



癌症病人資源中心

活動推介及社區資源簡介

(2023年7月至2023年9月份)

新症入門 - 抗癌四步曲

面對癌症治療，除了進行化療、電療和標靶治療外，能夠了解癌症的成因，學習提昇自身的免疫力同樣重要。透過改善睡眠、認識和學懂處理壓力、了解健康生活習慣等，均有助增加抗癌能力。

地點：ZOOM // 本中心活動室

對象：癌症患者

癌症面面觀

日期：7月06日(四) (下午3:30)
或
8月28日(一) (下午3:30)
或
9月13日(三) (下午3:30)

健康在你手

日期：7月24日(一) (下午3:30)
或
8月24日(四) (下午3:30)
或
9月14日(四) (下午3:30)

提昇睡眠質素

日期：7月27日(四) (下午3:30)
或
8月29日(二) (下午3:30)
或
9月28日(四) (下午3:30)

抗壓助抗癌

日期：7月12日(三) (下午3:30)
或
8月09日(三) (下午3:30)
或
9月06日(三) (下午3:30)

癌症治療與營養

日期：7月13日(四) 或
8月17日(四) 或
9月21日(四)
時間：下午 2:30 - 3:30
形式：ZOOM // 本中心活動室 (名額
先到先得)
對象：將會接受或正進行治療之患
者及家屬
講者：屯門醫院 營養部 營養師
內容：由營養師講解治療期間維持
營養飲食的方法和飲食的迷思

抗癌鬆一鬆小組

日期：逢星期三
時間：上午 10:30 - 下午12:00
地點：本中心活動室
內容：由屯門醫院心理部社工及心理
學家帶領小組，學習放鬆及減
壓技巧，以改善睡眠質素
費用：成功報名參加者會個別致電通
知有關資料
備註：如參加者已獲醫療豁免 / 綜援
則不須付費

歡迎到癌症病人資源中心或致電 **2468 5045** 報名
中心地址：屯門醫院 主座 地庫 臨床腫瘤科 癌症病人資源中心

癌症講座

乳癌新症 (I) 認識化療及副作用的處理篇

日期：7月25日(二)或
8月22日(二)或
9月19日(二)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：ZOOM // 本中心活動室
(名額先到先得)

對象：將會或現正接受治療之乳癌患者

講者：屯門醫院 腫瘤科護士
癌症病人資源中心 社工

內容：由腫瘤科護士解釋治療的方法和
副作用的處理

備註：參加者將同時報名「社區資源篇」

癌症新症 (I) 認識化療及副作用的處理篇

日期：7月11日(二)或
8月08日(二)或
9月05日(二)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：ZOOM // 本中心活動室
(名額先到先得)

對象：將會或現正接受化療之癌症患者
及家屬

講者：屯門醫院 腫瘤科護士
癌症病人資源中心 社工

內容：由腫瘤科護士解釋治療的方法和
副作用的處理

備註：參加者將同時報名「社區資源篇」

癌症新症 (II) 社區資源篇

日期：7月17日(一)或
8月21日(一)或
9月18日(一)

時間：下午 3:00 - 4:30

形式：ZOOM // 本中心活動室 (名額先到先得)

對象：癌症病人及家屬

內容：
1. 介紹癌症相關非牟利機構服務
2. 轉介社區資源(如有需要)

合辦機構：
1. 香港癌症基金會
2. 香港防癌會
3. 銘琪中心
4. 香港大學癌症綜合關護中心

歡迎到癌症病人資源中心或致電 [2468 5045](tel:24685045) 報名
中心地址：屯門醫院 主座 地庫 臨床腫瘤科 癌症病人資源中心

預防淋巴水腫講座暨 同路人分享會

日期：7月31日(一)
9月25日(一)
時間：下午 3:30 - 5:00
地點：本中心活動室
對象：乳癌患者及家屬
講者：屯門醫院 腫瘤科護士楊姑娘
紫荊社義工
內容：1. 認識何謂淋巴水腫
2. 了解淋巴水腫的成因及預防
3. 乳癌康復者分享復康經歷
合辦機構：屯門醫院紫荊社

電療與口腔衛生講座暨 同路人分享會

日期：10月16日(一)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心活動室
對象：接受電療的頭頸癌病人及家屬
講者：本院牙科醫生、言語治療師及
慶生會義工
內容：1. 認識電療對牙齒、吞嚥及說話的影響
2. 學習保持口腔衛生之方法
3. 學習口腔及咽喉復康的方法
合辦機構：屯門醫院慶生會

如何選擇和保養義乳

日期：9月12日(二)
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：本中心活動室
對象：乳癌患者
講者：屯門醫院 義肢矯形師
內容：1. 配帶義乳的重要性
2. 如何選擇、配帶及清洗義乳
3. 矯形義肢部提供的服務
(如何轉介及預約)

前康新症分享會

日期：7月07日(五)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心活動室
對象：前列腺癌患者及家屬
講者：屯門醫院泌尿科 李姑娘
前康會義工
內容：與護士、社工及前列腺癌康復義工分享患病點滴，積極面對疾病
合辦機構：屯門醫院前康會

歡迎到癌症病人資源中心或致電 [2468 5045](tel:24685045) 報名
中心地址：屯門醫院 主座 地庫 臨床腫瘤科 癌症病人資源中心

中心義工服務介紹及招募



病友支援站

紫荊社- 乳癌病人自助組織，逢星期二上午和下午，義工於癌症病人資源中心當值，跟病友交流分享

慶生會- 鼻咽癌病人自助組織，逢星期五上午，義工於癌症病人資源中心當值，跟病友交流分享



巧手理髮站

義務髮型師每月最後一個星期二上午，於本中心為病友修剪頭髮/剃頭

對象：屯門醫院腫瘤科病友
(治療前至完成治療半年內)

派籌時間：活動當天上午10時45分
(名額30人)

善心巧手義工

製成品送贈給治療中或住院的癌症病友
參加者須自備編織工具(冷除外)

如閣下有編織/手作經驗，
歡迎加入我們!

聚會時間：每個月第一個星期三下午



十字繡義工

製成品送贈給治療中或住院的癌症病友
工具及材料由中心提供

有興趣加入人士，歡迎參加本
中心的十字繡體驗工作坊

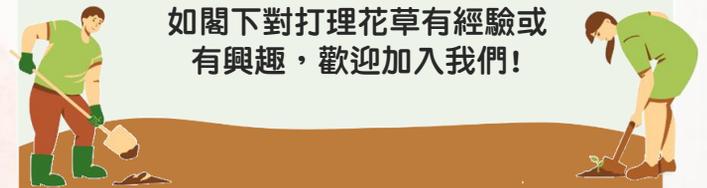
聚會時間：逢星期五下午



園藝義工

為病友打造一個綠化空間，紓緩患病帶來的
負面情緒

如閣下對打理花草有經驗或
有興趣，歡迎加入我們!



歡迎到癌症病人資源中心或致電 [2468 5045](tel:24685045) 報名
中心地址：屯門醫院 主座 地庫 臨床腫瘤科 癌症病人資源中心

合辦活動



『乳』你同動 - 乳癌康復及運動計劃

日期：7月4、11、18日(逢星期二)
時間：下午 2:00 - 下午 4:00
地點：屯門醫院癌症病人資源中心
地址：本中心活動室
合辦機構：屯門地區康健中心
對象：乳癌康復者
名額：16人
查詢：2468 5045



『乳』你同動 - 乳癌康復及運動計劃

日期：8月3、10、17日(逢星期四)
1) 8月3日 -
上午 10:00- 12:00
時間：2) 8月10、17日
下午 2:00 - 下午 4:00
地點：屯門地區康健中心
地址：新墟青山公路新墟段133號商場一樓玫瑰花園
合辦機構：屯門地區康健中心
對象：乳癌康復者
名額：20人
查詢：2468 5045



八段錦

日期：逢星期一
時間：上午 11:30 -下午 12:30
地點：本中心活動室
(名額先到先得)
節數：8節
對象：已完成化療之癌症患者或家屬
名額：8人
導師：梁玉玲女士 (康復者)



十字繡體驗工作坊

日期：逢星期五
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：本中心活動室
節數：3節
對象：對十字繡有興趣的癌症患者或家屬
名額：6人
導師：袁妙賢女士 (中心義工)
內容：十字繡有助建立病友及照顧者的興趣，紓緩疾病帶來的壓力，促進身心健康



歡迎到癌症病人資源中心或致電 [2468 5045](tel:24685045) 報名
中心地址：屯門醫院 主座 地庫 臨床腫瘤科 癌症病人資源中心

癌症相關機構介紹及服務

香港癌症基金會

香港癌症基金會是全香港最大的癌症服務慈善機構，自1987年起致力為癌症患者及其親屬提供專業支援及完備資訊，讓他們在抗癌路上不會感到孤單。當遇到癌症，可能會感到孤獨和徬徨，我們將與你同行抗癌路。我們的專業關顧團隊為患者及照顧者提供免費專業癌症支援服務，協助處理因確診而為身體、情緒、心理及人際關係所帶來的挑戰。

服務查詢：36673232

香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌) 2023年7至9月重點活動

適應小組

腸癌患者

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，使患者作好準備，並邀請過來人進行分享，交流治療上的適應心得。

活動編號：K229

日期：7月13日(週四)

時間：上午11:00-12:30

地點：網上進行

講員：註冊社工

營養及飲食

鼻咽癌及頭頸癌患者飲食交流會

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號：K232

日期：9月14日(週四)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：網上進行

講員：註冊營養師

藝術治療

藝術治療小組 - 紙藝

透過紙藝，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受

活動編號：k263

日期：7月24日 - 8月14日(逢週一)

時間：下午12:30-2:00

地點：網上進行

講員：註冊社工

以藝療心 - 豎琴療癒

由認可豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助休息及提昇睡眠質素

活動編號：K257

日期：7月14、28日(逢週五)

時間：下午4:00-5:30

地點：葵涌中心

講員：國際豎琴療法課程 - 亞洲區(香港)
總監

身心靈健康

陳式太極基礎班

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

活動編號：K307

日期：8月3日-9月28日(逢週四)

時間：上午10:15-11:45

地點：朗屏體育館

講員：太極導師

乳癌患者瑜伽

溫和的瑜伽練習能夠舒緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

活動編號：K298

日期：7月11日-9月12日(逢週二)

時間：下午1:15-2:45

地點：屯門兆麟體育館

講員：瑜伽導師

查詢及報名：請致電香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌) 36673232

鳴謝香港癌症基金會提供資料。如有任何更新或修改，以服務提供者資料為準。

癌症相關機構介紹及服務

香港銘琪癌症關顧中心

銘琪癌症關顧中心一直致力透過專業協助及社交支援，為受癌症影響的人士、親友及照顧者提供癌症關顧服務，賦予他們力量，學習如何與癌共存，迎接抗癌路上的各種挑戰，甚至乎超越癌症。

所有服務免費 無須預約或轉介

服務查詢：24656006 / 66254225

開放時間Opening Hours

星期一至五，上午9時至5時

Monday to Friday 9am to 5pm

(公眾假期休息Public Holidays Closed)

香港銘琪癌症關顧中心 2023年7至9月重點活動

專題講座

主題：肺癌最新治療的介紹和重要

日期：6月28日(星期三)

時間：下午3:00-4:30

對象：癌症患者、康復者及家屬

形式：網上ZOOM

內容：肺癌是香港十大頭號癌症，醫生會與大家介紹，如何透過最新的肺癌治療，揀選適合自己的方案和配合藥物的重要

主題：癌症患者之夏天養生食療與宜忌

日期：7月14日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

對象：癌症患者、康復者及家屬

主題：中醫如何舒緩化療，電療，手術後引起更年期不適

日期：8月4日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

營養及飲食

主題：改善三高的飲食對策

日期：7月19日(星期三)

時間：下午3:45-4:30

對象：癌症患者、康復者及家屬



主題：癌症治療期間，如何增強免疫力

日期：8月23日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

對象：癌症患者、康復者及家屬

主題：最佳抗癌食物大公開

日期：9月27日(星期三)

時間：下午3:15-4:00

對象：癌症患者、康復者及家屬



身心鬆弛

主題：赤足運動知多啲

日期：7月19日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

對象：癌症患者、康復者及家屬



主題：豎琴音樂療養

日期：7月14日(星期五) - 網上ZOOM

時間：上午10:30-10:45(痛症)
上午11:00-11:45(放鬆)

日期：8月18日(星期五) - 實體活動

時間：上午10:30-10:45(焦慮)
上午11:00-11:45(放鬆)

日期：9月18日(星期五) - 網上ZOOM

時間：上午10:30-10:45(痛症)
上午11:00-11:45(失眠)

對象：有痛症/ 焦慮/ 失眠或希望學習放鬆的癌症患者

查詢及報名：請致電香港銘琪癌症關顧中心2465 6006

鳴謝香港銘琪癌症關顧中心提供資料。如有任何更新或修改，以服務提供者資料為準。

癌症相關網上資源

香港大學臨床腫瘤學系「家支援」應用程式

「家支援」應用程式希望能支援癌症病人及其照顧者，為你提供各樣的資訊，讓你們在生活上更有信心，以正面積極的心態來面對癌病。

「家支援」應用程式內「認識多一點」提供癌症資訊、紓緩治療和安寧服務的資料，讓你和照顧者能裝備自己，有足夠知識和技巧在家護理。

經護士認證的註冊用戶可透過「填寫病徵週記」記錄每星期的症狀，更可透過「在線諮詢」與醫護人員在線上聯絡，以達致有效的監測和及早控制病徵，減低入院風險。

了解更多



hkusupportplus



家支援SUPPORT+

下載連結



香港癌症基金會
HONG KONG CANCER FUND
抗癌路上不孤單

身心靈健康服務

我們製作了超過100條身心靈健康的YouTube教學影片及音檔，希望能幫助患者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。部分教學影片針對不同的需要，分為基礎動作及進階動作，切合不同患者的程度。

YouTube教學影音推介：

- 療愈瑜伽 ● 椅子瑜伽 ● 乳癌患者瑜伽 ● 復元瑜伽 ● 普拉提斯
- 呼吸大休息及靜坐 ● 靜觀/靜坐的練習 ● 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法
- 楊式太極和氣功八式 ● 八段錦和易筋棒

直播課程時間表定期公布，請瀏覽以下網址或掃描QR Code了解最新課程訊息及應用程式ZOOM的使用方式。

歡迎瀏覽以下香港癌症基金會網頁或掃描QR Code，觀看本會YouTube頻道：

<https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/>

活動查詢及報名：36673232



癌症教學影片及音檔

癌症治療副作用護理系列

- 放射治療的皮膚護理
- 噁心和嘔吐護理
- 周邊神經病變護理
- 口乾和口腔護理
- 便秘和腹瀉護理
- 脫髮護理
- 疲勞護理



藝術治療 - 美麗在心靈



隨時運動



面對癌症

- 抗癌之路 做好準備
- 治療前及期間的營養需要
- 為治療做好身體準備
- 心存感恩 學懂自愛



肺癌患者之呼吸運動



癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



香港癌症基金會網頁及YouTube頻道

<https://www.cancer-fund.org/cancer-videos/>



鳴謝香港大學臨床腫瘤學系「家支援」及香港癌症基金會提供資料。
如有任何更新或修改，以服務提供者資料為準。