

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！

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。

相: 1 & 2

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，你們快來試試喲！

相 3 & 4

活動一覽

I. 新症講座

1	<p>乳癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 乳癌病人</p> <p>講者 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工及義工</p> <p>日期 2025年1月8日、2月5日、3月5日 (星期三)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>*由放射治療部轉介*</p>
2	<p>頭頸癌新症講座 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 頭頸癌病人</p> <p>講者 本院臨床腫瘤科護士、註冊營養師、本中心社工</p> <p>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)</p> <p>時間 上午9時15分至11時</p> <p>*由醫護人員轉介*</p>
3	<p>癌症化學治療新症講座 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人</p> <p>講者 本院臨床腫瘤科護士、本中心社工</p> <p>日期 2025年1月13日、2月10日、3月10日(星期一)</p> <p>時間 下午2時30分至3時30分</p> <p>*由臨床腫瘤科轉介*</p>
4	<p>鼻咽癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 鼻咽癌病人</p> <p>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</p> <p>日期 2025年1月16日、2月20日、3月20日(星期四)</p> <p>時間 上午11時至下午12時30分</p> <p>*由放射治療部轉介*</p>
5	<p>腸癌新症講座暨同路人分享 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 腸癌病人</p> <p>講者 本院護士、本中心社工、義工</p>

	<p>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 *由醫護人員轉介*</p>
6	<p>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 *由泌尿科護士轉介*</p>

P2

7	<p>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、明胱會義工 日期 2025年3月6日(星期四) 時間 下午2時30分至4時 *由泌尿科護士轉介*</p>
---	--

II)同路人分享

1	<p>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 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</p>
2	<p>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</p>

3	<p>腸癌同路人分享會 (視像)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 腸癌病人及照顧者</p> <p>講者 本中心社工、義工</p> <p>日期 2025 年 2 月 18 日(星期二)</p> <p>時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分</p>
4	<p>前列腺癌同路人分享會 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 前列腺癌病人及照顧者</p> <p>講者 本中心社工、前腺聯盟義工</p> <p>日期 2025 年 2 月 20 日 (星期四)</p> <p>時間 下午 2 時 30 分至 4 時</p>
5	<p>膀胱癌同路人分享會 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 膀胱癌病人及照顧者</p> <p>講者 本中心社工、明胱會義工</p> <p>日期 2025 年 1 月 16 日 (星期四)</p> <p>時間 下午 2 時 30 分至 4 時</p>

P3

I) 復康治療

1	<p>展開新一頁 (實體)</p> <p>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。</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 結直腸癌康復者</p> <p>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</p> <p>日期: 2025 年 1 月 15 日及 3 月 19 日(星期三，共兩節)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 20 人</p> <p>*由醫護人員轉介*</p>
---	--

2	<p>肺癌康復的物理治療 (實體)</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 肺癌康復者</p> <p>講者: 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)</p> <p>日期: 2025 年 2 月 7 日(星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分</p> <p>名額: 15 人</p>
3	<p>展開新一頁系列 - 元宵慶團圓(實體)</p> <p>內容: 遊戲及講座</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 結腸癌康復者及照顧者</p> <p>講者: 本中心職員及結直腸科專科護士</p> <p>日期: 2025 年 2 月 12 日(星期三)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 20 人</p>
4	<p>營養講座：充足營養撐住你-挺過癌症治療 (視像及實體)</p> <p>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。</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>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</p> <p>日期: 2025 年 2 月 21 日(星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p>
5	<p>肺癌康復運動班 (實體)</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 肺癌康復者</p> <p>講者: 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)</p> <p>日期: 2025 年 2 月 21 日(星期五) 及 2 月 25 日(星期二)</p> <p>時間: 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分 或 上午 11 時至 12 時</p> <p>名額: 每時段各 5 人</p>
6	<p>乳癌同路人分享暨一齊做運動 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 乳癌病人及照顧者</p> <p>講者 本中心社工及義工</p> <p>日期 2025 年 2 月 26 日(星期三)</p> <p>時間 上午 10 時 30 分至中午 12 時</p>

7	<p>紓緩痛症講座 - 穴位按摩 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 頭頸癌(包括鼻咽癌)病人及照顧者</p> <p>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</p> <p>日期: 2025 年 2 月 28 日(星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 20 人</p>
8	<p>戶外身心舒展日(實體)</p> <p>內容: 讓病友互相認識，分享交流經驗，以增強朋輩間的支持</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 前列腺癌及膀胱癌病人及照顧者</p> <p>地點: 西貢保良局賽馬會北潭涌渡假營</p> <p>日期: 2025 年 3 月 8 日(星期六)</p> <p>時間: 上午 9 時 30 分至下午 4 時</p> <p>費用: 免費</p> <p>名額: 68 人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p>
9	<p>紓緩失眠(芳香治療)講座 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 正在接受治療的癌症病人及照顧者</p> <p>講者: 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工</p> <p>日期: 2025 年 3 月 21 日(星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 10 人</p>

II) 心靈紓緩服務

1	<p>減壓工作坊 - 蝶古巴特工作坊 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>講者 本中心職員</p> <p>日期 2025 年 3 月 14 日(星期五)</p> <p>時間 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額 20 人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p>
2	<p>減壓工作坊 - 齊來寫揮春(實體)</p> <p>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。</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>講者 本中心義工</p> <p>日期 2025 年 1 月 17 日(星期五)</p>

	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)
--	---

P5

4	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 2025 年 1 月 14 日、2 月 11 日、3 月 11 日(星期二) 時間 上午 10 時 30 分至中午 12 時
5	同伴行 (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 2025 年 1 月 20 日、2 月 17 日、3 月 17 日(星期一) 時間 上午 10 時 30 分至中午 12 時

III) 臨床心理服務

臨 床 服 務 心 理	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*
--------------------------------	--

IV) 社區支援服務

1	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

(電話 logo) 報名及查詢電話 3505 4030 (WhatsApp logo) WhatsApp 9092 9770

P6