

CANCERLINK

香港癌症基金會屬下免費服務中心

十月 - 十二月 2017

男士加油站

「男人大丈夫,流血不流淚」基於傳統觀念,男士遇上疾病或情緒困擾時,較少表 達內心感受或主動求助,多會選擇收起情緒以免他人擔憂。不少研究顯示,男士明顯較 女士缺乏處理壓力的技巧及社交支援網絡。我們癌協服務中心,嘗試以不同介入手法, 為男性患者提供多元化的度身支援服務,以改善他們及其家人的生活。過去,我們曾舉 辦「身心調適及壓力處理」和「性功能障礙及夫婦關係」等工作坊,有參加者透露「做 完手術,我曾經好擔心自己的性功能影響夫婦關係,但上堂後才明白夫婦間的溝通與關 懷更重要上。超過90%參加者表示男十活動有助他們釋放壓力,改善情緒。

每逢星期五下午,中心舉辦的「男士新天地」也會傳來熱鬧的討論與歡笑聲。一眾 男件患者及康復者,會一邊茗茶、一邊「剝花牛」或食牛果,談天說地暢所欲言。當新 症患者遇上同路人,會互訴心聲及分享對治療、飲食或社區資源經驗,彼此互相鼓勵, 不少參加者表示,「因為有人明白,所以比以前開心」!

不少男性患者因為癌症治療,令身體的機能有可能短暫甚至永久性地缺損,他們在 家庭的角色,也可能由一家之主轉為被照顧者,內心感到不安與掙扎。患者也有機會因 而被迫停工,甚或提早退休,賦閒在家。為了協助治療後的男性加強肌肉耐力及心肺功 能,中心於10-12月邀請了中國香港體適能總會導師,為完成治療的男性安排負重及帶氧 訓練。曾進行前列腺切除手術的患者,表示在參加運動班後,骨盆底肌肉得到正確訓 練,大大減少小便滲漏的影響。

中心還有其他男士活動如節日聚餐、結他音樂人表演、男士旅行等等,同樣希望促 進男士身心康復及拓展社交網絡。另外,我們亦邀請有志之士加入「男人幫」,參與社 區義務工作,如簡單維修或到社區分享抗癌故事,發揮個人所長。

只要男十們願意打開心扉,天水圍癌協服務中心願意陪同大家一起走過抗癌路。



天水圍癌協服務中心

接受報名日期:

2017年9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

目録	
中心服務 貼心支援	2
粉紅革命	3
實際支援	4
心理支援	7
家庭支援	10
朋輩支援	13
身心靈健康服務	21
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、□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<u>八項活動</u>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 (21-29頁)	最多五項正選及五項候補	註有#的活動,或於『備註』寫明 <mark>只能選報一個該類活動</mark> ,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 <mark>優先分配給2014年或以後的確 診患者。</mark>
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 <mark>只能選報一個該類活動</mark> ,意即只可於四間 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. 参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。

CANCERFUND PINK REVOLUTION 癌症基金會粉紅革命

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
義乳探索	T282	P.4
預防上肢淋巴水腫之護理講座	T283	P.5
粉紅護「您」系列之自信新一頁 - 乳癌患者康復小組	T300	P.9
You Can Pink@「快樂力量注入」粉紅派對	T326	P.16
乳癌患者粉紅派對	T330	P.17
乳癌患者互助交流月會	T331	P.18
乳癌患者瑜伽 - 屯門友愛 #	T349	P.23

實際支援

癌症對身體的影響可以十分長遠,即使是康復一段時間的患者,或許仍會受到治療後的副作用所困擾。我們竭力協助患者應對有關症狀,提供心理上的支持。

專業護士諮詢服務

我們的腫瘤科護士會為癌症患者及其親屬提供一對一的諮詢服務,讓他們瞭解所患的癌症,即將面對的情況,以及如何向醫生提問、怎樣準備療程、處理症狀和後遺症、及處理疼痛等問題。歡迎致電預約。

癌協中心	日期	時間	註冊護士
港島 黃大仙 葵涌 天水圍	逢星期三	下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30 下午2:30 - 5:30 上午9:00 - 中午12:00	盧雁鳴姑娘 謝明慧姑娘 鍾秉甡姑娘 李穎顏姑娘

註冊營養師諮詢服務

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

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

醫時鬆一鬆

由醫生或護士解答患者及家屬在患病歷程的疑問,幫助了解抗癌資訊,減輕憂慮。

活動編號	日期	時間	註冊護士
T280	2017年10月9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)
T281	2017年12月12日(星期二)		
備計	· 若活動尚有餘位,歡迎則場報名。		

義乳探索

乳房切除手術常會令乳癌患者感到不知所措,而配戴義乳卻可減少患者手術後的心理壓力。此講座講解配戴義乳的作用及方法,及如何選購舒適、美觀及具保護作用的胸圍。

對象	乳癌癌症患者及家屬	(30位)
----	-----------	-------

活動編號	日期	時間	導師/講者
T282	2017年10月11日(星期三)	下午2:30 – 4:30	李穎顏姑娘(註冊護士)及 樂柔美健服有限公司

預防上肢淋巴水腫之護理講座

接受乳房切除手術的乳癌病患者,若淋巴腺同時被切除,日後有機會出現上肢淋巴水腫,此研習坊可令她們學習如何預防和自我照顧。

對象 乳癌患者及家屬(30位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

腸科手術後及治療期間飲食交流會

腸癌手術及治療可能會需面對食慾減少及影響營養吸收等副作用,本交流會透過與營養師及同路人交流處理副作用及飲食的經驗心得,使大家更有信心面對抗癌前路。

對象 兩年內確診腸癌患者及照顧者(30位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

 T284
 2017年10月17日(星期二)
 下午2:30 - 4:00
 周倩蕾姑娘 (註冊營養師)、

 吳麗霞姑娘 (註冊社工)

體重管理減低婦科癌症的復發風險

大量研究指出肥胖會增加婦科癌症復發的風險,但部份婦科癌症治療會令體重上升。此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重,並有同路人分享治療前後飲食習慣。

對象 癌症患者及照顧者(50位)

 活動編號
 日期
 時間
 導師/講者

 T285
 2017年11月21日(星期二)
 下午2:30 - 4:30
 周倩蕾姑娘(註冊營養師)、 吳麗霞姑娘(註冊社工)

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。参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T358、智能氣功初班T361、初級集體排排舞T324、橡筋帶復康運動班T287及秋高氣爽行山樂T334

(60位,當中包括10位名額供非上述五項運動班學員参加)

活動編號
日期
時間
導師/講者

 T286
 2017年10月7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. 若已報名參加上述五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。

橡筋帶復康運動班

體適能總教練教授橡筋帶運動,以改善關節靈活度、強化四肢肌肉力量及鍛鍊心肺功能。

對象 癌症患者(16位)

活動編號 日期 導師/講者

T287 2017年11月3日至11月24日 下午3:00 - 4:00 體適能教練

(逢星期五,共4節)

備註 1. 參加者已自動報讀T286復康與體適能講座(P.5),若未能出席者,此活動之報名狀態將由正選轉作後備。

2. 課程將提供橡筋帶供學員於堂上練習。

肺癌患者中醫調理工作坊

癌症治療有可能帶來噁心、嘔吐、厭食、腹瀉、便秘、血細胞下降、□腔潰瘍、神經毒性、心肝腎毒性等副作用,嚴重影響患者生活質素。中醫師將講解應對這些副作用的處理方法和肺癌患者的飲食調理。

對象 肺癌患者及家屬(30位)

活動編號 日期 導師/講者

 T288
 2017年10月31日(星期二)
 下午3:00 - 5:00
 東華三院中醫部腫瘤科李國暉中醫師

備註若活動尚有餘位,歡迎即場報名。

前路無阻:前列腺癌患者中醫調理工作坊

癌症治療有可能帶來噁心、嘔吐、厭食、腹瀉、便秘、血細胞下降、口腔潰瘍、神經毒性、心肝腎毒性等副作用,嚴重影響患者生活質素。中醫師將講解應對這些副作用的處理方法和前列腺患者的飲食調理。

對象 前列腺癌患者及家屬(30位)

活動編號 日期 時間 導師/講者

 T289
 2017年12月5日(星期二)
 下午3:00 - 5:00
 東華三院中醫部腫瘤科中醫師

備註 若活動尚有餘位,歡迎即場報名。

中醫與抗癌(一)—癌症康服期飲食宜忌

癌症康服期間往往不知如何調理身體,如何調治氣血經脈運行得以順暢,減低身體出現毛病機率。本講座根據中醫學角度講述癌症 與通衡氣血經脈的關係,並建議合適的保健食療,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 癌症患者及家屬(2017年或以後確診25位;2016年或以前確診15位;家屬10位)

活動編號 日期 導師/講者

備註 若活動尚有餘位,歡迎即場報名。

中醫與抗癌(二)—中醫調治之道—治療期間如何提升免疫力講座

癌症患者於治療期間遇到不少飲食疑問,如適宜進補嗎?不可飲雞湯嗎?如何配搭食材才適合患者進食?本講座從中醫角度講解治 療期間的飲食迷思,並建議合適的保健湯水食療,讓參加者了解食療的法則,注意日常飲食,增強身體抵抗力,為治療作更好準 備。當中設有問答環節,醫師會解答大家相關疑問。

對象 癌症患者及家屬(2017年或以後確診25位;2016年或以前確診15位;家屬10位)

活動編號 日期 時間 導師/講者 T291 2017年12月12日(星期二) 下午3:00 - 4:30 博愛醫院 一香港中文大學中醫臨床教 研中心中醫師

備註 若活動尚有餘位,歡迎即場報名。

小理支援

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

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。

完成治療的癌症患者(20位)

活動編號 日期 問網 導師/講者 上午10:45 - 下午12:45 劉下文先生 T292 2017年11月3日(星期五) (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。首次參加者優先考慮。
- 3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

鬥士心靈月聚

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 曾参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 導師/講者 T293

2017年11月9日(星期四) 上午10:00 - 11:00 曾妙華姑娘(註冊社工)

午間潤心田 — 現場豎琴音樂分享會

忙忙碌碌,你願意給自己半天假,讓音樂滋潤心靈嗎?一群熱心的基督徒義工,為你現場演奏豎琴輕音樂,在溫柔悅耳的樂韻中放輕鬆,並有社工帶領,進一步傾聽自己內在的聲音。你更可於分享會末親身體驗彈奏豎琴。

對象 癌症患者及家屬(20位)

 T294
 2017年11月4日(星期六)
 上午11:00 - 下午12:30
 豎琴夢天使義工團、

 曾妙華姑娘(註冊社工)

備註 1. 由於名額有限,首次參加此活動者優先。所有參加者會先列作後備,入選者會作個別通知。

2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

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)

 T295
 2017年10月17日(星期一)
 上午10:00 - 中午12:00
 鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)

「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 癌症患者及家屬(20位。參與T295「紓緩失眠工作坊」參加者優先)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

 T296
 2017年11月8日至11月29日
 上午10:00 - 中午12:00
 鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)

靜觀減壓課程

學習如何透過「靜觀減壓」、瑜伽呼吸及其他鬆弛技巧,紓緩情緒困擾,並掌握自我了解技巧,達至心靈調和。

對象 参加者須曾參加「靜觀減壓工作坊」(16位)

活動編號 日期 時間 導師/講者

(星期三;共8節)

數超過16位,中心會在T128靜觀減壓工作坊後進行即塲抽籤。

靜觀減壓退修日

讓新、舊學員用一整天時間集體練習「靜觀減壓」、瑜伽呼吸及其他鬆弛技巧,紓緩情緒困擾,達至心靈調和。

對象 曾參加於4間癌協中心所舉辦「靜觀減壓」課程的癌症患者(22位)

活動編號 日期 導師/講者

備註 参加者須曾參加癌協「靜觀減壓」課程。參與T297「靜觀減壓」課程參加者優先。

粉紅護「您」系列之自信新一頁 — 乳癌患者康復小組

由社工主講如何適應病後生活、處理副作用及建立正面的自我形象與人際關係、建立健康生活模式、並由專業化妝師及美容師教授簡單化妝技巧及皮膚護理知識,讓參加者從而活得更有自信。

對象 2015年或以後乳癌患者 (12位)

活動編號 日期 導師/講者

 T300
 2017年10月10日至31日
 下午2:30 - 5:00
 方蒸蘭姑娘 (註冊社工) 及

(逢星期二,共4節) 專業化妝師及美容師

備註 1. 10月17日及31日 (下午2:30 – 3:15) 由專業化妝師及美容師教授化妝技巧及皮膚護理知識。

2. 參加者需列作後備再作評估。

3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

婦科癌新症滴應工作坊

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 2015年或以後確診或復發的婦科癌症患者(如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者)(20位)

 T302
 2017年10月4日 (星期三)
 上午10:30 - 下午12:30
 李穎顏姑娘(註冊護士)、

 吳麗霞姑娘(註冊社工)

「識影惜食」心靈成長小組簡介會

運用意義為本心理治療的理念,同時透過分享攝影、食物、創作、小組分享和戶外體驗活動,讓參加者探索癌症與生命的意義,達到靈性的安寧,從而學會享受生命,活在當下。

對象 癌症患者 (20位。2014年後確診之患者優先)

活動編號 日期 導師/講者

小組:

地點

2017年10月16日至12月11日 (逢星期一,共9節)

2017年10月9日(星期一)

天水圍癌協及鯉魚門三家村

作後備。

備註 1. 所有參加者必須出席首堂小組簡介會,並填寫評估問卷,以供甄選。合適之參加者會被邀請參加小組,其餘將列

2. 被甄選之小組參加者會於10月11日或之前收到通知。

3. 参加者須自費支付戶外活動的膳食及交通費用。

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。

「陪著您・細味人生」夫婦同行小組

透過分享及體驗活動,包括話劇、陶藝製作、唱歌、拼貼及其他藝術創作等,建立獨一無二之新體驗,了解家庭如何塑造自己,促 進夫婦真誠溝通,重拾愛情的滋味,讓婚姻關係更具韌力。

對象 癌症患者及其配偶/伴侣(6對伴侣,共12位。二人必須一同出席)

問網 活動編號 日期 導師/講者 T304 下午2:30 - 5:00 周秀芳姑娘(註冊社工)、 2017年11月4至12月16日 (除11月18 日及12月9日,逢星期六、共5節) 卓志恒先生(註冊社工)

備註 1. 無須任何藝術經驗。

- 2. 參加者將獲邀請參加小組後之面談。
- 3. 所有參加者會先列作後備,入選者會作個別通知。
- 4. 12月2日為全日戶外體驗活動,詳情將於小組首節宣佈。
- 5. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

香港仔漁港文化導賞遊

經歷寫症後,你有多久沒有跟家人相聚外出活動?快來相約一家大小共同參加香港仔辦風塘舢舨導賞遊,並參觀水月宮及漁業及造 船業展覽館等地方,認識香港仔漁港文化,放下癌症帶來的困擾,享受家庭樂。

癌症患者及其直系家屬(40位)(每個家庭不多於三位家庭成員) 對象

活動編號 日期 時間 導師/講者 T305 2017年12月1日(星期五) 上午9:00 - 下午4:30 周綺汶姑娘及導賞員 地點 香港仔 備註 1. 以抽籤形式決定,所有報名者會先列作後備,報名日期由9月25日至10月14日,中籤者將會於10月18日至10月20日 收到電話通知。 2. 集合地點及時間:天水圍癌協服務中心,上午9:00。 3. 活動會安排來回旅遊巴接送,並於本中心集合及解散。

- 4. 本活動大部分時間需要步行(以平路為主),請參加者自行衡量個人體力才決定是否適宜參與。
- 5. 活動不包括午膳,參加者可自備午餐或到景點附近的餐廳用膳。
- 6. 請穿著輕便衣物及波鞋,並自備飲品、蚊怕水、雨具等物品。

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 方燕蘭姑娘 (註冊社工) 及喪親過來人 T306 2017年10月21日 (星期六) 下午2:00 - 5:00 T307 2017年11月18日 (星期六) T308 2017年12月16日 (星期六) 備註

1. 所有參加者先列作後備,個別評估後才確定正選資格。

2. 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「同心童話」大哥哥大姐姐計劃 2017-2018

彩虹會的兒童或許會在成長路上受家人患癌而受到影響。我們期望透過此<u>為期8個月</u> (2017年10月至2018年5月)的計劃,讓兒童能在一對一的學長的引導下,參與不同的成長體驗活動,從而體會更多生命的意義,並學習面對及表達不同的情緒,藉此促進兒童與家長的正面溝通。計劃詳情將於10月22日計劃歡迎會公佈。

對象 家庭受癌症影響的8-12歲彩虹會兒童優先 (其他年齡之兒童暫列作後備) (10位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T309	計劃歡迎會及參觀大學 2017年10月22日(星期日)	上午10:00 - 下午4:30	吳麗霞姑娘 (註冊社工)
	體驗活動及藝術創作 2017年11月19日(星期日)	上午10:00 - 下午4:30	
	觀星營 2017年12月23至24日 (星期三及四)	下午1:00至翌日下午2:00	

地點 天水圍癌協服務中心、嶺南大學及其他(活動地點將因應個別活動再作安排)

備註

- 1. 此活動與嶺南大學合辦。整個活動為期8個月 (2017年10月至2018年5月)。計劃下半部份還包括義工服務及才藝表演 (2018年1月21日)、探訪行動 (2018年2月24日)、文化遊 (2018年3月18日)、夢想成真 (2018年4月)、嘉許禮 (2018年5月1日)。
- 2. 参加者出席率達80%或以上,可獲頒中心與大學簽發之證書。
- 3. 所有參加者先列作後備,正選參加者將會由負責職員於2017年10月16日或之前個別通知。
- 4. 参加者可由家長陪同自行前往活動地點,或由參與計劃之大哥哥大姐姐安排接送往返。
- 5. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

彩虹會「我是小廚神」系列 — 聖誕暖笠笠 溫情洋溢

又到聖誕!又到聖誕!親手製作簡單美味的甜品,與家人朋友分享美味,並發掘自己的廚藝天分。

對象 5-12歲之彩虹會會員(12位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T310	2017年11月18日 (星期六)	上午10:30 - 中午12:00	年青癌症患者義務導師
T311 (親子篇)	2017年11月25日 (星期六)	下午2:30 - 5:00	

備註 建議家長一同報讀彩虹會: T311親子篇

彩虹會:聖誕親子同樂營

彩虹會將為各家庭呈上一個優質的親子同樂機會,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,並促進親子相互了解,讓彼此關係更緊密。

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 時間 導師/講者

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

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:天水圍癌協服務中心,上午9:00。

6. 解散地點/時間:天水圍癌協服務中心,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。

彩虹會:魔法學堂

透過簡易的魔法學習,滿足小朋友的好奇心,並助他們發揮創意。在日常緊張的學習中,讓兒童放鬆心情,渡過一個歡樂的週末。

對象 彩虹會會員(12位)

活動編號 日期 導師/講者

彩虹會: 冬至節日探訪

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 時間 導師/講者

2017年12月(按服務需要而定) 上午 10:00 - 下午6:00 家長朋輩員、吳麗霞姑娘(註冊社工)

(按服務需要而定) 或卓志恒先生(註冊社工)

彩虹會:家長茶聚 — 印尼特色沙律及沙嗲串製作

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」和交換資訊的同時,建立一個互相支持的平台。平日忙碌的家長們,在這裡暫時放下家中煩瑣事務,享受小食和片刻放鬆的時光。

對象 彩虹會家長(15位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

備註 請參加者自備食物盒。

彩虹會家長教育課程

課程旨在提升參加者認識兒童及青少年成長需要,及面對家人患癌的情緒行為變化,並強化家長的自我認識及情緒管理能力,以推己及人,攜手在區內建立守望相助之精神。

對象 彩虹會家長(12位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

T315 2017年11月24日至12月8日 上午9:45 - 11:30 卓志恒先生(註冊社工)

(逢星期五,共3節)

備註 完成課程及實習之參加者將獲頒首屆課程修畢證書。

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

/ 2017年9月至12月(按服務需要而定) / 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,活動內容如下:

朋輩交流:分享及交流彼此的治療經歷及復康心得;

□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;

養生茶座:品苕各式中國茶,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 時間 導師/講者

歡迎自由出席 | 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)

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、公眾人士(30位)

盧紹熙先生(註冊社工)

備註 若活動尚有餘位,歡迎即場報名。

前路無阻:前列腺癌互助交流聚會

患者與家屬互相分享抗癌經驗,彼此交流治療及康復心得,並分享前列腺癌治療的最新資訊,從而互相支持,令大家更有信心面對 前路。

對象 前列腺癌症患者及家屬(20位)

活動編號 日期 時間 導師/講者

T318 2017年11月8日 (星期三) 下午3:00 - 5:00 盧紹熙先生(註冊社工)

備註 若活動尚有餘位,歡迎即場報名。

肺癌互助交流聚會

肺癌患者互相分享抗癌經驗,彼此交流治療及康復心得,並分享肺癌治療的最新資訊,從而互相支持,令大家更有信心面對前路。

肺症患者及家屬屬(25位) 對象

活動編號 日期 時間 導師/講者

李穎顏姑娘(註冊護士)及 下午3:00 - 5:00 T319 2017年11月15日 (星期三)

盧紹熙先生(註冊社工)

助你重返職場:工作之友分享會

癌症患者如重返職場,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。透過定期聚會,有意尋求工作或 已重返職場的病友可互相傾訴,分享工人權益,彼此鼓勵打氣。

對象 癌症患者及家屬(20位) 日期

活動編號

時間 T320 2017年10月7日(星期六) 下午3:00 - 5:00

盧紹熙先生(註冊社工)、

邱智恒先生(註冊社工,職工盟社福工 會總幹事)

導師/講者

鼻咽癌/頭頸癌互助交流會

鼻咽癌和頭頸癌患者面對治療後遺症,生活跟從前再不一樣。在這聚會中,不妨一邊品嚐茶點,一邊與社工和同路人交流,學習調 適生活,與後遺症共存,發掘新生活的無限可能。

對象 鼻咽癌/頭頸癌(包括舌癌、□腔癌、甲狀腺癌、□水腺癌)患者及家屬(20位)

活動編號 日期 時間 導師/講者

2017年10月18日及12月13日 上午10:30 - 下午12:30 卓志恒先生(註册社工) T321

(星期三)

「唱得出聲」— 鼻咽癌/頭頸癌患者唱歌班

鼻咽癌/頭腦癌患者治療後,常常面對肌肉硬化的問題,令□部無法張開。不想開不了□,講不出聲?齊來參加我們的歌唱班,唱出多首燴炙人□的廣東金曲,鍛鍊□腔肌肉,增添生活樂趣!

對象 鼻咽癌/頭頸癌患者 (15位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

 T322
 2017年10月12日至11月9日
 上午9:30 – 11:00
 Miss Candace Lee(音樂活動導師)、

 (逢星期四,共5節)
 卓志恒先生(註冊社工)

備註 1. 由於名額有限,初次參加工作坊的參加者可獲優先考慮。

2. 所有參加者會先列作後備,入選者會作個別通知。

3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

「書」「法」人生進階班

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)

 活動編號
 日期
 時間
 導師/講者

 T323
 2017年10月16日至12月11日 (逢星期一,共9節)
 上午10:00 - 11:30
 李清緒先生(書法導師)

備註

- 1. 活動將提供書法練習所需的基本物資。
- 2. 凡於2016年10月後,曾參加「書」「法」人生初班,而出席率達八成或以上者,並首次參加此課程者可獲優先考慮。
- 3. 所由於名額有限,參加者先列作後備,入選者會於開班前作個別通知。
- 4. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名

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 癌症患者(20位,2016年或以後患者10位/2015年或以前患者10位)

活動編號日期時間導師/講者T3242017年10月23日至12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. 参加者已自動報讀T286復康與體適能講座(P.S),若未能出席者,此活動之報名狀態將由正撰轉作後備。
- 2. 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。
- 3. 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。
- 4. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

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café

為大家介紹可□健康的甜品,講解不同食物的營養、烹調方法,並在課堂裡即席示範及製作。

對象 癌症患者(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 時間 導師/講者

 T366
 2017年10月21日及11月4日
 上午10:30 - 中午12:00
 鄭佩詩小姐及高韻姿小姐 (活動導師)

(逢星期六)

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)

備註 請參加者自備餐盒或膠袋。

You Can Pink@「快樂力量注入」粉紅派對

將「快樂」與「粉紅」的元素結合,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人)

活動編號 日期 導師/講者

 T326
 2017年10月8日 (星期日)
 下午2:30 - 5:30
 余幸蓓姑娘(註冊社工)、

鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)

地點 待定

備註 1. 此活動為三間癌協(黃大仙/天水圍/葵涌)合辦活動。

2. 活動地點:樓上Cafe(待定)。

3. 参加者請於9月30日前到癌協(黃大仙/天水圍/葵涌)繳交港幣50元按金,按金將於活動當天全數退還。如參加者未能出席,相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會,恕不退回。

4. 請參加者穿著粉紅服飾,活動設有「至趣粉紅大獎」。

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。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,目的希望將快樂帶給其他年輕人,於面對癌症的路上不會感覺孤單。

對象 18-39歲癌症患者 (40位)

活動編號日期時間導師/講者K2932017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

地點 葵涌癌協

備註 1. 此活動為三間癌協(黃大仙/天水圍/葵涌)合辦活動。

2. 所有獲得正選位置的參加者,須於12月6日前先繳交港幣100元按金作實,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 make difference@活動聖誕卡

在導師指導下,親手製作聖誕卡送給親朋摯友,感謝他們在自己的復康路上的關懷與支持,藉著祝福加強雙方的連繫。

對象 18-39歲癌症患者(15位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

T327 2017年11月4日(星期六) 下午2:00 - 5:00 林馨小姐(活動導師)

You can be a chef@吃得健康派對小食

臨近聖誕,一同來跟隨資深導師,學習製作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 導師/講者

(星期六;共2節)

攝影基礎班

透過攝影藝術,學會欣賞美好,體驗心靈愉悅。課堂內會教授數碼攝影基本概念(包括光圈、快門、感光度、白平衡、閃燈等)及拍攝技巧(包括構圖、光線利用等)。

整定 整定 整定 整定 整定 整定 整定 整定 整定 表示 (15位)

 活動編號
 日期
 時間
 導師/講者

 T329
 理論課:
 上午10:00 - 中午12:00
 周綺汶姑娘及 U-Link 攝影之友導師

2017年10月17日至10月31日

(逢星期二,共3節)

戶外攝影: 下午4:00 - 晚上9:00

2017年12月8日 (星期五)

備註 1. 曾參與此活動之參加者不能重覆參加。

2. 參加者必須自備具手動拍攝「M」模式相機。

3. 外出拍攝地點待定。

乳癌患者粉紅派對

響應國際乳癌關注月,我們誠邀已康復的乳癌姊妹,齊來參加「粉紅派對」,成為「粉紅大使」行列,攜手把關注乳癌的健康訊息帶給全港婦女。

對象 乳癌康復者,康復年期不限(40位)

活動編號 日期 導師/講者

 T330
 2017年10月27日(星期五)
 下午2:30 - 4:30
 方燕蘭姑娘(註冊社工)及活動義工

備註参加者請穿著粉紅衣著出席。

乳癌患者互助交流月會

乳癌患者透過共聚,與同路人互助支持,交流康復心得及女人經,學習如何調適心情,令自己活得更有自信。

對象 2017年或以後確診乳癌患者 (20位)

 T331
 2017年10月18日及12月13日
 下午2:30 - 4:30
 方燕蘭姑娘 (註冊社工) 及過來人義工

(逢星期三,共2節)

腸癌造口同路人分享會

對於不少患者和家屬而言,腸癌處理造□是一種壓力。屯門醫院造□之友的同路人會與參加者分享造□和造□關閉術後的護理、飲食、生活模式等實用的心得,助你抗癌路上從不孤單。

對象 腸癌造□患者(現時或曾經有造□)及家屬(20位)

活動編號 日期 時間 時間 導師/講者

 T332
 2017年12月8日 (星期五)
 下午2:30 - 4:30
 屯門醫院造口之友義工、

吳麗霞姑娘(註冊社工)

男士聖誕一天遊:曹公潭戶外康樂中心

曹公潭戶外康樂中心位於大帽山山麓,度假營環境優美,景致宜人。今次與男士同遊曹公潭戶外康樂中心,並凝聚男士,一起分享整年來的生活點滴,為彼此打氣。

對象 男性癌症患者 (18位。男人幫成員優先)

活動編號 日期 時間 導師/講者

T333 2017年12月20日(星期三) 上午9:00 - 下午5:30 盧紹熙先生(註冊社工)、陳依琪姑娘

地點 曹公潭戶外康樂中心。集合及解散地點:天水圍癌協服務中心

備註 1. 本活動包來回旅遊巴接送及午餐費用。

2. 請穿著輕便服飾,自備防曬防蚊用品。

- 3. 参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。
- 4. 所有參加者會先列後備,入選者會作個別通知。
- 5. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。



相片由天水圍癌協「相連」學會會友提供

秋高氣爽行山樂

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

 T334
 2017年11月4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

備註

- 1. 所有參加者會先列後備,入選者會作個別通知。
- 2. 曾參加上年度TSW-16-625「新春行山樂悠悠」之參加者可獲優先考慮。
- 3. 參加者已自動報讀T286復康與體適能講座(P.5),若未能出席者,此活動之報名狀態將由正選轉作後備。
- 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。參加者需經中心職員評估以確定是否適合參加。
- 5. 是次活動不包括午膳,參加者需自備午餐。
- 6. 參加者需自備飲品、乾糧、兩傘及帽等物品,並穿輕便衣服出席戶外活動。可自行攜帶行山手杖。
- 7. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

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,男女皆宜(16位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
T335	A - 立體捲紙聖誕樹: 2017年10月7日及10月21日(星期六)	上午10:30 - 中午12:00	湯蕙瑜小姐(活動導師)
T336	B - 絲襪花擺設 : 2017年10月9日及10月16日 (星期一)	下午2:30 – 4:30	愛鄰網絡導師
T337	C - 特色繪圖製品: 2017年11月23日及11月30日(星期四)	下午2:30 – 4:30	林馨小姐 (活動導師)
T338	D - 爆炸禮物盒: 2017年11月11日及11月18日 (星期六)	上午10:00 - 中午12:00 (11月11日) 下午2:30 - 4:30 (11月18日)	陳依琪姑娘
T339	E - 串珠技巧進階 : 2017年11月13日及11月20日 (星期一)	下午2:30 – 4:30	林愛珍女士 (活動導師),吳金妹女士 (活動導師) 及劉美真女士 (活動導師)
T340	F - 利是封燈籠吊飾進階 : 2017年11月1日及11月21日 (星期三及星期二)	上午10:00 - 11:30	梁瑞華女士(活動導師)

備註

- 1. 由於名額有限,參加者最多只可報A、B、C、D、E或F班其中三班。
- 2. 其中未曾在本中心參特色繪圖製品、串珠技巧進階的參加者將獲優先考慮。

冬日送暖行動

過往來中心學過不少手工藝的製作工作坊,學習了製作手工藝又想將這些心意送給別人?歡迎曾參加中心復康課程的你參與是次的 送暖行動。活動會為屯門醫院接受治療的病友們製作愛心送暖包,同時會親身到醫院送上禮物包為他們打打氣!

對象	癌症患者(25位)		
活動編號	日期	時間	導師/講者
T342	第一節:賀卡製作 2017年10月16日及10月30日(星期一) 第二節:串珠製作串 2017年10月25日(星期三) 第三節:潤唇膏製作 2017年12月4日(星期一) 第四節:愛心福袋製作 2017年12月11日(星期一)	下午2:30 - 4:00	陳依琪姑娘、林愛珍女士、 吳金妹女士、劉美真女士(活動導師)
T343	送暖到醫院 日期:待定	下午2:00 - 4:30	陳依琪姑娘
地點	屯門醫院		
備註	1. 參加者同時須報讀「義不容辭」簡 2. 由於所有參與醫院服務的參加者須		規定・送暖到屯門醫院T343探訪日子待

聖誕大派對

一年一度聖誕派對又來了,活動有食物有獎品又有遊戲玩,快相約好友一同參加,好好過一個溫馨熱鬧的聖誕節。

對象 癌症患者 (40位, 2016年或以後癌症患者20位; 2015年或以前癌症患者20位)

定,負責同事會另行通知日期及時間。

活動編號	日期	時間	導師/講者
T344	2017年12月18日(星期一)	下午2:30 - 4:00	陳依琪姑娘及活動義工
備註		· □白備餐目。	

小手作交流會(10月至12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 家 	癌 症患者及家屬		
活動編號	日期	時間	導師/講者
1	2017年10月11日及25日 2017年11月8日及22日 2017年12月13日及27日 (每月第二及第四個星期三)	下午2:00 - 4:30	吳金妹女士及劉美真女士(活動導師)
備註			

「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急、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

T345 2017年11月16日(星期四) 上午9:30 - 11:30 卓志恒先生(註册社工)

「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。

癌症康復者、照顧者及公眾人士(20位) 對象

活動編號 問網 導師/講者 日期

T346 2017年11月23、30日及12月7日 上午9:30 - 中午12:00 卓志恒先生(註冊社工)

(逢星期四、共3節)

1. 參與者必須事前參加「癌協義工」服務簡介會或;

2. 面見負責同事,適合人士將獲另行通知。

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

備註

- 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

此活動報名日期為9月12日,請致電癌協 (葵涌) 3667 3232 報名

参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
 導師

 K300
 2017年9月27日 (星期三)
 上午9:30 - 下午4:30
 Ms. Claire Elouard (克萊兒·愛樂華女士)

地點 請於上午9:15分於癌協 (葵涌) 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 <mark>癌協 (葵涌)</mark> 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. 参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 — 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 癌症患者 (45位, 適合完成手術後半年或以上的患者參加)

T347 2017年10月20日至12月15日 下午3:40 - 5:00 盧虹甄女士

(逢星期五,共9節)

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 癌症患者 (45位, 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患者參加)

活動編號 日期 時間 時間 導師

T348 2017年10月20日至12月15日 下午2:10 - 3:30 盧虹甄女士

(逢星期五,共9節)

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。

活動編號 日期 時間 導師

(逢星期三,共9節)

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,請自備或於首課購買。



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。透過大力拍掌剌激經絡,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 癌症患者 (45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

T350 2017年10月16日至12月11日 上午11:00 - 11:45

(逢星期一,共9節)

備註 課程<u>不適合</u>有嚴重心臟病和血壓高患者參加。



Yin 瑜伽工作坊

透過長時間的伸展,以放鬆身心及探索身體。

對象 癌症患者 (25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

T351 2017年10月19日至11月9日 上午11:15 - 下午12:45

(逢星期四,共4節)

導師 盧虹甄女士



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

T352 2017年10月18日至12月13日 上午9:10 - 10:55

(逢星期三,共9節)

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 — 元朗體育館

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,對將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 2017年11月10及17日 T353 上午10:00 - 11:30 (逢星期五,共2節)

導師 江錦緩女士

地點 元朗體育館多用途活動室 - 元朗馬田路52號元朗文化康樂

大樓3樓(近元朗劇院,輕鐵豐年路站)

備註 請穿著適合伸展活動的衣服,練習將使用橡筋帶,可自備或於首課購買。



陳式太極基礎班 — 元朗朗屏 新



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(30位)

活動編號 日期 時間 導師 T354 2017年10月12日至12月21日 上午10:15 - 11:45 陳惠英女士 (逢星期四,共11節)

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 癌症患者(20位;2016年或以後患者15位,2015年或以前患者5位)

T358 2017年10月10日至11月2日 下午1:00 - 2:00(星期二) 梁玉玲師傅

(逢星期二、四,共8節) 下午1:45 - 2:45 (星期四) (中國香港健身氣功總會導師)

備註 1. 參加者已自動報讀T286復康與體適能講座(P.5),若未能出席者,此活動之報名狀態將由正選轉作後備。

2. 只能選報一個氣功班。

八段錦重溫班

學員可透過集體練習,一同溫故知新;導師亦會從旁指導,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)

T360 2017年11月7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. 由於名額有限,參加者會先列作後備,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。

2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

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 癌症患者(20位;2016年或以後患者15位,2015年或以前患者5位)

T361 2017年11月14至12月12日 上午9:15 - 11:15 蘇名輝師傅 (資深智能氣功導師)

(逢星期二、四,共9節)

1. 参加者已自動報讀T286復康與體適能講座(P.5),若未能出席者,此活動之報名狀態將由正選轉作後備。

2. 只能選報一個氣功班。

智能氣功重溫班

備註

備註

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

1. 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。

2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

經穴通衡療法 — 癌症與通衡六穴

經絡是一個負責運行氣血、聯繫臟腑和貫通全身的系統。而穴位是人體臟腑經絡氣血輸注於體表的部位。經絡穴位息息相關,當人 體生病變時,經絡穴位就成為傳遞疾病信息和反映病變的途徑。在穴位上施以揉按,有助改善所屬臟腑的疾病。導師將教授一系列 通衡身體經絡和穴位的按穴通衡方法,並學習保健養生之道及技巧。

癌症患者(20位;2016年或以後患者10位,2015年或以前患者10位) 對象

活動編號	日期	時間	導師
T363	2017年12月7日 (星期四)	下午2:30 - 4:00	香港健康協會導師

「一草一木」水彩班 新



「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)

活動編號 日期 時間 導師 T355 2017年10月13日至12月1日 下午5:30 - 晚上7:30 洪雅瑜女士 (逢星期五,共8節)

備註

- 1. 成功報名者請於10月4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。





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),請註明報名的工作坊名稱。
- 3. 完成工作坊的學員,將全數退還按金。如未能出席整個工作坊,按金將捐給香港癌症基金會,恕不退回。
- 4. 參加者請自備餐盒與餐具。

四季蔬食煮意

導師將會教導兩款適合宴客或日常食用的輕食,可按四季時節變化,選用不同材料自行配搭,示範包括焗香料薯仔春卷配香草乳酪 醬、隨心生菜包。

對象	癌症患者(25位)		
活動編號	日期	時間	導師
T356	2017年11月7日 (星期二)	下午2:00 - 5:00	鄭美珍女士 - 致力推廣健康素食及低碳生活,喜愛以自家小型農莊生產的食材隨意調料出簡單素食與人分享。

健康發芽菜工作坊

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(25位)

活動編號 日期

T357 2017年11月7日 (星期二)

時間 上午10:00 - 中午12:00

導師 鄭美珍女士

備註 只能選報一個健康發芽菜工作坊。



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家屬(20位)。首次參加此者優先。

活動編號 日期 時間 導師

上午10:30 - 中午12:00 蘇潤玲女士 (活動導師) T364 2017年12月12日 (星期二)

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(20位;2016年或以後患者10位,2015年或以前患者10位)。首次參加者優先。

活動編號 日期 時間 導師

T365 2017年11月22日(星期三) 下午2:30 - 4:00 余麗美女士 (活動導師)

參加者須自備盛載牙膏、牙粉之有蓋圓形保鮮盒兩個(約湯碗大小)。 備註

冬日香薰滋潤保濕面霜工作坊

利用植物油及天然香薰,親手製作出不含防腐劑、香精及色素的百分百純天然面霜,使皮膚更亮澤動人,同時提升情緒健康。

對象 癌症患者(20位;2015年或以後患者12位/2014年或以前患者8位)

活動編號 時間 導師

T325 2017年11月6日 (星期一) 下午2:00 - 4:00 林馨小姐 (活動導師)

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投好。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:參觀綠在元朗環保站及植物拓印手巾仔;第2節:天水圍癌協回收日暨以物易物回收日、環保酵素工作坊

對象 癌症患者(2017年或以後確診15位;2016年或以前確診10位)

T341 2017年12月7日至12月14日 下午2		
(逢星期四,共2節)	2:30 - 4:00	陳依琪姑娘、曾海燕小姐(活動導師)

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

備註

課程	活動編號	詳情請參閱以下癌協通訊
瑜伽工作坊 — 快樂脊柱 新	K306	
瑜伽工作坊 — 健康頸椎	K307	
呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊 (晚上課程,適合在職患者参加)	K308	
瑜伽頌缽靜心工作坊 新	K311	
西藏頌缽寮愈工作坊	K312 – K315	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®	K320	
平甩氣功工作坊	K328	
Mandala繪畫療愈工作坊 — 太子花墟	K331	
越食越開心的食物講座 (周六講座・適合在職患者参加)	K333	
Eat Wise智營烹飪工作坊	K334 – K342	
食物中的抗炎高手講座 新 (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,宣揚降低癌症風險及積極人生的訊息,推動社會友善關懷癌症家庭的氣氛。合辦單位包括:香港癌症基金會四所癌協中心(黃大仙、港島、天水圍、葵涌)、屯門醫院癌症病人資源中心、伊利沙伯醫院癌症病人資源中心、東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心、威爾斯親王醫院癌症病人資源中心、基督教聯合醫院癌症病人資源中心、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心、瑪麗醫院癌症病人關顧支援組。

合辦講座

對象 癌症患者及家屬(15位)

「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	導師/講者
T368	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)

「倦亦有方一疲倦處理」

- 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	導師/講者
T369	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~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
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□	3656 0700
屯門醫院造口之友	腸癌有造□	2468 5528
香港造口人協會	腸癌有造□	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





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。



印刷品

Ε

POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE PERMIT NUMBER 2548

Economy

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,為確保會友参加活動的安全,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 戶分			戶外活動		
	黃	照 常	照常		
暴雨警告	紅	取消	取消		
	黑	取消	取消		
	1號	照 常	照常		
颱風訊號	3號	照常	取消		
	8號或以上	取消	取消		



聯絡電話 3919 7070



天水圍癌協服務中心

新界元朗天水圍天恩路 12-18 號置富嘉湖第二期2樓201C室

電話:3919 7070

傳真:3919 7099

電郵:canlink-tsw@hkcf.org 網址:www.cancer-fund.org