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

七月 – 九月 2018

心理支援　無畏無懼

「一覺醒來，我發現右手腫脹變形，慌亂之間向丈夫求助時，卻發現衣櫃空空如也，行李箱也不見了。原來丈夫已悄悄地走了…… 我整個人像被掏空了一樣，在路上走着走着，路人目光如炬，視我如瘋婦，一時不知自己身在何方，趕忙捉起一位路人的手臂，他原來是我的腫瘤科診治醫生，並判斷我病情已經無藥可救。我感到無助、冰冷、很想找人傾訴。」以上對話節錄於陳女士在一個心理治療小組分享對恐懼時的真實感受，雖然當中有些非理性想法，但恐懼的感覺對病友來說往往是有血有肉，真實呈現在他們每天生活之中。

恐懼是癌症病友普遍存在的心理反應，他們常會對孤獨、疼痛、與親人分離、疾病的未知感到害怕。恐懼常喚起對過去和未來對比的聯想和回憶，因而產生消極的情緒和巨大壓力。不同治療期的病友亦會產生不同程度的恐懼，行為上可表現為體力衰弱、肌肉疼痛、厭食等，對患者造成很大的痛苦和打擊。隨着身體功能逐漸衰退，患者可能會放棄日常活動，甚至有放棄治療的念頭，形成惡性循環。

若病情許可，身邊人可鼓勵患者儘可能起床活動；若行動上許可，我們建議可以多留意各香港癌症基金會癌協服務中心提供的服務及特色活動，如此病友才能從自理和人際互動中增強對治療甚至對生存的信心。

癌協每季為患者及其家屬呈獻一系列心理支援的小組及活動，在參與的過程，病友可從中找到同路人的關顧和支援，在抗癌路上互相支持陪伴。我們在每日與病友的接觸中，可以肯定很多人在抗癌路上感覺孤單恐懼又肩負沉重壓力，我們誠意向各有需要人士推薦癌協轄下一系列關於處理恐懼、消除壓力、面對不同病科各式問題的心理支援服務。如對本中心服務有任何意見，歡迎與當值社工及中心職員緊密聯絡。無論恐懼和壓力如何巨大，在癌協這裡我們共勉之。

黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：
2018年6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
實際支援 3
心理支援 6
家庭支援 12
朋輩支援 14
身心靈健康服務 18
社區支援 26
癌協之友 28

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 (18–26頁)	最多五項正選及五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。 除指定活動外，50%的身心靈健康活動名額將分配給2015年或以後的確診患者。
其他活動	最多五項正選及五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。

4. 為了令報名程序更方便快捷，請於活動報名前已選擇好要參加之活動，確定活動編號及準備個人資料；若未登記成為癌協服務使用者之人士，請於活動報名日前在任何一間癌協服務中心辦妥登記，以簡便報名程序；
5. 參加者如未能出席活動，需盡早通知本中心職員；如在未有通知的情況下缺席首兩節，則列作自行退出活動，該活動名額將由後備參加者補上，以確保更多服務使用者能參加活動；
6. 如活動遇特別情況而需改期或取消，本中心將會通知有關參加者；
7. 颱風及暴雨訊號之活動安排，請詳見通訊底頁；
8. 參加者需清楚及了解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，癌症基金會恕不負責；
9. 為幫助出席者安頓身心，請提前10分鐘到達，課室將準時關門，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	逢星期三	下午2:30 – 5:30	胡凱姚姑娘
黃大仙		下午2:30 – 5:30	謝明慧姑娘
葵涌		下午2:30 – 5:30	葉沛芝姑娘
天水圍		上午9:00 – 下午1:00	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	逢星期二	下午2:30 – 5:30	周倩蕾姑娘
黃大仙	逢星期一		
葵涌	逢星期五		
天水圍	逢星期三		

男士健體運動班 W133

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）

日期 2018年9月3日至24日 (逢星期一，共4節)　**時間** 下午2:00 – 4:00

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)　**語言** 廣東話

備註 課程不適合患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼之患者參與

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，從而引起體重下降和營養不良等問題。註冊營養師針對容易攝取不足的營養素，分享餐單設計技巧，並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

「預防上肢淋巴水腫之護理」講座

W135

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

對象	乳癌患者。2016年或以後確診患者 (15位)，2015年或以前確診患者 (5位)		
日期	2018年8月14日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	謝明慧姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

藥物諮詢服務

W136

管理藥物對於每天服用多種處方的病友來說可能是一個挑戰，註冊藥劑師現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。服務範圍包括：藥物審查 (識別任何重複或不必要的藥物治療)、提供服藥或治療期間的建議和注意事項(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，提升服藥的療效，與及安全和依從性。

對象	癌症患者及其照顧者 (12位)		
日期	2018年7月4日 (星期三)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	註冊藥劑師	語言	廣東話

認識抗癌藥物講座及諮詢討論班

W137

註冊藥劑師會提升參加者對「正確和安全使用藥物」的整體認識和了解，掌握藥物知識和藥物管理原則。透過藥物諮詢討論，探討大眾使用藥物時常見問題，糾正錯誤用藥的觀念，並分享正確和安全用藥的心得。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年8月8日 (星期三)	時間	下午3:00 – 4:00
講者	註冊藥劑師	語言	廣東話

「癌症免疫療法知多少」講座

W138

癌症免疫治療作用是激活人體自身免疫系統來抑制腫瘤，近年免疫療法的研究及發展，已被證實對於肺癌、黑色素瘤等癌症有良好的治療效果。是次講座讓大家認識癌症免疫治療的新進展。

對象	癌症患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年8月2日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	陳林醫生 (香港中文大學腫瘤學系副教授)	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

腸癌治療後的排便問題及處理

W139

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。2016年或以後確診患者 (15位)，2015年或以前確診患者 (5位)		
日期	2018年7月26日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	謝明慧姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

「骨質疏鬆與營養飲食」講座

W140

當乳癌及婦科癌患者接受抗荷爾蒙藥物、切除卵巢手術或放射治療，體內雌激素分泌量減少，加速體內的骨質流失而造成骨質疏鬆，足夠的鈣量，蛋白質和維生素可以降低骨質流失速率。本講座將講解有利骨質保健的營養飲食策略，幫助更年期婦女保持良好骨質，及早預防骨質疏鬆症。

對象	乳癌患者 (20位)；婦科癌症患者 (20位)		
日期	2018年8月23日 (星期四)	時間	上午10:45 – 下午12:15
講者	古雪明姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

「處理疲勞」症狀護理小組

何謂「癌因性疲勞」？何時出現？症狀如何？感到疲勞是癌症患者在治療期間常見的問題。工作坊透過自我鬆弛練習、節省體力和活動管理原則及營養飲食策略；幫助患者在治療期間保持最佳的狀態，改善症狀的不適。

對象　治療期間癌症患者及其照顧者（20位）

工作坊一：「處理疲勞」之精神健康護理篇

W141

日期	2018年9月6日 (星期四)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	謝明慧姑娘 (註冊護士)、 盧偉麟先生 (精神科資深護師)	語言	廣東話

工作坊二：「處理疲勞」之活動管理篇

W142

日期	2018年9月15日 (星期六)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	一級職業治療師　許秀珊姑娘	語言	廣東話

工作坊三：「處理疲勞」之營養篇

W143

日期	2018年9月20日 (星期四)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

醫時鬆一鬆

W144

由醫生或護士解答患者及家屬在患病歷程的疑問，幫助了解抗癌資訊，減輕憂慮。

對象	癌症患者及其照顧者 (20位)		
日期	2018年7月11日 (星期三)	時間	上午11:00 – 中午12:00
講者	周李舒雅醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)、 謝明慧姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

中醫與癌症之「癌症與疼痛」講座

W145

癌症與人體「氣」的強弱有莫大關係，誠如《內經》所言：「邪之所湊，其氣必虛」。本講座討論癌患期間如何提升「氣」的動能，及紓緩疼痛的方法。

對象	2015年或以後確診患者及家屬 (35位)，2014年或以前確診患者及家屬 (15位)		
日期	2018年7月5日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	朱國棟註冊中醫師 (香港健康協會)	語言	廣東話

中醫與癌症之「癌症飲食謬誤」講座

W146

從中醫角度講解癌症患者的飲食及注意事項，拆解飲食謬誤。

對象	2015年或以後確診患者及家屬 (35位)，2014年或以前確診患者及家屬 (15位)		
日期	2018年8月8日 (星期三)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	劉嘉興註冊中醫師	語言	廣東話

「經穴療法—癌症與通衡六穴」穴位講座

W147

從中醫學而言，刺激人體穴位即可誘發「氣感」。本講座介紹經穴通衡癌患的常用六穴，運用「以指代針」方式，輕力揉按，通衡全身，以達復康養生之效用。

對象	2015年或以後確診患者及家屬 (18位)，2014年或以前確診患者及家屬 (7位)		
日期	2018年7月19日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	黃雪美姑娘 (香港健康協會經穴療法導師)	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。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。

「讓我啟航」康復者再培訓及就業簡介會

W148

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)		
日期	2018年7月18日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	伊利沙伯醫院職業治療部 就業輔導主任 陳麗芳女士	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

「處理恐懼」體感療法小組

W149

帶領參加者探索身體感官感受，學習處理內在恐懼，輕鬆面對壓力，讓自己活得自在。

對象	2016年或以後確診患者 (8位)，2015年或以前確診患者 (4位)		
日期	2018年9月17日至10月15日 (逢星期一，共4節，10月1日暫停)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「綠色療癒力」園藝治療小組

W151

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	2016年或以後確診患者 (8位)，2015年或以前確診患者 (4位)		
日期	2018年9月14日至10月19日 (逢星期五，共6節)	時間	上午11:00 – 下午1:15
講者	黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「用音樂・去抑鬱」音樂治療小組

W152

運用音樂治療去協助參加者認識及處理內在抑鬱的情緒，從而活出自在的生活。

對象	2016年或以後確診患者 (8位)，2015年或以前確診患者 (2位)		
日期	2018年7月6日至9月28日 (逢星期五，共12節，9月7日暫停)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	李英姿小姐 (美國註冊音樂治療師)	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者，須先曾參加「用音樂・去抑鬱」音樂治療講座。 2. 參加者需經評估，確認參加此小組的需要性。		

記憶滿「FUN」記憶力治療小組

W153

透過增加自我認識、互動練習、行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法，並提升自信。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2018年7月20日至8月10日 (逢星期五，共4節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「跟壓力Say Good Bye」情緒支援小組

W154

在繁忙的都市裏，往往會因不同的緊張生活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 (8位)，2015年或以前確診患者 (4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	黃金鳳姑娘 (註冊社工)、 簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「高床軟枕」失眠治療體驗工作坊

W155

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

對象	癌症患者及家屬 (15位)		
日期	2018年8月20日 (星期一)	時間	下午2:30 – 5:30
講者	安靜姑娘 (註冊催眠治療師)、 林雲麒先生 (註冊社工)	語言	廣東話

「〈耆・意〉人生再出發」小組

W156

小組以「叙事治療」為理念，讓大家走過癌症後，一起重溫人生上半場的人和事，把它們化成人生下半場的重要資產，陪著你走更豐盛的人生路。

對象	60歲或以上的癌症康復者 (12位)		
日期	2018年9月14日至10月19日 (逢星期五，共6節)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	彭碧霞姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「開放工作室」我最愛創作

W157

自由創作坊提供一個安全舒適的空間，讓參加者探索不同的藝術材料與個人的連繫，於輕鬆的環境與治療師暢談藝術治療對個人的幫助。「開放工作室」將提供不同類型的藝術材料。

對象	2016年或以後確診患者 (8位)，2015年或以前確診患者 (2位)。首次參加者優先		
日期	2018年8月13日 (星期一)	時間	下午2:00 – 4:30
講者	吳子茵小姐 (註冊藝術心理治療師)	語言	廣東話

「抗癌路上新手加油站」

對象　將接受或正接受癌症治療的患者及家屬（50位）

治療期間的營養須知

W158

由營養師講解如何處理治療期間的飲食問題，從而增強體質，使能順利完成療程；並介紹身心靈全人健康的抗癌策略。

日期	2018年7月7日（星期六）	時間	上午9:30 – 11:30
講者	黃志榮先生 (港安醫院營養師)、 黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

治療前後之護理

W159

由護士講解如何處理治療引起的副作用，從而改善生活質素，能順利完成療程；並介紹身心靈全人健康的抗癌策略。

日期	2018年9月13日（星期四）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	潘雪芬 (註冊護士)、黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

備註　建議參加者同時報名參加「沿途有你之個別病科患者加油站」W163 / W171 / W174或W176。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

肺癌患者及康復者交流會 (創域會合辦活動)

對象 肺癌患者及家屬（25位）

七月交流會「穴位保健」 W160

由中醫師講解肺癌的穴位保健和家居穴位按摩練習。患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2018年7月4日（星期三）

時間 下午2:30 – 4:30
(下午2:30 – 3:00為新症分享時段)

講者 梁鍵敬中醫師 (防癆會註冊中醫師)、
余幸蓓姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

八月交流會「醫生與你」 W161

由專科醫生為肺癌患者給予意見及諮詢，讓患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2018年8月1日（星期三）

時間 下午2:30 – 4:30
(下午2:30 – 3:00為新症分享時段)

講者 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)

語言 廣東話

九月交流會「藥物認識」 W162

由藥劑師講解肺癌的藥物及用藥注意事項。患者互相分享及交流抗癌心得。

日期 2018年9月5日（星期三）

時間 下午2:30 – 4:30
(下午2:30 – 3:00為新症分享時段)

講者 陳家聰先生 (註冊藥劑師)、
余幸蓓姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

沿途有你之肺癌患者加油站

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

對象 將接受或正接受癌症治療的肺癌患者及家屬（10位）

日期/時間 2018年7月7日（星期六） 上午11:30 – 下午12:30 W163

2018年9月13日（星期四） 下午4:00 – 5:00 W164

講者 余幸蓓姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會 (創域會合辦活動)

對象 肝、膽、胰臟癌患者及家屬（25位）

七月交流會「有覺好瞓」 W165

由專科醫生講解失眠的成因和處理方法，簡介並體驗放鬆練習技巧，患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年7月18日（星期三）	**時間**	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)
講者	郭偉明醫生 (精神科專科醫生)、 簡煥殷姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話

八月交流會「醫生與你」 W166

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌患者給予意見及諮詢，讓患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年8月15日（星期三）	**時間**	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)
講者	林志明醫生 (肝膽胰臟外科專科醫生)、 簡煥殷姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話

九月交流會「愛笑瑜伽」 W167

簡介及練習愛笑瑜伽，促進身心靈健康，患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年9月19日（星期三）	**時間**	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)
講者	朱珮嘉小姐 (愛笑俱樂部導師)、 簡煥殷姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話

胃、食道癌患者及康復者交流會 (創域會合辦活動) W168

八月交流會「醫生與你」

由專科醫生為食道癌和胃癌患者給予意見及諮詢，讓患者互相分享及交流抗癌心得。

對象	胃、食道癌患者及家屬（30位）		
日期	2018年8月29日（星期三）	**時間**	下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30為新症分享時段)
講者	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生)、 何詠賢姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話

前列腺癌患者及康復者交流會之「中醫對前列腺癌在飲食的提示」(創域會合辦活動) W169

由註冊中醫師講解從中醫學角度對前列腺癌患者在飲食方面要注意的地方。並與患者互相分享及交流抗癌心得。

對象	前列腺癌症患者 (25位)		
日期	2018年8月22日 (星期三)	**時間**	下午2:00 – 4:00
講者	梁凱圖先生 (註冊中醫師)、 林雲麒先生 (註冊社工)	**語言**	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

腸癌患者適應小組

W170

透過身、心、靈健康智慧，學習及適應患上腸癌後的生活，儘快踏上康復之路。

對象	腸癌患者及其照顧者 (12位)		
日期	2018年9月3日至17日 (逢星期一，共3節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	何詠賢姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

沿途有你之腸癌患者加油站

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

對象	將接受或正接受癌症治療的肺癌患者及家屬（10位）		
日期/時間	2018年7月7日（星期六）	上午11:30 – 下午12:30	W171
	2018年9月13日（星期四）	下午4:00 – 5:00	W172
講者	何詠賢姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「與妳同行」乳科及婦科癌適應小組

W173

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

對象	乳科及婦科癌患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年7月3日 (星期二) 及11日 (星期三) (共2節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

沿途有你之乳癌及婦科癌患者加油站

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

對象	將接受或正接受治療的乳癌及婦科癌患者及家屬（15位）		
日期/時間	2018年7月7日（星期六）	上午11:30 – 下午12:30	W174
	2018年9月13日（星期四）	下午4:00 – 5:00	W175
講者	簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

沿途有你之鼻咽癌/頭頸癌患者加油站

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

對象	鼻咽癌/頭頸癌患者及其照顧者（10位）		
日期/時間	2018年7月7日（星期六）	上午11:30 – 下午12:30	W176
	2018年9月13日（星期四）	下午4:00 – 5:00	W177
講者	黃芷琳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

甲狀腺癌患者及康復者交流會之「中醫養生保健與穴位按摩」(創域會合辦活動) W178

簡介甲狀腺癌治療後的中醫藥食療、養生保健及穴位按摩方法，患者互相分享及交流抗癌心得。

對象	甲狀腺癌患者及家屬 (30位)		
日期	2018年7月21日 (星期六)	時間	上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30為新症分享時段)
講者	陳小琴中醫師 (香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心)、 黃芷琳姑娘 (註冊社工)	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。

「共享快樂時刻」夫婦小組 W179

透過教授瑜伽式子、小組分享，讓夫婦建立親密，和諧的接觸。

對象	患癌伴侶 (16位)，伴侶二人必須同時出席。		
日期	2018年8月7日至8月28日 (逢星期二，共4節)	時間	晚上7:00 – 9:00
講者	黎美心女士 (香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)、黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「心…仍然在想你」喪親家屬支援小組 W180

親人遠去，思念之情未忘。痛傷是每個人面對親人離世的共同經驗，小組透過集體治療的力量，學習處理失去親人的傷痛，適應生活上的改變，並透過互相安慰及扶持，一起走出幽谷，活出希望。

對象	在過去24個月內有親人去世的人士 (15位)		
日期	2018年9月8日至10月13日 (逢星期六，共6節)	時間	上午10:30 – 下午1:00
講者	黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「擁抱希望」癌症擴散或四期患者及照顧者分享會 W181

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)		
日期	2018年9月15日 (星期六)	時間	下午2:30 – 5:30
講者	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	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

「中秋人月兩團圓」家居關顧服務輕鬆半日行

W182

中秋節前夕，與家人往郊外輕鬆漫遊後共進午膳；讓行動受限制的患者可以與家人暫時放下患病及照顧的壓力，與家人一同享受有質素的相處時光，為生活增添正能量！

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

日期 2018年9月22日 (星期六)　**時間** 上午10:00 – 下午2:00

講者 何詠賢姑娘 (註冊社工)　**語言** 廣東話

地點 西貢區

樂聚天倫 — 文化之旅

W183

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年或以後確診患者及家屬 (45位)，14年或以前確診患者及家屬 (13位)；每個家庭最多3位。

日期 2018年9月22日 (星期六)　**時間** 上午9:15 – 下午5:00

講者 簡煥殷姑娘 (註冊社工)　**語言** 廣東話

地點 蜜蜂王國天然蜂場及雲泉仙館
集合及解散：癌協 (黃大仙)

備註
1. 所有參加者先列作後備，會以抽籤形式決定活動參加者名單，中籤者將於2018年9月15日或之前收到電話通知，否則作落選論。
2. 為善用資源，如中籤者於活動前一天臨時缺席以致空缺未能補上，該參加者於日後參與同類活動的資格將會被列作後備。
3. 活動需要較多步行，參加前敬請衡量個人及家庭成員的體力及健康狀況是否適宜參與。

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

W184

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 (星期六及星期日)　**時間** 下午2:00 (7月7日) – 下午3:00 (7月8日)

講者 簡煥殷姑娘 (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，下午2:00 (7月7日)
解散：港鐵九龍塘站，下午3:00 (7月8日)

備註
1. 所有參加者會先列作後備，正選參加者需於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

W185

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、簡煥殷姑娘 (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 (黃大仙)，下午1:30 (8月19日) 解散：癌協 (黃大仙)，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，並提供來回旅遊巴接送。		

彩虹親子系列：反轉廚房過暑假

W186

今個暑假，齊來學習用食物向家人傳遞愛與感謝的心意，體驗不一樣的生活體驗。彩虹會家長義工會教授烹調開心小食，最後一節將邀請每個家庭自創一款食物，與大家分享開心滋味。

對象	彩虹會家庭 (12位，每個家庭最多3位)		
日期	2018年8月2日至16日 (逢星期四， 共3節)	時間	下午2:00 – 4:30
講者	彩虹會家長義工	語言	廣東話

彩虹親子系列：「愛」攝影

W187

專業攝影師教授手機拍攝技巧，並配合實習，用鏡頭記錄家人生活點滴，一同分享動人時光。透過攝影及相片，讓親子有更多的互動與溝通。活動會講解拍攝技巧，進行戶外拍攝，其後會分享及製作獨一無二的家庭相架。

對象	彩虹會家庭 (12位，每個家庭最多3位)		
日期	2018年8月4日至25日 (逢星期六，共4節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
講者	張家柱先生 (專業攝影師)、梁麗儀姑娘	語言	廣東話
地點	摩士公園及癌協 (黃大仙)		
備註	1. 所有參加者會先列作後備。 2. 如遇酷熱天氣警告，活動將會取消。		

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。

「兄弟幫」Zone一鬆：Be a Happy Man的錦囊

W188

在輕鬆環境下，聯繫同路人建立互助平台，從而學習新思維更積極加強正能量、分享及交流抗癌路上令自己快樂的錦囊。

對象	男性癌症患者 (10位)		
日期	2018年9月7及14日 (逢星期五，共2節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	林雲麒先生 (註冊社工)	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

「創新天地」— 男士茶聚

W189

透過茶聚活動，聯繫同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗和智慧，增強面對癌病挑戰的信心。

對象 男性癌症患者 (10位)

日期 2018年8月10日 (星期五)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 林雲麒先生 (註冊社工)

語言 廣東話

地點 黃大仙區內洒樓

乳癌康復者龍舟運動工作坊 (香港乳龍合辦活動)

W190

根據外國研究，透過龍舟運動可有效改善上肢淋巴水腫的症狀。工作坊會介紹划龍舟的好處及如何有助乳癌康復者建立積極而充實的人生。(香港乳龍第 - 香港第一支乳癌康復者之龍舟隊伍)

對象 完成治療的乳癌康復者及照顧者 (40位)

日期 2018年7月17日 (星期二)

時間 晚上7:00 – 9:00

講者 熊桃英姑娘 (註冊護士)、黃芷琳姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

乳癌康復者龍舟運動體驗日 (香港乳龍合辦活動)

W191

即使不擅長運動，也可一同體驗在龍舟上共同建立團結、和諧及奮鬥精神的團體氣氛，一起體驗划龍舟的樂趣！(香港乳龍 — 香港第一支乳癌康復者之龍舟隊伍)

對象 完成治療的乳癌康復者及照顧者 (20位)

日期 2018年7月22日 (星期日)

時間 下午2:30 – 5:00

講者 資深龍舟教練

語言 廣東話

地點 集合地點：將軍澳運動場；活動地點：將軍澳東水道。

備註 參加者必須出席「乳癌康復者龍舟運動工作坊」工作坊。參加者須自備糧水及須穿上由主辦者提供的助浮衣，以保障安全。

「舞動人生」婦科癌患者跳舞小組

W192

透過跳舞的運動提高婦科癌患者的身心健康、加強面對抗癌歷程的信心。

對象 適合完成手術後半年或以上的婦科癌症患者。2015年或以後確診患者 (8位)，2014年或以前確診患者 (8位)。首次參加者優先。

日期 2018年7月3日至31日 (逢星期二，共5節)

時間 上午9:15 – 10:15

講者 梁滿金女士、李淑芬女士

語言 廣東話

You Can Create@音樂治療作曲班

W193

在音樂治療師的帶領下，讓年青癌症患者探索內心感受，並學習基本作曲技巧，以創作出屬於自己、獨一無二的人生樂章。

對象	18-39歲年青癌症患者 (12位)		
日期	2018年7月14日至8月18日 (逢星期六，共6節)	**時間**	上午11:00 – 下午1:00
講者	周穎賢姑娘 (音樂治療師)、 余幸蓓姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話
備註	參加者請於7月7日前到癌協(黃大仙)繳交按金港幣100元，出席率達70%可於課堂最後一節獲全數退回按金。如參加者未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

You Can be Attractive@「魅力達人」催眠工作坊

W194

透過淺嘗催眠，增強年青癌症患者對自我潛意識的了解，發掘潛藏的魅力所在！

對象	18-39歲年青癌症患者 (12位)		
日期	2018年9月8日及15日 (逢星期六，共2節)	**時間**	上午11:00 – 下午1:30
講者	安靜姑娘 (催眠治療師)、 余幸蓓姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話
備註	參加者請於8月24日前到癌協(黃大仙)繳交按金港幣50元，出席全部課堂者可於課堂最後一節獲全數退回按金。如參加者未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

You Can have a Dream@開學日Dream Party

W195

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

對象	18-39歲年青癌症患者和照顧者 (40位)		
日期	2018年9月2日 (星期日)	**時間**	下午2:30 – 5:00
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)、鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話
地點	Party Room (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，出席活動者可於活動當日獲全數退回按金。如參加者未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

You Can Dance@舞出真我

W196

透過學習舞蹈鍛鍊體魄，並發揮自己潛力，增強自信心！是次課程的舞步以 Hip Hop 及 street jazz 元素為主，參加者完成課堂後可參與11月份的演出。

對象	18-39歲年輕癌症患者 (15位)		
日期	2018年9月10日至11月19日 (逢星期一，共10節)	**時間**	晚上7:30 – 9:30
講者	余家豪先生 (舞蹈導師)	**語言**	廣東話
備註	參加者請於8月24日前到癌協(黃大仙) 繳交按金港幣100元，出席率達70%可於課堂最後一節獲全數退回按金。如參加者未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

同路人互助小聚

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

對象 2016年或以後確診患者 (10位)，15年或以前確診患者 (5位)

A班：中式糕點工作坊 W197

日期	2018年7月12日 (星期四)	**時間**	下午2:00 – 5:00
講者	黃美華女士 (協航者義工)	**語言**	廣東話

B班：麻糬波波工作坊 W198

日期	2018年9月13日 (星期四)	**時間**	下午2:00 – 5:00
講者	黃志雄先生、錢素娟女士 (協航者義工)	**語言**	廣東話

備註
1. 只可選報A班或B班。
2. 於2018年1月至6月曾參加者將列作後備。
3. 請自備餐盒及餐具。

2018 – 2020 年協航者義工重啟服務工作坊

簡介機構及中心最新服務動向，為即將重投協航者義工服務的朋友溫故知新。

對象 協航者義工 (收到「2018-2020義工委任續期」通知信及有志於2018-2020繼續參與協航者義工服務)

日期	2018年9月22日 (星期六)	**時間**	上午11:30 – 下午1:30	W199
			下午2:00 – 4:00	W207
講者	林雲麒先生 (註冊社工)、彭碧霞姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話	

2018 年協航者基礎義工訓練課程簡介會 W200

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 癌症康復者、照顧者及任何有意為癌症患者服務之人士 (30位)

日期	2018年8月2日 (星期四)	**時間**	下午2:30 – 4:30
講者	彭碧霞姑娘 (註冊社工)	**語言**	廣東話

2018 年協航者基礎義工訓練課程 W201

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 癌症康復者、照顧者及任何有意為癌症患者服務之人士 (30位)

日期	2018年8月9日至23日 (逢星期四，共3節)	**時間**	下午2:30 – 4:30
講者	彭碧霞姑娘 (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W201」或；
2. 面見負責同事，適合人士將獲另行通知。

2018 年協航者基礎義工訓練課程重聚日

W202

介紹實習時注意的事項，為各位準義工作實習前準備。

對象	完成「2018 年協航者基礎義工訓練課程」的參加者 (30位)		
日期	2018年8月30日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	彭碧霞姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「組織實務工作坊」— 關懷組長技巧訓練工作坊

W203

關懷組長的存在，能讓會友感受到真切的關心。在這個工作坊，我們會討論如何進一步維繫會友的關係，並學習有效的關顧技巧，讓組長更有信心與會友同行。

對象	「癌協之友」組織之幹事會成員或核心義工 (20位)		
日期	2018年9月8日 (星期六)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	黃芷琳姑娘 (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。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

初階瑜伽

透過柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，達到內心平靜。

對象　適合完成手術後半年或以上的癌症患者

將軍澳坑口（45位）　**W229**

日期　2018年7月16日至9月17日 (逢星期一，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　坑口體育館多功能大活動室2號 - 將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)

黃大仙彩虹道（45位）　**W230**

日期　2018年7月17日至9月18日 (逢星期二，共10節)　時間　上午9:15 – 10:45

導師　張寧女士　語言　廣東話

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

旺角 Pure Fitness 朗豪坊（40位）　**W231**

日期　2018年7月18日至9月19日 (逢星期三，共10節)　時間　下午2:30 – 4:00

導師　梁清薇女士　語言　廣東話

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）

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

黃大仙癌協　周六課程，適合在職患者參加（18位）　**W232**

日期　2018年7月21日至9月22日 (逢星期六，共10節)　時間　上午9:15 – 10:45

導師　黎淑英女士　語言　廣東話

進階瑜伽 — 觀塘 #　**W233**

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

對象　適合曾修習癌協之瑜伽班六個月或以上，並完成手術後半年或以上的癌症患者 (35位)

日期　2018年7月19日至9月20日 (逢星期四，共10節)　時間　下午2:15 – 3:45

導師　麥玉蓮女士　語言　廣東話

地點　瑞和街體育館活動室 (大) - 觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓（港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘）

乳癌患者瑜伽

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也能有效預防或治療淋巴水腫。

對象　適合完成手術後半年或以上的乳癌患者 (每班50位)

Pure Yoga 旺角朗豪坊A班　**W234**

日期　2018年7月24日至9月18日 (逢星期二，共9節)　時間　下午3:00 – 4:30

導師　梁清薇女士　語言　廣東話

Pure Yoga 旺角朗豪坊B班　**W235**

日期　2018年7月27日至9月21日 (逢星期五，共9節)　時間　上午10:00 – 11:30

導師　張寧女士　語言　廣東話

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

備註　請自備橡筋帶或於開課前到癌協 (黃大仙) 購買。

Yin 瑜伽班 — 旺角 Pure Yoga 朗豪坊

W236

透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (50位)
日期	2018年8月2日至9月20日 (逢星期四，共8節)
時間	下午3:00 – 4:30
導師	葉雅琴女士
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

W205

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

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者（18位，首次參加者優先）		
日期	2018年7月9日至9月10日 (逢星期一，共10節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
導師	黎美心女士 (香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)	語言	廣東話
備註	完成開刀手術半年內的患者不宜參加。		

愛笑瑜伽

W237

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 (40位)		
日期	2018年8月15日至9月26日 (逢星期三，共7節)	時間	上午9:10 – 9:55
導師	潘平儀女士	語言	廣東話

瑜伽工作坊 — 關節與腺體 — Pure Yoga 朗豪坊

W238

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	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (50位)		
日期	2018年7月10日及17日 (星期二，共2節)	時間	下午3:00 – 4:30
導師	梁清薇女士	語言	廣東話
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：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

瑜伽工作坊 — 健康頸椎 — Pure Yoga 朗豪坊 新 W239

脊柱是一個複雜的結構，包括各種神經線、骨骼、關節、筋腱、韌帶和肌肉編織在一起，下背和頸部具有高度的柔韌性。頸椎亦是一個精心設計的堅固結構，穩定安置脊髓，給予頭部靈活的活動能力。工作坊將透過瑜伽練習及日常保健知識，幫助保持頸椎健康。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (50位)		
日期	2018年7月12日及19日 (星期四，共2節)	時間	下午3:00 – 4:30
導師	劉月芬女士	語言	廣東話
地點	Pure Yoga朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓（港鐵旺角站E1或C3出口）		

瑜伽工作坊 — 改善下腰背痛 — Pure Yoga 朗豪坊 新 W240

透過瑜伽練習，幫助你伸展背部、紓緩背部肌肉的緊繃以及減輕下背部痠痛的不適感。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (50位)		
日期	2018年7月13日及20日 (星期五，共2節)	時間	上午10:00 – 11:30
導師	張寧女士	語言	廣東話
地點	Pure Yoga朗豪坊 - 旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓（港鐵旺角站E1或C3出口）		

瑜伽工作坊 — 改善睡眠 晚間課程，適合在職患者參加 W241

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

對象	癌症患者（20位）		
日期	2018年9月6日至27日 (逢星期四，共4節)	時間	晚上7:15 – 8:45
導師	譚穎恩女士	語言	廣東話

呼吸和瑜伽大休息基礎班 — 佐敦 W242

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	下午3:15 – 4:45
導師	謝沚君女士
語言	廣東話
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	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。 2. 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。

普拉提斯伸展運動班

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

對象 癌症患者 (每班40位)

黃大仙彩虹道A班 W243

日期 2018年7月12日至9月13日 (逢星期四，共10節) **時間** 上午9:05 – 10:00

黃大仙彩虹道B班 W244

日期 2018年7月12日至9月13日 (逢星期四，共10節) **時間** 上午10:05 – 11:00

導師 張岫雲女士 **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. 請自備橡筋帶或於開課前到癌協 (黃大仙) 購買。
2. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。

益氣養肺功 W210

是提高肺功能和防治傷風感冒、急慢性氣管炎、肺氣腫等呼吸系統疾病的經絡導引動功。

對象 肺癌患者 (16位，首次參加者優先)

日期 2018年8月17日至9月7日 (逢星期五，共4節) **時間** 上午9:30 – 11:00

導師 廖桂芬師傅 (太極導師) **語言** 廣東話

備註 只能選報一個太極班。

坐式太極十式

是一項可坐在椅子上的「靜態運動」，有效緩解頸椎、腰椎壓力及改善坐姿平衡及手眼協調，久練可帶動下肢，從而達到全身鍛煉的目的。

對象 癌症患者 (18位，首次參加者優先)

坐式太極十式課程 W211

日期 2018年8月21日至9月18日 (逢星期二，共5節) **時間** 上午9:15 – 10:15

備註 只能選報一個太極班。

重溫日 W212

日期 2018年10月2日 (星期二) **時間** 上午9:15 – 10:15

導師 梁滿金女士、李淑芬女士 **語言** 廣東話

備註 重溫日課程所有參加者會先列作後備，曾修「坐式太極十式課程」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。

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

吳家太極拳傳統拳架式 — 54式重溫班　晚間課程，適合在職患者參加

W245

重溫傳統拳架技法。勤加練習能增強腿力、強化關節及肢體的協調，亦能訓練身體的平衡能力，使血氣通暢和身心愉快。

對象	只限曾修習此課程的癌症患者 (20位)		
日期	2018年7月19日、8月30日及10月4日 (星期四，共3節)	時間	晚上7:00 – 9:00
導師	陳宇先生	語言	廣東話
備註	穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。		

八式氣功 — 黃大仙彩虹道　周六課程，適合在職患者參加

W246

八式氣功為張世賢先生編制，並傳授予謝秉中先生。動作簡單易學，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)		
日期	2018年7月21日至9月22日 (逢星期六，共10節)	時間	上午9:00 – 10:00
導師	黎錦新先生	語言	廣東話
地點	彩虹道體育館活動室1號 – 黃大仙彩虹道150號（港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘）		
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 只能選報一個氣功班。		

健身氣功八段錦及易筋棒運動 — 調景嶺

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

W247

對象	癌症患者 (30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10:00 – 11:00

重溫課 — 歡迎八段錦舊生報名

W248

日期	2018年9月12日及19日 (星期三，共2節)	時間	上午10:00 – 11:00
導師	鄭玉儀女士	語言	廣東話
地點	調景嶺體育館活動室2號 (大) – 將軍澳翠嶺路2號 (港鐵調景嶺站 A1出口，步行約4分鐘，於香港知專設計學院旁)		
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 請自備兩份舊報紙以創作易筋棒。 3. 只能選報一個氣功班。		

智能氣功

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

對象 癌症患者（24位，首次參加者優先）

「智能氣功」初班 W206

日期 2018年7月11日至8月8日 (逢星期三、五，共9節) **時間** 上午9:15 – 10:45

備註 只能選報一個氣功班。

重溫日 W207

日期 2018年8月10日 (星期五) **時間** 上午9:15 – 10:45

導師 蘇名輝師傅 **語言** 廣東話

備註 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。

華山氣功

透過華山氣功攝取大量氧氣，幫助血液循環，促進新陳代謝。

對象 適合完成手術後半年或以上的癌症患者（24位，首次參加者優先）

「華山氣功」初班 W208

日期 2018年7月9日至8月6日 (逢星期一，共5節) **時間** 上午9:15 – 10:15

備註 只能選報一個氣功班。

重溫日 W209

日期 2018年8月13日 (星期一) **時間** 上午9:15 – 10:15

導師 黃雅麗女士、徐溫婉瑩女士 **語言** 廣東話

備註 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。

DIY 天然染髮劑工作坊 W213

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

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

日期 2018年8月27日 (星期一) **時間** 下午2:00 – 3:30

導師 梁麗儀姑娘 **語言** 廣東話

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 香薰護膚工作坊 W214

此工作坊講解用香薰精油調配簡單、不含防腐劑的夏日護理產品，用天然精油，呵護皮膚。

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

日期 2018年7月25日 (星期三) **時間** 下午2:15 – 3:45

導師 袁彩鳳姑娘、袁閏鳳姑娘 (香薰治療師) **語言** 廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

Eat Wise 智營烹飪工作坊

注意事項： 1. 最多只能選報一個正選智營烹飪工作坊。2. 參加者請自備餐盒與餐具。

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

夏日苦瓜 W249

以苦瓜為主題示範兩款健康菜式，包括蓮藕釀苦瓜及涼瓜粉皮。

日期 2018年7月10日 (星期二) **時間** 下午2:00 – 5:00

健胃蔬菜 W250

以秋葵與潺菜為主題示範兩款健康菜式，包括秋葵雜菜咖哩及椰菜潺菜捲佐梅子醬。

日期 2018年8月14日 (星期二) **時間** 下午2:00 – 5:00

美味菇菌 W251

日常飲食中少不了菇類，導師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。

日期 2018年9月4日 (星期二) **時間** 下午2:00 – 5:00

導師 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。 **語言** 廣東話

高纖番薯 W252

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，包括番薯月餅及地瓜粉圓。

日期 2018年9月17日 (星期一) **時間** 下午2:00 – 5:00

導師 龐靜恩女士及陳美玲女士 **語言** 廣東話

百變三文治 W253

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

日期 2018年7月4日 (星期三) **時間** 下午2:30 – 4:30

導師 龐靜恩女士 – 茹素10年，近年積極投入義務工作，曾赴台灣參加健康烹飪課堂，致力推廣營養均衡又可口的素食料理。 **語言** 廣東話

意式料理 周六課程，適合在職患者參加 新

如何在家輕鬆煮出美味西式料理？導師將會示範兩款特別菜式，包括番茄香料醬釀蜆殼粉、柚子牛油果沙律佐蜜糖芥末油醋汁。

日期/時間 A班：2018年7月14日 (星期六) 下午2:00 – 5:00 W254

B班：2018年9月1日 (星期六) 下午2:00 – 5:00 W255

導師 柯少華女士 – 20年前開始學習各式烹飪，隨後在匯縱專業發展中心 (IVDC) 拿到不同料理認證，並於社區中心、家教會等開授烹飪課程。 **語言** 廣東話

紓緩香薰按摩工作坊 周六課程，適合在職患者參加 新 W256

除了放鬆心情，香薰對紓緩各種因治療癌症而出現的副作用亦有良好效果，學員將在課堂上學習製作適合個人的香薰油，並學習手部按摩。

對象 治療中的癌症患者 (25位) 及其照顧者 (5位)

日期 2018年7月14日 (星期六) **時間** 上午10:00 – 中午12:00

導師 張嘉雯女士 - 曾在英國及荷蘭學習癌症香薰護理，並曾於英國的腫瘤科醫院實習 **語言** 廣東話

備註 1. 請穿著寬鬆衣物。 2. 請自備毛巾一條 (約為祝君早安洗面巾大小)

綠色廚房講座 新

W257

導師將多年實行綠色生活的經驗統合，與大家分享廚房中的「柴米油鹽醬醋茶」可以怎麼樣做更健康的選擇，以及如何幫助保護地球環境。

對象	癌症患者 (60位)		
日期	2018年9月20日 (星期四)	時間	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)	語言	廣東話
備註	參加者可從廚房帶來任何一件包裝食品或用品，用於講座中討論與分享。		

其他推薦活動

課程	活動編號	詳情請參閱以下癌協通訊
Mandala 繪畫療愈工作坊及練習日	K212 – K215	葵涌
銅鑼聲音療愈工作坊	K202	
西藏頌缽療愈工作坊	K199 – K200	
「柔氣」人間 — 養生功之返老還童 新	K209	
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– K211	
禪繞畫體驗工作坊	K216	
小力球工作坊	K217	
雙人按摩瑜伽工作坊 — Pure Fitness 蘇豪	C191	北角
男士伸展瑜伽課 — 癌協（北角）	C189	
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） (周六課程，適合在職患者參加)	C225	

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。

聯合醫院腸癌新症患者分享會

W218

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。

對象	於聯合醫院接受治療的腸癌新症患者 (15位)		
日期	2018年9月14日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	何詠賢姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	聯合醫院癌症病人資源中心		

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

聯合醫院前列腺癌新症患者分享會

W219

內容介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。

對象	於聯合醫院接受治療的前列腺癌新症患者 (15位)		
日期	2018年8月3日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	蘇明波先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	聯合醫院癌症病人資源中心		

伊利沙伯醫院前列腺癌新症患者分享會

W220

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享。

對象	於伊利沙伯醫院接受治療的前列腺癌新症患者 (15位)		
日期	2018年7月14日 (星期六)	時間	上午10:00 – 下午12:30
講者	蘇明波先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	伊利沙伯醫院癌症病人資源中心		

威爾斯親王醫院乳癌新症患者分享會

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。

對象	於威爾斯親王醫院接受治療的癌症新症患者 (25位)		
日期	2018年7月4日 (星期三)		W221
	2018年8月1日 (星期三)		W222
	2018年9月5日 (星期三)		W223
時間	下午2:30 – 4:30		
講者	威爾斯親王醫護士或放射治療師、黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	威爾斯親王醫院癌症病人資源中心		

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。

對象	於伊利沙伯醫院接受治療的癌症新症患者 (25位)		
日期	2018年7月7日 (星期六)		W224
	2018年9月8日 (星期六)		W225
時間	上午11:30 – 下午1:00		
講者	蘇明波先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	伊利沙伯醫院癌症病人資源中心		

合辦講座

對象	癌症患者及其家屬（30位）

癌症病患者居家照顧及社區支援 W215

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)	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 W216

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。講座設答問環節。

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	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 W217

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	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，兩者是良好的合作伙伴，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。

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。

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

自助組織名稱	服務對象	查詢電話
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	9386 4715
*前腺會	前列腺癌	3506 6434

*新加入「癌協之友」的團體成員

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	28/7/2018 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 26/9/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00	1. 認識創域會的服務。 2. 分享抗癌策略及減壓技巧。 3. 由過來人與新症朋友分享。 4. 茶點招待。 講者：本會委員	新會員及家屬	黃大仙癌協
肺癌患者及康復者交流會	4/7/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	七月交流會「穴位保健」 1. 由中醫師講解肺癌的穴位保健和家居穴位按摩練習。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：梁鍵敬中醫師 (防癆會註冊中醫師) 及 余幸禧姑娘（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
	1/8/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	八月號「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) 及余幸禧姑娘 (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	
	5/9/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享時段)	九月交流會「藥物認識」 1. 由藥劑師講解肺癌的藥物及用藥注意事項。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：陳家聰先生 (註冊藥劑師)、 余幸禧姑娘 (黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肺癌患者及家屬 名額25位	
肝、膽、胰臟癌患者及康復者交流會	18/7/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	七月號「有覺好瞓」 1. 由專科醫生講解失眠的成因和處理方法，簡介並體驗放鬆練習技巧。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：郭偉明醫生(本會執行顧問，精神科專科醫生)、 簡煥殷姑娘 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	肝、膽、胰臟癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
	15/8/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	八月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肝、膽、胰臟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：林志明醫生 (本會執行顧問，肝膽胰臟外科專科醫生)、 簡煥殷姑娘 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	19/9/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	九月號「愛笑瑜伽」 1. 簡介及練習愛笑瑜伽，促進身心靈健康。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：朱珮嘉小姐 (愛笑俱樂部導師)、 簡煥殷姑娘 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		

癌協之友活動概覽

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	29/8/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	八月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為胃、食道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：張鼎堅醫生（本會執行顧問，腸胃及肝臟專科醫生）及 何詠賢姑娘（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	胃、食道癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
甲狀腺癌患者及康復者交流會	21/7/2018 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	七月號「中醫養生保健與穴位按摩」 1. 簡介甲狀腺癌治療後的中醫藥食療、養生保健及穴位按摩方法。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：陳小琴中醫師 (香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心) 及黃芷琳姑娘 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	甲狀腺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
前列腺癌患者及康復者交流會	22/8/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00	八月號「前列腺癌患者及康復者交流會之「中醫對前列腺癌在飲食的提示」」 1. 由註冊中醫師講解從中醫學角度對前列腺癌患者在飲食方面要注意的地方。 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：梁凱圖先生 (註冊中醫師) 及 林雲麒先生 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦	前列腺癌患者及家屬 名額25位	黃大仙癌協
復發患者及康復者交流會	11/7/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00 8/8/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00 12/9/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00	1. 由醫生為復發患者分析病情及解答疑難。 2. 與曾經復發過的過來人分享心得，互相支持。 講者：梁惠棠醫生（本會執行顧問，養和醫院綜合腫瘤科中心）	癌症擴散/復發患者，每位患者可攜同一位家屬出席。 名額8位	黃大仙癌協

參加者請先登記為創域會會員或癌協中心服務使用者

妍進會（乳癌患者）

查詢電話：**3517 6103**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
上肢淋巴水腫講座	4/8/2018 (星期六) 下午2:00 – 4:00	1. 上肢淋巴水腫成因 2. 預防上肢淋巴水腫 3. 上肢淋巴水腫運動介紹	會員及家屬或公眾人士 (會員優先) 80位	廣華醫院筡展堂門診大樓三樓
配假髮服務	星期一至五 (公眾假期除外) 上午9:30 – 下午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

備註：除指定活動，所有活動均在黃大仙癌協服務中心舉行。

向日葵互協會（乳癌及婦科癌患者）

查詢電話：**3656 0838**

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

(以上活動，公眾假期、紅色、黑色暴雨警告訊號及三號風球或以上除外。)

香港骨髓移植復康會（接受骨髓移植人士）

查詢電話：**3656 0822 / 6239 0025**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
關懷探訪	逢星期六 上午9:30 – 中午12:00	認識同路人，分享經驗。	住院患者	瑪麗醫院骨髓移植中心/血液及腫瘤科
緣聚一刻 (門診探訪)	星期一或星期四 (每月一次) 上午9:30 – 下午12:30	義工與等待覆診的患者作分享經驗，互相交流。	瑪麗醫院骨髓移植中心覆診患者	瑪麗醫院 骨髓移植中心 門診部 (K20)
家庭會議探訪	星期三（每月兩次） 上午11:00 – 下午4:00	義工在瑪麗醫院與準備接受骨髓移植的患者及其家屬，以過來人身份與他們分享骨髓移植的經驗。	準備接受骨髓移植的患者及其家屬	瑪麗醫院 骨髓移植中心

展晴社（香港）有限公司（乳癌及婦科癌患者）

查詢電話：**2595 4202 / 9179 2330**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
迎新會	2018年9月 (星期六) (待定) 下午2:00 – 5:00	以茶聚形式，建立朋輩支持網絡，發揮自助精神。	會員及家屬	(待定)
展晴專線	逢星期一至五 上午10:00 – 下午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 – 下午12:30	支援剛從外科醫生確診的患者，讓康復後的義工與他們傾談，加強治療的信心。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 乳癌專科中心
展晴探訪	新症探訪 - 逢星期五 上午10:00 – 中午12:00	給在醫院進行手術後的患者傳達問候。	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 外科病房
	復發探訪 - 逢星期三 下午2:30 – 4:30			
雨後晴空	每月一次於星期二舉辦 (日期請致電查詢) 上午11:00 – 下午1:00	由過來人分享患癌的心路歷程，交流在乳癌療程所遇到的困難，以及飲食心得。 電話：2595 4202	乳癌及婦科癌患者	東區醫院 癌症病人資源中心

心血會有限公司（血癌包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等）

查詢電話：**2603 6869**

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

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	26/7/2018 (星期四) 23/8/2018 (星期四) 27/9/2018 (星期四) 上午9:30 – 10:30	1. 由資深癌症科放射治療師/護理護士主講。 2. 由一班資深義工，透過講解及小組分享患上鼻咽癌治療及後遺症需知。 3. 預防肌肉纖維化運動示範。 4. 不同階段康復者作過來人分享，使新症患者積極樂觀面對人生。 費用全免	伊利沙伯醫院鼻咽癌新症患者及家屬(如已經接受治療者，建議參加互勉小聚。)	伊利沙伯醫院癌症病人資源中心R座603室
互勉小聚	26/7/2018 (星期四) 23/8/2018 (星期四) 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

查詢電話：伊利沙伯醫院癌症病人資源中心 (2958 5393)，黃大仙癌協 (3656 0828)

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
7-9月份生日會暨迎新會	2018年 (星期六) (待定) **迎新會：** 中午12:00 – 下午1:00 **生日會：** 下午1:00 – 3:00	1. 與新會員作復康交流。 2. 為7-9月份生日會員慶祝生辰。 費用：每位$20（即場繳費）	會員及新會員	百樂門宴會廳
「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

筆墨閒情書畫學會（癌症患者）

查詢電話：方彩蓮 **9490 3034** / 梁潔珍 **9472 7142**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
中國書畫基礎A班	3/7, 10/7, 17/7, 24/7,7/8, 14/8*, 21/8, 28/8/2018 上午9:20 – 10:35 (逢星期二，共8堂) *十八周年大會時間由上午10:00至下午1:30	透過學習中國水墨畫藝術創作和書法，讓癌症患者或康復者能積極面對人生，建立自信及陶冶性情。 義務導師：陳佩春導師 (香港中文大學校外專業進修學院畢業－中國藝術資深導師) 費用：每堂$20　年費：$50	癌症患者或康復者	黃大仙癌協
中國書畫進深B班	3/7, 10/7, 17/7, 24/7,7/8, 14/8*, 21/8, 28/8/2018 上午10:40 – 11:55 (逢星期二，共8堂) *十八周年大會時間由上午10:00至下午1:30			

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	22/9/2018 (星期六) 下午2:00 – 4:00	1. 歡迎及介紹健樂社給新加入社員及其家屬，並藉此與資深社友互相交流復康經驗及心得。 2. 為7至9月份生日的社友慶祝。 3. 豐富茶點及送小禮物予生日會員。	為7至9月份生日社友慶祝及所有會員和家屬	葵涌癌協
瑪麗醫院探訪服務	17/7/2018 (星期二) 21/8/2018 (星期二) 18/9/2018 (星期二) 上午10:30 – 下午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」	10/7/2018 (星期二) 24/7/2018 (星期二) 14/8/2018 (星期二) 28/8/2018 (星期二) 11/9/2018 (星期二) 下午2:30 – 4:30	藉著同路義工接觸患者，主要為復發而需要接受揭面手術的患者，作出分享支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	瑪麗醫院S3頭頸外科專科門診
威爾斯親王醫院新症分享會	19/7/2018 (星期四) 16/8/2018 (星期四) 20/9/2018 (星期四) 上午10:30 – 下午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」	16/7/2018 (星期一) 6/8/2018 (星期一) 20/8/2018 (星期一) 3/9/2018 (星期一) 17/9/2018 (星期一) 上午10:00 – 中午12:00	藉著同路義工接觸患者，作出分享支持。	鼻咽癌患者、家屬及其照顧者	沙田威爾斯親王醫院放射治療部

祥康之友（腸癌無造口患者）

查詢電話：**3656 0700**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
8月份會員迎新會	23/8/2018 (星期四) 下午2:00 – 4:00	1. 介紹組織活動。 2. 歡迎新會員。 3. 會友復康經驗交流。	由2017年4月份或之後入會之會員及其家屬 (名額20位)	黃大仙癌協
9月份會員聚會暨慶祝中秋	29/9/2018 (星期六) 下午2:00 – 5:00	會友交流近況及復康經驗、遊戲、茶點招待、中秋慶團圓。 費用：會員及家屬每位$30、綜援人士每位 $20	會員及家屬 (名額70位)	

東日社（鼻咽癌患者）

查詢電話：**2595 4165**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
東日電話關懷	逢星期三 下午2:30 – 4:30	1. 鼻咽癌康復者與治療中的患者分擔和聆聽感受。 2. 透過分享經驗，可以安慰和支持治療中的患者，增加信心，重建積極生活。 關懷專線：2595 4202	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院癌症病人資源中心
互心軒	逢星期五下午	與鼻咽癌康復者交流	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院東座大樓地庫一層
病房探訪	逢星期一下午	1. 到病房探望患者，互相支持鼓勵。 2. 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	3/7/2018 (星期二) 7/8/2018 (星期二) 4/9/2018 (星期二) 下午3:30 – 4:30	與新症患者互相分享，支持鼓勵。	鼻咽癌/頭頸癌新症患者	東區醫院一樓癌症病人資源中心
每月聚一聚	11/7/2018 (星期三) 8/8/2018 (星期三) 12/9/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30	1. 頭頸復康運動練習。 2. 會員交流分享。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院東座L2圖書館

香港新聲會（無喉者及喉癌患者）

查詢電話：**2779 0400**

活動名稱	日期 / 時間	內容	對象 / 名額	地點
迎新會	6/7/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 1. 手術後的營養　講者：註冊護士 2. 術後護理須知　講者：瑪麗醫院註冊護士	2018年1月至6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
	10/7/2018 (星期二) 下午2:30 – 4:30	專題講座： 1. 簡介「香港新聲會」　講者：香港新聲會註冊社工 2. 無喉者復聲法及吞嚥　講者：瑪麗醫院言語治療師		
	20/7/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座：手術後調養及湯水調理 講者：劉昭勁中醫師		
	27/7/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座：健體操示範		

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	7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	9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

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 (二區) 龍昌樓地下C翼 2-8 號

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