



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年第二季 第107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



「願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！他曾照自己的大憐憫，
藉耶穌基督從死裡復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望。」
(彼得前書1:3)

耶穌的復活證明祂戰勝了死亡與罪惡，是基督教信仰的核心。復活節再次提醒我們，
雖然世界仍充斥著邪惡與戰爭，但我們仍可以有活潑的盼望，這份盼望是具有生命力而且
能支撐我們勝過世上任何的試煉與挑戰。

健康錦囊 P.2



另類止痛藥

健康資源中心 P.5



「壺」動一番 2025-2026
畢業禮暨地壺同樂日

醫社協作項目 P.9



觀塘區醫社協作諮詢
委員會第五次會議

義資訊 P.14



義工周年聯歡 2026

社資訊 P.16



「HA Go」地區推廣

另類止痛藥.....



「痛」，是身體最常見而強烈的生理警號，但往往很多都市人都選擇忍痛而忽略處理。

根據統計，全港有不少人正受「痛症」困擾，有苦自己知。當痛症從「急性警號」演變成「慢性折磨」，我們該如何應對？

就著「痛症」的分類及治療，在第79期《滙》的健康錦囊已同大家剖析過（想重溫可掃描版面二維碼）。今期我們再次邀請疼痛科醫護人員、健康資源中心主管與及「痛症」患者，目的是分享如何透過「另類止痛藥」幫助「痛症」患者重新掌握生活，找回失落已久的舒適日常。

李：基督教聯合醫院健康資源中心社工李美嬌女士

黃：九龍東醫院聯網顧問護師(疼痛科)黃敏蓁博士

陳：基督教聯合醫院服務主管(病人支援及社區協作)陳少楓先生

莉：基督教聯合醫院「痛症」患者黃莉莉女士

李：我知道「九龍東醫院聯網疼痛治療中心」（下簡稱「疼痛科」）與「健康資源中心」（下簡稱「中心」）一直都緊密合作，近年更設計了一個支援「痛症」患者的課程，為何會有這個構思？

黃：由於「疼痛科」的轉介個案以長者居多，為了讓長者能掌握實用的緩解技巧，賦予他們自主管理痛症的能力，於是特別度身打造了這套課程。此外，我們亦希望在小組學習的過程中，患者可以認識到同路人，在彼此交流與扶援中產生群體力量，減少獨自面對痛楚的孤獨感。

陳：「健康資源中心」與「疼痛科」一直都合作無間。為了支援年長的痛症患者，我們在2024年4月更開辦「『痛者當自強』長者慢性痛症管理課程」。在這8節課程完成後的3個月還設有「重聚日」，了解患者在課程中自訂目標的實踐情況，以便進一步支援，並藉此鞏固病友間的支援網絡。課程舉辦至今已踏入第三年，今年更增至兩班，證明課程不僅受歡迎而且實用，更能為患者賦能，讓他們更有信心面對疾病的挑戰。

李：課程的核心內容是什麼？如何幫助患者紓緩及克服痛症呢？

黃：課程由醫生、護士及社工通力合作，醫生會深入淺出地講解慢性痛症的成因與藥物應用；

而護士則會教導長者從生活細節入手，例如：調息生活步伐、改善姿勢等。此外，考慮到長者的體能差異，我們更設計了分級制的椅子瑜伽訓練，配以實用筆記，期望將課堂的學習延伸到家中，從持續的練習中，達到改善生活質素。

陳：我們明白很多患者都會受病患困擾，有的甚至不敢出門。社工以優勢為本(Strength-based practice)的介入手法，相信每個患者都有其能力和資源面對逆境，希望幫助他們發掘自身的優點與強項，促進他們做好自我管理——不單是管好疾病和情緒，還可以掌握生活和運動節奏。我們亦透過接受與承諾治療(Acceptance & Commitment Therapy)這套有實證基礎的行為治療理論，協助大家面對病患的種種困難，提升面對病患的心理質素，學習與痛共存。最重要的是讓長者們明白，雖然患病，但依然可以有社交活動，突破疾病的限制，活出精彩人生。



● 黃姑娘講解支援患者課程的構思



● 陳先生希望課程能助患者開啟生活新篇章



● 課程讓莉莉學懂與痛共存

李：根據你們的觀察，患者在完成課程後有什麼變化？

黃：在課堂上，我們會觀察每位參加者的參與度及反應，再從課程後的問卷了解他們在參與課程後的變化。從他們的回饋裡，我們看見大家的心態變得積極，負面想法亦明顯減少。此外，我們在課堂中更設計了一些輕鬆的遊戲，引導他們訂立生活目標，看到大家的積極參與，與及下課後仍繼續聚在一起聊天、交流，甚至變成好友，我們便知道課程讓他們重新建立了社交圈子。

陳：我們在參加者的思想、行為及心態上，都觀察到顯著的正面成效。最令人欣慰的是，有些以往甚少外出的長者，現在不僅願意參與社交活動，甚至主動投身醫院義工行列。透過課堂學習的情緒管理及放鬆技巧，他們學會了如何轉化負面情緒，漸漸接納與痛共存。有些更主動帶著照顧者一同參與小組活動。

李：課程後會有什麼後續安排，讓這些好的轉變能延續下去甚或提升？

黃：我們相信持續的關懷是重要的。課程後，我們除維持既有的醫療跟進外，更會按參加者的個別需要，鼓勵他們繼續參與中心活動或轉介至其他專業團隊跟進，確保每位患者都能得到適切的支援。

陳：為免參加者在課程結束後又回到以往的狀態，中心會透過定期的小組聚會和電話慰問，與他們保持聯繫，亦會招募他們成為「過來人」義工，將自身經驗分享予其他病友，幫助他們面對病患，甚或參與大型的義工服務，例如今年一月中舉行的「歲晚送暖大行動」，探訪出院長者，達致助人自助。

李：作為課程的參加者，你覺得課程如何幫助你面對痛症？完成課程後，你的生活或心情出現了什麼新變化？

莉：參加課程後我的眼界開闊了不少，至今還會時常翻看課堂筆記，溫故知新。老實說，痛症發作時心情難免會低落，但現在的我比以前進步和樂觀了。我學會了為自己「打氣」，試著與痛楚對話，接納與痛同行，告訴自己：「醫院裡有這麼多醫護人員悉心幫我，自己也要爭氣！」我不再像以前那樣只想著痛苦的事，而是想多做些有意義的事，才不負大家的照顧。現在我甚至能獨自回醫院覆診，不需要家人操心呢！

李：對於目前正受「痛症」困擾的朋友，作為「過來人」的你，有什麼心聲或鼓勵的說話可以跟他們分享？

莉：學會「與痛共存」真的很重要，但也別忘了積極接受治療。我不只鼓勵受痛症困擾的朋友參加這類課程，我自己也想持續學習，裝備好自己，令自己更有韌性及信心去面對痛症！

後記

「『痛者當自強』長者慢性痛症管理課程」讓我們明白，處理痛症不能單靠藥物，更需要身心的配合。從課堂學習到家居實踐，長者在醫護、社工及病友的陪伴下，不僅掌握了管理病患的方法，更在生活中找回了主導權。與痛共存，依然可以活出自己想要的人生。



掃描二維碼重溫第79期《滙》的健康錦囊

活動報導

柏金遜症病人互助小組

2026年首季的恆常運動班已順利完成，大家一如既往的積極參與。此外，小組在3月份以實體形式舉行了新一期的運動班，十多位病友和照顧者一同參與，學習由物理治療部設計予柏金遜症患者的太極十八式及毛巾操。課堂中大家都非常投入及認真學習，部份更有意加入小組的網上恆常班，為健康齊齊努力。



物理治療師正檢視大家的學習進度

心臟病病人支援小組

為了讓病友在術後能穩步回歸正常生活，心臟復康組定期舉辦「心臟復康課程」與「心律不正工作坊」，這不只是復康資訊的傳遞，更是病友互相交流的平台。

課程中，復康組成員與病友們深入探討術後生活細節，從日常注意事項，到運動建立，以致壓力處理及「過來人」義工分享，每一個項目都為他們日後管理病患注入不少動力。



醫護人員正詳細講解

急性中風患者及家屬互助小組

「心靈茶聚」

為回應中風患者常見的心理壓力、情緒困擾及復康適應需要，小組新增「心靈茶聚」活動。這個心理治療小組由社工帶領，以「接納與承諾治療」（Acceptance and Commitment Therapy，簡稱ACT）理論介入，引導參加者透過分享自身經歷，學習接納病情帶來的改變，讓身心得以調息。

活動現場氣氛溫馨融洽，社工與參加者能有一個空間及平台，一同探索內心。參加者反饋正面，配合其他活動，達致全面身心支援。



參加者真誠地分享最真實的「心底話」

預防再中風計劃及社區資源推廣

對於中風患者及其家屬而言，學會健康生活方式以降低再中風風險極為重要。本部與中風科團隊於5/3(四)舉行「預防再中風計劃」活動。活動除了提升參加者對再中風的預防意識，更積極向參加者推廣社區資源，例如：介紹香港復康會的各項復康服務、本院的急性中風患者及家屬支援小組。現場氣氛熱烈，參加者踴躍提問並主動了解各項資源，加強社區支援網絡。



參加者向社工了解各項社區資源

脆性骨折患者支援小組

小組於25/2(三)舉行金「馬」納福－新春聯歡會，共有14位病人及照顧者參加。小組希望透過節日歡聚活動，讓參加者認識更多「同路人」，與他人保持聯繫，擴闊社交圈子。同時透過互相交流及分享，促進彼此間的支持。

聯歡之中，除了透過遊戲增加參加者間的互動外，也藉著「馬年展望」環節，讓參加者分享來年願望，很多人表示新一年要做個「不倒翁」，預防再次跌倒。活動最後邀請了周釗文顧問護師(骨科)及趙梓俊資深護師(骨科)回應參加者有關骨科的提問及主持抽獎環節，並一同合照留念。參加者對護士的出席參與感到高興，同時也感謝職員的悉心安排及關懷。



骨科護士與參加者一同歡度新春

腦癇症病人互助小組

一年之計在於春。本部於13/1(二)舉辦「新年新希望」活動，透過訂下新年目標，讓參加者學習如何設立明確及可行的行動計劃。社工在活動完結前邀請大家把願望寫在樹葉型的紙上，並砌成一棵願望樹。過程中，有參加者表示「身體健康」是最重要的。

此外，每年二月的第一個星期二為「國際腦癇日」，中心特意於9/2(一)舉辦「『國際腦癇日』暨分享會」。社工除介紹「國際腦癇日」的由來及相關活動外，更邀請他們分享如何與病患共存，大家都積極踴躍發言，互動情況良好。



參加者的願望樹



參加者坦誠分享

認知有你 識多一點 撐多一點 - 認知障礙症推廣活動2025

健康資源中心與九龍東智友醫社同行計劃於2025年11月至2026年1月期間在聯網3間醫院巡迴舉行「認知有你 識多一點 撐多一點 - 認知障礙症推廣活動2025」。活動除有介紹病症相關資訊及生活輔助小工具外，還設有攤位遊戲。此外，為賦權認知障礙症患者，活動亦邀請了他們擔任攤位義工，與聯網同事攜手共建認知友善社區。3日的推廣活動，不但得到醫院管理層到場打氣支持，參與的同事更超過500人，反應相當熱烈。



同事們踴躍參與

澱心會

本會與將軍澳醫院糖尿病中心在剛過去的農曆新年，首次合辦一年一度的「新春團拜」。是次活動選址於將軍澳醫院日間醫護大樓庭園進行，80多位組員、照顧者及醫護人員濟濟一堂，場面熱鬧！當日活動內容豐富，大家除共賀佳節，製作節日手工外，亦透過遊戲學習更多控糖知識，更在小組幹事的教授及帶領下齊做健體運動，提升疾病管理能力，讓大家一起度過了一個充實又愉快的下午。



大家熱烈地設計控糖飲食餐單



鼓勵大家將運動融入生活中

「壺」動一番 2025-2026

「地壺」初體驗 B班

本部在去年引入玩法簡單又具挑戰性的新興運動 - 「地壺」予病友參與。第二期的「地壺」初體驗在9/1(五)至6/3(五) 舉辦了兩班，共16節，吸引了21位來自不同病人小組的病友及照顧者參加。活動由本部與本院職業治療部緊密合作，當中還安排5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、分享比賽心得及擔任裁判，藉此強化他們的自信心。

活動期間，參加者逐漸了解地壺的賽道、設備和工具；掌握發球姿勢及聯賽規則等。大家對聯賽表現得十分投入，並表示運動不但趣味性高，而且講究策略與團隊合作性，是一項健身又健腦的運動！



小助手擔任裁判



總部同事也在活動期間前來觀摩

畢業禮暨地壺同樂日

為鼓勵「地壺」初體驗班的一眾參加者及進一步推廣這項運動，本部於20/3 (五) 在樂華社區中心舉辦了畢業禮暨地壺同樂日，全日共有61人參與。

30多位參加者在上午4場聯賽中分組進行比賽，不少參加者表示賽事緊張、氣氛高漲，當成功擊走對方的地壺並得分時，大家都熱烈歡呼。此外，本院職業治療部的5位復元人士義工在聯賽中亦再次擔任裁判及小助手，令賽事進行順暢。

畢業禮中，本部主管陳少楓先生為復元人士義工進行嘉許，以表揚及肯定他們在小組和是次活動中的付出和努力。本院職業治療部部門經理許戈女士及高級職業治療師司徒艾華女士則擔任頒獎嘉賓，為已完成地壺訓練的參加者頒發獎牌及證書。不少參加者表示這是他們人生第一次獲得獎牌，紛紛在活動後與嘉賓及其他參加者一同拍片留念。

下午是地壺同樂日環節，20多位參加者在活動中認識地壺的起源，並體驗了3個不同發球姿勢及黃金壺玩法。很多參加者表示意猶未盡，希望可以體驗更多聯賽的玩法及技巧。



聯賽賽事緊張又刺激



參加者接受獎牌及證書



聯賽完結後，眾人大合照留念



本部職員在同樂日中示範發球姿勢

認知友伴俱樂部

本部於26/1(一)及23/3(一)分別透過「剪紙」及「扭汽球」，讓認知障礙症患者與照顧者親手製作揮春及復活兔擺設，訓練手眼協調及發揮創意，並與他們一同迎接佳節來臨。而23/2(一)的活動當日適逢是農曆年初七「人日」，中心社工邀請參加者輪流說祝賀語及生日願望，更安排一個猜猜與「馬」字有關的食物、地方及名人遊戲，各人非常投入參與。社工在活動完結前更特意播放「生日歌」及賀年歌，把活動氣氛推上高峰。



一同剪紙，發揮創意

婦科新春聯歡

婦科施暉會及火鳳凰病人支援小組與婦產科於21/3(六)合辦「婦科新春聯歡」，當日節目豐富，先由健康資源中心社工簡介兩個病人支援小組的服務內容，隨後婦產科護士帶領有趣的集體遊戲，讓兩組組員互相交流，所以大家都能「馬」上熟識，且合力完成各項任務。

除此之外，今年更邀請了澱心會義工即場教授坐式運動，參加者都表示能夠藉此消耗熱量，強化肌肉，「馬」上健康起來。此次相聚不但增加醫患交流，更促進「同路人」的互相支持，有助組員建立積極態度面對病後生活。



參加者跟著口訣齊做運動

人工關節病人互助小組

小組於27/2(五)舉行金「馬」迎春 - 新春聯歡暨分享會，當日共有16位病友及照顧者出席。活動透過遊戲與參加者一起互動，遊戲主題為四「覺」大戰，以「視覺、聽覺、嗅覺、味覺」與參加者互動，並分為兩組進行，氣氛熱烈。

是次聯歡活動邀請到矯形及創傷外科招智傑顧問醫生及周釗文顧問護師(骨科)出席，兩位醫護人員的參與，為參加者帶來驚喜。兩位先祝賀參加者馬年健康，然後主持壓軸的抽獎環節。參加者也藉此感謝醫護的悉心照顧，讓他們可以重獲健康人生。



醫護人員與參加者共賀佳節

跨病人小組聚會

急性中風患者及家屬互助小組、痛症舒緩組及類風濕關節炎病人支援小組於4/2(三)新春之際舉行了「許願樹」慶賀新年活動。參加者發揮創意，繪製色彩繽紛的許願樹並掛上心願，象徵在許願樹許願，寄望新一年健康平安與幸福。活動氣氛溫馨熱烈，各人踴躍參與及互相分享創作樂趣與生活點滴。



祝各位龍馬精神，馬到功成



參加者互相交流及欣賞創作

康寧腎友會

本會於1至3月分別舉辦了「水彩畫班」及「書法/水墨畫班」，讓喜歡靜態活動的病友抒發情緒及發揮藝術天份。

11/2(三)及12/2(四)分別前往基督教聯合醫院及將軍澳醫院進行「新年病房探訪」，本會預備了百多份精美福袋送給病友預祝馬年順景，身體安康。

8/3(日)本會參加了「第21屆世界腎臟日暨第6屆香港腎臟日」，與各間醫院的腎科醫護人員、腎友及家人一同參予，一起運動，創下「千人操健力士世界紀錄」。

14/3(六)舉辦了「萬馬奔騰耀康寧聯歡晚會暨健康講座」，本會邀請到嘉賓醫護及病友會員出席，濟濟一堂延開22席，並有抽獎環節及會友醫護歌唱表演助慶，大家盡興而歸。

26/3(四)腎友們參觀香港花卉展覽，百花盛放，令人賞心悅目。



水彩畫班參加者展示用心繪畫的作品



康寧腎友會積極參與腎臟日活動

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。



參加者正在練習「雙手托天理三焦」，氣勢十足



「過來人」義工為中風病友帶來關懷及問候



參加者跟隨義工指示練習發音

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。

細聽心情小組

關顧情緒是復元人士及照顧者重要的生命課題，中心在1月舉辦4節「細聽心情小組」活動，期望參加者透過活動體驗，學習覺察情緒，關顧自己的情緒需要。過程中，社工透過分享、講解，與參加者一同探討情緒的不同面貌，例如：自己常出現的情緒、情緒運作模式及如何調節情緒等等。參加者積極投入活動，樂於分享自己的情緒覺察，並互相鼓勵及支持。



參加者一同製作我的情緒禮物盒

參觀「生命頌浸信會 EXIT 出路社會服務」

為讓參加者認識更多社區資源，中心與「生命頌浸信會 EXIT 出路社會服務」合作「賀年食品製作工作坊」活動。義工與參加者一起製作芋蝦及芋頭糕，互相分享兒時新年經歷，共同慶祝農曆新年。透過是次活動，參加者不僅能認識更多區內社會服務，更能與人交流，加強社區支援。



參加者製作的芋蝦

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。

1至3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」社區支援計劃與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可即場報名登記服務。



社福機構職員介紹服務

「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

健康資源中心社工與受訓的病室探訪義工定時到紓緩科病室探訪院友及家屬，了解他們的情況，當遇有患者或照顧者表達情緒需要及照顧壓力時，社工及義工均會提供適切的關懷及支援，以紓緩他們的情緒困擾。此外，社工亦成為患者與家屬的橋樑，促進雙方溝通，讓彼此表達關愛，也能幫助紓緩負面情緒，以正面態度面對生活上的挑戰。



義工關心院友的住院需要

外來團體服務

香港紅十字會義工在 12/3(四) 舉行了以「細說民間小故事」為主題的懷舊小組，藉著多個耳熟能詳的民間傳說、神話及寓言故事，讓參加者穿越時空，回到那些年在榕樹頭「聽故仔」的片段及集體回憶，重溫舊日的好時光。義工們透過圖片及相片分享，帶領大家傾談及討論，更有參加者分享自己兒時所聽聞的版本，大家你一言我一語，歡笑與共鳴聲此起彼落。



參加者積極分享他的「所見所聞」

心理社交支援小組

面對末期病患，患者難免會受到情緒困擾，尤其是當病情逐漸轉差或影響日常生活時，帶來的情緒波動便會更甚。為支援患者的身、心、社及靈，健康資源中心社工逢星期四早上會於紓緩科日間中心舉行心理社交支援小組，提供平台予患者進行多元化活動及分享，藉此紓緩負面情緒，並促進「同路人」支援網絡。



參加者在手工製作及繪畫創作的過程中享受輕鬆時刻

家居探訪

為關懷居家的紓緩科患者及其照顧者，健康資源中心社工與受訓義工定期進行電話慰問及家居探訪，了解他們的家居生活狀況，分擔他們面對病患時或身體轉變時的憂慮，藉此給予支持和鼓勵。此外，更藉著探訪提醒他們有關家居安全知識及提升防跌意識，期望透過持續的關愛減低他們的孤單感及無助感，以正面的態度面對及適應居家生活。



社工及義工為患者送上關懷及祝福

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。

計劃已進入第三個年度，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，今年的第一季完成了2場專科健康講座，共有45位長者及照顧者參與。

1至3月共完成2場專科健康講座，由左至右，講座主題、日期及顧問護師如下：

- 「乳」變不驚！14/2(六) – 王貴英顧問護師(乳腺外科護理)
- 圍手術教室 13/3(五) – 黃妙雅顧問護師(圍手術護理)



「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。

表達藝術小組

中心社工於 2-3 月在本院精神科日間醫院帶領「表達藝術小組」，與學員體驗透過不同的表達藝術項目探索及表達情感。學員們積極嘗試，於組內彼此分享，建立互相支持的氛圍。



透過顏色及線條表達農曆新年感受



透過卡牌彼此分享近況及表達祝福

病室探訪

中心與香港心理衛生會社區教育部合作，與其職員及一眾義工進行精神科病室探訪活動，以互動遊戲及手工製作，與復元人士共度愉快時光，並傳達節日祝福。透過義工真摯的陪伴，讓復元人士感受社區關懷，增添復元盼望。



機構社工與義工於服務後合影留念



義工與復元人士一同完成新春手工製作，氣氛歡樂

藝 · 動 · 親聯同樂日

本院容鳳書紀念中心精神科日間醫院於 10/2(二) 舉辦「藝 · 動 · 親聯同樂日」，透過體驗活動、攤位、作品展覽及表演環節，與學員、家屬、醫護及合作單位一同總結過去一年的訓練成果。本中心獲邀參與其中，舉辦圓圈繪畫體驗並協調社區協作單位進行服務推廣。當日活動氣氛融洽，參加者均樂在其中。



參加者在中心工作人員及義工帶領下，一同完成圓圈繪畫作品



社福機構介紹服務

參觀「精神復元人士照顧者資源及服務中心 - 敘暉滙」

「浸信會愛羣社會服務處 - 敘暉滙」為本港五間精神復元人士照顧者資源及服務中心之一，主力服務九龍東區照顧者。為加深本院復元人士照顧者對敘暉滙的認識，中心社工於 25/3(三) 帶領一班照顧者前往位於彩暉邨的服務中心參觀。

當日先由敘暉滙職員帶領大家認識服務中心設施，其後由敘暉滙社工分享預防復發的相關知識並由家屬朋輩支援員分享自身經歷，最後邀請參加者互相交流。大家的積極參與，互相支持，為彼此的照顧歷程加添了不少力量。



參加專題講座



敘暉滙中心社工介紹中心服務

觀塘區醫社協作諮詢委員會第五次會議

為推動本院與區內社會服務機構之間的醫社協作，本院聯同觀塘區社會福利署及區內多間服務機構代表於 31/3(二) 舉行了是次會議。

會議由本聯網服務總監（基層及社區醫療）暨諮詢委員會召集人吳穎凌醫生主持。本部以及各方代表在會上分享了過去一年醫社合作的項目，並討論來年的共同合作方向。會議中，各方同意來年一起舉辦服務巡禮，讓社區人士及醫院同事可以認識更多社區上的不同服務。



各方代表在會議正式開始前合照留念

2026年第二季(4-6/2026)網上平台活動一覽

活動	對象	日期	時間
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
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	13/04/2026 (一) 27/04/2026 (一) 11/05/2026 (一) 18/05/2026 (一) 01/06/2026 (一) 15/06/2026 (一) 22/06/2026 (一) 29/06/2026 (一)	上午 10:00 - 中午 12:00
「風」中奇緣音樂小組	本院中風患者	13/04/2026 (一) 20/04/2026 (一) 04/05/2026 (一) 18/05/2026 (一) 01/06/2026 (一) 08/06/2026 (一) 22/06/2026 (一)	下午 3:00 - 4:30
認知友伴俱樂部	本院認知障礙症患者及其家屬	27/04/2026 (一) 22/06/2026 (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	18/06/2026 (四)	下午 3:00 - 4:30

2026年第二季(4-6/2026)實體活動一覽

活動	對象	日期	時間	地點
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
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	08/04/2026 (三) 15/04/2026 (三) 22/04/2026 (三) 06/05/2026 (三)	上午 10:30 - 中午 12:00	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	09/04/2026 (四) 30/04/2026 (四) 14/05/2026 (四) 28/05/2026 (四) 11/06/2026 (四) 25/06/2026 (四)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
Let's 裝 HA Go!	本院病人及照顧者	10/04/2026 (五)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
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	13/04/2026 (一) 27/04/2026 (一) 11/05/2026 (一) 18/05/2026 (一) 01/06/2026 (一) 15/06/2026 (一) 22/06/2026 (一) 29/06/2026 (一)	上午 10:00 - 中午 12:00	健康資源中心
風中支友 - 心靈茶聚	本院中風患者	20/04/2026 (一) 04/05/2026 (一)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
人工關節病人互助小組 第一次術後重聚日	本院全髖關節或膝關節 置換手術患者及其家屬	23/04/2026 (四)	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	27/04/2026 (一) 11/05/2026 (一) 29/06/2026 (一)	下午 2:00 - 4:00	健康資源中心

活動	對象	日期	時間	地點
「痛者當自強」 長者慢性痛症管理課程	本院痛症科病患者	06/05/2026 (三) 13/05/2026 (三) 20/05/2026 (三) 27/05/2026 (三) 03/06/2026 (三) 10/06/2026 (三) 17/06/2026 (三) 24/06/2026 (三)	下午 2:00 - 4:00	健康資源中心
照顧者專線 – 快樂體驗之旅 (參加者必須完成 4 節)	本院各科病患者家屬	06/05/2026 (三) 13/05/2026 (三) 20/05/2026 (三) 27/05/2026 (三)	下午 2:30 - 4:00	健康資源中心
改善睡眠質素小組	本院病人及照顧者	08/05/2026 (五) 15/05/2026 (五) 22/05/2026 (五) 29/05/2026 (五)	上午 10:00 - 11:30	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	18/05/2026 (一)	下午 3:00 - 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	18/06/2026 (四)	下午 3:00 - 4:30	健康資源中心
腦癱症病人互助小組活動	本院腦癱症患者	29/06/2026 (一)	下午 2:30 - 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

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		
	星期六 (每月一堂/日期待定)	上午10:00 - 中午12:00	基督教聯合醫院 健康資源中心	水彩畫班		
	星期一 (每月一堂/日期待定)	下午2:30 - 4:30		書法/水墨畫班		

** 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 **

**本會新增靜態活動，水彩畫班及書法/水墨畫班，並提供畫具及書法用品，費用全免，歡迎參加。 **

**水彩畫班、書法/水墨畫班時間會每月調動，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。

「腸樂之道」大腸癌預防月推廣日

本中心與外科部於 2/3(一) 合辦「腸樂之道」大腸癌預防月推廣日活動，當日設有運動、急口令、拼圖遊戲及健康資訊展板等攤位，藉此提升員工對腸道健康的關注，及早預防大腸癌。活動反應熱烈，約二百多名同事參與。



本中心與外科部同事合作無間



日日運動，身體好



爭分奪秒完成食物拼圖

基督教聯合醫院 - 燃希新春相聚

迎合「馬上開心」的新春相聚主題，本中心邀請容鳳書紀念中心精神科日間醫院學員表演唱歌及跳舞，洋溢歡樂氣氛。

除此之外，本中心與腫瘤科醫護人員都悉心裝扮出席，務求讓患者及照顧者開懷大笑，將歡樂送給大家。醫患相聚令患者及照顧者感受到有溫度的關懷，參加者齊心製作賀年字畫，親自到腫瘤科門診送給當值的醫護人員，感謝他們的盡心醫治。



學員載歌載舞，落力演出



醫護人員悉心裝扮



患者向醫護送上節日祝福

外科研勵會新春聯歡

中心於 7/3(六) 舉辦研勵會新春聯歡，九龍東醫院聯網乳科中心總監陳穎懷醫生及乳科中心一眾護士亦撥冗出席。活動當日節目豐富，先由陳醫生頒發服務嘉許狀予各位「過來人」義工以示感謝，緊接有精彩的抽獎環節及由中心社工帶領的新春遊戲。活動中，醫護人員與參加者打成一片，透過不同樂器及道具合力完成賀年歌舞，氣氛歡樂。



醫護組員共慶新春



活動氣氛喜慶歡樂

「同向前行」前列腺癌症患者適應分享會

本中心於 13/2(五) 舉辦「同向前行」前列腺癌症患者適應分享會，護士詳盡講解手術後護理資訊，讓新症患者及照顧者更了解康復的進程。

同時，社工邀請組員及照顧者、「過來人」義工、新症患者與顧問護師團隊一同慶祝農曆新年，透過緊張刺激的遊戲向各人送上新年祝福。遊戲中，護師團隊及本部社工與各位參加者打成一片，無分你我，一同合作解開遊戲中的難題。最後，社工與各同事於活動結束前一同祝願大家在新的一年里健康快樂，心想事成。



顧問護師解答患者的疑問



互相祝賀迎新春

將軍澳醫院 - 燃希新春相聚

本部與將軍澳醫院健康資源中心於 4/3(三) 合辦「燃希新春相聚」活動，邀請新舊癌症患者及其照顧者一同慶賀新春。

活動當日，專科門診部部門運作經理許秀明女士到場向所有病友送上祝福，中心社工聯同參加者準備金裝四大才子表演，演唱新年曲目「迎春花」，祝賀參加者送舊迎新、「馬」上幸福。

中心社工亦準備了迎合「馬」年主題的團體遊戲及新春相框製作，讓參加者同享新年的喜慶氛圍。



參加者製作精美的新春畫框歡度佳節



部門運作經理送贈新年禮物給一眾參加者

將軍澳醫院 - 同伴行之心流聊愈小組

為紓緩癌症患者面對病症時的情緒起伏，本部於 2026 年 2 月至 3 月舉辦了第一季「心流聊愈小組」，透過圖卡遊戲及體驗式活動，探討治療及復元路上的生命故事，讓參加者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。



參加者投入參與小組活動

將軍澳醫院 - 抗癌運動班

癌症病患在治療或復元期間，往往需要經歷藥物副作用反應。為了讓病友掌握應對身體機能下降的知識，本部於 27/3(五) 邀請了物理治療師，以線上及實體講座形式，與病友仔細講解治療期間及一般運動的注意事項，並現場示範阻力運動，讓病友能更具體地掌握上下肢肌肉及平衡訓練的要訣，加強病友對抗癌運動的認識及興趣。



物理治療師示範運動動作



參加者齊做熱身運動

癌症病人資源中心 2026年第二季活動一覽

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	23/04/2026 (四) 10/06/2026 (三)	下午2:30 - 4:00	以網上視訊形式進行	靜聽身心工作坊	全免	3949 3564
	05/05/2026 (二)	上午11:30 - 下午1:00	於癌症病人資源中心舉行及 同時以網上視訊形式進行	「治療鬥士」 新症分享會		
	21/05/2026 (四)	下午3:00 - 4:30	以網上視訊形式進行	癌症專題網上講座癌症 患者重返職場的準備		
本院之癌症患者及照顧者	09/04/2026 (四)	下午2:30 - 4:30	癌症病人資源中心	「婦女新姿」 火鳳凰新症分享會		
	15/05/2026 (五) 22/05/2026 (五)	下午2:30 - 4:00		前線加油站工作坊		
	12/06/2026 (五)	下午2:30 - 4:30		「腸樂之道」適應課程		

**** 活動詳情或曾調動，請於參與活動前先致電查詢 ****

義工活動花絮

「歲晚送暖大行動 2026」

「歲晚送暖大行動2026」已於17/1(六)順利舉行，119位來自基督教聯合醫院、將軍澳醫院及靈實醫院的員工義工及其親友、醫院義工及社區團體義工，分成小隊探訪有需要的出院長者家庭。簡介後，各小隊提著禮物包，浩浩蕩蕩出發，前往他們負責探訪的長者家中，關心他們出院後的生活情況，並送上載有日常用品的愛心福袋及祝福。這份歲晚的溫暖，令長者暖在心頭。

在此衷心感謝九龍東醫院聯網各同事及義工的熱誠參與，讓出院的獨居及雙居長者在寒冬中感受到人間有愛，以喜樂的心情迎接新歲。



出發前來一張大合照



義工們專心聆聽社工講解
家訪注意事項



義工小隊出發為
有需要長者送上福袋



獨居長者感謝義工探訪



義工於活動後進行檢討及討論

義工周年聯歡 2026

今年義工周年聯歡由以往的晚宴改為午宴，於14/3(六)舉行，基督教聯合醫務協會董事會主席暨本院醫院管治委員會委員黃婉玲女士、九龍東醫院聯網總監暨本院醫院行政總監蘇潔瑩醫生、九龍東醫院聯網服務總監(基層及社區醫療)暨將軍澳醫院內科吳穎凌顧問醫生、九龍東醫院聯網護理總經理暨本院護理總經理梁樂文先生及九龍東醫院聯網行政事務總經理暨本院行政事務總經理符致彬先生蒞臨參與。是次午宴邀請了300多位義工、合作夥伴機構代表、義務導師和「南丁格爾·生命導師計劃」導師出席。

午宴以「一期一會」為主題，寓意每一次相遇均是生命裡獨一無二的時刻；每一次服務，無法重複，值得被珍惜。本部特別為來賓送上本部精心設計的掛勾，希望義工感受到本部對大家的掛念及對義工服務的重視。

席間同事分為紅白兩組爭奪「咸魚遊戲」的金多寶獎品，本部部門主管陳少楓先生更以節目「魷魚遊戲」黑衣人角色造型出場，與勝出者和台下一眾義工及嘉賓拍照留念。最後，全體同事獻唱「在晴朗的天空下」，感謝義工們對醫院服務的支持，在揮動手提電話的燈光中度過一個難忘的下午。



嘉賓與台下來賓祝酒恭賀



嘉賓為來賓送上祝福



黑衣人簡介「咸魚遊戲」玩法



最後勝出者誕生



全場大合照・留住這一刻

義工故事分享

「其實痛楚有惡化，對我嚟講，已經係賺咗！」惠珠掛著爽朗的笑容說道。這句豁達的話背後，是她與坐骨神經痛多年共處的體悟。

一直在醫院「疼痛科」覆診的她去年被邀參加「痛者當自強 - 長者慢性痛症管理課程」。課程中，她不僅學習了管理痛症的知識，更學會了如何「與痛共存」。課程後，因為她的正向轉變，再被邀加入痛症舒緩病人小組的義工行列，以「過來人」身份與醫護人員一同支援病友。

「我只係分享下自己的經歷，估唔到會得到咁多人的信任同讚賞。」對惠珠而言，這些只是微不足道的分享，卻成了病友克服「痛症」的微光。自此，她積極參與小組活動，更代表小組出席病友組織分享會議，沒想過「病人」這個身份，竟成了她服務病人的起點。

除醫院外，她亦在長者中心當義工。疫情期間，她接到中心的一位獨居長者來電，告知她自己染疫，非常徬徨。當刻惠珠毫不猶豫地主動陪伴長者求診，看見對方能夠康復，那份感動，難以忘懷。

展望將來，惠珠希望繼續參與更多不同類型的義工服務，並期望可以邀請更多病友加入小組。雖然我們無法完全抹去痛楚，但可以選擇彼此扶持，讓生命活得更精彩。



歡迎各位病友參加小組活動



重溫課程內容・助己又助人

義工核心訓練課程

今季課程已於7/3(六)順利完成，約40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，令大家對防感染有更深入了解，提升了相關意識。新義工完成課程後，將會正式投入醫院義工的不同崗位服務。



義務導師講解潔手細節

嬰兒餵哺支援組門診服務

母乳餵哺並非如想像般容易，新手媽媽經常都出現上奶及餵哺問題，令持續餵哺母乳更加困難。有見及此，嬰兒餵哺支援組(愛嬰大使)義工於2026年1月開始於婦產科門診及病室推廣餵哺母乳服務。義工與本部社工定期到訪門診及病室，為有意餵哺母乳的媽媽即時提供資訊及情緒支援。



社工和義工到門診支援有意餵哺母乳的媽媽

「薈智力量」計劃

本部邀請了義工蔡澤安及黃耀輝參與醫院管理局的「薈智力量」計劃，經過7天不同專題的培訓，包括病人領袖角色、香港醫療制度、公開場合溝通技巧等課程，與及參觀北區醫院膳食部及藥劑部，了解部門運作後，便正式成為「薈智大使」。

18/3(三)醫管局更舉行「薈智大使」委任儀式暨結業禮，醫院管理局行政總裁李夏茵醫生、香港病人組織聯盟主席陳永佳先生、各聯網總監或代表及總辦事處總監或主管出席，祝賀一眾「薈智大使」畢業生。畢業學員還憑歌寄意獻唱「朋友」一曲，為典禮畫上完美句號，期待下一屆新學員的加入。



慶賀本聯網「薈智大使」畢業生

「南丁格爾·生命導師計劃」2025 - 2026

是項計劃是透過安排中學生在護士導師指導下，探訪區內有需要的出院獨老或雙老，送上關懷。計劃的第二次服務分享會已於24/3(二)舉行，共有26位生命導師及46位學生出席。12組學生代表分享了過去半年上門探訪長者的經歷，他們透過定期探訪關心長者的近況及了解他們的需要，部分組別更陪同長者外出飲茶，以增加彼此的互動及連繫。

同時，導師也分享他們在探訪過程中，樂見學生逐漸學會如何細心聆聽長者需要，並從長者分享自己的人生閱歷中得到鼓勵，懂得以積極的態度面對不同挑戰。



學生分享探訪點滴和感想



導師在分享會上表達對學生的欣賞

共里一起 @ 觀塘

「快樂兒童・和諧家庭」嘉年華暨攝影比賽頒獎禮已於1/2(日)假麗港城商場地下中庭順利舉行。當日除了見證攝影比賽得獎者的喜悅，多項由小朋友傾力演出的才藝表演更成為全場焦點，每個純真的笑容和專業的舞步，都流露著父母悉心栽培的愛。

台下氣氛同樣熱鬧，各個主題攤位深受歡迎。本部的「快樂願望瓶」攤位人頭湧湧，參加者絡繹不絕，大朋友與小朋友紛紛發揮創意，將象徵「快樂家庭」的期許封存於瓶中，親手點綴成精美的實用書籤。看著大家捧著心愛作品、帶著心滿意足的笑容離場，相信是次活動已為社區注入了滿滿的幸福正能量！



少數族裔兒童精彩表演



參加者正用心製作「快樂願望瓶」

地區健康講座

本部於22/1(四)邀請了梁苑華顧問護師(心臟科)在秀茂坪分區委員會籌辦的「健康教室」中講解心臟病的治療及預防，有接近200名市民參與。講者透過生動的解說與生活化實例，深入淺出地傳遞「護心飲食」及「強心運動」知識，內容非常實用，獲參加者大讚！



除講解外，還即場帶領參加者進行強心運動



「HA Go」地區推廣

本院於9/3(一)在秀茂坪社區會堂參與由觀塘健康城市督導委員會、觀塘婦女聯會及曉麗關愛隊聯合主辦的「同慶三八節 觀塘婦女fit」活動。當日本部HA Go義工團隊在場內設置HA Go!健康資訊推廣攤位，協助參加者安裝、了解更多HA Go手機應用程式及解答查詢，氣氛熱烈並獲參加者好評。本院感謝主辦單位的邀請，期望未來繼續於社區進一步推廣。



「HA Go」推廣攤位廣受歡迎



本部義工耐心協助參加者

督印人：陳少楓

編輯委員：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、鄭家佩、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年第二季 第107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