



maggie's

銘琪癌症關顧中心

2023年3月至2023年6月活動時間表



目錄

第4頁 中心資源及支援系列

第5頁 患者支援小組系列

第8頁 心理教育及專題講座系列

第9頁 營養講座系列

第11頁 淋巴癌關懷月系列

第13頁 中醫講座系列

第14頁 鬆弛及音樂系列

第17頁 靜觀系列

第19頁 瑜珈及運動系列

第23頁 香薰治療系列及其他活動

2023 年 3 月至 2023 年 6 月活動時間表

資訊及支援	
#專業情緒及心理支援 由中心職員安排	內容：為各癌症病患者、家人和朋友提供情緒支援及專業輔導服務，幫助減低因癌症及治療而帶來的心理困擾及壓力。 負責人：中心臨床心理學家及註冊社工
**護士諮詢服務 逢星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00 內 任何時間	內容：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。 負責人：中心腫瘤科專科護士
#營養師諮詢服務 由中心職員安排	內容：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。 負責人：中心註冊營養師
康復胸圍送贈服務 逢星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00 內	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。 負責人：中心腫瘤科專科護士 備註：乳癌患者限取一次，並需親身到中心試戴。
**假髮送贈服務 逢星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00 內	內容：主要由專業假髮生產商設計適合癌症治療引起脫髮之癌症病人配帶的假髮，提供免費派發送贈服務。 負責人：中心腫瘤科專科護士 備註：每人限取一次並須親身到中心試戴。全新假髮，無需歸還。

患者支援小組

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

“同步抗癌” 網上新症支援小組 每月第二及第四個星期一 上午11:00 至 中午 12:30	對象：癌症患者及家屬 (特別適合準備接受治療或正在接受治療的患者) 內容：(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。 負責人：中心腫瘤科專科護士及中心註冊社工
#癌症患者支援小組 2023 年 3 月 2, 9, 16, 23 日及 30 日 2023 年 4 月 6, 13, 20, 27 日 2023 年 5 月 4, 11, 18 及 25 日 2023 年 6 月 1, 8, 15, 22 (假期暫停) 及 29 日 (逢星期四,上午 11:30 至 下午 1:00)	對象：各類型癌症患者及康復者 內容：(1)與同路人一起探索 (2)分享人生經歷，互相支持和分享彼此面對的問題和處理方法 負責人：中心註冊社工 形式：網上Zoom
#男士支援小組 2023 年 3 月 6 及 20 日 2023 年 4 月 3, 10 (假期暫停), 17, 24 日 2023 年 5 月 1 日 (假期暫停), 8, 15, 22 及 29 日 2023 年 6 月 5, 12, 19 及 26 日 (逢星期一,上午 9:30 至 11:00)	對象：男士癌症患者及康復者 目的：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。 內容：(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。 負責人：中心註冊社工 形式：實體

#婦科癌患者支援小組 2023 年 3 月 6 日 2023 年 4 月 3 日 2023 年 5 月 1 日 (假期暫停) 2023 年 6 月 5 日 (星期一,上午11:00至中午12:30)	對象：乳癌/腸癌/婦科癌/頭頸癌/肺癌患者及康復者 目的：透過腫瘤科專科護士的講解，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，獲得護理和情緒上的支援，與其他參加者一起從憂慮和惶恐中建立信心和互助互勉，積極抗癌。 內容：(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 負責人：腫瘤科專科護士 形式：實體
#乳癌患者支援小組 2023 年 3 月 7 日 2023 年 4 月 4 日 (上肢淋巴水腫講座) 2023 年 5 月 2 日 2023 年 6 月 6 日 (星期二,上午 11:00 至中午12:30)	
#腸癌患者支援小組 2023 年 3 月 14 日 2023 年 4 月 11 日 2023 年 5 月 9 日 2023 年 6 月 13 日 (星期二,上午 11:00 至 中午12:30)	
#肺癌患者支援小組 2023 年 3 月 21 日 2023 年 4 月 18 日 2023 年 5 月 16 日 2023 年 6 月 20 日 (星期二,上午 11:00 至 中午12:30)	

#頭頸癌患者支援小組 2023 年 3 月 28 日 2023 年 4 月 25 日 2023 年 5 月 23 日 2023 年 6 月 27 日 (星期二,上午 11:00 至 中午 12:30)	對象：頭頸癌患者及康復者 目的：透過腫瘤科專科護士的講解，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，獲得護理和情緒上的支援，與其他參加者一起從憂慮和惶恐中建立信心和互助互勉，積極抗癌。 內容：(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 負責人：腫瘤科專科護士 形式：實體
#網上在職女士支援小組 2023 年 3 月 18 日 2023 年 4 月 15 日 2023 年 5 月 20 日 2023 年 6 月 17 日 (星期六, 上午 10:00 至 11:30)	對象：在職女士癌症患者及康復者 目的：曾經歷癌症而重返工作崗位後，仍希望在工餘時間可與一班同路人相聚，輕鬆分享生活經驗、互相支援、學習生活樂趣和照顧自己身心需要。 負責人：中心註冊社工 形式：網上Zoom

心理教育講座

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

#《應對痛症和重建有意義的人生》

2023 年 6 月 27 日及
2023 年 7 月 4 日

(星期二, 下午2:00 至 3:30)

對象：癌症患者、康復者及家屬

內容：認識痛症和對痛症的迷思，以「接納與承諾治療」去應對痛症及重建有意義的人生。

負責人：吳素心小姐(臨床心理學家)

名額：25人

形式：實體

專題講座

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

#《乳癌患者支援小組(上肢淋巴水腫講座)》

2023 年 4 月 4 日

(星期二, 上午 11:00 至 中午
12:30)

對象：癌症患者、康復者、家屬及有興趣人士

內容：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。

講者：梁惠筠姑娘(屯門醫院一級物理治療師)

形式：實體

#網上 醫生講座：《癌症病人牙齒保健知多少》

2023 年 4 月 29 日

(星期六, 下午 2:30 至 4:00)

對象：癌症病人和家人、「特別頭頸癌病人及乳癌病人」

內容：每當頭頸癌病人電療後和乳癌病人長期吃荷爾蒙藥時，會引起骨質疏鬆和牙疾的毛病，而影響大家口腔健康和生活的。中心邀請了牙科醫生為大家探討口腔牙齒保健的方法。

講者：英展浩醫生(牙科註冊醫生)

形式：網上Zoom

#醫生講座：《肺癌最新治療的介紹和重要》

2023 年 6 月 28 日

(星期三, 下午 3:00 至 4:30)

對象：癌症患者、康復者、家屬及有興趣人士

內容：肺癌是香港十大頭號癌症，盧醫生與大家介紹，如何透過最新的肺癌治療，揀選適合自己的方案和配合藥物的重要。

講者：盧穎嫻醫生(臨床腫瘤科醫生)

形式：實體

營養系列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。
備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

#營養煮食示範 (1) 2023年 3 月 4 日 (星期六) (2) 2023年 3 月 11 日 (星期六) (3) 2023年 3 月 18 日 (星期六) (4) 2023年 3 月 25 日 (星期六) 時間：下午 2:00 至 2:30	對象：癌症患者、康復者及家屬 (1) 主題: XO醬炒帶子 (2) 主題: 薏米蘋果素湯 (3) 主題: 老少平安 (4) 主題: 芒果糯米飯 講者：中心註冊營養師 形式：網上Zoom
#煮食示範 (2) 2023年 4 月 12 日(星期三) (3) 2023年 5 月 10 日(星期三) (4) 2023年 6 月 14 日(星期三) 時間：下午 2:30 至 3:00	(1) 主題: 香蕉合桃鬆餅 (2) 主題: 蔬菜焗蛋餅 (3) 主題: 英式麵包布丁 講者：李珮欣註冊營養師 形式：實體
日期和時間: 待定	(5) 主題: 三色魔鬼蛋 (6) 主題: 荷蘭豆燴海參 (7) 主題: 和風豆乳雞湯 (8) 主題: 木耳菜遠炒肉片 (9) 主題: 三文魚紫菜泡飯 (10) 主題: 桂花糕 (11) 主題: 佛手瓜栗子紅蘿蔔豬脰湯 (12) 主題: 泰式生菜包 (13) 主題: 魚片鮮茄湯米粉 講者：中心註冊營養師 形式：實體

#營養答問會 (1) 2023年 3 月 4 日 (星期六) (2) 2023年 3 月 11 日 (星期六) (3) 2023年 3 月 18 日 (星期六) (4) 2023年 3 月 25 日 (星期六) 時間：下午 2:30 至 3:30	對象：癌症患者、康復者及家屬 (1) 主題: 抗癌就要食得淡？ (2) 主題: 提升蛋白質攝取小撇步 (3) 主題: 咀嚼吞嚥困難的飲食對策 (4) 主題: 飲食與生活質素 講者：中心註冊營養師 形式：網上Zoom
#營養講座 (2) 2023年 4 月 12 日(星期三) (3) 2023年 5 月 10 日(星期三) (4) 2023年 6 月 14 日(星期三) 時間：下午 3:00 至 4:00	(1) 主題: 癌症病人是否要戒糖？ (2) 主題: 防癌健康飲食----地中海飲食法 (3) 主題: 癌症病人治療期間,如何提升每天蛋白質攝取量？ 講者：李珮欣註冊營養師 形式：實體
#營養講座 4 月 - 6 月： 日期和時間: 待定	(5) 主題: 如何有效控制膽固醇 (6) 主題: 癌症患者可以吃海鮮嗎？ (7) 主題: 預防骨質疏鬆要識食 (8) 主題: 均衡飲食助防癌 (9) 主題: 出外飲食小貼士 (10) 主題: 癌症治療期間維持體重 (11) 主題: 從飲食幫助舒緩水腫 (12) 主題: 提升食欲有妙法 (13) 主題: 彩色飲食抗氧化 講者：中心註冊營養師 形式：實體

淋巴瘤關懷月系列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

醫生講座：《認識淋巴瘤 - 甚麼是大B？》 2023年3月9日 (星期四, 下午 2:30 至 4:00)	對象：淋巴瘤患者、康復者、家屬及有興趣人士 內容：由淋巴瘤症狀、淋巴瘤的分類、常見的淋巴瘤 - 瀰漫性大B細胞淋巴瘤治療新趨勢 講者：<u>江舜賢</u>醫生(血液及血液腫瘤科專科醫生) 形式：實體 或 網上Zoom 同步進行
淋巴瘤支援小組 日期: 2023年4月至6月 (詳細日期及時間待定)	對象：淋巴瘤症病人和家人、康復者、家屬及有興趣人士 內容：(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 負責人：腫瘤科專科護士 形式：實體
香薰工作坊：《甜睡安眠香薰油》 2023年3月23日(星期四) 上午10:00 至 11:00 或 上午11:15 至 12:15	對象：癌症患者及康復者 內容：香薰精華油的生活應用導師介紹怎樣在生活上運用香薰治療的精華油來舒緩癌症的不適和調劑情緒問題，並會教授香薰按摩油的製作。 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) 名額：20 人 (每班) 形式：實體

中醫講座：《針灸，拔罐，穴位 認識和介紹》 2023 年 3 月 3 日 (星期五, 上午 9:30 至 11:00)	對象:癌症患者、康復者及家屬 內容: 如何舒緩癌症治療過程中出現的頭暈、頭痛、腹痛、腹瀉及便秘等問題。 講者:林琳 (註冊中醫師) 實體名額:20人 (先到先得，若實體名額已滿，其他參加者會以 Zoom形式上課，地點為銘琪癌症關顧中心) 形式：實體 或 網上Zoom 同步進行
中醫講座：《癌症康復篇》 2023 年 4 月 14 日 (星期五, 上午 9:30 至 11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容: 從中醫角度，讓大家了解更多癌症康復後出現的關節不適，如手腳麻痺，關節疼痛，腰酸膝軟，疲倦等問題。 講者：<u>林琳</u> (註冊中醫師) 形式：實體
網上《和諧粉彩手指畫》 2023年 3 月 11 日 (星期六) 課堂時間：早上 10:00至 中午 12:00 組員分享：中午12:00至 下午1:00 2023年 4 月 22 日 (星期六) 課堂時間：下午2:00 至 4:00 組員分享：下午4:00 至 5:30	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：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。 導師：<u>劉芬蘭(Anna)</u>小姐 形式：網上Zoom

中醫講座

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

中醫講座：《中醫看夏天養生宜忌》 2023 年 5 月 5 日 (星期五, 上午 9:30 至 11:00)	對象： 癌症患者、康復者及家屬 內容： 進入立夏節氣，天氣漸漸炎熱，癌友們在起居飲食方面，應該有甚麼需要注意及怎樣強壯正氣（免疫力）。 講者： <u>林琳</u> (註冊中醫師) 形式： 實體
中醫講座：《夏日炎炎講失眠》 2023 年 6 月 2 日 (星期五, 上午 9:30 至 11:00)	對象： 癌症患者、康復者及家屬 內容： 癌症治療期間，徹夜難眠，失眠夜，你習慣了嗎？ 講者： <u>林琳</u> (註冊中醫師) 形式： 實體

鬆弛系列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

#鬆弛工作坊 - 《好好照顧自己》 2023年 4 月 18 日 (星期二, 上午10:00 至 11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：透過鬆弛方法照顧自己的身心健康 負責人：<u>吳素心</u>小姐(臨床心理學家) 形式：實體
#鬆弛工作坊 - 《放鬆自己睡個好覺》 2023年 5 月 9 日 (星期二, 上午10:00 至 11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：透過鬆弛方法幫助自己睡個好覺 負責人：<u>吳素心</u>小姐(臨床心理學家) 形式：實體
#鬆弛工作坊 - 《讓身心靈放鬆休息》 2023年 6 月 27 日 (星期二,上午10:00 至 11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：透過鬆弛方法讓參與者放鬆身、心和靈 負責人：<u>吳素心</u>小姐(臨床心理學家) 形式：實體
《鬆弛練習小組》 日期: 2023 年 3 月 (星期四,上午10:00 至 11:00) 形式：網上Zoom 日期: 2023 年 4 月至 6 月 (逢星期一、三、五, 下午2:00 至 3:00) 形式：實體 *歡迎隨時加入課程*	對象：癌症患者、康復者及家屬 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。 負責人：腫瘤科專科護士及中心註冊社工

音樂系列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

#銘琪音樂治療合唱團 2023 年 3 月 7, 14, 21 及 28 日 2023 年 4 月 4, 11, 18 及 25 日 2023 年 5 月 2, 9, 16, 23 及 30 日 2023 年 6 月 6, 13, 20 及 27 日 (逢星期二,下午2:30 至 4:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 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：<u>鍾敬文</u>先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師) 形式：實體
#銘琪個人音樂治療 *時間、日子及進行方式待定， 報名後待相關職員聯絡*	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：每個人的抗癌經歷的道路都不一樣，個人音樂治療是透過與音樂治療師作一對一的個別面談，然後訂立輔導目標，以不同類型的音樂治療方式處理個人面對的挑戰，並學習以不同角度面對生活上的困難。如你希望透過音樂處理情緒困擾、減少抑鬱焦慮的徵狀、提升生活質素等，歡迎報名加。 導師：<u>鍾敬文</u>先生(註冊音樂治療師及腦神經音樂治療師) 形式：實體

《豎琴音樂療養》 2023 年 3 月 3 日(星期五) 時間： (第一節主題: 焦慮) 10:00-10:45 (第二節主題: 失眠) 11:00-11:45 2023 年 4 月 14 日(星期五) 時間： (第一節主題: 痛症) 10:00-10:45 (第二節主題: 放鬆) 11:00-11:45 2023 年 5 月 12 日(星期五) 時間： (第一節主題：焦慮) 10:00-10:45 (第二節主題：失眠) 11:00-11:45 2023 年 6 月 9 日(星期五) 時間： (第一節主題: 痛症) 10:00-10:45 (第二節主題: 放鬆) 11:00-11:45	對象：有痛症/ 焦慮/ 失眠或希望學習放鬆的癌症患者 內容：豎琴音樂療養，是以豎琴韻律舒緩疾病所引起的各類不適，普遍應用於美國醫院病房、急症室及病人等候區等。 課程內容由美國認可資格音樂療養師Lilian Chan主理。她會因應服務對象的情況及需要，彈奏最合適的療養性音樂，營造寧靜舒適的療養氛圍，希望幫助參加者，舒緩痛症、改善失眠、安撫憂慮不安的情緒。 導師：Lilian Chan (豎琴音樂療養師) 形式：網上Zoom
--	---

靜觀系列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

「靜觀簡介」 2023 年 3 月 13 日 (情緒篇) 2023 年 4 月 17 日 (睡眠篇) 2023 年 5 月 8 日 (痛症篇) 上午10:00 至 11:00	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：1. 對靜觀有興趣的癌症患者、康復者及家屬 2. 特別適合初學者 3. 簡介「靜觀•自在心」的小組流程及注意事項 4. 解答有關靜觀的疑問及查詢 導師：Ms. Gen Heng (<u>王麗玲女士</u>) (靜觀導師) 形式：網上Zoom
《靜觀•自在心》 2023 年 3 月 2, 9, 16, 23 及 30日 2022 年 4 月 13, 27 日 2023 年 5 月 11, 25 日 2023 年 6 月 (暫停) (星期四,下午2:30 至 4:00) *歡迎隨時加入課程*	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：透過靜觀練習、分享及問答討論鼓勵參加者從煩囂中靜下來，處於安然自在心 導師：Ms Gen Heng (<u>王麗玲女士</u>) (靜觀導師) 備註：參加者需出席最少一次網上「靜觀簡介」活動 形式：網上Zoom
靜觀練習(英語導師) 2023 年 3 月 6, 13 及 27 日 2023 年 4 月 (暫停) 2023 年 5 月29 日 2023 年 6 月 5, 12 及 26 日 (星期一，中午12:00至下午 1:00) *歡迎隨時加入課程*	對象：能聽懂英語的癌症患者、康復者及家屬 內容：練習會以英語進行，導師會帶領大家做 20-30 分鐘的靜坐及呼吸練習或身體素描練習等，參加者可自由選擇合適的坐姿或躺卧，之後會有分享，最後以慈愛心練習作結。 導師：Nadine Anderson (靜觀導師) 形式：網上Zoom

靜觀練習(英語導師) 2023 年 3 月 20 日 2023 年 5 月 22 日 2023 年 6 月 19 日 (星期一,上午11:00 至 中午 12:00) *歡迎隨時加入課程*	對象：能聽懂英語的癌症患者、康復者及家屬 內容：練習會以英語進行，導師會帶領大家做 20-30 分鐘的靜坐及呼吸練習或身體素描練習等，參加者可自由選擇合適的坐姿或躺臥，之後會有分享，最後以慈愛心練習作結。 導師：Nadine Anderson (靜觀導師) 名額：6人 形式：實體
「覺醒訓練課程」 簡介會日期： 2023 年 3 月 22 日 (星期三,上午 10:00 至 11:00) 課程日期： 2023 年 3 月 29 日、4 月 5、12 日及 5 月 3、10 及 17 日 課程時間： 上午 10:00 至 下午 1:00 (星期三,共 6 節) 禪修日營日期： 2023 年 4 月 22 日及 23 日 (星期六及日，上午 10:00 至 下午 6:00)	對象：癌症康復者或癌症患者照顧者 內容：「覺醒訓練課程」由香港大學佛學研究中心設計，是一個以佛教義理和禪修方法為依據的生命成長工作坊。我們相信當一個人能更深入認識生命，尋找到意義和有更高的能力處理內心的煩惱，生命的質素和面對痛苦和壓力的本事自然提升。二千多年來，佛教的修行人都是以這些方法去減除煩惱，從而達到真正的安樂和自在。 課程形式：整個課程包括 6 次工作坊（每週一次，每次 3 小時）及一個兩日的禪修日營。在這工作坊，參加者會有機會更深入認識生命，反思人生和學習到禪修的方法。為了幫助學習和反思，參加者要做一些習作和工作紙，也需要把他們禪修的經驗記錄下來以作檢討。參加者亦會參與課前及課後問卷。 地點：東蓮覺苑弘法精舍 (地址: 荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 (麗城花園第 3 期對面))(不設泊車) 名額: 20 人 導師：香港大學佛學研究中心佛法輔導碩士，並已完成/佛法輔導專業實踐深造課程實習培訓 註1: 必須全程參與簡介會及課程，懂廣東話及讀寫中文 註2: 全程參與課程者可獲發出席證書 合辦機構：覺醒心靈成長中心 協辦機構：東蓮覺苑

瑜 伽 及 運 動 系 列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

備註：若參加網上課程，請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

陰瑜伽班 (Yin Yoga) 2023 年 3 月 3, 10, 17, 24 及 31 日 2023 年 4 月 7(假期暫停), 14, 21 及 28 日 2023 年 5 月 5, 12, 19 及 26 (假期暫停)日 2023 年 6 月 2, 9, 16, 23 及 30 日 (逢星期五,下午 3:30 至 4:30) *歡迎隨時加入課程*	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：心輪 (Anahata Chakra) 位於心臟，掌管同理心、愛和慈悲。平衡心輪能釋放被壓抑的感情創傷，同時也可以找到自然而來的快樂。 在是次正念陰瑜伽練習會專注平衡我們的心輪，我們希望透過輕鬆的呼吸練習讓我們的心情放鬆，找到心中的平安和快樂；透過輕柔的體式練習讓我們的肩膀、肋骨及背部得到伸展和放鬆，以改善圓肩、寒背等問題，強化心肺系統;透過在體式中停留的時間，進行內觀，把專注力放在感知身體的變化，把意識帶回當下讓我們的身心得到放鬆。 導師：Ms Cammie (Pause for a cause 導師) 備註:各學員上課時請穿舒適運動服，預備枕頭或咕啞，毛巾或頸巾或瑜伽繩，可在床上等舒適的地方參與課程 形式：網上Zoom
# 《瑜伽治療》課程 日期: 2023 年 4 月至 6 月 (詳細日期及時間待定，如有興趣可聯絡中心職員預先登記)	對象：癌症患者及康復者 內容：瑜伽治療包括瑜伽動作，呼吸練習，冥想和瑜伽呼吸法等，有助改善身體柔軟度、平衡力和體能。亦可以減少疲憊、壓力，改善焦慮憂鬱情緒、頸背痛、壓血等問題。個人瑜伽治療期間，導師會透過專業評估和面談了解參加者的需要及身體狀況，從而為參加者度身訂造的瑜伽課程。 備註：參加者必須能夠出席全部 3 節個別治療 及 2 節小組治療，每堂需自備大毛巾 導師：瑜伽治療導師 形式：實體

《乳癌上肢淋巴水腫治療》 日期及時間：由本中心姑娘評估後安排	對象：患有淋巴水腫乳癌康復者 (患有嚴重淋巴水腫者優先) 內容：由乳癌基金會和銘琪癌症關顧中心合作，提供個別上肢淋巴水腫治療給患上淋巴水腫乳癌康復者，患有嚴重淋巴水腫者優先。如有意者，請聯絡本中心護士評估後，再作適當安排。
《空手道班: 提升身體與心態之修煉》 課程 2023年 3 月 1, 8, 15, 22 及 29 日 2023年 4月12, 19 及 26日 2023年 5月3, 10, 17, 24 及 31日 2023年 6月7, 14, 21 及28 日 (逢星期三,上午11:00 至 中午12:00) *歡迎隨時加入課程*	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：提升身體與心態之修練，目標包括: 1.了解自我，確立目標 2.紮穩根基，堅毅自信 3.剛柔並濟，尋找平衡 4.接受成敗，享受過程 導師：<u>文婉怡</u>小姐 (空手道教練) 備註：空手道班請穿運動服和準備一個枕頭，請預留足夠的活動空間，建議1.5m x 2m 的活動空間。 形式：網上Zoom

# 《養生功》 2023年 4月 3日 - 6 月 12日 (逢星期一, 除4月10日 及 5月1日外, 共9堂) 或 2023年6 月19日 - 8月14日 (逢星期一, 共9堂) 下午1:00 至 2:00	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：這套功法簡單易學，能夠疏通全身經脈，使身軀、骨骼、關節的連接通，提升免疫能力，幫助復原體能。 導師：<u>梁玉玲女士</u> 名額：15人 形式：實體
# 《六字訣》 2023年 4月 3日 - 6 月 12日 (逢星期一, 除4月10日 及 5月1日外, 共9堂) 或 2023年6 月19日 - 8月14日 (逢星期一, 共9堂) 下午2:00 至 3:00	對象：癌症患者、康復者及家屬 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：<u>梁玉玲女士</u> 名額：15人 形式：實體
# 《八段錦》 2023年 4月 3日 - 6 月 12日 (逢星期一, 除4月10日 及 5月1日外, 共9堂) 或 2023年6 月19日 - 8月14日 (逢星期一, 共9堂) 下午3:00 至 4:00	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：以活動全身關節和肌肉，增強心肺功能，促進血液循環，調節精神緊張，從而提高人體生理機能，達到強身健體的目標。 導師：<u>梁玉玲女士</u> 名額：15人 形式：實體
# 健身氣功班-太醫拳 2023年 2月 9日 - 4月 20 日 (逢星期四, 共11堂, Zoom) 時間：下午3:30 至 4:30 2023年4 月 27 日 - 7月 13日 (逢星期四, 共11堂, 實體) 時間：下午2:30 至 3:30	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：太醫拳是一套簡單易學的功法，能夠舒神安眠、保持智力、溫胃養肝、幫助消化、增強腿力，適合任何人士學習 導師：<u>伍玉禎女士</u> 名額：15人 形式：實體

#《運動工作坊》 日期：4月19日 主題：伸展有法 日期：5月17日 主題：普拉提運動 日期：6月21日 主題：輕鬆帶氧運動操 (星期三,下午2:00至3:30)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：工作坊會教大家做一些動作簡單的家居運動,只要跟著做就可以強化肌肉、改善手腳協調、關節活動幅度以及身體繃緊的狀態。 導師：香港體魄健身教練 名額：15人 形式：實體
#《運動工作坊》 日期：2023年4月6日 主題：上肢伸展運動 日期：2023年5月11日 主題：核心肌肉訓練運動 日期：2023年6月8日 主題：下肢強化運動 (星期四,上午9:30至11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：透過學習上肢伸展運動，協助參加者學會令身體放鬆，減少日常生活帶來的壓力，保持身心健康。 內容：透過學習核心肌肉訓練運動，增強參加者平衡力及身體穩定度，改善都市人駝背、下背痛等常見情況。 內容：透過學習下肢強化運動，改善肌少症問題、增強下肢穩定性、維持肌肉量及改善下肢問題。 導師：吳瑋霖先生(健身教練) 名額：15人 形式：實體
#網上《盆底肌運動》 2023年4月20日 (星期四,上午9:30至11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：癌症病人做了腸道和盆腔手術後，長者，肥胖和長期咳嗽，便秘的人容易做成大小便失禁。物理治療師教大家透過強化骨盆底肌運動改善失禁控制問題。 導師：梁佑文先生(註冊物理治療師) 形式：網上Zoom

#網上《腰部酸痛舒緩運動》 2023 年 5 月 18 日 (星期四, 上午9:30 至 11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：這是一個嶄新的運動治療概念，它主要是透過活動強化背部、腰間肌肉，從而改善腰背痛。腰部酸痛運動班有別於過往「頭痛醫頭 腳痛醫腳」的方法。這課程是以自身體重作訓練，可方便學員回家自行練習。 導師：<u>梁佑文先生</u>(註冊物理治療師) 形式：網上Zoom
#網上《強肺運動》 2023 年 6 月 15 日 (星期四, 上午9:30 至 11:00)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：癌症治療後，病人大多肺功能較弱，少量活動已容易氣喘和咳嗽。物理治療師教大家透過強肺運動，增強肺功能，保持呼吸暢順。 導師：<u>梁佑文先生</u>(註冊物理治療師) 形式：網上Zoom

香薰治療系列

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知課程的安排。

《香薰按摩小組》- 3月 2023年 3 月 10 日(星期五) 上午9:30 至 10:15 (水腫) 上午10:15 至 11:00 (肩頸痛) 上午11:00 至 11:45 (康復後遺症) 2023 年 3 月 17 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (頭) 上午10:15 至 11:00 (肩) 上午11:00 至 11:45 (頸) 2023 年 3 月 24 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (皮膚) 上午10:15 至 11:00 (情緒) 上午11:00 至 11:45 (提升免疫力)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：導師融合香薰治療和穴位按摩的好處，對應參加者的痛症問題，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舒緩痛症的效果。 導師：<u>麥婉玲女士</u>(中國二級按摩技師認證，英國 IFA 香薰治療師) 名額：每節 4人 備註：請參加者穿著寬鬆衣物到中心參加小組。 形式：實體
---	---

《香薰按摩小組》 - 4月 2023年 4 月 14 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (上肢水腫) 上午10:15 至 11:00 (下肢水腫) 上午11:00 至 11:45 (手腳麻痺) 2023年 4 月 21 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (提升抵抗力) 上午10:15 至 11:00 (失眠) 上午11:00 至 11:45 (皮膚痕癢) 2023年 4 月 28 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (化療期間不適症狀) 上午10:15 至 11:00 (作嘔作悶) 上午11:00 至 11:45 (腸胃不適)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：導師融合香薰治療和穴位按摩的好處，對應參加者的痛症問題，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舒緩痛症的效果。 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) 名額：每節 4人 備註：請參加者穿著寬鬆衣物到中心參加小組。 形式：實體
《香薰按摩小組》 - 5月 2023年 5 月 5 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (上肢水腫) 上午10:15 至 11:00 (下肢水腫) 上午11:00 至 11:45 (痛症) 2023年 5 月 12日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (手脚麻痺) 上午10:15 至 11:00 (皮膚痕癢) 上午11:00 至 11:45 (頸肩痛) 2023年 5 月 19 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (提升抵抗力) 上午10:15 至 11:00 (情緒) 上午11:00 至 11:45 (失眠)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：導師融合香薰治療和穴位按摩的好處，對應參加者的痛症問題，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舒緩痛症的效果。 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) 名額：每節 4人 備註：請參加者穿著寬鬆衣物到中心參加小組。 形式：實體

《香薰按摩小組》- 6月 2023年 6 月 2 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (上肢水腫) 上午10:15 至 11:00 (下肢水腫) 上午11:00 至 11:45 (痛症) 2023年 6 月 9 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (化療期間不適症狀) 上午10:15 至 11:00 (作嘔作悶) 上午11:00 至 11:45 (腸胃不適) 2023年 6 月 16 日 (星期五) 上午9:30 至 10:15 (失眠) 上午10:15 至 11:00 (手腳麻痺) 上午11:00 至 11:45 (痛症)	對象：癌症患者、康復者及家屬 內容：導師融合香薰治療和穴位按摩的好處，對應參加者的痛症問題，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舒緩痛症的效果。 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) 名額：每節 4人 備註：請參加者穿著寬鬆衣物到中心參加小組。 形式：實體
香薰工作坊:《無添加洗髮餅》 2023年 4 月 26 日(星期三) 上午10:00 至 11:00 或 上午11:15 至 中午12:15	對象：癌症患者及康復者 內容：洗髮餅製作簡易，攜帶方便。不添加「矽靈、防腐劑」等化學物質，讓頭皮健康無負擔，有效淨化頭皮及清潔髮絲，洗去多餘油脂與髒污，帶來淨涼舒爽感受。減少製造塑膠空瓶的問題，對於環境更加友善。 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) 名額：每節 20人 形式：實體

香薰工作坊:《芳香按摩小草球》 2023年 5 月 24 日(星期三) 上午10:00 至 上午11:00 或 上午11:15 至 下午12:15	對象：癌症患者及康復者 內容：學習包紮芳香草本按摩小草球，經過薰蒸方法，在皮膚上進行熱敷及輕柔按摩，讓身體達致放鬆效果，能紓緩疲勞酸痛，芳香分子更能改善睡眠質素。 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) 名額：每節 20人 形式：實體
香薰工作坊:《紫草萬用膏》 2023年 6 月 23 日(星期五) 上午10:00 至 上午11:00 或 上午11:15 至 下午12:15	對象：癌症患者及康復者 內容：教授製作天然芳香紫草膏，質地溫和不刺激，具有消炎、收斂、滋潤的療效，舉凡輕度燙傷、切傷、擦傷、蚊蟲咬傷、瘀青、青春痘等。適合 成人敏感肌膚 (注意：孕婦及蠶豆症者不適用) 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) 名額：每節 20人 形式：實體

活動簡介

有興趣人士請致電中心報名，開課前將通知網上課程的安排。

備註：請確保家中網絡穩定，以便順利參與當日課程。

網上《和諧粉彩手指畫》

2023年4月22日(星期六)

2023年5月13日(星期六)

2023年6月17日(星期六)

課堂時間：下午2:00至4:00

組員分享：下午4:00至5:30

對象：癌症患者、康復者及家屬

內容：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。

導師：劉芬蘭(Anna)小姐

形式：網上Zoom

《剪髮服務》

2023年4月12日(星期三)

上午9:30至下午1:00

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：Gem Li(髮型師)

名額：8-10人

形式：實體

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。