同時，各方亦歡迎日後的醫社協作項目，藉以增加對區內有需要的居民之支援和服務。



觀塘區各社會服務機構代表會後合照

獻上您的一點心意

出入醫院覆診或治療的您，曾經可能遇過一些細心、體貼的醫護、專職或文職等職員的協助，是否很想感謝他們又未有機會開聲致謝？如果您想向他們表達謝意，歡迎您前來本部接待處免費拿取心意卡，寫下您的心意並致送給他們。

感謝咭

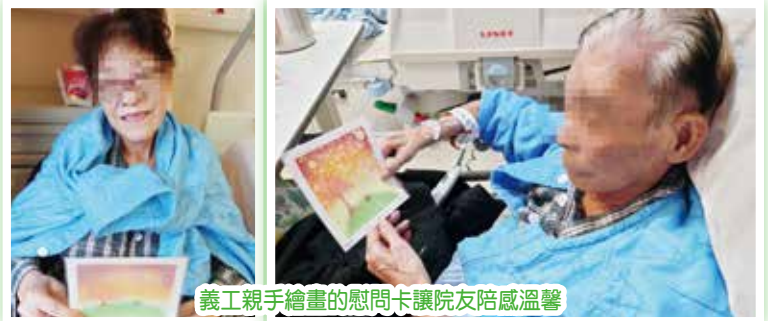


「圓滿人生」- 社區生死教育及寧養義工服務計劃

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星期均到病室探訪懷安科的住院人士，了解他們的住院情況，同時也關心家屬的需要及照顧壓力，紓緩他們的情緒困擾，如有需要，社工亦成為病人與家屬之間的溝通橋樑，透過即時通訊軟件或手提應用程式，協助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，以紓緩情緒。



義工親手繪畫的慰問卡讓院友陪感溫馨

心理社交支援小組

為提供平台予紓緩科患者了解自己的身心需要及紓緩因病患帶來的負面情緒，健康資源中心社工每星期三或四會於本院 14B 日間中心舉行心理社交支援小組，透過不同主題的活動，鼓勵參加者分享病患經歷及感受。過程中，社工了解及關心他們的身心需要，更鼓勵患者之間分享及交流，互相鼓勵，達致「同路人」互相支援的果效。



透過手工製作向摯親表達心意



職員與病友聚首一堂，預祝端午節

Palliative Care Multidisciplinary Clinical Meeting(MDM)

由香港紓緩醫學學會、香港紓緩護理學會及醫院管理局合辦的 Palliative Care Multidisciplinary Clinical Meeting (MDM)，定期邀請提供紓緩治療服務的醫院分享工作經驗，以提升對病人及照顧者的服務質素。

27/6 (二) 由本院紓緩科團隊作為其一分享隊伍，團隊以“From Moral Distress to Resilience: The Story of Mrs. Juice”為主題，透過所揀選的個案，分享團隊在過去數年經歷 2019 冠狀病毒病的影響及對同事帶來的挑戰，以致如何在困境中仍能對工作抱有熱誠及滿足感，繼續為晚期病人及照顧者提供更適切的支援。



透過分享經驗，互相學習



團隊同工合照

愛護你的膝關節

本院一直與地區的社會服務機構攜手合作多項醫社協作項目。為加強長者對健康的資訊，本院與基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心於 26/4 (三) 舉行以膝關節為主題的講座，並邀請到本院顧問護師(骨科)周釗文主講，同場也有兩位副顧問護師參與。

當日活動吸引超過 60 位長者出席，參加者相當投入講座，而且在問答環節中十分踴躍發問。講座完結後，不少參加者均表示講座主題切合長者需要，而且內容豐富，希望日後能舉辦更多同類的活動。



長者十分投入講座，並積極發問

醫院擴建及社區資訊

擴建計劃社區簡訊

「擴建簡訊12 – 第二期主要工程進度」已於3月底出版，並已透過不同途徑發送到區內，以便市民參閱。本院會繼續適時出版簡訊，加強市民對工程進度及重點項目的了解。市民如欲進一步查詢擴建工程，可致電熱線 2379 9611，將有專人處理及回覆。



基督教聯合醫務協會 - 地區領袖及善長午餐聚會

為籌備復辦社區籌款活動，基督教聯合醫務協會於8/5(一)舉行了小型午餐聚會，邀請了地區領袖及善長出席。醫院管治委員會及協會董事會主席李國謙先生、協會副主席及籌款委員會主席黃婉玲女士與及多位董事、醫院行政總監楊諦岡醫生及行政事務總經理湛偉民先生聯袂出席與一眾嘉賓相聚交流。相信在各界的大力支持下，「聯合慈善月2023」活動定能順利開展。



善心齊集·繼續支持

督印人：陳少楓

編輯委員：鄭晞僑、王雪儀、周曉敏、李美嬌、陳嘉玲、朱惠瑩、朱穎欣、吳素瑩、徐少琴

匯



醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY 基督教聯合醫院 UNITED CHRISTIAN HOSPITAL

社區參與及義工服務部 編印

2023年第三季 第96期

網上平台及實體活動
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O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