

病了 要放假

一進來
人就平靜了
心也舒服了

病了
要放假



香港新界屯門青松觀路屯門醫院

電話：852 2465-6006

網址：www.maggiescentre.org.hk

電郵：info@maggiescentre.org.hk

Facebook：MaggiesCentreHongKong

Instagram：MaggiesCancerCaringCentre

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

目錄

第一章	門外	06
第二章	門口	10
第三章	紅梳化	14
第四章	橙房	20
故事	去邊我都陪你	32
	當我生病時	34
	無壓力的支持	40
第五章	藍房	42
第六章	綠房	56
故事	路是人走出來	68
	重新站起來	70
第七章	圓桌	72
故事	把陽光傳開去	84
	飲啖湯 好溫暖	86
後記	路繼續走	90

病了 要放假

一 門 外

「離開醫院才走五分鐘，
就來到別墅一樣的地方，
好像去了渡假！」

「第一次來到，很平常地說了聲：『早晨』，姑娘很快就能叫得出我的名字，很親切；然後認識了很多朋友，你知道怎樣稱呼別人，別人也如何稱呼你。
我不再是醫院的一串號碼。」





病了 要放假

二 門 口

「這裡很多玻璃，
可以看到外面的花草樹木，一進來，
人就平靜了，心也舒服了。
地方暗，或者狹窄，人都會灰一點。
這裡有陽光，自己也好像得到正能量。」

歡迎來

「我跟丈夫去腫瘤科，看到門口貼著這裡的電話，就打過來，當時已經過了五點，居然也有人接電話：『那你看完醫生，可以過來啊。』我不好意思：『明天再來啦。』第二天就和丈夫一起來。當時其實很害怕，什麼都不知道，如果聽電話的說：『現在過了辦公時間，請明天再打來。』那我一定非常不安。」

「這裡沒人當我們是病人，不會問長問短，不用登記，願意談才留電話。」

「起初我也很害怕，覺得自己是病人，對朋友呻得多，朋友都煩厭。來到卻是兩回事：說什麼都有人願意聽，有些比自己更嚴重，但也能夠開心，那我為什麼要不開心？」

「對我來說，這是一個康復的過程，在治療期間幫我解決很多問題，對我的身體、心情，都有幫助。讓我覺得雖然病了，但不等於死期到，還可以理解生命是有價值的，生命寶貴——是這地方，讓我這樣想。」



病了 要放假

三 紅 梳 化

「門口那張紅色梳化，很亮眼，
覺得自己也比較有生氣似的。
通常新人來到，就會坐在這張梳化。」



「我記得知道復發後，就是坐在這張梳化。」

當時什麼都不想說，社工走來：『不舒服嗎？』那天我不太想說，她之後再打電話給我：『你隨時來都可以，不用預約，想找人談就來吧。』我覺得整個環境已經準備好，可以接住我。」

「這裡很多顏色，不像醫院都是灰色、白色。雖然很近醫院，但沒有『醫院味』，可以忘記自己是病人。」

好心情

「本來不覺得癌症有什麼大不了，做手術回到家裡才開始驚，原來會愈來愈害怕。」

「跟家人我不想談太多，因為我怕他們擔心。」

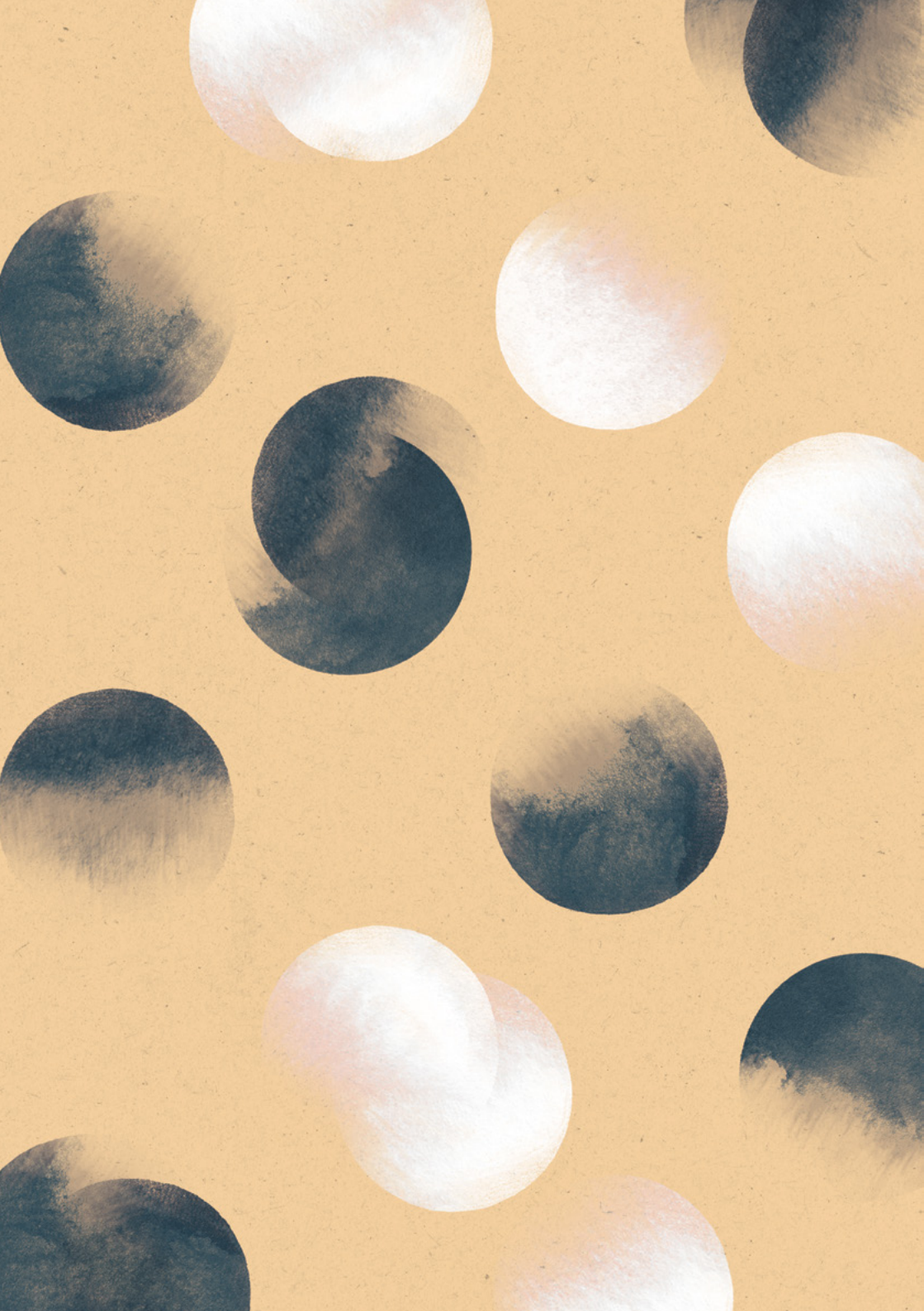
「如果沒有人能談，自己想啊想啊，不能吃，不能睡，愈想愈多。家人也知道辛苦，可是如果你天天說，家人亦受不了。有時我會大發脾氣，生病就是『大晒架嘛』！可是一次兩次後，家人也會發脾氣。」

照顧病人不容易，單單陪著看醫生，早上八點等到下午兩點，拿藥再等到三、四點。還有子女要吃飯、要照顧，還有家務？病人可以睡覺，家人要洗衣服，大家都有壓力。現在我來中心，可以有人談，可以休息，家人不用對著我，也可以休息。大家的情緒都好一點。」

「我覺得自己的癌症，是源於心理，就算身體接受治療可以控制腫瘤，但如果不清理這些心理問題，癌症都會回來。」

「每星期我來中心接受心理支援服務，就像幫我倒『垃圾』。之前小小事情緒也起伏好大，睡不著，好驚，好唔開心，好生氣，發覺很多東西一直存在但原來是不適合我的。每星期來見臨床心理學家清走『垃圾』，就會變得快樂，問題好像分開處理了。臨床心理學家還會給我一些文章，當時未必明白，之後再閱讀，就對自己執著的事，多一點了解。現在我情緒穩定，睡得好了。」





病了 要放假

四 橙 房

「橙房感覺很溫暖，
陽光射進來時，人也精神一點，
可以開口談心事。」



「我們在日間隨時都會接電話。有時病人打來，就是情緒最不穩定的時候，即時的支援是很重要的，問題不會滾雪球般愈滾愈大，情緒愈來愈困擾。我們的護士、社工、臨床心理學家會互相配合，讓他們有需要時不用預約，隨時可以來中心談。病人很多疑問，需要有人解釋什麼是正常反應，什麼並不要緊，有機會問，才能心安。」

「在我這臨床心理學家眼中，中心的角色是從旁協助，帮助大家容易一點接受自己生病。有些人比較困難面對，很徬徨，跌跌碰碰，這裡希望帮助大家快一點能面對。」

中心能讓大家感到親切、安全，可以安心和我一起探討心裡的難題，重新反思生病帶來的困擾和挑戰，發掘個人內在的信念，渡過逆境。

在公立醫院、政府或者其他機構接受心理服務，可能要輪候很久，但在這中心，可以即時和社工或護士談，一、兩個星期內就可以安排和心理學家初次見面，讓病人照顧好身體的同時，亦照顧好心情。並且這是免費的，不用擔心經濟能力。」

有護理

「我做了很多年腫瘤科護士，病人需要的不止是藥物，還有支援、處理家人之間的關係等，醫院沒時間去做這些。我來到這裡才可以和他們建立關係，了解整體的生活情況談天，解答問題，知道他們喜歡什麼、擔心什麼。這是非常好的地方，讓我做到在醫院做不到的事。」

「我們會打電話問候：不舒服，要去急症室、去找腫瘤科醫生，還是樓下診所都可以？我們會給意見。」

「我屬於第一期，醫生讓我選擇是否接受治療。我很徬徨，怎樣呢？來到這裡，護士跟我坐下談，聽我說最擔心的是什麼。『決定是自己下的，以後不要後悔。』護士說，我最後選擇不治療，但定期覆診。這幾個月我一直去腫瘤科，接著就過來，聽中醫講座，或者坐在水池邊休息。」

「試過有一次，醫生給我一些藥，不用馬上吃，可是之後接到信件指檢查前要吃藥，信上的藥名和醫生給我的，名字並不一樣，那我應該吃嗎？我急著找這裡的護士，才知原來兩個藥名都指同一種藥，那我就放心吃了。」

「有一晚半夜喉嚨起痰，有血絲，整晚都睡不著，像是過了一世紀，好怕好怕。第二天一早我就來中心，好在護士說可能是微絲血管爆了，繼續有血才看急症。感覺就像回家問爸媽一樣，我馬上開心起來。」

有支持

「我作為社工，會覺得這裡和大家的關係緊密一點，溝通多一點。這裡環境放鬆一點，大家的感情比較好。輔導可以穩住情緒，大家想了很多很多問題，我會撕『洋葱』一樣把問題一層層拆開，放下一些不相關的。」

「離開中心就會打回原形嗎？其實不會，因為心理輔導可以讓大家向前看，可以為未來會遇到的問題作準備，加強自己面對挑戰的能力。也許經過一段時間，可以站起來，繼續走下去。這經驗又可以再幫別人。」

「一張凳，要有四隻腳才可以穩穩陣陣，平平安安：環境、資訊、情緒支援、鬆弛，再串連不同的活動。」

專業合作

「Maggie's 有腫瘤科護士，可以問好多問題，電療要留意什麼？有什麼會過敏？有社工，幫手轉介處理經濟問題。睡不著等情緒問題呢，可以找臨床心理學家。我發覺醫院幫不了的，Maggie's 可以解決，好好囉。」

「在醫院希望快快處理，敲門見到醫生就想說：『醫生幫我搞掂佢喇。』但在 Maggie's 得到的是信心，可以自己找回健康。」

這裡可以有個人的感受，個人參與，選擇結交朋友，對病情有新的體會，人際關係也可以不同，可以得到鼓勵。」
「有次有位朋友突然暈倒，嘔血，我們就要讓大家都冷靜，安慰大家。同事馬上聯絡醫院，馬上一隊醫生護士就帶擔架過來，送去急症室。我是護士，可以告訴醫生發生什麼事，也能夠仔細交代病人的資料。」

「醫院一直都支援我們，我們打過去，五分鐘就過到來，比打 999 更快就把病人用輪椅推去急症室。醫院也會相信我們護士的專業評估。」



銘琪中心

「在治療期間，多一點過來：休息、找護士、社工、臨床心理學家等等，或者跟別人聊天、參加活動……就像大海裡有一個水泡，可以臨時抱一下。」

「希望可以給大家安全感，有什麼不明白，可以找護士。也許醫生沒說的，這裡有護士可以詳細地談。疾病可以是一個危機，我們就要幫手處理這危機。」

「在整個過程中，不斷支持：可能最初確診時，覺得很徬徨，不知道怎辦，這時護士同事就可以上前問問：『需要幫手嗎？』整個人就會定一定神。」

開始治療，期間會產生不同副作用，甚至復發，這時有一些資料，可以減低焦慮，感到慌忙失措時，也幫忙整理思緒，可以繼續走下去。」

「時間是關鍵，很多時有即時的需要，那一刻很忐忑，就需要一個安全的環境，一些不同的支持。如果需要很長時間預約，那就算等到了，需要也不同了。」

「這裡在日間隨時可以進來，即時約見護士、社工、臨床心理學家，遇上鬆弛、靜觀練習等的身心靈支援活動，也可以馬上報名參加。我們會看看病人現在的需要是什麼，處於那一個階段，就有不同的建議。

可能有些不喜歡去小組，想定期來安靜一下；有些卻想有朋友支持，互相傾訴，不同人有不同需要，這裡也就度身訂造，提供不同的幫忙。」

「而離開這裡後，不等於就失去支持，因為心裡已經穩住了，社交支援網絡也擴大了，大家平時都可以聯絡，有需要時互相探望。」



去邊我都陪你

我和太太看醫生，在醫院遇到銘琪中心的護士，邀請我們來。第二天我們就過來，剛好有鬆弛練習。「好啲！你不用想太多！」我馬上叫太太參加，她一想東西，就想到很多很多，我很受不了。

她在這裡學唱歌，我就學唱歌，太極、瑜伽、做麵包……，她喜歡學什麼，我都陪她一起學。她剃掉頭髮，我也一起剃掉。「你學多一些東西好啊，你不用上班，我已經退休，去那裡都陪你。」

這裡認識了很多新朋友，你幫我，我幫你，大家庭似的。我和太太吃了早餐就過來，參加了一整天活動，去食下午茶，一天就過去了。「你不用想太多，最要緊是自己開心，你開心，我日子才好過。」

我現在懂得做健康的麵包給太太吃。最初太太生病，她煮菜這樣不能吃，那樣又不能放，連我都沒胃口，我煮的，她又食不下。然後大家都睡不到，她睡不好，我也睡不著。那我就說：「你什麼都不要理，想睡，就睡，餓了叫醒我，替你翻熱飯菜。」我們這樣過了兩年。

醫生說：「50、50 啦。」「喂，好返定唔好返啊？」我問，醫生又再答：「50、50。」那我們唯有來找護士談，

兩位護士都是腫瘤科過來的，教我們怎樣面對。我對太太說，有些人吃了五年藥，也會翻發，太太說不能接受，我就勸她：「你行路，也不要側向一邊啦。有好，有唔好，放鬆一點。」

她每周一次覆診，每次我們都會過來。銘琪中心有顯示器打出輪候的號碼，我們見到號碼快到才過去醫院。有次在醫院見到全家四個人圍著一個病人等，我就給這裡的單張，叫他們也來休息一下。

太太電療了十多次，什麼都吃不下，不停嘔吐，去完醫院我再帶她回這裡坐一下。她有時會發脾氣，我們沒子女，她不罵我，罵誰呢？「你鬧我不要緊，最要緊要完成電療。」我幫她搽電療後的藥膏。這裡還會聯絡我們，告訴有什麼活動。學東西，人就放鬆，不然在家兩個人對著四面牆，講多兩句就拗頸。

瑜伽老師會叫我們去外面，看看樹，看看小鳥，我們就帶一壺水到外面坐，原來這裡的樹木好漂亮，坐在戶外的椅子很舒服。



故事

當我生病時

當我生病時

銘琪中心曾經開辦寫作班，
導師從同學的文章，編輯成這篇文章

床

感謝你
一天中十多二十小時都不離不棄，
無條件地接受骨瘦如柴、弱不禁風的身軀。

枕頭

又愛又恨
睡覺時必不可少的，但睡下去，總是不合位
怎麼也睡得不舒服

睡衣

最佳服裝獎！
柔軟、美觀、保暖、不用熨、不用摺、易於打理……
一件不夠暖，再加一件，是睡衣，又是外套
全天候多功能，無出其右

故事 當我生病時

鏡子 你讓我自慚形穢，失去自信
你反映我的憔悴
日漸消瘦的身軀，不對稱的胸膛——我極不願與你對望
我恨你！
希望有一日，你反映我昔日的英姿，讓我重拾信心

梳子 很久沒有用你了
有機會再用你梳理我的髮絲嗎？
請你等候
忍耐

餐桌 本來的好朋友
要遠遠避開你，不願看一眼
我要向你提出冷靜期，暫時分開——
走近你便感受到那股令人抗拒的怪味，
像垃圾車、像變壞牛奶
無論水果、蔬菜、魚啊、肉啊……全部都一股怪味
希望這只是短暫，他日有緣再聚吧！

牆 多謝你
佈滿四周，一下床你就是第一個朋友，
支持我走到家中每一個角落
不用二十四小時都困在房裡

廁所 曾經每日讓我舒懷
病後卻不再給我自由
每天對著你匆匆的衝進來，才離開，又回來
好累，連聽到你的聲音也厭煩
但走到街上，又想念你
我要高飛，不想被你困住，我恨你！
我需要你

時鐘 多謝你
生活中的主角之一
跟你指示吃藥、打針、見護士、見醫生
沒有您，生活亂作一團

智能電話

生病恩物

沒有要求、沒有時限、沒有埋怨、只是給「食物」，
二十四小時全天候候命
可靠、忠誠、只有你放下他，沒有他厭倦你
預約、提醒、日程表、計算機、與護士對話、
接受專業人士心理支援……
萬能助手，非你莫屬

雨傘

感激你

遮風擋雨、遮太陽、還可當拐杖！
無力時借你的力量，讓我可以續繼前行
(但……有時又覺得……帶著你不方便！)



無壓力的支持

這裡像是一個治療期間的緩衝區，可以過來休息一下。大家有自主，可以主動找護士談，想要什麼支援都有，但也可以和家人靜靜地。

我丈夫來參加活動，開心了一點，因為同組有兩位男士都是頭頸癌。外面的小組大多是女士，這裡有男士。大家經歷相近，就可以談天：「你第幾期啊？哦，那現在要怎樣，也不用擔心，康復期是最辛苦的。」

男人，自尊心好重，在家人面前也不多說，來到就可以一齊呻。我們照顧者，壓力也很大，雖然明白他很辛苦，不是不想吃你煮的東西，但我還是好難過。來聽中醫講座，我也學多一點知識，知道還可再煲湯，又有營養師，知道也不用太勉強進食。後來我丈夫還是插了胃喉。

我和丈夫一起學太極，他沒耐性，記不得招式，我們就一起慢慢學。

有時我們都沒什麼心機，這裡的護士會主動打電話給我，支持我。丈夫的口腔爛了，護士會介紹一些藥膏。接觸癌症，真的由零開始，我知道有護士可以問，有樣本可以試用，心裡就放心少少。如果知道得不全面，會很緊張，很擔心，現在有人幫，比較可以隨遇而安。

有時我來這裡，比丈夫還要多。聽講座，參加鬆弛練習，全部都是免費的，想全部參加，或者即時退出，都沒有壓力。有時我只想要安全感，感覺有人、有地方是支持自己的。

就算有日丈夫離開，我知道這裡可以是安全網，有人繼續會支持我。

其實很多朋友、親戚會問候，要回答很多東西，但這裡隨時都歡迎，我想走，隨時也可以。像我丈夫說參加小組無壓力：「鍾意咪加把嘴，唔鍾意你咪做沉默者囉。」

五 藍房

「藍房是練習鬆弛和靜觀的，那環境會讓你平靜。家裡很難這樣放鬆，隔離左右開門關門，很吵，但這裡很安靜，最初會舒服得睡著了。我生病後經常睡不著，半夜起來很徬徨，站在露台想過這樣辛苦，跳下去吧！是女兒帶我來這裡，來了兩次就熟絡了。大家對我說：『你還有孩子，不能這樣。』藍房很寧靜，睡醒後，整個人都放鬆了。」

鬆弛

「最幫到我的，就是鬆弛練習。最初不太明白，慢慢才懂得如何放鬆。聽到社工說：『有什麼問題，都可以隨時來問，有什麼事解決不到，都可以有方法舒緩。』」

「我們有情緒輔導。鬆弛練習可以先讓大家放鬆，然後在情緒輔導過程中了解為什麼這樣情緒波動，可以好好地談，之後平靜下來。心情好一點，之後也許可以處理一些勾起情緒的原因。」

靜觀

「就算我們有多少專業的同事，都不可能二十四小時陪著，總要能夠面對自己靜下來的時間。睡不著，怎麼辦？沒胃口時，可以如何？很緊張，如何能放鬆？」

靜觀就是幫大家去察覺自己身心需要，幫助可以活在當下。醫生就算能醫癌症，但無法令你不害怕。就算現在像是好了，萬一復發？未發生，已經先害怕，那靜觀就很有用，讓我們認識身心，學習活在當下。」



「社會經濟發達，但生活都扭曲了：忙工作、忙投資，一直忙忙忙，生活不平衡。反而有了這病，體力和精神都沒可能再做到之前工作的要求，才懂得需要找回生活平衡。健康的生活，要有足夠的休息、足夠的娛樂、休閒活動，思想正面——其實人人都懂得說，但人人都沒做到。病到五顏六色，再這樣下去就死定了，那才會找回開心的方法。」

「癌症第一個印象就是死定了，但慢慢發現，這病不是完全沒法醫治，也不會馬上死掉。雖然沒人肯定一定會康復，但是由自己選擇如何過餘下的歲月。像以前營營役役？還是給自己一個改變的機會？」

「剛知道生病，很多人會給資料，這樣不能吃，那樣又如何，好多資訊壓下來，好像什麼都不能吃，連呼吸都會死。這裡有很多講座，中醫、營養師等等，我聽了才發現吃什麼不重要，重要是吃得開心。我是很急的人，脾氣不好，現在開始會看天空，放空，覺得自己像是一個學生，重新學生活。」

「我生病後才知道要放慢，坦白說，真不知道自己還有多久，我要放慢生活，拉長來過。」

我會學太極，很慢的動作；聽中醫講座，學飲食；參加正念瑜伽，學什麼是正念；我連靜觀，也會舉手問：什麼是痛而不苦？

痛是身體上的，苦是精神上的，那我能否不去糾纏精神上的痛苦呢？」

「我以前真的覺得死神離我很近。最初他就在我後面，一抬頭就望到，但現在我不想這些東西了，盡力就算。」



「面對疾病，面對死亡，或者是直接面對恐懼，很多人都會害怕。

很怕會死，不捨得家人，不捨得自己的成就，也會不甘心，本來應該退休享受，沒想到變了這樣，人生就是無常。」

「我們的宗旨，不但只是與癌並存 (live with cancer)，在癌中找到新生活 (live through cancer)，繼而跨越癌症 (live beyond cancer)。人生體會，是超出了疾病本身，讓一件本來不開心的事，可以跳出來，更上一層樓。」

與癌並存

「我們會鼓勵大家面對，因為很多人會逃避，但逃避幫不了，反而覺得自己無法控制，更加無助。

有些恐懼是源於不知道，道聽途說，覺得生不如死，以為治療一定無尊嚴，那就不如不治療。我們提供有用的資訊，也提供情緒支援，讓大家有信心，有勇氣去面對。

例如很多病人想：要做六次化療，一次已經很難受，怎可以做六次？或者要三十多次電療，這太漫長了！

可是我們一起面對，雖然辛苦，但是有完結的時候。永遠不開始，就永遠不會完成，但開始第一次，就有機會完成：已經做了一次化療，只剩下五次啊。」





找到新生

「說起癌症，人人都愁眉苦臉，可是也有人可以笑得出，可以有正能量去面對。癌症其實仍然存在，一樣做這麼多次治療，可是肯面對，就可以找到新的力量，之後可以開始過渡，透過這次挑戰，對自己的信心、自我形象，都會變強了。其實也是個人的成長。

重要是活在當下。

沒有人可以說：『不用怕，你一定會好。』因為沒有人可以肯定，但我們有信心說的，是活著的每一天，或者每一刻，都可以陪著一起面對。可能醫生沒有什麼可以做了，那就看自己還有什麼可以做的，讓自己好好過每一天。」

跨越癌症

「再走前一步，就是跨越癌症。生與死，無人能夠決定，但不會因為害怕死亡，失去生活的樂趣。甚至比生病之前，更加認識自己，更懂得生活，更懂得照顧自己，生活更開心，更有意義。」

「我最愛水池，很多小鳥來洗澡！好開心，有時還會打架，我住屯門這麼多年都沒見過小鳥！」



病了 要放假

六 綠 房

「那天我有點不舒服，姑娘就說綠房沒活動，可以進去休息一下。她還給了一粒止痛藥，說不行就去急症室。那我吃了藥，在綠房躺了一會，真的舒服很多，醫生也不用看了。」



愛笑瑜珈 「那時瘦到面無顏色，整天坐著都好像震震震：心又震、眼又『戚』，都說不出話來。

來到這裡參加鬆弛，還有愛笑瑜珈。最初不懂得笑，覺得很假，那麼傷心怎笑得出呢？但老師說，就算想哭也可以，哭完就可以笑了。

原來大叫、大笑，可以抒發。笑笑笑，假笑變成真笑，大家一起笑，也自然受感染。大家都不怕被人笑，夠膽一起傻，把『死氣』都笑出來，人就開朗了。

大家笑得好開心，就一起喝茶，坐下來很多私事分享。有些事是自己一個想不通的，不跟別人談，不會明白。」

正念瑜伽 「乍看這裡很多活動，太極班、氣功、做運動……這些和社區中心有什麼分別？其實我們的設計，會注重心靈的需要，或者讓大家在治療期間，知道自己仍然有能力。例如正念瑜伽，不止是拉筋、做一些動作，而是給一些心靈和健康的有用信息，教大家看到以前過著怎樣的生活，原來忽略了健康，忘記飲水、吃不好、睡不好，瑜伽課會談這些的。」

「我未做瑜伽之前，骨頭好硬，膝頭會痛，現在可以行山。」

「瑜伽教我很多，不是追求動作，而是要接受自己做不到，也不需要和別人比較，這是一種生活態度，可以讓人謙卑。」

「鬆弛練習好好，教我們深呼吸，緊張時就慢慢呼吸，原來可以安慰自己，不會那麼騰雞。這裡教瑜伽很好，動作很難記，老師就會有故事：牛喝水、馬騾仔，很容易入腦，就算很難的動作，老師說用意念想亦可以，不需強求做到。我會覺得很滿足。」

「這裡工作很大彈性，看到大家有什麼需要就可以立即安排。例如這陣子不少人都難以入睡，就會安排幫助睡眠的工作坊，大家說記憶差了，出現治療後的副作用，就會安排對應的心理教育工作坊。」

「最初生病時，沒法參加活動的，就是來見臨床心理學家、護士、社工等的。等到治療差不多，就會開始看到中心還有很多活動，有講座想聽，又想學太極……於是一樣一樣去參加，讓自己覺得有很多事可以做，忘記了自己是病人。學多了東西，知識豐富了，就分散對生病的憂慮。慢慢身體改變了，會想參加瑜伽、靜觀、鬆弛練習，不同需要，參加不同的活動。生活忙，有時很多日都沒來這裡，突然掛住，就會來。這已經變成我生活的一部份。」

「我現在不上班了，只是來這裡學東西，希望活在當下。以前就算身體不舒服，人們叫我做事，我都會衝過去，把錢看得很大。現在就會關顧自己的身體。靜下來，遇到問題會容易解決一點，不像之前整個人忒忒轉，轉極都轉唔到出來。」

「這裡除了提供活動，也可以學到一些技巧，可以幫到別人。這很重要，病了，終於可以面對自己的病，然後可以學曉做義工，幫助其他病人，這給我動力向前走。」



音樂治療 「音樂治療可以是一種重生的感覺。」

「唱歌很開心，所有人都知道的，但這裡唱歌，還因為有助發聲。例如一些頭頸、鼻咽有腫瘤，別說唱歌，說話也可能不清楚，甚至連吃東西也困難，這都是一些後遺症。

這時需要一些口腔練習，發聲、大聲叫出來。我們成立的合唱團，是由音樂治療師帶領的，重點不是聲音美不美，唱得好不好，而是作為治療。例如訓練肺活量：治療後整個人中氣不足，說話也沒力，練習唱歌，可以讓更多氧氣進入身體，細胞也多一點活力。

唱歌又能抒發感情，有些人失戀會去唱悲情的歌、開心時唱雄壯的歌、辛苦時唱勵志的歌。一個人唱歌，已經可以放鬆，釋放情緒，一班人唱歌，就有朋友，合唱團集合了一種力量。」

「有一位媽媽懷孕時發現有癌症，她選擇先把孩子生下來，不想治療影響孩子。孩子也彷彿知道，確診後不久就早產，媽媽就可以開始治療。電療、化療等等都做了，以為可以好了，可以專心帶小孩，但只是半年就復發。她才三十歲出頭，最放不下的，就是害怕沒機會看孩子長大，萬一孩子以後忘記了媽媽？」

這媽媽加入了歌曲創作小組。她本來對音樂沒有特別認識，但有一晚，她看著窗外的星星，突然有很多靈敏想到很多歌詞。她寫下來，和音樂治療師談，兩人一起再創作，終於把整首歌詞配上音樂。

有一段時間她的身體很差，我們找人把歌唱出來，錄下來帶去醫院播給她聽。

給她鼓勵，該她釋懷。

在孩子兩歲時，她過身了，但就有一首歌留給孩子。」

昇·願 曲、詞：梁潔盈

路迷迷茫茫 昇燃亮著我
你令我無懼 你令我釋放
不知何年何月會走過 但我卻仍然在你身邊

愛你疼你永不止 可惜時間卻很短
只愛聽歡笑聲 不愛看淚滿臉
當你走過蔭幽谷 恩典從來沒有間斷
若有天軟弱時 遙望天上繁星
就在那不遠處 媽媽守護你

獨白：「昇仔，你要記住，你永遠都係媽媽的小英雄。
如果有一日你搵唔到媽媽，媽媽其實只係同你玩緊『捉迷藏』，匿埋咗你後面一直支持你。因為媽媽要睇到一個勇敢同快樂的 Jaden，知唔知道？無論將來，你開心、唔開心的時候，媽媽都會同你一齊走每一段路。」

重唱

若有天軟弱時 遙望天上繁星
就在那不遠處 媽媽守護你

獨白：「昇仔，媽媽永遠愛你！」



路是人走出來

朋友的妻子因為癌症而離世，他知道我也是這樣，就介紹我來。

我住在中環，來屯門很遠。

太太從來沒有機會來過這裡，那時我很多情緒，兩人之間想做好一點，還有兩個孩子，可是沒做好，她就走了。醫生當時說得血淋淋：「無得救。」我以為醫生這樣直接，已經有心理準備，但原來人走了，對我打擊很大，我也沒想過自己這樣弱。太太剛走，小兒子也進大學，半年內家人都不在我身邊。

十二月太太走，聖誕節我來找社工，以為沒事，但三個月後社工主動打電話給我，那時我才發覺自己沒辦法。我可以找朋友談，談五、六個小時都可以，但長此下去，也不是辦法，還是再找這社工。

這裡給我的支援，帶著一份尊嚴，讓我可以慢慢行。願意也好，不願意也好，事情就是發生了，焦慮漸漸減少，開始清晰。這六、七個月，多得社工肯花時間支持我。有次她對我說：「路是人走出來的。」這句話，聽得多了，可是真的走出一條路，是怎樣的呢？生病時就像活在黑暗裡，根本沒有出路，明明不通，要硬生生走

出來。社工也幫我和孩子溝通，提醒我很多。

我沒有參加這裡的活動，我是很理性的人，很意外這裡可以有這樣個人化的關心。這裡非常專業，整個管理、理念，都是了不起的。最初聽到不用預約、不收錢，我還不相信，但這裡擺出來的姿態，就是隨時歡迎，只要你來，就有支持，令我覺得很溫暖。

雖然每次都覺得交通很遠，但值得，香港沒有其他地方，有這樣的環境。

我除了見社工，還有參加小組，一班人一齊，互相支持，就有力量。

人有時就是會遇到不幸，但正正在軟弱的時候，抗壓能力就會出來。雖然我瘦了很多，但仍然有能力去幫助別人，不單單接受施予。

其實我還有能力的。

這裡讓我覺得像生活在光裡面，大家走在一起，都願意在光裡，光就可以把路照出來。

重新站起來

女兒生病時，我整天都陪著她，跟出跟入，去看醫生、去接受化療。她來這裡，我也跟著來，那天剛好是端午節，一班人在包糰，印象很好。

每次覆診，都過來等，到時候才走過去醫院。這病也拖了很多年，我們和這裡的護士都熟了，後來女兒接受舒緩治療，護士大著肚子也去看她，早晚都去。

「你有什麼想跟女兒說，就要說。」護士對我說，我那時什麼都不曉得。女兒走了，我把自己收起來。葬禮上，這裡一大班朋友都來鞠躬，很感動。

我把自己收起來，但她們都打電話給我。「我要帶孩子啊，沒有空。」我推搪，她們繼續找我：「唔緊要啦，我們開了新班，你來看看啦。」聯歡會也叫我帶兩個孫仔來。

「我不敢回來，我回來會哭。」我終於坦白，大家都是熟人，年青的都跟女兒一樣叫我媽媽，我見到就想起女兒，很痛。

可是後來心境平靜了，想念女兒時，我就會來，因為在家我不敢發洩。在家我要忍，這裡我不用。大哭一場，離開時，情緒就平伏很多。原來收埋自己是沒用的，

始終要找地方發洩出來。

有時我看到女兒的床，空空的，我會當她去了 Maggie's 未回來。那些年她經常都待在 Maggie's，就像她的避難所。

女兒剩下的健康食品，還沒打開，我會帶來，讓護士送給有需要的人。見到熟人，很開心；見不到了，心裡會不舒服。人就是這樣脆弱，所以更加要珍惜，大家還有機會要見面、煮東西一起吃、一齊去旅行。

現在看到鄰居，老伴癌症走了，很傷心，我會問：「聽過 Maggie 中心嗎？要帶你去嗎？」有些像我以前一樣，想收起自己，我就會說：「我女兒走時，我真的好痛，老公走我都無咁傷心，但現在我已經好了很多，如果你想，我同你去啦。」通常對方都說不用，可是我知道，要踏出來，才會站得起來。

病了 要放假

七 圓 桌

「有些新來的坐在梳化，
我們經過打招呼，
慢慢就一起去圓桌子坐，大家聊天，
吃一點水果、喝一杯茶。
這裡可以放鬆，情緒沒那麼緊張，
說說笑笑，人就開朗了。」



「通常在其他中心，完了活動就會離開，可是這裡有空間。
這裡的佈置，創造一個環境凝聚大家。」

「這張圓桌子好像有魔力，一坐下，很自然就有力
氣和旁邊的人聊天，像是家常便飯，心裡沒那麼
擔心。在醫院，我不會和旁邊的人談話，但在這裡，
很容易就會互相關心。」

新朋友

「那時看電視一聽到『癌』字，馬上轉台，很怕。可是來到這裡，又覺得沒什麼壓力，在外面不敢跟別人說，怕被歧視，但這裡人人都可以隨便講。」

「癌症？你那科？大家都不會有芥蒂，你鼻咽癌怎樣怎樣，我乳癌又怎樣怎樣，女人之間又會毫不忌諱地說：我割到這裡。」

之前我滿腦都是死啦，幾時又要覆診，不知道會怎樣，但這裡不用想，唱歌好好聽，就專心唱歌。生活變得充實，感覺變得正面。」

「如果地方很漂亮，可是沒有關心，怎樣也不會來的。就算我的女兒已經走了，大家仍然關心我。我已經放下，但可能突然有一刻觸景傷情——不開心，就會來這裡，閒談幾句，心就舒服了。」

「最初我生病，康復了的人會告訴我要面對什麼，鼓勵我，到我好了，就換我去幫別人。這裡有一個小組『同行者』，認識很多新朋友，大家一起又有同一個目標，就變得更積極。有時陪伴對方，聽聽對方想說什麼，然後我又分享自己的經歷，可以互相鼓勵。有時見到朋友明顯開朗了，我也很開心。」

「一個人睡得好，精神自然好，人際關係也會好。我生病後，和本身的朋友有點疏離，覺得生病，不知道談什麼。為什麼我會有病呢？家人都沒有，會怨自己。」

可是這裡給我信心，我仍然是我，和普通人沒分別。人都會病，就當作傷風感冒吧，我和老朋友又可以談天，回復親近。」

餐桌

「我們都很喜歡圍著坐在廚房旁的大桌子，經常有人煮食，有時有營養師來，那些食物我很少會在家吃到，大家可以一起試新東西，有營養又有特色，很開心。其實來到這裡經常都有驚喜，很多東西都是我沒機會接觸的。」

「我很欣賞每個人用完這張桌子，都會保持清潔，不是單靠清潔的員工次次來執手尾。每次有人煮食，之後一定自己清理，吃的也會小心不弄髒地方。這是因為大家都很尊重這裡。」



「回家」 「剛開始化療時很無助，家裡也沒人可以替我特別煮什麼，來到這裡可以有營養飲品幫我提高抵抗力，增強白血球，然後又有鬆弛的活動，真的舒服了。每次去看醫生，都可以順便來這裡，感覺很溫暖，家裡都沒有這樣舒服。」

「洗手間連潤膚露都有，很難得；出外參加活動時，照顧也非常周到，不用我們擔心什麼。」

「我來這裡就像回家，回家是不用問准別人的。不用登記，來到大家像家人一樣，很舒服。有時陪女兒去醫院治療，我過來喝水，休息一會，離開時也不用說什麼，就像離開家裡不用特地告訴別人。」

「這是我第二個家，很溫暖：有時心情不好，護士會解釋，『兄弟姐妹』會開解，人情味很濃。大家有講有笑，我發夢都沒想到會有這樣的地方。」

回家 「在這裡參加了活動、課程，令我態度改變了。以前可能小小事也覺得是大件事，現在，嘩，有什麼大不了！慢慢來！沒事的，今天做不到，明天再試，不會太焦慮，不知不覺間，又自然會做到。
我丈夫也說，我少了罵他！」

「和自己的家人，關係也好了，多了溝通沒以前那樣呆滯。『癌』這個字令很多親友、朋友都怕了，會避開，但原來你可以這樣正面，不當自己是病人，那大家也會夠膽見面。

這裡令我有信心，家人也變得有信心，有時也陪我來。就算離開中心回到家裡，家人之間的感覺也不同了。」

「阿仔最喜歡我來這裡，因為我每次回家都變得很開心，他一聽我要來，就說：『好呀好呀好呀好呀，啱呀！』我也覺得有目標，一直向前走，不會像以前那麼悲觀，擔心不知道去哪裡。」

「我對太太的病，知道得不多，有時特意上網找資料，太太也聽不進去：『你都唔識，攞啲料都唔知係咪嘅。』這裡有護士，親口講太太就明白一點。

而且又有康復者分享：『你都唔知我幾辛苦啊！』我就跟太太說：『你聽多一點啦，人家都過到，你都得架，人家三、四期，可能比你嚴重呢？人家都無事，你不用想太多。』

看見太太可以問這麼多人，心情好了，精神也好了，我就不斷說：『你嚟多啲呀、嚟多啲啦。』」

「每年七月這裡有『家庭日』，讓大家請家人來，有很多活動，一起吃飯。無論是父母、子女，都可以了解這裡有怎樣的幫助。」



把陽光傳開去

是一位病友帶我來的。那時不停嘔吐，很辛苦，等著看醫生時，那朋友就說：「不如我們去銘琪，有地方坐，又有奶粉、餅乾。」我當時很痛，來到很好，姑娘問候我們。

治療完結後，我以為像感冒，治療完就痊癒，但原來後遺症很多，情緒、身體狀況都差很遠，變得很低落。我反而更常來，找社工談。社工很用心聽，幫我分析問題，解開心結，一步一步開解我。當時我整個天空都是黑的，就算曬太陽，不停留汗，但感覺不到熱，整個人很冷，很灰。

治療都捱過了，還是這樣，生存還有什麼意思？我不想繼續痛苦。我連走路也難，腳沒有力，跛了似的。情緒很壞。

社工用心開解我，她的眼神很溫柔，望著我，就像給我力量，於是我不開心就來找她。她會馬上放下手上的工作來幫我，教我做運動、鬆弛放鬆。

其他人也對我很好，那些微笑，是真正的關心。很多專業人士像臨床心理學家、資深護士，都幫到我。接著我的腳就慢慢好了，可以走動。最初我常常想睡覺，

像一塊東西撻在地下，沒有反應，很低沉。漸漸地，負面情緒開始消失，我可以開口說話。

這裡很多課程也讓我情緒舒緩，唱完歌，會笑出來。環境也很舒服，我有婦科病，不能坐硬椅子，這裡的椅子都有軟墊，很貼心。

前陣子有朋友問我：「生癌都咁開心？」她不知道我們這班人，都是經歷了很多，然後才可以開心。

現在情緒低落，我會看看是因為人，還是因為事？是什麼讓我不開心？我學會篩選，以前聽到什麼都會傷心，可是那令我不開心的人，如果與我生活關係不大，那就當看不見吧，令自己舒服一點，減少負能量。

那天看見「同行者」的單張，咦，好啱，我也很想把別人分享給我的，分享給別人。我這樣艱難才站起來，不再被負面思想困住。見到別人不開心，我會主動走過去，打招呼，看看對方是否願意談。有時短短幾句，也可以令人感到溫暖。

每次我走近有需要的人，都會想起當日社工看著我的眼神。我見到太陽，要幫手發揚光大。

飲啖湯 好溫暖

每次回來銘琪中心都覺得好舒服，要茶有茶，要咖啡有咖啡，還有生果和小食，可是有時我會很想喝一啖熱湯。

湯水和果汁是不同的，果汁很清新，但湯水是溫暖的，可以滋潤心靈，尤其是別人倒給我，就有一份心意。疾病不可怕，傷害的是身體，我更看重的，是心靈的需要，當病到要爬著上床睡覺，或者要爬著下床，很辛苦時，就想「飲啖湯」。

2012 年我確診有婦科癌，2013 年因為單張知道銘琪，就整天來聊天，認識了很好的朋友。2014 年我們曾經成立非牟利的組織「康苗滙」，當時其中一個目標，就是送愛心湯水給病人。

可是幾位朋友先後過身，我自己也在 2015 年復發，癌症轉移到肝臟。大家本來籌到的六千多元會費，都捐給銘琪了。

我做完肝臟手術後，好像好了一點，2017 年又發現去了淋巴，連走路都不行。我去做物理治療、做運動，三個月後，可以慢慢跑十五分鐘。2018 年初腫瘤縮細了，就希望可以做一點事，重新成立組織，煲湯給病人喝。



「有精神就休息吓啦！」身邊人的都勸我，可是有一分力，為什麼不出這一分力？有生之年，做得幾多就幾多。

我覺得湯水是幫到我的，做肝臟手術時，醫生說可能要住深切治療室，但我住普通病房，一個星期就可以回家。我先生對我很好，會煲湯給我，身體不舒服時有熱湯是很窩心的。可是其他病人不一定這樣幸福，這幾年看到身邊的「戰友」，病了想喝一杯熱水，也沒人拿過來。

我經常鑽研湯水的配方，但沒有放太多藥材，我煲的湯，是健康的人也可以喝的，常常喝湯，也可以保持健康，預防疾病。我認識一些雜貨批發的朋友，肯平少少賣食材給我，每天也會去街市買新鮮的食材。

想像每朝早來銘琪煲湯，大約十公升，可以給二十人，十一點大家做完瑜伽，出來正好可以喝湯，剩下的可以拿去屯門醫院腫瘤科病房。以前「康苗」的義工都解散了，但再組織應該不難的，亦已經有人肯捐錢。

病時可以有湯飲，有一種被愛的感覺，好幸福，好想分享。這想法也令我更積極面對自己的生命，看到戰

友滿意的樣子，很鼓勵。

就算將來我不在了，這份心意也可以延續下去。

我這計劃，就叫做「飲啖湯 好溫暖」。

路繼續走

「有時聽到這裡的朋友走了，會很難過，因為大家相處過，會傷心。不過這樣反而會珍惜，人走了，就沒了。那我更要愛惜生命，好好過每一天。每日看開一點，開心一點。」

「坦白一點說，這裡是『一條龍服務』。身體好少少，到這裡可以有心理、體能、知識等等各種支援，有書本、有音樂，瑜伽、靜觀……不用去別的地方。但就算走了，都有追悼會。用一種正能量，讓大家能夠面對。死亡不是大件事，不用在黑暗裡，大家都可以坦然在陽光下，開開心心過餘下的日子。」

「這個地方，『喊住嚟笑住走』。可以承載不开心，然後用輕鬆的心情，離開這門口，繼續走前面的路。」



鳴謝以下 44 位及選擇不記名的受訪者

蔡美玲

黃玉芬

麥寶蘭

林秀仙

周太

歐太

蕭太

Polly 媽

國友

陳月華

鄧春玉

梁明

胡德明

Vicky

陸多美

梁潤愛

任群英 Sammi

劉秀文

李潔良

Bella Li

朱自雄

鍾國棟太太

Winnie Chiu

潤雄

黃麗儀

JJ

Connie Chan

姚玉秀

Erica wong

黃榮輝

Echo

黃艷玲

程向陽

Joyce Leung

Mandy

陳兆輝

Alice Wong

雷芳

麗馨

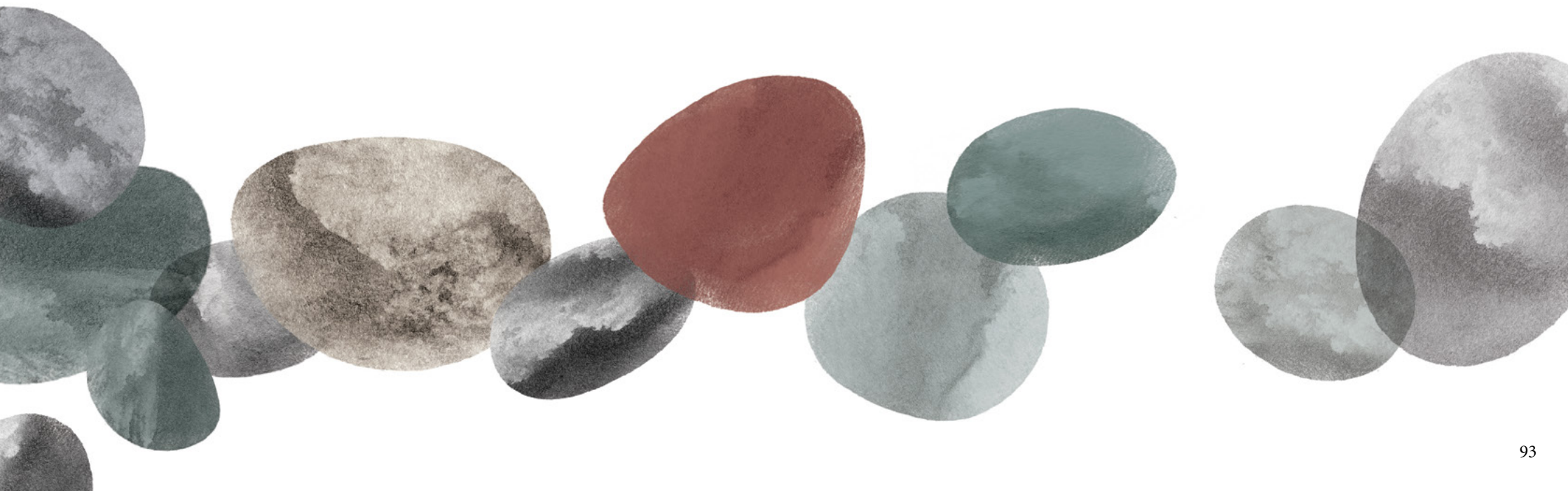
鄭秀雲

容容

陳耀林

Sophia

Kathy Lai



香港銘琪癌症關顧中心特色

中心創辦人美琪·凱瑟克 (Maggie Keswick Jencks) 在 1988 年被確診患上癌症，1993 年復發，但憑著樂天的性格，她積極踏上抗癌之路。回想自身經歷，她道：「頭上的燈光、沒有戶外景觀的室內佈局和令人如坐針氈的貼牆座位，這種環境往往令人心身損耗，本來懷著希望而來的病人，也會頓然變得沮喪起來。」美琪第一身的患癌經歷讓她對抗癌之路有深刻的反思，體會到患者可以積極參與個人的治療計劃，學習如何重建生活，與癌病共處。她因此全情投入為患者籌劃支援服務，關顧癌症患者及家人在醫療之外的實際需要，因而建構銘琪癌症關顧中心的概念，為癌症患者、其家人及朋友提供如家般溫暖及舒適的地方，讓癌症患者暫時放下患病的身份，尋找合適的專業支援服務。



情緒支援

「家人因我患病所受的打擊並不比我輕……目睹丈夫、母親和年青子女的痛苦，使我身心受創。有一段時間我無法坐立、躺下或站穩，聆聽和說話均出現困難，並且開始胡言亂語，因為心靈的不安和震盪使我感覺身心俱裂。其後練習瑜伽幫助我重建安泰的心境，輔導亦引領我冷靜地設想子女的將來。」

同路人支持

「在美國加州時，我每週參加小組聚會，感覺良好，特別喜歡組員之間的資訊交流、彼此關懷和互相支持。」

配合治療的身心靈練習

「在治療期間，瑜伽、氣功和導引式的鬆弛練習都對我有幫助。但從那時起，我亦花了十天時間參加了一個退修營學習內觀靜坐，學習的方法是將注意力從頭到腳，從腳到頭，持續來回掃視身體的感受，同時不依附地觀察身體的感受 --- 如實地、而非以主觀願望地觀察那些感受。這樣練習能夠令修習者達致深邃正向和從容的平穩狀態。雖然我沒有恆常修習和並非一個很有經驗的修習者，然而我發現它對我的信心有很大幫助，當恐懼或沮喪來襲時，我有所依靠。」

—— 以上節錄自美琪·凱瑟克《走在抗癌的前線》

香港銘琪癌症關顧中心

香港銘琪癌症關顧中心（銘琪中心）臨時中心於2008年12月，在新界屯門醫院投入服務，永久中心在2013年初建成及正式啟用。永久中心是英國以外第一所的銘琪中心，由世界知名建築師法蘭克·蓋瑞（Frank Gehry）無償設計，座落於綠蔭下的草坪，為尋找盼望、支持和安寧的訪客提供適切的支援。所有服務一律免費，無須預約或轉介。中心服務具備三個主要元素：

1. 實用資訊

美琪明白無知會產生恐懼及無助感，亦了解大部分癌症患者對自己的病認識也許不深，只知道癌病和治療帶來的折騰和痛楚、生命前路的未知、和可能因患病而帶來的種種難題；同時，氾濫的資訊和建議亦會令人感到吃不消和無所適從。銘琪中心腫瘤科護士就每位到訪者不同的情況，提供適切資訊及支援，也會就身心調適、營養和治療副作用等方面提供建議。

2. 心理、社交及情緒支援

「此時此刻，我身陷戰火之中，為尋找方向和出路而徬徨失措。」美琪曾如此形容患癌經歷。癌病往往讓患者感覺脆弱及孤獨無援。在銘琪中心，臨床心理學家和註冊社工可為個人及家庭作個別諮詢和輔導；專業團隊會帶領不同的癌症支援小組讓同路人分享共同面對的問題和交流心得，以紓減及分擔大家承受的壓力；心理教育工作坊則讓有需要的患者及家屬學習相關主題，針對性認識及改善因癌症帶來的身心挑戰。

3. 鬆弛療法和壓力管理

鬆弛療法是一種自助方法。焦慮能令身體的病徵惡化，容易失眠，對痛楚特別敏感。銘琪中心鬆弛練習以個別及小組形式進行，參加者可學習相關呼吸技巧及其他鬆弛方法，讓自己能在緊張、擔憂和其他壓力情況下，懂得為自己放鬆心情，活用於日常生活中。

中心其他服務

除上述服務外，中心還設有多項藝術治療及身心靈課程，其中包括音樂治療、藝術治療、香薰治療、靜觀、正念瑜伽、太極、氣功…等，以助改善抗癌和康復路上的身心靈健康。

香港的銘琪中心在財政和行政上完全獨立於英國銘琪中心，但大家堅守並實踐著的，都是同一信念。就是希望所有受癌症影響的都「不會讓死亡的恐懼奪去生命的歡樂。」



病了 要放假

出版 香港銘琪癌症關顧中心

作者 陳曉蕾 (大銀 Big Silver)
設計 麥鈞迪 (Half Room)、李璟恒
攝影 陳秉謙
協力 莫晚華

承印 EMV 賽馬會桌面排版中心
印次 2018 年 12 月初版
國際書號 978-988-79396-0-3

© 2018 香港銘琪癌症關顧中心
© 版權所有 請勿翻印
如欲引用本冊子內容，請註明出處。

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

支持銘琪癌症關顧中心

銘琪癌症關顧中心全靠社會各界的慷慨支持，服務才能得以維持，並為更多有需要的人士及家庭免費提供專業協助。結集大家的捐款，我們可以幫助更多正受癌症影響的家庭走出癌病的陰霾，重拾生活的歡樂。

每月...

港幣 \$40

可讓一位癌症患者參加一次中醫講座，獲取實用保健資訊。

港幣 \$100

可讓一位癌症患者參加一次運動工作坊，在治療期間保持活力及增強自信。

港幣 \$400

可為一位癌症患者及其家人提供一次免費腫瘤科護士諮詢，獲取關於自己癌症及治療前後的須知及建議。

請立即行動支持我們！

劃線支票

祈付「銘琪癌症關顧中心」

直接存款入戶口

匯豐銀行：808-327399-292，
戶口名稱：Maggie Keswick Jencks
Cancer Caring Centre Foundation
Limited

信用卡

填妥表格並交回銘琪癌症關顧中心籌募部；或網上捐款 <https://www.maggiescentre.org.hk/zh/donation>

捐款總額港幣一百元或以上可申請扣減稅項。

美琪凱瑟克癌症關顧中心基金有限公司
(銘琪癌症關顧中心) 為香港註冊的
慈善機構，獲香港稅務局豁免稅項
(參考編號：91/8834)。

銘琪癌症關顧中心籌募部

電話：852 2465-6006
電郵：fundraising@maggiescentre.org.hk
地址：新界屯門青松觀路屯門醫院
銘琪癌症關顧中心

捐款表格

捐款金額：

每月捐款 ☐ HK\$500 ☐ HK\$300 ☐ HK\$100 或 or ☐ HK\$

或 單次捐款 HK\$

捐款方法：

☐ 支票 (劃線支票：祈付「銘琪癌症關顧中心」)

銀行 支票號碼

☐ 直接存款入戶口

(匯豐銀行 808-327399-292 戶口名稱 Maggie Keswick Jencks Cancer Caring Centre Foundation Limited)

如需捐款收據，請把存款單正本連同此捐款表格交回銘琪癌症關顧中心

☐ 信用咭捐款 (☐ Visa / ☐ Mastercard)

持卡人姓名

信用卡號碼

有效日期 (月 / 年) 持卡人簽署

捐款人資料：

捐款人姓名 (稱銜：先生 / 女士 / 太太 / 其他)

姓氏 名字

☐ 我們將在合適的情況下刊登捐款人姓名以作鳴謝。若閣下希望匿名捐款，請在方格內加上剔號。

聯絡電話 電郵

☐ 我們希望透過電郵讓您知道我們最新的動向和籌款活動。若閣下希望收到銘琪中心的資訊，請在方格上加上剔號。

捐款收據：

☐ 請不要寄發收據，以節省行政開支。 ☐ 請寄發收據。

捐款收據名稱 (如與上述不同)

地址

請將此表格郵寄、傳真或交回銘琪癌症關顧中心籌募部。 / 地址 新界屯門青松觀路屯門醫院銘琪癌症關顧中心 / 所有個人資料絕對保密，只會作發出收據和提供資訊及募捐之用。



銘琪癌症關顧中心是一間慈善機構，所有服務均屬免費。本中心鄰近屯門醫院及其癌症治療部，開放給所有受癌症影響的人士，包括癌症患者、患者的家屬、朋友和照顧者。