

伊利沙伯醫院 病人資源中心



2022
第二期

- 確診札記 / 分享祝福傳遞愛
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動

HAPPY NEW YEAR
新年快樂



純彬



我們共同努力
眾志成城
抗擊疫情
早日回歸正常生活
祝福各位
身體健康

瑞蓮



秀玲



確診札記

當確診後第九天做快速測試，仍然是深深的兩條線：「我估身體最唔舒服嘅時間已過，而家比較辛苦係『等待』康復，始終一日快速檢測未變返一條線，家人都受影響。」**照顧者最擔心，往往不是自己的不適，而是擔心會影響家人的健康。**

當日早上，工人姐姐表示自己發燒及不適，我們各人隨即在家中戴上口罩，並給她一個快速測試包，戰戰兢兢地等待結果。15分鐘後，結果出來是一條線，暫時鬆一口氣。但因為工人姐姐的病徵跟感染Omicron的太接近了，所以我們再用另一個牌子的快速測試包，這次好像隱隱約約看到多一條很淺色的線。那時我還不以為意，跟太太說：「雖然而家check到仲係negative，但我覺得工人姐姐好大機會係感染咗，我哋要有定心理同實際準備」。過了沒多久，我跟「朋友們」談及工人姐姐的情況，他們都確確實實地告訴我：「她確診了！」。

那一刻，我們都有點混亂，要如何隔離？帶著4歲的孩子住酒店？到親人家中暫住？躊躇了大概5分鐘，冷靜下來，決定在家隔離，一家人隨即進入「緊急應變」狀態。工人姐姐立即到房間休息及隔離，然後帶著兒子到我們的房間「居家隔離」。我便負責各人的膳食及餐具的清潔，除了分開用膳時間，也將工人姐姐的餐具獨立分開處理，每晚都將所有食具及毛巾續一「用滾水焗」，而太太則負責家居的清潔。除了用膳之外，我們其他時間都留在房間。誰知……三天後一個早上，兒子跟我們說：「喉嚨好似有啲嘢頂住頂住，唔舒服。」我們立即幫他做快速測試，結果是陰性！感謝天父，由於那天早上我也感覺有點喉嚨痛，所以我也即刻做了一個快速測試，發現……我感染了。

在我做「廳長」及「騎樓樓長」期間，感受到親人及朋友間的聯繫及支援何等重要。
感謝知道我沒有足夠藥物，專程「揸車」送咳藥水給我的朋友。
感謝專程放工後仍幫我們購買清潔用品、食物和藥物的家人。
感謝專程一大清早幫我買麵包、送「口水樽」的同事，也感謝默默支援著中心運作的同事們。
感謝各方好友的慰問及各式各樣的資訊。

在疫情下喪親的家屬，他們在家人患病的時候，往往未能探望及陪伴，他們的需要有被看見嗎？
照顧者的心情、各種掙扎、辛酸，照顧者的困難，你有看見嗎？

幸好在網絡上有不同錦囊，或是一些網上資源，甚至有一些支援熱線去支援受壓力或情緒困擾的照顧者，亦有很多自發組成的平台為大家打氣，相信這些支援服務或資訊在一定程度上能減輕照顧者的壓力。但我肯定，**最實在，最貼心，最真切的支援，絕對是大家「看見」身邊人士的「需要」而採取的「行動」及「回應」。**

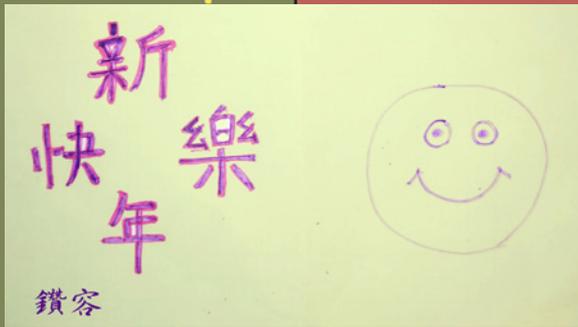
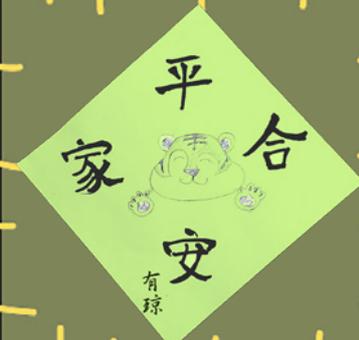
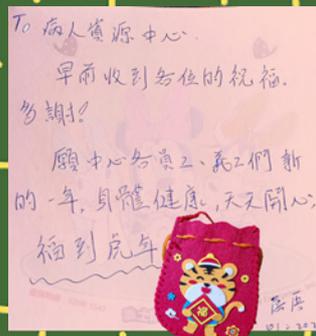
現在我寫這個分享，絕對只是紙上談兵！
所以，更需要我們一起行動，跟你的親友、鄰里，多一些聯繫、多一些關懷、多出一分力。

在新年期間，一班熱心的義工親手寫上 / 畫上祝福語句及小手工，盼望大家也能從中感受到他們送上的這份暖意。

而事實上，**我們每個人也可以是傳遞「愛」的一份子啊！**



「分享祝福傳遞愛」



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
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 4月2日(六) 5月7日(六) 6月4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	由畢業父母及同路人彼此分享及交流經驗，讓家長們有一個彼此支援，建立自助互助的平台。 *ZOOM ID：716 655 6913 *密碼：35066434 合辦單位： 伊利沙伯醫院病人資源中心 「家友愛」病人互助組織	12人	現已接受報名	2022年 4月8日(五) 5月20日(五) 6月17日(五) 【自由參與】	晚上 9:00-10:30	在家中 	全免
前列腺癌新症講座暨同路人分享會	本院前列腺癌新症病人及其家屬(最近3個月內曾/將接受手術或放射治療為新症病人)	由泌尿科及腫瘤科醫生講解前列腺癌及其治療方法，以及前列腺癌康復者分享治療及復康心得，並社工介紹社區支援服務。 合辦單位： 伊利沙伯醫院病人資源中心 「前腺會」病人互助組織	40人	現已接受報名	2022年 4月9日(六)	上午10:00 - 下午1:00	在家中 	全免
中醫藥防治新冠肺炎及康復後的調理	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	分享及講解中醫如何防治新冠肺炎，以及在患病及康復後的調理。 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 博愛醫院 - 香港浸會大學中醫診所暨教研中心(油尖旺區)	90人	現已接受報名	2022年 4月23日(六)	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
「網上 一期一會」	本院病友及其家屬	心安·安心/靜坐/答問 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 覺醒心靈關顧服務	30人	現已接受報名	2022年 4月26日(二)	下午 3:00-4:30	在家中 	全免
痛症舒緩瑜珈工作坊 VII	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 5月4日至 6月22日 (逢星期三) 【共8節】	下午 2:45-4:00	在家中 	全免
禪繞畫初體驗	本院覆診之長期病患者及其家屬	禪繞畫容易學習，只需要一張紙和筆透過簡單繪畫線條，藉由結構性的圖案，畫出美麗的圖像，讓人放鬆而覺得有趣。不論是否有藝術細胞或繪畫技巧，都能掌握禪繞畫、享受畫圖的過程、創造出美麗的禪繞藝術作品	15人	現已接受報名	2022年 5月19日(四) 5月26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
醫時鬆一鬆之靜心·靜觀	糖盼樂互協會會員優先；伊利沙伯醫院糖尿病病人	透過「靜觀」培養覺察專注，學習在逆境下為自己製造喘息的空間，提升覺察力，好好愛護自己。 *報名及查詢：糖盼樂互協會 - 楊小姐 *電話：3506 6378	15人	現已接受報名	2022年 5月24日(二)	下午 2:30-3:30	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
Online Dementia SMART Workshop (English and Urdu)	Ethnic Minority caregivers and elders	To enhancing the awareness and understanding on dementia in Ethnic Minority community, and further facilitating early identification and skills of managing cognitive health of Ethnic Minority elders.	20	Open for registration now	27th May, 2022 (FRI)	10:30a.m. - 12:30p.m.	Via Zoom 	Free of charge
Organizer: QEH Patient Resource Centre & HKCS-Dementia SMART - Support to Ethnic		* Enrolment & Enquiries - Ms. WONG * Tel: 6797 9321						
從中醫角度看「認知障礙症」(二)	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	分享及講解中醫如何在中藥、針灸及飲食上協助各階段的認知障礙症患者及其成效。一同探討中醫藥如何介入初期患者延緩退化，如何處理中期患者的燥動失常行為，以及如何處理晚期患者吞嚥問題等。 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 博愛醫院 - 香港浸會大學中醫診所暨教研中心(油尖旺區)	50人	現已接受報名	2022年 6月11日(六)	上午 10:00 - 中午 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： 九龍醫院康復科 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 4月9日(六) 5月14日(六) 6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：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，並由中風康復者分享復康心得。 合辦單位： 九龍醫院康復科 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 4月23日(六) 5月28日(六) 6月25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	本院認知障礙症病友及其家屬優先	由社工介紹社區上各方面的支援服務資訊 合辦單位： 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	12人	現已接受報名	2022年 4月22日(五)	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	本院認知障礙症病友及其家屬優先	由照顧者分享照顧心路歷程及心得，還有務必知道的事 合辦單位： 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	12人	現已接受報名	2022年 5月20日(五)	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	本院認知障礙症病友及其家屬優先	由社工介紹社區上各方面的支援服務資訊 合辦單位： 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	12人	現已接受報名	2022年 6月17日(五)	上午 11:00-12:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援平台：禪繞畫工作坊	本院認知障礙症病友之家屬	透過學習及繪畫禪繞畫，讓禪繞畫的態度應用於日常照顧的生活中	15人	現已接受報名	2022年 5月14日(六) 6月18日(六)	下午 2:30-4:30	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。

zoom

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
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30人	現已接受報名	2022年 4月2日(六) 5月7日(六) 6月11日(六)	上午11:00- 下午1:00	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	日本「和諧粉彩」不需要任何藝術經驗，只要透過手指頭、粉彩和簡單的工具，便能創作出柔和、溫暖和療癒的作品，從中發現自己，與自己心靈交流，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15人	現已接受報名	2022年 4月8日(五) 5月5日(四) 6月17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
趣味手作班： 舊「襪」改造 兔娃娃	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	有很多不再穿的舊襪子？只要我們花點心思，舊襪子搖身一變，就可以改造成兔娃娃，而且不用針線縫紉。既可以發揮創意，又環保，改造後的製成品更可以當作禮物送給親朋。 * 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 4月14日 (四)	下午 2:30-3:30	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30人	現已接受報名	2022年 4月21日(四) 5月19日(四) 6月16日(四)	上午 11:30-12:30	在家中 	全免
天然染髮 工作坊	本院已完成治療之癌症康復者(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	現已接受報名	2022年 4月25日 (一)	上午 11:00-12:30	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患病後所帶來的適應問題、治療後護理貼士及壓力處理等，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	15人	現已接受報名	2022年 5月13日(五) 5月20日(五) [必須出席兩節]	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
靜心• 禪繞畫	從未參加此活動之本院癌症病人及家屬優先；曾參加過之癌症病人及家屬暫列後備。	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	2022年 5月16日(一) 5月23日(一) [必須出席兩節]	上午 11:00-12:30	在家中 	全免
趣味手作班： 端午手逢香包	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	端午節天氣悶熱，人們就把艾草磨碎，用碎布包裹縫在其中，既能除蚊蟲、防病健身，也有保平安、吉祥的意義，用一針一線親手縫製的香包，更蘊涵了一分摯深情意與溫馨。 * ZOOM ID：967 0043 9325 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15人	現已接受報名	2022年 5月26日 (四)	下午 2:30-3:30	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
「痲痺與癌痛處理」中醫講座	本院癌症病人及家屬	部分癌症病人接受治療後會出現手腳痲痺的情況，有些病人也會因病症引起的疼痛而感到不適。這個講座會從中醫角度分析如何處理與癌症相關的疼痛及痲痺症狀。 * ZOOM ID：974 1343 7803 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	50 人	現已接受報名	2022 年 5 月 27 日 (五)	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
「療愈・心・生活」輕彩繪小組	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	「輕彩繪」(Art4MeNU) 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，以簡單輕鬆的方式，就讓人注重當下，帶來無限幸福感及成就感。完成的作品更能用來傳達心意，為彼此的心靈增添一份溫暖。 * ZOOM ID：970 6824 4749 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	10 人	現已接受報名	2022 年 6 月 6 日 (一) 6 月 20 日 (一) [必須出席兩節]	上午 11:00-下午 1:00	在家中 	全免
癌症專題網上講座 - 癌症治療期間的中醫飲食及保健方法	本院癌症病人及家屬	從中醫角度了解癌症治療期間的食療及保健方法，從而舒緩副作用所帶來的不適。 * ZOOM ID：924 4979 8229 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	20 人	2022 年 5 月 20 日	2022 年 6 月 21 日 (二)	下午 3:00-4:30	在家中 	全免
趣味手作班：天然止汗膏及保濕潤膚膏	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	市面上部分止汗劑含鉛鎘成份，長期使用對人體有害。有否想過其實簡單的幾種天然材料就可以做出止汗膏及潤膚膏呢？ * ZOOM ID：985 8422 4953 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15 人	2022 年 5 月 3 日	2022 年 6 月 27 日 (一)	下午 2:30-3:30	在家中 	全免
照顧者抒壓小組	本院癌症病人家屬	關顧照顧者的心靈和減壓工作坊。體驗不同減壓的方法，學習舒緩緊張情緒。 * ZOOM ID：960 4467 0539 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15 人	現已接受報名	2022 年 6 月 13 日 (一) 6 月 27 日 (一) [必須出席兩節]	晚上 7:00-8:30	在家中 	全免

義工活動一覽

4-6 月活動資訊

報名及查詢：3506 6434 (病人資源中心)

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
家友愛朋輩關懷義工訓練	家友愛義工	如何關顧正在面對悲傷情緒的家長？在訓練中分享朋輩關顧的態度及技巧，讓各位義工更有信心地進行朋輩關顧的服務。	12 人	現已接受報名	2022 年 5 月 21 日 (六) 5 月 28 日 (六)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院日間醫療中心閣樓 5 號室 	全免

報名及查詢：3506 5393 (癌症病人資源中心)

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・家手作時光：紙藝康乃馨	本院癌症服務之義工優先 (歡迎本院其他服務義工報名，暫列後備)	疫情關係，與其宅在家，不如把握這段時間，做些簡單小手作，讓自己能在這緊張的生活中，取得片刻寧靜，找回心中的那份平靜自在。母親節臨近，大家不妨來創作康乃馨，送給你重視的人。	12 人	現已接受報名	2022 年 4 月 29 日 (五)	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  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

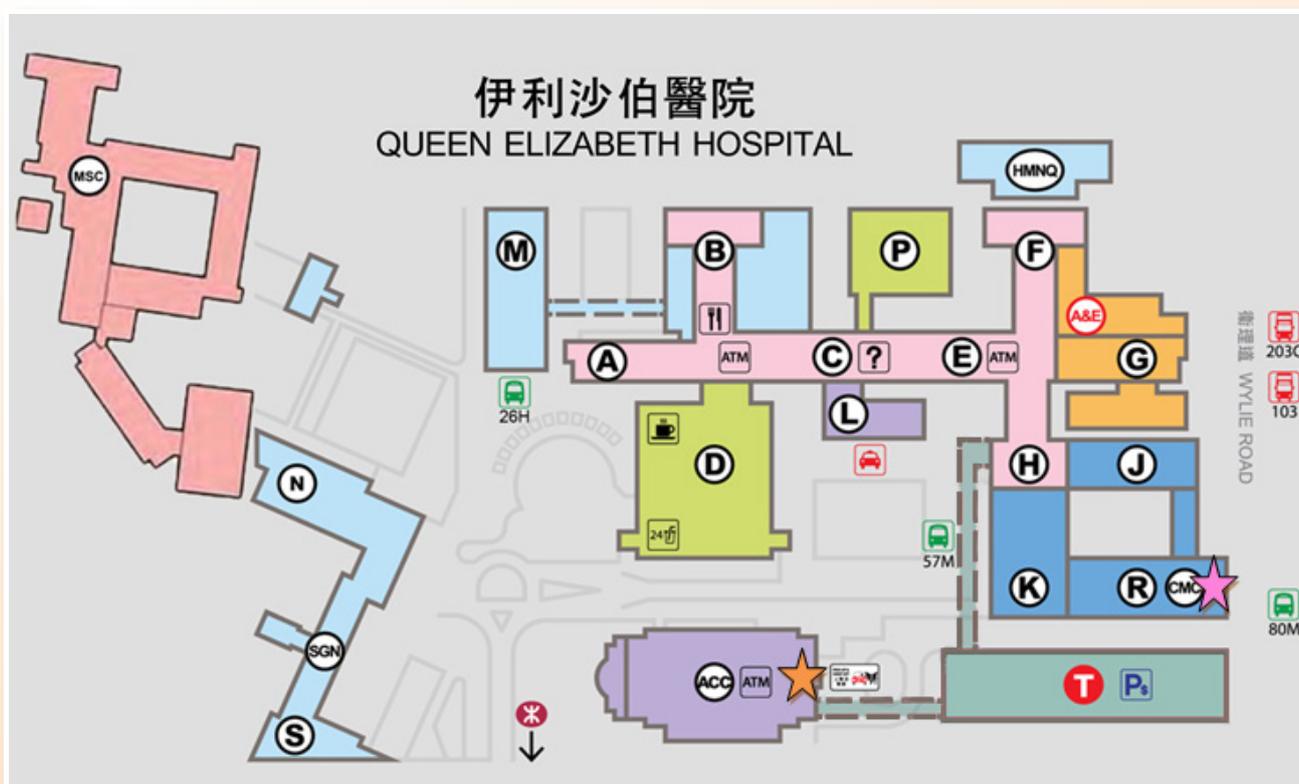




伊利沙伯醫院 病人資源中心

2022
第二期

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