



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

2019「肺」舊立新 積極人生

「確診肺癌一刻，我感到徬徨、無耐、憤怒、失望、無知.....除了聽從醫護指示，做手術、化療、電療，就整日在家對著四幅牆，心情極差，沒什希望。直至年多後完成治療，卻彷彿失去了人生的目標及方向，頓時變得失落。

認識並參加癌協的各種課程是我人生的轉捩點。在這裡遇上了同路人，一起經歷和分享患病歷程、面對生死、接納自己、放鬆慢活、不斷學習.....我決定要重新振作起來！

能與同路人共患難，同喜同悲、分享資訊、互相鼓勵和支持，苦中變點甜。我給自己一個小口訣：勤運動、多休息、食多樣、敞開心、減壓力，這樣康復之路便會走得更輕鬆.....」

以上是一位會友的抗癌心路歷程。他所經歷的病況或許與你相若，而他選擇了不一樣的態度去繼續走這條抗癌路。2019年，天水圍癌協已為你和家人準備了身、心、社、靈的各類支援服務，就讓我們在新一年繼續竭力與受癌症影響的你攜手，一起積極面對，重新出發，共同再創造平安、健康、更精彩的人生。



天水圍癌協服務中心

接受報名日期：

2018年12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
實際支援	3
心理支援	6
家庭支援	11
朋輩支援	14
身心靈健康服務	18
社區支援	25
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 (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 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	胡凱煥姑娘 謝明慧姑娘 葉沛芝姑娘 李穎顏姑娘

註冊營養師諮詢服務

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 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

T479

由醫生或護士解答患者及家屬在患病歷程的疑問，幫助了解抗癌資訊，減輕憂慮。

對象	癌症患者及其照顧者 (20位)		
日期	2019年2月21日 (星期四)	時間	下午2:00 – 3:00
講者	張國威醫生及李穎顏姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

淺談癌症治療的最新進展 新 周六課程，適合在職患者及其照顧者參加

T480

講解臨床癌症治療最新進展，包括利用基因測試以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 (35位) 及其照顧者 (5位)		
日期	2019年3月9日 (星期六)	時間	上午11:15 – 下午1:15
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

與癌共存系列 — 擁抱更好生活

T481

由腫瘤科醫生告訴你與癌共存的秘訣，讓你生活更好。

對象	癌症四期或晚期的患者和照顧者 (40位)		
日期	2019年1月16日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	施永健醫生 (臨床腫瘤科)	語言	廣東話

預防上肢淋巴水腫之護理講座

T482

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

對象	癌症患者及其照顧者 (40位)		
日期	2019年1月23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

鼻咽癌及頭頸癌治療後的口腔護理

T483

專科醫生講解鼻咽癌、口腔及頭頸癌治療後可能出現的後遺症及相關護理。

對象	鼻咽癌/頭頸癌 (包括舌癌、口腔癌、甲狀腺癌、口水腺癌) 患者 (30位)		
日期	2019年2月23日 (星期六)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	梁耀殷教授 (香港大學牙醫學院口腔頷面外科)	語言	廣東話

「從『腸』計議」大腸癌專題講座

T484

專科醫生講解新手術如何治療腸癌及減輕痛楚，外科治療、標靶治療及新一代化療藥物如何提升大腸癌治療的成效。

對象	大腸癌患者及其照顧者 (30位)		
日期	2019年3月28日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	林嘉安醫生 (臨床腫瘤科)	語言	廣東話

前路無阻: 前列腺癌患者營養工作坊

T485

前列腺癌患者治療前後的飲食習慣對身體復原有很大影響。註冊營養師會講解患者治療前後的飲食策略，並即場示範簡單的營養食譜，使患者學會致用，維持體重及抗抵力。

對象	男性癌症患者及其照顧者 (30位，前列腺癌患者優先)		
日期	2019年3月8日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	註冊營養師 (基督教聯合那打素社康服務)	語言	廣東話

舒痛伸展班 — 護理運動篇

T486

頸痛？肩痛？腰痛？常低頭家務或姿勢不正確的人士，肌肉易變得繃緊而產生激痛點。本課程透過正確姿勢伸展活動，舒緩繃緊肌肉疼痛的情況，改善肌肉血液循環及養份，以及將肌肉內長期積聚的乳酸減少，讓你有一個更健康的身體。

對象	女性癌症患者。2015年或以後確診患者 (15位)，2014年或以前確診患者 (5位)		
日期	2019年1月22日至3月19日 (逢星期二；共8堂；2月5日除外)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	李穎顏姑娘 (註冊護士) 及認證導師	語言	廣東話
備註	1. 報名者會先被列作後備，由註冊護士作評估後，再決定是否適合參予。 2. 合資格參加此班組的學員需由註冊護士跟進在參與課程前、後之疼痛評估。		

頸肩肌筋勞損經穴檢查

T487

透過檢查，讓參加者了解自己頸肩肌筋勞損的程度，並學習基本經穴通衡療法，改善頸肩繃緊或疼痛問題。

對象	2017年或以後確診患者 (10位)，2016年或以前確診患者 (5位)		
日期	2019年3月14日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30
講者	香港健康協會導師	語言	廣東話

復康與體適能講座

T488

癌症治療往往造成疲倦和肌肉流失等情況，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	本季六字訣班T559、初級集體排舞T532、冬日行山樂優悠T533及地壺Go Go GoalT534 (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	2019年1月12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. 過往因參與復康運動班而曾經出席上述講座的學員可以豁免出席。 2. 若已報名參加上述四項運動班請務必出席講座，成功出席者方符合資格繼續參與已報讀之復康運動班。 3. 若未能出席講座者，則已報名之運動班名額將由正選轉作後備。		

中醫與抗癌 — 按摩及食療以預防上肢淋巴水腫及骨質疏鬆

T489

中醫師會講解如何透過按摩及食療，去舒緩乳科患者在復康期間常會遇到的上肢淋巴水腫及骨質疏鬆問題。

對象	乳癌症患者及其照顧者。2018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	2019年3月13日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	陳翼註冊中醫師 (仁愛堂－香港中文大學中醫教研中心)	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。

自在星期五

活動無須報名。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 2019年1月25日、2月1日及3月1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 2019年1月11日、2月15日及3月22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。歡迎攜帶午膳，奉設茶點共享。

輕輕鬆鬆星期三

邀請您於星期三中午時段，到中心參與舞動或音樂體驗，與導師及參加者互動，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 2019年1月30日及2月27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 2019年1月16日及3月27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。歡迎攜帶午膳，奉設茶點共享。

乳科、婦科癌患者新症患者交流會

T490

護士及社工為乳癌、婦科癌患者及其照顧者解答疑難，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)

日期 2019年3月25日 (星期一) **時間** 上午10:00 – 11:00 (護理篇)
上午11:00 – 中午12:00 (全人復康及社區資源篇)

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

乳科新症適應小組

T492

協助患者探討及處理治療期間的身心困擾，增加抗癌的信心及支援。

對象	正在接受治療的乳癌患者 (10位)		
日期	2019年1月10日至31日 (逢星期四，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

婦科癌康復者身心適應小組

T493

婦科癌患者在康復期間，身心及角色或有轉變，也或會對復發感到恐懼。透過小組分享，學習愛惜自己，從而減低負面情緒及提升生活質素。

對象	完成治療的婦科癌症患者 (如子宮癌、子宮頸癌、卵巢癌、陰道癌等患者) (12位)		
日期	2019年3月7日至21日 (逢星期四，共3節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
講者	周秀芳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

腸癌新症患者交流會

T494

護士及社工為腸癌患者及其照顧者解答疑難，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新症患者及其家屬 (15位)		
日期	2019年3月25日 (星期一)	時間	上午10:00 – 11:00 (全人復康及社區資源篇) 上午11:00 – 中午12:00 (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

腸外科造口新症適應小組

T496

鼓勵將接受或已接受造口手術之人士建立支持網絡，認識更多造口護理技巧，並加強他們在手術後的生活適應能力。

對象	將接受或已接受造口手術的腸癌患者及其家屬 (10位)		
日期	2019年1月11日至2月1日 (逢星期二，共4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

鼻咽及頭頸癌新症患者交流會

T497

為鼻咽及頭頸癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。期間營養師會為你解答飲食疑難，為你復健打好基礎。

對象	將接受或正接受癌症治療的鼻咽及頭頸癌新症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2019年1月26日 (星期六)	時間	上午10:00 – 11:00 (營養篇) 上午11:00 – 中午12:00 (全人復康篇及社區資源篇)
講者	吳灝璋先生 周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

肝膽胰、血癌及淋巴癌新症患者交流會

T499

營養師及社工為肝膽胰癌、血癌及淋巴癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。

對象	將接受或正接受癌症治療的肝膽胰癌、血癌及淋巴癌新症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2019年1月26日 (星期六)	時間	上午10:00 – 11:00 (全人復康篇及社區資源篇) 上午11:00 – 中午12:00 (營養篇)
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工) 周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話

前路無阻 — 前列腺癌新症患者交流會

T501

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	2019年2月14日 (星期四)	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	梁啓聰先生 (註冊社工) 及註冊物理治療師	語言	廣東話

肺癌新症患者交流會

T502

為肺癌新症患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士。期間更有物理治療師講解，如何處理心肺功能的問題，並與參加者一同進行心肺復健運動。

對象	將接受或正接受癌症治療的肺癌新症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2019年2月14日 (星期四)	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	卓志恒先生 (註冊社工) 及註冊物理治療師	語言	廣東話

前路無阻 — 前列腺癌症患者適應小組

T503

適應小組使用身心社靈模式，協助前列腺癌患者關注全人健康。除了同路人的支持和鼓勵為患者帶來信心、社會協助患者心理和社交上的適應，而護士會集中講解前列腺患者的小便失禁及性功能障礙的知識和運動，提升患者適應的信心。

對象	前列腺癌症患者及其照顧者 (12位)		
日期	2019年1月25日 (星期五) 2019年2月22日 (星期五) 2019年3月22日 (星期五)	時間	下午3:00 – 4:30
講者	梁啓聰先生 (註冊社工)、 李妙玲姑娘 (泌尿外科顧問護士)	語言	廣東話

肺科新症適應小組

T504

探討及處理治療期間的身心困擾，並與同路人一起到大自然學習簡單養肺運動，舒展胸懷，強健身心，增加抗癌的信心及支援。

對象	肺癌患者 (10位)		
日期	2019年1月18日至2月8日 (逢星期五，共4節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工)、 李穎顏姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話
備註	第4節為外出活動，場地待定 (濕地公園、天水圍公園或龍園)。		

與癌共存系列 — 活出更好人生

照顧者與患者之間的相處，需要無比關愛與包容。透過小組，讓擴散或復發的癌症患者與其照顧者，從生活小節和心態轉變著手，一起學習與癌共存，重新尋找生活的節奏。

對象 擴散或復發癌症患者 (10位) 及其照顧者 (10位)，患者及其照顧者同時出席者優先

患者篇	T505		
照顧者篇	T506		
日期	2019年2月20日至3月13日 (逢星期三，共4節)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	方燕蘭姑娘 (註冊社工) 鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

鬥士心靈聚

T509

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。紀念已故好友的同時，釋出心裡憂慮，展望更理想明天。

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	2019年2月22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

健康情緒五部曲

T510

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，為自己解拆「情緒地雷」。

對象	癌症患者及其照顧者 (10位)		
日期	2019年1月21日至28日 (逢星期一，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

「安枕無憂」失眠治療小組 此課程特別配合「呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊」

T315

透過認知行為治療及身心鬆弛技巧，協助受失眠問題困擾的癌症患者，提升自我認知、改變行為模式以改善睡眠質素。

對象	癌症患者及其照顧者 (15位)		
日期	2019年2月25日至3月18日 (逢星期一，共4節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	曾完成本年度(2018-19)，包括本季「安枕無憂」失眠治療小組 (P.10)，出席率達70%以上的參加者，可獲優先參與T555「瑜伽工作坊 - 改善睡眠」。		

靜觀生活修習工作

透過呼吸練習、身體掃描、冥想、靜心步行及靜觀進食等靜觀修習，提升自我覺察能力，學習專注當下，探索生命中不同的可能性，擁抱生命和希望。

對象	癌症患者及其照顧者 (15位)		
A班：靜聽身體的聲音			
日期	2019年1月23日 (星期三)	時間	中午12:00 – 下午2:00
B班：躍動步行健心靈			
日期	2019年2月25日 (星期一)	時間	中午12:00 – 下午2:00
C班：樂透深層味道			
日期	2019年3月26日 (星期二)	時間	中午12:00 – 下午2:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	敬請準時出席，逾時10分鐘者將不得內進。		

「舞」有怕 — 表達藝術治療小組

T515

癌症或會帶來恐懼和焦慮，透過舞蹈和戲劇等表達藝術元素，讓參加者探索新觀點和轉化負面情緒，療愈身心靈。

對象	癌症患者 (12位)		
日期	2019年2月16日至3月30日 (逢星期六，共4節， 2月23日、3月9日及23日暫停)	時間	上午10:00 – 下午12:30
講者	Eason (註冊表達藝術治療師)、 卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	所有參加者會先列作後備，入選者會作個別通知。		

午間潤心田 — 現場豎琴音樂分享

T517

一群熱心的基督徒義工，為你現場演奏豎琴輕音樂，在溫柔悅耳的樂韻中，讓平日忙碌的你放鬆心情。社工並會帶領大家進一步傾聽自己內在的聲音，並有機會在分享會後親身體驗彈奏豎琴。

對象	癌症患者及家屬 (20位)		
日期	2019年3月23日 (星期六)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	豎琴夢天使義工團、曾妙華姑娘 (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。

喪親家屬互助交流聚會

喪親家屬互相分享走出幽谷的經驗，紓緩哀愁。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 2019年1月19日（星期六）

T518

2019年2月16日（星期六）

T519

2019年3月16日（星期六）

T520

時間 下午2:00 – 5:00

講者 方燕蘭姑娘（註冊社工）

語言 廣東話



「與思念同行」善別路小組

T521

親人離世，心底或會不時泛起思念，寂寞和失落的心情有誰共鳴？誠邀你與其他因癌病失去親人的朋友同行，透過分享及互相支持，重拾力量，同行善別路。

對象 有患癌病親人去世的家屬（10位）

日期 2019年3月2日至23日（逢星期六，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

與癌共存系列 — 生態農耕文化遊

T522

患者與照顧者一起走進大自然，參觀農場及中草藥園，從田園生活中找回合適的步伐及節奏，學習照顧自己。

對象 擴散或復發癌症患者及其照顧者（25位）

日期 2019年3月21日（星期四）

時間 下午2:00 – 4:30

講者 方燕蘭姑娘（註冊社工）

語言 廣東話

地點 流浮山

備註

1. 患者及其照顧者同時出席者優先。
2. 若參加「與癌共存系列」活動：擁抱更好生活（T481）及活出更好人生 - 患者篇或照顧者篇（T505或T506）之參加者出席率達70%以上優先
3. 所有參加者先列作後備。
4. 集合地點：下午1:30 天水圍癌協中心
5. 解散地點：下午5:30於天水圍西鐵站

喜洋洋新春遊

T523

確診後，很久未曾跟家人外出相聚？快來相約參加野外郊遊，透過參觀農莊、體驗農耕及遊覽河背水塘等戶外活動，學習珍惜和尊重大自然資源的同時，團結家人，「家」添抗癌力量。

對象	癌症患者及其直系家屬 (47位，每個家庭最多3位家庭成員)		
日期	2019年2月13日 (星期三)	時間	上午9:30 – 下午4:30
講者	香港青年協會有機農莊職員及周綺汶姑娘	語言	廣東話
地點	香港青年協會有機農莊及河背水塘。集合地點及時間：癌協 (天水圍)，上午9:30。		
備註	1. 所有參加者會先列後備，此活動以抽籤形式決定參與者名單，中籤者將會於2019年1月13日至1月15日收到電話通知。 2. 集合地點及時間：天水圍癌協服務中心，上午9:30。 3. 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。 4. 是次活動包括午餐及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。 6. 為了讓更多會員參與家庭活動，每個家庭只能報名參加喜洋洋新春遊(T523)、彩虹會親子海洋公園遊(T525)或樂在迪士尼家庭遊(T524)其中一項。		

樂在迪士尼家庭遊

T524

藉著迪士尼公園外遊活動，讓受癌症影響的家庭共享樂趣，留下美好回憶，為家庭添力量。

對象	癌症患者及照顧者 (40位)		
日期	2019年3月 (星期六)	時間	待定
講者	吳灝璋先生	語言	廣東話
地點	迪士尼樂園		
備註	1. 所有參加者先列作後備，如超過預訂人數以抽籤決定。 2. 參加者須於園內自費午餐。 3. 為了讓更多會員參與家庭活動，每個家庭只能報名參加喜洋洋新春遊(T523)、彩虹會親子海洋公園遊(T525)或樂在迪士尼家庭遊(T524)其中一項。		

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

T525

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 (55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	吳灝璋先生	語言	廣東話
地點	香港海洋公園		
備註	1. 兒童及家長必須一起出席。 2. 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。 3. 活動已包旅遊巴及入場費用，參加者須於海洋公園自費午餐。 4. 為了讓更多會員參與家庭活動，每個家庭只能報名參加喜洋洋新春遊(T523)、彩虹會親子海洋公園遊(T525)或樂在迪士尼家庭遊(T524)其中一項。		

彩虹會親子愛之語及美食製作工作坊

T526

透過親子遊戲，社工將促進家長和孩子互相表達愛與關懷，營造精彩難忘的親子時光。工作坊亦邀來資深糕點導師教授參加者製作健康曲奇，為新春健康美食作出準備。

對象	彩虹會家庭 (16位，每個家庭最多3位) 2017年或以後確診患者及其照顧者 (8位)，2016年或以前確診患者及其照顧者 (8位)		
日期	2019年1月26日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	卓志恒先生 (註冊社工) 及資深糕點導師	語言	廣東話

彩虹會節日送暖探訪

T527

彩虹會家長義工將出訪送暖到各個有需要的彩虹會家庭，提供朋輩支援和評估各家庭面對癌症的需要，以提供適切的跟進服務。

對象	彩虹會家庭		
日期	2019年2月–3月	時間	按探訪時間而定
講者	卓志恒先生 (註冊社工)、彩虹會家長義工	語言	廣東話
地點	天水圍、屯門及元朗		
備註	有意接受節日送暖探訪之家庭可報名登記		

彩虹會家長學堂：藝術體驗工作坊

T528

提供自在空間予家長，並透過身心鬆弛練習，運用藝術創作抒發面對癌症和管教子女的憂慮和壓力。

對象	彩虹會家長 (12位)		
日期	2019年3月6日 (星期三)	時間	上午10:00 – 中午12:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工) 及吳灝璋先生	語言	廣東話
備註	參加者無須具備任何藝術創作經驗		

「節日送暖」外展關顧 (支援) 服務活動

T529

「周身痛、無心情、唔想落街……」這是你的心聲嗎？我們的家居關顧義工團隊希望於新春佳節後，為未能來到中心的你送上關懷，並在評估後按個別需要提供家居服務。

對象	接受外展關顧 (支援) 服務的獨居癌症患者，或身體軟弱的獨居及支援網絡軟弱的癌症患者		
日期	2019年2月–3月	時間	個別預約
講者	負責外展關顧支援服務的社工	語言	廣東話
備註	由個案經理推薦及個別邀請，符合以上情況而有需要人士，可向負責同事查詢。		

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	梁啓聰先生 (註冊社工)	語言	廣東話

血癌及淋巴瘤同路人分享

T530

讓血癌及淋巴瘤患者及其家屬連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

對象	血癌及淋巴瘤患者及照顧者 (20位)		
日期	2019年2月21日 (星期四)	時間	下午3:00 – 4:30
講者	鄭瑞鈺姑娘 (註冊社工) 及髓康會義工	語言	廣東話
備註	此活動與髓康會合辦		

迎接新春寫揮春

T531

一年之計在於春，不妨親手在新一年寫上祝福與期盼，完成作品可貼在家中或把心意送贈親朋好友。

對象	癌症患者 (16位)		
日期	2019年1月7日至28日 (逢星期一，共4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. 書法導師會即席指導，歡迎沒有書法經驗的參加者。 2. 活動將提供書法練習所需的基本物資。		

初級集體排排舞

T532

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	2019年2月18日至3月25日 (逢星期一，共6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T488復康與體適能講座(P.5)； 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，初次參與此活動者可獲優先考慮。入選者會於開班前作個別通知。		

冬日行山樂優悠

T533

登山可以鍛煉體魄，享受大自然氣息，讓你更有力量面對癌症。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 (25位)		
日期	2019年2月20日 (星期三)	時間	下午9:15 (本中心集合) – 5:00
講者	登山教練及周綺汶姑娘	語言	廣東話
地點	大嶼山彌勒山郊遊徑 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T373「秋日行山樂優悠」之參加者可獲優先考慮。 3. 參加者同時須報讀T488復康與體適能講座 (P.5)。 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3.5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。		

地壺 Go Go Goal

T534

冬季奧運會的冰壺項目讓你印象深刻？現於香港也可體驗地壺球的樂趣，並助你計劃新一年的新目標。這項新穎體育項目講求隊友間的默契、互信和溝通，更可訓練參加者的手眼協調性及專注力。

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	2019年1月17日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	香港地壺球協會導師	語言	廣東話
備註	1. 參加者同時須報讀T488復康與體適能講座 (P.5)。 2. 曾經出席「復康與體適能講座」的學員可以豁免出席。		

新春聯歡派對

T535

「年又過年，共慶歡樂年年！」新一年轉眼便到，在這喜慶的日子，齊來與好友一起共聚歡笑，分享美食及輕鬆遊戲！

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	2019年1月28日 (星期一)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	梁啟聰先生 (註冊社工) 及活動義工	語言	廣東話
備註	歡迎參加者自備餐具		

You Can Eat@以「營」保「型」小食標籤逐個睇

T536

健康的小食有助補充營養和患癌後較弱的體力，註冊營養師會教大家認清小食標籤，還會參觀知名小食製造工場，認識食物製作過程。

對象	18-39歲癌症患者及其照顧者 (50位)		
日期	2019年3月23日 (星期六)	時間	上午
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	語言	廣東話
地點	癌協 (黃大仙) 及香港知名小食製造商		
備註	1. 活動由癌協(黃大仙)及癌協(天水圍)合辦。 2. 參加者於活動當日早上9時正於癌協(黃大仙)集合。 3. 參加者請於3月9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。		

「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，助你增加抗癌信心。

對象	2018及2019年登記之癌症患者及其照顧者 (30位)		
日期/時間	2019年1月30日 (星期三)	上午10:00 – 11:30	T537
	2019年2月15日 (星期五)	下午2:00 – 3:30	T538
	2019年3月20日 (星期三)	上午10:00 – 11:30	T539
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。		

小手作交流會 (1月至3月) (活動無須報名)

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，部份作品更可送給新會友及醫院的病友，將心意轉贈他人。無需報名，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	2019年1月9日及23日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:30
	2019年2月27日 (星期三)		
	2019年3月13日及27日 (星期三)		
講者	吳金妹女士及劉美真女士 (活動導師)	語言	廣東話

「癌協義工」服務簡介會

T540

歡迎大家加入協航者義工的行列！此簡介會目的為加強協航者義工對癌協義工的服務理念、癌協中心服務及與癌症相關的社區資源的認識。

對象	癌症康復者、照顧者及公眾人士 (20位)		
日期	2019年1月9日 (星期三)	時間	下午2:30 – 5:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話

「有您同行」協航者義工嘉許禮

T541

天水圍協航者義工多年來用心服務、默默耕耘，成功為區內癌症患者及家屬編織出一個強大的支援網絡。這個「蛻變」的過程，全賴每一位義工默默耕耘。今年我們將舉辦一個別開生面的義工嘉許禮，誠邀各位已接受委任續期之義工參與，一同回顧2016-18年之義工服務發展。

對象	曾於2016-2018年參與天水圍協義工服務之義工		
日期	2019年1月16日 (星期三)	時間	晚上6:30 – 9:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)、梁啟聰先生 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	彩逸皇宮 (天水圍置富嘉湖二期)		
備註	中心將發送邀請訊息給各位接受委任續期之義工。義工隨後可確認及付費，詳情請參閱相關邀請訊息。		

「癌協義工」退修營

T542

退修營將安排義工到訪一個寧靜平和的環境，暫時放下責任，專注調整服務後的個人身、心、靈需要，並透過互動環節加強團隊的信任。

對象	曾於2016-2018年參與天水圍癌協義工服務之義工 (40位)		
日期	2019年3月13日 (星期三)	時間	上午8:00 – 下午5:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)、梁啟聰先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 參與者必須事前參加「癌協義工」服務簡介會或； 2. 需面見負責同事，適合人士將獲另行通知。		
地點	鯉魚門公園		

「癌協義工」基礎訓練課程

T543

為確保抗癌路上不孤單，同路人的支援及建立關懷網絡十分重要。本義工訓練課程包括：義務工作的基本概念、癌症患者的心理歷程及需要、與服務對象建立關係的要訣、有效的溝通方法及技巧等。

對象	癌症康復者、照顧者及公眾人士 (20位)		
日期	2019年3月4日至3月18日 (逢星期一，共3節)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	卓志恒先生 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	1. 參與者必須事前參加「癌協義工」服務簡介會或； 2. 需面見負責同事，適合人士將獲另行通知。		

「外展關顧 (支援) 服務」義工經驗分享交流會

T544

「家居關顧」義工聚會，分享服務經驗及感受，交流心得，溫故知新，同時檢討並展望來年服務。

對象	外展關顧支援服務的義工 (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	方燕蘭姑娘 (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。

瑜伽、冥想與自我探索工作坊 — 癌協 (葵涌)

K509

此活動報名日期為12月11日，請致電癌協 (葵涌) 3667 3232

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 — 癌協 (葵涌)

K510

此活動報名日期為12月11日，請致電癌協 (葵涌) 3667 3232

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，有助平靜心靈及啟動內在療愈。

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。		

初階瑜伽 — 屏山天水圍體育館

T549

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	2019年1月14日至3月25日 (逢星期一，共10節，2月4日暫停)	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

T550

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	2019年1月14日至3月25日 (逢星期一，共10節，2月4日暫停)	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

T551

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也能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 (35位)		
日期	2019年1月16日至3月20日 (逢星期三，共9節，2月6日暫停)	時間	上午11:15 – 下午12:45
導師	謝祉君女士	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。		

愛笑瑜伽

T552

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，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	2019年1月7日至3月18日 (逢星期一，共10節，2月4日暫停)	時間	上午11:00 – 11:45
導師	余狄夫先生	語言	廣東話

內觀瑜伽工作坊 周六課程，適合在職患者參加

T553

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	2019年1月5日至19日 (逢星期六，共3節)	時間	上午11:00 – 下午12:30
導師	黃佩珊女士	語言	廣東話

呼吸和瑜伽大休息工作坊

T554

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	2019年2月13日、20日及27日 (星期三，共3節)	時間	上午9:15 – 11:00
導師	江錦媛女士	語言	廣東話

瑜伽工作坊 — 改善睡眠

T555

此課程特別配合「安枕無憂」失眠治療小組

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 (20位)		
日期	2019年3月20日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	江錦媛女士	語言	廣東話
備註	1. 參加者會先列作後備。 2. 曾完成本年度(2018-19)，包括本季「安枕無憂」失眠治療小組 (P.10)，出席率達70%以上的參加者，可獲優先參與此工作坊。		

普拉提斯伸展運動工作坊 周六課程，適合在職患者參加

T556

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

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2019年1月5日至19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。		

從動中覺察™ — 魁根斯方法®體驗工作坊

新

T557

魁根斯方法又名「從動中覺察™」課程，創造聆聽身體的空間和覺察練習，紓緩日常慣性積習的壓力，探索更省勁和從容的活動方式。參加者將會躺在地墊上，透過導師的聲音傳遞動作指引，體驗一系列溫和的肢體協調動作。當我們專注在動的質感，便能發現並釋放非必要的肌肉緊張。練習能提升日常生活動作的靈活性，紓緩壓力和幫助面對生活難題。

「當你能覺察自己的行動，你便能從心所欲的『動』。」 — 梅瑞·魁根斯

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2019年1月21日 (星期一)	時間	下午2:00 – 4:00
導師	紀文舜先生	語言	英語，附以廣東話翻譯
備註	須穿著舒適保暖的衣服。		



陳式太極基礎班 — 元朗朗屏

T558

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	2019年1月10日至3月28日 (逢星期四，共11節，2月7日暫停)	時間	上午10:15 – 11:45
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。		



六字訣

六字訣是一種祛病延年的吐納呼吸法，又稱踵息法，能調整臟腑經絡、保持陰平陽秘、平衡氣血。

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

導師 梁玉玲師傅 (中國香港健身氣功總會導師) **語言** 廣東話

課程 T559

日期 2019年2月19日至3月14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)

備註

1. 參加者同時須報讀T488復康與體適能講座 (P.5)。
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。

重溫課 T560

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。

日期 2019年3月19日 (星期二) **時間** 下午1:00 – 2:00

備註

1. 參加者會先列作後備。
2. 曾修習本中心六字訣班 (出席率達80%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。

天然染髮劑工作坊

T561

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 2019年2月26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。

DIY 皮膚護理工作坊

T562

導師會教授如何使用天然材料作皮膚護理，並進行即場示範。

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 2019年2月26日 (星期二) **時間** 下午2:30 – 4:00

導師 蘇潤玲女士 **語言** 廣東話

香薰治療：紓緩疼痛工作坊

T563

學習善用香薰，使用天然材料紓緩疼痛，有助排走患處的毒素及減輕發炎症狀。工作坊會探討部分香薰油對痛症的效用，參加者可使用天然香薰及冷壓植物油，親手調配出不含防腐劑、香精、色素的百分百純天然止痛治療油。

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	2019年3月19日 (星期二)	時間	上午10:30 – 下午12:30
講者	陳詠詩女士 (香薰治療師)	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
銅鑼聲音療愈工作坊	K512	葵涌
Eat Wise 智營烹飪工作坊	K520 – K524	
香草廚房工作坊	K525	
小力球工作坊	K526	
春季養生湯水茶飲講座 新	W638	黃大仙
平甩功團練工作坊 — 癌協 (中環)	C499	港島



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。

治療後如何提升免疫力

T545

講座以中醫師角度講解食材與保健的關係，並建議合適的保健湯水和食療，讓參加者了解抗癌食療的法則，注意日常飲食，增強身體免疫力。當中設有問答環節。

對象	癌症患者及其家屬 (50位)		
日期	2019年1月4日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	註冊中醫師	語言	廣東話
地點	屯門醫院日間醫療中心2樓演講廳		

合辦講座

對象 癌症患者及其家屬 (15位)

癌症專題講座 — 中醫治療麻痺

T546

從中醫角度，分析如何處理癌症治療所引致的麻痺症狀。

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 (博愛醫院 - 香港浸會大學中醫教研中心(何文田) 註冊中醫師)	語言	廣東話
地點	醫院管理局大樓閣樓演講廳 (九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓)		

「處理失眠及疲勞」講座

T547

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。

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	香港社會服務聯會禮堂 (香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈)		
備註	1. 報名日期為講座前一個月。成功報名者需到中心領取入場券，憑券入場。 2. 合辦單位：七間腫瘤科醫院的癌症病人資源中心		



屯門醫院抗癌加油站

自2012年起，癌協在屯門醫院地庫設立的「抗癌加油站」，由癌協職員和義工提供每星期一次的社區支援及服務資訊介紹，讓患者及家屬在社區內都能得到適時及適切的服務。

對象	癌症患者及其照顧者		
日期	2019年1月至3月 (共11節)	時間	上午9:30 – 中午12:00
講者	癌協職員及協航者義工	語言	廣東話
地點	屯門醫院正座地庫		
備註	參加者於屯門醫院抗癌加油站新登記入會，將可獲贈迎新禮品乙份。		

博愛醫院乳您小聚

癌協在博愛醫院的乳腺科設立了乳您小聚，由癌協負責乳腺科的社工及義工講解手術後的適應，提昇病人的自我照顧技巧，也講解社區支援的服務，讓患者能夠得到適切的照顧。

對象	癌症患者及其家屬		
日期	2019年1月至3月 (逢星期二)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	癌協職員及協航者義工	語言	廣東話
地點	博愛醫院		

抗癌鬥士關懷社區行動

T548

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	2019年1至3月	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

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

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

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

現時共有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
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	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/