2019
十月－十二月
OCT - DEC

Link 連繫

Welcome to our Autumn edition of Link Magazine! No matter how big or small your concerns, our programmes are here for you to meet new people, share experiences together and learn something new.

We are here for you. Our Support Centres are a haven for your cancer journey where you will find our professional, caring and knowledgeable staff. All of our services are free so pop in and say hello and join the Cancer Fund.

歡迎瀏覽我們秋季的活動通訊《連繫》！本會一如過往在今季將舉辦不同大小的活動及課程，希望讓您能從中認識新的同路人，彼此交流經驗及學習新的知識。

香港癌症基金會竭誠為你服務。我們的服務中心是您在抗癌旅程的休憩站，這裡你可以找到專業、知識深厚和關心你的職員。本會的服務費用全免，期望你能加入癌症基金會，到訪我們的中心，我們正熱切期待你的蒞臨。

Enrolment date starts:
17, 19, 24 & 26
September 2019
from 9:00am onwards

開始報名日期：
2019年9月17, 19, 24及26日
上午9時起

Enquiry and Enrolment:
查詢及活動報名：
3667 3030 北角
3667 3131 中環
3667 3232 葵涌
3656 0700 黃大仙
3919 7070 天水圍

癌症基金會
CANCERFUND

諮詢熱線 HELPLINE **3656 0800**
www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

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
Tuesday-Saturday: 9:00am-6:00pm
Monday: 9:00am-7:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期二至六：早上9時至晚上6時
星期一：早上9時至晚上7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, Wednesday-Saturday:
9:00am-6:00pm
Tuesday: 9:00am-7:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一、星期三至六：
早上9時至晚上6時
星期二：早上9時至晚上7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 Center, 99 Queen's Road Central,
Hong Kong.

上環港鐵站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-Wednesday, Friday-Saturday:
9:00am-6:00pm
Thursday: 9:00am-7:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一、二、三、五 及 星期六：
早上9時至晚上6時
星期四：早上9時至晚上7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2樓201C
Tel 電話: 3919 7070

Operating hours
Monday-Thursday, Saturday:
9:00am-6:00pm
Friday: 9:00am-7:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至四 及 星期六：
早上9時至晚上6時
星期五：早上9時至晚上7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 3樓
Tel 電話: 3667 3232

Operating hours
Monday, Tuesday, Thursday-Saturday:
9:00am-6:00pm
Wednesday: 9:00am-7:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一、二、四 至 星期六：
早上9時至晚上6時
星期三：早上9時至晚上7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 is here for you”

香港癌症基金會 竭誠為您服務

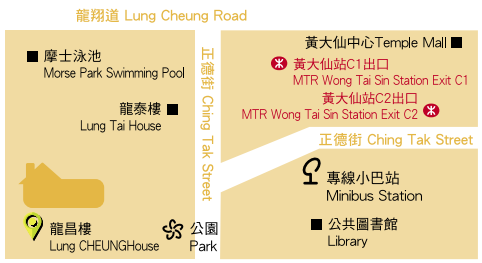


TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre
服務中心 1

Table of Content
目錄 2

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services
香港癌症基金會個人關顧服務 3

Programme Introduction
活動簡介 4

Guide to Enrol
活動報名指引 5

Guide to Search
選擇活動課程指引 7

Service Promotion
服務推介 8

English Speaking Programmes
英文活動 9

Newly Diagnosed
新症 15

Treatment
治療中 18

Survivorship
復康期 29

Advanced Stage
復發/紓緩期 53

Rainbow Club
彩虹會 55

Wellness and Holistic Health Care Programmes
身心靈健康活動 57

Adverse Weather Arrangements
颱風暴雨訊號活動安排 76

Circle of Friends Monthly Donation Programme
「癌症基金會之友」每月捐款計劃 77

Friends of Cancer Link
癌協之友 77

Stride for a Cure
抗癌大步走 78

Pink Revolution
粉紅革命 79

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 英文活動

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 Stage 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 enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules	Enrolment date starts	
		High Priority Group for Enrolment • Those diagnosed in or after 2016 or, • In recurrence and under cancer treatment or, • Palliative stage	Those diagnosed in or before 2015
Core Programme (P.9-10; 15-56)	• Maximum of 5 confirmed programmes • No more than 10 confirmed programmes in total (including programmes on wait-list)	Tuesday, 17 Sep	Tuesday, 24 Sep
Wellness Programme (P.11-14; 57-75)	• Maximum of 3 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list • For programmes with ✔ or marked "enrol only 1 specific programme," means an applicant can only enrol in 1 programme in that category • Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group	Thursday, 19 Sep	Thursday, 26 Sep

2. 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.
3. To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call. Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages.
4. During the enrolment period (17-26 September), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.

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

1. Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
2. 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.**
3. To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
4. 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.
5. Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
6. Participants should read the programme details and choose what is appropriate for 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 during the programmes.
7. To anyone who causes a disturbance that seriously impedes the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the right to decide whether the participant can continue attending the programme.

1. 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； • 復發而正接受治療中的癌症患者或； • 紓緩期癌症患者	2015年或以前確診患者
核心活動 (第9-10；15-56頁)	• 最多五項正選。 • 正選及後備合共不多於十項。	9月17日 (星期二)	9月24日 (星期二)
身心靈健康活動 (第11-14；57-75頁)	• 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。	9月19日 (星期四)	9月26日 (星期四)

2. 活動報名期間(9月17、19、24、26日)只接受電話報名，現場報名服務將於第二天開始進行。

3. 為了公平起見，每次來電最多只會處理五項活動報名。若有需要，參加者可再致電報名參加其他活動。新確診、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。

4. 9月17日-26日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由9月27日起，參加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。

中環 3667-3131　天水圍 3919-7070　葵涌 3667-3232
北角 3667-3030　黃大仙 3656-0700

1. 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
2. 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**。
3. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
4. 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。
5. 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。
6. 參加者需清楚及了解活動內容，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。
7. 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。

Central 中環 | North Point 北角 | Tin Shui Wai 天水圍 | Wong Tai Sin 黃大仙 | Kwai Chung 葵涌

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

6 Medium of instruction 授課語言
ENG English 英語 | 廣 Cantonese 廣東話 | 普 Mandarin 普通話

English | 新症 | 治療中 | 康復 | 復發/紓緩期

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 服務推介

Hong Kong Cancer Fund Women Support Centre

To commemorate the opening of our new Women Support Centre in Central, we will be launching a one-day seminar on 30th November 2019 (Saturday) and offer 100 quotas for breast and gynaecological cancer patients to enjoy our free lymphoedema assessments at our Women Support Centre on 7 December 2019!

We are so delighted to have two specialists in women's cancer to conduct two hot and tailor-made topics as follows: (Venue: To be confirmed)

Morning session:

The overall needs and service gaps on gynaecological cancer in Hong Kong

Dr. TSE Ka Yu
Clinical Associate Professor, Department of Obstetrics and Gynaecology (HKU)

Afternoon session:

New trends on Breast Cancer and Rehabilitation

Dr. MA Kwok Kuen
Honorary Clinical Assistant Professor (HKU) & Specialist in General Surgery

For further information, seminar seat reservation and free lymphoedema assessment booking, please feel free to contact us via our Helpline on 3656 0800 from 10th October to 15th November 2019.

香港癌症基金會婦女服務中心

為了祝賀本會於中環全新開設的婦女服務中心，我們將於2019年11月30日（星期六）舉辦為期一天的研討會，並於2019年12月7日在中心為合共100名的乳癌或婦科癌患者提供免費淋巴水腫評估服務。

在研討會當天，我們非常榮幸邀請到兩位婦女癌症專家到來主講有關兩個婦女癌症患者非常關注及貼身的主題。（研討會地點：待定）

上午主題：

香港婦科癌的總體需求和服務斷層

謝嘉瑜醫生
香港大學婦產科學系臨床副教授

下午主題：

乳癌治療和復康的新趨勢

馬國權醫生
香港大學名譽臨床助理教授及外科專科醫生

如想查詢或報名參加研討會和免費淋巴水腫評估服務，請於2019年10月10日至11月15日致電本會諮詢熱線3656 0800與我們聯絡。名額有限，先到先得，額滿即止。

Recovery Action Plan – Breast Cancer / Gynaecological Cancer

Women's cancers can present challenges that extend to self-image, self-efficacy, role adjustment, sexuality and fertility– which all directly affect a woman's relationships and future. After treatment, there may be physical and emotional side effects, as well as social connections and life direction can change too. The cancer treatment journey could lead you to feel anxious and a sense of loss.
According to your needs, these two groups will help you to:

- Understand the post-treatment changes and how to adjust your body, mind and spirit as well as your social life.
- Learn the concepts of recovery and holistic well-being, including healthy diet, exercises compliance, emotion and stress management.
- Consolidate your cancer experience and re-identify your life priorities.

These groups emphasizes both knowledge and practice. You and your peers will share, learn and practice together while developing your own recovery action plan. (For more details please refer to P.41)

復元行動計劃 — 乳癌 / 婦科癌

婦女癌症可能影響到患者的自我形象、自我效能感、角色調整、性生活及生育能力，對她們的兩性及家庭關係和未來帶來深遠的影響。治療過後，身體、情緒和社交亦有可能出現變化或副作用，生活或許變得欠缺焦點和方向，令患者感到焦慮與迷茫。

因應妳的需要，這兩個小組分別可以幫助妳：

- 認識治療後，身體、社交和心理上常見的轉變與適應。
- 認識復元及全人健康概念，包括健康飲食、提升體格運動、料理情緒和壓力管理。
- 整理患癌經歷對自己的衝擊和意義 ，重新確認生活重點。

小組著重提升認知與行動兩部分，妳會跟同科朋輩與導師一起邊學邊做，設計屬於自己的復元計劃。(詳情可參閱41頁)

English Speaking Programmes 英文活動

Dialogue with Doctor - Imaging Tests

As medical techonologies become more advanced, more imaging tests will become available for diagnostic purposes. It's important to know what are imaging tests used for, and when should certain tests be done? Join us to get an overview of the different imaging tests and learn how they can be used wisely.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C461	28 Nov (Thur)	7:00-8:30pm	1	Central	Dr. Varut Vardhanabhuti	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Jao Tsung-I Academy Guided Tour

Located on the hillside in Lai Chi Kok, Jao Tsung-I Academy is an oasis nestled in bustling Kowloon. In this guided tour, you will have an opportunity to explore the history of the cultural facilities, and acquire a new relaxing hangout spot.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C462	9 Nov (Sat)	2:00-4:00pm	1	Jao Tsung-I Academy	Tour guide of Jao Tsung-I Academy	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Relaxing day in Sai Kung with CanSurvive Peer Support Group

Autumn is the perfect season for outdoor activities. Bring your friends and family along for a spring walk in Sai Kung, for a soul healing time while we enjoy the immense beauty and power of nature.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C463	13 Nov (Wed)	9:30am-2:00pm	1	Sai Kung	Mr Mike Kennedy (CanSurvive Volunteer)	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Traditional Chinese Medicine for Better Health

Traditional Chinese Medicine (TCM) is popular for not only treating illnesses, but also for balancing the body after cancer treatment and building up one's immune system. Join this session to learn about the benefits of TCM.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C464	23 Oct (Wed)	2:30-3:30pm	1	Central	Dr. Cecilia Cheung	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Inner Healing Through Therapeutic Touch

One-on-one support lets you experience a 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
C465	14 Oct to 11 Nov (Every Mon), 20 Nov (Wed), 25 Nov (Mon)	10:30am-1:00pm	5	Central	Ms Pervin Shroff	8
C466	21 Oct to 18 Nov (Every Mon), 27 Nov (Wed), 2 Dec (Mon)	10:30am-1:00pm	5			8
Target group	Patients					
Remarks	1. Suitable for all cancer stages users; 2. Each participant would be arranged 15 minutes one on one therapeutic touch; 3. Priority will be given to those who have not joined this programme before, and can commit to all 5 sessions.					

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
C467	9 Oct (Wed)	1:00-3:00pm	1	Kowloon Cricket Club, Jordan	Ms Jackie Vachha (CanSurvive Volunteer)	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

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
C468	3 Dec (Tue)	9:30-11:30am	1	North Point	Ms Marian Wong (Clinical Psychologist)	12
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

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
C469	18 Oct (Fri)	2:30-5:00pm	1	Central	Ms. Katie Pang (Registered Arts Therapist)	10
C470	20 Nov (Wed)	2:30-5:00pm				
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Wellness online videos and audios

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

Wellness online programmes include:

- Mandala Arts Healing Sharing NEW
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Chair yoga
- Restorative yoga
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and Relaxation NEW
- Chanting
- Pilates
- Awareness through movement – the Feldenkrais Method®
- Body nuance
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong

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

Yoga For Beginners

Through gentle postures and mindful breathing, this class enhances the vitality and relaxation of the body and mind for self-healing.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C471	15 Oct to 10 Dec (Every Tue)	3:00-4:30pm	9	Pure Fitness Lee Theatre, Causeway Bay	Ms Loretta Teo ENG 廣	50
C472	17 Oct to 12 Dec (Every Thur)	3:00-4:30pm	9	Pure Fitness Kinwick Centre, Soho, Central	Ms Stacey Lowe	50
Target group	Suitable for all cancer stages users – if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery					

Therapeutic Yoga

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C478	15 Oct to 10 Dec (Every Tue)	2:15-3:45pm	9	Pure Yoga Lincoln House, Quarry Bay	Ms Maja Minic	28
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Restorative Yoga

ENG 廣

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
C479	16 Oct to 11 Dec (Every Wed)	3:45-5:15pm	9	Pure Yoga The Centrium, Central	Ms Tiffany Lau	35
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Mindfulness Yoga

ENG 廣

Mindfulness practice trains us to live in the present moment. This practice is a complete practice for the mind as well as the body, also acts as a bridge between your spiritual practice and your daily life. This is a wonderful platform to start your meditation practice through gentle yoga movements. Through a combination of yoga poses and mindful exercises, you will start to understand ourselves in a deeper level, facilitating a positive transformation in our lives.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C482	8 Oct (Tue)	3:00-4:30pm	1	Pure Fitness Lee Theatre, Causeway Bay	Ms Loretta Teo	50
Target group	Suitable for all cancer stages users - if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery					

Yoga for Lower Back Pain

ENG 廣

We will share yoga practices that will help you stretch your back, relief the tightness of the back and improve your lower back pain issues.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
W507	17 & 24 Oct (Thur)	3:00-4:30pm	2	Pure Yoga Langham, Mong Kok	Ms Tiffany Lau	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					

Iyengar Yoga

ENG 廣

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
C484	22 & 29 Nov (Fri)	7:00-9:00pm	2	Welley Building, Central	Ms Karen Lam	33
Target group	Suitable for cancer survivors - if there is a surgincal wound, it is better to join after 6 months of recovery					

Pratyahara and Concentration Workshop NEW

ENG 廣

In different types of yoga, in order to achieve a state of meditation, a few steps must be mastered. The first step is pratyahara, which means the withdrawing of senses. Then, one-pointedness and concentration can begin. In this workshop, we are going to learn and practise a few pratyahara and concentration techniques, which can help us achieve better concentration and results in our meditation practice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C486	14 Dec (Sat)	10:00am-1:00pm	1	North Point	Ms Sowan Wong	17
Target group	Suitable for all cancer stages users - priority for users at work					

Awareness Through Movement (ATM™) - The Feldenkrais Method

ENG 廣

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
C498	5 Nov to 10 Dec (Every Tue, except 26 Nov)	11:15am-12:45pm	5	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	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 15 Oct 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 Jockey Club 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 Exercise for Beginners

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C499	16 Oct to 11 Dec (Every Wed)	3:00-3:55pm	9	Pure Fitness Fairmont House, Admiralty	Ms Maja Minic	35
Target group	Suitable for all cancer stages users - if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery					
Remarks	1. Please bring your own elastic exercise band or purchase one at any Cancer Fund Support Centres except Central prior to the first session. 2. Enrol in only one pilates class.					

Pilates Exercise for The Experienced

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C501	16 Oct to 11 Dec (Every Wed)	4:00-4:55pm	9	Pure Fitness Fairmont House, Admiralty	Ms Maja Minic	35
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					
Remarks	1. Please bring your own elastic exercise band or purchase one at any Cancer Fund Support Centres except Central prior to the first session. 2. Enrol in only one pilates class.					

Chanting

ENG 普

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
C504	16 Oct to 11 Dec (Every Wed)	2:00-3:30pm	9	North Point	Ms S K Maddox	25
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Tea Meditation with Singing Bowls Sound Spa

ENG 普

This meditation practice primarily focuses on tea – the process of making tea, drinking tea and sensing the effect of tea on our mind and body. Each experience is unique in itself. The link between the individual and the tea is personal. The sound vibrations from the crystal singing bowls will enhance the sense of wellbeing and deepen the internal connections. Each workshop has a specific theme. The participants can continue with the tea meditation practice at home in between the workshops.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C508	25 Oct, 15 Nov, 6 Dec (Wed)	10:00-11:00am	3	Central	Ms Stephanie Luo	11
Target group	Suitable for all cancer stage users - places are offered only to participants who attend ALL sessions, priority for the first-time participant					
Remarks	Bring a blanket or scarf to keep warm.					

Healing with Nature One-Day Workshop

ENG 廣

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K362	25 Nov (Mon)	9:15am-5:00pm Please assemble at Tai Po Market MTR Exit A3 at 9:15am sharp and we will go to Tai Po Kau Park by bus.	1	Tai Po Kau Park	Ms Claire Elouard	20
Target group	Suitable for all cancer stages users - priority for the first time participant					
Remarks	1. For each successfully enrolled participant, a deposit of HK$200 needs to be received on or before 13 Nov. Otherwise, your space will automatically be released to those on the waiting list. You can pay cash at Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung) or post the deposit by cheque (payable to Hong Kong Cancer Fund) and mark down "Healing with nature workshop". 2. We will return the deposit to participants who complete the one-day workshop. Otherwise, the deposit will be donated to the Hong Kong Cancer Fund and is not refundable. 3. Participants are required to be fit enough to stand and walk around outdoors for one to two hours. 4. Wear a comfortable outdoor outfit and shoes. Please bring your own mat for seating, enough water, rain and sun protection and mosquito repellent. 5. Please bring your own lunch which does not need to be heated up.					

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
C513	9 Nov (Sat)	2:00-5:00pm	1	North Point	Ms Sandra Carvajal	25
Target group	Suitable for all cancer stage users					

Outreach Venue Addresses

Pure Yoga Lincoln House, Quarry Bay	4/F, Lincoln House, Taikoo Place, 979 King's Road, Quarry Bay (near MTR Quarry Bay Station Exit A or Taikoo Shing Station Exit B)
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)
Pure Fitness Lee Theatre, Causeway Bay	15/F, Lee Theatre Plaza, 99 Percival Street, Causeway Bay (near MTR Causeway Bay Station Exit A)
Pure Fitness Fairmont House, Admiralty	Levels 1 & 2, Fairmont House, 8 Cotton Tree Drive, Admiralty (near MTR Admiralty Station Exit B or Central Station Exit J2)
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, Kinwick Centre, 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)

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

乳癌治療多面睇 ♥
Understanding Breast Cancer

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W440	10月31日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	馬國權醫生(外科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及其照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援
Dietetic Support for New Patients

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
K295	10月	10月11日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
C433	10月	10月21日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	北角		15
W435	11月	11月7日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙		15
T321	11月	11月20日(週三)	下午2:30-4:30	1	天水圍		15
C434	12月	12月16日(週一)	下午2:30-4:30	1	北角		15
K296	12月	12月20日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌		15
對象	半年內確診癌症患者及其照顧者						

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

新症分享會—中醫貼士
New Patients Orientation Programme–Chinese Medicine Tips

由社工介紹身心靈全人健康的抗癌策略，及由註冊中醫師講解中醫治癌原理，以助患者建構一個全面的復康計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W436	11月7日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及其照顧者					

沿途有你—同路人分享會
Peer Sharing

讓過來人與同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
W437	11月7日(週四)	中午12:00-下午1:00	1	黃大仙	註冊社工	50
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	肺癌患者及其照顧者(10名), 腸胃癌患者及其照顧者(10名), 頭頸癌患者及其照顧者(10名), 乳癌及婦科癌患者及其照顧者(10名), 前列腺癌或其他科癌症患者及其照顧者(10名)					

適應小組—乳癌及婦科癌患者—11月份 ♥
Adjustment Group for Breast and Gynaecological Cancer Patients–November

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
F001	11月29日-12月20日 (逢週五)	下午2:30-4:30	4	中環	葉靜宜女士(註冊社工) 胡凱姚女士(註冊護士) 周倩蕾女士(註冊營養師) 王敏珩女士(註冊臨床心理學家)	10
對象	半年內確診乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

適應小組—乳癌患者—10月份 ♥
Adjustment Group for Breast Cancer Patients–October

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
T322	10月30日-11月13日(逢週三)	下午2:30-4:30	3	天水圍	方燕蘭女士(註冊社工)	12
對象	乳癌患者					
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。						
F002	10月11日-11月1日 (逢週五)	下午2:30-4:30	4	中環	葉靜宜女士(註冊社工) 胡凱姚女士(註冊護士) 周倩蕾女士(註冊營養師) 王敏珩女士(註冊臨床心理學家)	10
對象	半年內確診乳癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

適應小組—乳科及婦科癌患者—12月份 ♥
Adjustment Group for Breast and Gynaecological Cancer Patients–December

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
W438	12月5-12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	乳癌及婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

適應小組—婦科癌患者
Adjustment Group for Gynaecological Cancer Patients

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
T323	11月5日至19日(逢週二)	上午10:00-中午12:00	1	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	婦科癌患者					
備註	參與此活動的參加者，出席率達70%可優先參與「改善盆底肌」瑜珈工作坊。					

適應小組—肺癌患者—12月份
Adjustment Group for Lung Cancer Patients–December

教導患者簡單的養肺運動、健肺飲食、情緒管理技巧、相關社區資源等，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
W439	12月13、20日(逢週五)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	余幸蓓女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及其照顧者					

年輕癌症患者系列 YOU CAN

新症分享會—年輕癌患者
New Patients Orientation Programme–Young Adult Cancer Patients

為新症及治療中的年輕患者提供社區支援平臺，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
T319	10月12日(週六)	下午2:30-4:00	1	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
T320	12月14日(週六)	下午2:30-4:00	1			10
對象	18-39歲年輕癌患者					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻—前列腺癌症患者適應小組
"Going Through" Project–Prostate Cancer Patients Adjustment Group

借用身心社靈模式協助患者關注全人健康，並且講解小便失禁及性功能障礙的知識和運動，提升患者適應的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T324	11月19-26日(週二及六)	下午2:30-4:00	3	天水圍	梁啓聰先生(註冊社工) 李妙玲姑娘(泌尿外科顧問護師)	12
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

前路無阻—前列腺癌症患者適應小組
"Going Through" Project–Prostate Cancer Patients Adjustment Group

活動提供剛確診患者及其照顧者與過來人交流分享，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
C435	12月19日(週四)	下午2:30-4:00	1	北角	李賀游博士 (應用社會科學系前任首席講師)	25
對象	前列腺癌症患者及其照顧者					

症狀處理 Symptom Management

化療副作用全面睇
Preparation for Chemotherapy

講解化療導致的副作用及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T377	11月11日(週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍	李翠儀女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者					

化療副作用知多D
Preparation for Chemotherapy

講解化療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	10月2日(週三)	下午2:00-3:30	1	中環	胡凱姚女士(註冊護士)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
F023	11月6日(週三)	下午2:00-3:30	1	中環	胡凱姚女士(註冊護士)	10
對象	癌症患者及其照顧者					

放射治療副作用全面睇
Preparation for Radiotherapy

講解放射治療導致的副作用及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T378	12月10日(週二)	下午2:00-3:30	1	天水圍	李翠儀女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者					
講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。						
F024	11月6日(週三)	下午4:00-5:30	1	中環	胡凱姚女士(註冊護士)	10
對象	癌症患者及其照顧者					

放射治療副作用全面睇-婦科癌及乳癌
Preparation for Radiotherapy - Gynaecological and Breast Cancer

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F025	10月2日(週三)	下午4:00-5:30	1	中環	胡凱姚女士(註冊護士)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					

舒痛我話事
Pain Management–A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授紓緩痛症知識及技巧，達至自我管理的目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C460	10月9-30日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

中西醫結合之乳癌患者新資訊講座 Breast Cancer Seminar

由臨床腫瘤科專科醫生、藥劑師、註冊中醫師、註冊營養師及註冊社工從不同角度講解相關乳癌患者的資訊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W484	10月19日(週六)	上午10:00-下午1:30	1	威爾斯親王醫院繼昌堂臨床技術學習中心	張天怡醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 林錦武先生 (臨床腫瘤科藥劑師) 歐國賢博士(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師) 簡煥殷女士(註冊社工)	180
對象	乳癌患者及其照顧者					

與中西醫對談
Dialogue with both Chinese and Western Medicine Practitioner

癌症患者可以打預防流感針嗎？中醫可以解決手腳麻痺問題嗎？與家庭醫生及中醫師一同聚會，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
T379	10月14日(週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍	張國威醫生 李偉恒註冊中醫師	20
對象	癌症患者					

與醫生對談—肝、膽、胰臟癌 Dialogue with Doctor–HBP Cancer

專科醫生為肝、膽、胰臟癌症患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W485	11月20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)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

與醫生對談—肺癌
Dialogue with Doctor–Lung Cancer

專科醫生為肺癌症患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W486	11月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	曾詠恒醫生 (腫瘤科助理教授) 林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
W487	12月11日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

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

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
K332	11月30日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任)	40
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	只限肺癌患者及其照顧者					

與醫生對談—胃、食道癌
Dialogue with Doctor–Stomach & Esophageal Cancer

專科醫生為胃、食道癌症患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W488	12月18日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 吳慧欣女士(註冊社工)	25
對象	胃、食道癌患者及其照顧者					
備註	1. 下午2:00-2:30 為新症分享時段； 2. 與香港創域會合辦活動。					

與醫護對談
Dialogue with Doctor and Nurse

與醫生護士在午間分享健康小食，閒談生活上各種醫護問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W489	10月9日(週三)	上午11:00-下午12:30	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
對象	癌症患者及其照顧者					

藥物諮詢
Pharmacist Consultation Services

以一對一會面形式進行，藥劑師評估參加者目前服用的安排，建議可如何適當地服藥，藉以提升自我管理藥物的能力。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
K333	A班	11月22日(週五)	下午2:00-5:00	1	葵涌	註冊藥劑師 李穎顏女士(註冊護士)	15
K334	B班	11月29日(週五)	下午2:00-5:00	1			15
K335	C班	12月6日(週五)	下午2:00-5:00	1			15
對象	癌症患者						
備註	1. 參加者需先列作後備； 2. 必須參加「認識抗癌藥物講座」及獲推薦方確定參加資格； 3. 藥物諮詢討論A，B，C班；只能選報其中一個； 4. 癌症患者可帶同其照顧者參與諮詢服務； 5. 每位參加者會面時間大約15分鐘； 6. 鼓勵參加者攜帶所有連同貼有藥物標籤的藥物 / 藥盒 / 藥袋參加。						

認識抗癌藥物講座
Pharmacist Talk on Anti-Cancer Drugs

探討使用藥物的常見問題，糾正當中錯誤用藥的觀念，讓你能夠掌握服藥及管理藥物原則。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K336	11月15日(週五)	下午2:15-3:45	1	葵涌	註冊藥劑師	60
對象	註冊藥劑師					
備註	參加者須完成「認識抗癌藥物講座」後，方獲推薦參加一對一藥物諮詢班。					

面對復發恐懼
Cancer Recurrence and Emotion Handle

由精神科醫生講解如何面對復發恐懼及其情緒處理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W490	12月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	郭偉明醫生(精神科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

營養飲食 Diet

「我可以吃糖嗎?」講座
Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究，拆解有關各種食物及營養補充品等的癌症飲食謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C457	10月14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					

處理疲勞營養飲食講座
Dietetic Talk on 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
T375	10月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	40
對象	癌症患者					

食好D，瞓好D
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
T376	11月28日(週四)	下午3:00-5:00	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	40
對象	癌症患者					

飲食交流會—肝膽胰癌症患者
Dietetic Sharing for Liver, Bile Duct, Gallbladder and Pancreas Cancers Patients

由營養師講解肝膽胰科癌症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
C458	11月18日(週一)	下午2:30-4:30	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肝、膽及胰臟癌患者					

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程
Cancer Fighter

介紹身、心、靈的相互關連及如何實踐整全的健康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W470	10月25日-12月13日 (逢週五) (11月8日除外)	下午4:00-6:00	7	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

性與親密—前列腺癌
Prostate Talk on Sexual Intimacy

性治療師解構癌症治療對性功能的影響，解答對「性與親密」的疑難，協助你重建健康和與伴侶的安全性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K318	12月11日(週三)	下午2:00-4:00	1	葵涌	黃志鵬博士 (美國註冊性輔導員)	30
對象	前列腺癌患者					
備註	只限前列腺癌症患者					

「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，紓緩患者症狀及其照顧者壓力，並促進彼此關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K319	12月7-14日(逢週六)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及其伴侶					
C456	10月19、26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	癌症患者及其照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

情緒及心靈治療 Emotion

五分鐘心靈叉電法
5 minutes for Psychological Recharging

透過學習自我催眠、深層放鬆及痛症紓緩技巧，建立屬於自己的心靈後花園，提升康復路上的心理質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K322	10月10-31日(逢週四)	上午11:15-下午12:45	4	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

園藝治療減壓小組
Stress Reduction with Horticultural Therapy

園藝治療透過植物與人連繫，使身、心、靈得到療癒及放鬆，幫助患者面對逆境，重整生命。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K323	10月9-30日(逢週三)	下午2:15-4:15	4	葵涌	陳涴苓女士(園藝治療師) 林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

減壓工作坊—胃癌及食道癌患者
Stress Management Workshop for Stomach & Esophageal Cancer

透過分享及交流，教授胃癌及食道癌患者減壓及鬆弛的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W471	10月23日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	吳慧欣女士(註冊社工)	25
對象	胃、食道癌患者及其照顧者					
備註	1. 下午2:00-2:30 為新症分享時段； 2. 與香港創域會合辦活動。					

綠色療癒力—園藝治療小組
Green Healing Group

透過種植蔬菜等園藝治療活動，讓患者身、心、靈得到療愈，以面對逆境及重新認識生命。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W474	2019年12月13日-2020年1月17日(逢週五)	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					

轉化情緒變正能量
Transforming our Emotions into Positive Energy

學習處理自己的情緒變化及思想謬誤，善待自己，將負面情緒轉化為正能量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K324	10月8-29日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	4	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	12
對象	兩年內確診癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

失眠治療初體驗
Insomnia Programme through Hypnosis

透過靜觀及輕度催眠，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
K325	A班	10月17日(週四)	下午2:30-5:30	1	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	20
K326	B班	12月19日(週四)	下午2:30-5:30	1			20
對象	癌症患者						

失眠治療小組
Insomnia Group

透過靜觀、催眠和意識察覺，以了解及紓緩內在情緒，從而提升睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W475	10月21日-12月2日(逢週一) (11月4日除外)	下午1:30-4:00	6	黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者或其照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

失眠與自我覺察
Insomnia & Self Awareness

透過靜觀及輕度催眠，以助患者自我覺察及紓緩情緒，從而認知改善睡眠的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W476	10月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

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
K327	11月14日-12月5日 (逢週四)	下午2:00-4:00	4	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

改善睡眠質素延習小組
Insomnia Treatment Support Group

小組分享及放鬆練習

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K328	12月9-16日(逢週一)	下午2:00-3:30	2	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者先列作後備； 2. 必需曾參與「改善睡眠質素小組」方可參加此延習小組。					

護理知多啲—皮膚及脫髮之護理
Coping with Hair Loss and Skin Problems during Cancer Treatment

講解不同治療對皮膚的影響及毛髮脫落的護理，幫助患者在面對療程時提升自我照顧的能力，邁向康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W477	12月12日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士) 馮錫芳女士 (髮型及形象導師)	20
對象	癌症患者					

走步治療課程基礎班
Walking as Therapy Basic Level

透過實證為本的方法，以助患者提升生活質素，有效改善心肺功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C459	10月29日-12月17日 (逢週二)	下午4:00-6:00	7	北角	梁國良先生(註冊社工)	15
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先					

適應小組—乳癌患者—12月份
Adjustment Group for Breast Cancer Patients–December

為你講解治療面對的挑戰及可能出現的副作用，助你拆解治療疑慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K329	12月6-13日(逢週五)	下午2:15-3:45	2	葵涌	江彩霞女士(註冊護士) 林翠賢女士(助理服務主任)	20
對象	乳癌患者及其照顧者					
備註	只限乳癌患者及其照顧者					

適應小組—腸癌患者—11月份
Adjustment Group for Colon Cancer Patients–November

透過分享腸癌適切飲食、徵狀處理、情緒管理及交流治療復康心得，學習及適應患上腸癌後的生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W478	11月21日-12月5日 (逢週四)	下午2:30-4:30	3	黃大仙	吳慧欣女士(註冊社工)	15
對象	腸癌患者及其照顧者					

適應小組—腸癌患者—12月份
Adjustment Group for Colon Cancer Patients–December

為你講解治療面對的挑戰及可能出現的副作用，助你拆解治療疑慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K330	12月4-11日(逢週三)	上午11:15-下午12:45	2	葵涌	江彩霞女士(註冊護士) 吳慧蘭女士(註冊社工)	20
對象	腸癌患者及其照顧者					
備註	只限腸癌患者及其照顧者					

適應小組—頭頸癌症患者
Adjustment Group for Head & Neck Cancer Patients

學習從改變飲食習慣、持續運動及情緒管理，以減低治療後的對身體的影響，增加康復的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W479	11月13日(週三)、 16日(週六)	11月13日： 上午10:00-下午12:30 11月16日： 上午9:00-11:30	2	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及其照顧者					

頭皮頭髮護理診症室
Hair Care Consultation

化療或會影響患者頭髮生長，由資深髮型師提供一對一諮詢服務，讓你更了解自己的頭皮頭髮及正確的護理資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K331	12月14日(週六)	下午2:00-5:00	1	葵涌	香港髮型協會義務髮型師	12
對象	完成治療一年內癌症患者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之乳癌患者飲食貼士
Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patients

由註冊中醫師講解中醫食療調理，幫助乳癌患者改善因治療造成身體產生的後遺症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W465	10月3日(週四)	上午11:15-下午12:45	1	黃大仙	劉嘉興註冊中醫師	50
對象	乳癌患者及其照顧者					

中醫調理之肺癌患者體質與食療
Traditional Chinese Medicine Talk for Lung Cancer Patients

註冊中醫師與患者分享食療之道，從食材入手，運用藥膳，以達到調理身體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W466	12月19日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	溫雅　註冊中醫師	50
對象	肺癌患者及其照顧者					

五通衡法—整體功能調治
Five-way Balance Method in Chinese Medicine Treatment

講座介紹五通衡法學說的治療特點，以及臨床上對癌症的調治法則。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W467	11月14日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	朱國棟註冊中醫師	50
對象	癌症患者及其照顧者					

經穴通衡療法—舒緩壓力
Relieve Pressure Through Acupressure

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K317	11月7日(週四)	下午2:30-4:00	1	葵涌	黃雪美女士(經穴療法導師)	25
對象	癌症患者					

休閒系列 Leisure

書法人生初班
Calligraphy Class for Beginners

透過學習書法，加強腦、眼及手部協調，以助紓緩壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C455	11月29日-12月27日 (逢週五)	下午1:00-2:30	5	北角	義務導師	8
對象	癌症患者					

肺癌患者交流會之「認識八段錦」
Ba Duan Jin Experiential Class for Lung Cancer Patients

氣功師父講解八段錦的原理，並與肺癌患者一起練習八段錦。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W468	10月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁滿金女士(氣功師傅) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

肺癌患者的秋冬滋潤小食
Winter Healthy Snacks for Lung Cancer Patients

導師講解及示範適合肺癌患者的秋冬小食，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
W469	11月20日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	陳麗玲姑娘(註冊護士) 余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	肺癌患者及其照顧者					

變出自信—包綁頭巾工作坊
Hair Scarf Wrapping Workshop

讓化療期間有脫髮困擾的癌症患者學習包綁頭巾技巧，除保護頭部外，更添自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T374	11月20日(週三)	下午2:30-4:00	1	天水圍	關麗貞女士	20
對象	癌症患者					
備註	參加者請自備頭巾					

年輕癌症患者系列 YOU CAN

You Can—香薰治療自我關顧工作坊
You Can–Aromatherapy Workshop

學習覺察身體與內在情緒變化、香薰油運用及按摩技巧等，從而提升自我照顧（self-care）的能力，與連結身心需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K320	11月2-16日(逢週六)	上午11:00-下午1:00	3	葵涌	楊玉兒女士(香薰治療師) 林翠賢女士(助理服務主任)	20
對象	18-39歲年輕癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確認參加資格。					

You Can—心靈支援CAFÉ
You Can-Peer Support Cafe

新症及治療中的年輕患者共聚，互相支援。運用意像卡進行分享及發掘內心的需要，增強面對治療的信心與力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K321	10月12、26日(週六)及 10月18日(週五)	下午2:00-4:00 晚上7:30-10:00	3	葵涌	林翠賢女士 (助理服務主任)	12
對象	18-39歲年輕癌患者					
備註	1. 參加者先列作後備； 2. 第2及第3節的活動，將安排於戶外或其他地區的CAFÉ進行。					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻—前列腺癌患者交流會之我和運動有個約會
"Going Through" Project-Quarterly Gathering for Prostate Cancer Patients–Let's Do Exercise

由註冊物理治療師示範及講解前列腺癌症患者做運動時的須知。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W480	11月27日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	雲崇先生(物理治療師) 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

前路無阻—前列腺癌治療方案講座
"Going Through" Project-Prostate Talk–Explore the Treatment Plan

由專科醫生講解前列腺癌不同的治療方案及手術和治療過程中可能面對的情況，以減低患者對治療的憂慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W481	11月9日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	陳添偉醫生 (臨床腫瘤科副顧問醫生) 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

前路無阻—小便失禁根治及護理講座
"Going Through" Project-Prostate Talk-Cure Urinary Incontinence

由註冊泌尿外科護士講解小便失禁的護理，以破解坊間相關的迷思。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W482	11月2日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	杜海柱先生(註冊護士) 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

認識前列腺癌荷爾蒙治療藥物
Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W483	11月28日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	陳家聰先生(註冊藥劑師)	30
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

Survivorship 復康期

症狀處理 Symptom Management

乳癌治療後淋巴水腫護理研習班 ♥
Post-Surgery and Upper Lymphoedema Workshop

教授乳癌患者如何預防及改善因手術或電療而引致的軟組織纖維化及/或上肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K308	11月13-27日(逢週三)	下午2:00-4:00	3	葵涌	方真唯女士(物理治療師) 李穎顏女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	1. 只限首次參加的乳科癌患者並需先列作後備； 2. 參加者必須參加「預防上肢淋巴水腫之護理講座」及獲推薦方確定參加資格。					

告別尷尬－改善盆底肌內功能
Goodbye to Incontinence

失禁是腸癌、膀胱癌、婦科癌及男性癌症患者的常見治療後遺症。物理治療師會講解改善盆底肌的運動，紓緩失禁問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T368	11月16日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	天水圍	馮潔玉女士(物理治療師)	30
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者請穿著輕便合適衣服； 2. 歡迎「適應小組-婦科癌患者」 之參加者報名參加。					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班 ♥
Post-surgery and Lower Limb Lymphoedema Workshop for Gynaecological Cancer Patients

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電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
F014	11月25日-12月9日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	中環	方真唯女士 (認可淋巴水腫治療師) 胡凱姚女士(註冊護士)	20
對象	婦科癌患者					
備註	首次參加或完成婦科手術的婦科癌患者優先					

疲勞處理工作坊
Workshop on Fatigue Management

職業治療師講解如何處理疲倦問題，包括正確姿勢和節省體力的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C451	11月30日(週六)	下午2:30-4:00	1	北角	職業治療師	20
對象	肺癌患者及其照顧者					

痛症護理知多D
Understanding Pain Management

認識癌症痛症成因，講解有關止痛藥物的應用、如何自我評估及護理，幫助患者緩解痛症的不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W462	12月5日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	廖蕙香女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及其照顧者					

紓緩手腳痺痛有妙法
Tackling with Numbness and Pain Talk

教授手腳痺痛成因及紓緩方法與技巧，減輕不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K309	11月19日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	葵涌	劉詠琳女士 (醫療及健康科學學院高級講師)	60
對象	癌症患者及其照顧者					

肺癌的呼吸與適應
Breathing Exercise and Sputum Management for Lung Cancer Patients

由物理治療師講解和分享肺癌患者在日常生活中面對痰和呼吸不順時的改善方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T369	12月6日(週五)	下午3:00-4:30	1	天水圍	阮韻文女士(物理治療師)	30
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	參加者請穿著輕便合適衣服					

認識更年期症狀的護理
Dealing with Menopause Symptoms

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K310	12月5日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	江彩霞女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者					

認識骨質疏鬆的護理
Understanding Osteoporosis

認識骨骼健康的護理知識，預防及改善骨質疏鬆的情況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K311	12月12日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	江彩霞女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者					

預防上肢淋巴水腫之護理講座 ♥
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
W463	11月5日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士)	20
T370	11月4日(週一)	下午2:30-4:00	1	天水圍	李翠儀女士(註冊護士)	40
F015	10月28日(週一)	下午4:00-5:30	1	中環	胡凱姚女士(註冊護士)	30
K312	10月28日(週一)	下午2:15-3:45	1	葵涌	江彩霞女士(註冊護士)	30
對象	乳癌患者					
備註	參加者請穿著輕便合適衣服。活動F015為首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

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
K307	11月8-29日(逢週五)	上午11:15-下午12:45	4	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	30
對象	癌症患者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

乳癌手術後的重建與運動講座
Talk on Post Breast Surgery Reconstuction and Exercise

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W464	10月26日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	黃雅珊女士 (乳腺外科專科護士) 黃蕙莉女士 (乳腺外科專科護士)	40
對象	乳癌患者及其照顧者					

婦科癌治療和復康的新趨勢
New Trends in Gynaecological Cancer Treatment and Rehabilitation

認識婦科癌治療的新趨勢和針對副作用的康復方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F017	10月19日(週六)	下午1:30-3:30	1	中環	謝嘉瑜醫生 (香港大學婦科腫瘤副教授)	50
對象	婦科癌患者及其照顧者					

了解骨質疏鬆
Understanding Osteoporosis

骨質疏鬆能治療卻不能根治。講座會探討患上骨質疏鬆的風險，協助參加者預防及相關治療方法，減低骨折機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T371	11月19日(週二)	下午3:00-5:00	1	天水圍	葉大鵬醫生	50
對象	癌症患者					

義乳探索
Talk about Prosthesis

佩戴義乳對乳癌患者來說是適應新生活的其中一部分。講座會講解義乳的選擇，佩戴義乳的作用及方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T372	10月3日(週四)	下午2:30-4:30	1	天水圍	關蘇肖恩女士	30
對象	乳癌患者					

健康飲食減低復發風險講座
Dietetic Talk–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
W455	12月9日(週一)	下午1:00-3:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

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份，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
K304	11月8日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	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
T349	12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)	40
對象	癌症康復者					

食出開心—快樂食療
Happy Diet

原來有些快樂食物可助改善心情，亦有些食物會影響情緒，齊來發掘健康快樂的飲食元素吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K305	12月4日(週三)	下午2:00-4:00	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	60
對象	癌症患者					

食物營養標籤多面睇
Food Label Reading

學懂閱讀營養標籤，有助我們選擇健康小食，以及避開高糖、高脂及高鈉的飲食陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K306	12月19日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	60
對象	癌症患者					

飲食交流會—肺癌患者
Dietetic Sharing for Lung Cancer Patients

與同路人一起探討營養飲食，營養師會在各位患者交流期間，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
T350	10月23日(週三)	下午2:30-4:00	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	肺癌患者					

飲食交流會—胃及食道癌患者
Dietetic Sharing for Upper Gastrointestinal Cancer Patients

與同路人一起探討營養飲食，營養師會在各位患者交流期間，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
T351	12月11日(週三)	下午2:30-4:30	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者					

飲食交流會—血液及腫瘤科患者
Dietetic Sharing for Hematologic Cancer Patients

與同路人一起探討營養飲食，營養師會在各位患者交流期間，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
T352	10月9日(週三)	下午3:30-4:30	1	天水圍	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	血癌及淋巴癌症患者及其照顧者					

體重管理如何減低乳科及婦科癌的復發風險講座
Weight Management Talk for Breast and Gynaecological Cancer Survivors

乳科或部份婦科癌症的治療有機會令體重上升，講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低相關癌症復發風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F009	11月4日(週一)	下午1:45-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	45
對象	乳癌及婦科癌症康復者					

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
C446	12月14日(週六)	下午3:00-5:00	1	北角	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					
備註	此活動與東日社合辦					

情緒及心靈治療 Emotion

藝術治療特色開放工作室 • 面具 Art Therapeutic Workshop: Mask

透過自由創作，與治療師再度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
C516	12月5日(週四)	下午2:30-5:00	1	北角	陳雅姿女士(註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	需曾參與藝術治療活動					

美麗在望藝術治療小組 Inner Beauty: Art Therapy Group

藉著創造過程，探索患癌前後對自我形象的轉變，更理解自己適應的過程及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F027	10月17日-11月28日 (逢週四) (11月14日除外)	下午2:30-5:00	6	北角	陳雅姿女士(註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧；2. 請穿著舒適衣物； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「第二人生」自我探索小組
"A Turning Point in Life" Self-Exploration Group

以全人健康模式，透過體驗及反思環節，啟發參加者的身心靈成長。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F008	11月13日-12月18日 (逢週三)	下午1:30-3:30	6	中環	葉靜宜女士(註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					
備註	1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

「快樂在我手」小組
Positive Psychology Group

運用正向心理學，協助患者結集生活經驗與智慧，以提升對快樂的覺察。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W450	10月9-18日(逢週三、五)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	吳慧欣女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	活動最後一節將於戶外大自然環境下進行體驗活動					

焦慮及抑鬱治療小組
Anxiety and Depression Psychotherapeutic Group

為癌症患者介紹處理焦慮及抑鬱情緒的策略，以助他們建立正面情緒面對抗癌路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W472	10月29日-12月10日 (逢週二)	(首六節) 上午10:30-下午1:30 (最後一節) 下午2:00-5:00	7	黃大仙	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	1. 參加者必須先參加「了解焦慮及抑鬱講座」講座； 2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 3. 參加者必須能出席全部節數。					

了解焦慮及抑鬱講座
Understanding Anxiety and Depression Talk

講座協助患者及其照顧者辨識情緒，以助尋找適切的支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W473	10月22日(週二)	上午11:00-下午1:45	1	黃大仙	王敏珩女士(臨床心理學家)	40
對象	癌症患者及其照顧者					

「用戲劇悟人生」戲劇治療小組
Searching for Life Meaning–Drama Therapeutic Group

運用戲劇治療手法，協助患者探討人生面對的逆境，重尋人生方向。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W451	2019年11月29日- 2020年1月17日(逢週五)	下午1:30-3:30	8	黃大仙	陳淩軒女士 (美國註冊戲劇治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者必須先參加「用戲劇悟人生」戲劇治療講座； 2. 參加者參加本課程將會先被列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 3. 參加者必須能出席全部節數。"					

「用戲劇悟人生」戲劇治療講座
Searching for Life Meaning–Drama Therapeutic Talk

運用戲劇治療手法，協助患者探討人生面對的逆境，重尋人生方向。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W452	11月22日(週五)	下午2:00-3:00	1	黃大仙	陳淩軒女士 (美國註冊戲劇治療師)	40
對象	癌症患者					

心靈舞蹈工作坊
Spiritual Dance Workshop

運用舞蹈方法，讓參加者消除內心煩憂，享受跳舞的愉悅。導師亦會教授鬆弛精神的呼吸法，以及舒展筋骨的舞蹈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T338	10月10-31日(逢週四) (10月17日除外)	上午10:00-中午12:00	3	天水圍	劉正文先生 (基督教舞蹈協會總監)	16
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 工作坊不分宗教，適合任何人士參加。					

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
T339	10月10日-11月14日 (逢週四)	下午3:00-5:00	6	天水圍	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	10
對象	2017年或以後確診的癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何音樂經驗； 2. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

正念攝影小組第三期
Positive Thinking Photography Group III

面對癌症，患者在生活中常遇到焦慮和擔憂。透過攝影，學習在不同的環境中發掘真善美，體驗活在當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T340	10月28日-12月9日 (逢週一)(11月4日、18日及12月2日除外)	上午9:15-11:45	4	天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

甲狀腺癌患者「說不出的困擾」
Emotional Awareness for Thyroid Cancer Patients

透過繪畫和諧粉彩，協助患者表達因治療而帶來的情緒困擾及內在需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W453	10月19日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	張慧敏女士(和諧粉彩導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	甲狀腺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

療癒咖啡—情緒篇
Happy Coffee–Emotional Awareness

藉認識及親手沖煮咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要、反思生命點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W454	12月9-23日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

自癒創作空間—表達藝術
Personal Creative Time–Expressive Arts

透過表達藝術進行自我探索，讓參加者了解自己和表達情感，發揮自癒力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T341	10月11日-12月20日 (10月25日及11月22日除外)(逢週五)	上午11:00-下午1:00	9	天水圍	吳灝璋先生(助理服務主任)	8
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	1. 參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 此為半開放式小組，每節額外設4個名額予會員隨時報名參與； 3. 參加者必須出席至少6節小組。					

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
K303	12月12日(週四)	下午2:30-5:00	1	葵涌	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					

與藝術治療師探索藝術治療與情緒的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F028	10月9日(週三)	下午2:30-5:00	1	中環	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	40
對象	公眾人士					
備註	參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動。					

表達藝術治療小組
Expressive Arts Therapeutic Group

透過視覺藝術、舞蹈、音樂、戲劇、寫作等藝術媒介，紓緩身心痛楚。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T342	10月9日-11月13日 (逢週三)	下午2:30-5:00	6	天水圍	彭倩盈女士 (註冊藝術(表達藝術)治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動。 2. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

豎琴療癒時刻一對一工作坊
Individual Therapeutic Harp

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
T343	A班	11月2日(週六)	上午9:30- 下午12:30	1	天水圍	李嘉雯女士 (認可豎琴療癒師)	6
T344	B班	11月2日(週六)	下午1:30-4:30	1			6
T345	C班	11月9日(週六)	上午9:30- 下午12:30	1			6
T346	D班	11月9日(週六)	下午1:30-4:30	1			6
對象	癌症患者						
備註	1. 參加者先列作後備，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. 只能選報一個豎琴療癒時刻一對一工作坊。						

辨識情緒—活出無懼小組
Managing Somatic Problems Treatment Group

不少癌症患者受困於過去和未來的擔憂，即使無病痛也無法好好生活。組員可辨識自己的情緒，建立健康的情緒與行為。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T347	10月10日-31日(逢週四)	下午2:30-4:30	4	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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
T348	10月2日、11月 6日及12月4日(逢週三)	上午11:00-下午1:00	3	天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

養成快樂的習慣
Happiness In Life

探討人生各個階段，培養快樂的習慣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C445	11月2日(週六)	下午2:30-4:00	1	北角	資深輔導員	30
對象	癌症患者及其照顧者					

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
T325	10月9日、11月13日及12月11日(逢週三)	上午 11:00-下午1:00	3	天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

乳癌患者術後運動班 ♥
Breast Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise Class

減輕乳癌患者因術後及放射治療後引致的粘連和僵硬，以恢復手臂和肩膀的活動能力及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F018	評估 10月14日(週一) 課堂 10月21、28日(逢週一)	下午3:00-6:00 下午4:00-5:30	3	中環	朱影翠女士(物理治療師)	15
對象	半年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

婦科癌患者術後運動班 ♥
Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise Class

減輕婦科癌患者因術後及放射治療後引致粘連和僵硬的情況，以及預防或改善盆骨底肌肉鬆弛狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F019	評估 11月11日(週一) 課堂 11月18、25日(逢週一)	下午3:00-6:00 下午4:00-5:30	3	中環	朱影翠女士(物理治療師)	15
對象	半年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

伸展訓練班
Stretching Class

透過學習正確的伸展技巧，有助緩解背部和頸部痛楚，預防痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C452	10月31日-12月5日 (逢週四)	上午 10:00-11:30	6	北角	資深教練	10
對象	癌症患者					
備註	1. 必須同時參加「膝部和背部的肌肉強度及靈活性適應評估班」並獲推薦； 2. 「伸展訓練班」和「小核心球肌肉訓練班」，只能選報其中一個。					

膝部和背部的肌肉強度及靈活性適應評估班
Knee and Back Muscle Strength and Flexibility Adjustment Workshop

協助康復者認識治療後的身體狀況，特別是膝部和背部的肌肉。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
C454	評估 10月10日(週四) 講座 10月17日(週四)	上午9:30-下午12:30 上午9:30-11:00	2	北角	梁佑文先生(物理治療師)	30
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者將分6個小組進行半小時的測試。					

復康與體適能講座暨評估
Rehabilitation and Physical Fitness Talk and par-q access

講解不同種類的運動對復康的效用。並填寫"體能活動適應能力問卷與你 "問卷，評估是否適合本中心舉行之運動班。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T373	10月12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	癌症患者					
備註	該活動只供未曾參與任何復康與體適能講座暨評估之學員報名參加					

復康適應評估A班
Rehabilitation Assessment Class A

協助康復者了解治療後的身體狀況，學習適應並建議患者適合的運動，評估後被推薦可參加「椅子伸展運動班」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K313	10月24日(週四)	下午2:30-5:30	1	葵涌	梁佑文先生(物理治療師)	25
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加的癌症患者及只能報其中一個評估班 ； 2. 參加者經過評估後方獲得推薦參與「復康適應評估A班-椅子伸展運動班」但不能同時報名參加「復康適應評估B班-椅子伸展運動班」； 3. 此活動會分時段為參加者逐一進行評估。					

復康適應評估A班—椅子伸展運動班
Rehabilitation Assessment Class A–Exercise Training for Chair Stretching

利用一張椅子，就能輕鬆伸展全身及腰部，幫助參加者消除疲勞、擺脫痠痛不適及柔軟身體的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K314	11月6-27日(逢週三)	上午11:30-下午1:00	4	葵涌	Shirley Law (資深導師)	15
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加的癌症患者並需先列作後備； 2. 參加者須參加「復康適應評估A班」及獲推薦方確定參加資格。					

復康適應評估B班
Rehabilitation Assessment Class B

協助康復者了解治療後的身體狀況，學習適應並建議患者適合的運動，評估後有機會被推薦參加「伸展療法運動班」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K315	10月8日(週二)	下午2:30-5:30	1	葵涌	梁佑文先生(物理治療師)	30
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加的癌症患者及只能報其中一個評估班 。 2. 參加者經過評估後方獲得推薦參與「復康適應評估B班-椅子伸展運動班」但不能同時報名參加「復康適應評估A班-椅子伸展運動班」； 3. 此活動會分時段為參加者逐一進行評估。					

復康適應評估B班—伸展療法運動班
Rehabilitation Assessment Class B–Stretching Therapy Training Class

紓緩頸背痛楚，提升脊柱及胸腔的關節活動能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K316	11月4-25日(逢週一)	下午2:15-3:45	4	葵涌	Shirley Law (資深導師)	15
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加的參加的癌症患者並需先列作後備； 2. 參加者須參加「復康適應評估B班」及獲推薦方確定參加資格。					

小核心球肌肉訓練班
Small Coreball Exercise Class

以小核心球進行肌肉訓練，提升脊柱及胸腔的關節活動能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C453	11月6日-12月11日(逢週三)	上午9:30-11:00	6	北角	Gary Fok(資深教練)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 必須同時參加今季「膝部和背部的肌肉強度及靈活性適應評估班」並獲推薦； 2. 「伸展訓練班」和 「小核心球肌肉訓練班」，只能選報其中一個。					

隨時運動 ♥
Anytime Exercise Class

教授乳癌及婦科癌患者不論坐著或站著，在任何場所，也能做簡單的運動，以改善血液循環及降低水腫情況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F020	11月16、23日(逢週六)	下午4:00-5:30	2	中環	朱影翠女士(物理治療師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

預防骨質疏鬆-運動篇 ♥
Prevention of Osteoporosis–An Exercise Approach

減低骨質流失率及降低骨折風險 ，透過運動以提升肌力及鍛煉更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F021	評估 12月2日(週一) 課堂 12月9、16日(逢週一)	下午3:00-6:00 下午4:00-5:30	3	中環	朱影翠女士(物理治療師)	15
對象	半年內完成手術或電療的乳癌及婦科癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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。(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
W456	10月14日(週一)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	黃秋霞女士	20
對象	癌症患者					
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) / 一隻生雞蛋)					

讓參加者了解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F010	11月13日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	中環	雷靖梵先生	20
對象	乳癌及婦科癌患者 ♥					
備註	首次參加者優先					

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
T353	A班	10月4日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	天水圍	蘇潤玲女士	20
T354	B班	12月3日(週二)	上午10:30-中午12:00	1			20
對象	癌症患者						
備註	參加者只可選報「DIY天然染髮工作坊A班」及「DIY天然染髮工作坊B班」其中一班。						

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，彼此交流復康心得和暢談女人經，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	10月2日-12月18日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	12	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	女性癌患者					

冬日香薰滋潤保濕面霜工作坊
Aromatherapy–DIY Essential Oil Workshop

利用植物油及天然香薰，製作出不含防腐劑、香精及色素的純天然面霜，使皮膚更亮澤動人，同時提升情緒健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T355	12月5日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	天水圍	林 馨女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 此活動有助改善治療後的皮膚，歡迎「適應小組-乳癌患者」之參加者報名參加。					

復元行動計劃—乳癌患者
Recovery Action Plan–Breast Cancer Patients

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
F011	10月22日-12月10日 (逢週二)	上午11:15-下午1:15	8	中環	周倩蕾女士(註冊營養師) 黎沛瑜女士(註冊社工) 胡凱姚女士(註冊護士) 朱影翠女士(物理治療師)	12
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 優先資格將給予情緒困擾程度較高、欠缺相關服務支援， 以及能夠出席8節小組的人士。					

復元行動計劃—婦科癌患者
Recovery Action Plan–Gynaecological Cancer Patients

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
F012	10月22日-12月10日 (逢週二)	下午3:45-5:45 (除11月19日時間 改為 上午11:15-下午1:15)	8	中環	周倩蕾女士(註冊營養師) 黎沛瑜女士(註冊社工) 胡凱姚女士(註冊護士) 朱影翠女士(物理治療師)	12
對象	已完成治療一年或以內婦科癌患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 優先資格將給予情緒困擾程度較高、欠缺相關服務支援， 以及能夠出席8節小組的人士。					

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
C447	11月5日-12月10日 (逢週二)	下午2:30-4:30	6	北角	周曉敏女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供予能出席所有節數的參加者。					

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

在集中投入桌遊活動下，訓練患者專注力和記憶力，提升自信心，增強面對困難的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T356	10月16日、23日、11月20日及12月18日(逢週三)	上午11:00-下午1:00	4	天水圍	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與「桌遊腦力空間」者優先。					

癌症與失眠
Cancer and Insomnia

講解癌症病人常遇上的睡眠問題，成因及解決方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C448	10月19日(週六)	下午2:30-4:00	1	北角	曾淑鈞醫生 (精神科專科醫生)	25
對象	癌症患者					

肺癌患者分享會
Sharing session for Lung Cancer Patients

肺癌患者及其照顧者可以分享面對治療或康復的經驗，並由社工提供心理支援及講解相關的社區資源。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
T357	10月	10月23日(週三)	下午4:00-5:00	1	天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	20
T358	11月	11月11日(週一)	下午3:30-4:30	1			20
T359	12月	12月6日(週五)	下午2:00-3:00	1			20
對象	肺癌患者及其照顧者						

血液及腫瘤科患者分享會
Hematology & Oncology Sharing Session

肺癌患者及其照顧者可以分享面對治療或康復的經驗，並由社工提供心理支援及講解相關的社區資源。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
T360	11月	11月13日(週三)	下午2:30-4:00	1	天水圍	林雲麒先生(註冊社工)	15
T361	12月	12月11日(週三)	下午2:30-4:30	1			15
對象	血癌及淋巴癌患者						

血液及腫瘤科患者及其照顧者分享會
Hematology & Oncology Sharing Session for Patients and Carers

血癌及淋巴癌患者及其照顧者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
T362	10月9日(週三)	下午2:30-3:30	1	天水圍	林雲麒先生(註冊社工)	20
對象	血癌及淋巴癌患者及其照顧者					

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
W457	11月13日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	李嘉茹女士 (高級職業治療師) 陳麗芳女士(就業輔導主任)	15
對象	癌症患者					
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。					

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、認識決策受權及保險，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
F013	11月16日(週六)	上午11:15-下午1:15	1	中環	蔡淑敏女士 (投資者及理財教育委員會教育計劃及統籌經理)	60
對象	癌症患者及其照顧者					

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力。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
T363	10月	10月14日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
T364	11月	11月11日(週一)	上午10:00-中午12:00	1			10
T365	12月	12月9日(週一)	上午10:00-中午12:00	1			10
對象	癌症患者及其照顧者						

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之治療後更年期綜合症
Chinese Medicine Treatment of Menopausal Syndrome

中醫師教你如何調治因乳癌及婦科癌治療後引起更年期症狀及不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T326	12月5日(週四)	下午3:15-4:30	1	天水圍	博愛醫院註冊中醫師	30
對象	乳癌及婦科癌患者及其照顧者					

中醫調理之消化道癌症
Chinese Medicine Treatment of Digestive Problem

食道癌、胃癌、胰臟癌、肝癌、膽管癌、腸癌等癌症會影響患者的消化功能。中醫師會教授如何調治體質，幫助患者吸收營養。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T327	10月15日(週二)	下午2:30-4:00	1	天水圍	博愛醫院註冊中醫師	30
對象	食道癌、胃癌、胰臟癌、肝癌、膽管癌、腸癌患者及其照顧者					

中醫調理之癌症復康篇
Chinese Medicine Treatment of Rehabilitation

講解分享中醫在癌症康復階段的角色，分享以及有關養生與飲食小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C436	11月16日(週六)	下午2:30-4:00	1	北角	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及其照顧者					

中醫調理之秋冬湯水養生之道 ♥
Chinese Medicine Treatment– Autumn Soup Therapy for Better Health

在治療期間，病患者均出現不適及副作用；由註冊中醫師介紹一系列秋冬湯水，促進患者病人身體復原及紓舒緩不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F003	11月9日(週六)	下午2:00-3:30	1	中環	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					

乳癌飲食與保健 ♥
Traditional Chinese Diet and Health Care for Breast Cancer Patients

以中醫角度，探討乳癌康復者各種常有的飲食及生活習慣迷思，同時建議合適的保健食療，幫助提升免疫力及體力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K297	10月10日(週四)	下午2:15-3:45	1	葵涌	朱國棟註冊中醫師	60
對象	乳癌患者					

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

除了講解化療引起手腳痺痛原因及處理方法外，也教授簡單運動來改善痺痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T328	12月19日(週四)	下午3:00-4:30	1	天水圍	黃雪美女士	20
對象	癌症患者					

針灸穴位改善鼻咽癌及頭頸癌患者的痛症問題
Chinese Medicine for Head and Neck Cancer Patients–Treating Pain with Acupuncture and Moxibustion Therapy

了解針灸及穴位對鼻咽癌及頭頸癌患者，在治療後痛症上的處理及改善方式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T329	11月12日(週二)	下午3:00-4:30	1	天水圍	博愛醫院註冊中醫師	30
對象	鼻咽或頭頸癌患者及其照顧者					

頸肩肌筋勞損經穴檢查
Neck and Shoulder Muscle Checkup

讓參加者了解自己頸肩肌筋勞損的程度，改善頸肩不適的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C437	12月12日(週四)	下午2:30-4:00	1	北角	香港健康協會導師	15
對象	癌症患者					

乳癌患者粉紅派對 ♥
Pink Party

為響應「癌症基金會粉紅革命」，活動透過輕鬆的遊戲，將關注乳癌的健康訊息帶給身邊的人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K298	10月18日(週五)	下午2:30-4:30	1	葵涌	林惠卿女士(服務統籌)	40
對象	癌症患者					
為響應「癌症基金會粉紅革命」，誠邀乳癌姊妹成為「粉紅大使」，與我們一起推廣關注乳癌訊息並帶給全港婦女。						
T330	10月25日(週五)	下午2:30-4:30	1	天水圍	方燕蘭女士(註冊社工)	40
對象	乳癌患者					
備註	參加者請穿著粉紅服飾出席					

嘻哈聚—紅粉佳人有約 ♥
Have Fun in Pink

參與一場粉紅下午茶派對，以遊戲及分享，提升對乳癌的關注及認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F004	10月26日(週六)	下午2:30-4:30	1	中環	鄭倩紅女士	40
對象	癌症患者					
備註	請參加者自備食物盒及餐具					

做個漂亮的女人—美容及化妝扮靚站 ♥
Be a Beautiful Woman–Make-up Class

讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士，裝扮自己、重拾自信，踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W441	10月12、26日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	2	黃大仙	葉燕玲女士 葉燕華女士 葉燕燕女士 (美容及化妝導師)	15
對象	乳癌或婦科癌患者					
備註	如皮膚易敏感的參加者，請自帶護膚及化妝用品。					

做風箏 • 放風箏
DIY and Fly a Kite

這個秋天，相約一家人到八仙嶺的翠綠樹蔭下，把親手製作的風箏放上天空，在大自然中享受家庭樂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T331	12月14日(週六)	上午9:15-下午5:30	1	中心 (上午風箏製作) 及大埔大美督 (下午放風箏)	周綺汶女士 盧柱峰先生	48
對象	癌症患者及其照顧者(48位，每個家庭最多3位家庭成員)					
備註	1. 參加者將先列作後備，再進行抽籤，中籤者於2019年11月18日至20日收到電話通知； 2. 參加者於上午時段在中心製作風箏，自行安排午膳後，再返回中心集合到大美督； 3. 活動安排來回旅遊巴接送，並於本中心集合及解散； 4. 請穿著輕便衣物及波鞋，並自備飲品、蚊怕水、雨具等物品。					

元朗大棠賞紅葉之旅
Family Outing–Red Leaves Tour

讓受癌症影響的家庭暫時放下壓力，出外走走，與家人一起觀賞大棠紅葉，享受家人共聚時光，增強彼此凝聚力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W442	12月14日(週六)	上午9:15-下午5:00	1	元朗大棠	香港旅遊業議會認證 專業導遊	58
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	1. 參加者將先列作後備，再進行抽籤，並會於12月2日或之前透過電話通悉結果； 2. 活動前一天臨時缺席者，日後參與同類活動將列作後備； 3. 參加前請衡量個人與家庭成員的體力以及健康狀況； 4. 癌症患者及其直系親屬 (非彩虹會家庭)，2016年或以後確診患者及其照顧者 (45位)，2015年或以前確診患者及其照顧者(13位)。每個家庭最多3位； 5. 時間：上午9:15-下午5:00 6. 集合及解散：香港癌症基金會服務中心(黃大仙)					

初級集體排排舞
Line Dance for Beginners

鍛鍊手腳協調及方向感，更可達至強身健體及減壓的功效，有助減低骨質疏鬆的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T332	11月11日-12月16日 (逢週一)	下午2:00-3:30	6	天水圍	李秀蘭女士	20
對象	癌症患者					

同樂人音樂會
Singing Along in the Cancer Journey

以歌會友，同笑同哭，唱出同路人心聲。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T333	12月21日(週六)	中午12:00-下午1:30	1	天水圍	林雲麒先生(註冊社工)	70
對象	癌症患者、其照顧者及社區人士					

小小鉤針編織工作坊
Crochet Workshop

透過學習鉤針編織，加強手部靈活，部分製成品會作為小禮物贈予其他癌症患者。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C440	11月2-23日 (逢週六)	下午2:00-4:00	4	北角	義務導師	8
對象	癌症患者					

同路人小聚—松果聖誕樹工作坊
Synergy Home Gathering–Christmas Tree Making 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
W443	12月19日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	梁潔文女士	15
對象	癌症患者					

手作LED燈管打氣牌
Cheer Up LED Light Tube Signage Board

參加者可親手製作LED燈管文字，為自己及同路人打氣及寄予祝福。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K299	11月20日(週三)	下午4:00-6:00	1	葵涌	朱碧珊女士(義務導師)	12
對象	癌症患者					

攝影體驗工作坊
Experiential Photography Workshop

教授簡單攝影技巧，用鏡頭記錄生活的平凡事，學習慢活，享受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W446	12月2-16日(逢週一)	上午10:30-下午12:30	3	黃大仙	張家柱先生(攝影導師) 梁麗儀女士	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需自備有攝影功能的智能電話					

書法人生進階班
Calligraphy Class for Advanced

書法導師深入指導欣賞書法的藝術，更會親身體驗書法活動，陶冶性情，同時抒發內心感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T334	11月11日-12月16日 (逢週一)	上午10:00-11:30	6	天水圍	李清緒先生	16
對象	癌症患者					
備註	1. 曾參加2019年4-9月「書法人生初班」，而出席率達80%或以上，並首次參加此課程者可獲優先考慮； 2. 由於名額有限，參加者先列作後備，入選者會於開班前作個別通知。					

樂之源合唱團
Choir with Happiness

歌唱能夠讓人忘記憂慮、愉悅人心。本合唱團讓參加者透過歌唱，共同創造歡樂，以積極的態度面對人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W447	10月22日-12月10日 (逢週二)	晚上7:30-9:00	8	黃大仙	溫勇杰先生(樂理導師)	60
對象	癌症患者					

畫中作樂-油畫及水彩畫 ♥
Art Jamming-Acrylic and Watercolor Painting

喜歡畫畫的你切勿錯過，此能讓你與志同道合的同路人一同享受創作的空間！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F005	11月7日-12月12日 (逢週四)	下午4:00-5:30	6	中環	劉燕玲女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次報名及能夠出席所有節數的參加者優先； 2. 參加者將先列作後備，再由職員確定參加資格。					

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

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者暫時放下壓力，享受當下的放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C441	10月12日(週六)	下午2:30-4:30	1	北角	周曉敏女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者照顧者					

眉型設計工作坊 ♥
Borrow Design Workshop

教授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
F006	12月11日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	中環	李 茵女士	12
對象	乳癌及婦科癌患者					

秋日行山樂
Hiking in Autumn

藉登山與其他癌症康復者一同鍛煉體魄，認識香港獨有的自然生態及了解行山知識，享受大自然。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T335	11月26日(週二)	上午9:15 (本中心集合) - 下午5:30	1	流水響至 鶴藪水塘 難度：●● (● 為最易 ●●●●●為最難)	周綢汶女士及登山教練	25
對象	癌症患者					
備註	1. 行山路段約4.5小時，參加者需經中心職員評估以確定是否適合參加。因此，所有參加者會先列作備，入選者會作個別通知；參加者須出席之前或本季的「復康與體適能暨評估」； 2. 是次活動不包括午膳，參加者需自備午餐； 3. 參加者需自備飲品、乾糧、行山杖、雨傘及帽等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。					

窩心暖暖編織班 ♥
Knitting with Love and Warmth

讓你為自己或心愛的人編織圍巾，迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F007	10月16日-11月6日 (逢週三)	上午10:00-11:30	4	中環	姜貝玲女士	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 參加者必須對棒針編織有初步認識，懂得起針、高針和低針織法； 2. 參加者請自備一對4.5mm或6.0mm棒針，毛冷及鈎針； 3. 參加者必須出席第一節課堂。					

聖誕派對
Christmas 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
T336	12月17日(週二)	下午2:30-4:30	1	天水圍	梁啓聰先生(註冊社工) 協航者活動義工	35
對象	癌症患者(30位) 其照顧者(5位)					
備註	活動有小食提供，參加者可自備餐具。					

同路人小聚—紙花藝術工作坊
Synergy Home Gathering–Paper Flower Making 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
W444	11月2、9日(逢週六)	下午2:00-4:00	2	黃大仙	陸雁冰女士	10
對象	癌症患者					
備註	在職者及首次參加者優先，並須出席兩節方可完成作品。					

同路人小聚—茗茶樂
Synergy Home Gathering–Tea Time With Peers

以茶會友，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
C438	A組	10月21日、11月4、18日(逢週一)	上午10:30-下午12:30	3	北角	義務導師	8
C439	B組	12月2、16、30日(逢週一)	上午10:30-下午12:30	3			8
對象	癌症患者						
備註	參加者只可以選「茗茶樂A組」或「茗茶樂B組」其中一班。						

同路人小聚—茶點製作工作坊
Synergy Home Gathering–Dessert Making Workshop

透過烹飪活動，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
W445	11月22日(週五)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	劉立文先生	12
對象	癌症患者					
備註	於2019年4-9月曾參加該烹飪系列之參加者將列作後備					

年輕癌患者系列 YOU CAN

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
K300	11月2-23日(逢週六)	上午9:30-10:45	4	葵涌	周詠嫻女士(資深教練)	16
對象	18-39歲年輕或在職癌患者					

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
K301	11月30日-12月14日(逢週六)	上午9:30-10:45	3	葵涌	周詠嫻女士(資深教練)	16
對象	18-39歲年輕或在職癌患者					

You Can be Strong—人本表達藝術小組
You Can be Strong–Person-Centred Expressive Arts Group

以人本表達藝術的理念，協助參加者整理患癌的心路歷程，重新出發。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T337	10月19日-12月7日(逢週六)(10月26日及11月23日除外)	下午2:30-5:00	6	天水圍	吳灝璋先生(助理服務主任) 鄭瑞鈺女士(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌患者					
備註	參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動。					

You Can Golf—高爾夫同樂日
You Can Golf–Fun Day

與同路人及親友體驗高爾夫球的樂趣，為治療後或重投生活的你打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W449	10月20日(週日)	上午9:00-下午1:00	1	屯門康樂體中心	李沛泉先生(註冊社工)	24
對象	18-39 歲年輕癌患者及其照顧者					
備註	集合地點: 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)					

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，了解自己內裡需要，重新連結自己身體與心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K302	11月10日(週日)	上午9:00-下午5:30	1	大嶼山昂平村蓮池寺	林翠賢女士(助理服務主任) 亞洲應用佛學香港梅村(僧團)	12
對象	18-39歲年輕癌患者					
備註	有部份活動於戶外進行，請穿著合適服裝及自備水樽，並因應天氣或有需要自備雨具及防蚊用品。					

You Can—解開心結治療小組
You Can–Untying the Knots Psychotherapeutic Group

透過心理戲劇治療，探索及表達內在需要及感受，解開心結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C443	10月11日-11月22日(逢週五)(11月8日除外)	下午2:30-5:00	6	北角	余漢傑先生 (註冊心理劇心理治療師)	10
對象	18-39歲年輕癌患者					
備註	1. 參加者無須需任何戲劇經驗，需要穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定參加資格。					

You Can—癌症後的職業規劃
You Can–Career Planning after Cancer

癌症康復後該如何重返職場？以往的工作是否還適合？此工作坊將為你一一探討。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C444	12月6日(週五)	晚上7:00-8:30	1	北角	林智浩先生(認可精進教練)	15
對象	18-39歲年輕癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定參加資格。					

男士復康系列 Men's Service

「兄弟幫」Zone一鬆一「智net」加油站
Men's Zone–Living Smart with your Smart Phone

幫助康復者建立互助平臺，在輕鬆環境下，講解如何使用智能電話搜尋準確癌症資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W458	12月5-12日(逢週四)	上午10:30-下午12:30	2	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	男性癌患者					

「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
W459	10月10日(週四)	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	男性癌患者					

前列腺癌治療和復康的新趨勢
New Trends in Prostate Cancer Treatment and Rehabilitation

認識前列腺癌治療的新趨勢和針對副作用的康復方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C449	11月23日(週六)	下午1:30-3:30	1	中環	張源津醫生 (中文大學泌尿科助理教授)	30
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

前列腺癌治療後的運動與復康講座
Talk on Post Prostate Cancer Treatment Exercise and Rehabilitation

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W460	11月16日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁舜欣女士 (註冊物理治療師)	20
對象	前列腺癌患者					

前路無阻—前列腺癌支援小組
"Going Through" Project–Prostate Cancer Adjustment Group

讓康復者交流及分享有關護理、情緒管理及朋輩支援的課題，以加強他們的適應能力，改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W461	11月14-28日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者					

前路無阻—活力詠春第10期
"Going Through" Project–Ving Tsun for Vitality 10th 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
C450	10月11日-12月27日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	1	北角	華樂會詠春研習導師	15
對象	前列腺癌患者					
備註	所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

前路無阻—體適能健體班
"Going Through" Project–Physical Fitness Training Class

透過帶氧運動(包括健步行、熱身及體適能訓練)及阻力訓練，增強心肺功能及肌肉耐力，認識運動對復康的幫助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T366	課前評估： 10月29日(週二) 負重運動： 11月5日-12月3日(逢週二) 有氧運動： 11月8日-12月6日(逢週五) 課後評估： 12月10日(週二)	課前評估： 上午10:00-中午12:00 負重運動： 上午10:00-中午12:00 有氧運動： 上午10:00-11:00 課後評估： 下午3:00-5:00	12	天水圍、屯門仁愛堂鄭耀源紀念健體中心、天水圍公園	中國香港體適能總會委任導師	15
對象	前列腺癌患者					
備註	1. 參加者先列作後備，出席本季「復康與體適能講座暨評估」經職員評估後再確定參加資格； 2. 能夠出席所有課堂者優先。					

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
	10月-12月(逢週五)(10月25日、11月29日及12月27日除外)	下午2:00-4:00	10	天水圍	梁啓聰先生(註冊社工)	15
對象	男性癌患者					

男士門球健體班
Gate Ball Exercise Class for Men

透過講求戰略和輕量體力消耗的門球運動，讓癌症康復者動動頭腦、鍛煉四肢，以促進身心康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T367	10月4日-11月1及8日(逢週五)(10月25日除外)	下午2:00-4:00	5	天水圍公園門球場	中國香港門球總會教練	12
對象	男性癌患者					
備註	參加者請穿著輕便合適衣服					

家庭和兩性關係 Relationship

舞出活力婚姻 Dance For Marriage

透過過來人導師的分享及指導，可掌握基本舞步，培養夫婦關係，提升面對癌症的適應能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C442	11月2日-12月7日(逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定參加資格。					

個人成長系列 Personal Growth

雨後的新我—自我形象建立康復小組—乳癌患者
Self-Image and Inner Beauty Group for Breast Cancer Patients

探索乳癌對自我形象的衝擊，協助重新建立新的自我價值。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W448	10月15日-11月26日(逢週二)	下午2:30-4:30	7	黃大仙	彭碧霞女士(註冊社工)	15
對象	乳癌患者					

Advanced Stage 復發/紓緩期

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

「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
W432	12月15日(週日)	下午2:00-6:00	1	觀塘海濱花園	余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	第四期癌症患者及其照顧者(必須一同參與)					
備註	只接受4個家庭，每家庭約30分鐘拍攝及15分鐘面談分享。					
C432	12月21日(週六)	下午2:00-5:00	1	北角	周曉敏女士(註冊社工)	10
對象	擴散或復發癌症患者及其照顧者					

擴散或第四期癌症患者夫婦小組
Relapsed or Advanced Stage Cancer Couples Group

透過小組分享及體驗活動，為伴侶締造美好的感情連結，共同面對不能言喻的生死課題，讓彼此看到生命的珍貴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W433	2019年12月7日-2020年1月11日(逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	黃大仙	吳慧欣女士(註冊社工) 黃金鳳女士(註冊社工)	16
對象	第四期或復發的癌症患者及其伴侶					

與癌共存系列—參觀中醫文化養生館
Living with Cancer–Visit to Traditional Chinese Medicine Culture and Health Centre

患者與其照顧者一起參觀中醫文化養生館及中藥園，認識養生花茶和湯水，學習照顧自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T314	12月17日(週二)	上午9:30-下午1:30	1	天水圍	方燕蘭女士(註冊社工)	60
對象	擴散或復發癌症患者及其照顧者					
備註	1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確認參加者資格； 2. 曾經參加「與癌共存」系列之任何活動的參加者會作優先考慮。					

與癌共存系列—活出美好人生家庭小組
Living with Cancer–Family Health and Better Life

讓擴散或復發的癌症患者與其照顧者，從生活小節和心態轉變著手，一起學習與癌共存，重新掌握生活的節奏。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T315	11月1-22日(逢週五)	下午2:00-4:00	4	天水圍	王敏珩女士(臨床心理學家) 方燕蘭女士(註冊社工)	16
對象	癌症擴散或復發癌症患者及其照顧者					
備註	必須二人同時出席					

與癌共存系列—癌症四期或晚期患者護理講座
Living with Cancer–Caring Tips for Advanced Stage Cancer Patients

不同專家分析如何調整身心，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W434	11月30日(週六)	下午2:30-5:30	1	黃大仙	腫瘤科醫生 註冊藥劑師 註冊營養師 註冊中醫師 註冊社工	40
對象	第四期或復發的癌症患者及其照顧者					

與癌共存系列—社區資源篇
Living with Cancer–Learn About Community Resources

由社工告訴你與癌共存的秘訣，認識社區資源，提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T316	10月17日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	天水圍	方燕蘭女士(註冊社工)	40
對象	癌症擴散或復發癌症患者及其照顧者					

與癌共存系列—與紓緩科醫生對談
Living with Cancer–Dialogue with an Oncologist in Palliative Care Ward

由紓緩科醫生告訴你與癌共存的秘訣，提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T317	11月2日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	天水圍	陳普中醫生(紓緩科)	40
對象	癌症擴散或復發癌症患者及其照顧者					

與癌共存系列—與藥劑師對談
Living with Cancer–Dialogue with a Pharmacist

由藥劑師告訴你與癌共存的秘訣，提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T318	12月13日(週五)	下午2:30-4:00	1	天水圍	香港醫院藥劑師協會代表	40
對象	癌症擴散或復發癌症患者及其照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

第四期肺癌患者觀星探索生命之旅
Life Exploration Activity for Stage 4 Lung Cancer Patients

透過觀星活動及大自然體驗，與肺癌患者及其照顧者探索生命的意義，增強正能量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W431	11月17日(週日)	下午4:00-晚上8:00	1	石澳	余幸蓓女士(註冊社工) 羅錦超先生(觀星導師)	20
對象	第四期肺癌患者及其照顧者					
備註	1. 此活動適合身體狀況較穩定的患者參與，歡迎家屬陪同。我們也會安排義工為有需要的參加者提供協助； 2. 所有參加者將先列作後備，並需經社工評估是否合適參加； 3. 請穿著輕便服裝及鞋履，並準備保暖外套； 4. 活動將安排旅遊巴接送參加者，集合和解散地點為香港癌症基金會服務中心(黃大仙)。					

Rainbow Club 彩虹會

彩虹會樂聚愉景灣 RC Discovery Bay Tour

促進新舊會員互相認識，共建互助互愛網絡。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T380	12月14日(週六)	上午11:00-下午4:00	1	愉景灣 集合地點：天水圍	卓志恒先生 (註冊社工)	26
對象	彩虹會兒童及家長					
備註	1. 親子服務大使將協助中心舉辦聖誕聚會； 2. 參加者先列作後備，經職員評估後再確認參加者資格； 3. 彩虹會親子服務大使計劃可優先參與。每位參加者須到天水圍中心繳交每位港幣$100元按金。活動集合地點和交通安排有待確定。					

彩虹會親子服務大使計劃(1)計劃簡介及基礎訓練 RC Parent-Child Ambassador Programme(1) – Briefing and Basic Training

從經歷患癌中得到重塑家庭治癒力量的你，希望能發揮助人自助的力量，成為親子服務大使，協助中心幫助更多同路人家庭。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T381	10月12日(週六)	下午3:00-5:00	1	天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	12
對象	彩虹會兒童及家長					
備註	每季中心均會推行專題訓練及服務，累計指定訓練及服務時數將可獲頒證書。					

彩虹會親子服務大使計劃(2)活動籌劃及親子溝通 RC Parent-Child Ambassador Programme(2) –Activity Planning and Parent-Child Communication

從經歷患癌中得到重塑家庭治癒力量的你，希望能發揮助人自助的力量，成為親子服務大使，協助中心幫助更多同路人家庭。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T382	11月16日(週六)	下午3:00-5:00	1	天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	12
對象	彩虹會兒童及家長					
備註	每季中心均會推行專題訓練及服務，累計指定訓練及服務時數將可獲頒證書。					

彩虹會家長繪本道具製作坊 RC Picture Book Prop Making Workshop

教導家長製作屬於自己和孩子獨一無二的故事道具，增添與子女閱讀的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F026	11月2日(週六)	下午2:30-4:30	1	中環	葉靜宜女士(註冊社工)	10
對象	彩虹會12歲或以下兒童之家長					

彩虹會「偷閒加油站」家長互助小組—手工篇 RC Mutual Support Group for Parents–Handicraft Workshop

由彩虹會家長義工帶領製作珠仔銀包，在輕鬆環境下彼此分享生活及抗癌路上的點滴，互相支持及鼓勵。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W492	10月10、17日(逢週四)	上午10:30-下午1:00	2	黃大仙	彩虹會家長義工	10
對象	彩虹會家長					

彩虹會「以花獻謝」感恩節親子花藝體驗之旅
RC Floral Workshop

一年快將過去，透過花藝活動、藝術創作及共進美食，與家人一起回顧生活點滴以表達感恩之情，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
W491	11月30日(週六)	下午1:00-5:00	1	九龍區 Party Room	簡煥殷女士(註冊社工) Ms. Olivia Au (花藝導師) Ms. Queenie Au (花藝導師)	60 (每個家庭最多4位)
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 因名額有限參加者需列作後備，登記後將以抽籤形式決定參加者名單，中籤者將於2019年11月9日或之前收到電話通知； 2. 中籤者須於11月23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。					

彩虹會「偷閒加油站」家長互助小組—營養飲食篇
RC Mutual Support Group for Parents–Dietetic Workshop

由註冊營養師介紹不同的營養食譜，一同享受烹調的樂趣，並彼此分享生活及抗癌路上的點滴，互相支持及鼓勵。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W493	12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) 簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	彩虹會家長					

彩虹會—親子創意藝術治療小組
RC Creative Arts Therapeutic Group for Parents and Kids

透過創意藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K337	11月23日-12月14日 (逢週六) (11月30日除外)	下午2:30-4:30	3	葵涌	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	5
K339	11月23日-12月14日 (逢週六) (11月30日除外)	下午2:30-4:30	3	葵涌	彭倩盈女士 (註冊藝術(表達藝術)治療師)	5
對象	彩虹會兒童及家長					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。請穿著舒適衣物； 2. 彩虹會家長及兒童需同時報名參與K337及K339。					

彩虹會—家長情緒繪本工作坊
RC Storytelling Workshop for Parents

即場協助家長認識及製作兒童情緒繪本，以助子女學習表達及抒發自己的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K338	11月8日(週五)	上午10:00-下午1:00	1	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	8
對象	彩虹會12歲或以下兒童之家長					

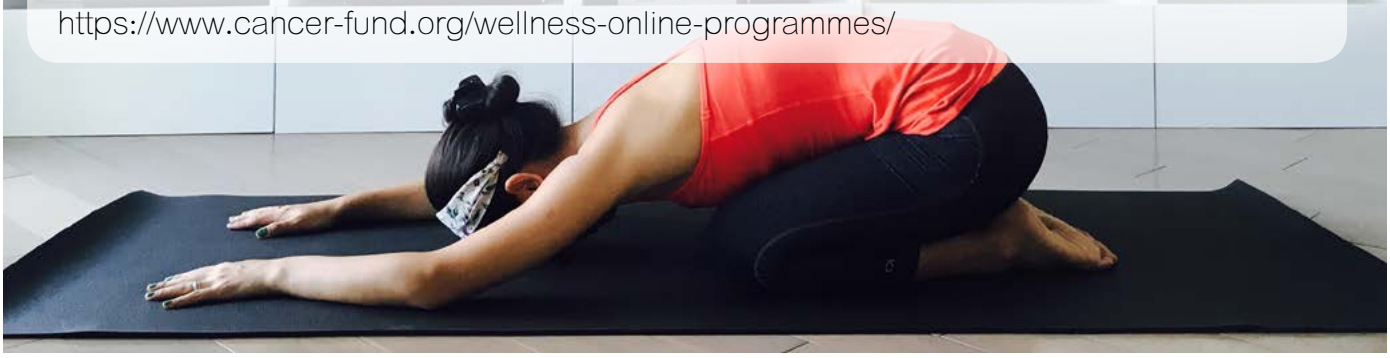
身心靈網上課程

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

包括:

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

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



療愈瑜伽 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	導師	名額
C471	10月15日-12月10日 (逢週二)	下午3:00-4:30	9	銅鑼灣 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta) ENG 廣	50
C472	10月17日-12月12日 (逢週四)	下午3:00-4:30	9	中環蘇豪 Pure Fitness	Ms Stacey Lowe ENG	50
K340	10月8日-12月3日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	45
K341	10月18日-12月13日 (逢週五)	下午2:15-3:45	9	沙田美林 體育館	廖正傑先生 (Carmen)	36
T383	10月14日-12月16日 (逢週一)	下午3:40-5:00	10	屏山天水圍 體育館	梁清薇女士 (Carol)	45
W494	10月15日-12月3日 (逢週二)	上午9:15-10:45	8	黃大仙彩虹道 體育館	張寧女士	45
W495	10月14日-12月2日 (逢週一)	下午2:15-3:45	8	將軍澳坑口 體育館	葉雅琴女士 (Emily)	45
W496	10月16日-12月11日 (逢週三)	下午2:30-4:00	9	旺角朗豪坊 Pure Fitness	梁清薇女士 (Carol)	40
W497	10月17日-12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	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	導師	名額
C473	10月12日-11月30日 (逢週六)	上午8:15-9:45	8	灣仔港灣道 體育館	譚穎恩女士(Karrie) / 廖正傑先生(Carmen)	30
W498	10月12日-12月7日 (逢週六)	上午9:15-10:15	9	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22
W499	10月12日-12月7日 (逢週六)	上午10:25-11:25	9			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					

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	導師	名額
T384	10月14日-12月16日 (逢週一)	下午2:10-3:30	10	屏山天水圍體 育館	梁清薇女士 (Carol)	45
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					

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	導師	名額
K342	10月14日-12月16日 (逢週一)	上午9:15-10:45	10	葵涌	張寧女士	40
T385	10月16日-12月18日 (逢週三)	上午11:20-12:50	10	屯門友愛 體育館	謝沚君女士 (Melody)	40
W500	10月22日-12月10日 (逢週二)	下午3:00-4:30	8	旺角朗豪坊 Pure Yoga	梁清薇女士 (Carol)	55
W501	10月25日-12月13日 (逢週五)	上午10:00-11:30	8		張寧女士	55
C474	10月15-29日 (逢週二)	下午2:00-3:30	3	北角	陳兆媚女士 (May)	17
C475	10月21日-11月4日 (逢週一)	下午2:00-3:15	3			17
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，中環服務中心除外。					

治療瑜伽
Therapeutic Yoga

ENG

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C478	10月15日-12月10日 (逢週二)	下午2:15-3:45	9	鰂魚涌 Pure Yoga	Ms Maja Minic	28
對象	癌症患者					

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	導師	名額
C476	10月16日-12月11日 (逢週三)	下午4:00-5:30	9	北角	吳國霖先生 (Collin)	17
K343	10月15日-12月10日 (逢週二)	下午4:00-5:30	9	葵涌		30
對象	男性癌症患者，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	導師	名額
C477	10月14日-12月9日 (逢週一)	下午2:00-3:30	9	中環中央廣場 Pure Yoga	蔣曉薇女士(Carol)	48
K344	10月11日-12月13日 (逢週五，11月8、15日除外)	上午9:15-10:45	8	葵涌	關鍵女士(Vivian)	25
W502	10月31日-12月12日 (逢週四)	下午3:00-4:30	7	旺角朗豪坊 Pure Yoga	劉月芬女士 (Lorraine)	55
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

ENG 廣

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	導師	名額
C479	10月16日-12月11日 (逢週三)	下午3:45-5:15	9	中環中央廣場 Pure Yoga	劉穎瑜女士 (Tiffany)	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	導師	名額
W503	10月9日-11月6日 (逢週三)	上午9:10-10:30	5	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22
C480	10月21日-11月4日 (逢週一)	下午3:30-5:00	3	北角	陳兆媚女士(May)	17
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					

「生活瑜伽」體驗基礎班
Physical Health Restore - Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜伽式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W505	10月14日至12月16日 (逢週一)	上午11:00 - 下午12:30	10	黃大仙	黎美心女士	18
對象	癌症患者，首次參加者優先，若有手術傷口，須康復後3個方可參加					

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	導師	名額
C481	10月18日-12月13日 (逢週五)	下午1:00-2:00	9	上環體育館	余狄夫先生 (Dick)	50
K345	10月17日-12月12日 (逢週四)	下午1:00-2:00	9	葵涌		40
T386	10月14日-12月9日 (逢週一)	上午11:45-12:45	9	天水圍		50
W504	10月18、25日、11月8日 (逢週五)及 11月25日、12月2、 9、16日(逢週一)	上午9:15-10:15	7	黃大仙		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(K345)歡迎患者及其照顧者參加					

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	導師	名額
W509	10月10、17、31日 (週四)	晚上7:15-8:45	3	黃大仙	顏詠詩女士 (Ivy)	25
W510	11月7、14、21日 (週四)	晚上7:15-8:45	3		曾嘉欣女士 (Yan)	25
對象	在職患者優先					
備註	只能選報一個改善睡眠瑜伽工作坊。					

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	導師	名額
C482	10月8日(週二)	下午3:00-4:30	1	銅鑼灣 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta) ENG 廣	50
T387	10月5、19日(週六)	上午9:15-10:45	2	天水圍	黃佩珊女士(Deedy)	28
對象	1. 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加 2. T387在職患者優先					

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	導師	名額
C483	10月10日(週四)	下午3:00-4:30	1	中環蘇豪 Pure Fitness	顏詠詩女士 (Ivy)	45
對象	癌症患者					

艾揚格瑜伽工作坊 — 內觀練習
Iyengar Yoga

ENG 廣

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	導師	名額
C484	11月22、29日(週五)	晚上7:00-9:00	2	中環威利大廈	林佩芳女士 (Karen)	33
對象	癌症康復者，在職患者優先，若有手術傷口，須康復後半年方可參加					

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

健康關節能强健骨骼，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	導師	名額
W506	10月8、15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 — 改善下腰背痛
Yoga for Lower Back Pain

ENG 廣

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W507	10月17、24日(週四)	下午3:00-4:30	2	旺角朗豪坊 Pure Yoga	劉穎瑜女士 (Tiffany)	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 — 預防膝蓋疼痛 新
Yoga for Knee Pain Prevention

講解膝蓋構造及常見膝蓋疼痛成因，介紹呼吸法和瑜伽式子以幫助強化膝蓋週邊肌肉和打開髖關節，讓你走路更自在！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W508	10月11、18日(週五)	上午10:00-11:30	2	旺角朗豪坊 Pure Yoga	方樂臨女士 (Joyce)	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 — 改善盆底肌力 新
Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T388	11月30日、12月7日(週六)	上午10:30-下午12:30	2	天水圍	江錦緩女士 (Kiki)	27
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					
備註	完成本季T323「婦科癌症患者適應小組」(P.17)，出席率達70%以上的參加者，可獲優先參與此工作坊。					

瑜伽工作坊 — 放鬆肩頸背 新
Yoga for Back, Neck & Shoulder Relaxation

簡單輕柔的瑜伽伸展動作，配合腹式呼吸，紓緩肩頸背綳緊的肌肉，放鬆身心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K346	10月23日-11月6日 (逢週三)	晚上7:15-8:45	3	葵涌	江錦緩女士 (Kiki)	45
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					

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	導師	名額
C485	10月18日-12月13日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	中環中央廣場 Pure Yoga	胡若珮女士	48
T389	10月16日-12月18日 (逢週三)	上午9:10-10:30	10	天水圍	謝沚君女士	28
W511	10月16日-12月18日 (逢週三)	下午2:15-3:45	10	佐敦官涌 體育館		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。					

感官收攝和專注力練習工作坊 新
Pratyahara and Concentration Workshop

ENG 廣

不同瑜伽分支中，為達到冥想狀態，需掌握幾個步驟。工作坊會學習感官收攝和練習專注集中力，有助冥想。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C486	12月14日(週六)	上午10:00-下午1:00	1	北角	黃素雲女士	17
對象	在職患者優先					

靜觀 Mindfulness

靜坐基礎班
Meditation for Beginners

普

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	導師	名額
C487	10月16日-12月11日 (逢週三)(11月6日除外)	上午9:00-10:30	8	九龍公園 體育館	薛曉光女士	45
對象	癌症患者					

靜坐進階班 Meditation for The Experienced

普

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	導師	名額
C488	10月16日-12月11日 (逢週三)(11月6日除外)	上午10:45-12:00	8	九龍公園 體育館	薛曉光女士	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. 進階班參加者可同時報讀基礎班。					

看見心希望 — 靜觀體驗工作坊 新
Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

透過伸展運動、靜心品茶、慈心練習等，學習專注當下及自我覺察，亦會介紹其它以靜觀為基礎的延續活動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K347	10月26日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵涌	黃佩珊女士 王品涵女士	40
對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者或照顧者					
備註	請穿著舒適保暖衣服。					

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	導師	名額
K348	10月9日-12月18日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	35
T390	10月10日-12月19日 (逢週四)	上午10:15-11:45	11	天水圍體育館	陳惠英女士	32
對象	癌症患者					
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。					

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	導師	名額
K349	10月9日-12月18日(逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	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	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。					

楊氏太極班 Yang Style Taiji

楊式太極拳剛柔相濟，拳架舒展優美，動作和順鬆柔。課程將教授楊式太極拳整個套路85式，能幫助患者達到強身健體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W512	10月18日-2020年6月5日 (逢週五，12月27日、 1月24日、4月10日、 5月1日除外)	上午10:00-11:00	30	大埔墟體育館	王雅詩女士	20
對象	癌症患者，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者					
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。					

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踭等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C489	10月18日-12月13日 (逢週五)	上午10:00-10:55	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
C490	10月12日-12月14日 (逢週六)	上午8:00-8:55	10	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C491	**重溫練習-適合舊生** 12月7、14日(週六)	上午8:00-8:55	2			8
W513	10月16日-12月18日 (逢週三)	上午9:00-10:00	10	調景嶺體育館	鄭玉儀女士	45
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

八段錦班 Ba Duan Jin Class

八段錦為中國其中一種傳統養生方法，並融入科學理念，有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
T391	11月5-28日(逢週二及四)	下午1:00-2:00(週二) 下午1:45-2:45(週四)	8	天水圍	梁玉玲女士	20
T392	**重溫練習-適合舊生** 12月3日(週二)	下午1:00-2:00	1			20
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者須出席之前或本季之T373「復康與體適能講座暨評估」； 2. 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 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	導師	名額
C492	10月18日-12月13日 (逢週五)	上午11:00-11:55	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
W514	10月15日-12月17日 (逢週二)(11月5、12日除外)	下午4:15-5:15	8	黃大仙	孫貴平先生	25
C493	10月12日-12月14日 (逢週六)	上午9:00-9:55	10	西灣河港島東體育館		50
C494	**重溫練習-適合舊生** 12月7、14日(週六)	上午9:00-9:55	2			8
對象	適合曾參加八段錦之癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

易筋棒運動一及二集 Yi Jin Bang Exercise Part I & 2

易筋棒1集主要活動上半身及腳踭等關節，2集則集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C495	10月16日-12月4日 (逢週三)	上午10:00-11:00	8	北角渣華道體育館	葉建寧女士	35
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備兩份舊報紙以製作易筋棒； 2. 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	導師	名額
C496	10月14日-11月18日 (逢週一)	下午2:15-3:45	6	西營盤中山紀念公園體育館	李艷芳女士 林若藍女士	35
K350	10月18日-12月13日 (逢週五，11月8、15日除外)	上午11:00-下午12:30	7	葵涌		35
對象	癌症患者，課程只限首次參加者					
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

著重養生氣功第三節功的練習，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	導師	名額
C497	10月12日-11月23日 (逢週六)(11月9日除外)	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					
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。					

智能氣功初班
Physical Health Restore — Intellectual Qigong Class for Beginners

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	導師	名額
W515	11月13日-12月11日 (逢週三及週五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	24
W516	**重溫練習-適合舊生** 12月13日 (週五)	上午9:15-10:45	1			24
對象	癌症患者，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者					
備註	只能選報一個氣功班。					

華山氣功初班
Physical Health Restore — HuaShan Qigong for Beginners

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	導師	名額
W517	10月14日-11月11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
W518	**重溫練習-適合舊生** 11月18日 (週一)	上午9:15-10:15	1			24
對象	癌症患者，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者					
備註	只能選報一個氣功班。					

四十九式經絡動功
Physical Health Restore — Special Qigong Class

防治呼吸、消化、心血管、生殖、泌尿等系統疾病的經絡導引動功，能強化人體機能及改善血氣，達到精神煥發之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W519	10月4日-11月8日 (逢週五)	下午2:30-4:00	6	黃大仙	廖桂芬女士	16
對象	癌症患者，首次參加者優先，名額只提供給能夠全程參與者					
備註	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	導師	名額
W520	10月23、30日(週三)	下午4:30-6:00	2	黃大仙	胡若珮女士	35
對象	癌症患者					

柔氣人間養生功
Qigong Workshop

一套十式的功法，協助練習者打通經脈，喚醒及增強體內能量面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K351	10月31日(週四)及 11月1日(週五)	下午2:30-5:30	2	葵涌	余昀曉女士	60
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. 請穿著鬆身舒適衣物及厚襪； 2. 練習前1小時請勿進食。					

平甩氣功工作坊
Pingshuai Workshop

普

梅門創始人李鳳山融合各家武術精華，以氣引導發展出簡單易學的養生法，能強化免疫力及氣血循環。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K352	11月16日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	台灣梅門氣功太極拳教練	60
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					

身體覺知 Body Awareness

從動中覺察™ — 魁根斯方法®
Awareness Through Movement (ATM™) — The Feldenkrais Method

ENG 廣

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	導師	名額
C498	11月5日-12月10日 (逢週二)(11月26日除外)	上午11:15-下午12:45	5	中環遠東發展大廈	紀文舜先生 (Sean)	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10月15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賽馬會服務中心 (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。					

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	導師	名額
C499	10月16日-12月11日 (逢週三)	下午3:00-3:55	9	金鐘 Pure Fitness	Ms Maja Minic ENG	35
C500	10月25日-12月13日 (逢週五)	下午3:30-5:00	8	中環蘇豪 Pure Fitness	張岫雲女士	52
K353	11月4日-12月16日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	7	葵涌		45
T393	10月5-19日 (逢週六)	上午11:00-下午12:30	3	天水圍	江錦緩女士	27
W521	10月10日-12月5日 (逢週四)	上午9:10-10:30	9	黃大仙彩虹道體育館	張岫雲女士	45
W522	10月10日-12月5日 (逢週四)	上午10:40-中午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，中環服務中心除外； 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

ENG

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	導師	名額
C501	10月16日-12月11日 (逢週三)	下午4:00-4:55	9	金鐘 Pure Fitness	Ms Maja Minic	35
對象	適合修習此基礎班半年或以上的癌症患者，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，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

普拉提斯伸展運動入門工作坊 新
Introductory Workshop of Pilates Exercise

教授脊椎和骨盆中立位置、橫式呼吸和控制盆底肌，提升骨盤和身體穩定性，糾正姿勢和減輕腰背與肩膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C502	10月11、18日(週五)	下午3:30-5:00	2	中環蘇豪 Pure Fitness	張岫雲女士	45
K354	10月14-28日(逢週一)	上午11:00-下午12:30	3	葵涌		45
W523	11月16-30日(逢週六)	上午9:00-10:00	3	黃大仙彩虹道體育館	譚穎恩女士	30
對象	特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。 若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。W523在職患者優先					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

伸展運動班
Physical Health Restore — Stretching Exercise

教授簡易的伸展及拉筋運動動作，放鬆肌肉、紓緩身心壓力和促進血液循環，適宜日常鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W524	10月8日-11月26日 (逢週二)	上午9:15-10:15	8	黃大仙	梁滿金女士 李淑芬女士	18
W525	**重溫練習-適合舊生** 12月3日(週二)	上午9:15-10:15	1			18
對象	癌症患者，首次參加者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	只能選報一個伸展運動班。					

繪畫療愈 Arts Healing

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	導師	名額
K355	10月3日(週四)	上午10:00-下午6:00	1	葵涌	薛瑞光女士	20
K356	10月4日(週五)					
K357	10月5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，K357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. 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。					

禪繞畫進階工作坊 — 咖啡染 新
Zentangle Advanced Workshop

順應咖啡不規則的流動，重複繪畫簡單而獨特圖形，創作美麗圖畫。過程讓人專注且放鬆，達到身心平靜和諧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C503	10月4-18日(逢週五)	下午3:45-5:45	3	中環 多用途活動室A	余狄夫先生	25
對象	曾修習過禪繞畫體驗工作坊的癌症患者，名額只提供給全程參與者					
備註	學員需自備黑色針筆，於首課繳交港幣30元的畫材成本費用。					

聲音療愈 Sound Healing

頌唱班
Chanting

ENG 普

透過頌唱紓緩情緒，利用聲音震動產生的能量達到自我療愈，得到內心的安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C504	10月16日-12月11日 (逢週三)	下午2:00-3:30	9	北角	薛曉光女士	25
對象	癌症患者					

西藏頌缽療愈工作坊
Tibetan Singing Bowls Healing

透過敲擊頌缽的外緣，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	導師	名額
C505	11月11日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	北角	蔡雅玲女士	18
C506	11月11日(週一)	下午1:30-3:30	1			18
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缽療愈工作坊。					

西藏頌缽一對一療愈工作坊
Tibetan Singing Bowl One-on-One Sessions

透過敲擊或磨擦頌缽外緣，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	導師	名額
C507	10月31日-11月28日 (逢週四)	上午9:30-下午5:45	5	北角	頌缽療愈導師	7
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10月21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賽馬會服務中心(葵涌)繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「頌缽一對一工作坊」； 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。					

茶禪與水晶缽靜觀療愈工作坊
Tea Meditation with Singing Bowls Sound Spa

ENG 普

從沏茶、喝茶至喝進身體後，深入感受茶。配合水晶缽聲音振動，提升身心靈健康，三節各有主題，可於家中練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C508	10月25日、11月15日、 12月6日(週三)	上午10:00-11:00	3	中環	Ms Stephanie Luo	11
對象	癌症患者，名額只提供給能夠全程參與者，首次參加者優先					
備註	請帶毯子或圍巾保暖。					

頌缽聲療休息工作坊
Tibetan Singing Bowl Healing

透過聲頻舒展身心，與頌缽共振，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	導師	名額
K358	10月19日(週六)	上午10:00-11:30	1	葵涌	何婷希女士	26
K359	10月19日(週六)	下午1:00-2:30	1			26
對象	在職患者優先，同時歡迎其照顧者參加					
備註	1. 請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖； 2. 只能選報一個頌缽聲療休息工作坊。					

頌缽自我療愈工作坊
Singing Bowl Self-Healing

認識及學習如何使用頌缽，透過其音頻振動，按摩自身脈輪及經絡穴位，幫助身心放鬆和紓緩疼痛，促進自我療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K360	10月26日-11月9日 (逢週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	18
對象	非血癌或淋巴癌症康復者，無高血壓及心臟病病史及未痊愈的手術傷口。 只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者。					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾一條； 3. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水； 4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。					

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	導師	名額
K361	10月30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)

普

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	導師	名額
C509	10月16、30日、11月13、27日、12日11日 (週三)	下午3:45-5:15	5	北角	薛曉光女士	12
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	導師	名額
C510	10月26日(週六)	上午10:00-11:00	1	中環	葉國華先生	11
C511	10月26日(週六)	上午11:30-下午12:30	1			11
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	只能選報一個靜心茶道工作坊。					

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	導師	名額
C512	10月28日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	北角	林麗珊女士 (「給孩子一個綠色無毒家」作者)	25
W526	11月13日(週三)	下午3:30-5:30	1	黃大仙		45
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個健康發芽菜工作坊。					

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	導師	名額
W527	12月4日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	林麗珊女士 (「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)。					

體驗大自然療愈力一日工作坊
Healing with Nature One-Day Workshop

ENG 廣

參加者可放鬆並靜心感受大自然，從靜坐與各種活動中培養覺知力，開啟我們對能量的感知以及與大自然的連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K362	11月25日(週一)	上午9:15-下午5:00 (請於上午9:15 於港鐵大埔墟站A3出口新達廣場扶手梯旁集合，一起乘車至大埔滘公園，逾時不候。)	1	大埔滘公園	Ms Claire Elouard	20
對象	癌症患者，只限首次參加者					
備註	1. 成功報名者請於11月13日前繳交按金港幣200元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「體驗大自然療愈力一日工作坊」； 2. 完成一日工作坊的學員，將全數退還按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習； 4. 請穿著適合戶外運動的服裝與運動鞋、請自備地墊(坐地上用)、足夠的飲用水、雨具、防曬用品及防蚊液； 5. 請自備不需加熱的午餐。					

香草廚房工作坊
Herbs Kitchen

香草除了烹調煮食，還可泡茶和入浴等。課程除了種植香草和了解其特性，更會炮製美味香草料理，滋養身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K363	11月6-20日(逢週三)	下午2:00-5:00	3	葵涌	王品涵女士	20
對象	癌症患者，只限首次參加者					
備註	1. 成功報名者請於10月24日前繳交按金港幣200元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)繳交按金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「香草廚房工作坊」； 2. 課程出席率達100%之學員，將全數退還按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者請自備餐盒與餐具。					

健康飲食 Healthy Diet

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

ENG

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	導師	名額
C513	11月9日(週六)	下午2:00-5:00	1	北角	Ms Sandra Carvajal	25
對象	癌症患者					

正念飲食工作坊 新
Mindful Eating Workshop

享受食物之餘，如何保持美好的心情和健康？訣竅是將身體「內在智慧」連接食物的「外在智慧」，認識身心與食物的關聯。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C515	10月4日(週五)	下午1:30-3:30	1	中環 多用途活動室C及D	梁錦萍女士	50
對象	癌症患者					

水克菲爾工作坊
Water Kefir Workshop

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	導師	名額
K369	10月15、22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，只限首次參加者					
備註	1. 請自備一個乾淨寬口玻璃瓶（約500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。或可選擇以成本價港幣245元預購上述材料一套，須於10月8日前繳交費用。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌) 繳交現金或郵寄支票 (抬頭：香港癌症基金會)，請註明「水克菲爾工作坊」。 3. 已繳交預購費用的參加者，將於堂上領取材料。					

智營烹飪工作坊
Eat Wise Workshop

生素學堂 - 生素飲食是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人實踐？課堂包括理論、示範及試食，輕鬆帶入生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C514	10月24日(週四)	上午10:00-下午1:00	1	北角	林詠虹女士	25
對象	癌症康復者					

蓮藕美食 新 - 示範三款健康菜式，包括琥珀翠鮮蓮、香脆藕餅及涼拌藕片。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K364	10月17日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	張志強先生 普	27

養生黃薑 - 以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K365	11月14日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	張志強先生 普	27

聖誕甜品 新 - 迎合聖誕來臨，示範四款甜品，包括特色香蕉糕、番薯批、鳳梨布甸及豆腐芝士蛋糕。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K366	12月12日(週四)	下午2:00-4:30	1	葵涌	張志強先生 普	27

中式料理 - 導師將運用中式香料，示範三道傳統中式料理，包括四喜烤麩、香糟蛋、清炒酸辣土豆絲。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K367	11月2日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	焦金玲女士	27

越南美味 - 示範兩款地道的越南美食，包括越南米紙捲及越南撈檬。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K368	11月23日(週六)	下午2:00-5:00	1	葵涌	柯少華女士	27

日式料理 新 - 示範兩款健康的日式料理，包括煎素鰻魚及紫菜牛油果壽司。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W528	11月8日(週五)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	柯少華女士	20

中式點心 - 飲茶常食到的點心也可以自己動手做！示範兩款中式點心，包括南瓜冬菇燒賣及時令素菜餃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W529	10月22日(週二)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	20

高纖番薯 - 番薯含有豐富營養素及纖維，示範兩款番薯菜式，包括番薯湯圓及番薯煎餅。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W530	11月19日(週二)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	20

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	導師	名額
W531	12月3日(週二)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	20
對象	癌症患者，K367、K368在職患者優先					
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。					

冬季養生湯水茶飲講座 新
Talk - Healthy Soup and Tea for Winter

冬天養生需要多休息多進補，但如何選擇最適合自己的方法？透過介紹不同的湯水與大家過一個暖烘烘的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W532	11月29日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	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

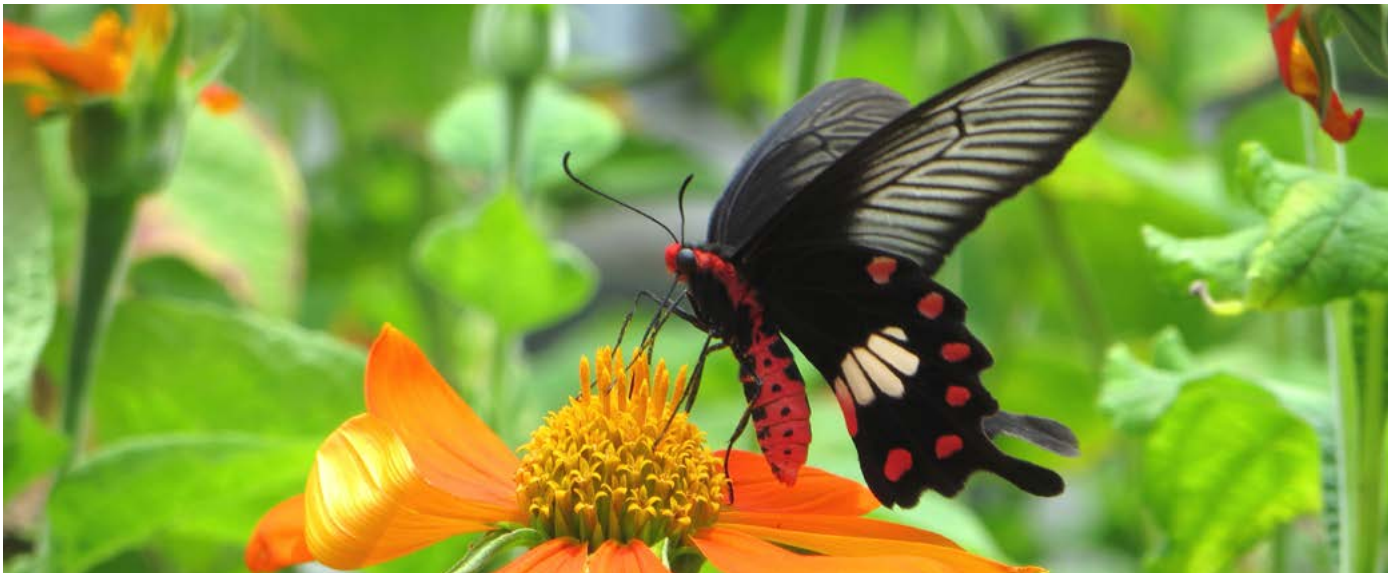
運用小力球練習按摩穴位，令緊繃的肌肉組織放鬆，增強關節運動，減低神經系統刺激，達至身心平和的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K370	10月14、21日(週一)	下午2:00-3:30	2	葵涌	曾子怡女士(「零痛楚！肌內貼 x 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	導師	名額
W533	11月28日-12月12日 (逢週四)	晚上7:00-9:00	3	黃大仙	吳思敏女士	23
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					



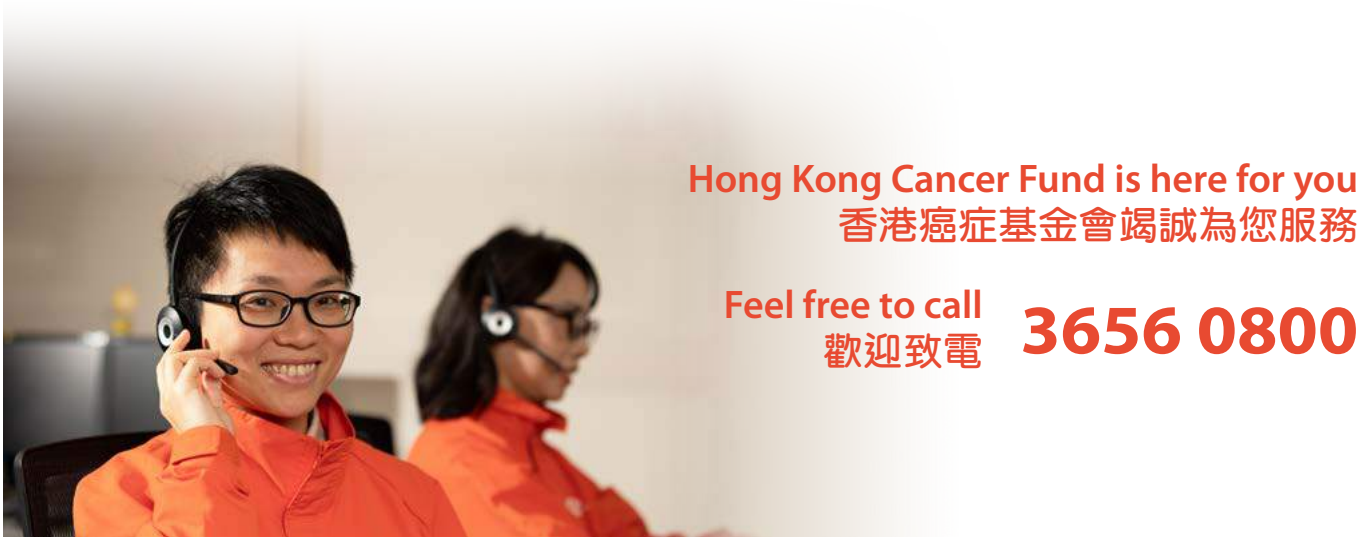
外展活動地點

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)
	港灣道體育館舞蹈室(大)	灣仔港灣道27號 (近港鐵灣仔站 A5出口)
	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，於朗豪坊商場4樓，乘搭Pure升降機)
	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，於朗豪坊商場4樓，乘搭Pure升降機)
	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 (近港鐵長沙灣站C1出口，毗鄰李鄭屋邨)
	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 (近港鐵大圍站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 (近豐景園，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 (近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 (近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)
	大埔墟體育館舞蹈室	大埔墟鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口)

颱風暴雨訊號服務安排 **Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)**			
颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下排： During Adverse Weather (Typhoon and Rainstorm Warning issued) conditions, please note the following arrangements:			
天氣警告 Warning	警告訊號 Warning Signal	室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes
暴雨警告 **Rainstorm Warning**	黃 Amber	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	*紅 Red	取消 Cancel	取消 Cancel
	*黑 Black	取消 Cancel	取消 Cancel
颱風訊號 **Typhoon Signal**	1號 No. 1	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3	照常 Continue as normal	取消 Cancel
	*8號或以上 No. 8 or above	取消 Cancel	取消 Cancel

* 備註 Remarks:

1. 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號於上午6時30分仍然生效，所有上午12時前之服務將會取消。When the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is issued or in force at 6:30am, all the services before 12 noon will be cancelled.
2. 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號在中午12時前除下，所有下午及傍晚之服務將於訊號除下3小時後如常進行。If the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is cancelled before 12 noon, all the afternoon and evening services will be carried out as usual after the signal is cancelled for 3 hours.
3. 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號在中午12時後除下，所有下午及傍晚之服務將會取消。If the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is cancelled after 12 noon, all the afternoon and evening services will be cancelled.
4. 如遇特殊情況，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.



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.

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。

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$100 a month, you can bring hope and care to people touched by cancer. Please act now!

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100元，為癌症患者送上希望。請即行動！

Donation hotline
捐款熱線 3667 6332

Email
電郵 cof@hkcf.org

癌協之友

本會於1998年成立「癌協之友」，匯聚了各個癌症患者自助組織。「病人自助組織」發揮著朋輩支持及經驗交流的功能，而「香港癌症基金會服務中心」則提供專業支援服務，兩者是良好的合作伙伴，攜手為患者及其家人提供無縫的癌症關顧服務。

自助組織名稱	服務對象	查詢電話	自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司	所有癌症	3656 0799	互勉會(香港)有限公司	鼻咽癌	3656 0828
CanSurvive	所有癌症(外籍人士)	3667 3030	東日社有限公司	鼻咽癌及頭頸癌	2595 4165
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400	健樂社	鼻咽癌	3667 3238
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202	香港骨髓移植復康會有限公司	接受骨髓移植人士	3656 0822
妍康會	乳癌	3668 3288	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151	屯門醫院造口之友	腸癌有造口	2468 6008
紫荊社	乳癌	2468 5045	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌症患者	3656 0700
妍進會	乳癌	3517 6103	香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	3656 0821
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	前腺會	前列腺癌	3506 6434

癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

約定你

stride for a cure
抗癌大步走

every step counts 一步一希望

日期：2019年12月8日 (星期日)
時間：上午9時至下午2時
地點：大潭郊野公園

參加第24屆「抗癌大步走」慈善步行籌款活動，同心支持本地癌症科研計劃及癌症支援服務！

- 設有5公里及10公里路線以供選擇
- 與家人好友共享健康及有意義的戶外活動
- 每位參加者均獲贈健康午餐及T恤，並提供中環免費巴士來回接送服務
- 備有精彩表演及攤位遊戲

請立即報名支持!

3667 6333
www.cancer-fund.org/sfc

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 01833

ECONOMY

請支持香港癌症基金會之免費乳癌支援服務。

Support Hong Kong Cancer Fund's free breast cancer services.

It's time for our annual Pink Revolution again. Remember to wear PINK or even host a pink party on **Friday 18th October 2019** to raise awareness and show your care for women touched by breast cancer.

Make a donation and together we can bring hope to those touched by breast cancer. For more details about Dress Pink Day, please visit: www.dresspinkday.com or the event website www.cancer-fund.org/pink to learn more.

又到了一年一度「癌症基金會粉紅革命」！本年度的「粉紅服飾日」將定於2019年10月18日（星期五），我們鼓勵全港市民在當天穿戴粉紅衣飾，以喚起大眾對乳癌的關注，捐款並支持受乳癌影響的人士。

現在就讓我們肩並肩，一起改寫受乳癌影響人士的生命。詳情請查閱：www.dresspinkday.com，或登入www.cancer-fund.org/pink 瀏覽更多粉紅資訊。

LIKE US ON facebook

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
Hong Kong Cancer Fund | 2501 Kinwick Centre 32 Hollywood Road, Central, Hong Kong