







### 音樂治療系列

<b>銘琪合唱團</b> 逢星期二 下午 3:15 至下午 4:45	<b>對象：</b> 癌症患者、康復者及其家庭成員 <b>內容：</b> 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>導師：</b> 鍾敬文先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師) (資助機構 - 陳廷驊基金會)
<b>音樂治療小組</b> <b>&lt;講座&gt;</b> 2019年3月15日(星期五) 中午 12:30 至下午 02:00	<b>對象：</b> 癌症患者或康復者(曾出席音樂治療小組講座者優先) <b>內容：</b> 音樂是一種天然良藥，可以讓我們放鬆、減輕痛楚和有愉悅感。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>導師：</b> 鍾敬文先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師) (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：</b> 癌症患者或康復者 <b>內容：</b> 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>導師：</b> 鍾敬文先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師) (資助機構 - 陳廷驊基金會)

### 營養坊

<b>*營養系列</b>	<b>對象：</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <b>講者：</b> 潘仕寶小姐(註冊營養師)
<b>*講座及煮食示範</b> <b>(1)</b> 2019年3月7日(星期四) 上午9:30至上午11:00  <b>(2)</b> 2019年3月21日(星期四) 上午9:30至上午11:00  <b>(3)</b> 2019年4月4日(星期四) 上午9:30至上午11:00  <b>(4)</b> 2019年4月18日(星期四) 上午9:30至上午11:00	<b>(1) 預防骨質疏鬆症之飲食</b> 及煮食示範-高纖乳酪奇亞籽杯  <b>(2) 高蛋白質飲食</b> 及煮食示範-越南肉碎米紙卷薄餅  <b>(3) 長者健康飲食</b> 及煮食示範-英式焗魚批  <b>(4) 如何看營養標籤</b> 及煮食示範-朱古力杯子蛋糕
<b>*營養問與答</b> <b>(1)</b> 2019年3月14日(星期四) 上午10:30至上午11:30 <b>(2)</b> 2019年3月28日(星期四) 上午10:30至上午11:30 <b>(3)</b> 2019年4月11日(星期四) 上午10:30至上午11:30 <b>(4)</b> 2019年4月25日(星期四) 上午10:30至上午11:30	<b>內容：</b> 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) 癌症病人可以吃加工肉類、紅肉嗎？</b> <b>(2) 致癌食物是甚麼？</b> <b>(3) 花生與癌症</b> <b>(4) 免疫力較弱病人與食物安全</b>

## 2019年3月及2019年4月活動時間表

### 專題講座

<b>醫生講座 &lt;癌症治療新知&gt;</b> 2019年3月18日(星期一) 下午 3:30 至下午 5:00	<b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>內容：</b> 透過講座，香港大學臨床腫瘤科臨床助理教授由淺入深講解及分享有關癌症治療的新資訊。在互動的氣氛中有問有答，與你拉近距離，打成一片。 <b>講者：林嘉安醫生(香港大學臨床腫瘤科臨床助理教授)</b>
<b>醫生講座 &lt;淋巴水腫 &gt;</b> 2019年4月2日(星期一) 上午11:00至中午12:00	<b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>內容：</b> 透過物理治療師的講解，參加者可認識淋巴水腫和預防的知識及教導患者關於淋巴水腫的處理方法。 <b>講者：賴影芳姑娘(屯門醫院一級物理治療師)</b>
<b>藥劑師與你</b> <b>正確使用鎮靜安眠藥</b>  2019年4月30日(星期二) 上午11:00 至12:00	<b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b> <b>內容：</b> 面對治療的壓力及藥物的副作用，失眠或睡不好成了許多癌症患者的困擾。只要建立正確使用鎮靜安眠藥的觀念，並培養良好的睡眠習慣，就能有效擺脫失眠。藥劑師希望藉此講座建立病人正確使用鎮靜安眠藥的知識，以避免藥品濫用，提升用藥安全。藥劑師亦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：香港藥劑專科學院註冊藥劑師</b>
<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4月30日(星期二) 上午9:30至上午11:00	<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：香港藥劑專科學院註冊藥劑師</b>
<b>生命教育系列 -</b> <b>我有說話未曾講</b> <b>&lt;有關處理財產之相關法律分享會&gt;</b> 2019年3月25日(星期一) 下午 3:30 至下午 04:30	<b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</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：麥先生</b>

### 心理教育

<b>^鬆弛小組</b> 2019年3月13日(星期三) 下午 2:00 至下午 3:00 或 2019年4月10日(星期三) 上午 9:30 至上午 10:45	<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：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</b>
<b>^鬆弛助眠工作坊</b> 2019年3月8日(星期五) 下午 02:00 至下午 03:00	<b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b> <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>導師：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</b>

### 心理教育

<p><b>^鬆弛解鬱慮工作坊</b> 2019年4月25日(星期四) 下午 03:45 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>鬆弛療法是常見的自助方法，透過為身心帶來放鬆的感覺，從而紓緩焦慮和抑鬱等負面情緒。 希望透過此課堂，學員能夠： 1) 認識負面情緒的成因和反應； 2) 了解鬆弛技巧的基本概念； 3) 運用鬆弛技巧處理焦慮和抑鬱。 <b>導師：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</b></p>
<p><b>#認識焦慮及抑鬱·情緒管理心理教育課程</b>  2019年4月18及25日 (逢星期四，連續2堂) 下午 02:00 至 03:30</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者及其家屬</b> 感到焦慮或情緒低落是病患者及家屬在面對癌症時常會遇到的一些正常情緒反應。但當反應變得過度負面時，便會影響日常生活。本課程將幫助患者及家屬，認識焦慮和抑鬱的情緒，學習有效方法去整理負面情緒和相關思想，從而減低心理困擾。 <b>內容：</b> 1) 認識焦慮及抑鬱情緒症狀 2) 了解情緒起伏，認識思想陷阱 3) 學習重整思想，增強抗壓能力 <b>導師：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</b></p>
<p><b>#「活在當下」課程 (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：雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</b></p>

### 活動簡介

<p><b>&lt; 正念的一天 &gt;</b> 2019年4月13日 (星期六) 上午 09:00 至下午 05:00 名額：40人</p>	<p><b>對象：癌症康復者(歡迎有興趣的人士參加，在職人士優先)</b> <b>內容：</b>「正念的一天」讓我們回到自身，照顧自己的身心靈。透過不同的靜心及專注練習，融入到日常生活中，如：步行、瑜伽、靜坐、飲食、休息等。今次舉辦的「正念的一天」特別為已返回職場的癌症康復者而設，讓大家在有機會在繁忙工作的生活中回到一個寧靜的空間，好好地去聆聽自己的需要，同時學習如何把正念帶到生活中，幫助面對生命的種種。 <b>導師：Janet Lau (資深註冊瑜伽導師)</b></p>
<p><b>正念瑜伽課程</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：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>

## 2019 年 3 月及 2019 年 4 月活動時間表

### 活動簡介

<p><b>Maggie' s 健體運動</b>  <b>&lt;改善平衡, 從腳板做起&gt;</b>          2019 年 3 月 15 日(星期五)          A 班: 下午 02:00 至下午 03:00          或          B 班: 下午 03:00 至下午 04:00</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者</p> <p><b>內容:</b> 平衡力好的人一般不容易摔跤, 在運動中可以減少受傷險。增強平衡力亦可以改善身體神經系統的連接, 從而改善身體的健康狀況。</p> <p><b>導師:</b> 香港體魄健身教練</p>
<p><b>輕柔瑜伽班</b>  <b>日期: 每月第一及第三個星期五</b>          3 月份日期: 3 月 1 日,                            3 月 15 日          4 月份日期: 4 月 12 日,                            4 月 26 日</p> <p>時間: 下午 4:00 至下午 5:30          *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  <b>(若餘空位, 癌症患者及家屬亦可參加)</b></p> <p><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。</p> <p>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</p> <p><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>  <b>(一共 8 節及一天日營)</b>  <b>(需報名輪候, 待職員通知簡介會及上課日期)</b></p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬</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:</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 3 月 7 日(星期四)          2019 年 4 月 4 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)</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:</b> 王斌先生、雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>
<p><b>太極歸元養生功</b>  <b>逢星期一(共 8 堂)</b>          下午 1:00 至下午 2:00  <b>(需報名輪候, 待職員通知上課日期)</b></p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先)</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:</b> 梁玉玲女士</p>

## 活動簡介

<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:</b> 癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先) <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。 <b>導師:</b> 梁玉玲女士</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:</b> 癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先) <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。 <b>導師:</b> 李瑞儀女士</p>
<p><b>銅鑼體驗</b> 2019 年 3 月 14 日(星期四) 或 2019 年 4 月 11 日(星期四)  上午 9:30 至上午 11:15</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者及康復者(首次參加者優先) <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:</b> Ms. Martha Collard</p>
<p><b>天然染髮工作坊</b> 2019 年 3 月 13 日(星期三) 下午 3:30 至下午 5:00</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 (癌症病人優先) <b>內容:</b> 純草本植物染髮, 只需將植物磨粉, 加入溫水混和, 成為天然染髮品, 同時有修護效果。工作坊會示範如何用草本植物染髮, 及染髮後的護理。 <b>導師:</b> Anson (Queenie Henna)</p>
<p><b>^香薰舒緩按摩 (星期四)</b> 手腳麻痺: 2019 年 3 月 7 日 痛症: 2019 年 3 月 14 日 頭肩頸: 2019 年 3 月 21 日 提升嗅覺味覺: 2019 年 4 月 4 日 化療不適: 2019 年 4 月 11 日 水腫及復健運動: 2019 年 4 月 18 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:</b> 癌症患者及康復者 <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:</b> 麥婉玲女士(中國二級按摩技師認證, 英國 IFA 香薰治療師)</p>
<p><b>^香薰優化生活工作坊</b> <b>&lt;芳香驅蚊, 除味, 驅蟲香磚製作&gt;</b>  2019 年 4 月 12 日(星期五) 上午 9:30 至上午 11:00 <b>備註:</b> 即場製作示範僅提供樣本作試用</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者、康復者 <b>內容:</b> 環保香磚可放於廚房、鞋櫃、衣櫃、房間、浴室等地方, 可作香薰、驅蚊、驅蟲或除臭之用! 添加不同精油, 便有不同效果! 製作香磚是用天然的材料, 不含幫助散味的化學藥劑, 對身體卻比較健康! <b>導師:</b> 麥婉玲女士(英國 IFA 香薰治療師)</p>



## 2019 年 3 月及 2019 年 4 月活動時間表

### 活動簡介

<p><b>剪髮服務</b>          1)2019 年 3 月 27 日(星期三)          上午 10:30 至中午 12:00 或          2)2019 年 3 月 28 日(星期四)          上午 9:30 至中午 12:30 或          3)2019 年 4 月 15 日(星期一)          上午 9:30 至中午 12:30 或          4)2019 年 4 月 25 日(星期四)          上午 9:30 至中午 12:30</p>	<p><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)</p>
<p><b>康復胸圍送贈服務</b>          2019 年 5 月 10 日(星期五)          (請待中心職員通知確實時間)</p>	<p><b>對象：</b>乳癌患者(每人限取一次)  <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，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>藝術坊</b>  <b>&lt;MANDALA 彩繪曼陀羅&gt;</b>          2019 年 3 月 28 日(星期四)          或          2019 年 4 月 23 日(星期二)          下午 2:00 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>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;和諧粉彩手指畫&gt;</b>          2019 年 4 月 11 日(星期四)</p> <p><b>A 班(初班):</b>          下午 1:30 至下午 3:30          (只供未曾參加之學員)</p> <p><b>B 班(進階班):</b>          下午 3:30-下午 5:00 )          (適合曾經參與初班之學員)</p>	<p><b>對象：</b>癌症患者、康復者及其家屬</p> <p><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。</p> <p><b>導師：</b>劉芬蘭(Anna)小姐</p>
<p><b>美食坊</b>  <b>健康麵包製作班</b>          2019 年 3 月 27 日(星期三)          或          2019 年 4 月 24 日(星期三)          上午 9:30 至下午 12:30</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;黑金禪繞畫班&gt;</b>          2019 年 4 月 26 日(星期五)          下午 2:00 至下午 4:00</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>

## 活動簡介

<p>怡情水墨國畫班(初班) 日期待定 (逢星期三, 共 4 堂) 下午 3:30 至下午 5:00</p>	<p>對象: 對國畫有興趣, 懂得使用毛筆。癌症患者優先。 內容: 透過學習國畫來放鬆心情、解煩忘憂、陶冶性情、樂在其中。  導師: 李雪梅女士</p>
<p>Maggie's 手工藝班 穿珠初班 日期待定 (逢星期五, 連續 8 堂) 上午 11:00 至下午 01:00</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者 內容: 透過學習穿珠來放鬆心情, 愉快學習。 款式: 士多啤梨、茄子、元寶、貓、雞、白兔、蘋果、西瓜  導師: 余寶琴女士</p>
<p>慶祝永久中心成立六週年 聯歡會 2019 年 3 月 29 日(星期五) 中午 12:00 至下午 3:00</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 本中心將舉行週年聯歡會, 共同祝賀新的一年到來及慶祝永久中心成立六週年紀念。歡迎參與!</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。

