

So no one faces cancer alone
抗癌路上不孤單

2020
十月至十二月
OCT - DEC

Link 連繫

Stay warm this winter with the Cancer Fund. We are delighted that our renovations have been completed at our Wong Tai Sin Centre. We have new, fun and exciting classes to share with you so please do check out our new space.

Come and join a Wellness class and feel energised whether that's on Zoom or in one of our Centres. If you're new to Zoom, then check out page 9 for an easy to follow guide. We also have easy to make Traditional Chinese medicines recipes and warm drinks that have been prepared by Dr Chan Wai-king (Registered Chinese Medicine Practitioner) and Fion our nutritionist.

There's so much for everyone in this edition of Link. We look forward to continuing being here for you.

今年冬天，癌症基金會將為您送上溫暖。我們很高興告訴大家，本會於黃大仙的服務中心修繕工程現已完成，並準備了不同嶄新、充滿趣味及令人期待的課程和活動以供參與。中心會以全新的面貌與大家會面，歡迎到訪。

此外，我們亦誠邀大家參加本會的身心靈健康課程，無論是實體課或透過Zoom的網上課堂，定必為參加者帶來朝氣活力。若不熟悉運用Zoom的朋友，可以查看本刊的第9頁，內有詳細指引，十分方便易用。今期還有註冊中醫師陳慧琰及本會營養師周倩蕾分別為大家介紹冬季熱飲。

今期《連繫》為您準備了豐富的內容，我們期待在未來能一直竭誠為您服務。

Enrolment date starts:

22, 24, 28,
30 September 2020
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2020年9月22、
24、28、30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 Lam 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

Prepare To Join Our Online Programme

網上課程，您準備好未？ 9

English Speaking Programmes

英文活動 13

Newly Diagnosed

新症 17

Treatment

治療中 20

Survivorship

復康期 31

Advanced Stage

復發/紓緩期 49

Rainbow Club

彩虹會 51

Wellness and Holistic Health Care Programmes

身心靈健康活動 53

Adverse Weather Arrangements

颱風暴雨訊號活動安排 64

Online Education Video

教育影片 65

Wellness YouTube online videos and audios

身心靈健康YouTube網上課程 66

Drinks To Keep You Warm

秋冬調理飲品 67

Free Doodling In the Present

隨心塗鴉 活在當下 69

Service Update

服務新訊 71

Circle of Friends Monthly Donation Programme

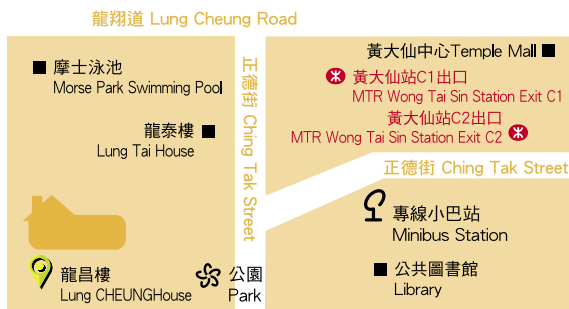
「癌症基金會之友」每月捐款計劃 73

Friends of Cancer Link

癌協之友 73

Special Feature

特別推介 74



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。目的是協助他們瞭解所患的癌症、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.13-14; 17-52)	- Maximum of 5 confirmed programmes - No more than 10 confirmed programmes in total (including programmes on wait-list)	Tuesday, 22 Sep	Monday, 28 Sep
Wellness (P.15-16; 53-63)	- 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	Thursday, 24 Sep	Wednesday, 30 Sep

- 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 (22-30 September), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.



3667-3131



3667-3030



3656-0700



3667-3232

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. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則	開始報名日期	
		優先報名群組	
		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13-14；17-52頁)	- 最多五項正選。 - 正選及後備合共不多於十項。	9月22日 (星期二)	9月28日 (星期一)
身心靈健康活動 (第15-16；53-63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。	9月24日 (星期四)	9月30日 (星期三)

- 活動報名期間(9月22、24、28、30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。
- 9月22-30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10月1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。



3667-3131



3667-3030



3656-0700



3667-3232

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

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

Please select the corresponding section and pages according to your cancer stage (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設：

-  Women's Cancer
婦女癌症
-  Men's Cancer
男性癌症
-  Lung Cancer
肺癌
-  Colon 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。



Programmes conducted via online platform.

活動會以網上形式進行  

 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

-  Cantonese 廣東話
-  English 英語
-  Mandarin 普通話

English

新症

治療中

康復

復發/舒緩期

English Speaking Programmes 英文活動

Dialogue with Doctor - Imaging Tests

As the medical technologies 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
G031	15/5/2020 (Fri)	4:30-6:00pm	1	North Point	Dr. Varut Vardhanaichul	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.

Newly Diagnosed 新症

認識肺癌免疫療法 Understanding Immunotherapy in lung cancer

由腫瘤學系副教授講解免疫療法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W001	5月9日(週六)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	陳林諾士 (香港中文大學腫瘤學系副教授)	50

對象: 肺癌患者及照顧者

Treatment 治療中

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

癌症病人可以打預防流針嗎？中醫可以解決手脚麻痺的煩惱？與家庭醫生及中醫師一同聚會，閒談生活上各種醫學問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
------	----	----	----	----	----	----

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

We have organized more online programmes, so that you can attend classes at home via our Online Platform.

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

我們增加更多網上課程，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					

 網上進行  Online

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.
- For detailed guidelines on participating in our Zoom classes, please refer to our LINK guide.
- 參與活動/小組期間，請勿拍攝或錄影。
- 請勿上載活動/小組的影片或相片到網上社交平台。
- 請找一個不易被騷擾的環境，有助於參與活動/小組。
- 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，你將會停下或休息。
- 詳細參與活動指引，請參閱本會之活動檔案。

Thank you very much for your cooperation!

謝謝合作！

Prepare To Join Our Online Programme

網上課程，您準備好未？

Learn at home with our online classes and workshops!

Hong Kong Cancer Fund is offering a series of online programmes to provide information on post-surgery/ treatment care at home and to advise on how to cope better with the emotional side-effects of treatment, etc. To participate in these online programmes, you must download the ZOOM App on your mobile phone or computer as follows:

停課不停學！本會開展一系列的網上互動課程，患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒等。為了提高網上直播畫面的穩定性及導師及學員的互動，參加者須在手機或電腦安裝線上視訊會議軟體 - ZOOM，詳情如下：

The Usage of Zoom (Mobile Version)

Zoom 使用方式 (手機版本)

1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)

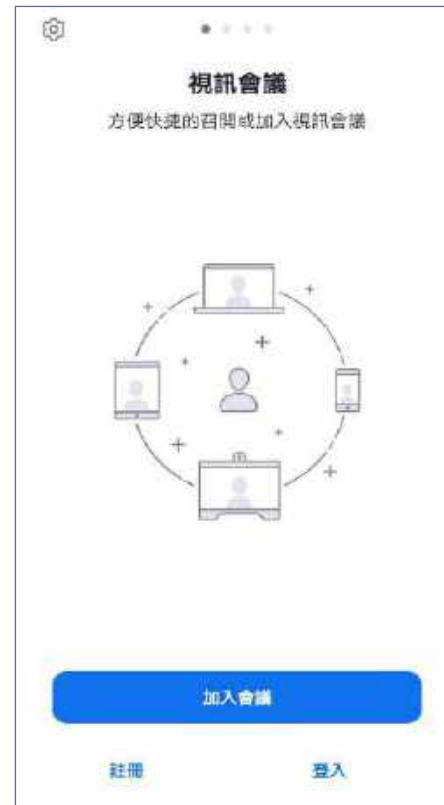
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



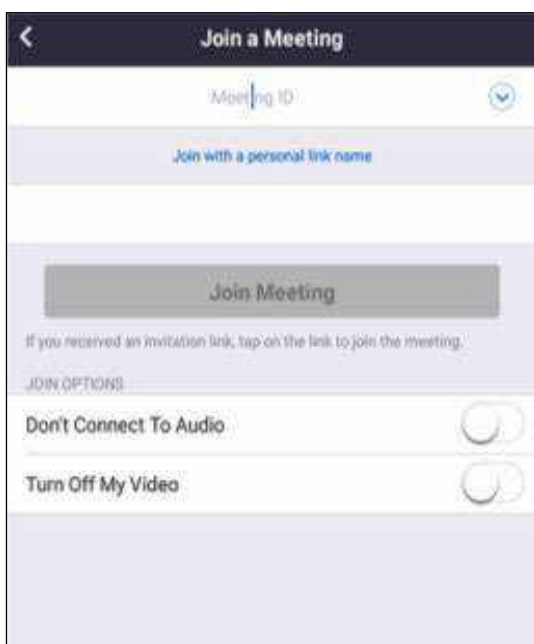
2 Installed then open the App,
“Join a Meeting”.
(Registration is not necessary)



下載後開啟，
按“加入”/“加入會議”
(不需註冊可直接輸入)



3 Enter “Meeting ID”
Enter your name, press “Join Meeting”



輸入「會議號碼」
設定姓名，然後按“加入會議”



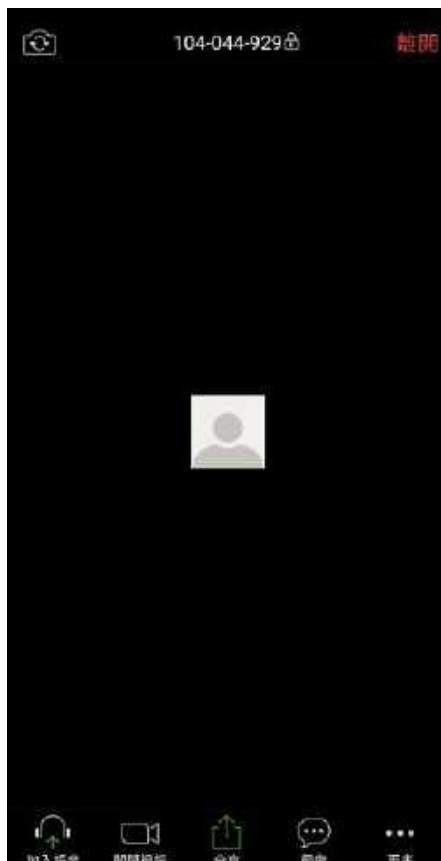
4 Enter meeting password (if any)

輸入密碼
(如有)



* If this is the first time to use Zoom, it may request for access right of "picture and record video" and "record audio" in your device.
* 如果是第一次使用Zoom，您需要給予程式「拍攝相片和錄製影片」及「錄製音訊」的權限

In the meeting page 已進入會議頁面



Press "End" to leave the meeting
離開會議

Swipe to Right on the screen, to see other participants

用手指在屏幕上
向右滑可改為見到
其他參加者



Function buttons 會議頁面下方按鈕

Press "Raise Hand", the host will be notified



Viewing Transcript

Raise Hand

Hide Non-Video Participants

Show Name when Participants

Activate/
Deactivate
Audio

Activate/
Deactivate
Video



Unmute



Start Video



Share



Participants



More



Press once to switch



Unmute



Start Video

Enter to chat
with host
or other
participants

按"舉手"可向主持人示意



檢視完整轉錄文字

舉手

隱藏非視訊與會者

當與會者加入時顯示名稱

啟用/停止
語音發言

啟用/停止
視訊



加入語音



關閉視訊



分享



觀眾



更多



按一下變更



解除靜音



啟用視訊

進入文字
聊天與講
者或其他
參加者提
問或對話

English Speaking Programmes 英文活動

Diet Tips for Treatment Stage

This talk will focus on the wise diet tips and clarification on the misunderstanding of diets for cancer patients who are now undergoing treatment.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C298	8 Oct (Thu)	2:30-4:30pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	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.					

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C299	13 Oct (Tue)	11:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Katrina Wu (Registered Nurse)	15
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.					

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C300	20 Oct (Tue)	11:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Katrina Wu (Registered Nurse)	15
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.					

Peer Support Group

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C301	Group (A) 3 Oct (Sat)	10:00am-12:00nn	1	 Online	Ms. Joanne Li (Reistered Social Worker)	15
C302	Group (B) 7 Nov (Sat)	12:30pm-2:30pm	1			15
C303	Group (C) 5 Dec (Sat)	10:00am-12:00nn	1			15
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.					

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
C304	2 Nov to 23 Nov (Every Mon)	11:00am-12:00nn	4	 Online	Ms. Pervin Shroff	5
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.					

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
C305	7 Nov (Sat)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Registered Art therapist	6
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.					

Understanding Mental Health

This talk will focus on discussing mental health including learning differences between feeling low and being depressed, feeling worried and clinical level of anxiety issue. Through the talk, participants can learn when it is necessary to seek professional help or require further intervention, and tips to promote mental well-being.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C306	14 Nov (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	15
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.					

Wellness and Holistic Health Care Programme



'Invest in Yourself' Live-streaming Class – Boost your immune system

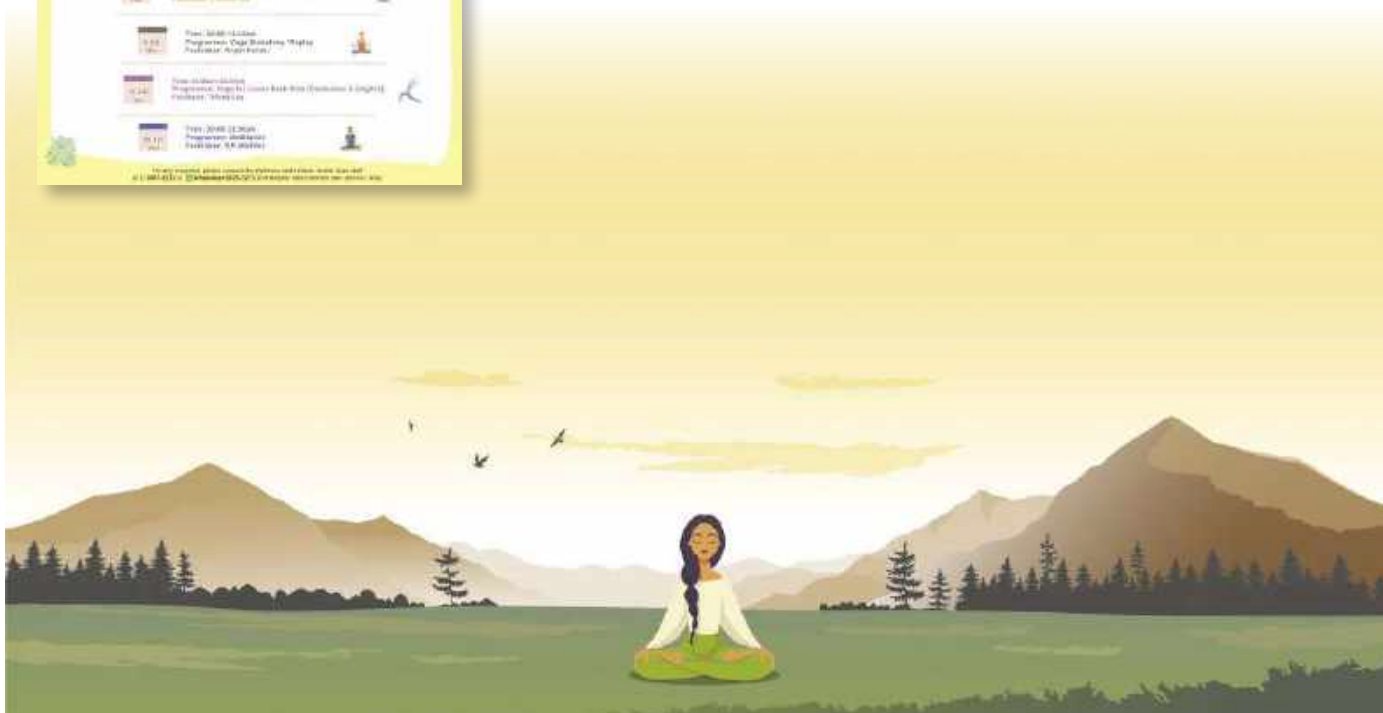
Our Wellness programmes offer a diverse range of mindfulness-based classes such as yoga, meditation, breathing and relaxation, and more to improve our immune system and our overall well-being, cultivate body awareness and find inner peace. We offer a variety of live streaming Wellness classes in different languages on ZOOM. Each live streaming class can accommodate up to 500 participants! If possible, we encourage you to reserve 90 minutes every day to 'invest' in your body and mind, nourishing yourself in a safe haven at home.

According to research, mindfulness-based programmes tangibly help to improve the quality of life for people touched by cancer. Some benefits include:

- boosts the immune system
- improves mood
- improves concentration
- reduces depression and anxiety
- reduces symptoms and side-effects such as feeling nausea

Invite your friends touched by cancer! Class schedules will be shared with you periodically. 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/>



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
C314	3 Nov to 8 Dec (Every Tue)	11:15am-12:45pm	6	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	12

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 Oct 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.
---------	---

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
C315	14 Oct to 16 Dec (Every Wed)	2:00-3:30pm	10	North Point	Ms S K Maddox	12

Target group	Suitable for all cancer stages users
--------------	--------------------------------------

Crystal Singing Bowls Sound Spa

ENG 普

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 meditation practice at home in between the workshops.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C318	23 Oct & 6 Nov (Fri)	9:30-10:30am	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

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)
---------------------------------------	---

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與醫護對談

Dialogue with Oncologist and Nurse

與專科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
W308	10月14日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	周李舒雅醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 謝明慧女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援

Dietetic Support for New Patients

與營養師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
C259	10月6日(週二)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K444	10月15日(週四)	下午2:00-4:00	1			15
K445	11月12日(週四)	下午2:00-4:00	1			15
W309	11月25日(週三)	下午2:00-4:00	1			15
K446	12月17日(週四)	下午2:00-4:00	1			15
C260	12月28日(週一)	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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W311	11月5日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	黃金鳳女士(註冊社工)及 義務註冊護士	50
對象	癌症患者及照顧者					

適應小組 - 乳癌患者

Adjustment Group for Breast Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F159	10月14、21日(週三)	下午2:30-4:30	2		許文馨女士(註冊社工)	12
K453	11月12、19日(週四)	下午2:00-4:00	2		林翠賢女士(助理服務主任)	12
W314	12月11、18日(週五)	下午2:30-4:30	2		彭碧霞女士(註冊社工)	12
對象	乳癌患者					
備註	參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

適應小組 - 肺癌患者

Adjustment Group for Lung Cancer Patients

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
C261	10月13日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	10
T107	11月4日(週三)	下午2:00-4:00	1	元朗大會堂 	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	12
W310	11月20日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	余幸蓓女士(註冊社工)	12
K452	12月14日(週一)	下午2:00-4:00	1		鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

適應小組 - 腸癌患者

Colon Cancer Patients Adjustment Group

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
K447	10月22日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		梁啓聰先生(註冊社工)	10
C262	11月18日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		盧紹熙先生(註冊社工)	10
W326	12月3日(週四)	下午2:30-4:30	1		趙佩詩女士(註冊社工)	12
T105	12月4日(週五)	下午4:00-5:30	1	元朗大會堂 	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	腸癌患者及照顧者					

適應小組 - 頭、頸癌症患者

Adjustment Group for Head & Neck Cancer Patients

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W327	11月30日、12月7日 (週一)及12月4日(週四)	上午10:00-下午12:30	3		趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					

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
W312	11月5日(週四)	中午12:00-下午1:00	1		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)	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)					

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
K448	10月14日(週三)	下午2:00-4:00	1		鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

前列腺癌症治療的新趨勢

New Trends in Treatment of Prostate Cancer

由腫瘤科醫生講解前列腺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W315	11月7日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 	陳添偉醫生 (臨床腫瘤科副顧問醫生)	30
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

活動提供剛確診患者及其照顧者與過來人交流分享，學習如何面對及處理治療後的各種適應問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C263	12月17日(週四)	下午2:30-4:30	1		梁國良先生(註冊社工) 李賀游博士 (華樂會顧問及委員)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前路無阻 - 適應小組 - 前列腺癌患者

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

讓參加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
W316	11月19日-12月3日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	3		李沛泉先生(註冊社工)	12
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。						
K450	11月12、26日(週四)	上午11:00-下午1:00	2		梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

乳癌治療的新趨勢

New Trends in Treatment of Breast Cancer

由乳科專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F161	12月5日(週六)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	馬國權醫生(乳腺外科醫生)	60
對象	乳癌患者					

肺癌癌症治療新趨勢

New Trends in Treatment of Lung Cancer

由專科醫生講解現時治療肺癌的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C277	10月3日(週六)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任)	20
對象	肺癌患者及照顧者					

與醫生對談 - 肺癌

Dialogue with Doctor - Lung Cancer

由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
W317	10月7日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙 	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任)	25
W318	12月2日(週三)	下午2:30-4:30	1		曾詠恆醫生(腫瘤科助理教授) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
W319	11月18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

由專科醫生為胃、食道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
W320	12月23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	與香港創域會合辦活動。					

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

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
T108	11月9日(週一)	下午2:00-3:30	1	天水圍賽馬會活動室	張國威醫生 李偉恆註冊中醫師 李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

與醫護對談 Dialogue with Oncologist and Nurse

與專科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
K451	11月21日(週六)	下午3:00-5:00	1	葵涌	李穎顏女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

飲食減低骨質疏鬆風險 Diet to Reduce Osteoporosis Risk

本講座會講解如何從飲食中攝取足夠的營養, 以降低更年期或荷爾蒙治療可能會引起的骨質疏鬆風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F162	10月19日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌症患者					

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
F163	12月8日(週二)	下午1:30-3:30	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

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
C264	11月5日(週四)	下午2:30-4:30	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	腸癌患者及照顧者					
C265	11月30日(週一)	下午2:30-4:30	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	鼻咽癌及頭頸癌症患者及照顧者					
W322	11月11日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌患者及照顧者					
W323	12月16日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肺癌患者及照顧者					

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

講解營養飲食策略，教你如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C266	10月9日(週五)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	治療中癌症患者及照顧者					

如何為肝、膽、胰臟癌患者預備飲食及營養 Boost Up Nutrient for Liver, Bile Duct, Gallbladder and Pancreas Cancer Patients

幫助患者及照顧者如何安排適當飲食以建立營養。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W321	12月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 黃大仙	陳麗玲女士(註冊護士) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
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。					

「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
T109	10月7日(週三)	下午3:00-5:00	1	元朗大會堂 	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

智能生活小貼士 Tips of Using Smartphone During Treatment Stage to Enhance Quality Of Life

在科技年代，學習使用智能程式及提升技術，即使在家亦能夠可以透過智能平台購物或學習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F164	11月7-21日(逢週六)	下午3:00-5:00	3	 中環 	許文馨女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及家屬					

舒痛我話事 Pain Management - A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授舒緩痛症知識及技巧，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
F165	12月2-23日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 網上進行	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。					

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
C267	10月29日-12月17日 (逢週四)	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	腸癌患者					

甲狀腺癌的運動與健康

Exercise & Health for Thyroid Cancer Patient

以有效的運動幫助甲狀腺患者建立運動的習慣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W325	10月17日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	區永河先生(體適能教練) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
W324	10月14日-11月4日 (逢週三)	下午1:30-4:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	照顧者					
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。					

失眠治療初體驗

Insomnia Programme through Mindfulness and Hypnosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W328	12月21日(週一)	下午1:00-4:00	1	網上進行	安靜女士 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

從香薰中自我覺察

Arousing Self-Awareness via Experiencing Aroma

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心，覺察自己，療愈自己的芳香旅程；同時亦會DIY 按摩精油，呵護自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W329	11月3日(週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	15
對象	確診一年內的癌症患者					

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
K454	12月5日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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
K449	10月29日(週四)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	李穎顏女士(註冊護士)	30
對象	乳癌患者及照顧者 					
F166	10月22日(週四)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					
C268	11月2日(週一)	下午1:30-3:30	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士)	10
對象	癌症患者及照顧者					

放射治療副作用知多D Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

講解放射治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
F167	10月21日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者及照顧者 					
C270	11月28日(週六)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士)	10
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 Menopause

由護士講解治療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
F168	11月11日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌或婦科癌患者 					

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
C269	11月9-23日(逢週一)	下午1:30-3:30	3	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士) 註冊營養師 註冊物理治療師	20
對象	治療中癌症患者					

處理疲勞

Fatigue 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
K455	11月4日(週三)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	李穎顏女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者					

癌症疼痛的護理

Dealing with Cancer Pain

由物理治療師講解痛症舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C271	12月12日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	註冊物理治療師 廖蕙香女士(註冊護士)	10
對象	癌症患者及照顧者					

告別尷尬 - 改善盆底肌功能

Goodbye to inconvenience

由護士講解改善盆底肌功能方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C272	12月19日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士)	10
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

講解腸癌治療後出現的排便習慣之改變及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T110	12月16日(週三)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂 	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

肺癌患者的中醫調治及穴位保健

Chinese Medication and Acupuncture for Lung Cancer Patient

由中醫師為肺癌患者講解中醫調治的方法及穴位保健。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
W330	11月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	溫雅琚註冊中醫師 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

胃癌及食道癌患者的中醫調治

Traditional Chinese Diet for Gastric & Esophageal Cancer Patients

與中醫師交流胃癌及食道癌患者在飲食及湯水食療，有助患者提昇免疫力，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
W331	10月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	萬帥章註冊中醫師	50
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

中醫與癌症講座系列 - 「癌症調治錦囊」講座

Traditional Chinese Diet for Cancer Patients

中醫角度癌細胞的穿透性強，異變性奇速，難以估量。本講座介紹癌症調治三錦囊予以參考。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W332	12月17日(週四)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	朱國棟註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與癌症講座系列 - 「乳癌患者體質與調治食療」講座

Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W333	10月5日(週一)	上午11:15-下午12:45	1	 黃大仙	劉嘉興註冊中醫師	30
對象	乳癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

啟動內在資源

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
F169	10月23、30日(週五)	下午3:30-5:00	2	 網上進行	梁國良先生(註冊社工)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					

擁抱身體變化

Embrace Your Body

因癌症導致的身體和情緒變化，而影響我們如何看待自己；工作坊主要幫助病人學習擁抱自己身體的變化。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F170	11月27日-12月18日 (逢週五)	下午1:30-4:00	4	 中環 	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	乳癌或婦科癌患者					
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。					

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景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
C273	11月2-23日(逢週一)	下午3:30-5:00	4	 北角	梁國良先生(註冊社工)	8
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。					

癌症治療階段心理歷程與調適

Emotional Fluctuations During Cancer Treatment

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C274	10月16日(週五)	上午10:30-中午12:30	1	 網上進行	王敏珩女士(臨床心理學家)	15
對象	治療階段的癌症患者及照顧者					
備註	首次參加者優先					

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
W334	小組：10月27日-11月17日(逢週二) 個人：10月29日-11月19日(逢週四)	小組：下午1:30-5:00 個人：上午9:30-下午5:00	6	 黃大仙	蕭芷馨牧師 (香港新葡萄基督使工團員)	20
對象	癌症患者					
備註	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。 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 10月29日-11月5日，B組 11月12-19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10月23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。					

以身、心、靈角度預防復發

Body, Mind & Spirit for Cancer Rehabilitation

學習整全的身、心、靈健康生活模式，以更有信心面對癌症之路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W335	10月21日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	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。					

「情緒種子」栽種小組

SEEDS of Emotion

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K456	10月12日-11月9日 (逢週一)(10月26日除外)	下午2:00-4:00	4	 網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	12
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。					

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

肺癌患者交流會之「認識八段錦」

Ba Duan Jin Experiential Class for Lung Cancer Patients

氣功師父講解八段錦的原理，並與肺癌患者一起練習八段錦。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W336	11月2-23日(逢週一)	下午2:30-3:30	4	 網上進行	梁滿金女士 李淑芬女士	20
對象	肺癌患者					

個人成長系列 Pre & Post Treatment Adjustment

「抗癌鬥士身心康復」課程

Cancer Fighter

學習身、心、靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W338	10月15、22日(週四) 及11月2-23日(週一)	上午10:00-下午12:30	6	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

相愛到白頭 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
W339	10月24、31日(週六)	上午10:00-下午5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
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。					

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
F171	11月25日-12月16日 (逢週三)	下午3:30-5:00	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。					

同路人小聚 - 紙花製作體驗

Synergy Home - Paper Flower

學習紙花藝術，讓參加者透過藝術表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C275	11月6-20日(逢週五)	下午2:30-4:00	3	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 - 花藝體驗

Synergy Home - 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
W337	11月13日(週五)	下午2:00-4:30	1	黃大仙	Ms. Olivia Au Ms. Queenie Au (花藝導師)	15
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加					

瞭解前列腺癌荷爾蒙治療藥物

Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W340	11月27日(週五)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	陳家聰先生(註冊藥劑師)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 前列腺癌患者

Dietetic Sharing on 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
W341	10月29日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙

Managing Incontinence and Sexual Dysfunction after Treatment

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W342	11月14日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙 	杜海柱先生 (泌尿外科顧問護師)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

放射治療副作用知多D - 前列腺癌

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy for Prostate Cancer Patient

講解放射治療對的前列腺癌患者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
K457	10月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

乳癌手術後的重建與運動講座

Talk on Post Breast Surgery Reconstruction and Exercise

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W343	10月31日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	黃蕙莉女士 (乳腺外科專科護士)	30
對象	乳癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

「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

工作坊會先收集參加者對於治療後飲食的疑問，內容會按提問度身剪裁，希望幫助大家重建個人的健康飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F172	12月1日(週二)	下午1:45-3:15	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					

外出飲食小貼士講座

Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解出外飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F173	11月10日(週二)	下午1:30-3:30	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

健康飲食減低復發風險講座

Dietetic Talk - Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C278	10月16日(週五)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	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
W344	12月4日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T111	11月3日(週三)	下午3:00-5:00	1	元朗大會堂 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
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
F174	11月18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					

財道有方・路由我創 - 財務管理講座

Financial Plan for My Better Future

教授中年人士規劃現有資本、認識決策受權、保險及如何訂立遺囑，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
F175	12月19日(週六)	下午3:45-5:45	1	 網上進行	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					

紓緩情緒與失眠小組

Relief of Emotion and Insomnia Group

以催眠治療幫助放鬆及紓緩睡眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F176	11月2-23日(逢週一)	下午1:00-3:00	4	 中環 	許文馨女士(註冊社工)	12
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					
備註	1. 所有參加者將先列作後備。參加者需先經評估，以確定是否適合參加。 2. 名額只提供給能夠全程參與者。					

復元階段常見的情緒與壓力調息

Common Emotions and Stresses at Recovery Stage

重新面對生活，身體、感受和想法都起了變化，工作坊會分享這個常見的調息過程，引導你照顧情緒敏感的自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F177	10月6、13日(週二)	下午1:45-3:30	2	 網上進行	黎沛瑜女士(註冊社工)	8
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					
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。					

復康的整全藍圖

Strategies for Improving Holistic Health

探討五大整全健康概念，助你檢視自己的健康狀況，講解康復歷程及改善健康的方法，並分享預防癌症研究建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F178	11月21、28日(週六)	下午1:30-3:30	2	 網上進行	黎沛瑜女士(註冊社工)	20
對象	已完成治療兩年或以內乳癌或婦科癌患者					

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
C279	11月7、21日(週六)	下午2:00-4:00	2	 北角	香薰治療師	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					

「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
W345	12月3日(週四)	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。					

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
W346	10月9日(週五)	下午2:30-4:00	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)					

美容及化妝扮靚站

Make-up Workshop

讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士，裝扮自己、重拾自信，踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W347	10月10日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	葉燕玲女士 葉燕華女士 葉燕燕女士 (美容及化妝導師)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	如皮膚易敏感的參加者，請自帶護膚及化妝用品。					

樂陶陶(進階班)

Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧，以持續改善癌症治療後的影響，並重獲生活信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W348	10月10日-12月12日 (逢週六)	下午1:00-2:00	10	黃大仙 	謝健文先生	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					
備註	只適合曾參與樂陶陶初班參加者。					

「好好過日子」

Co-authoring the Recovery Life of Post-Cancer Journey

讓參加者在互信的平台中、共同建構一個適合她們自己的復康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W349	10月5-22日(逢週一及四)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙 	彭碧霞女士(註冊社工)	10
對象	婦科癌患者					

變得自信 - 頭髮護理講座

Hair Treatment Talk

參加者能認識自己的頭皮髮質和正確的護理知識，從而減輕因治療帶來的外型轉變的壓力，重拾美麗和自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K458	11月10日	下午2:30-4:00	1	葵涌 	義務髮型師	30
對象	癌症患者					

冬日香薰滋潤保濕面霜工作坊

Aromatherapy - DIY Essential Oil Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K459	10月7日(週三)	下午2:00-3:30	1	葵涌 	林馨女士	20
對象	癌症患者					

職場權利知多D講座

Knowing your Rights at Work

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K461	12月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	平等機會委員會職員	30
對象	癌症患者					

保險及財務規劃須知 - 癌症患者篇

Financial Plan for the Patients after Cancer

講座關於癌症患者投保時注意事項及理賠問題，及資產管理問題，例如銀行戶口常設授權、平安紙等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K462	10月13日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	黃俊恆先生 (財務策劃師、認可理財 分析顧問)	30
對象	癌症患者					

改善睡眠由生活做起

Insomnia 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
T112	10月28日(週三)	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					

症狀處理 Symptom Management

瞭解骨質疏鬆

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
T113	12月11日(週五)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者					

肺癌的症狀處理

Symptoms Management in Lung Cancer

由註冊護士講解 肺癌的症狀護理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C281	10月31日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士)	20
對象	肺癌患者					

預防上肢淋巴水腫之護理講座

Introductory of the Management in Upper Lymphoedema Prevention

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
F185	11月3日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
W351	10月8日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	 黃大仙 	謝明慧女士(註冊護士)	20
T115	12月9日(週三)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂	李翠儀女士(註冊護士)	20
K464	10月6日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行		20
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。					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班

Post-Treatment and Lower Limb Lymphoedema Workshop for Gynaecological Cancer Patients

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電療引致的軟組織纖維化及/或下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F186	12月8、15日(週二)	上午10:30-下午12:30	2	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先 2. 參加者必須為完成所有治療 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。					

婦科癌患者術後運動班

Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F181	評估：11月9日(週一) 課堂：11月16、23日(週一)	評估：下午2:00-5:30 課堂：下午2:00-3:30	3	 中環 	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

乳癌患者術後運動班

Breast Cancer Patients Post - Operative Rehabilitation Exercise

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
F182	A班	評估：10月17日 (週六) 課堂：10月24、31日 (週六)	評估： 上午11:00-下午1:00	3	 中環 	註冊物理治療師	15
F183	B班	評估：12月7日(週一) 課堂：12月14、21日 (週一)	課堂： 上午11:30-下午1:00	3			15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者(A 班只限在職人士參加)						
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。						

康復護理知多D - 婦科癌患者

Nursing Care at Recovery Stage for Gynaecological 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
F184	11月17日(週二)	下午1:45-3:15	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婦科癌患者					

處理疲勞工作坊

Workshop on Fatigue Relief

使用治療藥物後所引致的疲憊；此講座讓患者瞭解自身狀況，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
F179	12月5日(週六)	上午11:15-下午1:15	1	 網上進行	註冊物理治療師	40
對象	乳科及婦科癌患者					
備註	參加者經評估後，確定是否適合參加「處理疲勞-運動篇」的資格。					

處理疲勞 - 運動篇

Fatigue Relief - 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
F180	12月12、19日(週六)	上午11:30-下午1:00	2	 網上進行	註冊物理治療師	15
對象	乳科及婦科癌患者					
備註	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。					

腸癌治療後的排便問題及處理

Managing Bowel Symptoms After Colon Surgery

由註冊護士講解腸癌治療後排便問題及處理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W352	12月15日(週二)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙 	謝明慧女士(註冊護士)	20
C280	10月6日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士)	20
對象	腸癌患者					

癌症疼痛的護理

Dealing with Cancer Pain

此講座會協助家人瞭解癌症及治療可能引起的痛症，痛楚評估，以及掌握用藥物及非藥物紓緩痛楚的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T114	11月5日(週四)	上午9:30-11:30	1	元朗大會堂 	李翠儀女士(註冊護士)	20
K463	11月10日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行		20
對象	癌症患者及照顧者					

中醫調理之秋冬湯水養生之道

Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F187	12月15日(週二)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					

中醫調理之改善免疫力

Chinese Medicine Treatment of Strengthen Immune System

從中醫角度瞭解如何透過食療，穴位按壓改善免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C282	10月9日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與手腳麻痺

Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療，穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C283	11月4日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊中醫師	50
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。					

經穴療法 - 舒緩麻痺講座

Allivate Numbness Through Acupressure

學習基本經穴通衡方法，透過按穴保健去預防及改善麻痺，增強肌肉的活動能力，促進身體健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K465	10月22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					

前路無阻 - 前列腺癌養生調治講座

Traditional Chinese Medicine Talk in 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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K466	10月21日(週三)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

靜觀減壓日常 Mindfulness Relaxation Daily Practice

體驗靜觀減壓、靜觀治療，學習各式靜觀減壓的方法，重整日常生活，建立正面的思想及培養正面的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C288	10月8-29日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	 網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

靜觀自我關懷工作坊 Mindful Self Compassion Workshop

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
W353	11月12日-12月3日(逢週四)	上午10:00-下午1:00	4	 黃大仙 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確認參加資格。					

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
K468	10月24、31日及 11月21、28日(週六)	下午2:30 - 5:00	4	 葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	6
C285	11月27日及12月11日 (週五)	下午2:30 - 4:00	2	 網上進行	註冊藝術心理治療師	6
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，穿鬆身衫褲及找一個安全空間，方便活動； 2. 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。					

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
K469	10月28日(週三)	下午2:00 - 5:00	1	 葵涌	註冊藝術心理治療師	12
對象	癌症患者					
備註	1. 曾參加藝術治療活動的癌症患者優先； 2. 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。					

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
C284	11月13日-12月18日 (逢週五)	上午10:00-11:30	6	 網上進行	註冊藝術心理治療師	6
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。					

音樂治療講座及體驗工作坊 Music Therapy Experiential Workshop

認識音樂治療及體驗自由創作，與家人或自己進行音樂交流。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C286	12月19日(週六)	下午2:00 - 3:30	1	 網上進行	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲及找一個安全空間，方便活動。					

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
W354	10月21日(週三)	下午2:30 - 4:00	1	 網上進行	註冊藝術心理治療師	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲及找一個安全空間，方便活動。					

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，達致自我瞭解和情感表達。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K467	11月5日-12月10日 (逢週四)	上午10:30-中午12:00	6	 網上進行	吳灝璋先生(助理服務主任)	6
對象	2017年或以後確診的癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲及找一個安全空間，方便活動； 2. 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。					

桌遊快樂人 Board Game Group for Stress Management

透過桌遊體驗正向心理學的概念，運用尋解導向治療建立正向思維模式，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
K470	11月30日-12月4日 (逢週一)	下午2:30-4:00	3	 網上進行	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者須先列作後備; 2. 首次參加者優先; 3. 名額只提供能夠全程參與者。					

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

治療後如何建立運動習慣 - 婦科癌患者 How to Make Exercise Habit after Treatment for Gynaecological 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
F190	11月24日(週二) 12月22日(週二)	下午1:45-3:15 下午1:45-2:30	2	 網上進行	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
對象	已完成治療一年或以內婦科癌患者					

乳癌患者術後運動班

Breast Cancer Patients Post Operative Rehabilitation Exercise Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T116	評估：11月11日 課堂：11月18日及25日 (週三)	下午2:00-5:00 下午4:00-5:00	3	元朗區/ 天水圍區 體育館 	註冊物理治療師	評估: 20-25 課堂: 15
對象	癌症患者					
備註	1. 乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。 2. 參加者經物理治療師評估後再確定是否適合參加課堂。					

伸展及肌肉訓練工作坊

Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C289	A班 10月9日-11月6日 (逢週五)	下午1:45-2:45	5	 網上進行	資深教練	15
對象	癌症患者					
C290	B班 11月5日-12月3日 (逢週四)	上午10:30-11:30	5	 網上進行	資深教練	15
對象	已完成治療一年或以內的癌症患者					
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					

伸展運動班

Physical Health Restore - Stretching Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W355	10月6日-11月24日 (逢週二)	上午9:15-10:15	8	 網上進行	梁滿金女士 李淑芬女士	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，須康復後4個月或以上方可參加。					

伸展運動重溫班

Physical Health Restore - Stretching Exercise Revision

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W356	12月1日(週二)	上午9:15-10:15	1	 網上進行	梁滿金女士 李淑芬女士	18
對象	癌症患者					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

隨時運動

Anytime Exercise Class

在任何場所，也能做簡單、非劇烈的運動，以改善血液循環、降低水腫及精神狀況。

活動編號		日期	時間	節數	地點	講員	名額
C291	A班	12月10、17日(週四)	上午10:00-11:30	2	網上進行	註冊物理治療師	15
對象	已完成治療一年或以內的癌症患者						
F188	B班	10月9、16日(週五)	上午11:15-下午12:45	2	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者 						
F189	C班	11月14、21日(週六)	上午11:15-下午12:45	2	網上進行	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) 						
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						

四十九式經絡動功

Physical Health Restore - Special Qigong Class - TaiChi Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W357	10月9日-11月13日 (逢週五)	上午9:30-11:00	6	網上進行	廖桂芬女士	20
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4個月方可參加。					

「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
W358	10月12日-12月21日 (逢週一)(10月26日除外)	上午11:00-下午12:30	10	黃大仙	黎美心女士 (香港古典瑜伽協會 「生活瑜伽」課程導師)	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4個月方可參加。					

智能氣功班

Physical Health Restore - 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
W359	11月18日-12月16日 (逢週三及五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	20
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，須康復後4個月或以上方可參加。					

智能氣功重溫班

Physical Health Restore - Intellectual Qigong Class Revision

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
W360	12月18日(週五)	上午9:15-10:45	1		蘇名輝先生	24
對象	癌症患者					
備註	為重溫課程，只適合舊生報讀。					

八段錦班

Ba Duan Jin Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T117	11月10日-12月3日 (逢週二及週四)	下午2:00-3:00	8	元朗區/ 天水圍區 體育館	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					

八段錦-重溫練習 - 適合舊生

Ba Duan Jin Revision Class

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T118	12月8日(週二)	下午2:00-3:00	1	元朗區/ 天水圍區 體育館	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					

休閒系列 Leisure

眉型設計工作坊

Eyebrow Design Workshop

教授患者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F192	12月12日(週六)	下午1:30-3:30	1		李茵女士	12
對象	乳癌及婦科癌患者					

攝影體驗與分享

Experiential Photography and Sharing Workshop

教授簡單攝影技巧，用鏡頭記錄生活的平凡事，學習慢活，享受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W365	12月8-29日(逢週二)	上午10:00-下午12:30	4		張家柱先生(攝影導師) 梁麗儀女士	10
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加					

撕紙工作坊

Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者透過撕紙表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C292	10月12日-11月2日 (逢週一)(10月26日除外)	下午2:30-4:00	3	 北角	李昇敏先生	8
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
C293	12月7-21日(逢週一)	下午2:30-4:00	3	 北角	阮慈娟女士	8
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 - 手工體驗工作坊

Synergy Home - Handcraft 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
W362	A班	10月22日(週四)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	林馨女士(手工導師)	6
W363	B班	11月20日(週五)		1			6
W364	C班	12月18日(週五)		1			6
對象	癌症患者						
備註	參加者只可選報A班(禪繞)或B班(蝶古巴特)或C班(鋁線字母工藝)						

聖誕樹串珠工作坊

Handcraft Workshop: Christmas Tree

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K471	12月1日、8日(週二)	下午2:00-3:30	2	 葵涌	吳金妹女士及劉美真女士	10
對象	癌症患者					

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
W366	10月16日-11月6日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	 黃大仙	余幸禧女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

「知己知彼」沙維雅治療模式個人成長小組 Satir Family Therapy Personal Growth Group

運用沙維雅輔導治療模式，協助認識自己內裡的冰山，面對壓力的方法及人際關係，為未來創造更多自由空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W367	11月17日-12月22日 (逢週二)	上午10:30-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

當我與苦難相遇

Understanding Suffering from the Christian Perspective

生命給你的經驗，試用不同的感受情緒瞭解當下。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
K472	12月1日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	袁麗芳姑娘 (前香港浸信會醫院 主任院牧)	20
對象	癌症患者及照顧者					

雨後的新我 - 自我形象建立康復小組 - 乳癌患者

Self-Image and Inner Beauty Group for Breast Cancer Patients

探索乳癌對自我形象的衝擊，協助重新建立新的自我價值。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W350	11月2-20日(逢週一及五)	下午2:00-4:00	6	黃大仙	彭碧霞女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	乳癌患者					
備註	曾接受乳科手術的乳癌患者優先					

家庭和兩性關係 Relationship

癌症與性親密關係講座

Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy

解構癌症治療對性方面的身心影響，解答你的「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
F194	10月31日(週六)	下午1:30-3:30	1	網上進行	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)					

夫婦小組

Couple Group

透過分享及學習雙人瑜伽，讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W368	11月2-30日(逢週一)	晚上7:00-9:00	5	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 黎美心女士(香港古典 瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)	16
對象	癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶必須同時出席					

認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙

Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Treatment

講解前列腺癌治療後的副作用及處理方法，主要包括失禁及性功能障礙的知識和運動，提升患者及家人的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K473	11月21日(週六)	下午1:00-3:00	1	 網上進行	李妙玲女士 (泌尿科顧問護士)	20
對象	前列腺癌患者					

「創新天地」- 男士茶聚

Men's High Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W369	10月6日(週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙區內 酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	12
對象	男士癌症患者					

「兄弟幫」Zone一鬆 - 「智net」加油站

Men's Zone - Living Smart with Your Smart Phone

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
W370	12月10、17日(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	男士癌症患者					

前路無阻 - 活力詠春第13期

Going Through Project - Ving Tsun for Vitality 13th 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
C295	10月13日-12月29日 (逢週二)	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 - Wing Tsun 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
K475	10月21日-12月2日 (逢週三)(11月25日除外)	上午11:00-下午1:00	6	 網上進行	徐貫通先生(詠春教練)	10
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。					

前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康

Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation after Prostate Cancer Treatment

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題，教導復康運動和心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K474	10月15日-10月29日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	3	 網上進行	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
對象	前列腺癌患者					
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。					

前列腺癌患者橡筋帶運動班

Thera Band Exercise Class for Prostate Cancer Patient

由物理治療師教授以橡筋帶作負重運動，改善因荷爾蒙治療或術後引致的副作用，藉以提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W371	10月15、22日(週四)	下午2:00-4:00	2	 黃大仙	雲崇先生(物理治療師) 李沛泉先生(註冊社工)	7
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前列腺癌患者交流會之「我和運動有個約會」

Quarterly Gathering for Prostate Cancer Patients - Let's Do Exercise

由體適能教練講解運動的重要，並一同體驗一些簡單的運動，保持身心健康，並與患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W372	11月18日(週三)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	區永河先生(體適能教練) 李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

年輕癌患者系列 YOU CAN

You Can - 癌症後的職業規劃

You Can - Career Planning after Cancer

癌症康復後該如何重返職場？以往的工作是否還適合？此工作坊將為你一一探討。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C294	10月23日(週五)	晚上7:00- 8:30	1	 網上進行	朱佩珊小姐(註冊職業教練)	15
對象	18-39歲年輕癌患者					

You Can - 和諧粉彩療癒小空間

You Can - Pastel Nagomi Self-Healing Art Workshop

柔和的粉彩，用你的指頭輕輕一按，感受在紙上的那份觸動，享受與自己心靈互通，為自己創造一個療癒小空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W373	11月7、14日(週六)	下午2:00-4:30	2	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工) 梁麗儀女士	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

You Can - 自信光彩工作坊

You Can - Be Confident Workshop

同路人共聚，透過自我認識的活動、學習天然面膜的製作等，讓參加者重拾光彩，建立自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K476	11月28日、12月12日 (週六)	第一節： 下午 2:00-4:00 第二節： 上午11:00-下午1:00	2	 葵涌	林翠賢女士(助理服務主任) 義務導師	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	非18-39歲的在職患者需先列作後備					

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
K477	10月17日-11月28日 (逢週六)(11月7日除外)	上午10:30- 中午12:00	6	 網上進行	吳灝璋先生(助理服務主任)	6
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，穿鬆身衫褲及找一個安全空間，方便活動。					

You Can - 正念跑步情緒調適小組

You Can - Running Support Group for Emotion Regulation

學習基本跑步的技巧，透過集中、呼吸及放鬆的訓練，學習察覺及接納內在情緒，調節生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K478	10月31日-12月19日 (逢週六) (11月14日及12月5日 除外)	上午9:30-11:30	6	 葵涌 及 葵涌運動場	林翠賢女士(助理服務主任) 跑步導師	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 適合跑步初學者； 2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者飲食講座

Living with Cancer - Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K480	11月19日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

給紓緩病人照顧者的小貼示

Tips of Caring Palliative and Self-Care for Carer

由護士講解在家照顧晚期癌症患者的技巧，由社工講解相關的社區資源以及照顧者的自我放鬆和減壓技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C296	12月3日(週四)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士) 盧紹熙先生(註冊社工)	10
W375	11月21日(週六)	下午2:30-4:30	1		廖蕙香女士(註冊護士) 余幸蓓女士(註冊社工)	30
K481	10月20日(週二)	上午11:00-下午1:00	1		廖蕙香女士(註冊護士) 鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	15
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 與紓緩科護士對談

Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Nurse

透過與紓緩科護士對話，讓照顧者掌握照顧晚期患者的護理知識及方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C297	12月22日(週二)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	廖蕙香女士(註冊護士)	10
W374	12月30日(週三)	下午2:30-4:00	1			10
K482	10月27日(週二)	下午2:00-4:00	1			10
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

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
W378	12月19日(週六)	下午2:30-5:00	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	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 社區資源篇

Living with Cancer: Knowing Community Resources

由社工告訴你與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓你生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T119	11月18日(週三)	下午4:00-5:30	1	元朗大會堂 	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	20
對象	擴散、復發或晚期癌症患者及照顧者					

平安三寶講座

Talk on Advanced Directive, Enduring Power of Attorney and Will

律師會介紹平安紙、持久授權書及預設醫療指示，讓參加者及早瞭解如何安排自己生前死後的實務安排。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F195	11月14日(週六)	下午1:30-3:30	1	 網上進行	律師	60
對象	癌症患者及照顧者					

復發或四期癌症患者夫婦小組

Relapsed or Advanced Stage Cancer Couple Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W377	11月14日-12月19日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	 黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶					

「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
F196	10月24日(週六)	下午2:30-4:30	1	 中環	蘇文郁先生	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
W376	12月13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	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

運動對晚期前列腺癌者的幫助

Exercise Beneficial in Advanced Prostate Cancer

協助患者及照顧者瞭解身體不適或痛症，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
W379	11月5日(週四)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙 	註冊物理治療師	20
對象	擴散或復發之前列腺癌患者及照顧者					

彩虹會和諧粉彩與情緒表達 - 兒童篇

RC Pastel Nagomi Art and Emotional Expression (Children)

讓兒童學習和諧粉彩的基本技巧、運用圖畫及顏色表達感受，藉以提昇其表達情緒能力及面對家人患癌的抗逆力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W381	10月17日(週六)	下午2:00-5:00	1		簡煥殷女士(註冊社工) 梁麗儀女士	8
對象	9-12歲彩虹會會員					
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. 兒童參加活動時，歡迎家長參與由彩虹會家長義工帶領的手工藝工作坊。					

彩虹會家長互助小組 - 新症或治療中患者之「正向心理篇」

RC Parent Self Enhancement Group - Positive Psychology

小組以正向心理學提昇家長建立正面情緒的能力、提高對快樂的覺察及感恩的心。活動設有同路人互相分享環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W380	12月8、15日(週二)	上午11:00- 下午1:00	2		簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	新症或治療中的彩虹會家長					

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

此學堂讓患癌之家長瞭解家庭成員患癌對兒童的心理影響，並認識對策，幫助子女過渡因癌症而來的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K483	10月10日(週六)	上午10:00-中午 12:00	1		鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	10
對象	彩虹會家長					

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
F197	10月24日(週六)	下午3:00-5:00	1		註冊社工	12
對象	彩虹會10歲或以下兒童及其家長					

彩虹會 - 親子桌遊工作 RC-Parent-Child Relationship on Board Game

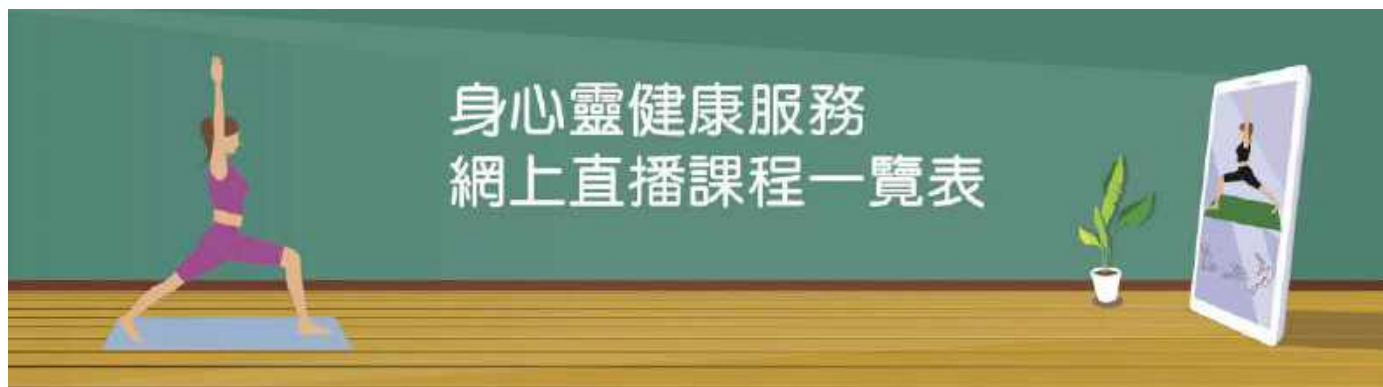
桌遊活動讓家長掌握促進與孩子溝通的技巧，享受正向的親子經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K484	A班	10月24、31日(週六)	上午9:30-上午11:00	2	 梁啓聰先生(註冊社工)	4個家庭
對象 彩虹會5至8歲兒童及其家庭						
K485	B班	10月24、31日(週六)	上午11:30-下午1:00	2	 梁啓聰先生(註冊社工)	4個家庭
對象 彩虹會10至12歲兒童及其家庭						
備註 每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。						

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)
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)
觀塘海濱公園	九龍觀塘海濱道183號

Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動



「與身心約會」 - 提高免疫系統的運作

本會身心靈健康課程的設計，包括瑜伽、靜坐、呼吸及瑜伽大休息等等，是以正念/靜觀為基礎的活動，主要功能之一便是增強免疫力。我們透過網上直播平台Zoom，提供多元化課程，**參加者無需報名**。只需輸入會員卡號碼及中文或英文姓名。每堂課名額上限為500人，鼓勵大家每天預留90分鐘讓自己「與身心約會」，在心靈的避風港中，滋養自己。

根據英國癌症研究（Cancer Research UK）多年的研究報告，這些活動可以改善癌症患者的生活質素，包括：

- 提升免疫系統
- 改善情緒
- 改善專注力
- 減少抑鬱和焦慮
- 紓緩治療產生的副作用

直播課程時間表定期公布，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/>



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
K486	10月6日-12月8日 (逢週二)	上午9:15-10:45	10	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	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
K487	10月5日-12月14日 (逢週一) (10月26日除外)	上午9:15-10:45	10	葵涌	張寧女士	22
K488	11月11日-12月16日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	6	屯門友愛體育館	謝詠君女士 (Melody)	20
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各間服務中心購買，中環服務中心除外。					

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
K489	10月16日-12月18日 (逢週五)	上午9:15-10:45	10	葵涌	王惠華女士 (Dorothy)	22
對象	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
C308	11月17日-12月1日 (逢週二)	下午4:00-5:30	3	北角	陳兆媚女士 (May)	10
W383	10月14、28日、 11月4、11日(週三)	上午9:15-10:45	4	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	15
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					

男士伸展瑜伽

Yoga for Men

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深逐步增加柔軟度，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
C309	10月7日-12月9日 (逢週三)	下午4:00-5:30	10	北角	吳國霖先生 (Collin)	12
K490	10月5日-12月14日 (逢週一) (10月26日除外)	上午9:15-10:45	10	葵涌	吳國霖先生 (Collin)	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					

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
C310	10月16日-12月18日 (逢週五)(11月13日除外)	下午1:00-2:00	9	上環體育館	余狄夫先生 (Dick)	30
K491	10月8日-12月10日 (逢週四)(11月12日除外)	下午1:00-2:00	9			22
W384	11月23日-12月21日 (逢週一)	上午9:15-10:15	5			15
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(K491)歡迎患者及其照顧者參加					

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
W385	11月20、27日(週五)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	顏詠詩女士 (Ivy)	15
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 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，放慢且溫柔善待身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K492	12月5、12日(週六)	上午9:15-10:45	2	葵涌	江錦媛女士 (Kiki)	22
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
K493	10月14日-11月4日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	4	屯門友愛體育館	謝泚君女士 (Melody)	20
W386	10月13日-12月15日 (逢週二)	下午4:15-5:45	10	佐敦官涌體育館		15
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。					

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
C311	10月12日(週一)	上午10:00-12:30	1	北角	薛曉光女士	24
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
C311	10月19日-12月14日(逢週一)(10月26日除外) 上午10:00-12:30 及11月21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	12
對象	癌症患者(須先參加「靜觀認知治療簡介會」，只限首次參加者)					
備註	1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合。 2. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。 3. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。					

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、靜心及慈心練習等，學習專注當下與自我覺察，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
K494	11月7日(週六)	上午9:30-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

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
K495	10月14日-12月23日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	18
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24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
K496	10月14日-12月23日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	18
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
W387	10月13日-12月15日 (逢週二)(10月27日除外)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺體育館活動室	鄭玉儀女士	23
對象	癌症患者					
備註	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
K497	10月8日-12月10日 (逢週四)	下午4:30-5:45	10		孫貴平先生	20
對象	適合初學的癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

郭林氣功 Guo Lin Qigong

介紹及指導基本功法，透過調動人體的內氣，通過經絡，促進氣血循環及提高患者的免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K498	10月16日-12月18日 (逢週五)	上午 11:00-下午12:30	10		李艷芳女士	20
K499	重溫練習-適合舊生 12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
C312	10月8、15日(星期四) 下午12:15-2:15 及 10月23日-11月6日(逢星期五) 上午11:00-下午1:00		5		吳宏建先生	10
對象	癌症康復者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
C313	10月27日-12月1日 (逢星期二)(11月24日除外)	下午12:15-2:15	5		吳宏建先生	10
對象	治療中的癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 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，令人身心舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W388	10月28日、11月11日 (週三)	下午4:15-5:45	2		胡若珮女士	15
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™) - 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
C314	11月3日-12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)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服； 2. 成功報名者，請於10月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
K500	11月2日-12月14日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	7		張岫雲女士	16
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間服務中心購買，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膀的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K501	10月5-19日(逢週一)	上午11:00-下午12:30	3	葵涌	張岫雲女士	16
W389	11月7-28日(逢週六) (11月14日除外)	上午9:10-10:10	3	黃大仙	譚穎恩女士	15
W390	11月7-28日(逢週六) (11月14日除外)	上午10:20-11:20	3			15
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各間服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

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
K502	10月9、10日(週五、六)	上午10:00-下午5:00	2	葵涌	余少麗女士	10
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10月5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
K503	10月9日(週五)	上午10:00-下午5:00	1		薛瑞光女士	10
K504	10月10日(週六)	上午10:00-下午5:00	1			10
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。					

曼陀羅星空繪畫療愈工作坊 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
K505	12月15日(週二)	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12月1日前繳交港幣300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「曼陀羅星空繪畫療愈工作坊」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。					

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
C315	10月14日-12月16日 (逢週三)	下午2:00-3:30	10	北角	薛曉光女士	12
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
C316	11月24日(週二)	上午9:30-11:30	1		蔡雅玲女士	11
C317	11月24日(週二)	下午1:00-3:00	1			11
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。					

頌鉢自我療愈工作坊

Singing Bowl Self-Healing

認識及學習如何使用頌鉢，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
K506	10月17-31日(逢週六)	下午3:00-5:30	3		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. 請自備一個環保袋裝頌鉢、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
K507	11月2日(週一)	下午4:00-5:30	1		何婷希女士	22
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖。					

銅鑼聲音療愈工作坊

Gong Bath Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K508	10月14日(週三)	上午11:30-下午1:30	1		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。					

水晶鉢靜觀療愈工作坊 Crystal Singing Bowls Sound Spa

ENG 普

配合水晶鉢聲音振動，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
C318	10月23日、11月6日 (週五)	上午9:30-10:30	2	北角	Ms Stephanie Luo	11
對象	癌症患者，名額只提供給能夠全程參與者，首次參加者優先					
備註	請帶毯子或圍巾保暖。					

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
C319	10月14、28日、 11月11、25日(週三)	下午3:45-5:15	4	北角	薛曉光女士	7
對象	癌症患者					

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
W391	12月5日(週六)	上午9:30-10:45	1	黃大仙	張嘉雯女士 (英國腫瘤科醫院癌症護理 輔助療法(香薰)文憑)	15
對象	治療中的癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

健康發芽菜工作坊 Healthy Sprouting

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W392	12月9日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	林麗珊女士 (「給孩子一個綠色 無毒家」作者)	15
對象	癌症患者					

健康飲食 Healthy Diet

水克菲爾工作坊 Water Kefir Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K509	11月3、10日(週二)	下午2:00-4:00	2	葵涌	林詠虹女士	12
對象	癌症康復者，只限首次參加者					
備註	1. 請自備一個乾淨寬口玻璃瓶（約500毫升或以上）； 2. 工作坊將會提供水克菲爾，參加者須自備回家練習製作過程的消耗品，包括有機蔗糖原糖、有機椰子花蜜、有機黑糖蜜、純梳打粉、有機黑無花果、有機小棉袋、小膠篩網。或可選擇以成本價港幣245元預購上述材料一套，須於10月19日前繳交費用。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心（葵涌）繳交現金或郵寄支票（抬頭：香港癌症基金會），請註明「水克菲爾工作坊」；（詳細地址請參閱第1頁）； 3. 已繳交預購費用的參加者，將於堂上領取材料； 4. 本季度不設試食。					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

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
K510	10月22日(週四)	下午2:00-4:00	1		張志強先生 	12

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K511	11月19日(週四)	下午2:00-4:00	1		張志強先生 	12

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K512	12月3日(週四)	下午2:00-4:30	1		張志強先生 	12

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K513	11月14日(週六)	下午3:00-5:00	1		焦金玲女士	12

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W393	10月20日(週二)	下午2:00-5:00	1		郭少龍先生	10

美味菇菌 — 示範兩款美味的菇類料理，包括杏鮑菇串燒及焗釀大啡菇。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W394	11月10日(週二)	下午2:00-5:00	1		郭少龍先生	10

百變腐皮 — 示範腐皮變化料理，包括腐皮卷配薑蓉、素鰻魚佐泰式冬蔭功醬。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W395	12月8日(週二)	下午2:00-5:00	1		郭少龍先生	10

意式料理 — 如何在家輕鬆煮出美味西餐？示範兩款料理，包括番茄香料醬釀蜆殼粉、柚子牛油果沙律佐蜜糖芥末油醋汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W396	11月7日(週六)	下午2:00-5:00	1		柯少華女士	10

對象 癌症患者或照顧者，K513、W396 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
W397	12月11日(週五)	上午11:15-下午12:45	1		杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	15

對象 癌症患者，同時歡迎其照顧者參加

養生與排毒 - 吃出健康講座 新

Healthy Diet Talk

本講座將揭示體內毒素的真相，針對排毒的不同重要途徑，提供重拾健康和養生貼士，令您可輕鬆地由內健康到外。



活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C320	11月19日(週四)	下午2:00-3:00	1	北角	伍雅芬女士 (資深營養學家)	16
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
K514	10月12、19日(週一)	下午4:15-5:45	2	葵涌	曾子怡女士(「零痛楚！肌內貼×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。					

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
W398	10月8、15日(週四)	晚上7:00-8:30	2	黃大仙	吳思敏女士	15
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					

外展課程地點

香港	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)
	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)
九龍	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)
	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)
新界	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)
	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)



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。



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

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，請留意以下安排：

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.

Online Educational Video 教育影片

We have produced a series of videos to help you better understand about symptoms, and to learn and practise suitable exercises at home.

本會製作了以下的教育影片，讓您在家中也能瞭解症狀、學習並練習適合自己的運動。

1. Prevention and Relief of Lymphoedema (9 videos) 《淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者》(共九集)

To learn more about your lymphoedema care and practical exercises to do at home, this video series on lymphoedema management explains what it is and the techniques you can use to manage the symptoms.

You can also contact our Support Centre to get a copy of the DVD.

這一系列有關淋巴水腫護理的教育影片，鼓勵患者瞭解更多淋巴水腫的知識和在家實習，讓大家認識甚麼是淋巴系統、預防及處理淋巴水腫的方法。

網上瀏覽以外，如有需要亦可致電本會各服務中心查詢索取DVD光碟。



YouTube 影片



Website

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



網頁

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



2. Breathing Exercise for Supporting Lung Health for Lung Cancer Patient (Chinese version only) 《肺癌患者之呼吸運動》

Lung Cancer patients can practise breathing exercises to support lung health at home. It is also for open to anyone to strengthen their breathing.

讓肺癌患者安坐家中，也能安全地學習實用的支援肺部健康方法。呼吸運動同時適合普羅大眾練習，強健肺功能。



YouTube 影片



網頁

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



3. Anytime Exercise (Chinese version only) 《隨時運動》

Following the physiotherapist's instructions, this video will show you how to do daily exercises in the convenience of your home without any equipment.

跟隨物理治療師的引導，不需任何輔助器具，也能隨時進行的運動。



YouTube 影片



網頁

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



Wellness YouTube online videos and audios

身心靈健康 YouTube 網上課程

Our YouTube 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 videos and audios include:

- Meditation/Mindfulness Practice **NEW**
- Mandala Arts Healing Sharing
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Chair yoga
- Restorative yoga
- Yoga nidra and meditation
- Chanting
- Qigong 12 Forms **NEW**
- Qigong Warm-Ups Practice **NEW**
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong
- Breathing and Relaxation
- Pilates
- Awareness through movement - the Feldenkrais Method®
- Body nuance

我們希望身心靈健康的YouTube網上教學影音，能夠幫助培養對身體和情緒的觀察能力，進而轉化身心，找到當下的和平。部份教學影片針對不同的需要，分為基礎動作及進階動作，切合不同患者的程度。



包括：

- 靜坐/靜觀的練習 **新**
- 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
- 導引養生功十二法 **新**
- 體育養生 - 功前熱身術入門 **新**
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 身體律動

Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel:

<https://www.cancer-fund.org/en/wellness-online-programmes/>

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/>



Drinks To Keep You Warm 秋冬調理飲品

Warm Drinks for Cancer Patients in Autumn and Winter

Recipes by Miss Chan Wai King, a Registered Chinese Medicine Practitioner

In the autumn and winter months, the dry weather could affect the body causing dry skin, tongue and the entire area of the mouth, as well as dry coughing. For cancer patients who have weakened immune systems, they may feel more uncomfortable during these seasons. It's important to have yin-nourishing drinks that help prevent dryness in the lungs to relieve discomfort, but also strengthen the immune system. Here are the recipes for 5 warm drinks to help you during the changing weather. Drink these 2 to 3 times a week but the frequency depends on how your body responds and your health condition.

癌症患者：秋冬調理飲品 陳慧琮註冊中醫師

秋冬季節，天氣乾燥，大家會感覺皮膚乾、口乾咽涸、唇乾舌燥、偶然有一兩聲乾咳，而對於抵抗力不足的癌症患者，感覺可能更為不適。此時，採用滋陰潤燥、清肺利咽的飲品，不但可以紓緩不適，還可增強免疫力。以下推介五款飲品以供參考，大家可根據自己身體狀況，一星期飲用約兩至三次。

1. Pear and Fig Warm Drink

Benefit: Relieves throat discomfort, clears the heat and hydrates the lung, and relieves coughing.

Ingredients: 2 pears, 3 dried figs.

Method:

1. Wash and core the pears, and then cut it into pieces. Wash and cut the figs in half.
2. Boil 4 bowls of water, then add all the ingredients and simmer, then pour into 2 bowls.

1. 雪梨無花果水

功效：清熱利咽、潤肺止咳

組成：雪梨兩個、無花果三粒

製法：雪梨洗淨去核切塊，無花果洗淨切開，用清水四碗煎存兩碗即成。



2. Watercress & Candied Dates Warm Drink

Benefit: Relieves throat discomfort, clears the heat and hydrates the lung, and relieves coughing.

Ingredients: 300 g watercress, 4 big candied dates.

Method:

1. Wash the watercress with water, then soak it in water after adding a sprinkle of salt for 15 minutes. After that rinse it with water and wash the candied dates.
2. Boil 6 bowls of water, then add all the ingredients and simmer, then pour into 2 bowls.

2. 西洋菜蜜棗水

功效：潤肺止咳、清熱利咽

組成：西洋菜半斤（300克）、蜜棗四粒

製法：西洋菜用清水沖淨，再用水加鹽浸15分鐘，浸完再用清水沖洗。蜜棗清水洗淨。將所有材料用清水六碗煎存三至四碗即成。



3. Chrysanthemum & Golden Siraitia Grosvenorii Tea

Benefit: Relieves throat discomfort, clears the heat including heat in the liver, and improves the function of the eyes.

Ingredients: 6g chrysanthemum, ¼ (one quarter) of golden Siraitia grosvenorii.

Method:

1. After the chrysanthemum is rinsed with boiling water, steep the chrysanthemum and golden Siraitia grosvenorii with 250cc of boiling water and serve.

3. 菊花金羅漢果茶

功效：清熱利咽、清肝明目

組成：菊花二錢（六克）、金羅漢果四分一個

製法：菊花沸水沖洗後，用250毫升沸水沖泡菊花及金羅漢果即成。



4. Lemon Green Tea

Benefit: Improves immunity, clears heat and generates fluids, and boosts Qi.

Ingredients: 3 to 4 slices of lemon, 1.5 g of Green Tea.

Method:

1. Pour 250cc of boiling water into lemon and green tea and allow to steep for a while.
2. Add honey for better taste.

4. 檸檬綠茶

功效：提高免疫、清肺生津

組成：檸檬三至四片、綠茶五分（一點五克）

製法：用250毫升沸水沖泡檸檬及綠茶，亦可調入蜂蜜，口感更佳。



5. Ginseng Flower Tea

Benefit: Replenishes Qi and clears heat, and has an anti-aging and anti-cancer effect. Also, it helps regulate high blood sugar, high cholesterol, and high blood pressure.

Ingredients: 5 to 6 piece of ginseng flowers

Method: Pour 250cc of boiling water onto the ginseng flower and allow to steep for a while.

Important note:

1. It is not suitable to drink with tea (Black tea or Green tea).

5. 人參花茶

功效：補氣清熱、抗老防癌、調節三高

組成：人參花五至七枚

製法：用250毫升沸水沖泡人參花。

註：不宜與茶（紅茶或綠茶）同喝。



Heartwarming Chai Tea - Recipe by Fion Chow, the Hong Kong Cancer Fund Dietitian

The ginger in Chai Tea helps us to stay warm during colder winter days. The herbs in this tea also give us lots of antioxidants while limiting the bad fat (saturated fat) in the milk. This delicious drink is easier to make than you might think. We hope you will try making it. Enjoy!

Recipe for 2 cups of Chai Tea:

- 4 Cardamom seeds
- 4 Cloves
- 2 Black peppercorns
- 1 Cinnamon stick
- 1 One inch piece of fresh ginger, sliced
- 1 Cup of skim milk or low fat milk
- 2 Bags of black tea (such as Darjeeling)
- 2 Teaspoons of brown sugar (add more after tasting)

Step 1

Crush the cardamom, cloves, and peppercorns in a zipper bag.

Step 2

Place the crushed spices in a medium saucepan, along with the cinnamon sticks, ginger, milk, and 1 cup water; bring to a boil. Remove from heat, then add the tea bags. Cover the pot with a lid, and let steep for 10 minutes.

Step 3

Strain into two cups. For each cup, add 1 teaspoon of brown sugar or more, to taste.

暖心香料茶 - 香港癌症基金會營養師 周倩蕾推介

薑味的香料茶，有助我們在寒冷的天氣驅寒保暖，當中的香料更含豐富抗氧化劑，而且牛奶中壞的脂肪（飽和脂肪）含量亦低。這款美味特色飲品，製作簡單，快來試試！

香料茶材料 - 兩杯分量

- 小荳蔻四粒
- 丁香四粒
- 黑椒兩粒
- 肉桂棒一枝
- 新鮮生薑約一英寸（切薄片）
- 脫脂牛奶或低脂牛奶一杯
- 紅茶茶包兩個（例如：大吉嶺茶包）
- 黃糖兩茶匙（根據自己口味增減）

步驟一

把小荳蔻、丁香及花椒放於密實袋中壓碎備用。

步驟二

將壓碎的香料、肉桂棒、生薑、牛奶和一杯水放入中型鍋，煮滾後離火。加入茶包後放上煲蓋，靜置10分鐘。

步驟三

過濾並分別倒入兩個杯子。每杯加入約一茶匙黃糖，即成。



Free Doodling In the Present

隨心塗鴉 活在當下



Hey, find a quiet spot and close your eyes and breathe slowly, then take anything that you can use to draw, feel free to doodle anything on these two pages, it does not has to be something realistic!

You may use lines, dots, and fill in colours in anywhere you like. Indulge yourself to exert your imagination and develop your own image together with the painting drawn by a group of cancer patients.

Remember that while you're facing the cancer journey, you are never alone.

嗨！請找一個安靜的角落坐下來，閉上眼睛，慢慢呼吸。拿起任何可以用來繪畫的筆或其他物品，隨意地在這兩頁進行塗鴉，而所畫的題材只需隨心，無任何限制。

你可用點、線或在任何地方填上顏色，盡情發揮想像力，再把自己的塗鴉聯同其他同路人，共同創作一幅集體作品。

請記著，抗癌路上您並不孤單！



Wong Tai Sin gets Facelift! 全新面貌的黃大仙服務中心

We're so excited about our new modern look and renovations at our Wong Tai Sin Centre. Taking this opportunity, we would like to express our heartfelt thanks to the generosity of the Fu Tak lam Foundation for their long time support of our centre. From May to July 2020, we have completed urgently needed renovations to improve the environment including ventilation, sanitation and spacing so as to accommodate the increasing demand on our services and to ensure the health and safety of clients.

我們很高興於黃大仙的服務中心修繕後，將以全新面貌為大家服務，在此亦衷心感謝傅德蔭基金有限公司一直以來對我們服務中心的支持。為了配合日益增長的使用需要，該中心於本年5-7月進行有迫切需要的修繕工程，以改善中心的通風、衛生和改裝內在間隔環境，讓服務使用者到來時有更好和安全的服務體驗。



- Disability Ramp at the front of the entrance was rebuilt to improve its durability and safety.
- 新重建後入口的無障礙通道，變得更耐用和安全。



- See, our Library, reception and sitting area at the entrance are so relaxing!
- 舒適的全新閱讀區、接待處和休息區。



- We converted our kitchen into a bigger kitchen and multi-purpose room for therapeutic programme.
- 廚房改建後空間更大，而且可因應課程活動變為多用途房間。



- We reconfigured our counselling room and wig room to a big family room for family counselling.
- 裝修後的假髮室及諮詢室會合併，以便一家人到來諮詢時有更廣闊的空間。



- Our multi-function room gets a lovely redesign, equipped with new audio-visual system.
- 新的多功能房間設計讓人耳目一新，並配有新的視聽設施。



- A small private counselling room
- 私人空間感十足的小型諮詢室。

Opened 23 years ago in 1997, our Wong Tai Sin Centre provides a seamless service in the community, offering free emotional, practical and professional advice and support to anyone touched by cancer. The WTS Centre sees the largest number of clients in the Cancer Fund network and has the largest number of clients seeking assistance from our Hardship Fund.

在黃大仙的癌症基金會服務中心，自1997年成立，23年來一直在醫院、患者家居及社區提供無縫關顧服務。中心服務範圍廣泛，全方位協助受癌症影響的人士得到情緒及實際上的專業意見和支援。在癌症基金會的服務網絡之中，黃大仙的服務中心擁有最多的服務使用者，同時亦有最多的求助者需要申請本會的緊急援助金。

This centre is also the home of many Self-Help Groups consisting of over 15,000 cancer survivors who provide peer support to those affected by the same type of cancer.

中心同時是我們「癌協之友」主要基地，匯聚多個朋輩自助組織超過15,000名癌症復康者，讓相同病類的患者互助互勉，分享經驗，發揮朋輩支援力量。

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
香港新聲會有限公司	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 5223 0136
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 6239 0025
東華醫院傳情舍	乳癌	2589 8151	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	造口之友	腸癌有造口	2468 6008
妍進會	乳癌	3517 6103	香港造口人協會有限公司	腸癌有造口	2834 6096
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 6434	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034

Our Hardship Relief Fund Hong Kong Cancer Fund is always here for you

緊急援助金計劃 香港癌症基金會竭誠為您服務

Our Hardship Relief Fund offers a timely help to individuals and families touched by cancer.

By providing a short-term solution to ease their financial burden from cancer, we enable patients and their families to focus on their treatment and recovery without sacrificing their quality of life. Our Hardship Relief Fund mainly covers the cost of necessities, nutrition powder, Traditional Chinese Medicine, personal care and more.

Our social workers also monitor the needs and current conditions of our clients after the provision of funding, and help follow up with other funding applications offered by the government or other organisations.

Your concern is our concern. Please do talk with us about your challenges. We hope this immediate support can help to encourage you.

Eligibility Criteria for our Hardship Relief Fund:

- Cancer patients, who are at the stages of newly diagnosed, undergoing treatment and palliative, and their families with URGENT special needs.
- Hong Kong Residents with HK Identity Card, over 18 years old.
- Applicant is subject to assessment on financial and medical status and other information.
- It is a one-off subsidy for emergency support and short-term relief purposes.
- Under normal circumstances, the applicant should be a non-CSSA (Comprehensive Social Security Assistance Scheme) recipient while items not covered by CSSA would be considered as an exception.
- Each applicant can only apply for the Hardship Relief Fund once.

How to apply:

Approach our staff at our Support Centres or by Helpline 3656 0800 for more information.

我們的緊急援助金計劃，為癌症患者及其家庭帶來適時的資助，以解燃眉之急。

短期的緊急支援，期望能減輕受癌症影響家庭的經濟壓力，改善有需要患者及其家人的生活質素，讓患者能夠專注於康復治療。緊急援助金資助範圍全面，主要涵蓋生活必需品、營養奶粉、中藥治療、個人護理服務等等。

發放援助金後，本會社工將繼續關注申請人的需要及現況，有需要時亦會協助申請政府或其他機構的支援。

癌症基金會關心您所需。如有需要，請與我們聯絡，期望緊急援助金能為有需要人士提供適時資助，渡過難關。

緊急援助金的申請資格：

- 新確診、正接受治療或紓緩護理的癌症患者，而其家庭有緊急的特殊需要。
- 持有香港身份證而年滿18歲的香港居民。
- 申請人需要接受財務及醫療等狀況評估，或提供其他有需要資料以供審核。
- 緊急援助金屬一次性的短期緊急資助。
- 一般情況下，申請人應為非領取綜援人士（政府綜合社會保障援助計劃），而綜援未涵蓋的項目除外。
- 每位申請人只能申請一次緊急援助金。

如何申請：

請聯絡本會服務中心的職員或致電諮詢熱線 3656-0800以瞭解詳情。

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

ECONOMY

20th Anniversary

It's Pink Revolution's 20th Anniversary 癌症基金會粉紅革命20周年紀念

Our Pink Ambassador, Sammi Cheng, sees her doctor regularly to do breast exams and encourages her family and friends to do the same. Like so many of us, Sammi has relatives and friends who were diagnosed with breast and gynecological cancer.

One of her chums recently had breast cancer recurrence and after several rounds of chemotherapy, the most recent test showed she was cancer free. "It's a miracle! No matter how bad or hard the situation is, those touched by cancer must be optimistic and be filled with hope for the future," said Sammi. May her words warmly encourage all of our clients.

我們的粉紅大使Sammi (鄭秀文) 表示，自己有定期請醫生進行乳房檢查，而且非常鼓勵身邊的朋友或家人進行定期身體檢查。Sammi和很多人一樣，身邊有親人和朋友患上乳癌和婦科癌。

Sammi的一位朋友乳癌復發，經過多次化療後，在最近一次的檢查中竟然發現所有癌細胞都沒有了。Sammi說：「對我們來說是一個奇蹟，令人很振奮，所以真的不要輕言放棄。無論患上何種癌症，都應該要保持樂觀，並要對未來懷抱希望。」希望Sammi的鼓勵，能為患者帶來抗癌的力量。

