

瑪麗醫院

癌症病人關顧支援組季刊

本服務為港島西聯網公立醫院的癌症病人及家屬提供全面性諮詢、小組及支援服務，鼓勵病人及家屬積極參與療程，紓緩患病帶來身心上的痛苦及提高病人的生活質素。

網址：<https://www3.ha.org.hk/hkwc/community/CCSU/index.htm>

表達藝術自療系列

患上癌症的旅途上，我們內心的深處，好容易會受到情緒的困擾。以下的課程為您提供一個安全自在的環境，用不同的表達藝術媒體，例如：舞動、簡單畫作、圖象聯想、即興音樂，去幫助您了解和抒發抑壓的情緒。您無須任何繪畫及藝術創作的經驗，只需懷著好奇及開放的心，便可在創藝中得到滋養，並將情緒轉化成健康的良藥。



解心鎖 - 「認識、接納、處理、放下」工作坊

- 目的：
1. 探索和明白困擾身心的結。
 2. 釋放抑壓的情緒，放鬆心情及改善健康。
 3. 發揮潛在的自療力量和創意。

日期：17/4 及 24/4 (星期四；共兩節)

時間：下午 2:30-5:00



「心田蜜語」墨繪工作坊



目的：這工作坊提供一個安全的空間，讓心靈可以安頓下來。透過墨繪，塗鴉，色彩的呈現，在身心連系的過程中，更明白當下的需要，從而回歸真實的自己。

日期：22/5 (星期四)

時間：上午 10:00 - 12:30

導師：鄭玉儀女士 [瑪麗醫院醫務社工
(癌症病人關顧支援組)、靜觀培訓師、表達藝術治療師]

舉辦地點：瑪麗醫院 癌症中心 二樓

對象：癌症患者 / 康復者

參加者溫馨提示：

1. 穿著鬆身衫褲，方便舞動。可帶備圍裙，避免弄污衣物。
2. 創藝探索時建議赤腳體驗，但亦可按自己的需要穿上防滑襪子。
3. 收集環保物料，如彩圖雜誌、蛋殼、鈕扣、布碎等。
4. 作好心理準備，以放鬆和好奇的心，嘗試用創藝去溝通和表達自己。
5. 為免影響小組過程，請於課堂後才拍攝自己的創作品，如要拍攝其他組員之作品，須先徵求對方同意後方可拍照。
6. 每名組員須協助清洗畫具和執拾場地，這工作也是學習的一部份。



須課前個別視像面談

- 報名辦法 -

請填妥第七頁之報名表格後，傳真或寄回。



第一百零八期

二零二五年四月至六月

報名日期：2025 年 4 月 1 日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

新症系列

舉辦地點：瑪麗醫院 癌症中心 二樓

溫馨提示：參加者請準時出席，若逾時 15 分鐘，其座位將會開放予輪候人士。

新症簡介會

(與 家支援、香港防癌會 及 癌症基金會 合辦)

本服務定期為臨床腫瘤科提供新症簡介會及一系列工作坊，讓病人及家屬認識醫院及社區支援，增加自助能力，減低焦慮，更有信心準備接受治療。

日期：14/4、2/6 (星期一) 或
9/5、27/6 (星期五)
(只可選擇其中一班)

時間：上午 10:30 - 12:45

主持：瑪麗醫院醫務社工 (癌症病人關顧支援組)

對象：臨床腫瘤科新症患者及照顧者

應付治療工作坊

(與 臨床醫療心理科 合辦)

本工作坊會探討治療期間常見的身心問題和應付方法，透過康復者分享復康經驗，加強參加者面對治療的信心。

日期：11/6 (星期三)

時間：上午 10:30 - 12:00

講者：瑪麗醫院臨床心理學家

對象：癌症患者及照顧者 (臨床腫瘤科新症優先)

心靈關顧工作坊

(與 大覺福行中心 佛教院侍部 合辦)

此工作坊透過頌鉢體驗，融入頌鉢音頻，調伏浮躁、忙亂、傷痛的身心，幫助參加者回歸內在的平安自在。

日期：25/6 (星期三)

時間：上午 10:30 - 12:30

講者：陳寶恩女士 頌鉢療癒師

對象：癌症患者 / 康復者及照顧者

報名辦法：請致電 2255 3900



癌症專題講座

舉辦地點：瑪麗醫院 癌症中心二樓

溫馨提示：參加者請準時出席，若逾時 15 分鐘，其座位將會開放予輪候人士。

報名日期：2025 年 4 月 1 日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

專科系列

乳癌康復須知（與 職業治療部 及 物理治療部 合辦）

日期：6/6（星期五） 時間：下午 2:30 - 4:30

講者：瑪麗醫院醫務社工（癌症病人關顧支援組）、
職業治療師及物理治療師

內容：1. 講解有關之社區資源
2. 講解手術後之手部護理
3. 教授手部復康運動

對象：乳癌患者及照顧者



化療常見副作用及處理方法（與 藥劑部 合辦）

日期：9/6（星期一） 時間：下午 3:00 - 4:30

講者：袁靜雯女士（瑪麗醫院臨床藥劑師）

內容：1. 化療的原理 2. 化療副作用的成因
3. 如何舒緩或處理化療的副作用

對象：癌症患者及照顧者



癌症與飲食系列

前列腺癌飲食營養

（與 營養部 及 健康前腺 合辦）

日期：16/5（星期五）

時間：下午 2:30 - 4:00

講者：瑪麗醫院營養師

內容：1. 各階段治療常見的飲食
營養問題及處理對策
2. 康復者分享
3. 問答時間

對象：前列腺癌患者及照顧者



飲食營養全面睇（治療期間）

（與 營養部 合辦）

日期：13/6（星期五）

時間：下午 2:30 - 4:00

講者：瑪麗醫院營養師

內容：1. 講解癌症治療期間
常見的飲食問題
2. 教授應付的方法

對象：癌症患者及照顧者



網上癌症專題講座

以下講座乃本院與威爾斯親王醫院、基督教聯合醫院、
伊利沙伯醫院、東區尤德夫人那打素醫院及屯門醫院合辦
癌症患者重返職場的準備

日期：28/5（星期三）

時間：下午 3:00 - 4:30

講者：伊利沙伯醫院 職業治療部 病人再培訓及就業服務服務經理
黃慧華女士 及 註冊社工 李嘉欣女士

內容：講解癌症患者重返職場的準備、職業治療為癌症病人重返
職場提供的協助及介紹「病人再培訓及就業服務」

對象：癌症患者及照顧者



報名辦法：請致電 2255 3900

心理支援服務

舉辦地點：瑪麗醫院 癌症中心 二樓

報名日期：2025 年 4 月 1 日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

身心適應系列

治療「癌症」不單是醫治身體，同時也需要照顧病者的心理、社交和心靈健康，方能達致全人關顧。以下活動不但能協助您應付疾病帶來的生活適應，沿途更可認識一班同路人，互相支持，身體力行，重新規劃及探索新的生活模式。

倦亦有方課程



單元一

「動」在當下，與癌同 「行」工作坊

(與 物理治療部 合辦)

運動不僅改善疲倦，還能幫助癌症病人增強體能，加速復原，更有助改善失眠、緩解焦慮情緒。此活動由本院物理治療師教授適合癌症病人的健體運動，促進康復。

日期：25/4 (星期五)

時間：下午 3:30 - 4:15

講者：瑪麗醫院 物理治療師

對象：癌症患者 / 康復者

備註：請穿著鬆身衫褲或運動服裝

報名辦法：

請填妥第七頁之報名表格後，傳真或寄回。



單元二

「一夜好眠有妙法」 睡眠工作坊

你有否「眼光光、望天光」，明明身心疲倦很想睡覺，卻偏偏難以入睡的經驗？

養成良好的睡眠習慣，有助提升睡眠質素。這工作坊可讓你重整睡眠習慣，透過身心鬆弛的活動，紓解你的睡眠困擾，讓你重拾安眠。

簡介會 日期：24/7 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

工作坊 日期：31/7 及 7/8

(星期四; 共兩節)

時間：下午 2:30 - 4:30

導師：陳文玲女士 [瑪麗醫院醫務社工 (癌症病人關顧支援組)]

對象：癌症患者 / 康復者

報名辦法：

請填妥第七頁之報名表格後，傳真或寄回。



單元三

疲倦處理工作坊 (與 職業治療部 合辦)

疲倦是癌症患者常見的現象，以下講座有助你認識癌症引起的疲倦原因；學習在日常生活日程中節省體力；並有「八段錦」練習示範，藉此改善疲倦狀況、強化體能。

日期：18/7 (星期五)

時間：下午 2:30 - 4:00

講者：瑪麗醫院 職業治療師

對象：癌症患者 / 照顧者

備註：請穿著鬆身衫褲或運動服裝

報名辦法：請致電 2255 3900

與癌同行三十載分享會

這分享會由康復者分享抗癌心路歷程、如何跨越恐懼、活過三十年及箇中養生秘訣。你可在康復者身上尋獲抗癌的信心，更積極面對治療。



日期：29/5 (星期四)

時間：下午 2:30 - 4:00

導師：醫務社工 (癌症病人關顧支援組)

對象：癌症患者 / 康復者及照顧者

新推介

『FUN “鬆” + 油站』

此活動由本院義工策劃及帶領一連串令身心鬆弛的活動，如玩遊戲、介紹健康食譜、簡易伸展及製作特色小手工等輕鬆活動，讓病人可以在等候治療期間放鬆心情，紓緩病人憂慮和不安情緒。

日期：23/5、20/6 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：K 6N 日間化療中心

對象：日間化療中心病人及家屬



報名辦法：請致電 2255 3900

復康及興趣班

舉辦地點：瑪麗醫院 癌症中心二樓

報名須知：1. 由於名額有限，所有活動的服務對象均以新症病人作優先考慮。

2. 本服務將於收表格後兩星期由義工致電通知興趣班的新學員以確定是否取錄，尚有餘額，則會由舊學員抽籤補上，並在上課前一星期由義工致電通知取錄結果。

3. 所有活動如有任何更改，本院保留最終決定權。

4. 所有於4月1日前遞交或郵寄的報名表一概列為後補，不作另行通知，以郵寄方式遞交表格，則以「郵戳日期」為準。

報名日期：2025年4月1日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

以下活動既可豐富我們的生活色彩，陶冶性情，
還可以幫助癌症患者紓解壓力，專注當下。

推介對象：治療期的癌症患者 / 康復者

紙藝創作班

每班名額 10 位

利用幼細的紙條捲出不同形態的作品，例如「花束、書簽、心意卡、小飾物等」。

日期：20/5 及 27/5

(逢星期二；共兩節)

時間：下午 2:30 - 4:00



黏土製作班

每班名額 10 位



黏土製作班以黏土創作出立體得意與節日有關的作品。

備註：請自備尖咀剪刀、毛巾及約飯盒大小的有蓋膠盒。

日期：5/6 - 26/6

(逢星期四；共四節)

時間：上午 10:30 - 12:30

天然染髮劑 DIY

每班名額 20 位

參加者會一起採用簡單的材料製造天然染髮劑，以達到不使用化學物質而又能為自己打扮一番。染髮過程自行進行。

備註：參加者請自備盛載染料之有蓋圓形保鮮盒（大湯碗尺寸）、即棄筷子一對、即棄手套一對、抹布一條、一隻生雞蛋及一個檸檬份量的鮮檸檬汁。

日期：17/6 (星期二)

時間：下午 2:30 - 3:30

推介對象：康復者

彩鉛「寵物素描」

每班名額 12 位

本課程教授學員利用彩色鉛筆為「心愛的寵物」（短毛貓 / 狗）作藝術創作，學員可從零開始，循序漸進地學習了基本功後，便可以素出栩栩如生的寵物肖像。

備註：1. 學員須於第一堂自備白紙或畫紙、一個擦膠及 4B 炭筆 1 支。

2. 其後課堂自備白紙或畫紙、一盒 36 色彩色鉛筆、一個擦膠、鉛芯筆及 4B 炭筆（各一支）；導師會在第一堂詳細介紹所需工具。

日期：23/4 - 28/5

(逢星期三；共六節)

時間：上午 11:00 - 12:30



國畫班

每班名額 12 位

本課程適合初習國畫人士，內容由淺入深，教授花鳥魚蟲，導師更即席示範，並指導學員練習。

備註：導師會在第一堂詳細介紹所需用具，學員如有毛筆、墨及宣紙，可於第一堂帶給導師查看。

日期：15/7 - 16/9

(逢星期二；共十節)

時間：上午 10:30 - 12:30



- 報名辦法 -

請填妥第七頁之報名表格後，傳真或寄回。



網上靜觀課程

報名日期：2025年4月1日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

「靜觀自我關懷」工作坊

面對疫情及生活困難的時刻，你仍記得善待自己嗎？還是在不知不覺間仍苛待了自己？本工作坊為你提供了一個與自己相處的空間，學習如何善待及關懷自己，與困難共處，從靜中得力，助你渡難關。

日期：20/6 及 27/6（星期五；共兩節）

時間：上午 10:30 - 12:00

導師：鄭玉儀女士 [瑪麗醫院醫務社工（癌症病人關顧支援組）、靜觀培訓師、表達藝術治療師]

對象：癌症患者 / 康復者及照顧者



報名辦法：請致電 2255 3900



醫管局「HA Go」

透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄，支付賬單及藥物費用，預約普通科門診及專科新症，查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。病人更可透過「HA Go」下載其他醫管局手機應用程式。

網址：<https://www2.ha.org.hk/hago>



醫管局「智友站」

「智友站」為病人及照顧者提供疾病資訊、護理貼士、一般手術與檢查程序前的準備及社區資源等資訊，加強疾病管理和自我照顧的技巧。

網址：<https://www.smartpatient.ha.org.hk>

網上課堂注意事項

1. 本服務的活動若有任何改動，只能通知已報名的人士，職員會在**開課前一星期**通知上課的安排。
2. 請確保閣下的電子器材（如：電腦、手機、平板電腦）能連接互聯網及適合使用視訊形式進行課堂，並準備所需配件包括充電器、耳機、收音咪等。
3. 為免超出學員的手機數據使用量，建議學員在固網 / 無線網絡 (Wi-Fi) 覆蓋範圍內進行網上課堂，會令效果更為理想。
4. 請尊重講者的知識產權，活動進行期間，學員**切勿錄影、錄音、拍照或直接截圖**。
5. 本服務會透過短訊發送「安裝軟件教學指南」給學員下載，請依指示在**開課前下載最新版本**，學員無須開啟賬戶，已可參與活動，若有疑問請致電 2255 3900 向職員查詢。
6. 學員會在開課前**最少一個工作天**收到活動連結，屆時學員只須點擊指定連結後，請**輸入密碼**及閣下已**登記的姓名**，以便主持人在等候室內識別學員身份，無誤後方能進入。未經本院同意，請**勿將活動連結轉發**予其他人士，本院只會接受符合資格及已登記的學員進入網上課堂。
7. 請學員**預早 15 分鐘**登入，以預留時間測試軟件功能，活動**連結會在課堂開始後隨即關閉**，逾時的學員將不能進入。
8. 為保障個人私隱，在**分享環節**，須**遵守保密原則**，請**勿將分享內容對外透露**。
9. 上課時須把**鏡頭開啟**，以便互動溝通（講座除外）。
10. 在講座**問答環節**，提問者須**開啟鏡頭**，請**圍繞講題內容發問**，**切勿透露個人資料及患者病情**。
11. 為保障私隱及減少對身邊人的騷擾，請選擇一個寧靜的私人空間參與課堂（講座除外）。
12. 若遇有安裝問題或因個別情況未能滿足第 9、11 點的注意事項，請提前致電予本服務職員跟進。

靜觀課程

舉辦地點：瑪麗醫院 癌症中心 三樓

報名日期：2025 年 4 月 1 日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

「靜觀減壓」訓練課程

The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR)

課程目的 日常生活中，我們很容易心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味，不只錯過了不少美好的時刻，更會在不知不覺中，讓積習的思念、情緒和行為支配我們，影響我們的身心健康和人際關係。以上的情況，對一些癌症病人及其家人尤其更甚，日常生活中不同的念頭此起彼落。這課程的目的是希望提高學員的覺察力，更深體驗當下此刻身心所感所思，從而有更大的自由，去選擇最佳的應變方法。

課程內容 ① 身體掃描練習 ② 觀呼吸靜坐法 ③ 柔軟伸展運動 ④ 小組分享 ⑤ 每日家課（約 45 分鐘練習）
⑥ 練習光碟 /MP3 ⑦ 課程資料

對什麼人有幫助 ① 有睡眠困難 ② 長期病患者 ③ 長期因工作及家庭受壓的人士

學員必須 ① 已完成治療 ② 出席課前講座及所有課程
③ 願意每天能抽 45 分鐘作家課練習，方能達至最佳效果

在什麼情況下不適合參加這課程

在一些較困難的情況，例如：思覺失調、創傷壓力後遺症、厭食症及成癮等問題，則暫時不宜參加這個課程。



課前個別視像面談 (45 分鐘)

導師會在課前安排參加者用視像或到本院作個別面談，目的是希望了解參加者的身心狀況，解答疑問及評估靜觀是否能對應參加者的需要，所有個人資料會保密處理。

第四十六期

課前講座：24/6/2025 (星期二) 時間：上午 10:30 - 12:30

課程日期：8/7/2025 至 26/8/2025 (逢星期二；共八節)

時間：上午 10:30 - 12:30

對象：癌症患者、康復者及照顧者

導師簡介 鄭玉儀女士

[瑪麗醫院醫務社工(癌症病人關顧支援組)、
靜觀培訓師、表達藝術治療師]

社會科學院社會工作碩士及文學院佛學碩士(香港大學)

靜觀專業訓練、實習和導師進深課程(美國麻省大學醫學靜觀中心)

靜觀認知治療導師基礎課程(英國牛津靜觀中心暨香港靜觀中心)

梅村正念學院正念導師培訓課程

香港大學行為健康教研中心名譽臨床顧問

- 報名辦法 -

請填妥第七頁之報名表格後，傳真或寄回。

癌症病人關顧支援組

活動報名表 (第一百零八期)

職員填寫

編號：_____

交表日期：_____

請用正楷填寫申請表格，並在適當方格內加剔“✓”（活動詳情請參閱季刊前頁）

第一部份 申請人資料（必須填寫）若填寫資料不詳或失實，申請一概不予受理。

中文姓名：_____ 英文姓名（與身份證相同）：_____

年齡：_____ 性別：男／女 手提電話：_____ 住宅電話：_____

電郵：_____

郵寄：_____

本人是：	☐ 患者	癌症種類：_____ 患癌月份／年份：_____ / _____ 所屬醫院：_____
	# 已完成治療 / 正接受 # 手術 / 電療 / 化療 / 標靶治療 (# 刪除不適用)	
	☐ 家屬	患者姓名：_____ 與患者關係：_____
		癌症種類：_____ 所屬醫院：_____

本人希望 (1) 收到季刊的方法：☐ 郵寄 ☐ 電郵

(2) ☐ 康復者義工致電慰問

第二部份 治療小組／工作坊

活動及課程名稱 (須課前個別視像面談)	以✓表示	備註
 「靜觀減壓」訓練課程 (第四十六期)	您能否出席所有課堂？ 您有否參加過這類課程？	☐ 能 ☐ 否 ☐ 有 ☐ 否
 「解心鎖」工作坊	您能否出席所有課堂？ 參加本課程原因／期望：	☐ 能 ☐ 否
 「心田蜜語」墨繪工作坊	您能否出席所有課堂？ 參加本課程原因／期望：	☐ 能 ☐ 否
倦亦有方課程 單元一「動」在當下，與癌同「行」工作坊	由於物理治療師需按學員的身體狀況設計活動，如閣下現正接受治療，請於報名表第一部份 (1) 申報所接受治療名稱。有關資料亦會提供予治療師參考。	☐ 新學員 ☐ 舊學員
倦亦有方課程 單元二「一夜好眠有妙法」睡眠工作坊	您能否出席所有課堂？ 你現時（過去一個月）所面對的睡眠障礙是甚麼？ ☐ 入睡困難 ☐ 難以入睡（時睡時醒） ☐ 太早睡醒 ☐ 服用安眠藥方能入睡 ☐ 其他（請註明）： 你對現時的睡眠障礙有幾困擾？ ☐ 完全沒有 ☐ 少許 ☐ 頗為 ☐ 非常 ☐ 非常大 參加本課程原因／期望：	☐ 能 ☐ 否

興趣班（可選多項）

紙藝創作班	☐ 新學員	☐ 舊學員
黏土製作班	☐ 新學員	☐ 舊學員
天然染髮劑 DIY	☐ 新學員	☐ 舊學員
彩鉛「寵物素描」	☐ 新學員	☐ 舊學員
國畫班	☐ 新學員	☐ 舊學員

報名辦法：請填妥第七頁之報名表格後，傳真至 2255 3901 或寄回「瑪麗醫院癌症中心二樓癌症病人關顧支援組」，於信封面註明「活動報名」。

報名須知

- 由於名額有限，所有活動的服務對象均以新症病人作優先考慮。
- 本服務將於收表格後兩星期由義工致電通知興趣班的新學員以確定是否取錄，尚有餘額，則會由舊學員抽籤補上，並在上課前一星期致電通知取錄結果。
- 由專業社工或治療師帶領的活動會安排課前個別視像面談，評估個別情況後，才通知取錄結果，所有個人資料會保密處理。
- 所有活動安排會因應【醫院管理局應變級別】及背頁【特殊天氣情況】而有所變動，請留意傳媒報導，如有需要，請致電職員查詢。
- 如使用傳真方法報名，請致電通知職員，以確保收到閣下報名表。
- 學員必須遵守網上課堂注意事項，所有活動如有任何更改，本院保留最終決定權。
- 所有於4月1日前遞交或郵寄的報名表一概列為後補，不作另行通知，以郵寄方式遞交表格，則以「郵戳日期」為準。

簽名：_____

日期：_____

癌症病人關顧支援組位置圖



特殊天氣安排

颱風信號	暴雨警告信號	活動進行前 <u>三小時內</u>
1 一號	黃色	如常進行
3 三號	紅色	取消活動（網上活動除外）
8 八號或以上	黑色	取消活動

辦公時間

星期一至五	上午 9:00 - 1:00 下午 2:00 - 5:00
星期六、日及公眾假期	休息

所有活動，敬請報名，
多謝合作。

地址：香港薄扶林道 102 號瑪麗醫院癌症中心二樓 電話：2255 3900 傳真：2255 3901



如閣下收到超過一份季刊，請致電通知職員以作跟進。 二零二五年四月至六月（第一百零八期）