

2019
七月-九月
JUL - SEP



Care and action, our promise to you. Our doors are always open to anyone facing cancer, regardless of where they are in their own cancer journey. Our Link Magazine is here to let you know of all of the classes and programmes that we offer over the next 3 months in one easy to read format.

These are designed to equip you with knowledge, understanding, de-stress and harmonize the soul. We also provide free professional one-on-one counselling sessions and information so please contact us – we are always here for you.

我們承諾關顧及照顧您所需。只要您正在抗癌路上，無論任何階段，我們中心的大門隨時為您而開。本會的活動通訊《連繫》簡潔易讀，讓您能清楚快捷掌握未來三個月在我們各中心舉辦的課程和活動資訊。

這些課程和活動旨在為您提供癌症資訊，助您減壓及讓您的心靈變得和諧。本會還恆常提供一對一的諮詢服務，如有需要，歡迎隨時聯絡我們 — 本會竭誠為您服務。

Enrolment date starts:

18, 20, 25 & 27 June 2019
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2019年6月18, 20, 25及27日
上午9時起

Enquiry and Enrolment:

查詢及活動報名：

3667 3030

3667 3131

3667 3232

3656 0700

3919 7070



癌症基金會
CANCERFUND



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800
www.cancer-fund.org

Our Centre 服務地點

Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2
Unit 2-8, Wing C, G/F Lung Cheong House,
Lower Wong Tai Sin (II) Estate, Kowloon

✳ 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
Tel 電話: 3656 0700

Operating hours
Monday-Saturday 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

North Point MTR Exit A4
2201-03, China United Centre 28 Marble Road,
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
Tel 電話: 3667 3030

Operating hours
Monday-Saturday 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Sheung Wan Station Exit E1/E3
Unit 5, Ground Floor, The Centre, 99 Queen's Road Central,
Hong Kong.

✳ 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
Tel 電話: 3667 3131

Operating hours
Monday-Saturday 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Tin Shui Wai 天水圍

Light Rail Ginza Station
Shop 201C, 2/F Fortune Kingswood Phase 2,
12-18 Tin Yan Road, Tin Shui Wai, New Territories

✳ 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
Tel 電話: 3919 7070

Operating hours
Monday-Saturday 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

MTR Kwai Fong Station Exit A
3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung,
New Territories

✳ 葵芳港鐵站A出口
新界葵涌大連排道132-134號TLP132三樓
Tel 電話: 3667 3232

Operating hours
Monday-Saturday 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

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

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

香港癌症基金會個人關顧服務

In addition to health talks and group activities/workshops, our centre offers the following key support services to help you recover from cancer.

除了互助小組、復康講座及課程，中心亦提供以下恆常支援服務，助你康復！

Helpline 諮詢熱線

Our cancer support helpline provides immediate assistance by offering comprehensive cancer information and cancer-related resources to the callers. We provide immediate professional counselling or other consultation through the helpline when required. We are always ready to help, call our service helpline on 3656 0800.

我們的癌症支援熱線提供癌症資訊，助你解答疑問和積極抗癌。如有需要，我們更會透過電話即時提供專業心理輔導或其他諮詢服務，請致電諮詢熱線：3656 0800，本會隨時準備為你伸出援手。

Professional Counselling 專業輔導

Our Clinical Psychologist, counsellor and social workers provide individual and family counselling to those in need of help and a listening ear. If you are feeling overwhelmed or would just like to talk with someone, please drop in for a cup of tea or call us. 由臨床心理學家、輔導員或註冊社工提供個人及家庭輔導，協助有需要人士應付癌症及有關問題，歡迎預約面談。

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

Through one-on-one sessions, our registered nurses help patients to understand their diagnosis and the available treatment options. They also discuss any symptoms that may arise over the course of treatment and recovery, and coordinate their care with other healthcare providers throughout the cancer journey. Our dietetic service helps patients learn about how food and nutrition affects their health and well-being. Our dietitian works with patients to help restore digestive health, prevent malnutrition and provide dietary recommendations during and after cancer treatment.

我們的註冊護士會為癌症患者及其親屬提供一對一的諮詢服務，讓他們瞭解所患的癌症、如何向醫生提問、怎樣準備療程，與及處理症狀、後遺症、副作用和疼痛等問題。而註冊營養師會為有需要的患者提供治療前後的營養和飲食諮詢，幫助他們從營養角度改善健康。

Financial Assistance 經濟援助

We provide eligible clients with funding to help assist individuals and their families facing a short-term financial hardship during cancer treatment. We also offer advice on securing government social welfare support.

我們為合資格有經濟困難的患者及其家庭提供短期的緊急援助基金，解決燃眉之急，並提供向政府申請社會福利的資訊和建議。

Wig and Hair Cut Service 假髮借用及剪髮服務

Our centre offers clients a free wig service, as well as assistance in learning how to tie head scarves or manage hair loss. Also we work with a special salon, experienced in assisting those living with cancer that may be experiencing hair loss, please call to make an appointment.

為面對治療脫髮的患者提供護理建議和免費假髮借用服務，備有不同類型假髮以供選擇。我們同時設有剪髮服務，歡迎致電預約。

Nutritional Products 營養品

Our centre offers a wide range of nutritional products and self-care items at a discount rate. Please ask about our milk powders, prosthesis and other available products designed to help improve your quality of life.

以優惠價格購買營養奶粉、義乳和口腔護理等用品，助你輕鬆抗癌！

Psychosocial Outreach Support Service 心理社交外展關顧服務

We serve home bound clients who have difficulty reaching out to community services. We provide counselling, nursing consultations and volunteer visits to those who are homebound or socially isolated with comfort and hope.

服務對象為行動不便或獨居而未能接觸所需社區服務的癌症患者，我們會提供情緒輔導、醫護諮詢和定期的義工關懷探訪，期望為常在家中的患者送上愛心和希望。

Programme Introduction 活動簡介

English Speaking Programmes 英語活動

These programmes are specially designed for English speaking cancer patients and their family members. Through providing professional information and psychological support, these programmes target to help participants regain confidence during their cancer journey and help prevent social isolation. 專門為英語癌症患者及其照顧者而設，以英語講解和進行。目的是透過專業癌症資訊及心理支援，協助被癌症影響的外語人士在抗癌路上，以正向態度面對癌症，增強信心，建立社交支援網絡。

Newly Diagnosed 新症

These programmes are designed for those patients and caregivers who are newly diagnosed with cancer within the last year. We aim to help them understand their diagnosis, they'll get to know who will be a part of their care team, and we help them find resources to help and to get more support. 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。

Treatment 治療中

These programmes are suitable for those preparing for or undergoing treatments, for example, surgery, radiotherapy, chemotherapy, targeted therapy, immunotherapy and/or hormonal therapy. The programmes facilitate and help inform the patients to know their treatment options and assist with treatment decision-making; and they prepare them for the possible side effects with better self-care and symptoms managements. 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。

Survivorship 復康期

These programmes are suitable for those patients and caregivers who have completed treatment and are in the rehabilitation process. Programmes are designed for supporting the patients and caregivers in learning about what happens after cancer treatment and how to manage long-term side effects; how to better adjust to physical, emotional, relationship changes; how to manage the potential impact on work post-treatment and to plan for the future! Focus is on wellness, healthy living and getting the most out of life. 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。

Advanced Care 復發/紓緩期

These programmes are suitable for those patients and their caregivers experiencing cancer recurrence, and those in the late and palliative care stage. Patients and caregivers at relapsed and palliative care stages would need tailored support and resources to alleviate the physical symptoms, psychological stress and to better prepare for the end-of-life stage. Our programmes focus on relieving symptoms, promoting open communication in family relationships and improving one's quality of life as a whole. 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！

Rainbow Club – Support for the Children of those with Cancer 彩虹會 - 關顧因家人患癌症而受影響的兒童

This programme provides care and support to children at/under the age of 17 who have a family member with cancer or have recently lost someone with cancer. Through professional support and activities, we help children cope with changes in their family as a result of cancer, and we aim to minimize their emotional stress and anxiety. Our programmes for parents also provide guidance and support on how to communicate with children during this challenging time. 「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。

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

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 Hong Kong Cancer Fund Support Centres 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. 大部分活動均適合所有癌症患者參加。每季提供過百個以正念/靜觀為基礎的活動，於香港癌症基金會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，促進自我療愈和提升生命質素。

Guide to Enrol 活動報名指引

1. Please note our new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules	Date of Enrolment	
		<u>High Priority Group for Enrolment</u>	
		- Those diagnosed in or after 2016 or, - In recurrence and palliative stages	Those diagnosed in or before 2015
Core Programme	Maximum of 5 confirmed programmes and 5 programmes on wait-list per person	Tuesday, 18 June	Tuesday, 25 June
Wellness Programme	- 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 enroll in 1 programme in that category - Unless otherwise specified, 60% of quota will be arranged for the priority group	Thursday, 20 June	Thursday, 27 June

- On the first day of the enrolment period, we accept registration by phone calls only. From the second day onward, participants can enrol in person.
- 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.
- Please contact any of the Hong Kong Cancer Fund Support Centres to enrol.

 **Central** 3667-3131

 **Tin Shui Wai** 3919-7070

 **Kwai Chung** 3667-3232

 **North Point** 3667-3030

 **Wong Tai Sin** 3656-0700

Information for Participants 參加者須知

- Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
- Once your enrolment to Wellness Programme is confirmed, please mark down the programme details and arrive on time. **No further reminder calls will be arranged.**
- Out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- 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.
- Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording is not allowed throughout the programme.
- Participants should read the programme details and choose a programme that is appropriate to their health status. Please seek medical advice prior to enrolling if necessary. Hong Kong Cancer Fund shall not be liable for any injury that the participant may suffer in the programmes if the cause of injury is due to the participant's negligence or inadequate health and fitness.
- 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.

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
核心活動	最多五項正選及五項後備	6月18日 (星期二)	6月25日 (星期二)
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。 - 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。	6月20日 (星期四)	6月27日 (星期四)

- 活動報名期間（6月18、20、25、27日）只接受電話報名，現場報名服務將於第二天開始進行。
- 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。
- 請致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。

 中環 3667-3131

 天水圍 3919-7070

 葵涌 3667-3232

 北角 3667-3030

 黃大仙 3656-0700

- 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
- 參加身心靈健康服務活動正選者，在報名時一經確認，**將不再以電話通知**。
- 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
- 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。
- 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。
- 參加者需清楚及瞭解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，香港癌症基金會恕不負責。
- 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

Please select the corresponding section and pages according to your cancer stage (there are different colours according to each stage)
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

Searching programmes by title: The title of each programme is at the top of each summary.
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。

3

Programme details by code, date, time, sessions, venue, facilitator and quota (number of participants allowed) can easily be found below the programme title.
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。

4

Pay attention to the cancer stage and special instructions, if any, when you consider enrolling and joining the programme.
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

Searching by Hong Kong Cancer Fund Support Centres of different locations can be easily found by the colour icon of each of the five centres.
活動於哪間香港癌症基金會服務中心舉行：五間中心已分別以不同顏色作清晰區分。



♥ The programme targets patients with women's cancer. 活動針對婦女癌症患者而設

English Programmes 英文活動

Inner Healing Through Therapeutic Touch

One-on-one support lets you experience a form of alternative therapy focused on primary respiration using therapeutic touch. Each participant is arranged to have 15 minutes of one-on-one therapeutic touch to help release stress from the busyness of life.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C126	14 Aug to 28 Aug (Mon, Wed)	10:30am-1:00pm	5	Central	Ms Pervin Shroff	10
Target group	Patients					

Newly Diagnosed 新症

新症飲食- 8月份

Dietetic Support For New Patient - August

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K107	8月16日(週五)	下午2:30-4:30	1	葵涌	周倩蕾小姐(註冊營養師)	15
對象	半年內確診癌症患者及家屬					

Treatment 治療中

「用音樂・去抑鬱」音樂治療小組

Managing Depression-Music Therapy Program

運用音樂治療協助參加者認識及處理內在抑鬱情緒，從而活出自在人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W184	8月23日-11月15日 (週五)	上午11:00-下午12:30	12	黃大仙	李英姿女士 (註冊美國音樂治療師)	10
對象	癌症患者					

備註
1. 報名者須先曾參加「用音樂・去抑鬱」音樂治療講座；
2. 報名者先列作後備，進行評估後再確定參加此小組的需要性。

Service Promotion 服務推廣

Lymphoedema Care Services

Lymphoedema is a swelling in the body due to an accumulation of lymph fluid in the tissues, which is the result of blockage of lymph fluid drainage caused by the removal of or damage to the lymph nodes as a part of cancer treatment. It generally occurs in arms or legs that seriously affect daily life.

Our aim is to support cancer patients who are at risk of or living with lymphoedema to better manage their condition and help reduce the negative impact on their quality of life.

Our Women's Cancer Support Centre will provide:

- Professional lymphoedema assessment, consultation on post-operative care, treatment and ongoing monitoring, and the latest health information.
- Group exercise sessions to help aid lymphatic drainage.
- Self-management group every month where people meet for mutual support and education. We invite specialists to join the group to facilitate the discussion.

For further information, please feel free to contact us at **3667 3131**.

淋巴水腫關護服務

治療癌症時，或會切除淋巴結或令淋巴系統受到損害或阻塞，導致淋巴液積聚而出現淋巴水腫，肢體出現腫脹的情況。淋巴液大多數會積聚在手或腳之中，嚴重影響日常生活。

我們希望協助患者預防淋巴水腫，同時幫助已患有淋巴水腫的患者舒緩和控制情況，減低淋巴水腫對患者日常生活造成的負面影響。

本會的婦女癌症服務中心為患者提供：

- 專業的淋巴水腫評估、術後護理諮詢、治療中及康復後的監測，與及最新的相關健康資訊。
- 舉辦小組形式的運動課堂，幫助淋巴引流。
- 每月舉辦自我管理小組，將不時邀請專家和大家一起探討淋巴水腫問題，患者從小組中可得到朋輩支援和實用資訊。

如有任何查詢，歡迎致電**3667 3131**。



Journey from the Heart – Mandala Exhibition

For the last 6 years, as part of our Wellness programme, the Hong Kong Cancer Fund has offered Mandala Arts to our CanSurvivors as a therapeutic way of expressing themselves.

The exhibition will display the artworks of the cancer patients and their heartfelt testimonies from the moment of diagnosis, through the treatment process and to all points of the cancer journey.

Exhibition information:

Date: 16 June – 1 July 2019

Time: 8:00am-10:00pm

Venue: H6 CONET (G/F, The Center, 99 Queen's Road Central)

Remark: Free entry

從心出發 — 曼陀羅繪畫療愈之旅

本會在過去6年連續舉辦Mandala繪畫療愈工作坊，此次將於中環展出參加者的畫作，並分享他們在繪畫過程中的心靈故事。

畫展資訊：

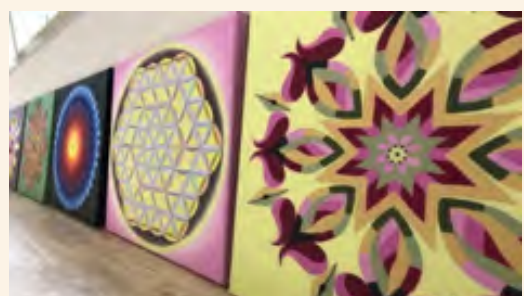
主題：從心出發 - 曼陀羅繪畫療愈之旅

日期：2019年6月16日至7月1日

時間：上午8:00至晚上10:00

地點：H6 CONET (香港中環皇后大道中99號中環中心地下)

備註：免費參觀，展覽亦設導賞服務，詳情可參閱57頁



English Programmes 英文活動

Know your Welfare Rights and Community Resources



As a non-Chinese speaking person living in Hong Kong, navigation through the community for cancer support can be difficult at times. In this session, you will gain a basic understanding of your welfare rights in Hong Kong, and will be introduced the community resources that are most relevant to you, and how to access them.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C138	15 Jul (Mon)	10:00-11:00am	1	North Point	Ms Polly Lim (Registered Social Worker)	20
Target group	Patients and caregivers					

Preparing Your Treatment: Chemotherapy



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C127	14 Aug (Wed)	2:00-3:30pm	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	15
Target group	Patients and caregivers					

Preparing Your Treatment: Radiotherapy



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C137	25 Sep (Wed)	2:00-3:30pm	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	15
Target group	Patients and caregivers					

Dealing With Anxiety During Treatment



Feeling fear, anxiety and worry are common reactions and normal responses to a cancer diagnosis. This workshop focuses on discussing psychological disturbances during the treatment stage, and to provide individuals with helpful tips in dealing with their treatment anxiety.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C130	19 Jul (Fri)	3:00- 4:30pm	1	Central	Ms Marian Wong (Clinical Psychologist)	12
Target group	Patients					

Debunking Diet Myths



At this workshop, you will learn about the latest trends and research about the facts and myths of food and cancer treatment.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C133	29 Aug (Thur)	7:00-8:00pm	1	Central	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	20
Target group	Patients and caregivers					

CanSurvive Meet and Chat



CanSurvive was the first cancer care support group in Hong Kong 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	Facilitator	Quota
C134	10 Jul (Wed)	1:00-3:00pm	1	Kowloon Cricket Club, Jordan	Ms Jackie Vachha (CanSurvivor Volunteer)	20
C135	11 Sep (Wed)					
Target group	Patients and caregivers					

Haw Par Music Guided Tour With Music Therapy



Haw Par Mansion has been revitalised to become the home of Haw Par Music. Enjoy a relaxing guided tour at this Grade I historic site, a place packed with Western and Chinese culture, together with old and new elements.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C132	28 Sep (Sat)	9:30am-1:00pm	1	Haw Par Mansion	Tour guide of Haw Par Music	20
Target group	Patients and caregivers					

Learn about Radiotherapy



Radiation therapy is a common treatment for cancer, but what exactly is radiation therapy? Join this talk to learn about how radiotherapy works and the latest trend in radiotherapy technology.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C128	25 Jul (Thur)	7:00-8:00pm	1	 Central	Representative from Varian Medical Systems	20
Target group	Patients and caregivers					

Expressive Arts Therapy Experiential Workshop



This workshop helps you to express emotions and release stress through the use of different art modalities, for examples, visual art and dance.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C136	16 Aug (Fri)	2:30-5:00pm	1	 Central	Ms Katie Pang (Registered Arts Therapist)	10
Target group	Patients					

Gong Bath



Join us for a gong relaxation workshop on a Saturday morning. You will be bathed in surround sound which helps alleviating stress, relax muscles, and rejuvenate energy while clearing your mind of unnecessary clutter.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C131	6 Jul (Sat)	10:00am-12:00pm	1	Wong Chuk Hang	Ms Martha Collard (Founder of Red Doors Studio)	15
Target group	Patients and caregivers					

Be A Smart Caregiver



Caring for cancer patient can be stressful and complex, yet the needs of caregivers are often buried and ignored. Pick up some tips on how to care for cancer patients in a smarter and more efficient way, improving the quality of lives of both the caregiver and the patient.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C129	26 Sep (Thur)	7:00-8:30pm	1	Central	Ms Yoyo Chan (Registered Social Worker)	12
Target group	Patients and caregivers					

Centering Prayer



As an alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Centering Prayer provides an option to non-Buddhist patients and caregivers for preventing depression relapse. It offers depressed individuals the ability to decenter from unhelpful cognitions and live in the present moment.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C139	4 Jul, 8 Aug, 5 Sep (Thur)	7:30-9:00pm	3	Central	Mr Tommy Liang (Registered Social Worker)	10
Target group	Patients and caregivers					

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.

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



Iyengar Yoga



Use Iyengar yoga poses to develop the muscular strength and self-confidence needed to tackle physical and mental challenges. The restorative approach focuses on knowing one's body and mind.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C207	12 & 26 Jul (Fri)	7:00-9:00pm	2	Welley Building, Central	Ms Karen Lam Teach in Cantonese/English	33
Target group	Suitable for cancer survivors - if there is a surgical wound, it is better to join after 6 months of recovery					

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
C198	18 Jul to 19 Sep (Every Thur)	3:00-4:30pm	10	Pure Fitness Soho, Central	Ms Loretta Teo Teach in Cantonese/ English	50
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					

Restorative Yoga ✓



Combining the supportive postures with conscious breathing, this class stimulates the parasympathetic nervous system, allowing the organs of the body to work to their maximum efficiency. Restorative yoga rejuvenates and restores the body both physically and mentally, leaving you feeling renewed and energised for the rest of your day.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C204	17 Jul to 18 Sep (Every Wed)	3:45-5:15pm	10	Pure Yoga The Centrium, Central	Ms Tiffany Lau Teach in Cantonese/English	35
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Yoga for Body Mind Balancing



This workshop will focus on learning Asana and Pranayama that can make our body and mind balanced, with some gentle stretching to relieve upper body pain. These techniques can be practised regularly at home.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C210	11 Jul (Thur)	3:15-4:30pm	1	Pure Fitness Soho, Central	Mr Anjan Kundu	45
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Yoga for Happy Spine



In this workshop, you will learn how to improve and sustain a healthy spine through yoga postures, suitable especially for people with spinal and neck issues due to lack of exercises or strain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
W230	18 Jul (Thur)	3:00-4:30pm	1	Pure Yoga Langham	Ms Tiffany Lau Teach in Cantonese/English	55
Target group	Suitable for all cancer stages users – if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery					

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 be released.

“If you know what you’re doing, you can do what you want.” — Moshe Feldenkrais

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C222	9 Jul to 6 Aug (Every Tue)	11:15am-12:45pm	5	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 Jul if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can pay in cash to Cancer Fund Support Centre (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 for Spinal Alignment



Pilates focuses on the core postural muscles that help keep the body balanced and are essential to providing support for the spine. The facilitator will share the theories about human muscles and bone structure and teach Pilates exercises to help sustain the neutral alignment of the spine and strengthen the deep postural muscles which are important in alleviating and preventing back pain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C226	12 & 19 Jul (Fri)	3:30-5:00pm	2	Pure Fitness Soho, Central	Ms Alice Yuen Teach in Cantonese/ English	45
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	Please bring your own elastic exercise band or purchase one at any Hong Kong Cancer Fund Support Centres (except Central) prior to the first session.					

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
C228	31 Jul to 18 Sep (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					

Bring Some Juice into Your Life!



Juicing can benefit health and wellness. Learn about ingredients; how to prepare fruit and veggies for juicing or smoothies. Demonstrations will be lots of fun with plenty of tasting so you can nourish body and mind with interesting combinations.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C237	3 Aug (Sat)	2:00-5:00pm	1	North Point	Ms Sandra Carvajal	25
Target group	Suitable for all cancer stages users					

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
C238	14 to 28 Aug (Every Mon & Wed)	10:30am-1:00pm	5	Central	Ms Pervin Shroff	10
Target group	Suitable for all cancer stages users Each participant would be arranged 15 minutes one on one therapeutic touch.					

Outreach Venue Addresses

Pure Yoga The Centrium, Central	16/F, The Centrium, 60 Wyndham Street, Central (near MTR Central Station Exit D1, around 9 minutes walking distance, near Lan Kwai Fong & Tai Kwun)
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)
Welley Building, Central	2C Welley Building, 97 Wellington St, Central (MTR Central Station Exit D1 or C, near Graham St Wet Market)
Pure Yoga Langham, Mong Kok	9/F Langham Place Office Tower, 8 Argyle Street, Mong Kok, Kowloon (MTR Mong Kok Station Exit E1 or C3)

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer knowledge

影像診斷學與癌症

Understanding Diagnostic Imaging and Cancer

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W152	9月21日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	李艷萍醫生(瑪麗醫院放射科顧問醫生)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

癌症免疫療法知多少

Understanding Immunotherapy

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W153	8月3日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	陳林醫生(香港中文大學腫瘤學系副教授)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

乳癌新症分享會 ♥

Breast Cancer New Case Sharing

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K108	8月7、14日(逢週三)	下午2:00-4:00	2	葵涌	李穎顏女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	一年內確診乳癌患者					

肺癌新症分享會

Lung Cancer New Case Sharing

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K109	9月6、13日(逢週五)	下午2:00-4:00	2	葵涌	李穎顏女士(註冊護士)	15
對象	肺癌患者					
備註	一年內確診肺癌患者					

前列腺癌新症分享會

Prostate Cancer New Case Sharing

透過過來人分享如何當一個好的照顧者及患者之間的交流，學習如何面對及處理治療後的各種適應問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C141	8月22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)	25
對象	2018年或之後確診的前列腺癌患者及其家屬					

營養飲食 Diet

新症飲食支援小組-7月份

Dietetic Support for New Patients - July

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T175	7月10日(週三)	下午2:30-4:30	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
W150	7月18日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診癌症患者及家屬					

新症飲食支援小組-8月份

Dietetic Support for New Patients - August

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K107	8月16日(週五)	下午2:30-4:30	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
C140	8月19日(週一)	下午4:00-5:30	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診癌症患者及其家屬					

新症飲食支援小組-9月份

Dietetic Support for New Patients - September

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W151	9月17日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
T176	9月18日(週三)	下午2:30-4:30	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診癌症患者及家屬					



生活適應系列 Pre and post-treatment adjustment

乳科及婦科癌患者適應小組-7月份 ♥

Adjustment Group for Breast and Gynae Cancer Patient - July

學習在身、心、靈三方面如何適應因治療帶來的變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W154	7月22-7月29日 (逢週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	彭碧霞女士(註冊社工)	12
對象	乳癌或婦科癌患者及其照顧者					

乳科及婦科癌患者適應小組-9月份 ♥

Adjustment Group for Breast and Gynae Cancer Patient - September

學習在身、心、靈三方面如何適應因治療帶來的變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W155	9月26日(逢週四)	上午11:00- 下午1:00	2	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	乳癌或婦科癌患者及其照顧者					

肺癌患者適應小組 Lung Cancer Patients Adjustment Group

教導患者簡單的養肺運動、健肺飲食、情緒管理技巧及相關社區資源，促進他們的身、心、靈健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W149	9月19-9月26日 (逢週四)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	余幸蓓女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

頭頸癌患者適應小組

Head & Neck Cancer Patients Adjustment Group

學習從運動、食療及情緒等角度減低治療後的影響，探討及分享康復路上的困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W156	9月20日(逢週五)	下午2:30-4:30	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、甲狀腺癌等)					

腸癌患者適應小組

Colon Cancer Patients Adjustment Group

由社工講解全人健康的康復策略，並邀請中醫師和同路人分享腸癌的飲食及康復心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W161	9月19-9月26日 (逢週四)	下午2:00-4:00	2	黃大仙	吳慧欣女士(註冊社工) 註冊中醫師	20
對象	腸癌患者及照顧者					

新症分享會-護理貼士

New Patients Orientation Programme - Nursing Tips

介紹身心靈全人健康的抗癌策略，由護士講解如何處理治療引起的副作用，從而改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W157	7月5日(週五)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 凌慧賢女士(註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

新症分享會-營養貼士

New Patients Orientation Programme - Diet Tips

介紹身心靈全人健康的抗癌策略，由營養師講解如何處理治療期間的飲食問題，從而增強體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W158	9月10日(週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(港安醫院營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你- 同路人分享會

Peer Sharing

讓過來人與同病科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W159	7月5日(週五)	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) 彭碧霞女士(註冊社工)	50
W160	9月10日(週二)	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) 彭碧霞女士(註冊社工)	50
對象	肺癌患者及照顧者(10名)，腸癌患者及照顧者(10名)，乳癌患者及照顧者(10名)，婦科癌患者及照顧者(10名)，頭頸癌患者及照顧者(10名)					

You Can share@年輕癌患者新症交流會

Sharing Session for Newly Diagnosed Young Adult Patients

為新症及治療中的年輕患者提供社區支援平台，分享及分擔治療期間的喜與憂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T101	8月10日 (週六)	下午2:00-4:00	1	天水圍	鄭瑞鈺女士 (註冊社工)	8
對象	18-39年輕癌症患者					



Treatment 治療中

症狀處理 Symptom management

處理疲勞講座 Fatigue Management Talk

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T111	7月31日(週三)	下午2:30-4:00	1		王忠厚先生(精神科護士)	40
對象	癌症患者					

放射治療副作用全面睇 ♥

Preparation for Radiotherapy

講解化療導致的副作用及其紓緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C142	7月10日(週三)	下午4:00-5:30	1		江彩霞女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者					
C145	9月4日(週三)	下午4:00-5:30	1		胡凱桃女士(註冊護士)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					

化療副作用知多啲 ♥

Preparation for Chemotherapy

講解化療導致的副作用及其紓緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C143	7月12日(週五)	下午4:00-5:30	1		註冊護士	15
對象	癌症患者					
C144	9月4日(週三)	下午2:00-3:30	1		胡凱桃女士(註冊護士)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					

紓痛我話事

Pain Management: A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授紓緩痛症知識及技巧，達到自我管理的目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C153	7月10-31日(逢週三)	上午10:00- 中午12:00	4		梁國良先生(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

肺癌治療適應工作坊

Lung Cancer Treatment Support Workshop

探討肺癌治療導致的副作用及其紓緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C154	8月12日(週一)	上午10:00-11:30	1		註冊護士	15
對象	肺癌症患者					

大腸癌講座-便便有煩惱

Colorectal Cancer Talk - Management of Bowel Problem

護士會講解大便失禁、便秘及腹瀉的緩解方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C157	9月23日(週一)	下午4:00-5:30	1	北角	註冊護士	20
對象	大腸癌症患者					

癌症相關資訊 Cancer knowledge

醫時鬆一鬆之醫生護士問與答 Dialogue with Doctor and Nurse

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W173	7月24日(週四)	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) 謝明慧女士(註冊護士)	20
K112	9月27日(週五)	下午3:00-5:00	1	葵涌	施永健醫生(腫瘤科專科) 李穎顏女士(註冊護士)	25
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	2016年或以後確診患者					

醫時鬆一鬆

Chit-Chat with Doctor

與家庭醫生一同午餐聚會，閒談生活上各種醫學問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T110	7月29日(週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍	註冊西醫	20
對象	癌症患者					

與醫生對談 - 肺癌 Dialogue with Doctor - Lung Cancer

專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W163	8月7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
對象	肺癌患者及照顧者					

與醫生對談 - 肝膽胰臟癌 Dialogue with Doctor - HBP Cancer

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌患者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W179	8月21日(週三)	上午11:00- 下午1:00	1	黃大仙	林志明醫生(肝膽胰臟外科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	30
對象	肝膽胰臟癌症患者及其家屬					

與醫生對談 - 胃癌及食道癌 Dialogue with Doctor - Stomach & Esophageal Cancer

由專科醫生為胃、食道癌患者提供意見及諮詢，並互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W171	8月28日(週三)	下午2:00-4:00	1		張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 吳慧欣女士(註冊社工)	25
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。					

與醫生對談 - 肺癌治療講座 Dialogue with Doctor - Lung Cancer Talk

專科醫生講解最新肺癌治療方法，包括標靶治療及免疫療法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T102	9月21日(週六)	下午3:00-5:00	1		腫瘤專科醫生	60
對象	肺癌患者及其照顧者					

職場權利知多啲講座 Knowing your Rights at Work

探討僱員權益及殘疾歧視條例(如：病假、工作崗位權益)，讓參加者認識自己的權益。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K111	7月16日(週二)	下午2:00-4:00	1		平等機會委員會職員	30
對象	癌症患者					

治療期間的復康貼士講座 (肺癌)

Self-care Tips for Lung Patients

社工為癌症患者及其照顧者解答疑難，並提供治療期間的社區資源，助你打好復康基礎。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T103	7月11日(週四)	下午4:30-5:30	1		卓志恒先生(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師)	20
T105	9月19日(週四)	下午4:30-5:30	1		卓志恒先生(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者					

治療期間的復康貼士講座 (所有癌症)

Self-care Tips for Cancer Patients

社工為癌症患者及其照顧者解答疑難，並提供治療期間的社區資源，助你打好復康基礎。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T104	7月11日(週四)	下午4:30-5:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師)	20
T106	9月26日(週四)	下午4:30-5:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	癌症患者及照顧者					

治療期間的復康貼士講座 (乳癌及婦科癌) ♥

Self-care Tips for Breast and Gynae Cancer Patients

社工為乳癌、婦科患者及其照顧者解答疑難，並提供治療期間的社區資源，助你打好復康基礎。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T107	8月1日(週四)	下午3:15-4:15	1		方燕蘭女士(註冊社工)	20
對象	乳科、婦科癌症患者及其照顧者					

乳癌及婦科癌治療多面睇 ♥

Understanding Breast Cancer

乳癌治療方案有很多配搭，護士為你講解不同治療方式、相關護理及其副作用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T112	8月1日(週四)	下午2:00-3:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	乳癌及婦科癌症患者					

腸癌治療多面睇

Understanding Colon Cancer

護士講解腸癌治療為生活帶來的問題及相關護理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T113	8月1日(週四)	下午3:15-4:15	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	腸癌症患者					

標靶及免疫治療新趨勢

New Trend of Targeted Therapy and Immunotherapy

簡介標靶治療及免疫治療方法，探討其機制、副作用和在本港的最新發展，亦會講解接受治療的適合條件。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C146	7月13日(週六)	下午4:00-5:30	1		陳林醫生	30
對象	癌症患者及家屬					

營養飲食 Diet

腸癌治療期間及手術後應講座

Diet Tips for Colorectal Cancer Treatment

由營養師講解腸癌治療期間和術後的飲食適應。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W172	9月12日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	腸癌患者及家屬					

護肝飲食 Dietetic Talk for HBP Cancer Patients

讓肝、膽、胰臟癌患者認識治療期間及治療後的正確營養知識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W177	7月17日(週三)	上午11:00- 下午1:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師) 趙佩詩女士(註冊社工)	30
對象	肝、膽、胰臟患者及家屬					

頭頸癌症患者營養講座

Dietetic Talk for Patients with Head & Neck Cancer

讓參加者認識治療期間及治療後出現營養不良的症狀，針對治療所產生的副作用，分享改善營養健康的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W181	8月15日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	頭頸癌中患者(包括鼻咽癌、舌癌、甲狀腺癌等)及其照顧者					

處理疲勞營養飲食講座

Dietetic Talk for Handling Fatigue

講解營養飲食策略，教你如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K110	7月12日(週五)	下午2:30-4:30	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及其家屬					

「腸」談癌症飲食交流會

Sharing on Colorectal Cancer Diet

營養師會於交流會中為各患者提供適切的飲食意見，以減低腸癌治療帶來的困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C147	7月15日(週一)	下午2:30-4:30	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者及家屬					

肺癌飲食交流會

Sharing on Lung Cancer Diet

營養師與各位患者一起探討營養飲食及提供適切的飲食意見。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C149	8月26日(週一)	下午2:30-4:30	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者及家屬					

食好啲、瞓好啲

Eat better, Sleep better

原來有些食物可助放鬆心情，亦有些食物會影響睡眠質素。齊來聽聽怎樣食得健康、睡得安穩吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C148	8月12日(週一)	下午1:15-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	40
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「如何一起走下去」沙維雅家庭治療模式夫婦工作坊
Satir Family Therapeutic Couple Workshop

通過沙維雅家庭治療模式，學懂珍惜和維繫夫婦關係，對家庭有更深的體會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W185	9月21、22日(週六、日)	9月21日 下午3:00-9:00, 9月22日早上 10:00-下午5:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) Ms Angela Wong (教育心理學家)	16
對象	癌症患者及其伴侶					

「情義兩心知」丈夫小組
Caregiver Support Group - Emotion Management for Husbands

照顧者在照顧患病配偶時，如何察覺自己的壓力及處理負面情緒，增強共同面對癌症的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W186	7月15日-8月5日(逢週一)	晚上7:00-9:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	配偶患上癌症的丈夫					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care, & Cancer™

根據美國癌症學院課程內容，教授有效及安全的按摩技巧，紓緩症狀及提升夫婦親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C150	7月6、13日(逢週六)	上午10:00- 下午12:30	2	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
對象	乳癌及婦科癌患者及配偶					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

「相愛到白頭」夫婦工作坊 Marriage for Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C151	9月21-28日(逢週六)	上午10:00- 下午5:00	4	北角	梁國良先生(註冊社工)	20
對象	癌症患者及配偶					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

情緒及心靈治療 Emotion

跟「壓力Say Goodbye」情緒支援小組 Stress Management Group

通過認知行為治療，幫助參加者學習面對及紓緩壓力技巧，減少負面情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W174	8月1日-9月5日 (逢週四)	上午11:00- 下午1:00	6	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

「處理恐懼」體感療法小組 Somatic Experiencing Group - Handling Fear

帶領參加者探索身體感官感受，學習處理內在恐懼，輕鬆面對壓力，讓自己活得自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W175	8月19日-9月16日 (逢週一)(9月2日除外)	上午11:00- 下午1:00	4	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

綠色療癒力 — 園藝治療小組 Green Healing Group

園藝治療是以植物的連繫，使身、心、靈得到療愈。通過種植蔬菜等活動，幫助患者面對逆境及認識生命。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W176	9月13日-10月25日 (逢週五)(9月27日除外)	上午11:00- 下午1:15	6	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

「用音樂・去抑鬱」音樂治療講座

Talk on Managing Depression with Music Therapy

介紹音樂治療的原理及療效，改善抑鬱問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W183	8月16日(週五)	上午11:00- 下午1:00	1	 黃大仙	李英姿女士 (註冊美國音樂治療師)	40
對象	癌症患者					
備註	凡參加該活動者可報名參加8月份舉行的音樂治療小組。					

「用音樂・去抑鬱」音樂治療小組

Managing Depression-Music Therapy Programme

運用音樂治療協助參加者認識及處理內在抑鬱情緒，從而活出自在人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W184	8月23日-11月15日 (逢週五)(9月6日除外)	上午11:00- 下午12:30	12	 黃大仙	李英姿女士 (註冊美國音樂治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者須先曾參加「用音樂・去抑鬱」音樂治療講座； 2. 報名者先列作後備，進行評估後再確定參加此小組的需要性。					

癌症治療階段心理歷程與調適

Emotional Fluctuations During Cancer Treatment

講座會講解癌症治療階段的心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C160	7月26日(週五)	下午3:00-5:00	1	 北角	王敏珩女士 (臨床心理學家)	30
對象	治療階段的癌症患者及家屬					
K114	8月21日(週三)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	王敏珩女士 (臨床心理學家)	10
對象	癌症患者					

樂章中的休止符 • 音樂治療小組

Music Therapeutic Group

透過音樂和創作，協助參加者重整心靈，探索休息和放鬆的方法，以尋回內在的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K113	7月19日-8月23日 (逢週五)	下午4:00-6:00	6		周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	2017年或以後確診患者					

身體功能活動及運動 Activities of daily living and exercise

婦科及乳科簡易舞蹈小組 Dancing Class for Gynae & Breast Cancer Patients ♥

教導針對下肢的簡易舞步，預防下肢淋巴水腫問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W166	7月2日-7月30日 (逢週二)	上午9:15-10:15	5		梁滿金女士、 李淑芬女士	20
對象	乳癌或婦科癌患者					

益氣養肺功 TaiChi Qigong for Lung Cancer Patients

防治傷風感冒、急性與慢性氣管炎、肺氣腫等呼吸系統疾病的氣功課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W167	7月5日-8月2日 (逢週五)	上午9:30-11:00	5		廖桂芬師傅	20
對象	肺癌患者					

走步治療課程(基礎班) Walking as Therapy (Basic Level) ♥

透過實證為本的方法，有效改善心肺功能及提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C152	8月20日-10月8日 (逢週二)	下午4:00-6:00	7		梁國良先生(註冊社工)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	首次參加者優先					

生活適應系列 Pre and post-treatment adjustment

肺癌患者的夏日小食 Healthy Snacks for Lung Cancer Patients

導師講解及示範適合肺癌患者的夏日小食，參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W162	7月3日(週三)	下午2:30-4:30	1		陳麗玲女士(註冊護士， 防癌天使總幹事) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					

失眠治療初體驗

Insomnia Programme through Mindfulness and Hypnosis

通過靜觀及輕度催眠，幫助參加者放鬆及認識對身體覺知能力，感受良好的睡眠體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W182	8月26日(週一)	下午2:30-5:30	1	黃大仙	安靜女士 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	30
對象	癌症患者及其照顧者					

腸癌患者適應小組 Adjustment Group for Colon Cancer Patients

社工將分享如何調適身心，適應患癌後生活，規劃治療及康復之路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T108	7月17-7月31日(逢週三)	下午2:00-4:00	3	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	腸癌患者					

婦科癌康復者身心適應小組 Adjustment Group for Gynae Cancer Patients ♥

婦科癌患者在康復期間，身心及角色或有轉變。透過小組分享，學習愛惜自己，從而減低負面情緒及提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T109	9月5、9月12日(逢週四)	下午2:00-4:00	2	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	婦科癌患者					

復康小貼士講座 Rehabilitation Tips for Treatment Stage Patients

護士講解腸癌治療為生活帶來的問題及相關護理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T114	8月1日(週四)	下午2:00-3:00	1	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	腸癌患者及其照顧者					

乳癌患者適應小組 Support for Patients Undergoing Breast Cancer Treatment ♥

由跨專業團隊為你講解治療面對的挑戰及可能出現的副作用，助你拆解飲食疑慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C155	8月16日-9月6日 (逢週五)	下午1:30 - 3:30	4	中環	葉靜宜女士(註冊社工) 胡凱桃女士(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					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

婦科癌患者適應小組 Support for Patients Undergoing Gynae Cancer Treatment ♥

由跨專業團隊為你講解治療面對的挑戰及可能出現的副作用，助你拆解飲食疑慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C156	8月16日-9月6日 (逢週五)	上午10:30 - 12:30 、8月23日及30 日改為 下午1:30-3:30	4	中環	陳敬賢女士(註冊社工) 胡凱桃女士(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	半年內確診婦科癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

光彩自信內而外 ♥

Beautiful Inside and Out

癌症治療會為患者帶來儀容問題，令妳感到氣餒。工作坊除介紹美容及護理技巧，更讓妳發掘內在美，重建自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C158	8月6日-9月3日 (逢週二， 8月20日除外)	下午2:00-3:30	4	中環	陳敬賢女士(註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

肺癌患者的中醫食療 Traditional Chinese Diet for Lung Cancer Patients

由中醫師講解肺癌的中醫食療，參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W164	9月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	吳家文先生(註冊中醫師) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					

經穴療法—舒緩麻痺講座 Acupressure Workshop

本講座講解在癌症治療期間引起的麻痺症狀，如何透過經穴通衡紓緩麻痺不適以達復康養生的功效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W165	7月16日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	黃雪美女士(香港健康協會經穴療法導師)	25
對象	癌症患者					

癌症調治錦囊 Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patients

患者可與中醫師在調理體質方面進行資訊性的交流，當中更設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W168	8月1日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	朱國棟中醫師	50
對象	癌症患者					

中醫對前列腺癌在飲食及日常湯水的提示

Traditional Chinese Diet for Prostate Cancer Patients

註冊中醫師講解前列腺癌患者在飲食方面要注意的地方，並與患者分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W169	8月28日(週三)	上午11:00- 下午1:00	1	黃大仙	劉嘉興先生(註冊中醫師) 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及照顧者					

治療後中醫調治養生之道

Post-treatment Diet from a Chinese Medicine Perspective

患者在復康期間常遇到調治體質的問題，講座可與中醫師交流有關癌症的中醫調治資訊。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W170	9月5日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	郭思伶醫師	50
對象	癌症患者					

休閒系列 Leisure

甲狀腺癌患者之「愛笑瑜珈」 Laughing Yoga for Thyroid Cancer Patients

介紹及練習愛笑瑜珈，促進身、心、靈健康，患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W178	7月20日(週六)	上午11:00- 下午1:00	1	黃大仙	朱珮嘉女士 (愛笑俱樂部導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	30
對象	甲狀腺癌患者					

八段錦養身 Ba Duan Jin for Liver and Pancreatic Cancer Patients

教導八段錦，學習伸展與情志的關係，從而放鬆身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W180	9月18日(週三)	上午11:00- 下午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)	30
對象	肝、膽、胰臟患者及照顧者					

插花藝術 ♥

Floral Design Workshop

課堂讓你學習插花的技巧，以展示花的獨特美態，並與可與同路人分享你的作品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C159	8月7-28日(逢週三)	下午2:00-4:30	4	中環	羅燕娜女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					



Survivorship 復康期

症狀處理 Symptom management

腸癌治療後的排便問題及處理 Managing Bowel Symptoms after Colon Surgery

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W194	7月30日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

認識更年期的症狀及處理 Dealing with Menopause Symptoms ♥

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W195	9月12日(週四)	上午10:00- 中午12:00	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士)	40
對象	乳癌或婦科癌患者					

乳房手術後及淋巴水腫護理研習班 Post -Surgery and Lymphoedema Care Workshop ♥

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W196	9月5、9月19日 (週四)	上午10:00- 中午12:00	2	黃大仙	方真唯女士 (註冊物理治療師及註冊 淋巴水腫治療師)	20
對象	乳癌患者					
備註	報名者先列作後備，並必須先曾參加其他中心舉辦之「預防上肢淋巴水腫的護理」講座，再經由護士評估，確認參加此小組的需要性。					

治療後的皮膚護理工作坊 Post-Treatment Skin Care Workshop

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W197	7月22日(週一)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士) 黎艷珊女士 (資深美容顧問)	30
對象	癌症患者					

反轉「腦」朋友(基礎班)

Brain Training Enhancement Group (Basic Level)

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
K115	A班 7月12日-8月2日 (逢週五)	下午2:00-4:00	4	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	30
K116	B班 9月4-25日 (逢週三)	下午2:15-4:00	4	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	30
對象	癌症患者					

預防上肢淋巴水腫運動班 Upper Limb Lymphoedema Exercise Class ♥

教授按摩球及關節運動的技巧，放鬆筋膜及復位。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K120	7月25日-8月15日 (逢週四)	上午11:00- 下午12:30	4		梁佑文先生 (註冊物理治療師)	15
對象	乳癌患者					
備註	報名者先列作後備，必須參加 K121 並獲推薦。					

預防上肢淋巴水腫護理講座 Talk on Prevention of Upper Limb Lymphoedema ♥

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K121	7月18日(週四)	上午11:00- 下午12:30	1		梁佑文先生 (註冊物理治療師)	30
對象	乳癌患者					

肺癌的日常護理知多啲 Live with Lung Cancer

護士講解肺癌引起的痰和氣喘等問題及相關的護理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T142	9月3日(週二)	下午2:30-4:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	肺癌患者及其家屬					

淺談治療導致的更年期與骨質疏鬆 Talk on Menopause and Osteoporosis ♥

為你講解因治療而影響卵巢功能，令女士提早步入更年期及較易患上骨質疏鬆之更年期症狀及預防骨質疏鬆小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C163	7月8日(週一)	下午4:00-5:30	1		註冊護士	30
對象	乳科及婦科癌患者					

上肢淋巴水腫護理知多啲 Introductory of Upper Lymphoedema Management ♥

活動會為患者講解因接受乳房切除手術時或有機會同時需要切除淋巴腺，以致日後出現上肢淋巴水腫的預防方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C164	7月15日(週一)	下午4:00-5:30	1		胡凱桃小姐(註冊護士)	30
T141	7月24日(週三)	下午2:30-4:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	40
對象	乳癌患者					
備註	首次參加者優先					

下肢淋巴水腫護理知多啲

Introductory of Lower Lymphoedema Management ♥

為婦科癌患者講解如何預防由下身手術及放射治療引致的軟組織纖維化及/或下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C165	8月19日-9月2日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3		方真唯女士(註冊物理治療師及認可淋巴水腫治療師)胡凱桃女士(註冊護士)	30
對象	婦科癌患者					
備註	完成婦科手術的婦科癌患者。首次參加者優先，報名者先列作後備進行評估再確定參加資格。					

癌症相關資訊 Cancer knowledge

認識荷爾蒙治療藥物

Understanding Hormonal Therapy

講解荷爾蒙藥物的種類，分析其成效、副作用及相關風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K122	9月19日(週四)	下午2:30-4:00	1		陳家聰先生(註冊藥劑師)	30
對象	乳癌或前列腺癌患者					

營養飲食 Diet

健康飲食減低復發風險 Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

講解健康的飲食及生活習慣如何減低癌症復發風險，以及介紹一些提高免疫力的食物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T174	7月31日(週三)	下午2:30-4:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	40
對象	癌症患者					

中醫與營養師看癌症飲食 Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Practitioner

註冊中醫師與營養師在講座中為你講解中西方對不同食物或食療的看法，讓大家對癌症飲食有更清晰的瞭解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K123	8月8日(週四)	下午3:30-5:30	1		歐國賢先生(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	60
對象	癌症患者					

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K124	9月20日(週五)	下午2:30-4:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	60
對象	癌症患者					

鼻咽癌及頭頸癌飲食交流會 Dietetic Sharing on NPC and Head & Neck Cancers

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T121	9月11日(週三)	下午2:30-4:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及其照顧者					

乳科及婦科飲食交流會 Dietetic Sharing on Women Cancers ♥

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T137	7月16日(週二)	上午10:00- 中午12:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳科、婦科癌患者及其照顧者					

前列腺癌飲食交流會 Dietetic Sharing for Prostate Cancer Patients

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T149	8月21日(週三)	下午2:30-4:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者					

前路無阻：前列腺癌有營飲食篇

"Going Through" Project – How to Reduce Prostate Cancer Recurrence Risk through Diet

營養師會講解如何透過健康又美味的抗癌飲食，減低癌症復發風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C170	8月13日(週二)	下午2:30-4:00	1		註冊營養師	25
對象	前列腺癌患者及家屬					

外出飲食小貼士

Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部分，此講座將為康復者講解出外飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C179	9月16日(週一)	下午2:30-4:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

夫婦舞蹈研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W193	8月1-8月22日、9月5日、9月19日(逢週四)	晚上7:00-9:00	6		吳慧欣女士(註冊社工) 義工導師	16
對象	癌症患者及其伴侶					

療癒咖啡-照顧者篇 Happy Coffee Time for Caregivers

藉親手沖煮咖啡的過程，享受咖啡香氣的同時，協調雙方的生活步伐，增進關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W206	8月31日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及其直系親屬一同參加					

MBTI® 提升夫婦關係體驗工作坊 MBTI® Promote Couple's Intimacy

透過性格分析工具及體驗活動，讓夫婦認識彼此性格、價值觀、興趣及內在需要，從而促進夫婦和諧關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K134	9月7-28日(逢週六)	上午11:00- 下午1:00	3		吳慧蘭女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及伴侶					

「相約星期六」夫婦茶聚 A Date with Couples

透過輕鬆茶聚，分享提升婚姻親密感的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C180	7月13日(週六)	下午3:00-5:00	1	北角區酒店	葉周麗雲博士(婚姻及家庭治療師)及葉釗強先生(家庭培育導師)	38
對象	癌症患者及配偶					
備註	首次參加者優先					

健康「性與親密」關係 Sexual Health and Intimacy ♥

性治療師解構癌症治療對性功能的影響，解答你對「性與親密」的疑難，協助你和伴侶重構健康和安全的性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C185	8月24日-9月21日 (逢週六，9月14日除外)	下午1:30-3:30	4		吳穎英醫生 (家庭科醫生，香港性教育、研究及治療專業協會理事委員)	8
對象	乳癌及婦科癌症患者(鼓勵伴侶一同出席)					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

動人時「黑」• 情人之旅 Couple Walk Through Dialogue-In-The-Dark

夫婦一同到黑暗中對話體驗館參加活動，與伴侶經歷一場浪漫的旅程，增添力量共渡癌關。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T139	9月21、28日(逢週六)	上午10:00- 中午12:00	2	黑暗中對話體驗館/ 	方燕蘭女士(註冊社工)	16
對象	癌症患者及其伴侶					

情緒及心靈治療 Emotion

「重踏幸福之路」正向心理小組 ♥

‘Fill your life with blessings’ Positive Psychology Group

小組以正向心理學為框架，帶領參加者發掘個人潛能和增強心理質素，以提升抗逆力抵抗負面情緒，應付不同挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C161	7月23日-8月27日 (逢週二)	上午11:15 - 下午1:15	6		葉靜宜女士(註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

藝術治療講座及體驗工作坊 Art Therapy Experiential Workshop

認識藝術治療及體驗自由創作，與家人或自己進行藝術交流。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W207	8月27日(週二)	下午2:30-5:00	1		陳雅姿女士(註冊藝術心理治療師)	40
對象	癌症患者及其照顧者					

自癒創作空間-表達藝術開放工作室

Personal Creative Time: Open Studio for Expressive Arts

每月設不同主題進行表達藝術創作，以加強參加者自我了解及情緒表達，發揮自癒力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	7月-9月(逢週五， 7月5日及9月27日除外)	上午11:00- 下午1:00	11		吳灝璋先生 (助理服務主任/人本表達 藝術工作者)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 活動無須報名； 2. 參加者無須任何藝術經驗，請穿鬆身衫褲，方便參與活動。					

表達藝術治療小組 Expressive Arts Therapeutic Group

透過舞動及視覺藝術等藝術媒介，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K130	7月5日-8月9日 (逢週五)	下午2:30-5:00	6		彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	10
T115	7月18日-8月22日 (逢週四)	上午10:30- 下午1:00	6		彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	10
對象	完成治療的癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備； 2. 參加者無須任何藝術經驗，請穿鬆身衫褲，方便參與活動。					

微縮攝影：我的故事(藝術治療小組) Miniature Photography: My Stories

透過微縮攝影，讓參加者從一個新角度去看這個微世界，以相片分享各自的心路歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T116	7月12日-8月16日 (逢週五)	上午10:30- 下午1:00	6		唐明敏女士 (註冊藝術治療師) 陳志威先生 (專業攝影師/攝影導師)	12
對象	5年內確診的男性癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備； 2. 參加者需自備手機或相機。					

豎琴療癒時刻一對一工作坊(A)

Individual Therapeutic Harp Session (Class A)

豎琴療癒師一對一以豎琴音樂營造舒適鬆弛的氛圍，以助平衡情緒達到安眠之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T119	9月21日(週六)	下午2:30-5:30	1		李嘉雯女士 (認可豎琴療癒師)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備，職員會再電話聯絡確認成功報名者以及安排個別時段接受30分鐘的豎琴療癒； 2. 完成本季 T118 「改善睡眠質素小組」70%以上參加者可優先參與此工作坊。					

豎琴療癒時刻一對一工作坊(B)

Individual Therapeutic Harp Session (Class B)

豎琴療癒師一對一以豎琴音樂營造舒適鬆弛的氛圍，以助平衡情緒達到安眠之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T120	9月28日(週六)	下午2:30-5:30	1		李嘉雯女士 (認可豎琴療癒師)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備，職員會再電話聯絡確認成功報名者以及安排個別時段接受30分鐘的豎琴療癒； 2. 完成本季 T118 「改善睡眠質素小組」70%以上參加者可優先參與此工作坊。					

靜觀生活空間 Mindfulness in Daily Life

透過呼吸練習、身體掃描、冥想、靜心步行及靜觀進食等修煉，提升自我覺察能力，專注當下並探索生命中不同的可能性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T133	7月3日、8月7日、 9月4日 (每個月首個週三)	上午11:00- 下午1:00	3		卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

和諧粉彩空間 Pastal Nagomi Art Workshop

透過體驗繪畫和諧粉彩，分享患癌前後的人生體會，探索生命得與失，以療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T134	7月10日、8月14日、 9月11日 (每個月第二個週三)	上午11:00- 下午1:00	3		卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

正念攝影小組

Positive Thinking and Photography

透過攝影，協助患者在焦慮和擔憂中發掘真善美，細味人生和活在當下，以助提升患者生活質素，紓緩負面情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T136	8月23、30日及 9月13、20日(逢週五)	上午10:00- 下午12:30	4		卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

深心靜藝術治療小組 Art Therapeutic Group

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習如何用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C176	8月7日-9月11日 (逢週三)	上午10:00- 下午12:30	6		陳雅姿女士(註冊藝術治療心理治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先					

樂章中的休止符-音樂治療小組 Music Therapeutic Group

透過音樂和創作，協助參加者重整心靈、探索休息和放鬆的方法，以尋回內在的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C177	7月11日-8月15日 (逢週四)	下午2:30-4:30	6	北角	周穎賢(註冊音樂治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先					

布藝術治療工作坊

Art Therapy and Weaving Workshop

透過織布，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C178	9月18日(週三)	下午2:30-5:00	1	中環	陳雅姿女士(註冊藝術治療心理治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	曾參加藝術治療活動的癌症患者					

「情緒種子」栽種小組 SEEDS of emotion

每個人內心也有不同情緒，透過聆聽、想像及放鬆訓練，學習接納及護理情緒種子，從而明白情緒背後的內在需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K125	7月10-31日(逢週三)	下午2:00-4:00	4	葵涌	林翠賢女士(輔導員)	12
對象	癌症患者					

面對復發恐懼工作坊 Workshop on Fear of Relapse

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K126	7月27日(週六)	上午11:00- 下午1:30	1	葵涌	王敏珩女士 (臨床心理學家)	15
對象	癌症患者					

藝術治療開放工作室-版畫 Art Therapeutic Workshop: Block Printing

透過自由創作，與治療師探索藝術與情緒管理的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K127	8月15日(週四)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者 (需曾參與藝術治療活動)					

藝術治療開放工作室-雕塑 Art Therapeutic Workshop: SCULPTURE

透過自由創作，與治療師探索藝術與情緒管理的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K128	9月19日(週四)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者 (需曾參與藝術治療活動)					

讓生命轉化-戲劇治療小組 Life Transformation by Drama Therapeutic Group

所謂人生如戲，讓我們一起運用身體、聲音、想像力等戲劇元素，透過即興劇手法來一個療癒之旅，讓生命轉化。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K129	8月8日-9月12日 (逢週四)	下午4:30-6:00	6	葵涌	余漢傑先生 (註冊戲劇治療師、 註冊心理劇心理治療師及 註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備					

身體功能活動及運動 Activities of daily living and exercise

復康適應評估-舒筋緩痛 BakBall工作坊

Rehabilitation Assessment: BakBall Workshop for Pain Relief

利用BakBalls (脊背球) 教授簡單運動，促進身體健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K117	8月22日(週四)	上午11:00- 下午12:30	1	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師)	30
對象	癌症患者					

舒筋緩痛 BakBall運動班 BakBall Exercise Class for Pain Relief

教授BakBalls (脊背球) 正確使用方法，紓緩身體疼痛、改善下肢肌肉的僵硬和靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K119	9月3-24日(逢週一)	下午2:15-3:45	4	葵涌	Gary Fok(資深教練)	15
對象	已出席之前或本季的 T122「復康與體適能講座」癌症患者					
備註	只限首次參加的癌症患者，並先列作後備。參加者須參加 K117「復康適應評估-舒筋緩痛Bakball工作坊」及獲推薦方確定參加資格。					

舒痛伸展班-護理運動篇 Stretching Class Exercise

透過正確伸展姿勢，舒緩繃緊疼痛的肌肉，改善肌肉血液循環及養份，以減少長期積聚於肌肉內的乳酸。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K118	8月26日-9月30日 (逢週一)	下午4:00-5:30	6	葵涌	認證導師 李穎顏女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

復康適應評估-椅子伸展運動

Rehabilitation Assessment: Chair Stretching Training Class

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K131	7月23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	癌症患者					
備註	1. 此活動與 K118「舒痛伸展班-護理運動篇」內容相似，只能選報其中一個。 2. 報名者需同時參與 K132「椅子伸展運動班」及經過評估後方獲得推薦參與此活動。 3. 此活動將安排參加者分為6個小組進行半小時的測試。					

椅子伸展運動班 Exercise Training for Chair Stretching

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K132	8月12日-9月2日 (逢週一)	下午2:15-3:45	4	 葵涌	Shirley Law (資深教練)	15
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加的癌症患者並需先列作後備。參加者須參加 K131「復康適應評估-椅子伸展運動」及獲推薦方確定參加資格。					

復康與體適能講座 Rehabilitation and Physical Fitness Talk

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T122	7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T124地壺球初班、T123初級集體排舞、T127旋風球初班及T125橡筋帶復康運動班的參加者可優先報名。活動亦預留了10個名額供非上述四項運動班參加者參加。					
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。					

地壺球初班 Floor Curling for Beginners

這項新穎體育項目講求隊友間的默契、互信和溝通，更可訓練參加者的手眼協調性及專注力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T124	8月8-8月29日 (逢週四)	下午2:30-3:30	4	 天水圍	香港地壺球協會導師	20
對象	已出席之前或本季的 T122「復康與體適能講座」癌症患者					

橡筋帶復康運動班 Theraband Exercise Class

由體適能教練教授橡筋帶運動，以改善關節靈活度、強化四肢肌肉力量及鍛煉心肺功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T125	8月2-8月23日 (逢週五)	下午3:30-4:30	4	 天水圍	體適能教練	15
對象	已出席之前或本季的 T122「復康與體適能講座」癌症患者					

旋風球初班 Flyball for Beginners

旋風球乃新興運動，能訓練參加者手眼協調，提升專注力和敏捷度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T127	9月6-9月27日 (逢週五)	上午11:00- 中午12:00(待定)	4	天瑞體育館	旋風球教練	15
對象	已出席之前或本季的 T122「復康與體適能講座」癌症患者					

肌肉強度及耐力適應評估班

Muscular Strength and Muscular Endurance Adjustment Workshop

協助康復者認識治療後的身體狀況，特別是肌肉強度及耐力，學習適應，並建議適當運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C172	評估: 7月11日(週四) 講座: 7月18日(週四)	上午9:30- 下午12:30 上午10:00- 11:30	2	 北角	註冊物理治療師	30
對象	癌症患者					
備註	參加者將分為六個小組進行半小時的測試					

重量訓練班

Muscular Strength and Muscular Endurance Exercise Class

透過多項阻力訓練鍛煉及提升肌肉強度及負重力，增強康復者處理日常生活的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C173	7月25日-8月29日 (逢週四)	下午4:15-5:45	6	中環永和街17-19號 偉興商業大廈5樓	體適能教練	10
對象	癌症患者					
備註	參加者必須先參加今季 C172「肌肉強度及耐力適應評估班」並獲推薦					

生活適應系列 Pre and post-treatment adjustment

桌遊腦力空間 Board-game Session for Brain Training

透過桌遊活動，訓練患者腦部活動功能，提升專注力和協調能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T135	7月17日、8月21日、 9月18日 (每個月第三個週三)	上午11:00- 下午1:00	3	 天水圍	梁啓聰先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

改善睡眠質素小組

Insomnia Treatment Group

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
T118	9月3-24日(逢週二)	上午11:00- 下午1:00	4	 天水圍	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	癌症患者					
備註	完成此「改善睡眠質素小組」70%以上參加者可優先參與「豎琴療癒時刻」。					

香薰減壓♥

Aromatherapy Workshop

工作坊會為你講解香薰治療的基本應用和功用，及如何透過不同的精油加強身心健康、改善睡眠質素或紓緩痛楚。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C181	8月3、17日(逢週六)	上午11:00- 下午1:00	2	 中環	Ms. Rowen Lee	12
對象	乳癌及婦科癌患者/親友					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

財道有方・路由我創-財務管理講座 Financial Plan for My Better Future

解構針對中年人士的財務管理策略，教你如何規劃現有資本、訂立遺囑及認識決策授權，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C187	8月3日(週六)	上午11:15 - 下午1:15	1		蔡淑敏女士(投資者教育中心教育計劃及統籌經理)	60
對象	癌症患者及家屬					

讓我啟航—康復者再培訓及就業簡介會 Career Talk for Survivors

為有意重投職場的癌症康復者講解求職準備，並即場進行職業評估及課程登記*，配對成功後將有專人跟進。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W188	8月22日(週四)	下午2:30-4:30	1		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	癌症康復者					
備註	合資格者可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。					

M Club 女士俱樂部 M Club Women Support Group ♥

星期三早上，一班同路人姊妹輕鬆相聚，彼此交流康復心得和暢談女人經，為你的人生路加油打氣！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	7至9月(逢週三)	上午10:30-下午12:30	13		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	女性癌症患者					

血液腫瘤科患者分享會 Hematology & Oncology Patients Sharing Session

血癌及淋巴癌患者及家屬在分享會可以連在一起，彼此激勵和分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T143	7月10日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	20
T144	8月14日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	20
T145	9月11日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	20
對象	血癌及淋巴癌					

造口護理分享會 Stoma Care Tips for Ostomy Patients

鼓勵將接受或已接受造口手術人士建立支持網絡，認識更多造口護理技巧，並加強他們在手術後的生活適應能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T146	7月8日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
T147	8月12日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
T148	9月9日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	腸癌及膀胱癌有造口人士及其家屬					

DIY天然染髮工作坊 DIY Hair Dyeing with Natural Ingredients Workshop

讓參加者掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C166	A班 - 7月24日(週三)	上午11:30- 下午1:00	1		蘇潤玲女士	15
C126	B班 - 9月18日(週三)		1			
T129	7月30日(週二)	上午10:30- 中午12:00	1		蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					
備註	參加者只可參加C166及C126其中一班					

復元行動計劃 Recovery Action Plan

透過認識復元概念、復康護理、健康飲食、提升體格運動及情緒壓力管理，在與同路人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
C186	9月5日-10月24日 (逢週四)	上午11:15 - 下午1:15	8		周倩蕾女士(註冊營養師) 黎沛瑜女士(註冊社工) 胡凱桃女士(註冊護士) 朱影翠女士(物理治療師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

個人成長系列 Personal growth

記憶力治療小組

Memory Enhancement Group

透過增加自我認識、互動練習和行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法，並提升自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W187	8月16日-9月6日 (逢週五)	上午11:00- 下午1:00	4		余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

生命旅「圖」成長小組

Reviewing Your Life Journey

小組以敘事治療為概念，讓組員重溫和重構人生上半場的故事，為人生下半場增添資源和動力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C171	9月5日-10月10日 (逢週四)	下午2:30-4:30	6		周曉敏女士(註冊社工)	12
對象	60歲或以上癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

年輕癌患者系列 YOU CAN (Young Adult)

You Can - 「我的故事」立體相FOTOMO工作坊

You Can - Three Dimentional Life Story Workshop

透過穿梭社區的大街小巷，進行社區攝影創作及分享故事，製作一份立體相的紀念禮物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K135	8月3-24日(逢週六)	上午11:00- 下午1:30	4		林翠賢女士 (助理服務主任)	12
對象	18-39歲年輕患者及一名親友					
備註	因需外出指攝，故此8月3日活動為上午10:00-下午5:00					

You Can - 放映會

You Can - Movie Show

透過欣賞電影《真愛每一天》(About Time) 及映後座談會，分享生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K136	7月13日(週六)	下午2:00-5:30	1		林翠賢女士 (助理服務主任)	20
對象	18-39歲年輕患者					
備註	英語對白，配有中文字幕。					

You Can-大嶼山正念共修日

You Can-Day Trip on Positive Thinking

透過學習正念進食、山中行及身體放鬆練習，重新連結身體與心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K137	9月22日(週日)	上午9:00- 下午5:00	2	大嶼山昂平村蓮池寺	林翠賢女士 (助理服務主任)、 亞洲應用佛學院香港梅村	12
對象	18-39歲年輕患者					
備註	有部份活動於戶外進行，請穿著合宜及舒適服飾，並因應天氣或有需要帶備雨具/防曬及防蚊用品。					

You Can Exercise - 滾軸條核心肌肉訓練(基礎班)

You Can Exercise - Foam Roller Exercise Class (Basic Level)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K139	8月3-24日(逢週六)	上午9:30-10:45	4		周詠嫻女士(資深教練)	16
對象	18-39歲年輕患者					

You Can Exercise - 滾軸條核心肌肉訓練(進階班)

You Can Exercise - Foam Roller Exercise Class (Advanced Level)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K138	8月31日-9月21日 (逢週六)	上午9:30-10:45	3		周詠嫻女士(資深教練)	16
對象	18-39歲年輕患者					

You Can 螢火傳愛 You Can- Firefly Watch

帶領參加者在漫天螢火蟲的飛舞下，探索大自然以及分享愛的課題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W203	8月24日(週六)	下午4:30- 晚上9:00	1	大埔沙羅洞	羅錦超先生(導賞義工) 鄭瑞鈺女士(註冊社工) 梁麗儀女士	24
對象	18-39歲年輕癌症患者及其照顧者					
備註	1. 集合及解散地點-癌症基金會服務中心：黃大仙； 2. 活動設有旅遊巴接送參加者到達目的地(沙螺洞)。					

You Can Dance@舞出真我 You Can- Dance Class

通過學習舞蹈鍛煉體魄、發揮潛力和增強自信，舞步以 Hip Hop 及 Street Jazz 元素為主。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W204	9月16日-11月25日 (逢週一，10月7日和 14日除外)	晚上7:30-9:30	10	黃大仙	余家豪先生(舞蹈導師) 李沛泉先生(註冊社工)	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	完成課堂後可參與12月份的演出。					

You Can Be Body Confidence @人本表達藝術小組 You Can Be Body Confidence @ Person-Centered Expressive Arts

運用表達藝術來探索治療後的內在感受、身體意識、自我形象，從而建立對身、心、情感、精神的整合。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T117	8月30日-9月20日 (逢週五)	下午2:30-4:30	4	天水圍	吳灝璋先生(助理服務主任/人本表達藝術工作者)	12
對象	18-39 歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術經驗，請穿鬆身衫褲，方便參與活動。					

You Can Be the Star @ 月曆製作 You Can Be the Star @ Calendar Making

活動先由形象設計師分享穿衣之道，再與攝影師外出進行拍攝，並製作成2020年月曆，協助患者訂下未來目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T140	9月7、9月21日 (逢週六)	上午10:00- 下午12:30	2	黃大仙及戶外拍攝	形象顧問	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1) 報名者需先列作後備，工作員會稍後確定參加資格。 2) 參與You Can Be Body Confident @人本表達藝術小組，並有7成以上出席率者可優先參加此活動。					

You Can - 我應否在職場透露我的病情? You Can - Should I Reveal My Cancer History in Workplace?

資深人力資源經理在講座中分享不同工作的小貼士！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C167	7月18日(週四)	晚上7:15-8:45	1	中環	資深人力資源顧問	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					

You Can - 辦公室鬆一鬆 You Can - Stretch in Office

教你坐在寫字枱也能拉拉筋骨！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C168	8月31日(週六)	上午11:00- 下午12:30	1	 北角	運動導師	10
對象	18-39歲年輕癌患者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

經穴通衡療法-紓緩肢體麻痺 Alleviate Limb Numbness through Acupressure

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K133	8月20日(週二)	下午2:15-3:45	1	 葵涌	香港健康協會保健師	25
對象	癌症患者					

經穴通衡療法-癌症與通衡六穴 Balance of 6 Acupoints for Cancer Patients

導師將教授一系列通衡身體經絡和穴位的按穴通衡法，從而學習保健養生之道。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T128	9月17日(週二)	下午2:30-4:00	1	 天水圍	香港健康協會保健師	20
對象	已出席之前或本季的 T122「復康與體適能講座」癌症患者					

中醫診斷體質評估 Chinese Traditional Medicine Individual Health Assessment

註冊中醫師為每位參加者進行約10分鐘個別評估，診斷其身體體質，並建議適當食療。

活動編號	名稱	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K140	A班	7月22日(週一)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	註冊中醫師	18
K141	B班	8月13日(週二)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	註冊中醫師	18
對象	癌症患者						
備註	只限首次參加者						

更年期綜合症之中醫調治 Chinese Medicine Treatment of Menopausal Syndrome

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K142	9月26日(週四)	下午2:15-3:45	1	 葵涌	朱國棟註冊中醫師 (香港健康協會)	60
對象	癌症患者					

乳癌之中醫調理 ♥ Chinese Medicine Treatment of Breast Cancer

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K143	8月15日(週四)	下午2:15-3:45	1	 葵涌	朱國棟註冊中醫師 (香港健康協會)	60
對象	乳癌患者					

中醫與痛症 - 頸椎及頸肩

Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck & Shoulder Pain

介紹頸椎及頸肩痛症預防及治理，並會講解有關中醫痛症食療、穴位按壓及伸展運動示範。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C174	8月6日(週二)	下午2:30-4:00	1	北角	註冊中醫師	25
對象	癌症患者					

中醫養生與穴位按摩

Health Preservation in Chinese Medicine and Acupressure

由註冊中醫師介紹不同養生穴位，讓大家掌握自我按壓技巧以達到保健功效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C175	9月21日(週六)	下午2:00-3:30	1	中環	註冊中醫師	40
對象	癌症患者及家屬					



男士復康系列 Men's service

「創新天地」- 男士茶聚 Men's High Tea Gathering

通過茶聚活動，與同路人輕鬆互相分享抗癌路上的逆境自強經驗，增強面對癌症挑戰的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W200	7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)	12
對象	男性癌症患者					

男士器械健體班 Men's Fitness (Multi-gym) Training Class

講解正確使用健身室設施的知識，並通過器械負重運動，提升男性癌症康復者的肌肉質量、鍛煉及提升體能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W201	9月20日-10月11日 (逢週五)	下午3:00-5:00	4	蒲崗村道體育館 健身室	康樂及文化事務署教練	14
對象	完成手術後半年的男性癌症患者					

「兄弟幫」Zone一鬆：養身養心工作坊

Men's Zone: Maintaining Physical and Mental Health Workshop

在輕鬆環境下，與同路人建立互助平台，以中醫養生理論等基礎及穴位按摩、靜觀等手法，從而提升身心健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W202	8月8-8月15日 (逢週四)	上午10:30- 中午12:30	2	黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					

男士患者支援小組 Men Patients Support Group

透過不同主題分享，讓男性患者在資深同路人的分享下，獲得信心參與不同服務和適應治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
TSW	7月5日-9月20日 (逢週五)(7月26日、 8月30日、9月27日 除外)	下午2:00-4:00	10		梁啓聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者					

前路無阻：中醫個別診症室

"Going Through" Project - Interview Session with Chinese Practitioner

中醫師為男性患者進行個別評估，診斷其身體體質，並建議適當食療，減輕治療帶來的副作用及癌症復發風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T131	8月23日 (週五)	下午2:00-4:30	1		東華三院中醫部 腫瘤科中醫師	12
對象	男性癌症患者					
備註	所有報名者先列作後備,前列腺癌症患者優先。					

前路無阻：骨盤底肌肉運動工作坊

"Going Through" Project - Pelvic Floor Exercise Workshop

教授骨盤底肌運動，幫助前列腺癌患者鍛煉及強化膀胱下的肌肉韌力、耐力及反應力，以助改善及控制小便失禁的情況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T132	9月12日 (週四)	下午4:00-6:00	1		註冊物理治療師	15
對象	男性癌症患者					
備註	所有報名者先列作後備,前列腺癌症患者優先。					

前路無阻：活力詠春 (第9期)

"Going Through" Project – Ving Tsun for Vitality (9th intake)

參加者透過研習詠春拳術，提升肌力和增加自信心，掌握提升身心素質的技巧，從而發揮互助精神。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C169	7月12日-9月27日 (逢週五)	上午10:00- 中午12:00	12		華樂會詠春研習導師	15
對象	男性癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

男士水墨畫

Ink Painting for Men

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K144	7月9-30日(逢週二)	下午2:00-5:00	4		資深導師	8
對象	男性癌症患者					

休閒系列 Leisure

自我提升工作坊 - 眉型技巧 ♥

Make-up Workshop

教導患者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W191	7月27日(週六)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	葉燕玲女士、 葉燕華女士(化妝導師)	15
對象	乳癌或婦科癌患者					

中秋手作工作坊

Mid-Autumn Festival Handcraft Workshop

藉中秋節佳節，導師教授製作有關節日的小手作，並與同路人一同享受節日的氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C182	8月23、30日(逢週五)	上午10:30- 中午12:00	2	中環	劉燕玲女士	10
對象	癌症患者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

同路人小聚 - 紙藝手作坊

Synergy Home-Paper Craft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W189	7月12-7月19日 (逢週五)	下午2:00-4:00	2	黃大仙	林馨女士	12
對象	癌症患者					

同路人小聚 - 迷你冬甩工作坊

Synergy Home-Mini Donut Making Workshop

藉烹飪讓參加者彼此分享抗癌經驗，一同打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W190	9月16日(週一)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	錢素娟女士	12
對象	癌症患者					
備註	於1-6月曾參加該烹飪系列之參加者將列作後備。					

乳龍工作坊 Dragon Abreast Workshop ♥

根據研究，龍舟運動有效改善上肢淋巴水腫症狀。工作坊將介紹划龍舟的技巧及好處，以助乳癌康復者建立積極人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T138	7月13日(週六)	上午10:00- 中午12:00	1	天水圍	熊桃英女士(註冊護士)	20
對象	乳科癌症患者及其照顧者					

乳癌康復者龍舟運動工作坊 ♥

Dragon Boat Exercise Workshop for Breast Cancer Survivor

划龍舟有助改善淋巴水腫，讓康復者建立積極人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W198	7月16日(週二)	晚上7:00-9:00	1	 黃大仙	熊桃英女士（註冊護士）	40
對象	完成治療的乳癌康復者及照顧者					
備註	此活動與香港乳龍(香港第一支乳癌康復者的龍舟隊伍)合辦。					

乳癌康復者龍舟運動體驗日 ♥

Dragon Boat Fun Day for Breast Cancer Survivors

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W199	7月21日(週日)	下午3:00-5:00	1	將軍澳東水道	資深龍舟教練	20
對象	完成治療的乳癌康復者及照顧者					
備註	1. 參加者必須出席「乳癌康復者龍舟運動工作坊 (W198或T138)； 2. 報名者先列作後備； 3. 參加者須自備糧水及穿上由主辦者提供的助浮衣以保障安全。					

紙藤編織

Handicraft DIY Class - Daiso Paper Knitting

以十字形及井字形編織技巧編製立體造籃，以提升專注力及手部靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K145	7月10日(週三)	晚上7:15-8:45	1	 葵涌	資深導師	20
對象	癌症患者					
備註	此活動與「蝶古巴特拼貼藝術- 小木盒」(K147) 同屬類型活動，只能選報其中一個。					

蝶古巴特拼貼藝術- 小木盒

Handicraft DIY Class - Decoupage Art

與同路人一起製作拼貼藝術，訓練手指靈活性及細說生活美好事，以增添正能量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K147	7月15日(週一)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	義務導師	20
對象	癌症患者					
備註	此活動與「紙藤編織」(K145) 同屬類型活動，只能選報其中一個。					

提升記憶全攻略小組

Memory Enhancement Group

透過互動遊戲，教授參加者簡單易學的記憶力方法及技巧，以改善因癌症治療引起的記憶力衰退情況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K146	9月4-25日(逢週三)	下午4:15-5:45	4	 葵涌	資深導師	20
對象	癌症患者					
備註	參加者先列作後備，只限獲推薦及或已完成「反轉腦朋友」之參加者報名。					

初級集體排排舞

Line Dance for Beginners

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T123	7月29日-9月16日 (逢週一)	下午2:00-3:30	8		李秀蘭女士 (香港西方舞蹈總會西方 排排舞認可導師)	20
對象	癌症患者					

書法人生初班

Calligraphy Class for Beginners

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T126	7月15日-8月26日 (逢週一)	上午10:00-11:30	7		李清緒先生 (書法導師)	15
對象	癌症患者					

中秋派對

Mid-Autumn Festival Party

透過團體遊戲，讓參加者暫時拋開生活的壓力和煩惱，一起享受歡樂時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T130	9月10日 (週二)	下午2:30-4:30	1		梁啓聰先生 (註冊社工)	35
對象	癌症患者(30位)及其照顧者(5位)					

音樂人分享

Music Sharing Session

以70至90年代家傳戶曉樂曲，分享抗癌路上的心路歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T150	7月20日 (週六)	上午11:00- 下午12:30	1		音樂人義工及林雲麒先生 (註冊社工)	50
對象	癌症患者及其照顧者、公眾人士					

豎琴音樂會 Harp Sharing

透過柔和輕鬆的豎琴演奏及交流，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
C162	7月13日(週六)	上午10:30-11:30	1		豎琴之友	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

Advanced Care 復發/紓緩期

晚期護理及善別 Palliative and bereavement

談生論死工作坊 Workshop on 'Preparing a Good Death'

讓我們一起打破死亡禁忌，探討及講解何謂「好死」和「平安三寶」，為身前及身後事提供實務資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C183	7月9-30日(逢週二)	下午2:30-4:30	4	 北角	周曉敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及家屬					
備註	首次參加者優先					

談生論死工作坊-外出參觀日 'Preparing a Good Death' Tour

透過親身參觀火葬場和紀念花園等地方，認識有關香港的殯葬資訊，掌握生前規劃後事的好處和重要性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C184	7月27日(週六)	上午9:00- 下午4:30	1	將軍澳及鑽石山	東華三院圓滿人生 服務職員	55
對象	癌症患者及家屬					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 15位名額會給予今季C183「談生論死工作坊」的參加者。					

肺癌患者情志養生工作坊 Emotional Health of Advanced Lung Cancer Patients

以心理學為主，輔以中醫養生概念，幫助第四期肺癌或已擴散患者認識及紓解情緒與壓力，促進身心健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W208	7月12-7月19日 (逢週五)	下午2:30-5:00	2	 黃大仙	陳雅文女士 (臨床心理學家) 歐國賢醫師(註冊中醫師)	20
對象	擴散第四期的肺癌患者					

「留住好時光」家庭攝影服務 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W209	9月22日(週日)	下午2:00-6:00	1	荔枝角公園嶺南之風	余幸禧女士(註冊社工)	20
對象	擴散第四期的癌症患者及家屬(必須有家屬陪同參與)					
備註	只接受4個家庭，每家庭有約30分鐘拍攝及15分鐘面談分享。					

喪親家屬支援小組 Bereaved Family Support Group

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W210	7月25日(週四)、 7月31日-8月21日 (逢週三)、 8月29日(週四)	下午1:00-3:30	6	 黃大仙	吳慧欣女士(註冊社工)	15
對象	在過去24個月內有親人因癌症去世的人士					

癌症四期或晚期患者護理講座

Caring Tips for Advanced Stage Cancer Patients

由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
W211	8月31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、 吳慧欣女士(註冊社工)	40
對象	擴散第四期的癌症患者及照顧者					

認識紓緩服務及晚期症狀之家居照護

Home Care Tips in Palliative Care Service

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W212	8月13日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	潘欣鳳女士 (舒緩科註冊護士)	30
對象	擴散第四期的癌症患者及照顧者					

平安紙及財產管理

Will and Property Management Talk

講座將分享平安紙的訂立及法律效用，探討無訂立遺囑去世的遺產分配和有關嚴重病情患者的財產管理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K148	8月17日(週六)	下午2:15-3:45	1	葵涌	鄭瑞泰律師	50
對象	癌症患者及其家屬					

圓滿人生規劃講座

Life journey: Pre-Planning Talk

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K149	9月27日(週五)	上午11:15- 下午12:45	1	葵涌	東華三院圓滿人生服務	50
對象	癌症患者及其家屬					

平安三寶人生規劃講座

Talk for Advanced Directive, Enduring Power of Attorney and Will

講座將分享平安三寶之設立(訂立平安紙、持久授權書及預設醫療指示)，以助患者規劃人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T151	9月28日(週六)	下午3:00-5:00	1	天水圍	律師	60
對象	癌症患者及其照顧者					

喪親家屬互助交流會

Mutual Support Sharing Session for Bereavement Families

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
T152	7月-9月	待定	1		方燕蘭女士 (註冊社工)	按實際需要而安排
對象	有患癌親人離世家屬					
備註	有興趣之參加者請先與中心職員聯絡					

與癌共存系列：跨專業分享會

Living with Cancer: Multidisciplinary Sharing Session

由藥劑師、中醫師告訴你與癌共存的秘訣，讓你生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T153	7月12日(週五)、 7月26日(週五)、 9月24日(週二)	下午2:30-4:00	3		7月12日(週五) 李兆紅女士 (香港創域會前主席)、 7月26日(週五) 鄭煥寶女士(註冊藥劑師)、 9月24日(週二) 朱國棟先生(註冊中醫師)	60
對象	癌症第四期或晚期階段的患者及其照顧者					

家庭照拍攝活動

Family Photo Taking and Sharing

透過拍攝家庭照，讓參加者可與家人留下美好回憶。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C189	8月3、8月31日(週六)	下午2:00-5:00, 下午2:30-3:30	2		周曉敏女士(註冊社工)	10
對象	擴散或復發癌症患者及家屬					

情緒及心靈治療 Emotion

如何面對復發的苦？❤

When Cancer Returns, How Do I Cope?

透過體驗課程讓患者學習面對癌症復發帶來的不安及苦楚，重拾內心力量和最具價值的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C190	9月11、9月18日(週三)	上午9:30- 下午12:30	2		王敏珩女士 (臨床心理學家)	12
對象	乳癌復發癌症患者					

Rainbow Club 彩虹會

「偷閒加油站」家長互助小組- 小食篇

Rainbow Club Parent Support Group- Snack Making Workshop

讓彩虹會家長透過煮食分享生活上的點滴，互相支持及鼓勵。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W213	9月10日(週二)	上午11:00- 下午1:00	1	黃大仙	彩虹會家長義工	12
對象	彩虹會家長					

親子桌遊繽紛派對

Rainbow Club Parent-child Board Games Party

藉桌遊活動讓家長與孩子一同享受遊戲的樂趣並共晉下午茶餐，從中促進親子關係和溝通。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W214	7月28日(週日)	下午2:00-6:00	1	桌遊Café	簡煥殷女士(註冊社工)、 梁麗儀女士	25
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人； 2. 所有參加者先列作後備，再以抽籤形式決定，中籤者將於2019年7月6日或之前收到電話通知，否則作落選論；及 3. 中籤者獲通知後需於7月23日前到所屬報名中心以現金方式繳交 每位元港幣100元按金。按金將於出席活動後退回。未能出席者之按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。					

親子梘單愛-肥皂體驗工作坊

Rainbow Club Parent-child Soap Making Workshop

透過親子共同製作天然肥皂，把愛與回憶收藏於製成品內，滋潤及增進親子關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W215	8月23日(週五)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)、 陳培芬女士	16
對象	彩虹會家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人					

彩虹會：如何提升孩子抗逆力

Rainbow Club : Kids Resilience

調整孩子面對父或母患上癌症的心理狀態及提升其抗逆力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K150	7月13日(週六)	上午11:00- 下午1:00	1	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	30
對象	彩虹會家長					

彩虹會：親子溝通有妙法

Rainbow Club: Communication with Kids

透過體驗式遊戲，講解聆聽及說話表達技巧要訣，從而提升親子親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K151	7月25日、8月1日 (逢週四)	下午2:00-4:00	2	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	20
對象	彩虹會家庭					

彩虹會：兒童為本遊戲治療小組 Rainbow Club: Play Group for Kids

運用遊戲治療小組技巧幫助孩子表達潛藏內心的需要及疏導其負面情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K153	7月20日-8月10日 (逢週六)	下午2:30-3:30	4		吳慧蘭女士(註冊社工)	4
K154	7月20日-8月10日 (逢週六)	下午4:00-5:00	4		吳慧蘭女士(註冊社工)	4
對象	彩虹會5-8歲兒童					

彩虹會：親子遊戲治療小組 Rainbow Club: Filial Play Therapy for Parents

教授家長如何善用遊戲治療技巧來回應孩子面對父或母患上癌症時的情緒需要，從而提升彼此親密感及減低孩子的憂慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K155	8月31日-9月28日 (逢週六，9月14日除外)	下午2:30-5:00	4		吳慧蘭女士(註冊社工)	12
對象	彩虹會家長					

彩虹會：親子成長工作坊（一）：面譜與接納 Rainbow Club Parent-child Workshop I: Mask Wearing with Acceptance

透過面譜創作，促進親子溝通，讓他們更有力量共同面對癌症帶來的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T155	8月6日(週二)	下午2:30-4:30	1		卓志恒先生(註冊社工) 吳灝璋先生 (助理服務主任/人本表達藝術工作者)	16
對象	彩虹會兒童及家長					

彩虹會：親子成長工作坊（二）：面譜與真偽 Rainbow Club Parent-child Workshop II: Mask Wearing with Authenticity

透過面譜創作，促進親子溝通，讓他們更有力量共同面對癌症帶來的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T156	8月13日(週二)	下午2:30-4:30	1		卓志恒先生(註冊社工) 吳灝璋先生 (助理服務主任/人本表達藝術工作者)	16
對象	彩虹會兒童及家長					

彩虹會：親子成長工作坊（三）：攝影與角度 Rainbow Club Parent-child Workshop III: Shooting at Different Angle

透過攝影，促進親子溝通，讓他們更有力量共同面對癌症帶來的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T157	8月20日(週二)	下午2:30-4:30	1		卓志恒先生(註冊社工)	16
對象	彩虹會兒童及家長					

彩虹會：親子成長工作坊（四）：親子藝術行 Rainbow Club Parent-child Workshop IV: Art with Joy

透過遊歷特式文化地標，探索大自然和城市創意藝術的力量，增強親子關係，共同面對癌症所帶來的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T158	8月24日(週六)	中午12:00- 下午5:00	1	TBC	卓志恒先生(註冊社工)	16
對象	彩虹會兒童及家長					

彩虹會：親子成長工作坊（五）：立體手作與感恩 Rainbow Club Parent-child Workshop V: 3D Art with Graceful

透過立體手作及展覽，促進親子溝通，讓他們更有力量共同面對癌症帶來的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T159	8月27日(週二)	下午2:30-4:30	1	 天水圍	卓志恒先生(註冊社工) 吳灝璋先生 (助理服務主任/人本表達 藝術工作者)	16
對象	彩虹會兒童及家長					

彩虹會：兒童藝術班（一）：玩具醫生與自信 Rainbow Club Children Workshop on Art I: Self-confidence with Toy Doctor

透過環保手工創作，促進兒童創意思考、學習表達感受，以提升他們面對家人患癌的抗逆力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T160	8月8日(週四)	下午2:30-4:30	1	 天水圍	卓志恒先生(註冊社工) 及玩具醫生導師	10
對象	彩虹會兒童					

彩虹會：兒童藝術班（二）：黏土筆套與自我認識 Rainbow Club Children Workshop on Art II: Self-understanding through Clay Work

透過黏土手工創作，促進兒童創意思考、學習表達感受，以提升他們面對家人患癌的抗逆力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T161	8月22日(週四)	下午2:30-4:30	1	 天水圍	卓志恒先生(註冊社工)及 林馨女士(手工藝導師)	10
對象	彩虹會兒童					

彩虹會：家長學堂：父母患癌與兒童心理適應 Rainbow Club Parent Workshop: Talking Cancer with Kids

臨床心理學家將剖析父母患癌對兒童(5至12歲)的影響，並講解正向適應的方式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T162	9月17日(週三)	上午10:00-11:00	1	 天水圍	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	彩虹會家長					

彩虹會：家長學堂：麵包、空氣與壓力

Rainbow Club Parent Workshop: Coping With Stress

透過親手製作麵包，由搓面粉到烘焙，體驗如何舒解面對癌症和管教子女的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T163	9月17日(週三)	上午11:00- 中午12:00	1	 天水圍	卓志恒先生（註冊社工）	10
對象	彩虹會家長					

彩虹會青少年抗逆歷奇營

Rainbow Club Adolescent Adventure Camp

透過歷奇體驗，提升青少年的溝通及解難能力，從而增強面對逆境和家人患癌的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C190	8月9、10日(週五、六)	下午1:00 - 翌日3:00	3	梁紹榮度假村	葉靜宜女士 (註冊社工)	20
對象	12歲或以上之彩虹會會員					
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7月5日之前收到電話通知。 2. 中籤者須於7月20日或之前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：癌症基金會服務中心(天水圍) / 九龍塘港鐵站D出口。					

家長情緒繪本工作坊

Storytelling Workshop for RC parents

孩子會開心和興奮，也會生氣和害怕，此工作坊可協助家長認識兒童情緒繪本，以助子女學習表達及抒發自己的感覺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C191	9月7日(週六)	下午3:00-4:30	1	 中環	葉靜宜女士 (註冊社工)	15
對象	12歲或以下彩虹會會員家長					



Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動

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。

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/>



從心出發 — 曼陀羅繪畫療愈之旅 - 畫展導賞

歡迎會員及其親友致電各癌症基金會服務中心，做簡單登記即可。

活動編號	日期	時間	集合地點
C095	6月19日 (週三)	上午11:00-12:00	中環
C096		下午1:00-2:00	
C097	6月22日 (週六)	下午1:00-2:00	
C098		下午3:00-4:00	
C008	6月27日 (週四)	上午11:00-12:00	
C042		下午1:00-2:00	
C048	6月29日 (週六)	下午1:00-2:00	
C106		下午3:00-4:00	

靜觀 Mindfulness

自我慈悲療愈工作坊 Mindfulness Self-Compassion 新

以靜觀為基礎，培養對自我關懷、自我慈悲的覺察力。
於生命起伏中，更好地照顧自己身心，並將關愛傳給他人。



活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K156	8月5-7日 (週一-三)	上午10:00-下午5:00	3	葵涌	薛建新先生 普通話授課	60
對象	癌症患者-名額只提供給全程參與者					
備註	1. 請穿著鬆身衣物。 2. 學員請自備水樽、自理午膳。					

打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 - 簡介會

Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) - Briefing Session

透過靜觀練習和分享，了解自己面對壓力時的身心慣性反應模式，學習以友善的方式照顧自己的念頭和情緒。通過提升覺察力，讓自己有意識地選擇最合適的方法去面對逆境和挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C192	7月25日 (週四)	上午10:00-12:30	1	 北角	薛曉光女士 普通話授課	38
對象	有意願參加靜觀認知治療之癌症患者。參加者必須在課程期間，願意每天用約45分鐘做家課，包括靜觀練習及記錄，才能獲得理想的效果。					
備註	1. 曾參加靜觀相關課程者，亦須報名出席「靜觀認知治療簡介會」及參加個別評估。 2. 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣300元按金或支票。(抬頭：香港癌症基金會)。					

打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 - 課程

Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) - Class

活動編號	日期及時間	節數	地點	講員	名額
C192	8月1日-9月19日 (逢週四) 上午10:00-12:30 及9月7日 (週六) 上午10:00-下午5:00 每節互相緊扣，須出席全部 (8 節及1 天) 課程	9	 北角	薛曉光女士 普通話授課	16
對象	癌症患者(須先參加「靜觀認知治療簡介會」，只限首次參加者)				
備註	1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合。 2. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。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。 3. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。				

靜坐基礎班

Meditation for Beginners

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	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C193	7月31日-9月18日 (逢週三)	上午9:00-10:30	8	九龍公園體育館	薛曉光女士 普通話授課	45
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個靜坐班。					

靜坐進階班

Meditation for The Experienced

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	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C194	7月31日-9月18日 (逢週三)	上午10:45-12:00	8	九龍公園體育館	薛曉光女士 普通話授課	45
對象	癌症患者					
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. 只能選報一個靜坐班。					

療愈瑜伽 Yoga Therapy

初階瑜伽

Yoga for Beginners

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	講員	名額
C195	7月16日-9月17日 (逢週二)	下午3:00-4:30	10	銅鑼灣 Pure Fitness	劉月芬女士 (Lorraine)	50
C196	7月17日-9月18日 (逢週三)	下午2:00-3:20	10	鯉魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	53
C197	7月19日-9月20日 (逢週五)	下午3:00-4:30	10	中環中央廣場 Pure Yoga	陳兆媚女士 (May)	48
K157	7月9日-9月3日 (逢週二，8月6日暫停)	上午9:15-10:45	8		袁梓女士 (Cheryl)	53
K158	7月19日-9月20日 (逢週五)	下午2:15-3:45	10	沙田美林體育館	廖正傑先生 (Carmen)	36
T164	7月15日-9月16日 (逢週一)	下午1:40-3:00	10	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	50
W216	7月9日-9月3日 (逢週二)	上午9:15-10:45	9	黃大仙彩虹道體育館 活動室1號	張寧女士	45
W217	7月15日-9月16日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	將軍澳坑口體育館	葉雅琴女士 (Emily)	45
W218	7月17日-9月18日 (逢週三)	下午2:30-4:00	10	旺角朗豪坊 Pure Fitness	梁清薇女士 (Carol)	40
W219	7月25日-9月19日 (逢週四)	下午3:00-4:30	9	旺角朗豪坊 Pure Yoga	胡若珮女士 (Pandora)	55
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

進階瑜伽

Yoga for The Experienced

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	講員	名額
C198	7月18日-9月19日 (逢週四)	下午3:00-4:30	10	中環蘇豪 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta) 廣東話/英語授課	50
T165	7月15日-9月16日 (逢週一)	下午12:10-1:30	10	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	50
W220	7月18日-9月19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
對象	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					

在職患者瑜伽-初階

Yoga for Members at Work-Beginners

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	講員	名額
C199	7月20日-9月21日 (逢週六，9月14日暫停)	上午9:00-9:55	9	鯉魚涌體育館	譚穎恩女士 (Karrie)	48
W221	7月13日-9月7日 (逢週六)	上午9:15-10:15	9		黎淑英女士 (Monica)	22
對象	在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

在職患者瑜伽-進階

Yoga for Members at Work-The Experienced

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	講員	名額
C200	7月20日-9月21日 (逢週六，9月14日暫停)	上午10:00-10:55	9	鯽魚涌體育館	譚穎恩女士 (Karrie)	48
W222	7月13日-9月7日 (逢週六)	上午10:25-11:25	9	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22
對象	在職患者優先，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					

乳癌患者瑜伽

Pink Yoga

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	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C201	7月17日-9月18日 (逢週三)	下午3:40-5:00	10	鯽魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	50
K159	7月8日-9月16日 (逢週一，8月5日暫停)	上午11:00-12:30	10	葵涌	張寧女士	40
T166	7月17日-9月18日 (逢週三)	上午11:20-12:50	10	屯門友愛體育館	謝詠君女士 (Melody)	40
W223	7月23日-9月17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
W224	7月26日-9月20日 (逢週五)	上午10:00-11:30	9	旺角朗豪坊 Pure Yoga	張寧女士	55
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到其中一間服務中心購買，中環中心除外。					

男士伸展瑜伽

Yoga for Men

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	講員	名額
C202	7月31日-9月18日 (逢週三)	下午4:00-5:30	8	北角	吳國霖先生 (Collin)	17
K160	8月20日-9月24日 (逢週二)	下午4:00-5:30	6	葵涌	吳國霖先生 (Collin)	30
對象	男士癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

Yin瑜伽

Yin Yoga

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	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C203	7月15日-9月16日 (逢週一)	下午2:00-3:30	10	中環中央廣場 Pure Yoga	張曉蘭女士 (Loretta)	48
K161	7月26日-9月20日 (逢週五)	上午9:15-10:45	9	葵涌	江錦媛女士 (Kiki)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

復元瑜伽

Restorative Yoga

運用瑜伽道具承托身體部位，放鬆各器官和改善循環。同時有助暢通呼吸道、增加肺活量，激發自我復元的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C204	7月17日-9月18日 (逢週三)	下午3:45-5:15	10	中環中央廣場 Pure Yoga	劉穎瑜女士 (Tiffany) 廣東話/英語 授課	35
對象	癌症患者					

椅子瑜伽

Chair Yoga

為不方便坐在地板上的患者而設計的瑜伽，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	講員	名額
W225	7月10日-8月14日(逢週三)	上午9:10-10:30	6	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22
C205	7月29日-8月12日(逢週一)	下午3:30-5:00	3	北角	陳兆媚女士 (May)	15
對象	特別適合不方便坐在地板上的患者					

生活瑜伽體驗基礎班

Yoga for Daily Life

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	講員	名額
W226	7月8日-9月9日(逢週一)	上午11:00-12:30	10	黃大仙	黎美心女士	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

愛笑瑜伽

Laughter Yoga

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡，幫助血液循環及出汗排毒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C206	7月19日-8月16日(逢週五)	下午1:00-2:00	5	上環體育館	余狄夫先生 (Dick)	50
K162	7月11日-8月15日(逢週四)	下午1:00-2:00	6	葵涌	余狄夫先生 (Dick)	40
T167	7月8日-8月12日(逢週一)	上午11:45-12:45	6	天水圍	余狄夫先生 (Dick)	50
W227	7月8-29日(逢週一)	上午9:10-10:10	4	黃大仙	余狄夫先生 (Dick)	45
對象	1. 適合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 2. 葵涌課程(K162)歡迎患者及其照顧者參加					

內觀瑜伽工作坊 Mindfulness Yoga

向內觀察，活在當下。透過安靜的式子，讓我們對自己有更深層的接觸和了解，培養正面的抗癌力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T168	7月6-20日(逢週六)	上午9:15-10:45	3	 天水圍	黃佩珊女士 (Deedy)	28
對象	在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

艾揚格瑜伽工作坊 — 內觀練習 Iyengar Yoga

以艾揚格瑜伽方法練習，強化身心。復元練習以外，更能整合身心的融和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C207	7月12及26日(週五)	晚上7:00-9:00	2	中環威利大廈	林佩芳女士 (Karen) 廣東話/英語 授課	33
對象	癌症康復者，在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

瑜伽工作坊 — 腹式呼吸與放鬆 Yoga for Abdominal Breathing and Relaxation

介紹腹式呼吸如何有助身心健康，於導師指引下練習腹式呼吸以及深度放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C208	7月8日(週一)	下午2:00-3:30	1	中環中央廣場 Pure Yoga	胡若珮女士 (Pandora)	48
C209	7月9日(週二)	下午3:00-4:30	1	銅鑼灣 Pure Fitness		50
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	自備大毛巾或圍巾，於大休息時作保暖用途。					

瑜伽工作坊 — 平衡身心 Yoga for Body Mind Balancing

學習平衡身心的瑜伽式子及呼吸法，紓緩患者上半身疼痛的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C210	7月11日(週四)	下午3:15-4:30	1	中環蘇豪 Pure Fitness	Mr. Anjan Kundu 英語授課	45
對象	癌症患者					

瑜伽工作坊 — 改善睡眠 Yoga for Better Sleep

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W228	7月15-29日(逢週一)	晚上7:15-8:45	3	 黃大仙	譚穎恩女士 (Karrie)	25
對象	癌症患者					

瑜伽工作坊 — 關節與腺體 Yoga for Joints and Glands

健康關節能強健骨骼，透過瑜伽練習，刺激身體腺體，加速新陳代謝和內分泌，為關節提供所需能量，增進靈活性和力度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W229	7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 (Carol)	55
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

瑜伽工作坊 — 快樂脊柱 Yoga for Happy Spine

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	講員	名額
W230	7月18日(週四)	下午3:00-4:30	1	旺角朗豪坊 Pure Yoga	劉穎瑜女士 (Tiffany) 廣東話/英語 授課	55
K163	8月23日及30日(週五)	下午2:30-4:00	2	 葵涌	劉月芬女士 (Lorraine)	40
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

瑜伽工作坊 — 改善下腰背痛 Yoga for Lower Back Pain

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	講員	名額
W231	7月12日及19日(週五)	上午10:00-11:30	2	旺角朗豪坊 Pure Yoga	張寧女士	55
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜伽大休息基礎班 Breathing and Relaxation for Beginners

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C211	7月16日-9月17日 (逢週二)	下午2:15-3:45	10	鯪魚涌 Pure Yoga	胡若珮女士	28
T169	7月17日-9月18日 (逢週三)	上午9:10-10:30	10	 天水圍	謝祉君女士	28
W232	7月17日-9月18日 (逢週三)	下午2:15-3:45	10	佐敦官涌體育館	謝祉君女士	30
對象	癌症患者					
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。					

太極 Taiji

陳式太極基礎班

Chen Style Taiji for Beginners

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	講員	名額
K164	7月3日-9月18日(逢週三)	上午10:00-11:25	12	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	35
T170	7月11日-9月26日(逢週四)	上午10:15-11:45	12	天水圍體育館	陳惠英女士	30
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個太極班。					

陳式太極進階班

Chen Style Taiji for The Experienced

教授「陳式老架30式拳」，架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，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	講員	名額
K165	7月3日-9月18日(逢週三)	上午11:35-下午1:00	12	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	35
對象	適合曾修習基礎班的癌症患者					
備註	只能選報一個太極班。					

吳家太極拳傳統拳架54式

Wu Style Taiji

利用教學口訣教授傳統拳架技法，清晰易記，易於理解。勤加練習能增強腿力、強化關節及肢體的協調，亦能訓練身體的平衡能力，使血氣通暢和身心愉快。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K166	2019年7月17日- 2020年4月8日 (逢週三，8月7日、 12月25日、 2020年1月1及29日暫停)	上午9:30-11:00	35	葵涌	陳宇先生及 助教	30
對象	癌症患者，首次參加者優先，只提供給能夠全程參與者報名					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 只能選報一個太極班。					

太極八式及健身培元十三字訣

8 Movement of Taiji & 13 Zi Jue for Health Cultivation

太極八式於沙士期間發展；健身培元十三字訣是學太極前的運動。恆常練習可強身健體、預防骨質疏鬆及更年期後遺症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W223	7月2日-9月17日 (逢週二，9月10日暫停)	晚上7:15-8:45	11	黃大仙	梁富鳳女士	15
對象	癌症患者，首次參加者優先，只提供給能夠全程參與者報名					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。 2. 只能選報一個太極班。					

「坐式太極十式」課程 Taiji in Sitting Posture 10 Forms

椅子上的靜態運動，可緩解頸椎和腰椎壓力，改善坐姿平衡及手眼協調。恆常練習可帶動下肢，達到全身鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W224	8月20日-9月17日 (逢週二)	上午9:15-10:15	5	黃大仙	梁滿金女士、 李淑芬女士	18
W225	重溫練習-適合舊生 9月24日(週二)	上午9:15-10:15	1	黃大仙	梁滿金女士、 李淑芬女士	18
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個太極班。					

氣功 Qigong

八段錦及易筋棒運動一集 Health Qigong Ba Duan Jin & Yi Jin Bang Exercise Part I

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。易筋棒1集主要活動上半身及腳踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C212	7月18日-9月19日(逢週四)	上午10:00-10:55	10	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
C213	7月20日-9月21日 (逢週六，9月14日暫停)	上午8:00-8:55	9	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C214	重溫練習-適合舊生 9月7日及21日(逢週六)	上午8:00-8:55	2	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	8
W236	7月16日-9月17日(逢週二)	上午11:00-12:00	10	調景嶺體育館	鄭玉儀女士	50
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

易筋棒一及二集

易筋棒1集主要活動上半身及腳踝等關節，2集則集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C215	7月25日-9月12日(逢週四)	上午10:00-11:00	8	北角渣華道體育館	葉建寧及 鄭玉儀女士	35
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

導引養生功及易筋棒運動二集 Qigong 12 Forms & Yi Jin Bang Exercise Part II

導引養生功十二法是一種強身健體和養生祛病的自身形體活動。易筋棒2集主要是集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C216	7月18日-9月19日(逢週四)	上午11:00-11:55	10	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
W237	7月4-25日(逢週四) 下午4:30-5:30; 8月8-29日(逢週四) 下午4:00-5:00		8	黃大仙	孫貴平先生	30
C217	7月20日-9月21日 (逢週六，9月14日暫停)	上午9:00-9:55	9	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C218	重溫練習-適合舊生 9月7日及21日(逢週六)	上午9:00-9:55	2	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	8
對象	適合所有曾參加八段錦之癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

郭林氣功

Guo Lin Qigong

介紹及指導基本功法，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	講員	名額
C219	7月15日-9月2日 (逢週一)	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
C220	重溫練習-適合舊生 9月9日及16日 (逢週一)	下午2:15-3:45	2	西營盤中山紀念公園體育館	李艷芳女士及林若藍女士	35
K167	7月19日-9月6日 (逢週五)	上午 11:00-下午12:30	8	葵涌	李艷芳女士及林若藍女士	35
K168	重溫練習-適合舊生 9月13日及20日 (逢週五)	上午 11:00-下午12:30	2	葵涌	李艷芳女士及林若藍女士	35
對象	癌症患者，課程只限首次參加者，重溫練習除外					
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。					

養生氣功進階班

Relaxing and Rejuvenating Energy Healing Practice for The Experienced

著重養生氣功第二節功的練習，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	講員	名額
C221	重溫練習-適合舊生 7月27日-8月31日(逢週六)	上午11:15 -下午1:10	6	中環 (多用途活動室C及D)	趙文曉女士	28
對象	適合曾參加養生氣功之癌症患者，名額只提供給全程參與者					
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。					

溫氏經絡調整體操工作坊

Wan's Meridian Harmony Movement

這套四式運動簡單、流暢、不急躁，每個動作均能直接刺激人體內的經絡，適合所有人練習。每天早上及睡前正確練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人身心舒泰，對促進患者復原尤其有效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W238	8月19日(週一)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	胡若珮女士	35
對象	癌症患者					

柔氣人間養生功重溫練習

Qigong Workshop Revision

重溫一套十式的功法，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	講員	名額
K169	8月16日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	余昀曉女士	50
對象	適合曾修習過柔氣人間養生功的癌症患者					
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。					

智能氣功

Intellectual Qigong

學習「捧氣貫頂法」，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，強化身體機能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W239	8月16日-9月13日 (逢週三及週五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	24
W240	重溫練習-適合舊生 9月18日(週三)	上午9:15-10:45	1	黃大仙	蘇名輝先生	24
對象	50%的初班名額將分配給2017年或以後確診患者，重溫班除外					
備註	只能選報一個氣功班。					

華山氣功

Hua Shan Qigong

華山氣功集道家動功精華，動作簡易，有助攝取大量氧氣，幫助血液循環，促進新陳代謝，適合康復者鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W241	8月5日-9月2日(逢週一)	上午9:15-10:15	5	黃大仙	黃雅麗女士、 徐溫婉瑩女士	24
W242	重溫練習-適合舊生 9月9日(週一)	上午9:15-10:15	1	黃大仙	黃雅麗女士、 徐溫婉瑩女士	24
對象	50%的初班名額將分配給2017年或以後確診患者，重溫班除外					
備註	只能選報一個氣功班。					

身體覺知 Body Awareness

從動中覺察™ — 魁根斯方法®

Awareness Through Movement (ATM™) – The Feldenkrais Method

創造聆聽身體的空間和覺察練習，紓緩日常積習的壓力，探索更省勁和從容的活動方式，提升動作的靈活性。



活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C222	7月9日-8月6日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	5	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
對象	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服。 2. 成功報名者，請於7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。你可親自到癌症基金會服務中心(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 Pilates

普拉提斯伸展運動基礎班

Pilates Exercise for Beginners

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C223	7月17日-9月18日(逢週三)	下午3:00-3:55	10	金鐘 Pure Fitness	張岫雲女士	35
C224	7月26日-9月20日 (逢週五)	下午3:30 -5:00	9	中環蘇豪 Pure Fitness		52
K170	7月16日-9月17日 (逢週二，8月6日暫停)	上午 11:00-下午12:30	9			40
W243	7月11日-9月5日 (逢週四)	上午9:10-10:30	9	黃大仙彩虹道體育館 活動室2號		45
W244	7月11日-9月5日 (逢週四)	上午10:40-12:00	9			45
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環中心除外。 2. 只能選報一個伸展運動班。					

普拉提斯伸展運動進階班

Pilates Exercise for The Experienced

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C225	7月17日-9月18日 (逢週三)	下午4:00-4:55	10	金鐘 Pure Fitness	張岫雲女士	35
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
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各服務中心購買，中環中心除外。 3. 只能選報一個伸展運動班。					

普拉提斯伸展運動工作坊

Pilates Exercise

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T171	7月6-20日 (逢週六)	上午11:00-下午12:30	3		江錦媛女士	27
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環中心除外。					

普拉提斯伸展運動工作坊 — 脊椎保健

Pilates for Spinal Alignment

講解肌肉骨骼理論，透過覺察身體及強化核心肌群和深層肌肉，保持脊椎中位、幫助身體平衡、減輕背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C226	7月12及19日 (週五)	下午3:30-5:00	2	中環蘇豪 Pure Fitness	袁瑞英女士 廣東話/英語 授課	45
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環中心除外。					

繪畫療愈 Arts Healing

禪繞畫體驗工作坊

Zentangle

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C227	7月5-19日(逢週五)	下午3:45-5:45	3	 (多用途活動室A/B)	余狄夫先生	25
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					

Mandala 繪畫療愈工作坊

Mandala Arts Healing

透過繪畫Mandala，可適當地表達情緒、轉變自己心的狀態，用一個全新、豐富和醒覺的角度看世界、看自己和看病痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K171	7月4-6日(週四-週六)	上午10:00-下午6:00	3		張小鷗女士	12
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退。 2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於7月2日前，繳交港幣400元按金。你可親自到癌症基金會服務中心(葵涌)繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「Mandala繪畫療愈工作坊」。 3. 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。 4. 學員需於首課繳交港幣60元的部分畫材成本費用(畫筆、小水桶、圍裙及調色盤)。 5. 學員請自理午膳。					

Mandala繪畫療愈練習日

Mandala Practice Day

透過繪畫Mandala，可適當地表達情緒、轉變自己心的狀態，用一個全新、豐富和醒覺的角度看世界、看自己和看病痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K172	7月4日(週四)	上午10:00-下午6:00	1		張小鷗女士	12
K173	7月5日(週五)					
K174	7月6日(週六)					
對象	只限曾修習Mandala繪畫療愈工作坊的癌症患者 名額只提供給全程參與者，K174在職患者優先					
備註	1. 參加者請勿遲到及早退。 2. 學員請自備畫布。 3. 癌症基金會服務中心不提供公用的畫筆、小水桶、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以港幣60元畫材成本購買一套。 4. 學員請自理午膳。 5. 最多只能選報兩個 Mandala 繪畫療愈練習日。					

頌唱班 Chanting

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	講員	名額
C228	7月31日-9月18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
對象	癌症患者					

西藏頌鉢療愈工作坊 Tibetan Singing Bowls Healing

透過敲擊頌鉢的外緣，利用震波發出的自然能量，幫助放鬆及調和身心、紓緩肌肉疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C229	8月19日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		蔡雅玲女士	18
C230	8月19日(週一)	下午1:30-3:30				
對象	癌症患者					
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鉢療愈工作坊。					

西藏頌鉢一對一療愈工作坊 Tibetan Singing Bowl One-on-One Sessions

透過敲擊或磨擦頌鉢外緣，產生豐富泛音，幫助平衡身心、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	講員	名額
C231	7月25日-8月22日(逢週四)	上午9:30-下午5:45	5	 北角	頌鉢療愈導師	7
C232	8月29日-9月26日(逢週四)					
對象	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，新確診及首次參加者優先					
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7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。你可親自到癌症基金會服務中心(葵涌)繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「頌鉢一對一工作坊」。 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鉢一對一療愈工作坊。					

頌鉢聲療休息工作坊

Tibetan Singing Bowls Healing 新

透過聲頻舒展身心，與頌鉢共振，給自己一個安靜心靈和休息的空間。



活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K175	8月21日(週三)	晚上7:15-8:45	1	葵涌	何婷希女士	26
對象	癌症患者，在職患者優先，同時歡迎其照顧者參加					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖。					

銅鑼聲音療愈工作坊

Gong Bath Healing

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	講員	名額
K176	7月17日(週三)	上午11:30-下午1:30	1	葵涌	蘇美芝女士	40
對象	癌症患者					
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。					

整全生活 Holistic Living

心靈的宴會 — 以書聚友

Food for the Heart (Book Club)

讀書會充滿歡笑，除了互相分享閱讀心得，並會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	講員	名額
C233	7月31日、8月14日、 8月28日及9月11日(週三)	下午3:45-5:15	4	北角	薛曉光女士 普通話授課	12
對象	癌症患者					

健康發芽菜工作坊

Healthy Sprouting

剛發芽的蔬菜含有濃縮營養，易被人體消化和吸收。工作坊介紹種芽菜的好處及營養價值、種子選擇及發芽過程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T172	8月1日(週四)	下午2:30-4:30	1		鄭美珍女士	35
C234	8月2日(週五)	下午2:00-4:00	1			30
對象	癌症患者					

人生整理術 — 斷·捨·離工作坊

Reorganising Your Home and Life Detach Discard Dissolve

學習如何捨棄多餘或不需要的東西。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	講員	名額
T173	7月8日(週一)	下午2:30-5:00	1		張小鷗女士	45
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

天然家居清潔劑工作坊

DIY Natural Detergent for Household

學習各式各樣的天然環保清潔方法，在定期的家居大掃除，既可避免有害的化學物質，亦能友善地球環境。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K177	7月10日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		林麗珊女士 (綠色媽媽， 「給孩子一個 綠色無毒家」 作者)	35
對象	癌症患者					
備註	請自備一個乾淨回收寬口玻璃瓶（約500毫升或以上）。					

DIY天然染髮劑工作坊

DIY Natural Hair Dye

製作不含化學成份的染髮劑，一同分享打扮心得，重拾自信。（染髮劑只適用於染白髮）

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W245	8月2日(週五)	下午2:00-3:30	1		梁麗儀女士	25
對象	完成治療的癌症患者或其照顧者-首次參加者優先					
備註	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）備用/一隻生雞蛋/抹布/圍裙。					

DIY夏日護膚品工作坊

DIY Natural Skin Care Product for Summer

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的夏日護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W246	8月5日(週一)	下午2:15-3:45	1		袁彩鳳女士、 袁閏鳳女士	15
對象	癌症患者					

靜心茶道工作坊

Mindful Tea Appreciation

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	講員	名額
C235	7月27日(週六)	上午10:00-11:00	1		葉國華先生	11
C236		上午11:30-下午12:30				
對象	癌症患者，首次參加者優先					

健康飲食 Healthy Diet

健康蔬果汁工作坊 Bring Some Juice into Your Life!

示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。



活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C237	8月3日(週六)	下午2:00-5:00	1	北角	Ms Sandra Carvajal 英語授課	25
對象	癌症患者					

Eat Wise智營烹飪工作坊

夏日苦瓜 - 示範兩款健康菜式，包括蓮藕釀苦瓜及涼瓜粉皮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K178	7月23日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	郭少龍先生	27

健胃蔬菜 - 示範兩款健康菜式，包括秋葵雜菜咖哩及椰菜潺菜卷佐梅子醬。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K179	8月20日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	郭少龍先生	27

美味菇菌 - 示範兩款美味的菇類料理，包括杏鮑菇串燒及焗釀大啡菇。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K180	9月17日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	郭少龍先生	27

東南亞風味 - 示範兩款美味的東南亞料理，包括泰式紅咖哩及椰汁芝麻卷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K181	8月17日(週六)	下午2:00-5:00	1	葵涌	柯少華女士	27

夏日水果 - 夏天盛產瓜果類，示範三款健康菜式，包括青木瓜沙律、果香雜錦以及鮮果雪糕。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W247	7月18日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張志強先生 普通話授課	20

夏日瓜類 - 夏天盛產瓜果類，示範三款健康菜式，包括青瓜卷、奶香冬瓜以及南瓜曲奇。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W248	8月15日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張志強先生 普通話授課	20

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W249	9月12日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張志強先生 普通話授課	20

對象 癌症患者

備註 1. 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。

水克菲爾工作坊

Water Kefir 新

介紹益生菌與消化系統的健康關係，透過水克菲爾製作基本益生菌，並示範應用水克菲爾於製作飲品、純素乳酪等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K182	8月20日及27日(週二)	下午1:30-3:30	2	葵涌	林詠虹女士	20
對象	癌症康復者					
備註	1. 請自備一個乾淨寬口玻璃瓶（約750毫升或以上）。 2. 工作坊將會提供水克菲爾，參加者須自備回家練習製作過程的消耗品，包括有機蔗糖原糖、有機椰子花蜜、有機黑糖蜜、純梳打粉、有機黑無花果、有機小棉袋、小膠篩網。或選擇以成本價港幣245元購買材料一套。					

生素正念飲食廚房

Mindful Eating Raw Food Kitchen 新

生素及正念導師帶領參加者一起製作生素美食。透過正念進食，體驗活在當下，感受滿足與喜悅。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K183	8月22日(週四)	下午3:30-5:30	1	葵涌	林詠虹女士	22
對象	癌症康復者					
備註	參加者請自備餐盒與餐具。					

秋季養生湯水茶飲講座

Talk - Healthy Soup and Tea for Autumn 新

秋天開始轉涼，天氣乾燥或會令氣管容易敏感，汀姐會教大家如何用天然食材潤肺又潤膚。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K184	7月18日(週四)	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
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					



其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

小力球工作坊

Massage Exercise Ball

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	講員	名額
K185	7月22及29日(週一)	下午2:00-3:30	2	葵涌	曾子怡女士- 《零痛楚！ 肌內貼×伸展 自療法》作者	32
對象	癌症患者					
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

Energy Healing

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	講員	名額
W250	8月12-26日(逢週一)	晚上7:00-9:00	3	黃大仙	吳思敏女士	22
對象	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					

能量療愈一對一工作坊

Inner Healing

以「呼吸」另類治療法讓參加者在舒適環境下完全放鬆。每位參加者將會安排於不同時段接受15分鐘的治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C238	8月14-28日(逢週一、三)	上午10:30-下午1:00	5	中環	Ms Pervin Shroff	10
對象	癌症患者					

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)
	中環威利大廈	中環威靈頓街97號威利大廈2樓C室 (港鐵中環站D1或C出口，近嘉咸街露天街市)
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)
	黃大仙彩虹道體育館活動室1或2號	黃大仙彩虹道150號 (港鐵黃大仙站D2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)

Please join our “Circle of Friends” Monthly Donation Programme 請即加入「癌症基金會之友」每月捐款計劃

More cancer cases are now diagnosed at an earlier stage. Coupled with medical advancement, people are now living with cancer for longer. This is leading to even more demand for our free professional services and wellness classes. We now urgently need your support and we need the commitment of friends from the community to join our “Circle of Friends”, a monthly giving programme. These donations will allow us to continue to offer our much needed free cancer care services.

For HK\$50 a month, you can bring hope and care to people touched by cancer. Please act now!



Donation hotline
捐款熱線 **3667 6332**

隨著更多癌症個案在早期確診，加上醫學進步，患者的存活率越來越高，我們的免費心理社交支援服務的需求亦日見殷切。本會迫切需要更多慷慨無私的善長加入「癌症基金會之友」月捐計劃，才能持續為更多有需要的患者及其家人提供免費專業癌症服務。

每月捐款港幣50元，為癌症患者送上希望。請即行動！

“ Cancer care has to be comprehensive, meaning that both physical and emotional treatment is equally important.
要全面治療癌症，關顧患者的生理及心理需要同樣重要。

Prof. Tony Mok, Hong Kong Cancer Fund Executive Committee Member,
Li Shu Fan Medical Foundation Professor of Clinical Oncology at The Chinese University of Hong Kong

莫樹錦教授，香港癌症基金會委員，
香港中文大學李樹芬醫學基金腫瘤學教授

Email
電郵 **cof@hkcf.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

Hong Kong Cancer Fund is here for you
香港癌症基金會竭誠為您服務

Feel free to call
歡迎致電 **3667 3030**



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, client 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 郵資已付	Permit No. 特許編號 01833
----------	---	-----------------------------

ECONOMY



Hong Kong Cancer Fund Women's Cancer Support Centre

Female cancers are particularly difficult for women to overcome when the challenges extend to sexuality, fertility and femininity – which can all directly affect a woman's family life and future. With our professional team formed of oncology nurses, clinical psychologist, social workers, art therapist, dietitian and a strong peer-support team as the backbone, our service centre located at Central will provide exclusive care to help patients maintain their physical strength, manage their emotions and provide care to the whole family.

We will also provide body image support and nutrition advice, home-care during treatment as well as counselling for the family, art therapy, wellness classes.

Address 地址：
Unit 5, Ground Floor,
The Centre, 99 Queen's Road Central, Hong Kong
香港中環皇后大道中99號中環中心地下5號室

香港癌症基金會 婦女癌症服務中心

患上女性癌症，除了健康，還會對患者的性生活、生育及女性形象帶來很大的衝擊，其家庭及未來亦會受到直接的影響，對女士們來說真的是一大難關。我們位於中環的服務中心，擁有由腫瘤科護士、臨床心理學家、社工、藝術治療師、營養師和一群同路人組成的專業關護團隊，提供適切的服務協助女性癌症患者管理身體和心理的健康，同時支援其家庭所需。

我們還會幫助患者確立正面自我形象，向她們提供營養飲食建議，或在治療時作家居探訪，同時還提供家庭輔導、藝術治療和身心靈健康課程，全面照顧患者不同的需要。



香港癌症基金會
香港中環荷李活道32號建業榮基中心25樓2501室