癌症基金會 CANCERFUND
抗癌路上不孤單

癌協 CANCERLINK
香港癌症基金會屬下免費服務中心

Link 連繫

十月 – 十二月 2017

學習與痛同行

獨居長者亞嫦，在2015年中致電癌協服務中心求助，當時她表示自己剛完成肝部腫瘤切除，身體疲弱，手術後傷口的疼痛導致胃口及體重大降，難於入睡，亦不願外出見人。我們的社工隨後安排護士上門為亞嫦評估症狀及服務需要，家訪給予護理上的支援，同時鼓勵亞嫦坦誠說出對疼痛的感受，從而幫助她找出正確及有效的止痛方法。

「疼痛」是一個主觀的感受，對癌症患者產生身體、心理、社交和心靈等多方面的影響，被稱為「全癌痛」。如果痛症沒有得到適當的治療，可以引致疲累、抑鬱、憤怒、憂慮、孤獨感以及壓力，有機會影響患者的日常活動。

身體的折騰、孤單無助的感覺，心靈的空虛令亞嫦曾有輕生的念頭。面對亞嫦的疼痛，護士鼓勵及陪伴她在走廊緩步，舒展筋骨，及指導她用止痛藥的適當份量及方法，同時定時監察藥物對她的成效，並針對身心症狀設計護理計劃，再由營養師提供飲食策略，社工給予情緒支援及護士義工定期慰問及作出護理指導。

在跨專業團隊多個月的照顧下，亞嫦的痛症慢慢得以紓緩，心情亦大有改善，並願意重踏社區。在病情穩定下，亞嫦開始參與癌協服務中心的活動並加入義工行列，她在一個專為老年癌症患者人士而設的「生命回顧」小組，藉著重溫人生的歷練，將最感意義的片段輯錄在屬於自己的生命故事冊中，從而得到心理上的安慰，痛症也得到紓緩，並形容此階段是她人生中最有意義的日子。在過程中，她體會到兒女的關心和陪伴、跨專業的支援及持續的義工關懷服務，幫助她的情緒轉化成正面。

黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：
2017年9月21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

中心服務 貼心支援 2
粉紅革命 3
實際支援 4
心理支援 8
家庭支援 13
朋輩支援 16
身心靈健康服務 21
社區支援 30
癌協之友 ~ 並肩同行抗癌路 32

中心服務 貼心支援

除了互助小組、復康講座及課程外，中心亦提供以下恆常的支援服務，助你康復！

服務熱線

隨時準備接聽你的來電，提供有關癌症資訊。由註冊社工及腫瘤科護士為你解答有關癌症疑問，協助你積極抗癌，歡迎致電服務熱線：3656 0800

專業輔導

由臨床心理學家或註冊社工提供個人及家庭輔導，協助有需要人士應付癌症及有關問題。歡迎預約面談。

醫護及營養諮詢

我們的腫瘤科護士會為癌症患者及其親屬提供一對一的諮詢服務，讓他們瞭解所患的癌症、即將面對的情況，以及如何向醫生提問、怎樣準備療程、處理症狀和後遺症、及處理疼痛等問題。而註冊營養師則主要為有需要的患者提供營養治療和飲食上的諮詢，幫助改善患者的營養及健康。

家居關顧服務

家居關顧服務對象為足不出戶而未能接觸所需社區服務的癌症患者。經註冊社工進行家訪評估後，我們提供情緒輔導、護理諮詢和定期的義工關懷探訪。期望透過這些貼心的服務，為服務對象注入新希望。

經濟援助

我們為合資格有經濟困難的患者及其家庭提供短期的緊急援助基金，解決燃眉之急，並提供向政府申請社會福利的資訊和建議。

假髮借用及剪髮服務

為面對治療脫髮的你，提供免費假髮借用服務，備有不同類型假髮以供選擇。亦為化療期間人士提供剪髮服務。歡迎致電預約。

營養品

以優惠價格購買營養奶粉、口腔護理產品等，助你輕鬆抗癌！

報名須知：

1. 每間中心的活動報名首日只設電話報名，恕不接受現場報名；
2. 由於活動名額有限，每次來電只會處理八項活動報名，包括所有課程、工作坊或其他活動。若有需要，參加者可再致電輪候處理其他報名；
3. 為更有效善用活動資源及處理輪候問題，中心現規定每位服務使用者每季最多只可報名參加四間癌協中心合共：

身心靈健康活動 (21-30頁)	最多五項正選及五項候補	註有#的活動，或於『備註』寫明只能選報一個該類活動，意即只可於四間癌協中心，選報一個該類性質的活動。 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將優先分配給2014年或以後的確診患者。
其他活動	最多五項正選及五項候補	註有#的活動，或於『備註』寫明只能選報一個該類活動，意即只可於四間癌協中心，選報一個該類性質的活動。

4. 為了令報名程序更方便快捷，請於活動報名前已選擇好要參加之活動，確定活動編號及準備個人資料；若未登記成為癌協服務使用者之人士，請於活動報名日前在任何一間癌協服務中心辦妥登記，以簡便報名程序；
5. 參加者如未能出席活動，需盡早通知本中心職員；如在未有通知的情況下缺席首兩節，則列作自行退出活動，該活動名額將由後備參加者補上，以確保更多服務使用者能參加活動；
6. 如活動遇特別情況而需改期或取消，本中心將會通知有關參加者；
7. 颱風及暴雨訊號之活動安排，請詳見通訊底頁；
8. 參加者需清楚及了解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，癌症基金會恕不負責;
9. 為幫助出席者安頓身心，請於開課前10分鐘到達，**遲到者不得進入**，敬請包容體諒。

粉紅革命

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

加入「粉紅革命」出力支持乳癌患者

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

推薦活動

活動名稱	活動編號	頁數
「乳妳相關」的荷爾蒙治療、手術後的重建與運動	W310 , W430	P.6
「乳妳相關」之義乳知多少	W311	P.6
中醫與癌症 —「乳癌之中醫調治」講座	W314	P.6
乳癌治療新發展	W316	P.7
「滋潤心靈，升呢日營」乳癌聯席義工聚會	W359	P.18
「美麗蛻變」工作坊	W361	P.18
You Can Pink@「快樂力量注入」粉紅派對	W362	P.18
乳癌患者瑜伽 — Pure Yoga 朗豪坊 #	W407, W408	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 – 下午1:00	盧雁鳴姑娘 謝明慧姑娘 鍾秉牲姑娘 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

前列腺癌之中醫調治講座

註冊中醫師講解前列腺癌在治療及復康期間的調治和資訊，並分享及交流心得。

對象　癌症患者及照顧者（40位，確診兩年內優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W303	2017年11月28日（星期二）	下午2:30 – 4:00	朱國棟醫師（香港健康協會）、 蘇明波先生（註冊社工）

我和醫生有個約會 — 前列腺癌之治療方案講座

專科醫生講解前列腺癌的治療方案及資訊，並分享及交流復康的心得。

對象　癌症患者及照顧者（25位，確診兩年內優先）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W304	2017年11月11日（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	陳添偉醫生 (伊利沙伯醫院臨床腫瘤科副顧問醫生)、蘇明波先生 (註冊社工)

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

前列腺癌飲食須知

註冊營養師剖析前列腺癌治療期間至復原期的營養需要，分享怎樣改善治療的副作用及減低復發機會。

對象 2015年或以後確診患者及照顧者（25位），2014年或以前確診患者及照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W305	2017年11月9日（星期四）	上午2:00 – 下午4:00	周倩蕾姑娘（註冊營養師）

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/或家屬（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W306	2017年10月11日（星期三）	上午11:00 – 中午12:30	周李舒雅醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)，謝明慧姑娘 (註冊護士)

癌症痛症護理講座

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

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

活動編號	日期	時間	導師/講者
W307	2017年12月15日（星期五）	下午2:30 – 4:30	謝明慧姑娘（註冊護士）、陳家聰先生（註冊藥劑師）

「預防下肢淋巴水腫之護理」講座

接受婦科手術的患者，若淋巴腺同時被切除，日後有機會出現下肢淋巴水腫，物理治療師在講座會教導預防方法和如何自我照顧。

對象 婦科癌患者。2015年或以後確診（15位）；2014年或以前確診（5位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W308	2017年11月14日（星期二）	下午2:30 – 4:30	方真唯姑娘（物理治療師、淋巴水腫治療師）

「性在有心」康復路 — 婦科癌患者生活講座

講解癌症治療可能對性生活帶來的障礙，及應如何作出身心的適應。

對象 婦科癌康復者及其伴侶（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W317	2017年11月15日（星期三）	下午2:30 – 4:00	家計會教育主任及性治療師

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。

對象 治療期間的乳癌或婦科癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W309	2017年11月7日（星期二）	下午2:30 – 4:30	謝明慧姑娘（註冊護士）、 馮錫芳女士（現職髮型師、形象導師、夕陽行動義工）

「乳妳相關」的荷爾蒙治療、手術後的重建與運動

對象 乳癌患者。2015年或以後確診（35位）；2014年或以前確診（15位）

認識乳房重建手術的選擇及手術後的運動，從而增強康復之路的信心。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W310	2017年10月21日（星期六）	下午2:30 – 4:30	柯婉媚姑娘（廣華醫院乳腺外科顧問護師）/ 黃雅珊姑娘（廣華醫院乳腺外科科護士）

認識乳癌的輔助治療『荷爾蒙藥物之應用』、副作用須知及處理，從而增加患者的用藥知識，加強服用藥物的依從性。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W430	2017年10月31日（星期二）	下午2:30 – 4:00	陳家聰藥劑師

「乳妳相關」之義乳知多少

講解義乳佩戴的注意事項及認識如何選擇合適自己需要的義乳。

對象 乳癌患者（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W311	2017年11月23日（星期四）	下午2:30 – 4:30	麥婉霞女士（愛美麗義乳產品有限公司經理）

中醫與癌症 —「乳癌之中醫調治」講座

從中醫角度講解乳癌患者的調理，改善因治療造成的後遺症狀。

對象 乳癌患者及/或家屬。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
W314	2017年10月18日（星期三）	下午4:00 – 5:30	盧偉芳註冊中醫師（香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心）

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

乳癌治療新發展

專科醫生為乳科患者講解最新乳癌治療的資訊。

對象 乳癌患者及/或家屬（30位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W316	2017年10月14日（星期六）	上午10:00 – 11:00	梁國璋醫生（伊利沙伯醫院臨床腫瘤科副顧問醫生）

鼻咽癌患者新症治療護理小組

講解鼻咽癌治療期間有機會引起的副作用及其護理，如何預防放射治療的後遺症，提升患者自我護理的能力。

對象 將/正接受治療的鼻咽癌新症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W312	2017年12月1日（星期五）	下午2:30 – 4:00	謝明慧姑娘（註冊護士）

腸癌治療後的排便問題及處理

腸癌患者接受手術、化療或放射治療後，有可能造成腸蠕動的異常，導致便秘、排便次數增加或失禁，影響日常生活。護士將講解如何應對相關問題，提升患者自我護理的能力。

對象 腸癌患者。2015年或以後確診（20位）；2014年或以前確診（10位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W313	2017年12月21日（星期四）	下午2:30 – 4:00	謝明慧姑娘（註冊護士）

中醫與癌症 —「大腸癌中醫調治及食療方案」講座

從中醫角度講解大腸癌患者的調理及保健食療。

對象 大腸癌患者及/或家屬。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
W315	2017年12月14日（星期四）	下午2:30 – 4:00	註冊中醫師（曉騰慈善基金）

生命規劃講座

生前規劃的問題往往是癌症患者或面對死亡威脅的人士一個關心的課題，透過專業人士，講解平安紙及預設醫療指示；及有關後事規劃及處理的知識等，希望參加者能對於生前規劃的知識更掌握，有助更有計劃及更安心面對未來。

對象 癌症患者及照顧者（40位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W318	2017年12月9日（星期六）	下午2:30 – 4:30	東華三院生命部落註冊社工及香港律師會代表

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。

「走出抑鬱」情緒支援小組

癌症治療容易令患者產生抑鬱的情緒，可能長時間對生活失去樂趣。小組透過「認知行為治療」方法，提升參加者自我認知的能力，走出負面的情緒。

對象　癌症患者並受負面情緒困擾。2016年或以後確診（11位）；2015年或以前確診（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W319	2017年10月11日至11月22日（逢星期三，共6節）11月1日除外	上午10:00 – 中午12:30	鍾靄恩姑娘（輔導員）

備註
1. 所有參加者先列作後備，需經評估以確定是否合適參加。
2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

「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，從而改善睡眠質素。

對象　癌症患者並有失眠的困擾。2016年或以後確診（11位）；2015年或以前確診（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W320	2017年10月10日至31日 (逢星期二，共4節)	上午10:00 – 中午12:30及 下午2:30 – 5:00	鍾靄恩姑娘（輔導員）

地點　聯合醫院癌症病人資源中心（2017年10月10日至17日）下午2:30 – 5:00
黃大仙癌協服務中心（2017年10月24日至31日）上午10:00 – 中午12:30

「跟壓力Say Good Bye」情緒支援小組

在繁忙的都市裏，面對緊張生活，往往會因不同的壓力而影響身體及心理狀況。在面對疾病的同時，亦有不少來自生活的壓力，透過小組，讓你了解壓力對你的影響，提升你的認知及探討面對壓力的方法。

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
W321	2017年11月21日至12月12日 (逢星期二，共4節)	上午10:30 – 下午1:00	鍾靄恩姑娘（輔導員）

「綠色療癒力」園藝治療小組

園藝治療是藉著與植物的連繫，從而令人於身、心、靈得到療愈。此小組正是透過種植蔬菜、觀賞植物、參與園藝等活動，幫助參加者學會面對逆境、活在當下、認識生命真相及建立自信心。

對象　2015年或以後確診患者（8位）；2014年或以前確診患者（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W322	2017年12月8日至2018年1月12日 (逢星期五，共6堂)	上午11:00 – 下午1:15	黃金鳳姑娘（註冊社工）

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

「捨．得」藝術治療小組

透過藝術治療的活動，協助參加者檢視因癌症失去的東西，並向其作出道別，從而有空間去承載自己現有或新的東西，並學習如何珍惜它們。

對象 2015年或以後確診患者（7位）；2014年或以前確診患者（3位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W323	2017年11月7日至2017年12月19日 (星期二) 及2017年12月27日 (星期三)，共8課）	上午11:00 – 下午1:00	馮穎茵姑娘 (表達藝術治療師)

「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 2015年或以後確診患者/家屬（12位）；2014年或以前確診患者/家屬（4位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W324	2017年11月3日至2017年11月24日 (逢星期五，共4節)	下午4:00 – 6:00	李英姿小姐 (美國註冊音樂治療師)

「抗癌路上新手加油站」

第一部份：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。
第二部份：介紹身心靈全人健康的抗癌策略。
第三部份：由社工帶領，以小組形式與同病類的同路人分享患癌的心路歷程，作好準備迎接治療。

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
W325	2017年10月31日（星期二）	上午10:30 – 下午1:30	註冊中醫師 (香港防癆會中醫診所)

「鼻咽癌患者食道收窄及吞嚥問題處理」講座

由言語治療師簡述鼻咽癌患者食道收窄及吞嚥問題的原因、徵狀及處理方法。

對象 鼻咽癌患者及/或家屬（120位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W326	2017年11月18日（星期六）	下午2:30 – 4:30	郭翠玲姑娘 (高級言語治療師)

地點 醫管局大樓閣樓研討室二（九龍亞皆老街147B）

甲狀腺癌患者及康復者交流會「運動與你」

由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。及患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

對象 甲狀腺癌患者及/或家屬（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W327	2017年10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)	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）、 戴翰琛先生（註冊社工）

肺癌患者及康復者交流會

對象 肺癌患者及/或家屬（25位）

十月交流會「醫生與你」

由專科醫生為肺癌患者給予意見及咨詢。本活動與創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W328	2017年10月11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）

十一月交流會「中醫與你」

由註冊中醫師分享肺癌患者的中醫調治及湯水。本活動與創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W329	2017年11月1日（星期三）	下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00為新症分享時段)	歐國賢（註冊中醫師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

十二月交流會「醫生與你」

由專科醫生為肺癌患者給予意見及咨詢。本活動與創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W330	2017年12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/或家屬（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W331	2017年10月12日至10月26日 (逢星期四，共3節)	下午2:30 – 5:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會

對象 肝、膽、胰臟癌患者及/或家屬（30位）

十月交流會「運動與你」

由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。及患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W332	2017年10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)	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）、 戴翰琛先生（註冊社工）

十一月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答肝、膽、胰臟癌治療的疑難。及患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W333	2017年11月15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（本會執行顧問，肝膽胰臟外科專科醫生）、 戴翰琛先生（註冊社工）

十二月交流會「營養有法」

由註冊營養師分享肝、膽、胰臟癌患者的飲食須知，也會同場慶祝聖誕節。本活動與香港創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W334	2017年12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)	周倩蕾姑娘（註冊營養師）、 戴翰琛先生（註冊社工）

胃、食道癌患者及康復者交流會

對象 胃、食道癌患者及/或家屬（30位）

十月交流會「營養有法」

由註冊營養師分享胃、食道癌患者的飲食須知，及患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與香港創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W335	2017年10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)	周倩蕾姑娘（註冊營養師）、 戴翰琛先生（註冊社工）

十二月交流會「醫生與你」

由專科醫生解答胃、食道癌治療的疑難，促進身心健康、患者互相分享及交流抗癌心得，也會同場慶祝聖誕節。本活動與香港創域會合辦。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W336	2017年12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)	張鼎堅醫生（腸胃及肝臟專科醫生）、 戴翰琛先生（註冊社工）

腸癌患者康復小組

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 腸癌患者及照顧者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W337	2017年11月15日至11月29日 (逢星期三，共3節)	下午2:30 – 4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

「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照顧者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W338	2017年11月10日及11月17日 (逢星期五)	上午11:00 – 下午1:00	彭碧霞姑娘（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（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W339	2017年11月8日（星期五）及 11月13日（星期一）	上午10:00 – 11:30	蘇明波先生（註冊社工）

前列腺癌患者及康復者交流會之「我與運動有個約會」

註冊物理治療師講解示範前列腺癌患者做運動時的須知，及患者互相分享及交流抗癌心得。本活動與創域會合辦。

對象 前列腺癌患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W340	2017年11月24日（星期五）	下午1:30 – 3:30	雲崇先生（註冊物理治療師） 蘇明波先生（註冊社工）

「讓我啟航」康復者再培訓及就業簡介會

為完成治療後有意重返職場的朋友講解重投職場的身心準備，並即場為參加者作職業評估及登記就業，配對成功後有專人作就業跟進。

對象 已完成治療的癌症康復者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W341	2017年11月9日（星期四）	下午2:30 – 4:00	陳麗芳女士（伊利沙伯醫院職業治療部就業輔導主任）

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

生命教育之「情在自然中」

在大自然環境中進行活動，在導師的帶領及分享下，深思生命及死亡的課題，對「離別」作出心理準備。

對象	癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W342	2017年12月2日（星期六）	上午9:30 – 下午1:00	清水 (自然協會創辦人之一、情意自然教育資深工作者)、地衣 (註冊社工)

地點	西貢郊野公園
備註	1. 所有參加者先列作後備。從未參與以往所舉辦的「生死教育工作坊」參加者優先考慮。 2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。 3. 成功參加者，會於11月18日或之前收到中心電話通知；否則作落選論。 4. 活動在郊外進行，參加者需有一定的體力及活動能力。並有可能要赤腳、接觸泥土或其他大自然物品。 5. 如有需要，請自備防蚊、防曬、餐具及足夠食水。 6. 活動或會要求參加者自備及一同分享素食。 7. 集合及解散地點：西貢郊野公園 8. 請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適宜參與。如有疑問，請先徵詢醫生意見。

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。

「身心靈共鳴」音頻療法家庭小組

協助癌症患者及其親友，學習如何運用頌缽獨有的音頻，改善肌肉繃緊狀態、紓緩緊張心情和改善睡眠質素，從而達到身心靈健康，並促進家人之間的互動和關係。

對象	癌症患者及其1名親友，必須二人同時出席。2015年或以後確診 (12位)，2014年或以前確診 (6位)。親友為同住者優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W343	2017年11月11日至12月2日 (星期六、共4節)	下午6:30 – 晚上9:30	黃耀光先生（國際認證音頻治療師）、黃金鳳姑娘（註冊社工）

「愛．擁抱．希望」癌症擴散或四期患者夫婦成長小組

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。共同面對不能言喻的生死課題時，期望二人能更有力量和勇氣，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其伴侶，必須二人同時出席。(16位)

活動編號	日期	時間	導師/講者
W344	2017年11月18日，2017年12月2日至30日（星期六、共6節）	上午9:30 – 中午12:30	殷麗琴姑娘（註冊社工）

「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
W345	2017年11月11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

「留住好時光」家庭攝影服務及分享活動

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

對象　癌症擴散或在四期階段的患者及家庭（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
W346	2017年11月12日（星期日）	上午10:00 – 下午1:00	義務攝影師、 殷麗琴姑娘（註冊社工）

樂聚天倫之「親親大自然」

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
W347	2017年11月4日（星期六）	上午9:15 – 下午5:00	簡煥殷姑娘

地點　迪欣湖活動中心及河上鄉豆品廠

備註

1. 所有參加者將先列作後備，大會再以抽籤形式決定活動參加者名單。
2. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。
3. 中籤者將於2017年10月27日或之前收到電話通知，否則作落選論。
4. 為免浪費資源，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，敬請見諒。
5. 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。
6. **集合地點及時間**：黃大仙癌協服務中心，上午9:15。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

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 —「偷閒加油站」家長互助小組 —「由家做起」

由家長義工教授自製萬用家事皂，適合「主婦手」使用，從中並會分享在治療期間與孩子的家庭生活。

對象	彩虹會家長（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W348	2017年10月4日（星期三）	上午11:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工

彩虹會 —「偷閒加油站」家長互助小組 —「山系家長行」

趁著秋高氣爽的日子，同路家長們結伴遠足，享受山澗的自然風光，暫時放下照顧家庭的壓力。

對象	彩虹會家長（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W349	2017年11月24日（星期五）	上午11:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工

彩虹會 —「偷閒加油站」家長互助小組 —「聖誕曲奇蜜蜜送」

一起製作聖誕曲奇，為即將參與聖誕大派對的家庭帶來點點心意。

對象	彩虹會家庭（15位，每個家庭最多3位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W350	2017年12月21日（星期四）	上午11:00 – 下午1:00	彩虹會家長義工

彩虹會 — 季度親子體驗「陶載親子情」

透過陶藝創作，讓家庭及子女互訴感受，細味過去一年家庭面對的挑戰與成長，為家庭獨一無二的回憶轉化成無價的力量。

對象	彩虹會家庭，彩虹會兒童八歲或以上（15位，每個家庭最多4位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W351	2017年11月26日（星期日）	上午10:00 – 下午1:30	楊行宜姑娘（註冊社工）、 江彩玲姑娘（表達藝術支援師）

備註

1. 活動設有午膳安排。
2. 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。正選參加者須於須於11月12日前到黃大仙癌協繳交港幣每位50元按金，按金將於出席活動後退回。如參加者未能出席，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。
3. 此活動由9月25日至活動舉行前兩星期接受報名。

彩虹會聖誕親子同樂營

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

對象	彩虹會家庭（30位，每個家庭最多4位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W352	2017年12月23日（星期六）	上午9:00 – 下午5:00	梁麗儀姑娘
地點	挪亞方舟及馬灣公園		

備註

1. 此活動與其他3間癌協服務中心合辦，參加者只可於其中一間中心報名。
2. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。
3. 所有參加者將列作後備。正選參加者獲通知後需於11月11日前繳交每人港幣100元按金。參加者可親自到所屬報名中心以現金方式繳交按金。按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。
4. 活動已包括挪亞方舟展館套票、午餐及來回旅遊巴接送。
5. **集合地點/時間**：黃大仙癌協服務中心，上午9:00。
6. **解散地點/時間**：黃大仙癌協服務中心，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。

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**
W353	2017年12月4日、11日、及18日 (逢星期一，共3節)	上午10:00 – 11:30	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）

備註

1. 為免引致風險，患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼之人士不適合參與是次活動。
2. 請因應個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與阻力訓練及帶氧運動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

「男性癌患者行出健康路」— 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	已完成治療六個月或以上，及有行山經驗的男性癌症患者（12位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W354	2017年10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	香港仔郊野公園及參觀警隊博物館。**集合及解散**，中環交易廣場巴士站15號線/中環交易廣場巴士站15號線		
W355	2017年11月10日（星期五）	上午10:00 – 下午3:00	蘇明波先生（註冊社工）
地點	鴨脷洲玉桂山及暢遊香港仔漁港。**集合及解散**，海怡半島港鐵站		
W356	2017年12月15日（星期五）	上午10:00 – 下午3:00	蘇明波先生（註冊社工）
地點	元朗南生圍。**集合及解散**，元朗西鐵站		
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。 3. 請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

在輕鬆的環境下，以學習書法方法暢談人生經歷，並分享及交流抗癌路上的苦與樂，學習新思維從而加強正能量、積極面對抗癌路。

對象	男性癌症患者（10位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W357	2017年10月23日及11月20日 (逢星期一，共2節)	上午10:00 – 中午12:00	蘇明波先生（註冊社工）

「組織實務工作坊」— 尋找「新丁」的智慧

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/核心義工（20位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師/講者**
W358	2017年10月14日（星期六）	下午2:30 – 5:00	蘇明波先生（註冊社工）

「滋潤心靈，升呢日營」乳癌聯席義工聚會

提升參加者擔任粉紅大使的職責和使命，宣揚粉紅信息外，放下組織平日繁瑣的工作，互相打氣，更添力量。

對象 乳癌聯席組織委員及核心義工（各組織24位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W359	2017年10月21日（星期六）	上午9:30 – 下午4:30	吳詠琴姑娘（註冊社工）

地點 樟木頭老人度假中心

備註
1. 此活動與乳癌聯席組織合辦。
2. 請自行向組織報名。

「家居關顧服務」第十一期義工培訓課程

誠邀你加入成為家居關顧服務義工的一份子，參與關懷足不出戶的癌症患者工作。訓練包括：癌症患者的心路歷程、家居關顧服務內容、有效的溝通方法及技巧、輪椅使用、照顧癌症患者的生命反思等。

對象 癌症康復者、照顧者及公眾人士（25位）（必須完成「癌症關懷義工」基礎訓練課程，並歡迎曾參加課程的義工溫故知新）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W360	2017年11月10日至12月1日 (逢星期五，共4節)	上午11:00 – 下午1:00	吳詠琴姑娘（註冊社工）

「美麗蛻變」工作坊

乳癌治療有機會影響外或內的形象，動搖其自信心。為響應「粉紅革命」，齊來以行動為自己妝扮，愛護自己，實現美麗蛻變。

對象 乳癌康復者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W361	2017年10月3日（星期二）	下午2:30 – 4:00	DFS 專業化妝師

You Can Pink@「快樂力量注入」粉紅派對

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

對象 18-39歲年輕癌症患者及照顧者（50位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W362	2017年10月8日（星期日）	下午2:30 – 5:30	余幸蓓姑娘（註冊社工）、 鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）

地點 樓上Cafe，待定

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

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

You Can Choose@CareER 職業輔導服務簡介會

CareER是專門為高學歷的殘疾/長期病患人士提供就業服務及訓練的非牟利機構，他們曾協助超過二千人成功就業，大部份職位來自國際知名公司。是次活動讓年輕癌症患者認識其就業輔導服務及免費支援，擴展就業機會，有助重投社會。

對象 18-39歲大專或以上學歷的年輕癌症患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W363	2017年10月14日（星期六）	上午11:00 – 中午12:30	CareER項目經理、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

You Can Regain@性格透視工作坊

透過性格透視@分析工具，配合輕鬆互動體驗活動，增強年輕癌症患者的自我認識，並了解自己與別人不同的脾性、價值觀、興趣、內在需要，及人與人之間可能出現的衝突，一同探討解決方法，從而改善溝通及促進人際關係。

對象 18-39歲年輕癌症患者（20位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W364	2017年11月19日（星期日）	上午10:00 – 下午5:00	黃家玉姑娘（性格透視@（一級）認可培訓師）、余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註

1. 活動設有午膳安排。
2. 正選參加者須於10月31日前到黃大仙癌協繳交港幣50元按金，按金將於出席活動後退回。如參加者未能出席，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

You Can Serve@愛的禮物

一同製作皮製手繩禮物，用以贈送給治療期間或身體狀況較弱的年輕癌症患者，發揮同路的互愛精神。活動期間，社工也會講解基本的關懷溝通技巧。

對象 18-39歲年輕癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W365	2017年11月16日至12月7日 (逢星期四，共4節)	晚上7:30 – 9:30	黃智慧小姐（皮革導師）、 余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註

1. 參加者將製作兩條皮製手繩，其中一條作為禮物送贈於「You Can Serve@愛的行動」。
2. 鼓勵參加者同時參與W366「You Can Serve@愛的行動」。
3. 正選參加者須於10月31日前到黃大仙癌協繳交港幣100元按金，如出席七成以上者，按金將於活動最後一節退回。如參加者未能出席，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

You Can Serve@愛的行動

探訪正在治療期間或身體情況較弱的年輕癌症患者，向他們表達關懷及支持，並贈送自家製的皮製手繩，以作鼓勵。

對象 18-39歲年輕癌症患者（15位）

活動編號	日期	時間	導師/講者
W366	2017年12月9日及12月16日 (逢星期六，共2節)	上午10:00 – 下午1:00	余幸蓓姑娘（註冊社工）

備註 歡迎只參與其中一節探訪活動。

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，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
K293	2017年12月16日（星期六）	下午2:30 – 4:30	李笑微姑娘（註冊社工）及 年輕患者義工

地點 葵涌癌協

備註
1. 此活動為黃大仙/天水圍/葵涌癌協合辦活動。
2. 正選參加者須於12月6日前到黃大仙/天水圍/葵涌癌協繳交按金$100作實，按金將於出席活動後退回，如參加者未能出席，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

同路人互助小聚之「食得健康」

透過製作健康小食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 2015年或以後確診患者（8位），2014年或以前確診患者（4位）。首次參加者優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W368	**A班：自家海綿蛋糕** 2017年10月26日（星期四）	下午2:00 – 5:00	黃美華女士（協航者義工）
W369	**B班：紫薯格仔餅** 2017年12月19日（星期二）	下午2:00 – 5:00	黃志雄先生、錢素娟女士 (協航者義工)

備註 參加者只可選報A班或B班。

同路人互助小聚之「Happy Our」

美術創作能令人心情愉悅，透過製作小手作，讓治療中的患者聯繫在一起，彼此分享勉勵，讓康復路上更有色彩。

對象 2017年確診患者（5位），2016年確診患者（5位）。首次參加者優先。

活動編號	日期	時間	導師/講者
W371	**A班：樹枝扎作** 2017年10月13日（星期五）	下午2:00 – 4:00	黃淑敏女士（協航者義工）
W372	**B班：擺設手作** 2017年12月20日（星期三）		

備註 參加者只可選報A班或B班。

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
W373	2017年10月31日至12月19日 (逢星期二，共8節)	晚上7:30 – 9:00	溫勇杰先生（樂理導師）

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

身心靈健康服務

身心靈課程幫助我們放鬆情緒，化解煩惱，促進身、心、靈的健康與和諧。

身心靈網上課程

我們希望身心靈課程的網上教學影音，能夠幫助培養對身體和情緒的覺察能力，進而轉化身心，找到當下的和平。

網上課程系列包括：

- Yin瑜伽 新
- 傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®
- 療愈瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 八段錦和易筋棒
- 身體律動
- 復元瑜伽
- 普拉提斯
- 頌唱

歡迎瀏覽以下癌症基金會YouTube頻道：-
https://www.youtube.com/c/hongkongcancerfundvideo

注意事項：

(1) 每位服務使用者每季只可報名參加四間癌協中心最多五項是正選及五項候補的身心靈健康活動。
(2) 註有#的活動，或於『備註』寫明只能選報一個該類活動，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

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**
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**癌協（葵涌）**繳交按金或郵寄支票〈抬頭：香港癌症基金會〉，請註明報名的工作坊名稱。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
2. 完成一日工作坊的學員，將全數退還按金。如未能出席整個工作坊，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習。
4. 請穿著適合戶外運動的服裝與運動鞋、請自備地墊（坐地上用）、足夠的飲用水、雨具、防曬用品及防蚊液。
5. 請自備不需加熱的午餐。
6. 若因特別情況需要退出工作坊，請最少於開課前3天與我們聯絡，以方便安排後備學員補替。

初階瑜伽

透過柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

將軍澳坑口

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**	**導師**
W402	2017年10月16日至12月11日 (逢星期一，共9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

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**	**導師**
W403	2017年10月17日至12月12日 (逢星期二，共9節)	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

對象	癌症患者（40位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W404	2017年10月18日至12月13日 (逢星期三，共9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

對象	癌症患者（18位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W405	2017年11月4日至12月16日 (逢星期六，共7節)	上午9:15 – 10:45	廖正傑先生

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	癌症患者（35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**	**導師**
W406	2017年10月19日至12月14日 (逢星期四，共9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）		

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

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	乳癌患者（每班50位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W407	2017年10月24日至12月12日 (逢星期二，共8節)	下午3:00 – 4:30	梁清薇女士
W408	2017年10月27日至12月15日 (逢星期五，共8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	練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。		

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	癌症患者（50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**
W409	2017年10月19日至12月14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	2015年或以後確診患者（9位），2014年或以前確診患者（9位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W376	2017年10月9日至12月18日 (逢星期一，共10節，11月20日暫停)	上午11:00 – 中午12:30	黎美心女士（香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師）
備註	1. 完成開刀手術半年內的患者不宜參加。 2. 首次參加者獲優先處理。		

愛笑瑜伽

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

對象	癌症患者 （40位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W410	2017年10月19日至12月14日 (逢星期四，共9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。		

瑜伽工作坊 — 關節與腺體 — Pure Yoga 朗豪坊

健康關節能强健骨骼，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	癌症患者（50位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）

活動編號	日期	時間	導師
W411	2017年10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）

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	癌症患者（50位，適合完成手術後半年或以上的患者參加）

活動編號	日期	時間	導師
W412	2017年10月13及20日 (逢星期五，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）

呼吸和瑜伽大休息基礎班 — 佐敦

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	導師
W413	2017年10月16日至12月11日 (逢星期一，共9節)	下午3:15 – 4:45	謝沚君女士

地點 官涌體育館舞蹈室 – 佐敦寶靈街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 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

普拉提斯伸展運動班 — 黃大仙彩虹道

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）

活動編號	日期	時間	導師
W416	2017年10月19日至12月14日 (逢星期四，共9節)	A班：上午9:10 – 10:30	張岫雲女士
W417		B班：上午10:40 – 中午12:00	

語言	廣東話/普通話
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. 請穿著適合伸展活動的衣服。 2. 練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。 3. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。

詠春體驗班 新

詠春拳以身體結構、關節活動及流體力學開始研究改進，進而設計了一套由淺入深的訓練系統，由第一套拳小念頭的單純靜態氣功及一攤三伏的手部拉筋動作開始，直至意念反應全身總體運動為止。本體驗班將練習自然反應，不會硬套次序重複性的招式，希望讓練習者感到更有興趣。

對象	癌症患者（25位）

活動編號	日期	時間	導師
W418	2017年10月6日至27日 (逢星期五，共4節)	上午11:15 – 下午12:45	歐德成先生

備註	穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。

八式氣功 — 黃大仙彩虹道 新

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
W419	2017年10月21日至12月16日 (逢星期六，10月28日除外，共8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. 只能選報其中一個氣功班。

「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 2015年或以後確診患者（12位），2014年或以前確診患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師
W377	2017年11月15日至12月15日 (逢星期三、五，共9節，11月17日暫停)	上午9:15 – 10:45	蘇名輝師傅（智能氣功導師）
W378	**重溫日：**2017年12月22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. 首次參加者獲優先處理。
3. 只能選報其中一個氣功班。

「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 2015年或以後確診患者（12位），2014年或以前確診患者（12位）

活動編號	日期	時間	導師
W379	2017年11月6日至12月4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（華山氣功導師）
W380	**重溫日：**2017年12月11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. 完成開刀手術半年內的患者不宜參加。
3. 首次參加者獲優先處理。
4. 只能選報其中一個氣功班。

四十九式經絡動功

防治呼吸、消化、心血管、生殖、泌尿等系統疾病的經絡導引動功，能強化人體機能及改善血氣，達到精神煥發之效。

對象 2015年或以後確診患者（8位）；2014年或以前確診患者（8位）

活動編號	日期	時間	導師
W381	2017年10月6日至11月17日 (11月13日暫停) (逢星期五，共6節)	上午9:30 – 11:00	廖桂芬師傅（太極導師）

備註 只能選報其中一個太極班。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

「伸展運動齊齊做」課程

教授簡易的伸展及拉筋運動動作，可供參加者在日常生活進行鍛鍊，以達到放鬆肌肉、紓緩身心壓力和促進血液循環。

對象 2015年或以後確診患者（9位）；2014年或以前確診患者（9位）

活動編號	日期	時間	導師
W382	2017年10月3日至11月21日 (逢星期二，共8節)	上午9:15 – 10:15	梁滿金女士、李淑芬女士
W383	**重溫日：**2017年11月28日 (星期二)		

備註
1. 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。
2. 首次參加者獲優先處理。

橡筋帶伸展運動工作坊

利用橡筋帶進行十八式的伸展運動，加強血液和淋巴液流動，改善水腫問題，同時鍛煉及強化全身肌肉。

對象 2015年或以後確診患者（10位），2014年或以前確診患者（10位）

活動編號	日期	時間	導師
W389	2017年10月24日（星期二）	下午2:30 – 4:00	蕭智衡先生（廣華醫院物理治療師）

備註
1. 所有參加者會先列作後備，經個別評估身體狀況後，入選者會作個別通知。
2. 首次參加者獲優先處理。

禪繞畫體驗工作坊 晚上課程，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
W420	2017年10月10及24日 (星期二，共2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。

食物中的抗炎高手講座 新 晚上講座，適合在職患者參加

原來食物中很多也是抗炎高手，講座中營養學家會為大家一一講解。

對象 癌症患者（70位）

活動編號	日期	時間
W421	2017年10月17日 (星期二)	晚上7:30 – 9:00

導師 黃翠珊女士（營養學家）

Eat Wise 智營烹飪工作坊

注意事項：

1. 最多只能選報一個正選智營烹飪工作坊。
2. 成功報名者請於**10月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**黃大仙癌協服務中心**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。

對象 癌症患者（每個工作坊16位）

健康主糧

導師將會以主糧為主題，示範兩款健康菜式，包括藜麥沙律及蕎麥冷麵。

活動編號	日期	時間	導師
W422	2017年10月10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。

美味菇菌

日常飲食中少不了菇類，導師今次將會示範兩款美味的菇類料理，包括杏鮑菇串燒及焗釀大啡菇。

活動編號	日期	時間	導師
W423	2017年11月14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。

高纖番薯

番薯含有豐富的營養素以及纖維，導師將會示範兩款番薯特別菜式，包括番薯湯圓及番薯煎餅。

活動編號	日期	時間	導師
W424	2017年12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。

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。

活動編號	日期	時間	導師
W425	2017年11月1日（星期三）	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（26位）

活動編號	日期	時間
W426	2017年11月1日（星期三）	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。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

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**
W427	2017年12月12日（星期二）	下午2:00 – 4:00
導師	林麗珊女士（綠色媽媽，「給孩子一個綠色無毒家」作者）	
備註	1. 請自備一個乾淨回收寬口玻璃瓶（約500毫升或以上）。 2. 只能選報一個DIY天然家居清潔劑工作坊。	

天然染髮劑製作工作坊

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	完成治療的癌症患者及其家屬，首次參加者優先。2015年或以後確診（15位），2014年或以前確診（10位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W390	2017年11月2日（星期四）	下午2:30 – 4:00	梁麗儀姑娘
備註	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。		

DIY護膚工作坊

此工作坊講解用香薰精油製作簡單、天然的潤唇膏及潤膚霜，於日常生活中，減少使用含有化學物質的護膚產品，用天然呵護自己。

對象	2015年或以後確診患者（12位）；2014年或以前確診患者（8位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W391	2017年12月13日（星期三）	下午2:15 – 3:45	袁彩鳳姑娘、袁閏鳳姑娘 (香薰治療師)

香薰體驗工作坊

認識香薰精油的不同功效，用以提升情緒，改善睡眠質素及紓緩痛症等，並體驗香薰按摩。

對象	2015年或以後確診患者（10位）；2014年或以前確診患者（5位）		
活動編號	**日期**	**時間**	**導師**
W392	2017年11月22日（星期三）	下午2:00 – 4:00	張奇麗小姐（香薰治療師）

人生整理術 — 斷．捨．離工作坊

「斷捨離」這詞彙在日本風行多時，簡單地說就是如何斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物！脫離對物品的執著，是改變人生的第一步。

對象	癌症患者及家屬（70位，只限首次參加者 – 60位患者及10位家屬）		
活動編號	**日期**	**時間**	
W428	2017年11月16日（星期四）	下午2:30 – 5:00	
導師	張小鷗女士		
備註	最多只可報名1位家屬偕同出席。		

其他推薦活動

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	葵涌
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，適合在職患者參加)	K308	
銅鑼聲音療愈工作坊	K316	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®	K320	
吳家太極拳傳統拳架式 — 54式重溫練習班	K322	
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，適合在職患者參加)	K333	
Eat Wise智營烹飪工作坊	K334 – K342	
瑜伽工作坊 — 改善睡眠 — Pure Yoga中央廣場	C259	港島
靜坐班 — 尖沙咀	C263	
頌唱班 — 港島癌協	C264	

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	講者
W393	2017年10月7日（星期六）	晚上6:30 – 8:30	林道儀博士 （註冊中醫師、註冊護士、香港中文大學客席講師、香港大學專業進修學院客席老師）

地點 伊利沙伯醫院M座地下演講室（九龍加士居道30號）

「倦亦有方 ~ 疲倦處理」

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

活動編號	日期	時間	講者
W394	2017年11月4日（星期六）	上午10:30 – 中午12:30	李美璇小姐（瑪麗醫院職業治療師）

地點 醫院管理局大樓閣樓研討室（一）（九龍亞皆老街147B）

備註
1. 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。
2. 合辦單位：七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

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	導師/講者
W395	2017年11月3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	導師/講者
W396	2017年11月17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	導師/講者
W397	2017年10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）
W398	2017年11月1日（星期三）		
W399	2017年12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	導師/講者
W400	2017年10月至12月期間（星期六）	上午10:00 – 中午12:00	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	導師/講者
W401	2017年11月11日（星期六）	上午11:30 – 下午1:00	戴翰琛先生（註冊社工）

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。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

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	4/10/2017 (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	11/10/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	十月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肺癌患者給予意見及咨詢。 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	黃大仙癌協
	1/11/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	十一月號「中醫與你」 1. 由註冊中醫師分享肺癌患者的中醫調治及湯水，促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 **講者**：歐國賢（註冊中醫師）、 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		
	6/12/2017 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	十二月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肺癌患者給予意見及咨詢。 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		
肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會	18/10/2017 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	十月號「運動與你」 1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 **講者**：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）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肝、膽、胰臟癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	15/11/2017 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	十一月號「醫生與你」 1. 由專科醫生解答肝、膽、胰臟癌治療的疑難。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 **講者**：林志明醫生（本會執行顧問，肝膽胰臟外科專科醫生）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	20/12/2017 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	十二月號「營養有法」 1. 由註冊營養師分享肝、膽、胰臟癌患者的飲食須知。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 3. 同場慶祝聖誕節。 **講者**：周倩蕾姑娘（註冊營養師）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		

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	25/10/2017 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	十月號「營養有法」 1. 由註冊營養師分享胃、食道癌患者的飲食須知。 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）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	胃、食道癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	27/12/2017 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	十二月號「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（腸胃及肝臟專科醫生）及戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
甲狀腺癌患者及康復者交流會	21/10/2017 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	十月號「運動與你」 1. 由康文署教練教授簡單運動，促進身心健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 **講者：**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）、戴翰琛先生（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	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	24/11/2017 (星期五) 下午1:30 – 3:30	「我與運動有個約會」 由註冊理治療師講解示範前列腺癌患者做運動時的須知。與患癌者互相分享及交流抗癌心得。 **講者：**雲崇先生（註冊物理治療師）及蘇明波先生（黃大仙癌協註冊社工）	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	11/10/2017 (星期三) 下午1:00 – 3:00 8/11/2017 (星期三) 下午1:00 – 3:00 13/12/2017 (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

參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者

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	6/10/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	**專題講座：** 1. 術後營養 2. 術後護理須知 **講者：** 1. 註冊護士 2. 瑪麗醫院註冊護士	2017年3月至9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
	13/10/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	**專題講座：** 1. 簡介新聲會 2. 無喉者復聲法及吞嚥 **講者：** 1. 本會註冊社工 2. 伊利沙伯醫院言語治療師		
	20/10/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	**專題講座：術後調養及湯水調理** **講者：**劉昭勁中醫師		
	27/10/2017 (星期五) 下午2:30 – 4:30	**專題講座：健體操示範** **講者：**康文署導師		

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 星期一 晚上7:00 – 9:00 星期六 上午10:00 – 下午1:00	處理一般會務行政工作。	向日葵會員	黃大仙癌協
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 每月第二及第四個星期三 下午2:00 – 4:00	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

(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。)

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	19/10/2017 (星期四) 16/11/2017 (星期四) 14/12/2017 (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。	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	26/10/2017 (星期四) 11月份及12月份暫停 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

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	17/12/2017 (星期六) (待定) 下午2:00 – 4:30	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 復發探訪 - 逢星期三 下午2:30 – 4:30	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
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
10-12月份 生日會 暨迎新會	14/10/2017 (星期六) **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10-12月份生日會員慶祝生辰。 費用：每位$20.00（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	18/12/2017 (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

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

蕙蘭社（婦科癌患者）

查詢電話：**3656 0700**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
午間小聚	11月 下午2:30 – 4:30	透過小聚平台，發揮會員技能。詳情請留意蕙蘭社通訊。 費用$20	會員	黃大仙癌協
迎新會	12月 下午1:00 – 2:00	1. 認識同路人，分享心得，互相支持。 2. 認識蕙蘭社及社區資源。 3. 詳情請留意蕙蘭社通訊。	會員及家屬	黃大仙癌協
12月-5月份壽星生日會	12月 下午2:30 – 4:30	透過輕鬆聚會，促進新舊會員交流復康經驗；同時為12月至翌年5月份會員慶祝生日；詳情請留意蕙蘭社通訊。 費用$20	會員	黃大仙癌協

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	3/10/2017 (星期二) 7/11/2017 (星期二) 5/12/2017 (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	24/10/2017 (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	11/10/2017 (星期三) 8/11/2017 (星期三) 13/12/2017 (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	東區醫院一樓癌症病人資源中心

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
秋季迎新會暨生日聯歡會	23/12/2017 (星期六) 下午2:30 – 5:30	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10至12月份生日的社友慶祝。 3. 豐富茶點及送小禮物予生日會員。	新舊社員及其家屬；10至12月份生日社友	葵涌癌協
瑪麗醫院探訪服務	3/10/2017 (星期二) 17/10/2017 (星期二) 7/11/2017 (星期二) 21/11/2017 (星期二) 5/12/2017 (星期二) 19/12/2017 (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」	10/10/2017 (星期二) 14/10/2017 (星期二) 14/11/2017 (星期二) 28/11/2017 (星期二) 12/12/2017 (星期二) 26/12/2017 (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	19/10/2017 (星期四) 16/11/2017 (星期四) 21/12/2017 (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」	9/10/2017 (星期一) 23/10/2017 (星期一) 6/11/2017 (星期一) 20/11/2017 (星期一) 4/12/2017 (星期一) 18/12/2017 (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

香港骨髓移植復康會（接受骨髓移植人士）

查詢電話：**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

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
	每月第二個星期六 下午2:00 – 4:00			威爾斯親王醫院
	每月第四個星期五 下午2:30 – 4:30			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
日間化療中心	每月第二個星期二 上午10:00			基督教聯合醫院14B
	每月第二個星期四 上午10:00 – 中午12:00			屯門醫院
午間小聚	每月第四個星期二 中午12:30 – 下午2:00			屯門醫院特別座四樓社區服務中心
	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。

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
10月份會員聚會暨慶祝中秋	8/10/2017 (星期日) 下午2:00 – 6:00	遊戲、茶點招待、會友共同慶祝中秋節。 費用：會員及家屬 $30、綜援人士$20	會員及家屬 名額70位	黃大仙癌協
會員迎新會	7/12/2017 (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6月份或之後入會之會員及其家屬 名額20位	黃大仙癌協
12月份會員聚會暨聖誕聯歡會	16/12/2017 (星期六) 下午2:00 – 5:00	遊戲、茶點招待、會友共同慶祝聖誕節。 費用：每位$20	會員及家屬 名額70位	黃大仙癌協

Link 連繫 黃大仙

印刷品

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NUMBER 2548

Economy

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
九龍黃大仙下邨龍昌樓地下 2-8 號

電話：3656 0700
傳真：3656 0900
電郵：canlink@hkcf.org
網址：www.cancer-fund.org/cancerlink