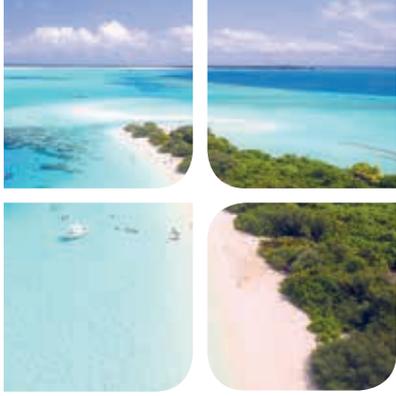




2017

96

HKBH Newsletter
www.hkbh.org.hk



浸訊 222

香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital



主題文章

內容

主題文章

P. 1-2 輔導及病人支援中心啟用
中醫藥診所擴建
為社群提供更全面服務

公益項目

香港浸信會醫院以慈善為本
全力為社區作出貢獻

本院最新動向

P. 5 香港浸信會醫院再度榮獲社會資本
動力獎及社會資本卓越夥伴獎(企業)
P. 6 「好心情 @ 健康工作間」計劃

院牧專欄

P. 7 豈有此理

醫療教室及課程資料

P. 8 長者防跌小貼士
課程資料

輔導及病人支援中心啟用

邱敏儀 高級服務督導主任
(輔導及病人支援)

專業輔導 心理社交支援

輔導及病人支援中心(前身為全人健康中心)於2017年2月24日正式啟用,新址位於九龍塘本院隔鄰的建新中心一樓,開放給社會大眾,包括尋求專業輔導人士、本院病人或照顧者尋找與病患相關的心理、社交及資訊的支援服務,同時歡迎其他院外人士使用服務。我們的專業團隊致力以關愛(Care with love)的態度接待每位使用服務的人士,用心聆聽他們的查詢,並根據他們所需的服務或社會資源,提供資訊並詳細解答。



輔導及病人支援中心內環境

在中心啟用當天,首名輔導個案就向我們表示中心的環境寧靜,舒適,且交通方便;大門走廊掛上的藝術畫架,她身處其中,驟然間把當刻的忙碌緊張的心情緩和過來,繼而接受中心提供的輔導服務。是的,隨著社會大眾對健康的關注,市民不僅希望有健康的身體,也重視情緒穩定和人際關係的健康。有見及此,中心的服務就能配合時代社會的需求。

個案分享

數年前,一名輔導個案陳太因著中年退休,身心未能適應和做好退休準備,因而焦慮情緒日增,最後經社區的家庭醫生轉介,尋求本中心的輔導服務;經過輔導員用心細聽,幫助陳太明白她的焦慮一方面感到退休後無所事事,自己好似沒有作為;另一方面,丈夫也同時退休,二人相處更見緊密,原來才發覺大家不懂相處。結果輔導先幫助陳太放緩焦慮產生的身體徵狀外,進一步調和二人的關係。本來逐漸見到婚姻關係的轉機;但人生發展階段總是會進入老年期,丈夫突然中風,陳太內心和對未來的焦慮再度加劇,令她感到徬徨無助,幸得中心給予她

有關中風病人的社區資源,而她本是個願意尋求服務的人,所以她積極地從有關的社區資源中找到一些病人活動資訊,也有同路人小組分享。在被關愛和有渠道傾訴下,倆夫婦最後都能同心跨越病患,也積極面對往後生活,兩人更一同參加義務探訪,回饋有需要的人士。



舒適寧靜的輔導室

《浸訊 222》編輯委員會

執行編輯: 黃婉玲

委員: 吳親綠、梁美芳、邱敏儀、姚慧施、
黃英傑、譚美蓮、蘇桂珍、范春益、
鄧珮茵、劉國華

統籌: 廖潔欣

出版: 香港浸信會醫院

電郵: cc@hkbh.org.hk



主題文章

這正正反映我們服務的核心方向：

提供專業輔導，協助有需要人士解開困擾、舒緩情緒壓力，重建人際關係，尋找生活的意義；同時緊貼和聯繫社會資源，使求助者能獲得適切的社會服務。

專業輔導



由心理輔導員提供專業輔導服務（包括情緒壓力、病患適應、婚姻/家庭關係、哀傷處理等）；



透過與本院保健中心合作，提供「婚前健康檢查與婚前輔導服務」期望協助準婚人士作好身心的準備，以建立良好的婚姻基礎。



為加強身心健康的預防工作，與本院保健中心合作提供「心理輔導與諮詢服務」。

「心理輔導與諮詢服務」是為接受本院指定健康檢查計劃的人士提供免費心理輔導諮詢，協助參加者了解個人的心理及情緒壓力狀況，內容包括：

1. 心理健康量表

由參加者填寫心理健康量表，以了解於抑鬱、焦慮及壓力三方面的情緒狀態，並即時取得結果。

2. 輔導諮詢面談

由心理輔導員向參加者講解心理健康問卷的結果，提供適切的心理健康或情緒壓力管理資訊。如有需要會轉介輔導服務跟進。



心理社交支援

為方便本院病人或照顧者尋找與病患相關的心理、社交及資訊的支援服務。他們可以在中心的服務時間內到訪或致電詢問所需的資訊，專責的職員會詳細了解病人或照顧者的查詢，並介紹社區內適切的病患支援資源（例如復康相關的社區資源、護送服務、家務及照顧、社會保障資料等）。

如病人或照顧者需要情緒支援，可安排預約中心的專業輔導服務，由心理輔導員以輔導面談協助舒緩面對病患的情緒壓力。

公眾教育

中心亦繼續進行預防性的心理、社交 (Psycho-social) 工作，舉辦及應邀為不同團體提供公眾教育講座，如「精神健康與情緒管理」、「培養樂觀思維」、「家庭幸福，從心靈健康開始」、「婚姻期望：建立家庭幸福的基礎」、「關顧患者情緒錦囊」等主題。

查詢及預約

地址：香港九龍聯合道 320 號建新中心 1 樓
電話：2339 5812 電郵：cpsc@hkbh.org.hk

服務時間：星期一至三 早上九時半至下午八時
星期四至五 早上九時半至下午六時
公眾假期休息

中醫藥診所擴建 為社群提供更全面服務

張燕醫師
中醫藥診所

近年中醫藥在本港醫療界的地位不斷提升，發展迅速，政府更計劃出資興建香港首間中醫醫院。而香港浸信會醫院早於 1997 年已開設中醫藥診所，積極推動中醫藥服務及其療效，宣揚傳統醫學智慧，為大眾提供多元化的治療及定期舉辦免費健康專題講座。

2017 年適逢本診所開業 20 週年，為了提供更優質的中醫藥服務給予大眾，診所剛完成了裝修擴建工程，面積由原來的 1,595 呎增加至 2,242 呎，上升 40.5%；一共容納 2 個寬敞候診區、4 間診症室，及 9 間獨立治療室，令訪客可在更舒適的環境下接受治療。

人手方面，診所擴建後每天會有三位中醫

師和兩位推拿師駐診，為訪客提供更大彈性選擇合適的診症時間；服務項目方面則維持不變，包括中醫全科、針灸、拔罐、推拿、天灸、耳穴、各項綜合治療、中藥配劑（飲片/顆粒）、代煎中藥、零售中藥等。如有任何疑問，歡迎向診所職員查詢。



擴建後的中醫藥診所總面積增加 40.5%，可容納 2 個寬敞舒適的候診區。



診所每天會有三位中醫師和兩位推拿師駐診，提供多元化的服務，處理診症時間方面可具彈性。

查詢及預約電話：2339 8448

服務時間：
逢星期一至六 上午九時至下午七時三十分
星期日及公眾假期休息

香港浸信會醫院以慈善為本 全力為社區作出貢獻

推動環保工作 支持環島行慈善行山比賽

香港浸信會醫院積極推行社會企業責任 (Corporate Social Responsibility, CSR)，以關心社區、環境和員工為主要方向。為推動環保，本院於 2017 年 1 月 21 日首次參

與環島行慈善行山比賽，行政總監余惠賢醫生更親自落場，與醫院管理委員會成員及多位同事共組四隊精英出戰環島行的「醫療服務業盃」。當天賽事參與人數逾 3000 人，

而由支援服務部組成的「原動力」更以 1 小時 52 分時間奪得「醫療服務業盃」的 10 公里冠軍，為浸會醫院取得 2017 年的首個冠軍獎項！其餘隊伍亦輕鬆完成各賽事，身體力行支持推動環保。

實踐企業公民責任 致力回饋社會



醫院管理委員會成員及多位同事共組四隊精英出戰環島行的「醫療服務業盃」10 公里及 25 公里的慈善賽事。



由支援服務部組成的「原動力」，勇奪「醫療服務業盃」的 10 公里冠軍！成員包括歐嘉儀、梁嘉駒、何紹儀及劉素霞。

再度組隊為「齊撐殘奧精英」落力籌款

為善最樂不單是本院對社會作出貢獻的承諾，也是員工們奉行的精神。今年已是本院連續第三年支持剛於 2 月 12 日圓滿舉行的年度體壇盛事—渣打香港馬拉松 2017；更由 10 人組成的隊伍參與十公里賽事及半馬賽事，為「齊撐殘奧精英」籌款，更籌

得共港幣七萬二千元善款，所有捐款將用於香港殘奧會運動員的恆常訓練及推廣殘疾人士體育運動之用。

隊員大清早便於香港維多利亞公園集合，準備熱身，希望以最佳狀態完成賽事。本院行政總監余惠賢醫生表示：「我們一向支持慈善項目，為有需要的社會機構出一分力。殘疾人士透過體育活動可建立自信及發揮潛能，因此支

持香港殘奧會推動殘疾人士參與體育活動，實在意義重大。」



當天陣容龐大，共有 18 間機構、220 名跑手支持「齊撐殘奧精英」！



隊員大清早便於香港維多利亞公園集合，熱身過後整裝待發參加 10 公里賽事。總經理黃婉玲女士（右三）也來為隊員打氣！

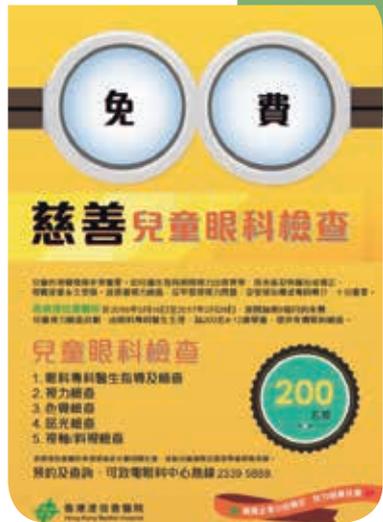
公益項目

免費乳健檢查計劃

除了參與社區慈善活動，本院亦提供慈善醫療服務，幫助有需要的人，包括老人、兒童、弱勢社群或低收入家庭等，為他們提供免費聽力檢查、視力檢查、核子醫學骨骼掃描服務等，同時與社會各機構合作，身體力行為社會作出貢獻。

剛於3月份推出的**免費乳健檢查計劃**，旨在為有需要的基層婦女進行乳癌普查。是次

免費乳健檢查計劃將提供一百個名額，優先為40歲或以上並屬於綜援、交通津貼、傷殘津貼受助人或通過計劃入息審查的低收入婦女，進行乳房造影檢查。希望透過計劃幫助推動女性養成定期檢查乳房的習慣，及早發現和醫治乳癌，減低患者的創傷及經濟負擔。



免費兒童眼科檢查圓滿結束 成功幫助三成學童找出視力問題

為鼓勵家長關注學童眼睛健康，香港浸信會醫院早前舉辦為期9個月的**免費兒童視力檢查計劃**，由2016年5月16日至2017年2月28日期間，為接近200名來自低收入家庭的小朋友提供全面的眼科檢查。我們發現當中有30%學童有弱視、斜視、散光或深近視的問題而需安排治療或專科轉介，而有15%學童經視力檢查後，發現需配戴眼鏡。眼科中心主任林子顯醫生指：「兒童的視覺發展非常重要。我們希望透過眼睛檢查，可幫助兒童於發育期間及早發現視力問題，及時矯正，以便安排治療或專科轉介。」

「大腸癌篩查先導計劃」及「腸道檢查公私營協作計劃」

除了婦女外，我們亦關顧長者健康。本院全力支持衛生署的「**大腸癌篩查先導計劃**」及醫院管理局的「**腸道檢查公私營協作計劃**」，由專科醫生提供服務，包括臨床評估、大腸鏡檢查及解釋檢查報告。如有需要，醫生亦會為長者抽取組織化驗、切除瘻肉及與其商討跟進治療方案。透過檢測，及早識別病患和治理，以便及早醫治和提高治療成效。

浸會醫院將繼續強化CSR項目，向社區推廣健康訊息，為更多有需要的社區及市民服務，攜手貫徹「全人醫治 • 榮神益人」的服務宗旨。



本院最新動向

香港浸信會醫院再度榮獲社會資本動力獎 及社會資本卓越夥伴獎（企業）



「社會資本卓越夥伴獎（企業）」- 今屆只有五間企業獲獎，本院是其中一間，當日由前政務司司長林鄭月娥，GBM, GBS, JP 頒授獎狀。

香港浸信會醫連續第三次榮獲勞工及福利局的社區投資共享基金頒發「社會資本動力標誌獎」，旨在表揚機構推動跨界別合作建立社會資本；以及再度獲得「社會資本卓越夥伴獎（企業）」以嘉許本院有傑出貢獻、積極推廣基金計劃，及建立持續發展的互信互助網絡。

頒獎典禮於1月6日假香港政府總部內舉行，主禮嘉賓包括前政務司司長林鄭月娥，GBM, GBS, JP，與前勞工及福利局局長張建宗 GBS, JP。為隆重其事，當日本院行政總監余惠賢醫生及總經理黃婉玲女士帶領一眾義工代表出席典禮，與大家一同分享喜悅及成果。

在過去兩年，本院動員近 120 名醫院義工參加了由社區投資共享基金資助的『彩雲好鄰舍健康網絡 (第二期) - 跨代承傳社會資本計劃』，藉著「醫、商、校、社」跨界別協作，鞏固了彩雲社區的鄰里關係。此計劃建立了健康資本平台，與社區內家長及老師攜手推廣活動，培育學童身、心、社的健康，提升學童健康知識，促進親子關係並強化家長及老師照顧幼童的能力。本院能夠獲得「社會資本動力獎」及「社會資本卓越夥伴獎（企業）」，實在印證了我們和社會服務夥伴的協力合作；亦肯定了本院義工團隊服務對社區的貢獻。





本院最新動向

「好心情 @ 健康工作間」計劃

衛生署近年積極推廣健康生活模式以預防「非傳染病」如冠心病、二型糖尿病、血壓高和癌症等，從而改善整體人口健康，因在職人士逗留在工作間的時間佔每天 1/3 或以上，所以確認工作間為推廣此概念的一個重要地點。

最近，衛生署聯同職業安全健康局開展了「好心情 @ 健康工作間」計劃，鼓勵機構為員工締造健康愉快的工作環境，計劃涵蓋「健康飲食」、「體能活動」及「精神/心理健康」三個範疇。這與浸信會醫院以「全人健康」照顧員工的理念不謀而合，由過往舉辦林林總總的員工消閒或健康活動、義工服務、正向思維講座等，以至近年推動的「適體達人」計劃，讓員工改善超重、肥胖、體能活動量不足及蔬菜水果進食量不足等問題，鼓勵感謝或讚賞他人及發掘和培養興趣等，期望將健康生活模式由工作間帶到家庭及社區。

浸院已於 2016 年簽署有關計劃約章，並獲頒「好心情 @ 健康工作間大獎」一企業/機構組的「卓越機構大獎」，以表揚本院一直關顧同事健康的努力及成效。展望未來，浸院將繼續推行及優化各種健康推廣計劃，為員工建立更健康愉快的工作環境。



浸信會醫院簽署「好心情 @ 健康工作間」約章，並獲頒「好心情 @ 健康工作間大獎」一企業/機構組的「卓越機構大獎」。



總經理黃婉玲女士(右七)率領團隊參加「好心情 @ 健康工作間」分享會，並由衛生署署長陳漢儀醫生，JP 頒發卓越機構大獎。



本院免費派發水果給員工以鼓勵他們奉行「健康飲食」。



為響應「好心情 @ 健康工作間」計劃中的「體能活動」範疇，同事們都身體力行，積極參與「百人毛巾操」，展示活力的一面。



由本院的輔導及病人支援中心主持的職安及環保嘉年華 - 「日日好心情」攤位，專門向員工推廣於工作間保持心境開朗的小貼士，照顧他們的心理健康。



院牧專欄

豈有此理

憤怒本來沒有分好壞，但若處理不當，可給自己和別人的身心帶來很多問題。

「You make me feel sick!」（你令我生厭！）一名法籍病人向繳費處同事小宜狠狠地叫罵。

小宜一聽，整個人愣住了，她還未想出如何應對，那位病人又繼續發晦氣：「你知不知道我每年付多少錢給保險公司？你竟膽敢質疑我！」原來，那位病人在港旅遊，剛要回國之際，卻出現一些健康問題，航空公司因而不准他上機—除非他得到醫生檢查證明一切無恙才可。

他辦理入院手續時，聲稱在自己國家有購買醫療保險，當時卻未能出示任何證明，惟他信誓旦旦，醫院便建議他聯絡其保險公司，看看保單的申領程序及保障範圍。他欣然接受，並簽署入院文件。

之後，入院部同事每天都會循例的提醒他聯絡有關公司，並向他解釋醫院的政策是病人在出院前須要保險公司確認支付其有關費用。可是他卻感不耐煩，說：「Ok, ok, no problem! The insurance company will settle everything!」（行了，行了，沒問題，保險公司會負責一切了！）

只是，他出院那天，醫院仍未獲得保險公司的確認，小宜便到他的單人房了解，誰知他竟以責罵回應，還繼續用小宜聽不懂的外語，嘰哩呱啦的說了一通，怒氣沖沖拿起行李，說自己要趕飛機，便箭步跑到電梯旁。病房同事見狀，也上前協助，禮貌地說航班還早，毋須急於前往機場，希望暫時緩解他的情緒。

後來，不知哪裏的，他找來了保險公司的電話，著小宜等人致電處理，擾攘了半個小時，終獲得保險公司香港代理的聯絡，然後交予醫院跟進。那一刻，整個病房的氣氛也緩和起來了。

情緒解讀

憤怒是人最原始的情緒，當人感到被傷害、逼迫、受阻或威脅時，便會引發情緒。憤怒本來沒有分好壞，但若處理不當，如長期抑壓或肆意發洩，可給自己和別人的身心帶來很多問題。相反，如能合宜地抒發內心不滿，讓別人明白自己所感，則有助溝通。

情緒錦囊

給病人的話

- 首先可試用腹部作深呼吸，告訴自己「放鬆一點」，同時可閉上眼睛以助集中心神，從而冷靜下來。然後，以理性面對問題，避免將情緒發洩在別人身上。如個案中之病人，即使再發脾氣也無補於事，還是先設法與保險公司聯絡，解決問題才是上策。
- 容易憤怒的人，可了解一下背後隱藏的問題，從根本處理憤怒情緒，並轉向積極正面的思考方式，學習與人溝通技巧，將重點放於如何將負能量轉為非破壞性和有益的行動。

給家屬的話

- 避免與病人一同陷於憤怒情緒中，甚至惡化了有關情緒。宜聆聽對方的需要，以同理心了解對方憤怒的原因（如：個案中病人感到受質疑），從對方角度冷靜處理事件。
- 病人若將憤怒情緒發洩於自己身上，不宜與對方立時爭論。需要時，自己也作深呼吸，以理性思考，接納對方情緒和行為，甚至可短暫離開現場。如情況未見改善，可尋求第三者協助，以期緩和對方的情緒。
- 當事件降溫後，可平靜地與對方溝通，避免長期壓抑自己的情緒。
- 有信仰的人可藉著禱告尋求神的安慰，平日亦可培養一些個人嗜好及做適當運動，以便紓解鬱結。
- 憤怒會互相感染，無論是病人、家屬及照顧者，不適當地表達或抑壓憤怒，都會影響他人身心靈。故此，明白、接納和學習處理憤怒情緒是重要的。

當止住怒氣，
離棄忿怒；
不要心懷不平，
以致作惡。
詩篇三十七篇 8 節



醫療教室及 課程資料

浸信會醫院
醫療教室

張劍強物理治療師
香港浸信會醫院物理治療部部門經理

長者防跌小貼士



各位老友記大家好！於寒冷的冬天，大家記住小心保暖，多添衣裳。但大家有沒有想過原來衣服臃腫可能會令你較容易跌倒？藉著這個機會，我想向大家分享一些防跌的「小貼士」和幾個強化肌肉的運動，希望能夠把發生意外的機會大大降低。

貼士一：衣著要合身，穿著太緊的衣服會有礙關節活動。而穿著過厚的衣服會較容易與周邊物件發生碰撞，增加跌倒的風險。

貼士二：確保室內光線充足，如要在深夜起床上洗手間，切記要開燈！

貼士三：保持家居整潔，雜物要放好，以免絆倒。

貼士四：要選擇適當的步行輔助器（步行架或土的），定期檢查膠墊是否已經磨蝕並作出更換。

適量的運動有助防跌，老友記宜經常做有助強化肌力、和平衡的運動如太極，以減低跌倒的風險。大家亦可以參考以下簡單的家庭運動，循序漸進去鍛練。

難度一) 腳後抬

手扶餐枱，將下肢輪流往後抬起，每個動作維持5秒，重覆8-10次。



難度二) 前抬腿

手扶餐枱，將大腿輪流往前抬起，每個動作維持5秒，重覆8-10次。



難度三) 站立半蹲

手扶餐枱，雙腳半蹲，維持5秒後再站起，重覆8-10次。



專業教育學院持續醫療教育中心專為各醫護和專業醫療人員開辦相關的持續進修課程，致力推動整個醫療團隊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
基本生命支援術課程 (英文班) 逢週四	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，並了解生存鏈每一個環節的作用	7月6、13、20、27日 8月3、10、17、24日 9月7、14、21、28日	8:30-13:00 (共4.5小時)
基本生命支援術課程 (中文班) 逢週六		7月29日 8月26日 9月30日	8:30-13:00 (共4.5小時)
高級心血管生命支援術課程 逢週三或五 (兩日課程)	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，如心臟驟停時的知識及技能	7月5及12日 7月21及28日 8月2及9日 8月16及23日 9月6及13日 9月22及29日	第一天： 8:30-17:00 第二天： 8:30-17:00 (重溫課程)
靜脈導管及抽血技術課程 逢週二或五	教授靜脈導管及抽血相關的醫學理論，並以模擬環境讓學員掌握建立靜脈導管及抽血的技術	7月4、11、18、25日 9月5、12、19、26日 (共4節)	18:30-22:00 (共14小時)
AHA ECG and pharmacology 逢週五	與美國心臟協會 (AHA) 合辦，主要提升醫護人員判讀心電圖和藥物應用的知識	8月4日	10:00-17:00 (共6小時)
Basic ECG for nurses 逢週六	本課程為醫護人員提供判讀心電圖的基本知識，以應用於臨床護理上	9月2、9日 (共2節)	9:00-12:00 (共6小時)

* 如欲查詢課程收費及其他資料，歡迎致電 2339 4988。

請用手機掃描右方
QRCode，以便索取
更多課程資料。



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