



東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心

品茗人生
自在食譜

特別鳴謝(排名不分先後)： 東區尤德夫人那打素醫院 營養部
東華三院-香港大學中醫臨床教研中心(東區)
癌症病人資源中心 茗閒情小組

本計劃由「醫院管理局新春長跑」為醫院管理局慈善基金籌款資助
Supported by the funds raised for the Hospital Authority Charitable Foundation through "Hospital Authority New Year Run"



目錄

目錄	頁數 01
部門主管的話	頁數 02
專家的話-營養師-腸癌復康及防癌飲食	頁數 02
專家的話-中醫師-治療前後的湯水調理	頁數 03
茗閒情小組介紹	頁數 04
參加者心聲	頁數 05-06
病人故事-病的考驗·愛的恩典	頁數 07-08
復康心得	頁數 09-10
茗閒情小組建議食譜	
豬展紅蘿蔔馬蹄粟米湯	頁數 11-12
猴頭菇姬松茸紅棗蓮子豬展湯	頁數 13-14
五紅湯	頁數 15-16
石崇魚湯	頁數 17-18
炒三鮮	頁數 19-20
西芹雲耳炒魚球	頁數 21-22
南瓜冬菇馬蹄蒸肉餅	頁數 23-24
洋葱什菇炒蛋	頁數 25-26
鮮百合雲耳四季豆炒肉片	頁數 27-28
蕃茄煮白蘑菇	頁數 29-30
冬菇燻雞翼	頁數 31-32
蒜蓉蒸茄子	頁數 33
魚腩炆豆腐	頁數 34
木瓜雪耳糖水	頁數 35-36
社區資源-病人及家屬支援	頁數 37-38

部門主管的話



生老病死是我們每個人都不能逃避要經歷的事，而在醫院工作，最常就是與疾病為伍。疾病可以帶給人很多的難關，很多的挑戰，但我們總會發現，有一些病人是「病得比別人好」的。到底是什麼力量或信念，令這些病人可以即使病，都病得好一點？這班「老師」，以行動告訴我們，原來從怎樣的角度去看待及接納自己的病是很重要的。

說起來很容易，但其實當疾病真實降臨在身上時，卻是非一般難實踐，特別是面對癌症。但茗閒情小組的成員，卻給了我們最佳的例子，當一班同路人聚在一起，除了分享他們面對疾病的智慧之外，我們更見到的是他們面對疾病挑戰時的堅強、努力不懈與豁達。他們為腸癌及胃癌的同路人建立了一個充滿關懷及溫馨的小組，為不同階段的朋友都提供朋輩支援。他們彼此都成為大家於面對疾病中的美好得著。原來，疾病為我們帶來的不一定只有苦，在苦的同時，亦為我們開啟另一扇窗，只要我們願意敞開心窗，我們可以結識同路人，彼此支持和鼓勵。

這本書，結集了茗閒情小組成員於治癌路上的飲食心得與及不同階段的治病智慧，更重要的是，讓我們看到他們從疾病中所領悟的道理和感受。我衷心祝願各位都有樂觀積極的心，不論在順逆當中，都能活得自在，品茗人生。

黃婉容姑娘

東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部 部門主管

腸癌及胃癌復康及防癌飲食



很多癌症病人會特別關注食物與營養，其實康復期間，應維持均衡飲食。保持三低一高，即低鹽、低糖、低脂和高纖維的飲食，維持身體健康及預防疾病。對於腸癌及胃癌病人而言，高纖未必一時三刻可以做到，皆因腸手術後一般建議減少纖維攝取量讓腸道休息，四至八週後才逐漸回復正常飲食。胃手術後容易感到易飽，鼓勵定時定量，少食多餐。兩餐之間或餐後一小時才飲用流質，細嚼慢咽。手術後初期更應盡量避免進食一些難消化或過硬食物，如菇類、果仁、花生、海味、高纖蔬菜和糙米飯等。易產氣食物如蕃薯、豆類、椰菜、西蘭花和蘆筍，辛辣，高脂和有氣飲料亦應盡量避免，手術後四至六個月或可以漸漸恢復正常飲食。

我們鼓勵康復者進食不同顏色的水果蔬菜、黃豆類食品 and 全穀物，不但能攝取豐富纖維，還有防癌植物及抗氧化營養素。世界癌症研究基金會建議癌症康復者繼續跟隨防癌指引，減少進食高脂肪食物，如經油炸即食麵、午餐肉、薯片和動物脂肪等。高鹽分和加工食物，如罐頭食品、臘腸、鹹蛋、鹹酸菜和鹹魚等含硝酸鹽，會增加患胃癌風險，因此亦應盡量避免。有研究證實進食過量紅肉，如豬、牛和羊會增加患腸癌的風險，建議每日進食不多於3兩紅肉。此外，維持健康體重，減少酒精和做適量運動同樣重要。

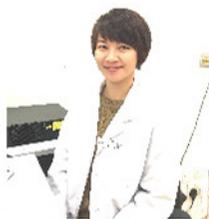
劉菁頤
註冊營養師

腸胃科癌病治療前後

湯水調理

從中醫角度看，脾為後天之本，氣血生化之源，主運化水穀（食物），而胃則主受納水穀，因此胃部和大腸等的消化道腫瘤與脾胃關係非常密切。許多大腸癌與胃癌的患者，經西醫確診後會接受手術和放化療的治療，過程中對患者的元氣被大量消耗，腸胃也變得更為虛弱，因此患者應在飲食上注意調理。

東華三院-香港大學中醫臨床教研中心(東區) 李天嵐醫師



1 手術前

臨床所見，大多數的胃腸癌患者在手術之前，體質普遍都是比較虛弱的，在食療方面可以選取能補脾益氣的食物，幫助食物消化，促進營養吸收。

黨參白朮扁豆瘦肉湯

黨參 15克
白朮 10克
炒白扁豆 15克
蜜棗 2粒
瘦肉 300克

烹調方法：

1. 將黨參、白朮、炒白扁豆、蜜棗用水沖洗，用清水浸泡15分鐘。
2. 瘦肉切件洗淨人水，瀝乾備用。
3. 燒開水，下所有材料(連浸泡的水)，水滾用慢火煲1個半小時，加入適量鹽調味即可。



功效：補中益氣、健脾化濕
服用注意：2-3人份量；陰虛便秘者慎服、感冒者忌服。

2 手術後

手術治療之後，身體氣血受到一定損害，年老體弱的患者甚至出現「元氣大傷」，出現神疲乏力、食慾不振、腹脹、大便不調等症狀。此時飲食應以營養豐富、容易消化為佳，讓身體盡快修復過來。

陳皮淮山香菇小米粥

陳皮 10克
鮮淮山 120克
鮮冬菇 40克
瘦肉 100克
小米 200克

烹調方法：

1. 將陳皮去囊浸泡。
2. 將鮮淮山刨皮、切片；冬菇及瘦肉切片，瘦肉醃漬調味。
3. 注入清水800毫升燒開，倒入洗淨的小米煮成粥。
4. 加入淮山、冬菇煮三分鐘。
5. 加入瘦肉至熟透。



功效：健脾養胃、理氣和中
服用注意：2-3人份量；大便溏瀉者宜將淮山用量減半。

3 化療後

化療藥物損傷脾胃、氣血，累及肝腎，引起免疫功能下降、胃腸不適等廣泛副作用，通過補腎益精的食療，對改善患者的虛損症狀有一定作用，更能扶助身體提升抗病能力。

靈芝杞子蟲草花湯

赤靈芝 15克(切片)
杞子 20克
蟲草花 20克
紅棗 5粒
瘦肉 300克

烹調方法：

1. 紅棗沖洗去核。
2. 將赤靈芝、杞子、蟲草花、去核紅棗用清水洗淨，用水浸泡15分鐘。
3. 瘦肉切件洗淨人水，瀝乾備用。
4. 以清水10碗燒開水，下所有材料(連浸泡的水)，水滾用慢火煲1個半小時，加入適量鹽調味即可。

功效：補益肝腎、扶正補虛
服用注意：2-3人份量，感冒者忌服。

茗間情

小組介紹

茗間情小組，是癌症病人資源中心每月一次，為腸癌及胃癌的病友舉行的朋輩聚會。經過兩年多的努力，漸漸結集了一批核心的成員，包括中心的資深義工、腸癌及胃癌病人及照顧者，不同的身份及經歷，使得小組分享的內容更為全面。陳先生加入了茗間情小組後，沒想到竟是這樣一個溫暖的大家庭，很多同路人不斷支持他、亦與他有真誠的分享及鼓勵。於小組裡，他放下了擔憂及疑問，可以專心配合整個治療及走康復的路。有不少的研究都指出，社交心理小組對於癌症病人的重要性，小組能夠減輕病人的壓力、改善情緒，甚至減低復發的風險與及有效延長生命。



茗間情小組歡迎新症病人按自己需要加入，並在社工的帶領下，彼此分享治療的感受與及復康的心得。大家一邊交流，一邊品嚐著不同的茶，氣氛輕鬆又熱鬧。已康復的師兄、師姐更細心的聆聽每位新病友的經歷，了解他們的擔憂及疑問後，以自身的經歷作分享，鼓勵新病友於治療及復康路上更有信心。部份新加入的病友，帶著擔憂和害怕的心情而來，但經過兩小時的朋輩交流之後，聽到很多不同的經歷及心得，更重要的是，師兄、師姐的健康身體和積極心態都重新給予了他們信心。當小組完結時，他們都重新帶著笑容去迎接之後的療程。



當越來越多病友成為小組的固定成員，亦真正代表，小組能成功凝聚同路人，更能使大家多了癌症復康路上的伙伴。除了小組的規模漸漸擴大外，茗間情小組更開始積極投入癌症病人資源中心的朋輩義工服務。部份的成員成為中心的朋輩義工，隔周到病房探訪腸癌的病友。

有時候，人生的經歷確是如茗茶一樣，冷暖自知，味道有苦、有甜、有香……但只要靜下心來，細細品嚐，苦味過後就是令人回味的甘香。最重要的是，於癌症病人資源中心，能夠找到一班同行者，共同茗茶說人生。

茗間情

參加者 感想

我參加了癌症病人資源中心的茗間情聚會，中心職員、社工、義工各位人員都很好，幫助很多，使病者能重新有希望。感受到茗間情小組各位義工都很真誠照顧組內有需要協助的人，每月聚會大家都好開心，有師兄師姐分享各心得，大家見面有講有笑互相勉勵，我實在感謝癌症病人資源中心的社工、職員及義工，才能令茗間情小組的延生。

癌症病人資源中心，是我很喜歡去的地方。如未曾感受過當中的人情味，是不會領略到其中的因由。自從得悉丈夫患有腸癌一刻，我倆都不知所措，措手不及，幸好神的憐憫，在機緣巧合下，得知醫院內設有癌症病人資源中心，我倆抱著忐忑心情，到訪尋助。癌症病人資源中心地方雖然不大，但內裏卻充滿溫情，中心的職員、社工以及義工們，位位充滿愛心，提供了很多寶貴的資源，對一無所知，徬徨的病人及家屬們起了很大的幫助和安慰，又介紹我們參加一些活動，認識了很多同路人，大家互相鼓勵、支持，分享治病期間的經歷和經驗，令憂慮的心踏實和平靜很多。感恩醫院裏設有這地方，讓同路人可透過中心而互相認識，傾訴，在治療過程中並不感到孤單和無助，亦要感謝在中心裏所認識的茗間情小組各成員，對我夫妻二人的支持和關愛，在此，願主保守大家身體，一天比一天健康，強壯，步向康復。

我是病者家屬，起初知道家人患癌時，很徬徨無奈。後來去到腫瘤科覆診時，遇到關先生同黃姑娘(葉太)的耐心分享，更邀請我們去參加癌症病人資源中心的活動。得到各職員及社工介紹下參加了茗間情組，之後每月都參與當中的聚會，聽到其他人分享心得，每人都很開心，使到我很有希望。好感謝大家，令我感受到生命有曙光。茗間情各組員及社工、義工陪伴我足足兩個鐘頭，分享各事物，很感激癌症病人資源中心的各位工作人員與及感謝茗間情的義工鼎力幫助，多謝！

癌症，一個可怕的名字，當它出現在自己身上時，內心感到恐慌，不知所措，會成為家人負累，怎麼辦？很多謝當日醫生說“不用擔心，已全部切除，連同周邊血管也切除了，加油呀！”聽完醫生的話，心裏好像鬆了下來，跟著腫瘤科醫生建議的鞏固療程，八期藥物化療，需時半年左右。在療程期間，聽從醫生指示，配合自己正面思維和積極面對。在這段期間，開始認識「癌症病人資源中心」，中心安排不少講座和有關身心靈的活動，從這些活動中認識一些同科病友。大家一起分享、互動互勉！令我在這個艱辛過程，可以輕鬆撐過來，從而萌起當義工的念頭。在一次和一位新病友分享療程和手術的利弊，開始時，那位病友表現的擔心和不安，至後來她帶上絲絲微笑離開中心，霎時給我注上一支強心劑，令我更積極參與中心參與中心義工服務。

相信每位朋友遇上一些突變，都會惶恐不安，而適時有人可提供一些實質的意見或經驗之類，可把各種擔憂可稍放鬆。而且在服務中，不是去幫助人，而是大家互相交流，分享！

茗間情

參加者 感想

當我太太含著淚用嗚咽的聲音告訴我化驗的結果時，我當時呆住了，唯一的反應是緊握著她的手，同時亦別過頭去，還給她看到我強忍著奪眶而出的淚水，那時我不懂如何安慰她，只好對她說“把一切交給醫生吧！”接下來的日子我一直當沒事發生地陪著她踏入了治療程序。在此期間我們參加了癌症病人資源中心舉辦的有關病情講座，病友分享會等。我心想甚麼也幫不到她了、只好盡量陪著她，給她精神上的支持。在病友每月一次的分享會中，我太太得到其他病友的支持和鼓勵，亦聽到不少治療過程中出現的不同反應真實個案，而我亦可在聚會當中說出，身為照顧者所受的感受和壓力，亦得到如何舒緩的方法。

現在我倆加入了癌症病人資源中心的義工行列，主要是和新的和治療中的病友交談，舒緩她們的不安的情緒，想不到我這個不善詞令的太太現在居然成為一位好的前輩義工，而我這個照顧者尚要跟她學習呢。

病的考驗·愛的恩典

陳生與陳太太於2014年來到癌症病人資源中心，中心陪伴著他們於治療中經歷高高低低，見證著他們由擔心去到釋懷。現時陳生已穩定回復工作中，陳太太亦成為資源中心的活躍朋輩義工，支援著不同的新症病人與家屬。每個月一次的茗間情聚會，都見到他們恩愛的前來，與病友笑談患病的經歷。

病人之路—陳先生

陳先生是一位較內向少言的人，但分享起自己的病卻毫無保留。他於2014年9月發現身體有不尋常的情況，初時以為是腸胃炎，誰知一檢查竟發現是腸癌，並已擴散去肝臟。當時的情況很緊急，馬上安排十一月做手術，心裡面總是不停地問，為什麼偏偏選中自己？陳生為了不讓太太擔心，把心裡的想法藏起來，幸好，宗教信仰一直支持著他，從信仰中，令他感到力量，亦沒有之前那般害怕。做完腸的手術，三星期後，再要做肝的手術，之後更要開始做電療化療。

面對治療，陳先生亦是擔心，但為了減低家人的擔心，他將自己的擔心和恐懼收起，更鼓勵太太勇敢面對。幸好，治療的副作用比想像中低，只是胃口較差，比較累，但未算很大影響。當完成治療，以為已過關的時候，陳生去覆診見肝臟科醫生時，發現復發，於是才休息了幾個月，他和太太又要再次打仗，站在選擇再做手術或做電療的十字路口上，最後，他們選擇信靠了醫生，安心去做三十次的電療療程。

這麼短的時間就發現復發，對陳生而言，其實是真的很難消化，而他的性格與開朗的太太，性格比較內向，心事及擔心都是藏在心裡的。幸好，當時他認識了癌症病人資源中心，亦都聽了關於復發恐懼的講座。他明白到，路總是要走，自己亦要放開心情。於治療後，陳生回復工作，重投工作亦都有助他分散注意力，不被恐懼拉扯著自己。

回望整個治療的歷程，陳生很感恩有信仰與太太陪在身邊。他明白在過程中，其實照顧者才是最辛苦的那位，太太對他亦十分的體諒，一路以來不離不棄。所以他和自己講，無論結果如何，只希望太太能夠開心生活。死亡其實最可怕的是擔心身邊的人承受痛苦，所以無論治療如何辛苦，陳先生都會堅持下去。而他相信，對抗疾病的方程式就是運動+信仰+笑容=減壓。

幸而，在他們面對疾病時，亦開始了陳生陳太太與茗間情的緣份，緣份始於當時所見到一張海報，抱著好奇的心參加了茗間情，活動中認識了一班師兄師姐，而他們的分享亦使他對治療有了信心，仿如打了一支強心針。所有人都鼓勵他，不同階段的病友都像個大家庭般互相支持，實屬難得。現時他亦成了師兄，默默地與不同的新症病友分享自己的心得和歷程。癌症雖然可怕，但亦不是什麼大事，要信賴醫生，享受每一天。



家屬之路—陳太太

相較陳生而言，陳太太是個熱情開朗的開心果，她一直陪在丈夫身邊。陳太太回想起，初初知道丈夫患癌時，確診的當下未有太多的情緒出現，因為忙碌的醫院歷程馬上開始了，不同的檢查及跟進。但當治療的安排定下來後，恐懼就來找她了。他們二人，一直以來都相依為命，丈夫是自己的一切，她從無想過，一直以來健康的丈夫患上癌症，她實在心痛得無法言喻。那種害怕失去、擔憂是真實纏繞著她的。

為了確保丈夫於治療過程中順利，避免丈夫受細菌感染而生病，她的生活亦作了很大的改變，她十分緊張清潔的問題，當於在家中的時候，陳太太亦要想辦法逗丈夫開心，安排一些小玩意，分散病人的注意力。同時，陪伴著丈夫在家中養病，學習煮不同的營養菜式，務求令丈夫營養均衡。

懷著緊張的心情打完第一次仗，無想到，好日子才剛到，又要準備開始第二場仗。陳太太中帶淚說，雖然對於復發的問題有心理準備，但卻總是被殺個措手不及，但心情總算比起初得知丈夫患癌時來得好。第一次確診時，簡直是晴天霹靂，對癌症的認知全部從零開始。而第二次治療時，已是對於治療有較多認識及心理準備。

陳太太知道丈夫一直都很擔心自己，丈夫第一次治療時，她瘦了很多，丈夫亦都十分擔心她。陳太太為了令他放下擔憂，也知道丈夫喜歡自己心廣體胖，所以於丈夫的第二次治療時，她將自己保持得肥肥的，和以往一樣，令丈夫安心一點。要行照顧者的路，其實一點也不容易，但陳太太亦感謝家人與及信仰在支撐著她。有時，不需要他們一些實際的行動，而是那份心意亦會令她感到鼓舞。有些時候，朋友亦可以作為一個中間人的角色，幫助她勸導丈夫進食，亦都減輕了她作為照顧者的壓力。

陳太太很記得當初看到茗間情的海報時，因剛得知丈夫患癌，腦中一片空白，來到小組後，聽到不同人的分享，亦有不少成功例子的見證，令她感到很舒服，心情亦都鎮定下來。組員之間亦都一直鼓勵丈夫，甚至來病房探病，都令他們一直記掛在心。陳太太成為中心義工後，亦成為茗間情小組的核心成員，見證著病友苦著臉來，帶著笑臉走，自己亦都會很滿足，令她更期待下一個月再與他們見面。

愛的恩典·沿途有你

陳生陳太太攜手走過這段抗癌路，路上高高低低，有笑有淚。回望過去，幸好，身邊一直有對方。訪問的最後，是一句他們向對方說的一句心底說話。陳生說，能夠娶到這位太太，是他人生中最幸運的事。陳太太說，能夠嫁給陳生是她一生中最大的成就。這兩位說話，深深的打動了筆者。於疾病面前，於陳生陳太太的經歷中，我們能夠見證到真愛的力量，這股力量支撐著他們對抗疾病。疾病提醒我們時日寶貴，真愛提醒我們每天珍惜所擁有的人和事。即使疾病的風雨再大，於愛的恩典下，亦能有信心攜手前行人生的路。

「多講关心的話,多聆聽病人的話!」

「最緊要的是保持自己身體健康,忍耐,放鬆心情和學習新的方法與被照顧者相處!」



「不要緊張!自己釋放自己,開心快樂!」

「信心,意志值萬金!對醫生有信心!有信心接受他們的安排和療程!」

「心情要放鬆,多休息和飲食均衡。」



「當知道有腸癌三期之後,好像判了死刑,完全無希望。幸好在醫院化療後,參加茗間情,得到很多資訊及關懷,有組好朋友,可以大家鼓勵。在化療期間,身體越來越弱,對甚麼都沒有興趣,又不想見人,完成化療一個月後,開始接受中醫調理身體,直到現在,我覺得最重要是要靠自己,心境保持開朗,參加社交活動,出外走動,不吃生的食物。」



「有充份的休息很重要!好好調適生活節奏身心靈得到健康。」

「病人心情放開,想些開心的事,每天出街行商場,多見事物,就可放開心懷。」

「相信醫生,不要急,要給自己一個階段的時間。見醫生時,預備一本日記簿。不灰心!」



治療中 小貼士



「聽歌,跳舞。不要記著自己有病。」

「愛笑瑜伽能幫助我舒緩痛楚。」

「做運動和傾談舒緩一下!」

「多運動,少貪食!海闊天空任鳥飛,心曠神怡命延長!」

治療後 小貼士



「喜樂的心乃是良藥!要放開心情,運動和飲食均衡!」

「多蔬果,要開心!」

「心情開朗,向好的方面看。不要想不開事情。『天降下來當被蓋』,這樣就會好!」

「性格開朗對病情有幫助,不要常想著自己有病,想自己是無病的。」

「心境開朗,開心快樂,不藥而癒!」

茗間情小組建議食譜

豬展紅蘿蔔馬蹄粟米湯(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
豬展	1份(約半斤)
新鮮紅蘿蔔	2條
馬蹄	半斤
粟米	2條
生薑	2片
蜜棗	2個

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味

做法(按次序)

- 1 先將豬展洗淨，出水待用
- 2 紅蘿蔔去皮，切片待用
- 3 馬蹄去皮
- 4 粟米洗淨，切段，待用
- 5 4公升水煲滾後，將所有材料放入煲內，大滾後轉用文火煲兩小時
- 6 按個人口味加入鹽作調味

適合階段

治療前 治療中 治療後

建議原因

- 此湯清甜可口，可清熱解渴，降血壓等作用。
- 男女老少均可飲用，性質平和，體質虛弱人士亦合適飲用。

東區醫院營養師建議

- 治療前中後皆可飲用清湯
- 如胃口不佳，湯水宜在餐後飲用
- 進食豬展可提高蛋白質攝取
- 紅蘿蔔和粟米含澱粉質可提供熱量，
- 粟米屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，容易感到易飽，湯水可在兩餐之間或餐前或後一小時飲用；進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 紅蘿蔔健脾，寬中下氣，化滯，清熱解毒
- 馬蹄清熱生津，涼血解毒；粟米能益脾胃，養腎氣，除煩熱
- 二品有利小便作用，夜尿頻多者，晚飯不宜多喝。

煮食小貼士/注意事項

- 加入生薑、蜜棗煲湯，可以去寒、提高人體免疫力
- 煲湯時間以兩小時為合宜
- 按口味可以加入青蘿蔔，有助身體排毒

茗閒情小組建議食譜

猴頭菇松茸紅棗蓮子豬展湯(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
豬展	1份(約半斤)
猴頭菇	3個
姬松茸	4兩
蓮子	1兩
栗子	6粒
生薑	2片
去核紅棗	5粒

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味

做法(按次序)

- 1 先將猴頭菇、姬松茸浸透，猴頭菇可撕碎待用
- 2 蓮子浸片刻待用
- 3 栗子去皮待用
- 4 豬展洗淨，出水待用
- 5 4公升水煲滾後，將所有材料放入煲內，大滾後轉用文火煲兩小時
- 6 按個人口味加入鹽作調味

適合階段

- 治療前 治療中 治療後

建議原因

- 現代研究，指姬松茸含有一種強而有力抵抗濾過性病毒的物質，能防止病毒和有害物體進入人體脆弱的組織，其抗癌功效亦甚為顯著。
- 猴頭菇含多糖類物質，已被廣泛用於治於胃癌、食道癌、腸癌等，可加強免疫系統。
- 對手術後或癌症化療，放射治療後的病人最為適合。

東區醫院營養師建議

- 治療前中後皆可飲用清湯
- 如胃口不佳，湯水宜在餐後飲用
- 進食豬展可提高蛋白質攝取
- 菇類、栗子、蓮子和紅棗均屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，容易感到易飽，湯水可在兩餐之間或餐前或後一小時飲用，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 姬松茸和猴頭菇性平、味甘。利五臟，助消化；具有健胃，補虛，抗癌，益腎精之功效
- 栗子能養胃健脾，補腎強筋
- 蓮子補脾止瀉，止帶，益腎澀精，養心安神
- 本方性味偏溫，體質偏熱者，可去生薑、紅棗，以蜜棗代之。

煮食小貼士/注意事項

- 煲湯時間以兩小時為合宜
- 此湯水宜一個月二至三次

茗閒情小組建議食譜

五紅湯(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
紅豆	100克
紅皮花生	100克
紅棗(去核)	15粒
杞子	10克
清水	10碗

調味料

調味料	份量
紅糖	適量-按個人口味



做法(按次序)

- 1 紅豆和花生先浸3小時
- 2 紅豆、花生和紅棗放入清水，大火煲滾後改用慢火煲半小時
- 3 放入杞子再煲1小時
- 4 加入紅糖再煲5-10分鐘便成

適合階段

治療前

治療中

治療後

建議原因

- 此湯補血，益氣健脾，增加白血球，適合化療病人食用

東區醫院營養師建議

- 治療前中後皆可飲用清湯
- 如胃口不佳，湯水宜在餐後飲用
- 糖尿病患者可用代糖代替紅糖
- 紅豆、紅皮花生、紅棗、杞子屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，容易感到易飽，湯水可在兩餐之間、餐前或餐後一小時飲用；進食分量和質地應循序漸進，按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 紅棗味甘微溫，杞子味甘性平，兩者合用能補氣血、益肝腎，常用養生食療。體質偏熱者，宜將紅棗份量減半。
- 紅豆氣味甘、酸、平、無毒，有化濕補脾之功效，適合脾虛濕重人士。
- 花生很容易受潮變霉，產生致癌性很強的黃麴黴菌毒素，所以一定要注意，不可吃發霉的花生。
- 紅豆衣、花生衣較難消化，易引起胃氣，化療期間消化不良、胃脹嘔吐者不宜。

煮食小貼士/注意事項

- 紅豆和花生須預先浸水才易煲至軟爛

茗閒情小組建議食譜

石崇魚湯(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
石崇魚	1斤
茨實	1兩
淮山	1兩
蓮子	1兩
瘦肉	4兩
薯仔	1個
番茄	2個
薑	2片

調味料

調味料	份量
鹽	適量-按個人口味



做法(按次序)

- 1 先將茨實、淮山、蓮子先浸洗
- 2 石崇魚先下鑊煎香，再放入魚袋
- 3 將瘦肉洗淨，出水待用
- 4 石崇魚加入4公升滾水中，連同所有材料（蕃茄、薯仔除外），慢火煲約一小時
- 5 再加入薯仔、蕃茄煲半小時
- 6 按個人口味加入鹽作調味

適合階段

- 治療前 治療中 治療後

建議原因

- 石崇魚對傷口深層癒合有良效，亦可增加蛋白質、提升白血球，幫助手術後復原

東區醫院營養師建議

- 治療前中後皆可飲用清湯
- 如胃口不佳，湯水宜在餐後飲用
- 進食魚類及瘦肉可提高蛋白質攝取
- 薯仔含澱粉質可提供熱量
- 番茄含蕃茄紅素，具抗氧化功效
- 茨實、淮山、蓮子、番茄（如連皮及核）屬高纖食物，不適合以下人士進食：
(1)有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，容易感到易飽，湯水可在兩餐之間、餐前或餐後一小時飲用；進食分量和質地應循序漸進，按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 淮山又稱山藥，性味甘平，能補脾養胃，益肺生津，並有補腎功效
- 茨實被視為延年益壽的上品，能健脾除濕，固腎益精。
- 蓮子補脾止瀉，止帶，益腎澀精，養心安神
- 上述中藥具收澀性質，便秘燥熱者不宜。

煮食小貼士/注意事項

- 如買不到石崇魚，可買石狗公魚或其他海魚代替

茗閒情小組建議食譜

炒三鮮(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
鮮蘆筍	四兩
鮮百合	四兩
鮮腐竹	四兩
薑片	2片

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味



做法(按次序)

- 1 將各材料洗滌，蘆筍切段待用
- 2 將適量水煮沸後放入蘆筍氽水，將熟時轉慢火，然後取出
- 3 落少油，放薑片，爆炒蘆筍及百合，最後再加入腐竹快炒
- 4 加入少量鹽作調味，然後上碟

適合階段

■ 治療前

■ 治療中

▣ 治療後

建議原因

- 蘆筍亦是維他命A及E的來源，其中維他命E更是修護身體組織，包括腦細胞的主要成份之一，而兩者皆有抗氧化的功用。同時，亦有蘆筍抗癌的說法，是一種健康的食材。
- 材料新鮮，小炒有風味，既健康又好味
- 不同顏色的食材，吸收不同的營養

東區醫院營養師建議

- 世界癌症研究基金會建議限制紅肉的攝取為每星期少於500克，腐竹屬豆製品含蛋白質，可代替紅肉
- 蘆筍屬高纖食物，不適合以下人士進食：
• 有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 蘆筍味苦、甘、微寒。入肺經，能清熱生津、利尿通淋、抗癌。
- 百合味甘性平，具有滋陰清熱、養心安神、益氣補中、潤肺止咳、補腦抗衰之作用
- 三味材料性味偏涼，加薑可中和其涼性，更適合大部分人服用；另腐竹屬豆製品，較難消化，脾胃虛弱胃脹者不宜多吃

煮食小貼士/注意事項

- 蘆筍有益，但亦不宜過量進食露筍

茗閒情小組建議食譜

西芹雲耳炒魚球(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
西芹	六兩
雲耳	三兩
魚球	四兩
薑片	2片
蒜頭	2粒

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味



做法(按次序)

- 1 雲耳浸軟，瀝乾水份，去除硬蒂
- 2 西芹洗好後，撕去筋，打直切半後再切菱形備用
- 3 魚球切件備用
- 4 將西芹、雲耳汆水後撈起
- 5 先落少油將魚球炒香
- 6 再下少油爆香薑及拍扁蒜頭，下西芹及雲耳炒勻，連同魚球再快炒
- 7 再加入少量鹽作調味

適合階段

■ 治療前 ■ 治療中 治療後

建議原因

- 西芹是含多種維生素、遊離氨基酸等物質，可促進食欲、降血壓、清腸通便、解毒消腫、促進血液循環等功效，並且還有安定作用，有利于安定情緒，消除煩躁。
- 雲耳能潤肺生津、滋陰養胃、益氣和血、補腦強心
- 魚肉相比起其他家禽肉類容易消化吸收。除此之外魚肉還含有高蛋白低脂肪的特點，並且在魚肉中還含有大量的維生素、礦物質等營養物質，這對人體的健康非常的重要。

東區醫院營養師建議

- 蒜頭含蒜素，具抗氧化功效
- 世界癌症研究基金會建議限制紅肉的攝取為每星期少於500克，魚含豐富蛋白質，可代替紅肉
- 西芹和雲耳均屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- (上面已有解說，故此部份略)
脾胃虛寒、腸滑不固者少食

煮食小貼士/注意事項

- 血壓偏低者應少食西芹
- 將西芹先放沸水中焯燙(焯水后要馬上過涼)，除了可以使成菜顏色翠綠，還可以減少炒菜的時間，來減少油脂對蔬菜“入侵”的時間

茗閒情小組建議食譜

南瓜冬菇馬蹄蒸肉餅(四人份量)

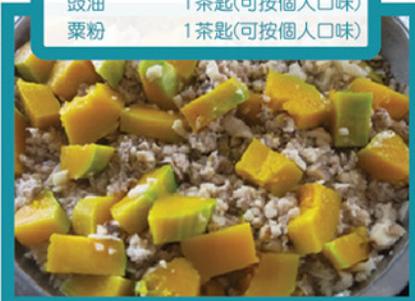


材料(連份量)

材料	份量
冬菇	5粒
馬蹄	5粒
南瓜	適量(約四份一)
免治豬肉	200克
蔥粒	10克

調味料

調味料	份量
鹽	1茶匙(可按個人口味)
糖	1茶匙(可按個人口味)
胡椒粉	1茶匙(可按個人口味)
豉油	1茶匙(可按個人口味)
粟粉	1茶匙(可按個人口味)



做法(按次序)

- 1 浸軟冬菇及切粒，亦將馬蹄去皮及切粒
- 2 南瓜切薄片，待用
- 3 於豬肉內加入冬菇及馬蹄
- 4 除了蔥外，混合所有醃料向同一個方向攪至起膠
- 5 將南瓜鋪在混合好的豬肉上
- 6 隔水用猛火蒸煮15分鐘直至豬肉全熟
- 7 撒上蔥後，便完成

適合階段

治療前 治療中 治療後

建議原因

- 菜式簡單易做，變化多端，可以融入不同的配搭，多吸引不同的食物營養
- 多重口感，引起食慾

東區醫院營養師建議

- 南瓜含有抗氧化功效的胡蘿蔔素
- 可選瘦肉代替半肥瘦，減少攝取飽和脂肪
- 冬菇屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 南瓜古稱為「補血之妙品」，亦有滋陰、補胃、健脾、防浮腫等作用，對糖尿病人士也是很好的食材，平日可適量混於白飯中當作主食。
- 冬菇性味甘平，有健脾和胃，補氣益腎功效，尤其適合脾胃虛弱、食慾欠佳者，可增強體質。可是冬菇較難消化，浸泡時間需注意，易脹胃氣者不宜多吃。

煮食小貼士/注意事項

- 想要更有咬感，可買半肥瘦的豬肉剁在一起

茗閒情小組建議食譜

洋葱什菇炒蛋(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
洋葱	一個
草菇	8粒
鮮菇	8粒
雞蛋	6隻
蔥粒	10克

調味料

調味料	份量
鹽	1茶匙(可按個人口味)



做法(按次序)

- 1 將草菇、鮮菇、切片待用
- 2 洋葱切絲後泡水，可以去除一些辛味
- 3 將蛋混合成蛋漿
- 4 少油先將菇片及洋葱絲落鑊炒香，直至洋葱轉半透明色
- 5 加入蛋漿，再按個人口味加入鹽作調味
- 6 最後撒上蔥花就完成

適合階段

治療前 治療中 治療後

建議原因

- 菇類是一種高蛋白，低脂肪，無污染，無藥害，集營養、保健、理療於一身的純天然食用菌
- 攝取洋葱已被證明有助於降低前列腺癌、食道癌與胃癌的風險，也能使冠狀動脈心臟病的死亡率下降。其所含有的硫化物則可以降低血壓和膽固醇，亦都可以預防骨質疏鬆。

東區醫院營養師建議

- 洋葱和蔥含蒜素，具抗氧化功效
- 雞蛋含豐富蛋白質，一隻雞蛋/2隻蛋白相等於一兩肉
- 菇類屬高纖食物，不適合以下人士進食：
(1)有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 鮮菇有健脾益氣之功，能改善脾胃虛弱、食慾不振、氣短乏力等症狀。
- 蔥、洋葱屬於辛溫類食物，有助振奮陽氣，能預防及緩解外感風寒初起引起之不適。
- 體質實熱、口氣重者不宜多服。

煮食小貼士/注意事項

- 於炒蛋時可以考慮加入些少薑末，可顧胃活氣
- 洋葱過濾出洋葱水備用，將洋葱拌入蛋汁中，有畫龍點睛之效

茗閒情小組建議食譜

鮮百合雲耳四季豆炒肉片(四人份量)



材料(連份量)

材料 份量

鮮百合	2個
雲耳	三兩
四季豆	一斤
肉片	五兩
蒜頭	2粒

調味料

調味料 份量

鹽	1/8茶匙(可按個人口味)
生油	1茶匙
糖	1/8茶匙(可按個人口味)
生抽	1/2茶匙
料理酒	1/2茶匙
鷹粟粉	1/2茶匙



做法(按次序)

- 1 用溫水將乾雲耳浸泡至軟身，約20-30分鐘；洗淨，除去硬莖
- 2 肉片洗淨後切片，加入醃料醃至少20分鐘
- 3 洗淨鮮百合：將每瓣分離，除去呈啡或黑色部份後，盛起。四季豆去筋切段，滾水撈起待用
- 4 落少油加蒜頭炒香，先落放入雲耳略兜，加入1/2茶匙鹽及少許清水，兜勻，放上碟上備用
- 5 再落四季豆炒勻，之後再落鮮百合，加少量鹽、糖作調味兜勻，放上碟上備用
- 6 繼續用原鑊，加入1茶匙生油，中火，放入肉片，放平於鑊中靜止略煎，約20-30秒後，將肉片略兜，加入3-4湯匙清水，蓋好煮至肉片全熟
- 7 在肉汁收乾前，放入所有材料，包括炒過之雲耳、四季豆、百合拌勻快炒，上碟

適合階段

治療前 治療中 治療後

建議原因

- 雲耳能潤肺生津、滋陰養胃、益氣和血、補腦強心
- 四季豆中的膳食纖維大部分都是非水溶性，有助促進腸胃蠕動，消除便秘
- 有豐富口感，加上爆香肉片炒，色彩豐富，能引起食欲

東區醫院營養師建議

- 蒜頭含蒜素，具抗氧化功效
- 雲耳和四季豆屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 百合味甘性平，具有滋陰清熱、養心安神、益氣補中、潤肺止咳、補腦抗衰之作用
- 四季豆性甘、淡、微溫，歸脾、胃經，化濕而不燥烈，健脾而不滯膩，為脾虛濕停常用之品；有調和臟腑、安養精神、益氣健脾、消暑化濕和利水消腫的功效

煮食小貼士/注意事項

- 挑選四季豆要選擇豆莢表面細膩翠綠，感覺滋潤，且豆粒不會突出、豆莢易折斷者，且四季豆容易乾燥，要裝在保鮮袋中，放入冰箱冷藏室保存

茗閒情小組建議食譜

蕃茄煮白蘑菇(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
蕃茄	1只(約6兩)
白蘑菇	一盒/包(百佳/惠康有售)
牛油 (或橄欖油1湯匙)	2片
蒜頭	3粒
意大利香草	1茶匙
茄汁(非必用)	1湯匙



調味料

調味料	份量
鹽	少許
糖	1/4茶匙



準備

- 將蕃茄切細粒
- 白蘑菇先去蒂, 浸鹽水1/2小時後, 用廚房紙吸乾水, 切厚片
- 蒜頭切薄片
- 茄汁加入糖拌勻做獻汁

做法(按次序)

- 1 用細火燒鑊, 放牛油, 溶後放入蒜片爆至微香
- 2 放入蘑菇片兜勻, 加少許鹽, 兜至軟身放碟備用
- 3 再起鑊, 下油爆香蕃茄, 落少許鹽, 加入茄汁獻汁, 再放回白蘑菇同炒, 再加一半香草略炒。
- 4 上碟後在頂部再放餘下一半香草。

適合階段

■ 治療前 ■ 治療中 ▣ 治療後

建議原因

- 白蘑菇及蕃茄都含有豐富營養
- 顏色鮮艷及味道酸酸甜甜能引起進食意欲, 使人胃口大增

東區醫院營養師建議

- 蒜頭含蒜素, 具抗氧化功效, 但容易產生氣體或臭氣
- 蕃茄含蕃茄紅素, 具抗氧化功效
- 蘑菇和蕃茄(如連皮及核)屬高纖食物, 不適合以下人士進食:
有迴腸造口, (2)治療前/中, (3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後, 進食分量和質地應循序漸進, 按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 蕃茄性微寒, 味甘酸, 功效生津止渴、健胃消食、清熱解毒, 對熱病口渴、過食油膩厚味所致的消化不良、虛火上炎等病症有較好的治療效果。
- 胃寒有慢性胃病的人應少食蕃茄。

煮食小貼士/注意事項

- 蕃茄加少許鹽會令茄酸更入味

茗閒情小組建議食譜

冬菇燜雞翼(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
雞翼	10隻
冬菇	20隻
蒜頭	5顆
薑	3片

調味料

調味料	份量
生抽	1湯匙
胡椒粉	少許
麻油	1茶匙
白酒	1茶匙
生粉	適量



做法(按次序)

- 1 冬菇去蒂洗淨浸軟，冬菇水留用
- 2 雞翼洗淨，用酒和生抽拌勻
- 3 熱油鍋，爆香薑片和蒜頭
- 4 放入雞翼煎至金黃
- 5 加入冬菇和調味料，翻炒均勻
- 6 加泡浸冬菇的水，慢火燜煮10分鐘左右即成

適合階段

■ 治療前 ■ 治療中 治療後

建議原因

- 雞肉含優質蛋白質，能增強體力，冬菇提高機體免疫功能

東區醫院營養師建議

- 蒜頭含蒜素，具抗氧化功效，但容易產生氣體或臭氣
- 世界癌症研究基金會建議限制紅肉的攝取為每星期少於500克，雞肉含豐富蛋白質，可代替紅肉
- 但雞皮屬高飽和脂肪，可考慮以去皮雞件代替
- 冬菇屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進，按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 冬菇性味甘平，具扶正補虛、祛風透疹、解毒抗癌等作用。但要注意，冬菇較難消化，並屬發物，脾胃氣滯或皮膚騷癢病患者忌食。
- 薑蒜屬溫性食物，添加在食材之中能發揮祛寒作用，但熱性體質人士不宜多服。

煮食小貼士/注意事項

- 冬菇浸長時間會更軟

茗間情小組建議食譜

蒜蓉蒸茄子(四人份量)



材料(連份量)

材料 份量

茄子 3-4條
蒜頭 約5顆



調味料

調味料 份量

醬油 少許

做法(按次序)

- 1 茄子洗淨切大段
- 2 水滾後，隔水蒸熟茄子
- 3 用油爆香蒜蓉
- 4 將醬油及爆香蒜蓉淋在茄子上即成

適合階段

■ 治療前 ■ 治療中 ▣ 治療後

建議原因

- 茄子內含豐富維生素，是十分健康的蔬菜，於食療上，有降低高血壓、防些微管破裂的功效
- 爆香的蒜蓉使茄子更惹味，色香味俱存

東區醫院營養師建議

- 蒜頭含蒜素，具抗氧化功效，但容易產生氣體或臭氣
- 茄子含花青素、多酚類和綠原酸，具抗氧化功效
- 茄子屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進，按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 茄子性涼，脾胃虛寒、體弱、便溏者不宜多食
- 茄子同屬發物，皮膚過敏者忌服

煮食小貼士/注意事項

- 將蒜蓉爆香，放在茄子上一起蒸，會更香和入味。

茗間情小組建議食譜

魚腩炆豆腐(四人份量)



材料(連份量)

材料 份量

鯪魚 約半斤
豆腐 1件
薑 3片



調味料

調味料 份量

生抽 2茶匙
老抽 1湯匙
糖 少許

做法(按次序)

- 1 先將鯪魚洗淨，用鹽及胡椒粉醃約半小時
- 2 豆腐切件煎香兩面
- 3 放入薑片起鑊，煎鯪魚
- 4 放入已煎豆腐，加入水及調味料，煮至收汁

適合階段

▣ 治療前 ▣ 治療中 ▣ 治療後

建議原因

- 魚腩對心血管及血液循環有利，豆腐益氣調胃，利水消腫功效

東區醫院營養師建議

- 進食魚類及豆腐可提高蛋白質，攝取1/3磚硬豆腐或1磚水豆腐相等於一兩肉
- 世界癌症研究基金會建議限制紅肉的攝取為每星期少於500克，魚及豆腐含豐富蛋白質，可代替紅肉
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進，按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 豆腐性味甘微寒。能補脾益胃，清熱潤燥，利小便，解熱毒，營養價值高；配置合煮，能減低寒性，適合一般人士服用。

煮食小貼士/注意事項

- 用麪豉醬蒸魚腩豆腐亦可

茗閒情小組建議食譜

木瓜雪耳糖水(四人份量)



材料(連份量)

材料	份量
木瓜	1個(約2斤)
雪梨	4個
雪耳	1兩
南北杏	1兩
清水	10碗

調味料

調味料	份量
冰糖	適量-按個人口味



做法(按次序)

- 1 木瓜和雪梨去皮和核，切件
- 2 雪耳浸軟去硬蒂，撕成小朵
- 3 南北杏浸洗備用
- 4 煲滾水，加入材料煲30分鐘
- 5 加入冰糖再煲10分鐘便成

適合階段

☑ 治療前

☑ 治療中

☑ 治療後

建議原因

- 木瓜雪耳糖水清心潤肺，雪耳主要是碳水化合物，含蛋白質，維他命B等，主治虛勞咳嗽、活血清熱、潤肺滋陰，且可促進皮膚血液循環，加強細胞新成代謝

東區醫院營養師建議

- 如胃口不佳，治療前中後皆可飲用糖水
- 糖尿病患者可用代糖代替冰糖
- 木瓜含胡蘿蔔素和維生素C和E，具抗氧化功效
- 雪耳及南北杏屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進，按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 雪耳補脾益氣生津、滋陰潤肺、養胃生津，尤其適合咽喉肺燥、皮膚乾燥人士。
- 食用北杏前必先用清水浸透北杏，再用沸水徹底煮熟，令北杏釋放氰化物，有效降低毒素
- 本品之雪耳、雪梨與木瓜性質滋潤，咳嗽痰多或夏季濕盛腹瀉者慎服。

煮食小貼士/注意事項

- 食材要新鮮，火溫要控制好

癌症病人資源中心

服務目標

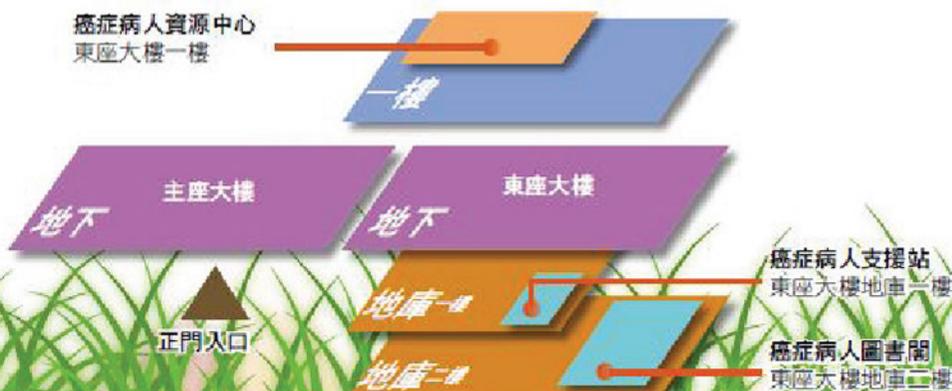
病人及家屬在抗癌路上經歷各種身心的適應。東區醫院於一九九五年設立癌症病人資源中心，目的是推動專業及社區的資源，協助病人及家屬積極面對癌症；並鼓勵病人及社區的參與，發揮全人治療的精神。

提供服務

- 提供癌症資訊，如小冊子，書籍，並設上網設施，鼓勵病人及家屬掌握資訊，提高自我照顧能力及信心。
- 復康店：方便有需要的癌症病人及家屬以優惠的價格購買家用醫療物品，減輕經濟負擔。
- 復康用具借用服務：設有假髮，輪椅等復康用具免費借予病人。

中心地點及開放時間

服務地點		開放時間	
癌症病人資源中心	東座大樓一樓	星期一至五	上午九時至下午一時 下午二時至五時十五時
癌症病人支援站	東座大樓地庫一樓	星期一至五	上午九時半至中午十二時 下午二時半至四時半
癌症病人圖書館	東座大樓地庫二樓	星期一、三、五	上午九時至 下午四時三十分



應對癌症

心理支援小組

家屬支援

認識癌症

到底有什麼可以支援我們?

患了癌症怎麼辦?

新症講座系列

病人互助網絡

義工服務

一份深切的慰問

剪髮及假髮借用

熱線電話

社區資源錦囊

病人賦能及支援

支援病人組織

義工服務及發展

社區參與及協作

癌症病人資源中心成立於1995年，隸屬東區醫院社區及病人資源部，一直致力提供新症病人講座、心理支援服務、復康資源，並推動病人互助網絡和社區資源聯繫，讓病人在抗癌過程中，得到詳盡資訊和妥善支援，體現完善照顧和全人治療的精神。

如對以上服務有更多的查詢，歡迎與以下單位聯絡

東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心
電話：2595 4165
地址：柴灣樂民道3號
東區醫院東座一樓

律敦治及鄧肇堅醫院
健康資源中心
電話：2291 2511
地址：灣仔皇后大道東266號
律敦治醫院主座大樓五樓C座