



## 癌症病人資源中心

### 心態決定境界

病人甲自患上癌症後便跌進了抑鬱和焦慮的深淵。思前想後，總不甘心自己患上癌症，時刻活在對未來的恐懼和憂患中。腦海反覆浮現負面的思想：「我是一個不幸的人！我不能接受自己患上頑疾！我只是一個等死的人！」。每天的生活皆是空白的，什麼也視而不見、聽而不聞、食而不知其味。他選擇收起自己，拒絕接觸任何人，每天不分晝夜躺在床上度日如年。生命看不到將來，也活不出任何意義。

病人乙自患上癌病後，認為自己必須每天也活得精彩。他以開放和接納的態度去經歷和感受人生的每一旅程，包括讓自己以平靜的心去接納自己的身體不適。他選擇專注地活在當下，細味人生。當覺察到自己的負面思想和情緒出現時，他輕輕地讓他們飄過，避免讓自己墮入思想的陷阱中。他沒有只把自己界定為一個病人，並時刻緊記生命中他仍擁有的一切。他選擇捉緊生命的尾巴好好享受和感受每一天。

佳節當前，有病沒病，你選擇以什麼心態迎接新的一年？生老病死誰也逃不過——有生自有死。事實是，自出生當天起我們的人生已在倒數。心態決定境界。你想在人生的旅途中經歷什麼？你想家人和朋友擁抱着你哭或笑？

後註：甲患的只是早期癌症，乙患的是末期癌病。快樂與否非取決於客觀病況，你可以選擇你的心態。

陳凱詩博士  
威爾斯親王醫院  
臨床心理學家

☎ 報名及查詢電話 3505 4030  WhatsApp 9092 9770

沙田威爾斯親王醫院 包玉剛爵士癌症中心三樓  
癌症病人資源中心

星期一至星期五 上午九時正至下午五時三十分  
星期六、星期日及公眾假期 休息

### 乳癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)

**內容** 講解有關放射治療及治療期間之護理、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務及社區資源  
**對象** 新界東醫院聯網 乳癌病人  
**講者** 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工及義工  
**日期** 2024年1月3日、2月7日、3月6日(星期三)  
**時間** 下午2時30分至4時 \*由放射治療部轉介\*

### 頭頸癌新症講座 (實體)

**內容** 由護士講解有關頭頸癌成因與治療，並由營養師分享適合癌症病人的飲食方案，和社工介紹癌症支援服務及社區資源  
**對象** 新界東醫院聯網 頭頸癌病人  
**講者** 本院臨床腫瘤科護士、註冊營養師、本中心社工  
**日期** 2024年1月4日、1月11日、1月18日、1月25日、2月1日、2月8日、2月15日、2月22日、2月29日、3月7日、3月14日、3月21日、3月28日(星期四)  
**時間** 上午9時15分至11時 \*由醫護人員轉介\*

### 癌症化學治療新症講座 (視像及實體)

**內容** 講解有關化學治療旅程之準備、介紹癌症支援服務及社區資源  
**對象** 新界東醫院聯網 癌症病人  
**講者** 本院臨床腫瘤科護士、本中心社工  
**日期** 2024年1月8日、2月19日、3月11日(星期一)  
**時間** 下午2時30分至3時30分 \*由臨床腫瘤科轉介\*

### 鼻咽癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)

**內容** 講解有關放射治療及治療期間之護理、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源  
**對象** 新界東醫院聯網 鼻咽癌病人  
**講者** 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工、健樂社義工  
**日期** 2024年1月18日、2月15日、3月21日(星期四)  
**時間** 上午11時至下午12時30分 \*由放射治療部轉介\*

### 腸癌新症講座暨同路人分享 (實體)

**內容** 講解腸癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源  
**對象** 新界東醫院聯網 腸癌病人  
**講者** 本院護士、本中心社工、義工  
**日期** 2024年1月22日、2月26日、3月25日(星期一)  
**時間** 下午3時至4時30分 \*由醫護人員轉介\*

### 前列腺癌新症講座暨同路人分享 (實體)

**內容** 講解前列腺癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源  
**對象** 新界東醫院聯網 前列腺癌病人  
**講者** 本院泌尿科護士、本中心社工、前腺聯盟義工  
**日期** 2024年1月4日、2月1日(星期四)  
**時間** 下午2時30分至4時 \*由泌尿科護士轉介\*

**膀胱癌新症講座暨同路人分享 (實體)**

- 內容** 講解膀胱癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源
- 對象** 新界東醫院聯網 膀胱癌病人
- 講者** 本院泌尿科護士、本中心社工、明暎會義工
- 日期** 2024年3月7日(星期四)
- 時間** 下午2時30分至4時

\* 由泌尿科護士轉介 \*

**午間小聚 (實體)**

- 內容** 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程
- 對象** 新界東醫院聯網 血癌、淋巴癌、骨髓瘤病人及照顧者
- 講者** 心血會義工
- 日期** 2024年1月11日、1月25日、2月8日、2月22日、3月14日、3月28日(星期四)
- 時間** 中午12時30分至下午2時

**肺癌同路人分享會 (視像)**

- 內容** 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源
- 對象** 新界東醫院聯網 肺癌病人及照顧者
- 講者** 本中心社工、義工
- 日期** 2024年1月18日、3月21日(星期四)
- 時間** 下午2時30分至3時30分

**腸癌同路人分享會 (視像)**

- 內容** 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源
- 對象** 新界東醫院聯網 腸癌病人及照顧者
- 講者** 本中心社工、義工
- 日期** 2024年2月27日(星期二)
- 時間** 下午2時30分至3時30分

**前列腺癌同路人分享會 (實體)**

- 內容** 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源
- 對象** 新界東醫院聯網 前列腺癌病人及照顧者
- 講者** 本中心社工、前腺聯盟義工
- 日期** 2024年3月28日 (星期四)
- 時間** 下午2時30分至4時

**膀胱癌同路人分享會 (實體)**

- 內容** 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源
- 對象** 新界東醫院聯網 膀胱癌病人及照顧者
- 講者** 本中心社工、明暎會義工
- 日期** 2024年3月29日 (星期五)
- 時間** 下午2時30分至4時

**「乳」你有約健康講座 (視像)**

**內容** 讓乳癌病人全面增加對治療、護理及復康的知識，從而更有信心地面對及過渡乳癌治療

**對象** 新界東醫院聯網 乳癌病人

**講者** 陳頌詩姑娘 (新界東醫院聯網 乳科顧問護師)、香港大學賽馬會癌症綜合關護中心註冊護士及北區醫院健康資源中心社工

**日期** 2024年1月3日(星期三)、2月7日(星期三)、2月24日(星期六)、3月23日(星期六)

**時間** 上午10時至11時

**報名及查詢** 電話: 2683 7515 或 WhatsApp: 6295 2263

**認識淋巴水腫講座 (實體)**

**內容** 教授預防及紓減淋巴水腫的方法

**對象** 新界東醫院聯網 乳癌病人 **講者** 香港乳癌基金會 註冊護士

**日期** 2024年1月10日(星期三)、2月7日(星期三)、3月13日(星期三)

**時間** 上午9時30分至10時30分 **名額** 20人

**展開新一頁 (實體)**

**內容** 透過活動，認識如何正面積極生活，預防癌症復發或第二個癌症的發生。

**對象** 新界東醫院聯網 結腸癌康復者

**講者** 新界東醫院聯網 結直腸科專科護士及癌症病人資源中心社工

**日期** 2024年1月10日及3月13日(星期三，共兩節)

**時間** 下午2時30分至4時 **名額** 20人

\*由醫護人員轉介\*

**身心舒「唱」音樂活動 (實體)**

**內容** 由音樂導師帶領參加者一起透過歌唱，以抒發情緒、放鬆身心

**對象** 新界東醫院聯網 頭頸癌病人

**講者** 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)

**日期** 2024年1月12日 (星期五)

**時間** 下午2時30分至 4時 **名額** 8人

**乳科社交心理支援小組暨同路人分享 (實體)**

**內容** 透過小組支援康復階段的乳癌病人，以正面積極的態度面對新生活，同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

**對象** 新界東醫院聯網 乳癌病人及照顧者

**講者** 本中心社工及義工

**日期** 2024年1月17日、1月24日、1月31日(星期三)

**時間** 上午10時30分至11時30分 (1月17日、1月24日)、上午10時30分至中午12時 (1月31日)

**各區癌症病人資源中心聯合舉辦 - 癌症專題網上講座 - 「痲痺與疼痛處理」中醫講座(視像)**

**內容** 從中醫角度講解如何處理與癌症相關的疼痛及痲痺症狀，分享食療、穴位保健等。

**對象** 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

**講者** 博愛醫院-香港浸會大學中醫診所暨教研中心(油尖旺區) 洪嘉慧註冊中醫師

**日期** 2024年1月17日 (星期三) **名額** 30人

**時間** 下午3時至4時30分

**充足營養撐住你- 挺過癌症治療 (視像)**

**內容** 由營養師分析當癌症病人進行化療或電療時，應該實行的營養餐單  
**對象** 新界東醫院聯網 接受化療或電療的癌症病人及照顧者  
**講者** 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 註冊營養師  
**日期** 2024年1月19日(星期五)  
**時間** 上午10時30分至中午12時

**營養講座：乳癌飲食迷思與脂肪控制 (視像)**

**內容** 講解乳癌患者飲食的迷思，並提供控制脂肪之飲食方法  
**對象** 新界東醫院聯網 乳癌康復病人及照顧者  
**講者** 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界東中心) 註冊營養師  
**日期** 2024年1月25日 (星期四)  
**時間** 下午2時30分至4時

**認識義乳及假髮知識講座(實體)**

**內容** 由社工及專業試身人員講解  
 1)戴義乳的原因  
 2)如何選擇義乳  
 3)認識義乳配合專用胸圍  
 4)認識如何選擇及清潔假髮  
**對象** 新界東醫院聯網 乳癌病人  
**講者** 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工  
**日期** 2024年 3月20日(星期三)  
**時間** 下午2時30分至4時  
**名額** 25人

\*由醫護人員轉介\*

**減壓工作坊—齊來寫揮春 (實體)**

**內容** 在導師的指導下，參加者可以親手一字一句寫上祝福字句，以慶祝農曆新年的來臨。  
**對象** 新界東醫院聯網 前腺聯盟、明朧會會員  
**講者** 本中心義工  
**日期** 2024年1月25日(星期四) **時間** 下午2時30分至4時  
**名額** 25人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

**減壓工作坊—擴香石製作 (實體)**

**內容** 透過製作擴香石，幫助癌症病人關顧自己，紓緩壓力，專注當下  
**對象** 新界東醫院聯網 癌症病人夫婦 (必須同時出席)  
**講者** 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工  
**日期** 2024年2月23日(星期五) **時間** 下午2時30分至4時  
**名額** 7對 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

### 減壓工作坊—塑膠彩製作 (實體)

**內容** 透過製作塑膠彩畫，幫助癌症病人關顧自己，紓緩壓力，專注當下  
**對象** 新界東醫院聯網 婦科癌病人  
**講者** 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工  
**日期** 2024年3月1日(星期五)  
**時間** 下午2時30分至4時  
**名額** 13 人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

### 癌症病人加油站 (青草地) (視像及實體)

**內容** 詩歌、見證、訊息分享  
**對象** 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者  
**講者** 新界東醫院聯網心靈關顧服務 基督教院牧部 沙田區醫院院牧事工  
**日期** 2024年1月9日、2月6日、3月12日(星期二)  
**時間** 上午10時30分至中午12時

### 共同渡過 (視像及實體)

**內容** 1) 禪修系列: 紓解身心壓力、培養慈心自愛  
 2) 講座系列: 透過短片、問答、分享等，建立正面心態  
**對象** 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 **講者** 新界東醫院聯網心靈關顧服務 佛教院侍部  
**日期** 2024年1月15日、2月19日、3月18日(星期一)  
**時間** 上午10時30分至中午12時

### 臨床心理服務

**內容** 由威爾斯親王醫院臨床心理學家提供臨床心理服務  
**對象** 因癌症令情緒、思想或行為上受困擾的癌症病人  
 (需於威爾斯親王醫院臨床腫瘤科覆診)

\* 由醫生及醫護人員轉介 \*

### 社區藥房藥物資助資訊及癌症病人服務資源介紹

**內容** 中心職員介紹社區藥房服務、癌症病人服務資源及申請方法  
**對象** 威爾斯親王醫院 癌症病人  
**日期 / 時間** 請與中心職員聯絡

\* 社區藥房藥物資助資訊 由腫瘤科護士轉介 \*

最新活動資訊，請向中心職員查詢