



威爾斯親王醫院
Prince of Wales Hospital



2025年

01 - 03月

活動通訊

癌症 病人資源中心

防病減壓 書法幫到你

義工：黃輝帆

我是黃輝帆，係沙田威爾斯親王醫院的病人及義工，自從係 2014 年癌症康復後開始練習書法，至今已經有十年，現時在醫院內亦有與同路人分享書法好處。

書法有什麼好處呢？書法不僅是藝術能給人以美的享受，還可以減壓而達至養生保健，尤其對康復中的病友或精神緊張人士，對其身、心、靈，更加有幫助。

練習書法就等同「避暑」，當集中精神去練書法時，緊張的身體肌肉會放鬆，呼吸開始放慢，心臟搏動比平時休息狀態時更慢，更有規律性，精神也得到淨化沉澱，一切雜念都會拋開，甚至還可以達到忘我的境界，令身、心及靈都得到休息，壓力全消。

總結，練習減壓書法應以養身為主，學藝為次，經常保持平和的心態，不要操之過急，應該慢慢品嚐就似飲酒或者咖啡一樣。緊記要持之以恆，祝大家身體健康。

減壓有方法！

每個人都會面對壓力，
是次由兩位癌症康復者
分享他們的減壓心得！

白日依山盡
黃河入海流
欲窮千里目
更上一層樓



愛上畫禪繞畫

義工：MoMo

Momo 最近愛上畫禪繞畫，好處就是無須任何藝術基礎，它既簡單又容易上手，還不分年齡。在畫的過程中，既可以減壓，改善我的情緒，好讓我安靜下來去構思自己想要的線條或者圖形，慢慢地畫在紙上。

當我空閒的時候，等候覆診的時候，我就會拿出筆和小畫冊，創作一幅獨一無二的作品！

在 Me Time 的時間中，我多享受創作過程的放鬆和療癒，你們快來試試喇！



報名及查詢電話 3505 4030



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

星期一至五 上午九時至下午五時三十分 | 星期六、星期日及公眾假期休息

活動系列

活動一覽



新症講座

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： 2025年1月8日、2月5日、3月5日 (星期三)

時間： 下午2時30分至4時

備註： * 由放射治療部轉介 *

新症講座

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： 2025年1月13日、2月10日、3月10日 (星期一)

時間： 下午2時30分至3時30分

備註： * 由臨床腫瘤科轉介 *

新症講座

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： 2025年1月27日、2月24日、3月24日 (星期一)

時間： 下午3時至4時30分

備註： * 由醫護人員轉介 *

新症講座

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： 2025年1月2日、1月9日、1月16日、1月23日、2月6日、2月13日、2月20日、2月27日、3月6日、3月13日、3月20日、3月27日 (星期四)

時間： 上午9時15分至11時

備註： * 由醫護人員轉介 *

新症講座

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： 2025年1月16日、2月20日、3月20日 (星期四)

時間： 上午11時至下午12時30分

備註： * 由放射治療部轉介 *

新症講座

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： 2025年1月2日、2月6日 (星期四)

時間： 下午2時30分至4時

備註： * 由泌尿科護士轉介 *

新症講座

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、明朧會義工

日期： 2025 年 3 月 6 日 (星期四)

時間： 下午 2 時 30 分至 4 時

備註： * 由泌尿科護士轉介 *

同路人分享

肺癌同路人分享會(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 **肺癌**病人及照顧者

講者： 本中心社工、義工

日期： 2025 年 2 月 13 日 (星期四)

時間： 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

同路人分享

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： 2025 年 2 月 20 日 (星期四)

時間： 下午 2 時 30 分至 4 時

同路人分享

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、淋巴瘤、骨髓瘤**病人及照顧者

講者： 心血會義工

日期： 2025 年 1 月 9 日、1 月 23 日、2 月 13 日、2 月 27 日、3 月 13 日、3 月 27 日 (星期四)

時間： 下午 12 時 30 分至 2 時

同路人分享

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： 2025 年 2 月 18 日 (星期二)

時間： 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

同路人分享

膀胱癌同路人分享(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、明朧會義工

日期： 2025 年 1 月 16 日 (星期四)

時間： 下午 2 時 30 分至 4 時



復康治療

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 結直腸癌康復者
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：2025年1月15日及3月19日
(星期三，共兩節)
時間：下午2時30分至4時
名額：20人
備註：* 由醫護人員轉介

復康治療

展開新一頁系列 - 元宵慶團圓(實體)

內容：遊戲及講座
對象：新界東醫院聯網 結直腸癌康復者及照顧者
講者：本中心職員及結直腸科專科護士
日期：2025年2月12日(星期三)
時間：下午2時30分至4時
名額：20人

復康治療

肺癌康復運動班(實體)

對象：新界東醫院聯網 肺癌康復者
講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)
日期：2025年2月21日(星期五)及2月25日(星期二)
時間：上午9時30分至10時30分或上午11時至12時
名額：每時段各5人

復康治療

肺癌康復的物理治療(實體)

對象：新界東醫院聯網 肺癌康復者
講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)
日期：2025年2月7日(星期五)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：15人

復康治療

營養講座：充足營養撐住你 - 挺過癌症治療(視像及實體)

內容：由營養師講解電療和化療期間的飲食知識，以應對治療
對象：新界東醫院聯網 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：2025年2月21日(星期五)
時間：下午2時30分至4時

復康治療

乳癌同路人分享暨一齊做運動(實體)

內容：分享鍛鍊肌肉的運動，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
講者：本中心社工及義工
日期：2025年2月26日(星期三)
時間：上午10時30分至中午12時



活動系列

活動一覽



復康治療

戶外身心舒展日(實體)

- 內容：**讓病友互相認識，分享交流經驗，以增強朋輩間的支持
- 對象：**新界東醫院聯網 前列腺癌及膀胱癌病人及照顧者
- 講者：**西貢保良局賽馬會北潭涌渡假營
- 日期：**2025年3月8日(星期六)
- 時間：**上午9時30分至下午4時
- 費用：**免費
- 名額：**68人

(如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

心靈紓緩服務

減壓工作坊 - 蝶古巴特工作坊(實體)

- 內容：**透過利用蝶古巴特膠水將餐巾紙拼貼於環保袋上，從而幫助癌症病人紓緩壓力，專注當下
- 對象：**新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者
- 講者：**本中心職員
- 日期：**2025年3月14日(星期五)
- 時間：**下午2時30分至4時
- 名額：**20人

(如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

復康治療

紓緩痛症講座 - 穴位按摩(實體)

- 內容：**講者實體示範如何透過穴位按摩紓緩癌病引致的痛症
- 對象：**新界東醫院聯網 頭頸癌(包括鼻咽癌)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)註冊中醫師
- 日期：**2025年2月28日(星期五)
- 時間：**下午2時30分至4時
- 名額：**20人

復康治療

紓緩失眠 (芳香治療)講座(實體)

- 內容：**了解認識睡眠衛生，並學習簡單的安睡穴位按摩，改善睡眠
- 對象：**新界東醫院聯網 正在接受治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)社工
- 日期：**2025年3月21日(星期五)
- 時間：**下午2時30分至4時
- 名額：**10人

心靈紓緩服務

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 癌症病人及照顧者
- 講者：**本中心義工
- 日期：**2025年1月17日(星期五)
- 時間：**上午10時至中午12時
- 名額：**20人

(如報名人數超額，將以抽籤形式處理)



（青草地）（視像及實體）

時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時

臨床心理服務

備註： * 由醫生及醫護人員轉介 *

同伴行（視像及實體）

時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時

社區藥房藥物資助資訊及
癌症病人服務資源介紹

備註： * 社區藥房藥物資助資訊
由腫瘤科護士轉介 *

