



東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心

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、康復者及家屬

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10月18日(週五)

蛻變的美麗～日期：2019年11月15日(週五)

時間：上午 10:30 至 12:30

靜觀體驗工作坊

對象：癌症病人、康復者及家屬

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

藝墟·生活體驗坊

對象：癌症病人或康復者

內容：嘗試透過不同的藝術創作，舒發情緒，騰出個人空間，享受當下。

日期：2019年7月26日、8月2日、8月9日或8月16日(週五)(可報個別日子)

時間：下午 2:30 至 4:30

「和諧粉彩」體驗工作坊

對象：癌症病人或康復者

內容：運用粉彩和手指頭來彩繪您內在的色彩，為您的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。

日期：2019年8月19日、10月21日或至12月23日(週一)

時間：上午 10:00 至 12:00

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：_____)

靜觀體驗工作坊 日期：_____ 聲音療癒~頌鉢體驗工作坊 日期：_____

藝墟·生活體驗坊 日期：_____ 經脈操 日期：_____

「和諧粉彩」體驗工作坊 日期：_____ 「攝」出所想~手機攝影技巧 日期：_____

心靈抒發~禪繞畫 Zentangle 日期：_____ 其他：_____ 日期：_____



心靈抒發~禪繞畫 Zentangle

對象：癌症病人或康復者

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

聲音療癒~頌鉢體驗工作坊

對象：癌症病人或康復者

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9月11日(週三)或11月29日(週五)(內容相同，任擇其一)

時間：上午 10:30 至 12:30

經脈操

對象：癌症病人、康復者及其家屬 (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10月14日至12月16日(逢週一，共10節)

時間：下午 4:30 至 5:30

「攝」出所想~手機攝影技巧

對象：癌症病人或康復者

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8月29日、9月5日及9月12日(逢週四，共3節)

時間：下午 2:30 至 4:30

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