



# Link 連繫

七月 - 九月 2017

## 全人無縫服務

確診癌症初期，不少人會顯得憂心忡忡，而患上乳癌的李女士亦是其中一員。她因為憂心病情，及擔心治療和康復期間照顧子女的問題，故致電我們的服務熱線尋求支援。居於葵涌區的李女士，得悉葵涌癌協賽馬會服務中心已全面投入服務，便在接受手術後，由丈夫結伴同來。

起初的會面氣氛較為沉重，李女士和丈夫各自訴說面對病患的擔心和無助。我們的註冊社工便即時提供情緒支援，了解他們一家的需要，隨即亦安排註冊護士講解手術後在護理上的疑難，並教導她預防上肢淋巴水腫的方法，更推介他們參加由註冊營養師舉辦的營養飲食工作坊。在短短一個多小時的面談，中心跨專業團隊逐一提供適切的介入和支援減低他們的困擾，在離開中心時，李女士說：「過往數月的驚恐和徬徨終於得到紓緩！」

香港癌症基金會癌協服務中心擁有跨專業關顧團隊，希望為像李女士的患者及其家人提供如：護理及營養諮詢、專業輔導、朋輩支援、復康及身心靈健康的全人無縫服務，令受癌症影響的朋友能更具信心面對前路，確保抗癌路上不孤單。



### 葵涌癌協賽馬會服務中心

**接受報名日期：**  
2017年6月13日 (星期二)  
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

中心服務 貼心支援	2
實際支援	3
心理支援	8
家庭支援	13
朋輩支援	15
身心靈健康服務	18
社區支援	26
癌協之友	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！

### 服務熱線

隨時準備接聽你的來電，提供有關癌症資訊。由註冊社工及腫瘤科護士為你解答有關癌症疑問，協助你積極抗癌，歡迎致電服務熱線：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。

### 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。



### 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。經註冊社工進行家访評估後，我們提供情緒輔導、護理諮詢和定期的義工關懷探訪。期望透過這些貼心的服務，為服務對象注入新希望。

### 經濟援助

我們為合資格有經濟困難的患者及其家庭提供短期的緊急援助基金，解決燃眉之急，並提供向政府申請社會福利的資訊和建議。

### 假髮借用及剪髮服務

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。亦為化療期間人士提供剪髮服務。歡迎致電預約。

### 營養品

以優惠價格購買營養奶粉、口腔護理產品等，助你輕鬆抗癌！

### 活動報名提醒你：

1. 每間中心的活動報名首日只設電話報名，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：

十項身心靈健康課程	當中最多五項是正選及五項候補	如在當中註有#的課程，代表是同屬一種性質的活動，只可在該類性質中選取一項活動參與。 除指定課程外，50%的身心靈健康課程名額將優先分配給2014年或以後的確診患者。
十項身心靈健康課程以外的活動	當中最多五項是正選及五項候補	如在當中註有#的課程，代表是同屬一種性質的活動，只可在該類性質中選取一項活動參與。

4. 為了令報名程序更方便快捷，請於活動報名前已選擇好要參加之活動，確定活動編號及準備個人資料；若未登記成為癌協服務使用者之人士，請於活動報名日前在任何一間癌協服務中心辦妥登記，以簡便報名程序；
5. 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；
6. 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；
7. 颱風及暴雨訊號之活動安排，請詳見通訊底頁；
8. 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；
9. 為幫助出席者安頓身心，請於開課前10分鐘到達，遲到者不得進入，敬請包容體諒。

# 實際支援

癌症對身體的影響可以十分長遠，即使是康復一段時間的患者，或許仍會受到治療後的副作用所困擾。我們竭力協助患者應對有關症狀，提供心理上的支持。

## 專業護士諮詢服務

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。歡迎致電預約。

癌協中心	日期	時間	註冊護士
港島 黃大仙 葵涌 天水圍	逢星期三	下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30 上午9:00 - 下午1:00	盧雁鳴姑娘 謝明慧姑娘 鍾秉牲姑娘 李穎顏姑娘

## 註冊營養師諮詢服務

註冊營養師為有需要的患者及其家屬提供營養治療和飲食諮詢服務，幫助提升營養，改善健康。歡迎致電預約。

癌協中心	日期	時間	註冊護士
港島 黃大仙 葵涌 天水圍	逢星期三 逢星期一 逢星期五 逢星期二	下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30	周倩蕾姑娘

## 我可以吃糖嗎？

坊間對各種食物有不少成見，如：戒糖和戒碳水化合物以免養大癌細胞、怕膽固醇而戒蛋黃和魷魚。此講座除了解開飲食疑惑，還會介紹一些提高免疫力的食物，希望大家食得放心又健康！

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位）  
2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K103	2017年7月7日（星期五）	下午2:30 - 4:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

## 「女性保健知多少？」講座

探討常見的婦女疾病，如認識白帶、陰道炎、外陰痕癢、尿道炎、尿失禁。另有骨盤底肌肉運動示範，有助患者增強大小便控制能力、防止及改善因盆骨底肌肉鬆弛的情況。

**對象** 2015年或以後確診患者（15位）  
2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K104	2017年7月17日（星期一）	下午2:30 - 4:00	香港家庭計劃指導會講員及 吳慧欣姑娘（註冊社工）

## 婦女健骨十式拳工作坊

部分女性患者因治療而提早步入更年期，健骨十式拳有助改善相關問題，包括：1. 增強下肢肌肉力量及持久力；2. 加強關節肌肉協調及反應，改善平衡；3. 強化骨骼，減慢骨質流失，預防骨質疏鬆；4. 改善上肢活動幅度及肌肉柔軟性。

**對象** 2015年或以後確診患者（10位），2014年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K105	2017年7月24日至8月14日 (逢星期一，共4節)	下午2:30 - 4:00	香港家庭計劃指導會藍田婦女會健骨大使及吳慧欣姑娘（註冊社工）

## 健康養生煮食有妙法

講座與患者分享均衡營養和飲食的心得，介紹防癌功能的營養素及其食物來源，推介健康的住家菜，令參加者「食得足」和「食得宜」。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K106	2017年8月3日（星期四）	上午11:00 - 下午12:30	註冊營養師（基督教聯合那打素社康服務）

## 夠「營」素食講座

食素不單只是吃菜而不吃肉，當中更要注意蛋白質、鐵質及維他命B12的攝取！齊來聽聽註冊營養師教大家怎樣成為一位健康有「營」素食者。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K107	2017年8月11日（星期五）	下午2:30 - 4:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

## 食好D，瞓好D講座

不少患者會受到失眠的困擾，原來有些食物有助放鬆心情，亦有些食物會影響睡眠質素。齊來聽聽怎樣食得健康、睡得安穩吧！

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K108	2017年9月14日（星期四）	下午2:30 - 4:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

## 抗癌養生 — 由生活開始

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、飲食習慣、定期健康檢查，從此輕鬆防癌有辦法。

**對象** 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K109	2017年8月8日（星期二）	下午2:00 - 4:00	鍾秉姓姑娘（註冊護士）及 溫培銳（註冊中醫師）

## 認識骨質密度講座

有些乳癌及婦科癌患者需要切除卵巢或服食賀爾蒙（芳香酶環抑制劑），會令患者提早進入更年期和增加骨質流失及骨折的機會。講座會為患者進行簡單的骨質密度測試，講解保持骨質密度的護理要點，從而減低疑慮和作好準備。

**對象** 2015年或以後確診患者（15位）  
2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K110	2017年7月12日（星期三）	下午2:00 – 4:00	鍾秉姓姑娘（註冊護士）及雅培導師

**備註**

1. 只限首次參加者。
2. 服食賀爾蒙或更年期患者優先。

## 預防上肢淋巴水腫之護理講座

接受乳房切除手術的乳癌患者，若淋巴腺同時被切除，日後有機會出現上肢淋巴水腫，講座會教患者學習如何預防和自我照顧。

**對象** 乳癌患者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K111	2017年7月4日（星期二）	下午3:00 – 5:00	蔡沛詩姑娘（註冊護士）

**備註**

1. 首次參加者優先。
2. 2016年或以後確診的患者優先。
3. 學員須穿著輕便服裝。

## 上肢淋巴水腫引流基礎班

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。

**對象** 乳癌患者（每班15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K112	<b>A班</b> ：2017年7月11日（星期二）	下午3:00 – 5:00	蔡沛詩姑娘（註冊護士）
K113	<b>B班</b> ：2017年7月13日（星期四）	下午3:00 – 5:00	

**備註**

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 首次參加者優先。
3. 所有參加者先作後備，參加者必須參加今季「預防上肢淋巴水腫之護理講座」（K111），並獲推薦。
4. 學員須穿著輕便服裝。

## 保健伸展運動講座

幫助參加者了解及認識自己於治療後的身體狀況及變化，從而建議適當的伸展運動以及做運動時須注意的事項。

**對象** 2015年或以後確診患者（12位）  
2014年或以前確診患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K114	2017年7月20日（星期四）	下午2:00 – 3:30	梁佑文先生（註冊物理治療師）

**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65歲或以上的癌症患者。

## 保健伸展運動班

教授參加者正確而簡單的伸展運動和防跌技巧，從而增強平衡力、肌肉力量、柔軟性及身體反應，改善關節的活動能力。

**對象** 65歲或以上的癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K115	2017年7月27日至8月17日 (逢星期四，共4節)	下午2:00 – 3:30	梁佑文先生（註冊物理治療師）

**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. 所有參加者先列作後備，必須參加今季的「保健伸展運動講座」(K114)，並獲推薦。

## 滾軸核心肌肉穩定性訓練

以滾軸條 (Foam Roller) 進行筋膜放鬆和肌肉訓練，幫助強化核心肌群的力量之餘，亦能訓練自身協調和平衡力。

**對象** 18-39歲癌症患者（18位 - 18-30歲：8位；31-39歲：10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K116	2017年7月8日至7月29日 (逢星期六，共4節)	上午10:00 – 11:00	周詠嫻女士（資深導師）

**備註** 請穿著舒適衣物

## 改善排便失禁講座

曾接受腸道手術及電療的患者，有機會影響排便習慣，甚至容易失禁影響社交生活。此講座可令他們學習簡單家居運動以提升自理能力。

**對象** 2015年或以後確診患者（15位），2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K117	2017年7月18日（星期二）	下午2:00 – 3:30	鍾秉姓姑娘（註冊護士）及註冊物理治療師

## 改善排便失禁運動班

教授紓緩排便失控問題的簡單運動，令參加者可於家中練習，提高生活質素。

**對象** 癌症患者（12人）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K118	2017年7月25日及8月1日 (逢星期二，共2節)	下午2:00 – 3:30	註冊物理治療師

**備註**

1. 所有參加者先作後備，參加者必須先參加及出席「改善排便失禁講座」(K117)，並作簡單評估，被選中的參加者會在運動班開始前五天收到通知。
2. 參加者必須出席所有課堂。
3. 由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。

## 痛症藥物睇真D

很多癌症患者會受到痛楚困擾，而面對眾多止痛藥，有時患者亦未必清楚藥物的用處和藥效，甚至對藥物有誤解而自行停藥，從而影響止痛效果。講座中，註冊藥劑師會講解痛症藥物的用途及藥物處理等問題。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K120	2017年9月16日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	陳家聰先生（註冊藥劑師）

## 從中醫角度來處理失眠

失眠會導致疲勞、記憶力及專注力下降，影響日常活動能力，降低生活質素。此講座嘗試從中醫角度找出失眠成因，及建議紓緩方法。

**對象** 2015年或以後確診患者（15位），2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K119	2017年8月14日（星期一）	下午2:30 - 4:00	歐國賢註冊中醫師（香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心）

**備註** 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線的患者優先。

## 經穴通衡療法 — 紓緩麻痺

學習基本經穴通衡方法，透過按穴保健去預防及改善麻痺，增強肌肉的活動能力，促進身體健康。

**對象** 2015年或以後確診患者（12位），2014年或以前確診患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K121	2017年9月19日（星期二）	下午2:30 - 4:00	香港健康協會

**備註** 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。

## 中醫與痛症處理

很多癌症患者受到痛症困擾，以致影響生活質素。講座將由註冊中醫師講解常見痛症的預防及調理身子的方法，助你紓緩痛症，提升生活質素。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K122	2017年9月21日（星期四）	下午2:00 - 3:30	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

## 中醫個別診症室

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。

**對象** 癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K123	2017年9月21日（星期四）	下午3:45 - 5:45	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

**備註**

1. 參加者必須參加「中醫與痛症處理」（K122），名額以抽籤形式於講座當日完結後即場進行。
2. 所有參加者先列作後備。
3. 由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。



## 復康適應評估班

協助康復者認識及評估治療後的身體狀況，學習適應並建議適當的運動。

**對象** 2015年或以後確診患者（20位），2014年或以前確診患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K124	<b>評估：</b> 2017年7月13日（星期四） <b>講座：</b> 2017年7月20日（星期四）	上午10:00 – 下午2:00 上午11:00 – 下午12:30	梁佑文先生（註冊物理治療師）

**備註**

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 參加者將分為8個小組進行半小時的測試。
3. 參加者必須出席兩節課堂。

## 有氧運動訓練班

經歷不同治療，身體機能或會變弱。課堂中會教授一些有氧運動，強化參加者的心肺功能及肌肉強度。

**對象** 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K125	2017年8月11日至9月11日（逢星期五，9月1日除外，共5節）	下午2:30 – 4:00	註冊物理治療師

**備註**

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 只限首次參加。
3. 所有參加者先列作後備，必須參加今季的「復康適應評估班」（K124），並獲推薦。

## 伸展療法訓練班

教授正確伸展技巧，預防痛症及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。

**對象** 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K126	2017年8月15日至9月5日（逢星期二，共4節）	下午2:30 – 4:00	註冊物理治療師

**備註**

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 只限首次參加。
3. 所有參加者先列作後備，必須參加今季的「復康適應評估班」（K124），並獲推薦。

# 心理支援

我們明白癌症除了影響身體，很多時更會為患者帶來負面情緒，所以我們提供的個別諮詢服務及心理輔導小組和工作坊，希望能改善患者及照顧者的精神健康，幫助他們放鬆心情和紓緩壓力。

## 腸癌新症支援小組

透過講座讓患者了解治療期間或之後的護理小貼士、情緒支援及如何運用社區資源，從中減少對治療的疑慮和增加自信。

**對象** 腸癌患者及家屬（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K127	2017年8月4日至8月11日（逢星期五，共2節）	上午10:00 – 中午12:00	鍾秉姓姑娘（註冊護士）及吳慧欣姑娘（註冊社工）

**備註** 只限首次參加者。

## 肺癌鬥士課程

這是全港首個為肺癌患者及其家屬照顧者而設的『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，從而紓緩他們的壓力。課程中亦會分享有關健康資訊以扶助治療。

**對象** 年滿21歲以上的肺癌患者及一位家屬照顧者（40對，患者及家屬必須同時出席）

活動編號	日期	時間	導師/講者
C115	2017年8月5日至9月23日 (逢星期六，共8節)	<b>A班 - 黃大仙癌協：</b> 上午9:30 - 下午12:30	癌協社工及香港大學研究團隊
		<b>B班 - 港島癌協：</b> 下午2:00 - 5:00	

**備註**

1. 此活動與香港大學臨床腫瘤學系及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。
2. 活動可即時報名，歡迎致電任何一間癌協中心。
3. 參加者須操流利廣東話及能夠閱讀中文。
4. 參加者可按自己意願選擇參與A班或B班的優先次序。
5. 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。

## 「乳過天晴」乳癌患者支援小組

透過護士及社工的專業輔導及講解，協助患者探討及處理治療及康復期間的身心困擾，如身體變化、人生及生活角色上的轉變、對復發的恐懼等，從而減低負面情緒及提升生活質素。

**對象** 乳癌患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K129	2017年7月6日、2017年8月3日、 2017年9月7日（星期四，共3節）	上午10:30 - 下午12:30	蔡沛詩姑娘（註冊護士）、 吳慧欣姑娘（註冊社工）

**備註**

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 2016年或以後確診的患者優先。
3. 所有參加者先列作後備，將有組前面談以了解參加者對活動的期望及評估需要。

## 上班方程式

讓有意重投工作的患者調節及裝備自己，再次投入工作，並在活動中分享重回職場的疑慮。

**對象** 預備工作的癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K128	2017年9月15日（星期五）	下午2:15 - 4:00	羅婉宜姑娘（註冊社工）

**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。

## SAORI 織布與藝術治療小組

Saori源自日本的編織哲學，追求即興自由的織布創作，不拘泥於傳統的編織規範。工作坊提供一個安全舒適的空間，讓參加者透過織布過程，接觸不同質感的物料，專注於藝術創作，並在輕鬆的環境與治療師暢談藝術治療對個人的幫助。

**對象** **A班：**只限2015年或以後確診患者（10位），**B班：**只限2014年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K130 K131	<b>A班：</b> 2017年7月24日（星期一） <b>B班：</b> 2017年7月31日（星期一）	上午11:00 - 下午4:30	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）

**備註**

1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。請穿著舒適衣物。
2. 首次參加藝術治療系列活動者優先參加。
3. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。

## 復康音樂療法講座

治療過後，患者（特別是頭頸癌患者）或會面對肌肉硬化，令口部無法張開及口齒不清等副作用，音樂治療師會教導參加者一些放鬆肌肉的技巧，改善治療後的不適。

**對象** 2015年或以後確診患者（10位），2014年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K132	2017年7月17日（星期一）	上午10:00 – 11:30	陳慧妍（註冊音樂治療師）及卓志恒先生（註冊社工）

## 復康音樂療法小組

音樂治療師將帶領頭頸癌康復者，透過進行有系統的訓練和「家課」，包括唱歌、呼吸及鬆弛練習等，促進說話及發聲的復原能力。配合朋輩支援和分享，更讓參加者達到更佳的身心靈復康狀態。

**對象** 癌症患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K133	2017年7月31日至9月4日 (逢星期一，共6節)	上午10:00 – 11:30	陳慧妍（註冊音樂治療師）及卓志恒先生（註冊社工）

**備註**

1. 所有參加者將列作後備，必須出席復康音樂療法講座（K132），並填寫評估問卷，以供甄選。合資格之正選小組參加者會於活動一星期前收到個別通知。
2. 由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。

## 「管理疼痛我可以」小組

透過學習認知行為治療法及放鬆練習，學習管理疼痛，並與疼痛和平共存。

**對象** 癌症患者或康復者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K134	2017年8月8日至9月5日 (逢星期二，共5節)	上午10:30 – 下午12:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）

**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。

## 男士情志養生小組

癌症往往令身體出現各種肌能退化等問題，需重新適應身體和生活上的改變，小組專為男士提供支援，讓彼此更能暢所欲言。內容結合傳統中醫健康理論、心理輔導技巧及簡單保健運動，除了解決治療病症，更讓生命成長及昇華，促進參加者身心靈平衡。

**對象** 男性癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K135	2017年8月23日至9月13日 (逢星期三，共4節)	下午2:30 – 4:30	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）註冊中醫師陳啟賢醫師、卓志恒先生（註冊社工）

## 與失眠說Byebye — 改善睡眠質素工作坊

失眠會導致疲勞、記憶力及專注力下降，影響日常活動能力，降低生活質素。普遍研究指出，癌症患者比常人產生睡眠問題的機會高出一倍或以上，此工作坊會講解失眠的原因及不同放鬆技巧，帶領參加者找出影響睡眠質素的因由，再對症下藥紓緩問題。

**對象** 2015年或以後確診患者（6位），2014年或以前確診患者（6位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K136	2017年8月24日至9月14日 (逢星期四，共4節)	下午4:00 – 5:30	李笑微姑娘（註冊社工）

**備註** 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線的患者優先。

## 一人一故事劇場與藝術治療

認識一人一故事即興劇場，在安全舒適的空間，用身體、聲音和對白，去互相分享抗癌路，將無論是正面或負面的感受轉化為禮物送予分享者。

**對象** 18-39歲的癌症患者（18位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K137	2017年9月6日及13日 (逢星期三，共2節)	晚上7:00 – 9:30	鍾勵君（一人一故事劇場導師）、 陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）

**備註** 1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。請穿著舒適衣物。2. 首次參加藝術治療系列活動者優先參加。

## 我的燦爛前半生

透過四節的工作坊，一起回顧過去及生活經歷，探索人生的意義。藉着互動分享，整理過去並製作個人的生命紀念冊。

**對象** 癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K138	2017年7月10日至7月31日 (逢星期一，共4節)	下午4:00 – 5:30	李笑微姑娘（註冊社工）

**備註** 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。

## 生死教育系列之平安紙與財產管理

講座將分享平安紙、遺產分配及有關嚴重病患者的財產管理學問。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K140	2017年8月12日（星期六）	下午2:00 – 4:00	鄭瑞泰律師

## 人生撲克牌

人生有喜與悲、有生與死，更有高低起跌，如果機會重來，你會有不一樣的選擇嗎？是次活動透過撲克牌來探討生與死的課題。

**對象** 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K141	2017年9月4日、11日及18日 (逢星期一，共3節)	下午2:30 – 4:00	李笑微姑娘（註冊社工）

## 徵召入伍

透過小組讓患者明白及探討中年危機的變化及可能出現的情緒，令增強參加者的信心迎接生活挑戰和面對考驗。

**對象** 45歲或以上的女性癌症患者或康復者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K139	2017年7月11日至8月1日 (逢星期二、共4節)	上午11:00 – 下午12:30	羅婉宜姑娘（註冊社工）

## 新葡萄啟發課程

誠邀參與六個星期的免費午餐、分享和討論，在輕鬆互助的環境共同探索人生的意義（以基督教為原則），期盼能在患難中從新得力，重拾喜樂，使身心靈得以治癒。

**對象** 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K142	2017年9月5日至10月10日 (逢星期二、共6節)	下午12:30 – 2:00	啟發課程導師及香港新葡萄基督使工

**備註**

1. 此活動與香港新葡萄基督使工合辦。
2. 歡迎任何宗教信仰之癌症患者參加。

## 生死教育系列之「後顧無憂之旅」

介紹殯儀、善終和社會服務資源，希望能增加參加者對生前規劃事宜和殯葬禮儀的認識，以輕鬆的角度反思生命與死亡的課題，希望讓參加者對自己的生命作出反思，活得更有意義，安享後顧無憂的生活。參觀行程包括長生店、和合石火葬場及紀念花園、墳場及殯儀館等等。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（25位）  
2014年或以前確診患者或照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K143	<b>講座：</b> 2017年9月9日（星期六） <b>參觀：</b> 2017年9月16日（星期六）	下午2:30 – 4:30 上午9:30 – 下午4:30	張玉群女士（中盛中西殯儀公司）

**備註**

1. 參加者必須出席兩節活動。
2. 參觀活動包午膳（齋宴）及旅遊巴來回接送。
3. 正選參加者需於7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。

## 正面看癌症 — 10種正能量

覺得患上癌症等於世界末日？跌進負面情緒深淵，不能開懷？本講座會教導大家如何正面看癌症，協助參加者掌握正向心理學的理念，學習及實踐10種正能量，從而提升個人生活的幸福感及抗逆力。

**對象** 2015年或以後確診患者或照顧者（15位）  
2014年或以前確診患者或照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K144	2017年9月13日（星期三）	下午2:30 – 4:00	羅澤全先生（臨床心理學家）

## 「職場權利知多D」講座

什麼是「殘疾歧視條例」？可以申請多少病假？若申請工作時可否不提供病歷？講座將探討僱員權益及殘疾歧視條例，增加參加者在職場的信心及認識自己的權益。

**對象** 預備工作的癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K145	2017年9月18日（星期一）	下午2:30 – 4:00	龍子茵女士（平等機會委員會）

**備註** 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。

## 生死探索歷奇體驗營

透過一連串歷奇挑戰活動（如：運動攀登和竹筏）來感受生命，亦從集體遊戲探索及討論死亡。活動希望參加者突破自我界限，跳出「病人標籤」框框，重新整理自己，活出未來。

**對象** 18-39歲癌症患者（18位，18-30歲8位，31-39歲10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K146	2017年9月23日及24日 (星期六及日)	下午2:30 (9月23日) – 翌日下午3:00 (9月24日)	李笑微姑娘（註冊社工）及營地教練

**備註**

1. 參加者須經過評估以確定是否適合參加此活動。
2. 所有參加者先列作後備，職員將核實身份後，再通知是否入選。由於名額有限，正選參加者需繳交港幣200元按金，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給癌症基金會，恕不退回。

# 家庭支援

我們明白，癌症不單影響患者個人，更會影響整個家庭。透過我們的免費服務和活動，希望促進癌症家庭成員間的關係，讓他們一起在抗癌路上活得更好。

## 彩虹會凝聚家力量兩日一夜家庭營

家庭營將有精彩的家庭活動，增強參加家庭面對癌症的抗逆力，並促進成員間相互了解，讓彼此關係更見緊密。

**對象** 彩虹會家庭（共18位，每個家庭4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K147	2017年7月15日至7月16日 (兩日一夜)	下午2:45 (7月15日) 至 翌日 (7月16日) 下午2:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）

**地點** 烏溪沙青年新村

**備註**

1. 此活動與其他3間癌協服務中心合辦，參加者只可於其中一間中心報名。
2. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。
3. 所有參加者會先列作後備，正選參加者獲通知後需於7月4日前到所屬報名中心繳交港幣每位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。
4. 如在活動當天臨時缺席，日後的參與也會被列作後備參加者，敬請留意。
5. 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。
6. **集合地點及時間**：葵芳港鐵站D出口，下午2:00（7月15日）
7. **解散地點及時間**：葵芳港鐵站D出口，下午2:00（7月16日）
8. **由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**

## 彩虹會「常有日光照」親子同行小組

當家人患癌，孩子往往會感到不安、好奇和一知半解，而家長卻很多時不懂如何向孩子講解癌症。本小組旨在幫助孩子明白家人患病後的需要，令他們明白和表達個人的情緒，從而轉化情緒為關懷行動。同時，小組亦支援家長掌握如何讓孩子明白家庭和自己的需要，從而調適管教及紓緩照顧家庭的壓力，支持自己及孩子共同走過抗癌路。

**對象** 就讀小學的彩虹會兒童及其家長（兒童10位，家長10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K148	2017年7月19日至8月16日 (逢星期三，共5節)	下午3:00 – 4:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）、 卓志恒先生（註冊社工）

**備註**

1. 參加者會優先獲邀參加「彩虹會親子大作戰之瘋狂賽車」（K151）。
2. 兒童及家長必須一同報名參加小組。

## 彩虹會親子大作戰之瘋狂賽車

暑假期間，彩虹會家長與子女能一起參與親子競技，到商場駕駛迷你賽車，考驗親子默契，促進溝通與關懷，並與其他家庭互動，學習守望相助。

**對象** 彩虹會家庭（每個家庭最多2位，共20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K151	2017年8月9日（星期三）	下午2:30 – 4:30 集合地點及時間：D2 Place荔枝角港 鐵站D2出口，下午2:30（逾時不候）	卓志恒先生（註冊社工）

**地點** D2 Place (荔枝角港鐵站D2出口)

**備註**

1. 兒童及家長必須一起出席活動。
2. 所有參加者會先列作後備，正選參加家庭獲通知後需於7月19日或之前到中心繳交每個家庭港幣200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。
3. 活動已包下午茶套餐及入場費。
4. 參加「常有日光照」情緒小主人培訓小組（K148）及「愛童行」家長支援小組（K149）的參加者將獲優先。
5. 由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。

## 彩虹會青少年樹屋歷奇營

透過樹屋歷奇、游繩下降及獨木舟等體驗活動，探索大自然和挑戰自我，並藉著團隊合作活動，提升青少年們的溝通及解難能力，從而增強面對逆境和家人患癌的信心。

**對象** 彩虹會兒童（10歲以上之兒童優先，共10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K150	2017年8月4日至5日（星期五及六）	下午2:00（8月4日）至 翌日（8月5日）下午2:00 集合地點及時間：葵芳港鐵站D出 口，下午2:00（8月4日） 解散地點及時間：葵芳港鐵站D出 口，下午2:00（8月5日）	卓志恒先生（註冊社工）

**地點** 大埔樹屋田莊

**備註**

1. 所有參加者會先列作後備，正選參加者獲通知後需於7月12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。
2. 每名參加者只可按居住地區於其中一間癌協中心報名。
3. 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。
4. 由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。

## 「靜聽·細味」夫婦同行系列 (1) 夫婦共舞體驗工作坊

新的體驗能為夫婦帶來情趣，並讓二人關係歷久常新。工作坊旨在讓參加者與伴侶體驗基本舞步，活動身體及增強自信，並提升夫婦間的親密感。

對象	癌症患者及伴侶 (16位)		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K152	2017年7月29日 (星期六)	下午12:30 – 4:00	陳怡成先生 (註冊社工、資深舞蹈師)、 吳慧欣姑娘 (註冊社工)
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 夫婦必須一起出席。</li> <li>2. 參加者無須具舞蹈知識和經驗。</li> </ol>		

## 「靜聽·細味」夫婦同行系列 (2) 動人時「黑」· 情人之旅

活動上半部分讓患者及配偶於環境優雅的饒宗頤文化館進行身心鬆馳體驗活動，享受大自然；下半部分一同到黑暗中對話體驗館參加「出雙入對」夫婦特別版，於全黑的環境下與伴侶經歷一場難忘的浪漫旅程。

對象	癌症患者及伴侶 (16位)		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K153	2017年9月9日 (星期六)	上午10:00 – 下午3:00	吳慧欣姑娘 (註冊社工)
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 夫婦必須一起出席。</li> <li>2. 所有參加者先列作後備，參加「靜聽·細味」夫婦同行系列 (1) 夫婦共舞體驗工作坊 (K152) 的參加者將獲優先；正選參加者獲通知後需於8月4日或之前到中心繳交每對夫婦港幣200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。</li> <li>3. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。</li> <li>4. 參加者自行於美孚港鐵站集合及解散。</li> <li>5. 活動已包黑暗中對話體驗館「出雙入對」門券。午餐可選擇於饒宗頤文化館自費或自備午餐。</li> <li>6. 由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。</li> </ol>		

## 朋輩支援

朋輩支援能令患者在同路人身上尋獲抗癌信心，明白自己並非孤軍作戰。我們的「癌協之友」便匯聚了不同的病人自助組織，讓相同病類的患者互相交流經驗和心得。我們更特別為年輕和男性患者開設了針對性的服務，以滿足不同人士的特殊需要。

### 保鮮花製作

透過學習將鮮花製作成保鮮花，從中學習如何集中精神及紓緩緊張情緒。透過參與同齡活動，更可認識一班志同道合的朋友，一起分享和學習，令生活添上色彩。

對象	18-39歲癌症患者 (18-30歲6位，31-39歲9位)		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K154	2017年7月22日 (星期六)	下午2:30 – 4:30	李笑微姑娘 (註冊社工) 及 The craft 導師
備註	所有參加者先列作後備，工作人員將核實身份後，再通知是否入選。由於名額有限，正選參加者需繳交港幣200元按金，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給癌症基金會，恕不退回。		

## 男士廚房：食得健康嗎？

面對癌症，營養飲食十分重要。活動專為男士而設，導師會示範烹調簡單健康菜式，而透過朋輩匯聚，男士們更可分享在治療期間的飲食心得。

**對象** 男性癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K155	2017年7月3日（星期一）	下午2:30 – 5:00	卓志恒先生（註冊社工）、 男士康復者（過來人）

## 「癌協義工」服務簡介會

歡迎大家加入協航者義工的行列！此簡介會將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。

**對象** 癌症康復者、照顧者及公眾人士（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K156	2017年9月1日（星期五）	上午9:30 – 11:30	卓志恒先生（註冊社工）

## 「癌協義工」基礎訓練課程

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十分重要。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。

**對象** 癌症康復者、照顧者及公眾人士（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K157	2017年9月15、22及29日 (逢星期五，共3節)	上午9:30 – 中午12:00	卓志恒先生（註冊社工）

**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

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。

**對象** 家居關顧團隊義工

活動編號	日期	時間	導師/講者
K158	2017年8月5日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	李笑微姑娘（註冊社工）

## 「家居關顧團隊」新義工訓練

如果有空餘時間，又想幫助他人，誠邀你走出社區，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。

**對象** 有興趣成為家居關顧團隊的義工

活動編號	日期	時間	導師/講者
K159	2017年9月9日及23日 (星期六，共2節)	上午10:30 – 下午1:00	李笑微姑娘（註冊社工）

**備註** 要先完成3節的義工基礎訓練

## 熱熨膠珠匙扣DIY

透過匙扣DIY製作，參加者可動動腦筋設計外，更可認識新朋友及互相交流，一起度過一個愉快的早上。

**對象** **A班**：2015年或以後確診患者（15位）  
**B班**：2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K190	<b>A班</b> ：2017年7月18日（星期二）	上午11:00 – 下午12:30	曾文聰姑娘
K191	<b>B班</b> ：2017年7月25日（星期二）		

**備註** 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。

## 烏克麗麗小結他初階班

學習彈奏小結他，可訓練手指的靈活性和舒緩麻痺不適的感覺，而且音樂更可以陶冶性情，同時認識新朋友和同路人。

**對象** 2015年或以後確診患者（6位），2014年或以前確診患者（6位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K192	2017年7月24日至8月28日 (逢星期一，共6節)	下午4:15 – 5:45	烏克麗麗小結他經驗導師

**備註**

1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。
2. 中心會為學員提供小結他。
3. 參加者需於6月26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。

## 絲襪花世界

很多癌症患者需面對手指麻痺或不靈活的問題，在製作絲襪花過程中，除了可鍛鍊手指的靈活性，更可增強手部的肌肉發展，舒緩麻痺不適的感覺。

**對象** **A班**：2015年或以後確診患者（15位）  
**B班**：2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K197	<b>A班</b> ：2017年8月7日至8月14日 (星期一，共2節)	下午2:30 – 4:00	黃雁群女士
K198	<b>B班</b> ：2017年8月21日至8月28日 (星期一，共2節)		

**備註** 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。

## 彩虹書法

參加者由淺入深了解這民間工藝，輕鬆掌握基本技巧，發揮創意，舒展身心，寫出生活彩虹。

**對象** 2015年或以後確診患者（6位），2014年或以前確診患者（6位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K201	2017年9月6日、9月13日及9月20日 (逢星期三，共3節)	下午4:00 – 5:30	區嘉龍先生（經驗導師）

**備註** 居住於深水埗至荃灣港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音，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) 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4間癌協服務中心合共10項身心靈健康課程。當中最多5項正選，5項候補。
- (2) 如在當中註有#的課程，代表是同屬一種性質的活動，服務使用者只可以在該類性質中選取一項活動參與。
- (3) 除指定課程外，50%的身心靈健康課程名額將優先分配給2014年或以後的確診患者。
- (4) 為幫助出席者安頓身心，請於開課前10分鐘到達，遲到者不得進入，敬請包容體諒。

## 快速轉化情緒工作坊 新 周六課程，適合在職患者參加

看似負面的情緒，其實是生命的禮物，提醒我們要放下別人的目光與期望，尊重自己真正的需要。唯獨善用情緒，才有可能體驗到生命真正的突破和愛。透過工作坊的練習，參加者能即時轉化情緒，找回自己的內在力量，發現許多自己未知的美麗特質，並學懂善用內在資源，創造幸福。

**對象** 癌症患者及家屬 (80位，2014年或以後確診患者40位及家屬10位；2013年或以前確診患者30位)

活動編號	日期	時間	講者
K160	2017年7月8日 (星期六)	下午2:30 - 4:30	周華山先生 (自在社創辦人)

## 內觀瑜伽 新

認識內觀，活在當下。內觀讓你的身心靈和日常生活連繫，而透過安靜、式子及其他練習，讓我們更深層的接觸和了解自己。

**對象** 癌症患者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K163	2017年8月18日至9月29日 (逢星期五，共7節)	上午10:00 - 11:30	連君婷女士

## 初階瑜伽 #

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。

### 葵涌癌協賽馬會服務中心

對象 癌症患者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K161	2017年7月17日至9月18日 (逢星期一，共10節)	上午9:30 - 11:00	黃波女士

### 沙田大圍

對象 癌症患者 (35位)

活動編號	日期	時間	導師
K162	2017年7月21日至9月22日 (逢星期五，共10節)	下午2:15 - 3:45	廖正傑先生

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)

## 愛笑瑜伽

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。

對象 **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 (35位)

活動編號	日期	時間
K164	2017年7月6日至8月17日 (逢星期四，共7節)	上午9:10 - 9:55

導師 余狄夫先生

備註 課程不適合有嚴重心臟病和血壓高患者參加。



## 乳癌患者瑜珈工作坊

溫和的瑜珈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。

對象 乳癌患者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K165	2017年7月21、28日及8月4日 (星期五，共3節)	下午2:00 - 3:30	張寧女士

備註 練習將使用橡筋帶，學員可自備或於首課購買。

## 呼吸和瑜珈大休息 — 改善睡眠工作坊 **晚上課程，適合在職患者參加**

透過瑜珈練習，包括放鬆呼吸法、瑜珈大休息、瑜珈式子和專注力練習，能夠降低壓力與放鬆身心，以助提升睡眠品質及健康狀態。

對象 癌症患者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K166	2017年7月19、26日及8月2日 (星期三，共3節)	晚上7:15 - 8:45	江錦媛女士

## 靜坐與呼吸療愈工作坊

新

學習正確的呼吸方法。透過幾種呼吸法的練習及靜坐，帶來身心深層的放鬆與療愈。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
K167	2017年7月14日（星期五）	上午10:00 – 下午5:00	Mr. Kapil Rajiv

語言 英語 備註 學員請自理午膳。

## 靜坐工作坊

什麼是靜坐？為什麼要靜坐？靜坐的方法和益處？工作坊會令你對「靜坐」有更深一層的了解。

對象 癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師
K168	2017年8月31日（星期四）	上午10:00 – 中午12:00	薛曉光女士

語言 普通話/英語

## OM頌唱工作坊

透過持續OM的頌唱走入自己的心靈空間，利用聲音震動產生的能量紓緩情緒和自我療愈。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
K169	2017年8月31日（星期四）	下午2:00 – 4:00	薛曉光女士

語言 普通話/英語

## 銅鑼聲音療愈工作坊

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。

對象 癌症患者（每個工作坊35位）

活動編號	日期	時間	導師
K170	2017年7月20日（星期四）	下午12:30 – 2:00	Ms. Martha Collard
K171	2017年9月21日（星期四）		

語言 英語，附以廣東話翻譯

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。



## 普拉提斯伸展運動班

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。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
K173	2017年8月18日至9月29日 (逢星期五，共7節)	上午11:45 – 下午1:15	張岫雲女士

語言 廣東話/普通話

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。

## 傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®

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。

對象 癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師
K174	2017年7月10日至31日 (逢星期一，共4節)	上午11:15 – 下午12:45	紀文舜先生

語言 英語，廣東話翻譯

備註

1. 須穿著舒適保暖的衣服。
2. 成功報名者請於**6月29日前**繳交港幣300元按金。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「魁根斯方法®」地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
3. 課程出席率達75%之學員將獲全數退回按金。
4. 如學員課程出席率低於75%，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。

## 溫氏經絡調整體操工作坊 周六課程，適合在職患者參加

這套四式運動簡單、流暢、不急躁，每個動作均能直接刺激人體內的經絡，適合所有人練習。每天早上及睡前正確練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人身心舒泰，對促進患者復原尤其有效。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
K172	2017年8月19、26日 (星期六，共2節)	下午2:00 – 4:00	胡若珮女士

## 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。

對象 癌症患者（30位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
K178	2017年7月25日至9月26日 (逢星期二，8月8日除外，共9節)	上午9:00 – 9:55	鄭玉儀女士

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。

## 陳式太極班

### 簡易11式 — 葵涌癌協賽馬會服務中心

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。

**對象** 癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師
K175	2017年7月18日至9月19日 (逢星期二，共10節)	下午4:15 – 5:45	溫玉儀女士

### 基礎班 — 長沙灣

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。

**對象** 癌症患者（35位）

活動編號	日期	時間	導師
K176	2017年7月5日至9月20日 (逢星期三，共12節)	上午10:00 – 11:25	溫玉儀女士

**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）

### 進階班 — 長沙灣

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。

**對象** 曾完成陳式太極基礎或進階班的癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師
K177	2017年7月5日至9月20日 (逢星期三，共12節)	上午11:35 – 下午1:00	溫玉儀女士

**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）

**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。

## 易筋棒工作坊

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。

**對象** 癌症患者（每個工作坊30位）

活動編號	日期	時間	導師
K179	2017年7月21日 (星期五)	上午10:00 – 中午12:00	伍妙奇女士
K180	2017年7月28日 (星期五)		

**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。

**Mandala 繪畫療愈工作坊 — 太子花墟 名額只提供給能夠全程參與者**

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。

**對象** 癌症患者（12位，只限首次參加者報名）

活動編號	日期	時間	導師
K181	2017年9月4日至6日 (星期一至三，共3節)	上午10:00 – 下午6:00	張小鷗女士

**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**

1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退。
2. 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。
3. 學員請自理午膳。

**Mandala 繪畫療愈每月練習日 — 太子花墟**

**對象** 只限曾參加此工作坊的癌症患者（16位）

**日期** 2017年7月4日（星期二）及9月12日（星期二）

**時間** 上午10:00 – 下午6:00

**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6月中公佈。

**禪繞畫體驗工作坊**

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。

**對象** 癌症患者（30位，只限首次參加者）

活動編號	日期	講者	時間	導師
K182	2017年8月2、9及16日 (逢星期三，共3節)		下午2:00 – 4:00	余狄夫先生

**備註** 只能選報其中一個禪繞畫體驗工作坊。

**食物中的抗炎高手講座 新 周六課程，適合在職患者參加**

原來食物中很多也是抗炎高手，講座中營養學家會為大家一一講解。

**對象** 癌症患者（60位 - 2014年或以後確診患者40位；2013年或以前確診患者20位）

活動編號	日期	時間	講者
K183	2017年9月2日（星期六）	下午3:00 – 4:00	黃翠珊女士（營養學家）

## Eat Wise 智營烹飪工作坊

### 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**6月29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。

## 生素學堂 新

生素飲食 (Raw Vegan Diet) 是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人實踐？課堂包括理論、示範及試食，由淺入深，輕鬆把健康飲食帶入生活。

對象 癌症康復者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師
K184	2017年8月3日 (星期四)	下午2:00 – 5:00	林詠虹女士 — Alpha Living Planet資深生素導師，推廣生素飲食已有7年經驗。

## 盛夏輕盈蔬食

美味及有營養的沙律及蔬果昔，除了容易食用及被腸胃吸收，同時亦包含多種不同的蔬果營養及膳食纖維，課堂中導師會進行即席示範。

對象 癌症患者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師
K185	2017年7月18日 (星期二)	下午2:00 – 5:00	王品涵女士 — 熱愛烹飪、研究健康素食及環保生活，也喜愛運用香草香料於料理中，變化風味。

## 夏日苦瓜

將以苦瓜為主題，導師將會示範兩款健康菜色：蓮藕釀苦瓜及涼瓜粉皮。

對象 癌症患者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師
K186	2017年7月24日 (星期一)	下午2:00 – 5:00	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。

## 健胃蔬菜

將以秋葵與潺菜為主，導師將會示範秋葵雜菜咖哩及椰菜潺菜捲佐梅子醬。

對象 癌症患者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師
K187	2017年8月28日 (星期一)	下午2:00 – 5:00	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。

## 中式點心

飲茶常食到的點心也可以自己動手做！導師將會示範兩款中式點心：南瓜冬菇燒賣及時令素菜餃。

對象 癌症患者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師
K188	2017年9月25日 (星期一)	下午2:00 – 5:00	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。

## 寫作坊 周六課程，適合在職患者參加

寫作不但讓人抒發感受和情緒，更帶來幸福的感覺。創作時的分析和組織能力，有助我們審視生活各層面，而想像力更讓人發掘生命的各種可能性，本工作坊邀來小說作者麻手，與大家分享箇中經驗。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	講者
K189	2017年7月22日 (星期六)	下午2:30 – 5:30	余嘉敏女士（麻手）

## 拓染藝術

認識植物的特性及學習植物拓染的方法和技巧，利用天然植物拓染技術製作自己獨一無二的袋子。

對象 **A班**：2015年或以後確診患者（20位）  
**B班**：2014年或以前確診患者（20位）

活動編號	日期	時間	講者
K193	<b>A班</b> ：2017年7月22日（星期六）	上午10:30 – 下午12:30	劉愛萍導師
K194	<b>B班</b> ：2017年7月29日（星期六）		

備註 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。

## 香薰減壓及舒緩按摩工作坊

不少癌症患者會受到失眠的困擾，感到疲乏無力和免疫功能降低，嚴重影響生活質素。參加者可初步認識香薰治療和精油製作，學習自我舒緩的簡易按摩及熱敷法，有效改善睡眠質素。

對象 2015年或以後確診患者（12位）  
2014年或以前確診患者（12位）

活動編號	日期	時間	講者
K195	<b>A班</b> ：2017年7月26日（星期三）	下午2:30 – 4:30	Bonnie Yeung 香薰治療師（香港香薰治療師協會）
K196	<b>B班</b> ： <u>晚間課程，在職人士優先</u> 2017年8月23日（星期三）	晚上7:00 – 9:00	

備註 1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。  
2. 參加者只能報其中一個香薰工作坊。

## 天然蚊怕水工作坊

坊間的防蚊產品眾多，但當中不乏化學物成份，導師將分享夏日護膚及防蚊的資訊，並帶領參加者自製天然蚊怕水。

對象 **A班**：2015年或以後確診患者（15位）  
**B班**：2014年或以前確診患者（15位）

活動編號	日期	時間	講者
K199	<b>A班</b> ：2017年8月10日（星期四）	下午3:00 – 4:30	Emma Tsang 導師（香港美容業總會）
K200	<b>B班</b> ：2017年8月17日（星期四）		

備註 1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的患者優先。  
2. 只限首次參加者，即沒有參加過護膚品工作坊的參加者。

# 社區支援

我們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

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。

**對象** 於瑪嘉烈醫院確診的新癌症患者

活動編號	日期	時間	導師/講者
K202	2017年7月至9月 (隔星期五，每月共有2節)	下午2:30 - 4:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）、 瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工
<b>地點</b>	瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心（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）		
<b>備註</b>	活動日期及詳情可向吳慧欣姑娘查詢。		

## 合辦講座

**對象** 癌症患者及家屬（15位）

### 中醫與痛症處理

由中醫師講解如何以中醫角度協助患者處理與癌症相關的疼痛及麻痺症狀。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K203	2017年7月8日（星期六）	上午10:30 - 下午12:30	陳啟賢中醫師 (仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及 臨床教研中心註冊中醫師)
<b>地點</b>	醫院管理局大樓閣樓演講廳（九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓）		

### 跨過復發恐懼

協助癌症患者克服對復發的恐懼，並學習調整心態來面對康復。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K204	2017年8月26日（星期六）	上午9:45 - 11:45	孔淑薇博士 (瑪麗醫院臨床心理學家)
<b>地點</b>	香港中央圖書館演講廳		

### 平安紙與財產管理

講座將分享平安紙的訂立及法律效用、無訂立遺囑去世者的遺產分配和有關嚴重病況患者的財產管理。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K205	2017年9月9日（星期六）	上午10:00 - 中午12:00	鄭瑞泰律師
<b>地點</b>	醫院管理局大樓閣樓演講廳（九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓）		

**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

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
香港創健會有限公司	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



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。



## 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