

伊利沙伯醫院 病人資源中心

- 點止「食」咁簡單
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動

互心
資訊站

2025
第一期



伊利沙伯醫院
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL



點止食咁簡單

患者的「食」與「生活質素」息息相關；
同樣地，患者的進食情況與照顧者的壓力指數，亦是脈脈相通。

很多長者會因年齡老化、身體機能上或構造上、心理上或其他疾病引致有吞嚥困難的情況。部份吞嚥困難人士能夠透過言語治療師安排的訓練恢復一定程度的吞嚥能力。然而，一旦未能恢復，是否代表永遠與美食隔絕？

可能好多人心裡想：「食到咪得囉！」味道也算罷，為何還要講究食物的質地與外觀呢？食，是否只是為了攝取營養？還是當我們進食時，有營養以外的得著呢？

曾經有一位婆婆平日最愛到酒樓吃一盅兩件，中風後遇上吞嚥困難，再沒有到酒樓飲早茶。婆婆已經多個月沒有跟茶友相聚，節日慶典也不能與家人到酒樓用膳；在家中聚餐，她總是表現得悶悶不樂，因為她不喜歡自己的餸菜跟其他人的有所區別、與眾不同。婆婆喜歡自己選擇想吃什麼餸菜就夾什麼菜，縱然知道有些菜式不適合自己吃，但也喜歡這種同枱吃飯、跟大家同等待遇的感覺。吃飯，對婆婆來說是與茶友相聚、是與家人同枱共享家庭樂的時刻；吃飯，是讓婆婆感到有選擇及自主權、享受生活的時刻！



對照顧者而言，患者情緒低落、食慾不佳，往往會讓他們產生焦慮—擔心患者情緒健康之餘，亦擔心他們營養不足；為吞嚥困難的家人準備膳食本來已不容易，需要顧及到是否安全又要達到言語治療師的要求，這一切一切都會讓照顧者感到有一定程度的心理壓力。

香港社會服務聯會（下稱社聯）「照護食」工作小組自 2017 年起，致力推動「照護食」。除了讓吞嚥困難人士在食物上有更多的選擇，也研究、制定及推廣「照護食」的標準，讓照顧者有更清晰的指引、更有信心地製作適合患者享用的膳食。現時，亦積極推動吞嚥障礙友善餐廳，打破更多吞嚥困難人士的飲食障礙。

今年 10 月，九龍中聯網病人資源中心與社聯「照護食」工作小組，合辦了一個名為「食得樂」照護食講座暨互動展覽，讓患者、照顧者及公眾人士對有關主題有更深入的了解和認識。當日活動內容豐富，有兩場專題講座，分別是「認識照護食」和「吞嚥困難」，亦有由言語治療師講解「舒適餵食的選擇及應用」，更有兩場照護食的烹飪示範，以及九個互動展覽攤位。是次活動除了讓參加者及公眾人士從中瞭解到「吞嚥困難」及「照護食」的定義，亦認識到許多社區支援及相關資訊。

我們關注患者的生活質素，同樣也關心大家的飲食狀況，祝大家食得歡樂！



病人資源中心活動一覽

2025 年 1-3 月活動資訊

現已接受
報名

報名及查詢
3506 6536

活動名稱	對象	活動內容	名額	活動日期及時間	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	2025 年 1 月 11 日（六） 2 月 8 日（六） 3 月 8 日（六） 上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 （透過 Zoom 參與） 	免費
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	2025 年 1 月 25 日（六） 2 月 22 日（六） 3 月 22 日（六） 上午 11:00 - 中午 12:15	在家中 （透過 Zoom 參與） 	免費
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	2025 年 1 月 11 日（六） 上午 11:00 - 中午 12:00	在家中 （透過 Zoom 參與） 	免費
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	2025 年 2 月 15 日（六） 上午 11:00 - 中午 12:00	在家中 （透過 Zoom 參與） 	免費
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	2025 年 3 月 15 日（六） 上午 11:00 - 中午 12:00	在家中 （透過 Zoom 參與） 	免費
正念瑜伽 （2025 年第一季）	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：從沒參加本中心瑜珈工作坊之病友優先	正念與瑜珈相輔相成，紓解痛症帶來的身心困擾。	18 人 ★	正念小組（必須出席）： 2025 年 1 月 3 日（五） 3 月 26 日（三） 下午 2:30 - 4:15 瑜珈工作 （出席率需達 80%）： 2025 年 1 月 10 日至 3 月 21 日 （逢星期五，公眾假期除外，共 10 節） 下午 2:00 - 3:15	正念小組： 伊利沙伯醫院 D 座地下 多用途室 瑜珈工作坊： 中環擺花街 1 號廣場 18/F （Anahata Yoga）	免費
「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 ★	2025 年 2 月 20 日（四） 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 病人資源中心	免費
晚期病人的中醫保健	九龍中醫院聯網病友及家屬／照顧者優先；社區人士	了解中醫角度如何紓緩晚期病帶來的不適，例如失眠、疲倦、胃口差、疼痛等 建議保健食材及穴位按摩	40 人	2025 年 3 月 15 日（六） 上午 10:00 - 中午 12:00	在家中 （透過 Zoom 參與） 	免費
「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 ★	2025 年 3 月 20 日（四） 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 病人資源中心	免費

★ 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。



義工服務 / 活動一覽

2025 年 1-3 月活動資訊

現已接受
報名

報名及查詢
3506 5393

活動名稱	對象	活動內容	名額	活動日期及時間	地點	費用
義工手作時光： 一起打造 「願景圖」	本院癌症病人資源 中心之義工	願景圖 (Vision Board) 是一種療 癒的表達藝術，透過製作過 程讓我們更了解自己的願望， 將願望具體化，讓我們更有 動力去看待自己的目標。	12 名	2025 年 1 月 7 日 (二) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
義工增值訓練： 病人自殺識別 及處理	本院癌症病人 資源中心之義工 (朋輩關懷義工優先)	社工講解如何識別癌症病人 自殘或自殺念頭及義工角色 如何協助他們。	15 名	2025 年 1 月 21 日 (二) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
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	2025 年 2 月 10 日至 2 月 24 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	免費



癌症病人資源中心活動一覽

2025 年 1-3 月活動資訊

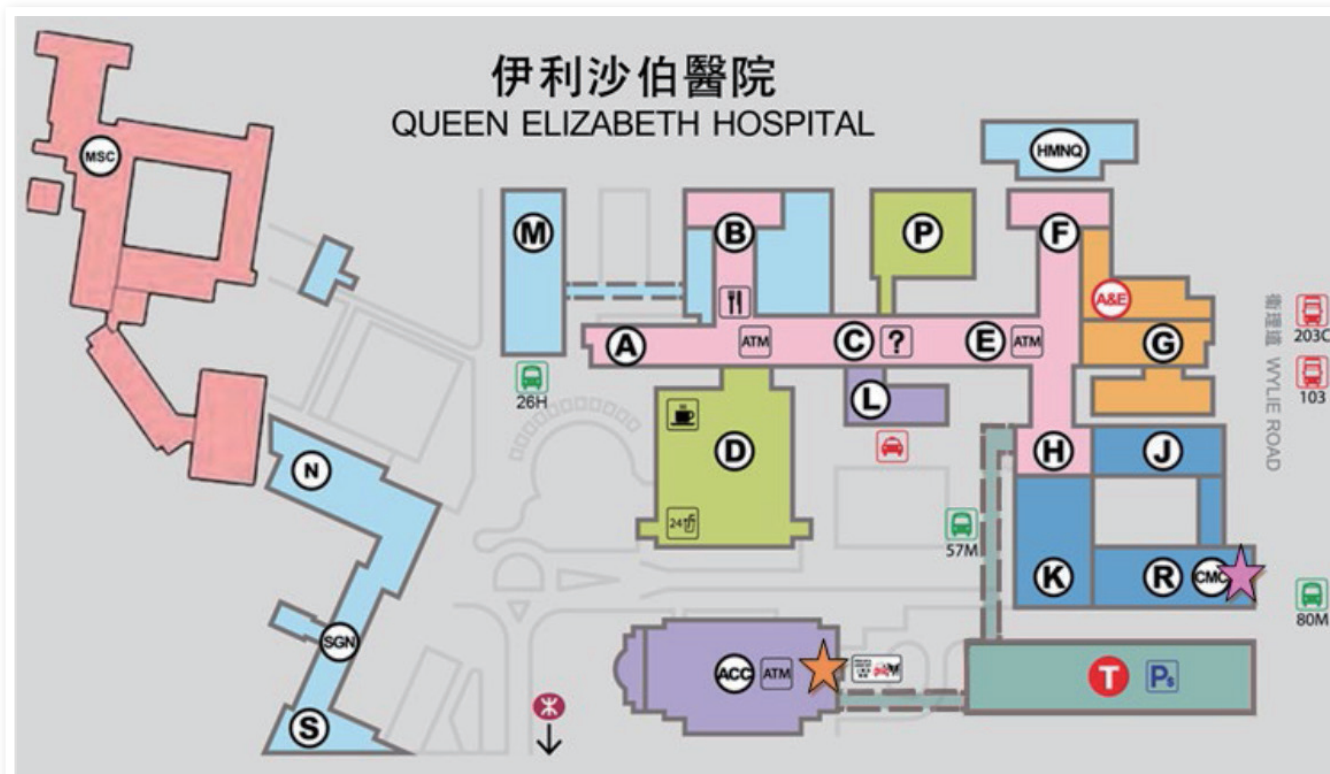
現已接受
報名

報名及查詢
3506 5393

活動名稱	對象	活動內容	名額	活動日期及時間	地點	費用
趣味手作班： 拼貼玻璃 花樽	本院癌症病人	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	2025 年 1 月 3 日至 1 月 24 日 (逢星期五，共 4 節) 上午 11:00 - 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心	免費
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	2025 年 1 月 4 日 (六) 2 月 8 日 (六) 3 月 1 日 (六) 上午 11:00 - 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心	免費
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	2025 年 1 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	免費
中西薈萃健 體氣功班 (第一班)	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	2025 年 1 月 9、23 日 (四) 2 月 13、27 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
「分辨自己 體質與 保健」 中醫講座	本院癌症病人 及家屬	從中醫角度，不同體質所易患疾病方面都有不同，因此如何根據個人體質進行養生防病是非常重要的。這個講座會從中醫角度講解不同體質的表徵及介紹不同體質的保健養生方法。	80 名	2025 年 1 月 11 日 (六) 上午 10:00 - 中午 12:00	伊利沙伯醫院 M 座地下演講 廳	免費
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	2025 年 1 月 16 日 (四) 2 月 20 日 (四) 3 月 13 日 (四) 上午 11:30 - 下午 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心	免費
Art Like 自療工作坊 (非遺手作之 新春燒箔畫)	本院癌症病人 (報名者將先 列作後備，經 中心確定參加 名額)	燒箔是一種古老而優雅的中國傳統工藝，燒箔畫以金屬箔為基材。這是一種減壓和放鬆的方式，可以在過程中享受創作的樂趣，釋放壓力，緩解身心疲勞。	8 名	2025 年 1 月 16 日 (四) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心	免費
「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士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	2025 年 1 月 28 日 (二) 2 月 25 日 (二) 3 月 25 日 (二) 下午 2:15 - 3:45	在家中 (透過 Zoom 參與)	免費
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	2025 年 2 月 4 日至 2 月 18 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	免費
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	2025 年 2 月 5 日至 2 月 26 日 (逢星期三， 2 月 12 日暫停，共 3 節) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心	免費

活動名稱	對象	活動內容	名額	活動日期及時間	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	2025 年 2 月 6 日及 2 月 13 日 (四) 上午 11:00 - 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
「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	2025 年 2 月 17 日至 3 月 10 日 (逢星期一，3/3 除外， 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	免費
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，療癒心靈。	8 名	2025 年 2 月 20 日 (四) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
趣味手作班： 樹皮掛板	本院癌症病人	利用彩色麻繩及樹皮木板，製作獨一無二的裝飾。	11 名	2025 年 2 月 28 日 (五) 上午 11:00 - 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
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	2025 年 3 月 3 日 (一) 下午 2:30 - 3:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
桌上談心 - 桌遊小組	本院癌症病人	在投入桌上遊戲下，訓練專注力和記憶力，並透過正向心理學，發掘自身內在資源，提升自信心。	8 名	2025 年 3 月 4 日至 3 月 18 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	免費
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	2025 年 3 月 5 日至 3 月 26 日 (逢星期三，共 4 節) 下午 2:30 - 4:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
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)	8 名	2025 年 3 月 6 日 (四) 上午 11:00 - 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
Art Like 自療工作坊 (「靜靜編」 之竹編杯墊)	本院癌症病人 (報名者將先 列作後備，經 中心確定參加 名額)	嘗試傳統竹編技法，體驗編織的魔力，讓你沈澱自己、放鬆緊繃的思緒。	8 名	2025 年 3 月 6 日及 20 日 (四) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費
中西薈萃 健體氣功班 (第二班)	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	2025 年 3 月 13、27 日 (四) 4 月 10、24 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
趣味手作班： 和風帽子磁 石貼	本院癌症病人	用和風布製作帽子磁貼。	11 名	2025 年 3 月 14 日 (五) 上午 11:00 - 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	免費





★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