



Link 連繫

一月 - 三月 2018

去年底，陳小姐求助於香港癌症基金會屬下的葵涌癌協賽馬會服務中心，表示爸爸確診患上皮膚惡性黑色素瘤（皮膚癌的一種）。她及兄弟姊妹們在確診後和爸爸一起尋求公立醫院及私家醫生的專業意見，經歷了最初的懷疑、否定及無法接受爸爸患上癌症，直至慢慢接受現實，並跟醫生商討治療的可行方案。完成治療後，康復計劃亦隨即展開。

陳小姐在爸爸確診時，一家人感到困擾、傷心、恐懼、擔心、無助和措手不及，幸運地他們懂得尋求癌症基金會的免費服務，葵涌癌協賽馬會服務中心的跨專業關顧團隊陪伴走過抗癌路，為他們解答癌症治療問題，提供復康及身心靈健康的全人無縫服務，讓他們在徬徨無助時獲得一份溫暖、關心及支援。癌症雖然突如其來，往往為家庭帶來重大衝突，但是陳小姐認為癌症為整個家庭重新「洗牌」，兄弟姊妹們從中學懂愛要及時，經常輪流探望及關懷雙親，家人感情比以往更親密，生活也變得更勇敢和有意義。

「抗癌路上不孤單」對受癌症影響的朋友來說是十分重要的。很多研究發現，就像陳小姐的個案，當家人患上癌症時，家庭中每一個成員甚至其親友，也和病友一樣會出現困擾、傷心及無助等情緒。若然大家能團結起來，攜手面對癌症所帶來的影響、互相扶持和分擔抗癌路上的喜與悲，這不但有助病友的復康，更能改善家人彼此的關係。

愛不需要特定原因，增進家人親密關係亦不需要留待患病才醒覺及補救。踏入2018年，就讓我們坐言起行，為家人和所愛的人表達溫暖的關懷與祝福，並以正面心態及積極態度去面對人生逆境，和家人朋友們愉快享受生活每一刻！



葵涌癌協賽馬會服務中心

接受報名日期：

2017年12月12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

癌協中心 最新消息	2
中心服務 貼心支援	3
實際支援	4
心理支援	9
家庭支援	14
朋輩支援	16
身心靈健康服務	20
社區支援	30
癌協之友	31

癌協中心最新消息

由2017年12月份開始，香港癌症基金會屬下中環癌協服務中心將重新投入服務。各癌協中心的地址及服務時間如下：

黃大仙

黃大仙

九龍黃大仙下邨 (二區) 龍昌樓地下C翼2-8號

電話：3656 0700

辦公時間

星期一、二、四：上午九時至晚上十時

星期三、五、六：上午九時至下午六時

星期日及公眾假期休息



北角

北角

香港北角馬寶道28號華匯中心2201-03室

電話：3667 3030

辦公時間

星期一至六：上午九時至下午六時

星期日及公眾假期休息



中環

香港中環皇后大道中99號

中環中心地下5號室

電話：3667 3131

辦公時間

星期一至五：上午九時至下午六時

星期六、日及公眾假期休息



中環

天水圍

天水圍

新界天水圍天恩路12-18號

置富嘉湖第二期2樓201C

電話：3919 7070

辦公時間

星期一至四及星期六：上午九時至下午六時

星期五：上午九時至晚上十時

星期日及公眾假期休息



葵涌

葵涌

葵涌大連排道132-134號TLP132三樓

電話：3667 3232

辦公時間：

星期一至二，四至星期六：上午九時至下午六時

星期三：上午九時至晚上十時

星期日及公眾假期休息



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！

報名須知：

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，包括所有課程、工作坊或其他活動。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所有癌協中心合共：

身心靈健康活動 (20-30頁)	最多五項正選及 五項候補	註有#的活動，或於『備註』寫明 只能選報一個該類活動 ，意即只可於所有癌協中心，選報一個該類性質的活動。 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將 優先分配給2014年或以後的確診患者 。
其他活動	最多五項正選及 五項候補	註有#的活動，或於『備註』寫明 只能選報一個該類活動 ，意即只可於所有癌協中心，選報一個該類性質的活動。

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，提供實際的支持。

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
中環 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	胡凱姚姑娘 謝明慧姑娘 葉沛芝姑娘 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
中環 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

體重管理講座

世衛及世界癌症研究基金會的報告均指出，過重和肥胖與數種癌症有著顯著關係。單在香港每年都有接近8,000宗這類癌症的新個案。控制飲食及體重因此成為第二大可預防癌症的主要因素。

對象 2016年或以後確診患者及照顧者（25位），2015年或以前確診患者及照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K393	2018年1月4日（星期四）	下午2:00 – 3:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

處理疲勞營養飲食講座

感到疲倦是癌症患者常見的問題，這直接影響到患者的胃口、準備食物的精神以致影響到身體接受治療的準備。此講座將講解營養飲食策略，在利用較少體力及精神情況下，保持最佳狀態，面對癌症。

對象 2016年或以後確診患者及照顧者（35位），2015年或以前確診患者及照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K394	2018年2月9日（星期五）	下午2:00 – 3:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

癌症與營養飲食 — 預防復發篇

健康的飲食及生活習慣可減低癌症復發風險。除介紹健康飲食外，此講座亦會介紹一些提高免疫力的食物，希望大家食得精神又健康！

對象 2016年或以後確診患者及照顧者（25位），2015年或以前確診患者及照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K395	2018年3月16日（星期五）	下午2:00 – 3:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

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 癌症患者（25位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K396	2018年1月23日（星期二）	下午2:15 – 3:45	香港健康協會

中醫紓緩痛症有妙法

癌症患者在治療後往往會出現痛的後遺症，從而影響生活質素，中醫師會在本講座與患者探討及介紹癌症常見痛症的分類、成因、預防及治理，以中醫角度講解紓緩方法。

對象 2016年或以後確診患者及照顧者（25位），2015年或以前確診患者及照顧者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K397	2018年1月29日（星期一）	下午2:15 – 3:45	肖堯註冊中醫師（基督教聯合那打素社康服務）

手部痛症紓緩工作坊 (The M Technique)

痛症是治療後常見的後遺症，導師會教授「The M Technique」，講解原理、技巧、力度及速度的要求，並作示範，以紓緩手部的痛症。

對象 2016年或以後確診患者（8位），2015年或以前確診患者（8位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K398	2018年2月12日及26日 (星期一，共2節)	下午4:15 – 5:45	楊玉兒女士（香薰治療師）

預防上肢淋巴水腫護理講座

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，此講座可令她們學習如何預防和自我照顧。

對象 乳癌患者（30位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K399	2018年1月9日（星期二）	下午2:15 – 4:00	蔡沛詩姑娘（註冊護士）

備註 學員須穿著輕便服裝

「處理化療後的手腳麻痺」講座

手腳麻痺是化療後常見的後遺症，註冊護士會講解化療引起的周邊神經病變及處理方法，讓參加者明白如何減少麻痺所帶來的風險和困擾，從而提高生活質素。

對象 正接受化療或化療後的癌症患者。2016年或以後確診（20位），2015年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K400	2018年1月19日（星期五）	下午2:00 – 3:30	註冊護士

舒緩麻痺及痛症運動班

物理治療師教授改善化療後手腳麻痺及舒緩痛症的簡單運動，減低治療副作用對患者日常生活所帶來的影響。

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K401	2018年3月1日、8日及3月22日 (逢星期四，共3節)	下午2:00 – 3:30	梁佑文先生（註冊物理治療師）

備註

1. 參加者必須參加「處理化療後的手腳麻痺」講座（K400）；
2. 參加者先列作後備，再由註冊護士推薦。

You Can 癌症與生育講座

癌症治療有機會為患者帶來生育的問題，嚴重的更引至不育。而懷孕的過程更會對某類癌症病人增加復發的風險。本講座會為大家剖析癌症與生育問題，更會探討遺傳的可能性。

對象 18-39歲癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K402	2018年2月3日（星期六）	下午2:30 – 4:00	梁憲孫醫生（養和醫院綜合腫瘤科中心主任）

治療種類知多少

簡介標靶治療、化學治療、免疫治療和放射治療的分別及注意事項。讓參加者了解與醫生的溝通技巧，使患者在選擇治療方法時，知道自己需要考慮甚麼因素。

對象 癌症患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K403	2018年2月12日（星期一）	下午2:00 – 3:30	腫瘤科醫生

減低乳癌復發小貼士

不少研究指出良好的生活習慣例如體重控制和飲食習慣皆可減低乳癌復發的風險，透過講座讓患者及家屬了解一些防癌的小貼士，從而減輕他們的壓力和憂慮，勇敢走過復康之路。

對象 乳癌患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K404	2018年2月21日（星期三）	下午2:00 – 3:30	註冊護士

如何妥善照顧手術後的腸癌患者？

病人接受手術前後和康復期間，需要注意的事項很多，多一分認識和了解，有助患者積極面對疾病。透過講座讓腸癌患者及家屬明白手術後護理，並詳談造口的護理及造口手術後的常見問題及處理方法。

對象 腸癌患者及家屬（25位，曾接受造口手術患者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K405	2018年3月5日（星期一）	下午2:00 - 3:30	註冊護士

「公共福利金知多D」講座

患者和家人有時會因患病而要面對經濟問題，社會福利署社會保障辦事處職員會講解綜合社會保障援助計劃及傷殘津貼申請資格，讓參加者了解如何選擇，減輕經濟及生活壓力。

對象 癌症患者及家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K406	2018年2月2日（星期五）	下午2:15 - 4:00	社會福利署中葵涌社會保障辦事處副主任

強化記憶訓練班

患了癌症，總覺得記憶力不及以前？透過精闢講解及互動遊戲，參加者可以掌握多種記憶技巧及創意思考法，從而更輕鬆愉快面對未來人生路上的挑戰。

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K407	2018年2月28日至3月21日 (逢星期三，共4節)	上午11:30 - 下午1:00	資深導師（香港博贊思維導圖及記憶培訓中心）

前路無阻：前列腺癌中醫調治講座

本講座將介紹中醫藥調治前列腺癌的具體方法，並介紹保健食療及養護方法。

對象 前列腺癌患者及其家屬（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K408	2018年1月13日（星期六）	上午11:00 - 下午1:00	蔡濤遠註冊中醫師（香港浸會大學中醫藥學院臨床部訪問學人）

前路無阻：骨盤底肌運動班

教授骨盤底肌運動，幫助前列腺癌患者鍛鍊在膀胱下的肌肉，強化這組肌肉的韌力、耐力及反應力，有助改善及控制小便失禁的情況。

對象 前列腺癌患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K409	2018年2月21日、28日及3月14日 (逢星期三，共3節)	上午9:30 - 11:00	顏貝珊姑娘（註冊物理治療師）

備註 請穿着舒適衣服及運動鞋

復康適應系列 — 評估

協助康復者認識治療後的身體狀況，學習適應並建議適當的運動。參加者將分為6個小組進行半小時的測試。

對象 2016年或以後確診患者（16位），2015年或以前確診患者（16位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K410	評估 ：2018年2月1日（星期四）	下午2:00 – 5:00	梁佑文先生（註冊物理治療師）
	講座 ：2018年2月8日（星期四）	下午2:00 – 3:30	

復康適應系列 — 訓練

對象 癌症患者（15位，**首次參加者優先**。名額只提供給能夠全程參與者）

伸展療法訓練班

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

活動編號	日期	時間	導師/講者
K411	2018年2月27日至3月20日 (逢星期二，共4節)	下午2:30 – 4:00	Shirley Law（資深教練）

強化骨骼關節運動班

經歷了不同治療後，身體的機能或許會變弱。因此，此班會教授強化骨骼關節肌肉的運動，訓練參加者平衡和保持骨骼關節健康，減少斷骨跌倒的發生。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K412	2018年3月2日至3月23日 (逢星期五，共4節)	下午4:00 – 5:30	Henry Tong（資深教練）

備註 伸展療法訓練班和強化骨骼關節運動班 **只能二選一參加**，並先列作後備，參加者必須參加今季的「復康適應系列 — 評估」（K410），並獲推薦是否適合參與該運動班。

改善術後繃緊及疼痛 — 針對腋下及胸腔傷口

物理治療師教授簡單運動，減輕因手術黏連及疤痕而引起的疼痛。

對象 最近6個月內曾接受胸腔、乳房及腋下手術的癌症患者（10位，**2016年或以後確診患者優先**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K413	2018年2月27至3月20日 (逢星期二，共4節)	下午2:30 – 4:00	梁佑文先生（註冊物理治療師）

備註 學員須穿著輕便服裝

Foam Roller 核心肌肉訓練

以滾軸條 foam roller 進行筋膜放鬆和肌肉訓練，幫助你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（8位）、其他在職癌症患者（8位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K414	2018年1月6日至2月10日 (逢星期六，共6節)	上午9:30 – 10:30	周詠嫻女士（資深導師）

備註 請穿著舒適衣物

婦女舒經活絡拍打操

中醫常說「通則不痛，痛則不通」。透過學習簡單易明的拍打操運動，加以持之以恆操練，可促進及加強身體經絡和氣血的暢通旺盛，強健體魄！

對象 女性癌症患者。2016年或以後確診（12位），2015年或以前確診（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K415	2018年3月12日至3月26日 (逢星期一，共3節)	下午2:00 – 4:00	家計會藍田婦女會健骨大使及 吳慧欣姑娘（註冊社工）

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，幫助他們放鬆心情及紓緩壓力。

了解你的焦慮講座

每個人都有憂慮。這講座將分享一些常見的焦慮問題，協助患者及照顧者分辨出自己的情緒是否屬正常反應，並識別是否需要進一步的協助或介入。

對象 癌症患者或照顧者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K416	2018年1月3日（星期三）	上午11:15 – 下午12:45	王敏珩姑娘（臨床心理學家）

備註 參加者不能同時報讀「了解你的焦慮講座」（C357）

焦慮無懼：自理你的焦慮課程

你會花一整天的時間擔心嗎？或感覺很難放鬆，心跳加速或呼吸沉重？這課程會分享一些處理焦慮的策略，減輕你面對焦慮的憂懼。

對象 癌症患者或照顧者（12位，名額只提供給能夠全程參與者）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K417	2018年2月21日至3月28日 (逢星期三，共6節)	上午11:00 – 下午1:00	王敏珩姑娘（臨床心理學家）

備註

1. 參加者必須先參加「了解你的焦慮講座」（K416）；
2. 報名參加本課程將會先被列作後備。參加者需先經評估，以確定是否適合參加。

釋放情緒壓力

受癌症影響，往往令人感到很大壓力，有可能出現內疚、憤怒、憂慮、抑鬱及擔心等負面情緒，甚至精神困擾。臨床心理學家會講解有關情緒健康的重要性，提供一些釋放壓力的小貼士。

對象 癌症患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K418	2018年1月22日（星期一）	下午2:30 – 4:00	羅澤全先生（臨床心理學家）

「紓壓腦輕鬆」健康身心減壓小組

以認知行為治療法及鬆弛練習作基礎，學習處理負面思想及紓緩壓力的方法，以更正面的態度面對生活，達至身心健康，再現輕鬆自在。

對象 癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K419	2018年1月16日至2月20日 (逢星期二，共6堂)	下午2:00 – 4:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）

反轉「腦」朋友

經歷癌症與治療後，身體機能起了變化，身心受到困難。透過此小組學習左腦及右腦運作情況，從日常簡單12種左右腦運動做起，與同路人一起提升個人專注力、記憶力及左右腦協調效能。

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（10位）（首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K420	A班 ：2018年1月17日至2月7日 (逢星期三，共4節)	上午11:15 – 下午12:45	吳慧蘭姑娘（註冊社工）
K421	B班 ：2018年2月28日至3月21日 (逢星期三，共4節)	下午2:15 – 3:45	

備註
1. 請穿著輕便衣物；
2. 參加者只能選報其中一班。

桌遊快樂人

運用桌遊活動去暢談及探索人生，提升自己面對逆境的適應能力，促進個人從危機中成長，提升自信心，成為一個快樂人。

對象 癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K422	2018年1月17日至2月7日 (逢星期三，共4節)	上午9:30 – 11:00	梁啓聰先生（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多出一倍或以上，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 癌症患者（12位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K423	2018年1月17日至2月7日 (逢星期三，共4節)	下午4:00 – 5:30	李笑微姑娘（註冊社工）

「乳過天晴」乳癌患者支援小組

透過社工及護士的專業輔導及講解，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 乳科癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K424	2018年1月18日、2月1日、3月1日 (星期四，共3節)	上午10:00 – 中午12:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）、 蔡沛詩姑娘（註冊護士）

型·色 — 提升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，幫助自己認識與家人不同的性格、價值觀、興趣、內在需要，以及提升溝通及處理衝突技巧，從而改善與家人和諧關係。

對象 癌症患者（30位，名額只提供給能夠全程參與者）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K425	2018年1月19日至2月9日 (逢星期五，共4節)	下午4:15 – 5:45	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註 請穿著舒適衣物

「積極人生活你知」小組

患上癌症及年齡漸長，或會使你失去生活方向和意義。透過講解及體驗，從不同角度探討抗癌智慧，重整人生，藉以改善個人及家庭生活的質素。

對象 55歲或以上癌症患者或康復者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K426	小組 ：2018年1月29日至2月12日 (逢星期一，共3節)	下午4:15 – 6:00	羅婉宜姑娘（註冊社工）
	戶外(城門水塘) ：2018年2月26日 (星期一)	上午9:00 – 中午12:00	

5分鐘心靈叉電法

透過認識自我催眠技巧，了解大腦運作，學習運用正面說話、五分鐘心靈叉電法及建立屬於自己的心靈後花園，與同路人及社工一起探索養生、放鬆及紓緩痛症技巧，從而提升個人在康復路上的心理質素。

對象 癌症患者（12位，名額只提供給能夠全程參與者）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K427	2018年2月27日至3月20日 (逢星期二，共4節)	上午11:15 – 下午12:45	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註 請穿著舒適衣物

「痛定思痛」紓緩工作坊

疼痛會令生活質素降低。小組透過桌遊和體驗的活動讓大家分享應付慢性疼痛的方法，並且增加非藥物方式去管理疼痛，學習與疼痛共存。

對象 癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K428	2018年2月26日至3月19日 (逢星期一、共4節)	下午2:30 - 4:00	梁啓聰先生（註冊社工）

「快樂在我手」工作坊

透過正向心理學，結集姊妹們的生活經驗與智慧分享，讓妳常備「快樂招式」助己助人，從此發現快樂近在咫尺！

對象 女性癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K429	2018年3月12日至3月26日 (逢星期一，共3節)	下午4:00 - 6:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）

工作必修站

讓完成治療後有意重投工作的患者了解尋找工作上甚至在職時可能遇到的情況，透過了解自我從而幫助自己再次投入工作。

對象 預備工作的癌症患者或康復者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K430	2018年3月13日（星期二）	上午9:00 - 11:00	羅婉宜姑娘（註冊社工）

You Can 未來的選擇

透過講者的分享，讓參加者與同路人一同探討及面對患上癌症的擔憂、缺失、面對生育的選擇及工作等問題。

對象 18-39歲癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K431	2018年1月20日、2月10日及3月17日 (星期六，共3節)	下午4:00 - 5:30	李笑微姑娘（註冊社工）及專業人士

You Can 挑戰極限營

野外歷奇活動有效提升年輕癌症康復者的自信、生活技能及自我發現。透過一連串歷奇挑戰活動（如：夜行活動和室內射擊），挑戰個人自信心及團隊合作精神，從而檢視及突破自己的界限，跳出「病人標籤」這個框框！

對象 18-39歲癌症患者（18-30歲5位，31-39歲10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K432	2018年1月27日及28日（六及日）	下午2:30 (1月27日) - 3:00 (1月28日)	李笑微姑娘（註冊社工）及營地教練

地點 賽馬會傷健營

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，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。

「搵甩無記性」男士自強小組

從了解記憶力衰退的成因開始，窺探大腦的奧秘，並透過講解、遊戲和討論等方式，學習應用和強化記憶力的秘訣。兄弟間彼此集思廣益，增強男士的自信。

對象 男性癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K433	2018年1月5日至26日 (逢星期五，共4節)	上午11:00 – 下午1:00	龍曉康先生（註冊社工）

「告別苦瓜乾」男士專屬小組

男士經歷癌症，不論在身體機能、家庭生活及人際關係上或要重新調節和適應。小組將共同探索在調適過程中各種思想陷阱，男士們請即行動，向「苦瓜乾」講拜拜。

對象 男性癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K434	2018年3月6日至27日 (逢星期二，共4節)	上午11:00 – 下午1:00	龍曉康先生（註冊社工）

探索疼痛 — 雕與塑藝術治療工作坊

透過雕塑加與減的方法將立體物料創造出不同形象，探索我們患癌前後的生活轉變。工作坊將針對有長期疼痛的參加者，理解藝術治療對個人的幫助。藝術治療師一起分享感受。

對象 確左5年內癌症患者（18位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K435	2018年2月23日（星期五）	下午2:30 – 5:00	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）

備註 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，請穿著舒適衣物。

探索疼痛 — 雕與塑藝術治療小組

透過雕塑加與減的方法將立體物料創造出不同形象，探索我們患癌前後的生活轉變。小組將針對有長期疼痛的參加者，理解自己適應的過程及支持著內在力量。與同路人及藝術治療師一起分享感受。

對象 確診5年內癌症患者（10位，名額只提供給能夠全程參與者）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K436	2018年3月2日至23日及4月27日 (星期五，共5節)	下午2:30 – 5:00	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）

備註

1. 所有參加者將先列作後備；
2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，請穿著舒適衣物；
3. 參加者必須先參加「探索疼痛 – 雕與塑藝術治療工作坊」（K435）；

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。

「愛·擁抱·希望」癌症擴散或四期患者夫婦成長小組

透過分享及體驗活動，讓伴侶間看到生命中的珍貴，為彼此締造美好的感情連結。共同面對不能言喻的生死課題時，期望二人能更有力量和勇氣，一起面對每一個明天。

對象 癌症擴散或在四期階段的患者及其伴侶（16位，**二人必須同時出席**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K437	2018年1月17日至2月21日 (逢星期三，共6節)	下午2:00 – 4:30	殷麗琴姑娘（註冊社工）、 吳慧欣姑娘（註冊社工）

「舞出活力婚姻」研習班

「一位合拍的舞伴，像生命中的另一半，與你同行每一步，跳出火花，提升正能量。」本活動旨在增加患者肌力及提升夫妻親密感，參加者完成活動後能掌握基本舞蹈，增加自信，重燃愛火。

對象 癌症患者及其伴侶（10位，**二人必須同時出席**。**首次參加者優先**。**前列腺癌患者優先**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K438	2018年1月20日至2月10日 (逢星期六，共4節)	上午11:00 – 下午1:00	譚林先生(資深社交舞導師)、華樂會 「舞出活力婚姻」助教、吳慧蘭姑娘 (註冊社工)

夫婦「皂」作

透過夫婦一起製作夫婦的手工皂，增進夫婦間的默契、溝通及親密關係。小組分享中，透過製作手工皂過程中重新檢視夫婦關係上的成長和意義，重拾力量。

對象 癌症患者及伴侶（16位，**二人必須同時出席**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K439	2018年1月27日（星期六）	下午2:30 – 5:30	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註

1. 所有參加者先列作後備，參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心夫婦活動的參加者將獲優先。
2. 正選參加者獲通知後需於2018年1月15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。

MBTI®提升夫婦關係體驗工作坊

透過「MBTI®（16種性格分析）」性格分析工具，配合輕鬆互動的體驗活動，初步了解自己認識性格、價值觀、興趣、內在需要，以及提升溝通及處理衝突技巧，從而改善夫婦和諧關係。

對象 癌症患者及伴侶（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K440	2018年2月24日（星期六）	下午2:30 – 5:45	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註 因課堂上使用MBTI®（16種性格分析）性格問卷，參加者需要在課堂前自行填寫設有70條中文選擇題問卷。

夫婦觸感畫

透過水性油彩，夫婦透過觸感合作創作家庭畫，從而利用不同顏色的層次去體驗創作過程。夫婦在安全舒適的空間，探索特定的物料，專注藝術創作，並於輕鬆的環境與社工及同路人分享當中的體驗。

對象 癌症患者及伴侶（12位，二人必須同時出席。首次參加夫婦系列者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K441	2018年3月17日（星期六）	上午9:30 - 11:00	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註

1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧；
2. 請穿著舒適衣物。

彩虹會

癌症影響整個家庭，彩虹會致力協助因家人患癌而受影響的兒童，從兒童需要的角度出發，重視孩子與家人之間的連繫、溝通和了解彼此的感受和想法，協助他們合力建構解決方法。彩虹會提供受影響的兒童心理及學習上的支援，協助家長與兒童一同面對癌症。

成為彩虹會會員

年齡介乎5-15歲因家屬患癌而受影響的兒童及青少年均可免費申請成為彩虹會會員，並參加彩虹會的各项活動。申請手續可於任何一間癌協中心辦理。

彩虹會親子活動：最強「舞」「戲」

透過互動遊戲、舞蹈及動作，幫助父母和孩子重拾親子時光，促進親子關係，一同享受一個快樂的下午。

對象 彩虹會家庭，彩虹會兒童6-12歲（24位，每個家庭最多4位。**兒童及家長必須一起出席**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K442	2018年1月20日（星期六）	下午2:00 - 4:00	盧幸賢小姐（美國認證兒童醫療輔導師，美國督導級註冊舞蹈/動作治療師，美國註冊戲劇治療師，舞蹈/動作治療及心理輔導碩士）及吳慧欣姑娘（註冊社工）

備註

1. 參加者無須任何舞蹈經驗；
2. 請穿着方便活動的服飾，如有需要，可多帶一套替換及帶備清水。組員可隨意選擇着鞋，襪或赤腳進行活動。

彩虹會親子新春大自然之旅

新春一同放下壓力，讓彩虹會家庭到優雅舒適的大埔小白鷺尋找大自然奇妙生態、一同參與特色手工藝製作及進行親子遊戲，於新的一年擁抱快樂與希望！

對象 彩虹會家庭（28位，每個家庭最多4位。**兒童及家長必須一起出席**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K443	2018年2月24日（星期六）	上午9:15 - 下午4:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）

活動地點 大埔白鷺湖互動中心（集合地點：葵芳港鐵站D出口）

備註

1. 所有參加者先列作後備；如參與人數超出名額，將會進行篩選，職員會按優先資格與正選參加者確認；居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區首次參加的彩虹會家庭將獲優先；
2. 曾參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心彩虹會活動家庭之參加者將獲優先；
3. 活動已包旅遊巴、入場及活動費用，及包免費午餐飯盒。

彩虹會親子迪士尼遊

迪士尼公園外遊活動讓受癌症影響的家庭共享天倫之樂，一同留下美好而珍貴的回憶，促進親子關係，為家庭增添力量！

對象 彩虹會家庭（50位，每個家庭最多4位。**兒童及家長必須一起出席**）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K444	2018年3月17日或3月10日或3月3日 (星期六)	上午9:30 - 下午5:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）

活動地點 香港迪士尼樂園（集合地點：葵芳港鐵站D出口）

備註

1. 所有參加者先列作後備；職員會按優先資格與正選參加者確認。確實活動日期後將於稍後個別通知正選資格之參加者；
2. 兒童及家長必須一起出席；居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區首次參加的彩虹會家庭將獲優先；
3. 曾參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心彩虹會活動家庭之參加者將獲優先；
4. 活動已包旅遊巴士及入場費用，參加者須於迪士尼自費午餐。

彩虹會「MMTIC®」提升親子關係講座

研究指出認識孩子性格、穩定親子關係有助提升孩子情緒及學習效果。本活動專為彩虹會家長而設，透過MMTIC®分析(16種性格分析—兒童版)讓家長認識孩子性格重要性，講解孩子性格與親子關係研究結果，拆解孩子情緒與管教方法之緊密關係，揭露提升孩子學習效果之黃金方程式。

對象 彩虹會家長（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K445	2018年1月30日（星期二）	上午9:30 - 11:00	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

彩虹會「MMTIC®」提升親子關係工作坊

透過填寫「MMTIC®」16種兒童性格分析問卷，幫助家長認識孩子的性格特質、價值觀、興趣、內在需要，善用其學習及記憶方法而提升學習效能，以及提升親子溝通及處理親子間衝突技巧，從而改善親子和諧關係。

對象 彩虹會家長（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K446	2018年2月27日至3月20日 (逢星期二，共4節)	上午9:30 - 11:00	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註 所有參加者先作後備，曾參加今季「彩虹會「MMTIC®」提升親子關係（講座）（K445）優先，並須填寫活動前性格問卷，以供甄選及活動效能研究之用。

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。

「以歌會友」同路人交流聚會

聽着或一起彈奏烏克麗麗小結他歌曲，憑歌寄意與同路人一起分享抗癌經歷及生命故事，共度一個輕鬆愉快的下午。

對象 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K447	2018年1月27日（星期六）	下午2:00 - 3:30	鄧世和先生（烏克麗麗小結他導師）、羅婉宜姑娘（註冊社工）

男士水彩畫入門研習坊

透過欣賞及研習水彩畫的藝術，男士們一起體驗繪畫的樂趣，陶冶性情，同時抒發心中的感受，達致情志養生。

對象 男性癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K448	2018年1月17日至2月7日 (逢星期三，共4節)	下午2:00 - 4:00	龍曉康先生（註冊社工）、 陳志輝先生（資深水彩畫愛好者）

茶與人生：男士茶道小組

中華茶道文化源遠流長，當中更促進了人際間心靈上的交流，滋養了朋輩間的互助關係。透過同路人一邊茗茶、一邊分享養生之道，一邊獲得更多的朋輩支持。

對象 男性癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K449	2018年3月1日至29日 (逢星期四，共5節)	下午2:00 - 4:00	龍曉康先生（註冊社工）

You Can 玻璃蝕刻

利用特別物料在玻璃表面做出磨砂效果，讓年輕患者開啟創意，自由設計專屬圖案。活動希望訓練參加者專注力，同時認識志同道合的朋友，一起分享和學習，令生活添上色彩。

對象 18-39歲癌症患者（15位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K450	2018年1月6日（星期六）	上午11:00 - 下午1:00	李笑微姑娘（註冊社工）及導師

備註 正選參加者將於12月20日或之前收到通知，並需繳交港幣\$200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。

You Can 山藝大挑戰

由一班完成山藝課程的年輕癌症患者帶領，透過他們設計的路線，讓參加者可以一邊享受郊遊樂之餘，一邊鍛鍊及挑戰自己的體能。

對象 18-39歲癌症患者（18-30歲8位，31-39歲10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K451	2018年3月3日（星期六）	上午10:00 - 下午4:00	李笑微姑娘（註冊社工）

地點 芝麻灣

備註 請穿著舒適衣物及波鞋

新年派對

農曆新年又來了，希望參加者透過新年派對，暫時拋開生活的壓力和煩惱，齊來認識新朋友，一起度過一個熱鬧又精采又下午。

對象 2016年或以後確診患者（20位），2015年或以前確診患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K452	2018年2月10日（星期六）	下午2:30 – 4:30	曾文聰姑娘

備註 請自備餐盒及餐具

體驗工作坊

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（10位）。（首次參加者優先）

迷你盆景

迷你盆景外觀精巧、易於存放及打理，亦有治癒的力量，使人感到喜悅和開心。導師教導參加者基本的盆栽技巧及知識，打造獨一無二的桌上擺設，除了可訓練手指肌肉及靈活性，在過程中亦能學會放鬆及慢活。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K453	A班：水種盆景 2018年1月6日（星期六）	上午11:30 – 下午1:00	劉愛萍導師
K454	B班：泥種盆景 2018年3月17日（星期六）		



迷你花束

學習基本插花技巧，跟隨導師指導完成一束融入自然和生活美感的小花束，過程中除了能沉澱心靈，更可學會感恩和體悟人生。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K455	C班：手握花 2018年1月6日（星期六）	下午2:30 – 4:00	麥麗珍插花導師
K456	D班：桌檯花 2018年3月17日（星期六）		

新年裝飾 DIY

利用利是封製作獨一無二的繽紛賀年掛飾，從中鍛鍊你的手指靈活性、訓練思維及創意，促進身心健康。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K457	E班：2018年1月26日及2月2日 (星期五，共2節)	下午2:15 – 3:45	Lui Ka Mui 女士



皮革班（在職及首次參加者優先）

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

活動編號	日期	時間	導師/講者
K458	F班：2018年3月7日（星期三）	晚上7:30 – 9:00	皮革導師

備註

1. 參加者無須任何相關經驗及技巧；
2. 參加者只能選報 A,B,C,D,E,F 其中**一班正選**體驗工作坊。



汽球扭扭班

參加者學懂利用汽球及泵，扭出簡單可愛的造型，並且能紓緩他們的生活壓力之餘，同時訓練手部肌肉發展和手眼協調能力。

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（10位），**首次參加者優先**

活動編號	日期	時間	導師/講者
K459	2018年1月17日至2月7日 (逢星期三，共4節)	下午2:00 – 3:30	資深導師及曾文聰姑娘

長洲文化體驗之旅

一起來參觀長洲文化村，體驗漁民生活智慧，學習慢活和享受生活。行程由當地街坊帶參加者遊覽長洲，展示漁民生活文化及變遷，並觀賞傳統的捕漁技術-搖櫓、打網仔及泥鯁籠等。

對象 2016年或以後確診患者（9位），2015年或以前確診患者（9位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K460	2018年1月19日（星期五）	上午10:00 – 下午4:30	曾文聰姑娘

地點 長洲（集合及解散地點：中環五號碼頭）

- 備註**
1. 所有參加者先列作後備，正選參加者將於2017年12月28日或之前收到電話通知，否則作落選論。
 2. 曾參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心「心理支援」活動之參加者將獲優先。
 3. 正選參加者獲通知後需於1月9日前繳交每人港幣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. 參加者須自備當天來回交通費用，活動包午餐及活動費用。
 5. 請穿著輕便衣服及波鞋，自備足夠乾糧、水及防曬防蚊用品。

「癌協義工」服務簡介會

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

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
K461	2018年1月3日（星期三）	下午2:00 – 4:00	龍曉康先生（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是十分重要的。本義工訓練課程包括：義務工作的基本概念、癌症患者的心理歷程及需要、與服務對象建立關係的要訣、有效的溝通方法及技巧等。

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
K462	2018年1月15日至29日 (逢星期一，共3節)	下午1:30 – 4:00	龍曉康先生（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（K461）或；
 2. 面見負責同事，適合人士將獲另行通知。

「家居關顧」義工經驗分享會及新春團拜

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 家居關顧義工

活動編號	日期	時間	導師/講者
K463	2018年2月24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」新義工訓練

如果你有空餘時間，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：認識晚期癌症病人的特點、學習使用輪椅及扶抱技巧及生命教育

對象 有興趣成為家居關顧的義工

活動編號	日期	時間	導師/講者
K464	2018年3月17日及24日 (逢星期六，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「癌協義工」基礎訓練課程

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：

- Yin瑜伽
- 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) 每位服務使用者每季只可報名參加所有癌協中心**最多五項是正選及五項候補**的身心靈健康活動。
- (2) 註有#的活動，或於『備註』寫明**只能選報一個該類活動的**，意即只可於所有癌協中心，選報一個該類性質的活動。
- (3) 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將**優先分配給2014年或以後的**確診患者。
- (4) 部分活動是為特定對象設計，若參加者資格不符，可能被取消報名。
- (5) 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。

靜心慢生活·體驗自然工作坊 — 錦上路 (周六課程, 適合在職患者參加)

一天郊外的活動, 讓參加者能夠回歸大自然、體驗靜心與慢生活的理念、認識有機耕種、身心與環境健康的關聯、從農事中體會食物的得來不易並學習感恩所擁有的一切。活動內容包括慢生活分享、靜心活動、有機農耕介紹與下田體驗、靜心插茶製作與小組分享。

對象 癌症患者 (30位, 只限首次參加者)

活動編號	日期	時間	導師
K516	2018年1月27日 (星期六)	上午10:00 – 下午4:00 參加者請準時當天上午9:20於錦上路鐵路站出口C集合, 逾時不候。	王品涵女士與農夫女姐

地點 小蜜蜂農莊 – 新界八鄉錦上路元崗清潭路菠蘿山
<https://goo.gl/Hfdnpe>

- 備註**
- 活動主要為體驗大自然, 參加者需不怕曬及有一定的體力下田體驗。
 - 參加者請穿著下田不怕髒的輕便服裝及運動鞋或水鞋、並自備水樽、雨具、防曬、防蚊用品、地墊(坐地上用)及購物袋(如欲購買有機蔬菜)。
 - 請自備不需加熱午餐。
 - 成功報名者請於**2018年1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「靜心慢生活·體驗自然工作坊」。地址: 葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
 - 當天全程出席之學員, 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。



快速轉化情緒工作坊 (晚間課程, 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 2015年或以後確診患者 (40位) 及家屬 (10位); 2014年或以前確診患者 (30位)

活動編號	日期	時間	講者
K465	2018年2月28日 (星期三)	晚上7:00 – 9:00	周華山先生 (自在社創辦人)

患癌怎麼辦? — 李大夫對癌友的醫屬 新

本次講座, 李宇銘博士將會介紹中醫對癌症的看法、癌症的成因, 以及如何從生活作息、情志、飲食等方面療愈自己。

對象 癌症患者 (80位)

活動編號	日期	時間	講者
K466	2018年2月22日 (星期四)	下午4:00 – 6:00	李宇銘博士 (香港註冊中醫師)

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。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者

葵涌癌協賽馬會服務中心 (34位)

活動編號	日期	時間
K467	2018年1月29日至3月26日 (逢星期一，2月19日除外，共8節)	上午9:15 - 10:45

導師 黃波女士 (Ms. Janus Wong)

沙田大圍 (36位)

活動編號	日期	時間
K468	2018年1月19日至3月23日 (逢星期五，2月16日除外，共9節)	下午2:15 - 3:45

導師 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 適合完成手術後半年或以上的癌症患者及家屬 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K469	2018年1月18日至3月22日 (逢星期四，2月15日除外，共9節)	上午9:10 - 9:55	余狄夫先生

備註 課程不適合有嚴重心臟病和高血壓患者參加。

乳癌患者瑜伽工作坊

溫和的瑜伽練習對手術後的疼痛有紓緩作用，同時亦可預防或治療淋巴水腫。

對象 適合完成手術後半年或以上的乳癌患者 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K470	2018年1月15、22及29日 (星期一，共3節)	上午11:15 - 下午12:45	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。

瑜伽工作坊 — 喚醒身體 新

透過簡單及柔和的瑜伽式子，配合呼吸，伸展肌肉筋骨，喚醒身心，達到平靜。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (25位)

活動編號	日期	時間	導師
K471	2018年1月15及22日 (星期一，共2節)	上午9:15 - 10:45	黃佩珊女士

生活與瑜伽工作坊 新

工作坊由「聆聽」、「接受」、「放下」和「感恩」四個部分組成，讓瑜伽融入日常生活，幫助我們了解自己的情緒，學習面對生活中的煩惱和如何與他人溝通。通過瑜伽練習放鬆身心後，從而感受活在當下的快樂和安寧，讓生活更加充實和有意義。

對象 癌症患者 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K472	2018年2月26日至3月19日 (逢星期一，共4節)	上午11:15 - 下午12:45	關鍵女士 (英語)

瑜伽與勇氣分享工作坊 新

工作坊會進行輕柔的瑜伽和靜觀練習，並探討勇氣和自身的關係，也有參加者經驗分享的環節。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K473	2018年3月27日 (星期二)	上午9:30 - 下午1:00	連君婷女士

瑜伽工作坊 — 健康骨盤及髖關節

骨盤位於脊椎末端，連接脊柱和股骨，與下肢相連。股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，是人體最大的關節，影響身體多個部分！本工作坊將探討骨盤及髖關節的常見問題，及介紹一些基本瑜伽動作以增加關節之活動能力及維持骨盤健康。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K474	2018年1月22日 (星期一)	下午4:30 - 6:00	劉月芬女士

瑜伽工作坊 — 健康頸椎

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

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K475	2018年3月5日 (星期一)	下午4:30 - 6:00	劉月芬女士

呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊 (晚間課程，適合在職患者參加)

透過瑜伽練習，包括放鬆呼吸法、瑜伽大休息、瑜伽式子和專注力練習，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 (34位)

活動編號	日期	時間	導師
K476	2018年1月17日至1月31日 (逢星期三，共3節)	晚上7:15 - 9:00	江錦媛女士

療愈瑜伽+喜悅生活工作坊

在一日的工作坊中，從學習瑜伽科學開始，認識瑜伽在療愈及生活中扮演的積極角色。導師將會講解瑜伽背後的各種理論，亦會帶領瑜伽體位法。瑜伽理論的講解，讓參加者能夠對瑜伽有更全面的認識，以及了解如何能夠將瑜伽原則應用於生活中。瑜伽體位法的練習，著重於脈輪療愈(脈輪是指身體的各個能量中心)，喚醒和平衡身體各個能量中心，有助平靜心寧及啟動內在療愈。

對象 癌症患者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K477	2018年1月8日 (星期一)	上午10:00 – 下午5:00	Mr. Kapil Rajiv (英語)

備註

1. 午餐會由身心靈健康服務統一訂購健康素食午餐。每位學員午餐費用約為港幣50元。
2. 成功報名者，請於**2017年12月28日前**繳交港幣100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「靜坐與呼吸療愈工作坊」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
3. 完成工作坊的學員，將扣除午餐費用後退還剩餘的按金。如未能出席整個工作坊，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

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 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K478	A班 ：2018年1月25日 (星期四)	下午1:30 – 3:30	Ms. Martha Collard (英語，附以廣東話翻譯)
K479	B班 ：2018年2月22日 (星期四)		
K480	C班 ：2018年3月15日 (星期四)		

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。

瑜伽頌鉢靜心工作坊 (周六課程，適合在職患者參加)

透過簡單的瑜伽體位法以及呼吸技巧，加上水晶頌鉢聲頻和喜馬拉雅山頌鉢震頻，從而達致身心深層放鬆，釋放壓力。

對象 癌症患者 (25位)

活動編號	日期	時間	導師
K481	2018年3月10日 (星期六)	上午10:00 – 中午12:00	朱凱儀女士、周雅婷女士

備註

1. 請穿著舒適運動服裝。
2. 帶備小毛巾在做瑜伽式子時可使用。
3. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。

西藏頌鉢1對1療愈工作坊 新

西藏頌鉢透過敲擊或摩擦銅鉢外緣，產生豐富泛音，幫助身體放鬆，同時平衡身心、解除壓力和紓緩肌肉疼痛，達到深度放鬆。

對象 非血癌或淋巴癌的癌症康復者，無高血壓及心臟病病史，及無未痊愈的手術傷口 (6位)

活動編號	日期	時間	導師
K482	2018年1月10日至2月7日 (逢星期三，共5節)	下午12:30 – 晚上7:15	西藏頌鉢療愈導師

備註

1. 每位參加者將會安排不同時段接受45分鐘的西藏頌鉢聲音療愈。
2. 所有報名者會先列作後備，職員會再以電話確認成功報名者，以及安排個別時段。
3. 請穿著寬鬆舒適的衣物。
4. 參加工作坊時不宜過飽，因需要一段時間躺著。
5. 參加者須於聲音療愈前與完結後，各填寫一份簡單問卷。
6. 只能選報一個西藏頌鉢1對1療愈工作坊。

西藏頌鉢療愈工作坊

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

對象 癌症患者（每個工作坊15位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
K483	A班 ：2018年3月26日（星期一）	上午11:30 – 下午1:30	蔡雅玲女士
K484	B班 ：2018年3月29日（星期四）	上午10:00 – 中午12:00	
K485	C班 ：2018年3月29日（星期四）	下午1:00 – 3:00	

備註

1. 請穿著棉質舒適衣服（無鈕或金屬），可自備圍巾保暖。
2. 避免穿著風衣或尼龍質料的衣服。
3. 只能選報一個西藏頌鉢療愈工作坊。

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（每個工作坊30位）

活動編號	日期	時間	導師
K486	A班 ：2018年3月3日及3月10日 （星期六，共2節）	下午2:00 – 3:30	胡若珮女士
K487	B班 ：2018年3月3日及3月10日 （星期六，共2節）	下午4:00 – 5:30	

備註 只能選報一個溫氏經絡調整體操工作坊。

普拉提斯伸展運動班

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30位）

活動編號	日期	時間	導師
K488	2018年1月19日至3月23日 （逢星期五，2月16日除外，共9節）	A班 ：上午9:10 – 10:30	張岫雲女士（廣東話/普通話）
K489		B班 ：上午10:45 – 中午12:05	

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。



陳式太極班

簡易13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13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
K490	2018年1月16日至3月20日 (逢星期二，2月20除外，共9課)	下午4:15 - 5:45	溫玉儀女士

基礎班 — 長沙灣

課程將教授由陳正雷大師所創「陳氏養生18式」。

對象 癌症患者（35位）

活動編號	日期	時間	導師
K491	2018年1月3日至3月28日 (逢星期三，2月21除外，共12課)	上午10:00 - 11:25	溫玉儀女士

進階班 — 長沙灣

課程為陳式太極基礎班的延續，將教授由陳國華師傅改編「陳式30式拳」。

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
K492	2018年1月3日至3月28日 (逢星期三，2月21除外，共12課)	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. 只能選報一個太極班。



健身氣功八段錦班

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

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
K493	2018年1月18日至3月22日 (逢星期四，2月15日除外，共9節)	上午10:00 – 10:55	鄭玉儀女士
K494	重溫課 — 歡迎八段錦舊生報名 2018年3月22日 (星期四)		

備註
1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 只能選報一個氣功班。

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（30位）

活動編號	日期	時間	導師
K495	2018年3月8、15及22日 (星期四，共3節)	上午11:15 – 下午12:15	伍妙奇女士

備註 請穿著適合伸展活動的衣服。

小力球工作坊

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

對象 癌症患者（28位）

活動編號	日期	時間	導師
K496	2018年3月2及9日 (星期五，共2節)	下午1:00 – 2:00	張岫雲女士 (廣東話/普通話)

備註 請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。



禪繞畫進階工作坊 新

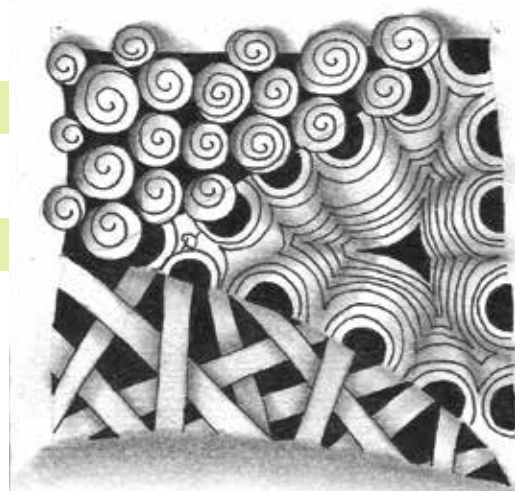
透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不自覺沉浸其中，達到身心平靜與和諧。進階工作坊除了學習更多圖形外，更會加強打陰影的練習。

對象 名額只提供給能夠全程參與者
曾修習過禪繞畫體驗工作坊的癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間
K497	2018年1月25日、2月1及8日 (星期四，共3節)	下午4:00 – 6:00

導師 余狄夫先生

備註 學員需於首課繳交港幣30元的畫材成本費用。



Mandala 繪畫療愈工作坊

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 名額只提供給能夠全程參與者
癌症患者（12位，只限首次參加者）

活動編號	日期	時間	導師
K498	2018年1月10日至12日 (星期三至五，共3節)	上午10:00 – 下午6:00	張小鷗女士

備註

- 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退。
- 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於**2017年12月28日前**，繳交港幣400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「Mandala繪畫療愈工作坊」。
地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
- 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席整個課程，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
- 學員需於首課繳交港幣60元的畫材成本費用。
- 學員請自理午膳。

Mandala 繪畫療愈練習日

對象 只限曾參加 Mandala 繪畫療愈工作坊的癌症患者（每班8位）

活動編號	日期	時間
K499	A班 ：2018年1月10日 (星期三)	上午10:00 – 下午6:00
K500	B班 ：2018年1月11日 (星期四)	
K501	C班 ：2018年1月12日 (星期五)	

備註

- 學員請自備畫布。
- 癌協中心不提供公用的畫筆、小水桶、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以港幣60元畫材成本購買一套。
- 學員請自理午膳。

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**2018年1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**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。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。

對象 癌症康復者（20位）

生素學堂

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？課堂包括理論講解、示範及試食，由淺入深，輕鬆把健康飲食帶入生活。

活動編號	日期	時間	導師
K502	2018年2月1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。

對象 癌症患者（每個工作坊20位，2015年或以後確診患者10位；2014年或以前確診患者10位）

賀年糕點

示範如何使用新鮮食材，製作賀年素食蘿蔔糕及芋頭糕，讓學員和家人在農曆新年時可共享美味。

活動編號	日期	時間	導師
K503	2018年1月23日（星期二）	A班： 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。
K504	2018年2月6日（星期二）	B班： 下午2:00 – 5:00	

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。

活動編號	日期	時間	導師
K505	2018年3月13日（星期二）	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。

高纖番薯

番薯含有豐富的營養素以及纖維，導師將會示範兩款番薯特別菜式，包括番薯餅及地瓜粉圓。

活動編號	日期	時間	導師
K506	2018年1月25日（星期四）	下午2:00 – 5:00	龐靜恩女士及陳美玲女士

香草廚房工作坊

香草養生已有千年以上的歷史，無論是花、莖或葉均帶有天然而獨有的芳香氣味。除了烹調煮食，香草還可泡茶、入浴、製作精油、香包等各種用途，滋養與紓緩身心。課程除了親手種植香草、了解香草的特性以外，更會炮製美味香草料理。

對象 **名額只提供給能夠全程參與者**
癌症患者（只限首次參加者，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
K507	2018年2月28日、3月7及14日 (星期三，共3節)	下午2:00 – 5:00	王品涵女士

備註

1. 成功報名者請於**2018年1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**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「香草廚房工作坊」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
2. 課程出席率達100%之學員將獲全數退回按金。如學員未能出席整個課程，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
3. 參加者請自備餐盒與餐具。

剩食紮染工作坊 新 (周六課程, 適合在職患者參加)

食物是來自大自然的禮物, 除了為身體提供能量, 還有許多美麗用途。導師將教導如何用洋蔥皮、紅菜頭和黃薑粉等天然染料, 做出漂亮的紮染!

對象 癌症患者 (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
K508	2018年2月3日 (星期六)	下午1:30 - 4:00	維維安女士

備註

- 成功報名者請於**2018年1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**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「剩食紮染工作坊」。地址: 葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
- 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。
- 參加者請自備一個膠袋。

其他推薦活動

課程	編號	詳情請參閱以下癌協通訊
雙人按摩瑜伽工作坊 — Pure Fitness 蘇豪	C399	北角
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈	C417	
人生整理術 — 斷·捨·離工作坊 — 中環癌協	C446	
八式氣功 — 黃大仙彩虹道 (周六課程, 適合在職患者參加)	W621	黃大仙

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: 香港癌症基金會屬下癌協服務中心 (黃大仙、北角、中環、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
/	2018年1月至3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

地點 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)

備註 活動日期及詳情請向吳慧欣姑娘查詢

合辦講座			
對象 癌症患者及家屬 (20位)			
「中醫治療麻痺」講座 從中醫角度，分析如何處理癌症治療所引致的麻痺症狀。			
活動編號	日期	時間	導師/講者
K509	2018年1月20日 (星期六)	上午10:30 - 下午12:30	朱嘉敏醫師 (仁愛堂 - 香港中文大學教研中心 (屯門) 註冊中醫師)
逆境人生 <ol style="list-style-type: none"> 1. 從不同角度探討什麼是人生的逆境 2. 處理逆境的智慧 3. 癌症病人及家屬的心理困擾及解困的智慧 			
活動編號	日期	時間	導師/講者
K510	2018年3月10日 (星期六)	上午10:00 - 11:30	釋法忍法師
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 <ol style="list-style-type: none"> 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 			

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，兩者有良好的合作夥伴，彼此擁有「抗癌路上不孤單」的共同使命和願景。

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

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

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

自助組織名稱	服務對象	查詢電話	自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司	所有癌症	3656 0799	東日社	鼻咽癌	2595 4165
CanSurvive	所有癌症 (外籍人士)	3667 3000	健樂社	鼻咽癌	3667 3238
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838	心血會有限公司	血癌 (包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等)	2603 6869
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	香港骨髓移植復康會	接受骨髓移植人士	6239 0025
妍康會	乳癌	3667 3288	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151	屯門醫院造口之友	腸癌有造口	2468 5528
紫荊社	乳癌	2468 5045	香港造口人協會	腸癌有造口	2834 6096
妍進會	乳癌	3517 6103	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌症患者	3656 0700 9490 3034
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	9386 4715
互勉會	鼻咽癌	3656 0828	*前腺會	前列腺癌	3506 6434

*新加入「癌協之友」的團體成員



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

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



聯絡電話 3667 3232

主辦機構



捐助機構



鳴謝



本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌癌協賽馬會服務中心的贊助。