



Link 連繫

一月 - 三月 2018

「家」添一點愛： 一切由家庭開始

阿美和丈夫及就讀中一的女兒，三口子屬小康之家，生活充滿歡欣快樂。幾個月前，阿美確診患上癌症，之後更要辭工在家休養，家庭經濟壓力漸增，當一切仍在混亂中，她的爸爸這時卻癌症復發，最終撒手人寰，阿美在哀傷中完成了手術前的第二個化療，一家繼續接受癌症的挑戰。

阿美的寫照，刻畫了癌症對整個家庭的影響，這便是癌症基金會為患者及家人提供「家庭為本」輔導服務的原因。「家庭為本」的服務，重點是關注個人、家庭及環境三者的互動。而服務的介入，社工需顧及家庭的狀況、家庭成員之間的互動關係及對癌症的理解、患者的身體和情緒需要、個人情況以至服務對家庭所造成的影響。

「雖然我病了，但我仍希望盡我所能，在照顧自己之餘，同時照顧女兒」相信這是很多患癌症父母的心聲。阿美即使在治療期間，她仍然會為女兒煮了熱騰騰的早餐，讓她能夠充滿氣力迎接一整天忙碌的學校生活。在一次家庭輔導中，女兒表示希望媽媽多些休息，儘快康復，並且能夠愛護自己多一點。媽媽聽後頓感女兒長大，也開始能肩負家中的事情，成熟了很多。女兒還即場摟抱母親，為她加油、打氣！

中國人的家庭，感情表達往往含蓄內斂。我們希望透過「家庭為本」的介入，促進家人相互溝通，強化家庭功能，協助他們在癌症的經歷中，發掘個人和家庭的能力及智慧，攜手抗癌，家中添一點愛。



天水圍癌協服務中心

接受報名日期：
2017年12月19日 (星期二)
上午9時起

查詢及活動報名：3919 7070

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

目錄

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	7
家庭支援	11
朋輩支援	13
身心靈健康服務	20
社區支援	25
癌協之友	27

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

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



黃大仙

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



北角

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

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



天水圍

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



葵涌

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 (20-25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
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

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 癌症患者及家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T448	2018年2月12日（星期一）	下午2:00 - 3:00	張國威醫生及李穎顏姑娘（註冊護士）

紓緩手腳痺痛有妙法

由物理治療師講解由化療引起手腳痺痛的原因及處理方法，及教授簡單運動來改善痺痛。

對象 癌症患者及家屬（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T449	2018年2月3日（星期六）	下午3:30 - 5:00	林順達先生（註冊物理治療師）

拆解癌症飲食的謬誤

由營養師及護士講解癌症營養飲食之謬誤。

對象 癌症患者及家屬 (40位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T450	2018年1月30日 (星期二)	下午2:30 - 4:30	註冊營養師及李穎顏姑娘 (註冊護士)

「與醫生真情對話」肺癌治療工作坊

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

對象 肺癌患者及家屬 (30位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T451	2018年1月13日 (星期六)	下午3:15 - 5:00	林冰醫生 (養和醫院呼吸系統科主任)

肺癌患者飲食小貼士

治療前後的飲食習慣對治療成效及身體復原都有很大影響。講座由營養師講解治療前後的飲食策略，明白健康飲食如何幫助維持體重及抵抗力，以及解答癌症飲食的迷思。

對象 肺癌患者及家屬 (30位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T452	2018年2月13日 (星期二)	上午10:15 - 中午12:00	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)

前路無阻：「與醫生對話」前列腺癌患者工作坊

由專科醫生講解前列腺癌的治療用藥、手術療程中所面對的問題，以增加患者對前列腺癌的認識及減低對治療的憂慮。

對象 前列腺患者及家屬 (30位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T453	2018年3月22日 (星期四)	下午3:00 - 5:00	黃國田醫生 (泌尿科醫生)

中醫與抗癌 (一) — 中醫痛症紓緩與治療講座

由中醫師講解痛症成因和徵狀，並解說如何透過中藥療法和中醫法則治療紓緩痛症，減低治療所帶來的影響。當中設有問答環節，醫師會解答大家相關疑問。

對象 2017年或以後確診患者及家屬 (25位)，2016年或以前確診患者及家屬 (25位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T454	2018年1月17日 (星期三)	下午3:30 - 5:00	仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心

中醫與抗癌（二）— 中醫養生之道

由中醫師講解講述癌症與「健脾」的關係，並建議合適養生的保健食療，注意日常飲食，增強身體體抗力。當中設有問答環節，醫師會解答大家相關疑問。

對象 2017年或以後確診患者及家屬（25位），2016年或以前確診患者及家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T455	2018年3月8日（星期四）	下午3:00 – 4:30	朱國棟註冊中醫師（香港健康協會）

中醫與抗癌（三）— 中醫師與你辨清體質再對話

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

對象 癌症患者及家屬（婦科癌優先，患者15位，家屬15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T488	2018年3月14日（星期三）	上午10:30 – 下午1:30	鄧麗芬中醫師

備註

1. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。
2. 與醫師會談時間將安排參加者分時段進行，負責職員會另行通知個別諮詢時間。

復康與體適能講座

癌症治療往往造成肌肉流失、疲倦等情況。運動專家會講解不同種類的運動對復康的效用，及介紹提升體適能的方法。參加者可根據治療後的狀況來揀選適合的運動，訂立個人運動習慣，促進身心復康。

對象 本季六字訣班T522、動感柔力球體驗日T525、初級集體排舞T512及新春行山樂悠悠T513（50位，當中包括10位供非上述四項運動班學員參加）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T456	2018年1月6日（星期六）	下午2:30 – 4:30	何昌恒先生（香港浸會大學康樂及體育系講師）

備註

1. 過往因參與復康運動班而曾經出席上述講座的學員可以豁免出席。
2. 若已報名參加上述四項運動班請務必出席講座，成功出席者方符合資格繼續參與已報讀之復康運動班。
3. 若未能出席講座者，則已報名之運動班名額將由正選轉作後備。

「飲食得宜」鼻咽癌患者營養講座

外國研究有指頭頸癌患者常會出現營養不良，因而影響復康後的生活質素及存活率。足夠的營養支援可減少副作用和體重下降，改善生活質素及復原能力。講座將針對鼻咽癌治療所產生的副作用而調節飲食，從而改善營養狀況。

對象 鼻咽癌患者及家屬，已完成或即將完成治療患者優先。2016年或以後確診（10位），2015年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T457	2018年1月10日（星期三）	下午2:30 – 4:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

「治療鼻咽癌後的調理」中醫講座

鼻咽癌患者在接受電療及化療後，經常出現不同程度的治療後遺症，包括口乾、吞嚥困難、聲沙及聽力問題等。講座以中醫調理角度，讓患者學習健康養生之道，以減少和紓緩治療後遺症的影響和預防復發。

對象 鼻咽癌患者及家屬，已完成或即將完成治療患者優先。2016年或以後確診（10位），2015年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T458	2018年1月17日（星期三）	下午2:30 - 4:30	註冊中醫師

「醫護有妙法」鼻咽癌患者護理講座

鼻咽癌患者在接受電療及化療後，經常出現不同程度的治療後遺症，包括口乾、吞嚥困難、聲沙及聽力問題等。講座讓參加者了解在完成治療後的相關護理知識和技巧，增加患者自我護理的信心，提升康復的生活質素。

對象 鼻咽癌患者及家屬，已完成或即將完成治療患者優先。2016年或以後確診（10位），2015年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T459	2018年1月24日（星期三）	下午2:30 - 4:30	李穎顏姑娘（註冊護士）

頸肩肌筋勞損經穴檢查

透過檢查，讓參加者了解自己頸肩肌筋勞損的程度，並學習基本經穴通衡療法，改善頸肩問題。

對象 2016年或以後確診（10位），2015年或以前確診（5位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T462	2018年3月15日（星期四）	下午2:30 - 4:00	香港健康協會導師

心理支援

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

新葡萄使工深度治療課程（香港新葡萄基督使工合辦活動）

香港新葡萄基督使工開辦的深度治療課程，協助參加者治療內心的創傷，重拾平安。課程包括兩部份：（1）為期5星期，每星期1次講座及小組討論；（2）個人輔導，每人3次，每節90分鐘。此課程是以基督教為原則。

對象 癌症患者（20位，歡迎信奉不同宗教之人士參與）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T463	2018年3月1日（星期四）及3月7日， 3月21日，4月4日，4月18日（星期三）（共5節）	下午1:30 - 4:00	蕭芷馨牧師及香港新葡萄基督使工團員

- 備註**
- 個人輔導的日期及時間將於開班後，個別編排A組或B組日期。
第1節：A組3月14日或B組3月16日
第2節：A組3月23日或B組3月28日
第3節：A組4月11日或B組4月13日
 - 免費茶點供應
 - 完成課程者可獲證書
 - 所有獲得正選位置的參加者，須於2月15日前先繳交港幣200按金作實。講座及小組討論及個人輔導出席率分別達70%之學員將全數退回按。如未能出席者，相關按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。

紓緩失眠工作坊

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

對象 癌症患者及家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T464	2018年3月8日（星期四）	下午2:00 – 4:00	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

記憶「非」凡

導師將教授記憶法，並融會非洲鼓的節拍，輕鬆學習。當參加者全情投入，相信有助提升專注力、記憶力及集中力。

對象 癌症患者（17位，首次參加「非洲鼓」活動及完成治療1年內的參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T465	2018年1月4日至2月1日 (逢星期四，共5節)	上午9:15 – 10:45	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）、 袁嫻媛女士（資深非洲鼓導師）

健康情緒五部曲

課程幫助參加者學會自我控制情緒與行為反應，拆解「情緒地雷」。在不需改變他人與外在環境下，幫助自己產生健康的情緒與行為。

對象 癌症患者及家屬（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T466	2018年1月9日及1月16日 (星期二，共2節)	下午2:00 – 4:00	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

婦科癌新症適應工作坊

工作坊讓各位婦科癌姊妹共聚，與護士和社工一起分享治療、護理、飲食貼士、兩性關係等患病後所帶來的適應問題。互相扶持，勇敢走過抗癌路。

對象 婦科癌症患者。2015年或以後確診或復發（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T467	2018年1月18日（星期四）	上午10:00 – 中午12:00	李穎顏姑娘（註冊護士）， 周秀芳姑娘（註冊社工）

「敢」性約會

患病後與伴侶親密接觸，患者往往感到猶豫、內疚或煩惱。透過與性治療師的約會，把疑難逐一解開，做個「敢」性新女人！

對象 女性癌症患者（16位，婦科癌患者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T468	2018年3月19日及3月26日 (星期一，共2節)	下午2:00 – 4:30	香港公教婚姻輔導會李月儀姑娘（註冊性治療師），周秀芳姑娘（註冊社工）

肺癌適應工作坊

由註冊護士介紹主流肺癌治療方案及護理常識，亦由社工以小組形式帶動及分享身心適應及介紹社區資源，讓肺癌患者選取適合自己的復康之道。

對象 肺癌患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T469	2018年3月21日（星期三）	下午3:00 – 5:00	李穎顏姑娘（註冊護士）、 盧紹熙先生（註冊社工）

乳癌新症適應工作坊

由社工以小組形式帶動及分享身心適應及介紹社區資源，透過朋輩共聚，與同路人互助支持，讓乳癌患者選取適合自己的復康之道。

對象 乳癌患者及家屬。2017年6月或以後確診（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T470	2018年2月1日（星期四）	上午10:30 – 中午12:00	方燕蘭姑娘（註冊社工）及朋輩義工
T471	2018年3月22日（星期四）		

腸癌適應工作坊

由註冊護士介紹主流腸癌治療方案及護理常識，亦由社工以小組形式帶動及分享身心適應及介紹社區資源，讓腸癌患者選取適合自己的復康之道。

對象 腸癌患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T472	2018年3月12日（星期一）	下午2:30 – 5:00	李穎顏姑娘（註冊護士）、 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

前路無阻：前列腺癌適應工作坊

由社工以小組形式帶動及分享身心適應及介紹社區資源，透過朋輩共聚，與同路人互助支持，讓前列腺癌患者選取適合自己的復康之道。

對象 前列腺癌患者及家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T473	2018年1月11日（星期四）	下午3:00 – 5:00	盧紹熙先生（註冊社工）

鼻咽癌/頭頸癌適應工作坊

鼻咽癌和頭頸癌患者面對治療後遺症，生活跟從前或會變得不一樣。社工將分享如何調適身心，適應患癌後的生活，並探討飲食忌宜，學會規劃治療及康復新生活。

對象 鼻咽癌患者及家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T474	飲食忌宜：2018年2月7日（星期三）	下午2:30 – 4:30	卓志恒先生（註冊社工）、朋輩義工
T475	預防復發：2018年3月28日（星期三）		

「愛唱快活人」音樂治療講座

藉著唱歌時呼吸的運作，調息緊張，憑歌寄意，為歌者提供抒發的渠道。治療師會介紹音樂治療的原理、在癌症患者身上的療效及小組內容。

對象 癌症患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T476	2018年2月9日（星期五）	上午10:45 – 下午12:45	李英姿小姐（美國註冊音樂治療師）

「愛唱快活人」音樂治療小組

憑歌寄意，有誰共鳴？藉著唱歌時呼吸的運作，調息緊張。旋律與歌詞是理性與感性的結合，舒展胸懷，平衡身心靈。小組以音樂治療手法配合集體唱誦，提升情緒健康、探索自己及與同路人交流生命經驗。

對象 癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T477	2018年2月23日至4月20日（3月30日暫停，逢星期五，共8節）	上午10:45 – 下午12:45	李英姿小姐（美國註冊音樂治療師）

備註
 1. 參加者須先參加「愛唱快活人」音樂治療講座T476。
 2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。首次參加音樂治療相關課程優先。

心靈舞蹈工作坊

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

對象 完成治療的癌症患者（20位，適合已完成治療的患者參加。首次參加者優先考慮）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T478	2018年2月7日（星期三）	上午10:45 – 下午12:45	劉正文先生（基督教舞蹈協會總監·靈修舞蹈家）

備註 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

鬥士心靈聚

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

對象 曾參加天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T479	2018年2月22日（星期四）	上午10:00 – 11:00	曾妙華姑娘（註冊社工）

與藝術重聚 — 狂歡派對

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

對象 曾於癌協完成任何以藝術媒介進行之活動的癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T480	2018年3月14日（星期三）	下午2:30 - 5:00	陳雅姿姑娘（註冊藝術心理治療師）、 曾妙華姑娘（註冊社工）

抗癌鬥士深造班「笑看人生」

縱使癌症康復多年的朋友，也常會恐懼復發或擔心死亡。本小組嘗試從不同角度反思及探討生、死、復發等問題，與其獨自擔憂，不如一起學習面對和探討出路。

對象 曾參加抗癌鬥士初班、進階班學員或康復一年以上癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T481	2018年3月9日至4月20日（3月30日 暫停，逢星期五，共6節）	下午2:30 - 5:00	曾妙華姑娘（註冊社工）

家庭支援

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

親親大自然 — 小蜜蜂農莊一日遊

活動適合一家大小，可一家人參觀農莊、體驗農耕、欣賞蜂蜜製作及一起製作茶糰和雞屎藤等，學習珍惜和尊重大自然資源，嘗試放下癌症帶來的困擾，享受家庭樂。

對象 癌症患者及其直系家屬（57位，每個家庭最多3位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T482	2018年2月3日（星期六）	上午9:15 - 下午4:30	周綺汶姑娘及導賞員

地點 小蜜蜂農莊（八鄉錦上路）。集合：天水圍癌協，上午9:15。

備註

1. 此活動以抽籤形式決定參與者名單，中籤者將會於2018年1月8日至1月12日收到電話通知。
2. 活動提供當日午餐及安排來回旅遊巴接送，並於本中心集合及解散。
3. 請穿著輕便衣物及波鞋，並自備飲品、蚊怕水、雨具等物品。

「留住好時光」家庭攝影服務及分享活動

為家庭拍攝照片，透過活動及拍攝後的分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

對象 癌症擴散或在四期階段的患者及家庭，必須帶同家庭成員參與。（4個家庭）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T483	2018年3月25日（星期日）	上午10:00 - 下午1:00	義務攝影師、方燕蘭姑娘（註冊社工）

備註 活動日期可按參加者的需要而另作安排。

「與思念同行」善別路小組

親人離世，心底或會不時泛起思念，寂寞和失落的心情有誰共鳴？誠邀你與其他因癌病失去親人的朋友同行，透過分享及互相支持，重拾力量，同行善別路。

對象 有患癌病親人去世的家屬（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T484	2018年3月3日至月24日 (逢星期六，共4節)	下午2:30 – 4:30	方燕蘭姑娘（註冊社工）

備註 所有參加者先列作後備，個別評估後才確定正選資格。

喪親家屬互助交流聚會

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

對象 有患癌親人去世的家屬（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T485	2018年1月20日（星期六）	下午2:00 – 5:00	方燕蘭姑娘（註冊社工）
T486	2018年3月17日（星期六）		

備註 所有參加者先列作後備，個別評估後才確定正選資格。

夫婦同行小組團年聚餐

歡迎曾參加夫婦小組的參加者回來相聚，透過主題分享，促進彼此交流和互相支持，讓夫婦真誠溝通，細味經歷癌症帶來的得與失，讓婚姻關係更具韌力。

對象 癌症患者及其配偶/伴侶（20位，二人必須一同出席）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T487	2018年2月10日（星期六）	中午12:00 – 下午4:00	卓志恒先生（註冊社工）

備註 「食得自在」或「陪著您·細味人生」夫婦同行小組參加者優先

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。

彩虹會新年節日探訪

面對患癌、喪親、管教子女、經濟拮据等困境，同路人的扶持能增添正能量，趁著佳節來臨，我們一同把溫暖和節日禮物送到各個有需要的彩虹會家庭。

對象 彩虹會家庭

活動編號	日期	時間	導師/講者
/	2018年1至2月期間	按服務需要而定	家長朋輩義工、卓志恒先生（註冊社工）

彩虹會復活親子歷奇營

復活節象徵重生與希望，彩虹會為各家庭預備一個刺激好玩的親子歷奇營活動，讓家長和小朋友加強溝通，增進彼此認識，一起面對考驗和挑戰，度過一個難忘的復活節假期。

對象 彩虹會家庭（25位，每個家庭最多四位。只限兒童及其直系親屬或監護人）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T489	2018年3月30日（星期五）	上午9:00 - 下午5:00	卓志恒先生（註冊社工）、周綺汶姑娘

地點 香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營。集合/解散：天水圍癌協，上午9:00/下午5:30

備註

1. 所有參加者將列作後備。正選參加者獲通知後需於2月3日前繳交每人港幣100元按金。參加者可親自到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。
2. 活動已包括午餐及來回旅遊巴接送。

彩虹會家長茶聚 — 賀年健康食物製作

為人父母，在管教子女方面，少不免遇上煩心或擔憂。彩虹會的家長聚會，目的是透過輕鬆的方式，讓家長能聊一聊「湊仔經」和交換資訊，建立一個互相支持的平台。

對象 彩虹會家長（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T490	2018年1月30日（星期二）	上午10:30 - 下午12:30	卓志恒先生（註冊社工）、彩虹會家長

備註 參加者請自備食物盒。

彩虹會家長靜心退修日

誠邀你與同路家長結伴參觀嘉道理農場，並透過擁抱大自然，轉化面對癌症和照顧家庭的情緒和壓力，平靜內心，為彼此打氣，增添抗癌力量！

對象 彩虹會家長（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T491	2018年3月14日（星期三）	上午9:30 - 下午2:00	卓志恒先生（註冊社工）

備註

1. 活動包括午膳，請自備車費。
2. 請穿著舒適衣物，並自備飲品、防蚊及防曬用品。

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。

「家居關顧」義工經驗分享交流會

義工分享服務經驗及感受，交流心得，溫故知新，同時檢討並展望來年服務。

對象 家居關顧團隊義工（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T492	2018年3月10日（星期六）	上午10:30 - 下午12:30	方燕蘭姑娘（註冊社工），李穎顏姑娘（註冊護士）

「節日送暖」家居探訪活動

「周身痛、無心情、真係唔想行出來……」這是你的心聲嗎？我們的家居關顧義工團隊希望於新春佳節後，為未能來到中心的你送上關懷，並在評估後按個別需要提供家居服務。

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
T493	2018年2月 - 3月	個別預約	方燕蘭姑娘

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

「男人幫」成員招募

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

對象 有志服務社區的男性癌症患者

活動編號	日期	時間	導師/講者
/	2018年1月至3月	/	盧紹熙先生（註冊社工）

男士「送雞迎犬」團年感恩聚餐

透過遊戲、分享及共晉午餐，讓男性患者一同回顧及總結「雞」年，分享當中的喜與悲，並共同為新的一年互相打氣。

對象 男性癌症患者，男人幫成員優先（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T495	2018年2月8日（星期四）	中午12:00 - 下午2:00	中心會員

地點 天水圍置富嘉湖二期商場酒樓。集合：天水圍癌協，中午12:00

備註 參加者須於活動前兩個星期內親身到本中心繳交港幣\$100現金作為按金。如未能出席者，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會作慈善用途，恕不退回。

男士新天地

逢星期五下午，男性癌症患者聚首中心，互相交流抗癌經驗，彼此互助，活動包括：（1）朋輩交流：分享及交流彼此的治療經歷及復康心得；（2）口述生命故事：閱讀他人的抗癌歷程，鼓勵其他新症患者，促進與家人的溝通；（3）養生茶座：品茗各式中國茶，暢談人生點滴，笑看人生幻變。

對象 男性癌症患者

活動編號	日期	時間	導師/講者
/	逢星期五	下午2:00 - 5:00	盧紹熙先生（註冊社工）

MClub女士俱樂部

星期五早上，一班姊妹輕鬆相聚，分享朋輩經驗，交流康復心得，同時一起暢談女人經，為你的人生路加油打氣！

對象 女士癌症患者

活動編號	日期	時間	導師/講者
T497	逢星期五	上午10:30 - 下午12:30	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）或 方燕蘭姑娘（註冊社工）

女士成長工作坊

透過不同的主題聚會，來讓我們女人也能心靈上有所成長，學習更自在面對人生。

對象 女士癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T498	為善最樂： 2018年1月19日（星期五）	上午11:00 – 中午12:00	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）
T499	珍惜美好日子： 2018年3月16日（星期五）		方燕蘭姑娘（註冊社工）

結他音樂人午間分享會

透過結他演奏及勵志歌聲，演出同路人與參加者一起放鬆身心，讓音樂喚醒彼此對生命熱愛和追求。

對象 癌症患者及家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T500	2018年3月24日（星期六）	中午12:15 – 下午1:45	中心會員

靚湯加油站

誠邀曾參與湯水小組的參加者或愛入廚的有心人，炮製靚湯贈予會友，將美味和愛心傳遞給同路人。參加者會分組自選湯水，並於中心內製作，然後將湯水贈予到訪的會友分享。

對象 2017或以後確診患者（8位），曾參加煲湯小組的參加者（7位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T501	2018年1月4日、25日（星期四）、 2月12日（星期一）、 3月15日（星期四）	下午2:30 – 4:00	陳依琪姑娘

同路人互助小聚之「營」廚「煮」理

透過美食，讓同路人在輕鬆氣氛中打開話題，彼此激勵與守望，並分享抗癌點滴。

香草食譜工作坊

講解各類香草的功用及防癌資訊、講解及實踐種植香草、香草食譜建議及小食製作。

對象 2017年或以後確診（10位），2016年或以前確診（10位）。首次參加者優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
T502	2018年3月13日及3月20日 (逢星期二)	下午2:30 – 4:00	陳麗玲姑娘（香港防癌天使服務協會總幹事）

「營」廚「煮」理 — 芝士麻糬波波

工作坊的導師會帶領參加者用最簡單的材料製作茶點小食，讓大家在家中也可輕鬆炮製出健康又價廉物美的芝士麻糬波波。

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
T503	2018年1月22日（星期一）	下午2:00 – 5:00	余麗美女士（活動導師）

備註 請參加者自備餐盒或膠袋。

D.I.Y. 手作展藝天地

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

對象 癌症患者 (16位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T504	A班：絲襪花擺設 2018年1月8日及1月15日 (星期一)	下午2:30 – 4:30	愛鄰網絡導師
T505	B班：繪圖杯墊 2018年1月10日及17日 (星期三)		林馨小姐 (活動導師)
T506	C班：麵粉公仔擺設 2018年1月23日及30日 (星期二)		李煥好女士 (活動導師)
T507	D班：串珠技巧進階 2018年2月6日及13日 (星期二)		林愛珍女士 (活動導師)、吳金妹女士 (活動導師)、劉美真女士 (活動導師)
T508	E班：立體捲紙擺設 2018年2月24日及3月10日 (星期六)	上午10:30 – 中午12:00	湯蕙瑜小姐 (活動導師)
T509	F班：立體賀卡 2018年3月10日 (星期六)	下午2:30 – 4:30	陳依琪姑娘

備註

1. 所有參加者會先列後備，入選者會作個別通知。
2. 由於名額有限，參加者最多只可報A、B、C、D、E或F其中三班。
3. 未曾在本中心參加絲襪花擺設、立體賀卡及串珠技巧進階的參加者將獲優先考慮。

小手作交流會 (1月至3月)

誠邀喜歡製作小手作如串珠、編織、手工藝的你，一起交流心得及分享製作小手作的樂趣。活動輕鬆隨意，部份作品更可送給新會友及醫院的病友，將心意轉贈他人。無需報名，歡迎於指定時間到訪中心大堂。

對象 癌症患者及家屬

活動編號	日期	時間	導師/講者
/	2018年1月10日及24日、2月28日、3月14日及28日 (每月第二及第四個星期三，2月14日暫停)	下午2:00 – 4:30	吳金妹女士及劉美真女士 (活動導師)

備註 請參加者自備材料，如串珠 / 編織。

快樂天使大派對

彩虹會小朋友和大學義工將為癌協會員籌備一個歡樂派對，除了熱身遊戲、精彩表演和美味小食，更預備了精美小禮物送給各位參加者，希望為大家打氣及放鬆心情，以樂觀態度面對患癌後的新生活。

對象 癌症患者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T518	2018年1月21日 (星期日)	下午2:30 – 4:30	卓志恒先生 (註冊社工)

新春聯歡派對

「年又過年，共慶歡樂年~」新一年轉眼有過，在這喜慶的日子，齊來與好友一起共聚歡笑，分享美食及輕鬆遊戲！

對象 2016年或以後確診（20位），2015年或以前確診（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T510	2018年2月7日（星期三）	下午2:30 – 4:00	陳依琪姑娘及活動義工

備註 歡迎參加者自行攜帶食物一同分享及自備餐具。

齊賀新歲寫揮春

一年之計在於春，不妨親手在揮春上寫下新一年的祝福與期盼。活動由曾完成本中心「書」「法」人生深造班的會員教授及指導，以達到助人自助。

對象 癌症患者（16位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T511	2018年2月5日（星期一）	上午10:30 – 中午12:00	李清緒先生（書法導師）及本中心會員

備註

1. 書法導師會即席指導，歡迎沒有書法經驗的參加者。
2. 活動將提供書法練習所需的基本物資。

初級集體排排舞

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

對象 2016年或以後確診（10位），2015年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T512	2018年1月22日至3月19日（2月19日暫停，逢星期一，共8節）	下午2:00 – 3:30	李秀蘭女士（香港西方舞蹈總會西方排排舞認可導師）

備註

1. 參加者同時須報讀T456復康與體適能講座（P.6）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。
3. 由於名額有限，參加者先列作後備，凡於2016年7月後初次參與此活動者可獲優先考慮。入選會於開班前作個別通知。
4. 參加者無須具備任何舞蹈經驗或技巧，請穿著輕鬆服飾出席。



動感柔力球體驗日

動感柔力球是一項融合傳統太極運動與羽毛球、網球等競技項目的精粹而創編的一項全身性的健身運動。是次體驗班會介紹柔力球運動，並由導師即場示範，參加者亦可親身感受柔力球的動感樂趣。

對象 2016年或以後確診（20位）。首次參加者優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
T525	2018年2月6日（星期二）	下午2:00 - 4:00	香港柔力球聯合會合格導師/香港動感柔力球有限公司註冊導師

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

備註

1. 參加者同時須報讀T456復康與體適能講座（P.6）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。
3. 首次參加者無須自備柔力球和球拍套裝。

動感柔力球班

動感柔力球是一項融合傳統太極運動與羽毛球、網球等競技項目的精粹而創編的一項全身性健身運動。是次體驗班會介紹柔力球運動，並由導師即場示範，參加者亦可親身感受柔力球的動感樂趣。

對象 癌症患者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T526	2018年2月6日至3月27日（2月20日及3月20日暫停，逢星期二，共6節）	下午2:00 - 4:00	香港柔力球聯合會合格導師/ 香港動感柔力球有限公司註冊導師

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

備註

1. 參加者需自備柔力球和球拍套裝，或可由本中心代訂。
2. 本季動感柔力球班的學員將自動報讀動感柔力球體驗日。

新春行山樂悠悠

登山可以鍛鍊體魄，享受大自然氣息。活動可和同路人一起認識香港獨有的自然生態，並會講解登山前準備、安全守則及天氣知識。

對象 完成治療的癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T513	2018年2月24日（星期六）	上午9:15（本中心集合）- 下午4:30	登山教練及周綺汶姑娘

地點 大帽山→川龍→荃景圍（約7.5公里）（難度：●●（●為最易●●●●●為最難）

備註

1. 參加者同時須報讀T456復康與體適能講座（P.6）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。
3. 所有參加者會先列後備，需經中心職員評估以確定是否適合參加。入選者會作個別通知。曾參加上季T334「秋高氣爽行山樂」之參加者可獲優先考慮。
4. 行山路段約4.5小時，參加者需自行評估個人身體狀況，確保能安全地完成旅程。
5. 活動不包括午膳，參加者需自備午餐。及需自備飲品、乾糧、雨傘、帽及行山手杖等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。

You Can Sweet@巧克力傳遞愛

白色情人節快到了，活動透過參觀山頂巧克力博物館及製作巧克力小禮物，讓年輕癌症患者及家人可藉此向致愛表達心意和獻上感恩。

對象 18-39歲年輕癌症患者及照顧者（40位，每位患者最多可由一位照顧者陪同參與）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W576	2018年3月10日（星期六）	上午9:30 - 下午4:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）， 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

地點 山頂The Art of Chocolate。集合：金鐘港鐵站失物認領處，上午9:30

備註

1. 此活動為黃大仙和天水圍癌協合辦活動。
2. 正選參加者須於2月28日前到黃大仙/天水圍癌協繳交按金\$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。

You can be a chef@吃得健康派對小食

臨近新年，一來跟隨資深導師，學習製作既健康可口的派對小食，同時與同路人分享飲食心得。

對象 18-39歲癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T514	2018年1月27日（星期六）	下午2:30 - 5:00	Maggie Tsui（資深烹飪導師）
T515	2018年2月3日（星期六）		

2017-2018年度協航者義工嘉許禮

活動旨在總結義工服務的經驗，嘉許及肯定各義工在過往一年付出的努力，凝聚義工服務的熱誠，加強團隊合作精神。

對象 協航者義工（50位，曾於2017年參與本中心義工服務之義工優先。）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T516	2018年1月26日（星期五）	上午10:30 - 下午2:30	卓志恒先生（註冊社工）、陳依琪姑娘

備註 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。

義工進階訓練：走過生死大地工作坊

進行義工服務，總會遇上不同服務使用者的病況，當遇到如復發和死亡時，內心或會充斥著複雜的情緒。工作坊希望與義工分享和承載面對以上狀況的經驗，加強大家陪伴服務使用者面對生死的知識和信心，並了解如何運用社區資源協助有需要的會友或家屬渡過傷痛。

對象 協航者義工（20位，曾於2017年參與本中心義工服務之義工優先。）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T517	2018年3月27日及4月10日（星期二）	下午2:30 - 4:30	東華三院生命部落及 卓志恒先生（註冊社工）

備註 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。

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。

禪繞畫進階工作坊

新

此活動報名日期為12月12日，請致電癌協(葵涌) 3667 3232 報名

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。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)

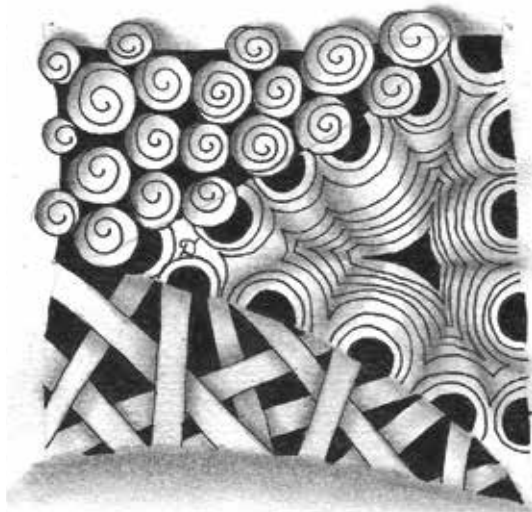
活動編號 日期

K497 2018年1月25日、2月1及8日 (星期四，共3節)

時間 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。



初階瑜伽 — 屏山天水圍體育館

透過柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（45位）

活動編號	日期	時間	導師
T536	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3:40 – 5:00	盧虹甄女士

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

進階瑜伽 — 屏山天水圍體育館

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

對象 適合曾修習癌協之瑜珈班六個月或以上，並完成手術後半年或以上的癌症患者（45位）

活動編號	日期	時間	導師
T537	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2:10 – 3:30	盧虹甄女士

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

乳癌患者瑜伽 — 屯門友愛

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也能有效預防或治療淋巴水腫。

對象 適合完成手術後半年或以上的乳癌患者（35位）

活動編號	日期	時間	導師
T538	2018年1月17日至3月21日 (逢星期三，共10節)	上午11:15 – 下午12:45	謝祉君女士

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

備註 請自備橡筋帶或於開課前到天水圍癌協購買。

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（45位）

活動編號	日期	時間
T539	2018年1月15日至3月19日 (逢星期 一，2月19日除外，共9節)	上午11:00 – 11:45

導師 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。



呼吸和瑜伽大休息基礎班

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

對象 癌症患者 (25位)

活動編號	日期	時間
T540	2018年1月17日至3月21日 (逢星期三，2月7及14日除外，共8節)	上午9:10 - 10:55

導師 劉麗施女士

備註 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。



普拉提斯伸展運動工作坊

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 (25位)

活動編號	日期	時間
T541	A班：2018年1月16日及23日 (星期二，共2節)	下午2:15 - 3:45
T545	B班：2018年2月27日及3月6日 (星期二，共2節)	下午12:45 - 2:15

導師 李惠芳女士

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



陳式太極基礎班 — 元朗朗屏

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 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
T542	2018年1月4日至3月22日 (逢星期四，2月15日除外，共11節)	上午10:15 - 11:45	陳惠英女士

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

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



六字訣班

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

對象 2016年或以後確診（15位），2015年或以前確診（5位）

活動編號	日期	時間	導師
T522	2018年1月9日至2月1日 (逢星期二、四，共8節)	下午1:00 – 2:00 (星期二) 下午1:45 – 2:45 (星期四)	梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師)

備註

1. 參加者同時須報讀T456復康與體適能講座（P.6）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。

六字訣重溫班

透過集體練習，溫故知新。導師會從旁指導，糾正招式及交流研習心得。

對象 癌症患者（20位，曾參與本中心六字訣班的學員，包括本季六字訣班學員）

活動編號	日期	時間	導師
T523	2018年2月6日 (星期二)	下午1:00 – 2:00	梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師)

備註

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

「一草一木」水彩班

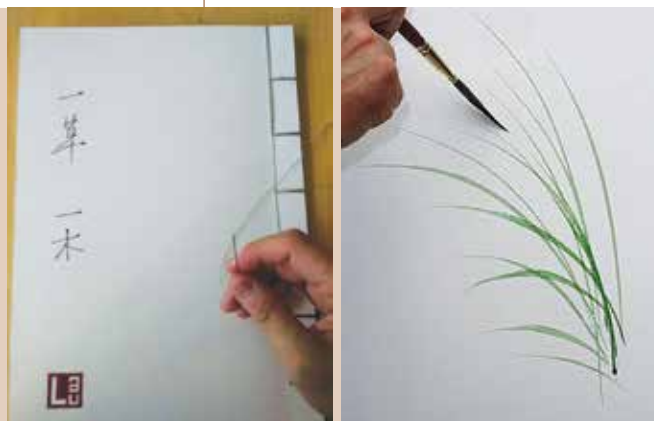
「一」指瞬間一刻，亦有獨一無二的意思。導師會介紹基本顏色的原理，參加者會嘗試畫出以一草一木為主題的水彩作品，從中學會仔細看每一個細節及珍惜任何的生命。

對象 癌症患者（15位，首次參加優先，舊生須先作後備）

活動編號	日期	時間	導師
T543	2018年1月5日至2月9日 (逢星期五，共6節)	下午5:30 – 晚上7:30	洪雅瑜女士

備註

1. 成功報名者請於**12月29日前**繳交港幣200元按金。如過期仍未收到按金，名額將會自動讓給後備學員。你可親自到天水圍癌協服務中心繳交按金或郵寄支票（抬頭：香港癌症基金會），請註明報名「一草一木」水彩班。
2. 課程出席率達75%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於75%，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
3. 學員需於首課繳交港幣30元的畫材部份成本費用。



健康發芽菜工作坊

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。導師亦會分享些家居種植的小貼士。

對象	癌症患者（35位，2015年或以後確診18位；2014年或以前確診17位）
活動編號	日期
T544	2018年1月22日（星期一）
時間	下午3:45 – 5:45
導師	林麗珊女士（綠色媽媽，「給孩子一個綠色無毒家」作者）



天然染髮劑工作坊

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

對象 完成治療的癌症患者或家屬（20位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
T524	2018年3月6日（星期二）	上午10:30 – 中午12:00	蘇潤玲女士（活動導師）

DIY 皮膚護理工作坊

導師會教授如何使用天然材料作皮膚護理，並進行即場示範。

對象 2016年或以後確診（15位），2015年或以前確診（5位）

活動編號	日期	時間	導師
T460	2018年3月6日（星期二）	下午2:30 – 4:00	蘇潤玲女士（活動導師）

香薰治療工作坊

學習善用香薰，使用天然材料舒緩患處的疼痛，排走患處的疼痛毒素及減輕發炎症狀，探討部份香薰油對痛症的效用，參加者可使用天然香薰及冷壓植物油，親手調配出不含防腐劑、香精、色素的百分百純天然止痛治療油。

對象 癌症患者（20位）。首次參加者優先。

活動編號	日期	時間	導師
T461	2018年3月3日（星期六）	上午10:30 – 下午12:30	陳詠詩女士（香薰治療師）

Green Day綠·續發現在元朗

壞掉的電腦、電器不知道怎樣處理？家中有很多新淨衣物？屋苑附近很難找到回收箱？是次活動與綠在元朗合辦，為大家進行回收，同場加映以物易物活動，減少消費之餘又可以獲得心頭好。第一節為參觀社區環保站，了解區內環保設施及回收工作。第1節：環保酵素製作；第2節：參觀綠在元朗環保站及綠·續市集及咖啡渣艾草蚊香工作坊；第3節：以物易物回收日及舊T-Shirt變環保袋。

對象	癌症患者（25位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
T519	2018年1月16日（星期二）	上午10:30 – 中午12:00	陳依琪姑娘、綠在元朗活動導師
	2018年1月27日（星期六）	上午9:15 – 11:30	
	2018年2月8日（星期四）	下午2:30 – 4:00	
備註	回收日會為大家回收電器、電腦及周邊產品、慳電膽、光管、已清洗的玻璃樽、已清洗的膠樽、充電池、金屬、紙張、衣服、盒裝完整玩具。		

其他推薦活動

課程	活動編號	詳情請參閱以下癌協通訊
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)	K516	葵涌
快速轉化情緒工作坊 (晚間課程, 適合在職患者參加)	K465	
患癌怎麼辦? — 李大夫對癌友的醫屬 新	K466	
瑜珈工作坊 — 喚醒身體 新	K471	
瑜珈與勇氣分享工作坊 新	K473	
Mandala繪畫療愈工作坊	K498	
呼吸和瑜加大休息 — 改善睡眠工作坊 (晚間課程, 適合在職患者參加)	K476	
陳式太極班 — 簡易13式	K490	
銅鑼聲音療愈工作坊	K478 – K480	
Eat Wise智營烹飪工作坊	K502 – K506	

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。

「天水圍·情」紀錄片巡迴放映會

透過以「情」為主題的5段紀錄片分享，與會者可彼此述說生命歷程，癌症康復者會分享其堅毅故事，提升抗逆力。題材包括新移民、鄰里關係、行動不便者、寄養家庭及父子情等。

對象	癌症患者、家屬或有興趣人士（20位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
T528	2018年1月27日（星期六）	下午2:00 – 3:30	卓志恒先生（註冊社工）、陳依琪姑娘
備註	活動與香港國際社會服務社天水圍（北）綜合家庭服務中心合辦		

社區生命學堂：盛載生命的布袋

參加者與青年分享面對癌症的生命故事，希望利用生命影響生命，學習活在當下。而青年義工亦會教授以舊衣物製作環保袋，一同為保護環境出一分力。

對象 癌症患者（25位）。曾參加天水圍抗癌鬥士班之畢業學員或協航者義工優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
T527	2018年3月15日（星期四）	下午2:00 – 5:00	卓志恒先生（註冊社工）

地點 信義會（天水圍中心）或羅桂祥中學。集合：天水圍癌協

抗癌鬥士關懷社區行動

抗癌鬥士畢業生，齊心以行動關懷社區，繼續以生命影響生命，服務區內有需要的居民。

對象 曾參加天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T529	2018年2至3月期間	稍後公佈	曾妙華姑娘（註冊社工）

地點 天水圍社會服務單位或學校

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
T530	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」講座

從不同角度探討什麼是人生的逆境；處理逆境的智慧；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
T531	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

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 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。

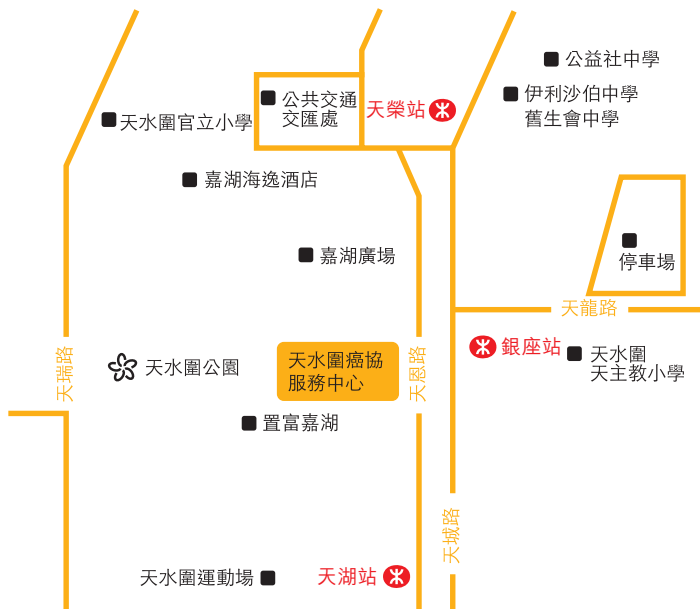
自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司	所有癌症	3656 0799
CanSurvive	所有癌症 (外籍人士)	3667 3000
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330
妍康會	乳癌	3667 3288
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151
紫荊社	乳癌	2468 5045
妍進會	乳癌	3517 6103
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700
互勉會	鼻咽癌	3656 0828
東日社	鼻咽癌	2595 4165
健樂社	鼻咽癌	3667 3238
慶生會	鼻咽癌	2468 5045
心血會有限公司	血癌 (包括白血病、淋巴癌、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。

天水圍癌協中心位置，歡迎到訪！



颱風暴雨訊號活動安排

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

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動
暴雨警告	黃	照常	照常
	紅	取消	取消
	黑	取消	取消
颱風訊號	1號	照常	照常
	3號	照常	取消
	8號或以上	取消	取消



聯絡電話 3919 7070



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

天水圍癌協服務中心
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
電郵：canlink-tsw@hkcf.org

傳真：3919 7099
網址：www.cancer-fund.org