

走過驚濤駭浪

否認、憤怒、煩惱和憂慮等等的情緒，幾乎每位剛確診的癌症病人都曾經感受過。病人和照顧者除需要接受治療外，身心亦需要得到支援，讓他們裝備好，以應付癌症帶來一連串的挑战。

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會與四間慈善機構合作，透過香港賽馬會慈善信託基金的資助，於 2015 年 9 月開始推出「攜手同行」癌症家庭支援計劃，為癌症患者及其家人提供全方位的支援服務。

計劃為癌患者的家庭，尤其較為年長的患者及家庭照顧者，提供適時、切合需要且持續性的支援服務。計劃由專業團隊領導，強調以人為本的全人照顧，積極推動社區外展服務，以能力導向為基礎，協助癌症家庭積極地面對癌症，改善生活。

癌症病人資源中心亦與「攜手同行」合辦各類活動支援本院的癌症病人，讓病人在診斷期、治療期和復康期都得到支援。例如由營養師主講的飲食講座，令病人和照顧者認識化療及電療期間的營養知識。減壓工作坊幫助療程中的病人和照顧者，透過活動紓緩焦慮情緒和學習減壓方法。另外，癌症病人在治療後常被痛症所纏擾，病人和照顧者可以透過紓緩痛症工作坊學習紓緩方法，以改善痛症，提昇生活質素。

癌症雖可怕，但你並不孤單，只要積極治療，認識及使用醫院及社區提供的支援，必能走過驚濤駭浪！如希望得到更多資訊，請隨時與我們聯絡。

認識更多「攜手同行」癌症家庭支援計劃，可瀏覽以下網頁或掃瞄二維碼：

<https://jccsc.hkacs.org.hk/zh/>

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

報名及查詢電話 3505 4030
WhatsApp 9092 9770

圖一

穴位按摩 | 紓緩痛症講座 中醫師介紹如何透過穴位按摩舒緩痛楚

圖二

心靈舞蹈 - 減壓工作坊
一齊跳，一齊傾，一齊笑，暫時把煩惱忘掉

活動一覽

1. 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和社區資源
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	2023年7月5日、8月2日、9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	2023年7月6日、7月13日、7月20日、7月27日、8月3日、8月10日、8月17日、8月24日、8月31日、9月7日、9月14日、9月21日、9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	2023年7月10日、8月14日、9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	2023年7月20日、8月17日、9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 (視像)

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	2023年7月24日、8月28日、9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	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
講者	本院泌尿科護士、本中心社工、前腺聯盟義工
日期	2023年7月6日、8月10日(星期四)
時間	下午2時30分至4時

由泌尿科護士轉介

P2

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	2023年9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

2. 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、淋巴癌、骨髓瘤病人及照顧者
講者	心血會義工

日期	2023年7月13日、7月27日、8月10日、8月24日、9月14日、9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	2023年7月20日、8月17日、9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	2023年7月25日、8月29日、9月26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	2023年9月21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、明膀胱會義工
日期	2023年9月28日(星期四)
時間	下午2時30分至4時

P3

3. 復康治療

「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	2023年7月8日(星期六)、8月2日(星期三)、9月2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 (視像及實體)

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	2023年7月12日(星期三)(實體)、8月15日(星期二)(視像)、9月13日(星期三)(實體)
時間	上午10時30分至11時30分(視像)、上午10時至11時(實體)

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	2023年7月14日(星期五)
時間	下午2時30分至4時
名額	15人

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 癌症康復病人
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	2023年7月19日(星期三)
時間	下午2時30分至4時
名額	15人

各區癌症病人資源中心聯合舉辦 - 癌症專題網上講座 - 癌症治療新趨勢 (視像)

內容	專科醫生簡介癌症最新治療的方法及效用，剖析現時本地的應用情況及治療新趨勢
對象	新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者
講者	關仲江醫生 (臨床腫瘤科顧問醫生)

日期	2023年7月20日(星期四)
時間	上午10時至11時30分
名額	30人

抗癌養生工作坊 (視像)

內容	由本計劃之註冊護士以中西醫角度分享抗癌養生知識，並破解癌症治療和飲食上常見謬誤，講解運動對癌症病人的好處
對象	新界東醫院聯網 癌症康復病人及照顧者
講者	賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界東中心) 註冊護士
日期	2023年8月4日(星期五)
時間	下午2時30分至4時
名額	15人

紓緩電療及化療不適---中醫食療講座 (視像及實體)

內容	由註冊中醫師講解電療及化療期間的養生食療，以紓緩電療及化療引發之不適
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	歐國賢博士 (香港中文大學 香港中西醫結合醫學研究所註冊中醫師)
日期	2023年8月25日(星期五)
時間	下午2時30分至4時

P4

造口病人飲食需知 (視像)

內容	1) 介紹造口病人飲食要注意之事項 2) 同路人分享
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	註冊營養師
日期	2023年8月31日(星期四)
時間	下午2時30分至3時30分
名額	15人

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	2023年9月20日(星期三)
時間	下午2時30分至4時
名額	15人

營養講座：癌症與抗氧化飲食 (視像)

內容	坊間流行抗氧化飲食，認為可以抗癌。營養師講解各種抗氧化食物及當中營養素與預防癌症之關係。
對象	新界東醫院聯網 癌症康復病人及照顧者
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	2023年9月22日(星期五)
時間	下午2時30分至4時
名額	20名 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

4. 心靈紓緩服務

減壓工作坊 - 香薰石製作 (實體)

內容	透過製作香薰石，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	賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界東中心) 職員
日期	2023年7月7日(星期五)
時間	上午10時30分至12時
名額	15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	2023年7月11日、8月8日、9月12日(星期二)
時間	上午10時30分至中午12時

安心方程式 (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	2023年7月17日、8月21日、9月18日(星期一)
時間	上午10時30分至中午12時

減壓工作坊 - 和諧粉彩畫製作 (實體)

內容	透過製作和諧粉彩畫，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	賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界東中心) 職員

日期	2023年9月22日(星期五)
時間	下午2時30分至4時30分
名額	15人(如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

P5

5. 臨床心理服務

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

6. 社區支援服務

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

P6