

## 2019年4月及2019年5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。 <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。 <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。 <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</b>(另設個別預約上課時間) 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 <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。 <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 <b>簡介：</b>了解身心·引導身心·安頓身心·探索心靈 <b>內容：</b>"medi"是「醫藥」；"tat"是「梭織」。 "Medi-tation"的本意是「心藥的梭織」。 「梭織」的向度在於「靜心·觀心」； 「梭織」的向度在於「療心·修心」。 疾病的英文是"disease"， "disease"由"dis"及"ease"組成，本意是「不安」。 "medi-tation" 對應 "dis-ease" 而言， 可以說是「安心的歷程」。 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。 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。 <b>導師：</b>王斌先生</p>
<p><b>養心·聊心·茗茶</b>(逢星期四) 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 <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 <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4月8日 2019年5月27日</p> <p>(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)</p> <p><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。</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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4月1日(香薰治療) 2019年5月6日 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</p> <p><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4月2日(淋巴水腫) 2019年5月7日(香薰治療) 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) 2019年4月10日(鬆弛練習) 上午 11:00 至中午 12:30</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4月9日 2019年5月14日(營養師)</p> <p>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4月16日 2019年5月21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4月23日 2019年5月28日(吞嚥與頭頸運動) 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</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><b>導師：</b>陳俊雄博士(臨床心理學家)</p>

## 2019年4月及2019年5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4月12日(星期五)</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4月13日(星期六) 2019年5月18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</p>

### 中醫講座

<p><b>中醫保健講座</b> &lt;經穴療法--癌症與通衡六穴&gt; 2019年4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>從中醫學而言，刺激人體穴位即可誘發「氣感」。本講座介紹經穴通衡癌患的常用六穴，運用「以指代針」方式，輕力揉按，通衡全身，以達復康養生之效用。 <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> &lt;夏氣之應，養生之道&gt; 2019年5月30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>香港夏天的特點乃溫熱與暑濕，雖然嘆冷氣感覺涼快，但假若心臟調節機能較差者，瞬即離開冷氣間後，較易表現胸口悶熱、目眩及氣促。本講座以一段《內經》雋說來闡述癌患人士在夏三月(立夏至大暑)的養生法門。 <b>講者：</b>朱國棟醫師(註冊中醫師、香港健康協會會長)</p>

### 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> <b>日期、時間：待定</b>	<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4月4日(星期四) 上午9:30至上午11:00  <b>(2)</b> 2019年4月18日(星期四) 上午9:30至上午11:00  <b>(3)</b> 2019年5月2日(星期四) 上午9:30至上午11:00  <b>(4)</b> 2019年5月16日(星期四) 上午9:30至上午11:00	<b>(1) 長者健康飲食及煮食示範-英式焗魚批</b>  <b>(2) 如何看營養標籤及煮食示範-朱古力杯子蛋糕</b>  <b>(3) 地中海飲食及煮食示範-西班牙雞肉飯</b>  <b>(4) 得舒飲食-降血壓及煮食示範-意式雜菜湯</b>
<b>*營養問與答</b> <b>(1)</b> 2019年4月11日(星期四) 上午10:30至上午11:30  <b>(2)</b> 2019年4月25日(星期四) 上午10:30至上午11:30  <b>(3)</b> 2019年5月8日(星期四) 上午10:30至上午11:30  <b>(4)</b> 2019年5月23日(星期四) 下午1:00至下午2:00	<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) 花生與癌症</b>  <b>(2) 免疫力較弱病人與食物安全</b>  <b>(3) 適量的酒和紅酒真的可防癌？</b>  <b>(4) 癌症病人可飲茶和咖啡嗎？</b>

## 2019 年 4 月及 2019 年 5 月活動時間表

### 專 題 講 座

<b>頭頸癌講座</b> <b>&lt;吞嚥與頭頸運動之護理 &gt;</b> 2019 年 5 月 28 日(星期二) 上午11:00至中午12:30	<b>對象:</b> 乳癌症患者及康復者 <b>內容:</b> 透過言語治療師的講解，電療後初期與後期，頸部和吞嚥運動注意之分別和護理，電療後飲食之關注及言語治療幫助有多少。 <b>講者:</b> 林姑娘(瑪嘉烈醫院高級言語治療師)
<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:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <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:</b> 香港藥劑專科學院註冊藥劑師
<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:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <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

### 心 理 教 育

<b>^鬆弛小組</b> 2019 年 4 月 10 日(星期三) 上午 9:30 至上午 10:45	<b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <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)
<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	<b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <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:</b> 陳穎瑜小姐(臨床心理學家)
<b>^鬆弛工作坊</b> 2019 年 5 月 10 日(星期五) 2019 年 5 月 17 日(星期五) 下午02:00至下午03:15	<b>對象:</b> 癌症患者、康復者及其家屬 <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) 了解各類鬆弛療法的基本原理； (2) 留意身體緊張及放鬆時的反應； (3) 掌握及練習各類鬆弛技巧，以在日常生活中運用。 <b>導師:</b> 陳穎瑜小姐(臨床心理學家)

### 心理教育

<p><b>#認識焦慮及抑鬱·情緒管理心理教育課程</b></p> <p>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></p> <p>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。</p> <p><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</p> <p><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></p> <p>[日間課程] 日期:2019年5月2日至2019年6月13日(連續7個星期四) 時間：下午 2:00 至 4:00</p> <p>[晚間課程] 日期：2019年4月25日至2019年6月20日 (連續7個星期四,除了5月2日及6月6日暫停上課) 時間：晚上 7:00 至 9:00</p>	<p><b>對象：剛完成治療的癌症患者</b></p> <p><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：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•運動    •健康飲食    •情緒健康</li> <li>•克服治療後的難題    •活在當下 保持活力</li> </ul> <p><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></p> <p><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。</p> <p><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></p> <p><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。</p> <p><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</p> <p><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>Maggie's 健體運動</b> <b>&lt;改善平衡,從腳板做起講座&gt;</b> 2019年4月12日(星期五) 下午 2:00 至下午 3:30</p>	<p><b>對象：癌症患者、康復者</b></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：香港體魄健身教練</b></p>

## 2019 年 4 月及 2019 年 5 月活動時間表

### 活動簡介

<p><b>輕柔瑜珈班</b>  <b>日期：每月第一及第三個星期五</b>          4 月份日期: 4 月 12 日,                            4 月 26 日          5 月份日期: 5 月 3 日,                            5 月 17 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。</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>          (需報名輪候)</p> <p>課程：2019 年 5 月 10 日至          2019 年 7 月 5 日(逢星期五)          (6 月 7 日端午節除外)          時間：上午 9:30 至中午 12:30</p> <p>日營：2019 年 6 月 8 日          (星期六)          時間：上午 9:30 至晚上 8:30</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 4 月 11 日(星期四)          2019 年 5 月 2 日(星期四)</p> <p>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>          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)</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>
<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)</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：</b>李瑞儀女士</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>鬆靜混元氣功課程</b> 日期、時間: 待定</p>	<p><b>對象:</b> 癌症患者及康復者 <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:</b> 梁寶衡先生 <b>*欲參加氣功課程, 必須先出席氣功講座*</b></p>
<p><b>銅鑼體驗</b> 2019 年 4 月 11 日(星期四) 或 2019 年 5 月 23 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 / Ms. Teresa Tsang</p>
<p><b>^香薰舒緩按摩 (星期四)</b> 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 減壓: 2019 年 5 月 2 日 頭肩頸: 2019 年 5 月 16 日 痛症: 2019 年 5 月 23 日 時間: 上午(共 3 節, 請待中心職員通知確實時間) 名額: 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>^夏日潔面啫喱工作坊</b> 2019 年 5 月 9 日(星期四) 上午 9:30 至上午 11:00 備註: 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> 由導師講解癌症病患及康復者的日常皮膚護理, 並即場示範香薰潔面啫喱的製作, 參加者可即場試用。 <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> &lt;芳香驅蚊, 除味, 驅蟲香磚製作&gt; 2019 年 4 月 12 日(星期五) 上午 9:30 至上午 11:00 備註: 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>
<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>

## 2019 年 4 月及 2019 年 5 月活動時間表

### 活動簡介

<p><b>剪髮服務</b>          1)2019 年 4 月 15 日(星期一)          上午 9:30 至中午 12:30 或          2)2019 年 4 月 25 日(星期四)          上午 9:30 至中午 12:30 或          3) 2019 年 5 月 15 日(星期三)          上午 10:00 至上午 11:30</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>藝術坊</b>  <b>&lt;MANDALA 彩繪曼陀羅&gt;</b>          2019 年 4 月 23 日(星期二)          或          2019 年 5 月 31 日(星期五)          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  <b>(新參加學員優先)</b></p> <p><b>B 班(進階班):</b>          下午 3:30-下午 5:00 )  <b>(只供參加之學員)</b></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。</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 4 月 24 日(星期三)          或          2019 年 5 月 29 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，再多加些小創意和變化，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>
<p><b>藝術坊</b>  <b>&lt;捲紙花班&gt;</b>          2019 年 4 月 18 日(星期四)</p> <p><b>A 班(初班):</b>          下午 2:00 至下午 3:30  <b>(新參加學員優先)</b></p> <p><b>B 班(進階班):</b>          下午 3:30-下午 5:00  <b>(只供參加之學員)</b></p>	<p><b>對象：</b>癌症患者、康復者(新生優先)  <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>小狗  <b>導師：</b>陳淑霞小姐</p>

## 活動簡介

<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 3:30 至下午 5:00</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>
<p><b>Maggie's 美容班</b> 2019 年 5 月 15 日(星期三) 下午 2:30 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> 由專業美容師指導皮膚護理及美容知識和技巧, 幫助參加者在治療期間及治療後保持亮麗容貌, 重拾自信。 <b>導師:</b> 連卡佛美容導師</p>
<p><b>園藝小組(戶外上課)</b> <b>&lt;無花果支, 秋葵, 倒手香&gt;</b> 2019 年 5 月 3 日(星期五) 下午 3:00 至下午 4:00</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> 資深園藝師南哥講解及分享種植無花果枝, 秋葵, 倒手香心得, 樂在其中 *參加者需自備環保袋 1 個以提取盆栽, 課堂需在戶外上課, 請作好防晒、防蚊準備。 <b>導師:</b> 王炳南先生(園藝導師)</p>
<p><b>天然染髮工作坊</b> 2019 年 5 月 15 日(星期三) 中午 12:00 至下午 1:30</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>

## 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。

