2019
四月－六月
APR - JUN

Link 連繫

癌協活動通訊
CancerLink Programmes

癌症基金會
CANCERFUND

服務熱線 HOTLINE 3656 0800
www.cancer-fund.org

“The Cancer Fund is here for you”
癌症基金會竭誠為您服務

Foreword 序言

Dear Friends,

As we enter the Year of the Pig, we are delighted to share with you our new layout for Link Magazine. We are all growing increasingly aware of the environment around us and we are looking to reduce the amount of paper we use to print our 4 Link Magazines by consolidating them in to one concise edition.

We hope you find this new format easy to navigate and learn of other activities that we have at all of our Centres. We appreciate the feedback that you kindly share with us and where possible we have increase the number of our most popular classes. Do continue to let us know where we can assist you further.

Our Centres are there for anyone touched by cancer so please do feel free to pop in for a chat and a cup of coffee. We can always help and guide you to find programmes or assistance that is specific for the needs of yourself and your family.

I would like to take this opportunity to thank all of our amazing therapists and front line team who provide much needed professional support. They are our stars and we feel truly blessed.

With love

Sally Lo, MBE
Founder and Chief Executive
Hong Kong Cancer Fund

親愛的朋友：

踏入豬年，希望大家新年進步！我們在新一年也希望為大家帶來新氣象，特別把以往各間癌協服務中心分別印製的活動通訊《連繫》四合為一，減少用紙、響應環保之餘也銳意全新改革。

新的版面資料經整合統一，將更簡潔及易於閱讀，大家可以更清晰快捷掌握本會屬下五間癌協服務中心所舉辦的課程和活動資訊。我們感謝您的寶貴意見，並已儘可能為受歡迎的課程增加名額。如有其他方面需要協助，歡迎隨時聯絡我們。

本會的服務中心摯誠為每一位受癌症影響的人士提供服務，歡迎到來各中心與我們或同路人閒談或小聚。本會亦特別為您及您的家人準備了適合的支援服務及活動，如有需要，我們樂意為您推介及提供協助。

我們亦藉此衷心感謝各位熱心的義務導師和一眾癌協的前線團隊，盡心盡力為受癌症影響的人士提供專業支援。您們對本會非常重要，本人亦非常慶幸得到您們的支持。

順祝
身體健康！事事順利！

香港癌症基金會
創辦人及總幹事　羅莎莉

TABLE OF CONTENT 目錄

Foreword 序言 ..... P. 1

Table of Content 目錄 ..... P. 2

Guide to Enrol 活動報名指引 ..... P. 3

Information for Participants 參加者須知 ..... P. 3

Guide to Search 選擇活動課程指引 ..... P. 5

Newly Diagnosed 新症 ..... P. 7

Treatment 治療中 ..... P. 11

Survivorship 復康期 ..... P. 20

Advanced Stage 復發/紓緩期 ..... P. 39

Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動 ..... P. 41

Rainbow Club 彩虹會 ..... P. 63

English Programmes 英語活動 ..... P. 65

Donation Form 捐款表格 ..... P. 72

Adverse Weather Arrangements 颱風暴雨訊號活動安排 ..... P. 74

Center Maps 中心地圖 ..... P. 75

Guide to Enrol

1. Please note our new enrolment rules

Type of Programme	Enrolment Rules	Enrolment date starts	
		Priority Group for Enrolment • Those diagnosed in or after 2016 or • in recurrence and palliative stages	Those diagnosed in or before 2015
Wellness	• Maximum of 3 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list • For programmes with ✔ or marked "enrol only 1 specific programme," means an applicant can only enrol in 1 programme in that category	Tuesday, 26 March	Wednesday, 27 March
CancerLink	Maximum of 5 confirmed programmes & 5 programmes in wait-list	Thursday, 28 March	Friday, 29 March

2. In the enrolment period, we accept registration by phone calls only. After the period, participants can enrol in person.
3. To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call. Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages.
4. Please contact any of the CancerLink Centres to enrol.

Central 3667-3030
Tin Shui Wai 3919-7070
Kwai Chung 3667-3232
North Point 3667-3030
Wong Tai Sin 3656-0700

Information for Participants

1. Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
2. Out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
3. If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
4. Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording is not allowed throughout the programme.
5. Anyone who causes a disturbance that seriously affects the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the rights to decide on the termination of this participant in the programme.

活動報名指引

1. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則	開始報名日期	
		優先報名群組 • 2016年或以後確診患者或 • 復發及紓緩期癌症患者	2015年或以前確診患者
身心靈健康活動	• 最多三項正選及兩項後備 • 活動註有✅號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。	3月26日 （星期二）	3月27日 （星期三）
癌協活動	最多五項正選及五項後備	3月28日 （星期四）	3月29日 （星期五）

2. 活動報名期間(3月26 -29日)，只接受電話登記，期後將接受現場報名。
3. 為了公平起見，每次來電最多只會處理五項活動報名。若有需要，參加者可再致電報名參加其他活動。新確診、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。
4. 請致電任何一間癌協服務中心進行報名。

中環 3667-3030　天水圍 3919-7070　葵涌 3667-3232
北角 3667-3030　黃大仙 3656-0700

參加者須知

1. 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
2. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
3. 如未能出席活動，敬請儘早通知本會職員。請於活動舉辦前最少一星期作出通知，以便安排後補人士填補空缺。
4. 課程進行中，除經本會特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
5. 如因個人行為而破壞活動秩序、或因任何原因發生爭議，本會保留最終給予參與活動資格的決定權。

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

按自身癌症階段或需要揀選相關類別（各類別以不同顏色作區分）。

2

活動標題顯示於該部分的頂部，可按標題尋找適合自己的活動。在標題下方，可輕鬆找到該活動的編號（Code）、日期、時間、節數、場地、導師及名額等資料。

3

活動於哪間癌協服務中心舉行：五間癌協服務中心已分別以不同顏色作清晰區分。

- 中環 中環癌協服務中心
- 北角 北角癌協服務中心
- 天水圍 天水圍癌協服務中心
- 黃大仙 黃大仙癌協服務中心
- 葵涌 葵涌癌協賽馬會服務中心

4

報名前，請考慮該活動是否適合自己的癌症階段。如活動有備註項目，請先詳閱並了解注意事項。

5

「英語課程」和「身心靈」及彩虹會類別的活動，在每項該課程資料的右上角，會有圖示顯出適合何種癌症階段的人士參加。

- 新症
- 治療中
- 康復
- 紓緩期

情緒、心靈治療

「身心靈共鳴」音頻療法家庭小組

運手頌缽聲音改善睡眠素質，紓緩緊張情緒，促使肌肉放鬆及增加家庭成員溝通

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W062	4月27日，5月4日，5月11日，5月18日，6月8日 (週六)	晚上6:30-9:30	5	黃大仙	黃耀光先生（國際認證音頻治療師）及黃金鳳女士（註冊社工）	18

對象	癌症患者及其1名親友
備註	1. 曾參加本活動者，將列作後備處理； 2. 癌症患者及親友須同時出席； 3. 親友為同住者優先。

表達藝術治療體驗班

透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作，讓患者表達及紓緩情緒和壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K018	5月15日 (週三)	下午2:30-5:00	1	葵涌	彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	25

對象	一年內確診癌症患者

表達藝術治療小組

透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作，讓患者表達及紓緩情緒和壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K019	5月17 - 31日，6月14-28日（逢週五）	下午2:30-5:00	6	葵涌	彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	10

對象	一年內確診癌症患者

伸展運動班

首次參加者優先

透過教授簡易的伸展及拉筋運動動作，可放鬆肌肉、紓緩身心壓力、促進血液循環，適宜在日常生活中多作鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W106	4月9日至5月28日（逢週二）	上午9:15-10:15	8	黃大仙	梁滿金女士及李淑芬女士	18
W107	**重溫練習 - 適合舊生** 6月4日（週五）		1			18

備註	只能選報一個伸展運動班。

新症

活動適合剛確診癌症一年內的患者及其照顧者參加。目的是協助他們了解所患的癌症、掌握不同癌症資訊及專業關護服務在其身心方面的用處、介紹可利用的社區資源，以建立信心踏上抗癌路。。

新症患者分享會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	對象	名額
W001	4月3日 (週三)	下午2:30-4:30	1	威爾斯親王醫院包玉剛爵士癌症中心三樓癌症病人資源中心	護士或放射治療師	於威爾斯親王醫院接受治療乳科癌症患者及家屬	25
W002	5月8日 (週三)		1				25
W003	6月5日 (週三)		1				25
K001	4月15日 (週一)	下午3:00-5:00	1	瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓2樓癌症病人資源中心	護士/臨床心理學家/社工	瑪嘉烈醫院乳科癌症患者及家屬	20
K002	5月20日 (週一)		1				20
K003	6月17日 (週一)		1				20
K004	4月29日 (週一)		1			腸癌新症患者	20
K005	5月27日 (週一)		1				20
K006	6月24日 (週一)		1				20
W004	4月11日 (週四)	下午2:30-5:00	1	將軍澳醫院健康資源中心	吳慧欣女士(註冊社工)	於聯合醫院接受治療的腸癌新症患者	30
W006	6月14日 (週五)		1	聯合醫院Q座二樓癌症病人資源中心			30
W005	5月31日 (週五)		1		蘇明波先生(註冊社工)	於聯合醫院接受治療的前列腺癌新症患者	30
W007	5月18日 (週六)	上午10:00-中午12:00	1	伊利沙伯醫院R座六樓601室癌症病人資源中心		於伊利沙伯醫院接受治療的各類癌症新症患者	40
T016	4月13日 (週六)	下午2:30-4:30	1	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	18-39歲年輕癌症患者	8
T036	6月8日 (週六)		1				8
T049	4月1日 (週一)	下午2:00-4:00	1		醫護專業人員	各類癌症患者	20
T050	6月1日 (週六)		1				20
C010	4月25日 (週四)	下午2:30-4:30	1	北角	李賀游博士(香港理工大學應用社會科學系前任首席講師)	前列腺癌症患者及家屬	25
K010	5月7日 (週二)	下午4:00-6:00	1	葵涌	註冊社工/醫護專業人員	一年內確診的前列腺癌症患者	12

專題講座

新症患者專題講座

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C005	醫護篇	4月2日、6月4日、6月18日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	東區尤德夫人那打素醫院	陳敬賢女士 (註冊社工)	10
C006	症狀護理 / 社區資源篇	4月23日 (週二)		1	中環	朱影翠女士 (註冊物理治療師) / 陳敬賢女士 (註冊社工)	10
C009	癌症飲食與營養	6月21日 (週五)		1	瑪麗醫院癌症中心二樓癌症病人關顧支援組	註冊營養師/張煒楠先生	待定
對象	於港島東聯網確診的婦科癌患者						
C007	中醫篇 / 社區資源篇	5月22日 (週三)	下午2:30-4:30	1	東區尤德夫人那打素醫院東座一樓癌症病人資源中心	張煒楠先生 / 註冊中醫師	20
對象	於港島東聯網確診的新症患者						

前列腺癌治療新方向及社區資源講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C008	待定	下午2:30-4:30	1	瑪麗醫院癌症中心二樓癌症病人關顧支援組	周曉敏女士 (註冊社工)/ 前列腺癌康復者義工	待定
對象	於瑪麗醫院接受治療的前列腺癌症患者					

治療期間的復康貼士講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T017	5月29日 (週三)	下午2:00-5:00	1	天水圍	李穎顏女士 (註冊護士) 方燕蘭女士 (註冊社工) 鄭瑞鈺女士 (註冊社工)	20
對象	乳科、婦科癌症患者及其照顧者(10名)、腸科及肝膽胰癌症患者(10名)					

個人護理及社區支援小組

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	對象	名額
K007	5月22日及29日 (週三)	下午2:00-4:00	2	葵涌	註冊社工	一年內確診乳科癌癌症患者	15
K008	6月14日至28日 (週五)		3		註冊社工	一年內確診腸癌症患者	12

治途有你 — 同路人加油站

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	5月2日 (週四)	下午4:00-5:00	1	黃大仙	余幸蓓女士(註冊社工) 吳慧欣女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工)	40
對象	肺癌症患者(10名)、腸癌症患者(10名)、鼻咽癌/頭頸癌症患者(10名)、乳科及婦科癌症患者(10名)					

化療副作用知多D

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C011	4月10日、5月8日、6月5日 (週三)	下午1:30-3:00	3	中環	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	各類癌症患者					

電療副作用全面睇

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C012	4月10日、5月8日、6月5日 (週三)	下午4:00-5:30	3	中環	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	各類癌症患者					

針對治療副作用營養講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K009	6月14日 (週五)	下午4:00-5:30	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	正接受癌症治療患者					

抗癌路上新手加油站

康復策略解說暨中醫調治概念介紹

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W053	5月2日 (週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 註冊中醫師	50
對象	將接受或正接受癌症治療的患者及家屬					

乳癌之中醫調治新資訊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W035	4月11日 (週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	朱國棟中醫師(香港健康協會)	50
對象	乳癌患者					

「創新天地」- 男士茶聚

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W042	4月16日 (週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙區內酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	男性癌症患者。2017年或以後確診患者（7位），2016年或以前確診患者（3位）					

肺癌新症患者交流會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T062	4月9日 (週二)	下午2:30-4:30	1	天水圍	卓志恆先生 (註冊社工)	25
對象	肺癌新症患者及其家屬					

「與醫生真情對話」肺癌治療工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T064	6月8日 (週六)	下午3:00-5:00	1	天水圍	卓志恆先生 (註冊社工)	50
對象	肺癌新症患者及其家屬					

肺科新症適應小組

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T065	4月16日至5月14日 (逢週二)	上午9:30-11:30	5	天水圍	卓志恆先生 (註冊社工)	12
對象	肺癌新症患者					

博愛醫院乳您小聚 — 乳科新症適應小組

康復策略解說暨中醫調治概念介紹

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	4月-6月 (逢週二)	下午2:00-5:00	12	天水圍	方燕蘭女士 (註冊社工)	15
對象	乳癌新症患者					

治療中

活動適合正在進行癌症治療的患者（如：手術、電療、化療、標靶治療、免疫治療或荷爾蒙治療等）及其照顧者參加。目的是協助他們掌握各治療的內容及副作用，以作出最適當的選擇。活動亦會教授如何處理及紓緩治療的副作用，及自我照顧的有效方法。

症狀處理

「癌症與精神健康」講座

講解處理包括疲乏、睡眠困難、情緒起伏或憂鬱等症狀 。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W021	5月4日 (週六)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	鄭淑儀醫生 (精神科醫生)	40
對象	治療期間各類癌症患者及其照顧者					

「處理疲勞」系列

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	精神健康護理篇	5月9日 (週四)	上午10:00-12:00	1	黃大仙	盧偉麟先生 (精神科資深護師)及謝明慧女士 (註冊護士)	20
W024	活動管理篇	5月18日 (週六)		1		許秀珊女士 (一級職業治療師)	20
W025	營養篇	5月23日 (週四)		1		陳國賓先生 (註冊營養師)	20
對象	治療期間各類癌症患者及其照顧者						

疲勞管理工作坊

生理及心理層面提供紓緩良方

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C013	5月23、30日 (週四)	下午2:30-4:30	2	北角	註冊護士及註冊社工	20
對象	肺科癌症患症及其照顧者					

克服副作用

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W017	4月8日 (週一)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	江彩霞女士 (註冊護士)	20
對象	準備或正在接受治療癌症患者					

「克服副作用及家居護理」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W027	6月10日 (週一)	上午10:30-12:30	1	黃大仙	江彩霞女士 (註冊護士)	20
對象	準備或正在接受治療癌症患者					

「處理手術後傷口不適」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K049	6月6日 (週四)	下午2:30-4:30	1	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	30
對象	準備或剛剛接受手術的癌症患者					

治療與藥物新知

肺癌治療新知

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C053	5月4日 (週六)	下午2:30-4:30	1	北角	腫瘤科專科醫生	30
對象	肺科癌症患者及其照顧者					

「腸癌診斷與治療」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K016	6月27日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	腫瘤科專科廖少輝醫生	30
對象	準備或正在接受治療的腸癌患者及其照顧者					

口服抗癌藥物知多少

荷爾蒙治療/化療/標靶治療期間的反應及自我護理

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W028	6月15日 (週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	聖雅各福群會惠澤社區藥房註冊藥劑師	40
對象	癌症患者及其照顧者					

藥物咨詢

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C014	5月16日 (週四)	上午10:00-12:00	1	中環	李翠儀女士 (註冊護士)/註冊藥劑師	12
對象	癌症患者及其照顧者 諮詢時間：20分鐘					

營養飲食

飲食減低骨質疏鬆風險

活動編號	C015	地點	中環
日期	4月8日 (週一)	導師	周倩蕾女士 (註冊營養師)
時間	下午1:15-3:15	對象	癌症患者及其照顧者
節數	1	名額	40

拆解癌症飲食謬誤講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T063	4月24日 (週三)	下午4:00-5:30	1	天水圍	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
對象	癌症患者及其家屬					

治療小組

治療支援小組

不同專業人士講解處理治療的副作用、拆解飲食疑慮，學習管理和調節情緒

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C016	4月26日 - 5月17日 (逢週五)	下午2:30-4:30	4	中環	葉靜宜女士 (註冊社工) / 胡凱姚女士 (註冊護士) / 周倩蕾女士 (註冊營養師) / 王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	半年內確診乳癌患者					
C017	6月14日 - 7月5日 (逢週五)	上午10:30-12:30 6月21日及28日改為 下午2:30-4:30	4	中環	陳敬賢女士 (註冊社工) / 胡凱姚女士 (註冊護士) / 周倩蕾女士 (註冊營養師) / 王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	半年內確診婦科癌患者					
C111	6月14日 - 7月5日 (逢週五)	下午2:30-4:30	4	中環	葉靜宜女士 (註冊社工) 胡凱姚女士 (註冊護士) 周倩蕾女士 (註冊營養師) 王敏珩女士 (臨床心理學家)	15
對象	半年來確診乳癌患者					

「第二人生」自我探索小組

以全人健康模式，透過體驗環節，啟發參加者的身心靈成長。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C018	4月16日-5月21日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	6	中環	葉靜宜女士 (註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

走步治療課程

基礎班 (第14期)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C054	5月7日-6月25日 (逢週二)	下午4:00-6:00	8	北角	梁國良先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					

患者生活適應小組

身心靈的健康

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T031	4月4、11、18、25日 (週四)	下午2:30-4:30	4	天水圍	方燕蘭女士 (註冊社工)	12
對象	乳科癌患者及其照顧者					
T039	5月25日、6月1、15、22日 (週六)	下午3:00-5:00	4	天水圍	吳灝璋先生 (助理服務主任)	15
對象	鼻咽及頭頸癌患者					
W072	6月27日至7月11日 (逢週四)	下午2:30-4:30	3	黃大仙	吳慧欣女士 (註冊社工)	12
對象	腸癌患者及其照顧者					
W070	5月21至28日 (逢週二)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	余幸蓓女士 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及其家屬					
W071	5月23日及5月30日 (逢週四)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	彭碧霞女士 (註冊社工)	15
對象	乳科及婦科癌患者及其照顧者					
W073	5月27日，6月3日(週一)及6月12日(週三)	上午11:00-下午1:00	3	黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	頭頸癌患者(包括鼻咽癌、舌癌、甲狀腺癌) 患者及其照顧者					

兩性系列

夫婦系列「觸摸、關懷與癌症™」工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C019	4月13、27日 (週六)	上午10:00-12:30	2	北角	梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及配偶					

夫婦系列「相愛到白頭」愛情培育及衝突處理

婚姻關係課程

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C020	6月15、22日 (週六)	上午10:00-下午5:00	4	北角	梁國良先生 (註冊社工)	16
對象	完成治療一年或以內乳科或婦科癌患者及配偶					

前路無阻之談情說性

性治療師講解如何促進兩性關係

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K014	6月25日 (週二)	上午9:30-11:00	1	葵涌	黃志鵬博士 (醫院管理局社區復康中心性治療師)	30
對象	前列腺癌患者					

情緒、心靈治療

「身心靈共鳴」音頻療法家庭小組

運手頌缽聲音改善睡眠素質， 紓援緊張情緒，促使肌肉放鬆及增加家庭成員溝通

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W062	4月27日，5月4日，5月11日，5月18日，6月8日 (週六)	晚上6:30-9:30	5	黃大仙	黃耀光先生（國際認證音頻治療師）及黃金鳳女士（註冊社工）	18
對象	癌症患者及其1名親友					
備註	1. 曾參加本活動者，將列作後備處理； 2. 癌症患者及親友須同時出席； 3. 親友為同住者優先。					

表達藝術治療體驗班

透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作，讓患者表達及紓緩情緒和壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K018	5月15日 (週三)	下午2:30-5:00	1	葵涌	彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	25
對象	一年內確診癌症患者					

表達藝術治療小組

透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作，讓患者表達及紓緩情緒和壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K019	5月17 - 31日，6月14-28日（逢週五）	下午2:30-5:00	6	葵涌	彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	10
對象	一年內確診癌症患者					

沙維雅輔導治療模式個人成長小組

加深對自己內裡不同層次的認識

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W067	6月11日-7月16日 (逢週二)	上午10:30-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					

音樂放鬆小組

以音樂律動，改善及紓緩焦慮情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W069	6月28日-7月19日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	李英姿女士 (美國註冊音樂治療師)	16
對象	癌症患者及其照顧者					

新葡萄使工深度治療課程

(香港新葡萄基督使工合辦活動) 香港新葡萄基督使工開辦的深度治療課程，協助參加者治療內心的創傷，重拾平安。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W078	6月4、18日、 7月2、9、23日 (週二)	下午1:30-4:00	5	黃大仙	蕭芷馨牧師及 香港新葡萄 基督使工團員	20
對象	癌症患者					
備註	課程包括兩部份： (1) 為期5星期，每星期1次講座及小組討論； (2) 個人輔導，每人3次，每節90分鐘。 此課程是以基督教為原則，歡迎信奉不同宗教之人士參與。 1. 個人輔導的日期及時間將個別編排： 第1節：A組 6月6日、B組6月11日或C組6月13日； 第2節：A組 6月20日、B組6月25日或C組6月27日； 第3節：A組 7月4日或B組7月11日 或C組7月16日； 2. 免費茶點供應； 3. 成課程者可獲證書； 4. 凡正選參加者，須於5月24日或之前繳交每位港幣200元按金作實。 5. 講座、小組討論及個人輔導出席率分別達70%之學員將獲全數退回按金。如出席率不足者，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。					

畫中作樂

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C021	5月8 - 29日 (逢週三)	上午10:30-12:00	4	中環	鄭倩紅女士	10
對象	癌症患者					

變出自信-包綁頭巾工作坊

活動編號	T028	地點	天水圍
日期	4月30日 (週二)	導師	關麗貞女士 (義工導師)
時間	下午2:30-4:00	對象	化療期間/有脫髮煩惱的癌症患者
節數	1	名額	20

光彩自信外而內

透過美容護理技巧工作坊，幫助患者重建自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C022	5月7、14日 (週二)	下午2:30-4:00	2	中環	陳敬賢女士 (註冊社工)	12
對象	乳科及婦科癌症患者					

中醫系列

緩解便秘、腹瀉和腹脹問題

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K015	5月14日(週二)	下午2:15-4:00	1	葵涌	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及其照顧者					

癌症與痰瘀的關係

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W036	5月15日 (週三)	上午11:15-下午12:45	1	黃大仙	萬帥章 註冊中醫師	50
對象	癌症患者及其照顧者					

經穴通衡法 - 改善睡眠質素

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K011	5月16日 (週四)	下午5:00-6:00	1	葵涌	香港健康協會導師	25
對象	正接受癌症治療患者					

紓緩失眠的方法

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K012	5月25日(週六)	下午2:30-4:00	1	葵涌	歐國賢 註冊中醫師	40
對象	正接受癌症治療患者					

患者復康湯水及護養方法 - 健樂社合辦活動

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K013	6月26日 (週三)	下午2:00-4:00	1	葵涌	陳慧琼女士 (註冊中醫師)	45
對象	確診2年內及正接受治療的鼻咽癌患者及照顧者					

創域會合辦活動

醫生與患者交流會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W008	4月3日 (週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林冰醫生(呼吸系統科中心主任)曾詠恆醫生(腫瘤科助理教授)、余幸蓓女士(註冊社工)	25
W010	6月5日(週三)		1			25
對象	肺癌患者及其家屬					
備註	下午2:30-3:00 為新症分享時段					
W012	5月22日 (週三)	上午11:00-下午1:00(上午11:00-11:30為新症分享時段)	1	黃大仙	林志明醫生(肝膽胰臟外科專科醫生)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及其家屬					
W014	4月24日 (週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張鼎堅醫生(腸胃及肝臟專科醫生)、吳慧欣女士(註冊社工)	30
對象	胃、食道癌患者及家屬					
備註	下午2:00-2:30 為新症分享時段					

癌症與精神健康

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W011	4月17日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及其家屬					
備註	上午11:00-11:30為新症分享時段					

緩痛妙方

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W013	6月19日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	雲崇先生(註冊物理治療師)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及其家屬					
備註	上午11:00-11:30為新症分享時段					

營養師與患者交流會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W031	6月26日 (週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)、吳慧欣女士(註冊社工)	30
對象	胃、食道癌患者及其家屬					
備註	下午2:00-2:30為新症分享時段					

醫時鬆一鬆之醫生護士問與答

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W019	4月24日 (週三)	上午11:00-中午12:00	1	黃大仙	周李舒雅醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	20
T044	4月15日 (週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍	李穎顏女士 (註冊護士)	15
T045	6月17日 (週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍		15
對象	癌症患者及其照顧者					

甲狀腺科 - 八段錦養生

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W015	4月27日 (週六)	上下11:00-1:00	1	黃大仙	吳茂添先生 (註冊中醫師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	25

失眠拜拜

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W009	5月8日 (週三)	下午2:30-4:30 (下午2:30-3:00 為新症分享時段)	1	黃大仙	安靜女士 (催眠治療師)	25
對象	肺癌患者及其家屬					

我和運動有個約會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W045	5月29日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	康文署健體教練	25
對象	前列腺癌患者及家屬					

康復

活動適合已完成治療及康復中的癌症患者及其照顧者參加。目的是透過健康生活和身心靈活動，協助他們處理治療帶來的長期副作用，監察和處理身體、情緒和社交上的變化，與及如何應變工作上的影響及重新規劃未來。

症狀處理

預防上肢淋巴水腫的護理

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T046	4月24日 (週三)	下午2:30-4:00	1	天水圍	李穎顏女士 (註冊護士)	20
W020	4月29日 (週一)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士 (註冊護士)	25
對象	乳科癌患者					
K035	4月30日 (週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	30
對象	只限首次參加的乳科癌患者					
C023	6月3-17日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	中環	方真唯女士 (註冊物理治療師及認可淋巴水腫治療師)	15
對象	乳科癌患者					

上肢淋巴水腫運動班

教授按摩球及關節運動的技巧以放鬆筋膜及復位。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K036	5月9 - 30日 (逢週四)	下午2:15-3:45	4	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	15
對象	1. 只限首次參加的乳科癌患者； 2. 先列作後備，參加者必須參加K035並獲推薦。					

更年期徵狀處理

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K017	4月23日 (週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	註冊護士	20
對象	乳科及婦科癌患者					

預防及護理癌症治療導致的下肢淋巴水腫工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C024	4月15、29日、5月6日 (週一)	下午4:00-5:30	3	中環	方真唯女士 (註冊物理治療師及認可淋巴水腫治療師)	15
對象	婦科癌患者					
W026	5月31日 (週五)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	方真唯女士 (註冊物理治療師及認可淋巴水腫治療師)	20
對象	婦科癌患者及前列腺癌患者					

認識骨質疏鬆症的護理

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W018	4月12日 (週五)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	江彩霞女士 (註冊護士)	20
對象	準備治療或治療期間癌症患者					

尿失禁和骨盆底肌肉運動

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W029	6月21日 (週五)	上午11:30-下午1:00	1	黃大仙	江彩霞女士 (註冊護士)	20
對象	婦科癌症患者及前列腺癌患者					

糞便失禁和便秘的護理

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W030	6月24日 (週一)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	江彩霞女士 (註冊護士)	20
對象	婦科癌患者及前列腺癌患者					

「認識乳房重建及手術前準備」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K048	5月17日 (週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	整形外科專科陳肖龍醫生	30
對象	乳科癌患者					

改善睡眠質素小組

以認知行為治療法改善及紓緩睡眠問題

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C025	4月16日 - 5月21日 (逢週二)	下午2:00-4:00	6	北角	周曉敏女士	15
備註	其中一節為半日營					
K024	5月9 - 30日 (逢週四)	下午4:00-5:30	4	葵涌	註冊社工	12
T038	5月25日、6月1、15、22日 (逢週六)	上午11:00-下午1:00	4	天水圍	吳灝璋先生 (助理服務主任)	15
對象	癌症患者					

血液科化療後的護理

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T023	5月4日 (週六)	下午2:00-4:00	1	天水圍	註冊護士	30
對象	血癌患者及其照顧者					

反轉「腦」朋友（基礎班）

學習基本12式運動，改善專注力及左右腦協調效能

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K044	5月7 - 28日 (逢週二)	上午11:15-下午12:45	4	葵涌	吳慧蘭女士 (註冊社工)	30
對象	只限首次參加的癌症患者					

反轉「腦」朋友（進階班）

學習全套健腦運動，改善專注力及左右腦協調效能

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K045	6月4 - 25日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	4	葵涌	吳慧蘭女士 (註冊社工)	30
對象	已完成「反轉腦朋友」四節課程之癌症患者					

癌症相關資訊

不可不知的五個健康真相

研究所得的有關防癌資訊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C026	4月10、17日 (週三)	上午10:30-12:00	2	北角	張煒楠先生	20
對象	癌症患者					

癌症患者如何設立平安三寶?

認識平安紙、持久授權書及預設醫療指示

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C027	4月27日 (週六)	上午11:15-下午1:15	1	中環	陸文慧律師 (國際公證人)	30
對象	癌症患者及其照顧者					

「身體掃描檢查」講座

講解各式掃描檢查對身體的影響

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K023	5月6日 (週一)	中午12:00-下午1:30	1	葵涌	李燕蘋醫生 (香港大學放射及診斷科臨床助理教授)	30
對象	癌症患者					

營養飲食

外出飲食小貼士

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W016	4月4日 (週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

「YOU ARE WHAT YOU EAT」講座

食出美麗及培養健康飲食習慣

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K027	4月26日 (週五)	下午4:00-5:30	1	葵涌	周倩蕾女士 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

「飲食減低癌症復發風險」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W022	5月24日 (週五)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

齊學食物標籤防三高

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C028	5月22日 (週三)	上午11:00-下午12:30	1	北角	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
對象	癌症患者及其照顧者					

「食好D、瞓好D」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K028	5月30日 (週四)	下午4:00-5:30	1	葵涌	周倩蕾女士 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

腸癌患者飲食須知

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T021	6月12日 (週三)	下午4:00-5:30	1	天水圍	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
對象	癌症患者及其照顧者					

情緒及心靈治療

輕鬆時間

透過舞蹈、藝術創作、劇場、音樂交流，釋放情緒，增添抗癌力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	4月-6月(每月第二及第四個星期五)	上午11:30-13:00	12	天水圍	吳灝璋先生(助理服務主任 / 人本表達藝術工作者)	15
TSW	4月-6月(每月第二及第四個星期三)	中午12:00-下午1:30	12	天水圍		15
對象	癌症患者					
備註	1. 活動毋須報名； 2. 參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 吳先生於美國修畢人本表達藝術課程，有多年帶領創意藝術小組經驗。					

雕與塑藝術治療小組

以版畫及雕塑輕鬆暢談副作用對生活的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K050	5月8 - 29日 (逢週三)	下午2:30-5:00	4	葵涌	陳雅姿女士(註冊藝術心理治療師)	10
對象	五年內確診癌症患者					

藝術治療體驗工作坊

從節奏中畫出足跡，利用藝術進行自我反思。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C029	6月28日 (週五)	下午2:30-5:00	1	中環	陳雅姿女士(註冊藝術心理治療師)	12
對象	癌症患者					

音樂治療小組

以音樂治療手法，提升情緒健康及重整生命經驗

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T047	5月9日 - 6月27日 (逢週四)	下午2:30-4:30	8	天水圍	音樂治療師	12
對象	癌症患者					

面對復發恐懼工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C030	5月2日 (週四)	上午10:00-12:30	1	北角	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	18
對象	癌症患者及照顧者					
備註	所有參加者將先列作後備。參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

面對復發恐懼小組

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C031	5月23日 - 6月20日 (逢週四)	上午10:00-12:30	5	北角	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」。名額只提供給能夠全程參與者。					

「辨識情緒．活出無懼」小組

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T051	5月23日 - 6月13日 (逢週四)	下午3:00-5:00	4	天水圍	鄭瑞鈺女士 (註冊社工)	40
對象	癌症患者					

「我的生命畫冊」工作坊

製作一本整理及回味人生的紀念冊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W063	5月8日 - 6月12日 (逢週三)	下午2:30-4:30	6	黃大仙	吳慧欣女士 (註冊社工)	12
C032	6月5日 - 6月26日 (逢週三)	下午4:00-5:30	4	中環	黃天盈女士	12
對象	癌症患者					

重整生命小組

以意義治療方法，了解癌症患者的人生意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K046	5月 7 - 28 日 (逢週二)	下午2:15-4:00	4	葵涌	註冊社工	12
對象	癌症患者					

「〈耆．意〉人生再出發」小組

以敘事治療方法，重溫及重構人生上/下半場的故事。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W068	6月11 - 27日 (逢週二、四)	上午10:30-下午12:30	6	黃大仙	彭碧霞女士 (註冊社工)	12
對象	60歲或以上的癌症康復者					

「抗癌鬥士身心康復」課程

教授身、心、靈的整全健康生活模式

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W064	5月10日-6月28日(逢周五)	上午11:00-下午1:00	7	黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	10
對象	已完成治療的癌症患者					

治療後復元行動計劃

透過認識健康飲食、提升體格運動、料理情緒壓力、在互助中建立屬於自己的復元計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C033	5月16日 - 7月4日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	8	中環	黎沛瑜女士 (註冊社工)/ 李翠儀女士 (註冊護士)/ 周倩蕾女士 (註冊營養師)/ 朱影翠女士 (註冊物理治療師)	12
對象	已完成治療一年或以內乳科或婦科癌患者					

以音樂療癒心靈

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C113	4 月27日(星期六)	下午2:00-3:30	1	中環中心地下B場地	余春生先生 (醫院義工/ 癌症患者家屬) 及 藝術治療師	不限
對象	公眾人士					
備註	藉著過來人的鋼琴演奏，與你述說動人的音樂背後的故事及介紹癌症基金會藝術治療服務。					

身體功能活動及運動

復康適應評估 - 椅子伸展運動

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K033	4月16日 (週二)	下午3:30-6:00	1	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	25
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者將分為5個小組進行半小時的測試； 2. 復康適應評估K033和K037，只能選報其中一個。					

復康適應評估 - 伸展療法訓練班

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K037	4月16日 (週二)	下午1:00-3:30	1	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	25
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者將分為5個小組進行半小時的測試； 2. 復康適應評估K033和K037，只能選報其中一個。					

椅子伸展運動

以椅子作協助伸展腰部及全身

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K034	6月3 - 24日 (逢週一)	下午2:15-3:45	4	葵涌	Shirley Law (資深教練)	15
對象	1. 只限首次參加的癌症患者 2. 先列作後備，參加者須參加 K033 並獲推薦					

伸展療法訓練班

紓緩頸背痛楚，提升脊柱及胸腔的關節活動能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K038	4月29日 - 5月27日 (逢週一，5月13日暫停)	下午2:15-3:45	4	葵涌	Shirley Law (資深教練)	15
對象	1. 只限首次參加的癌症患者 2. 先列作後備，參加者須參加 K037 並獲推薦					

膝部和背部肌肉強度及靈活性適應評估班

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C034	評估 4月11日 (週四)	下午2:00-5:00	2	北角	物理治療師	30
	講座 4月18日 (週四)	下午2:00-3:30				
對象	參加者將分為6個小組進行半小時的測試					

小核心球肌肉訓練班

紓緩背部及頸部痛楚，提升脊柱及胸腔的關節活動能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C035	5月10 - 31日 (逢週五)	下午4:00-5:30	4	北角	體適能教練	10
對象	癌症患者，必須參加C034並獲推薦。					

社區運動資源工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C036	5月20 、 27日 (週一)	上午10:00-11:30	2	中環	體適能教練	25
對象	癌症患者					
備註	參加者請穿著舒適衣物					

「復康與體適能」講座

揀選合適自己的運動並建立運動習慣

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T052	4月27日 (週六)	下午2:30-4:30	1	天水圍	何昌恒先生 (香港浸會大學康樂及體育系講師)	40
對象	本季八段錦班T008、初級集體排排舞T027、智能氣功初班T010及手綿球初班T024(40位，當中包括10位名額供非上述四項運動班學員參加)					
備註	1. 過往因參與復康運動班而曾經出席上述講座的學員可以豁免出席； 2. 若已報名參加上述各項運動班請務必出席講座，成功出席者方符合資格繼續參與已報讀之復康運動班； 3. 若未能出席講座者，已報名的運動班名額將由正選轉作後備。”					

手綿球初班

以手代替球拍進行的運動，有助鍛煉身體協調性、平衡力及心肺功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T024	5月3日至5月31日 (逢週五)	下午3:00-5:00	5	屏山天水圍體育館一樓 (羽毛球場) - 天水圍聚星路一號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)	手綿球教練	20
對象	完成治療的癌症患者 (15位)					
備註	學員須曾出席「復康與體適能講座」或於本季參加T052					

初級集體排排舞

學習簡單的集體舞步

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T027	5月6日 - 6月24日 (逢週一，5月13日除外)	下午2:00-3:30	7	天水圍	李秀蘭女士 (香港西方舞蹈總會西方排排舞認可導師)	105
對象	癌症患者					
備註	學員須曾出席「復康與體適能講座」或於本季參加T052					

兩性系列

夫婦工作坊

學習按摩技巧，從而提升夫婦親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K029	4月27日 、 5月4日 (週六)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	吳慧蘭女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及其伴侶					

夫婦小組

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W065	5月23日 - 6月13日 (逢週四)	晚上7:15-9:15	4	黃大仙	吳慧欣女士 (註冊社工)	16
對象	癌症患者及其伴侶，二人必須同時出席					

動人時「黑」．情人之旅

夫婦同遊饒宗頤文化館和黑暗中對話體驗館

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K030	6月1日 (週六)	上午10:00-下午3:00	2	饒宗頤文化館 / 黑暗中對話體驗館	吳慧蘭女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及其伴侶					

「舞出活力婚姻」研習班

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C037	5月4日 - 6月8日 (逢週六)	上午10:00-12:30	6	北角	梁國良先生 (註冊社工) 及義工導師	10
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	參加者完成活動後能掌握基本舞步，增強肌力，提升夫婦親密感．					
T032	6月15日 - 7月20日 (逢週六)	下午2:30-4:30	5	天水圍	方燕蘭女士 (註冊社工) 及義工導師	10
對象	癌症患者及其伴侶 (10對)					
備註	1. 學員須曾出席「復康與體適能講座」或於本季參加T052； 2. 首次參加夫婦活動優先。					

職場進退系列

讓我啟航

康復者再培訓及就業簡介會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W077	4月25日 (週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	陳麗芳女士 (伊利沙伯醫院職業治療部就業輔導主任)	15
對象	已完成治療之癌症康復者					
備註	合資格參加者可即場登記報讀由伊利沙伯醫院職業治療部及ERB合辦的職業導航及規劃課程 (為期約3個月)，修畢可獲就業跟進。					

「一切從退休開始」工作坊

由財務狀況、個人身心管理、持續學習、社會參與、社交生活等多角度檢視如何準備個人退休生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C038	5月7日 - 6月4日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	5	中環	徐家健先生 (註冊社工)/ 蔡淑敏女士 (投資者教育中心教育計劃及統籌經理)	20
對象	適合45-65歲癌症患者					

重返職場

了解職場現況，知己知彼，以助重新投入社會工作。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K047	6月26日 (週三)	下午7:15-9:00	1	葵涌	註冊社工	12
對象	已完成治療及一年內重返職場癌症患者					

生活適應小組

M CLUB女士俱樂部

一班姊妹輕鬆相聚，分享康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	4月-6月 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	12	天水圍	方燕蘭女士 (註冊社工)	15
對象	女性癌症患者					

YOU CAN 年輕癌症患者復康系列

You Can Exercise 滾軸條 核心肌肉訓練

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K020	基礎班	5月4日 - 5月25日 (逢週六)	上午9:30-10:45	4	葵涌	周詠嫻女士 (資深導師)	15
K021	進階班	6月8 - 22日(逢週六)		3			15
對象	18 - 39歲年輕患者(8位)、其餘全職癌症患者(8位)						

You Can be Strong @ 人本表達藝術小組

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T019	5月7、14、21、28日 (逢週二)	下午2:30- 4:30	4	天水圍	鄭瑞鈺女士 (註冊社工)/ 吳灝璋先生 (助理服務主任/ 人本藝術工作者)	20
對象	18-39歲年輕癌症康復者					
備註	1. 參加者無須任何藝術經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 吳先生於美國修畢人本表達藝術課程，有多年帶領創意藝術小組經驗。					

You Can 窩心滋味共享母親節

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C039	5月4日 (週六)	上午11:00-下午4:00	1	中環	鄧曉嬰女士 (註冊社工)	16
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

You Can Choose @ CareER 職業輔導

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W033	5月18日 (週六)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	CareER項目 經理	12
對象	18-39歲年輕癌症康復者					
備註	CareER是專為高學歷的殘疾/長期病患人士提供就業服務及訓練的非牟利機構，已助超過二千人成功就業。					

You Can be Energetic @「活力達人」催眠工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W034	5月25日、6月1日 (週六)	上午11:30-下午1:30	2	黃大仙	安靜女士 (註冊催眠治療師)、 李沛泉先生 (註冊社工)	12
對象	18-39歲年青癌症患者					

You Can 自我形象工作坊

教你穿衣之道，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C040	6月6 、13日 (逢週一)	下午7:15-8:45	2	中 環	梁玉雲女士 (形象設計師)	10
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

You Can cooking class

製作小食，與同路人分享飲食心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T022	6月1、18日 (週六)	下午2:30-5:00	2	天水圍	鄭瑞鈺女士 (註冊社工)	20
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

You Can 如何選擇你的保險

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C041	6月15日 (週三)	上午11:30-下午1:00	1	北 角	黎怡怡女士 (財富管理顧問)	20
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

You Can 緣來自有方

提供選擇伴侶的專業意見

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C042	6月22日 (週六)	下午3:30-5:00	1	café	鄧曉嬰女士 (註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

中醫系列

中醫與手腳麻痺

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C043	4月17日 (週三)	下午2:00-3:30	1	中環	陳英暉先生 (註冊中醫師)	30
對象	癌症患者及其照顧者					

中醫食療與前列腺癌

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C044	5月17日 (週五)	下午2:30-4:00	1	北角	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及其家屬					

中醫食療與鼻咽癌及頭頸癌

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T037	5月18日 (週六)	下午3:00-5:00	1	天水圍	朱國棟註冊中醫 (香港健康協會)	30
對象	完成治療的癌症患者或其照顧者					
備註	首次參加者優先					

前列腺癌患者中醫湯水健康講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T042	6月13日 (週四)	下午3:00-5:00	1	天水圍	東華三院中醫 部腫瘤科 李緒德中醫師	25
對象	男性癌症患者及其家屬(前列腺癌患者優先)					
備註	參加者請穿著輕便衣服及鞋襪					

中醫診斷體質評估

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C045	6月5日 (週三)	下午3:00-5:30	1	北角	註冊中醫師	15
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先					

中醫養生與精神健康

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C046	6月14日 (週五)	下午4:00-5:30	1	北角	註冊中醫師	25
對象	癌症患者					

「癌症與養腎之道」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W037	6月20日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	梁鍵敬中醫師	50
對象	癌症患者及其照顧者					

男士復康系列

英倫紳士茶道

男士們共同探討彼此的復康人生路

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K031	4月9 - 30日 (逢週二)	上午11:15-下午1:00	4	葵涌	註冊社工	12
對象	適當完成所有治療及確診5年內的男性癌症患者					

男士新天地

以口述生命故事及養生茶座，交流抗癌經驗，互助互勉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	4月-6月 (逢週五)	下午2:00-4:00	1	天水圍	梁啟聰先生 (註冊社工)	25
對象	男性癌症患者					

前路無阻系列

以詠春作強身訓練， 改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C047	4月12日-6月28日 (逢週五，4月19日及 6月7日除外)	上午10:00-12:00	10	北角	華樂會詠春 研習導師	15
T040	4月24日 - 6月5日 (逢週三，5月1日除外)	上午10:00-中午12:00	6	天水圍	徐貫通教練	15
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	所有參加者將先列作後備。參加者需先經評估，以確定是否適合參加。 名額只提供給能夠全程參與者。					

「兄弟幫」 門球健體運動班

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W043	4月30日 - 5月21日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	4	摩士公園室外門球場 (港鐵樂富站B出口 步行十分鐘)	中國香港門球總會教練	12
對象	已完成治療的男性癌症患者					
備註	參加者請穿著輕便合適衣服					

「兄弟幫」門球健體運動班 一星章考試

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W044	5月28日 (週二)	上午10:00-中午12:00	1	摩士公園室外門球場 (港鐵樂富站B出口 步行十分鐘)	中國香港門球總會教練	12
對象	已完成治療的男性癌症患者					
備註	參加者須先參加及完成W043方可參與一星章考試					

男士健體運動班

透過漸進式阻力訓練，提升肌肉質量及心肺功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W047	6月14 - 28日 (逢週五)	下午2:00-3:30	3	黃大仙	區永河先生 (中國香港體適能總會－體適能講師及教練)	10
對象	已完成治療的男性癌症患者					

「同向前行」前列腺癌支援小組

交流個人護理、情緒管理及社交等生活課題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W046	6月13 - 27日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工)	12
對象	正接受或剛完成治療的前列腺癌患者					

休閒系列

南丫島之行

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C048	4月26日 (週五)	上午9:30-下午3:30	1	南丫島	張煒楠先生	12
對象	癌症患者					

大澳一日遊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W076	4月27日（週六）	上午9:15 (集合時間) - 下午5:30	1	大澳	香港旅遊業議會認證專業導遊	58
對象	癌症患者及其直系親屬(非彩虹會家庭)。每個家庭最多3位。					
備註	1. 登記後將列入後備，再進行抽籤，於2019年4月18日或之前以電話通知結果; 2. 活動前一天臨時缺席者，日後參與同類活動將被列作後備； 3. 參加前請衡量個人與家庭成員的體力及健康狀況。					
T025	4月26日(週五)	待定	1	大澳	基督教女青年會大澳文化生態綜合資源中心認可導賞員	50
對象	癌症患者及其照顧者					

嘻哈聚

龍舟競賽主題派對

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C049	4月27日 (週六)	下午2:30-4:30	1	中環	鄭倩紅女士	40
對象	癌症患者					
備註	請參加者自行準備餐具及餐盒					

同路人互助小聚

姊妹俱樂部 — 健康燕麥果仁棒

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W038	4月11日 (週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃志雄先生、錢素娟女士 (協航者義工)	12
對象	女性癌症患者					
備註	於2018年10月至2019年3月曾參加該活動者將列作後備					

同路人互助小聚

最佳男「煮」角 — 西式茶點

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W039	4月26日 (週五)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	劉立文先生 (西式點心導師)	12
對象	男性癌症患者					

同路人互助小聚

手作坊 A班 — 以捲紙體驗訓練手指靈活性

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W040	4月30日 (週二)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	黃美華女士 (協航者義工)	15
對象	癌症患者					

同路人互助小聚

手作坊B班 — 乾花飾物體驗

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041	5月14日（週二）	下午2:00-4:00	1	黃大仙	梁潔文女士 (花藝導師)	15
對象	癌症患者					

樂之源合唱團

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W079	5月7日 - 6月25日 (逢週二)	晚上7:30-9:00	8	黃大仙	溫勇杰先生 (樂理導師)	60
對象	癌症患者					

記憶非凡

融會非洲鼓節拍，輕鬆學習提升專注力和記憶力

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T043	5月6日至6月10日 (逢週一，5月13日除外)	上午930-1100	5	天水圍	非洲鼓導師、梁啟聰先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					

節日派對

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T041	5月15日 (週三)	下午2:30-4:30	1	天水圍	梁啟聰先生 (註冊社工)及活動義工	35
對象	癌症患者					

書法人生初班

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T026	5月6日 - 6月24日 (逢週一，5月13日除外)	上午10:00-11:30	7	天水圍	李清緒先生 (書法導師)	16
對象	癌症患者					

書法人生二部曲 — 我手寫我心

活動編號	T066	地點	天水圍
日期	5月20日至6月10日 (週一)	導師	卓志恆先生 (註冊社工)
時間	上午11:45-下午12:45	對象	癌症患者
節數	4	名額	15

頭髮裡的健康密碼

減輕患者因治療帶來的壓力和外型轉變，重拾美麗和自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K032	5月21日 (週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	香港髮型協會 導師	60
對象	癌症患者					

經穴美顏法

學習經絡穴位，促進氣血運行及脈氣調和，延緩衰老。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	5月28日 (週二)	下午2:15-3:45	1	葵涌	香港健康協會 導師	25
對象	癌症患者					

端午節派對

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K042	6月1日（週六）	下午2:15-4:00	1	葵涌	林惠卿女士	40
對象	癌症患者					

樂陶陶 - 介紹吹奏陶笛，以訓練口腔肌肉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W075	6月8日-8月10日(逢週六)	中午12:00-1:00	10	黃大仙	謝健文先生	10
對象	頭頸癌患者(包括鼻咽癌、舌癌、口腔癌、甲狀腺等)					

樂陶陶工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W074	5月18日 (週六)	上午11:30-1:30	1	黃大仙	許少榮先生 (香港陶笛文化協會)	30

橡皮章製作工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K040	5月29日（週三）	晚上7:15-9:15	1	葵涌	鍾穎敏女士	10
對象	癌症患者					

魔法機關變色生日卡

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K039	6月13日 (週四)	上午9:30-11:00	1	葵涌	袁凱琳女士	20
對象	癌症患者					

女士紙花藝術工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K041	6月19 、26日 (週三)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	陸雁冰女士	10
對象	女性癌症患者					

乳您動起來II (Keep Moving Project II)

「運動是良藥。」外國研究指出運動能減低乳癌復發風險，同時有助減輕或預防乳癌治療常見的副作用，如疲勞、上肢淋巴水腫、潮熱、焦慮。

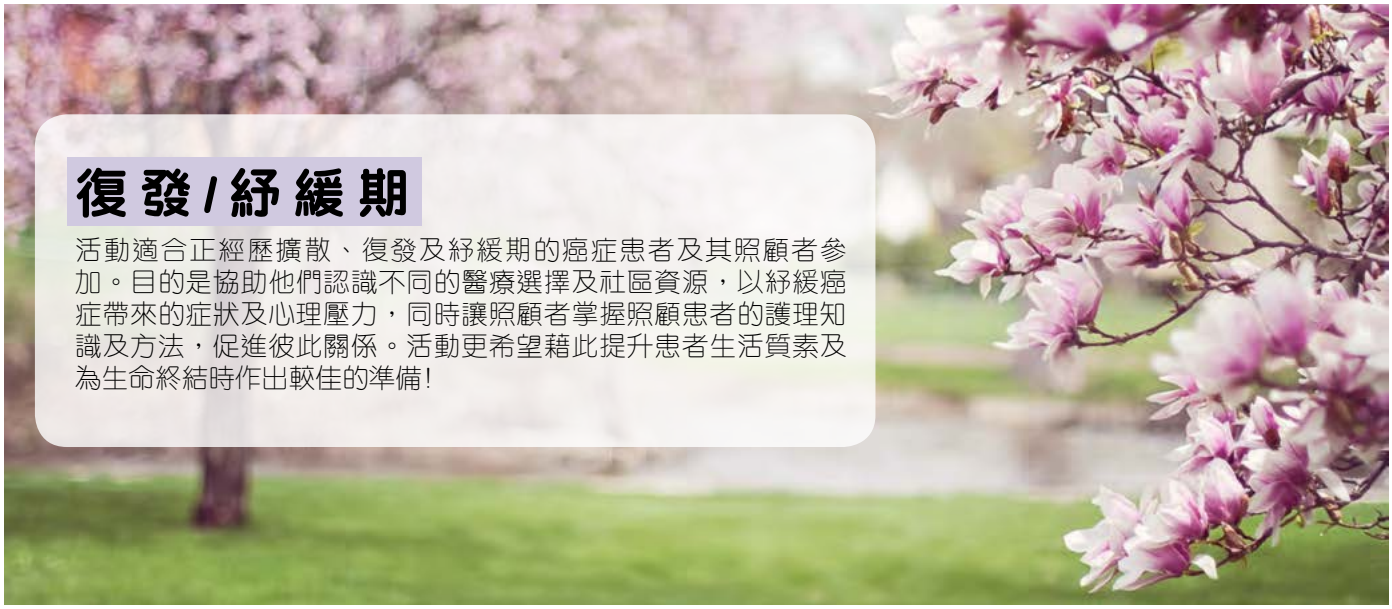
自2017年，香港癌症基金會獲九龍崇德社贊助，與香港大學運動及健康管理中心合辦「乳您動起來」計劃，透過中國傳統的氣功或簡單運動器械，改善乳癌患者的心肺功能及體能，從而提升生活質素，初步發現成效顯著。現計劃於2019年4至7月進行第二階段，期望招募60位18-65歲完成治療6個月或以上志願乳癌康復者，隨機安排她們參與為期12星期的中國傳統氣功或簡單運動器械運動，期間進行研究並對兩種運動的效能加以比較，從中希望進一步確立運動對乳癌患者的身心裨益。如欲了解詳情，請報名參加**「乳您動起來II」計劃簡介會**。

乳您動起來II -「運動對乳癌康復者的重要性」講座暨計劃簡介

活動編號	W081	地點	黃大仙
日期	4月12日 (週五)	導師	香港大學運動及健康管理中心體適能專家
時間	下午2:00-4:00	對象	18-65歲完成治療6個月或以上乳癌患者
節數	1	名額	50

乳您動起來II — 運動研習坊

對象及內容	18-65歲完成治療6個月或以上志願乳癌患者，已完成「乳您動起來II -『運動對乳癌康復者的重要性』講座暨計劃簡介 (W081)」並獲推薦。合資格參加者將獲隨機安排參與中國傳統氣功或簡單運動器械運動，並且在研習坊開始前及結束後，到香港大學進行體適能和身心評估及聽取講解報告。	
	A組-中國保健氣功	**B組-簡單運動器械運動**
日期	4月29日至7月22日 (逢週一及三，共24節)	4月29日至7月18日 (逢週一及四，共24節)
時間	下午4:00-5:30	上午10:00-11:00
導師	中國氣功保健教練	香港大學運動及健康管理中心體適能專家
地點	葵涌	香港大口環沙灣徑10號，香港大學運動及健康管理中心



復發/紓緩期

活動適合正經歷擴散、復發及紓緩期的癌症患者及其照顧者參加。目的是協助他們認識不同的醫療選擇及社區資源，以紓緩癌症帶來的症狀及心理壓力，同時讓照顧者掌握照顧患者的護理知識及方法，促進彼此關係。活動更希望藉此提升患者生活質素及為生命終結時作出較佳的準備!

癌症相關資訊

與癌共存系列：跨專業分享會

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T029	5月8日 (週三)	下午2:30-4:30	3	天水圍	方燕蘭女士 (註冊社工) 屯門醫院臨床腫瘤科 陳普中醫生 香港紓緩護理學會 賴會長	50
	5月10日 (週五)	下午2:30-4:30				
	5月22日 (週三)	上午10:00-12:00				
對象	癌症患者及其照顧者					

「擁抱希望」患者及照顧者分享會

不同專家分析如何調整身心面對晚期癌症

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W080	6月22日 (週六)	下午2:30-5:30	1	黃大仙	腫瘤科醫生、腫瘤科護士、註冊藥劑師、註冊營養師、註冊中醫師、註冊社工	40
對象	癌症四期或晚期階段的患者及照顧者					

「預設醫療指示」講座

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K051	6月8日 (週六)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	林玉婷醫生 (腫瘤科醫生)	30
對象	癌症患者及其照顧者					

何謂紓緩治療

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K054	6月13日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	廖進芳女士 (資深紓緩科顧問護師)	20
對象	癌症患者及其照顧者					

社區資源分享會

介紹晚期患者在社區的需要，包括家居照顧支援等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C050	6月29日 (週六)	下午2:30-4:00	1	北角	周曉敏女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及其照顧者					

情緒及心靈治療

從死悟生藝術日記治療小組

探索癌症經歷對生死的焦慮情緒，尋找內在力量及生命意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C051	4月26日 - 5月31日 (逢週五)	下午2:30-5:00	6	北角	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及其照顧者					

心寧有SAY

透過撲克牌來探討生與死

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K052	5月20日 - 6月3日 (週一)	下午4:00-5:30	3	葵涌	註冊社工	15
對象	癌症患者及其照顧者					

「愛．擁抱．希望」擴散或四期癌症患者夫婦成長小組

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W066	5月25日 - 6月29日 (週六)	上午10:00-下午12:30	6	黃大仙	黃金鳳女士（註冊社工）及吳慧欣女士（註冊社工）	16
對象	癌症擴散或在四期的癌症患者及伴侶，必須二人同時出席					

家屬互助交流聚會

與喪親過來人分享走出幽谷的經驗，紓緩哀愁

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T033	4月13日 (週六)	下午2:00-5:00	1	天水圍	方燕蘭女士 (註冊社工)	5
T034	5月18日 (週六)		1			5
T035	6月15日 (週六)		1			5
對象	有患癌親人離世家屬					

家居關顧夏季旅行

義工團隊為獨居或社交支援網絡較弱的癌症患者籌劃戶外活動

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C052	5月25日 (週六)	上午9:30-下午2:30	1	待定	周曉敏女士 (註冊社工)	15
對象	擴散或復發癌症患者及照顧者					

身心靈健康服務

大部份活動均適合所有癌症患者參加。每季提供過百個以內觀為基礎的活動，於癌協服務中心及外展場地舉行。目的是幫助患者培養正面的生活態度、提升自信心及對生命當下的覺知力，同時協助患者及其家人覺察身心的連結，除了強健身體，亦培養內在的平靜喜悅，促進自我療愈、提升生命質素。

注意事項：

1. 部分活動是為特定對象設計，若參加者資格不符，報名或會被取消。
2. 正選者在報名時一經確認，**將不再以電話通知**。請大家合作，即時記下已報班組的資料，依個別活動的指引，準時出席。
3. **為幫助出席者安頓身心，請提前10分鐘到達，課室將準時關門，敬請注意。**

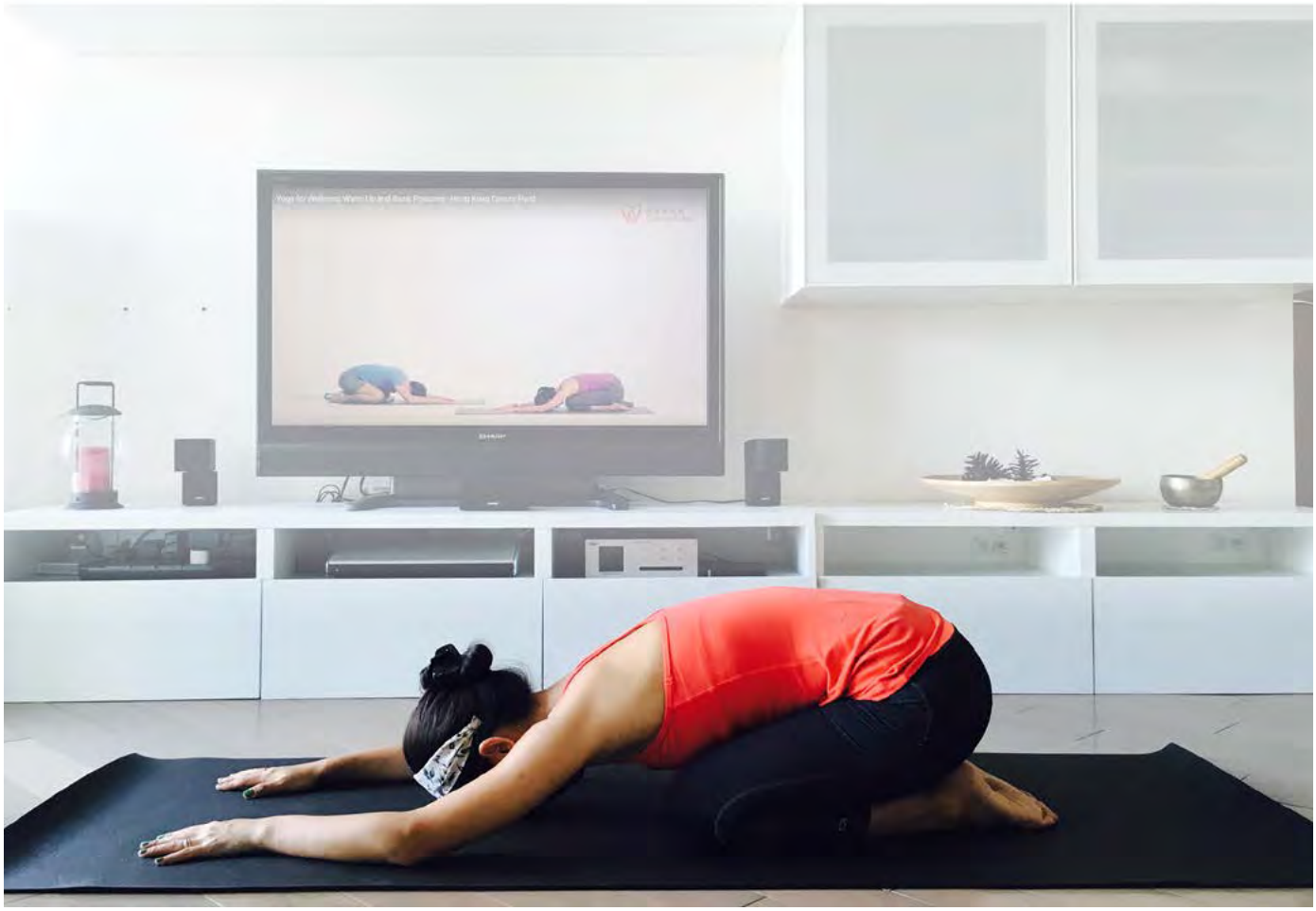
身心靈網上課程

我們希望身心靈課程的網上教學影音，能夠幫助培養對身體和情緒的覺察能力，進而轉化身心，找到當下的和平。

包括:

- **乳癌患者瑜伽** 新
- Yin 瑜伽
- **療愈瑜伽**
- **椅子瑜伽**
- **復元瑜伽**
- **瑜伽大休息及靜坐**
- **頌唱**
- **普拉提斯**
- **傾聽身體的聲音 — 魁根斯方法®**
- **身體律動**
- **八段錦和易筋棒**
- **楊式太極和氣功八式**

歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道：https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/



療愈瑜伽

初階瑜伽

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C059	4月16日至6月18日 (逢週二)	下午3:00-4:30	10	銅鑼灣 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta)	55
C060	4月17日至6月19日 (逢週三，5月1日暫停)	下午2:00-3:20	9	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	53
C061	4月26日至6月21日 (逢週五，6月7日暫停)	下午3:00-4:30	8	中環中央廣場 Pure Yoga	黎淑英女士 (Monica)	48
C062	4月27日至6月29日 (逢週六)	上午9:00-9:55	10	鰂魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	45
K055	4月9日至6月4日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	40
K056	4月12日至6月21日 (逢週五，4月19日及 6月7日暫停)	下午2:15-3:45	9	沙田美林體育館	廖正傑先生 (Carmen)	36
T001	4月15日至6月24日 (逢週一，4月22日及 5月13日暫停)	下午3:40-5:00	9	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	50
W083	4月15日至6月17日 (逢週一，4月22日 及5月13日暫停)	下午2:15-3:45	8	將軍澳坑口體育館	葉雅琴女士 (Emily)	45
W085	4月17日至6月19日 (逢週三，5月1日暫停)	下午2:30-4:00	9	旺角朗豪坊 Pure Fitness	梁清薇女士 (Carol)	40
W086	4月27日至6月22日 (逢週六，5月11日暫停)	上午9:15-10:15	8	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22

進階瑜伽

適合修習瑜伽半年或以上癌症患者
若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C063	4月27日至6月29日 (逢週六)	上午10:00-10:55	10	鰂魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	50
C064	4月18日至6月20日 (逢週四)	下午3:00-4:30	10	中環蘇豪 Pure Fitness	Ms Stacey Lowe **英語授課**	50
T002	4月15日至6月24日 (逢週一， 4月22日及5月13日暫停)	下午2:10-3:30	9	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	50
W087	4月18日至6月20日 (逢週四)	下午2:15-3:45	10	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士 (Irene)	35
W088	4月27日至6月22日 (逢週六，5月11日暫停)	上午10:25-11:25	8	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22

乳癌患者瑜伽

適合所有乳癌患者
若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C065	基礎班	4月17日至6月19日 (逢週三，5月1日暫停)	下午3:40-5:00	9	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	50
K057		4月8日至6月17日 (逢週一，4月22日及5月13日暫停)	上午9:15-10:45	9	葵涌	張寧女士	40
T003		4月17日至6月19日 (逢週三，5月1日暫停)	上午11:20- 下午12:50	9	屯門友愛體育館	謝沚君女士 (Melody)	40
W089		4月23日至6月18日 (逢週二)	下午3:00-4:30	9	旺角朗豪坊 Pure Yoga	梁清薇女士 (Carol)	55
W090		4月26日至6月21日 (逢週五，6月7日暫停)	上午10:00-11:30	8	旺角朗豪坊 Pure Yoga	張寧女士	55
W091	入門工作坊	5月20日及27日 (週一)	晚上7:15-8:45	2	黃大仙	譚穎恩女士	22
備註	請自備橡筋帶或於開課前到其中一間癌協購買，癌協(中環)除外。						

男士伸展瑜伽

適合所有男士癌症患者
若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深逐步增加柔韌度，改善體型及整體身心健康，在輕鬆的環境下享受瑜伽的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C066	4月3日至5月29日 (逢週三，5月1日及8日暫停)	下午4:00-5:30	7	北角	吳國霖先生 (Collin)	17

Yin瑜伽

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

Yin瑜伽的動作一般以坐著或躺下為主。透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體，加強自愈能力。

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C067	入門工作坊	4月8日及15日(週一)	下午2:00-3:30	2	中環中央廣場 Pure Yoga	蔣曉薇女士 (Carol)	48
C068	基礎班	4月29日至6月17日(逢週一，5月13日暫停)		7			48
K058		4月26日至6月28日(逢週五，6月7日暫停)	上午9:15-10:45	9	葵涌	關鍵女士 (Vivian)	25
W092		5月2日至6月20日(逢週四)	下午3:00-4:30	8	旺角朗豪坊 Pure Yoga	劉月芬女士 (Lorraine)	55

復元瑜伽

利用各種瑜伽道具承托身體不同部位，讓各器官能在最放鬆的狀態下運作，改善體內循環。同時有助暢通呼吸道，增加肺活量，激發身體自我復元更新的功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C069	4月17日至6月19日(逢週三，5月1日暫停)	下午3:45-5:15	9	中環中央廣場 Pure Yoga	劉穎瑜女士 (Tiffany)	30

治療瑜伽

透過瑜伽動作，學習加強肩部和髖關節靈活度的運動，改善肢體活動能力，適合因手術或治療而造成的關節疼痛或肢體靈活度受阻的人士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C070	4月16日至6月18日 (逢週二)	下午2:15-3:45	10	鰂魚涌 Pure Yoga	Ms Maja Minic **英語授課**	28

生活瑜伽體驗基礎班

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加
首次參加者優先

透過柔和而簡單的瑜伽式子，讓大家慢慢地感受身、心、靈的放鬆，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W093	4月8日至6月24日(逢週一，4月22日及5月13日暫停)	上午11:00-下午12:30	10	黃大仙	黎美心女士(古典瑜伽協會導師)	18

愛笑瑜伽

適合所有無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者
若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒，透過大力拍掌刺激經絡，能強化五臟六腑功能。而輕鬆簡單的四肢動作，能提升體溫，幫助血液循環，達到出汗排毒的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C071	4月12日至6月21日 (逢週五，4月19日、4月26日及6月7日暫停)	下午1:00-2:00	8	上環體育館	余狄夫先生 (Dick)	50
K059	5月2日至6月27日 (逢週四)	下午1:00-2:00	9	葵涌 (患者及其照顧者)		40
T004	4月8日至6月17日 (逢週一，4月22日及5月13日暫停)	上午11:45-下午12:45	9	天水圍		50
W094	4月8日至6月10日 (逢週一，4月22日及5月13日暫停)	上午9:10-10:10	8	黃大仙		45

內觀瑜伽工作坊

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

向內觀察，活在當下。內觀連繫你的身心靈和日常生活，透過安靜的式子及其他練習，讓我們更深層的接觸和了解自己，培養正面的抗癌力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C072	4月9日 (週二)	下午3:00-4:30	1	銅鑼灣 Pure Fitness	張曉蘭女士	50
T005	4月6日及13日 (週六)	上午9:15-11:00	2	天水圍	黃佩珊女士	28

瑜伽工作坊 — 平衡身心

學習平衡身心的瑜伽式子及呼吸法，紓緩患者上半身不適的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C074	4月11日 (週四)	下午3:00-4:30	1	中環蘇豪 Pure Fitness	張曉蘭女士	45

瑜伽工作坊 — 關節與腺體

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

健康關節能强健骨骼，而關節內有滑液的囊，當中滑液可潤滑關節以保護骨骼末端，不受相鄰骨頭和軟骨所衝擊。透過瑜伽體位法，讓練習者有自我調整的能力。練習除了為關節提供所需能量，增進其靈活性和力度，同時刺激身體重要的腺體，加速新陳代謝和內分泌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W095	4月9日及16日 (週二)	下午3:00-4:30	2	旺角朗豪坊 Pure Yoga	梁清薇女士	55

瑜伽工作坊 — 健康頸椎

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

脊柱是一個複雜的結構，包括各種神經線、骨骼、關節、筋腱、韌帶和肌肉編織在一起，下背和頸部具有高度的柔韌性。頸椎亦是一個精心設計的堅固結構，穩定安置脊髓，給予頭部靈活的活動能力。工作坊將透過瑜伽練習及日常保健知識，幫助保持頸椎健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W096	4月18日 (週四)	下午3:00-4:30	1	旺角朗豪坊 Pure Yoga	劉月芬女士	55

瑜伽工作坊 — 快樂脊柱

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W097	4月25日 (週四)	下午3:00-4:30	1	旺角朗豪坊 Pure Yoga	劉月芬女士	55

瑜伽工作坊 — 改善下腰背痛

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

透過瑜伽練習，幫助你伸展背部、紓緩背部肌肉的緊繃以及減輕下背部痠痛的不適感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W098	4月12日 (週五)	上午10:00-11:30	1	旺角朗豪坊 Pure Yoga	張寧女士	55

椅子瑜伽工作坊

特別適合不方便坐在地板上的患者

以坐椅為輔助工具的瑜伽，為不方便坐在地板上的患者而設計。除了可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C075	5月14日至28日 (逢週二)	下午4:30-6:00	3	北角	陳兆媚女士	15

靜坐

靜坐班

透過呼吸法和靜坐，走入自己的心靈空間，達至自我療愈，平靜情緒，同時提高生活質素。

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C076	基礎班	4月3日至24日及6月19日至7月3日(逢週三)	上午9:00-10:30	7	九龍公園體育館	薛曉光女士 **普通話授課**	40
C077	進階班		上午10:45-中午12:00	7			40
備註	1. 進階班適合曾修習此基礎班半年或以上的癌症患者。 2. 進階班參加者可同時報讀基礎班。						

呼吸和瑜伽大休息

學習瑜伽呼吸法，
輔以
「瑜伽大休息」
減壓，促進身心
健康和心靈平和。

呼吸和瑜伽大休息基礎班

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T006	4月17日至6月19日(逢週三，5月1日暫停)	上午9:10-10:30	9	天水圍	謝沚君女士(Melody)	28
W099	4月15日至6月17日(逢週一，4月22日及5月13日暫停)	下午3:15-4:45	8	佐敦官涌體育館		30
備註	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。 2. 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息班。					

呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊

部分癌症患者有失眠問題，透過瑜伽練習，包括放鬆呼吸法、瑜伽大休息、瑜伽式子和專注力練習，有助減壓與放鬆身心，提升睡眠品質及健康狀態。

活動編號	K060	地點	葵涌
日期	5月8日至22日 (逢週三)	導師	江錦緩女士
時間	晚上7:15-8:45	名額	40
節數	3		

“釋放壓力，
遠離憂鬱，
學懂深呼吸，
腹式呼吸，
改善關節繃緊疼痛，
活著真好！”

太極及氣功

陳式太極 - 基礎班

將教授由陳正雷先生所創「陳氏養生18式」，若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K061	4月3日至6月26日 (逢週三，5月1日暫停)	上午10:00-11:25	12	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	35
T007	4月11日至6月27日 (逢週四)	上午10:15-11:45	12	天水圍體育館	陳惠英女士	35
備註	只能選報一個太極班。					

陳式太極 - 進階班

適合曾修習基礎班的癌症患者

課程為陳式太極拳基礎班的延續，將教授由陳國華先生改編「陳式老架30式拳」陳式老架一路。特點是架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，內勁統領全身。以腰為軸，節節貫串，連綿不斷，外柔內剛，發勁時鬆活彈抖，完整一氣。若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K062	4月3日至6月26日 (逢週三，5月1日暫停)	上午11:35-下午1:00	12	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	30
備註	只能選報一個太極班。					

養生太極操

首次參加者優先

透過教授簡易的太極身法心法，配合吐納呼吸動勢，鼓動丹田，一動全動；以心帶意、意帶氣、氣帶力之要領，對人體提升健康養生有極大幫助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W100	4月12日至5月24日 (逢週五，4月19日暫停)	上午9:30-11:00	6	黃大仙	廖桂芬女士	18
備註	只能選報一個太極班。					

健身氣功八段錦及易筋棒運動

八段錦繼承中國傳統養生方法的基礎，融入科學健身理念，有助改善呼吸、神經及循環系統的功能、身體的平衡及靈活力。

易筋棒屬伸展運動，易筋棒1集，主要活動上半身及腳踭等關節，更兼顧頸部及腰椎的活動。新加入的易筋棒2集，主要集中下肢鍛煉，除柔軟筋腱、強化四頭肌、增強下肢肌力和體能外，亦可提升身體抵抗力。

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C078	八段錦及易筋棒一集	4月12日至6月21日 (逢週五，4月19日及6月7日暫停)	上午10:00-10:55	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
C079		4月27日至6月22日 (逢週六)	上午8:00-8:55	9	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C080		**重溫練習 - 適合舊生** 6月15日及22日 (週六)	上午8:00-8:55	2			8
W101		4月17日至6月19日 (逢週三，5月1日暫停)	上午9:00-10:00	9	調景嶺體育館	鄭玉儀女士	50
C081	易筋棒一及二集	4月18日至5月30日 (逢週四)	上午10:00-11:00	7	北角渣華道體育館	葉建寧女士及鄭玉儀女士	35
T008	八段錦	5月7日至30日 (逢週二及四)	下午1:00-2:00 (週二) 下午1:45-2:45 (週四)	8	天水圍	梁玉玲女士	20
T009		**重溫練習 - 適合舊生** 6月4日 (週二)	下午1:00-2:00	1			20
備註	1. T008 課程 - 50%的名額將分配給2017年或以後確診患者。學員須曾出席「復康與體適能講座」或於本季參加 T052 (第27頁)。 2. T009 重溫練習 - 適合曾修習天水圍癌協的舊生(出席達80%以上優先)，入選者將獲個別通知。 3. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 4. 請自備兩份舊報紙以製作易筋棒。 5. 只能選報一個氣功班。						

導引養生氣功及易筋棒2集

適合所有曾參加八段錦之癌症患者

健身氣功—導引養生功十二法是一種強身健體、養生祛病的自身形體活動，主要以吐故納新和心理調節相結合為主要運動形式，可調身、調息及調心。

新加入的易筋棒2集，主要集中下肢鍛煉，除柔軟筋腱、強化四頭肌、增強下肢肌力和體能外，亦可提升身體抵抗力。恆常練習，可延緩雙腿老化，保持「行得走得」的健康狀態。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C082	4月12日至6月21日 (逢週五，4月19日及6月7日暫停)	上午11:00-11:55	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
C083	4月27日至6月22日 (逢週六)	上午9:00-9:55	9	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C084	**重溫練習 - 適合舊生** 6月15日及22日 (週六)		2			8
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 請自備兩份舊報紙以製作易筋棒。 3. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功

課程只限首次參加者，重溫練習除外

郭林氣功是癌症患者康復保健的功法，導師將介紹及指導學習基本功法，透過調動人體的內氣，通過經絡，促進氣血循環及提高患者的免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C085	4月8日至6月10日 (逢週一，4月22日及5月13日暫停)	下午2:15-3:45	8	西營盤中山紀念公園體育館	李艷芳女士及林若藍女士	35
C086	**重溫練習 - 適合舊生** 6月17日及24日 (週一)		2			35
K063	4月26日至6月14日 (逢週五，6月7日暫停)	上午11:00-下午12:30	7	葵涌		33
K064	**重溫練習 - 適合舊生** 6月21日及28日 (週五)		2			33
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 只能選報一個氣功班。					

養生氣功

課程只限首次參加者，重溫練習除外
名額只提供給全程參與者

養生氣功簡單易明，具有打通穴位、排毒和靜心的效果。若持續練習，可令身心平和放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C087	4月27日至6月15日(逢週六)	上午11:15-下午1:10	8	中環	趙文曉女士 **普通話/廣東話授課**	22
C088	**重溫練習 - 適合舊生** 5月18日至6月15日 (逢週六)		5			15
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 參加者需每天練習45分鐘。 3. 只能選報一個氣功班。					

智能氣功

50%的初班名額將分配給2017年或以後確診患者

學習智能氣功第一步「捧氣貫頂法」，動作簡單易學。通過動作的開合和意念導引的配合，引動內氣外放，外氣內收，從而強化身體機能，增強免疫力及自愈力，達到強身的目的。

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T010	初班	5月7日至6月4日 (逢週二及四)	上午9:15-11:15	9	天水圍	蘇名輝先生	20
W102		5月29日至6月28日 (逢週三、五，6月7日暫停)	上午9:15-10:45	9	黃大仙		24
T011	重溫練習 - 適合舊生	6月11日 (週二)	上午9:15-11:15	1	天水圍		20
W103		7月3日 (週三)	上午9:15-10:45	1	黃大仙		24
備註	1. T010 課程 - 學員須曾出席「復康與體適能講座」或於本季參加T052 (第27頁)。 2. 重溫練習 - 適合曾於癌協修習智能氣功的舊生(出席達80%以上優先)，報名先列作後備，入選者將獲個別通知。 3. 只能選報一個氣功班。						

血管養生操

50%的初班名額將分配給2017年或以後確診患者

血管養生操為疏通人體血脈的保健養生對應運動，恆常鍛煉能通調五臟系血氣和活暢血管內壁痰瘀，日常恆常練習亦具紓肝解鬱之效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T012	6月20日 (週四)	下午2:30-4:00	1	天水圍	香港健康協會導師	15
備註	只能選報一個氣功班。					

柔氣人間養生功工作坊

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

一套十式的功法，協助練習者打通經脈，喚醒及增強體內能量面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K065	5月2日及3日 (週四及週五)	下午2:00-5:00	2	葵涌	余昀曉女士	60
備註	1. 請穿著鬆身舒適衣物及厚襪。 2. 練習前1小時請勿進食。					

平甩功團練工作坊

適合曾修習過平甩氣功工作坊的癌症患者

以小組形式，帶領學員們一起練習平甩功，練出好的氣場。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C089	5月4日 (週六)	上午9:30-11:00	1	中環 (多用途活動室A)	葉國華先生 - 梅門認可教練	22

身體覺知

> 想不到
> 不需太用力、
> 辛苦的運動
> 都會對身體
> 有好大的益處。

從動中覺察™ — 魁根斯方法®

魁根斯方法又名「從動中覺察™」課程，創造聆聽身體的空間和覺察練習，紓緩日常慣性積習的壓力，探索更省勁和從容的活動方式。參加者將會躺在地墊上，透過導師的聲音傳遞動作指引，體驗一系列溫和的肢體協調動作。當我們專注在動的質感，便能發現並釋放非必要的肌肉緊張。練習能提升日常生活動作的靈活性，紓緩壓力和幫助面對生活難題。

「當你能覺察自己的行動，便能從心所欲的『動』。」－梅瑞．魁根斯

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C090	4月11日至5月9日 (逢週四，5月2日暫停)	上午11:15- 下午12:45	4	中環遠東發展大廈	Mr Sean Curran 紀文舜先生 **英語授課，附以廣東話翻譯**	18
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服。 2. **成功報名者，請於4月4日前繳交按金港幣300元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。**你可親自到**癌協(葵涌)**繳交按金或郵寄支票 (抬頭：香港癌症基金會)，請註明「魁根斯方法」。 3. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。 4. 如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。					

伸展運動

普拉提斯伸展運動班

若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

透過溫和練習，強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，同時幫助減輕腰背疼痛。動作緩慢、輕柔、精準和有節奏，可幫助癌症患者紓緩淋巴水腫的現象或肩頸疼痛的問題。

活動編號	活動	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C091	基礎班	4月17日至6月19日(逢週三，5月1日暫停)	下午3:00-3:55	9	金鐘 Pure Fitness	Ms Maja Minic **英語授課**	35
C092		4月26日至6月21日(逢週五，5月7日暫停)	下午3:30-5:00	8	中環蘇豪 Pure Fitness	張岫雲女士	52
K066		4月29日至6月24日(逢週一，5月6日及13日暫停)	上午11:00-下午12:30	7	葵涌		40
W104		4月11日至5月2日(逢週四)	上午9:05-10:00	4	黃大仙		30
W105			上午10:05-11:00	4			30
T013		4月27日至6月22日(逢週六)	上午9:15-10:45	9	天水圍	江錦緩女士	27
C093	進階班	4月17日至6月19日(逢週三，5月1日暫停)	下午4:00-4:55	9	金鐘 Pure Fitness	Ms Maja Minic **英語授課**	35
備註	1. 進階班適合曾修習此基礎班六個月或以上的癌症患者。 2. 請自備橡筋帶或於開課前到其中一間癌協購買，癌協(中環)除外。 3. 只能選報一個伸展運動班。						

伸展運動班

首次參加者優先

透過教授簡易的伸展及拉筋運動動作，可放鬆肌肉、紓緩身心壓力、促進血液循環，適宜在日常生活中多作鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W106	4月9日至5月28日（逢週二）	上午9:15-10:15	8	黃大仙	梁滿金女士及李淑芬女士	18
W107	**重溫練習 - 適合舊生** 6月4日（週五）		1			18
備註	只能選報一個伸展運動班。					

普拉提斯伸展運動工作坊—脊椎保健

普拉提斯伸展運動專注於核心肌群的練習，可幫助身體平衡及提供脊椎支撐。透過身體覺察以及強化深層肌肉能夠保持脊椎的中位，有助紓緩或預防背痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C094	4月12日 (週五)	下午3:30-5:00	1	中環蘇豪 Pure Fitness	袁瑞英女士	45
備註	請自備橡筋帶或於開課前到其中一間癌協購買，癌協(中環)除外。					

繪畫療愈

Mandala畫展導賞 新

同時歡迎其照顧者參加

本會在過去5年連續舉辦Mandala繪畫療愈工作坊，此次將於中環中心的H6 CONET展出過往參加者的畫作，並分享他們在繪畫過程中的心靈故事。大家亦有機會參與Mandala繪畫互動環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C095	6月19日 (週三)	上午11:00-12:00	1	中環	畫展導賞員	20
C096		下午1:00-2:00	1			20
C097	6月22日 (週六)	下午1:00-2:00	1			20
C098		下午3:00-4:00	1			20

聲音療愈

頌唱班

透過頌唱紓緩情緒，利用聲音震動產生的能量達到自我療愈，得到內心的安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C099	4月3日至24日及6月19日至7月10日 (逢週三)	下午2:00-3:30	8	北角	薛曉光女士 **普通話/英語授課**	25

靜觀及西藏頌缽身心療愈工作坊 新

透過頌缽柔和悅耳的音頻震動能量，配合專注當下的練習，從呼吸開始，連結身心，增强自我關顧的覺察力，提升幸福感，達至內在平靜，身心放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C100	5月8日至6月12日 (逢週三)	上午9:15-11:45	6	九龍公園體育館	張美琪女士和郭姵君女士	22
備註	可自備圍巾保暖。					

西藏頌缽療愈工作坊

透過敲擊西藏頌缽的外緣，經由震波發出的自然能量，幫助身體放鬆，同時平衡及調和身心、紓緩疼痛，並進入深層冥想狀態和促進自我療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C101	4月29日 (週一)	上午10:00-中午12:00	1	北角	蔡雅玲女士	18
C102		下午1:30-3:30	1			18

備註

1. 請穿著棉質舒適衣服（無鈕或金屬），可自備圍巾保暖。
2. 避免穿著風衣或尼龍質料的衣服。
3. 只能選報一個西藏頌缽療愈工作坊。

西藏頌缽1對1療愈工作坊

適合非血癌或淋巴癌的癌症康復者，
無高血壓及心臟病病史及無未痊愈的手術傷口
近年確診及首次參加者優先

透過敲擊或磨擦西藏頌缽外緣，產生豐富泛音，幫助身體放鬆，同時平衡身心、解除壓力和紓緩肌肉疼痛，達到深度放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C103	4月25日至5月23日 (逢週四)	上午9:30-下午5:45	5	北角	頌缽療愈導師	7
C104	5月30日至6月27日 (逢週四)		5			7

備註

1. 所有報名者會先列作後備，職員會再電話聯絡確認成功報名者以及安排個別時段。
2. 參加者將會安排不同時段接受45分鐘的聲音療愈。
3. 成功報名者請於**4月15日前**繳交按金港幣400元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可親自到**癌協(葵涌)**繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「頌缽1對1工作坊」。
4. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。
5. 請穿著寬鬆舒適的衣物。參加工作坊時需要一段時間躺著，不宜過飽。
6. 只能選報一個西藏頌缽1對1療愈工作坊。

銅鑼聲音療愈工作坊

導師會現場敲擊特製銅鑼，參加者則以躺臥的姿勢，聆聽當下，從而安頓心靈和感受聲音的療愈力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K068	4月17日 (週三)	上午11:30- 下午1:30	1	葵涌	蘇美芝女士	40
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲。 2. 請自備大毛巾一條。					

頌缽自我療愈工作坊

適合非血癌或淋巴癌症康復者，
無高血壓及心臟病病史及未痊愈的手術傷口
只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者

透過敲擊或磨擦西藏頌缽外緣，產生豐富泛音，幫助身體放鬆，同時平衡身心、解除壓力和紓緩肌肉疼痛，達到深度放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K069	4月27日、5月4日 (週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	18
	5月25日 (週六)	下午4:15-6:00				
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲。 2. 請自備大毛巾一條。 3. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水。 4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。					

整全生活

心靈的宴會 — 以書聚友

這個每兩週聚會一次的讀書會將充滿了歡笑和分享，每次討論一個章節，除了分享大家閱讀的心得外，並討論如何將這些心得運用到每天的生活中。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C105	4月3日、17日，6月19日及 7月3日 (週三)	下午3:45-5:15	4	北角	薛曉光女士 **普通話授課**	12

“與大自然接觸，
活在當下，
令自己有正能量，
身心放鬆，
心境平靜。”

連繫大自然療愈力講座 新

適合所有癌症患者及其照顧者

處身於大自然中，令人感到萬物和諧及平靜，於郊野或公園漫步，能讓身心充電和煥然一新。講座將介紹大自然的地、水、火、風等不同療愈能量元素，並有體驗活動環節。

活動編號	C106	地點	中環 (多用途活動室C)
日期	4月17日 (週三)	導師	Ms Claire Elouard 克萊兒．愛樂華女士 **英語，附以廣東話翻譯**
時間	下午3:45-5:45	名額	60

體驗大自然療愈力一日工作坊

首次參加者優先

參加者可放鬆並靜心感受大自然，從靜坐與各種活動中培養覺知力，開啟我們對能量的感知以及與大自然的連結。在一天的體驗中，學習不同的技巧以幫助我們連接自然與回歸本我，提供患者整全的身心療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K070	4月26日 (週五)	上午9:15- 下午5:00 **(請於上午9:15於港鐵大埔墟站A3出口新達廣場扶手梯旁集合，一起乘車至大埔滘公園，**逾時不候。)	1	大埔滘公園	Ms Claire Elouard 克萊兒．愛樂華女士 **英語，附以廣東話翻譯**	20

備註

1. 成功報名者請於**4月10日**前繳交按金港幣200元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可親自到**癌協(葵涌)**繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「體驗大自然療愈力一日工作坊」。
2. 完成一日工作坊的學員，將全數退還按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。
3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習。
4. 請穿著適合戶外運動的服裝與運動鞋、請自備地墊（坐地上用）、足夠的飲用水、雨具、防曬用品及防蚊液。
5. 請自備不需加熱的午餐。

人生整理術 — 斷．捨．離工作坊

同時歡迎其照顧者參加

「斷捨離」這神奇的詞彙在日本風行多時，簡單地說就是如何斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物！脫離對物品的執著，是改變人生的第一步。你的人生將從此變得不一樣！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K071	4月17日 (週三)	下午2:30-5:00	1	葵涌	張小鷗女士	50

“學懂斷捨離，
終於可以下決心清理屋企，清理心境！”

靜心茶道工作坊

首次參加者優先

茶道能讓身心沉靜下來，用心感受茶色茶香茶味，放低憂慮與擔心，安然享受當下一刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C107	5月4日 (週六)	上午11:30-下午12:30	1	中環	葉國華先生	11

天然染髮劑工作坊

完成治療的癌症患者或其照顧者 - 首次參加者優先

患者在抗癌及治療後或會出現白髮的困擾，透過學習製作不含化學成份的天然染髮劑，並與同路人分享打扮心得，重拾自信踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T014	4月30日 (週二)	上午10:30-中午12:00	1	天水圍	蘇潤玲女士	20
W108	6月6日 (週四)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	梁麗儀女士	25
備註	W108 - 此天然染髮劑只適用於染白頭髮，請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/生雞蛋一隻/抹布/圍裙。					

DIY 自製天然防曬液

50%的名額將分配給2017年或以後確診患者

皮膚長時間接觸紫外線，有機會令皮膚鬆弛和老化，引致皺紋、色素不均勻、雀斑等問題，更會增加患皮膚癌的風險。歡迎來一起製作無添加防曬液。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T015	6月11日 (週二)	上午10:30-中午12:00	1	天水圍	林馨女士	20

DIY香薰按摩油工作坊

其中10位名額將分配給2017年或以後確診患者

講解香薰精油的功效及DIY按摩油，配以簡單的按摩，用以放鬆身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W109	5月17日 (週五)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張奇麗女士	15

健康飲食

夏季養生湯水茶飲講座 新

同時歡迎其照顧者參加

夏日天時暑熱常令人感到胃口不佳，喉嚨乾又易上火，喝水亦未必能解渴。若常進出冷氣間，一出一入溫差更會容易導致感冒。汀姐會教大家製作消暑生津解渴和強身健體的飲品及湯水。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K072	5月10日 (週五)	下午2:30-4:00	1	葵涌	杜淑貞女士—「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者	70

“慢食讓我能慢慢享受食物的元素，從而啟發我應該放慢腳步，慢活人生。”

Eat Wise智營烹飪工作坊

健康飲食有助增強身體免疫力，降低癌症風險，以下工作坊教你如何食得更健康。

活動編號	內容	時間	節數	地點	導師	名額
K074	**淮山料理**—示範三款健康菜式，包括涼拌山藥絲、紫菜鮮淮山卷及美玉翡翠。	4月11日 (週四) 下午2:00-4:00	1	葵涌	張志強先生—入廚30年、曾於香港港安醫院及台灣三育健康教育中心擔任健康飲食導師。 **普通話授課**	27
K075	**養生黃薑**—示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。	5月16日 (週四) 下午2:00-4:00	1			27
K076	**堅果種子**—示範三款健康菜式，包括素鵝肝醬、栗子松子球及山楂養生露。	6月13日 (週四) 下午2:00-4:00	1			27
K077	**涼拌小菜**—示範簡單的涼拌菜式，包括陳醋鮮雲耳、麻醬拌青豆角、涼拌窩筍、五色冷麵。	5月11日 (週六) 下午3:00-5:00	1		焦金玲女士—喜愛研究及製做方便、簡單、高營養又美味的家常菜式	27
W110	**養生包點**—示範如何製作健康素菜包與素叉燒包。	4月30日 (週二) 下午2:00-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生—茹素30年、入廚20年載，愛研究如何食得健康，並對社會與環保有所貢獻。	20
W111	**優質豆類**—日常飲食中可以從不同的豆類攝取有益的蛋白質，導師會示範兩款豆類料理，包括鷹嘴豆泥餅及素羅宋湯。	5月21日 (週二) 下午2:00-5:00	1			20
W112	**百變腐皮**—示範腐皮變化料理，包括腐皮卷配薑蓉、素鰻魚佐泰式冬蔭功醬。	6月11日 (週二) 下午2:00-5:00	1			20
W113	**美味菇菌**—示範兩款特別菜式，包括黑松露雜菌及焗青醬蘑菇。	4月29日 (週一) 下午2:00-5:00	1		柯少華女士—20年前開始學習各式烹飪，隨後在匯縱專業發展中心 (IVDC) 拿到不同料理認證，並於社區中心、家教會等開授烹飪課程。	20
W114	**百變三文治**—為平凡的三文治注入百變元素，清新的餡料配搭兩款手工醬汁，製作賞心悅目又營養均衡的輕食，示範如何製作清新水果三文治與和風沙律三文治。	5月3日 (週五) 上午10:00- 中午12:00	1		龐靜恩女士—茹素10年，近年積極投入義務工作，曾赴台灣參加健康烹飪課堂，致力推廣營養均衡又可口的素食料理。	20

備註

1. 最多**只能選報一個正選**智營烹飪工作坊。
2. 參加者請自備餐盒與餐具。

其他身心靈健康活動

小力球工作坊

練習運用小力球按摩穴位，令緊繃的肌肉組織放鬆，增強關節運動，減低神經系統刺激，達至身心平和的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K078	4月8日及15日 (週一)	上午11:00-下午12:30	2	葵涌	曾子怡女士 - 《零痛楚！肌內貼 x 伸展自療法》作者	32
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。					

能量療愈體驗工作坊 新

近年確診以及復發癌症患者優先
名額只能提供給能夠全程參與者

介紹能量與情緒、身體療愈的關係。學習保存、修復和補充能量的技巧，連結身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W115	4月8日、15日及29日 (週一)	晚上7:00-9:00	3	黃大仙	吳思敏女士	22

能量療愈1對1工作坊

近年確診以及復發癌症患者優先
名額只能提供給能夠全程參與者

集中於「呼吸」的另類治療。以治療的力量讓參加者在舒適安靜的環境下，完全放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C108	6月17日至7月22日 (逢週一，7月1日暫停)	早上11:00-下午1:00	5	中環	Ms Pervin Shroff	7
C109	6月19日至7月17日(逢週三)		5			7
備註	每位參加者將會安排不同時段接受15分鐘的治療					

外展課程地點

香港

中央廣場 Pure Yoga	中環雲咸街60號中央廣場16樓 (近港鐵中環站D1出口，步行約9分鐘，近蘭桂坊及大館)
蘇豪 Pure Fitness	中環荷李活道32號建業榮基中心3樓 (近港鐵中環站D2出口，步行約10分鐘/使用中環至半山自動扶手電梯)
銅鑼灣 Pure Fitness	銅鑼灣波斯富街99號利舞臺廣場15樓 (近港鐵銅鑼灣站A出口)
鰂魚涌 Pure Yoga	鰂魚涌英皇道979號太古坊林肯大廈4樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口)
金鐘 Pure Fitness	金鐘紅棉路8號東昌大廈1—2樓 (近港鐵金鐘站B出口或中環站J2出口)
上環體育館舞蹈室	皇后大道中345號上環市政大廈11樓 (近港鐵上環站A2出口)
中山紀念公園體育館舞蹈室	西營盤東邊街北18號 (港鐵西營盤站 A2 出口)

石塘咀體育館舞蹈室	皇后大道西470號，石塘咀市政大廈5樓 (港鐵香港大學站B1出口步行約8分鐘)
鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)
渣華道體育館活動室2號	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (港鐵北角站A1出口)
港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (港鐵西灣河站A出口，毗鄰香港電影資料館)
中環遠東發展大廈	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)

九龍

朗豪坊 Pure Yoga	旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)
朗豪坊 Pure Fitness	旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓7樓 (港鐵旺角站E1或C3出口)
保安道體育館舞蹈室	長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (毗鄰李鄭屋邨，港鐵長沙灣站C1出口)
九龍公園體育館活動室	尖沙咀柯士甸道22號2樓 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
官涌體育館舞蹈室	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘)
瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘)

新界

美林體育館活動室	沙田大圍美林邨第三期 (港鐵大圍站A出口，沿大圍道直行，步行約8分鐘，經美林商場直達)
友愛體育館活動室(大)	屯門興安里3號 (毗鄰豐景園，鄰近輕鐵友愛站，步行約5分鐘)
屏山天水圍體育館活動室(大)	天水圍聚星路1號 (港鐵西鐵線天水圍站C出口)
天水圍體育館舞蹈室	天水圍天柏路1號 (港鐵西鐵線天水圍站E2出口轉乘輕鐵751往天湖站)
調景嶺體育館活動室2號(大)	將軍澳翠嶺路2號 (港鐵調景嶺站 A1出口，步行約4分鐘，於香港知專設計學院旁)
坑口體育館多功能大活動室2號	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)

彩虹會

「彩虹會」服務致力協助因家人患癌而受影響的17歲或以下兒童，幫助他們處理家人患癌而帶來的衝擊，重展歡顏。本會提供情緒支援、親子溝通及兒童成長發展等活動和家庭輔導，照顧孩童之餘，亦引領父母打開心扉，一家人攜手面對癌症。

親子蛋糕製作工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T057	4月13日 (週六)	上午10:00-下午3:00	1	專業蛋糕工作房	吳灝璋先生 (助理服務主任)	22
對象	彩虹會家長					
備註	每個家庭最多4位					

彩虹會母親節愛「滾」動體驗之旅

彩虹會家庭一起參與親子保齡活動，體驗用家庭力量掃走癌症帶來的苦惱，並共晉特式自助午餐，藉此加強彼此溝通和滋潤親子關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W058 T058 C116 K080	5月4日 (週六)	上午10:30-下午5:00	1	西貢特式餐廳	簡煥殷女士 (註冊社工) 卓志恆先生 (註冊社工) 葉靜宜女士 (註冊社工) 吳慧蘭女士 (註冊社工) 吳灝璋先生 (助理服務主任)	80
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 名額有限，登記後將以抽籤形式決定參加者名單，中籤者將於2019年4月5或之前收到電話通知; 2. 中籤者須於4月12日前可親自到所屬報名中心以現金方式繳交按金（每位港幣100元)； 3. 按金將於出席活動後退回。如未能出席者，相關按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。 4. 集合地點：天水圍癌協服務中心 / 九龍塘港鐵站D出口					

「偷閒加油站」家長互助小組

讓家長掌握不同的親子遊戲促進與孩子溝通

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W060	4月30日 (週二)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	梁麗儀小姐 簡煥殷女士 (註冊社工)	15
對象	彩虹會家長					

「偷閒加油站」家長互助小組

家長減壓瑜伽工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W059	5月16日 (週四)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	黎美心女士 (香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)/ 簡煥殷女士 (註冊社工)	15
對象	適合完成手術半年或以上的彩虹會家長					
備註	參加者請穿著輕便服裝及鞋襪					

家長學堂：正念自我關懷及減壓工作坊

家長經常因為如何適應癌症帶來的影響和管教子女而感到壓力？導師將帶領家長實踐正念自我關懷，舒緩身心壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T059	5月31日 (週五)	上午10:00-11:30	1	天水圍	卓志恆先生 (註冊社工)	10
對象	彩虹會家長					

親子園藝同樂日

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W061	6月8日 (週六)	下午2:00-下午5:00	1	黃大仙	林志光先生 (資深園藝工作者)/ 簡煥殷女士 (註冊社工)	20
對象	彩虹會家庭					
備註	參加者只限兒童及其直系親屬或監護人，每個家庭最多4位。					

English Programmes

The sessions listed here are specially designed for English speaking cancer patients and their family members. Through providing professional information and psychological support, these programmes aim to help participants regain confidence during their cancer journey and help prevent social isolation.

All programmes are categorized according to different cancer stages and they are: Newly Diagnosed, Treatment, Survivorship, Advanced Stage, Wellness and Holistic Health Care programmes for all cancer stages.

- **Newly Diagnosed**
- **Active Treatment**
- **Survivorship**
- **Advanced Stage**

Private or public? Understanding the healthcare system in Hong Kong

As a non-Chinese speaking person living in Hong Kong, navigation through the healthcare systems can be difficult at times. Choosing between private or public healthcare is a lot more than weighing just the costs. In this session, we will share the differences between the systems, so that you can make an informed choice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C001	27 Jun (Thur)	7:00-9:00pm	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	20

Preparing for your Treatment

This session will help you get ready for treatment. Through small group consultation with our oncology nurse, you will have ample time to understand your chemotherapy and radiotherapy treatment, to learn the questions to ask your doctor and to know about symptoms management and dietary precautions to help you cope.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C108	15 May (Wed)	2:00-3:30pm	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	10

Adjustment Support for Patients Undergoing Treatment

The treatment journey for cancer patients can be challenging and overwhelming, but it doesn't have to be a lonely one. With advice from professionals including a social worker, nurse and dietitian, you will be able to garner useful tips and support on your cancer treatment journey.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C112	10 Jun (Mon), 19 Jun (Wed), 24 Jun (Mon)	2:00-3:30pm	3	Central	Ms Yoyo Chan (Registered social worker) Ms Ella Li (Registered nurse), Ms Fion Chow (Registered dietitian)	15

Tips for Getting a Good Night's Sleep

We all experience some sort of sleeping problems from time to time, such as problems with falling asleep and staying asleep. However, sleeping problems are more common in cancer patients and their carers. Join us to pick up some helpful tips for a good night's rest.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C002	25 Apr (Thur)	7:00-9:00pm	1	Central	Ms Yoyo Chan (Registered Social Worker)	20

Beautiful Inside and Out

The side effects of treatment could make you feel under the weather. A dab of lipstick or a suitable wig can give an instant confidence boost, lift your spirit, and help you continue this challenging journey. Come join us to learn essential make-up skills while exploring your inner beauty.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C109	17 Apr (Wed)	2:30-4:00pm	1	Central	Ms Yoyo Chan (Registered Social Worker)	12

Spring Walk in Sai Kung

The month of May is a great time for a walk in Hong Kong, when the humidity is not yet overwhelming and the pleasant weather is perfect for outdoor activities. Bring your friends and family along for a spring walk in Sai Kung, for a soul healing time while we enjoy the immense beauty and power of nature.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C003	17 May (Fri)	9:00am-1:00pm	1	Walking trail in Sai Kung	Mr Mike Kennedy	20

Chi Lin Nunnery and Nan Lian Garden Visit

The hectic lifestyle in Hong Kong often causes us to forget to slow down and enjoy the wonderful blessings of each moment in Hong Kong. Join us on a Saturday morning to appreciate the tranquillity of Chi Lin Nunnery and Nan Lian Garden in Diamond Hill, right in the middle of our dynamic city.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C110	13 Apr (Sat)	9:00am-1:00pm	1	Chi Lin Nunnery, Diamond Hill	Tour guide of Nunnery	20

Peaceful & Brilliant Inner Heart Music Concert

Using music to tell a story and to highlight the wide-ranging scope of our cancer care service. No prior enrolment is required.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C114	1 May to 26 Jun (Every Wed)	1:00-2:00 pm	9	Area B, G/F, The Centre	Mr. Daniel Yue (Volunteer)	No Limit

CanSurvive Support Group

CanSurvive was the first HK cancer care support group and continues to provide assistance to anyone on the Cancer journey. The support group is friendly and relaxed, meeting monthly to catch up, listen, laugh and share how to live better and healthier. Friends and families are all encouraged to join us for food or the meeting.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Quota
C004	10 Apr (Wed)	12:30-3:00pm	1	Kowloon Cricket Club, Jordan	20
C115	12 Jun (Wed)		1		20

Professional one-to-one service

Through one-on-one sessions, our registered nurse, dietitian, social worker or clinical psychologist will:

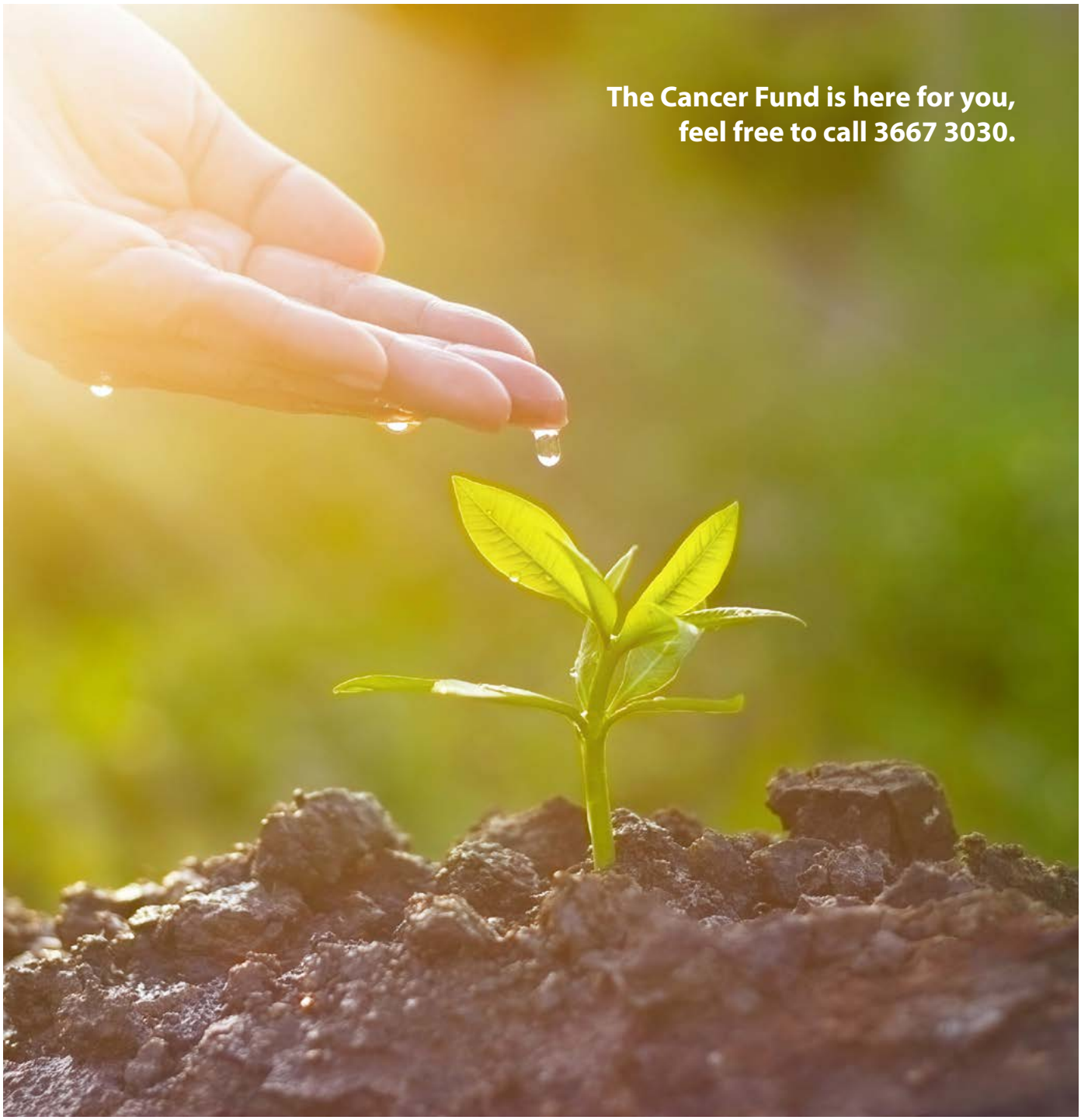
- handle your concern over treatment options, symptoms management, diet and nutrition needs during and after treatment;
- offer psychological support to alleviate emotional stresses derived from the conditions and family problems; and
- provide needed information about medical support resources.

Feel free to call 3667 3030 for more information, we shall arrange an appropriate personalized and holistic professional service for you after assessing your needs.

Wig and Hair Care Service

We offer clients a free wig service, as well as assistance in learning how to tie head scarves or manage hair loss. We have professional hairstylist volunteers who are skilled in assisting cancer patients affected by hair loss.

Feel free to call 3667 3030 to arrange for an appointment.



Wellness and Holistic Health Care

Most of programmes are suitable for all patients at different stages of their cancer journey. We provide over 100 mindfulness-based programmes conducted in different languages at CancerLinks and outreach venues. It aims to help patients and their families to understand the deep connection between body and mind, cultivate a state of inner peace and joy, and promote self-healing in order to reach a higher level of well-being and enhance the quality of life.

Points to note:

1. Some of the programmes are designed for specific groups. If a participant does not meet the programme requirements, he/ she may not be admitted.
2. Once your enrolment is confirmed, please mark down the programme details and arrive on time. **No further reminder calls will be arranged.**
3. **To create a quiet environment, please arrive at least 10 minutes before the programme begins to settle down your body and mind. All programmes start on time. Once the programme starts, you will not be allowed entry until the facilitator allows latecomers.**

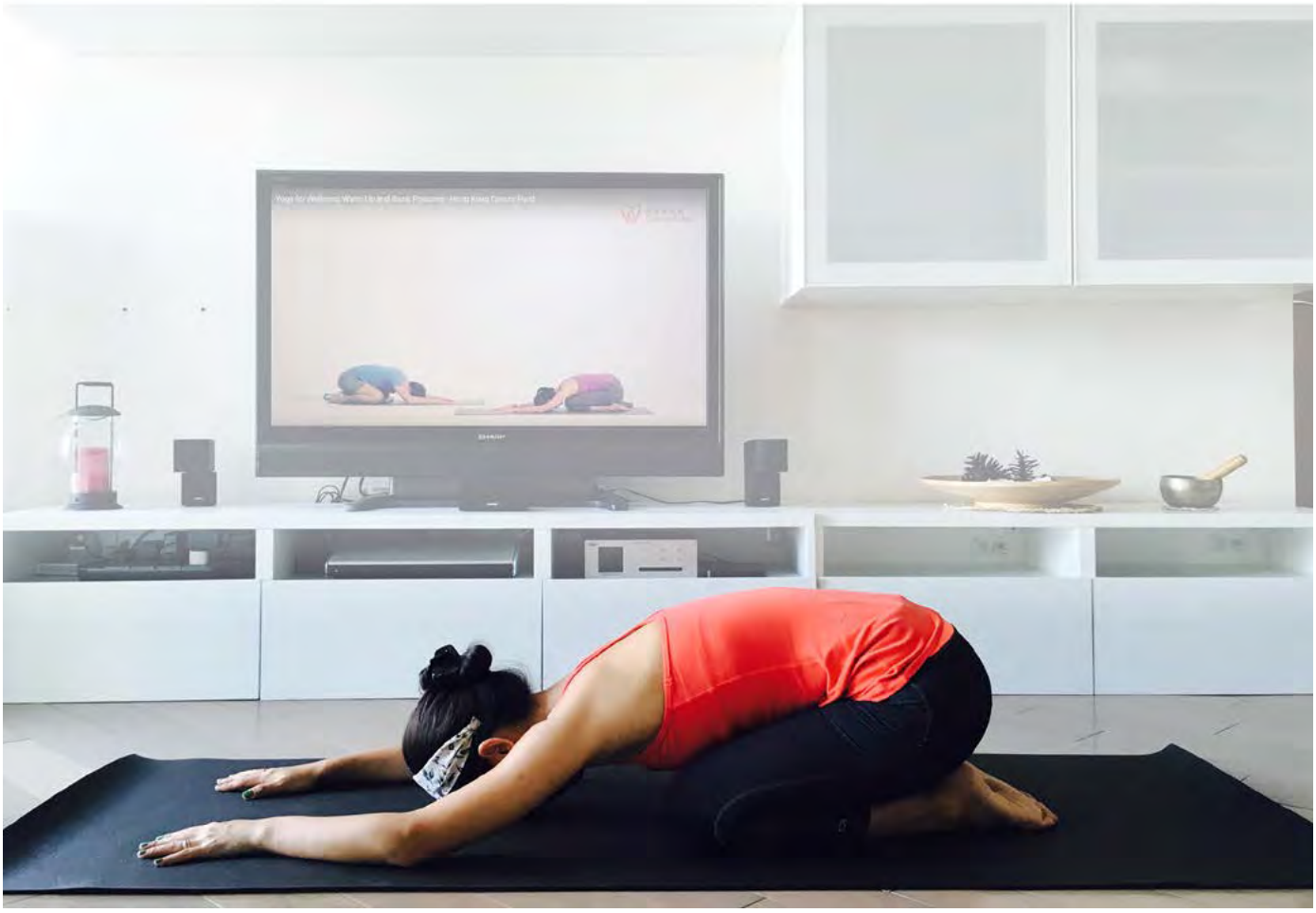
Wellness online videos and audios

Our online programmes aim to cultivate body awareness and promote inner peace. These gentle practices can be completed anytime, anywhere and help participants enhance the vitality of their body and relax the mind to achieve greater well-being.

Wellness online programmes include:

- **Pink yoga** NEW
- **Yin yoga**
- **Yoga for wellness**
- **Chair yoga**
- **Restorative yoga**
- **Yoga nidra and meditation**
- **Chanting**
- **Pilates**
- **Awareness through movement - the Feldenkrais Method**
- **Body nuance**
- **Ba duan jin & Yi jin bang**
- **Yang style taiji and 8-form qigong**

Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel:
https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/



Yoga for The Experienced

The class aims to strengthen the immune system and release tension through Sun Salutation postures and mindful breathing.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C064	18 Apr to 20 Jun, (Every Thur)	3:00-4:30pm	10	Pure Fitness Soho, Central	Ms Stacey Lowe	55
Target group	Suitable for all cancer stages users who attended the beginner class more than 6 months– if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery					

Therapeutic Yoga

Suitable for those who are experiencing aches and pains in their joints, and a reduced range of motion as a result of cancer. Participants will learn how to move with ease and how to increase mobility through shoulder and hip joint exercises.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C070	16 Apr to 18 Jun, (Every Tue)	2:15- 3:45pm	10	Pure Yoga Quarry Bay	Ms Maja Minic	28
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Awareness Through Movement (ATM™) – the Feldenkrais Method

The Feldenkrais Method involves a range of diverse, ingenious movement experiments and body awareness exercises that can help to release limiting, habitual tensions, and reduce effort and strain.

Participants will usually lie on the floor in a comfortable position and the class facilitator will guide you through a sequence of movements that encourage you to move with gentle focus and within a comfortable range. As you focus on improving quality of movement, unnecessary muscular tensions throughout the body can reorganise and release.

These lessons can also help improve functional movements in daily life such as walking, sitting at your computer or playing a favourite hobby or sport, and can also lead to better problem-solving abilities and a more balanced response to the stresses of life.

"If you know what you're doing, you can do what you want."— Moshe Feldenkrais

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C090	11 Apr to 9 May, (Every Thur), except 2 May	11:15am-12:45pm	4	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran ***Teach in English with Cantonese translation***	18
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing. 2. **Deposit of HK$300 is required on or before 4 Apr if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list.** You can pay in cash to **CancerLink (Kwai Chung)** or post the deposit by cheque (payable to Hong Kong Cancer Fund) and mark down "The Feldenkrais Method". 3. For programmes requiring a deposit, if you attend more than 80% of the classes, your deposit will be refunded in entirety. 4. If your attendance rate is below 80%, the deposit will be donated to the Cancer Fund, and will not be refundable.					

Pilates Excercise

Pilates is a gentle, restorative exercise that can help people regain strength and mobility in their arms and shoulders, and relieve lower back pain. Movements are slow, with an emphasis on precision and control. This class is ideal for those with lymphoedema or neck and shoulder pain.

Code	Program	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C091	**Beginner**	17 Apr to 19 Jun, (Every Wed), except 1 May	3:00-3:55pm	9	Pure Fitness Admiralty	Ms Maja Minic	35
C093	**Experienced**		4:00-4:55 pm	9			35
Target group	Suitable for all cancer stages users - if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery.						
Remarks	1. Experienced class for those with a minimum of 6 months pilates exercise experience. 2. Please bring your own elastic exercise band or purchase one at any CancerLinks except CancerLink (Central) prior to the first session. 3. Enrol in only one pilates class.						

Chanting

This class involves chanting and singing to promote healing. The energy generated from sound vibrations produces a state of inner peace that promotes self-healing and relaxation.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C099	3 to 24 Apr & 19 Jun to 10 Jul, (Every Wed)	2:00-3:30pm	8	North Point	Ms S K Maddox ***Teach in Putonghua/English***	25
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Talk - Connecting To The Healing Powers Of Nature NEW

When we are in nature, we can feel more at peace and in harmony with the world. We can replenish ourselves with nature's energy, feeling heightened and more energized after a stroll in a park or a walk in the forest. This talk describes the different healing powers of the elements of nature Earth, Water, Fire, Air and Ether, with experiences through exercises conducted during the talk.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C106	17 Apr, (Wed)	3:45- 5:45pm	1	Central Multi-function Room C	Ms Claire Elouard ***Teach in English with Cantonese translation***	60
Target group	Suitable for all cancer stages users and their family members					

Healing with Nature One-Day Workshop

This workshop combines outdoor time in nature, meditation, relaxation and experiential exercises designed for understanding one's perception of energy and cultivating a deep awareness and intuitive relationship with nature. During this workshop, you will learn how to experience the energy of trees and some simple techniques to be more centered and grounded in daily life, beneficial for people with cancer to enhance overall healing, physically and psychologically.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K070	26 Apr, (Fri)	9:15am-5:00pm **Please assemble at Tai Po Market MTR Exit A3 at 9:15am sharp and we will go to Tai Po Kau Park by bus.**	1	Tai Po Kau Park	Ms Claire Elouard ***Teach in English with Cantonese traslation***	20
Target group	For all cancer stages users, priority for first time participants					
Remarks	1. For each successfully enrolled participant, a deposit of HK$200 needs to be received **on or before 10 Apr**. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can pay cash at **CancerLink (Kwai Chung)** or post the deposit by cheque (payable to Hong Kong Cancer Fund) and mark down "Healing with nature workshop". 2. We will return the deposit to participants who complete the one-day workshop. Otherwise, the deposit will be donated to the Hong Kong Cancer Fund and is not refundable. 3. Participants are required to be fit enough to stand and walk around outdoors for one to two hours. 4. Wear comfortable outdoor outfit and shoes. Please bring your own mat for seating, water, rain and sun protection and mosquito repellent. 5. Please bring your own lunch which does not need to be heated up.					

Inner Healing

One on one support lets you experience the form of alternative therapy focused on primary respiration using therapeutic touch. Release clients' stress from the hectic living.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C108	17 Jun to 22 Jul, (Every Mon), except 1 Jul	11:00am-1:00pm	5	Central	Ms Pervin Shroff	7
C109	19 Jun to 17 Jul, (Every Wed)		5			7
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	Each participant would be arranged 15 minutes one on one therapeutic touch					

Outreach Venue Addresses

Pure Yoga Quarry Bay	4/F, Lincoln House, Taikoo Place, 979 King's Road, Quarry Bay (near MTR Quarry Bay Station Exit A or Taikoo Shing Station Exit B)
Pure Fitness Admiralty	Levels 1 & 2, Fairmont House, 8 Cotton Tree Drive, Admiralty (near MTR Admiralty Station Exit B or Central Station Exit J2)
Pure Fitness Soho, Central	3/F, Kinwick Centre, 32 Hollywood Road, Central (near MTR Central Station Exit D2, around 10 minutes walking distance/use Central – Mid Levels Escalator)
Far East Consortium Building, Central	Room 1701, Far East Consortium Building, 121 Des Voeux Road Central (near MTR Central Station Exit B or MTR Sheung Wan Station Exit E1)

Your Donation Makes a Difference
你的捐款可帶來重大改變

Yes, I wish to make a **one-off donation** to help provide **FREE cancer services** 我願意為**一般癌症服務**作**一次性捐款**：

◯ HK$2,000 ◯ HK$1,000 ◯ HK$500 ◯ HK$300 ◯ HK$_____

Yes, I wish to give a **monthly donation** of 我願意每月定額捐款：

◯ HK$200 ◯ HK$300 ◯ HK$500 ◯ HK$1,000 ◯ HK$_____

*All donations of HK$100 or above are tax deductible 捐款港幣100元或以上，可憑收據申請稅務扣除。

Personal Particulars 個人資料 NS_LINK2019_LINK01

(Mr/Mrs/Ms/Miss 先生/太太/女士/小姐) Name 英文姓名：_____

中文姓名：_____ Client I.D.(if applicable) 服務使用者編號（如適用）：_____

Address 地址：_____

_____

Daytime No. 日間聯絡電話：_____ Mobile No. 手提電話：_____

Email 電郵：_____ Date of Birth 出生日期：_____ D 日_____ M 月 _____ Y 年

Donation Method 捐款方法

☐ Cheque 支票 (Payable to 'Hong Kong Cancer Fund' 抬頭「香港癌症基金會」) (For one-off donation only 只限作一次性捐款)

Cheque No. 支票號碼 _____

☐ Direct bank transfer 銀行直接存款 (For one-off donation only 只限作一次性捐款)

Make a direct transfer to Hong Kong Cancer Fund's bank account at 直接存入香港癌症基金會戶口:

- HSBC 匯豐銀行 567-366083-003
- Bank of East Asia 東亞銀行 187-40-400099-1

(Please mail us the original bank transfer slip together with the completed form 請填妥本表格連同銀行入數紙寄回)

☐ Credit Card 信用卡號碼 (Please fax this form to 3667 2100 請將此表格傳真至 3667 2100)

◯ American Express 美國運通卡 ◯ Visa 匯財卡 ◯ MasterCard 萬事達卡

Cardholder's Name 持卡人姓名 _____

Credit Card No. 信用卡號碼 _____

Card Issuing Bank 發卡銀行 _____

Card Expiry Date* (MIN. VALID FOR 2 MONTHS) 有效日期*（兩個月內有效）_____

Cardholder's Signature 持卡人簽署 _____ Date 日期 _____

*MONTHLY DONATION CONTINUES AFTER CARD EXPIRY UNTIL FURTHER NOTICE IS GIVEN. *每月捐款將在信用卡到期後自動延續。

Receipt Required 是否需要收據 ◯ Yes, Name on Receipt 是，收據抬頭 _____ ◯ No 否

Your personal information will be treated as strictly confidential and used solely for handling your donation, issuing receipts, providing donor services, communication, appeal fundraising, feedback collection and inviting you to our health talks and relevant activities. You may refer to the Personal Data Collection Policy on our website for details.	您的個人資料將保密處理，並只會用作發出本會的捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集，並邀請您出席健康講座及相關的活動等用途。您可瀏覽本會網頁的收集個人資料聲明查閱有關詳情。

Tell us how you would like to receive our latest news and developments. ◯ Post 郵遞 ◯ Email 電郵

請選擇以何種途徑讓我們跟您分享本會的工作進展及最新消息。

Language preference (select one only) 通信語言選擇（請選其一） ◯ Chinese 中文 ◯ English 英文

◯ I do not wish to receive information from Cancer Fund. 本人不願意接收香港癌症基金會的資訊。

Thank you for your generosity. If you have any queries, please call our donation hotline (852) 3667 6333.

多謝您的慷慨捐助，如有任何疑問，歡迎致電 (852) 3667 6333 查詢。

No stamp required
if posted in
Hong Kong
如在本港投寄
毋需貼上郵票

Hong Kong Cancer Fund
Freepost No.10 GPO
Hong Kong
香港簡便回郵10號GPO
香港癌症基金會

Cancer Concerns Us All ...

WITH YOUR SUPPORT WE CAN CONTINUE
TO MAKE A DIFFERENCE

癌症影響每一個人…

仗著您們的支持，我們才可以繼續
改善患者的生活質素

癌症基金會
CANCERFUND

香港癌症基金會 Hong Kong Cancer Fund
香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室　2501 Kinwick Centre, 32 Hollywood Road, Central, Hong Kong
一般查詢 General line: (852) 3667 6300 | 捐款熱線 Donation hotline: (852) 3667 6333 | 傳真 Fax: (852) 3667 2100 | 電郵 Email: hkcf@hkcf.org | 網址 Website: www.cancer-fund.org

Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)
颱風暴雨訊號活動安排

During Adverse Weather (Typhoon and Rainstorm Warning hoisted) conditions, please note the following arrangements:

** Please follow the schedule below if a weather warning is issued 3 hours before a programme begins **

颱風暴雨期間，為確保會友參加活動的安全，請留意以下安排：

* 活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排 *

Warning 天氣警告	Warning Signal 警告訊號	Indoor Activities 室內活動	Outdoor Activities 戶外活動
Rainstorm Warning **暴雨警告**	Amber 黃	Continue as normal 照常	Continue as normal 照常
	Red 紅	Cancel 取消	Cancel 取消
	Black 黑	Cancel 取消	Cancel 取消
Typhoon Signal **颱風訊號**	No. 1 1號	Continue as normal 照常	Continue as normal 照常
	No. 3 3號	Continue as normal 照常	Cancel 取消
	No.8 or above 8號或以上	Cancel 取消	Cancel 取消

Help to save the environment

Sign up for the e-version of our publications to save paper and the environment.

To receive the e-version of our publications, please email serviceinfo@hkcf.org with your name, mailing address and telephone number, so we can add you to our digital mailing list.

Are you moving? Please keep us in the loop!

If you are moving and would like to be informed of our latest news and activities, please email your name, clinet ID number and new contact details to serviceinfo@hkcf.org so we can update our records. Your personal information will be kept strictly confidential.

減少用紙 愛護地球

選擇接收電子資訊！

如欲接收電子資訊，請把您的姓名、電郵地址及電話號碼電郵至serviceinfo@hkcf.org，加入我們的電郵通訊錄。

更新個人聯絡資料

若您最近曾搬遷或更改聯絡資料，請把您的姓名、服務使用者編號及聯絡資料電郵至serviceinfo@hkcf.org，與我們保持緊密聯繫。請放心，您的個人資料將保密處理。

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵費已付	PERMIT NO. 2548

ECONOMY

中環癌協服務中心 中環
CancerLink Support Centre, Central

港鐵上環站E1/E3出口
香港中環皇后大道中99號中環中心地下5號室
MTR Sheung Wan Station Exit E1/E3
Unit 5, Ground Floor, The Center,
99 Queen's Road Central,
Hong Kong.
canlinkcentral@hkcf.org
3667 3131

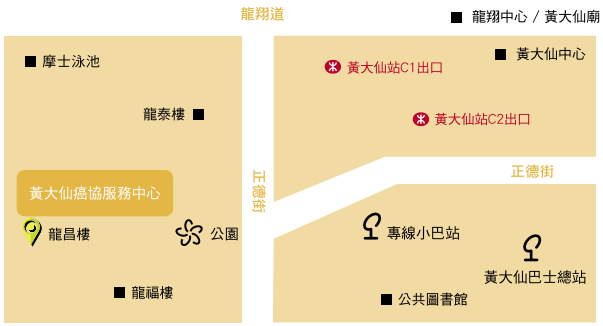
北角癌協服務中心 北角
CancerLink Support Centre, North Point

北角港鐵站A4出口
香港北角馬寶道28號華匯中心22樓2201-03室
MTR North Point Exit A4
2201-03, China United Centre,
28 Marble Road,
North Point.
canlinkcentral@hkcf.org
3667 3030

天水圍癌協服務中心 天水圍
CancerLink Support Centre, Tin Shui Wai

輕鐵銀座站
新界天水圍天恩路12-18號
置富嘉湖二期二樓201C
canlink-tsw@hkcf.org
3919 7070

黃大仙癌協服務中心 黃大仙
CancerLink Support Centre, Wong Tai Sin



黃大仙港鐵站C2出口
九龍黃大仙下邨
龍昌樓地下C翼2-8號
canlink@hkcf.org
3656 0700

葵涌癌協賽馬會服務中心 葵涌
CancerLink Jockey Club Support Centre, Kwai Chung

葵芳港鐵站A出口
新界葵涌大連排道
132-134號TLP132三樓
canlink-kcc@hkcf.org
3667 3232

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝

傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited