

伊利沙伯醫院 病人資源中心

互心
資訊站

2021
第一期

- 伊院癌症病人資源中心——書籍推介
《煮出幸福的味道》(癌症病人資源中心二十五週年紀念版)
- 伊院病人資源中心 /
癌症病人資源中心 Facebook 專頁
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動



書籍推介：

《煮出幸福的味道》 (癌症病人資源中心二十五週年紀念版)



「你吃牛肉是牛肉的味道，我吃牛肉就好像是在吃廚房裡的那塊百潔布……」

一位癌症病人的感言
節錄於《煮出幸福的味道》
「照顧者的愛與煩惱」

患上癌症後，癌症病人除了要面對不同的治療，對照顧者而言，最大的煩惱是如何選擇及烹調營養豐富的食物，而且又能增進病人的食慾。不論是癌症病人或是照顧者，兩者難免感受到一定的壓力。

有見及此，伊利沙伯醫院的護士和營養師攜手合作制訂《煮出幸福的味道》營養食譜，給癌症病人及照顧者參考。這本書於二零一一年推出第一版，適逢今年是伊利沙伯醫院癌症病人資源中心成立二十五週年，我們將會在十二月推出紀念版，並重新制訂了部份食譜內容，希望能更切合癌症病人的需要。

癌症病人在接受治療期間，口味都會不時改變。作為癌症病人的照顧者，在煮食時都要比平時花更多的心思，設計不同的菜式，希望烹調出來的食物能合病人的口味，並鼓勵他們進食。《煮出幸福的味道》共收錄了約四十多個營養食譜，包括粥粉麵飯、小食、甜品及飲品。當中每個食譜皆詳列了簡單實用的烹調方法，讓人更易掌握。而且每個食譜均附有營養錦囊及分析，烹調前可以先詳細了解每個菜式的營養成分，從而選擇適合的食譜。書中亦加入了由營養師撰寫的飲食知識，解答對癌症病人飲食的疑問。

而在是次紀念版中，我們重新設計了部份食譜，使菜式更多元化，並適合不同人士的口味。此外，我們亦加入了用營養飲品製作的食譜，讓癌症病人有更多選擇。

「我太太病之前我是不懂煮食的，她病後我辭了工作，全心照顧她，便開始學煮飯。初時以為好容易，原來是很困難的……」

一位癌症病人照顧者的感言
節錄於《煮出幸福的味道》
「照顧者的愛與煩惱」

《煮出幸福的味道》除了收錄各式各樣的營養食譜外，也提供一些癌症相關資訊給癌症病人及照顧者參考，例如社區資源和放鬆練習。

本書將會於十二月出版，如有興趣了解更多，歡迎到癌症病人資源中心查詢。



伊利沙伯醫院病人資源中心 / 癌症病人資源中心 Facebook 專頁

世事變幻莫測，有誰會想到疫情出現今整整一年，仍然持續不息...! 種種應對疫情的隔離措施，在隔阻病毒的同時，亦形成了我們跟周遭事物一道道無形的屏障，身、心、靈都受到一定程度的影響。這陣子不難聽到的是：

「整天待在家中，人也變得遲緩！」

「剛剛確診，很是徬徨，很想有同路人可以分享經驗和資訊……」

「我可以在哪裡找到相關的健康資訊呢？」

「唉，求問無門！」

因應環境的變遷，病人資源中心意識到網上資訊平台的必要性，經過數個月來的籌劃和諮詢，病人資源中心及癌症病人資源中心的 Facebook 專頁終於誕生了！

病人資源中心 Facebook 專頁是一個集資源中心及社區服務的網上資訊平台。Facebook 專頁目的是希望可以藉此多增一個跟病人聯繫的渠道、跟病友及普羅大眾分享資源中心的服務資訊、以及集合社區上的服務資訊，讓大家能夠得到更全面的健康訊息及社區支援。Facebook 專頁亦會上載一些由專業的醫護人員提供的視訊，以簡易方式將健康資訊傳遞給大家；就好像【婦產科健康教育資訊】，當中以新穎的手法講解「母乳餵哺」，讓一眾「準媽媽」可以安坐家中學習相關的技巧和知識，從而推廣「母乳餵哺」。









建立 Facebook 專頁可算是病人資源中心的一大新嘗試，我們抱著「關懷與分享」的信念，為病人、為照顧者、為有需要的人士服務，與大家並肩同行。









病人資源中心活動一覽

1-3月活動資訊

報名及查詢：3506 6536

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
「健康生活新煮意」工作坊 - 低糖山渣紅棗糕	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	受疫情影響，不少市民在家自煮抗疫，烘焙火速成為茶餘飯後的熱門話題甚至生活習慣！我們期望透過工作坊與你一同製作健康美食，互相交流健康烹調心得，實踐「健康生活由你『煮』理」！	15人	現已接受報名	2021年 1月19日 (二)	下午 2:30- 5:00	在家中 	全免
樂活手創展藝坊 - 和諧粉彩體驗 工作坊：「四時篇」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	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！	10人	現已接受報名	2021年 1月22日(五) 2月19日(五) 3月19日(五) [共三節，可選擇參與全部節數或其中一節]	下午 2:30- 5:00	在家中 	全免
「『常見食療藥材』選購及服食知多D」中醫講座	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	由註冊中醫師介紹常見食療藥材，分享功效、使用注意事項及服食須知，冀透過是次講座增加參加者挑選安全中藥材的知識。	30人	現已接受報名	2021年 1月23日 (六)	上午 10:30- 中午 12:00	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘 - 嘆一嘆篇	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	冬日暖暖·一抹茶香 疫情期間大家外出用餐的機會比以往少，想坐低與三五知己嘆一嘆似乎難上加難。本節工作坊會與你一同製作暖心抹茶Latte，即使在家都可以品嚐抹茶豐富多變的香氣，享受片刻。	15人	現已接受報名	2021年 1月25日 (一)	下午 3:00- 3:45	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘：手作篇	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	年年有餘迎辛丑 農曆新年轉眼就到！如果想用利是封自製手作小物為家中增添節日氣氛或者派利是時向親朋好友多送一份心意，歡迎你參與是次工作坊一同善用利是封製作以「魚」為主題的賀年飾品，開展身心靈豐盛富足的一年！	15人	現已接受報名	2021年 1月28日 (四)	下午 3:00- 3:45	在家中 	全免
自我覺察及手繪隨身鏡	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	你喜歡在鏡中觀察及欣賞自己嗎？是次活動參加者可親手繪畫屬於自己的隨身鏡，過程中各人可在鏡子添上鼓勵自己的圖畫或文字，隨時隨地為自己打打氣！	8人	2021年 1月12日 (二)	2021年 2月23日 (二)	下午 2:30- 5:00	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘 - 運動篇	本院病友及家屬優先；從未參與中心瑜珈班之參加者優先	由義務專業瑜珈導師透過Zoom軟件帶領參加者練習伸展運動，透過定期運動既可舒心亦可重新認識身體需要。	25人	2021年 1月12日 (二)	2021年 2月24日 至 4月14日 (逢星期三) [共八節]	下午 3:00- 3:45	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘：手作篇	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	咖啡渣香皂工作坊 享受咖啡後，你有想過如何善用咖啡渣嗎？具多孔隙構造的咖啡渣有吸濕除味的作用，只要動動腦筋就可以成為家居清潔好物。誠邀你參與是次工作坊，在滿滿咖啡香氣中動手製作環保小手作！	15人	2021年 1月12日 (二)	2021年 2月25日 (四)	下午 3:00- 3:45	在家中 	全免

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
風中・伴行 瑜伽工作坊	輕度至中度中風並正於伊院神經內/外科覆診之病友，需使用助行工具或部份肢體活動受影響之人士亦可參加！(* 照顧者可先報後備，從未參與此活動之家庭優先)	由專業義務瑜伽導師帶領參加者在家中利用椅子協助練習瑜伽伸展操及呼吸法，期望參加者透過認識瑜伽練習如何有助改善身體平衡感及靈活程度，增強對復康的信心。工作坊的導師以英語授課為主，助教會提供粵語翻譯。	12 個家庭	現已接受報名	2021 年 2 月 6 日(六) 及 2 月 27 日(六) [共兩節，可選擇參與全部節數或其中一節]	下午 3:00- 5:00	在家中 	全免
輕鬆自在 45 分鐘 - 嘆一嘆篇	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	口罩下的小清新 疫情當前，戴口罩已成為我們的生活習慣。想滋潤常被口罩遮蓋的皮膚又想用自家製護膚品？本節工作坊會與你一起製作面霜，踏出愛自己的第一步。	15 人	現已接受報名	2021 年 3 月 1 日 (一)	下午 3:00- 3:45	在家中 	全免
樂活手 創展藝坊 - 書藝粉彩 初體驗	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	書藝粉彩是運用粉彩結合書法技巧作畫，參加者毋須「識書畫」、「寫大字」，只要你有興趣以指尖及顏色投入自我探索、發揮創意的創作空間，就可輕鬆完成獨一無二的作品，一筆一劃，由你「話事」！	8 人	2021 年 1 月 12 日 (二)	2021 年 3 月 12 日(五) 及 3 月 26 日(五) [共兩節，可選擇參與全部節數或其中一節]	下午 2:30- 4:00	在家中 	全免
輕鬆自在 45 分鐘： 手作篇	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	免縫萬用包 平日隨手撕開用完即棄的零食袋、即食麵袋、包裝袋，只要動動腦筋加點配件就可以重生，成為獨一無二的特色萬用袋！歡迎你參與是次工作坊，輕輕鬆鬆一起製作環保小物。	15 人	2021 年 1 月 12 日 (二)	2021 年 3 月 18 日 (四)	下午 3:00- 3:45	在家中 	全免
「健康生活 新煮意」 工作坊 - 免焗無糖 薄脆芝麻餅	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	受疫情影響，不少市民在家自煮抗疫，烘焙火速成為茶餘飯後的熱門話題甚至生活習慣！我們期望透過工作坊與你一同製作健康美食，互相交流健康烹調心得，實踐「健康生活由你『煮』理」！	15 人	2021 年 1 月 12 日 (二)	2021 年 3 月 9 日 (二)	下午 2:30- 5:00	在家中 	全免
「我醫。 我素」 健康素食 方程式	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	近年不少人認為素食是潮流飲食方式，要真正掌握健康素食原來大有學問！是次講座的講者盧麗愛醫生茹素逾二十年，她身體力行體會吃全素、吃整全食物及盡量生食食物對身體的益處，致力向大眾推廣改變飲食習慣而重拾健康人生。 盧醫生將以專業醫療知識及實際經驗分享健康素食方程式及掌握健康素食三寶的要訣，更會分享飲食得宜如何有助預防大小疾病及慢性疾病，與聽眾輕鬆趣談人、素食與環境的相互關係！	30 人	2021 年 1 月 12 日 (二)	2021 年 3 月 20 日 (六)	上午 10:00- 中午 12:00	在家中 	全免

* 備註：1) 活動時間、場地及安排可能會因應疫情或其他因素而作出更改；









2) 註有  此圖像，代表該活動將於網上透過視像進行，參加者必須預先於手機或電腦下載程式。

zoom

癌症病人資源中心活動一覽

1-3月活動資訊

報名及查詢：3506 5393


活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
大笑瑜伽俱樂部 (1月份)	本院癌症病人及家屬	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。 *ZOOM ID：954-7044-2467 (請致電索取密碼)	20人	現已接受報名	2021年 1月4日至 1月25日 (逢星期一) [共四節]	上午 11:00-11:45	在家中 	免費 (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。)
以「手」療「心」：和諧粉彩	本院癌症病人優先； 癌症病人家屬暫列為後備	運用手指在紙上揉抹柔和的粉彩，享受心靈平靜的療愈時間。 *ZOOM ID：980-8166-0379 (請致電索取密碼)	8人	現已接受報名	2021年 1月15日 (五)	下午 2:30 - 4:30	在家中 	免費
天然染髮工作坊	本院已完成化療之癌症康復者 (只接受首次參加者)	教授用天然的方法製作染髮染料。 *ZOOM ID：925-3694-9409 (請致電索取密碼)	10人	現已接受報名	2021年 1月22日 (五)	下午 2:30 - 3:30	在家中 	免費
在家學環保：DIY天然清潔劑	本院癌症病人及家屬	教授如何利用果皮或菜葉等廚餘製作成天然的清潔劑。 *ZOOM ID：985-8422-4953 (請致電索取密碼)	10人	現已接受報名	2021年 1月26日 (二)	下午 2:30 - 3:30	在家中 	免費
趣味手作班：捲紙賀年畫	本院癌症病人優先； 癌症病人家屬暫列為後備	教授用捲紙畫藝術製作賀年畫。 *ZOOM ID：967-0043-9325 (請致電索取密碼)	8人	現已接受報名	2021年 1月29日 及2月5日 (五) [共兩節]	下午 2:30 - 3:30	在家中 	免費
趣味手作班：賀年剪紙	本院癌症病人優先； 癌症病人家屬暫列為後備	農曆新年將來，一同學習剪出應節賀年圖案，把祝福及平安「剪」回家吧！ *ZOOM ID：992-3851-8874 (請致電索取密碼)	8人	現已接受報名	2021年 2月1日 (一)	下午 2:30 - 3:30	在家中 	免費
大笑瑜伽俱樂部 (2月份)	本院癌症病人及家屬	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。 *ZOOM ID：954-7044-2467 (請致電索取密碼)	20人	2021年 1月4日 (一)	2021年 2月3日至 2月24日 (逢星期三)	上午 11:00-11:45	在家中 	免費 (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。)
以「手」療「心」：和諧粉彩	本院癌症病人優先； 癌症病人家屬暫列為後備	運用手指在紙上揉抹柔和的粉彩，享受心靈平靜的療愈時間。 *ZOOM ID：980-8166-0379 (請致電索取密碼)	8人	現已接受報名	2021年 2月22日 (一)	上午 11:00-1:00	在家中 	免費

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
安在家中 學放鬆	本院癌症 病人及家屬	由社工帶領，在家中學習各種 鬆弛練習，藉以平靜身心。 *ZOOM ID：986-2728-9605 (請致電索取密碼)	沒有 上限	2021年 1月4日 (一)	2021年 3月1日至 3月22日 (逢星期一) [可選擇 參與全部 節數或 其中一節]	上午 11:00-11:30	在家中 	免費
大笑瑜伽 俱樂部 (3月份)	本院癌症 病人及家屬	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。 *ZOOM ID：954-7044-2467 (請致電索取密碼)	20人	2021年 2月3日 (三)	2021年 3月5日至 3月26日 (逢星期五) [共四節]	上午 11:00-11:45	在家中 	免費 (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。)
趣味 手作班： 復活節 繞線扣針	本院癌症 病人優先； 癌症病人家屬 暫列為後備	利用繞線的方式把色彩繽紛的 線繞製成小白兔、復活蛋等， 充滿節日氣氛。 *ZOOM ID：970-6824-4749 (請致電索取密碼)	8人	2021年 1月4日 (一)	2021年 3月18日 (四)	下午 2:30-3:30	在家中 	免費
以「手」 療「心」： 和諧粉彩	本院癌症 病人優先； 癌症病人家屬 暫列為後備	運用手指在紙上揉抹柔和的 粉彩，享受心靈平靜的療愈 時間。 *ZOOM ID：980-8166-0379 (請致電索取密碼)	8人	現已接受報名	2021年 3月23日 (二)	下午 2:30-4:30	在家中 	免費


義工活動一覽

1-3月活動資訊

報名及查詢：3506 6536

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
義工身心 充電站： 「回顧· 靜心」 鬆弛 工作坊	只限 伊利沙伯醫院 已登記之 義工報名	醫院義工服務多涉及心靈關顧工 作，在被需要的同時我們也要學 會自我關顧，照顧自己的身心需 要。是次工作坊將與專業義務瑜 伽導師合作，冀以呼吸及身心鬆 弛練習帶領義工重整及了解自己的 身心需要，以健康的身心靈繼 續參與關顧工作。	15人	現已接受報名	2021年 2月10日 (三)、 3月6日 (六) [共兩節]	下午 2:00- 4:00	在家中 	全免

* 備註：1) 活動時間、場地及安排可能會因應疫情或其他因素而作出更改；

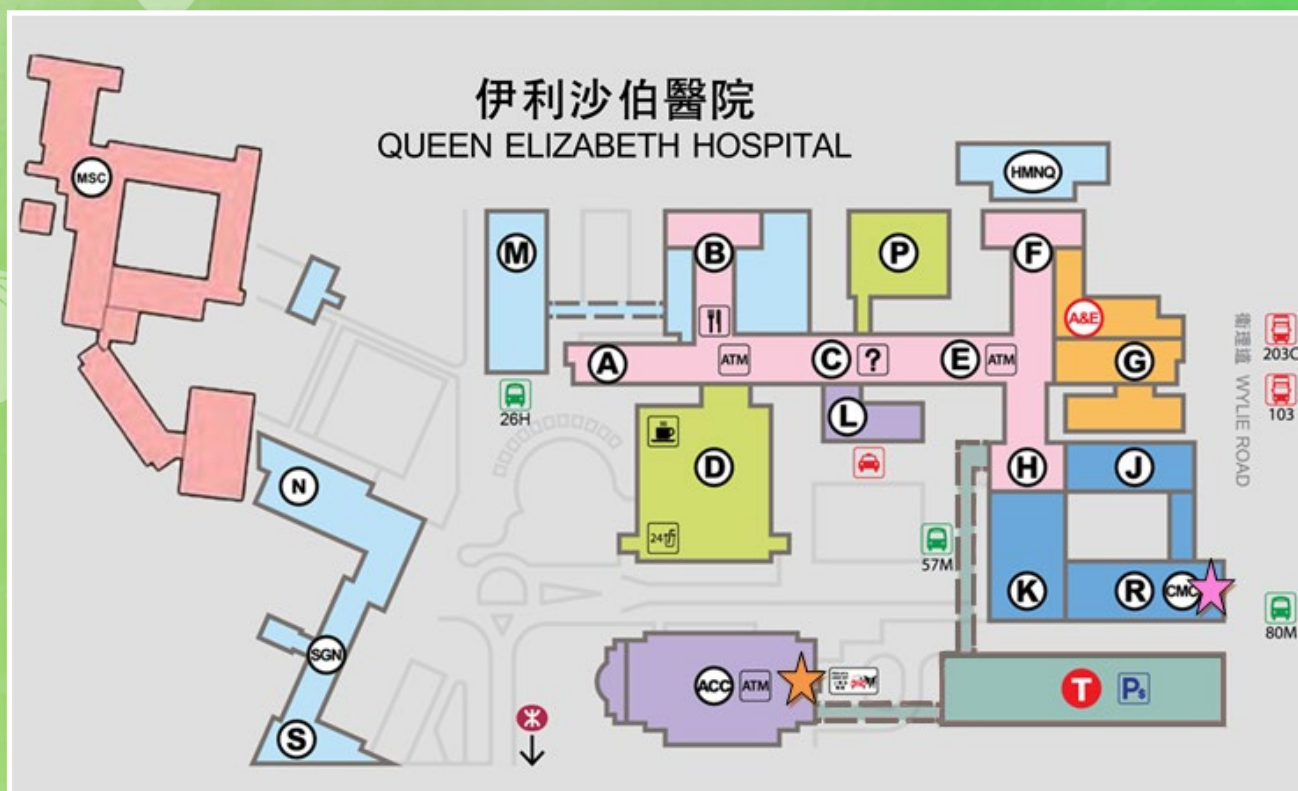
2) 註有  此圖像，代表該活動將於網上透過視像進行，參加者必須預先於手機或電腦下載程式。



伊利沙伯醫院 病人資源中心

2021
第一期

在此貼上
郵票
Stamp Here



★ 病人資源中心

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 室
中心電話：3506 6434
傳真：2332 4585

★ 癌症病人資源中心

中心地址：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

中心網址：<http://kccprp.ha.org.hk/html/index.htm>



中心 Facebook 專頁：

