

伊利沙伯醫院 病人資源中心

- 病人資源中心 25 週年慶祝活動回顧
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工服務及活動
- 地區聯繫 / 特別活動



2019
第一期



伊院服務新動向

「有您同行廿五載 復康路上情滿載」－ 病人資源中心 25 週年慶祝活動回顧

伊利沙伯醫院病人資源中心自一九九三年投入服務以來，多年來致力為伊院病人及家屬建立一個互助的平台，提供多元化的資訊及社交心理支援服務，轉眼間踏入第 25 個年頭。在這廿五載，已有逾一萬多人登記成為朋輩關懷義工，而病人互助組織的數目在過去二十多年間顯著增加，由數個組織逐步發展至十四個病人互助組織，為各類病人提供朋輩關懷支援服務。

為慶祝成立二十五週年，病人資源中心舉辦了一連串慶祝活動，包括「火熱動感 Summer Show」，由暑期學生義工和社區合作伙伴表演音樂；中心與伊利沙伯醫院病理學部合作，舉辦「員工賣物會」，透過收集伊院職員全新或二手的物品，作義賣用途；此外，中心亦舉辦了「伊患同行定向盃」，透過醫護團隊與自助組織及義工，組成不同隊伍參與定向比賽，表達出醫患同行的概念。

「火熱動感 Summer Show」

病人資源中心於 2018 年 7 月 31 日在伊院 D 座地下大堂舉行了「火熱動感 Summer Show」，邀請了病友樂隊「我們都是同樂人」、暑期學生義工及香港遊樂場協會「新境界」社區支援服務計劃樂隊的青年義工表演音樂，當日有過百位公眾人士參與，場面十分熱鬧！



▲ 活動得到醫院各部門同事及義工的支持，令活動生色不少。



▲ 香港遊樂場協會「新境界」社區支援服務計劃樂隊的青年義工演唱了三首流行曲，把活動的氣氛推至高峰。



▲ 活動能順利舉行，實在感謝一班暑期學生義工不遺餘力的參與及協助！

▼ 九龍醫院一班活力充沛的暑期學生義工演奏樂器和演唱歌曲。



「我們都是同樂人」的 Tony、Ben、Leon 雖然經歷過病患，但憑著對音樂的熱誠及生命的堅持，用真摯感動的聲音鼓勵其他人，發放正能量。



▼ 活動連結醫院內各同事攜手合作，收集不同類型的物品，包括不少全新或二手的電器、家居用品、玩具精品或衣服等。



「員工賣物會」

中心與病理學部於 2018 年 4 月至 7 月期間，向院內職員收集全新或二手的物品作義賣用途，活動得到各部門同事的熱心支持，收集到不少物品。及後，於 7 月 31 日舉行員工賣物會，所得的收益全數撥歸予伊院病人資源中心作營運經費。

▼ 感謝醫院各部門同事的踴躍參與，活動不但可推動環保，亦可鼓勵同事行善舉。



「伊患同行定向盃」

「伊患同行定向盃」於2018年10月13日假九龍公園廣場舉行，由醫護同事及自助組織病友組成不同隊伍參與定向比賽，表達出醫患同行的概念。活動共招募了16隊參賽隊伍，參加人數達八十多人，場面鼎盛。定向活動是一項講求團隊合作的活動，需要整個隊伍成員間的高度合作與溝通，成員間相互支持與發揮，以每個人相輔相成的才能，共同為目標努力，爭取勝利。這好像醫院各醫護部門、自助組織義工及中心互相合作，各盡所長，才能為更多病友及家屬提供支援。

◀ 比賽開始前，由伊院的物理治療師帶領大家做熱身運動，減低受傷的機會。



▲ 各參加者都認真籌劃行動路線。



▲ 冠軍得主：糖心瘋步之定向必勝（糖盼樂互協會）



▲ 亞軍得主：外展美少女



▲ 季軍得主：童心同行

病人資源中心活動花絮

10 - 12 月活動簡報

家友愛秋季一天遊

家友愛

於 11 月 3 日舉辦了一天遊，當日十多個家庭共聚，彼此見證著小朋友的成長，也讓家長們彼此為大家打打氣，繼續在照顧路上互相守望。過來人心路歷程的分享，減輕對疾病的憂慮及得到更多支援。



前列腺癌新症講座暨同路人分享會

前腺會

腫瘤科醫生、泌尿外科醫生、前腺會與病人資源中心定期每季舉辦新症講座暨同路人分享會，希望透過講座及分享會能讓患者更清楚相關疾病及治療計劃，以及過來人心路歷程的分享，減輕對疾病的憂慮及得到更多支援。



腎友會員 9-12 月生日會

腎友互助會

為 9-12 月生日的腎友會會員慶祝生日。



病人資源中心活動花絮

10 - 12 月活動簡報

腎友會聖誕聯歡

腎友互助會

藉著聖誕這個大日子讓腎友會通過遊戲、美食與會員共同渡過了充滿歡樂的一天。



惠東兩天遊

糖盼樂互協會

糖盼樂互協會於 12 月 8-9 日舉行了惠東兩天遊，一眾會員玩得非常開心，齊齊影靚相買手信。



病人資源中心活動一覽

1-3 月活動資訊

病人資源中心

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
認知障礙症照顧者分享會	認知障礙症患者之家屬或照顧者	現已接受報名	12/1/2019(六) 下午 1:30 - 6:00	全免
活動內容： 專題講座、同路人分享、社區資源展覽				
地點： 伊院 D 座地下多用途活動室				
關愛你的「心」	所有公眾人士	活動時段 即場參與	29/1/2019(二) 30/1/2019(三) 上午 11:00 - 2:00	全免
活動內容： 透過資訊板及攤位活動，讓大眾認識更多精神健康及壓力的資訊，能夠好好關愛自己的「心」				
地點： 伊院 D 座地下大堂				
輕鬆瑜「家」聚	體弱長者、需使用助行工具之長者及其照顧者	4/1/2019(五)	16/2/2019(六) 下午 3:00 - 4:00	全免
活動內容： 由專業瑜伽導師帶領參加者學習一系列溫和的伸展及呼吸練習，參加者只需坐在椅上跟隨導師引導便可輕鬆完成練習，藉此舒展身心及訓練平衡力。同時導師亦特意設計互動環節讓病友可與照顧者透過肢體間之互動培養彼此之親密感，促進家庭關係				
地點： 伊院 M 座地下演講廳				
認知障礙症照顧者紓壓工作坊：「愛·回味」	本院認知障礙症患者照顧者	2/1/2019(三)	27/2/2019(日) 下午 2:00 - 4:30	全免
活動內容： 參與是次活動，不單能體驗整湯圓的樂趣，亦能從這象徵著「團團圓圓」的食品中回味舊日與患者相處的美好時光，找到支持自己的力量				
地點： 待定				
痛症紓緩瑜伽工作坊	受腰背痛、肌肉勞損困擾並正於伊院骨科 / 痛症科覆診之病友 (從未參加痛症紓緩瑜伽工作坊之病友優先)	15/1/2019(二)	2/2019 下旬至 3/2019 中旬(二) 下午 3:00 - 4:00	每位 \$20
活動內容： 由專業瑜伽導師帶領參加者利用椅子協助練習瑜伽伸展操及呼吸法，期望參加者透過持續練習紓緩腰背困擾				
地點： 伊院日間醫療中心閣樓 5 室				
樂活手創展藝坊：和諧粉彩體驗工作坊	伊院病人 / 照顧者	19/2/2019(一)	18/3/2019(一)	每位 \$20
活動內容： 來自日本的和諧粉彩是每個人都能輕鬆上手的藝術，參加者毋須「識畫畫」！只需藉由手指及輔助工具在畫紙上揉揉抹抹便可創造出屬於自己的藝術圖畫，為自己輕鬆減壓，帶來喜悅！				
地點： 伊院日間醫療中心閣樓 5 室				

報名及查詢：3506 6536

糖盼樂互協會

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
「控糖先鋒」課程	於 2013 年後 確診的糖尿病病人	現已接受報名	19/1/2019 (六)	全免
			23/2/2109 (六)	
			16/3/2019 (六)	
			30/3/2019 (六)	
			下午 2:30 - 4:30	
	活動內容：由糖尿專科護士、社工及過來人義工講解監控血糖、用藥知識、控糖飲食原則、運動建議、情緒管理等			
	地點：伊院 R 座 6 樓 601 室及伊院 T 座 9 樓			
醫時鬆一鬆之 賀年食品大比併	糖尿病病人及家屬	現已接受報名	21/1/2019 (一)	全免
			下午 2:30 - 4:30	
	活動內容：小組分享、社區資源介紹			
	地點：伊院 M 座地下 3 號會議室			

腎友互助會

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用	
門球訓練班	伊院腎友	現已接受報名	12/12/2018 至 27/2/2019 下午 1:00 - 3:00 (逢星期三) (公眾假期除外)	全免	
			活動內容：透過運動希望腎友可以強身健體，又識到更多同路人		
			地點：佐敦寶靈街官涌體育館		
賀年襪豬豬手作班	腎友會會員	現已接受報名	24/1/2019 (四) 31/1/2019 (四) 下午 2:00 - 4:00	\$30	
			活動內容：用襪子製作 Q 版豬公仔賀豬年		
			地點：伊院日間醫療中心閣樓 5 室		

家友愛

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
家友愛「家長互助閣」	伊院新生嬰兒深切治療 病房之嬰兒家長	活動時段即場參與	5/1/2019 (六)	全免
			2/2/2019 (六)	
			2/3/2019 (六)	
			下午 4:00 - 6:00	
	活動內容：同路人交流分享			
	地點：伊院 C9 及 E9 病房			

前腺會

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
前列腺癌同路人 分享會	伊院前列腺癌病人及家屬	現已接受報名	14/1/2019	全免
			11/3/2019	
			上午 11:00- 下午 1:00	
	活動內容：同路人交流分享			
地點：伊院日間醫療中心閣樓 5 室				

癌症病人資源中心活動花絮

10 - 12 月活動簡報

「倦亦有方－疲倦處理」講座

癌症病人資源中心

中心與其他癌症病人資源中心、癌協服務中心於2018年10月5日合辦「倦亦有方－疲倦處理」講座，邀請瑪麗醫院職業治療師李美璇小姐講解因癌症引起疲倦的原因，並即場教授「八段錦」練習。



參觀「生命・歷情」體驗館

癌症病人資源中心

中心於2018年10月16日與病友參觀「生命・歷情」體驗館，透過體驗活動經歷人生旅程，反思生命，從中領悟時間的寶貴，學習珍惜身邊人和事。



「靜觀減壓」工作坊

癌症病人資源中心

中心社工於2018年10月份舉辦了兩節「靜觀減壓」工作坊，講解靜觀的概念，並進行了體驗靜觀呼吸、身體掃描練習和靜觀式進食。社工也與參加者一同齊作平靜心靈瓶，讓參加者體驗覺察專注，平靜情緒。參加者於工作坊後表示，活動能協助他們改善急躁的性格缺點，學識安靜好處；透過靜觀飲食，可以感受食物真正的味道、意義。

「用藝術紓解壓力」小組

癌症病人資源中心

中心於2018年10月至11月期間邀請了註冊表達藝術治療師張文茵小姐透過多媒體創作、放鬆舞動、簡單畫作和小組分享等，協助參加者釋放隱藏的壓力和未能用言語表達的情緒、放鬆心情。參加者參與小組後表示小組同的活動，能讓他們認識更多的自我，加深對自己了解，達至治癒的效果。



癌症病人資源中心活動花絮

10 - 12 月活動簡報

預囑生命之旅之「生前・身後」活動(二)： 參觀鑽石山殯儀館、火葬場及紀念花園

癌症病人資源中心

中心與寧養中心於2018年11月3日帶領病友及家屬參觀東華三院鑽石山殯儀館，由殯儀館職員介紹東華三院的《善壽服務》；及後，由食環署職員講解「綠色殯葬」，並帶領參加考參觀鑽石山火葬場及「花園葬」紀念花園。



環保酵素工作坊

癌症病人資源中心

中心於2018年11月29日舉辦了環保酵素工作坊，教授如何利用果皮造成天然的清潔劑，材料簡單又環保。



療程伴你鬆一鬆之 歐洲拼貼 x 證件套

癌症病人資源中心

中心於2018年10月23日及10月30日舉辦了「歐洲拼貼證件套」，由義工教授製作屬於自己、獨一無二的證件套，讓病友能一邊製作小手工，一邊與同路人分享及交流。



「癌症病人的秋冬食療與保健」中醫講座

癌症病人資源中心

中心於2018年10月20日邀請了博愛醫院－香港浸會大學中醫教研中心註冊中醫師駱裕雯醫師與癌症病人及家屬分享癌症病人秋冬期間的食療及保健之道。



健康秋季一天遊

癌症病人資源中心

中心於2018年10月27日舉行「健康秋季一天遊」，與百多名病人及家屬參觀綠鬃水耕農場，暢遊大埔林村及參觀大埔火車博物館，共渡一個愉快的週末！



癌症病人資源中心活動一覽

1-3 月活動資訊

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
治癌須知	預備接受癌症治療的病人及家屬	-	12/1/2019 (六) 23/2/2019 (六) 23/3/2019 (六) 上午 11:00 - 下午 1:00	全免
活動內容： 介紹臨床腫瘤科部門、癌症治療及復康心得；醫生答問時間；社區資源介紹				
地點： 伊院 R 座 6 樓 603 室				
放射治療護理講座之「何謂放射治療？」	所有初次接受放射治療病人及家屬	-	17/1/2019 (四) 23/2/2019 (四) 23/3/2019 (四) 上午 11:30 - 中午 12:30	全免
活動內容： 放射治療介紹、護理須知及參觀放射治療部				
地點： 伊院 R 座 6 樓 603 室				
療程伴你鬆一鬆之吉祥炮仗結	本院癌症病人 (正接受治療病人優先)	現已接受報名	4/1/2019 至 25/1/2019 (逢星期五) 上午 11:00 - 下午 1:00	全免
活動內容： 義務導師教授編織中國繩結，製作新年掛飾				
地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室				
「中醫治療麻痺」講座	癌症病人及家屬	現已接受報名	5/1/2019 (六) 上午 10:30 - 中午 12:30	全免
活動內容： 從中醫角度，分析如何處理癌症治療所引致的麻痺症狀 ** 此活動與其他癌症病人資源中心合辦，請於 12 月 5 日起致電 3506 5393 索取門票 **				
地點： 醫院管理局大樓閣樓研討室 (一) (九龍亞皆老街 147 號 B)				
「無懼復發」支援小組 - 「動人時光」蠟燭瓶	本院五年內癌症擴散或復發之病人及家屬	現已接受報名	7/1/2019 (一) 下午 2:30 - 4:30	全免
活動內容： 用自身故事創作屬於獨一無二的蠟燭瓶，過程中學習欣賞自己				
地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室				
大笑瑜伽俱樂部	本院癌症病人及家屬	現已接受報名	14/1/2019 至 21/1/2019 (逢星期一) 上午 11:00 - 中午 12:30	全免
活動內容： 結合瑜伽呼吸、伸展和各種笑的動作，以趣味的方式一同大笑，學習身體放鬆法及進行瑜珈式呼吸練習 ** 活動不適合孕婦、嚴重心臟病及六個月內動過手術人士參加 **				
地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室				

報名及查詢：3506 5393

報名及查詢：3506 5393

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
「義乳之選擇與配戴」講座	本院乳癌病人	現已接受報名	23/1/2019 (三) 下午 2:00 - 3:30	全免
	活動內容： 介紹義乳的種類及功能、胸圍及義乳的選擇及社區資源介紹 地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室			
「栽種・JOY 種」生命工作坊	本院癌症病人	現已接受報名	25/1/2019 (五) 下午 2:30 - 4:30	全免
	活動內容： 工作坊透過短講、遊戲、體驗活動等，讓病人探索生命，學習充實地過每一天 地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室			
治癒心靈 - 壓花書籤工作坊	本院癌症患者	2/1/2019 (三)	5/3/2019 (二) 下午 2:00 - 3:30 / 4:00 - 5:30	每位 \$10
	活動內容： 製作壓花書籤，放鬆身體練習 地點： 本院 R 座 6 樓 601 室			
大笑瑜伽俱樂部	本院癌症病人及家屬	21/1/2019 (一)	6/3/2019 至 13/3/2019 (逢星期三) 上午 11:00 - 中午 12:30	全免
	活動內容： 結合瑜伽呼吸、伸展和各種笑的動作，以趣味的方式一同大笑，學習身體放鬆法及進行瑜珈式呼吸練習 ** 活動不適合孕婦、嚴重心臟病及六個月內動過手術人士參加 ** 地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室			
療程伴你鬆一鬆之歐洲拼貼 x 磁石貼	本院癌症病人 (正接受治療病人優先)	25/1/2019 (五)	8/3/2019 至 15/3/2019 (逢星期五) 上午 11:00 - 下午 1:00	全免
	活動內容： 利用歐洲拼貼的方法把美麗的圖案餐紙巾剪裁，拼貼在磁石貼 地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室			
環保酵素工作坊	本院癌症病人	25/1/2019 (五)	11/3/2019 (一) 下午 2:30 - 4:30	全免
	活動內容： 教授如何利用果皮造成天然的清潔劑 地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室			
「處理失眠及疲勞」講座	癌症病人及家屬	16/2/2019 (六)	16/3/2019 (六) 上午 10:00 - 中午 12:00	全免
	活動內容： 講座從物理治療角度，分析如何處理與癌症相關的失眠及疲倦症狀 ** 此活動與其他癌症病人資源中心合辦，請於 2 月 16 日起致電 3506 5393 索取門票 ** 地點： 香港社會服務聯會禮堂 (香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈)			
「中醫四季養生之道」講座	本院癌症病人及家屬	25/1/2019 (五)	23/3/2019 (六) 下午 2:30 - 4:30	全免
	活動內容： 介紹中醫適時養生的概念及合適食療 地點： 伊院 M 座地下演講廳			
「義乳之選擇與配戴」講座	本院乳癌病人	23/1/2019 (三)	25/3/2019 (一) 下午 2:00 - 4:00	全免
	活動內容： 介紹義乳的種類及功能、胸圍及義乳的選擇及社區資源介紹 地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室			

義工服務 / 活動花絮

10 - 12 月活動簡報

朋輩關懷義工訓練畢業禮

癌症病人資源中心

為加強對腫瘤科病友及家屬的支援，中心招募癌症病友及家屬參與朋輩關懷義工訓練，8位義工日已順利完成實習，於2018年10月8日畢業了！



義工季度興趣班：品茶聽語午間聚

病人資源中心

病人資源中心於2018年12月7日邀請了茶藝義工與來自伊院不同服務單位之義工分享茶藝知識及一同品茶，並在活動間互相分享服務心得及互相打氣，輕鬆愉快享受共聚時光。



義工服務 / 活動一覽

1 - 3 月活動資訊

癌症病人資源中心

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
朋輩義工 進階訓練	三年內完成朋輩關懷義工訓練及服務 癌症病人之義工	現已接受報名	8/1/2019 至 22/1/2019 (逢星期二) 下午 2:00 - 4:00	全免
活動內容： 訓練內容包括自我關顧技巧、有效溝通方法及基本哀傷輔導技巧				
地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室				
義工興趣班之 如意吉祥炮仗結	本中心癌症服務 之義工	現已接受報名	29/1/2019 (二) 下午 2:00 - 5:00	全免
活動內容： 義務導師教授編織中國繩結，製作新年掛飾				
地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室				
朋輩關懷 義工訓練	有志服務癌症 病人的癌症 康復者或家屬	2/1/2019 (三)	8/3/2019 至 29/3/2019 (逢星期五) 下午 2:30 - 4:30	全免
活動內容： 朋輩關懷義工的角色及須知、情緒處理、溝通及關懷技巧、認識醫院及社區資源等				
地點： 伊院 R 座 6 樓 601 室				

病人資源中心

活動名稱	對象	報名日期	日期及時間	費用
小行動・ 大轉變之 義工新春迎金豬	本院義工	現已接受報名	13/1/2019 (日) 上午 11:15 - 下午 2:00	每位 \$100
活動內容： 義工分享、午膳、遊戲、抽獎 ** 綜援人士每位 \$70 (須出示有關證明)**				
地點： 博藝會 九龍紅磡黃埔花園第八期螢幕圈 4M 樓 (黃埔港鐵站 C2 出口)				
關愛你的「心」： 攤位義工招募	本院義工	現已接受報名	29/1/2019 (二) 30/1/2019 (三)	全免
活動內容： 誠意邀請義工協助帶領是次攤位活動 (包括遊戲及問卷攤位)，屆時將於 1 月 21、22 日上午 (兩天可供選擇) 舉辦義工簡介及訓練，讓大家了解如何關愛別人的「心」！ (參加義工需接受電話遴選)				
地點： 本院日間醫療中心閣樓 5 室				

《健康齡活人》- 伊利沙伯醫院社區合作計劃

病人資源中心

病人資源中心聯同三間長者地區中心舉辦了三場健康齡活人講座及工作坊，服務接近 300 位區內長者。讓他們對醫院內的不同專職醫療的工作及相關健康知識有所提升，不同職業包括：藥劑師、職業治療師、物理治療師、言語治療師、足部診療師等，參加者均十分投入參與及發問。

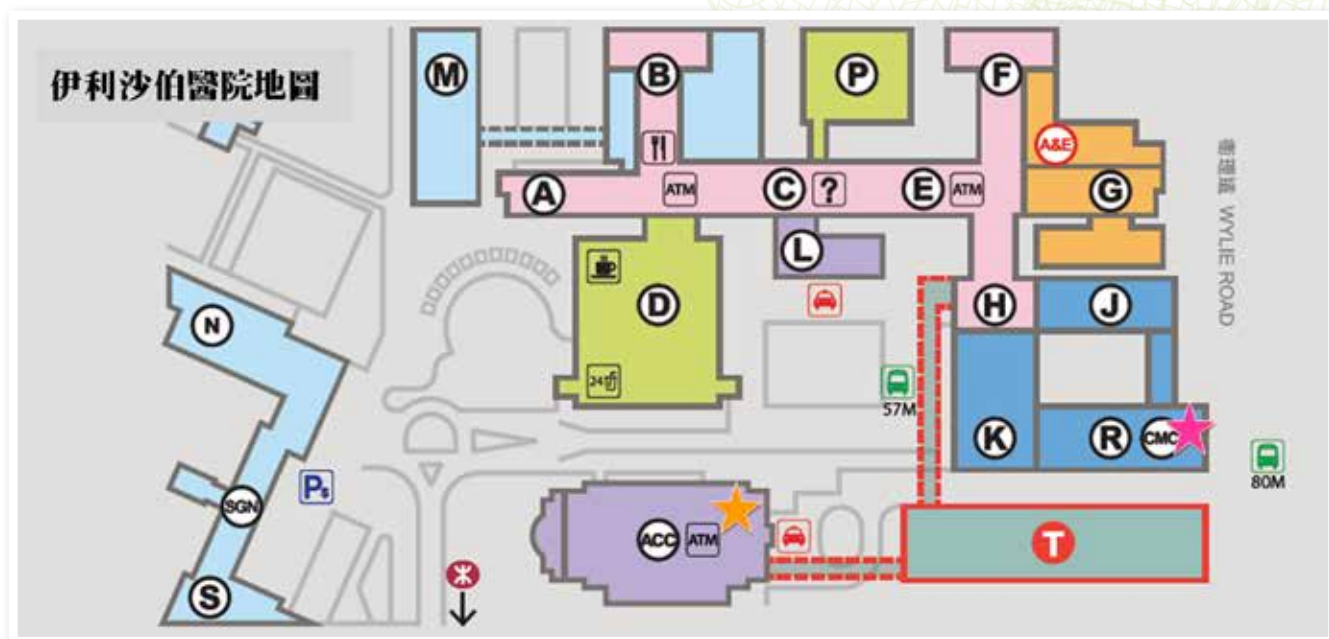




伊利沙伯醫院 病人資源中心

2019

在此貼上
郵票
Stamp Here



★病人資源中心

九龍加士居道 30 號
伊利沙伯醫院
日間醫療中心閣樓 5 室
中心電話：3506 6434
傳真：2332 4585

★癌症病人資源中心

九龍加士居道 30 號
伊利沙伯醫院
R 座 6 樓 601 室
中心電話：3506 5393
傳真：3506 5392

中心地址：九龍加士居道 30 號伊利沙伯醫院日間醫療中心閣樓 5 號室
中心電話：3506 6434
中心傳真：2332 4585
中心網址：<http://kccprp.ha.org.hk/html/index.htm>



本期印刷數量：1000 份