



Link 連繫

四月 - 六月 2017

生死有時 豐盛依然

生死從來是一門艱深的課題，什麼是生、什麼是死，值得我們花一生的時間去探索研究。古人常說「生死有命」，當生命走到盡頭時，你又會為了什麼的事或人而感到自豪和滿足呢？

鐵叔是一位擁有超過20年工作經驗的地盤工友，多年來努力工作，期望能夠盡最大努力掙錢養妻活兒，令家人能獲得舒適生活。兩年多前，鐵叔不幸患上胃癌，由於他無法進食及入眠，經常受痛苦煎熬，因此被迫停工休息，家庭經濟陷入困境。鐵叔接受放射治療後，情況並沒有改善，在營養師的建議下，他更需要每天飲用營養補充品，經濟壓力可說是百上加斤。面對身心的無力感，他的脾氣變得暴躁，常常因掛心家中經濟情況及進食問題而大發雷霆，身邊的太太也不知如何應對。社工開始與鐵叔接觸時，鐵叔只專注談論實際援助，對其他話題完全不感興趣，令社工也無從入手，難以展開輔導工作。及後在一次機緣巧合的機會，鐵叔看到報章報導有關鐵路工程的項目，竟滔滔不絕向社工分享他的工作點滴，言談間社工察覺到鐵叔臉上流露著自豪和滿足的笑容。自此，鐵叔亦逐漸打開心扉，願意與社工分享他的內心世界，更提到工作令他失去與家人相處的時間是他人生最大的遺憾。

後來，當鐵叔身體狀況日漸轉差，他主動跟社工討論死亡，更表示自知生命快將終結，很想與太太分享的自己的憾事。在社工的鼓勵下，鐵叔鼓起勇氣與太太分享內心的遺憾，而太太亦為之動容，用擁抱回應他的坦誠。佳節過後，鐵叔無憾地走完了他的人生。

人生匆匆數十載，我們雖然無法控制生死，但卻可以選擇如何好好善用生命的每一分每一秒。每個人都有其獨特的生命故事，每個經歷也為我們豐富了人生。我們期望癌協中心的活動能夠助你展開人生精彩的一頁，讓你活得更豐盛、滿足！



天水圍癌協服務中心

接受報名日期：

2017年3月16日 (星期四)
上午9時起

查詢及活動報名：3919 7070

辦公時間：

星期一至四及星期六：
上午9時至下午6時
星期五：上午9時至晚上10時
星期日及公眾假期休息

目錄

家庭支援服務	3
心理成長服務	7
醫護服務	11
復康服務	12
身心靈健康服務	19
協航者義工服務	23
合辦服務	24
癌協與地區的連繫工作	25
癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路	26
社區資源	27

中心服務 貼心支援

除了互助小組、復康講座及課程外，中心亦提供以下恆常的支援服務，助你康復！



癌協熱線

中心註冊社工及腫瘤科護士負責接聽來電，提供有關癌症資訊及情緒支援。歡迎致電：
癌協熱線：3656 0800



專業輔導

由臨床心理學家或註冊社工提供個人及家庭輔導，協助有需要人士應付癌症及有關問題。歡迎預約面談。



家居關顧服務

家居關顧服務對象為足不出戶而未能接觸所需社區服務的癌症患者。經註冊社工進行家訪評估後，我們提供情緒輔導、護理諮詢、義工陪診及定期關懷探訪等家居支援。



營養品

以優惠價格購買營養奶粉、口腔護理等產品，助你輕鬆抗癌！



假髮借用

為面對治療脫髮的你，提供免費假髮借用服務，備有不同類型假髮以供選擇。歡迎致電預約。



剪髮服務

本中心為化療期間人士提供剪髮服務，歡迎致電預約。



醫護及營養諮詢

我們的腫瘤科護士會為癌症患者及其親屬提供一對一的諮詢服務，讓他們瞭解所患的癌症，即將面對的情況，以及如何向醫生提問、怎樣準備療程、處理症狀和後遺症、及處理疼痛等問題。而註冊營養師則主要為有需要的患者提供營養治療和飲食上的諮詢，幫助改善患者的營養及健康。

活動報名提醒你：

1. 各中心的活動報名首日（早上九至十二時），只設電話報名，恕不接受現場報名；
2. 由於活動名額有限，每次來電只會處理八項活動報名，若有需要，參加者可再致電輪候處理其他報名；
3. 為更有效善用活動資源及處理輪候問題，中心現規定每位服務使用者每季最多只可報名參加四間癌協中心合共八項註有(*)的復康服務活動，當中最多四項是正選，以及一項註有(#)的身心靈健康課程；
4. 為了令報名程序更方便快捷，請於活動報名前，準備活動編號及個人資料；若未成為癌協服務使用者人士，宜先於活動報名日前登記，以簡便報名程序；
5. 首次報名參加課程者，將獲優先考慮，重複參與之參加者將列作後備；
6. 參加者如未能出席活動，需儘早通知本中心職員；如在未有通知的情況下缺席首兩節，則列作自行退出活動，該活動名額將由後備參加者補上，以確保更多服務使用者能參加活動；
7. 如活動遇特別情況而需改期或取消，本中心將會通知有關參加者；
8. 颱風及暴雨訊號之活動安排，請詳見通訊底頁；
9. 參加者需清楚及了解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，癌症基金會恕不負責。
10. 參加者請務必準時出席活動。

家庭支援服務

癌協透過家庭支援服務，讓受癌症影響的家庭明白家庭力量對應付癌症的重要性，藉此減低癌症對家庭生活質素的影響，甚至讓一家人可在經歷癌症旅途時，互相學習，彼此支持，以達致更好的溝通模式！

樂悠悠「鯉」賞遊 *

TSW-17-003

相約家人於假日一起欣賞著名的漁港鯉魚門，透過參觀鯉魚門之古蹟地標、了解寮屋區的生活特色，一起製作客家茶粿，認識客家人的傳統文化，讓身心靈在小漁村裡放輕鬆。此文化導賞活動適合一家大小參加。

日期 2017年4月29日（星期六）

時間 上午9:15（中心集合） - 下午4:30

活動地點 鯉魚門

導師/講者 周綺汶姑娘及導賞員

對象/名額 癌症患者及其家屬 (名額40位) (每個家庭不多於3位家庭成員)

錄取方法 報名日期由3月16日至3月31日，以抽籤形式決定，所有報名者會先列作後備，中籤者將於4月1日至4月8日期間收到電話通知。

備註

1. 活動會安排旅遊巴來回接送，並於本中心集合及解散。
2. 本活動大部分時間需要步行(以平路為主)，請參加者自行衡量個人體力才決定參與。
3. 活動不包括午餐，參加者可自備午餐或到景點附近的餐廳用膳。
4. 請穿著輕便衣物及運動鞋，並自備飲品、蚊怕水、雨具等物品。

無言的愛：夫婦經穴保健工作坊

TSW-17-004

患癌後，患者及其伴侶均容易出各種身體不適，如失眠、神經衰弱及頭痛等，透過學習「經穴通衡療法」的原理及手法，紓緩身體不適之餘，也以行動向伴侶表達無言的愛。

日期 2017年5月11日及18日（逢星期四，共2節）

時間 下午2:30 - 4:30

導師/講者 香港健康協會經穴通衡療法導師及伍毅寧先生（註冊社工）

對象/名額 癌症患者及夫婦 (名額20位)

備註

1. 夫婦必須同時出席。
2. 所有參加者先列作後備，經個別評估後方確定正選資格。

喪親家屬互助交流聚會

與喪親過來人聚首，一同分享走出幽谷的經驗，紓緩哀愁，並一起製作心意小手作，送給同路人，發揮互助互愛的精神。

日期	2017年4月29日（星期六）	TSW-17-005
	2017年5月27日（星期六）	TSW-17-006
	2017年6月17日（星期六）	TSW-17-007

時間 下午2:00 - 5:00

導師/講者 伍毅寧先生（註冊社工）及喪親過來人

對象/名額 有患癌親人去世的家屬 (名額10位)

備註 所有參加者先列作後備，個別評估後才確定正選資格。

貼心照顧者需要 — 「關照」專線

經培訓的同路人義工將主動聯絡新登記的照顧者，了解他們的身心需要，即時介紹所需的社區及護理資訊，分享經驗，需要時亦會轉介社工及護士跟進，希望為照顧者提供及時適切的協助。

日期 2017年4月至6月

時間 按服務需要而定

導師/講者 「關照」專線義工及黃家玉姑娘（註冊社工）

對象/名額 新登記之照顧者

備註 照顧者如有需要，歡迎致電中心與負責社工聯絡。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

彩虹會

癌症影響整個家庭，彩虹會致力協助因家人患癌而受影響的兒童，從兒童需要的角度出發，提供心理及學習上的支援，協助家長與兒童一同面對癌症。

成為彩虹會會員

年齡介乎5-15歲因家屬患癌而受影響的兒童及青少年均可免費申請成為彩虹會會員，並參加彩虹會的各項活動。申請手續可於任何一間癌協服務中心辦理。

彩虹會：家長靜心退修日

TSW-17-008

誠邀你與同路家長結伴郊遊，輕鬆步行簡易行山徑，暫時放下病患與照顧家庭的壓力，在大自然的懷抱中回歸內心平靜。旅程完畢後，大夥兒一起共聚午餐，為彼此打氣，增添抗癌力量！

日期 2017年4月7日（星期五）

時間 上午9:30 - 下午2:00

地點/集合地點 屯門藍地灌溉水塘行山徑/兆康西鐵站F出口

導師/講者 吳麗霞姑娘（註冊社工）

對象/名額 彩虹會家長（名額10位）

備註

1. 活動包括午餐，請自備車費。
2. 請穿著舒適衣物，並自備飲品、防蚊及防曬用品。

彩虹會：親子桌上遊戲童樂日及父母親節分享派對

TSW-17-010

在輕鬆歡樂的氣氛下，透過益智好玩的桌上遊戲，訓練孩子腦筋急轉彎，促進親子關係。派對特別安排美味下午茶與參加者一同分享，歡迎自備家庭特色美食參加。

日期 2017年5月27日（星期六）

時間 下午2:00 - 5:00

導師/講者 陳依琪姑娘及吳麗霞姑娘（註冊社工）

對象/名額 彩虹會家庭（名額30位）

彩虹會：自然與生命成長工作坊

TSW-17-011

活動將帶領參加者參觀香港中文大學，親近大自然，享受自由創作的樂趣，從中認識及反思生命，處理個人面對父母患病的負面情緒。

日期 2017年6月24日（星期六）

時間 上午9:30 - 下午4:00

地點/集合地點 香港中文大學/本中心

導師/講者 吳麗霞姑娘（註冊社工）

對象/名額 6-13歲之彩虹會兒童（名額12位）

備註

1. 先到中心集合，乘坐交通工具到達活動地點。
2. 活動包括午餐，請自備車費。
3. 請穿著舒適衣物，並自備飲品、防蚊及防曬用品。

彩虹會：彩虹復活搗蛋家庭大派對

TSW-17-009

復活節象徵重生與希望，活動旨在讓彩虹會家庭透過傳統滾彩蛋比賽、家庭互動遊戲、節日手工製作，讓家長和小朋友一起擁抱希望，渡過一個特別和開心的復活節假期。

日期 2017年4月16日（星期日）

時間 上午10:00 - 下午4:00

地點/集合地點 大埔小白鵝餐廳/本中心

導師/講者 吳麗霞姑娘（註冊社工）

對象/名額 彩虹會家庭（每個家庭名額最多4位，共35位）

備註

1. 此活動與葵涌癌協合辦。
2. 活動已包旅遊巴來回接送。
3. 午餐安排將於活動前兩星期內通知。
4. 參加者須於活動前兩個星期內親身到本中心繳交港幣100元現金作按金。未能出席者，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會作慈善用途，恕不退回。

「愛童行」家庭支援專線

癌症往往令人透不過氣，令家長或會感到焦慮無助。「愛童行」專線的专业社工會主動聯絡個別新登記的彩虹會家庭，期望能夠達到以下目的：

1. 實務支援：了解患者照顧孩子所面對的困難，給予適當引導及相應的社區資源轉介；
2. 了解癌症對孩子的心理影響，紓解父母心中的疑慮，提供兒童和家庭輔導服務；
3. 調適家庭角色的轉變，讓父母安心編排孩子將來的生活及養育計劃。

日期 2017年4月至6月

時間 按服務需要而定

導師/講者 吳麗霞姑娘（註冊社工）

對象/名額 新登記之彩虹會家庭

備註 已登記之新會友如有需要或查詢，歡迎主動致電中心與負責社工聯絡。

男性癌症患者支援服務

「男人幫」成員招募

癌症從不能奪去個人價值，只要願意付出，絕對可以運用自己的知識、技能及經驗（例如社區分享抗癌康復經驗），幫助區內有需要的癌症患者及家庭。

日期 2017年4月至6月

時間 按服務需要而定

導師/講者 伍毅寧先生（註冊社工）、
盧紹熙先生（註冊社工）

對象/名額 有志服務社區的男性癌症患者

備註 參加者需接受個別評估。

男士新天地

逢星期五下午，男性癌症患者聚首中心，互相交流抗癌經驗，彼此互助，活動內容包括：朋輩交流、口述生命故事和養生茶座。

日期 逢星期五（公眾假期除外）

時間 下午2:00 – 5:00

導師/講者 伍毅寧先生（註冊社工）、
盧紹熙先生（註冊社工）

對象/名額 男性癌症患者

備註 活動毋須報名，歡迎自由出席。

男人幫服務篇：結他音樂人午間分享會

TSW-17-012

透過結他演奏及勵志歌聲，同路人與參加者一起放鬆身心，讓音樂喚醒彼此對生命熱愛和追求。

日期 2017年4月29日（星期六）

時間 中午12:15 – 下午1:45

導師/講者 中心會員

對象/名額 癌症患者、家屬及公眾人士（名額30位）

男士初夏唱K樂

TSW-17-013

所謂「沒有歌，怎敢說心事？」男士往往不善表達個人情感，是次活動將與男士們一同走出社區唱K，透過歌曲抒發情感，總結上半年的生活點滴，釋出心裡憂愁，展望更理想的下半年。

日期 2017年5月17日（星期三）

時間 上午11:00 – 下午2:30

地點/集合地點 元朗NEWWAY (元朗合財街33號合益商場3樓全層) / 本中心

導師/講者 盧紹熙先生（註冊社工）

對象/名額 男性癌症患者（名額20位，男人幫成員優先）

備註

- 由於名額有限，參加者會先列作後備，入選者將作個別通知。
- 入選者將於活動前兩星期收到通知，並須於活動前兩個星期內親身到本中心繳交港幣100元現金作按金。未能出席者，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會作慈善用途，恕不退回。
- 請自備車費。

年輕患者支援服務

You can refresh@活出「園」美人生之園藝小組

TSW-17-014

活到現在，你可曾回顧生命中的得與失對你有何意義？讓我們一起透過園藝種植活動，回顧段段獨一無二的生命點滴，讓自己的生命活得更豐盛。

日期 2017年5月6日、5月20日、6月3日及6月10日
(逢星期六，共4節)

時間 下午3:00 – 5:30

導師/講者 鍾錦文先生（註冊社工）

對象/名額 18–39歲年輕癌症患者（名額12位）

You can be a chef@綠色豐盛廚房

TSW-17-015

茹素是日常生活的修行，持之以恆不但可改善身體狀態也能令人獲得心靈平靜。是次活動，我們將利用自家種植農產品烹調健康素食，讓身心靈獲得滿足！

日期	2017年6月17日及6月24日（逢星期六，共2節）
時間	下午3:00 – 5:30
導師/講者	Maggie Tsui（資深烹飪導師）
對象/名額	18-39歲年輕癌症患者（名額12位）
備註	曾參與TSW-17-014「活出『園』美人生園藝小組」之參加者優先。



Shall we talk? 年輕患者支援專線

一群有心有活力的年輕康復者，將定時致電新登記年輕患者，他們會以自身經歷與大家分享，期望並肩面對未來前路，為大家增添正能量！

日期	2017年4月至6月
時間	按服務需要而定
導師/講者	You CanSupport義工及黃家玉姑娘（註冊社工）
對象/名額	新登記之年輕患者
備註	年輕患者如有需要，歡迎主動致電中心與負責社工聯絡。

婦女癌症患者支援服務

M Club 女士俱樂部

星期五早上，一班姊妹輕鬆相聚，分享朋輩經驗，交流康復心得，同時一起暢談女人經，為你的人生路加油打氣！

日期	逢星期五（公眾假期除外）
時間	上午10:30 – 下午12:30
導師/講者	黃家玉姑娘（註冊社工）
對象/名額	女士癌症患者
備註	活動毋須報名，歡迎自由出席



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

心理成長服務

癌協為患者及其家人舉辦不同主題的心理教育及心理成長活動，提升他們的心理質素、促進人際關係，並增加其應付癌症的能力，以能更全面照顧個人身、心、靈的需要，將患癌經歷轉化為個人成長經驗。

活出無懼系列

TSW-17-017

系列一：走出復發的陰霾

每個癌症患者在抗癌歷程都難免會對復發心生恐懼，這些憂慮情緒會對心理構成相當負擔。此講座旨在帶出憂慮復發的心態對患者的影響，同時提供不同建議，讓我們思考如何與生命中的不確定共存。

日期 2017年5月13日（星期六）

時間 上午10:30 – 下午1:00

導師/講者 韋智敏姑娘（瑪麗醫院臨床心理學家）

系列二：活出無懼人生工作坊

經歷癌症，完成治療後，復發的恐懼不知不覺間走進生活。到底如何與癌共存？怎樣才能活出無懼人生？就讓我們從其他過來人的經歷獲得借鏡，尋找讓自己心安的路，也讓我們一起實踐及規劃不一樣的人生。

日期 2017年5月20日（星期六）

時間 上午10:30 – 下午1:00

導師/講者 黃家玉姑娘（註冊社工）及經歷多次復發的過來人

對象/名額 癌症患者或家屬（名額30位）

紓緩失眠工作坊

TSW-17-018

講解失眠成因及紓緩方法，介紹睡眠衛生及中西處理眠的方法，並透過靜觀呼吸、穴位按摩及意象鬆弛法，協助參加者進入身心鬆弛狀態，紓緩失眠情況。

日期 2017年5月9日（星期二）

時間 下午2:30 – 4:30

導師/講者 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症患者及家屬（名額20位）

了解潛意識的奧秘： 自我催眠與紓緩失眠

TSW-17-019

1. 介紹甚麼是催眠，學習自我催眠的原則與方法。
2. 運用自我催眠紓緩失眠。

日期 2017年6月8日及15日（逢星期四，共2節）

時間 上午10:00 – 中午12:00

導師/講者 伍毅寧先生（註冊社工）

對象/名額 癌症患者（名額20位）

「戲劇悟人生」戲劇治療進階小組

TSW-17-020

用戲劇手法，協助參加者表達內心世界，適應患癌後角色的轉變及擴闊面對困難的選擇。

日期 2017年6月14日至8月2日（逢星期三，共8節）

時間 上午11:00 – 下午1:00

導師/講者 陳凌軒小姐（美國註冊戲劇治療師）

對象/名額 癌症患者（名額12位）

- 備註**
1. 參加者須曾參加「戲劇悟人生」戲劇治療小組。
 2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

午間潤心田 — 現場豎琴音樂分享會

TSW-17-021

忙忙碌碌，你願意給自己半天假，讓音樂滋潤心靈嗎？一群熱心的基督徒義工，為你現場演奏豎琴輕音樂，在溫柔悅耳的樂韻中放輕鬆，並有社工帶領，進一步傾聽自己內在的聲音。分享會末你更可親身體驗彈奏豎琴。

日期 2017年6月24日（星期六）

時間 上午11:00 – 下午1:00

導師/講者 豎琴夢天使義工團、曾妙華姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症患者及家屬（名額20位）

- 備註**
- 由於名額有限，首次參加此活動者優先。所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

與藝術重聚

TSW-17-091

藝術創作能協助癌症患者以非言語方法去表達自己。在這個每季一聚的平台，快來與一眾熱愛藝術的同行者共聚，再次與心靈對話，重燃自愈力量，重溫接觸顏料色紙時的喜悅、彈奏樂器時的平靜，或舞動身體時的滿足感。

日期	2017年6月23日（星期五）
時間	下午2:30 – 5:00
導師/講者	曾妙華姑娘（註冊社工）
對象/名額	曾於癌協完成任何以藝術媒介進行之活動的癌症患者（名額12位）

肺癌患者「抗癌鬥士課程」

WTS-17-027

這是全港首個為肺癌患者及其家人照顧者而設的「抗癌鬥士課程」，提供面對面的心理支援。8節的課程會促進患者及家屬照顧者之間的互動，並幫助兩者發展正面思維，從而舒緩他們的壓力。課程中亦會分享有關健康資訊以扶助治療。

日期	2017年4月29日至6月17日（逢星期六，共8節）
時間	上午9:30 – 中午12:30
導師/講者	癌症基金會社工及香港大學研究團隊
對象/名額	年滿21歲以上的肺癌患者及一位家人照顧者（名額40對，患者及家人必須同時出席）

備註	1. 活動可即時報名，歡迎致電任何一間癌協中心。 2. 參加者須操流利廣東話及能夠閱讀中文。 3. 活動與香港大學社會工作及社會行政學系合辦，並會進行小組實效評估。 4. 參加者可按自己意願選擇參與<u>一班(平日班)</u>或<u>二班(週末班)</u>的優先次序（待定）。 5. 小組分別於黃大仙癌協中心或香港大學進行。 6. 所有參加者先列作後備，工作人員將稍後聯絡參加者，以評估是否合適參加此活動，及確定上課日期、時間及地點。
----	--



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

抗癌鬥士初班 — 身心康復課程（第12屆）

TSW-17-022

患上癌症之後，生活起了變化。小組會協助參加者了解身心靈健康的重要性，學習健康生活模式，從而建立自信心去面對癌症，儘快踏上康復路。

日期	2017年6月29日至8月10日（逢星期四，共7節）
時間	下午2:30 – 5:00
導師/講者	吳麗霞姑娘（註冊社工）
對象/名額	患癌不足兩年的人士（名額12位）

鬥士心靈月聚

透過月聚，讓曾參與抗癌鬥士之學員，加深彼此認識。活動中會一起回顧走過的日子，紀念已故的好友，釋出心裡憂慮，展望更理想明天。

日期	2017年4月5日（星期三）	TSW-17-023
	2017年5月10日（星期三）	TSW-17-024
	2017年6月1日（星期三）	TSW-17-025
時間	上午10:00 – 11:00	
導師/講者	曾妙華姑娘（註冊社工）	
對象/名額	曾參加天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員（名額10位）	

「凝聚力量 勇往直前」 抗癌鬥士全體退修日2017

TSW-17-026

轉眼間，天水圍癌協「抗癌鬥士班」已有超過百名畢業生。我們誠邀第1至11屆的畢業學員參加退修日，聚首一堂，享受郊遊樂趣。參加者更可從聚會增進感情，訓練團隊精神，共同建造更團結的支援平台，繼續發揮抗癌鬥士精神！

日期	2017年4月26日（星期三）
時間	上午9:30（集合）– 下午5:00
地點	待定
導師/講者	曾妙華姑娘（註冊社工）、 吳麗霞姑娘（註冊社工）
對象/名額	天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員（名額50位）
備註	1. 活動包括來回陸路交通，午膳請自理。 2. 入選者將於4月12日前收到通知，並須於活動前兩個星期內親身到本中心繳交港幣\$100現金作按金。未能出席者，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會作慈善用途，恕不退回。

前路無阻： 前列腺癌互助交流聚會

TSW-17-027

康復者互相分享抗癌經驗，彼此交流治療及康復心得，並分享前列腺癌治療的最新資訊，從而互相支持，令大家更有信心面對前路。

日期	2017年4月25日（星期二）
時間	下午3:00 – 5:00
導師/講者	盧紹熙先生（註冊社工）
對象/名額	前列腺癌症患者及家屬（名額20位）

婦科癌互助交流聚會

TSW-17-030

治療前後，婦科癌姊妹都會面對有關健康、身心、與伴侶及家人關係等方面的煩惱和疑問。聚會提供平台讓同路人相聚分享，互相打氣，增加抗癌的信心。

日期	2017年6月22日（星期四）
時間	上午10:30 – 下午12:30
導師/講者	吳麗霞姑娘（註冊社工）
對象/名額	婦科癌症如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者（名額20位）

前路無阻： 前列腺患者的中醫調理工作坊

TSW-17-028

由中醫師介紹如何處理治療副作用，以及前列腺癌患者的飲食調理。

日期	2017年5月13日（星期六）
時間	下午3:00 – 5:30
導師/講者	李天嵐中醫師（東華三院）
對象/名額	前列腺癌患者及家屬（名額25位）

腸癌互助交流聚會

TSW-17-031

透過交流聚會，讓同路人及社工分享經驗、最新資訊、治療期間飲食營養和治療後副作用等，令腸癌患者及家屬更有信心面對前路。

日期	2017年5月5日（星期五）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	吳麗霞姑娘（註冊社工）及朋輩義工
對象/名額	腸癌患者及家屬（名額20位）

婦科癌新症適應工作坊

TSW-17-029

聚集各婦科癌姊妹，與護士和社工一起分享治療、護理、飲食貼士、兩性關係等患病後所帶來的適應問題，互相扶持，互相激勵共同勇敢走過抗癌路。

日期	2017年5月25日（星期四）
時間	上午10:30 – 下午12:30
導師/講者	李穎顏姑娘（註冊護士）、 吳麗霞姑娘（註冊社工）
對象/名額	2015年或以後確診或復發的婦科癌症患者（如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者） （名額20位）

「腸癌治療與復發」講座

TSW-17-032

由外科專科醫生講解目前腸癌治療的情況和復發處理。輕鬆地與醫生暢談，以增加對腸癌的認識。

日期	2017年6月1日（星期四）
時間	下午2:00 – 3:00
導師/講者	鍾志超醫生（外科專科醫生）
對象/名額	腸癌患者及家屬（名額30位）
備註	若活動尚有餘位，歡迎即場報名。

肺癌患者的中醫調理工作坊

TSW-17-033

癌症患者接受治療後，可能會出現噁心、嘔吐、厭食、腹瀉、便秘、血細胞下降、口腔潰瘍、神經毒性、心肝腎毒性等副作用，影響生活質素。本講座將邀請中醫師詳細介紹如何處理副作用，以及肺癌患者的飲食調理。

日期 2017年4月29日（星期六）

時間 下午3:00 – 5:30

導師/講者 張綺敏中醫師（東華三院）

對象/名額 肺癌患者及家屬（名額50位）

鼻咽癌/頭頸癌互助交流會

TSW-17-036

鼻咽癌和頭頸癌患者面對治療後遺症，生活跟從前再不一樣。在這個聚會中，不妨一邊品嚐茶點，一邊與社工和同路人交流，學習調適生活，與後遺症共存，發掘新生活的無限可能性。

日期 2017年4月19日及6月14日（逢星期三，共2節）

時間 上午10:30 – 下午12:30

導師/講者 黃家玉姑娘（註冊社工）及過來人義工

對象/名額 鼻咽癌/頭頸癌（包括舌癌、口腔癌、甲狀腺癌、口水腺癌）患者及家屬（名額20位）

肺癌適應工作坊

TSW-17-034

由註冊護士介紹主流肺癌治療方案及護理常識，亦會邀請過來人分享復康經驗，讓新症及舊症患者均可了解及選取適合自己的復康之道。

日期 2017年6月2日（星期五）

時間 上午10:00 – 中午12:00

導師/講者 李穎顏姑娘（註冊護士）及
盧紹熙先生（註冊社工）

對象/名額 肺癌患者及家屬（名額25位）

「口腔護『你』」講座

TSW-17-037

鼻咽癌及頭頸癌患者在治療前後均需注意口腔衛生，減低因口腔疾病影響說話及進食的風險。我們特別邀請口腔頰面外科專科醫生分享治療前後口腔護理及牙齒保健的注意要點，幫助患者維持生活質素。

日期 2017年6月29日（星期四）

時間 下午2:30 – 4:00

導師/講者 梁耀殷醫生（口腔頰面外科專科醫生）

對象/名額 鼻咽癌/頭頸癌（包括舌癌、口腔癌、甲狀腺癌、口水腺癌）患者及家屬優先（名額35位）

乳癌患者互助交流月會

TSW-17-035

乳癌患者透過共聚，與同路人互助支持，交流康復心得及女人經，學習如何調適心情，從而令自己活得更有自信。

日期 2017年4月20日及6月8日（逢星期四，共2節）

時間 下午2:30 – 4:30

導師/講者 黃家玉姑娘（註冊社工）及過來人義工

對象/名額 2016年或以後乳癌患者（名額20位）

香薰治療： 鼻咽癌/頭頸癌患者按摩班

TSW-17-038

學習善用香薰和按摩技巧，紓緩鼻咽癌/頭頸癌患者在治療後面對的肌肉硬化問題，好好愛惜自己的身體。

日期 2017年5月6日至27日（逢星期六，共4節）

時間 下午2:30 – 4:30

導師/講者 陳詠詩小姐（香薰治療師）

對象/名額 鼻咽癌/頭頸癌（包括舌癌、口腔癌、甲狀腺癌、口水腺癌）患者（名額10位）

備註 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

醫護服務

若患者因治療的疑問而憂心忡忡，歡迎親臨癌協尋求護理諮詢服務，取得治療前後自我照顧的建議。中心每逢星期三上午均有護士提供護理諮詢服務，歡迎致電本中心或預約面見。我們亦會提供各種癌症專題講座和復康小組，希望為你提供更多最新癌症資訊及護理支援，共渡癌關！

專業護士諮詢服務

日期	逢星期三
時間	上午9:00 – 下午1:00
對象/名額	癌症患者及家屬
備註	歡迎致電3919 7070作電話諮詢或預約面談

醫時鬆一鬆

與醫生及護士輕鬆地一起午間小聚，淺談健康資訊。

日期	2017年4月11日（星期二）	TSW-17-039
	2017年6月19日（星期一）	TSW-17-040
時間	下午2:00 – 3:00	
導師/講者	張國威醫生及李穎顏姑娘	
對象/名額	癌症患者及家屬（名額25位）	
備註	若活動尚有餘位，歡迎即場報名。	

認識上肢淋巴水腫及預防運動

TSW-17-041

接受乳房手術的乳癌患者，若淋巴腺同時被切除，日後有機會出現上肢淋巴水腫，此研習坊教導參加者學習預防淋巴水腫和自我照顧的貼士。

日期	2017年5月16日（星期二）
時間	下午2:30 – 4:00
導師/講者	李穎顏姑娘（註冊護士）
對象/名額	癌症患者及家屬（名額40位）

認識大腸癌篩查及大腸鏡檢查步驟講座

TSW-17-042

此講座將帶領參加者認識大腸癌篩查，鼓勵沒有症狀的人士進行檢測，從而找出患病或有較高風險患病的人士，以便及早醫治和提高治療成效。講座內容包括大腸鏡檢查預備及步驟，同時介紹政府推行的「大腸癌篩查先導計劃」詳情。

日期	2017年5月10日（星期三）
時間	下午2:30 – 4:00
導師/講者	李穎顏姑娘（註冊護士）
對象/名額	癌症患者及家屬（名額40位）

身心伸展訓練班

TSW-17-043

協助學員了解自己的身體結構與功能，進而增加關節的空間及活動度，並進一步提升核心支持的適能狀況。透過運動課程，增進各關節的空間及各部位的關連性，促進全身體的流動循環，藉此改善生活質素。

日期	2017年4月13日至6月15日（逢星期四，共10節）	
時間	下午3:30 – 5:00	
導師/講者	認證講師（中國香港體適能總會）	
對象/名額	癌症患者（名額20位）	
備註	報名者會先被列作後備，由註冊護士作評估後，再決定是否適合參與。	



相片由彩虹會青少年拍攝

營養諮詢服務

註冊營養師主要為有需要的患者提供營養治療和飲食上的諮詢，幫助改善患者的營養及健康。如你希望預約，歡迎登記成為癌協中心服務使用者，再由中心社工或護士作出初步評估，才會轉介至營養師。

註冊營養師諮詢服務

透過與註冊營養師傾談，釋除對癌症飲食的疑慮，以及通過個人化的飲食諮詢，了解自己於不同抗癌階段所需的營養攝取及飲食策略。

日期	逢星期二
時間	上午9:30 – 下午12:30
對象/名額	癌症患者及照顧者
查詢	歡迎致電熱線查詢或預約會談。

蛋白質對癌症治療的重要性

TSW-17-044

蛋白質能促進傷口組織的再生與修補，亦是建構身體（包括免疫系統）的重要物質，因此攝取足夠蛋白質對癌症治療及身體的復原非常重要。本講座將講解蛋白質的食物來源及建議攝取量，同時亦為患者釋除蛋白質食物的誤解。

日期	2017年4月18日（星期二）
時間	下午2:30 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）
對象/名額	確診兩年內的癌症患者及照顧者（名額30位）

體重管理減低婦科癌症的復發風險

TSW-17-045

大量研究指出，肥胖會增加婦科癌症復發的風險，然而部分婦科癌症治療卻會令體重上升，患者該如何對策？此講座將介紹健康飲食貼士，幫助患者管理體重。

日期	2017年6月13日（星期二）
時間	下午2:30 – 4:00
導師/講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）
對象/名額	婦科癌症康復者及照顧者（名額30位）

復康服務

多元化的復康課程可以大大提高癌症患者的生活質素，健體運動、瑜伽及冥想課程有助改善身體健康及紓緩疲乏等症狀，而復康小組可以讓參加者親身體驗不同的減壓活動、細味生活情趣、享受當中的成果。參加者之間從中亦能互相關懷及勉勵，得到同路人的情緒支援，增強逆境智慧。

請注意：為更有效善用活動資源及處理輪候問題，中心現規定每位服務使用者每季最多只可報名參加四間癌協服務中心合共八項註明（*）復康服務活動，當中最多四項是正選，以及一項註有（#）的身心靈健康課程。

復康運動班溫馨提示：

1. 由於名額有限，初次參加本中心舉辦的復康運動班可獲優先考慮。
2. 參加者務必準時出席每節復康運動班。
3. 參加者需穿著輕便運動服、波鞋或平底布鞋上課。
4. 如復康運動班設有重溫班，本季參加者若出席率達八成以上，無須報名已可直接參與該活動之重溫班。
5. 為了讓復康運動班參加者更掌握各類運動的復康效用及了解自身治療後的復康需要，本季八段錦班TSW-17-047、羽毛球初班TSW-17-051、智能氣功初班TSW-17-049及初級集體排舞TSW-17-053，參加者必須出席復康與體適能講座TSW-17-046。若未能出席，已報名之運動班的報名狀態將由正選轉作後備。

復康與體適能講座

TSW-17-046

運動專家會講解不同種類的運動對復康的效用，以及運動處方如何提升體適能。參加者可了解療後的個人需要，從而針對揀選適合的運動，並建議訂立個人運動習慣，增加運動效能。

日期	2017年4月1日（星期六）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	何昌恒先生（香港浸會大學康樂及體育系講師）
對象/名額	本季八段錦班TSW-17-047、羽毛球初班TSW-17-051、智能氣功初班TSW-17-049及初級集體排舞TSW-17-053（名額60位，當中包括10位名額供非上述四項運動班學員參加）

備註

1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。
2. 過往因參與復康運動班而曾經出席上述講座的學員可以豁免出席。
3. 若已報名參加上述四項運動班請務必出席講座，成功出席者方符合資格繼續參與已報讀之復康運動班。
4. 若未能出席講座者，則已報名之運動班名額將由正選轉作後備。

八段錦班 *

TSW-17-047

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統的功能，增強細胞免疫力功能和機體抗衰老能力，改善心理健康，並提高上下肢力量、關節靈活性和平衡力。

日期	2017年5月9日至6月6日 (逢星期二、四，5月30日暫停一節，共8節)
時間	下午1:00 – 2:00 (星期二) 下午1:45 – 2:45 (星期四)
導師/講者	梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師)
對象/名額	癌症患者 (名額20位；2016年或以後患者15位，2015年或以前患者5位)
備註	1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。 2. 參加者已自動報讀復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。

八段錦重溫班

TSW-17-048

學員可透過集體練習，一同溫故知新；導師亦會從旁指導，糾正招式及交流研習心得。

日期	2017年6月13日 (星期二)
時間	下午1:00 – 2:00
導師/講者	梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師)
對象/名額	癌症患者 (名額20位；曾參與本中心八段錦班的學員，包括本季八段錦班學員)
備註	1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。 2. 由於名額有限，參加者會先列作後備，曾修習本中心八段錦班 (出席率達八成以上) 的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

智能氣功初班 *

TSW-17-049

「捧氣貫頂法」是智能氣功的第一步功。動作簡單易學，練習時間及地點不拘。通過動作的開合和意念導引的配合，引動內氣外放，外氣內收。從而強化身體機能，增強免疫力及自癒力，達到強身的目的。

日期	2017年5月23日至6月22日 (逢星期二、四，5月30日暫停一節，共9節)
時間	上午9:15 – 11:15
導師/講者	蘇名輝師傅 (資深智能氣功導師)
對象/名額	癌症患者 (名額20位；2016年或以後患者15位，2015年或以前患者5位)
備註	1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。 2. 參加者已自動報讀復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。

智能氣功重溫班

TSW-17-050

學員可透過一起練習，溫故知新；導師亦會從旁指導，糾正學習的招式及交流研習心得。

日期	2017年6月27日 (星期二)
時間	上午9:15 – 11:15
導師/講者	蘇名輝師傅 (資深智能氣功導師)
對象/名額	癌症患者 (名額20位；曾參與本中心舉辦智能氣功初班的學員，已包括本季智能氣功初班學員)
備註	1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。 2. 由於名額有限，參加者會先列作後備，曾修習本中心智能氣功班 (出席率達八成以上) 的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。

羽毛球初班 *

TSW-17-051

羽毛球運動適合男女老幼，運動量可根據個人年齡、體質和運動水平而調整，可改善體質和令人放鬆心情。

日期 2017年4月25日至6月20日（逢星期二，5月2日及5月30日暫停兩節，共7節）

時間 上午10:00 – 中午12:00

地點 屏山天水圍體育館羽毛球場主場
天水圍聚星路一號（港鐵西鐵線天水圍站C出口）

導師/講者 羽道會資深導師

對象/名額 完成治療的癌症患者（名額15位）

備註

1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。參加者需經評估以確定是否適合參加。
2. 參加者已自動報讀復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。
3. 由於名額有限，所有參加者會先列後備處理，曾參與上季羽毛球初班TSW-16-622，而出席率達八成以上者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。
4. 此課程不建議曾切除淋巴乳腺的患者參加；若乳腺癌患者有興趣報名此課程，需經本中心註冊護士評估後才決定其入選資格。
5. 參加者需自備羽毛球拍、穿著輕便衣服及生膠底波鞋。

頸肩肌筋勞損經穴檢查 *

TSW-17-052

透過檢查，讓參加者了解自己頸肩肌筋勞損的程度，並學習基本經穴通衡療法，改善頸肩問題。

日期 2017年6月22日（星期四）

時間 下午2:30 – 4:00

導師/講者 香港健康協會導師

對象/名額 癌症患者（名額15位；2016年或以後患者10位，2015年或以前患者5位）

備註 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。

初級集體排舞 *

TSW-17-053

輕鬆靈活的教授手法，配合悅耳的音樂和簡單的集體舞步，鍛鍊手腳協調及方向感，更可達至強身健體及減壓的功效，有助減低骨質疏鬆的風險。

日期 2017年5月8日至6月26日（逢星期一，共8節）

時間 下午2:00 – 3:30

導師/講者 李秀蘭女士
(香港西方舞蹈總會西方排舞認可導師)

對象/名額 癌症患者（名額20位）

備註

1. 請參閱第12頁復康運動班溫馨提示。參加者已自動報讀復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。
2. 由於名額有限，參加者先列作後備，凡於2016年7月後初次參與此活動者可獲優先考慮。入選會於開班前作個別通知。
3. 參加者無須具備任何舞蹈經驗或技巧，請穿著輕鬆服飾出席。

自製天然防曬液 *

TSW-17-054

皮膚長時間接觸紫外線，長遠會令皮膚鬆弛和老化，引致皺紋、色素不均勻、雀斑等問題，嚴重更可導致皮膚癌。歡迎你一起來製作無添加防曬液，為仲夏做好防曬功夫。

日期 2017年5月22日（星期一）

時間 下午2:30 – 4:00

導師/講者 林馨小姐（活動導師）

對象/名額 癌症患者（名額25位；2016年或以後患者16位，2015年或以前患者9位）

備註 由於名額有限，初次參加此工作坊的參加者可獲優先考慮。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

天然自製消炎牙膏、牙粉 *

TSW-17-055

此活動將帶領參加者學習自製天然消炎牙膏及牙粉，適合崇尚自然的參加者。

日期	2017年6月15日（星期四）
時間	下午2:30 – 4:00
導師/講者	余麗美女士（活動導師）
對象/名額	完成治療的癌症患者或家屬，男女皆宜（名額20位；2016年或以後患者10位，2015年或以前患者10位）
備註	- 參加者須自備盛載牙膏、牙粉之有蓋圓形保鮮盒兩個（約湯碗大小）。 - 由於名額有限，初次參加者此活動者可獲優先考慮。

天然染髮劑工作坊

TSW-17-056

講解及學習如何自製簡單的自然染髮劑，減少使用化學物質，以天然素材為自己打扮一番。染髮過程將於工作坊後自行回家進行。

日期	2017年6月20日（星期二）
時間	上午10:30 – 中午12:00
導師/講者	蘇潤玲女士（活動導師）
對象/名額	完成治療的癌症患者或家屬，男女皆宜（名額20位）
備註	- 由於名額有限，初次參加此活動者可獲優先考慮。 - 此天然染髮劑適用於染白頭髮。

「書」「法」人生初班 *

TSW-17-057

導師指導深入欣賞書法的藝術，更可親身體驗書法活動，陶冶性情，同時抒發內心感受。

日期	2017年5月8日至6月26日（逢星期一，共8節）
時間	上午10:00 – 11:30
導師/講者	李清緒先生（書法導師）
對象/名額	癌症患者，男女皆宜（名額16位）
備註	- 活動將提供書法練習所需的基本物資。 - 初次參加此工作坊的參加者可獲優先考慮。

「相連」學會攝影活動（一）

TSW-17-058

「相連」學會由一班參與攝影治療小組的會友自務組織而成，深信攝影不只限於技巧，更講求拍攝者怎樣演繹、理解和感受相片背後的故事。現誠邀喜歡攝影的癌協會員一起同行同拍同分享，透過攝影和相片連繫生命，分享彼此精彩人生！

日期	2017年6月3日（星期六）
時間	上午9:30 – 下午2:00
地點	美孚嶺南之風及饒宗頤文化館
集合及解散	港鐵美孚站
導師/講者	周綺汶姑娘 / Annie Pun（攝影愛好者）
對象/名額	癌症康復者或患者（名額20位，相連學會會員優先）
備註	- 參加者需自備相機或具拍攝功能之手機。 - 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。



中醫與抗癌（一） — 中醫飲食調理與保健

TSW-17-059

中醫學角度講述癌症患者於治療期間的保健養生之道，中醫師分享一些保健食療供患者及家人作調理，讓參加者了解抗癌食療的法則，增強身體抵抗力。

日期 2017年4月28日（星期五）

時間 下午3:30 – 5:00

導師/講者 博愛醫院 - 香港中文大學中醫臨床教研中心
- 註冊中醫師

對象/名額 癌症患者及家屬（名額50位；2016年或以後患者30位/ 2015年或以前患者10位/家屬10位）

備註 若活動尚有餘位，歡迎即場報名。

中醫與抗癌（二） — 五臟養生有法

TSW-17-060

此講座讓參加者了解癌症與五臟養生的相互關係，分享如何運用中醫藥膳食療幫助改善體質，以及康復後飲食上需要注意的事項，從而提升患者的免疫力。

日期 2017年6月27日（星期二）

時間 下午2:30 – 4:00

導師/講者 朱國棟註冊中醫師（香港健康協會）

對象/名額 癌症患者及家屬（名額50位；2016年或以後患者30位/ 2015年或以前患者10位/家屬10位）

備註 若活動尚有餘位，歡迎即場報名。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

靚湯加油站

TSW-17-061

誠邀曾參與湯水小組的參加者或愛入廚的有心人，炮製靚湯贈予會友，將美味和愛心傳遞給同路人。參加者會分組自選湯水，並於中心內製作，然後將湯水贈予到訪的會友分享。

內容/日期 活動簡介及分組

2017年4月13日（星期四）

第一組行動日

2017年4月25日（星期二）

第二組行動日

2017年5月25日（星期四）

第三組行動日

2017年6月13日（星期二）

時間 下午2:30 – 4:00

導師/講者 陳依琪姑娘

對象/名額 過往曾參加煲湯小組的參加者（名額7位）及
2016年或以後患者（名額8位）

備註 鼓勵參加者先報讀中醫與抗癌（一）— 中醫
飲食調理與保健TSW-17-059

「營」廚「煮」理 — 有營café *

TSW-17-062

導師示範及帶領下一起製作健康小食，並講解不同食物的營養及烹調方法。

日期 2017年5月6日及5月20日（逢星期六，共2節）

時間 上午10:30 – 中午12:00

導師/講者 鄭佩詩小姐及高韻姿小姐（活動導師）

對象/名額 癌症患者（名額20位；2017年或以後患者13位 /
2016年或以前患者7位）

備註 由於名額有限，過往曾參加此工作坊的參加者
將不獲考慮。

關懷行動義剪日

不少患者均擔心脫髮問題影響儀容，亦對頭髮護理充滿疑問。義剪日將由剪髮服務義工團隊，為本中心有剪髮需要的會友修剪簡單髮型，增添自信。

日期	四月班： 2017年4月21日（星期五）	TSW-17-063
	六月班： 2017年6月14日（星期三）	TSW-17-064
時間	下午2:00 – 4:30	
對象/名額	癌症患者（名額15位）及家屬（名額5位），男女皆宜	
備註	1. 由於名額有限，初次參加此活動者可獲優先考慮。 2. 將安排參加者分時段進行，負責職員會另行通知剪髮時段。 3. 為方便剪髮造型，請參加者先自行在家中清洗頭髮。	



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

D.I.Y.手作展藝天地 *

集結一眾喜愛創作的朋友，在導師帶領下一同製作出別出心裁的小手作，以輕鬆的步伐享受製作過程和手作帶來的歡愉，讓心靈得著滿足。獨一無二的製成品更可送贈予摯愛，傳遞祝福。

主題	A班：蝶古巴特拼貼藝術篇	TSW-17-065
日期	2017年4月5日及4月12日（逢星期三，共2節）	
時間	上午10:30 – 中午12:00	
導師/講者	陳依琪姑娘	
對象/名額	癌症患者及家屬（名額15位）	
備註	過往從未參加此工作坊的參加者將獲優先考慮。	
主題	B班：立體捲紙花擺設	TSW-17-066
日期	2017年6月10日及6月24日（逢星期六，共2節）	
時間	上午10:00 – 中午12:00	
導師/講者	湯蕙瑜小姐（活動導師）	
對象/名額	癌症患者及家屬（名額10位）	
備註	過往曾參加捲紙花班的參加者將獲優先考慮。	
主題	C班：串珠技巧進階	TSW-17-067
日期	2017年4月10日及5月15日（逢星期一，共2節）	
時間	上午10:30 – 中午12:00	
導師/講者	林愛珍女士、吳金妹女士、劉美真女士（活動導師）	
對象/名額	癌症患者及家屬（名額15位）	
備註	曾與本中心參加串珠初班的參加者將獲優先考慮。	

生活點子花藝體驗工作坊

TSW-17-068

本季以花卉作主題，導師將與大家一同製作不同的花藝品，創作過程輕鬆寫意；並由社工帶領參加者進一步認識自己，提升心靈健康。

日期	2017年5月26日及6月16日（逢星期五，共2節）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	陳依琪姑娘及曾妙華姑娘（註冊社工）
對象/名額	癌症患者（名額15位）
備註	- 曾出席本季「DIY手作展藝天地」A、B或C班的參加者將列作優先。工作人員將核實身份後，再通知是否入選。 - 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

植物拓印手巾仔

TSW-17-069

植物有天然色素，透過拓印的技巧，將植物獨有形態印在手巾仔上，既可展現植物色彩及形狀，又可製作一條獨一無二的手巾仔。

日期	2017年4月3日（星期一）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	曾海燕小姐（活動導師）
對象/名額	癌症患者（名額25位；2017年或以後患者15位 / 2016年或以前患者10位）
備註	由於名額有限，初次參加此工作坊的參加者可獲優先考慮。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

自製芝麻包 *

TSW-17-070

以最簡單的材料製作麵包，讓大家在家中也可輕鬆炮製出既健康又價廉物美的麵包。

日期	2017年5月8日（星期一）
時間	下午2:00 – 5:00
導師/講者	余麗美女士（活動導師）
對象/名額	癌症患者（名額10位）
備註	- 請參加者自備餐盒或膠袋。 - 由於名額有限，曾參加此課程者將不獲考慮。

友共聚感恩派對 *

TSW-17-071

誠邀你與家人一起共聚感恩派對，在歡笑中分享美食，投入輕鬆遊戲，共聚愉快的一天。

日期	2017年4月10日（星期一）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	陳依琪姑娘及活動義工
對象/名額	癌症患者（名額40位，2017年以後癌症患者15位 / 2016年或以前癌症患者15位 / 家屬10位）

小手作交流會（4月至6月）（活動無須報名）

誠邀喜歡製作小手作如串珠、編織、手工藝的你，一起交流心得及分享製作小手作的樂趣。活動形式輕鬆隨意，無須報名，歡迎於指定時間到訪中心大堂。

日期	2017年4月12日及26日 2017年5月10日及24日 2017年6月14日及28日 （每月第二及第四個星期三）
時間	下午2:00 – 4:30
導師/講者	吳金妹女士及劉美真女士（活動導師）
對象/名額	癌症患者及家屬

身心靈健康服務

身心靈課程幫助我們放鬆情緒，化解煩惱，促進身、心、靈的健康與和諧。

身心靈網上課程

我們希望身心靈課程的網上教學影片，能夠幫助培養對身體和情緒的覺察能力，進而轉化身心，找到當下的和平。



網上課程系列包括：

- 傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®
- 療愈瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 八段錦和易筋棒
- 身體律動
- 復元瑜伽
- 普拉提斯
- 頌唱



歡迎瀏覽以下癌症基金會YouTube頻道：-
<https://www.youtube.com/c/hongkongcancerfundvideo>



注意事項：

- (1) 請於開課前10分鐘到達，所有課堂均將準時開課，遲到者不得進入。
- (2) 部分活動是為特定對象設計，若參加者資格不符，可能被取消報名。

體驗大自然療愈力一日工作坊

新

此活動報名日期為3月23日，
請致電癌協(葵涌) 3667 3232 報名

參加者可放鬆並靜心感受大自然，從靜坐與各種活動中培養覺知力，開啟我們對能量的感知以及與大自然的連結。在一天的體驗中，學習不同的技巧以幫助我們連接自然與回歸本我。

日期/ 集合詳情	工作坊 A： 2017年4月6日（星期四） 上午9:15於九龍公園體育館正門集合（港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口）	KCC-17-047
	工作坊 B： 2017年4月7日（星期五） 上午9:15於維多利亞公園噴水池廣場集合（港鐵銅鑼灣站E出口，近柏寧酒店與皇室堡）	KCC-17-048
	工作坊 C： 2017年4月8日（星期六，適合在職患者參加） 上午9:15於維多利亞公園噴水池廣場集合（港鐵銅鑼灣站E出口，近柏寧酒店與皇室堡）	KCC-17-049
時間	上午9:30 – 下午4:30	
導師	Ms. Claire Elouard（克萊兒·愛樂華女士）	
語言	英語，附以廣東話翻譯	
對象/名額	癌症患者（每個工作坊名額20位）	

- 備註**
1. 成功報名者請於3月29日前繳交港幣200元按金，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可親自到癌協(葵涌) 繳交按金或郵寄支票（抬頭：香港癌症基金會），請註明報名的工作坊名稱。郵寄地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
 2. 完成一日工作坊的學員，將全數退還按金。如未能出席整個工作坊，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
 3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習。
 4. 請穿著適合戶外運動的服裝與運動鞋、請自備地墊（坐地上用）、足夠的飲用水、雨具、防曬用品及防蚊液。
 5. 請自備不需加熱的午餐。
 6. 若因特別情況需要退出工作坊，請最少於開課前一星期與我們聯絡，以方便安排後備學員補替。
 7. 每人只能選報一個體驗大自然療愈力工作坊。

廚房醫學百科講座 — 癌協 (葵涌)

KCC-17-050

此活動報名日期為3月23日，
請致電癌協 (葵涌) 3667 3232 報名

新

美國有研究顯示，八成的癌症成因是可以預防的，其中癌症與飲食習慣是息息相關。本講座將由兩位專科醫生分享保持身心健康的飲食習慣，教大家均衡攝取身體所需營養，以及如何在家烹調簡單、美味又有營的食物。

日期	2017年4月12日 (星期三)
時間	下午2:00 – 5:00
講者	梁淑芳醫生 (健康及防癌學會主席、「廚房醫學」作者) 盧麗愛醫生 (香港註冊外科醫生、「我醫我素 — 健康素食小百科」作者)
對象/名額	癌症患者及家屬 (名額100位) (2015年或以後確診患者名額40位及家屬名額20位；2014年或以前確診患者，名額40位)
備註	1. 2015年或以後確診患者最多只可報名一位家屬偕同出席。 2. 成功報名者請提早於講座前10分鐘到達以安排座位，請勿早退。 3. 講座中備有健康小食，參加者請自備餐盒、杯與餐具。

初階瑜伽班 — 屏山天水圍體育館

TSW-17-072

透過柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

日期	2017年4月21日至6月23日 (逢星期五，共10節)
時間	下午3:40 – 5:00
導師	江錦媛女士
對象/名額	癌症患者 (名額45位)
地點	屏山天水圍體育館活動室 (大) 天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)



進階瑜伽班 — 屏山天水圍體育館

TSW-17-073

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

日期	2017年4月21日至6月23日 (逢星期五，共10節)
時間	下午2:10 – 3:30
導師	江錦媛女士
對象/名額	曾修習癌協瑜伽班六個月或以上之癌症患者 (名額45位)
地點	屏山天水圍體育館活動室 (大) 天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)

乳癌患者瑜伽班 — 屯門友愛

TSW-17-074

溫和的瑜伽練習對手術後的疼痛有紓緩作用，同時亦可預防或治療淋巴水腫。

日期	2017年4月19日至6月21日 (逢星期三，5月3日除外，共9節)
時間	上午11:15 – 下午12:45
導師	謝詠君女士
對象/名額	乳癌患者 (名額35位)
地點	友愛體育館活動室 (大) 屯門興安里3號 (毗鄰豐景園，鄰近輕鐵友愛站，步行約5分鐘)
備註	練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。

呼吸和瑜伽大休息基礎班

TSW-17-075

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

日期	2017年4月19日至6月21日 (逢星期三，5月3日除外，共9節)
時間	上午9:15 – 10:45
導師	江錦媛女士
對象/名額	癌症患者 (名額25位)
備註	只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。

愛笑瑜伽

TSW-17-076

大笑令人即時身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過簡單輕鬆的四肢動作，促進血液循環和出汗排毒，而大力拍掌刺激經絡，亦能達到強化五臟六腑的功能。

日期 2017年4月24日至6月19日（逢星期一，5月1日除外，共8節）

時間 上午11:00 – 11:45

導師 余狄夫先生

對象/名額 癌症康復者 - 必須完成手術或治療六個月後或以上才適合參加。(名額45位)

備註 課程**不適合**有嚴重心臟病和高血壓患者參加。



椅子瑜伽工作坊

新

TSW-17-078

以坐椅為輔助工具的瑜伽，為不方便坐在地板上的患者而設計。除了可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，也可以帶來心靈的平和。

日期 2017年5月5日至26日（逢星期五，共4節）

時間 上午9:15 – 10:45

導師 江錦媛女士

對象/名額 癌症患者 (名額25位，特別適合不方便坐在地板上的患者參加)



Yin瑜伽工作坊

TSW-17-077

透過被動的形式來完成瑜伽動作，通過深長的伸展來探索身體潛在的能量。

日期 2017年4月11日至25日（逢星期二，共3節）

時間 上午9:15 – 10:45

導師 謝沚君女士

對象/名額 癌症患者 (名額25位)

瑜伽工作坊 — 關節與腺體
— 屏山天水圍體育館

TSW-17-079

健康關節能強健骨骼，當中囊裡的滑液有潤滑作用保護骨骼末端，不受相鄰骨頭和軟骨所衝擊。透過瑜伽體位法，可增強自我調整能力，而練習除了為關節提供所需能量、增進其靈活性和力度，同時可刺激身體重要的腺體，加速新陳代謝和內分泌。

日期 2017年4月7日（星期五）

時間 下午2:15 – 3:45

導師 梁清薇女士

對象/名額 癌症患者 (名額50位)

地點 屏山天水圍體育館活動室（大）
天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)

瑜伽入門工作坊 新 (周六課程，適合在職患者參加)

TSW-17-080

透過瑜伽式子，認識瑜伽的基本原則，培養自我覺察能力。

日期	2017年6月3日至24日（逢星期六，共4節）
時間	上午9:15 - 10:45
導師	黃波女士
對象/名額	癌症患者 (名額18位) – 適合初學者及希望改善體位者參加

瑜伽錦囊一日工作坊 新 (周六課程，適合在職患者參加)

TSW-17-081

「瑜伽錦囊」用一套完整及簡易的方法，幫助參加者提升身心靈健康。我們將一起探索不同的瑜伽法，包括體位、呼吸及調息法、瑜伽大休息等，讓我們在專注的練習中，把瑜伽的態度和紀律帶入日常生活中。

日期	2017年4月22日（星期六）
時間	上午10:00 - 下午5:00
導師	黃素雲女士
對象/名額	癌症患者 (名額25位)
備註	請自備不須加熱的簡便午餐。



陳式太極簡易11式 — 朗屏

TSW-17-082

太極拳運動剛柔相濟，具強身健體及養生的效用。本課程由教學經驗豐富教練提供指導「陳式太極簡易11式」，為學員日後學習更完整的陳式太極拳套路，建立更良好的基礎。

日期	2017年4月20日至6月22日（逢星期四，共10節）
時間	上午10:15 - 11:45
導師	陳惠英女士
對象/名額	癌症患者 (名額30位)
地點	朗屏體育館活動室（大） 元朗朗屏邨朗屏商場2樓202號（港鐵西鐵線朗屏站B2出口，步行約5分鐘，朗屏商場2樓大快活旁）

- 備註**
1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
 2. 只能選報一個太極班。



增強免疫力飲食秘訣講座 新

TSW-17-083

此講座將介紹增強免疫力的食物，並與參加者分享健康餐單。

日期	2017年5月19日（星期五）
時間	上午11:30 - 下午12:30
講者	黃曉晴女士（營養學家）
對象/名額	癌症患者 (名額36位 - 2015年或以後確診患者名額24位；2014年或以前確診患者名額12位)
備註	請提早於講座前10分鐘到達以安排座位，請勿早退。

蔬食Mandala工作坊

新

TSW-17-084

導師將引領學員於靜心的狀態下，深入感受有機食材並創作獨有的能量Mandala，重新喚醒自身與大自然的親密關係。

日期 2017年5月24日（星期三）

時間 下午3:00 – 4:30

導師 鄭美珍女士

對象/名額 癌症患者 (名額22位)



其他推薦活動

課程	編號	詳情請參閱以下癌症通訊
靜坐工作坊	KCC-17-058	蔡涌
頌唱工作坊	KCC-17-059	
平甩氣功工作坊 (新) (周六課程，適合在職患者參加)	KCC-17-067	
銅鑼聲音療愈工作坊	KCC-17-062 – 064	
Eat Wise智營烹飪工作坊系列 (新)	KCC-17-078 – 086	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®工作坊	KCC-17-074	黃大仙
吃出生命力 — 健康素食講座系列 (晚間課程，適合在職患者參加) (新)	WTS-17-089 – 092	

協航者義工服務

為達致社區關懷，我們由康復者、家屬、專業人士及社區人士參與組成的協航者義工團隊，在中心、醫院、社區、甚至患者家中提供一系列的支援服務，希望能共同努力改善癌症患者的生活。

抗癌路上不孤單 — 患者關懷專線

患病或許改變了你的健康，從而令生活、工作、家庭和人生有所轉變，箇中甘苦，相信和你有同樣經歷的同路人亦有共鳴。患者關懷專線由一班受培訓之同路人義工主動聯絡新登記的患者，藉著他們自身患病經歷，和患者分享經驗和醫療資訊，體恤、安慰和聆聽他們內心世界，讓抗癌路上不孤單。

日期 2017年4月至6月

時間 按服務需要而定

導師/講者 關懷熱線義工及黃家玉姑娘（註冊社工）

對象/名額 每月新登記之患者

備註 新會友如有需要，歡迎致電中心與負責社工聯絡。

知己知彼，溝通有妙法

TSW-17-085

本工作坊透過性格透視®性格分析工具，配合輕鬆互動的體驗活動，幫助義工認識自己與別人不同的格性、價值觀、興趣、內在需要，以及與不同的人接觸可能出現的衝突，一同探討解決方法，使大家提供服務時更得心應手。

日期 2017年5月9日及16日（逢星期二，共2節）

時間 上午9:30 – 下午1:00

導師/講者 黃家玉姑娘（註冊社工）

對象/名額 天水圍癌協協航者義工 (名額20位)

備註
1. 首次參加此工作坊者可獲優先考慮。
2. 所有參加者會先列作後備，職員將於活動前個別聯絡成功報名人士。

協航者義工進階訓練 — 認識常見癌症（系列四：婦科癌）

TSW-17-086

介紹常見癌症的治療資訊，由本中心負責該病類小組的社工同事向大家分享工作心得，專業護士提供資訊，更有過來人現身說法，讓義工更了解服務對象的需要。

日期 2017年6月20日（星期二）

時間 下午2:30 – 5:00

導師/講者 吳麗霞姑娘（註冊社工，婦科癌服務負責職員）、李穎顏姑娘（註冊護士）及婦科癌過來人

對象/名額 天水圍癌協航者義工（名額30位）

備註 所有參加者會先列作後備，以便核實身份。

「癌症最新治療方法」講座

TSW-17-088

讓參加者認識癌症治療發展新趨勢，包括治療方法、副作用及用藥須知等。

日期 2017年5月13日（星期六）

時間 上午11:00 – 下午1:00

地點 醫院管理局大樓閣樓演講廳
(九龍亞皆老街147號B)

導師/講者 廖敬賢醫生 (養和醫院 綜合腫瘤科中心副主任 / 臨床腫瘤科 名譽顧問醫生 / 香港大學臨床腫瘤學系 名譽臨床副教授 / 香港中文大學內科及藥物治療學系 名譽臨床副教授)

對象/名額 癌症病人及其家屬（名額30位）

備註 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。

合辦單位 七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心

合辦活動

癌協積極與不同機構及地區團體合作，定期舉辦切合患者及家人需要的活動，推動社會友善關懷癌症家庭的氣氛。合辦單位包括：香港癌症基金會四所癌協中心（黃大仙、港島、天水圍、葵涌）、屯門醫院癌症病人資源中心、伊利沙伯醫院癌症病人資源中心、東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心、威爾斯親王醫院癌症病人資源中心、基督教聯合醫院癌症病人資源中心、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心、瑪麗醫院癌症病人關顧支援組。

治療期間及預防復發的營養飲食

TSW-17-087

註冊營養師會講解癌症患者於治療期間的飲食須知，亦會教大家認識預防復發的營養飲食。

日期 2017年4月8日（星期六）

時間 上午10:00 – 中午12:00

地點 醫院管理局大樓閣樓演講廳
(九龍亞皆老街147B)

導師/講者 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

對象/名額 癌症患者及家屬（名額30位）

備註 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。

合辦單位 七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心

「癌症患者居家照顧」講座

TSW-17-089

講解癌症患者居家照顧注意事項，並介紹社區支援服務。

日期 2017年6月24日（星期六）

時間 上午10:30 – 下午12:30

地點 醫院管理局大樓閣樓演講廳
(九龍亞皆老街147B)

導師/講者 待定

對象/名額 癌症患者、家屬及公眾人士（名額30位）

備註 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。

合辦單位 七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心

癌協與地區的連繫工作

為促進社區共同關懷癌症患者及其家庭，並宣揚積極生命的信息，癌協不斷於地區層面推動連繫工作，進一步實踐「抗癌路上不孤單」的服務宗旨。

天水圍癌協每年均於聖誕期間舉行「冬日暖暖行動」，由義工製作禮物包送暖給予病友，我們於2016年12月23日到屯門醫院探訪，當日反應十分熱烈，病友表示能在佳節感受到滿滿的暖意，義工亦大感活動充滿意義！



病人的僱傭權益及重返職場的社區資源介紹

TSW-17-090

介紹勞工法例下的病人基本權益（如病假津貼、不合法解僱）以及如何有效地與僱主溝通。講座亦會介紹重返職場的社區資源。

日期 2017年6月24日（星期六）

時間 下午3:00 – 5:00

導師/講者 盧紹熙先生（註冊社工）、邱智恆先生（註冊社工、職工盟社福工會總幹事）

對象/名額 癌症患者及家屬（名額30位）

癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路

在癌症患者及家屬的抗癌路上，「病人自助組織」發揮著朋輩支持及經驗交流的功能，而「癌協服務中心」則提供專業支援服務，兩者良好的合作伙伴，彼此擁有「抗癌路上不孤單」的共同使命和願景。

我們在1998年成立「癌協之友」，目的是匯聚各個癌症患者自助組織，有效協調及運用資源，促進彼此了解和合作，同時提供互相學習平台，促進組織經驗交流，並且為有需要的自助組織提供支援，以協助朋輩關懷服務的發展。

成為「癌協之友」團體成員的病人自助組織，不但能與其他組織溝通交流，更可以得到癌症基金會的全方位支援，包括諮詢有關組織發展的專業意見，參與義工訓練課程及工作坊，獲取最新癌症相關資訊，申請活動經費資助，免費借用癌協服務中心設施等等，藉以提升自助組織的服務質素。

現時共有22個癌症病人自助組織成為「癌協之友」，2016年最新加入的成員是前腺會。

自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司	所有癌症	3656 0799
CanSurvive	所有癌症 (外籍人士)	3667 3000
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330
妍康會	乳癌	3667 3288
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151
紫荊社	乳癌	2468 5045
妍進會	乳癌	3517 6103
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700
互勉會	鼻咽癌	3656 0828
東日社	鼻咽癌	2595 4165
健樂社	鼻咽癌	3667 3238
慶生會	鼻咽癌	2468 5045
心血會有限公司	血癌 (包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等)	2603 6869
香港骨髓移植復康會	接受骨髓移植人士	6239 0025
祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
屯門醫院造口之友	腸癌有造口	2468 5528
香港造口人協會	腸癌有造口	2834 6096
筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌症患者	3656 0700 9490 3034
香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	3656 0821
*前腺會	前列腺癌	3506 6434

*新加入「癌協之友」的團體成員



我們期盼能逐步擴大「癌協之友」網絡，只要你是香港癌症康復者互助組織，或是提供癌症關懷服務之非牟利團體，就可以加入「癌協之友」大家庭，攜手為患者及家屬提供無縫的癌症關顧服務。期待你的參與！如欲查詢及申請，請致電 3656 0700 與黃大仙癌協服務中心社工蘇明波先生聯絡。

社區資源

於非辦公時間，如有緊急需要，可致電以下機構尋求協助：

消防處
緊急救護車
電話：2735 3355

明愛
向晴軒

(為正面對個人或家庭危機的人士及家庭，提供24小時的危機處理、情緒支援及轉介服務。)
熱線：18288

東華三院（危機介入及支援服務，主要為性暴力受害人、面臨家庭暴力或其他家庭危機的個人或家庭，提供全面的援助）

芷若園
熱線：18281

其他緊急情況，可致電999求助。

香港創域會 (所有癌症患者)

報名及查詢，請致電 3656 0799 與創域會聯絡

地區課程

養生舞「吉祥如意」

透過優美柔和的音樂，練習簡單的呼吸法。這有效的帶氧運動能令人舒展筋脈，讓全身放鬆和心靈平和，促進身心健康。

日期 2017年4月3日至6月26日（逢星期一；4月17日，5月1日及5月15日暫停，共10節）

時間 上午9:45 – 10:45

地點 天水圍癌協服務中心

導師 趙仲萍女士
(天水圍銀座武舞養生研究會導師)

對象 創域會癌症會員 (即A會員)，歡迎不同地區的會員參加。

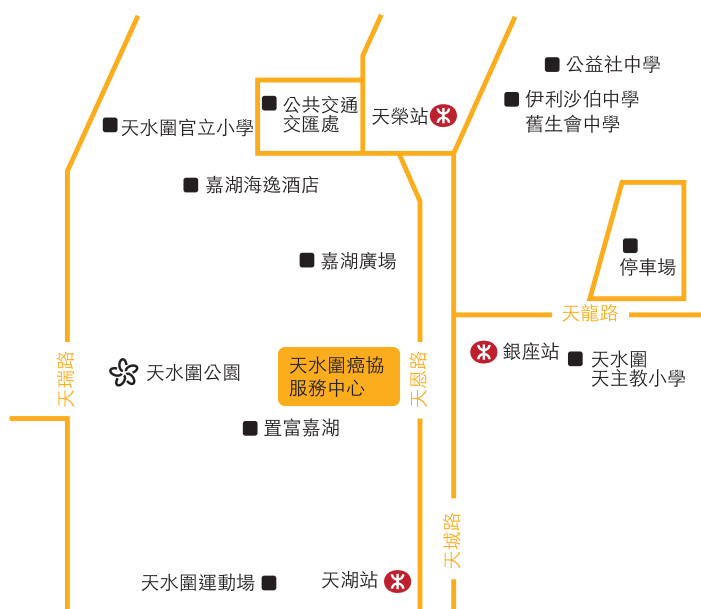
名額 20位

費用 會員\$50；綜援會員\$30

備註

1. 請穿合適運動的輕便衣服及圓頭平底鞋，自備毛巾及飲用水。
2. 請留意身體狀況是否適宜進行相關運動，如有疑問，請徵詢醫生的意見。
3. 此活動由社會福利署資助。

天水圍癌協中心位置，歡迎到訪！



颱風暴雨訊號活動安排

颱風暴雨期間，為確保會友參加活動的安全，請留意以下安排：
活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動
暴雨警告	黃	照常	照常
	紅	取消	取消
	黑	取消	取消
颱風訊號	1號	照常	照常
	3號	照常	取消
	8號或以上	取消	取消



聯絡電話 3919 7070



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

天水圍癌協服務中心
新界元朗天水圍天恩路 12-18 號置富嘉湖第二期2樓201C室

電話：3919 7070
電郵：canlink-tsw@hkcf.org

傳真：3919 7099
網址：www.cancer-fund.org