



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

癌協
CANCERLINK
香港癌症基金會屬下免費服務中心

Link 連繫

七月 - 九月 2017

面對病患及因此所帶來的巨大經濟、家庭、關係、身心不適等壓力，有人會選擇放棄，近日亦接連有好幾宗因病厭世而做出傻事的個案，但與此同時，亦有不少人選擇積極面對。亞嫻的故事，就是讓我們看到可能和希望的見證。確保患者及家人不會孤單地面對癌症，就是我們的使命；而當中最重要，就是要讓他們看見生命的無限可能和希望。

新生命的誕生為家人帶來無限的喜悅，迎接可愛小生命的來臨的時候，準媽媽往往要承受各種身體變化帶來的不適，而亞嫻也不例外，腰痛令她不能活動自如，但為了懷中的小寶寶可以健康成長，身體上的各種不適都變成等閒事。當亞嫻終於熬過十月懷胎的辛酸，孩子誕生了，一家人歡天喜地慶祝之際，她卻發現一直纏繞身心的腰痛，其實是乳癌擴散的警號！一瞬間，天堂與地獄，竟可以如此接近。

亞嫻的經歷觸動了香港癌症基金會的每一位。我們每個人都在盡力幫助這個家庭渡過難關，透過發放緊急援助金，以及聯絡社福機構申請經濟援助，讓亞嫻能夠繼續接受藥物治療，減輕家庭經濟壓力。我們亦耐心聆聽，了解亞嫻和家人在應付疾病過程中出現的關係困難；除了給予輔導外，我們也安排了不同的家庭活動，讓一家人可以暫時放低壓力，享受天倫樂。治療的時間很漫長，然而，亞嫻在這段時間，無論一切喜怒哀樂，都會跟她的個案經理分享。日子過去了，亞嫻的健康奇蹟地穩定下來，今天，孩子已經15個月大，精靈活潑，逗人歡喜；亞嫻一家也已經走出困境，帶著希望迎接未來。

衷心祝福亞嫻每一年都能與孩子慶祝生日，願她的故事，能為絕望困境的人帶來希望、帶來信心！



黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：
2017年6月22日 (星期四)
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

中心服務 貼心支援	2
實際支援	3
心理支援	6
家庭支援	10
朋輩支援	15
身心靈健康服務	19
社區支援	26
癌協之友	28

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：

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	註冊營養師
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	周倩蕾姑娘

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。

對象		癌症患者及/或家屬（20位）	
活動編號	日期	時間	導師/講者
W106	2017年7月5日（星期三）	上午11:30 – 中午12:30	周李舒雅醫生（臨床腫瘤科專科醫生）， 謝明慧姑娘（註冊護士）

症狀護理小組「處理疲勞」

何謂「癌因性疲勞」？何時出現？症狀如何？感到疲勞是癌症患者在治療期間常見的問題，此系列工作坊透過自我鬆弛練習、節省體力和活動管理原則及營養飲食策略，幫助患者在治療期間保持最佳的狀態，改善症狀的不適。

對象		治療期間的癌症患者及照顧者（20位）	
活動編號	日期	時間	導師/講者
W107	精神健康護理篇： 2017年9月7日（星期四）	上午10:30 – 中午12:30	謝明慧姑娘（註冊護士）、 盧偉麟先生（精神科資深護師）
W108	活動管理篇： 2017年9月16日（星期六）		曾潔瑩姑娘（職業治療師）
W109	營養篇： 2017年9月21日（星期四）		周倩蕾姑娘（註冊營養師）

「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 乳癌患者。2015年或以後首次確診患者（15位），2014年或以前首次確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W110	2017年7月7日（星期五）	下午2:30 – 4:30	謝明慧姑娘（註冊護士）

「同向前行」前列腺癌新症患者適應工作坊 — 護理篇

前列腺癌患者在治療後均有機會遇到尿失禁及性功能障礙，工作坊將介紹護理須知及復康之道。

對象 前列腺癌患者及照顧者。2015年或以後首次確診患者（9位），2014年或以前首次確診患者（3位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W111	2017年9月23日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	杜海柱先生（香港泌尿外科護理學院創會會長）

「認識更年期的症狀及處理」講座

講解因乳癌及婦科癌治療而導致的更年期症狀，提供護理方法，幫助紓緩更年期症狀的不適。

對象 乳癌及婦科癌症患者。2015年或以後首次確診患者（15位），2014年或以前首次確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W118	2017年8月1日（星期二）	下午2:30 – 4:00	謝明慧姑娘（註冊護士）

「癌症免疫療法知多少」講座

癌症免疫治療作用是激活人體自身免疫系統來抑制腫瘤，近年已被證實對於肺癌、黑色素瘤等癌症有良好的治療效果，講座將介紹癌症免疫治療的最新進展。

對象 癌症患者及/或家屬（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W119	2017年7月18日（星期二）	下午2:30 – 4:00	陳林醫生（香港中文大學腫瘤學系副教授）

「預防骨質疏鬆症的營養飲食策略」講座

當乳癌及婦科癌患者接受抗荷爾蒙藥物、切除卵巢手術或放射治療，體內雌激素分泌量減少，便會加速體內的骨質流失而造成骨質疏鬆。足夠的鈣、蛋白質和維生素可以降低骨質流失速率，講座將講解骨質保健的營養飲食策略，幫助更年期婦女保持良好骨質，及早預防骨質疏鬆症。

對象 乳癌及婦科癌症患者。2015年或以後首次確診患者（15位），2014年或以前首次確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W120	2017年8月8日（星期二）	下午2:30 – 4:00	古雪明姑娘（註冊營養師）

「經穴通衡療法 — 紓緩頸肩痛穴位」講座

讓參加者認識經穴通衡療法紓緩頸肩問題的常用操作方法，幫助復康及保健。

對象 癌症患者及/或家屬。2015年或以後首次確診患者（22位），2014年或以前首次確診患者（8位）			
活動編號	日期	時間	導師/講者
W121	2017年7月11日（星期二）	下午2:30 – 4:00	黃雪美經穴療法導師（香港健康協會）

「卵巢癌的中醫調治新資訊」講座

與中醫師交流卵巢癌在中醫調治上的資訊，同路人亦可分享交流心得。

對象 卵巢癌患者及/或家屬（25位）			
活動編號	日期	時間	導師/講者
W122	2017年7月12日（星期三）	上午11:15 – 12:45	劉嘉興先生（註冊中醫師）

中醫與癌症之「四季養生食療」講座

四季有不同氣候，食療亦有不同方式，中醫師教你如何於四季中使用不同食療。

對象 癌症患者及/或家屬。2015年或以後首次確診患者及家屬（35位），2014年或以前首次確診患者及家屬（15位）			
活動編號	日期	時間	導師/講者
W123	2017年8月24日（星期四）	下午2:30 – 4:00	註冊中醫師（曉騰慈善基金）

中醫與癌症之「肺癌之中醫調治」講座

肺癌為呼吸道常見的癌症，長期高佔本港惡性腫瘤的前列位置。本病屬於中醫學的「痰飲」、「息賁」和「咯血」等範圍。本講座與介紹肺癌的成因及防治觀點。

對象 癌症患者及/或家屬。2015年或以後首次確診患者及家屬（35位），2014年或以前首次確診患者及家屬（15位）			
活動編號	日期	時間	導師/講者
W124	2017年9月26日（星期二）	下午2:30 – 4:00	朱國棟註冊中醫師（香港健康協會）

「康復路上齊齊動」乳癌康復者上肢運動班

凝聚乳癌患者，透過上肢運動強化身體機能，並互相交流經驗，加強抗癌的信心。

對象 已完成治療的乳癌患者。2015年或以後首次確診患者（13位），2014年或以前首次確診患者（5位）			
活動編號	日期	時間	導師/講者
W145	2017年7月6日至7月20日 (逢星期四，共3節)	上午9:15 – 10:15	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）
備註 請因應個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與。如有疑問，請先徵詢醫生意見。			

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。我們提供的個別諮詢服務及心理輔導小組和工作坊，希望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。

「正向心理學」系列：「快樂」工作坊

透過「正向心理學」，讓參加者互相分享，學習樂觀及寬恕，從而尋找屬於自己的快樂國度。

對象 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W125	2017年7月4日至8月15日 (逢星期二，共6節)	上午10:30 – 下午1:00	鍾靄恩姑娘（輔導員）

「跟壓力Say Good Bye」情緒支援小組

在繁忙的都市裏，面對緊張生活，往往會因不同的壓力而影響身體及心理狀況。在面對疾病的同時，亦有不少來自生活的壓力，透過小組，讓你了解壓力對你的影響，提升你的認知及探討面對壓力的方法。

對象 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W126	2017年8月22日至9月12日 (逢星期二，共4節)	上午10:30 – 下午1:00	鍾靄恩姑娘（輔導員）

「處理恐懼」體感療法小組

帶領參加者探索身體感官感受，學習處理內在恐懼，輕鬆面對壓力，讓自己活得自在。

對象 癌症患者。2015年或以後首次確診患者（8位），2014年或以前首次確診患者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W127	2017年8月14日至9月4日 (逢星期一，共4堂)	上午11:00 – 下午1:00	黃金鳳姑娘（註冊社工）

記憶滿「FUN」記憶力治療小組

透過增加自我認識、互動練習、行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法，並提升自信。

對象 癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W128	2017年8月11日至9月1日 (逢星期五，共4堂)	上午11:00 – 下午1:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）



「耆·意」人生再出發小組

此小組會以「叙事治療」為理念，讓大家走過癌症後，一起重溫人生上半場的人和事，把它們化成人生下半場的重要資產，陪著你走更豐盛的人生路。

對象 60歲或以上的癌症康復者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W129	2017年7月7日至8月11日 (逢星期五，共6堂)	上午11:30 – 下午1:00	彭碧霞姑娘（註冊社工）

「抗癌路上新手加油站」

第一部份：由營養師或護士講解如何處理治療期間的飲食問題及處理治療引起的副作用，從而改善體質和生活質素。

第二部份：介紹身心靈全人健康的抗癌策略。

第三部份：由社工帶領，以小組形式與同病類的同路人分享患癌的心路歷程，作好準備迎接治療。

對象 將接受或正接受癌症治療的患者及家屬（50位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W130	2017年7月6日（星期四）	下午2:00 – 5:00	黃志榮先生（港安醫院營養師）
W131	2017年9月8日（星期五）	下午2:00 – 5:00	謝明慧姑娘（註冊護士）

「從頭適應」頭頸癌及鼻咽癌患者新症小組

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，共同邁向康復之路。

對象 剛確診或正接受治療的頭頸癌或鼻咽癌患者/及其親友（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W132	2017年7月28日及8月4日 (逢星期五)	下午2:30 – 4:30	朱銘漢先生（註冊社工）

「鼻咽癌後遺症的預防及處理方法」講座

由耳鼻喉專科醫生講解鼻咽癌的後遺症，以及各後遺症的預防和處理方法。

對象 鼻咽癌患者及/或家屬（120位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W133	2017年8月13日（星期六）	下午2:30 – 4:30	耳鼻喉科專科醫生
地點 醫管局大樓閣樓演講廳（九龍亞皆老街147B）			

甲狀腺癌患者及康復者交流會「中醫與你」

由註冊中醫與大家探討甲狀腺癌的中醫治療與調養，促進身心健康。及患者互相分享，交流抗癌心得。本活動與創域會合辦。

對象 甲狀腺癌患者及/或家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W134	2017年7月29日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00–11:30為新症分享時段)	劉佩冰醫師、戴翰琛先生（註冊社工）

肺癌患者及康復者七月交流會「失眠拜拜」

由催眠治療師與大家分享如何透過催眠治療，達致減壓和改善失眠的目的。患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與創域會合辦。

對象 肺癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W135	2017年7月5日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	林婉屏姑娘（催眠治療師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

肺癌患者及康復者八月交流會「醫生與你」

由專科醫生為肺癌患者給予意見及諮詢。本活動與創域會合辦。

對象 肺癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W136	2017年8月2日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	林冰醫生（呼吸系統科中心主任）、 曾詠恆醫生（腫瘤科助理教授）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

肺癌患者及康復者九月交流會「營養有法」

由註冊營養師分享肺癌患者的飲食須知。本活動與創域會合辦。

對象 肺癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W137	2017年9月6日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	周倩蕾姑娘（註冊營養師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

肺癌患者運動小組「讓生命動起來」

握呼吸技巧及運氣方法，互相交流抗癌經驗，強化身體機能，加強面對抗癌歷程的信心。

對象 肺癌患者。2015年或以後首次確診患者（11位），2014年或以前首次確診患者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W138	2017年8月11日至9月1日 (逢星期五，共4節)	上午9:30 – 11:00	廖桂芬師傅（氣功導師）、 簡煥殷姑娘

肝、膽、胰臟癌患者及康復者七月交流會「運動與你」

由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

對象 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W139	2017年7月19日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)	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）、 戴翰琛先生（註冊社工）

肝、膽、胰臟癌患者及康復者八月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答肝、膽、胰臟癌治療的疑難。患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

對象 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W140	2017年8月16日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)	林志明醫生（本會執行顧問，肝膽胰臟外科專科醫生）、 戴翰琛先生（註冊社工）

肝、膽、胰臟癌患者及康復者九月交流會「失眠拜拜」

由催眠治療師與大家分享如何透過催眠治療，達致減壓和改善失眠的目的。患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

對象 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W141	2017年9月20日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)	林婉屏姑娘（催眠治療師）、 鍾靄恩姑娘（輔導員）

胃、食道癌患者及康復者交流會「醫生與你」

由專科醫生解答肺癌治療的疑難，促進身心健康。患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

對象 胃、食道癌患者及/或家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W142	2017年8月30日（星期三）	下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	張鼎堅醫生（腸胃及肝臟專科醫生）、 戴翰琛先生（註冊社工）

腸癌患者康復小組

透過身、心、靈健康智慧，學習及適應患上腸癌後的生活，儘快踏上康復之路。

對象 將完成或已完成治療的腸癌患者/及其親友（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W143	2017年8月15日至8月29日 (逢星期二，共3節)	下午2:30 – 4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

「與妳同行」乳科及婦科癌適應小組

癌症除了為身體帶來變化，患者和家人的情緒和心靈都會受到影響。小組讓參加者學習在身、心、靈三方面如何適應生活上的變化，並透過與其他同路人互相分享及支持，得到共同面對癌症的力量。

對象 乳科及婦科癌患者及照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W144	2017年7月12日及7月19日 (逢星期三)	下午2:30 – 4:30	楊行宜姑娘（註冊社工）、 彭碧霞姑娘（註冊社工）

「同向前行」前列腺癌支援小組

讓前列腺癌患者能連結一起，透過交流及分享相關主題，包括：護理方面、情緒管理及朋輩支援，強化患者的適應能力，藉以改善生活質素。

對象 前列腺癌患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W147	2017年9月4日至25日 (逢星期一，共4節)	上午9:30 – 11:00	蘇明波先生（註冊社工）

前列腺癌患者及康復者交流會之「中醫與你」

了解及認識中醫藥對前列腺癌的治療作用。本活動與創域會合辦。

對象 前列腺癌症患者及照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W148	2017年8月25日（星期五）	下午2:00 – 4:00	盧偉芳註冊中醫師（香港防癌會）、 蘇明波先生（註冊社工）

「讓我啟航」康復者再培訓及就業簡介會

為完成治療後有意重返職場的朋友講解重投職場的身心準備，並即場為參加者作職業評估及登記就業，配對成功後有專人作就業跟進。

對象 已完成治療的癌症康復者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W151	2017年7月7日（星期五）	下午2:30 – 4:00	陳麗芳女士（伊利沙伯醫院職業治療部 就業輔導主任）

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。

「共享快樂時刻」夫婦小組

透過教授瑜伽式指和小組分享，讓夫婦建立親密，和諧的接觸。

對象 患癌伴侶（16位），必須伴侶二人同時出席。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W152	2017年8月8日至8月29日 (逢星期二，共4節)	晚上7:00 – 9:00	黎美心女士（香港古典瑜伽協會「生活 瑜伽」課程導師）、 黃金鳳姑娘（註冊社工）

「身心靈共鳴」音頻療法家庭小組

協助癌症患者及其親友，學習如何運用頤林獨有的音頻，改善肌肉繃緊狀態、紓緩緊張心情和改善睡眠質素，從而達到身心靈健康，並促進家人之間的互動和關係。

對象 癌症患者及其1名親友，必須二人同時出席。2015年或以後首次確診患者 (12位)，2014年或以前首次確診患者 (6位)。親友為同住者優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W153	2017年7月15日、22日、29日及8月12日（星期六、共4節）	下午6:30 – 晚上9:30	黃耀光先生（國際認證音頻治療師）、黃金鳳姑娘（註冊社工）

「讓愛同行」癌症擴散患者夫婦日營

在大自然環境下，透過活動檢視患病經歷在夫婦關係上的成長和意義，同時探索二人對病情惡化或要面對分離時的種種關注。

對象 正經歷癌症擴散的患者及其伴侶（18位）。夫婦必須一同參加。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W154	2017年7月29日（星期六）	上午10:00 – 下午5:00	殷麗琴姑娘（註冊社工）
地點 崇德家福軒家庭退修中心			

「抗癌性格與活力婚姻」講座

研究指出性格特質及婚姻質素與免疫力息息相關。本活動簡介有關研究結果，並提供實用和有效的溝通技巧，有助促進活力婚姻。

1. 抗癌性格、婚姻質素和免疫力的研究結果
2. 你有型、我有型
3. 促進活力婚姻的溝通工具

對象 癌症患者及其配偶（10對）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W155	2017年8月26日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	梁國良先生（註冊社工）

「抗癌性格與活力婚姻」夫婦工作坊

研究指出性格特質及婚姻素質與免疫力息息相關。本活動專為夫婦而設，除了性格分析、剖析心理機制，並會示範具創意的應對模式。

1. 分析華人婚姻的研究結果
2. 泰氏性格分析[®]
3. 五種應對模式
4. 將冰山劈開的心理機制

對象 癌症患者及其配偶（5對）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W156	2017年9月2日及9日（星期六，共2節）	上午10:00 – 中午12:30及下午2:00 – 5:00	梁國良先生（註冊社工）

備註

1. 參加者必須參加「抗癌性格與活力婚姻」講座W155評估以確定是否適合參加工作坊。
2. 獲取錄參加者可接受免費性格評估，有助提升婚姻素質。

「中秋慶團圓」家居關顧服務

在喜氣洋洋的日子，為行動不便的患者安排中秋慶祝活動，令患者與家人一同享受有質素的相處時光，為生活增添正能量！

- 對象**
- 接受家居關顧服務的癌症患者及一位照顧者。
 - 因健康問題引致行動不便（如輪椅使用者），未能親身到中心享用服務的患者及一位照顧者。（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W157	2017年9月30日（星期六）	上午9:30 – 下午4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

「中秋送溫暖」家居探訪活動

家居關顧團隊將拜訪獨居及支援網絡較弱的癌症患者，為他們送上心意禮物，並按個別情況提供家居服務。

- 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。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W158	2017年9月及10月期間	-	吳詠琴姑娘（註冊社工）

「留住好時光」家庭攝影服務及分享活動

為家庭拍攝照片，透過活動鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

- 對象**
- 被診斷為紓緩科治療階段的癌症患者及家庭（5個家庭），必須帶同家庭成員參與。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W159	2017年9月2日（星期六）	上午10:00 – 下午1:00	義務攝影師、 殷麗琴姑娘（註冊社工）

樂聚天倫「夏季樂悠悠」

讓受癌症影響的家庭暫時放下壓力，出外走走，享受家人間共聚的時光，加強彼此的支持及凝聚力。

- 對象**
- 癌症患者及其直系親屬。2015年或以後確診患者及家屬（45位），2014年或以前確診患者及家屬（13位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W160	2017年8月26日（星期六）	上午9:15 – 下午5:00	簡煥殷姑娘

地點 香港立體奇幻世界及文物探知館

- 備註**
1. **集合地點及時間**：黃大仙癌協服務中心，上午9:15。
 2. 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。
 3. 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。
 4. 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。
 5. 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。
 6. 為免浪費資源，如中籤者於活動前一天臨時缺席以致空缺未能補上，該參加者於日後參與同類活動的資格將會被列作後備，敬請見諒。
 7. 中籤者將於2017年8月19日或之前收到電話通知，否則作落選論。

彩虹會暑假親子學堂

另類課堂，邀家長們一起上課！由一眾 You Can 姐姐各顯其才，擔任義務導師，每節以不同主題，邀請彩虹會家長及小朋友們，放下壓力，重拾親子樂。

對象 彩虹會家庭（每個家庭3位，共15位）

地點/活動編號	日期	時間	導師/講者
W161	蝶古巴特拼貼體驗 2017年8月5日（星期六）	下午2:30 – 4:00	陳詩毅小姐（You Can 義務導師）
W162	自家製杯子蛋糕 2017年8月12日（星期六）	下午2:30 – 4:30	林玉華小姐（You Can 義務導師）
W163	卡通皮革八達通套 2017年8月19日（星期六）	下午2:30 – 5:30	林馨小姐（You Can 義務導師）
W164	循環再造小銀包 2017年8月26日（星期六）	下午2:30 – 3:30	袁真小姐（You Can 義務導師）

彩虹會「黑暗中守望」親子體驗

從黑暗的環境體驗家庭成員間如何互相扶持，從中肯定家人同行守望的力量和重要性。

對象 彩虹會家庭，彩虹會兒童八歲或以上。（15位，共6個家庭）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W165	2017年9月16日（星期六）	下午2:00 – 5:00	楊行宜姑娘（註冊社工）
地點	美孚黑暗中對話體驗館		
備註	- 所有參加者會先列作後備，中心社工將聯絡報名人士，並評估是否合適參加此活動。正選參加者獲通知後需於9月2日前到本中心繳交港幣每位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。 - 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。 - 剛確診癌症或正接受治療的彩虹會家庭將獲優先處理。		

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（54位，每個家庭4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W167	2017年7月15日至7月16日 (星期六/日) 兩日一夜	下午3:00至翌日下午2:30	楊行宜姑娘（註冊社工）
備註	- 此活動與其他三間癌協服務中心合辦，參加者只可於其中一間中心報名。 - 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日前到本中心繳交港幣每位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。 - 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。 - 剛確診癌症或正接受治療的彩虹會家庭將獲優先處理。 - 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，並提供來回旅遊巴士接送。 集合地點及時間：黃大仙癌協，下午3:00（7月15日）。 解散地點及時間：黃大仙癌協，下午2:30（7月16日）。		

彩虹會暑假親子工房

讓彩虹會家庭在輕鬆的環境中，一同製作迷你黏土小盆栽，藉此增加親子互動與溝通，享受快樂時光。

對象 彩虹會家庭（每個家庭3位，共15位）

地點/活動編號	日期	時間	導師/講者
黃大仙癌協 W166	2017年7月26日至8月4日 (逢星期三、五，共4節)	下午2:30 – 4:00	林國雄先生（彩虹會家長義工）

彩虹會「常有日光照」情緒小主人培訓小組

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，支持自己及家人共同走過抗癌路。

對象 小學階段的孩子，而家長確診患癌及接受治療中（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W168	2017年7月18日、25日、31日、 8月8日、15日及22日（共6節）	上午11:00 – 下午1:00	殷麗琴姑娘（註冊社工）

彩虹會青少年樹屋歷奇營

透過樹屋歷奇、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，12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W169	2017年8月4日至8月5日 (星期五/六) 兩日一夜	下午2:00 – 翌日下午2:00	楊行宜姑娘（註冊社工）

地點 大埔樹屋田莊

備註

1. **集合地點及時間**：黃大仙癌協，下午2:00（8月4日）。
2. **解散地點及時間**：黃大仙癌協，下午2:00（8月5日）。
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。
4. 此活動由6月26日至活動舉行前兩星期接受報名。
5. 每名參加者只可按居住地區於其中一間癌協中心報名。
6. 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。

彩虹會「偷閒加油站」家長互助小組 — 「入廚親子樂」

寓煮食於親子的優質家庭活動，家長義工教授製作手作包點，並會分享他們在癌症路上與孩子們的點滴。

對象 彩虹會家長（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W170	2017年7月7日（星期五）	上午11:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工

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。我們更分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。

男士健體運動班

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。

對象 已完成治療的男性癌症患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W171	2017年8月23日、30日、9月13及27日（逢星期三，共4節）	上午10:00 – 11:30	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）

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。

「創新天地」茶聚

透過於黃大仙區內酒樓的茶聚活動，與同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗和智慧，增強面對癌病挑戰的信心。

對象 男性癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W172	2017年8月4日（星期五）	下午2:15 – 4:15	蘇明波先生（註冊社工）

「兄弟幫」Zone 一鬆

在輕鬆的環境下，分享及交流抗癌路上的苦與樂，加強正能量。第一節主題：放鬆基本法 - 認識篇；第二節主題：放鬆基本法 - 行動篇

對象 男性癌症患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W173	2017年8月9及16日（逢星期三，共2節）	上午10:00 – 中午12:00	蘇明波先生（註冊社工）

You Can x 彩虹會@螢火傳愛

年輕癌症康復者與彩虹會的小朋友一同走到沙螺洞，在漫天螢火蟲的飛舞下，探索大自然以及分享愛的課題。

對象 18-39歲年輕癌症患者（12位），彩虹會會員（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W174	2017年8月13日（星期日）	下午4:30 – 晚上9:00	羅錦超先生（導賞義工）、余幸蓓姑娘（註冊社工）、楊行宜姑娘（註冊社工）

備註

1. 集合及解散地點：黃大仙癌協服務中心。
2. 活動設有旅遊巴接送參加者到達目的地（沙螺洞）。
3. 參加者請於7月31日前到黃大仙癌協繳交按金港幣50元，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，恕不退還。

You Can be a smart carer@照顧有法系列

對象 年輕癌症患者的照顧者（12位）

「**心路歷程篇**」讓照顧者更明白年輕癌症患者面對癌症時的心路歷程，促進彼此溝通。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W175	2017年8月5日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）

「**營養飲食篇**」讓照顧者更明白年輕癌症患者的飲食營養須知，減低飲食謬誤，促進彼此溝通。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W176	2017年8月12日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

「**自我調息篇**」讓照顧者學習減壓和鬆弛技巧，減低照顧壓力，增強正能量。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W177	2017年8月19日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註 建議參加者同時參與整個照顧有法系列W175，W176及W177

You Can Dance@舞出真我

透過學習舞蹈鍛鍊體魄、發揮潛力和增強自信，舞步以 Hip Hop 及 Street Jazz 元素為主，參加者完成課堂後可參與11月份的演出。

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
W178	2017年9月25日至11月20日 (逢星期一，共8節)	晚上7:30 – 9:30	余家豪先生（舞蹈導師）， 余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註 參加者請於8月31日前到黃大仙癌協繳交按金港幣100元，出席七成者可於課堂最後一節獲全數退款。如參加者未能出席，相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

You Can Make@「保留花朵的美麗」立體灌花班

把平常一瞬即逝的「花朵」轉為「永恒」，活動讓年輕癌症患者一起交流，激發創意，並把藝術融入生活中。

對象 18-39歲年輕癌症患者及照顧者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W179	2017年8月1日（星期二）	晚上7:30 – 9:30	羅寶儀小姐（台灣修畢師資押花證書）

備註 參加者請於7月20日前到黃大仙癌協繳交按金港幣100元，按金將於活動當天全數退還。如參加者未能出席，相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。



同路人互助小聚之「食得健康」

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。

對象 女性癌症患者。2015年或以後首次患病者（12位），2014年或以前首次患病者（6位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W180	迷你椰撻製作 2017年7月19日（星期三）	下午2:00 – 5:00	黃志雄先生、錢素娟女士（協航者義工）
W181	低糖豆沙月餅 2017年9月28日（星期四）		

備註

1. 首次參加可獲優先，曾參加者將列作後備。
2. 只可選報一個美食製作班。

同路人互助小聚之「節日花燈齊齊學」

由朋輩義工教授中秋應節兔仔燈籠，並把製成品送予病友，在節日送上祝福。

對象 癌症患者。2015年或以後首次患病者（8位），2014年或以前首次患病者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W182	2017年9月20日（星期三）及 9月26日（星期二）	上午10:00 – 下午1:00	林國雄先生（協航者義工）

組織實務工作坊：從「各持己見」到「共同參與」組織決策的雙贏之道

在自助組織，遇然會有各持己見的場面。在這個工作坊，參加者可以學會運用積極及正面的方法，從而建立共同參與的氣氛。

對象 「癌協之友」組織之幹事會成員/核心義工（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W183	2017年8月19日（星期六）	下午2:30 – 5:00	註冊調解員、朱銘漢先生（註冊社工）

備註 報名時須提供姓名、電話及所屬自助組織名稱。

協航者義工服務交流會

讓癌協中心不同範疇的義工，在同一個平台上，定期分享及了解服務最新發展，緊貼服務使用者的不同需要。

對象 在黃大仙單位服務，代表不同服務範圍的協航者義工（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W184	2017年7月8日（星期六）	下午2:00 – 4:00	彭碧霞姑娘（註冊社工）

備註

1. 報名時須提供所屬義工類別。
2. 參加者需完成癌協的「義工基礎訓練課程」，並於所屬的義工類別中，提供至少兩次服務次數。

彩虹會義工服務訓練

誠邀你加入成為彩虹會義工的一份子，參與關懷彩虹會家庭的工作。訓練包括：義務工作的基本概念、癌症患者的心路歷程、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 有心志成為癌症關懷義工的彩虹會家長（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W185	2017年9月8日至9月15日 (逢星期五，共2節)	上午11:00 – 下午1:00	楊行宜姑娘（註冊社工）

乳癌康復者龍舟運動工作坊

根據外國研究，透過龍舟運動可有效改善上肢淋巴水腫的症狀。工作坊會介紹划龍舟的好處及如何有助乳癌康復者建立積極而充實的人生。此活動與香港乳龍（香港第一支乳癌康復者之龍舟隊伍）合辦。

對象 完成治療的乳癌康復者及照顧者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W186	2017年7月25日（星期二）	晚上7:30 – 9:00	熊桃英姑娘（註冊護士）

乳癌康復者龍舟運動體驗日

齊來體驗划龍舟的樂趣！即使不擅長運動，也可一同體驗在龍舟上共同建立團結和諧及奮鬥精神的團體氣氛。此活動與香港乳龍（香港第一支乳癌康復者之龍舟隊伍）合辦。

對象 完成治療的乳癌康復者及照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W187	2017年7月30日（星期日）	下午3:00 – 5:00	資深龍舟教練

備註

1. **活動地點**：將軍澳東水道。**集合時間及地點**：下午2:30 將軍澳運動場
2. 參加者必須出席「當乳癌康復者遇上龍舟運動」工作坊。
3. 參加者須自備糧水及須穿上由主辦者提供的助浮衣以保障安全。

「舞動人生」婦科癌患者交流小組

透過舞蹈練習凝聚婦科癌患者，提高身心健康並互相交流經驗，加強抗癌的信心。

對象 婦科癌患者。2015年或以後首次確診患病者（12位），2014年或以前首次確診患病者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W146	2017年7月4日至7月25日 (逢星期二，共4節)	上午9:15 – 10:15	梁滿金女士、李淑芬女士

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

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。

將軍澳坑口

對象 癌症患者（45位）

活動編號	日期	時間	導師
W203	2017年7月3日至8月28日 (逢星期一，共9節)	下午2:15 – 3:45	廖正傑先生

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）

黃大仙彩虹道

對象 癌症患者（45位）

活動編號	日期	時間	導師
W204	2017年7月18日至9月19日 (逢星期二，共10節)	上午10:15 – 11:45	張寧女士

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）

旺角 Pure Fitness 朗豪坊

對象 癌症患者（40位）

活動編號	日期	時間	導師
W205	2017年7月19日至9月20日 (逢星期三，共10節)	下午2:30 – 4:00	梁清薇女士

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）

進階瑜伽 — 觀塘

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 曾修習癌協之瑜伽班六個月或以上之癌症患者（35位）

活動編號	日期	時間	導師
W206	2017年7月20日至9月21日 (逢星期四，共10節)	下午2:15 – 3:45	麥玉蓮女士

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）

乳癌患者瑜伽

溫和的瑜伽練習能夠舒緩手術後的疼痛，也能有效預防或治療淋巴水腫。

對象 乳癌患者（每班50位）

活動編號	日期	時間	導師
W207	2017年7月18日至9月19日 (逢星期二，共10節)	下午3:00 – 4:30	梁清薇女士
W208	2017年7月21日至9月22日 (逢星期五，共10節)	上午10:00 – 11:30	張寧女士

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，請自備或於首課購買。

Yin 瑜珈班 — 旺角 Pure Yoga 朗豪坊

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。

對象	癌症患者（50位）	
活動編號	日期	時間
W209	2017年7月20日至9月21日 (逢星期四，共10節)	下午3:00 – 4:30
導師	劉月芬女士	
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)	



「生活瑜珈」體驗基礎班

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

對象	2015年或以後首次患病者（9位），2014年或以前首次患病者（9位）		
活動編號	日期	時間	導師
W192	2017年7月10日至9月11日 (逢星期一，共10節)	上午11:00 – 中午12:30	黎美心女士（香港古典瑜珈協會「生活瑜珈」課程導師）
備註	1. 完成開刀手術半年內的患者不宜參加。 2. 首次參加者獲優先處理。		

愛笑瑜珈

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 - 參加者必須完成手術或治療後六個月或以上才適合參加（40位）		
活動編號	日期	時間	導師
W210	2017年7月17日至9月18日 (逢星期一，共10節)	下午1:10 – 1:55	潘平儀女士
備註	課程不適合有嚴重心臟病或高血壓患者參加。		

瑜珈工作坊 — 關節與腺體 — Pure Yoga 朗豪坊

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。透過瑜珈體位法，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。

對象	癌症患者（50位）		
活動編號	日期	時間	導師
W211	2017年7月11日（星期二）	下午3:00 – 4:30	梁清薇女士
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）		

Yin瑜伽工作坊 — 聆聽身體 — Pure Yoga 朗豪坊 新

以輕柔的瑜伽動作，特別專注於肩、背及腰部的位置，了解及聆聽身體。在呼吸之間，紓緩身體的繃緊，照顧身心的需要。

對象 癌症患者（50位）

活動編號	日期	時間	導師
W212	2017年7月14日（星期五）	上午10:00 – 11:30	連君婷女士

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。

佐敦

對象 癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師
W213	2017年7月18日至8月29日 (逢星期二，共7節)	下午12:15 – 1:45	謝泚君女士

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或柯士甸站F出口，步行約5分鐘）

黃大仙協 晚間課程，適合在職患者參加

對象 癌症患者（18位）

活動編號	日期	時間	導師
W214	2017年7月10日至8月28日 (逢星期一，共8節)	晚上7:15 – 8:45	江錦媛女士

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，對紓緩淋巴水腫或肩頸疼痛有很大幫助。

對象 癌症患者（每班45位）

活動編號	日期	時間	導師
W215	2017年7月20日至9月21日 (逢星期四，共10節)	A班： 上午9:10 – 10:30	張岫雲女士
W216		B班： 上午10:40 – 中午12:00	

語言 廣東話/普通話

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。
2. 練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。
3. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。



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。

對象 癌症患者（30位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間
W217	2017年7月27日至9月28日 (逢星期四，共10節)	上午9:05 – 9:55

導師 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. 只能選報一個氣功班。



「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。

對象 2015年或以後首次患病者（12位），2014年或以前首次患病者（12位）

活動編號	日期	時間	導師
W188	2017年7月5日至8月2日 (逢星期三、五，共9節)	上午9:15 – 10:45	蘇名輝師傅（智能氣功導師）
W189	重溫日 ：2017年8月4日（星期五）		

備註 只能選報一個氣功班。

「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。

對象 2015年或以後首次患病者（12位），2014年或以前首次患病者（12位）

活動編號	日期	時間	導師
W190	2017年7月3日至7月31日 (逢星期一，共5節)	上午9:15 – 10:15	黃雅麗女士、 徐溫婉瑩女士（華山氣功導師）
W191	重溫日 ：2017年8月7日（星期一）		

備註 只能選報一個氣功班。

「坐式太極十式」課程

一項可坐在椅子上的「靜態運動」，有效緩解頸椎、腰椎壓力及改善坐姿平衡及手眼協調，久練可帶動下肢，從而達到全身鍛鍊的目的。

對象 2015年或以後首次患病者（10位），2014年或以前首次患病者（10位）

活動編號	日期	時間	導師
W193	2017年8月15日至9月12日 (逢星期二，共5節)	上午9:15 – 10:15	梁滿金女士、李淑芬女士

備註 只能選報一個太極班。

禪繞畫體驗工作坊 晚間課程，適合在職患者參加

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。

名額只能提供給能夠全程參與者

對象 癌症患者（30位，**只限首次參加者**）

活動編號	日期	時間
W218	2017年9月19及26日 (逢星期二，共2節)	晚上7:15 – 9:15
導師	余狄夫先生	
備註	只能選報一個禪繞畫體驗工作坊。	



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**7月4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。

對象 癌症患者（每個工作坊**16位**）

夏日瓜類

夏天盛產瓜果類，導師將會以瓜類為主題，示範三款健康菜式，包括青瓜卷、奶香冬瓜以及南瓜曲奇。

活動編號	日期	時間	導師
W219	2017年7月12日（星期三）	A班： 上午10:00 – 中午12:00	張志強先生 - 入廚30年、曾於香港港安醫院及台灣三育健康教育中心擔任健康飲食導師。
W220		B班： 下午2:00 – 4:00	

夏日水果

夏天盛產水果，導師將會以水果為主題，示範三款健康菜式，包括青木瓜沙律、果香雜錦以及鮮果雪糕。

活動編號	日期	時間	導師
W221	2017年8月16日（星期三）	A班： 上午10:00 – 中午12:00	張志強先生 - 入廚30年、曾於香港港安醫院及台灣三育健康教育中心擔任健康飲食導師。
W222		B班： 下午2:00 – 4:00	

百變豆腐

導師將會示範三款健康菜式，包括蔬菜豆腐羹、堆金積銀、素紅燒獅子頭。

活動編號	日期	時間	導師
W223	2017年9月6日（星期三）	A班： 上午10:00 – 中午12:00	張志強先生 - 入廚30年、曾於香港港安醫院及台灣三育健康教育中心擔任健康飲食導師。
W224		B班： 下午2:00 – 4:00	

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。

活動編號	日期	時間	導師
W225	2017年9月22日（星期五）	下午2:00 – 5:00	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。

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（26位）	
活動編號	日期	時間	導師
W226	2017年9月22日（星期五）	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。
備註		只能選報一個健康發芽菜工作坊。	

DIY天然家居清潔劑工作坊

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

對象		癌症患者（30位）	
活動編號	日期	時間	導師
W227	2017年9月14日（星期四）	下午2:00 – 4:00	林麗珊女士（綠色媽媽，「給孩子一個綠色無毒家」作者）
備註		請自備一個乾淨回收寬口玻璃瓶（約500毫升或以上）。	

天然染髮劑製作工作坊

癌症患者在患病及治療後或會出現脫髮及白髮的困擾，透過學習製作不含化學成份的天然染髮劑，並與同路人分享打扮心得，從而回復自信。

對象		完成治療的癌症患者及家屬。2015年或以後首次確診患者（15位），2014年或以前首次確診患者（10位）	
活動編號	日期	時間	導師
W149	2017年8月11日（星期五）	下午2:30 – 4:00	梁麗儀姑娘
備註		1. 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。 2. 首次參加的服務使用者可獲優先考慮。 3. 只可選報一個天然染髮劑製作工作坊。	

香薰體驗工作坊

學習用香薰油紓緩情緒及改善睡眠質素，同時用香薰與精油調配出皮膚保護霜。

對象		癌症患者。2015年或以後首次確診患者（10位），2014年或以前首次確診患者（5位）	
活動編號	日期	時間	導師
W150	2017年8月16日（星期三）	下午2:00 – 4:30	張奇麗小姐（專科註冊護士、香薰治療師、體感療法治療師）

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，宣揚降低癌症風險及積極人生的訊息，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
W194	2017年7月8日（星期六）	上午10:30 – 中午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
W195	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
W196	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

1. 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。
2. 合辦單位：七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心



聯合醫院腸癌新症患者分享會

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。活動地點：聯合醫院。

對象 於聯合醫院接受治療的腸癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W197	2017年8月18日（星期五）	下午2:30 – 4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

聯合醫院前列腺癌新症患者分享會

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。活動地點：聯合醫院。

對象 於聯合醫院接受治療的前列腺癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W201	2017年7月28日（星期五）	下午2:30 – 4:30	蘇明波先生（註冊社工）

威爾斯親王醫院乳癌新症患者分享會

介紹放射治療後的護理，乳癌的全人健康抗癌策略及社區資源服務。此活動由威爾斯親王醫院癌症病人資源中心主辦。活動地點：威爾斯親王醫院癌症病人資源中心。

對象 於威爾斯親王醫院將接受治療的乳癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W198	2017年7月5日（星期三）	下午2:30 – 4:30	威爾斯親王醫護士或放射治療師、黃金鳳姑娘（註冊社工）
W199	2017年8月2日（星期三）		
W200	2017年9月6日（星期三）		

伊利沙伯醫院前列腺癌新症患者分享會

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。活動地點：伊利沙伯醫院。

對象 於伊利沙伯醫院接受治療的前列腺癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W202	2017年7 - 9月 確實日期容後公佈	下午2:30 – 4:30	蘇明波先生（註冊社工）

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	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	香港胃腸道基質癌協會	胃腸道基質癌	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。



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	對象 / 名額	地點
新會員分享會	15/7/2017 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00	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。 講者： 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	5/7/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	七月號「失眠拜拜」 1. 由催眠治療師與大家分享如何透過催眠治療，達致減壓和改善失眠的目的。 講者： 林婉屏姑娘（催眠治療師），余幸蓓姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	2/8/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	八月號「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。 講者： 林冰醫生（本會執行顧問，養和醫院呼吸系統科中心主任），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）及余幸蓓姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	6/9/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	九月號「營養有法」 1. 由註冊營養師向大家講解肺癌患者的飲食須知，澄清飲食謬誤。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者： 周倩蓓姑娘（註冊營養師）及余幸蓓姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會	19/7/2017 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	七月號「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。 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）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肝、膽、胰臟癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	16/8/2017 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	八月號「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。 講者： 林志明醫生（本會執行顧問，肝膽胰臟外科專科醫生）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	20/9/2017 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	九月號「失眠拜拜」 1. 由催眠治療師與大家分享如何透過催眠治療，達致減壓和改善失眠的目的。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者： 林婉屏姑娘（催眠治療師）及鍾靄恩姑娘（黃大仙癌協輔導員） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
胃、食道癌患者及康復者交流會	30/8/2017 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	八月號「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。 講者： 張鼎堅醫生（腸胃及肝臟專科醫生）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	胃、食道癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
甲狀腺癌患者及康復者交流會	29/7/2017 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	七月號「中醫與你」 1. 由註冊中醫與大家探討甲狀腺癌的中醫治療與調養，促進身心健康。 2. 患者互相分享，交流抗癌心得。 講者： 劉佩冰醫師及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	甲狀腺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
前列腺癌患者及康復者交流會	25/8/2017 (星期五) 下午2:00 – 4:00	八月號「中醫與你」 了解及認識中醫藥對前列腺癌的治療作用。 講者： 盧偉芳註冊中醫師（香港防癌會）及蘇明波先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	前列腺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
復發患者及康復者交流會	12/7/2017 (星期三) 下午1:00 – 3:00 9/8/2017 (星期三) 下午1:00 – 3:00 13/9/2017 (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. 與曾經復發過的過來人分享心得，互相支持。 講者： 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。 名額8位	黃大仙癌協

參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者

香港新聲會（無喉者及喉癌患者）

查詢電話：2779 0400

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
迎新會	7/7/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 1. 手術後的營養 講者： 註冊護士 2. 術後護理須知 講者： 瑪麗醫院註冊護士	2017年1月至6月入會之會友及家屬，或有興趣參加之會友	香港新聲會活動室
	11/7/2017 (星期二) 下午2:30 – 4:30	簡介「香港新聲會」 講者： 香港新聲會註冊社工		
	11/7/2017 (星期二) 下午2:30 – 4:30	專題講座：無喉者復聲法及吞嚥 講者： 瑪麗醫院言語治療師		
	21/7/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座：手術後調養及湯水調理 講者： 劉昭勁中醫師		
	28/7/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	健體操示範 講者： 康文署導師		

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 / 費用
行政當值	星期一至星期四 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
	星期一 晚上7:00 – 9:00			
	星期六 上午10:00 – 下午1:00			
溫情專線	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	星期三 下午4:00 – 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	星期二或星期四 下午4:00 – 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	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	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
「一串心思串 串情」飾物製 作組	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
腫瘤科門診部 探訪	每月第一及第三個星期五 上午10:00 – 中午12:00	與到診者傾談，分享經驗，致送本會製作飾物，給予鼓勵和支持。	乳癌或婦科癌患者	伊利沙伯醫院 R座腫瘤科門 診部
	每月第二及第四個星期三 下午2:00 – 4:00			

(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。)

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	27/7/2017 (星期四) 24/8/2017 (星期四) 28/9/2017 (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
互勉小聚	20/7/2017 (星期四) 24/8/2017 (星期四) 9月 – 暫停 晚上7:00 – 9:00	會員分享，茶點招待。歡迎參加，無需報名。 費用：每位\$10	所有鼻咽癌患者及 家屬	黃大仙癌協

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	7月份 下午1:00 – 2:00	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。	會員及家屬	黃大仙癌協

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 / 費用
迎新會	9/9/2017 (星期六) 下午2:00 – 4:30	以茶聚形式，建立朋輩支持網絡，發揮自助精神。	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，或因治療時帶來的反應而有損心情，可透過電話聯絡，得到義工支援。 電話：2595 4202 / 9179 2330	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心
互心軒	逢星期一、四 下午2:00 – 5:00	與覆診的患者傾談及建立同路人的支援網絡。	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，交流在乳癌療程所遇到的困難，以及飲食心得。 電話：2595 4202	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心

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
7-9月份生日會暨迎新會	8/7/2017 (星期六) 迎新會： 中午12:00 – 下午1:00 生日會： 下午1:00 – 3:00	1. 與新會員作復康交流。 2. 為7-9月份生日會員慶祝生辰。 費用：每位\$20.00 (即場繳費)	會員及新會員	百樂門宴會廳
「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 C5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。	會員及乳癌患者	黃大仙癌協

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

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
偷閒加油站	每月的第二及第四個星期四 下午2:30 – 4:30 (需預約)	與乳癌患者傾訴日常生活所面對之不同困難，藉以紓緩飽受壓力之情緒。	會員及廣華醫院乳癌患者	妍進會
配假髮服務	星期一至五 (公眾假期除外) 上午9:30 – 中午12:30 (需預約)	受訓的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。 費用：諮詢服務全免 假髮：\$50 – \$250不等	會員	妍進會

妍進會 - 九龍旺角通菜街1A-1L號威達商業大廈905室

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. 鼻咽癌康復者與治療中的患者分擔和聆聽感受。 2. 透過分享經驗，可以安慰和支持治療中的患者，增加信心，重建積極生活。 關懷專線：2595 4202	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心
互心軒	逢星期五下午	與鼻咽癌康復者交流	鼻咽癌/頭頸癌患者	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/頭頸癌患者	東區醫院癌症 病房
新症分享會	4/7/2017 (星期二) 1/8/2017 (星期二) 5/9/2017 (星期二) 下午3:30 – 4:30	與新症患者互相分享，支持鼓勵。	鼻咽癌/頭頸癌新症患者	東區醫院一樓 癌症病人資源中心
口腔運動示範及分享	26/9/2017 (星期二) 下午3:30 – 5:30	分享治療期間和治療後的經驗，及示範口腔運動，以預防肌肉纖維化。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院一樓 癌症病人資源中心
每月聚一聚	12/7/2017 (星期三) 9/8/2017 (星期三) 13/9/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30	1. 頭頸復康運動練習。 2. 會員交流分享。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院東座 L2圖書館



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
秋季迎新會暨生日聯歡會	23/9/2017 (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，並藉此與資深社友互相交流復康經驗及心得。 2. 為7至9月份生日的社友慶祝。 3. 豐富茶點及送小禮物予生日會員。	新舊社員及其家屬：7至9月份生日社友	葵涌癌協
瑪麗醫院探訪服務	4/7/2017 (星期二) 18/7/2017 (星期二) 1/8/2017 (星期二) 15/8/2017 (星期二) 5/9/2017 (星期二) 19/9/2017 (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」	11/7/2017 (星期二) 25/7/2017 (星期二) 8/8/2017 (星期二) 22/8/2017 (星期二) 12/9/2017 (星期二) 26/9/2017 (星期二) 下午2:30 – 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	20/7/2017 (星期四) 17/8/2017 (星期四) 21/9/2017 (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」	3/7/2017 (星期一) 17/7/2017 (星期一) 7/8/2017 (星期一) 21/8/2017 (星期一) 4/9/2017 (星期一) 18/9/2017 (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

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作分享經驗，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

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

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
病房探訪	每月逢星期二 上午10:00 – 下午1:00	鼓勵住院病患者	經病房護士轉介的患者	東區尤德夫人那打素醫院
	每月第一個星期四 下午2:30 – 4:30	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	血癌患者、康復者及家屬	瑪麗醫院
	每月第一個及第三個星期四 下午2:30 – 4:30			伊利沙伯醫院
	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 – 下午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

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。

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
會員迎新會	17/8/2017 (星期四) 下午2:00 – 4:00	- 介紹組織活動。 - 歡迎新會員。 - 會友復康經驗交流。	由2017年2月份或之後入會之會員及其家屬 名額20位	黃大仙癌協

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