



抗癌三部曲

講者：屯門醫院 心理行為健康部社工

形式：網上會議 (ZOOM) / 本中心活動室(實體名額有限)

對象：將會接受或正進行治療之病人及家屬

時間：下午3:30 - 4:30

報名/查詢：請到癌症病人資源中心或致電 2468 5045

索取 Zoom 活動登入資料

備註：為免流動數據使用過量，請確保智能電話 / 平板電腦已連接穩定Wi-Fi



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。

日期：2024年 04 月 17 日 (星期三) 或
2024年 05 月 23 日 (星期四) 或
2024年 06 月 13 日 (星期四)

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。

日期：2024年 04 月 23 日 (星期二) 或
2024年 05 月 28 日 (星期二) 或
2024年 06 月 20 日 (星期四)

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。

日期：2024年 04 月 10 日 (星期三) 或
2024年 05 月 22 日 (星期三) 或
2024年 06 月 26 日 (星期三)