



Link 連繫

四月 - 六月 2018

康復過後 啟動新生活

對大多數患者來說，癌症絕對是一位「不速之客」，它或會無聲無色闖進你的生活，擾亂你的生活作息及個人計劃，為整個家庭帶來衝擊。患者其後通常會把全副心神應付治療，對工作、家庭、興趣、個人生活……將無暇兼顧，彷彿「治療」是這段期間的唯一任務。不少康復者在過後回憶時，也會感到這段日子，他的世界只有自己與癌症。

經歷癌症後，不少患者也認同其身體和心靈有著不同程度的改變，部分或會感受到與家庭成員的關係和溝通跟從前不同，需要時間從新摸索和適應。循著以上的各種改變，令到患者的個人心態、價值觀以至人生目標亦會有新的看法。

醒覺健康的重要

對很多病友來說，癌症的啟示還包括了對健康的醒覺，但他們往往只集中關注身體上的問題，但其實要達致身心和諧才算是擁有完全健康。心理學家鄧焯榮博士曾於2004年指出，身心和諧的發展包括六個不同範疇，包括：身體健康、心理健康、人際連繫、人生方向、靈性需要和思考力。

重新出發

癌症康復者若希望重過新生，必須重新建立生活的聯繫。首先是重整生活習慣，維持適量運動、健康飲食以逐步恢復體力，應付日常生活；其次，接觸自己內在感受，學習面對、抒發和處理自己的情緒，從而減輕心理壓力，尋找心靈平安。其後可重新與家人建立更親密及和諧的關係，並與社區保持適當的連繫，最後重投社會。

保持身心和諧可提高生活質素，我們於4至6月便為大家籌備了「新症適應課程」，以助大家重建聯繫，邁向康復。



天水圍癌協服務中心

接受報名日期：
2018年3月20日 (星期二)
上午9時起

查詢及活動報名： 3919 7070

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

目錄

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	6
家庭支援	11
朋輩支援	13
身心靈健康服務	20
社區支援	26
癌協之友	27

癌協中心最新消息

由2018年1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



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9時至下午6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

星期一至三、五及六：上午9時至下午6時

星期四：上午9時至晚上10時

星期日及公眾假期休息



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



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、二、四至六：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



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	活動註有#號或「備註」上寫明 只能選報一個該類型的活動 ，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將 分配給2015年或以後 的確診患者。
其他活動	最多五項正選及 五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明 只能選報一個該類型的活動 ，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。

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，請提前**10分鐘**到達，課堂將準時關門，敬請注意。

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 – 中午12:00	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	逢星期二 逢星期一 逢星期五 逢星期三	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 癌症患者及其照顧者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T004	2018年4月10日 (星期二)	下午2:00 – 3:00	張國威醫生及李穎顏姑娘 (註冊護士)
T005	2018年6月19日 (星期二)		

體重管理 — 護理運動篇

癌症治療後應要有良好的體重管理，註冊護士會先為報名者作身體體重及脂肪比例評估，再透過每節60分鐘的Zumba(尊巴)節奏舞蹈課程，混合低及高強度運動的間隔式，即使沒有任何舞蹈基礎，也可得到放鬆和樂趣，改善體重及脂肪比例，達到體重管理的效果。

對象 女性癌症患者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T006	2018年4月12日至5月17日 (逢星期四)	下午3:00 – 4:00	李穎顏姑娘 (註冊護士) 及認證導師

備註

1. 所有參加者會先被列作後備，由註冊護士作評估後，再決定是否適合參予。
2. 合資格參加此班組的學員需由註冊護士跟進在參與課程前、後之體重及脂肪比例評估。

「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 肺癌患者及其照顧者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T015	2018年6月16日 (星期六)	下午3:00 – 5:00	林冰醫生 (養和醫院呼吸系統科主任)

前路無阻：前列腺癌患者護理適應工作坊

工作坊由註冊護士分享治療、護理、飲食貼士、互相扶持，激勵大家勇敢走過抗癌路。

對象 前列腺癌患者及其照顧者 (20位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T016	2018年6月14日 (星期四)	上午10:00 – 11:00	李穎顏姑娘 (註冊護士)

前路無阻：前列腺癌患者營養講座

前列腺癌患者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，講座由註冊營養師講解治療前後的飲食策略，及了解健康飲食如何幫助維持體重及抵抗力，以及為解答癌症飲食的迷思。

對象 前列腺癌患者及其照顧者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T017	2018年6月15日 (星期五)	上午10:00 – 中午12:00	註冊營養師 (基督教聯合那打素社康服務)

改善言語及吞嚥講座

鼻咽癌/頭頸癌患者治療後，常常面對吞嚥及說話發聲等問題。言語治療有助患者逐步改善相關的治療副作用，提升生活質素。

對象 鼻咽癌及頭頸癌患者優先 (30位)，其他癌症患者列作後備

活動編號	日期	時間	導師/講者
T018	2018年5月2日 (星期三)	下午2:30 – 4:30	黃潔姑娘 (言語治療師)

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 本季八段錦班T090、智能氣功初班T092、初級集體排舞T061、齊來體驗地壺運動T063及羽毛球初班 T062 (50位，當中包括10位名額供非上述5項運動班學員參加)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T019	2018年4月21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5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。

中醫與抗癌（一）癌症與養腎之道

由中醫師講解癌症與養腎之道的臨床關係，並介紹預防與調治所需。當中設有問答環節。

對象 2017年或以後確診患者（25位）；2016年或以前確診患者（15位），照顧者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T020	2018年4月17日（星期二）	下午3:30 – 5:00	註冊中醫師（博愛醫院 — 香港中文大學中醫臨床教研中心）

中醫與抗癌（二）癌症康復期飲食宜忌

根據中醫師角度講解食材與保健的關係，並建議合適的保健食療，讓參加者了解抗癌食療的法則，為治療作更好準備。當中設有問答環節。

對象 2017年或以後確診患者（25位）；2016年或以前確診患者（15位），照顧者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T021	2018年6月7日（星期四）	下午3:00 – 4:30	朱國棟註冊中醫師（香港健康協會）

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。

鼻咽癌新症患者交流會

為鼻咽癌患者及照顧者解答疑難，更即場提供治療期間的復康貼士。

對象 將接受或正接受癌症治療的鼻咽癌患者及照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T007	2018年5月29日（星期二）	上午10:00 – 11:00	社區資源共你享 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）
		上午11:00 – 中午12:00	營養篇 周倩蕾姑娘（註冊營養師）
		中午12:00 – 下午1:00	全人康復篇 盧紹熙先生（註冊社工）

肝膽胰癌、血癌及淋巴癌新症患者交流會

為肝膽胰癌、血癌及淋巴癌患者及照顧者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。

對象 將接受或正接受癌症治療的肝膽胰癌、血癌及淋巴癌患者及照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T009	2018年5月29日（星期二）	上午10:00 – 11:00	社區資源共你享 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）
		上午11:00 – 中午12:00	全人康復篇 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）
		中午12:00 – 下午1:00	營養篇 周倩蕾姑娘（註冊營養師）

乳癌、婦科癌患者新症患者交流會

為乳癌、婦科癌患者及照顧者解答疑難，更即場提供治療期間的復康貼士。

對象 將接受或正接受癌症治療的乳癌、婦科癌患者及照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T011	2018年6月20日（星期三）	下午2:00 – 3:00	社區資源共你享 方燕蘭姑娘（註冊社工）
		下午3:00 – 4:00	護理篇 李穎顏姑娘（註冊護士）
		下午4:00 – 5:00	全人康復篇 方燕蘭姑娘（註冊社工）

腸癌患者新症患者交流會

為腸癌患者及照顧者解答疑難，更即場提供治療期間的復康貼士。

對象 將接受或正接受癌症治療的腸癌患者及照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T013	2018年6月20日（星期三）	下午2:00 – 3:00	社區資源共你享 方燕蘭姑娘（註冊社工）
		下午3:00 – 4:00	全人康復篇 鄭瑞鈺（註冊社工）
		下午4:00 – 5:00	護理篇 李穎顏姑娘（註冊護士）

心靈舞蹈工作坊

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

對象 完成治療的癌症患者（20位）。首次參加者優先考慮

活動編號	日期	時間	導師/講者
T024	2018年6月21日至7月5日 (逢星期四，共3節)	中午12:00 – 下午2:00	劉正文先生 (基督教舞蹈協會總監·靈修舞蹈家)

備註

1. 本活動身體需負荷相當的運動量，建議完成治療的患者參加較為合適。
2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

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
T025	2018年5月4日（星期五）	上午10:00 – 11:00	曾妙華姑娘（註冊社工）

抗癌鬥士初班 — 身心康復課程 (第13屆)

患上癌症之後，生活起了變化。小組會協助參加者了解身心靈健康的重要性，學習健康生活模式，從而建立自信心去面對癌症，儘快踏上康復路。

對象 2016年或以後確診患者 (12位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T026	2018年5月30日至7月4日 (逢星期三，共6節)	上午9:30 - 中午12:00	周秀芳姑娘 (註冊社工)

備註 7月4日為外遊活動 (上午10:00 - 下午3:00)

「凝聚力量 勇往直前」抗癌鬥士全體退修日2018

誠邀第1至12屆的畢業同學參加退修日，聚首一堂，享受郊遊樂趣，藉此建立支援平台，繼續發揮抗癌鬥士精神。

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 (名額50位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T027	2018年6月	上午9:15 - 下午5:00	曾妙華姑娘 (註冊社工)

地點 待定

備註

1. 報名者經核實參加資格後，請於活動兩星期前到天水圍癌協繳交港幣100元按金。
2. 完成整個活動之學員將獲全數退回按金。如學員未能活動，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

與藝術重聚 — 願望成真

與一眾熱愛藝術的同行者共聚，再次與心靈對話，提升自愈力量，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，以非言語方法去表達自己。

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

活動編號	日期	時間	導師/講者
T028	2018年6月22日 (星期五)	下午2:30 - 5:00	曾妙華姑娘 (註冊社工)

男士茶道養生小組

以茶藝為介入媒體，透過泡茶，配合呼吸、靜觀、分享交流等，讓男性患者培養改善情緒管理能力，亦在過程中重新認識自己、發掘興趣。

對象 男性癌症患者 (10位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T029	2018年5月10日至5月17日 (逢星期四，共2節)	上午10:30 - 中午12:00	廖子芳教授 (中國國際茶藝會會長) 及 盧紹熙先生 (註冊社工)

備註

1. 活動已為參加者準備茶具。
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。

「安枕無憂」失眠治療小組

透過認知行為治療及身心鬆弛技巧，協助受失眠問題困擾的癌症患者，提升自我認知、改變行為模式以改善睡眠質素。

對象 癌症患者及其照顧者 (15位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T030	2018年5月8日至5月29日 (逢星期二，共4節)	下午2:30 - 4:30	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)

健康情緒五步曲

不需改變他人與外在情境之下，可以幫助自己產生健康的情緒與行為，讓自己成為情緒與行為反應的主人，為自己解拆「情緒地雷」。

對象 癌症患者及其照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T031	2018年4月16日及4月23日 (逢星期一，共2節)	下午2:00 - 4:00	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

認識恐懼和憂慮講座

面對癌症，出現負面情緒實屬正常，如：恐懼、憂慮及害怕復發。它們是一個警號，讓我們知道生命遇上了衝擊，但若生活開始被影響，便要正視及面對。講座將協助患者及照顧者分辨出自己的情緒是否屬正常反應，並了解一些常見的焦慮問題，並識別是否需要介入或進一步的協助。

對象 癌症患者或照顧者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T032	2018年5月10日（星期四）	下午2:00 - 4:00	王敏珩姑娘（臨床心理學家）

「憂」遊自在工作坊

你會花一大天的時間擔心嗎？或感覺很難放鬆，心跳加速，呼吸沉重？這課程會分享一些處理恐懼和憂慮的策略，讓你可以更優遊自在面對生活。

對象 癌症患者或照顧者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T033	2018年5月24日至6月14日 (逢星期四，共4節)	下午2:00 - 4:00	王敏珩姑娘（臨床心理學家）

備註

1. 參加者必須先參加「認識恐懼和憂慮講座」講座T032。
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。

You can 從新出發

癌症打亂了你的人生計劃，但亦可能給你創造另一個機會；就好像地壺活動一樣，縱有意外碰撞也得向目標進發。透過參與地壺活動，探索生命的各種可能。

對象 18-39歲癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T034	2018年4月7日至4月14日 (逢星期六，共2節)	下午2:30 - 5:00	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

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，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

腸外科造口新症適應小組

鼓勵將接受或已接受造口手術之人士建立支持網絡，認識更多造口護理技巧，並加強他們在手術後的生活適應能力。

對象 將接受或已接受造口手術的腸癌患者及其照顧者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T035	2018年5月25日至6月15日 (逢星期五，共4節)	下午2:00 - 3:30	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

前路無阻：前列腺癌患者身心適應工作坊

由社工以小組形式帶動及分享身心適應妙法，讓患者可選取適合自己的復康之道及面對兩性關係等患病後所帶來的適應問題。

對象 前列腺癌患者及其照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T036	2018年6月14日（星期四）	上午11:00 – 中午12:00	盧紹熙先生（註冊社工）

婦科癌新症適應工作坊

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

對象 婦科癌症患者（如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者）（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T037	2018年5月18日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	周秀芳姑娘（註冊社工）及註冊護士

「唱出心聲」音樂小組

細聽經典金曲的旋律和歌詞，常會喚醒我們的記憶和感受。導師將帶領大家嘗試改編歌詞，把抗癌經歷融入歌中，賦予金曲新的意思，藉此與同路人及社區人士分享抗癌經驗。

對象 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T038	2018年5月31日至7月5日 (逢星期四，共6節)	上午9:30 – 11:30	Miss Candace Lee（音樂活動導師）、 卓志恒先生（註冊社工）

備註 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

「與癌共存」復發、擴散及第四期乳癌患者小組

乳癌復發或擴散帶來不少身體和情緒上的困擾，小組讓你有機會與護士、社工及同路人對談，學習調適心情，令自己活得更自在。

對象 乳癌復發、擴散及第四期或擴散的患者及照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T039	2018年4月9日（星期一）	下午2:00 – 3:30	方燕蘭姑娘（註冊社工）
T040	2018年5月7日（星期一）		
T041	2018年6月4日（星期一）		



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。

「美食科學」導賞遊

參觀「香港科學園」及「稻鄉飲食文化博物館」，體驗別開生面的導賞旅程！活動以輕鬆互動的形式探索科學知識、參觀「稻鄉飲食文化博物館」，透過展覽認識各地飲食文化和特色，齊來與家人一起參與，共聚天倫樂！

對象 癌症患者及其直系家屬（57位，每個家庭最多3位家庭成員）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T042	2018年4月28日（星期六）	上午9:15 - 下午5:00	周綺汶姑娘及導賞員

地點 香港科學園及及稻鄉飲食文化博物館

備註

1. 所有參加者會先列後備，此活動以抽籤形式決定參與者名單，中籤者將會於2018年4月9日至4月11日收到電話通知。
2. 是次活動不包括午膳，參加者可自備午餐，或自行到景點附近餐廳午膳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。

無言的愛：夫婦香薰治療工作坊

患病後，患者及其伴侶均容易出現各種身體不適，如失眠、不同部位的痛楚，透過學習「香薰治療，紓緩身體不適之餘，也以行動向伴侶表達無言的愛。

對象 2016年4月或以後確診患者及其伴侶（20位，二人必須同時出席）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T043	2018年5月26日至6月9日 (逢星期六，共3節)	下午2:30 - 4:30	陳詠詩小姐（香薰治療師）及 方燕蘭姑娘（註冊社工）

備註 所有參加者先列作後備，經個別評估後方確定正選資格。

給照顧者的貼士

作為照顧者，每日也需為患者安排妥當，同時又要兼顧家務及其他工作，瑣碎的事務或會令人疲累不堪。其實在照顧癌症患者時，同樣需顧及自己身心社靈的需要，社工將提供貼士給照顧者，並介紹社區資源，在治療及康復路上為參加者加油。

對象 癌症患者的照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T044	2018年5月19日（星期六）	上午10:30 - 11:30	方燕蘭姑娘（註冊社工）

照顧模式多面睇工作坊

工作坊會探討照顧不同階段癌症患者的實用知識，包括在家照顧、預設照顧計劃、紓緩治療及相關的社區資源，助你為未來做好準備。

對象 癌症患者的照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T045	2018年6月21日（星期四）	下午2:30 - 3:30	方燕蘭姑娘（註冊社工）

「美好時光」家庭攝影服務及分享活動

為家庭拍攝室內及戶外照片，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 癌症患者及家庭（6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
T046	2018年6月16日（星期六）	上午10:00 – 下午1:00	義務攝影者、方燕蘭姑娘（註冊社工）

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
T047	2018年4月21日（星期六）	下午2:00 – 5:00	方燕蘭姑娘（註冊社工）
T048	2018年5月19日（星期六）		
T049	2018年6月16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

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。

彩虹會家長靜心行山樂

面對癌症及管教子女，身心疲累，有時候也難以放鬆心情。行山活動有助彩虹會家長與同路人行山減壓，互相傾訴，強健身心，促進互助精神。

對象 彩虹會家長（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T050	2018年4月18日（星期三）	上午9:00 – 下午12:30	卓志恒先生（註冊社工）及彩虹會家長義工

地點 元朗河背水塘（集合：元朗）

「真的愛你」母親節慶祝活動

在這頌揚愛的日子，讓家人一起享用午餐，透過活動，感受在接受挑戰的經歷中父母親的愛，讓家人凝聚正能量，更有勇氣向前邁進。

對象 彩虹會家庭（20位，每個家庭最多3位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T051	2018年5月5日（星期六）	上午11:30 – 下午2:30	彩虹會家長義工

地點 香港恆豐酒店紅煙窗餐廳（彌敦道222號）

備註

- 所有參加者先列作後備，會以抽籤形式決定活動參加者名單，中籤者將於2018年4月13或之前收到電話通知，否則作落選論。
- 正選參加者獲通知後需於4月20日前繳交每位港幣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。

彩虹會：「共聚天倫」親子風箏製作同樂日

當伴侶患病後，另一半是否常忙碌於照顧或支撐家庭生活，而久未全家輕輕鬆鬆外出遊玩？是時候重拾天倫樂，跟導師製作一隻屬於你們家庭獨一無二的風箏，再到郊外體驗放風箏的樂趣。

對象 彩虹會家庭（45位，每個家庭最多4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T052	2018年6月10日（星期日）	上午9:30 - 下午5:00	香港風箏教育學會、陳依琪姑娘

地點 上午在本中心製作風箏（9:30-11:30），下午到大尾督放風箏（1:00-5:00）。約下午5:00在中心解散

備註

1. 本活動包來回旅遊巴接送。
2. 參加者會有1.5個小時的午膳時間，費用自備。
3. 請穿著輕便服飾，自備防曬防蚊用品。可自備水和輕量小食。
4. 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，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

彩虹會家長互助工作坊

透過製作簡單營養小食（蕃薯批），讓彩虹會家長與同路人分享面對癌症與管教子女的經驗，促進互助精神。

對象 彩虹會家長（14位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T053	2018年6月15日（星期五）	上午9:30 - 中午12:00	卓志恒先生（註冊社工）及彩虹會家長義工

彩虹會感恩派對

慶祝本季各個給家庭成員的不同節日，我們將舉行感恩派對，與彩虹會家庭一同欣賞家庭成員各自的貢獻和長處，滋潤家庭關係，注入希望和力量！

對象 彩虹會家庭（40位，每個家庭最多4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T054	2018年4月28日（星期六）	下午2:30 - 4:30	卓志恒先生（註冊社工）及陳依琪姑娘

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4月至6月	/	盧紹熙先生（註冊社工）

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（公眾假期除外）	下午2:00 - 5:00	盧紹熙先生（註冊社工）

男士春夏大澳一日遊活動

透過遊戲、共晉午餐，讓男性患者一同回顧及總結2018上半年，一起分享喜悅、分擔悲傷，共同為下半年互相打氣。

對象 男性癌症患者（25位，男人幫成員優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T055	2018年6月12日（星期二）	上午10:00 – 下午5:00	盧紹熙先生（註冊社工）及陳依琪姑娘

地點 大澳（集合：上午10時，東涌巴士總站）

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，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

男士「母親節」手作獻愛意

適逢五月「母親節」，香港善導會的會員教導男士們化身暖男，製作手作禮物，讓這獨一無二的製成品為身邊摯愛送上祝福。

對象 男性癌症患者及其照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T056	2018年5月11日（星期五）	上午9:30 – 中午12:30	香港善導會會員及盧紹熙先生（註冊社工）

結他音樂人午間分享會

透過結他演奏及勵志歌聲，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 癌症患者及其照顧者（35位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T057	2018年6月30日（星期六）	中午12:15 – 下午1:45	中心會員

M Club女士俱樂部

星期三早上，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
/	逢星期三（公眾假期除外）	上午10:30 – 中午12:30	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）或方燕蘭姑娘（註冊社工）

M Club女士成長工作坊

常常來 M Club 聚會的你，是否也想加深對自己和彼此的了解？透過不同的主題聚會，來讓我們重新探索自我，由內而外全面造就自己，活出精彩人生。

對象 女士癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
/	積極主動，創造生活熱情： 2018年4月18日（星期三）	上午11:30 – 下午1:00	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）或方燕蘭姑娘（註冊社工）
	以終為始，實現個人願景： 2018年5月16日（星期三）		
	要事第一，有效管理生活規則： 2018年6月20日（星期三）		

溝通有妙計

「facebook」及「WhatsApp」已成為生活中必不可缺的通訊程式，本小組由零開始，分享如何善用智能電話、網絡潮語及網絡溝通方法，特別是與「90後」及「千禧」家人對答技巧及文化，從而減少文字對話中衍生之誤會，促進人際關係，讓科技融入生活。

對象 癌症患者及其照顧者（18位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T058	2018年4月17日至4月26日 (逢星期二及星期四，共3節，4月24日暫定)	上午9:30 - 中午12:00	盧紹熙先生（註冊社工）

地點 天水圍癌協服務中心及天水圍公園

備註 請準備智能電話，如有需要，可自行預備手提電腦。

助你重返職場：工作之友分享會

有意尋求工作或已重返職場的病友，往往需要在工作與休息中作出平衡。病後復工亦可能對自身權益有所懷疑，工作壓力亦影響身心。透過定期聚會，讓有意工作的同路人與工作員互訴心情，互相鼓勵，以及解釋工人權益，為大家打氣。

對象 癌症患者及其照顧者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T059	2018年6月23日（星期六）	下午3:00 - 5:00	盧紹熙先生（註冊社工）及邱智恆先生（註冊社工，職工盟社福工會總幹事）

「書」「法」人生初班

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

對象 癌症患者（16位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T060	2018年4月23日至6月11日 (逢星期一，共8節)	上午10:00 - 11:30	李清緒先生（書法導師）

備註 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 2017年或以後確診患者（10位），2016年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T061	2018年4月23日至6月11日 (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T019復康與體適能講座（P.5）。
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2017年1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。

羽毛球初班

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

對象 完成治療的癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T062	2018年5月7日至6月25日（逢星期 一，共7節，6月18日暫停）	上午10:00 – 中午12:00	羽道會資深導師

地點 天水圍體育館（天水圍天柏路一號）

備註

1. 參加者同時須報讀T019復康與體適能講座（P.5）。
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，所有參加者會先列後備處理。曾首次參與羽毛球初班或參與上季羽毛球初班T606，而出席率達八成以上者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。
4. 此課程不建議曾切除淋巴乳腺的患者參加；若乳腺癌患者有興趣報名此課程，需經本中心註冊護士評估後才決定其入選資格。
5. 參加者需自備羽毛球拍、穿著輕便衣服及生膠底波鞋。

齊來體驗地壺運動

冬季奧運會的冰壺項目讓你印象深刻？現身在香港參加地壺球也可體驗箇中樂趣。這項新穎體育項目講求隊友間的默契、互信和溝通，更可訓練參加者的手眼協調性及專注力。

對象 2017年或以後確診患者（12位），2016年或以前確診患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T063	2018年5月18日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	香港地壺球協會導師

地點 天水圍體育館舞蹈室（天水圍天柏路一號）

備註

1. 參加者同時須報讀T019復康與體適能講座（P.5）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。

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。

有營新煮意

導師會為大家介紹美味健康的美食，講解不同食材的營養、烹調方法，並在課堂裡即席示範、製作並一起品嚐。

對象 2017年或以後確診患者（10位），2016年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T064	2018年6月9日及6月16日 (逢星期六)	上午10:30 – 中午12:00	鄭佩詩小姐及高韻姿小姐 (活動導師)

自製芝麻包

以最簡單的材料製作麵包，讓大家在家中也可輕鬆炮製出既健康又價廉物美的麵包。

對象 癌症患者（10位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T065	2018年4月9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
T066	A班：絲襪花擺設 2018年4月9日及16日（星期一）	上午10:00 – 中午12:00	梁少薇女士（活動導師）
T067	B班：特色框框擺設 2018年6月12日及6月19日（星期二）	下午2:30 – 4:30	林馨小姐（活動導師）
T068	C班：麵粉公仔製作 2018年4月9日及4月16日（星期一）		李煥好女士（活動導師）
T069	D班：串珠技巧進階 2018年4月3日及17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）
T070	E班：立體捲紙擺設 2018年5月5日及19日（星期六）	上午10:30 – 中午12:00	湯蕙瑜小姐（活動導師）
T071	F班：繩結進階 2018年4月11日及4月25日（星期三）	上午10:00 – 11:30	梁瑞華女士（活動導師）
T072	G班：再生包裝袋散紙包 2018年5月19日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	黃嘉嘉小姐（活動導師）

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、F或G其中三班。
3. 未曾在本中心參加絲襪花擺設、麵粉公仔製作及串珠技巧進階的參加者將獲優先考慮。

小手作交流會（4月至6月）（活動無須報名）

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 癌症患者及其照顧者

活動編號	日期	時間	導師/講者
/	2018年4月11日至6月20日（每月第二及第四個星期三，共6節）	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，可詢問導師、到場觀摩或與有相同興趣的朋友交流心得。

生活點子花藝體驗工作坊

本季以花卉作主題，導師將與大家一同製作不同的花藝品，創作過程輕鬆寫意；導師會帶領參加者進一步認識自己，提升心靈健康。

對象 癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T099	2018年5月9日及23日（逢星期一，共2節）	下午2:30 – 4:30	陳依琪姑娘

備註

1. 曾出席本季「DIY手作展藝天地」A、C、D或F班的參加者將列作優先。工作人員將核實身份後，再通知是否入選。
2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。

Green Day 花卉養植講座

以花卉作主題，導師將與大家分享種植小常識，如何揀選美麗花朵？水養或土養的秘訣？如果外出旅行數天，如何打理家種小植物？

對象 癌症患者 (25位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T100	2018年5月4日 (星期一)	下午2:30 - 4:30	劉潔甜女士

Green Day 清新小盆景製作班

參與清新小盆景製作班讓你親手製作獨一無二的盆景擺設，可為家居增添生氣，亦可轉送給親朋好友，表達心意！

對象 癌症患者 (12位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T101	2018年5月19日 (星期六)	下午2:00 - 5:00	義務導師

備註

1. 曾出席本季「Green Day花卉養植講座」T100的參加者將列作優先。若人數眾多，將以抽籤形式決定參與者名單，中籤者將會於4月23日至4月27日收到電話通知。
2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。
3. 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，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

友共聚感恩派對

誠邀你與家人一起共聚感恩派對，在歡笑中分享美食，投入輕鬆遊戲，共聚愉快的一天。

對象 2018年以後確診患者 (15位)；2017年或以前確診患者 (15位)，照顧者 (10位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T073	2018年5月14日 (星期一)	下午2:30 - 4:30	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。

You can be a chef@吃得健康派對小食

天氣漸熱，一來跟隨資深導師，學習製作既健康可口的甜品小食，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
T074	2018年6月2日 (星期六)	下午2:00 - 5:00	Maggie Tsui (資深烹飪導師)
T075	2018年6月9日 (星期六)		

攝影義工訓練

訓練包括攝影義工服務簡介會、相機進階操作、光源運用、構圖及與拍攝對象溝通等內容。參與訓練之義工必須參與實習訓練，方為完成課程。

對象 患者、家屬及有意為癌症患者服務的人士 (12位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T076	2018年5月9日至5月23日 (逢星期三，共3節)	上午10:00 - 下午12:30	U-Link 攝影之友導師及卓志恒先生 (註冊社工)

備註 訓練只適合已完成攝影基礎班或已掌握基本攝影技巧之會員參加。

協航者義工進階訓練 — 認識常見癌症（乳癌）

介紹常見癌症的治療資訊，由本中心註冊護士向大家分享相關醫療及護理資訊，更有過來人現身說法，讓義工更了解服務對象的需要。

對象 天水圍癌協協航者義工（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T077	2018年4月27日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	李穎顏姑娘（註冊護士）及乳癌過來人

「愛回家」義工茶聚

義工走在服務前線，服務過程中必須知悉機機最新動向和相關社區資源。假如你已有一段時間沒有回來參與義工服務，歡迎各位義工回來分享近況，並了解服務最新狀況。

對象 天水圍癌協協航者義工（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T078	2018年4月13日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	卓志恒先生（註冊社工）

關顧專線義工分享及交流會

義工分享服務經驗及感受，交流心得，並在中心的支援下，繼續提供優質關顧支援服務，讓新會員抗癌路上不孤單！

對象 天水圍癌協協航者義工（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T079	2018年4月20日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	卓志恒先生（註冊社工）

中心大使服務分享及交流會

義工分享服務經驗及感受，交流心得，並在中心的支援下，繼續提供優質關顧支援服務，讓新會員抗癌路上不孤單！

對象 天水圍癌協協航者義工（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T080	2018年5月11日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	卓志恒先生（註冊社工）及陳依琪姑娘

醫院義工服務分享及交流會

義工分享服務經驗及感受，交流心得，並在中心的支援下，繼續提供優質關顧支援服務，讓新症患者抗癌路上不孤單！

對象 天水圍癌協協航者義工（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T081	2018年6月22日（星期五）	上午10:00 – 中午12:00	卓志恒先生（註冊社工）

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
- 椅子瑜伽 **新**
- 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) 所有癌協中心身心靈健康活動，每人每季最多可報五項正選及五項候補。
- (2) 活動註有#號或『備註』上寫明只能選報一個該類型的活動，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。
- (3) 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將分配給2015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，報名可能被取消。
- (5) 正選者在報名時一經確認，將不再以電話通知，請大家合作，即時記下已報班組的資料，依個別活動的指引，準時出席。
- (6) 為幫助出席者安頓身心，請提前10分鐘到達，課堂將準時關門，敬請注意。

體驗大自然療愈力一日工作坊 此活動報名日期為3月13日，請致電癌協（葵涌）3667 3232報名

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
K075	2018年4月23日（星期一）
時間	上午9:15 – 下午5:00 (請於上午9:15於港鐵大埔墟站A3出口集合，一起乘車至大埔滘公園，逾時不候。)
導師	Ms. Claire Elouard (克萊兒·愛樂華女士) (英語，附以廣東話翻譯)
地點	大埔滘公園



- 備註
1. 成功報名者請於4月6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「體驗大自然療愈力一日工作坊」。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。

身心合一工作坊及一日營 **新** (周六課程, 適合在職患者參加)

此活動報名日期為3月13日, 請致電癌協(葵涌) 3667 3232報名

開啓你的內在心眼。透過簡單的活動和練習, 在輕鬆的氣氛中去領略何謂「內觀」, 並實際應用於處理人生起伏帶來對身心的衝擊。學習及掌握身心合一練習, 無論何時何地, 都能夠為自己重拾安定的內在空間, 從而看清當下, 增強心力, 擴闊天地。

對象 名額只提供給能夠全程參與工作坊及一日營者
癌症患者 (30位)

活動編號	日期	時間	導師
K096	工作坊 : 2018年4月14、21及28日 (星期六, 共3節) 地點 : 癌協(葵涌)	上午9:15 - 11:45 (4月21日為9:15 - 11:00)	胡若珮女士
	一日營 : 2018年5月12日(星期六) 地點 : 綠匯學苑 - 新界大埔運頭角里11號	上午9:30 - 下午4:30 (請於上午9:30於港鐵大埔墟站A2出口集合, 逾時不候。)	

備註

- 請穿著適合做瑜伽伸展活動的衣服。
- 一日營: 參加者請自備瑜伽墊、大圍巾或大毛巾於鬆弛練習時保暖用。午餐會由癌協統一訂購健康素食午餐, 每位學員午餐費用約為港幣60元。綠匯學苑全場均為素食區, 請勿攜帶外來食物及飲品進入。

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
T082	2018年4月13日至6月22日(逢星期五, 共10節, 4月27日暫停)	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伽班六個月或以上, 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
T083	2018年4月13日至6月22日(逢星期五, 共10節, 4月27日暫停)	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
T084	2018年4月11日至6月20日(逢星期三, 共10節, 5月2日暫停)	上午11:15 - 下午12:45	謝芷君女士
地點	友愛體育館活動室(大) - 屯門興安里3號(毗鄰豐景園, 鄰近輕鐵友愛站, 步行約5分鐘)		

備註 須使用橡筋帶練習, 請自備或於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
T085	2018年4月16日至6月11日（逢星期一，共9節）	上午11:30 – 中午12:15

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。



Yin 瑜伽工作坊

透過被動的形式來完成瑜伽動作，通過深長的伸展來探索身體潛在的能量。

對象 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
T086	2018年5月23日至6月13日 (逢星期三，共4節)	下午3:00 – 4:30	謝祉君女士

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】，若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
T087	2018年4月12日至6月28日 (逢星期四，共12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。



八段錦班

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統的功能，增強細胞免疫力功能和機體抗衰老能力，改善心理健康，並提高上下肢力量、關節靈活性和平衡力。

對象 2017年或以後確診患者（15位），2016年或以前確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師
T090	2018年4月17日至5月15日（逢星期二、四，共8節，5月1日暫停）	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T019復康與體適能講座（P.5）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。
3. 只能選報一個氣功班。

八段錦重溫班

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，曾參與本中心八段錦班的學員，包括本季八段錦班學員）

活動編號	日期	時間	導師
T091	2018年5月17日（星期四）	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. 曾修習本中心八段錦班（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。

智能氣功初班

「捧氣貫頂法」是智能氣功的第一步功。動作簡單易學，練功時間及地點不拘。通過動作的開合和意念導引的配合，引動內氣外放，外氣內收。從而強化身體機能，增強免疫力及自癒力，達到強身的目的。

對象 2017年或以後確診患者（15位），2016年或以前確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師
T092	2018年4月17日至5月17日（逢星期二、四，共9節，5月1日暫停）	上午9:15 – 11:15	蘇名輝師傅（資深智能氣功導師）

備註

1. 參加者同時須報讀T019復康與體適能講座（P.5）。
2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。
3. 只能選報一個氣功班。

智能氣功重溫班

學員可透過一起練習，溫故知新；導師亦會從旁指導，糾正學習的招式及交流研習心得。

對象 癌症患者（20位，曾參與本中心舉辦智能氣功初班的學員，已包括本季智能氣功初班學員）

活動編號	日期	時間	導師
T093	2018年5月24日（星期四）	上午9:15 – 11:15	蘇名輝師傅（資深智能氣功導師）

備註

由於名額有限，參加者會先列作後備，曾修習本中心智能氣功初班（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。

前路無阻：詠春強身訓練

因治療而產生的副作用及後遺症往往令患者出現失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，影響平衡力和自信心。參加者可透過研習詠春拳術，提升肌力和增加自信心。

對象 男性癌症患者（15位，前列腺癌患者優先）

活動編號	日期	時間	導師
T094	2018年4月9日及16日（星期一）	上午10:00 – 中午12:00	徐貫通教練

地點 天水圍公園

備註
1. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。
2. 參加者無須具備任何詠春經驗或技巧，請穿著輕鬆服飾出席。

血管養生操

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

對象 2017年或以後確診患者（10位），2016年或以前確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師
T095	2018年6月21日（星期四）	下午2:30 – 4:00	香港健康協會導師

備註 只能選報一個氣功班。

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。

對象 癌症患者（35位）

活動編號 日期

T088 2018年5月11日（星期五）

時間 下午2:00 – 4:00

導師 鄭美珍女士

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

T089 2018年5月16日（星期三） 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）。

DIY 天然染髮劑工作坊

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

對象 完成治療的癌症患者或其照顧者（20位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
T096	2018年6月5日（星期二）	上午10:30 – 中午12:00	蘇潤玲女士

DIY 天然自製消炎牙膏、牙粉

此活動將帶領參加者學習自製天然消炎牙膏及牙粉，適合崇尚自然的參加者。

對象 完成治療的癌症患者。2017年或以後確診患者（10位），2016年或以前確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師
T097	2018年4月18日（星期三）	下午2:30 – 4:00	余麗美女士

DIY 自製天然防曬液

皮膚長時間接觸紫外線，長遠會令皮膚鬆弛和老化，引致皺紋、色素不均勻、雀斑等問題，嚴重更可導致皮膚癌。歡迎你一起來製作無添加防曬液，為仲夏做好防曬功夫。

對象 2017年或以後確診患者（10位），2016年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師
T098	2018年6月11日（星期一）	下午2:30 – 4:00	林馨小姐

其他推薦活動

課程	活動編號	詳情請參閱以下癌協通訊
Mandala 繪畫療愈工作坊	K097	葵涌
Mandala 繪畫療愈練習日	K098 – K100	
聲心對話工作坊 新	K087	
靜心茶道 + 平甩功團練工作坊 (周六課程，適合在職患者參加)	K094 – 095	
瑜伽、冥想與自我探索工作坊	K082	
西藏頌鉢療愈工作坊	K084 – K086	
人生整理術 — 斷捨離工作坊	K108	
Eat Wise 智營烹飪工作坊	K101 – K107	黃大仙
禪繞畫體驗工作坊 (晚間課程，適合在職患者參加)	W117	
大笑天使工作坊 新	W104	

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。

治療期間營養飲食講座

部分癌症治療會令患者出現白血球及血小板下降等情況。講者將分享如何透過飲食改善有關情況，並以案例拆解常見飲食謬誤。講座亦設有獎問答環節，讓參加者可以更投入參與和分享。

對象 癌症患者及家屬（50位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
T102	2018年6月	下午2:30 – 4:30	註冊中醫師

地點 屯門醫院

合辦講座

對象 癌症患者及家屬（30位）

健康飲食減低癌症復發風險講座

註冊營養師會講解癌症患者於治療期間的飲食須知，亦會教大家認識減低癌症復發的營養飲食。

活動編號	日期	時間	導師/講者
T103	2018年4月7日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

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

- 5至6月份合辦講座日期及講座內容請參閱中心內海報，詳情將於4月2日後公佈。
- 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。
- 合辦單位：七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心

鬥士關懷社區行動

一眾準備就緒的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
T106	2018年5至6月	待定	曾妙華姑娘（註冊社工）

地點 天水圍社會服務單位或學校

備註 活動詳情將於稍後個別聯絡參加者

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
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