

## 2019 年 6 月及 2019 年 7 月活動時間表

### 資訊及支援

<p><b>癌症資訊、情緒及心理支援</b> 逢星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00 內 任何時間</p>	<p><b>內容：</b>專為癌症患者，家人和朋友而設，由本中心癌症支援專業團隊(包括護士、社工及心理學家)協助您(們)獲得癌症資訊，了解及面對自己和因病患引致的問題，並尋求最有效的處理方法。</p> <p><b>講者：</b>本中心癌症支援專業團隊</p>
<p><b>護士諮詢、有關癌症化療及電療副作用的護理</b> 逢星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00 內 任何時間</p>	<p><b>內容：</b>與護士傾談有關癌症及治療的疑問，認識如何改善因癌症和治療所帶來的不適和副作用。</p> <p><b>講者：</b>本中心癌症支援專科護士</p>
<p><b>*營養師諮詢服務</b> 時間：由中心職員安排</p>	<p><b>內容：</b>為各癌症病患者及家屬免費提供營養諮詢服務，按個人飲食習慣及健康狀況提供相關的飲食及烹調指導。目標是幫助病人提升營養攝取，減少體重流失，預防營養不良。</p> <p><b>講者：</b>潘仕寶小姐(註冊營養師)</p>

### 恆常活動

<p><b>^鬆弛練習(另設個別預約上課時間)</b> 逢星期一、三、五 下午 2:00 至下午 3:00 逢星期五 上午 11:00 至中午 12:00</p>	<p><b>對象：</b>癌症患者、康復者及其家屬</p> <p><b>內容：</b>透過鬆弛練習，幫助參加者以小組形式在治療期間及治療前後有效處理壓力和緩和緊張情緒。</p> <p><b>導師：</b>本中心癌症支援專業團隊</p>
<p><b>^靜觀 ( Meditation )</b> 練習及指導： 靜觀療心·靜觀修心 逢星期二 上午 9:15 至下午 12:15 每節練習時間 20 至 40 分鐘</p>	<p><b>對象：</b>癌症患者、康復者及其家屬</p> <p><b>簡介：</b>了解身心·引導身心·安頓身心·探索心靈</p> <p><b>內容：</b>"medi"是「醫藥」；"tat"是「梭織」。</p> <p>"Medi-tation"的本意是「心藥的梭織」。</p> <p>「梭織」的向度在於「靜心·觀心」；</p> <p>「梭織」的向度在於「療心·修心」。</p> <p>疾病的英文是"disease"，</p> <p>"disease"由"dis"及"ease"組成，本意是「不安」。</p> <p>"medi-tation" 對應 "dis-ease" 而言，</p> <p>可以說是「安心的歷程」。</p> <p>1)隨意參與者：無需預約或報名，可全程參與或即興中段加入。</p> <p>2)承諾參與者：導師因應參加者的情況，約定練習計劃，並作個別跟進及指導。練習計劃一般為期 1 至 3 個月。</p> <p><b>導師：</b>王斌先生</p>
<p><b>養心·聊心·茗茶(逢星期四)</b> 下午2:00至下午4:00</p>	<p><b>內容：</b>由中心的同行者為大家準備，一同品茗中國茶，一同細味生活。</p>
<p><b>&lt;愛笑瑜伽&gt; 愛笑俱樂部</b> 逢星期二 上午10:00至上午11:00</p>	<p><b>內容：</b>「笑」是最好的良藥，而且「笑」是不需要理由！透過愛笑俱樂部，大家一起「笑餐飽」。如你想「笑」出健康身心、「笑」出快樂人生，就一起來體驗「笑」的驚人力量吧！</p>
<p><b>太極十八式同學會</b> 逢星期二、五 上午 9:30 至上午 11:00</p>	<p><b>對象：</b>曾學習太極十八式的癌症患者、康復者及其家屬</p> <p><b>內容：</b>歡迎曾學習太極十八式的癌症患者、康復者及其家屬參加。</p>
<p><b>易筋經同學會</b> 逢星期五 上午 11:00 至中午 12:30</p>	<p><b>對象：</b>曾學習易筋經的癌症患者、康復者及其家屬</p> <p><b>內容：</b>歡迎曾學習易筋經的癌症患者、康復者及其家屬參加。</p>

<b>支援小組</b>	
<p><b>#“同步抗癌”新症支援小組</b>            2019年6月10日(營養師)            2019年6月24日            2019年7月8日            2019年7月22日            (星期一)            上午11:00至中午12:45</p>	<p><b>對象：</b>癌症患者及其家屬            (特別適合準備接受治療或開始接受治療起半年內的患者)  <b>內容：</b>(1)學習及分享如何改善癌症和治療所帶來的不適和副作用            (2)認識及抒發因確診癌症和面對治療引來的憂慮、恐懼和壓力。            (3)與過來人一起探索和分享共同面對的問題和處理方法，從而獲得鼓勵和信心。  <b>導師：</b>臨床心理學家及腫瘤科專科護士</p>
<p><b>#癌症患者支援小組</b>            逢星期四            上午11:30至下午1:00</p>	<p><b>對象：</b>各類癌症患者及康復者  <b>內容：</b>(1)與同路人一起探索和分享彼此面對的問題和處理方法            (2)分享人生經歷，互相支持  <b>導師：</b>本中心癌症支援專業團隊(臨床心理學家、護士及社工)</p>
<p><b>#婦科癌患者支援小組</b>            每月第一個星期一            2019年6月3日            2019年7月1日(公眾假期暫停)            上午11:00至中午12:30</p>	<p><b>對象：</b>乳癌/腸癌/婦科癌/頭頸癌/肺癌/血癌/淋巴瘤患者及康復者  <b>目的：</b>透過臨床心理學家和腫瘤科護士的講解，參加者可以全面地了解相關癌症、其治療方案、相關副作用和營養保健等資訊，並學習在治療期間和康復後如何保持身心健康愉快，獲得心理和情緒上的支援，與其他參加者一起從憂慮和惶恐中建立信心和互助互勵，積極抗癌。</p>
<p><b>#乳癌患者支援小組</b>            每月第一個星期二            2019年6月4日(音樂治療)            2019年7月2日(營養師)            上午11:00至中午12:30</p>	<p><b>內容：</b>(1)相關癌症資訊及治療的知識            (2)鬆弛和減壓之道            (3)處理焦慮和負面情緒良方            (4)健康生活模式            (5)有問有答，解除疑慮            (6)經驗分享，互相支援</p>
<p><b>#血癌及淋巴瘤支援小組</b>            (病者包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等)            日期:2019年7月12日(星期五)            上午9:30至上午11:00</p>	<p><b>導師：</b>臨床心理學家及腫瘤科專科護士</p>
<p><b>#腸癌患者支援小組</b>            每月第二個星期二            2019年6月11日(香薰治療)            2019年7月9日            上午11:00至中午12:30</p>	
<p><b>#肺癌患者支援小組</b>            每月第三個星期二            2019年6月18日            2019年7月16日            上午11:00至中午12:30</p>	
<p><b>#頭頸癌患者支援小組</b>            每月第四個星期二            2019年6月25日            2019年7月23日(音樂治療)            上午11:00至中午12:30</p>	
<p><b>#男士支援小組</b>            逢星期一            上午9:30至上午11:00</p>	<p><b>對象：</b>男士癌症患者及康復者  <b>目的：</b>男士從小到大受著傳統價值影響，習慣擔當一個保護者和理智者的角色，很少表達自己的情緒和被關心的需要。這小組特別為受癌症影響的男士而設，讓組員在脫離傳統目光的自由氣氛下，暢所欲言，談論組員關注的話題。  <b>內容：</b>(1)認識自己，建立友誼 (2)與同路人暢談人生經歷和生活心得            (3)分享和討論組員關心的每一個課題，包括家庭、健康、友誼、生老病死、喜怒哀樂與人生哲理等問題，無所不談，豐富人生。  <b>導師：</b>陳俊雄博士(臨床心理學家)</p>

## 2019 年 6 月及 2019 年 7 月活動時間表

### 支援小組

<p><b>#年青女士支援小組</b>          每月第二個星期一或星期五          2019 年 6 月 14 日(星期五)          2019 年 7 月 8 日(星期一)</p> <p>晚上 7:00 至晚上 9:30</p>	<p><b>對象：18 歲至 40 歲女性癌症患者及康復者</b>  <b>目的：</b>年輕的癌症患者與一般較年長的患者面對的挑戰很不相同。女士和男士的情緒及生理需要亦有異。這小組特別為年輕女患者設立平台，讓組員一起討論患病時或康復後面對的各種挑戰。同時讓她們輕鬆地分享經驗，互相支持和鼓勵，以正面和積極的態度面對前路。  <b>內容：</b>(1)重塑健康的自我形象；(2)親密關係的調適；(3)面對生命中的不肯定元素；(4)工作前景；(5)與家人關係；(6)組員有興趣和關注的其他主題  <b>導師：</b>陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</p>
<p><b>#在職女士支援小組</b>          2019 年 6 月 15 日(星期六)          2019 年 7 月 20 日(星期六)</p> <p>下午 1:30 至下午 5:30</p>	<p><b>對象：在職女性癌症患者及康復者</b>  <b>目的：</b>曾經歷癌症而重返工作崗位後，仍希望在工餘時間可到中心與一班同路人相聚，輕鬆分享生活經驗、互相支援、學習生活小趣和照顧自己身心需要。  <b>內容：</b>(1)下午 01:30 至下午 03:00 - 照顧身心靈時間；          (2)下午 03:00 至下午 05:30 - 不同主題學習及分享；  <b>導師：</b>雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>
<p><b>#患者家屬支援小組</b>          日期、時間：待定</p>	<p><b>對象：癌症患者的家人和照顧者</b>  <b>目的：</b>我們明白家人及照顧者所承受的挑戰和壓力往往不下於癌患者本身。這小組為家人及照顧者提供支援平台，讓組員暫時放下照顧的重擔，與同路人互訴心聲，舒緩情緒；透過交流親身經驗，彼此分享和學習，互相支持和得力。  <b>內容：</b>(1)分享照顧癌症患者的壓力和心聲          (2)探索如何面對自己和家人生活上的轉變          (3)透過專業支援及小組分享，學習如何照顧自己身心健康和處理壓力的方法  <b>導師：</b>雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>
<p><b>#喪親家屬支援小組</b>          日期、時間：待定</p>	<p><b>對象：親友因癌症離世的家屬</b>  <b>內容：</b>(1)讓家屬能一起面對喪親的問題和情緒處理方法          (2)分享人生經歷，互相支持          (3)練習放鬆技巧  <b>導師：</b>陳俊雄博士(臨床心理學家)</p>
<p><b>再戰生命癌症支援小組</b>          日期、時間：待定</p>	<p><b>對象：第 4 期或復發之女癌症患者</b>  <b>內容：</b>當癌症復發，或知道自己病情已去到第四期時，每每會感到迷茫、恐懼，或會感到很氣餒、心灰意冷、甚至想到放棄自己。此小組籍著同路人的支持，資深臨床心理學家及腫瘤科護士的帶領，讓組員建立起有益於治療及康復的心理狀態，互助互勉，積極抗癌，再戰生命。  <b>導師：</b>陳俊雄博士(臨床心理學家)及本中心癌症支援專科護士          (資助機構 - 香港美國婦女會)</p>

### 心理教育

<p><b>#鬆弛助眠工作坊</b> 2019年7月12日(星期五) 上午 11:00 至中午 12:30</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 (特別是有意處理睡眠問題的人士) <b>內容:</b> 鬆弛療法是其中一個促進良好睡眠的自助方法, 希望透過「鬆弛助眠」課堂, 學員能夠: 1) 了解睡眠困擾的原因; 2) 了解鬆弛技巧的基本概念; 3) 運用鬆弛技巧提升睡眠質素。 <b>講者:</b> 陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</p>
<p><b>#心理教育講座</b> <b>&lt;面對癌友病重或離世的反思&gt;</b> 2019年7月22日(星期一) 下午 3:00 至下午 4:30</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <b>內容:</b> 生老病死是生命的一部份, 隨時會發生在你、我或身邊的家人和朋友身上。無論面對的是癌友病重或離世, 我們或會難過哀傷、或擔心憂慮, 同樣難以面對。我們希望藉著此講座, 讓大家進一步認識「哀傷」, 並瞭解自己在面對癌友病重和離世時的需要, 從而為生命作好準備, 讓自己和身邊人更懂得如何面對和跨越此人生難過、但又不能逃避的現實。預備死亡並不等於放棄生命, 欣然討論死亡相反能有助提昇病人的心理質素, 學懂欣賞及享受生命。 <b>講者:</b> 陳俊雄博士(臨床心理學家)</p>
<p><b>生死教育課程</b> 2019年7月19日至8月30日 (逢星期五, 共7節) 下午 1:30 至下午 3:30</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <b>內容:</b> 生老病死乃人生必經之路, 可是大多數人聽到「死」字都會避而不談, 不想講、不想提。透過小組形式希望與參加者探討個人對死亡的看法, 更有效面對及處理他人和自己的死亡, 從而思考生命、積極計劃及面對人生。 <b>導師:</b> 陳穎瑜小姐(臨床心理學家)及潘芷珊小姐(社工)</p>
<p><b>生死教育講座</b> <b>&lt;生前規劃(善壽服務)簡介親友離世如何處理? -&gt;</b> 2019年7月26日(星期五) 下午 2:00 至下午 3:30</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <b>內容:</b> 銘琪中心誠邀東華三院職員與大家分享有關處理親友離世的簡介及有關生前規劃(善壽服務)的細節。 <b>講者:</b> 徐小姐(東華三院)  <b>備註:</b> 已參加生死教育課程之學員不需額報名</p>
<p><b>#「活在當下」晚間課程</b> 日期: 2019年7月17日至2019年8月28日 (連續7個星期三)  時間: 晚上 7:00 至 9:00</p>	<p><b>對象:</b> 剛完成治療的癌症患者 <b>內容:</b> 銘琪中心開辦活在當下課程的目的是幫助您培養相關知識和技能, 支援您度過治療後的艱難時期及日後生活。課程重點是運動、營養和情緒健康; 改善這些關鍵領域有助您增加體能、減少焦慮和壓力感, 並且增強管理治療後生活的能力。這課程將協助您解決關於「活在當下」的疑慮, 並作為助您探尋答案的最佳途徑之一。本課程將著重討論以下主題: •運動 •健康飲食 •情緒健康 •克服治療後的難題 •活在當下 保持活力 <b>導師:</b> 雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>

## 2019年6月及2019年7月活動時間表

### 專題講座

<p><b>藥劑師與你</b>  <b>&lt;正確使用常見止痛藥講座&gt;</b>          2019年6月26日(星期三)          上午11:00 至中午12:00</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b>  <b>內容：</b>市民的藥物知識有限，藥劑師會拆解對服用藥物的不少誤解，並給大家一些用藥小貼士。  <b>講者：</b>香港藥劑專科學院註冊藥劑師</p>
<p><b>藥劑師與你</b>  <b>&lt;藥物回收&gt;</b>          2019年6月26日(星期三)          上午9:30至上午11:00</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b>  <b>內容：</b>香港藥劑專科學院藥劑師會作出簡單登記，為大家處理藥物。當日大家可將家中的剩餘藥物帶到中心回收，安全掉棄，支持環保。  <b>講者：</b>香港藥劑專科學院註冊藥劑師</p>
<p><b>#公眾教育講座</b>  <b>&lt;有關處理財產之相關法律講座&gt;</b>          2019年6月28日(星期五)          下午3:30至下午04:30   <b>&lt;&lt;日期已更新&gt;&gt;</b></p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者、照顧者家屬及其他有興趣人士</b>  <b>內容：</b>銘琪中心誠邀有法律相關經驗人事與大家分享有關處理財產的相關法律，涵蓋平安紙、持久授權書等，讓大家對財產處理有初步了解，及早為自己作出適當安排，既可自主，又令他人有所適從。愛人愛己，莫待無言以對時。  <b>講者：</b>麥先生</p>
<p><b>#公眾教育講座</b>  <b>&lt;保險知識及理財教育講座&gt;</b>          2019年7月26日(星期五)          上午10:00至中午12:00</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者、照顧者家屬及其他有興趣人士</b>  <b>內容：</b>銘琪中心邀請資深的保險從業員與大家分享有關的自願醫保計劃、強積金、及各類保險等相關知識，讓大家對這些課題有初步的了解，並能為自己及家人作出適當的安排。  <b>講者：</b>潘德偉先生(資深保險從業員)</p>
<p><b>醫生講座</b>  <b>&lt;癌症痛症與舒緩治療&gt;</b>          2019年7月12日(星期五)          下午3:30至下午05:00</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b>  <b>內容：</b>你是否感到每次覆診見醫生時，心中雖有很多疑問卻沒有足夠的時間發問?或見醫生很忙碌而不敢問? 銘琪中心特意為你邀請屯門醫院內科及老人科醫生為大家在輕鬆親切的環境下，講解及分享有關癌症疼痛的控制及舒緩治療;在互動的氣氛中有問有答，與你拉近距離，打成一片。  <b>講者：</b>程康偉醫生(屯門醫院內科及老人科副顧問醫生)</p>

### 中醫保健講座

<p><b>中醫保健講座</b>  <b>&lt;癌症康復期飲食宜忌&gt;</b>          2019年6月27日(星期四)          上午9:30至上午10:30</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b>  <b>內容：</b>癌友在康復期最是關心的，就是防止癌症的復發。故此，本講座特與各位討論癌症患者於康復期日常飲食宜忌的常識，俾作參考之需。  <b>講者：</b>朱國棟醫師(註冊中醫師、香港健康協會會長)</p>
<p><b>中醫保健講座</b>  <b>&lt;癌症與清心之道&gt;</b>          2019年7月25日(星期四)          上午9:30至上午10:30</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b>  <b>內容：</b>癌友經常主訴身體有種莫名的「燥熱」表現，究其因乃體內蘊積「心燥鬱熱」而已。本講座介紹「清心濡潤」之法來預防和穩定癌症轉移的導向。  <b>講者：</b>朱國棟醫師(註冊中醫師、香港健康協會會長)</p>

<b>營養坊</b>	
<b>*營養系列</b>	<b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>講者：潘仕寶小姐(註冊營養師)</b>
<b>*講座及煮食示範</b> (1) 2019年6月13日(星期四) 上午9:30至上午11:00 (2) 2019年6月27日(星期四) 下午2:00至下午3:30 (3) 2019年7月4日(星期四) 上午9:30至上午11:00 (4) 2019年7月18日(星期四) 上午9:30至上午11:00	(1) <b>閱讀營養標籤</b> 及煮食示範 - <u>麻婆豆腐</u> (2) <b>吃出好睡眠</b> 及煮食示範 - <u>肉丸意粉</u> (3) <b>教你 6 個養生的秘密</b> 及煮食示範- <u>桃膠雪燕糖水</u> (4) <b>彩虹飲食法</b> 及煮食示範- <u>西式紅菜頭濃湯</u>
<b>*營養問與答</b> (1) 2019年6月10日(星期一) 下午2:00至下午3:00 (2) 2019年6月20日(星期四) 上午10:30至上午11:30 (3) 2019年7月11日(星期四) 上午10:30至上午11:30 (4) 2019年7月25日(星期四) 上午10:30至上午11:30	<b>內容：由中心營養師為大家解答任何關於癌症飲食中謬誤與偏方的營養疑問。</b> (1) <b>自製水果醋和進食酵素食物對身體有益嗎？</b> (2) <b>甜品和高碳水化合物食物癌症病人不宜進食嗎？</b> (3) <b>無鱗魚可以吃嗎？</b> (4) <b>癌症病人需要營養奶嗎？</b>
<b>*營養支援小組</b> <b>A班(只供肺癌患者)</b> 2019年6月18日(星期二) <b>B班(只供乳癌患者)</b> 2019年7月2日(星期二) 上午11:00至中午12:30	<b>對象：(A)肺癌患者或康復者/(B)乳癌患者或康復者</b> <b>內容：營養師以小組形式拆解各種有關營養的疑慮。</b> <b>講者：潘仕寶小姐(註冊營養師)</b>

<b>音樂治療系列</b>	
<b>銘琪合唱團</b> 逢星期二 下午 3:15 至下午 4:45	<b>對象：癌症患者、康復者及其家庭成員</b> <b>內容：歡迎對唱歌及音樂有興趣的癌症患者、康復者及其家屬參加。</b> <b>導師：鍾敬文先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師)</b> (資助機構 - 陳廷驊基金會)
<b>音樂治療小組</b> <講座> 日期及時間: 待定	<b>對象：任何癌症患者或康復者</b> <b>內容：音樂是一種天然良藥，可以讓我們放鬆、減輕痛楚和有愉快感。透過聆聽音樂、唱歌、音樂律動，曲詞分析、樂器合奏、音樂繪畫、音樂創作等，讓參加者了解自己的內心世界、學習放鬆、紓緩個人情緒，以及建立組員之間的互相支持及鼓勵。參加者無需有任何音樂背景及訓練。</b> <b>導師：鍾敬文先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師)</b> (資助機構 - 陳廷驊基金會)
<b>個人音樂治療</b> 日期及時間: 由中心職員安排	<b>對象：癌症患者或康復者</b> <b>內容：每個人經歷抗癌的道路都不一樣，個人音樂治療是透過與音樂治療師作一對一的個別面談，訂立輔導目標，以不同類型的音樂治療方式去處理個人面對的挑戰，學習以不同角度去面對生活上的困難，例如處理情緒困擾、減少抑鬱焦慮的徵狀、提升生活質素等。</b> <b>導師：鍾敬文先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師)</b> (資助機構 - 陳廷驊基金會)

## 2019年6月及2019年7月活動時間表

### 活動簡介

<p><b>^靜觀課程</b> (一共 8 節及一天日營) (需報名輪候)</p> <p>日期:待定 時間:上午 9:30 至中午 12:30</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及其家屬</b></p> <p><b>內容:</b> (1) 靜觀具有輔助療癒的效益。 (2) 生死的課題, 心靈的關顧適用於每一個人, 對於病患者、康復者、將逝者、以至喪親者更是重要。 (3) 靜觀, 可以解說, 但是著重的是感悟。靜觀是一道通往心靈的簷廊。靜觀是每個人心靈深處的一池活水。兩段引子如下: 引子一: 一道簷廊 一道向內傾斜的簷廊, 引領來者進入閑適的空間。 站穩當下、重新得力, 隨緣隨行..... 引子二: 一池活水 有風的時候, 池面陣陣漣漪; 無風的時候, 池裡漩渦若現。 有風的時候, 水, 如是; 無風的時候, 水, 亦如是。 (4) 課程以「非宗教的進路」教學。信仰宗教者可以靜觀作為媒介, 連繫、深化自己的宗教信仰。(課程綱要可向職員問取) (5) 報名者必須承諾: (一) 每日默坐練習最少兩節, 每節最少二十分鐘(坐凳練習); (二) 參與每星期的課堂; (三) 參與靜觀日營。</p> <p><b>導師: 王斌先生</b></p>
<p><b>^靜觀黃昏營</b> <b>靜觀同行: 相逢寧靜中</b> 2019年6月6日(星期四) 2019年7月18日(星期四) 下午 5:00 至晚上 8:30</p>	<p><b>對象: 曾參與靜觀練習者(參加一次或多次均可)</b></p> <p><b>目的:</b> 「靜觀同行: 相逢寧靜中」是生活中的「迷你」退修, 讓大家共聚練習, 協力同行。</p> <p><b>內容:</b> 默坐及步行練習、靜觀進食、靜觀黃昏、夜間自處、分享研修等。</p> <p><b>導師: 王斌先生、雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</b></p>
<p><b>太極歸元養生功</b> 逢星期一(共 8 堂) 下午 1:00 至下午 2:00 (需報名輪候, 待職員通知上課日期)</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先)</b></p> <p><b>內容:</b> 病人通過養生功自身鍛煉, 可以改善頸肩腰腿痛病理狀況, 加快肢體、關節和內臟的功能恢復; 提高抵抗疾病的能力, 增強體質, 簡單易學, 持之以恆, 收到防病治病的良好效果。</p> <p><b>導師: 梁玉玲女士</b></p>
<p><b>太極拳</b> 逢星期一(共 8 堂) 下午 2:00 至下午 3:00 (需報名輪候, 待職員通知上課日期)</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先)</b></p> <p><b>內容:</b> 太極拳融合招式柔圓, 以柔制剛, 少有發勁剛猛的動作, 適合各年齡的人士練習健身, 收效顯著。1.增加心肺的攝氧量; 2.有效增強肌力, 減低跌倒造成的傷害; 3.增進腰椎柔軟度, 減緩老化速度; 4.增加血液循環。</p> <p><b>導師: 李瑞儀女士</b></p>
<p><b>健體氣功六字訣</b> 逢星期一(共 8 堂) 下午 1:00 至下午 2:00 (需報名輪候, 待職員通知上課日期)</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先)</b></p> <p><b>內容:</b> 六字訣是一種祛病延年的吐納呼吸法, 又稱踵息法, 調整臟腑經絡, 平衡氣血, 保持陰平陽秘。此功法分別與肝、心、脾、肺、腎、三焦等臟腑經絡相應, 治療於方始, 簡便易行, 療效顯著。</p> <p><b>導師: 梁玉玲女士</b></p>
<p><b>銅鑼體驗</b> 2019年6月20日(星期四) 或 2019年7月11日(星期四) 上午 9:30 至上午 11:15</p>	<p><b>對象: 癌症患者及康復者(首次參加者優先)</b></p> <p><b>內容:</b> 介紹銅鑼的基本功能、頻率, 並帶大家做銅鑼冥想、銅鑼+色彩療癒冥想, 以及讓各位在銅鑼聲中大休息。現場敲擊的特製銅鑼, 能讓大家感受它無遠弗界的穿透力、震撼, 並它的音波來療癒、放鬆、平衡甚至提升我們的身心靈。</p> <p><b>導師: Ms. Martha Collard</b></p>

## 活動簡介

<p><b>鬆靜混元氣功課程</b>  <b>&lt;講座&gt;</b>          2019年6月20日(星期四)          下午2:00至下午05:00  <b>*欲參加氣功課程, 必須先出席氣功講座*</b></p>	<p><b>對象：癌症患者及康復者</b>  <b>內容：</b>氣功是一門具科學基礎的學問，梁寶衡氣功師傅從教育的角度，科學化地去教授治病養生氣功，使大眾能正確地認識氣功，從而信任、學習及運用氣功。梁師傅會教授學員治病養生的《鬆靜混元功》，一套透過自己每日練習，可改善甚至治療自身疾病的氣功功法，使學員能以極短時間，身體得到改善。  <b>導師：梁寶衡先生</b></p>
<p><b>正念瑜伽課程</b>  <b>&lt;正念瑜伽講座&gt;</b>          日期:待定          上午11:00至中午12:30</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b>  <b>內容：</b>課程結合了「正念認知療法」及「整全瑜伽」技巧，透過瑜伽動作、呼吸法、深層放鬆、瑜伽飲食及淨化法等，讓學員能全面學習並提昇自我對身體、情緒覺知的能力從而達致減壓效果。附光碟、講義及家課，助學員對課程的修習方法有更深刻的了解。  <b>備註：</b>正念瑜伽&lt;初班&gt; - 從未修習靜觀或瑜伽的患者/康復者優先  <b>導師：黃耀光先生(MBCT 正念認知治療導師/正念瑜伽學會會長)</b></p>
<p><b>輕柔瑜珈班</b>  <b>日期：每月第一及第三個星期五</b>          6月份日期: 6月14日,                            6月21日          7月份日期: 7月5日,                            7月19日  <b>時間：下午4:00至下午5:30</b>  <b>*每課內容獨立, 不需連貫上課*</b></p>	<p><b>對象：此活動專為屯門醫院腫瘤科護士及銘琪中心職員而設</b>  <b>內容：</b>最近有否覺得身心有些疲累？在此特意訂造一課輕柔瑜珈，適合初學或略有經驗者參加。有拉筋伸展熱身，瑜珈式子，呼吸法和放鬆法。在動式和靜式鍛鍊過程中，令身體內外得到適量運動，精神鬆弛，達到舒緩身心，更有排毒和修身效果。  <b>備註：</b>各學員上課時請穿舒適運動服，亦可按自己需要帶備毛巾一條，不可飽肚，1小時前可輕食  <b>導師：謝小萍女士 (Heidi) &lt;心繫心生命教育基金義工&gt;</b></p>
<p><b>^香薰舒緩按摩 (星期四)</b>          腸胃不適：2019年6月6日          化療不適：2019年6月13日          水腫復健運動：2019年6月20日          手腳麻痺：2019年7月11日          頭肩頸：2019年7月18日          失眠：2019年7月25日  <b>時間：上午(共3節, 請待中心職員通知確實時間)</b>  <b>名額：每節3人</b></p>	<p><b>對象：癌症患者及康復者</b>  <b>內容：</b>導師融合香薰治療和穴位按摩的好處，對應參加者的問題，簡介中外各種不同的推拿按摩手法及示範，使參加者學以致用。透過香薰治療達致鬆弛及治療的效果。  <b>導師：麥婉玲女士(中國二級按摩技師認證, 英國 IFA 香薰治療師)</b></p>
<p><b>^艾草防蚊膏製作工作坊</b>          2019年6月26日(星期三)          上午9:30至上午11:00  <b>備註：即場製作示範僅提供樣本作試用</b></p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者</b>  <b>內容：</b>夏日炎炎，正是蚊子滋生的季節，防蚊膏正正適合喜歡戶外活動的您。課堂上，導師將會即場示範利用天然成份製作防蚊膏。  <b>導師：麥婉玲女士(中國二級按摩技師認證, 英國 IFA 香薰治療師)</b></p>
<p><b>天然香薰防曬霜製作</b>          2019年7月19日(星期五)          上午9:30至上午11:00  <b>備註：即場製作示範僅提供樣本作試用</b></p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者</b>  <b>內容：</b>陽光普照的季節，防曬霜正正適合喜歡戶外活動的您。課堂上，導師將會即場示範利用天然成份製作防曬霜。  <b>導師：麥婉玲女士(中國二級按摩技師認證, 英國 IFA 香薰治療師)</b></p>
<p><b>銘琪園藝小組</b>  <b>&lt;洛神花, 南非葉, 黑面將軍&gt;</b>          2019年7月4日(星期四)          下午3:00至下午4:00</p>	<p><b>對象：癌症患者及康復者 (首次參加者優先)</b>  <b>內容：</b>資深園藝師南哥講解及分享種植洛神花, 南非葉, 黑面將軍心得, 樂在其中。(課堂需在戶外上課, 請作好防晒、防蚊準備。)  <b>導師：王炳南先生(園藝導師)</b></p>



## 2019年6月及2019年7月活動時間表

### 活動簡介

<b>剪髮服務</b> 1) 2019年6月27日(星期四) 上午9:30至中午12:30 或 2) 2019年7月4日(星期四) 上午9:30至中午12:30	<b>對象：</b> 治療中癌症患者(剃頭和剪假髮) <b>內容：</b> 由專業髮型師為參加者提供剪髮服務(剪假髮、剃頭) <b>導師：</b> Paul Fung, Jeffery Wong 或 Gem Li(髮型師)
<b>美食坊</b> <b>&lt;健康麵包製作班&gt;</b> 2019年6月26日(星期三) 上午9:30至下午12:30 或 2019年7月31日(星期三) 下午2:00至下午5:00 <b>&lt;腰果蛋糕及麥包製作班&gt;</b> 2019年7月12日(星期五) 上午9:30至下午12:30	<b>對象：</b> 癌症患者(首次參加者優先) <b>內容：</b> 麵包中內含蛋白質、醣類、維生素E等營養素。麵包含大量的醣類，能提供人體所需的能量，有助於消除疲勞；而其中的蛋白質能調節生理機能，提高免疫力。麵包製作過程和時間都簡單又輕鬆。拿出家中現有的材料，再加些小創意和變化，吃到自己動手做的手工麵包一點也不難。 <b>導師：</b> 黃兆雄先生 / 辛河錦先生
<b>怡情水墨國畫班(初班)</b> 日期待定 (逢星期三，共4堂) 下午3:30至下午5:00	<b>對象：</b> 對國畫有興趣，懂得使用毛筆。癌症患者優先。 <b>內容：</b> 透過學習國畫來放鬆心情、解煩忘憂、陶冶性情、樂在其中。 <b>導師：</b> 李雪梅女士
<b>藝術坊</b> <b>&lt;捲紙花班&gt;</b> 2019年7月18日(星期四) <b>A班(進階班):</b> 下午1:30至下午3:30 (只供參加之學員優先)  <b>B班(進階班):</b> 下午3:30-下午5:00 (只供參加之學員優先)	<b>對象：</b> 癌症患者、康復者(舊生優先) <b>內容：</b> 透過學習捲紙花班來放鬆心情，愉快學習。 <b>款式：</b> 蝴蝶 <b>導師：</b> 陳淑霞小姐
<b>銘琪手工藝班</b> <b>&lt;穿珠班 -矮瓜-&gt;</b> 2019年6月28日(星期五) <b>&lt;穿珠班 -桃-&gt;</b> 2019年7月12日(星期五) 2019年7月26日(星期五) 上午11:00至下午1:00 *每課內容獨立，不需連貫上課*	<b>對象：</b> 癌症患者、康復者 <b>內容：</b> 透過學習穿珠來放鬆心情，愉快學習。 <b>款式：</b> 矮瓜 <b>導師：</b> 余寶琴女士
<b>藝術坊</b> <b>&lt;和諧粉彩手指畫&gt;</b> 2019年7月19日(星期五) <b>A班(初班):</b> 下午1:30至下午3:30 (只供未參加之學員優先) <b>B班(高班):</b> 下午3:30-下午5:00 (只供參加之學員優先)	<b>對象：</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <b>內容：</b> 和諧粉彩藝術是一種源自日本，是一種不需擁有任何繪畫基礎的療癒藝術創作。參加者只需透過手指頭及一些日常的簡單生活工具，在紙張輕輕摩擦，便能畫出一幅色彩柔和的作品。和諧粉彩畫希望透過和諧粉彩豐富的變化與溫暖的感覺去感染身邊人，並透過繪畫的過程，為創作者的心靈帶來和諧、幸福與喜悅，並找到內心隱藏許久的悸動。 <b>導師：</b> 劉芬蘭(Anna)小姐

## 活動簡介

<p><b>乳癌康復者龍舟運動講座</b> 2019年7月2日(星期二) 下午 12:15 至下午 12:45</p>	<p><b>對象：完成治療的乳癌康復者及照顧者</b> <b>內容：</b>根據外國研究，透過龍舟運動可有效改善上肢淋巴水腫的症狀。講座會介紹划龍舟的好處及如何有助乳癌康復者建立積極而充實的人生。此講座與香港乳龍(香港第一支乳癌康復者之龍舟隊伍)合辦。 <b>備註：</b>香港乳龍舉辦之龍舟運動體驗日:2019年7月21日(星期日)，下午 3:00 至下午 5:00，活動地點：將軍澳東水道。 <b>講者：</b>香港乳龍代表(乳癌康復者)</p>
<p><b>銘琪運動講座</b> <b>&lt;柔軟度越高代表身體越好嗎&gt;</b> 2019年7月30日(星期二) 上午 11:00 至中午 12:30</p>	<p><b>對象：癌症患者及康復者</b> <b>內容：</b>銘琪中心特意為你邀請香港體魄健身教練講解柔軟度，相信好多人聽過「筋長一寸，壽長十年」呢個道理，所以好多人都不停拉筋伸展肌肉，但肌肉係咪只係不停咁去拉鬆佢就係健康呢！ <b>講者：</b>香港體魄健身教練</p>
<p><b>康復胸圍送贈服務</b> 2019年8月6日(星期二) (請待中心職員通知確實時間)</p>	<p><b>對象：乳癌患者(每人限取一次)</b> <b>內容：</b>由專業內衣生產商設計適合乳癌病人配帶的胸圍，此胸圍可因應需要，放入不同的胸墊或義乳，合適的胸圍不但提供安全感覺，增強自信，並且活出健康。 <b>備註：</b>由本中心及樂柔美健服公司合贈予乳癌患者</p>
<p><b>銘琪-家庭體驗日</b> 2019年8月11日(星期日) 下午 2:00 至 6:00</p>	<p><b>對象：癌症患者或康復者及其家庭成員</b> <b>內容：</b>讓上述人士認識本中心和中心的活動、分享照顧癌症患者的心聲、為照顧者提供減壓鬆弛講座及即時體驗鬆弛練習、茶點及拍照。</p>

## 銘琪癌症關顧中心位置

請跟隨屯門醫院大堂的《銘琪中心》



綠色指示牌前往。

**指示：**醫院大堂走出醫院正門轉左，直望見紅色屋頂及灰色牆身的小屋便是中心所在，途中左邊經日間寧養中心及家庭及兒童哀傷輔導中心。

**開放時間：**星期一至五 上午 09:00 至下午 05:00 (公眾假期除外)

**電話：**2465 6006 **傳真：**2465 6063

**網址：**[www.maggiescentre.org.hk](http://www.maggiescentre.org.hk)

MaggiesCentreHongKong MaggiesCancerCaringCentre

<如有興趣參加本中心的活動或課程，可親臨本中心或致電查詢及報名，費用全免>

### 颱風及暴雨警告下之安排

#### 開放時間安排：

如遇黑色暴雨警告或八號或以上烈風信號，中心將暫停開放。(如有關信號在下午二時或之前除下，中心將於兩小時內盡快開放。如有關信號在下午二時後除下，中心將暫停開放。)

如遇黃色或紅色暴雨警告、一號戒備或三號強風信號，中心將照常開放。

**活動安排：**如天文台於活動前三小時發出紅色暴雨、黑色暴雨、八號或以上烈風信號，中心所有活動均會取消。

