

## 抗癌四步曲

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

## 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。

日期：2024年07月31日(星期三) 或  
2024年08月14日(星期三) 或  
2024年09月25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。

日期：2024年07月08日(星期一) 或  
2024年08月15日(星期四) 或  
2024年09月12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07月24日(星期三) 或  
2024年08月28日(星期三) 或  
2024年09月17日(星期二)

## 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07月17日(星期三) 或  
2024年08月06日(星期二) 或  
2024年09月09日(星期一)