

# 服務資訊 · 2024年7-9月

## 屯門醫院癌症病人資源中心

 屯門醫院主座地庫臨床腫瘤科

### 聯絡方法

 2468 5045

 屯門醫院主座地庫臨床腫瘤科癌症病人資源中心

 tmhcprc@ha.org.hk

 <https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>

### 開放時間

星期一至五：上午9時至下午1時；下午2時至下午5時30分

星期六、日及公眾假期：休息

印刷：2024年6月；數量：1,200份



## 服務對象

新界西醫院聯網的  
癌症病人及照顧者

## 核心服務

- 病人與照顧者賦能及支援：**  
為病人及照顧者提供病人賦能及教育活動、心理社交及其他支援。例如與醫護團隊、病友組織及非政府機構合辦癌症相關講座及工作坊，癌症治療、飲食營養、抗癌四步曲等。
- 支援病友組織：**  
協助發展及鞏固病人自助組織及互助網絡，以支援病人及照顧者。例如現時本中心支援的病友組織包括紫荊社、慶生會、前康會。
- 社區協作及建立夥伴關係：**  
建立平台以促進社區夥伴及服務使用者的參與，加強醫管局的醫療服務。例如：與社區夥伴及醫院專科部門合辦活動、協作轉介有需要病友接受社區夥伴服務等。
- 義工服務及發展：**  
發展、組織及督導義工服務以改善對病人的照顧。例如支援臨床腫瘤科及紓緩治療的義工服務、病房探訪。
- 偶到服務：**  
中心提供假髮、頭巾送贈、社區資源介紹及諮詢服務。

## 中心簡介

屯門醫院癌症病人資源中心成立於1994年，為新界西醫院聯網的癌症病人及照顧者提供癌症資訊、心理支援服務及復康相關資源，協助病人及照顧者積極地面對癌症，並推動病友建立互助網絡和重投社區生活。

## (1) 乳癌新症：認識化療及副作用的處理

合辦單位：銘琪癌症關顧中心

由護士解釋治療的方法和副作用的處理。

日期：2024年7月15日(星期一) 或  
2024年8月19日(星期一) 或  
2024年9月16日(星期一)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：銘琪癌症關顧中心 或  
網上ZOOM 

對象：現正或將會接受治療之乳癌患者或照顧者


講者：銘琪癌症關顧中心護士及  
屯門醫院癌症病人資源中心  
社工

備註：參加者將同時報名「社區資源服務介紹」

## (2) 癌症新症：社區資源服務介紹

介紹癌症相關非牟利機構服務，以協助加強社區資源網絡。

日期：2024年7月9日(星期二) 或  
2024年9月3日(星期二)

地點：本中心活動室 或  
網上ZOOM 

時間：上午10:30 - 12:00

對象：癌症患者或照顧者

合辦單位：  
• 銘琪癌症關顧中心  
• 香港癌症基金會  
• 香港聖公會麥理浩夫人中心

## 預防淋巴水腫講座暨同路人分享會

講解認識何謂淋巴水腫、了解淋巴水腫的成因及預防、乳癌康復者分享復康經歷。

日期：2024年8月20日(星期二)

地點：本中心活動室

時間：下午3:30 - 5:00

對象：乳癌患者及照顧者

名額：20位

講者：屯門醫院臨床腫瘤科護士及  
癌症病人資源中心社工

義工分享：屯門醫院紫荊社

## 如何選擇及保養義乳

講座講解配帶義乳的重要性、如何選擇、配帶及清潔義乳、矯形義肢部提供的服務(如何轉介及預約)。

日期：2024年9月10日(星期二)

地點：本中心活動室

時間：上午10:30 - 11:30

對象：乳癌患者


名額：20位

講者：屯門醫院義肢矯形師

**(1) 癌症新症：認識化療及副作用的處理**

由腫瘤科護士講解治療的方法和副作用的處理。

日期：2024年7月16日(星期二) 或  
2024年8月13日(星期二) 或  
2024年9月10日(星期二)

地點：本中心活動室 或 網上ZOOM 

時間：下午3:30 - 4:30

對象：現正或將會接受治療之癌症患者或照顧者


講者：屯門醫院臨床腫瘤科護士及癌症病人資源中心社工

備註：參加者將同時報名「社區資源服務介紹」

**(2) 癌症新症：社區資源服務介紹**

介紹癌症相關非牟利機構服務，以協助加強社區資源網絡。

日期：2024年7月9日(星期二) 或  
2024年9月3日(星期二)

地點：本中心活動室 或 網上ZOOM 

時間：上午10:30 - 中午12:00


對象：癌症患者或照顧者

合辦單位：  
• 銘琪癌症關顧中心  
• 香港癌症基金會  
• 香港聖公會麥理浩夫人中心

**癌症治療與營養**

由營養師講解治療期間維持營養飲食的方法和飲食迷思。

日期：2024年7月25日(星期四) 或  
2024年8月29日(星期四) 或  
2024年9月26日(星期四)

地點：本中心活動室 或 網上ZOOM 

時間：下午2:30 - 3:30

對象：現正或將會接受治療之癌症患者或照顧者

講者：屯門醫院營養部營養師

**前列腺新症講座暨前康會分享會**

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。

日期：2024年7月12日(星期五) 或  
2024年9月13日(星期五) 或  
2024年11月8日(星期五)

義工分享：  
前康會義工

地點：本中心活動室 (或待定)

時間：下午2:30 - 4:30

對象：前列腺癌患者及照顧者

名額：45名(先到先得)

講者：屯門醫院泌尿科護士、癌症病人資源中心社工

**電療與吞嚥及口腔衛生講座暨同路人分享會**

認識電療對牙齒、吞嚥及說話影響、學習保持口腔衛生之方法、口腔及咽喉復康的方法。

日期：2024年8月19日(星期一) 或  
2024年10月21日(星期一)

義工分享：慶生會  
名額：20位

地點：本中心活動室

時間：下午2:30 - 4:00

對象：現正或將會接受電療的頭頸癌患者及照顧者

講者：屯門醫院牙科醫生、言語治療師、癌症病人資源中心社工

## 社交心理系列

### 抗癌四步曲

對象：癌症患者 | 地點：本中心活動室或網上ZOOM

#### 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7月31日(星期三) 或  
2024年8月14日(星期三) 或  
2024年9月25日(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

講者：屯門醫院心理行為健康部社工

#### 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7月24日(星期三) 或  
2024年8月28日(星期三) 或  
2024年9月17日(星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

講者：屯門醫院心理行為健康部社工

#### 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7月8日(星期一) 或  
2024年8月15日(星期四) 或  
2024年9月12日(星期四)

時間：下午3:30 - 4:30

講者：屯門醫院心理行為健康部社工

#### 抗壓助抗癌

壓力與健康及自身的免疫力皆有密切的關係，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7月17日(星期三) 或  
2024年8月6日(星期二) 或  
2024年9月9日(星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

講者：屯門醫院心理行為健康部社工



## 合辦講座 / 活動

### 癌症專題網上講座：「治療後的養生食療」

由註冊中醫師講解癌症治療後的養生食療。



日期：2024年8月7日(星期三)

地點：網上ZOOM

時間：下午3:00 - 4:30

對象：合辦單位之癌症患者及其照顧者

名額：30名

講者：香港中文大學中醫學院 專業顧問 註冊中醫師 劉昭勁博士

合辦單位：屯門醫院 癌症病人資源中心 (TMH)

基督教聯合醫院 癌症病人資源中心 (UCH)

東區尤德夫人那打素醫院 癌症病人資源中心 (PYH)

威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心 (PWH)

瑪麗醫院 癌症病人關顧支援組 (QMH)

伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心 (QEH)

## 身心靈工作坊系列

合辦：香港癌症基金會

### 手繪壓花玻璃相架

工作坊導師教大家如何製作一個獨一無二的手繪壓花相架。

日期：2024年7月22日(星期一)

地點：本中心活動室

時間：上午10:30-下午1:00

對象：癌症患者或照顧者

名額：12名

講者：香港癌症基金會導師

## 義工服務

### 病友支援站

紫荊社乳癌病人自助組織：

日期：逢星期二

時間：上午 10:30 - 12:30  
下午 2:30 - 4:30

地點：本中心

慶生會鼻咽癌病人自助組織：

日期：逢星期五

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：屯門醫院臨床腫瘤科門診

銘琪癌症關顧中心：

日期：逢星期四

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：屯門醫院臨床腫瘤科門診

香港骨髓瘤關愛聯盟：

日期：2024年7月30日(星期二)

2024年8月27日(星期二)

2024年9月24日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：屯門醫院日間醫療中心6樓  
血液科診所

香港癌症基金會(葵涌)：

日期：2024年7月9日(星期二)

2024年8月8日(星期四)

2024年9月3日(星期二)

時間：上午 9:30 - 12:00

地點：屯門醫院臨床腫瘤科門診



### 巧手理髮站

義務髮型師為有需要準備開始化療或正在治療之病人修剪頭髮 / 剃髮。

日期：2024年7月30日(星期二)

2024年8月27日(星期二)

2024年9月24日(星期二)

時間：上午10:45開始(活動當日10:30派籌，不設留位)

對象：新界西醫院聯網癌症患者(治療前至完成治療半年內)

地點：本中心

名額：30位

## 新界西醫院聯網 病人資源中心及醫社合作網站

- ✓ 疾病管理
- ✓ 義工服務
- ✓ 社區資源
- ✓ 賦能活動
- ✓ 病友組織
- ✓ 醫社合作



中心網站



服務/活動推介



實用社區資源

# 義工 招募

透過義工服務，傳遞關懷及發揮互助力量，與病人積極面對疾病。

## 病人關顧及支援服務

- ✓ 病房/門診探訪
- ✓ 剪髮服務
- ✓ 園藝活動
- ✓ 編織活動

## 支援醫院及中心服務

- ✓ 門診新症導向
- ✓ 活動策劃/協助
- ✓ 健康教育推廣
- ✓ 中心行政/文書支援

有興趣參與本中心義工服務的人士，  
可先填妥網上義工登記表，作安排面試。

歡迎加入癌症病人資源中心義工行列



## 門診新症導向義工

在臨床腫瘤科門診支援新症及協助病人使用HA Go。

- 日期：逢星期一
- 時間：上午9時30分至中午12時
- 日期：逢星期二、星期三或星期五
- 時間：下午2時30分至4時30
- 地點：臨床腫瘤科門診
- 名額：8位

## 心靈巧手小手工義工

心靈巧手小手工義工教導院內癌症病人/為院內病人製作小手工。

- 日期：每月一次(星期五)
- 時間：下午2時30分至4時30分
- 地點：本中心
- 名額：6位

## 善手巧手編織義工

善手巧手編織義工為院內癌症病人編織冷帽或手套，為病人送上祝福。

- 日期：每月第一個星期三
- 時間：下午2時30分至4時
- 地點：本中心
- 名額：10位
- 備註：毛冷由中心提供，義工需自備編織工具。

## 抗癌戰士過來人義工

透過已康復的癌症人士加入成為過來人義工，與新症病人分享自己的抗癌經歷。

- 日期：每季一次(暫定)
- 時間：上午10時至11時30
- 地點：本中心
- 名額：10位

歡迎到本中心報名或掃描QR code，  
網上登記成為本中心義工服務。



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。

### 社區資源/器材借用

假髮、康復胸圍及  
編織義乳送贈、  
營養奶試用裝領取

為接受治療的病人提供假髮、康復胸圍及編織義乳送贈、營養奶試用裝領取。

對象：癌症患者

費用：免費

### 活動/小組推介

醫生講座《瀰漫性  
大B細胞淋巴瘤-  
健康講座》

幫助大眾更能了解瀰漫性大 B 細胞淋巴瘤成因, 診斷與治療。為同路人帶來希望和信心。

日期：2024年8月3日(星期六)

時間：下午2:00 至 3:30

對象：癌症患者，康復者，家屬及  
有興趣人士

費用：免費

形式：實體

《提升睡眠質素  
課程》

認識睡眠、失眠的迷思，以認知行為治療去改善睡眠狀況，學習幫助睡眠的方法和技巧。

日期：2024年7月23日、2024年7月30日(星期二)

時間：上午9:45 至 10:45

對象：癌症患者、康復者及家屬

費用：免費

形式：實體

《運動工作坊》  
腰部痠痛  
舒緩運動

透過活動強化背部、腰腹肌肉，從而改善腰背痛。

日期：2024年8月29日(星期四)

時間：上午9:30 至 11:00

對象：癌症患者、康復者及家屬

費用：免費

形式：實體

《中醫講座》  
《夏日炎炎  
講失眠》

中醫與你分析失眠的原因及如何從中醫角度幫助癌症病人緩解失眠

日期：2024年9月6日(星期五)

時間：上午9:30 至 11:00

對象：癌症患者、康復者及家屬

費用：免費

形式：實體



Facebook 專頁

香港大學賽馬會癌症綜合關護中心於香港賽馬會慈善信託基金支持下成立，透過專職醫療服務及社區資源，為癌症康復者及其家人提供額外的癥狀管理及社會心理支援服務。

### 活動/小組推介

領取綜合社會保障援助、長者生活津貼、或醫療費用減免者，費用全免。



### 骨骼健康工作坊

提供超聲波骨質密度測試，並由註冊營養師解釋檢查結果及教授如何透過飲食維持骨骼健康。

日期：2024年7月25日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

對象：癌症康復者

費用：\$450

形式：實體

地址：香港沙宣道5號

### 小組體重管理計劃

講解相關營養知識和不同運動方法以達至理想體重，從而減低癌症復發率。

日期：2024年7月12，8月2、16、  
30日及9月13日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

對象：癌症康復者

費用：\$750(共5堂)

形式：實體

地址：觀塘偉業街205號

茂興工廠大廈8樓B室



大連排道132-134號 TLP132三樓 ☎ 3667 3232

對象：癌症患者及照顧者

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，你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。

### 社區資源/器材借用

#### 淋巴水腫評估

為乳癌癌症患者提供淋巴水腫評估服務

對象：乳癌癌症患者，需登記為會員並通過評估  
費用：免費

#### 假髮送贈

為預備接受或正接受化療的癌症患者提供假髮送贈

對象：癌症患者，需登記為會員  
費用：免費

#### 經濟援助

為有經濟困難並合資格的患者及其家庭提供短期的緊急援助基金，解決燃眉之急

對象：癌症患者，需登記為會員並通過評估  
費用：免費

#### 乳癌復康包送贈

為手術後的乳癌患者提供復康包

對象：乳癌癌症患者  
費用：免費

#### 造口復康包送贈

為有造口的腸癌患者提供復康包

對象：腸癌癌症患者  
費用：免費

#### 乳癌康復者乳房造影監察計劃

為完成治療和手術後的合資格乳癌康復者，經公立醫院醫生轉介，提供免費乳房造影及超聲波檢查

對象：乳癌癌症患者，需登記為會員並通過評估  
費用：免費

#### 年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃

為年齡介乎18至35歲剛確診癌症但有生育意願的癌症患者，提供生育力保存支援服務

對象：年齡介乎18至35歲剛確診癌症的患者，需登記為會員並通過評估  
費用：免費

☎ 3667 3232

### 活動/小組推介

#### K316 - 愛笑瑜伽

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡，幫助血液循環及出汗排毒。

日期：7月8日-8月12日(逢星期一)  
時間：下午3:00-4:00  
對象：適合無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者或照顧者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加  
地點：天水圍體育館  
費用：免費  
形式：實體

#### K314 - 男士伸展瑜伽

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深逐步增加柔韌度，改善體型及整體健康，於輕鬆環境下享受瑜伽的樂趣。

日期：8月7日-9月11日(逢星期三)  
時間：上午11:15-下午12:45  
對象：男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。亦歡迎男性照顧者參加。  
地點：香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)  
費用：免費  
形式：實體

#### K334 - 瑜伽伸展聲頻浴工作坊

透過簡單的身體伸展，與及敲打頌鉢和銅鑼發出的泛音，使紛亂的心安定下來，連結當下的自己、放鬆身心和提升活力。

日期：7月8-22日(逢星期一)  
時間：上午11:30-下午1:00  
對象：癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加  
地點：香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)  
費用：免費  
形式：實體

#### K248 - 新症飲食支援

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

日期：8月28日(星期三)  
時間：上午11:00-下午1:00  
對象：半年內確診及治療中癌症患者及照顧者  
地點：香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)  
費用：免費  
形式：網上Zoom

#### K254 - 放射治療副作用知多D

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

日期：8月21日(星期三)  
時間：上午10:00-中午12:00  
對象：癌症患者及照顧者  
地點：香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)  
費用：免費  
形式：網上Zoom

#### K266 - 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。

日期：7月9-30日(逢星期二)  
時間：下午3:30-5:00  
對象：癌症患者及照顧者  
地點：香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)  
費用：免費  
形式：實體



香港癌症基金會  
Youtube頻道



香港癌症基金會  
中心活動通訊



香港癌症基金會  
網頁



## 香港聖公會麥理浩夫人中心 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃（新界西中心）

📍 新界荃灣南豐中心12樓1249室 ☎ 2616 9108

對象：癌症患者及照顧者

在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，香港聖公會麥理浩夫人中心於2021年展開賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃，服務居於葵青、荃灣、屯門、元朗及天水圍的癌症患者及照顧者，以提供個人化的全方位支援，讓他們繼續在熟悉社區保持有質素及尊嚴的生活。

### 社區資源/器材借用

#### 實際支援

- 為接受治療的患者提供假髮送贈、營養奶試用裝領取、治療所需之用品。
- 為合資格有經濟困難的患者提供復康用品，例如義乳及復康胸圍、造口袋。

對象：癌症患者

#### 心理輔導

- 協助患者及照顧者覺察情緒和學會自我接納
- 提供同路人電話慰問服務

對象：癌症患者及其家人

費用：免費

#### 復康服務

- 按合資格的患者需要，提供職業治療、物理治療、營養師諮詢、中醫診症、陪診等，協助復康。

對象：癌症患者



賽馬會「攜手同行」網頁

### 活動/小組推介

#### 人生畢業禮前夕—— 後事規劃及安排


講解全面的生前、身後資訊，讓患者熟悉自己的權益及選擇。包括遺囑、預設醫療指示、持久授權書及身後事規劃。

日期：2024年7月11日(星期四)

時間：下午3:00-4:30

對象：癌症患者及其家人

費用：免費

形式：Zoom 



#### 善別小組

由輔導員帶領喪親人士抒解哀傷反應及適應新生活。

日期：2024年7月2(星期二)、  
8、15、22、29、8月5、  
12、19日(星期一)，共8堂

時間：下午2:30-4:30

對象：癌症患者家人

費用：免費

形式：實體



#### 4合1 綜合運動

由物理治療師教導家居運動，以鍛煉肌肉，促進復康。

日期：2024年7月23日(星期二)

時間：下午2:30-4:30

對象：癌症患者

費用：免費

形式：實體

#### 糖與癌的關係


坊間流傳癌細胞喜歡吃糖，不吃糖就可餓死癌細胞？是真是假？

日期：2024年8月16日(星期五)

時間：上午11:00-下午12:30

對象：癌症患者及其家人

費用：免費

形式：Zoom 



鳴謝香港聖公會麥理浩夫人中心提供資料。如有任何更新或更改，請以服務提供者資料為準，謝謝。

# HA Go

## 掌握健康「智」輕鬆

### 醫院管理局（醫管局）流動應用程式「HA Go」

為單一流動平台，令病人整體醫療保健旅程更完善。此流動應用程式令醫院及病人更緊密聯繫，讓病人可便利地管理自己的健康。透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄，支付賬單及藥物費用，預約普通科門診及專科新症，查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。



### HA Go的好處



管理預約更方便



預約門診更輕鬆



流動繳費免排隊



個人化健康管理



隨時查閱醫療紀錄及藥物資訊



幫助病人管理健康



隨時查閱預約當日的實時排隊輪候狀況

HA Go網頁



請瀏覽HA Go 網頁了解其他功能及最新資訊

## 惡劣天氣

如天文台於服務前2小時懸掛惡劣天氣警告訊號，本中心服務安排如下：

警告訊號	中心開放	室內活動	戶外活動	線上活動	義工服務
雷暴	✓	✓	備註	✓	✓
黃色暴雨	✓	✓	✓	✓	✓
紅色暴雨	✓	✗	✗	✓	✗
黑色暴雨	✗	✗	✗	✗	✗
一號戒備信號	✓	✓	✓	✓	✓
三號強風信號	✓	✗	✗	✓	✗
八號列風/暴風信號或以上	✗	✗	✗	✗	✗

### 備註：

- 如黑色暴雨警告在中心開放前發出，中心將不會開放。但如黑色暴雨警告在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
- 在戶外/室內活動及義工服務進行前兩小時仍懸掛三號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，所有戶外及室內活動將會取消。
- 而線上活動則於活動進行前兩小時仍懸掛八號風球或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號時取消。
- 當天文台除下三號風球或以上、紅色/黑色暴雨警告訊號後三小時，中心運作及所有室內、線上活動及義工服務將回復正常，唯戶外活動取消。
- 請於颱風及暴雨期間，留意天氣情況，以決定是否出席中心的活動。
- 在戶外活動進行前兩小時仍懸掛雷暴警告訊號，所有水上活動將會取消。陸上活動則根據當時天氣情況，而決定繼續、改期或取消。