

# 伊利沙伯醫院 病人資源中心



2022  
第一期

- 冬日暖流 - 傳遞愛
- 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

# 冬日暖流 —

# 傳遞

# 愛

在患病的過程中，可曾感恩身邊有親人不計較、任勞任怨的照顧和陪伴？但有時疾病和治療為自己帶來不少副作用和不適，心情和自我形象大受打擊，有時難免會將負面情緒發洩在摯親的人身上，最愛、最親的人往往成了最受傷的人。

而且，在華人社會裡，總是覺得難以將愛和感恩宣之於口。但其實道愛有很多方法，美國著名婚姻治療師蓋瑞·巧門（Gary Chapman）就分享過五種基本表達和接收愛意的的方法。



## 一 · 肯定的說話

以讚美、鼓勵、欣賞和肯定的說話，向所愛的人表達重視和關心。例如一句簡單「感謝你一直以來的付出，你的陪伴對我很重要。辛苦你了。」，讓對方知道他/她的付出是如斯的重要和受到肯定。

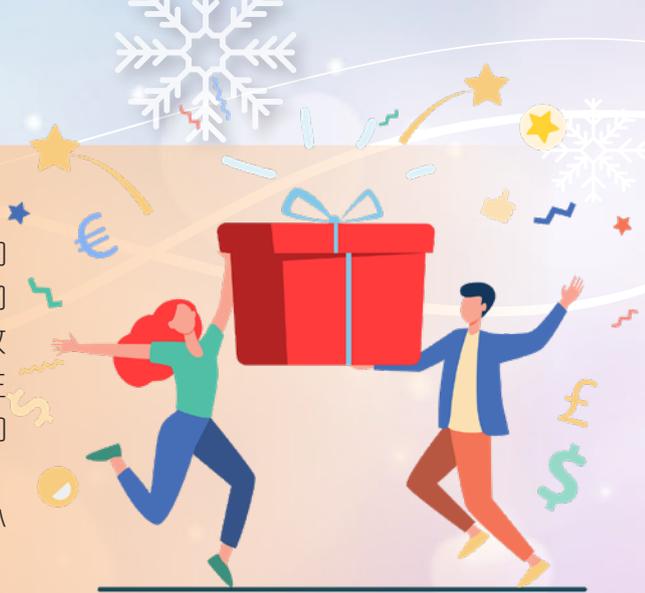
## 二 · 精心的時刻

放下手機或會令你分神的事，與對方相處時全心全意的投入，專注在大家相聚的時刻；或是花些心思為對方精心設計活動，一起做他/她喜歡的事情。重要的不是活動時間的長短，而是有否給予對方全部的注意力。



### 三 · 貼心禮物

禮物不代表物質化，不一定指昂貴的禮物。正所謂物輕情義重，送禮物最重要是當中蘊含的心意，讓收禮物的人感受到你的貼心的關注和重視。例如留意到近日乾燥的天氣令對方皮膚變得敏感和痕癢，適時送上一小支護膚霜，顯出你細心留意到對方的需要。



### 四 · 服務的行動

藉著服務對方來表達愛，主動的為對方實際做點事情或解決一些問題。如最常見的服務行為包括清潔家居、修理物品、為對方預備一頓豐富的盛宴等。

### 五 · 身體接觸

以身體接觸傳遞愛意。為對方按摩身體的痛處、一個簡單的擁抱、牽手、用手為對方梳理頭髮、撫摸、親密的身體接觸等，都能表達想與對方親近、關心、安慰和陪伴。



每個人都有自己偏好的「愛的語言」，如果我們只是用自己那一套語言去表達，而沒有理解過對方的「愛的語言」是什麼，就可能一直「搭錯線」。如你的「愛的語言」是貼心禮物而對方的是精心的時刻，你積極地買不同的小禮物送給對方，但缺少了相處的時間，對方只會感到不被滿足，只想爭取多一點共聚時刻。結果可能令你感到氣餒，覺得對方有太多要求，沒有欣賞自己的付出和心思。

就讓我們找出自己和親人所屬的「愛的語言」，在寒風凜冽的冬日向所重視的人傳送愛意，讓他們心頭感到一絲溫暖。歡迎掃瞄旁邊的二維碼或前往此網址 (<https://www.stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1>)，進行簡單的網上測驗，初步了解自己和親人的「愛的語言」。

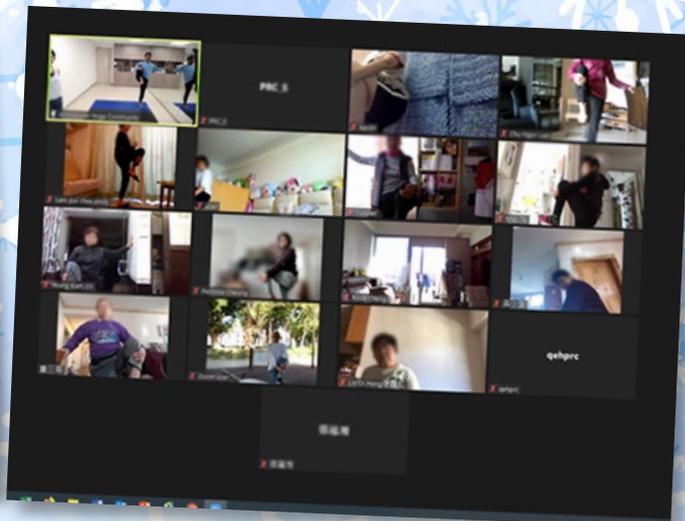


# 病人資源中心活動一覽

## 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
痛症舒緩瑜珈工作坊 VI	受腰背痛、坐骨神經痛困擾並正於伊院骨科/痛症科覆診人士。 (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	2022年 1月5日至 3月9日 (逢星期三) (共8節) *2月2日及 2月9日活動暫停	下午 2:45-4:00	在家中 	全免
中醫治療小學堂 中醫講座	本院病友及家屬優先； 有興趣之社區人士	中國醫學源遠流長，博大精深，不僅是一個建立在臨床實踐基礎上的嚴謹醫療體系，更深受中國文化的影響，在預防保健和康復養生領域總結了系統的理論，積累了豐富的經驗。是次講座讓大家認識針灸治療、天灸療法、穴位按摩等等治療方法的原理及應用，在日常生活中找到適合個人的保健方法，促進健康。 講者：香港浸會大學中醫教研中心 註冊中醫師	30人	現已接受報名	2022年 1月15日 (六)	上午 10:00-12:00	在家中 	全免
「男士健康養生全攻略」 中醫講座	本院病友及家屬優先； 有興趣之社區人士	針對男性生理疾病，例如前列腺疾病(包括前列腺癌康復者的保健)、性功能障礙及尿頻等情況，講解中醫角度的治療及養生方法。 講者：香港浸會大學中醫教研中心 註冊中醫師	30人	2022年 1月3日	2022年 3月12日 (六)	上午 10:00-12:00	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，互相勉勵！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	2022年 1月8日(六) 2月12日(六) 3月5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
家友愛 家長互助閣	其子女在伊利沙伯醫院新生兒深切治療部接受治療之家長	讓家長們有一個彼此支援，建立自助互助的平台。	15人	現已接受報名	2022年 1月21日(五) 2月18日(五) 3月18日(五) [自由參與]	晚上 9:00 - 10:30	在家中 	全免
糖盼樂互協會 醫時鬆一鬆之禪繞畫利是封	糖盼樂互協會會員優先； 伊利沙伯醫院糖尿病病人	禪繞畫是透過一筆一劃，令人專注投入，從而達到平靜心靈的效果。這次活動會運用禪繞畫藝術去創作獨特、個人化的利是封。  * 報名及查詢：糖盼樂互協會 - 楊小姐 * 電話：3506 6378	15人	2022年 1月3日	2022年 1月24日 (一)	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
糖盼樂互協會 醫時鬆一鬆 之輕彩繪 初體驗	糖盼樂互協會 會員優先； 伊利沙伯醫院 糖尿病病人	「輕彩繪」源自台灣，台語唸法是「青菜畫」，意思是隨便畫就很漂亮。只要一支彩繪毛筆，就能創作出大人小孩都有成就感的溫馨小卡，重拾人與人之間傳遞情誼的溫度。「輕彩繪」簡單又好玩，絕對是一種開心陪伴自己的藝術活動。 *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	15人	2022年 1月3日	2022年 3月28日 (一)	下午 2:30 - 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	中風患者及照顧 者支援系列： 中風健康資訊篇	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： 九龍醫院復康科 伊利沙伯醫院中風科 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心 伊利沙伯醫院病人資源中心	10人	現已接受報名	2022年 1月8日(六) 2月12日(六) 3月12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： 九龍醫院復康科 伊利沙伯醫院中風科 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心 伊利沙伯醫院病人資源中心	10人	現已接受報名	2022年 1月22日(六) 2月26日(六) 3月26日(六) [三選一]	上午 11:00-12:15	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	2022年 1月8日(六) 4月22日(五) [二選一]	上午 11:00-12:00	在家中 	全免
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	2022年 2月19日(六) 5月20日(五) [二選一]	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	2022年 3月12日(六) 6月17日(五) [二選一]	上午 11:00-12:00	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。

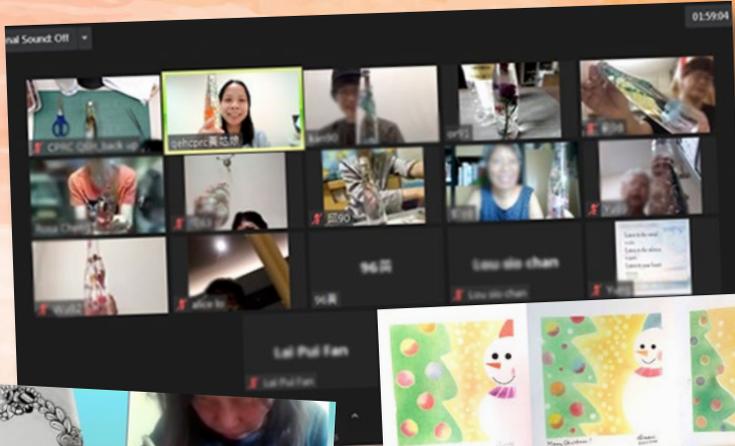
2) 註有  此圖像，代表該活動將於網上透過視像進行，參加者必須預先於手機或電腦下載程式。

# 癌症病人資源中心活動一覽

## 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
趣味手作班： 和諧粉彩揮春 x 中國結掛飾	本院癌症病人 優先；癌症病人 家屬暫列為後備	第一節會與大家繪畫一幅粉彩揮春，第二節會教授編織中國結，裝飾揮春，為家居營造新年氣氛。 *ZOOM ID: 942 5850 8249 *密碼：請於報名時向中心職員索取	15人	現已接受報名	2022年 1月6日及 1月13日 (四) [必須出席兩節]	下午 2:30 - 4:30	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	2022年 1月7日(五) 2月11日(五) 3月4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
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	2022年 1月8日(六) 2月12日(六) 3月5日(六)	上午 11:00- 中午 1:00	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 【實體及網上講座】	實體 12人 網上 30人	現已接受報名	2022年 1月20日(四) 2月17日(四) 3月17日(四)	上午 11:30 - 12:30	 本院R座 6樓603室 或在家中  【實體及 網上講座】	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	每節 20人	現已接受報名	2022年 1月班： 1月10日(一) 及 1月17日(一)  3月班： 3月7日(一)及 3月14日(一)	上午 11:00 - 12:30	在家中 	全免
「氣促 知多啲」 網上講座	想了解如何 舒緩氣促的 本院癌症病人 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癆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	2022年 1月25日(二) 2月22日(二) 3月29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，並有過來人義工分享經驗。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 *密碼：請於報名時向中心職員索取	每節 15人	現已接受報名	2022年 1月27日(四) 3月31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
趣味手作班： 猴子繩結掛飾	本院癌症病人 優先；癌症病人 家屬暫列為後備	義務導師教授編織繩結，製作猴子掛飾。 *ZOOM ID：967 0043 9325 *密碼：請於報名時向中心職員索取	10人	2022年 1月3日	2022年 2月17日 (四)	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	2022年 1月3日	2022年 2月25日 (五)	下午 2:30 - 3:30	在家中 	全免
趣味手作班： DIY 樹皮掛板	本院癌症病人 優先；癌症病人 家屬暫列為後備	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	10人	2022年 1月3日	2022年 3月11日 (五)	上午 11:00- 中午 12:30	在家中 	全免
安在家中 學放鬆	本院癌症病人 及家屬	由社工帶領，安在家中學習各種鬆弛 練習，藉以平靜身心。 *ZOOM ID：986 2728 9605 *密碼：請於報名時向中心職員索取	每節 20人	2022年 1月3日	2022年 3月23日(三) 3月30日(三) [可參與 其中一節 或全部節數]	上午 11:00- 中午 12:00	在家中 	全免

## 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
福虎賀新歲	伊利沙伯醫院 已註冊之義工	一元復始，萬象更新，在這個喜氣洋洋的春日裡，我們期待跟大家透過 Zoom 聚首一堂，一起迎接平安喜樂的一年。 誠邀來自不同組別的義工於「人日」參與團拜，同賀新春！	25人	現已接受報名	2022年 2月7日 (一)	上午 11:00- 12:30	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 圖像，代表該活動將會是實體進行

3) 註有 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

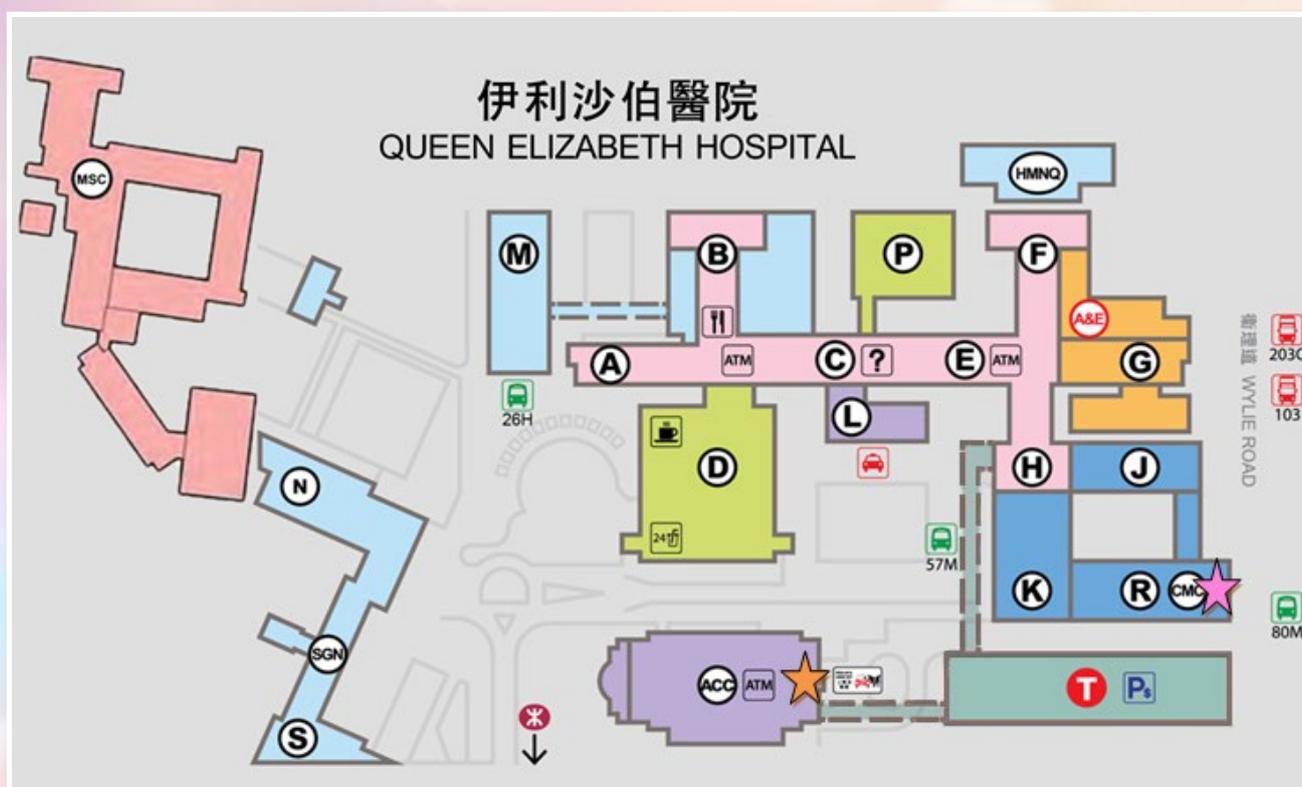




# 伊利沙伯醫院 病人資源中心

2022  
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



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