

伊利沙伯醫院 病人資源中心

互心
資訊站

2024
第四期

- 踏出 · 探索 · 覺察
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動



《踏出 · 探索 · 覺察》

感恩來到

匆匆過了大半年，回想第一日坐低，看到一本空白的記事簿，貼上一張便條「留下來給你用」，原來有人為自己的來臨而預備，就是感恩。

走出安舒區，來到新環境，面對不熟識的範疇，滿是挑戰，要放下舊我，重新學習和調整，正是提升自己的機會，也是我來的目的。



**感恩是對某人或某事產生的一種善意，對某人或某事的出現表達欣賞
感恩能減少埋怨、增加正面的詮釋和成長。**

在生活中發掘感恩事，為自己增加正能量，你有甚麼大大小小的感恩事項呢？

「大家庭」

認識一個又一個「大家庭」（病人互助組織），每個「家庭」都努力付出，有的堅守著「得到醫治而報恩」的初心，希望其他病友也得到適切的幫助，彼此間無私的支持和關顧，「大家庭」就是這樣建立。

即使有時「家人」因著緊而說話會直接一點，共同目標都是做好服務，需要一同努力來維繫，始終都是「一家人」。

疫情過後，陸續恢復各類服務，各盡其職，互相配合，突破身上病患限制，看到他們的魄力、智慧和愛。

**「守其初心，始終不變」
謹記最初的初衷和原因**



尋覓方向

從故有中添加新元素，在瑜伽班加入「正念」，身心並重，相輔相成。

關心和接納今日的自己，拿捏「正念」的方向，各有不同的體會，有的沒甚麼感覺，有的覺得有幫助，痛感也得到舒緩，有的將「正念」成為生活習慣，在面對困難時應用，有的探索更多，不單止呼吸練習，進而在步行、食物品嚐中實踐。

*在生活中探索，尋覓可能性，嘗試就可能體會到更多
「你今日關心咗自己未？」*



此時此刻

在浮游花和滴膠小組中，使我最深印象，就是參加者全副精神都「集中」在這一刻，寧靜一遍，十分投入，眼睛注意力全放在面前的作品，面帶著最自然的微笑，肩膀放鬆，煩瑣都放下。

*站在「過去」或「將來」，眼前的東西都看不見
有甚麼東西令你站不「現在」？*



《五感覺察練習》

1. 眼：看見什麼？是什麼形狀？什麼顏色？
2. 耳：聽到什麼？心跳聲？冷氣機聲？雨聲？
3. 口：進食的食物是什麼味道？甜？苦？又甜又苦？
4. 鼻：聞到什麼氣味？花香？水果香味？飯味？
5. 皮膚：觸摸到什麼？粗糙？滑滑？冷冷？

在生活中，可多用五感了解自己與環境的互動，提高自己對情緒的敏感度，接納自己的狀態。

了解自己，接納自己，建立健康身心靈，繼續向前行。



病人資源中心活動一覽

10-12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 10月12日(六) 11月9日(六) 12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 10月26日(六) 11月23日(六) 12月21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 10月4日(五)	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 11月8日(五)	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：照顧者心身健康	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 12月13日(五)	上午11:00- 中午12:15	在家中 (透過Zoom參與) 	全免
正念瑜伽(2024年第四季)	受腰痛、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 9月27日(五) 及 12月20日(五) 瑜伽工作坊(出席率需達80%): 2024年 10月4日至 12月13日 (除公眾假期外，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: 伊利沙伯醫院 D座地下 多用途室; 瑜伽工作坊: 中環擺花街1號 廣場18/F (Anahata Yoga) 	全免
世界「食得樂」中風日-健康教育推廣日	九龍中醫院聯網病友及家屬/照顧者; 社區人士	當日有健康講座、遊戲及社區資源攤位，讓大家掌握中風的預防、治療及復康資訊。	/	無需報名	2024年 10月7日(一)	待定	伊利沙伯醫院 D座地下大堂 	全免
「食得樂」照護食講座及互動展覽	九龍中醫院聯網病友及家屬/照顧者; 社區人士	當日有介紹吞嚥困難及軟餐的講座及製作試範，也有言語治療師講解舒適餵食的考慮、應用技巧及守則，並有不同攤位提供各類軟餐及吞嚥困難相關資訊以供參考。	軟餐工作坊: 25人 講座: 40人 展覽:不限	現已接受報名	2024年 10月18日(五)	上午10:45- 下午5:00	伊利沙伯醫院 T座2樓大堂 	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
中醫談精神與壓力	九龍中醫院聯網病友及家屬/照顧者優先; 社區人士	分享中醫處理精神壓力的方法	40人	現已接受報名	2024年10月19日(六)	上午10:00-中午12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
「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10月23日(三)	下午2:30-4:30	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
視神經脊髓炎病人飲食營養建議	視神經脊髓炎病人; 社區人士	註冊營養師講解視神經脊髓炎病人的飲食注意之處及營養建議。	40人	現已接受報名	2024年11月2日(六)	下午2:30-4:00	伊利沙伯醫院A座地下研討室 	全免
伴你同行照顧路_認知障礙症照顧者分享會IV	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; 社區人士	照顧者未必是一件苦差, 但談不上容易, 照顧認知障礙症人士更有其特別之處。齊集一群照顧者, 一起探討: 1) 插唔插喉? 搶唔搶救? 2) 住邊度? 邊度走? 3) 早啲傾, 點樣傾? 4) 自我關顧講就易, 點樣實踐俾例子, 當日更設有社區服務攤位供參加者了解服務及諮詢。	80人	現已接受報名	2024年11月9日(六)	下午1:00-5:00	伊利沙伯醫院M座演講廳 	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11月20日(三)	下午2:30-4:30	伊利沙伯醫院病人資源中心 	全免
中醫談體質分辨及中藥涼茶保健	九龍中醫院聯網病友及家屬/照顧者優先; 社區人士	介紹體質學說與中藥涼茶保健	40人	現已接受報名	2024年12月7日(六)	上午10:00-中午12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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。

『2024 暑期學生義工計劃』花絮



* 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

10-12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
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 10月3日及 10月10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
"Art Like" 自療工作坊 (療癒咖啡山水畫)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	以咖啡染色基底結合山水藝術與鉛筆技法，進行不同風格的創作，讓沒有山水畫基礎的人也能享受山水畫的樂趣。	8名	現已接受報名	2024年 10月3日及 10月17日(四)	下午 2:30-4:30	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 10月5日(六) 11月2日(六) 12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
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 10月8、15、 22日、 11月5日(二)	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	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 10月14日至 10月28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
"祝福·希望·傳愛" 聖誕送暖行動	本院癌症病人及家屬 (每人只可報其中一班)	利用幾種藝術活動，創作聖誕手作及聖誕卡，成品將轉贈病人及醫護人員。 A班：【星之花】編織 B班：輕彩繪 C班：禪繞畫	每節 12名	現已接受報名	A班：2024年 10月16日(三) B班：2024年 10月23日(三) C班：2024年 10月31日(四)	A及B班： 下午 2:30-4:30 C班： 上午 10:30-12:30	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 10月17日、 11月14日、 12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
趣味手作班：Halloween 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 10月18日及 10月25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
「我要戒口嗎？」營養講座	本院癌症病人及家屬	營養師將講解食物與癌症的關係，拆解戒口的迷思，了解適當食物攝取及營養的重要性。	80名	現已接受報名	2024年 10月19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
中西薈萃健體氣功班 (第六班)	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 10月24、31日、 11月14、28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 10月29日(二) 11月26日(二) 12月31日(二)	下午 2:15-3:45	在家中 (透過 Zoom 參與) 	全免
「義乳選擇與配戴」講座	本院乳癌病人及家屬	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。	20名	現已接受報名	2024年 10月30日(三)	下午 2:30-3:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
「同路同行」乳癌及婦科癌適應小組	本院乳癌/婦科癌病人及家屬	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。	12名	現已接受報名	2024年 11月6日及 11月20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
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 11月7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
"Art Like" 自療工作坊 (植·靜·苔蘚畫)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	苔蘚畫是一種環保且獨特的藝術形式，有著獨特的顏色和質感，不僅具有裝飾價值，還可以達到放鬆和舒緩壓力的效果，有助於營造寧靜和平和的氛圍。	8名	現已接受報名	2024年 11月7日及 11月21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
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。	8名	現已接受報名	2024年 11月8日及 11月15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
「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。	8名	現已接受報名	2024年 11月11日至 11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
「相中有情」攝影 治療小組	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 11月13日至 12月18日 (逢星期三， 11月20日除外， 共5節)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
網上癌症 專題講座： 「平安五寶」 之遺囑 (平安紙)、 持久授權書 知多啲	本院癌症病人 及家屬	講解平安紙及持久授權書的辦理程序、用途及注意事項。	30名	現已接受報名	2024年 11月6日(三)	下午 2:30-4:00	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 11月28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
「癌症康復 階段之飲食 宜忌」中醫 講座	本院癌症病人	癌症患者進入康復期仍然存在不少飲食上的避忌，這次講座會從中醫角度，介紹康復者在選擇飲食時的注意事項。	80名	現已接受報名	2024年 11月30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
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	現已接受報名	2024年 12月3日及 12月10日(二)	下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
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 12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
趣味手作班： 聖誕 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 12月6日及 12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
"Art Like" 自療工作坊 (聖誕限定 肌理畫)	本院癌症病人 (報名者將先列作後備，經中心確定參加名額)	肌理畫混合了水彩畫及油畫的技法，加入一種特別材料及其他素材，令畫作更有質感。聖誕將至，我們一起創作聖誕主題的肌理畫。	8名	現已接受報名	2024年 12月9日及 12月16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


義工活動一覽

10-12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
“祝福·希望·傳愛” 聖誕 送暖行動	本院癌症病人資源 中心之義工 (每人只可報 其中一班)	利用幾種藝術活動，創作聖誕手作及聖誕卡，成品將轉贈病人及醫護人員。 A班：【星之花】編織 B班：輕彩繪 C班：禪繞畫	每班 12名	現已接受報名 報名及查詢： 35065393	A班： 2024年 10月16日(三) B班： 2024年 10月23日(三) C班： 2024年 10月31日(四)	A及B班： 下午 2:30-4:30 C班： 上午10:30- 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 ★	全免
普天同慶 歡聚聖誕	本院義工	聖誕節是普天同慶的日子，怎少得我哋班義工，玩下遊戲，開開心心，歡聚同樂！	40名	現已接受報名 報名及查詢： 35066536	2024年 12月17日	下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院 D座地下 多用途室1號房 ★	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。

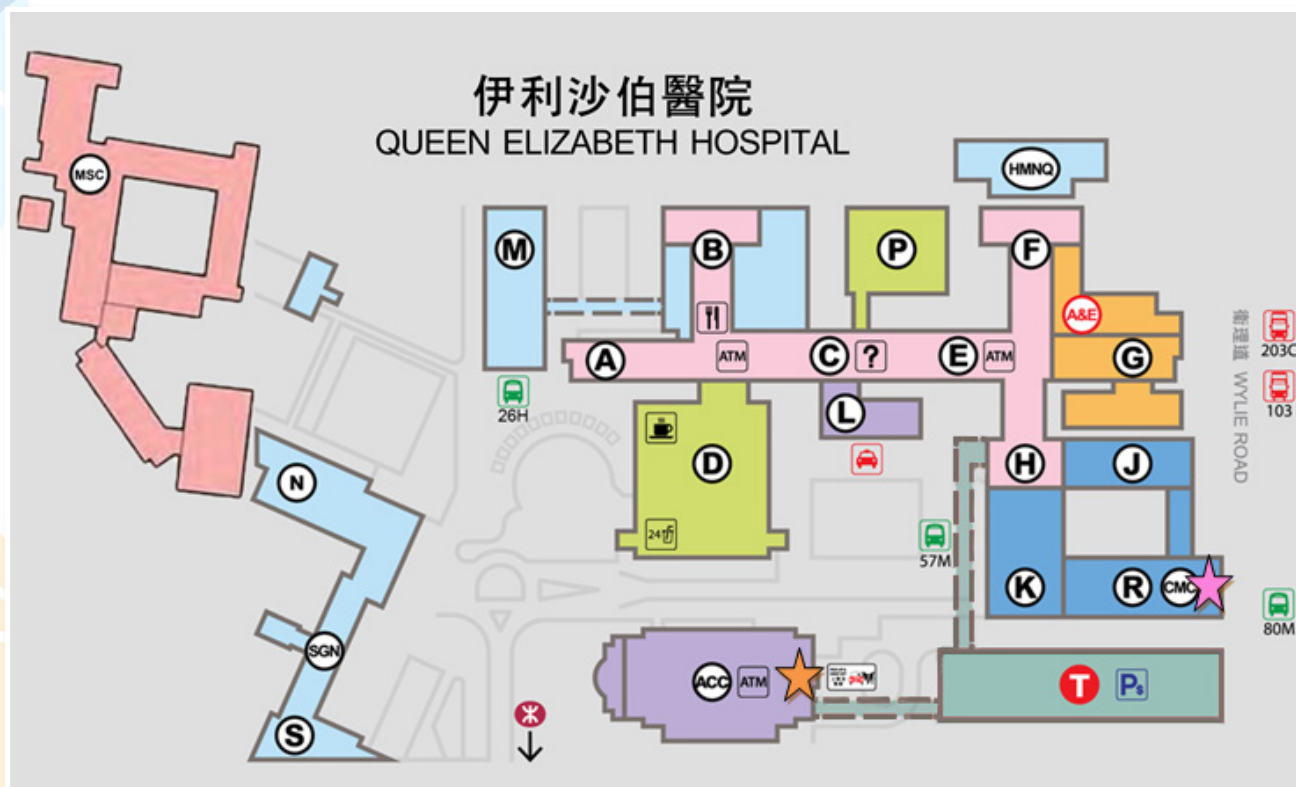
2) 註有 ★ 圖像，代表該活動將會是實體進行

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



伊利沙伯醫院 病人資源中心

2024
第四期



★ 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