銘琪 maggie's

癌症關顧中心
Cancer Caring Centre

2025年6月至2025年9月活動時間表





■網址：https://www.maggiescentre.org.hk ■電話：2465 6006 ■WhatsApp電話：6625 4225



「最重要的是不讓死亡的恐懼奪去生命的歡樂。」

美琪・凱瑟克

銘琪癌症關顧中心創辦人

銘琪 maggie's 癌症關顧中心 Cancer Caring Centre

「銘琪中心就像一個家，在中心內我感到自由自在，
令自己可以完全放鬆心情。」

中心使用者



銘琪癌症關顧中心透過專業協助及社交支援，在設計獨特的環境裡為受癌症影響的人士提供適切的資訊、情緒、社交及心理方面的支援，讓他們能積極面對和超越癌症。

我們明白病患帶來的困難和挑戰，都同樣影響著患者、其親友及照顧者。因此銘琪中心的服務對象是所有受癌症影響的人士，並包括康復者在內。中心服務及設施一律免費，希望讓更多有需要的人士得到合適的支援。

對不同人士來說，銘琪中心具有不同的意義，大家可各取所需。面對癌症，畢竟沒有一個適用於所有人的方法，因此每個人都需要找尋適合自己的方式。中心的專業人員樂意聆聽您的傾訴，助您尋找所需的資料和服務，為您提供自助的工具，適應癌症帶來的影響。



＊中心開放時間逢星期一至五早上九時至下午五時，公眾假期休息，無須預約或轉介＊



目 錄

第 3 頁　服務使用者－中心服務使用須知
第 4 頁　報名及參與活動的須知
第 5 頁　中心恆常服務
第 6 頁　免費復康物資
第 7 頁　患者支援小組
第 9 頁　專題講座及活動
第 13 頁　照顧者系列
第 14 頁　肺癌關懷月
第 16 頁　營養系列
第 18 頁　網上《煮食示範及營養講座》
第 19 頁　情緒系列
第 20 頁　音樂系列
第 21 頁　靜觀系列
第 23 頁　運動及瑜伽系列
第 27 頁　網上《運動及瑜伽系列》
第 28 頁　香薰治療系列
第 31 頁　大自然療癒及藝術系列



共建友愛空間—中心服務使用須知

銘琪中心致力建立互助與關懷的溫馨空間，幫助癌症患者及其家人共度難關。請遵守中心以下規則，讓這溫馨安全的環境得以維持。

1. 如何善用這個環境

- 分享與支持：歡迎您使用中心的公共空間，與其他癌症患者交流經驗與感受。透過互相扶持，讓抗癌之路不再孤單，攜手面對各種挑戰。
- 享受寧靜時光：在中心的不同角落，您可以靜心享受片刻寧靜，放鬆身心，充電再出發。這也是一個與自己對話、整理思緒的好地方。
- 參與活動，建立連結：參加中心舉辦的各類活動，建立友誼，感受群體的溫暖與支持，讓心靈更有力量

2. 使用中心設施及物資守則

- 請珍惜中心物資，切勿擅自拿取。如有需要，請詢問中心職員。
- 請與其他使用者及中心職員保持友善互助的關係，互相尊重，營造寧靜舒適的中心環境。
- 尊重中心的場地及設施，保持環境清潔。如蓄意損壞設施，中心保留向相關人士索償的權利。
- 中心的廚房設施只供經批准的活動使用。
- 在使用廚房或營養閣的設施或用具後（如餐具及杯），請妥善清潔，一起締造衛生潔淨的環境。
- 營養閣的飲品或沖劑等，僅限於中心內使用，請勿攜帶離開中心。
- 本中心禁止一切滋擾行為或其他非法或不道德之活動，如大聲談話、打擾他人、粗言穢語、打鬥、賭博、行為不雅及恐嚇他人等。

3. 個人財物管理

- 為保障會員的個人財物安全，請勿攜帶貴重財物進入中心。如有任何財物損失，中心恕不負責。
- 中心於下雨天設有雨傘架供服務使用者使用，請在離開時務必攜走所有個人物品。

銘琪癌症關顧中心使用守則：

所有到訪人士及使用者均需遵守下列中心使用守則。如選擇使用本中心服務，即表示您同意遵守這些守則。詳情請瀏覽以下網址

https://www.maggiescentre.org.hk/zh/rules-and-regulations



報名及參與活動的須知

活動類型

- **單次活動：**該活動為單次性活動
- **多節課程：**該活動有多於一節課堂，參加者需出席全部課堂節數。如未能全程參加，可能影響日後報名同類活動的資格。
- **彈性參加：**在第一次報名後，參加者將在每次活動前一個工作天收到「提班訊息」，可根據個人時間決定是否參與，並需於【提班訊息】內的指定時間內回覆是否出席。

報名須知

- **一般報名：**如您透過 WhatsApp 或電話收到明確的「報名成功」通知，表示您的參加資格已獲確認，惟若因特殊情況導致活動取消，則除外。
- **需登記評估：**完成登記後並不代表已成功報名，稍後將由職員聯絡確認。參加者將在活動開始前約一星期收到是否報名成功的通知。
- **後補機制：**
  - 若活動已額滿，或您已參加過該活動（所有活動將優先提供給從未參加過的人士），您將列入候補名單。
  - 若活動有空缺，我們將於活動前一個工作天上午 09:00 至下午 5:00 以【提班訊息】通知您。若未收到任何通知，則表示未能成功參與，敬請見諒。
  - 候補名單的排序基於報名時間的先後順序。若有空缺，我們將按照登記時間由早至晚依次聯絡候補者。若候補者未能在指定時間內確認，名額將順延至下一位候補者。
- **不能出席，必須預早通知：**
  - 為免浪費中心資源，請預留時間出席已報名的活動。如因健康或其他困難無法出席，必須儘早通知中心職員，讓其他人士使用名額。

網上活動 / 講座參與須知

- **用戶名稱規定：**請於登入 Zoom 時，將用戶名稱更改為您在中心登記的中文或英文全名，以作點名之用。如未能將名稱改為您在中心登記的中文或英文全名，則有可能無法參與該活動。
- **私隱保障：**請勿將會議連結及會議號碼發送給其他人，以保障參加者的私隱。
- **技術支援：**如需協助下載 Zoom 或相關技術支援，請致電中心 2465 6006 與職員聯絡。
- **網絡穩定性：**請確保家中網絡穩定，以免影響課程的順利參與。

因特殊情況取消活動的例子（不限於以下例子）：

- 天氣惡劣（如懸掛八號風球或黑色暴雨警告）
- 活動場地突發情況（如設備故障或緊急維修）
- 活動導師因健康問題或緊急事務無法授課





2025年6月至2025年9月活動時間表

中心恆常服務

中心偶到服務 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00 毋須預約	中心環境設計獨特，環境舒適，溫馨自然，包括寬敞明亮的大廳、開放式廚房、圖書角、戶外小園林，讓中心使用者在身心舒展的環境中重拾力量，探索適合自己的抗癌方法，以應對癌症的影響。 逢星期一下午二時半至四時半設有茶敘休閒活動（隨緣閣），大家可與同路人品品茶、聊聊天。 中心服務及設施一律免費，希望讓更多有需要的人士得到合適的支援。
癌症諮詢熱線 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00 毋須預約	諮詢熱線為癌症患者及其家屬提供治療、康復、營養、情緒、社區資源等資訊，歡迎有需要人士在辦公時間內致電 2465 6006，與我們聯絡。
護士諮詢服務 ** 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00 毋須預約	護士與你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
情緒及心理支援 # 由中心職員安排	為各癌症患者及其親友 / 照顧者提供情緒支援及專業輔導服務，幫助減低因癌症及治療帶來的心理困擾及壓力，加強家庭的適應能力，活得更積極和有意義。 負責人：中心臨床心理學家及註冊社工
營養師諮詢服務 # 由中心職員安排	為各癌症病患者及家屬提供營養諮詢服務，按個人飲食習慣及健康狀況提供相關的飲食及烹調指導，幫助患者提升營養攝取量，減少體重流失，預防營養不良。 負責人：中心註冊營養師



→ Page 5

捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

資助機構：**
HKEX Foundation
香港交易所慈善基金

撥款及監察機構：**
香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

免費復康物資

領取營養補充飲品試飲裝及訂購服務 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00	為全力支援癌症病人和癌症康復者的營養需求（如：胃口欠佳、能量及蛋白質營養不足、手術前後、營養不良或體重過輕），病友、病友家屬和照顧者可親身到中心領取營養補充飲品免費試飲裝。如有需要訂購，請聯絡中心職員為你填寫優惠訂購表格和訂購營養補充飲品及營養奶粉等。
康復胸圍及手織棉線義乳送贈服務 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00	提供由專業內衣生產商為乳癌患者設計作配帶的胸圍，胸圍可因應需要，放入不同的胸墊或義乳。 色彩繽紛的手織義乳可以幫助患者調適身心的缺憾感，增強自信，活出健康。 備註：每位乳癌患者限取一次，並須親身到中心試戴，無需歸還。
假髮送贈服務 ** 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00	因應治療引致的脫髮困擾，送贈由專業假髮生產商設計適合癌症患者配帶的假髮，幫助患者調適身心的缺憾感，增強自信，活出健康。 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。
洗鼻壺 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00	經中心腫瘤科護士評估後，中心將送贈洗鼻壺予頭頸癌患者，以紓緩治療後所產生的副作用和不適。
陰道擴張器 @ 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00	經過評估後，中心腫瘤科護士會送贈陰道擴張器予有需要的婦科癌患者，希望她們能循序漸進地解決治療後所產生的各種不適。
其他物資 逢星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 5:00	其他物資包括香薰精油、頭巾、壓力球、復康小冊子，全面照顧不同癌症病患者在各個階段的需要。

資助機構：**
HKEX Foundation 香港交易所慈善基金

撥款及監察機構：**
香港公益金 The Community Chest

資助機構：@
AWA FOUNDATION





患者支援小組

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們患者支援小組全部均可彈性參加，參加者可根據個人時間決定是否參與。

網上癌症患者支援小組

時間：
上午 11:30 至 下午 1:00（逢星期四）

日期：
2025 年 6 月 5, 12, 19 及 26 日
2025 年 7 月 3, 10, 17, 24 及 31 日
2025 年 8 月 7, 14, 21 及 28 日
2025 年 9 月 4, 11, 18 及 25 日

一般報名◑彈性參加

對象：各類癌症患者及康復者

內容：(1) 與同路人探索抗癌路上的自強經驗，增加面對癌症挑戰的方法和信心。

(2) 分享人生經歷，彼此聆聽，互相支持，並建立積極的生活態度。

負責人：洪浚穎姑娘（中心註冊社工）

男士支援小組

時間：
上午 9:30 至 11:00（逢星期一）

日期：
2025 年 6 月 2, 9, 16, 23 及 30 日
2025 年 7 月 7, 14, 21 及 28 日
2025 年 8 月 4, 11, 18 及 25 日
2025 年 9 月 1, 8, 15, 22 及 29 日

一般報名◑彈性參加

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觀影響，習慣擔當一個保護者和理智者的角色，很少表達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之下暢所欲言，暢論彼此關注的話題。

內容：(1) 認識自己，建立友誼。

(2) 與同路人暢談疾病及人生經歷和生活心得。

(3) 分享組員關心的課題，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：曾玉珍女士（中心註冊社工）

女士支援小組

時間： 晚上 6:30 至 8:00
（每月第四個星期五）

日期：2025 年 6 月 27 日
2025 年 7 月 25 日
2025 年 8 月 22 日
2025 年 9 月 26 日

一般報名◑彈性參加

對象：女士癌症患者及康復者（特別適合在職的康復者）

目的：與同路人輕鬆分享抗癌及生活經驗，互相學習及支持，照顧身心需要，增加生活的樂趣及智慧，建立更有色彩的人生。

負責人：洪浚穎姑娘（中心註冊社工）



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

血科癌患者支援小組

時間：上午 11:00 至 中午 12:30
（每月第三個星期三）

日期：2025 年 6 月 18 日
2025 年 7 月 16 日
2025 年 8 月 20 日
2025 年 9 月 17 日

一般報名◑彈性參加

婦科癌患者支援小組

時間：上午 11:15 至 中午 12:45
（每月第一個星期一）

日期：2025 年 6 月 2 日
2025 年 7 月 7 日
2025 年 8 月 4 日
2025 年 9 月 1 日

一般報名◑彈性參加

乳癌患者支援小組

時間：上午 11:00 至 中午 12:30
（每月第一個星期二）

日期：2025 年 6 月 3 日
2025 年 8 月 5 日
2025 年 9 月 2 日
（2025 年 7 月 1 日假期，小組暫停）

一般報名◑彈性參加

腸癌患者支援小組

時間：上午 11:00 至 中午 12:30
（每月第二個星期二）

日期：2025 年 6 月 10 日
2025 年 7 月 8 日
2025 年 8 月 12 日
2025 年 9 月 9 日

一般報名◑彈性參加

對象：血科癌 / 婦科癌 / 乳癌 / 腸癌 / 肺癌 / 頭頸癌患者及康復者

目的：幫助癌症患者 / 康復者全面地了解癌症、治療、營養飲食、情緒管理等方面的資訊，並學習在治療期間和康復期保持身心健康愉快，增加信心和能力，積極抗癌。

內容：(1) 有關癌症及治療的資訊
(2) 健康生活模式與營養飲食
(3) 情緒健康及減壓之道
(4) 處理焦慮和負面情緒良方
(5) 角色轉變及與家人的溝通
(6) 重返職場的工作適應及定位
(7) 價值信念的再思與意義人生
(8) 有問有答，解除疑慮
(9) 同路人經驗分享，互相支援

負責人：謝以覺先生（中心腫瘤科專科護士）
湯惠文姑娘（中心腫瘤科專科護士）





肺癌患者支援小組

時間：上午 11:00 至 中午 12:30
（每月第三個星期二）

日期：2025 年 6 月 17 日
2025 年 7 月 15 日
2025 年 8 月 19 日
2025 年 9 月 16 日

一般報名 ◑彈性參加

頭頸癌患者支援小組

時間：上午 11:00 至 中午 12:30
（每月第四個星期二）

日期：2025 年 6 月 24 日
2025 年 7 月 22 日
2025 年 8 月 26 日
2025 年 9 月 23 日

一般報名 ◑彈性參加

對象：血科癌 / 婦科癌 / 乳癌 / 腸癌 / 肺癌 / 頭頸癌患者及康復者

目的：幫助癌症患者 / 康復者全面地了解癌症、治療、營養飲食、情緒管理等方面的資訊，並學習在治療期間和康復後保持身心健康愉快，增加信心和能力，積極抗癌。

內容：(1) 有關癌症及治療的資訊
(2) 健康生活模式與營養飲食
(3) 情緒健康及減壓之道
(4) 處理焦慮和負面情緒良方
(5) 角色轉變及與家人的溝通
(6) 重返職場的工作適應及定位
(7) 價值信念的再思與意義人生
(8) 有問有答，解除疑慮
(9) 同路人經驗分享，互相支援

負責人：中心腫瘤科專科護士及註冊社工

專題講座及活動

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
專題講座及活動有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

《揚帆再啓航》#

A 班日期：（逢星期五；共七節）
2025 年 8 月 15 日 , 22 日及 29 日
2025 年 9 月 12 日 , 19 日及 26 日
時間：下午 1:00 至 3:30

第七節：
2025 年 11 月 7 日（星期五）
時間：下午 2:00 至 4:30

B 班日期：（共七節）
第一節：2025 年 8 月 9 日（星期六）
時間：下午 2:00 至 4:30

第二至六節：（星期五）
2025 年 8 月 22 日及 29 日
2025 年 9 月 12 日 , 19 日及 26 日
時間：下午 3:30 至 6:00

第七節：
2025 年 10 月 31 日（星期五）
時間：下午 2:00 至 4:30

需登記評估 ◑多節活動

對象：於一年內完成治療的癌症康復者
（如尚在服用荷爾蒙藥或標靶藥而情況穩定亦可參加）

內容：這是為完成治療的癌症康復者特別設計的課程，能幫助康復者：
1）認識如何處理治療後的疲勞、焦慮、記憶力不如前及治療引致的其他症狀。
2）學習如何活得更健康，讓身心更舒暢，生活更積極。
3）探討運動、飲食、情緒、復發恐懼、重返職場、新角色等復康問題。
4）參加者也能認識同路人，彼此學習和支持。

講者：程康偉醫生（屯門醫院顧問醫生 [內科及老 人科 / 紓緩醫學團隊]）、中心腫瘤科專科護士、物理治療師、註冊營養師、註冊社工

形式：實體

備注：參加者必須參加 7 節課堂，以達到最佳的學習效果



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

「同步抗癌」新症支援講座 #	對象：癌症患者及家屬（適合準備接受治療或正在接受治療的患者）
時間：上午 11:15 至 中午 12:45 （每月第二及第四個星期一） 日期： 2025 年 6 月 9 及 23 日　或 2025 年 7 月 14 及 28 日　或 2025 年 8 月 11 及 25 日　或 2025 年 9 月 15 及 29 日 （第三及第五個星期一） 一般報名◑單次活動	內容：(1) 學習如何改善癌症和治療所帶來的不適和副作用。 (2) 怎樣面對因癌症和治療引致的憂慮、恐懼和壓力。 (3) 過來人分享面對癌症和治療的經驗和方法，從而獲得鼓勵和信心。 負責人：中心註冊社工 / 腫瘤科專科護士及註冊營養師

乳癌新症講座：認識化療及副作用的處理	對象： 現正或將會接受治療之乳癌患者或家屬
日期： 2025 年 6 月 16 日 2025 年 7 月 21 日 2025 年 8 月 18 日 2025 年 9 月 8 日 時間： 上午 11:30 至中午 12:30 （星期一） 一般報名◑單次活動	內容： 幫助參加者全面地了解乳癌治療的不同方法，及如何處理副作用，增強適應治療期的轉變的能力和方法。 講者： 中心腫瘤科專科護士及屯門醫院癌症病人資源中心社工 備註： 此講座與屯門醫院病人資源中心合辦，每月舉辦一次。 形式：實體

《醫生講座：肺癌治療方向及生活質素的提升》#	對象：肺癌患者、康復者及其照顧者
日期：2025 年 6 月 7 日（星期六） 時間：下午 2:30 至 4:00 一般報名◑單次活動	內容： 協助肺癌患者深入了解各類治療藥物，包括化療藥物、標靶治療及免疫療法的治療機制與潛在副作用，同時提供實用建議以緩解藥物的副作用，從而改善生活質素並減輕心理壓力。 講者：趙頴欣醫生（內科腫瘤科專科醫生） 形式：實體及網上同步（現場參加者設有問答環節） 名額：40 人

《律師講座 - 平安三寶》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 7 月 11 日（星期五） 時間：上午 9:30 至中午 12:00 一般報名◑單次活動	簡介： 淺談平安紙、持久授權書及預設醫療指示相關的法律知識，希望參加者可以規劃日後失去精神行為能力時及身故後的財產處置及醫療安排，於上述事情既實現自我自主，又便利獲信賴的親朋行事。 講者：麥律師 名額：30 人

捐助機構：#

香港賽馬會慈善信託基金



醫生講座：《婦科癌治療全面睇》#	對象：婦科癌患者、康復者、其照顧者及有興趣人士
日期：2025 年 7 月 12 日（星期六） 時間：下午 2:30 至 4:00 一般報名 單次活動	內容：講座將探討婦科癌的各類型及其治療方法，幫助大家了解不同治療方案及康復支持的重要性。 講者：朱敏儀醫生（婦科腫瘤科專科醫生） 形式：實體及網上同步（現場參加者設有問答環節） 名額：40 人

醫生講座：《大腸癌篩查與治療新方向》#	對象：大腸癌患者、康復者及有興趣人士
日期：2025 年 9 月 6 日（星期六） 時間：上午 10:30 至中午 12:00 一般報名 單次活動	內容：本講座將介紹大腸癌篩查的新方法，強調早期發現的重要性。內容包括最新的治療方向，旨在提高治療效果和患者生活質量。 講者：張嘉文醫生（臨床腫瘤科專科醫生） 形式：實體及網上同步（現場參加者設有問答環節） 名額：40 人

《面對癌症帶來的精神健康挑戰》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 8 月 27 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00 一般報名 單次活動	內容：面對癌症突如其來的挑戰時，我們可能會感到手足無措，甚至看見另一個不認識的自己。本次講座將幫助你認識癌症會引發的情緒及精神困擾，患者及家人會有什麼反應，怎樣才是正常或不正常的反應，什麼時候才需要尋求精神科醫生的幫助，精神科醫生能夠給予我們什麼幫助，與心理輔導有什麼分別？我們應該以什麼態度和方法去面對這些情緒及精神挑戰？講座目的在協助參加者更好地理解和應對情緒挑戰，使身體在康復的旅程中，伴隨著心靈的平靜與健康。 講者：精神科醫生 形式：實體及網上同步 名額：30 人



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

《中醫講座》	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 6 月 6 日（星期五） 時間：下午 2:30 至 4:00 主題：按摩穴位保健舒緩癌症治療後不適。	內容：癌症治療後出現的關節不適，如手腳麻痺，關節疼痛，腰酸膝軟，從中醫角度，讓大家了解針灸穴位如何舒緩關節不適。 講者：陳錫明先生（註冊中醫師）
日期：2025 年 7 月 4 日（星期五） 時間：下午 2:30 至 4:00 主題：咳咳咳，喘喘喘，肺癌咳喘中醫點舒緩？	內容：肺癌病人多氣喘，咳，容易疲倦，如何從中醫角度幫助癌症病人舒緩咳喘。 講者：鄧浩然醫師（註冊中醫師）
日期：2025 年 8 月 8 日（星期五） 時間：下午 2:30 至 4:00 主題：癌症患者夏天食慾不振怎麼辦？	內容：天氣炎熱，癌友可以如何從中醫及日常飲食調整脾胃功能，增加食慾。 講者：李燕珊醫師（註冊中醫師）
日期：2025 年 9 月 5 日（星期五） 時間：下午 2:30 至 4:00 主題：癌症患者之秋天養生食療與宜忌	內容：秋高氣爽，癌友們在起居飲食方面，應該有甚麼需要注意。 講者：吳紫嫦醫師（註冊中醫師）
一般報名 單次活動	名額：25 人





照顧者系列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
照顧者系列有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

《癌症患者和照顧者的社區資源探索》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 7 月 4 日（星期五） 時間：上午 10:00 至 11:30 一般報名 ◑ 單次活動	內容：社工將在該講座中分享不同癌症階段時可用的社區資源，幫助患者及照顧者認識社區的支援和服務。從實務層面提升參加者在面對不同抗癌挑戰時的能力，減輕家庭的照顧壓力。 講者：甘慧心姑娘（註冊社工） 形式：實體 名額：25 人

《同行相伴照顧者支持小組》#	對象： 症患者照顧者
日期：2025 年 9 月 5 日, 12 日及 19 日 2025 年 10 月 3 日 （星期五，共四節） 時間：上午 10:00 至 12:00 需登記評估 ◑ 多節活動	內容：a) 照顧者的壓力常常被忽視，此工作坊將協助大家識別壓力來源及其影響。 b) 學習管理壓力與自我照顧的方法。 c) 認識照顧者如何保持身心健康，提升照顧質量。 講者：洪浚穎女士（註冊社工） 形式：實體 名額：12 人

《如何走過哀傷路》#	對象： 癌症患者及照顧者（有喪親經歷者優先）
日期：2025 年 9 月 13 日（星期六） 時間：下午 2:00 至 4:00 一般報名 ◑ 單次活動	內容：沒有人希望失去摯愛的親人，無奈這又是人生無可避免的事情，有時甚或在你沒有足夠的心理準備下發生！希望能透過這個講座，幫助大家認識失去摯親會對我們帶來怎樣的影響，什麼是正常或不正常的哀傷，及應該用怎樣的態度和方法調適哀傷？ 講者：曾玉珍女士（註冊社工） 形式：實體 名額：25 人



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

肺癌關懷月

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，
如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們

肺癌患者支援小組 #	負責人：中心腫瘤科專科護士及註冊社工 ＊活動詳情請參考第 9 頁
日期：2025 年 6 月 17 日 2025 年 7 月 15 日 2025 年 8 月 19 日 2025 年 9 月 16 日	
時間：上午 11:00 至 中午 12:30 （每月第三個星期二）	

鬆弛工作坊 -《睡得好心情好》(共兩節)#	導師：黃志堅先生 (臨床心理學家) ＊活動詳情請參考第 19 頁
日期 : 2025 年 7 月 3 及 10 日 (星期四)	
時間：上午 11:30 至下午 1:00	

《音頻療癒 - 音叉工作坊》上肢淋巴紓緩 #	導師：羅柏堅先生 (專業音叉療癒師) ＊活動詳情請參考第 21 頁
日期：2025 年 7 月 3（星期四）	
時間：下午 4:00 至下午 5:30	

《癌症患者和照顧者的社區資源探索》#	講者：甘慧心小姐 (註冊社工) ＊活動詳情請參考第 13 頁
日期：2025 年 7 月 4 日 (星期五)	
時間：上午 10:00 至 11:30	

《中醫講座：咳咳咳，喘喘喘，肺癌咳喘中醫點舒緩？》	導師：鄧浩然先生 (註冊中醫師) ＊活動詳情請參考第 12 頁
日期：2025 年 7 月 4 日 (星期五)	
時間：下午 2:30 至 4:00	

《運動工作坊：肺癌專題—脊椎伸展及強化運動》#	導師：仲家駿先生（註冊物理治療師） ＊活動詳情請參考第 25 頁
日期：2025 年 7 月 10 日 (星期四)	
時間：上午 9:30 至 11:00	



捐助機構：#

香港賽馬會慈善信託基金



《香薰按摩小組》	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） ＊活動詳情請參考第 27 頁
日期：2025 年 7 月 11 日（星期五）	
時間：上午 9:30 至 10:15（化療期間不適症狀） 上午 10:15 至 11:00（腸胃不適） 上午 11:00 至 11:45（失眠）	

《運動工作坊：心肺呼吸運動》 #	導師：范綺文女士（伸展及普拉提導師） ＊活動詳情請參考第 25 頁
日期：2025 年 7 月 17 日（星期四）	
時間：上午 9:30 至 11:00	

《運動工作坊：肩頸伸展及改善》 #	導師：吳瑋霖先生（健身教練） ＊活動詳情請參考第 25 頁
日期：2025 年 7 月 24 日（星期四）	
時間：上午 9:30 至 11:00	

《煮食示範及營養講座》 #	煮食示範： 三絲炒糙米粉 講座主題： 癌症治療期間，如何提升自身免疫力 講者：葉睿凌姑娘（註冊營養師） ＊活動詳情請參考第 16 頁
日期：2025 年 7 月 30 日（星期三）	
時間：下午 2:30 至 4:00 《營養師與你飲杯茶、傾下計》#	

鬆弛工作坊 -《善待自己》 #	負責人：楊翠怡女士（輔導心理學家） ＊活動詳情請參考第 19 頁
日期：2025 年 8 月 13 日（星期三）	
時間：上午 11:30 至 12:30	



捐助機構：#

香港賽馬會慈善信託基金

營 養 系 列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
營養系列全部均可直接報名並參加（除特別列明的活動以外），職員將透過 WhatsApp 或
電話明確告知您「報名成功」，則代表您已確保參與資格，除非活動因特殊情況取消。

《煮食示範及營養講座》# - 6 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 6 月 4 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：高蛋白蘑菇忌廉意粉 講座主題：麥得 / 地中海飲食法策略 講者：李珮欣姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 6 月 11 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：菠菜薯仔豆苷忌廉湯 講座主題：如何透過飲食增加肌肉？ 講者：朱凱彥姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 6 月 25 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：高蛋白桃膠雪耳糖水 講座主題：癌症治療期間的飲食迷思 講者：文楚琪姑娘（註冊營養師）
《營養師與你飲杯茶、傾下計》# 一般報名 單次活動	**歡迎參加者在營養講座和煮食示範後，隨時參加，無須另外報名。** < 此環節大約 15 - 30 分鐘 >

《煮食示範及營養講座》# - 7 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 7 月 9 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：蔬菜焗蛋餅 Vegetable frittata 講座主題：如何預防肌少症 ？ 講者：朱凱彥姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 7 月 16 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：三文魚菠菜焗薯批 講座主題：養腦飲食秘訣 講者：文楚琪姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 7 月 30 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：三絲炒糙米粉 講座主題：癌症治療期間 , 如何提升自身免疫力 講者：葉睿凌姑娘（註冊營養師）
《營養師與你飲杯茶、傾下計》# 一般報名 單次活動	**歡迎參加者在營養講座和煮食示範後，隨時參加，無須另外報名。** < 此環節大約 15 - 30 分鐘 >





《煮食示範及營養講座》# -8 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 8 月 6 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：碎蛋沙律配芝士焗薯仔 講座主題：流行減肥法的利與弊 講者：葉睿凌姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 8 月 13 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：薑黃豆腐雜菜湯 講座主題：降低癌症復發風險？ 講者：葉睿凌姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 8 月 20 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：冰涼雜莓奶昔 講座主題：如何避免惡病質？ 講者：朱凱彥姑娘（註冊營養師）
《營養師與你飲杯茶、傾下計》# 一般報名◑單次活動	**歡迎參加者在營養講座和煮食示範後，隨時參加，無須另外報名。** < 此環節大約 15 - 30 分鐘 >

《煮食示範及營養講座》#- 9 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 9 月 3 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：蕃茄海鮮湯飯 講座主題：癌症治療期間，如何預防癌症惡病質？ 講者：葉睿凌姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 9 月 10 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範： 奇亞籽雜莓布丁 講座主題： 增加免疫力飲食策略 講者：朱凱彥姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 9 月 17 日（星期三） 時間：下午 2:30 至 4:00	煮食示範：燒汁豆腐雞肉餅 講座主題：愛「心」飲食 - 心臟健康秘訣 講者：葉睿凌姑娘（註冊營養師）
《營養師與你飲杯茶、傾下計》# 一般報名◑單次活動	**歡迎參加者在營養講座和煮食示範後，隨時參加，無須另外報名。** < 此環節大約 15 - 30 分鐘 >

營養系列



捐助機構：#

香港賽馬會慈善信託基金

網上《煮食示範及營養講座》

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們

網上《煮食示範及營養講座》全部均可直接報名並參加（除特別列明的活動以外），職員將透過 WhatsApp 或電話明確告知您「報名成功」，則代表您已確保參與資格，除非活動因特殊情況取消。

網上《煮食示範及營養講座》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：上午 11:30 至 中午 12:30	講者：伍培陞先生 / 葉睿凌姑娘（註冊營養師）
日期：2025 年 6 月 18 日（星期三）	煮食示範：豆腐海帶酸辣湯 講座主題：抗四高　你要知！
日期：2025 年 7 月 23 日（星期二）	煮食示範：蘑菇蜆肉燕麥粥 講座主題：預防癌症復發，飲食知多 D ！
日期：2025 年 8 月 27 日（星期三）	煮食示範：中東鷹嘴豆泥醬 講座主題：「素食」怎麼吃才健康？
日期：2025 年 9 月 24 日（星期三）	煮食示範：雞柳蘑菇濃湯 講座主題：培養腸道健康 免疫力 power up ！
中心社工或護士與你飲杯茶、傾下計》# 一般報名◑單次活動	**歡迎參加者在營養講座和煮食示範後，隨時參加，無須另外報名。** 〈此環節大約 15 - 30 分鐘〉

備注：請於登入 Zoom 時，將用戶名稱更改為您在中心登記的中文或英文全名，以作點名之用。請確保家中網絡穩定，以免影響課程的順利參與。如需協助下載 Zoom 或相關技術支援，請致電中心 2465 6006 與職員聯絡。請勿將會議連結及會議號碼發送給其他人，以保障參加者的私隱。



情緒系列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
情緒系列有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

鬆弛工作坊 -《睡得好心情好》(共兩節)#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 7 月 3 日及 10 日 時間：上午 11:30 至下午 1:00(星期四) 一般報名◑多節活動	內容： 以睡眠認知行為治療作依據。介紹如何透過改善睡眠環境、改變睡眠習慣、調整對睡眠的看法和放鬆練習去改善睡眠狀況 講者：黃志堅先生(臨床心理學家) 形式：實體

鬆弛工作坊 -《善待自己》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 8 月 13 日 時間：上午 11:30 至中午 12:30(星期三) 一般報名◑單次活動	內容： 透過鬆弛方法好好照顧自己 負責人：楊翠怡女士(輔導心理學家) 形式：實體

鬆弛工作坊 -《壓力管理》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 9 月 10 日 時間：上午 11:30 至中午 12:30(星期三) 一般報名◑單次活動	內容：如何更好地管理生活中的壓力 負責人：楊翠怡女士(輔導心理學家) 形式：實體

《健康身心法：鬆弛方法學習》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：只需參加其中一班，請選擇 6 月班：6 月 6, 13, 20 日 7 月班：7 月 4, 11, 18 日 8 月班：8 月 1, 8, 15 日 9 月班：9 月 5, 12, 19 時間：下午 2:00 至 3:00(逢星期五) 一般報名◑多節活動	內容：情緒與身體健康是息息相關。鬆弛療法是一種基本的自助方法，能舒緩身心的壓力及緊張狀態。 透過三堂的鬆弛學習，你能認識以下三種鬆弛療法的基本原理、技巧及日常應用，令自己有更健康的身心狀態。 主題一：腹式呼吸 主題二：肌肉鬆弛 主題三：意象鬆弛負責人 負責人：中心註冊社工 名額：4-6 人 備注：參加者必須參加 3 節課程，以達到最佳的學習效果。



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

音 樂 系 列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
音樂系列有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

《銘琪音樂治療小組》（共 10 節）#	對象：癌症患者及康復者
時間：中午 12:45 至下午 2:15 （逢星期二） 日期：2025 年 8 月 5, 12, 19 及 26 日 2025 年 9 月 2, 9, 16, 23 及 30 日 2025 年 10 月 14 日 需登記評估◑多節活動	內容：抗癌路上，很多時會感到孤單或有很多情緒無從抒發。在音樂治療小組，治療師會透過不同的音樂活動（如：即興合奏，歌曲討論、音樂創作等），讓參加者在輕鬆的氛圍中認識自己，抒發情緒，與同路人建立互相支持的關係，增強抗逆力量。 導師：何珞敏小姐 （美國註冊音樂治療師、腦神經音樂治療師） 名額：8 -10 人

《銘琪音樂治療合唱團》#	對象：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。
時間：下午 2:30 至 4:00（逢星期二） 日期：2025 年 6 月 3, 10 及 24 日 2025 年 7 月 8, 15 及 22 日 2025 年 8 月 5, 12, 19 及 26 日 2025 年 9 月 2, 9, 16, 23 及 30 日 （2025 年 7 月 1 日假期，活動暫停） （2025 年 6 月 17 日及 7 月 29 日老師請假，活動暫停） 一般報名◑單次活動	內容：透過與同路人一起享受歌唱帶來的快樂和啟迪，紓緩情緒，療癒身心。 導師：章詠琳小姐（澳州註冊音樂治療師） 名額：30 人

《銘琪個人音樂治療》 #	對象：癌症患者、康復者及家屬
由中心職員安排 需登記評估◑多節活動	內容：每個人的抗癌經歷道路都不一樣，個人音樂治療是透過與音樂治療師的個別面談，訂立個人化的輔導目標，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、減少抑鬱焦慮等徵狀、提升生活質素等，歡迎與中心職員聯絡。 導師：何珞敏小姐（美國註冊音樂治療師、腦神經音樂治療師）





《音頻療癒 - 音叉工作坊》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：下午 4:00 至 5:30（星期五） 日期： 2025 年 6 月 19 日 主題： 淋巴水腫紓緩（二） 日期： 2025 年 7 月 3 日 主題： 上肢淋巴紓緩 日期： 2025 年 8 月 7 日 主題： 心靈之旅：放下煩憂，擁抱平靜 日期： 2025 年 8 月 21 日 主題： 頭頸穴位療癒系列 - 面部淋巴紓緩 日期： 2025 年 9 月 18 日 主題： 下肢淋巴紓緩 一般報名◑單次活動	內容： 音叉是聲頻療癒的其中一種工具，利用音叉產生獨特的聲波震頻，達致與人體共振，並調和人體器官或腦電波頻率，有助舒緩情緒。再配以穴位療癒，讓學員懂得自我放鬆神經之餘，亦能舒解身體繃緊狀況。 導師：羅柏堅先生（專業音叉療癒師） 名額：15 人 備註：進階班參加者必須曾經參加過音叉工作坊。

靜 觀 系 列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
靜觀系列有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

《網上減壓與慈愛靜觀課程》#	對象： 癌症患者、康復者及家屬（從未參與過《網上減壓與慈愛靜觀課程》人士優先）
時間：上午 10:00 至 11:00（星期三） 日期： 2025 年 6 月 4, 11, 18 及 25 日 2025 年 7 月 2, 9, 16, 23 及 30 日 時間： 下午 3:30 至 4:30（星期三） 日期： 2025 年 8 月 6, 13, 20 及 27 日 2025 年 9 月 3, 10, 17 及 24 日 一般報名◑彈性參加	內容：線上簡介會旨在向新參加者介紹靜觀練習。課程將涵蓋靜觀的基本概念、身體掃描、坐禪靜觀和慈愛靜觀的簡要介紹，幫助參加者了解如何運用這些技巧來減壓和增強內心的支持。 導師：陳諾恆 (Heidi Chan Lok Hang) (MBSR 靜觀減壓導師) 形式：網上

《網上減壓與慈愛靜觀課程簡介會》#	對象： 癌症患者、康復者及家屬（從未參與過《網上減壓與慈愛靜觀課程》人士優先）
時間： 上午 10:30 至 11:30（星期二） 日期： 2025 年 6 月 3 日 2025 年 7 月 8 日 時間： 下午 3:30 至 4:30（星期二） 日期： 2025 年 8 月 5 日 2025 年 9 月 2 日 一般報名◑單次活動	內容：簡介會旨在向新參加者介紹靜觀練習。課程將涵蓋靜觀的基本概念、身體掃描、靜坐覺察練習和慈愛靜觀的簡要介紹，幫助參加者了解如何運用這些技巧來減壓和增強內心的支持。 導師：陳諾恆 (Heidi Chan Lok Hang) (MBSR 靜觀減壓導師) 形式：網上



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

網上《靜觀練習》（英語導師）#	對象：能聽懂英語的癌症患者、康復者及家
時間：下午 12:00 至 下午 1:00（星期一） 日期：2025 年 6 月 23 及 30 日 2025 年 8 月 4, 11, 18 及 25 日 2025 年 9 月 1, 8, 22 及 29 日 一般報名◑彈性參加	內容：以英語進行練習，導師會帶領大家做靜坐、呼吸練習及身體素描等練習，參加者可自由選擇合適坐姿或躺卧，最後以慈心練習作結。 導師：Nadine Anderson（靜觀導師）

《靜觀減壓課程》#	對象：癌症患者、康復者及家屬（未曾接觸過靜觀減壓或靜觀認知治療課程人士優先）
簡介會 日期：2024 年 6 月 28 日 時間：上午 9:30-11:00（星期六） 課程（逢星期六，共 8 堂） 日期：2024 年 7 月 5 日至 8 月 30 日 時間： （首尾兩堂）9:30 至下午 12:30 （其他課堂）9:30 至下午 12:00 靜修日 日期：2024 年 8 月 16 日（星期六） 時間：上午 9:30 至下午 5:00 需登記評估◑多節活動	內容：「靜觀減壓課程」(MBSR) 由 Dr. Jon Kabat-Zinn 於 1979 年在美國麻省大學醫院創辦，原為長期痛症的人士管理痛症，發現能有助減輕痛症和壓力，改善生活質素。經多年的研究及發展，近年亦適用於備受各樣壓力困擾。堂上小組討論和分享、家課修習的反思和討論，讓學員培養覺察和開放的態度，更清晰瞭解自己面對生活事件的身心反應，學習改變慣性的反應模式，有智慧和善巧地選擇如何回應當下的需要，享受自由自主的生活。 導師：廖坤怡 姑娘（靜觀減壓課程導師） 名額：12 人 註 1：必須全程參與簡介會、課程及靜修日。 註 2：學員需於課程期間每天約 45 分鐘進行練習。





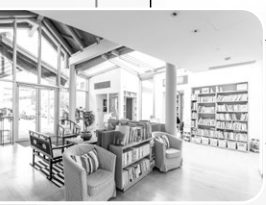
運 動 及 瑜 伽 系 列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
運動及瑜伽系列有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

《練出好身心 - 認識自己，接受挑戰》#	對象：癌症康復者，完成治療不超過兩年者優先
日期：2025 年 9 月 13, 20 及 27 日 2025 年 10 月 4 日 節數：（共四節） 時間： A 班：上午 9:30 至 11:00（星期六） B 班：上午11:30 至下午1:00（星期六） 需登記評估 ◑ 多節活動	內容：1) 透過基本的身體評估，認識身體健康能量指數（如手握力、身體成份分析、心肺功能、平衡力等） 2) 學習多元運動，包括帶氧運動、阻力訓練和放鬆運動 3) 建立運動習慣，增加對身體的感覺和健康指數，幫助身心的康復，並加強個人抗壓力 導師：吳文東先生（註冊物理治療師） 名額：15 人 備註：參加者必須參加四節課堂，以達至最佳的學習效

《養生功》#	對象：癌症患者、康復者及家屬（從未參與此活動人士優先）
日期：2025 年 7 月 28 日 至 2025 年 9 月 22 日（每期共 9 堂） 備注：2025 年 8 月 18 及 25 日導師請假，日期改為 2025 年 8 月 1 日及 8 日上午 9:30 至 10:30 日期：2025 年 9 月 29 日 至 2025 年 11 月 24 日（每期共 9 堂） 時間：下午 1:00 至 2:00（逢星期一） 一般報名 ◑ 單次活動	內容：養生功功法簡單易學，能夠疏通全身經脈，使身軀、骨骼、關節的連接暢通，提升免疫能力，幫助復原體能。 導師：梁玉玲女士 名額：15 人

《六字訣》#	對象：癌症患者、康復者及家屬（從未參與此活動人士優先）
日期：2025 年 7 月 28 日 至 2025 年 9 月 22 日（每期共 9 堂） 備注：2025 年 8 月 18 及 25 日導師請假，日期改為 2025 年 8 月 1 日及 8 日上午 10:30 至 11:30 日期：2025 年 9 月 29 日 至 2025 年 11 月 24 日（每期共 9 堂） 時間：下午 2:00 至 3:00（逢星期一） 一般報名 ◑ 多節活動	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，治療始於這個方法，簡便易行，療效顯著。 導師：梁玉玲女士 名額：15 人



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

《八段錦》#	對象：癌症患者、康復者及家屬（從未參與此活動人士優先）
日期： 2025 年 7 月 28 日 至 2025 年 9 月 22 日（每期共 9 堂） 備注： 2025 年 8 月 18 及 25 日導師請假，日期改為 2025 年 8 月 1 日及 8 日上午 11:30 至 12:30 日期： 2025 年 9 月 29 日 至 2025 年 11 月 24 日（每期共 9 堂） 時間： 下午 3:00 至 4:00（逢星期一） 一般報名◑多節活動	內容：八段錦以活動全身關節和肌肉，增強心肺功能，促進血液循環，調節精神緊張問題。從而提高人體生理機能，達到強身健體的目標。 導師：梁玉玲女士 名額：15 人

《健身氣功班 - 太醫拳》#	對象：癌症患者、康復者及家屬（從未參與此活動人士優先）
日期：2025 年 7 月 31 日 至 2025 年 10 月 9 日 （每期共 11 堂） 時間：下午 2:30 至 3:30（逢星期四） 一般報名◑多節活動	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：伍玉禎女士 名額：15 人

《愛笑瑜珈》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：上午 10:00 至 10:45（星期二） 日期：2025 年 6 月 10 日及 24 日 2025 年 7 月 8 日及 22 日 2025 年 8 月 12 日及 26 日 2025 年 9 月 9 日及 23 日 一般報名◑彈性參加	內容：心情好身體自然也好。笑令人精神愉快，身心放鬆，大笑又是深呼吸練習，令到身體吸入更多的氧氣，帶給我們能量及精力！參加愛笑瑜伽，通過結合「大笑」與瑜伽的「丹田式呼吸法」，放鬆身體，改善情緒，也可以提高睡眠質素。 導師：鄧春玉女士、郭慧美女士 備註 1：各學員上課時請穿舒適運動服 備註 2：由於《愛笑瑜伽》反應熱烈，活動人數將限制為 20 人，並採取先到先得機制。為確保公平，只接受在收到【提班訊息】後回覆「會出席」，恕不接受提前回覆。未回覆或回覆時已滿額者，將無法參與。





《運動工作坊》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：上午 9:30 至 11:00	導師：吳瑋霖先生（健身教練）
日期：2025 年 6 月 12 日（星期四） 主題：全身訓練	內容：透過全身訓練，以大肌肉為主（胸背腳），直接加強肌肉力量，改善日常生活。
日期：2025 年 7 月 24 日（星期四） 主題：肩頸伸展及改善	內容：透過肩頸伸展，改善頸椎問題（C1-C7）及肩胛骨活動範圍，減少肩頸不適。
日期：2025 年 8 月 14 日（星期四） 主題：下肢強化運動	內容：透過下肢強化運動，針對更專的肌肉位置作訓練（大腿外側內側中間肌位置），改善下身力量不足問題。
日期：2025 年 9 月 18 日（星期四） 主題：核心肌肉訓練	內容：透過核心肌肉訓練，改善腰椎弧度（L1-L5），減少腰痛不適。
一般報名◑單次活動	名額：15 人 備注：《運動工作坊》活動反應熱烈，每位參加者每一季每位導師（以小冊子為基準）只可以選擇一節課程作正選，其餘先排候補位置。如有空缺，你會在活動開始前一天收到提班訊息。

《運動工作坊》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：上午 9:30 至 11:00	導師： 范綺文女士（伸展及普拉提導師）
日期：2025 年 6 月 19 日（星期四） 主題：肌力訓練運動	內容： 透過自身體重、阻力帶訓練肌力，從而在運動方面提升肌肉質量，增加平衡力，和減慢骨質流失。
日期：2025 年 7 月 17 日（星期四） 主題：心肺呼吸運動	內容： 只需要坐一張櫈和站著做的帶節奏的運動，幫助學員的呼吸協調和提升心肺功能。
日期：2025 年 8 月 28 日（星期四） 主題：普拉提肌力訓練	內容：透過普拉提訓練增強核心肌力，增強關節靈活性和穩定性， 從而使整個身體更靈活自如。
日期：2025 年 9 月 25 日（星期四） 主題：伸展運動（肩頸背）	內容： 先做全身伸展，再加上針對肩頸背部位的伸展運動， 幫助學員舒緩肩頸背的肌肉疲勞和繃緊。
一般報名◑單次活動	名額：15 人 備注：《運動工作坊》活動反應熱烈，每位參加者每一季每位導師（以小冊子為基準）只可以選擇一節課程作正選，其餘先排候補位置。如有空缺，你會在活動開始前一天收到提班訊息。



捐助機構：#
香港賽馬會慈善信託基金

《運動工作坊》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：上午 9:30 至 11:00	導師： 仲家駿先生（註冊物理治療師）
日期：2025 年 6 月 5 日（星期四） 主題：盆底肌強化運動	內容： 針對腸胃癌、婦科癌等問題，以至有尿失禁、腰背痛等病患，透過強化盆底肌，改善相關的身體狀況。
日期：025 年 7 月 10 日（星期四） 主題：肺癌專題—脊椎伸展及強化運動	內容： 針對肺癌引伸的病症，透過伸展上胸腔，並進行強化運動，改善心肺功能，以至背痛、肩頸癌等問題。
日期：2025 年 8 月 7 日（星期四） 主題：手腳麻痺（神經病變）舒緩運動	內容： 手腳麻痺屬癌症康復者常見的後遺症之一，透過全身性的動態伸展運動，改善神經病變。
日期：2025 年 9 月 11 日（星期四） 主題：痛症舒緩—核心肌肉強化運動	內容： 核心肌肉衰弱常見於癌症康復者，甚至引致身體痛症。本節課堂將針對強化核心肌肉，適合運動能力稍佳的參加者。
一般報名◑單次活動	名額：15 人 備注：《運動工作坊》活動反應熱烈，每位參加者每一季每位導師（以小冊子為基準）只可以選擇一節課程作正選，其餘先排候補位置。如有空缺，你會在活動開始前一天收到提班訊息。





網上《運動及瑜伽系列》

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們

網上《運動及瑜伽系列》全部均可直接報名並彈性參，職員將透過 WhatsApp 或電話明確告知您「報名成功」，則代表您已確保參與資格，除非活動因特殊情況取消。

網上《空手道班：提升身體與心態之修煉》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：上午 11:00 至 中午 12:00（逢星期三） 日期：2025 年 6 月 4, 11, 及 25 日 2025 年 7 月 2, 9, 16, 23 及 30 日 2025 年 8 月 6, 13, 20 及 27 日 2025 年 9 月 3, 10, 17 及 24 日 （2025 年 6 月 18 日老師請假，活動暫停） ＊歡迎隨時加入課程＊ 一般報名◑彈性參加	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：文婉怡小姐（空手道教練） 備註：請穿運動服和準備一個枕頭，預留足夠的活動空間， 建議 1.5m x 2m 的活動空間。

網上《陰瑜伽班》(Yin Yoga) #	對象：癌症患者、康復者及家屬
時間：下午 3:30 至 4:30（逢星期五） 日期：2025 年 6 月 6, 13, 20 及 27 日 2025 年 7 月 4, 11 及 18 日 2025 年 8 月 8, 15, 22 及 29 日 2025 年 9 月 5, 12, 19 及 26 日 （2025 年 7 月 25 日及 8 月 1 日老師請假，活動暫停） ＊每節內容獨立，不要求需要持續上課＊ 一般報名◑彈性參加	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。我們的陰瑜伽練習會專注平衡心輪，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) 形式：網上 Zoom 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。

備注：請於登入 Zoom 時，將用戶名稱更改為您在中心登記的中文或英文全名，以作點名之用。請確保家中網絡穩定，以免影響課程的順利參與。如需協助下載 Zoom 或相關技術支援，請致電中心 2465 6006 與職員聯絡。請勿將會議連結及會議號碼發送給其他人，以保障參加者的私隱。



香 薰 治 療 系 列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
香薰治療系列全部均可直接報名並參加（除特別列明的活動以外），
需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

《香薰按摩小組》- 6 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 6 月 6 日（星期五） 時間：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） 日期：2025 年 6 月 13 日（星期五） 時間：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） 日期：2025 年 6 月 20 日（星期五） 時間：上午 9:30 至 10:15（化療期間不適症狀） 上午 10:15 至 11:00（痛症） 上午 11:00 至 11:45（腸胃不適） 一般報名◑單次活動	內容：導師將香薰治療及穴位按摩的療癒力量融為一體，對應參加者的身體問題，簡介中外各種不同推拿按摩手法及進行示範，使參加者學以致用，透過香薰治療達致鬆弛及舒緩痛症等效果。 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。

《香薰按摩小組》- 7 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 7 月 4 日（星期五） 時間：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） 日期：2025 年 7 月 11 日（星期五） 時間：上午 9:30 至 10:15（化療期間不適症狀） 上午 10:15 至 11:00（腸胃不適） 上午 11:00 至 11:45（失眠） 日期：2025 年 7 月 18 日（星期五） 時間：上午 9:30 至 10:15（頸肩痛） 上午 10:15 至 11:00（痛症） 上午 11:00 至 11:45（化療期間不適症狀） 一般報名◑單次活動	內容：導師將香薰治療及穴位按摩的療癒力量融為一體，對應參加者的身體問題，簡介中外各種不同推拿按摩手法及進行示範，使參加者學以致用，透過香薰治療達致鬆弛及舒緩痛症等效果。 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。





《香薰按摩小組》-8 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 8 月 1 日（星期五） 時間：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(化療期間不適症狀) 日期：2025 年 8 月 8 日（星期五） 時間：上午 9:30 至 10:15（痛症） 上午 10:15 至 11:00（失眠） 上午 11:00 至 11:45（情緒） 一般報名◑單次活動	目的：透過香薰治療達致鬆弛及舒緩痛症等效果。 內容：導師將香薰治療及穴位按摩的療癒力量融為一體，對應參加者的身體問題，並簡介中外各種不同推拿按摩手法及進行示範，使參加者學以致用。 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 4 人 備註：請參加者穿著寬鬆衣物到中心參加小組。

《香薰按摩小組》- 9 月	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期： 2025 年 9 月 5 日（星期五） 時間： 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(化療期間不適症狀) 日期： 2025 年 9 月 12 日（星期五） 時間： 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） 日期： 2025 年 9 月 19 日（星期五） 時間： 上午 9:30 至 10:15(化療期間不適症狀) 上午 10:15 至 11:00（痛症） 上午 11:00 至 11:45（腸胃不適） 一般報名◑單次活動	內容：導師將香薰治療及穴位按摩的療癒力量融為一體，對應參加者的身體問題，簡介中外各種不同推拿按摩手法及進行示範，使參加者學以致用。透過香薰治療達致鬆弛及舒緩痛症等效果。 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。

香薰工作坊：《芳香紫草萬用膏》	對象：癌症患者及康復者
日期：2025 年 6 月 27 日（星期五） 時間：上午 10:00 至 11:00 或 上午 11:15 至 中午 12:15 一般報名◑單次活動	內容：紫草膏緩解蚊叮蟲咬而引起的痕癢和紅腫，舒緩敏感，安撫嬌嫩肌膚。 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



香薰工作坊：《香薰治療舒緩按摩》	對象：癌症患者及康復者
日期：2025 年 7 月 25 日（星期五） 時間：上午 10:00 至 11:00 或 上午 11:15 至 中午 12:15 一般報名 單次活動	內容：導師配搭芳香的按摩油，教授簡易按摩手法和實操，舒筋活絡，減緩身體不適。 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

香薰工作坊：《清爽防曬乳液》	對象：癌症患者及康復者
日期：2025 年 8 月 15 日（星期五） 時間：上午 10:00 至 11:00 或 上午 11:15 至 中午 12:15 一般報名 單次活動	內容：陽光猛烈的時候，要注意防曬，學習製作天然無添加的防曬乳液，保護肌膚減少紫外線的侵害。 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

香薰工作坊：《無添加洗髮餅》	對象：癌症患者及康復者
日期：2025 年 9 月 26 日（星期五） 時間：上午 10:00 至 11:00 或 上午 11:15 至 中午 12:15 一般報名 單次活動	內容：環保洗髮餅，製作簡易，功效明顯，能讓頭皮健康，有效潔淨頭皮油脂，帶來清涼舒爽感受。 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





大自然療癒及藝術系列

有興趣人士請致電或 WhatsApp 中心報名，如有疑問請參閱《中心服務使用及報名須知》頁面或聯絡我們
大自然療癒及藝術系列有各種活動類型，需參考該活動類型並參閱《中心服務使用及報名須知》頁面

網上《和諧粉彩手指畫》	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2024 年 6 月 21 日（星期六） 2025 年 7 月 12 日（星期六） 2024 年 8 月 16 日（星期六） 2024 年 9 月 13 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 **一般報名 ◑ 單次活動**	內容：和諧粉彩藝術是一種源自日本，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中豐富的變化與溫暖的感覺去感染身邊人。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：劉芬蘭小姐 (Anna)

《綠意療癒園藝治療工作坊》#	對象：癌症患者、康復者及家屬
日期：2025 年 7 月 23 日（星期三） 時間：上午 10:30 至中午 12:30 **需登記評估 ◑ 多節活動**	內容：這場以“瀟灑走一回”為主題的園藝治療工作坊，以活潑輕鬆手法帶出生與死。內容包括五感靜觀心導遊，親手種植小麥草種子及草頭娃娃齊製作，學習插鮮花與製作吊乾花，品嚐花草茶，並在分享環節中與他人交流心聲，一同探討生命與死亡的話題。 導師：蔡惠玲女士（註冊園藝治療師及註冊社工） 名額：15 人



開放時間：星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00

電話：2465 6006　WhatsApp: 6625 4225

電郵：info@maggiescentre.org.hk

傳真：2465 6063

地址：香港新界屯門青松觀路 23 號屯門醫院
銘琪癌症關顧中心

網址： www.maggiescentre.org.hk

@maggiescentrehongkong

查詢及報名：
請致電 2465 6006 或
WhatsApp 6625 4225

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、極端天氣警告或八號（或以上）烈風信號，中心將暫停開放及所有活動暫停。（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。）
- 如遇紅色暴雨警告或三號強風信號，中心將照常開放，實體活動或改為網上 Zoom 進行。
- 如遇黃色暴雨警告或一號戒備信號，中心將照常開放。