



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

超級英雄・義能人士

近年超級英雄電影當道，故事內容總有英雄救人的環節，其中一集講述新晉英雄 Quicksilver 捨身為一名不認識的小孩擋下致命子彈。電影雖已落畫數年，卻仍猶有餘悸。

無論任何人，也有需要別人幫忙的時候。而願意幫助你的，可能是父母、兄弟姊妹、朋友或同事，但同時可能是某位素未謀面的人。只有超級英雄電影才出現的情節，現實生活中又可曾發生？

會的。就像我們癌症基金會屬下癌協服務中心這班「陌路人」，便願意向每一位受癌症影響的人士伸出援手。我們雖不是超級英雄，但我們能為你奔波、為你分憂。只要你張開雙手，示意需要幫助，我們便義不容辭成為你的後盾，幫助你重拾信心和尊嚴，在抗癌路上與你同行。

而我們相信，受助也可變為助人，請考慮在金錢、時間或個人能力許可的情況下支持癌症基金會，和我們一起並肩確保抗癌路上不孤單，成為下一位的超級英雄、社會上的「義能人士」。各位癌協服務中心的使用者，只要有一份初心，願意幫助同路人，我們誠意邀請你加入癌協義工團隊，發揮同輩支援力量！

癌協服務中心會定期舉辦一系列協航者義工訓練課程，所謂「協航者」意即協力、導航、同行。我們的義工服務包括支援中心日常運作、朋輩關懷專線、家居關顧服務及支援基金會的行政工作和大型活動等，同時也會支援醫管局轄下癌症病人資源中心的義工招募及培訓工作。

我們在今季為癌協服務中心的現職義工及自助組織提供一系列進階培訓，其中包括「家居關顧服務-義工訓練課程」（W391）、「活動設計基礎概念與實踐」課程（W392）、及為癌協之友每季籌辦的「組織實務工作坊」（W393）。各位「義能人士」如對課程有興趣，或對我們的義工服務發展有任何意見，歡迎與本會聯絡。



黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：
2018年9月20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
粉紅革命	3
實際支援	4
心理支援	8
家庭支援	14
朋輩支援	17
身心靈健康服務	20
社區支援	30
癌協之友	32

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。經註冊社工進行家访評估後，我們提供情緒輔導、護理諮詢和定期的義工關懷探訪。期望透過這些貼心的服務，為服務對象注入新希望。

經濟援助

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

假髮借用及剪髮服務

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

營養品

以優惠價格購買營養奶粉、口腔護理產品等，助你輕鬆抗癌！

報名須知：

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

身心靈健康活動 (20-30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。

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 – 下午1:00	胡凱姚姑娘 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

W326

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	2018年10月10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

制定預設醫療指示的考慮

W327

若生命走到盡頭，你希望被盡力搶救還是接受「維生治療」？制定「預設醫療指示」(Advance Directives，簡稱AD) 不單是個人意願，更應是一個家庭的選擇。透過醫生講解，讓你及家人一起未雨綢繆，共同商討最適合自己的決定。

對象	癌症患者及家屬 (40位)		
日期	2018年11月5日 (星期一)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	區結成醫生 (香港中文大學生命倫理學中心 總監)	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發展，包括利用基因測試更準確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

「下肢淋巴水腫－預防與護理」講座

W328

接受腹腔或骨盤腔手術的患者，若淋巴腺同時被切除及接受電療，日後有機會出現下肢淋巴水腫，物理治療師會教大家如何預防和自我照顧。

對象	婦科癌症患者及前列腺癌患者 (20位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	梁舜欣姑娘 (一級物理治療師)	語言	廣東話

容光「換髮」自我護理小組

W329

講解不同治療對皮膚健康的影響及毛髮脫落之護理，幫助患者提升自我照顧能力，更有信心面對治療。

對象	準備治療或治療期間癌症患者 (20位)		
日期	2018年11月22日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	謝明慧姑娘 (註冊護士)、馮錫芳女士 (現職髮型師、形象導師、夕陽行動義工)	語言	廣東話

荷爾蒙治療、手術後的重建與運動

對象 乳癌患者及其照顧者 (40位)

工作坊一

W330

認識乳房重建手術的選擇及手術後的運動，增強康復的信心。

日期	2018年10月20日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	黃雅珊姑娘 (廣華醫院乳腺外科專科護士)	語言	廣東話

工作坊二

W331

認識乳癌的輔助治療「荷爾蒙藥物之應用」、副作用須知及處理，從而增加患者的用藥知識，加強服用藥物的依從性。

日期	2018年10月25日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	馬國權醫生 (香港大學名譽臨床助理教授，外科專科醫生)	語言	廣東話

義乳知多少

W332

講解義乳配戴的注意事項及認識如何選擇合適自己需要的義乳。

對象	乳癌患者 (30位)		
日期	2018年11月21日 (星期三)	時間	下午2:30 – 3:30
講者	麥婉霞女士 (愛美麗義乳產品有限公司經理)	語言	廣東話

門球健體運動班

W333

透過講求戰略和輕量體力消耗的門球運動，讓癌症康復者動動頭腦、鍛煉四肢，以促進身心康復。

對象	已完成治療的男性癌症患者 (10位)		
日期	2018年11月20日至27日 (逢星期二，共2節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	中國香港門球總會教練	語言	廣東話
地點	摩士公園體育館 (港鐵樂富站B出口步行十分鐘)		
備註	請穿著輕便合適衣服		

體重管理對乳癌康復者的重要性

W334

大量研究指出肥胖會增加乳癌症復發的風險，但部份乳癌癌症治療會令體重上升。此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，並分享外出飲食小貼士。

對象	乳癌康復者 (40位，首次參加者優先)		
日期	2018年10月4日 (星期四)	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
地點	癌協 (黃大仙) 服務中心		

中醫與癌症講座系列

對象 2016年或以後確診患者及家屬 (35位)，2015年或以前確診患者及家屬 (15位)

提升免疫力

W467

由註冊中醫師講解癌症患者可如何從不同方面增強免疫力。

日期	2018年10月11日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	註冊中醫師 (曉騰慈善基金)	語言	廣東話

腸癌中醫調治

W468

腸癌為結腸癌和直腸癌的總稱，目前是本港癌症的前列位置。本病屬於中醫學的腸覃、臟毒和腸風下血等範圍。本講座討論腸癌的成因和防治觀點。

日期	2018年11月15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

四季飲食療法

W469

由註冊中醫師講解食療與保健之道，介紹四季中不同飲食宜忌、以配合癌症患者之需要。

日期	2018年12月4日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	陳小琴註冊中醫師 (香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心)	語言	廣東話

「前列腺癌治療前後的飲食須知」講座

W335

由註冊營養師剖析前列腺癌治療期間至復原期的營養需要，以及分享怎樣改善治療的副作用及減低復發機會。

對象	2017年或以後確診前列腺癌患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年11月1日 (星期四)	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

前路無阻 — 「前列腺癌治療方案」講座

W336

專科醫生講解前列腺癌的治療方案及資訊，並講解手術和治療過程中可能會面對的情況，減低患者對治療的憂慮。

對象	前列腺癌患者及照顧者 (25位，確診兩年內優先)		
日期	2018年11月3日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	陳添偉醫生 (伊利沙伯醫院臨床腫瘤科副顧問醫生)	語言	廣東話

前路無阻 — 「小便失禁根治及護理」講座

W337

由註冊泌尿外科護士講解小便失禁的護理重點，並破解坊間相關迷思。

對象	前列腺癌患者及照顧者 (25位，確診兩年內優先)		
日期	2018年11月10日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	杜海柱先生 (香港泌尿外科護理學院創會會長)	語言	廣東話

腸癌治療後的排便問題及處理

W338

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 (25位)，2015年或以前確診 (5位)		
日期	2018年12月6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

頭頸癌飲食分享會 (包括鼻咽、舌癌、口腔癌等)

W339

根據英國癌症研究中心研究，頭頸癌患者常會出現營養不良的情況，影響復康及存活率。講座將針對頭頸癌治療所產生的副作用而調節飲食，從而改善患者營養狀況。

對象	2014年或以後確診頭頸癌患者及其照顧者 (40位)		
日期	2018年12月13日 (星期四)	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

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。

讓我啟航 — 康復者再培訓及就業簡介會

W340

為完成治療後的患者講解重投職場需要的身心準備，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出跟進。

對象	已完成治療的癌症康復者 (20位)		
日期	2018年10月19日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	陳麗芳女士 (伊利沙伯醫院 職業治療部就業輔導主任)	語言	廣東話

抗癌路上新手加油站 — 中醫調治工作坊

W341

講解中醫在治療癌症過程中所扮演的角色，及癌症患者應如何選擇中醫治療，並介紹身心靈全人健康的抗癌策略。

對象	將接受或正接受癌症治療的患者及家屬 (50位)		
日期	2018年10月23日 (星期二)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	註冊中醫師、黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「認識恐懼和憂慮」講座

W342

面對癌症，往往會產生各種負面情緒，例如恐懼、憂慮及害怕復發。這些情緒反應是自然和正常的，但當開始影響生活，便需要正視及面對。講座將協助患者及照顧者分辨出自己的情緒是否屬正常反應，並了解一些常見的焦慮問題，並識別是否需要進一步的協助或介入。

對象	癌症患者或其照顧者 (40位)		
日期	2018年10月23日 (星期二)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	王敏珩 (臨床心理學家)	語言	廣東話

沿途有你 — 鼻咽癌/頭頸癌患者加油站

W343

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工講解迎接治療的準備。

對象	將接受或正接受癌症治療的鼻咽癌/頭頸癌患者及其照顧者 (10位)		
日期	2018年10月23日 (星期二)	時間	下午4:00 – 5:00
講者	趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

甲狀腺癌患者及康復者交流會 — 「醫生與你：癌症新趨勢及治療」(創域會合辦活動)

W344

由專科醫生為甲狀腺癌患者給予意見及諮詢，而患者可互相分享及交流抗癌心得。

對象	甲狀腺癌患者及家屬 (25位)		
日期	2018年10月27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	楊孝祥醫生 (甲狀腺專科醫生、創域會顧問)、 趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「抗癌鬥士身心康復」課程

W345

協助參加者了解身、心、靈整全健康的重要性，學習健康生活模式，從而在步向治療或邁向康復的過程中，更有信心面對生活的轉變。

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11月1日至12月20日 (逢星期四，共7節，12月6日暫停)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「憂」遊自在工作坊

W346

經常感到擔憂和難以放鬆、心跳加速和呼吸沉重？臨床心理學家將分享處理恐懼和焦慮的策略，讓你面對癌症時可更優游自在。

對象	癌症患者或其照顧者 (10位，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2018年11月6日至12月11日 (逢星期二，共6節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	王敏珩 (臨床心理學家)	語言	廣東話
備註	1. 參加者必須先參加「認識恐懼和憂慮講座」(W342)； 2. 報名參加本課程將會先被列作後備。參加者需先經評估，以確定是否適合參加。		

綠色療癒力 — 園藝治療小組

W347

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。小組透過種植蔬菜、觀賞植物、參與園藝等活動，幫助癌症患者學會面對逆境、活在當下、認識生命及建立自信心。

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11月16日至12月21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

失眠治療體驗 (中年人篇)

W348

透過靜觀認知行為治療及輕度催眠技巧，讓受失眠困擾的癌症患者及其照顧者增加對身體的覺知能力，與潛意識對話，改善睡眠質素。

對象	40-64歲 中年癌症患者及照顧者 (15位)		
日期	2018年12月17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

與妳同行 — 乳科及婦科癌適應小組

W349

癌症除了為身體帶來變化，患者和家人的情緒和心靈均備受影響。小組讓參加者學習在身、心、靈三方面適應生活上的變化，並透過與同路人分享，得到朋輩支援力量。

對象	乳科及婦科癌患者及其照顧者 (15位)		
日期	2018年10月8日及15日 (逢星期一，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 — 乳癌及婦科癌患者加油站

W350

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工講解迎接治療的準備。

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	2018年10月23日 (星期二)	時間	下午4:00 – 5:00
講者	簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

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)

十月交流會「醫生與你」

W351

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10月3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

十一月交流會「中醫與你」

W352

由註冊中醫師為肺癌患者講解中醫調治及湯水，讓患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年11月7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

十二月交流會「醫生與你」

W353

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12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	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任)、 余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

沿途有你 — 肺癌患者加油站

W354

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工講解迎接治療的準備。

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	2018年10月23日 (星期二)	時間	下午4:00 – 5:00
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「聽大自然的聲音」肺癌患者生命探索之旅

W355

透過大自然活動，一同探索生命的意義及死亡課題，讓參加者在面對生命中的不確定性時，能擁有更多力量及平安面對前路。

對象	癌症擴散或復發的肺癌患者及家屬 (20位)		
日期	2018年10月28日 (星期日)	時間	下午1:30 – 6:00
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)、自然協會導師	語言	廣東話
地點	西貢大網仔。集合及解散：癌協 (黃大仙)		
備註	1. 活動在郊外進行，參加者需有一定的活動能力； 2. 請穿着鬆身方便的運動服； 3. 如有需要，請自備防蚊、防曬用品、足夠食水及小量乾糧。		

肺癌患者適應小組

W356

同路人分享及交流復康心得，並學習簡單的養肺運動、健肺飲食和情緒管理技巧等，促進他們的身、心、靈健康。活動還會講解相關社區資源，使患者更能適應病後的生活轉變。

對象	肺癌患者及家屬 (12位)		
日期	2018年11月30日至12月14日 (逢星期五，共3節)	時間	下午2:30 – 5:00
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)

十月交流會「簡易坐式太極」

W357

註冊物理治療師簡介完成治療後的運動原則及效用，示範「簡易坐式太極」並與參加者一起練習；患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年10月24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	雲崇先生 (註冊物理治療師)、 趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

十一月交流會「醫生與你」

W358

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌患者給予意見及諮詢，患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年11月21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)、 趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

十二月交流會「自煮簡易飲食」

W359

註冊營養師講解患者於治療期間或完成治療後，對日常飲食、均衡營養攝取與消化問題的影響，介紹輕鬆烹調方法和簡易健康食譜；患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年12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	陳國賓先生 (英國註冊營養師)、 趙佩詩姑娘 (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)

對象 胃、食道癌患者及家屬 (30位)

十月交流會「身心舒壓有妙法」

W360

曾否擔心病情變化而變得容易憂慮？活動讓參加者認識個人的情緒狀況，積極面對因情緒困擾或擔心復發而引起的恐懼，學習自我放鬆的技巧；患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2018年10月10日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00 (上午2:00 – 2:30為新症分享時段)
講者	王敏珩 (臨床心理學家)、 何詠賢姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

十二月交流會「醫生與你」

W361

由專科醫生為食道癌和胃癌患者給予意見及諮詢，患者互相分享及交流抗癌心得；會後有簡單茶點聯歡並預祝聖誕。

日期	2018年12月19日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00 (上午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

同向前行 — 前列腺癌支援小組

W362

前列腺癌患者透過交流及分享相關主題，包括：護理方面、情緒管理及朋輩支援，強化患者的適應能力，改善生活質素。

對象	前列腺癌患者。2015年或以後確診 (9位)，2014年或以前確診 (3位)		
日期	2018年11月15日至29日 (逢星期四，共3節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	林雲麒先生 (註冊社工)、李沛泉先生 (註冊社工)	語言	廣東話

前列腺癌患者及康復者交流會 — 我和運動有個約會 (創域會合辦活動)

W363

由註冊物理治療師講解示範前列腺癌患者做運動時的須知，患者可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11月28日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	雲崇先生 (註冊物理治療師)、 李沛泉先生 (註冊社工)	語言	廣東話

沿途有你 — 腸癌患者加油站

W364

與同路人分享患癌的心路歷程，並由社工講解迎接治療的準備。

對象	將接受或正接受癌症治療的腸癌患者及家屬 (10位)		
日期	2018年10月23日 (星期二)	時間	下午4:00 – 5:00
講者	何詠賢姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

腸癌患者適應小組

W365

透過身、心、靈健康智慧，學習及適應患上腸癌後的生活，踏上康復之路。

對象	腸癌患者及其照顧者 (12位)		
日期	2018年12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

「用色彩·添喜樂」色彩治療工作坊

W366

不同的顏色會帶給人不同的感覺，牽動各種情緒，如能善用，能有助癌症患者或其家屬減輕治療或照顧時帶來的情緒困擾。活動會教導參加者如何運用不同的顏色去紓緩情緒困擾。

對象	癌症患者及家屬 (25位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	上午11:00 – 下午1:30
講者	張奇麗小姐 (專科註冊護士、體感療法治療師、香薰治療師)	語言	廣東話

戲劇悟人生 — 戲劇治療講座

W367

講解如何運用戲劇治療手法，協助參加者探索自己患癌後的改變，從而對人生有新的領悟。

對象	癌症患者及家屬 (40位)		
日期	2018年11月30日 (星期五)	時間	上午11:30 – 下午12:30
講者	陳凌軒小姐 (美國註冊戲劇治療師)	語言	廣東話

戲劇悟人生 — 戲劇治療小組

W368

由戲劇治療師帶領下，協助參加者探索自己患癌後的改變，從而對人生有新的領悟，建立人生新的方向。

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12月7日至2019年1月25日 (逢星期五，共8節)	時間	上午11:30 – 下午1:30
講者	陳凌軒小姐 (美國註冊戲劇治療師)	語言	廣東話
備註	所有參加者須先參加W367「戲劇悟人生」戲劇治療講座。		



探索疼痛 — 音樂治療工作坊

W369

音樂及藝術治療師將協助受長期疼痛困擾的癌症患者，理解音樂及藝術治療對個人的幫助，並一起交流及分享感受。

對象	確診五年內的癌症患者 (25位)		
日期	2018年12月20日 (星期四)	時間	上午10:30 – 下午1:00
講者	陳雅姿姑娘 (註冊藝術心理治療師)、 莫鎮宇先生 (英國註冊音樂治療師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧； 2. 請穿著舒適衣物； 3. 所有參加者事先將與藝術治療師一起評估自己是否適合參加工作坊； 4. 未參加過葵涌探索疼痛 - 雕與塑藝術治療工作坊及小組者優先。		

探索疼痛 — 音樂治療小組

W370

針對有長期疼痛的癌症患者，透過節奏，理解自己的適應過程及內在支持力量，並與同路人及音樂治療師一起分享感受。

對象	確診五年內的癌症患者 (10位)		
日期	2018年12月27日、2019年1月3日*、10日、 17日及2月14日 (星期四，共5節)	時間	上午10:30 – 下午1:00 *1月3日的小組時間：下午2:00 – 4:30
講者	莫鎮宇先生 (英國註冊音樂治療師)	語言	廣東話
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧； 2. 請穿著舒適衣物； 3. 所有參加者將先列作後備； 4. 所有參加者須經治療師評估是否合適參加； 5. 參加者必須同時報名「探索疼痛 — 音樂治療工作坊」； 6. 未參加過葵涌探索疼痛 - 雕與塑藝術治療工作坊及小組者優先。		

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。

「身心靈共鳴」音頻療法家庭小組

W371

協助癌症患者及其親友，學習如何運用頤赫獨有的音頻，改善肌肉繃緊狀態、紓緩患癌後緊張的心情和改善睡眠質素，從而達到身心靈健康，並促進家人之間的互動和關係。

對象	癌症患者及其1名親友。2016年或以後確診患者 (12位)，2015年或以前確診患者 (6位)。必須二人同時出席		
日期	2018年11月3日至11月24日 (逢星期六，共4節)	時間	晚上6:30 – 9:30
講者	黃耀光先生 (國際認證音頻治療師)、 黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 曾參加過這活動的，將作後備處理； 2. 親友為同住者優先。		

「擁抱希望」癌症四期或晚期患者及照顧者分享會

W372

匯聚不同專家，分析在面對晚期癌症時，應如何調整身心，並提供護理、中醫保健、營養及藥物常識等資訊，讓大家更有力量面對未來。

對象	癌症四期或晚期的患者及照顧者 (40位)		
日期	2018年11月24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

「留住好時光」家庭攝影服務及分享活動

W373

拍攝家庭照片，透過活動及拍攝後的分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

對象	被診斷為擴散及四期癌症的患者及家庭 (5個家庭，必須帶同家庭成員參與)		
日期	2018年12月1日 (星期六)	時間	下午2:30 – 5:30
講者	義務攝影師、黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

「樂聚天倫」古蹟之旅

W374

讓受癌症影響的家庭暫時放下壓力，出外走走，享受家人共聚時光，加強彼此凝聚力。

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)，2014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12月8日 (星期六)	時間	上午9:15 – 下午5:00
講者	香港旅遊業議會認證專業導遊	語言	廣東話
地點	水頭水尾古蹟徑、大棠荔枝園。 集合及解散： 癌協 (黃大仙)		
備註	- 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12月1日或之前收到電話通知，否則作落選論； - 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； - 活動有較多步行，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。		

「深秋賞楓郊遊」家居關顧服務輕鬆半日行

W375

秋高氣爽的季節，與家人往郊外輕鬆漫遊後共進午餐。行動受限制的患者可與家人暫時放下患病及照顧的壓力，一同享受有質素的相處時光，為生活增添正能量！

對象	居住在九龍區，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其照顧者 (25位)		
日期	2018年12月15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	新界東區		

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日前到黃大仙癌協服務中心繳交按金港幣100元，按金將於出席活動後退回。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。



彩虹會家長支援系列 — 如何運用「靜觀」培育子女成長

W377

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

地點 天水圍癌協服務中心

備註

1. 此活動與癌協(天水圍)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 — 「偷閒加油站」家長互助小組 — 「立體灌花製作」

W378

家長們一起享受手工製作過程，並分享和交流癌症歷程。立體灌花可保留花朵最美麗形態，製作成飾物或擺設，作聖誕禮物送贈家人，增添抗癌力量。

對象 彩虹會家長 (15位)

日期 2018年12月18日 (星期二)

時間 上午10:30 – 下午1:00

講者 彩虹會家長義工

語言 廣東話

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。

樂之源合唱團

W379

歌唱能夠讓人忘記憂慮、愉悅人心、增進健康，本合唱團讓癌症患者與同路人一起透過歌唱，共同創造歡樂，以積極的態度面對人生。

對象	癌症患者 (60位)		
日期	2018年10月16日至12月11日 (逢星期二，共8節，11月27日暫停)	時間	晚上7:30 – 9:00
講者	溫勇杰先生 (樂理導師)	語言	廣東話

同路人互助小聚

透過不同主題活動，讓癌症患者聯繫在一起，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)，2015年或以前確診患者 (5位)

迷你花束心意卡工作坊

W380

日期	2018年10月16日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	梁潔文女士 (花藝導師)	語言	廣東話
備註	請自備剪刀。		

甜蜜芝麻糖工作坊

W381

日期	2018年11月15日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
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. 於2018年4月至9月曾參加者將列作後備； 2. 請自備餐盒及餐具。		

兄弟幫 — 動出健康路

中等強度的帶氧運動有助癌症康復者減輕疲倦感覺及維持正常體重。活動更可結識同路人，透過遠足(10月)、跑步(11月)及球類運動(12月)，於過程中交流抗癌心得，並強健身心。

對象 已完成治療6個月或以上、有運動或行山經驗的男性癌症患者 (8位)

日期/時間	2018年10月19日 (星期五)	上午10:00 – 下午3:00	W382
講者	李沛泉先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	香港仔健身徑 (香港仔郊野公園) 集合及解散：中環交易廣場巴士站15號線		

日期/時間	2018年11月23日 (星期五)	上午10:00 – 中午12:00	W383
講者	林雲麒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	黃大仙下邨藍球場及摩士公園緩跑徑 集合及解散：癌協 (黃大仙) 服務中心		

日期/時間	2018年12月21日 (星期五)	上午10:00 – 中午12:00	W384
講者	林雲麒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	黃大仙下邨藍球場 集合及解散：癌協 (黃大仙) 服務中心		

備註 1. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費；
2. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山及跑步活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。

兄弟幫 — 智net加油站

W385

在輕鬆環境下，聯繫同路人建立互助平台，並善用社交網絡、搜尋有用資訊及網絡安全等技巧，從而分享及交流抗癌路上令自己健康快樂的方程式。

對象	男性癌症患者 (10位)		
日期	2018年12月11日及18日 (逢星期二，共2節)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	林雲麒先生 (註冊社工)、李沛泉先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	請準備可上網智能電話，本中心可提供Wi-Fi網絡予參加者使用。		

「美麗在望」護膚化妝體驗工作坊

W386

透過教授簡單日常護膚貼士及扮靚技巧，幫助一班有相同經歷的姊妹們裝扮自己，重拾自信踏上康復路。

對象	乳癌或婦科癌患者。2016年或以後確診 (10位)，2015年或以前確診 (5位)		
日期	2018年12月1日及8日 (逢星期六，共2節)	時間	上午10:30 – 中午12:00
講者	葉燕玲小姐、葉燕燕小姐 (國際美容及化妝培訓導師)	語言	廣東話
備註	請自備座檯鏡。		

You Can Care @關懷義工訓練班

W387

誠邀You Can癌症康復者成為「You Can同路人探訪計劃」義工，訓練包括義工基本概念、年輕癌症患者的心路歷程、溝通技巧、社區資源等。

對象	18-39歲癌症患者 (12位)		
日期	2018年10月20日至27日 (逢星期六，共2節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	余幸禧姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

You Can Love@「P.S. I Love U」陶瓷工作坊

W388

透過一同製作陶瓷，讓年輕癌症患者及其伴侶分享對彼此的愛和感謝，增進感情，並獲取更多正能量以面對生活中的挑戰。

對象	18-39歲癌症患者及其伴侶，必須一同出席 (16位)		
日期	2018年11月11日 (星期日)	時間	下午2:30 – 5:30
講者	江彩玲小姐 (表達藝術支援師)、李沛泉先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參加者請於10月31日前到癌協(黃大仙)繳交按金港幣100元，出席活動者可於活動當日獲全數退款。如參加者未能出席，相關費用將撥作善款捐贈香港癌症基金會，恕不退回。		

You Can Care @同路人探訪計劃

W389

義工會分成小隊，上門探訪治療中或身體狀況較弱的年輕癌症患者，或到其小區進行茶聚。透過交流復康經驗，增強患者信心。除了義工招募，希望接受同路人探訪的患者亦歡迎與負責社工聯絡。

對象	18-39歲癌症患者 (20位)		
日期	2018年11月至2019年3月	時間	按需要
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	不定		
備註	義工必須先參與「You Can Care @關懷義工訓練班」。		

You Can Be Refresh@米埔

W390

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歲癌症患者及家屬 (19位)		
日期	2018年11月17日 (星期六)	時間	下午12:30 – 6:00
講者	李沛泉先生 (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. 活動由癌協(黃大仙)及癌協(天水圍)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，每人來回約港幣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，出席活動者可於活動當日獲全數退回。如參加者未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

「家居關顧服務」義工訓練課程

W391

如果你日間有時間，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：

- 照顧者在身心方面的自我照顧
- 輪椅使用及扶抱技巧
- 溝通技巧
- 照顧癌症患者的生命反思

對象	癌症康復者、照顧者或公眾人士 (25位)		
日期	2018年10月19日、10月26日、11月9日 (逢星期五、共3節)，2018年11月1日 (星期四、共1節)	時間	星期五：下午2:30 – 4:30 星期四：晚上7:00 – 9:00
講者	陳汝威先生 (職業治療師)、余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	參與者必須曾經參加「協航者基礎義工訓練課程」。		

「義工進階訓練」活動設計基礎概念與實踐

W392

除講解活動設計的基本概念外，亦會讓參加者嘗試協助籌辦中心大型活動，以實踐所學。

對象	癌協義工 (30位)		
日期	2018年11月10日及12月15日 (星期六，共2節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
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

「組織實務工作坊」九型性格與活動統籌技巧

W393

自助組織每年均會舉辦不少活動，從策劃、目的、內容、以至設計亦極花心思。透過九型人格理論為基礎訓練，提升參加者活動統籌技巧。

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12月8日 (星期六)	時間	下午2:30 – 5:30
講者	林雲麒先生 (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

C250

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**淺述佛法靜坐療愈工作坊 — 癌協 (中環) 新**

C341

此活動報名日期為9月13日，請致電癌協 (北角) 3667 3030

佛教在脫離痛苦上蘊含著豐富的智慧，而疾病是我們最想擺脫、最令人難以忍受的痛苦之一。課堂將會教授及練習佛教療愈疾病的方法，例如藥師佛觀想。參與者不僅可以學習不同的療愈方法，還可以學會將痛苦轉化為正面的生活動力。工作坊將有問答的環節。

對象 癌症患者 (40位)**日期** 2018年10月24日 (星期三)**時間** 下午1:45 – 5:45**導師** 澳洲籍藏傳佛教法師Losang Namgyel (擁有國際靈氣治療大師資格，曾到世界各地約二十多個國家傳授佛法及能量治療)**語言** 英語**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**備註** 請穿著寬鬆的衣服。**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. 學員請自理午餐。

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，達到內心平靜和療愈效果。

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)

W425

日期 2018年10月8日至12月10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)

W426

日期 2018年10月16日至12月11日 (逢星期二，共9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)

W427

日期 2018年10月24日至12月12日 (逢星期三，共8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 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)

W428

日期 2018年10月20日至12月5日 (逢星期六，共9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

W429

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10月18日至12月13日 (逢星期四，共9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

W430

日期 2018年10月23日至12月11日 (逢星期二，共8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

W431

日期 2018年10月26日至12月14日 (逢星期五，共8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 瑜珈班 — 旺角 Pure Yoga 朗豪坊

W432

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 (50位)
日期	2018年11月1日至12月13日 (逢星期四，共7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)



「生活瑜珈」體驗基礎班

W394

透過柔和而簡單的瑜珈式子，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10月8日至12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 (香港古典瑜珈協會「生活瑜珈」課程導師)	語言	廣東話

愛笑瑜珈

W433

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10月3日至11月14日 (逢星期三，共6節，10月17日暫停)	時間	上午9:10 – 9:55
導師	關信基教授	語言	廣東話

瑜珈工作坊 — 關節與腺體 — Pure Yoga 朗豪坊

W434

健康關節能強健骨骼，透過瑜珈體位法，除了為關節提供能量，增進其靈活性和力度，可同時刺激身體重要的腺體，加速新陳代謝和內分泌，增強患者身體的自我調整能力。

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10月9日及16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)		

瑜伽工作坊 — 快樂脊柱 — Pure Yoga 朗豪坊

W435

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損的肩頸及脊椎所形成的脊椎毛病。

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10月18日及25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

W436

透過瑜伽練習，幫助患者伸展和紓緩背部肌肉的緊繃，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10月12日及19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)		

椅子瑜伽工作坊

W437

以坐椅為輔助工具的瑜伽，為不方便坐在地板上的患者而設計。除了可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者 (18位)
日期	2018年10月15日至29日 (逢星期一，共3節)
時間	上午9:05 – 10:20
導師	陳兆媚女士
語言	廣東話



呼吸和瑜伽大休息基礎班 — 佐敦

W438

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10日至12月12日 (逢星期三，共9節，10月17日暫停)
時間	下午3:15 – 4:45
導師	謝祉君女士
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，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 (每班45位)

黃大仙彩虹道A班

W439

日期 2018年10月11日至12月13日 (逢星期四，共10節) **時間** 上午9:10 – 10:30

黃大仙彩虹道B班

W440

日期 2018年10月11日至12月13日 (逢星期四，共10節) **時間** 上午10:40 – 中午12:00

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。



伸展運動齊齊做

透過教授簡易的伸展及拉筋運動動作，可放鬆肌肉、紓緩身心壓力、促進血液循環，適宜在日常生活中多作鍛鍊。

對象 癌症患者 (18位，首次參加者優先)

「伸展運動齊齊做」課程

W400

日期 2018年10月9日至11月27日 (逢星期二，共8節) **時間** 上午9:15 – 10:15

重溫日

W401

日期 2018年12月4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「伸展運動齊齊做」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。

吳家太極拳傳統拳架式 — 54式 重溫班

W441

晚間課程，適合在職患者參加

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10月18日及12月20日 (星期四，共2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。

四十九式經絡動功

W398

防治呼吸、消化、心血管、生殖、泌尿等系統疾病的經絡導引動功，能強化人體機能及改善血氣，達到精神煥發之效。

對象	肺癌患者 (16位，首次參加者優先)		
日期	2018年9月28日至11月9日 (逢星期五，共6節，10月12日暫停)	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。		

導引養生功學員重聚日

新

W399

讓曾修讀過不同養生功包括養生功 (包括導引養生功、益氣養肺功、四十九式經絡動功及舒心平血功) 的學員溫故知新，與導師及其他學員重聚，互相交流運動及抗癌上的點滴，彼此扶持。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2018年11月16日至11月30日 (逢星期五，共3節)	時間	下午2:30 – 4:00
導師	廖桂芬師傅 (太極導師)	語言	廣東話
備註	所有參加者會先列作後備，曾修「導引養生功」、「益氣養肺功」、「四十九式經絡動功」及「舒心平血功」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。		

健身氣功八段錦及易筋棒運動

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

對象 癌症患者 (30位)

調景嶺

W442

日期	2018年10月10日至12月12日 (逢星期三，共8節，10月17日及11月21日暫停)	時間	上午9:00 – 10:00
----	--	----	----------------

重溫課 — 歡迎八段錦舊生報名

W443

日期	2018年12月5日及12日 (星期三，共2節)	時間	上午9:00 – 10:00
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)		

黃大仙癌協 晚間課程，適合在職患者參加

W445

日期	2018年10月25日至12月13日 (逢星期四，共8節)	時間	晚上7:15 – 8:15
導師	余世銘先生	語言	廣東話

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。

八式氣功 — 黃大仙彩虹道 周六課程，適合在職患者參加**W446**

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。患者若堅持恆常練習，能達到強身健體之效。

對象	癌症患者 (35位)		
日期	2018年10月20日至12月15日 (逢星期六，共8節，10月27日暫停)	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。		

「智能氣功」初班**W395**

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	癌症患者 (24位，首次參加者優先)		
日期	2018年11月21日至12月21日 (逢星期三、五，共9節，12月19日暫停)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	蘇名輝師傅	語言	廣東話
備註	只能選報一個氣功班。		

華山氣功

「華山氣功」集道家動功精華，動作簡易，有助攝取大量氧氣，幫助血液循環，促進新陳代謝，適合邁向康復的患者鍛煉。

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**W396**

日期	2018年11月5日至12月3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**W397**

日期	2018年12月10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。		

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。



生素學堂

W447

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

對象 癌症康復者 (18位)，2016年或以後確診患者 (9位)，2015年或以前確診患者 (9位)

日期 2018年11月20日 (星期二) **時間** 下午2:00 – 5:00

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

對象 2016年或以後確診患者 (9位)，2015年或以前確診患者 (9位)

意式料理 周六課程，適合在職患者參加

W448

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 2018年12月1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

萬聖南瓜 新

一年一度的萬聖節將到，導師將會以南瓜類為主題，示範三款健康菜式，包括南瓜濃湯、金銀燴以及南瓜曲奇。

日期/時間 **A班：**2018年10月25日 (星期四) 上午10:00 – 中午12:00

W449

B班：2018年10月25日 (星期四) 下午2:00 – 4:00

W450

鮮美菇菌

以菇菌為主題，示範三款健康菜式，包括雜菌蕎麥麵、翡翠鮑片以及竹笙野菌羹。

日期/時間 **A班：**2018年11月8日 (星期四) 上午10:00 – 中午12:00

W451

B班：2018年11月8日 (星期四) 下午2:00 – 4:00

W452

養生黃薑

以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。

日期/時間 **A班：**2018年12月13日 (星期四) 上午10:00 – 中午12:00

W453

B班：2018年12月13日 (星期四) 下午2:00 – 4:00

W454

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

語言 普通話

康復湯水與茶飲講座

新

W455

分享有助病後回復體力的茶飲和養生湯水，講解如何紓緩化療電療後口乾口渴的情況，以及胃口不佳時如何利用不同湯水健脾開胃、提升免疫力和調理五臟等等。

對象 2016年或以後確診患者 (30位)，2015年或以前確診患者 (20位)

日期 2018年11月16日 (星期五) **時間** 上午11:30 – 下午1:00

講者 杜淑貞女士 – 「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者 **語言** 廣東話

DIY 天然染髮劑工作坊

W402

患者在抗癌及治療後會出現白髮的困擾，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	已完成治療的癌症患者/家屬 (25位)		
日期	2018年10月30日 (星期二)	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

W403

講解香薰精油的不同功效及調配簡單、不含防腐劑的冬日護理產品，用天然精油，呵護皮膚，讓患者用得更安心。

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12月12日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00
導師	張奇麗姑娘 (香薰治療師)	語言	廣東話

健康發芽菜工作坊

W456

富含營養的蔬菜對患者面對治療時大有裨益，而剛發芽的蔬菜含有更濃縮營養，更容易被人體消化和吸收。工作坊介紹種芽菜的好處及營養價值，及講解種子選擇及發芽過程等，在家也能享受收成的樂趣，吃得健康。

對象	癌症患者 (35位)		
日期	2018年10月5日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:30
導師	鄭美珍女士	語言	廣東話

綠色廚房講座

W457

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」可以怎樣做更健康的選擇，以及如何幫助保護地球環境，讓患癌後的生活過得更健康。

對象	癌症患者 (60位)		
日期	2018年11月19日 (星期一)	時間	下午1:30 – 3:30
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。		

斷·捨·離工作坊

W458

什麼是「斷捨離」？這神奇的詞彙在日本風行多時，簡單來說便是如何斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物！脫離對物品的執著，是改變人生的第一步。你的人生將從此變得不一樣！

對象	癌症患者 (45位) 及其照顧者 (5位)		
日期	2018年10月9日 (星期二)		
時間	下午2:30 – 5:00		
講者	張小鷗女士		
語言	廣東話		



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
呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊	K360	
銅鑼聲音療愈工作坊	K361	
小力球工作坊	K381	
生活與瑜伽工作坊 — 癌協 (北角)	C335	港島
呼吸和瑜伽大休息進階工作坊 — 癌協 (北角)	C337	
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	
聲心對話工作坊 — 癌協 (北角) 新	C348	
傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈	C353	
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	
禪繞畫體驗工作坊 — 癌協 (中環)	C369	
寫作坊 — 癌協 (中環) 周六課程，適合在職患者參加	C374	

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 癌症患者及其家屬（30位）

倦亦有方 — 疲倦處理

W404

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)	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)

癌症食療

W405

認識癌症患者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)	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：七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心。

威爾斯親王醫院乳癌新症患者分享會

由醫護人員講解乳癌新症治療須知，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10月3日 (星期三)

2018年11月7日 (星期三)

2018年12月5日 (星期三)

W406

W407

W408

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 威爾斯親王醫院包玉剛爵士癌症中心三樓癌症病人資源中心

伊利沙伯醫院前列腺癌新症患者分享會

W409

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享交流抗癌心得。

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10月13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R座六樓601室院癌症病人資源中心

伊利沙伯醫院新症患者分享會

W410

由醫護人員講解癌症新症治療須知，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 (15位)

日期 2018年11月10日 (星期六)

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R座六樓601室院癌症病人資源中心

聯合醫院腸癌新症患者分享會

W411

介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享交流抗癌心得。

對象 於聯合醫院接受治療的腸癌新症患者 (15位)

日期 2018年11月9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Q座二樓癌症病人資源中心

聯合醫院前列腺癌新症患者分享會

內容介紹全人健康抗癌策略及社區資源服務，並有同路人分享交流抗癌心得。

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11月16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Q座二樓癌症病人資源中心		

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	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



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。



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	24/11/2018 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00	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	3/10/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享 時段)	十月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肺癌患者給予意見及諮詢； 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) 及余幸蓓姑娘 (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
	7/11/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享 時段)	十一月號「中醫與你」 1. 由註冊中醫師為肺癌患者講解中醫調治及湯水； 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) 余幸蓓姑娘 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	5/12/2018 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享 時段)	十二月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肺癌患者給予意見及諮詢； 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) 及余幸蓓姑娘 (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 癌患者及康復 者交流會	24/10/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分 享時段)	十月號「簡易坐式太極」 1. 註冊物理治療師簡介完成治療後的運動原則及效用，示範「簡易坐式太極」並與參加者一起練習； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：雲崇先生 (註冊物理治療師) 及 趙佩詩姑娘 (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
	21/11/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分 享時段)	十一月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為肝、膽、胰臟癌患者給予意見及諮詢； 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) 及 趙佩詩姑娘 (黃大仙癌協註冊社工) *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	19/12/2018 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分 享時段)	十二月號「自煮簡易飲食」 1. 註冊營養師講解患者於治療期間或完成治療後，對日常飲食、 均衡營養攝取與消化問題的影響，介紹輕鬆烹調方法和簡易健康食譜； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：陳國賓先生 (英國註冊營養師) 及 趙佩詩姑娘 (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	10/10/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	十月號「身心舒壓有妙法」 1. 曾否擔心病情變化而變得容易憂慮？活動讓參加者認識個人的情緒狀況，積極面對因情緒困擾或擔心復發而引起的恐懼，學習自我放鬆的技巧； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：王敏珩 (臨床心理學家) 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
	19/12/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	十二月號「醫生與你」 1. 由專科醫生為食道癌和胃癌患者給予意見及諮詢； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得； 3. 會後有簡單茶點聯歡並預祝聖誕。 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		
甲狀腺癌患者及康復者交流會	27/10/2018 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	醫生與你：癌症新趨勢及治療 1. 由專科醫生簡介甲狀腺癌治療新趨勢； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：楊孝祥醫生 (甲狀腺專科醫生、創域會顧問) 及 趙佩詩姑娘 (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	28/11/2018 (星期三) 下午2:00 – 4:00	十一月號「我和運動有個約會」 1. 由註冊物理治療師講解示範前列腺癌患者做運動時的須知； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：雲崇先生 (註冊物理治療師) 及 李沛泉先生 (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	10/10/2018 (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
	14/11/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00			
	12/12/2018 (星期三) 下午1:00 – 3:00			

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
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

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。	婦科癌及婦科患者/ 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。	乳癌及乳科患者/ 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
臨床腫瘤科門 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。	腫瘤患者	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12月15日 (星期六) 下午2:00 – 4:30	以茶聚形式，建立朋輩支持網絡，發揮自助精神。 費用：全免	乳科或婦科新病友 /會員及1位家屬	香港復康會港 島康山中心 (暫定)
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	逢星期一 下午2:30 – 4:30	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 癌症病人資源 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。

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
10-12月份 生日會 暨迎新會	6/10/2018 (星期六) 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10-12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
新症朋輩關懷 分享會	3/12/2018 (星期一) 下午2:00 – 4:00	1. 同路人分享； 2. 飲食關注； 3. 運動。	乳癌新症患者及其家屬	葵涌癌協
「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

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	18/10/2018 (星期四) 15/11/2018 (星期四) 13/12/2018 (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	25/10/2018 (星期四) 11月 – 暫停 12月 – 暫停 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

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

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	2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11/2018 上午9:20 – 10:35 (逢星期二，共8堂)	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)	癌症患者或康復者	黃大仙癌協
中國書畫 進深B班	2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11/2018 上午10:40 – 11:55 (逢星期二，共8堂)	費用：每堂\$20 年費：\$50		

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
冬季迎新會暨生日聯歡會	15/12/2018 (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10至12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10至12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	16/10/2018 (星期二) 20/11/2018 (星期二) 18/12/2018 (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」	9/10/2018 (星期二) 23/10/2018 (星期二) 13/11/2018 (星期二) 27/11/2018 (星期二) 11/12/2018 (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	18/10/2018 (星期四) 15/11/2018 (星期四) 20/12/2018 (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」	15/10/2018 (星期一) 5/11/2018 (星期一) 19/11/2018 (星期一) 3/12/2018 (星期一) 17/12/2018 (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
會員迎新會	25/10/2018 (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2018年7月份或之後入會之會員及其家屬 (名額20位)	黃大仙癌協
	27/12/2018 (星期四) 下午2:00 – 4:00			
伊利沙伯醫院專科門診 - 「同路人交流」	每月第二個星期三 上午	與新症患者分享治療經驗和康復心得	將接受手術的腸癌患者	伊利沙伯醫院

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
應對後遺症 心得分享	23/10/2018 (星期二) 下午3:30 – 5:00	講解及分享應對鼻咽癌治療後的後遺症心得。	鼻咽癌患者	東區醫院一樓 癌症病人資源中心
口腔運動示範 及分享	16/10/2018 (星期二) 下午3:30 – 5:30	分享治療期間和治療後的經驗，及示範口腔運動，以預防肌肉纖維化。	鼻咽癌/頭頸癌患者	東區醫院一樓 癌症病人資源中心
新症分享會	2/10/2018 (星期二) 6/11/2018 (星期二) 4/12/2018 (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	10/10/2018 (星期三) 14/11/2018 (星期三) 12/12/2018 (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

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	詳情請留意會訊	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	詳情請留意會訊	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。 費用：免費	會員及家屬	黃大仙癌協

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	5/10/2018 (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. 手術後護理須知 講者：瑪麗醫院註冊護士	2018年3月至9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
	12/10/2018 (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		
	19/10/2018 (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		
	26/10/2018 (星期五) 下午2:30 – 4:30	專題講座：健體操示範 講者：康文署導師		

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
電郵：canlink@hkcf.org

傳真：3656 0900
網址：<https://www.cancer-fund.org/support-for-you/>