

# 伊利沙伯醫院 病人資源中心



2021  
第三期

- 照顧者的精神健康
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動



伊利沙伯醫院  
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL

# 《最好的照顧：由自己開始》

## —— 正視照顧者的精神健康

你是病人的照顧者嗎？你很多時候都會把注意力集中在病人身上嗎？當一名照顧者，可能意味著你要身兼數職：家務助理，照料起居生活；財務主管，處理大大小小的開支；心理醫生，提供情緒支援；保健員，協助醫療上的護理等等……一年 365 天，每天 24 小時無休止的照顧，任重而道遠，而你，有好好關顧自己的身心需要嗎？

### 〈照顧者負荷指數〉

請你按照你的實況填寫，在適合的空格加「✓」。

問題	經常	有時	完全無
1. 感到困身 (例如：因自由時間減少了或不能外出)			
2. 感到不方便 (例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者)			
3. 感到身體疲累 (例如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立)			
4. 睡眠被打擾 (例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的病者)			
5. 起居生活習慣有變動 (例如：因為往日的家居工作被打擾，私人時間少了)			
6. 個人計劃的改動 (例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假)			
7. 要花時間應付其他人的需求 (例如：來自其他家庭成員的要求)			
8. 情緒上要適應 (例如：因為出現激烈的爭吵)			
9. 病者某些行為令人煩厭 (例如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西)			
10. 發現病者改變很大而令你不安 (例如：他跟以往完全不同)			
11. 要改動工作安排 (例如：因為要特別放假照顧病者)			
12. 財政負荷			
13. 感到心靈疲累 (例如：因為擔心或顧慮該如何處理病者)			

解說：這裡共有十三條題目，若你有七題或以上的選擇是「經常」或「有時」，表示你屬於「高負荷」的一群 (high strain)，照顧壓力很大。

照顧者負荷指數 (Caregiver Strain Index) 是 Robinson (1983) 所設計的問題卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。後來得到 Thorton Travis (2003) 的修訂及香港中文大學的 Lui, Lee & Mackenzie (2004) 的翻譯及印證 (validation)，證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷。



## 〈照顧由自己開始〉

好好照顧自己，讓自己擁有良好的身心健康，才能更妥善地、更長期地、更有力氣地去照顧別人，自己也不會過於疲累。以下是一些你可以嘗試平衡自己身心狀態的方法：

### 1. 建立健康的生活模式

- \* 定時進食，並保持均衡而且健康的飲食，進食足夠的新鮮蔬果。
- \* 睡眠不足會使應付日常的挑戰變得更加困難，甚至增加壓力和產生抑鬱的情緒，要維持足夠的睡眠和休息，不要過於操勞。
- \* 定時進行適量的運動以鍛鍊身體，維持足夠的體力。

### 2. 建立有條理的生活

如果你因管理生活中上的瑣碎事情而感到有壓力和焦慮，你可以嘗試編制一個日程或計劃表，把重要的事情、時序羅列出來，提高自己的掌控感。另外，你也可以把重要的資料保存在同一個地方，如一些緊急聯繫方法和有關藥物的資料，讓其他你信任的人也知道這些資料的存放位置，以備不時之需。

### 3. 分享感受

當你疲於照顧別人時，如果有一個你信任的傾訴對象，可讓你在生活中得到支持；可能是一個能夠幫助你放鬆的家庭成員，又可能是一個善於讓你暫時忘憂的朋友。假如你忙不過來，沒有時間跟人見面，你可以嘗試用短訊、電郵、視訊等與他們溝通。

### 4. 學習放鬆

嘗試每天騰出十五分鐘時間給自己練習放鬆技巧，學習放鬆不但能讓你減壓，也能讓你暫時放下照顧者的角色，幫助你精神上充充電。其他放鬆方法如瑜珈、冥想、靜觀和藝術治療都是不錯的選擇。

### 5. 維持最低限度的社交和休閒時間

維持與家人或朋友優質的相處時間，盡量預留時間做你喜歡的事情，幫助你在忙碌的照顧工作中暫時得到喘息的時間，令你保持積極的態度和信心，繼續應付日常的挑戰。

### 6. 調整心態，在關係中找正面事情

在長期的照顧過程中，有時候難免會與被照顧者產生衝突，這都是可預期的。坦誠和開明地溝通可有助雙方一起尋找面對挑戰的方法，集中想想這些積極正面的事情能使你加深與被照顧者的關係，也能讓你理解對方可能也有相同的感覺：









- \* 告訴對方你視對方為有興趣、特別和喜愛的人，並告訴對方你如何鞏固彼此的正面關係。
- \* 告訴自己不僅是對方的照顧者，你也是他們的朋友、伴侶或家庭成員。
- \* 一起做喜歡的事情，或一同分擔日常的工作。
- \* 想想你從照顧人中的得著，寫下正面的東西或感受，在感到沮喪或低落時拿出來看看。
- \* 想想假如沒有照顧人，並不能學得到的技能和知識或認識到的人。











作為照顧者的你，從來都心甘情願地、自動自覺地承擔這個角色，但要知道「照顧，不要一個人硬撐。」如果你感到身心俱疲，不要覺得羞於啟齒，不論是家庭成員之間的互相扶持，朋友的加油打氣，又或是尋求社區資源協助，這些都能幫助你積極面對照顧路上遇到的挑戰。在照顧別人的同時，要先好好關顧自己，有足夠的力量，才能有源源不絕的能量去照顧他人。

# 病人資源中心活動一覽


## 7-9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- 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 7月7日至 9月10日 (逢星期三) [共十節]	下午 3:00-4:00	在家中 	全免
樂活手創展藝 坊-和諧粉彩 體驗工作坊: 「周遊列國篇」	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	2021年 6月23日	2021年 7月16日(五) 8月20日(五) 9月17日(五)	下午 2:30-5:00	在家中 	全免
1) 過往曾參與此活動及有興趣之社區人士會先列作後備，中心職員會透過電話確認正選名額； 2) 參加者不能同時參與「手指畫畫工作坊-書藝粉彩初體驗」活動								
輕鬆自在 45分鐘: 手作篇 「夏日控油 潔面泡泡」	本院病友 及家屬優先; 有興趣之 社區人士	炎炎夏日經常會汗流滿面，返到屋企就想 衝去沖個涼、洗個面！本節工作坊期望與 參加者一同製作天然、控油、保濕的潔面 泡泡，配方溫和而不刺激，時刻提醒你要 「愛護自己」。	15人	2021年 6月23日	2021年 7月19日 (一)	下午 3:00-3:45	在家中 	全免
中醫講座: 呼吸道疾病的 中醫治療	本院病友 及家屬優先; 有興趣之 社區人士	咳嗽、氣喘、痰多、鼻敏感等都是呼吸道 疾病常見的症狀，患者普遍因氣溫驟變 或外界刺激而容易發病，不少人更認為 「難以斷尾」。是次講座註冊中醫師將 透過講解中醫對呼吸道疾病辨證用藥、 食療及生活習慣調適，期望加深大眾 對應對呼吸道疾病的認識。	30人	現已接受報名	2021年 7月24日 (六)	上午 10:00-12:00	在家中 	全免
醫時鬆一鬆 之舞動健康 (健坐篇)	伊利沙伯醫院 糖尿病病人/ 家屬/糖盼樂互 協會會員	以輕鬆的音樂、簡單的舞步，將運動融入 日常生活中，安在家中也能愉快地做運動。 *ZOOM ID 及密碼：報名時向職員索取 *報名及查詢：糖盼樂互協會-楊小姐 *電話：3506 6378	20人	2021年 7月5日	2021年 7月26日 (一)	下午 2:30-3:30	在家中 	全免
輕鬆自在 45分鐘- 嘆一嘆篇 「滑滑腸粉」	本院病友 及家屬優先; 有興趣之 社區人士	不論早餐、午餐還是下午茶，滑滑腸粉 似乎都係一個好選擇！誠邀喜歡嘆一嘆 美食的你參與是次工作坊，一同製作 即蒸即食的滑滑腸粉！	15人	2021年 6月23日	2021年 7月27日 (二)	下午 3:00-4:00	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！ *7月主題：「在記憶中找你」相機造型相簿 *8月主題：「獨樂樂，與眾樂樂」小樂器製作	每節 8人	2021年 6月23日	2021年 7月29日(四) 8月26日(四)	下午 2:30-5:00	在家中 	全免
手指畫畫 工作坊- 書藝粉彩 初體驗	只限本院病友 及家屬參加	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	2021年 6月23日	2021年 7月30日(五) 8月27日(五) 9月24日(五) 【必須參與三節】	下午 2:30-5:00	在家中 	全免
1) 曾參與「樂活手創展藝坊-和諧粉彩體驗工作坊」之參加者會先列作後備； 2) 參加者不能同時參與「樂活手創展藝坊-和諧粉彩體驗工作坊」。								

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 - 日式糯米煎餅	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	「煙煙韌韌」的糯米煎餅香甜可口，製成後無論成為飯後甜品還是下午茶之選都十分適合！是次選用了減醣配方製作日式糯米煎餅，選用無麩質食材製作這道美味小食，即使想健康飲食也能享受美味點心。	15人	2021年6月23日	2021年8月10日(二)	下午2:30-4:30	在家中 	全免
「急性高血糖與低血糖的處理」講座	伊利沙伯醫院糖尿病病人/家屬/糖盼樂互協會會員	由伊利沙伯醫院糖尿病科中心護士講解「急性高血糖」與「急性低血糖」症狀及處理方法。 *ZOOM ID 及密碼：報名時向職員索取 *報名及查詢：糖盼樂互協會 - 楊小姐 *電話：3506 6378	40人	2021年7月5日	2021年8月14日(六)	上午 11:00- 中午 12:30	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘：手作篇「輕鬆捲紙畫」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	立體捲紙創作是利用捲紙棒將細長紙條捲成特定形狀，再透過捏、折等方法製造不同形狀，再搭配成不同圖案的紙藝作品。參加者在專注捲紙的過程可以享受身心平靜、放鬆，完成作品後更有一份滿足感。只要你有興趣，歡迎你參與是次工作坊，製作屬於你的捲紙畫！	12人	2021年6月23日	2021年8月16日(一)	下午3:00-3:45	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘：手作篇「中秋DIY紙燈籠」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	想起中秋節，不期然想起「睇月光、玩燈籠、食月餅！」今年中秋歡迎你發揮創意，一起親手做獨一無二又有個人風格的紙燈籠！	12人	2021年6月23日	2021年9月6日(一)	下午3:00-3:45	在家中 	全免
「輕鬆控糖」自我管理小組	伊利沙伯醫院糖尿病病人/糖盼樂互協會會員	透過小組活動，與組員分享如何積極面對糖尿病，掌握及實踐糖尿病自我管理的技巧。內容包括：認識「自我管理」、認識糖尿病基本病理及控制方法、飲食原則及面對壓力小貼士。 *ZOOM ID 及密碼：報名時向職員索取 *報名及查詢：糖盼樂互協會 - 楊小姐 *電話：3506 6378	10人	2021年7月5日	2021年9月7日至10月19日(逢星期二) [9月28日除外，共六節]	下午2:30-4:00	在家中 	全免
醫時鬆一鬆之糖尿病手機應用程式知多D	伊利沙伯醫院糖尿病病人/家屬/糖盼樂互協會會員	介紹與糖尿病自我管理相關的手機應用程式，部分應用程式不但可記錄個人血糖水平，更提供日常生活的資料，讓病友學習調節生活和飲食習慣，加強自我管理的能力。 *ZOOM ID 及密碼：於報名時向職員索取 *報名及查詢：糖盼樂互協會 - 楊小姐 *電話：3506 6378	20人	2021年7月5日	2021年9月13日(一)	下午2:30-3:30	在家中 	全免
「健康生活新煮意」工作坊 - 幻彩冰皮月餅	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	無需烤焗、無需開火，只需備有蒸煮廚具加上花心思搓搓粉糰就可製成幻彩冰皮月餅！想親手製作月餅一家人齊齊整整食月餅？歡迎你參加是次工作坊，齊齊準備過一個窩心的中秋節！	15人	2021年6月23日	2021年9月14日(二)	下午2:30-5:00	在家中 	全免
輕鬆自在45分鐘 - 鬆一鬆篇「黑紙作畫」	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	黑色刮畫紙是底層已有不同顏色底色的畫紙，不論你用家中隨手可見的原子筆、牙籤還是竹籤筆，只需輕輕一刮就可刮出五彩繽紛的圖畫。	15人	2021年6月23日	2021年9月28日(二)	下午3:00-4:00	在家中 	全免
中風患者及照顧者支援系列：中風健康資訊篇	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)	由專科護士講解中風成因、後遺症以及預防再次中風的建議。	10人	2021年6月23日	2021年7月10日(六) 8月14日(六) 9月11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：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。	10人	2021年6月23日	2021年7月24日(六) 8月28日(六) 9月25日(六)	上午 11:00 - 中午 12:15	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

## 7-9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
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：請於報名時向中心職員索取	每節10人	現已接受報名	2021年 7月9日(五) 8月27日(五) [可參與其中一節或全部節數]	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
「肺癌患者之中醫保健與調理」講座	本院肺癌病人及家屬	由註冊中醫師介紹肺癌患者的保健穴位按摩、針灸、保健運動及調理方法去增加肺容量等 *ZOOM ID及密碼：請於報名時向中心職員索取	20人	現已接受報名	2021年 7月9日(五)	晚上 6:30-8:00	在家中 	全免
大笑瑜伽俱樂部	本院癌症病人及家屬 (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。)	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：請於報名時向中心職員索取	每節20人	現已接受報名	2021年 7月12日(一) 7月26日(一) 8月9日(一) 8月23日(一) 9月13日(一) 9月27日(一) [可參與其中一節或全部節數]	上午 11:00-11:45	在家中 	全免
「美麗再啟航」正向心理小組	本院2018年後確診乳癌或婦科癌症患者優先(本院其他女性癌症患者可暫列後備)	癌症不是盡頭，縱然患上癌症，妳仍可以活得自信。 透過小組分享，探索內心世界，找回可愛自信的自已。學習減壓練習，尋覓內心的健康，重拾信心與美麗。 *ZOOM ID及密碼：請於報名時向中心職員索取	10人	現已接受報名	2021年 7月16日至 8月20日 (逢星期五) [共六節]	下午 2:30-4:00	在家中 	全免
治癌須知	本院癌症病人及家屬	講座會有醫生問答時間，解答病人的疑問；亦會播放有關伊院臨床腫瘤科部門及癌症治療的短片；以及由地區上的癌症服務機構介紹癌症相關的社區資源服務。 *ZOOM ID及密碼：請於報名時向中心職員索取	每節40人	現已接受報名	2021年 7月17日(六) 8月21日(六) 9月18日(六)	上午11:00- 中午1:00	在家中 	全免
趣味手作班：日式和服匙扣	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	與你一同製作日式和服匙扣。 *ZOOM ID：953 7396 3733 *密碼：請於報名時向中心職員索取	15人	現已接受報名	2021年 7月19日(一)	下午 2:30-4:00	在家中 	全免
在家DIY：環保蠶蠟保鮮布	本院癌症病人及家屬(每位病人最多可攜一位家屬參加)	蠶蠟布被視為傳統保鮮紙的環保替代品，可用於包裹乾身食物，如面包，三文治，瓜果蔬菜；也可當作保鮮紙，不但可重用、易清洗，更可配合不同容器輕易塑形，既慳錢又可以為環保出一分力！ *ZOOM ID：985 8422 4953 *密碼：請於報名時向中心索取	20人	2021年 7月5日	2021年 8月16日(一)	上午11:30- 中午12:30	在家中 	全免
生命插曲之對你講不完	本院完成治療兩年內的鼻咽癌病人及家屬(每位病人最多可攜一位家屬參加)	由腫瘤科醫生、中醫師、言語治療師及資深社工與你分享如何處理治療副作用、營養飲食、吞嚥困難等。  *主辦單位： 癌症病人資源中心及互勉會	10人	2021年 8月2日	2021年 9月2日至 9月23日 (逢星期四) 【共四節】	晚上 7:30-9:00	香港癌症基金會 黃大仙服務中心(九龍黃大仙下邨龍昌樓地下2-8號)	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
靜心・禪繞畫	本院癌症病人及家屬(每位病人最多可攜一位家屬參加)	禪繞畫不需要高深的繪畫技巧,透過繪畫簡單而重複的圖形,讓自己達成既放鬆又專注的狀態,從中得到平靜。 *ZOOM ID: 971 2949 9812 *密碼: 請於報名時向中心職員索取	20人	2021年7月5日	2021年9月10日(五)及9月24日(五)[共兩節]	下午2:30-4:00	在家中 	全免
趣味手作班: 中秋雲燈籠	本院癌症病人優先; 癌症病人家屬暫列為後備	與你一同製作雲形狀燈籠, 迎接中秋。 *ZOOM ID: 970 6824 4749 *密碼: 請於報名時向中心職員索取	15人	2021年7月5日	2021年9月16日(四)	下午2:30-3:30	在家中 	全免
「中醫寧神減壓」講座	本院癌症病人及家屬	情緒失調會對內分泌及免疫系統造成不良影響, 更甚導致身體產生毛病。這個講座會從中醫角度分享舒緩情緒的方法、食療、穴位保健等。 *ZOOM ID: 942 5850 8249 *密碼: 請於報名時向中心職員索取	50人	2021年7月5日	2021年9月17日(五)	下午2:30-4:30	在家中 	全免
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: 請於報名時向中心職員索取	10人	現已接受報名	2021年9月20日(一)	上午11:00-中午1:00	在家中 	全免
「氣促知多啲」網上講座	本院想了解如何舒緩氣促的癌症病人及家屬	由職業治療師、臨床心理學家、物理治療師及資深護士協助肺癌病人學習處理氣促的技巧、破解加劇氣促的心理困擾、以靜觀應對氣促引起的焦慮及藥物介紹。 *ZOOM ID 及密碼: 請於報名時向中心職員索取	30人	2021年9月1日	2021年9月28日(二)	下午2:15-3:45	在家中 	全免
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: 請於報名時向中心職員索取	20人	2021年7月5日	2021年9月30日(四)	下午2:30-3:30	在家中 	全免


## 義工活動一覽

### 7-9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
義工樂聚慶團圓	伊利沙伯醫院 - 有效註冊之義工	中秋佳節將至, 誠邀來自不同義工組別的義工透過 Zoom 聚首一堂, 齊齊猜燈謎、玩遊戲, 安坐家中慶團圓。	25人	2021年6月23日	2021年9月10日(五)	上午11:00 - 下午1:00	在家中 	全免
義工鬆一zone	只限伊利沙伯醫院 - 有效註冊之義工	疫情下義工服務雖然已暫停多時, 但我們仍然會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	2021年6月23日	2021年7月23日(五)及8月19日(四)	下午2:30-4:00	在家中 	全免

#### 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
Zoom 義工增值訓練工作坊: 「顧」己及人 - 自我關顧技巧	伊利沙伯醫院 癌症服務之義工	第一節: 介紹助人者的九個成長歷程; 了解常見的情緒、原因、相繼表達/行動/影響、應對方法等 第二節: 認識「耗盡」及「憐憫勞累」的影響; 介紹面對壓力或負面情緒的應對方法。	沒有	現已接受報名	2021年7月20日(二)及7月27日(二)[共兩節, 可參與一節或全部節數]	下午2:30-4:00	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) 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。

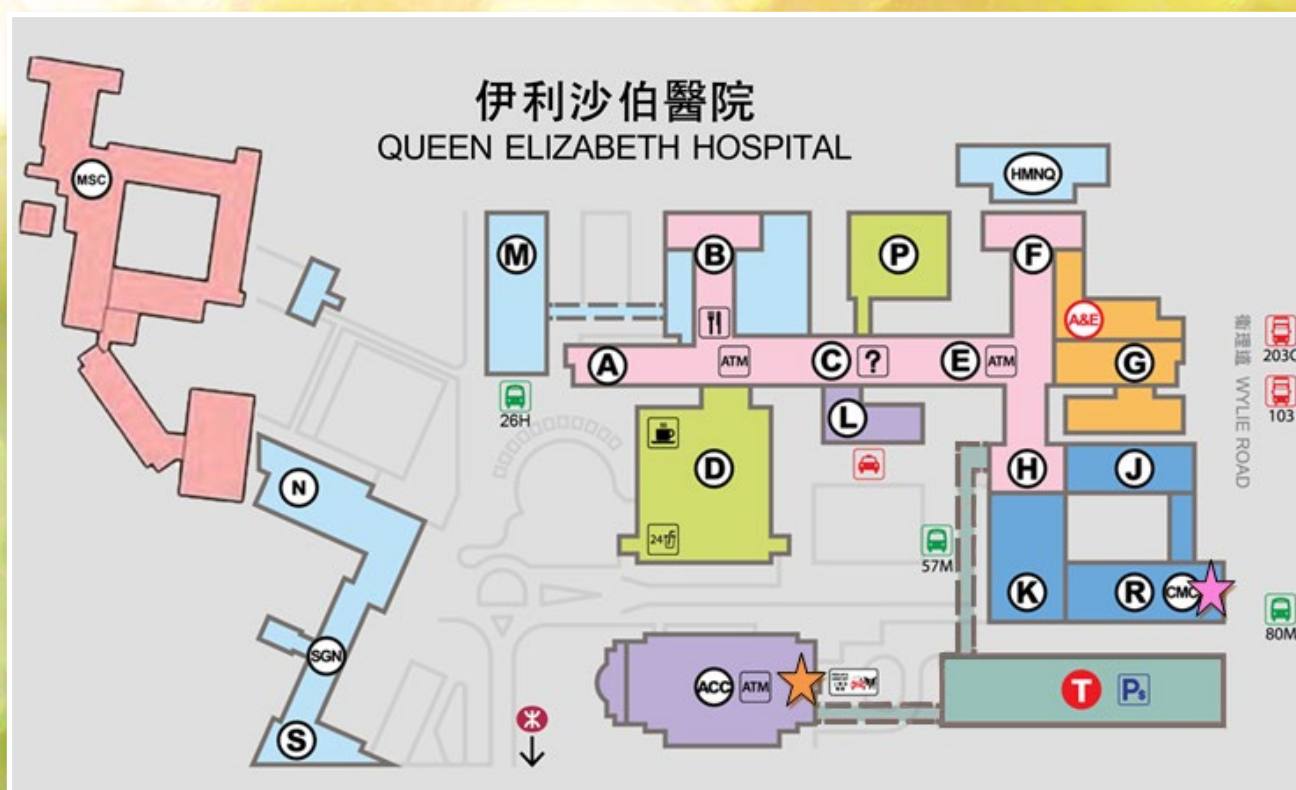
3) 註有  此圖像, 代表該活動將於網上透過視像進行, 參加者必須預先於手機或電腦下載程式。



# 伊利沙伯醫院 病人資源中心

2021  
第三期

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



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