



Link 連繫

七月 - 九月 2018

適時求助

李先生憶述一年前，突如其來的惡耗-患上大腸癌，令他的腦袋一片空白，他和家人只感到茫然無助！在搜尋大腸癌相關的資料時，看到手術後遺症、化療時出現腹瀉、食慾不振、口腔潰爛和造口處理等等的資料，均令他崩潰，更恐懼接受治療。

在太太鼓勵及陪同下，李先生在公立醫院的腸科新症簡介會內認識了我們 - 葵涌癌協賽馬會服務中心，更進一步了解並認識我們的支援服務，頓時浮起一絲的希望，對自己的病情及治療方案多一份了解，更增加了信心去面對治療。

可是手術後，李先生需要臨時造口，面對不能控制排便，無法處理造口袋內大量的大便、異味等，令他感到困擾及不敢出外。其次，因臨時造口令他不能做粗重工作，以致復工無望，加上造口用品的費用十分昂貴，令李先生更感徬徨。正當手足無措之際，李先生收到癌協服務中心的季刊，經與太太商量後，李先生決定嘗試向葵涌癌協尋求協助。

李先生在社工的協助下，成功申請了短期生活援助基金，解決了經濟上的壓力。透過社工的個案跟進，太太及兒子的擔憂亦得到緩解。社工更利用家庭管理來轉化李先生一家的力量成為他的抗癌動力。此外，李先生更參加了新症適應小組，於組內他認識幾位同科病友及已康復的同路人，學懂了利用有破片的密口袋來減輕異味及放出氣體的技巧，使他不再逃避外出，更重拾信心去投入社交生活。而透過護士協助下，他和太太也學會造口袋的更換方法和對皮膚損傷的護理。另外在營養師的講座內，他了解到腸癌患者的進食準則，例如：避免進食洋蔥、蕃薯及香料太濃的食品，令他在整個治療過程內，能得到均衡的營養，準時完成治療。

今天，李先生在癌協服務中心跨專業團隊的協助下能在癌症治療中有着正面的心態及充分的準備，使他成功完成治療，踏上復康的道路。我們願意為癌症患者提供一系列的支援服務，只要你願意求助，逆境也可以是另一番景象。



葵涌癌協賽馬會服務中心

接受報名日期：
2018年6月12日 (星期二)
上午9時起

查詢及活動報名： 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

目錄

中心服務 貼心支援	2
實際支援	3
心理支援	10
家庭支援	14
朋輩支援	16
身心靈健康服務	21
社區支援	29
癌協之友	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、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 (21-28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，課室將準時關門，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	胡凱煥姑娘 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

肝、膽、胰臟癌飲食實戰小組

W134

肝、膽、胰臟癌常見治療多會影響患者消化吸收，從而引起體重下降、營養不良等。此小組針對容易攝取不足的營養素，由註冊營養師分享餐單設計技巧、與大家一起到超市購買及製作特別餐。

對象	2015年或以後確診，非進行電療、化療中的患者（12位）		
日期	2018年7月12日至26日（逢星期四，共3節）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）	語言	廣東話
備註	請於6月21日致電黃大仙癌協（3656 0700）報名		

「吃得好一點，治療不適少一點」講座

K119

癌症治療往往會產生不同程度及類型的副作用，例如胃口差、昏眩、營養不良引起的貧血等。針對不同的副作用，本講座會介紹如何利用營養治療幫助減輕這些不適。

對象	2016年或以後確診患者及照顧者（25位），2015年或以前確診患者及照顧者（25位），首次參加者優先		
日期	2018年7月13日（星期五）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）	語言	廣東話

夠「營」素食講座**K120**

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	2016年或以後確診患者及照顧者 (25位)，2015年或以前確診患者及照顧者 (25位)，首次參加者優先		
日期	2018年8月17日（星期五）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）	語言	廣東話

「食出開心，快樂食療」講座**K121**

快樂健康的情緒，有助人生面對生活的挑戰和困難。原來有些快樂食物可助改善心情，亦有些食物會影響情緒。你想在食物中尋找快樂嗎？齊來發掘健康快樂的飲食元素吧！

對象	2016年或以後確診患者及照顧者 (25位)，2015年或以前確診患者及照顧者 (25位)，首次參加者優先		
日期	2018年9月21日（星期五）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘（註冊營養師）	語言	廣東話

預防上肢淋巴水腫護理講座**K122**

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 (20位)，首次參加者優先		
日期	2018年7月3日（星期二）	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	蔡沛詩姑娘（註冊護士）	語言	廣東話
備註	學員須穿著輕便服		

健骨有法**K123**

部分患者接受治療後或切除卵巢後，可能會較容易骨質疏鬆。導師會為參加者進行骨質密度測試，並講解如何保持骨質健康。

對象	2016年或以後確診患者 (20位)，2015年或以前確診患者 (10位)		
日期	2018年7月10日（星期二）	時間	下午2:00 – 3:30
講者	林寶珍姑娘（雅培導師）	語言	廣東話

「紓緩手腳麻痺」講座**K124**

物理治療師會講解及教授簡單運動及技巧以處理手腳麻痺，使患者能減輕治療後手腳麻痺所帶來的困擾，提高生活質素。

對象	2016年或以後確診患者 (20位)，2015年或以前確診患者 (10位)，全職患者及首次參加者優先		
日期	2018年7月14日（星期六）	時間	下午3:00 – 4:30
講者	劉穎琳姑娘（註冊物理治療師）	語言	廣東話

抗癌從生活開始

K125

簡單介紹日常生活中一些防癌養生的方法，使患者了解如何透過生活細節，飲食習慣及健康檢查輕鬆面對癌症。

對象	癌症患者及照顧者 (30位)		
日期	2018年7月18日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

藥物講座及諮詢討論班

通過教育性質講座，提升參加者對「正確和安全使用藥物」的整體認識和了解。讓他們能夠掌握藥物知識和藥物管理原則。透過藥物諮詢討論，藥劑師會以討論形式與參加者探討使用藥物時經常遇到的問題，糾正參加者錯誤用藥的觀念，並分享正確和安全用藥的心得。

對象 癌症患者及照顧者 (40位)

A班 認識抗癌藥物

K126

日期 2018年8月13日 (星期一) 時間 上午11:00 – 中午12:00

B班 認識抑制荷爾蒙藥物

K234

日期 2018年8月20日 (星期一) 時間 上午11:00 – 中午12:00
講者 註冊藥劑師 語言 廣東話

如何選擇合適義乳

K128

不少乳癌患者在全乳切除手術後對選擇義乳產生困惑，講座由專業顧問講解選擇內衣，泳衣及義乳的注意事項以助患者消除疑慮。

對象	乳癌患者 (30位)		
日期	2018年8月13日 (星期一)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	林慧芳姑娘 (坤寧專業)	語言	廣東話

頭頸癌治療及新發展

K129

由腫瘤科醫生介紹頭頸癌一般治療方案及新發展，治療副作用及處理方法，講解疾病復發的風險。減低患者的憂慮，積極面對抗癌路。

對象	頭頸癌患者及照顧者 (30位)		
日期	2018年8月18日 (星期六)	時間	下午4:00 – 5:30
講者	楊庭恩醫生 (腫瘤科專科醫生)	語言	廣東話

藥物諮詢服務

管理藥物對於每天服用多次處方的患者來說可能是一個挑戰，透過藥物諮詢服務，藥劑師會與患者進行一對一會面，評估他們目前服用的處方，確保藥物對他們是安全和有效的，並提高患者自我管理藥物的能力。藥物諮詢服務包括藥物審查，以識別任何重複或不必要的藥物治療；藥劑師會為患者提供服藥或治療期間的建議和要留意的細節，例如藥物與食物、補充品的相互作用，副作用的處理和日常生活的協調等，從而提升患者服藥的安全性、依從性、療效。

對象	癌症患者及照顧者 (12位)		
日期	A班：2018年8月22日（星期三）	K130	
	B班：2018年8月29日（星期三）	K131	
時間	下午2:00 – 5:00		
講者	註冊藥劑師	語言	廣東話
備註	1. 每位參加者會面時間大約15分鐘； 2. 鼓勵參加者攜帶所有連同貼有藥物標籤的藥物/藥盒/藥袋參加，以便藥劑師能準確地提供服藥或治療期間的建議和要留意的細節。		

血科癌治療及護理

K132

由註冊護士分享血科癌治療及護理上的注意事項，使患者多一份了解並勇敢面對疾病。

對象	2016年或以後確診的血科癌症患者 (20位)		
日期	2018年9月7日（星期五）	時間	下午2:00 – 3:30
講者	葉沛芝姑娘（註冊護士）	語言	廣東話

頸肩肌筋勞損經穴檢查

K133

學習基本經穴通衡方法，改善肩頸疼痛問題，增強日常生活處理的能力。

對象	2016年或以後確診患者 (8位)，2015年或以前確診患者 (7位)，首次參加者優先		
日期	2018年7月10日（星期二）	時間	下午2:15 – 3:45
講者	香港健康協會導師	語言	廣東話

提升記憶全攻略

K134

患了癌症，總覺得記憶力不及以前？導師透過精闢講解及輕鬆遊戲互動方式，即時傳授簡單易學的改善記憶方法，讓參加者體驗記憶提升的重要性及好處，並掌握相關技巧及策略，提高生活質素。

對象	癌症患者 (50位)		
日期	2018年7月18日（星期三）	時間	晚上7:00 – 9:00
講者	資深導師 (香港博贊思維導圖及記憶培訓中心)	語言	廣東話

紓緩疲勞與麻痺 — 香薰減壓

K135

疲憊及麻痺是癌症患者常見的副作用，會降低免疫功能，影響生活質素。工作坊讓參加者認識香薰治療，學習自我紓緩的簡易按摩及熱敷法，以改善疲勞及麻痺。

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2018年7月20日 (星期五)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	香薰治療師 (香港香薰治療師協會)	語言	廣東話

中醫角度：預防及控制復發

K136

由註冊中醫師探討中醫醫治癌症的原理，更會提供中醫飲食食療及小貼士，提高患者抵抗力及減低復發的風險。

對象	癌症患者及其照顧者 (60位)		
日期	2018年8月6日 (星期一)	時間	下午2:15 – 3:30
講者	劉彥麟博士 (註冊中醫師)	語言	廣東話

中醫個別診症室

K137

註冊中醫師會為參加者進行個別評估，診斷其身體體質，並建議適當的食療。

對象	2016年或以後確診患者 (20位)，首次參加者優先		
日期	2018年9月6日 (星期四)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	註冊中醫師	語言	廣東話
備註	參加者將分時段形式進行個別評估		

美麗人生

K138

想增強身體抵抗力之餘又可以美顏養生？導師將與癌症患者分享護膚和養生之道，包括鮮為人知的美顏小秘技，讓參加者也可以由內靚到外，容光煥發，重拾自信，享受健康人生！

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2018年9月11日 (星期二)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	李韋玲女士 (天然護膚護髮養生作家/作家、資深傳媒人)	語言	廣東話

乳您動起來II — 「運動對乳癌康復者的重要性」講座

K139

疲勞、上肢淋巴水腫、潮熱、焦慮等也是一些乳癌患者常有的副作用。很多研究也指出運動能減輕或預防這些副作用及減低復發風險。此講座會為大家講解運動對乳癌患者的重要性，並會介紹「乳您動起來II - 運動研習坊」及甄選參加者。

對象	18-65歲完成治療6個月或以上乳癌患者 (40位)，首次參加者優先		
日期	2018年7月4日 (星期三)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	體適能教練、羅婉宜姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

乳您動起來II — 運動研習坊

K140

疲勞、上肢淋巴水腫、潮熱、焦慮等也是一些乳癌患者常有的副作用。很多研究也指出運動能減輕或預防癌症治療的副作用及減低復發風險。此運動班是專為乳癌康復者設計，透過使用中國傳統的氣功或簡單運動器材，來改善患者的心肺功能及體能，從而提升康復者的生活質素。

對象 已完成乳您動起來II — 「運動對乳癌康復者的重要性」講座 (K139) 並獲推薦 (20位)

日期 2018年7月26日至10月18日 (逢星期一及星期四，共24節，10月1日暫停)

時間 上午9:15 – 10:15

講者 體適能教練或中國氣功保健教練

語言 廣東話

備註

1. 參加者會先作後備，經評估再確認是否適合參加體適能或中國氣功保健班。
2. 請穿著舒適衣物。膠底鞋、運動衣及運動褲。



Foam Roller 核心肌肉訓練

K141

以滾軸條 foam roller 進行筋膜放鬆和肌肉訓練，幫助你強化核心肌群的力量之餘，亦能訓練自身協調、平衡力和體能。

對象 18-39歲癌症患者 (8位)，其他在職癌症患者 (8位)，名額只提供給能夠全程參與者

日期 2018年7月14日至8月4日 (逢星期六，共4節)

時間 上午9:30 – 10:30

講者 周詠嫻女士 (資深導師)

語言 廣東話

備註 請穿著舒適衣物

Foam Roller 核心肌肉訓練進階班

K142

以滾軸條 foam roller 進行筋膜放鬆和肌肉訓練，幫助你強化核心肌群的力量之餘，亦能訓練自身協調、平衡力和體能。

對象 18-39歲癌症患者 (8位)，其他在職癌症患者 (8位)，名額只提供給能夠全程參與者。曾參與「Foam Roller核心肌肉訓練」優先

日期 2018年8月11日至9月8日 (逢星期六，共5節)

時間 上午9:30 – 10:45

講者 周詠嫻女士 (資深導師)

語言 廣東話

復康適應評估

K143

協助康復者認識治療後的身體狀況，學習適應並建議適當的運動。參加者將分為6個小組進行半小時的測試。

對象 2016年或以後確診患者 (15位)，2015年或以前確診患者 (15位)，名額只提供給能夠全程參與者

日期 評估：2018年7月27日 (星期五)

時間 下午2:00 – 5:00

講座：2018年8月3日 (星期五)

下午4:00 – 5:30

講者 梁佑文先生 (註冊物理治療師)

語言 廣東話

伸展療法訓練班

K144

教授正確的伸展技巧及方法，幫助紓緩背部及頸部痛楚，提升脊柱及胸腔的關節活動能力，並可防止水腫及麻痺，從而紓緩及預防痛症問題。

對象	癌症患者 (18位)，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年8月8日至8月29日 (逢星期三，共4節)		
時間	下午2:15 – 3:45		
講者	Shirley Law (資深教練)		
語言	廣東話		
備註	先列作後備，參加者必須參加今季的「復康適應評估」(K143)，並獲推薦是否適合參與訓練班。		



處理疲倦講座

K145

很多癌症患者常會感到疲憊，影響日常生活及社交，物理治療師將講解及教導簡單的伸展運動，以提升肌肉的柔軟度及力量，紓緩疲勞和提升生活質素。

對象	2016年或以後確診患者 (15位)，2015年或以前確診患者 (15位)		
日期	2018年8月24日 (星期五)	時間	下午4:00 – 5:30
講者	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	語言	廣東話

處理疲倦運動班

K146

疲倦是癌症患者最常見的副作用之一，疲倦程度因人而異，部分患者甚至會在治療後持續疲倦一段時間。參加者可學習簡單橡筋帶運動減輕疲倦的困擾，使患者在治療期間保持最佳狀態改善症狀的不適。

對象	癌症患者 (15位)，首次參加者優先		
日期	2018年9月6日至9月27日 (逢星期四，共4節)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	中國香港體適能總會認可導師	語言	廣東話
備註	1. 先列作後備，參加者必須參加今季的「處理疲倦講座」(K145)，並獲推薦是否適合參與運動班。 2. 請自備橡筋帶上課。		

腸科手術後康復運動班

K147

很多研究中均發現運動對手術前及後的癌症病人有幫助，令治療能順利進行，及能令復元效果更好。運動班教授一系列的下肢肌肉運動、筋膜放鬆術及呼吸法等，讓參加者可以及早進行復康運動，提升生活質素。

對象	腸癌患者 (15位)，曾參加葵涌癌協賽馬會服務中心腸癌患者支援活動及首次參加康復運動班者優先，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年9月7日至9月28日 (逢星期五，共4節)	時間	下午4:15 – 5:45
講者	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者須經過電話評估以確認參與此活動； 2. 請穿著舒適衣服及運動鞋。		

心理支援

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

「告別數綿羊」男士安睡小組

K148

本小組會介紹失眠的成因及對患者的影響，並透過認知行為治療法，打破對失眠的迷思，並學習有效管理情緒及身心鬆弛的方法，紓緩壓力與緊張的情緒。

對象	男性癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月4日至25日 (逢星期三，共4節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話

You Can 體驗生與死

K149

是次活動會透過親身經歷人生旅程，去探索及體驗死亡，並作出討論及解說，從而令參加者重新思索生命的意義，學懂活在當下。

對象	18-39歲癌症患者 (18-30歲5位，31-39歲10位)		
日期	2018年7月7日 (星期六)	時間	下午1:30 – 5:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	長者安居協會 (集合時間及地點：下午1:30 港鐵何文田站A3出口)		
備註	所有參加者先列作後備，再作抽籤，並於6月25日前通知正選者繳交按金港幣200元，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。		

「乳過天晴」乳癌患者支援小組

K150

透過社工及護士的專業輔導及講解，協助患者探討及處理治療及康復期間的身心困擾，如身體變化、人生及生活角色上的轉變、對復發的恐懼等，從而減低負面情緒及提升生活質素。

對象	乳癌患者 (12位)		
日期	2018年7月9日、8月6日及9月10日 (星期一，共3節)		
時間	上午10:00 – 中午12:00		
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)、蔡沛詩姑娘 (註冊護士)		
語言	廣東話		



與壓力共舞

K151

大家每天面對不同程度的壓力，有人說有壓力可推進行為表現，亦有人說有壓力令人透不過氣來，究竟壓力是怎樣一回事？透過此工作坊了解自己的壓力程度，從而學習透過身體鬆弛法及心靈鬆弛法來疏解壓力程度。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2018年7月9日及16日 (逢星期一，共2節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「美麗我主宰」提升自我形象工作坊

K152

癌症患者即使在治療及康復期間亦可學會欣賞自己，愛惜自己。本工作坊由社工帶領分享「愛自己」小貼士，並邀請美容導師教授化妝知識及技巧，讓參加者透過小組討論及化妝認識自己，重拾自信並從內到外活出美麗。

對象	女性癌症患者，2016年或以後確診患者 (8位)，2015年或以前確診患者 (7位)		
日期	2018年7月12日至7月26日 (逢星期四，共3節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)、 香港美容業總會美容導師	語言	廣東話

型・色 — 提升自我認識工作坊

K153

透過「性格透視®」性格分析工具，配合輕鬆互動的體驗活動，幫助認識自己與家人不同的性格、價值觀、興趣、內在需要，以及提升溝通及處理衝突技巧，從而改善與家人和諧關係。

對象	癌症患者 (30位)，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年7月17日及7月24日 (逢星期二，共2節)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「紓壓腦輕鬆」女士健康身心減壓小組

K154

不論面對癌症所帶來的衝擊，抑或面對家庭角色、工作等期望，女性均面對不同程度的壓力。本小組以認知行為治療法及鬆弛練習作基礎，學習處理負面思想及紓緩壓力的方法，以更正面的態度面對生活，達至身心健康，再現輕鬆自在。

對象	女性癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月17日至8月21日 (逢星期二，共6節)		
時間	下午2:00 – 4:00		
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)		
語言	廣東話		



五分鐘心靈叉電法

K155

此小組透過認識自我催眠技巧，了解大腦運作，學習運用正面說話、五分鐘心靈叉電法及建立屬於自己的心靈後花園，並與同路人及社工一起探討、分享及學習養生、放鬆及紓緩痛症技巧，從而提升個人在康復路上的心理質素。

對象	癌症患者 (15位)，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年7月20日至8月10日 (逢星期五，共4節)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	請穿著舒適衣物		

健「心」工房

K156

現代醫學重視心理健康的積極作用，保持良好的心態和樂觀的心情是預防癌症復發的良好方法。小組運用經驗學習法 (Experiential Learning Cycle) 的模式，通過小組的體驗活動、觀察及反思，嘗試將小組歸納得來的經驗和正向心理學 (Positive Psychology) 的概念應用在日常生活中，改善心理健康。

對象	癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月27日至8月10日 (逢星期五，共3節)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	梁啓聰先生 (註冊社工)	語言	廣東話

職場「新」鮮人

K157

已重返職場的患者，面對工作壓力、重新適應工作要求、同事間的相處、別人對自己的看法……等，會感到畏懼及想逃避。下班後的參加者，可在輕鬆環境下與工作人員和同路人分析自己的處境，以正確的態度面對不同的挑戰，積極投入工作。

對象	剛復工或再次工作六個月內的癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月25日及9月19日 (星期三，共2節)	時間	晚上7:15 – 8:45
講者	羅婉宜姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「喜樂 — 一起落」破解篇

K158

此小組透過自我探索、互動分享、找到或尋回生活目標、掌握快樂的技巧，轉化悲觀和負面情緒，重新感到生命意義。

對象	55歲或以上癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月30日至8月20日 (逢星期一，共4節)	時間	下午2:15 – 4:00
講者	羅婉宜姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

生命體驗館

K159

是次活動會透過親身經歷人生旅程，去探索及感受死亡，並作出討論及解說，從而令參加者重新思索生命的意義，學懂活在當下。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2018年8月6日 (星期一)	時間	下午1:30 – 5:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	長者安居協會 (集合時間及地點：下午1:30港鐵何文田站A3出口)		
備註	所有參加者先列作後備，再作抽籤，並於7月20日前通知正選者繳交按金港幣200元，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。		

癌倦心理全面睇

K160

疲倦是患者常面對的問題，而疲倦的原因亦很多。此講座主要講解因心理因素造成的疲倦以及其處理方法，讓患者能夠更全面去了解自己的疲倦。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年8月9日 (星期四)	時間	下午4:00 – 5:30
講者	王敏珩姑娘 (臨床心理學家)	語言	廣東話

我的生命小畫冊

K161

透過3節的工作坊，去回顧過去的生活經歷，探索人生意義。藉着互動分享，為自己的過去及經歷作出整理並會一起製作個人的生命紀念冊。

對象	癌症患者 (12位)
日期	2018年8月14日至8月28日 (逢星期二，共3節)
時間	下午4:00 – 5:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)
語言	廣東話
備註	1. 參加者無需任何藝術創作經驗或技巧； 2. 請穿著舒適衣物。



從死悟生 — 藝術及音樂治療小組

K162

藝術與音樂讓參加者可以用創作去反映及承載令人困擾的情感。透過與治療師及組員的恆常見面，將探索癌症路上可能經歷對生死的焦慮情緒。共同在回顧中找到內在力量及生命的意義。首3節以音樂放鬆為主，後3節以藝術創作為主。

對象	癌症患者 (12位)，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年8月15日至9月19日 (逢星期三，共6節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	陳雅姿姑娘 (註冊藝術心理治療師)、 莫鎮宇先生 (註冊音樂治療師)	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者將先列作後備。 2. 參加者無需任何藝術創作經驗或技巧； 3. 請穿著舒適衣物。		

人際升「呢」

K163

沙維雅模式 (Satir Model) 是一種心理治療方法，由美國著名的家庭治療專家沙維雅所創立。工作坊會從當中探討我們面對壓力時經常出現的四種溝通模式 (討好、指責、超理智及打岔)，從而協助參加者改善人際關係。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2018年9月3日及10日 (逢星期一，共2節)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

新葡萄使工深度治療課程 (香港新葡萄基督使工合辦活動)

K164

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)		
日期	2018年9月4日、9月18日、10月2日、 10月16日及10月23日 (逢星期二，共5節)	時間	下午1:30 – 4:00
講者	蕭芷馨牧師及香港新葡萄基督使工團員	語言	廣東話
備註	1. 個人輔導的日期及時間將於開班後，個別編排A組或B組日期。 第1節：A組9月11日或B組9月13日；第2節：A組9月20日或B組9月27日；第3節：A組10月9日或B組10月11日 2. 免費茶點供應； 3. 完成課程者可獲證書； 4. 所有獲得正選位置的參加者，須於8月27日前先繳交按金港幣200元作實。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。		

照顧者支援站

K165

調查指出照顧癌症患者的家屬，超過一半都表示從未接受過相關的醫療訓練，或自覺照顧技巧不足，使他們構成沉重壓力，出現不同程度的焦慮和困擾。小組中物理治療師會教導為患者按摩技巧、概念和貼士，而社工會協助照顧者增強壓力管理概念，介紹家居照顧的社區資源，擴闊支援網絡。

對象	癌症患者的照顧者 (12位)		
日期	2018年9月4日及11日 (逢星期二，共2節)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	梁啟聰先生 (註冊社工)、 梁佑文先生 (註冊物理治療師)	語言	廣東話

前路無阻：前列腺癌患者適應小組

K167

此小組分成三個部份，第一節將由社工介紹個人情緒管理、與家人、朋輩關係及社區健康資源；第二節由同路人進行經驗分享，就患者關心的復康議題集思廣益，共同探索全面復康攻略。而第三節及第四節則由物理治療師進行個人排尿評估及教授骨盤底肌運動，協助患者改善小便控制及失禁的情況。

對象	前列腺癌患者 (12位)		
日期	2018年9月5日至26日 (逢星期三，共4節)		
時間	上午11:00 – 下午1:00		
講者	龍曉康先生 (註冊社工)、顏貝珊姑娘 (註冊物理治療師)		
語言	廣東話		



腸癌新症交流站

K168

同路人的支持和鼓勵能夠為癌症患者帶來希望和信心，為病後生活打好基礎。交流站運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，使患者作好準備，與同路人分享患癌後的疑慮。

對象	將接受或正接受治療的腸癌患者或照顧者 (12位)		
日期	2018年9月13日至27日 (逢星期四，共3節)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	梁啟聰先生 (註冊社工)、 葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

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。

「舞出活力婚姻」研習班

K169

「一位合拍的舞伴，像生命中的另一半，與你同行每一步，跳出火花，提升正能量。」本活動旨在增加患者肌力及提升夫妻親密感，參加者完成活動後掌握基本舞蹈，增加自信，重燃愛火。同時，每節透過特定主題，探討舞蹈對夫妻親密關係之啟示。

對象	癌症患者及伴侶 (10對)，前列腺患者及首次參加者優先		
日期	2018年7月14日至8月18日 (逢星期六，共6節) 重聚日：2018年9月8日 (星期六)		
時間	上午11:00 – 下午1:00		
講者	譚林先生 (資深社交舞導師)、華樂會「舞出活力婚姻」助教、吳慧蘭姑娘 (註冊社工)		
語言	廣東話		



夫婦「混醬」不混帳

K170

醬油可加添主菜香味。同時，夫婦共同參與活動，可加添平淡的婚姻中趣味。透過參與此工作坊，夫婦共同製作「自家製香草醬」，一方面可為家庭提供健康的選擇，另一方面可加添夫婦入廚樂經驗。

對象	癌症患者及伴侶 (10對)，曾參與本季夫婦活動優先		
日期	2018年8月25日 (星期六)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	劉愛萍導師、吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	所有參加者先列作後備；正選參加者獲通知後需於2018年7月15日或之前到中心繳交每對夫婦按金港幣200元，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。		

夫婦談情說愛工作坊

K171

面對癌症，無論夫或婦患癌，另一半面對生活同樣受到影響。若夫婦二人能坦然溝通，共同面對病患帶來的困難和挑戰，婚姻關係或許因此向前邁進。

對象	癌症患者及伴侶 (8對)		
日期	2018年9月15日 (星期六)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	所有參加者先列作後備		

「家居關顧」中秋大旅行

K172

由家居關顧團隊義工，為獨居或社交支援網絡較弱的癌症患者籌備充滿節日氣氛的戶外活動，一起歡渡佳節。

對象	接受家居關顧服務的癌症患者及一位照顧者		
日期	2018年9月8日 (星期六)	時間	上午9:00 – 下午4:00
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	山頂		

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「家」添快樂暑假兩日一夜家庭營

K173

兩日一夜的家庭營透過好玩新穎的親子活動，提昇家庭成員間彼此的親密度，留下美好的親子回憶。

對象	彩虹會家庭 (13位，每個家庭最多4位)		
日期	2018年7月7日及8日 (星期六及星期日)	時間	7月7日下午2:00 – 翌日下午3:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	保良局賽馬會大棠渡假村 (集合：港鐵九龍塘站，7月7日下午2:00；解散：港鐵九龍塘站，7月8日下午3:00)		
備註	- 參加者需於2018年6月27日前到所屬報名中心繳交按金港幣100元，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； - 如在活動當天臨時缺席，日後的參與也會被列作後備參加者，敬請留意； - 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。		

「栽種愛」彩虹會親子迷你盆景制作

K174

透過親子共同制作迷你盆景，除了增進彼此溝通及關係，亦於過程中一起回顧和發掘家庭的內在力量，為家庭栽種一份特別回憶、加添愛。

對象	彩虹會家庭 (20位，每個家庭最多4位)
日期	2018年8月4日 (星期六)
時間	下午2:30 – 4:30
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)
語言	廣東話



彩虹會青少年抗逆歷奇營

K175

透過歷奇體驗、野外定向及團隊合作活動，提升青少年們的溝通及解難能力，從而增強面對逆境和家人患癌的信心。

對象	12歲或以上之彩虹會會員 (10位)		
日期	2018年8月19及20日 (星期日及星期一)	時間	8月19日下午1:30 – 翌日下午2:00
講者	營地教練	語言	廣東話
地點	香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 (集合：港鐵葵芳站D出口，8月19日下午1:30；解散：港鐵葵芳站D出口，8月20日下午2:00)		
備註	1. 所有參加者會先列作後備，正選參加者獲通知後需於7月28日前到中心繳交按金港幣100元，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 2. 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。		

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。我們更特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。

You Can 找工作方向

T185

以全新劇目和輕鬆手法，透過劇場及互動環節，幫助參加者掌握正確的面試技巧和禮儀；參加者亦可反思工作的價值觀，讓其建立工作和學習的正面積極態度。

對象	18-29歲年輕患癌人士 (25位)		
日期	2018年7月3日 (星期二)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	勞工處青年就業起點 (Y.E.S.) 團隊	語言	廣東話
地點	香港浸會大學大學會堂 (集合：上午10:00，九龍塘港鐵站A出口)		

You Can 自製玻璃雕刻

K176

透過教授參加者利用玻璃雕刻機加上特殊物料在玻璃表面做出自由設計專屬圖案，讓參加者一邊練習專注力及訓練手指的靈活性，另一邊則認識一班志同道合的朋友，一起分享一起學習，令生活添上色彩，使生活更有趣味。

對象 18-39歲癌症患者 (18-30歲5位，31-39歲10位)，首次參加者優先

日期 2018年8月4日 (星期六)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 李笑微姑娘 (註冊社工) 及導師

語言 廣東話

備註

1. 所有參加者先列作後備；
2. 正選參加者將於7月14日或之前收到通知，並需繳交按金港幣\$200，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。



You Can 實踐耕作生活 (中環癌協合辦活動)

K177

一方面透過認識及現場實踐有機耕作，另一方面認識更多志同道合的同路人，互相分享對健康生活的意見及睇法，藉此提高參加者對健康生活的意識。

對象 18-39歲癌症患者 (18-30歲5位，31-39歲10位)

日期 2018年8月25日 (星期六)

時間 上午9:30 – 下午4:00

講者 李笑微姑娘 (註冊社工)、
鄧曉榮姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

地點 青協有機農場

備註 所有參加者先列作後備，工作員會於8月4日或之前通知正選參加者繳交按金港幣\$200，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。

山藝大挑戰

K178

由一班完成山藝課程的年輕癌症患者帶領，透過他們設計的路線，讓參加者可以一邊享受郊遊樂之餘，一邊鍛鍊及挑戰自己的體能。

對象 18-39歲癌症患者 (18-30歲6位，31-39歲10位)

日期 2018年9月29日 (星期六)

時間 上午10:00 – 下午4:00

講者 李笑微姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

地點 塔門

備註 請穿著舒適衣物及波鞋。



襪子娃娃DIY

K179

手指麻痺或不靈活，都是化療的後遺症。病人往往需要一段長時間及適當的運動，才可恢復其靈活性。研究顯示針紙是一個好的工具來訓練手指的靈活性，減低麻痺不適的感覺。

對象	只限2014年或以後確診患者 (15位)，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年7月16日及7月23日 (逢星期一，共2節)		
時間	下午2:00 – 4:00		
講者	王惠靈女士、陳潔瑩女士		
語言	廣東話		



生命奇「織」女士工作坊

K180

只需一支鉤針與一根線，鉤針編織便可鉤出不同花樣及制作各種小型立體織物，過程使人專注並樂以忘憂，就如人生一樣充滿不同變化、挑戰及滿足感。本活動將與姊妹們一同享受鉤針編織的樂趣，回顧及分享抗癌路上各種挑戰及力量，學習欣賞一個又一個生命奇「織」。

對象	女性癌症患者 (8位)		
日期	2018年7月16日至7月30日 (逢星期一，共3節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)、 鉤針編織導師 Grace Man		
		語言	廣東話

前路無阻：男士太極柔力球互助小組

K181

太極柔力球結合了中國傳統太極思想與現代球類體育運動項目，以《易經》太極陰陽思想為基礎，當中以退為進、以柔制剛、以靜制動的中庸之道哲學思想，對於癌症患者立身處世、修練身心，提升生命的質素至為重要。在每節運動訓練完成後，將會與參加者共同探討和分析在運球理論和過程中的技巧如何在復康旅程中得以實踐，彼此集思廣益，培育男士在運籌帷幄中成長。

對象	男性癌症患者 (12位)，前列腺癌患者優先		
日期	2018年8月8日至9月26日 (逢星期三，共8節)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	香港柔力球總會專業教練、 龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	請穿著舒適衣物		

木曜日男子畫坊

K182

水彩畫創作，只求能樂在其中，便能體驗箇中樂趣、陶冶性情，達致男士情志養生的效果。而在分享取材心得和繪畫技巧的過程中，參加者更能互相提點和支持，彼此發揮朋輩間互助互勉的精神。

對象	男性癌症患者 (20位)		
日期	2018年8月9日至30日 (逢星期四，共4節)		
時間	上午10:00 – 中午12:00		
講者	龍曉康先生 (註冊社工)		
語言	廣東話		
備註	活動將提供所需工具和物資		



體驗工作坊

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

匙扣 DIY

透過匙扣DIY製作，參加者可增強手部肌肉發展，紓緩麻痺，更可認識新朋友及互相交流，一起動動腦筋，發揮創意。

A班 馬卡龍

K183

日期 2018年8月8日（星期三）

時間 上午11:30 – 下午1:00

講者 Jolly Kung 導師

語言 廣東話



B班 滴膠押花

K184

日期 2018年8月15日（星期三）

時間 上午11:30 – 下午1:00

講者 Jolly Kung 導師

語言 廣東話



香草浴鹽

K185

使用香草浴鹽浸浴和泡腳有助促進血液循環、紓緩疲勞、鬆弛神經的作用。導師會指導參加者將香草細磨成粉末等技巧，製作自己獨一無二的香草浴鹽。

日期 C班：2018年8月25日（星期六）

時間 上午11:30 – 下午1:00

講者 劉愛萍導師

語言 廣東話

馬賽克拼貼（全職患者優先參加）

K186

「馬賽克」是一種鑲嵌裝飾藝術，變化豐富，參加可以發揮創意，輕鬆創作出簡單又特別的生活藝術品。

日期 D班：2018年9月5日（星期三）

時間 晚上7:15 – 8:45

講者 手工藝導師

語言 廣東話

- 備註**
1. 參加者無須任何相關經驗及技巧；
 2. 參加者只能選報 A, B, C, D 其中一班正選體驗工作坊。

中秋大派對

K187

中秋節又來了，希望參加者透過中秋派對，暫時拋開生活的壓力和煩惱，齊來認識新朋友，一起度過一個熱鬧又精彩的下午。

對象 2016年或以後確診患者（20位），2015年或以前確診患者（20位）

日期 2018年9月17日（星期一）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 曾文聰姑娘

語言 廣東話

備註 請自備餐盒及餐具

「癌協義工」服務簡介會

K188

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念、癌協中心服務及與癌症相關的社區資源的認識。

對象	任何有意為癌症患者服務之人士 (20位)		
日期	2018年8月18日 (星期六)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話

「癌協義工」基礎訓練課程

K189

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。

對象	任何有意為癌症患者服務之人士 (20位)		
日期	2018年8月25日至9月8日 (逢星期六，共3節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 參與者必須事前參加「癌協義工」服務簡介會 (K187) 或； 2. 面見負責同事，適合人士將獲另行通知。		

「癌協義工」進階訓練課程：認識血癌及淋巴瘤

K190

增加義工對血癌及淋巴瘤的診斷、治療、副作用及復康的認識，有助義工在提供服務時能運用相關知識。

對象	已完成3節「癌協義工」基礎訓練課程之葵涌癌協賽馬會服務中心義工 (20位)		
日期	2018年9月28日 (星期五)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	葉沛芝姑娘 (註冊護士)、 龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話

「家居關顧團隊」新義工訓練

K191

如果你有空餘時間，又想幫助他人，誠邀你走出社區，關懷足不出戶而未能接觸所需社區服務的癌症患者。訓練內容包括：1. 認識晚期癌症病人的特點 2. 學習使用輪椅及扶抱技巧 3. 生命教育

對象	有興趣成為家居關顧團隊的義工		
日期	2018年9月15日及22日 (星期六，共2節)	時間	上午10:00 – 下午1:00
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	要先完成3節的義工基礎訓練		

「家居關顧」義工經驗分享會

K192

新舊義工聚在一起，互相分享有趣的經驗、交流服務心得、感受及所遇到的困難。

對象	葵涌癌協賽馬會服務中心家居關顧團隊義工		
日期	2018年7月28日 (星期六)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

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
- 瑜伽大休息及靜坐
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 身體律動
- 復元瑜伽
- 普拉提斯
- 頌唱

新



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，課室將準時關門，敬請注意。

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

葵涌癌協賽馬會服務中心 (40位)

K193

日期	2018年7月20日至9月21日 (逢星期五，共10節)	時間	上午9:15 - 10:45
導師	袁梓女士	語言	廣東話/普通話

沙田大圍 (36位)

K194

日期	2018年7月20日至9月21日 (逢星期五，共10節)	時間	下午2:15 - 3:45
導師	廖正傑先生	語言	廣東話

地點 美林體育館活動室 - 沙田大圍美林邨第三期 (港鐵大圍站A出口，沿大圍道直行，步行約8分鐘，經美林商場直達)



乳癌患者瑜伽

K195

溫和的瑜伽練習對手術後的疼痛有紓緩作用，同時亦可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 (30位)		
日期	2018年7月12日至9月13日 (逢星期四，共10節)	時間	上午11:45 – 下午1:15
導師	張寧女士	語言	廣東話
備註	練習將使用橡筋帶，學員可自備或於首課購買。		

愛笑瑜伽

K196

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，並無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者及家屬 (34位)		
日期	2018年7月3日至8月7日 (逢星期二，共6節)	時間	下午4:15 – 5:00
導師	余狄夫先生	語言	廣東話

瑜伽工作坊 — 健康骨盤及髖關節

K197

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 (40位)		
日期	2018年7月13日及20日 (星期五，共2節)	時間	下午4:15 – 5:45
導師	劉月芬女士	語言	廣東話

呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊 (晚間課程，適合在職患者參加)

K198

透過瑜伽練習，包括放鬆呼吸法、瑜伽大休息、瑜伽式子和專注力練習，能夠降低壓力與放鬆身心，以助提升睡眠品質及健康狀態。

對象	癌症患者 (40位)		
日期	2018年8月8日至22日 (逢星期三，共3節)		
時間	晚上7:15 – 8:45		
導師	江錦媛女士		
語言	廣東話		



西藏頌鉢療愈工作坊

透過敲擊西藏頌鉢的外緣，經由震波發出的自然能量，幫助身體放鬆，同時平衡及調和身心、紓緩疼痛，並進入深層冥想狀態和促進自我療愈。

對象 癌症患者 (每個工作坊15位)

A班 K199

日期 2018年9月24日 (星期一) **時間** 下午1:15 – 3:15

B班 K200

日期 2018年9月24日 (星期一) **時間** 下午3:45 – 5:45

導師 蔡雅玲女士 **語言** 廣東話

備註

1. 請穿著棉質舒適衣服 (無鈕或金屬)，可自備圍巾保暖。
2. 避免穿著風衣或尼龍質料的衣服。
3. 只能選報一個西藏頌鉢療愈工作坊。



頌鉢自我療愈工作坊

新

K201

認識及學習如何使用頌鉢，透過其音頻振動，按摩自身脈輪及經絡穴位，幫助身心放鬆和紓緩疼痛，促進自我療愈。

對象 名額只提供給能夠全程參與者
非血癌或淋巴癌症康復者，無高血壓及心臟病病史及未痊愈的手術傷口。(15位)

日期 2018年9月1日，8日及15日 (星期六，共3節) **時間** 下午3:00 – 5:30

導師 曾貴玲女士 **語言** 廣東話

備註

1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服，請勿穿皮帶，避免穿裙或牛仔褲。
2. 請自備一條大毛巾。
3. 參加者在活動前不宜吃的過飽，並在活動前後宜多喝溫開水。
4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。

銅鑼聲音療愈工作坊

K202

導師會現場敲擊特製銅鑼，參加者則以躺臥的姿勢，聆聽當下，從而安頓心靈和感受聲音的療愈力量。

對象 癌症患者 (30位)

日期 2018年8月9日 (星期四)

時間 下午1:30 – 3:30

導師 Ms. Martha Collard

語言 英語，附以廣東話翻譯

備註

1. 請穿著棉質舒適，非尼龍質料的衣物。
2. 可自備大毛巾或圍巾保暖。



普拉提斯伸展運動

K203

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 (40位)		
日期	2018年7月18日至8月22日 (逢星期三，共6節)	時間	上午9:30 – 11:00
導師	張岫雲女士	語言	廣東話/普通話
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。		

陳式太極

基礎班 — 長沙灣

K204

課程將教授由陳正雷先生所創【陳氏養生18式】，若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

對象	癌症患者 (35位)		
日期	2018年7月11日至9月26日 (逢星期三，共12節)	時間	上午10:00 – 11:25

進階班 — 長沙灣

K205

課程為陳式太極拳基礎班的延續，將教授由陳國華先生改編【陳式老架30式拳】陳式老架一路架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，內勁統領全身，以腰為軸，節節貫串，連綿不斷，外柔內剛，發勁時鬆活彈抖，完整一氣。若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

對象	曾完成陳式太極基礎或進階班的癌症患者 (30位)		
日期	2018年7月11日至9月26日 (逢星期三，共12節)	時間	上午11:35 – 下午1:00
導師	溫玉儀女士	語言	廣東話
地點	保安道體育館舞蹈室 - 長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (毗鄰李鄭屋邨，港鐵長沙灣站C1出口)		
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。		



吳家太極拳傳統拳架式 — 54式

K206

利用教學口訣教授傳統拳架技法，清晰易記，易於理解。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	癌症患者 (20位，首次參加者優先，只提供給能夠全程參與者報名)		
日期	2018年9月5日至2019年6月12日 (逢星期三，共35節，2018年10月3及17日、11月28日、12月26日、2019年2月6日及5月1日暫停)	時間	上午9:30 – 11:00
導師	陳宇先生	語言	廣東話
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。		

郭林氣功

新

K207

郭林氣功是癌症患者康復保健的功法，導師將介紹及指導學習基本功法，透過調動人體的內氣，通過經絡，促進氣血循環及提高患者的免疫力。

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2018年8月17日至9月28日 (逢星期五，共7節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
導師	李艷芳女士及林若藍女士	語言	廣東話
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 只能選報一個氣功班。		

溫氏經絡調整體操工作坊 (周六課程，適合在職患者參加)

K208

這套四式運動簡單、流暢、不急躁，每個動作均能直接刺激人體內的經絡，適合所有人練習。每天早上及睡前正確練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人心身舒泰，對促進患者復原尤其有效。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2018年9月22日及29日 (星期六，共2節)	時間	下午4:00 – 5:30
導師	胡若珮女士	語言	廣東話

「柔氣」人間 — 養生功之返老還童

新

K209

一套十式的功法，協助練習者打通經脈，喚醒及增強體內能量。

對象	癌症患者 (60位)		
日期	2018年8月30日及31日 (星期四及五，共2節)	時間	下午2:00 – 5:00
導師	余昀曉女士	語言	廣東話/普通話
備註	1. 請穿著舒適衣物及厚襪。 2. 練習前1小時請勿進食。		

靜心茶道 + 平甩功團練工作坊 (周六課程，適合在職患者參加)

導師將會分小組帶領學員們一起做梅門李鳳山先生的平甩功，大家一起團練，練出好的氣場；搭配靜心品茶，將身心沉靜下來，帶動氣血循環，能量佈滿全身。平甩鍛煉與靜心品茶相輔相成，幫助活化全身細胞，讓身心步向健康之路。

對象 曾修習過平甩氣功工作坊的癌症患者 (每個工作坊8位)

A班				K210
日期	2018年7月7日 (星期六)	時間	上午9:30 – 11:00	
B班				K211
日期	2018年7月7日 (星期六)	時間	上午11:30 – 下午1:00	
導師	葉國華先生	語言	廣東話	

備註 只能選報一個靜心茶道 + 平甩功團練工作坊。

Mandala 繪畫療愈工作坊

K212

透過繪畫Mandala可以轉變自己心的狀態，用一個全新、豐富和醒覺的角度看世界、看自己和看待病痛。在繪畫的過程中，可適當地釋放能量和表達情緒，並有機會踏入Mandala神奇的療愈能量場，使康復過程充滿欣喜和驚奇，有一個更美麗、健康和醒悟的人生。

對象 名額只提供給能夠全程參與者
癌症患者 (12位，只限首次參加者)

日期 2018年7月5日至7日 (星期四至六，共3節)

時間 上午10:00 – 下午6:00

導師 張小鷗女士

語言 廣東話

備註

1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退。
2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於6月22日前，繳交港幣400元按金。你可親自到葵涌癌協賽馬會服務中心繳交按金或郵寄支票 (抬頭：香港癌症基金會)，請註明「Mandala繪畫療愈工作坊」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
3. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席整個課程，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。
4. 學員需於首課繳交港幣60元的部分畫材成本費用 (畫筆、小水桶、圍裙及調色盤)。
5. 學員請自理午膳。



Mandala 繪畫療愈練習日

對象 只限曾參加Mandala繪畫療愈工作坊的癌症患者 (每個練習日8位)

A班

K213

日期 2018年7月5日 (星期四)

時間 上午10:00 – 下午6:00

B班

K214

日期 2018年7月6日 (星期五)

時間 上午10:00 – 下午6:00

C班 (周六課程，適合在職患者參加)

K215

日期 2018年7月7日 (星期六)

時間 上午10:00 – 下午6:00

導師 張小鷗女士

語言 廣東話

備註

1. 參加者請勿遲到及早退。
2. 學員請自備畫布。
3. 癌協中心不提供公用的畫筆、小水桶、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以港幣60元畫材成本購買一套。
4. 學員請自理午膳。
5. 最多只能選報兩個正選 Mandala 繪畫療愈練習日。

禪繞畫體驗工作坊

K216

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)

日期 2018年7月11日、18日及25日 (星期三，共3節)

時間 下午4:00 – 6:00

導師 余狄夫先生

語言 廣東話

備註 只能選報一個禪繞畫體驗工作坊。

小力球工作坊

K217

運用小力球練習按摩穴位，令緊繃的肌肉組織放鬆，增強關節運動，減低神經系統刺激，達至身心平和的效果。

對象	癌症患者 (28位)		
日期	2018年7月18日、25日及8月1日 (星期三，共3節)	時間	上午11:15 – 下午12:15
導師	張岫雲女士	語言	廣東話/普通話
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。		

能量療愈1對1工作坊 新

運用大自然及人體內的氣，疏通情緒鬱結，增強因病而虛弱的氣脈，喚醒體內的自愈能力。活動還包括和導師傾談，參加者適宜以開放的態度來參與。

對象 2015年或以後確診且完成治療1年以上的癌症康復者 (每個工作坊5位)

A班 K218

日期 2018年7月7日、8月11日、9月8日 (星期六，共3節)	時間 上午9:30 – 下午6:00
--------------------------------------	--------------------

B班 K219

日期 2018年7月28日、8月25日、9月22日 (星期六，共3節)	時間 上午9:30 – 下午6:00
--	--------------------

導師 吳思敏女士	語言 廣東話
----------	--------

- 備註
1. 每位參加者將會安排不同時段接受約75-90分鐘的能量療愈。
 2. 所有報名者會先列作後備，職員會再電話聯絡確認成功報名者以及安排個別時段。
 3. 因活動中需躺著一段時間，請穿著寬鬆舒適的衣物及活動前不宜吃的過飽。
 4. 通知參加者確定的日期與時間後，請務必出席。若因事未能出席活動，須至少2天前致電聯絡身心靈健康服務部的同事。
 5. 只能選報一個能量療愈1對1工作坊。



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。



生素學堂

生素飲食 (Raw Vegan Diet) 是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人實踐？課堂包括理論、示範及試食，由淺入深，輕鬆把健康飲食帶入生活。

K220

對象 癌症康復者 (25位)

日期 2018年8月2日 (星期四)

時間 下午2:00 – 5:00

導師 林詠虹女士 – Alpha Living Planet 資深生素導師，推廣生素飲食已有7年經驗

語言 廣東話

對象 癌症患者 (每個工作坊25位)

涼拌小菜

導師將示範簡單的涼拌菜式，包括陳醋鮮雲耳、麻醬拌青豆角、涼拌窩筍、五色冷麵。

K221

日期 2018年8月4日 (星期六)

時間 下午3:00 – 5:00

導師 焦金玲女士

語言 廣東話

夏日瓜類

夏天盛產瓜果類，導師將會以瓜類為主題，示範三款健康菜式，包括青瓜卷、奶香冬瓜以及南瓜曲奇。

A班

K222

日期 2018年7月5日 (星期四)

時間 上午11:00 – 下午1:00

B班

K223

日期 2018年7月5日 (星期四)

時間 下午3:00 – 5:00

夏日水果

夏天盛產瓜果類，導師將會以水果為主題，示範三款健康菜式，包括青木瓜沙律、果香雜錦以及鮮果雪糕。

A班

K224

日期 2018年8月23日 (星期四)

時間 上午11:00 – 下午1:00

B班

K225

日期 2018年8月23日 (星期四)

時間 下午3:00 – 5:00

養生黃薑

將以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。

A班

K226

日期 2018年9月13日 (星期四)

時間 上午11:00 – 下午1:00

B班

K227

日期 2018年9月13日 (星期四)

時間 下午3:00 – 5:00

導師 張志強先生 – 入廚30年、曾於香港安醫院及台灣三育健康教育中心擔任健康飲食導師。

語言 普通話

其他推薦活動

課程	編號	詳情請參閱以下癌協通訊
雙人按摩瑜伽工作坊 — Pure Fitness 蘇豪	C191	港島
頌唱班 — 癌協（北角）	C198	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈	C208	
寫作坊 — 癌協（北角）	C225	
吳家太極拳傳統拳架式 (重溫課)	W245	黃大仙
綠色廚房講座	W257	
人生整理術 — 斷・捨・離工作坊	T223	天水圍

社區支援

我們積極與不同機構及地區團體合作，定期舉辦切合患者及家人需要的活動，宣揚預防癌症及積極人生的訊息，推動社會友善關懷癌症家庭的氣氛。合辦單位包括：香港癌症基金會四所癌協中心（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。

瑪嘉烈醫院腸腫瘤新症講座

由癌協、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工、註冊護士及臨心理學家於簡介會講述有關大腸癌症資訊、抗癌期間的身體、心理和社區的支援。

對象	於瑪嘉烈醫院確診的腸癌新症患者		
日期	2018年7月至9月 (每月的第四個星期一)	時間	下午3:00 – 4:30
講者	梁啓聰先生 (註冊社工)、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工、護士及臨床心理學家	語言	廣東話
地點	瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心 (九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道2至10號瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓2樓)		
備註	活動日期及詳情請向梁啓聰先生查詢		



瑪嘉烈醫院新症分享會

由癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工於簡介會講述有關癌症資訊、抗癌策略七部曲及癌症社區支援服務。

對象	於瑪嘉烈醫院確診的新癌症患者
日期	2018年7月至9月 (隔星期五，每月共有2節)
時間	下午2:30 – 4:00
講者	梁啓聰先生 (註冊社工)、 瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工
語言	廣東話
地點	瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心 (九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道2至10號瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓2樓)
備註	活動日期及詳情請向梁啓聰先生查詢



合辦講座

對象 癌症患者及其家屬 (20位)

癌症病患者居家照顧及社區支援

K228

資深護師講解居家照顧的安排及注意事項，並介紹社區支援服務，以配合癌症患者及照顧者的需要。

日期	2018年7月7日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	張民光先生 (基督教聯合醫院內科資深護師)	語言	廣東話
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)		

癌症與中醫治療 — 治療後中醫養生調治之道

K229

癌症多屬熱毒鬱滯所致，證諸臨床上癌症患者，就算在康復期內的體質也偏於內燥熱及營養津液虧減，使用的故以養腎之道對應調治癌患，及康復養生均有效能。本講座與各位討論癌症治療後中醫養生之道，作調治所需，紓緩治療後的副作用。當中設有問答環節。

日期	2018年8月4日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	註冊中醫師 (醫師博愛醫院 - 香港中文大學中醫臨床教研中心)	語言	廣東話
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)		

平安紙與財產管理

K230

此講座將跟你分享平安紙的訂立及法律效用、無訂立遺囑去世者的遺產分配和有關嚴重病況病人的財產管理。

日期	2018年9月8日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	鄭瑞泰律師	語言	廣東話
地點	香港社會服務聯會禮堂 (香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈)		
備註	1. 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。 2. 合辦單位：七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心		

癌協之友

在癌症患者及家屬的抗癌路上，「病人自助組織」發揮著朋輩支持及經驗交流的功能，而「癌協服務中心」則提供專業支援服務，兩者良好的合作伙伴，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	香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	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。



葵涌癌協賽馬會服務中心位置，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

葵涌癌協賽馬會服務中心
葵涌大連排道 132-134 號 TLP132 三樓

電話：3667 3232
電郵：canlink-kcc@hkcf.org
網址：www.cancer-fund.org/cancerlink



聯絡電話 3667 3232

主辦機構



捐助機構



鳴謝



本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌癌協賽馬會服務中心的贊助。