

伊利沙伯醫院 病人資源中心



2024
第一期

- 「快樂」與「健康」的秘笈
- 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

「快樂」與「健康」

我們經常祝別人身體健康，若然我祝賀大家要「精神健康」，大家會覺得我很奇怪嗎？

都市人很多時做運動的關注點放在身體健康上，然而，運動不僅有助於塑造健康的體魄，還能夠提升心理狀態、減輕壓力、增強情緒穩定性。

首先，運動被廣泛證明對於改善心情和增強情緒穩定性非常有效。當我們運動時，身體會釋放出多巴胺和內啡肽等神經遞質，這些物質能夠提升我們的情緒，帶來快樂和放鬆的感覺。此外，運動還能夠降低焦慮和抑鬱的程度，幫助我們應對壓力和情緒困擾。

其次，運動有助於改善睡眠質量。良好的睡眠對於維持良好的精神健康至關重要。當我們通過運動消耗能量並使身體疲勞時，我們更容易入睡並獲得更深層的睡眠。充足的睡眠可以提升我們的注意力、專注力和情緒穩定性，使我們在日常生活中更加充滿活力和抵抗力。



的秘笈

此外，運動還能夠幫助我們建立積極的身體形象和自尊心。通過運動，我們可以改善體態、增強體力和耐力，提高自信心和自尊心。這種積極的身體形象和自我價值感能夠積極影響我們的心理狀態，使我們更加樂觀、自信地面對生活中的挑戰。

最後，運動也是一種社交和交流的方式。參加團隊運動或與朋友一起運動可以增強社交聯繫，提升人際關係。這種社交互動可以減輕孤獨感，增加快樂感和幸福感。此外，與他人一起運動還可以提供支持和動力，使我們更有動力堅持運動習慣。

總之，運動對於心理健康的重要性，我相信大家都明白，但最重要就是要有行動！在這裡向大家介紹地區康健中心／地區康健站，這兩個單位每月不時有各類健體運動項目供大家報名參與，並有不同健康資訊、講座及工作坊，讓大家在參與他們的活動過程中，慢慢建立良好的生活習慣。病人資源中心不時也會舉辦一些運動項目，也歡迎大家參與呢。

身體健康與精神健康息息相關，快快讓運動成為我們生活中的一部分，享受運動所帶來的愉悅和好處。最後，祝大家「身心健康」！



康樂及文化事務署運動示範短片



油尖旺地區康健站



九龍城地區康健站



黃大仙地區康健中心



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。	10 人	現已接受報名	2024 年 1 月 13 日 (六) 3 月 9 日 (六)	上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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。	10 人	現已接受報名	2024 年 1 月 27 日 (六) 3 月 27 日 (六)	上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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。	12 人	現已接受報名	2024 年 1 月 13 日 (六)	上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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。	12 人	現已接受報名	2024 年 2 月 3 日 (六)	上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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。	12 人	現已接受報名	2024 年 3 月 9 日 (六)	上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
照顧者專屬系列：合家歡整糕 Go!	於九龍中醫院聯網覆診之患者及家屬 / 照顧者優先 (家庭參與優先)	趁農曆新年與家人一同製作應節賀年糕點，健康無添加，亦可與家人共創美好回憶。參加者可於本節工作坊與家人製作山楂紅棗糕，消滯解膩，冀大家在佳節也可吃得健康。	10 個家庭 (每家庭上限為 2 人)	現已接受報名	2024 年 1 月 20 日 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	香港佛教醫院 C 座 1 樓 	全免
中醫系列：「中醫治療中風」講座	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之病人及家屬優先	分享及講解中醫如何在中藥、針灸、艾灸、推拿及飲食上治療中風，以及處理中風後遺症。	40 人	現已接受報名	2024 年 1 月 6 日 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
復康同喜動瑜伽工作坊 - 體驗課	輕度至中度中風患者、需使用助行工具或因病患致肢體活動受影響人士，於九龍中醫院聯網覆診之病友優先	經歷病患及治療，患者或會發現身體未如以往般靈活，容易失去平衡、常感疲乏，增加跌倒的風險及自我照顧的信心。是次工作坊由專業義務瑜伽導師團隊帶領參加者利用椅子練習坐式瑜伽式子及呼吸法，冀協助參加者改善身體平衡感、靈活程度，增加對復康的信心。	20 人	現已接受報名	2024 年 1 月 13 日 (六)	下午 2:00-3:00	香港佛教醫院 C 座 1 樓 	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
隨心起舞工作坊	於九龍中聯網覆診之病友/ 照顧者優先； 社區人士 (歡迎需使用拐杖或輪椅等助行工具人士參與)	每個人也有自己的舞步，透過舞蹈可以分享自己的夢與想。「舞動所能」透過融合不同人士的身體狀態及能力，讓參加者透過舞蹈展現自我，享受舞蹈帶來喜悅。歡迎你前來隨心起舞，享受身心喜動的樂趣。	10 人	現已接受報名	2024 年 1 月 18 日 (四)	下午 2:30-4:30	香港佛教醫院 C 座 1 樓 ★	全免
復康同喜動 瑜伽工作坊 - 正式課程	輕度至中度中風患者、 需使用助行工具或因 病患致肢體活動受影響 人士，於九龍中聯網 覆診之病友優先	經歷病患及治療，患者或會發現身體未如以往般靈活，容易失去平衡、常感疲乏，增加跌倒的風險及自我照顧的信心。 是次工作坊由專業義務瑜伽導師團隊帶領參加者利用椅子練習坐式瑜伽式子及呼吸法，冀協助參加者改善身體平衡感、靈活程度，增加對復康的信心。	12 人	現已接受報名	2024 年 1 月 22 日 - 4 月 8 日 (逢星期一， 12/2 及 1/4 除外)	下午 3:00-4:00	香港佛教醫院 C 座 1 樓 ★	全免
靜觀心導遊 - 「吾心悟心」 體驗課	九龍中醫院聯網病友 及家屬/ 照顧者優先； 社區人士	營營役役的生活令我們時感疲憊，去一趟旅行就像生活的驛站，換了地方，少了牽掛，重遇更有力量的自己，享受屬於自己的時刻。回想過去，你何曾讓自己的內心休息，探索及整理自己的需要，走一趟心的旅程？	20 人	現已接受報名	2024 年 2 月 28 日 (三)	下午 2:30-4:00	香港佛教醫院 C 座 1 樓 ★	全免
靜觀心導遊 - 正式課程	九龍中醫院聯網病友 及家屬/ 照顧者優先； 社區人士	持續練習靜觀有助我們調整意念，覺察自己，探索自己 心安之處。期待在這趟靜觀心導遊與你同悠，關顧自己，連繫我心。	20 人	現已接受報名	2024 年 3 月 6 日 - 4 月 24 日 (三)	下午 2:30-4:00	香港佛教醫院 C 座 1 樓 ★	全免
出外飲食 要健康	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	註冊營養師分析餐牌上食物的營養價值，令大家出外識揀「好」食物（如茶餐廳、車仔麵/ 米線舖、快餐、飲茶、西餐、東南亞餐廳等）	40 人	現已接受報名	2024 年 3 月 6 日 (三)	下午 3:15-4:45	伊利沙伯醫院 A 座地下 研討室 ★	全免
中醫系列： 「中醫防治 痛風」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	分享及講解中醫如何在中藥、針灸及飲食上預防及治療痛風。	40 人	現已接受報名	2024 年 3 月 16 日 (六)	上午 10:00- 中午 12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免

* 備註：1) 活動時間、場地及安排可能會因應各樣因素而作出更改。
 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

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
記憶力訓練小組	本院癌症病人	透過不同的健腦運動、互動練習和行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法。	12名	現已接受報名	2024年 1月3日至 1月31日 (逢星期三， 1月17日除外)	下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	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牀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 30名	現已接受報名	2024年 1月6日(六) 2月3日(六) 3月2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
以「手」療「心」： 和諧粉彩	本院癌症病人 (報名者將先列作 後備，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 8名	現已接受報名	2024年 1月9日(二) 2月1日(四) 3月1日(五)	1月及3月： 下午 2:30 - 4:30 2月： 上午 10:30- 中午 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	全免
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。	16名	現已接受報名	2024年 1月11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
癌症專題 網上講座： 「痲痺與 疼痛 處理」 中醫講座	本院癌症病人 及家屬	從中醫角度講解如何處理與癌症相關的疼痛及痲痺症狀，分享食療、穴位保健等。	30名	現已接受報名	2024年 1月17日(三)	下午 3:00-4:30	在家中 (透過 Zoom 參與)	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 30名	現已接受報名	2024年 1月18日(四) 2月15日(四) 3月21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
酒精墨水 小組	本院癌症病人 (從未參加過 此活動優先)	日本酒精墨水藝術是流行於歐美的新興藝術，利用酒精及酒精墨水，跟隨墨水的流動，藉由風力推動便能動創造具有個人特色、夢幻、抽象的美麗畫作。作畫的過程，社工會用簡單的方法引導你發掘更多內在自我，了解自己及和周遭人事物關係的藝術陪伴，暫時忘卻煩憂，感受當下的輕鬆自在。	8名	現已接受報名	2024年 1月23日及 2月6日(二)	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： 迷你黏土 賀年桔	本院癌症病人 (報名者將先列作 後備，經中心 確定參加名額)	義務導師將教授用輕黏土製作迷你賀年桔，送禮及用來裝飾家居都很適合，倍添新年氣氛。	11名	現已接受報名	2024年 1月24日及 1月31日(三)	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
「氣促知多啲」網上講座	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。	30 名	現已接受報名	2024 年 1 月 30 日 (二) 2 月 27 日 (二) 3 月 26 日 (二)	下午 2:15 - 3:45	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
趣味手作班：迷你黏土蛋糕	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	正月初七，又稱「人日」，義務導師將教授用輕黏土製作迷你蛋糕，祝人人生日快樂。	11 名	現已接受報名	2024 年 2 月 16 日 (五)	上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 	全免
「療癒・心・生活」輕彩繪小組	本院癌症病人 (從未參加過此活動優先)	「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。	8 名	現已接受報名	2024 年 2 月 22 日至 3 月 7 日 (逢星期四，共 3 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
肺癌適應小組	本院肺癌病人及家屬	與同路人一起學習及分享如何改善癌症和治療所帶來的不適和副作用；分享面對治療之心理壓力，並學習處理心得；練習養肺運動等。	12 名	1 月 11 日	2024 年 3 月 1 日及 3 月 8 日 (五)	上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 	全免
腸癌適應小組	本院腸癌病人及家屬	一同分享治療期間自我照顧貼士及康復後的生活方式建議，學習鬆弛和減壓之道，並有康復者分享復康心得；香港癌症基金會介紹相關社區資源。	12 名	1 月 11 日	2024 年 3 月 6 日及 3 月 13 日 (三)	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	本院癌症病人 (從未參加過此活動優先)	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。	10 名	1 月 11 日	2024 年 3 月 11 日至 3 月 25 日 (逢星期一，共 3 節)	上午 10:30- 中午 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 	全免
趣味手作班：拼貼藝術小罐	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	歐洲拼貼 (Decoupage，又名蝶古巴特) 源自歐洲的手工藝術，是把美麗的圖案剪裁，掃上保護膠水，拼貼裝飾於物品上。	11 名	現已接受報名	2024 年 3 月 15 日及 3 月 22 日 (五)	上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 	全免
癌症聊天室	本院癌症病人	面對癌症噩耗時，與其自己獨自面對和擔心，不如認識同路人，互相分享經驗。工作坊亦會透過手工、桌遊等方式，讓自己整理思緒、抒發感受。	每節 10 名	現已接受報名	2024 年 1 月 16 日 2 月 20 日 3 月 19 日 (二)	下午 2:30-3:30	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。	每節 10 名	現已接受報名	2024 年 1 月 19、26 日、 2 月 2、9 日 (五)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 	全免

義工活動一覽

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
義工手作時光：「星之花」療愈體驗	本院癌症病人資源中心之義工	透過簡單及重複的繞線動作，專注當下，覺察自我，感受療愈的正念狀態，並反思參與義工服務得著，重拾初心。	12 名	現已接受報名 (報名及查詢： 3506 5393)	2024 年 2 月 21 日 (三)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 	全免
義工新春旅行	本院病人資源中心之義工	[大嶼山東涌一日游] 乘昂坪 360 纜車去遊覽昂坪市集及寶蓮寺，於大嶼山寶蓮寺享用馳名素宴，之後乘旅遊巴士登上天壇大佛，再前往大澳自由遊覽大澳水鄉，遊覽吉慶後街天后古廟，日佔時期日軍指揮部石麟閣，棚屋，海味曬場及水鄉海味街等	60 名	現已接受報名 (報名及查詢： 3506 6536)	2024 年 3 月 2 日 (六)	上午 9:00- 下午 5:00	集合地點： 伊利沙伯醫院 M 座地下 3 室 	待定

* 備註：1) 活動時間、場地及安排可能會因應各樣因素而作出更改。

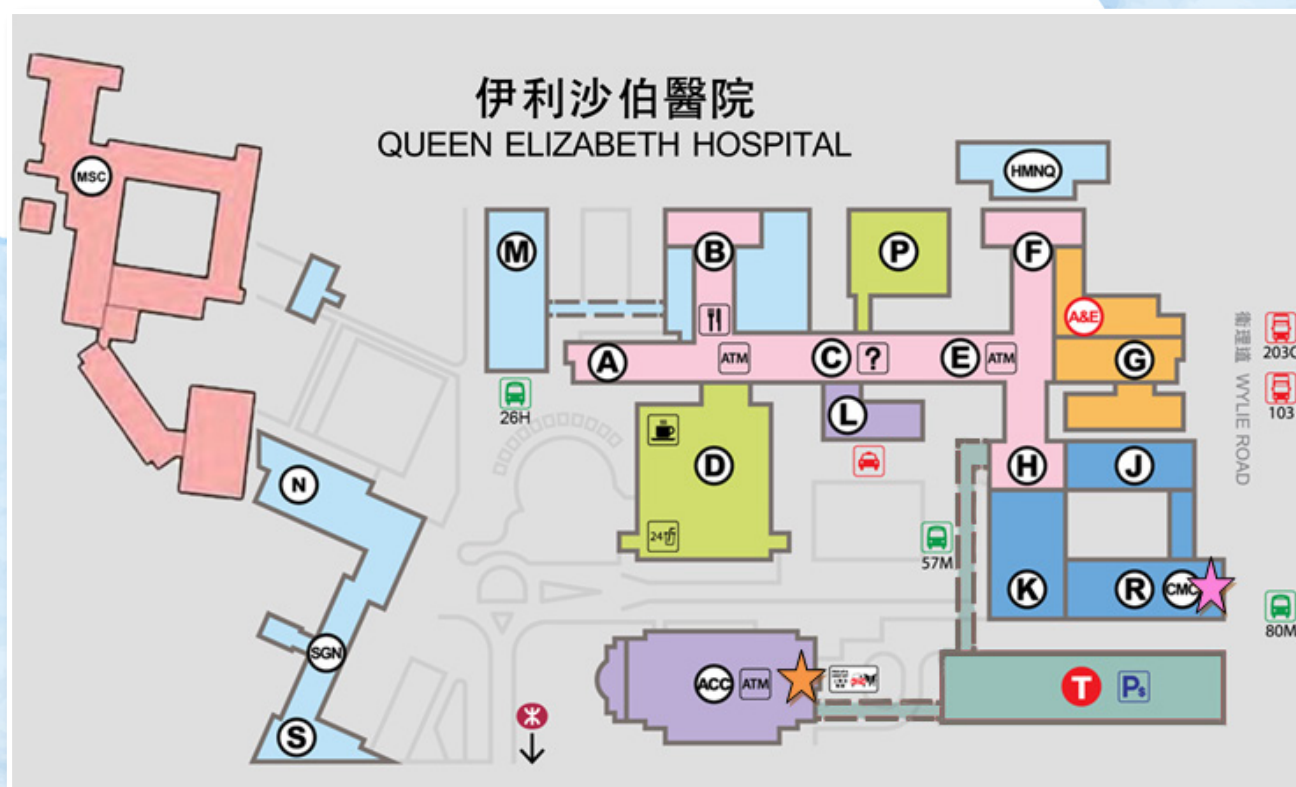
2) 註有  圖像，代表該活動將會是實體進行

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

2024
第一期



★ 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