

2020
一月 - 三月
JAN - MAR

Link

連繫

Welcome to 2020 and the year of the Rat!

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

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

2020迎金鼠！一元復始去舊迎新！

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

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

Enrolment date starts:

12, 13, 17 & 19
December 2019
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2019年12月
12, 13, 17及19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

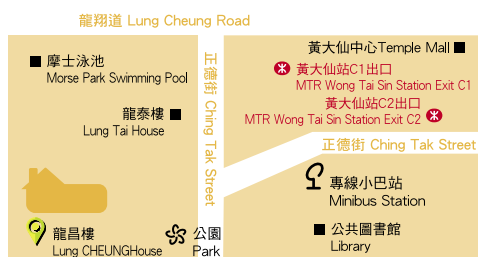


TABLE OF CONTENT 目錄

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
Special Feature 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	26
Advanced Stage 復發/紓緩期	44
Rainbow Club 彩虹會	46
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	47
Circle of Friends Monthly Donation Programme 「癌症基金會之友」每月捐款計劃	66
Friends of Cancer Link 癌協之友	66
Adverse Weather Arrangements 颱風暴雨訊號活動安排	67

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！

Service 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	
		<u>High Priority Group for Enrolment</u>	
		- Those diagnosed in or after 2017 or, - In recurrence and under cancer treatment or, - Palliative stage	Those diagnosed in or before 2016
Core Programme (P.9-10; 15-46)	- Maximum of 5 confirmed programmes - No more than 10 confirmed programmes in total (including programmes on wait-list)	Thursday, 12 Dec	Tuesday, 17 Dec
Wellness Programme (P.11-14; 47-65)	- 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	Friday, 13 Dec	Thursday, 19 Dec

- On the first day of the enrolment period, we accept registration by phone calls only. From the second day onward, participants can enrol in person.
- To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call. Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages.
- During the enrolment period (12-19 December), 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

- Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
- Once your enrolment to Wellness Programme is confirmed, please mark down the programme details and arrive on time. **No further reminder calls will be arranged.**
- To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
- Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
- 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.
- 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	
		2017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	2016年或以前確診患者
核心活動 (第9-10；15-46頁)	- 最多五項正選。 - 正選及後備合共不多於十項。	12月12日 (星期四)	12月17日 (星期二)
身心靈健康活動 (第11-14；47-65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。	12月13日 (星期五)	12月19日 (星期四)

- 活動報名期間(12月12、13、17、19日)只接受電話報名，現場報名服務將於第二天開始進行。
- 為了公平起見，每次來電最多只會處理五項活動報名。若有需要，參加者可再致電報名參加其他活動。新確診、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。
- 12月12日-19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12月20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

- 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
- 參加身心靈健康服務活動正選者，在報名時一經確認，**將不再以電話通知**。
- 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
- 如未能出席活動，敬請儘早通知本會職員。請於活動舉辦前最少一星期作出通知，以便安排後補人士填補空缺。
- 課程進行中，除經本會特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
- 參加者需清楚及了解活動內容，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。
- 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)

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。

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。

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。

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。



The programme targets 活動針對以下人士而設：



Women's Cancer
婦女癌症



Men's Cancer
男性癌症



Lung Cancer
肺癌



Colorectal Cancer
腸癌

6

Medium of instruction 授課語言



English 英語



Cantonese 廣東話



Mandarin 普通話

English
新症
治療中
康復
預防/舒緩

English Speaking Programmes 英文活動

Preparing Your Treatment - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F061	7 Jan (Tue)	10:00-11:30am	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	20

Target group: Patients and caregivers

Remarks: Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.

Newly Diagnosed 新症

適應小組 - 乳癌及婦科癌患者 - 2月份

Adjustment Group for Breast and Gynaecological Cancer Patients - February

由專業團隊為你調解治療面對的挑戰及可能出現的副作用，助你減輕焦慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F032	2月3日-24日 (逢週一)	下午2:30-4:30	4	中環	梁靜宜女士(註冊社工) 胡潔琳女士(註冊護士) 朱劉翠女士(註冊癌症治療師) 王敏如女士(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. 參加者將先列作候選。
2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。

Treatment 治療中

口服抗癌藥物講座 Talk on Anti-Cancer drugs

由註冊藥劑師講解口服抗癌藥物和有關治療藥物的注意事項、副作用和處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T522	1月9日(週四)	下午3:00-5:00	1	天水圍	註冊藥劑師	50

對象: 癌症患者及照顧者

Special Feature 特別推介

Hong Kong Cancer Fund Women Cancer Support - Women's Cancer Seminar and Free Lymphedema Assessment 香港癌症基金會婦女癌症服務- 婦女癌症研討會 及 免費淋巴水腫評估服務

To commemorate the opening of our new women support centre in Central, we will be launching a public seminar on 8th March 2020 (Sunday), 9:00am to 1:30pm at the Women Support Centre – in the activity room in The Center, 99 Queen's Road, Central.

We are so delighted to have three specialists in women's cancers and fertility to conduct three tailor-made topics as follows:

1. "New Trends on Treatment of Breast Cancer"
by **Dr. MA Kwok Kuen**
(Honorary Clinical Assistant Professor of HKU & Specialist in General Surgery)
2. "Unmet Needs and Treatment Trend on Gynaecological Cancers" by **Dr. TSE Ka Yu** (Clinical Associate Professor, Department of Obstetrics and Gynaecology of HKU)
3. "Women's Cancer and Fertility"
by **Professor NG Ernest Hung Yu**
(Clinical Professor, Department of Obstetrics and Gynaecology of HKU)

**Q & A session to be conducted after all talks*

We will offer free lymphoedema assessments for **100 breast and gynaecological cancer patients (non- HKCF members)** at our Women Support Centre from 2:30pm to 6:00pm on the same day!

For further information, seminar seat reservation and free lymphoedema assessment booking, please feel free to contact us via our Helpline on 3656 0800 on 3rd and 4th February 2020. First come first served!

為了慶祝本會於中環開設婦女服務中心，我們將於2020年3月8日(星期日)上午9時至下午1時30分，於本會的婦女服務中心 - 中環中心(中環皇后大道中99號)活動室舉辦公眾研討會。

我們非常榮幸邀請到三位婦女癌症及生育專家，到來主講三個有關婦女癌症患者非常關注及貼身的主題：

1. 乳癌治療新趨勢－**馬國權醫生**
(香港大學名譽臨床助理教授及外科專科醫生)
2. 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)
3. 婦女癌症與受孕－**吳鴻裕教授**
(香港大學婦產科學系臨床教授)

**問答環節設於所有講座完結後進行*

另外，當日下午2時30分至6時，本中心將提供免費淋巴水腫評估服務予合共**100名乳癌或婦科癌患者(非基金會會員)**。

如欲查詢、報名參加研討會或免費淋巴水腫評估服務，請於2020年2月3日及4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。

NOTICE 告示

With effect from March 2020, our Support Centre at Tin Shu Wai will be closed. We will continue provide all kinds of personalized care support services and programmes for clients in New Territories West district, either at our other Support Centres or in the community within the district. Thanks for your attention.

自2020年3月起，本會的天水圍服務中心將會關閉。我們將繼續於其他服務中心和各社區，為新界西的服務使用者提供個人關顧支援服務及活動。感謝您的關注。

English Speaking Programmes 英文活動

Preparing Your Treatment - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F061	7 Jan (Tue)	10:00-11:30am	1	 Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Preparing Your Treatment - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F062	14 Jan (Tue)	10:00-11:30am	1	 Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

At this talk, you will learn about the lifestyle and food that lower the risk of cancer recurrence.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C706	5 Mar (Thu)	10:00-11:30am	1	 North Point	Registered Dietitian	30
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Chinese Medicine Use for Pain Relief

This talk introduces how Chinese medicine can help prevent and treat pain, includes information on acupuncture, massage and exercise.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C707	6 Mar (Fri)	2:30-3:30pm	1	 North Point	Registered Chinese Medicine Practitioner	20
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for English 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
C708	7 Feb (Fri)	2:30-4:30pm	1	 North Point	Ms Marian Wong (Clinical Psychologist)	30
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Expressive Arts Workshop for English Speakers

This workshop helps you to express emotions and release stress through the use of different art modalities, including visual art, dance and movement, drama, music.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C709	17 Jan (Fri)	2:30-5:00pm	1	 North Point	Ms. Katie Pang (Registered Expressive Arts Therapist)	12
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for English 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
F063	20 Jan, 10 Feb to 23 Mar (Every alternate Mon)	11:00am-1:00pm	5	 Central	Ms Pervin Shroff	8
F064	3 Feb to 30 Mar (Every alternate Mon)	11:00am-1:00pm				8
Target group	Patients					
Remarks	Suitable for all cancer stages users. Each participant would be arranged 15 minutes one on one therapeutic touch. Priority will be given to those who have not joined this programme before, and can commit to all 5 sessions.					

Wellness online videos and audios

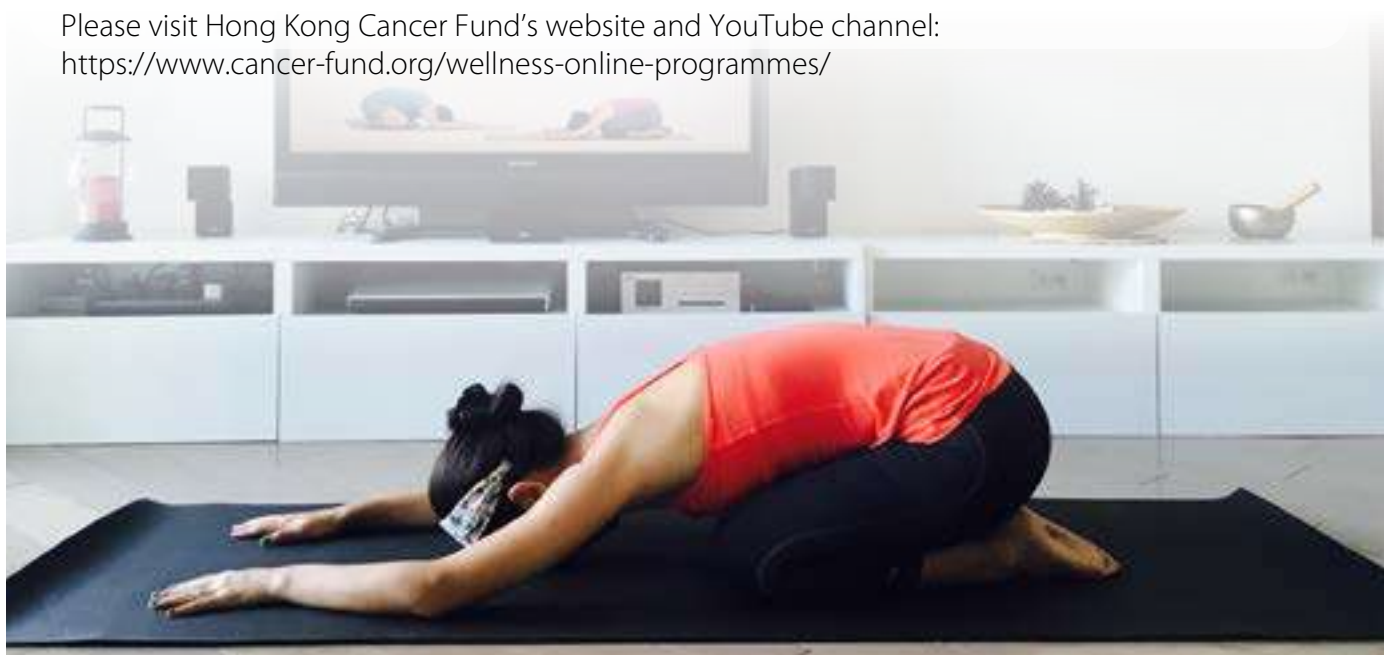
Our online programmes aim to cultivate body awareness and promote inner peace. These gentle practices can be completed anytime, anywhere and help participants enhance the vitality of their body and relax the mind to achieve greater well-being.

Wellness online programmes include:

- Mandala Arts Healing Sharing
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Chair yoga
- Restorative yoga
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and Relaxation
- 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/>



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
C668	14 Jan to 17 Mar (Every Tue) (Except 28 Jan)	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
C669	15 Jan to 18 Mar (Every Wed)(Except 29 Jan)	3:45-5:15pm	9	Pure Yoga The Centrium, Central	Ms Tiffany Lau	35
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Yoga for the Experienced ✓

ENG 廣

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C662	16 Jan to 19 Mar (Every Thur)	3:00-4:30pm	10	Pure Fitness Kinwick Centre, Soho, Central	Ms Loretta Teo	50
Target group	Suitable for all cancer stages users who attended the beginner class more than 6 months – if there is a surgical wound, it is better to join after 3 months of recovery.					

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
C673	7 Jan (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 Body Mind Balancing

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C674	9 Jan (Thur)	3:00-4:30pm	1	Pure Fitness Kinwick Centre, Soho, Central	Mr Anjan Kundu	45
Target group	Suitable for all cancer stages users					

Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs ^{NEW}

Gentle movements and exercises could improve lymph drainage and strengthen your affected limb. Purposefully chosen and modified yoga movements and breathing methods will help relieve lymphoedema symptoms such as the swelling of limbs.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C675	10 & 17 Jan (Fri)	12:30-2:00pm	2	 North Point	Ms Maja Minic	17
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	Please bring a small towel to use as you flow through movements.					

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
C676	7 & 21 Feb (Fri)	7:00-9:00pm	2	Welley Bulding, Central	Ms Karen Lam	33
Target group	Suitable for cancer survivors - if there is a surgical wound, it is better to join after 6 months of recovery					

Yoga for 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
W779	10 & 17 Jan (Fri)	10:00-11:30am	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.					

Breathing and Relaxation for Beginners

ENG 廣

Learn different yoga breathing techniques to revitalise the body and calm the mind.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C678	17 Jan to 20 Mar (Every Fri)(Except 24 Jan)	3:00-4:30pm	9	Pure Yoga The Centrium, Central	Ms Loretta Teo	48
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing; 2. Enroll only one breathing & relaxation class.					

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
C692	4 Feb to 10 Mar (Every Tue)	11:15am-12:45pm	6	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 Jan if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can post the cheque deposit to Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), payable to Hong Kong Cancer Fund and mark down "Deposit of The Feldenkrais Method" or pay in cash to our Support Centre (Kwai Chung). Address: Hong Kong Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), 3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, New Territories. 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
C693	15 Jan to 18 Mar (Every Wed) (Except 29 Jan)	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
C695	15 Jan to 18 Mar (Every Wed) (Except 29 Jan)	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
C696	12 Feb to 25 Mar (Every Wed)	2:00-3:30pm	7	 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
C701	16 Jan, 13 Feb, 12 Mar (Thur)	10:00-11:00am	3	 North Point	Ms Stephanie Luo	17
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.					

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

症狀處理 Symptom Management

癌症治療常見的誤解 Common misunderstanding on treatment

講解癌症相關的治療及解答治療相關的迷思。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C627	3月28日(週六)	下午4:00-5:30	1	中環	陳林醫生(腫瘤科副教授)	50
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 - 1月份 Dietetic Support for New Patients-January

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
K458	1月17日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	15
C628	1月21日(週三)	下午2:30-4:30	1			15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

年輕癌症患者系列 YOU CAN

年輕癌症患者新症分享會

Sharing Session for Newly Diagnosed Young Adult Patients

為新症及治療中的年輕患者提供社區支援平台，分享及分擔治療期間的喜與憂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T519	2月10日(週一)	下午2:30-4:00	1	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

You Can - 新春美食 You Can-Be a Chef

患上癌症更注重飲食健康,快來學習製作健康可口的節日小食,與同路人分享飲食心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T520	2月22-29日(逢週六)	下午2:00-5:00	2	天水圍	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

新症分享會 - 營養貼士

New Patients Orientation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W695	3月3日(週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(港安醫院營養師)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

新症分享會 - 護理貼士

New Patients Orientation Programme - Nursing Tips

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W696	1月2日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 潘雪芬女士(註冊護士)	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
W697	1月2日(週四)	下午4:00-5:00	1		李沛泉先生(註冊社工) 余幸蓓女士(註冊社工) 吳慧欣女士(註冊社工)	50
W698	3月3日(週二)	下午4:00-5:00	1		趙佩詩女士(註冊社工) 彭碧霞女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名), 腸胃癌患者及照顧者(10名), 頭頸癌患者及照顧者(10名), 乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名), 前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)					

適應小組 - 肺癌患者-2月份

Adjustment Group for Lung Cancer Patients - February

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
W699	2月7-14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					

適應小組 - 腸癌患者

Adjustment Group for Colorectal Cancer Patients

與同路人一同學習，從中醫師角度瞭解食療養生之道及如何適應因治療帶來身、心、靈三方面的變化。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C629	2月14日(週五)及 3月19日(週四)	下午2:30-4:30	2	北角	許文馨女士(註冊社工)、 註冊中醫師	15
對象	癌症患者及照顧者					

適應小組 - 乳癌及婦科癌患者 - 2月份

Adjustment Group for Breast and Gynaecological Cancer Patients-February

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，助你拆解疑慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F032	2月3日-24日(逢週一)	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) 朱影翠女士(註冊物理治療師) 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 - 乳科及婦科癌患者 - 2-3 月份



Adjustment Group for Breast and Gynaecological Cancer Patients - February - March

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
W700	2月4-11日(逢週二)	下午2:30-4:00	2	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	12
W701	3月19-26日(逢週四)	下午2:30-4:00	2		彭碧霞女士(註冊社工)	12
對象	乳癌及婦科癌患者及其照顧者					

適應小組 - 肺癌患者 - 2月份 Adjustment Group for Lung Cancer Patients - February



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
K459	2月18、25日(逢週二)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	註冊社工	12
對象	肺癌患者及其照顧者					

適應小組 - 腸癌患者 - 3月份 Adjustment Group for Colon Cancer Patients - March



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
W702	3月5日-19日(逢週四)	下午2:30-4:30	3		吳慧欣女士(註冊社工)	15
對象	腸癌患者及其照顧者					
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
K460	3月5日(週四)	上午9:30-11:00	1		註冊社工	12
對象	腸癌患者及其照顧者					

適應小組 - 頭頸癌患者 - 2月份 Adjustment Group for Head & Neck Cancer Patients - February

幫助參加者改善飲食、持續運動、情緒管理等，減低治療後對身心的影響，增加康復的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W703	2月17、19及21日 (周一、三及五)	下午2:30-5:00	3	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭頸癌患者及其照顧者(包括鼻咽癌、舌癌、甲狀腺癌等)					

前路無阻 - 治療後副作用處理



Going Through Project - Handling on the side effects after treatment

講解治療後的副作用問題及處理方法，主要包括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
T521	1月4日(週六)	下午2:30-4:00	1	天水圍	李妙玲姑娘 (泌尿外科顧問護師)	12
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					
備註	前列腺癌患者優先					

口服抗癌藥物講座 Talk on Anti-Cancer drugs

由註冊藥劑師講解標靶藥物和荷爾蒙治療藥物的注意事項、副作用和處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T522	1月9日(週四)	下午3:00-5:00	1		註冊藥劑師	50
對象	癌症患者及照顧者					

肝臟健康 Healthy Liver

認識保護肝臟健康及如何正確使用中西藥物

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W704	3月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		待定	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

肺癌患者的藥物認識講座 Pharmacist Talk for Lung Cancer Patients

由藥劑師講解肺癌患者常用的藥物，使參加者能夠掌握服藥及管理藥物的原則。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W705	3月4日(週三)	下午2:30-4:30	1		陳家聰註冊藥劑師 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及其照顧者					

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

癌症病人可以打預防流感針嗎？中醫可以解決手腳麻痺問題嗎？來與家庭醫生及中醫師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
T523	1月6日(週一)	下午2:00-3:30	1		張國威醫生 李偉恆註冊中醫師	25
對象	癌症患者及照顧者					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌患者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W706	2月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		林志明醫生 (肝膽胰臟外專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
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
W707	2月5日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(腫瘤科助理教授) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及其照顧者					

與醫護對談

Dialogue with doctor and nurse

與醫生護士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
W708	1月15日(週三)	上午10:00-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
K461	3月21日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	施永健醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 李穎顏女士(註冊護士)	25
對象	癌症患者及其照顧者					

藥物諮詢討論班

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，作出適當服藥建議，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
K462	1月17日(週五)	下午2:00-5:00	1	葵涌	註冊藥劑師(待定) 李穎顏女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	1. 參加者需先列作後備； 2. 諮詢時，照顧者可陪同 3. 每位參加者會面時間大約15分鐘； 4. 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。					

症狀處理 Symptom Management

「處理疲勞」系列－護理、營養與活動管理

Fatigue Management Series-Nursing care, Diet, Activity management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W709	2月27日(週四)、 3月7日(週六)及 12日(週四)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士) 許秀珊女士 (一級職業治療師) 陳國賓先生(註冊營養師)	20
對象	接受治療癌症患者					

化療副作用知多D

Coping with Treatment Side Effect-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
K463	2月13日(週四)	下午2:15-3:45	1	葵涌	李穎顏女士(註冊護士)	40
W710	2月6日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士)	20
C630	2月13日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	北角	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					
F033	3月18日(週三)	下午2:00-3:30	1	中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌及婦科癌症患者					

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舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C631	2月5日(週三)	下午2:00-3:30	1	 北角	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
K464	3月23日(週一)	上午10:00-11:30	1	 葵涌	李翠儀女士(註冊護士)	40
對象	癌症患者及照顧者					
F034	3月18日(週三)	下午4:00-5:30	1	 中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌及婦科癌患者 					

舒痛舞動伸展班 - 護理運動篇 Stretching Dance Class for Pain Management

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K465	2月5日-3月18日(逢週二) (3月11日除外)	上午11:15-下午12:30	6	 葵涌	彭淑芬女士(義務導師) 李穎顏女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經評估後再確定參加資格					

營養飲食 Diet

肺癌患者交流會之中醫師與營養師對談

Views of Chinese physician and dietitian on nutrition for lung cancer patient

從中醫師及營養師的角度講解合適肺癌患者的營養飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W711	1月8日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	歐國賢註冊中醫師 周倩蕾女士(註冊營養師)	25
對象	肺癌患者及其照顧者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

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
K466	1月22日(週三)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肝膽胰臟癌患者					
K467	1月9日(週四)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肺癌患者 					

治療期間的復康貼士講座 (其他癌症)

Self-care Tips for Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T524	1月9日(週四)	下午2:00-3:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
T525	3月9日 (週一)	下午3:00-5:00	1			20
對象	癌症患者及照顧者					

紓緩失眠體驗班

Introductory class- Relief of Insomnia

通過靜觀及輕度催眠，幫助參加者放鬆及認識對身體覺知能力，從而能放鬆進入休息狀態。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W712	2月15日(週六)	上午10:00-下午1:00	1		安靜姑娘(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	癌症患者及照顧者					

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
C632	2月5-26日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4		梁國良先生(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C633	2月11日-3月31日 (逢週二)	下午4:00-6:00	8		梁國良先生(註冊社工)及 朋輩領袖	15
對象	癌症患者					
備註	只供首次參加者報名。除首尾兩堂，所有活動在戶外舉行。					

適應小組—接受治療中乳癌患者 - 3月份

Adjustment Group for Breast Cancer Patients Undergoing Treatment-March

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
K468	3月13、20日(逢週五)	下午2:00-4:00	2		李穎顏女士(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					

中醫看腫瘤和飲食的關係

'The Link between Diet and Cancer' from a Traditional Chinese Medicine Perspective

註冊中醫師與大家分享中藥治療及如何運用藥膳作食療，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
W713	1月16日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	梁凱圖註冊中醫師	50
對象	癌症患者及其照顧者					

中醫食療與體質改善講座

Traditional Chinese Medicine Talk- How to Improve Physical Fitness with Traditional Chinese Diet

患者可與中醫師在調理體質方面進行資訊性的交流，當中更設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W714	3月10日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	萬帥章註冊中醫師	50
對象	癌症患者及其照顧者					

中醫飲食調理及按穴保健 - 婦科癌患者

Traditional Chinese Diet and Acupressure for Gynae Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W715	2月20日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	郭思伶註冊中醫師	50
對象	婦科癌症患者及其照顧者					

與中醫對談 Dialogue with Chinese Medicine Practitioner

從中醫角度認識治療後的食療與養生保健。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W716	1月22日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	溫雅琚註冊中醫師 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌症患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W717	3月9日-30日(逢周一)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

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、靈得到療愈及放鬆，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
K469	3月9-30日(逢週一)	第一節：下午4:00-6:00 其餘下午2:00-4:00	4	葵涌	陳浣苓女士(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	1. 只限首次參加的癌症患者; 2. 參加者先列後備，經評估後再確定參加資格。					

快樂工作坊 - 胃癌及食道癌患者

Happiness Workshop for Stomach & Esophageal Cancer

透過分享及交流，與胃癌及食道癌患者探討尋找快樂的妙方。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W721	2月26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					

照顧者深呼吸 A Breathing Space for Caregivers

工作坊旨在為照顧者提供互相分享身心歷程的空間，學習面對壓力及生活改變之調適方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W722	2月29日(週六)	上午10:30-下午1:00	1	黃大仙	王敏珩女士 (臨床心理學家)	15
對象	照顧者					

癌症治療階段心理歷程與調適 Emotional Fluctuations During Cancer Treatment

講座會講解癌症治療階段的心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C634	1月15日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	北角	王敏珩女士 (臨床心理學家)	15
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「情義兩心知」丈夫小組 Emotional Fluctuations During Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W723	2月24日-3月16日 (逢週一)	晚上7:00-9:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	配偶患上癌症的丈夫					

「相愛到白頭」夫婦工作坊 Marriage for Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C635	3月14、21日(週六)	上午10:00-下午5:00	2	北角	梁國良先生(註冊社工)及 朋輩領袖	14
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	患者及伴侶必須全程出席。報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

「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
C636	1月11、18日(週六)	上午10:00-下午12:30	2	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
W724	3月16、23日(逢週一)	晚上7:00-9:30	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	16
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	患者及照顧者必須共同出席。參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W725	3月3日-31日(逢週二)	上午9:15 - 10:15	5		梁滿金女士	18
W726	4月7日(逢週二)	上午9:15 - 10:15	1		李淑芬女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. W725適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。 3. W726為 重溫課程 ，只適合舊生報讀。					

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

教導針對上、下肢的簡易舞步，配合悅耳的音樂，鍛煉手腳協調及方向感，達至強身健體及減壓效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W727	1月14日-2月25日 (逢週二)	上午9:15 - 10:15	5		梁滿金女士 李淑芬女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。 2. 完成癌症治療後方可參加。					

智能氣功 Intellectual Qigong Class

學習「捧氣貫頂法」，通過動作的開合和意念導引的配合，引動內氣外放，外氣內收，強化身體機能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W728	2月19日-3月18日 (逢週三及週五)	上午9:15-10:45	9		蘇名輝先生	24
W729	3月20日 (週五)	上午9:15-10:45	1			24
對象	癌症患者					
備註	1. W728適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須康復後4個月或以上方可參加。 3. W729為 重溫課程 ，只適合舊生報讀。					

生活瑜伽體驗基礎班 Niyama Yoga for Beginner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W730	1月6日-3月16日(逢週一)	上午11:00 - 下午 12:30	10		黎美心女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. 特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。					

導引保健養生功 Taichi Qigong (Dao Yin)

功法強調調整呼吸，提升五臟六腑及免疫系統機能，有助於防治疾病的經絡導引術。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W731	1月3日-2月7日(逢週五) (1月31日暫停一節)	上午9:15-11:00	5		廖桂芬女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。					

華山氣功 HuaShan Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W732	1月6日-2月10日 (逢週一)	上午9:15-10:15	5		黃雅麗女士 徐溫婉瑩女士	20
W733	2月17日(週一)	上午9:15-10:15	1			24
對象	癌症患者					
備註	1. W732適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須康復後4個月或以上方可參加。 3. W733為 重溫課程 ，只適合舊生報讀。					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 活力詠春 (第11期)

"Going Through" Project - Ving Tsun for Vitality (11th intake)

參加者透過研習詠春權術，提升肌力和增加自信，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
C637	1月3日-3月27日 (逢週五、1月24日除外)	上午10:00-中午12:00	12		華樂會詠春研習導師	15
對象	前列腺癌患者優先					
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。					

中醫調理之前列腺癌

Chinese Medicine Treatment of Prostate Cancer

由中醫師講解前列腺癌在治療及復康期間的調治和資訊，而患者可互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W734	2月26日(週三)	上午11:15-下午12:45	1		劉嘉興註冊中醫師 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

休閒系列 Leisure

同路人小聚 - 節日花藝坊

Synergy Home-Festival Florist Workshop

透過花藝活動，學習欣賞花的美態，樂在當下，彼此交流作品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W735	1月18日(週六)	下午2:00-4:00	1		Ms. Queenie Au(花藝導師) Ms. Olivia Au(花藝導師)	15
對象	癌症患者					

基因檢測與癌症

Genetic Testing and Cancer

講介透過風險評估、遺傳和基因檢測，協助醫生發現癌症患者細胞的弱點，從而找出最適合的針對性治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F035	3月14日(週六)	下午4:00-5:30	1	中環	莊淑貞醫生	50
對象	癌症患者及照顧者					

婦科癌治療和康復的新趨勢

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
F036	1月11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	婦科癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

乳癌治療後上肢淋巴水腫護理研習班

Post-surgery and Upper Limb Lymphoedema Care for Breast Cancer Patients

為乳癌症患者講解如何預防由上手術及電療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
F037	3月16日-3月30日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	中環	認可淋巴水腫治療師 湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	乳癌患者					
備註	報名者需先列作後備，進行需要評估後再確定參加資格。 已作乳科手術的癌患者。首次參加者優先。					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班

Post-surgery and Lower Limb Lymphoedema Care 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
F038	2月24日-3月9日(逢週一)	下午4:00-5:30	3	中環	認可淋巴水腫治療師 湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	婦科癌患者					
備註	報名者需先列作後備，進行需要評估後再確定參加資格。 已作婦科手術的婦科癌患者。首次參加者優先。					

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
K470	1月7日(週二)、 1月8-22日(逢週三)	上午11:15-下午1:00	4	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	30
對象	癌症患者					

反轉「腦」朋友進階班

Brain Training Enhancement Group Advanced Level

學習全套健腦運動，改善專注力及左右腦協調效能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K471	3月3-24日(逢週二)	上午11:15-下午1:00	4		吳慧蘭女士(註冊社工)	30
對象	癌症患者					
備註	已完成「反轉腦朋友」四節課程之癌症患者。					

改善治療後的吞嚥困難

Dealing with Dysphagia

講員與參加者一起探討治療後的吞嚥狀況，並提供適切的建議以改善吞嚥困難。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T526	1月13日(週一)	下午2:00-3:00	1		浦岱博士(言語治療師)	30
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及其照顧者					

肺癌運動工作坊

Lung Cancer Exercise Workshop

物理治療師會講解及示範適合肺癌患者的運動，以紓緩氣喘、無力和疼痛等症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C638	1月15日(週三)	下午2:00-3:30	1		陳碧儀女士 (註冊物理治療師)	25
對象	肺科癌患者及照顧者					
備註	參加者請穿輕便合適衣服。					

腸癌治療後的排便問題及處理

Managing Bowel Symptoms after Colon Surgery

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W736	2月18日(週二)	下午2:30-4:30	1		謝明慧女士(註冊護士)	20
對象	腸癌患者					

處理疲勞工作坊

Workshop on Fatigue Management

使用治療藥物後所引致的疲憊；此講座讓患者了解自身狀況，幫助選擇適合的運動，促進新陳代謝，紓緩疲勞。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F039	2月8日(週六)	上午11:30-下午1:00	1		註冊物理治療師	40
對象	乳科及婦科癌患者					

處理疲勞 - 運動篇

Fatigue Management - An Exercise Approach

經評估後，治療師會教授有關的運動，讓患者能夠套用於日常生活，持之以恆，讓疲憊能夠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F040	2月22、29日(週六)	上午11:30-下午1:00	2		註冊物理治療師	15
對象	乳科及婦科癌患者					
備註	先列作後備，所有參加者需先完成「改善疲勞工作坊」，經評估後確定是否適合參加。					

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
K472	2月19日(週三)	下午2:15-3:45	1		李翠儀女士(註冊護士)	40
對象	癌症患者及其照顧者					

身心伸展舒痛訓練班 Stretching Exercise Class

透過身心伸展運動，配合核心肌群鍛鍊及恆常的鍛鍊，增加柔軟度、肌力與耐力，達致身體整合及舒痛之效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T527	2月5日-3月11日 (逢星期三)	下午3:00-4:30	6	屏山天水圍體育館	陳貴冰女士 (中國香港體適能導師)	15
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
K475	1月15日(週三)	下午2:15-3:45	1		李穎顏女士(註冊護士)	40
F041	1月6日(週一)	下午3:00-4:30	1		湯淑嫻女士(註冊護士)	30
W739	1月21日(週二)	下午2:30-4:30	1		謝明慧女士(註冊護士)	30
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳癌手術的乳癌患者優先					

營養飲食 Diet

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
K476	1月7日(週二)	下午2:00-4:00	1		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
C639	1月6日(週一)	下午2:30-4:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

食物營養標籤多面睇

Food Label Reading

學懂閱讀營養標籤好處多，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
F042	1月15日(週三)	下午1:45-3:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	60
對象	癌症康復者					

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。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
T528	A班	1月7日(週二)	上午10:30-中午12:00	1		蘇潤玲女士	20
T529	B班	3月3日(週二)	上午10:30-中午12:00	1			20
對象	癌症患者						

DIY 皮膚護理工作坊

DIY Skin Care with Natural Ingredients workshop

導師會教授如何使用天然材料作皮膚護理，並進行即場示範，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
T530	A班	1月7日(週二)	下午2:30-4:00	1		蘇潤玲女士	20
T531	B班	3月3日(週二)	下午2:30-4:00	1			20
對象	癌症患者						

M Club 女士俱樂部

M Club Women Support Group

星期三早上，一班同路人姊妹輕鬆相聚，彼此交流康復心得、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
T532	1月8-29日、2月12日及 3月11日(逢週三)	上午10:30-下午12:30	6		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	女性癌症患者					

光彩自信外而內

Beautiful inside and outside

透過簡單化妝或假髮上的小改動，讓你回復光彩，發掘內在美，重建自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F043	2月10日-2月19日 (逢週一、週三)	上午11:15 - 下午1:15	4		夏珮瑜女士(化妝師)	8
對象	乳科及婦科癌症患者					

變得自信－髮型設計工作坊

Being Confident- Hair Design Workshop

讓參加者了解適合自己的髮型來重建自我形象及自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K477	3月24日(週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	香港髮型協會義務髮型師	50
對象	乳癌及婦科癌患者					

冬日香薰滋潤保濕面霜工作坊

Moisturising Cream Making 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
T533	1月16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					

復元行動計劃

Recovery Action Plan

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行動計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F044	2月11日-3月31日 (逢週二)	上午11:15 - 下午1:15	8	中環	黎沛瑜女士(註冊社工) 湯淑嫻女士(註冊護士) 朱影翠女士(物理治療師) 註冊營養師	12
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					
F045	2月11日-3月31日 (逢週二)	下午3:45 - 5:45 (除3月17日時間改為 上午11:15 - 下午1:15)	8	中環	黎沛瑜女士(註冊社工) 湯淑嫻女士(註冊護士) 朱影翠女士(物理治療師) 註冊營養師	12
對象	已完成治療一年或以內婦科癌患者					

抗癌鬥士深造班之笑看人生

Cancer Fighter 3 -The life after cancer

讓參加者在一個信任的氛圍下，互相分享在癌抗歷程中所遇到的恐懼，學習一起面對及處理病患所帶來的憂慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W740	3月4日-3月20日 (逢週三及週五)	下午2:30-4:30	6	黃大仙	彭碧霞女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

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

在集中投入桌遊活動下，訓練和刺激患者腦部活動功能，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
T534	2月14日-3月6日(逢週五)	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	參加者須先列作後備，首次參加者優先。					

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
W741	2月13日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃太仙	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	1. 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。 2. 此課程適合副學位或以下學歷及待業人士。					

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
F046	3月14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	癌症患者及照顧者					

造口護理分享會 - 1-3月份

Stoma Care Tips for Ostomy Patients- January - March

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
T535	1月13日 (週一)	上午10:00-中午12:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
T536	2月10日 (週一)					10
T537	3月9日 (週一)					10
對象	癌症患者及照顧者					

香薰減壓 Aromatherapy Workshop

學習基本香薰治療應用，利用香薰促進身心健康，有助改善睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C640	2月15、29日(週六)	上午10:00-中午12:00	2	北角	李燕怡小姐(香薰治療師)	20
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					

從中醫角度看更年期

Understanding Menopause from a Traditional Chinese Medicine Perspective

以中醫的角度，讓患者理解更年期的成因及有關舒緩更年期的徵狀的方法及食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F047	2月1日(週六)	下午2:00-3:30	1	中環	註冊中醫師	60
對象	乳科及婦科癌症患者及照顧者					

中醫與手腳麻痺

Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度看手腳麻痺，講解穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C641	1月20日(週一)	上午10:00-11:30	1	北角	註冊中醫師	30
對象	癌症患者					

中醫與養生

Chinese Medicine Treatment and Health Care

從中國廿四節氣尋找健康生活法則與關係，並建立個人生活和習慣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W742	1月18日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	梁鍵敬註冊中醫師 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	甲狀腺癌症患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

中醫調理之壓力管理

Chinese Medicine Treatment of Stress Management

從中醫角度認識壓力及減壓方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K478	2月20日(週六)	下午2:15-3:45	1	葵涌	朱國棟註冊中醫師	50
對象	癌症患者					

經穴療法-舒緩麻痺講座

Alleviate Numbness through Acupressure Talk

本講座講解經穴通衡紓緩麻痺不適，以達復康養生的效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W743	1月7日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	香港健康協會經穴療法導師	25
對象	癌症患者					

經穴通衡療法－失眠有救

Relieve Insomnia through Acupressure

透過學習按壓穴位，舒緩失眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C642	1月16日(週四)	下午2:30-4:00	1	北角	香港健康協會導師	25
對象	癌症患者					

「捨・得」藝術治療小組 Handling Grief-Expressive Art Therapy Group

透過藝術治療，協助參加者檢視因患癌所失的，向它們道別，釋出空間承載現有或新的東西，繼而學習珍惜它們。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W744	2月14日-3月27日(逢週五) 及3月31日(週二)	下午2:00-4:30	8	黃大仙	馮穎茵女士 (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創作經驗或技巧 2. 首次參加本小組將獲優先資格					

「重踏幸福之路」正向心理小組 'Fill your life with blessings' Positive Psychology Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F048	1月15日-2月19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。					

和諧粉彩心靈療愈小組 Pastal Nagomi Art Psychological Group

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，以療愈心靈。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
T538	A組	1月3-17日(逢週五)	下午2:30-5:00	3		卓志恒先生(註冊社工)	10
T539	B組	2月13日 -2月27日 (逢週四)	上午 10:00-下午12:30	3			10
對象	癌症患者						
備註	參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。						

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
K479	2月20日-3月26日(逢週四)	下午2:00-4:00	6	葵涌	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	12
C643	3月2日-4月6日(逢週一)	下午2:00-4:00	6	北角	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何音樂經驗； 3. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

正向情緒小組 - 感恩的力量

Positive Emotion Support Group - The Power of Gratitude

透過認識情緒及製作生命故事本,培養及加強正向情緒及感恩的心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K480	2月4-25日 (逢週二)	上午11:00-下午1:00	4	 葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

正念攝影小組 (第四期)

Positive Thinking Photography Group

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
T540	2月11日-3月10日 (逢週二)(2月25日除外)	上午 10:00- 下午12:30	4	 天水圍 及 荔枝角公園	卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者須先列作後備, 進行評估後再確認參加者資格。					

正念生活空間 Positivism 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, 提升自我覺察能力, 探索生命中的可能性, 擁抱希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T541	1月8-15日(逢週三)	上午 11:00- 下午1:00	2	 天水圍	卓志恒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

深心靜藝術治療小組 Art Therapeutic Group

透過不同藝術物料, 與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C644	2月21日-4月3日(逢週五) (3月6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)	12
對象	2017年或以後確診癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧; 3. 請穿著舒適衣物; 4. 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。"					

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
W745	1月6-20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	只供首次參加者。					

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
C645	1月11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					

自癒創作空間 - 人本表達藝術

Personal Creative Time-Person-Centred Expressive Arts

以人本表達藝術的理念，讓參加者進行自我探索，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
K481	1月10日-3月27日 (1月24、31日、2月21日 及3月20日除外)(逢週五)	上午11:00-下午1:00	8	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	6
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動；					

藝術治療特色開放工作室・版畫

Art therapeutic workshop: Block Printing

透過版畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K482	1月21日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳雅姿女士 (註冊藝術治療心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	曾參加藝術治療活動的癌症患者優先					

藝術治療特色開放工作室・雕塑

Art therapeutic workshop: Sculpture

透過雕塑，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K483	2月26日(週三)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳雅姿女士 (註冊藝術治療心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	曾參加藝術治療活動的癌症患者優先					

藝術治療講座及體驗工作坊

Art therapy experiential talk

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
C646	1月10日(週五)	下午2:30-5:00	1	北角	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					
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，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K484	2月28日-4月3日(逢週五)	下午2:30-5:00	6		彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術經驗； 3. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

讓生命轉化-戲劇治療小組

Life Transformation-Drama Therapeutic Group

透過運用身體、聲音、想像力、即興劇等戲劇元素，進入療癒之旅，讓生命轉化。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K485	2月5日-3月11日(逢週三)	下午3:30-5:30	6		余漢傑先生 (註冊戲劇治療師)	15
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何戲劇經驗； 3. 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
T542	1月16日(週四)	上午9:00-下午2:00	1		李嘉雯女士 (認可豎琴療癒師)	9
對象	癌症患者					
備註	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大概30分鐘的豎琴療癒					

走過高山低谷

Walking through ups and downs

探討患病和康復階段，學習如何面對過去、現在和未來。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C647	2月8日(週六)	上午10:00-11:30	1		資深輔導員	30
對象	癌症患者					

情緒支援小組跟「壓力Say Goodbye」

Stress Management Group

通過認知行為治療，幫助參加者學習面對及紓緩壓力技巧，減少負面情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W746	2月6日-3月12日(逢週四)	上午11:00-下午1:00	6		簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	只供首次參加者。					

靜觀自我關懷工作坊

Mindful self-compassion for better emotional resilience

透過認識「靜觀自我關懷」的理論及方法,學習更有效的方式面對困難,照顧自己身心,增強情緒復原力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K486	2月25日-3月10日 (逢週二), 3月14日(週六)	下午2:15-5:15	4		王敏珩女士 (臨床心理學家)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者須先列作後備,經職員評估後再確認參加者資格。					

面對復發恐懼工作坊

Workshop on Fear of Cancer Recurrence

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F049	3月7日(週六)	上午10:00-下午1:00	1		王敏珩女士 (臨床心理學家)	12
對象	乳癌患者,婦科癌患者及其照顧者					

個人成長系列 Personal Growth

生命旅「圖」成長小組

Reviewing Your Life Journey

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C648	2月6日-3月12日 (逢週四)	下午2:30-4:30	6		周曉敏女士(註冊社工)	12
對象	60歲或以上癌症患者					
備註	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。					

記憶力治療小組

Memory Enhancement Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W747	2月28日-3月20日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4		余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「不再害怕愛與親密」工作坊

Workshop - Leave Your Fear of Getting Closer

魅力不再? 害怕親近? 治療師讓你了解治療如何影響性愛關係,引導你解除恐懼,重新與伴侶建立健康性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F050	3月14日及 3月28日 (逢週六)	下午3:45 - 5:45	2		鄧永琴女士 (認可性治療師) 蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者 (鼓勵伴侶一同出席)					
備註	已出席本季的F051「癌症與性親密關係講座」的參加者可優先參與此工作坊。					

癌症與性親密關係講座

Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy

性治療師解構癌症治療對性方面的生理及心理影響，解答你對「性與親密」的疑難，協助你和伴侶重構健康和安全的性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F051	1月11日(週六)	下午3:45 - 5:45	1	中環	鄧永琴女士 (認可性治療師) 蔡兆欣女士 (認可性治療師)	60
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者 (鼓勵伴侶一同出席)					

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
K487	2月15日-3月21日 (逢週六)	上午11:00-下午1:00	6	葵涌	吳慧蘭女士(註冊社工)	20
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是否適合參加。					

身體功能活動及運動 Activities of Daily Living and Exercise

椅子伸展運動班

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
K488	評估：1月16日(週四) 課堂：2月17日-3月9日 (逢週一)	下午2:30-5:30 下午2:15-3:45	5	葵涌	梁佑文先生(註冊物理治療師) Shirley Law(資深導師)	15
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。					

膝背肌肉強度及靈活性評估及訓練班

Knee and Back Muscle Strength and Flexibility Adjustment(Assessment & Training Class)

協助康復者認識及適應治療後尤其膝、背的肌肉狀況，透過伸展及帶氧運動鍛鍊肌耐力及強度，提升關節靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C649	評估：2月20日(週四) 講座：2月27日(週四)	評估：上午9:30-中午12:30 講座：上午9:30-11:00	2		梁佑文先生(註冊物理治療師)	30
	3月2-30日(逢週一)	下午 4:15-5:45	5		資深教練	10
對象	癌症患者					
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評估班 2. 參加者將分為六個小組進行半小時的測試 3. 參加者經物理治療師評估後再確定是否適合參加訓練班					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K489	評估：2月6日(週四) 課堂：2月18日-3月10日(逢週二)	下午2:30-5:30 下午2:00-3:30	5		梁佑文先生(註冊物理治療師) Gary Fok(資深導師)	15
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。					

認識社區資源運動工作坊 Exercise In The Community

有助參加者了解社區現有的運動資源和設施，學習不同的帶氧氣運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C650	講座：1月8日(週三) 外出日：1月15日(週三)	上午10:00-11:30	2		中國香港體適能總會導師	25
對象	癌症患者					
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. 1月15日為戶外活動日，參加者會外出學習使用市區設施做一系列簡單的活動。 3. 參加者必須出席兩節活動。					

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
F052	A班	1月11、18日(週六)	上午11:30-下午1:00	2		註冊物理治療師	20
F053	B班	3月7、14日(週六)	下午4:00-5:30	2			20
對象	乳科及婦科癌患者						
備註	參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。						

年輕癌患者系列 YOU CAN

You Can - 癌症後的人生規劃 You Can- Life Planning after Cancer

癌症後如何規劃自己的人生？

有機會重整自己，訂立新的目標，並與同路人互相分享，積極面對未來的挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C651	1月18日、2月15日、 3月8日(逢週六)	下午4:00-5:30	3		林智浩先生(認可精進教練)	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者須先列作後備，經職員評估後再確定參加資格。					

You Can 正向情緒小組 - 處理焦慮

You Can Positive Emotion Support Group - Anxiety management

認識焦慮情緒，學習以不同的方式表達及培養接納；透過整日身心放鬆練習，重新連結及了解身體與心靈的需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K490	2月8-15日(逢週六)、 3月1日(週日)	下午2:00-4:00 上午9:00-下午5:00	3	 、 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)	10
對象	18-39歲年輕症患者					
備註	最後一節活動將於大嶼山進行，由於部份為戶外活動，請穿著合適服裝及自備水樽，並因應天氣情況或需要自備雨具、防蚊及防寒衣物等。					

You Can - 人本表達藝術班

You Can-Person-Centred Expressive Arts Class

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
T543	2月25日(週二)	下午2:30-5:30	1		吳灝璋先生(助理服務主任) 及鄭瑞鈺女士(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術經驗，穿鬆身衫褲，方便活動。					

You Can - 療癒咖啡

You Can-Happy Coffee

親手沖煮咖啡的過程，可專注並調慢生活步伐，享受咖啡香氣的同時，學習自我療癒的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W748	1月11日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

You Can Exercise - 滾軸條核心肌肉訓練基礎班

You Can Exercise-Foam Roller Exercise Class Basic Level

以滾軸條進行筋膜放鬆和肌肉訓練，幫助強化核心肌群的力量之餘，亦能訓練自身協調和平衡力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K491	2月8日、2月22日- 3月7日(逢週六)	上午9:30-10:45	4		周詠嫻女士(資深教練)	16
對象	18-39歲年輕或在職癌症患者					
備註	1. 首次報名及能夠出席所有節數的參加者優先 2. 非18-39歲的在職患者需先列作後備					

You Can Exercise - 滾軸條核心肌肉訓練進階班

You Can Exercise-Foam Roller Exercise Class Advanced Level

以滾軸條進行進階訓練，幫助強化核心肌群的力量之餘，亦能訓練自身協調和平衡力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K492	3月14-28日(逢週六)	上午9:30-10:45	3		周詠嫻女士(資深教練)	16
對象	18-39歲年輕或在職癌症患者					
備註	1. 參加者必需曾參加「滾軸條核心肌肉訓練基礎班」 2. 首次報名及能夠出席所有節數的參加者優先 3. 非18-39歲的在職患者需先列作後備					

You Can - 生態遊暨花藝製作

You Can-Eco-tour & Flower Arrangement

與同路人及親友暢遊大自然生態，並體驗花藝製作的樂趣，為治療後的你打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C652	1月11日(週六)	上午10:30-下午3:30	1	龍虎山環境 教育中心	許文馨女士(註冊社工)	14
對象	18-39歲年輕癌症患者及其照顧者					
備註	有部份活動於戶外進行，請穿著合適服裝及自備水，並因應天氣安排或有需要自備雨具及防蚊用品。					

前列腺癌治療和康復的新趨勢

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
C653	1月18日(週六)	下午1:30-3:30	1	中環	張源津醫生 (泌尿科助理教授)	50
對象	前列腺癌患者及其照顧者					

男士患者支持天地 Male Patient Support Group

每月設不同主題，讓男性患者在資深同路人支持及分享下，建立信心面對抗癌路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T544	1月3-17日、2月21日及 3月6日(逢週五)	下午2:00-4:00	5	天水圍	梁啓聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者					

前路無阻：中醫個別診症室

Going Through Project - Interview Session with Chinese Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T545	1月17日(週五)	下午2:00-4:30	1	天水圍	東華三院中醫部 腫瘤科中醫師	12
對象	男性癌症患者					
備註	所有參加者先列作後備，前列腺癌患者優先					

「兄弟幫」Zone一鬆：我手影我心 Men Zone - Photo Voice workshop

透過輕鬆的環境下，聯繫同路人建立互助平台，並以攝影表達自我，從而分享對身邊事物的欣賞及生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W749	2月13-20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	男性癌症患者					
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。					

「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
W750	1月9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	男性癌症患者					

男士水墨畫班 Ink Painting for Men

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K493	2月14-28日(逢週五)	下午2:00-5:00	3	葵涌	資深導師	8
對象	男性癌症患者					

DIY 春節裝飾小燈籠 DIY Lantern

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K494	1月8日(週三)	下午2:00-4:00	1		義務導師	15
對象	癌症患者					

DIY 襪子娃娃 DIY Sock Doll

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K495	2月3、10日(逢週一)	下午2:00-4:00	2		義務導師	15
對象	癌症患者					

同路人小聚 - 利是燈籠手作坊 Synergy Home-Paper Latern 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
W751	1月6日(週一)	下午2:00-3:30	1		鍾金愛女士	20
對象	癌症患者					
備註	自備剪刀，釘書機(足夠的書釘)，利是封(備用)					

同路人小聚 - 南棗合桃糕製作坊 Synergy Home-Chinese Style 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
W752	A班	1月8日(週三)	下午2:00-5:00	1	 黃美華女士	12
W753	B班	1月13日(週一)	下午2:00-5:00	1		12
對象	癌症患者					
備註	參加者只可選報A班或B班					

同路人小聚 - 蝶古巴特體驗手作坊 Synergy Home-Decoupage Art 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
W754	3月18日(週三)及3月21日(週六)	下午2:00-4:30	2		林馨女士	12
對象	癌症患者					
備註	自備剪刀					

新年“思”紙工作坊 Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者拋開生活煩惱，感受新年樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C654	1月13-20日(週一)	下午2:30-4:00	2		李昇敏先生	15
對象	癌症患者					

新年飾品製作工作坊

Chinese New Year Decoration Workshop

中國新年又豈可缺少紅噹噹的新年飾品?工作坊導師會加入環保概念，教授新年飾品製作，為家居添上新年氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F054	1月8、15日(週三)	上午10:00-11:30	2	中環	劉燕玲女士	10
對象	乳科及婦科癌患者					

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
W755	2月11日-3月17日 (逢週二)	晚上7:30-9:00	6	黃大仙	溫勇杰先生(樂理導師)	65
對象	癌症患者					

樂聚天倫－冬季悠遊一天遊

Family Outing

讓受癌症影響的家庭暫時放下壓力，與家人一起探索郊外美景，觀賞美景，共享家人歡聚時光，加強彼此凝聚力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W756	待定	上午9:15-下午5:00	1	待定	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. 登記後將列入後備，再進行抽籤，於1月X日或之前以電話通知結果。 2. 活動前一天臨時缺席者，日後參與同類活動將列作後備。 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家屬(45位)，2015年或以前確診患者及家屬(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：黃大仙 地點：待定					

樂陶陶(II)

Ocarina Class (B)

透過學習吹奏陶笛，改善治療的後遺症，帶來的呼吸、口腔肌肉鍛鍊之餘，更可透過學習樂器投入音樂陶冶之中。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W757	2月1日-3月28日 (逢週六)	中午12:00-下午 1:00(2月1日及 3月7日中午12:00- 下午1:30)	9	黃大仙	許少榮先生、蔡美華女士 及梁紫瑞女士 (香港陶笛文化協會)	12
對象	已完成治療半年或以上的頭頸癌患者(包括鼻咽癌、舌癌、甲狀腺癌等)					
備註	1. 只供首次參加者。 2. 提供樂器及教材，參加者須出席共9節課程。					

迎接新春寫揮春

Calligraphy for Chinese New Year

一年之計在於春，不妨親手在新一年寫上祝福與期盼，完成作品可貼在家中或把心意送贈親朋好友。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T546	1月6日-1月20日(逢週一)	上午10:30-中午12:00	3	天水圍	李清緒先生	16
對象	癌症患者					

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
W758	2月23日(週日)	下午2:00-6:00	1	觀塘海濱公園	余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	擴散或復發癌症患者及其照顧者					
K496	2月29日(週六)	下午2:00-5:00	1		吳慧蘭姑娘(註冊社工)	10
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3個家庭，每家庭約30分鐘拍攝及15-20分鐘面談分享。					

平安紙及財產管理 Will and Property Management Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K497	3月7日(週六)	下午2:15-4:00	1		鄭瑞泰律師	50
對象	癌症患者及照顧者					

愛滿紛迪士尼 Love & Fun in Disneyland

為行動不便的患者與家人放下患病與照顧的壓力，在主題公園享受快樂時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W759	1月18日(週六)	上午10:00-下午3:00	1	香港迪士尼樂園	趙佩詩女士(註冊社工)	8個家庭(每個家庭最多3人)
對象	擴散或紓緩期癌症患者及其照顧者					
備註	1. 參加者須先列作後備，未能安排照顧者陪同也可報名，經職員評估後再確認參加者資格。 2. 集合及解散：黃大仙					

「活出意義來」逆境中的意義小組

Search for the meaning in suffering

運用意義治療手法，協助參加者在面對四期癌症時，仍能尋得人生的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W760	2月10日-3月2日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4		余幸蓓女士(註冊社工)	12
對象	肺癌四期患者及其照顧者					

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
W761	2月22日(週六)	下午2:30-5:30	1		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
C655	3月26日(週四)	下午2:30-4:00	1	 北角	周曉敏女士(註冊社工)	25

與癌共存系列 - 與資深護師對談

Living with Cancer - Dialogue with an Advanced Practice Nurse

由資深護師告訴你有關晚期癌症的基本護理及營養知識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C656	2月18日(週二)	下午2:30-4:00	1	 北角	林詠芝女士(資深護師)	25

對象 癌症擴散或復發癌症病人及其照顧者

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談

Living with Cancer-Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C657	1月9日(週四)	下午2:30-4:00	1	 北角	林國光醫生 (紓緩科專科醫生)	25

對象 癌症擴散或復發癌症病人及其照顧者

談生論死工作坊

Workshop on 'Preparing a Good Death'

讓我們一起打破死亡的禁忌，探討何謂「好死」和「平安三寶」，為身前和身後事的實務資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C658	2月25日-3月17日(逢週二)	下午2:30-4:30	4	 北角	周曉敏女士(註冊社工)	15

對象 癌症患者

備註 首次參加者優先

談生論死工作坊 - 外出參觀日

'Preparing a Good Death' Tour

透過實地參觀香港中文大學醫學院解剖室、寧養院、紀念花園等地方，掌握生前規劃後事的好處和重要性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C659	2月29日(週六)	上午9:00-下午5:30	1	 北角	周曉敏女士(註冊社工)	28

對象 癌症患者

備註 1. 首次參加者優先;
2. 15位名額只會給予今季C658談生論死工作坊的參加者。

心寧有SAY Life and Death Poker Card Club

透過特別設計的撲克遊戲牌，一同探討生與死的課題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K498	3月11-25日(逢週三)	下午2:00-4:30	3	 葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	10

對象 癌症患者

彩虹會「偷閒加油站」家長互助小組- 新春手作送暖工作坊

RC Mutual Support Group for Parents- Handicraft for Spring Workshop

由彩虹會家長義工帶領親手製作新春祝賀小手作，分享彼此生活及抗癌點滴。並將成品送給有需要的癌症病患，以作支持。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W762	1月2日(週四)	上午10:30-下午1:00	1		彩虹會家長義工	12
對象	彩虹會家長					

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

協助家長認識兒童情緒繪本，以助子女學習表達及抒發自己的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F065	1月18日(週六)	下午3:00 - 4:30	1		葉靜宜女士 (註冊社工)	8
K499	2月22日(週六)	下午2:00-5:00	1		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					

彩虹會樂聚迪士尼 RC -Having Fun in Disneyland

藉著迪士尼公園外遊活動，讓受癌症影響的家庭共享樂趣，留下美好回憶，為家庭增添力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W763	3月(待定)	上午10:00-下午5:00	2	香港迪士尼樂園	簡煥殷女士 (註冊社工)	待定
對象	彩虹會家庭(每個家庭最多4位)					
備註	1. 所有參加者先列作後備，如超過預訂人數將以抽籤決定，確實活動日期後將於稍後個別通知正選參加者。 2. 參加者須自費前往活動地點及園內午餐。					

彩虹會「偷閒加油站」家長互助小組- 郊遊樂 RC Mutual Support Group for Parents-Outing

讓彩虹會家長結伴親親大自然，強健身心，彼此支持，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
W763	3月(待定)	上午10:00-下午5:00	2	香港迪士尼樂園	簡煥殷女士 (註冊社工)	待定
對象	彩虹會家庭(每個家庭最多4位)					
備註	1. 所有參加者先列作後備，如超過預訂人數將以抽籤決定，確實活動日期後將於稍後個別通知正選參加者。 2. 參加者須自費前往活動地點及園內午餐。					

彩虹會「甜在心」親子花藝體驗之旅 RC Parent-child Floral Workshop

透過一同體驗花藝創作、共進美食，與家人共聚及表達感謝之情，增加家庭凝聚力，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	2月29日(週六)	中午12:00-下午16:00	1	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)	30
對象	彩虹會家庭(每個家庭最多4位)					
備註	1. 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2020年2月8日或之前收到電話通知； 2. 中籤者須於2月22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。					

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：

- 曼陀羅繪畫療愈分享
- 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
- 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
C660	1月14日-3月17日 (逢週二)(1月28日除外)	下午3:00-4:30	9	銅鑼灣 Pure Fitness	劉月芬女士 (Lorraine)	50
C661	2月5日-3月25日(逢週三)	下午2:00-3:20	8	鯽魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	50
K500	1月7日-3月10日 (逢週二)(1月28日除外)	上午9:30-11:00	9	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	45
K501	1月17日-3月20日 (逢週五)(1月24日除外)	下午2:15-3:45	9	沙田美林 體育館	廖正傑先生 (Carmen)	36
T547	1月13日-3月16日 (逢週一)(1月27日除外)	下午3:40-5:00	9	屏山天水圍 體育館	梁清薇女士 (Carol)	50
W765	1月14日-3月17日 (逢週二)(1月28日除外)	上午9:15-10:45	9	黃大仙彩虹道 體育館	張寧女士	45
W766	2月10日-3月30日 (逢週一)	下午2:15-3:45	8	將軍澳坑口 體育館	廖正傑先生 (Carmen)	45
W767	1月15日-3月18日 (逢週三)(1月29日除外)	下午2:30-4:00	9	旺角朗豪坊 Pure Fitness	梁清薇女士 (Carol)	40
W768	1月16日-3月19日 (逢週四)(1月30日除外)	下午2:15-3:45	9	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

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
C662	1月16日-3月19日 (逢週四)	下午3:00-4:30	10	中環蘇豪 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta) ENG 廣	50
T548	1月13日-3月16日 (逢週一)(1月27日除外)	下午2:10-3:30	9	屏山天水圍 體育館	梁清薇女士 (Carol)	50
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

在職患者瑜伽-初階

Yoga for Members at Work-Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C663	2月1日-3月28日(逢週六)	上午9:00-9:55	9	鯪魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	48
W769	2月1日-3月28日(逢週六)	上午9:00-9:55	9	黃大仙彩虹道體育館	黎淑英女士 (Monica)	45
W770	2月1日-3月28日(逢週六)	上午10:00-10:55	9			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					

在職患者瑜伽-進階

Yoga for Members at Work-The Experienced

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C664	2月1日-3月28日(逢週六)	上午10:00-10:55	9	鯽魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	48
對象	在職患者優先，適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

乳癌患者瑜伽

Pink Yoga

溫和的瑜伽練習能夠舒緩手術後的疼痛，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
C665	2月5日-3月25日(逢週三)	下午3:40-5:00	8	鯪魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	50
K502	1月13日-3月16日 (逢週一)(1月27日除外)	上午9:15-10:45	9	 葵涌	張寧女士	40
T549	1月15日-3月18日 (逢週三)(1月29日除外)	上午11:20-下午12:50	9	屯門友愛體育館	謝祉君女士(Melody)	40
W771	1月21日-3月17日 (逢週二)(1月28日除外)	下午3:00-4:30	8	旺角朗豪坊 Pure Yoga	梁清薇女士 (Carol)	55
W772	1月31日-3月20日 (逢週五)	上午10:00-11:30	8		張寧女士	55
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到其中一間服務中心購買，中環服務中心除外。					

男士伸展瑜伽

Yoga for Men

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深逐步增加柔韌度，改善體型及整體健康，於輕鬆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
C666	1月15日-3月18日 (逢週三)(1月29日除外)	下午4:00-5:30	9	 北角	吳國霖先生 (Collin)	17
K503	1月14日-3月17日 (逢週二)(1月28日除外)	下午4:00-5:30	9	 葵涌		30
對象	1. 男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加 2. 葵涌課程(K503)歡迎男性照顧者參加					

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
C667	1月20日-3月16日 (逢週一)(1月27日除外)	下午2:00-3:30	8	中環中央廣場 Pure Yoga	蔣曉薇女士(Carol)	48
K504	1月17日-3月20日 (逢週五) (1月24日除外)	上午9:15-10:45	9	葵涌	王惠華女士(Dorothy)	25
W773	1月16日-3月19日 (逢週四)	下午3:00-4:30	10	旺角朗豪坊 Pure Yoga	葉雅琴女士 (Emily)	55
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

治療瑜伽

Therapeutic Yoga

ENG

加強肩部和髖關節靈活度，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
C668	1月14日-3月17日 (逢週二)(1月28日除外)	下午2:15-3:45	9	鯪魚涌 Pure Yoga	Ms Maja Minic	28
對象	癌症患者					

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
C669	1月15日-3月18日 (逢週三)(1月29日除外)	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
C670	2月10-24日(逢週一)	下午3:00-4:30	3	北角	陳兆媚女士 (May)	17
W774	1月8-2月12日 (逢週三)(1月29日除外)	上午9:10-10:30	5	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	22
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					

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
C671	1月17日-3月20日 (逢週五)(1月24日除外)	下午1:00-2:00	9	上環體育館	余狄夫先生 (Dick)	50
K505	1月16日-3月19日 (逢週四)(2月27日除外)	下午1:00-2:00	9			40
T550	1月13日-2月24日 (逢週一)(1月27日除外)	上午11:45-下午12:45	6			50
W775	2月24日-3月16日 (逢週一)	上午9:15-10:15	4			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(K505)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
C672	1月6、13日(週一)	下午2:00-3:30	2	中環中央廣場 Pure Yoga	王惠華女士 (Dorothy)	48
W776	2月6、13及27日 (逢週四)	晚上7:15-8:45	3	黃大仙	譚穎恩女士 (Karrie)	25
W777	3月5-19日(逢週四)	晚上7:15-8:45	3	黃大仙	顏詠詩女士 (Ivy)	25
對象	癌症患者，W776、W777 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
C673	1月7日(週二)	下午3:00-4:30	1	銅鑼灣 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta) ENG 廣	50
T551	1月4-18日(逢週六)	上午9:15-10:45	3	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. T551在職患者優先					

瑜伽工作坊 - 平衡身心

Yoga for Body Mind Balancing

ENG

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
C674	1月9日(週四)	下午3:00-4:30	1	中環蘇豪 Pure Fitness	Mr. Anjan Kundu	45
對象	癌症患者					

瑜伽工作坊 - 改善上下肢淋巴水腫

Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

ENG

溫和的動作能改善淋巴水腫及強壯四肢，透過特別設計的瑜伽式子及呼吸法，幫助淋巴液引流以緩解手腳水腫問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C675	1月10、17日(週五)	下午12:30-2:00	2	 北角	Ms Maja Minic	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備一條小毛巾作輔助工具。					

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
C676	2月7、21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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W778	1月7、14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
W779	1月10、17日(週五)	上午10:00-11:30	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 Yoga for Knee Pain Prevention

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W780	2月7日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	 黃大仙	方樂臨女士 (Joyce)	25
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 - 放鬆肩頸背 Yoga for Back, Neck & Shoulder Relaxation

簡單輕柔的瑜伽伸展動作，配合腹式呼吸，紓緩肩頸背細緊的肌肉，放鬆身心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C677	1月10、17日(週五)	下午3:30-5:00	2	中環蘇豪 Pure Fitness	王惠華女士 (Dorothy)	48
K506	2月5-19日(逢週三)	晚上7:15-8:45	3	 葵涌	江錦媛女士 (Kiki)	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	只能選報一個放鬆肩頸背瑜伽工作坊。					

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
C678	1月17日-3月20日 (逢週五) (1月24日除外)	下午3:00-4:30	9	中環中央廣場 Pure Yoga	張曉蘭女士 (Loretta)  	48
T552	1月8日-2月26日 (逢週三) (1月29日除外)	上午9:10-10:30	7	 天水圍	謝詠君女士 (Melody)	28
W781	1月15日-3月18日 (逢週三) (1月29日除外)	下午4:05-5:35	9	佐敦官涌 體育館		33
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。					

靜觀 Mindfulness

打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 - 簡介會

Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based

Cognitive Therapy (MBCT)-Briefing Session

普

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C679	2月10日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	北角	薛曉光女士	38
對象	有意願參加靜觀認知治療之癌症患者。參加者必須在課程期間，願意每天用約45分鐘做家課，包括靜觀練習及記錄，才能獲得理想的效果。					
備註	1. 曾參加靜觀相關課程者，亦須報名出席「靜觀認知治療簡介會」及參加個別評估； 2. 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣300元按金或支票。(抬頭：香港癌症基金會)。					

打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 - 課程

Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based

Cognitive Therapy (MBCT)-Class

普

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C679	2月17日-4月6日 (逢週一) 上午10:00-下午12:30 及3月28日 (週六) 上午10:00-下午5:00 每節互相緊扣，須出席全部 (8 節及1 天) 課程		9	北角	薛曉光女士	16
對象	癌症患者(須先參加「靜觀認知治療簡介會」，只限首次參加者)					
備註	3. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合； 4. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 5. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。					

靜坐基礎班

Meditation for Beginners

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
C680	2月12日-3月25日 (逢週三)	上午9:00-10:30	7	九龍公園 體育館活動室	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
C681	2月12日-3月25日 (逢週三)	上午10:45-中午12:00	7	九龍公園 體育館活動室	薛曉光女士	45
對象	曾修習此基礎班半年或以上的癌症患者					
備註	可同時報讀基礎班。					

身心合一工作坊及一日營

Body Mind Spirit Workshop & Day Camp

在輕鬆的氣氛中領略何謂「內觀」，並實際應用於處理人生起伏時所帶來的身心衝擊，為自己重拾安定的內在空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K507	2月6-20日 (逢週四)上午10:00-下午12:30及 2月27日 (週四)上午10:00-下午5:00		4	葵涌	胡若珮女士	35
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 請穿著適合做瑜伽伸展活動的衣服； 2. 一日營：參加者請自理午膳，並自備水樽、大圍巾或大毛巾於鬆弛練習時保暖用。					

看見心希望 - 靜觀體驗工作坊

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，亦會介紹其他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
K508	2月8日(週六)	上午11:30-下午2:00	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
K509	1月8日-3月25日 (逢週三)(1月29日除外)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	35
T553	1月9日-3月26日(逢週四)	上午10:15-11:45	12	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
K510	1月8日-3月25日 (逢週三)(1月29日除外)	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。					

氣功 Qigong

八段錦及易筋棒運動一集

Health Qigong Ba Duan Jin & Yi Jin Bang Exercise Part I

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C682	1月17日-3月20日 (逢週五)(1月24日除外)	上午10:00-11:00	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
C683	1月18日-3月21日 (逢週六)(1月25日除外)	上午8:00-8:55	9	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C684	重溫練習-適合舊生 3月14日、21日(週六)	上午8:00-8:55	2			8
K511	1月16日-3月19日 (逢週四)(2月6、27日除外)	下午4:30-5:30	8	葵涌		30
W782	1月14日-3月10日(逢週四) (1月28日除外)	上午11:00-中午12:00	8	調景嶺體育館活動室	鄭玉儀女士	45
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

導引養生功及易筋棒運動二集

Qigong 12 Forms & Yi Jin Bang Exercise II

導引養生功十二法是一種強身健體及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
C685	1月17日-3月20日 (逢週五)(1月24日除外)	中午12:00-下午1:00	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	40
C686	1月18日-3月21日 (逢週六)(1月25日除外)	上午9:00-9:55	9	西灣河港島東體育館	孫貴平先生	50
C687	重溫練習-適合舊生 3月14日、21日(週六)	上午9:00-9:55	2			8
W783	重溫練習-適合舊生 1月16日、23日(週四)	下午4:30-5:30	2	黃大仙	陳淑賢女士	25
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重溫

Yi Jin Bang Exercise Part I & 2 Revision

易筋棒1集主要活動上半身及腳踝等關節，2集則集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C688	2月6、13日、3月12、19日 (逢周四，共4節)	上午10:00-11:00	4	北角渣華道體育館	葉建寧女士及鄭玉儀女士	35
對象	適合曾修習易筋棒1及2集的癌症患者					
備註	1. 請帶易筋棒或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
C689	1月13日-3月16日 (逢週一)(1月27日除外)	下午2:15-3:45	9	西營盤中山紀念公園體育館	李艷芳女士及林若藍女士	35
C690	重溫練習-適合舊生 3月16日(週一)	下午2:15-3:45	1			8
K512	1月17日-3月20日 (逢週五)	上午 11:00- 下午12:30	10			35
K513	重溫練習-適合舊生 3月13、20日(週五)	上午 11:00- 下午12:30	2			8
對象	癌症患者，首次參加者優先，重溫練習除外					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

養生氣功

Relaxing and Rejuvenating Energy Healing Practice

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F055	2月8日-3月14日(逢週六)	上午11:15-下午1:10	6		趙文曉女士	18
F056	重溫練習-適合舊生 2月8日-3月14日(逢週六)	上午11:15-下午1:10	6			12
對象	癌症患者，課程只限首次參加者，重溫練習除外。參加者須願意每天用約45分鐘做練習					
備註	1. 由於首課2月8日教授重要的基本功，新學員必須出席，缺席者將自動被取消資格; 2. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 3. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊

Guo Lin Qigong Workshop

體驗郭林氣功基本功法，配合靜觀，以鬆靜自然方式，促進血液循環，增強體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C691	1月8-22日及2月5日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	九龍公園體育館舞蹈室	吳宏建先生	25
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. 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。					

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，每天早上及睡前練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人心身舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W784	1月15、22日(週三)	下午3:15-4:45	2	黃大仙	胡若珮女士	33
對象	癌症患者					

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
C692	2月4日-3月10日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	6	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1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。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「魁根斯方法按金」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)；
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。

"想不到不需太用力、辛苦的運動
都會對身體有好大的益處。"

伸展運動 Pilates

普拉提斯伸展運動基礎班 Pilates Exercise for Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C693	1月15日-3月18日 (逢週三)(1月29日除外)	下午3:00-3:55	9	金鐘 Pure Fitness	Ms Maja Minic ENG	35
C694	1月31日-3月20日 (逢週五)	下午3:30-5:00	8	中環蘇豪 Pure Fitness	張岫雲女士	52
K514	2月3日-3月16日(逢週一)	上午 11:00-下午 12:30	7	葵涌		45
T554	1月4-18日(逢週六)	上午11:00-下午12:30	3	天水圍	江錦媛女士	27
W785	1月16日-3月19日 (逢週四)(1月30日除外)	上午9:10-10:30	9	黃大仙彩虹道體育館	張岫雲女士	45
W786	1月16日-3月19日 (逢週四)(1月30日除外)	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
C695	1月15日-3月18日 (逢週三)(1月29日除外)	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 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
W787	1月4-18日(逢週六)	上午9:15-10:15	3	黃大仙	譚穎恩女士	22
W788	1月4-18日(逢週六)	上午10:25-11:25	3			22
K515	1月6-20日(逢週一)	上午11:00-下午12:30	3	葵涌	張岫雲女士	45
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。 W787；W788 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，中環中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

Mandala繪畫療愈工作坊 Mandala Arts Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K516	1月10、11日(週五、六)	上午10:00-下午5:00	2	葵涌	余少麗女士	12
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退； 2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於12月31日前繳交港幣400元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「Mandala繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 3. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 4. 學員需於首課繳交港幣60元的部分畫材成本費用(畫筆、小水桶、圍裙及調色盤)； 5. 學員請自理午膳。					

Mandala繪畫療愈練習日 Mandala Practice Day

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K517	1月10日(週五)	上午10:00-下午5:00	1		薛瑞光女士	12
K518	1月11日(週六)	上午10:00-下午5:00	1			12
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，K518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。					

曼陀羅星空繪畫療愈工作坊 新 Mandala Starry Sky Painting

繪畫平衡及對稱的曼陀羅圖案於布袋上，創造美麗星空的自我療愈空間，過程中可釋放情緒並和自己內在溝通。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K519	3月27日(週五)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	余少麗女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退； 2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於2月27日前繳交港幣200元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「手繪星空曼陀羅布袋工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 3. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。					

禪繞畫進階工作坊 - 咖啡染

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
F057	2月7、14日(週五)	下午3:45-5:45	2	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元的部分畫材成本費用。					

圓滿心靈 • 圓圈繪畫工作坊

Mindful Circle Painting Workshop

以圓圈為主題，於靜心繪畫過程中觀察自己與他人的一種團體創作，有助減壓、發掘生命的可能性與創造性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K520	1月18日(週六)	上午9:30-下午12:30	1	葵涌	黃詠楓女士	40
對象	癌症患者					
備註	工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於12月31日前繳交部分畫材成本費用港幣50元，如過期仍未收到，名額將自動讓給後備學員。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「圓圈繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)					

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
C696	2月12日-3月25日 (逢週三)	下午2:00-3:30	7	北角	薛曉光女士	25
對象	癌症患者					

西藏頌鉢療愈工作坊

Tibetan Singing Bowls Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C697	2月3日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		蔡雅玲女士	18
C698	2月3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鉢療愈工作坊。					

西藏頌鉢一對一療愈工作坊

Tibetan Singing Bowl One-on-One Sessions

透過敲擊或磨擦頌鉢外緣，產生豐富泛音，幫助平衡身心、解除壓力和紓緩肌肉疼痛，達到深度放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C699	2月6-27日(逢週四)	上午9:30-下午5:45	4		頌鉢療愈導師	7
C700	3月5-26日(逢週四)	上午9:30-下午5:45	4			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2月14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。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「頌鉢一對一工作坊按金」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 4. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 5. 請穿著寬鬆舒適的衣物。參加工作坊時需要一段時間躺著，不宜過飽。 6. 只能選報一個西藏頌鉢一對一療愈工作坊。					

茶禪與水晶鉢靜觀療愈工作坊

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。配合水晶鉢聲音振動，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
C701	1月16日、2月13日及 3月12日(週四)	上午10:00-11:00	3		Ms Stephanie Luo	17
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。					

頌鉢聲療休息工作坊

Tibetan Singing Bowls Healing

透過聲頻舒展身心，與頌鉢共振，給自己一個安靜心靈和休息的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W789	1月13日(週一)	下午2:00-3:30	1		何婷希女士	30
K521	2月3日(週一)	下午4:15-5:45	1			45
對象	癌症患者，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. 只能選報一個頌鉢聲療休息工作坊。					

頌鉢自我療愈工作坊

Singing Bowl Self-Healing

學習如何使用頌鉢，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
K522	2月1日-15日(逢週六)	下午3:00-5:30	3		曾貴玲女士	20
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
K523	3月11日(週三)	上午11:30-下午1:30	1		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. 請自備大毛巾或圍巾保暖。					

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
C702	2月12、26日、 3月11、25日(逢週三)	下午3:45-5:15	4		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
F058	2月8日(週六)	上午10:00-11:00	1		葉國華先生	11
F059	2月8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。					

寫作坊

Writing Workshop

寫作可抒發情感，幫助我們往內探索。麻手會分享寫作經驗及技巧，參加者也能用文字展現自身故事及內在聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C703	2月8日(週六)	上午10:00-下午1:00	1	 多用途活動室E	余嘉敏女士 (小說作者麻手)	25
對象	癌症患者					

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
K524	2月19日-3月4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1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。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「香草廚房工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 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2個膠袋、餐盒與餐具。					

癌症關懷按摩工作坊

Oncology Massage for Cancer Care workshop

教授照顧者如何為患者提供舒適安全的按摩，紓緩癌症治療的副作用如噁心、頭暈等，改善情緒和提高睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C704	3月7日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	北角	張嘉雯女士 (英國腫瘤科醫院癌症護理 輔助療法(香薰)文憑)	10
對象	治療中的癌症患者及其照顧者，必須同時出席					
備註	1. 參加者需先列做後備，經職員評估後再確認參加者資格； 2. 成功報名者請於2月14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。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「癌症關懷按摩工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 3. 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； 4. 請穿著方便捲起的鬆身衣物，導師會針對個別情況教導按摩背部、腹部或手腳。請自備一個小枕頭； 5. 請帶備覆蓋全身的大毛巾，因課上可能有不同性別的參加者。					



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
C705	2月11日(週二)	下午2:00-5:00	1	 北角	林詠虹女士	25

對象 癌症康復者，只限首次參加者

賀年糕點 — 示範如何使用新鮮食材，製作賀年素食蘿蔔糕及芋頭糕，讓學員和家人在農曆新年時可共享美味。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K525	1月21日(週二)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	郭少龍先生	27

優質豆類 — 日常飲食中可以從不同的豆類攝取有益的蛋白質，導師示範兩款美味的豆類料理，包括鷹嘴豆泥餅及素羅宋湯。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K526	2月18日(週二)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	郭少龍先生	27

彩虹飲食 — 以清爽食材為主題，示範春日涼拌以及彩虹手卷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K527	3月17日(週二)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	郭少龍先生	27

營養豆類 — 以富含蛋白質的豆類為主題，示範三款健康菜色，包括墨西哥豆捲餅、墨西哥什豆、雞豆漢堡。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K528	2月13日(週四)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	張志強先生  普	27

植物膠原蛋白 — 示範三款可以攝取膠原蛋白的健康菜式，包括涼拌雙耳、杏汁木瓜桃膠糖水及炒海茸。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K529	3月12日(週四)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	張志強先生  普	27

日式料理 — 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
K530	2月22日(週六)	上午9:45-下午12:45	1	 葵涌	柯少華女士	27
W790	1月15日(週三)	下午2:00-5:00	1	 黃大仙	柯少華女士	20

對象 癌症患者或照顧者，K530 在職患者優先

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

正念飲食工作坊 Mindful Eating Workshop

享受食物時，如何保持美好心情和健康？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
K531	2月19日(週三)	下午1:30-3:30	1	 葵涌	梁錦萍女士	50
對象	癌症患者					

時令養生湯水茶飲講座 Talk - Seasonal Healthy Soup and Tea

汀姐會介紹時令養生方法及如何搭配出養生湯水與茶飲。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F060	2月12日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 中環 多用途活動室 C及D	杜淑貞女士 (「順著時辰去養生」、 「順著時辰補五臟」作者)	60
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
K532	1月13、20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。					

快速轉化情緒工作坊 Transform Your Emotions Workshop

透過互動練習，學會即時轉化情緒，找回內在力量，發現自己未知的美麗特質，並學懂善用內在資源，創造幸福。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K533	3月14日(週六)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	周華山先生(自在社創辦人)	90
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

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
W791	1月2、9日(週四)	晚上7:00-9:00	2	 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)
鯉魚涌 Pure Yoga	鯉魚涌英皇道979號太古坊林肯大廈4樓 (近港鐵鯉魚涌站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 (近港鐵西營盤站 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 (近港鐵香港大學站B1出口，步行約8分鐘)
渣華道體育館舞蹈室	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (近港鐵北角站A1出口)
鯉魚涌體育館舞蹈室	鯉魚涌街38號鯉魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鯉魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)
港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站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 (近港鐵中環站D1或C出口，嘉咸街露天街市旁)

九龍

朗豪坊 Pure Yoga	旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (近港鐵旺角站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 (近港鐵旺角站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或舞蹈室	尖沙咀柯士甸道22號 (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 (近港鐵佐敦站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 (近港鐵觀塘站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 (近港鐵黃大仙站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 (近港鐵調景嶺站 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 (近港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)

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

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

For HK\$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



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。

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:

- 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.
- 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.
- 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.
- 如遇特殊情况，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.



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

Feel free to call
歡迎致電 **3656 0800**