



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

四月 - 六月 2018

隨著科研的進步，癌症的治療變得越來越有希望，但由癌症而帶來的社會成本亦越來越沉重，昂貴的治療，既不是普羅市民容易負擔，也不一定負擔了一定有成效，在選擇與適應的過程中總是充滿矛盾。患者不禁會問，一旦得了病，個人還有什麼可以掌握的能力呢！

在眾多講者的講學中，我們知道得了癌症，生存的時間最少有四方面的結合因素，當中包括發現的期數，腫瘤的活躍性，對治療的反應及身心社靈儲備。前三者，都是我們無法控制的因素，尤如一個初生嬰孩，帶著怎樣的性格、智能來到這個世界，而可以造就的，卻是父母後天的照顧和培養。那應付癌症，就應著眼於可以掌握卻非常重要的因素——身心社靈各部份的培養和調整。而我們的角色，也就是陪伴大家在應付癌症的歷程上，掌握身、心、社、靈全人健康的重要性。

其實不少患者及家庭都深明道理，並積極實踐健康計劃，但當中不乏人云亦云者，或抱著大包攬的心態，把自己的健康計劃時間表填得滿滿，結果比患病前更忙碌更緊張，這又是過猶不及，弄巧反拙呢！

健康生活是一種選擇，但選擇是各有差異的，得因應不同條件，包括活動能力，生活取向，文化背景，社交圈，時間付出，信仰等等因素，重要是選擇適合自己，在各方面又能應付的方式。就是這樣，癌協服務中心每季推出不同內容，涵蓋身、心、社、靈的個人及家庭需要的服務及活動，例如關顧身體的運動及營養課程、關顧心理健康的心理治療服務、關顧社交需要的同路上支援服務及關顧靈性需要的心靈服務等。我們的角色，是協助每一位患者懂得選擇，為身心社靈作出最好的儲備。

如果你不懂得選擇，歡迎你來訪我們，我們的專業團隊，會陪伴及協助你在茫然的路上，搭上希望的列車。



黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：
2018年3月22日 (星期四)
上午9時起

查詢及活動報名：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

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	8
家庭支援	14
朋輩支援	17
身心靈健康服務	21
社區支援	30
癌協之友	32

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 (21-30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 – 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	逢星期二 逢星期一 逢星期五 逢星期三	下午2:30 – 5:30	周倩蕾姑娘

男士健體運動班

透過漸進式阻力訓練及帶氧運動，提升癌症康復者的肌肉質量及心肺功能，促進身體康復。

對象	已完成治療的男性癌症患者（10位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
W004	2018年6月8日，22日及29日 (逢星期五，共3節)	下午2:00 – 4:00	區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練）
備註	課程 <u>不適合</u> 患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼之患者參與		

「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。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/講者
W005	2018年4月23日（星期一）	下午2:30 – 4:30	謝明慧姑娘（註冊護士）

容光「換髮」自我護理小組

講解不同治療對皮膚健康的影響及毛髮脫落之護理，幫助患者提升自我照護的能力，增加信心面對療程，邁向康復。

對象 治療期間的乳癌及婦科癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W006	2018年5月3日（星期四）	下午2:30 – 4:30	謝明慧姑娘（註冊護士）及馮錫芳女士（現職髮型師、形象導師、夕陽行動義工）

「認識更年期的症狀及處理」講座

講解因乳癌及婦科癌症治療而導致的更年期症狀，提供護理方法，幫助舒緩更年期症狀的不適。

對象 乳癌及婦科癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W007	2018年6月1日（星期五）	上午10:30 – 下午12:30	謝明慧姑娘（註冊護士）

夠營養素

很多人為宗教、環保或健康等不同原因食素，但原來食素不止是吃很多菜而不吃肉咁簡單，而是更需要注意蛋白質、鐵與及維他命B12的攝取！齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

對象 癌症患者（50位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W008	2018年4月12日（星期四）	下午2:00 – 4:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

不可不知的乳癌/婦科癌飲食問題

「患癌症不可吃雞？」、「荷爾蒙會刺激癌症復發？」、「增磅有助治療？」關於乳癌/婦科癌治療，坊間流傳著很多說法，網絡上又充斥大量偽科學訊息，講座為大家拆解問題，一次過分析治療前中後的飲食有效策略。

對象 乳癌/婦科癌患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W009	2018年6月16日（星期六）	上午11:30 – 下午1:30	註冊營養師

「胃、食道癌患者營養飲食」講座

胃癌及食道癌治療後有機會出現吞嚥困難及傾食症候群（Dumping Syndrome）等副作用，此講座由註冊營養師分享治療期及復康期間的飲食須知，減少營養不良的風險。

對象 2016年或以後確診的癌症患者及照顧者（名額30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W010	2018年6月7日（星期四）	下午2:00 – 3:30	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

癌症痛症護理講座

認識癌症痛症成因，講解止痛藥物的應用和服藥知識、如何自我評估及護理，幫助患者緩解痛症之不適。參加者可攜帶正服用的止痛藥物，向藥劑師查詢。

對象 患者或照顧者。2016年或以後確診（15位），2015年或以前確診（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W011	2018年6月26日（星期二）	上午10:30 – 下午12:30	謝明慧姑娘（註冊護士）及 陳家聰先生（註冊藥劑師）

認識癌症相關資源 — 「紓緩治療服務」

紓緩治療的服務對象主要為癌症患者和家屬，予以病患積極與全面的照顧，主力幫助晚期患者減輕因疾病而出現的症狀及所帶來的疼痛和壓力。講座會讓參加者了解紓緩治療目標，並加強與醫護人員的溝通，提高生活質素。

對象 癌症患者及家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W012	2018年5月29日（星期二）	下午2:30 – 4:00	潘欣鳳姑娘（紓緩科註冊護士）

「安眠藥和抗抑鬱藥物之應用及其護理」講座

以藥物治療失眠和焦慮不安，往往令患者擔憂藥物依賴及成癮的問題。精神科護士將講解應用安眠藥和抗抑鬱藥物正確使用原則，讓患者對藥物有更多的了解認識，能增加對藥物的信心及按醫囑順從性，症狀也隨之獲得改善。

對象 癌症患者及家屬（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W013	2018年5月19日（星期六）	下午2:30 – 4:30	盧偉麟先生（精神科資深護師）

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 癌症患者及其家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W014	2018年4月18日（星期三）	上午11:30 – 下午12:30	周李舒雅醫生（臨床腫瘤科專科醫生）及 謝明慧姑娘（註冊護士）

「影像診斷與癌症」講座

醫療影像如電腦掃描（CT）、磁力共振（MRI）或正電子及電腦雙融掃描（PET/CT Scan）等，分別有效偵測腫瘤在身體各器官組織的生理病變，有助癌症診斷及分期的鑑定。講座會講解各類影像檢查在診斷上的用途及優點，幫助參加者了解影像診斷和治療的計策。

對象 患者或照顧者。2016年或以後確診（40位），2015年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W015	2018年4月21日（星期六）	下午2:30 – 4:30	李艷萍醫生 (瑪麗醫院放射科顧問醫生)

頭頸癌飲食實戰小組 此活動報名日期為3月13日，請致電癌協（葵涌）3667 3232報名

根據英國癌症研究中心研究，營養不良常見於頭頸癌患者，因而影響患者復康後的生活質素及存活率。此小組針對口乾、吞嚥困難等副作用而跟註冊營養師學習餐單設計、準備糊餐技巧，及請來中醫師介紹不同體質所合適的湯包（湯料需自行購買），從而改善副作用及營養狀況。

對象 2015年或以後確診，完成治療的患者及其照顧者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
K001	2018年4月9日至4月30日 (逢星期一，共4節)	下午2:00 – 5:00	周倩菀姑娘（註冊營養師）及 歐國賢醫師（註冊中醫師）
地點	癌協（葵涌）新界葵涌大連排道132-134號TLP132三樓		

「預防下肢淋巴水腫之護理」講座

接受腹腔或骨盤腔手術的患者，若淋巴腺同時被切除及接受電療，日後有機會出現下肢淋巴水腫，此研習坊可令患者學習如何預防和自我照顧。

對象 婦科癌症患者及前列腺癌患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W016	2018年6月14日（星期四）	下午2:30 – 4:30	方真唯姑娘（物理治療師、淋巴水腫治療師）

中醫與癌症之「夏季食療與保健」講座

由中醫師講解夏季之食療與保健之道，介紹不同夏季的飲食宜忌、食療與保健觀點以配合癌症患者之需要。

對象 患者及家屬。2015年或以後確診（35位），2014年或以前確診（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W017	2018年4月26日（星期四）	下午2:30 – 4:00	朱國棟註冊中醫師（香港健康協會）

中醫與癌症之「婦科癌之中醫調治」講座

從中醫角度講解婦科癌患者的調理，改善因治療造成的後遺症狀。

對象 婦科癌患者及家屬。2015年或以後確診（35位），2014年或以前確診（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W018	2018年6月21日（星期四）	下午2:30 – 4:00	陳小琴註冊中醫師（香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心）

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。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。

「高床軟枕」失眠治療小組

透過認知行為治療及輕度催眠技巧，提升受失眠困擾的癌症患者對身體的覺知能力，與潛意識對話，改善睡眠質素。

對象	癌症患者及家屬（20位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
W019	2018年5月8日至6月19日（逢星期二，共6節，5月22日暫停）	上午11:00 – 下午1:00	安靜姑娘（註冊催眠治療師/催眠治療師發證導師）及林雲麒先生（註冊社工）

「抗癌路上新手加油站」治療前後之中醫調治方法工作坊

由中醫師講解中醫在治療癌症過程中所扮演的角色，及癌症病人應如何選擇中醫的治療；並介紹身心靈全人健康的抗癌策略。

對象	將接受或正接受癌症治療的患者及家屬（50位）		
活動編號	日期	時間	導師/講者
W020	2018年4月30日（星期一）	下午2:00 – 4:00	註冊中醫師
備註	建議參加者同時報名參加「沿途有你之個別病科患者加油站」，即W025或W036或W039或W041。		

肺癌患者及康復者交流會（創域會合辦活動）

對象 肺癌患者及其家屬（25位）

四月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答治療的疑難。患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W021	2018年4月4日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	林冰醫生（呼吸系統科中心主任）、 曾詠恆醫生（腫瘤科助理教授）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

五月交流會「大笑療法」

與肺癌患者介紹及練習大笑療法，增強患者心肺功能，促進身心健康。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W022	2018年5月2日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	朱珮嘉小姐（愛笑俱樂部導師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

六月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答治療的疑難。患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W023	2018年6月6日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	林冰醫生（呼吸系統科中心主任）、 曾詠恆醫生（腫瘤科助理教授）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

肺癌患者適應小組

讓肺癌患者一同分享及交流復康心得，並學習簡單的養肺運動、健肺飲食、情緒管理技巧、相關社區資源等等，促進他們的身、心、靈健康，使他們更能適應患病帶來的轉變。

對象 肺癌患者及家屬（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W024	2018年5月4日至 18日 (逢星期五，共3節)	下午2:30 – 5:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）

沿途有你之肺癌患者加油站

與同路人分享患癌的心路歷程，並由負責社工為大家分享迎接治療之準備，及中心為患者提供的服務。

對象 將接受或正接受癌症治療的肺癌患者及家屬（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W025	2018年4月30日（星期一）	下午4:00 – 5:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）
備註 建議參加者同時報名參加「抗癌路上新手加油站」治療前後之中醫調治方法工作坊 (W020)			

肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會（創域會合辦活動）

對象 肝、膽、胰臟癌患者及其家屬（25位）

四月交流會「中醫與你」

簡介肝、膽、胰臟癌的中醫辨證論治與徵狀舒緩方法，患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W026	2018年4月18日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00–11:30為新症分享時段)	陶志廣博士 (香港浸會大學中醫藥學院臨床部一級講師)、 何詠賢姑娘 (註冊社工)

五月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答治療的疑難，患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W027	2018年5月16日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00–11:30為新症分享時段)	林志明醫生 (肝膽胰臟外科專科醫生)、 何詠賢姑娘 (註冊社工)

六月交流會「藥劑師與你」

認識肝、膽、胰臟癌引起的痛症成因與舒緩痛症方法，和選擇相關病類健康產品的注意事項，患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W028	2018年6月20日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00–11:30為新症分享時段)	陳家聰先生 (註冊藥劑師)、 何詠賢姑娘 (註冊社工)

胃、食道癌患者及康復者交流會（創域會合辦活動）

對象 胃、食道癌患者及家屬（30位）

四月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答治療的疑難，患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W029	2018年4月25日（星期三）	下午2:00 – 4:00 (下午2:00–2:30為新症分享時段)	張鼎堅醫生（腸胃及肝臟專科醫生）、 何詠賢姑娘（註冊社工）

六月交流會「中醫與你」

簡介胃、食道癌治療後的食療與養生保健方法，患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W030	2018年6月27日（星期三）	下午2:00 – 4:00 (下午2:00–2:30為新症分享時段)	香港浸會大學中醫藥學院臨床部註冊中醫師、何詠賢姑娘（註冊社工）

甲狀腺癌患者及康復者交流會「均衡營養與體重管理」（創域會合辦活動）

講解甲狀腺癌患者的均衡飲食須知與體重管理策略，患者互相分享及交流抗癌心得。

對象 甲狀腺癌患者及其家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W031	2018年4月21日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00–11:30為新症分享時段)	周倩蕾姑娘（註冊營養師）、 何詠賢姑娘（註冊社工）

前列腺癌患者及康復者交流會之「我和運動有個約會」（創域會合辦活動）

由康文署教練講能運動的重要，並示範及一同做簡單的運動，保持身心健康。並與患者互相分享及交流抗癌心得。參加者請穿著輕便衣服及鞋襪。

對象 前列腺癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W032	2018年5月23日（星期三）	下午2:00 – 4:00	區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總會體適能講師及教練）、 蘇明波先生（註冊社工）



「同向前行」前列腺癌支援小組

讓前列腺癌患者能連結一起，透過交流及分享相關主題，包括：護理方面、情緒管理及朋輩支援，強化患者的適應能力，藉以改善生活質素。

對象 前列腺癌患者。2015年或以後確診（9位），2014年或以前確診（3位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W033	2018年6月5日、12日及19日 (逢星期二，共3節)	上午10:30 – 中午12:00	蘇明波先生（註冊社工）

「同向前行」術後好男人 — 性在有心人

由講者解說因完成治療後的前列腺癌患者在面對夫婦性生活一些常見的問題及提供可行的解方案。藉以改善生活質素。

對象 前列腺癌患者。2015年或以後確診（9位），2014年或以前確診（3位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W034	2018年6月21日（星期四）	上午10:00 – 11:30	陳耀杰先生（香港家庭計劃指導會教育主任）及 蘇明波先生（註冊社工）

腸癌患者適應小組

透過身、心、靈健康智慧，學習及適應患上腸癌後的生活，儘快踏上康復之路。

對象 腸癌患者及其照顧者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W035	2018年6月15日、22日（星期五） 及6月28日（星期四），共3節	下午2:30 – 4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

沿途有你之腸癌患者加油站

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工為大家分享迎接治療之準備，及為患者提供的服務。

對象 將接受或正接受治療的腸癌患者及家屬（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W036	2018年4月30日（星期一）	下午4:00 – 5:00	吳詠琴姑娘（註冊社工）

備註 建議參加者同時報名參加「抗癌路上新手加油站」治療前後之中醫調治方法工作坊（W020）

「與妳同行」乳科及婦科癌適應小組

癌症除了為身體帶來變化，患者和家人的情緒和心靈都會受到影響。小組讓參加者學習在身、心、靈三方面如何適應生活上的變化，並透過與其他同路人互相分享及支持，得到共同面對癌症的力量。

對象 乳科及婦科癌患者及其照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W037	2018年5月4日及11日 (逢星期五，共2節)	上午10:00 – 中午12:00	楊行宜姑娘（註冊社工）

「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」、呼吸及其他鬆弛技巧，紓緩情緒困擾，達至心靈調和。

對象 癌症患者，曾參加於三間癌協中心所舉辦「靜觀減壓」課程。(名額30位，當中20個將預留給2月份「靜觀減壓」課程參加者)

活動編號	日期	時間	導師/講者
W038	2018年4月22日 (星期日)	上午9:30 – 下午5:00	黃耀光先生 (香港內觀智慧禪學會會長)

備註 參加者須曾參加「靜觀減壓」課程

沿途有你之乳癌及婦科癌患者加油站

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工為大家分享迎接治療之準備，及為患者提供的服務。

對象 將接受或正接受治療的乳癌及婦科癌患者及家屬 (15位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
W039	2018年4月30日 (星期一)	下午4:00 – 5:00	彭碧霞姑娘 (註冊社工)

備註 建議參加者同時報名參加「抗癌路上新手加油站」治療前後之中醫調治方法工作坊 (W020)

鼻咽癌及頭頸癌康復小組

後遺症往往在康復路上帶來不少困擾，小組讓康復者透過分享和情緒管理，探討患癌後的得與失；並交流運動和食療心得，從而減低後遺症帶來的影響。

對象 完成治療的鼻咽癌或頭頸癌康復者 (12位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
W040	2018年5月17日至31日 (逢星期四，共3節)	上午10:30 – 中午12:00	黃芷琳姑娘 (註冊社工)

沿途有你之鼻咽癌/頭頸癌患者加油站

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工為大家分享迎接治療之準備，及為患者提供的服務。

對象 將接受或正接受治療的鼻咽癌/頭頸癌患者及家屬 (10位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
W041	2018年4月30日 (星期一)	下午4:00 – 5:00	黃芷琳姑娘 (註冊社工)

備註 建議參加者同時報名參加「抗癌路上新手加油站」治療前後之中醫調治方法工作坊 (W020)

「走出漆黑角度」自理抑鬱症狀課程

在癌症治療期間有時感到不開心是正常的，但有些人情緒低落和失去生活樂趣的感覺可能長時間持續不止。這課程將與你分享一些情緒自理的策略。

對象 癌症患者或照顧者 (12位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
W127	2018年4月9日至5月14日 (逢星期一，共6節)	下午2:30 – 4:30	王敏珩姑娘 (臨床心理學家) 及 蘇明波先生 (註冊社工)

備註 1. 參加者必須先參加上季的「了解抑鬱」講座。
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。

「用色彩·添喜樂」色彩治療工作坊

不同的顏色會帶給人不同的感覺，亦可牽動不同的情緒，如能善用之，能有助癌症患者或家屬減輕治療或照顧帶來的情緒困擾。此工作坊主要講解如何運用不同的顏色去紓緩情緒的困擾。

對象 癌症患者或照顧者。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/講者
W042	2018年5月5日（星期六）	上午11:00 – 下午1:30	張奇麗小姐（專科註冊護士、體感療法治療師、香薰治療師）

「知己知彼」沙維雅治療模式個人成長小組

本小組主要內容是運用沙維雅的輔導治療模式，協助參加者加深對自己內裡不同層次的認識，反思昔日的經歷如何影響今日面對壓力的方法及人際關係，如何滿足自己需要，為未來創造更多自由空間，令自己活得自在。

對象 2016年或以後確診患者（11位），2015年或以前確診患者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W043	2018年5月14日至6月25日（逢星期一，共6節，6月18日暫停）	上午10:30 – 下午1:00	黃金鳳姑娘（註冊社工）

「音樂鬆一鬆」音樂治療小組

音樂治療師透過音樂活動配以呼吸法，例如音樂律動、音樂想像法、發聲按摩法等，協助參加者發掘與生俱來的能力，藉此放鬆心情，紓緩焦慮或緊張情緒，達到平靜、自在、愉悅的心境。

對象 癌症患者或家屬。2016年或以後確診（12位），2015年或以前確診（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W044	2018年4月17日至5月8日（逢星期二）及5月16日（星期三）（共4節，5月1日暫停）	下午2:00 – 4:00（4月17日至5月8日） 下午2:30 – 4:30（5月16日）	李英姿小姐（美國註冊音樂治療師）

「用音樂·去抑鬱」音樂治療講座

介紹音樂治療的原理及在癌症患者身上的療效，及如何改善抑鬱的問題。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W045	2018年6月15日（星期五）	下午2:30 – 4:30	李英姿小姐（美國註冊音樂治療師）

備註 凡參加「用音樂·去抑鬱」音樂治療講座的朋友，可報名參加7月份舉行，為期12節的「用音樂·去抑鬱」音樂治療小組

深心靜 — 藝術治療小組

生活壓力引發焦慮情緒？藝術治療是以非言語為主導的心理治療，對抒發情感有正面作用。小組將透過不同物料的藝術創作、遊戲及分享，認識什麼是藝術治療，以及如何藉創作與分享了解引發個人情緒的源頭，從而紓緩焦慮情緒、尋找內在的自我復原能力、增強信心和提升身心健康。

對象 有焦慮情緒困擾的癌症患者。2016年或以後確診（8位），2015年或以前確診（2位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W046	2018年6月1日至7月13日 (逢星期五，共7節)	上午11:15 – 下午1:45	馮穎茵姑娘（表達藝術治療師）
備註 參加者無需任何藝術創作經驗或技巧。			

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
W047	2018年6月5及19日，7月3日，17日 及24日（逢星期二，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、B組或C組日期。
第1節：A組6月7日或B組6月12日或C組6月14日
第2節：A組6月21日或B組6月26日或C組6月28日
第3節：A組7月5日或B組7月10日或C組7月12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5月23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金。如未能出席者，相關按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。

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。

「擁抱希望」癌症擴散或四期患者及照顧者分享會

匯聚不同專家，分析在面對晚期癌症時，應如何調整身心，並給予中醫保健、護理、營養及藥物常識的資訊，讓大家更有力量面對未來。

對象 癌症擴散或在四期階段的患者及照顧者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W048	2018年6月9日（星期六）	下午2:30 – 5:30	腫瘤科醫生、腫瘤科護士、 註冊藥劑師、註冊營養師、 註冊中醫師、註冊社工

「愛・擁抱・希望」擴散或四期癌症患者夫婦成長小組

我們會透過分享及體驗活動，讓伴侶間看到生命中的珍貴，為彼此締造美好的感情連結，一起編織夢和愛，有機會共同面對不能言喻的生死課題，期望伴侶能更有力量和勇氣，一起面對每一個明天。

對象 癌症擴散或在四期階段的患者及伴侶（16位，必須二人同時出席）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W049	2018年5月12日至6月16日 (逢星期六，共6節)	上午10:00 – 下午12:30	殷麗琴姑娘（註冊社工）

「靜看生命美好」家居關顧服務輕鬆半日行

漫遊西貢海濱長廊，享受下午茶，讓行動受限制的患者可以與家人暫時放下患病及照顧的壓力，輕鬆走一會，與家人一同享受有質素的相處時光，為生活增添正能量！

對象 居住在東九龍區，正接受家居關顧服務的癌症患者及照顧者。或因健康問題引致行動不便（如輪椅使用者），未能親身到中心享用服務的患者及照顧者。（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W050	2018年5月26日（星期六）	下午2:00 – 6:00	何詠賢姑娘（註冊社工）

「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屬（5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
W051	2018年6月2日（星期六）	下午2:30 – 5:30	義務攝影師及殷麗琴姑娘（註冊社工）

樂聚天倫夏悠遊

讓受癌症影響的家庭暫時放下壓力，出外走走，享受家人共聚的時光，加強彼此的凝聚力。

對象 癌症患者及其直系親屬（非彩虹會家庭）。2015年或以後確診（45位），2014年或以前確診（13位）。每個家庭最多3位

活動編號	日期	時間	導師/講者
W052	2018年6月16日（星期六）	上午9:15 – 下午5:00	簡煥殷姑娘

地點 山頂廣場及動植物公園（集合及解散：黃大仙癌協）

備註

1. 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6月9日或之前收到電話通知，否則作落選論。
2. 為善用資源，如中籤者於活動前一天臨時缺席以致空缺未能補上，該參加者於日後參與同類活動的資格將會被列作後備。
3. 活動需要較多步行，參加前敬請衡量個人及家庭成員的體力及健康狀況是否適宜參與。
4. 部份活動需於戶外進行，請參加者自備飲用水及防曬用品。

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「偷閒加油站」家長互助小組

對象 彩虹會家長（15位）

春季郊遊樂

家長結伴郊遊，享受優美的自然風光，互相交流照顧家庭和康復心得，促進身心健康。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W053	2018年4月13日（星期五）	上午10:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工及黃芷琳姑娘（註冊社工）

地點 九龍佐敦谷。**集合：**九龍灣地鐵站A出口；**解散：**佐敦谷公園

備註 請自備車費及所需戶外活動用品。此路線約需1.5小時，完成後於佐敦谷公園野餐，歡迎參加者自製午膳一同分享。參加者需衡量個人身體狀況及體力，如有疑問，請先徵詢醫生意見。

萬用小蘇打 — 除臭去濕香包製作

食用級小蘇打是一種無毒無害、能被環境自然分解的萬能家居好幫手，歡迎家長分享實用秘笈，並一起製作除臭去濕香包，營造一個安全又健康的家居環境。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W054	2018年5月10日（星期四）	上午11:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工

健康端午節粽子製作

一起製作特色端午節粽子，健康之餘又適合小朋友口味，讓家長們暫時放開料理家庭的壓力，與其他家長齊享成果，為彼此加油。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W055	2018年6月15日（星期五）	上午11:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工

彩虹會季度親子體驗「愛上家的味道」

香薰精油除了用作按摩紓緩，若加進擴香石，更可讓空間充滿天然香氣，溫暖整個家庭。透過創作擴香石擺件，過程中讓家長和子女互訴感受，表達關懷和愛意。

對象 有焦慮情緒困擾的癌症患者。2016年或以後確診（8位），2015年或以前確診（2位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W056	2018年4月14日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	芳療師、黃芷琳姑娘（註冊社工）

備註 所有參加者會先列作後備，中心社工將聯絡報名人士，並評估是否合適參加此活動。

彩虹會「共渡好時光」癌症患者家庭小組

小組提供一個安全平台，讓患者家庭放下壓力，彼此分享和學習照顧孩子及關心家人的經驗，珍惜與家人共度的美好時光。活動包括家庭攝影，為參加家庭拍攝及創作專屬相冊，留住動人一刻。

對象 癌症擴散的患者及家庭（15位，每個家庭最多4位。兒童及家長必須一起出席）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W058	2018年5月6至5月20日 (逢星期日，共3節)	上午10:30 – 下午12:30	楊行宜姑娘（註冊社工）

「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（15位，每個家庭最多3位。兒童及家長必須一起出席）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W059	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）（佐敦地鐵站E出口直上）

備註

1. 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。
2. 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。

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。

「男性癌症患者行出健康路」——擁抱自然遠足樂

遠足為中等強度的帶氧活動，有助癌症康復者減輕疲倦感覺及維持正常體重。參加本活動可認識更多同路人，交流抗癌心得，藉此改善生活質素。

對象 已完成治療6個月或以上，及有行山經驗的男性癌症患者（14位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W060	2018年4月20日（星期五）	上午10:00 – 下午3:00	蘇明波先生（註冊社工）

地點 麥理浩徑第一段。集合及解散：鑽石山港鐵站C出口

W061	2018年5月11日（星期五）	上午10:00 – 下午3:00	蘇明波先生（註冊社工）
------	-----------------	------------------	-------------

地點 流水響郊遊徑。集合及解散：粉嶺港鐵站

W062	2018年6月29日（星期五）	上午10:00 – 下午3:00	蘇明波先生（註冊社工）
------	-----------------	------------------	-------------

地點 港島徑第一段：太平山頂至薄扶林水塘。集合及解散：中環交易廣場巴士站，15號巴士站

備註

1. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費。
2. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。並注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。

「兄弟幫」Zone 一鬆：現代男士的苦與樂

在輕鬆環境下，聯繫同路人建立互助平台，從而學習新思維更積極加強正能量、分享及交流抗癌路上的苦與樂。

對象 男性癌症患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W063	2018年6月7日及14日（逢星期四，共2節）	上午10:00 – 中午12:00	蘇明波先生（註冊社工）

You Can Share@年輕女性癌症患者座談會

由醫生及社工講解年輕女性因癌症帶來的身心影響及處理方法，活動設有與醫生對談及同路人分享環節。

對象 18-39歲女性癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W064	2018年4月28日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	曾詠恆醫生（腫瘤科助理教授）及余幸蓓姑娘（註冊社工）

You Can love@性在有你

與性治療師一同探討癌症對性生活及伴侶關係的影響，及其處理方法。

對象 18-39歲癌症患者及伴侶（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W065	2018年5月26日（星期六）	上午11:00 – 下午1:00	姚志鵬醫生（外科專科醫生，註冊性治療師）及余幸蓓姑娘（註冊社工）



You Can Broadcast@你的故事

學習基本廣播及劇本創作技巧，以寫出屬於你們的廣播劇。活動最後一節會到專業錄音室進行廣播劇錄音。

對象 18-39歲癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W066	2018年5月3日至6月21日 (逢星期四，共8節)	晚上7:30 – 9:30	馬世義先生（資深戲劇/廣播劇導師， NLP註冊心理治療師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）
備註	參加者請於4月26日前到黃大仙癌協繳交按金\$100，如出席7以上堂數者，按金將於活動最後一節全數退還。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。		

You Can Make@「保留花朵的美麗」乾花及保鮮花體驗

把一瞬即逝的花朵轉為永恆，工作坊讓年青癌症患者學習製作花藝擺設的技巧，一起交流及激發創意，並把藝術融入生活中。

對象 18-39歲癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W067	2018年6月28日 (星期四)	晚上7:30 – 9:30	徐美儀小姐 (花藝師)
備註	參加者請於6月2日前到黃大仙癌協繳交按金\$100，如出席全部堂數者，按金將於活動最後一節全數退還。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。		

同路人互助小聚

透過不同主題活動，讓完成治療的患者聯繫在一起，重建社交生活，彼此激勵，並分享抗癌點滴。

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（5位）。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W068	捲紙心意卡手藝坊 2018年4月11日（星期三）	下午2:00 – 5:00	黃美華女士（協航者義工）
備註 請自備剪刀			
W069	A班：清蒸蛋糕工房 2018年5月10日（星期四）	下午2:00 – 5:00	黃志雄先生、錢素娟女士（協航者義工）
W070	B班：英式鬆餅工房 2018年6月7日（星期四）		
備註 1. 只可選報A班或B班。 2. 資源共享，過去半年內 (2017年10月至2018年3月) 曾參加將會列作後備。 3. 請自備餐盒及餐具。			

相識相「枝」同路人

相約一班抗癌同路人於戶外享用自備午餐，分享同行點滴。並透過樹枝扎作製成紀念品，以彼此激勵。

對象 2016年或以後確診患者（4位），2015年或以前確診患者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W071	2018年4月21日（星期六）	上午11:30 – 下午4:00	梁麗儀姑娘、黃淑敏女士（協航者義工）

地點 摩士公園及黃大仙癌協

備註

1. 請自備不需加熱的午餐。
2. 部分活動環節安排於戶外，請自備水、防蚊液及防曬用品。

樂之源合唱團

歌唱能夠讓人忘記憂慮、愉悅人心、增進健康。本合唱團讓參加者透過歌唱，共同創造歡樂，以積極的態度面對人生。

對象 癌症患者（60位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W072	2018年4月10日至6月12日 (逢星期二，共8節，5月1日及5月22日暫停)	晚上7:30 – 9:00	溫勇杰先生（樂理導師）

「組織實務工作坊」— 尋找「新丁」的智慧

透過遊戲、討論和分享，學習如何建構一個愉快的氣氛尋找新成員，並健康地共同延續組織的發展。

對象 「癌協之友」組織之幹事會成員或核心義工（20位）

活動編號	日期	時間	講者
W073	2018年6月2日（星期六）	下午2:00 – 5:00	黃芷琳姑娘（註冊社工）

季度義工進階訓練 — 「義務工作與九型品格」

結合九型人格理論 (Enneagram) 及 24種品格長處 (Character Strength) 的精髓，幫助癌協義工從多角度認識自我，發展具個人特色的義工性格特質，增強內在及外在溝通能力，以達至助人自助。

對象 癌協義工（30位）

活動編號	日期	時間	講者
W094	2018年6月9日（星期六）	上午10:00 – 下午1:00	林雲麒先生（註冊社工）及 彭碧霞姑娘（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	時間	導師
K075	2018年4月23日（星期一）	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。)	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。你可親自到癌協（葵涌）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日、21日及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

1. 請穿著適合做瑜伽伸展活動的衣服。
2. 一日營：參加者請自備瑜伽墊、水樽、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

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

將軍澳坑口（45位）

活動編號	日期	時間	導師
W095	2018年4月9日至6月11日 (逢星期一，共10節)	下午2:15 – 3:45	連君婷女士
地點 坑口體育館多功能大活動室2號 - 將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓（港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘）			

黃大仙彩虹道（45位）

活動編號	日期	時間	導師
W096	2018年4月17日至6月26日 (逢星期二，共9節，5月1及22日暫停)	上午10:15 – 11:45	張寧女士
地點 彩虹道體育館活動室1號 - 黃大仙彩虹道150號（港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘）			

旺角 Pure Fitness 朗豪坊（40位）

活動編號	日期	時間	導師
W097	2018年4月18日至6月20日 (逢星期三，共10節)	下午2:30 – 4:00	梁清薇女士
地點 Pure Fitness 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓7樓(港鐵旺角站E1或C3出口)			

黃大仙癌協 周六課程，適合在職患者參加（18位）

活動編號	日期	時間	導師
W098	2018年4月21日至6月30日 (逢星期六，共10節，6月9日暫停)	上午9:15 – 10:45	黎淑英女士

備註 請穿著適合伸展活動的衣服，旺角Pure Fitness朗豪坊的參加者請穿著保暖的衣服。

進階瑜伽 — 觀塘

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（35位）

活動編號	日期	時間	導師
W099	2018年4月19日至6月21日 (逢星期四，共10節)	下午2:15 – 3:45	麥玉蓮女士
地點 瑞和街體育館活動室 (大) - 觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓（港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘）			

乳癌患者瑜伽 — Pure Yoga 朗豪坊

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（每班50位）

活動編號	日期	時間	導師
W100	2018年4月24日至6月19日 (逢星期二，共7節，5月1及22日暫停)	下午3:00 – 4:30	梁清薇女士
W101	2018年4月27日至6月22日 (逢星期五，共9節)	上午10:00 – 11:30	張寧女士

地點 Pure Yoga 朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)

備註 請自備橡筋帶或於開課前到黃大仙癌協購買。

Yin 瑜伽班 — 旺角 Pure Yoga 朗豪坊

透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（50位）

活動編號	日期	時間
W102	2018年4月26日至6月21日 (逢星期四，共9節)	下午3:00 – 4:30
導師 劉月芬女士		
地點 Pure Yoga朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)		



「生活瑜伽」體驗基礎班

透過柔和而簡單的瑜伽式子，讓大家慢慢地感受身、心、靈的放鬆，達到生機再展，活力再現。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（18位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
W071	2018年4月9日至6月11日 (逢星期一，共10節)	上午11:00 – 下午12:30	黎美心女士（香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師）

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（40位）

活動編號	日期	時間	導師
W103	2018年5月16日至6月20日 (逢星期三，共6節)	上午9:10 – 9:55	潘平儀女士

備註 課程不適合有嚴重心臟病和高血壓患者參加。

大笑天使工作坊 新

導師將介紹愛笑瑜伽的基礎理論、對身心健康的益處、以及分享她多年練習以及教學的心得。除了講解及問答之外，參加者也有機會一起體驗愛笑瑜伽，讓憂鬱一掃而空。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（35位）

活動編號	日期	時間
W104	2018年4月10日（星期二）	下午3:00 – 5:00

導師 潘平儀女士

備註 課程不適合有嚴重心臟病和高血壓患者參加。



瑜伽工作坊 — 關節與腺體 — Pure Yoga 朗豪坊

健康關節能強健骨骼，而關節內有滑液的囊，當中滑液可潤滑關節以保護骨骼末端，不受相鄰骨頭和軟骨所衝擊。透過瑜伽體位法，讓練習者有自我調整的能力。練習除了為關節提供所需能量，增進其靈活性和力度，同時可刺激身體重要的腺體，加速新陳代謝和內分泌。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（50位）

活動編號	日期	時間	導師
W105	2018年4月10及17日（逢星期二，共2節）	下午3:00 – 4:30	梁清薇女士

地點 Pure Yoga朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓（港鐵旺角站E1或C3出口）

瑜伽工作坊 — 健康骨盤及髖關節 — Pure Yoga 朗豪坊 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 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（50位）

活動編號	日期	時間	導師
W106	2018年4月19日（星期四）	下午3:00 – 4:30	劉月芬女士

地點 Pure Yoga朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓（港鐵旺角站E1或C3出口）

Yin瑜伽工作坊 — 聆聽身體 — Pure Yoga 朗豪坊

以輕柔的瑜伽動作，特別專注於肩、背及腰部的位置，了解及聆聽身體。在呼吸之間，紓緩身體的繃緊，照顧身心的需要。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（50位）

活動編號	日期	時間	導師
W107	2018年4月13日及20日 (星期五，共2節)	上午10:00 – 11:30	連君婷女士
地點 Pure Yoga朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓（港鐵旺角站E1或C3出口）			

瑜珈工作坊 — 改善睡眠 晚間課程，適合在職患者參加

透過瑜珈練習，包括瑜珈體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

對象 癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師
W108	2018年4月23日至5月14日 (逢星期一，共4節)	晚上7:15 – 8:45	譚穎恩女士

呼吸和瑜珈大休息基礎班 — 佐敦

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」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	導師
W109	2018年4月9日至6月11日（逢星期一，共10節）	下午3:15 – 4:45	謝泚君女士
地點 官涌體育館舞蹈室 – 佐敦實靈街17號官涌市政大廈6樓（港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘）			

備註

1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。
2. 只能選報一個呼吸和瑜珈大休息班。

普拉提斯伸展運動班

透過溫和練習，強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，同時幫助減輕腰背疼痛。動作緩慢、輕柔、精準和有節奏，對紓緩淋巴水腫或肩頸疼痛有很大幫助。

對象 癌症患者（每班45位）

黃大仙彩虹道

活動編號	日期	時間	導師
W110	2018年4月12日至6月14日 (逢星期四，共10節)	A班：上午9:10 – 10:30	張岫雲女士（廣東話/普通話）
W111		B班：上午10:40 – 中午12:00	

地點 彩虹道體育館活動室2號 – 黃大仙彩虹道150號（港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘）

備註

1. 請自備橡筋帶或於開課前到黃大仙癌協購買。
2. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。



「伸展運動齊齊做」課程

透過教授簡易的伸展及拉筋運動動作，可放鬆肌肉、紓緩身心壓力、促進血液循環，適宜在日常生活中多作鍛鍊。

對象 癌症患者（18位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
W080	2018年4月3日至6月5日 (逢星期二，共8節，5月1日及5月22日暫停)	上午9:15 – 10:15	梁滿金女士、李淑芬女士
W081	重溫日：2018年6月12日 (星期二)		

備註 重溫日課程所有參加者會先列作後備，曾修「伸展運動齊齊做」課程的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。

楊氏太極班 — 大埔墟

楊氏太極拳剛柔相濟，拳架舒展優美，動作和順鬆柔。課程將教授楊家太極拳整個套路85式，能幫助非練武人士或年邁人士達到強身健體之效。

對象 癌症患者（名額20位，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者）

活動編號	日期	時間	導師
W112	2018年4月20日至11月9日 (逢星期五，共30節，為期8個月)	上午10:00 – 11:00	顏敏標先生

地點 大埔墟體育館舞蹈室 – 大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓（港鐵大埔墟站A2出口）

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

吳家太極拳傳統拳架式 — 54式 — 重溫班 晚間課程，適合在職患者參加

重溫傳統拳架技法。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 只限曾修習此課程的癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師
W113	2018年4月16及5月21日 (星期一，共2節)	晚上7:00 – 9:00	陳宇先生

備註 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。

舒心平血功

是紓緩心臟、平調血液的功法，有助紓緩失眠、防治高血壓、冠心病等疾病。

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
W079	2018年6月1日至6月29日 (逢星期五，共5節)	上午9:30 – 11:00	廖桂芬師傅（太極導師）

備註 只能選報一個太極班。

八式氣功 — 黃大仙彩虹道 周六課程，適合在職患者參加

八式氣功，為張世賢師公編制，傳受謝秉中師父，簡單易學，動作柔和平穩，適合初學者參加，若堅持恆常練習，能達到強身健體之效。

對象 癌症患者（35位）

活動編號	日期	時間	導師
W114	2018年4月21日至6月23日 (逢星期六，共10節)	上午9:05 – 9:55	黎錦新先生

地點 彩虹道體育館活動室1號 – 黃大仙彩虹道150號（港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘）

備註

1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 只能選報一個氣功班。

健身氣功八段錦及易筋棒運動 — 調景嶺

八段錦繼承中國傳統養生方法的基礎，融入科學健身理念。易筋棒運動屬伸展運動，可以活動上半身及腳踝等關節，更兼顧頸部及腰椎的活動。可預防五十肩、網球手、彈弓手、關節退化病、腦退化等病症。練習者如能堅持恆常鍛煉，能增進身心健康。

對象 癌症患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師
W115	2018年4月13日至6月15日 (逢星期五，共10節)	上午11:00 – 中午12:00	鄭玉儀女士
W116	重溫日 — 歡迎八段錦舊生報名 2018年6月8及15日 (星期五)		

地點 調景嶺體育館活動室2號（大） – 將軍澳翠嶺路2號（港鐵調景嶺站 A1出口，步行約4分鐘，於香港知專設計學院旁）

備註

1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。
2. 請自備兩份舊報紙以創作易筋棒。
3. 只能選報一個氣功班。

「智能氣功」初班

配合呼吸、動作和意念，從而掌握「捧氣貫頂法」，增強免疫力及自愈力，達到強身健體目的。

對象 癌症患者（24位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
W075	2018年4月18日至5月18日（逢星期三、五，共9節，5月16日暫停）	上午9:15 – 10:45	蘇名輝師傅
W076	重溫日： 2018年5月25日 (星期五)		

備註

1. 重溫日課程參加者先列作後備，曾修「智能氣功」初班課程的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。
2. 只能選報一個氣功班。

「華山氣功」初班

透過華山氣功攝取大量氧氣，幫助血液循環，促進新陳代謝。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（24位，首次參加者優先）

活動編號	日期	時間	導師
W077	2018年4月9日至5月7日 (逢星期一，共5節)	上午9:15 – 10:15	黃雅麗女士、徐溫婉瑩女士
W078	重溫日：2018年5月14日 (星期一)		
備註	1. 重溫日課程所有參加者會先列作後備，曾修「華山氣功」初班課程的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。 2. 只能選報一個氣功班。		

禪繞畫體驗工作坊 晚間課程，適合在職患者參加

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
W117	2018年6月4日、11日及25日 (星期一，共3節)	晚上7:00 – 9:00
導師 余狄夫先生		
備註 只能選報一個禪繞畫體驗工作坊。		



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（26位）		
活動編號		日期		時間	
W125		2018年5月17日（星期四）		A班：下午2:00 – 4:00	
W126				B班：下午4:30 – 6:30	
導師			鄭美珍女士		
備註			只能選報一個健康發芽菜工作坊。		



DIY天然染髮劑工作坊

癌症患者在患病及治療後或會出現脫髮及白髮的困擾，透過學習製作不含化學成份的天然染髮劑，並與同路人分享打扮心得，從而回復自信。

對象 2016年或以後確診患者或家屬（15位），2015年或以前確診患者或家屬（10位）

活動編號	日期	時間	導師
W082	A班 ：2018年5月21日（星期一）	下午2:00 – 3:30	梁麗儀姑娘
W083	B班 ：2018年6月26日（星期二）		
備註	1. 請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒（約湯碗大小）/鮮檸檬汁（一個檸檬分量）備用/一隻生雞蛋/抹布/圍裙。 2. 只可選報A班或B班。		

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. 參加者請自備餐盒與餐具。

對象 癌症患者（每個工作坊18位）。2016年或以後確診患者（9位），2015年或以前確診患者（9位）

彩虹飲食 以清爽食材為主題，示範春日涼拌以及彩虹手卷。

活動編號	日期	時間	導師
W118	2018年4月24日（星期二）	下午2:00 – 5:00	郭少龍先生-茹素30年、入廚20年載，愛研究如何食得健康，並對社會與環保有所貢獻。

養生包點 將以中式包點為主題，示範如何製作健康素菜包與素叉燒包。

活動編號	日期	時間	導師
W119	2018年5月8日（星期三）	下午2:00 – 5:00	郭少龍先生-茹素30年、入廚20年載，愛研究如何食得健康，並對社會與環保有所貢獻。

百變腐皮 導師將會示範腐皮變化料理，包括腐皮卷配薑蓉、素鰻魚佐泰式冬蔭功醬。

活動編號	日期	時間	導師
W120	2018年6月5日（星期二）	下午2:00 – 5:00	郭少龍先生-茹素30年、入廚20年載，愛研究如何食得健康，並對社會與環保有所貢獻。

活力早餐 營養充沛又均衡的早餐，為繁忙的一天充滿電，配合靜心進食的練習，以正能量迎接新的一天！菜式包括山藥南瓜小米粥、奇亞籽布丁、牛油果多士。

活動編號	日期	時間	導師
W121	2018年4月3日（星期二）	上午10:00 – 中午12:00	龐靜恩女士-茹素10年，近年積極投入義務工作，曾赴台灣參加健康烹飪課堂，致力推廣營養均衡又可口的素食料理。

百變三文治 **新** 為平凡的三文治注入百變元素，清新的餡料配搭兩款手工醬汁，製作賞心悅目又營養均衡的輕食，示範如何製作清新水果三文治與和風沙律三文治。

活動編號	日期	時間	導師
W122	2018年6月20日（星期三）	上午10:00 – 中午12:00	龐靜恩女士-茹素10年，近年積極投入義務工作，曾赴台灣參加健康烹飪課堂，致力推廣營養均衡又可口的素食料理。

越南美味 示範兩款地道的越南美食，包括越南米紙捲及越南撈檬。 **周六課程，適合在職患者參加**

活動編號	日期	時間	導師
W123	2018年4月21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
W124	2018年5月9日（星期三）	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。

快樂香薰體驗工作坊

認識及即場體驗一些令人愉悅及可以放鬆身心的香薰精油，有助提升情緒健康。

對象 2016年或以後確診患者（10位），2015年或以前確診患者（5位）

活動編號	日期	時間	導師
W084	2018年6月25日 (星期一)	下午2:00 – 4:00	張奇麗小姐（香薰治療師）

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 – K095	
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	北角
雙人按摩瑜伽工作坊 — Pure Fitness 蘇豪	C072	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈	C091	
綠色廚房講座 — 癌協（中環） 新	C111	
男士伸展瑜伽課 — 癌協（北角） 新	C070	

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：香港癌症基金會五所癌協中心（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。

合辦講座

對象 癌症患者及家屬（20位）

健康飲食減低癌症復發風險

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

活動編號	日期	時間	講者
W085	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月及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

聯合醫院腸癌新症患者分享會

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。活動地點：聯合醫院。

對象 於聯合醫院接受治療的腸癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	講者
W087	2018年5月11日 (星期五)	下午2:30 – 4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

聯合醫院前列腺癌新症患者分享會

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。活動地點：聯合醫院。

對象 於聯合醫院接受治療的前列腺癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	講者
W088	2018年5月18日 (星期五)	下午2:30 – 4:30	蘇明波先生（註冊社工）

威爾斯親王醫院乳癌新症患者分享會

介紹放射治療後的護理，乳癌的全人健康抗癌策略及社區資源服務。此活動由威爾斯親王醫院癌症病人資源中心主辦。活動地點：威爾斯親王醫院癌症病人資源中心。

對象 於威爾斯親王醫院將接受治療的乳癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	講者
W089	2018年4月4日（星期三）	下午2:30 – 4:30	威爾斯親王醫護士或放射治療師、黃金鳳姑娘（註冊社工）
W090	2018年5月2日（星期三）		
W091	2018年6月6日（星期三）		

伊利沙伯醫院前列腺癌新症患者分享會

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。活動地點：伊利沙伯醫院。

對象 於伊利沙伯醫院接受治療的前列腺癌新症患者（15位）

活動編號	日期	時間	講者
W092	待定	下午2:30 – 4:30	蘇明波先生（註冊社工）

伊利沙伯醫院新症患者分享會

由醫護人員講解新症治癌需要，及介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務。活動地點：伊利沙伯醫院。

對象 於伊利沙伯醫院接受治療的癌症新症患者（25位）

活動編號	日期	時間	講者
W093	2018年5月12日 (星期六)	上午11:30 – 下午1:00	蘇明波先生（註冊社工）

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，兩者良好的合作伙伴，彼此擁有「抗癌路上不孤單」的共同使命和願景。

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

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

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

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

*新加入「癌協之友」的團體成員



我們期盼能逐步擴大「癌協之友」網絡，只要你是香港癌症康復者互助組織，或是提供癌症關懷服務之非牟利團體，就可以加入「癌協之友」大家庭，攜手為患者及家屬提供無縫的癌症關顧服務。期待你的參與！如欲查詢及申請，請致電 3656 0700 與黃大仙癌協服務中心社工蘇明波先生聯絡。



香港創域會有限公司 (所有癌症患者)

查詢電話：3656 0799

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
新會員分享會	30/5/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00	1. 認識創域會的服務。 2. 分享抗癌策略及減壓技巧。 3. 由過來人與新症朋友分享。 4. 茶點招待。 講者：本會委員	新會員及家屬	黃大仙癌協
肺癌患者及康復者交流會	2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	一月號「修心練氣」 1. 透過教授大家寫書法和揮春，學習修心練氣。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：梁滿金女士（氣功師傅）及 余幸蓓姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肺癌患者及家屬 名額15位	黃大仙癌協
	2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	二月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肺癌患者給予意見及諮詢。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：林冰醫生（本會執行顧問，養和醫院呼吸系統科中心主任）， 曾詠恆醫生（本會執行顧問，香港大學李嘉誠醫學院內科學系內科 腫瘤科臨床助理教授）及余幸蓓姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肺癌患者及家屬 名額25位	
	2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	三月號「食得健康」 1. 由專業護士講解肺癌患者的營養飲食，保持身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：陳麗玲姑娘（香港防癌天使服務協會總幹事）及 余幸蓓姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肺癌患者及家屬 名額25位	
肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會	18/4/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	四月號「中醫與你」 1. 簡介肝、膽、胰臟癌的中醫辨證論治與徵狀舒緩方法。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：陶志廣博士（香港浸會大學中醫藥學院臨床部一級講師）、 何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肝、膽、胰臟癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	16/5/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	五月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答治療的疑難。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：林志明醫生（肝膽胰臟外科專科醫生）、 何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	20/6/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	六月號「藥劑師與你」 1. 認識肝、膽、胰臟癌引起的痛症成因與舒緩痛症方法，和選擇 相關病類健康產品的注意事項。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：陳家聰先生（註冊藥劑師）、 何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
胃、食道癌患者及康復者交流會	25/4/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	四月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答胃、食道癌治療的疑難。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者： 張鼎堅醫生（本會執行顧問，腸胃及肝臟專科醫生）及何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	胃、食道癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	27/6/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	六月號「中醫與你」 1. 簡介胃、食道癌治療後的食療與養生保健方法。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者： 香港浸會大學中醫藥學院臨床部註冊中醫師、何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
甲狀腺癌患者及康復者交流會	21/4/2018 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	四月號「均衡營養與體重管理」 1. 講解甲狀腺癌患者的均衡飲食須知與體重管理策略。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者： 周倩蕾姑娘（註冊營養師）、何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	甲狀腺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
前列腺癌患者及康復者交流會	23/5/2018 (星期五) 下午2:00 – 4:00	二月號「我和運動有個約會」 1. 由康文署教練講能運動的重要，並示範及一同做簡單的運動，保持身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。參加者請穿著輕便衣服及鞋襪。 講者： 區永河先生（康文署教練，中國香港體適能總會一體適能講師及教練）及蘇明波先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	前列腺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
復發患者及康復者交流會	11/4/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00	1. 由醫生為復發患者分析病情及解答疑難。 2. 與曾經復發過的過來人分享心得，互相支持。 講者： 梁惠棠醫生（本會執行顧問，養和醫院綜合腫瘤科中心）	癌症擴散/復發患者，每位患者可攜同一位家屬出席。 名額8位	黃大仙癌協
	9/5/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00			
	13/6/2017 (星期三) 下午1:00 – 3:00			

參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者

妍進會（乳癌患者）

查詢電話：3517 6103

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
偷閒加油站	逢星期四 上午10:30 – 中午12:30 (需預約)	與乳癌患者傾訴日常生活所面對之不同困難，藉以紓緩飽受壓力之情緒。	會員及廣華醫院乳癌患者	妍進會
配假髮服務	星期一至五 (公眾假期除外) 上午9:30 – 中午12:30 (需預約)	受訓的義工為需接受化療的會員指導配戴假髮技巧，並提供假髮選購優惠。 費用：諮詢服務全免 假髮：\$50 – \$250不等	會員	妍進會

妍進會 - 九龍旺角通菜街1A-1L號威達商業大廈905室

向日葵互協會（乳癌及婦科癌患者）

查詢電話：3656 0838

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
行政當值	星期一至星期四 上午10:00 – 下午1:00及 下午2:00 – 5:00	處理一般會務行政工作。	向日葵會員	黃大仙癌協
	星期一 晚上7:00 – 9:00			
	星期六 上午10:00 – 下午1:00			
溫情專線	星期一 晚上7:00 – 9:00	透過電話關懷新症患者，給予鼓勵和支持。	乳癌新症患者	黃大仙癌協
婦科病房探訪	星期三 下午4:00 – 晚上8:00	探望及慰問婦科癌患者，以過來人身份，與患者分享經驗，給予鼓勵和支持。	婦科癌患者/家屬	伊利沙伯醫院
乳科病房探訪	星期二或星期四 下午4:00 – 晚上8:00	探望及慰問乳癌患者，以過來人身份，與患者分享經驗，給予鼓勵和支持。	乳癌患者/家屬	伊利沙伯醫院
乳癌新症服務	星期二 上午9:15 – 10:30	與新症患者分享抗癌經驗及交流心得，並會作手部運動示範。	乳癌新症患者	伊利沙伯醫院 R座603室癌症 病人資源中心
婦科短講	星期三 下午3:00 – 4:30	與新症患者分享抗癌經驗，交流心得。	婦科癌新症患者	伊利沙伯醫院 R座603室癌症 病人資源中心
「一串心思串 串情」飾物製 作組	星期二 下午2:00 – 4:00	製造飾物贈送予新症患者。	新症患者	黃大仙癌協
腫瘤科門診部 探訪	每月第一及第三個星期五 上午10:00 – 中午12:00	與到診者傾談，分享經驗，致送本會製作飾物，給予鼓勵和支持。	乳癌或婦科癌患者	伊利沙伯醫院 R座腫瘤科門 診部
	每月第二及第四個星期三 下午2:00 – 4:00			

(以上活動，公眾假期、紅色、黑色暴雨警告訊號及三號風球或以上除外。)

香港骨髓移植復康會（接受骨髓移植人士）

查詢電話：3656 0822 / 6239 0025

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
關懷探訪	逢星期六 上午9:30 – 中午12:00	認識同路人，分享經驗。	住院患者	瑪麗醫院骨髓 移植中心/血 液及腫瘤科
緣聚一刻 (門診探訪)	星期一或星期四（每月一 次）上午9:30 – 中午12:30	義工與等待覆診的患者作分享經驗，互相交流。	瑪麗醫院骨髓移植 中心覆診患者	瑪麗醫院 骨髓移植中心 門診部 (K20)
家庭會議探訪	星期三（每月兩次） 上午11:00 – 下午4:00	義工在瑪麗醫院與準備接受骨髓移植的患者及其家屬，以過來人身份與他們分享骨髓移植的經驗。	準備接受骨髓移植 的患者及其家屬	瑪麗醫院 骨髓移植中心

展晴社 (香港) 有限公司 (乳癌及婦科癌患者)

查詢電話：2595 4202 / 9179 2330

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
迎新會	2018年 (星期六) (待定) 下午2:00 – 5:00	以茶聚形式，建立朋輩支持網絡，發揮自助精神。	會員及家屬	(待定)
展晴專線	逢星期一至五 上午10:00 – 中午12:30及 下午2:00 – 4:30	當患者情緒低落，或因治療時帶來的反應而有損心情，可透過電話聯絡，得到義工支援。 電話：2595 4202 / 9179 2330	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心
互心軒	逢星期一、四 下午2:00 – 5:00	與覆診的患者傾談及建立同路人的支援網絡。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 東座地庫1樓
展晴天地	逢星期五 上午10:00 – 中午12:30	支援剛從外科醫生確診的患者，讓康復後的義工與他們傾談，加強治療的信心。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 乳癌專科中心
展晴探訪	新症探訪 - 逢星期五 上午10:00 – 中午12:00	給在醫院進行手術後的患者傳達問候。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 外科病房
	復發探訪 - 逢星期三 下午2:30 – 4:30			
雨後晴空	每月一次於星期二舉辦 (日期請致電查詢) 上午11:00 – 下午1:00	由過來人分享患癌的心路歷程，交流在乳癌療程所遇到的困難，以及飲食心得。 電話：2595 4202	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心

妍康會 (乳癌患者)

查詢電話：3667 3288

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
4-6月份 生日會 暨迎新會	2018年 (星期六) (待定) 迎新會： 中午12:00 – 下午1:00 生日會： 下午1:00 – 3:00	1. 與新會員作復康交流。 2. 為4-6月份生日會員慶祝生辰。 費用：每位\$20 (即場繳費)	會員及新會員	百樂門宴會廳
新症朋輩關懷 分享會	4/6/2018 (星期一) 下午2:00 – 4:00	1. 同路人分享 2. 飲食關注 3. 運動	乳癌新症 患者及其家屬	葵涌癌協
「妍情天地」 義工當值	逢星期四 (公眾假期及惡劣 天氣除外) 上午10:00 – 下午1:00	以康復者身份與新症患者傾談，扶助同路人。	東華醫院乳癌新症 患者	東華醫院百週年紀念大樓 C5病房
義工當值	逢星期四 (公眾假期及惡劣 天氣除外) 下午2:00 – 5:00	處理會務：如收取活動費用、入會申請及解答來電。	會員及乳癌患者	黃大仙癌協

百樂門宴會廳 - 九龍尖沙咀東部麼地道75號南洋中心LG地庫

互勉會 (鼻咽癌患者)

查詢電話：3656 0828

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
新症講座及過來人分享會	19/4/2018 (星期四) 17/5/2018 (星期四) 21/6/2018 (星期四) 上午9:30 – 10:30	1. 由資深癌症科放射治療師/護理護士主講。 2. 由一班資深義工，透過講解及小組分享患上鼻咽癌治療及後遺症需知。 3. 預防肌肉纖維化運動示範。 4. 不同階段康復者作過來人分享，使新症患者積極樂觀面對人生。 費用全免	伊利沙伯醫院鼻咽癌新症患者及家屬 (如已經接受治療者，建議參加互勉小聚。)	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心R座603室
互勉小聚	26/4/2018 (星期四) 5月-暫停 6月-暫停 晚上7:00 – 9:00	會員分享，茶點招待。 費用：每位\$10	所有鼻咽癌患者及家屬，不用報名	黃大仙癌協

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心查詢電話：2958 5393

黃大仙癌協查詢電話：3656 0828

心血會有限公司 (血癌包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等)

查詢電話：2603 6869

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
病房探訪	每月逢星期二 上午10:00 – 下午1:00	鼓勵住院病患者	經病房護士轉介的患者	東區尤德夫人那打素醫院
	每月第一個星期四 下午2:30 – 4:30	通過同路人義工的慰問及分享，疏導血癌患者的情緒及提升其抗癌信心	血癌患者、康復者及家屬	瑪麗醫院
	每月第一個及第三個星期四 下午2:30 – 4:30			伊利沙伯醫院
	每月第二個及第四個星期四 下午2:30 – 4:30			威爾斯親王醫院
	每月第四個星期六 下午2:00 – 4:00			威爾斯親王醫院
	每月第二個及第四個星期五 下午1:00 – 3:00			基督教聯合醫院
	每月最後一個星期六 下午2:30 – 4:30			瑪嘉烈醫院
午間小聚	每月第二個及第四個星期四 中午12:30 – 下午2:00			威爾斯親王醫院癌症資源中心

歡迎穩定、康復的會員加入醫院探訪團隊，成為義工。若有興趣，請致電2603 6869聯絡本會蔡姑娘，以便統一安排由醫院提供的守則培訓及義工防感染課程等。

健樂社（鼻咽癌患者）

查詢電話：3667 3238

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
春季迎新會暨生日聯歡會	23/6/2018 (星期六) 下午2:00 – 4:00	1. 歡迎及介紹健樂社給新加入社員及其家屬，並藉此與資深社友互相交流復康經驗及心得。 2. 為4至6月份生日的社友慶祝。 3. 豐富茶點及送小禮物予生日會員。	為4至6月份生日社友慶祝及所有會員和家屬	葵涌癌協
瑪麗醫院探訪服務	3/4/2018 (星期二) 17/4/2018 (星期二) 15/5/2018 (星期二) 5/6/2018 (星期二) 19/6/2018 (星期二) 上午10:30 – 中午12:30	藉著同路義工探訪患者，互相支持及鼓勵。	正在接受治療之鼻咽癌患者	瑪麗醫院 專科門診、電療區、化療區及病房
瑪麗醫院S3頭頸外科專科門診—「同路人諮詢站」	10/4/2018 (星期二) 24/4/2018 (星期二) 8/5/2018 (星期二) 12/6/2018 (星期二) 26/6/2018 (星期二) 下午2:30 – 4:30	藉著同路義工接觸患者，主要為復發而需要接受揭面手術的患者，作出分享支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	瑪麗醫院 S3頭頸外科專科門診
威爾斯親王醫院新症分享會	19/4/2018 (星期四) 17/5/2018 (星期四) 21/6/2018 (星期四) 上午10:30 – 中午12:30	與新症患者互相分享經驗，給予鼓勵和支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	沙田威爾斯親王醫院 包玉剛癌症病人資源中心三樓
威爾斯親王醫院「同路人諮詢站」	6/4/2018 (星期一) 7/5/2018 (星期一) 21/5/2018 (星期一) 4/6/2018 (星期一) 上午10:00 – 中午12:00	藉著同路義工接觸患者，作出分享支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	沙田威爾斯親王醫院 放射治療部

祥康之友（腸癌無造口患者）

查詢電話：3656 0700

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
4月份會員迎新會	12/4/2018 (星期四) 下午2:00 – 4:00	1. 介紹組織活動。 2. 歡迎新會員。 3. 會友復康經驗交流。	由2017年12月份或之後入會之會員及其家屬 (名額20位)	黃大仙癌協
6月份會員迎新會	21/6/2018 (星期四) 下午2:00 – 4:00		由2018年4月份或之後入會之會員及其家屬 (名額20位)	
月會/生日會	16/6/2018 (星期六) 下午2:00 – 5:00	1. 為7-12月份生日之會友慶祝生辰。 2. 遊戲、茶點招待。 3. 會友交流近況及康復經驗。 費用：每位\$20	會員及家屬 (名額70位)	

東日社（鼻咽癌患者）

查詢電話：2595 4165

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
東日電話關懷	逢星期三 下午2:30 – 4:30	1. 鼻咽癌康復者與治療中的患者分擔和聆聽感受。 2. 透過分享經驗，可以安慰和支持治療中的患者，增加信心，重建積極生活。 關懷專線：2595 4202	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心
互心軒	逢星期五下午	與鼻咽癌康復者交流	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院東座 大樓地庫一層
病房探訪	逢星期一下午	到病房探望患者，互相支持鼓勵。 探訪時段的安排，請先致電本會查詢。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院癌症 病房
新症分享會	3/4/2018 (星期二) 8/5/2018 (星期二) 5/6/2018 (星期二) 下午3:30 – 4:30	與新症患者互相分享，支持鼓勵。	鼻咽癌/頭頸癌新 症患者	東區醫院一樓 癌症病人資源 中心
口腔運動示範 及分享	26/6/2018 (星期二) 下午3:30 – 5:30	分享治療期間和治療後的經驗，及示範口腔運動，以預防肌肉纖維化。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院一樓 癌症病人資源 中心
每月聚一聚	11/4/2018 (星期三) 9/5/2018 (星期三) 13/6/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30	1. 頭頸復康運動練習。 2. 會員交流分享。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院 東座L2 圖書館

香港新聲會（無喉者及喉癌患者）

查詢電話：2779 0400

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
迎新會	6/4/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 1. 手術後的營養 2. 術後護理須知	2017年10月至2018 年3月入會之會友 及家屬，或有興趣 參加之會友	香港新聲會 活動室
	13/4/2018 (星期二) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 1. 簡介「香港新聲會」 2. 無喉者復聲法及吞嚥		
	20/4/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 手術後調養及湯水調理		
	27/4/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 健體操示範		

黃大仙癌協中心位置，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 3656 0700



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

黃大仙癌協服務中心
九龍黃大仙下邨 (二區) 龍昌樓地下C翼 2-8 號

電話：3656 0700
電郵：canlink@hkcf.org

傳真：3656 0900
網址：www.cancer-fund.org/cancerlink