



# 「穴」來越健康：

## 點穴療法與癌症調理



第一版



# 目錄

## 第一篇：緒論 .....P.1

- 一. 穴位（腧穴）的概念 P.3
- 二. 穴位的作用 P.6
- 三. 穴位按摩手法 P.7
- 四. 癌症病人注意事項 P.8

## 第二篇：簡易單穴 .....P.9

## 第三篇：舒緩不適症狀之配穴 .....P.13

- 一. 舒緩疼痛、麻痺 P.14
- 二. 舒緩頭痛 P.15
- 三. 舒緩失眠 P.18
- 四. 舒緩口乾 P.20
- 五. 舒緩噁心嘔吐、食慾不振、腸胃不適 P.21
- 六. 舒緩咳嗽、氣喘 P.23
- 七. 舒緩下肢水腫 P.24
- 八. 舒緩疲倦或免疫力低下 P.26

## 第四篇：常見問題 .....P.29

## 第一篇：緒論

推拿按摩，是非藥物的物理療法，也是中醫臨床上預防和治療疾病的重要外治方法。

推拿按摩普遍適用於老年、青年、兒童、婦女的治療，加上副作用少，應用範圍廣泛，可作為一種普遍應用的自我保健方法。

推拿按摩是運用手法進行治療，集治病和保健於一體的方法，能收到疏通經絡、行氣活血、療傷止痛、調和陰陽等效果。於現代科學來說，中醫不同的推拿按摩手法，對血液循環、呼吸、消化、神經、代謝及免疫系統等，有着調節作用。

穴位按壓，是其中一種推拿方法。其原理為運用手法，刺激人體特定的穴位，以激發經絡之氣，從而產生通經活絡、調整人體機能、扶正祛邪的作用。

然而，癌症所在位置，或皮膚損傷的部位，不能作推拿按摩。

另外，某些穴位孕婦不宜按壓，例如合谷穴、三陰交穴。

### 中醫推拿按摩對身體的調節作用



## 注意事項

癌症所在位置，  
或皮膚損傷部位，不  
能推拿按摩。



某些穴位孕婦不  
宜按壓，例如合谷  
穴、三陰交穴。



## 穴位（腧穴）的概念

穴位，是人體臟腑經絡之氣輸注於體表的部位，也是針灸防治疾病的刺激部位。人體的穴位有很多，最少三百多個，大多數分佈於十四條主要經絡：

- |          |          |
|----------|----------|
| 一、手太陰肺經  | 八、足少陰腎經  |
| 二、手陽明大腸經 | 九、手厥陰心包經 |
| 三、足陽明胃經  | 十、手少陽三焦經 |
| 四、足太陰脾經  | 十一、足少陽膽經 |
| 五、手少陰心經  | 十二、足厥陰肝經 |
| 六、手太陽小腸經 | 十三、督脈    |
| 七、足太陽膀胱經 | 十四、任脈    |

## 單穴和配穴的分別

穴位，是臟腑經絡之氣輸注於體表的部位。人體的每一個穴位，都有其特別的作用。

### 單穴的好處

有些穴位，對人體的臟腑或體表各部病證，具有優於其他穴位療效的作用，例如合谷穴治頭面部疾病；足三里穴治腸胃病。

因此，只簡單牢記一個穴位及其特別作用，在緊急時可盡快取穴，紓緩不適症狀。

### 配穴的好處

穴位和中藥一樣，可配合使用。穴位的組合，不但可以治療該穴位所治的疾病，還可以提高整體的治療效果。

## 人體經絡穴位圖

(古代經絡圖)





## 穴位的作用

在十四經穴位中，尤其是十二經絡在四肢肘膝關節以下的穴位，不但能治療局部病證，還可治療本經循行所及的臟腑、五官和九竅的病證。有些穴位，甚至具有影響全身的作用。

例如：合谷穴，不但能治療手腕部病證，而且能治療頭面五官之病，還有治療外感熱病和止痛等作用。

近治的  
作用

遠治的  
作用

特殊的  
作用

人體的穴位，能治療所在部位及鄰近臟腑或體表的局部病證。

例如：睛明穴位於眼區，能治療眼疾。

### （1）雙相良性調整作用

有些穴位對人體的不同狀況，有雙相良性調整作用。

例如：心跳過急時，按摩內關穴可減慢心跳，使其恢復正常；相反，當心跳過慢時，按摩同一穴位又能加快心跳，使回復正常。

### （2）相對特異作用

有些穴位對人體的臟腑或體表各部病證，有優於其他穴位的療效。

例如：內關穴治心臟病；足三里穴治腸胃病。

## 穴位按摩手法

01

- 用手指指腹部，貼着穴位揉按（作輕柔緩和環旋運動的手法），待感到痠脹後，持續1-2分鐘。

02

- 在按摩過程中，手法以持久、均勻、柔和為主，按壓以沒有不適為原則，有些許痠、麻、脹為正常的感覺。

03

- 每個穴位每日可以揉按3次。

## 穴位量度：中醫的骨度分寸法

一寸



拇指指間關節寬度為一寸

三寸



4指並攏，以中指中節橫紋作水平，  
4指指間關節寬度為三寸

## 癌症病人注意事項

### 穴位按壓禁忌症：

- 避免按壓惡性腫瘤所在位置：以免刺激腫瘤部位；
- 局部感染或炎症：若局部有紅、腫、熱、痛的感染或炎症表現，應避開按壓患處；
- 按壓部位有嚴重的皮膚病、損傷、骨折未癒合或韌帶和肌肉損傷，應避開按壓患處；
- 本書提及的合谷穴和三陰交穴，孕婦不能按壓。

### 注意事項：

- 採用坐下或躺臥的姿勢為佳，有助病人放鬆之餘，亦能避免頭暈或跌倒等意外；
- 放鬆心情，身體亦要盡量放鬆；
- 不要過饑、過飽，一般宜餐後1-2小時作穴位按壓；
- 施行穴位按壓者的雙手要保持清潔，指甲修好，以免弄傷按壓部位的皮膚；
- 穴位按壓要持之以恆，不但可以紓緩不適症狀，還可強壯身體；
- 出血傾向：血小板低或服用抗凝血劑等容易出血的患者，按壓時尤其要注意力度，避免過度用力，導致出血；
- 注意適當休息和運動，避免受風寒，配合均衡飲食，保持身體健康，增加治療效果；
- 如有不適或情況持續，應請教註冊中醫師。

## 第二篇：簡易單穴

### 簡易單穴口訣

面口合谷收，急症人中救，  
內關胃心胸，肚腹三里留，  
婦科三陰找，腰背委中求。

#### 1. 面口合谷收

##### 合谷穴（孕婦不宜按）

**定位** 在手背，以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一食指與拇指之間的虎口處，當拇指尖下是穴。



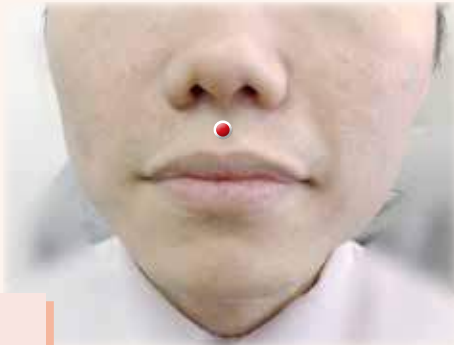
● 紅點 = 按壓位

**主治** 頭痛、牙痛、目赤腫痛、咽喉腫痛、失音、口眼歪斜、牙關緊閉、耳鳴耳聾、流鼻血、胃痛、腹痛、痛經、閉經、上肢痺痛、外感熱病、汗證、癰疹、疥癩、小兒驚風等。

## 2. 急症人中救

### 人中穴

定位 在面部，當人中溝的上 1/3 與中 1/3 交點處。



● 紅點 = 按壓位

主治 昏迷、暈厥、暑病、癲狂、癰證、急慢驚風、小兒驚風、口角喎斜、腰脊強痛、挫閃腰疼等。

## 3. 內關胃心胸

### 內關穴

定位 在前臂掌側，伸出手心，握拳，可見前臂有兩條明顯肌腱，放鬆拳頭，用另一手指按揉腕橫紋上2寸，兩條肌腱中間位置。



● 紅點 = 按壓位

主治 心痛、心悸、胸悶、胸痛、胃痛、噁心嘔吐、眩暈、失眠、抑鬱、癲癇、呃逆、上肢痺痛、偏癱、咳嗽、呼吸困難、熱病、產後血暈等。

#### 4. 肚腹三里留

##### 足三里穴

**定位** 在小腿前外側，當膝部兩側凹陷（膝眼）下3寸，小腿前部最硬骨凸外一橫指（中指第一節）處。

● 紅點= 按壓位

● 綠點= 提示位



**主治** 胃痛、嘔吐、腹脹、腸鳴、消化不良、泄瀉、便秘、下肢痿痺、中風、下肢不遂、水腫、虛勞、痢疾、痞積、癲狂、眩暈、失眠、心悸、氣促、虛勞羸瘦等。

#### 5. 婦科三陰找

##### 三陰交穴（孕婦不宜按）

**定位** 在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。

● 紅點= 按壓位

● 綠點= 提示位



**主治** 腸鳴、泄瀉、腹脹、食慾不振、月經不調、痛經、經閉、崩漏、產後血暈、惡露不盡、陰莖疼痛、遺精、足痿痺痛、水腫、小便不利、夜尿、濕疹、皮膚瘙癢、蕁麻疹、眩暈、失眠、高血壓等。

## 6. 腰背委中求

### 委中穴

定位 在膝後，兩條肌腱中間位置。



● 紅點 = 按壓位

主治 腰痛、下肢痠痺、中風昏迷、半身不遂、腹痛、嘔吐、腹瀉、小便不利等



## 第三篇：紓緩不適症狀之配穴

## 紓緩不適症狀之穴位

|            | 合谷           | 內關 | 足三里 | 陰陵泉 | 三陰交 | 公孫 | 太溪 | 太冲 |
|------------|--------------|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 疼痛 / 麻痺    | ✓            |    |     |     |     |    |    | ✓  |
| 頭痛         | ✓            |    |     |     | ✓   |    |    | ✓  |
|            | 合百會穴、太陽穴及印堂穴 |    |     |     |     |    |    |    |
| 失眠         |              | ✓  |     |     | ✓   |    | ✓  |    |
|            | 合百會穴及安眠穴     |    |     |     |     |    |    |    |
| 口乾         | ✓            |    |     |     |     |    | ✓  | ✓  |
| 噁心嘔吐       | ✓            | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |    |    |    |
| 食慾不振       | ✓            | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |    |    |    |
| 胃痛         | ✓            | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  |    |    |
| 腹痛         | ✓            | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |    |    |    |
| 腹瀉         | ✓            | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |    |    |    |
| 咳嗽 / 氣喘    |              | ✓  |     |     |     | ✓  |    |    |
|            | 合定喘穴         |    |     |     |     |    |    |    |
| 下肢水腫       |              |    | ✓   | ✓   | ✓   |    | ✓  | ✓  |
| 疲倦 / 免疫力低下 | ✓            | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |    | ✓  |    |

## 一，舒緩疼痛，麻痺之配穴

1. 合谷穴（孕婦不宜按）
2. 太冲穴

### 合谷穴（孕婦不宜按）

定位 在手背，以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一食指與拇指之間的虎口處，當拇指尖下是穴。



● 紅點 = 按壓位

### 太冲穴

定位 在腳部，大拇趾與第二趾骨之間，沿骨縫間隙，後方凹陷處。



● 紅點 = 按壓位

## 二、舒緩頭痛之配穴

1. 百會穴
2. 太陽穴
3. 印堂穴
4. 合谷穴（孕婦不宜按）
5. 三陰交穴（孕婦不宜按）
6. 太沖穴



### 百會穴

定位 在頭頂正中線，與兩耳尖直上連線中點處。



● 紅點 = 按壓位

### 太陽穴

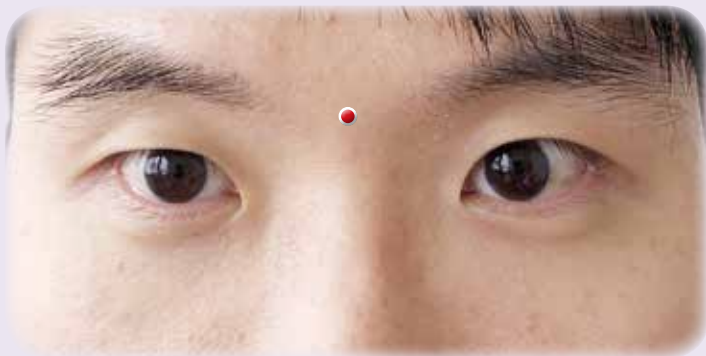
定位 在頭側部，眉尾和眼尾中間，向後的凹陷處。



● 紅點 = 按壓位

### 印堂穴

定位 在額部，當兩眉頭的中間。



● 紅點 = 按壓位

### 合谷穴 (孕婦不宜按)

定位 在手背，以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一食指與拇指之間的虎口處，當拇指尖下是穴。



● 紅點 = 按壓位

### 三陰交穴（孕婦不宜按）

定位 在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。

● 紅點 = 按壓位

● 綠點 = 提示位



### 太冲穴

定位 在腳部，大拇趾與第二趾骨之間，沿骨縫間隙，後方凹陷處。

● 紅點 = 按壓位



### 三，舒緩失眠之配穴

1. 安眠穴
2. 百會穴
3. 內關穴
4. 三陰交穴（孕婦不宜按）
5. 太溪穴



#### 安眠穴

定位 在頸部，耳垂後兩個凹陷處連線中點。

- 紅點 = 按壓位
- 綠點 = 提示位



#### 百會穴

定位 在頭頂正中線，與兩耳尖直上連線中點處。

- 紅點 = 按壓位



### 內關穴

定位 在前臂掌側，伸出手心，握拳，可見前臂有兩條明顯肌腱，放鬆拳頭，用另一手拇指按揉腕橫紋上2寸，兩條肌腱中間位置。

●紅點 = 按壓位



### 三陰交穴 (孕婦不宜按)

定位 在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。

●紅點 = 按壓位

●綠點 = 提示位



### 太溪穴

定位 在足內踝後方，當內踝尖與跟腱之間凹陷處。

●紅點 = 按壓位

●綠點 = 提示位



#### 四，舒緩口乾之配穴

1. 合谷穴（孕婦不宜按）
2. 太溪穴
3. 太冲穴

##### 合谷穴（孕婦不宜按）

定位 在手背，以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一食指與拇指之間的虎口處，當拇指尖下是穴。

● 紅點 = 按壓位



##### 太溪穴

定位 在足內踝後方，當內踝尖與跟腱之間凹陷處。

● 紅點 = 按壓位

● 綠點 = 提示位



##### 太冲穴

定位 在腳部，大拇趾與第二趾骨之間，沿骨縫間隙，後方凹陷處。

● 紅點 = 按壓位



### 五，舒緩噁心嘔吐，食慾不振，腸胃不適之配穴

1. 合谷穴（孕婦不宜按）
2. 內關穴
3. 足三里穴
4. 陰陵泉穴
5. 三陰交穴（孕婦不宜按）



#### 合谷穴（孕婦不宜按）

定位 在手背，以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一食指與拇指之間的虎口處，當拇指尖下是穴。



● 紅點 = 按壓位

#### 內關穴

定位 在前臂掌側，伸出手心，握拳，可見前臂有兩條明顯肌腱，放鬆拳頭，用另一手拇指按揉腕橫紋上2寸，兩條肌腱中間位置。



● 紅點 = 按壓位

### 足三里穴

定位 在小腿前外側，當膝部兩側凹陷（膝眼）下3寸，小腿前部最硬骨凸外一橫指處。

- 紅點 = 按壓位
- 綠點 = 提示位



### 陰陵泉穴

定位 在小腿內側，當小腿骨（脛骨）內側轉彎位下方凹陷處。

- 紅點 = 按壓位



### 三陰交穴（孕婦不宜按）

定位 在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。

- 紅點 = 按壓位
- 綠點 = 提示位



## 六，舒緩咳嗽，氣喘之配穴

1. 定喘穴
2. 內關穴
3. 公孫穴

### 定喘穴

定位 在背部，當頸骨最突位置下面凹陷處，兩側均旁開0.5寸。

●紅點= 按壓位

●綠點= 提示位



### 內關穴

定位 在前臂掌側，伸出手心，握拳，可見前臂有兩條明顯肌腱，放鬆拳頭，用另一手拇指按揉腕橫紋上2寸，兩條肌腱中間位置。

●紅點 = 按壓位



### 公孫穴

定位 在足內側，足弓後下方凹陷處。

●紅點 = 按壓位



## 七，舒緩下肢水腫之配穴

1. 足三里穴
2. 陰陵泉穴
3. 三陰交穴（孕婦不宜按）
4. 太溪穴
5. 太冲穴



### 足三里穴

定位 在小腿前外側，當膝部兩側凹陷（膝眼）下3寸，小腿前部最硬骨凸外一橫指處。

- 紅點 = 按壓位
- 綠點 = 提示位



### 陰陵泉穴

定位 在小腿內側，當小腿骨（脛骨）內側轉彎位下方凹陷處。

- 紅點 = 按壓位



### 三陰交穴（孕婦不宜按）

定位 在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。

● 紅點= 按壓位

● 綠點= 提示位



### 太溪穴

定位 在足內踝後方，當內踝尖（最凸位置）與跟腱之間凹陷處。

● 紅點= 按壓位

● 綠點= 提示位



### 太冲穴

定位 在腳部，大拇趾與第二趾骨之間，沿骨縫間隙，後方凹陷處。

● 紅點 = 按壓位



### 八、舒緩疲倦或免疫力低下之配穴

1. 合谷穴（孕婦不宜按）
2. 內關穴
3. 足三里穴
4. 陰陵泉穴
5. 三陰交穴（孕婦不宜按）
6. 太溪穴



#### 合谷穴（孕婦不宜按）

**定位** 在手背，以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一食指與拇指之間的虎口處，當拇指尖下是穴。

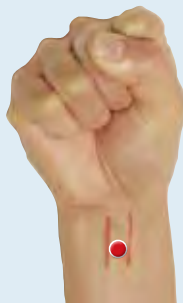


● 紅點 = 按壓位

### 內關穴

**定位** 在前臂掌側，伸出手心，握拳，可見前臂有兩條明顯肌腱，放鬆拳頭，用另一手拇指按揉腕橫紋上2寸，兩條肌腱中間位置。

● 紅點 = 按壓位



### 足三里穴

**定位** 在小腿前外側，當膝部兩側凹陷（膝眼）下3寸，小腿前部最硬骨凸外一橫指處。

● 紅點 = 按壓位

● 綠點 = 提示位



### 陰陵泉穴

**定位** 在小腿內側，當小腿骨（脛骨）內側轉彎位下方凹陷處。

● 紅點 = 按壓位



### 三陰交穴 (孕婦不宜按)

定位 在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。

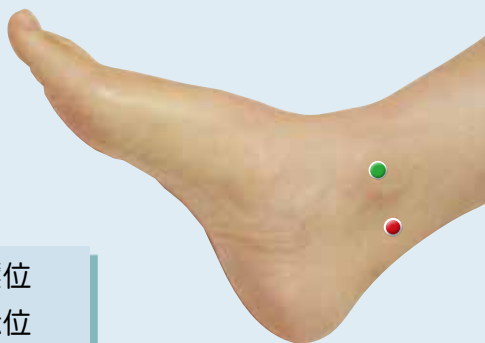
- 紅點= 按壓位
- 綠點= 提示位



### 太溪穴

定位 在足內踝後方，當內踝尖（最凸位置）與跟腱之間凹陷處。

- 紅點= 按壓位
- 綠點= 提示位



## 第四篇：常見問題

- Q** 1. 穴位按壓安全嗎？
- 答：**本書介紹的穴位大部份在四肢位置，所在部位較為安全，只要根據注意事項來操作，按壓力度適當，就算按壓穴位上有偏差，對身體也不會造成傷害。
- Q** 2. 如何知道穴位按壓是有效的？
- 答：**有效的穴位按壓可使病人的不適症狀得以紓緩，或不會令其加重。局部穴位有效的反應，可視乎按壓位置是否有痠、麻、脹的感覺。
- Q** 3. 剛接受癌症治療前後，是否適宜穴位按壓？
- 答：**穴位按壓，是運用手法在特定的穴位進行治療，若排除了穴位按壓禁忌證，所選穴位若只在四肢，相對亦安全。而且，穴位按壓與任何治療例如化療、電療並沒有相沖，只要根據注意事項操作，任何時間都適宜。
- Q** 4. 病人如有數種不適症狀想紓緩，是否適合同時按壓幾套配穴？
- 答：**可以。然而紓緩不適症狀之配穴中，那些重覆選用的穴位，只需操作一次。例如同時要處理口乾及下肢水腫，兩套配穴都有太溪穴和太沖穴，病人只需按壓這兩個穴位一次即可。
- Q** 5. 如果手法、位置、力度有誤，病人有甚麼表現可以觀察到，又或者身體有甚麼反應，表示需要停止呢？
- 答：**在穴位按壓過程中，手法以持久、均勻、柔和為主，避免大力按壓，以沒有不適為原則，按穴位時有痠、麻、脹的感覺為正常反應。若按壓後局部疼痛增加，又或出現瘀腫，便需要停止按壓該穴位。
- 穴位按壓的目的，是幫助患者紓緩不適症狀及調理身體，因此，只要根據穴位按壓禁忌證及注意事項操作，一般可以紓緩患者不適的症狀。

**Q 6. 按穴位時沒有痠、麻、脹的感覺，是否表示無效？**

**答：**穴位是人體經絡循行路線上的一個氣聚範圍，按壓穴位時有痠、麻、脹的感覺，療效會更理想。但萬一按穴時沒有這些感覺，可嘗試在按壓點上下左右旁邊一點的位置再尋找。中醫有「離穴不離經」的概念，意思是即使按壓位置偏離穴位少許，只要不離開治療的經絡，按壓是不會完全無效的。

**Q 7. 有沒有動作或行為配合，會加強或減低穴位按壓的功效呢？**

**答：**根據注意事項所述，穴位按壓時，病人採坐位及臥位為佳，不要太緊張，要盡量放鬆。平日要注意適當休息和運動，避免受風寒，配合均衡飲食，保持身體健康，都可以加強治療效果。

**Q 8. 可以用其他工具代替手指按壓嗎？**

**答：**市面上有很多不同類型的推拿按摩工具，但由於穴位按壓的範圍較細，適宜選擇一些按壓面積較小的工具，如可作點穴的按摩棒或圓頭按摩筆等。

**Q 9. 穴位按壓的頻率會影響療效嗎？每分鐘按約多少次較為合適？**

**答：**穴位按壓是用手指的指腹部，貼着穴位揉按，待感到痠脹後，再持續1-2分鐘，每次刺激大約2-3秒，每分鐘按約20-30次較為合適。

**Q 10. 穴位按壓與推拿有沒有甚麼分別？**

**答：**推拿是指中醫用手在人體上按經絡、穴位，用推、拿、按、摩、擦、捏、揉等不同的手法進行治療。推拿為一種非藥物的物理療法，有疏通經絡、行氣活血、調和陰陽、扶正祛邪等功效。

穴位按壓是其中一種推拿方法，透過刺激人體特定的穴位，來激發經絡之氣，以達到通經活絡、調整機能、扶正祛邪的作用。

穴位按壓與推拿的分別是，穴位按壓相對簡單，只在特定的穴位上按壓。而推拿則包括以多種不同手法來按摩經絡及穴位，是治療範圍較大的療法。



香港防癌會  
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心齊力 攜手同行 RIDING HIGH TOGETHER



基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre  
奧麗氏何妙齡馬打素慈善基金會  
AU LEE HO MIU LING MATHIAS CHARITY FOUNDATION

# 香港防癌會 - 賽馬會 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌症患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

**服務費用全免** 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

## 癌症諮詢 紓解疑慮



## 情緒輔導 心靈關顧



## 外展探訪 社區支援



## 健康飲食 抗癌要訣



## 慈善計劃 紓解壓力



## 病人茶敘 互助互勉





# 香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

## 我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心  
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



### 癌症教育



### 癌症研究



### 義工服務



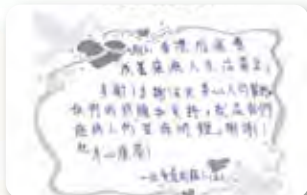
### 癌症探測及預防



### 籌款活動



### 「改善癌病人生活」基金





## 香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範疇廣泛的「家以外之家」予癌症患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

## 香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。



## 香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心  
The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



[www.jccrc.org.hk](http://www.jccrc.org.hk)

查詢

**3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

# 癌症教育

香港防癌會致力為社會各階層，包括普羅大眾至專業人士，提供最新的癌症資訊和實用的教育計劃。除了有強大的專業團隊包括醫護專家、癌症康復者及資深義工，走入社區與不同群體接觸外，本會亦透過跟世界各地癌症機構交流，了解癌症的趨勢，不斷更新、加強本地癌症的教育工作。希望從以下各種渠道，推廣大眾關注預防和及早察覺癌症的知識：

- 專題講座和展覽
- 癌症教育資源
- 處理公眾查詢
- 支持癌症研究
- 專業人員癌症課程
- 國際研討會
- 與機構或院校合辦活動
- 媒體合作



如閣下欲收取本會舉辦之課程、活動資訊或索取癌症教育小冊子，歡迎致電 3921 3831 查詢或於以下連結留下聯絡資料以便本會職員跟進。<https://forms.gle/qesC2WH3k4ooBk6k6>

大腸癌



乳癌多面睇



肺癌



抗癌新女性



前列腺癌



皮膚癌



胃癌



鼻咽癌



肝癌



淋巴瘤



子宮頸癌



卵巢癌



甲狀腺癌



腦腫瘤



化學治療



放射治療



淋巴水腫



中醫藥與癌症  
(中文版)



中醫藥與癌症  
(英文版)



控制疼痛



在家照顧  
癌症病人



癌症的預防  
探測及普查



飲食與癌症



中醫防癌養生  
四季湯水



低糖飲食



從中西醫角度  
指導病人飲食



穴來越健康



掃描二維碼以閱讀網上版小冊子



# 是！我願意為推動抗癌工作出一分力！

捐款選項 (請在適當方格內加 ☒)

☐

每月捐款

☐ \$100

☐ \$500

☐ \$1,000

☐ 其他金額\$

☐

單次捐款

☐ \$100

☐ \$500

☐ \$1,000

☐ 其他金額\$

## 捐款人資料

姓名 (先生/女士) \_\_\_\_\_

聯絡電話 \_\_\_\_\_ 傳真 \_\_\_\_\_

電郵 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

凡捐款港幣一百元以上，可獲發正式收據。如收據抬頭與上述姓名不同，請註明：

## 捐款方法

☐

劃線支票 (單次捐款)

支票抬頭請填寫「香港防癌會」，並連同此捐款表格郵寄至香港防癌會

☐

直接存款 (單次捐款)

「香港防癌會」香港上海滙豐銀行戶口賬號:002-1-141585

並連同此捐款表格傳真或郵寄至香港防癌會

☐

信用卡 (單次及每月捐款)

☐ VISA



☐ MASTER



信用卡號碼 \_\_\_\_\_ 有效日期 \_\_\_\_\_ (月 / 年)

持卡人姓名 \_\_\_\_\_ 持卡人簽署 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

\* 簽署必須與上述信用卡戶口簽名式樣相同，以上資料如有任何修改，請在旁簽署。

\* 本人授權香港防癌會由本人之信用卡戶口轉賬上述指定金額作每月捐款。此授權在本人之信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。有效日期最少兩個月內有效。(只適用於每月捐款)

## 注意事項

您所提供的個人資料只供本會與您聯絡，包括發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集、健康講座及相關的活動，並向您提供最新的癌症資訊等用途。本會不會將您的個人資料提供與任何第三者作與非本會相關的用途，亦不會售賣或轉移您的個人資料予任何第三者。

☐ 本人不同意香港防癌會使用我的個人資料作上述用途

香港黃竹坑南朗山道30號

電話: 3921 3821

www.hkacs.org.hk



## 康樂治療服務

本會為轄下癌症康復中心的住院病人及家屬，以及社區癌症患者及其照顧者提供廣泛而多元化的康樂活動及社交支援服務，例如節日派對、戶外活動、治療小組、各類興趣班及義工探訪等。以達至保持患者及其照顧者的心理健康，並促進患者與社會之間的連繫。



## 心願計劃

「心願計劃」旨在實現癌症患者的晚程心願。透過註冊社工協調和動員資源，讓患者得到完滿的舒懷，充實享受珍貴時刻。

## 成為義工

本會服務得以順利及有效地推行，一直有賴一眾義工積極的協助和參與。義工團隊由專職工作人員培訓、督導及帶領，服務範圍廣泛，讓成員能各展所長。



“

快來加入成為  
香港防癌會義工吧！”

查詢請聯絡3921-3833 /  
[recreation@hkacs.org.hk](mailto:recreation@hkacs.org.hk)



承蒙

香港註冊中醫師及香港註冊護士

林道儀 博士

撰寫

香港註冊中醫師及香港註冊護士

凌偉民 先生

校閱

香港防癌會

謹此致謝



掃描QR Code  
以查看網上版本

2020年5月



地址: 香港黃竹坑南朗山道三十號

電話: (852) 3921 3821

傳真: (852) 3921 3822

電郵: [public@hkacs.org.hk](mailto:public@hkacs.org.hk)

網址: [www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)

非賣品 版權所有 不得翻印