We are always here for you. I would like to commend and thank the frontline team for meeting the needs of anyone touched by cancer. There has never been a more critical time for our clients who are facing cancer with the outbreak of the Coronavirus. We have continued to provide our on-going free service despite great challenges and have shifted our frontline programmes to our Helpline and one-on-one counselling sessions.

In this edition of Link we have prepared both online and centre based programmes for you to enjoy and know with confidence that we are here for you. As we rebound and recover from this testing time we look forward to slowly and safely welcoming you back to our Centres.

我們一直竭誠為您服務。我希望在此表揚及感謝癌症基金會服務中心的前線團隊，在疫情期間一直堅守崗位，協助每一位受癌症影響的有需要人士。對我們的服務使用者來說，近來真的是前所未有的艱難時刻。儘管面對巨大挑戰，本會仍然透過電話熱線及一對一的諮詢服務維繫前線服務，繼續為患者及其家人提供免費的癌症支援。

在本期的《連繫》，本會準備了將會在中心及網上舉辦的不同課程及活動，希望大家喜愛，同時知道我們會與大家一起共渡難關。隨著疫情狀況，在安全的大前提下，我們已一步步嘗試分階段回復正常服務，期望在不久將來能在中心與大家會面。

Enrolment date starts:
29, 30 June,
2, 3 July 2020
from 9:00am onwards

接受報名日期：
2020年6月29、30日、
7月2及3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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

North Point MTR Exit A4
2201-03, China United Centre,
28 Marble Road, North Point

北角港鐵站A4出口
香港北角馬寶道28號華匯中心
22樓2201-03室
Tel 電話：3667 3030

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Sheung Wan Station Exit E1/E3
Unit 5, Ground Floor, The 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-Saturday: 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

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

葵芳港鐵站A出口
新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 3樓
Tel 電話：3667 3232

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

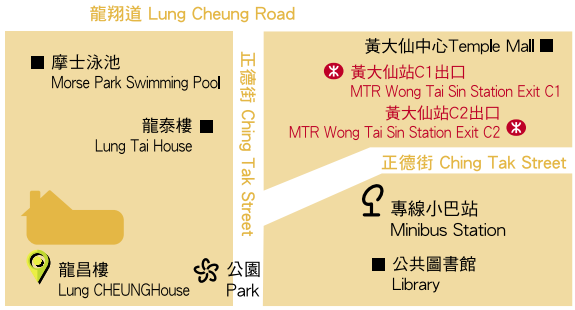
服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構

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

鳴謝

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



"Hong Kong Cancer Fund 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

Our Programmes are going ONLINE
網上活動 8

English Speaking Programmes
英文活動 9

Newly Diagnosed
新症 14

Treatment
治療中 18

Survivorship
復康期 30

Advanced Stage
復發/紓緩期 48

Rainbow Club
彩虹會 50

Wellness and Holistic Health Care Programmes
身心靈健康活動 51

Special Feature
特別推介 64

Circle of Friends Monthly Donation Programme
「癌症基金會之友」每月捐款計劃 65

Friends of Cancer Link
癌協之友 65

Adverse Weather Arrangements
颱風暴雨訊號活動安排 66

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 new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment • 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; 14-50)	• Maximum of 5 confirmed programmes • No more than 10 confirmed programmes in total (including programmes on wait-list)	Monday, 29 Jun	Thursday, 2 Jul
Wellness (P.11-13; 51-63)	• Maximum of 2 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list, (Subject to change in case any new update for Coronavirus) • 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	Tuesday, 30 Jun	Friday, 3 Jul

2. On the first day of the enrolment period, we accept registration by phone calls only. From the second day onward, participants can enrol in person.
3. To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call. Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages.
4. During the enrolment period (29 June-3 July), 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	North Point	Wong Tai Sin	Kwai Chung
3667-3131	3667-3030	3656-0700	3667-3232

Information for Participants 參加者須知

1. Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
2. Once your enrolment to Wellness Programme is confirmed, please mark down the programme details and arrive on time. **No further reminder calls will be arranged.**
3. To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
4. If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
5. Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
6. Participants should read the programme details and choose what is appropriate for their health status. Please seek medical advice prior to enrolling if necessary. Hong Kong Cancer Fund shall not be liable for any injury that the participant may suffer during the programmes.
7. To anyone who causes a disturbance that seriously impedes the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the right to decide whether the participant can continue attending the programme.

1. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則	開始報名日期	
		<u>優先報名群組</u> • 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；14-50頁)	• 最多五項正選。 • 正選及後備合共不多於十項。	6月29日 （星期一）	7月2日 （星期四）
身心靈健康活動 (第11-13；51-63頁)	• 最多兩項正選及兩項後備。(如果新冠肺炎情況有任何更新，將可能修改報名名額) • 活動註有 ✔ 號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。 • 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。	6月30日 （星期二）	7月3日 （星期五）

2. 活動報名期間(6月29、30日、7月2及3日)只接受電話報名，現場報名服務將於第二天開始進行。

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

4. 6月29日-7月3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7月4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	北角	黃大仙	葵涌
3667-3131	3667-3030	3656-0700	3667-3232

1. 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
2. 參加身心靈健康服務活動正選者，在報名時一經確認，**將不再以電話通知**。
3. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
4. 如未能出席活動，敬請儘早通知本會職員。請於活動舉辦前最少一星期作出通知，以便安排後補人士填補空缺。
5. 課程進行中，除經本會特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
6. 參加者需清楚及了解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，香港癌症基金會恕不負責。
7. 如因個人行為而破壞活動秩序、或因任何原因發生爭議，本會保留最終給予參與活動資格的決定權。

Guide to Search 選擇活動課程指引

1 Please select the corresponding section and pages according to your cancer stage (the different colours correspond to different stages).
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 class 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 by the colour icon of the four centres.
四間香港癌症基金會服務中心以不同顏色作區分，從中可清晰得知活動於那間指定中心舉行：

Different categories for patients of :
活動為以下癌症類別患者而設：

- Women's Cancer 婦女癌症
- Men's Cancer 男性癌症
- Lung Cancer 肺癌
- Colorectal Cancer 腸癌

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 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。

Central 中環 | North Point 北角 | Wong Tai Sin 黃大仙 | Kwai Chung 葵涌

Programmes conducted via online platform.
活動會以網上形式進行 Online 網上進行

next to venue means it will go online in case of new development in the Covid-19 pandemic. 地點旁如有 代表活動可能會因應疫情，轉為於網上進行。

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

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

We have launched trial online programme since April 2020 and received positive feedback. In this quarter, we've included online programmes so that you can attend classes at home via our Online Platform.

In the programme pages, you can see the new Online icon which means the class is offered Online only.

我們自2020年4月開始試行舉辦網上活動課程，反應非常正面。因此，我們在今季將正式開辦網上活動課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

在閱覽活動資料時，若看到「地點」這欄顯示網上進行圖案，便表示這屬於網上活動，課堂只限於網上舉行。

中醫與癌症講座系列 -「甲狀腺癌患者之中醫角度抒解情志及湯水篇」講座
Traditional Chinese Diet for Thyroid Cancer Patients

與中醫師交流甲狀腺癌在飲食及日常湯水的食療，有助患者抒解情志，增強抗癌信心。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W026	7月18日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	劉嘉興註冊中醫師	50
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					

A little icon next to the venue information means that the programme will switch to Online mode if we need to cancel our programmes at the Support Centres. Our staff will notify enrolled users about the changes.

而若「地點」這欄除了顯示中心的圖案，還出現一個細小的電腦圖案，便代表若活動日後被取消時，將會轉為網上進行，屆時我們的職員將再通告各參加者。

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	8月14日(週五)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士) 馮錫芳女士 (髮型及形象導師)	20
對象	準備或正接受治療癌症患者					

Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

Please follow these guidelines during your programme 在進行課堂時，請遵守以下守則：

- Please do not record, take screenshots or take photographs during the activities / group time.
- To respect each other's right to privacy please keep information that you see or hear to yourself and do not share or upload videos/ photos of events to online social media platforms.
- To keep distractions to a minimum, please find an environment with the least amount of distractions which can help you participate fully in the programme.
- For better self-care, be aware of your physical condition. If you feel tired or unwell, please inform the host and rest.
- 參與活動/小組期間，請勿拍攝或錄影。
- 為尊重個人私隱，請勿向他人公開在活動/小組上的資料，，同時不要把相關影片或相片上載至網上或社交平台。
- 為了能專心參與活動/小組，請找一個不易被騷擾的環境進行課堂。
- 請按身體狀況參與活動/小組，如感到疲倦或不適，在可行情況下，請通知主持人，有需要時可暫停休息。

Thank you very much for your cooperation!
謝謝合作！

English Speaking Programmes 英文活動

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

Learn about the chemotherapy and procedures, questions to ask your doctor, symptoms management and dietary precautions via small group consultation with oncology nurse.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C038	14 Jul (Tue)	11:00am-12:30pm	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Preparation for Radiotherapy

Learn about the radiotherapy and procedures, questions to ask your doctor, symptoms management and dietary precautions via small group consultation with oncology nurse.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C039	25 Aug (Tue)	11:00am-12:30pm	1	Central	Ms Katrina Wu (Registered Nurse)	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Fear of Cancer Recurrence Workshop

Fear of cancer returning, or progressing is a very common concern. Understanding your fear can help you work out ways to better manage it.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C040	8 Aug (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Ms Marian Wong (Clinical Psychologist)	15
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Art Therapeutic Workshop for English Speaker

Explore the connection between Art therapy and emotions together with the Art psychotherapist.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C041	25 Sep (Fri)	2:30-5:00pm	1	North Point	Ms Tristan Chan (Registered Arts Therapist)	12
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Calming Meditation

One-on-one support let you experience and learn few meditation tools to calm and protect yourself and also bring you energy from anxiety and fear.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C042	27 Jul to 17 Aug (Every Mon)	11:00am-12:30pm	4	Central	Ms Pervin Shroff	5
Target group	Patients					
Remarks	1. Suitable for all cancer stages users. 2. Each participant would be arrange a 15 minutes one on one guided session.					

Diaologue with Doctor - Imaging Tests

As the medical techonologies become more advanced, more imaging tests become available for diagnostic purpose. However, what are the purpose of these imaging tests, and when certain tests should be used? Join us to get an overview of the different imaging tests and learn how to use them wisely.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C043	21 Aug (Fri)	3:00-5:00pm	1	Central	Dr. Varut Vardhanabhuti	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Places will be reserved for non-Chinese speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Peer Support

Patients at all cancer stages are welcomed to join and come on separate sessions.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C062	**Group (A)** 4 Jul (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Ms Joanne Li	15
C063	**Group (B)** 1 Aug (Sat)	10:00am-12:00nn	1			15
C064	**Group (C)** 5 Sep (Sat)	10:00am-12:00nn	1			15
Target group	Patients					
Remarks	These 3 programs are to be put under one table.					

Wellness Online Programme

Live Streaming Classes Online

Self-care without boundaries! We offer a variety of live streaming Wellness classes on ZOOM to help you cultivate body awareness and find inner peace at home.

Classes range from yoga, meditation, Pilates, Qigong, holistic living and healthy diet.

Class schedules will be launched periodically. Each live streaming class can accommodate up to 500 participants!

Please scan the QR code or visit the website below for our latest class schedule and the ZOOM user guide.

https://www.cancer-fund.org/en/our-wellness-programmes-2/

Wellness Online Video and Audio Classes

Take our online video and audio classes at anytime and anywhere to achieve a greater sense of well-being.

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

Yoga For Beginners

ENG 廣

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C044	19 Aug to 16 Sep (Every Wed)	4:00-5:30pm	5	North Point	Ms Loretta Teo	12
Target group	Suitable for all cancer stages users - 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
C048	7 Jul (Tue)	3:00-4:30pm	1	Pure Fitness Lee Theatre, Causeway Bay	Ms Loretta Teo	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.					

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
C049	9 Jul (Thur)	3:15-4:30pm	1	Pure Fitness, Kinwick Centre, Soho, Central	Mr Anjan Kundu	30
Target group	Suitable for all cancer stages users and their family members					

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
C047	1 & 8 Aug (Sat)	2:00-4:00pm	2	Welley Bulding, Central	Ms Lydia Tsang	20
Target group	Suitable for cancer survivors - if there is a surgincal 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
W079	10 & 17 Jul (Fri)	10:00-11:30am	2	Pure Yoga Langham, Mong Kok	Ms Tiffany Lau	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.					

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
C054	15 Jul to 9 Sep (Every Wed)(Except 12 Aug)	2:00-3:30pm	8	North Point	Ms S K Maddox	20
Target group	Suitable for all cancer stages users					

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
C053	4 Aug to 8 Sep (Every Tue)	11:15am-12:45pm	6	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	15
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 22 Jul 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.					

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
C057	27 Aug & 24 Sep (Thur)	4:30-5:30pm	2	North Point	Ms Stephanie Luo	12
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	Bring a blanket or scarf to keep warm.					

Outreach Venue Addresses

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 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)
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)

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與醫護對談 - 乳癌及婦科癌
Dialogue with Oncologist and Nurse - Breast and Women Cancer

與醫生護士對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
W003	8月12日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	周李舒雅醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 謝明慧女士(註冊護士)	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 - 7-9月份
Dietetic Support for New Patients - July-September

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W004	7月8日(週三)	下午3:00-5:00	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
K001	7月17日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌		15
C002	8月20日(週四)	下午3:00-5:00	1	北角		15
K002	8月21日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌		15
W005	9月14日(週一)	下午3:00-5:00	1	黃大仙		15
K003	9月18日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌		15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

新症分享會- 營養貼士
New Patients Orientation Programme - Diet Tips

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
W010	9月10日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會
Peer Sharing

讓過來人與同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
W011	9月10日(週四)	下午4:00-5:00	1	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 余幸蓓女士(註冊社工) 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) 林雲麒先生(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
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)					

腸科新症分享會
Colorectal Cancer New Case Orientation

透過同路人的分享，為腸癌患者解答疑難，並提供治療期間的復康貼士，介紹社區上的資源。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K004	7月14日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

醫患溝通技巧
Effective Communication with Medical Professionals

透過例子說明要點，促進醫患溝通，可避免醫患就治療方案或病情溝通時引起誤解，讓醫護提供更切身的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K005	7月14日(週二)	下午1:00-3:00	1	葵涌	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	2018年或以後確診患者(10位)，2017年或以前確診患者(10位)					

適應小組 - 肺癌患者 7月份
Adjustment Group for Lung Cancer Patients - July

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
W008	9月7、14日(週一)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	余幸蓓女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

適應小組 - 乳癌及婦科癌患者 - 8-9月份
Adjustment Group for Breast and Gynaecological Cancer Patients – August - September

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W009	9月21、28日(週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					
F001	8月5-26日(逢週三)	下午2:30-4:30	4	中環	葉靜宜女士(註冊社工) 湯淑嫻女士(註冊護士) 周倩蕾女士(註冊營養師) 王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	半年內確診乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備。 2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

適應小組 - 腸癌患者 - 8月份
Colon Cancer Patients Adjustment Group - August

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，使患者作好準備，並邀請過來人進行分享，交流治療上的適應心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T004	8月4-18日(逢週二)	上午9:30-11:00	3	元朗大會堂	梁啓聰先生(註冊社工)	10
C003	8月13日(週四)及 8月26日(週三)	上午10:00-中午12:00	2	北角	許文馨女士(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					
備註	半年內確診腸癌症患者優先					

適應小組 - 乳癌患者 - 9月份
Adjustment Group for Breast Cancer Patients - September

為你講解治療面對的挑戰及可能出現的副作用，助你拆解治療的疑慮及調節情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T005	9月11、18日(週五)	上午9:30-11:30	2	元朗大會堂	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	10
對象	乳癌患者					

適應小組-肺癌患者 - 9月份
Adjustment Group for Lung Cancer Patients - September

與同路人一同認識及學習，養肺運動、健肺飲食、情緒管理技巧、相關社區資源等，促進身、心、靈健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C004	9月12、26日(週六)	下午12:30-2:30	2	北角	李淑敏女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 前列腺癌患者適應小組
Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，使患者作好準備，並邀請過來人進行分享，交流治療上的適應心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K006	8月12-26日(逢週三)	上午11:00-下午1:00	3	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前路無阻 - 前列腺癌患者及家屬適應小組
Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients & Caregiver

專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C005	8月27日(週四)	下午2:30-4:30	1	北角	梁國良先生（註冊社工） 華樂會顧問委員	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

與醫生對談 - 前列腺癌
Dialogue with Doctor - Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K007	9月12日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	何立言醫生	40
對象	前列腺癌患者及照顧者					

年輕癌症患者系列 YOU CAN

適應小組 - YOU CAN 年輕癌症患者
You Can Adjustment Group for Young Adult Patients

同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、簡易生涯再規劃、相關社區資源共享等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W012	9月12、19日(週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

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
W013	8月12日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	陳家聰註冊藥劑師 余幸萿女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					

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？中醫可以解決手腳痲痺問題嗎？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
T009	8月3日(週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍賽馬會 活動室	張國威醫生 李偉恒註冊中醫師 李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者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
W016	8月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生 (腫瘤科助理教授) 余幸萿女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					

口服抗癌藥物知多少
Understanding Oral Anticancer Agents

講解口服荷爾蒙治療/化療/標靶治療期間的反應及自我護理小貼士，並介紹用藥知識、藥物依從性及相關社區資源。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W017	8月8日(週六)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	聖雅各福群會註冊藥劑師	30
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
W014	8月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	林志明醫生 (肝、膽及胰臟外科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽及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 - 胃、食道癌
Dialogue with Doctor - Stomach & Esophageal Cancer

專科醫生為胃、食道癌症患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W015	8月26日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	胃、食道癌患者及照顧者					
備註	1. 下午2:00-2:30 為新症分享時段； 2. 與香港創域會合辦活動。					

營養飲食 Diet

乳癌及婦科癌治療期飲食講座
Diet During Treatment Stage for Breast and Gynaecological Cancer Patients

由營養師講解乳科及婦科治療期間的飲食及謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F002	7月16日 (週四)	下午3:45-5:45	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	25
對象	一年內確診及治療中乳癌或婦科癌患者及照顧者					

中醫與營養師看癌症飲食
Chinese Medicine Practitioner and Dietitian's View on Cancer Diet

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
K009	7月30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	癌症患者及照顧者					

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C006	7月9日(週四)	下午3:00-5:00	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肺癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 乳癌患者 Dietetic Sharing for Breast Cancer Patients

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K010	7月31日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 胃、食道癌患者 - 8月份
Dietetic Sharing for Stomach & Esophageal Cancer Patients - August

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
C007	8月6日(週四)	下午3:00-5:00	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	胃、食道癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 胃、食道癌患者 - 9月份
Dietetic Sharing for Stomach & Esophageal Cancer Patients - September

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
K090	9月4日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	胃、食道癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 腸癌患者 Dietetic Sharing for Colon Cancer Patients

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W018	8月19日(週三)	下午3:00-5:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並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
C009	9月3日(週四)	下午2:30-4:30	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肝、膽及胰臟癌患者					

飲食交流會 - 頭頸癌患者
Dietetic Sharing for Head and Neck Cancer Patients

營養師與參加者一起探討營養飲食，並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
W020	9月7日(週一)	下午3:00-5:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	頭頸癌患者及照顧者					

食好D，瞓好D 講座
Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W019	8月27日(週四)	下午3:00-5:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	癌症患者					

夠「營」素食
Vegetarian Diet

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
K012	8月28日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵 涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	癌症患者及照顧者					

「我可以吃糖嗎?」講座
Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解大家對各種食物、營養補充品等的癌症飲食謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C008	9月17日(週四)	下午2:30-4:30	1	北 角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

紓緩情緒與失眠小組
Relief of emotion and Insomnia group

以認知行為治療法改善及紓緩睡眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K013	7月21日-8月11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
W021	8月7-28日(逢週五)	上午10:00-下午12:30	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	所有參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
T010	7月24日(週五)、 8月20日(週四)、 9月17日(週四)	上午11:00-下午1:00	3	元朗大會堂	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	15
K014	8月10-24日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	3	葵 涌		15
對象	肺癌癌症患者及家屬					

適應小組 - 接受治療中乳癌患者
Adjustment Group for Breast Cancer Patients Undergoing Treatment

與同路人一起分享治療過程中面對的挑戰及疑慮，一起學習怎樣抒發及調節情緒，並了解相關社區資源的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K015	8月13、20日(週四)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	12
K016	9月11、18日(週五)	下午2:30-4:00	2	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	一年內確診或治療中乳癌患者					

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

學習改善飲食、復康運動及情緒管理，以減低治療後對身心的影響，改善生活，增加康復的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W022	9月4-18日(逢週五)	上午10:00-下午12:30	3	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌症患者					

舒痛我話事
Pain Management - A Biopsychosocial Approach

學習改善飲食、復康運動及情緒管理，以減低治療後對身心的影響，改善生活，增加康復的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C010	9月2-23日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	北角	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

照顧者支援平台
Carer Support Platform

家人患癌，照顧者有著身心壓力。這個平台讓照顧者舒舒氣，學習照顧自己和照顧患者的技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K017	9月5日(週六)	下午2:00-4:00	1	葵涌	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

走步治療
Walking As Therapy

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
F011	8月11日-9月29日(逢週二)	下午4:00-6:00	8	北角	梁國良先生(註冊社工) 朋輩領袖	15
對象	乳癌及婦科癌患者					

症狀處理 Symptom Management

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

家人患癌，照顧者有著身心壓力。這個平台讓照顧者舒舒氣，學習照顧自己和照顧患者的技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F004	8月12日(週三)	下午2:30-4:00	1	中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌患者及照顧者					
F003	7月15日(週三)	下午2:00-3:30	1	中環	廖蕙香女士(註冊護士)	10
K018	7月28日(週二)	下午1:00-3:00	1	葵涌	李翠儀女士(註冊護士)	20
C011	8月27日(週四)	上午10:00-11:30	1	北角	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					
C013	9月30日(週三)	上午10:30 - 中午12:00	1	北角	廖蕙香女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F005	7月15日(週三)	上午10:30 - 中午12:00	1	中環	胡凱　女士(註冊護士)	10
F006	8月12日(週三)	上午10:30 - 中午12:00	1	中環	胡凱　女士(註冊護士)	10
T022	9月7日(週一)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂	李翠儀女士(註冊護士)	20
C012	9月10日 (週四)	上午10:30 - 中午12:00	1	北角	廖蕙香女士(註冊護士)	15
W025	9月3日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	廖蕙香女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

治療引起的更年期護理貼士
Caring Tips on Treatment-induced Manopause

由護士講解治療的引起的更年期症狀及處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F007	7月27日(週一)	上午10:30 - 中午12:00	1	中環	廖蕙香女士(註冊護士)	10
對象	乳癌或婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	8月14日(週五)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士) 馮錫芳女士 (髮型及形象導師)	20
對象	準備或正接受治療癌症患者					

治療期間的復康貼士講座 - 腸癌
Self-care Tips for Colon Cancer Patients

由護士講解和分享腸癌患者在治療期間的適應和治療副作用的應對方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K019	8月31日(週一)	下午1:00-3:00	1	葵涌	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

「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
W024	9月11日(週五)、19日(週六)及25日(週五)	下午2:30-4:30	3	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士)、職業治療師、註冊營養師	20
對象	準備或正接受治療癌症患者及其照顧者					

化療前的準備 - 腸癌患者
Preparation for Chemotherapy - Colon Cancer Patient

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
K020	9月25日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	李穎顏女士(註冊護士)	40
對象	腸癌癌症患者及家屬					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫與癌症講座系列 -「甲狀腺癌患者之中醫角度抒解情志及湯水篇」講座
Traditional Chinese Diet for Thyroid Cancer Patients

與中醫師交流甲狀腺癌在飲食及日常湯水的食療，有助患者抒解情志，增強抗癌信心。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W026	7月18日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	劉嘉興註冊中醫師	50
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					

肝、膽及胰臟癌患者之中醫調治 - 改善食慾與失眠
Improve appetite and insomnia from a Traditional Chinese Medicine Perspectives

從中醫角度看食慾與失眠及調治方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W027	7月22日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙社區中心	吳茂添註冊中醫師 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽及胰臟癌患者及照顧者					

中醫與癌症講座系列 -「婦科癌之中醫調治資訊」講座
Traditional Chinese Diet for Gynaecological Cancer Patients

與中醫師交流婦科癌在中醫調治上的資訊及食療養生之心得。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W028	8月6日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	朱國棟註冊中醫師	50
對象	婦科癌患者及照顧者					

中醫與癌症講座系列 - 「四季養生提昇免疫力」講座
Traditional Chinese Diet for Improving the Immune System

中醫師講解四季養生之道及如何提昇免疫力，並介紹預防與調治所需的食療養生小貼士。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W029	9月17日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	萬帥章註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

歸心祈禱
Centering Prayer

正念認知治療(MBCT)以外的選擇，歸心祈禱為任何宗教背境人士提供預防抑鬱復發的良方，讓情緒困擾者抽離負面思想。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F008	7月6-27日(逢週一)	上午10:00-11:30	4	北角	梁國良先生(註冊社工)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

新葡萄使工深度治療課程
New Wine Deep Inner Healing Programme

香港新葡萄基督使工開辦的深度治療課程，協助參加者治療內心的創傷，重拾平安。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C061	小組：7月7-28日(逢週二) 個人：7月9-30日(逢週四)	下午1:30-5:00 上午9:30-下午5:30	6	北角	蕭芷馨牧師 (香港新葡萄基督事工團員)	20
對象	癌症患者					
備註	課程包括兩部份： 1. 為期4星期，每星期1次講座及小組討論。 2. 個人輔導，每人2次，此課程是以基督教為原則，歡迎信奉不同宗教之人士參與。 3. 個人輔導的日期及時間將個別編排： 第1節：A組 7月9-16日，B組7月23-30日。 4. 免費茶點供應。 5. 完成課程者可獲證書。 6. 凡正選參加者，須於7月3日或之前繳交每位港幣200元按金作實。 7. 講座、小組討論及個人輔導出席率分別達70%之學員將獲全數退回按金。如出席率不足者，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。					

啓動內在資源
Harnessing inner resources

運用雙邊刺激(BLS)，如左右拍打身體或帶動眼球移動，讓患者產生對愉快記憶的安舒感，提升處理情緒困擾的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C014	7月17、24日(逢週五)	下午4:00-5:30	2	北角	梁國良先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					

「痛苦與仁慈相遇」情緒管理工作坊
Meeting Suffering with Kindness

學習培養友善的覺察及態度來面對癌症治療中的困難。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
W030	A班	7月21日(週二)	下午2:00-4:00	1	牛頭角	王敏珩女士 (臨床心理學家)	15
對象	乳癌及婦科癌患者						
W031	B班	7月28日(週二)	下午2:00-4:00	1	牛頭角	王敏珩女士 (臨床心理學家)	15
對象	肺癌及腸癌患者						

音樂放鬆小組
Music Relaxation Group

以音樂律動，改善及紓媛焦慮情緒

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W034	8月4-25日(逢週二)	下午2:00-4:00	4	黃大仙	李英姿女士 (美國註冊音樂治療師)	16
對象	癌症患者及照顧者					

「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，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
F009	8月20日-9月24日 (逢週四)	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。					

「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
W033	8月24日-9月14日 (逢週一)	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					

和諧粉彩小組
Pastel Nagomi Art 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，療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C015	9月3、17及24日(週四) 及9月26日(週六)	上午10:00 - 中午12:00	4	北角	許文馨女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

綠色療癒力 - 園藝治療小組
Green Healing Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W035	9月15、22日、 10月13-11月3日(逢週二)	上午11:00-下午1:15	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

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

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

教導針對上、下肢的簡易舞步，配合悅耳的音樂，段鍊手腳協調及方向感，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
W036	8月4-18日(逢週二)	上午9:15-10:15	3	黃大仙	梁滿金女士 李淑芬女士	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. W036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。					

肺癌患者的大笑運動
Laughing Exercise for Lung Cancer Patients

透過講解及練習進行大笑運動，促進身心健康。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
W038	9月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	朱珮嘉小姐 (愛笑俱樂部導師) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

肝、膽、胰臟癌患者之強化肌力運動
Muscle Enhancement for HBP Cancer Patients

教導如何透過運動，改善因病患或治療而帶來的肌力衰弱，增強活動及自理能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W037	9月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	雲崇先生 (註冊物理治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽及胰臟癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

休閒系列 Leisure

畫中作樂 - 和諧粉彩
Art Jamming - Pastal Nagomi

於治療期間，透過畫畫讓身心靈回歸平靜，在課堂中認識志同道合的同路人一同享受創作的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F010	7月22日-8月12日 (逢週三)	上午10:30-中午12:00	4	中環	劉燕玲女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

肺癌患者 - 夏日小食工作坊
Summer Healthy Snacks for Lung Cancer Patients

講解及示範適合肺癌患者的夏日小食，參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W039	8月14日(週五)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	陳麗玲女士	25
對象	肺癌患者					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

「療癒咖啡」知心丈夫篇
Happy Coffee Time for Spouse

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力、檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W032	8月22日-9月12日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	伴侶患上癌症的丈夫					
備註	伴侶正接受治療優先。					

相愛到白頭
Marriage For Life

跟據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
F012	7月11、18日(週六)	上午10:00-下午5:00	2	北角	梁國良先生(註冊社工) 朋輩領袖	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

觸摸、關懷與癌症™
Touch, Caring & 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
F013	9月12、19日(週六)	下午3:00-5:30	2	北角	梁國良先生(註冊社工) 朋輩領袖	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 前列腺癌患者飲食交流會
Going Through Project - Dietetic Sharing for Prostate Cancer Patients

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K011	8月7日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌癌症患者及照顧者					
C017	8月14日(週五)	下午4:00-6:00	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者					

認識前列腺癌的荷爾蒙治療
Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K008	9月5日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	潘明駿醫生	40
對象	前列腺癌癌症患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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
K023	9月12日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	李穎顏女士(註冊護士)	25
對象	癌症患者及家屬					

營養飲食 Diet

體重管理講座
Weight Management Talk

癌症治療可能令體重上升，講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C018	7月10日(週五)	下午4:00-6:00	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					
F014	8月17日(週一)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

食物營養標籤多面睇
Food Label Reading

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
T011	7月23日(週四)	下午3:00-5:00	1	天水圍賽馬會活動室	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者及照顧者					

癌症患者及照顧者
Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C019	8月13日(週四)	下午3:00-5:00	1	北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

處理疲勞營養飲食講座
Dietetic Talk for Handling Fatigue

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
T014	8月24日(週一)	下午3:00-5:00	1	天水圍賽馬會活動室	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者及照顧者					

減低復發風險
Reduce Relapse Risk

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
F015	9月10日(週四)	下午3:45-5:45	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

「康復的飲食原則和迷思」問與答
Question and Answer Session on Diet Principles and Myths at Recovery Stage

幫助剛完成治療的你重建健康飲食原則。工作坊前先搜集大家的疑問，從而釐定內容，讓大家食得開心和放心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F016	9月29日(週二)	下午1:30-3:30	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

適應小組 - 復康乳癌及婦科癌患者支援小組 - 9月份
Adjustment Group for Breast Cancer and gynaecological Patients on Recovery Stage - September

以小組形式進行，與同路人分享復康過程中所面對的憂慮及困難，學習適應及調節情緒，重新計劃生活與出發。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K040	9月1日至15日及29日(逢週二)	上午11:00-下午1:00	5	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任) 易琪女士 (森林治療嚮導)	12
	9月22日(週二)	上午10:00-下午12:00				
對象	乳癌或婦科癌患者					
備註	1. 其中一節將於戶外進行森林浴活動； 2. 只限完成治療(除賀爾蒙治療)一年內的乳癌或婦科癌患者； 3. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

樂陶陶（初班）Ocarina Class

透過學習吹奏陶笛，改善治療的後遺症，鍛鍊呼吸及口腔肌肉，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
W041	8月8日-9月26日(逢週六) (8月22日除外)	下午1:00-2:30	7	黃大仙	蔡美華老師、 許少榮老師、梁紫瑞老師 (香港陶笛文化協會)	12
對象	頭、頸癌症患者					
備註	1. 只供首次參加者。 2. 提供樂器及教材，須出席全程7節課程。					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
F018	A班	7月20日(週一)	下午4:00-5:30	1	中環	雷靖梵先生	20
F019	B班	9月23日(週三)	下午4:00-5:30	1	中環	雷靖梵先生	20
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	首次參加者優先						
W043	C班	8月3日(週一)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	黃秋霞女士	20
對象	癌症患者						
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量) / 一隻生雞蛋)						
K026	D班	8月25日(週二)	上午11:15-下午12:45	1	葵涌	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者						

書法人生初班
Calligraphy Class for Beginners

透過學習書法，加強腦，眼，手協調，以及減輕壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C020	8月4日-9月1日(逢週二)	下午2:30-4:00	5	北角	義務導師	9
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. 只限首次參加者。					

DIY夏日護膚品工作坊
DIY Skin care product for Summer Workshop

分享用香薰精油及無化學成分材料，自製夏日護膚品，呵護肌膚。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W040	8月12日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	10
對象	癌症患者					

改善睡眠由生活做起
Insonmia Improvement Workshop

認識睡眠的本質，有哪些因素影響睡眠品質，有助分辨自己的睡眠障礙，從生活改變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T013	8月10日(週一)	下午2:00-4:00	1	元朗大會堂	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W042	8月26日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	李嘉茹女士 (高級職業治療師) 陳麗芳女士(就業輔導主任)	10
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。					

變得自信 - 髮型設計工作坊
Hairstyle 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
K027	9月10日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	香港髮型協會義務髮型師	50
對象	癌症患者					
F031	9月12日(週六)	下午1:30-3:30	1	中環	香港髮型協會義務髮型師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
F021	9月12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					

症狀處理 Symptom Management

康復護理知多D - 乳癌患者
Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients

護士分享治療後的長期副作用和護理、常見的醫療跟進和復發可能出現的症狀，並解答在復康階段的護理疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	9月15日 (週二)	下午1:30-3:30	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

預防上肢淋巴水腫之護理講座
Introduction of Upper Limb Lymphoedema Management

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F026	8月4日(週二)	上午9:30-11:00	1	中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
T024	8月4日(週二)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂	李翠儀女士(註冊護士)	40
K030	8月6日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌		40
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先					

癌症疼痛的護理
Dealing with Cancer Pain

由護士講解和分享癌症疼痛的適應和應對方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T023	7月16日(週四)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂	李翠儀女士(註冊護士)	30
K029	7月21日(週二)	下午1:00-3:00	1	葵涌		30
對象	癌症患者及照顧者					

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
W045	8月19日(週三)	上午11:15-下午12:45	1	黃大仙	謝明慧女士(註冊護士)	20
對象	腸癌患者					

處理疲勞運動班
Fatigue Relief-An Exercise Approach

使用藥物後引致疲憊，治療師會教授讓患者能夠套用於日常生活的運動，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
F027	評估工作坊： 8月10日(週一)	上午11:15-下午1:15	3	中環	註冊物理治療師	40
	課堂： 8月17、24日(週一)	上午11:30-下午1:00				
對象	乳科及婦科癌症患者					
備註	參加者需先列作後備。出席第一節工作坊後，由導師評估並推薦是否適合繼續參加第二及三節課堂。					

肺癌患者的復康適應
Living with Lung Cancer

由護士講解和分享肺癌患者的復康和適應方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T025	9月14日(週一)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	由護士講解和分享肺癌患者的復康和適應方法，例如改善在日常生活中常見的呼吸不順情況。					

舒痛伸展班 - 護理運動篇
Stretching Class Exercise

透過正確姿勢伸展舒緩繃緊肌肉疼痛，改善肌肉血液循環及養份，減少長期積聚的乳酸，讓你有一個更健康的身體。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K031	8月3日-9月7日(逢週一)	下午3:15-4:30	6	葵涌	認證導師 李穎顏女士(註冊護士)	25
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備					

了解骨質疏鬆
Understanding Osteoporosis

骨質疏鬆能治療卻不能根治。講座會探討患上骨質疏鬆的風險，協助大家瞭解預防及治療，減低骨折的機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T012	7月18日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	元朗大會堂	葉大鵬醫生	40
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F032	評估 9月14日(週一)	下午2:00-5:30	3	中環	註冊物理治療師	15
	課堂 9月21、28日(週一)	下午2:00-3:30				
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之失眠有救
Chinese Medicine Treament of Insomia Relief

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C021	7月25日(週六)	下午2:30-4:00	1	北角	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					

經穴通衡療法 - 寧神安睡
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
K032	8月13日(週四)	下午2:30-4:00	1	葵涌	香港健康協會經穴療法導師	20
對象	癌症患者					

中醫調理之改善免疫力
Chinese Medicine Treatment of Strengthen Immune System

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F033	8月15日(週六)	下午2:00-3:30	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					

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
W046	8月20日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	黃雪美女士(經穴療法導師)	25
對象	癌症患者					

中醫與痛症 - 頸肩篇
Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩膊痛症預防及治理，並會介紹相關穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C022	9月5日(週六)	上午10:00-11:30	1	北角	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					
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. 只限首次參加者。					

中醫調理之腸癌患者體質與食療
Traditional Chinese Medicine Talk for Colorectal Cancer Patients

註冊中醫師與患者分享食療之道，從食材入手，運用日常飲食和湯水，以達到調理腸癌患者治療後的身體不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K033	9月9日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	註冊中醫師	30
對象	腸癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

藝術開放工作室
Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介，與同路人一起探索，自由創作、發揮創意、分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C023	7月8日(週三)、 7月31日(週五)	下午2:30-5:00	2	北角	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	12
對象	癌症患者					
K039	8月21日-9月25日(逢週五)	下午3:00-5:00	6	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者無需任何藝術創作經驗或技巧。 2. 參加者先列作後備，並必須出席評估工作坊，再確定參加資格。					

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

認識藝術治療及體驗自由創作，與家人或自己進行藝術交流。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K034	7月9日(週四)	下午2:30-5:00	1	葵涌	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	40
對象	癌症患者及照顧者					
備註	認識藝術治療及體驗自由創作，與家人或自己進行藝術交流。　參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

桌遊快樂人
Board Game Group for Stress Management to the Fear on Relapse

小組利用桌遊活動體驗、呼吸練習和建立良好習慣，改善情緒健康，減低對復發的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K035	7月9日-8月13日(逢週四)	上午11:00-下午1:00	6	葵涌	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，進行評估後再確認參加者資格。					

「跟壓力Say Goodbye」 乳癌患者 - 情緒支援小組
Cognitive Behavioral Therapy Stress Management Group for Breast Cancer Patient

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，同路人互相支持及分享。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W047	8月20日-9月24日 (逢週四)	上午11:00-下午1:00	6	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	乳癌患者					

人本表達藝術小組
Person-Centred Expressive Arts Group

以人本表達藝術的理念，讓參加者在創意聯繫中進行自我探索，達致自我了解和情感表達。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K038	8月21日-9月25日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	2017年後確診的癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F034	8月24日-9月28日 (逢週一)	下午2:30-5:00	6	北角	陳雅姿女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳科及婦科癌患者					
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，穿鬆身衫褲，方便活動。 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

面對失去與失落 Dealing with Losses

失去不一定是一個人，也可以是某些能力，身體一部分，自信心等。這個工作坊主要探討生活中的失去與應對。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F035	9月10日(週四)	下午1:30-3:30	1	中環	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	乳科及婦科癌患者					
備註	所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C024	評估： 7月8日(週三)	上午10:00-中午12:00	6	北角	彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	12
	小組：7月15日-8月19日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30				
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧； 2. 參加者先列作後備，並必須出席評估工作坊，再確定參加資格。					

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
K036	評估：7月14日(週二)	下午4:00-6:00	7	葵涌	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	12
	小組：7月21日-8月25日 (逢週二)					
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧； 2. 參加者須先列作後備，並必須出席評估工作坊，再確定參加資格。					

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
K037	7月16日-8月6日(逢週四)	下午2:00-4:00	4	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					
備註	能夠出席所有節數的參加者優先。					

焦慮及抑鬱講座 及治療小組
Understanding Anxiety and Depression Talk cum Psychotherpeutic Group

講座協助患者及照顧者分辨自己情緒是否屬正常，識別是否需要進一步協助或介入。小組則分享處理焦慮及抑鬱情緒的策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K021	講座：7月8日(週三)	上午11:00-下午1:00	8	葵涌	王敏珩女士 (臨床心理學家)	40
	小組：7月22日-9月2日 (逢週三)	上午10:00-下午1:00				
對象	治療中癌症患者					
備註	1. 參加者必須先出席講座； 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組； 3. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					

治療後如何建立運動習慣 - 乳癌患者
How to Make Exercise Habbit after Treatment - Breast Cancer Patients

治療師解答有關運動的疑問，分享治療後怎樣建立運動習慣，幫助改善術後肌肉繃緊、癌症相關疲倦及提升體格。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F024	9月22日 (週二) 10月20日 (週二)	下午1:30-3:30 下午1:30-2:30	2	網上進行	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

地壺球初班
Floor Curling for Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T017	7月15-29日(逢週三)	上午9:15-10:45	3	元朗區/天水圍體育館	香港地壺球協會導師	20
對象	癌症患者					

隨時運動
Anytime Exercise Class

教授不同的簡單伸展運動，讓參加者可以不受地方限制做運動，增加血液循環及加強肌肉彈性。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
C025	A班	7月16、23日(週四)	上午10:00-11:30	2	北角	註冊物理治療師	10
C027	B班	9月23、30日(週三)	下午2:30-4:00	2			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。 2. 只限首次參加者。						
教授乳癌及婦科癌患者不論在任何場所坐著或站著，也能做簡單的運動，以降低水腫、改善血液循環及精神狀況。							
F036	C班	7月11、18日(週六)	上午11:15-下午12:45	2	中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者						
F037	D班	8月14、21日 (週五)	上午11:30-下午1:00	2	中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者(只限在職人士參加)						
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。							
T020	E班	8月14、21日 (逢週五)	下午2:15-3:45	2	元朗區/天水圍體育館	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先 2. 參加者必須能夠完成所有治療 3. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。						

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

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

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
F029	A班	評估：8月10日(週一)	下午2:00-5:30	3	中環	註冊物理治療師	15
		課堂：8月17、24日(週一)	下午2:00-3:30				
F030	B班	評估：9月14日(週一)	上午11:00-下午1:00	3			15
		課堂：9月21、28日(週一)	上午11:30-下午1:00				
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者						
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。						

益氣養肺功
Taichi Qigong for Lung Cancer Patients

益氣養肺生能有助提升肺功能及防治呼吸系統疾病，常段鍊功法可增強自身抵抗力，防患未然。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W048	8月7日-9月4日(逢週五)	上午11:00-中午12:30	5	黃大仙	廖桂芬女士	20
對象	肺癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加。					

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

透過柔和而簡單的瑜伽式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W050	8月3日-9月21日(逢週一)	上午11:00-下午12:30	8	黃大仙	黎美心女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須在康復後3個月方可參加。					

腸科健身六字訣
Liu Zi Jue for Colon Cancer Patients

透過呼吸呼氣功法，配合　、呵、呼、噓、吹、嘻六字發音口型，唇齒喉舌的力度運用，幫助臟腑經絡氣血運行，強健體魄。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W051	7月23、30日(週四)	下午2:30-4:30	2	網上進行	梁玉玲女士	20
對象	腸癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠全程參與者。 2. 若有手術傷口，須在康復後3個月或以上方可參加。					

智能氣功
Intellectual Qigong

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

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
T018	A班	8月4-27日 (逢週二、四)	上午9:15-10:45	8	元朗區/ 天水圍 體育館	蘇名輝先生	20
T019	重溫班	9月1日(週二)	上午9:15-10:45	1			20
W052	B班	8月19日-9月16日 (逢週三及週五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙		24
W055	重溫班	9月18日(週五)	上午9:15-10:45	1			24
對象	癌症患者						
備註	1. T018及W052適合初學者，名額只提供給能夠全程參與者。 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加。 3. T019及W055為重溫課程，只適合舊生報讀。 4. 只能選報一個氣功班。						

伸展訓練班
Stretching Exercise Class

透過學習正確的伸展技巧，有助緩解背部和頸部痛楚，預防通症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C026	8月7日-9月4日(逢週五)	下午2:00-3:30	5	北角	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。 2. 只限首次參加者。					

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，達到全身鍛鍊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	8月25日-9月22日 (逢週二)	上午9:15-10:15	5	黃大仙	梁滿金女士 李淑芬女士	18
W056	**重溫班** 9月29日(週二)	上午9:15-10:15	1			20
對象	癌症患者					
備註	1. W054適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須在康復後3個月方可參加。 3. W056 為重溫課程，只適合舊生報讀。					

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
K041	評估：8月26日(週三)	上午10:30-下午1:00	5	葵涌	梁佑文先生 (註冊物理治療師) Shirley Law(資深導師)	25
	課堂：9月7-28日(逢週一)	下午1:30-3:00				
對象	癌症患者					
備註	參加者須先列作後備。					

插花藝術工作坊
Floral Design Workshop

可以學習插花技巧，以展示花的美態，並與同路人分享作品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C016	9月11、18日(週五)	下午2:30-4:00	2	北角	義務導師	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。 2. 只限首次參加者。					

同路人小聚 - 茗茶樂
Synergy Home - Tea Time With Peers

以茶會友，讓同路人學習慢活，互相分享抗癌路上的經驗，增強自信。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
C028	A組	7月6-27日(逢週一)	下午2:30-4:30	3	北角	義務導師	8
C029	B組	9月14-28日(逢週一)	上午10:30-下午12:30	3			8
對象	癌症患者						
備註	1. 參加者只可以報讀“茗茶樂A組”或“茗茶樂B組”其中一班。 2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。						

同路人小聚 - 蝶古巴特體驗
Synergy Home- Decoupage

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
W057	8月6、13日(週四)	上午10:30-下午1:00	2	黃大仙	林馨女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 自備剪刀。 2. 參加者只可選報W057或W058或W061其中一班					

同路人小聚 - 紙花製作體驗
Synergy Home-Paper Flower

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
W058	8月1、8日(週六)	上午10:00-中午12:00	2	黃大仙	陸雁冰女士	10
對象	癌症患者					
備註	1. 自備剪刀。 2. 參加者只可選報W057或W058或W061其中一班					

同路人小聚 - 茶點製作工作坊
Synergy Home - 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
W059	A班	9月10日(週四)	下午2:00-4:30	1	黃大仙	錢素娟女士	12
W060	B班	9月17日(週四)	下午2:00-4:30	1			12
對象	癌症患者						
備註	參加者只可選報A班或B班						

DIY 襪子娃娃
DIY Sock Doll

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K042	9月22、29日(週二)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	王惠靈(義務導師)	15
對象	癌症患者					

同路人小聚 - 日本傳統手作體驗
Synergy Home - Traditional Japanese Art

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
W061	9月24日(週四)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	劉潤萍女士	10
對象	癌症患者					
備註	1. 自備剪刀。 2. 參加者只可選報W057或W058或W061其中一班					

個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組
Memory Enhancement Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W062	7月10-31日(逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	中環	余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

當我與苦難相遇
Understanding Suffering from the Buddhist Counseling Perspective

生命給你的經驗，試用不同的感受情緒了解當下。在迎難中，可能找到另一條道路，助你活出屬於自己的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K044	9月24日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	李港輝先生 李雅萍小姐 (慈山學院)	20
對象	癌症患者及照顧者					

家庭和兩性關係 Relationship

談情說性講座
Sex Therapy Talk for Couple

透過教育講座，希望幫助參加者順利展開治療後的性生活，提高性生活質素，增添情趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	7月25日(週六)	下午2:00-3:30	1	葵涌	認可性治療師	10
對象	癌症患者及伴侶					

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身心影響，解答「性與親密」的疑難，協助你與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
F038	7月25日(週六)	下午1:30-3:30	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)	30
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」研習班
Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W063	8月22日-9月26日 (逢週六)	上午11:00-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 義工導師	16
對象	癌症患者及伴侶					

「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，引導你解除疑懼，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
F039	9月19日及10月3日 (週六)	下午1:30-3:30	2	中環	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	報名者需先列作後備，進行需要評估後再確定參加資格。 優先資格將給予出席「癌症與性親密關係講座」的參加者。					

男士復康系列 Men's Service

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W064	8月3-17日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者					

中醫調理之前列腺癌
Chinese Medicine Treatment of Prostate Cancer

從中醫角度了解如何管理前列腺癌的治療後遺症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C030	7月10日(週五)	下午2:30-4:00	1	北角	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

中醫對前列腺癌在飲食及日常湯水的提示
Traditional Chinese Diet for Prostate Cancer Patients

註冊中醫師講解前列腺癌患者在飲食方面要注意的地方，並與患者分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W066	9月18日(週五)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁凱圖註冊中醫師 李沛泉先生(註冊社工)	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

「兄弟幫」Zone一鬆： 我手影我心
Men's 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
W068	8月20、27日(週四)	上午11:00-下午1:00	2	黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工)	12
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。					

前路無阻 - 活力詠春第12期
Going Through Project - Ving Tsun for Vitality 12th Intake

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C032	7月10日-9月25日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	12	北角	華樂會詠春研習導師	15
對象	前列腺癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

前路無阻 - 詠春健體班
Going Through Project - WingTsun for Prostate Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K045	7月15日-8月19日 (逢週三)	下午2:00-4:00	6	葵涌	徐貫通先生(詠春教練)	20
對象	男性癌症患者 (前列腺癌患者優先)					
備註	1. 前列腺癌患者優先； 2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前列腺癌患者術後運動班
Prostate Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise Class

協助康復者管理泌尿問題，學習適合運動和促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C031	8月15-22日及 9月5日(逢週六)	下午2:30-4:00	3	北角	註冊物理治療師	15
對象	前列腺癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

前路無阻 - 術後好男人「性在有心人」
Going Through Project - Prostate Talk on Sexual Intimacy

由講者解說因完成治療後的前列腺癌患者在面對夫婦性生活一些常見的問題及提供可行的解方案，藉以改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W069	9月5日 (週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	性復康治療師、 李沛泉先生 (註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者及伴侶					

「創新天地」- 男士茶聚
Men's High Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W067	7月9日(週四)	下午2:30-4:30	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					

男士徒手健體訓練班
Men Fitness Exercise Class

教授進行徒手健體的方法，透過有氧、關節活動及肌肉鍛鍊運動，提升參加者的肌肉質量、鍛煉及提升體能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W065	7月17日-8月21日 (逢週五)	上午10:00-11:00	6	黃大仙彩虹道 體育館	健體教練	7
對象	男性癌症患者					
備註	與康樂及文化事務署合辦活動。					

年輕癌患者系列 YOU CAN

You Can - 如何選擇我的保險?
You Can - How To Pick My Insurance Plan after Cancer?

資深保險顧問在講座中分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C035	9月19日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	北角	資深保險顧問	20
對象	18-39歲年輕癌患者					

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

資深人力資源顧問在講座中分享不同工作的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C033	7月25日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	北角	資深人力資源顧問	20
對象	18-39歲年輕癌患者					

You Can - 人本表達藝術小組
You Can - Person-Centred Expressive Arts Group

以人本表達藝術的理念，運用視覺藝術、舞蹈、音樂、戲劇等藝術媒介，進行自我探索及情感表達。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K047	7月25日-8月29日 (逢週六)	上午10:30 - 下午1:00	6	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

You Can - 減壓工作坊
You Can - Stress Relief Workshop

分享如何紓緩在患癌康復後，重投社會日常所累積的壓力，並從小組經驗互相扶持及鼓勵。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C034	8月8日(週六)	下午2:00-4:00	1	北角	許文馨女士(註冊社工)	15
對象	18-39歲年輕癌患者					

You Can - 身心觸動伴侶關顧工作坊
You Can - Self-care Workshop for Couples

伴侶一同練習自我關顧及學習為對方進行香薰按摩，幫助彼此表達支持，從而提升伴侶間的關顧及親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K046	7月18、25日(週六)	下午2:00-4:30	2	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任) 楊玉兒女士(香薰治療師)	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 只限18-39歲的患者及其伴侶參加； 2. 所有參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

紓緩治療知多D
Understanding Palliative Care in Hong Kong

了解紓緩治療在晚期病人的角色及本地支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C036	7月17日(週五)	下午1:30-3:00	1	北角	註冊護士	20
對象	癌症患者及照顧者					

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
W075	8月29日(週六)	下午2:30-5:30	1	黃大仙	腫瘤科醫生 註冊藥劑師註冊營養師 註冊中醫師　註冊社工	40
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 中醫疼痛處理及自我關懷篇
Living with Cancer - Multi-Professional Sharing Sessions on Palliative Care (TCM for Pain Control and Self-care)

由導師教授參加者一些自我減痛的方法，例如穴位按摩，提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T021	9月4日(週五)	下午3:00-4:30	1	天水圍賽馬會活動室	註冊中醫師	20
對象	擴散或復發癌症患者及照顧者					

活出意義來 - 逆境中的意義治療小組
Search for The Meaning in Suffering Logotherapeutic Group

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及盼望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W071	8月21日-9月11日 (逢週五)	下午2:00-4:00	4	黃大仙	余幸蓓女士(註冊社工)	12
對象	肺癌四期患者及照顧者					

「心…仍然在想你」喪親家屬支援小組
Bereaved Family Support Group

以小組形式一同學習處理失去親人的傷痛，適應生活上的改變，並透過互相安慰及扶持，走出幽谷，活出希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W074	7月11日-8月15日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	牛頭角	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	在過去24個月內，有患癌親人離世家屬					

「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
W072	8月30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照顧者					

談生論死 - 外出參觀日
Preparing a Good Death - Tour

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C037	8月22日(週六)	上午9:00-下午4:30	1	將軍澳 / 鑽石山	東華三院圓滿人生服務職員	28
對象	癌症患者及照顧者					
備註	首次參加者優先					

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

講解善壽服務及後事規劃，鼓勵照顧者與患者一起未雨綢繆，讓患者可預早與家人安排自己的理想離別計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K050	9月17日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	東華三院圓滿人生服務講員	30
對象	癌症患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

痛症護理知多D - 前列腺癌者
Pain Management in Advanced Prostate Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W070	8月13日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	廖蕙香女士(註冊護士)	30
對象	前列腺癌擴散或復發癌症患者及照顧者					

運動對晚期前列腺癌者的幫助
Exercise Beneficial in Advanced Prostate Cancer

協助患者及照顧者了解身體不適或痛症，建議體能允許範圍內進行適當運動，緩解症狀帶來的不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W073	8月7日(週五)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	註冊物理治療師	20
對象	前列腺癌擴散或復發癌症患者及照顧者					

Rainbow Club 彩虹會

彩虹會 - 提昇家庭抗逆力工作坊
RC Family Resilience Building Workshop

透過室內及戶外集體活動，增強參加家庭面對癌症的抗逆力，並促進成員間相互了解，讓彼此關係更緊密。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W078	8月1日及8月15日 (週六)	下午2:00-5:00	2	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	30
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 活動最後一節將於戶外環境下進行體驗活動 2 2. 參加者先列作後備，經職員評估後再確認參加者資格 3. 能出席全部節數的家庭將獲優先考慮					

彩虹會 - 親子繪本道具製作坊
RC Picture Book Prop Making Workshop

製作屬於自己和孩子獨一無二的故事道具，增添與子女閱讀的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F040	8月24日(週一)	下午3:00-5:00	1	中 環	葉靜宜女士 (註冊社工)	12
對象	彩虹會10歲或以下兒童及其家長					

彩虹會家長學堂：父母患癌與兒童心理影響
RC Parent Workshop - Talking about Cancer with Kids

作為家長，除了面對癌症治療外，更會擔心自己子女因自己的癌症而影響日常生活及其身心發展。此學堂讓家長了解家庭成員患癌對兒童心理影響，並認識對策，幫助子女過渡家庭因癌症而來的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K051	7月16日(週四)	上午9:30-11:00	1	葵 涌	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	15
對象	彩虹會會員					

外展活動地點

天水圍賽馬會活動室	天水圍置富嘉湖二期一樓賽馬會活動室 (鄰近銀座輕鐵站)
天水圍醫院	天水圍天壇街11號天水圍醫院 (鄰近頌富/天瑞輕鐵站)
元朗大會堂	元朗體育路元朗綜合服務大樓新翼 (鄰近豐年路輕鐵站)
黃大仙彩虹道體育館	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)
觀塘海濱公園	九龍觀塘海濱道183號
牛頭角	九龍牛頭角鴻圖道6-8號樂居工業大廈閣樓(M樓) 應許之地事工有限公司 (近牛頭角站B6出口，步行約3分鐘)

Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動

網上直播課程 網上進行

學習無界限！我們透過網上直播平台，提供多元化課程，即使留在家中，亦能夠幫助培養對身體和情緒的覺察能力，找到當下的和平。

網上直播課程包括瑜伽、靜觀、普拉提斯、氣功、整全生活及健康飲食等，每堂課名額上限為500人。

直播課程時間表將定期公布，請瀏覽以下網址或掃描QR Code 了解最新課程訊息及應用程式Zoom的使用方式。

https://www.cancer-fund.org/our-wellness-programmes-2/

網上教學影音

為方便大家恆常練習，不受時間限制，我們亦製作多樣的身心靈課程教學影音，供大家隨時關顧身心健康。

- 靜觀/靜觀的練習：與困難共處 - 戴口罩的練習 新
- 導引養生功十二法 新
- 體育養生 - 功前熱身術入門 新

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
C044	8月19日-9月16日(逢週三)	下午4:00-5:30	5	北角	張曉蘭女士 (Loretta) ENG 廣	12
K052	7月7日-8月4日(逢週二)	上午9:15-10:45	5	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	22
K053	8月11日-9月8日(逢週二)	上午9:15-10:45 (8月18日，上午9:00-10:00)	5			22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

乳癌患者瑜伽
Pink Yoga

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K054	7月6日-8月10日(逢週一)	上午9:15-10:45	6	葵涌	張寧女士	22
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葵涌服務中心購買。					

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
C045	7月15日-8月12日(逢週三)	下午4:00-5:30	5	北角	吳國霖先生 (Collin)	12
K055	7月13日-8月10日 (逢週一)	上午9:15-10:45	5	葵涌		11
對象	男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

Yin瑜伽
Yin Yoga

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K056	7月17日-8月14日(逢週五)	上午9:15-10:45	5	葵涌	王惠華女士(Dorothy)	22
K057	8月21日-9月18日(逢週五)	上午9:15-10:45	5			22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

愛笑瑜伽
Laughter Yoga

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K058	7月16日-8月20日 (逢週四)	下午1:00-2:00	6	葵涌	余狄夫先生 (Dick)	22
對象	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					

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
C046	8月3-17日(逢週一)	下午3:30-5:00	3	北角	陳兆媚女士 (May)	12
K059	8月27日-9月10日 (逢週四)	下午12:15-1:45	3	葵涌	黎淑英女士 (Monica)	20
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					

艾揚格瑜伽工作坊 - 內觀練習
Iyengar Yoga

ENG 廣

以艾揚格瑜伽方法練習，強化身心。復元練習以外，更能整合身心的融和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C047	8月1、8日(週六)	下午2:00-4:00	2	中環威利大廈	曾一喬女士 (Lydia)	20
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 - 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髖關節，讓你走路更自在！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K060	9月17、24日(週四)	下午12:15-1:45	2	葵涌	顏詠詩女士 (Ivy)	20
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，紓緩肩頸背綳緊的肌肉，放鬆身心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K061	8月12-26日(逢週三)	晚上7:15-8:45	3	葵涌	江錦緩女士 (Kiki)	30
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					

內觀瑜伽工作坊
Mindfulness Yoga

ENG 廣

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
C048	7月7日(週二)	下午3:00-4:30	1	銅鑼灣 Pure Fitness	張曉蘭女士 (Loretta)	35
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

正念Yin瑜伽工作坊 新
Mindfulness Yin Yoga Workshop

以正念的方式觀察身體、情緒和思緒的變化，並透過安靜的式子穩定紛亂的心，放慢且溫柔善待自己的身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K062	7月18、25日(週六)	上午9:15-10:45	2	葵涌	江錦緩女士 (Kiki)	30
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					

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
C049	7月9日(週四)	下午3:15-4:30	1	中環蘇豪 Pure Fitness	Mr Anjan Kundu	30
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

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
W079	7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)	35
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 - 關節與腺體
Yoga for Joints and Glands

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W080	7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)	35
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

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

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C050	7月6日-8月3日(逢週一)	上午9:15-10:45	5	北角	胡若珮女士 (Pandora)	12
K063	8月17日-9月14日(逢週一)	上午9:15-10:45	5	葵涌	謝沚君女士 (Melody)	11
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

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
C051	8月10-24日(逢週一)上午10:00-下午12:30及 8月29日(週六)上午10:00-下午5:00		4	北角	胡若珮女士	12
對象	癌症患者					
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
K064	7月4日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵涌	黃佩珊女士 王品涵女士	30
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

吳家太極拳傳統拳架54式
Wu Style Taiji

以口訣教授拳法，清晰易記，勤加練習，能增強腿力、強化關節及肢體的協調，亦能訓練平衡力，使血氣通暢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K065	7月22日-2021年3月17日 (逢週三)	上午9:15-10:45	35	葵涌	陳宇先生及助教	25
對象	癌症患者，首次參加者優先，只提供給能夠全程參與者報名					
備註	穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣					

氣功 Qigong

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
K066	7月17日-9月18日 (逢週五)	上午 11:00-下午 12:30	10	葵涌	李艷芳女士	30
K067	**重溫練習-適合舊生** 9月11、18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。					

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
K068	8月17日-9月14日 (逢週一)	上午9:15-10:45	5	葵涌	吳宏建先生	20
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。					

功前熱身術
Qigong Warm-up Session

以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K069	7月16日-9月3日(逢週四)	下午4:30-5:45	8	葵涌	孫貴平先生	20
對象	癌症患者，適合初學者					
備註	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
F041	8月1日-9月5日(逢週六)	上午11:15-下午1:10	6	中環 多用途活動室 C及D	趙文曉女士	12
F042	**重溫練習-適合舊生** 8月1日-9月5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8月1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。					

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，令人身心舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C052	8月31日、9月7日(週一)	上午9:15-10:45	2	北角	胡若珮女士	12
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
C053	8月4日-9月8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)	15
對象	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服； 2. 成功報名者，請於7月22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。					

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
K070	7月27日-8月24日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	5	葵涌	張岫雲女士	22
K071	8月31日-9月28日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	5	葵涌	張岫雲女士	22
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葵涌服務中心購買； 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
K072	7月6-20日(逢週一)	上午11:00-下午12:30	3	葵涌	張岫雲女士	22
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					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到葵涌服務中心購買； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

繪畫療愈 Arts Healing

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
K073	7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7月7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
K074	7月10日(週五)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	薛瑞光女士	12
K075	7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					
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。					

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
C054	7月15日-9月9日(逢週三) (8月12日除外)	下午2:00-3:30	8	北角	薛曉光女士	20
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C055	8月20日(週四)	上午9:30-11:30	1	北角	蔡雅玲女士	13
C056	8月20日(週四)	下午12:45-2:45	1			13
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著棉質舒適衣服(無鈕或金屬)，可自備圍巾保暖； 2. 避免穿著風衣或尼龍質料的衣服； 3. 只能選報一個西藏頌缽療愈工作坊。					

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

ENG 普

從沏茶、喝茶至喝進身體後，深入感受茶。配合水晶缽聲音振動，提升身心靈健康，兩節各有主題，可於家中練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C057	8月27日、9月24日 (週四)	下午4:30-5:30	2	北角	Ms Stephanie Luo	12
對象	癌症患者，名額只提供給能夠全程參與者，首次參加者優先					
備註	請帶毯子或圍巾保暖。					

頌缽自我療愈工作坊
Singing Bowl Self-Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K076	8月15-29日(逢週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	16
對象	非血癌或淋巴癌症康復者，無高血壓及心臟病病史及未痊愈的手術傷口。 只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者。					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾一條； 3. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水； 4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。					

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

透過聲頻舒展身心，與頌缽共振，給自己一個安靜心靈和休息的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K077	9月7日(週一)	下午4:00-5:30	1	葵涌	何婷希女士	30
W081	8月3日(週一)	上午10:00-11:30	1	荔枝角新光工業大廈	Ms Betty Lau	20
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	1. W081 請自備一對乾淨的棉襪入場使用，如忘記攜帶，須於場地以成本價購買一對先可入場； 2. 請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖； 3. 只能選報一個頌缽聲療休息工作坊。					

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
K078	8月5日(週三)	上午11:30-下午1:30	1	葵涌	蘇美芝女士	30
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
C058	7月22日、8月5、19日、9月2日(逢週三)	下午3:45-5:15	4	北角	薛曉光女士	10
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
K079	8月15日(週六)	上午10:00-11:00	1	葵涌	葉國華先生	13
K080	8月15日(週六)	上午11:30-下午12:30	1			13
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。					

香薰癌症護理工作坊
Aromatherapy for Cancer Care Workshop

講解如何使用香薰紓緩各種因治療癌症而出現的副作用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C059	8月15日(週六)	上午11:00-下午1:00	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)	20
對象	治療中的癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

人生整理術 - 斷．捨．離工作坊
Reorganising Your Home and Life Detach Discard Dissolve

學習如何捨棄多餘或不需要的東西。脫離對物品的執著，是改變人生的第一步，你的人生將從此變得不一樣！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F043	8月6日(週四)	下午4:00-5:30	1	中環 多用途活動室C及D	阿橙 (執屋JuppUk創辦人)	35
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

學習斷捨離，終於可以下定決心清理屋企，清理心境！

健康飲食 Healthy Diet

生素學堂 x 正念飲食
Raw Food School x Mindful Eating Workshop

生素飲食如何扭轉健康？是否適合所有人？課堂包括理論、示範及試食，透過正念進食，感受當下的滿足與喜悅。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C060	7月30日、8月6日(週四)	上午11:00-下午1:30	2	北角	林詠虹女士	20
對象	已完成治療的癌症康復者					
備註	本季度不設試食。					

智營烹飪工作坊
Eat Wise Workshop

夏日苦瓜 — 示範兩款健康菜式，包括蓮藕釀苦瓜及涼瓜粉皮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K081	7月28日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	郭少龍先生	16

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K082	8月25日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	郭少龍先生	16

養生包點 — 示範如何製作健康素菜包與素叉燒包。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K083	9月15日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	郭少龍先生	16

涼拌小菜 — 示範簡單的涼拌菜式，包括陳醋鮮雲耳、麻醬拌青豆角、涼拌窩筍、五色冷麵。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K084	8月8日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	焦金玲女士	16

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W082	8月20日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張志強先生 普	12

堅果種子 — 示範三款健康菜式，包括素鵝肝醬、栗子松子球及山楂養生露。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W083	9月10日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張志強先生 普	12

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
W084	8月22日(週六)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	柯少華女士	12

對象	癌症患者或照顧者，K084、W084 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. 本季度不設試食。

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
F044	7月17日(週五)	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)	35
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

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
K085	7月13、20日(週一)	下午4:15-5:45	2	葵涌	曾子怡女士(「零痛楚！肌內貼 x 伸展自療法」作者)	30
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。					

外展課程地點

香港	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)
	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)
	荔枝角新光工業大廈	九龍荔枝角通州西街1059-1061號新光工業大廈3樓B室 (近港鐵荔枝角站C出口 ，步行約2分鐘)

Cancer Fund's Education Video of Managing Lymphoedema for Women's Cancer Patients

癌症基金會為婦女癌症患者製作淋巴水腫護理教育影片

To encourage you to know more about your lymphodema care and self-practice at home, we have specially produced a video series on lymphoedema management that explains what it is and the techniques you can use to treat it.

The video topics include: "Causes and Symptoms of Lymphoedema", "Prevention of Skin Infection and Daily Care", and "Lymphatic Massage and Exercises". Contact our Support Centre to get a copy of the DVD, or visit our website to watch the video series online.

為了鼓勵患者多些了解淋巴水腫的知識和可在家實習，我們特別製作了一系列有關淋巴水腫護理的教育影片，讓大家了解甚麼是淋巴系統、預防及處理淋巴水腫的方法。

影片內容包括：淋巴水腫的成因及症狀、預防皮膚感染及日常護理技巧、淋巴按摩及運動治療。請登入本會網站瀏覽影片或致電本會各中心查詢索取DVD光碟。

Eng:

https://www.cancer-fund.org/en/cancer-videos/

中文：

https://www.cancer-fund.org/cancer-videos/

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
香港新聲會	無喉者及喉癌	2779 0400	東日社有限公司	鼻咽癌及頭頸癌	2595 4165
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838	健樂社	鼻咽癌	3667 3238
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
妍康會	乳癌	3667 3288	香港骨髓移植復康會有限公司	接受骨髓移植人士	3656 0822
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
紫荊社	乳癌	2468 5045	屯門醫院造口之友	腸癌有造口	2468 6008
妍進會	乳癌	3517 6103	香港造口人協會	腸癌有造口	2834 6069
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會	胃腸道基質瘤	3656 0821
前腺會	前列腺癌	3506 6627	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌症患者	3656 0700 9490 3034

颱風暴雨訊號服務安排
Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)

颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下排：
During Adverse Weather (Typhoon and Rainstorm Warning issued) conditions, please note the following arrangements:

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

* 備註 Remarks:

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

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

ECONOMY

Announcement 告示

Our Wong Tai Sin Support Centre is currently undergoing much needed renovations until early August. In order to continue our service for Wong Tai Sin area clients, we plan to organise some programmes in other venues. You may refer to p.50 for more information and the venue address.

We're always here for you. For comfort and professional advice, please call us on our Helpline 3656 0800 – from Monday to Saturday, 9:00am to 6:00pm. You can also visit us at our Support Centre at Central, North Point and Kwai Chung.

為了改善服務，我們位於黃大仙的服務中心正進行修繕工程，預計工程進行至8月上旬。為了繼續服務該地區受癌症影響的人士，我們計劃另覓場地舉辦課程活動，詳情可參閱本刊第50頁，以了解更多。我們竭誠為您服務。如需要癌症的專業意見及情緒支援，請在星期一至六上午九時至下午六時，致電本會的諮詢熱線：3656 0800或到訪我們於中環、北角或葵涌的服務中心。

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。