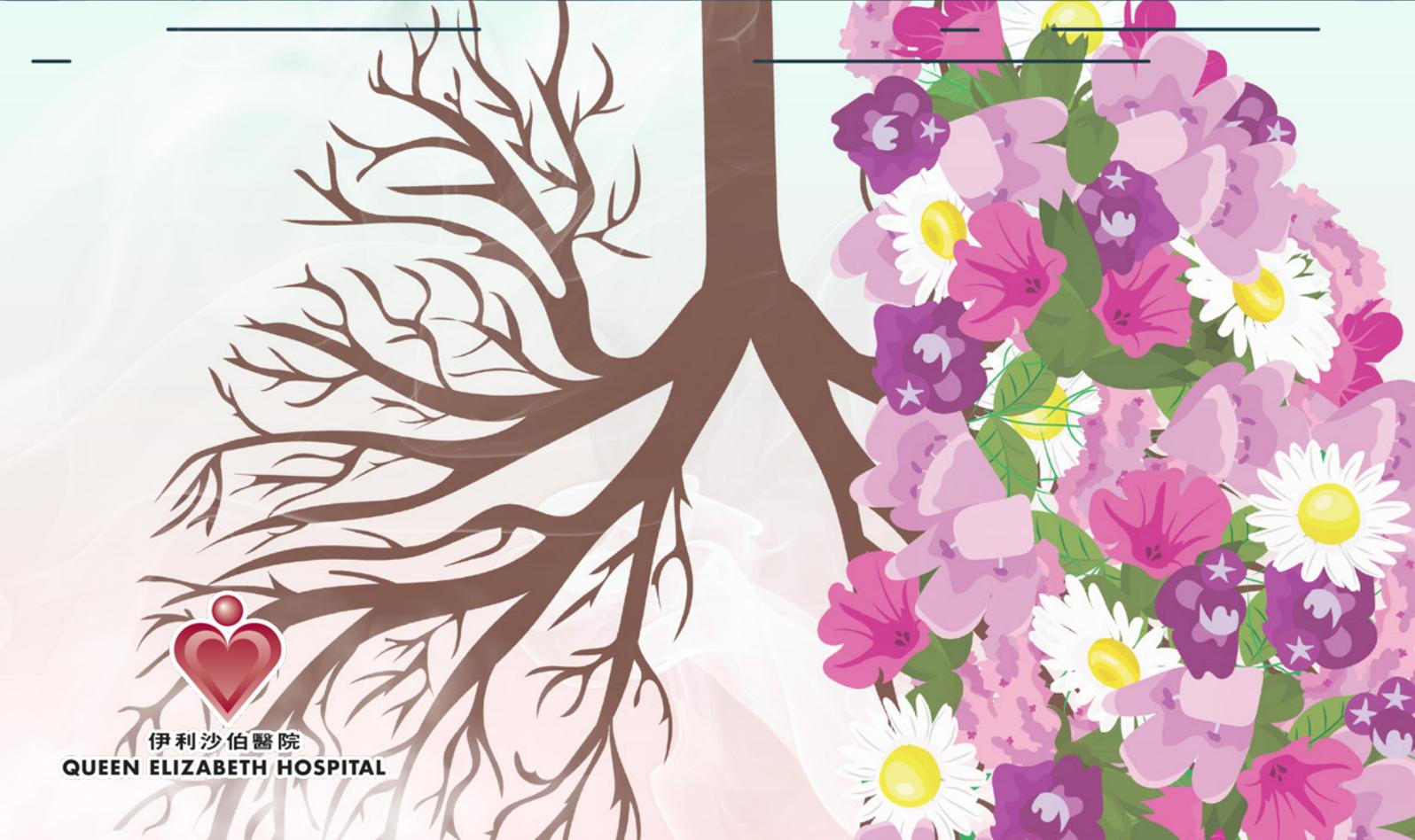


伊利沙伯醫院 病人資源中心



2025
第二期

- 戒煙，從現在開始
- 病人資源中心活動
- 義工活動
- 癌症病人資源中心活動





戒煙，從現在開始！

吸煙的危害眾所周知，它不僅對吸煙者本人造成極大的健康風險，也對周圍的人產生影響。對於已經患病的病人來說，戒煙不僅能改善健康狀況，還能提高治療效果和生活質量。因此，香港政府和醫療機構積極推動病人戒煙，提供全面的支援服務，幫助他們擺脫煙癮，重拾健康。

戒煙的好處

1. 改善健康：煙草含有多種有害物質令吸煙者的健康受到嚴重威脅，吸煙者較常有咳嗽、痰多、牙黃、口臭；更重要的是，他們容易患上癌症、心血管疾病、慢性阻塞性肺病和性功能障礙等疾病，縮短自己的壽命，也影響生活質素。因此，愈早戒煙，愈能減低患上嚴重疾病的風險，也能挽回因吸煙而減少的壽命。
2. 節省金錢：吸煙不僅對個人健康造成威脅，還會對家庭和社會造成沉重的經濟負擔。吸煙者需要花費大量金錢購買香煙，同時還要承擔因健康問題而產生的醫療費用。戒煙後，每月節省購買香煙的金錢，可用於其他充實的活動，如旅遊、健身等，提高生活質素。
3. 改善人際關係：戒煙後，身體及衣服上難聞的氣味便能去除，牙齒及皮膚的質素也能改善，整個儀容外表也會「煥然一新」，形象變得正面又健康。而且，家人和朋友都會感到欣慰和放心，因為他們不再受到二手煙及三手煙的侵害。

給吸煙者的戒煙小建議

1. 準備充足

- (a) 要了解自己的習慣，戒煙前，試把你每天吸煙的時間、地點和原因都記錄下來。你須知道是甚麼情況，或甚麼原因使你想起點煙的，這將有助你想出用別的方式去處理那個情況，或是避免這些會導致你再想吸煙的因素。
- (b) 你要知道自己戒煙的原因，寫出所有你想戒煙的原因，帶在身旁，當你再想吸煙時，拿出來提醒自己。
- (c) 定下戒煙日期並要切實遵行，日期可以是熄滅最後一枝煙，丟掉打火機、煙灰缸和所有香煙。認定自己是個非吸煙人士，意志要堅定，並告知家人和朋友，以獲得他們的支援。

2. 抵抗煙癮行動

- (a) 當想購買或拿起煙時，放慢動作，喝幾口水或做幾次深呼吸，趁這時回想自己戒煙的原因。只要能順利度過那幾分鐘，你的煙癮就可以退卻下來。
- (b) 因長久以來習慣了拿煙的手勢，剛開始戒煙時難免不習慣雙手空空的感覺。隨身攜帶原子筆或減壓球，把玩時能轉移注意力，解決手癮問題。
- (c) 找尋替代行為，當感到想吸煙的時候，可以選擇運動、閱讀或其他嗜好，分散注意力，幫助自己克服戒煙的難關。

3. 堅持不復吸

戒煙過程中會遇到許多困難，但要相信自己能夠成功，保持積極的心態有助於克服挫折。避免進行有可能引起吸煙意欲的活動，或到訪讓你想吸煙的地方，也要拒絕身邊一切吸煙邀請。

4. 尋求專業幫助

當你決心戒煙時，也可以考慮尋求專業的醫療幫助，也可以參加個人、小組或電話戒煙輔導，或諮詢醫護人員。醫生、護士、藥劑師都會支持你，給你戒煙意見，協助你制定合適的戒煙計劃並提供必要的戒煙輔助藥物支持。社會上亦有不同機構提供的戒煙服務：

機構：
衛生署綜合戒煙熱線



查詢電話：
1833 183 (按1字)

網頁：
www.livetobaccofree.hk/

機構：
醫院管理局
戒煙輔導服務



查詢電話：
2300 7272

網頁：
www.ha.org.hk/goto/sccp

機構：
東華三院戒煙
綜合服務中心



查詢電話：
2332 8977

網頁：
icsc.tungwahcso.org

機構：
博愛醫院「無煙新里程」
戒煙輔導服務



查詢電話：
2628 1062

網頁：
<https://pokoi.org.hk>

機構：
博愛醫院中醫戒煙服務



查詢電話：
2607 1222

網頁：
<https://pokoi.org.hk>

機構：
青少年戒煙熱線



查詢電話：
3400 3799 / WhatsApp 6126 5616

網頁：
<https://www.polyuqyl.com>

機構：
基督教聯合那打素
社康服務



查詢電話：
3156 9012 / 2344 3019

網頁：
http://www.ucn.org.hk/?c=smoke_cessation

機構：
九龍樂善堂「愛·無煙」
前線企業員工戒煙計劃



查詢電話：
2272 9890

網頁：
www.scpw.hk

機構：
香港大學青少年戒煙熱線



查詢電話：
2855 9567 / WhatsApp 5111 4333

網頁：
www.nursing.hku.hk/yquit

機構：
黃大仙地區康健中心 -
戒煙輔導服務



查詢電話：
3611 9669

網頁：
<https://www.wtsdhc.org.hk>

戒煙是個艱難的過程，但它絕對是值得的。健康的身體、節省的金錢以及更加和諧的人際關係，都是戒煙後獲得的寶貴收益。由此刻開始，勇敢地邁出這一步，為了自己，更為了身邊的人，選擇戒煙，選擇健康的生活方式。讓我們一起努力，遠離煙草，共同擁抱更美好的明天！



主辦單位  九龍中醫院聯網
Kowloon Central Cluster

協辦單位  黃大仙地區康健中心
Wong Tai Sin District Health Centre  九龍城地區康健站
Kowloon City DHC Express  博愛醫院
Pok Oi Hospital
博愛醫院

九龍中醫院聯網 無煙推廣活動

「健康家園·無煙無慮」宣傳周啟動禮暨社區資源展覽

活動詳情

日期：2025年5月24日（星期六）
時間：早上10時至下午3時
地點：伊利沙伯醫院 T 座 2 樓大堂

活動內容

- 「無煙」及「戒煙」健康教育講座
- 吉祥物設計比賽頒獎典禮
- 成功戒煙人士嘉許禮及分享戒煙心得
- 攤位遊戲領取精美紀念品

歡迎九龍中醫院聯網職員
及公眾人士參與

九龍中醫院聯網「健康家園·無煙無慮」宣傳周籌備委員會

查詢電話：3506 4961 及 3506 6434

病人資源中心活動一覽

2025 年 4-6 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	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。 *最近 6 個月內 有中風病史的為新症病友	10 人	2025 年 4 月 5 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	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。 *最近 6 個月內 有中風病史的為新症病友	10 人	2025 年 5 月 10 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 4 月 11 日 (五) 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 5 月 9 日 (五) 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	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	12 人	2025 年 6 月 13 日 (五) 上午 11:00 - 中午 12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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。 * 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。	8 人	2025 年 4 月 24 日 (四) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院病人資源中心	免費
新急症醫院 你要知	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之 病人或家屬	新急症醫院將於 2026 年開始續步投入服務，屆時伊利沙伯醫院的專科門診及腫瘤科服務將會率先轉移往新急症醫院。大家快來了解一下新急症醫院的概況。	40 人	2025 年 4 月 25 日 (五) 下午 2:30-3:45	伊利沙伯醫院 M 座 地下 2 室	免費
《蚪尾》 電影欣賞 及分享會	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之 病人或家屬	雪兒照顧患有腦退化症的媽媽近 8 年，到媽媽走至人生最後階段，需要插着胃喉灌食，並不時因感染肺炎而需搶救；醫生問及去或留的抉擇——延長生命還是讓她自然逝去，雪兒三兄妹爭持不下。	30 人	2025 年 4 月 26 日 (六) 上午 10:00 - 中午 12:00	伊利沙伯醫院 護士學校 G08 室	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
《在咖啡冷掉之前》電影欣賞及分享會	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之病人或家屬	一間具都市傳說色彩的咖啡店，在此咖啡店中有個座位，一直坐著一位女幽靈，當這位女幽靈離開座位時，若有顧客坐到那個座位上，讓店員時田數斟一杯咖啡後，便能回到過去，客人必須在咖啡冷掉之前將其喝完，否則將再也無法回到原本的時間，且即使回到過去，也無法改變既存的事實。電影中的四則故事分述四個人喝下咖啡後，回到過去的遭遇。一同來藉著電影去體味人生。	40 人	2025 年 5 月 10 日 (六) 下午 2:15 - 5:00	伊利沙伯醫院 M 座 地下 2 室	免費
桌遊談五味人生	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之病人或家屬	由「圓滿人生服務」與香港中文大學醫學院那打素護理學院共同研發及出品的預設照顧計劃桌上遊戲《五味雜貨店》是首個為華人文化而設計的生死教育桌上遊戲。大家不妨試試用輕鬆的遊戲，來探索我們的人生。	6 人	2025 年 5 月 13 日 (二) 下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院病人資源中心	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 6 月 12 日 (四) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯醫院病人資源中心	免費
平安五寶之 1、2、3 寶 - 預設醫療指示、持久授權書、預設照顧計劃	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之病人或家屬	預設醫療指示、持久授權書、預設照顧計劃。三份具不同功能的法律文件，為自己或家人在失去行為能力或過世時提供保障。若未認識相關三寶，請快來報名了解。	40 人	2025 年 6 月 26 日 (四) 下午 2:30-4:15	在家中 (透過 Zoom 參與)	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。

* 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 4-6 月活動資訊

現已接受
報名

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期及時間	地點	費用
義工手作時光：香石 DIY	本院癌症病人資源中心之義工	親手製作擴香石，提升生活樂趣之餘，也讓自己的身心達到療愈放鬆。	12 人	現已接受報名 報名及查詢： 35065393	2025 年 4 月 16 日 (三) 下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
喜樂迎端午	本院義工	端午節是其中一個傳統節日，邀請義工一同慶祝。在活動中一同與其他義工玩遊戲，共聚一堂！	30 人	現已接受報名 報名及查詢： 35066536	2025 年 5 月 22 日 (四) 下午 2:30-4:30	伊利沙伯醫院 D 座地下多用 途室 1	免費
防跌先導計劃 EIPS 義工訓練日	已登記為本計劃的義工	為本計劃義工提供培訓，裝備義工上門探訪及防跌的知識與技巧。	90 人	現已接受報名 報名及查詢： 35066536	2025 年 6 月 14 日 (六) 上午 9:00 - 下午 2:00	伊利沙伯醫院 D 座地下多用 途室 1	免費

癌症病人資源中心活動一覽

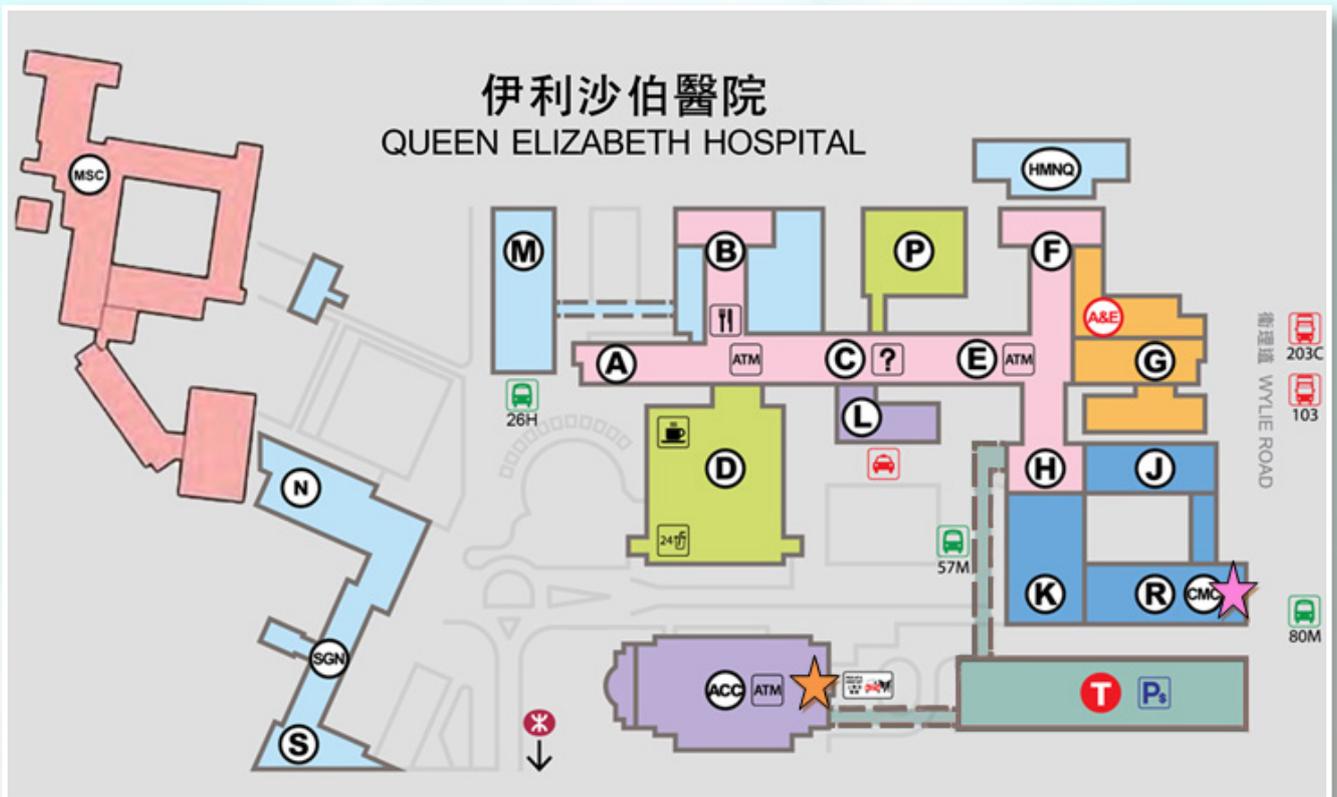
2025年4-6月活動資訊

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
"Art Like" 自療工作坊 (【星之花】療癒之旅)	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, 感受療癒的正念狀態。	8人	2025年 4月8日及 4月15日(二) 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: 創意蛇年黏土	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。	8人	2025年 4月11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
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 4月12日(六) 5月10日(六) 6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	免費
「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 (一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。	12人	2025年 4月14日及 4月28日(一) 共2節 下午2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	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 4月17日 5月15日 6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	免費
前列腺癌新症分享會	本院前列腺癌病人及家屬	泌尿科及腫瘤科醫生講解前列腺癌及相關治療方法; 康復者分享治療及康復經驗及心得; 社工介紹社區資源。	30人	2025年 4月26日(六) 上午10:00 - 下午1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人資源 中心	免費
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 此活動報名及查詢電話: 35066536 </div>						
「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癌症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 4月29日(二) 5月27日(二) 6月24日(二) 下午2:15-3:45	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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人	2025年 4月30日至 5月21日 (逢星期三, 共4節) 下午2:30-4:30	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
"Art Like" 自療工作坊 (夏日肌理畫)	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。夏天將至, 我們一起創作夏天主題的肌理畫。	8人	2025年5月6日及 5月13日(二) 下午2:30-4:30	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人	2025年 5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	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
趣味手作班： 母親節衍紙	本院癌症病人 (報名者將先列作 後備，經中心 確定參加名額)	透過重複的捲紙動作，專注的創作過程讓參加者得到平靜放鬆的狀態，有助減輕壓力、改善手眼協調。	8 人	2025 年 5 月 9 日 及 5 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	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 人	2025 年 5 月 12 日至 5 月 26 日 (逢星期一，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
中西薈萃 健體氣功班 (第三班)	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 人	2025 年 5 月 15、29 日、 6 月 12、26 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
網上癌症專題 講座：癌症 患者重返職場 的準備	本院癌症病人及家屬	講解癌症患者重返職場的準備、職業治療為癌症病人重返職場提供的協助，以及介紹「病人再培訓及就業服務」。	30 人	2025 年 5 月 28 日 (三) 下午 3:00-4:30	在家中 (透過 Zoom 參與) 	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 人	2025 年 6 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	免費
肺癌適應小組	本院肺癌病人及家屬 (兩年內新確診優先)	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 人	2025 年 6 月 10 日及 6 月 17 日 (二) 共 2 節 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： 拼貼布袋	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。	8 人	2025 年 6 月 13 日及 6 月 20 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
「治療期間營養飲食」講座	本院癌症病人及家屬	營養師將講解治療期間應如何選擇健康、合適的食物去增加營養、維持體重、提升抵抗力；分享如何協助吞嚥困難或食慾不振的病友進食等。	80 人	2025 年 6 月 14 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
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 人	2025 年 6 月 16 日至 6 月 30 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	免費
"Art Like" 自療 工作坊 (靜靜 拼：馬賽克)	本院癌症病人 (報名者將先列作 後備，經中心 確定參加名額)	馬賽克拼貼作品除了色彩豐富外，過程中能鍛鍊參加者手眼協調能力和訓練大腦思維。	8 人	2025 年 6 月 18 日及 6 月 25 日 (三) 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 人	2025 年 6 月 19 日 (四) 下午 2:30-3:30	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