

110 年多元病友團體方案

在新冠肺炎疫情的衝擊下，為積極進行感染管制措施，本室自 110 年 5 月下旬至 9 月多數病友團體活動暫停辦理，致使原於暑假以兒童家庭為主要的教育性、支持性方案無法推動。並在疫情仍餘波盪漾之際，社工師協同醫療團隊，嘗試以視訊與預錄課程，來滿足病友家屬期待，陳述活動成果如下。

以演講、座談為主要的教育性團體		場次	參加人次
1	頭頸癌病友團體	2	80
2	乳癌醫學講座暨新病友座談會(真善美俱樂部)	2	120
3	乳癌病友「珍愛自己-快樂成長陪伴營」	24	206
4	神經內分泌腫瘤醫學講座	2	107
5	甲狀腺癌醫學講座	1	64
6	大腸癌醫學講座	1	62
7	心衰竭病友會	3	44
8	癌友營養補給班	1(實體) 3(線上)	31(實體) 708(點閱)
以病房為活動場域的支持性、治療性團體		場次	參加人次
1	精神科日間病房(1E3)病人團體心理治療「生活萬花筒」	16	223
2	精神科日間病房(1E3)病人團體心理治療「心理演劇」	21	1,080
3	門診病人團體 PEERS 社交技巧團體	32	349
4	緩和醫療病房節慶活動	2	148

5	兒	「紅鼻子醫生不能來了」主題視訊活動	78	627
	癌	病童慶生與圓夢活動	4	68
	病	青少年病友桌遊團體	8	70
	房	春日家庭親子攝影 Party	1	32
	活	聖誕送餐活動	1	111
	動	聖誕病房巡禮與病童贈書活動	1	83
6	口腔癌病友 6C、6W3 病房關懷		7	153
以特定對象為主的支持團體/活動方案			場次	參加人次
1	器官捐贈者家屬關懷暨感恩追思活動		3	159
2	癌友身心靈團體活動~音樂饗宴放輕鬆		3	17
3	身心靈團體「癌友加油站」		2(實體) 1(線上)	19(實體) 131(點閱)
4	心臟移植術後(菁心社)病友團體		1	60

以演講、座談為主要的教育性團體

由社工師與醫療團隊共同辦理，邀請醫師、藥師、物理治療師、營養師及心理師進行主題演講，並安排病友問答之互動，期待增加病友對自身疾病、治療方式、營養照護等議題之瞭解，進而提升自我照顧能力，增加面對疾病的力量。

頭頸癌醫學講座

癌症資源中心呂佳蓉社工師與頭頸部腫瘤團隊舉辦二場醫學講座：

3/24 邀請營養室馮馨醇營養師演講「放化療之飲食原則」，並安排康復病友分享治療歷程與參與者交流，計有 14 人參與。

4/23 邀請腫瘤醫學部黃懷正醫師演講「頭頸癌藥物治療」、復健部林育仔語言治療師演講「吞嚥、進食技巧與語言訓練」，計有 66 人參與。



3/24 馮馨醇營養師演講「頭頸癌病友放化療飲食原則」



3/24 營養講座頭頸癌病友家屬提問



3/24 病友周維國先生分享抗癌經驗



3/24 病友間交流治療與照護經驗

頭頸癌醫學講座



4/23 舉辦頭頸癌醫學講座，黃懷正醫師與工作人員合影



4/23 復健部林育仔語言治療師演講「吞嚥、進食技巧與語言訓練」

乳癌醫學講座(真善美俱樂部)

癌症資源中心呂佳蓉社工師與乳癌病友團體「真善美俱樂部」舉辦乳癌醫學講座與新病友座談會共計2場次，提供照護與治療新知，並不定期至乳房外科病房進行新病友關懷，說明如下：

3/16 舉辦醫學講座，邀請復健部徐紹剛醫師演講「乳癌術後復健與運動」，腫瘤醫學部張端瑩醫師演講「乳癌藥物治療」，並安排病友分享，病友間相互認識交流治療經驗，共79位病友參與。

12/27 舉辦新病友座談會，邀請郭月霞營養師演講「吃出健康力，打造好骨力」，也由葉北辰諮商心理師演講「生命中的改變、轉變與成長」，共41位病友參與。



3/16 復健部徐紹剛醫師演講「乳癌術後復健與運動」



3/16 腫瘤醫學部張端瑩醫師演講「乳癌藥物治療」



3/16 「乳癌術後復健與運動」課程，民眾踴躍提問



真善美俱樂部病友分享自我照顧經驗

乳癌醫學講座(真善美俱樂部)



12/27 郭月霞營養師演講「吃出健康力、打造好骨力」



12/27 葉北辰諮商心理師演講「生命中的改變、轉變與成長」



12/27 呂佳蓉社工師與葉北辰心理師、真善美俱樂部幹部合影



12/27 為乳癌病友設計小活動，讓病友相互認識，增進交流

乳癌病友「珍愛自己-快樂成長陪伴營」

癌症資源中心呂佳蓉社工師協助乳癌病友籌組「快樂成長陪伴營」，邀請臺大護理系與社工系老師與本院門診化學治療室謝文娟護理師、乳房外科病房王詩婷護理師、江惠如護理師、營養室陳慧君營養師、物理治療中心林慧芬物理治療師及朱美霖職能治療師等人員參與病友們的聚會，介紹乳癌治療之手術、化療、營養、靈性、運動養生等各種議題，讓病友從知識、資訊學習中獲取復原的力量。共計舉辦 24 場、206 人次參與。

舉辦的主題包括：1、認識乳癌及相關治療；2、勇於參與治療（化療）；3、癌症者之營養－歡喜健康吃；4、與醫療人員互動－擴展生命；5、面對停經(或更年期)功課；6、不再一樣的生活，活力人生；7、生命對話，超越自我；8、術後復健運動，增進體能；9、信心強化－真善美追尋；10、乳癌與生命轉彎。



1/12 化學治療室陳筱萍護理長帶領團體進行「勇於參與治療」課程



物理治療中心林慧芬物理治療師介紹術後復健運動課程「闊背肌拉筋運動」



陳慧君營養師介紹「癌症者之營養-歡喜健康吃」



12/24 熊秉荃老師帶領珍愛團體學員進行芳香療法

神經內分泌腫瘤健康講座

癌症資源中心呂佳蓉社工師與臺灣神經內分泌腫瘤學會合作舉辦病友活動，11/13 上午舉辦神經內分泌腫瘤健康講座，邀請檢驗醫學部鄭祖耀醫師演講「神經內分泌腫瘤的內視鏡診斷與治療」；核子醫學部柯冠吟醫師演講「關於神經內分泌腫瘤之核醫診療」，計 73 人參與。下午舉辦「編織愛的支持網」—神經內分泌腫瘤病友會，由臺師大社工所兼任教授鄭凱芸老師帶領病友進行自畫像活動、並進行小組討論與病友家屬分享心情，總計 34 位病友參與。



11/13 鄭祖耀醫師演講「神經內分泌腫瘤的內視鏡診斷與治療」



11/13 柯冠吟醫師演講「關於神經內分泌腫瘤之核醫診療」



11/13 呂佳蓉社工師為活動開場



病友與鄭祖耀醫師進行討論

神經內分泌腫瘤健康講座



神經內分泌腫瘤病友會邀請鄭凱芸老師帶領活動



病友及家屬小組討論與分享交流



鄭凱芸老師介紹病友自畫像作品



病友家屬分享病友罹病歷程與家屬陪伴的心情

甲狀腺癌醫學講座

癌症資源中心呂佳蓉社工師與一般外科團隊共同舉辦甲狀腺癌醫學講座，於5/4邀請外科部郭庭均醫師演講「甲狀腺癌外科治療」，核醫部黃奕琿技術長演講「輻射與人生」，甲狀腺癌是近年來新興的腫瘤，本次講座由腫瘤個管師邀請新診斷之病友參與，提供後續治療之資訊。總計64位病人參與。



5/4 外科部郭庭均醫師演講「甲狀腺癌外科治療」



5/4 黃奕琿技術長演講「輻射與人生」，會後回覆民眾提問



5/4 舉辦甲狀腺癌醫學講座，郭醫師與社工師、腫瘤個管師合影



5/4 黃奕琿技術長演講後回覆民眾提問

大腸癌醫學講座

癌症資源中心呂佳蓉社工師與大腸直腸腫瘤團隊合作舉辦大腸癌醫學講座，1月15日邀請外科部周宗欣醫師演講「大腸癌篩檢與治療」、營養室馮馨醇營養師演講「大腸癌病友的營養照護」，共計62人參與。



1月15日外科部周宗欣醫師演講「大腸癌診斷與治療」



1月15日營養室馮馨醇營養師演講「大腸癌病友營養照顧」



「大腸癌診斷與治療」課程，民眾踴躍提問



營養室馮馨醇營養師於演講結束後向病人解說

心衰竭病友會

宋宛怡社工師與心衰竭醫療團隊共同舉辦3場次心衰竭病友活動，藉由病友講座及團體活動，除了有特定議題的專業演講及問題解說，協助病友瞭解疾病及提供醫療知識，解答病友困惑之外，更是一個增進病友間互相交流、正向支持的最佳機會。

4/19 舉辦第一場病友會，邀請糖尿病個管小組王秋香護理師介紹「糖尿病飲食控制—控糖小學堂」，並由宋宛怡社工師、鍾雨珍個管師共同帶領病友進行治療經驗分享，增進病友間相互交流，計有6位參與。

9/7 舉辦第二場病友會，邀請藥劑部陳以雯藥師演講「心臟藥物知多少」，內科部黃惠君醫師演講「心衰竭與心律不整」，病友們提出對醫療與用藥的疑問，增進對疾病認識，計有30位參與。

12/7 舉辦第三場「心靈雞湯」病友會，邀請內科部黃道民醫師演講「心衰竭與心房顫動」、李靜宜護理師介紹「安寧緩和」、臨床心理中心楊于婷臨床心理師分享「心靈雞湯」主題之自我身心照顧，考量疫情因素，同時以病友現場參與及視訊直播進行，參與學員共計8位。



12/7 內科部黃道民醫師演講「心衰竭與心房顫動」，以線上直播方式進行



9/7 內科部黃惠君醫師介紹「心衰竭與心律不整」

癌友營養補給班

癌症資源中心呂佳蓉社工師、腫瘤病房黃佳琦社工師與營養室合作舉辦癌友營養補給班，舉辦1場實體課程與3場線上影音課程。

5/12 邀請葉宜玲營養師介紹「認識癌症營養與營養準備」，藉由營養師的主題演講、食譜分享與問答，相關營養資訊豐富深入，讓癌友及其家屬瞭解治療過程如何吃得均衡與健康。共有31人次參與。

8/18 針對腫瘤病房之住院病人家屬舉辦「癌症病人營養需求講座」，邀請馮馨醇營養師以視訊直播方式演講「癌症病人營養需求」，共52人參與。

9/29 邀請馮馨醇營養師錄製「癌症病人化學治療飲食原則」之影片，置放於本院健康影音台供病友閱覽，至12/31共338人次點閱。

10/29 邀請馮馨醇營養師錄製「打破癌症治療的營養迷思」之影片，置放於本院健康影音台供病友閱覽，至12/31共318人次點閱。

課程內容包括：(1)迷思一：治療期間體重很重要？(2)迷思二：聽說吃得營養會把癌細胞養大？(3)迷思三：吃糖會讓癌細胞長大嗎？(4)迷思四：植物性蛋白質(吃素)比較好？(5)迷思五：蛋白質來源的食物有哪些？(6)迷思六：我要喝營養補充品嗎？(7)迷思七：腫瘤配方愈貴愈好？(8)迷思八：飲食常見迷思。



5/12 葉宜玲營養師講授「認識癌症營養與營養準備」



癌友及家屬認真聆聽講師精彩分享

癌友營養補給班

癌症病人 化學治療飲食 原則

營養師 馮馨醇



台大醫院癌症資源中心-癌友營養補給站

9/29 邀請馮馨醇營養師製作「癌症病人化學治療飲食原則」影片，供病友點閱

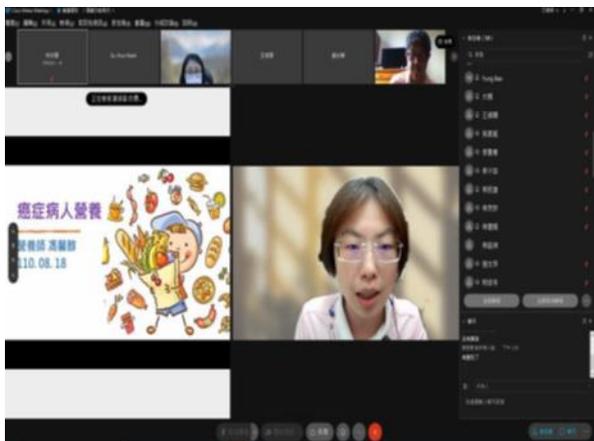
打破癌症治療 的營養迷思

營養師 馮馨醇



台大醫院癌症資源中心-癌友營養補給站

10/29 邀請馮馨醇營養師製作「打破癌症治療的營養迷思」影片，供病友點閱



8/18 舉辦視訊課程，腫瘤個管師謝淑華為講座開場



8/18 馮馨醇營養師線上回覆病友的提問

以病房為活動場域的支持性、治療性團體

針對住院中病人，社工師結合外界資源、依病房不同，運用音樂、繪畫、藝術、演劇等媒介辦理病友支持性團體，2021年因為新冠肺炎的疫情因素，病房禁止探病，暫停院外人士進入，改由社工師與醫療團隊共同籌辦活動。

精神部 1E3 病房團體心理治療 「生活萬花筒」、「心理演劇」

生活萬花筒團體為封閉式團體，提供思覺失調症與躁鬱症病人的團體治療，上半年由田禮瑋社工師與巫淑雲護理師共同帶領，固定每週四下午 2:10 至 3:00 進行。藉著團體活動、角色扮演、書寫繪畫、經驗分享與討論等多元進行方式，增進成員語言及非語言之表達、人際互動與生活適應的能力，並從中獲得同儕的支持與鼓勵，協助病情穩定的精神疾病患者適應疾病與因應壓力，以維持良好的生活品質。共計 223 人次參與。

心理演劇治療活動為半封閉式團體，成員約有 60 位，每週五固定於早上 10:00-12:00 進行，目的是為了幫助病人解決生活中所面臨到的人際問題、情緒困擾、家庭互動問題、社區生活適應問題、個人內在的心理衝突等，由精神部醫師、護理師、職能治療師、心理師、社工師組成治療團隊，在舞臺上協助當主角的病人以自我表達、角色扮演、角色交換、鏡觀等技巧，達到情緒宣洩、擴大意識範圍、增加問題了解、行為演練、增加角色目錄、角色統整的目的。團體開始前固定有治療團隊的會前會，用以交換病人情況的訊息，討論可能的主角人選及可能的治療策略，團體結束後亦有治療團隊會後會，討論心理演劇的過程對病人的助益及探討其他協助病人的可能策略。本年由高婉倫社工師主責，上半年由田禮瑋社工師與其他專業人員輪流擔任導演與輔角，共同透過演劇的方式，促進病人的心理生活適應與健康。總計 1,080 人次參與。

精神部 1E3 病房團體心理治療
「生活萬花筒」、「心理演劇」



由高婉倫社工師擔任導演，(左圖)與主角核對期待；(右圖)主角(身披咖啡色布巾)跟重要他人(由職能治療師擔任輔角-父親)對話



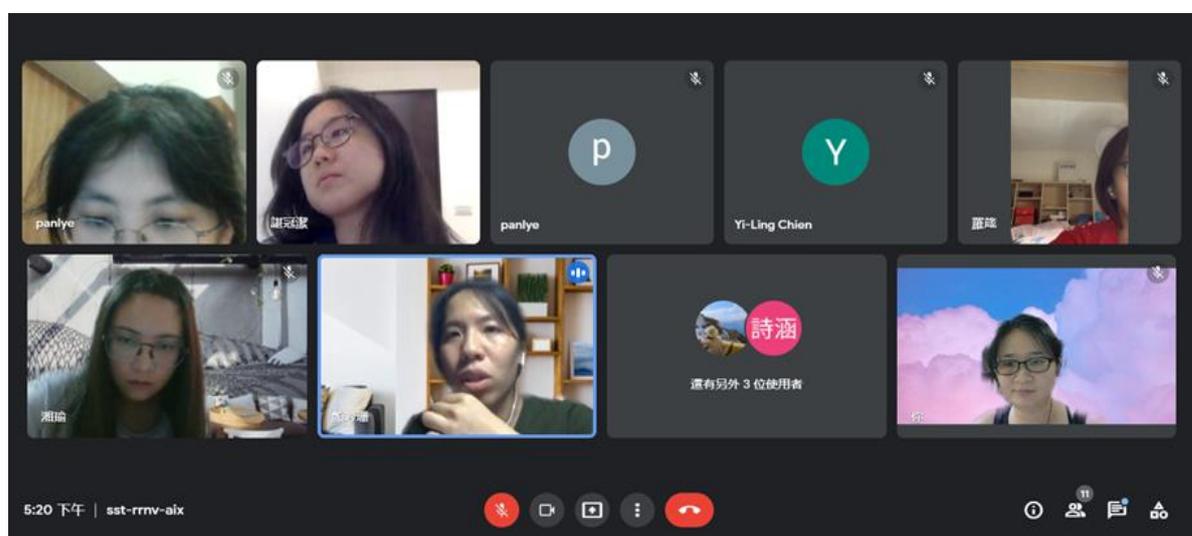
由田禮瑋社工師擔任導演，(左圖)藉由許願樹的象徵，協助團體暖身；(右圖)引導主角以布巾具體化內在情緒

門診病人團體「PEERS 社交技巧團體」

自閉症類群盛行率約為 1/68，在青少年成人階段，常合併有嚴重的焦慮、憂鬱等症狀，苦於社交溝通困難，常無法順利就業，導致嚴重的失能，成為家庭與社會的重擔。在缺乏藥物治療的瓶頸下，門診醫師提供藥物治療選擇有限，便更加需要其他社會心理的介入方案。精神部簡意玲醫師長期投入自閉症相關的研究治療領域，引進 PEERS 治療模式，得以增進病人的社交溝通能力，提升病人之自我效能，發揮其生活職業功能。田禮璋社工師於 4 月至 6 月每週二晚上與團隊共同進行，課程連續十六週，分為學員團體與教練團體，同步由兩組治療師帶領。

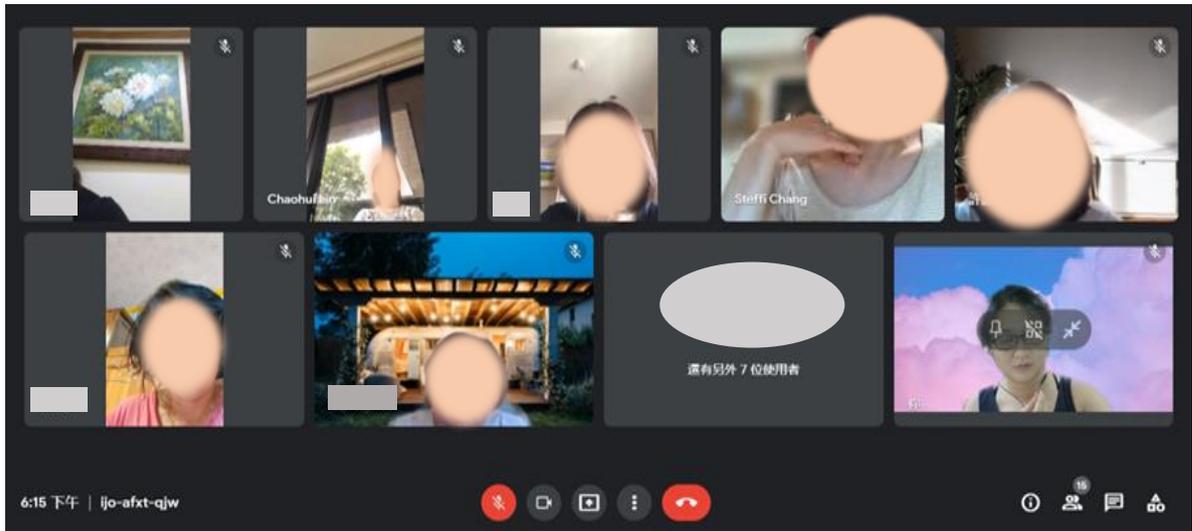
共進行 15 項主題包括：1. 交換資訊與開啟交談；2. 交換資訊與維持交談；3. 找朋友來源；4. 電子通訊；5. 善用幽默；6. 加入一群人交談；7. 退出交談；8. 朋友聚會；9. 約會禮儀：讓某人知道你喜歡他；10. 約會禮儀：提出約會邀請；11. 約會禮儀：前往約會；12. 約會禮儀：約會該做與不該做的事；13. 處理意見相左；14. 處理直接霸凌；15. 處理間接霸凌；每週的課程相堆疊、會在未來課程中持續重複練習。

2021 年 PEERS 教練團體的成員均為學員母親，能適當地運用課程內容在生活中扮演支持性角色。因疫情嚴峻緣故更改為線上進行，全數成員均能上線，且對從外縣市遠道而來的學員與教練能減少舟車勞頓之苦，讓課程得以順利完成。原本都全程帶著口罩的我們，因視訊時脫下口罩而增進彼此情感交流，團體中的討論更為盡興，總計 349 人次參與。



團隊成員線上進行會前會，當時同仁已經開始居家辦公

門診病人團體「PEERS 社交技巧團體」



田禮瑋社工師 6/1 線上帶領教練團體

緩和醫療病房節慶活動

吳家鳳社工師與緩和醫療病房團隊原為病房住院中病人家屬每月舉辦慶生會，邀請慈善團體或藝術表演人員至病房義演，鼓勵癌末病人家屬一起同樂，轉換心情。因疫情影響暫停院外人士入院，取消慶生會活動，於5/4及12/17舉辦母親節與聖誕節病房關懷，二場次總計148人次參與。



舉辦母親節關懷活動，蔡兆勳主任與醫療團隊一一至病房關懷病人及家屬



舉辦聖誕節關懷活動，程劭儀主任與醫療團隊致贈聖誕小禮物給住院病人家屬



家醫部病房團隊合影



志工與醫療團隊為病家獻唱耶誕歌曲

兒癌病房活動

胡善喻與林育如社工師聯結兒醫兒童友善醫療團隊、床邊教學老師、兒癌基金會、喜願協會、紅鼻子醫生與黑筠瀚教育基金會等團體，在兒癌病房舉辦教育性與聯誼性兼具的活動，豐富病童治療的生活，活動如下：

- 1、「紅鼻子醫生不能來了」主題視訊活動：因應疫情院方門禁管控政策，紅鼻子醫師無法定期於病房駐點服務，故改為視訊及專屬影片活動，讓病童可配合療程及身體狀況每週預約 1 次視訊，於視訊過程與紅鼻子醫生進行遊戲及音樂、舞蹈表演；對於過去未曾接觸紅鼻子醫師的兒癌病童，則由紅鼻子醫師拍攝專屬影片，讓病童可以經由影片觀賞專屬的小丑表演，藉由歡笑緩解身體與心理上的病痛及壓力。本活動於 2 月、5 月至 9 月期間透過視訊方式共計舉辦 78 場、627 人次參與。
- 2、舉辦四場兒癌病童慶生與圓夢活動：
 - (1)3/10 於宜蘭蘭城晶英酒店與喜願協會舉辦兒癌病童圓夢活動，於該地點舉辦烤鴨慶生宴，協助癌末病童與親友共同圓夢及慶生，共有 20 位病童及其親友參與。
 - (2)6/16、10/10 因應病童生日且治療將告一段落，於病房舉辦二位兒癌病童的慶生及畢業圓夢活動，共計 20 位病童及其親友參與。
 - (3)7/31 與喜願協會、紅鼻子醫生共同舉辦兒癌病童的圓夢活動，考量疫情，病房有訪客人數限制，同時採用現場與視訊直播方式，進行病童最喜歡的魔術與兒歌唱跳表演，讓病童之親友可以同步參與，給予祝福，共計 28 位病童及其親友參與。
- 3、舉辦青少年病友桌遊團體：與床邊教學老師於 3/25、3/26、4/22、4/29、10/8、10/13、10/21 及 10/27 共同舉辦，藉由桌遊活動轉移病友治療時的不適，並透過合作性、策略性等不同性質的桌遊團體活動增加青少年病友相互認識、彼此合作的互動機會，增進社交互動機會與技巧，共計 70 位病童及家長參與。
- 4、4/3 舉辦「春日家庭親子攝影 Party」活動，邀請時尚攝影師蘇益良來院為病童與家長留下難得合影，共計有 32 位病童及家長參與。
- 5、舉辦聖誕節慶活動：
 - (1)12/24 與兒童癌症基金會在兒癌病房舉行「聖誕送餐」活動，一同至病房發放美味的聖誕餐盒，讓住院中的病童感受聖誕佳節的氣氛，總計有 111 人次參與。

兒癌病房活動

(2)12/25 與兒童友善醫療團隊、黑筠瀚教育基金會在兒癌病房舉行「聖誕病房巡禮活動」，邀請小兒部住院醫師裝扮成聖誕老人，逐床發放病童自己選擇的聖誕禮物；同時也舉辦「在書裡聽見平安的鐘聲」聖誕節贈書給住院病童及家長活動，讓病童及家長選取喜歡的繪本及親職教養書籍，增加親子共讀及協助家長吸收相關新知，總計有 83 人次參與。



4/3 春日家庭親子攝影 Party 活動，邀請蘇益良攝影師為病童與家長合影



7 月 31 日因應疫情以視訊方式為病童舉辦圓夢慶生活動



「紅鼻子醫生不能來了」視訊活動



12/24 胡善喻社工師與兒癌基金會舉辦「聖誕送餐」活動

兒癌病房活動



社工師與床邊教學老師舉辦青少年桌遊團體



12/25 舉辦「聖誕病房巡禮活動」，發放病童自己選擇的聖誕禮物

口腔癌病友 6C、6W3 病房關懷

癌症資源中心呂佳蓉社工師於1月、3至4月與陽光社會福利基金會之口腔癌志工至病房進行口腔癌新病友關懷訪視，提供病友相關福利諮詢，每月關懷2次，總計關懷7場次共關懷153人次。

口腔癌病友們在身體痊癒後，以正面積極的態度將罹病的經驗，轉化為熱誠服務病友，投入志工服務的行列，秉持「以癌友服務癌友」的信念，至病房進行關懷訪視，透過自身經驗的分享，使病友及家屬減少不必要的焦慮，安心接受治療，協助病人及家屬度過難關。

以特定對象為主的 support 團體/活動方案

我們針對某些特殊需求的病友或其家屬，不定時辦理各類 support 團體，希望創造病友互動機會，建立病友間的聯繫，提高支持的強度。

器官捐贈者家屬關懷暨感恩追思活動

許尙仔社工師與外科部器官勸募小組、移植團隊共同舉辦三場器官捐贈家屬關懷活動：

4/24 協同財團法人器官捐贈移植登錄中心於綠世界生態農場舉辦「110 年器官捐贈者家屬關懷活動（北區暨中區場）」，透過進行捐贈者家屬座談聯誼、餐敘，關懷捐贈者家屬及促進家屬間相互交誼。本院捐贈者家屬共 37 位參與。

8/24 舉辦器官捐贈者家屬線上關懷活動，邀請臨床心理中心楊織羽臨床心理師以線上直播的方式，分享疫情期間的情緒調適與自我照顧方式，共 24 名捐贈者家屬參與。

12/25 與外科部、公共事務室等單位共同舉辦「與愛同行」器官捐贈感恩追思音樂會，於張榮發基金會國際會議廳，邀請名聲樂家簡文秀教授為捐贈者家屬獻唱以及播放紀念專輯，邀請捐贈者家屬分享走過喪親之痛的心路歷程，藉音樂會活動，一同追思與感念捐贈者的義行，並陪伴器官捐贈者家屬走過喪親之痛，音樂會總計 98 人出席。



4/24 陪伴捐贈者家屬參與關懷活動



4/24 社工師與捐贈者家屬合影

器官捐贈者家屬關懷暨感恩追思活動



12/25 周迺寬主任向捐贈者家屬獻花



12/25 聲樂家簡文秀老師於活動獻唱



12/25 舉辦「與愛同行」器官捐贈感恩音樂會全體大合照

癌友身心靈團體活動~音樂饗宴放輕鬆

癌症資源中心呂佳蓉社工師與輔助醫學暨整合醫療中心合作舉辦癌友身心靈團體，邀請李晴旭老師帶領癌友及家屬進行音樂治療活動，一期共有三場次課程，分別於3月23日、3月30日與4月6日每週二下午14:00-15:30進行活動，考量疫情期間之病友間社交距離，每場次活動接受8位病友，總計有17人次參與。期能透過音樂課程的帶領，提升癌友治療期間的情緒愉悅度，緩和倦怠、低潮、焦慮等病後情緒，提供適當的表達抒發支持空間，並引導對於自我狀態的覺察，開放與自我對話的機會。

日期	活動主題
03/23	<ol style="list-style-type: none"> 1.自由的氣球 2.開場的合奏 3.視覺與音樂的對話(以小團體進行) 4.再見的合奏~
03/30	<ol style="list-style-type: none"> 1.日常生活問候與開放式的意見交流 2.歡迎的完全即興合奏 3.音樂刮畫與畫作分享 4.文字與個人畫作的對話 5.跟著音樂去旅行(含冥想階段與分享階段)
04/06	<ol style="list-style-type: none"> 1.日常生活問候與開放式的意見交流 2.歡迎的完全即興合奏 3.願望的花朵 4.跟著音樂去旅行(含冥想階段與分享階段)



呂佳蓉社工師為活動開場



暖身活動-自由的氣球

癌友身心靈團體活動~音樂饗宴放輕鬆



小組討論與音樂分享



即興樂器合奏



跟著音樂去旅行~放鬆與冥想



跟著音樂去旅行~放鬆與冥想

身心靈團體「癌友加油站」

癌症資源中心呂佳蓉社工師與輔助醫學暨整合醫療中心合作舉辦「癌友加油站」課程，針對癌友因治療導致體能衰退，邀請物理治療中心之物理治療師進行一期三場次的演講，內容包括增進體適能與認識肌少症，並帶領學員介紹伸展與有氧運動課程，由於疫情因素舉辦2場實體課程外，亦錄製1場線上影音課程進行活動，課程共計19人次學員參與、131人次點閱(計算至12/31止)。

日期	活動主題	邀請講師
1/19	1.認識體適能 2.伸展運動 3.癌友運動注意事項 4.進行伸展運動	物理治療中心 林芳郁組長
4/13	1.認識肌少症 2.癌友運動注意事項 3.進行肌力運動	物理治療中心 戴孜玲物理治療師
12/13	1.簡介防癌抗癌原則 2.如何判斷肌少症？如何預防肌少症？ 3.介紹規律運動的好處，並且介紹肌力運動、伸展運動以及有氧運動的運動原則及動作說明	物理治療中心 戴孜玲物理治療師



物理治療中心林芳郁組長演講「體適能~伸展運動」



林芳郁組長調整癌友運動正確姿勢

身心靈團體「癌友加油站」



戴孜玲物理治療師演講「體適能~強肌腱股，預防肌少症」



戴孜玲物理治療師調整癌友運動正確姿勢



講者：戴孜玲
日期：2021-12-13
觀看：149

章節	時間
1. 運動與防癌	00:08
2. 戴孜玲個人簡介	00:11
3. 防癌抗癌5功	01:24
4. 惡病質	00:51
4.1 惡病質進程	00:55
5. 肌少症定義	00:10
5.1 臺灣肌少症的盛行率約為7%	00:44
6. 導致肌少症的原因	00:21
6.1 肌肉與肌力隨年紀減少	00:25
6.2 肌肉總質量因不動而減少	00:38
7. 亞洲肌少症	00:26
7.1 簡易篩檢	00:42
7.2 肌少症篩檢問卷	01:27
7.3 握力與體能檢測	00:13

運動與防癌
戴孜玲 物理治療師

1/52 | 54:29 / 55:40

運動與防癌

與物理治療師合作錄製「運動與防癌」課程示範肌力運動

心臟移植術後(菁心社)病友團體

菁心社為本院之心臟移植術後病友的自助性團體，病友定期於門診關懷需進行心臟移植或經心臟移植術後之病人家屬，朱志奇、許麗雪及宋宛怡社工師與心臟外科醫療團隊，於3/5出席心臟移植術後病友聚會，關心術後病人社會心理層面之適應情形，亦提供醫療照護與社會福利諮詢，共計60人次參與。



3/5 朱志奇社工師(右一)出席菁心社慶生餐會



3/5 宋宛怡社工師(右一)出席菁心社慶生餐會