









## 2019年1月及2019年2月活動時間表

### 專題講座

<p><b>痛, 唔痛, 你話事工作坊</b> 2019年1月21日 (星期一) 下午 04:00 至下午 05:00</p>	<p><b>對象: 正接受或完成治療之癌症患者</b> <b>內容:</b> 疼痛的原因, 疼痛的理解和反應, 疼痛對焦慮情緒的影響及疼痛的警號和適當的處理 <b>講者:</b> 香港大學賽馬會癌症綜合關護中心資深護師</p>
<p><b>藥劑師與你</b> <b>購買成藥和口服補充劑的注意事項</b> 2019年2月20日(星期三) 上午09:30 至10:30</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>內容:</b> 成藥是指「非處方藥物」, 可在藥房或沒有藥劑師的藥行出售。例如感冒藥、止痛退燒藥、便秘藥、眼藥水等。這些藥物通常用來治療輕微的病症, 但亦有其副作用, 我們必須依照指示服用。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>藥物回收</b> <b>支持安全藥物回收、支持環保</b> <b>&lt;請於以下日子時間, 親身攜同藥物到中心登記回收&gt;</b> 2019年2月20日(星期三) 上午10:30至上午11:30</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>內容:</b> 市民對如何處理剩餘藥物認知不足, 常常不懂適當處理剩餘藥物, 其中一個普遍謬誤, 是將藥物丟進廁所沖走。這些被丟棄的藥物有機會污染海洋, 若被海洋生物進食吸收, 可能會干擾他們的荷爾蒙水平, 進而影響牠們的繁殖能力。倘若毒素累積在海洋生物體內, 更可能令人類的食物鏈受到污染, 最終影響人類健康。香港藥劑專科學院將於特定日子及時間, 在本中心為大家回收藥物, 時大家可將家中的剩餘藥物帶到中心, 藥劑師會作出簡單登記, 為大家處理藥物。 <b>講者:</b> 香港藥劑專科學院註冊藥劑師</p>

### 心理教育

<p><b>#鬆弛小組</b> 2019年1月2日及9日 下午 2:00 至下午 3:00 (逢星期三, 共 2 節) 或 2019年2月27日 上午 9:30 至上午 10:45 (星期三, 共 1 節)</p>	<p><b>對象: 癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>內容:</b> 鬆弛療法是一種基本的自助方法, 以舒緩身心的緊張狀態。希望透過鬆弛課堂, 學員能夠: (1)了解身體緊張及放鬆時候的反應; (2)了解有關鬆弛療法的基本概念; (3)掌握及練習各種鬆弛技巧, 以在日常生活中運用。 <b>導師:</b> 陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</p>
<p><b>「活在當下」課程</b> <b>(Where Now?)</b> 日期: 待定</p>	<p><b>對象: 剛完成治療的癌症患者</b> <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技能和技巧, 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, 並助您探尋答案和滿足您需求的最佳途徑。 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>

### 活動簡介

<p><b>正念瑜伽課程</b>  <b>簡介會</b>          日期:2019年2月20日          時間:上午11:00至中午12:30  <b>課程:</b>          (一共8節及一天日營)          日期:待定          (需報名輪候,待職員通知上課日期)</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬  <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:</b> 黃耀光先生(MBCT 正念認知治療導師/正念瑜伽學會會長)</p>
<p><b>輕柔瑜伽班</b>          日期: 每月第一及第三個星期五          1月份日期: 1月4日,                            1月18日          2月份日期: 2月1日,                            2月15日          時間: 下午04:00至下午05:30          *每課內容獨立,不需連貫上課*</p>	<p><b>對象:</b> 此活動專為屯門醫院腫瘤科護士及銘琪中心職員而設          (若餘空位,癌症患者及家屬亦可參加)  <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伽,適合初學或略有經驗者參加。有拉筋伸展熱身,瑜伽式子,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。          備註: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:</b> 謝小萍女士(Heidi) &lt;心繫心生命教育基金義工&gt;</p>
<p><b>靜觀課程</b>          (一共8節及一天日營)          (需報名輪候,待職員通知簡介會及上課日期)</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬  <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。  <b>導師:</b> 王斌先生</p>
<p><b>靜觀黃昏營</b>  <b>靜觀同行:相逢寧靜中</b>          2019年1月10日(星期四)          2019年2月14日(星期四)          下午5:00至晚上8:30</p>	<p><b>對象:</b> 曾參與靜觀練習者(參加一次或多次均可)  <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。  <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。  <b>導師:</b> 王斌先生、雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>

## 活動簡介

<p><b>靜觀減壓(MBSR)</b>  <b>&lt;簡介會&gt;</b>          2019年1月29日(星期二)          上午11:00至中午12:30  <b>&lt;課程&gt;</b>          2019年2月15日至2019年5月3日(逢星期五)          上午10:15至中午12:15          (留意3月29日,4月5,12,19日不用上課)          日營日期:          2019年4月7日(星期日)          日營時間:          上午10:00至下午04:30          (共8堂及一天日營)</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬(從未修習靜觀或瑜伽的癌症患者/康復者優先)</b></p> <p><b>內容：</b>靜觀中的『靜』是指內心的平靜和諧狀態，『觀』是指清晰全面的觀察身體、思想、情緒及行為的互動，從而增加我們身心的平衡。Dr. Jon Kabat-Zinn於1979年在美国麻省大學醫院的減壓診所，創辦了『靜觀減壓課程』，自始吸引了全球多間醫院、診所或大學研究有關課程，研究結果顯示靜觀有效地減輕各種身心的症狀，增加快樂指數，有助工作和運動表現等等。</p> <p>1.身體掃描練習；2.觀呼吸靜坐法；3.柔軟伸展運動；          4.靜觀並瞭解自己面對壓力的反應、反思、討論及分享；          5.每日家課練習及筆記；6.光碟(包括長版和短版)；</p> <p>在出席課堂外，學員必須願意在家每天練習20至30分鐘，才能獲得最大收益。</p> <p><b>導師：胡美心女士(臨床心理學家)</b></p>
<p><b>鬆靜混元氣功</b>  <b>&lt;氣功講座&gt;</b>          2019年1月10日(星期四)          下午02:00至下午04:30  <b>&lt;氣功課程&gt;</b>          開課日期由職員安排          (共5節)          下午02:00至下午05:00</p>	<p><b>對象：癌症患者及康復者</b></p> <p><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。</p> <p><b>導師：梁寶衡先生</b>  <b>*欲參加氣功課程，必須先出席氣功講座*</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>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>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>

## 2019年1月及2019年2月活動時間表

### 活動簡介

<p><b>銅鑼體驗</b> 2019年2月21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> <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+色彩療愈冥想，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，並它的音波來療愈、放鬆、平衡甚至提升我們的身心靈。 <b>導師：導師：Ms. Martha Collard</b></p>
<p><b>^香薰舒緩按摩 (星期四)</b> 腸胃不適：2019年1月3日 頭肩頸：2019年1月10日 提升嗅覺味覺：2019年1月24日 化療不適：2019年2月14日 水腫及復健運動：2019年2月21日 <b>時間：</b>上午(共3節，請待中心職員通知確實時間) <b>名額：</b>每節3人</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>^香薰優化生活工作坊</b> <b>&lt;芳香潤膚面霜製作&gt;</b> 2019年1月17日(星期四) 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>天氣乾燥，導師即場利用天然原料，示範潤膚面霜的製作，參加者均可以親自製作屬於自己的面霜。 (備註：即場製作示範僅提供樣本作試用。) <b>導師：麥婉玲女士(英國 IFA 香薰治療師)</b></p>
<p><b>^香薰優化生活工作坊</b> <b>&lt;鯉魚肥皂製作&gt;</b> 2019年2月13日(星期三) 上午10:00至上午11:30</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者</b> <b>內容：</b>導師教授製作肥皂的天然材料，調製的配方和方法。教授製作鯉魚天然肥皂，讓大家可以“年年有餘喜迎春”。 <b>導師：麥婉玲女士(英國 IFA 香薰治療師)</b></p>
<p><b>園藝小組(戶外上課)</b> <b>&lt;賀年水仙種植班&gt;</b> 2019年1月10日(星期四) 下午03:00至下午04:00</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>講解及分享賀年水仙種植。 <b>備註：</b>參加者自備環保袋帶走盆栽及作好防晒、防蚊準備。 <b>導師：王炳南先生(園藝導師)</b></p>
<p><b>剪髮服務</b> 2019年1月17日(星期四) 上午9:30至中午12:30 2019年2月28日(星期四) 上午9:30至中午12:30</p>	<p><b>對象：治療中癌症患者(剃頭和剪假髮)</b> <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：Paul Fung, Jeffery Wong 或 Gem Li(髮型師)</b></p>
<p><b>康復胸圍送贈服務</b> 2019年1月4日(星期五) 下午(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：由本中心及樂柔美健服公司合贈予乳癌患者</b></p>



### 活動簡介

<p><b>美食坊</b> <b>健康麵包製作班</b> 2019年1月30日(星期三) 上午9:30至中午12:30</p> <p>2019年2月22日(星期五) 下午2:00至下午4:30</p>	<p><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</p>
<p><b>藝術坊</b> <b>&lt;揮春禪繞畫班&gt;</b> 2019年1月18日(星期五) 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>禪繞畫透過重複畫圖、線條等基本圖樣，畫出美麗圖案。在專注繪畫中，放鬆心情。透過這個工作坊，更加深入體驗箇中奧妙。 <b>導師：</b>區珮珊小姐(美國認證禪繞畫導師)</p>
<p><b>藝術坊</b> <b>&lt;和諧粉彩手指畫&gt;</b> 2019年2月21日(星期四) 下午1:30至下午3:30(新人) 或 下午3:30-下午05:00(舊人)</p>	<p><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愈藝術創作。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</p>
<p><b>藝術坊</b> <b>&lt;MANDALA 彩繪曼陀羅&gt;</b> 2019年1月11日(星期五) 下午02:00至下午04:30 2019年2月22日(星期五) 下午02:00至下午04:30</p>	<p><b>對象：</b>癌症患者、康復者及其家屬 <b>內容：</b>曼陀羅是我們心靈的反映，創作曼陀羅，就是一場靜心，一場與心靈的對話，一個讓心重新排序的機會。不需要任何繪畫經驗，創作沒有好壞之分。主要利用木顏色，配合彩色針筆等，創作一幅約8吋 x 8吋的曼陀羅。 <b>導師：</b>錢婉儀小姐(藝術治療輔導證書&lt;進階&gt;、曼陀羅彩繪心理分析證書)</p>
<p><b>藝術坊</b> <b>&lt;捲紙花班-有趣小丑&gt;</b> 2019年2月15日(星期五) 下午01:30至下午03:00</p>	<p><b>對象：</b>癌症患者、康復者(初學者優先) <b>內容：</b>利用紙條捲成不同類型花樣，拼製出各式各樣的節日賀卡；例如：生日卡，聖誕卡；又可製作相架、鏡座、結婚或開業紀念木牌，將自己親手製作的製成品送給別人，更有意義，更具意思。 <b>導師：</b>陳淑霞小姐</p>
<p><b>怡情水墨國畫班(初班)</b> 日期待定 (逢星期三，共4堂) 下午03:30至下午05:00</p>	<p><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</p>

## 活動簡介

### 同行者手寫揮春送贈

2019年1月2、9、16日(星期三)  
 2019年1月7、14日(星期一)  
 上午9:30至中午12:30

**對象：**癌症患者、康復者及其家屬

**內容：**豬年將至，若大家希望為家中增添新年氣氛，歡迎在以下日子及時間來到中心，同行者將即席揮毫為大家寫上獨一無二的賀年揮春。

(每人每日限取2張)

**同行者：**吳芳女士

## 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。

