

伊利沙伯醫院 病人資源中心

互心 資訊站

2021
第二期

- 新常態下的新接觸
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動



新常態下的

新接觸

2020年是一個很特別的一年，因應疫情的緣故，大家都面對很多轉變！生活習慣上的轉變、社交生活上的轉變、工作模式的轉變等等，相信不用我多講，大家也會明白箇中困難。的確，過去的一年，大家都辛苦了，也很努力的做好個人衛生，保持社交距離。不知道當大家回顧這一年的時候，大家在當中「得」到了甚麼？

資源中心也面對很大的挑戰，然而經過熱心的同事去策劃及籌備，作出突破性的嘗試，由去年4月開始，用視像會議形式為義工及病友們舉辦不同的心理社交支援活動。這個轉變無疑對職員，或是各位義工及病友都是一項新嘗試及挑戰。在這裡請讓我感謝同事們的熱心及努力準備，也感謝各位不厭其煩的去學習及嘗試使用視像會議，感謝各位同事用心向參加者講解及指導如何使用視像會議，也感謝各位參加者對我們活動上出現「技術性」問題的忍耐及包容。

視像會議，由原來以為只能以講座為主的形式，變成後來多姿多彩的小組活動，包括講座、互助閣、手工藝活動、瑜伽運動、更厲害的是煮食活動。由原來以為很多上了年紀的朋友，都不太懂得用視像會議，但年近85歲的義工也願意嘗試，並成功參與我們的視像活動，這個驚喜是讓人興奮的！

原來，我們很多時都用許多框框限制自己的想法或行動，也框著很多正面的「可能性」。





想起我們的服務對象，面對自己或家人患上的疾病，同樣帶來很大的轉變及適應。生活習慣上的轉變、社交生活上的轉變、工作模式的轉變等等，這些困難，他們是如何克服？如果能積極面對呢？若我們面對疫情的轉變都感到吃力，他們會比我們容易嗎？我們又可以如何與患病的、照顧的同行？

過去一年，我們「得」到很多新的技能，學懂了如何操作視像會議，學懂了不少技巧。科技似乎不是一件遙不可及的技能，你會願意嘗試突破自己，以新的技能、新的形式去迎接挑戰嗎？然後用視像會議，跟你的家人、朋友見面暢談，或許也會有意想不到的收穫呢！

我想參加活動，但係唔識裝 Zoom，咁點算好??

原來掃一掃呢個「Zoom 會議教學」二維碼，然後跟住嚟做就 OK，好簡單架咋！



請透過此二維碼，瀏覽「Zoom 會議教學」

病人資源中心活動一覽

4-6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
輕鬆自在 45分鐘- 嘆一嘆篇 「天然防蚊 乳液 DIY」	本院病友 及家屬優先； 有興趣之 社區人士	炎炎夏日蚊蟲特別多，想減低被蚊子叮咬的機會又想用自家製防蚊用品？本節工作坊會與你一起製作天然防蚊乳液，時刻提醒你要「愛護自己」。	15人	現已接受報名	2021年 4月12日 (一)	下午 3:00-3:45	在家中 	全免
「健康生活新 煮意」 工作坊- 懷舊砵仔糕	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 4月20日 (二)	下午 2:30-5:00	在家中 	全免
輕鬆自在 45分鐘- 運動篇	從未參加 此活動及 從未參與中心 瑜珈班之 本院病友 及家屬優先	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，透過定期運動既可抒心亦可重新認識身體需要。	25人	現已接受報名	2021年 4月21日至 6月16日 (5月19日 除外， 逢星期三)	下午 3:00-3:45	在家中 	全免
自我覺察 及藝術創作	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？你想嘗試用不同藝術材料，隨手可見小物探索內心嗎？是次活動期望參加者透過不同創作小練習及感官體驗認識、了解及表達自己，更可在作品上添上鼓勵自己的圖畫或文字，隨時隨地為自己打打氣！ 4月主題：一紙一筆畫自己 5月主題：手作紙上花園	8人	現已接受報名	2021年 4月22日(四)及 5月27日(四)	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： 「時令篇」	從未參加此 活動之 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！	15人	現已接受報名	2021年 4月23日(五) 5月21日(五) 6月18日(五)	下午 2:30-5:00	在家中 	全免
家友愛家長 互助閣	其子女在本院 初生嬰兒 深切治療部 接受治療及 護理之家長	同路人彼此分享經驗及照顧之心路歷程，從中建立支援網絡	12人	現已接受報名	2021年 4月23日(五) 5月29日(六) 6月23日(三)	晚上 9:00- 10:30 上午 10:00- 11:30 晚上 9:00- 10:30	在家中 	全免
輕鬆自在 45分鐘： 手作篇 「環保創意 萬花筒」	本院病友 及家屬優先； 有興趣之 社區人士	萬花筒是不少人的童年回憶，經過鏡片反射五光十色的美麗圖案獨一無二，每次觀賞都有不一樣的畫面。歡迎你參與是次工作坊一同善用環保物料製作屬於你的萬花筒！	12人	現已接受報名	2021年 4月29日 (四)	下午 3:00-3:45	在家中 	全免
認知障礙症照 顧者支援系列： 社區支援服務 介紹	於本院覆診 並照顧 認知障礙症 患者之人士	由社工介紹社區上支援認知障礙症患者及照顧者的服務，讓家人及早準備及計劃。	8人	現已接受報名	2021年 4月30日 (五)	上午 10:00-11:00	在家中 	全免
中醫與你 暢談輕鬆 應對常見 都市病	本院病友 及家屬優先； 有興趣之 社區人士	隨著生活習慣及應對壓力的方法轉變，都有機會增加患上都市病的風險！本節講座由註冊中醫師應對常見都市病身體徵狀的方法，並分享食療、養生保健方法的功效、使用注意事項及須知，冀透過是次講座讓參加者認識都市環境和身心狀況的相互關係，摸索適合自己的保健方法。	30人	現已接受報名	2021年 5月8日 (六)	下午 2:30-4:00	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
輕鬆自在45分鐘：手作篇「蝶谷巴特木杯墊」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	蝶谷巴特是指將紙上的美麗圖型剪裁並拼貼於飾物或傢俱上，是一個具創意設計的裝飾藝術。誠邀你參與是次工作坊為自己創作獨一無二的居家小物，為生活加添新鮮感。	12人	現已接受報名	2021年5月13日(四)	下午3:00-3:45	在家中 	全免
前列腺癌新症講座	本院前列腺癌病人及家屬	泌尿科醫生及腫瘤科醫生講解前列腺癌的治療方法，以及同路人分享康復心得，並由社工介紹社區上的支援服務	20人	現已接受報名	2021年5月15日(六)	上午10:00-12:30	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘-嘆一嘆篇「蕾絲蛋捲多多脆」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	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使用平底鑊就可製成的蕾絲蛋捲，即使在家都可以品嚐脆口有美感的茶點，齊齊輕鬆享受片刻。	15人	現已接受報名	2021年5月17日(一)	下午3:00-3:45	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援系列：家人確診後要知道的事	於本院覆診並照顧認知障礙症患者之人士	由經驗照顧者分享心得，從照顧者角度了解照顧須知	8人	現已接受報名	2021年5月28日(五)	上午10:00-11:00	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘：手作篇「手創端午小龍舟」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	「端午節、划龍舟」相信不少人都觀賞過，自己製作一艘小龍舟可為你締造一個新體驗。歡迎你參與是次工作坊，輕輕鬆鬆一起製作屬於你的小龍舟，「齊齊應節」！	12人	現已接受報名	2021年6月10日(四)	下午3:00-3:45	在家中 	全免
「健康生活新煮意」工作坊-低糖蔥油餅	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	現已接受報名	2021年6月22日(二)	下午2:30-5:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援系列：照顧者身心健康	於本院覆診並照顧認知障礙症患者之人士	由社工介紹關注個人身心健康的小貼士	8人	現已接受報名	2021年6月25日(五)	上午10:00-11:00	在家中 	全免
中風患者及照顧者支援系列：風中•伴行瑜珈工作坊	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！（*同行之照顧者可先報後備，從未參與此活動之家庭優先）	由專業義務瑜珈導師帶領參加者利用椅子協助練習瑜珈伸展操及呼吸法，期望參加者透過認識瑜珈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4月10日(六) 4月24日(六)	下午2:00-4:00	在家中 	全免
中風患者及照顧者支援系列：支援服務資訊篇	本院中風新症病友及家屬優先（最近6個月內有中風病史的為新症病友）	由社工介紹醫院及社區上各方面的支援服務資訊 主辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心、九龍醫院病人資源中心及香港佛教醫院病人資源中心合辦	10人	現已接受報名	2021年4月24日(六) 5月22日(六) 6月26日(六)	上午11:00-中午12:15	在家中 	全免
中風患者及照顧者支援系列：風中•伴行手指畫畫工作坊-書藝粉彩初體驗	本院中風病友及家屬	書藝粉彩是運用粉彩結合書法技巧作畫，參加者毋須「識畫畫」、「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	現已接受報名	2021年5月15日(六) 5月29日(六) ** 必須參與兩節	上午10:30-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。

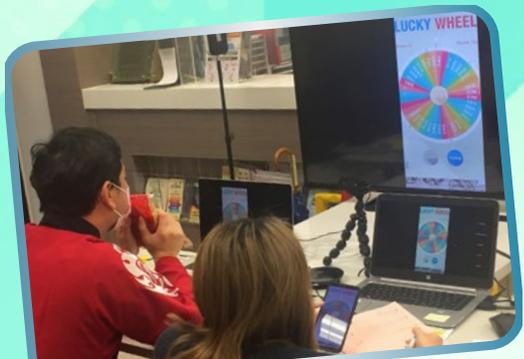


癌症病人資源中心活動一覽

4-6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	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 *密碼：將於報名時提供	每節20人	現已接受報名	2021年 4月8日(四) 4月22日(四) 5月13日(四) 5月27日(四) 6月7日(一) 6月21日(一) [可參與其中一節或全部節數]	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：和風帽子磁石貼	本院癌症病人優先； 癌症病人家屬暫列為後備	用和風布製作帽子磁貼。 *ZOOM ID：992 3851 8874 *密碼：將於報名時提供	8人	現已接受報名	2021年 4月12日(一)	上午 11:30-12:30	在家中 	免費
「中醫四季養生之道」講座	本院癌症病人及家屬	介紹中醫適時養生的概念及合適食療。 *ZOOM ID：942 5850 8429 *密碼：將於報名時提供	50人	現已接受報名	2021年 4月16日(五)	下午 2:30-4:30	在家中 	免費
治癌須知	本院癌症病人及家屬	醫生問答、影片播放及社區資源介紹。 **ZOOM ID 及密碼：將於報名時提供	每節40人	現已接受報名	2021年 4月17日(六) 5月15日(六) 6月19日(六)	上午 11:00- 下午 1:00	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，享受心靈平靜的療癒時間。 *ZOOM ID：980 8166 0379 *密碼：將於報名時提供	每節8人	現已接受報名	2021年 4月19日(一) 5月21日(五) [可參與其中一節或全部節數]	下午 2:30-4:30	在家中 	免費
「安睡・無慮」改善睡眠質素工作坊	本院癌症病人及家屬	短講及教授不同的放鬆技巧，分享促進安睡的方法及改善睡眠質素。 *ZOOM ID：974 1343 7803 *密碼：將於報名時提供	10人	現已接受報名	2021年 4月20日(二) 及 4月27日(二) [共兩節]	下午 2:30-3:30	在家中 	免費
癌症專題網上講座 - 認識癌症藥物及常見的副作用	本院癌症病人及家屬	由臨床藥劑師講解癌症藥物使用須知、注意事項及常見的癌症藥物副作用。 *ZOOM ID 及密碼：將於報名時提供	20人	2021年 3月21日	2021年 4月21日(三)	下午 2:30-4:00	在家中 	免費
「相中有情」攝影治療小組	本院癌症病人	攝影不但可捕捉瞬間發生的人和事，也能學習在不同的環境中發掘當下的美好，細味人生和活在當下，紓解負面情緒。這個小組是透過「正念攝影」，體驗用相片表達情感，並與組員互相分享所思所想。 *ZOOM ID 及密碼：請於報名時索取資料	8人	現已接受報名	2021年 4月26日至 5月31日 (逢星期一)	下午 2:30-4:00	在家中 	免費
趣味手作班：馬賽克花盆	本院癌症病人優先； 癌症病人家屬暫列為後備	利用色彩豐富的磁磚配以簡單的圖案組合，製作出具個人風格的馬賽克花盆。 *ZOOM ID：992 2954 5627 *密碼：將於報名時提供	8人	現已接受報名	2021年 5月4日(二)	下午 2:30-3:30	在家中 	免費
「營養增值秘訣」講座	本院癌症病人及家屬	由本院註冊營養師講解治療期間應如何選擇健康、合適的食物去增加營養、維持體重、提升抵抗力；分享如何協助吞嚥困難或食慾不振的病友進食等。 如講座舉行前兩星期，醫院仍維持「緊急應變級別」，講座將自動取消。	80人	現已接受報名	2021年 5月15日(六)	上午 10:00- 中午 12:00	伊利沙伯醫院 M 座地下演講廳	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
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 *密碼：將於報名時提供	10人	現已接受報名	2021年5月25日 (二)	下午2:30-3:30	在家中 	免費
「義乳之選擇與配戴」講座	本院乳癌病人	講解義乳的種類、功能及如何選擇胸圍及義乳。 *ZOOM ID : 992 8331 8334 *密碼：將於報名時提供	50人	現已接受報名	2021年6月2日 (三)	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 *密碼：將於報名時提供	8人	現已接受報名	2021年6月3日 (四)	上午11:00-下午1:00	在家中 	免費
「治療癌症新趨勢」講座	本院癌症病人及家屬	專科醫生簡介癌症最新治療的方法及效用，剖析現時本地的應用情況及治療新趨勢。 *ZOOM ID 及 密碼：將於報名時提供	20人	2021年5月8日	2021年6月8日 (二)	下午3:30-5:00	在家中 	免費
「治療更年期綜合症」中醫講座	本院乳癌及婦科癌病人與家屬	由中醫角度分享如何調治因乳癌及婦科癌治療後引起更年期症狀及不適。 *ZOOM ID : 915 2686 3438 *密碼：將於報名時提供	50人	2021年5月3日	2021年6月18日 (五)	下午2:30-3:30	在家中 	免費
在家DIY：天然牙膏及消炎牙粉	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	講解及學習如何自製天然牙膏、牙粉 *ZOOM ID : 985 8422 4953 *密碼：將於報名時提供	20人	2021年5月3日	2021年6月24日 (四)	下午2:30-3:30	在家中 	免費
「與伴侶的親密關係」性教育講座	本院乳癌及婦科癌病人與家屬	解構癌症與性方面的身心影響，協助你與伴侶重建「親密關係」。 *ZOOM ID : 918 5145 2015 *密碼：將於報名時提供	50人	2021年5月3日	2021年6月25日 (五)	下午2:30-4:00	在家中 	免費

義工活動一覽

4-6月活動資訊

報名及查詢：3506 6536

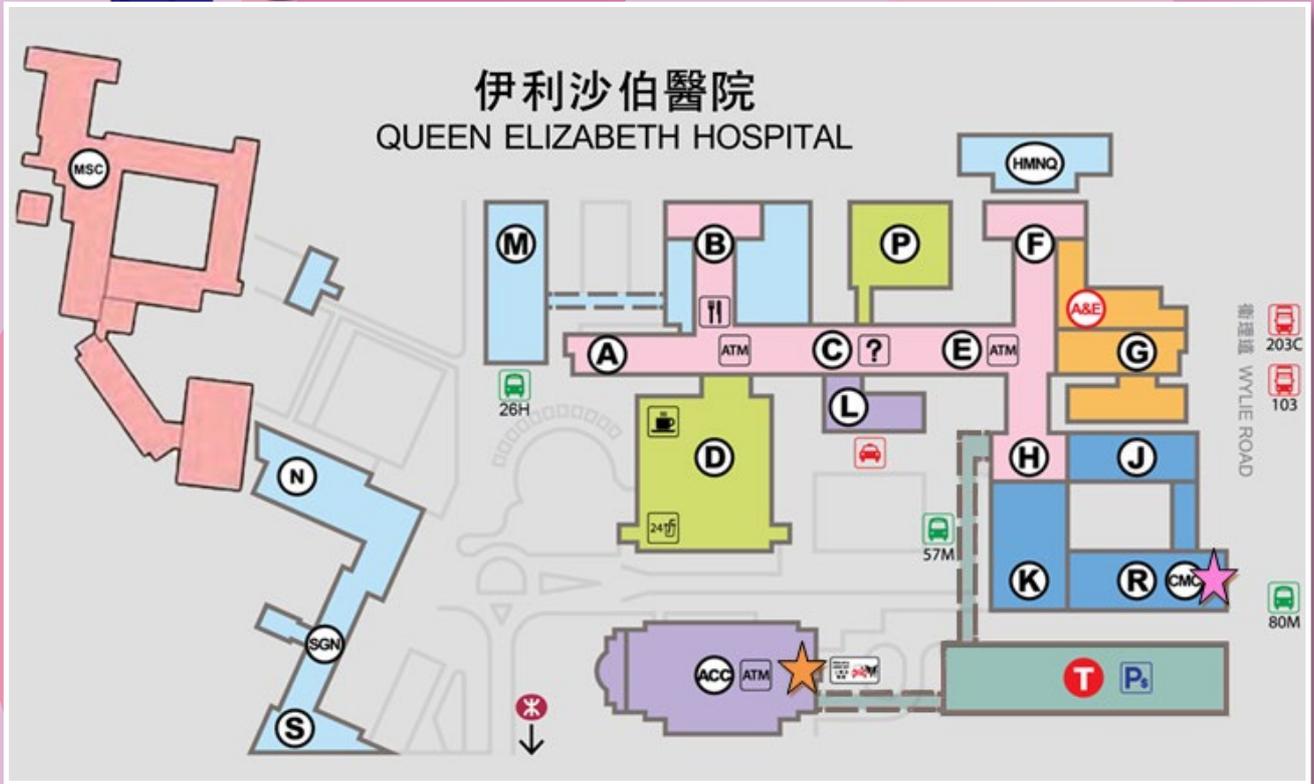
活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
義工鬆一zone	只限伊利沙伯醫院已登記之義工報名	疫情下義工服務已暫停多時，我們希望透過不同方式與義工保持連繫！誠意邀請各位義工參加「義工鬆一zone」，冀透過茶聚、輕鬆運動或不同互動環節與各位定時「見見面、鬆一鬆」，互相分享樂活新生活！	20人	現已接受報名	2021年5月6日及6月3日 (四)	下午2:30-4:00	在家中 	全免
義工季度興趣班：蝶古巴特證件套	只限伊利沙伯醫院已登記之義工報名	誠意邀請各位義工一同輕鬆製作獨一無二的卡套，透過挑選自己喜愛的圖案拼製出個人特色風格的證件套！	12人	現已接受報名	2021年6月21日 (一)	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) 所有實體活動，如在活動開始前兩星期，醫院仍然維持緊急應變級別，該項活動將會取消。

3) 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。





★ 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



伊利沙伯醫院
 病人資源中心
 網址



伊利沙伯醫院
 病人資源中心
 Facebook 專頁

