



Link 連繫

四月 - 六月 2017

掌握抗癌路方向

曾經有人說過：「患上癌症就像是地鐵在繁忙時間發生故障一樣，沒有人會在上車時預計自己會那麼倒楣。然而，癌症便是會這樣在人生中最意想不到、甚至最不合時宜的時間到來，令人措手不及！」

四年前，剛步入不惑之年的亞文，無意間發現頸部出現了腫塊，檢查後得了個晴天霹靂的答案——鼻咽癌。伴隨而來便是一連串的懷疑、憤怒、討價還價、沮喪等自然反應，除了擔心自己身體，更擔心枕邊人和兩個年幼兒子的將來。亞文將心結告訴醫生，幸好醫生除了醫治患者的身，也關懷他的心，並送了癌症基金會的季刊給他，鼓勵參與我們的活動。由專為鼻咽癌患者而設名為「從頭適應」課程開始，他慢慢掌握了自己將會面對的治療和如何適應在身體、心理及生活，因為患病而出現的變化，同路人的支持更是重要，讓漫長的治療變得有力量和盼望。今天，亞文已康復過來，並成功挑戰三項鐵人比賽，實在叫人鼓舞！

抗癌從來不是校本課程的知識，大部份人的驚慌無助，總是原於對不能預知的未來的恐懼。如果患者及家人能有一條清晰的路徑，明白在不同的治療階段可以掌握的資源及身心管理，定能更有信心地邁向康復。我們會致力幫助每一個受癌症影響的家庭，協助他們面對未來的挑戰，並明白可行的道路及可使用的資源，讓大家面對這陌生的疾病時不再害怕。我們亦會針對每個病類的不同需要，定時為患者及家人提供個人化服務，盼望在同路人的支持與專業服務的相互結合下，成就每一個家庭，有更美好的人生。



黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：

2017年3月14日(星期二)
上午9時起

查詢及活動報名：3656 0700

辦公時間：

星期一、二、四：
上午9時至晚上10時
星期三、五、六：
上午9時至下午6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	13
復康服務	14
身心靈健康服務	18
協航者義工服務	24
合辦服務	25
癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路	26
癌協之友自助組織訓練課程	27
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

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。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：

- 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；
- 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；
- 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；
- 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；
- 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；
- 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；
- 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；
- 颱風及暴雨訊號之活動安排，請詳見通訊底頁；
- 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。
- 參加者請務必準時出席活動。

家庭支援服務

我們相信，每個家庭都擁力量去應付生活上的變化，關鍵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，甚至讓一家人在經歷癌症旅程時互相學習、彼此支持，以達到更健康的溝通模式，實現「由癌到活」的理念！

樂聚天倫 — 「觀景樂天倫」

WTS-17-001

讓受癌症影響的家庭暫時放下壓力，與大自然接觸，與家人共聚美好時光，增強彼此的凝聚力。

日期 2017年6月17日（星期六）

時間 上午9:15 – 下午5:00

集合時間及地點 上午9:15黃大仙協服務中心集合

導師/講者 簡煥殷姑娘

對象/名額 癌症患者/及其直系親屬（名額58位，每個家庭最多3人參加。2015年或以後確診患者，名額45位；2014年或以前確診患者，名額13位）

地點 天際100觀景臺、天星小輪暢遊維港、香港大學美術館

備註

1. 本活動適合非彩虹會之家庭參加，彩虹會家庭請參加彩虹會之家庭活動。
2. 所有參加者將先列作後備，大會再以抽籤形式決定活動參加者名單。
3. 此活動需要較多步行，參加前敬請衡量個人及家庭成員的體力及健康狀況是否適宜參與活動。
4. 大會已預先撥出資源予58位參加名額，為免浪費資源，中籤者如於活動前一天臨時缺席以致空缺未能補上，該參加者日後於本年度的報名將會列作後備，敬請見諒。
5. 中籤者將於2017年6月10日或之前收到電話通知，否則作落選論。
6. 參加者需自費乘坐天星小輪。



「留住好時光」紓緩科癌症患者及家庭攝影服務

WTS-17-097

專業攝影義工會為服務對象拍攝家庭照，期望透過活動鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

日期 2017年6月18日（星期日）

時間 上午10:00 – 下午1:00

地點 荔枝角公園嶺南之風

對象/名額 被診斷為紓緩治療階段的患者及其家庭成員（必須帶同家庭成員參與），共5個家庭，每個家庭攝影人數名額不限。

「愛·擁抱·希望」夫婦成長小組

WTS-17-002

為癌症復發及擴散患者特設的心理成長小組，透過生命回顧和交流，一起感受愛與希望，為你及伴侶締造彼此的感情連結。專業攝影師會為參加者留下倩影，作為珍貴回憶和小組的禮物。

日期 2017年4月22日至6月10日
(逢星期六，4月29日暫停，共7節)

時間 上午9:30 – 中午12:30

導師/講者 殷麗琴姑娘（註冊社工）

對象/名額 癌症復發或擴散的患者及其伴侶，必須二人一起出席（名額12位）

備註 中心社工將聯絡報名人士，並評估是否適合參加活動。

「擁抱希望」癌症分享會

WTS-17-003

為面對癌症擴散或復發的患者及照顧者，帶來愛、希望和勇氣的一次寶貴聚會。透過各方專家多年來累積的知識與經驗，從多角度看不能治愈的癌症，改善癌症症狀以提升生活質素，講解照顧癌症患者的營養須知。此外，還會從中醫傳統養生觀看帶瘤生存之道，並設有小組分享。

日期 2017年5月27日（星期六）

時間 下午2:30 – 5:30

導師/講者 資深腫瘤科醫生、資深腫瘤科護士、註冊藥劑師、註冊營養師、註冊中醫師、註冊社工

對象/名額 癌症復發或擴散的患者及照顧者（名額40位）

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服務中心辦理。

「偷閒加油站」家長互助小組 —「氣球扭扭樂」

WTS-17-004

由彩虹會家長教大家扭氣球，掌握技巧後，更可以為之後彩虹會的親子活動擔當義工，為小朋友加添歡樂。

日期 2017年5月19日（星期五）

時間 上午11:00 – 下午1:00

導師/講者 朱翹楚小姐

對象/名額 彩虹會家長（名額12位）

「偷閒加油站」家長互助小組 —「家鄉的味道」

WTS-17-005

每個人的家鄉，總有一種美食讓人難以忘懷。透過一起製作自己家鄉美食，我們分享美食，分享愛。

日期 2017年6月9日（星期五）

時間 上午11:00 – 下午1:00

導師/講者 彩虹會家長義工

對象/名額 彩虹會家長（名額12位）

季度親子體驗活動 「生命反思之旅」

WTS-17-006

走進「生命·歷情」體驗館，讓家長和子女經歷人生旅程，反思生命，從中領略時間的寶貴，學習珍惜身邊人和事。

日期 2017年5月20日（星期六）

時間 上午9:30 – 下午1:00
上午9:00 黃大仙癌協服務中心集合

地點 何文田「生命·歷情」體驗館

導師/講者 楊行宜姑娘（註冊社工）、
「生命·歷情」體驗館導師

對象/名額 彩虹會家庭（名額15位，共6個家庭）
彩虹會10至15歲青少年優先，其他年齡暫列作後備。

備註

1. 所有參加者將先列作後備。
2. 活動提供旅遊巴來回接送。
3. 中心社工將聯絡報名人士，並評估是否適合參加活動。

彩虹樂天倫 —「嘉道理 家庭遊」

WTS-17-007

到訪嘉道理農場暨植物園，讓一家人溝通互動，重拾自然世界的樂趣。

日期 2017年4月8日（星期六）

時間 上午11:00 – 下午4:00
上午11:00 黃大仙癌協服務中心集合

地點 嘉道理農場暨植物園

導師/講者 楊行宜姑娘（註冊社工）、梁麗儀姑娘

對象/名額 彩虹會家庭（每個家庭名額4位，共50位）

備註

1. 所有參加者將先列作後備，再以抽籤形式決定活動最終參加者名單。剛確診及正接受治療的癌症家長，將獲優先處理。
2. 中籤者如在活動當天臨時缺席，該參加者日後於本年度的報名將會列作後備，敬請見諒。
3. 活動提供旅遊巴來回接送。
4. 中籤者將於3月24日或之前收到電話通知，否則作落選論。

「家添愛與願同行」 喪親家庭親子平衡小組

WTS-17-008

家人離世，哀傷及思念之情有時連時間亦難以沖淡。小組旨在給予一個安全及互助的平台，讓喪親家庭互相支持與安慰，並發掘生活的意義與新方向。

日期	2017年4月15日（星期六）及 2017年4月23日（星期日）及 2017年5月3日（星期三）及 2017年5月7日（星期日）
時間	上午10:00 – 下午4:00
地點	2017年4月15日至5月3日：黃大仙癌協服務中心 2017年5月7日：樟木頭渡假中心
導師/講者	楊行宜姑娘（註冊社工）、 殷麗琴姑娘（註冊社工）
對象/名額	家庭中父或母因癌症去世，而小朋友是彩虹會會員（名額16位）
備註	必須全期出席

男士健體運動班

WTS-17-011

透過漸進式阻力訓練及帶氧運動，提升癌症康復者的肌肉質量及心肺功能，促進身體康復。

日期	2017年4月12日至4月26日（逢星期三，共3節）
時間	上午11:00 – 中午12:30
導師/講者	區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練）
對象/名額	已完成治療的男性癌症患者（名額10位）
備註	1. 為免引致風險，患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼之人士不適合參與是次活動。 2. 請因應個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與阻力訓練及帶氧運動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。

男性癌症患者支援服務

擁抱自然遠足樂

遠足為中等強度的帶氧活動，有助癌症康復者減輕疲倦感覺、維持正常體重和改善負面情緒。

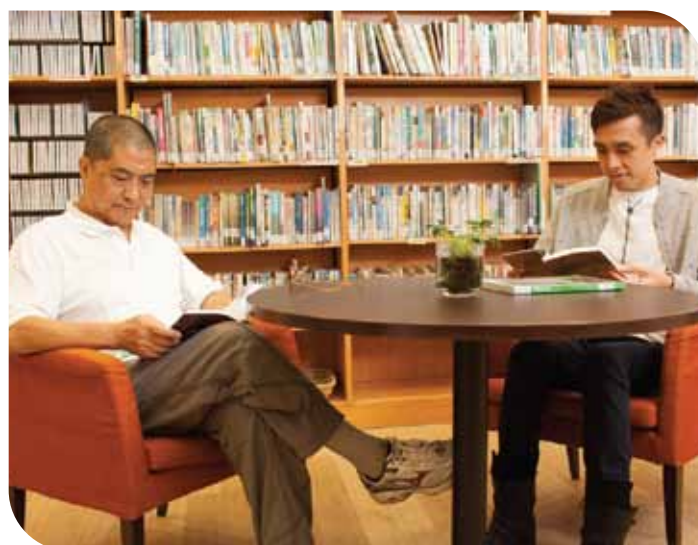
日期	(A) 2017年4月22日（星期六） (B) 2017年5月27日（星期六）	WTS-17-009 WTS-17-010
時間	上午10:00 – 下午2:00	
活動地點	(A) 麥理浩徑第一段 (起點：西貢北潭涌 終點：西貢浪茄) (B) 流水響郊遊徑 (起點及終點：粉嶺流水響水塘)	
集合及解散	(A) 港鐵鑽石山站（集合及解散） (B) 港鐵粉嶺站（集合及解散）	
導師/講者	蘇明波先生（註冊社工）	
對象/名額	已完成治療六個月或以上，及有行山經驗的男性癌症患者（名額10位）	
備註	1. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費。 2. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及戶外活動用品。 3. 請因應個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。	

「創新天地」茶聚

WTS-17-012

透過茶聚活動，與同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗和智慧，增強面對癌症挑戰的信心。

日期	2017年6月17日（星期六）
時間	下午2:15 – 4:15
活動地點	黃大仙區內酒樓
導師/講者	蘇明波先生（註冊社工）
對象/名額	男性癌症患者（名額12位）



婦女癌症患者支援服務

透過不同特色的美食聚會，讓大家一邊製作窩心美食，一邊在充滿愛的氛圍中分享生活，感受彼此關懷和暖意。

A班 「繽紛宴會 — 雜果撻」 WTS-17-013

日期	2017年4月20日（星期四）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	黃志雄先生、錢素娟女士（協航者義工）
對象/名額	女性癌症患者（名額12位）

B班 「薯不簡單 — 紫薯水晶糰」 WTS-17-014

日期	2017年5月24日（星期三）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	黃志雄先生、錢素娟女士（協航者義工）
對象/名額	女性癌症患者（名額12位）

備註 資源共享，為讓更多服務使用者參與活動，參加者只可選報A或B其中一班參與。

年輕癌症患者支援服務

You Can Beautiful Moment@攝出人生拼圖 WTS-17-015

在簡單的攝影技巧分享會後，一同到大自然隨心拍下照片。隨後坐在大草地上，透過與同路人分享照片，回顧及尋索生命中的美麗時刻。

日期	2017年4月23日（星期日）
時間	下午2:00 – 5:30
地點	荔枝角公園嶺南之風
導師/講者	莊傑龍先生（You Can同路人義工）、余幸禧姑娘（註冊社工）
對象/名額	18-39歲年青癌症患者，每人可最多攜同一位家屬參與。（名額20位）

備註

1. 參加者可攜帶相機或手機進行拍照活動。
2. 參加者請於2017年3月31日前到黃大仙癌協繳交按金\$50，按金將於活動當天全數退還。如參加者未能出席活動，相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

You Can Drama@人生舞台

WTS-17-016

以年輕癌症患者的人生故事為藍本，於排練時，讓參加者反思自己的生命經歷和得著，學習透過戲劇表達內心情感。透過舞台演出，更可讓演出者突破自我，把熱愛生命的力量感染他人。

日期	2017年5月15日至7月3日（逢星期一，共8堂）
演出日期	2017年7月（待定）
時間	晚上7:30 – 9:30
導師/講者	馬世義先生（資深戲劇導師、NLP身心語言程式學發證導師）
對象/名額	18-39歲年青癌症患者。（名額12位）

備註 參加者請於2017年4月30日前到黃大仙癌協繳交按金\$100，按金將於活動當天全數退還。如參加者未能出席活動，相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

You Can Choose@年輕女性癌症患者座談會 WTS-17-017

由醫生及社工講解，癌症為年輕女性帶來的身心影響及處理方法，活動設有與醫生對談及同路人分享環節。

日期	2017年5月13日（星期六）
時間	上午11:00 – 下午1:00
導師/講者	周李舒雅醫生（臨床腫瘤科專科醫生）、余幸禧姑娘（註冊社工）
對象/名額	18-39歲年青女性癌症患者。（名額20位）

備註 此活動與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心合辦。



You Can Hot@熱血運動日

WTS-17-018

透過各項緊張刺激的團隊競技運動友誼賽，展現 You Can 成員充滿活力的一面，加強彼此連繫，增添自信心。

日期	2017年6月4日（星期日）
時間	下午2:00 – 5:00
地點	Loft Stage多用途工作室（九龍彩虹道202-204號，華懋工業大廈8樓805室，鑽石山港鐵站步行約五分鐘）
導師/講者	余幸蓓姑娘（註冊社工）
對象/名額	18-39歲年青癌症患者，每人可最多攜同一位家屬參與。（名額30位）
備註	- 行動不便人士也合適參與。 - 請參加者穿著適合運動的服裝及鞋履。 - 參加者請於2017年4月30日前到黃大仙癌協繳交按金\$50，按金將於活動當天全數退還。如參加者未能出席活動，相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

「音樂鬆一鬆」音樂治療小組

WTS-17-020

音樂治療師透過音樂活動配以呼吸法，例如音樂律動、音樂想像法、發聲按摩法等，協助參加者發掘與生俱來的能力，藉此放鬆心情，紓緩焦慮或緊張情緒，達到平靜、自在、愉悅的心境。

日期	2017年5月5日至5月26日（逢星期五，共4節）
時間	下午2:00 – 4:00
導師/講者	李英姿小姐（美國註冊音樂治療師）
對象/名額	癌症患者及/或家屬（名額16位）（2015年或以後確診患者，名額12位；2014年或以前確診患者，名額4位）

「淺談戲劇治療」講座

WTS-17-021

簡介戲劇治療的原理及對癌症患者身心健康的效用性，並講解「戲劇悟人生」戲劇治療小組的內容。

日期	2017年4月24日（星期一）
時間	下午1:00 – 2:00
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30位）（2015年或以後確診患者，名額22位；2014年或以前確診患者，名額8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。

「抗癌鬥士身心康復」課程（第63期）

WTS-17-019

協助參加者了解身、心、靈整全健康的重要性，學習健康生活模式，從而在治療或邁向康復的過程中，讓自己更有信心及更積極面對生活的轉變。

日期	2017年5月11日至6月22日（逢星期四，共7節）
時間	上午10:00 – 中午12:30
導師/講者	朱銘漢先生（註冊社工）
對象/名額	癌症患者（名額12位）（2015年或以後確診患者，名額8位；2014年或以前確診患者，名額4位）

「戲劇悟人生」戲劇治療小組

WTS-17-022

用戲劇治療手法，協助參加者認識及表達內心世界，從而適應患癌後角色的轉變及擴闊面對困難的選擇。

日期	2017年5月8日至6月26日（逢星期一，共8節）
時間	下午1:00 – 3:00
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10位）（2015年或以後確診患者，名額8位；2014年或以前確診患者，名額2位）
備註	參加者必須從未參加過本中心或其他機構所舉辦的戲劇治療小組，但需曾出席「淺談戲劇治療」講座。

「笑看人生」抗癌鬥士深造班 (第33期)

WTS-17-023

患上癌症，很多時會讓我們思考生、死及生命的意義等靈性課題；而即使治療完成，也會不時擔心復發。本小組將會帶領參加者從不同角度探討生、死、復發等問題，學習面對恐懼，從而尋找自處的方法，讓生命活得更從容自在。

日期	2017年5月19日至6月23日（逢星期五，共6節）
時間	上午11:00 – 下午1:30
導師/講者	黃笑娟姑娘（註冊社工）
對象/名額	曾參加抗癌鬥士班學員或其他有興趣的癌症患者（名額12位）
備註	中心社工將聯絡報名人士，並評估是否適合參加活動。

「走出抑鬱國度」情緒支援小組

WTS-17-024

在面對癌病時，往往使人內心產生抑鬱的情緒、對生活失去樂趣的感覺可能長時間持續不止。小組會透過「認知行為治療」方法，讓你提升自己認知，走出負面情緒。

日期	2017年5月9日至6月20日（逢星期二，5月30日暫停，共6節）
時間	下午2:30 – 5:00
導師/講者	鍾靄恩姑娘（輔導員）
對象/名額	癌症患者（名額12位）（2015年或以後確診患者，名額8位；2014年或以前確診患者，名額4位）
備註	參加者需經評估以確定是否適合參加。

新葡萄啟發課程

WTS-17-025

新葡萄啟發課程誠邀你參與為期六個星期的免費午餐、分享和討論，在輕鬆互動的環境下共同探索人生的意義（以基督教為原則），期盼你能在患難中從新得力，重拾喜樂，使身心靈得著治愈。

日期	2017年5月16日至6月27日（逢星期二，5月30日暫停，共6節）
時間	下午1:00 – 3:30
導師/講者	蕭芷馨牧師（香港新葡萄基督使工及團隊）
對象/名額	癌症患者（名額30位）
備註	此活動與香港新葡萄基督使工合辦，歡迎任何癌症患者參加。

新葡萄心靈治療課程

WTS-17-026

香港新葡萄基督使工開辦的心靈治療課程，講座和義務個人輔導（以基督教為原則）。

日期	2017年6月15日至7月25日
時間	每節90分鐘（於報名後安排）
導師/講者	蕭芷馨牧師（香港新葡萄基督使工）
對象/名額	完成新葡萄啟發或持有證書者優先（名額20位）
備註	1. 此活動與香港新葡萄基督使工合辦的免費活動，歡迎任何癌症患者參加。 2. 由於名額有限，WTS-17-025新葡萄啟發課程的參加者可獲優先，其他作後備，入選者會開課前個別通知。 3. 課程包括四堂講座及三堂個人輔導班。

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。八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	癌協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屬照顧者（名額40對，患者及家屬必須同時出席）
備註	1. 活動可即時報名，歡迎致電黃大仙癌協中心。 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>九龍區</u>或<u>港島區</u>的優先次序。 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。

五月號「運動與你」前列腺癌患者及康復者交流會

WTS-17-028

1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2017年5月26日（星期五）
時間	下午2:00 – 2:30 新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。 下午2:30 – 4:00 專題活動時間：歡迎新舊患者參加。
導師/講者	區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練）、 蘇明波先生（註冊社工）
對象/名額	前列腺癌患者及照顧者（名額50位：創域會30位、癌協20位）
備註	本活動與香港創域會合辦

「從頭適應」頭頸癌及鼻咽癌患者新症小組

WTS-17-030

剖析治療期間的身心困擾，透過互動練習，了解身、心、靈互為影響的關係，並給予適切意見，一同邁向康復之路。

日期	2017年4月27日（星期四）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	謝明慧姑娘（註冊護士）、 朱銘漢先生（註冊社工）
對象/名額	剛確診或正接受治療的頭頸癌或鼻咽癌患者/ 及其親友（名額25位）

「與你同行」女性癌症患者新症小組

WTS-17-029

剖析治療期間的身心困擾，透過互動練習，了解身、心、靈互為影響的關係，並給予適切意見，一同邁向康復之路。

日期	2017年4月11日（星期二）
時間	下午2:00 – 4:30
導師/講者	謝明慧姑娘（註冊護士）、 楊行宜姑娘（註冊社工）
對象/名額	剛確診或正接受治療的女性癌症患者 / 及其親友，包括乳癌及婦科癌症（名額25位）

腸癌患者新症小組

WTS-17-031

為初診斷為腸癌的患者及其親友，講解在治療期間的身心適應問題，並給予適切意見。

日期	2017年5月19日（星期五）
時間	上午10:30 – 下午12:30
導師/講者	吳詠琴姑娘（註冊社工）、 謝明慧姑娘（註冊護士）
對象/名額	剛確診或正接受治療的腸癌患者 / 及其親友（名額25位）



甲狀腺癌患者及康復者交流會

四月號 「醫生與你」

WTS-17-032

1. 由專科醫生與大家探討甲狀腺癌的治療的疑難。
2. 患者互相分享，交流抗癌心得。

日期 2017年4月29日（星期六）

時間 上午11:00 – 11:30
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。

上午11:30 – 下午1:00
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 楊孝祥醫生（外科專科醫生）、
關詠欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 甲狀腺癌患者及/或家屬（名額30位：創域會
20位、癌協10位）

備註 本活動與香港創域會合辦

胃、食道癌患者及康復者交流會

四月號 「醫生與你」

WTS-17-033

1. 由專科醫生解答胃、食道癌治療的疑難。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年4月26日（星期三）

時間 下午2:00 – 2:30
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。

下午2:30 – 4:00
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 張鼎堅醫生（腸胃及肝臟專科醫生）、
關詠欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 胃、食道癌患者及/或家屬（名額50位：創域
會30位 / 癌協20位）

六月號 「運動與你」

WTS-17-034

1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年6月28日（星期三）

時間 下午2:00 – 2:30
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。

下午2:30 – 4:30
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總
會一體適能講師及教練）、
關詠欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 胃、食道癌患者及/或家屬（名額50位：創域
會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦



肺癌患者及康復者交流會

四月號 「醫生與你」

WTS-17-035

1. 由專科醫生解答肺癌治療的疑難，促進身心健康。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年4月5日（星期三）

時間 下午2:30 – 3:00
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。

下午3:00 – 4:30
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 林冰醫生（養和醫院呼吸系統科中心主任）、曾詠恆醫生（香港大學李嘉誠醫學院臨床腫瘤科助理教授）、余幸蓓姑娘（註冊社工）

對象/名額 肺癌患者及/或家屬（名額50位：創域會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦

五月號 「運動與你」

WTS-17-036

1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年5月10日（星期三）

時間 下午2:30 – 3:00
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。

下午2:30 – 4:00
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練）、余幸蓓姑娘（註冊社工）

對象/名額 肺癌患者及/或家屬（名額50位：創域會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦

肺癌患者及康復者交流會

六月號 「醫生與你」

WTS-17-037

1. 由專科醫生解答肺癌治療的疑難，促進身心健康。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年6月7日（星期三）

時間 下午2:30 – 3:00
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。

下午3:00 – 4:30
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 林冰醫生（養和醫院呼吸系統科中心主任）、曾詠恆醫生（香港大學李嘉誠醫學院臨床腫瘤科助理教授）、余幸蓓姑娘（註冊社工）

對象/名額 肺癌患者及家屬（名額50位：創域會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦



肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會

四月號 「身心適應」

WTS-17-038

1. 由專業社工與大家講解患病後的身心適應，學習活得更精采。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年4月19日（星期三）

時間 上午11:00 – 11:30
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。
上午11:30 – 下午1:00
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 關詠欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（名額50位：創域會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦

五月號 「醫生與你」

WTS-17-039

1. 由專科醫生解答肝、膽、胰臟癌治療的疑難。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年5月17日（星期三）

時間 上午11:00 – 11:30
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。
上午11:30 – 下午1:00
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 林志明醫生（肝、膽、胰臟外科專科醫生）、關詠欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（名額50位：創域會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦

肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會

六月號 「中醫與你」

WTS-17-040

1. 由註冊中醫與大家探討肝、膽、胰臟癌的中醫治療與調養，保持身心健康。
2. 患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2017年6月21日（星期三）

時間 上午11:00 – 11:30
新症患者時間：分享抗癌策略七部曲，歡迎新症患者參加。
上午11:30 – 下午1:00
專題活動時間：歡迎新舊患者參加。

導師/講者 歐國賢醫師（香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心註冊中醫師）、關詠欣姑娘（註冊社工）

對象/名額 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（名額50位：創域會30位 / 癌協20位）

備註 本活動與香港創域會合辦



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，如你正為此而憂心忡忡，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。中心每逢星期三下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的癌症資訊及護理支援，共渡癌關！

醫時鬆一鬆

WTS-17-041

在輕鬆的午間茶聚，由醫生及護士解答患者及家屬在患病歷程的疑問，幫助了解抗癌資訊，減輕憂慮。

日期	2017年4月12日（星期三）
時間	上午11:00 – 中午12:00
導師/講者	周李舒雅醫生（臨床腫瘤科專科醫生）、 謝明慧姑娘（註冊護士）
對象/名額	癌症患者及/或家屬（名額20位）

「認識核子醫學及正電子掃描的臨床應用」講座

WTS-17-042

正電子及電腦雙融掃描（PET/CT Scan）為現時常見的核醫學掃描檢測，能有效地偵測早期腫瘤擴散和器官的生理病變。醫生會在講座中講解正電子掃描的用途及優點，讓參加者了解如何為檢查前作準備。

日期	2017年4月22日（星期六）
時間	下午2:30 – 4:00
導師/講者	胡君傑醫生（核子醫學科駐院醫生）
對象/名額	癌症患者及照顧者（名額50位）

專業護士諮詢服務

與註冊護士面談，從專業角度減輕癌症患者或其家屬的疑慮，釐清未來方向，也可藉機會學習諮詢醫生時的說話技巧等。歡迎致電查詢或預約會談。

日期	逢星期三
時間	下午2:30 – 5:30
導師/講者	謝明慧姑娘（註冊護士）
對象/名額	癌症患者及照顧者

「與妳同行」乳癌及婦科癌患者面對治療護理系列

由醫生、護士、物理治療師及形象導師為患者提供治療及自我護理的資訊，幫助患者提升能力，增加信心面對療程，邁向康復。

工作坊一：講解不同治療對皮膚健康的影響及毛髮脫落之護理

WTS-17-043

日期	2017年4月28日（星期五）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	謝明慧姑娘（註冊護士） 馮錫芳女士（現職髮型師、形象導師、夕陽行動義工）
對象/名額	治療期間的乳癌及婦科癌患者（名額20位）

工作坊二：專科醫生解答有關治療常見的副作用及如何處理

WTS-17-044

日期	2017年5月9日（星期二）
時間	上午11:00 – 12:30
導師/講者	蕭成信醫生
對象/名額	治療期間的乳癌及婦科癌患者（名額20位）

工作坊三：認識淋巴水腫的預防與運動

WTS-17-045

日期	2017年5月16日（星期二）
時間	上午10:30 – 12:30
導師/講者	方真唯姑娘（物理治療師、淋巴水腫治療師）
對象/名額	治療期間的乳癌及婦科癌患者（名額20位）

營養諮詢服務

註冊營養師為有需要的患者提供營養治療和飲食諮詢服務，幫助提升營養，改善健康。如欲預約，歡迎登記成為癌協中心服務使用者，再由中心社工或護士初步評估，合適個案會獲轉介至營養師。

頭頸癌飲食（包括鼻咽癌、舌癌、口腔癌等）

WTS-17-046

外國研究有指頭頸癌患者常會出現營養不良，因而影響復康後的生活質素及存活率。足夠的營養支援可減少副作用和體重下降，改善生活質素及復原能力。講座將針對頭頸癌治療所產生的副作用而調節飲食，從而改善營養狀況。

日期	2017年4月21日（星期五）
時間	下午2:00 – 3:30
導師/講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）
對象/名額	頭頸癌症患者及照顧者（名額30位）

「腸」談癌症飲食交流會

WTS-17-047

腸癌治療的副作用往往為患者帶來困擾，需要不少時間學習適應。是次小組由註冊營養師主持，希望在患者們交流期間，提供適切的飲食意見。

日期	2017年6月12日（星期一）
時間	上午10:30 – 中午12:00
導師/講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）
對象/名額	腸癌患者及照顧者（名額20位）

註冊營養師諮詢服務

與註冊營養師面談，了解於不同抗癌階段所需的營養攝取及飲食策略，消除對癌症飲食的疑慮。歡迎致電查詢或預約會談。

日期	逢星期一
時間	下午2:30 – 5:30
導師/講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）
對象/名額	癌症患者及照顧者



復康服務

多元化的復康課程能夠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；而復康小組讓參加者親身體驗不同的減壓活動，細味生活情趣，享受成果。參加者亦能從中互相關懷及勉勵，透過同路人獲得情緒支援，增強逆境智慧。

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。

生活的藝術：「實踐健康生活」天然染髮劑製作工作坊*

WTS-17-048

教授製作天然染髮劑，減低化學物質損害身體的機會，為自己打扮回復自信。自製染髮劑適用於染白髮，染髮過程須於工作坊後自行回家進行。

日期	2017年4月28日（星期五）
時間	下午2:00 – 3:30
導師/講者	梁麗儀姑娘
對象/名額	完成治療的癌症患者及家屬，男女皆宜（名額30位）
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒（約湯碗大小）/鮮檸檬汁（一個檸檬分量）備用/一隻生雞蛋/抹布/圍裙。

生活的藝術：「實踐健康生活」 護膚DIY工作坊 *

WTS-17-049

學習使用不同香薰精油調配出無添加護膚品，彼此交流護膚心得，活出健康美麗自我。主題：自製沐浴露。

日期	2017年5月25日（星期四）
時間	下午2:15 – 3:45
導師/講者	袁彩鳳姑娘、袁閏鳳姑娘（香薰治療師）
對象/名額	癌症患者（名額15位）（2015年或以後確診患者，名額11位；2014年或以前確診患者，名額4位）

生活的藝術：「頌唱美麗人生」 樂之源合唱團 *

WTS-17-052

歌唱能夠讓人忘記憂慮、愉悅人心、增進健康。本合唱團讓參加者透過歌唱，共同創造歡樂，以積極的態度面對人生。

日期	2017年4月25日至2017年6月20日 (逢星期二，共8節，5月30日暫停)
時間	晚上7:30 – 9:00
導師/講者	溫勇杰先生（樂理導師）
對象/名額	癌症患者（名額60位）
備註	請參加者請依時出席

生活的藝術：「共享綠色生活」 園藝小百科 *

WTS-17-050

體驗園藝帶來的療癒力，共同察覺植物與人的微妙關係，從植物世界中領略另一種人生態度。主題：小瓶景製作。

日期	2017年5月31日（星期三）
時間	下午2:00 – 3:30
導師/講者	楊翠華女士（園藝導師）
對象/名額	癌症患者（名額15位）（2015年或以後確診患者，名額10位；2014年或以前確診患者，名額5位）
備註	1. 請自備闊口玻璃瓶。 2. 資源共享，只限首次參加者。

營養飲食：至「營」飲食之抗癌 食療篇 *

WTS-17-053

介紹均衡多元的健康食材，幫助癌症患者提升免疫力對抗癌症。

日期	2017年6月2日及6月9日（逢星期五，共2節）
時間	下午2:00 – 3:30
導師/講者	陳麗玲姑娘（香港防癌天使服務協會總幹事，註冊護士）
對象/名額	癌症患者（名額15位）（2015年或以後確診患者，名額11位；2014年或以前確診患者，名額4位）
備註	首次參加者獲優先處理

生活的藝術：「共創寫意人生」 自製心意卡手作坊 *

WTS-17-051

自製滿有祝福的心意卡，並透過心意卡傳遞愛的信息，發放正能量。

日期	2017年6月21日（星期三）
時間	下午2:30 – 5:00
導師/講者	黃美華女士（協航者義工）
對象/名額	癌症患者（名額15位）（2015年或以後確診患者，名額11位；2014年或以前確診患者，名額4位）
備註	請參加者自備剪刀



健體運動：「智能氣功」初班 *

配合呼吸、動作和意念，從而掌握捧氣貫頂法，增強免疫力及自愈力，達到強身健體目的。

日期	2017年4月5日至5月10日 (逢星期三、五，共9節)	WTS-17-054
	(重溫日) 2017年5月24日 (星期三)	WTS-17-055
時間	上午9:15 – 10:45	
導師/講者	蘇名輝師傅 (智能氣功導師)	
對象/名額	癌症患者 (名額24位) (2015年或以後確診患者，名額18位；2014年或以前確診患者，名額6位)	
備註	1. 歡迎智能氣功班舊學員報名參與重溫日，互相交流。 2. 首次參加者獲優先處理。	

健體運動：「生活瑜伽」體驗基礎班 *

WTS-17-058

透過柔和而簡單的瑜伽式子，讓大家慢慢地感受身、心、靈的放鬆，達到生機再展，活力再現。

日期	2017年4月3日至6月19日 (逢星期一，共10節)	
時間	上午11:00 – 中午12:30	
導師/講者	黎美心女士 (香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)	
對象/名額	癌症患者 (名額18位) (2015年或以後確診患者，名額13位；2014年或以前確診患者，名額5位)	
備註	1. 完成開刀手術半年內的患者不宜參加。 2. 首次參加者獲優先接納。	

健體運動：「華山氣功」初班 *

透過華山氣功攝取大量氧氣，幫助血液循環，促進新陳代謝。

日期	2017年5月8日至6月5日 (逢星期一，共5節)	WTS-17-056
	(重溫日) 2017年6月12日 (星期一)	WTS-17-057
時間	上午9:15 – 10:15	
導師/講者	黃雅麗女士、徐溫婉瑩女士 (華山氣功導師)	
對象/名額	癌症患者 (名額24位) (2015年或以後確診患者，名額18位；2014年或以前確診患者，名額6位)	
備註	1. 完成開刀手術半年內的患者不宜參加。 2. 歡迎華山氣功班舊學員報名參與重溫日，互相交流。 3. 首次參加者獲優先處理。	

健體運動：「舒心平血功」課程 *

WTS-17-059

「舒心平血功」是紓緩心臟和平調血液的功法，有助紓緩失眠、防治高血壓、冠心病等疾病。

日期	2017年5月26日至6月30日 (逢星期五，6月2日暫停，共5節)	
時間	上午9:30 – 11:00	
導師/講者	廖桂芬師傅 (註冊養生太極導師)	
對象/名額	癌症患者 (名額15位) (2015年或以後確診患者，名額11位；2014年或以前確診患者，名額4位)	
備註	首次參加者獲優先接納	



健體運動：「伸展運動齊齊做」課程 *

透過教授簡易的伸展及拉筋運動動作，可放鬆肌肉、紓緩身心壓力和促進血液循環，適宜在日常生活中多作鍛鍊。

日期 2017年4月11日至6月6日 (逢星期二，共8節) **WTS-17-060**

(重溫日) **WTS-17-061**
2017年6月13日 (星期二)

時間 上午9:15 – 10:15

導師/講者 梁滿金女士、李淑芬女士

對象/名額 癌症患者 (名額18位) (2015年或以後確診患者，名額12位；2014年或以前確診患者，名額6位)

備註
1. 歡迎伸展運動班舊學員報名參與重溫日，互相交流。
2. 首次參加者獲優先接納。

中醫治療：中醫與癌症之「鼻咽癌之中醫調治」講座 ***WTS-17-063**

從中醫角度討論鼻咽癌的成因及防治觀點。

日期 2017年6月29日 (星期四)

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) (2015年或以後確診患者，名額35位；2014年或以前確診患者，名額15位)

中醫治療：中醫與癌症之「婦科癌之中醫調治」講座 ***WTS-17-064**

從中醫角度講解婦科癌患者的調理，改善因治療造成的後遺症狀。

日期 2017年4月19日 (星期三)

時間 下午2:30 – 4:00

導師/講者 盧偉芳醫師 (香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心)

對象/名額 癌症患者及家屬 (名額50位) (2015年或以後確診患者，名額35位；2014年或以前確診患者，名額15位)

輔助治療：香薰體驗工作坊 ***WTS-17-062**

認識常用香薰油的療愈力，活學活用，達到紓緩身心之效。

日期 2017年4月7日 (星期五)

時間 下午2:00 – 4:00

導師/講者 張奇麗小姐 (專科註冊護士、香薰治療師、體感療法治療師)

對象/名額 癌症患者 (名額20位) (2015年或以後確診患者，名額14位；2014年或以前確診患者，名額6位)

備註 首次參加者獲優先接納。



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)

新

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

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：將軍澳坑口

WTS-17-071

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 下午2:15 – 3:45

導師 茹盈盈小姐

對象/名額 癌症患者 (名額45位)

地點 坑口體育館多功能大活動室2號 - 將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)

B班：黃大仙彩虹道

WTS-17-072

日期 2017年5月9日至6月27日
(逢星期二，5月30日除外，共7節)

時間 上午10:15 – 11:45

導師 張寧女士

對象/名額 癌症患者 (名額45位)

地點 彩虹道體育館活動室1號 - 黃大仙彩虹道150號 (港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)

C班：Pure Fitness 朗豪坊

WTS-17-073

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 下午3:00 – 4:30

導師 梁清薇女士

對象/名額 癌症患者 (名額40位)

地點 Pure Fitness 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓7樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)

進階瑜珈班 — 觀塘

WTS-17-098

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6日至6月8日 (逢星期四，共10節)
時間	下午2:15 – 3:45
導師	麥玉蓮女士
對象/名額	曾修習癌協之瑜珈班六個月或以上之癌症患者 (名額35位)
地點	瑞和街體育館活動室(大) - 觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (港鐵觀塘站A1出口步行約8分鐘)

乳癌患者瑜珈班 — Pure Yoga 朗豪坊

溫和的瑜珈練習能夠紓緩手術後的疼痛，也能有效預防或治療淋巴水腫。

A 班	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)
WTS-17-074	時間：下午3:00 – 4:30 導師：梁清薇女士

B 班	日期：2017年4月20日至6月22日 (逢星期四，共10節)
WTS-17-075	時間：下午3:00 – 4:30 導師：張寧女士

對象/名額	乳癌患者 (每班名額50位)
地點	Pure Yoga 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)
備註	須使用橡筋帶練習，可自備或於首課購買。



Yin 瑜珈班 — Pure Yoga 朗豪坊

WTS-17-076

透過被動的形式來完成瑜珈動作，通過深長的伸展來探索身體潛在的能量。

日期	2017年4月21日至6月23日 (逢星期五，共10節)
時間	上午10:00 – 11:30
導師	劉月芬女士
對象/名額	癌症患者 (名額50位)
地點	Pure Yoga 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)



呼吸和瑜珈大休息基礎班 — 佐敦

WTS-17-077

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

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	下午3:15 – 4:45
導師	謝祉君女士
對象/名額	癌症患者 (名額25位)
地點	官涌體育館舞蹈室 - 佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (港鐵佐敦站C2出口，步行約5分鐘)
備註	只能選報一個呼吸和瑜珈大休息班。

呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊 新

(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 **A 班** **WTS-17-078**
2017年4月3日及10日
(星期一，共2節)

B 班 **WTS-17-079**
2017年4月24日及5月8日
(星期一，共2節)

時間 晚上7:15 – 8:45

導師 黃素雲女士

對象/名額 癌症患者 (每班名額18位)

備註 只能選報一個改善睡眠工作坊。

瑜伽工作坊 — 健康頸椎 新

— Pure Yoga 朗豪坊

WTS-17-081

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7日 (星期五)

時間 上午10:00 – 11:30

導師 劉月芬女士

對象/名額 癌症患者 (名額50位)

地點 Pure Yoga 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)

瑜伽工作坊 — 關節與腺體 新

— Pure Yoga 朗豪坊

WTS-17-082

健康關節能強健骨骼，而關節內有滑液的囊，當中滑液可潤滑關節以保護骨骼末端，不受相鄰骨頭和軟骨所衝擊。透過瑜伽體位法，讓練習者有自我調整的能力。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11日 (星期二)

時間 下午3:00 – 4:30

導師 梁清薇女士

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

地點 Pure Yoga 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)

椅子瑜伽工作坊 新

WTS-17-080

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，同時帶來心靈的平和。

日期 2017年4月20, 27及5月4日 (逢星期四，共3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22位，特別適合不方便坐在地板上的患者參加)



愛笑瑜伽班

WTS-17-083

大笑令身心即時放鬆，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；而輕鬆簡單的四肢動作，能提升體溫，幫助血液循環，達到出汗排毒的效果。

日期 2017年4月3, 10及24日 (逢星期一，共3節)

時間 上午9:10 – 9:55

導師 潘平儀女士

對象/名額 癌症康復者-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40位)

備註 課程不適合有嚴重心臟病或高血壓患者參加。

普拉提斯伸展運動班 — 黃大仙彩虹道

透過溫和練習，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、輕柔、精準和有節奏，對舒緩淋巴水腫或肩頸疼痛有很大幫助。

日期 2017年4月20日至6月8日（逢星期四，共8節）

時間 **A 班** 上午9:10 – 10:30 **WTS-17-084**

B 班 上午10:40 – 中午12:00 **WTS-17-085**

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45位）

地點 彩虹道體育館活動室2號 - 黃大仙彩虹道150號
(港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)

備註

1. 請穿著適合伸展活動的衣服，練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。
2. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。



楊氏太極班 — 大埔墟

WTS-17-086

楊氏太極拳剛柔相濟，拳架舒展優美，動作和順鬆柔。本課程將教授楊家太極拳整個套路85式，能幫助非練武人士或年邁人士達到強身健體之效。

日期 2017年4月20日至11月16日（逢星期四，10月5日除外，共30節，為期8個月 - 名額只提供給能夠全程參與者）

時間 上午10:00 – 11:00

導師 顏敏標先生（主導師）及黎錦新先生（副導師）

對象/名額 癌症患者（名額20位，首次參加此課程者優先）

地點 大埔墟體育館舞蹈室 - 大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓（港鐵大埔墟站A2出口）

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。

健身氣功八段錦班

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。

A班：黃大仙彩虹道
(周六課程，適合在職患者參加)

WTS-17-087

日期 2017年4月22日至6月24日（逢星期六，共10節）

地點 彩虹道體育館活動室1號 - 黃大仙彩虹道150號
(港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)

B班：黃大仙癌協

WTS-17-088

日期 2017年5月11日至6月29日（逢星期四，共8節）

時間 上午9:05 – 9:55

導師 余世銘先生

對象/名額 癌症患者（每班名額30位，首次參加者優先）

備註

1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 只能選報一個氣功班。



吃出生命力 — 健康素食講座

新

(晚間課程，適合在職患者參加)

內容/日期

WTS-17-089

A 講座：

認識食物的真相，講解如何「吃得好」及制定健康素食方程式。

2017年5月17日（星期三）

WTS-17-090

B 講座：

從食物角度分析各種長期病患及癌症的前因後果。

2017年5月24日（星期三）

WTS-17-091

C 講座：

拆解坊間對素食的隱憂與質疑，分享精明靈活素食及食生法。

2017年5月31日（星期三）

WTS-17-092

D 講座：

教授健康素食方程式，並作出「實戰」示範。

2017年6月7日（星期三）

時間 晚上7:00 – 9:00

講者 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（每次講座名額55位）（2015年或以後確診患者名額25位及家屬名額10位；2014年或以前確診患者，名額20位）

備註 1. 參加者可報名多於一個「吃出生命力」講座。
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. D講座中會示範健康飲食，參加者請自備飲用杯。



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。你可親自到黃大仙癌協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。
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

WTS-17-093

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5月26日（星期五）

時間 下午2:00 – 5:00

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。

養生包點

WTS-17-094

將以中式包點為主題，示範如何製作健康素菜包與素叉燒包。

日期 2017年4月24日（星期一）

時間 下午2:00 – 5:00

百變腐皮

WTS-17-095

導師將會示範腐皮變化料理，包括腐皮卷配薑蓉、素鰻魚佐泰式冬蔭功醬。

日期 2017年5月17日（星期三）

時間 下午2:00 – 5:00

彩虹飲食

WTS-17-096

六月逐漸進入夏天，將以清爽食材為主題，示範春日涼拌以及彩虹手卷。

日期 2017年6月7日（星期三）

時間 下午2:00 – 5:00

導師 郭少龍先生。茹素30年、入廚20年載，愛研究如何食得健康，並對社會與環保有所貢獻。

對象/名額 癌症患者（每個工作坊名額15位）

其他推薦活動

課程	編號	詳情請參閱 以下癌協通訊
銅鑼聲音療愈工作坊	KCC-17-062 KCC-17-063 KCC-17-064	葵涌
陳式太極基礎班 — 長沙灣	KCC-17-069	
陳式太極進階班 — 長沙灣	KCC-17-070	
平甩氣功工作坊 新	KCC-17-067	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®工作坊	KCC-17-074	
靜坐工作坊	KCC-17-058	
頌唱工作坊	KCC-17-059	
蔬食Mandala工作坊	KCC-17-077	
Mandala繪畫療愈工作坊 — 太子花墟	KCC-17-076	



「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。

「義不容辭」義工服務簡介會

WTS-17-065

歡迎大家加入協航者義工的行列！本迎新聚會將會每季舉辦一次，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6月2日（星期五）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	彭碧霞姑娘（註冊社工）
對象/名額	新登記的協航者義工/有心志成為義工的人士/ 「癌協之友」義工 (名額30位)

「癌症關懷義工」基礎訓練課程

WTS-17-066

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。參與關懷癌症患者的義工訓練包括：義務工作的基本概念、癌症患者的心路歷程及需要、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6月16日至6月30日（逢星期五，共3節）
時間	下午2:30 – 4:30
導師/講者	彭碧霞姑娘（註冊社工）
對象/名額	希望成為癌症關懷義工的癌症康復者/家屬 (名額20位)

備註 參加者需先參與WTS-17-065「義不容辭」義工服務簡介會，並經評估以確定是否適合參加。

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，透過這些服務，我們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服務中心（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」講座

WTS-17-067

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

「癌症最新治療方法」講座

WTS-17-068

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147B)
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

WTS-17-069

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 – 中午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	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	鼻咽癌及頭頸癌	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	3656 0822 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	3656 0821
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



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。



癌協之友自助組織訓練課程

組織實務工作坊：「會員資料庫管理技巧」

WTS-17-070

讓自助組織的核心義工認識會員資料庫管理的系統及技巧，使組織的運作更暢順，工作更清晰。

日期	2017年4月29日（星期六）
時間	下午2:30 – 5:00
導師/講者	朱銘漢先生（註冊社工）
對象/名額	「癌協之友」組織之幹事會成員、核心義工 (名額20位)
備註	報名時須提供姓名、電話及所屬自助組織名稱。

社區資源

於公眾假期間，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。



香港創域會有限公司 (所有癌症患者)

查詢電話：3656 0799

活動名稱	日期	時間	內容	講者	對象/名額	地點
新會員分享會	31/5/2017 (星期三)	下午 2:00 – 4:00	1. 認識創域會的服務。 2. 分享抗癌策略及減壓技巧。 3. 由過來人與新症朋友分享。 4. 茶點招待。	本會委員	新會員及家屬	黃大仙癌協
肺癌患者及 康復者交流會	5/4/2017 (星期三)	下午 2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症 分享時段)	四月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答肺癌治療的疑難。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	林冰醫生 (本會執行顧問，養和醫院呼吸系統科主任) 曾詠恆醫生 (本會執行顧問，香港大學李嘉誠醫學院內科學系內科腫瘤科臨床助理教授) 余幸蓓姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務中心項目經理)	肺癌患者 及家屬 (參加者請 先登記為創 域會會員或 癌協中心服 務使用者) 名額30位	黃大仙癌協
	10/5/2017 (星期三)		五月號「運動與你」 1. 由康文署教練教授簡單運動，促進 身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	區永河先生 (康文署教練，中 國香港體適能總會一體適能講 師及教練) 余幸蓓姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務 中心項目經理)		
	7/6/2017 (星期三)		六月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答肺癌治療的疑難， 促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	林冰醫生 (本會執行顧問，養和醫院呼 吸系統科主任) 曾詠恆醫生 (本會執行顧問，香港大學李 嘉誠醫學院內科學系內科腫瘤 科臨床助理教授) 余幸蓓姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務 中心項目經理)		
肝、膽、胰臟 癌患者及康復 者交流會	19/4/2017 (星期三)	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症 分享時段)	四月號「身心適應」 1. 由專業社工與大家講解患病後的身 心適應，學習活得更精采。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	關詠欣姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務 中心項目幹事)	肝、膽、胰臟 癌患者及家屬 (參加者請先 登記為創域 會會員或癌 協中心服務 使用者) 名額30位	黃大仙癌協
	17/5/2017 (星期三)		五月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答肝、膽、胰臟癌治 療的疑難。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	林志明醫生 (本會執行顧問，肝膽胰臟外 科專科醫生) 關詠欣姑娘(註冊社工，黃大 仙癌協服務中心項目幹事)		
	21/6/2017 (星期三)		六月號「中醫與你」 1. 由註冊中醫與大家探討肝、膽、胰 臟癌的中醫治療與調養，保持身心 健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	歐國賢醫師 (香港防癆會中醫 診所暨香港大學中醫臨床教研 中心註冊中醫師) 關詠欣姑娘 (註冊社工，黃大 仙癌協服務中心項目幹事)		

活動名稱	日期	時間	內容	講者	對象/名額	地點
胃、食道癌患者及康復者交流會	26/4/2017 (星期三)	下午 2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30為新症分享時段)	四月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答胃、食道癌治療的疑難。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 關詠欣姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務中心項目幹事)	胃、食道癌患者及家屬 (參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者) 名額30位	黃大仙癌協
	28/6/2017 (星期三)		六月號「運動與你」 1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	區永河先生 (康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練) 關詠欣姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務中心項目幹事)		
甲狀腺癌患者及康復者交流會	29/4/2017 (星期六)	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)	四月號「醫生與你」 1. 由專科醫生與大家探討甲狀腺癌的治療的疑難，促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	楊孝祥醫生 (外科專科醫生) 關詠欣姑娘 (註冊社工，黃大仙癌協服務中心項目幹事)	甲狀腺癌患者及家屬 (參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者) 名額20位	黃大仙癌協
前列腺癌患者及康復者交流會	26/5/2017 (星期五)	下午 2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30為新症分享時段)	五月號「運動與你」 1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	區永河先生 (康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練) 蘇明波先生 (註冊社工，黃大仙癌協服務中心高級項目經理)	前列腺癌患者及家屬 (參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者) 名額30位	黃大仙癌協
復發患者及康復者交流會	12/4/2017 (星期三)	下午 1:00 – 3:00	1. 由醫生為復發患者分析病情及解答疑難。 2. 與曾經復發的過來人分享心得，互相支持。	梁惠棠醫生 (本會執行顧問，養和醫院綜合腫瘤科中心)	癌症擴散/復發患者，每位患者可攜同一位家屬出席。 (參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者) 名額8位	黃大仙癌協
	10/5/2017 (星期三)					
	14/6/2017 (星期三)					

向日葵互協會（乳癌及婦科癌患者）

查詢電話：3656 0838

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點
行政當值	逢星期一及星期四	上午10:00 – 下午1:00 及 下午2:00 – 5:00	處理一般會務行政工作。	向日葵會員	黃大仙癌協
	逢星期一	晚上7:00 – 9:00			
	逢星期六	上午10:00 – 下午1:00			
溫情專線	逢星期一	晚上7:00 – 9:00	透過電話關懷新症患者，給予鼓勵和支持。	乳癌新症患者	黃大仙癌協
婦科病房探訪	逢星期三	下午6:00 – 晚上8:00	探望及慰問婦科癌患者，以過來人身份，與患者分享經驗，給予鼓勵和支持。	婦科癌患者/家屬	伊利沙伯醫院
乳科病房探訪	逢星期四	下午6:00 – 晚上8:00	探望及慰問乳癌患者，以過來人身份，與患者分享經驗，給予鼓勵和支持。	乳癌患者/家屬	伊利沙伯醫院
乳癌新症服務	逢星期二	上午9:15 – 10:30	與新症患者分享抗癌經驗及交流心得，並會作手部運動示範。	乳癌新症患者	伊利沙伯醫院R座603室 癌症病人資源中心
婦科短講	逢星期三	下午3:00 – 4:30	與新症患者分享抗癌經驗，交流心得。	婦科癌新症患者	伊利沙伯醫院R座603室 癌症病人資源中心
「一串串思串串情」飾物製作組	逢星期二	下午2:00 – 4:00	製造飾物贈送予新症患者。	新症患者	黃大仙癌協

(以上活動，公眾假期、紅色、黑色暴雨警告訊號及三號風球或以上除外。)

妍進會（乳癌患者）

查詢電話：3517 6103

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點/費用
偷閒加油站	每月的第二及第四個星期四 (需預約)	下午2:30 – 4:30	與乳癌患者分享日常生活所面對之困難，藉以紓緩飽受壓力之情緒。	會員及廣華醫院乳癌患者	廣華醫院南翼一樓「妍進會」
配戴假髮服務	星期一至五 (公眾假期除外) (需預約)	上午9:30 – 中午12:30	受訓義工為需接受化療的會員指導配戴假髮技巧，並提供假髮選購優惠。	會員	廣華醫院南翼一樓「妍進會」 諮詢服務費用全免 (假髮費用：\$50-\$250不等)

展晴社 (香港) 有限公司 (乳癌及婦科癌患者)

查詢電話：2595 4202 / 9179 2330

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點
迎新會	10/6/2017 (星期六)	下午 2:00 – 4:30	以茶聚形式建立朋輩支持網絡，發揮互助精神。	會員及家屬	港島康山復康中心
展晴專線	逢星期一至五	上午10:00 – 中午12:30及 下午2:00–4:30	當患者情緒低落，或因治療帶來的反應有損心情，可透過電話聯絡，得到義工支援。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心 電話：2595 4202 / 9179 2330
互心軒	逢星期一、四	下午 2:00 – 5:00	與覆診患者傾談，建立同路人支援網絡。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 東座地庫1樓
展晴天地	逢星期五	上午10:00 – 中午12:30	支援剛從外科醫生確診的患者，讓康復後的義工與他們傾談，加強治療的信心。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 乳癌專科中心
展晴探訪	新症探訪 (逢星期五)	上午10:00 – 中午12:00	給在醫院進行手術後的患者傳達問候。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 外科病房
	復發探訪 (逢星期三)	下午 2:30 – 4:30			
雨後晴空	每月一次於星期二舉辦 (日期請致電查詢)	上午11:00 – 下午1:00	由過來人分享患癌的心路歷程，互相交流乳癌療程所遇到的困難，以及飲食心得。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心 電話：2595 4202

蕙蘭社 (婦科癌患者)

查詢電話：3656 0700

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點/費用
迎新會	4月及6月 (星期六)	下午	1) 認識同路人，分享心得，互相支持。 2) 認識蕙蘭社及社區資源。 (詳情請留意蕙蘭社通訊)	會員及家屬	黃大仙癌協
傳統點心親手做 —「蒸粉果」	4月29日 (星期六)	下午	透過小聚平台，發揮會員技能。此活動由蕙蘭社義工擔任義務導師。 (詳情請留意蕙蘭社通訊)	會員 (名額20位)	黃大仙癌協 費用：每位\$20
端午包糰So Easy	5月20日 (星期六)	下午	透過小聚平台，發揮會員技能。此活動由蕙蘭社義工擔任義務導師。 (詳情請留意蕙蘭社通訊)	會員 (名額20位)	黃大仙癌協 費用：每位\$20
生日會	6月24日 (星期六)	下午	透過輕鬆聚會，促進新舊會員交流復康經驗，同時為6月至11月份會員慶祝生日。 (詳情請留意蕙蘭社通訊)	會員及家屬 (名額30位)	黃大仙癌協 費用：每位\$20

妍康會（乳癌患者）

查詢電話：3667 3288

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點/費用
4-6月份 生日會暨 迎新會	8/4/2017 (星期六)	迎新會： 中午12:00 – 下午1:00 生日會： 下午 1:00 – 3:00	1) 與新會員交流復康貼士。 2) 為4-6月份生日會員慶祝生辰。	會員及新會員	百樂門宴會廳 — 九龍尖沙咀東部 麼地道75號 南洋中心LG地庫 費用：每位\$20 (即場繳費)
新症朋輩關懷 分享會	22/6/2017 (星期四)	下午 2:00 – 4:00	1) 同路人分享 2) 飲食關注 3) 運動	乳癌新症患者及其家屬	葵涌（癌協）
「妍情天地」 義工當值	逢星期四 (公眾假期 及惡劣天氣除外)	上午10:00 – 下午1:00	以康復者身份與新症患者傾談，扶助同 路人。	東華醫院 乳癌新症患者	東華醫院百週年紀 念大樓CS病房
義工當值	逢星期四 (公眾假期 及惡劣天氣除外)	下午 2:00 – 5:00	處理會務：如收取活動費用、入會申請 及解答來電查詢。	會員及乳癌患者	黃大仙癌協

祥康之友（腸癌無造口患者）

查詢電話：3656 0700

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點/費用
會員迎新會	13/4/2017 (星期四)	下午 2:00 – 4:00	1) 介紹組織活動。 2) 歡迎新會員。 3) 會友復康經驗交流。	由2016年12月份或之後入 會之會員及其家屬 (名額20位)	黃大仙癌協
生日會	17/6/2017 (星期六)	下午 2:00 – 5:00	1) 為7-12月份生日之會友慶祝生辰。 2) 遊戲、茶點招待。 3) 會友交流近況及康復經驗。	會員及家屬 (名額50位)	黃大仙癌協 每位港幣\$10



互勉會 (鼻咽癌患者)

查詢電話：3656 0828

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點/費用
新症講座及過來人分享會	27/4/2017 (星期四) 18/5/2017 (星期四) 29/6/2017 (星期四)	上午 9:30 – 10:30	1) 由資深癌症科放射治療/護理護士主講。 2) 由一班資深義工，透過講解及小組分享患上鼻咽癌治療及後遺症需知。 3) 預防肌肉纖維化運動示範。 4) 不同階段康復者作過來人分享，使新症患者積極樂觀面對人生。	伊利沙伯醫院 鼻咽癌新症患者及家屬 (如已經接受治療者，建議參加互勉小聚。)	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 R座603室 查詢電話： 2958 5393
互勉小聚	20/4/2017 (星期四) 25/5/2017 (星期四) 6月-暫停	晚上 7:00 – 9:00	會員分享，茶點招待。	所有鼻咽癌患者及家屬 (歡迎參加，無需報名)	黃大仙癌協 查詢電話: 3656 0828 費用：每位\$10

東日社 (鼻咽癌患者)

查詢電話：2595 4165

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點
東日電話關懷	逢星期三	下午 2:30 – 4:30	1) 鼻咽癌康復者與正接受治療的患者分擔，聆聽感受。 2) 透過分享經驗，安慰和支持患者，增加他們的信心，重建積極生活。	鼻咽癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心 關懷專線： 2595 4202
互心軒	逢星期五	下午	與鼻咽癌康復者交流。	鼻咽癌患者	東區醫院東座大樓 地庫一層
病房探訪	逢星期一	下午	到病房探望患者，互相支持鼓勵。(探訪時段的安排，請先致電本會查詢。)	鼻咽癌患者	東區醫院癌症病房
新症分享會	11/4/2017 (星期二) 2/5/2017 (星期二) 6/6/2017 (星期二)	下午 3:30 – 4:30	與新症患者互相分享、支持和鼓勵。	鼻咽癌新症患者	東區醫院一樓 癌症病人資源中心
後遺症分享會	27/6/2017 (星期二)	下午 2:30 – 4:30	治療後11-20年的後遺症分享。	東日社會員	地點待定

健樂社（鼻咽癌患者）

查詢電話：3667 3238

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點
夏季迎新會暨生日聯歡會	24/6/2017 (星期六)	下午 2:30 – 5:30	1) 歡迎及介紹健樂社給新加入社員及其家屬，藉此與資深社友互相交流復康經驗及心得。 2) 為4至6月份生日的社友慶祝。 3) 豐富茶點。 4) 送小禮物予生日會員。	新舊社員及其家屬： 4至6月份生日社友	葵涌（癌協）
瑪麗醫院探訪服務	18/4/2017 (星期二) 2/5/2017 (星期二) 16/5/2017 (星期二) 6/6/2017 (星期二) 20/6/2017 (星期二)	上午10:30 – 中午12:30	藉著同路義工探訪患者，互相支持及鼓勵。	正在接受治療之鼻咽癌患者	瑪麗醫院 專科門診、電療區、化療區及病房
瑪麗醫院 S3頭頸外科專科門診 — 「同路人諮詢站」	11/4/2017 (星期二) 25/4/2017 (星期二) 9/5/2017 (星期二) 23/5/2017 (星期二) 13/6/2017 (星期二) 27/6/2017 (星期二)	上午2:30 – 下午4:30	藉著同路義工接觸患者，主要為復發而需要接受揭面手術的患者，作出分享支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	瑪麗醫院 S3頭頸外科專科門診
威爾斯親王醫院新症分享會	20/4/2017 (星期四) 1/5/2017 (星期四) 15/6/2017 (星期四)	上午10:30 – 中午12:30	與新症患者互相分享經驗，給予鼓勵和支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	沙田威爾斯親王醫院 包玉剛癌症病人資源中心三樓
威爾斯親王醫院「同路人諮詢站」	3/4/2017 (星期一) 15/5/2017 (星期一) 5/6/2017 (星期一) 19/6/2017 (星期一)	上午10:00 – 中午12:00	藉著同路義工接觸患者，作出分享支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	沙田威爾斯親王醫院 放射治療部



心血會有限公司（血癌包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等）

查詢電話：2603 6869

服務名稱	服務日期	服務時間	服務地點	服務內容/對象	備 註
病房探訪	每月逢星期二	上午10:00 – 下午1:00	東區尤德夫人那打素醫院	鼓勵住院病患者。 對象：經病房護士轉介的患者。	歡迎穩定、康復的會員加入醫院探訪團隊，成為義工。 若有興趣，請致電2603 6869聯絡本會蔡姑娘，以便統一安排由醫院提供的守則培訓及義工防感染課程等。
	每月第一個星期四	下午2:30 – 4:30	瑪麗醫院	通過同路人義工的慰問及分享，疏導血癌患者的情緒及提升其抗癌信心。	
	每月第一個及第三個星期四	下午2:30 – 4:30	伊利沙伯醫院	對象：血癌患者、康復者及家屬。	
	每月第二個及第四個星期四	下午2:30 – 4:30	威爾斯親王醫院		
	每月第二個星期六	下午2:00 – 4:00	威爾斯親王醫院		
	每月第四個星期五	下午2:30 – 4:30	基督教聯合醫院		
	每月最後一個星期六	下午2:30 – 4:30	瑪嘉烈醫院		
日間化療中心	每月第二個星期二	上午10:00	基督教聯合醫院14B		
	每月第二個星期四	上午10:00 – 中午12:00	屯門醫院		
午間小聚	每月第四個星期二	中午12:30 – 下午2:00	屯門醫院特別座四樓社區服務中心		
	每月第二個及第四個星期四	中午12:30 – 下午2:00	威爾斯親王醫院癌症資源中心		

香港骨髓移植復康會（接受骨髓移植人士）

查詢電話：3656 0822 / 6239 0025

活動名稱	日期	時間	內容	對象/名額	地點
關懷探訪	逢星期六	上午9:30 – 中午12:00	認識同路人，分享經驗。	住院患者	瑪麗醫院骨髓移植中心/血液及腫瘤科
緣聚一刻 (門診探訪)	星期一或星期四 (每月一次)	上午9:30 – 中午12:30	義工與等待覆診的患者分享經驗，互相交流。	瑪麗醫院骨髓移植中心覆診患者	瑪麗醫院骨髓移植中心門診部 (K20)
家庭會議探訪	星期三 (每月兩次)	上午11:00 – 下午4:00	義工在瑪麗醫院與準備接受骨髓移植的患者及其家屬，以過來人身份與他們分享骨髓移植的經驗。	準備接受骨髓移植的患者及其家屬	瑪麗醫院骨髓移植中心

黃大仙癌協中心位置，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 3656 0700



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

黃大仙癌協服務中心
九龍黃大仙下邨龍昌樓地下 2-8 號

電話：3656 0700
電郵：canlink@hkcf.org

傳真：3656 0900
網址：www.cancer-fund.org/cancerlink