

# 抗癌四步曲

**講者：**屯門醫院心理行為健康部社工

**地點：**網上會議 (ZOOM) / 本中心活動室

**時間：**下午3:30 - 4:30

**對象：**癌症患者或照顧者(新界西醫院聯網)

## 癌症面面觀

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。

查詢：2024年10月23日(星期三)或  
2024年11月27日(星期三)或  
2024年12月11日(星期三)

## 提昇睡眠質素

睡眠與健康息息相關，充足和優質的睡眠有助提升自身免疫力。治療期間病人容易受到睡眠問題的困擾，此講座將講解失眠成因、檢視自我睡眠狀態和改善睡眠質素的方法，以提升抗癌能力。

查詢：2024年10月17日(星期四)或  
2024年11月13日(星期三)或  
2024年12月18日(星期三)

## 健康在你手

維持健康的生活習慣是重要的防癌及抗癌之道，並建立有規律的作息、遠離煙酒及多運動，有助提升自身免疫力。

查詢：2024年10月09日(星期三)或  
2024年11月14日(星期四)或  
2024年12月16日(星期一)

## 抗壓助抗癌

壓力與健康及自身的免疫力皆有著密切的關係，透過認識壓力及正面舒壓的方法，將有助提昇身體的狀態以應對癌症治療。

查詢：2024年10月16日(星期三)或  
2024年11月20日(星期二)或  
2024年12月10日(星期一)

查詢：癌症病人資源中心 2468 5045