

2019年5月及2019年6月活動時間表

支援小組

<p>#年青女士支援小組 每月第二個星期一或星期五 2019年5月20日(星期一) 2019年6月14日(星期五)</p> <p>晚上 7:00 至晚上 9:30</p>	<p>對象：18 歲至 40 歲女性癌症患者及康復者 目的：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。 內容：(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 導師：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</p>
<p>#在職女士支援小組 2019年5月18日(星期六) 2019年6月15日(星期六)</p> <p>下午 1:30 至下午 5:30</p>	<p>對象：在職女性癌症患者及康復者 目的：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。 內容：(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； 導師：雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>
<p>患者家屬支援小組 日期、時間：待定</p>	<p>對象：癌症患者的家人和照顧者 目的：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。 內容：(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 導師：雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>
<p>喪親家屬支援小組 日期、時間：待定</p>	<p>對象：親友因癌症離世的家屬 內容：(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 導師：陳俊雄博士(臨床心理學家)</p>
<p>再戰生命癌症支援小組 日期、時間：待定</p>	<p>對象：第 4 期或復發之女癌症患者 內容：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。 導師：陳俊雄博士(臨床心理學家)及本中心癌症支援專科護士</p>

心理教育

<p>^鬆弛工作坊 <漸進式肌肉鬆弛法、意象鬆弛法> 2019年5月17日(星期五) 下午02:00至下午03:15 *每課內容獨立，不需連貫上課*</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 內容：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。 導師：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</p>
<p>^鬆弛工作坊 <提升睡眠質素課程 > 2019年6月10至24日(星期一)(連續3個星期一，共3節) 下午03:30至下午05:00</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 內容：課程主要為探討如何提升睡眠質素：認識睡眠週期，失眠的迷與思；學習睡眠衛生常識，培養良好的生活模式；認識自己的睡眠，調節睡眠的行為問題，各種改善失眠鬆弛法。 導師：陳穎瑜小姐(臨床心理學家)</p>

音樂治療系列

<p>銘琪合唱團 逢星期二 下午 3:15 至下午 4:45</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家庭成員 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。 導師：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)</p>
<p>音樂治療小組 <講座> A 班(只供乳癌患者) 2019年6月4日(星期二) 上午 11:00 至中午 12:30 B 班(只供頭頸癌患者) 2019年6月25日(星期二) 上午 11:00 至中午 12:30</p>	<p>對象：(A)乳癌患者或康復者/(B)頭頸癌患者或康復者 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。 導師：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)</p>
<p>個人音樂治療 日期及時間: 由中心職員安排</p>	<p>對象：癌症患者或康復者 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。 導師：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)</p>

營養坊

<p>*營養系列</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 講者：潘仕寶小姐(註冊營養師)</p>
<p>*講座及煮食示範 (1) 2019年5月2日(星期四) 上午9:30至上午11:00 (2) 2019年5月16日(星期四) 上午9:30至上午11:00 (3) 2019年6月13日(星期四) 上午9:30至上午11:00 (4) 2019年6月27日(星期四) 下午2:00至下午3:30</p>	<p>(1) 地中海飲食及煮食示範 - 西班牙雞肉飯 (2) 得舒飲食-降血壓及煮食示範 - 意式雜菜湯 (3) 閱讀營養標籤及煮食示範-麻婆豆腐 (4) 吃出好睡眠及煮食示範-肉丸意粉</p>
<p>*營養問與答 (1) 2019年5月8日(星期三) 上午10:30至上午11:30 (2) 2019年5月23日(星期四) 上午10:30至上午11:30 (3) 2019年6月10日(星期一) 下午2:00至下午3:00 (4) 2019年6月20日(星期四) 上午10:30至上午11:30</p>	<p>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。 (1) 適量的酒和紅酒真的可防癌？ (2) 癌症病人可飲茶和咖啡嗎？ (3) 自製水果醋和進食酵素食物對身體有益嗎？ (4) 甜品和高碳水化合物食物癌症病人不宜進食嗎？</p>

2019年5月及2019年6月活動時間表

專題講座

<p>頭頸癌講座 <吞嚥與頭頸運動之護理 > 2019年5月28日(星期二) 上午11:00至中午12:30</p>	<p>對象: 頭頸癌症患者及康復者 內容: 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。 講者: 林姑娘(瑪嘉烈醫院高級言語治療師)</p>
<p>醫生講座 <全方位擊退肺癌講座> 2019年5月27日(星期一) 下午3:30 至5:00</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 透過講座, 臨床腫瘤科專科醫生由淺入深講解及分享有關肺癌的成因及治療。在互動的氣氛中有問有答, 與你拉近距離, 打成一片。 講者: 蔡添成醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)</p>
<p>藥劑師與你 <正確使用常見止痛藥講座> 2019年6月26日(星期三) 上午11:00 至中午12:00</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 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。 講者: 香港藥劑專科學院註冊藥劑師</p>
<p>藥劑師與你 <藥物回收> 2019年6月26日(星期三) 上午9:30至上午11:00</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 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。 講者: 香港藥劑專科學院註冊藥劑師</p>

中醫保健講座

<p>中醫保健講座 <夏氣之應, 養生之道> 2019年5月30日(星期四) 上午9:30至上午10:30</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 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。 講者: 朱國棟醫師(註冊中醫師、香港健康協會會長)</p>
<p>中醫保健講座 <夏季養生> 2019年6月6日(星期四) 上午9:30至上午11:00</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 夏季養生要律, 冬病夏治, 中醫「心」的解構, 淺談抑郁症及腦退化, 夏季養心飲食介紹 講者: 嚴華中醫師</p>
<p>中醫保健講座 <癌症康復期飲食宜忌> 2019年6月27日(星期四) 上午9:30至上午10:30</p>	<p>對象: 癌症患者、康復者及其家屬 內容: 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。 講者: 朱國棟醫師(註冊中醫師、香港健康協會會長)</p>

心理教育

#「活在當下」課程 (Where Now?)

[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

[晚間課程]-A班

日期:2019年6月3日至2019年7月29日
(連續7個星期一,除了7月1日及7月8日暫停上課)
時間:晚上7:00至9:00

[晚間課程]-B班

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

對象:剛完成治療的癌症患者

內容: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

導師:雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)

活動簡介

正念瑜伽課程

<正念瑜伽課程簡介講座>
2019年5月29日(星期三)
上午11:00至中午12:30

對象:癌症患者、康復者及其家屬

內容: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。

備註:正念瑜伽<初班>-從未修習靜觀或瑜伽的患者/康復者優先
導師:黃耀光先生(MBCT 正念認知治療導師/正念瑜伽學會會長)

輕柔瑜伽班

日期:每月第一及第三個星期五
5月份日期:5月3日,
5月17日
6月份日期:6月14日,
6月21日

時間:下午4:00至下午5:30
每課內容獨立,不需連貫上課

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
(若餘空位,癌症患者及家屬亦可參加)

內容: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
導師:謝小萍女士(Heidi) <心繫心生命教育基金義工>

2019年5月及2019年6月活動時間表

活動簡介

<p>^靜觀課程 (一共 8 節及一天日營) (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>對象：癌症患者、康復者及其家屬 內容：(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>導師：王斌先生</p>
<p>^靜觀黃昏營 靜觀同行：相逢寧靜中 2019年5月2日(星期四) 2019年6月6日(星期四)</p> <p>下午 5:00 至晚上 8:30</p>	<p>對象：曾參與靜觀練習者(參加一次或多次均可) 目的：「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。 內容：默坐及步行練習、靜觀進食、靜觀黃昏、夜間自處、分享研修等。 導師：王斌先生、雷黃恩芳女士(銘琪癌症關顧中心主管)</p>
<p>太極歸元養生功 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>對象：癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先) 內容：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。 導師：梁玉玲女士</p>
<p>太極拳 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>對象：癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先) 內容：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。 導師：李瑞儀女士</p>
<p>健體氣功六字訣 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>對象：癌症患者、康復者及陪同參與之家屬(首次參加者優先) 內容：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。 導師：梁玉玲女士</p>

活動簡介

<p>鬆靜混元氣功課程 <講座> 2019年6月20日(星期四) 下午 2:00 至下午 05:00</p>	<p>對象：癌症患者及康復者 內容：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。 導師：梁寶衡先生 *欲參加氣功課程，必須先出席氣功講座*</p>
<p>銅鑼體驗 2019年5月23日(星期四) 或 2019年6月20日(星期四) 上午 9:30 至上午 11:15</p>	<p>對象：癌症患者及康復者(首次參加者優先) 內容：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。 導師：Ms. Martha Collard</p>
<p>^香薰舒緩按摩 (星期四) 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 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 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>對象：癌症患者及康復者 內容：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。 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)</p>
<p>^香薰工作坊 <舒緩治療副作用> A 班(只供乳癌患者) 2019年5月7日(星期二) 上午 11:00 至中午 12:30 B 班(只供腸癌患者) 2019年6月11日(星期二) 上午 11:00 至中午 12:30</p>	<p>對象：(A)乳癌患者及康復者/(B 腸癌患者及康復者) 內容：導師融合香薰治療和穴位，有助舒緩治療後的副作用。 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)及腫瘤科專科護士</p>
<p>^夏日潔面啫喱工作坊 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>對象：癌症患者、康復者 內容：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。 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)</p>
<p>^艾草防蚊膏製作工作坊 2019年6月26日(星期三) 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>對象：癌症患者、康復者 內容：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。 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)</p>
<p>康復胸圍送贈服務 2019年5月10日(星期五) (請待中心職員通知確實時間)</p>	<p>對象：乳癌患者(每人限取一次) 內容：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。 備註：由本中心及樂柔美健服公司合贈予乳癌患者</p>

2019年5月及2019年6月活動時間表

活動簡介

<p>剪髮服務 1) 2019年5月9日(星期三) 上午9:30至中午12:30 或 2) 2019年5月15日(星期三) 上午10:00至上午11:30 或 3) 2019年6月27日(星期四) 上午9:30至中午12:30</p>	<p>對象：治療中癌症患者(剃頭和剪假髮) 內容：由專業髮型師為參加者提供剪髮服務(剪假髮、剃頭) 導師：Paul Fung, Jeffery Wong 或 Gem Li(髮型師)</p>
<p>藝術坊 <MANDALA 彩繪曼陀羅> 2019年5月31日(星期五) 下午2:00至下午4:30</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 內容：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。 導師：錢婉儀小姐(藝術治療輔導證書<進階>、曼陀羅彩繪心理分析證書)</p>
<p>藝術坊 <黑金禪繞班> 2019年6月20日(星期四) 下午2:00至下午4:00</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 內容：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。 導師：區珮珊小姐(美國認證禪繞畫導師)</p>
<p>健體運動班 <強肺運動班 > 2019年5月22日(星期三) A 班: (肺癌患者優先) 上午11:00至中午12:00 B 班: 中午12:00-下午1:00</p>	<p>對象：肺癌患者及康復者優先 內容：呼吸運動是呼吸肌收縮舒張引起胸腔節律性擴張與縮小的過程，也是為肺與外界進行氣體交換提供原動力的過程。由導師教導合適的呼吸運動，可改善呼吸功能，促進血液循環，減輕心臟負擔。 導師：香港體魄健身教練</p>
<p>美食坊 <腰果蛋糕、麥包班> 2019年5月22日(星期三) 上午9:30至下午12:30 <健康麵包製作班> 2019年5月29日(星期三) 或 2019年6月26日(星期三) 上午9:30至下午12:30</p>	<p>對象：癌症患者(首次參加者優先) 內容：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。 導師：辛河錦先生 / 黃兆雄先生</p>
<p>藝術坊 <捲紙花班> 2019年6月13日(星期四) A 班(進階班): 下午1:30至下午3:30 (只供參加之學員優先) B 班(進階班): 下午3:30-下午5:00 (只供參加之學員優先)</p>	<p>對象：癌症患者、康復者(舊生優先) 內容：透過學習捲紙花班來放鬆心情，愉快學習。 款式：鸚鵡 導師：陳淑霞小姐</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>天然染髮工作坊 2019 年 5 月 15 日(星期三) 中午 12:00 至下午 1:30</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 (癌症病人優先) 內容：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。 導師：Anson (Queenie Henna)</p>
<p>茶藝班 <品茶樂> 2019 年 6 月 14、21、28，7 月 5 日(星期五)-共 4 堂 下午 1:30 至下午 3:30</p>	<p>對象：癌症患者、康復者及其家屬 內容：中國茶藝已有數千年歷史，博大精深。是次課程將為大家介紹如何藉著茶藝學習輕鬆品茶和養生。 導師：國際茶藝專業人員協會導師</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

 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。

