

伊利沙伯醫院 病人資源中心



- 《祝福大家「身」「心」健康》
- 病人資源中心活動
- 義工活動
- 癌症病人資源中心活動

2025
第三期



伊利沙伯醫院
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL

《祝福大家「身」「心」健康》

相信大家都會認同身體健康是十分重要，尤其正在努力面對病患的人更加體會得到，而心靈健康往往被視為較次要和忽略。其實，「身」「心」健康同樣重要，試想一下，當你無心機、心靈困擾的時候，失眠、胃口變差、動力下降等身體反應都可能會出現，反之，當你心情好的時候，「瞓得好」、「好胃口」、「活力」也隨之而來。

保持身心健康的方法有好多，不妨踏出第一步，以下是其中的選擇：

運動、喜好、興趣：

有氧運動、瑜伽或散步，身體分泌多巴胺和安多酚，產生愉悅和紓壓的效果，增加動力。

按自己的身體情況，選擇合適的活動類別，循序漸進地養成習慣，量力而為，享受過程，從事自己喜愛的活動，增加生活的滿足感。

資源分享：



e2Care 康程式（香港復康會）- 「1 秒學識身心健康秘笈」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCHOqHnsrPeQOMhAcpz0LQMZH6lu5BA>



衛生署衛生防護中心 - 耆樂 • 起動

<https://youtube.com/playlist?list=PLd1JkKZ3CcY8Sqqx1h6euhqEFBCKWNB8N&si=ewZ53HmzKny1eJoS>



房協長者通（房協長者安居資源中心）- 「健康探索團」運動影片系列（包括坐式）

https://youtube.com/playlist?list=PLCV4QnOuA34O_h-Q9anoxVPHclGMSCDII&si=IBCPfP411J9tyiC3



靜觀、意象鬆弛、呼吸練習：

透過專注呼吸，增強自我覺察、減輕壓力，並提升身心狀態。

將注意力集中此時此刻，包括我們的身體、思想、心靈。能提升自我的敏銳度、觀察力，關心內心深處而不予批判，幫助自己接納當下，回應身心的需要，檢視壓力來源，尋找生活平衡點，學習說「不」，避免過度承擔。培養穩定的狀態，活得更輕鬆自在。



資源分享：



newlife 330(新生會) — 靜觀聲音導航練習

<https://youtube.com/playlist?list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa&si=FfGz1xSr7jtB7Vb9>



Radio i Care 友心情網上電台(東華三院) — 靜觀減壓系列

<https://youtube.com/playlist?list=PL0TPSVsZsutcn5goW-JYBm6f3LNB8HMMv&si=8MjfaiM-EPuYgfi8>



中大有晴 - 意象鬆弛法

<https://youtube.com/playlist?list=PLgT9xucYRJlyzKI1qbBJE3fWULr1zbvSq&si=3rZLDIPR-6nmpju2>



中大痛症 — 心理健康(練習)

<https://youtube.com/playlist?list=PL3GiKn50hVKB9WgbQ-E9ipqM41xTYdmC&si=DT1vqwIMiKc2EMA0>

傾訴：

「說出來」好讓自己清空所積累的鬱結，不要過度抑壓及至臨界點，保持心靈的空間和承載力，有助面對新挑戰或突如其來的事情。

打開心扉，給予別人關心自己的機會，從而得著支持和鼓勵。

如有需要，尋求專業人士的幫助，私隱受到保障，可以放下顧慮和包袱，協助面對困擾。

資源分享：

24 小時情緒支援熱線

情緒通：18111

向晴熱線：18288

醫院管理局 精神健康專線：24667350

社會福利署 熱線服務：23432255

生命熱線：23820000

撒瑪利亞會：28960000



每個人都能做到關注自己，定期檢視自己的身心狀態，如有需要便尋求幫助。另一方面，主動關心家人和朋友，互相傾聽和支持。透過這些努力，我們可以共同營造一個身心健康的社會。

病人資源中心活動一覽

2025 年 7-9 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：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 7 月 12 日 (六)、 2025 年 9 月 13 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：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 8 月 9 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 7 月 5 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 8 月 2 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	2025 年 9 月 6 日 (六) 上午 11:00- 中午 12:00	在家中 (透過 Zoom 參與) 	免費
認知障礙症推廣周啟動禮及講座	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之病人或家屬；有興趣之公眾人士	待定	待定	2025 年 9 月 19 日 (五) 待定	伊利沙伯醫院 T 座 2 樓大堂	免費
認知障礙症照顧者座談會	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之病人或家屬；有興趣之公眾人士	待定	待定	2025 年 9 月 20 日 (六) 待定	伊利沙伯醫院 T 座 2 樓大堂	免費
新急症醫院你要知	於九龍中醫院聯網接受治療 / 覆診之認知障礙症病人及家屬優先	新急症醫院將於 2026 年開始逐步投入服務，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 7 月 3 日 (四) 8 月 21 日 (四) 下午 2:30-3:45	伊利沙伯醫院 D 座 地下 1 室	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 7 月 9 日 (三) 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。

活動名稱	對象	活動內容	名額	活動日期及時間	地點	費用
坐骨神經痛 穴位按摩	於九龍中醫院聯網 接受治療 / 覆診之 病人或家屬	從中醫角度了解坐骨神經痛的成因，認識如何用穴位 按摩及其他方法舒緩疼痛。	40 人	2025 年 8 月 2 日 (六) 下午 2:30-4:15	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。 * 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 8 月 13 日 (三) 下午 2:30 - 4:30	伊利沙伯 醫院病人 資源中心	免費
電影欣賞及 分享會 《送行者： 禮儀師 的樂章》	於九龍中醫院聯網 接受治療 / 覆診之 病人或家屬	《送行者：禮儀師的樂章》講述失意琴手大悟因 樂團解散而面臨失業危機，在陷入絕境之時，與妻子 一同回到家鄉尋找再起的機會。為了解決經濟困境， 大悟放下樂手驕傲的姿態，翻找報紙並找到一份 關於「旅遊」的工作，已別無選擇的大悟旋即前往 面試，直到現場才發現這是份送別亡者的工作，別無 選擇的大悟衝著優渥的薪資，咬牙點頭接受了這份 職務。誰也沒想到這份工作對大悟有著極大的轉變。	40 人	2025 年 9 月 13 日 (六) 下午 2:15 - 5:00	伊利沙伯 醫院 M 座 地下 2 室	免費
平安五寶之 4、5 寶 - 身後事 規劃、 生命故事	於九龍中醫院聯網 接受治療 / 覆診之 病人或家屬	身後事規劃何需在生時規劃？生命故事交由家人撰寫 便可？講座透過一些個案的經驗分享，讓大家明白其 重要性，以及解答大家這方面的疑問。	40 人	2025 年 9 月 25 日 (四) 下午 2:30-4:15	在家中 (透過 Zoom 參與) 	免費

義工服務 / 活動一覽

2025 年 7-9 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：解壓 流沙畫	本院 癌症病人 資源中心 之義工	製作流沙畫，看著彩色的 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。	16 人	現已接受報名 報名及查詢： 3506 5393	2025 年 8 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	免費
朋輩關懷 義工訓練	有志服務 病人的長期 病患者、 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 技巧等。	30 人	現已接受報名 報名及查詢： 3506 5393	2025 年 9 月 14 日及 9 月 21 日 (日) 上午 10:00 - 下午 4:30 (午膳時間約下午 12:30-2:00)	伊利沙伯醫院 M 座地下 演講廳	免費
懷舊小巴牌 掛飾	本院義工	小巴膠牌見證着時代變遷， 記錄着香港獨有的小巴文化。 以白底膠牌以及紅、藍書法字 為特色，多年來為無數乘客 引路。現在我們以創新的 方式用小巴白底紅藍字的 樣式，寫上潮語或祝福語， 製成獨一無二的鎖匙扣。 * 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	現已接受報名 報名及查詢： 3506 6536	2025 年 9 月 25 日 (四) 下午 3:00-4:30	伊利沙伯醫院 病人資源中心	免費
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，聚首一堂， 開開心心齊賀中秋！	20 人	現已接受報名 報名及查詢： 3506 6536	2025 年 10 月 2 日 (四) 下午 2:30-4:00	伊利沙伯醫院 D 座地下 多用途室	免費

癌症病人資源中心活動一覽

2025 年 7-9 月活動資訊

現已接受
報名

報名及查詢
3506 5393

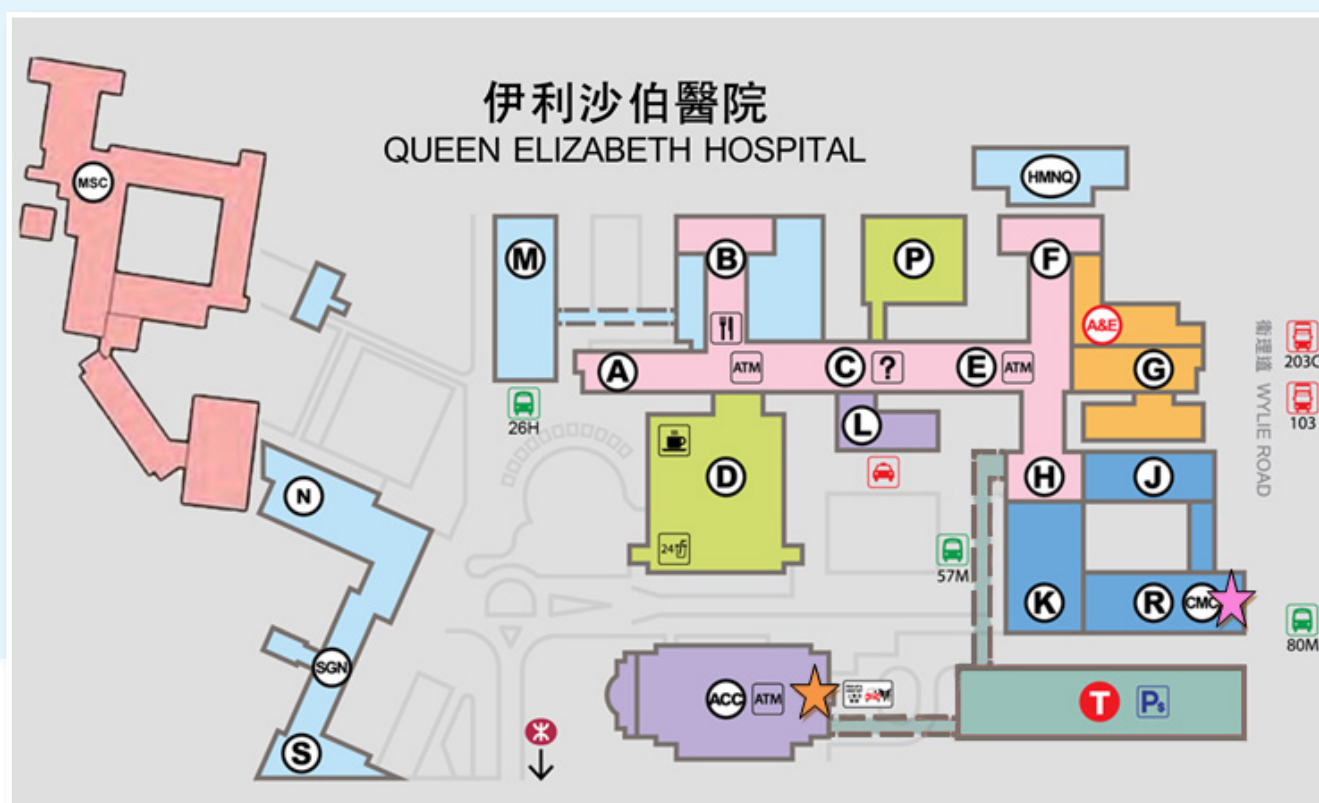
活動名稱	對象	活動內容	名額	活動日期及時間	地點	費用
記憶力訓練小組	本院癌症病人	透過不同的健腦運動、互動練習和行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法。	12 人	2025 年 7 月 2 日至 7 月 30 日 (逢星期三， 7 月 9 日除外， 共 4 節) 上午 11:00- 中午 12:30	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
禪修初探	本院癌症病人及家屬	學習禪修靜坐，培養專注及耐性。 (此活動與佛教覺醒心靈關顧服務合辦)	12 人	2025 年 7 月 3 日及 7 月 10 日 (四) [必須出席兩節] 上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
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)	中國結編織技巧千變萬化，「結」字充滿了力量、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。	8 人	2025 年 7 月 4 日及 7 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 人	2025 年 7 月 5 日 (六) 8 月 2 日 (六) 9 月 6 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
「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 7 月 7 日至 7 月 28 日 (逢星期一，共 3 節， 7 月 14 日除外) 上午 10:30- 中午 12:30	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 人	2025 年 7 月 10、24 日、 8 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
"Art Like" 自療工作坊 - 【色彩慢活】 輕彩繪	本院癌症病人 (報名者將先列作 後備，經中心確定 參加名額)	「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 人	2025 年 7 月 15 日及 7 月 22 日 (二) 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 人	2025 年 7 月 17 日、 8 月 21 日、 9 月 18 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
「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 人	2025 年 7 月 29 日 (二) 8 月 26 日 (二) 9 月 30 日 (二) 下午 2:15-3:45	在家中 (透過 Zoom 參與) 	免費
"Art Like" 自療工作坊 - 【心靈香憩】 擴香石	本院癌症病人 (報名者將先列作後備， 經中心確定參加名額)	製作乾花擴香石，借助乾花及香氣療癒自己的心靈。	8 人	2025 年 8 月 4 日及 8 月 11 日 (一) 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
趣味手作班 - 手摺櫻花	本院癌症病人 (報名者將先列作後備， 經中心確定參加名額)	親手製作立體紙櫻花，體驗指尖的 細膩藝術。	8 人	2025 年 8 月 5 日及 8 月 12 日 (二) 下午 2:30-4:30	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	本院前列腺癌症病人 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。 此活動報名及查詢電話： 3506 6536	30 人	2025 年 8 月 9 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
網上癌症 專題講座： 治療新趨勢	本院癌症病人及家屬	講解治療癌症患者的新趨勢	30 人	2025 年 8 月 13 日 (三) 下午 3:00-4:30	在家中 (透過 Zoom 參與) 	免費
「如何處理 治療後遺症」 中醫講座	本院癌症病人及家屬	治療過後往往仍存有很多後遺症， 例如：口乾、麻痺、入睡困難、食慾 不振、皮膚痕癢、脫髮等等，而此類 後遺症嚴重更會影響日常生活。講座 會由中醫角度分享適當的處理方法及 食療建議。	80 人	2025 年 8 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	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 9 月 2 日至 9 月 23 日 (逢星期二，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
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 9 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	免費
"Art Like" 自療工作坊 - 【花間靜語】 永生花創作	本院癌症病人 (報名者將先列作後備， 經中心確定參加名額)	透過花藝創作的過程中放鬆身心和 欣賞悅目的花材所帶來愉悅和平靜。	8 人	2025 年 9 月 4 日及 9 月 18 日 (四) 下午 2:30-4:30	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 9 月 8 日 (一) 上午 11:00 - 中午 12:00	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 人	2025 年 9 月 11、25 日、 10 月 9、23 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 - 韓式蓮花燈	本院癌症病人 (報名者將先列作後備， 經中心確定參加名額)	蓮花燈是韓國非物質文化遺產，並在 韓國中秋節常見。蓮花燈外形不但 賞心悅目，製作過程也能讓自己靜心。	每班 8 人	A 班:2025 年 9 月 12 日 (五) B 班:2025 年 9 月 26 日 (五) (參加者只可 選報一班) 上午 11:00- 下午 1:00	伊利沙伯醫院 癌症病人 資源中心	免費
前列腺癌治療 新進展	本院前列腺癌病人 及家屬；前腺會會員	講座會有醫生講解前列腺癌的治療新 方法，亦設有問答環節解答各位相關 疑問。 此活動報名及查詢電話： 3506 6536	40 人	2025 年 9 月 13 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	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。	12 人	2025 年 9 月 15 日至 9 月 29 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



伊利沙伯醫院 病人資源中心

2025
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

本期印刷數量：1400 份