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

十月 - 十二月 2017

你的支持！讓生命不一樣！

不經不覺葵涌癌協賽馬會服務中心已投入服務快接近一年了！愈來愈多服務使用者到訪本中心及參與活動，當中晚期及紓緩期患者及其家屬求助的數目也有上升，他們往往要面對生死難關，需要也較其他一般患者多及複雜。

我們的專業團隊主要包括註冊社工、註冊腫瘤科護士、註冊營養師、註冊藝術心理治療師和臨床心理學家。除了提供個別輔導、醫護及營養諮詢外，我們的「家居關顧義工」同樣盡心關懷這群因患病而未能接觸社區服務的患者，為他們提供定期探訪，陪同他們外出，參加戶外活動，讓他們生活圈擴闊，並體驗到人間有情，並令患者生命更有意義、更豐盛。

阿美是我們的「家居關顧義工」，她表示當第一次被安排探訪一名末期肝癌的患者時，是懷着戰戰兢兢的心情，擔心不知如何關心、鼓勵及支援他人。當阿美見到患者面部消瘦、膚色發黃、體質脆弱、態度極為冷淡時，她曾感到氣餒，但仍然堅持定期探訪患者。時間終於打破二人的隔膜，患者終被阿美的誠意打動，開始跟她交談，逐漸打開心扉訴說往日生活點滴。家人見到患者的情況，也從愁容變為笑臉，整個家庭也充滿溫暖。當阿美在其後接到患者的死訊時，並沒有感到悲傷，她感激患者和她分享智慧，教導她如何面對痛苦和死亡，心中珍惜那份真摯的友情。這位患者雖然最終離去，但阿美知道仍有很多病重患者和其家人在經歷痛苦，感到絕望，需要他人的關懷及支持！這種信念為阿美帶來動力，繼續為晚期及紓緩期患者及其家屬提供關懷服務。

你願意像阿美一樣，付出空餘時間、愛心、關懷、熱心、精力和知識，幫助這群紓緩期的患者及其家屬嗎？你的支持，將會讓他們的生命更添色彩，在人生這階段感到溫暖、關愛和支持。本中心誠意邀請你加入我們「協航者」這個義工大家庭，在中心、醫院、社區等為提供一系列的支援服務，讓晚期及紓緩期患者及其家庭不會孤單地面對癌症。

相片由港島癌協'U-Link'提供

葵涌癌協賽馬會服務中心

接受報名日期：
2017年9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

中心服務 貼心支援 2
粉紅革命 3
實際支援 4
心理支援 9
家庭支援 12
朋輩支援 14
身心靈健康服務 19
社區支援 30
癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路 31

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四間癌協中心合共：

身心靈健康活動 (19-29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的，意即只可於四間癌協中心，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，意即只可於四間癌協中，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。

粉紅革命

「粉紅革命」是香港癌症基金會每年一度的關注乳癌活動，藉此響應國際乳癌關注月，喚醒公眾對乳癌的關注，及為相關的乳癌服務籌集經費。同時，我們希望籌募港幣250萬元，以持續提供各種恆常及免費乳癌支援服務，及資助本地癌症研究項目。根據癌症資料統計中心最新的2014年數字顯示，本港婦女有3,868宗新增乳癌個案，乳癌除了是本港婦女最常見的癌症，亦是婦女的第三號癌症殺手。請即加入「粉紅革命」行列，與我們攜手，將關注乳癌的健康訊息帶給全港婦女，同時為重要的免費乳癌支援服務籌募善款。

加入「粉紅革命」出力支持乳癌患者

今年我們的「粉紅服飾日」將定於2017年10月27日，誠邀您當日穿戴粉紅衣飾，以喚醒眾人對乳癌的關注。想了解詳情，請瀏覽本會網頁：www.cancer-fund.org/pink

推薦活動

活動名稱	活動編號	頁數
預防上肢淋巴水腫護理講座	K245	P.6
上肢淋巴水腫引流基礎班	K246	P.6
「乳過天晴」乳癌患者支援小組	K260	P.10
You Can Pink@「快樂力量注入」粉紅派對	W362	P.14
乳癌康復者與龍舟運動工作坊	K276	P.15
龍舟運動體驗日	K277	P.15
我與「粉紅」有個約會	K278	P.15
乳癌患者瑜伽工作坊	K304	P.20

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	逢星期三	下午2:30 – 5:30	盧雁鳴姑娘
黃大仙		下午2:30 – 5:30	謝明慧姑娘
葵涌		下午2:30 – 5:30	鍾秉甡姑娘
天水圍		上午9:00 – 下午1:00	李穎顏姑娘

註冊營養師諮詢服務

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

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

中醫之識飲識食冬季篇

從中醫角度，簡述冬季健康飲食和養生資訊，讓參加者學會正確選擇食療，輕鬆實踐健康生活由飲食開始。

對象 2015年或以後確診患者或照顧者（20位），2014年或以前確診患者或照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K236	2017年10月11日（星期三）	下午2:00 – 3:30	仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心 (下葵涌) 註冊中醫師

中醫個別診症室

註冊中醫師會為參加者進行個別評估，診斷其身體體質，並建議適當的食療。

對象 2015年或以後確診患者（10位），2014年或以前確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K237	2017年10月11日（星期三）	下午3:45 – 5:30	仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心 (下葵涌) 註冊中醫師

備註

1. 只限首次參加者；
2. 所有參加者先列作後備，職員再以篩選形式決定活動參加者名單。**此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**
3. 職員會將參加者分不同時段作評估。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

疲勞與中醫飲食調理

患者在治療後較常出現疲憊及食慾不振的情況，此講座會以中醫角度教授疲勞與中醫飲食調理的方法，幫助患者舒緩疲勞、增加食慾和增強體質，讓患者把失去的健康重新找回來。

對象	2015年或以後確診患者及照顧者（25位），2014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
K238	2017年12月21日（星期四）	下午2:30 – 4:00	朱國棟先生（註冊中醫師）

中醫與營養師看癌症飲食

香港中西文化交匯，很多朋友對於癌症飲食都會同時考慮中西方的意見，但往往覺得難以綜合兩方的見解以致不知所措。這次註冊中醫師與營養師，將一起講解中西方對不同食物或食療的看法，讓大家對癌症飲食有更清晰見解。

對象	2015年或以後確診患者或照顧者（50位），2014年或以前確診患者或照顧者（40位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K239	2017年10月13日（星期五）	下午2:00 – 4:00	歐國賢醫師（註冊中醫師）及 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

理想餐單

癌症與肥胖息息相關，透過講座讓患者明白治療之後的理想營養需要，營養師還會教授參加者設計一個合適自己的餐單，以減少對康復期間的疑慮、預備自己增加信心去面對各種考驗。

對象	2015年或以後確診患者（25位），2014年或以前確診患者（25位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K240	2017年10月18日（星期三）	下午3:00 – 4:30	註冊營養師
備註	完成所有治療的患者優先		

拆解癌症飲食謬誤

現今科技資訊發達，坊間對各種食物或營養補充品對癌症的影響各有說法，但原來未必樣樣都有科學理據支持。透過本講座，你將認識根據最新文獻及臨床科學研究的對某些食物及營養素與癌症治療關係的見解。

對象	2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K241	2017年11月20日（星期一）	下午2:00 – 3:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

食出開心，快樂食療

快樂健康的情緒，有助人生面對生活的挑戰和困難。原來有些快樂食物可助改善心情，亦有些食物會影響情緒。你想在食物中尋找快樂嗎？齊來發掘健康快樂的飲食元素吧！

對象	2015年或以後確診患者或照顧者（25位），2014年或以前確診患者或照顧者（25位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K242	2017年12月1日（星期五）	下午4:00 – 5:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

經穴通衡療法 — 改善疲憊

通過經穴通衡療法，配合力度，刺激人體經脈氣血，改善疲勞，促進身體健康。

對象	2015年或以後確診患者（12位），2014年或以前確診患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K243	2017年10月26日（星期四）	下午2:30 – 4:00	香港健康協會

經穴美顏工作坊

學習經絡穴位，達到知經絡、識穴位、懂手法，促進氣血運行及脈氣調和，延緩面部皮膚與機能衰老，從而做到強身健體和容光煥發的效果。

對象	2015年或以後確診患者（12位），2014年或以前確診患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K244	2017年11月30日（星期四）	下午2:30 – 4:00	香港健康協會

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，此研習坊可令她們學習如何預防和自我照顧。

對象	乳癌患者（40位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K245	2017年10月4日（星期三）	上午10:00 – 中午12:00	蔡沛詩姑娘（註冊護士）
備註	1. 首次參加者優先。 2. 2016年或以後確診的患者優先。 3. 學員須穿著輕便服裝。		

上肢淋巴水腫引流基礎班

教授乳癌患者按摩及運動技巧，減低因手術或放射治療出現淋巴水腫的機會。

對象	乳癌患者（15位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K246	2017年10月18日（星期三）	上午10:00 – 中午12:00	蔡沛詩姑娘（註冊護士）
備註	1. 首次參加者優先。 2. 先作後備，參加者必須參加今季「預防上肢淋巴水腫護理講座」(K245)，並獲推薦。 3. 學員須穿著輕便服裝。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

排尿控制運動班

教授舒緩排尿失控問題的簡單運動，令參加者可於家中練習，提高生活質素。

對象	女性癌症患者（完成手術3個月或以上，20位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K247	2017年10月12日至11月9日 (逢星期四，共5節)	下午2:00 – 3:30	註冊物理治療師
備註	參加者必需出席所有課堂		

性與生活

性與親蜜關係，對女士既是敏感話題，同時亦是夫婦間不可或缺的一環。癌症治療對身體上造成的轉變，或許會使患者對性與親蜜接觸有所保留。如妳是當中的困惑者，不用害羞，參加此講座讓性治療師幫助妳解開疑慮。

對象	女性癌症患者（30位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K248	2017年11月10日（星期五）	下午2:00 – 4:00	吳穎英醫生（性治療師）

前列腺的治療

前列腺癌是本港男性十大致命癌症之一，泌尿科專科醫生將分享前列腺癌的治療用藥，講解手術療程中所面對的問題，增加患者對癌症的認識及減低對治療的憂慮。

對象	前列腺癌症患者及照顧者（40位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K249	2017年11月18日（星期六）	下午3:00 – 5:00	黃國田醫生（泌尿科專科醫生）

認識身體檢查

癌症病人面對各式各樣的素描檢查,在診斷、治療、懷疑擴散或復發等不同的階段， 哪些素描檢查傷害性比較低？每一種檢查都適合作定時檢查？不同的電子素描之間有什麼分別？大家都可能對各種醫學檢查充滿著疑問。齊來聽一聽、想一想！

對象	癌症患者（30位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K250	2017年11月20日（星期一）	上午11:30 – 下午1:00	李燕蘋醫生（香港大學放射及診斷科臨床助理教授）

男士強化骨骼關節運動班

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。

對象	男性癌症患者（15位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K254	2017年10月20日至11月17日 (逢星期五，共5節)	下午4:15 – 5:15	資深教練
備註	參加者必需出席所有課堂		

復康適應評估班

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	2015年或以後確診患者及照顧者（20位），2014年或以前確診患者及照顧者（20位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K251	評估：2017年10月18日（星期三）	上午9:30 – 下午1:00	梁佑文先生（註冊物理治療師）
	講座：2017年10月25日（星期三）	上午11:30 – 下午1:00	

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，並可防止水腫及麻痹，從而紓緩及預防痛症問題。

對象	癌症患者（15位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K252	2017年11月14日至12月5日 (逢星期二，共4節)	下午2:00 – 3:30	Shirley Law (資深教練)
備註	1. 只限首次參加者。 2. 伸展療法訓練班和有氧運動訓練班只能二選一，並先列作後備，參加者必須參加今季的「復康適應評估班」(K251)，並獲推薦是否適合參與該運動班。 3. 參加者必需出席所有課堂。		

有氧運動訓練班

經歷了不同治療後，身體的機能或許會變弱。因此，此班會教授一些有氧運動，從而強化參加者的心肺功能及肌肉強度。

對象	癌症患者（15位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
K253	2017年11月3日至12月1日（逢星期五，11月24日除外，共4節）	下午2:00 – 3:30	Henry Tong (資深教練)
備註	1. 只限首次參加者。 2. 伸展療法訓練班和有氧運動訓練班只能二選一，並先列作後備，參加者必須參加今季的「復康適應評估班」(K251)，並獲推薦是否適合參與該運動班。 3. 參加者必需出席所有課堂。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

改善身體疲勞講座

治療過後，患者往往容易覺得疲倦，對任何事感到力不從心，提不起勁，更正影響日常工作及生活。本講座會讓參加者了解適當運動對紓緩疲勞的重要性，教導他們一些簡單紓緩疲勞的運動。

對象	癌症患者（30位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K255	2017年10月30日（星期一）	下午2:00 – 3:30	梁佑文先生（註冊物理治療師）

處理疲勞運動班

治療過後，患者往往容易覺得疲倦，對任何事均感到力不從心，更可能影響日常工作及生活。註冊物理治療師會讓參加者學習一些簡單紓緩疲勞的運動，幫助他們重拾活力。

對象	癌症患者（15位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K256	2017年11月16日至12月7日 (逢星期四，共4節)	下午2:00 – 3:30	梁佑文先生（註冊物理治療師）
備註	1. 所有參加者先作後備，參加者必須先參加及出席「改善身體疲勞講座」(K255)，並作甄選，被選中的參加者會在運動班開始前五天收到通知。 2. 參加者必需出席所有課堂。		

心身綜合運動

透過連續有節奏且流暢的動作，再配合呼吸，將肌力的連繫由核心脊椎伸延至四肢。脊椎及各關節肌肉藉此會協調地收縮，達到動態的穩定。

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**
K257	2017年11月4日至11月25日 (逢星期六，共4節)	下午5:00 – 6:00	林玉珍女士（資深導師）
備註	參加者必須出席所有課堂		

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。

新葡萄心靈治療課程

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

對象	完成新葡萄啟發或持有證書者優先（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K258	2017年9月29日至10月31日	每節90分鐘（於報名後安排）	蕭芷馨牧師（香港新葡萄基督使工）
備註	1. 此乃與香港新葡萄基督使工合辦的免費活動，歡迎任何癌症人士參加。 2. 由於名額有限，曾參加上季K142新葡萄啟發課程的參加者可獲優先，其他作後備，入選者會開課前個別通知。 3. 課程包括4堂講座及3堂個人輔導班。		

「活出美麗自我」工作坊

探討及分享「愛自己」的小貼士，美容導師會教授及指導護膚與化妝技巧，讓妳從內到外活出自信與美麗！

對象	女性癌症患者或康復者（15位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K259	2017年10月10日、17日及24日 (逢星期二，共3節)	下午2:00 – 4:00	吳慧欣姑娘 (註冊社工)、吳麗梅小姐 (Mary Kay專業美容化妝導師)
備註	1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。 2. 只限首次參加者。		

「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	癌症患者或康復者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K260	2017年10月12日、11月1日、12月7日（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）
備註	2016年或以後確診的患者優先。		

「鮮」男與「鮮」女

透過練習、遊戲和戶外活動，讓經歷癌症後單身的你，再次探討及規劃人生，學會感謝和一起活出快樂和美麗人生。

對象	單身癌症患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K261	2017年10月17至10月31日 2017年11月7日 (逢星期二，共4節)	下午2:00 – 4:00 上午9:00 – 中午12:00	羅婉宜姑娘（註冊社工）
地點	2017年11月7日活動地點，沙田萬佛寺 (新界沙田排頭村221號)		

布藝術治療小組

織布的過程將不同粗幼、顏色及質感的線編制成布，藉著這個像繪畫一樣的創造過程，同時探索癌症對生活的轉變，理解自己適應的過程及支持的內在力量，並與同路人及藝術治療師一起分享感受。

對象	2015年或以後確診患者（10位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K262	2017年10月18日、11月15日、12月13日及2018年1月17日 (星期三，共4節)	上午10:00 – 下午12:30	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）
備註	1. 參加者無需任何藝術創作經驗或技巧，請穿著舒適衣物。 2. 工作員將核實是否首次參加藝術治療系列活動後，再另行通知。 3. 參加者必須能出席全數4節活動。 4. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

快樂玩音樂

了解及認識何謂音樂治療？參加者將學習透過音樂元素去感受音樂力量，從而釋放快樂能量，促進身心靈健康。

對象	18-39歲癌症患者（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K263	2017年10月25日及12月6日 (星期三，共2節)	晚上7:30 – 9:30	周穎賢女士（註冊音樂治療師）
備註	無需任何音樂知識及經驗		

我不是病人小組

對於作為病人這個標籤，大家是否覺得壓力很大，很難與人分享內心感受？又覺得難於與人相處及建立關係呢？這個小組會幫助大家重新檢示自己，為自己的角色重新定位，放低因病帶來的失落，學習如何與人相處，改善人際關係。

對象	癌症患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K264	2017年10月30日至11月20日 (逢星期一，共4節)	下午4:00 – 5:30	李笑微姑娘（註冊社工）

女士情志養生小組

經歷癌症與治療，往往出現各種身體機能退化等問題，須重新適應身體和生活上的改變。小組專為女性癌症患者或康復者提供支援，內容結合傳統中醫健康理論、心理輔導技巧及簡單保健運動，不僅解決困難或治療病症，更重要是有機會讓生命成長及昇華，促進參加者身心靈平衡。

對象	女性癌症患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K265	2017年11月8日至12月13日 (逢星期三，共6節)	下午2:30 – 4:30	仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心（下葵涌）註冊中醫師、 吳慧欣姑娘（註冊社工）
備註	1. 所有參加者將列作後備，並須填寫活動前評估問卷，以供甄選及活動效能研究之用。 2. 2014年或之後確診，並完成治療之患者或康復者優先。 **3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

Young Beauties

癌症治療對很多康復者的自我形象有所影響，但其實只要肯努力及有信心，誰都可以美麗。此小組專業化妝團隊為大家打造美麗，更可以與同路人一起分享自信的成果。

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**
K266	2017年11月4日、11月18日及 12月2 日 (星期六，共3節)	上午11:00 – 下午1:00	李茵小姐（專業化妝師）及 李笑微姑娘
備註	1. 所有參加者先列作後備； 2. 只限首次參加者。 **3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

正向心理學 ~ 做個快樂人

患癌的不快經歷往往令你累積了不少負能量，不能快樂起來。但其實要快樂起來，並不困難。本講座會讓參加者認識及掌握快樂的技巧，學習快樂的方法，並於病患裡建立一個快樂的生活模式。

對象	癌症患者或照顧者（30位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K267	2017年11月27日（星期一）	下午2:30 – 4:00	羅澤全先生（臨床心理學家）

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。

夫婦共舞體驗工作坊

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

對象	癌症患者及伴侶（16位，夫婦必須同時出席）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K268	2017年10月7日（星期六）	下午2:00 – 5:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）及 陳怡成先生（註冊社工、資深舞蹈師）
備註	1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。 2. 只限首次參加者。 3. 參加者無須具舞蹈知識和經驗。		

「愛同行」夫婦工作坊

透過夫婦體驗活動、即席製作及互贈心思小禮物，增進夫婦間的親密關係。小組分享中，可檢視患病經歷在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，夫婦必須同時出席）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K269	2017年11月11日（星期六）	下午1:00 – 4:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）

夫婦談情說愛小組

面對癌症，無論夫或婦患癌，另一半面對生活同樣會受到影響。若夫婦二人能坦誠溝通，共同面對病患帶來的困難和挑戰，婚姻關係或許能因此向前邁進。

對象	癌症患者及伴侶（12位，夫婦必須同時出席）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K270	2017年11月25日至12月16日 (星期六，共4節)	下午2:30 – 4:30	吳慧蘭姑娘（註冊社工）

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

大澳漁風一天遊

和家人一起認識大澳漁風文化，體會水鄉情懷及豐富的文化氣息，逃離都市深思人與大自然的關係，學習慢活和享受當下。行程：上午會漫遊大澳，了解當地漁村生活及文化，下午則自由活動。

對象	2015年或以後確診患者及其直系家屬（20位），2014年或以前確診患者及其直系家屬（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K271	2017年11月25日（星期六）	上午9:00 – 下午5:00	曾文聰姑娘
地點	大澳		
備註	1. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者及家屬優先。 2. 活動包括來回交通。參加者須自費午膳。 3. 請穿著輕便衣服及波鞋，並自備飲品及防蚊用品。 4. 所有參加者先列作後備，正選參加者將於2017年10月17日或之前收到電話通知，否則作落選論。 5. 正選參加者獲通知後需於11月7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。 6. 集合及解散地點：葵芳港鐵站D出口。 **7. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

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，並參加彩虹會的各項活動。申請手續可於任何一間癌協中心辦理。

彩虹會：家長茶聚之「親子溝通的密碼」 / 小朋友的「美味小廚師」

家長面對子女強烈的情緒往往手足無措，甚至牽動自己情緒，引發更多親子衝突。本茶聚將與父母探討及傾聽子女的心理需要，學會與子女溝通，締造和睦的親子關係。家長與小朋友將會分開進行活動，家長參與教育講座的同時，小朋友會變身為小廚神為家長準備美味茶點。

對象	彩虹會家長及兒童（兒童10位，家長10位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K272	2017年10月21日（星期六）	下午2:30 – 4:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）、 曾文聰姑娘
備註	1. 兒童及家長必須一同報名參加小組。 2. 兒童請自備圍裙及食物盒。		

彩虹會家長互助聚會：小食製作

家長面對病患，同時要兼顧子女的管教，往往很大壓力。本聚會透過小食製作及小組分享，可認識同路人，一起分享美食及生活中的喜與憂，為彼此加油。

對象	彩虹會家長（10位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K273	2017年11月21日（星期二）	上午9:30 – 11:30	吳慧欣姑娘（註冊社工）

彩虹會聖誕親子同樂營

彩虹會將為各家庭舉辦一個優質的親子同樂日，作為這個聖誕最佳的禮物。親子同樂營包括遊覽挪亞方舟展館、親子歷奇、生態歷史導賞遊等，藉此發掘參加家庭面對癌症的抗逆力，讓親子關係更緊密。

對象	彩虹會家庭（30位，每個家庭最多4位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K274	2017年12月23日（星期六）	上午9:00 – 下午5:00	吳慧欣姑娘（註冊社工）
地點	挪亞方舟及馬灣公園		

備註

1. 此活動與其他3間癌協服務中心合辦，參加者只可於其中一間中心報名。
2. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。
3. 所有參加者將列作後備。正選參加者獲通知後需於11月11日前繳交每人港幣100元按金。參加者可親自到所屬報名中心以現金方式繳交按金。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. 活動已包括挪亞方舟展館套票、午餐及來回旅遊巴接送。
5. 集合地點/時間：葵芳港鐵站D出口，上午9:00。
6. 解散地點/時間：葵芳港鐵站D出口，下午5:30。
7. **此活動由9月25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。

攝影基礎班

透過攝影藝術，學會尋找事物美好的一面，懂得發現美，體驗心靈愉悅。參加者可於課堂內學習數碼攝影基本概念（包括光圈、快門、感光度、白平衡、閃燈等）及拍攝技考（包括構圖、光線利用等)）。課程亦透過攝影，讓參加者表達面對癌症治療和康復的感受。

對象	癌症患者（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K275	2017年10月6、13日及27日 (星期五，共3節)	上午9:30 – 中午12:00	U-Link攝影之友導師及資深會員

備註

1. 只限首次參加報名。
2. 居住於深水埗至荃灣地鐵沿線及葵青區的患者優先。
3. 參加者必須自備相機（最好有“M”模式拍攝）。

You Can Pink@「快樂力量注入」粉紅派對

將「快樂」與「粉紅」的元素配合，讓年輕癌症患者與家人一同響應「粉紅革命」，同時與同路人一起分享快樂時光，為生命注入正能量。

對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者（50位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W362	2017年10月8日（星期日）	下午2:30 – 5:30	余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註

1. 此活動為黃大仙/天水圍/葵涌癌協合辦活動。
2. 正選參加者須於9月30日前到黃大仙/天水圍/葵涌癌協繳交按金$50作實，按金將於出席活動後退回，如參加者未能出席，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。請參加者穿著粉紅服飾，活動設有「至趣粉紅大獎。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

乳癌康復者與龍舟運動工作坊

根據外國研究，透過龍舟運動可以改善上肢淋巴水腫的症狀。此工作坊會介紹龍舟運動的好處及如何幫助乳癌康復者建立積極而充實的人生。此活動與香港乳龍合辦。

對象	完成治療6個月乳癌患者（30位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K276	2017年10月11日（星期三）	晚上7:00 – 8:30	熊桃英姑娘（註冊護士）

龍舟運動體驗日

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的團結及奮鬥精神。此活動與香港乳龍合辦。

對象	完成治療乳癌患者（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K277	2017年10月15日（星期日）	下午2:30 – 4:30	資深龍舟教練
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）		
備註	1. 參加者必須出席「乳癌康復者與龍舟運動工作坊」(K276)。 2. 當日參加者必須穿上由主辦者提供的助浮衣，保障安全。		

我與「粉紅」有個約會

又到每年一度的乳癌關注月。一個可以提高大家對乳癌關注，又有遊戲玩的派對，你絕對不能錯過，請和同路人一同穿着粉紅服飾來參與活動吧！

對象	2015年或以後確診患者（20位），2014年或以前確診患者（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K278	2017年10月27日（星期五）	下午2:00 – 4:00	曾文聰姑娘
備註	1. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。 2. 請自備餐盒及餐具。 **3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

男士茶道

認識茶的種類及沖泡方法，與同路人一邊茗茶一邊分享養生之道，從而得到更多朋輩的支持。

對象	男性癌症患者（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K279	2017年10月17日及2017年12月12日 (星期二，共2節)	下午2:00 – 4:00	龍曉康先生（註冊社工）

傾king無限GB (5G)

每月第四個星期五早上，歡迎女性癌症患者一起交流康復心得，分享彼此精彩人生，一起渡過一個悠閒的上午！

對象	女性癌症患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K280 K281 K282	**減壓123**：2017年10月27日 (星期五) **我活得快樂**：2017年11月24日 (星期五) **新年新希望**：2017年12月29日 (星期五)	上午10:00 – 11:30	羅婉宜姑娘（註冊社工）

體驗工作坊

對象	A班：2015年或以後確診患者（12位），B班：2014年或以前確診患者（12位）

花藝初體驗

學習基本插花技巧，跟隨導師指導完成一盆融入自然和生活美感的花卉品，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
K283 K284	A班：2017年10月19日（星期四） B班：2017年11月9日（星期四）	下午3:00 – 4:45	梁劍虹導師

羊毛氈製作 — 動物篇

羊毛氈被形容為一項令人愉悅、有成就感和帶來幸福的手工藝，初學者也能輕鬆上手，齊來和同路人學習用羊毛氈製作可愛小動物。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K285 K286	A班：2017年10月24日（星期二） B班：2017年11月17日（星期五）	上午10:30 – 中午12:00	鍾頴敏導師

剪紙藝術

學習運用簡單的工具剪出有趣的雕花圖案及紙品，為生活添上趣味。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K287 K288	A班：2017年11月6日（星期一） B班：2017年12月15日（星期五）	上午10:15 – 11:45	容有嬙女士（協航者義工）

黏土製作班

黏土製作除了可發揮個人的創意之外，更可以培養耐性、專注力和觀察力，同時可提升腦、眼、手的協調能力，完成品更可作家居擺設。

活動編號	日期	時間	導師/講者
K289 K290	A班：2017年11月29日（星期三） B班：2017年12月13日（星期三）	下午2:30 – 4:00	資深手工藝導師

備註

1. 只限首次參加者。
2. 參加者無須任何相關經驗及技巧。
3. 參加者只能選報其中**一項正選**體驗工作坊。

聖誕齊歡聚派對

透過聖誕派對，暫時拋開生活的壓力和煩惱，認識新朋友並與同路人渡過一個愉快的下午。

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

活動編號	日期	時間	導師/講者
K291	2017年12月9日（星期六）	下午2:30 – 4:30	曾文聰姑娘

備註

1. 請自備餐盒及餐具。
2. 居住於深水埗至荃灣港鐵沿線及葵青區的參加者優先。
3. **此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

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5位，31-39歲10位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K292	2017年11月11日（星期六）	上午10:00 – 下午3:30	李笑微姑娘（註冊社工）
地點	釣漁翁布袋澳		
備註	請穿著舒適衣物及波鞋。		

You Can Celebrate同路人聖誕大派對

以一班同路人為中心，負責籌備及策劃一個專為年輕人而設的派對活動，傳揚快樂，實踐抗癌路上不孤單。

對象	18-39歲癌症患者（40位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K293	2017年12月16日 (星期六)	下午2:30 – 4:30	李笑微姑娘（註冊社工）及 年輕患者義工
備註	1. 此活動為黃大仙/天水圍/葵涌癌協合辦活動。 2. 正選參加者須於12月6日前到黃大仙/天水圍/葵涌癌協繳交按金$100作實，按金將於出席活動後退回，如參加者未能出席，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。		

沿途有你 ~ 新症分享會

剛剛確診患上乳癌，感到很徬徨、無助，心中有很多擔心、憂慮，又不知從何說起？參加這分享會，了解癌協的支援服務及認識其他新症朋友，癌症康復者更會以過來人的身份分享經歷，讓你「抗癌路上不孤單」。

對象	兩年內確診乳癌的新症患者		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K294	2017年12月18日（星期一）	下午2:00 – 4:00	李笑微姑娘 (註冊社工) 及妍康會義工

「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**
K295	2017年11月27日（星期一）	上午9:30 – 11:30	龍曉康先生（註冊社工）
備註	**此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

「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**
K296	2017年12月4日、11日及18日 (逢星期一，共3節)	上午9:30 – 中午12:00	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」服務簡介會或面見負責同事，適合人士將獲另行通知。 **2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

「家居關顧」義工經驗分享交流及檢討會

新舊義工聚在一起，互相分享有趣的經驗、交流服務心得、感受及所遇到的困難。

對象	家居關顧團隊義工		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K297	2017年10月21日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	李笑微姑娘（註冊社工）
備註	**此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

「家居關顧團隊」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：1. 認識晚期癌症病人的特點；2. 學習使用輪椅及扶抱技巧；3. 生命教育

對象	有興趣成為家居關顧團隊的義工		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K298	2017年12月9日及16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	1. 要先完成3節的義工基礎訓練。 **2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。**		

義工進階訓練 ~ 布藝初體驗

由藝術治療師帶領參加者了解如何透過自由的創作，將不同質感、顏色、粗幼的線或布編織出充滿個人特色的作品，以及在輕鬆的環境下探討及分享創作感受。

對象	葵涌癌協賽馬會服務中心義工		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
K299	2017年11月20日（星期一）	下午2:30 – 5:30	陳雅姿姑娘 (註冊藝術心理治療師)
備註	**1. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。** 2. 參加者將有機會成為布藝義工。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

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 新
- 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四間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，意即只可於四間癌協中心，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。

體驗大自然療愈力一日工作坊

參加者可放鬆並靜心感受大自然，從靜坐與各種活動中培養覺知力，開啟我們對能量的感知以及與大自然的連結。在一天的體驗中，學習不同的技巧以幫助我們連接自然與回歸本我。

對象	癌症患者 (20位，首次參加者優先)	
活動編號	日期	時間
K300	2017年9月27日 (星期三)	上午9:30 – 下午4:30
導師	Ms. Claire Elouard (克萊兒．愛樂華女士)	
地點	請於上午9:15分於葵涌癌協賽馬會服務中心集合，一起步行至中葵涌公園。	
語言	英語，附以廣東話翻譯	

備註

1. 成功報名者請於**9月20日前**繳交港幣200元按金，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可親自到**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。
2. 完成一日工作坊的學員，將全數退還按金。如未能出席整個工作坊，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習。
4. 請穿著適合戶外運動的服裝與運動鞋、請自備地墊（坐地上用）、足夠的飲用水、雨具、防曬用品及防蚊液。
5. 請自備不需加熱的午餐。
6. 若因特別情況需要退出工作坊，請最少於開課前3天與我們聯絡，以方便安排後備學員補替。

初階瑜伽

透過柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

葵涌癌協賽馬會服務中心

對象	癌症患者（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
K301	2017年10月16日至12月11日 (逢星期一，共9節)	上午9:30 – 11:00	黃波女士

沙田大圍

對象	癌症患者（36位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
K302	2017年10月20日至12月15日 (逢星期五，共9節)	下午2:15 – 3:45	廖正傑先生
地點	美林體育館活動室 - 沙田大圍美林邨第三期 (港鐵大圍站A出口，沿大圍道直行，步行約8分鐘，經美林商場直達)		

愛笑瑜伽

大笑令人即時身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過大力拍掌刺激經絡，能強化五臟六腑功能，而簡單輕鬆的四肢動作，能提升體溫、幫助血液循環，及達到出汗排毒的效果。

對象	癌症康復者及家屬（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）	
活動編號	**日期**	**時間**
K303	2017年10月19日至12月14日 (逢星期四，共9節)	上午9:10 – 9:55
導師	余狄夫先生	
備註	課程不適合有嚴重心臟病和血壓高患者參加。	

乳癌患者瑜伽工作坊

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	乳癌患者（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
K304	2017年10月23、30日及11月6日 (逢星期一，共3節)	下午2:00 – 3:30	張寧女士
備註	練習將使用橡筋帶，學員可自備或於首課購買。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

瑜伽工作坊 — 健康骨盤及髖關節 新

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　癌症患者（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）

活動編號	日期	時間	導師
K305	2017年10月18日（星期三）	下午4:45 – 6:15	劉月芬女士

瑜伽工作坊 — 快樂脊柱 新

本工作坊將教授一些保持脊柱健康的瑜伽動作，有助改善缺乏運動及勞損的肩頸及脊椎所形成的脊椎毛病。

對象　癌症患者（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）

活動編號	日期	時間	導師
K306	2017年11月22日（星期三）	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　癌症患者（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）

活動編號	日期	時間	導師
K307	2017年12月13日（星期三）	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 (晚上課程，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（30位）

活動編號	日期
K308	2017年11月15日至11月29日 (星期三，共3節)
時間	晚上7:15 – 9:00
導師	江錦緩女士

瑜伽、冥想與自我探索工作坊 新

探尋自己的內心深處，照顧及認識自己的需要，給自己一個心靈空間去好好理解自己。當我們能夠聆聽自己，我們才有可能得到真正的快樂。兩天的工作坊會從淺入深，早上的瑜伽及冥想練習，幫助我們認識自己的身體；下午以講授、分享、筆記練習等，去學習自我探索。

對象 名額只提供給能夠全程參與者
癌症患者（34位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）

活動編號	日期	時間	導師
K309	2017年11月24、25日 (星期五及星期六)	上午9:30 – 下午5:00	劉汝君女士 (Ms. Janet Lau)

備註
1. 穿著鬆身及保暖衣服。
2. 請自備水樽、筆記本及大毛巾（供做瑜伽式子時墊在膝下使用）。
3. 午餐會安排食禪環節，由身心靈健康服務統一訂購健康素食午餐。每位學員每日午餐費用約為港幣50元。
4. 成功報名者，請於**10月13日前**繳交港幣200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「瑜伽、冥想與自我探索工作坊」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
5. 完成2日工作坊的學員，將扣除午餐費用後退還剩餘的按金。如未能出席2日整個工作坊，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

靜坐與呼吸療愈工作坊

學習正確的呼吸方法。透過幾種呼吸法的練習及靜坐，帶來身心深層的放鬆與療愈。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
K310	2017年10月9日 (星期一)	上午10:00 – 下午5:00	Mr. Kapil Rajiv

語言 英語

備註
1. 穿著舒適保暖的衣服。
2. 請自備水樽及大圍巾保暖用。
3. 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。
4. 成功報名者，請於**9月29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。
5. 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。

瑜伽頌缽靜心工作坊 新

透過簡單的瑜伽體位法以及呼吸技巧，加上水晶頌缽聲頻和喜馬拉雅山頌缽震頻，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
K311	2017年12月8日 (星期五)	上午10:00 – 中午12:00

導師 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。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

西藏頌缽療愈工作坊

透過敲擊西藏頌缽的外緣，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
K312	A班：2017年12月4日 (星期一)	上午11:15 – 下午1:15	蔡雅玲女士
K313	B班：2017年12月4日 (星期一)	下午3:00 – 5:00	
K314	C班：2017年12月11日 (星期一)	上午11:15 – 下午1:15	
K315	D班：2017年12月11日 (星期一)	下午3:00 – 5:00	

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缽療愈工作坊。

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
K316	2017年11月16日 (星期四)	下午1:30 – 3:30	Ms. Martha Collard

語言 英語，附以廣東話翻譯

備註
1. 請穿著棉質舒適，非尼龍質料的衣物。
2. 可自備大毛巾或圍巾保暖。

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
K317	A班：2017年12月2日及12月9日 (星期六，共2節)	上午9:15 – 10:45	胡若珮女士
K318	B班：2017年12月2日及12月9日 (星期六，共2節)	上午11:15 – 下午12:45	

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（30位）	
活動編號	日期	時間
K319	2017年10月17日至12月12日 (逢星期二，共9節)	上午10:30 – 中午12:00
導師	張岫雲女士	
語言	廣東話/普通話	
備註	1. 請穿著適合伸展活動的衣服。 2. 練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。 3. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。	

傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®

透過簡單、輕鬆的動作和對身體覺知的訓練組合，幫助學員提高對身體的覺知能力，重塑慣性的姿勢和動作，以及體驗整合身心健康帶來的輕鬆和舒適。

對象	癌症患者（20位）		
活動編號	日期	時間	導師
K320	2017年10月23日至11月27日 (逢星期一，共6節)	上午11:15 – 下午12:45	紀文舜先生
語言	英語，廣東話翻譯		
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服。 2. 成功報名者請於**9月29日前**繳交港幣300元按金。你可親自到**葵涌癌協賽馬會服務中心**繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「魁根斯方法®」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。 3. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。 4. 如學員課程出席率低於80%，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。		

吳家太極拳傳統拳架式 — 54式

利用教學口訣教授傳統拳架技法，清晰易記，易於理解。勤加練習能增強腿力、強化關節及肢體的協調，亦能訓練身體的平衡能力，使血氣通暢和身心愉快。

對象	名額只提供給能夠全程參與者 癌症患者（20位，首次參加者優先）		
活動編號	日期	時間	導師
K321	2017年10月25日至2018年7月11日 (逢星期三，12月27日，2018年1月10日及2月21日除外，共35節)	上午9:30 – 11:00	陳宇先生
K322	**重溫練習班** 只限曾修習此課程的癌症患者 2017年10月4及18日 (星期三，共2節)	晚上7:00 – 9:00	
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。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

陳式太極班

簡易11式 — 葵涌癌協賽馬會服務中心

太極拳運動剛柔相濟，具強身健體及養生之相當效用。本課程由教學經驗豐富教練提供指導「陳式太極簡易11式」，為學員日後學習更完整的陳式太極拳套路，建立更良好的基礎。

對象	癌症患者（25位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
K323	2017年10月17日至12月19日 (逢星期二，共10課)	下午4:15 – 5:45	溫玉儀女士

基礎班 — 長沙灣

課程將教授「陳氏養生18式」，由中國陳式太極拳陳正雷大師的入室弟子陳國華師傅所創，並由教學經驗豐富的教練提供指導。

對象	癌症患者（35位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
K324	2017年10月4日至12月20日 (逢星期三，共12課)	上午10:00 – 11:25	溫玉儀女士
地點	保安道體育館舞蹈室 - 長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓（毗鄰李鄭屋邨，港鐵長沙灣站C1出口）		

進階班 — 長沙灣

課程為陳式太極基礎班的延續，將教授同樣由陳國華師傅所創的「陳氏養生24式」，並由教學經驗豐富的教練提供指導。

對象	曾完成陳式太極基礎或進階班的癌症患者（25位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
K325	2017年10月4日至12月20日 (逢星期三，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
K326	2017年10月24日至12月12日 (逢星期二) 上午9:15 – 10:15及 2017 年12月19日 (星期二) 下午2:00 – 4:00 (共9節)		鄭玉儀女士
K327	重溫課 只限曾修習此課程的癌症患者 2017年12月19日 (星期二)	下午2:00 – 4:00	
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。		

平甩氣功工作坊

「平甩功」是李鳳山師父為了適應現代人的生活，融合各家武術精華，以氣引導發展出簡單易學的養生法。強化練功者的免疫力及循環力，讓人平穩與平衡，適合各年齡層，不分男女老幼均可練習。

對象	癌症患者（66位）		
活動編號	日期	時間	導師
K328	2017年12月14日 (星期四)	上午10:30 – 下午12:30	台灣梅門氣功太極拳教練
語言	普通話		

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（每個工作坊25位）		
活動編號	日期	時間	導師
K329	A班：2017年10月17日至31日 (逢星期二，共3節)	下午12:15 – 1:45	張岫雲女士
K330	B班：2017年11月7日至21日 (逢星期二，共3節)		
語言	廣東話/普通話		
備註	只能選報一個小力球工作坊。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

Mandala 繪畫療愈工作坊 — 太子花墟

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
K331	2017年11月6日至8日 (星期一至三，共3節)	上午10:00 – 下午6:00	張小鷗女士
地點	九龍太子道西212號2樓（花墟位置，旺角東鐵路站D出口帝京酒店對面或太子站B1出口步行約8分鐘）		
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退。 2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，須繳交港幣460元按金。課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席整個課程，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。 3. 學員請自理午膳。		

Mandala 繪畫療愈每月練習日 — 太子花墟

對象	只限曾參加此工作坊的癌症患者（16位）
日期	2017年10月15日 (星期日)、11月14日 (星期二)、12月10日 (星期日)
時間	上午10:00 – 下午6:00
地點	九龍太子道西212號2樓（花墟位置，旺角東鐵路站D出口帝京酒店對面或太子站B1出口步行約8分鐘）
備註	報名詳情將於9月中公佈。

禪繞畫體驗工作坊

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不知不覺沉浸其中，達到身心平靜與和諧。

對象	名額只提供給能夠全程參與者 癌症患者（30位，只限首次參加者）		
活動編號	日期	時間	導師
K332	2017年11月1、8及15日 (逢星期三，共3節)	下午2:00 – 4:00	余狄夫先生
備註	只能選報一個禪繞畫體驗工作坊。		

越食越開心的食物講座 新 (周六課程，適合在職患者參加)

令自己開心有很多方法，其中很多食物也可以令人心情愉悅。講座會介紹越食越開心的食物，令每天也變成Happy Day！

對象	癌症患者（70位）	
活動編號	日期	時間
K333	2017年11月11日（星期六）	上午11:00 – 下午12:30
講者	黃翠珊女士 (營養學家)	

Eat Wise 智營烹飪工作坊

注意事項：

1. 最多只能選報一個正選智營烹飪工作坊。
2. 成功報名者請於**10月13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、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
K334	2017年10月23日（星期一）	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）

養生黃薑

將以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。

活動編號	日期	時間	導師
K335	2017年10月25日（星期三）	**A班：**上午11:00 – 下午1:00	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。
K336		**B班：**下午3:00 – 5:00	

抗氧化蕃茄

以含茄紅素的番茄為主題，示範三款健康菜式，包括番茄青豆湯、酸甜素蝦及煎釀番茄。

活動編號	日期	時間	導師
K337	2017年11月8日（星期三）	**A班：**上午11:00 – 下午1:00	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。
K338		**B班：**下午3:00 – 5:00	

植物膠原蛋白

示範三款可以攝取膠原蛋白的健康菜式，包括涼拌雙耳、杏汁木瓜桃膠糖水及炒海茸。

活動編號	日期	時間	導師
K339	2017年12月13日（星期三）	**A班：**上午11:00 – 下午1:00	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。
K340		**B班：**下午3:00 – 5:00	

越南美味 （周六課程，適合在職患者參加）

示範兩款地道的越南美食，包括越南米紙捲及越南撈檬。

活動編號	日期	時間	導師
K341	2017年11月18日（星期六）	下午2:00 – 5:00	柯少華女士 — 20年前開始學習各式烹飪，隨後在匯縱專業發展中心(IVDC)拿到不同料理認證，並於社區中心、家教會等開授烹飪課程。

東南亞風味

示範兩款美味的東南亞料理，包括泰式紅咖哩及椰汁芝麻卷。

活動編號	日期	時間	導師
K342	2017年12月8日（星期五）	下午2:00 – 5:00	柯少華女士 — 20年前開始學習各式烹飪，隨後在匯縱專業發展中心(IVDC)拿到不同料理認證，並於社區中心、家教會等開授烹飪課程。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

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（20位，只限首次參加者）

活動編號	日期	時間	導師
K343	2017年11月23、30日及12月7日(逢星期四，共3節)	下午2:00 – 5:00	王品涵女士

備註

1. 成功報名者請於**10月13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。

其他推薦活動

課程	編號	詳情請參閱以下癌協通訊
頌唱班 — 港島癌協	C264	港島
靜坐班 — 尖沙咀	C263	
食物中的抗炎高手講座 （晚上講座，適合在職患者參加）	W421	黃大仙
人生整理術 — 斷．捨．離工作坊	W428	

社區支援

我們積極與不同機構及地區團體合作，定期舉辦切合患者及家人需要的活動，宣揚預防癌症及積極人生的訊息，推動社會友善關懷癌症家庭的氣氛。合辦單位包括：香港癌症基金會四所癌協中心（黃大仙、港島、天水圍、葵涌）、屯門醫院癌症病人資源中心、伊利沙伯醫院癌症病人資源中心、東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心、威爾斯親王醫院癌症病人資源中心、基督教聯合醫院癌症病人資源中心、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心、瑪麗醫院癌症病人關顧支援組。

瑪嘉烈醫院新症分享會

由癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工於簡介會講述有關癌症資訊、抗癌策略七部曲及癌症社區支援服務。

對象	於瑪嘉烈醫院確診的新癌症患者		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
/	2017年10月至12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	活動日期及詳情可向吳慧欣姑娘查詢。		

合辦講座

對象 癌症患者及家屬（15位）

「抗癌治療期間中醫飲食指導」講座

1. 癌症患者的防癌健康飲食原則；
2. 癌症患者的中醫飲食宜與忌；
3. 癌症患者在抗癌治療期間飲食注意事項；
4. 適合癌症患者的中醫食療。

活動編號	日期	時間	講者
K344	2017年10月7日（星期六）	晚上6:30 – 8:30	林道儀博士（註冊中醫師、註冊護士、香港中文大學客席講師、香港大學專業進修學院客席老師）
地點	伊利沙伯醫院M座地下演講室（九龍加士居道30號）		

「倦亦有方 ~ 疲倦處理」

1. 講解因癌症引起疲倦的原因；
2. 體驗「八段錦」練習，學習在日常生活中運用節省體力及活動處理原則；
3. 減少疲倦在日常生活所引致的負面影響。

活動編號	日期	時間	講者
K345	2017年11月4日 (星期六)	上午10:30 – 下午12:30	李美璇小姐（瑪麗醫院職業治療師）
地點	醫院管理局大樓閣樓研討室（一）（九龍亞皆老街147B）		

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

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路

在癌症患者及家屬的抗癌路上，「病人自助組織」發揮著朋輩支持及經驗交流的功能，而「癌協服務中心」則提供專業支援服務，兩者是良好的合作伙伴，彼此擁有「確保沒有人孤獨地面對癌症」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病人自助組織，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 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

自助組織名稱	服務對象	查詢電話
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 9490 3034
香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	3656 0821
* 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。

Link 連繫 葵涌

印刷品

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NUMBER 2548

Economy

葵涌癌協賽馬會服務中心位置，歡迎到訪！

聯絡電話 3667 3232

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

主辦機構

癌症基金會 CANCERFUND
抗癌路上不孤單

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝

傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

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。