



2015

90

HKBH Newsletter
www.hkbh.org.hk



浸訊 222

香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital



主題文章

區樹洪健康中心鼓勵退休人士積極投入社區、參與服務、發展潛能，一同邁向豐盛人生

內容

主題文章

P. 1-2 香港浸信會醫院區樹洪健康中心
尋找至 Fit 生活

獎項及榮譽

P. 3 ERB 人才企業嘉許計劃 — 「人才
企業」獎項 (2013-2017)
「母乳育嬰齊和應」支持母乳餵
哺友善工作間

院牧專欄

P. 4 拔走心中的一根刺 —— 內疚

活動花絮

P. 5 2015 年員工佈道會
全人健康中心 — 社區健康關注日
公益項目及最新優惠

P. 6 支持脊髓肌肉萎縮症慈善基金慈
善獎券義賣
心肌血流灌注顯像 (MPI) - 應激顯像
檢查優惠

P. 7 體重管理營養輔導 8 折優惠
課程資料及講座

P. 8 課程資料

香港浸信會醫院區樹洪健康中心 尋找至 Fit 生活

退休，是人生另一階段的開始？是精彩生活的等待？是尋夢的時刻…

退休，想再投入工作？想陪陪家人？想享受人生？想圓滿人生…

安琪兒是一位退休人士，在年輕的時候，她因家境清貧，所以只能夠完成初中課程，對她來說，未能繼續學習，並上大學，令她感到遺憾；在卸下家庭責任後，安琪兒踏入人生的另一階段，她開始尋找精彩的生活。在朋友介紹下，她加入了區樹洪健康中心，這是一所為退休人士而設的活動中心，中心定期舉辦各式各樣「全人健康」活動，以助他們享受充實生活。她加入中心以後積極發奮，努力學習，開啟了她多姿多彩的退休生活！

安琪兒是一位好學的長者，為了延續年輕時學習的心願，她參加了中心所舉辦的香港長者學院課程，立定心志，揹起書包，上起學來！每天，她長途跋涉地由新界走到九龍上課，花了兩年時間，共報讀了十二個學習科目，終於帶上四方帽！在畢業典禮中，她向來賓分享其努力及堅持，不但贏得眾人的掌聲支持，更激勵了不少學員！當天，到賀的有家人、有親友，亦有在中心認識的老友記！

要實現夢想，活得精彩，便要勇於嘗試。安琪兒在電腦課堂學會上網，閒來她與孫女互通電郵，彼此關懷問候，真是溝通無界限，關懷無阻隔！所以，要在資訊發達的年代與時並進，也是不困難，只要用心加上恆心，就必定成功。安琪兒還積極參與義工服務，以回饋社會。她藉着中心所安排的探訪及服務，將愛心及關懷與有需要的人分享。她的愛心行動得到家人的鼓勵及支持，推動她更積極投入社會，與時並進。

投入精彩的生活，讓安琪兒認識了不少朋友，彼此勉勵，互相扶持；她認真的學習態度，更成為兒孫們學習的好榜樣！她既滿足，又快樂，並能達成年青時的願望，尋找到人生的目標！

一個人從工作中退下來，或會湧起興奮的感覺、或會懷有失落的思緒，或會想及往後的生活裏，怎樣活得有意義，活得有趣味，活得更精彩。安琪兒已找到她的至 Fit 生活，而將計劃退休生活的朋友，不妨細味安琪兒的精彩生命故事，嘗試去規劃、去尋找豐盛的理想退休生活。

《浸訊 222》編輯委員會

執行編輯：黃婉玲

委員：吳親緣、梁美芳、邱敏儀、麥少芳、
黃英傑、譚美蓮、蘇桂珍、范春益、
黃闔、鄧珮茵

統籌：曾燕曦

出版：香港浸信會醫院

電郵：cc@hkbh.org.hk



主題文章



區樹洪健康中心舉辦不同類型活動，鼓勵長者活出精彩人生

(III) 靈性健康服務

由浸會醫院院牧提供信仰輔導、關懷探訪，帶領福音小組及活動，與大學浸信會合辦週間崇拜，並由中心協助舉辦福音粵曲、讚美操小組，讓退休人士認識基督教信仰，尋找喜樂的泉源；同時藉籌辦全港耆英佈道大會，向社區長者傳播福音訊息。

(IV) 全人健康發展

為提升退休人士對全人健康的意識，一起實踐健康生活模式，中心以全人健康的理念，舉辦與退休人士息息相關的主題活動，讓他們體驗「全人健康生活」的精神。

有關更多香港浸信會醫院區樹洪健康中心的服務詳情，請瀏覽中心網頁 <http://www.hkbh.org.hk/ASHHC>

如有興趣加入區樹洪健康中心這個大家庭，歡迎於辦公時間致電 2339 8411。

中心簡介

區樹洪健康中心是香港浸信會醫院拓展的社會服務之一，是為 50 歲以上人士提供身體、心理、社交、靈性四個層面的服務中心，致力鼓勵退休人士投入社區、參與服務、發展潛能，達致「全人健康 榮神益人」的服務宗旨。

服務內容

(I) 身體健康服務

由註冊護士統籌中心的健康推廣服務，包括健康講座、健康小組、健康諮詢及資訊等活動，以喚醒退休人士關注身體健康，保持健康體魄。

(II) 心理社交健康服務

由註冊社工統籌及推動長者持續學習，包括籌辦香港長者學院課程，推動第三齡人士自務學習，並藉着推展義工服務及參與社區服務，鼓勵及啟發退休人士善用餘暇，繼續追求知識、服務社群，從而擴闊生活視野，體驗健康積極的退休生活。



獎項及榮譽

ERB 人才企業嘉許計劃 — 「人才企業」獎項 (2013—2017)

香港浸信會醫院在 2013 年 4 月第一次獲僱員再培訓局嘉許為「人才企業」，以表揚醫院在人才培訓和發展上的卓越成就。

「人才企業」是再培訓局推出全港首個「人才培訓及發展」的認證系統，通過獨立專業顧問，檢視及評核申請機構在人才培訓及發展的整體策劃與執行的完善程度。截至 2014-15 年度，全港共有 289 間來自超過 30 個行業的公營及私營機構獲頒授「人才企業」殊榮。

本院於 2015 年 3 月再一次通過評審，延續「人才企業」資格兩年，直至 2017 年 3 月。本院作為首間獲頒授「人才企業」殊榮機構的私家醫院，將繼續推廣以「人才培訓及發展」為本的企業文化，持續提升本院的人力資源質素。



香港浸信會醫院再次榮獲僱員再培訓局頒發「人才企業」獎項

「母乳育嬰齊和應」支持母乳餵哺友善工作間



本院參與「母乳育嬰齊和應」行動，並獲頒感謝狀，以答謝本院響應政府呼籲，攜手共建母乳餵哺友善社區

香港浸信會醫院一直致力推行不同的家庭友善措施，更不時檢視員工及社會各界對現行措施的意見，以持續優化政策。

2015 年 8 月，本院參與由聯合國兒童基金香港委員會主辦，食物及衛生局和衛生署協辦的「母乳育嬰齊和應」行動，並簽署了“Say Yes To Breastfeeding”承諾書，以表示本院提倡、支持及推廣母乳餵哺友善工作間，為建立友善母乳餵哺社區出一分力。本院很榮幸獲得大會頒發的感謝狀，藉以答謝浸信會醫院響應政府呼籲，攜手共建母乳餵哺友善社區。

母乳餵哺對母嬰的益處良多，不容置疑；為惠及員工和下一代的健康，本院多年前已開始設有職員母乳餵哺室，提供環境舒適且私隱度高的環境，支援員工產假復工後繼續餵哺母乳。

本院將繼續支持及提倡母乳餵哺，與社會各界攜手構建母乳餵哺友善工作間。



職員母乳餵哺室

拔走心中的一根刺 —— 內疚

發生在全人健康中心的故事 (心理輔導)

在一個半夢半醒的晚上，與太太有十載情的張先生在酒醉之下，與一位年輕女生發生了關係。這一時的糊塗，後患無窮。為了留住張先生的心，「小三」千方百計，不斷以謊言哄騙，甚至以死要脅，令張先生飽受心理上恫嚇。

「難道我真的要與太太離婚？十多年夫妻之情，怎可以呢？」然而，為了令對方打消自殺的念頭，張先生曾一度想過離婚，但想起當年初相識太太，自己明知對方已有固定男友，但已認定她為終生伴侶，施展了一輪追求攻勢，最終抱得美人歸，並對太太許下給予她幸福的承諾。如今，張先生卻做出了越軌行為，愧對太太，他為此自責不已，感到萬分內疚。

張先生徘徊在情緒失控的邊緣，已不能專心工作，更試過呆呆的坐在辦公室裏，突然流淚不已。晚上，他更不敢太早回家，避免與太太接觸，盡量待她入睡後才歸去。只是，當他躺在太太身邊，那種罪咎感令他輾轉反側，深宵寂靜，卻不能入眠，飽受煎熬。

最後，他抵受不住內心的自責，終鼓起勇氣，向太太哭訴事情的始末，甚至認錯：

「對不起，老婆，我一時糊塗，做錯了……」

張先生一邊哭著，一邊說個明白，只求得到太太原諒。面對曾經信誓旦旦，現在卻背信棄義的丈夫，太太聽到他的「自首」，也崩潰起來，歇斯底里的責問他為何如此

待她，情緒跌入谷底。可幸的是，當她平伏下來，思前想後，知道自己仍深愛對方，兩人都願意共同面對問題，遂透過心理輔導員的協助，一步一步，重新建立互信的婚姻關係。

情緒解讀

事實上，內疚會令當事人心裏產生許多複雜的情緒，當事人可能因自己所作的感到羞愧、懊悔、傷心和憤怒；然而這些內心的不安愈強，愈反映內心的傷痛需要尋求醫治。如何面對自己造成的錯誤，不至一錯再錯？

情緒錦囊

給當事人的話



- 當事人可能會懼怕承認錯誤而換來的責備。不過，若內疚是源於做錯事，嘗試認錯可撫平被傷害一方的情緒，如果對方能接受道歉，亦有助當事人釋懷。
- 學會面對錯誤，承擔錯誤帶來的結果與責任，從錯誤中學習不可以再重蹈覆轍，如果錯誤能夠彌補，可嘗試作出具誠意的補償。
- 對當事人而言，學習自我寬恕是一個重要的過程；嘗試給予自己一個時限，避免陷於無止境的悔疚，否則只會困在過犯中。惟有放下過犯，才能釋放自己。

給家人的話



- 鼓勵對方正視問題，不要逃避。但留意不要給予對方假象，欺騙當事人說認錯的話自己是不會生氣或不曾受到責罰，以免過早說出寬恕而自己未必可以做到。
- 讓自己進入對方的內心世界，多體會對方犯錯時的情況及對方知道犯錯後的心情，從而產生多一點同理心。





活動花絮

2015 年員工佈道會



高皓正先生以家庭和事業作例子，分享其生命見證

2015 年員工佈道會於 10 月 9 日假本院 D 座 9 樓禮拜堂舉行，主題是「以喜樂 • 迎起落」。大會透過破冰遊戲、同事的短片分享、藝人高皓正先生的見證，帶出人生的路上總會有起起落落，但在面對逆境時，神仍然可以賜我們不可言喻的平靜安穩。另一嘉賓陳恩明牧師以詩篇第 16 篇，配合當今生活處境，道出生命中只要有神，便可活得歡喜快樂，超越外在的困逼。

當日約有 170 位同事和護士學生出席，共有 7 位決志，另有 3 位慕道和 1 位回轉，祈求天父繼續引導他們。



陳恩明牧師以詩篇第 16 篇講道

全人健康中心 — 社區健康關注日

全人健康中心於 2015 年 8 月 27 日首次為香港浸信會聯會九龍區轄下教會的領袖舉辦「社區健康關注日」，是次為該聯會恆常祈禱會的特別活動，共 11 間教會領袖出席。

當日場內設有心理壓力測試，與會人士只需簡單回答有關生活及情緒狀況的題目，電腦程式便會即時顯示其測試結果，心理輔導員及社區院牧更會即場講解，及分析他們的心理壓力狀況。

由本院中醫藥診所、營養部及義工隊組成的醫護團隊，為與會者量度血壓、BMI 指數、脂肪量等。除身體檢查外，當日亦另有提供營養諮詢及中醫義診服務。同場亦有多個展區提供健康生活、飲食、中醫食療等健康資訊。

中心希望透過「社區健康關注日」，帶出全人健康生活的訊息，從而喚醒教會領袖對身心健康的關注。



眾教會領袖、義工及同事大合照



公益項目 及最新優惠



脊髓肌肉萎縮症慈善基金標誌

支持脊髓肌肉萎縮症慈善基金 慈善獎券義賣

浸會醫院一向積極參與社區公益，今年首次支持脊髓肌肉萎縮症慈善基金慈善獎券義賣，贊助**20個健康檢查名額為慈善獎券禮物**。醫院作慈善公益的同時，你們也可盡一分力。請大家支持脊髓肌肉萎縮症慈善基金慈善獎券活動，協助更多脊髓肌肉萎縮症的病患者！

慈善獎券義賣於2015年11月至2016年1月進行，請密切留意官方網站 <http://www.fsma.org.hk/>。

脊髓肌肉萎縮症（簡稱 SMA）是一種前角細胞的疾病（前角細胞位於脊髓），會影響隨意肌的活動，如爬行、步行、控制頭、頸肌肉和吞嚥等。脊髓肌肉萎縮症慈善基金為窮困的患者及家人提供支援服務，以及捐贈或免費借出醫療和輔助器材，令他們能繼續得到適當的醫療輔助，面對脊髓肌肉萎縮症所帶來的種種挑戰。

心肌血流灌注顯像 (MPI) - 應激顯像檢查 減至港幣 3,800 元 (原價港幣 8,200 元)

心肌血流灌注顯像檢查是診斷冠狀動脈血管疾病的最準確方法。正常的心肌血流灌注顯像檢查結果被視為可預視病人在5年內心臟病發或因心臟病死亡的機率低於百分之一。心肌血流灌注顯像檢查亦可用於檢測心臟肌肉（心肌）的血液供應情況，並獲證實具有風險評級能力。

臨床應用範圍適用於：

- 評估胸口痛及氣促等徵狀的成因
- 偵測冠狀動脈血管疾病
- 於進行冠狀動脈血管重建前，評估病人冠狀動脈血管疾病的範圍及嚴重程度，並評估病人對血管重建治療的反應
- 於進行大型手術前作風險評估

心肌血流灌注顯像檢查包括應激顯像檢查及靜息顯像檢查兩部份。現推出應激顯像檢查優惠給低風險（即非確診冠心病）人士，優惠價為港幣 3,800 元。優惠期至 2016 年 3 月 31 日，額滿即止。

註：此檢查項目為冠心病篩查而設；若在應激顯像檢查中，發現懷疑有不正常現象，或有需要進行靜息顯像檢查（港幣 4,400 元）作進一步評估。詳情請致電核子醫學及正電子掃描中心 2339 7430 與中心職員聯絡。



嶄新的心臟掃描儀

體重管理營養輔導 8 折優惠

香港浸信會醫院營養部由一隊註冊營養師管理，提供專業的臨床營養服務，根據各顧客的身體需求，編制適合其日常生活的餐飲配搭。

營養部現推出體重管理營養輔導 8 折優惠，優惠包括 5 次約見，適合患有膝關節疼痛或過重導致的活動困難者。漸進式的平衡飲食輔導可以為顧客減低關節的負荷和痛楚，讓他們重獲活動自由。其他與體重相關的健康問題，例如背痛、睡眠窒息、厭食、不育及高血壓等，亦可採用飲食治療來舒緩。優惠由原價 \$1,500 減至 \$1,200，優惠期至 2015 年 12 月 31 日。

如有查詢，可致電營養部 2339 8794，或用手機掃描右方的 QR Code，以索取更多資料。



課程資料 及講座

全人健康中心透過關懷、輔導與教育並行的全人治療，讓大眾深入認識身、心、社、靈的全人健康概念。中心現提供以下心理、情緒、婚姻輔導及課程，從而將有關知識及正面的訊息帶給大眾。

課程	內容	日期	時間	收費
第十五屆「精神健康急救」基礎課程	提供一套有效處理精神健康(抑鬱症、焦慮症、藥物濫用問題、重性精神病)的原則及技巧，協助學員及早識別所接觸群體的精神健康問題。	7/3 及 14/3 週一，共兩日 歡迎團體自組 (共 12 小時)	10:00am-5:00pm	\$650
「抱緊我」夫婦關係培育小組	以家庭系統理論和情緒取向治療作為藍本。內容：認識愛和依附、辨識負面對話、找出痛處、重返崎嶇處、歷久彌新的愛情	共六節 定期舉辦 歡迎查詢	7:00pm-9:00pm	每對夫婦 \$2,400
情緒治療小組	此小組以認知治療理論為基礎，協助情緒困擾者認識思考方式，減少負面情緒及所帶來的影響，令個人的處事能力及身體情況俱得到改善	共五節 定期舉辦 歡迎查詢	每節 1.5 小時	\$1,000
我思我家 - 個人成長小組	此小組以家庭系統理論和認知治療的方法幫助參加者檢視和回顧成長上曾經歷的重要事情，其感受、啟迪、苦樂可能會影響著對人對事的看法、人際關係、價值觀和自我形象。	共五節 定期舉辦 歡迎查詢	每節 1.5 小時	\$1,000

備註：凡參加「精神健康急救」基礎課程，每位參加者可獲「精神健康急救手冊」一本；及完成所有時數並達課程要求，將獲頒「精神健康急救修業證書」。

凡參加「抱緊我」夫婦關係培育小組，每對夫婦可獲「抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話」書籍一本。



全人健康中心

地址：香港九龍土瓜灣宋皇臺道 38 號傲雲峰地下 G07 號 (木廠街入口)

電話：2339 5000

網址：www.hkbh.org.hk/hhc



請用手機掃描上方的 QR Code，
以便索取更多課程資料。

健康講座

2016 家庭健康 – 親子講座 (第一季)

日期	題目
20/1 (三)	長跑 vs 短跑 「TIMES：與時並進的教養」
24/2 (三)	怪獸、直升機、虎媽 「父母管教類型與親子關係」
16/3 (三)	Children see, children do 「身教：做孩子的榜樣」

時間：10:00am-11:00am

地點：香港浸信會醫院 全人健康中心

九龍土瓜灣宋皇臺道 38 號傲雲峰地下 G07 號
(木廠街入口)

費用：免費

報名：2339 5000

課程資料

專業教育學院持續醫療教育中心開辦不同的持續進修課程，致力推動及建立終身學習的文化。中心現提供以下課程，讓學員具備所需的技能，應付未來不同的挑戰。

課程	內容	日期	時間	收費
基本生命支援術課程 (英文班)	與美國心臟協會(AHA)合辦，主要裝備學員心肺復甦法和自動體外除顫器所需的知識和技能、哽塞急救法，並了解生存鏈每個環節的作用	7/1, 14/1, 21/1, 28/1 4/2, 11/2, 18/2, 25/2 3/3, 10/3, 17/3, 31/3 週四	8:30am-1:00pm	\$500
基本生命支援術重溫 課程(英文班)		11/1, 25/1 15/2, 29/2 7/3, 21/3 週一	9:30am-1:00pm	\$300
基本生命支援術課程 (中文班)		9/1, 20/2, 12/3 週六	8:30am-1:00pm	\$500
高級心血管生命支援 術課程	與美國心臟協會(AHA)合辦，主要提升醫護人員對成年患者於危急情況下心臟驟停時的知識及技能	6/1 及 13/1 20/1 及 27/1 17/2 及 24/2 2/3 及 9/3 16/3 及 23/3 週三 (兩日課程)	第一天：8:30am-5:00pm 第二天：8:30am-5:00pm (重溫課程)	完整課程(2天) \$2,200 重溫課程(1天) \$1,200
Simulated ECG Interpretation & Pharmacology Course 2016	本課程一連四課，為學員裝備判讀心電圖的知識，並以模擬實境，讓學員學習危急時的處理方法，當中還包括藥物應用知識	8/1, 15/1, 22/1, 29/1 週五 (四日課程)	6:30pm-9:30pm	\$1,250
靜脈導管及抽血技術 課程	教授靜脈導管及抽血相關的醫學理論，並以模擬實境讓學員掌握建立靜脈導管及抽血的技术	5/1, 12/1, 19/1, 26/1 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 週二 (四日課程)	6:30pm-10:00pm	\$2,000

專業教育學院持續醫療教育中心

地址：香港九龍灣常悅道9號企業廣場一期三座七樓

電話：2339 4988

網址：http://www.hkbh.org.hk/chi/continuing_healthcare_education_centre.php

請用手機掃描右方的 QR Code，
以便索取更多課程資料。



勸老年人、要有節制、端莊、自守

在信心愛心

忍

耐

上

都要純全無疵

提多書

2:2



香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

白髮是榮耀的冠冕
在
公義
的道上
必能得著

箴言

16:31



香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

