



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

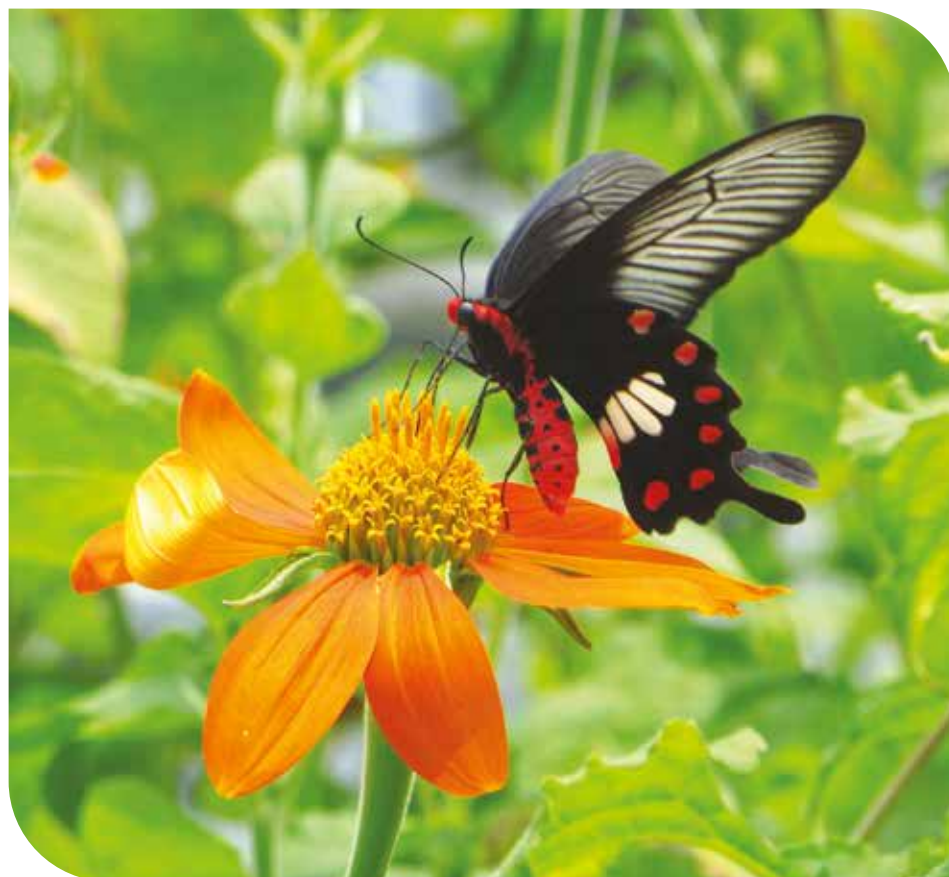
為健康起革命

「癌症讓我有機會學習慢活，放鬆心情，放下執著。雖然大病一場，但改變過來人的生活態度令我與家人的關係更加親密，相比起以前營營役役的生活，我反而覺得更享受現在的生活。」阿珍，乳癌康復者

其實，阿珍也曾像不少新症患者一樣，經歷憂傷、沮喪和治療所帶來的不適。她最終有正向的改變，只因從同路人口中認識天水圍癌協服務中心，藉著參與中心從治療至復康階段的多元化活動，讓她身心各方面能慢慢調適，為生活開啟新一頁。她曾參與「乳科新症患者交流會」、「適應小組」和「義乳講座」，幫助她掌握患病初期的身心影響及紓緩方法，及後在復康期參加的「皮膚護理工作坊」及「預防上肢淋巴水腫課程」則增加了自我照顧的技巧。透過不同研習小組，加上適當的生活作息和健康飲食，有助患者踏上復康之路。

癌協的乳科活動陪伴患者渡過癌症不同階段。今個季度，我們便有幸邀請曾詠恆醫生主講乳癌治療新發展及復康宜忌（詳情請參閱第5頁）。

10月是國際乳癌關注月，誠邀您們加入「癌症基金會粉紅革命」行列，喚醒公眾關注乳癌，把健康訊息帶給全港婦女。



天水圍癌協服務中心

接受報名日期：
2018年9月18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
粉紅革命	3
實際支援	4
心理支援	8
家庭支援	12
朋輩支援	15
身心靈健康服務	21
社區支援	26
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 (21-25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。

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

腫瘤科護士為患者及其親屬提供一對一的服務，諮詢問題如下，歡迎致電預約。

- 瞭解所患的癌症
- 患癌後即將面對的情況
- 如何向醫生提問
- 準備療程
- 處理症狀和治療後遺症、如疼痛等問題

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

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

醫時鬆一鬆

由醫生或護士解答有關醫療疑問，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/時間	2018年10月23日 (星期二)	下午2:00 – 3:00	T293
	2018年12月11日 (星期二)	下午2:00 – 3:00	T294
講者	張國威醫生及李穎顏姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

義乳探索

T295

乳癌患者進行乳房切除後常會感到不知所措，配戴義乳可減少她們手術後的心理壓力。講座會講解配戴義乳的作用及方法，及如何選擇不同種類的義乳。

對象	癌症患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年10月24日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	李穎顏姑娘 (註冊護士)、樂柔美健服有限公司	語言	廣東話

「預防上肢淋巴水腫之護理」講座

T296

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，講座會講解如何預防和自我照顧方法。

對象	癌症患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年11月28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

乳癌治療新發展及復康宜忌

T297

專科醫生介紹乳癌治療最新趨勢，並講解復康資訊，讓乳癌患者掌握更多醫療知識。

對象	2018年或以後確診患者 (15位)，2017年或以前確診患者 (10位)，照顧者 (5位)		
日期	2018年10月26日 (星期五)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	曾詠恆內科腫瘤科專科醫生 (香港大學李嘉誠醫學院榮譽臨床助理教授)	語言	廣東話

「血科治療新趨勢及復康宜忌」講座

T298

血癌治癒率高，透過針對不同血癌類型的療法，可提升患者康復機會。專科醫生會介紹血癌及淋巴癌治療的最新趨勢，並講解復康資訊，讓患者掌握更多醫療知識。

對象	血癌及淋巴癌患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年10月20日 (星期六)	時間	下午3:30 – 5:30
講者	廖崇瑜醫生 (血液及血液腫瘤科)	語言	廣東話

與你何肝系列 — 「肝癌根治與紓緩」講座

T299

治療肝癌方法眾多，主要分為根治性與紓緩性治療。講座由專科醫生講解肝癌治療的各種方法，讓肝癌患者及其照顧者掌握更多醫療知識。

對象	肝癌患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年11月3日 (星期六)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	吳昊醫生 (腸胃肝臟專科)	語言	廣東話

「與醫生真情對話」肺癌治療工作坊

T301

專科醫生介紹肺癌治療最新趨勢，並講解如何處理治療副作用，讓肺癌患者能掌握更多醫療資訊。

對象	肺癌患者及其照顧者 (50位)		
日期	2018年10月13日 (星期六)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	林冰醫生 (養和醫院呼吸系統科主任)	語言	廣東話

體重管理減低婦科癌復發風險

T302

研究指出肥胖會增加婦科癌復發風險，而部份婦科癌治療後會令體重上升。營養師將介紹如何透過健康飲食管理體重及改善淋巴水腫問題。

對象	婦科癌症患者或其照顧者 (如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者) (40位)		
日期	2018年10月10日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

淺談癌症治療的最新進展 — 癌協 (葵涌)

新

K276

周六課程，適合在職患者及其照顧者參加

此活動報名日期為9月11日，請致電癌協 (葵涌) 3667 3232

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

紓緩手腳痺痛有妙法

T303

講解化療引起手腳痺痛的原因及處理方法，並教授簡單運動改善痺痛。

對象	癌症患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年10月25日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30
講者	劉穎琳女士 (註冊物理治療師)	語言	廣東話

中醫與抗癌 (一) — 癌症與五通衡法

T305

採用補氣扶正中藥藥膳有助增強免疫功能。中醫師講解食材與保健的關係，並建議合適癌症患者的保健食療，讓參加者了解五通衡法法則，從日常飲食增強身體抵抗力，為治療作準備。

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12月20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

中醫與抗癌 (二) — 調治失眠有妙方

T306

從中醫角度看失眠，協助受失眠問題困擾的癌症患者，提升睡眠質素，重新適應及調節生活模式，踏上康復之路。

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11月7日 (星期三)	時間	下午3:30 – 5:00
講者	博愛醫院 - 香港中文大學中醫臨床教研中心 - 註冊中醫師	語言	廣東話

前路無阻 — 中醫個別診症室

T307

中醫師為男性患者進行個別評估，診斷其身體體質，並建議適當食療，減輕治療副作用及癌症復發之風險。

對象	男性癌症患者 (12位，前列腺癌患者或首次參加者優先)		
日期	2018年12月14日 (星期五)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	東華三院中醫部腫瘤科李緒德中醫師	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者先列作後備，職員再以篩選形式決定活動參加者名單； 2. 參加者將於不同時段進行評估。		

與癌共存系列 — 復發及晚期患者營養講座

T308

癌症復發、擴散或第四期的患者，在吸收營養方面會比較遜色，營養師會帶大家認識各種食物的需要，補充能量，應付挑戰。

對象	2018年或以後確診復發、擴散及第四期的患者 (15位)，2017年或以前確診復發、擴散及第四期患者 (15位)，照顧者 (10位)		
日期	2018年11月14日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

「復康與體適能」講座

T309

癌症治療往往造成肌肉流失和疲倦等情況。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	本季八段錦班T398、智能氣功初班T400、初級集體排排舞T364及秋意濃行山樂T373 (50位，當中包括10位名額供非上述四項運動班學員參加)		
日期	2018年10月6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. 若已報名參加上述四項運動班，必定要出席講座 (曾參加相同講座者可獲豁免)，才符合資格繼續參與已報讀之復康運動班； 2. 若未能出席講座者，已報名之運動班名額將由正選轉作後備。		



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。

自在星期五

活動毋須報名，只需於指定星期五中午時段，到中心來進行自由藝術創作或音樂交流，與導師及同路人互動，快樂短聚，增添抗癌力量。

對象 癌症患者及其照顧者 (15位)

與音樂人共鳴

日期 2018年11月16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10月12日及12月14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 活動無須報名，敬請準時出席，奉設茶點共享，歡迎自攜午膳。

輕輕鬆鬆星期三

活動毋須報名，只需於指定星期三中午時段，到中心來參與舞動或音樂體驗，抗癌路上與導師及同路人快樂短聚。

對象 癌症患者及其照顧者 (15位)

豎琴療癒時刻

日期 2018年10月24日 (星期三) **時間** 上午11:30 – 下午1:00

講者 李家雯姑娘 (豎琴療癒師)，
曾妙華姑娘 (註冊社工) **語言** 廣東話

舞得舒 動得樂

日期 2018年10月3日及12月5日 (星期三) **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 活動無須報名，敬請準時出席，奉設茶點共享，歡迎自攜午膳。

抗癌鬥士心靈聚

T310

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，展望更美好明天。

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11月9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

健康情緒五步曲

T311

癌症很多時伴隨負面情緒而來。不需改變他人與外在情境之下，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。

對象	癌症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年10月9日及16日 (星期二，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

「正視精神健康」講座

T312

癌症患者及其家屬在抗癌路上往往受到失眠、壓力和焦慮等精神問題所困擾。精神科醫生會講解如何正確使用抗焦慮、鎮靜、安眠藥物，及其副作用，改善情緒健康，正面面對癌症。

對象	癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期	2018年11月6日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	劉育成醫生 (精神科) (青山醫院精神健康學院)	語言	廣東話

靜觀工作坊 — 觸摸你的恐懼

T313

面對復發或死亡，憂慮的情緒或許終日縈繞不去。臨床心理學家透過靜觀練習，讓參加者深入認識及學習面對自己的思緒，學習照顧身心當下的狀態。

對象	癌症擴散或四期階段的患者 (30位)		
日期	2018年12月14日 (星期五)	時間	下午3:00 – 5:00
講者	王敏珩 (臨床心理學家)	語言	廣東話

「相」得圓滿生命回顧計劃

T314

攝影可記錄瞬間的人和事，讓影像成為回憶，化作給自己或至愛的永恆回憶。參加者藉著攝影和相片分享，回顧精彩人生，並由導師帶領拍攝身邊珍貴的人和事，製作人生相簿。過程亦將進行靜觀練習，盛載不同的體會和感受。

對象	癌症患者 (6位) 及家屬 (6位)，患者及家屬必須一同出席		
日期	2018年11月6日至12月11日 (逢星期二，共6節)	時間	上午9:30 – 下午12:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工) 及 Maria Sze (專業攝影師)	語言	廣東話
地點	本中心及影樓		
備註	1. 所有報名參加者須帶同1張與自己相關的相片出席10月16日或23日上午10:30舉行之小組簡介會，方可確實正選參加資格； 2. 建議參加者自備相機或具拍攝功能之手機參與小組； 3. 小組並非教授攝影技巧，參加者毋須具拍攝經驗； 4. 11月27日將到影樓舉行拍攝及體驗活動。		

「惜生識死」生前規劃深度行

T315

珍惜生命、認識死亡。參加聖雅各福群會舉辦的「生前規劃 深度行」與同路人一起勇敢學習。除了講座，活動還包括後顧無憂自遊行（參觀火葬場、紀念花園、骨灰位、墳場、棺木壽衣店、殯儀館）

對象	癌協(天水圍)協航者義工、癌症患者、照顧者 (40位)		
日期	2018年11月7日 (星期三)	時間	上午9:00 – 下午5:00
講者	曾妙華姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知； 2. 活動包括免費交通來回，午膳需自理； 3. 參加T350「協航者義工進階訓練 — 與你出生入死」可優先參與。		

「惜生識死」生前規劃深度行後聚

T316

深度行後，一些心頭大石和消除不能說的隱憂或會一一浮現，社工期望與參加者以開放態度談論死亡，一起反思並整理活動後的經驗。

對象	完成「惜生識死」生前規劃深度行之參加者 (15位)		
日期	2018年11月14日 (星期三)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	曾妙華姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參加本活動可優先參與下季之「盛載我生命」從水悟生死水畫小組。		

抗癌鬥士進階班

T317

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10月2日至11月3日 (逢星期二，共6節，10月30日暫停)	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、婦科癌患者新症患者交流會

為乳癌、婦科癌患者及照顧者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士，助你打好復康基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的乳癌、婦科癌患者及其照顧者 (20位)		
A班：	T318		
日期	2018年10月3日 (星期三)	時間	下午2:00 – 3:00 (護理篇) 下午3:00 – 4:00 (全人復康篇及社區資源篇)
B班：	T320		
日期	2018年12月5日 (星期三)	時間	下午2:00 – 3:00 (護理篇) 下午3:00 – 4:00 (全人復康篇及社區資源篇)
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

「乳」你相聚 — 乳癌康復者小組

T324

乳癌患者在康復期間，身心及角色或有轉變，也要面對復發的恐懼。透過小組分享，從而減低負面情緒及提升生活質素。

對象	已完成化療及電療的乳癌患者 (10位)		
日期	2018年11月9日至30日 (逢星期五，共4節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

婦科癌患者交流會

T325

婦科癌姊妹共聚，與護士和社工一起分享治療、護理、飲食、兩性關係、患病後適應問題等問題。同路人互相扶持，一起勇敢走過抗癌路。

對象	婦科癌症患者 (如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者) (15位)		
日期	2018年11月13日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	周秀芳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

腸癌患者新症患者交流會

為腸癌患者及照顧者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士，助你打好復康基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的腸癌患者及其照顧者 (20位)		
A班：	T326		
日期	2018年10月3日 (星期三)	時間	下午2:00 – 3:00 (全人復康篇及社區資源篇) 下午3:00 – 4:00 (護理篇)
B班：	T329		
日期	2018年12月5日 (星期三)	時間	下午2:00 – 3:00 (全人復康篇及社區資源篇) 下午3:00 – 4:00 (護理篇)
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

鼻咽癌及頭頸癌患者交流會

T332

鼻咽癌和頭頸癌患者面對治療後遺症，生活跟從前再不一樣。社工將分享如何調適身心，與後遺症共存，適應患癌後生活，探討飲食忌宜，規劃治療及康復新生活。

對象	鼻咽癌及頭頸癌患者 (15位)		
日期	2018年11月24日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	周秀芳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

前路無阻 — 前列腺癌新症患者交流會

T333

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。物理治療師會講解前列腺癌及其治療對盆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11月30日（星期五）	時間	下午2:00 – 3:00（全人復康篇及社區資源篇） 下午3:00 – 4:00（物理治療篇）
講者	卓志恒先生（註冊社工）、註冊物理治療師	語言	廣東話

肺癌患者新症患者交流會

T334

為肺癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。物理治療師會講解肺癌及其治療對呼吸功能的影響，並與參加者一同進行呼吸運動。

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（20位）		
日期	2018年11月30日（星期五）	時間	下午2:00 – 3:00（物理治療篇） 下午3:00 – 4:00（全人復康篇及社區資源篇）
講者	曾妙華姑娘（註冊社工）、註冊物理治療師	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。

「抱緊我」婚姻培育同行抗癌路小組

T335

透過夫婦瑜珈，從雙方的身體互動認識自己及配偶。抗癌路上，讓二人關係重新出發。

對象	2016年10月或以後確診患者及其伴侶（12位，二人必須同時出席）		
日期	2018年11月3日至24日（逢星期六，共4節）	時間	下午2:30 – 4:30
講者	黎美心（瑜珈導師）、方燕蘭姑娘（註冊社工）	語言	廣東話

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10月20日（星期六） 2018年11月17日（星期六） 2018年12月15日（星期六）		
時間	下午2:00 – 5:00		
講者	方燕蘭姑娘（註冊社工）		
語言	廣東話		

T336

T337

T338



南區漁港文化探索遊

T339

確診後，有多久沒有跟家人外出相聚？快來相約參加香港仔避風塘舢舨導賞遊和參觀赤柱舊警署，認識香港仔漁港文化及南區古蹟，暫時放下癌症帶來的困擾，樂聚天倫。

對象	癌症患者及其直系家屬 (45位，每個家庭最多3位家庭成員)		
日期	2018年11月30日 (星期五)	時間	上午9:00 – 下午5:00
講者	周綺汶姑娘及導賞員	語言	廣東話
地點	香港仔。集合地點及時間：癌協(天水圍)，上午9:00。		
備註	1. 所有參加者會先列後備，活動以抽籤形式決定參與者名單，中籤者將會於2018年10月29至31日收到電話通知； 2. 本活動大部分時間需要步行 (以平路為主)，請參加者自行衡量個人體力才決定是否適宜參與； 3. 是次活動不包括午餐，參加者可自備午餐，或自行到景點附近餐廳午餐； 4. 活動安排來回旅遊巴接送，並於本中心集合及解散； 5. 請穿著輕便衣物及波鞋，並自備飲品、蚊怕水、雨具等物品。		

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

彩虹會家長支援系列 — 如何運用「靜觀」培育子女成長

T340

面對癌症，加上生活和家庭壓力，患者往往會產生負面情緒，導致身心出現毛病，甚至影響親子關係。透過「靜觀」練習，臨床心理學家提升家長們對自己身心的覺察，學習如何管理自己的壓力及情緒，改進親子關係。

對象	彩虹會家長 (8位)		
日期	2018年11月29日 (星期四)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	王敏珩 (臨床心理學家)	語言	廣東話
備註	1. 此活動與癌協(黃大仙)合辦，參加者可於所屬中心報名； 2. 活動完結後，家長義工將被邀請參與跨中心家長義工交流聚餐 (下午12:30至1:30)。		

彩虹會感恩節親子Pizza Express派對

T341

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 (26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	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	尖東帝國中心 Pizza Express。		
備註	1. 此活動與其他3間癌協服務中心合辦，參加者只可於其中一間中心報名； 2. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人； 3. 所有參加者將列作後備，會以抽籤形式決定活動參加者名單，中籤者將於2018年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2018年11月3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。		



彩虹會親子藝創工作坊 — DIY 立體聖誕燈飾

T342

一家人合力製作獨一無二之聖誕燈飾，讓彩虹會家庭可以迎接一個充滿希望的聖誕，凝聚家人力量面對癌症。

對象	彩虹會家庭 (20位，每個最多家庭3位)
日期	2018年12月1日 (星期六)
時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	手工班導師、卓志恒先生 (註冊社工)
語言	廣東話



彩虹會天荒地老親子遊

T343

彩虹會家庭免費乘坐香港摩天輪，從不同高度欣賞維港景色，讓親子在抗癌路上留下難忘回憶。

對象	彩虹會家庭 (40位，每個家庭最多4位)		
日期	2018年10月6或28日 (星期六或日)	時間	下午1:00 – 4:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	本中心 (集合)、中環		
備註	1. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人； 2. 活動提供去程交通接送。		

彩虹會親子漁民樂

T344

與家人一起探索大澳漁村，觀賞中華白海豚，並一同參加漁村特式工作坊。暫時放下癌症壓力，共建親子美好時光。

對象	彩虹會家庭 (35位，每個家庭最多4位)		
日期	2018年10月27日 (星期六)	時間	上午9:30 – 下午4:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	大澳		
備註	1. 所有參加者須於報名後2星期內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. 活動已包來回旅遊巴、觀賞活動及工作坊費用。 3. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。		

彩虹會親子靜心行

T345

面對癌症及同時要管教子女，身心或會疲累。行山活動有助彩虹會家長與同路人行山減壓，互相傾訴，強健身心，促進互助精神。

對象	彩虹會家庭 (22位，每個家庭最多4位)		
日期	2018年12月15日 (星期六)	時間	上午9:00 – 下午3:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	川龍		
備註	1. 參加者須穿著輕鬆運動服飾及鞋。須自費午餐； 2. 活動只提供去程交通接送。 3. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。		

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。

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：藉著品茗，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	註冊社工	語言	廣東話

2018年「沿途有您」迎新聚會

社工和義工將與新會員並肩同行抗癌路。活動中更有義工以同路人身份，分享如何面對癌症與治療，增加抗癌信心。

對象	2018年登記之癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期/時間	2018年10月24日 (星期三)	上午10:00 – 11:30	T346
	2018年11月23日 (星期五)	下午2:00 – 3:30	T347
	2018年12月12日 (星期三)	上午10:00 – 11:30	T348
講者	註冊社工及協航者義工	語言	廣東話
備註	1. 參加者可獲迎新禮物包乙份； 2. 合資格之患者可經社工轉介個別護理或營養諮詢服務。		

協航者義工進階訓練 — 認識常見癌症 (系列二：肺癌、標靶治療及免疫療法)

T349

介紹常見癌症的治療資訊，分享相關醫療及護理資訊，更有過來人現身說法，讓義工更了解服務對象的需要。

對象	癌協(天水圍)協航者義工 (20位)		
日期	2018年12月12日 (星期三)	時間	上午9:30 – 11:30
講者	李穎顏姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

協航者義工進階訓練 — 與你出生入死

T350

實踐「二人三『囑』」模式，裝備義工如何與服務對象面對晚期病患及死亡，並學習如何做好生前規劃。

對象	癌協(天水圍)協航者義工 (20位)		
日期	2018年10月10及24日 (星期三，共2節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
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「惜生識死」生前規劃深度行 (T315)。		

協航者義工分享及交流會

義工分享服務經驗及感受，交流心得，並在中心的支援下，繼續提供優質關顧支援服務，讓新會員抗癌路上不孤單！

對象	癌協 (天水圍) 關懷專線義工 (10位)			T351
日期	2018年10月11日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30	
對象	癌協 (天水圍) 中心大使 (10位)			T352
日期	2018年11月8日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30	
對象	癌協 (天水圍) 醫院義工 (10位)			T353
日期	2018年12月6日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30	
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話	

You Can be refresh@米埔

T354

經歷治療後的洗禮，你可能感到身心俱疲，來到米埔，與同路人踏上浮橋，遊走於紅樹林間，與它們零距離接觸，讓大自然洗滌心靈！

對象	18-39歲癌症患者及其照顧者 (19位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	下午1:00 – 6:00
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)、米埔導賞員	語言	廣東話
地點	米埔自然保護區		
備註	1. 活動與癌協(黃大仙)合辦； 2. 集合安排：中午12:00到達元朗鐵路站G出口集合； 3. 參加者需自付來往元朗鐵路站至米埔自然保護區的交通費用，每人來回約50元； 4. 按米埔自然保護區規定，參加者須提交個人身份證號碼，以作進入保護區登記之用； 5. 請穿著素色衣服及輕便鞋履； 6. 參加者請於11月3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，恕不退還。		

You Can be a chef@聖誕小食

T355

患上癌症更注重飲食健康？快來學習製作健康可口的派對小食，並與同路人分享飲食心得。

對象	18-39歲癌症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年12月1日及8日 (逢星期六，共2節)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	Maggie Tsui (資深烹飪導師)	語言	廣東話

乳癌患者粉紅派對

T356

響應國際乳癌關注月，誠邀各康復的乳癌姊妹，齊來參加「粉紅派對」，成為「粉紅大使」行列，與我們攜手將關注乳癌的健康訊息帶給全港婦女。

對象	乳癌康復者 (40位)		
日期	2018年10月26日 (星期五)	時間	下午12:30 – 2:30
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工) 及活動義工	語言	廣東話
備註	參加者請穿著粉紅服飾出席及自備食物盒。		

變出美麗 — 魔法 Do Re Me

透過不同工作坊，提升患者自信，建立正面的自我形式。透過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。

變出自信 — 包紮頭巾工作坊

T357

推介不同款式的頭巾，並即席示範綁法，讓在治療中或治療後也能打扮漂亮，增添自信。

對象	化療期間/有脫髮煩惱的癌症患者 (20位)		
日期	2018年10月9日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	關麗貞女士	語言	廣東話

冬日香薰滋潤保濕面霜工作坊

T358

利用植物油及天然香薰，親手製作出不含防腐劑、香精及色素的百分百純天然面霜，使皮膚更亮澤動人，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 (10位)。首次參加者優先		
日期	2018年12月3日 (星期一)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	林馨小姐	語言	廣東話

DIY天然潤唇膏工作坊

T359

示範如何製作天然潤唇膏，用簡單材料造出一枝價廉物美、天然滋潤的潤唇膏。

對象	2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (10位)。首次參加者優先		
日期	2018年12月10日 (星期一)	時間	下午2:30 – 5:00
講者	余麗美女士	語言	廣東話

經穴美顏班

T360

講解何謂經穴保健，配合按壓經穴達至美顏作用，適度按壓更可改善面部浮腫及黃褐斑等，讓患癌後的你重拾光彩。

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10月4日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	香港健康協會導師	語言	廣東話

「書」「法」人生進階班

T363

書法導師深入指導欣賞書法的藝術，更會親身體驗書法活動，陶冶性情，同時抒發內心感受，讓患癌後煩擾的心慢慢靜下來。

對象	癌症患者 (16位)		
日期	2018年10月8日至11月19日 (逢星期一，共7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. 凡於2018年4月後，曾參加「『書』『法』人生初班」，而出席率達八成或以上者，並首次參加此課程者可獲優先考慮； 3. 所由於名額有限，參加者先列作後備，入選者會於開班前作個別通知。		

初級集體排排舞

T364

輕鬆靈活的教授手法，配合悅耳的音樂和簡單的集體舞步，適合身體較為虛弱的癌症患者學習。排排舞可鍛煉手腳協調及方向感，達至強身健體及減壓效果，同時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10月8日至11月19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T309復康與體適能講座(P.7)； 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。入選會於開班前作個別通知。		

同路人互助小聚之「營」廚「煮」理 — 自製中東包

T365

以簡單材料製作麵包，在家中也可輕鬆炮製出既健康又美的麵包。同路人在輕鬆的製過程可打開話題，彼此激勵與守望，並分享抗癌點滴。

對象	2017年或以後患者 (10位)；2016年或以前患者 (10位)		
日期	2018年12月3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

治療後，患者往往面對手指麻痺或不靈活的問題。在製作小手作中，可鍛煉手指的靈活性，增強手部肌肉發展。工作坊集結一眾喜愛創作的朋友，一同製作別出心裁的小手作，讓心靈得到滿足，更可把獨一無二的製成品送贈予摯愛，傳遞祝福。

對象 癌症患者 (16位)

A班：絲襪花擺設**T366**

日期 2018年11月1日及15日 (星期四) **時間** 下午2:30 – 4:30
講者 梁少薇女士 (活動導師) **語言** 廣東話

B班：繪圖杯墊**T367**

日期 2018年10月4日及11日 (星期四) **時間** 上午10:00 – 中午12:00
講者 林馨小姐 (活動導師) **語言** 廣東話

C班：麵粉公仔製作**T368**

日期 2018年10月18及25日 (星期四) **時間** 下午2:30 – 4:30
講者 李煥好女士 (活動導師) **語言** 廣東話

D班：串製特色珠仔飾物**T369**

日期 2018年10月9日及16日 (星期二) **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

E班：利是封燈籠吊飾篇**T370**

日期 2018年10月10日 (星期三) 及18日 (星期四) **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、D或E其中三班；
3. 串製特色珠仔飾物更會收集作品送給新會友及醫院病友。

聖誕送暖行動

T371

一起來製作「愛心送暖包」給屯門醫院內正接受治療的朋友，當中包括小飾物、潤唇膏及心意卡。你更可以親身到醫院為病友送上禮物和心意，歡迎曾參加中心復康課程的朋友加入送暖行動。

對象 2018年或以後確診患者 (5位)，2017年或以前確診患者 (15位)，照顧者 (5位)

日期 **賀卡製作：**2018年10月5日 (星期五) **時間** 下午2:30 – 5:00
串珠製作：2018年10月9日及16日 (星期二)
潤唇膏製作：2018年12月10日 (星期一)
愛心福袋製作：2018年9月19日 (星期三)

醫院送暖探訪

T372

日期 待定 **時間** 下午2:30 – 5:00

講者 陳依琪姑娘及活動義工 **語言** 廣東話

備註 所有參與醫院服務的參加者須先通過防感染評估及符合相關醫院之規定。

小手作交流會 (10月至12月)

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，部份作品更會送贈予新會友及醫院的病友，為他們送上愛心。無須報名，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10月10日及24日，11月14日及28日， 12月12日及26日 (每月第二及第四個星期三， 12月26日暫停)	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	1. 活動無須報名； 2. 請參加者自備材料，如串珠或編織，可詢問導師、到場觀摩或與有相同興趣的朋友交流心得。		

秋日行山樂悠悠

T373

登山可以鍛煉體魄，享受大自然氣息，更有力量面對癌症。活動可和同路人一起認識香港獨有的自然生態，並會講解登山前準備、安全守則及天氣知識。

對象	完成治療的癌症患者 (25位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	上午9:15 (本中心集合) – 下午5:00
講者	登山教練及周綺汶姑娘	語言	廣東話
地點	石梨貝及九龍水塘 (難度：●● (●為最易●●●●●為最難))		
備註	1. 所有參加者會先列後備，入選者會作個別通知； 2. 曾參加上年度T513「新春行山樂悠悠」之參加者可獲優先考慮； 3. 參加者同時須報讀T309復康與體適能講座(P.7)； 4. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席； 5. 行山路段約4.5小時，參加者需自行評估個人身體狀況，確保能安全地完成旅程。參加者需經中心職員評估以確定是否適合參加； 6. 是次活動不包括午餐，參加者需自備午餐； 7. 參加者需自備飲品、乾糧、山手杖、雨傘及帽等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。		

聖誕同歡大派對

T374

一年一度聖誕派對又來了，有美食有獎品又有遊戲，快相約好友一同參加，與同路人過一個溫馨熱鬧的聖誕節。

對象	2018年或以後確診患者 (20位)，2017年或以前確診患者 (20位)		
日期	2018年12月4日 (星期二)	時間	下午2:30 – 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。		

迎春花開度新歲之「蟹爪水仙花」

T375

想在農曆年擺設一盤合心意的水仙花增添氣氛？導師教授如何割水仙球步驟、浸的技巧和塑形，與同路人一起製作合自己心意的水仙花！

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2018年12月11日至14日 (星期二至五)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	劉潔甜女士	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。

Mandala繪畫療愈工作坊 — 癌協 (葵涌)

K370

此活動報名日期為9月11日，請致電癌協 (葵涌) 3667 3232

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，名額只能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。你可親自到癌協(葵涌)繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「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。		

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		



初階瑜伽 — 屏山天水圍體育館

T390

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，達到內心平靜和療愈效果。

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10月15日至12月10日 (逢星期一，共9節)	時間	下午3:40 – 5:00
導師	梁清薇女士	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

T391

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10月15日至12月10日 (逢星期一，共9節)	時間	下午2:10 – 3:30
導師	梁清薇女士	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

T392

溫和的瑜伽練習能夠舒緩手術後的疼痛，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10月24日至12月12日 (逢星期三，共8節)	時間	上午11:15 – 下午12:45
導師	謝詠君女士	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癌協(天水圍)購買。		

內觀瑜伽工作坊 周六課程，適合在職患者參加

T394

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，培養正面的抗癌力量。

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10月6日至20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

愛笑瑜伽

T393

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10月15日至12月17日 (逢星期一，共9節，12月3日暫停)	時間	上午11:00 – 11:45
導師	余狄夫先生	語言	廣東話

呼吸和瑜伽大休息基礎班

T395

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10月24日至12月19日 (逢星期三，共9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。



普拉提斯伸展運動工作坊 周六課程，適合在職患者參加

T396

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，可幫助癌症患者紓緩淋巴水腫的現象或肩頸疼痛的問題。

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2018年10月27日至11月10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	練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。		

陳式太極基礎班 — 元朗朗屏

T397

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 (30位)		
日期	2018年10月4日至12月20日 (逢星期四，共12節)	時間	中午12:15 – 下午1:45
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	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。		



八段錦班

T398

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統的功能，增強細胞免疫力功能和機體抗衰老能力，改善心理健康，並提高上下肢力量、關節靈活性和平衡力，令患者有更強健身體面對癌症。

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10月16日至11月8日 (逢星期二、四，共8節)	時間	下午1:00 – 2:00 (星期二) 下午1:45 – 2:45 (星期四)
導師	梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者同時須報讀T309復康與體適能講座 (P.7)。 2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。 3. 只能選報一個氣功班。		

八段錦重溫班

T399

透過集體練習，溫故知新。導師會從旁指導，糾正招式及交流研習心得。

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11月13日 (星期二)	時間	下午1:00 – 2:00
導師	梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者會先列作後備。 2. 曾修習本中心八段錦班 (出席率達八成以上) 的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。		

智能氣功初班

T400

學習智能氣功第一步「捧氣貫頂法」，動作簡單易學。通過動作的開合和意念導引的配合，引動內氣外放，外氣內收，從而強化身體機能，增強免疫力及自愈力，達到強身的目的。

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11月20日至12月18日 (逢星期二、四，共8節，12月4日暫停)	時間	上午9:15 – 11:15
導師	蘇名輝師傅 (資深智能氣功導師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者同時須報讀T309復康與體適能講座 (P.7)。 2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。 3. 只能選報一個氣功班。		

智能氣功重溫班

T401

學員可透過一起練習，溫故知新。導師亦會從旁指導，糾正學習的招式及交流研習心得。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2018年12月20日 (星期四)	時間	上午9:15 – 11:15
導師	蘇名輝師傅 (資深智能氣功導師)	語言	廣東話
備註	由於名額有限，參加者會先列作後備，曾修習本中心智能氣功初班 (出席率達八成以上) 的參加者可獲優先考慮，入選者會於開班前作個別通知。		

禪繞畫體驗工作坊

T403

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不知不覺沉浸其中，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。

對象 癌症患者 (25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5日、12日及19日 (星期三，共3節)

時間 下午1:30 – 3:30

導師 余狄夫先生

語言 廣東話

備註 只能選報一個禪繞畫體驗工作坊。



天然染髮劑工作坊

T404

患者在抗癌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，重拾自信踏上康復路。

對象 完成治療的癌症患者或其照顧者 (20位，首次參加者優先)

日期 2018年10月30日 (星期二)

時間 上午10:30 – 中午12:00

導師 蘇潤玲女士

語言 廣東話

備註 染髮過程將於工作坊後自行回家進行。

前路無阻 — 詠春強身訓練

T402

因治療而產生的副作用及後遺症往往令患者出現失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，影響平衡力和自信心。參加者可透過研習詠春拳術，提升肌力和增加自信心。

對象 男性癌症患者 (15位，前列腺癌患者優先)

日期 2018年10月31日至12月5日 (逢星期三，共6節)

時間 上午10:00 – 中午12:00

導師 徐貫通教練

語言 廣東話

備註

1. 所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。
2. 參加者無須具備任何詠春經驗或技巧，請穿著輕鬆服飾出席。
3. 正選參加者獲通知後需於10月19日前到本中心繳交每位港幣100元按金。
4. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將捐給香港癌症基金會，恕不退回。

其他推薦活動

課程	活動編號	詳情請參閱以下癌協通訊
體驗大自然療愈力一日工作坊	K352	葵涌
銅鑼聲音療愈工作坊	K361	
頤鉢自我療愈工作坊 周六課程，適合在職患者參加	K364	
小力球工作坊	K381	
香草廚房工作坊	K380	
Eat Wise 智營烹飪工作坊	K374-379	
綠色廚房講座	W457	黃大仙
呼吸和瑜伽大休息進階工作坊 — 癌協 (北角)	C337	港島
啟動自我療愈靜坐工作坊 — 癌協 (中環) 新	C340	
淺述佛法靜坐療愈工作坊 — 癌協 (中環) 新	C341	
平甩氣功工作坊 — 癌協 (中環)	C367	
柔氣人間養生功工作坊 — 癌協 (中環) 新	C366	

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。

合辦講座

對象 癌症患者及其照顧者 (30位)

「倦亦有方 — 疲倦處理」講座

T376

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

「癌症食療」講座

T377

註冊營養師講解抗癌飲食、癌症飲食的謬誤及康復者須知。

日期	待定	時間	待定
講者	潘仕寶小姐 (註冊營養師)	語言	廣東話

地點 待定

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

鬥士關懷社區行動

T378

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10至12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

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，攜手為患者及其家人提供無縫的癌症關顧服務。

為了匯聚各個癌症患者自助組織，本會於1998年成立「癌協之友」。當中的成員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。

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



本會期盼能逐步擴大「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，便歡迎加入我們。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：https://www.cancer-fund.org/support-for-you/