

# GF Strong 復康中心

## 病人及家屬手冊

### Patient & Family Handbook



**GF Strong 復康中心**

地址: 4255 Laurel Street  
Vancouver BC V5Z 2G9

電話: 604-734-1313

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

# 目錄 Table of Contents

---

## 溫哥華沿岸衛生局轄下醫院

溫哥華沿岸衛生局歡迎您 .....	i
我們的抱負 .....	i
您的醫院位置 .....	ii
您的醫護團隊 .....	ii

### 住院

帶備身分證明文件 .....	2
資料收集 .....	2
授權同意 .....	2
可接受的身分證明文件 .....	3
個人資料 .....	4

### 保安和安全

員工身分證明文件 .....	5
離開您的病房 .....	5
藥物安全 .....	5
清潔雙手 .....	5
火警演習 .....	6
吸煙和香味 .....	6
和病人有關的問題 .....	6

### 病人服務

傳譯員 .....	7
祝君康復電郵 .....	7
心靈關懷 .....	8
原住民病人導向 .....	8
回應 .....	9

### 出院

回家 .....	10
返回另一衛生局 .....	10
醫療記錄 .....	11

## 本院：GF Strong 復康中心

歷史.....	12
<b>到訪本中心</b>	
方向指示 .....	12
通道及升降機安全.....	13
<b>交通及停車</b>	
停車.....	13
運輸聯線 (TransLink).....	13
<b>入院</b>	
個人物品 .....	14
金錢/貴重物品 .....	15
約見醫生 .....	15
<b>服務</b>	
房間.....	17
膳食.....	17
洗衣.....	18
電話.....	19
無綫網絡 .....	19
輔助技術資源中心 (機房) .....	19
起居室 .....	20
義工服務 .....	20
CIBC病人及家屬中心 .....	21
其他服務 .....	21
<b>訪客資訊</b>	
訪客.....	22
訪客住宿 .....	22

## 康復項目

時間表 .....	23
黃色通訊夾.....	23
目標清單 .....	24
復康團隊會議 .....	24
一般GF Strong客戶教育.....	24
晚上外出和週末請假 .....	25

## 復康團隊

.....	25
-------	----

## 集中服務

酒精與藥物諮詢 .....	30
輔助器材與康復座椅服務(ATSS).....	30
營養學 .....	31
司機康復服務 .....	31
音樂療法 .....	31
心理學 .....	31
放鬆療法 .....	32
兩性健康門診 .....	32
職業康復諮詢 .....	32

## 休閒選擇

.....	33
-------	----

## 通訊指南

通訊指南 .....	35
郵遞及網上地址 .....	36
筆記.....	37

## 溫哥華沿岸衛生局 (VCH) 歡迎您

我們期望這本手冊可以幫助您和您的家人多瞭解溫哥華沿岸衛生局，使您和我們在一起的時候，感到舒適自在。這本手冊能夠解答很多關於溫哥華沿岸衛生局的服務和程序的常見問題。如果需要幫助或獲得更多資訊，請即向任何 VCH 員工查詢。



在 VCH 網站 [www.vch.ca](http://www.vch.ca)，有更多本手冊論及的題目。在通訊錄一欄，每個項目都有電話號碼列出，部份更有電郵地址或網址。

### 我們的抱負

我們與合作夥伴一起，透過關懷、教育和研究，致力支援在健康的社區過健康的生活。

## 您的醫院位置 Your Hospital Location

部門/病房 \_\_\_\_\_

位置 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

## 您的醫護團隊

醫護團隊成員	姓名及電話號碼
部門/病房經理 (PSM)	
病人護理聯絡主任 (PCC)	
護理管理組長 (CML)	
社會工作者 (SW)	
物理治療師 (PT)	
職能治療師 (OT)	
醫生	
護士	
專科醫生	
其他	

## 住院 Hospital Stay

### 帶備身份證明文件

您需要出示兩份身份證明文件，其中一份要附有照片（請看下頁 — 例如卑詩省醫療卡和卑詩省駕駛執照）。除此以外，如有其他醫療保險，請帶備相關身份證明文件（例如額外醫療保險）。假如您是因為工傷而要進醫院，請帶備卑詩勞工安全局 (WorkSafeBC) 申請賠償號碼。



### 資料收集

醫護人員會詢問很多關於你健康方面的問題，包括過往和現在的健康狀況，有沒有曾經接受手術，現時正服用什麼藥物或補充劑，有沒有食物或藥物過敏。如果有不明白的地方，或需要更多資訊，歡迎提問。我們希望你明白自己的狀況和治療方法。

### 授權同意

在為您進行檢驗或醫療程序前，將會先徵求您的同意。而您在下決定之前，必須對各樣事情的解釋感到滿意。如果您對某些事情有疑問或不明白，請查問清楚。

如果您已經為目前或日後接受的醫療護理預先立下意願書，例如代表協議書、生命意願書或類似文件，請讓您的家人和醫護人員知悉有關事宜。

### 可接受的身分證明文件 Acceptable ID

病人必須出示下列任何兩種證件（最好是卑詩省醫療卡和卑詩省駕駛執照。）

#### 基本身分證明文件 — 顯示法定姓名及出生日期

- 卑詩省駕駛執照
- 卑詩省身分證
- 加拿大出生證明書
- 加拿大公民證
- 永久居民證（楓葉卡）
- \*加拿大報到記錄（登陸紙）/加拿大移民身分證明記錄
- \*學生許可證、工作許可證、臨時居民證（前稱部長特許證）
- \*身分證（由外交部簽發）
- \*護照

\* 非加拿大公民必須出示。

#### 輔助身分證明文件 — 顯示姓名、簽名及/或照片

- 卑詩省醫療卡
- 護照
- 學校身分證（學生證）
- 銀行卡（卡上必須印有病人姓名）
- 信用卡（卡上必須印有病人姓名）
- 外國出生證明書（不接受浸禮證書）
- 加拿大或美國駕駛執照
- 歸化證書
- 加拿大軍方證件
- 警務人員證件
- 加拿大外交部或大使館身分證明
- 車輛登記表（必須載有病人姓名）
- 附照片的員工證
- 合法購槍證
- 社會保險卡（不接受沒有簽名條的新證）
- 原住民證
- 假釋證明書
- 懲教署發出的有條件釋放證

## 個人資料

溫哥華沿岸衛生局尊重您的私隱，並明白個人健康狀況是敏感的資料。我們採取一切合理的措施，確保閣下的資料獲保密處理。我們的員工或會需要您的個人資料，以作保險或護理用途。溫哥華沿岸衛生局的私隱政策符合省政府的私隱規定。

假如有人來電詢問關於你的情況，總機接線生會回答你是否病人，與及你是在醫院裡那一個部門，並不會透露其他信息。

但是，如果你不願意讓人知道你進了醫院，請在入院時告訴我們或你的護士。

那麼你就成為“無資料”病人，只有獲授權的醫護人員和你指定的人士才會得到關於你的資訊。假如你選擇做“無資料”病人，我們就不能把信件、花或禮物交給你。

查詢聯絡辦法或關注您的個人資料保密措施，請參閱本手冊後頁通訊指南“資料私隱辦事處”一欄。

## 保安和安全 Security and Safety

### 員工身份證明文件

在照顧您的過程中，將有很多人參與。所有溫哥華沿岸衛生局的員工，都會掛上名牌，也能解答您對他們工作的查詢。



### 離開您的病房

如果您因事要離開您的病房或樓層，請告訴護士您到那裡去及離開時間。

### 藥物安全

在您報到住院時，請攜帶一份您目前服用藥物的完整清單，包括非處方藥和草藥。您在醫院裏收到的藥物可能會和您在家裏服用的看起來不一樣。如果您對您的藥物有任何問題，請諮詢您的醫護人員，或是要求和藥劑師談話。

### 清潔雙手

良好的洗手習慣，可以保護您自己及他人免受感染：經常徹底清潔雙手至為重要。上衛生間後和進食前都要洗手。您也可以使用各個部門均設有的酒精潔手機。您也可以在護理人員照顧您之前，詢問他們是否已經洗手。



## 火警演習

溫哥華沿岸衛生局轄下所有醫院和診所會定期進行防火演習。在您留院期間，如果火警鐘響起，請留在房間內。員工均受過訓練，在火警演習或發生緊急事故時，指導和協助病人疏散。

## 吸煙和香味

溫哥華沿岸衛生局轄下所有醫院和診所，無論室內或室外都是禁煙的。歡迎吸煙的病人查詢留院期間的戒煙計劃和產品。

在閣下是溫哥華沿岸衛生局的病人期間，請勿使用香水、古龍水或鬚後水。盡可能告訴親友，探訪您的時候不要使用這些產品或帶來香氣濃郁的花卉。有些人士對含香氣的原料十分敏感，會有嚴重的反應。

## 和病人有關的問題

請指定一名家人或好友，做您留院期間的聯絡人。當有人來電查詢時，雖然護士可以把您的一般情況相告，但因為要保護您的私隱，並不能透露關於您健康狀況的詳情。請把醫院電話總機號碼，告訴您的指定聯絡人。

聯絡辦法：請參閱本手冊後頁“詢問處及電話總機”通訊錄一欄。



## 病人服務 Patient Services

### 傳譯員

手語(ASL) 傳譯員可以為失聰、失聰兼失明和弱聽病人服務。如果您或您的家人需要這項服務，請來電預約。

口語傳譯員可以協助員工和並不通曉英語的病人溝通。傳譯員服務只可以由員工申請。如果您或您的家人需要傳譯員服務，請向員工提出。

聯絡辦法見本手冊後頁通訊指南“手語(ASL)傳譯員”一欄。

### 祝君康復電郵

祝君康復電郵是一項免費服務，讓親友透過電郵與病人保持聯絡。溫哥華綜合醫院、卑詩大學醫院、獅門醫院、列治文醫院、GF Strong 復康中心及皮爾遜中心都設有這項服務。

這項服務只為祝願康復而設，並不會投遞其他訊息（例如個人事務、有問題的或有誘導成份的內容）。溫哥華沿岸衛生局不會發出回覆電郵，不會證實已收到電郵，或確定某人是本局的病人。如果病人已經出院，我們不會把電郵轉寄。所有收到的電郵都會獲得保密處理。

星期一至星期五每天早上，員工會檢查祝君康復電郵信箱，把信息列印，然後當天下午送給病人。請在主旨一欄內寫上病人姓名和醫院名稱。

聯絡辦法見本手冊後頁“祝君康復電郵”通訊錄。

## 心靈關懷

全人關顧 — 身體、情感和心靈 — 是護理病人的基本要素。很多人在信仰裡找到支持和安慰。駐院牧師和心靈關懷人員可以協助您，從您的宗教信仰尋求幫助，與及提供這方面的資源。遇緊急情況，可每天 24 小時隨時請駐院牧師到院。

如果您需要這個服務，請告訴護士，或直接聯絡有關人員。

聯絡辦法見本手冊後頁“心靈關懷”通訊錄。

## 原住民病人導向

原住民病人導向計劃協助原住民取得溫哥華沿岸衛生局提供的醫療服務。病人導向員為病人提供轉介、權益倡導及支援服務，以確保他們可以得到適切的醫療保健和社區服務。服務範圍廣泛，由協助病人取得處方藥物資助，以至陪同病人就診，為出院安排提供意見和協助等。

導向員一般會跟病人和他們的家人見面。醫生或護理人員可為病人轉介導向員服務，病人也可以直接聯絡他們。

聯絡辦法見本手冊後頁“原住民病人導向”通訊錄。

## 回應

假如您想提出問題、表示讚賞或遇到疑難，請向醫護人員或部門病人服務經理提出。如果需要進一步協助，可以要求與病人護理質素辦事處人員商談。

聯絡辦法見本手冊後頁“病人護理質素辦事處”通訊錄，或到網站 [www.vch.ca](http://www.vch.ca)。

您也可以寫信到下列地址：

**Vancouver Coastal Health  
Patient Care Quality Office  
855 West 12th Avenue, CP-117  
Vancouver, BC, V5Z 1M9  
免費電話號碼: 1-877-993-9199  
電郵: [pcqo@vch.ca](mailto:pcqo@vch.ca)**



# 出院 Discharge

## 回家

您的醫生可能會開處方藥物，同時會有一名護士就您回家後應該服用的任何其他藥物為您提供說明。離院後應該繼續吃哪些藥是非常重要的。

在您準備離開醫院時，請要求您的醫護人員提供一份完整清單，列明您必需服用的藥物以及如何服藥（多少劑量，多久吃一次），因為這可能會和您在住院時不同。詳情請參閱第5頁，「藥物安全」。

作為痊癒過程的一部份，您在離院時身上可能還會插著一些管線或滴管。請諮詢您的護理人員，一旦回家後如何照顧這些配件。

## 返回另一衛生局

如果您是從另一個衛生局的醫院轉來VCH，我們只會在您必須先接受進一步的醫院醫護時，安排把您送回轉您來此的醫院。如果您的健康狀況穩定，並且可以無須再住院就回家，您就必須自行安排回家事宜。

萬一不幸家人在VCH的一間醫院過世，家屬須負責安排死者返家。此時部門的社工可為家屬提供支援。



## 醫療記錄

您在離開醫院後，如果需要一份完整或部份醫療記錄的副本，請依照溫哥華沿岸衛生局資料發放（ROI）政策申請。記錄通常需要 30 天完成。

要申請醫療記錄，請到溫哥華沿岸衛生局網站搜尋“您的醫療記錄”一欄，或在本手冊後頁“醫療記錄”通訊錄查看聯絡辦法。

## 本院：GF Strong 復康中心

### This Site: GF Strong Rehabilitation Centre

歡迎來到溫哥華沿岸衛生局轄下的 GF Strong 復康中心。

#### 歷史

GF Strong 復康中心是卑詩省最大規模的復康中心。GF Strong 是一所獨立設施，為服務對象/病人提供住院、門診和臨床支援服務，設有五大服務範圍：後天腦損傷、脊髓損傷、青少年、關節炎與及神經肌肉骨骼。

自 1949 年起，和社區夥伴緊密合作，為卑詩省及育空地區殘障人士的需要而服務。

GF Strong 提供廣泛的臨床服務。GF Strong 和卑詩大學及其他學術機構有著緊密的聯繫，參與領導復康服務和教學。

## 到訪本中心 Getting around

---

當您抵達 GF Strong 的時候，您會被帶到居住的樓層，員工會為您簡單介紹住院期間會使用的範圍。

#### 方向指示

請使用放在建築物大門內的各層地圖。牆上也有標誌，指示您到自己的部門。如果您不清楚該怎麼走，請向 GF Strong 大門入口詢問處（4255 Laurel Street）查詢。

#### 通道及升降機安全

使用通道時請靠右。如果您用輪椅，請用中等速度前進。

在升降機上，我們採用“單程”方式，升降機前後兩邊都有門。

## 停車及交通

### Parking and transportation

---

GF Strong 位於 Laurel 街，在 Oak 街以東一個路口和 King Edward 西街以南一個路口。

#### 停車

如果您是客戶或者訪客，您可以在 GF 的訪客付費停車位停車（大門外有為障礙人士而設的付費停車位）。計費器接受信用卡、硬幣和電話等支付形式。在到訪前，請記得預備好以上述方式之一進行付款，計費器不設找零。

停車費為每小時\$3.00或者全天\$8.50。停車場不設通宵停車服務。

在兒童醫院有更多收費停車位和通宵停車位，停車場入口處在西 28 街。請不要停車于King Edward 商場，有可能會招致罰單。

另有極少數的免費訪客停車位。

如果您能出示有效的SPARC許可，您可以在溫哥華市中的居民許可停車場停車，而無需持有居民停車許可，至多可停車3個小時（此項規定可能改變，請查詢：<http://vancouver.ca/streettransportation/accessible-parking.aspx>）。

注意：您可能符合資質擁有SPARC許可、便捷卡（Handycard）、便捷服務車（Handydart）和其他與殘障有關的交通資源。如需更多信息，請詢問您的社會工作者。

### 乘搭運輸聯線（TransLink）

運輸聯線服務連接 GF Strong 及溫哥華國際機場、馬蹄灣（Horseshoe Bay）及杜華遜（Tsawwassen）卑詩渡輪碼頭、太平洋中央車站（溫哥華市中心火車及公共汽車站）和架空列車車站。

公共汽車 17 號和 25 號都會在 Oak 街停站，鄰近 GF Strong。

運輸聯線提供公共交通路線和班次的資訊，同時也會讓您知道那些公共汽車可容納輪椅。聯絡辦法見本手冊後頁通訊指南“運輸聯線”一欄。

## 入院 Admission

### 個人物品

入院時請帶備下列個人物品：

#### ❑ 浴室用品

- 牙刷及牙膏
- 肥皂、洗髮露和體香劑
- 梳子
- 剃鬚刀、剃鬚膏和鏡子

#### ❑ 衣物

在GF Strong, 我們穿得舒適和輕鬆。請帶備足夠替換的下列衣物：

- 耐洗的鬆身短袖運動衣、長褲和短褲
- 睡衣、浴袍和拖鞋
- 戶外衣服，包括外套和毛衣
- 平底鞋或跑步鞋
- 游泳衣（以備水療時用）

#### ❑ 器材

如果您有下列任何器材，請帶備：

- 輪椅、輪椅椅墊
- 助步車、手杖、拐杖
- 夾具
- 自我照顧輔助用品
- 其他醫療用品，例如：血糖監測儀

## □ 其他物品

本院並沒有充裕的空間存放個人物品。您可以帶下列物品，但如有遺失或損壞，GF Strong 概不負責：

- 書本、相片
- 便攜式電視機/錄像機，請帶備耳筒。
- 手提電腦、平板電腦、MP3、電話以及您自己的充電器、數據線和耳筒

請確保在所有衣物和個人物品上都有您的名字。

## 金錢/貴重物品

不要攜帶貴重物品，例如珠寶首飾或大量金錢。如有遺失或被竊，院方概不負責。

## 約見醫生

如果您在入院前已經安排約見醫生，請告訴護士，以便安排往返交通，或必要時另約時間。

## 服務 Services

---

### 房間

在GF Strong 所有房間都是半私家房，兩人共用一個房間，兩個房間共用一個洗手間。每層均設有共用的洗澡間，可供淋浴/浸浴。請為室友設想，保持房間整潔。

請把音響器材聲量降低，並於晚上 10 時前關上。我們建議您使用耳筒。

### 膳食

您可按您需要和能力選擇在病房或主樓層的飯堂用膳。飯堂膳食服務是您復康的一部份。此可以幫助您變得獨立及更容易管理時間，亦同時給您自行挑選食物的機會。

- 早餐由早上7時30分至早上8時55分在病房內供應。(週末由早上8時至早上9時)。
- 飯堂供應午餐及晚餐。
- 午餐由早上11時45分至下午12時45分供應。(週末由早上11時30分至下午12時30分)
- 晚餐由下午4時45分至下午5時45分供應。
- 是日和翌日的菜單張貼在食堂外。
- 每餐提供兩種菜單以供選擇。您將可以選擇一道主菜，一道甜品及冷熱飲品任選其一。
- 您每餐膳食都是標準份量。如您想要較少或較多的份量，請在點餐時要求。

- 如您有特殊飲食需要(例如, 您不吃牛或豬, 素食者), 請在選擇食物時通知膳食服務員。
- 您可能需要出示醫院的手腕帶以識別身份。此確保您可以享用適合您的食物。
- 膳食服務員可以幫您提取餐盤到您的桌上和幫您打開包裝。如您需要幫助, 請通知膳食服務員。
- 如果在用餐或點心時間以外, 您需要用點心, 請通知負責您單元的營養師或護理人員。
- 飯堂從早上**10:15**至**10:45**, 以及下午**2:30**至**3:30**提供點心。晚上在病房提供點心。
- 如您選擇在飯堂供應膳食的以外時間用膳, 請預先通知病房職員。他們可幫您預訂餐盤或袋裝食物。
- 您的家人或朋友歡迎在飯堂和您一起用膳。他們需要自費購買食物。
- 如您正在參加門診所提供的服務, 您可以自費購買食物。當點餐時, 請通知膳食服務員您是門診病人及想自費購買食物。

## 洗衣

各個部門設有洗衣機和乾衣機, 請向員工查詢可以使用的時間。如果您不能自己洗衣服, 請告訴員工。在衣櫥裡有洗衣袋。請確保所有衣物上都有您的名字。

## 電話

### 收費電話

每個樓層和主層餐廳出口設有收費電話。家人和朋友可使用下列電話號碼找您(治療時段後及晚上**10:30**前):

- 主樓層 **Main floor:** (靠近訪客停車場)  
**604-737-9932**  
**604-734-9631**
- 主樓層 **Main floor:** (電梯后)  
**604-734-9042**
- 二樓 **2nd Floor:** **604-734-9009**
- 三樓 **3rd Floor:** **604-734-9641**
- 四樓 **4th Floor:** **604-734-9081** 或 **604-734-9043**

護士站的電話恕不借用。

### 手提電話

在不妨礙他人的前提下, 可以使用手提電話。

## 無綫網絡

整個中心內都提供免費無綫網絡。請聯係負責您單元的員工、總機或是通過大堂數碼顯示屏, 查詢當月無綫網絡密碼。

## 輔助技術資源中心(計算機室)

歡迎您在計算機室開放時間(每天上午**8**時至晚間**10**時)使用指定的計算機、打印機和**WiFi**。輔助技術資源中心位于主電梯對面的地下室內。



## 起居室

所有可以照顧自己或有家人或訪客協助的 **GF Strong** 住院病人，均可使用起居室（244 室）。由於員工不會在場照護，您可以在起居室和家人/摯愛親朋共渡私人時間，與及在離院回家前學習獨立生活。

您可以利用電話總機預留起居室（見本手冊後頁通訊指南“電話總機”一欄）。您也需要醫生簽發的許可証（日間或過夜），才可以在起居室逗留。

## 義工服務

**GF Strong** 有一個強大的愛心義工網絡，致力幫助客戶和家屬，提供各種服務，補足醫護人員的工作。義工隊伍的成員都是經過嚴格挑選和訓練的，他們為病人提供社交、情緒和實際的支援，例如三峰適應性運動場館 (**Three Peaks Adapted Gym**)、晚間休閒項目和語言病理學支援。



聯絡辦法見本手冊後頁通訊指南“義工服務”一欄。

## CIBC病人及家屬中心

**CIBC** 病人及家屬中心備有資料、教育材料和工具，幫助病人及他們的家人參與自己的醫護。中心更設有可供上網和收發電郵的電腦、傳真機和複印機，方便使用者。



您的醫護人員會把您的診斷、護理和治療計劃告訴您。但是，如果您有更多關於健康、醫療制度或社區資源方面的問題，請到本中心來。員工和義工會協助您找到需要的資訊。

本中心位於 **Jim Pattison Pavilion** 一樓詢問處後面，歡迎在星期一至星期五光臨。

如需更多信息，請致電：604-875-5887，或電郵至：  
[centreforpatients@vch.ca](mailto:centreforpatients@vch.ca)，或訪問  
[www.vch.ca/centreforpatients.ca](http://www.vch.ca/centreforpatients.ca)

## 其他服務

- 在 **GF Strong** 大門外設有郵箱，最近的郵局在 **King Edward** 商場(位於 **Oak** 街和 **King Edward** 街交界)。
- 在 **King Edward** 商場裡有銀行櫃員機。

## 訪客資訊 Visitor information

### 訪客

家人和朋友是您復康過程的重要部份。我們鼓勵您的探訪者參與理療過程，以便學習並能在您從復原中心到家庭過渡時期，提供更好的幫助。

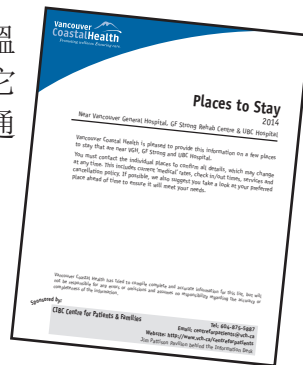
我們希望您盡快復康，所以訪客要是身體不適（例如傷風或感冒），曾經接近生病的人，或者長了唇瘡，都不應該到醫院去。

請您的家人和朋友到您的病房之前和之後要洗手，或使用本中心提供的酒精手部消毒液/泡沫。

### 訪客住宿

醫院裡並沒有供訪客住宿的地方，但在溫哥華綜合醫院 CIBC 病人及家屬中心及它的網站（網址及聯絡辦法見本手冊後頁通訊指南），可取得為訪客而設的小冊子，列有本地酒店及其他住宿選擇。

您可以讓一位或兩位訪客到您的房間去，如果訪客人數較多，請詢問員工的意見。



## 復康計劃 Rehabilitation program

GF Strong 提供以服務對象為中心及目標為本的短期密集式復康計劃。復康目標根據您現時的能力和您在 GF Strong 期間達到的成就而訂立。您的復康團隊會特別為您訂定專注於復康目標和重返社區的復康計劃。



### 時間表

入院不久您便會收到一個時間表，列明每天的治療時間。這個時間表可能會修改。治療時間會安排在星期一至五上午 8 時至下午 4 時半之間，午飯時間休息一小時。準時出席所有約見時間非常重要。如果您不能出席，請在約定時間前通知治療師。如有需要，每天早上職能治療師或護士會協助您梳洗和穿上日常衣著。如果您需要協助更衣，請在晚上 9 時半前回到房間。

### 黃色通訊夾

在 GF Strong 住院期間，您會收到很多資料，幫助您明白復康計劃，也可作為出院後的參考資料。這些資料包括：

- 您的時間表、復康團隊及目標清單
- 藥物、器材及供應品
- 出院計劃清單
- 教育及資源

見治療師的時候，請帶備通訊夾，他們會指導您怎樣使用，並協助您收集需要的材料。

## 目標清單

我們需要知道您對復康計劃的期望，您關心的事情和您希望在 **GF Strong** 達成的目標，好讓我們可以幫助您訂立復康計劃。請和家人一起填寫資料夾的目標部份並交給治療師。治療師會根據這個表格，和您一起訂立在本中心期間努力的特定目標。

## 復康團隊會議

您和您的家人是康復團隊的重要成員。您的復康團隊會跟您和您的家人會面，討論您的目標、復康和出院計劃。如果在康復期間有擔憂，我們鼓勵您隨時向醫療團隊的任何成員述說。團隊會定期和您討論您的進展，訂立新計劃和和做好回家的準備。

## 普通GF Strong客戶教育

在**GF Strong**康復中心，我們為那些對各種康復主題的實用信息感興趣的**GF Strong**客戶及其/或家人，提供教育課程。比如：

- 殘障情況下的旅行
- 身體姿態
- 住宿選擇
- 疲勞管理
- 司機康復
- 疼痛管理
- 健康飲食
- 壓力管理
- 認真娛樂
- 理解鍛煉
- 膽固醇與血壓管理
- 您需要瞭解的資源
- 使用酒精、藥物與煙草
- 維持健康關係

我們還提供有關關節炎、脊椎損傷和腦損傷等特殊情形的研討會。

請查看我們的月曆和中心各處張貼的宣傳單張，或聯係：**604-737-6334**或**604-737-6221**，以獲得更多信息。

## 晚上外出和週末請假

我們鼓勵您參加社區的康樂活動和回家探望家人，這是復康計劃的一部份。但是只有在特殊情況下，才可以缺席治療而外出。當您和您的復康團隊認為安全的時候，醫生會給您發出許可證。在每次外出之前，請讓工作人員知道，並告訴他們您會在什麼時候回來。當您離開時，請務必在所屬樓層辦事處簽名登記外出。



- 星期日 — 星期四：晚上**9**時前回來
- 星期五 — 星期六：晚上**10**時前回來

如果您要遲歸，請打電話到護士組通知他們。在關門時間過後，可以作出特別安排，讓病人回到大樓內。

## 復康團隊 The team

您是復康團隊的核心，和家人/朋友及 **GF Strong** 員工緊密合作，訂立目標和發揮您的最高能力。您的復康團隊為您提供達成目標所需要的支援，並協助您準備過渡回到社區。和您共同合作的團隊，包括下列多位或幾位人員，視乎您的特定需要和目標而定。



### 護理管理組長

和您、您在 **GF Strong** 的復康團隊和社區服務團體合作，幫助您過渡回到社區。護理管理組長會釐訂您的目標和護理需要，並統籌一個切合您需要的出院計劃。當您在 **GF Strong** 期間，護理管理組長會監測您的進度，與及找出在這裡和回到社區後能支援您的資源。

### 醫生

物理醫學與復康（精神科）專科醫生負責您的診斷、治療和復康計劃。精神科醫生會和您及您的復康團隊合作，透過治療和適當的復康計劃，盡量提高您的體能。

### 護士

會教導您需要學習的新技能（例如護膚和控制大小便），鼓勵您在穿衣、洗澡、上洗手間和進食方面盡可能獨立，從而幫助您達到目標。復康護士負責每日的護理計劃，讓您保持健康，幫助您獨立和為重返社區做好準備。



### 職能治療師

幫助您培養日常生活技能，例如穿衣、進食、洗澡、買東西、做家務、上學、工作和休閒活動。如果您走動或思考有困難，感到疼痛或疲累，您可以學習用不同的方法來做日常事務，與及怎樣把能力發揮得最好。職能治療師會幫助您選擇適當的器材，讓您更加獨立，例如浴室輔助設備和輪椅。如果為了安全和方便進出而需要改裝家居，職能治療師可以為您的家居做評估，建議改善工程和您需要的幫助。

### 朋輩導師（脊髓損傷復康服務）

是脊髓受傷人士，從用家角度看您的康復過程各方面。朋輩導師會幫助您處理可能出現的身體、社交和情緒問題，在學業、解決困難、處理和適應脊髓受傷後的生活方面幫助您和您的家人。



## 藥劑師

當您在 **GF Strong** 期間提供藥物。留院期間，您要自己負責依時服藥，為重返社區做好準備；藥劑師可以教導您關於藥物的事情。有需要時，藥劑師會和醫生護士見面，檢討您服藥的情形。

## 物理治療師(PT)

會因應您的特定需求和目標來制定治療計劃，幫助您把身體功能達到最高水平。這項計劃將幫助您盡量恢復活動能力和體能。您會了解管理疼痛的技術，例如冰敷、熱敷、針灸或鬆弛。運動（可能包括水療）可以增進體力、靈活度、活動範圍、耐力和減少疼痛。如果有需要，您會學習如何更容易地呼吸。您的物理治療師會幫助您做好計劃，可以在離開 **GF Strong** 後保持活力和獨立，包括教導您如何選擇和使用適當的器材（例如，步行輔助工具，支架或輪椅）。



## 康復助理

根據您的理療師的指導，與您一起，向著達成理療目標而努力。

## 社會工作員

可以和您談談您關注的、或任何您擔心的事情。您也許會對未來、您和別人的關係、及怎樣應付這些轉變充滿疑慮；也許您有一些需要，例如房屋或經濟資助。社會工作員可以提供對您有幫助的資訊、材料和介紹服務。社會工作員可以在這個壓力沉重的時刻，幫助您認清問題，做艱難的決定和尋求解決辦法。

## 言語-語言治療師

如果您發現在吞嚥或溝通（談話、理解、閱讀、書寫）方面起了變化，言語—語言治療師可以提供教育、治療和策略，幫助您應付這些轉變。您的言語—語言治療師會在您入院時，跟您和您的家人一起商討，確定那些目標對您來說是最重要的。您可以選擇單獨會面和/或小組會議。

## 教師（青少年及年輕成人項目）

**GF Strong** 學校課程幫助19歲以下，未完成中學課程的學生。老師會在學校功課方面幫助您，測驗您的學術技能和幫助您學習。家庭學校的輔導員和科目老師會幫助您計劃返回學校。在您同意下，老師和復康團隊成員可以到您的學校去，跟學校老師和您的朋友見面，讓他們認識您的障礙，以及會怎樣影響您的學校生活。



## 集中服務 Centralized Services

您和您的團隊將決定您也許可以從以下服務中獲益：

### 戒酒及戒毒輔導

提供支援、教育和輔導，幫助病人和他們的親友處理酒精及/或濫用藥物引致的困難。他們不單可以解釋濫用酒精/藥物帶來的轉變，以致您需要來到 **GF Strong**，還可以幫助尋求開始新生活的人士，制訂戒除這個習慣的路線圖。

### 輔助技術與康復座椅服務(ATSS)

輔助技術(AT)團隊包括兩名職業理療師和一名語言治療師。我們提供有關輔助技術的教育、評估和試用，幫助您的康復以及滿足日常生活需求。這些技術可以在語言與溝通、使用電腦、使用電視、照明設備、電話、智能電話或平板電腦方面，給您提供幫助。團隊還可以與您和您的康復團隊一起合作，為您的康復以及返家尋找合適的技術。

輔助技術服務可以通過向您的主要語言治療師或職業理療師提出申請而獲得。

康復座椅(SS)團隊包括兩名職業理療師，可以與您的住院OT和/或PT一起合作，評估並選擇合適的輪椅和座椅設備，來滿足您在姿勢和功能方面的需求。

座椅服務可以通過向您的主要職業理療師或物理理療師提出申請而獲得。

### 營養

可以在您復康期間和復康後，和您討論健康生活習慣的營養飲食。假如因為健康情況或文化/宗教取向而有特別需要，營養師可以幫助您選擇適當的餐單。

### 司機復康服務

**GF Strong**康復中心提供司機復康服務，需要付費。這項服務包括檢視您的駕駛技術、發牌要求和駕駛特別設備車輛的課程。

他們也會協助您選擇適當的汽車，評估和購買輔助設備，並和省政府車輛管理部（Provincial Department of Motor Vehicles）聯絡。

### 音樂治療

為後天腦部受傷和青少年病人服務。並不是音樂家才可以從音樂治療得益，音樂可以幫助您達成復康目標。您可以選擇聽音樂鬆弛、唱歌、玩樂器和/或創作歌曲。



### 心理學

幫助您了解因為生病或受傷而在思考、記憶或行為方面的變化，也許會給您一些測驗，評估不同的思維和記憶能力。這些測試的結果有助於設計適切的治療。心理學家還可以為您和您的家人提供治療，幫助您們了解思維和行為變化，對您的社區生活可能帶來的影響。

## 康樂治療

探索可以促進您的健康 — 和整體康復進程的康樂選擇和資源。康樂活動是每個人生活裡的積極和重要部份，無論您喜歡健身、運動、園藝還是放風箏，康樂活動都可以幫助您發展技能，加強自信和給您樂趣！

通過休閒教育和參與康樂活動，康樂治療師會幫助您發掘和選擇社區裡有意義的休閒活動，成為您離開這裡後，過積極健康生活的一環。康樂活動幫助人們康復、生活得更好和保持健康！

## 性健康治療

提供一個機會，讓您（和您的伴侶/家庭）說出您關注的問題，並且了解受傷或生病後性生活的資訊。這些問題也許是關於性功能、性關係或您對自己作為一個有情慾的人的感受。

每週三下午1:00至4:00，在140或144室，開設有針對GF Strong的病人、伴侶或家人的講座，無需預約即可參加。如需更多信息，請致電604-737-6233。

## 職業復康輔導

會在與工作和培訓有關的問題上幫助您。您的工作類型或所需要的支援可能需要改變，職業復康輔導員會幫助您探討各項就業選擇和做重要的決定。您也許希望了解您的權利，獲取工作輔助設備，開始逐步恢復工作，取得培訓資助，尋找新工作，創辦企業，或者進一步了解保險福利。職業復康輔導員在這些方面都可以協助您，而且可以替您聯繫社區裡有用的就業資源。

## 康樂活動選擇 Recreation choices

我們誠意邀請和鼓勵您在GF Strong期間，和您的家人一起參加晚上和週末在本中心或外面舉行的康樂活動。無論您喜歡園藝、燒烤會或探索溫哥華的景致和聲色，我們的多樣化社交和休閒活動總有適合您的，包括小組遊覽社區。請查詢讓親友一起參加的辦法。

您也可以享受...

- 在游泳池（Stan Stronge Therapeutic Pool）的每週一次晚間游泳
- 在藝術館（ArtWorks studio）舉行的繪畫、素描、陶藝等活動
- 在Main Client Cafeteria裡的美式桌球、氣墊球、桌上足球、彈鋼珠遊戲和乒乓球
- 在溫哥華輔具音樂協會（Vancouver Adapted Music Society）的音樂室玩樂器、唱卡拉OK或創作歌曲
- 參加與道教太極拳社合辦，每週一次的“復健班”，學習太極。
- 在Three Peaks 健體中心（Three Peaks Fitness Centre）跟其他愛好健體人士一起鍛鍊身體
- 參加休閒教育講座和觀看示範，獲取社區團體的各種康樂活動、運動、旅行和其他推廣健康活躍生活的活動資訊。
- 還有很多很多！

請向您的娛樂治療師或規劃師（recreation therapist or programmer）查詢詳情 — 並請留意告示板上的最新海報和重要報告。

# 是，我想支持 GF Strong 復康中心

一個得到支援、資訊和學習的園地

## 捐贈者資料

先生  太太  女士  小姐  博士

名字: \_\_\_\_\_ 姓氏: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

城市: \_\_\_\_\_ 省: \_\_\_\_\_ 郵政編碼 \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

## 我願意捐贈:

\$25  \$50  \$100  \$250  其他: \$ \_\_\_\_\_  
請說明

## 付款辦法

現金  匯票  支票

支票抬頭請寫: VGH & UBC Hospital Foundation

信用卡:  Visa  M/C  AMEX

信用卡號碼: \_\_\_\_\_

有效日期至: \_\_\_\_\_ 簽名: \_\_\_\_\_

只在提出要求下, 25元以下的捐贈才獲發收據。

需要報稅收據:  是  否

GF Strong復康中心鳴謝溫哥華綜合醫院及卑詩大學  
醫院基金會代收捐贈。

## 聯絡方法

溫哥華綜合醫院及卑詩大學醫院基金會  
855 West 12<sup>th</sup> Avenue  
VGH & UBC Hospital Foundation  
Vancouver BC V5Z 1M9

電話: 604-875-4676 傳真: 604-875-5433  
電郵: info@worldclasshealthcare.ca  
網址: www.worldclasshealthcare.ca

溫哥華綜合醫院保護您的個人資料, 堅守所有有關私隱的法定要求。我們絕不租出或以任何形式售賣我們的通訊名單。您提供的資料, 只會用來為您服務, 與及和您定期聯絡, 為您提供基金會最新動向, 包括計劃、服務、特別活動、籌款、義工服務和餽贈機會等等。如果想在聯絡名單上除去您的名字, 請隨時致電 604-875-4676或電郵至info@worldclasshealthcare.ca。

註冊慈善團體號碼: # 13217-3063-RR0001

## 通訊指南 Directory

入院 .....	604-737-6291
GF Strong 總機 .....	604-734-1313
GF Strong一般客戶教育 .....	604-737-6334
或	604-737-6221
CIBC病人及家屬中心 .....	604-875-5887
電郵:	centreforpatients@vch.ca
網址:	www.vch.ca/centreforpatients.ca
醫療記錄 .....	604-714-4158
詢問處及電話總機 .....	604-734-1313
資料私隱辦事處 .....	604-875-5568
電郵:	privacy@vch.ca
病人賬戶 .....	604-737-6207
病人護理質素辦公室 - 反饋意見	
.....	1-877-993-9199
電郵:	pcqo@vch.ca
保安 — 見詢問處及電話總機	
手語 (ASL) 傳譯員	
緊急 TTY .....	604-736-7078
緊急語音 .....	604-736-7039
非緊急 TTY .....	604-736-7099
非緊急語音 .....	604-736-7012
心靈關懷及多種信仰服務	
.....	604-875-4151ext 2336
運輸聯線 (區域性公共交通) .....	604-953-3333
網址:	www.translink.bc.ca
要求TTY電話 .....	604-875-4566
義工服務 .....	604-714-4174

祝君康復電郵

列治文醫院 - WellWishesRHS@vch.ca

獅門醫院 - WellWishesLGH@vch.ca

溫哥華綜合醫院 - WellWishesVA@vch.ca

卑詩大學醫院 - WellWishesVA@vch.ca

GF Strong 復康中心 - WellWishesVA@vch.ca

郵遞及網上地址

GF Strong Rehabilitation Centre

4255 Laurel Street

Vancouver, British Columbia V5Z 2G9

[www.vch.ca/gfstrong/](http://www.vch.ca/gfstrong/)

由CIBC病人及家屬中心製作

如需要更多資料，或提出對本手冊的意見，請聯絡CIBC病人及家屬中心。

地址 Jim Pattison Pavilion, 1st Floor

Vancouver General Hospital

899 West 12th Avenue

Vancouver, B.C. V5Z 1M9

電話: 604-875-5887

<http://centreforpatients.vch.ca/>

筆記

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or  
email [phe@vch.ca](mailto:phe@vch.ca) and quote Catalogue No. **JB.300.G293.CN**  
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本文件的資訊只為醫護人員派發的對象而設。  
The information in this document is intended solely for the  
person to whom it was given by the health care team.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)