



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

2026年第一季 第106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

「願賜平安的主隨時隨事親自給你們平安！」

願主常與你們眾人同在！」

(帖撒羅尼迦後書3章16節)



Shalom是希伯來人見面時常用的問候語，祝願對方平安，但同時也帶著「完整」、「圓滿」、「幸福」等更深層的意思。

新一年祝願大家健康、幸福！並「願賜平安的主隨時隨事親自給你們平安！願主常與你們眾人同在！」

健康錦囊 P.2



「我好嗎？」
新一年從自我關懷開始

健康資源中心 P.6



「地壺」初體驗

醫社協作項目 P.9



「衣、食、住、行」
全方位關顧照顧者
專題講座暨展覽

義資訊 P.14



2025/2026 年度
流感疫苗注射計劃

社資訊 P.16



共里一起 @ 觀塘

「我好嗎？」 新一年從自我關懷開始

在這個節奏急促、資訊爆炸的時代，我們每天都在忙碌中奔波，為工作、家庭、責任而努力，卻很少停下來問問自己：「我好嗎？我有好好照顧自己嗎？」這個簡單的問題，卻往往容易被忽略。我們習慣把他人放在優先位置，把自己的需要往後擺，甚至認為關心自己是一種自私的行為。但事實上，自我關懷不是自私，而是自愛；不是生活中的奢侈品，而是維持身心健康的必需品。

♥ 我有關心自己嗎？

我每天有足夠的睡眠嗎？

- 我有給自己一個「讚」，欣賞自己的努力嗎？
- 我有花時間做自己喜歡的事嗎？
- 我有在情緒低落時給自己一點安慰嗎？

這些看似簡單的行為，其實是自我關懷的具體表現。當我們忽略了這些小細節，長期累積下來，可能會導致情緒困擾、壓力過大，甚至影響身體健康。

♥ 甚麼是自我關懷？

美國心理學家克莉絲汀·奈芙 (Kristin Neff) 提出「自我關懷」(Self-compassion) 的概念，強調照顧自己身心需要的重要性，我們應該學會成為自己的好朋友。當我們遭遇挫折或失敗時，往往第一時間責怪自己、批評自己，甚至抱怨與他人比較，覺得自己不夠好、不夠努力，但自我關懷提醒我們：要用接納與包容的態度對待自己，就像你安慰一位正經歷低潮的朋友一樣。研究顯示，實踐自我關懷能有效減輕焦慮與抑鬱情緒，提升幸福感與滿足感，並幫助我們更好地調節負面情緒，面對生活中的壓力與挑戰。

♥ 自我關懷的三大核心元素



♥ 8 個簡單練習，讓自我關懷成為日常習慣

1.

每天關心自己

問問自己：「我現在需要什麼？」是平靜、是休息、是鼓勵？給自己一句溫暖的祝福，像是「願我平安」、「願我健康」。



2.

定時小休

每工作一小時，休息十分鐘。活動身體、聽音樂、看看窗外，讓身心重新充電。這不只是放鬆，更是對自己的一種尊重。



3.

營造良好睡眠環境

睡前遠離電子產品與刺激，保持房間寧靜，讓心神放鬆。充足的睡眠不僅讓你白天更有活力，也能穩定情緒。



4.

與人聊天

當你感到壓力大時，不妨找人聊聊天、喝杯奶茶、出外走走散步一下。人際支持是最好的情緒緩解劑，讓你感受到被理解與陪伴。



5.

做讓自己快樂的事

吃喜歡的食物、看有趣的影片、按摩肩膀、聽喜歡的音樂，讓快樂成為日常的一部分，而不是偶爾的獎勵。



6.

擁抱自己

當情緒低落時，輕輕安撫自己，給自己一個溫暖的擁抱，對自己說：「沒關係，我會陪著你。」這份溫柔的力量，能讓你重新找回內在的穩定。



7.

靜觀步行

每天找一段路，實踐靜觀步行的方法，帶自己回到當下。把注意力放到雙腳，每走一步去感受身體重心轉換、感受雙腳被大地承托的感覺，平靜心情。這不只是運動，更是心靈的修復。



8.

寫感恩日記

每晚睡前，花幾分鐘回顧一下今天的事情，寫下一件讓你感恩的事，無論大小。肯定自己的努力與付出，讓你感受到「我是有價值的」。



♥ 給新一年的你，一份溫柔的提醒

每個人都值得被關愛與重視，而這份關懷，最應該從自己開始。

- 你願意成為自己的好朋友嗎？
- 你願意對自己仁慈一點嗎？
- 你能接納那個不完美但努力的自己嗎？



從新的一年開始，讓自我關懷成為生活的一部分。每天多關心自己一點、多給自己一點溫暖與肯定。你會發現，快樂與平靜，其實可以由你自己創造。你值得被關懷，你值得被愛。請記得，最重要的那個人，就是你自己。

參考資料：

1. Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. Hachette UK.
2. 心靈綠洲、醫院管理局。善待自己小貼士

活動報導

柏金遜症病人互助小組

對於一眾網上運動班的組員而言，已習慣了每逢星期三上午登入平台與大家談近況，做運動。如非抱恙或另有要事，即使當日狀態一般，也不缺席，實在值得欣賞。病患或許會帶來很多挑戰，相信憑著你們的積極和努力，定能一一克服，加油吧！



大家都表現積極

認知友伴俱樂部

懷緬治療對認知障礙症患者來說是十分重要。本部邀請參加者在活動前先預備生活照，並安排他們輪流分享。參加者分享二十年前在影樓拍的個人照，亦有是近年和親人旅行時拍攝的相片，他們在過程中透過不同相片，懷緬過去、喚醒記憶。

此外，11月是全運會的大日子，本部特意透過主題「全運會2025你我全接觸」，讓參加者輪流使用筷子把乒乓球夾進紙杯內，以最快完成及最多乒乓球數量的組別為之勝出。參加者在過程中相當投入，更會主動補位，戰況相當激烈。



參加者運用筷子夾球

「痛者當自強」 長者慢性痛症管理課程

中心於10至12月期間與九龍東醫院聯網疼痛治療中心合辦為期8節的「痛者當自強」長者慢性痛症管理課程，對象為60歲或以上痛症科病人。醫生、痛症科護士及社工從疾病認知、生活調適、運動療愈、情緒管理四大範疇講解自我痛症管理，協助病人學會與痛和平共處，重拾正面的人生態度。另外，我們特別邀請過往課程畢業生重返「娘家」，化身「同路人」義工，用親身經歷為新學員分享與打氣。



醫生正在講解不同類型止痛藥



參加者以遊戲形式學習知識

心臟病病人支援小組

為協助患者適應及建立病後生活，心臟復康組每月及每季都分別舉行「心臟復康課程」及「心律不正工作坊」，與一眾病友探討術後的生活須知、運動建立及壓力處理等，藉此提升他們管理病患的能力。期間更邀請「過來人」義工在場分享與交流，進一步加強他們的復康信心。



患者專心聆聽

照顧者專線 - 快樂體驗之旅

新一期的「照顧者專線 - 快樂體驗之旅」小組已於11月完成。小組透過不同形式的活動，讓參加者學習及體驗正向心理學提倡的「快樂七式」，逐漸為自己建立美好的生活。過程中，參加者認真投入，分享更讓彼此得到啟發，盼望大家能將小組所學到的融入日常生活，成為開心「照顧者」。



參加者開心地拿著「快樂存摺」合照

婦科施暉會

由於上年度舉行之「婦科病中醫養生」深受組員歡迎，故小組特於21/11(五)再次邀請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)邊頌芳中醫擔任講者，與參加者講解子宮切除及婦科癌症治療後的常見後遺症，並讓參加者從中醫角度認識婦科營養。講座中，邊醫師亦分享多款中醫養生食療，更講解及示範穴位按摩。講座內容豐富，參加者異口同聲地表示獲益良多呢！

小組於16/12(二)舉行「術後分享會」，邀請剛完成子宮切除手術之病友參與。分享會中，各人分享進行手術的原因與及手術後的狀況，有參加者向護士了解手術後遇到滲尿及疤痕凸起及深色的情況，並詢問改善方法，護士即場提供專業意見。亦有參加者坦言手術前的擔憂，與手術後的理想狀況形成強烈對比，更多番感謝醫護人員在手術前後及住院期間的關懷及照顧，讓她們對日後康復更具信心。



社工透過靜觀練習
讓患者覺察身體需要



參加者踴躍發問

澱心會

要有效控制糖尿病患，配合治療、控制飲食及進行適量運動不可或缺。為鼓勵患者培養恆常運動的習慣，小組於13/10至3/11(逢星期一)舉行為期四節的運動班 - 控糖動力，以"Train-the-Trainer"的模式，由受訓組員教授一套適合患者的坐式運動。

部份參加者坦言一向沒有運動習慣，但透過班組的學習，他們漸漸發掘到運動的樂趣，而每星期組員一同參與及練習亦成為一種動力及發揮鞭策的作用，鼓勵他們將運動習慣逐步融入生活中。

香港糖尿聯會於9/11(日)舉行一年一度的「糖尿健步行」，本會當然繼續積極響應及參與。當日，一行三十多人乘坐旅遊巴前往烏溪沙青年新村，參與大會的開步儀式及頒獎禮。本會今年度奪得「團體籌款額金獎」，而本會主席徐莉芳女士及幹事周巧清女士分別奪得「個人籌款額第一名」及「個人籌款額第四名」，實在可喜可賀！

一眾組員完成慈善步行後，則繼續參與由本會安排的本港半天遊，於流浮山享用美味的海鮮午餐及自由購物，並遊覽尖鼻咀，大夥兒渡過一個悠閒的週日。



恆常運動能夠有效控糖



本會與將軍澳醫院糖尿病中心職員及病友合照



風景優美，令人心曠神怡

嬰兒餵哺支援組(愛嬰大使)義工培訓課程

本部與婦產科於11/11(二)合辦嬰兒餵哺支援組(愛嬰大使)義工培訓課程，課程內容豐富，義工更可到產房了解入院分娩安排。

嬰兒餵哺支援組(愛嬰大使)義工將會於今年1月開始於婦產科門診及病室推廣餵哺母乳，藉著義工親身分享，加強新生嬰兒母親持續餵哺母乳的信心。如有興趣成為嬰兒餵哺支援組(愛嬰大使)義工，歡迎致電本部查詢。



義工專心聆聽



職員向義工介紹產房服務

2025「世界中風日」推廣活動 - 打「風」了！員工午間講座

隨著「中風」年輕化，加上有研究顯示久坐會增加「中風」危機。因此，九龍東醫院聯網中風團隊聯同健康資源中心於28/10(二)在聯網同步舉行「打「風」了！員工午間講座」，以喚醒員工對個人健康的關注，並響應2025「世界中風日」。

活動先由副醫院行政總監龔金毅醫生致辭，其後分別由本院內科及老人科許庭軒副顧問醫生講解「中風」趨勢及香港中文大學那打素護理學院鄭可瑜副教授講解久坐潛在的中風危機，吸引200多位聯網同事參與。



大家正為健康作超前部署

「HA Go」推廣及醫療收費講座

醫院管理局流動應用程式「HA Go」讓病人及照顧者隨時隨地查閱診症紀錄、預約專科門診、繳付費用、進行視像覆診及查看藥物紀錄，大大提升就醫便利。本中心「HA Go」義工團隊一直於門診及社區活動積極推廣，協助市民熟練掌握程式功能。

為讓更多長者受惠，本中心於27/10(一)起連續三星期，聯同本院醫務社工走訪各長者地區中心及社區，現場為市民提供「HA Go」即場安裝及最新醫療收費資訊講座。活動內容包括協助下載註冊、講解主要功能、派發簡明操作指南，並由本院醫務社工詳細介紹今年元旦日起生效的公營醫療收費調整及優化後的醫療費用安全網機制，解答市民疑問。



「HA Go」推廣起動禮2025順利展開



本中心職員與義工到社區為長者介紹及講解「HA Go」應用程式



本院醫務社工於地區長者中心講解公營醫療收費調整詳情

人工關節病人互助小組

第二次術後重聚日

小組於23/10 (四) 舉行了本年度的第二次術後重聚日，當日總共有11位已完成膝關節或髖關節的骨科病友及2位照顧者出席。小組以「動靜皆宜」為主題，讓組員體驗較動態的活動「愛笑瑜珈」及靜態的靜觀呼吸。有不少組員表示第一次體驗這兩種活動，過程中讓他們關顧自己，並從而放鬆身心。此外，為了增加組員間的互動及豐富分享內容，社工邀請了「過來人」義工在當日會上分享康復心得，以鼓勵病友，促進彼此支持。



組員一同體驗愛笑瑜珈

綜合教育及術前護理講座暨分享會

本部聯同本院的矯形及創傷外科、物理治療部、職業治療部及疼痛科護士每月定期舉辦術前分享會，為即將進行髖或膝關節置換手術的病人及其照顧者講解手術要點及手術前後的護理準備，以增加病人對手術的了解以及增強康復的信心。

此外，小組也會邀請「過來人」義工在會上分享術後的康復要點，同時充分地發揮「同路人」的角色。義工透過自身的經歷，希望可以鼓勵病友，協助他們踏上康復路。



兩位髖關節的「過來人」
義工分享自身經歷

「地壺」初體驗 A班

「地壺」是香港近年的新興運動，玩法簡單又充滿挑戰性，而且也是一個講求專注、技巧和策略的運動。本部於去年第四季聯同本院職業治療部一同合作推廣地壺運動。第一期開辦兩班，共吸引20位不同病科的病人或照顧者參與。參加者在小組表現得十分投入，並表示運動趣味性高，甚具策略性！

此外，小組更邀請了本院的精神科日間醫院共7位復元人士擔當小助手，他們除了在小組中示範發球姿勢外，更協助計分、分享比賽心得及擔當小裁判的角色，藉此也強化他們的自信心。

如果大家也對地壺運動有興趣，請勿錯過20/3 (五)本部於樂華社區會堂舉辦的地壺同樂日，屆時大家便可以一嚐地壺的樂趣！



小助手示範發球姿勢



到了決勝局，賽果難分難解

禪繞工作坊

近年，「活在當下」是一個熱門話題。為了讓參加者可以體驗，本部於17/10(五)舉辦「禪繞工作坊」，透過一筆一畫，讓參加者感受專注與平靜。參加者在完成作品後表示，「課堂可讓我放鬆寧靜」、「畫畫的時間讓我得到放鬆」及「透過繪畫增加自己克服病患能力」等。最後，中心社工把參加者的作品拼砌出另一幅圖畫，並帶出「『欣賞自己』同時亦需『欣賞別人』，世界就會多麼美好」這重要的訊息。



參加者專心地繪畫

脆性骨折患者支援小組

小組於18/12(四)舉行一季一次的分享會，共有11位病人及照顧者同步以實體及網上參加活動。是次主題為「拆解長者禦寒謬誤」，透過與參加者一起探討禦寒謬誤，例如是否穿愈厚愈緊衣服愈保暖？參加者在討論之餘，又可以藉此互相認識和溝通。同時，又從中分享骨科的病人在冬天中預防跌倒的重要性。

小組後段又與參加者一同製作聖誕小掛飾，並互相分享對2026年的展望和祝福，從而增加彼此連繫。小組最後也邀請了骨科顧問護師周釗文及資深護師陳政雯一同參與「醫護對話」環節，參加者藉此諮詢有關藥物的使用、手術後的痛症等問題，從而強化醫護與病人的溝通。



骨科資深醫護人員解答
參加者的問題

康寧腎友會

本會於15/11(六)舉辦匹克球體驗班，地點為觀塘瑪利諾中學室內羽毛球場。匹克球是現時流行的球類活動，有關體驗班可讓會員體驗到不同球類運動樂趣。

另本會於14/12(日)舉行一年一度的秋季旅行，旅行地點為有神秘禁區之稱的沙頭角。是次活動反應非常熱烈，門票迅速售罄。當天會友可遊覽當地特色景點，並品嚐美味午餐，各會友盡情享受愉快的一天。

此外，本會於10月份至今進行多次家居探訪，給予病友親切慰問，紓緩因病患引起的不安情緒，為病友打氣。17/12(三)及18/12(四)更分別前往基督教聯合醫院及將軍澳醫院進行「聖誕節病房探訪」，本會預備了百多份福袋送給病友，為病友加油並祝願大家聖誕快樂！



參加者體驗匹克球運動



開心一日遊，大家盡興而歸

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。過去一季，小組的八段錦、唱歌學講話和病室探訪均穩定持續進行，小組組員及義工也恆常積極參與。



參加者一起練習八段錦療癒身心



「過來人」義工探訪中風病友傳遞關懷



唱歌班參加者定期相聚

「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。

住院病人支援

中秋節一向被視為「人月兩團圓」的日子，是中國人重視的節日之一。為讓患者在住院期間仍能感受到節日的溫馨暖意，健康資源中心社工特於 4/10（六）安排義工進行中秋節日探訪，義工不但為住院患者及家屬送上關心及慰問，更送贈親手製作的毛巾月餅，禮物真的既應節，又實用。有受訪者感謝義工的關懷，對接獲親手製作的小禮物更感窩心非常，真是物輕情意重啊！



義工的心意及關懷讓患者暖在心頭



心理社交支援小組

面對末期病患，患者除會因病況轉變影響身體機能外，隨之亦會帶來情緒影響。為提供平台讓病友在一個輕鬆的環境下與其他人分享及交流，紓緩因病患帶來的負面情緒，健康資源中心社工逢星期四在紓緩科日間中心舉行主題活動，關心患者的情緒需要，協助他們尋找生命的正能量及促進「同路人」的支援網絡。10 至 12 月份的活動內容多采多姿，現節錄部份相片與大家分享。



製作氣球果籃，帶來清新及朝氣感



和諧粉彩體驗，享受平靜時刻

外來團體協作服務

香港紅十字會義工在 10 至 12 月以每月一次的形式於紓緩科日間中心舉行懷緬小組，主題分別為「鐵路遊」、「經典影視」及「懷舊影樓」。義工們預備了豐富的內容及道具，帶領參加者走進「時光隧道」，穿越時空，返回半個世紀前。大家看到昔日的鐵路照片及舊日電影海報時，無不引起大家的共鳴，滔滔不絕地分享年輕時的生活及「追星」狂熱，更有參加者在分享昔日在影樓拍照的片段時，臉上流露著滿滿的笑容。



患者與家人重溫昔日影相拍照的情懷

家居探訪

為讓居家的紓緩科患者及其照顧者感受到持續的關懷及支援，健康資源中心社工與受訓義工走進社區，為有需要的個案進行家居探訪，了解他們的家居生活狀況。透過傾談及分享，分擔他們面對病患時及身體轉變時的憂慮，藉此給予鼓勵。期望可減低他們的孤單感及無助感，縱然面對末期病患，仍能以正面的態度面對，適應及安享居家生活。



義工送上的關懷令人暖在心頭

心晴驛站

本中心與將軍澳醫院精神科門診自2024年7月起於門診設立「心晴驛站」，透過與復元人士及其照顧者傾談接觸、介紹社區資源、舉辦各項活動以支援並賦能復元人士及其照顧者，促進復元。

心理健康關注日

關注心理健康是復元人士及照顧者共同的需要，中心 11 月於門診大堂舉辦「心理健康關注日」攤位活動，期望參加者透過「反應燈遊戲體驗」及「祝福加油站」，鼓勵大家關心自己關心別人，一同實踐身心健康的生活。

過程中，社工及義工透過遊戲體驗，讓參加者關心心理健康。參加者積極投入活動，以祝福語句互相鼓勵及支持。



義工邀請參加者寫下祝福語句

參觀精神健康社區中心

為認識更多社區資源，中心與區內精神健康社區中心合作，由社工帶領參加者前往參與「香港神託會匯晴坊開放日」活動，活動包括「悠樂 café」、「活在當下義繪站」及「五感鬆一鬆」，參加者積極參與，反應熱烈。



參加者專心聆聽社工講解

社區服務推廣

中心邀請不同社福機構到精神科門診作服務推廣，讓復元人士及其照顧者認識社區資源。

10 至 12 月參與的服務單位包括香港神託會匯晴坊、香港心理衛生會賽馬會「復元有晴天」社區支援計劃及浸信會愛羣社會服務處敘暉匯精神復元人士照顧者資源及服務中心。

社福機構的職員及朋輩義工於門診接觸覆診人士及照顧者，直接向他們介紹服務，讓他們對社區資源有更全面了解，復元人士或照顧者更能即場報名登記服務。



社福機構職員介紹服務

守「護」天使・醫社協作計劃



守「護」天使・醫社協作計劃於2024年1月正式開展。醫（顧問護師團隊）、社（長者地區中心）在健康資源中心的連繫和推動下，保持緊密聯繫和協作，透過顧問護師在長者地區中心開辦專科健康講座，讓地區上的長者可以更深了解疾病、認識相關預防方法，從而降低患病機會。

計劃已進入第二個年度，繼續得到顧問護師及長者地區中心的支持。在本部的統籌及協調下，於去年第四季完成了3場專科健康講座，超過88位長者及照顧者參與。

10 至 12 月共完成 3 場專科健康講座，
由左至右，講座主題、日期及顧問護師如下：

- 孩子有話兒 19/11（三）
史美邦顧問護師（兒童及青少年精神科）
- 長者失禁的成因、
治療及預防方法 24/11（一）
鍾欣欣顧問護師（理遺科）
- 晚晴的天空 19/12（五）
吳曉艷顧問護師（舒緩治療護理）



「擁抱心 SEN」家長講座

本院史美邦顧問護師（兒童及青少年精神科）獲香港家庭福利會順利綜合家庭服務中心的邀請，於 19/11（三）主講以特殊教育需要（SEN）為題的講座。講座是小組形式進行，共有 11 位家長出席。講者除講解 SEN 不同類別的特徵，也分享了不少他們的過人之處。家長們均在小組分享在照顧 SEN 孩子所面對的壓力及困難，講者以自身臨床的經驗向家長分享，每一個小孩都是獨一無二的，需要多用耐心與包容去愛護及接納他們，並在小組之中互相鼓勵。



講者向家長講解不同SEN的類別

「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到社區的橋樑。

2025 心理健康關注日

中心與本院及容鳳書紀念中心的精神科日間醫院職業治療團隊合作，於 5/11（三）及 6/11（四）一連兩日於院內舉辦「2025 心理健康關注日」活動，透過攤位遊戲、留言活動及心理健康資訊板等等推廣心理健康資訊，鼓勵參加者關注壓力與精神健康。

是次活動更安排日間醫院學員擔任義工，協助攤位設計及運作，豐富他們籌備活動的經驗。學員反應正面，期望日後有更多發揮的機會。



參加者細看大家的留言



義工向參加者講解資訊板內容

「家屬同行」講座

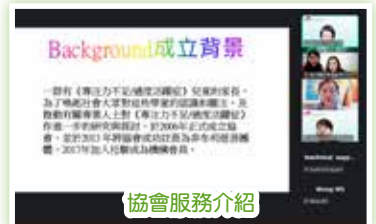
為支援照顧者的需要及紓解他們的壓力，本中心與浸信會愛羣社會服務處銜輝滙於 15/10（三）合辦「家屬同行計劃」專題講座，題目為「溝通從『心』出發」。講員運用短片、動畫及個案分享，讓參加者進一步認識何謂「同理心的溝通」。參加者亦於講座中分享，彼此積極交流，互相勉勵。最後，講員介紹其中心服務，讓參加者認識社區資源。



講員仔細講解

專注力不足及過度活躍症社區資源講座

中心與本院兒童及青少年精神科於 26/11（三）合辦「『專注力不足及過度活躍症』社區資源講座」，邀請專注不足/過度活躍症（香港）協會（下稱協會）的職員介紹協會服務，讓家長認識相關社區資源。此外，該協會更邀請「同路人」義工向參加者分享「管教方法」、「如何應對子女激動情緒」及「如何調適自己的情緒」，分享後設有交流時間，參加者踴躍發問，互動氣氛熾熱。



協會服務介紹

玩樂小組

中心社工於 11 至 12 月於本院精神科日間醫院帶領「玩樂小組」，透過遊戲凝聚學員並發掘大家的長處。學員投入參與，勇於嘗試，在輕鬆氣氛中觀察、學習及互相分享。



小組透過不同遊戲凝聚學員



學員合力完成拼圖

九龍東醫院聯網醫社協作 2025 - 「衣、食、住、行」全方位關顧照顧者專題講座暨展覽

九龍東醫院聯網三間健康資源中心以關顧照顧者為年度主題，於 13/12（六）假基督教家庭服務中心禮堂舉行「衣、食、住、行」四大照顧範疇的講座及相關服務、產品的展覽，旨在加強照顧者的照顧技巧，以提升個人信心及提升大眾對照顧者的關顧，共有 126 位照顧者或病人參與。活動以日常生活出發，為他們提供實用支援——從穿衣技巧、安心飲食、安全家居，到無障礙出行，透過改善日常生活細節，減輕照顧者的負擔，讓這份愛走得更遠、更穩。

活動邀得九龍東醫院聯網總監及本院行政總監楊諦岡醫生致謝辭，楊醫生多謝 4 個社區協作伙伴的支持，亦感謝本聯網的護理及專職醫療團隊，包括社康護理、物理治療、職業治療及言語治療一眾同事，在活動分享相關專業知識，從而強化照顧技巧。

是次活動特意邀請 4 個社區協作伙伴展覽一些相關的產品及服務，例如復康服裝、軟餐及樂齡科技，有助參加者更深入了解相關服務。活動後，不少參加者反映是次講座主題內容貼切和實用，有助強化照顧者的照顧技巧。



楊醫生在活動中致謝辭



嘉賓與參加者合照留念



嘉賓在活動前參觀機構展品

2026年第一季 (1-3/2026) 網上平台活動一覽



活動	對象	日期	時間
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
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
聯合愛嬰網上教室	將於本院分娩的孕婦	13/01/2026 (二) 27/01/2026 (二) 10/02/2026 (二) 24/02/2026 (二) 10/03/2026 (二) 24/03/2026 (二)	上午 9:30 - 11:00
認知友伴俱樂部	本院認知障礙症患者及其家屬	23/02/2026 (一)	下午 3:00 - 4:00
脆性骨折患者支援小組 新春聯歡	本院脆性骨折患者及其家屬	25/02/2026 (三)	下午 3:00 - 4:30

2026年第一季 (1-3/2026) 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 (公眾假期除外)	上午 10:00 - 11:30	健康資源中心
開心唱歌學講話 (與新健社合作)	本院中風患者及其家屬	08/01/2026 (四) 29/01/2026 (四) 12/03/2026 (四) 26/03/2026 (四)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
腦癇症病人 互助小組活動	本院腦癇症患者	13/01/2026 (二)	下午 2:30 - 4:00	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	26/01/2026 (一) 23/03/2026 (一)	下午 3:00 - 4:00	健康資源中心
腦癇症病人 互助小組活動 - 國際腦癇日暨分享會	本院腦癇症患者	09/02/2026 (一)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心

活動	對象	日期	時間	地點
脆性骨折患者支援小組 新春聯歡	本院脆性骨折患者及其家屬	25/02/2026 (三)	下午 3:00 - 4:30	健康資源中心
人工關節病人互助小組 新春聯歡	本院全髖關節或膝關節置換手術患者	27/02/2026 (五)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
「痛者當自強」長者慢性痛症 管理課程 - 重聚日	本院痛症科病患者	04/03/2026 (三)	下午 2:00 - 4:00	健康資源中心
家屬同行專題講座 (與浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家屬資源及服務中心 合作)	本院精神科患者家屬	25/03/2026 (三)	上午 11:30 - 下午 1:00	健康資源中心
Let's 裝 HA Go!	本院病人及照顧者	25/03/2026 (三)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
新症分享會暨社區資源介紹	本院病人及照顧者	30/03/2026 (一)	下午 2:30 - 4:30	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

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	逢星期二	下午3:00 - 5:00	觀塘曉光街 體育館	乒乓球小組	全免	康寧腎友會 (辦公時間) 9305 7207 聯絡人: 黃小姐
	逢星期四	中午12:00 - 下午2:00		羽毛球小組		
	逢星期二、五	下午1:00 - 3:00		門球小組		
	逢星期五	上午11:00 - 下午1:00		太極運動班		
	逢星期二	上午10:00 - 中午12:00	調景嶺體育館	太極運動班		
	逢星期二	上午11:00 - 下午1:00	藍田(南)體育館	簡易拉筋及跳舞班		

為鼓勵會員勤做運動，鍛鍊強健體魄，本會特設各類型運動班，球拍自備，球類消耗品及場地費用全免，歡迎參加。

運動班時間/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

天氣情況	警告訊號	室內活動	戶外活動	義工當值及服務
暴雨警告	 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
極端情況	極端情況生效	X	X	X

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復康支援，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。

恩典小組

中心與院牧部過去一年定期舉辦恩典小組，小組透過每次不同主題活動，讓組員間建立信任關係，彼此合作完成不同的任務。癌症病人在小組中除了感受到朋輩間的互助互勉，也讓他們體會身心靈的平衡與活力。



組員分工合作完成模型

外科研勵會旅行

中心外科研勵會舉辦年度旅行，透過郊遊不但讓組員舒展身心，更可親近大自然和吸收新鮮空氣，有助組員減輕壓力及改善情緒，帶來生理健康益處，並增強組員免疫力。



郊遊舒展身心

基督教聯合醫院 - 燃希相聚

中心與紅十字會合作，舉辦燃希相聚活動。是次活動主題為傳遞愛與祝福，由紅十字會青少年義工、中心社工分別帶領手工製作、音樂分享及祝福活動，鼓勵各參加者為自己、他人及社區送上祝福。

參加者於活動期間積極投入，踴躍與青少年義工交流，共度溫暖時光。



寫下對社區的祝福



紅十字會義工帶領手工製作

表達藝術小組

中心於 11-12 月舉辦表達藝術小組，透過表達藝術活動為癌症患者提供空間探索及抒發治療期間的各種情緒。組員於小組內真誠分享，互相鼓勵，為彼此加添同向前行的力量。



以各種顏色的花環表達治療期間的不同情緒



以拼貼畫展現新一年盼望

將軍澳醫院 - 燃希相聚

本部與將軍澳醫院健康資源中心於 9/12 (二) 合辦「燃希相聚」活動，以「感恩與祝福」為主題，邀請新舊癌症患者及其照顧者一同相伴相聚。

活動當日中心社工以「感恩的人、感恩的事」為主題，帶領參加者分組進行分享，此外，中心社工亦準備了祝福扭扭棒飾物製作環節，讓參加者們透過製作飾物，把心意送贈給想要感謝的人，不少參加者表示是次活動讓他們倍感溫暖。



參加者製作祝福扭扭棒飾物



組員合唱祝福各位懷抱希望之光

將軍澳醫院 - 同路人心流聊癒小組

為了緩減癌症病者在面對病症時情緒上的高低跌宕，本部於去年 11 月至 12 月舉辦了年度最後一季「同路人心流聊癒小組」，透過帶領參加者體驗靜觀舞動，讓參加者將注意力聚焦於此時此刻，聆聽身心需要，以緩解生活壓力或病患帶來的緊張及焦躁情緒。此外，小組亦會透過探討治療及復原路上的生命故事，讓組員們從聆聽及分享中獲得前行的信心及勇氣，進一步疏解壓力及負面情緒。

「同路人心流聊癒小組」將於 2026 年繼續啟航，歡迎有興趣的病友加入，為小組帶來更多富有溫度的生命故事！



參加者體驗靜觀舞動活動



參加者使用圖卡分享各自的生命故事

將軍澳醫院 - 同路人分享會

醫管局將於今年實施醫療收費改革，為了解答腫瘤科病友對新收費的疑問，中心特別邀請醫務社工講解新收費的內容安排。

當日醫務社工向病友講解不同醫療項目的最新收費，以及一些醫療資助項目的申請程序，活動更設有問答環節，讓病友們能提問有關資助申請方法等事宜，釋除病友對新收費安排的疑慮。



醫務社工詳細講解

2026年第一季活動一覽 癌症病人資源中心

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	04/02/2026(三)	下午3:00 - 4:15	以網上視訊形式進行	癌症專題網上講座－「預設照顧計劃」與「預設醫療指示」知多啲	全免	3949 3564
	16/01/2026(五) 06/03/2026(五)	下午2:30 - 4:30	於癌症病人資源中心舉行及同時以網上視訊形式進行	腫瘤科藥劑專題講座		
	03/02/2026(二)	上午11:30 - 下午1:00		「治療鬥士」新症分享會		
本院之癌症患者及照顧者	16/01/2026(五) 06/03/2026(五)	下午2:30 - 4:30	於癌症病人資源中心舉行	「腸樂之道」適應課程		
	13/02/2026(五)	下午2:30 - 4:30		「同向前行」前列腺癌症患者適應分享會		
	26/02/2026(四)	下午2:30 - 4:00		燃希相聚		
	12/03/2026(四)	下午3:00 - 4:30		身心自強工作坊		

**** 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

義工核心訓練課程

今季課程已於4/10（六）及13/12（六）順利完成，合共204人出席參與。

感謝本院感染控制組同事及各義務導師一直以來的協助，在課程中為新義工講解醫院防感染知識，講者清晰的講解，令參加者對防感染知識有更深入的了解，亦提醒大家提升防感染的警覺性。

新義工接受義工核心課程後，將會正式加入醫院義工服務的不同崗位。



準義工們專心聽義務導師的講解

「薈智力量」計劃

新一期的「薈智力量」計劃已開展，本院提名了兩位義工蔡澤安及黃耀輝加盟，他們將成為「薈智大使」，並於8/10



喜迎兩位義工出席開學禮

（三）於醫管局總部參與計劃的開學禮，其後會接受7天不同專題的訓練，包括病人領袖的角色、香港的醫療制度、公開場合之溝通技巧等課程，亦會到例如北區醫院的膳食部及藥劑部參觀，了解部門運作。期望各義工畢業後，能學有所長，與醫院攜手合作，改善香港的醫療服務，推動病人賦能。

2025/2026 年度流感疫苗注射計劃

為應對季節性流感的高峰期，本部於5/11（三）及7/11（五）在S座地下兒科門診部為醫院義工注射流感疫苗。當日義工們準時到達登記及輪候接受注射，大家完成注射後，更喜獲贈疫苗紀念襟章。在此感謝專科門診部護士的協助及安排，使注射流程進行得非常順利。



齊齊打針抗流感

義工訓練工作坊 - 製作馬年吊飾

為迎接馬年，本部於13/11（四）舉行製作馬年吊飾工作坊，讓義工體驗甚麼是「復元藝術」。除了認識有關製作概念外，義工表示完成作品後滿有成功感，更欣賞有關製作過程，甚至有些義工憶起兒時製作勞作的情景，有些則讚揚導師耐心指導。完成作品後眾人滿載喜悅的表情，更互相拍照留念。



製作步驟多，但難不到義工們

病人自助組織分享會

一年一度病人自助組織服務分享會已於2/12（二）舉行，共有18位組織代表出席參加。是次分享會特地邀請醫務社工部社會工作主任楊妙玲女士講解2026年的醫療改革及收費減免的安排，為病友代表解答相關疑問。

其後，本部部門主管陳少楓先生向大家講解醫院最新發展及擴建進展，並介紹過去一年中心舉辦的活動及與病人自助組織協作的項目，之後便由各代表分享其組織的各項服務及工作計劃。與會者均踴躍提出服務意見，與醫院繼續合辦不同服務及活動，都是大家的共同目標。大家更表示期待參與多元化的活動及服務，繼續為病患提供各類支援服務。



醫務社工解答病友代表的問題



分享會完成結束，期待下年再參與

義工訓練 - 「護腦同行」家居探訪計劃訓練課程

本部與本院職業治療部於10/10（五）合辦「護腦同行」家居探訪計劃訓練課程，由本部社工及職業治療師擔任講員，內容包括義工角色及家居探訪技巧、介紹認知障礙症及治療方法、與患者相處技巧及練習家訪訓練活動等。參加者對服務認知障礙症的社區資源頗有興趣，講解過程中積極發問。所有參加者均順利通過考核，隨後由本部部門主管陳少楓先生頒發證書，以作鼓勵。



參加者專心投入訓練

「南丁格爾·生命導師計劃」2025 - 2026

今年度該計劃合共招募了50個護士和54個區內年滿15歲以上的中學生義工，透過安排中學生在導師的指導下，探訪區內有需要的出院獨老或雙老，讓他們帶來關懷。

兩次簡介會已分別於3/11（一）及6/11（四）完成，讓參與計劃的生命導師了解今期的招募狀況、計劃行政事宜及讓新加入的護士互相認識，增加對計劃的了解。

10/11（一）舉辦了面見日，護士導師與學生義工第一次見面認識，現場亦教授家訪需知及注意事項，同學與導師建立組名及安排組長等事宜，並於11、12月陸續自行相約上門探訪長者，將關愛傳揚開去。



同學留心記下家訪注意事項



一眾生命導師及同學於面見日大合照

義工故事分享

人稱「方方」或「可可」的方可，是基督教聯合醫院一位服務逾十二載的資深義工。她的足跡遍及婦科、骨科、寧養中心等各部門，如今則在人來人往的治療室抽血站，以溫暖笑容成為病人的「指南針」。

「可可」人生中許多重要時刻都與聯合醫院緊密相連，經歷兒子與女兒的出世，成為一位母親；經歷親人患病，成為病人的照顧者。種種經歷讓她對生命產生了深刻的體會——身體健康從來不是理所當然，而是人生最寶貴的福氣。因此在2013年半退休後，她毅然選擇穿上綠色義工服，成為一名服務大眾的「綠衣天使」，決心把這份福氣與每一位病人分享。

她特意選擇在挑戰性極高的抽血站服務，每當值兩小時便需接觸上百位病人，她將此視為鍛鍊認知與體能的修行。「可可」的細心主動能觀察不同病人的需要與困難，本著易地而處的同理心，面對不同的查詢疑問也能應付自如，細心回應。而義務工作中最讓她珍視的，正是那些與病人互動的溫暖時刻：一個讓座時豎起的「讚」，或是一張送給孩童的鼓勵貼紙，又或是回應病人的一字一句。這些義務工作的點點滴滴，都成為她生活中美好的回憶。

「可可」秉承著「先珍惜自己，愛惜同工，方能用心服務」的信念，陪伴她過去長達十多年的義務工作，也從未思想過退下來的一刻。她以行動證明，每個人都不僅是服務者，也同樣值得被用心對待，在付出中實現生命的價值。在這個繁忙的醫院裡，「可可」就像一盞溫暖的燈，用她暖心而恆久的付出，用心照亮著每一個需要幫助的人。



「可可」透過參與義務工作，用心服務病人

共里一起 @ 觀塘

由社會福利署觀塘區福利辦事處策動的「共里一起@觀塘」計劃，今年本部成為觀塘南小區工作小組成員，以「快樂兒童·和諧家庭」為題，藉著一連串活動，提升區內居民對保護兒童的意識，並帶出愛護兒童，建構幸福家庭的訊息。

大會先以「快樂兒童·和諧家庭」攝影比賽揭開序幕，在各成員的努力下，比賽收到接近100份作品，包括祖孫互動、手足情、全家福等，充滿著幸福和快樂。經評選後，獎項將於1/2/2026（日）假麗港城商場地下中庭舉行的「快樂兒童·和諧家庭」嘉年華暨攝影比賽頒獎禮中頒發，亦會展出得獎作品，歡迎有興趣的人士前往參與！



督印人：陳少楓

編輯委員：鄭家佩、李美嬌、邱國權、鄭晞僑、陳嘉玲、王雪儀、朱穎欣、嚴迦銘、楊倩茹、林淑冰、徐少琴

匯



基督教聯合醫院
UNITED CHRISTIAN HOSPITAL

社區參與及義工服務部 編印

2026年第一季 第106期

網上平台及實體活動
刊於P.10-11
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