

伊利沙伯醫院 病人資源中心



2023
第一期

- 給大人的繪本
- 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

給大人的繪本

小時候，我喜歡聽睡前小故事—灰姑娘、桃太郎、三隻小豬等…上學後，我喜歡閱讀童話，寓言故事—格林童話、中國成語故事、希臘神話等…故事書最引人入勝之處就是能給讀者「上一課」，而讀者可置身事外看一個問題或置身其中：從第一身的視覺，感受主角的經歷。到我成為大人時，故事又給我另一些有趣的經歷。

在我修讀社會工作課程的時間，我曾到一間社區中心當過「故事姐姐」，那所中心的兒童繪本類別繁多，有個人品格、人際關係、自理能力…原來給小孩子說故事背後，每每是成年人留意到小孩子有一些不足，希望他們從故事中學學習。所謂批判別人容易，不少小孩子聽到故事後，大多都可以指出當中的問題，但當反省個人過錯往往最難。

後來我有一個疑問，為何沒有關於大人的繪本呢？難道大人不需要改進嗎？還是大人已經學習夠呢？再三思考後，同意電影就是大人其中一種的繪本。當然，一些電影只有娛樂的性質，但另一些電影真是回味無窮。最近有一些香港電影非常值得推薦的，如逆流大叔、殺出個黃昏、幻愛、乜代宗師、一念無明等，電影有笑有淚亦有發人深省的地方，當中問題沒有絕對的答案，而觀眾反思的過程才是重點。





「吾日三省吾身」、「君子求諸己，小人求諸人。」
我們小時候常讀的聖言知易行難，當中有幾人可以不斷反省自己，不先指摘他人的不足呢？社會工作七大原則當中有非批判的態度（Nonjudgmental attitude），指工作員對服務使用者的態度，應不論其本身的背景如何，而採取一個不批判及接納的態度去聆聽服務使用者。唯如此的態度，才能更「貼地」理解服務使用者的困境與心情，達致同理案主。另一方的服務使用者同時更容易感受到被接納，從而與工作員建立良好的關係。我相信，這個價格觀不僅適用於社工及服務使用者之間，而是不論任何人之間的關係建立上亦然。

醫院的病人資源中心及癌症病人資源中心近年也發展不同的介入手法舉辦活動，希望參加者也可以在活動後反饋我們，確實的改進中心的服務。

猜猜有賞慶元宵

「新正頭」其中一個重要節日就是元宵節，期間我們會賞花燈、猜燈謎以示祝賀。病人資源中心藉此機會邀請本院義工童三軍先生自創謎題予各位。大家可以於 2023 年 1 月 15 日（星期日）到訪伊利沙伯醫院病人資源中心的 Facebook 專頁，在「猜猜有賞慶元宵」下留言答案。答得最快而全中五題的朋友（名額五位，以留言排序為準），可獲迎春小禮物一份！得獎者將於 2023 年 1 月 20 日（星期五）前收到職員電話通知。

（一）
種滿鳳梨之
奇妙海洋
（猜一海洋）

（二）
天地初開誘夏娃，
牛頓成了科學家，
手機一度曾稱霸，
這個名字誇啦啦！
（猜一食物）

（三）
小小一戰場，
有兵亦有將，
不聞砲聲響，
車馬士卒殺。
（猜一傳統遊戲）

（四）
終於找到了一
個靚仔做老公！
（猜一本港著名的
屋苑名稱）

（五）
日月星辰來朝聖，
十二隻捆我獨型，
雖曾蒙難在埃及，
一朝翻身掌朝廷。
（猜聖經故事人物）

答案以作者童三軍提供的謎底為準



QEHPRC

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
中風患者及照顧者支援系列：中風健康資訊篇	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之中風新症病人及家屬優先（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	2023年 1月7日(六) 2月11日(六) 3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	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之中風新症病人及家屬優先（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	2023年 1月14日(六) 2月25日(六) 3月25日(六)	上午11:00 - 中午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	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之認知障礙症病人及家屬優先	由社工介紹社區上各方面的支援服務資訊 合辦單位：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	12人	現已接受報名	2023年 1月14日(六)	上午11:00 - 中午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	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之認知障礙症病人及家屬優先	由照顧者分享照顧心路歷程及心得，還有照顧者務必知道的事 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	12人	現已接受報名	2023年 2月18日(六)	上午11:00 - 中午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	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之認知障礙症病人及家屬優先	由社工分享照顧者身心健康的重要及關顧自己的方法 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	12人	現已接受報名	2023年 3月18日(六)	上午11:00 - 中午12:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者分享平台	本院認知障礙症病友之家屬	志在於相聚的時間分享照顧的日常點滴及困難，參加者可交流照顧的心得。社工簡單介紹有關的社區資源。	6人	現已接受報名	2023年 2月1日(三) 2月8日(三) 2月15日(三) 2月22日(三)	下午3:00-4:00	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
生死教育系列：斷捨離工作坊：家居生活篇	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	「執屋」是新年前家家户户的平常生活事，但決心斷捨離家中雜物卻令不少人感到舉步維艱。在「執屋」的過程，整理的不是物件，或許是無盡回憶、內心價值，甚至是段段真摯感情。是次講座請來雜物諮詢師阿橙與我們分享如何實踐家居斷捨離，齊齊學習整理家居及內心。	60人	現已接受報名	2023年 1月17日(二)	下午3:00 - 4:00	在家中 	全免
生死教育系列：斷捨離工作坊：心靈起點篇	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	在營役役生活的背後，責任、勞碌、追求理想、身心疲憊和雜念早已佔據內心，這種「豐盛」生活為你帶來的是滿足感、成就感還是不安和迷惘？是次講座由香港佛教聯合會身心靈關顧服務善士覺堯法師透過分享「斷欲念、捨執着、離煩惱」，探索騰出心靈空間的妙法，由心出發重整人生。	60人	現已接受報名	2023年 1月12日(四)	下午2:30 - 3:45	在家中 	全免
生死教育系列：斷捨離工作坊：生前規劃及遺物整理篇	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	替往生者整理遺物往往是觸動在世者情感的一環，無論家屬抱著什麼心情、選擇何時去開始整理，都是一段重要而且深刻的歷程。遺物不一定是財物，日用品、收藏品甚至是相片書信都會牽起與往生者相處的點滴，有時更會從中找到往生者留給摯愛的說話。是次工作坊我們請來殯儀業者明泰分享如何從抓緊每件充滿回憶的遺物開始，整理段段回憶保存思念；同時藉著分享生前規劃的概念，讓我們自主安排物件的「理想去向」，梳理自己的生活。	60人	現已接受報名	2023年 2月25日(六)	下午2:30 - 4:00	在家中 	全免
生死教育系列：在家離世。圓滿旅程的選擇	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	「家」是令人感到溫暖、自在、有親切感的空間。如果可以選擇人生旅程的終點站，在熟悉的環境與至愛一一交託道別後安然走完圓滿一生，也許是讓家人帶尊嚴離去的選擇。是次講座邀請了殯儀服務社「毋忘愛」主席范寧醫生分享病人如欲安排在家離世的考慮、家庭成員的準備以及支援相關安排的社區資源，實踐「去者善終、留者善別」。	60人	現已接受報名	2023年 3月18日(六)	上午10:30 - 中午12:00	在家中 	全免
生死教育系列：生命故事冊	本院病友	邀請參加者在6節小組中回顧及紀錄自己的生命重要的時刻，將其整理在個人的生命故事冊中，與身邊人分享。	6人	現已接受報名	2023年 1月26日、 2月2日、 2月9日、 2月16日、 2月23日、 3月2日(四) [必須出席6節]	上午11:00 - 中午12:30	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
照顧者專屬系列－家居護理－預防壓力性損傷與皮膚護理工作坊	於九龍中醫院聯網接受治療／覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	壓力性損傷及皮膚護理是不少長期臥床或久坐長者面對的健康問題，照顧者如能掌握預防壓力性損傷的知識，有助提升長者生活質素。是次工作坊由醫護人員主講預防壓力性損傷的知識及護理技巧示範，冀參加者能更清楚掌握相關照顧技巧。	60人	現已接受報名	2023年 2月22日(三)	上午10:00 - 11:30	香港佛教醫院B座地下佛堂 	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
社區資源 Chat & Goal : 腦友所依支援服務計劃	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先, 有興趣之社區人士	「腦友所依」這個計劃透過手機應用程式, 提供全年無休、不限患者年齡的支援服務, 包括: 情緒支援、家居/中心為本照顧服務以及各類照顧者相關資訊。是次講座由計劃負責社工講解計劃內容, 冀讓有需要人士認識相關服務及資源。	40 人	現已接受報名	2023 年 1 月 7 日 (六)	下午 2:30-4:00	在家中 	全免
社區資源 Chat & Goal : 齊來認識「院舍券」	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先, 有興趣之社區人士	社會福利署(社署)在2017年3月推出「長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃」, 簡稱「院舍券」, 以「錢跟人走」的方式, 為正在輪候政府資助護理安老宿位的長者提供額外選擇。是次講座由社署社工講解「院舍券」申請資格及詳細內容, 歡迎各位有興趣了解的人士報名。	40 人	現已接受報名	2023 年 2 月 15 日 (三)	下午 3:00-4:00	香港 佛教醫院 C 座 1 樓 多用途 活動室 	全免
關節置換病人手術後適應工作坊	只限最近 6 個月內於伊利沙伯醫院或香港佛教醫院接受治療/覆診之關節置換手術病人及家屬	由專科護士及社工講解接受關節置換手術後的護理要點、社區復康訓練及社區資源, 朋輩義工亦會分享復康心得, 為病友及照顧者提供復康資訊。 合辦單位: 香港佛教醫院病人資源中心 伊利沙伯醫院病人資源中心 關節置換護士診所	30 人	請向伊利沙伯醫院及香港佛教醫院關節置換護士診所或病人資源中心查詢及報名。			香港 佛教醫院 B 座地下 佛堂 	全免
手機及掌上電腦基礎應用	本院病友及家屬	想了解基礎的手機或掌上電腦應用程式? 現在逢星期二下午 3:00-3:30 歡迎到本中心查詢如何使用應用程式如 Zoom 及 whatsapp。	每星期 4 人	敬請致電中心預約	2023 年 1 月至 3 月 (二)	下午 3:00-3:30	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
新年吉祥繩結班	本院病友及家屬優先; 有興趣之社區人士	過年當然需要吉吉利利! 本班組教授祥雲結並製作成胸針, 送人自用同樣美觀~	8 人	現已接受報名	2023 年 1 月 17 日 (二)	下午 4:00-4:45	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
和諧粉彩體驗班	本院病友及家屬	以「新年」的主題作畫, 參加者可以一邊輕鬆享受和諧粉彩帶來的樂趣, 一邊祝願新年有一個美好的開始!	6 人	現已接受報名	2023 年 1 月 30 日 (一)	上午 10:30- 中午 12:00	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
趣味輕粘土	本院病友及家屬優先; 有興趣之社區人士	輕粘土的可塑性高, 可以做不同的小飾物, 是次的活動教授製作其中一個熱門的卡通——「龍貓」。喜歡龍貓的你不要錯過了!	8 人	現已接受報名	2023 年 2 月 6 日 (一)	下午 2:00-3:00	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
靜觀身心靈 - 視像對談及練習	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先, 有興趣之社區人士	默坐靜觀練習(坐凳或盤坐均可, 坐輪椅練習亦可)、對談、講解、問答 主題 1: 靜觀隨行——逃避與戰鬥之間 主題 2: 靜觀失眠 主題 3: 覆診與覆診之間 主題 4: 靜觀疼吾痛	20 人	現已接受報名	2023 年 2 月 10 日 (五) 2 月 17 日 (五) 2 月 24 日 (五) 3 月 3 日 (五)	下午 2:45-4:15	在家中 	全免
電影分享會	本院病友及家屬、有興趣之社區人士	參加者一同觀賞電影後作影評分享及參加者交流。是次播出電影:《人魚沉睡的家》。故事發生在日本的一個家庭:薰子的女兒瑞穗因為意外溺水被醫生診斷為接近腦死亡。當夫婦與女兒作最後道別時, 瑞穗的手突然動了, 令薰子重燃女兒康復的希望。然而眼前的女兒似人魚一般, 非生非死。	30 人	現已接受報名	2023 年 2 月 18 日 (六)	下午 2:45-5:15	伊利沙伯醫院 M 座地下 2 室 	全免
蝶古巴特工作坊	本院病友及家屬優先; 有興趣之社區人士	蝶古巴特 (Decoupage) 是一個展現個人創意的裝飾藝術。參加者將自己喜歡的圖形剪出, 拼貼在其他物品上。是次我們將蝶古巴特放於布索袋上, 成品美觀又實用。	8 人	現已接受報名	2023 年 2 月 20 日 (一)	下午 2:00-3:00	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
「網上一期一會」	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先, 有興趣之社區人士	分享・隨心 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 佛教覺醒心靈關顧服務	30 人	現已接受報名	2023 年 3 月 1 日 (三)	下午 2:30-4:00	在家中 	全免
「抄經觀自在」	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先, 有興趣之社區人士	經者, 徑也; 通往智慧的路徑。歡迎有興趣人士來走一轉, 看看在這條智慧的道路, 您得著了什麼? 合辦單位: 伊利沙伯醫院病人資源中心 佛教覺醒心靈關顧服務	20 人	現已接受報名	2023 年 3 月 6 日 (一)	下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院 M 座地下 2 室	全免
「中醫治療失眠與調理」中醫講座	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先, 有興趣之社區人士	失眠是很多都市人面對的困擾, 除了服用安眠藥物或其他環境介入外, 中醫又如何治療失眠中醫師? 講座由中醫師分享及講解中醫如何在中藥、針灸及飲食上治療失眠。	60 人	現已接受報名	2023 年 3 月 4 日 (六)	上午 10:00-12:00	在家中 	全免

癌症病人資源中心活動一覽

報名及查詢：3506 5393

1-3 月活動資訊

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	本院癌症病人 (正接受化療者除外及只接受首次參加者)	教授用天然的方法製作染髮染料。	10 名	現已接受報名	2023 年 1 月 4 日 (三)	上午 11:30- 中午 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	全免
以「手」療「心」： 和諧粉彩	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，再經中心確定參加名額)	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。	每節 10 名	現已接受報名	2023 年 1 月 5 日 (四) 2 月 2 日 (四) 3 月 3 日 (五) [可參與其中一節或全部節數]	下午 2:30- 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	全免
趣味手作班：利是封糖果籃	本院癌症病人及家屬	教授如何巧妙地運用利是封，製作出糖果籃。 *ZOOM ID: 942 5850 8249 *密碼：請於報名時向中心職員索取	12 名	現已接受報名	2023 年 1 月 6 日及 1 月 13 日 (五) [必須出席兩節]	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。	每節 20 名	現已接受報名	2023 年 1 月 7 日 (六) 2 月 4 日 (六) 3 月 4 日 (六)	上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	全免
靜心・禪繞畫 (1 月)	本院癌症病人及家屬 (每位病人最多可攜同一位家屬)	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 名	現已接受報名	2023 年 1 月 9 日及 1 月 16 日 (一) [必須出席兩節]	上午 11:00- 中午 12:30	在家中 	全免
香薰按摩一舒緩癥狀	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。	透過學習香薰按摩，舒緩治療引起的副作用和癌病癥狀。家人亦可以藉著為病人按摩，增進彼此的感情，帶來心靈上的支持和安慰。 *ZOOM ID: 938 3181 9968 *密碼：請於報名時向中心職員索取	20 名	現已接受報名	2023 年 1 月 17 日 (二)	下午 2:30- 4:15	在家中 	全免
癌症專題網上講座 - 「完成治療後之身心適應」	本院癌症病人及家屬	由臨床心理學家講解，針對病人在完成治療後，在身體、心理、工作、社交及生活上所需的各類適應。 *ZOOM ID: 920 8856 3215 *密碼：請於報名時向中心職員索取	20 名	現已接受報名	2023 年 1 月 17 日 (二)	下午 3:00- 4:30	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。	每節 20 名	現已接受報名	2023 年 1 月 19 日 (四) 2 月 16 日 (四) 3 月 16 日 (四)	上午 11:30- 中午 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	全免
生命故事冊	本院癌症病人	在 4 節小組內與組員回顧自己的生命歷程，將人生的里程碑、重大決定和轉變都一一紀錄下來，製作成獨一無二的生命故事冊。	10 名	現已接受報名	2023 年 1 月 27、2 月 3、 10、17 日 (五) [必須出席四節]	下午 2:30- 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	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 合辦單位：伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 及 寧養中心	每節 20 名	現已接受報名	2023 年 1 月 31 日 (二) 2 月 28 日 (二) 3 月 28 日 (二)	下午 2:15- 3:45	在家中 	全免
「療癒・心・生活」輕彩繪小組	從未參加過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。	「輕彩繪」源自台灣，只要一支彩繪毛筆，以簡單輕鬆的方式，就讓人注重當下，帶來無限幸福感和成就感。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。	10 名	現已接受報名	2023 年 2 月 6 日及 2 月 13 日 (一) [必須出席兩節]	上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	全免
「趣味手作班：捲紙藝術畫	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	捲紙，又稱衍紙，是源自歐洲的精美紙工藝，是把紙條一圈一圈捲起來，再以手捏出各種造型，組成各種圖案。簡單易學，毋須藝術經驗，就能輕易創作出美麗的捲紙作品。 *ZOOM ID: 967 0043 9325 *密碼：請於報名時向中心職員索取	12 名	現已接受報名	2023 年 2 月 8 日及 2 月 15 日 (三) [必須出席兩節]	下午 2:30- 4:30	在家中 	全免
一花一世界	本院癌症病人	透過問答與靜坐，培養平常心。 合辦單位：伊利沙伯醫院癌症病人資源中心 佛教覺醒心靈關顧服務	10 名	現已接受報名	2023 年 2 月 9 日 (四)	上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 	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
「同路同行」乳癌及婦科癌適應小組	本院乳癌 / 婦科癌病人 (半年內確診或治療中優先; 完成治療者列作後備)	與同路人一起分享患病後所帶來的適應問題、治療後護理貼士、預防淋巴水腫及壓力處理等, 並有過來人義工分享經驗。	10 名	現已接受報名	2023 年 2 月 20 日及 2 月 27 日 (一) [必須出席兩節]	下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 ★	全免
「義乳之選擇與配戴」講座	本院乳癌病人	講解佩戴義乳的重要性、義乳種類及功能、胸圍及義乳的選擇、清潔及保養等	15 名	現已接受報名	2023 年 2 月 22 日 (三)	下午 2:30- 3:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 ★	全免
「四季養生之道」中醫講座	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: 974 1343 7803 *密碼: 請於報名時向中心職員索取	50 名	現已接受報名	2023 年 2 月 24 日 (五)	下午 2:30 - 4:00	在家中 	全免
禪修初探	本院癌症病人	學習禪修靜坐, 培養專注及耐力。 合辦單位: 伊利沙伯醫院癌症病人資源中心 佛教覺醒心靈關顧服務	10 名	1 月 16 日	2023 年 3 月 2 日及 3 月 9 日 (四) [必須出席兩節]	上午 11:00- 下午 1:00	癌症病人資源 中心 ★	全免
靜心・禪繞畫 (3 月)	本院癌症病人及家屬 (每位病人最多可攜同一位家屬)	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 名	1 月 16 日	2023 年 3 月 6 日及 3 月 13 日 (一) [必須出席兩節]	上午 11:00- 中午 12:30	在家中 	全免
腸癌適應小組	本院腸癌病人 (兩年內新確診優先)	與同路人一同認識及學習治療期間自我照顧貼士、康復後的生活方式建議、鬆弛和減壓之道、相關社區資源等; 過來人義工分享復康心得。	10 名	1 月 16 日	2023 年 3 月 10 日及 3 月 17 日 (五) [必須出席兩節]	下午 2:30- 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 ★	全免
「我要瞓得好」優質睡眠小組	本院癌症病人	癌症患者容易出現睡眠困擾的情況, 睡眠不足會導致疲勞、記憶力及專注力下降, 影響日常生活。此小組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。	10 名	1 月 16 日	2023 年 3 月 14 日及 3 月 21 日 (二) [必須出席兩節]	下午 2:30 - 4:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心 ★	全免
趣味手作班: 繩結飾物 (II)	本院癌症病人優先; 癌症病人家屬暫列為後備	中國結編織技巧千變萬化, 「結」字充滿了力量、和諧、感情的色彩。學好基本結法, 加入自己的創意, 便能創出各式用途的繩結作品。 *ZOOM ID: 985 8422 4953 *密碼: 請於報名時向中心職員索取	12 名	1 月 16 日	2023 年 3 月 15 日及 3 月 22 日 (三) [必須出席兩節]	下午 2:30- 4:30	在家中 	全免

義工活動一覽

1-3 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
義工活動 - 法式泡芙製作	本院之有效註冊義工	邀請本院義工參加料理法式甜品-泡芙的義工活動。藉活動與義工們相聚、得知各義工的近況, 而製作成品可與親友一同分享。	20 人	現已接受報名	2023 年 3 月 23 日 (四)	下午 3:00-4:30	在家中 	全免
義工活動 - 福兔迎祥賀新歲	本院之有效註冊義工	久違的義工新春活動再次舉辦! 來年新春向大家拜個早年外, 我們精心準備醫院定向尋寶遊戲及大抽獎。期待各義工於新春相聚!	70 人	現已接受報名	2023 年 1 月 8 日 (日)	上午 10:00- 中午 12:30	本院 M 座 地下 ★	全免
義工活動 - 桌上遊戲義工班	有意以桌遊形式服務病人	每一節講解一至二款簡單的桌上遊戲。義工可即場試玩及學習如何以桌遊服務院內病友。[必須出席 3 節]	6 人	現已接受報名	2023 年 3 月 13 日 (一) 3 月 20 日 (一) 3 月 27 日 (一)	下午 3:00-4:30	伊利沙伯醫院 病人資源 中心 ★	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
義工手作時光: 新年盆栽	本院癌症服務之義工	農曆新年除了可以擺放大桔、年花等應節植物外, 多肉植物也是一個不錯的選擇! 動一動手, 佈置一盆別具新年氣氛的盆栽, 一起過個更旺更有意義的新年!	10 名	現已接受報名	2023 年 1 月 12 日 (四)	下午 2:30-4:30	癌症病人 資源中心 ★	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

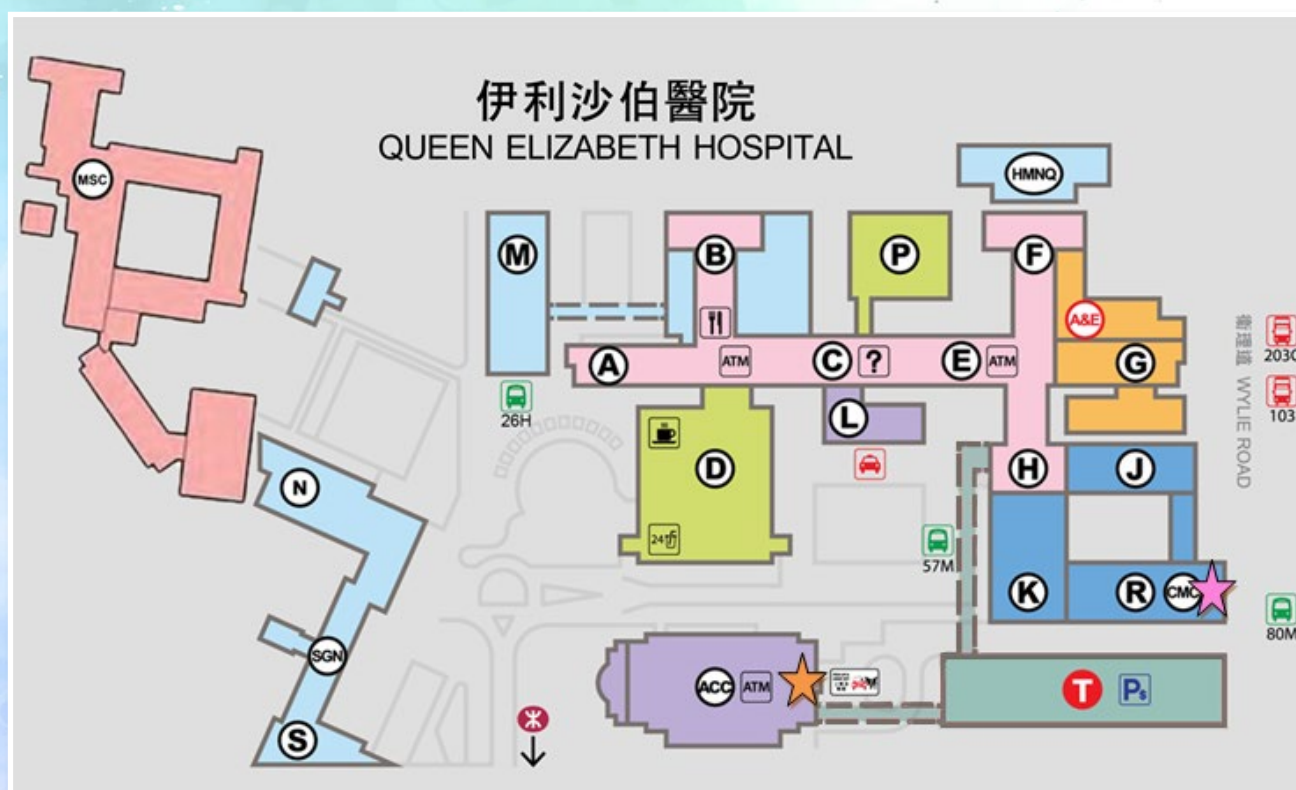
3) 註有  圖像, 代表該活動將於網上透過視像進行, 參加者必須預先於手機或電腦下載程式



伊利沙伯醫院 病人資源中心

2023
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



伊利沙伯醫院
病人資源中心
網址

★ 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
Facebook 專頁