

伊利沙伯醫院 病人資源中心



2021
第四期

- 醫病療心 復康路上更添動力
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動



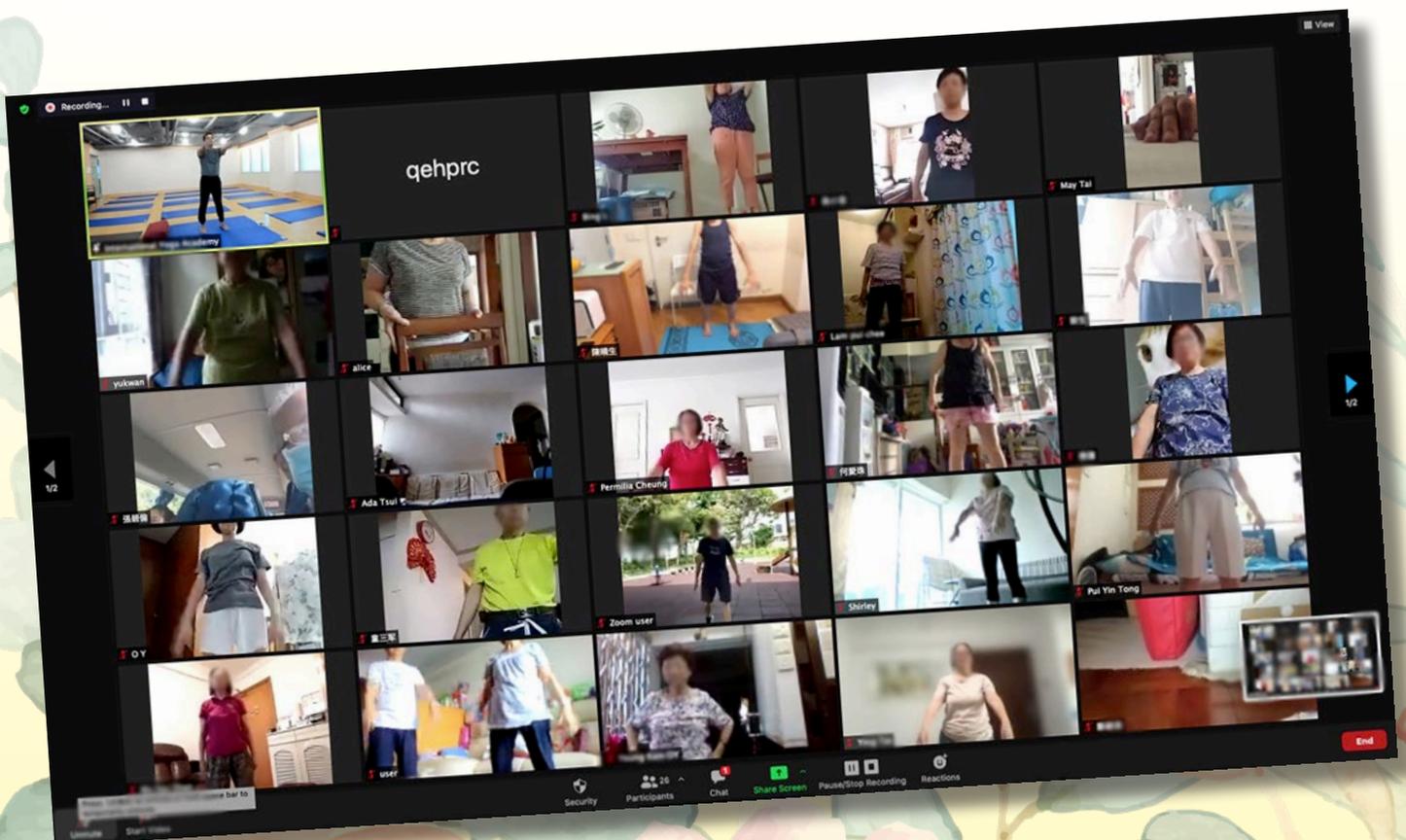
伊利沙伯醫院
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL

醫病療心 復康路上更添動力

黑白色的覆診紙、一張張等待的面孔、人來人往的電梯、準備已久的求診提問可能是不少人來到醫院觀察畫面或經歷。然而，在這段充滿「等待、期待、盼望」的時間，大家可有留意到醫院佈告板上有一組組精心設計的海報，有豐富且具意義的精彩活動同樣等待著你參與？

病友和照顧者由發現症狀、等候醫療服務、確診、選擇及決定治療方案、接受治療、復康、搜尋社區資源、重新適應新生活等過程，每一步或許經歷不少掙扎、猶豫、取捨、轉變，當中的情緒起伏及衝擊亦未必能以三言兩語表達。因此我們明白到在復康的過程，除了「醫病」，抒心、療心同樣重要。病人資源中心一直積極籌辦不同類型的身心支援活動及心理治療工作坊，希望透過不同的形式及平台，讓病友和照顧者有一個「舒心・抒發」的空間，在適應「新生活」的過程抒一口氣，增添動力。即使在過往兩年受新型冠狀病毒疫情影響暫停了實體活動，同事亦善用網上平台透過舉辦實時運動班、鬆弛活動、多元化藝術活動以及烹飪活動，讓有意用不同形式探索自己、認識自己的病友及照顧者安坐家中參與活動，在舒適、安全的空間裡享受自我覺察及輕鬆時光。回顧參加者在參與藝術活動後分享，中心開展網上服務方便了行動不便而且內歛的她踏出第一步嘗試參與活動，探索自己「小小的宇宙」；亦有參加者在製作相冊的過程中反思「一生何求」；更深刻的是，有參加者坦言十分珍惜在活動中與其他參與者的交流，願意開放自己慢慢儲能量「從醫院走向社區」。

除了身心支援活動及心理治療工作坊，病人資源中心亦按不同長期病患類別定期開設新症工作坊及復康講座，亦與不同的病人組織及地區合作伙伴聯繫，為病友及照顧者甚至公眾人士提供疾病資訊及復康錦囊。我們期待與你同行復康路，發掘不一樣的自己。





病人資源中心活動一覽

10-12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 10月6日至 11月24日 (逢星期三) (共8節)	下午 3:00-4:00	在家中 	全免
糖盼樂互協會 醫時鬆一鬆之 吃出好心情	伊利沙伯醫院 糖尿病病人 /家屬 糖盼樂互協會 會員	從正向心理學角度，認識快樂的來源。 介紹「快樂食物」，一起探討健康快樂的 飲食元素。 *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	10月25日	2021年 11月23日 (二)	下午 2:30-3:30	在家中 	全免
女士健康 養生之道 中醫講座	本院病友 及家屬優先； 有興趣之 社區人士	現代女性不論照顧家庭還是專注事業，難 免也會承受壓力和經歷情緒起伏，身心 也需要調適。女性在不同年齡階段也有 不同呵護需要，是次講座中心邀請註冊 中醫師與各位姊妹分享女性養生之道及 調理要點，並藉著建議調整生活習慣及 中醫治療，改善體質。 想活得健康美麗又自在？齊齊聽下秘訣 啦！	30人	現已接受報名	2021年 11月20日 (六)	上午 10:00-12:00	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。 合辦單位： 伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	10人	現已接受報名	2021年 10月9日(六) 11月13日(六) 12月11日(六) [三選一]	上午 11:00-12:15	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。 合辦單位： 伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	10人	現已接受報名	2021年 10月23日(六) 11月27日(六) 12月18日(六) [三選一]	上午 11:00-12:15	在家中 	全免
腦友匯 - 談心會	歡迎伊院 神經內、外科 病友及照顧者 參加	伊院神經外科醫護團隊及腦友匯義工 透過 ZOOM 軟件定期舉辦談心會，透過 講解復康資訊、分享復康心得及社區 資源，與病友及照顧者同行復康路， 互相勸勵！ 有野想知？有野想問？快D報名參加 談心會！	10人	現已接受報名	2021年 10月2日(六) 11月6日(六) 12月1日(六) [只需參與 其中一節]	上午 10:30-11:30 [請於活動 開始前 10分鐘 以實名登入 Zoom]	在家中 	全免
認知障礙症 照顧者 支援平台： 社區支援服務 介紹	認知障礙症 照顧者	由社工介紹社區上各方面的支援服務資訊	不限	現已接受報名	2021年 10月29日(五) ----- 2022年 1月8日(六) [二選一]	上午 10:00-11:00 ----- 上午 11:00-12:00	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
認知障礙症照顧者支援平台：家人確診後要知道的事	認知障礙症照顧者	由照顧者分享照顧心路歷程及心得，還有務必知道的事	不限	現已接受報名	2021年 11月26日(五) ----- 2022年 2月19日(六) [二選一]	上午 10:00-11:00 ----- 上午 11:00-12:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援平台：照顧者身心健康	認知障礙症照顧者	由社工介紹社區上各方面的支援服務資訊	不限	現已接受報名	2021年 12月17日(五) ----- 2022年 3月12日(六) [二選一]	上午 10:00-11:00 ----- 上午 11:00-12:00	在家中 	全免

義工活動一覽

10-12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
義常 ZOOM 聚迎聖誕	伊利沙伯醫院-已註冊之義工	誠意邀請來自不同組別的義工齊齊 ZOOM - ZOOM，製作美食，暢談近況，開開心心迎聖誕。	25人	2021年 11月1日	2021年 12月15日 (五)	上午 11:00- 12:30	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 義工活動：禪繞聖誕咭	本院癌症服務之義工優先 (亦歡迎本院其他服務義工報名，暫列後備)	聖誕節是個充滿感恩、傳播溫暖的日子。邀請你親手畫一張充滿生機和祝福的禪繞聖誕咭，轉贈其他新症癌病患者及家屬，讓他們都能感受到滿滿的愛與祝福。禪繞畫 (Zentangle) 是一種靜心紓壓活動，不需要有任何畫畫基礎，透過重覆繪畫簡單的圖樣，就能畫出滿意的作品，真正體會到「每個人都是天生的藝術家」。	20人	現已接受報名	2021年 11月4日及 11月11日 (四) [必須出席 兩節]	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) 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

10-12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
「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：請於報名時向中心職員索取	50人	現已接受報名	2021年 10月6日(三)	下午 2:30-3:30	在家中 	全免
以「手」療「心」：和諧粉彩	本院治療中之癌症病人優先；完成治療之癌症病人、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：請於報名時向中心職員索取	每節 15人	現已接受報名	2021年 10月8日(五) 11月5日(五) 12月2日(四) [可參與其中一節或全部節數]	下午 2:30 - 4:30	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: 963 2101 1634 *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 10月9日(六) 11月6日(六) 12月11日(六)	上午 11:00- 中午 1:00	在家中 	全免
「快樂心中尋」工作坊	本院癌症病人及家屬	面對各種生活壓力，往往令你累積了不少負能量，感到不快樂。但其實「快樂，並不是難事」。工作坊將會透過正向心理學，讓參加者認識快樂的方法，掌握快樂的技巧，學習建立一個快樂的生活模式，更有正能量面對病患。 *ZOOM ID: 967 0043 9325 *密碼：請於報名時向中心職員索取	20人	現已接受報名	2021年 10月11日(一) 10月18日(一) [必須出席兩節]	上午 11:30- 中午 12:30	在家中 	全免
放射治療護理講座	本院接受放射治療病人及家屬(所有癌症適合)	講座將介紹放射治療及護理須知，並有腫瘤科護士解答病人疑問。 *ZOOM ID: 973 8389 0254 *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 10月21日(四) 11月18日(四) 12月16日(四)	上午 11:00 - 11:40	在家中 	全免
趣味手作班：瓶瓶安安	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	10月份主題：浮游花瓶 11月份主題：靜觀舒壓瓶 (每位參加者只可選報10月份或11月份其中一班) *ZOOM ID: 953 7396 3733 *密碼：請於報名時向中心職員索取	每節 15人	現已接受報名	2021年 10月21日(四) 11月18日(四)	下午 2:30 - 3:30	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師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: 910 5132 0889 *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 10月26日(二) 11月30日(二) 12月28日(二)	下午 2:15-3:45	在家中 	全免
「同路同行」乳癌及婦科癌適應小組	本院乳癌/婦科癌病人及其家屬(半年內確診或治療中優先；完成治療者列作後備)	患上癌症，除了身體上的改變，病人及家人的情緒和心靈都會受到影響，有時難免會感到焦慮及徬徨。這個小組將與參加者一起分享治療、護理、飲食貼士等患病後所帶來的適應問題，並透過與其他同路人互相分享及支持，共同走過抗癌路。 *ZOOM ID: 992 2954 5627	每節 15人	現已接受報名	2021年 10月28日(四) 11月25日(四) 12月23日(四) [可參與其中一節或全部節數]	下午 2:30 - 4:30	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
「安睡・無慮」改善睡眠質素工作坊	本院癌症病人及家屬	整夜「眼光光」，在床上輾轉反側？整日沒精打采，呵欠連連？失眠會導致疲勞、記憶力及專注力下降，影響日常生活。此工作坊有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：請於報名時向中心職員索取	20人	現已接受報名	2021年 11月1日(一) 11月8日(一) [必須出席兩節]	上午 11:30- 中午 12:30	在家中 	全免
靜心・禪繞畫	本院癌症病人及家屬	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	現已接受報名	2021年 11月15日(一) 11月22日(一) [必須出席兩節]	上午 11:00 - 12:30	在家中 	全免
「如何處理治療後遺症」中醫講座	本院癌症病人及家屬	治療過後往往仍存有很多後遺症，例如：口乾、麻痺、入睡困難、食慾不振、皮膚痕癢、脫髮等等，而此類後遺症嚴重的更會影響日常生活。講座會由中醫角度分享適當的處理方法及食療建議。 *ZOOM ID：918 5145 2015 *密碼：請於報名時向中心職員索取	50人	2021年 10月4日	2021年 12月17日 (五)	下午 2:30 - 4:30	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 10月4日	2021年 12月13日 (一)	上午 11:30 - 12:30	在家中 	全免
趣味手作班：松果聖誕樹	本院治療中之癌症病人優先；完成治療之癌症病人、癌症病人家屬暫列為後備	一起製作獨一無二的聖誕樹，陪你開心渡過聖誕節。 *ZOOM ID：970 6824 4749 *密碼：請於報名時向中心職員索取	15人	2021年 10月4日	2021年 12月16日 (四)	下午 2:30 - 3:30	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。

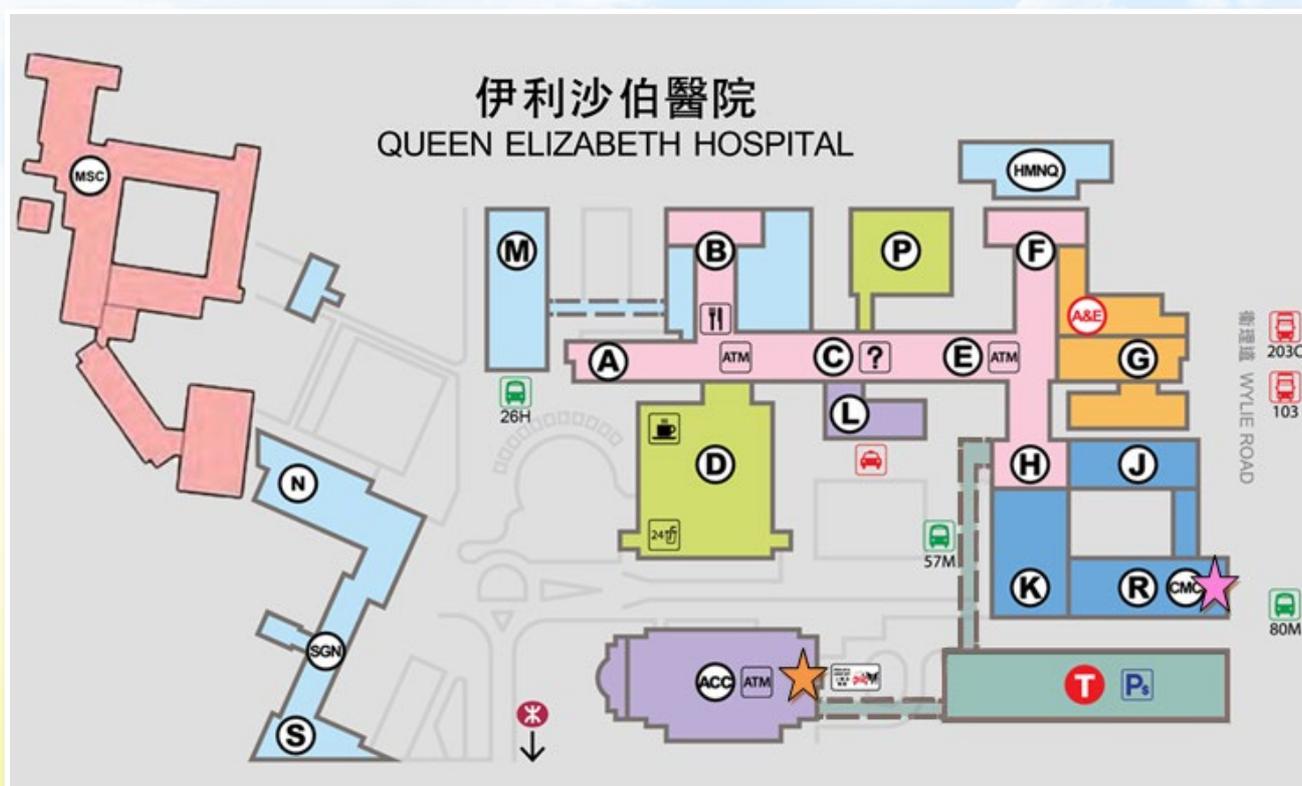
2) 註有  此圖像，代表該活動將於網上透過視像進行，參加者必須預先於手機或電腦下載程式。



伊利沙伯醫院 病人資源中心

2021
第四期

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