

将安装5000多片太阳能板

心理卫生学院绿色蓝图年省电费50万

心理卫生学院绿色发展蓝图由五个关键支柱组成：通过绿色教育提高组织意识、减少碳足迹、提高能源效率并节约用水、采用“3R原则”，及培养绿色和有意识的采购习惯。

生生不息

李庚涛 报道
lgengwei@sph.com.sg

到了今年6月，心理卫生学院所有九座建筑物的屋顶，将安装超过5000片太阳能板，全面投入使用后，预计每年可节省约50万元的电费。

除了安装太阳能板，心理卫生学院使用的热水系统，也采用了更高效的热泵技术。有别于把热空气释放到外部环境的传统燃气热水系统，热泵系统利用热空气把水加热，并储存起来备用。这个热水系统在15年的使用期内，可节省约100万元电费。

为支持2030年新加坡绿色发展蓝图，本地最大的公共心理健康机构心理卫生学院（IMH），推出了“心理卫生学院绿色发展蓝图”（IMH Green Plan），朝绿色医院的目标迈进。

心理卫生学院运营主任王美贞受访时说，院方在2019年3月8日成立了绿色委员会，旨在分享、制定和实施可持续的绿色计划，打造一个亲生态环境的医疗机构。

“这些举措还有助于控制成本和优化资源使用，例如减少使用水电、回收利用、减少废物，以及关注日常活动对环境的影响。”

王美贞说，心理卫生学院绿色发展蓝图由五个关键支柱组成：通过绿色教育提高组织意识、减少碳足迹、提高能源效率并节约用水、采用少使用（Reduce）、再利用（Reuse）和再循环（Recycle）的“3R原则”，以及培养绿色和有意识的采购习惯。

心理卫生学院也是全球绿色与健康医院（Global Green & Healthy Hospitals，简称GGHH）网络的一员。这个网络由72个国家的1350多名成员组成，代表全



心理卫生学院所有九座楼的屋顶今年6月之前将安装超过5000多块太阳能板。（唐家鸿摄）

心理卫生学院希望最终获白金超低能耗认证

王美贞说：“作为这个网络的成员，我们可利用GGHH的数据中心，了解可持续健康的战略、研究和方法。它还提供技术指南和工具，帮助我们推行绿色计划。”建设绿色医疗中心仍是“进

形式”。王美贞说，学院的目标之一是获得新加坡建设局的绿色建筑标志白金超低能耗（Green Mark Platinum Super Low Energy）认证。

接下来，学院还会陆续推出更多绿色计划，包括采用智能电表，对用电和用水进行数字化和实时监控，以及采用更节能的中央冷气系统等。

屋顶收集雨水种作物 厨余化作肥料更护花

心理卫生学院内种植的花草树木，由屋顶收集并储存的雨水浇灌、用厨余转化成的有机肥料滋养。这不仅更环保，也减少对合成肥料的依赖。

雨水也用于院内的水耕种植农场。农场每次可收成20公斤至30公斤的蔬菜，一些长期住院的病患，把照料这些农作物当做康复治疗的一部分，收割后也可供心理卫生学院职员购买。

为了更好地管理厨余，院方去年5月开始使用厨余处理器。这台机器能快速地把厨余分解成有机废物（organic waste）并转化成肥料。有机肥料目前用于滋养

学院内的花草树木，减少学院对合成肥料的依赖。

除了废物利用和再循环，院方也希望从源头解决食物浪费的问题。

心理卫生学院的厨房每天得为1800名住院病患准备伙食，单是每天午餐和晚餐的饭量，加起来就有360公斤。

四年前，心理卫生学院成为本地首家把煮煮米饭过程全自动化了的医院，厨房工作人员如今采用更准确的方式量算食物分量，避免浪费。

心理卫生学院运营主任王美贞说，院方启动减少食物浪费项目后，去年成功把病房的食物浪费减少10%。

在环境绿化方面，心理卫生学院还制定了长远的目标。2021年，学院设施内共有861棵树，

这个数目到了2022年已增至1077棵。院方希望在2030年前，把总数增至1250棵。

休息日到医院当义工 女佣学习护理长知识

谢慧平 报道
dianachp@sph.com.sg

尽管每周只有一个休息日，外籍女佣伊克还是会抽出四到六个小时到医院当义工。对她来说，能和专业的医疗护理团队一同照顾病人是难得的机会，也能学习更多知识，因而乐此不疲。

来自印度尼西亚的伊克（Ike Handayani，38岁），在新加坡工作了11年。

她受访时说：“我以前曾照顾八九旬的长者，有些住在医院，有些患有失智症。我觉得来医院当义工能让我累积更多看护经验，学以致用。”

伊克目前是陈笃生医院综合医疗护理中心的医疗辅助护理志愿者（para-nursing volunteer）。这项志愿计划去年12月推出，让义工学习辅助护理技能，与专业护理团队合作，一同照料亚急性和康复治疗患者，协助如厕、导尿、进食和梳洗等日常活动。

目前，计划已经吸引超过90名年龄介于18岁至45岁的志愿者，他们包括护理专业学生、女佣和家庭主妇等。

这项计划最先由综合医疗护理中心的高级护理经理帕德马瓦利（K Patmawali）提议。她星期天（4月21日）向媒体介绍，志愿者无需医学背景，但须参加面试，以了解是否真的对学习医疗辅助护理感兴趣，以及能否服务至少一年，每周两三个小时。

加入计划后，志愿者会参加迎新活动，然后向配对的护理人员学习技能。

帕德马瓦利说，病房护士须时刻留意病人，防止跌倒或其他意外发生。由于志愿者会学习如何应对病人跌倒等情

况，所以他们加入后，就能与护士一同照料，减轻工作负担。举例来说，志愿者协助观察病人时，护士便能专心做记录工作。

帕德马瓦利透露，他们接下来考虑将这个计划，扩大至综合医疗护理中心以外的其他病房。

志愿者计划传授不同技能 参与者有机会与病人交流

出于对护理专业的兴趣，伊克去年自费报读了外籍女佣援助与技能培训协会（FAST）的长者综合护理培训项目并且顺利毕业。

目前，她主要在雇主家中照顾小孩，为了不让自己与护理知识脱节，她积极到网上寻找相关志愿服务计划，让学有所用。

“通过这个计划，我学习到如何帮病人更换尿管，这是我在之前的课程中没有学到的。我也打算在今年6月继续学习，边工作边攻读私人专业文凭课程。”

另一名志愿者是就读义安理工学院护理系的陈沛乐（20岁）。

他原本从未想过修读护理专业，但哥哥五年前进入加护病房，得到医疗团队悉心照顾，令他深受启发，了解到护理服务的重要。

他受访时说：“我们修读护理专业也会有临床实习机会，但学习的更多是配药等护士会做的工作。”

他指出，“这个志愿者计划不同的地方，就是能够让我有更多机会与病人说话和陪伴他们，同时也更好地训练我的口语表达。我也鼓励更多青年积极参与义工活动。”

李智陞：平稳交接才能确保国家继续繁荣发展



新加坡回教传教会在金文泰西2街第730座屋底层新开设一个迷你图书馆，为三岁至12岁的孩童免费提供约500本图书。在图书馆开幕当天，国家发展部长李智陞（右一）带领孩子们一起阅读绘本。（邱启聪摄）

安诗一 报道
anshiyi@sph.com.sg

平稳的政治领导交接，才能确保新加坡在这个充满未知和不确定性的世界中继续繁荣发展。

主管社会服务整合事务的国家发展部长李智陞星期天（4月21日）出席西海岸新增迷你图书馆开幕礼，随后他在回答领导层交接的问题时，强调这一点。

他也感谢李显龙总理主政20年来的辛勤付出和为新加坡做出的贡献。李智陞是西海岸集选区议员，他表示将和团队继续努

力，让西海岸居民也能从各项全国倡议中受益。

“许多全国倡议，包括环境以及气候行动，也应该在基层推广。它们不能只是政策，需要基层组织人员、社区义工、同事和伙伴相互合作和加以推动，以造福新加坡人、强化社区，并共同应对气候变化等挑战。”

迷你图书馆不定期举行讲故事魔术表演等活动

新设的迷你图书馆由新加坡回教传教协会（Jamiyah

Singapore）和西海岸基层组织合作，在一站式综合社区服务中心 Jampacked@West Coast 内设点，提供约500本图书，专门供三岁至12岁的儿童阅读。

这个图书馆位于金文泰西2街第730座屋底层，每月会不定期为儿童举行讲故事、魔术表演等活动。

李智陞也为现场约40名孩童导读绘本，他说：“在这个高度数字化的社会里，设立这样的图书馆能够培养儿童的阅读习惯和兴趣。”

他认为，中心体现了公共住屋不仅是居住，同时也提供各种服务，有助社区蓬勃发展。

Jampacked@West Coast 在去年5月成立，主要为西海岸一带需要帮助的个人和家庭提供服务，每月约有180个家庭从中受益。

育有六个孩子的家庭主妇伊斯瓦蒂（Iswati Binte Kawis，42岁）说：“我四个孩子的年龄较小，他们在这里不仅可以读书、学到知识，也能够认识新朋友，减轻了我与丈夫照顾孩子的压力。”



伊克（右一）在护理人员的陪同与指导下，协助腕部关节替代手术病人回到病床。（蔡家增摄）

未来几周仰头可见流星雨与超级月亮

在接下来几周，新加坡的天空将可看到两场流星雨和一次超级月亮。

新加坡科学中心天文台预计，天琴座流星雨（Lyrids）将在星期一（4月22日）夜间到隔天清晨在新加坡西北方向的天空达到顶峰。

星期三（24日）傍晚7时22分之后，天空也将出现被称为“粉红月亮”的超级月亮。

到了5日凌晨3时左右，天文爱好者还能看到宝瓶座伊塔

流星雨（Eta Aquarids）出现在东部的天空中，这场流星雨预计6日左右达到顶峰。

流星雨是当地球穿过彗星或小行星尾部抛出的大量物质所留下的星际碎片云时形成的。碎片云的密度越大，落在地球上的物质就越多，带来的流星就更多。

当地球绕太阳运行并穿过不同的尘埃流或者碎片轨迹时，这些物质与地球大气层相撞并燃烧，在空中留下一条条的条纹，这就是人们可看到的流星。

海之滴褐藻糖胶
与专家一起提升您的健康水平

- 保持免疫系统健康
- 由日本JHNFA认可的CGMP工厂制造
- 定期由SGS进行辐射测试
- 全球9间分公司，销售超过45个国家

立川大介医生
秋永堂 首席营养师 副院长

联系我们

免费咨询热线: 800-852-6800
www.kfucoidan.com.sg