



Link 連繫

四月 - 六月 2017

您的感言 推動我們繼續努力

癌協旗艦中心 — 陳先生

家住葵涌的陳先生，一年前確診腸癌，在新中心落成前，主要於黃大仙癌協參加活動。

「踏進葵涌癌協賽馬會服務中心，我由衷的讚嘆，並驚訝於它的別有洞天。外邊雖是工廠區，但當踏進中心，第一眼便是寬敞開揚的大廳及柔和燈光，令我非常感動。經過中心職員導覽後，我更了解到中心在設計上，真的從使用者需要出發，從中花了很多心思。我特別喜歡接待處後面，反映出小麥的玻璃，以及梳化旁的竹林，令人有城市綠洲的感覺。中心的規模更算得上是眾癌協之冠，感謝香港癌症基金會為我們帶來如此一所旗艦中心。」

首批中心大使 — 大黃

一直在瑪嘉烈醫院當義工的大黃，一直期待葵涌會有一間服務癌症患者的社區復康中心。

「聽到癌症基金會將會於葵涌開設第四間中心時，我已非常期盼並感到欣喜，直到2016年5月，收到葵涌癌協賽馬會服務中心的活動推介信件，便即時報名成為義工，準備為區內患者服務。經過訓練，我終於成為第一批的中心大使，並於上年11月，中心開放前兩日，被安排到中心參觀及進行實地考察。中心的燈光及設備的佈置令我非常驚嘆，完全擺脫了一般醫院給人的冷寞感，讓人感覺安心和溫暖。我在心中同時默默承諾，要更努力擔當起中心大使的角色，不會辜負捐贈者對癌症患者的付出。」



葵涌癌協賽馬會服務中心

接受報名日期：

2017年3月23日 (星期四)
上午9時起

查詢及活動報名：3667 3232

辦公時間：

星期一、二、四至星期六：
上午9時至下午6時
星期三：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	6
醫護服務	7
營養諮詢服務	10
復康服務	10
朋輩支援 — 樂聚坊	12
身心靈健康服務	13
協航者義工服務	20
合辦服務	21
癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路	22
社區資源	22
癌協與地區的連繫工作	23

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、義工關懷探訪等家居支援。期望透過這些貼心的服務，為服務對象注入新希望。



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。

活動報名提提你：

1. 各中心的活動報名首日（早上9至12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，需盡早通知本中心職員；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

我們相信每一個家庭都擁有力量去應付生活上的改變，問題只在於這股潛在力量有沒有被激發出來。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程時，互相學習、彼此支持，以達致更好的溝通模式，實現「由癌到活」的理念！

「靜聽·細味」夫婦同行系列 (1) 復活大休息

KCC-17-001

參加者與伴侶能透過參與身心鬆弛練習（如：冥想）及夫婦體驗活動，作為二人在抗癌路上的歇息，感受患難中的真情，為彼此加愛添力，繼續同行人生路。

日期 2017年4月29日（星期六）

時間 下午12:30 – 4:00

講者 卓志恒先生（註冊社工）、
吳慧欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症患者及伴侶（名額16位）

備註

1. 夫婦必須一起出席。
2. 建議參加者午膳後才出席活動。
3. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。

「靜聽·細味」夫婦同行系列 (2) 迪欣湖優閒遊

KCC-17-002

癌症患者與伴侶首先於中心進行室內身心鬆弛練習及體驗活動，並與其他同路人互相認識。活動下半部分將到迪欣湖享受大自然環境，夫婦二人共同呼吸新鮮空氣，可在湖邊漫步、坐腳踏船泛舟湖上或騎著腳踏車遊覽，舒展身心。

日期 2017年5月27日（星期六）

時間 上午10:00 – 下午4:00

講者 吳慧欣姑娘（註冊社工）、
卓志恒先生（註冊社工）

對象/名額 癌症患者及伴侶（名額20位）

備註

1. 夫婦必須一起出席。
2. 所有參加者先列作後備，參加「靜聽·細味」夫婦同行系列(1)復活大休息(KCC-17-001)的參加者將獲優先。
3. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。
4. 活動已包旅遊巴來回接送，參加者需自備或自費午餐；參加者亦可自費參加迪欣湖腳踏船和腳踏遊覽車出租服務。

照顧者及患者同行工作坊： 預防復發之中醫食療

KCC-17-003

照顧者對患者的飲食事宜一向十分關心，如各種食物是否適合在治療或康復期間進食，更希望透過食療減低癌症復發的機會。工作坊將邀請中醫師暢談中醫食療，讓參加者掌握更多飲食防癌之道。

日期 2017年5月13日（星期六）

時間 下午4:00 – 5:30

講者 仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心（下葵涌）註冊中醫師戴樂然先生

對象/名額 癌症患者及照顧者（名額40位）

備註

1. 患者與照顧者可一同出席之家庭優先。
2. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。
3. 2014年或之後確診的患者優先。

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，重視孩子與家人之間的連繫、溝通和了解彼此的感受和想法，協助他們合力建構解決方法。彩虹會提供受影響的兒童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，並參加彩虹會的各项活動。申請手續可於任何一間癌協中心辦理。

彩虹會「愛童行」專線

面對癌症本身已令人透不過氣來，如果同時需要照顧孩子的日常生活、跟進學業、陪伴出席課外活動、處理成長的各種情緒和行為等，家長或會感到焦慮、無助。「愛童行」專線由專業社工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：

- 了解你照顧孩子所面對的困難，給予引導及相應社區資源；
- 關心癌症對孩子的心理影響，抒解父母心中的疑慮；
- 協助家人之間家庭角色的轉變，攜手探討不同的可行方案，讓父母安心編排孩子將來的生活及養育計劃。

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。

彩虹復活搗蛋家庭大派對

KCC-17-004

復活節象徵重生與希望，活動旨在讓彩虹會家庭能透過傳統滾彩蛋比賽、家庭互動遊戲及節日手工製作，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	大埔小白鷺餐廳
集合時間	上午10:00
集合地點	葵芳站地鐵D出口
講者	卓志恒先生（註冊社工）
對象/名額	彩虹會家庭（每個家庭名額最多4位，共20位）

- 備註**
1. 此活動與天水圍癌協合辦。
 2. 兒童及家長必須一起出席活動，其他參加之家庭成員只限父母及年幼子女。
 3. 所有參加者會先列作後備，兒童於2016年12月或之後登記入會或由癌協中心轉介之家庭優先。
 4. 活動已包旅遊巴來回接送。
 5. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。
 6. 午膳安排將於正選名額確認後再作通知。

彩虹會濕地公園親子遊暨父母親節派對

KCC-17-005

家長與子女到天水圍濕地公園遊玩，親親大自然，其後轉至天水圍癌協舉行父母親子派對。活動希望促進親子關係，並向家人傳遞愛與關懷。

日期	2017年6月17日（星期六）
時間	上午9:30 – 下午4:00
地點	天水圍濕地公園及天水圍癌協
集合時間	上午9:30
集合地點	葵芳站地鐵D出口
講者	吳慧欣姑娘（註冊社工）
對象/名額	彩虹會家庭（每個家庭名額最多4位，共20位）

- 備註**
1. 兒童及家長必須一起出席活動，其他家庭成員只限父母及年幼子女。
 2. 所有參加者會先列作後備，兒童於2016年12月或之後登記入會或由癌協中心轉介之家庭優先。
 3. 活動已包旅遊巴來回接送，下午將於天水圍癌協用餐。活動約4時於葵芳地鐵站解散。
 4. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。

男士患者支援服務

男士患者康復適應聚會

KCC-17-006

經歷癌症與治療，男士須重新適應身體和生活上的改變，往往有苦自己知。與過來人和社工分享，互相明白能讓參加者得到更多的支持，此聚會歡迎各男士患者與康復者參加。

日期	2017年4月26日（星期三）
時間	下午2:30 – 4:30
講者	卓志恒先生（註冊社工）及男士癌症患者
對象/名額	男士患者（名額20位）

自學人生 — 家居維修工作坊（進階）

KCC-17-007

癌症過後，身心承受了不少壓力及改變。你願意給自己一個機會，重新發掘自己的興趣、去學習新的技能嗎？又會否想跟其他過來人一起分享自己的經歷呢？

日期	2017年5月17及24日（逢星期三，共2節）
時間	上午11:30 – 下午1:30
講者	註冊家居維修技工
對象/名額	男士患者（名額20位）

- 備註**
1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。
 2. 出席本中心上季自學人生—家居維修活動者或本季男士患者康復適應聚會（KCC-17-006）優先。

婦女癌症支援服務

「喜樂·起落」破解篇

KCC-17-008

運用體驗活動去提升參加者應付困難及壓力的能力，學習善待自己及紓緩壓力方法，促進個人從危機中成長。

日期	2017年6月6日至6月27日（逢星期二，共4節）
時間	下午2:30 – 4:00
講者	羅婉宜姑娘（註冊社工）
對象/名額	女士癌症康復者（名額12位）

- 備註**
- 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。

乳您動起來 — 「運動對乳癌康復者的重要性」講座

KCC-17-009

疲勞、上肢淋巴水腫、潮熱、焦慮等也是一些乳癌患者常有的副作用。很多研究也指出運動能減輕或預防這些副作用及減低復發風險。此講座會為大家講解運動對乳癌患者的重要性，並會介紹「乳您動起來 - 運動研習坊」及甄選參加者。

日期	2017年4月6日 (星期四)
時間	上午10:30 - 下午12:30
講者	香港大學運動及健康管理中心體適能專家、蔡沛詩姑娘 (註冊護士) 及羅婉宜姑娘 (註冊社工)
對象/名額	完成治療6個月或以上的乳癌康復者 (名額40位)，康復不超過兩年的患者優先。
備註	活動由本會與香港大學運動及健康管理中心合辦。

乳您動起來 — 運動研習坊

KCC-17-010

疲勞、上肢淋巴水腫、潮熱、焦慮等也是一些乳癌患者常有的副作用。很多研究也指出運動能減輕或預防癌症治療的副作用及減低復發風險。此運動班是專為乳癌康復者設計，透過教授正確使用健身室的器械，作針對性的訓練及配合在家練習，以改善患者的心肺功能及體能，從而提昇康復者的生活質素。

日期	2017年5月2日至7月25日 (逢星期二及四，共24節) (5月30日除外)
時間	上午10:30 - 11:30
講者	香港大學運動及健康管理中心體適能專家
對象/名額	完成治療6個月或以上的乳癌康復者 (名額20位)，康復不超過兩年的患者優先。
備註	<ol style="list-style-type: none"> 參加者需先報讀「運動對乳癌康復者的重要性」(KCC-17-009) 講座作評估，並獲推薦。此外，在研習坊開始前及之後，我們會安排每位參加者免費到香港大學進行體適能和身心評估及講解報告。 參加者會先作後備，經評估再確認是否適合參加。 活動由本會與香港大學運動及健康管理中心合辦。 參加者需穿膠底鞋，運動衣及運動褲。

沿途有你 — 新症分享會

KCC-17-011

剛剛確診患上乳癌，感到很徬徨、無助，心中有很多擔心、憂慮，又不知從何說起？參加這分享會，了解癌協的支援服務及認識其他新症朋友，癌症康復者更會以過來人的身份分享經歷，讓你「抗癌路上不孤單」。

日期	2017年6月22日 (星期四)
時間	下午2:00 - 4:00
講者	李笑微姑娘 (註冊社工) 及妍康會義工
對象/名額	兩年內確診乳癌的新症患者

年輕癌症支援服務

畫出繽紛未來 — 彩繪帆布鞋

KCC-17-012

患上癌症是否覺得人生只有漆黑一片，再沒有任何色彩？快來跟同路人一起，透過畫帆布鞋，創作出自己七彩繽紛的未來。

日期	2017年5月27日 (星期六)
時間	下午2:00 - 4:00
講者	Mango Art 導師及李笑微姑娘 (註冊社工)
對象/名額	18-39歲癌症患者 (名額15位)
備註	自備白色帆布鞋

自拍短片工作坊

KCC-17-013

了解及認識如何自拍及製作短片，更會協助中心製作一條專屬短片來介紹年輕癌症患者的服務，並於中心開幕時作宣傳播放。快來參與，發放你的聲音！

日期	2017年4月8日及4月22日 (逢星期六，共2節)
時間	下午3:00 - 5:00
講者	Redteam Video 導師及李笑微姑娘 (註冊社工)
對象/名額	18-39歲癌症患者 (名額20位)
備註	無須任何經驗

導出意義人生 — 我的故事短片製作 KCC-17-014

回顧癌症的經歷，可以幫助年青患者從經歷中學習、從感覺中體會，總結經驗再重新裝備自己，向未來進發。工作坊以短片或動畫製作，讓參加者記錄及總結自己的經歷，從而道出意義人生。

日期	2017年5月6日至6月24日（隔個星期六，共4節）
時間	下午3:00 – 5:00
講者	Redteam Video 導師及李笑微姑娘（註冊社工）
對象/名額	18-39歲癌症患者（名額10位）
備註	1. 優先給予曾經完成「自拍短片工作坊」KCC-17-013 參加者。 2. 參加者必須全部出席

「Animal Flow」訓練班 KCC-17-015

想擁有模特兒的人魚線或馬甲線？想鍛鍊自己肌肉的耐力？本工作坊會教授一些循環訓練動作，強化參加者的心肺功能及提高身體協調能力。

日期	2017年4月29日至5月27日（逢星期六，共5節）
時間	下午4:00 – 5:30
講者	Henry Tong（亞洲運動及體適能專業學院教練）
對象/名額	18-39歲癌症患者（名額15位）

心理成長服務

癌協為患者或家人舉辦不同主題的心理教育及心理成長活動，藉此協助他們提升心理質素、促進良好人際關係，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。

「乾」「油」並重 — 粉彩藝術治療工作坊 KCC-17-016

乾粉彩及油粉彩是以鮮明色彩為主體的媒介，利用不同顏色的對比體驗創作過程。參加者在安全舒適的空間，探索特定的物料，專注藝術創作，並於輕鬆的環境與治療師暢談藝術治療對個人的幫助。

日期	2017年5月23日（星期二）
時間	下午2:30 – 5:00
講者	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）
對象/名額	癌症患者（名額10位）
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。 2. 請穿著舒適衣物。 3. 首次參加藝術治療系列活動者優先參加。 4. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。 5. 參加者只能選報其中一個藝術治療工作坊。

隨心隨水 — 水彩水墨藝術治療工作坊 KCC-17-017

水彩及水墨是流動性及表達性很強的媒介，利用水的流動及自然揮毫體驗創作過程。參加者在安全舒適的空間，探索特定的物料，專注藝術創作，並於輕鬆的環境與治療師暢談藝術治療對個人的幫助。

日期	2017年6月6日（星期二）
時間	下午2:30 – 5:00
講者	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）
對象/名額	癌症患者（名額10位）
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。 2. 請穿著舒適衣物。 3. 首次參加藝術治療系列活動者優先參加。 4. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。 5. 參加者只能選報其中一個藝術治療工作坊。

觸感畫 — 藝術治療工作坊 KCC-17-018

觸感畫透過水性油彩，用雙手自由的創作及複印，從而利用不同顏色的層次去體驗創作過程。參加者在安全舒適的空間，探索特定的物料，專注藝術創作，並於輕鬆的環境與治療師暢談藝術治療對個人的幫助。

日期	2017年6月27日（星期二）
時間	下午2:30 – 5:00
講者	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）
對象/名額	癌症患者（名額10位）
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。 2. 請穿著舒適衣物。 3. 首次參加藝術治療系列活動者優先參加。 4. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。 5. 參加者只能選報其中一個藝術治療工作坊。



「樂在其中」音樂治療初體驗

KCC-17-019

在音樂治療師引領下，透過音樂活動，例如音樂聆聽、樂器玩耍、金曲齊唱等，讓參與者安全及自由地表達自我感受，幫助情感釋放及紓緩身心不適。

日期 2017年6月12日（星期一）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 盧詠欣小姐（澳洲註冊音樂治療師）、吳慧欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症患者或康復者（名額20位）

備註

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。
2. 參加者無須有任何音樂知識或背景。

「以歌會友」同路人交流聚會

KCC-17-020

聽著由烏克麗麗小結他（Ukulele）所彈奏的歌曲，透過音樂憑歌寄意，與同路人一起分享抗癌經歷及生命故事。以音樂作聯繫認識新朋友，共度輕鬆愉快的下午。

日期 2017年4月8日及6月10日（星期六，共兩節）

時間 下午2:30 – 4:00

講者 吳慧欣姑娘（註冊社工）、羅婉宜姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症患者或康復者（名額12位）

備註 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。

情志養生身心靈全人健康小組

KCC-17-021

小組結合傳統中醫健康理論及心理輔導技巧，不僅解決困難或治療病症，更重要是有機會讓生命成長及昇華，促進參加者身心靈平衡。

日期 2017年4月20日至6月8日（逢星期四，共8節）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心（下葵涌）註冊中醫師陳啟賢先生及賴敏芝女士、卓志恒先生（註冊社工）

對象/名額 癌症患者（名額12位）

備註

1. 所有參加者將列作後備，並須於4月1日或之前到葵涌癌協賽馬會服務中心接待處，填寫及遞交小組前評估問卷。
2. 社工會按參加者填寫之評估問卷及患病年期，以作篩選。正選參加者會於4月13日或之前收到通知。
3. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。

臨床心理服務

臨床心理學家主要是應用心理測量工具及心理學原理解斷及治療，內容包括了解及紓緩心理上的困擾及心理疾病。心理治療首要是先進行專業評估，了解當事人的問題所在，並以此制定相應的治療計劃。如患者及家人希望於中心接受個別治療，必須先登記成為癌協中心服務使用者，再由中心社工作出初步評估才會轉介至臨床心理學家。

走出復發陰霾 — 掃走擔憂和恐懼

KCC-17-022

很多研究顯示情緒與癌症的復康有着密切的關係。此講座會講解復發的陰影對康復者所帶來的影響，建議用不同角度去面對及掃走擔憂和恐懼，走出復發的陰霾。

日期 2017年4月24日（星期一）

時間 下午2:30 – 4:00

講者 羅澤全先生（臨床心理學家）

對象/名額 癌症患者（名額30位）

醫護服務

很多癌症患者在治療前後經常提出各類型的疑問，如果你正為此而憂心忡忡，歡迎來到癌協尋求護理諮詢服務，取得治療前後自我照顧的建議；中心每逢星期三下午均有護士提供護理諮詢服務，歡迎致電本中心或預約見面。我們亦會提供各種癌症專題講座和復康小組，希望你提供更多最新的癌症資訊及護理支援，共渡癌關！

周三護理面談室

如你正面對治療或護理上的疑難，歡迎致電向鍾秉牲姑娘（註冊護士）查詢或約見。

日期 由2017年4月5日起（逢星期三）

時間 下午2:30 – 5:30

對象/名額 癌症患者及家屬（需要預約）

查詢 歡迎致電查詢或預約會談

婦科癌治療講座

KCC-17-023

透過講座婦科專科醫生為我們講解婦科癌各種不同手術治療的新動態，以減少對治療的疑慮、預備自己去面對各種考驗。

日期 2017年4月29日 (星期六)

時間 下午2:30 – 4:30

講者 何嘉慧醫生 (婦科專科醫生)

對象/名額 癌症患者 (名額50位)

備註 2015年以後確診的優先。

認識身體檢查

KCC-17-026

醫生講解不同的電子掃描檢查的分別，為參加者解答有關核子醫學檢查的疑問。

日期 2017年5月8日 (星期一)

時間 上午11:15 – 下午1:00

講者 李燕蘋醫生 (香港大學放射及診斷科臨床助理教授)

對象/名額 癌症患者 (名額40位)

備註 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。

肺癌患者新症適應坊 — 護理篇

KCC-17-024

治療會帶來很多的不適，透過護士的講解，讓大家學會如何紓緩不同治療帶來的不適。

日期 2017年5月13日 (星期六)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 鍾秉牲姑娘 (註冊護士)

對象/名額 癌症患者 (名額20位)

備註 2016年或以後確診的患者優先。

處理眩暈適應講座

KCC-17-027

部份經過化療的患者不時會感到頭暈而影響生活。本講座希望透過一些簡單運動、情緒紓緩技巧及分享護理小貼士，協助患者減低眩暈的不適。

日期/時間	2017年5月25日及6月1日 (星期四) 上午10:30 – 中午12:00	2017年6月8日 (星期四) 下午2:00 – 4:00
-------	---	-------------------------------------

講者 鍾秉牲姑娘 (註冊護士)、
吳慧欣姑娘 (註冊社工)、註冊物理治療師

對象/名額 癌症患者 (名額20位)

備註 曾做化療患者優先

肺癌新知及全人治療模式

CLC-17-018

講解有關最新肺癌的治療，同路人分享，介紹心理社交支援的重要性，並為肺癌患者及家屬提供的支援服務。

日期 2017年6月17日 (星期六)

時間 上午10:00 – 中午12:00

地點 香港小童群益會6樓607室 (駱克道3號)

講者 腫瘤科專科醫生

對象/名額 肺癌患者及家屬 (名額100位)

上肢淋巴水腫研習坊

KCC-17-028

接受乳房切除手術後，如淋巴腺同時被切除，日後會有機會出現上肢淋巴水腫。此研習坊讓我們學習如何預防和自我照顧。

日期 2017年4月19日 (星期三)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 蔡沛詩姑娘 (註冊護士)

對象/名額 乳癌患者 (名額40位)

備註

1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 首次參加者優先。
3. 2015年或以後確診的患者優先。
4. 已接受乳房切除手術優先。
5. 學員須穿著輕便服裝，一起實習預防運動。

上肢淋巴水腫運動班

KCC-17-029

教授乳癌患者按摩及運動技巧，減低因手術或放射治療出現淋巴水腫的機會。

日期	2017年5月4日至6月1日 (逢星期四，5月18日除外，共4節)
時間	下午2:00 – 4:00
講者	註冊物理治療師
對象/名額	乳癌患者 (名額15位)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。 2. 只限首次參加者。 3. 先作後備，參加者必須參加今季「上肢淋巴水腫研習坊」(KCC-17-028)，並獲推薦。 4. 學員須穿著輕便服裝。

上肢淋巴水腫引流班

KCC-17-030

教授乳癌患者按摩動作以及穿戴壓力手袖的方法，從而減低上肢淋巴水腫的風險。

日期	2017年6月22日 (星期四)
時間	下午2:00 – 4:00
講者	蔡沛詩姑娘 (註冊護士)
對象/名額	乳癌患者 (名額20位)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。 2. 先作後備，參加者已參加今季「上肢淋巴水腫研習坊」(KCC-17-028)，並獲推薦。 3. 只限女性參加。

如何選擇適合的義乳及胸圍

KCC-17-031

接受全乳房切除手術後，不少乳癌患者都會選擇購買義乳，但市場上義乳款式眾多，患者在選擇時難免感到困惑。是次講座由專業顧問講解選擇內衣、泳衣及義乳的要點，助你消除疑慮。

日期	2017年5月15日 (星期一)
時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	Ann Lam (坤寧專業)、蔡沛詩姑娘 (註冊護士)
對象/名額	乳癌患者 (名額30位)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2015年或以後確診的患者優先。 2. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。

復康適應評估班 *

KCC-17-032

癌症康復者於完成治療後，往往覺得自己做任何事都力不從心，但又希望可以透過做運動來強健身體。此評估協助康復者認識治療後的身體狀況，學習適應並建議適當的運動。

日期/時間	評估： 2017年4月11日 (星期二) 下午2:00 – 5:00 講座： 2017年4月18日 (星期二) 下午2:00 – 3:30
講者	註冊物理治療師
對象/名額	癌症患者 (名額30位)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。 2. 2015年或以後確診患者15位；2014年或以前確診患者15位。 3. 參加者將分為6個小組進行半小時的評估測試。

伸展療法訓練班 *

KCC-17-033

教授正確的伸展技巧及方法，幫助紓緩背部及頸部痛楚，提升脊柱及胸腔的關節活動能力，並可防止水腫及麻痺，從而紓緩及預防痛症問題。

日期	2017年4月25日至5月23日 (逢星期二，5月2日除外，共4節)
時間	下午2:00 – 3:30
講者	註冊物理治療師
對象/名額	癌症患者 (名額15位)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。 2. 只限首次參加者。 3. 參加者必須參加今季的復康適應評估班 (KCC-17-032)，並獲推薦。



有氧運動訓練班 *

KCC-17-034

經歷了不同治療後，身體的機能或許會變弱。此班會教授一些有氧運動，從而強化參加者的心肺功能及肌肉強度。

日期 2017年5月5日至6月2日（逢星期五，共5節）

時間 下午2:00 – 3:30

講者 註冊物理治療師

對象/名額 癌症患者 (名額15位)

備註

1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 只限首次參加者。
3. 參加者必須參加今季的復康適應評估班 (KCC-17-032)，並獲推薦。

吃得好一點 治療不適少一點

KCC-17-036

癌症治療往往會產生不同程度及類型的副作用，例如胃口差、昏眩、營養不良引起的貧血等。本講座會針對不同的副作用，介紹如何利用營養治療幫助減輕相關的不適。

日期 2017年6月23日（星期五）

時間 下午2:30 – 3:45

講者 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

對象/名額 癌症患者及照顧者 (名額50位，2014年或之後確診優先)

肺癌患者新症適應坊 — 營養篇

KCC-17-025

治療會帶來很多的不適，透過營養師的講解，讓大家學會如何食得有營養去紓緩不同治療帶來的不適。

日期 2017年5月6日（星期六）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

對象/名額 癌症患者 (名額20位)

備註 2016年或以後確診的患者優先。

營養諮詢服務

註冊營養師主要會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，消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。歡迎致電查詢或預約會談。

日期 由2017年4月7日起（逢星期五）

時間 下午2:30 – 5:30

講者 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

對象 癌症患者及家屬

查詢 歡迎致電查詢或預約會談

癌症與營養飲食 — 預防復發篇

KCC-17-035

健康的飲食及生活習慣可減低癌症復發風險。此講座除介紹健康飲食，亦推介一些提高免疫力的食物！

日期 2017年4月7日（星期五）

時間 下午2:30 – 4:00

講者 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

對象/名額 癌症康復者及照顧者 (名額50位，2012年或之後確診優先)

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：一些健體運動能有助改善身體健康及紓緩疲乏等症狀。而復康小組亦讓參加者親身體驗不同的減壓活動，細味生活情趣，學習欣賞生命。此外，課程亦讓參加者有機會認識其他同路人，達致互相關懷及勉勵，得到情緒上的支援及增強逆境智慧。

工作必修站

KCC-17-037

讓完成治療後有意重投工作的患者，了解尋找工作或任職時可能遇到的情況。透過了解自我從而幫助自己再次投入工作，勇敢迎接未來的挑戰。

日期 2017年4月13日（星期四）

時間 上午9:30 – 11:30

講者 蔡沛詩姑娘（註冊護士）、
羅婉宜姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症康復者 (名額12位)

備註 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。

頭皮髮質護理工作坊 *

KCC-17-038

治療過後，患者對於選擇洗髮用品或頭髮的護理都有很多的疑惑。本工作坊讓大家認識自己的頭皮髮質、正確的護理知識及選擇適合的護理產品等。

日期 2017年4月7日（星期五）

時間 上午10:30 – 下午12:30

講者 香港髮型協會導師

對象/名額 癌症患者 (名額40位)

備註

1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 2014年或以後確診患者25位；2013年或以前確診患者15位。

中醫看養生與保健食療 *

KCC-17-039

傳統中醫學說強調早防、早治的積極觀念，所謂保健就是透過採取和諧的生存方式，以平衡各方面為宗旨，按人生每個階段的心理及生理需要，保養生命。這個講座會與你分享養生保健的食療。

日期 2017年4月25日（星期二）

時間 下午2:00 – 4:00

講者 溫培銳先生（註冊中醫師）

對象/名額 癌症患者及家屬 (名額30位)

備註 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。

百草遊 *

KCC-17-040

介紹山藝知識及香港常見中草藥，並簡介其生長特性和藥用功效。活動下半部分為戶外導賞，由中草藥導賞員帶領，實地觀賞多種中草藥。

日期/時間 **山藝知識及認識中草藥講座**
2017年4月29日（星期六）
上午10:30 – 中午12:00

導賞活動
2017年5月6日（星期六）
上午10:00 – 下午2:30

講者 香港健康協會導師

地點 **講座**：本中心
導賞：大帽山

對象/名額 癌症患者 (名額25位)

備註

1. 名額只提供給能夠出席兩日活動的參與者。
2. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
3. 活動已包旅遊巴來回接送。
4. 參加者必須已完成治療半年或以上。
5. 請穿著輕便服裝及運動鞋，自備充足糧水及戶外活動用品。
6. 行山路段約3小時，請衡量個人健康狀況及體力是否適合參加，如有疑問，請先自行諮詢醫生意見。

皮革體驗班 *

KCC-17-041

透過製作自己的皮革作品，來訓練手部肌肉靈活性及手眼協調，更可發掘自己的潛能，增強自信心。

日期 **A班**：2017年5月15日（星期一）
B班：2017年5月17日（星期三）

時間 下午4:00 – 5:30

導師 譚佰佳先生

對象/名額 **A班**：2014年或以後確診患者
B班：2013年或以前確診患者
(每班名額20人，先到先得，額滿即止)

備註

1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者。
2. 參加者無須任何皮革製作經驗。
3. 正選參加者需於4月25日前到中心繳交港幣100元按金，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。



攝影基礎班 *

KCC-17-042

透過攝影藝術，學會尋找事物美好的一面，懂得發現美及體驗心靈愉悅。參加者可於課堂內學習數碼攝影基本概念（包括光圈、快門、感光度、白平衡、閃燈等）及拍攝技巧（包括構圖、光線利用等）。

日期 2017年6月3、10及17日（逢星期六，共3節）

時間 上午10:00 – 中午12:00

導師 U-Link 攝影之友導師及資深會員

對象/名額 癌症患者 (名額15位)

備註

1. 未曾參加其他三間癌協中心舉辦的攝影基礎班。
2. 只限居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者。
3. 參加者必須自備相機（建議具手動拍攝「M」模式之拍攝較佳）。

中醫診症室 — 體質與食療 *

KCC-17-044

註冊中醫師會為參加者進行個別評估，診斷其身體體質，並建議適當的食療。

日期 2017年6月15日（星期四）

時間 下午2:30 – 5:30

講者 仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心 (下葵涌) 註冊中醫師戴樂然先生

對象/名額 癌症患者 (名額20位)

備註

1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 2014年或以後確診患者10位；2013年或以前確診患者10位。
3. 職員將安排參加者於不同時段出席，以作評估。

園藝插花班 *

KCC-17-043

透過插花及欣賞植物來放鬆身心、紓緩生活的壓力及緊張，學習感受如何活在當下。

日期 2017年6月5、19及26日（逢星期一，共3節）

時間 下午3:00 – 4:30

導師 梁劍虹導師

對象/名額 癌症患者 (名額15位)

備註

1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 2015年或以後確診的患者優先。
3. 此活動適合完全未學過插花的人士。

朋輩支援 — 樂聚坊

透過參與樂聚坊活動，認識新朋友和同路人，擴闊自己的生活圈，共同度過愉快開心的歡樂時光。

註：活動可能因應個別情況而有所調動，如有需要請向曾文聰姑娘查詢。

捲紙藝術

KCC-17-045

藉著捲紙這簡單又有趣的活動，讓同路人凝聚一起交流和研究，共同感受當中的樂趣。

日期 2017年6月6日至6月27日（逢星期二，共4節）

時間 下午2:30 – 4:00

講者 手工藝導師

對象/名額 2014年或以後確診之癌症患者 (名額20位)

快樂歡聚賀端午

KCC-17-046

透過精彩的遊戲及大食會，認識新朋友和同路人，一起度過熱鬧的端午節。

日期 2017年5月20日（星期六）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 曾文聰姑娘

對象/名額 癌症患者 (名額40位)

備註 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。



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

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**葵涌癌協賽馬會服務中心**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

新

KCC-17-050

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。

初階瑜珈班

透過柔和及有效的瑜珈式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

A班 葵涌癌協賽馬會服務中心

KCC-17-051

日期 2017年5月8日至6月26日（逢星期一，共8節）

時間 上午9:30 – 11:00

導師 廖正傑先生

對象/名額 癌症患者（名額30位）

B班 沙田大圍

KCC-17-052

日期 2017年4月21日至6月23日（逢星期五，共10節）

時間 下午2:15 – 3:45

導師 廖正傑先生

對象/名額 癌症患者（名額35位）

地點 美林體育館活動室-沙田大圍美林邨第三期（港鐵大圍站A出口，沿大圍道直行，步行約8分鐘，經美林商場直達）

瑜珈錦囊一日工作坊

KCC-17-053

（周六課程，適合在職患者參加）

「瑜珈錦囊」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1日（星期六）

時間 中午10:00 – 下午5:00

導師 黃素雲女士

對象/名額 癌症患者（名額26位）

備註 請自備不需加熱的簡便午餐

瑜珈工作坊 — 健康頸椎

新

KCC-17-054

脊柱是一個複雜的結構，包括各種神經線、骨骼、關節、筋腱、韌帶和肌肉編織在一起，下背和頸部具有高度的柔韌性。頸椎亦是一個精心設計的堅固結構，穩定安置脊髓，給予頸部靈活的活動能力。工作坊將透過瑜伽練習及日常保健知識，幫助保持頸椎健康。

日期 2017年4月6日（星期四）

時間 下午3:00 – 4:30

導師 劉月芬女士

對象/名額 癌症患者（名額30位）

呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊

新

KCC-17-055

（晚間課程，適合在職患者參加）

透過瑜伽練習，包括放鬆呼吸法、瑜伽大休息、瑜伽式子和專注力練習，幫助參加者減壓與放鬆身心，提升睡眠品質及健康狀態。

日期 2017年4月12、19及26日（星期三，共3節）

時間 晚上7:15 – 8:45

導師 黃素雲女士

對象/名額 癌症患者（名額30位）

乳癌患者瑜伽工作坊

KCC-17-056

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5月31日至6月21日（逢星期三，共4節）
時間	下午2:00 – 3:30
導師	張寧女士
對象/名額	乳癌患者 (名額30位)
備註	練習將使用橡筋帶，學員可自備或於首課購買。

頌唱工作坊

KCC-17-059

透過頌唱來紓緩情緒，利用聲音震動產生的能量達到自我療愈，得到內心的安靜。

日期	2017年4月27日（星期四）
時間	下午3:30 – 5:30
導師	薛曉光女士
語言	普通話/英語
對象/名額	癌症患者 (名額30位)

愛笑瑜伽班

KCC-17-057

大笑令人即時身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過大力拍掌刺激經絡，能強化五臟六腑功能，而簡單輕鬆的四肢動作，能提升體溫、幫助血液循環，及達到出汗排毒的效果。

日期	2017年4月20日至6月22日（逢星期四，共10節）
時間	上午9:10 – 9:55
導師	余狄夫先生
對象/名額	癌症康復者及家屬 - 參加者必須完成手術或治療後六個月或以上才適合參加 (名額35位)
備註	課程不適合有嚴重心臟病和血壓高患者參加。

西藏頌鉢療愈工作坊

透過敲擊西藏頌鉢的外緣，經由震波發出的自然能量，幫助身體放鬆，平衡及調和身心、紓緩疼痛，並進入深層冥想狀態和促進自我療愈。

日期/時間	A班：2017年5月31日（星期三） 下午4:00 – 5:30	KCC-17-060
	B班：2017年6月1日（星期四） 下午4:30 – 6:00	KCC-17-061
導師	蔡雅玲女士	
對象/名額	癌症患者 (每班名額15位，首次參加者優先)	
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請穿著無鈕或金屬棉質舒適衣服，可自備圍巾保暖。 2. 避免穿著風衣或尼龍質料的衣服。 3. 只能選報其中一個西藏頌鉢療愈工作坊。 	

靜坐工作坊

KCC-17-058

透過呼吸法和靜坐的方式，走入自己的心靈空間，達至自我療愈，平靜情緒，同時提高生活品質。

日期	2017年4月27日（星期四）
時間	下午1:00 – 3:00
導師	薛曉光女士
語言	普通話/英語
對象/名額	癌症患者 (名額25位)



銅鑼聲音療愈工作坊

在此工作坊中，導師會現場敲擊特製銅鑼，參加者則以躺臥的姿勢，聆聽當下，從而安頓心靈和感受聲音的療愈力量。

日期 **A班**：2017年4月20日 (星期四) **KCC-17-062**

B班：2017年5月18日 (星期四) **KCC-17-063**

C班：2017年6月15日 (星期四) **KCC-17-064**

時間 下午1:30 – 3:30

導師 Ms. Martha Collard

語言 英語，附以廣東話翻譯

對象/名額 癌症患者 (名額30位)

備註
1. 請穿著棉質舒適，非尼龍質料的衣物。
2. 可自備大毛巾或圍巾保暖。



健身氣功八段錦班

KCC-17-065

健身氣功八段錦繼承中國傳統養生方法的基礎，融入科學健身理念，練習者如能堅持恆常鍛鍊，能增進身心健康。

日期 2017年4月25日至6月27日
(逢星期二，5月30日除外，共9節)

時間 上午9:00 – 9:55

導師 鄭玉儀女士

對象/名額 癌症患者 (名額30位，首次參加者優先)

備註
1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 只能選報其中一個氣功班。

易筋棒工作坊

KCC-17-066

屬於伸展運動，可以活動上半身及腳踝等各關節，更兼顧頸部及腰椎的活動。可預防五十肩、網球手、彈弓手、關節退化病、腦退化等病症。如能堅持恆常鍛鍊，能增進身心健康。

日期 2017年4月21日 (星期五)

時間 上午10:00 – 中午12:00

導師 鄭玉儀女士

對象/名額 癌症患者 (名額30位，50%的名額將優先分配給2015年或以後的確診患者)

備註
1. 請穿著適合伸展活動的衣服。
2. 請自備兩份舊報紙以創作易筋棒。

平甩氣功工作坊

新

KCC-17-067

(周六課程，適合在職患者參加)

「平甩功」是李鳳山師父為了適應現代人的生活，融合各家武術精華，以氣引導發展出簡單易學的養生法。強化練功者的免疫力及循環力，適合各年齡層，不分男女老幼均可練習。

日期 2017年4月22日 (星期六)

時間 上午10:00 – 中午12:00

導師 台灣梅門氣功太極拳教練

語言 普通話

對象/名額 癌症患者 (名額66位，50%名額將優先分配給2015年或以後確診的患者)



陳式太極簡易11式 — 葵涌癌協賽馬會服務中心

KCC-17-068

太極拳運動剛柔相濟，具強身健體及養生之相當效用。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18日至6月20日
(逢星期二，5月30日除外，共9節)

時間 4及5月份(首6節)：下午4:00 – 5:30
6月份(第7-9節)：下午4:30 – 6:00

對象/名額 癌症患者(名額25位)

陳式太極基礎班 — 長沙灣

KCC-17-069

課程將教授「陳氏養生18式」，由中國陳式太極拳陳正雷大師的入室弟子陳國華師傅所創，並由教學經驗豐富的教練提供指導。

日期 2017年4月5日至6月28日
(逢星期三，5月3日除外，共12節)

時間 上午10:00 – 11:25

對象/名額 癌症患者(名額25位)

陳式太極進階班 — 長沙灣

KCC-17-070

本課程為陳式太極基礎班的延續，將教授同樣由陳國華師傅所創的「陳氏養生24式」，並由教學經驗豐富的教練提供指導。

日期 2017年4月5日至6月28日
(逢星期三，5月3日除外，共12節)

時間 上午11:35 – 下午1:00

對象/名額 曾完成陳式太極基礎或進階班的癌症患者
(名額25位)

地點 保安道體育館舞蹈室 - 長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓(毗鄰李鄭屋邨，港鐵長沙灣站C1出口)

導師 溫玉儀女士

備註 1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 只能選報其中一個太極班。

普拉提斯伸展運動班

KCC-17-071

透過溫和的練習，強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，同時幫助減輕腰背疼痛。動作緩慢、輕微、精準和有節奏，對紓緩淋巴水腫或肩頸疼痛有很大幫助。

日期 2017年4月28日至6月9日(逢星期五，共7節)

時間 上午11:15 – 下午12:45

導師 張岫雲女士

語言 廣東話/普通話

對象/名額 癌症患者(名額30位)

備註 1. 請穿著適合伸展活動的衣服。
2. 練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。
3. 只能選報其中一個普拉提斯伸展運動班。



小力球練習班

運用小力球練習按摩穴位，令緊繃的肌肉組織放鬆，增強關節運動，減低神經系統刺激，達至身心平和的效果。

日期 **A班**：2017年4月28日至5月19日
(逢星期五，共4節) **KCC-17-072**

B班：2017年5月26日至6月9日
(逢星期五，共3節) **KCC-17-073**

時間 上午10:00 – 11:00

導師 張岫雲女士

語言 廣東話/普通話

對象/名額 癌症患者(每班名額25位)

備註 只能選報一個小力球練習班。

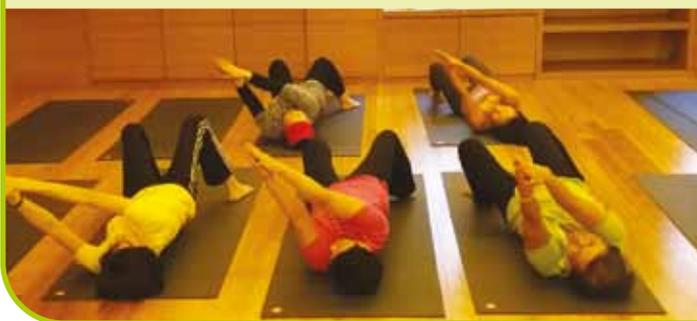


傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®工作坊

KCC-17-074

透過簡單、輕鬆的動作和對身體覺知的訓練組合，幫助學員提高對身體的覺知能力，重塑慣性的姿勢和動作，以及體驗整合身心健康帶來的輕鬆和舒適。

日期	2017年4月10日 (星期一)
時間	上午11:15 – 下午12:45
導師	紀文舜先生
語言	英語，附以廣東話翻譯
對象/名額	癌症患者 (名額18位，首次參加者優先)
備註	須穿著舒適保暖的衣服。



禪繞畫體驗工作坊

新

KCC-17-075

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不知不覺沉浸其中，達到身心平靜與和諧。

日期	2017年5月10、17及24日 (逢星期三，共3節)
時間	下午2:00 – 4:00
導師	余狄夫先生
對象/名額	癌症患者 (名額25位，只限首次參加者)
備註	只能選報其中一個禪繞畫體驗工作坊。

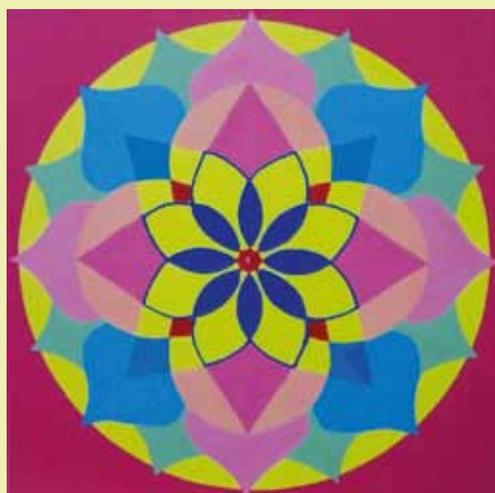


Mandala繪畫療愈工作坊 — 太子花墟

KCC-17-076

透過繪畫Mandala可以轉變自己心的狀態，用一個全新、更豐富和醒覺的角度看世界、看自己和看待病痛。在繪畫的過程中，可適當地釋放能量和表達情緒，更有機會踏入Mandala神奇的療愈能量場，使康復過程充滿欣喜和驚奇，有一個更美麗、健康和醒悟的人生。

日期	(名額只提供給能夠全程參與者) 2017年5月8日至10日 (星期一至三，共3節)
時間	上午10:00 – 下午6:00
導師	張小鷗女士
對象/名額	癌症患者 (名額12位，只限首次參加者報名)
地點	九龍太子道西212號2樓 (花墟位置，旺角東鐵路 站D出口帝京酒店對面或太子站B1出口步行 約8分鐘)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退。 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，須繳交港幣460元按金。課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席整個課程，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。 學員請自理午膳。



Mandala繪畫療愈每月練習日 — 太子花墟

日期	2017年4月23日 (星期日)、 5月16日 (星期二) 及6月11日 (星期日)
時間	上午10:00 – 下午6:00
對象/名額	只限曾參加此工作坊的癌症患者 (名額16位)
地點	九龍太子道西212號2樓 (花墟位置，旺角東鐵路 站D出口帝京酒店對面或太子站B1出口步行 約8分鐘)
備註	報名詳情將於3月中公佈。

蔬食Mandala工作坊

KCC-17-077

以有機食材製作能量Mandala，導師會引領學員於靜心的狀態下，深入感受食材並創作其獨有的Mandala，重新喚醒自身與大自然的親密關係。

日期 2017年4月21日（星期五）

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26位，50%的名額將優先分配給2015年或以後的確診患者)



Eat Wise 智營烹飪工作坊

新

注意事項：

1. 最多只能選報一個正選智營烹飪工作坊。
2. 成功報名者請於4月6日前繳交港幣100元按金。如過期仍未收到按金，名額將會自動讓給後備學員。你可親自到葵涌癌協賽馬會服務中心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。
3. 完成工作坊的學員，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。
4. 參加者請自備餐盒與餐具。

四季蔬食煮意 跟隨四時變化及自然韻律選擇蔬果五穀，身心自然健康輕盈自在。導師將會示範牛油果甜薯什錦素比得包及心心蕃茄濃湯，分享健康煮食秘訣。

日期 2017年4月13日（星期四）

時間 下午2:00 – 5:00

KCC-17-078

導師 鄭美珍女士 — 致力推廣健康素食及低碳生活，喜愛以自家小型農莊生產的食材隨意調料出簡單素食與人分享。

健康小食 導師將會示範如何自製簡單健康小食，包括意式脆餅以及能量棒。

日期 2017年4月19日（星期三）

時間 **A班：**上午10:00 – 中午12:00

KCC-17-079

B班：下午2:00 – 4:00

KCC-17-080

導師 黎碧茜女士 — 曾於中華廚藝學院學習烘焙，喜愛自家製作健康小吃與人分享。

養生黃薑 將以黃薑食品為主題，示範三款健康菜色，包括蕃茄炒蛋、泰式咖哩雜菜以及黃薑飯。

日期 2017年4月26日（星期三）

時間 **A班：**上午10:00 – 中午12:00

KCC-17-081

B班：下午2:00 – 4:00

KCC-17-082

營養豆類 將以富含蛋白質的豆類為主題，示範三款健康菜色，包括英式雜豆湯、墨西哥雜豆以及雞豆素扒。

日期 2017年5月19日（星期五）

時間 **A班：**上午10:00 – 中午12:00

KCC-17-083

B班：下午2:00 – 4:00

KCC-17-084

主糧五穀 將以五穀為主題，示範三款健康菜色，包括藜麥沙拉、小米粥以及鴛鴦炒飯。

日期 2017年6月21日（星期三）

時間 **A班：**上午10:00 – 中午12:00

KCC-17-085

B班：下午2:00 – 4:00

KCC-17-086

導師 張志強先生 — 入廚30年、曾於香港安醫院及台灣三育健康教育中心擔任健康飲食導師。

對象/名額 癌症患者 (每個工作坊名額18位)

人生整理術 — 斷·捨·離工作坊 KCC-17-087

「斷捨離」這詞彙在日本風行多時，簡單地說就是如何斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物！脫離對物品的執著，是改變人生的第一步。

日期	2017年5月22日（星期一）
時間	下午2:30 – 5:00
導師	張小鷗女士
對象/名額	癌症患者及家屬（名額60位，只限首次參加者 – 45位患者及15位家屬）



DIY天然家居清潔劑工作坊 KCC-17-088

導師會教導各式各樣的天然環保清潔方法，在定期的家居大掃除，不妨改用自製的天然清潔劑，既可避免有害的化學物質，亦能友善地球環境。

日期	2017年4月24日（星期一）
時間	上午10:00 – 中午12:00
導師	林麗珊女士（綠色媽媽，「給孩子一個綠色無毒家」作者）
對象/名額	癌症患者（名額25位）
備註	請自備一個乾淨回收寬口玻璃瓶（約500毫升或以上）。

「協航者」義工服務

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

「癌協義工」服務簡介會 KCC-17-089

歡迎大家加入協航者義工的行列！此簡介會目的為加強協航者義工對癌協義工的服務理念、癌協中心服務及與癌症相關的社區資源的認識。

日期	2017年4月29日（星期六）
時間	上午9:30 – 11:30
講者	卓志恒先生（註冊社工）
對象/名額	癌症康復者、照顧者及公眾人士（名額20位）

「癌協義工」基礎訓練課程 KCC-17-090

為確保沒有人孤單地面對癌症，同路人的支援及建立關懷網絡是十分重要的。本義工訓練課程包括：義務工作的基本概念、癌症患者的心理歷程及需要、與服務對象建立關係的要訣、有效的溝通方法及技巧等。

日期	2017年5月6、13及20日（逢星期六、共3節）
時間	上午9:30 – 中午12:00
講者	卓志恒先生（註冊社工）
對象/名額	癌症康復者、照顧者及公眾人士（名額20位）
備註	1. 參與者必須事前參加「癌協義工」服務簡介會或； 2. 面見負責同事，適合人士將獲另行通知。

「家居關顧」義工經驗分享交流及檢討會 KCC-17-091

新舊義工聚在一起，互相分享有趣的經驗、交流服務心得、感受及所遇到的困難。

日期	2017年4月8日（星期六）
時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	李笑微姑娘（註冊社工）
對象	家居關顧團隊義工

「家居關顧團隊」新義工訓練

KCC-17-096

若有空餘時間，又想幫助他人，誠邀你參加義工訓練，再走出社區，關懷足不出戶而未能接觸所需社區服務的癌症患者。訓練內容包括：認識晚期癌症患者的特點、學習使用輪椅及扶抱技巧、生命教育。

日期	2017年6月17及24日（星期六，共2節）
時間	上午10:30 – 下午1:00
講者	李笑微姑娘（註冊社工）
對象/名額	有興趣成為家居關顧團隊的義工
備註	參與者必須參加並完成「癌協義工」基礎訓練課程。

認識葵涌癌協賽馬會服務中心暨乳病科分享會

KCC-17-093

讓於瑪嘉烈醫院乳病科接受服務的癌症患者及康復者，認識葵涌癌協賽馬會服務中心及我們的支援服務，同時分享癌症治療及康復期間飲食運動的小貼士。

日期	2017年4月28日（星期五）
時間	下午2:30 – 4:30
講者	吳慧欣姑娘（註冊社工）、蔡沛詩姑娘（註冊護士）
對象/名額	於瑪嘉烈醫院外科（乳病科）接受服務的癌症患者或康復者
備註	本活動與瑪嘉烈醫院外科（乳病科）「乳你談天」健康俱樂部合辦，如有查詢，請與吳慧欣姑娘聯絡。

合辦服務

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，宣揚預防癌症及積極人生的訊息，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。

瑪嘉烈醫院新症分享會

KCC-17-092

由癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工於簡介會講述有關癌症資訊、抗癌策略七部曲及癌症社區支援服務。

日期	2017年4月至6月（隔星期五，每月共有2節）
時間	下午2:30 – 4:00
地點	九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道二至十號瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓2樓 瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心
講者	吳慧欣姑娘（註冊社工）及 瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工
對象/名額	於瑪嘉烈醫院確診的新癌症患者
備註	本活動與瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心合辦，活動日期及詳情可向吳慧欣姑娘查詢。

「防癌養生」講座：
預防癌症由哪裡開始？

KCC-17-094

坊間常有不少聲稱抗癌的健康用品及食品，但往往價值不菲和成效存疑。本講座將探討日常生活中活得健康及防癌養生的方法，如健康生活及飲食習慣、定期健康檢查的重要，從此輕鬆防癌有辦法。

日期	2017年6月16日（星期五）
時間	上午10:00 – 下午12:30
地點	社會福利署 西葵涌綜合家庭服務中心 新界葵涌興芳路166-174號葵興政府合署7字樓
講者	蔡沛詩姑娘（註冊護士）及 吳慧欣姑娘（註冊社工）
對象/名額	公眾人士（名額30位）
備註	是次講座與社會福利署 西葵涌綜合家庭服務中心合辦。

「治療期間及預防復發的營養飲食」講座

KCC-17-095

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147號B）
講者	癌症基金會-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，兩者良好的合作夥伴，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	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	東日社	鼻咽癌	2595 4165
CanSurvive	所有癌症 (外籍人士)	3667 3000	健樂社	鼻咽癌	3667 3238
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838	心血會有限公司	血癌 (包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等)	2603 6869
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	香港骨髓移植復康會	接受骨髓移植人士	6239 0025
妍康會	乳癌	3667 3288	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151	屯門醫院造口之友	腸癌有造口	2468 5528
紫荊社	乳癌	2468 5045	香港造口人協會	腸癌有造口	2834 6096
妍進會	乳癌	3517 6103	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌症患者	3656 0700 9490 3034
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	9386 4715
互勉會	鼻咽癌	3656 0828	*前腺會	前列腺癌	3506 6434

*新加入「癌協之友」的團體成員

社區資源

於公眾假期期間，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。

癌協與地區的連繫工作

攜手共建抗癌互助網絡

葵涌癌協賽馬會服務中心於2016年於12月1日投入服務後，各自助組織及區內友好機構均先後到訪參觀。他們不約而同地表示，新中心環境寬敞，各跨專業同事能在多功能活動室內，舉辦不同類型的專業服務，照顧服務使用者的身心靈需要。



此外，葵涌癌協賽馬會服務中心亦陸續與區內醫院、社福機構、地區組織及宗教團體，開展緊密的社區合作關係，攜手共建抗癌互助網絡，向區內有需要之人士提供無縫的支援服務。



葵涌癌協賽馬會服務中心位置，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 3667 3232

主辦機構



捐助機構



葵涌癌協賽馬會服務中心
葵涌大連排道 132-134 號 TLP132 三樓

電話：3667 3232
電郵：canlink-kcc@hkcf.org
網址：www.cancer-fund.org/cancerlink