



東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心

中心地址：本院東座一樓

查詢／報名電話：2595 4165

癌症病人支援服務

專為港島東醫院聯網癌症病人及家屬而設的活動

患上癌症，有否令你感到焦慮和不安，癌症病人資源中心為你準備了動靜皆宜的聚會活動，為你提供心靈調適的機會，以不同類型的社交心理活動增加心靈抗逆力。

與癌共舞～活出新天地

對象：癌症病人及家屬

內容：為了讓你同你愛的家人在無壓力下分享種種與癌症有關的話題，我們每月約定你與家人與癌共舞，一同認識癌症，分享生活的體會，細味人生的甜、酸、苦、辣。

失眠講座～日期：2019年8月14日(週三)

香薰治療～日期：2019年6月21日或10月18日(週五)

蛻變的美麗～日期：2019年5月17或11月15日(週五)

時間：上午10:30至12:30

聲音療癒～頌鉢體驗工作坊

對象：癌症病人

內容：頌鉢是透過聲音，讓人走進自己的心靈空間，達至自我療癒，平靜情緒，同時提高生活質素。

日期：2019年5月31日、6月14日或7月5日(週五)(內容相同，任擇其一)

時間：上午10:30至12:30

心靈抒發～禪繞畫 Zentangle

對象：癌症病人

內容：通過分享禪繞畫，培養興趣，發揮藝術潛能，從而得以陶冶性情。

日期：2019年5月24日、7月26日、9月27日或11月22日(週五)(內容相同，任擇其一)

時間：上午10:45至11:45

經脈操

對象：港島東聯網癌症病人及家屬(每位病人可攜同一名配偶出席)

內容：經脈操由十二經脈操和奇經八脈操組成，全套十八式，課程以練習為主，並輔以理論。

日期：2019年7月22日至9月23日(逢週一，共10節)

時間：下午4:30至5:30

報名表

請填妥後帶同此回條，交回東座一樓癌症病人資源中心。多謝合作！

姓名：_____ 性別： 男 女
電話：_____ (手提) _____ (家)

醫院/身份証號碼：_____ 病類：_____ 癌

參加活動 (可☑多項)：

與癌共舞~活出新天地 失眠講座(日期：_____) 香薰治療(日期：_____) 蛻變的美麗(日期：_____)

聲音療癒~頰鉢體驗工作坊 日期：_____ 心靈抒發~禪繞畫 Zentangle 日期：_____

經脈操 日期：_____ 靜觀體驗工作坊 日期：_____

Sing Sing 相惜~呼吸發聲技巧訓練班 日期：_____ 「攝」出所想~手機攝影技巧 日期：_____

健康不「肺」力~關懷小組 日期：_____ 其他：_____ 日期：_____



靜觀體驗工作坊

對象：癌症病人及其照顧者

內容：從專注呼吸開始，覺察並連結身體，學習讓自己放鬆及休息，並應用在日常生活中。適當的靜觀練習有助改善失眠、疲憊、痛症及負面情緒。

日期：2019年6月17日、8月5日、10月14日或12月2日(週一)(內容相同，任擇其一)

時間：上午 10:00 至 12:00

Sing Sing 相惜~呼吸發聲技巧訓練班

對象：癌症病人

內容：在沒有壓力的環境下學習呼吸發聲、運氣、歌唱等等的技巧，擴大肺活量，提高呼吸功能。音樂可以紓解身心的緊張，讓學員從唱歌中抒發情緒，得到心靈治療。

日期：2019年5月8日、5月15日、5月22日及5月29日(逢週三，共4節)

時間：下午 4:00 至 5:15

「攝」出所想~手機攝影技巧

對象：癌症病人

內容：學習如何用手机影到靚相，留住不同的美好時刻。

日期：2019年6月20日、27日及7月4日(逢週四，共3節)

時間：上午 10:00 至 11:30

健康不「肺」力~關懷小組

對象：肺癌病人

內容：透過小組活動可以幫你舒一口氣，減低心理壓力，從而提升生活質素。

日期：2019年6月20日、27日及7月4日(逢週四，共3節)

時間：上午 10:00 至 11:30

活動詳情請參閱有關活動單張或致電 2595 4165 查詢



東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心
網址：www.healthyhkec.org

中心地址：本院東座一樓
電話：2595 4165
傳真：2557 1005