



養和之道

第 34 期

2009 年 6 月

骨科新資訊

電腦導航全膝關節置換手術

養和醫院骨科及運動醫學中心主任
胡永祥醫生

養和醫院在2005年引進電腦導航系統，廣泛應用於全膝關節置換手術中，顯著提升手術療效，效果令人鼓舞。

全膝關節置換術主要適用於治療因退化性骨性關節炎、類風濕性關節炎以及創傷性關節炎等導致嚴重破壞的膝關節。膝關節炎在本港極為普遍，更有調查顯示五十歲以上人口中，約兩成人士患有持續性膝關節疼痛，一成患有膝關節炎。若膝關節遭嚴重破壞，即使服用或注射藥物也不會有幫助。全膝關節置換手術則可以解除病人痛楚，恢復其膝關節的活動能力，重拾正常生活。

全膝關節置換手術的原理如同鑲假牙，醫生在手術中把破損了的膝關節膝關面切除，再植入人工關節。

電腦導航全膝關節置換手術是一項嶄新技術，現時之電腦導航系統主要由以下部分組成：

- (一) 高性能電腦
- (二) 紅外線發射及接近器
- (三) 配有反射紅外線小球之引索棒
- (四) 個別手術之特製軟件

系統在手術期間透過紅外線即時複製病人的膝關節模型，再顯示於電腦上，然後由特製的軟件計算病者所需膝關節假體的大小，並準確地切割膝關節的各個關節面。更重要的是，電腦導航系統能計算及顯示膝關節兩側韌帶張力之平衡情況，從而準確植入人工關節，大大提升手術後的康復程度及整體療效。

此外，養和醫院更於2008年引進新型的旋轉型人工全膝關節，配合電腦導航系統，令全膝關節置換手術的效果更理想。顧名思義，旋轉型人工膝關節有旋轉的功能，能夠配合膝部在活動時的旋轉動作，減少磨擦關節面，從而延長人工膝關節的壽命。研究顯示，與固定型人工膝關節相比，旋轉型人工膝關節可以減少人工關節的磨損度達94%。置換旋轉型人工膝關節後，超過97%可使用長達廿年。

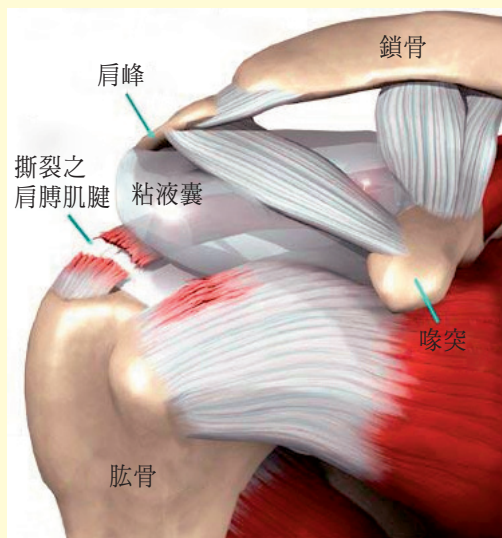
我們現已累積逾一百例電腦導航全膝關節置換手術的經驗，效果明顯比傳統的方法好，絕大部分病者的膝關節活動能力和日常生活都有明顯改善。術後全膝關節位置X光分析準確度為95.8%，與國際級醫療中心相若。由於手術方法不斷改善，手術前後失血減少，心臟病等併發症亦相應減低。事實上，過往兩年接受全膝關節置換手術的病者甚少需要輸血，失血少令體力保持得好，康復也更迅速，病者的平均住院日數為8.3日。有賴醫護團隊追求卓越服務的傳統和決心，本中心至今依然保持傷口零感染的記錄，也沒有靜脈栓塞和脂肪栓塞的個案。我們更設立了一套特定的康復療程，由物理治療師以專業技術及先進儀器協助病者重拾健康。

以即時影像導引手術之導航科技具有莫大潛力，我們將繼續進行各項科研，致力提升全膝關節置換術的成效。導航科技為骨科醫學展開全新一頁！

肩膊痛

骨科專科醫生
黃惠國醫生

肩膊痛很常見，成因亦相當多。有些肩膊痛由創傷造成，也有些由頸椎或腹部轉移過去。患者必須經臨床評估，方可獲準確診斷。肩膊肌腱撕裂就是其中一個導致肩膊痛的主要成因。

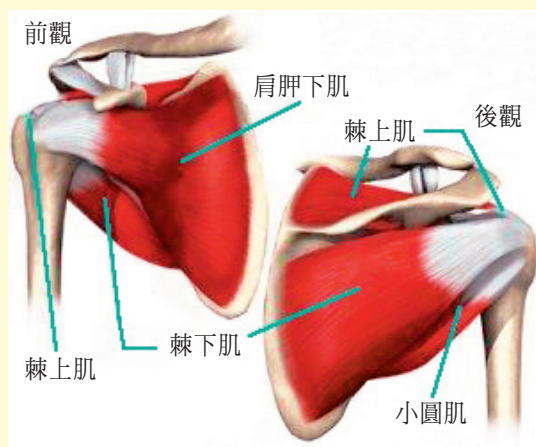


肩膊解剖圖

肩膊肌腱

肩膊肌腱由四組肌肉及肌腱組成（棘上肌、肩胛下肌、棘下肌及小圓肌），在肩關節部分包裹著上臂，固定臂骨的肱骨前端，令肩關節更穩定，手臂轉動時也更有力。

什麼引致肩膊肌腱撕裂？

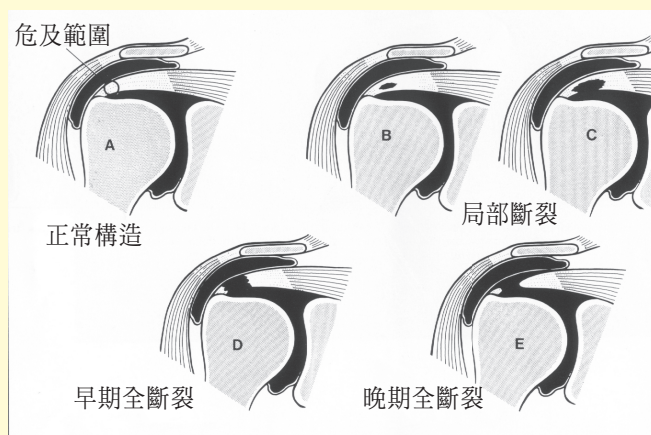


肩膊肌肉

過度使用肌肉和肌腱，不停重覆雙臂高舉過頭的動作，像打網球或舉重等重覆磨損也會造成肩膊肌腱撕裂。而受傷(如嚴重摔跤)、肩膊骨折或脫位也會造成撕裂。四十歲以上的人士較容易受影響，大部分患者都有為期多月的復發性肩痛。

發生撕裂傷時會怎樣？

肩膊肌腱撕裂時，患者會感到痛楚及無力。大部分撕裂傷集中在棘上肌腱，不過肩膊肌腱其他部份同樣會受影響。提起手臂或將手臂放下亦可能加劇痛楚。手臂活動時，肩關節部分或會有脆裂感，也有人會覺得無力。情況嚴重的話，有可能會晚上疼痛，睡覺壓著的手臂也會感到痛楚。



肩膊肌腱撕裂種類圖

此症如何診斷？

肩膊肌腱撕裂傷由臨床診斷，檢查方法包括X光、磁力共振掃描及超聲波。

醫生會查問病史，並替患者檢查肩膊、頸項或腹部，以確定病症及排除其他可能性。X光檢查可以驗出骨刺，磁力共振掃描則用作檢查軟組織及肩膊肌腱撕裂受傷之程度和範圍。



肩膊肌腱撕裂之磁力共振影像

此症該如何治療？

非手術治療

非手術治療可以舒緩痛楚，改善肩膊功能。方法包括：

- 止痛藥及消炎藥
- 休息
- 物理治療
- 局部注射類固醇等

手術治療

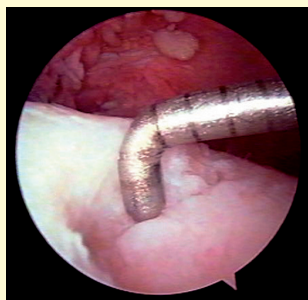
如有以下情況，患者應考慮進行手術：

- 非手術性治療沒法舒緩症狀
- 肩膊肌腱撕裂屬急性，由新近的創傷造成，並有明顯症狀
- 患者需要大量活動肩膊

手術治療可以

- 移除骨刺，免除磨損肩膊肌腱
- 修復撕裂的肌腱

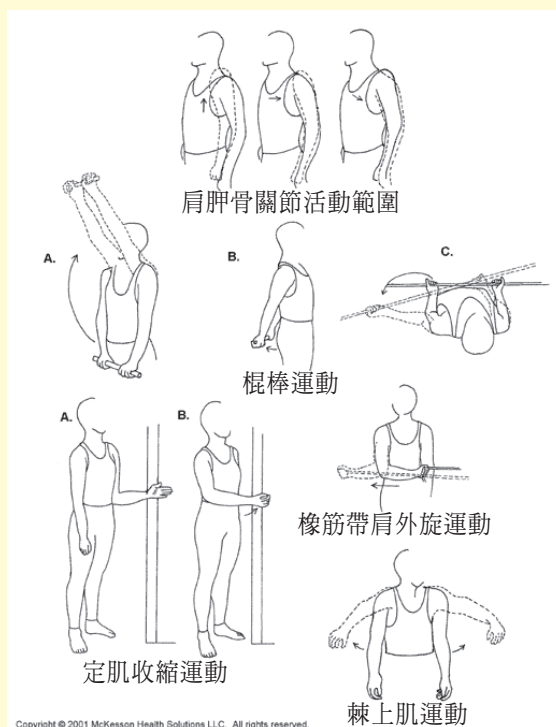
關節內視鏡
Rotator cuff tear can be
repaired arthroscopically



有關手術大多透過關節內窺鏡進行，亦有外科醫生選擇用小切口或傳統切口方法。

手術後的復康治療

修補好肌腱後，患者要戴上手托固定，直到撕裂傷復原為止，所需時間視乎撕裂範圍大小而定。患者在手術後一般需要接受物理治療。肩膊可以隨意活動，及作適量運動，以盡快回復肩關節功能，復原可能需時數月。



肩膊肌腱復康運動圖

健康博覽2009

養和醫院於二零零九年五月三十日至三十一日，參加由新城財經台假香港會議展覽中心舉辦的健康博覽2009。是次活動旨在提高大眾對健康的關注。

為響應是次活動，本院特意安排健康攤位及講座，共吸引約三千名參加者。我們的主題是【運動營養全接觸、健康生活



和】。攤位共分四部份，名為“健康五級跳”、“健康一分鐘”、“體檢五重奏”及“潔手七部曲”，

分別以遊戲及示範形式傳達健康資訊，讓參加者身體力行，學到良好的運動姿勢及潔手方法。

我們亦為六百多名市民進行健康測試：包括量度身高、體重、體重指數、體脂肪、血壓及腰圍，從而計算各參加者是否合乎標準，建議切合個人的健康飲食習慣及運動量。

骨質疏鬆症

骨科專科醫生
鄧偉文醫生

隨着香港人口老化，骨質疏鬆亦逐漸演變成社會問題。近年有研究顯示，五十歲以上的女性中，逾百份之三十患有骨質疏鬆；七十歲以上的女性患病機會更超過百份之四十。骨質疏鬆本身未必對患者構成重大影響，但它帶來的併發症卻可以相當嚴重，骨折就是其中一種，當中尤以股骨骨折最為危險。有研究顯示，百份之十至二十的股骨骨折病人在骨折一年內辭世。

社會大眾普遍對骨質疏鬆認識不足，因而存在很多誤解，以下是其中幾項：

誤解一：有骨痛或關節痛才是骨質疏鬆

正確觀念：即使骨質疏鬆程度嚴重，亦不會造成明顯骨痛。直至發生骨折，疼痛才會出現。關節痛的主要原因是關節退化，雖然它與骨質疏鬆一樣會影響患者生活，但兩者的治療方法並不相同。

誤解二：骨質疏鬆可以由X光診斷出來

正確觀念：除非到達嚴重程度，否則普通X光並不能顯示骨質疏鬆。要準確診斷骨質疏鬆，必須進行雙能量X光骨質密度(DEXA)檢。一般建議女性停經後進行一次DEXA，如結果正常則三至五年後覆檢。

誤解三：只有年紀較大的女性才有機會患骨質疏鬆

正確觀念：年紀較大的女性的確有較大機會患骨質疏鬆，但其它年齡及性別的人士亦有可能受影響，長期病患者就是其中一個例子。

誤解四：患上骨質疏鬆後，只需要多吃含鈣質食物即可補救

正確觀念：只吃含鈣質的食物不一定能提高鈣質的吸收，我們必須在食物中攝取足夠的維他命D，皮膚要接觸適量的陽光，而且更要有足夠運動量。近年醫學界亦研發出較新的藥物，如二磷酸鈣類等，可以減慢骨質流失的速度。



護士隨筆

骨科及運動醫學中心
翁秀慧姑娘

十多年前，骨科手術的數目在本院比例上相當少，原因是骨科病人需要長時間住院作治療及復健。舉例來說，如病人因膝關節炎需要施行置換手術，必需住院一個月或以上方可出院，能負擔相關費用的人不多，故此大部分患者都選擇往政府醫院求醫。

此情況到近年開始改變，病人除了考慮費用外，亦會追求高質素及有效率之醫療服務，而且大多病人都有購買保險，有助減輕醫療費用的負擔。

日新月異的科技也大大縮短病人之住院時間，X光及磁力共振儀器的影像日益清晰，有助醫生快速準確地判斷病人之情況；憑藉先進之手術技術及儀器（如電腦導航全膝關節置換系統），醫生亦能夠為病人訂立精確之骨切割面以置入假體，同時減少失血。

手術後，醫生會鼓勵病人盡早作適量活動，減少遠端之關節強硬，有需要時亦會安排義肢矯型師製作輔助工具，以限制或協助病人患肢之功能。另外，物理治療師與骨科醫生也會合力為病人制定適切之復健治療計劃，加快復原速度。

義肢矯形：復康治療另一環

義肢矯形師
梁永健

醫療系統不只包括手術及藥物治療，復康治療亦是重要一環，義肢矯形就是復康治療中的一門獨特職系。

義肢矯形除了研究人體及相關醫療知識外，更著重運用生物力學、工程學及物料知識，為病人提供醫療服務。義肢矯形師會以專業知識，按照個別病者的復康需要，為其設計、製作及裝配合適的義肢、矯形器或康復後輔助器具，使康復療程達至理想效果。

義肢矯形師與物理治療師、護士、骨科醫生及其他專科醫生緊密合作，致力幫助不同年齡及身體狀況的病者改善肢體功能，恢復獨立生活的能力。

服務範圍：

- 提供義肢及矯形器
- 截肢患者能通過殘肢肌肉活動或肌電訊號來控制義肢的活動，再配合適當的運動訓練，患者便可以恢復正常活動能力
- 精美的義肢外形，可以為患者改善外觀
- 因先天、後天疾病或創傷而引致的骨骼肌肉問題，如中風、小兒癱瘓、糖尿病、扁平足及脊柱側彎等，亦可透過不同種類的矯形器具獲得矯形，同時舒緩痛楚及增加保護性。

骨質疏鬆症：藥物治療

趙苑菁藥劑師

預防及治療骨質疏鬆症之藥物可減慢及防止骨質流失，增加骨質密度，從而減低骨折的風險。有關藥物可分為六大類：

1. 雙磷酸鹽類 (Bisphosphonate)

口服的 **Alendronate (Fosamax)**、**Risedronate (Actonel)**、口服/注射的 **Bondronate (Bonviva)** 及注射的 **Zoledronate (Aclasta)** 均屬此類別。這類別的藥物有五種不同的使用方法，分別為每天口服、每週口服、每月口服、每三個月注射及每年注射。

- 可治療骨質疏鬆症和預防骨折，患有骨質疏鬆症的男性及停經後的女性均可使用。
- 防止骨質流失及重建骨骼組織，令骨質密度增加。
- 為防止藥物滯留於食道中，同時減低食道受藥物刺激的風險，此類口服藥物須於早上空腹以一整杯清水吞服，服藥後不應躺下，須保持站立或坐直至少30分鐘。
- 為更有效吸收藥物，令其發揮最大功效，服藥後的30-60分鐘內，除清水外不可飲食，亦不能服用其他藥物。
- 常見副作用包括腸胃不適，例如噁心和嘔吐等。
- 若進食時出現吞嚥困難、胸口灼熱或劇痛，請立即通知醫生。

2. 選擇性雌激素受體調節劑 (Selective Estrogen Receptor Modulator, SERM)

如 **Raloxifene (Evista)**，這種藥物需每天服用。

- 可預防及治療骨質疏鬆症，適合停經後之女性服用。
- 僅在骨骼組織上產生作用，可減低骨質流失及增加骨質密度。
- 副作用與使用雌激素一樣，會增加腳部抽筋、熱潮紅的次數，形成血栓的風險亦會提高。

3. 荷爾蒙補充治療 (Hormone Replacement Therapy, HRT)

如 **Estradiol (Estrafem/Estroderm)**。

- 可治療骨質疏鬆症，適合停經後之女性服用。
- 副作用較多，長期使用會增加乳癌的風險，故只適宜用於不能使用其他藥物來預防及治療骨質疏鬆症的婦女。
- 常見副作用包括陰道流血及乳房疼痛等。

4. 抑鈣素 (Calcitonin)

如 **Calcitonin (Miacalcic)** 鼻腔噴霧及注射劑。鼻腔噴霧需要每天使用，注射劑則按病人的情況選擇每天或隔天注射。

- 能治療骨質疏鬆症及具有止痛作用，患有骨質疏鬆症的男性和停經後的女性均可使用。
- 病人必須接受醫護人員指導，學習正確地使用鼻腔噴霧或自行注射藥物。
- 未經開啟的鼻腔噴霧及注射劑必須冷藏 (2-8°C)，使用前須將藥物恢復至室溫以減少藥物對身體之刺激。
- 為免有氣泡形成，已使用的鼻腔噴霧應在室溫 (<25°C) 下直立存放，同時保持噴嘴清潔。鼻腔噴霧開啟30天後應棄掉。
- 常見副作用包括頭痛、頭暈及噁心等。

5. 副甲狀腺素 (Parathyroid hormone)

如 **Teriparatide (Forteo)** 注射劑，此藥物需要每天注射。

- 可治療骨質疏鬆症，適合停經後的女性使用。
- 能直接刺激造骨細胞的活躍性，加快新骨形成的速度。
- 病人須接受醫護人員指導，學習正確地每天自行注射藥物。
- 注射劑必須冷藏 (2-8°C)，開啟30天後應棄掉。
- 常見副作用包括噁心、腳部痙攣及頭暈等。

6. 礦物質 - 鋇 (Mineral - Strontium)

如 **Strontium ranelate (Protos)** 粉末，此藥物需要每天服用。

- 可治療骨質疏鬆症，適合停經後之女性使用。
- 能有效降低骨骼溶解，同時增加新骨骼組織形成。
- 每日睡前服用一包，加入清水充分攪拌後立即服用。
- 常見副作用包括頭痛、噁心及腸胃不適等。

輔助治療

- 攝取足夠的鈣質可確保骨骼強壯健康，而維他命D則有助吸收鈣質。
- 每天補充1000-1500毫克鈣質及400-800國際單位維他命D有助保持骨骼健康。
- 保持均衡飲食，多進食豆腐和奶類等高鈣食品。適量運動和陽光照射亦有助身體攝取鈣質。
- 市民亦可以在市面上自行購買鈣質/維他命D補充劑（如 Caltrate-D, Oscal-D），補充鈣質/維他命D的不足。

健康飲食

強健骨骼.....

潘妙嬋營養師

強健骨骼及增加骨質密度在30歲前非常重要，因為骨質會隨著年齡增長而逐漸流失，骨質密度因而減低，我們稱這個情況為骨質疏鬆症。骨質疏鬆會令骨骼脆弱，增加骨折的風險。預防骨質疏鬆的最有效方法，就是從健康生活方式開始。

鈣質與維他命D

鈣質負責強健骨骼和牙齒，令肌肉和神經正常運作，同時有助改善血壓，故此攝取足夠鈣質是健康飲食的重要一環。雖然鈣質攝取不足的害處要待年長後才會出現，但是我們應該從小在飲食中吸收鈣質，尤其是從青少年步入成年期間。研究亦指出，長者如能攝取足夠鈣質，可以減慢骨質流失及減低骨折的風險。

年齡	鈣 (毫克)	維他命 D (國際單位)
2-3 歲	500	400
4-8歲	800	400
9 -18歲	1300	400
19 —50歲	1000	400
51 —70歲	1200	800
70歲以上	1200	800

資料來源：Food and Nutrition Board. Institute of Medicine-National Academy of Sciences U. S. 1997

人體需要維他命D來幫助吸收鈣和強健骨骼。維他命D主要來自兩個來源，一是經太陽照射令皮膚吸收，二是從飲食中攝取。植物牛油、雞蛋、三文魚、沙甸魚、鯖魚和魚油均含維他命D。攝取適量維他命D固然重要，但亦不應過量。

其他注意事項

1. 大豆含有植物化學物異黃酮，能發揮類似女性荷爾蒙和抗氧化劑的作用，可以預防骨骼細胞中的鈣質流失。
2. 蛋白質（尤其是動物的蛋白質）會增加鈣質在尿液流失。
3. 如果日常攝取鈣質不足，又同時進行高鈉/ 高鹽飲食，亦會增加鈣質經由尿液流失，引致骨質疏鬆。
4. 近年有醫學研究指出，維他命K能活化骨骼中的蛋白質骨鈣素，與鈣質結合，讓鈣質鎖於骨骼中。所以日常飲食應包括維他命K食物，例如深綠色葉類蔬菜。
5. 蔬菜內含有纖維和植酸，過量攝取會減低對鈣的吸收，素食者要特別留意。
6. 避免節食。

運動

從食物中攝取足夠的鈣固然重要，然而運動也有助強健骨骼。與不做運動的人相比，多做運動的人有更強健和更密集的骨

骼。有效強健骨骼的運動是「負重」類別，包括步行、緩步、跑步、跳舞、壁球和行樓梯。另外，舉重等鍛煉肌肉的運動也同樣重要。

生活方式的改變

1. 吸煙

吸煙減低女性荷爾蒙分泌，增加鈣的流失，腸道對鈣的吸收也因此減低。

2. 避免過量酒精

酗酒與飲食不良和吸煙往往有著密切的關係，每天飲用超過兩份酒精飲品會阻礙骨骼的形成和體內對鈣的吸收。

3. 過量咖啡因

過量的咖啡因同樣對骨質密度構成深遠影響，不過若膳食中含有足夠的鈣，適量咖啡因(每天約2至3杯咖啡或可樂飲品)是可接受的。

餐單示範

早餐	 高鈣豆飲品 + 芝麻包	鈣量 (毫克) 430
午餐	 茄汁沙甸魚三文治 + 生菜番茄沙律 蘋果	329
茶點	 乳酪	159
晚餐	 糙米飯 + 菜心炒牛肉 + 豆腐滾魚湯 橙	268
總量		1156

計算方法參考自美國農業部國家營養參考資料庫，2007年第廿版及包裝食品營養標籤

參考資料：<http://www.capitalhealth.ca> 網頁

<http://www.mayoclinic> 網頁

Anderson JJB. 2004. Nutrition & Bone Health. In: Mahan LK, Escott-Stump S, editors. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 11th Edition, WB Saunders Company p642-666.

圖片來源：多媒體藝廊 <http://office.microsoft.com/zh-tw/clipart/default.aspx>

水中運動 (Hydrotherapy)

鍾寶娟物理治療師

物理治療的水療是常見而有效的治療方法，對腰背痛、頸痛，肩膊問題，肌肉力量不足或不協調都有幫助。

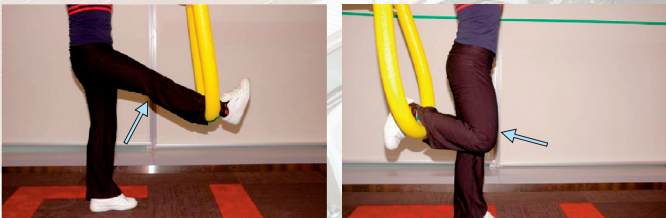
水中運動最適合一些在陸地上做運動時感到疼痛及困難的人士，例如下肢骨折而不能承受全身體重的朋友。水有很大的浮力，當水深至胸部，可減低70%-75%體重，水深至頸部，更可減低90%，所以關節及骨骼的壓力便能大大減少；和暖的水溫(約攝氏34-36度)及水的壓力可增加血液循環及減少水腫，達到減少疼痛及提升強化肌肉的效果。

水的密度比空氣高800倍，在水中做動作比在陸地多花12-15倍氣力，所以可以有效地鍛鍊肌肉的力量及鍛鍊心肺功能，再加上阻力來不同的方向，就更能提升不同肌肉群的協調。

骨科及運動醫學的應用

膝關節置換手術

利用浮棒可同時伸展及強化大腿前的四頭肌及大腿後的膕繩肌，另外站在浮板上可訓練平衡，在水中步行可改善步姿，對膝關節置換手術後有很大的幫助。



肩膊及上肢問題

背靠池邊，利用浮棒或浮板可強化肩胛骨周邊的肌肉，例如下斜方肌及菱形肌來增加肩膊的穩定性，減少肩袖肌肉群的筋腱勞損。利用水中啞鈴可強化手臂肌力。



腰背疼痛

由於水的浮力及湍流性，對強化腹背深層肌力比在陸地上容易。又或者利用足夠的浮物承托身體，再加上攝氏34-36度的水溫，可活動背部關節，減低背痛。

雖然水療不能直接改善骨質疏鬆的



問題，但仍能強化肌肉，再加上在水中能訓練平衡，能減低跌倒及骨折的機會。

除此之外，水中的帶氧運動，比在陸地上更能燃燒脂肪及更有趣味，對需要體重管理的朋友有莫大的幫助。



養和醫院18樓的水療室



舒適、高度私穩，一對一的指導，嚴緊的水質控制，已是基本的要求，再加上水底影像及攝錄，與及水底跑步機，更是服務的提升。有關之詳情歡迎致電物理治療部28358700查詢。

養和醫院
二零零九年七月份至九月份
醫學 / 健康講座

講座	日期	查詢電話
分娩方式面面觀	2/7/2009 (四)	2835-8878
視力矯正新趨向	3、10、17、24、31/7/2009 (五)	2835-8899
激光美容及Thermage緊膚	6/7/2009 (一)	2835-8866
老花眼的治療	7/7/2009 (二)	2835-8899
隱形肺癌	9/7/2009 (四)	2835-8676
雙眼皮及除眼袋手術	13/7/2009 (一)	2835-8866
外科黃胆病	14/7/2009 (二)	2835-8698
宮頸細胞有改變，怎麼辦？	16/7/2009 (五)	2835-8878
皮膚、頭髮護理及植髮手術	20/7/2009 (一)	2835-8866
最先進白內障手術及其他常見長者眼疾	21/7/2009 (二)	2835-8899
美容手術新方	27/7/2009 (一)	2835-8866
韌帶創傷及其治療	28/7/2009 (二)	2835-7890
兔唇裂顎整形手術	3/8/2009 (一)	2835-8866
近視眼、斜視眼、弱視及其他常見兒童眼疾	4/8/2009 (二)	2835-8899
糖尿新焦點	6/8/2009 (四)	2835-8676
視力矯正新趨向	7、14、21、28/8/2009 (五)	2835-8899
雙眼皮及除眼袋手術	10/8/2009 (一)	2835-8866
疤痕改善方法	17/8/2009 (一)	2835-8866
最先進白內障手術及其他常見長者眼科	18/8/2009 (二)	2835-8899
修身美胸新情報	24/8/2009 (一)	2835-8866
“愛之深、教之切(二)——教子有方”	24/8/2009 (一)	2835-8607
關節退化的最新治療	25/8/2009 (二)	2835-7890
睡眠窒息不用愁	27/8/2009 (四)	2835-8607
飲食與不育	27/8/2009 (四)	2835-8878
皮膚激光手術及簡易化妝修飾法	31/8/2009 (一)	2835-8866
老花眼的治療	1/9/2009 (二)	2835-8899
糖尿病飲食之升糖指數	3/9/2009 (四)	2835-8676
視力矯正新趨向	4、11、18、25/9/2009 (五)	2835-8899
皮膚腫瘤	7/9/2009 (一)	2835-8866
皮膚激光手術新方向	14/9/2009 (一)	2835-8866
腸胃微創手術	15/9/2009 (二)	2835-9698
最先進白內障手術及其他常見長者眼疾	15/9/2009 (二)	2835-8899
兔唇裂顎病人的軟組織、面骨及面形改善手術	21/9/2009 (一)	2835-8866
常見老人家肩膀問題	22/9/2009 (二)	2835-7890
你是乳癌高危一族嗎？	24/9/2009 (四)	2835-8878
激光美容及Thermage 緊膚	28/9/2009 (一)	2835-8866

地點：養和醫院李樹培院十一樓護士學校四樓演講廳 圖文傳真：2835-5186

時間：下午六時半或七時開始（約1~1.5小時） 網址：www.hksh.com

注意：講座如有取消或更改將不會個別另行通知，請各已報名人士於舉行日前三天致電查詢

費用全免，歡迎各界人士參加



誠徵與醫護有關之作品，例如病人心聲、醫護心聲等，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明『養和醫院』或『HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL』多謝合作！

姓名：_____

地址：_____
