



# Link 連繫

七月 - 九月 2017

## 懂得珍惜 每天都是感恩節

「大病一場，能活著已經很好。」

患上癌症令人恐懼，對生活上的衝擊更是不容置疑，然而不少病友表示，患上癌症的人生就像重新「洗牌」，帶來了正面的轉變。有些病友患病後辭去繁重的工作，把握與家人相處的時間；有些在病後更懂得向親友的鼓勵與支持表達感恩，一家愈見緊密和諧；有些更會懂得活在當下，選擇放下過往的執著，更寬容面對未來；又有些選擇成為義工，為新患者導航，使雙方對生命有更深的體會。

「以前眼中只有工作和賺錢，看不見健康與家人。病後，身體雖不能工作和賺錢，赫然發現小孩都已經長大成人，入大學、結婚、生兒育女，便好像錯過了什麼……」

面對最親的家人，有時候我們會很「奉旨」，敷衍應對。現今的社會環境較著重物質消費，節日大餐、禮物、吃喝玩樂等令人容易忽視內在精神層面的生活與價值，人與人之間最真實的溝通卻變得愈來愈少。想一想，多久沒有與摯親來個深深的擁抱？平日又有多少時間一家人坐在一起閒話家常？回歸簡單自然，節日裡為摯愛寫一張心意卡、自製一份簡單禮物、親手下廚等，窩心其實可以很簡單。讓我們在天水圍癌協一起學會珍惜，與自己、與家人過著感恩的每一天。

踏入七月，陽光燦爛，就讓陽光溶化我們「冷」「懶」的心。無論生病與否，都需要愛得及時。



### 天水圍癌協服務中心

#### 接受報名日期：

2017年6月20日 (星期二)  
上午9時起

查詢及活動報名：3919 7070

#### 辦公時間：

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

### 目錄

中心服務 貼心支援 2

實際支援 3

心理支援 7

家庭支援 11

朋輩支援 14

身心靈健康服務 20

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。經註冊社工進行家訪評估後，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！

## 活動報名提提你：

- 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；
- 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：

|                |                        |   |
|----------------|------------------------|---|
| 十項身心靈健康課程      | 當中最多 <b>五項是正選及五項候補</b> | 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。<br>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 <b>五項是正選及五項候補</b> | 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。   |

- 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；
- 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；
- 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。

## 專業護土諮詢服務

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<br>黃大仙<br>葵涌<br>天水圍 | 逢星期三 | 下午2:30 – 5:30<br>下午2:30 – 5:30<br>下午2:30 – 5:30<br>上午9:00 – 下午1:00 | 盧雁鳴姑娘<br>謝明慧姑娘<br>鍾秉甡姑娘<br>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            | 註冊營養師 |
|------------------------|------------------------------|---------------|-------|
| 港島<br>黃大仙<br>葵涌<br>天水圍 | 逢星期三<br>逢星期一<br>逢星期五<br>逢星期二 | 下午2:30 – 5:30 | 周倩蘿姑娘 |

## 醫時鬆一鬆

由醫生或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。

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 註冊護士              |
|------|----------------|---------------|-------------------|
| T103 | 2017年8月3日（星期四） | 下午2:00 – 3:00 | 張國威醫生及李穎顏姑娘（註冊護士） |

**備註** 若活動尚有餘位，歡迎即場報名。

## 勿失良肌

認識肌肉減少症的成因及預防方法，設有手握力測試量度參加者的肌肉強度。

**對象** 癌症患者及家屬（30位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者             |
|------|-----------------|---------------|-------------------|
| T104 | 2017年7月26日（星期三） | 下午2:30 – 4:00 | 李穎顏姑娘（註冊護士）及註冊營養師 |

## ■ 中心活動概覽

### 處理尿滲漏工作坊 — 婦女篇

物理治療師教授改善尿滲漏的知識及運動。

| 對象   | 有尿滲漏問題的女性癌症患者（婦科癌患者優先）（每班20位） |               |         |
|------|-------------------------------|---------------|---------|
| 活動編號 | 日期                            | 時間            | 導師/講者   |
| T105 | 2017年8月10日（星期四）A班             | 下午2:30 – 4:00 | 註冊物理治療師 |
| T115 | 2017年8月17日（星期四）B班             |               |         |

### 預防上肢淋巴水腫之護理講座

接受乳房切除手術的乳癌病患者，若淋巴腺同時被切除，日後有機會出現上肢淋巴水腫，此研習坊可令她們學習如何預防和自我照顧。

| 對象   | 癌症患者及家屬（40位）    |               |             |
|------|-----------------|---------------|-------------|
| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者       |
| T106 | 2017年8月16日（星期三） | 下午2:30 – 4:00 | 李穎顏姑娘（註冊護士） |

### 為何消化道的癌症特別多？

肝膽胰外科專科醫生會講解為何消化道的癌症會特別多，以及討論飲食習慣是否會影響癌症的發生。

| 對象   | 癌症患者及家屬（40位）    |               |                                 |
|------|-----------------|---------------|---------------------------------|
| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者                           |
| T107 | 2017年9月19日（星期二） | 下午3:00 – 4:30 | 吳昊醫生（肝膽胰外科專科醫生）及<br>李穎顏姑娘（註冊護士） |

### 食物營養標籤多面睇

2010年，香港已立例規定預先包裝食品須列出營養成份（除已申請豁免產品外），而營養聲稱亦有所限制。學懂閱讀營養標籤好處多，有助我們選擇健康食物，避開高糖、高脂及高鈉的飲食陷阱。

| 對象   | 癌症患者及照顧者（30位）  |               |              |
|------|----------------|---------------|--------------|
| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者        |
| T108 | 2017年9月5日（星期二） | 下午2:30 – 4:00 | 周倩蘋姑娘（註冊營養師） |

### 治療前後飲食小貼士

癌症治療前後的飲食習慣對治療成效及身體復原有很大影響，講座將令你了解治療前後的飲食策略，明白健康飲食如何幫助維持體重及抵抗力，以及為各位解答癌症飲食的迷思。

| 對象   | 癌症患者及照顧者（30位）   |               |              |
|------|-----------------|---------------|--------------|
| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者        |
| T109 | 2017年7月11日（星期二） | 下午2:30 – 4:00 | 周倩蘋姑娘（註冊營養師） |

## 「與醫生真情對話」肺癌治療工作坊

專科醫生介紹肺癌治療的最新趨勢，並講解如何處理治療副作用，讓肺癌患者掌握更多醫療資訊。

**對象** 肺癌患者及家屬（28位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者                         |
|------|-----------------|---------------|-------------------------------|
| T110 | 2017年7月22日（星期六） | 下午3:00 – 5:00 | 林冰醫生（養和醫院呼吸系統科主任）、盧紹熙先生（註冊社工） |

## 「聽力問題、如何選擇及使用助聽器」講座

鼻咽癌及頭頸癌患者在治療後往往面對聽力問題，講座由專業耳鼻喉科醫生主講，講解聽力問題的成因和症狀，以及如何選擇及使用助聽器。

**對象** 鼻咽癌/頭頸癌（包括舌癌、口腔癌、甲狀腺癌、口水腺癌）患者及家屬（40位）

| 活動編號 | 日期             | 時間                | 導師/講者                |
|------|----------------|-------------------|----------------------|
| T111 | 2017年8月5日（星期六） | 上午10:30 – 下午12:30 | 鍾駿傑醫生（瑪麗醫院耳鼻喉科副顧問醫生） |

## 「擁抱自信」系列之皮膚護理工作坊

癌症治療或會令皮膚留下後遺症，資深美容顧問會講解和教授色斑處理問題，舒緩及重拾健康膚質，建立自信。

**對象** 已完成治療的婦科癌症患者（如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者）（20位）

| 活動編號 | 日期              | 時間                | 導師/講者         |
|------|-----------------|-------------------|---------------|
| T159 | 2017年9月14日（星期四） | 上午10:30 – 中午12:00 | 郭倩雯女士（資深美容顧問） |

## 中醫與抗癌（一）— 中醫安癌調治之道

癌症患者於治療期間遇到不少飲食疑問，如適宜進補嗎？不可飲雞湯嗎？如何配搭食材才適合患者進食？本講座從中醫角度講解治療期間的飲食迷思，並建議合適的保健湯水食療，讓參加者了解抗癌食療的法則，注意日常飲食，增強身體抵抗力，為治療作更好準備。當中設有問答環節，醫師會解答大家相關疑問。

**對象** 癌症患者及家屬（50位；2017年或以後患者25位 / 2016年或以前患者15位/家屬10位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者            |
|------|-----------------|---------------|------------------|
| T113 | 2017年8月15日（星期二） | 下午3:00 – 4:30 | 朱國棟註冊中醫師（香港健康協會） |

**備註** 若活動尚有餘位，歡迎即場報名。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

## ■ 中心活動概覽

### 中醫與抗癌（二）— 中醫師與你辨清體質再對話

活動分為兩部分，醫師先會與患者個別會談辨出體質屬性，家屬可陪同患者出席隨後的問答環節，與中醫師繼續探討更切合自己的中醫與癌症健康資訊。

**對象** 癌症患者及家屬（30位，乳癌或婦科癌優先，患者15位，家屬15位）

| 活動編號      | 日期   | 時間  | 導師/講者  |
|-----------|--|---|--------|
| T114      | 2017年8月16日（星期三）  | <b>辨別體質時間：</b><br>上午10:30 – 11:45<br><br><b>講座時間：</b><br>上午11:45 – 下午1:30 | 鄧麗芬中醫師 |
| <b>備註</b> | 1. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。<br>2. <b>此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。</b><br>3. 與醫師會談時間將安排參加者分時段進行，負責職員會另行通知個別諮詢時間。 |   |        |

### 夏季中醫健脾調治養生妙法

脾臟保養不佳，血脈運行不順暢，往往導致身體出現毛病。我們應該如何配搭食材才能達至養生之效嗎？本講座根據中醫學角度講述癌症與「健脾」的關係，並建議合適夏日的保健食療，注意日常飲食，增強身體體抗力。當中設有問答環節，醫師會解答大家相關疑問。

**對象** 癌症患者及家屬（50位：2017年或以後患者25位 / 2016年或以前患者15位 / 家屬10位）

| 活動編號      | 日期              | 時間            | 導師/講者                  |
|-----------|-----------------|---------------|------------------------|
| T116      | 2017年9月12日（星期二） | 下午4:00 – 5:30 | 仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心 |
| <b>備註</b> | 若活動尚有餘位，歡迎即場報名。 |               |                        |

### 負重及有氧運動班

介紹基本的負重及有氧運動，並教導參加者如何正確透過有氧運動（包括健步行、熱身運動及輔助性體適能訓練）及負重運動鍛鍊，增強肌肉耐力及心肺功能。

**對象** 男性癌症患者（15位，前列腺癌症患者優先）

| 活動編號 | 日期  | 時間                | 導師/講者                   |
|------|---|-------------------|-------------------------|
| T173 | <b>簡介會及體格評估簡介會：</b><br>2017年9月16日（星期六）                                      | 上午11:00 – 下午12:30 | 中國香港體適能總會導師及盧紹熙先生（註冊社工） |
|      | <b>體格評估（組前）：</b><br>2017年9月20日（星期三）<br><b>體格評估（組後）：</b><br>2017年12月13日（星期三） | 下午3:00 – 5:00     |                         |
| T174 | <b>負重及有氧運動班：</b><br>2017年10月3日至12月8日<br>(逢星期二、五)                            | 上午10:00 – 中午12:00 |                         |

**備註**

- 只限首次參加者**。參加者必須出席運動班前**簡介會及通過體格評估**，才獲通知是否適合參與**有氧及負重運動班**。逢星期二為負重運動班。逢星期五為有氧運動班。
- 參加者如患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼，為免引致風險，故不適合參與是次活動。
- 參加者如能在負重運動班出席率達80%及通過中國香港體適能總會的測試，可獲中國香港體適能總會發出之認可證明租用社區的健身室。

## 復康與體適能講座

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

**對象** 本季六字訣班T176、羽毛球初班T178及初級集體排舞T180的學員（60位，當中包括10位名額供非上述三項運動班學員參加）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者                 |
|------|-----------------|---------------|-----------------------|
| T175 | 2017年7月15日（星期六） | 下午2:30 – 4:30 | 何昌恒先生（香港浸會大學康樂及體育系講師） |

**備註**

1. 過往因參與復康運動班而曾經出席上述講座的學員可以豁免出席。
2. 若已報名參加上述三項運動班請務必出席講座，成功出席者方符合資格繼續參與已報讀之復康運動班。
3. 若未能出席講座者，則已報名之運動班名額將由正選轉作後備。

## 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。

### 抗癌鬥士進階班

小組將協助參加者探討癌症康復者如何與身邊的家人、朋友、同事建立有效的溝通模式。

**對象** 曾參加抗癌鬥士初班學員或康復一年以上的癌症患者（12位）

| 活動編號 | 日期                             | 時間            | 導師/講者       |
|------|--------------------------------|---------------|-------------|
| T118 | 2017年9月21日至11月9日<br>(逢星期四，共6節) | 下午2:30 – 5:00 | 吳麗霞姑娘（註冊社工） |

### 鬥士心靈月聚

讓曾參與抗癌鬥士之學員加深彼此認識，回顧共同走過抗癌路的日子，紀念已故好友，釋出心裡憂慮，展望更理想明天。

**對象** 曾參加天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員（10位）

| 活動編號 | 日期             | 時間              | 導師/講者       |
|------|----------------|-----------------|-------------|
| T122 | 2017年7月5日（星期三） | 上午10:00 – 11:00 | 曾妙華姑娘（註冊社工） |
| T123 | 2017年8月3日（星期四） |                 |             |
| T124 | 2017年9月6日（星期三） |                 |             |



## ■ 中心活動概覽

### 紓緩失眠工作坊

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

**對象** 癌症患者及家屬（10位）

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者       |
|------|----------------|---------------|-------------|
| T119 | 2017年8月1日（星期四） | 下午2:30 – 4:30 | 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工） |

### 靜觀減壓工作坊

介紹何謂靜減壓，解釋如何透過瑜伽呼吸及靜觀減壓練習，幫助有效紓緩情緒困擾。

**對象** 2015年或之後確診的癌症患者（20位）、2014年或之前的癌症患者（10位）

| 活動編號 | 日期              | 時間                | 導師/講者             |
|------|-----------------|-------------------|-------------------|
| T128 | 2017年9月29日（星期五） | 上午10:00 – 中午12:00 | 黃耀光先生（香港內觀智慧禪學會長） |

### 活出無懼人生工作坊

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

**對象** 曾參加抗癌鬥士初班學員或康復一年以上的癌症患者（12位）

| 活動編號 | 日期                           | 時間            | 導師/講者       |
|------|------------------------------|---------------|-------------|
| T120 | 2017年9月14日至21日<br>(逢星期四，共2節) | 下午2:30 – 4:30 | 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工） |

### 心靈舞蹈工作坊

運用舞蹈療法，配合輕快的音樂，讓參加者消除內心煩憂，享受跳舞的愉悅。此小組亦會教授鬆弛精神的呼吸方法，以及舒展筋骨的舞蹈。工作坊不分宗教，適合任何人士參加。

**對象** 完成治療的癌症患者（20位）

| 活動編號 | 日期             | 時間                | 導師/講者                    |
|------|----------------|-------------------|--------------------------|
| T121 | 2017年7月7日（星期五） | 上午10:45 – 下午12:45 | 劉正文先生（基督教舞蹈協會總監 · 靈修舞蹈家） |

**備註**

1. 本活動身體需負荷相當的運動量，建議完成治療的患者參加較為合適。
2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。首次參加者優先考慮。
3. 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

## 與藝術重聚

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

**對象** 曾於癌協完成任何以藝術媒介進行之活動的癌症患者（12位）

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者       |
|------|----------------|---------------|-------------|
| T125 | 2017年9月8日（星期五） | 下午2:30 – 5:00 | 曾妙華姑娘（註冊社工） |

## 「盛載我生命」從水悟生死

水是人類其中一個生命元素，而水亦藏著很多美妙的秘密。我們藉著水加上繽紛的色彩進行藝術創作，從過程中學習專注、享受當下，並學習水的生命訊息，從中對生與死有所領悟。導師會在工作坊裡與你一起與水建立關係，你亦可創作屬於自己的水畫作品。

**對象** 癌症患者（12位）

| 活動編號 | 日期                              | 時間            | 導師/講者       |
|------|---------------------------------|---------------|-------------|
| T126 | 2017年9月15日至10月20日<br>(逢星期五，共6節) | 下午2:00 – 4:30 | 曾妙華姑娘（註冊社工） |

**備註** 由於名額有限，首次參加此活動者優先。

## 「別・豎・一次」善別成長工作坊

想找機會去緬懷已逝去的摯愛親人或好友？導師會在工作坊與你一起以豎琴療法、多元藝術、音樂等柔和平靜的方式，去回顧和整理過去善別的經驗，一起尋找生命意義，好好向離別的生命說再見。

**對象** 癌症患者（6位）及有患癌親人去世的家屬（6位）

| 活動編號 | 日期                            | 時間            | 導師/講者                          |
|------|-------------------------------|---------------|--------------------------------|
| T127 | 2017年7月28日至8月4日<br>(逢星期五，共2節) | 下午2:30 – 4:30 | 李嘉雯姑娘（豎琴治療師，職業治療師）、曾妙華姑娘（註冊社工） |

**備註**

- 所有參加者會先列作後備，經個別評估後，入選者會作個別通知。
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。

## 助你重投職場：香港復康會職業復康及再培訓中心工作坊

介紹「僱員再培訓局課程」和「就業輔導服務」，為因疾病或意外導致傷殘的人士提供就業培訓及就業輔導，以助患者恢復工作。

**對象** 癌症患者及家屬（30位）

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者                          |
|------|----------------|---------------|--------------------------------|
| T117 | 2017年7月6日（星期四） | 下午3:00 – 5:00 | 盧紹熙先生（註冊社工）及香港復康會職業復康及再培訓中心陳先生 |

## 前路無阻：前列腺癌互助交流聚會

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

**對象** 前列腺癌症患者及家屬（20位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者       |
|------|-----------------|---------------|-------------|
| T146 | 2017年7月19日（星期三） | 下午3:00 – 5:00 | 盧紹熙先生（註冊社工） |

## ■ 中心活動概覽

### 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<br>(逢星期六，共8節)   | <b>A班 - 黃大仙癌協：</b><br>上午9:30 – 下午12:30<br><br><b>B班 - 港島癌協：</b><br>下午2:00 – 5:00 | 癌協社工及香港大學研究團隊 |
| <b>備註</b> | 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。<br>2. 活動可即時報名，歡迎致電任何一間癌協中心。<br>3. 參加者須操流利廣東話及能夠閱讀中文。<br>4. 參加者可按自己意願選擇參與A班或B班的優先次序。<br>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。 |  |               |

### 肺癌互助交流聚會

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

**對象** 肺症患者及家屬（25位）

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者       |
|------|----------------|---------------|-------------|
| T147 | 2017年8月8日（星期二） | 下午3:00 – 5:00 | 盧紹熙先生（註冊社工） |

### 乳癌患者互助交流月會

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

**對象** 2016年或以後乳癌患者（20位）

| 活動編號 | 日期                                | 時間                                 | 導師/講者             |
|------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| T149 | 2017年7月13日（星期四）<br>2017年9月7日（星期四） | 上午10:30 – 下午12:30<br>下午2:30 – 4:30 | 方燕蘭姑娘（註冊社工）及過來人義工 |

### 鼻咽癌/頭頸癌互助交流會

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

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

| 活動編號 | 日期                             | 時間                | 導師/講者             |
|------|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| T151 | 2017年7月19日及9月13日<br>(逢星期三，共2節) | 上午10:30 – 下午12:30 | 黃家玉姑娘（註冊社工）及過來人義工 |

## 腸癌新症適應工作坊

由註冊護士介紹主流腸癌治療方案及護理常識，如造口護理及治療期間的飲食貼士及其他注意事項，令新症患者能更有信心面對治療和康復的道路。

**對象** 2016年或之後確診或復發之腸癌患者及家屬（20位）

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者                       |
|------|----------------|---------------|-----------------------------|
| T156 | 2017年7月7日（星期五） | 下午2:30 – 4:30 | 李穎顏姑娘（註冊護士）、<br>吳麗霞姑娘（註冊社工） |

## 腸癌復康飲食分享會

一同來分享腸癌患者的飲食心得和食譜，更歡迎自攜健康美食與同路人共享，令腸癌患者及其家屬更有信心面對前路。

**對象** 腸癌患者及家屬（20位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者            |
|------|-----------------|---------------|------------------|
| T157 | 2017年9月15日（星期五） | 下午2:30 – 4:30 | 吳麗霞姑娘（註冊社工）、朋輩義工 |

## 婦科癌新症適應工作坊

確診婦科癌後，身心都需要時間適應。此工作坊讓各位婦科癌症姊妹共聚，與護士和社工一起分享治療、護理、飲食貼士、兩性關係等患病後所帶來的適應問題，互相扶持，激勵大家勇敢走過抗癌路。

**對象** 2015年或以後確診或復發的婦科癌症患者（如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者）（20位）

| 活動編號 | 日期              | 時間                | 導師/講者                       |
|------|-----------------|-------------------|-----------------------------|
| T18  | 2017年7月12日（星期三） | 上午10:30 – 下午12:30 | 李穎顏姑娘（註冊護士）、<br>吳麗霞姑娘（註冊社工） |

## 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。

### 「凝聚這一刻」漫步黃金海岸

與伴侶一起走進屯門黃金海岸，行逛蒙馬特廣場，悠然觀賞遊艇會，細意品嚐茶座美食，手牽手慢步沙灘。在夕陽美景襯托下，拍出甜蜜動人一刻，藉此分享過往點滴，增添同行力量。

**對象** 癌症患者及伴侶（20位）

| 活動編號 | 日期                                 | 時間                             | 導師/講者       |
|------|------------------------------------|--------------------------------|-------------|
| T129 | 2017年9月16日(星期六)<br>2017年9月23日(星期六) | 下午2:00 – 6:00<br>下午2:30 – 5:00 | 方燕蘭姑娘（註冊社工） |

#### 備註

1. 患者及伴侶一同出席兩節活動。
2. 9月16日為戶外攝影活動；9月23日於中心進行相片分享。
3. 戶外活動包括來往旅遊巴及茶點安排。

## ■ 中心活動概覽

### 彩虹會小小展藝坊

暑期將至，讓孩子們暫且拋開書包，拿起畫筆，盡情投入屬於他們的展藝小天地，塑造出別出心裁的小小藝術作品。透過學習不同的藝術創作，孩子們可發揮創意，抒發情緒，加強自我認識和自信。參加者亦將會到訪愉景灣，參觀不同地區的特色創意工藝，並體驗戶外藝術創作。

**對象** 6-10歲之彩虹會兒童（10位）

| 活動編號 | 日期  | 時間              | 導師/講者 |
|------|---|-----------------|-------|
| T130 | <b>中心課堂：</b><br>2017年7月20日至8月3日<br>(逢星期四、共3節) | 上午10:00 – 11:30 | 陳依琪姑娘 |
| T131 | <b>親子戶外創作體驗活動：</b><br>2017年7月30日（星期日）         | 上午9:30 – 下午5:00 |       |

**備註**

1. 戶外創作體驗活動地點：愉景灣。
2. 中心將安排旅遊巴來回接送參加者，並為每位參加者預備一份輕量午餐。
3. 歡迎家長一同參加T131親子戶外創作體驗活動。
4. 部分作品將被邀請展示於中心展覽。
5. 參加者必須出席7月20日及27日課堂，方可參與7月30日之戶外創作體驗活動。最後一節8月2日為重聚日，屆時會對於堂上派發作品。

### 彩虹會「我是小廚神」系列 — 盛夏甜蜜蜜

終於放暑假了！快快放下書包，親手製作一杯簡單美味的甜品，與家人朋友分享美味，並發掘自己的廚藝天分。

**對象** 5-12歲之彩虹會會員（12位）

| 活動編號 | 日期                             | 時間            | 導師/講者      |
|------|--------------------------------|---------------|------------|
| T132 | 2017年7月22日（星期六）                | 下午2:30 – 5:00 | 年青癌症患者義務導師 |
| T133 | <b>親子篇：</b><br>2017年7月29日（星期六） |               |            |

**備註** 歡迎家長一同參加T133親子篇。

### 彩虹會「再見螢火蟲」生命成長夜行活動

夏天是螢火蟲活躍的季節，它們一生短暫，卻對生態環境貢獻良多。活動希望透過觀賞螢火蟲及接觸大自然進行生命教育，並且在夜行活動中學會照顧自己和他人，促進個人成長。

**對象** 9歲或以上之彩虹會兒童和青少年會員（15位）

| 活動編號 | 日期                               | 時間                           | 導師/講者                    |
|------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| T134 | <b>活動簡介會：</b><br>2017年8月19日（星期六） | 下午3:00 – 4:00                | 吳麗霞姑娘（註冊社工）、<br>陳依琪姑娘及義工 |
|      | <b>觀賞螢火蟲：</b><br>2017年8月23日（星期三） | 晚上6:30（中心集合） –<br>9:30（中心解散） |                          |

**地點** 活動簡介會：天水圍癌協。觀賞螢火蟲：大埔滘自然保護區

**備註**

1. 參加者必須出席**活動簡介會**方可參與**觀賞螢火蟲活動**。
2. 中心將安排旅遊巴來回接送參加者，活動不包括晚膳。
3. 請自備食水及乾糧、電筒和防蚊用品及穿舒適服飾。
4. 為保護生態環境，參加者必須遵從職員指示進行活動。

## 彩虹會「性格透視」—家長自我認識和溝通學習工作坊

透過「性格透視®」性格分析工具，配合輕鬆互動的體驗活動，幫助家長認識自己與別人不同的性格、價值觀、興趣、內在需要，以及與不同人士接觸可能出現的衝突，一同探討解決方法，改善親子和家庭關係。

**對象** 彩虹會家長（15位）

| 活動編號 | 日期                          | 時間                | 導師/講者                       |
|------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
| T135 | 2017年7月4日及11日<br>(逢星期二，共2節) | 上午10:00 – 下午12:30 | 黃家玉姑娘（註冊社工）、<br>吳麗霞姑娘（註冊社工） |

## 彩虹會2017家庭重聚日及美食分享派對

每個家庭總有他們的家常小菜或家鄉美食。暑假即將完結，就讓我們一起分享各個家庭的美食，玩遊戲睇靚相，總結這個精彩暑假，向新學年出發！

**對象** 彩虹會會員及其家人（每個家庭最多4名參加者，35位）

| 活動編號      | 日期                       | 時間            | 導師/講者             |
|-----------|--------------------------|---------------|-------------------|
| T136      | 2017年8月29日（星期二）          | 下午2:30 – 5:00 | 吳麗霞姑娘（註冊社工）、陳依琪姑娘 |
| <b>備註</b> | 凡出席之在學兒童或青少年，可獲豐富開學禮物乙份。 |               |                   |

## 彩虹會青少年樹屋歷奇營

透過樹屋歷奇及游繩下降等體驗活動，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歲以上之青少年優先）（15位）

| 活動編號 | 日期                            | 時間  | 導師/講者       |
|------|-------------------------------|---|-------------|
| T137 | 2017年8月4日至5日（星期五及六）<br>(兩日一夜) | 下午2:00 (8月4日) 至<br>翌日 (8月5日) 下午2:00<br><br><b>集合地點及時間：</b><br>天水圍癌協下午2:00 (8月4日)<br><br><b>解散地點及時間：</b><br>天水圍癌協下午2:00 (8月5日) | 吳麗霞姑娘（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. 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。



## ■ 中心活動概覽

### 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（18位，每個家庭4位）

| 活動編號 | 日期                               | 時間                                    | 導師/講者        |
|------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| T138 | 2017年7月15日至16日<br>(星期五及六) (兩日一夜) | 下午2:45 (7月15日) 至<br>翌日 (7月16日) 下午2:30 | 吳麗霞姑娘 (註冊社工) |

**地點** 烏溪沙青年新村

**備註**

- 此活動與其他3間癌協服務中心合辦，參加者只可按居住地區於其中一間癌協中心報名。
- 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。
- 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。
- 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。
- 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。
- 集合地點/時間：**天水圍癌協，下午2:45 (7月15日)
- 解散地點/時間：**天水圍癌協，下午2:30 (7月16日)
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**

### 喪親家屬互助交流聚會

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

**對象** 有患癌親人去世的家屬（10位）

| 活動編號 | 日期               | 時間            | 導師/講者          |
|------|------------------|---------------|----------------|
| T140 | 2017年7月15日 (星期六) | 下午2:00 – 5:00 | 黃家玉姑娘 (註冊社工)、  |
| T141 | 2017年8月19日 (星期六) |               | 方燕蘭姑娘 (註冊社工) 及 |
| T142 | 2017年9月30日 (星期六) |               | 喪親過來人          |

**備註**

- 所有參加者先列作後備，個別評估後才確定正選資格。
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**

## 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。

### 「義不容辭」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        |
|------|------------------|---------------|--------------|
| T143 | 2017年7月19日 (星期三) | 下午2:30 – 4:30 | 黃家玉姑娘 (註冊社工) |

## 「癌症關懷義工」基礎訓練課程

為確保沒有人孤獨地面對癌症，建立關懷網絡，得到同路人的支援是十分重要的。我們誠意邀請你加入成為義工的一分子，參與關懷癌症患者的工作。此義工訓練包括：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       |
|------|-------------------------------|---------------|-------------|
| T144 | 2017年7月26日至8月9日<br>(逢星期三，共3節) | 下午2:30 – 4:30 | 黃家玉姑娘（註冊社工） |

**備註**

- 參加者需先參加「義不容辭」義工服務簡介會T143。
- 所有參加者會先列作後備，進行評估後由職員個別通知入選者。
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**

## 「男人幫」成員招募

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

**對象** 有志服務社區的男性癌症患者。參加者需接受個別評估。

| 活動編號 | 日期         | 時間      | 導師/講者       |
|------|------------|---------|-------------|
| /    | 2017年4月至6月 | 按服務需要而定 | 盧紹熙先生（註冊社工） |

## 結他音樂人午間分享會

透過結他演奏及勵志歌聲，台上台下一起放鬆身心，讓音樂喚醒彼此對生命的熱愛和追求。

**對象** 癌症患者及家屬、公眾人士（30位）

| 活動編號 | 日期              | 時間               | 導師/講者 |
|------|-----------------|------------------|-------|
| T145 | 2017年8月12日（星期六） | 中午12:15 – 下午1:45 | 中心會員  |

## 男士新天地

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

**對象** 男性癌症患者

| 活動編號 | 日期           | 時間            | 導師/講者       |
|------|--------------|---------------|-------------|
| /    | 逢星期五（公眾假期除外） | 下午2:00 – 5:00 | 盧紹熙先生（註冊社工） |

## ■ 中心活動概覽

### M Club 女士俱樂部

星期五早上，一班姊妹輕鬆相聚，分享朋輩經驗，交流康復心得，同時一起暢談女人經，為你的人生路加油打氣！活動無須報名，歡迎自由出席。

| 對象   | 女士癌症患者       |                   |                                     |
|------|--------------|-------------------|-------------------------------------|
| 活動編號 | 日期           | 時間                | 導師/講者                               |
| /    | 逢星期五（公眾假期除外） | 上午10:30 – 下午12:30 | 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）、黃家玉姑娘（註冊社工）、方燕蘭姑娘（註冊社工） |

### M Club 女士成長工作坊

常常來 M Club 聚會的你，是否也想加深對自己和彼此的了解？透過不同的主題聚會，來讓我們女士們也能心靈上有所成長，學習更自在面對人生。

| 對象   | 女士癌症患者（12位）                      |                  |                                     |
|------|----------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 活動編號 | 日期                               | 時間               | 導師/講者                               |
| T148 | <b>活在當下：</b><br>2017年7月21日（星期五）  | 上午11:30 – 下午1:00 | 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）、黃家玉姑娘（註冊社工）、方燕蘭姑娘（註冊社工） |
| T216 | <b>快樂在我手：</b><br>2017年8月18日（星期五） |                  |                                     |
| T217 | <b>賀中秋：</b><br>2017年9月22日（星期五）   |                  |                                     |

### 「唱得出聲」— 鼻咽癌/頭頸癌患者唱歌班

鼻咽癌/頭頸癌患者治療後，常常面對肌肉硬化的問題，令口部無法張開。不想開不了口，講不出聲？齊來參加我們的歌唱班，唱出多首膾炙人口的廣東金曲，鍛鍊口腔肌肉，增添生活樂趣！

| 對象   | 鼻咽癌/頭頸癌患者（15位）                       |                   |                                      |
|------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 活動編號 | 日期                                   | 時間                | 導師/講者                                |
| T152 | 2017年8月10日至9月21日（逢星期四，8月31日暫停一節，共6節） | 上午11:00 – 下午12:30 | Miss Candace Lee（音樂活動導師）、黃家玉姑娘（註冊社工） |

**備註**

- 由於名額有限，初次參加工作坊的參加者可獲優先考慮。
- 所有參加者會先列作候選，入選者會作個別通知。
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。

### You can be a chef@吃一口清新點心

外出用膳不少也是高脂和高鈉的食物，想食得健康，倒不如學習自行製作！在這個清新廚房，可以跟隨資深導師，輕鬆愉快學習如何製作健康又可口的中式點心。

| 對象   | 18-39歲年輕癌症患者（15位）       |               |                     |
|------|-------------------------|---------------|---------------------|
| 活動編號 | 日期                      | 時間            | 導師/講者               |
| T153 | 2017年8月5日及12日（逢星期六，共2節） | 下午2:30 – 5:00 | Maggie Tsui（資深烹飪導師） |

## You can savor@品味人生

在這個週末的下午，與同路人輕鬆暢談生活點滴，一起享受悠閒的下午，為自己繁忙的生活找回一點喘息空間！

**對象** 18-39歲年輕癌症患者（12位）

| 活動編號 | 日期             | 時間            | 導師/講者       |
|------|----------------|---------------|-------------|
| T154 | 2017年9月9日（星期六） | 下午2:30 – 5:00 | 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工） |
| 地點   | 本中心            |               |             |

## 「相連」學會攝影活動（二）

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

**對象** 癌症康復者或患者（20位，相連學會會員優先）

| 活動編號 | 日期              | 時間               | 導師/講者                  |
|------|-----------------|------------------|------------------------|
| T155 | 2017年9月23日（星期六） | 上午10:00 – 下午4:00 | 周綺汶姑娘、Annie Pun（攝影愛好者） |
| 地點   | 大澳（集合及解散：港鐵東涌站） |                  |                        |

**備註** 1. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

2. **此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**

3. 參加者需自備相機或具拍攝功能之手機。

4. 參加者將一同乘搭公共交通工具到達活動地點，請自備所需車費。

5. 活動不包括午膳，參加者可自備午餐或到景點附近的餐廳用膳。

6. 請穿著輕便衣物及運動鞋，並自備飲品、蚊怕水、雨具等物品。

## 同路人互助小聚之「營」廚「煮」理

透過美食，讓同路人在輕鬆氣氛中打開話題，彼此激勵與守望，並分享抗癌點滴。

### 健康小工作坊（夏日篇）

為大家介紹可口健康的小食，講解不同食物的營養、烹調方法，並在課堂裡即席示範及製作。

**對象** 癌症患者（20位；2017年或以後患者10位/2016年或以前患者10位）

| 活動編號 | 日期                         | 時間            | 導師/講者                    |
|------|----------------------------|---------------|--------------------------|
| T160 | 2017年7月11日及7月25日<br>(逢星期二) | 下午2:00 – 4:30 | 陳麗玲姑娘<br>(香港防癌天使服務協會總幹事) |

### 芝士麻糬波波

介紹用最簡單的材料製作茶點小食，讓大家在家中也可輕鬆炮製出健康又價廉物美的芝士薯麻糬波波。

**對象** 癌症患者（12位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師/講者       |
|------|-----------------|---------------|-------------|
| T161 | 2017年8月14日（星期一） | 下午2:00 – 5:00 | 余麗美女士（活動導師） |

**備註**

1. 請參加者自備餐盒或膠袋。

2. 由於名額有限，曾參加此課程者將不獲考慮。

## ■ 中心活動概覽

### 「書」「法」人生進階班

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

**對象** 癌症患者（16位）

| 活動編號 | 日期                              | 時間              | 導師/講者       |
|------|---------------------------------|-----------------|-------------|
| T164 | 2017年7月10日至9月11日<br>(逢星期一，共10節) | 上午10:00 – 11:30 | 李清緒先生（書法導師） |

|           |  |
|-----------|--|
| <b>備註</b> | <p>1. 活動將提供書法練習所需的基本物資。<br/>2. 凡於2016年10月後，曾參加「書」「法」人生初班，而出席率達八成或以上者可獲優先考慮。<br/>3. 由於名額有限，參加者先列作後備，入選者會於開班前作個別通知。<br/>4. 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。</p> |
|-----------|--|

### D.I.Y. 手作展藝天地

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

**對象** 癌症患者及家屬（16位）

| 活動編號 | 日期                                     | 時間              | 導師/講者       |
|------|--|-----------------|-------------|
| T165 | <b>蝶古巴特拼貼藝術篇：</b><br>2017年7月3日（星期一）    | 下午2:30 – 4:00   | 陳依琪姑娘       |
| T166 | <b>節日限定賀卡進階篇：</b><br>2017年7月15日（星期六）   | 上午10:00 – 11:30 |             |
| T167 | <b>特色繪圖製品篇：</b><br>2017年7月10日（星期一）     | 下午2:30 – 4:00   | 林馨小姐（活動導師）  |
| T168 | <b>利是封燈籠吊飾篇：</b><br>2017年8月8日及15日（星期二） | 上午10:00 – 11:30 | 梁瑞華女士（活動導師） |

|           |   |
|-----------|---|
| <b>備註</b> | <p>1. 曾在本中心參加節日限定賀卡班的參加者將獲優先考慮。<br/>2. 由於名額有限，參加者只可報其中一班。</p> |
|-----------|---|

### 小手作交流會

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

**對象** 癌症患者及家屬

| 活動編號 | 日期  | 時間            | 導師/講者             |
|------|---|---------------|-------------------|
| /    | 2017年7月12日、7月26日、8月9日<br>、8月23日、年9月13日、27日（每月第二及第四個星期三） | 下午2:00 – 4:30 | 吳金妹女士及劉美真女士（活動導師） |



## 羽毛球初班

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

**對象** 完成治療的癌症患者（15位）

| 活動編號 | 日期                             | 時間             | 導師/講者   |
|------|--------------------------------|----------------|---------|
| T178 | 2017年7月28日至9月22日<br>(逢星期五，共9節) | 上午9:00 – 11:00 | 羽道會資深導師 |

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

**備註**

- 參加者需經評估以確定是否適合參加。
- 參加者已自動報讀T175復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。
- 由於名額有限，所有參加者會先列後備處理。曾首次參與羽毛球初班，並參與上季羽毛球初班TSW-17-051，而出席率達八成以上者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**
- 此課程不建議曾切除淋巴乳腺的患者參加；若乳腺癌患者有興趣報名此課程，需經本中心註冊護士評估後才決定其入選資格。
- 參加者需自備羽毛球拍、穿著輕便衣服及生膠底波鞋。

## 初級集體排舞

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

**對象** 癌症患者（20位，2016年或以後患者10位/2015年或以前患者10位）

| 活動編號 | 日期                             | 時間            | 導師/講者                    |
|------|--------------------------------|---------------|--------------------------|
| T180 | 2017年7月31日至9月18日<br>(逢星期一，共8節) | 下午2:00 – 3:30 | 李秀蘭女士（香港西方舞蹈總會西方排列舞認可導師） |

**備註**

- 參加者已自動T175報讀復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。
- 由於名額有限，參加者先列作後備，凡於2016年7月後初次參與此活動者可獲優先考慮。入選會於開班前作個別通知。
- 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。**
- 參加者無須具備任何舞蹈經驗或技巧，請穿著輕鬆服飾出席。

## 中秋送暖行動

過往曾在中心學過不少手工藝的製作工作坊，學習了製作手工藝又想將這些心意送給別人？歡迎曾參加中心復康課程的你參與是次的送暖行動。活動會為屯門醫院接受治療的病友們製作愛心送暖包，同時會親身到醫院送上禮物包為他們打打氣！

**對象** 癌症患者（25位；2017年或以後患者15位/2016年或以前患者10位）

| 活動編號 | 日期                                    | 時間                | 導師/講者                         |
|------|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| T170 | <b>賀卡製作：</b><br>2017年7月4日及7月18日（星期二）  | 上午10:30 – 中午12:00 | 陳依琪姑娘、林愛珍女士、吳金妹女士、劉美真女士（活動導師） |
|      | <b>串珠製作串：</b><br>2017年7月31日及8月7日（星期一） | 下午2:30 – 4:00     |                               |
|      | <b>潤唇膏製作：</b><br>2017年9月18日（星期一）      |                   |                               |
|      | <b>愛心福袋製作：</b><br>2017年9月26日（星期二）     | 下午2:00 – 5:00     |                               |
|      | <b>醫院送暖探訪：</b> 日期待定                   |                   |                               |

**備註**

- 參加者同時須報讀「義不容辭」簡介會（T143）
- 所有參與醫院服務的參加者須先通過防感染評估及附合相關醫院之規定。

## 中秋大派對

一年一度的中秋派對又來了，快來中心與會友們一起輕鬆玩樂，享受歡樂時光。

**對象** 癌症患者（40位，2015年以後癌症患者20位；2016年或以前癌症患者20位）

**活動編號** **日期** **時間** **導師/講者**

|      |                 |               |            |
|------|-----------------|---------------|------------|
| T171 | 2017年9月25日（星期一） | 下午2:30 – 4:00 | 陳依琪姑娘及活動義工 |
|------|-----------------|---------------|------------|

## 「中秋送暖」家居探訪活動暨節日聚餐

「周身痛、無心情、真係唔想行出來……」「病痛纏身，消化力又差……」這是你的心聲嗎？我們的家居關顧義工團隊希望於中秋佳節期間，為未能來到中心的你送上關心及祝福，並在評估後按個別需要提供家居服務。我們並會邀請病友和親友一起聚餐，更會個別為每位病友度身訂造合適餐單，並安排交通接送，讓身在家居也能感受到節日溫暖。

**對象** 接受家居關顧服務的獨居癌症患者，或身體較弱的獨居及支援網絡較弱的癌症患者。

**地點/活動編號** **日期** **時間** **導師/講者**

|      |                            |    |             |
|------|----------------------------|----|-------------|
| T172 | 探訪日期：2017年8月至9月<br>聚餐日期：待定 | 待定 | 黃家玉姑娘（註冊社工） |
|------|----------------------------|----|-------------|

**備註** 由個案經理推薦及個別邀請，符合以上情況而有需要人士可向負責同事查詢。

## 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 — 癌協 (葵涌)

新

周六課程，適合在職患者參加

此活動報名日期為6月13日，請致電癌協 (葵涌) 3667 3232 報名

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） |

## 初階瑜伽 — 屏山天水圍體育館 #

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。

**對象** 癌症患者 (45位)

| 活動編號 | 日期                              | 時間            | 導師    |
|------|---------------------------------|---------------|-------|
| T186 | 2017年7月21日至9月22日<br>(逢星期五，共10節) | 下午3:40 – 5:00 | 江錦緩女士 |

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

## 進階瑜伽 — 屏山天水圍體育館 #

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。

**對象** 曾修習癌協瑜伽班六個月或以上之癌症患者 (45位)

| 活動編號 | 日期                              | 時間            | 導師    |
|------|---------------------------------|---------------|-------|
| T187 | 2017年7月21日至9月22日<br>(逢星期五，共10節) | 下午2:10 – 3:30 | 江錦緩女士 |

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

## 乳癌患者瑜伽 — 屯門友愛 #

溫和的瑜伽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。

**對象** 乳癌患者 (35位)

| 活動編號 | 日期                              | 時間                | 導師    |
|------|---------------------------------|-------------------|-------|
| T189 | 2017年7月19日至9月20日<br>(逢星期三，共10節) | 上午11:15 – 下午12:45 | 謝沚君女士 |

**地點** 友愛體育館活動室 (大) - 屯門興安里3號 (毗鄰豐景園，鄰近輕鐵友愛站，步行約5分鐘)

**備註** 須使用橡筋帶練習，請自備或於首課購買。

## ■ 中心活動概覽

### 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 - 必須完成手術或治療六個月後或以上才適合參加。(45位)

| 活動編號 | 日期                            | 時間              | 導師    |
|------|-------------------------------|-----------------|-------|
| T190 | 2017年7月3日至8月21日<br>(逢星期一，共8節) | 上午11:00 – 11:45 | 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。

### Yin 瑜伽工作坊

透過被動的形式來完成瑜伽動作，通過深長的伸展來探索身體潛在的能量。

**對象** 癌症患者 (25位)

| 活動編號 | 日期                             | 時間                | 導師    |
|------|--------------------------------|-------------------|-------|
| T191 | 2017年7月14、21及28日<br>(逢星期五，共3節) | 上午11:00 – 下午12:30 | 謝沚君女士 |

### 椅子瑜伽工作坊

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。

**對象** 癌症患者 (22位，**特別適合不方便坐在地板上的患者參加**)

| 活動編號 | 日期                            | 時間                |
|------|-------------------------------|-------------------|
| T192 | 2017年8月9、16及23日<br>(逢星期三，共3節) | 上午11:15 – 下午12:45 |

**導師** 江錦緩女士



### 呼吸和瑜伽大休息基礎班

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

**對象** 癌症患者 (25位)

| 活動編號 | 日期                              | 時間             | 導師    |
|------|---------------------------------|----------------|-------|
| T193 | 2017年7月19日至9月20日<br>(逢星期三，共10節) | 上午9:15 – 10:45 | 劉麗施女士 |

**備註** 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。

## 普拉提斯伸展運動工作坊

新

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、輕柔、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 |
|------|----|----|
|------|----|----|

|      |                  |                   |
|------|------------------|-------------------|
| T194 | 2017年8月30日 (星期三) | 上午11:15 – 下午12:45 |
|------|------------------|-------------------|

**導師** 江錦綏女士

**備註** 請穿著適合伸展活動的衣服，練習將使用橡筋帶，可自備或於課堂購買。



## 陳式太極簡易11式 — 元朗朗屏

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（30位）

| 活動編號 | 日期 | 時間 |
|------|----|----|
|------|----|----|

|      |                                 |                |
|------|---------------------------------|----------------|
| T195 | 2017年7月20日至9月21日<br>(逢星期四，共10節) | 下午12:15 – 1:45 |
|------|---------------------------------|----------------|

**導師** 陳惠英女士

**地點** 朗屏體育館活動室 (大) - 元朗朗屏邨朗屏商場2樓202號  
(港鐵朗屏站B2出口，步行約5分鐘，朗屏商場2樓大快活旁)

**備註**

1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 只能選報一個太極班。



## 六字訣班

六字訣是一種祛病延年的吐納呼吸法，又稱鍾息法，能調整臟腑經絡、保持陰平陽秘、平衡氣血。

**對象** 癌症患者（20位；2016年或以後患者15位，2015年或以前患者5位）

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 導師 |
|------|----|----|----|
|------|----|----|----|

|      |                               |  |                         |
|------|-------------------------------|--|-------------------------|
| T176 | 2017年7月4日至27日<br>(逢星期二、四，共8節) | 下午1:00 – 2:00 (星期二)<br>下午1:45 – 2:45 (星期四) | 梁玉玲師傅<br>(中國香港健身氣功總會導師) |
|------|-------------------------------|--|-------------------------|

**備註**

1. 參加者已自動報讀T175復康與體適能講座，若未能出席者，此活動之報名狀態將由正選轉作後備。
2. 只能選報其中一個氣功班。

## 六字訣重溫班

透過集體練習，溫故知新。導師會從旁指導，糾正招式及交流研習心得。

**對象** 癌症患者（20位；曾參與本中心六字訣班的學員，包括本季六字訣班學員）

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 導師 |
|------|----|----|----|
|------|----|----|----|

|      |                  |               |                         |
|------|------------------|---------------|-------------------------|
| T177 | 2017年7月27日 (星期四) | 下午2:45 – 3:45 | 梁玉玲師傅<br>(中國香港健身氣功總會導師) |
|------|------------------|---------------|-------------------------|

**備註** 由於名額有限，參加者會先列作後備，曾修習本中心六字訣班（出席率達八成以上）的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。

## ■ 中心活動概覽

### 血管養生操

血管養生操為疏通人體血脈的保健養生對應運動，恆常鍛鍊能通調五臟系血氣和活暢血管內壁瘀瘀，日常習之亦具紓肝解鬱之效用。

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

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師       |
|------|-----------------|---------------|----------|
| T179 | 2017年9月14日（星期四） | 下午2:30 – 4:00 | 香港健康協會導師 |

**備註** 只能選報其中一個氣功班。

### 易筋棒工作坊

新

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（25位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            | 導師    |
|------|-----------------|---------------|-------|
| T196 | 2017年7月10日（星期一） | 下午3:30 – 5:30 | 伍妙奇女士 |

**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。
3. 只能選報一個易筋棒工作坊。

### 講座：甜睡食療

新

好品質的睡眠除了可以消除疲勞，還可促進發育和增強人體免疫力。營養學家將會詳細介紹幫助入眠的營養素，及講解有助及阻礙安睡的食物。

**對象** 癌症患者（40位）

| 活動編號 | 日期              | 時間                | 講者          |
|------|-----------------|-------------------|-------------|
| T197 | 2017年8月18日（星期五） | 上午11:00 – 中午12:00 | 黃曉晴女士（營養學家） |

### 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**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。你可親自到天水圍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

郊遊是秋日的好活動，導師將會教導如何自製窩心便當，感受美味、健康與享受低碳生活的樂趣，示範包括兩款黑芝麻及豆渣地瓜球、時令鮮蔬沙律佐香蕉果仁醬以及雪梨檸檬薏米水。

**對象** 癌症患者（25位）

| 活動編號 | 日期              | 時間            |
|------|-----------------|---------------|
| T198 | 2017年9月20日（星期三） | 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。



## 健康發芽菜工作坊

新

介紹種芽菜的好處及營養價值，及講解種子選擇及發芽過程等。透過發芽菜，在家也能生產多元的新鮮營養蔬菜，只需幾天便可享受收成樂趣，吃得健康。

**對象** 癌症患者（25位）

| 活動編號      | 日期               | 時間                | 導師   |
|-----------|------------------|-------------------|--|
| T199      | 2017年9月20日 (星期三) | 上午10:00 – 中午12:00 | 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。 |
| <b>備註</b> |                  | 只能選報一個健康發芽菜工作坊。   |  |

## 人生整理術—斷・捨・離工作坊

「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。

**對象** 癌症患者及家屬(40位，只限首次參加者 - 35位患者及5位家屬)

| 活動編號      | 日期               | 時間              |
|-----------|------------------|-----------------|
| T200      | 2017年9月13日 (星期三) | 下午2:30 – 5:00   |
| <b>講者</b> |                  | 張小鷗女士           |
| <b>備註</b> |                  | 最多只可報名1位家屬偕同出席。 |



## 天然染髮劑工作坊

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

**對象** 完成治療的癌症患者或家屬（20位）。首次參加此者優先。

| 活動編號 | 日期              | 時間                | 導師/講者       |
|------|-----------------|-------------------|-------------|
| T162 | 2017年9月7日 (星期四) | 上午10:30 – 中午12:00 | 蘇潤玲女士（活動導師） |

## 香薰治療：安睡好眠工作坊

認識香薰對幫助睡眠的功效，介紹安睡好眠的天然香薰精油，並體驗香薰頭部按摩。讓自己有安好的睡眠，同時提升情緒健康。

**對象** 癌症患者（20位；2016年或以後患者12位/2015年或以前患者8位）

| 活動編號 | 日期               | 時間                | 導師/講者        |
|------|------------------|-------------------|--------------|
| T163 | 2017年7月15日 (星期六) | 上午10:30 – 下午12:30 | 陳詠詩小姐（香薰治療師） |

## 綠·續發現在元朗

壞掉的電腦、電器不知道怎樣處理？家中有很多新淨衣物？屋苑附近很難找到回收箱？是次活動與綠在元朗合辦，為大家進行回收，同場加映以物易物活動，減少消費之餘又可以獲得心投好。另外一節為參觀社區環保站，了解區內環保設施及回收工作。第1節：天水圍癌協回收日暨以物易物活動；第2節：參觀綠在元朗環保站及植物拓印手巾仔工作坊。

**對象** 癌症患者（25位；2017年或以後患者15位/2016年或以前患者10位）

| 活動編號 | 日期                             | 時間            | 導師/講者             |
|------|--------------------------------|---------------|-------------------|
| T169 | 2017年8月17日至8月24日<br>(逢星期四，共2節) | 下午2:30 – 4:00 | 陳依琪姑娘及曾海燕小姐（活動導師） |

**備註** 回收日會為大家回收電器、電腦及周邊產品、慳電膽、光管、已清洗的玻璃樽、已清洗的膠樽、充電池、金屬、紙張、衣服、盒裝完整玩具。

## 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。

### 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                               |
|------|----------------|-------------------|-------------------------------------|
| T181 | 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） |

**地點** 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

從心理層面，講解如何適應癌症的治療過程，並學習如何面對恐懼復發的心理壓力。

| 活動編號 | 日期              | 時間             | 導師/講者             |
|------|-----------------|----------------|-------------------|
| T182 | 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） |

**地點** 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 |
|------|----------------|-------------------|-------|
| T183 | 2017年9月9日（星期六） | 上午10:00 – 中午12:00 | 鄭瑞泰律師 |

**地點** 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，兩者是良好的合作伙伴，彼此擁有「抗癌路上不孤單」的共同使命和願景。

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

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

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

| 自助組織名稱      | 服務對象                | 查詢電話                   |
|-------------|---------------------|------------------------|
| 香港創域會有限公司   | 所有癌症                | 3656 0799              |
| CanSurvive  | 所有癌症 (外籍人士)         | 3667 3000              |
| 香港新聲會       | 無喉者及喉癌              | 2779 0400              |
| 向日葵互協會      | 乳癌及婦科癌              | 3656 0838              |
| 展晴社(香港)有限公司 | 乳癌及婦科癌              | 2595 4202<br>9179 2330 |
| 妍康會         | 乳癌                  | 3667 3288              |
| 東華醫院傳情舍     | 乳癌                  | 2589 8151              |
| 紫荊社         | 乳癌                  | 2468 5045              |
| 妍進會         | 乳癌                  | 3517 6103              |
| 蕙蘭社         | 婦科癌                 | 3656 0700              |
| 互勉會         | 鼻咽癌                 | 3656 0828              |
| 東日社         | 鼻咽癌                 | 2595 4165              |
| 健樂社         | 鼻咽癌                 | 3667 3238              |
| 慶生會         | 鼻咽癌                 | 2468 5045              |
| 心血會有限公司     | 血癌 (包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等) | 2603 6869              |
| 香港骨髓移植復康會   | 接受骨髓移植人士            | 6239 0025              |
| 祥康之友        | 腸癌無造口               | 3656 0700              |
| 屯門醫院造口之友    | 腸癌有造口               | 2468 5528              |
| 香港造口人協會     | 腸癌有造口               | 2834 6096              |
| 筆墨閒情書畫學會    | 有興趣學習書畫的癌症患者        | 3656 0700<br>9490 3034 |
| 香港胃腸道基質瘤協會  | 胃腸道基質瘤              | 9386 4715              |
| *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。

天水圍癌協中心位置，歡迎到訪！



## 颱風暴雨訊號活動安排

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

| 天氣警告 | 警告訊號  | 室內活動 | 戶外活動 |
|------|-------|------|------|
| 暴雨警告 | 黃     | 照 常  | 照 常  |
|      | 紅     | 取 消  | 取 消  |
|      | 黑     | 取 消  | 取 消  |
| 颱風訊號 | 1號    | 照 常  | 照 常  |
|      | 3號    | 照 常  | 取 消  |
|      | 8號或以上 | 取 消  | 取 消  |



聯絡電話 3919 7070



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

電話 : 3919 7070  
電郵 : canlink-tsw@hkcf.org

傳真 : 3919 7099  
網址 : [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)