



Link 連繫

七月 - 九月 2018

「前」路無阻 共創「前」路

香港癌症基金會癌協服務中心自2014年定期舉辦「前路無阻」系列活動，為前列腺癌患者及其家屬提供支援，當中包括新症適應處理工作坊、醫護專家講座、有氧及負重運動班等等。其實由本計劃以至世界各地的研究均顯示，無論中、西的運動同樣有助康復者應對治療後遺症及副作用，改善他們的生活質素。

前列腺癌為本港男士第三大最常見癌症*，患者大部分是50歲以上的男士，症狀包括排尿時困難、次數頻密、刺痛甚至帶血等等。早期的患者亦可以全無症狀，令人難以發現。

阿明前年確診前列腺癌。起初他對治療的認識有限，亦十分擔憂接受切除前列腺手術的後遺症，及後從屯門醫院的同路人口中認識「前路無阻」系列的活動，參加了患者互助交流聚會。他從各「師兄」中對前列腺癌了解更多，並得到支持和鼓勵，在講座中亦和太太一起認識了更多中醫食療及穴位按摩方法。他於去年年中完成手術及放射治療後，參與了癌協的「男士負重及帶氧運動班」，藉此加強骨盆底肌肉訓練及鍛鍊心肺功能。雖然病後未能重返原本的工作，但他自覺能勝任保安的工作，在順利考取保安牌後，現間時會擔任兼職保安，減輕太太及兒子的重擔。阿明更利用空餘時間成為我們「男人幫」一員，跟新症患者分享其治療的心路歷程。

確診癌症無疑令生活急轉彎，但康復後回首，痛苦中也帶來新發現。若你想跟阿明一樣為自己復康而努力，誠邀你參與天水圍癌協於7-9月舉辦的「前路無阻」活動：「列腺癌患者中醫調理工作坊」及「前列腺癌新症患者交流會」。

(*根據醫院管理局香港癌症資料統計中心，2015年)



天水圍癌協服務中心

接受報名日期：
2018年6月19日(星期二)
上午9時起

查詢及活動報名：3919 7070

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

目錄

中心服務 貼心支援	2
實際支援	3
心理支援	6
家庭支援	11
朋輩支援	14
身心靈健康服務	20
社區支援	25
癌協之友	27

中心服務 貼心支援

除了互助小組、復康講座及課程外，中心亦提供以下恆常的支援服務，助你康復！

服務熱線

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

專業輔導

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

醫護及營養諮詢

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



家居關顧服務

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

經濟援助

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

假髮借用及剪髮服務

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

營養品

以優惠價格購買營養奶粉、口腔護理產品等，助你輕鬆抗癌！

報名須知：

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

身心靈健康活動 (20-25頁)	最多五項正選及 五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明 只能選報一個該類型的活動 ，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將 分配給2015年或以後 的確診患者。
其他活動	最多五項正選及 五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明 只能選報一個該類型的活動 ，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。

4. 為了令報名程序更方便快捷，請於活動報名前已選擇好要參加之活動，確定活動編號及準備個人資料；若未登記成為癌協服務使用者之人士，請於活動報名日前在任何一間癌協服務中心辦妥登記，以簡便報名程序；
5. 參加者如未能出席活動，需盡早通知本中心職員；如在未有通知的情況下缺席首兩節，則列作自行退出活動，該活動名額將由後備參加者補上，以確保更多服務使用者能參加活動；
6. 如活動遇特別情況而需改期或取消，本中心將會通知有關參加者；
7. 颱風及暴雨訊號之活動安排，請詳見通訊底頁；
8. 參加者需清楚了解活動內容，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，提供心理上的支持。

專業護士諮詢服務

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

癌協中心	日期	時間	註冊護士
中環 黃大仙 葵涌 天水圍	逢星期三	下午2:30 – 5:30 下午2:30 – 5:30 下午2:30 – 5:30 上午9:00 – 中午12:00	胡凱桃姑娘 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	逢星期三 逢星期一 逢星期五 逢星期二	下午2:30 – 5:30	周倩蕾姑娘

醫時鬆一鬆

T118

由醫生及護士解答患者及家屬在患病歷程的疑問，幫助了解抗癌資訊，減輕憂慮。

對象	癌症患者及其照顧者（20位）		
日期	2018年8月21日（星期二）	時間	下午2:00 – 3:00
講者	張國威醫生及李穎顏姑娘（註冊護士）	語言	廣東話

預防上肢淋巴水腫之護理講座

T119

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	癌症患者及其照顧者（40位）		
日期	2018年9月19日（星期三）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	李穎顏姑娘（註冊護士）	語言	廣東話

藥物講座及諮詢討論班

註冊藥劑師會講解使用藥物時的常見問題，糾正錯誤用藥觀念，讓參加者能夠掌握藥物知識和藥物管理原則，並分享正確和安全用藥的心得。

對象 癌症患者及其照顧者（40位）

A班：認識抗癌藥物

T120

日期 2018年7月18日（星期三）

時間 下午2:30 – 3:30

B班：認識止痛藥物

T121

日期 2018年7月25日（星期三）

時間 下午2:30 – 3:30

講者 註冊藥劑師

語言 廣東話

藥物諮詢服務

註冊藥劑師提供一對一的藥物諮詢服務，評估患者目前服用的處方，確保藥物對他們是安全和有效的，並提高病友自我管理藥物的能力。諮詢內容包括：個人藥物審查、治療期間用藥的注意事項及建議等。

對象 癌症患者及其照顧者（12位）

A班

T122

日期 2018年8月1日（星期三）

時間 下午2:00 – 5:00

B班

T123

日期 2018年8月8日（星期三）

時間 下午2:00 – 5:00

講者 註冊藥劑師

語言 廣東話

備註

1. 患者與照顧者可一同參與諮詢服務。
2. 每位參加者會面時間大約15分鐘。
3. 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。

復發性卵巢癌的治療新方向

T124

講座將介紹現代醫學發展，包括如何通過藥物基因組學分析確定腫瘤DNA特徵以提供更精確的藥物配對，為卵巢癌復發患者提供更個人化的治療方向。

對象 婦科癌患者及家屬（40位）

日期 2018年7月7日（星期六）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 呂偉欣教授（中文大學醫學院生物醫學學院）

語言 廣東話

復康與體適能講座

T125

癌症治療往往造成肌肉流失、疲倦等情況。運動專家會講解不同種類的運動對復康的效用，及介紹提升體適能的方法。參加者可根據治療後的狀況來揀選適合的運動，訂立個人運動習慣，促進身心復康。

對象 本季手綿球初班T184、初級集體排舞T183及橡筋帶復康運動班T126（50位，當中包括10位名額供非上述三項運動班學員參加）

日期 2018年8月4日（星期六）

時間 下午2:30 – 4:30

講者 何昌恒先生（香港浸會大學康樂及體育系講師）

語言 廣東話

備註

1. 過往因參與復康運動班而曾經出席上述講座的學員可以豁免出席。
2. 若已報名參加上述三項運動班請務必出席講座，成功出席者方符合資格繼續參與已報讀之復康運動班。
3. 若未能出席講座者，則已報名之運動班名額將由正選轉作後備。

橡筋帶復康運動班

T126

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

對象	2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (5位)。完成手術半年或以上；首次參加者優先		
日期	2018年8月10日至9月14日 (逢星期五，共6節)	時間	下午3:00 – 4:00
講者	體適能教練	語言	廣東話
備註	1. 參加者同時須報讀T125復康與體適能講座 (P.4)。 2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。 3. 課程將提供橡筋帶供學員於堂上練習。		

頭頸康復運動講座

T127

癌症治療有可能帶來頭肩頸痛症，物理治療師將講解如何改善有關問題及設有運動示範，教導參加者正確姿態。

對象	鼻咽癌及頭頸癌患者 (25位)		
日期	2018年7月19日 (星期四)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	物理治療師	語言	廣東話
備註	所有參加者先列後備		

頭頸癌患者中醫調理工作坊

T128

鼻咽癌治療患者常常面對吞嚥及說話發聲等問題等副作用，嚴重影響患者生活質素。中醫師將講解應對這些副作用的處理方法和飲食調理及設有現場問答環節。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年8月30日 (星期四)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	註冊中醫師 (東華三院中醫部腫瘤科)	語言	廣東話

前路無阻：前列腺癌患者中醫調理工作坊

T129

前列腺癌治療有可能帶來小便滲漏，食慾不振，失眠等副作用，嚴重影響患者生活質素。中醫師將講解應對這些副作用的處理方法和飲食調理及設有現場問答環節。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年9月27日 (星期四)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	註冊中醫師 (東華三院中醫部腫瘤科)	語言	廣東話

肺癌與中醫調治

T130

與中醫師探討醫治肺癌的重點與方針，並建議時令的保健湯水食療。

對象	將接受或正接受癌症治療的肺癌新症患者 (8位) 及家屬 (8位)		
日期	2018年9月26日 (星期三)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	鄧麗芬註冊中醫師	語言	廣東話

中醫與抗癌 (一) 調治化療後遺症

T131

化療會有各種各樣的副作用反應化、消化道反應、骨髓抑制等多方面，尤其是化療常給患者造成嚴重的消化道反應，如噁心、嘔吐、食欲不振等，完成治療後應注意飲食調養。本講座與各位討論中醫角度如何調治化療後遺症，輔以中藥以減輕副作用。當中設有問答環節。

對象	2017年或以後確診患者 (25位)，2016年或以前確診患者 (15位)，照顧者 (10位)		
日期	2018年7月11日 (星期三)	時間	下午3:30 – 5:00
講者	註冊中醫師 (仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心)	語言	廣東話

中醫與抗癌 (二) 癌症患者體質與保健

T132

癌症患者體質衰弱，治療過程令元氣大傷，採用補氣扶正中藥藥膳增強可以患者的免疫功能和提高生活品質。根據中醫師角度講解食材與保健的關係，並建議合適的保健食療，讓參加者了解抗癌食療的法則，注意日常飲食，增強身體抵抗力，為治療作更好準備。當中設有問答環節。

對象	2017年或以後確診患者 (25位)，2016年或以前確診患者 (15位)，照顧者 (10位)		
日期	2018年8月16日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30
講者	朱國棟註冊中醫師 (香港健康協會)	語言	廣東話

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。

自在星期五 (毋須報名)

邀請您於星期五中午時段，到中心進行自由藝術創作或音樂交流，與導師、嘉賓及參加者互動，快樂短聚。

對象 癌症患者或其照顧者

與音樂人共鳴

日期	2018年8月24日、9月28日 (星期五)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	曾妙華姑娘 (註冊社工)、音樂人 Ben & Tony	語言	廣東話

自由藝術創作

日期	2018年7月6日、8月10日、9月7日 (星期五)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	曾妙華姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

備註 敬請準時出席，歡迎攜帶午膳，奉設茶點共享。

心靈舞蹈工作坊

T133

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

對象 完成治療的癌症患者 (20位)。首次參加者優先

日期 2018年8月15日及22日 (逢星期三，共2節)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 劉正文先生
(基督教舞蹈協會總監・靈修舞蹈家)

語言 廣東話

備註

1. 本活動身體需負荷相當的運動量，建議完成治療的患者參加較為合適。
2. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。
3. 報名者經核實其正選資格後，請於活動兩星期前到癌協(天水圍)繳交按金港幣200元作實。
4. 完成整個活動之學員將獲全數退回按金。如學員未能參與整個活動，相關按金將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。

午間潤心田 — 現場豎琴音樂分享會

T134

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

對象 癌症患者及家屬 (20位)

日期 2018年9月8日 (星期六)

時間 上午11:30 – 下午1:00

講者 豎琴夢天使義工團、曾妙華姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

鬥士心靈聚

T135

讓曾參與抗癌鬥士之學員加深彼此認識，回顧共同走過抗癌路的日子，紀念已故好友，釋出心裡憂慮，展望更理想明天。

對象 曾參加天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員 (10位)

日期 2018年8月17日 (星期五)

時間 上午10:00 – 11:00

講者 曾妙華姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話



自在星期五 — 豎琴療愈時刻 (毋須報名)

邀請您於星期五中午時段，到中心進行自由藝術創作或音樂交流，與導師、嘉賓及參加者互動，快樂短聚。

對象	癌症患者及其照顧者		
日期	2018年7月13日 (星期五)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	李家雯姑娘 (豎琴療愈師)	語言	廣東話

抗癌鬥士進階班

T136

小組將協助參加者探討癌症康復者如何與身邊的家人、朋友、同事建立有效的溝通模式。

對象	曾參加抗癌鬥士初班學員或康復一年以上的癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月10日至8月14日 (逢星期二，共6節)	時間	上午10:00 – 下午12:30
講者	周秀芳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

乳科患者適應小組

T137

協助患者探討及處理治療期間的身心困擾，增加抗癌的信心及支援。

對象	正在接受治療的乳癌患者 (10位)		
日期	2018年8月27日至9月17日 (逢星期一，共4節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

健康情緒五步曲

T138

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

對象	癌症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年7月9日至7月16日 (逢星期一，共2節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「安枕無憂」失眠治療小組

T139

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

對象	癌症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年8月28日至9月18日 (逢星期二，共4節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	與此小組而出席率達70%以上的參加者，可優先參與T225「香薰治療：安睡好眠工作坊」。		

You Can be 生命戰士

T140

有人話經歷癌症，就像一場戰爭。究竟在黑暗的絕境之中，您會否看得見暗夜明燈？有誰會為您伸出援手？透過探索活動，採用4E教育模式，透過探索 (Explore)、體驗 (Experience)、分享 (Exchange) 及參與 (Engage)，從而為身處艱難的人帶來希望與改變。

對象	18-39歲的年輕患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年7月28日 (星期六)	時間	下午2:00 – 5:30
講者	鄭端鈺姑娘 (註冊社工)、 香港紅十字會人道教育中心導師	語言	廣東話
地點	香港紅十字會人道教育中心		
備註	1. 正選參加者須於7月14日前到天水圍癌協繳交按金\$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。 2. 參加者須穿著輕便衣服，請勿穿裙，以便活動順利進行。 3. 集合安排：下午1:45到達奧運港鐵站D3出口集合		

書法人生二部曲 — 我手寫我心

T141

透過自由書法創作，促進書法班參加者分享精彩的生命故事，並為書法作品注入獨特的意義，淨化心靈和學習活在當下。

對象	癌症患者 (15位)		
日期	2018年7月23日至 8月13日 (逢星期一，共4節)	時間	上午11:45 – 下午12:45
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參加者可優先參與T182書法人生初班。		

正念攝影工作坊

T228

面對癌症，患者在生活中常遇到焦慮和擔憂。透過攝影，學習在不同的環境中發掘真善美，細味人生和活在當下，將有助提升患者生活質素，紓緩負面情緒。

對象	癌症患者及其照顧者 (12位)		
日期	2018年9月7日至28日 (逢星期五，共4節)	時間	上午10:00 – 下午12:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參加者可使用手機或相機進行拍攝。		

乳癌及婦科癌新症患者交流會

T142

為乳癌及婦科癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。註冊護士亦會為你解答護理疑難，助你打好復康基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的乳癌及婦科癌新症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年8月3日 (星期五)	時間	下午2:00 – 3:00 (社區資源篇) 下午3:00 – 4:00 (全人復康篇) 下午4:00 – 5:00 (護理篇)
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工)、 李穎顏姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

腸癌新症患者交流會

T146

為腸癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。註冊護士亦會為你解答護理疑難，助你打好復康基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的乳癌及婦科癌新症患者及其照顧者（15位）		
日期	2018年8月3日（星期五）	時間	下午2:00 – 3:00（社區資源篇） 下午3:00 – 4:00（護理篇） 下午4:00 – 5:00（全人復康篇）
講者	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）、 李穎顏姑娘（註冊護士）	語言	廣東話

前列腺癌症患者交流會

T150

為前列腺癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。期間更有物理治療師講解前列腺癌及其治療對盤腔及泌尿功能的影響，並與參加者一同進行盤底肌復健運動。

對象	將接受或正接受癌症治療的前列腺癌新症患者及其照顧者（15位）		
日期	2018年7月16日（星期一）	時間	下午2:00 – 3:00（社區資源篇） 下午3:00 – 4:00（物理治療篇） 下午4:00 – 5:00（護理篇）
講者	卓志恒先生（註冊社工）、 註冊物理治療師、 李穎顏姑娘（註冊護士）	語言	廣東話

肺癌新症患者交流會

T154

為肺癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。期間更有物理治療師講解，如何處理心肺功能的問題，並與參加者一同進行心肺復健運動。

對象	將接受或正接受癌症治療的肺癌新症患者及其照顧者（15位）		
日期	2018年7月16日（星期一）	時間	下午2:00 – 3:00（社區資源篇） 下午3:00 – 4:00（護理篇） 下午4:00 – 5:00（物理治療篇）
講者	曾妙華姑娘（註冊社工）、 註冊物理治療師、 李穎顏姑娘（註冊護士）	語言	廣東話

鼻咽及頭頸癌新症患者交流會

T158

為鼻咽及頭頸癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。期間更有營養師為你解答飲食疑難，為你復健打好基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的鼻咽及頭頸癌新症患者及其照顧者（15位）		
日期	2018年9月12日（星期三）	時間	下午2:00 – 3:00（社區資源篇） 下午3:00 – 4:00（營養篇） 下午4:00 – 5:00（全人復康篇）
講者	周秀芳姑娘（註冊社工）、 周倩蕾姑娘（註冊營養師）	語言	廣東話

肝膽胰、血癌及淋巴癌新症患者交流會

T162

為肝膽胰癌、血癌及淋巴癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。期間更有營養師為你解答飲食疑難，為你復健打好基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的肝膽胰癌、血癌及淋巴癌新症患者及其照顧者（15位）		
日期	2018年9月12日（星期三）	時間	下午2:00 – 3:00（社區資源篇） 下午3:00 – 4:00（全人復康篇） 下午4:00 – 5:00（營養篇）
講者	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）、 周倩蕾姑娘（註冊營養師）	語言	廣東話

記憶「非」凡

T166

導師將於小組內教授記憶法，融會非洲鼓的節拍，輕鬆學習。當你全情投入，相信有助提升專注力、記憶力及集中力。

對象	癌症患者（18位，首次參加「非洲鼓」活動及完成治療1年內的參加者優先）		
日期	2018年9月27日至10月25日（星期四）	時間	上午9:30 – 11:00
講者	鄭瑞鈺姑娘（註冊社工）、 袁嫻媛女士（資深非洲鼓導師）	語言	廣東話
備註	報名者先列作後備；參加者無須任何非洲鼓經驗或技巧。		

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。

喪親家屬互助交流聚會

與喪親過來人聚首，一同分享走出幽谷的經驗，紓緩哀愁，並一起製作心意小手作，送給同路人，發揮互助互愛精神。

對象	有患癌親人去世的家屬（10位）		
日期	2018年7月21日（星期六） 2018年8月18日（星期六） 2018年9月15日（星期六）	T167 T168 T169	
時間	下午2:00 – 5:00		
講者	方燕蘭姑娘（註冊社工）		
語言	廣東話		



夫婦活動 — 與黑暗中對話

T170

夫婦一同到黑暗中對話體驗館參加體驗活動，與伴侶經歷一場浪漫的旅程。

對象	2016年或以後確診患者及其伴侶 (16位，二人必須同時出席)		
日期	2018年9月8日及15日 (逢星期六，共2節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	9月8日，美孚黑暗中對話體驗館。9月15日，癌協 (天水圍)。		
備註	1. 所有參加者先列作後備。 2. 正選參加者獲通知後需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。 3. 因活動於黑暗中對話體驗館的全黑環境進行，患幽閉恐懼、心臟病人士不宜參加。		

溝通有妙法 — 家屬與患者

T171

由確診、治療、康復、復發、紓緩期或晚期，探討患者在不同階段的心理及情緒的狀態，協助家屬與患者相互溝通，作好準備。

對象	癌症患者的照顧者 (20位)		
日期	2018年8月18日 (星期六)	時間	上午10:00 – 11:30
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

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2日1夜家庭營

T172

兩日一夜的家庭營透過好玩新穎的活動，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 (星期六及日)	時間	下午2:45 (7月7日) – 下午2:15 (7月8日)
講者	陳依琪姑娘	語言	廣東話
地點	保良局賽馬會大棠渡假村 集合：癌協 (天水圍)，下午2:45 (7月7日) 解散：天水圍置富嘉湖，下午2:15 (7月8日)		
備註	1. 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。 2. 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。 3. 活動包括所有膳食，並提供來回旅遊巴接送。		

彩虹會青少年抗逆歷奇營

T173

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日及20日 (星期日及一)	時間	下午1:30 (8月19日) – 下午2:00 (8月20日)
講者	營地教練、卓志恒先生 (註冊社工)	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：癌協 (天水圍)，下午1:30 (8月19日) 解散：天水圍置富嘉湖，下午2:00 (8月20日)		
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，並提供來回旅遊巴士接送。		

彩虹會2018家庭重聚日及美食分享派對

T174

每個家庭總有他們的家常小菜或家鄉美食。暑假即將完結，就讓我們一起分享各個家庭的美食，玩遊戲睇靚相，總結這個精彩暑假，向新學年出發！

對象	彩虹會家長 (14位)		
日期	2018年8月25日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	每個家庭可協助製作一款派對食物。建議參加者自備餐具。		

彩虹會小小展藝天地

集結一眾喜愛創作的彩虹會小朋友，在導師帶領下一同製作出別出心裁的小手作，以輕鬆的步伐享受製作過程和手作帶來的歡愉，讓心靈得著滿足。參加者於堂上製作獨一無二的製成品更可送贈予摯愛，傳遞祝福。

對象	彩虹會小朋友（16位）		
A班：繪圖製品			
日期	2018年7月24日（星期二）	時間	下午2:30 – 4:30
B班：自製文具擺設			
日期	2018年8月15日（星期三）	時間	下午2:30 – 4:30
C班：麵粉公仔製作			
日期	2018年8月9日（星期四）	時間	下午2:30 – 4:30
講者	林馨小姐（活動導師）、李煥好小姐（活動導師）	語言	廣東話

彩虹會家庭營養飲食工作坊

T178

透過營養師講解營養學，讓家長掌握照顧患者及兒童飲食的營養需要。

對象	彩虹會家長 (14位)		
日期	2018年7月11日 (星期三)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

彩虹會家長互助工作坊

T179

透過自製環保袋，讓彩虹會家長與同路人分享面對癌症與管教子女的經驗，促進互助精神。

對象	彩虹會家長 (14位)		
日期	2018年8月9日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工)、家長義工	語言	廣東話
備註	參加者請自備舊T恤一件作環保袋材料。		

彩虹會家長輕鬆舞動體驗工作坊

T180

透過練習簡單舞蹈，讓參加者輕鬆減壓，舒展身心，並加強自我認識，從而提升管教孩子的信心。

對象	彩虹會家長 (14位)		
日期	2018年9月13日 (星期四)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	資深舞蹈導師、卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參加者須穿著輕鬆運動服飾及鞋。		

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。

M Club 女士俱樂部

星期三早上，一班姊妹輕鬆相聚，分享朋輩經驗，交流康復心得，同時一起暢談女人經，為你的人生路加油打氣！

對象	女士癌症患者		
日期	逢星期三 (公眾假期除外)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)、 方燕蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

男士新天地

逢星期五下午，男性癌症患者聚首中心，互相交流抗癌經驗，彼此互助，活動內容包括：1. 朋輩交流：分享及交流彼此的治療經歷及復康心得；2. 口述生命故事：閱讀他人的抗癌歷程，鼓勵其他新症患者，促進與家人的溝通；3. 養生茶座：品茗各式中國茶，暢談人生點滴，笑看人生幻變。

對象	男性癌症患者		
日期	逢星期五 (公眾假期除外)	時間	下午2:00 – 4:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話

結他音樂人午間分享會

T181

透過結他演奏及勵志歌聲，演出同路人與參加者一起放鬆身心，讓音樂喚醒彼此對生命熱愛和追求。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年9月22日 (星期六)	時間	中午12:00 – 下午1:30
講者	結他音樂人 Ben & Tony	語言	廣東話

「書」「法」人生初班

T182

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

對象	2016年或以後確診患者 (15位)		
日期	2018年7月23日至9月10日 (逢星期一，共8節)	時間	上午10:00 – 11:30
講者	李清緒先生 (書法導師)	語言	廣東話
備註	1. 活動將提供書法練習所需的基本物資。 2. 參加者需同時報讀T141書法人生二部曲 – 我手寫我心 (P.9)。		

初級集體排排舞

T183

輕鬆靈活的教授手法，配合悅耳的音樂和簡單的集體舞步，鍛鍊手腳協調及方向感，更可達至強身健體及減壓的功效，有助減低骨質疏鬆的風險。

對象	2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (10位)		
日期	2018年8月6日至9月17日 (逢星期一，共7節)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	李秀蘭女士 (香港西方舞蹈總會西方排排舞認可導師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者同時須報讀T125復康與體適能講座 (P.4)。 2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。 3. 由於名額有限，參加者先列作後備，凡於2017年1月後初次參與此活動者可獲優先考慮。開班前作個別通知入選者。 4. 參加者無須具備任何舞蹈經驗或技巧，請穿著輕鬆服飾出席。		

手綿球初班

T184

手綿球是海綿製，以手代替球拍進行的運動，有助鍛煉身體協調性、平衡力及心肺功能，改善關節靈活度和強化四肢肌肉力量。

對象	完成治療的癌症患者 (15位)		
日期	2018年8月10日至31日 (逢星期五，共4節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	手綿球教練	語言	廣東話
地點	屏山天水圍體育館1樓 (小活動室) – 天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)		
備註	1. 參加者同時須報讀T125復康與體適能講座 (P.4)。 2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。 3. 參加者需穿著輕便衣服及運動鞋。		

You can 找工作方向

T195

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歲至29歲的年輕患癌人士 (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。		
備註	集合安排：於早上10:00在九龍塘港鐵站A出口集合		

You Can have a Dream@開學日 Dream Party

W195

「人沒有夢想，跟一條鹹魚有什麼分別？」一個以夢想和職業為題的校服派對，設有簡單茶點招待。內容包括：互動遊戲、夢想與現實大比拼、「I have a dream分享」等。

對象	18-39歲年青癌症患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年9月2日 (星期日)	時間	下午2:30 – 5:00
講者	余幸禧姑娘 (註冊社工)、鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	地點待定		
備註	1. 活動由癌協 (黃大仙) 及癌協 (天水圍) 合辦。 2. 請參加者盡量穿著以「校服」為題的衣著打扮，活動設有「最佳服飾獎」。 3. 參加者請於8月24日前到癌協 (黃大仙) 或癌協 (天水圍) 繳交按金港幣100元，出席活動者的按金將獲得全數退還。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。		



同路人互助小聚之「營」廚「煮」理

透過美食，讓同路人在輕鬆氣氛中打開話題，彼此激勵與守望，並分享抗癌點滴。

清新小食新煮意

T186

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

對象	2017年或以後患者（10位），2016年或以前患者（10位）。首次參加者優先		
日期	2018年8月14日及21日（逢星期二，共2節）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	陳麗玲姑娘（香港防癌天使服務協會總幹事）	語言	廣東話

合桃朱古力班尼士蛋糕

T187

簡單易做又好吃的合桃朱古力班尼士蛋糕，切開一小塊，用手也可方便拿來吃，稱為「手指美食」，適合家庭聚會或派對用。

對象	癌症患者（12位）		
日期	2018年7月23日（星期一）	時間	下午2:00 – 5:00
講者	余麗美女士（活動導師）	語言	廣東話
備註	請參加者自備餐盒或膠袋。		

D.I.Y. 手作展藝天地

集結一眾喜愛創作的朋友，在導師帶領下一同製作出別出心裁的小手作，以輕鬆的步伐享受製作過程和手作帶來的歡愉，讓心靈得著滿足。參加者於堂上製作獨一無二的製成品更可送贈予摯愛，傳遞祝福。

對象 癌症患者（16位）

A班：絲襪花擺設

T188

日期	2018年7月10日及17日（星期二）	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	梁少媚女士（活動導師）	語言	廣東話

B班：繪圖杯墊

T189

日期	2018年7月9日及16日（星期一）	時間	下午2:30 – 4:30
講者	林馨小姐（活動導師）	語言	廣東話

C班：串珠技巧進階

T191

日期	2018年8月6日及13日（星期一）	時間	下午2:30 – 4:30
講者	林愛珍女士（活動導師），吳金妹女士（活動導師）及劉美真女士（活動導師）	語言	廣東話

D班：利是封燈籠吊飾篇

T192

日期	2018年8月8日及15日（星期三）	時間	上午10:00 – 11:30
講者	梁瑞華女士（活動導師）	語言	廣東話

備註

1. 所有參加者會先列後備，入選者會作個別通知。
2. 由於名額有限，參加者最多只可報A、B、C或D其中兩班。
3. 曾在本中心參加D.I.Y.手作展藝天地系列的參加者將獲優先考慮。

小手作交流會

誠邀喜歡製作小手作如串珠、編織、手工藝的你，一起交流心得及分享製作小手作的樂趣。活動輕鬆隨意，部份作品更可送給新會友及醫院的病友，將心意轉贈他人。無需報名，歡迎於指定時間到訪中心大堂。

對象	癌症患者及其照顧者		
日期	2018年7月11日及25日、8月8日及22日、 9月12日及26日 (每月第二及第四個星期三)	時間	下午2:00 – 4:30
講者	吳金妹女士及劉美真女士 (活動導師)	語言	廣東話
備註	請參加者自備材料，如串珠/編織，可詢問導師、到場觀摩或與有相同興趣的朋友交流心得。		

中秋團圓派對

T193

一年一度的中秋派對又來了，快來中心與會友們一起輕鬆玩樂，暫時拋開生活的壓力和煩惱，一起享受歡樂時光。

對象	2017年或以後確診患者 (20位)，2016年或以前確診患者 (20位)		
日期	2018年9月18日 (星期二)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	陳依琪姑娘及活動義工	語言	廣東話
備註	歡迎參加者自行攜帶食物一同分享及自備餐具。		

中秋送暖行動

T194

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

對象	2017年以後癌症患者 (5位)，2016年或以前癌症患者 (5位)，照顧者 (5位)		
日期	賀卡製作：2018年7月3日及7月10日 (星期二) 串珠製作：2018年8月6日及8月13日 (星期一) 潤唇膏製作：2018年9月11日 (星期二) 愛心福袋製作：2018年9月19日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	陳依琪姑娘及活動義工	語言	廣東話
備註	1. 參加者同時須報讀「癌協義工」服務簡介會 (T196) 2. 所有參與醫院服務的參加者須先通過防感染評估及附合相關醫院之規定。 3. 醫院送暖探訪院日期待定，時間下午2:00– 4:00		



「癌協義工」服務簡介會

T196

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	癌症患者、家屬及有意為癌症患者服務的人士 (20位)		
日期	2018年8月2日 (星期四)	時間	上午9:30 – 中午12:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話

「癌協義工」基礎訓練課程

T197

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	癌症患者、家屬及有意為癌症患者服務的人士 (20位)		
日期	2018年8月9日至23日 (逢星期四、共3節)	時間	上午9:30 – 中午12:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參與者必須事前參加「癌協義工」服務簡介會或面見負責同事，以確定是否適合參加。		

家居義工服務基礎訓練課程

T198

課程內容包括：與病患者溝通技巧 (特別是獨居人士、扶抱及推輪椅技巧、及晚期照顧的需要。)

對象	癌症患者、家屬及有意為癌症患者服務的人士 (20位)		
日期	2018年8月30日至9月13日 (逢星期四，共3節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工) 及 李穎顏姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話
備註	參加者必須曾參與「癌協義工」服務簡介會及「癌協義工」基礎訓練課程或面見負責同事，以確定是否適合參加。		

節日送暖家居探訪活動

T199

我們的家居關顧義工希望於中秋期間，為未能來到中心的你送上關懷，並在評估後按個別需要提供家居服務。

對象	接受家居關顧服務的獨居癌症患者，或身體軟弱的獨居及支援網絡較弱的癌症患者 (20位)		
日期	2018年9月	時間	個別預約
講者	方燕蘭姑娘 (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 **新**
- 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**，課室將準時關門，敬請注意。



初階瑜伽 — 屏山天水圍體育館

T214

透過柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (45位)		
日期	2018年7月17日至9月18日 (逢星期二，共10節)	時間	下午3:40 – 5:00
導師	謝祉君女士	語言	廣東話
地點	屏山天水圍體育館活動室 (大) - 天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)		

進階瑜伽 — 屏山天水圍體育館

T215

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

對象	適合曾修習癌協之瑜伽班六個月或以上，並完成手術後半年或以上的癌症患者 (45位)		
日期	2018年7月17日至9月18日 (逢星期二，共10節)	時間	下午2:10 – 3:30
導師	謝祉君女士	語言	廣東話
地點	屏山天水圍體育館活動室 (大) - 天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)		

乳癌患者瑜伽 — 屯門友愛

T216

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也能有效預防或治療淋巴水腫。

對象	適合完成手術後半年或以上的乳癌患者 (35位)		
日期	2018年7月18日至9月19日 (逢星期三，共10節)	時間	上午11:15 – 下午12:45
導師	謝祉君女士	語言	廣東話
地點	友愛體育館活動室 (大) - 屯門興安里3號 (毗鄰豐景園，鄰近輕鐵友愛站，步行約5分鐘)		
備註	須使用橡筋帶練習，請自備或於開課前到天水圍癌協購買。		

愛笑瑜伽

T217

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 (45位)
日期	2018年7月9日至8月13日 (逢星期一，共6節)
時間	上午11:00 – 11:45
導師	余狄夫先生
語言	廣東話



內觀瑜伽工作坊 (周六課程，適合在職患者參加)

新

T218

向內觀察，活在當下。內觀連繫你的身心靈和日常生活，透過安靜的式子及其他練習，讓我們更深層的接觸和了解自己。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (25位)

日期 2018年8月4日至18日 (逢星期六，共3節)

時間 上午9:15 – 10:45

導師 黃佩珊女士

語言 廣東話

呼吸和瑜伽大休息基礎班

T219

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)

日期 2018年7月18日至9月19日 (逢星期三，共10節)

時間 上午9:15 – 11:00

導師 劉麗施女士

語言 廣東話

備註 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。

**雙人瑜伽工作坊** (周六課程，適合在職患者參加)

新

T220

通過按摩結合穴位和雙手按壓，伸展肌肉，疏通能量堵塞的地方，改善身心健康。導師會著重頸部、肩膊及背部的練習，以釋放緊繃的肌肉、增加身體彈性與循環、提高免疫力、調整姿勢及平靜心靈。

對象 癌症患者 (21位) 及其家屬 (5位)

日期 2018年8月25日 (星期六)

時間 上午9:15 – 10:45

導師 江錦媛女士

語言 廣東話



普拉提斯伸展運動工作坊 (周六課程，適合在職患者參加)

T221

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 (25位)		
日期	2018年9月1日至15日 (逢星期六，共3節)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	江錦媛女士	語言	廣東話
備註	請穿著適合伸展活動的衣服，練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。		

陳式太極 — 重溫練習班 — 元朗朗屏

T222

重溫教授由陳正雷先生所創的「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	只限曾修習「陳式太極」課程的癌症患者 (30位)		
日期	2018年9月6日至27日 (逢星期四，共4節)	時間	上午10:15 – 11:45
導師	陳惠英女士	語言	廣東話
地點	朗屏體育館活動室 (大) - 元朗朗屏邨朗屏商場2樓202號 (港鐵朗屏站B2出口，步行約5分鐘，朗屏商場2樓大快活旁)		
備註	穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。		



斷·捨·離工作坊

T223

什麼是「斷捨離」？這神奇的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。你的人生將從此變得不一樣！

對象	癌症患者 (40位)及其家屬 (5位)
日期	2018年7月9日 (星期一)
時間	下午2:30 – 5:00
導師	張小鷗女士
語言	廣東話



經穴通衡療法 — 癌症與通衡六穴

T224

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

對象	2017年或以後確診患者 (15位)，2016年或以前確診患者 (5位)		
日期	2018年9月20日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
導師	香港健康協會導師	語言	廣東話

香薰治療：安睡好眠工作坊

T225

認識香薰對幫助睡眠的功效，介紹安睡好眠的天然香薰精油，並體驗香薰頭部按摩。讓自己有安好的睡眠，同時提升情緒健康。

對象	2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (5位)		
日期	2018年9月22日 (星期六)	時間	上午10:30 – 下午12:30
導師	陳詠詩小姐 (香薰治療師)	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者將先列作後備。 2. 參與T139「安枕無憂」失眠治療小組(P.8)之參加者出席率達70%優先。		

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	K212	葵涌
Mandala 繪畫療愈練習日	K213 – K215	
頌鉢自我療愈工作坊 新 (周六課程, 適合在職患者參加)	K201	
西藏頌鉢療愈工作坊	K199 – 200	
靜心茶道 + 平甩功團練工作坊 (周六課程, 適合在職患者參加)	K210 – 211	
「柔氣」人間 — 養生功之返老還童 新	K209	
禪繞畫體驗工作坊	K216	
小力球工作坊	K217	
Eat Wise 智營烹飪工作坊	K220 – K227	黃大仙
瑜伽工作坊 — 改善睡眠 (晚間課程, 適合在職患者參加)	W241	
綠色廚房講座 新	W257	

社區支援

我們積極與不同機構及地區團體合作，定期舉辦切合患者及家人需要的活動，宣揚預防癌症及積極人生的訊息，推動社會友善關懷癌症家庭的氣氛。合辦單位包括：香港癌症基金會屬下癌協服務中心 (黃大仙、北角、中環、天水圍、葵涌)、屯門醫院癌症病人資源中心、伊利沙伯醫院癌症病人資源中心、東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心、威爾斯親王醫院癌症病人資源中心、基督教聯合醫院癌症病人資源中心、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心、瑪麗醫院癌症病人關顧支援組。

中醫的調理：乳癌及肺癌篇

T202

講解肺癌及乳癌病人在完成治療後的身體調理，如何以中醫角度去幫助身體固本培元。

對象	肺癌與乳癌患者及其照顧者 (50位)		
日期	2018年9月10日 (星期一)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	鄧家愉註冊中醫師 (仁愛堂綜合中醫診所暨 - 香港中文大學中醫教研中心)	語言	廣東話
地點	屯門醫院日間醫療中心2樓演講廳		



合辦講座

對象 癌症患者及其照顧者 (30位)

癌症病患者居家照顧及社區支援

T203

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

癌症與中醫治療 — 治療後中醫養生調治之道

T204

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 博愛醫院 - 香港中文大學中醫臨床教研中心醫師 **語言** 廣東話

平安紙與財產管理

T205

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7日 (星期五) **時間** 晚上6:00 – 9:00

講者 鄭瑞泰律師 **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)

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

助你重投職場：香港復康會職業復康及再培訓中心工作坊

T206

香港復康會職業復康及再培訓中心職員介紹「僱員再培訓局課程」和「就業輔導服務」，為因疾病或意外導致傷殘的人士提供就業培訓及就業輔導，以恢復工作。

對象 癌症患者及其照顧者 (30位)

日期 2018年7月20日 (星期四) **時間** 下午4:00 – 5:30

講者 陳先生 (香港復康會職業復康及再培訓中心) **語言** 廣東話

抗癌鬥士關懷社區行動

T207

抗癌鬥士畢業生，齊心以行動關懷社區，繼續以生命影響生命，服務區內有需要的居民。

對象 曾參加天水圍抗癌鬥士初班、進階班及深造班之畢業學員 (10位)

日期 2018年7至9月期間 **時間** 稍後公佈

講者 曾妙華姑娘 (註冊社工) **語言** 廣東話

地點 天水圍社會服務單位或學校

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
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



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

天水圍癌協中心位置，歡迎到訪！



颱風暴雨訊號活動安排

颱風暴雨期間，為確保會友參加活動的安全，請留意以下安排：
活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動
暴雨警告	黃	照常	照常
	紅	取消	取消
	黑	取消	取消
颱風訊號	1號	照常	照常
	3號	照常	取消
	8號或以上	取消	取消



聯絡電話 3919 7070



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

天水圍癌協服務中心
新界天水圍天恩路 12-18 號置富嘉湖第二期2樓201C

電話：3919 7070
電郵：canlink-tsw@hkcf.org

傳真：3919 7099
網址：www.cancer-fund.org