



# Link 連繫

一月 - 三月 2019

## 一切由2019再出發……

新年新希望，相信大部分的香港人都會有自己的夢想或願望。

對一個小朋友來說，他的願望可能是去公園或遊樂場玩耍一小時。

對一個全職的母親來說，他的願望可能是為家人煮一頓豐富佳餚。

對一個在學的青少年人來說，他的願望可能是順利完成功課及考試。

對一個在職的成年人來說，他的願望可能是在工作上有所成就，更進一步。

那麼，對一個癌症患者及其家人來說，他的願望又會是什麼？以下會是一些可能的願望嗎？

對一個新確診患者，當然希望得到合適的治療。

對一個正在接受治療的癌症患者，當然希望不會出現治療副作用。

對一個癌症康復者，當然希望能夠重投社會或是展現人生新的一頁。

我們明白願望能否成真有賴於不同的因素，不能完全掌控。然而，以下5個提示，卻是我們可以在踏入2019年之際，重新再出發的第一步。

- 從正面及積極的態度和思維，面對每天的挑戰。
- 善待自己，每天在可行的情況下，送給自己一個小小的獎勵。
- 盡力配合相關的治療方案，適當時候給自己休息及放鬆身心。
- 要容許自己有犯錯的可能，嘗試創造另一個改善的機會給自己。
- 若你願意，可與同路人結連，朋輩之間的支援往往是最窩心及有力的。

我們樂於在2019年與大家繼續同行，彼此守望。

抗癌路上不孤單。由今天開始再出發，歡迎大家與我們聯絡，同行抗癌路。



### 黃大仙癌協服務中心

接受報名日期：

2018年12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
實際支援	3
心理支援	6
家庭支援	13
朋輩支援	15
身心靈健康服務	19
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 (19-30頁)	最多五項正選及 五項候補	活動註有#號或「備註」上寫明 <b>只能選報一個該類型的活動</b> ，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 <b>分配給2016年或以後</b> 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 <b>只能選報一個該類型的活動</b> ，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，需儘早通知本中心職員；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

註冊護士為患者及其親屬提供一對一的服務，諮詢問題主要如下，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
港島 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
港島 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

## 淺談癌症治療的最新進展 — 癌協 (天水圍) 新

T480

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12月18日，請致電癌協 (天水圍) 3919 7070

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 (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

## 醫時鬆一鬆

W513

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1月9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

## 「經穴療法—癌症與通衡六穴」穴位講座

W514

從中醫學而言，刺激人體穴位即可誘發「氣感」。本講座介紹經穴通衡癌患的常用六穴，運用「以指代針」方式，輕力揉按，通衡全身，以達復康養生之效用。

對象	2016年或以後確診患者 (18位)，2015年或以前確診患者 (7位) (首次參加者優先)		
日期	2019年1月22日 (星期二)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	黃雪美姑娘 (香港健康協會經穴療法導師)	語言	廣東話

## 中醫與營養師看癌症飲食

W515

在中西文化匯聚的香港，很多朋友對於癌症飲食都會考慮中西方的意見，但往往覺得難以綜合兩方的見解以致不知所措。這次請到中醫師與營養師同場講解中西方對不同食物或食療的看法，希望讓大家對癌症飲食有更清晰的見解。

對象	2016年或以後確診患者及其照顧者 (60位)		
日期	2019年2月1日 (星期五)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)、 歐國賢註冊中醫師	語言	廣東話

## 常見癌症治療副作用的處理

W516

由護士講解如何處理治療引起的副作用，幫助患者提升自我照護能力，更有信心面對及完成治療。

對象	準備治療或治療期間癌症患者 (20位)		
日期	2019年3月2日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	韓瑞瓊姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

## 認識更年期的症狀及處理

W517

講解因乳癌及婦科癌治療而導致的更年期症狀，提供護理方法，幫助紓緩更年期症狀的不適。

對象	乳癌及婦科癌症患者 (20位)		
日期	2019年3月23日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	韓瑞瓊姑娘 (註冊護士)	語言	廣東話

## 「性在有心」婦科癌患者術後兩性生活適應講座

W518

活動邀請講者與大家一起探討癌症術後，如何適應兩性生活溝通問題。

對象	婦科癌患者及其伴侶 (20位)		
日期	2019年3月28日 (星期四)	時間	晚上7:30 – 9:00
講者	姚志鵬醫生 (外科專科醫生，註冊性治療師)	語言	廣東話

## 認識止痛藥物之應用

W519

藥劑師講解止痛藥物的類別及其應用，指導正確的服藥安全知識及常見副作用的處理，從而提升患者自我管理藥物的能力及其應用之療效。參加者可攜帶正服用的止痛藥物，向藥劑師查詢。

對象	癌症患者 (25位)		
日期	2019年3月29日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	陳家聰先生 (註冊藥劑師)	語言	廣東話

## 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)

## 鼻咽癌中醫調治

W520

與中醫師交流鼻咽癌的中醫調治及按穴保健方法。

日期	2019年1月23日 (星期三)	時間	上午11:15 – 下午12:45
講者	劉嘉興註冊中醫師	語言	廣東話

## 婦科癌中醫調治

W521

由中醫師為大家講解婦科癌的中醫飲食調理及按穴保健。

日期	2019年2月28日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	萬帥章註冊中醫師 (香港大學中醫藥學院)	語言	廣東話

## 乳癌中醫調治

W522

由中醫師講解乳癌患者的調理，改善因治療造成的後遺症狀。

日期	2019年3月14日 (星期四)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	陳小琴註冊中醫師 (香港防癌會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心)	語言	廣東話

## 肺癌患者的標靶及免疫治療講座

W523

由醫生講解治療肺癌的標靶治療及免疫治療，其作用及副作用處理，以及治療新趨勢。

對象	肺癌患者及家屬 (40位)		
日期	2019年1月5日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	曾詠恆醫生 (腫瘤科助理教授)	語言	廣東話



### 生死教育系列一「生前安排我要知」

W600

除了醫院，你曾否想過在家離世？近年大談生死的資深傳媒人，會分享及展望於香港在家離世的可能性，以及當中緣起的意義。

對象	癌症患者 (45位)		
日期	2019年3月23日 (星期六)	時間	上午11:15 – 中午12:15
講者	大銀力量總監及《大人》雜誌總編輯 陳曉蕾	語言	廣東話

### 生死教育系列二「死後安排我要知」

W601

探討香港現時殯葬及訂立平安紙的安排及需要注意的地方。

對象	癌症患者及其家屬或照顧者 (45位)		
日期	2019年3月23日 (星期六)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	東華三院生命部落	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

W524

為完成治療後有意重新工作的朋友講解重投職場的身心準備，並即場為參加者作職業評估及登課程登記\*配對成功後有專人跟進。

對象	已完成治療之癌症康復者 (15位)		
日期	2019年1月16日 (星期三)	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
備註	* 合資格參加者可即場登記報讀由伊利沙伯醫院職業治療部及ERB合辦的職業導航及規劃課程 (為期約3個月)，修畢可獲就業跟進。		

### 記憶滿「FUN」記憶力治療小組

W525

透過增加自我認識、互動練習、行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法，並提升自信。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2019年1月4日至25日 (逢星期五，共4節)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

### 自我療愈 — 咖啡篇

W526

親手沖煮咖啡的過程，可專注並調慢生活步伐，享受咖啡香氣的同時，學習自我療愈的方法。

對象	2016年或以後確診患者 (10位)，2015年或以前確診患者 (2位)		
日期	2019年2月15日 (星期五)	時間	上午11:30 – 下午1:00
講者	趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 「跟壓力say goodbye」情緒支援小組

W527

在繁忙的都市裏，面對緊張生活，往往會因不同的壓力而影響身體及心理狀況。在面對疾病的同時，亦有不少來自生活的壓力，透過小組，讓你了解壓力對你的影響，提升你的認知及探討面對壓力的方法。

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	2019年2月21日至3月28日 (逢星期四，共6節)	時間	上午11:00 – 下午1:00 3月21日的小組時間：下午2:30 – 4:30
講者	簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 「捨·得」藝術治療小組

W528

透過藝術治療活動，協助參加者檢視因患癌失去的東西，並向這些東西道別，從而能有空間去承載自己現有或新的東西，並學習如何珍惜它們。

對象	2017年或以後首次確診患者 (8位)，2016年或以前首次確診患者 (2位)		
日期	2019年2月27日至2019年4月17日 (逢星期三) 及2019年4月26日 (星期五)，共8節 (2019年3月13日暫停一次)	時間	上午10:30 – 下午1:00 4月26日的小組時間：上午11:00 – 下午1:30
講者	馮穎茵姑娘 (表達藝術治療師)	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. 首次參加本小組將獲優先資格。		

## 情義兩心知 — 丈夫小組

W529

照顧者在照顧患病配偶時，在起居、情緒或復健過程中，往往遇到不少困難及壓力。本小組將提供資訊及同輩支援，並進行減壓練習，紓緩身心。

對象	配偶患上癌症的丈夫 (12位)		
日期	2019年3月5日至26日 (逢星期二，共4節)	時間	晚上7:00 – 9:00
講者	趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 「快樂在我手」工作坊

W530

透過正向心理學，結集組員們的生活經驗與智慧分享，讓你常備「快樂招式」助己助人。其中一節會到景色優美的饒宗頤文化館進行活動，讓身心與大自然連結，學習活在當下；快樂近在咫尺！

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	2019年3月7日至28日 (逢星期四，共4節)	時間	下午2:30 – 4:30
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	本中心及饒宗頤文化館		
備註	第三堂 (3月21日) 將會於饒宗頤文化館進行戶外活動，參加者請自行於美孚港鐵站集合及解散。		

## 「處理恐懼」體感療法小組

W531

帶領參加者探索身體感官感受，學習處理內在恐懼，輕鬆面對壓力，讓自己活得更自在。

對象	2017年或以後確診患者 (8位)，2016年或以前確診患者 (4位)		
日期	2019年3月8日至29日 (逢星期五，共4節)	時間	上午11:00 - 下午1:00
講者	黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 抗癌鬥士深造班 — 笑看人生

W532

協助參加者開放地探討癌症復康者避諱的復發以致死亡課題，協助大家尋找方法，活得更充實。

對象	2017年或以後確診患者 (8位)，2016年或以前確診患者 (4位)		
日期	2019年3月12日至4月16日 (逢星期二，共6節)	時間	上午10:30 - 下午1:00
講者	黃金鳳姑娘 (註冊社工)、 彭碧霞姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	建議考慮同時報名參加「生命教育」講座 W600 及 W601。		

## 「靜觀減壓」講座

W533

介紹甚麼是「靜觀減壓」，解釋如何透過瑜伽呼吸及靜觀減壓練習，有效紓緩情緒困擾。

對象	2017年或以後確診患者 (30位)，2016年或以前確診患者 (10位)		
日期	2019年1月28日 (星期一)	時間	下午1:30 - 3:00
講者	黃耀光先生 (香港內觀智慧禪學會長)	語言	廣東話

## 「靜觀減壓」課程

W534

學習如何透過「靜觀減壓」、呼吸及其他鬆弛技巧，紓緩情緒困擾，並掌握自我了解技巧，達至心靈調和。

對象	2017年或以後首次確診患者 (15位)，2016年或以前首次確診患者 (5位)		
日期	2019年2月18日至4月8日 (逢星期一，共8節)	時間	下午1:30 - 4:00
講者	黃耀光先生 (香港內觀智慧禪學會長)	語言	廣東話
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者須曾參加「靜觀減壓」講座；</li> <li>2. 參加者需預留時間參加3月31日 (星期日) 舉辦的退修日，有關退修日報名可於開課後登記。</li> </ol>		

## 「靜觀減壓」退修日

W535

讓新舊學員一起用一整天時間集體練習「靜觀減壓」、呼吸及其他鬆弛技巧，紓緩情緒困擾，達到心靈調和。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2019年3月31日 (星期日)	時間	上午9:30 - 下午5:00
講者	黃耀光先生 (香港內觀智慧禪學會長)	語言	廣東話
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者須曾參加「靜觀減壓」課程；</li> <li>2. 名額中的20位會預留給今期參加靜觀減壓課程參加者。</li> </ol>		

## 與妳同行 — 乳科及婦科癌適應小組

W536

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	2019年1月16日至23日 (逢星期三，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

## 鼻咽癌及頭頸癌康復小組

W537

治療的後遺症，往往在康復路上帶來不少困擾。小組讓參加者透過分享和情緒管理，探討患癌後的得與失，並交流運動和食療心得，從而減低後遺症帶來的影響。

對象	完成治療的鼻咽癌或頭頸癌康復者 (12位)		
日期	2019年1月18日 (星期五)，24日及31日 (星期四)，共3節	時間	下午2:30 – 4:30
講者	趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 腸癌患者適應小組

W538

透過身、心、靈的健康智慧，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	2019年2月15日，22日 (星期五) 及2月28日 (星期四)，共3節	時間	下午2:30 – 4:30
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 肺癌患者適應小組

W539

讓肺癌患者一同分享及交流復康心得，並學習簡單的養肺運動、健肺飲食、情緒管理技巧、相關社區資源等等，促進他們的身、心、靈健康，使他們更能適應患病帶來的轉變。

對象	肺癌患者及家屬 (12位)		
日期	2019年3月19日至26日 (逢星期二，共2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

## 「抗癌路上新手加油站」治療前後之護理工作坊

W540

由護士講解如何處理治療引起的副作用，從而改善生活質素，協助參加者順利完成療程。社工並會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	2019年1月4日 (星期五)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	註冊護士、黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	建議參加者同時報名參加「沿途有你之個別病科患者加油站」，即W542、W543 或W544、W545 或W546、W547 或W548、W549		

## 「抗癌路上新手加油站」治療期間的營養須知工作坊

W541

由營養師講解如何處理治療期間的飲食問題，從而增強體質，協助參加者順利完成療程。社工並會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	2019年3月12日 (星期二)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	黃志榮先生 (港安醫院營養師)、 黃金鳳姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
備註	建議參加者同時報名參加「沿途有你之個別病科患者加油站」，即W542、W543 或W544、W545 或W546、W547 或W548、W549		

## 沿途有你 — 腸癌患者加油站

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 (10位)		
日期/時間	2019年1月4日 (星期五) 下午4:00 – 5:00		W542
	2019年3月12日 (星期二) 下午4:00 – 5:00		W543
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 沿途有你 — 鼻咽癌/頭頸癌患者加油站

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/時間	2019年1月4日 (星期五) 下午4:00 – 5:00		W544
	2019年3月12日 (星期二) 下午4:00 – 5:00		W545
講者	趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 沿途有你 — 肺癌患者加油站

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/時間	2019年1月4日 (星期五) 下午4:00 – 5:00		W546
	2019年3月12日 (星期二) 下午4:00 – 5:00		W547
講者	余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 沿途有你 — 乳癌及婦科癌患者加油站

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 (10位)		
日期/時間	2019年1月4日 (星期五) 下午4:00 – 5:00		W548
	2019年3月12日 (星期二) 下午4:00 – 5:00		W549
講者	簡煥殷姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 甲狀腺癌患者及康復者交流會 — 「吞嚥問題及發聲/口肌訓練」 (創域會合辦活動)

W550

由專科言語治療師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	2019年1月26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	陳文琪博士 (言語治療師) 香港大學吞嚥研究所所長、趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 前列腺癌患者及康復者交流會 — 「中醫調治講座」 (創域會合辦活動)

W551

由中醫師講解前列腺癌在治療及復康期間的調治和資訊，而患者可互相分享及交流抗癌心得。

對象	前列腺癌患者及家屬 (25位)		
日期	2019年2月20日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	梁凱圖先生 (註冊中醫師)、李沛泉先生 (註冊社工)	語言	廣東話

## 胃、食道癌患者及康復者交流會 — 「簡易坐式太極」 (創域會合辦活動)

W552

物理治療師簡介運動的原則及效用，示範「簡易坐式太極」並與參加者一起練習，而患者可互相分享及交流抗癌心得。

對象	胃、食道癌患者及家屬 (30位)		
日期	2019年2月27日 (星期三)	時間	下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30為新症分享時段)
講者	陳家豪先生 (註冊物理治療師)、何詠賢姑娘 (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)

#### 一月交流會「運動與你」

W553

由體適能導師教導肺癌患者合適的運動，促進健康。患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2019年1月2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	區永河先生 (體適能導師)、 余幸蓓姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

#### 二月交流會「醫生與你」

W554

由專科醫生為肺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	2019年2月13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

#### 三月交流會「營養有法」

W555

由營養師為肺癌患者講解營養健康飲食，澄清飲食謬誤。患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2019年3月6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	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)、 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)

#### 一月交流會「情志與健康」

W556

由中醫角度講解癌症與情緒健康的關係，並示範及一同練習可紓解情緒的運動。患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2019年1月16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	吳茂添先生 (註冊中醫師)、 趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

#### 二月交流會「醫生與你」

W557

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	2019年2月20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

#### 三月交流會「疲勞處理及簡易運動」

W558

由職業治療師講解疲勞症狀及紓緩方法，並介紹簡易的運動一同練習。患者互相分享及交流抗癌心得。

日期	2019年3月20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	周家偉先生 (職業治療師)、 趙佩詩姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話

## 失眠治療小組 (中年人篇)

W559

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 (18位)		
日期	2019年2月15日至3月29日 (逢星期五，共6節，3月8日暫停)	時間	上午11:00 - 下午1:00
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

## 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。

## 「擁抱希望」癌症四期或晚期患者及照顧者分享

W560

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	2019年2月23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

## 「樂聚天倫」悠遊同樂日

W561

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)，2016年或以後確診患者及家屬 (45位)，2015年或以前確診患者及家屬 (13位)。每個家庭最多3位。		
日期	2019年2月23日 (星期六)	時間	上午9:15 - 下午5:00
講者	導賞員、陳依琪姑娘	語言	廣東話
地點	稻香飲食文化博物館。集合及解散：癌協 (黃大仙)		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>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2019年2月15日或之前收到電話通知，否則作落選論；</li> <li>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；</li> <li>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。</li> </ol>		

## 「新春喜洋洋」家居關顧服務輕鬆半日行

W562

迎接新一年的開始，與家人在郊外輕鬆漫遊後共晉午餐。行動受限制的患者可與家人暫時放下患病或照顧的壓力，一同享受有質素的相處時光，為生活增添正能量！

對象	居住在九龍東或新界東區，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	2019年3月 (日期待定)	時間	上午10:00 – 下午2:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	新界區。集合及解散：癌協 (黃大仙)		

## 「靜聽·細味」夫婦同遊迪欣湖

W563

癌症患者及配偶首先在中心進行室內身心鬆馳練習和體驗活動，重拾親密。其後到迪欣湖享受大自然環境，夫婦可在湖邊漫步、坐腳踏船泛舟湖上或騎單車遊覽，細味二人溫馨時光。

對象	癌症患者及其伴侶 (20位)		
日期	2019年3月2日 (星期六)	時間	上午10:00 – 下午4:00
講者	吳慧欣姑娘 (註冊社工)	語言	廣東話
地點	本中心及迪欣湖。集合及解散：癌協 (黃大仙)		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 夫婦必須一同出席；</li> <li>2. 活動已包旅遊巴來回接送；</li> <li>3. 參加者需自備或自費午餐，亦可自費參加迪欣湖腳踏船和腳踏遊覽車出租服務。</li> </ol>		

## 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

W564

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和親密度，留下一個美好的回憶。

對象	彩虹會家庭 (25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	梁麗儀姑娘	語言	廣東話
地點	海洋公園。集合及解散：癌協 (黃大仙)		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>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；</li> <li>2. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人；</li> <li>3. 活動已包旅遊巴及入場費用，參加者需於海洋公園自費午餐；</li> <li>4. 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2019年1月4日或之前收到電話通知，否則作落選論。</li> </ol>		

## 彩虹會 — 「偷閒加油站」家長互助小組 — 「山系家長行」

W565

同路家長們結伴遠足，享受山澗的自然風光，暫時放下照顧家庭的壓力。

對象	彩虹會家長 (12位)		
日期	2019年3月26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
地點	待定		
備註	請自備車費、充足糧水及所需戶外活動用品。參加者需衡量個人身體狀況及體力，如有疑問，請先徵詢醫生意見。		

## 彩虹會 — 「愛的語言」親子藝術體驗活動

W566

以「愛的語言」理論為基礎，透過不同的藝術創作及親子活動，讓家長及孩子學習彼此表達關愛，在抗癌路上加添家人互相守望的力量。

對象	彩虹會家庭 (5個家庭，每個家庭最多4位)		
日期	2019年3月17日 (星期日)	時間	上午10:30 – 下午4:30
講者	黃金鳳姑娘 (註冊社工)、 簡煥殷姑娘 (註冊社工)、 梁麗儀姑娘	語言	廣東話
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動設有午膳安排；</li> <li>2. 參加者只限兒童及其直系親屬或監護人；</li> <li>3. 所有參加者將列作後備，正選參加者將於2019年3月2日或之前收到電話通知；</li> <li>4. 剛確診癌症或正接受治療的彩虹會家庭將獲優先處理。</li> </ol>		

## 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。

## 「創新天地」 — 男士茶聚

W567

透過茶聚活動，聯繫同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗和智慧，增強面對癌症挑戰的信心。

對象	男性癌症患者。2017年或以後確診患者 (14位)，2016年或以前確診患者 (6位)		
日期	2019年1月24日 (星期四)	時間	下午2:00 – 4:00
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
地點	黃大仙區內酒樓		

## 「兄弟幫」Zone一鬆：我手影我心

W568

在輕鬆的環境下，聯繫同路人建立互助平台，透過使用智能電話或相機隨意拍攝，以攝影表達自我，從而分享對身邊事物的欣賞及生活態度。

對象	男性癌症患者 (10位)		
日期	2019年2月26日及3月5日 (逢星期二，共2節)	時間	上午10:30 – 下午12:30
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	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。		

## 「書畫同樂迎新春」同樂日 (筆墨閒情書畫學會合辦活動)

W569

研習書畫能夠讓人忘記憂慮、愉悅人心、養生怡情和增進健康，提升個人的藝術修養和品味。由「筆墨閒情書畫學會」導師即場示範書畫，並讓參加者可親筆揮毫，感受寫書畫的樂趣。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2019年1月29日 (星期二)	時間	上午11:00 – 下午1:00
講者	陳佩春女士 (香港中文大學校外專業進修學院 - 中國藝術資深導師)	語言	廣東話
備註	由「筆墨閒情書畫學會」提供紙、筆、墨，參加者亦可自備。		

## 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 (8位)，2015年或以前確診患者 (4位)

## 「糕糕」興興篇 — A班 賀年蘿蔔糕

W570

日期	2019年1月17日 (星期四)	時間	下午2:00 – 5:00
講者	黃美華女士 (協航者義工)	語言	廣東話

## 「糕糕」興興篇 — B班 香蕉蛋糕

W571

日期	2019年2月28日 (星期四)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	黃志雄先生、錢素娟女士 (協航者義工)	語言	廣東話
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 只可選報A班或B班；</li> <li>2. 於2018年7月至12月曾參加者將列作後備；</li> <li>3. 請自備餐盒及餐具。</li> </ol>		

## 「利利是是」篇 — 節日燈籠手作坊

W572

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	2019年1月9日 (星期三)	時間	下午2:30 – 4:00
講者	鍾金愛女士 (協航者義工)	語言	廣東話
備註	請自備16個利是封 (尺寸：17.5cm X 9cm)；釘書機及足夠的書釘；剪刀。		

## 「心花怒放」篇 — 療癒花藝坊

W573

對象	2018年或以後確診患者 (12位)，2017年或以前確診患者 (3位) (首次參加者優先)		
日期	2019年2月2日 (星期六)	時間	下午2:00 – 4:30
講者	Miss Queenie Au 及 Miss Olivia Au (花藝導師)	語言	廣東話
備註	正選參加者請於2019年1月23日前，到黃大仙癌協，繳交按金港幣100元。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。		

## 「趣味相投」篇 — 趣味手繪藝術工作坊

W574

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	2019年3月7日 (星期四)	時間	下午2:00 – 4:00
講者	文靖怡小姐	語言	廣東話

**You Can Pet@動物輔助治療體驗班**

W575

動物輔助治療能有效紓減患者的壓力，不少研究指出與小動物相處可令人暫時忘卻不同負面情緒。活動令你了解受訓的動物治療師故事，從互動中感到溫暖，獲得更多正能量面對生活中的挑戰。

<b>對象</b>	18-39歲年青癌症患者 (15位)		
<b>日期</b>	2019年1月19日 (星期六)	<b>時間</b>	上午11:00 – 下午12:30
<b>講者</b>	香港動物輔助治療協會、 李沛泉先生 (註冊社工)	<b>語言</b>	廣東話
<b>備註</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>參加者請於1月5日前到黃大仙癌協繳交按金港幣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；</li> <li>活動不適合對動物敏感或對動物有恐懼的人士參與。</li> </ol>		

**You Can Freshmen@新症患者網上交流小組**

W576

透過通訊應用軟件Skype，即使安坐家中亦可在網上參與小組交流，內容包括建立年輕癌症同路人互助網絡、分享癌症治療期間的身體轉變和飲食資訊、討論如何善用網絡搜查正確有關治療的資訊、提供保險相關資訊、癌症社區資源和經濟援助資訊等，讓新症患者能輕鬆面對癌症帶來的轉變。

<b>對象</b>	18-39歲年輕癌症患者；2018年或以後確診。(10位)		
<b>日期</b>	2019年2月27日至3月20日 (逢星期三，共4節)	<b>時間</b>	下午3:00 – 5:00
<b>講者</b>	李沛泉先生 (註冊社工)、 周倩蕾姑娘 (註冊營養師)、 張振興先生 (保險從業員)	<b>語言</b>	廣東話

**You Can Eat@以「營」保「型」小食標籤逐個睇**

T536

健康的小食有助補充體力和營養，但你懂得如何挑選健康小食嗎？我們邀請了營養師跟大家詳細講解，還會參觀知名小食製造工場，認識小食的製作過程。

<b>對象</b>	18-39歲癌症患者及家屬 (50位)		
<b>日期</b>	2019年3月23日 (星期六)	<b>時間</b>	待定
<b>講者</b>	周倩蕾姑娘 (註冊營養師)	<b>語言</b>	廣東話
<b>地點</b>	癌協 (黃大仙) 及香港知名小食製造商		
<b>備註</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>活動由癌協 (黃大仙) 及癌協 (天水圍) 合辦；</li> <li>參加者於活動當日早上9時正於癌協 (黃大仙) 集合；</li> <li>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。</li> </ol>		

**協航義工鬆一鬆**

活動會由導師教授自我放鬆技巧，讓義工在「助人」過程中，領會「助己」的重要。

對象 癌協義工 (20位)

**A班「簡易伸展運動」****W577**

日期 2019年1月12日 (星期六) 時間 上午9:15 – 10:45

講者 梁滿金女士 語言 廣東話

**B班「簡易伸展運動」****W578**

日期 2019年1月12日 (星期六) 時間 上午11:15 – 下午12:45

講者 梁滿金女士 語言 廣東話

備註 參加者只可選報A班或B班

**2018-2019 年度 協航者義工嘉許禮****W579**

藉著一年一度的協航者義工嘉許禮，讓我們答謝各位義工於過去一年的付出。

對象 癌協義工 (160位)

日期 2019年3月3日 (星期日) 時間 上午10:00 – 下午2:00

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

地點 太子警察遊樂會

備註 詳情請留意稍後寄出的活動邀請卡

**季度義工進階訓練 — 「關懷義工技巧培訓」****W580**

借用九型人格理論 (Enneagram) 及正向心理學24種品格長處 (Character Strength) 的精髓，配合基礎輔導技巧，協助義工們發展一套平衡個人性格與團體特色的助人技巧，推己及人。

對象 癌協「協航者」義工及「癌協之友」組織幹事會成員、關懷組/核心義工 (30位)

日期 2019年2月18日及3月18日 (星期一，共2節) 時間 下午2:30 – 5:00

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。

## 男士伸展瑜伽工作坊 — 癌協 (葵涌)

K508

此活動報名日期為12月11日，請致電癌協 (葵涌) 3667 3232

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

**打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 — 癌協 (北角)**

C456

此活動報名日期為12月13日，請致電癌協(北角) 3667 3030

本課程是以牛津大學靜觀中心的「靜觀認知治療」課程(MBCT)為基礎，透過靜觀練習和分享了解到自己面對壓力時的身心慣性反應模式，學習以友善的方式照顧自己的念頭和情緒。通過提升覺察力，讓自己有意識地選擇最合適的方法去面對逆境和挑戰。練習將包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等等。

導師	薛曉光女士及李天蕊女士	語言	普通話
地點	北角癌協 - 北角馬寶道28號華匯中心22樓2201-03室		

**簡介會**

**對象** 有意願參加靜觀認知治療之癌症患者 (38位)  
參加者必須在課程期間，願意每天用約45分鐘做家課，包括靜觀練習及記錄，才能獲得理想的效果。

**日期** 2019年1月31日 (星期四) **時間** 上午10:30 – 下午1:00

**備註**

1. 曾參加靜觀相關課程者，亦須報名出席「靜觀認知治療簡介會」及參加個別評估。
2. 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣300元按金或支票。(抬頭：香港癌症基金會)。

**課程**

**對象** 癌症患者 (16位，必須先參加「靜觀認知治療簡介會」，只限首次參加者)

**日期/時間** 2019年2月21日至4月11日 (逢星期四，共8節) 上午10:30 – 下午1:00及2019年3月30日 (星期六) 上午10:00 – 下午5:00  
每節互相緊扣，須出席全部 (8節及1天) 課程

**備註**

1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合。
2. 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%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。

**從動中覺察™ — 魁根斯方法® — 中環遠東發展大廈**

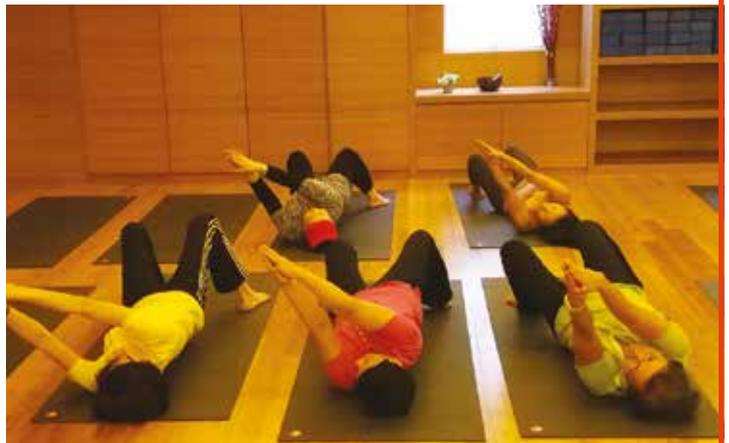
C487

此活動報名日期為12月13日，請致電癌協(北角) 3667 3030

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

<b>對象</b>	癌症患者 (18位)		
<b>日期</b>	2019年1月8日至2月19日 (逢星期二，共6節，2月5日暫停)	<b>時間</b>	上午11:15 – 下午12:45
<b>導師</b>	紀文舜先生	<b>語言</b>	英語，附以廣東話翻譯
<b>地點</b>	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)		
<b>備註</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 須穿著舒適保暖的衣服。</li> <li>2. 成功報名者，請於1月3日前繳交按金港幣300元。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「魁根斯方法」地址：葵涌大連排道132-134號TLP132三樓。</li> <li>3. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。</li> <li>4. 如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。</li> </ol>		



## 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)

W606

**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2:15 – 3:45

**導師** 葉雅琴女士

**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)

W607

**日期** 2019年1月15日至3月26日  
(逢星期二，共10節，2月5日暫停)

**時間** 上午10:15 – 11:45

**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)

W608

**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** 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)

W609

**日期** 2019年1月19日至3月16日  
(逢星期六，共8節，2月9日暫停)

**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 #

W610

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** 2019年1月17日至3月28日  
(逢星期四，共10節，2月7日暫停)

**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)

## 中心活動概覽

## 乳癌患者瑜伽 — 旺角 Pure Yoga 朗豪坊 #

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 (每班50位)

**A班**

W611

**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** 下午3:00 – 4:30

**導師** 梁清薇女士

**語言** 廣東話

**B班**

W612

**日期** 2019年1月25日至3月22日  
(逢星期五，共8節，2月8日暫停)

**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 #

W613

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** 2019年1月31日至3月21日 (逢星期四，共7節，2月7日暫停)

**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)



## 生活瑜伽體驗基礎班 #

W581

透過柔和而簡單的瑜伽式子，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/時間** 2019年1月14日、21日、28日，3月11日、18日、25日 (逢星期一，共6節) 上午11:00 – 下午12:30  
及1月31日及3月21日、28日 (逢星期四，共3節) 下午2:00 – 3:30

**導師** 黎美心女士 (香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)

**語言** 廣東話

## 愛笑瑜伽

W614

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** 2019年1月7日至2月11日  
(逢星期一，共5節，2月4日暫停)

**時間** 上午9:10 – 9:55

**導師** 黎淑英女士

**語言** 廣東話

**瑜伽工作坊 — 關節與腺體 — Pure Yoga 朗豪坊**

W615

健康關節能強健骨骼，透過瑜伽體位法，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	2019年1月8日及15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 — 健康骨盤及髖關節 — Pure Yoga 朗豪坊**

W616

骨盤位於脊椎末端，連接脊柱和股骨，與下肢相連；股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，是人體最大的關節。本工作坊將探討骨盤及髖關節的常見問題，及介紹一些基本瑜伽動作以增加患者關節之活動能力及維持骨盤健康。

對象	適合完成手術後半年或以上的癌症患者 (50位)		
日期	2019年1月17日及24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**

W617

透過瑜伽練習，幫助你伸展背部、紓緩背部肌肉的緊繃以及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	2019年1月11日及18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)		

**瑜伽工作坊 — 改善睡眠 晚間課程，適合在職患者參加**

W618

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

對象	癌症患者 (20位)		
日期	2019年1月15日至29日 (逢星期二，共3節)	時間	晚上7:15 – 8:45
導師	譚穎恩女士	語言	廣東話

## 呼吸和瑜伽大休息基礎班 — 佐敦

W619

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1月14日至3月18日 (逢星期一，共9節，2月4日暫停)
時間	下午3:15 – 4:45
導師	謝詠君女士
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 — 黃大仙彩虹道

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)

## A班

W620

日期	2019年1月10日至3月14日 (逢星期四，共9節，2月7日暫停)	時間	上午9:10 – 10:30
----	---------------------------------------	----	----------------

## B班

W621

日期	2019年1月10日至3月14日 (逢星期四，共9節，2月7日暫停)	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。



## 婦科及乳科簡易伸展工作坊

W589

教授下肢的簡易伸展動作，預防及改善下肢淋巴水腫問題。

對象	適合完成手術後半年或以上的婦科癌患者 (10位) 及乳科癌患者 (10位)		
日期	2019年3月5日及12日 (星期二，共2節)	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

**太極八式及健身培元十三字訣 晚間課程，適合在職患者參加**

W622

太極八式是在2003年沙士期間研究發展而成；健身培元十三字訣是學習太極前的健身活動。每天持之以恆的練習，可增強患者的抵抗力和免疫力，預防骨質疏鬆及更年期不良後遺症，達到強身健體之效。

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1月14日至3月25日 (逢星期一，共10節，2月4日暫停)	時間	晚上7:15 – 8:45
導師	梁富鳳女士	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. 只能選報一個太極班。		

**楊式太極 — 大埔墟**

W623

楊式太極拳剛柔相濟，拳架舒展優美，動作和順鬆柔。課程將教授楊式太極拳整個套路85式，能幫助患者達到強身健體之效。

對象	癌症患者 (20位，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者)		
日期	2019年1月3日至8月23日，共30節，為期8個月 1月3日至2月28日 (逢星期四，共8節，2月7日暫停) 3月8日至8月23日 (逢星期五，共22節，4月5日及 19日、6月7日暫停)	時間	上午10:00 – 11:00
導師	王雅詩女士	語言	廣東話
地點	大埔墟體育館舞蹈室 - 大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (港鐵大埔墟站A2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。		

**益氣養肺功**

W586

是提高肺功能和防治傷風感冒、急慢性氣管炎、肺氣腫等呼吸系統疾病的經絡導引動功。

對象	肺癌癌症患者 (24位，首次參加者優先)		
日期	2019年3月1日至3月29日 (逢星期五，共4節， 3月15日暫停)	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	只能選報一個太極班。		

**坐式太極十式**

一項可坐在椅子上的「靜態運動」，有效緩解頸椎、腰椎壓力，改善坐姿平衡及手眼協調。久練可帶動下肢，從而達到全身鍛煉的目的。

對象	癌症患者 (18位，首次參加者優先)		
課程			
日期	2019年1月8日至2月12日 (逢星期二，共5節， 2月5日暫停)	時間	上午9:15 – 10:15
備註	只能選報一個太極班。		

W587

**重溫日**

W588

日期	2019年2月26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「坐式太極十式」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 晚間課程，適合在職患者參加

W624

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	2019年1月8日、2月26日及3月19日 (星期二，共3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。		

易筋棒1集及功前熱身 **新** 周六課程，適合在職患者參加

W625

易筋棒屬伸展運動，可以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。而功前熱身術是以調心、調息和調身為手段，動作柔和緩慢。練習有伸筋拔骨、動靜結合、剛柔相濟，可達到預防損傷、勞損、益身心的功效。

對象	癌症患者 (30位)		
日期	2019年3月2日至30日 (逢星期六，共5節)	時間	下午1:00 – 2:00
導師	余世銘先生	語言	廣東話
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。</li> <li>2. 請自備兩份舊報紙以創作易筋棒。</li> <li>3. 只能選報一個氣功班。</li> </ol>		

## 健身氣功八段錦及易筋棒運動 — 調景嶺

W626

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 (45位)		
日期	2019年1月15日至3月26日 (逢星期二，共10節，2月5日暫停)	時間	上午11:00 – 中午12:00
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)		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。</li> <li>2. 請自備兩份舊報紙以創作易筋棒。</li> <li>3. 只能選報一個氣功班。</li> </ol>		



## 智能氣功

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)

**初班** W582

**日期** 2019年1月4日至2月1日 (逢星期三、五，共9節) **時間** 上午9:15 – 10:45

**備註** 只能選報一個氣功班。

**重溫日** W583

**日期** 2019年2月15日 (星期五) **時間** 上午9:15 – 10:45

**導師** 蘇名輝師傅 **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「智能氣功」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。

## 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)

**初班** W584

**日期** 2019年2月18日至3月18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** W585

**日期** 2019年3月25日 (星期一) **時間** 上午9:15 – 10:15

**導師** 黃雅麗女士、徐濶婉瑩女士 **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。

## 禪繞畫進階工作坊

新

W627

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，達到身心平靜與和諧。此工作坊除了會學習更多圖形外，更會加強打陰影的練習。

**對象** 曾修習過禪繞畫體驗工作坊的癌症患者 (30位，名額只提供給能夠全程參與者)

**日期** 2019年1月7日至21日 (逢星期一，共3節)

**時間** 下午1:45 – 3:45

**導師** 余狄夫先生

**語言** 廣東話

**備註** 學員需於首課繳交港幣30元的畫材成本費用。



**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** 癌症康復者 (18位)，2017年或以後確診患者 (9位)，2016年或以前確診患者 (9位)

**生素學堂****W628**

生素飲食(Raw Vegan Diet)是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人實踐？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。

**日期** 2019年3月22日 (星期五) **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

**清新蔬果派對****W629**

新鮮蔬菜和水果可補充身體各種營養素，帶來活力與能量，導師將分享如何以本地常見的食材製作美味而營養豐富的果汁及蔬果昔，參加者亦可嘗試選用不同的蔬果配搭製作果汁，與眾共享。

**日期** 2019年3月18日 (星期一) **時間** 上午10:00 – 中午12:00  
**導師** 譚穎恩女士 **語言** 廣東話

**對象** 2017年或以後確診患者 (9位)，2016年或以前確診患者 (9位)

**活力早餐****W630**

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

**日期** 2019年1月11日 (星期五) **時間** 上午10:00 – 中午12:00  
**導師** 龐靜恩女士 - 茹素10年，近年積極投入義務工作，曾赴台灣參加健康烹飪課堂，致力推廣營養均衡又可口的素食料理。 **語言** 廣東話

**越南美味 周六課程，適合在職患者參加****W631**

示範兩款地道的越南美食，包括越南米紙卷及越南撈檬。

**日期** 2019年2月23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

**淮山料理****新**

導師將會以淮山為主題，示範三款健康菜式，包括涼拌山藥絲、紫菜鮮淮山卷及美玉翡翠。

**日期/時間** **A班**：2019年1月24日 (星期四) 上午10:00 – 中午12:00 **W632**

**B班**：2019年1月24日 (星期四) 下午2:00 – 4:00 **W633**

**養生黃薑**

將以黃薑為主題，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**：2019年2月14日 (星期四) 上午10:00 – 中午12:00 **W634**

**B班**：2019年2月14日 (星期四) 下午2:00 – 4:00 **W635**

**堅果種子****新**

將以堅果為主題，示範三款健康菜式，包括素鵝肝醬、栗子松子球及山楂養生露。

**日期/時間** **A班**：2019年3月14日 (星期四) 上午10:00 – 中午12:00 **W636**

**B班**：2019年3月14日 (星期四) 下午2:00 – 4:00 **W637**

**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

## 春季養生湯水茶飲講座

新

W638

中國人養生保健強調春生夏長秋收冬藏。春天理應屬生氣勃勃的季節，但因春天多雨水，令人感覺疲倦、精神不夠、膊頭酸痛和雙腳容易抽筋。講者將分享如何在春天以湯水茶飲來提神及去濕解困。

對象	2016年或以後確診患者 (35位)，2015年或以前確診患者 (25位)		
日期	2019年1月25日 (星期五)	時間	下午2:30 – 4:00
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

## 健康發芽菜工作坊

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)



**A班** W639

日期 2019年2月14日 (星期四) 時間 下午2:00 – 4:00

**B班** W640

日期 2019年2月14日 (星期四) 時間 下午4:30 – 6:30

導師 鄭美珍女士 語言 廣東話

備註 只能選報一個健康發芽菜工作坊。

## DIY 天然家居清潔劑工作坊

W641

導師會教導各式各樣的天然環保清潔方法，在定期的家居大掃除，不妨改用自製的天然清潔劑，既可避免有害的化學物質，亦能友善地球環境。

對象	癌症患者 (35位)
日期	2019年1月17日 (星期四)
時間	下午2:00 – 4:00
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	請自備一個乾淨回收寬口玻璃瓶 (約500毫升或以上)。



## 香薰癌症護理講座 周六課程，適合在職患者及其照顧者參加

W642

講解如何使用香薰紓緩各種因治療癌症而出現的副作用。

對象	治療中的癌症患者 (30位) 及其照顧者 (10位)		
日期	2019年2月16日 (星期六)	時間	上午11:30 – 下午1:30
導師	張嘉雯女士 - 獲英國腫瘤科醫院頒發「癌症護理輔助療法 (香薰) 文憑」，並於該院完成實習，亦是美國腫瘤按摩學會首選治療師。	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
瑜伽、冥想與自我探索工作坊	K509	葵涌
療愈瑜伽+喜悅生活工作坊	K510	
銅鑼聲音療愈工作坊	K512	
溫氏經絡調整體操工作坊 周六課程，適合在職患者參加	K518	
Eat Wise智營烹飪工作坊	K520 – K524	
瑜伽工作坊 — 平衡身心 — Pure Fitness 蘇豪	C472	港島
西藏頌鉢療愈工作坊 — 癌協 (北角)	C481 – C482	
平甩功團練工作坊 — 癌協 (中環)	C499	
內觀瑜伽工作坊 周六課程，適合在職患者參加	T553	天水圍
從動中覺察™ — 魁根斯方法® 體驗工作坊	T557	

## 社區支援

我們積極與不同機構及地區團體合作，定期舉辦切合患者及家人需要的活動，宣揚降低癌症風險及積極人生的訊息，推動社會友善關懷癌症家庭的氣氛。合辦單位包括：香港癌症基金會四所癌協中心（黃大仙、港島、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（14位）

## 中醫治療麻痺

W590

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 (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 醫院管理局大樓閣樓研討室 (九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓)

## 處理失眠及疲勞

W591

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。

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。

### 威爾斯親王醫院乳癌新症患者分享會

由醫護人員及社工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** 2019年1月2日 (星期三)  
2019年2月13日 (星期三)  
2019年3月6日 (星期三)

W592

W593

W594

**時間** 下午2:30 – 4:30

**講者** 威爾斯親王醫護士或放射治療師、  
趙佩詩姑娘 (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

W595

由社工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** 2019年2月23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

由醫護人員及社工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** 2019年1月12日 (星期六)

W596

2019年3月23日 (星期六)

W597

**時間** 上午10:00 – 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

W598

由社工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 (20位)

**日期** 2019年2月22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

### 聯合醫院前列腺癌新症患者分享會

W599

由社工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	2019年1月25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	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	互勉會	鼻咽癌	3656 0828
CanSurvive	所有癌症 (外籍人士)	3667 3000	東日社	鼻咽癌及頭頸癌	2595 4165
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400	健樂社	鼻咽癌	3667 3238
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
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
			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	30/1/2019 (星期三) 下午2:00 – 4:00	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
	30/3/2019 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00			
肺癌患者及 康復者交流會	2/1/2019 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享 時段)	一月號「運動與你」 1. 由體適能導師教導肺癌患者合適的運動，促進健康； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：區永河先生（體適能導師）、 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	肺癌患者及家屬  名額25位	黃大仙癌協
	13/2/2019 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享 時段)	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（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（黃大仙癌協註冊社工） *此活動與黃大仙癌協服務中心合辦		
	6/3/2019 (星期三) 下午2:30 – 4:30 (下午2:30 – 3:00 為新症分享 時段)	三月交流會「營養有法」 1. 由營養師為肺癌患者講解營養健康飲食，澄清飲食謬誤； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：周倩蕾姑娘（註冊營養師）、 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		
肝、膽、胰臟 癌患者及康復 者交流會	16/1/2019 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分 享時段)	一月交流會「情志與健康」 1. 由中醫角度講解癌症與情緒健康的關係，並示範及一同練習可 舒解情緒的運動； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：吳茂添先生（註冊中醫師）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
	20/2/2019 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分 享時段)	二月交流會「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		
	20/3/2019 (星期三) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分 享時段)	三月交流會「疲勞處理及簡易運動」 1. 由註冊職治療師講解疲勞症狀及緩解方法，並介紹簡易的運動 一同練習； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：周家偉先生（職業治療師）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		

## 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	27/2/2019 (星期三) 下午2:00 – 4:00 (下午2:00 – 2:30 為新症分享時段)	二月號「簡易坐式太極」 1. 註冊物理治療師簡介運動的原則及效用，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：陳家豪先生（註冊物理治療師）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
甲狀腺癌患者及康復者交流會	26/1/2019 (星期六) 上午11:00 – 下午1:00 (上午11:00 – 11:30 為新症分享時段)	吞嚥問題及發聲 / 口肌訓練 1. 由專科言語治療師為甲狀腺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：陳文琪 博士（言語治療師）香港大學吞嚥研究所所長及趙佩詩姑娘（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	20/2/2019 (星期三) 下午2:00 – 4:00	二月號「中醫調治講座」 1. 由註冊中醫師講解前列腺癌在治療及復康期間的調治和資訊； 2. 患者互相分享及交流抗癌心得。 講者：梁凱圖先生（註冊中醫師）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	9/1/2019 (星期三) 下午1:00 – 3:00  13/3/2019 (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

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
偷閒加油站	逢星期四 上午10:30 – 下午12:30 (需預約)	與乳癌病友傾訴日常生活所面對之不同困難，藉以紓緩一下飽受壓力之情緒。費用全免	會員及廣華醫院乳腺科病人	妍進會
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
「一申心思申 申情」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八號風球或以上除外。)

## 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	2019年3月(待定) 2019年1月至2月致電查詢	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

## 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	21/2/2019(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10月份或 之後入會之會員及 其家屬 (名額20位)	黃大仙癌協
月會/生日會	19/1/2019(星期六) 下午2:00 – 5:00	為1-6月份生日之會友慶祝生辰；會友交流近況及分享康復經驗； 遊戲、茶點招待等。 費用：每位\$20	會員及家屬 (名額70位)	黃大仙癌協
新春團拜聚會	16/2/2019(星期六) 下午2:00 – 5:00	與會友慶祝新春節日；會友交流近況及分享康復經驗；遊戲、茶 點招待等。 費用：每位\$20	會員及家屬 (名額70位)	黃大仙癌協
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 癌症病人資源 中心

## 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
1-3月份 生日會 暨迎新會	12/1/2019 (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1-3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
「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	有待院方在10月後通知 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	24/1/2019 (星期四) 2月 – 暫停 3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	8/1, 15/1, 22/1, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3/2019 上午9:20 – 10:35 (逢星期二，共7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	8/1, 15/1, 22/1, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3/2019 上午10:40 – 11:55 (逢星期二，共7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
春季迎新會暨生日聯歡會	23/3/2019 (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1至3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1至3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	15/1/2019 (星期二) 19/2/2019 (星期二) 19/3/2019 (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」	8/1/2019 (星期二) 22/1/2019 (星期二) 12/2/2019 (星期二) 26/2/2019 (星期二) 12/3/2019 (星期二) 26/3/2019 (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	17/1/2019 (星期四) 21/2/2019 (星期四) 21/3/2019 (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」	7/1/2019 (星期一) 21/1/2019 (星期一) 4/2/2019 (年三十，暫停) 18/2/2019 (星期一) 4/3/2019 (星期一) 18/3/2019 (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

## 蕙蘭社 (婦科癌患者)

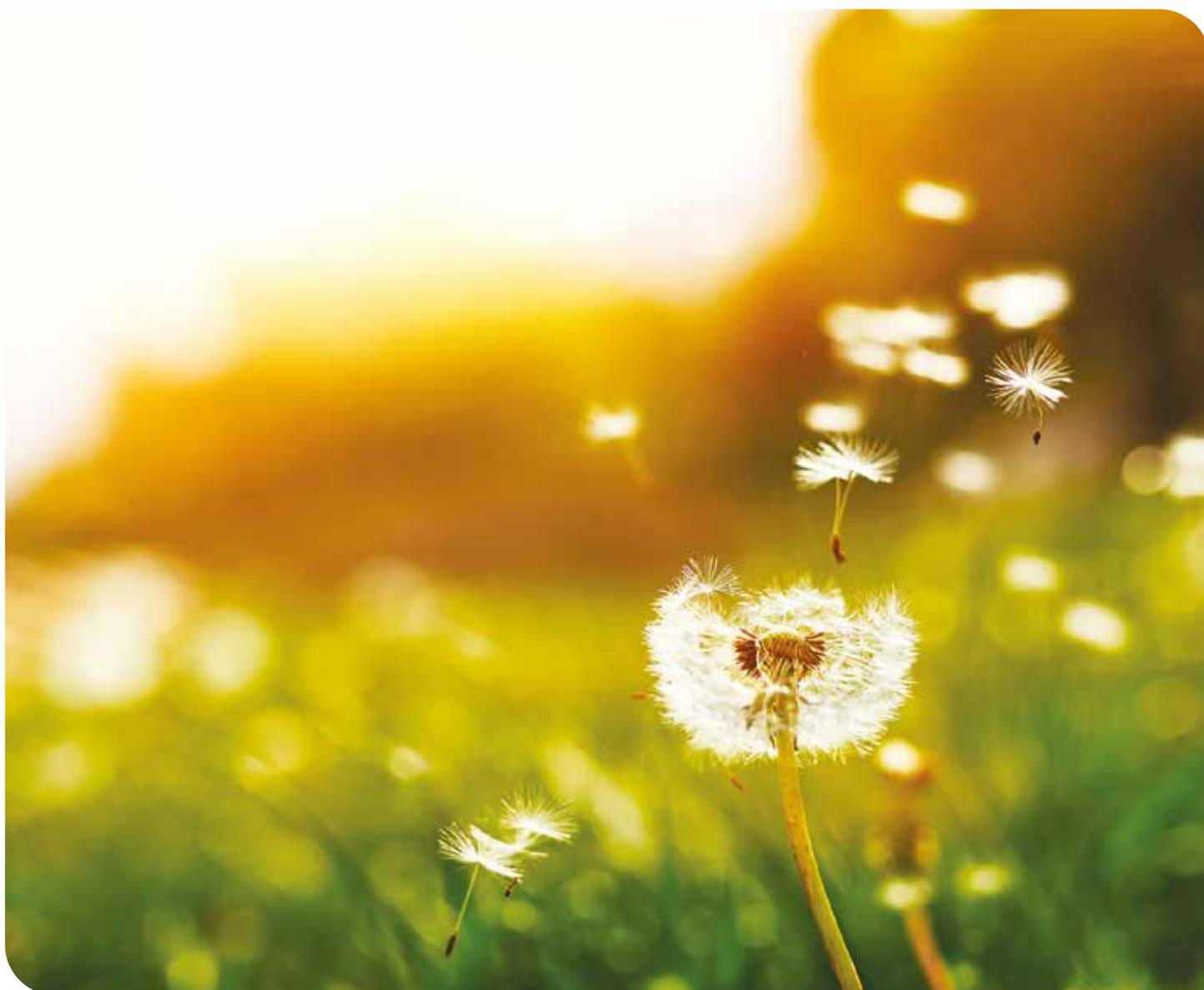
查詢電話：3656 0700

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

## 東日社 (鼻咽癌及頭頸癌患者)

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	逢每月第一個星期二 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



## 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

傳真：3656 0900

電郵：canlink@hkcf.org

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