

伊利沙伯醫院 病人資源中心

互心
資訊站

2024
第三期

- 專注當下 用快門記錄生活
- 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

專注當下 用快門記錄生活



走到街上，看到蔚藍的天空、路邊盛開的花朵、一個懸浮在空中巨型的心形氣球，你會逕自走過，還是拿出手機，記錄這些動人心弦的畫面呢？其實，攝影除了可以記錄生活點滴外，亦有撫慰心靈的作用。



「攝影」讓人們專注於當下

攝影本身是一件需要你「活在當下」才能做的事情。當你發現吸引你的東西並決定使用手機、相機來捕捉時，你的感官以及頭腦精神都集中在對焦畫面上，你可能會觀察到平時沒注意的小細節，對周遭環境事物也變得更敏銳。充分專注在你當下經歷的事情，能讓你暫時忘掉了心頭上的種種煩憂。

「攝影」讓人們重新認識自己

當你打開電子相冊重新翻閱自己拍的照片，可能會發現相片表達著某象徵意義與隱晦的情緒，因為我們在攝影時，都會下意識地拍下我們當下「有感覺」的事物。當你好好整理這些相片，你會發現你的潛意識會讓你在不同時期，發展了不同的拍照模式，你會看見自己潛藏的另一面，也讓你好好重新認識自己。



「攝影」把人們連結在一起

攝影可以自己一個人做，也可以與三五知己一起做，大家能彼此分享攝影心得，能感受人與人之間真誠的交流。相片作為溝通的媒介，是視覺語言，透過分享作品和對話，促進彼此的認識，互相了解彼此的情感和價值觀，找出共同點，把大家連結在一起。



「攝影」讓人們得到正能量

攝影是一種較容易掌握的藝術表達方法。人們在創造新事物的時候，身心會發起許多正面的變化。當你拍攝出令自己滿意的作品時，都會提升自信及自尊感。



正念攝影

正念攝影讓我們專注和聚焦於美麗事物，安於此時此地，靜下心來。聽起來十分有挑戰性，但其實只要一部智慧型手機，就能讓人容易進入正念攝影的狀態。正念攝影不比較美醜，沒有光影色彩的要求，沒有設備的高低，沒有



好壞的批判，最重要的是，注重過程，放慢速度，學習善待自己。正念攝影可以增加積極正向的情緒、提升幸福感和對生活的欣賞，促進人們的情緒健康和復原力。

準備拍攝時，花點時間在拍攝現場站著或坐著，呼吸周圍的氣味，聆聽當下的聲音，感受那個地方的質感，觀察要拍攝的環境、人物的流動，覺察自己拍攝時的心情，將自己按下快門時的想法記錄，帶著欣賞和感激之情回味你的照片。

生命裡的每一個時期都極為重要，都值得保留。嘗試去開始正念攝影，用快門去記錄生活的美好，捕捉生命流動的瞬間，探索自我內心的富足，你會發現每一天都充滿神奇和驚喜，每一刻都值得欣賞和期待。



病人資源中心活動一覽

7-9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 7月13日(六) 8月10日(六) 9月14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 7月27日(六) 8月24日(六) 9月28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 7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 8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 9月14日(六)	上午11:00 - 中午12:15	在家中 (透過Zoom參與) 	全免
正念瑜伽(2024年第三季)	受腰背痛、坐骨神經痛困擾並正於九龍中聯網骨科/痛症科覆診之病友 註1: 活動暫不接受正接受癌症治療或於活動日期前六個月內曾接受手術之病友參加 註2: 從沒參加本中心瑜伽工作坊之病友優先	正念與瑜伽相輔相成，紓解痛症帶來的身心困擾。	18人	現已接受報名 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">* 如符合對象條件的報名人數超出名額上限，將以抽籤形式處理。</div>	正念小組(必須出席): 2024年 7月5日(五)及 9月19日(四) 瑜伽工作坊(出席率需達80%): 2024年 7月12日至 9月13日 (逢星期五，共10節)	正念小組：下午2:30-4:00 瑜伽工作坊：下午2:00-3:15	正念小組：(5/7) 伊利沙伯醫院D座地下多用途室：(19/9) 伊利沙伯醫院R座6樓603室 瑜伽工作坊：中環擺花街1號廣場18/F (Anahata Yoga) 	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
「輕鬆自在浮游花」工作坊	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人或家屬	病人或照顧者都忙忙碌碌地面對病患，要抽一點時間關顧一下自己，享受一個輕鬆自在的空間。	8人	現已接受報名	2024年 7月17日(三)	下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院 病人資源中心 ★	全免
肺系疾病的中醫治療及保健	九龍中醫院聯網病友及家屬/照顧者優先；社區人士	從中醫角度認識帶狀疱疹，介紹中醫常用的治療方法。	40人	現已接受報名	2024年 8月17日(六)	上午10:00- 中午12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
「心靈點滴---滴膠創作」工作坊	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人或家屬	病人或照顧者心靈健康好重要，透過創作獨一無二的滴膠作品，專注此時此刻，讓心靈得以平和。	8人	現已接受報名	2024年 8月21日(三)	下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院 病人資源中心 ★	全免
單腳踏實地-善別輔導小組	過去半年至兩年內經歷喪偶人士(伊利沙伯醫院病人/家屬優先)(報名者需先與社工面談，以確定是否合適參加小組)	伴侶離世，每個人都有不同的反應，有人會頓失方向，強烈的孤單和哀傷湧上心頭；有人會寄情於其他事物，希望減少想起離別的痛。處理哀傷，沒有分對或錯的方法，只有適合與不合。透過參與小組，可以與同樣經歷喪偶的同路人互相分享、扶持，找到舒適的步伐和方法去面對這份缺失。	8人	現已接受報名	2024年 9月6、13、 20、27日 10月4、18、 25日 11月1日(五)	下午 2:30-4:30 (9月27日 除外： 下午 1:00-3:00 11月1日 為戶外 活動， 時間待定)	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
營養講座：營養師談生酮飲食	九龍中醫院聯網病友及家屬/照顧者優先；社區人士	我們都知道飲食與自身的健康有很重要的影響，但對於人們的精神健康又有影響嗎？註冊營養師跟大家分享食物營養跟我們精神健康的關係，有哪些食物能讓人「越吃越開心」？	40人	現已接受報名	2024年 9月25日(三)	下午 3:15-4:45	待定	全免

* 如符合對象條件的報名人數超出名額上限，將以抽籤形式處理。

* 如符合對象條件的報名人數超出名額上限，將以抽籤形式處理。



* 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

7-9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
茶禪	本院癌症病人及家屬	透過茶禪活動放鬆身心。 (此活動與佛教覺醒心靈關顧服務合辦)	12名	現已接受報名	2024年 7月4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
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30名	現已接受報名	2024年 7月6日(六) 8月3日(六) 9月7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
"Art Like" 自療工作坊 (【星之花】療愈之旅)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	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。	8名	現已接受報名	2024年 7月15日及 7月22日(一)	上午10:30- 中午12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
放射治療講座	本院癌症病人及家屬	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	2024年 7月18日 8月15日 9月12日(四)	上午11:30- 下午12:30	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	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	繩結編織技巧千變萬化，「結」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。這次工作坊導師會教授編織手繩及掛飾。	11名	現已接受報名	2024年 7月19日及 7月26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
中西薈萃健體氣功班 (第四班)	本院癌症病人及家屬 (須完成電療/化療)	癌症病人除身體受癌病折磨外，其心靈及其家人也或多或少都受著各種的壓力和恐懼。為是之故，物理治療師特意選用中西薈萃健體氣功，透過練習，以達至調身、調心和調息之療效，好讓癌症病人能改善及提升其體質和心理質素。	10名	現已接受報名	2024年 7月11、25日、 8月1、15日(四)	下午 4:00-5:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	每位 \$30
「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。	每節30名	現已接受報名	2024年 7月30日(二) 8月27日(二) 9月24日(二)	下午 2:15-3:45	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
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 7月31日至 8月28日 (逢星期三， 8月14日除外)	上午11:00- 中午12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
禪修初探	本院癌症病人及家屬	學習禪修靜坐，培養專注及耐力。 (此活動與佛教覺醒心靈關顧服務合辦)	12名	現已接受報名	2024年 8月1日及 8月8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
「和」你畫：和諧粉彩小組	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、溫暖和療愈的作品，從中發現自己，與自己心靈交流，享受心靈平靜的療愈時間。	8名	現已接受報名	2024年 8月6日至 8月20日 (逢星期二， 共3節)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
靜心・禪繞畫 (色彩篇)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	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。	8名	現已接受報名	2024年 8月12日至 8月26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：創意黏土	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	不少癌症病人面對手指麻痺的問題，製作黏土的過程，可訓練手指的靈活性和舒緩麻痺不適的感覺，歡迎你來參與，與同路人分享交流，義務導師將教授製作輕黏土飾品。	11名	現已接受報名	2024年 8月16日及 8月23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
"Art Like" 自療工作坊 (慢活・流沙畫)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	看著七彩的沙子如沙漏緩緩留下來，學習慢活，專注自己，洞察當下，療愈心靈。	8名	現已接受報名	2024年 8月22日(四)	下午 2:30-4:30	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
中西薈萃健體氣功班 (第五班)	本院癌症病人及家屬 (須完成電療/化療)	癌症病人除身體受癌病折磨外，其心靈及其家人或多或少都受著各種的壓力和恐懼。為此之故，物理治療師特意選用中西薈萃健體氣功，透過練習，以達至調身、調心和調息之療效，好讓癌症病人能改善及提升其體質和心理質素。	10名	現已接受報名	2024年 8月29日、 9月12、26日、 10月10日(四)	下午 4:00-5:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	每位 \$30
抄經觀自在	本院癌症病人及家屬	經者，徑也；通往智慧的路徑。歡迎您們來抄寫「心經」，看看在這條智慧的道路，您得著了什麼？ (此活動與佛教覺醒心靈關顧服務合辦)	12名	現已接受報名	2024年 9月5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
單腳踏實地 - 善別輔導小組	過去半年至兩年內經歷喪偶人士 (伊利沙伯醫院病人/家屬優先) (報名者需先與社工面談，以確定是否合適參加小組)	伴侶離世，每個人都有不同的反應，有人會頓失方向，強烈的孤單和哀傷湧上心頭；有人會寄情於其他事物，希望減少想起離別的痛。處理哀傷，沒有分對或錯的方法，只有適合與不合。透過參與小組，可以與同樣經歷喪偶的同路人互相分享、扶持，找到舒適的步伐和方法去面對這份缺失。	8名	現已接受報名	2024年 9月6、13、 20、27日 10月4、18、 25日 11月1日(五)	下午 2:30-4:30 (9月27日 除外： 下午 1:00- 3:00 11月1日 為戶外 活動， 時間待定)	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
趣味手作班：拼貼燈籠	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 9月6日及 9月13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
隨心·流·流體藝術小組	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	跟隨酒精墨水及流體顏料的流動，創造夢幻而抽象的美麗畫作，感受當下的輕鬆自在。	8名	現已接受報名	2024年 9月9日至 9月30日 (逢星期一)	上午10:30- 中午12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
DIY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 9月19日(四)	上午11:30- 下午12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
"Art Like" 自療工作坊 (粉彩仿玻璃之聖花藝術)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	結合傳統和諧粉彩元素同新式聖花藝術獨創透明技巧，製作仿玻璃畫，學習從製作過程中訓練專注，為生活空間添置一份獨特的擺設。	8名	現已接受報名	2024年 9月20日、 9月27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
「藥補不如食補 - 秋冬養生」中醫講座	本院癌症病人及家屬	中醫認為人的體質各有不同，順應時節養生有助固本培元。這個講座會從中醫角度介紹中醫適時養生的概念和資訊。	80名	現已接受報名	2024年 9月21日(六)	上午10:00- 中午12:00	伊利沙伯醫院 M座地下演講廳 ★	全免

義工活動一覽

7-9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
朋輩關懷義工訓練	有志服務癌症病人的癌症康復者或家屬	講解朋輩關懷義工的角色及須知、情緒處理、溝通及關懷技巧、認識醫院及社區資源	12名	現已接受報名 報名及查詢： 35066393	2024年 7月8日至 7月22日 [逢星期一， 共3節， 必須全部出席]	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
義工手作時光：DIY 餐盒收納袋	本院癌症病人資源中心之義工	製作個人化的餐盒收納袋，為保護地球出一分力。	12名	現已接受報名 報名及查詢： 35066393	2024年 7月18日(四)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
樂聚中秋·人月團圓	本院義工	中秋佳節，人月團圓，邀請義工一同慶祝，玩下遊戲打成一片，聚首一堂做應節手作，開開心心齊賀中秋！	20名	現已接受報名 報名及查詢： 35066536	2024年 9月12日(四)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 O座地下多用途室 ★	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。

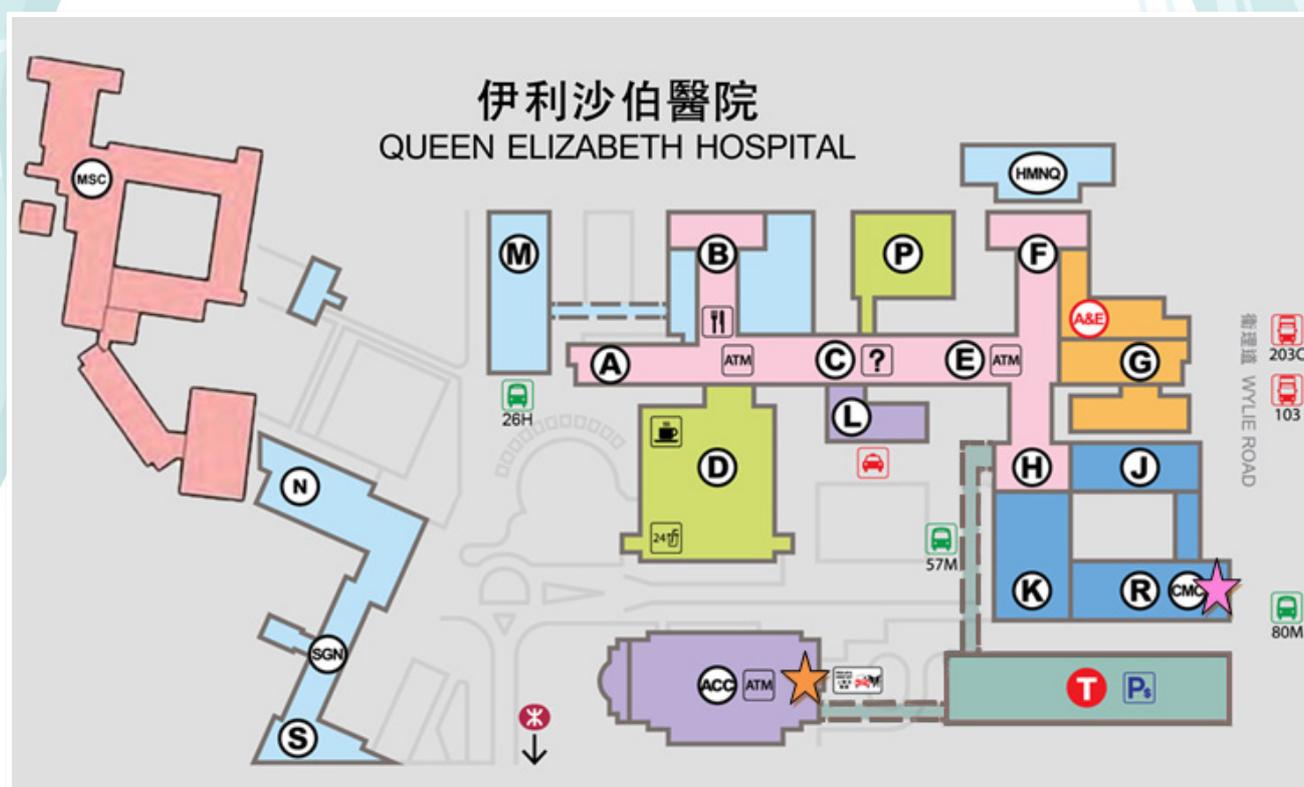
2) 註有 ★ 圖像，代表該活動將會是實體進行

3) 註有 zoom 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
第三期



★ 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

★ 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