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

一月 - 三月 2019

期待着……

本中心是香港癌症基金會首次進駐葵涌區的服務中心，由新成立至今，會員累積多達1800人，這當中包含着整個團隊努力的付出，與及眾患者積極的參與和義工們無私的貢獻。

以下為三位服務使用者對葵涌癌協賽馬會服務中心的心聲，從中道出了兩年來我們的服務，如何令受癌症影響的人士活得更好！

「癌症基金會的服務熱線，是我認識癌協的第一步。其後當我探訪位於葵涌的癌協並與社工傾談後，當時立即紓緩了我心中的壓力和擔憂，減輕了面對治療方案時抉擇的鬱結及恐懼。後來透過參與中心多個心理支援活動和講座，認識了一班同路人，通過活動的互動和病友的分享，大家互相鼓勵和支持，令我在面對癌症時不再孤單，更積極和有能量面對人生的逆境，邁向復康路。我衷心和癌協說聲『謝謝』！」

前列腺癌患者Tony Lam

「我哥哥、舅舅、姨媽、姑母、表姐以致表哥等，同樣都患癌而過世，在這死亡陰影下，當自己在2016年10月尾確診乳癌時，感覺晴天霹靂，更感到人生無常、徬徨及無助。我曾埋怨為何自己不能『豁免』，不讓我有機會好好照顧已患上癌症的媽媽。當時在面對死亡的威脅下，心中充滿恐懼和憤怒！

在我完成手術後，幸運地遇上葵涌的癌協。在接受化療、電療和標靶治療期間，我參加了不同的講座、心理及朋輩支援服務和身心靈健康活動等，認識到治療期間的正確飲食和護理資訊、朋輩的支援和持續運動的重要性等。藉著社工的鼓勵，讓我在艱辛的治療過程中，重新振作起來！

現在我成為了中心的義務導師，主力教授病友摺紙花藝術，讓他們發掘自己的潛能，從而暫時忘卻癌症帶來的困擾。我真的十分感激癌協和一班親切又專業的職員給我機會作出回饋，以過來人身份鼓勵患者，令自己增添自信心，更有力量邁向康復路！」

義務導師 (癌症康復者) Connie

「癌協，一個在我心中代表溫暖的名字，其服務與支援，讓我深深感受到同路人關懷的力量。今天站在康復路上，我願意投入更多正能量去勉勵同路人，以生命影響生命，成為義工回饋癌協。」

義工Kitty

結合跨專業關顧團隊、患者及義工們的努力和貢獻，我們會繼續與區內各服務機構和醫院緊密聯繫和合作，為受癌症影響的人士提供免費及專業的服務，確保抗癌路上不孤單。

葵涌癌協賽馬會服務中心

接受報名日期：
2018年12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
實際支援 3
心理支援 8
家庭支援 12
朋輩支援 14
身心靈健康服務 18
社區支援 25
癌協之友 27

https://www.cancer-fund.org/support-for-you/

中心服務 貼心支援

除了互助小組、復康講座及課程外，中心亦提供以下恆常的支援服務，助你康復！

服務熱線

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

專業輔導

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

醫護及營養諮詢

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

家居關顧服務

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

經濟援助

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

假髮借用及剪髮服務

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

營養品

以優惠價格購買營養奶粉、口腔護理產品等，助你輕鬆抗癌！

報名須知：

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

身心靈健康活動 (18–24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2016年或以後的確診患者。
其他活動	最多五項正選及五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指在所有癌協中心，只可選報一個該類型的活動。

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

實際支援

癌症對健康影響深遠，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

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

癌協中心	日期	時間	註冊護士
中環	逢星期三	下午2:30 – 5:30	胡凱姚姑娘
黃大仙		下午2:30 – 5:30	謝明慧姑娘
葵涌		下午2:30 – 5:30	葉沛芝姑娘
天水圍		上午9:00 – 下午1:00	李穎顏姑娘

註冊營養師諮詢服務

註冊營養師為有需要的患者及其照顧者提供營養治療和飲食諮詢服務，幫助提升營養，改善健康。歡迎致電預約。

癌協中心	日期	時間	註冊營養師
中環	逢星期二	下午2:30 – 5:30	周倩蕾姑娘
黃大仙	逢星期一		
葵涌	逢星期五		
天水圍	逢星期三		

如何透過飲食預防骨質疏鬆 K438

骨質密度隨年紀增長而逐漸下降，某些荷爾蒙治療更會增加骨質疏鬆風險。講座由營養師講解如何從飲食中攝取足夠的營養，以減低骨質疏鬆風險。

對象	2017年或以後確診患者 (30位)，2016年或以前確診患者 (30位)		
日期	2019年1月25日（星期五）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

癌症與營養飲食 — 預防復發篇 K439

健康的飲食及生活習慣可減低癌症復發風險。講座會介紹如何食得更健康及一些提高免疫力的食物。

對象	2017年或以後確診患者 (25位)，2016年或以前確診患者 (25位)		
日期	2019年2月22日（星期五）	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

「體重管理」講座 K440

世衛及世界癌症研究基金會的報告均指出，過重和肥胖與部分癌症，如乳癌、腸癌、子宮內膜癌、腎癌、胰臟癌及食道癌等有著顯著關係。單在香港每年有近8,000宗這類癌症的新個案，控制飲食及體重因此成為可預防癌症的主要因素。

對象	2017年或以後確診患者 (25位)，2016年或以前確診患者 (25位)		
日期	2019年3月8日（星期五）	時間	下午2:00 – 3:30
講者	註冊營養師	語言	廣東話

「抗氧化健康美麗飲食」講座？

K441

研究表明，抗氧化食品促進健康並具有抗炎和抗癌的潛力。此外，一些研究還在回顧抗氧化在治療和預防放射性皮膚損傷中的作用。營養師介紹抗氧化及養顏食品及營養小貼士，如何能夠吃出「健康美麗」來。

對象	2017年或以後確診患者 (20位)，2016年或以前確診患者 (20位)		
日期	2019年3月11日（星期一）	時間	下午2:00 – 3:30
講者	註冊營養師	語言	廣東話

認識大腸癌影像檢查

K442

在治療期間，大腸癌患者常常要接受不同的素描檢查，以確認進一步的治療方向。講座會解釋及分析各類型的影像檢查及電子掃瞄的方式和適切性，並且會針對大腸癌患者作詳細講解。

對象	大腸癌症患者或照顧者 (30位)		
日期	2019年1月22日（星期二）	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	趙允恒醫生（香港大學放射診斷學系臨床助理教授）	語言	廣東話

認識免疫治療

K443

免疫治療是近年癌症治療的新曙光，講座內容包括講解甚麼是免疫治療、誰適合接受治療、香港公立和私家醫院對免疫治療的採用及普及程度，並簡介此療法的類型、副作用、費用、過程及新發展。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2019年1月29日（星期二）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	黃曉欣醫生 (內科腫瘤科專科醫生)	語言	廣東話

抗癌從生活開始

K444

研究指出十分之四的癌症是可以通過改變生活方式來預防的，而正接受或完成治療的患者有健康的生活方式，有助降低癌症復發風險。講座將探討生活細節，如控制體重、適量運動、飲食習慣、定期健康檢查、保持良好的情緒及心理狀態，從而提升免疫力，改善健康。

對象	癌症患者 (30位)，首次參加者優先		
日期	2019年3月30日（星期六）	時間	下午2:30 – 4:00
講者	葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

「處理癌痛」講座

K445

不同人對痛皆有不同的反應。護士分享如何處理癌痛，使患者正確認識癌痛及了解紓緩的方法。

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2019年2月19日（星期二）	時間	下午2:00 – 3:30
講者	葉沛芝姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

言語治療師講座：改善吞嚥方法 (健樂社合辦)

K446

認識何謂正常吞嚥及吞嚥障礙，並會教授口肌運動小貼士，從而改善吞嚥障礙問題。

對象	鼻咽癌、頭頸癌患者及其照顧者 (40位)		
日期	2019年3月2日（星期六）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	陳文琪博士 (香港大學吞嚥研究所所長)	語言	廣東話

癌痛藥物處理

K447

很多癌症患者也曾經歷癌痛，可是部份患者卻擔心止痛藥的副作用而選擇忍痛不吃。講座剖析處理痛楚的謬誤，簡介止痛藥的種類、用處及藥效，協助患者適當使用藥物紓緩不適。

對象	癌症患者 (50位)，首次參加者優先		
日期	2019年3月16日（星期六）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	陳家聰先生 (註冊藥劑師)	語言	廣東話

中醫看癌症飲食與保健

K448

講座以中醫角度，探討癌症患者各種常有的飲食及生活習慣迷思，建議合適的保健食療，讓患者提升免疫力及增強體力。

對象	2017年或以後確診患者 (30位)，2016年或以前確診患者 (30位)		
日期	2019年1月22日（星期二）	時間	下午2:00 – 4:00
講者	朱國棟註冊中醫師 (香港健康協會)	語言	廣東話

中醫個別診症室

註冊中醫師為參加者進行個別評估，診斷其身體體質，並建議適當食療。

對象	2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (8位)，只限首次參加者		
日期	A班：2019年1月29日（星期二）		K449
	B班：2019年3月2日（星期六）		K450
時間	下午2:00 – 5:00		
講者	註冊中醫師	語言	廣東話
備註	參加者將分時段形式進行。		

前路無阻：「前列腺癌的中醫藥調治」講座

K451

講座將由註冊中醫師介紹中醫藥調治前列腺癌的具體方法，以及日常生活中的護腎湯水及前列腺的養護方法。

對象	前列腺癌患者及其照顧 (40位)		
日期	2019年3月26日（星期二）	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	徐凱醫師 (香港浸會大學中醫藥學院臨床部首席講師)	語言	普通話

平安紙與財產管理

K452

講座將分享平安紙的訂立及法律效用，探討無訂立遺囑去世的遺產分配和有關嚴重病情患者的財產管理。

對象	癌症患者及照顧者 (50位)		
日期	2019年1月19日（星期六）	時間	上午10:30 – 中午12:00
講者	鄭瑞泰律師	語言	廣東話

提升記憶全攻略

K453

患了癌症，總覺得記憶力不及從前？導師透過精闢講解及輕鬆遊戲互動方式，即時傳授簡單易學的改善記憶方法，讓參加者體驗記憶提升的重要性及好處，並掌握相關技巧及策略，提高生活質素。

對象	2017年或以後確診患者 (25位)，2016年或以前確診患者 (25位)，只限首次參加者		
日期	2019年1月30日（星期三）	時間	晚上7:15 – 9:15
講者	資深導師 (香港博贊思維導圖及記憶培訓中心)	語言	廣東話

「生命旅程」生前規劃講座

K454

講解善壽服務及後事規劃，鼓勵照顧者與患者一起未雨綢繆，讓患者可預早與家人安排自己的理想離別計劃。

對象	癌症患者及照顧者 (40位)		
日期	2019年3月7日（星期四）	時間	下午2:15 – 3:45
講者	東華三院圓滿人生服務	語言	廣東話

認識「社會保障援助計劃」講座

K455

患病除了令身體不適，患者亦可能需要面對醫療開支所帶來的經濟問題。社會福利署社會保障辦事處職員會講解綜合社會保障援助計劃及傷殘津貼申請資格，讓參加者瞭解相關資訊，合資格者減輕經濟壓力。

對象	癌症患者及照顧者 (30位)		
日期	2019年3月14日（星期四）	時間	下午2:15 – 3:45
講者	社會福利署東葵涌社會保障辦事處助理主任	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

復康適應評估系列 — 伸展療法講座 K456

協助康復者認識治療後的身體狀況，學習適應並會建議患者進行適合的運動。參加者將分為6個小組進行半小時的測試。

對象	2017年或以後確診患者 (15位)，2016年或以前確診患者 (15位)，名額只提供給能夠全程參與者		
日期	2019年1月17日 (星期四)	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 K457

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，並可防止水腫及麻痹，從而紓緩及預防痛症問題。

對象	癌症患者 (15位，只限首次參加者，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2019年2月13日至3月6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

備註
1. 參加者只能選報一個「**復康適應評估系列**」；
2. 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」(K456)，並獲推薦是否適合參與此訓練班。

復康適應評估系列 — 舒筋緩痛 BakBall K458

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	2017年或以後確診患者 (15位)，2016年或以前確診患者 (15位)		
日期	2019年2月26日 (星期二)	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

舒筋緩痛 BakBall 運動班 K459

BakBalls(脊背球)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，只限首次參加者，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2019年3月5日至26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. 參加者只能選報一個「**復康適應評估系列**」；
2. 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BakBall」(K458)，並獲推薦是否適合參與此運動班；
3. 中心會提供BakBalls予參加者上課之用。

上肢淋巴水腫研習坊 K460

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	2019年1月24日（星期四）	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	請穿著舒適衣物		

上肢淋巴水腫運動班 K461

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，以減輕上肢淋巴水腫的出現。

對象	乳癌患者 (15位，課程只提供予全程參與者)		
日期	2019年1月31日至2月28日 (逢星期二，2月7日除外 ，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. 先列作後備，參加者必須參加今季「上肢淋巴水腫研習坊」(K460) 並獲推薦； 2. 學員須穿著輕便服裝。		

Foam Roller 核心肌肉訓練進階班 K462

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)，課程只限曾完成初班的參加者及只提供予全程參與者		
日期	2019年3月2日至 3月30日 (逢星期六，共5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。

You Can 觀星歷奇營 K463

透過兩日一夜的連串山藝活動，包括：夜行、野外定向、原野烹飪及野營等，令參加者於大自然的環境下，享受寧靜的星空，同時認識及突破自己的界限，了解自己的優點和缺點，並與其他參加者共同合作，發揮團隊精神，接受挑戰。

對象	18-39歲癌症患者 (18-30歲5位，31-39歲10位)		
日期	2019年1月26日及27日 (星期六及日)	時間	下午3:00 (26/1) – 下午3:00 (27/1)
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)、山藝協會教練	語言	廣東話
地點	西貢嶂上		
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，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。如未能出席者，相關按金將捐給癌症基金會，恕不退回； 3. 請穿著舒適衣物及波鞋。		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

You Can 從陶藝創作中尋回自己

K464

經歷癌症，身心確實承受了不同的痛與壓力。在社工和導師的協助及同路人的互相鼓勵下，參加者將透過陶藝創作，在過程中抒發及表達情感，嘗試尋回真實的自己。

對象	18-39歲癌症患者 (12位)，首次參加者優先		
日期	2019年2月20日 (星期三) **陶藝創作** 2019年3月20日 (星期三) **分享成果**	時間	晚上7:30 – 9:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	石硤尾賽馬會創意藝術中心		
備註	1. 所有參加者先列作後備，正選參加者需於月日前繳交按金港幣200元，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給癌症基金會，恕不退回； 2. 無須任何藝術創作技巧。		

週末暖男：男士善待自己工作坊

K465

在繁忙緊張的生活節奏中，男士們往往會不自覺地把情緒武裝起來。有否想過，了解自己的需要，善待自己、推己及人，讓您可從容不迫適應與癌共存。

對象	男性癌症患者 (12位)，周六課程，在職患者優先，名額只能提供給全程參與者		
日期	2019年2月16日及23日 (逢星期六，共2節)	時間	上午9:15 – 10:45
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 請穿著舒適衣物； 2. 可自備圍巾 / 風衣保暖。		

「心理防衛戰線」男士專屬小組

K466

心理防衛機制 (Self-defense Mechanism) 是指自我保護的一些心理策略，以避開正常生活過程中所面對的焦慮和衝突。本小組將探討男士們在抗癌路上，該如何透過心理防衛機制作出正面的自我調整，及認識過度或不當行使，所帶來的負面影響。

對象	男性癌症患者 (12位)		
日期	2019年2月28日至3月21日 (逢星期四，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

「乳您同路」乳癌患者新症支援小組

K467

新確診乳癌時往往會不知所措，患者卻需要隨即面對癌症治療及身心不同程度上的變化。小組內的社工及護士會提供專業講解，協助新症患者學習處理治療中身體反應、心理質素及如何安排家人配合其治療，以提升治療期間生活質素。過來人並會作出朋輩支援，分享心路歷程。

對象	2017年或以後確診乳癌患者，及將接受或正接受治療的乳癌患者 (15位)		
日期	2019年1月8日及15日 (逢星期二，共2節)	時間	下午2:15 – 3:45
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
備註	此小組與 K468 內容相近，不能同時參加此小組及K468，只能二選一。		

「乳您同路」乳癌患者及照顧者新症支援小組

K468

社工及護士為剛確診的乳癌患者及照顧者提供專業講解，協助他們預備治療、處理患者在治療中的身體反應，及照顧者如何配合治療，以提升治療期間生活質素。過來人並會作出朋輩支援，分享心路歷程。

對象	2017年或以後確診乳癌患者，及將接受或正接受治療的乳癌患者及照顧者 (15位)		
日期	2019年3月23日及30日 (逢星期六，共2節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
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
備註	1. 此小組與 K467 內容相近，不能同時參加此小組及K467，只能二選一； 2. 新乳癌患者及最多兩位照顧者同時出席此小組。		

舞出自信治療小組

K469

透過舞蹈及分享，義務導師及社工帶領參加者整合肢體與內心情緒，尋找癌症治療後最和諧的自我關係，並與自己的身心共同律動出自信的舞蹈。

對象	2017年或以後完成治療最少半年之女性患者 (6位)，2016年或以前確診女性患者 (6位)		
日期	2019年2月23日至3月16日 (逢星期六，共4節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)、 崔劉凌女士 (義務導師)	語言	廣東話

腸癌新症交流站

K470

交流站關注患者的全人健康，透過講解相關資訊及情緒支援，與及同路人的分享及支持，讓患者建立支援網絡，為治療及復原作好準備。

對象	將接受或正接受治療的腸癌患者或照顧者 (12位)		
日期	2019年2月26日至3月12日 (逢星期二，共3節)	時間	下午2:15 – 3:45
講者	葉沛芝姑娘 (註冊護士)、 連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話

反轉「腦」朋友

K471

近年科學研究指出，透過身體動作有系統地刺激大腦不同部分之連結及整合，有助改善個人專注力、記憶力及左右腦協調效能。此小組根據研究結果及臨床經驗，配合患者需要，有系統學習基本12式運動，幫助參加者提升大腦的運作。

對象	2017年或以後確診患者 (15位)，2016年或以前確診患者 (15位)。只限首次參加者，名額只提供給能夠全程參與者。		
日期	2019年1月3日至31日 (逢星期四，共4節，1月10日暫停)	時間	上午11:15 – 下午12:45
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		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

從死悟生 — 藝術及音樂治療小組

K472

透過藝術與音樂，讓參加者用創作去反映及承載令人困擾的情感。治療師及組員的恆常見面，將探索癌症路上可能經歷對生死的焦慮情緒，共同在回顧中找到內在力量及生命的意義。首4節以音樂放鬆為主，後4節以藝術創作為主。

對象 2017年或以後確診患者 (10位) 曾參加「預設醫療指示」講座者優先
名額只提供給能夠全程參與者

日期 2019年1月8日, 15日, 22日, 29日, 2月26日及3月5日 (星期二，共6節)

時間 下午2:30 – 5:30

講者 陳雅姿姑娘 (註冊藝術心理治療師)、莫鎮宇先生 (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。

「新」人 「新」挑戰

K473

已重返職場和快復工的患者，面對工作壓力、重新適應工作要求、同事間的相處、別人對自己的看法……等，或會感到畏懼及想逃避。在工作坊中，參加者可在輕鬆環境下與社工和同路人分析自己的處境，以正確態度面對不同挑戰，再次投入工作。

對象 適合將會重返職場或剛復工的癌症患者 (12位)

日期 2019年1月16日 (星期三)

時間 晚上7:15 – 8:45

講者 羅婉宜姑娘 (註冊社工)

語言 廣東話

面對焦慮害怕，我該怎麼辦？（適合新症患者）

剛確診癌症及面對治療時，感到擔憂及不安是人之常情。工作坊會讓新症患者學習如何紓緩因面對治療的緊張狀態、探討處理負面情緒及壓力的良方，從而增加自信面對逆境。

對象 過去3個月確診患者或準備接受治療的患者 (15位)

日期/時間
A班：2019年1月26日 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 K474
B班：2019年3月13日 (星期三) 下午2:00 – 4:00 K475

講者 王敏珩姑娘 (臨床心理學家)

語言 廣東話

備註 只能報選一個班。

與你同行 — 照顧者支援服務

K476

面對照顧癌症患者，很多時候照顧者和親友本人都會出現不同程度的壓力和擔憂。小組協助照顧者增強壓力管理概念，並擴闊照顧者之間的支援網絡。

對象 癌症照顧者 (12位)

日期 2019年2月12日及19日 (逢星期二，共2節)

時間 下午2:00 – 4:00

講者 連欣俊先生 (輔導員)

語言 廣東話

樂在「奇」中 K477

透過分享正向心理學的概念和生活智慧，讓大家在充滿奇遇的人生旅途中尋回樂趣，好好體驗生活，為抗癌路上重新注入正能量。

對象	癌症患者 (12位)		
日期	2019年2月13日至27日 (逢星期三，共3節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話

五分鐘心靈叉電法 K478

認識簡易自我催眠技巧，了解大腦運作。學習運用正面說話及五分鐘心靈叉電法，放鬆及舒緩麻痺及疼痛技巧。同路人及社工將一起探討如何支援自己的心靈需要及進行分享，從而提升個人在康復路上的心理質素。

對象	女性癌症患者 (15位，首次參加者優先)		
日期	2019年2月25日至3月25日 (逢星期一，共4節，3月18日除外)	時間	上午9:30 – 11:00
講者	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 請穿著舒適衣物； 2. 參加者必需出席所有課堂。		

「談生論死」互動工作坊 K479

「死」被中國傳統視為禁忌。工作坊會以互動的形式，讓參加者打破迷思，深入討論及探索如何才是好死，為死亡作好事前準備，減低對死亡的恐懼和學會活在當下。

對象	癌症患者 (12位) 課程只限提供予全程參與者		
日期	2019年3月12日至26日 (逢星期二，共3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

「積極人生」必讀篇 K480

患上癌症及年齡漸長，令你失去生活方向和意義？工作坊會從不同角度探討抗癌智慧，助你重整人生，改善個人生活質素。

對象	55歲或以上癌症患者 (12位)		
日期	2019年2月18日至3月11日 (逢星期一，共4節)	時間	下午4:15 – 6:00
講者	羅婉宜姑娘 (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。

情定今生 — 夫婦工作坊 K481

面對癌症，不論夫婦誰人確診，另一半的生活同樣備受影響，身心思行均會出現不同變化。此工作坊透過討論夫婦間的相處及溝通，探索癌症於婚姻關係中的意義。

對象	癌症患者及伴侶 (二人必須同時出席，8對)		
日期	2019年2月16日及2月23日 (逢星期六，共2節)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

談談情說說愛 — 夫婦工作坊

K482

能夠遇上是緣份，能走下去是愛與承諾；面對癌症，夫婦間或會面對壓力和轉變。工作坊透過討論夫婦關係的經營心得，探索樂與淚如何讓彼此在抗癌經歷中成長。

對象	癌症患者及伴侶 (二人必須同時出席，8對)		
日期	2019年1月26日及2月2日 (逢星期六，共2節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話

「家居關顧」新春行大運

K483

由家居關顧團隊義工，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	正接受家居關顧團個案的患者及照顧者，或因健康問題引致行動不便，而未能親身到中心享用服務的患者及照顧者。		
日期	2019年2月16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	大埔林村 + 屏山盆菜		
備註	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5-17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。

彩虹會親子海洋公園遊

K484

海洋公園外遊活動讓受癌症影響的家庭共聚天倫，透過家人之間的參與及溝通，提升彼此的情感連繫，留下一個美好愉快的回憶。

對象	彩虹會家庭 (名額20位，每個家庭最多4位)		
日期	2019年1月19日 (星期六)	時間	上午9:30 – 下午5:30
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話
活動地點	香港海洋公園		
集合地點	九龍塘港鐵站B出口		

備註

1. 兒童及家長必須一起出席；
2. 曾參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心彩虹會活動家庭之參加者將獲優先；
3. 所有參加者先列作後備，職員會按優先資格與正選參加者確認。確實活動日期後將於稍後個別通知正選資格之參加者；
4. 活動只包入場費用，參加者須於海洋公園自費午餐。

彩虹會「小孩不笨」工作坊

K485

孩子得悉家人患病時，很多時候都會有不同的想法及情緒。工作坊透過電影分享及遊戲，讓孩子認識情緒，了解如何如與它好好相處。

對象	彩虹會家庭 (12位，每個家庭最多2位)		
日期	2019年2月19日及26日 (逢星期二， 共2節)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話

彩虹會親子同樂工作坊

K486

孩子面對家人患癌時，常常都會出現不同的情緒反應及行為變化。工作坊透過增強家長與孩子的互動和溝通，強化家人間的了解和接納。

對象	彩虹會家庭 (16位，每個家庭最多3位)		
日期	2019年2月23日 (星期六)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話

彩虹會親子迪士尼遊

K487

迪士尼公園外遊活動讓受癌症影響的家庭共享天倫之樂，一同留下美好而珍貴的回憶，促進親子關係，為家庭增添抗癌力量！

對象	彩虹會家庭 (30位，每個家庭最多4位)		
日期	2019年3月16日或3月23日或3月30日 (星期六)	時間	上午9:30 – 下午5:30
講者	連欣俊先生 (輔導員)	語言	廣東話
地點	香港迪士尼公園		

備註
1. 兒童及家長必須一起出席；
2. 曾參加本季葵涌癌協賽馬會服務中心彩虹會活動家庭之參加者將獲優先；
3. 所有參加者先列作後備，職員會按優先資格與正選參加者確認。確實活動日期後將於稍後個別通知正選資格之參加者；
4. 活動已包旅遊巴及入場費用，參加者須於迪士尼自費午餐。

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 玻璃畫創作

K488

癌症患者在治療後，往往會面對手指麻痺或不靈活的問題。透過於玻璃表面畫出自由設計專屬圖案，讓參加者練習專注力及訓練手指的靈活性，同時認識一班志同道合的朋友，一起分享和學習，令生活添上色彩，使生活更有趣味。

對象	18-39歲癌症患者 (18-30歲8位，31-39歲12位) 首次參加者優先		
日期	2019年1月23日 (星期三)	時間	晚上7:30 – 9:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工) 及導師	語言	廣東話

備註
1. 所有參加者先列作後備；
2. 正選參加者將於1月3日或之前收到通知，並需繳交港幣200元按金，按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將捐給癌症基金會，恕不退回。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

You Can 奔跑吧@迪士尼 (中環癌協) 合辦活動

K489

透過一連串於迪士尼樂園內進行的挑戰活動，讓各參加者建立團隊合作關係，突破自己的安全區，學習及發揮解難能力。

對象	18-39歲癌症患者 (15位)		
日期	2019年3月16日 (星期六)	時間	上午10:30 – 下午4:30
講者	李笑微姑娘 (註冊社工)、 鄧曉嬰姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	香港迪士尼樂園		

You Can 山藝大挑戰

K490

由一班完成山藝課程的年輕癌症患者帶領，透過他們自己設計的路線，讓參加者可以一邊享受郊遊樂，一邊鍛鍊及挑戰自己的體能。

對象	18-39歲癌症患者 (18-30歲5位，31-39歲10位)		
日期	2019年3月30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	吉澳、鴨洲		
備註	請穿著舒適衣物及波鞋。		

前路無阻：茶道養生哲學

K491

《莊子．逍遙遊》養生之道在於「無待」，薄茶一杯，置身於不受束縛的自由狀態，驅使人世間的執念消除。促膝舉杯，共覓無窮無盡的解難智慧與生命空間。

對象	男性癌症患者 (12位)，前列腺癌患者優先		
日期	2019年3月6日至27日 (逢星期三，共4節)	時間	下午4:00 – 6:00
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話

新年大派對

K492

在新年這個大日子，大伙兒一起暫時拋開生活的壓力和煩惱，認識新朋友並與同路人度過一個愉快的下午。

對象	2017年或以後確診患者 (25位)，2016年或以前確診患者 (15位)		
日期	2019年1月19日 (星期六)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	林惠卿姑娘	語言	廣東話

體驗工作坊

癌症患者在治療後，往往會面對手指麻痺或不靈活的問題。以下的活動，可鍛鍊他們手指的靈活性，增強手部肌肉發展，紓緩麻痺不適的感覺。

對象 2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (10位)

蝶古巴特拼貼藝術

製作拼貼藝術，並與同路人一起學習正向心理學，訓練手指及練習數算生活的美好事，增添正能量。

A班：小化妝袋 K493

日期 2019年1月21日（星期一） **時間** 下午2:00 – 4:00

B班：小木盒 K494

日期 2019年1月28日（星期一） **時間** 下午4:00 – 6:00

講者 李雯琪女士 **語言** 廣東話

利事封裝飾DIY

以利是封製作獨一無二的繽紛賀年掛飾，從中訓練手指、思維及創意，促進身心健康。首次參加者優先。

C班：小金魚 K495

日期 2019年1月23日（星期三） **時間** 上午11:00 – 下午1:00

D班：燈籠掛飾 K496

日期 2019年1月30日（星期三） **時間** 上午11:00 – 下午1:00

講者 黃雁群女士 **語言** 廣東話

立體剪紙

利用一把剪刀剪出各式各樣的立體圖案，再透過創作製成獨一無二的心意咭。從中訓練手指、思維及創意。

E班：復活節立體紙咭創作 K497

日期 2019年3月18日（星期一） **時間** 下午2:00 – 4:00

講者 劉愛萍女士 **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及E 其中一班正選體驗工作坊。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

2018-19年度葵涌癌協賽馬會服務中心義工嘉許禮

K498

總結一年的義工服務經驗，並感謝義工在過去一年的貢獻。加強義工間的團結和凝聚，在新一年繼續邁步向前。

對象	葵涌癌協賽馬會服務中心義工		
日期	2019年1月26日 (星期六)	時間	晚上7:00 – 9:30
講者	龍曉康先生 (註冊社工)	語言	廣東話

中心大使進階訓練：服務達人篇

K499

讓現有中心大使溫故知新，除鞏固義工服務的價值觀、知識和技巧外，更結合實際經驗，促進中心大使服務精益求精。

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中心大使 (20位)		
日期	2019年2月15日及22日 (逢星期五，共2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

「家居關顧團隊」新義工訓練

K500

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. 認識癌症患者的特點 2. 學習使用輪椅及扶抱技巧 3. 生命教育 4. 認識社區資源 5. 與患者溝通技巧訓練

對象	有興趣成為家居關顧團隊的義工		
日期	2019年1月19日、2月2日及3月23日 (星期六，共3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

「家居關顧」義工經驗分享會

K501

新舊義工聚首一堂，互相分享有趣的經驗，交流服務心得及所遇到的困難。

對象	家居關顧團隊義工		
日期	2019年1月26日 (星期六)	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

「家居關顧義工」嘉許晚會

K502

感謝義工過去一年在服務上的同行和付出。讓大家透過聚會內的互動，重整經驗，共同邁向新一年。

對象	家居關顧團隊義工		
日期	2019年3月23日 (星期六)	時間	晚上6:30 – 9:00
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2016年或以後的確診患者。
(4) 部分活動是為特定對象設計，若參加者資格不符，報名可能被取消。
(5) 正選者在報名時一經確認，將不再以電話通知，請大家合作，即時記下已報班組的資料，依個別活動的指引，準時出席。
(6) 為幫助出席者安頓身心，請提前10分鐘到達，課室將準時關門，敬請注意。

初階瑜伽

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

葵涌癌協賽馬會服務中心（40位） **K503**

日期	2019年1月22日至3月19日 (逢星期二，共8節，2月5日暫停)	**時間**	上午9:15 – 10:45
導師	袁梓女士	**語言**	廣東話

沙田大圍（36位） **K504**

日期	2019年1月18日至3月29日 (逢星期五，共10節，2月8日暫停)	**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)		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

乳癌患者瑜伽

K505

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

對象	適合完成手術後半年或以上的乳癌患者 (40位)		
日期	2019年1月14日至3月18日 (逢星期一，共9節，2月4日暫停)	時間	上午11:00 – 下午12:30
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。		

Yin瑜伽

K506

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 (40位)		
日期	2019年1月18日至3月22日 (逢星期五，共9節，2月8日暫停)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	關鍵女士	語言	廣東話

愛笑瑜伽

K507

大笑令人身心放鬆，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；而輕鬆簡單的四肢動作，能提升體溫，幫助血液循環，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	2019年1月17日至3月21日 (逢星期四，共9節，2月7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

K508

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	2019年1月9日至1月30日 (逢星期三，共4節)	時間	下午4:00 – 5:30
導師	廖正傑先生	語言	廣東話

瑜伽、冥想與自我探索工作坊 K509

探尋內心深處，照顧及認識自己的需要，給予一個心靈空間去好好理解自己。當我們能夠聆聽自己，才有可能得到真正的快樂。兩天的工作坊會從淺入深，早上的瑜伽及冥想練習，幫助我們認識自己的身體；下午以講授、分享、筆記練習等，去學習自我探索。

對象	癌症患者 (40位，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2019年3月28日及29日 (星期四及星期五)	時間	上午9:30 – 下午5:00
導師	劉汝君女士 (Ms Janet Lau)	語言	廣東話
備註	1. 可自備保暖圍巾。 2. 請帶備水樽、筆記本及大毛巾 (供做瑜伽式子時墊在膝下使用)。 3. 午餐會安排食禪環節，學員請自備不需加熱午餐一起練習。		

療愈瑜伽+喜悅生活工作坊 K510

在一日的工作坊中，從學習瑜伽科學開始，認識瑜伽在療愈及生活中扮演的積極角色。導師將會講解瑜伽背後的各種理論，亦會帶領瑜伽體位法。瑜伽理論的講解，讓參加者能夠對瑜伽有更全面的認識，以及了解如何能夠將瑜伽原則應用於生活中。瑜伽體位法的練習，著重於脈輪療愈(脈輪是指身體的各個能量中心)，喚醒和平衡身體各個能量中心，有助平靜心寧及啟動內在療愈。

對象	癌症患者 (40位)		
日期	2019年1月7日 (星期一)	時間	上午10:45 – 下午5:00
導師	Mr Kapil Rajiv	語言	英語
備註	學員請自理午膳。		

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 K511

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，有助減壓與放鬆身心，提升睡眠品質及健康狀態。

對象	癌症患者 (40位)
日期	2019年2月13日至2月27日 (逢星期三，共3節)
時間	晚上7:15 – 8:45
導師	江錦緩女士
語言	廣東話

銅鑼聲音療愈工作坊 K512

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	2019年1月16日 (星期三)
時間	上午11:30 – 下午1:30
導師	蘇美芝女士
語言	廣東話
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。

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

普拉提斯伸展運動

K513

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 (40位)		
日期	2019年1月8日至3月19日 (逢星期二，共9節，1月22日及2月5日暫停)	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. 練習將使用橡筋帶，可自備或於首課購買。 2. 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

K514

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	2019年1月2日至3月27日 (逢星期三，共12節，2月6日暫停)	時間	上午10:00 – 11:25

進階班 — 長沙灣

K515

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，特點是架勢舒展大方，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	2019年1月2日至3月27日 (逢星期三，共12節，2月6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

K516

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 (30位，只限首次參加者)		
日期	2019年1月18日至3月22日 (逢星期五，共9節，2月8日暫停)	時間	上午11:00 – 下午12:30

重溫課 — 歡迎郭林氣功舊生報名

K517

日期	2019年3月15日及22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。		

溫氏經絡調整體操工作坊 周六課程，適合在職患者參加

K518

這套四式運動簡單、流暢、不急躁，每個動作均能直接刺激人體內的經絡，適合所有人練習。每天早上及睡前正確練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人身心舒泰，對促進患者復原尤其有效。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2019年2月16日及23日 (星期六，共2節)	時間	上午9:15 – 10:45
導師	胡若珮女士	語言	廣東話

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）。 2017年或以後確診患者（13位）， 2016年或以前確診患者（12位）

賀年糕點

K520

示範如何使用新鮮食材，製作賀年素食蘿蔔糕及芋頭糕，讓學員和家人在農曆新年時可共享美味。

日期	2019年1月29日 (星期二)	時間	下午2:00 – 5:00

優質豆類

K521

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。

日期	2019年2月26日 (星期二)	時間	下午2:00 – 5:00

彩虹飲食

K522

以清爽食材為主題，示範春日涼拌以及彩虹手卷。

日期	2019年3月12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

中式料理 周六課程，適合在職患者參加

K523

導師將運用中式香料，示範三道傳統中式料理，包括四喜烤麩、香糟蛋、香炒土豆絲。

日期	2019年2月23日 (星期六)	時間	下午3:00 – 5:00
導師	焦金玲女士	語言	廣東話

美味菇菌 周六課程，適合在職患者參加

K524

以菇類為主題，導師將會示範兩款特別菜式，包括黑松露雜菌及焗青醬蘑菇。

日期	2019年3月2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

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

Mandala 新年賀卡工作坊 新

K519

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。在繪畫新年賀卡的過程中，可適當地釋放能量和表達情緒，並將新年的祝福送給親朋好友。

對象 癌症患者 (20位)

日期 2019年1月28日 (星期一)

時間 下午2:00 – 5:00

導師 吳慧中女士

語言 廣東話

香草廚房工作坊

K525

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 2019年2月27日、3月6日及13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1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。

小力球工作坊

K526

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 2019年2月11日及18日 (星期一，共2節)

時間 下午2:00 – 3:30

導師 曾子怡女士 -《零痛楚！肌內貼x伸展自療法》作者

語言 廣東話

備註 請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。

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。參加者接受能量療愈外，還包括和導師傾談，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，新確診以及復發癌症患者優先)		
A班			**K527**
日期	2019年1月12日、2月16日、3月9日 (星期六，共3節)	時間	上午9:30 – 下午6:00
B班			**K528**
日期	2019年1月26日、2月23日、3月23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
瑜伽工作坊 — 平衡身心 — Pure Fitness 蘇豪	C472	港島
頌唱班 — 癌協 (北角)	C477	
西藏頌缽療愈工作坊 — 癌協 (北角)	C481-C482	
從動中覺察™ — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈	C487	
平甩功團練工作坊 — 癌協 (中環) 周六課程，適合在職患者參加	C499	
人生整理術—斷・捨・離 工作坊 — 癌協 (中環)	C505	
吳家太極拳傳統拳架式 - 54式 重溫班	W624	黃大仙
禪繞畫進階工作坊	W627	
淺談癌症治療的最新進展 周六課程，適合在職患者及其照顧者參加	T480	天水圍
內觀瑜伽工作坊 周六課程，適合在職患者參加	T553	

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

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。

瑪嘉烈醫院腸癌新症講座

由癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工、註冊護士及臨心理學家，於簡介會講述有關大腸癌的資訊，與及患者在抗癌期間，可尋獲的身體、心理和社區支援。

對象	於瑪嘉烈醫院確診的腸癌新癌症患者		
日期	2019年1月至3月（每月最後一個星期一）	**時間**	下午3:00 – 5:00
導師	註冊社工、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工、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)		

瑪嘉烈醫院新症分享會

由癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工，於簡介會講述有關癌症資訊、抗癌策略七部曲及癌症社區支援服務。

對象	於瑪嘉烈醫院確診的新癌症患者		
日期	2019年1月至3月（隔星期五，每月共有2節）	**時間**	下午2:30 – 4:30
導師	註冊社工、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工	**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)		

瑪嘉烈醫院乳癌新症講座

由癌協及瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心的社工、註冊護士及臨床心理學家，分別講述有關乳癌資訊，與及患者在抗癌期間，可尋獲的身體、心理和社區支援。

對象	於瑪嘉烈醫院確診的乳癌新症患者		
日期	2019年1月至3月（每月第三個星期一）	**時間**	下午3:00 – 4:30
導師	吳慧蘭姑娘 (註冊社工)、瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心社工、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蘭姑娘查詢		

合辦講座

「中醫治療麻痺」講座 K529

從中醫角度，分析如何處理癌症治療所引致的麻痺症狀。

對象	癌症患者及其照顧者 (14位)		
日期	2019年1月5日 (星期六)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	胡子軒醫師（註冊中醫師） 博愛醫院 - 香港浸會大學中醫教研中心 (何文田)	語言	廣東話
地點	醫院管理局大樓閣演講廳 (九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓)		

「處理失眠及疲勞」講座 K530

講座從物理治療角度，分析如何處理與癌症相關的失眠及疲倦症狀。

對象	癌症患者及其照顧者 (20位)		
日期	2019年3月16日 (星期六)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	朱影翠小姐 (註冊物理治療師)	語言	廣東話
地點	香港社會服務聯禮堂 (香港灣仔軒尼詩道5號溫莎公爵社會服務大廈)		
備註	1. 報名日期為講座前一個月； 2. 成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場； 3. 合辦單位：腫瘤科醫院的癌症病人資源中心		

備註：除指定活動，所有活動均在葵涌癌協賽馬會服務中心舉行。

癌協之友

在癌症患者及照顧者的抗癌路上，「病人自助組織」發揮著朋輩支持及經驗交流的功能，而「癌協服務中心」則提供專業支援服務，兩者是良好的合作伙伴，彼此擁有「抗癌路上不孤單」的共同使命和願景。

我們在1998年成立「癌協之友」，目的是匯聚各個癌症患者自助組織，有效協調及運用資源，促進彼此了解和合作，同時提供互相學習平台，促進組織經驗交流，並且為有需要的自助組織提供支援，以協助朋輩關懷服務的發展。

成為「癌協之友」團體成員的病人自助組織，不但能與其他組織溝通交流，更可以得到癌症基金會的全方位支援，包括諮詢有關組織發展的專業意見，參與義工訓練課程及工作坊，獲取最新癌症相關資訊，申請活動經費資助，免費借用癌協服務中心設施等等，藉以提升自助組織的服務質素。

現時共有21個癌症病人自助組織成為「癌協之友」，2016年最新加入的成員是前腺會。

自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司	所有癌症	3656 0799
CanSurvive	所有癌症 (外籍人士)	3667 3000
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330
妍康會	乳癌	3667 3288
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151
紫荊社	乳癌	2468 5045
妍進會	乳癌	3517 6103
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700

自助組織名稱	服務對象	查詢電話
互勉會	鼻咽癌	3656 0828
東日社	鼻咽癌及頭頸癌	2595 4165
健樂社	鼻咽癌	3667 3238
慶生會	鼻咽癌	2468 5045
香港骨髓移植復康會	接受骨髓移植人士	6239 0025
祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
屯門醫院造口之友	腸癌有造口	2468 5528
香港造口人協會	腸癌有造口	2834 6096
筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌症患者	3656 0700 9490 3034
香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	9386 4715
* 前腺會	前列腺癌	3506 6434

*新加入「癌協之友」的團體成員

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，攜手為患者及照顧者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。

Link 連繫 葵涌

印刷品

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NUMBER 2548

Economy

葵涌癌協賽馬會服務中心位置，歡迎到訪！

聯絡電話 3667 3232

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

葵涌癌協賽馬會服務中心
葵涌大連排道 132-134 號 TLP132 三樓

電話：3667 3232
電郵：canlink-kcc@hkcf.org
網址：https://www.cancer-fund.org/support-for-you/

主辦機構

癌症基金會 CANCERFUND 抗癌路上不孤單

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝

傅德蔭基金有限公司 Fu Tak Iam Foundation Limited

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。