与社区机构合作

陈笃生医院助80义工完成医疗培训

陈笃生医院为五个社区服务机构的义工提供基本医疗培训，例如医药管理、慢性疾病管理及步态分析等专业知识，其中至少30人已开始帮助宏茂桥和盛港的居民。

陈美谕 报道
tanmeiyu@sph.com.sg

陈笃生医院与社区伙伴机构合作，为义工提供基本医疗知识培训，加强他们作为社区护理关怀第一道防线的作用，为打造健康社区添砖加瓦。

为构建综合医疗和社区护理体系，陈笃生医院的中区社康激励保健部（Centre for Health Activation）今年初开始与五个社区服务机构展开CHArge Up!学习计划，为这些组织的义工提供基本医疗培训，例如医药管理、慢性疾病管理，以及步态分析。

参与学习计划的机构包括宏茂桥家庭与社区服务、关怀社区服务协会，以及真福社会服务（Bless Community Services）。

计划自今年1月落实以来，已有约80名来自这些机构的义工完成了课程。当中的逾30名义工也已开始帮助宏茂桥和盛港区的居民。

在宏茂桥家庭与社区服务当全职义工的林露丝（54岁）是其中一人。2014年，林露丝95岁高龄的外婆身体健康每况愈下，她毅然辞掉工作全心照顾外婆，直到外婆在三年后安详去世。

之后，她偶然得知宏茂桥家庭与社区服务有意招揽全职义工，还将给予各种培训，便毫不犹豫报名加入。

目前，由林露丝负责的案例共有20个。她每天平均要到四个受益人的住家进行家访。75岁的卢惠卿是由她照料的年长者之一。

卢惠卿患有严重风湿病，膝盖关节疼痛僵硬，无法正常行走，长年足不出户。她与77岁丈夫居住在后港第8道一带。

林露丝说："我每两个星期会按时上门探访一次，除了确保卢婆婆的身体无恙，并叮嘱她吃药，我也会留意她的精神状况，尤其是要注意是否有老人家多发的忧郁症症状。"

全职义工林露丝（左）探访卢惠卿（中）时会陪伴她15至30分钟，关心和留意她的身体状况和生活环境。（吴伟国摄）

陈笃生医院前天庆祝创院175周年，哈莉玛总统以主宾身份在庆祝晚宴上发表演讲。

哈莉玛说，陈笃生医院带头将社区伙伴集合起来一同照顾居民，过去两年来也一直让社区护理团队深入社区，让护理服务更贴近中区的民众，同时协助年长者原地养老。

"对于面对人口老龄化的新加坡而言，这项举措尤其恰当。将医疗团队扎根社区是至关重要的，有助国人管理慢性病的情况，也让他们能安全地生活在家中。"

与广惠肇属下疗养院分享亚急性护理技能

此外，陈笃生医院也在培养伙伴机构护理能力方面扮演积极角色，与广惠肇留医院旗下疗养院合作，在疗养院内设立慢性病单位，接收从陈笃生医院出院的病人。为让病人顺利过渡，确保疗养院职员具备亚急性护理（sub-acute care）的适当技能，陈笃生医院不但与广惠肇留医院职员分享专业知识，也提供培训。

哈莉玛说，尽管陈笃生医院在提供综合护理这方面仍处于初步阶段，但院方持续与本地中区的伙伴接洽，也同时提升实力与伙伴关系。

她说："随着提供综合护理的医疗网路日趋成熟，我们可期待其中产生的倍增效应（multiplier effect），医疗和社会护理将更好地综合起来，推出的更多计划和措施也将改善国人健康。"

义工来教园艺治疗 让病患出院时把"爱苗"带回家

杨萌 李熙爱 报道
yangmeng@sph.com.sg
leeheeai@sph.com.sg

义顺社区医院八楼病房的一个阳台上种了不少花草，还整齐摆放着10多个小花盆，种着各种草药香料，上面贴着病患的名字。这是医院一组义工发起的园艺治疗项目，通过教导病患认识各种草药，在住院期间看着草药慢慢成长，可以起到疗愈作用。病患出院时，也把自己种的草药带回家。

领导这个义工小组的何治桓（79岁）不是普通的"绿手指"，而是有一定专业背景的专才义工。他来自马来西亚八打灵再也，上世纪60年代毕业自加拿大圭尔夫大学（University of Guelph），获得农学荣誉学位，之后回到马来西亚又考取商业管理硕士。他的职业生涯跟农业脱不了关系，在文莱、中国和美国等地的农业机构、大型畜禽厂和食品公司工作过。

邱德拔医院在近10年前开幕后，他从在医院当牙医的女儿得知医院有个很大的天台花园，于是来这里种花种草打发时间。2012年，女儿夫妇迁居纽约一年深造，他和太太也随行帮忙看孙，刚巧纽约植物园开办园艺治疗课程，于是报名上课，进一步学习园艺治疗的理论和实践。

回国后，他把所学发扬光大，在毗邻邱德拔医院的义顺社区医院创办园艺治疗活动，院方每个星期都会安排几名住院病患参加一个小时的园艺班，由何治桓在义工的帮助下授课，教导简单的园艺知识。

虽然只是义务服务，何治桓却非常热真对待他创办的园艺治疗课程，每次上课前都会提早来做准备，为每个病患准备好小花盆，让他们出院后把自己种的那盆香料草药带回家。（陈勇智摄）

健康狮城面面观 健康狮城工作小组推出系列计划，从多方面鼓励国人过健康生活。

医
- 成人打预防针可获疫苗津贴
- 用尼古丁代替疗法戒烟可获津贴
- 终身电子健康手册

住
- 新组屋区有更多绿意如花园与森林长廊
- 旧组屋区翻新后改善户外活动空间
- 社群可参与设计居住环境促进保健

食
- 低收入家庭参加保健活动可获奖励
- 更多小贩售卖至少两种较健康餐点

行
- 用穿戴设备接受电子保健教学
- 上班族可在公司接受健康评估
- 年长者可学习预防跌倒相关运动
- 康惠积分（Healthpoints）可用来支付使用ActiveSG设施费用
- 保健活动义工可获更好培训
- 未来有更多脚踏车道与有盖走道

早报图表／梁锦泉

考虑到病患住不久就会出院，这群园艺义工选择以容易栽种、长得快又小巧的香料草药类植物为疗愈植物，方便病患带回家。他们会特地准备小苗，嫩绿的芦荟、九层塔、指天椒、艾草、香茅、薄荷、青葱、香菜和香兰叶等成了热门选择，花盆里的一丝绿意让病患看了心情也舒畅起来。

上课之前，义工们会先唱一两首歌热络气氛，然后教导关于草药的基本知识，才讲解培植。

何治桓很认真看待他做的义工工作，比如教导芦荟的知识时，他会把各种芦荟入菜的照片打印出来，一张张翻给病患看。上课时，他用华语、英语和马来语沟通，课程结束后，还用英文撰写一份报告存档。

除壮大义工团 保健局也要提升质量

像何治桓这样高素质、持之以恒的义工团队，是保健促进局下来的工作计划之一，目的是让现有的保健大使能更好地为居民服务，同时通过"关爱新加坡运动"（SG Cares）义工网络，建立起更大、更有质量的义工团队。这也是健康狮城工作小组（HealthySG Taskforce）的建议之一。

何治桓说："我们现有的几名义工毕竟都上了年纪，希望后继有人，也希望能有更多义工接受专业的园艺治疗训练。"

月入约2000元的刘裕春（46岁，货仓管理员）和妻子育有四名孩子，他昨天与20多个低收入家庭一起参观国华科艺农场，认识各类蔬菜和如何健康烹饪。他说，孩子一般喜欢吃快餐，因此希望这些活动能让孩子学习如何健康饮食。他每周工作六天并经常加班，他表示若有类似有意义的活动会尽量抽空参与。

针对戒烟计划，吸烟几十年的刘裕春坦承目前并不想戒烟。卫生部指出，本地有六分之一的烟客想要戒烟，但仅3%采取行动，因此新推出的各种试验计划希望能推动更多烟客有实际行动。

中国太平健康跑 为《海峡时报》零用钱基金筹款

中国太平保险（新加坡）昨天早上7时于滨海湾金沙活动广场举办"2019中国太平健康跑"慈善义跑，旨在为《海峡时报》学校零用钱基金筹募6万元善款。

义跑分为5公里与10公里趣味跑，跑道横跨滨海湾、滨海湾花园和滨海堤坝三大市中心地标。今年的活动共吸引600多人参与，比去年首届活动增加一倍，其中包括太平保险（新加坡）旗下职员、亲属好友、商业伙伴、客户与公众。

主办单位也特别邀请《海峡时报》学校零用钱基金的受惠儿童与家人一同参与。

筹款活动将持续到8月底，所得善款将全数捐给《海峡时报》学校零用钱基金，有意捐款者可上网 giving.sg 查询详情。

（海峡时报）

BuildTech Asia 2020
International Building & Technology Expo
2020年3月11日至3月13日 | 新加坡博览中心
未来的建筑业 –
集成、协作、预测和智能！
BUILDCon 工地施工 建筑机械与设备
BUILDMat 建筑材料 和解决方案
BUILDFin 建筑和优 质装修
BUILDPro 生产率 技术
BUILDFM 设施管理
BUILDInfra 基础设施
一年一度的国际建筑技术展又回来了，
各领域的建筑业者又将聚集在一起!
参加第九届的亚洲建筑科技展览会，展示您的最新产品，
服务，解决方案和创新技术，加速建筑行业 4.0 转型，
实现更加集成，协作，预测和智能！
BuildTech Asia 亚洲建筑行业的一站式盛会！
20,000 平方米
10,000+ 参观者
商业配对，高度针对性的交流机会
300+ 国际和地区品牌
70% 高级管理人员
贸易考察团与行业代表团
共同举办的行业会议和 DIGITAL Architecture Asia 展会。
高达50%的补贴！IMAP 批准。附带条款。
立即预订优惠展位!
Ms Mary Jane +65 6319 4035 mjaneb@sph.com.sg
buildtechasia@sph.com.sg Buildtechforasia
www.buildtechasia.com
主办单位: sphere exhibits
扫描QR码

了解癌症，克服癌症
是否和性别有关？
百汇癌症中心的多位专科医生将在讲座上和大家分享常见癌症的最新信息，并解答关于癌症治疗和管理的种种疑问。
百汇癌症中心中文讲座
2019年8月3日(星期六)
早上9时至中午12时
The Star Gallery @
星宇表演艺术中心(Star Vista), 3楼
1 Vista Exchange Green (最靠近的地铁站: Buona Vista)
收费: $12净价 (包括礼包及茶点餐盒)
即日扫描此QR码或上网 pcc2019chi.sphevents.com.sg 报名。成功报名者将获得电邮通知。座位有限，尽早报名！别错过和专科医生交流的好机会！欲知详情，可电邮至 mkgzbpromo@sph.com.sg