

瑪麗醫院

癌症病人關顧支援組季刊

本服務為香港島醫院聯網（港島西）的癌症病人及照顧者提供全面性諮詢、小組及支援服務，鼓勵病人及照顧者積極參與療程，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/qmh/prc/html/support/support-38.html>



第一百一十三期

二零二六年七月至九月

報名日期：2026年7月2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，讓病人及照顧者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：10/8、28/9（星期一）或 17/7、4/9（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：2/9（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）



報名辦法：請致電 2255 3900

癌症專題講座

報名日期：2026年7月2日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

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。

專科系列

護理新資：「乳癌手術前後的護理」講座

新推介



(與 外科部 及 妍康會 合辦)

日期：17/8 (星期一)

時間：下午 2:30 - 4:30

講者：黃凌姑娘

(瑪麗醫院顧問護師)

- 內容：
1. 簡介乳癌手術前的準備
 2. 簡介乳癌手術後的傷口護理以及康復運動。
 3. 康復者分享

對象：乳癌患者及照顧者

乳癌康復須知



(與 職業治療部 及 物理治療部 合辦)

日期：18/9 (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. 康復者分享復康經驗
 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

認識癌痛



(與 藥劑部 合辦)

日期：7/9 (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. 講解痛楚的分類及影響
 2. 常見的止痛藥物應用及其副作用

對象：癌症患者及照顧者

癌症與飲食系列

頭頸癌康復須知講座

(與 營養部、物理治療部 及 健樂社 合辦)

日期：14/8 (星期五) 時間：下午 2:30 - 4:30

講者：瑪麗醫院營養師、物理治療師

- 內容：
1. 講解常見的飲食問題及應付方法
 2. 教授頭頸及牙關康復運動
 3. 康復者分享

對象：頭頸癌患者及照顧者

飲食營養全面睇 (治療期間)

(與 營養部 及 香港癌症基金會 合辦)

日期：11/9 (星期五) 時間：下午 2:30 - 4:30

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
 3. 癌症基金會社工分享社區資源

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：2026年7月2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

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：24/7 (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



單元二

「一夜好眠有妙法」 睡眠工作坊

您有否「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。這工作坊可讓您重整睡眠習慣，透過身心鬆弛的活動，紓解您的睡眠困擾，讓您重拾安眠。

簡介會 日期：16/7 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

工作坊 日期：23/7 及 30/7

(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

「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：16/10 (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。

「FUN」鬆「+」油站

此活動由本院的同路人義工策劃和帶領，內容包括遊戲、健康食譜介紹、簡易伸展及手工製作等身心放鬆活動。旨在讓病人在等待治療期間放鬆心情，緩解憂慮與不安情緒。

日期：10/7、21/8 及 25/9 (星期五) 時間：上午 10:00 - 11:00

地點：K6N 日間化療中心

對象：日間化療中心病人及照顧者

如有查詢，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：2026年7月2日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

生死教育系列

後顧無憂探索之旅 II

新推介

(與 組織及細胞病理部 及 聖雅各福群會「後顧無憂」
規劃服務 合辦)

你有否為自己生命的終結，策劃如何謝幕？本活動將帶領大家踏出勇敢的一步，除提供實用的殯葬禮儀資訊外，更特別安排實地參觀醫院惜別間。透過近距離認識惜別設施與遺體處置流程，我們將一起跨越對未知的恐懼，學習坦然面對生命終局，掌握自主告別的權利，為人生畫下最圓滿的句號。

日期：8/9 (星期二)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：瑪麗醫院癌症中心 2/F 及 T 座惜別間

講者：1. 陳紹楠先生 (聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務經理)
2. 潘俊傑先生 (瑪麗醫院 殮房主任)

內容：1. 分享殯葬禮儀資訊及相關社區資源
2. 參觀瑪麗醫院惜別間，實地了解遺體處置流程及惜別設施。

對象：癌症患者 / 康復者及照顧者



新推介

心靈關顧工作坊

(與 大覺福行中心 佛教院侍部 合辦)

「病後重生」— 得了癌症已輸了健康，不要連好的心態都輸掉；癌細胞已騎劫了我們的身體，不要讓情緒也被它騎劫過去。本工作坊由身兼「康復者」與「照顧者」雙重身份的 Helen 主講。她將分享如何以正念坦然面對病苦；康復後，更立志終身關顧癌症患者的心路歷程。讓我們一同學習與癌共存，在無常中活出自在。

日期：23/9 (星期三)

時間：上午 10:30 - 12:30

主持：傳燈法師 (大覺福行中心住持、
佛教院侍部總監)

講者：陳羅婉芝女士 (醫療作家)

對象：癌症患者 / 康復者及照顧者



報名辦法：請致電 2255 3900

與植物談「生」工作坊

栽種植物不單能夠陶冶性情、紓緩身心，還給予我們很多人生的啟示。這工作坊會透過栽種、觀賞和照料植物的過程中，讓您感受生命的力量，學習欣賞和愛錫自己。

日期：13/10 及 27/10 (星期二；共兩節) 時間：下午 2:30 - 4:30

導師：陳文玲女士 [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。



紓緩治療及晚期照顧資源冊

為需要紓緩治療及晚期照顧的病友及照顧者，定期介紹最新的社區支援、哀傷服務及後事支援的資訊
網址：<https://www3.ha.org.hk/qmh/prc/html/latestnews/latestnews-8.html>

復康及興趣班

報名日期：2026年7月2日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

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7月2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。

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

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：12/8（星期三）

時間：下午 2:30 - 3:30



禪繞畫班

每班名額 10 位

學習繪畫基本禪繞圖案，體驗箇中樂趣，探索當下的我，並創作屬於自己的禪繞作品。

日期：18/8 及 25/8

（星期二；共兩節）

時間：下午 2:30 - 4:00

每班名額 12 位

節日手工創作班

利用手工材料，製作節日飾物。

日期：9/9 及 16/9

（星期三；共兩節）

時間：下午 2:30 - 4:00



歐洲拼貼班 每班名額 10 位

歐洲拼貼班以不同餐巾的圖案拼貼出有自我風格的物品，適合初學拼貼而有興趣人士參加。

備註：請自備毛巾及約飯盒大小的有蓋膠盒。

日期：20/8 - 10/9

（逢星期四；共四節）

時間：上午 10:30 - 12:30



國畫班 每班名額 12 位

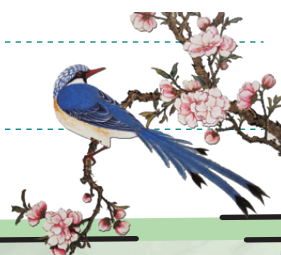
本課程適合初習國畫人士，內容由淺入深，教授花鳥魚蟲，導師更即席示範，並指導學員練習。

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：21/7 - 22/9

（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。



網上癌症專題講座

報名日期：2026年7月2日

查詢電話：2255 3900

費用：全免

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

愛要及時：「不留遺憾」的生死對話

日期：19/8 (星期三)

時間：下午 3:00 至 4:30

講者：吳宇峰先生 (香港防癌會 社會及心理服務部經理)

內容：1. 提供溝通指南，幫助病人和家庭成員勇敢表達對「死亡」的恐懼、愛意與期盼。
2. 學習「積極聆聽」與「不評價的陪伴」，加強病人與家庭成員間的情感支持。
3. 探討如何在尊重病人自主意願的前提下，與家庭成員及醫療團隊共商照顧方案。

對象：癌症患者及照顧者



報名辦法：請致電 2255 3900

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**，學員無須開啟帳戶，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。



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>

醫療費用減免經濟審查計算程式.....

市民欲想得知家庭財務狀況是否符合獲得醫療費用減免，可以利用醫管局網頁或流動應用程式「HA GO」的經濟審查程式作初步評估



使用「HA Go」有關功能的示範

網址：https://stha.gov.hk/webwww2prd01.blob.core.windows.net/hago/docs/default-source/pay-ha-documents/04_mfa.pdf?sfvrsn=615057ec_19

醫療費用減免 / 安全網
經濟審查計算程式
(適用於 2026 年 1 月 1 日起的申請)

網址：<https://ewsecal.ha.org.hk/calculator/index.html?lang=tc>



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>



癌症病人關顧支援組

活動報名表 (第一百一十三期)

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：_____

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)
	☐ 照顧者	患者姓名：_____ 與患者關係：_____
		癌症種類：_____ 所屬醫院：_____

本人希望 (1) ☐ 郵寄季刊，請提供郵寄地址：_____

(2) ☐ 康復者義工致電慰問

第二部份 小組 / 工作坊

活動及課程名稱	以 ✓ 表示	備註
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？ ☐ 能 ☐ 否 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：
倦亦有方課程 單元三「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
與植物談「生」工作坊		您能否出席所有課堂？ ☐ 能 ☐ 否 參加本課程原因 / 期望：

興趣班 (可選多項)			
節日手工創作班		☐ 新學員	☐ 舊學員
天然染髮劑 DIY		☐ 新學員	☐ 舊學員
禪繞畫班		☐ 新學員	☐ 舊學員
歐洲拼貼班		☐ 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**專業社工帶領的活動會安排課前個別面談**，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**7月2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



暴雨 / 颱風警告下的安排

颱風信號	暴雨警告信號	活動前 <u>三小時</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

備註：懸掛八號烈風或暴風信號或以上 / 黑色暴雨 / 極端情況警告時，本服務暫停開放。
當八號烈風或暴風信號或以上 / 黑色暴雨 / 極端情況警告除下後 2 小時，本服務會重新開放。

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。 二零二六年七月至九月 (第一百一十三期)