

## 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。

威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心  
活動系列

活動一覽

D)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 2024年1月3日、2月7日、3月6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 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)</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 2024年1月8日、2月19日、3月11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 2024年1月18日、2月15日、3月21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 2024年1月22日、2月26日、3月25日(星期一)</p> <p>時間 下午3時至4時30分</p> <p>*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)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 前列腺癌病人</p> <p>講者 本院泌尿科護士、本中心社工、前腺聯盟義工</p> <p>日期 2024年1月4日、2月1日(星期四)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>*由泌尿科護士轉介*</p>
<b>P2</b>	
7	<p>膀胱癌新症講座暨同路人分享 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 膀胱癌病人</p> <p>講者 本院泌尿科護士、本中心社工、明膀胱會義工</p> <p>日期 2024年3月7日(星期四)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>*由泌尿科護士轉介*</p>

## II)同路人分享

1	<p>午間小聚 (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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 血癌、淋巴癌、骨髓瘤病人及照顧者</p> <p>講者 心血會義工</p> <p>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)</p> <p>時間 中午12時30分至下午2時</p>
2	<p>肺癌同路人分享會 (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 肺癌病人及照顧者</p>

	<p>講者 本中心社工、義工</p> <p>日期 2024年1月18日、3月21日(星期四)</p> <p>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 2024年2月27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 2024年3月28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、明朧會義工</p> <p>日期 2024年3月29日(星期五)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p>

威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心  
活動系列

D) 復康治療

1	<p>「乳」你有約健康講座 (視像)</p> <p><b>內容</b> 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</p> <p><b>對象</b> 新界東醫院聯網 乳癌病人</p> <p><b>講者</b> 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</p> <p><b>日期</b> 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)</p> <p><b>時間</b> 上午10時至11時</p> <p><b>報名及查詢</b> 電話: 2683 7515 或 WhatsApp: 6295 2263</p>
2	<p>認識淋巴水腫講座 (實體)</p> <p><b>內容</b> 教授預防及紓減淋巴水腫的方法</p> <p><b>對象</b> 新界東醫院聯網 乳癌病人</p> <p><b>講者</b> 香港乳癌基金會 註冊護士</p> <p><b>日期</b> 2024年1月10日(星期三)、2月7日(星期三)、3月13日(星期三)</p> <p><b>時間</b> 上午9時30分至10時30分</p> <p><b>名額:</b> 20人</p>
3	<p>展開新一頁 (實體)</p> <p><b>內容:</b> 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><b>對象:</b> 新界東醫院聯網 結腸癌康復者</p> <p><b>講者:</b> 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><b>日期:</b> 2024年1月10日及3月13日(星期三，共兩節)</p> <p><b>時間:</b> 下午2時30分至4時</p> <p><b>名額:</b> 20人</p> <p>*由醫護人員轉介*</p>
4	<p>身心舒「唱」音樂活動 (實體)</p> <p><b>內容:</b> 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</p> <p><b>對象:</b> 新界東醫院聯網 頭頸癌病人</p> <p><b>講者:</b> 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)</p> <p><b>日期:</b> 2024年1月12日(星期五)</p> <p><b>時間:</b> 下午2時30分至4時</p> <p><b>名額:</b> 8人</p>
5	<p>乳科社交心理支援小組暨同路人分享 (實體)</p>

	<p>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</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 2024年1月17日、1月24日、1月31日(星期三)</p> <p>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)</p>
6	<p>各區癌症病人資源中心聯合舉辦 - 癌症專題網上講座 - 「麻痺與疼痛處理」中醫講座(視像)</p> <p>內容: 從中醫角度講解如何處理與癌症相關的疼痛及麻痺症狀，分享食療、穴位保健等。</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>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</p> <p>日期: 2024年1月17日(星期三)</p> <p>時間: 下午3時至4時30分</p> <p>名額: 30人</p>
<b>P4</b>	
7	<p>充足營養撐住你- 挺過癌症治療(視像)</p> <p>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</p> <p>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</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: 2024年1月19日(星期五)</p> <p>時間: 上午10時30分至中午12時</p>
8	<p>營養講座：乳癌飲食迷思與脂肪控制(視像)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 乳癌康復病人及照顧者</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: 2024年1月25日(星期四)</p> <p>時間: 下午2時30分至4時</p>
9	<p>認識義乳及假髮知識講座(實體)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 乳癌病人</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: 2024年3月20日(星期三)</p> <p>時間: 下午2時30分至4時</p> <p>名額: 25人</p>

## II)心靈紓緩服務

1	<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 前腺聯盟、明朧會會員</p> <p>講者 本中心義工</p> <p>日期 2024年1月25日(星期四)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>名額 25人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p>
2	<p>減壓工作坊 – 擴香石製作 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人夫婦 (必須同時出席)</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 2024年2月23日(星期五)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>名額 7對 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p>
<b>P5</b>	
3	<p>減壓工作坊 – 塑膠彩製作 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 婦科癌病人</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 2024年3月1日(星期五)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>名額 13人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p>
4	<p>癌症病人加油站 (青草地) (視像及實體)</p> <p>內容 詩歌、見證、訊息分享</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>講者 新界東醫院聯網心靈關顧服務 基督院牧部 沙田區醫院院牧事工</p> <p>日期 2024年1月9日、2月6日、3月12日(星期二)</p> <p>時間 上午10時30分至中午12時</p>
5	<p>共同渡過 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>講者 新界東醫院聯網心靈關顧服務 佛學院侍部</p> <p>日期 2024年1月15日、2月19日、3月18日(星期一)</p> <p>時間 上午10時30分至中午12時</p>

### III) 臨床心理服務

臨服 床務 心 理	<p>臨床心理服務</p> <p>內容 由威爾斯親王醫院臨床心理學家提供臨床心理服務</p> <p>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)</p> <p>*由醫生及醫護人員轉介*</p>
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### IV) 社區支援服務

1	<p>社區藥房藥物資助資訊及癌症病人服務資源介紹</p> <p>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</p> <p>對象 威爾斯親王醫院 癌症病人</p> <p>日期/時間 請與中心職員聯絡</p> <p>*社區藥房藥物資助資訊 由腫瘤科護士轉介*</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------