



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 2018

男士抗癌路上不孤單

學習與癌症共存，男士同樣需要智慧與力量去克服種種的挑戰和考驗，葵涌癌協賽馬會服務中心男士支援服務以「自我管理」、「心理支援」、「靈性啟迪」、「運動復康」及「朋輩互助」五大範疇為發展的基礎，為男士癌症患者提供全方位的支援服務。

1. 自我管理 — 協助男性患者應對因癌症所帶來的後遺症影響。參加者Philip表示，小組讓他認識及應用了自我管理的策略和技巧，提升了與癌共存的信心和自我效能感。
2. 心理支援 — 提升男士抗逆力，培養正向思考，在逆境中自強不息。參加者阿昌表示，小組有助紓緩面對癌症的負面認知及不安情緒。
3. 靈性啟迪 — 透過藝術創作與靈性體驗，讓男性患者培養對自身覺察力和專注力的關注，並以平靜和欣賞的態度，學習包容和接納，體會活在當下的喜悅，促進心境的平衡。
4. 運動復康 — 透過柔力球剛柔並濟的動作鍛煉參加者的全身關節及大小肌肉的協調。
5. 朋輩互助 — 除了建立起互助支援網絡外，更能發揮朋輩互助的精神。



男士抗癌路上不孤單，我們葵涌癌協賽馬會服務中心在10-12月期間將為大家準備不同類型之活動，非常歡迎您的查詢及參與！

葵涌癌協賽馬會服務中心

接受報名日期：
2018年9月11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
粉紅革命	3
實際支援	4
心理支援	11
家庭支援	16
朋輩支援	18
身心靈健康服務	22
社區支援	30
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 (22-29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。

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2015年數字顯示，本港婦女有3,920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10月26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：

<https://www.cancer-fund.org/pink/participate/>



實際支援

癌症對健康影響深遠，本會提供專業護理支援及不同的講座和活動，協助患者應對癌症症狀和治療後的副作用。

專業護士諮詢服務

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，諮詢問題如下，歡迎致電預約。• 讓他們瞭解患者所患的癌症 • 患癌後即將面對的情況 • 以及如何向醫生提問 • 怎樣準備療程 • 處理症狀和治療後遺症、及處理如疼痛等問題。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

為患者及其親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

食好D，瞓好D

K273

失眠困擾不少患者，原來有些食物有助放鬆心情，有些會影響睡眠質素。齊來聽聽怎樣食得健康、睡得安穩吧！

對象	2016年或以後確診患者 (30位)，2016年或以前確診患者 (20位)		
日期	2018年10月18日 (星期四)	時間	下午4:00 – 5:30
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

我可以吃糖嗎？

K274

有人怕糖會養大癌細胞而戒糖和碳水化合物；怕膽固醇高而不敢吃蛋黃和魷魚等食物。講座會解答這些癌症飲食迷思，還會介紹一些提高免疫力的食物，希望大家食得放心又健康！

對象	2014年或以後確診患者 (50位，首次參加者優先)		
日期	2018年11月9日 (星期五)	時間	下午4:00 – 5:30
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

全方位打擊乳癌

K275

講座主要講解乳癌全方位治療如何能提升療效，並分享治療方案的新發展，生活習慣小貼士以及復康適應，讓患者多一份了解，此外講座更會淺談乳房重建的考慮因素及其必要性。

對象	乳癌患者 (50位)		
日期	2018年10月13日 (星期六)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	梁廣泉醫生 (臨床腫瘤科專科醫生/香港中文大學內科及藥物治療學系榮譽臨床副教授)	語言	廣東話

淺談癌症治療的最新進展

K276

講解臨床癌症治療最新進展，包括利用基因測試更準確的診斷癌症類型及對應的治療方法，以及近年備受關注的新標靶藥物和免疫療法。

對象	癌症患者 (65位) 及其照顧者 (15位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	史珏博士 (香港浸會大學理學院副教授，美國密歇根大學生物物理學博士，哈佛大學醫學院博士後)	語言	廣東話

透視大腸癌

K277

大腸癌為本港最常見癌症，醫生會講解大腸癌的症狀、治療方式、與醫護的溝通及遺傳性基因風險。

對象	腸癌患者及其照顧者 (60位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	下午4:15 – 5:45
講者	袁兆燦醫生 (聖保祿醫院副醫務總監及香港大學病理學系名譽臨床教授)	語言	廣東話

認識身體掃描檢查

K278

癌症患者在診斷、治療、懷疑擴散或復發等不同階段，均會面對各式各樣的掃描檢查，那些傷害性較低？那些較適合自己？不同電子掃描有何分別？醫生會為你一一講解。

對象	癌症患者 (40位， 首次參加者優先)		
日期	2018年12月5日 (星期三)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	李燕蘋醫生 (香港大學放射及診斷科臨床助理教授)	語言	廣東話

何謂預設醫療指示？

K279

若生命走到盡頭，你希望被盡力搶救還是接受「維生治療」？醫生會講解何謂「預設醫療指示」，讓你未雨綢繆，考慮最適合自己的選擇。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位， 首次參加者優先)		
日期	2018年12月8日 (星期六)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	林玉婷醫生 (醫管局腫瘤科醫生)	語言	廣東話

「女性保健知多少？」講座

K280

探討婦女常見健康問題及疾病，如白帶、陰道炎、外陰痕癢、尿道炎、尿失禁等。而部分癌症患者在接受治療後或會出現尿失禁的情況，工作坊另有骨盆底肌肉運動示範，教授患者控制大小便的技巧，改善骨盆底肌肉鬆弛的情況。

對象	女性癌症患者。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10月11日 (星期四)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	吳月芬姑娘 (香港家庭計劃指導會講員)、 吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

皮膚護理與美容基本知識

K281

皮膚痕癢、脫皮、變紅，甚至潰爛是患者治療後常見問題，註冊護士及資深美容顧問會講解皮膚結構及功能，教授皮膚、指甲及頭髮護理，學習如何紓緩治療後的皮膚不適。

對象	女士癌症患者 (30位)		
日期	2018年11月1日 (星期四)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	葉沛芝姑娘 (註冊護士)、 黎艷珊小姐 (資深美容顧問)	語言	廣東話

大腸癌治療護理

K282

護士將會講解腸癌患者接受手術、化療或放射治療後或會出現的不同副作用，並分享臨床護理經驗，照顧者應注意事項及營養用品的考慮。

對象	腸癌患者及其照顧者 (60位)		
日期	2018年12月1日 (星期六)	時間	下午4:00 – 5:30
講者	張秀琼姑娘 (護理主任及個案經理 (結直腸腫瘤))	語言	廣東話

「守護精神健康」講座

K283

除了身體，癌症也會影響你的情緒。講座會講解影響精神健康的因素，提供一些如何保持良好精神健康的建議。

對象	癌症患者及其照顧者 (25位)		
日期	2018年11月15日 (星期四)	時間	下午2:15 – 4:00
講者	註冊精神科護士	語言	廣東話

「性與親密」講座

K284

部分癌症治療或會影響兩性間的親密關係。性治療師將會講解性生活的溝通與協調、和諧性生活要素、常見性生活障礙、及認識陰肌肉運動及增加伴侶間親密感的活動等，希望助妳解開癌症治療後，對性及親密的疑慮，促進伴侶間的感情關係。

對象	女性癌症患者 (30位)		
日期	2018年12月4日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	李明英女士 (香港家庭計劃指導會性治療師)、 吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

了解抗癌藥物

K285

藥劑師講解抗癌藥物的類別、果效、用途及一般的副作用。

對象	2017年或以後確診患者及其照顧者 (25位)，2016年或以前確診患者及其照顧者 (25位)		
日期	2018年12月15日 (星期六)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	陳家聰先生 (註冊藥劑師)	語言	廣東話

中醫九型體質與養生飲食

K286

探討何謂九型體質，中醫師會讓參加者先了解自己的身體狀況及體質，再建議適當的食療，更有效增進健康，助長康復能力。

對象	癌症患者及其照顧者 (60位)		
日期	2018年10月30日 (星期二)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	溫培銳先生 (註冊中醫師)	語言	廣東話

中醫拆解戒口及飲食謬誤

K287

服中藥與西藥相沖？進補營養豐富的食物如靈芝會幫助癌細胞生長？牛肉太毒、雞肉有激素，癌症患者應避免進食？坊間聲稱有抗癌功效的中成藥及中醫治癌方法眾多，性成效存疑。本講座將探討防癌養生方法，並拆解常見的戒口及飲食謬誤。

對象	癌症患者及其照顧者 (60位)		
日期	2018年11月29日 (星期四)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	歐國賢註冊中醫師 (香港中文大學醫學院中西醫結合醫務中心)	語言	廣東話

經穴通衡療法 — 改善睡眠質素

K288

癌症患者往往遇上失眠問題，影響身體健康。「經衡療法」乃糅合經絡辨證，循經取穴，配合指針及手法，通衡人體經脈氣血，促進身體健康的理療手段。講座會講解「經穴通衡療法」，幫助患者改善睡眠質素。

對象	2015年或以後確診患者 (12位)		
日期	2018年10月25日 (星期四)	時間	下午5:00 – 6:00
講者	香港健康協會導師	語言	廣東話

頭髮護理診症室

化療或會影響患者頭髮生長，活動由資深髮型師提供一對一諮詢服務，讓參加者更加了解自己的頭皮髮質及正確的護理資訊。

對象	2017年或以後確診患者 (12位)		
日期	A班 ：2018年11月13日 (星期二) K289 B班 ：2018年12月8日 (星期六) K290		
時間	下午2:00 – 5:00		
講者	香港髮型協會	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者先列作後備，正選參加者會於活動前一個月收到確認電話； 2. 參加者將分時段進行 (每人約12分鐘)； 3. 參加者只能選報A, B其中一班。		

保險須知 — 癌症患者篇

K291

財務策劃師會講解購買保險時需要注意事項及常見賠償問題，從而提升患者的財務管理知識。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2018年11月14日 (星期三)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	黃俊恆先生 (財務策劃師、認可理財分析顧問)	語言	廣東話

「職場權利知多D」講座

K292

什麼是「殘疾歧視條例」？申領長病假後被解僱是否歧視？申請工作時可否不提供病歷？講座將探討僱員權益及殘疾歧視條例，讓癌症患者在職場增加信心及認識自己的權益。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2018年11月19日（星期一）	時間	下午2:00 – 3:30
講者	龍子茵女士 (平等機會委員會)	語言	廣東話

疲倦有方

K293

疲勞往往是癌症的症狀及治療的後遺症。職業治療師講解疲倦處理，包括正確姿勢及節省體力方法，分享家居自理和照顧者技巧。

對象	2017年或以後確診患者及照顧者 (25位)，2016年或以前確診患者及照顧者 (15位)		
日期	2018年12月8日（星期六）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	張潔妮姑娘（靈實醫院一級職業治療師）	語言	廣東話

經穴通衡療法 — 紓緩麻痺

K294

學習基本經穴通衡方法，透過按穴保健去預防及改善麻痺，增強肌肉的活動能力，促進身體健康。

對象	2016年或以後確診患者 (15位)，2015年或以前確診患者 (10位)， 首次參加者優先		
日期	2018年12月18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

復康適應評估系列 — 伸展療法訓練班

K295

協助康復者認識治療後的身體狀況，學習適應並建議適合的運動。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)		
日期	2018年10月19日 (星期五)	時間	下午2:00 – 5:00
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

K296

教授康復者正確的伸展技巧，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，預防水腫及麻痺，紓緩及預防痛症問題。

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11月2日至30日 (逢星期五，共4節，11月9日暫停)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	Shirley Law (資深教練)	語言	廣東話
備註	- 參加者只能選報一個「復康適應評估系列」； - 運動班先列作後備，參加者必須參加今季的「復康適應評估系列 — 伸展療法訓練班」(K295)，並獲推薦。		

復康適應評估系列 — 舒筋緩痛講座

K297

參加者會接受物理治療師評估，了解及認識自己於治療後的身體狀況及變化，並提醒患者做運動時須注意事項，和利用BakBalls (脊背球) 教授簡單運動促進身體健康。

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11月2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

舒筋緩痛運動班

K298

BakBalls依據人體脊椎解剖學而設，適用於全身所有部位，適合自我治療。物理治療師會教授正確使用方法，紓緩身體疼痛、改善下肢肌肉的僵硬和靈活度。

對象	癌症患者 (18位，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年11月16日至12月7日 (逢星期五，共4節)	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
備註	1. 參加者只能選報一個「復康適應評估系列」； 2. 運動班先列作後備，參加者必須參加今季的「復康適應評估系列 — 舒筋緩痛講座」(K297)，並獲推薦； 3. 中心會提供BakBall予參加者上課之用。		

伸展療法訓練班 (進階)

K299

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，只限曾參加本中心伸展療法訓練班的癌症患者，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年10月24日至11月14日 (逢星期三，共4節)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	Shirley Law (資深教練)	語言	廣東話

上肢淋巴水腫研習坊

K300

乳房切除的乳癌患者，若淋巴腺同時被切除，日後有機會出現上肢淋巴水腫，物理治療師會教授如何預防和自我照顧方法。

對象	乳癌患者 (30位)		
日期	2018年10月23日 (星期二)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	語言	廣東話
備註	請穿著舒適衣物		

上肢淋巴水腫運動班

K301

以放鬆筋膜、復位及穩固關節的概念教授按摩球及關節運動的技巧，以減輕因切除淋巴腺而出現的上肢淋巴水腫。

對象	乳癌患者 (15位，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年11月6日至27日 (逢星期二，共4節)	時間	下午2:00 – 3:30
講者	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者必須參加今季「上肢淋巴水腫研習坊」(K300)，並獲推薦； 2. 學員須穿著輕便服裝。		

小便失禁護理講座

K302

接受治療後出現小便失禁後遺症？護士會講解箇中原因及護理貼士，讓患者掌握處理方法及提升自理能力。

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2018年10月31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

處理小便失禁運動班

K303

部分癌症治療後會出現小便失禁後遺症。物理治療師教授簡單運動，如盤骨前後傾或會陰肌肉鍛煉，使患者能於家中練習以應對小便失禁的問題。

對象	癌症患者 (15位，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年11月7日至28日 (逢星期三，共4節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	劉穎琳姑娘 (註冊物理治療師)	語言	廣東話
備註	1. 先列作後備，參加者必須參加今季的「小便失禁護理講座」(K302)，並獲推薦； 2. 請穿著舒適衣服。		

乳您動起來II — 「運動對乳癌康復者的重要性」講座

K304

研究指出運動能減低乳癌復發風險，及減輕或預防乳癌患者常見的副作用，如疲勞、上肢淋巴水腫、潮熱、焦慮等。講座會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11月3日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	香港大學運動及健康管理中心體適能專家、羅婉宜姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	活動與香港大學運動及健康管理中心合辦		

乳您動起來II — 運動研習坊

K305

運動班專為乳癌康復者而設，透過使用中國傳統的氣功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 (K304)，並獲推薦 (20位)		
日期	2018年11月26日至2019年2月21日 (逢星期一及星期四，共24節，2019年1月10日及2月7日暫停)	時間	上午9:15 – 10:15
講者	中國氣功保健教練	語言	廣東話
備註	1. 參加者會先列作後備，經評估再確認是否適合參加； 2. 在研習坊開始前及後，參加者需到香港大學進行體適能和身心評估及整個研習坊後講解報告； 3. 請穿著舒適衣物，如膠底鞋、運動衣及運動褲； 4. 活動與香港大學運動及健康管理中心合辦。		



Foam Roller 核心肌肉訓練**K306**

以滾軸條 (foam roller) 進行筋膜放鬆和肌肉訓練，強化核心肌群的力量，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11月10日至12月15日 (逢星期六，共6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
備註	請穿著舒適衣物		

心理支援

癌症往往為患者帶來負面情緒，本會提供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。

「幽默男神」男士正向小組**K307**

幽默感有助患者提升自我效能感和正向心理，還對化解人際紛爭有所幫助。成為幽默男神，讓您更從容不迫面對癌症與無常的世事變改。

對象	男性癌症患者 (12位)		
日期	2018年10月8日至29日 (逢星期一，共4節)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話

「茶道靜觀」男士小組**K308**

在恬靜怡然的茶室內，從茶溫、茶色、茶香、茶味及喫茶聲的「五感體驗」，令繁瑣的生活獲得調息，進入靜觀狀態，有助男性患者消除癌症帶來的負面情緒，以平靜和欣賞的態度，學習包容和接納，促進心境平衡。

對象	男性癌症患者 (10位)		
日期	2018年11月5日至26日 (逢星期一，共4節)		
時間	上午10:30 – 下午12:30		
講者	龍曉康先生 (註冊社工)		
語言	廣東話		
備註	1. 小組所需的用具及物資均全部由中心提供； 2. 請穿著舒適衣物。		

**「乳過天晴」乳癌患者支援小組****K309**

社工及護士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10月8日、11月5日及12月3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)、 葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

「快樂在我手」工作坊

K310

透過正向心理學並結集姊妹們的生活經驗與智慧分享，讓妳常備「快樂招式」助己助人，更有正能量面對癌症。

對象	女性癌症患者 (12位)		
日期	2018年11月9日至23日 (逢星期五，共3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
備註	參加此工作坊可獲推薦朋輩支援 - 「尋找快樂實踐「行」」 (K336)		

婦科癌互助交流小組

K311

與社工、護士及同路人一起探討治療後的副作用、護理、飲食、情緒管理等患病後的適應問題，互相扶持。

對象	婦科癌患者 (子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌及陰道癌) (12位)		
日期	2018年11月12日及19日 (星期一，共2節)	時間	下午2:15 – 3:30
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)、 葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

腸癌互助交流站

K312

研究指出同路人的支持和鼓勵能夠為癌症患者帶來希望和信心，交流站運用身心社靈模式關注腸癌患者的全人健康，互相分享患癌後的疑慮。

對象	將接受或正接受治療的腸癌患者及其照顧者 (12位)		
日期	2018年11月20日至12月11日 (逢星期二，共4節)	時間	下午2:15 – 3:45
講者	註冊社工、葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

「創」出無窮心理治療小組

K313

透過樂高積木(LEGO)，加強手指靈活性，社工同時透過砌積木的過程，讓參加者演譯及釋放治療癌症的負面感受。探討及學習如何衝破心理框框，為生命注入新元素。

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10月8日至11月5日 (逢星期一，共4節， 10月29日暫停)	時間	下午4:15 – 5:45
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，社工會安排2018年9月27日或2018年9月28日為參加者作活動前15-20分鐘面談，透過問卷及面談作評估，揀選合適參加者參與此小組。		



五分鐘心靈叉電法 (體驗班)

K314

經歷癌症與治療，常感到困擾及痛楚環繞自己？給自己5分鐘為心靈叉電，透過自己的心靈後花園疏解內裡精神壓力及重拾心理動力，提升個人在康復路上的心理質素。

對象	癌症患者者 (20位， 在職者優先參加)		
日期	2018年10月10日 (星期三)	時間	晚上7:15 – 9:30
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		

與失眠說byebye — 改善睡眠質素工作坊

K315

癌症患者往往有失眠問題，導致疲勞、記憶力及專注力下降，影響生活質素。社工會講解失眠原因，介紹助眠食物，亦會教授穴位按摩及助眠運動，讓參加者學會正面思維，紓緩失眠的方法。

對象	癌症患者 (12人， 首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年10月11日至11月1日 (逢星期四，共4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

尋找人生的意義

K316

小組嘗試運用「意義治療」模式，讓參加者了解癌症的意義，並藉著個人生命經驗，提升自我察覺能力，把握及尋找自己的生命意義。

對象	55歲或以上癌症患者 (12位)		
日期	2018年10月22日、11月5日、12日及26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

從音樂轉化情緒治療小組

K317

小組以音樂疏導及治療情緒為主。音樂治療師、社工、同路人會和你從小組活動中一起分享，並學習及幫助大家走出患癌的情緒困局。

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11月8日至12月13日 (逢星期四，共5節，12月6日暫停)	時間	上午11:15 – 下午1:00
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)、 莫鎮宇先生 (註冊音樂治療師)	語言	廣東話

- 備註**
1. 所有參加者先列作後備，社工會安排10月9日或10月10日為參加者作活動前15-20分鐘面談，透過問卷及面談作評估，揀選合適參加者參與此小組；
 2. 凡通知獲邀請參與小組後一星期內，每位參加者需繳交按金港幣200元。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。



從催眠到紓緩癌症麻痺及疼痛

透過認知行為治療法及催眠技巧，與潛意識對話，提升個人對身體覺知能力及心理質素，從而紓緩癌症帶來的麻痺、疼痛，從而提升生活質素。

對象	癌症患者 (10位，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	A班：2018年11月28日及12月5日 (星期三，共2節)	K318	
	B班：2018年12月12日及19日 (星期三，共2節)	K319	
時間	下午4:15 – 5:45		
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工、註冊催眠師)	語言	廣東話
備註	1. A班及B班內容一樣，只能二選一； 2. 所有參加者先列作後備，社工會安排參加者作活動前面談，透過問卷及面談作評估，揀選合適參加者參與此小組。		

濕氈羊毛藝術治療體驗工作坊

K320

製作羊毛濕氈過程包括鋪排羊毛及加溫水轉化羊毛為氈，參加者可享受一個紓緩及放鬆的時間。由藝術治療師協助，在這個轉化及感官整合的工作坊，參加者可探索及抒發個人感受，也可在接觸羊毛時加強因化療或電療時失去的感官能力。

對象	2016年或以後確診患者 (10位)		
日期	2018年12月10日 (星期一)	時間	下午2:30 – 5:00
講者	鄧海琳姑娘 (註冊藝術治療師)	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。		

濕氈羊毛頸巾藝術治療工作坊

K321

製作羊毛濕氈過程包括鋪排羊毛及加溫水轉化羊毛為氈，參加者可享受紓緩患癌的壓力，放鬆自己。由藝術治療師協助，在這個轉化及感官整合的工作坊，歡迎患者及家人一起參與，完成後每組家庭可一起完成一條羊毛頸巾。

對象	癌症患者及照顧者 (16位，二人必須同時出席)		
日期	2018年12月3日 (星期一)	時間	上午11:00 – 下午1:00及下午2:30 – 4:30
講者	陳雅姿姑娘、鄧海琳姑娘 (註冊藝術治療師)	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。		

反轉「腦」朋友 (重聚日)

K322

接受癌症治療後，記憶力和專注力或會比前遜色，定期進行「腦」力訓練，有助持續刺激大腦不同部分之連結及整合，長遠有助改善個人專注力、記憶力及左右腦協調效能。活動提供機會予曾參加「反轉『腦』朋友」工作坊的同路人重聚，彼此鼓勵，同時了解自己大腦的改善情況。

對象	癌症患者 (30位，只限曾參加「反轉「腦」朋友」工作坊之參加者)		
日期	2018年12月21日 (星期五)	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	請穿著輕便衣著		

You Can 體能挑戰日營

K323

研究顯示野外歷奇活動有效提升年輕癌症康復者的自信、生活技能及自我發現。透過一連串的挑戰活動，如戶外攀石和歷奇活動，挑戰個人的體能及自信心，突破自己界限。

對象 18-39歲癌症患者 (18-30歲8位，31-39歲12位)

日期 2018年10月28日 (星期日)

時間 上午9:00 – 下午5:00

講者 李笑微姑娘 (註冊社工)、營地教練

語言 廣東話

地點 青協西貢戶外訓練營

備註

1. 參加者須經過評估以確定是否適合參加此活動；
2. **所有參加者先列作後備**，工作人員將核實身份後，再通知是否入選。由於名額有限，正選參加者需繳交按金港幣200元，按金將於出席活動後退回，如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回；
3. 請穿著舒適衣物及波鞋。

You Can 活出美麗自我小組

K324

癌症治療或會影響康復者的自我形象，但只要肯努力及有信心，誰都可以美麗。小組會有不同的專業人士為大家打造美麗，更可與同路人一起分享自信的成果。

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11月3日、17日及12月1日
(隔個星期六，共3節)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 李茵小姐 (專業化妝導師)、
李笑微姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

備註 活動提供所有物資



You Can Girls Talk 女士之夜

研究顯示很多乳科或婦科癌症的治療，均會威脅女性的生育本能，她們的身心也容易出現自我形象的改變，或會影響日常社交甚至親密關係。活動以每月聚會形式，與不同專業人士深入對話，紓解憂慮。

對象 18-39歲癌症患者 (15位)

親密關係

K325

日期 2018年11月21日 (星期三)

時間 晚上7:30 – 9:00

講者 性治療師、李笑微姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

告別不安

K326

日期 2018年12月19日 (星期三)

時間 晚上7:30 – 9:00

講者 彭倩盈姑娘 (註冊表達藝術治療師)、
李笑微姑娘 (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。透過本會的免費服務和活動，希望促進癌症家庭成員間的關係，在抗癌路上活得更好。

身心觸動夫婦工作坊

K327

當所愛的人患上癌症時，伴侶可透過按摩表達對你的支持和關懷。工作坊讓你認識香薰和按摩油，學習按摩技巧，提升夫婦親密感。

對象 癌症患者及伴侶 (8對，名額只提供給能夠全程參與者)

日期 2018年10月13日及20日 (逢星期六，共2節)

時間 上午11:00 – 下午1:00

講者 香薰治療師、吳慧蘭姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

夫婦觸感畫

K328

夫婦透過觸感合作，創作水性油彩的家庭畫。二人在安全舒適的空間，專注藝術創作，並與社工及同路人分享箇中體驗，增強一起走過抗癌路的力量。

對象 癌症患者及伴侶 (5對)

日期 2018年11月24日 (星期六)

時間 下午2:00 – 5:30

講者 吳慧蘭姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話



「舞出活力婚姻」體驗工作坊

K329

夫婦透過舞蹈增進感情，提升正能量，用身體語言溝通，共渡癌關。參加者更可與社工及同路人一起探討跳舞如何提升夫婦關係及親密感對婚姻之重要性。

對象 癌症患者及伴侶 (10對，首次參加夫婦活動優先)

日期 2018年12月15日 (星期六)

時間 上午11:00 – 下午1:00

講者 Eason (義務導師)、吳慧蘭姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

「家居關顧」齊來賀聖誕活動

K330

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，一起歡度佳節。

對象 接受家居關顧團個案的患者及1名照顧者

日期 2018年12月15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 志蓮淨苑

備註 活動包括來回交通及午餐



彩虹會

「彩虹會」幫助兒童及青少年處理家人患癌而帶來的衝擊，讓他們重展歡顏。本會提供情緒支援、親子溝通及兒童成長發展等活動和家庭諮詢服務，照顧孩童之餘，亦引領父母打開心扉，一家攜手面對癌症。

成為彩虹會會員

年齡介乎5-15歲因家人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」活動。申請手續可於任何一間癌協服務中心辦理。

彩虹會親子長洲漁鄉文化樂悠遊

K331

由長洲漁民帶領體驗漁民的文化及生活，將遊覽及介紹長洲西灣獨特村落，示範傳統的捕漁方式（如：搖櫓、放泥鯇籠及打網仔）。漁民更會教大家製作及享用地道小食，最後於長洲自由活動享受家庭樂，紓緩面對癌症時的壓力。

對象	彩虹會家庭 (23位，每個家庭最多4位)		
日期	2018年10月20日 (星期六)	時間	上午9:00 – 下午5:30
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	長洲 (集合及解散地點：中環5號碼頭)		
備註	1. 所有參加者先列作後備。曾參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心彩虹會活動，或有需要之個案、晚期患者或喪親家庭將獲優先。 2. 如參與人數超出名額，將會進行篩選，職員會按優先資格選出並個別通知正選參加者；正選參加者獲通知後需於10月2日或之前到中心繳交每位按金港幣100元，按金將於出席活動後退回。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者自行於中環5號碼頭集合及解散，交通及船費需自備。活動已包漁鄉體驗所有活動費用。		

彩虹會親子桌上遊戲樂滿Fun

K332

家長與孩子一同學習和享受桌遊，促進親子關係和孩子腦部發展。活動讓家長掌握促進與孩子溝通的技巧，拉近雙方距離，享受優質親子時間，一家更有力量面對癌症。每個參加家庭將獲一份神秘禮物！

對象	彩虹會家庭 (16位)		
日期	2018年11月3日 (星期六)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

彩虹會感恩節親子Pizza Express派對

W376

2018年即將過去，一家人共同製作Pizza，享受親子活動及下午茶點，回味今年生活中的點滴，為正接受挑戰的家庭帶來正能量。

對象	彩虹會家庭 (50位，每個家庭最多4位)		
日期	2018年11月10日 (星期六)	時間	下午3:00 – 5:30
講者	簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	尖東帝國中心 Pizza Express		
備註	1. 此活動由癌協(黃大仙)主辦，請於9月20日致電3656 0700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，會以抽籤形式決定活動參加者名單，中籤者將於10月27日或之前收到電話通知，否則作落選論； 4. 正選參加者獲通知後需參加者需於11月3日前到癌協(黃大仙)繳交按金港幣100元，按金將於出席活動後退回。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		



朋輩支援

患者在同路人身上能尋獲抗癌信心，明白自己並非孤軍作戰。本會的「癌協之友」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，以滿足不同人士的需要。

You Can山藝大挑戰

K333

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，一同享受郊遊樂，並鍛煉及挑戰自己體能。讓年青患者重拾自信，面對癌症。

對象	18-39歲癌症患者 (12位)		
日期	2018年10月13日 (星期六)	時間	上午9:30 – 下午4:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	蕉坑 › 白馬咀 › 麻藍笏 › 三星灣		
備註	請穿著舒適衣物及波鞋		

You Can 玩轉聖誕節 (癌協 (中環) 合辦活動)

K334

通過團體遊戲與同路人共享歡樂時光，並一起享受聖誕晚餐，發揮同輩支援力量面對癌症！

對象	18-39歲癌症患者 (20位)		
日期	2018年12月7日 (星期五)	時間	晚上7:00 – 9:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)、 鄧曉嫻姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	Coffee Central By Coffee Exchange，中環德輔道中22號地庫		
備註	1. 此活動與癌協(中環)合辦； 2. 正選參加者須繳交按金港幣200元，按金將於出席活動後退回。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

女士紙花藝術工作坊

K335

由同路人教授紙花藝術，一同享受手工藝的樂趣，並分享如何從中轉化情緒及抗癌經歷。

對象	女性癌症患者。2016年或以後確診患者 (6位)，2015年或以前確診患者 (4位)，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年10月16日及23日 (星期二，共2節)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)、 陸雁冰小姐 (義務導師)	語言	廣東話

尋找快樂實踐「行」

K336

透過行山活動讓身心與大自然連結，學習在癌症逆境中活在當下。同時重溫及實踐「快樂在我手」工作坊的「快樂招式」，與朋輩一同總結小組成果與分享喜悅。

對象	女性癌症患者 (12位)		
日期	2018年11月30日 (星期五)	時間	下午2:30 – 5:30
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	荃灣城門水塘		
備註	所有參加者先列作後備，心理支援 — 「快樂在我手」工作坊 (K310) 的參加者將獲優先考慮。		

沿途有你 — 新症分享會

K337

剛確診乳癌，感到徬徨無助？分享會為你介紹癌協的支援服務，認識其他患者及由同路人分享自身經歷，讓你「抗癌路上不孤單」。

對象	2017年或以後確診乳癌患者		
日期	2018年12月3日 (星期一)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)、妍康會義工	語言	廣東話

藝術手紡線工作坊

K338

親手製作藝術手紡線，於專注的過程中感受當下，傾聽內心聲音。再運用自製手紡線轉化成獨一無二的手工藝品，享受與欣賞創作的生命力。社工從中與參加者一同覺察及梳理自身情感與思緒，學習在面對癌症時與自己和平共處。

對象	女性癌症患者。2016年或以後確診患者 (6位)，2015年或以前確診患者 (4位)，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2018年10月18日及25日 (星期四，共2節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)、 劉宜釗小姐 (手紡紗工藝導師)	語言	廣東話

「東洋書道」男士小組

K339

香港大學研究指出，漢字書法對癌症患者處理焦慮症狀及改善疲勞有顯著的功效。活動會一起鑑賞先賢古哲佳作，從中察覺古人的卓越智慧，並實踐於日常生活之中。

對象	男性癌症患者 (10位)		
日期	2018年11月6日至27日 (逢星期二，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
備註	1. 參加者無須對日本語言及文字有任何認識； 2. 小組所需用具均全部由中心提供； 3. 請穿著舒適衣物。		

絲襪花世界

K340

癌症患者在治療後，往往需面對手指麻痺或不靈活的問題。在製作絲襪花過程中，可鍛煉手指的靈活性，增強手部肌肉發展，紓緩麻痺不適的感覺。

對象	2016年或以後確診患者 (10位)，2015年或以前確診患者 (5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10月15日及22日 (星期一，共2節)	時間	上午9:30 – 11:00
講者	黃雁群女士 (義務導師)	語言	廣東話

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）

拓染藝術 — 小型手挽袋 (首次參加者優先，全職患者優先參加)

認識植物的特性及學習植物拓染的方法和技巧，利用天然植物拓染技術製作自己獨一無二的袋子。

日期 **A班**：2018年11月10日（星期六）

K341

時間 上午11:15 – 下午1:00

講者 劉愛萍女士

語言

廣東話

剪紙藝術

學習運用簡單的工具剪出有趣的雕花圖案及紙品，為生活添上趣味。

日期 **B班**：2018年11月27日（星期二）

K342

時間 上午11:15 – 下午12:45

講者 容有嬌女士（協航者義工）

語言

廣東話

日期 **C班**：2018年12月4日（星期二）

K343

時間 上午11:15 – 下午12:45

講者 容有嬌女士（協航者義工）

語言

廣東話

捲紙聖誕卡

K344

利用自製的捲紙條，親手拼製出別具一格的聖誕卡，同時與同路人一起交流和研究。

日期 **D班**：2018年12月19日（星期三）

時間 下午2:00 – 3:30

講者 鍾穎敏導師

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。



粉紅聚會

K345

十月又到每年一度的乳癌關注月，一同來關注。一個可以提高大家對乳癌關注，參與有遊戲及小食的粉紅派對又有遊戲玩的派對，支持乳癌患者你絕對不能錯過，請和同路人一同來參與活動吧！

對象 2016年或以後確診患者（25位），2015年或以前確診患者（15位）

日期 2018年10月26日（星期五）

時間

下午2:30 – 4:30

講者 曾文聰姑娘

語言

廣東話

備註 1. 請自備餐盒及餐具；2. 歡迎穿着任何粉紅服飾出席。

聖誕派對暨癌協兩週年紀念

K346

在這個普天同慶的日子裡，大伙兒一起為佳節及我們中心的兩週年紀念作重大慶祝。

對象 2016年或以後確診患者（25位），2015年或以前確診患者（15位）

日期 2018年12月21日（星期五）

時間

下午4:00 – 6:00

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

K347

請歡迎大家加入協航者義工的行列！此簡介會將講解癌協服務中心和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12月6日 (星期四)	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

「癌協義工」基礎訓練課程

K348

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12月13日至27日 (逢星期四，共3節)	時間	上午10:00 – 下午12:30
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 (K347) 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 — 認識社區資源

K349

增加義工對社區資源的認識，幫助義工在提供服務時能向服務使用者運用相關知識。

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12月10日 (星期一)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	羅婉宜姑娘 (註冊社工)、 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

K350

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. 認識晚期癌症患者病人的特點；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12月1日及8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

K351

新舊義工聚首，互相分享經驗和感受、所遇到的困難，與及交流服務心得。

對象	家居關顧團隊義工		
日期	2018年10月27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
- 療愈瑜伽
- 椅子瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 頌唱
- 普拉提斯
- 傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®
- 身體律動
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式



歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道：<https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/>

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。

愛笑瑜伽對癌症患者的益處 — 癌協(中環) **新** (周六課程，適合在職患者及其照顧者參加) C250

此活動報名日期為9月13日，請致電癌協(北角) 3667 3030

愛笑瑜伽始創人Dr. Madan Kataria將會講解愛笑瑜伽如何有助降低癌症風險，及提升患者存活率，亦會帶領參加者體驗愛笑瑜伽。

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 (55位) 及其照顧者 (15位)		
日期	2018年12月8日 (星期六)	時間	上午9:00 – 11:00
導師	Dr. Madan Kataria	語言	英語，附以廣東話翻譯
地點	癌協(中環)香港中環皇后大道中99號中環中心地下5號室		



體驗大自然療愈力一日工作坊

K352

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，提供患者整全的身心療愈。

對象	癌症患者 (20位，首次參加者優先)		
日期	2018年11月5日 (星期一)	時間	上午9:15 – 下午5:00 (請於上午9:15於港鐵大埔墟站A3出口集合，一起乘車至大埔滘公園，逾時不候。)
導師	Ms. Claire Elouard (克萊兒·愛樂華女士)	語言	英語，附以廣東話翻譯
地點	大埔滘公園		
備註	- 成功報名者請於10月15日前繳交按金港幣200元，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「體驗大自然療愈力一日工作坊」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。 - 完成一日工作坊的學員，將全數退還按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。 - 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。 - 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。 - 請自備不需加熱的午餐。 - 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

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜，達至療愈效果。

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)

K353

日期	2018年10月16日至12月4日 (逢星期二，共8節)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	黃波女士 (Ms. Janus Wong)	語言	廣東話

沙田大圍 (36位)

K354

日期	2018年10月19日至12月14日 (逢星期五，共9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

K355

溫和的瑜伽練習對手術後的疼痛有舒緩作用，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10月25日至11月22日 (逢星期四，共5節)	時間	上午9:30 – 11:00
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。		

中心活動概覽

Yin瑜伽

K356

透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體，加強自愈能力。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (35位)		
日期	2018年10月19日至12月14日 (逢星期五，共9節)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	關鍵女士	語言	廣東話

愛笑瑜伽

K357

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其照顧者 (34位)		
日期	2018年10月11日至11月29日 (逢星期四，共7節， 10月18日暫停)	時間	下午1:00 – 1:45
導師	余狄夫先生	語言	廣東話

男士伸展瑜伽工作坊

新

K358

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深，逐步增加柔韌度，改善體型及整體身心健康，亦讓男士在輕鬆的環境下享受瑜伽的樂趣。

對象	適合完成手術後半年或以上的男士癌症患者 (30位)		
日期	2018年10月2日及9日 (星期二，共2節)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	廖正傑先生	語言	廣東話

瑜伽工作坊 — 健康頸椎

K359

脊柱是一個複雜的結構，包括骨骼、關節、筋腱、韌帶、肌肉和神經系統編織在一起，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，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，幫助患者保持頸椎健康。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (40位)		
日期	2018年11月19日 (星期一)	時間	下午4:00 – 5:30
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)

K360

部分癌症患者有失眠問題，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11月28日至12月12日 (逢星期三，共3節)		
時間	晚上7:15 – 8:45		
導師	黃素雲小姐		
語言	廣東話		



銅鑼聲音療愈工作坊

K361

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10月18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。



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17位)

A班

K362

日期 2018年12月17日 (星期一) 時間 下午1:30 – 3:30

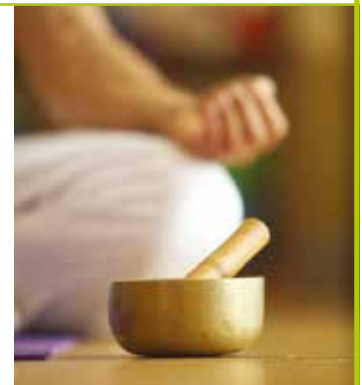
B班

K363

日期 2018年12月17日 (星期一) 時間 下午4:00 – 6:00

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 (周六課程，適合在職患者參加)

K364

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 非血癌或淋巴瘤癌症康復者，無高血壓及心臟病病史及未痊愈的手術傷口。
(15位，只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者)

日期 2018年11月10日、17日及24日 (星期六，共3節) 時間 下午1:30 – 4:00

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。

普拉提斯伸展運動

K365

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，可幫助癌症患者舒緩淋巴水腫的現象或肩頸疼痛的問題。

對象	癌症患者 (40位)		
日期	2018年10月16日至12月11日 (逢星期二，共9節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
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。 3. 只能選報一個普拉提斯伸展運動班。		

陳式太極

基礎班 — 長沙灣

K366

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10月3日至12月19日 (逢星期三，共11節，10月17日暫停)	時間	上午10:00 – 11:25

進階班 — 長沙灣

K367

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10月3日至12月19日 (逢星期三，共11節，10月17日暫停)	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。



郭林氣功

K368

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，只限首次參加者)		
日期	2018年10月19日至12月21日 (逢星期五，共10節)	時間	上午11:00 – 下午12:30

重溫課 — 歡迎郭林氣功舊生報名

K369

日期	2018年12月14日及21日 (星期五，共2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。		

Mandala 繪畫療愈工作坊

K370

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	癌症患者 (12位， 只限首次參加者，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年10月4日至6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9月27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，按金將撥捐香港癌症基金會，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12位，**名額只提供給能夠全程參與者**)

A班				K371
日期	2018年10月4日 (星期四)	時間	上午10:00 – 下午6:00	
B班				K372
日期	2018年10月5日 (星期五)	時間	上午10:00 – 下午6:00	
C班	(周六課程，在職患者優先)			K373
日期	2018年10月6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 Mandala 繪畫療愈練習日。**

小力球工作坊

K381

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10月2日及9日 (星期二，共2節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
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。		

Eat Wise 智營烹飪工作坊

健康飲食有助增強身體免疫力，降低癌症風險，以下工作坊教你如何食得更健康。

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25位）。
2016年或以後確診患者（13位），
2015年或以前確診患者（12位）

**中式點心**

飲茶常食到的點心也可以自己動手做！導師將會示範兩款中式點心：南瓜冬菇燒賣及時令素菜餃。

K374

日期 2018年10月30日 (星期二) **時間** 下午2:00 – 5:00

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。

新**K375**

日期 2018年11月13日 (星期二) **時間** 下午2:00 – 5:00

優質豆類

日常飲食中可以從不同的豆類攝取有益的蛋白質，導師將會示範兩款美味的豆類料理，包括鷹嘴豆泥餅及素羅宋湯。

新**K376**

日期 2018年12月11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

活力早餐

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

新**K377**

日期 2018年11月5日 (星期一) **時間** 上午10:30 – 下午12:30

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

中式料理 (周六課程，適合在職患者參加)

導師將運用中式香料，示範兩道傳統中式料理，包括自製滷水湯包料理及四喜烤麩。

新**K378**

日期 2018年11月17日 (星期六) **時間** 下午3:00 – 5:00

導師 焦金玲女士 **語言** 廣東話

意式料理 (周六課程，適合在職患者參加)

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。

新**K379**

日期 2018年11月3日 (星期六) **時間** 下午2:00 – 5:00

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

香草廚房工作坊

K380

香草養生已有千年以上的歷史，無論是花、莖或葉均帶有天然而獨有的芳香氣味。除了烹調煮食，香草還可泡茶、入浴、製作精油、香包等各種用途，滋養與紓緩身心。課程除了親手種植香草、了解香草的特性以外，更會炮製美味香草料理。

對象 癌症患者 (20位，**只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者**)

日期 2018年11月14日、21日及28日 (星期三，共3節) **時間** 下午2:00 – 5:00

導師 王品涵女士 **語言** 廣東話

備註

1. 成功報名者請於**10月15日前繳交按金港幣100元**。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「香草廚房工作坊」。地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。
2. 課程出席率達**100%**之學員將獲全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。
3. 參加者請自備餐盒與餐具。



能量療愈1對1工作坊

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 **治療中、復發及紓緩期的癌症患者** (每個工作坊5位)

A班 K382

日期 2018年10月6日、11月3日、12月1日 (星期六，共3節) **時間** 上午9:30 – 下午6:00

B班 K383

日期 2018年10月13日、11月17日、12月15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。**

其他推薦活動

課程	編號	詳情請參閱以下癌協通訊
啟動自我療愈靜坐工作坊 — 癌協 (中環) 新	C340	港島
淺述佛法靜坐療愈工作坊 — 癌協 (中環) 新	C341	
頌唱班 — 癌協 (北角)	C342	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈	C353	
平甩功團練工作坊 — 癌協 (中環) (周六課程，適合在職患者參加)	C368	
寫作坊 — 癌協 (中環) (周六課程，適合在職患者參加)	C374	
吳家太極拳傳統拳架式 — 54式 (重溫班)	W441	黃大仙
綠色廚房講座	W457	
人生整理術 — 斷・捨・離工作坊	W458	

社區支援

本會積極與不同機構及地區團體合作，定期舉辦有關癌症的活動，合辦單位包括：香港癌症基金會五所癌協服務中心（黃大仙、中環、北角、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。

瑪嘉烈醫院新症分享會

社工講述相關癌症資訊、抗癌期間的身體、心理和社區支援。

對象	於瑪嘉烈醫院新確診的癌症患者		
日期	2018年10月至12月 (隔星期五，每月共有2節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工		
對象	於瑪嘉烈醫院確診的腸癌新症患者		
日期	2018年10月至12月 (每月最後一個星期一)	時間	下午3:00 – 5:00
對象	於瑪嘉烈醫院確診的乳癌新症患者		
日期	2018年10月至12月 (每月第三個星期一)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工、 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吳慧欣姑娘或龍曉康先生查詢		

合辦講座

對象 癌症患者及其家屬 (20位)

「倦亦有方 — 疲倦處理」講座

K384

職業治療師講解因癌症引起疲倦的原因，並體驗「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，減少日常生活因疲倦而引致的負面影響。

日期	2018年10月5日 (星期五)	時間	晚上7:00 – 9:00
講者	李美璇小姐 (瑪麗醫院職業治療師)	語言	廣東話
地點	醫院管理局大樓閣樓研討室(一) (九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓)		

癌症食療

K385

1. 抗癌飲食
2. 癌症飲食的謬誤
3. 康復者須知

日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	上午10:30 – 中午12:00
講者	潘仕寶小姐 (註冊營養師)	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：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

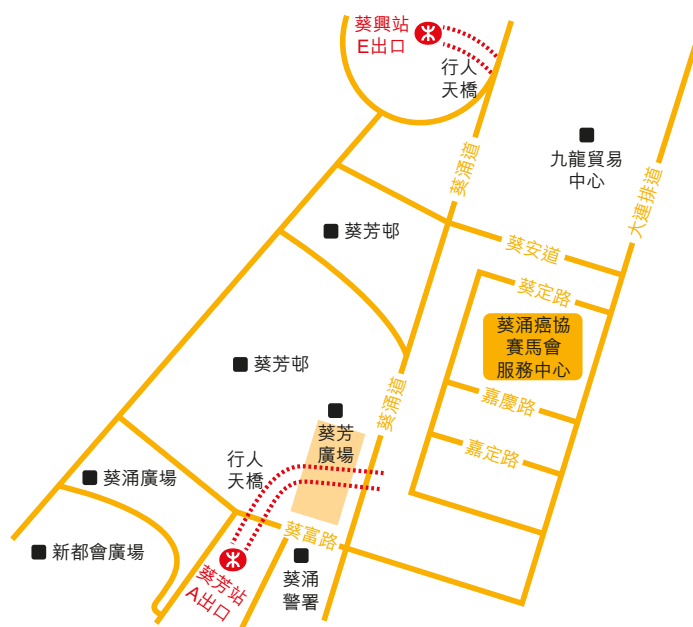
*新加入「癌協之友」的團體成員



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



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。